

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.4

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「何かやりたい!」を実現
ゆめサポママ@ながの



アウトソーシングで経営効率化とコスト削減を実現させます。

人材不足を感じている職場が多い中、法改正によって時間外労働削減が求められています。中小企業・個人事業主のみなさん、このようなお困りごとはありませんか？

- ・人材不足でやらなければいけないことを後回しにしている
- ・従業員には自らの役割に集中して仕事をしてもらいたい
- ・急な仕事、一時だけの仕事に手が回らない

リングワークスは企業・個人事業主・人の困りごとと、スキルを持ったママ事業主を繋ぎます。

ママ事業主とは、プロ意識と高いスキルを持ちながら、子育てなどで社会と離れている女性が、雇用関係を前提とせず個人で事業を行っているものを指します。

ITはもちろん、アナログな仕事も受注できる、人と人との繋がりを大切にする、地元密着型の事業モデルを目指します。

※請負などによって仕事をお引き受けしています。

(請負契約とは、労働の結果としての仕事の完成を目的とするものです。)

労働者派遣と異なり、請負ではお客様と会員との間に指揮・命令関係を生じさせることはできません。



企業・ご依頼主

ご依頼
請求

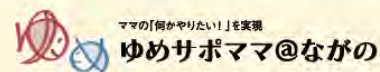


依頼
遂行



ママ事業主

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
東信地域
中信地域
南信地域
長野県外

五十音順

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
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
中信地域
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

活動内容

- 健康・美容・癒し
- Web・事務・ライティング
- 子育て・お悩みサポート
- 料理・家事・整理収納
- 学習



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。 「ゆめサポママ@ながの」は、ママと子どもたちが楽しい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



お金の知識と
あなたの強みで
人生をもっと楽しく

家計塾リルコ

北村 きよみ

✉ kiyomi@reruco.net

あなたが叶えたい夢や人生の目的達成のために、人生の設計図(ライフプラン)を作成し、実現への道筋を一緒に考えます。企業・行政・学校などへのお金の出張講座も行っています。ご希望により内容のカスタマイズが可能です。
【資格】FP協会認定AFP・米NLP協会認定NLPマスタープラクティショナー・Gallup認定ストレングスコーチ



「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20年目。「お母さんが我が子に楽しく伝える・とにかく明るく性教育パンツの教室」講師としても講演活動をしている。



無理なく-4キロ!
自分と家族の健康&
美容の秘訣

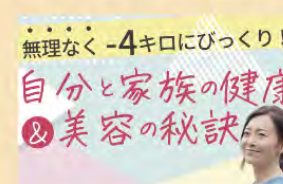
日本セルコントロール協会

メンバー講師

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。短期間で目に見える変化に、驚きと喜びの声が絶えない若返りの極意をお伝えしています。



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？

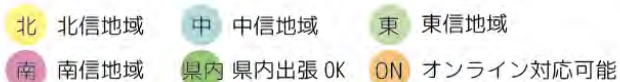
地域で見つける

長野県内外、近くに住む地元のママにお願いしたい！
そんな時は地域別タグをチェックしてください。



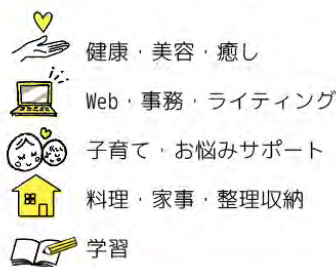
対応可能範囲で見つける

出張可能範囲、オンライン対応など
対応可能範囲を確認することができます。



活動内容で見つける

活動内容をアイコンでチェックすることができます。
様々なスキルを持ったママが県内各地にたくさんいます。



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
- 各種講演会、セミナーの講師
- マルシェ出店
- イベント企画・運営

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えて非常に
助かりました。

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。

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たいと思います。

まだまだあります「依頼してよかった！」

- 依頼をしたことで時間ができたので本来やるべき仕事ができた。
- 自分でやるより丁寧な仕上がりがだった。
- 他に個人タスクがありつつも仕事を誠実に努めようとする姿勢が素晴らしい。
- ゼロから立ち上げの企画を、一緒に想像力を膨らませながら実施までランディングして頂いたのも、とても頼りになりました。

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@ながのへ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



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、契約代金は現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。





