

企業の困りごとと  
フリーランス女性のスキルを繋ぐ



企業の困りごととママのスキルを繋ぐ  
リングワークス

Vol.5

# フリーランス ママ名鑑

わたしたちに  
困りごとお任せください！

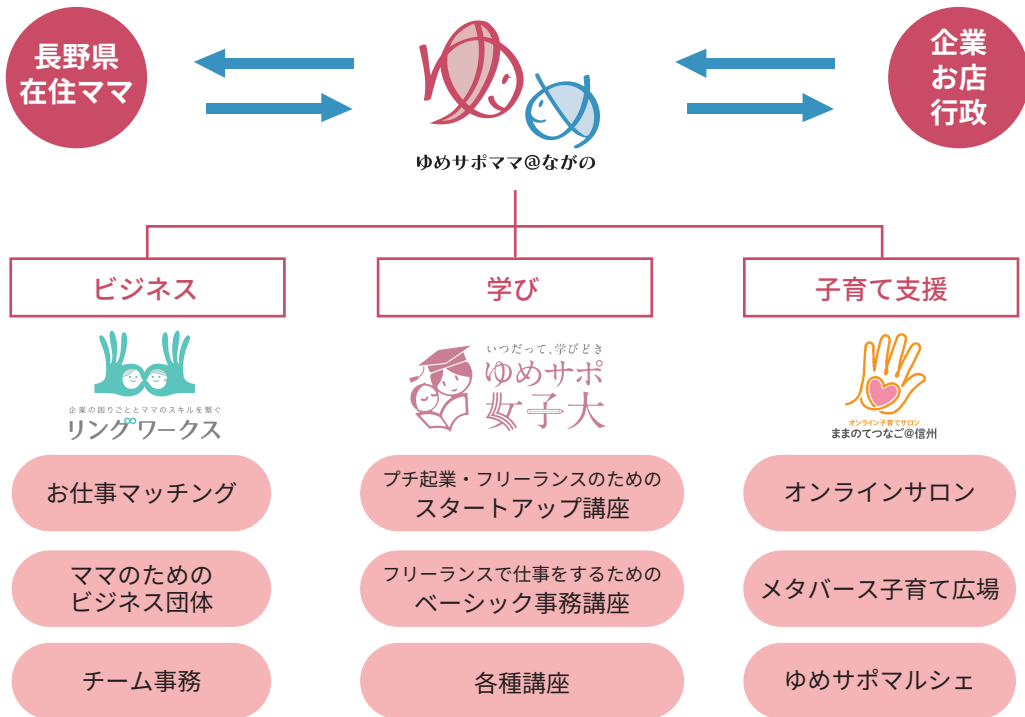


長野県内のママたちが地元地域を応援！



ママの「何がやりたい!」を実現  
ゆめサボママ@ながの

# ママの力を地域と企業のために活かしたい！



## ママの目線/ママならではの発想/ママだからできること

### イベント・セミナー・講座の企画運営

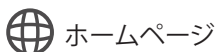
「ママが喜ぶ」「ママが集まる」セミナー・イベント企画開催および講師派遣をします！

### 商品モニター・プロデュース

長野県のママがママの目線で商品の開発とプロデュースをお手伝いします！  
ママの声を集めて、商品開発・プロモーションに活かします！

### 情報発信・広報活動のサポート

オンラインとオフライン、さまざまな情報ツールを使って情報発信のお手伝いをします！  
ライティング、写真撮影もおまかせください！



## contents

4.5p	ママ名鑑の使い方ガイド	
6.7p	ゆめサポママ@ながの紹介	
8p~	ママビジメンバー紹介	ママのためのビジネスネットワーク
	長野県 北信地域	五十音順
	東信地域	
	中信地域	
	南信地域	
	長野県外	

