



きよセジェンダー平等広報

2025.10

107



女性の 生き方としての 起業

清瀬市男女共同参画センター(アイレック)

女性の生き方としての起業

暮らしを支えるために選んだ、 自宅パン屋という働き方

(高田規美子さん／60代／中里 きみぱん)

パン屋を始めたのは生活のためでした。2008年、義母・夫・3人の娘と暮らす中、大黒柱だった夫が工作中に大怪我を負い、働けなくなりました。その後も夫は病気で介護が必要に。2010年、「家でできる仕事を」と考え、それまで勤めていたパートを辞め、自宅の6畳の和室を改装しパン屋を始めることに。当時40代でした。公的な支援制度の存在は知らず、夫の友人たちに助けられ開業しました。

専業主婦の頃からパン作りが好きでパン教室の師範科を修了。卒業後は自分の教室を開き、パンが売れにくい8月には今も開催しています。パン作りでのこだわりは、価格ではなく自分が納得のいく材料を選ぶこと。全てのパンにカルピスバターを使うのがうちの特徴です。

今は義母と夫を見送り、娘たちは独立したので、私一人の暮らしです。営業日は深夜0時半に起きて仕込み、午前10時の開店。午後6時の閉店後、片づけて寝るのは午後9時頃。営業が続く日の睡眠はわずか3時間です。そんな生活を10年以上続けていたら体はガタガタに。痛み止めに頼る毎日ですが、推しのライブで気分転換することや、お客様との会話が原動力。常連さんや遠方からのお客様がいらっしゃることがありがたいです。未来に不安はあっても、自分のペースで楽しんでいこうと思います。



地域密着で企業の困りごとを解決

(野田英里奈さん／40代／元町 (株) DANRO)

子どもとの時間を作るために、20年以上続けた多忙な営業職を退職し、子育て・家事のかたわら、学童や習い事の送迎を請け負う「ワンコイン送迎」を始めたことが起業の第一歩でした。

現在はITやWEBを駆使した「法人向けの便利業」や建物管理・コワーキングスペースなど多岐にわたる事業を手掛けています。「皆が幸せになるビジネスなら何でもやる」という理念のもと、スタッフがそれぞれの得意分野で活躍しています。

起業初期に商工会へ加入し、融資相談や専門家紹介など手厚いサポートを受け、2020年には法人化もしました。加入後は地域とのつながりが増え、事業に大きな変化をもたらしました。

平日は朝5時半の朝食作りから始まり、9時前には出社、帰宅が深夜になることもあります。自宅の近くにオフィスを構えたり、家事を効率化し

たりと工夫をしながら、仕事と家庭を両立させています。休日は家族とたくさん会話し、共に過ごす時間を大切にしています。

会社員時代は性別で悔しい思いをすることもありましたが、「女性であることは個性」と捉え、気持ちが楽になりました。今は、誠実に仕事をしていれば性別に関係なく評価されると実感しています。

大好きな清瀬で、地域を盛り立て新しい工夫やアイデアでこれからも皆さんの「困った」を解決するお手伝いを続けていきたいです。



自身のライフステージに合った生き方を求め『起業』という道を選ぶ女性たち。その背景や思いはさまざまです。地域のため、家族のため、そして自分らしく生きるため。前を向いて歩む清瀬の女性たちの思いに触れました。

※（お名前／年代／事業所の所在地 店名・事業所名）

清瀬でかなえたカフェの夢

（池江友香さん／40代／元町 CAFEちえるしー）

小さな頃から「いつか自分のお店を持ちたい」という夢がありました。

祖母が住んでいた清瀬の町にご縁を感じ、昨年12月に念願のカフェを開業しました。

以前は子どもの生活リズムに合わせ、学校給食の調理補助員として働いていました。子どもが成長したのを機に、ハローワークの支援制度^{※1}を活用して製菓学校に入学。2年間しっかり学び、起業に踏み出しました。