あなたの魅力が伝わる
外見ブランディング

AKIKO

✉ ito.ito.645@gmail.com

上質なアイテムをコスパよく取り入れ、ヘアメイクからファッションのトータルコーディネートを提案する、外見ブランディングスタイリストです。

自分に一番似合うものを知りたい方や、自身が広告塔となり活躍する女性のために、パーソナルカラーや骨格、髪型、メイクのチカラで魅力を引き出し印象に残る外見ブランディングを提供中。



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

子供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モイライラしてしまう。そんな方へ、子供のやる気を引き出す親子の料理教室を開催しています。

免疫力を高める発酵食品作り(味噌、塩麴、甘酒など)も企画しています。サークルなどへの出張講座なども承ります。



想いをカタチに。
言葉を紡ぎます

久保田 まゆ香

✉ harumayu.0905@gmail.com

インタビューライター。思っていることを伝えたい、でもうまく言葉で伝えきれない。書くのは得意ではないから文字で表すのを諦めてしまう。

そんな方の想いをカタチにし、言葉を紡ぐお手伝いをいたします。記事作成、HP文章作成、コンテンツライティングなどライティングに関することはお任せください。



今も未来も大切に
想うママを応援

ハウスクラス tomo
関谷 友映

✉ tomoesekiya.nagano@gmail.com

あつという間に過ぎていく子育て期だからこそ「コーチング×料理×ゲーム感覚」のキッチン育児を。自身も子育て中の今、肩の力を抜いてお家ご飯を楽しみ、親子で成長する充実した子育て期を共に創りたい！思春期前のママ対象に2019年～講座を開講しています。

その他、お庭の草取り代行でスッキリ気分と大事な事に使える時間を作ります。



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。



家事をするほど
時間が増える方法

タイムクリエイティブ lab
タイムクリエイター
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！ママの家事時間をスキルアップ時間に変えて「段取り力」を磨く唯一無二の方法をお伝えしています。無料書籍配布中☆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増やすサポートをします！

ママトコスマイル
竹前 明美

✉ mamatokosmile.88@gmail.com

子育て中のママが、仕事も育児も暮らしも、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、個別相談・講座などを行っています。子育てやライフワークバランスなどのお悩みを解決サポートします！

保育現場20年以上勤務/おむつなし育児アドバイザー/性教育インストラクター/コーチ



アロマとカラーで
癒しの時間をサポート

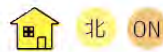
Aroma & Color therapy はゆの花
西川 知香子

✉ 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。あなたの気持ちを切り替えるスイッチと一緒に見つけるお手伝い。

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っております。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





整理収納で
人生をより良く！

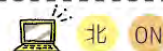
KAYOHOME

西澤 佳代子

✉ kayoko.nishizawa@gmail.com

いつも綺麗なおきたいけど ... 家事や子育てで仕事で忙しくてできない ... と悩んでいる方、効率の良い暮らしのための片付け方法をお伝えします。

日々の暮らしを載せた Instagram (フォロワー 11 万人以上) を通して、「コスパ家事」「暮らしが整う『片付けない』片付け」も出版。企業様のセミナーも多数。



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

「やりたいと思っているけど、手が付けられずにいること」「手放したいこと」教えてください。

LP作成、メール連絡、Excel、資料作成、SNS更新、オンラインセミナーサポートなど面倒な事務作業を手放して、「あなたしかできない事」をするための時間を作ります。

信頼できる縁の下の力持ちになります。

(法人5/個人1/団体1を継続サポート)



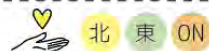
400 人以上の
相談実績から心の
サポートいたします

コーチ、キャリアコンサルタント
オフィスそよかぜ

堀内 洋子

✉ soyokazehikaru@gmail.com

誰に相談したらよいかわからない小さな悩みやわかまりはありませんか。人生の転機や自分の役割に囚われていることが原因の場合もあります。それを自分一人で解決しようとするのはなかなか難しいもの。そんな時こそ誰かに話を聞いてもらおうと頭の中が整理され視野が広がります。自分らしい人生を選択するためにまずはお気軽にご相談ください。



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

可愛いけれど大変な子育て期。ママの心と身体が元気であることが、子育てには重要です。精神科病院で培ったメンタルケアと、産後に自分自身の体と心を変化させた産後指導士の技術でママをサポートします。

