

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	701-1	料理	菓子
指 導 内 容	① 信州の旬を楽しむお菓子作り ② 親子で簡単お菓子作り ③ 家庭で気軽に作れるおしゃれでおいしいお菓子		
資 格 免 許 等	製菓衛生師 紅茶コーディネーター		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～17:00 火曜日 10:00～17:00 水曜日 10:00～17:00 木曜日 10:00～17:00	金曜日 10:00～17:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	居住地区		
番 号	62		
フ リ ガ ナ	ウチャマ クニコ		
氏 名	内山 邦子		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	S33		
備 考	勤労青少年ホーム、働く女性の家、シニアアクティブルーム等でのお菓子作り講座開催		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700 家庭生活・趣味		
中 分 類	701-2 料理	栄養・調理	
指 導 内 容	① 栄養バランスの良い日々の料理の作り方 ② 介護食の作り方、考え方		
資 格 免 許 等	幼稚園教諭2級 介護福祉士、介護支援専門員 生涯学習インストラクター2級栄養と料理		介護食アドバイザー
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 土日以外の平日	
指導内容区分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	○	幼児	高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
		中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	63		
フ リ ガ ナ	トドロキ ヨシエ		
氏 名	轟 吉枝		
性 別	女		
居 住 地 区	古里		
生 年	S32		
備 考			
受付年月日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	701-3	料理教室	料理教室
指 導 内 容	① 料理教室（キッシュ・お菓子・調味料作りなど） ② フラワーゼリー（簡単な器具を用いて）		
資 格 免 許 等	児童館での子ども・お母さんへのおやつ作り 教室実施 児童館での子ども・お母さんへのフラワーゼリー作り教室実施 食品衛生管理者資格有り		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 土曜日 日曜日	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ ☐ ☐	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	☐ 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	64		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S48		
備 考	かがやき広場・公民館・交流センター等でのフラワーゼリー教室の指導実績あり。 基本的な料理からお洒落なお菓子やフラワーゼリーなど、子どもから大人まで丁寧にお教えします。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	701-4	料理	パン作り、ストック料理、 薬膳・腸活料理
指 導 内 容	① かんたんパン作り ② スチームバックで作る簡単ストック料理 ③ 薬膳料理・腸活料理		
資 格 免 許 等	栄養士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～16:00 火曜日 10:00～16:00 水曜日 10:00～16:00 木曜日 10:00～16:00	金曜日 10:00～16:00 土曜日 10:00～16:00 日曜日 10:00～16:00 その他	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	65		
フ リ ガ ナ	ホリウチ ミキ		
氏 名	堀内 美貴		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	非公開		
備 考	長野県のこども若者局次世代サポート課に調理実習講師、市内公民館・県内で料理教室講師の指導実績。子育てや介護、また普段の生活を通して食の大切さを痛感した経験から簡単に作れて体に良い食事の提案を得意としています。		
受 付 年 月 日	2026/4/1 新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	701-5	料理	米粉パン教室
指 導 内 容	① 米粉パン作り ② アイシングクッキー作り		
資 格 免 許 等	生米パン認定講師 アイシングクッキー認定講師 食品衛生責任者		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~15:00 火曜日 10:00~15:00 水曜日 10:00~15:00 木曜日 10:00~15:00	金曜日 10:00~15:00 土曜日 10:00~15:00 日曜日 10:00~15:00 その他	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	97		
フ リ ガ ナ	タケウチ アユミ		
氏 名	竹内 歩		
性 別	女		
居 住 地 区	篠ノ井		
生 年	非公開		
備 考	長野市で米粉パン教室を開催しております。「小麦粉」を使わず、普段食べている身近なお米や米粉から作るグルテンフリーのパンです。お米がパンになるという楽しさを味わいながら毎日の食卓に取り入れやすい「生米パン」作りを楽しみましょう。小学校のふれあい授業を開催等指導実績あり。		
