マルシェの森

信州で起業・複業を考えている女性のための情報誌

vol.2

マルシェの森

Contents

4　pick up pertners

女性の活躍推進や地域貢献に積極的に取り組んでいるパートナー企業をご紹介

NTP トヨタ信州「まちイチ活動」

9　pick up women

10 人の起業ストーリー

信州で起業家・フリーランサーとして活躍する素敵な女性達

Room Deco　久保田千恵美さん

MAHALO　山田さつきさん

Healing Space 天の架け橋　九耀さん

メナードフェイシャルサロン　市川菜津穂さん

NO ONE　百瀬はるえさん

わくわく手相　代田美千代さん

嬉庵みるいで　松島明子さん

Shibumi　石田恵美さん

焼き菓子工房 MYU　関美江子さん

わごころ塾　長谷川真弓美さん

2019.9

20　信州でのワクワクに溢れたライフスタイルをご紹介

人気ブロガー神社亜友美のワクワクライフ

22　起業したい！起業して頑張ってる！そんな女性の皆さんへのお役立ち情報

起業したい度チェック！

「vs COVID-19」アンケート

松本地域　創業支援機関一覧

創業の夢を実現するための準備

はじめに

マルシェの森プロジェクトは 2021 年の春より再始動します。

マルシェの森プロジェクトでは、女性の活躍推進と地域活性化をテーマに２０１６年１１月から 2019 年 12 月の約３年間にわたって北は飯山市から南は飯田市まで長野県内各地にてハッピーマルシェ信州をはじめとするマルシェイベントを地元の企業や自治体をはじめ多くの皆様のご支援ご協力のもと、130 回以上にわたって開催してきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大という未だかつて経験したことのない禍の影響により 2020 年以降、その開催の機会は大きく失われてしまいました。

この状況が完全に終息するまでにはまだまだ時間を要することは間違いなく、また終息したとしても以前のような生活環境に戻ることは難しく、ウイルスとある程度共存していくことが前提の新たな生活様式での暮らし「ニューノーマル」が求められる時代が続くと思われます。

このような状況下ではありますが、私たちは、このコロナ禍という災厄が単に生命を脅かす危険と恐怖を社会にもたらしただけではなく、それ以上に世の中の仕組みを大きく変えてしまうだけの強烈なインパクトをもたらしたことに目を向けなくてはなりません。

それは zoom 等のオンライン技術や YouTube 等の動画配信技術といった多様なテクノロジーを広く一般の人々が使いこなせるといった、まさに近未来のライフスタイルとワークスタイルが時を超えて前倒し的にやってきたという現実です。

このことは、信州のような地方を拠点にスタートアップしようと考えている人やスモールビジネスを展開している人々にとっては大きな可能性とチャンスがもたらされたということであり、この事に関してのみ言えば、ある意味「禍」ではなく「幸い」であるとも言えます。

この大きな変革期とその後の時代において、プロジェクトが目指すテーマ（目的）「女性の活躍推進による地域の活性化」を実現するためには、

①この新しい生活様式に対応した地元女性起業家・フリーランサーのためのイベントの企画実施。

②今回の冊子のような紙媒体（フリーペーパー）の発刊等による新たな夢と情報の発信。

③SNS やオンライン技術を活用した新たなコミュニティの構築運用。

の３つのコンテンツの展開が大変有効なツール（手段）になると考えています。

2021 年の春、マルシェの森プロジェクトは、私たちの趣旨に賛同頂ける地元の企業・団体・自治体、そして多くの女性の皆さんとともに力を合わせ、このコロナ禍の先に待っている夢と可能性に溢れた信州の新たな時代に向かって再び歩み始めます。

Nice To People －人に「素敵」を。－

NTPトヨタ信州

NTPグループは、「Nice To People－人に「素敵」を。－」の理念のもと、お客様や地域の皆様、そして社員とその家族にたくさんの「素敵」をお届けし、豊かな暮らしの広がりをサポートすることを目指しています。そのため、NTPグループでは、個々の拠点が地域に必要とされ、皆様が集う「町一番」の場所となることを目指して「まちイチ活動」を行っています。

新体制

二〇二〇年七月一日、トヨタカローラ南信株式会社とネッツトヨタ信州株式会社は統合し、NTPグループNTPトヨタ信州が発足した。

NTPグループは『Nice To People－人に「素敵」を－』の経営理念のもと、お客様や地域の皆様、そして社員とその家族に「素敵」を提供し、車の販売、点検やオイル交換、車の悩み相談などで来店はもちろん、地域の皆様が気軽に集う「町一番」の場所となる事をめざして『まちイチ活動』に取り組んでいる。地域のお祭りや行事への参加、公園の清掃活動、スポーツや文化振興を通じての社会貢献活動など、積極的に参加をしている。

今回は、経営企画室チーフマネージャーの増澤さんと、経営企画室の那須さんに、『まちイチ活動』についてうかがった。

「この活動は、もともとNTPグループの名古屋トヨペットで行われている活動で、地域の人との交流が根付いていて、利用者の笑顔にも繋がっていました。NTPトヨタ信州でも、地域貢献の取り組みと、地域の皆様に車を購入する目的だけではなく、気軽にお越しいただき、地域の皆様との交流を深める場所になればという思いから、店舗全体で『まちイチ活動』を行っています」

経営企画室
チーフマネージャー
増澤さん

まちイチスペース

『まちイチ活動』の一つに、地域の人が「集える場所」として、空いているスペースを貸し出す、『まちイチスペース』がある。店舗によって利用できる広さや条件は異なるが、会議室やショールームの一部を、貸し出している。

「利用される方は、習い事のお教室だったり、またダンスの練習場所だったりと、様々です。公民館や公共の場が近くにないとか、楽器の練習に使える場所を探しているなどで、お困りの方はぜひご相談いただきたいです。ご希望に添えない場合もございますが、地域の方々に素敵なお時間を過ごしていただける場所として、お力になれれば嬉しく思います」

様々な人が利用

利用者には、書道、英語、ヨガ・ストレッチ、チアダンスなどの教室、学童の子供たちがDVD鑑賞をしたり、数店のお店が集まるイベントを開催することもあるのだそう。

「イベントでご利用の際、多くの方に『まちイチスペース』のことを知っていただいたことがきっかけで、少しずつ口コミで広まっていったようです。始めた当初は、利用する人がいるのか不安でしたが、〝集まる場所〟を探している人たちが多くいることを知り、心配はよそに利用者が増えていきました。店舗の周辺にお住まいでない遠方の方や、ご年配の方から小学生まで幅広い世代の方にご利用いただいています」

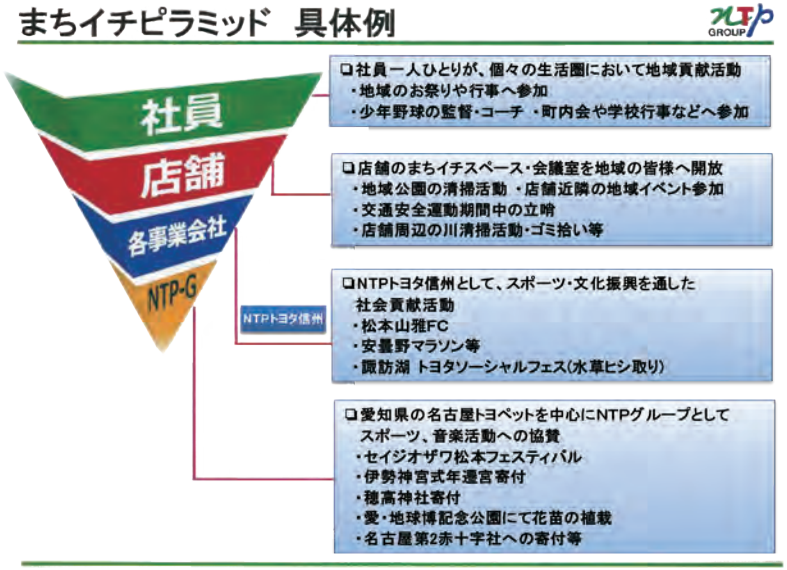
利用者からは、場所はキレイで利用しやすいと評判は良く、NTPトヨタ信州の社員との関係性も順調のようだ。

