

みたか身の丈起業 サロン

創業ことはじめ

「人生 100 年時代」と言われるようになった日本の長寿社会では、「終身雇用」「年功序列」も過去のものとなり、年金支給開始年齢も引き上げられるなか、個々人がいかに経済的に自立して生きていくかが問われる時代になっています。

一方で、新型コロナウイルス感染症により、オンライン会議や在宅勤務、テレワークなど「新しい生活様式」が日常に根付いたことも大きな変化と言えます。三鷹や多摩地域、都内、あるいはこうした地域の枠を越えて活動している先輩経営者たちのリアルな話を聞きながら、将来起業する自分を想像してみませんか？



オンライン起業



複業



ビジネスプラン

2026 年

1月21日(水)～2月25日(水)
の毎週水曜日 午後7時～8時30分

※第4回のみ2月12日(木)

全6回

受講料
3000円

定員
15人
(先着制)

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

申込期間▶12月9日(火)9:30～1月20日(火)21:00

電話 0422-40-0313

FAX 0422-40-0314

URL <https://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

Web申込はこちらから



ビジネス 関連	三鷹ネットワーク大学企画連続講座 みたか身の丈起業サロンー創業ことはじめ	D254 1200
------------	---	--------------

講座趣旨
<p>「人生 100 年時代」と言われるようになった日本の長寿社会では、「終身雇用」「年功序列」も過去のものとなり、年金支給開始年齢も引き上げられるなか、個々人がいかに経済的に自立して生きていくかが問われる時代になっています。</p> <p>一方で、全世界に蔓延した新型コロナウイルス（COVID-19）感染症により、オンライン会議や在宅勤務、テレワークなど「新しい生活様式」が日常に根付いたことも大きな変化と言えます。COVID-19 は、大都市への人口・経済活動の過度な集中や、グローバル経済と大量消費社会のマイナス面を改めて浮き彫りにしました。ポスト・コロナの時代に入った今日、今まで以上に地域に根差した循環型の社会が求められています。</p> <p>こうした時代背景を踏まえ、本連続講座では、「将来いつの日か起業したい」「まずは個人事業主で始めてみようか」と小さな規模での起業に興味を持つ方を対象に、三鷹や多摩地域、都内、あるいはこうした地域の枠を越えて活動している先輩経営者たちのリアルな体験談を聞きつつ、起業におけるマーケティングと「ビジネスプラン（事業計画書）」の重要性を理解することを目指します。</p>

講座開催概要	
日 程	全 6 回、通し受講のみ（1 月 21 日から 2 月 25 日の期間の水曜日。ただし、第 4 回のみ 2 月 12 日（木）） 毎回午後 7 時から午後 8 時 30 分まで
定 員	15 人（先着制）
受講料	3,000 円 ※初回講座時のお支払いとなります。
教材	レジュメ資料、副読本
難易度	★☆☆
会場	三鷹ネットワーク大学（教室 AB）
申し込み	12 月 9 日（火）午前 9 時 30 分～1 月 20 日（火）午後 9 時 WEB FAX 窓口 郵送
留意事項	病気等で仕方なく欠席する際には、必ず事務局に事前にご連絡ください。

講座内容
<ul style="list-style-type: none"> ・街の賑わいを目指す飲食業、シェアオフィス経営、定年退職後の行政書士といった身近な分野で実際に起業して経営を軌道に乗せた先輩方を講師に招き、起業を志した動機から現在の事業、将来の展開も含めて語っていただきます。同じ業種の事業者との競合にどう勝ち抜くのか、また苦境や失敗をどう乗り越えたか、記憶に新しい新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による「自粛要請」の経営への影響、対応方法・工夫、ポスト・コロナ時代における経営面での新たな取り組みにも触れます。 ・こうした起業事例を振り返りながら、受講者同士の意見交換を通して、起業に向けた考え方を一緒に整理していきます。さらに、自分自身の学びや気づきを共有するグループワークを行い、他の人の視点から新たなヒントを得ることを目指します。 ・その後、マーケティングやプロモーション（販促）について Web サイトや SNS などオンライン媒体と、フライヤーなど紙媒体のメリット、デメリットや留意点を主任講師が解説します。 ・これにより、個人事業主など「身の丈」レベルの小規模な起業においても、マーケティングと「ビジネスプラン（事業計画書）」がカギであることを理解します。