小児から高齢者までの健康もサポートできます。

企業様、学校、公的機関等のバランスボールエクササイズ等レッスンや講座の開講可能です。



ASAMI.KO.HO



想う。をつなぐ
「ひと.とき」

色とりどりの種

山田 千晴

✉ irotoridorino.tane@gmail.com

写真整理アドバイザー。人と人そして時間を繋ぐ写真。想いをカタチに残し、未来に繋げるご提案をしています。企業様とコラボ講座も開催中。今後は「実家の写真整理」をテーマに新たな講座やもしもの事態が起きた際の心を守る「あんしんアルバム」などもスタート。家族ですごした尊い時間をカタチに残すサポートをしています。ご相談ください。



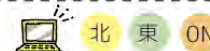
「何となく不調」を
生活改善案で
サポートします

タイハーブ×温活サロン にちにち

吉村 美希子

✉ nichinichi.miki@gmail.com

生理不順、疲れやすい、イライラ、めまいなどの女性特有の不調。歳だから...と、そのままにいませんか？もしかしら、それは更年期の症状かもしれません。ホルモンバランスの乱れに加え、冷えや血流の悪さなども一因と考えられます。そんな病院へ行くほどでもない不調を根本的な改善で毎日が健やかに過ごせるようサポートします。



旅行の手配から
地域交流まで
おまかせください

田中 千尋

✉ tanakachihiro1611@gmail.com

旅行会社勤務歴 15 年の経験を活かし長野県の魅力を色々な方へお伝えしたいと思っています！また、旅行計画、団体旅行、出張などのお手配などお気軽にご相談ください。



声と文字で、
伝わり方の解像度を
上げます

ヤマダ マチコ

✉ yamadamachiko.39@gmail.com

現在はラジオパーソナリティをメインに司会やライターの活動をしています。これまで小学生へのインタビュー総数は 2000 人超え。思いがいっぱい伝わるよう心掛けてきました。「伝えたい」思いを確実に「伝わる」ために。声と文字で丁寧な解釈をして、言葉の解像度を上げます。





親子時間がもっと
楽しくなる
おやこ料理を日常に

おやこ料理教室ひだまり
吉田 優季

✉ oyakocooking.hidamari@gmail.com

親子で遊ぶように作れるパンや季節の行事に合わせた
ごはんを作る、親子向けの料理教室。
子どもと一緒に作れる簡単で美味しいごはんを作りながら、
実験あそびを取り入れ楽しく学べます！
インスタでは食育クイズや簡単レシピを公開中！



HARAPEGUYUUKI



子どもとの
お料理時間が笑顔になる
コツ教えます！

小幡 満寿美

✉ masumi.obata.t@gmail.com

子どもと一緒に楽しく料理をしたいと思いつつも、大変！
イライラ！となり最後には怒ってしまっている…。
そんな日々とサヨナラしたいお母さんいませんか？
講座でお伝えしている、ちょっとしたコツ・考え方や声掛け
のポイントなどを知るだけで、子どもとキッチンに立つのが
楽しみになりますよ。



キッチン有朋協会



初めてのえんぴつは
親子で楽しく正しく
持とう！

3歳から小学生が集う学習塾
学研深志3丁目教室
武田 希帆

✉ fukashi3gkn@gmail.com

親子で楽しく覚える「えんぴつ持ち方講座」を開講。
えんぴつは、ずっと先まで使う大切な道具です。もじや
かずに興味を持ち始めた幼児期から、えんぴつを正しく
持って勉強をスタートさせましょう。のびのびと学びに
向かうお子さまの姿は、親御さまの安心と笑顔につなが
ります。家庭での学習時間を楽しく過ごしたい親子にお
勧めです。



子育てママの
居場所づくり

mano (マーノ)
八木 麻衣子

✉ mano.babyma@gmail.com

1人でも多くのママのお役に立ちたい!!
赤ちゃんの時から役立つベビーマッサージをはじめとした、
家族に喜ばれるお料理レッスンまで毎日ママが笑顔で過ごせ
るお手伝いしています。
ベビーマッサージ / よもぎ蒸し / 美容レッスン / 簡単料理
レッスンを開催中です。