## ママビジメンバー紹介リスト

住んでいる地域

対応可能範囲

北信 県内 ON 北 東 中 南 県外

- 北信 長野県 北信地域
- 東信 長野県 東信地域
- 中信 長野県 中信地域
- 南信 長野県 南信地域
- 県外 長野県外

県内 長野県内出張 OK

ON オンラインで対応可能

北 北信地域

東 東信地域

中 中信地域

南 南信地域

県外 県外対応

屋号  
名前

お問い合わせ先 メールアドレス

活動紹介 QR コード

# ママ名鑑の 使い方ガイド

忙しくて業務が  
回らない！  
手伝って欲しい

イベントを  
盛り上げてくれる人  
いないかな



「こんなことができるかな?」「ちょっと急な案件なんだけど...」  
あなたの「困りごと」とママのスキルを「ママ名鑑」でお繋ぎいたします。  
ママ名鑑を有効活用して、あなたのお悩みや問題を解決しませんか?

## QRコードをチェック

気になる活動をしている人がいたら  
紹介ページにあるQRコードを読み込んでください。  
詳しい情報を確認することができます。



## メールで連絡

詳しく内容を確認したい場合はママ事業主へ直接メールで連絡してください。  
誰に依頼したらいいのかわからない場合は、  
ゆめサポママ@ながののメールまたはQRコードから  
お問い合わせください。スタッフが対応いたします。  
✉ yumesapomama@gmail.com

お問い合わせ  
フォーム



## 打ち合わせ

現状の悩み、課題をお話してください。  
詳しくヒアリングし、ご希望に沿った最適な  
ワークフローをご提案いたします。



## 契約

納期や報酬などの依頼条件や業務範囲の内容に  
納得いただけましたらご契約となります。



## 業務の遂行

業務を円滑に進め、ご希望の成果を提供いたします。  
業務が完了しましたら、契約代金は賃金や給与ではありませんので、  
お支払いは外注費・委託費等としてお支払いください。



## ママ名鑑 活用事例

### ■住宅展示場とコラボイベント



### ■信濃毎日新聞 中信地区折込 [MG プレス] 子育てページ イクトモコーナー 企画・取材・執筆 5年間担当



### ■長野県 松本保健福祉事務所 Web サイト記事ライティング業務

- データ入力
- LP 作成
- セミナー講師
- ワークショップ / マルシェ開催
- Web サイト更新作業
- 求人冊子制作

## ママ名鑑 利用者の声

### 検品作業

最初は手帳の検品作業だけだったのですが、  
最終的には検品からラベルを貼って梱包する作業まで依頼をさせていただきました。  
とても細かく見て、正確に作業してもらって非常に助かりました。

### チラシデザイン

今までの業務負担が減りました。仕事内容についても満足しています。  
とても良い取り組みだと思うので、今後も一緒に創っていききたいと思います。

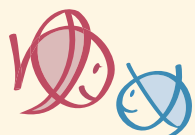
### 庭の草取り

私は嫌いなことでも、誰かにとってはとても楽しいことって世の中には結構ありますよね。  
それが私にとっては「草取り」。やってもらった私は庭がスッキリして気持ちいいし、  
やっていただいた方には「楽しかったです♪」と喜ばれるし、まさに winwin です。

## 仕事の内容例

- 印刷物作成
- 写真撮影
- ホームページ作成
- ライティング
- 事務業務
- マルシェ出店
- イベント企画・運営
- 季節労働
- 社員への福利厚生として  
セミナーやワークショップ
- レシピ制作
- SNS 更新

その他の業務も相談に応じます。社労士などが対応可能です。



ママの「何かやりたい!」を実現

# ゆめサポママ@ながの

共同代表



子どもの生きる力を  
育てるノウハウを  
伝授します

(一社)日本キッチン育児協会代表  
簡単レシピ研究家

大口 知子

✉ kitchenikuji@gmail.com

子どもは入園した時から親の手を離れる時間が増え、やがて家を出る日も来ます。生涯必要な「自分で考え自分で行動する力」を食を通して育てていくのがキッチン育児です。ママが料理好きか嫌いかは関係なく、ノウハウを知っているかの方が重要です。我が子のために学ぶもよし、インストラクターになって仕事にするもよし。講演、出張講座も可能です。