起業の際は、市の特定創業支援等事業^{※2}で講座を受講し、そのおかげで融資も受けることができました。

開業準備には半年を要しました。店舗を借りて、水道や電気の設置からスタート。内装は友人に依頼し、機材は中古を探すなど、できることは自分で。開業は本当に勇気のいる決断でした。製菓学校では若い仲間が多く、卒業後に自分でお店を持った

人はごくわずか。就職という安定した道もある中で、悩みながらも自分の思いをかたちにする道を選びました。

現在は、どらやきとキーマカレーを主に提供しています。

「ここで初めてどらやきを好きになった」と言ってくださるお客様もいて、心からうれしく思います。

季節によっては、清瀬産のとうもろこしや柿を使ったどら焼きも登場します。リピーターも増え、どらやきの魅力が少しずつ広がっているのを実感中です。

清瀬のコミュニティのあたたかさに支えられながら、日々お店とともに成長しています。

※1「専門実践教育訓練給付金制度」中長期的なキャリア形成や再就職支援を目的とした雇用保険の給付制度。

※2 P5参照。



世界につながる清瀬の民泊

（安井夕美子さん／40代／上清戸 おゆみの宿）

自宅の6畳ほどの一室を使って、家主居住型民泊（ホームステイ）を営業しています。

集客は、世界的な宿泊予約サイトを通してしています。2024年6月に最初のゲストが宿泊し、今までに迎えたゲストは、国内外の7組です。トイレは別ですが、お風呂や台所、居間は、家族と共有です。焼きたてパンがついた朝食を提供しています。

元々、暮らすように過ごす旅が好きで、ワーキングホリデー^{※1}で3か国に行き、ホームステイも体験しました。今は自営業の夫と一緒に仕事をしていますが、私の、世界につながってほしいという思いをかなえる仕事で、収入を得たいと考え、第一歩として、家賃などがかからない自宅を始めました。ゲストをお迎えする際は、家族にも協力をしてもらっています。5歳の息子には、さまざまな人と

の出会いがよい刺激になっていると思います。

開業するにあたって、背中を押してくれたのは「ビジネスコンテスト」^{※2}への出場でした。応募書類だけでもいろいろ書く必要があり、覚悟も生まれます。

今はまだ、開業当時にかかった経費とゲストからの宿泊代でトントンですが、今後は、清瀬の別の場所で一軒と北海道でも民泊を遠隔運営し、それらの収入で生活できるような、ビジネスをしたいと思っています。

※1 海外で就労しながら、海外生活や旅行を楽しむ、青年限定（およそ18～29歳）の休暇を主な目的としたビザ制度。

※2 P5参照。



誰もが好きなことで生きていける丸い世の中に

(大嶺由紀子さん／50代／松山 フォレスト・バイ・タイニーメイ)

キッチンカーと店舗で飲食のサービスを提供しています。結婚して、ほぼ20年間、主婦をしていました。音楽をやっている娘がいるのでライブができるカフェを開きたいと思うことはありましたが、大それた夢だと諦めていました。ところが、3年前にシェアキッチン(※)で週に1回、バナナケーキを販売し、自分がいいと思うものをおいしいと言ってきて、喜んでもらえることがうれしいという経験をしました。その後、キッチンカーを購入して営業を始め、現在の店舗を居抜きで引き継ぎました。キッチンカーでは市内を中心に6か所を回ってカレーを提供しています。物価は高騰していますが、体が喜ぶ食材にこだわり、値上げはせずに頑張っています。コロナ禍で水道光熱費の補助があったのは助かりました。近隣のパン屋やカフェなどの他店とは、同業者としてお互いを応援しています。