徐々に広まりつつあるこの活動の今後は？

「例えば、『まちイチスペース』を利用している時間に点検、オイル交換等、お車のメンテナンスなど時間を有効活用していただければと思います。より多くの方に利用いただけるようになったら、いずれは、利用されている人たちの作品の展示、練習の成果を発表できる場として『まちイチ発表会』を開催することができたら、感動ですね」

経営企画室
那須さん

まちイチピラミッド　具体例



【まちイチスペース】お問い合わせ

地域の皆様が集う場所として各店舗の会議室やショールームの一部を、地域の皆様に貸出しています。おけいこ場、カルチャースクール、ミーティング等の場としてお使いいただける方を募集中！ NTPトヨタ信州のホームページよりご希望の店舗へお気軽にお問合せください。

https://www.ntp-toyota-shinshu.com/matiiti

ロビーから階段を上がると、2階に広がるくつろぎスペース。まちイチ利用者も使用可能。

まちイチスペース 利用者の声

きれいな空間と、利用のしやすさ、担当者の心づかいで、笑顔があふれる集いの場に

ハッピープチマルシェ coconico マルシェ

中島美代子さん

主な利用目的：イベント

様々な出店者数名でイベント等を行っています。出店者の方々からも、すごく素敵な空間を使わせていただいているので、自分たちも癒されながら、出店できていると喜んでいます。トヨタの方々にもご協力いただいているので、感謝しています。

鎌田児童育成クラブ（鎌田学童）

ご担当者

主な利用目的：学童活動 DVD 鑑賞等

主に学校長期休業時に利用。普段と違う場所で過ごすことで子供たちにとっても良い気分転換になっています。また、施設内にDVDが鑑賞できる施設がないので、大画面のTVに椅子にテーブル…ありがたく使わせていただいています。

mosaic tile ぷんくま

横田のり子さん

主な利用目的：モザイクタイル教室

照明が明るいのでタイルが綺麗に輝くため意欲が上がり集中して作業に取り組めます。休憩時も大きな窓から外を眺めるとホッと一息つける空間で落ち着けます。壁をアートとする海外でもご活躍されている挟土秀平さんの作品があることに感動。

アメリカンフラワー

千野圭子さん

主な利用目的：アメリカンフラワー教室

広々としていて時間も十分取れるので助かっています。
皆さん楽しんでやっていただいています。

示現の会

西村紘治さん

主な利用目的：書道教室

無料の貸し出しなのでとてもありがたいです。
教室を開く事で新しい繋がりが広がり生徒さんたちと楽しく、充実した時間を過ごせています。

MCL LUSTERS

内田奈津希さん

主な利用目的：チアダンス教室

ダンスをするので、広い場所であることと、大きい音が出せるところが、安心して使用できます。

etc.

働く女性として輝いているお二人にインタビューしました

第一印象を忘れずに

プロフィール
経営企画室 チーフマネージャー
増澤 純子さん
入社 22 年目
(社内経歴)
経理課→営業推進部→
総務部兼経営企画室

Q 仕事で心掛けていることは？
A 好感を持たれる身だしなみを心掛けること。

Q 仕事の中で感動したことは？
A 店舗の女性スタッフが明るい笑顔で生き生きと仕事をしている姿を見た時。

Q スケジュールはどのように管理している？
A 携帯のスケジュール表と、直近の予定はメモに記入して目につく所に貼っておく。

Q 今後は、仕事をしていく上でどんな自分または会社になるのが理想？
A 車業界はどうしても男社会ですが、もっと女性の方が活躍できるような環境が出来るとよいと思います。

Q 毎日のマイ・ルーティンは？
A 会社に来て席に着いたら今日の予定を確認する事！家では、毎日寝る前に簡単ですが床のモップ掛けとトイレ掃除をする事！（朝起きた時に気持ちがいいからです）

Q まちイチ活動についてご意見をお聞かせください
A まだまだ、地域の皆様との交流が出来ていないので、交流の場を広げてもっと「NTPトヨタ信州」を知っていただきたいと思います。

Q 起業・複業を考えている または始めている方へメッセージをお願いします
A 女性が、生き生きと働いている姿は輝いて見えます。私も皆さんの頑張っている姿を見ていると頑張らなくてはと思います。どんどん新しい世界に飛び出して女性のパワーを発揮していただきたいと思います。

Q NTPトヨタ信州のおすすめポイントは？
A 車の販売だけでなく、メンテナンス、アフターフォロー、携帯電話契約、保険等の暮らしのサポートをする事、また地域の皆様が集う場所として「まちイチ活動」の取り組みをしています。皆様のお越しをお待ちしております。

アフターケアも大切に

プロフィール
筑摩店 車両販売部
足立 真理さん
入社 10 年目
(社内経歴)
携帯販売→アテンダント→営業

Q 仕事で心掛けていることは？
A 清潔感のある身だしなみ。パンツにアイロン線が入っているものを必ず着用します。車の納品までの期間が長くなる時もお客様と連絡を取り合うようにしています。

Q 仕事の中で感動したことは？
A お客様に感謝の言葉をいただいたとき。以前、双子を妊娠したことをわざわざ報告に来てくれた時は嬉しかった。

Q スケジュールはどのように管理している？
A スケジュール帳に、「領収書を持っていく」、「タイヤを後部座席に積まない」など、些細なことまで細かくメモしています。

Q 今後は、仕事をしていく上でどんな自分または会社になるのが理想？
A 女性ならではの感性で、気遣いができることもあるので営業担当にも女性が多くなるといいなと思います。

Q 毎日のマイ・ルーティンは？
A 水を1リットル飲む。

Q まちイチ活動についてご意見をお聞かせください
A まちイチスペースをご利用されている方とは親しくさせていただけるのが嬉しいです。今後は、地域のゴミ拾いにも参加していきたいです。

Q 起業・複業を考えている または始めている方へメッセージをお願いします
A 女性ならではの「気付き」は強みでもあるので、がんばりましょう。

Q NTPトヨタ信州のおすすめポイントは？
A 気軽に来れる店舗です！車を購入するためだけでなく、保険の相談、携帯電話契約、点検やオイル交換だけでも良いのでお気軽にお越しください！女性お一人でのお越しも大歓迎です。

マルシェの森メンバー

pick up women

10人の起業ストーリー

信州で起業家・フリーランサーとして活躍する素敵な女性達

Room Deco	久保田千恵美さん
MAHALO	山田さつきさん
Healing Space 天の架け橋	九耀さん
メナードフェイシャルサロン	市川菜津穂さん
NO ONE	百瀬はるえさん
わくわく手相	代田美千代さん
嬉庵みるいで	松島明子さん
Shibumi	石田恵美さん
焼き菓子工房 MYU	関美江子さん
わごころ塾	長谷川真弓美さん

※10人の紹介ページに掲載のQRコードはマルシェの森ホームページのそれぞれのページにリンクしています。

『女性人材リスト』に登録しませんか？

松本市では、より良い市政を運営していくために、多くの部署で市民の方からご意見を伺う審議会や委員会を開催しています。偏りのない多様なご意見・ご提案をお聞きするために、老若男女問わず様々な方に委員になっていただきたいと考えています。そこで、様々な分野で活躍している女性の皆さんで、「女性人材リスト」に登録していただける方を募集しています。「女性人材リスト」に登録していただくと、審議会・委員会の委員を募集する際に、市からご連絡させていただくことがあります。条件は、市内に居住、勤務、あるいは活動の場を有する20歳以上の女性です。登録は無料で、随時受付けています。あなたの知識や経験を市に活かしてみませんか？