ゆめサポママ@ながのって？

「ゆめサポママ@ながの」は、子育て中のママがもっとイキイキと好きなことをできる地域社会を作りたいと願って誕生しました。

そして、ママが輝けば、その一番近くにいる子どもたちも自然と輝けるはずですよ。

「ゆめサポママ@ながの」は、ママと子どもたちを楽しみと思えることを増やしていきます。



🌐 ホームページ



LINE



事務局



あなたの家計と  
才能を最大化する  
パートナー

家計塾リルコ

北村 きよみ

✉ reruco.fp@gmail.com

今、どんなことで悩んでいますか？  
「お金の不安」と「自分の強みがわからない」という悩みを解決するために個別相談・セミナー・研修を行っています。一緒に豊かで楽しい人生を手に入れましょう。  
Gallup認定ストレングスコーチ、ファイナンシャルプランナー、米国NLP協会認定マスタープラクティショナー



「私らしい」未来を  
手に入れるための  
行動を共に創ります

コーチングオフィス ELAN

小宮山 聖美 さとみ

✉ komiyamasatomi@gmail.com

「私らしく生きる」 あなたはどう思いますか？  
仕事～人間関係～子育てまで、一人ひとりの「私らしく」を大切にしながら夢や目標を実現するため、まずは自己理解を深め強みの発見や、スモールステップの行動と一緒に考えるなど「行動につなげ実現するコーチング」を行っています（延べ300人以上）。コーチ、国家資格キャリアコンサルタント。



講演会や  
研修・セミナー  
企画からサポート

社会保険労務士・コーチング講師

森田 舞

✉ mai@morisapo.net

「人間関係やコミュニケーション」のお悩みはありませんか？  
コーチング講師として企業や病院研修・PTA講演会、コーチングアカデミー長野校校長としてスクールを開校・運営。その他、夫と共に社会保険労務士事務所を開業して21年目。  
長野県主宰子どもの自殺対策プロジェクトチームに参画するとともに、社会教育委員も務めている。

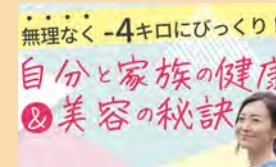


無理なく -4キロ！  
自分と家族の健康&  
美容の秘訣

本庄 みどり

✉ hon.midori10@gmail.com

自分の体を整えて、大切な家族を守る知識を身につけませんか？  
セル＝細胞、セルフ＝自分自身で、コントロールする”セルコン”は細胞にアプローチすることでわたし達が本来持っている生きる力と回復力を引き出す美容法です。美肌が叶うのはもちろん、元気を取り戻したりカラダが軽くなることを実感。  
デザイン・SNSで”悩まない”セミナー・研修・相談も行っています。





等身大の自分を知って  
毎日がラクに楽しくなる

dress up salon 絲  
(ドレスアップサロンいと)

AKIKO

✉ ito.ito.645@gmail.com

パーソナルビューティーコンサルタントのAKIKOです。骨格、顔の印象から等身大の自分を知り、メイク、ファッション、髪型、パーソナルカラーなど一人ひとりに似合う外見をトータルでアドバイスします。企業様等のご依頼に合わせてメイクやカラーを取り入れたT.P.O講座等、オリジナル講座もお受けできます。



今も未来も大切に想う  
ママを応援

ハウスワークス tomo  
関谷 友映

✉ tomoesekiya.nagano@gmail.com

子どもが「やりたい」とキッチンに来た時に、どんな気持ちになりますか？キッチン育児講座は『コーチング×料理×ゲーム感覚』のカリキュラム。ぶきっちゃママだって大丈夫！ママのストレスを軽くし親子時間を楽しみながら、子どもが自然に料理好きになるコツや心構えをお伝えしています。親子時間を増やすため、草取り代行も対応しています。



