

自分らしく働くための 在宅ワークの始めかた

要事前申込

手話通訳
要約筆記

一時保育

参加無料

育児や介護などで時間の制限があり、働きたくても働けない方の選択肢を広げる手段として、
“インターネットを活用した在宅ワーク”の講座を開催します！
自分の時間で新しい働き方の選択肢を広げてみましょう！

会場開催

2024

11.6(水) 11.8(金)

10:00~14:30

両日 同じ内容の講座です

オンライン開催

2024

11.10(日)

10:00~12:00

場所

ウィズあかし学習室 704
(明石市東仲ノ町6-1 アスピア明石北館7階)

オンライン (Zoom)

通信料は各自のご負担となります

AM

- 講義1 「在宅ワークで広がる、私の働き方」
講師：須澤 美佳 さん
(株式会社ママントレ 代表取締役)

- 講義 「在宅ワークで広がる、私の働き方」
「やってみよう！在宅ワーク」
講師：長池 能理子 さん

PM

- ハローワーク明石より
ハロートレーニング（職業訓練）
の紹介 等
- 講義2 「やってみよう！在宅ワーク」
講師：長池 能理子 さん
(Sakura Thanks代表)



講師 須澤 美佳 さん
株式会社ママントレ代表取締役



講師 長池 能理子 さん
Sakura Thanks代表

対象

明石市在住・在勤で、在宅ワークを始めようとしている方、一歩踏み出したい方

- ★在宅ワークの仕事を紹介（斡旋）したりパソコンスキルを学んだりする講座ではありません
- ★パソコンを持参する必要はありません
- ★パソコンの基本的な操作ができる方、メールやインターネットの操作ができる方向けの内容となります
- ★終日参加が可能な方を優先します。会場・オンラインの両方を申込みいただけます。

申込

市ホームページ内の
専用フォームから
お申込みください



フォームが利用できない方は下記へご連絡ください

定員

各回 50名(応募多数時抽選)

締切

10月18日(金)

明石市インクルーシブ推進課

【Eメール】 inclusive@city.akashi.lg.jp

【電話】 (078) 918-6037 平日8:55~17:40

【FAX】 (078) 918-5617

明石市中崎1-5-1

講座内容

会場開催 11.6日(水) 11.8(金) 10:00 ~ 14:30

- 10:00 ■ 講義1 「在宅ワークで広がる、私の働き方」
「在宅ワークを始めよう！と思っているけど 何から始めればいいのか？」
「どんなお仕事があるの？」など、みなさんの疑問に、在宅ワークを10年以上実践する講師がお答えします！
- 11:30 <昼休憩>
- 12:30 ■ ハローワーク明石より
明石市の求職の現状や、職業訓練の紹介など、就職に役立つ情報をお知らせします！
- 13:00 ■ 講義2 「やってみよう！在宅ワーク」
実際に在宅ワークを行うにあたって、よく使われているツールや使い方、注意点などについてお伝えします！

オンライン 11.10(日) 10:00 ~ 12:00

- 10:00 ■ 講義 「在宅ワークで広がる、私の働き方」「やってみよう！在宅ワーク」

講師紹介



MIKA SUZAWA

須澤 美佳 さん

株式会社ママントレ代表取締役

立教大学経済学部卒業。
大学卒業後、大手SIerの人事系SEとして従事するも、妊娠トラブルを機に退職。

出産後は、パート・派遣などを経て2011年フリーのWebディレクターとして独立。
「新しい働き方」としての起業を推進すべく2012年にママントレを設立し、起業家をIT面から支援する活動を行う。
2014年からは就業意欲・スキルの高い主婦と企業をマッチングする「エリアマイスター」を開始。
近畿経済産業局主催第一回LED関西ではファイナリストに。2016年7月に法人化。
LED関西サポートデスクをはじめ、行政などさまざまな場所で女性の起業に関する講師やアドバイザーも務める。
最近では、就業支援や在宅ワーク、フリーランスの普及活動にも力を入れており、芦屋市をはじめとした複数の自治体で在宅ワーク等に関するセミナー講師も務める。



NORIKO NAGAIKE

長池 能理子 さん

システムエンジニア／Sakura Thanks代表

神戸親和女子大学文学部卒業。
大学時代約3年間アルバイトにて、パソコンインストラクターやホームページ制作に携わる。

大学卒業後システム開発会社に入社し、プログラマー、システムエンジニアに。2015年、15年勤続したシステム開発会社を退社し、フリーランスのシステムエンジニア・ITコンサルタントとして独立。
『世の中を「IT業務改善」でもっと働きやすい環境にする』というモットーの元、システム担当者のいない企業・団体のITサポートを中心に活動を行う。業務改善ITコンサル、業務改善ツール開発、Web制作、Web運用管理等。
2019年に神職資格を取得し、実家の神社にて神職としてもご奉仕中。神社社務所業務も業務改善ツールやデータベース化で業務効率化、WEBやSNSも活用。
2019年度から小学校PTA役員を引き受け、業務改善ツールにて「気楽なPTA」に改善。

- ・ 一時保育（要事前予約）は7階保育室で行います
- ・ 一時保育を利用せず、ベビーカーや抱っこ等でお子さんと一緒に受講いただくことも可能です
- ・ 昼食をご持参の場合、会場で食べられます
- ・ 発熱等、体調の悪い方は参加をお控えください
- ・ 開催当日、明石市に大雨・洪水・暴風警報が発令されている時、その他災害等の発生時は、セミナーを中止する場合があります



複合型交流拠点ウィズあかし
明石市東仲ノ町6-1 アスピア明石北館
◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約5分
◎お車でお越しの際は、アスピア明石駐車場（有料）等をご利用ください