

先輩起業家や起業を目指す参加者同士の
つながりを作りたい女性のための

ランチ 交流会

出会い・対話・つながりから
広げる、次の一歩

10/6・20^火 11/3・17^火 12/1^火
祝日

10:30~12:30

📍 Kitchen sato maman

宇都宮市西川田本町2-6-18 CollaboMall内



定員 各回6名

参加費 ランチ代 1,900円

対象

- プチ起業体験型セミナー・フリーランス創業塾の受講者
- 先輩起業家とつながりたい女性、先輩起業家の道にりに興味がある女性
- 起業家同士の横のつながりを作りたい女性起業家
- 起業家と交流・対話をする事で今後の生き方・働き方を模索したい女性

申込期限 各回の開催日11日前の金曜日まで

起業に興味がある方、好きなことや得意なことを仕事に
したい方、起業したばかりの方など、女性同士で気軽に
交流しませんか？

先輩起業家や参加者同士で、仕事や起業についてのリアル
な話を聞いたり、悩みやアイデアを共有したりすること
で、新しい出会いやつながり、そして一歩踏み出すき
っかけが生まれるランチ交流会です。



お申込みはこちらから▶
※各回の詳細は
裏面をご覧ください



女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」事務局：栃木リビング新聞社

主催 宇都宮市 お問い合わせ ☎ 028-600-8800 宇都宮市大通り1-4-24 (平日10:00~17:30)

【当事業は宇都宮市からの委託を受け、株式会社栃木リビング新聞社が運営しています。】

女性先輩起業家と共に特別な時間を
"やってみたい"を育てるランチ交流会

10/6
tue

時間や場所に捉われない
ワークライフバランス充実スタイル

ゲスト 石倉 るみ（栄養士・国際中医薬膳管理師）

300名以上の体質診断実績をもとに、身近な食材で作る薬膳料理教室を開催。「家族と同じごはん、自分も家族も健康になる食卓」をテーマに、毎日に取り入れやすい食養生を提案しています。



10/20
tue

ママと子供たちの未来のために
この街で生きる私の使命

ゲスト 上野 恵美子（宇都宮子育て支援株式会社 代表取締役）

頼れる親のいない核家族環境での子育て経験を原点に、「宮っこタクシー案内所」の運営など、妊産婦や子育て世帯の移動支援をはじめとする地域インフラの構築に取り組んでいます。



11/3
祝 tue

【祝日スペシャル】
シェアサロンで叶える夢ともう1人のジブン

ゲスト 増田 恭子（ブラジリアンワックス脱毛美容サロンect オーナー）
レイ（脳美容パフォーマー）

子育てと仕事を両立しながら、自分らしい美と働き方を実現してきたお二人をゲストにお迎えします。



11/17
tue

お家サロンの始め方と
大切にしたい想いの具現化

ゲスト 小松 由季（Emina Nail オーナー）

「派手さよりも清潔感」を大切に、その人に似合う大人かわいいネイルをご提案。手のシミやシワに着目したハンドエステも導入し、手元から自信を育むトータルビューティをサポートしています。



12/1
tue

過去の葛藤を
社会を動かす力へ変える方法

ゲスト 山城 絵里（エリーモアインターナショナル代表）

幼少期からの多汗症経験を原点に、医療連携や講演活動を通じて理解促進に尽力。「弱みを強みに変える生き方」を発信する著者でもあります。