講座日程・内容		
第1回 1月21日 (水) 午後7時～ 8時30分	講 師	斉藤 憲仁 三鷹 SOHO 倶楽部共同代表、アイポイント代表
	オリエンテーション&身の丈起業事始め	
	教室 AB 前半は、事務局が本講座の各回カリキュラム、スケジュールを説明してから、受講者が自己紹介を行います。後半は、本連続講座の組み立てと、「起業」とはどういうことか、本講座が提案する「身の丈」とは何かについて講師が解説します。	
第2回 1月28日 (水) 午後7時～ 8時30分	講 師	森下 ことみ 有限会社そーほっと 代表取締役
	売れる商品・サービスとは（1）事例から知る「起業・創業」	
	教室 AB 週3日5時間のパートタイムで働いた三鷹市 SOHO パイロットオフィスでの仕事を通して「忙しそうだけれども生き生きと働く人々」と出会い、当時の受付スタッフ6名で、そんな皆さんのお手伝いをするユニット「そーほっと」を立ち上げました。創立22年を迎える「そーほっと」の事例紹介と、東京都の「女性・若者・シニア創業サポート事業」の地域アドバイザーとして約200件の創業相談に対応した経験から、創業時に必要なこと、事業を継続する上で大切なことなどをお話しします。	
第3回 2月4日 (水) 午後7時～ 8時30分	講 師	竹内 健一 ユーカリ行政書士事務所 代表
	売れる商品・サービスとは（2）事業計画に基づく営業方法の取捨選択	
	教室 AB 定年退職後に実践した「成功例のモデリング」（※）から始めるPR・営業方法についてお話しします。まずは、事業計画（ビジネスプラン）を練り、次に実行、検証しますが、計画に基づく営業・プロモーション戦略の構築・実践方法や、Webサイトに加え従来型の対人・対面型営業などPR方法の取捨選択の大切さを説きます。 ※ 他の起業者がうまくいった事例をモデル化（類型化）して分析し自分の起業に取り入れること	
第4回 2月12日 (木) 午後7時～ 8時30分	講 師	鈴木 佳範 パブリック・スペース株式会社 代表
	売れる商品・サービスとは（3）まちの空気と温度を作る飲食ビジネス	
	教室 AB JR中央線・三鷹駅南口でCAFE HI FAMIGLIA(カフェ ハイファミリア)を、武蔵境駅から東小金井駅に続く鉄道線路高架下の回遊歩行空間「ののみち」でCafe Sacai(カフェ サカイ)とタルト専門店・クラフトビール・デリ・カフェからなる複合ショップond(オンド)を展開する鈴木さんは、2022年3月にキラリナ京王吉祥寺に進出しました。「みんなが幸せを感じられる公共空間」ビジネスを意識し、そこに至った経緯と秘訣、今後の展開を語っていただきます。	
第5回 2月18日 (水) 午後7時～ 8時30分	講 師	斉藤 憲仁 三鷹 SOHO 倶楽部共同代表、アイポイント代表
	事例の振り返りとグループワーク	
	教室 AB 第2～4回の起業事例を振り返りながら、「起業のきっかけ」「情報収集の方法」「実務経験の積み方」など、身の丈に合った起業スタイルのポイントを学びます。講師の話に加え、受講者同士の意見交換を通して、起業に向けた考え方を一緒に整理していきます。さらに、事例をもとに自分自身の起業に活かせる学びや気づきを共有するグループワークを行い、他の人の視点から新たなヒントを得ることを目指します。	
第6回 2月25日 (水) 午後7時～ 8時30分	講 師	斉藤 憲仁 三鷹 SOHO 倶楽部共同代表、アイポイント代表
	身の丈マーケティングとビジネスプラン	
	教室 AB マーケティングの重要性を踏まえつつ、大企業のような手法ではなく、自分の規模や状況に合った「身の丈マーケティング」の進め方を学びます。今から準備しておくことと良いことや、気軽に試せる方法などを、三鷹での実践例や講師自身の経験を交えて紹介します。さらに、ビジネスプラン（事業計画書）を作成する際のポイントについても解説し、受講者の皆さんが起業のヒントをつかめるようサポートします。	

