

# 飲食店はじめの一步

～仲間作りから実務入門まで  
ともに学びませんか～

参加費

無料  
全3回

定員

20名  
(先着制)

平成30年8月5日、26日、9月9日 午後2時～4時15分

会場：三鷹ネットワーク大学

※いずれも日曜日

「食を通じて社会貢献したい」「得意な料理を活かして居酒屋を始めたい」「インテリアを凝らしたカフェを開業するのが夢」等、飲食で創業するには「夢（理念）」の他に「そろばん（経営感覚）」も必要です。

このセミナーでは、飲食でいつか創業したいと思っている方、飲食店を始めたい方を対象に、創業の「はじめの一步」として、飲食店の開業に対する心構えの他、食品衛生、資金調達方法などの基礎知識も交えながら、ゲストスピーカーの思いや経験を軸に、「夢」と「そろばん」についてお話ししていきます。

また、セミナー終了後は、交流会を開催し、講師、ゲストスピーカーと参加者で、つながりを作っていきます。



講師

竹内 千寿恵

NPO法人マイスタイル代表理事、  
広域関東圏コミュニティビジネス、  
推進協議会幹事

## 第1回 8月5日 先輩オーナーに聞いてみよう①

10年来の主婦友3人が温めていた夢を、夢のままに終わらせず具現化し2017年6月にオープンしたCafe TUMIKI。友人同士の共同経営は難しいといわれることが多い中、実現させた原動力と実際の経営の工夫をお聞きます。

ゲスト：松本香織さん 鈴木千恵さん（Cafe TUMIKI [カフェツミキ]）



## 第2回 8月26日 先輩オーナーに聞いてみよう②

2004年オープン。Little Starの名の通り、輝く小さな星のように存在感をもつお店です。大切にしているのは、ふだん着のごちそうと心のこもったおもてなし。経営のノウハウを超え、生き方にも通じるこれまでをお聞きます。

ゲスト：OKAYANさん（Little Star Restaurant [リトルスターレストラン]）



## 第3回 9月9日 飲食店経営のはじめの一步 押さえておきたいポイントと私のネクストステップ

飲食店への思い（夢）を軸に、同時に押さえておきたい経営（そろばん）。はじめの一步のポイントを整理します。また、最終回の締めくくりとして、具現化したいお店の青写真を発表していただきます。

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込開始 ▶ 7月3日(火) 午前9時30分～

FAX 0422-40-0314 お問い合わせ電話 0422-40-0313

URL <http://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

|            |  |              |
|------------|--|--------------|
| ビジネス<br>関連 | 三鷹市・三鷹ネットワーク大学 共催講座 創業支援セミナー<br>飲食店ははじめの一步 ~仲間作りから実務入門までともに学びませんか~ | B184<br>1700 |
|------------|--|--------------|

| 講座趣旨   | 講座開催概要  |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
|--|---|-----|---|-----|-------------|-----|----------|-----|----------|-----|----|-----|---|-----|-----|-----|------------|------|--|
| <p>「食を通じて社会貢献したい」「得意な料理を活かして居酒屋を始めたい」「インテリアを凝らしたカフェを開業するのが夢」等、飲食で創業するには「夢(理念)」の他に「そろばん(経営感覚)」も必要です。</p> <p>このセミナーでは、飲食でいつか創業したいと思っている方、飲食店を始めたい方を対象に、創業の「はじめの一步」として、飲食店の開業に対する心構えの他、食品衛生、資金調達方法などの基礎知識も交えながら、ゲストスピーカーの思いや経験を軸に、「夢」と「そろばん」についてお話していきます。</p> <p>また、セミナー終了後は、交流会を開催し、講師、ゲストスピーカーと参加者で、つながりを作っていきます。</p> | <table border="1"> <tr> <td>日 程</td> <td>平成 30 年8月5日、26日、9月9日<br/>いずれも日曜日 ※ 午後4時から交流会</td> </tr> <tr> <td>時 間</td> <td>午後2時~4時 15分</td> </tr> <tr> <td>定 員</td> <td>20人(先着制)</td> </tr> <tr> <td>回 数</td> <td>3回(通し受講)</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>教 材</td> <td>レジュメ資料ほか<br/><small>※講義スライドと配布資料は、異なる場合がございます。</small></td> </tr> <tr> <td>難易度</td> <td>★☆☆</td> </tr> <tr> <td>会 場</td> <td>三鷹ネットワーク大学</td> </tr> <tr> <td>申し込み</td> <td><b>WEB</b> <b>FAX</b> <b>郵送</b> <b>窓口</b><br/>申込受付:7月3日(火) 午前9時30分~</td> </tr> </table> | 日 程 | 平成 30 年8月5日、26日、9月9日<br>いずれも日曜日 ※ 午後4時から交流会 | 時 間 | 午後2時~4時 15分 | 定 員 | 20人(先着制) | 回 数 | 3回(通し受講) | 受講料 | 無料 | 教 材 | レジュメ資料ほか<br><small>※講義スライドと配布資料は、異なる場合がございます。</small> | 難易度 | ★☆☆ | 会 場 | 三鷹ネットワーク大学 | 申し込み | <b>WEB</b> <b>FAX</b> <b>郵送</b> <b>窓口</b><br>申込受付:7月3日(火) 午前9時30分~ |
| 日 程  | 平成 30 年8月5日、26日、9月9日<br>いずれも日曜日 ※ 午後4時から交流会   |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 時 間  | 午後2時~4時 15分   |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 定 員  | 20人(先着制)  |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 回 数  | 3回(通し受講)  |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 受講料  | 無料  |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 教 材  | レジュメ資料ほか<br><small>※講義スライドと配布資料は、異なる場合がございます。</small>   |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 難易度  | ★☆☆   |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 会 場  | 三鷹ネットワーク大学  |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |
| 申し込み   | <b>WEB</b> <b>FAX</b> <b>郵送</b> <b>窓口</b><br>申込受付:7月3日(火) 午前9時30分~  |     |   |     |             |     |          |     |          |     |    |     |   |     |     |     |            |      |  |