私は、市の商工会振興計画策定委員として会議にも出ています。ふれあい通りを盛り上げるためにイベントがある時にはハンドメイドの作家さん

たちに出店してほしいのですが出店料が高いハードルになっています。地域の活性化のためにも気軽に出店できるくらいの価格設定にしたいです。

得意なこと、好きなことを仕事にして、人に喜んでもらえることは人生を豊かにします。誰もが好きなことで生きていける丸い世の中になればいいと思います。

※ 複数の料理人や飲食店が共同で使用するキッチンスペースのこと。



人と人をつなぐ場所

天然酵母のパン屋を開いたのは10年以上前です。店にはパンの他にも曜日ごとにクッキー、ピクルス、無農薬野菜など、近隣から持ち込まれたさまざまなものを置いています。どんなものでも置くわけではなく、どうしてもやりたい人、がむしゃらに頑張る覚悟のある人の商品を置いています。そんな人は長続きすると思うから。その結果、どれも長く続いています。キョセ de フェスタ(※)の参加者など、店舗を持っていないものの何かやってみたい人が商品を持ち込むこむこともあります。

ウルトラセブンは好きなので飾っています。外の道は保育園のお散歩コースになっているので、子どもたちが見てくれるように外向きにしています。子どもたちにはアンパンマンが人気があるようだけど。

(猪股千歳さん／60代／松山 手づくりパンカフェくう)



地域には気軽に立ち寄れる居場所が必要だと実感しています。地域の皆さんにとって居心地の良い場所になれば、と思います。

※ P 5 参照。

清瀬市の創業支援制度

『特定創業支援等事業』（事業経営に必要な4講座）を受けた方に対し、市が交付する証明書によって、創業の際に会社設立時の登録免許税の減免などの支援策を受けることができる。

その他に、清瀬市内で創業される方や創業して1年未満の方を対象として、運転資金や設備資金の融資を取扱金融機関にあっせんする制度もある。

清瀬市の中小企業向け各種融資・支援制度についてはこちら ⇒



きよせコワーキングスペースことりば ビジネスチャレンジコンテスト

副業や女性・シニアの起業など多様な挑戦を応援するコンテスト。

第1回は2023年に開催され、選ばれた4名のファイナリストが第1歩を踏み出し、活躍中。

第2回は2025年10月17日に最終審査を実施する。

主催：清瀬市

キヨセ de フェスタ

地域で活動する女性の起業を応援するイベント。ハンドメイド作品、ワークショップ、リラクゼーション体験、事業紹介などのブースが並び、地域の皆さんが参加。2018年から開催。

次回は2025年11月23日。

主催：キヨセ de プランニング



TOKYO創業ステーション

丸の内とTAMA（立川）の2か所にあり、起業・創業に関する相談窓口やイベント・セミナーなど、数多くの支援メニューが用意されている。

運営：公益財団法人東京都中小企業振興公社

清瀬商工会

起業だけでなく、市内の商工業者の経営相談や専門家の派遣を実施。

商工会の会員は612名、うち女性会員は約13%（2025年現在）。

2022年より清瀬のガイドブック『味な、きよせ』を発行。

『味な、きよせ ポスター展2025』には本誌で紹介した起業家の皆さんの事業もいくつか掲載されています。



“身近な政治でも女性が活躍”

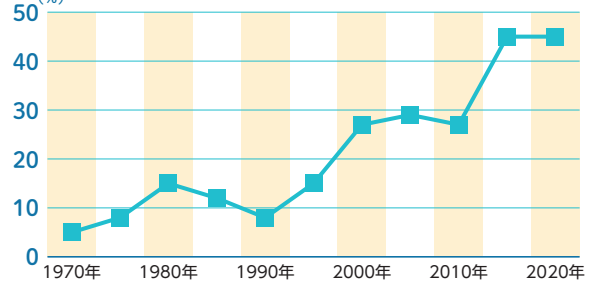
今号では女性の生き方の一つとしての起業について特集しましたが、議員になるということも女性にとっての一つの生き方かもしれません。