詳細は、下記の連絡先にお問合せいただくか、松本市ホームページ内から「松本市女性人材リスト」と、検索をお願いします。

松本市中央1−18−1 Mウイング3階
電話：0263-39-1105　FAX：0263-37-1153

パレア松本

公式Facebook↑にイベントや講座のご案内を随時、掲載しています。是非、フォローしてくださいね！

パレア松本

「色」で「好き」を「仕事」にする

「好きなこと」は、自分も幸せを感じ、身近な人も幸せにできること。
と感じている人がたくさんいます。それが「仕事」になったら素敵ですよね。「好き」を「仕事」にした「色と香りのスタイリスト」が似合う色を見つけるパーソナルカラー診断、自分らしさの発見にパーソナルフレグランス診断、心のメンテナンスにもアロマの香りと色を使って心のストレッチをします。体験を通して「好き」を感じてみませんか？
色と香りを外見から内面から学べる学校が〈色と香りを学ぶ学校エコール デ ココ〉です。
下記は今年の春夏のトレンドカラーのひとつです。こんな発信もお仕事になります。

一緒にお好みインテリアを
楽しく探して行こう！のお店です

人気のインポート生地も
取り揃えています。

麻、デニムなど自然素材の生地も豊富。

人とのつながりに日々感謝しています。

きっかけ

二十歳くらいから、自分が本当にやりたい事は何かと真剣に向き合っていた頃、ファッション誌のCanCanの一面にインテリアコーディネーターはこれから不可欠な仕事って記事が衝撃的だった。これだっ！とドハマリがきっかけ。

ハウスメーカーで5年、貴重な経験修行をさせていただき、出産を機に退職。出産後、二十九歳で育児とともに、インテリアコーディネーターとして、ゼロからの新たな挑戦がスタートしました。

様々な出会いや経験

カーテン屋と外注インテリアコーディネーター業務。

最初は車にたくさんの布ケースを積んでカーテンの出張打ち合わせからのスタートでした。核家族のため、保育園やご近所、仕事仲間の協力に感謝の日々。実際に施工をするからこそ良い本物の提案ができてくると思うようになりました。現地空間をイメージしやすくもなり、五十歳で店をオープン。麻、デニムなど自然素材の生地も豊富に取り揃えられました。人とのつながりに日々感謝しています。

なんでも笑談室

カーテンショップ＆インテリアなんでも笑談室で、一緒にお好みインテリアを楽しく探して行こう！の店です。人気インポート生地のウィリアムモリス、マリメッコ、VILLANOVA、オーラカイリ等、様々な生地を取り揃えています。

カーテンショップでは、色んな布を通して、ここまで変わるの？この布がこうイキルの？なんだかワクワクする！の空間はもちろん、布でここまで変わるを体験できます。

過去
二十歳頃、やりたいことは何か、真剣に向き合う。
ファッション誌がきっかけで、インテリアコーディネーターを目指す。

ハウスメーカーで五年勤め、出産を機に退職。

インテリアコーディネーターとして車に布を積んでカーテンの出張打ち合わせを始める。

現在
お店をオープン。様々な生地を取り揃えることができるように。

未来
一緒にお好みインテリアを楽しく探して行きましょう！

久保田 千恵美

Room Deco
松本市野溝西 1-6-20
TEL.090-4615-3460
r.deco2619@docomo.ne.jp
インテリアコーディネーター
リビングスタイリスト２級
ライティングプランナー２級

お身体の不調改善、不調にならない
身体づくりのお手伝いをしています。

トータルでお身体のケアをしています。

〈ロミロミ〉というハワイ式の優雅で
ダイナミックなオイルマッサージ。

二十代の頃の飽き性な私は転々と仕事を変えていました。三十歳も過ぎ、「万が一結婚できても続けられる仕事がしたい」という希望で、手に職をつけるべく専門学校誌を本屋で読み漁り、その時に出合ったのがオイルマッサージの専門学校でした。特にそれまでは、整体やマッサージや、それこそオイルマッサージなど、自分自身であまり受けたこともありませんでしたが、なんとなくそれを仕事としてやることに魅力を感じました。

そして東京の某専門学校に通うことになり、『ピュリファイ（浄化）』というその専門学校オリジナルの施術技術を学びました。内容的には、レイキ（霊気）、チャクラ、パワーストーン、塩、セイジの葉などを使った、スピリチュアル感満載のオイルマッサージでした。田舎でやるのはとても怪しまれるなぁという感じ：と、その学科のとなりでは、〈ロミロミ〉というハワイ式のオイルマッサージの技術実習が行われていて、それがまたとても気持ち良さそうで、ハワイの華やかさもあり、習っている方々も明るく楽しそうで、隣の芝生がとてもとても青く見えてしまい、ピュリファイの学科が終わる頃にはハワイへ旅立つ決心をしておりました（笑）。ロミロミは、飽き性の私が十年以上続けることが出来ている施術です。

これまでに、リンパマッサージや経絡（ツボ）なども学んできましたが、お客様のお身体を見させていただく中で、骨格の歪みが身体の不調を起こしているのではないか…という疑問が浮かび、六年ほど前にカイロプラクティックを学び、そこから骨を歪ませるのは前後左右上下の筋肉のアンバランスから生まれていることが分かり、筋・筋膜リリースを行える疼痛治療を学びました。そして、身体全体を守ってくれている皮膚についても、エステティシャンの免許を取得し、トータルで皆様のお身体をみさせていただけるようになりました。

今までは、皆様のお身体の不調改善のお手伝いをしてきましたが、不調にならない身体づくりも提供出来るようにしていきたいと思っています。私自身もそうですが、車社会になり、あまり運動もしていないのが現状です。今の年配者は元気よく歩いたりされていますが、私たちが年寄りになった時には、自力で歩けなくなる人が増えてくると言われています。そのようなことも含め、今年は『エゴスキュー』の資格に挑戦したいと思っています。また新たな健康習慣を皆様にご提供していければと思っております。

過去
転々と仕事を変えていた。
手に職を探し、オイルマッサージに出会う。

東京の某専門学校に通い、オイルマッサージを学ぶ。

ハワイに渡りロミロミを学ぶ。

骨格の歪みも体の不調の原因と思い、カイロプラクティックを学ぶ。

現在
エステティシャンの免許を取得。

未来
エゴスキューの資格に挑戦
予定。トータルで皆様の
身体のケアをしていきます。

山田 さつき

MAHALO
松本市笹賀 5087-109
TEL.0263-57-3369
営業時間 10:00 ～ 21:00
定休日:不定休

ビューティ Beauty

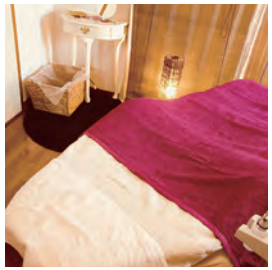
安曇野市

いつまでも輝く女性でありたい
そんなあなたをお手伝いします。

美しさにまごころこめて
メナードフェイシャルサロン 安曇野インター西

イベントに出展し、様々な方と出会い、自分自身の成長にも繋がっています！

子育て中のママもサロンスタッフとして活躍中！



こころもからだも癒される、リラクゼーションのひとときをお楽しみください。

私がメナードに出会ったのは、イベントでした。子育て真っ最中だった私はママ友に誘われ美容イベントに遊びにいき、そこで「メナードの仕事」に誘われました。当時、娘は1歳になったばかり。まだまだ目も離せないような娘がいる中で仕事なんかできるのかな？というのが最初の本音。そこで出会った店長さんも子育て中とのことで、色々相談したりお話を聞いていく中で、まずは勉強だけでも始めてみようと思い研修を受けました。研修は全て無料！そこも子育て中の私には始めやすかったです。研修には娘も連れていき、研修中は保育士さんに見ていてもらえ、小さい娘がいる私にも勉強がしやすい環境でした。

基礎知識を勉強したら、すぐに実践！美容知識を学ぶだけでは終わらず、集客やビジネスマナーについても教えてもらえ、行動にも移しやすかったです。また、サロンにも娘を連れて行ける環境だったので、子育てとの両立という面でも仕事がしやすかったのを覚えています。