受 付 年 月 日	2026/9/1 新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	702-1	手芸・編物	手芸、編物
指 導 内 容	① 手編み ② 牛乳パックを使って短時間にできる小物作り（指編み）		
資 格 免 許 等	ヴォーグ機械編講師 シハ [®] -編機手編講師 編物検定 1 級		高校 2 級、中学 1 級家庭科教諭免許
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～17:00 水曜日 10:00～17:00 木曜日 10:00～17:00	金曜日 10:00～17:00 土曜日 10:00～17:00 日曜日 10:00～17:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	66		
フ リ ガ ナ	タナカ ヨウコ		
氏 名	田中 洋子		
性 別	女		
居 住 地 区	更北		
生 年	非公開		
備 考	編物専修学校での講師のほか、小学校などでの指導実績 高齢者施設での指導		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	702-2	手芸・編物	羊毛フェルト（ニードル）
指 導 内 容	① 羊毛フェルトのクラフト（マスコット作り等）		
資 格 免 許 等	A's Sweets 福田リオに師事		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～／13:00～ 火曜日 10:00～／13:00～ 水曜日 10:00～／13:00～ 木曜日 10:00～／13:00～	金曜日 10:00～／13:00～ 土曜日 10:00～／13:00～ 日曜日 10:00～／13:00～ その他 相談に応じます	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象		幼児	○ 高校生
	○	小学生(低)	○ 成人
	○	小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	67		
フ リ ガ ナ	ニシハマ ミナ		
氏 名	西浜 三奈		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	学校・公民館・手芸店・カフェなどで教室開催。小学生から高齢の方まで楽しめるクラフトです。レベルに合わせて丁寧に指導します。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	703-1	和裁・洋裁	洋裁・編物・刺繍
指 導 内 容	① 洋裁（服から小物まで）、編物 ② 刺繍 ③ アクセサリー・レジン・ビーズ・水引・つまみ細工・さしこ		
資 格 免 許 等	赤ちゃんのスタイ作り教室実施 カギ編みの帽子作り教室、モチーフ編み、棒編みのマフラー作り教室実施 つまみ細工かがやき広場教室実施		水引教室かがやき広場にて年間単発多数 刺しゅう教室・さしこ教室かがやき広場で実施 レジンでキーホルダー教室公民館で実施
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 土曜日 日曜日	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象		幼児	○ 高校生
		小学生(低)	○ 成人
	○	小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	68		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S48		
備 考	大きなワンピース、ドレスから髪留め、イヤリングまでいろいろな素材に対応します。水引は初級から上級まで幅広い作品を作ります。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	705-1	囲碁・将棋・麻雀	将棋
指 導 内 容	① 将棋の基本的な駒の動かし方や基本ルールを伝授します。 ② 対局を通じて、上達法、手筋のコツを伝授します。		
資 格 免 許 等	日本将棋連盟アマチュア6段		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 18:00～21:00 火曜日 18:00～21:00 水曜日 18:00～21:00 木曜日 18:00～21:00	金曜日 18:00～21:00 土曜日 18:00～21:00 日曜日 18:00～21:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】 自転車		
活動希望地区	全市		
番 号	69		
フ リ ガ ナ	ヤマダ ノブテル		
氏 名	山田 伸晃		
性 別	男		
居 住 地 区	更北		
生 年	S47		
備 考	レベルに応じて、コツを伝授し、楽しく継続していけるような指導をさせていただきます。		
受付年月日	2026 年度更新		

大 分 類	700 家庭生活・趣味		
中 分 類	706-1	工作	御朱印帖作り
指 導 内 容	① 手作りでご朱印帖を作る		
資 格 免 許 等			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 いつでも可能（相談に応じます）	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象		幼児	○ 高校生
		小学生(低)	○ 成人
	○	小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	70		
フ リ ガ ナ	ブンセイキタカミ		
氏 名	ブンセイ北上		
性 別	男		
居 住 地 区	東京都内		
生 年	S28		
備 考	JEUGIA カルチャーセンター講師		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700 家庭生活・趣味		
中 分 類	706-2 工作		バスボム（入浴剤）作り
指 導 内 容	① アロマオイルを使ったバスボム（入浴剤）作り ② アロマウォーター作り ③ カルトナージュ作り（ティッシュカバー・小物入れ） ④ クラフトバンドを使った小物バック作り		
