



2025年度葛巻町起業家育成支援事業

月3万円のわたしごと

なかまと創り出す わたしのナリワイ



「月3万円のわたしごと」って？

2021年、北いわて・葛巻に“わたしだけの小さなナリワイ”を生み出す
「北いわてナリワイ Lab」が誕生。

それは、月3万円だけ稼ぐ小さなビジネス「月3万円ビジネス^{※1}」を
仲間たちと一緒に作りあげてシェアし合う研究所。
葛巻町を中心に広く北いわて全域へ向けて、共にまちづくり、
まち暮らしを愉しむ仲間を求めて始めたコミュニティです。

「月3万円のわたしごと」は、等身大のわたしたちが、好きなこと、得意なことから、
地域の困りごとを解決する小商いをつくりだす全6回の連続講座。
合言葉は“Yes, and ! (いいね！そして?)”。
共に学ぶ仲間たちと、自分だけの楽しい！
わくわく！を発見し、アイデアセッションやブラッシュアップを通して、
月3万円ビジネスをつくりあげデビューします。

なにかやりたいんだけど・・・と今まで抱いてきた想いを、
仲間と共に具体的なアクションまで落とし込むこの実践プログラム。
ぜひこの機会に、あなただけの“わたしごと”を創ってみませんか？

わたしのことだから、わたしごと
わたしのしごとだから、わたしごと

今この地域で、わたしに合ったはじめの一步を踏み出す講座です。

注釈※1（藤村靖之氏提唱、3ピズと呼んでいます）

講座内容（2025年度）

第1回 7月6日(日) ビジョンマップで描こう！ 自分の未来像

写真や雑誌の切り抜きを使って、近い未来をビジョンマップに可視化。自分の想いや願いに気づき、本当にやりたいことを実現させるための一歩を見つけ出します。



第2回 7月20日(日) 仲間と生み出せ！ ビジネスアイデア

ビジョンマップをもとに、お互いの夢を応援しあうグループセッションを通して、仲間と知恵を出し合い、魅力的なビジネスアイデアを共に生み出します。



第3回 8月10日(日) 3万円ビジネスモデルを 形にしよう！

アイデアを具体化して、実際に月3万円稼ぐビジネスモデルを作ります。ターゲットや経費、料金設定、宣伝や販売方法など、仲間と共にブラッシュアップします。



第4回 9月6日(土) マイビジネスプレゼン大会！

地域で活躍する方々、他の地域で応援してくれる方々へ自分のビジネスモデルを発表。応援や感想、アドバイスをもらいます。



第5回 9月23日(火・祝) マイビジネスの魅力発信！

自分の商品やサービスの魅力を効果的に伝え、ビジネスを地域に展開するための発信力を身につけます。どうしたら「作品」を「商品」にできるのか、仲間と共にブラッシュアップします。



第6回 10月19日(日) 地域イベントでビジネス実践！

わたしごとマルシェでデビュー！作り上げてきた3ピズをお披露目します。その後、フィードバック・フォローアップして卒業後のアクションに繋げていきます。



6回連続講座 開催概要

○対象：全6回のプログラムに参加できる女性の方

※単発受講の受付はしていません

※講座と講座の間に小グループでのミーティングや個別面談を実施します。

2025年 締切
6/29(日)