自分が受講したいスクールを受け、それをアウトプットし、自分自身が少しずつだけどステップアップしていくのが実感できました。そんな時、今度は自分自身がイベントに出展する機会が。イベントに出展し、たくさんのお客様へサービスを行い、たくさんの「ありがとう」をいただきました。イベントは運営側の経験もさせていただくことができ、たくさんの出展者さんと出会い、様々なジャンルで活躍している方からお話を伺う機会も増え、自分自身の成長にも繋がったなと思います。たくさんの出会いがある中で、目標だった自分のサロンをオープンすることも出来ました。イベントに出展していく中で、メナードの仕事、美容の仕事に興味がある方とも出逢う事ができ、今ではサロンスタッフさんとして一緒にお仕事をしています。

女性はキレイになると笑顔になります。キレイになると気持ちも前向きになって行動力もあがります。この仕事はお客様をキレイにすることはもちろん、自分自身もキレイになれます。この仕事を通して、そんな元気な女性をたくさん生み出していけたらな、と思います。これからも、そんな女性達のお手伝いをしていきます。

市川 菜津穂

メナードフェイシャルサロン
安曇野インター西
安曇野市豊科南穂高 6845-4
細井マンションA-B-1号室
TEL . 090-2520-6167
営業時間 9:00 ～ 20:00 完全予約制
年中無休

過去
- 美容イベントでメナードと出会う。
- 美容の知識を学ぶため、研修・講習を受ける。
- イベントに出展する。
- たくさんの出会いがある中で、自身の成長に繋がった。

現在
- サロンをオープン。

未来
- 美容を通して、たくさんの女性に元気になってもらう。

セラピー Therapy

中南信地区

自分の人生に向き合い、
自己成長のきっかけに出会える
ヒーリングサロン&ショップ Healing Space 天の架け橋

趣味のビーズアクセサリー制作の関連からパワーストーンにハマりました。

カードや星は自分と向き合うための素晴らしいツール（道具）です。

とてもシンプルで奥が深く、学べば学ぶほどに楽しい学問です。

会社員時代は要領の悪さが災いし、残業続きでした。時間内に処理できない仕事を、長時間やることでしか埋め合わせできなかったのです。自分の無能さを突き付けられるような毎日。

そんな中、趣味のビーズアクセサリー制作の関連からパワーストーンにハマり、そこから「オラクルカード」というものを知ることになります。天使からのメッセージが受け取れるという不思議なカード。ホントかなぁ？入手してみると、引くカードのメッセージはどれも、その時の私にぴったりなものばかり。同じカードばかり引くこともざらです。楽しくて楽しくて、毎日引きました。優しくポジティブなメッセージは、傷ついた私の心を癒し、勇気つけ、的確なアドバイスで導いてくれました。その不思議さ、素晴らしさを体感し、そこからそれまで全く興味のなかったスピリチュアル、心の世界に足を踏み入れることになります。その後もタロットや数秘、カラーセラピー、西洋占星術などを学びながら「自分と向き合う」ことを重ねていきました。自己や他者に対して新しい視点を提供し、新鮮な気づきをもたらしてくれるこれらのツール。関わっていくごとに「人間とはどういうものか」、また何より「自分自身」について学ぶことになりました。会社では、仕事量が増え残業の毎日。上司との板挟みで精神状態は最悪となり、限界を感じるようになります。それをきっかけに生き方について考えるようになり、十八年半務めた会社を退職することを決めました。何かやりたいことがあったわけではありません。

「このままここに勤め続けて、私の思うような未来って来るのかなぁ？」

答えは、NOでした。とにかく一度、白紙に戻してみたかったのです。

そして2年間の人生の夏休みを経て、運命的なタイミングを感じ、店舗を持つことを決意します。ここでやらなかったら一生後悔する！約1年間の準備期間を経て、二〇一五年十月にヒーリングサロン&ショップ『Healing Space 天の架け橋』をオープン。

仲間たちの協力、新しい人との出会い。不思議なほどに居心地のいいこの店は、私に新しい人生を運んできてくれました。

あなた自身の力で、素晴らしいツールたちを通じ、本当の自分の人生を取り戻してほしい。私自身がそうであったように。それが必要な人のために、その人が自分の人生に向き合い、自己成長のきっかけに出会える場を提供することを目標に掲げ、活動を続けています。

九耀（くよう）

長野県塩尻市出身、諏訪市在住のカードセラピスト（占い師）。現在アラフィフ、夫との気楽な二人暮らし。趣味はカード、天然石、お茶に凝ること（特に紅茶）、園芸、カフェで読書、好きなことを学ぶことなど。

Healing Space 天の架け橋
塩尻市広丘吉田 2903-14（予約営業）
amanokakehashi369@gmail.com
TEL. 050-5328-5961（受付時間 9:00 ～ 20:00）
【HP】https://amanokakehashi.jimdofree.com/
【ブログ】https://ameblo.jp/gardenofcrystal/

過去
- 会社員時代にパワーストーンにハマったのをきっかけに、様々なセラピーを学ぶ。
- 自分を見つめ直すため、長年勤めた会社を退職。
- 2年間の人生の夏休みをとる。
- 知識を得たセラピーで、ヒーリングサロンをオープン。

現在
- 自分の人生に向き合い、自己成長のきっかけに出会える場を提供します。

未来

セラピー Therapy

開運手相鑑定で、自分で自分を惚れよう

Love oneself

飯田市

わくわく手相

手相の他、九星気学、四柱推命等の占術も行います。

おてがるコースもあります。
お気軽にお問い合わせください。

旅館での鑑定の様子

占い好きな母のもと、占い嫌いだった私。人生や人格を決めつけるような占いの言葉に違和感を感じ、また反発的な思いを持っていました。

ところが、ある時、体調を崩し、気持ちが乗らない。嫌なパターンが何度も押し寄せてくる。そんな悪循環に陥った事がありました。

これは、自分が呼び寄せるのか？運気のせいなのか？どうしたら抜け出せるのか？同じ所をグルグル回っているようなそんな時、「私って何？」「私は何がしたいの？」「なぜ同じパターンに陥るの？」と自分に目を向け、自分探しが始まりました。

ヒーリング、気学、体・心の仕組み等を通して、目に見えない世界、見える世界からの「自分」を見つめ直しました。諦め、落胆、楽観、素直。

そんな流れの中で、なぜか手相が気になり、「手相を見てもらおう。どうせなら、勉強してみよう！」と手相の勉強会に軽い気持ちで参加しました。

ところが、この勉強会に参加する事で、私の占い嫌いが一変しました。

先生が人気のある素敵な先生でしたので、「先生に会いたくて来ました♡」（涙）と、「私も今日を楽しみに来ました♡」（涙）と、ファンの集いのようなやり取りに、かなり度肝を抜かれアゼンとしました。が、勉強会終了時に、先生から「大事なのは、心に火を灯す事だよ。」というお話しを聞いた時、胸にストーンと落ちる感じがしました。

手相の勉強会というキッカケで、先生に会いに来て、元気になる。心が温かくなる。これが占い師の一番大事なところなのではないか！と思いました。

占術の技術は勉強すれば誰でも出来ます。ですが、心に火を灯す事。人生を後押しする温かいキッカケをプラスする事。これが、私の携わった占いの中にはなかった事が、占い嫌いに繋がっていたと感じました。

手相をキッカケに占術の世界を見直す事になりました。生年月日から見る九星気学や四柱推命などの占術は、大きな自然の営みや流れの中で共存し出来てきた先人達の知恵がつまっています。占術というものを学べば学ぶほど、奥深さを感じます。

自分で作りだす相術も、生年月日から見る命術も、自分の人生を活き活きと生きるヒントがたくさんあります。

いろいろな視点から見る事で、気質、タイミング、心情から、あなたの人生を、あなたの思いに寄り添い応援していきたいと日々心が鉄定しています。

代田 美千代

わくわく手相
わくわく手相鑑定士
九星気学公認鑑定士
〒395-0154
飯田市下殿岡６３９－２
代田コーポ 201
TEL. 080-1087-2402
受付時間：10:00-20:00
（日・祝日除く）
shiromi.1968@gmail.com
【HP】http://wakuwakutesou.com/