資 格 免 許 等	アロマセラピーアドバイザー 児童館での子ども・お母さんへのバスボム作り教室実施 公民館での子供達といっしょにバスボム作り		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 土曜日 日曜日	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象		幼児	○ 高校生
	○	小学生(低)	○ 成人
	○	小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	71		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S48		
備 考	かがやき広場にて、バスボム作り、カルトナージュ、クラフトバンドを使った小物バック作り等多数実施。子どもに人気のバスボム（入浴剤）作りを実施します。アロマを使って体調を整えます。厚紙やクラフトバンドを使って生活インテリアをつくれます。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700 家庭生活・趣味		
中 分 類	706-3 工作		アロマクラフト
指 導 内 容	① 精油を使ったクラフト作り（芳香剤・虫よけスプレー・ワックス等） ② 精油を使ったクラフト作り（アロマキャンドル） ③ 精油を使ったクラフト作り（化粧水や乳液など）		
資 格 免 許 等	日本アロマ協会インストラクター アロマ環境協会 検定1級 アロマセラピーアドバイザー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10：00～16：00 火曜日 10：00～16：00 水曜日 10：00～16：00 木曜日 10：00～16：00	金曜日 10：00～16：00	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能		
対 象		幼児	○ 高校生
	○	小学生(低)	○ 成人
	○	小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	72		
フ リ ガ ナ	ホリウチ ミキ		
氏 名	堀内 美貴		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	非公開		
備 考	父親の脳梗塞をきっかけにアロマが心と体に良い効果をもたらす事を実感し、介護施設や公民館、イベント等での講師実績多数。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	708-1	生活マナー	着付・礼法
指 導 内 容	① 一人で着物を着られるように指導 ② 浴衣、普段着、訪問着、留袖の着付と帯結び ③ 日常生活に身につけておきたい礼儀作法の指導 ④ コミュニケーションのとり方、気遣いを身につける第一歩として		
資 格 免 許 等	公益社団法人 全日本きものコンサルタン ト協会認定校 装道礼法きもの学院 1 級講師		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	木曜日 可能	金曜日 可能 土曜日 可能 日曜日 可能 時間は相談の上	
指導内容区分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 短期指導も可能		
対 象	幼児	○	高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	○ 中学生		
交 通 手 段	○ 自家用車		
	公共交通機関		
	タクシー		
	【その他】		
活動希望地区	中心部		
番 号	73		
フ リ ガ ナ	ミヤザワ ソミイ		
氏 名	宮澤 そみい		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	S23		
備 考	着物を通し、日本伝統文化の大切さを伝えていきたい。市立公民館での講座、成人学校での講師実績など。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-1	生活設計	生活設計
指 導 内 容	① 生命保険の仕組みをわかりやすく説明 ② 住宅ローンや資産運用のやり方をライフプランの作成とともに説明 ③ 正しい医療保険、がん保険、介護保険の入り方。 ④ 相続相談		
資 格 免 許 等	ファイナンシャルプランナー （日本ファイナンシャル・プランナーズ協会会員）AFP 生命保険協会認定FP、トータルライフコンサルタント	変額保険及び損害保険販売資格者 住宅ローンアドバイザー 相続診断師	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 13:00～17:00 火曜日 9:00～17:00 水曜日 13:00～17:00 木曜日 13:00～17:00	金曜日 13:00～17:00 土曜日 10:00～17:00 日曜日 10:00～17:00	
指導内容区分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児 小学生(低) 小学生(高) 中学生	○ ○	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	○ 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	74		
フ リ ガ ナ	ヤマグチ マサキ		
氏 名	山口 正樹		
性 別	男		
居 住 地 区	芹田		
生 年	S38		
備 考			
受付年月日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-2	生活設計	生活設計
指 導 内 容	① ファイナンシャルプランニング技能士資格取得講座（2・3 級） ② 資産運用の基礎知識 ③ ライフプランニング、キャッシングフロー表の作り方		
資 格 免 許 等	1 級ファイナンシャルプランニング技能士 （厚生労働大臣認定） C F P（日本ファイナンシャル・プランナーズ 協会）	1 種証券外務員資格	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 時間は相談の上	
