

1

土田 陽子

Mind
ハーヴェスト コーチ

子育て中にコーチングを学び、2007年よりコーチとして活動。個人コーチング・企業や行政でのコミュニケーション講座やメンタルヘルス講座、子育て支援事業等を担当する。また、夫とともに農業・ハーブ農家を経営。ハーブスクールの運営や指導も行う。



資格等： NLP リーダーズコーチング認定 NLP リーダーズコーチ
NPO 法人ハートフルコミュニケーション認定 ハートフルコーチ
(株) ライフサポートマネジメント研究所研究員

2

高橋 真由美

Marketing
(株) サマンサハート 代表取締役

18年間地元の会社で営業マンとして勤務後、2008年に起業。これまでのキャリアを活かし、起業家、そして会社や店舗になくてはならないマーケティング支援に取り組む。2013年にはジェルネイル専門店「ハートネイル」をOPEN。



資格等： マスターオブプランニングアドバイザー
マーケティング解析士マスター
新潟県商工会・商工会議所エキスパートバンク専門家
新潟県信用保証協会アドバイザースタッフ
新潟産業創造機構派遣専門家

3

宮澤 奈緒子

Money
office382 代表 中小企業診断士

公的経営支援機関である商工会に約20年勤務。踏み込んだ支援を行うため、在職時に中小企業診断士(経営コンサルタント国家資格)を取得。2021年起業。支援実績は経営改善、経営計画書の作成補助金申請支援など。自己肯定感の企業研修・セミナー講師として全国で活動中。



資格等： 自己肯定カトレーナー / メンタルトレーナー

4

南雲 純子

Promotion
(株) コラボル 代表取締役

じゃらん・じゃらんnetの営業・制作を19年経験しそののち佐渡市・湯沢町など観光行政に携わり、独立。公的機関等でも販売促進のサポートを行っている。得意分野は「事業者や商品の魅力を掘り起こし」て「価値を消費者に伝える」こと。



専門： SNS 情報発信・販売促進・営業力強化等
資格： 国内旅行業務取扱管理者・図書館司書・調理師

会場のご案内

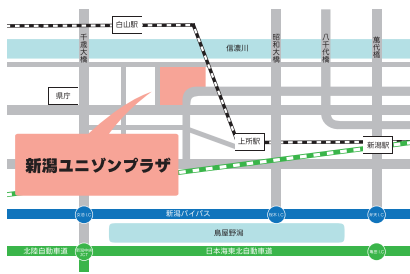
受講会場は、基礎コース、実践コース共に新潟、長岡の2会場です。

新潟会場

新潟ユニゾンプラザ

〒950-0994 新潟県新潟市中央区上所2丁目2番2号

※ 地図アプリは住所にて検索されると分かりやすいです



お車の場合

新潟中央I.Cより 10分
新潟西I.Cより 12分
駐車場へは終日左折入場です。

電車の場合

JR 新潟駅より 徒歩30分
JR 上所駅より 徒歩10分

路線バスの場合

ユニゾンプラザ前下車 徒歩1分

長岡会場

ハイク長岡

〒940-2108 新潟県長岡市千秋3丁目315-11

※ 地図アプリは住所にて検索されると分かりやすいです



お車の場合

長岡I.Cより 10分
長岡北I.Cより 10分

電車の場合

JR 長岡駅より タクシー12分

路線バスの場合

ハイク長岡下車 徒歩1分

※ 実践コース第4講座と第5講座は、会場変更となる場合がございます

申し込み方法について

受講希望のコースの2次元コードを読み取り入力送信、又はお問い合わせ先までお電話にて申し込みをお願いいたします。基礎コース、実践コースの両方を希望される方はお手数ですがそれぞれに申し込んでください。

基礎コース

締め切り 新潟会場 長岡会場 両会場共に

7月31日(木) 申込はこちら



実践コース

締め切り

新潟会場 9月4日(木)

申込はこちら

長岡会場 9月25日(木)



※ 実践コース希望者多数の場合は基礎コース参加者の優先受講となります

起業講座についてのお問い合わせ・お申し込み(事務局)