受講に当たっての注意事項

- ・ 講座をより効果的に吸収できるよう、次ページ「講師を務めるみなさん」に記した **URL** や**推薦図書**で講師の今日までの歩みや背景、考え方、講座内容に関する情報を事前に予習しておくことを推奨します。

教材について

- ・ 講義の教材として、レジュメ資料のほか次の副読本を配布します。
『個人事業からはじめる 独立・起業マニュアル』前田隆正・河瀬謙一/著（クロスメディア・パブリッシング）

講師を務めるみなさん

主任
講師

- ①オリエンテーション&身の丈起業ことはじめ
- ⑤事後の振り返りとグループワーク
- ⑥身の丈マーケティングとビジネスプラン

“布団が干せる SOHO になる！”

さいとう のりひと

斉藤 憲仁

三鷹 SOHO 倶楽部共同代表
アイポイント代表



1995 年武蔵野美術大学卒業。デザイン会社、コンサル会社等を経て独立。三鷹の創業支援に関わりながら、レンタルブース「SOHO プラザ A」の運営も手がけている。武蔵野大学で情報科目の非常勤講師、専門学校 TSB でビジネスデザイン学科の非常勤講師も務める。

オススメのビジネス書は、平田雅彦『ドラス

カーに先駆けた江戸商人の思想』（日経 BP、2010 年）、田中祐一『僕たちは、地味な起業で食っていく。』（SB Creative、2019 年）、尾崎美穂『経営とデザインのかけ算』（合同フォレスト、2020 年）。

アイポイント <https://www.e-ipoint.com/profile.html>

サポート
講師

- ①オリエンテーション&身の丈起業ことはじめ
- ⑤事後の振り返りとグループワーク
- ⑥身の丈マーケティングとビジネスプラン

“起業へ向けた学びをサポート”

はぎや みやこ

萩谷 美也子

三鷹 SOHO 倶楽部共同代表
サイエンスライター・インタビュアー



上智大文学部卒。茨城県出身。高校英語教諭を経て英語翻訳者からライターに。理系のライティングが好評だったため、基礎科学から各種テクノロジー及び教育の動向を中心に取材・執筆中。ニッチな分野に軸足を置きつつ、ロングテールに仕事を継続している。

オススメの書籍は『『超』メモ革命』（野口悠

紀雄 中公新書ラクレ 2021 年）、「調べる技術 国会図書館秘伝のレファレンス・チップス」（小林昌樹 皓星社 2022 年）。

- ② 売れる商品・サービスとは (1)
事例から知る「起業・創業」

“三鷹から高田馬場シェアオフィスへ進出”

もりした ことみ

森下 ことみ

有限会社そーほっと
株式会社まちづくり高田馬場
代表取締役



広島県出身、龍谷大学文学部卒。27 歳で結婚を機に上京。10 年の専業主婦生活ののち、1998 年にオープンした三鷹市 SOHO パイロットオフィスの受付アルバイトを機に、ビジネスサポートチーム「そーほっと」立ち上げ、2004 年 3 月法人化。現在の主な事業は次のとおり。

- ・シェアオフィス & コワーキングスペース CASE Shinjuku 運営
<https://case-shinjuku.com/>
- ・新宿区立高田馬場創業支援センター 指定管理者
<https://incu.shinjuku-center.jp/>
- ・東京都 女性・若者・シニア創業サポート事業 地域アドバイザー
<https://cb-s.net/tokyosupport/>
- ・高田馬場経済新聞（Web メディア）
<https://takadanobaba.keizai.biz/>

③ 売れる商品・サービスとは (2)
事業計画に基づく営業方法の取捨選択

“気軽に楽しく起業”

