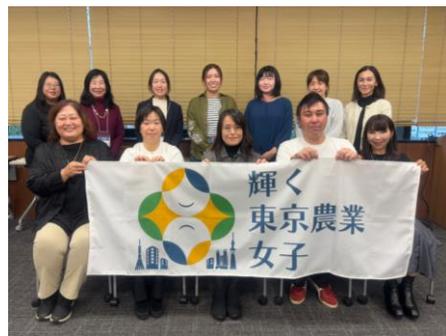


令和7年度 女性が輝く東京農業特別支援事業

「輝く東京農業女子講座」レポート 区部Vol.3



第3回区部地域講座が2025年11月7日(金)にJA東京南新宿ビルで開催され、女性農業者を中心に、24名(男性、後日動画視聴希望者含む)が参加しました。今回は「SNS活用術～Instagramの活用方法とスマホでの写真の撮り方～」。一般社団法人 SNSエキスパート協会 代表理事 後藤 真理恵氏から、Instagramを農園の発信に役立てるポイントや、農産物をより魅力的に撮影するためのスマートフォン撮影のコツを学びました。区部では、今年度初となる講座後の交流会が開催され、参加者同士の情報交換が活発に行われ、にぎわいのある場となりました。



テーマ 「SNS活用術」～Instagramの活用方法とスマホでの写真の撮り方～

概要 SNSを活用するにあたって押さえておくべきポイントやリスク対策、フォロワーを増やすためのコツを学ぶとともに、スマホですぐにできる写真の撮り方を実践します。

講師 一般社団法人 SNSエキスパート協会 代表理事
株式会社コムニコ コーポレートサポートチーム マネージャー 後藤 真理恵



講義



発表

■ 第1部 Instagramの活用方法

フォロワーとの関係を深めるための「やさしきタイ」(役に立つ・参加型・親近感・共感・タイムリー)の5つのポイントの考え方を学びました。ポイントを意識して投稿することで、農園のファンが増えやすくなり、関係性も深まるという内容です。実際に農作業の豆知識や季節の野菜の使い方など、農家ならではの投稿例も紹介され、参加者からは「これなら自分でもできそう」という声が上がっていました。

■ 第2部 スマホでできる！農産物をより魅力的に撮るコツ

テーマは「今朝獲れた農産物」。これまでなんとなく撮影していた写真をよりセンス良く仕上げる「構図」「光」「背景」のポイントを確認。受講生はポイントを意識しながら撮影に挑戦。最初は戸惑いもありつつ、「この向きのほうが美味しそう」「光の入り方で全然違う！」といった声上がり、受講生同士で工夫しながら撮影を楽しむ中、撮影スキルが向上していきました。



ワークショップ



共有タイム

講座後は、区部において今年度のはじめての交流会を開催。参加者同士で日頃の取り組みや課題について情報交換が行われ、活発な交流の場となりました。また、講座中に聞ききれなかった質問が講師に寄せられ、具体的な発信方法や実践のポイントについて意見交換が続きました。

参加者の声①

「写真の構図、撮り方、とても参考になりました。リールも今後取り入れていきたいです。」



30代

参加者の声②

「日々の投稿にすぐに取り入れていきたい。何のためにインスタを活用するのかを忘れずに、目的・テーマから外れない、かつ自分の負担のバランスを考えて長く続けられるようにしたい。」



40代

参加者の声③

「インスタの投稿ネタ探しなど苦労していましたが、これから丁寧に探していきたいと思います。いろいろ撮影したくなりました。」



50代

参加者からは、講座を受けての前向きな感想や、講座を通じた交流の広がりを実感できる意見が寄せられました。実践的な内容と、すぐに現場で活かせる学びが多い講座を開催しておりますので、ぜひご参加ください。お待ちしております。



輝く東京農業女子



輝く東京農業女子講座

第3回
区部地域
講座

SNS活用術

～Instagramの活用方法と
スマホでの写真の撮り方～

SNSを活用するにあたって
押さえておくべきポイントやリスク対策、
フォロワーを増やすためのコツを学びます。
またスマホですぐにできる写真の撮り方を実践します。

11/7 

13:00～16:00(開場12:40)[講座終了後～17:00交流会]

受講無料

定員 **30名**
(オンライン参加を含む)

男性も参加
できます!