『女性政治家が増えたら何が変わるのか』には「地方議員の仕事は女性に向いている」「日々の暮らしと政治はつながっているからです」と書かれています。（※）

清瀬市では20人の議員のうち女性は9人、割合では45%と東京都3位です（2024年12月現在）。

※ 秋山訓子『女性政治家が増えたら何が変わるのか』集英社新書

清瀬市議会 女性議員の割合の推移



『個人事業の教科書 1年生』（改訂5版）

イラスト解説だから、
はじめてでもスグできる

宇田川敏正
新星出版社

やる気を成功に導くために、初めてお店を持ちたいと考えている人にお薦めです。個人事業を開業するために必要な各種届出や、申請手続きなどの書類仕事がわかります。漠然とした考えや疑問を整理して、次に踏み出すためのアドバイスの本です。



本の紹介

『“好き”を仕事にする力』

スモールビジネスを立ち上げた
100人の女性たちのリアル

碓井美樹
PHP研究所

年齢、経歴、業種もさまざまな100人の女性起業家の実例集。好きを仕事にする楽しさや成功話だけでなく、失敗や挫折、お金の話などリアルな経験談が満載。「軌道に乗るまでの期間」など同じ質問を全員にしているの、答えを読み比べてみるのも面白いです。



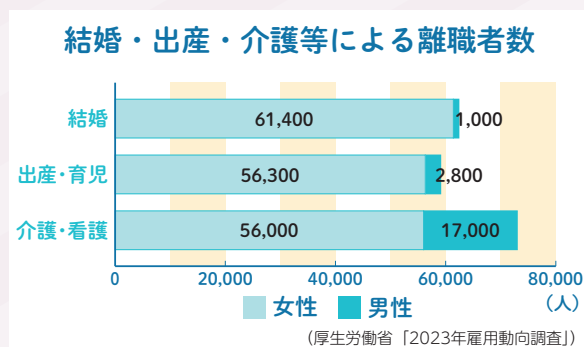
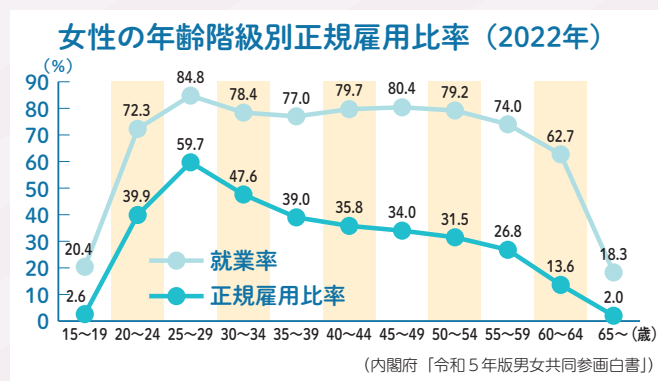
特集のおわりに

女性起業家の増加と背景にある「働きにくさ」

女性の起業家は年々増加しています。^(※1)

この背景には女性が「正規雇用で働きにくい」という現実があるのではないのでしょうか。結婚や出産を機に退職する女性は減少し、働き続ける女性は増えています。しかし、雇用形態別に見ると30代以降の女性は年齢と共に正規雇用率が減少しています。^(※2)

結婚・出産・介護というライフイベントを理由に一旦退職して働き方を変えざるを得ないのは、今もなお圧倒的に女性です^(※3)。今号でインタビューした女性の中にも仕事と家庭のバランスを考え、起業という新たな一歩を踏み出した方がいました。



スモールスタートと地域とのつながり

女性起業家は選択する業種や商圏の範囲、開業資金の面からみても比較的小規模な事業からスタートするケースが多いようです。また単に経済的な成功を追求するだけでなく、「社会の役に立つ仕事がしたい」「仕事の経験・知識や資格を生かしたい」といった自己実現や専門性を生かすことを重視する傾向もあるようです。^(※4) これは清瀬の女性経営者にも共通する特徴でしょう。