|              |  |
|--------------|--|
| 第1回<br>8月5日  | <b>先輩オーナーに聞いてみよう①</b><br>ゲスト：松本香織さん、鈴木千恵さん (Cafe TUMIKI [カフェツミキ])  |
|              | 10年来の主婦友3人が温めていた夢を、夢のままに終わらせず具現化し2017年6月にオープンした Cafe TUMIKI。友人同士の共同経営は難しいといわれることが多い中、実現させた原動力と実際の経営の工夫をお聞きします。   |
| 第2回<br>8月26日 | <b>先輩オーナーに聞いてみよう②</b><br>ゲスト：OKAYANさん (Little Star Restaurant [リトルスターレストラン])                                     |
|              | 2004年オープン。Little Star の名の通り、輝く小さな星のように存在感をもつお店です。大切にしているのは、ふだん着のごちそうと心のこもったおもてなし。経営のノウハウを超え、生き方にも通じるこれまでをお聞きします。 |
| 第3回<br>9月9日  | <b>飲食店経営のはじめの一步<br/>押さえておきたいポイントと私のネクストステップ</b>  |
|              | 飲食店への思い(夢)を軸に、同時に押さえておきたい経営(そろばん)。はじめの一步のポイントを整理します。また、最終回の締めくくりとして、具現化したいお店の青写真を発表していただきます。                     |

| 講師紹介 (敬称略)   |
|--|
| <b>竹内 千寿恵 (たけうち ちずえ)</b><br>NPO 法人マイスタイル代表理事、広域関東圏コミュニティビジネス推進協議会幹事、多摩 CB ネットワーク世話人<br>商店街生まれの商店街育ち。大学卒業後、教育出版会社で編集に従事。結婚後、1~2年おきに8回の転勤生活。その間の出産、子育ておよび両親の遠距離介護を通じて、地域のサポートの重要性を実感。その体験がベースとなり、2006年11月、コミュニティビジネス活性化を目指しNPO法人を設立。「暮らすまちで、仕事をつくる」をテーマに、一橋学園駅の学園坂商店街を拠点として創業支援を行っている。13年には「まちの働(ハタラ)きかたをつくるラボ(実験室)」としての「ハタラボ」を立ち上げ、16年には、「まなぶ・ためす・つながる」をテーマとした、こだいらワーキングスペース「すだち」をオープンさせ、女性の仕事へのチャレンジを応援している。 |

## 三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

\*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日： 平成 年 月 日

|   |   |           |     |             |          |
|---|---|-----------|-----|-------------|----------|
| <b>お名前</b>                              | フリガナ  | <b>性別</b> | 男・女 | <b>生年月日</b> | 西暦 年 月 日 |
| <b>受講者区分</b><br>※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。 | (1)【市民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く)<br>(2)【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方<br>(3)【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方<br>(4)【会員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方<br>(5)【一般】三鷹市外にお住まいの方 |           |     |             |          |

|              |         |  |         |  |  |
|--------------|---------|--|---------|--|--|
| <b>Eメール</b>  |         |  |         |  |  |
| <b>緊急連絡先</b> | 携帯電話番号： |  | 携帯Eメール： |  |  |