託児サービスあり
(事前申込制)

●オンラインでも参加可能。 ●当日参加できない方は後日動画配信も可能。(申込制)

会場

JA東京南新宿ビル 3階
(〒151-0053
渋谷区代々木2-10-12)

参加対象

東京都内の女性農業者
女性農業者のご家族等
農業法人等で雇用されている方

こんな方に
オススメです!

- ・なかなかフォロワー数が伸びずに悩んでいる方
- ・Instagramで農産物を発信したいけれど、写真に自信がない方
- ・スマホで手軽にできる撮影方法を学びたい方

参加
することで…

- ・Instagramの注意点や活用方法を学んで苦手意識を克服できる!
- ・フォロワーを増やすためのコツを学んで、すぐ実践できる!
- ・スマホで簡単に、お客さまに「おいしそう」「買いたい」と思わせる写真が撮れるようになる!

講師:後藤 真理恵

お申し込み・詳細は裏面をご覧ください。

今回の講座はコチラ！

●スケジュール

第1部

Instagramの活用方法(講義)

第2部

スマホでできる!農産物をより魅力的に撮るコツ(実習)

講座終了後～17:00まで交流会を開催いたします。ぜひこの機会に皆さまとの交流を深めてみてはいかがでしょうか。
※任意参加 ※参加無料



講師

ごとう まりえ
後藤 真理恵

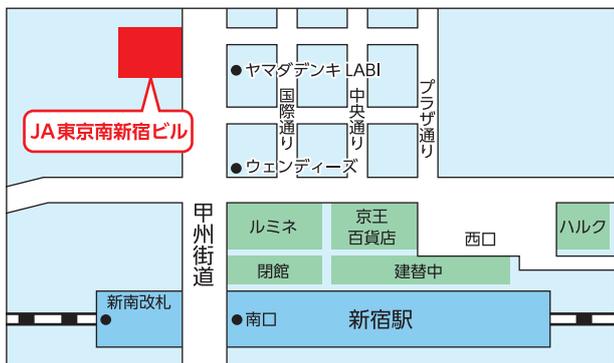
一般社団法人SNSエキスパート協会 代表理事
株式会社コムニコ コーポレートサポートチーム マネージャー

東京大学卒。IT企業などを経て2013年コムニコに入社。2016年SNSエキスパート協会代表理事に就任。多くの企業や団体のSNS活用支援で得た知見をもとに、効果的で安全なSNS活用法の啓発および人材育成に努める。内閣府主催セミナー、企業・団体・自治体等での講演、書籍やメディア向け執筆など実績多数。

●会場のご案内

JA東京南新宿ビル 3階

〒151-0053 渋谷区代々木2-10-12



【電車でお越しの方】

JR新宿駅「南口」より 徒歩約4分、
JR新宿駅「サザンテラス口」より 徒歩約3分
京王新線新宿駅「京王新線口」より 徒歩約1分、
小田急線新宿駅 徒歩約6分

●申込はコチラから

参加ご希望の方は下記のQRコードまたはURLよりお申し込みください。

<https://form.qooker.jp/Q/auto/ja/251107/nougyou/>



応募期間

2025年11月5日(水)
17:00迄

※託児サービスをご利用の方は、2025年10月30日(木) 17:00迄

オンライン申込をご利用いただけない場合は、
区部農業改良普及センター(TEL:03-3678-5905)に
お電話にてお申し込みください。

●今後の講座のスケジュール



※開催場所、スケジュールは各募集チラシをご確認ください。スケジュールは変更になる場合がございます。

お問い合わせ:輝く東京農業女子講座運営事務局 mail: info@agri-tokyog.com
区部農業改良普及センター(TEL:03-3678-5905)