過去
占いが嫌いだった。
数年間、体調を悪くする。
ヒーリング、体・心の仕組み、気学、などから「自分」を見つめ直す。
手相が変化し気になり、手相の勉強会に参加し、占術の勉強を始める。
長野県内で鑑定を始める。
九星気学、四柱推命等の占術も加える。
現在
あなたの思いを大事に、寄り添い応援していきたいと、日々鑑定しています。
未来

ハンドメイド Hand made

好きな生地で 好きなタイパンツを作る ＝究極の自己表現

タイパンツ屋フーテン衣類製作

NO ONE

全国各地

全国各地で「リメイク講座」を開催。

すべて１点もので、ミュージシャンやあらゆる表現者に愛されています。

オリジナルパターンのフーテンタイパンツのデザイン・製作・販売をしています。

生地を選ぶ時も組み合わせてデザインする時も、ターゲットを決めずビジネスも考えず、ただわたしの好きな生地で組み合わせでひたすら作ってきました。

そこに魅かれて見つけてくれて、ＮＯＯＮＥのタイパンツが商売として成立していることに、幸運と驚きを感じています。

タイパンツと出会ったのは、クラフトイベントに出たくて主力商品を探していた時でした。様々なイベントに小さい子どもたちを連れて下見とリサーチを重ね小物、バッグ、帽子などの候補の中から「やっぱり衣類を作りたい」と思ったタイミングでした。

・洋裁の技術を生かしたい
・年代、性別を選ばない
・体型を選ばない
・他の人が作っていない
・何よりわたしが大好き

などなど、わたしが描いていた理想にぴったり合う商品なのでした。

タイパンツとはアジアの衣類でウエスト１２０センチのダボダボズボン。ゆるみを体に巻き付け、腰紐を縛って履くズボンです。なにより体験したことのないゆるやかな履き心地に魅了され、すっかり虜になりました。

何本か自分と家族用に作って手ごたえを感じて、すぐにイベントで出店するようになりました。料理研究家の友人の出産祝いに贈ると、とても喜んでくれて、彼女のネットワークであっという間に全国から注文をいただけるようになりました。同時期に自分のＴシャツやトレーナーを子ども服にリメイクできるよって言ったら、そのワザを教えてほしい！と依頼が殺到し、全国各地で「リメイク講座」を開催しました。

洋裁の基礎を押さえつつ極限まで手間を省いたリメイクは、ＮＨＫの育児番組で４年間のリピート放送やメディアでの紹介、中学校の家庭科での授業、企業へのリメイクアイディアの提案など、様々なご依頼をいただいています。

タイパンツとリメイクを世に出してから十五年。世界中でわたしのリメイクが広まってほしいから、Ｙｏｕｔｕｂｅでリメイクのチャンネルを開設しました。

ここ数年の夢が叶って、わたしの大好きなロックンローラーのミュージシャンやグルーピーの皆様にＮＯＯＮＥのタイパンツを選んでいただけることが多くなりました。次の夢はＮＯＯＮＥ主催のロックフェスを開催して、ステージもフロアもＮＯＯＮＥのタイパンツを履いて楽しんでるみんなを見ることです。

百瀬 はるえ

NO ONE
洋裁の技術を活かし、
2006 年よりタイパンツを 作り始める。
同時にリメイクの提供を開始。
全国各地で出店、講座経験あり
2011～2014 年まで
NHK E テレでリメイク番組放送
TEL.070-5371-0377
info@noone.ocnk.net

過去
様々なイベントに行く中で、タイパンツに出会う。
家族用に制作し、製品化への手応えを感じる。
人脈の広い友人の出産祝いに贈ると、全国から注文が入るようになる。
リメイクが話題となり、全国各地でリメイク講座を開く。
テレビなどのメディアでリメイク法を紹介される。
現在
出演者たちがタイパンツを履いている、ロックフェスを開催したい。
未来

セラピー therapy

当たり前の毎日が新しく感じられるようになっていく…

魔法の筆文字『伝筆』 嬉庵みるいで

大町市

「見えない思い」を「見える文字」に。

伝筆を活用した『ことだまのセッション』を始めた。

『名前のことはな書』作家の養成を行っています。

二〇〇四年。私は三つ子を出産しました。九年という長い不妊治療の結果の待望の赤ちゃんでした。不妊治療は、体験した人にしかわからない苦悩があります。そして、多胎児の妊娠・出産・育児も同じくです。三つ子の子育ては、非常に過酷なものでした。十分間隔の睡眠時間。長く眠ることが出来ない期間が一年半続きました。その結果、私は、今が昼なのか夜なのかわからないような精神状態になってしまっていました。笑顔を作ることは出来ても、心から楽しいと思う事はなく、1日に食事を5回もする時があれば、気がつくと1食も食べていない時もあり…常にぼーっとしていて、抜け殻のような状態になっていました。眠れない…心から笑えない…という状況が、心を壊していく事を体験しました。そこから、自分の心の作り直しを始めたのです。そんな中で出会ったのが、「名前のことだま」でした。3人が、なぜ私のところに生まれてきたのか…一人一人の名前から紐解いた時、感動で涙が止まりませんでした。三つ子ですので生年月日は同じ。血液型も同じです。でも、名前だけは違う。3人の個性をばっちりと言い当てるかのような名前が、それぞれについていました。

ことだまを学びたいと思い、先生をお招きして信州で初めての「名前のことだま講座」を開講しました。当時、信州にはことだま師は存在しておらず、私達が第1号のことだま師です。私はもともと、字に自信がありませんでした。でも、ことだまのセッションをするときには、文字を描かなければならないのです。習字を習ったり、ペン字を習ったりしましたが、一向に上達しませんでした。そんな事をしていた二〇一三年に「伝筆」に出会ったのです。「見えない思い」を「見える文字」にし、そして、誰にでも書ける再現性の高い教育システムに感動し、すぐに夢中になりました。そして二〇一四年、国内初の協会認定の伝筆講師の資格を頂くことが出来、伝筆を活用した『ことだまのセッション』を始めたのです。名前には使命が隠されています。私が今辿り着いた形は、その使命を、日本古来から伝わる音の意味で紐解き、何度でも見たくなる伝筆作品に仕上げる『名前のことはな書』を作成し、名前のことはな書作家の養成を始めました。

マルシェなどのイベントでの瞬間的な出会いが、「心の中に生きている実感を作り出す」ことになったら嬉しいと思っています。その使命を生かし人生を支える「名前のことはな書」を描ける人材を育てていきたいと思っています。

松島 明子

伝筆協会一認定講師
命名言霊学協会一上級ことだま師
ビジョンヨガー中級インストラクター

嬉庵みるいで
大町市大町中原町5659-9
TEL. 090-2161-0142

過去
- 三つ子を出産。
- 過酷な育児で、不安定な精神状態に。
- 『名前のことだま』と出会う。信州で初の「ことだま師」となる。
- 「伝筆」に出会い、伝筆講師となる。

現在
- 「名前のことはな書」を描ける人材を育てていく。

未来

アート art

地球に存在している砂や石など自然の素材を使い表現するサンドアート

サンドアート創作 Shibumi

全国各地

地球に存在している砂や石など自然の素材を使い表現するサンドアート

サンドアートの作品は、HP でご覧いただけます。

国内外で作品展も行っています。

私は、ニュージーランドの海岸にひとりぽつんと座っていた。

「さて、これからどうしようか？これからどうなっていくのかな、私の人生…」

足元を見ると真っ黒い砂が広がる。目の前にはどこまでも続く広い海。ふと、砂を手に取ってみて驚いた。真っ黒い砂がキラキラと輝いていた。太陽の光を受けてキラキラと光る砂。そして、さらさらと指の間から落ちていく砂。そんな砂を触って見ている時に、頭の中にふとよぎった言葉。