○募集定員：12名

※申し込み多数の場合には定員の範囲内で総合的に判断し、受講生を決定させていただく場合があります。

○会場：1.2.3 回目 旧遠藤邸（葛巻町葛巻12-28）

4.5 回目 Cafe やどり木（葛巻町葛巻13-17-5）

6 回目 くずまきまちなか商店街

○教材諸経費：全6回 15,000円（ランチ代は別途いただきます）

○申込方法：下記の申し込み内容をご記入の上、メールまたはQRコードの

申し込みフォームよりお申し込みください。

申し込みフォーム



1, お名前（ふりがな） 2, 生年月日 3, 住所 4, 電話番号 5, E-mail

6, SNSとそのアカウント 7, 職業 8, 受講したいと思った理由（長文歓迎）

9, あなたの得意なこと、好きなこと 10, 本講座で学びたいこと

11, 講座受講後の夢 12, 受講の際の託児利用の有無

13, 本講座の広報活動などに使用する写真、動画撮影にご協力いただけますか（はい・いいえ）



★こんな人にもおすすめ★

何かしたいけど
浮かばない

大丈夫！「好き」の
掘り起こしから
始めるから、誰でも
やりたいことが
見つかります

家族との時間を
犠牲にしたくない

ビジネススケールは
自分サイズで
つくるからこそ
3ビズです

仲間が欲しい！

既にできている
コミュニティが
あたたかく
迎えてくれます

いずれは起業
したい

講座で起業の手前の
チャレンジを体験でき、
糸口にすることも
できます。

自分を変えたい！
変わりたい！

同じ想いの
仲間と手を取り、
新しいスタートを
力強く踏み出します

主催：岩手県葛巻町

運営：(株)やどり木「北いわてナリワイLab」

後援：くずまき観光地域づくり協議会

協力：「月3万円のわたしごと」卒業生



月3万円のわたしごと
公式Instagram



3万円ビジネス実例集

講座の肝は『仲間と重ねるアイデアセッション』

“Yes, and!” を合言葉に、仲間のため、自分のため
本気のアイデア出しをとことん重ね生み出すのが3ビズの特徴!

講座から生まれた個性豊かな小商いを紹介!!!

「あいぱん」
遠藤 愛美 (2期生)



月2日食パンの受注販売と不定期でマルシェ出店しています。全てに自信のなかった私ですが、3ビズに飛び込んだ事で、いろんな事に一歩踏み出せるようになりました。講座中は勿論、今でも悩みは付きもので、その都度仲間に相談しブラッシュアップしながら活動しています。パンを通して沢山のお客様に喜びを届けられるよう、これからも日々成長していきます。

「まりいのおかし畑」
山岸 真理 (3期生)



私は焼菓子メインのお菓子を作り“cafeやどり木”内での出店の他、個々の注文を受けたり、町のクッキング教室などの活動をしています。3ビズとの出会いで、夢だったお菓子の店を開くことが出来ました。夢への第一歩を踏み出し、自分と向き合い、仲間と目標に向かって突き進む。一歩踏み込んだ世界は期待と不安の毎日でしたが、沢山のひととの繋がりが生まれ、みんなと笑顔で充実した時を過ごす幸せを感じています。

「ねっこぼっこ BOOK」

間山 友紀(1期生)



盛岡市を中心に県内各地で無店舗の古本屋を開いています。図書館司書の経験を活かし、「みんなの根っこにある子ども(ぼっこ)心を取り戻し、安心できる」ような本を選び販売しています。昨年からはイラストレーターとして、似顔絵受注や名刺制作のお手伝いも始めました。3ビズに参加したことで、自分だけの「好き」を知り、同じ方向を見ている仲間たちと切磋琢磨しながら、安心の中で、自由に表現できるようになりました。



ペットシッターを目指し受講しましたが、今ワクワクする方を！と、身近だった腸活のワークショップで3ビズスタート。麴や発酵食品を使った料理を、ワンデイシェフとして葛巻で不定期に提供しています。2024年盛岡市でねこ専用ペットホテル『ちよちぐら』開業、ペットシッターとして起業を果たしました。どうぶつも人も幸せな未来のために自分だからできることをしたい！という想いをカタチにできたのも3ビズのおかげ。そして、はじめの一步を踏み出したからこそ出会えた大切な仲間たち。いつどこであっても、話しているだけでワクワク楽しいなんて、本当に最高です！

「おちよとちょう」

高橋千代子(2期生)



「MUTSUMI屋」

林下 睦子(2期生)



私の好きなモノ、コト、ワクワクを、たくさんの人と共有し、楽しんでもらえる空間を作りたいと思い、小さなイベント「MUTSUMI屋」を開催しています。3ビズを受講したのは、やってみたい事があるけど、不安で動き出す勇気が持てなかったから。その不安を突破したくて受講しました。受講後は、年に3回程度「MUTSUMI屋」を開催して、3ビズの仲間のみんなにも楽しんでもらっています。

大好きな"本を通してたくさんの人と出会い、そして心の居場所づくりをしたいと"という思いがあり、読書会の開催、マルシェの出店、間借り本屋の活動をしています。それは講座の3ヶ月間で、好きだった本が、私にとって読み物以上に"居場所として支え"になってくれたのだと振り返ることができたから。好きなことをさらに深堀りしたら、形にすることができました。悩み、同期の仲間と語らいながら、自分と向き合い続けたとても貴重な体験。3ビズに出会えて本当によかったと心から思います。