指導内容区分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 一つの指導内容を1 回2 時間程度可能		
対 象	幼児	○	高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	75		
フ リ ガ ナ	ゴトウ アツヒロ		
氏 名	後藤 厚裕		
性 別	男		
居 住 地 区	安茂里		
生 年	S34		
備 考			
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700 家庭生活・趣味		
中 分 類	709-3 生活設計		生活設計・お金の教室
指 導 内 容	① 小中学校向けお金の教室・おこづかい講座 ② 子育て中のお母さん向け家計に関する講座 ③ 中高年向けの生涯安心なお金の使い方と暮らし方講座 ④ 自分の強みのみつけ方		
資 格 免 許 等	2 級ファイナンシャル・プランニング技能士 (AFP) Gallup 認定ストレングスコーチ NLP マスタープラクティショナー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～17:00 火曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～17:00 木曜日 9:00～17:00	金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日 9:00～17:00 その他 要望により調整可能	
指導内容区分	一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象		幼児	○ 高校生
		小学生(低)	○ 成人
	○	小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
	○	公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	76		
フ リ ガ ナ	キタムラ キヨミ		
氏 名	北村 きよみ		
性 別	女		
居 住 地 区	古里		
生 年	S43		
備 考	身近なお金に関する専門家。心豊かで幸せに暮らすためのお金の使い方のヒントを伝えます。長野市生涯学習センターなど指導実績多数。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	710-1	片付け	整理収納
指 導 内 容	① 整理・収納についての基礎から応用までの講座 ② お片づけに関する悩みなどのアドバイス ③ お片づけ講座		
資 格 免 許 等	整理収納アドバイザー 1 級、 住宅収納スペシャリスト ビジュー式片付けカードワーク インストラクター		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 土曜日 日曜日	
指導内容区分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	77		
フ リ ガ ナ	ニシザワ カヨコ		
氏 名	西澤 佳代子		
性 別	女		
居 住 地 区	稲葉		
生 年	S61		
備 考	書籍「コスバ家事」(大和書房) 発売、訪問お片づけサービス実施、インスタグラム11万人のフォロワー		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	710-2	片付け	整理収納
指 導 内 容	① 暮らしの最適化 整理収納の基本講座 ② 夢を叶えるお片付け講座 ③ 収納から考える家づくり講座		
資 格 免 許 等	ライスオーガナイザー 1 級 2 級建築士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	木曜日 9:00~17:00	日曜日 9:00~17:00	その他 相談の上
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	78		
フ リ ガ ナ	ノガミ イツミ		
氏 名	野上 いずみ		
性 別	女		
居 住 地 区	安茂里		
生 年	S43		
備 考	「もっと楽にもっと生きやすく」をモットーに、暮らしの最適化を目指す整理収納方法をお伝えします。個人、企業、公民館等指導実績多数		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-1	その他	東洋医学「つぼ」
指 導 内 容	① つぼを利用した健康づくり		
資 格 免 許 等	針師、灸術、あんま、マッサージ、指圧師 ケアマネジャー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 相談に応じる		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象		幼児	○ 高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	79		
フ リ ガ ナ	コンドウ フミオ		
氏 名	近藤 文雄		
性 別	男		
居 住 地 区	芹田		
生 年	S25		
備 考	健康長寿を目指して努力したい		
受付年月日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味		
中 分 類	711-2	その他	温泉活用	
指 導 内 容	① 知っておきたい温泉の知識（温泉って何？）			
資 格 免 許 等	長野県温泉協会認定 温泉療養指導士			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間			その他 相談のうえ決める	
指導内容区分	一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能			
対 象		幼児	○	高校生
	○	小学生(低)	○	成人
	○	小学生(高)	○	高齢者
	○	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車		
		公共交通機関		
		タクシー		
