

# アクティブ・ウーマンズ・カレッジ



一歩踏み出す、わたしに  
勇気を！

## 第10期 受講生募集！ 2026年度

「今から」始めませんか？  
「いつか」やってみたいを  
チャレンジしたい女性の  
一歩を応援する厳選プログラム

### 気仙沼に暮らすあなたへ

AWCでは、地域の女性たちと出会い、一緒に学ぶ仲間ができます。講座を重ねることで自分らしさを発見したり、新しい可能性を見つけ出し、「自分もできる」と思えるようになることをサポートします。



わたしたちが応援します

ウイのスタッフたち

連続講座／全6回／10:00~12:30／日曜開催  
(第5回のみ10:00~14:00開催)

- 第1回 5.31 (日)
- 第2回 6.28 (日)
- 第3回 8.9 (日)
- 第4回 9.13 (日)
- 第5回 10.18 (日)
- 第6回 11.8 (日)

# AWCのステップ



## 1.話を聞く



講師は地域で活躍する女性たちです。事業への思いやその取り組みを知り、たくさんのヒントを得ます。

## 2.自分を知る



自分のこだわりをマップにし、参加者同士で共有し合うことを通して、ひとりでは気づけない自分らしさを発見します。

## 3.カタチにする



デザイナーと相談しながら、自分を伝えるキャッチコピーと写真やイラストを使い、名刺を作ります。

### 連続講座／全6回／10:00～12:30／日曜開催／会場：市民福祉センターやすらぎなど

※第5回のみ10:00～14:00開催

※第3回は新月公民館

第1回

開講式・オリエンテーション・ワークショップ  
これまでの自分の棚おろし

5.31(日)

第2回

ワークショップ  
はじめの一步の踏み出し方  
—好き・得意を地域で活かす—

6.28  
(日)

講師 | 鈴木 和海さん(TEMOTO)  
小野寺 希さん(小野寺ファーム)



鈴木 和海さん

出張型をメインに、子育てや働く女性のためのドライヘッドスパをしています。結婚を機に移住。コソダテノミカタの活動もしています。



小野寺 希さん

非農家から酪農家へ。本吉で家族とともに乳牛と暮らしています。「牛の幸せな暮らし」を大切に、3姉妹の母として性・命・食を発信しています。

第3回

ワークショップ  
自分らしさの発見+自分軸の探求

8.9  
(日)

講師 | 栗林 美知子  
(NPO法人ウイメンズアイ)



栗林 美知子

第4回

ワークショップ  
自分を伝える名刺づくり —私のこれからのアクション—

9.13  
(日)

講師 | 鈴木 歩さん(株式会社ペンシー 代表取締役)  
加藤 尚さん(株式会社ペンシー)



鈴木 歩さん



加藤 尚さん

震災後に気仙沼市唐桑から始まったデザイン会社です。立ち上げ当時は、女性が1人で事業を始めるには沢山の壁がありました。この地域で奮闘する女性リーダーがとも心強く、大きな支えでした!

第5回

ワークショップ・トークサロン  
地域の課題に目を向ける —自分ごと化から始まる活動—

10.18  
(日)

講師 | 小野寺 愛さん (スローフード三浦半島代表/一般社団法人そっか 共同代表/エディブル・スクールヤード・ジャパン)

ランチをはさんで10:00-14:00開催。ランチ代は自費となります。



小野寺 愛さん

神奈川県逗子市在住。3児の母。森や海をベースに子どもと大人と一緒に遊び、暮らしを作るコミュニティ「(一社)そっか」の運営と、国内・海外でスローフードの活動を通して、食の大切さを伝え生産者を応援しています。

第6回

ワークショップ・修了式  
小さな一歩 —わたしのアイデアが地域をちょっとり素敵にする—

11.8  
(日)

参加するたびに  
わくわくする気持ちが高まってきました

自分を見つめ直す時間の中で、  
知らない自分を発見できたり、  
教えてもらえたりして  
少し自信を持ってました

色々な分野の方や  
新しい仲間に出会える  
貴重な場でした

これから先、まだやりたい事が  
定まっていなくても、講師の話を  
聞いて自分を模索する時間も  
大切なんだと思えました

修了生の声

〈申込締切〉 5月15日(金)

〈対象者〉 18歳～40代の女性で市内在住の方  
または市内に通勤・通学をしている方。

〈定員〉 15名

〈受講料〉 無料

〈託児〉 有り(無料、要事前申込)

〈申込方法〉

二次元コードより  
フォーム申し込み、又は電話。



WEB申込はこちら

〈申込先・お問合わせ先〉

▶ 気仙沼市企画部 地域づくり推進課  
男女共同参画推進室  
TEL: 0226-22-3409  
MAIL: chiiki@kesenuma.miyagi.jp  
▶ 特定非営利活動法人ウイメンズアイ  
TEL: 090-6065-1517  
MAIL: k.activewoman@gmail.com



ウイメンズアイの  
Instagram