

＼ 安曇野で、自由にはたらく /

リモートワーク スタートアップセミナー

全3回講座 & ホームワーク

1回目: 2025年6月26日(木) 会場開催(市役所4階)

2回目: 2025年7月 3日(木) オンライン開催

3回目: 2025年7月10日(木) オンライン開催

10:00～12:00(受付 9:40～)

参加費無料

託児あり(無料・要予約)
※会場開催のみ

育児や介護
と両立

隙間時間
で働ける



内容

リモートワークは、パソコンやインターネットを使って主に自宅で仕事をする働き方です。このセミナーではリモートワークを始めるためのIT基礎知識を学び、業務を体験する機会を提供し、スキル習得を支援します。

講座内容

1回目 会場開催

- ・リモートワーカーの心構え ・仕事を探そう
 - ・現役ワーカーに聞いてみよう
 - ・参加者同士の自己紹介 など
- ※セミナー終了後、希望者を対象にグループ相談会を実施します。

2回目 オンライン 開催

- ・パソコン基礎 ・コミュニケーションツール
- ・ビジネスメールについて
- ・コンピューターウィルス対策 など

3回目 オンライン 開催

- ・Google 実習 ・フリーランス法
 - ・守秘義務・個人情報の取り扱い
 - ・今後のセミナー、イベント案内 など
- ※セミナー終了後、希望者を対象にグループ相談会を実施します。

ホームワーク(疑似業務)

ご自宅での業務体験
(ライティングやサムネイル画像の作成などを行います。)

※ホームワークは都合のよい時間に取り組みます。

講師



株式会社キャリア・ママ
佐手みどり氏



株式会社キャリア・ママ
青木悦子氏

仕事も家庭も大切に自分らしく働きたい方たちが在宅で働くことのできる独自システムを構築。全国各地でリモートワーカーの育成の講座を実施しています。



募集概要

対 象: 市内在住の方、安曇野市への移住を検討している方で子育てや介護等の事情により自宅等での就労に興味のある方

定 員: 50名 ※定員オーバーの場合は選考します。

申込締切: 2025年6月13日(金)17時

※選考結果は6月18日前後にお知らせいたします。

お申込み・お問合せ

安曇野市リモートワーカー育成支援事業事務局
(株式会社キャリア・ママ)

TEL: 042-313-7723

(受付時間 10:00～17:00 土日祝を除く)

MAIL: azumino@mail.c-mam.co.jp

WEB: <https://azumino-career.jp/>

お申込はこちら



※今年度予定している講座・イベントの詳細は裏面をご覧ください。

01 スキルアップセミナー 事前動画学習 + 全3回オンライン + ホームワーク

- ①DTP入門コース：事前動画学習でCanvaを使ってデザインデータを作成してから講座がスタートします。デザインソフトの操作の他、お客様とのコミュニケーションや印刷の基礎知識などを学び、DTPオペレーターを目指す実践コースです。
- ②ビジネスサポートコース：リモート事務代行業務に必要な不可欠なWordでの文書作成、Excelでの関数や表作成、データ管理などの基本スキルやデジタルツールの使い方を習得するコースです。事前動画学習があります。

	①DTP入門コース	②ビジネスサポートコース
動画配信	2025年8月13日(水)～10月28日(火)まで ※講座初日までに学習する動画があります。	
日程	2025年8月26日、9月16、30日(火)	2025年8月28日、9月18日、10月2日(木)
時間	10:00～12:00 (受付 9:40～)	
会場	オンライン開催 (Zoom)	
対象	市内在住で子育てや介護等の事情により自宅等での就労を希望する方やすでにリモートワーカーとして就業している方で、さらなる受注拡大のための知識習得に意欲のある方	
定員	各20名 ※定員オーバーの場合は選考します。	
申込締切	2025年8月5日(火) ※選考結果は8月8日前後にお知らせいたします。	

02 リーダー育成セミナー 全5回(集合2回 + オンライン3回)

リモートワークのチームリーダーに必要なスキルを学びます。安曇野を盛り上げるチームと一緒に作りましょう。

	リーダー育成セミナー
日程	2025年10月16、23、30日、11月6、13日(木)
時間	10:00～12:00 (受付 9:40～)
会場	会場開催 (安曇野テレワークセンター) + オンライン開催 (Zoom)
対象	市内在住を原則とし、リモートワーク経験があり、リモートチームでのリーダーとして活躍を目指す方
定員	10名 ※定員オーバーの場合は選考します。
申込開始	2025年7月1日(火) 10時
申込締切	2025年9月30日(火) 17時 ※選考結果は10月7日前後にお知らせいたします。

03 グループワーク交流会

ワーカー同士の横のつながりができるイベントです。ポートフォリオ(応募書類)の作成や収入アップのヒントなど情報交換しましょう。

	第1回	第2回
日程	2025年9月11日(木)	2025年11月27日(木)
時間	10:00～15:00 (受付 9:40～)	10:00～12:00 (受付 9:40～)
会場	会場開催 (市役所会議室)	会場開催 (安曇野テレワークセンター) + オンライン開催 (Zoom)
対象	子育てや介護等の事情により自宅等での就労に興味のある方	
定員	50名	会場15名、オンライン20名
申込開始	2025年7月1日(火)10時	2025年9月11日(木)10時
申込締切	2025年9月4日(木)17時	2025年11月20日(木)17時

04 ビジネスマッチング商談会

リモートワーク業務を発注したい企業と出会える場。顔を合わせて業務内容等を聞くことができる貴重な機会です。

	ビジネスマッチング商談会
日程	2025年12月2日(火)
時間	10:00～15:00(受付 9:40～)
会場	会場開催(市役所会議室)
対象	子育てや介護等の事情により自宅等での就労に興味のある方
定員	50名
申込開始	2025年9月11日(木)10時
申込締切	2025年11月25日(火)17時

お申込み・お問合せ

安曇野市リモートワーカー育成支援事業事務局(株式会社キャリア・mam)
TEL:042-313-7723 (受付時間 10:00～17:00 土日祝を除く)
MAIL:azumino@mail.c-mam.co.jp WEB:https://www.azumino-career.jp