「心の栞 BOOK」

日下 美咲(3期生)



「 もりまな ~こころのいとほぐすひと~」

森山 愛実(4期生)



参加すれば何かが変わるかもしれない…そんな思いで参加を決意。もともと持っていた免許を生かしたいと模索しながら自分の答えにたどりつきました。現在は、身近な困りごとや目標達成にむけ共に歩み伴走していく、コーチングやキャリアコンサルティング支援をしています。また、親子向けにキャリア教育支援に繋げるべく今後の携わり方を試行錯誤しているところ。今も仲間の存在に救われ心の支えになっています。

【元気な大人を増やしたい】の想いからアクセスバース・霊氣ヒーリング・タロットヒーリングをしています。やりたい事があるけど、時々止まってしまう。なんて人にちょっと休憩の感覚でヒーリング受けてもらって、その後キラキラのエネルギーで帰ってもらえた時が最高に嬉しい瞬間。受講後もここで出来たご縁での出店もあったり、仲間たちとアイデアを出し合って色んな形で、方法で楽しい事ができたり。終わることなく続くご縁に感謝しています。

「cocolla」

中村 智子(3期生)



地元ならではの郷土料理や特産品をテーマにした、オリジナルデザインの雑貨を制作し販売しています。子育て中なので、自宅で仕事をしたいと思って3ビズを受講。自分の中の“好き”に正直になることで、持っているスキルを生かしたビジネスの方向性を見つけることができました。今後は、個人事業主としてデザインの受注も増やし、デザイナーとしての基盤を築いていけたらと思っています。

「ちっちの部屋」

森 千恵子(4期生)



3ビズを受講したのは、こぎん刺しでイベントに出はじめた頃。始めたものの、どうしていったらいいかわからずいましたが、この講座で「とにかくモドコ(模様)を刺すことが好き!」と好きの追求が出来たり、どう膨らませるかを自分なりに見つける事ができました。素敵な仲間との出会いからご縁が広がり、出店する機会もどんどん増えて行きました。今はこうして、こぎん刺しを知ってもらえるようになった事がとても嬉しいです。

「コゴラノデザイン」

下斗米 萌(2期生)



現在、Manaトリムという屋号で、疲れたお客様の心と身体に安らぎと癒しを感じていただける施術を心がけ、町内外のマルシェなどで不定期に活動しています。これまで葛巻では施術系の起業は前例がなく、それだけに戸惑い悩むことも多かったのですが、そのたびに一緒に寄り添い、考えてくれる仲間がいてくれて、何度も助けられました。3ビズ受講のお陰で、念願の起業も果たし、心から感謝しています。

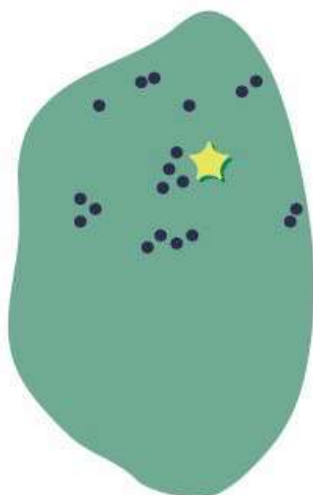
「Manaトリム」 吉岡 真奈美(2期生)



「花音セラピー @Snowdrop」 山根 由季子(1期生)



和のフラワーエッセンスという植物の癒しとパワーの花のエネルギーを取り入れることで感情に働きかけて、自分のエネルギーも整い心身が内側から輝くサポートをしています。活動は県内外のイベント出店、自宅サロン、オンライン等でカウンセリングをしています。3ビスに参加したとき岩手での空白の20年があり、3ビスに飛び込んで今では、たくさんの素敵な仲間達に出逢えて、活動の輪も広がり幸せいっぱいです！



受講生は県内各地から参加。
これまでに、30名以上の受講しています。
卒業後もそれぞれのフィールドでアクションを続けています。





企画運営 (株)やどり木「北いわてナリワイLab」

北いわてナリワイLab は、この北いわて・葛巻の豊かなフィールドを舞台に、北いわてだからこそできるナリワイづくり、暮らしづくりを求め、創り出し、実践していく研究所です。新しい時代にふさわしい価値を、欲しい暮らしを、自分たちの手で創り出す挑戦を、日々の中で愉しく繰り返してるコミュニティです。



代表 南館 則江