女性起業講座2025事務局：株式会社サマンサハート

〒959-0215 新潟県燕市吉田下中野703-4

E-mail: kigyo.niigatawoman@gmail.com

TEL・FAX: 0256-92-3724

事業についての問い合わせ(主催者)

NICO にいがた産業創造機構

産業創造グループ 起業・創業支援チーム

TEL: 025-246-0051

E-mail: shinkisogyo@nico.or.jp

令和7年度にいがた女性活躍起業応援事業

女性限定

受講料
無料

あなたの夢への第一歩

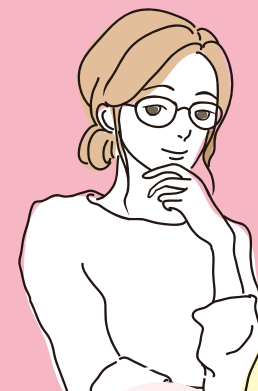


新潟県

女性のための
起業講座
2025受講者
募集中!

自分らしく生きる一つの選択として

起業を学び、実践していきませんか?

自分らしく
仕事を
していきたい好きなことを
きちんと
仕事にしたいな近々
起業を
予定している

新潟の女性の起業を本気で応援!!

選べる2コース&2会場開催

基礎コース

全2回

対象：起業に興味がある、
学びたい女性 など

実践コース

全5回
(添削指導付)対象：起業を予定している女性、
起業後3年以内の女性 など今年は2会場から
選べます

新潟会場

新潟ユニゾンプラザ

長岡会場

ハイク長岡

詳細は中面をご覧ください ▶

あなたの夢への第一歩

新潟県

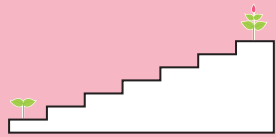
女性のための 起業講座

2025

受講料 無料

女性のための起業講座は、新潟の女性の起業を本気で応援！

特徴 1 連続講座だからこそ
着実にステップアップできる



起業に必要な知識を「基礎」と「実践」それぞれで体系的に学べるカリキュラム。ゼロから順を追って学べる連続講座で貴女の「起業したい」を力強くサポートします。

特徴 2 実際に県内で起業した
女性講師が本気でサポート



県内で活躍する4人の女性起業家が講師となりそれぞれの専門分野の講座を担当。自身の経験に基づいた、受講生に寄り添う実践的な講座＆サポートが受けられます。

特徴 3 あなただけの
創業計画を作成（※実践コース）



各講座のワークシートで自身の事業を具体化し講師が丁寧に添削します。苦手なお金のことや、言葉にできない貴女のビジネスアイデアを、継続できる事業計画へと導きます。

特徴 4 受講生同士で交流を深め
横の繋がりを構築



講座開始前の時間（基礎・実践コース共に第2講座以降）に交流タイムを設けています。同じ志を持つ仲間との出会いや縁を育み、あなたの起業をさらに後押しします。

特徴 5 子育て中の女性も
安心して受講可能



育児中でも安心して受講できるよう、小さなお子様がいる方には講座出席のための託児費用の一部を補助（事前申請必須 / 上限あり）します。ご不明な点はお問い合わせください。



貴女の成長と安心を徹底サポート！



まずはここから、起業への第一歩を踏み出しましょう！

基礎コース

「起業に興味があるけれど、何から始めたらいいかわからない」そんな貴女にぴったりの講座です。起業に必要な基本的な知識をゼロから丁寧に学べます。

- 受講対象者：起業に興味がある女性、起業について基礎から学びたい女性など
- 定員：各会場20名 ※申込先着順
- カリキュラム：全2回（各3時間 / 各日13:30～16:30）
- 申込締切：7月31日（木）※両会場共に



1 Mind

キャリアの棚卸と
起業意識の確立

土田 陽子 講師

ワークシート
「棚卸しシート」

2 Marketing / Money / Promotion

ビジネスの仕組み＆
お金＆伝え方の基本

高橋 真由美 講師

宮澤 奈緒子 講師

南雲 純子 講師

—— 原則、2講座全てにご出席ください ——

新潟
会場

8月16日（土）

8月23日（土）

長岡
会場

8月24日（日）

8月30日（土）

基礎コース → 実践コース

両コースへの連続したご受講をおすすめします

実践コース

「いよいよ起業に向けて動き出したい」「起業イメージを具体的に形にしたい」そんな貴女のための実践的な講座です。各専門分野の講師による充実した講座内容と、ワークシートの個別添削指導で、貴女だけの創業計画が完成できます。受講後すぐに起業に踏み出せるよう、全力でサポートします。