ー偉人達は何気ないところから発見するー

ちょうどその頃読んでいた、オグ・マンディーノの『この世の一番の奇跡』という小説の一編が頭に浮かんだ。その瞬間、

「見つけたっ！これだっ！この黒い砂だ」

と心の中の自分が叫んだ。自然はそのままで美しい、私はその自然を使って表現したい。自分の表現したいこと、そして自然が私を通して伝えたいこと。それを表現したい。

二十七歳、ワーキングホリデービザで1年間ニュージーランドを旅していた私は、その時初めて「自分の夢」のかけらを掴み始めた。

私は、そもそも英語が苦手。そして美術も好きではなかった。絵が描けない。立体も作れない。中学のとき通知表で"2"という採点をもらってから美術コンプレックス。学生時代は日本に来た外国人が日本語を話せばいいんだ。と思ってた程、英語は嫌い。高校卒業後、地元企業に就職し働いていた。二十二歳くらいで結婚しようかなぁー。と漠然と考えていた。

十九歳の時、英会話教室で働いていた友人に誘われ英会話を始めた。そこで出会ったオーストラリア人と白馬でマウンテンバイクに乗った時のこと。「こんな険しい山道行くの？怖くて行けないよー！」という私に、彼は「いつも恵美は出来ない。って言ってやらないよね？やればできるからやってごらん」と言われた。勇気を出してやってみたら出来た！「私は今まで、嫌なこと、やりたくないことから逃げてたんだ。やれば出来る。私はそれを教えてくれたこの人が育った国を見てみたい！オーストラリアだ！」

ーここから、Shibumiのストーリーが始まる…

（続きはマルシェの森HPをご覧ください）

石田 恵美

Shibumi

安曇野市明科生まれ。
2003 年、ニュージーランドを 1 年間 1 人旅する中で、独自の表現方法でサンドアートの創作を開始し、県内外で個展等開催。
現在はオリジナルデザインの布小物の製作も行う。

過去
- 嫌なこと、やりたくないことから逃げていた。
- 二十三歳、オーストラリアに語学留学。
- サンドアートを制作するきっかけとなる恩師と出会う。
- オーストラリアで制作した作品を展示させてもらえる。
- 国内外での作品展の他、個人宅やホテル、レストランなどへオーダーメイドで制作。

現在
- 自分の表現したいこと、自然が私を通して伝えたいことを表現していく。

未来

セラピー Therapy

筆跡心理士養成講座 わごころ塾

松本市 塩尻市 安曇野市

「わごころ塾」はご縁を大切に紡いでいく場所です。

コミュニケーション学のひとつです。

筆跡心理士養成講座を開講。

とてもシンプルで奥が深く、学べば学ぶほどに楽しい学問です。

今、思えば私は、HSP『ハイリー・センシティブ・パーソン・非常に感受性が強く敏感な気質を持った人』。後天的なものではなく先天的気質を持ったもので、日本の人口の15%～20%、5人に1人が当てはまるようです。人との関わりが非常に苦手、怖いと言ってもいいと思います。

「この淡々とした彩りのない人生を送っていくのか？」と考えていた時、今の恩師に出会い、筆跡道の世界に入り早十年。

筆跡心理学はいろいろなことを教えてくれます。筆跡のスキルはもちろんですが、『人間学』、人としてどうすれば幸せに生きていけるかを学んでいける場所です。心理学ですから難しいと思われるかもしれませんが、とてもシンプルで奥が深く、学べば学ぶほどに楽しい学問です。そして、筆跡心理学の魅力であるコミュニケーション学のひとつであるということです。心理学者のアドラーが「人とのコミュニケーションがうまくいけば人生はハッピー」だと言っています。

私は学びの中で、これを実際に体験し現在も進行中です。一番の魅力は、筆跡を変えていくことで『なりたい自分』になっていけることです。自分の想像もつかない自分に出会い、幸せな道を歩いていけるようになりました。

この経験から、これは、必要としている人に届けなくてはという思いから会社員生活25年にピリオドを打ち、二〇一六年「わごころ塾」を立ち上げました。

始めの頃は、ご縁あってイベントなどに出展させていただきました。しばらくして、筆跡心理士養成講座を開講し、今に至ります。

当初6名でスタートしましたが、今ではたくさんの生徒さん達が受講してくださり、プロの筆跡心理士の方も次々と誕生。今後、わごころ塾として生徒さん達と一緒に活動する機会も増えてくると思います。

筆跡心理学の活用性は未知数と考えます。今の社会は超ストレス社会です。親子、夫婦、人間関係、健康、仕事などあらゆる面でお役に立つことが出来ると思います。人生の幸せに近道はありませんが、方法はあります。そんな方法を、ひとりでも多くの方にお伝えして幸せへの一歩を踏み出せるお手伝い出来ればと切に願います。

1級筆跡心理士長谷川真弓美としては、筆跡心理士の育成、お仕事について働く人と雇用される方の関係性を良くしたい、親子の対面筆跡、辛い思いをされている方に寄り添うカウンセリング。地元だけでなく全国の方へ筆跡心理学を知っていただく活動に力を注いでいきます。

長谷川 真弓美

わごころ塾
1級筆跡心理士
わごころ塾塾長
（筆跡心理士養成講座）
TEL 090-2676-4343

過去
- 人との関わりが苦手だった頃、恩師に出会う。
- 長年の会社員生活にピリオド。
- わごころ塾を立ち上げる。
- イベントに出展。
- 筆跡心理士養成講座を開講。
- プロの筆跡心理士が次々と誕生。

現在

未来
- 全国の方へ筆跡心理学を広める活動をしていきます。

開運筆跡の提案
筆跡診断
開運筆跡
カウンセリング

フード FOOD

焼き菓子工房 MYU

安曇野市

信州安曇野産の新鮮な食材を使用した焼き菓子

毎週の様にあちこちのイベントへ出店するように。

人気のカヌレを始め、シフォンケーキや焼きプリンもおすすめです。

開業してもうすぐ４年。お客様も増えてきました。

私は子供の頃からお菓子作りが好きでした。社会人になり、結婚、出産を経てしばらくは自分の夢より日々の生活を優先してきました。子供達もだんだんと手がかからなくなり、ふと「このままでいいのか？年を取ってからでは遅いかも」と思い、日に日にその思いは大きくなっていきました。「でも失敗したらどうしよう」と考えているうちに、1年が経ってしまいました。でも何もしないでおばあちゃんになるのは絶対に嫌！と思い、一歩を踏み出しました。

念願の開業を果たし、最初の1、2年ぐらいはイベントがあることさえも知らず、誰とも情報交換せず、毎日1人で店にこもりお菓子を作っては売れずに廃棄…。何か方法はないかとネットで検索し、イベント出店を始める事に。それから出店者の皆さんとお話出来たり、情報交換するようになり、毎週の様にあちこちのイベントへ出店するようになりました。購入してくれたほぼ全てのお客様にチラシも配りました。その効果もあり、少しずつお店にお菓子を買いに来てくれるお客様が増えてきました。そして開業3年目。突然風向きが変わったような感じ。追い風が吹いて一気に前進するような感じでイベント主催の方やイベント仲間から出店のお誘いをいただけるようになりました。お菓子だけでなく、夏にはドリンク販売、またパンの販売も開始。有難い事に当店のパンを気に入ってくれるお客様が増えて忙しさはピークに！製造、包装、販売まで全て1人でやらなければならないので体力的にはかなりキツいです。でもMYUの商品を心待ちにしてくださっているお客様がいると思うと不思議と頑張れました。諦めずにこの仕事を続けてきて良かったなぁ。やれば出来るじゃん私。と自分が少しだけど成長したなぁと実感しました。最初は1人ぼっちで迷ってへこんでばかりでしたが、今は相談したり励まし合ったり時にはライバルにもなる同業の仲間がいるので怖いものは無いぞ！という感じです。自分を成長させてくれたMYUのお菓子達を愛してくれているお客様、同業の仲間、私を支えてくれている家族には本当に感謝しています。