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| <b>郵便物送付先</b> | ご自宅 | 勤務先 |
|---------------|-----|-----|

《ご自宅》

|             |     |       |  |  |  |
|-------------|-----|-------|--|--|--|
| <b>ご住所</b>  | 〒 — |       |  |  |  |
| <b>電話番号</b> |     | F A X |  |  |  |

《勤務先・学校名等》

|               |                   |       |  |     |  |
|---------------|-------------------|-------|--|-----|--|
| <b>勤務先名称</b>  | ※学生の場合は学校名と学部・学科名 |       |  |     |  |
| <b>勤務先部署名</b> | ※学生の場合は学籍番号       |       |  | 役職名 |  |
| <b>ご住所</b>    | 〒 —               |       |  |     |  |
| <b>電話番号</b>   |                   | F A X |  |     |  |

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

|               |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|
| <b>勤務先業種</b>  | ①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信<br>⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他 |  |  |  |  |
| <b>職業(職種)</b> | ①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発<br>⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他   |  |  |  |  |

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

|             |      |       |
|-------------|------|-------|
| <b>情報提供</b> | 希望する | 希望しない |
|-------------|------|-------|

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

|                |                 |                 |           |             |          |              |          |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------|-------------|----------|--------------|----------|
| 1 経営・経済学       | 2 歴史学           | 3 法学            | 4 文学      | 5 工学        | 6 教育学    | 7 福祉・医療      | 8 介護・看護  |
| 9 コンピューターサイエンス | 10 アジア・アフリカ系言語  | 11 総合政策         | 12 国際関係論  | 13 政治学      | 14 天文学   | 15 農学        | 16 臨床心理学 |
| 17 カウンセリング学    | 18 社会心理学        | 19 国際コミュニケーション学 | 20 スポーツ医学 | 21 マーケティング学 | 22 人間環境学 | 23 キャリアデザイン等 | 24 社会福祉学 |
| 25 情報科学        | 26 情報コミュニケーション学 | 27 グローバルビジネス学   | 28 宗教学    | 29 平和学      | 30 生物学   | 31 化学        | 32 数学    |
| 33 教養学         | 34 建築学          | 35 その他          |           |             |          |              |          |

◆**受講者登録について** \*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に(講座のお申し込みと同時に)、必ず受講者登録を済ませてください。ご登録をしていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆**個人情報について**

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

|       |  |      |          |
|-------|--|------|----------|
| 受講者番号 | E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。<br>E _ _ _ _ _ _ | 申込日  | 平成 年 月 日 |
| 名前    | フリガナ                                     | 電話番号 |          |

※申込欄に○をご記入ください

| 申込欄 | 講座タイトル・講師・講座日程・   | 受講料 | 受付印  |
|-----|---|-----|------|
|     | 三鷹市・三鷹ネットワーク大学 共催講座 創業支援セミナー<br><b>飲食店はじめの一步</b><br>～仲間作りから実務入門までともに学びませんか～<br><br>講師：竹内 千寿恵（たけうち ちずえ）<br>NPO 法人マイスタイル代表理事、広域関東圏コミュニティ<br>ビジネス推進協議会幹事、多摩 CB ネットワーク世話人<br>日程：平成 30 年 8 月 5 日、26 日、9 月 9 日<br>いずれも日曜日 午後 2 時～4 時 15 分<br>[B1841700] | 無料  | ビジネス |

開業を考えている飲食店についてのイメージ、構想等あれば、ご記入ください。（自由回答）

この講座をどこでお知りになりましたか？（該当するものに○を1つだけご記入ください）

- |                     |                |                      |
|---------------------|----------------|----------------------|
| 1. 三鷹ネットワーク大学ホームページ | 5. 学内ポスター・チラシ  | 9. その他（            ） |
| 2. ダイレクトメール         | 6. 講師・教職員よりの紹介 |                      |
| 3. 三鷹市広報            | 7. 友人・知人よりの紹介  |                      |
| 4. ポスター / チラシ       | 8. 新聞記事等       |                      |

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422（40）0313 ファックス：0422（40）0314

【郵送での申込】〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●受講証の送付について

お申込みが確認できた方には受講証をお送りします。なお、講座開講直前にお申し込みの場合は、受講証を講座当日に受付でお渡しすることがあります。講座によって異なる場合がありますので、詳しくはお送りする書類をご確認ください。受講の際には、参加される講座の受講証を必ずご持参ください。

●受講のキャンセルについて

(1) 講座申し込み後にお客様の事情により受講をキャンセルする場合は、事務局まで電話でご連絡ください。

(2) 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座のキャンセルをしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申込期間内のみ受け付けます。

●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。受講資格を他の人に譲渡することはできません。