

全4回 & 講演会

受講無料
要申込み

あなただけらしく Life design 生きる

～ありのままの自分を受け入れ、

自分を大切にするライフデザイン応援講座

「まだはっきりは分からないけど、何かしたい。でもどうすればいいか分からない。」

今をもっと私らしく生きたい、自分が本当にやりたいこと、最初の一步をみんなで考え学んでいくコミュニティです。生活と仕事を、自己起点で自由に人生をデザインしていく、そんなプログラムを用意しました。

はじまりの講演会

Guest

ヒトとコトと農業を結ぶトマト農家

小林ふぁーむ 代表取締役 小林加奈子 氏

(株)小林ふぁーむ 代表取締役。大阪府堺市出身。北海道大学農学部卒業後、大阪で学習塾を経営。2015年に福知山に孫ターンし、2018年には株式会社小林ふぁーむを設立。自社で栽培したトマトで作る「とまとのじゅ〜す」は、東京の大型展示会の新製品コンテストで大賞受賞。「農家フランチャイズ」システムを立ち上げ地域の若手農家を応援する等、地方農業の活性化に尽力している。第7回京都女性起業家賞 近畿経済産業局長賞受賞。第8回LED関西ファイナリスト。サポーター賞(23社)、オーディエンス賞受賞。



OL生活から食を伝える料理家への転身

料理家 丸山寛子 氏

食をもっとアクティブに！自分の伝えたい「美味しい」とはなにかを考え、料理家として独立。生産者さんの自然と共に生きる 生き様に惚れ 食材のSTORYを伝える果物が大好きなフルーツハンターとして 東京を拠点に色々な地域で「美味しい」に関わることを 大切にしている。コロナをきっかけに 場所に捉われない自分らしい生き方の純度をあげることを 現在、進行中で実戦中！



11/20

SUN 14:00 - 15:15 定員 30名

@ 前尾記念クロスワークセンター MIYAZU

主催：宮津市

※駐車場は、市営浜町立体駐車場(5時間以内無料)をご利用ください

あなたらしく Life design 生きる

～ありのままの自分を受け入れ、

自分を大切にできるライフデザイン応援講座

Schedule

全4回

【時間】13:30-16:00

【会場】前尾記念クロスワークセンターMIYAZU

【定員】20名程度

2022

12/11

第1回

「イントロダクション ～自分と向き合う・原体験を掘り下げる」

合同会社イキナセカイ代表・神戸大学客員教授 安川幸男 氏

12/18

第2回

「あなたらしく生きる ～生き方・マインドセット・ライフデザイン」

Agurie 代表 工藤正子 氏

2023

1/14

第3回

「地域をつくる ～自己実現と社会とのバランスを考える」

NPO 法人 mamanohibi 井口絵海 氏

1/28

第4回

「最終発表 ～自分の思いを伝えよう」

合同会社イキナセカイ代表・神戸大学客員教授 安川幸男 氏

Guest profile



Agurie 代表 工藤正子 氏 第2回ゲスト講師

起業家/埼玉県在住/3歳ママ 1986年東京都生まれ。21歳～32歳まで躁うつ病で入退院を繰り返し、大量の投薬治療を行いながら闘病生活を送る。2018年妊娠を期に断薬。壮絶な離脱症状に苦しんだ末、2019年出産。同年、子宮頸部高度異形成の手術、夫の退職を経て「自分のために本当の自分を生きる」ことを決意。現在は累計2,000人以上のサポートと累計1万人を超えるイベント運営実績から「20%の力で叶える頑張らないビジネス」を伝えながら、「誰もが本当に生きたい人生を送れる世界を創る」というミッションに向かって、活動の幅を広げている。



NPO 法人 mamanohibi 代表 井口絵海 氏 第3回ゲスト講師

広島県福山市出身。2児の母。高校卒業後、大阪に生活の拠点を移し関西でラジオDJを務めるなど MCやナレーションなどの仕事に就く。その後、沖縄へ移住。出産を経て地元福山市に戻りNPO法人mamanohibiを設立。ママの繋がる場所をつくり、みんなの子どもをみんなで守ろうと、イベントMC、ファシリテーターなどと並行して活動をはじめる。実家のある関西と2つの拠点を主な活動範囲とし、近年、ラジオDJの仕事にも復帰。AIと共存するこれからの子ども達に必要な自己表現力、トーク力を伸ばすため「つたえる、つたわる話し方レッスン」をオンラインで2021年よりスタート。全国から面接や入試に備えて子ども達が受講している。2022年4月より地元のFM局で自身の活動を伝える「ママヒビラジオ」をスタート。

対象者 宮津市在住又は在勤の女性

申込み WEBフォームからお申し込みください

<https://www.city.miyazu.kyoto.jp/ques/questionnaire.php?openid=11>

参加費 無料

☎ 託児サービスあります ♪ ☎



お問い合わせ 宮津市 市民環境課人権啓発係(杉末会館内) 担当 中村・小南

Eメール jinken@city.miyazu.kyoto.jp 電話 0772-22-4622 FAX 0772-25-1691

主催: 宮津市