何年かかるか分かりませんが、いつか修行から帰って来た娘と一緒に新しいお店を作りたいと思っています。お客様からの『おいしかったよ！』『また買いに来るね』の声をいつまでも聞けるようにこれからも日々勉強、日々努力を忘れず生涯現役を目指して頑張っていきます。

関 美江子

焼き菓子工房 MYU
安曇野市三郷明盛 1300-6
TEL. 0263-55-7511
営業時間：
4月～11月 11：00～17：30（定休日：月～水曜日）
12月～3月 11：00～17：00（定休日：月～水曜日）
※マルシェ出店の時は店休となります

過去
- 高校卒業後、地元で就職。
- 結婚、出産を経て、日々の生活を優先。
- 子供達も手がかからなくなり、自分のやりたいことに挑戦。
- お店をオープン！
- イベント出店するうちに、お客様が増えていることを実感。

現在

未来
- 娘とのお店作りを目指しています。

じんじゃ あゆみ

人気ブロガー神社亜友美のワクワクライフ

マルシェの森クリエイティブディレクターでもある神社亜友美さんの
信州でのワクワクに溢れたライフスタイルを紹介します。

子育てと仕事と家事で毎日があっというまに過ぎていく日々ですが、老ける暇もないくらい今年は突っ走ろうと思います！

2021年は昨年以上に〝挑戦〟の年となりそうです。わたくし神社亜友美、オンラインで講師になります！数年前から趣味で作っていた手づくりのクッキー缶を「販売してほしい」「どこで買えますか」と度々聞かれることがあったので、「そんなにいうなら作り方を教えちゃうよ！」ということでレシピや作り方のポイントなど全てを公開することにしました。「作り方じゃなくて作ったのがほしいんですが！」という声も聞こえてきそうですが（笑）、残念ながら作る場所が自宅となると「販売」という形で世に送り出すことは法律上難しいんです（保健所の問題など）。

オンラインレッスンは受講開始から5ヶ月間の動画見放題！時間のある時にマイペースに受講していただけます。基本的なクッキーの作り方から素敵に詰める方法、アレンジや応用もお教えしますので5ヶ月後には素敵なクッキー缶が作れるスキルと、わくわくに溢れたライフスタイルが手に入りますよ♪

ステイホームが推薦されるこの機会にぜひ皆さんも作ってみてください！ということでご自宅でレッスンが受けられるよう動画の授業を作りました♪
それからもうひとつの挑戦は、今年はレシピ本を出します！今までにも自分のレシピが本や雑誌に掲載されたことはありますが、自分のレシピだけが載った本を出すのは初めてです。県内の出版社が声をかけてくださり、今夏の発売を目標に只今絶賛始動中。本にはSNSで話題になった大好評のおかずレシピや、簡単時短でできる美味しいおうちごはんレシピなどを載せる予定です♪

材料や道具は、全てキットにして送りますので色々用意する手間もありません♪

おかげさまで、前回の冊子でご紹介した「野菜のくれよんクッキー」は大成功し、販売開始半日で、限定数の200個を売り切りました。手にとっていただけなかった皆さん、申し訳ございません・・・！

☆インスタグラム（ a.jinja ）、ブログも日々更新中～☆
料理ブログ→「田舎暮らしでもおしゃれで可愛い食卓を！」（https://lineblog.me/ayu_jinja/）
子育てブログ→「田舎暮らしを楽しむ。ちょっと笑えるカジュアル子育て」（https://ameblo.jp/46494919/）

起業したい度チェック!

Aの質問から順に答えてYES/NOの数で次に進んでね。

A

- 起業するという意思が決まっている。 YES / NO
- なぜ起業したいのか、理由を説明できる。 YES / NO
- どんな分野で起業したいか決まっている。 YES / NO
- 起業したい分野での勤務経験（資格）がある。 YES / NO
- 起業に対して家族や周囲の人の理解を得られている。 YES / NO

YESが3つ以上の方はBへ、NOが3つ以上の方は❶へ進みましょう！

B

- いつ起業するか（ある程度）決めている。 YES / NO
- 自分の提供する商品（サービス）に他にはない強みがあると思う。 YES / NO
- 起業する分野でニーズが見込めるか調べた。 YES / NO
- 誰をターゲットにするか決まっている。 YES / NO
- 起業する場所（あるいは方法）が決まっている。 YES / NO

YESが3つ以上の方はCへ、NOが3つ以上の方は❷へ進みましょう！

C

- 開業に当たっての費用がいくらになるか試算した。 YES / NO
- 自己資金は準備している。 YES / NO
- 売上や利益などを試算した。 YES / NO
- 創業計画書を作成した。 YES / NO
- 地域の商工会議所へ相談した。 YES / NO

YESが3つ以上の方は『開業』へ！NOが3つ以上の方は❸へ進みましょう！

❶

今、なぜ起業したいと思っているのか、何に困っているのか、再度じっくり考えてみましょう。商工会議所や市の創業セミナーに参加して、創業のイメージを膨らませましょう。

❷

ある程度、起業へのイメージはできているようです。自分の強みや起業後のターゲット等を具体的に分析できると起業がぐっと近づきます。既にあるライバル店や業界のことを調べてみましょう。

❸

起業の準備もあと少し。資金や売上などで分からないことがあれば、地域の商工会議所へ相談してみましょう。適切な融資先や使える補助金等の有益な情報も教えてもらえます。

vs COVID-19

マルシェの森会員の起業家の皆さんにコロナ禍で仕事を継続させるためにしたこと、対応策、また意見などをうかがいました。それぞれ今できることを前向きに行っていたり、充電期間と考えたりと様々のようですね。

オンラインの環境を整えて、オンラインでできることを増やした。

W ワークで収入の確保。オンライン出店に挑戦したり SNS 投稿を増やした。オンライン講座にトライする予定。技術向上の為に教室にも通いました。

スキルアップ出来るように、自分にとってプラスになる資格などを取った。

対面でのワークショップが主なので、それができないことが大変でした。再開できるときに備え、情報発信だけは続けます。

自宅レッスンでは少人数、消毒、換気を徹底的に行いました。

お客様に連絡を取り続ける。カルテを見直す。

リアルで集まることができなくなり、8 割以上 zoom になりました。その結果、店舗を借りている意味がなくなり、手放す事になりました。悲しかったです。

ネイルなのでアクリル板 & クリアカーテンを設置。

インスタ等ではなるべく発信を心掛けてたりサイトなどで販売に力を入れました

体調管理。

インスタで、友人と作品展を開催。作品販売サイトを作り、キットにできるものはキット販売した。

オンラインイベントを開催。その他は、普段からやってるオンラインを使った活動（ネットショップ、LINE、SNSなど）続けた。
本を購入し、アイデアを溜めたり情報収集をしていました。

