

まずは無料体験ワークショップにご参加ください！

連続講座の開催に先立ち、無料体験ワークショップを開催します。講座の内容や魅力をお伝えするとともに、実際の講座の雰囲気を体験いただけます。LINEにて事前予約の上、お気軽にご参加ください！

日時：6月24日(火) 10:00～12:30  
 対象：6回連続講座の受講を検討している女性の予定  
 定員：50名(事前予約制)  
 会場：野沢多目的広場内 交流施設  
 佐久市取出町480-1  
 参加費：無料



担任 今野由香里／綿引運可(合同会社chioko)  
 長野県下諏訪町で地域おこし協力隊として移住促進を担当後、「地域を小さくおこす、地域の黒子」としてchiokoをスタート。実践講座「小商いヤッテミレバ！キャンプ」の開催や、商店街のレンタルスペース「チオコバ」の運営など、地元も移住者も巻き込みながら、ワクワクが出发点の小商いに奔走しています。



月3万円ビジネス講師 矢口真紀(choinaca合同会社代表)  
 ちょっと田舎で「小さく楽しい自立のかたち」を提案する『choinaca(ちょいなか)』です。本講座では10年間で440名の女性の仕事づくりをサポートしてきました。自分と地域を幸にする新しい働き方の全国プラットフォーム『わたしごとJAPAN』、仕事づくり拠点『ひとつ屋根の下』など、仕事づくりを起点にまちを元気にするアクションを展開中。

申込み方法

① 無料体験ワークショップ 6月24日(火)

申込方法：右記QRコードを読み取り、メインメニューの「イベント予約」からお申し込みください。  
 申込締切：6月22日(日)



佐久市LINE公式アカウント

② 6回連続講座 7月15日(火)スタート

申込方法：右記QRコードを読み取り、申込フォームでお申し込みください。または下記の申込書をご記入の上、このページを複製または切り取って郵送でのお申し込みも可能です。  
 申込締切：7月1日(火) ※郵送の場合は必着



佐久市経済部商工振興課 商業振興・雇用係 〒385-8501 佐久市中込3056 TEL 0267-62-3265

参加申込書「わたしたちの月3万円ビジネス6回連続講座」

|  |  |
|--|--|
| ふりがな   | 受講したいと思った理由を教えてください。   |
| 名前   |  |
| 生年月日   |  |
| 住所 〒   | あなたの得意なこと・好きなことは何ですか？  |
| TEL  | 本講座で学びたいことは何ですか？   |
| E-mail   | 講座受講後の夢は何ですか？  |
| 職業   | SNSアカウントがあればリンクURLかアカウント名を記入してください。<br>なお、必須ではありません。                                       |
| 託児の希望  | 「あり」の方は人数・年齢・希望日を記入してください。   |
| <input type="checkbox"/> あり<br><input type="checkbox"/> なし | 本講座の広報活動等に使用する写真・動画撮影にご協力いただけますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

わたしたちの月3万円ビジネスホームページ ▶ [www.sanbiz.net](http://www.sanbiz.net)



ビジネス月3万円 in 佐久 わたしたちの

small is beautiful!  
 keep it fun!  
 do your best!  
 believe you can!  
 let's go together!  
 踏み出したいけど 自信がない 応援しあえる 仲間が欲しい人  
 いつかは好きなことを仕事にしたい という夢がある人  
 自分の特技や趣味を活かして社会に貢献したい人  
 たくさん稼ぐことより 時間や家族を大事にしたい人

まずは無料体験ワークショップへ！  
**6/24(火) 10:00～12:30**

申込締切：6/22(日)

7/15(火)スタート  
**6回連続講座**

申込締切：7/1(火)