		【その他】		
活動希望地区	全市（旧市内を中心に）			
番 号	80			
フ リ ガ ナ	フリハタ アキコ			
氏 名	布利幡 明子			
性 別	女			
居 住 地 区	吉田			
生 年	非公開			
備 考				
受付年月日	2026 年度更新			

大 分 類	700 家庭生活・趣味	
中 分 類	711-3 その他	ストレスケア・メンタルヘルス
指 導 内 容	① ストレスケア（ストレスとは何か？ストレスチェック等） ② メンタルヘルス ③ うつ病体験講演	
資 格 免 許 等	ストレスケアカウンセラー（JASCA） JASCA 認定ストレスケアトレーナー 元中学校教諭	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～22:00 火曜日 9:00～22:00 水曜日 9:00～22:00 木曜日 9:00～22:00	金曜日 9:00～22:00 土曜日 9:00～22:00 日曜日 9:00～22:00
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】	
活動希望地区	全市	
番 号	81	
フ リ ガ ナ	スガイ ヒデキ	
氏 名	菅井 秀樹	
性 別	男	
居 住 地 区	吉田	
生 年	S45	
備 考	市民交流センター、県シニア大学湯～ばれあなどでの講師実績。長野市放課後子どもプラン支援員研修講師。台風19号災害支援活動。企業研修	
受 付 年 月 日	2026 年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味		
中 分 類	711-4	その他		姿勢・健康・美容
指 導 内 容	① 姿勢と美容、健康についての講座（悩み相談など） ② 肩こり・腰痛・姿勢改善に向けての体操や運動の指導			
資 格 免 許 等	日本カイロプラクティック連合会正会員 米国カイロプラクティック医師学会会員 健康管理士1級指導員		美肌エキスパート （日本エステティック協会）	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間			その他 すべての曜日可能。相談の上	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能			
対 象		幼児	○	高校生
	○	小学生(低)	○	成人
	○	小学生(高)	○	高齢者
	○	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車		
		公共交通機関		
		タクシー		
		【その他】		
活動希望地区	相談の上			
番 号	82			
フ リ ガ ナ	ナカムラ トモキ			
氏 名	中村 友樹			
性 別	男			
居 住 地 区	川中島			
生 年	S63			
備 考	真の健康と美容とは何かを伝え、生涯健康でいるために必要なポイントを伝えます。施術院を開業中。			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-5	その他	講話「百観音巡礼紀行」
指 導 内 容	① 「西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所百観音巡礼紀行」への誘い		
資 格 免 許 等	西国三十三所礼所会「先達者資格」授与		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 いつでも可能 (相談に応じます)		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象		幼児	○ 高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
	○	中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	83		
フ リ ガ ナ	ブンセイキタカミ		
氏 名	ブンセイ北上		
性 別	男		
居 住 地 区	東京都内		
生 年	S28		
備 考	TAMA 市民塾講師、平安時代からつづく西国巡礼、鎌倉時代に誕生した坂車巡礼、そして室町時代に完成した秩父巡礼一名所。旧跡はもちろんのことグルメまで楽しくご案内いたします。十倍楽しめる旅の話です。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味																	
中 分 類	711-6	その他	心と体の健康																
指 導 内 容	① 手を使ってカラダをケアする天城流湯治法による健康指導 ② カラダの歪み・痛みのとり方、痩身、小顔、免疫力の上げ方指導 ③ カラダの不調に気づく顔診、防診法による健康指導																		
資 格 免 許 等	天城流湯治士 アロマセラピスト・カラーセラピスト 生活習慣病予防士 漢方養生指導士																		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	<table border="0"> <tr> <td>月曜日 8:00~20:00</td><td>金曜日 8:00~20:00</td></tr> <tr> <td>火曜日 8:00~20:00</td><td>土曜日 8:00~20:00</td></tr> <tr> <td>水曜日 8:00~20:00</td><td>日曜日 8:00~20:00</td></tr> <tr> <td>木曜日 8:00~20:00</td><td></td></tr> </table>			月曜日 8:00~20:00	金曜日 8:00~20:00	火曜日 8:00~20:00	土曜日 8:00~20:00	水曜日 8:00~20:00	日曜日 8:00~20:00	木曜日 8:00~20:00									
月曜日 8:00~20:00	金曜日 8:00~20:00																		
火曜日 8:00~20:00	土曜日 8:00~20:00																		
水曜日 8:00~20:00	日曜日 8:00~20:00																		