対面での相談を希望される場合が多く、またインターネットが準備されていないお客様もまだ多く、保留状態が続いている。

対面鑑定はやめて、セッションは全てズームにしました。

あえて作品づくりをしない時間をとり、本を読んだりと普段できなかったことをしているうちに再び制作意欲が湧いてきました。

ご新規のお客様は取りませんでした。
商品（ネイルの商材と同じレジンで作るマスクチャーム）のキットを手作りし、フリマやネットで売りました。

特に大変と感じたことはないですが、風評被害対策で SNS の発信内容を気を付けていました。

お店もお休みになり収入 0 になりました。給付金など利用します。

消毒に関するマニュアルや、イベント時の感染予防セットの貸し出しなどがあると良い。

外出自粛に伴い、レッスンの振り替え、レッスン予定だった作品をオーダー品にしていただいたりしました。

体調管理。
マスク製作など、お仕事が増えて忙し過ぎて大変でした（笑）
規則正しい生活と体力作りに勤しんでおります。

♪お部屋探しはミニミニで♪

お気軽にご相談下さい

テナント
事務所
住居兼テナント

松本駅周辺は 賃貸BANK 松本中央店へ！（パルコ西側ガスト前）

仲介件数＆管理戸数 長野県 No.1

おまかせ 女性スタッフも多数在籍しております♪

県内22店舗全国500店以上のネットワーク

miniminiBANK 賃貸

南松本店
松本中央店
信州大学前店
塩尻店
塩尻駅前店
あづみ野店

▼テナント物件情報はこちらから

お部屋探しの総合窓口 0120-60-3232

▲中信エリアはこちらへ！ 火曜定休（1.2.3 月は営業）10:00～18:30

ミニミニ松本駅前店は当社（株式会社チンタイバンク）の店舗ではありません。

YouTube始めました

- メイク
- スキンケア
- ボディメイク

美容に関すること
配信していきます♪

メナードフェイシャルサロン安曇野インター西

松本地域　創業支援機関一覧

※組織改編等により、記載内容が変更になる可能性がございます。
詳細は、各機関のホームページ等でご確認ください。

松本市役所 商工課

起業・創業に関する支援事業を担当（特に、家賃補助、利子補給補助金あり）

松本市丸の内 3-7（本庁舎 5 階）　℡: 0263-34-3110

松本市女性センター・パレア松本（松本市人権共生課）

女性起業家セミナーを開催

松本市中央 1-18-1（Mウイング 3 階）　℡: 0263-39-1105

松本商工会議所（中小企業振興部）

創業に関する支援全般を担当

松本市中央 1-23-1　℡: 0263-32-5350

長野県信用保証協会

資金調達をサポートする公的機関

松本市島立 976-1　℡: 0263-47-1533

（財）長野県中小企業振興センター

創業に関するよろず相談所

長野市若里 1-18-1 長野県工業技術総合センター 3 階　℡: 026-227-5803

長野県松本地域振興局　商工観光課

県内の創業支援を担当

松本市島立 1020（松本合同庁舎 2 階）　℡: 0263-40-1932

日本政策金融公庫（国民生活事業）

政府系金融機関。低金利や女性向けの商品あり。

松本市中央 1-4-20（日本生命松本駅前ビル 9 階）　℡: 0263-33-7070

各金融機関（融資担当）

Waishin
ワイワイ信州

ホームページ制作 / 運用 /
保守サービス / アクセス解析

売上２倍
面接数５倍

ホームページ制作なら
制作費 126,000 円～
保守費用 4,800 円～
※ライトプランの場合

ワイワイ信州
松本市岡田松岡 1-5

☎ 0263-75-9455

chienetta

chienetta design
冊子制作・イベント企画

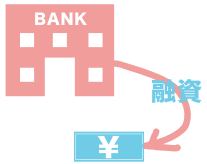
mail:chienetta@apost.plala.or.jp
URL:http://panpapanlab.com/

創業の夢を実現するための準備

1、創業計画を立てよう！※主に以下の項目を基に計画を考えてみましょう～

- [ ] 何のために創業する？（動機・決意）
- [ ] 家族や周りの方の理解はある？（協力体制）
- [ ] 商品・サービスを誰に提供する？（商売の内容）
- [ ] どんな商売にしたい？（コンセプト）
- [ ] 儲かる？（売上・利益目標）
- [ ] どこで始める？（場所）
- [ ] いつ創業予定？（スケジュール）
- [ ] 必要資金はどうする？（お金）
- [ ] 商売　⇒　商い　＝　「飽きない」商売？（継続性）

2、資金計画を立てよう！



創業にはお金がかかります。投資全てを自己資金にて対応するのか、銀行からの融資を希望するのか、資金の調達方法はいくつかあります。特に銀行からの融資を考えられている方は、「いくら借りれるか？」ではなく、「理想の事業を立ち上げるのにいくらかかるのか？」が重要です。また“返済”のことも考えて、最終的にいくら借りるかは十分に検討して決めてください。

3、個人事業の場合の必要な手続き ※創業がきまったら忘れずに手続きをしましょう～

☆税務署に開業届を提出する。（開業の前後１ヶ月以内にて提出）

☆毎年２月～３月に確定申告をする。（赤字でも確定申告は義務です。）

＜商売によって必要な手続き一例＞

飲食店営業	そば屋、弁当屋、惣菜小売業、料理店、レストラン、居酒屋など	飲食店営業許可	保健所
食品製造業	菓子製造業（パン屋、ケーキ屋など）、乳製品製造業、食肉製品製造業など	営業許可	保健所
旅館業	民宿、旅館、ホテル、民泊など	旅館業許可	保健所
中古品販売業	古着、アンティーク雑貨、中古品販売全般	古物商許可証	警察署

松本商工会議所

マルシェの森プロジェクト
2021 年春のメンバー大募集

信州で起業・複業・フリーランサーとして活動する（したい）女性の皆さん、
マルシェの森プロジェクトで自分の可能性をもっと広げてみませんか？
メンバー規約を遵守いただければジャンルを問わず大歓迎です！

登録料 3,000 円

興味関心のある方は、お気軽に「マルシェの森メンバー募集」の
公式 LINE アカウントからお問い合わせください→
https://lin.ee/0yVlwyK

マルシェの森メンバーになると…

イベントへ出店することができる

ホームページを開設することができる

冊子に載ることができる

メンバー登録おススメ5つの理由

① メンバーはプロジェクトが主催するイベント（オフライン）やwebサイト、冊子（フリーペーパー）などを通して地元をはじめ多くの人達に自分の活動や提供するサービス、コンテンツを紹介することが出来ます。

② メンバーはプロジェクトが主催するイベント（オフライン）を通して他のメンバー達と気軽に情報交換やコワーキングすることが出来ます。（現在オンラインサロンの開設も企画中）

③ メンバーはプロジェクトが主催するイベント（オフライン）を通して地元の企業とビジネスマッチング等する機会を得ることが出来ます。

④ メンバーはプロジェクトが主催するイベント（オフライン）を通して行政や支援団体などからコンサルティングなどのサポートを気軽に受けられる機会を得ることが出来ます。

⑤ メンバーはプロジェクトが主催するイベント（オフライン）等を通して地域の活性化や被災地支援といった社会貢献活動に参加する機会を得ることも出来ます。

この他にもマルシェの森プロジェクトだから出来る様々な活動をメンバーの皆さんと一緒に展開して参ります。皆さんのメンバー登録をお待ちしております。

編集後記

前回、マルシェの森の冊子を発刊してから 1 年 9 か月が経ちました。2 年も経たない間に世の中は大きく様変わりしてしまいました。

プロジェクトに参加いただいた多くのメンバーも未だ嘗て経験したことのない状況の中、大変な苦労をされたことと思います。しかし、そんな中、このコロナ禍をきっかけに新たなやり方や新たなことに挑戦されたメンバーもたくさんいたことはこの冊子の「vs COVID-19」からもお分かり頂けると思います。ピンチはチャンスという言葉をよく耳にします。まさに今がその時なのかもしれません。

大きな変革期の今だからこそ、これから来るであろう「誰でも起業・複業のフリーランス新時代」を見据えて、今回の冊子は信州で活躍する 10 人の女性フリーランサーの起業ストーリーと、女性の活躍推進と地域貢献に取り組む地元企業の NTP トヨタ信州さんを紹介する記事をメインに構成させて頂きました。

この冊子を手にして頂いた方にとって、この 10 人のストーリーが新たな時代を生きていくためのなにか小さなヒントのようなものになれば幸いに思います。

終わりになりましたが、この冊子の発刊にあたり多大なるご協力を頂きましたパートナー企業の皆様、そしてメンバーの皆様に心より感謝申し上げますとともに、このコロナ禍の状況が一日も早く終息に向いますことを心よりお祈り申し上げ結びとさせていただきます。

マルシェの森プロジェクト　代表　古田俊光

「マルシェの森」のホームページもぜひご覧ください。

2021 年 4 月発行

発行人
マルシェの森プロジェクト
代表　古田俊光
副代表　市川菜津穂
事務局長　大澤希実
クリエイティブディレクター
神社亜友美
Web 製作　ワイワイ信州
神社啓太
冊子制作　chienetta design
かわくぼみゆき

【お問い合わせ】
マルシェの森ホームページ
https://startup-shinshu.com/

2019. 9