詳細は佐久市ホームページへ

主催：佐久市  
 運営：株式会社ワークデザインズ/choinaca合同会社/合同会社chioko  
 デザイン：新藤岳史



月3万円ビジネスを生み出して実践する全6回の連続講座です。

ドリームマップをつかって自分のワクワクを発見し、

仲間とのセッションを通して商品やサービスを生み出し、

ビジネスの魅力を地域みなさんに伝える発信力を学びます。

最終回は、地域のイベントでお店をかまえて、いざ月3万円ビジネスデビュー！

たのしく学び、具体的なアクションに落とし込む、実践プログラムです。

## 無料体験ワークショップ

6月24日(火) 10:00~12:30 会場：野沢多目的広場内 交流施設※1 佐久市取出町480-1

### 6回連続講座

第1回

#### ドリームマップ※2で自分大発見！

7月15日(火) 10:00~17:00

野沢多目的広場内 交流施設

写真や雑誌の切り抜きを使って「ドリームマップ」を制作。3年後の夢を描きながら、自分がやりたいこと、今踏み出せる一歩を発見します。



第4回

#### 地域でリサーチ！3ピズプレゼン大会

9月18日(木) 10:30~15:30

野沢多目的広場内 交流施設

地域で活躍する方々にビジネスモデルを発表し、感想をいただきます。ビジネスを実現に近づく情報や知恵を収集できるまたとないチャンスです！



第2回

#### ビジネスアイデアを生み出そう

7月29日(火) 10:30~15:30

野沢多目的広場内 交流施設

お互いの夢を応援するために仲間と知恵を出しあって、魅力的なビジネスアイデアを生み出すグループセッションを実施します。まずは商品性を高めましょう！



第5回

#### ビジネスの魅力を伝えよう

10月9日(木) 10:30~15:30

野沢多目的広場内 交流施設

商品やサービスの魅力を伝え、口コミを生み出す秘訣やディスプレイの実践レクチャー。ビジネスを地域で展開するための発信力を身につけます。



第3回

#### 月3万円ビジネスモデルをつくろう

8月19日(火) 10:30~15:30

野沢多目的広場内 交流施設

アイデアを具体化して月に3万円稼ぐビジネスモデルをつくりまわす。ターゲット、経費、料金設定、宣伝や販売の方法など、知恵を出し合いブラッシュアップ！



最終回

#### 地域イベントでビジネス実践！

11月9日(日)

野沢多目的広場

地域のイベントでお店を出して、月3万円ビジネスを実践します。

※日程は変更になる場合があります。



## 修了生の月3万円ビジネス



Tanicraft

関根けいさん

趣味で育てていた多肉植物を「販売する」一歩を踏み出したのは、この講座で背中を押してもらえたからです。思っているだけでは届かなかった世界に、「とりあえずやってみる」精神で挑戦。仲間とアイデアを出し合いながら小さな行動を重ね、自分にもできるという手応えをつかめたこと、この講座で得た一番の財産です。販売や寄せ植えのワークショップをしながら、カラフルでかわいい多肉植物の良さを広めていきたいと思っています。



I am 63

武藤由佳さん

地元野菜や国産野菜の「もったいない」をなくしたいという思いから、自家製スパイスカレーの上に彩り豊かなピクルスやグリル野菜を乗せています。3ピズでの『とりあえずやってみよう』精神は、足踏みばかりしていた私のきっかけ作りや後押しとなりました。3ピズメンバーからも自分では思いつかない様々なアイデアをもらい、自分のしたい事を大切にしながら皆さんにいかにか届けられるかと日々楽しく考えながら前に進んでいます。



caribbean.amor

新明尚美さん

結婚してすぐに誰も知り合いがいない土地へ引っ越し。主人以外とほとんど話さない日が続き、コロナ禍へ突入。たまたま草加市広報の3ピズ体験会が目にとまり、自分らしく表現できる場所と前向きな仲間たちに囲まれた！プチ人生革命を起こしたい！と応募しました。私の3ピズは、「魚の鱗アクセサリー」です。幼少期に過ごしたパナマの海の経験から地球環境に目を向けてもらいたいという想いと共に人生革命を楽しく続行中です。



みんなの基地  
陽なた Bokko

岡田保子さん

私の3ピズは、公園に手作りのダンボール遊具を持ち込み、子どもの遊び場をつくること。3ピズを知る前は仕事と育児に追われ、なんとなく日々を過ごしていました。でも、仲間の力を借りながら自分に向き合い、子どもの頃に自営業の家庭で育ち、遊べる場所が欲しかった記憶がよみがえりました。今は地域のあちこちの公園に呼ばれ、みんなと思いきり遊ぶことがわたしの仕事に。子どもたちの笑顔に、毎回パワーをもらっています。



### 6回連続講座 開催概要

対象：全6回のプログラムに参加できる女性の方  
※単発受講の受付はしていません。 ※講座と講座の間に小グループでのミーティングや個別面談を実施します。

募集定員：12名  
申込み多数の場合には定員の範囲内で総合的に判断し、受講生を決定させていただく場合があります。この結果、今回受講ができなかった方には、改めて次回以降の予定が決まり次第ご案内します。

会場：第1回~第5回 野沢多目的広場内 交流施設/最終回 野沢多目的広場 佐久市取出町480-1

教材諸経費：全6回 15,000円

託児：託児費用は、体験ワークショップから5回目まで市で負担します。ただし、ご希望に添えない場合もありますことをご了承ください。

託児場所：野沢多目的広場内 交流施設

申込方法：裏面をご覧ください、インターネット経由の申し込みフォーム、または、参加申込書を郵送のいずれかでお申し込みください。

申込先：佐久市役所 商工振興課 商業振興・雇用係 TEL 0267-62-3265 / 〒385-8501 佐久市中込3056

申込締切：7月1日(火) 必着

お問い合わせ：佐久市経済部商工振興課商業振興・雇用係『わたしたちの月3万円ビジネス』事務局  
TEL：0267-62-3265 (月~金/8:30~17:15) / メール：syoko@city.saku.nagano.jp

※1) 県民佐久運動広場跡地にできた新しい施設です。

※2) ドリームマップは一般社団法人ゆめのチカラの登録商標です。認定ドリームマップファシリテーター：今野由香里 <https://dream-map.co.jp>