木曜日 8:00~20:00																			
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能																		
対 象	<table border="0"> <tr> <td></td><td>幼児</td><td>○</td><td>高校生</td></tr> <tr> <td>○</td><td>小学生(低)</td><td>○</td><td>成人</td></tr> <tr> <td>○</td><td>小学生(高)</td><td>○</td><td>高齢者</td></tr> <tr> <td>○</td><td>中学生</td><td></td><td></td></tr> </table>				幼児	○	高校生	○	小学生(低)	○	成人	○	小学生(高)	○	高齢者	○	中学生		
	幼児	○	高校生																
○	小学生(低)	○	成人																
○	小学生(高)	○	高齢者																
○	中学生																		
交 通 手 段	<table border="0"> <tr> <td>○</td><td>自家用車</td></tr> <tr> <td></td><td>公共交通機関</td></tr> <tr> <td></td><td>タクシー</td></tr> <tr> <td></td><td>【その他】</td></tr> </table>			○	自家用車		公共交通機関		タクシー		【その他】								
○	自家用車																		
	公共交通機関																		
	タクシー																		
	【その他】																		
活動希望地区	全市																		
番 号	84																		
フ リ ガ ナ	ナカノ タカマサ																		
氏 名	中野 崇昌																		
性 別	男																		
居 住 地 区	非公開																		
生 年	S52																		
備 考	心と体の健康に関する講師として20年の実績。カルチャースクール、公民館、医院、学校保護者会等での講義・講演実績あり。アロマセラピー体験講座実施あり																		
受 付 年 月 日	2026 年度更新																		

大 分 類	700	家庭生活・趣味		
中 分 類	711-7	その他	アロマに関する指導と実践	
指 導 内 容	① 精油とアロマオイルの使用法とその効果に関する指導と実践 ② 介護アロマやハンドトリートメント等に関する指導			
資 格 免 許 等	日本アロマ協会インストラクター アロマ環境協会 検定1級 アロマセラピーアドバイザー			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~16:00 火曜日 10:00~16:00 水曜日 10:00~16:00 木曜日 10:00~16:00	金曜日 10:00~16:00		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能			
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者		
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】			
活動希望地区	全市			
番 号	85			
フ リ ガ ナ	ホリウチ ミキ			
氏 名	堀内 美貴			
性 別	女			
居 住 地 区	芹田			
生 年	非公開			
備 考	父親の脳梗塞をきっかけにアロマが心と体に良い効果をもたらす事を実感し、介護施設や公民館、イベント等での講師実績多数。			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-8	その他	腸活体質改善指導・ 脳育食・フレイル対策
指 導 内 容	① 腸を育てるお食事提案・ライフスタイル提案 ② 体質改善指導 ③ 脳育食の提案 ④ フレイル対策		
資 格 免 許 等	腸活・腸育ライフスタイルデザイナー 腸活・腸育ファスティングプランナー 食育アドバイザー		調理師
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～18:00 火曜日 9:00～18:00 水曜日 9:00～18:00 木曜日 9:00～18:00	金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～18:00 日曜日 9:00～18:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象	☐ 幼児 ☐ 小学生(低) ☐ 小学生(高) ☐ 中学生	☐ 高校生 ☐ 成人 ☐ 高齢者	
交 通 手 段	☐ 自家用車 ☐ 公共交通機関 ☐ タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	86		
フ リ ガ ナ	ヒラヤマ サオコ		
氏 名	平山 沙織子		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	S51		
備 考	麴屋や味噌屋とのコラボ腸活イベント（セミナー）開催、子育てセミナー講師「かしこい子育て人は腸を育てる」登壇、腸活・腸育料理教室主宰、個人向け本質改善ファスティング指導、幅広い年齢層向けの講座可能です。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味		
中 分 類	711-9	その他	カラーコーディネート・ パーソナル診断	
指 導 内 容	① カラリストとして、ファッション、インテリア等アドバイス ② パーソナル診断で個人の傾向、おもてなし等 ③ ZOOM などのオンラインの使い方・指導 ④ イラストを動画にして展開（ストーリーテラー）			