始めよう！  
キッチンでの楽しい  
子育て

(一社)日本キッチン育児協会  
インストラクター

関 まい子

✉ kitchenikuji.maiko@gmail.com

子どもには料理好きになってもらいたいけど、どうしたらいいかわからない。子供と料理をしようと思ってもらえたらいいけど、そんなママへ、子供のやる気を引き出す「キッチン育児」という講座を開催しています。免疫力を高める発酵食品作り（味噌、塩麹、甘酒など）も企画。公民館やサークル、子育て広場などへの出張講座も承ります。

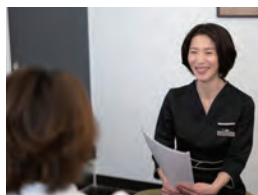


美容を通じて  
一歩踏み出す  
お手伝いをします

高相 直子

✉ buttimama.nao@gmail.com

4人子育て中の自然派ママ。エステティシャンや性教育インストラクターとして活動中。オーガニック製品を使い、心も身体も安心できる脱毛やフェムケアサポートをしています。貴方のお悩みによりそったセミナーも開催。自分を変えたいけれど、一歩踏み出せない女性に、キレイになるだけでなく心も癒され、充実した毎日にするお手伝いをさせていただきます！



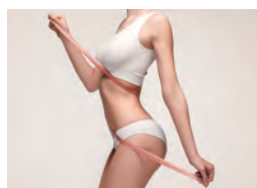
つらくないけど  
効果あり！  
30分で心地よい身体に♪

ヨガ & ボディワーク  
Corail-こらいゆ-

竹田 香子 たけだ かおる

✉ coco.tk.reb@gmail.com

バレエ・ヨガインストラクター、ダイエット指導者として活動中。週2回〜1回30分のオンライン朝活・昼活レッスンで運動を習慣化し心地よい身体を目指しませんか？運動不足やダイエットなどのお悩み解消にも最適です。対面・オンラインともに他のレッスンも定期的に開催しています。企業様への出張レッスンも承ります。体験レッスン受付中。



家事で「段取り力」を  
磨くオンラインレッスン

タイムクリエイティブ lab  
インストラクター

津田 まどか

✉ design.mado2018@gmail.com

忙しいママも段取り力を磨くことで、温かい手作りごはんも、キレイなおうちも、やりがいのある仕事と育児の両立も叶えることができます！ママの家事時間を「段取り力」を磨くスキルアップ時間に変える♪無料電子書籍配布中★Instagramで@mado\_kajiと検索、またはQRコードからどうぞ。



ママと子どもの  
笑顔をふやすサポーター

ママトコスマイル  
竹前 明美

✉ mamatokosmile.88@gmail.com

ママが仕事も子育てもプライベートも、自分らしさを大切に、明るく楽しく前向きな気持ちで過ごせるように、柔軟なサポートをさせていただきます。

【内容】託児（イベント、個人）／子育て親育ちサポート講座・個別相談／性教育／コーチングセッション  
保育現場20年以上の経験+学習欲の強みと知識で寄り添います！お気軽にご相談ください。



アロマとカラーで  
心も身体も軽やかに♪

Aroma & Color therapy はゆの花  
西川 知香子

✉ hayunohana1428@gmail.com

五感を使うアロマやカラーは脳を刺激します。生活の中に簡単に取り入れられ、心や身体のバランスを整える事に役立ちます。気持ちを切り替えて、笑顔を増やす日常を目指しませんか？アロマやカラーの単発講座・各種資格講座・クラフト作り講座など承ります。看護師/JAA トップインストラクター/TC カラーセラピートレーナー





400 人以上の  
相談実績から心の  
サポートいたします

オフィスそよかぜ  
堀内 洋子

✉ soyokazehikaru@gmail.com

人生の転機や自分の役割に囚われて、あなたの気持ち「迷子」になっていませんか？もやもやとした小さな悩みやわだかまりも、誰かに聴いてもらうことで気持ちが整理され、すっきりと道が見えてくることも。まずはお気軽にご相談ください。カラーボトルからのアプローチもおススメです。コーチ、キャリアコンサルタント、カラーボトルカウンセラー