たけうち けんいち
竹内 健一 ユーカリ行政書士事務所 代表



動産などの業務を幅広く展開中。

ユーカリ行政書士事務所 <https://www.yuukari.co/>

1978 年中央大学商学部会計学科卒業。多摩地区の金融機関にて総務・人事・経営担当として企業経営全般に携わる。2016 年、定年退職と同時に自宅にて起業。それまで取得した行政書士・宅建士・ファイナンシャルプランナーなどの資格を活かし、会社設立、経営支援、許認可手続き、相続・遺言、不動産などの業務を幅広く展開中。

④ 売れる商品・サービスとは (3)
まちの空気と温度を作る飲食ビジネス

“公共空間的カフェの連鎖を”

すずき よしのり
鈴木 佳範 パブリック・スペース (株) 代表



パブリック・スペース株式会社 代表取締役。岩手県出身、明治大学商学部卒。マーケティングコースでカフェの研究をする。大学卒業後、JR 中央線・三鷹駅南口のライフスタイルショップ「デイリーズ」カフェのマネージャー、デイリーズカフェ国分寺の立ち上げを経て、29 歳で三鷹駅南口にて「カフェ・ハイファミリア」で独立。武蔵境にカフェサカイ、クラフトフード「オンド」を立ち上げ、3 店舗を経営。さらに、2022 年 3 月にキラリナ京王吉祥寺 4 階に軽食、コーヒーでくつろげる「And Cafe Sacai」をオープン。

Cafe Hi famiglia (カフェ ハイファミリア) <http://www.hi-famiglia.com>

Cafe Sacai (カフェ サカイ) <http://www.cafe-sacai.com>

ond (オンド) <http://ond-craftfood.com/>

And Cafe Sacai <https://www.kirarinakeiokichijoji.jp/shop/?cd=000111>

パブリック・スペース株式会社 代表取締役。岩手県出身、明治大学商学部卒。マーケティングコースでカフェの研究をする。大学卒業後、JR 中央線・三鷹駅南口のライフスタイルショップ「デイリーズ」カフェのマネージャー、デイリーズカフェ国分寺の立ち上げを経て、29 歳で三鷹駅南口にて「カフェ・ハイファミリア」で独立。武蔵境にカフェサカイ、クラフトフード「オンド」を立ち上げ、3 店舗を経営。さらに、2022 年 3 月にキラリナ京王吉祥寺 4 階に軽食、コーヒーでくつろげる「And Cafe Sacai」をオープン。

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：西暦 年 月 日

お 名 前	フリガナ	性 別 (任 意)		生 年 月 日	西 暦 月 年 日
受 講 者 区 分 ※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) (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 (3) 【市民学生】 三鷹市にお住まいの学生の方 (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 (5) 【一 般】 三鷹市外にお住まいの方				

Eメール					
緊急連絡先	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。》

郵便物送付先	ご 自 宅	勤 務 先
--------	-------	-------

《ご自宅》

ご 住 所	〒 —				
電話番号		F A X			

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名				
勤 務 先 部 署 名	※学生の場合は学籍番号		役職名		
ご 住 所	〒 —				
電話番号		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。

勤務先業種	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 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
職業(職種)	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 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》

情報提供	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。（性別欄の記載は任意です。未記載とすることも可能です。）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、個人情報を入力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。

D254
1200

三鷹ネットワーク大学企画連続講座

みたか身の丈起業サロンー創業ことはじめ

申込用紙

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E _ _ _ _ _	申込日	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・講座日程	受講料	領収印
	<p>三鷹ネットワーク大学企画連続講座 みたか身の丈起業サロンー創業ことはじめ</p> <p>2026 年 1 月 21 日（水）～2 月 25 日（水） の水曜日（第4回のみ 2 月 12 日（木）、 全6回、通し受講のみ） 午後7時～8時 30 分</p>  <p>Web 申込はこちらから</p>	3,000 円	<p>ビジネス関連</p>

※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】

●お申し込みについて

お申し込みは講座前日（前開館日）の午後 9 時（日曜日は午後 5 時）で締め切ります。当日のお申し込みは受け付けません。（一部の講座は除く。）

●受講料のお支払いについて

受講料は、講座の当日窓口でお支払い（電子決済または現金）いただくか、お支払いのご案内等に沿って事前にお支払いください。

●受講のキャンセルについて

- 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
- 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をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み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。

承認	受付担当