資 格 免 許 等	カラリスト 2 級 パーソナルスタイリスト(ベーシック) ZOOM1 級認定講師		メルマガ、ラインライティング	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間			その他 ご相談のうえ希望にお答えできると思います	
指導内容区分	一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能			
対 象	☐	幼児	☐	高校生
	☐	小学生(低)	☐	成人
	☐	小学生(高)	☐	高齢者
	☐	中学生		
交 通 手 段	☐	自家用車		
		公共交通機関		
		タクシー		
	【その他】			
活動希望地区	全市			
番 号	87			
フ リ ガ ナ	スギザキ キミエ			
氏 名	杉崎 君枝			
性 別	女			
居 住 地 区	三輪			
生 年	S32			
備 考	広告代理店勤務経験からマーケティング・ブランディング・コミュニケーション力 なども得意分野、企業の広告、イベントコンサルも可能			
受 付 年 月 日	2026 年度更新			

大 分 類	700 家庭生活・趣味		
中 分 類	711-10	その他	姿勢改善・歩き方・転倒予防
指 導 内 容	① キレイな姿勢を取り戻す！姿勢改善教室 ② お膝・腰の健康を守る！歩き方教室 （歩き方をチェックし、効果的なストレッチ、筋トレ） ③ 転倒予防と物忘れ防止講座		
資 格 免 許 等	理学療法士 ピラティスインストラクター 姿勢指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～20:00 火曜日 9:00～20:00 水曜日 9:00～20:00 木曜日 9:00～20:00	金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～20:00 日曜日 9:00～20:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児 小学生(低) 小学生(高) 中学生	○ ○	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	○ 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	88		
フ リ ガ ナ	キタザワ ミサキ		
氏 名	北澤 岬		
性 別	男		
居 住 地 区	柳原		
生 年	H4		
備 考	長野市にて転倒・骨折予防講座、膝の痛み予防・肩の痛み予防・腰痛予防改善講話、 小布施町にて転倒予防教室・フレイル予防講座・ロコモティブシンドローム予防講 座、中野市にて転倒予防セミナー・須坂市にて姿勢改善セミナー等で指導実績があ り、楽しくカラダを動かしながら指導します。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-11	その他	ハーブ・アロマ
指 導 内 容	① メディカルハーブ、ハーブティーの効能と楽しみ方 ② ハーブクラフト、暮らしの中にハーブを取り入れアロマを楽しむ ③ フレッシュハーブを使った料理、ドライハーブで作ったお菓子		
資 格 免 許 等	栄養士 調理師 日本ハーブ協会（JHS） 上級インストラクター	日本園芸協会 ハーブコーディネーター	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 13:00～17:00 火曜日 10:00～17:00 水曜日 13:00～17:00 木曜日 11:00～17:00	金曜日 10:00～17:00 土曜日 13:00～17:00 日曜日 要相談	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	☐ 幼児	☐ 高校生	
	☐ 小学生(低)	☐ 成人	
	☐ 小学生(高)	☐ 高齢者	
	☐ 中学生		
交 通 手 段	☐ 自家用車		
	公共交通機関		
	タクシー		
	【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	89		
フ リ ガ ナ	ハラダ リエ		
氏 名	原田 理恵		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	非公開		
備 考	JHS 指導員認定校講師、婦人会研修会講師、レストランコンサルタント(ハーブ料理、ハーブティ)指導、学校栄養士としての経験から、食の大切さを通し、自然の中で育まれた、信州のハーブを中心に、生活の中にとり入れながら、豊かな生活の提案、体の中からつくる健康をテーマに皆さんと一緒に楽しく学べるスタイルを心がけています。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-12	その他	運動指導・健康体操・ 生活習慣病予防対処法指導
指 導 内 容	① 一般～高齢者向け運動移動 ② 生活習慣病予防 対処法指導(栄養・睡眠・運動等) ③ 高齢者向け健康体操(サルコペニア、フレイル、要介護予防等)		
資 格 免 許 等	JAC 優秀A級カイロプラクター NPO 法人日本カイロプラティック 教育諮問委員会 正会員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 木曜日	金曜日 土曜日 その他	時間については、相談に応じます。
指導内容区分	一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象		幼児	高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
		中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
		【その他】	
活動希望地区	全市		
番 号	90		
フ リ ガ ナ	シバ コウタ		
氏 名	柴 昂汰		
性 別	男		
居 住 地 区	篠ノ井		
生 年	H3		
備 考	市内の中学校での保健体育授業での指導や、県内の消防士の団体向けの健康講座の実施経験あり。長野市内の「姿勢矯正院」にて日々、お体の不調にお悩みの方へ施術や生活習慣全般の改善指導をおこなっております。		
受 付 年 月 日	2026 年度更新		