幸せな子育て期を  
過ごすための  
サポーター

精神保健福祉士・産後指導士  
安川 麻実

✉ asakoto0216@gmail.com

我が子はとても愛しいけれど、毎日続く子育てに、ママも自分のケアをしなければ、体も心もすり減ってしまいます。精神科病院の相談員としての経験と、自身の3人の子育て、そして自分が心身共に救われた産後ケアの知識を使って、妊娠中から産後、子育て期までママのサポートをします。企業様、学校、公的機関等、レッスン講座の開講可能です。



忙しい起業ママの  
「時間」を創り出す  
お手伝い

松山 佳奈子

✉ matsuyama.k.01@gmail.com

「やりたいけれど、時間がなくて手が付けられないこと」ありますか？  
イベント裏方、LP 作成、メール対応、Excel 等資料作成、SNS 更新、オンラインセミナーサポートなど、手放したい事務作業はお任せください。あなたが本当に集中すべき仕事に専念できるよう、信頼できる縁の下の力持ちとして全力でサポートします！



たった 20 分で  
全身が軽くなり  
スッキリ♪

タイハーブ × 温活サロン にちにち  
吉村 美希子

✉ nichinichi.miki@gmail.com

忙しくて疲れがたまり、肩こりや頭痛、イライラが増える日々。でも、自分の体をケアする時間がない…。そんな時、マルシェでリラックスはいかがでしょう。短時間で日頃の疲れを癒せます。野外の店出では風を感じながらマッサージができ、非日常を味わえます。長野市「善光寺びんずる市」で出店しています。



旅行手配や地域、  
企業イベント等  
ご相談下さい！

田中 千尋

✉ tanakachihiro1611@gmail.com

JTB 上田アリオ店勤務  
旅行会社とコラボしませんか？  
イベント、周年事業、研修、旅行だけでなくお手伝いできることがあるかもしれません！もちろん旅行計画、団体、社員旅行、出張の手配もお気軽にご相談ください！



家族の時間もっと  
楽しくなる  
親子料理を日常に！

おやこ料理教室ひだまり  
よしだ ゆうき

✉ oyakocooking.hidamari@gmail.com

親子で遊ぶように作りながら、学びにも生きる力にもつながるおやこ料理。危ない！汚れそう？大変でしょ？そんなイメージがひっくり返るような声かけと作り方で、親子で一緒にできた！おいしい！を満喫しましょう♪1時間パンや季節に合わせたごはんを慣れたおうちで参加できるオンライン教室です！インスタでは食育クイズや簡単レシピを公開中！



距離がグッと縮まる  
コトバと空間を  
提供します

ヤマダ マチコ

✉ yamadamachiko.39@gmail.com

現在はラジオや司会など声のお仕事と執筆業がメイン。これまで10年で小学生2000人以上をインタビュー。得意分野は“するみるささえている”スポーツと国家資格を持つ旅行。  
■MISSION いろんな人のスキを増やす  
■VALUE 文字と声で人を伝え繋がりを生み出しポジティブな未来を作る  
■VISION 世界を楽しむ



手が回らない事務作業を  
幅広く代行します

小幡 満寿美

✉ masumi.obata.t@gmail.com

「業務が増えてきて、手が回らなくなってきた…」本業とは別の雑務に追われる日々はそろそろ終わりにしませんか。雑務を丸投げすればコア業務に専念できます。個人ならではの柔軟な対応で、秘書業務、経理業務、セミナー事務局、雑務全般等あらゆるバックオフィス業務を全面にお手伝いいたします。





ママと子どもの  
心と体の根っこを  
育むお手伝い♪

greenmountain.ume  
北菌 由恵

✉ mountainume1317@gmail.com

「その人らしく暮らす」ために欠かせない心と体の健康。忙しいママの心と体のメンテナンスを始め、お子さんの発達や心の根っことなる「自分らしさ」を育むお手伝いをしています。遊びを通して親子で触れ合いながら、ほっこり、楽しい時間を過ごしましょう！！  
ベビーマッサージ / 触れ合い遊び / 産前産後ヨガ / 作業療法士