『好き』を仕事にして
マイペースに働く
お手伝い

LUNA design (ルナデザイン)
酒井 麻衣

✉ lunadesign.mai@gmail.com

小さい子どもがいても何かしたい！そんなママを応援☆
現役保育士によるわかりやすいレッスンで、単発講座から
ライセンス取得、アフターフォローまでトータルでサポ
ートします♪
ベビーシャワー / オムツケーキ / カリグラフィー / パ
ーティー装飾 / リボンリース / カメラ
その他、ハンドメイド系のレッスンや販売を多数開催。

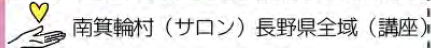


子育て期がもっと
楽しく心地よくなる
お手伝い

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
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。



心と身体の充電を
お手伝い
癒しの時間をあなたに

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、アロマトリートメント、
産前産後・更年期ケアなど女性の一生に寄り添うリラク
ゼーションサロンをしています。
サロンを始めて18年、現在はスポーツをがんばる子ども
に家庭でコンディショニングケアを行う【パパママトレー
ナー講座】を伝える活動や自然の中で五感を癒す【キャ
ンプセラピスト】の活動にも力を入れています。



@DACHA.YOKO



おうちで働きたい
ママの発信をサポート

aru (アル)
関 かなえ

✉ sekikanae5@gmail.com

フランス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。
おうちにいながら好きを仕事にしたい！とはじめた自身の
ショップ経験とInstagram総フォロワー2.6万人の実績を盛り込んだ、初心者向けインスタ講座やおうち店主講座も開催。
今「ある」ものを大切に、暮らしも自分も楽しみたい女性をサポートします。





解体せずに
今あるものを
活かすということ

L I V建築工房
森田 静香

✉ y-morimori@nifty.com

リフォーム専門に設計～施工まで請負っています。
建築に携わって28年。取り扱い物件数は350件を超えました。住宅って家族の歴史だと思うんです。そのカタチや記憶を大切に扱いたい。
でも私たちは年を重ねるし、家族の構成や思考も変化し続けます。その時の環境にあった住まいや、ご家族の思いに向き合います。



寺子屋→大阪市平野区
パンツの教室→オンライン



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。

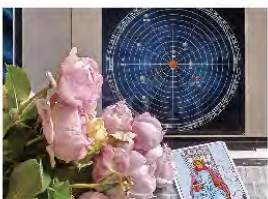


あなたの『可能性』を
見つける星占い
やっています

信田 千絵

✉ qianchient@gmail.com

星を使って『あなた』を言語化します。
自分に何ができるのかわからなくても、いまち自分に自信が持たなくても、自分に迷ってしまっても大丈夫です！星占いを使ってあなたの「できること」一緒に見つけて、言葉に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



自分色の生き方サポート
にじ色カウンセラー

キャリアカウンセラー
カラーセラピスト
やじま くみこ

✉ nijiro93@gmail.com

お話をお聴きしながら、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。心のバランスを取りたい時。前向きな気持ちになりたい時。お気持ちの整理や自分を見つめなおしたい時に。色彩心理学を用いたわかりやすいキャリア講座やワークショップの開催。2018年開業。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4800人）



参加費 無料

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
ままとつなご@信州

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

開催予定内容

- 親子で楽しく！
ふれあいあそび♪・WARARIZUM・手遊び・お料理
- ママが知って得る情報
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と先輩ママに聞いてみよう

開催情報はコチラから
LINE登録

**“フツの主婦のご飯がおいしい”
ゆめママキッチン**

ランチ・お弁当
オードブル
日・祝・平日夜など
会場 貸し切り

こんな
使い方
できます！

長野市県町495 あがたちテラス1階（長野市立図書館南側）
☎ 026-217-6912 ✉ yumemamakitchen@gmail.com

【営業時間】 ランチ/11:30～15:00 日・祝（お盆・年末年始休業あり）
【定休日】 (14:30ラストオーダー)



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

http://ringworks.net

連絡先 ✉ yumesapomama@gmail.com

〒380-0838 長野市県町 495 あがたまちテラス 2F

紹介者名

ホームページへ



ゆめりぽママ@ながの



ゆめママキッチン



お弁当
オードブル配達
宴会承ります！



オンライン子育てサロン
ままとつなご@信州