今回のインタビューでは、清瀬の女性経営者の多くが市内のイベントに積極的に参加するなどして、地域に貢献したい思いを持ちながら活動をしていることが分かりました。地域とのつながりを大事にし、近隣住民と良好な関係を築くことは、地域コミュニティの結びつきが強くなることにつながっているのかもしれない。

自分らしい生き方を実現する方法の一つとして「起業」を選んだ清瀬の女性たち。これからも彼女たちの活躍に注目していきたいです。

※1 中小企業庁「2024年版小規模企業白書」

※2 内閣府「令和5年版男女共同参画白書」

※3 厚生労働省「2023年雇用動向調査」

※4 日本政策金融公庫総合研究所「女性による新規開業の特徴」

『生きのびるための事務』

坂口恭平・道草晴子
マガジンハウス

夢や目標を現実に変えるための「事務」の力を漫画で分かりやすく描いています。この本における「事務」とは、将来の夢という抽象的なイメージを具体的な値や計画として可視化する技術を意味します。自己実現のための実践的なガイドです。



『月収』

原田ひ香
中央公論新社

さまざまな月収で生活を送る、20代から60代までと幅広い年齢層の6人の女性の物語。お金だけでも、やりがいだけでもない、「稼ぐ」こととは何かを考えさせられます。起業ノウハウ的な本に疲れた時の気分転換にもなるはずです。最後のページに込められたメッセージは起業を考える人の背中を押してくれることでしょう。



令和7年男女共同参画週間記念講座

6月14日開催

介護（ケア）とジェンダー

～ずっと自分らしく生きるために～

講師：特定非営利活動法人「暮らしネット・えん」代表理事 小島美里さん



2025年は、介護保険制度ができて四半世紀たち、団塊の世代が全員75歳以上になる年です。要介護になったら、ヘルパーさんが来てくれると思っていた、いつかあった常識が崩れてきています。

介護保険制度のスタート時から、ケアはかつて家で母親をはじめ、女が担ってきたものだという考えのもとに、低賃金にされてきました。今や、訪問ヘルパーの有効求人倍率は14.1倍にもなっています。きちんとした手当てを付け、働きに見合った報酬にしていかないと、介護を仕事にしてくれる人はいなくなってしまう。こうした介護制度の現状を知り、がく然としました。

講演のあと、5、6人で囲んだテーブルごとのグループワークでは、介護の体験や悩み、後悔、制度に対する不満など、さまざまな話が尽きませんでした。

LGBTQ 理解基礎講座

7月5日開催

「差別は思いやりだけでは解決しない」～LGBTQ+とは～

講師：LGBT法連合会代表理事 神谷悠一さん

性的マイノリティを表す言葉の一つとして「LGBTQ」があります。今回の講座ではLGBTQをはじめとしたさまざまな性のあり方を理解し、当事者の皆さんが日常の生活の中で直面している困難、そしてアウティング^(※)やハラスメントの現状から私たちが差別をなくすために何ができるのかを考えました。

講座終了後は参加者同士で感想を共有し、より一層理解を深めることができました。

※本人の性のあり方を同意なく第三者に暴露してしまうこと。

『北京+30』を知っていますか？

2025年は、北京で開催された第4回世界女性会議（北京会議）から30年を迎える節目の年です。北京会議では、ジェンダー平等を推進するための指針「北京宣言・行動綱領」が採択されました。日本からも約5千人が参加し、世界から集まった数万人の女性とジェンダー格差解消への思いを共有しました。

2つの講座報告、
「北京+30」については「スクエア+」
の記事もご参照ください。



『翻訳をジェンダーする』

古川弘子
ちくまプリマー新書

赤毛のアン、嵐が丘、ハリー・ポッター…これらはみな身近にある海外小説です。私たちの多くは翻訳を介して物語の世界に入っていきます。その翻訳が原作の表現とは異なっていたら？ずっと女らしい表現になっていたら？