- 受講対象者：起業を予定している女性
起業後3年以内の女性
基礎コースを受講し起業に踏み出したい女性など
- 定員：各会場15名 ※申込多数の場合、選考により決定する場合があります。基礎コース受講者を優先選考します。
- カリキュラム：全5回（各3時間 / 各日13:30～16:30）
- 申込締切：新潟会場 9月4日（木） / 長岡会場 9月25日（木）

申込はこちら



1 Marketing

事業計画設定と
ビジネスモデル作り

高橋 真由美 講師

課題
「ビジネスモデルシート」
※事前課題「棚卸しシート」があります

2 Money

夢と現実を結び
「お金の見通し」を考える

宮澤 奈緒子 講師

課題
「収支計画シート」

3 Promotion

販促戦略と
Web、SNS 発信

南雲 純子 講師

課題
「お客様に伝えるための制作物」

4 Presentation

お客様への効果的な
伝え方（プレゼン）

全講師

課題
「創業計画書」

5 Conclusion

創業計画のまとめと
全講座の振り返り

全講師
（創業支援団体等も参加）

原則、5講座全てにご出席ください

9月28日（日）

10月12日（日）

10月25日（土）

11月23日（日）

12月20日（土）

10月18日（土）

10月26日（日）

11月9日（日）

11月29日（土）

12月21日（日）

当起業講座は、基礎コースから実践コースまでのカリキュラムを全て受講頂くことで、創業計画書を作りあげ、起業を形にできます。

実践コース受講希望者は、基礎コースも合わせてお申込ください。実践コースの申込希望者が多い場合、基礎コース受講者を優先選考いたします。

女性のための起業講座 Q&A

▷▷▷ ご不明な点はいつでもお気軽に事務局までお問い合わせください♪

Q：まだ起業について
全然具体的ではないけど
受講できますか？

A：ご安心ください！
そんな方は基礎コースのみ
のご受講もOKです♪
基礎的な内容から学べるので
まずは起業について知りたい
という方もお気軽にご受講下さい。

Q：起業したいと考えているけど
全然自信がありません…

A：起業することは不安や心配なことが多く
一歩を踏み出せない女性も多くいます。
同じ想いを持っている受講生同士が話し
たり、別の視点からのアドバイスがもら
えたりするので、お互いに支えになります。
また、実践コースで自分の自信が無い
ところを見る化していくことができる
ので、確実に自信に繋がっていきますよ！

Q：やりたいビジネスのイメージはある
けど、実際にこれで起業できるのか、
そして何をどうしたらいいかわから
ない状態ですが、それでも受講して
いいですか？

A：ぜひご受講ください！
やりたいビジネスを実際に起業できる
カタチにするために、講師から具体的
なアドバイスを受けることもできます。
何をどうしたらいいかは、講座カリキ
ュラムで順を追って学べるので、安心して
受講してください。

Q：基礎コースと実践コース
どちらを受講すればいいか
悩んでいます。

A：お申込でお困りの方は、事務局にお気軽に
ご相談ください♪基礎コースは、まだ自分の
やりたいビジネスが明確になっていない方向けです。
また実践コースの前段として必要な基礎的な内容が
基礎コースとなりますので、自分のやりたいことが
ある方は実践コースをお申込いただき、併せて基礎
コースも申込されることをオススメします。

Q：実践コースに参加したいけど、基礎コースの
日程が合わず出席できない。
実践コースのみの申込はできますか？

A：もちろん、申込できます！
実践コースのみの受講も可能です。
ただし、実践コースの申込者が多い場合は
選考となり、その場合は基礎コース受講者を
優先選考とさせていただきますので、予め
ご了承いただけますようお願いいたします。



南雲講師



土田講師



宮澤講師



土田講師



高橋講師