



シリ丹バレー推進協議会プロジェクト

～たんば女性起業家ネットワーク～  
女性のための

子育て中のママも  
挑戦できる!

# スキルアップ セミナー



参加費  
託児無料

起業に向けて仲間と一緒に学ぼう! 卒業生たちが続々と夢をカタチにしています

## 1 STEP 自己分析と接遇マナー



「KAZU」  
ヒューマン・ヴァイタル・サポート  
心理カウンセラー

講師 上野かず子氏

7.1 [土]

- 時間：13:30～16:30
- 場所：たんば黎明館

(託児の場所) 柏原自治会館

持ち物 筆記用具、マーカーなど紙に色を  
付けられるもの

大谷祥平選手が使っていたというマンダラチャート  
をやってみましょう。自分はどうなりたいか、  
何をやるか、なりたい自分に成長すると  
良好な人間関係は両輪です!

2  
STEP

## デザイン思考ワークショップ



講師  
株式会社 SASI DESIGN 代表  
近藤清人氏

8.19 [土]

- 時間：14:00～17:00
- 場所：丹波の森公苑 里山スクエア

持ち物 筆記用具

課題や本質的なニーズを見つけ、アイデアを  
生み出す方法を学びます。アイデア創出のため  
の基本的なワークを実践し、今後の商品開  
発やサービスのブラッシュアップに繋がります。

## 3 STEP 地元経営者との座談会

### 丹波での起業の可能性



株式会社 Local PR Plan 代表  
安達鷹矢氏



一般社団法人 X-PORT JAPAN 代表理事  
ダイナソーベースプロジェクト代表  
伊藤勇矢氏

9.23 [土]

- 時間：14:00～17:00
- 場所：丹波の森公苑 里山スクエア

持ち物 筆記用具

なぜ丹波で起業したのか、地方起業のメリット・  
可能性とは?  
地域課題解決のためにワクワクする  
プロジェクトを仕掛ける経営者に、  
ビジネスについて聞く  
チャンスです!

4  
STEP

## 起業の初歩 ビジネスプランを書く



講師  
中小企業診断士  
株式会社 流通プランニング研究所  
代表取締役 川上正人氏

1日目 ▶ 2日目  
11.18 [土] 11.19 [日]

- 時間：9:30～16:30
- 場所：丹波の森公苑

持ち物 ノートPC (鉛筆と消しゴム可)  
お弁当

前半で学んだ気付きを文字で表して  
誰が読んでもわかる事業計画書に仕上げます。  
明日から何を優先して暮らすのか行動計画書にも  
なりすっきり、両日受講がお勧め!

## 成果発表交流会

5  
STEP

## 女性の元気がまちを創る

2024  
2.24 [土] (託児の場所) 柏原自治会館

講師  
中小企業診断士  
株式会社 流通プランニング研究所  
代表取締役 川上正人氏

本講座に参加して8ヶ月、新しい仲間と成長  
した自分を感じる発表会です。受講生と支援  
機関・メディアの方々ともご縁をつなぐ機会  
となります。あなたに大きな拍手を贈ります。

## 個別相談

### プレゼンスライド の作り方 基礎講座

2024  
2.3 [土] [定員10名]

- 時間：10:30～12:30
- 場所：丹波市市民プラザ会議室 (仮)

持ち物 筆記用具、ノートPC、iPad などタブレット

パワーポイントを持ってなくてもタブレット  
でもスライド資料は作れます! 初心者でも少し  
学べばプレゼンが好きになります。



講師  
デザインオフィス双 デザイナー  
伊藤由起氏

あなたの夢の **魅** を見つめる





# ウォーミングアップ / 受講のための面談

担当 NPO法人Tプラス・ファミリーサポート 理事長

谷水ゆかり

6.25 [日]  
7.9 [日]

- ① 13:00～14:00
- ② 14:15～15:15
- ③ 18時以降希望の方 個別予約可

あなたが辛かったことや困っていること、欲しいものも、多くの女性やママ達が同じように解決したいと思っています



今こそあなたの感性と強みで社会を明るくしてください

まずは、自分の特技と夢を、とにかくたくさん書き出します！家庭環境や苦手なことも見てみます。

受講希望者は全員、いずれかの日程で受けていただきます。

- 場所：託児室Tプラス (ゆめタウン2階 市民プラザ内)