認知能力 + 非認知能力  
= 生きる力を育む  
学習塾

学研 深志3丁目教室  
武田 希帆

✉ fukashi3gkn@gmail.com

学研 深志3丁目教室は、一人一人にぴったりの教材で楽しく勉強に取り組み、学力（認知能力）と、学びに向かう力（非認知能力）をぐんぐん伸ばす学習塾です。幼児から中学生のお子さまの「できた！わかった！」を引き出すお手伝いをしています。幼児・小学生親子向けの「えんぴつの持ち方講座」「楽しい日記の書き方講座」が人気です。



子育て期がもっと  
楽しく心地よくなる  
お手伝い

助産師 & フォトグラファー ここね  
杉山 さやか

✉ kokonema01@gmail.com

助産師/地域での子育て支援をしています。得意分野は、赤ちゃんの健やかな身体の発達を促す、日々の遊びや抱っここのサポートです。一枚布の抱っこ紐(ベビーラップ)の指導もできます。写真撮影/ニューボーンフォトをはじめ、お宮参りや七五三などお祝い事の出張撮影、女性のプロフィールフォトの撮影をしています。お気軽にご依頼ください。



愛と感謝を伝え  
心と体を癒します

日本ヒーリングハンドケア協会  
認定インストラクター  
丸山 友子

✉ handtherapy8639@gmail.com

ハンド&フットセラピスト兼インストラクター。日々の仕事や家事、育児で疲れたあなたに癒しを提供します。また、自身も辛い経験をしたからこそ「今度は人を癒すセラピストになりたい」という受講生を応援する想いでセラピスト養成講座を開催しています。資格取得コースの他に、気軽に参加できる1Day講座もご用意しています。



スポーツを頑張る  
わが子を応援する  
方法教えます

Healing space Dacha  
(ヒーリングスペースダチャ)  
伊藤 洋子

✉ spnr5nr9@ion.ocn.ne.jp

リフレクソロジーやアロマトリートメントなど女性の一生に寄り添い心と身体の充電をお手伝いするリラクゼーションサロンをしています。サロンを始めて19年、現在はスポーツを頑張る子どもにパパやママが家庭で簡単にケガの予防や疲労回復のためのケアが行えるようになる【パパママトレーナー講座】を伝える活動にも力を入れています。



ママお気に入りの  
お部屋に  
お手軽イメチェン！

LIIV建築工房  
森田 静香

✉ y-morimori@nifty.com

建築に携わって29年。取り扱い物件は380件を超えました。今年はママ限定の少額リフォームキャンペーンを実施しています♪壁1面のクロスや床のカラーを変えるだけで部屋の雰囲気が変わります！気分もウキウキ♡イメチェンおすすめですよ～少額でできるリフォームの提案をさせていただきます。中南信の方、お問い合わせください！



暮らしも自分も  
大事にしたい  
女性に寄り添います

aru (アル)  
関 かなえ

✉ sekikanae5@gmail.com

アンティークプレート専門のネットショップ「aru (アル)」オーナー。時間や場所にとらわれず働こうとはじめた自身のショップ経験と、Instagram 総フォロワー2.7万人の実績を盛り込んだ、おうち起業サポート講座やコーチングセッションなど開催。暮らしも自分も諦めたくない！そんなママに寄り添い、応援していきます。



子どもの笑顔を  
増やしたいねん♪

寺子屋たんぽぽ  
川崎 有美香

✉ terakoya.tanpopo2022@gmail.com

元中学校の国語教師が『小学生のための寺子屋』をオープン！小学校教師歴40年の私の母も一緒に授業します。子どもは好奇心いっぱい。知る楽しさを経験すれば、自ら学ぶ子になります♪愛情たっぷり、大笑いしながら5教科を学べます。





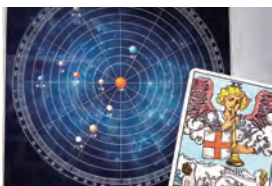
あなたの「可能性」を見つける星占い

信田 千絵

✉ qianchient@gmail.com

星を使って「あなた」を言語化します。自分には何ができるのかな?と、迷ったり、自分に自信が持てない。と悩んでしまうことはありませんか?