必要以上に使われる女言葉が私たちの感じ方、考え方、そして行動にも影響していると指摘しています。



『夏物語』

川上未映子
文藝春秋

子どもを産むことは、女性の権利なのか義務なのか、それともエゴなのか。38歳の夏子は、妊娠リミットが迫る中で、第三者から精子提供を受ける人工授精について調べ始めます。家族観や生殖倫理について考えるきっかけを与えてくれます。



アイレックは令和7年(2025年)10月に 創立30周年を迎えました



30周年を機に過去を振り返るだけでなくこれからを考えたいと、将来の男女共同参画社会を担う次世代も巻き込んださまざまな事業を企画進行中です。

- 小学5、6年生を対象に、男女共同参画ポスター募集
- 中学生以上、25歳未満の方を対象に、アイレックのロゴを募集
- 第30回アイレックまつり(10月11日～12日)
- 清瀬市ジェンダー平等白書の作成(2026年3月発表予定)

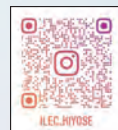
最新情報は市報やホームページの他、「スクエア+」やSNSでお伝えします。



SNS版ジェンダー平等広報
「スクエア+」



アイレック
Facebook



アイレック
Instagram

編集後記

インタビューに応じてくれた方々の起業への思いや勇気は相当なものであると感じました。と同時に、ご本人はそこまで気負わずに「夢を実現したい」という気持ちを当然のように行動に移しただけと思っているのではないのでしょうか。自分の人生を自分らしく生きたい女性たちの行動を応援していきたいですね。(岸本)

お話を伺った方々は、「苦労はすぐ忘れちゃう」と笑い、ハツラツとお話しされて、周りまで元気にするパワーがありました。「創業支援制度を知らずに起業した」という声が多かったので、今号をきっかけに制度につながる方がいたら嬉しいです。イベント企画などで清瀬の女性経営者を応援する方々の存在も印象的でした。(小島)

パソコンを処分したばかりの私。スマホだけで記事を書いたりできるの？そんな初心者がおっかなびっくりで臨んだ編集会議。心配もどく吹く風、編集委員の皆さんと一緒に紙面を作っていく楽しさを知りました。(杉浦)

十人十色の起業ストーリーがありました。家庭との両立を考えて起業を選んだ人、スモールスタートから始めて起業した人、起業の苦労を知っているからこそ、起業を志す人を応援する人。ハードルが高いように思える起業ですが、女性の生き方の一つの選択肢として身近になればいいと思いました。(中川)

インタビューを通して「きっかけは予想外でも、踏み出せば道は開ける。自分らしい生き方ができる」と背中を押してもらった気がします。チャレンジする権利は誰にでもあると思います。私も一歩ずつ進んでいきたいです。(中道)

他の編集委員さんに助けられての本号制作でしたが、この清瀬で、進む道は自ら切り開いていった、決して少なくない数の女性経営者の皆さんのことを知り、その行動力に、見習うべきものがあると思いました。(前川)

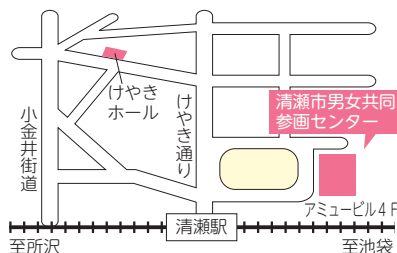


Ms.スクエア編集委員募集！

詳細は「市報11月1日号」でお知らせします。

次号108号の発行は令和8年4月です

発行/清瀬市男女共同参画センター
発行日/令和7年10月1日
企画・編集/清瀬市男女共同参画センター
〒204-0021 東京都清瀬市元町1-2-11
市民協働プラザ4階
☎ 042-495-7002
FAX 042-495-7008
表紙題字：こうたろう



皆さんの声募集中

Ms.スクエア107号はいかがでしたか？
ご意見、ご感想、今後取り上げてほしいテーマなどを、
右記QRコードまたは、郵送、
FAXでお寄せください。



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

