

女性のための 創業・承継

ステップアッププログラム

参加無料
託児あり

「創業に興味があるけど、何からすればいいの…？」
「事業承継した後ってどんなことをしたらいいの？」
そんなお悩み解決します！

(詳細裏面)

ステップ1

講演セミナー

50名
程度

創業



株式会社・M・S
三上友子氏

承継



有限会社十字堂
山口博美氏

先輩女性経営者の講演&トーク

アピオあおもり大研修室

令和8年1月20日(火)
13:30 - 15:30

対象：県内の経営者、創業希望者、後継者、
後継候補者、金融機関、支援機関等

ステップ2

勉強会(全4回)

各回15名
女性限定

講師



中小企業診断士
キャリアコンサルタント
中込美津子氏

女性中小企業診断士の講義

アピオあおもり大研修室&オンライン

①令和8年2月6日(金)
②令和8年2月13日(金)
③令和8年2月27日(金)
④令和8年3月6日(金)

各回13:30-15:00

対象：県内の女性の創業者、創業希望者、
後継者、後継候補者等

申込

セミナー申込期限：令和8年1月19日(月)
勉強会申込期限：開催日の前週の金曜日
※託児をご希望の方は開催日の10日前までにお申し込み下さい。

セミナー・勉強会の申し込みはこちら▶▶

(<https://peatix.com/group/16523267>)



講演セミナー

会場であつなろう！

1月20日（火）

アピオあおもり大研修室

<プログラム>

13:00	開場
13:30-13:40	開会、アイスブレイク、講師紹介
13:40-13:55	女性経営者の意識について (女性経営者アンケート結果発表)
13:55-15:00	先輩女性経営者の講演&トーク
15:00-15:10	青森県信用保証協会の 支援事例紹介
15:10-15:25	ネットワーキング
15:25-15:30	まとめ、勉強会案内、閉会



登壇者紹介

株式会社I・M・S 代表取締役 三上 友子氏

弘前市出身。29歳で会社を設立し、20年以上幅広い世代の就職を支援。年間1万件以上の働く人の本音をヒアリングし、青森県の人事部として、県内企業の人材採用・育成・定着支援やIT研修、経営支援等に従事。女性の創業を支援する「あおもりフルール」の活動とともに、女性のビジネス成長や包括的支援も行う。

有限会社十字堂 代表取締役 山口 博美氏

むつ市出身。株式会社イエローハットの本社勤務経験後、1年間のアメリカ留学を経て、家業である有限会社十字堂（屋外広告業）に1997年に入社し、2010年4代目代表取締役に就任。今年、創業78周年。変革を続けた先に100年企業となることが夢。

勉強会（全4回）

各回 13:30～15:00

講義&ワーク60分+質疑応答

アピオあおもり大研修室

※オンラインでも受講可

各テーマごとの申込も可能ですが、
4回すべてにご参加いただくと
効果的です！

講義をオンラインでも同時配信！

講師紹介

中小企業診断士、キャリアコンサルタント

中込 美津子氏

メーカー勤務ののち、結婚し、2人の娘を育てながら翻訳・通訳を学び、フリーランス通訳として活躍。育児と家のローンが終わった時に中小企業診断士資格を取得。コンサルタント会社勤務ののち、東京都の外国企業誘致事業、神奈川県川崎市にて創業や会社設立支援を行う。外国人雇用労務士の資格も有する。

	日程	テーマ	内容
1	2月6日（金）	ビジネスモデル① アイデアを形にする	ビジネスモデルキャンバス（BMC）の概要、 価値提案の重要性、事業の現状分析
2	2月13日（金）	ビジネスモデル② 収益を生み出す仕組み作り	BMCの要素、収益モデルの考え方、コスト構造の把握、 地元資源・ネットワーク活用パートナー戦略
3	2月27日（金）	資金繰りの安定化と経営管理	キャッシュフローの見方、収支計画・コスト管理、 売上安定のための工夫、経営数値の把握、 資金繰り管理の基礎
4	3月6日（金）	資本調達の基本と支援制度の活用	資金調達計画の立て方、融資・補助金の活用方法、 金融機関との関係づくり

お問合せ info@aomoriseminar.com

<主催> 青森県 <協力> 青森県信用保証協会

本セミナー・勉強会は青森県より委託を受け、アデコ株式会社が運営しております。