でも大丈夫!星占いを使って、あなたが持っていることを見つけたり、あなた自身を理解するお手伝いをいたします。ジオセントリック占星術・ヘリオセントリック占星術・タロット



変化の多い時代に自分色の生き方サポーター  
キャリアカウンセラー  
カラーセラピスト  
矢島 久美子

✉ nijiiro93@gmail.com

仕事を含めた、これからの幸せな生き方に繋がるお手伝いをしています。一人ひとりに寄り添った支援を心掛け相談者様からは「前向きになれた」「信頼できる」といったお声を頂いております。企業・団体・保護者・子供向け講座から個別面談まで幅広く活動中。

2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格)キャリア相談実績(のべ4900人)小6男児の母。



Canva やデザインに関することは全てお任せ!

pecopan design  
やの くみこ

✉ kuponkosu@gmail.com

12年間でのべ1万人に会ってきたデザイナーが作るデザインで満足度97.2%!あなたが最大限に生かすデザインが得意!制作実績は400件以上。現在では女性起業家向けにデザイン集客コンサルや、Canva講座も行っております。ロゴや、チラシ、名刺などの制作も行なっておりますので、あなたのデザインのお困りことは、全て解決させていただきます!!お気軽にメールや、InstagramのDMよりお問い合わせください。



キッチン育児協会

料理苦手・ぶきっちょママだって大丈夫!  
楽しくて子どもが自然に料理好きになる

**Kitchen ikuji**

体も心もすくすくと健康に育ってほしい。そんな親の願いを叶えるために、キッチン育児では、食の大切さを伝えるとともに、料理苦手な“ぶきっちょママ”のストレスを軽減します。



みんなで不安・悩み解消

プレママから  
子育て中のママ!  
みんな集まれ~♪



オンライン子育てサロン  
ままのてつなご@信州

参加費  
無料

自宅からスマホやパソコンで参加できる オンライン(zoom使用)の子育てサロン☆  
ママ同士のおしゃべり会や専門家との相談会、親子で楽しめるワークショップに参加してみませんか?

✦ 月 水 金 午前10時~11時

- 親子で楽しく!  
ふれあいあそび♪・WARAリズム・手遊び・お料理
- ママが知って得する情報  
歯磨き・食・栄養のこと、将来のお金・コーチングミニ講座
- ママのリラックスタイム  
心の栄養カフェ、セルフケアレッスン、ママのためのヨガ
- ようこそ!プレママ  
出産を安心して迎えるために助産師さんや先輩ママに聞いてみよう



ピッ!

開催情報はコチラから  
**LINE登録**



## プチ起業・フリーランスのための スタートアップ講座

結婚、夫の転職、  
子育て、介護  
"自分らしさ"も  
大切にしたい

一人で  
悩まない  
仲間づくり

自分らしさ  
発見!

知識と情報を  
身につける!

「自分らしさ」を活かして、協力しあえる仲間との出会いづくりをしませんか? 社会復帰にはいろんな形があります。いろんな形を知って「あなた」のこれからのこと考えてみませんか? 全6回講座で、知識と情報を身につけ、仲間づくりをするそんな場です。

Zoom オンライン開催

全6回講座  
各回 10:00▶12:00  
定員各回 10名

== CHECK! ==

LINE





まずはご相談ください

企業の困りごととママのスキルを繋ぐ

# リングワークス

連絡先 ✉ [yumesapomama@gmail.com](mailto:yumesapomama@gmail.com)

〒380-0838 長野市泉町 495 あがたまちテラス 2F



オンライン子育てサロン  
ママのてつなご@信州