担当 RIO アカデミー ダンス講師 / ライフコーチ

植野さやか

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 6.16 [金]      | 6.21 [水]      |
| ① 10:00～11:00 | ③ 10:00～11:00 |
| ② 11:15～12:15 | ④ 11:15～12:15 |
| 6.24 [土]      | 6.27 [火]      |
| ⑤ 10:00～11:00 | ⑨ 10:00～11:00 |
| ⑥ 11:15～12:15 | ⑩ 11:15～12:15 |
| ⑦ 13:00～14:00 |               |
| ⑧ 14:15～15:15 |               |



## 個別相談

講座を受講されている方のアフターフォローになります。  
※セミナーを受講せずに受ける事はできません。複数選択可能。



経理事務・資金計画を含む 行動計画

Adviser 津田弘一氏  
田原会計事務所 税理士

- 場所：田原会計事務所

2024  
10.26 [木] 1.6 [土]

- ① 8:30～10:30
- ② 10:30～12:30 [定員5名]
- ③ 13:00～15:00

資金調達、補助金、借入、クラウドファンディング

Adviser 丹波市商工会  
丹波市商工会

- 場所：丹波市商工会

12.9 [土]  
10:00～12:00 [定員10名]

移住相談、プラン作成のフォロー

Adviser 谷水ゆかり氏  
Tプラス・ファミリーサポート理事長

- 場所：丹波篠山市民センター又は託児室Tプラス

日時相談の上、調整します [定員5名]

情報発信・IT活用の相談 (HP・SNS・ECサイト・その他)

Adviser 湯山加奈子氏  
合同会社ゴキゲンてくのろじ代表プログラマー

- 場所：託児室Tプラス

日時は相談の上、調整します [定員10名]

受講した仲間たちに聞く！ 少人数交流会

### 事業承継



受講歴 R3/R4年度  
株式会社ハリミツ 総務部長  
垣崎千晶氏

9.9 [土]

- 時間：10:00～12:00
- 場所：丹波の森公苑 里山スクエア

全く継ぐつもりがなかった元保育士。ひょんなことから家業の釣具メーカーに入り10数年。おとなになってからの挑戦や学びが楽しいと感じるように！承継に向けて日々奮闘中！！ワクワクを共有しましょう！

### 移住して起業



受講歴 R3/R4年度  
shirahi 代表  
河村知佳氏

10.14 [土]

- 時間：10:00～12:00
- 場所：丹波の森公苑 里山スクエア

保育園栄養士勤務を経て大阪から丹波篠山へ移住。「みんなが笑顔になれる食環境づくり」をテーマに、自分らしさを大事にした起業を目指しています。ぜひ一緒にになりたい自分を叶えていきましょう！！

地元経営者との座談会

### 実際に行動に移した勇氣



講師  
ワークショップオオツキ 取締役  
大槻恵美氏

2024 1.13 [土]

- 時間：10:00～12:00
- 場所：株式会社オオツキ 本社会議室 (春日町新才)

普通のおばちゃんだった私が、一步踏み出してみたら何とそこには今まで想像もしなかった世界が！！心が震える瞬間、それが楽しくて仕方ないのです。チャレンジは続く！

新型コロナウイルス感染症の影響などでセミナー等中止または延期する場合があります。必ず申し込みをしてから参加してください。

対象 定員 10名

丹波地域在住、または丹波地域に移住して起業したいと考えている女性、すでに起業しているがプランを練り直したい方、今の職場から新規事業を立ち上げたい方、家業を支えながら女性の視点を生かして新分野に展開しようとする方、好きとボランティアで終わらせず、継続できるように対面を生み出したい方 ※ただし、参加する女性の関係者であれば、男性も一緒に参加可能

WEB サイト

スキルアップ塾の開催状況、塾生の感想・意見や卒業生の起業内容等を発信するサイトを運営しています  
<https://tamba-josei.com/step-up>

お問合せ

企画・運営 子育て支援・女性支援  
NPO法人 Tプラス・ファミリーサポート  
メール：yukari@t-plus.jp

受講お申し込み

ご予約フォーム→

<https://onl.la/vDFdBnJ>



託児について

別途要予約

託児予約先：090-7877-5894 (足立) できる限りショートメールでご連絡ください。  
※託児場所はセミナー開催会場近辺となります。  
※託児室Tプラスのスタッフが託児をします。

託児予約は各セミナーごとに1週間前まで