

さらだ たまこ

さらだ

たまこ



放送作家、劇作家、エッセイスト、ラジオパーソナリティ、しばしばライブパフォーマー、ときどき女優
レシピ開発、おいしい商品開発も得意な、
創造の卵をおいしいサラダにする生活芸術家。

1959年7月17日生まれ、
蟹座、B型（放送作家にはB型が多いです）
出身は東京。
最終学歴 慶応義塾大学経済学部卒

- 日本放送作家協会 理事長
1994年6月より理事選出、2008年6月より常務理事、
2012年6月に理事長。（現在3期目）
- 日本脚本家連盟 連盟員
- 放送批評懇談会 会員
（2008年より4年間ギャラクシー賞選奨委員《ラジオ部門》
を勤める）
- 市川森一・藤本義一記念 東京作家大学 学長
2015年～



アトリエグループ
アトリエ うみ
Atelier Umi

〒226-0016 神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘2-16-7-202号
TEL/FAX (045-921-8708)
齊藤 まゆみ 携帯090-3439-0622
HP:<https://umi.fun/> Mail : atelier-umi@umi.fun

【著作】

●シングル関係・恋愛・女性のライフスタイル関連

『プロポーズはまだいらない』(大和書房)1990
『ウエディングベルが鳴る前に』(大和書房)1991
『恋のきっかけあなた次第』(実業之日本社)1993
『パラサイト・シングル』(WAVE出版)1999
『シングル24時 今はまだ結婚しない女たち』
(三笠書房・王様文庫)2000
『父と娘のパラサイトシングル』
(KKベスト新書 三浦朱門氏と共著)2001
『不倫の作法』(牧野出版)2017

●料理書・レシピ集

『料理バンザイ!』(日本文芸社)1991
『5分間メニュー・ア・ラ・カンタン』(日本文芸社)1992
『外国メニューの読み方』(婦人生活社)1992
『JUST LOOK JUST COOK』シリーズ全5巻(読売新聞社刊)
1995-1996
(1)パスタ 2道具と調理 3日本の洋食
4ヌーベルおふくろの味 5アットホームパーティー)
『家庭で作るクイック中華』(光文社 ムック)1997
『有名シェフ20人のパスタ&イタリアン』(光文社 ムック)1998
『佐藤里佳 心をこめておもてなし』(光文社 ムック)1998
『村上信夫監修レストランのメニュー』(日本文芸社)1998
『カラーポシェット レストランのメニュー』(日本文芸社)1998
『トロワグロ監修・至極のレシピ集』(日本文芸社)1999
『信太康代 会話を楽しむ土曜のお菓子』
(光文社 ムック)1999
『石坂浩二 コンビニおかずでキュージーヌ』
(光文社 ムック)1999
『中国四大料理 至極のレシピ集』(日本文芸社)2000
『一人前99円! 簡単アイデアレシピ』(日本文芸社)2001
『服部幸應 味わい深きダシを求めて』
(KKベストセラーズ) 2002

●ワイン・お酒関連

『大切な人と飲むならこんな酒・こんな店』(学陽書房)1989
『とびきり愉快的なワインの話』(学陽文庫)1999
『ワイン・スーパーマン』(学陽書房)2000
『浅田勝美監修・ワインベストセレクション260』
(日本文芸社)1997
『カラーポシェット ワインカタログ』(日本文芸社)1998
『最新ワイン学入門』(河出書房新社) 山本博監修
(筆名 桜沢琢海で)2016

●レストランガイド

『たまに行くならこんな店』(テレビ朝日出版)1986
『続・たまに行くならこんな店』(テレビ朝日出版)1987
『リッチランチin東京』(共著・主婦の友社)1987
『リッチランチin大阪・神戸』(共著・主婦の友社)1987

●紀行

『ブルゴーニュの小さな町で』(大和書房)1997

●エッセイ

『ザ・タレンとらば一ゆ』(創水社)1985
『知って得コレクション』(立風書房)1995
『10年後のニッポンを良くする24の提言』(共著 角川書店)2005

●小説

『料理の神童殺人事件』(廣済堂文庫)1997
『新白雪姫伝説ブリーティア』(角川書店ティーンズルビー文庫)
2001
『ワインの城の恋物語』(ダイソー)2002 ※(水月蘭西の筆名で)

●料理文化史

『料理人たちの饗宴』(河出書房新社) 2002
※(桜沢琢海の筆名で)
『料理の誕生』(河出文庫)2008 ※(桜沢琢海の筆名で)

●評伝

『板井典夫という生き方』(宙出版)2005
『車いす生活に夢を与える仕事人』(教育評論社)2012

●コミックエッセイ

『東京タワーに恋して』(日本文芸社)2005

●まんが原作

『夢見てマリアージュ』(講談社 BeLOVE)1998
※小野弥夢・画

●戯曲集

『読んで演じたくなるゲキの本』(幻冬舎)
* 中学版 高校版 (共著)2006

●書籍解説

吉村明美『薔薇のために』(小学館文庫)
河惣益巳『ツーリングエクスプレス』(白泉社文庫)
岸本葉子『家にいるのが何より好き』(文芸文庫)



アトリエグループ
アトリエ うみ
Atelier Umi

〒226-0016 神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘2-16-7-202号
TEL/FAX (045-921-8708)

齊藤 まゆみ 携帯090-3439-0622

HP:<https://umi.fun/> Mail : atelier-umi@umi.fun

●連載・掲載

小説「初恋専科」(雑誌エルティーン/近代映画社)1981~1982
フォトストーリー「煌きの女たち」
(雑誌エルティーン/近代映画社)1983
コラム「今週のタマゴでサラダ」(週間読売)1985~1986
コラム「ちょっと味な話」(MAY/少年画報社)1985~1987
「美味ステーション」(MAY/少年画報社)1987~
「男と女のダイヤロードドラマ」(雑誌 MAY/少年画報社)1990
「たまごでご笑伴！」(雑誌 笑ルーム/少年画報社)1992~
書評「ブリジットジョーンズの日記」(週刊金曜日)1999・4
「パラサイト・シングルという選択」(婦人公論)1999・5
「女たちが求めるものはお茶漬け型友情」(婦人公論)2001・5
雑誌「オー・ド・ヴィー」(徳間書店)1991~1992
(リキュールのエッセイ執筆)
ムック「カジュアル・パーティー・ブック」(朝日新聞社)1993
(パーティーの楽しみ方執筆)
ムック「大人のお誕生日ブック」(朝日新聞社)
1994にプレゼントのエッセイ執筆
「けすくせ料理」(モム)2001
「日本経済新聞 交遊抄」2016.4.23

【劇作&ステージ構成&出演】

●ミュージカル(脚本・作詞)

おしゃれミュージカルシリーズ ※演出:竹邑類 音楽:甲斐正人
出演:ザ・ピンクスポッツ
『ピンクスポッツ』(アトリエつづき)1986
『ピンクスポッツ・クリスマス』(青山円形劇場他)1986
『ピンクスポッツ・OL文化』(シアターモリエール)1987
『ピンクスポッツ春一番』(博品館劇場)1998

西友子供ミュージカル『はだかの王様』(青山劇場)1987
※演出:竹邑類 音楽:甲斐正人
出演:岡村喬生、岡崎友紀、本間ひとし、今村ねずみ

ショーUP シャーUP『ベクトルフレンズ』(ラフォーレ赤坂)1988
※演出・振り付け:謝珠栄、出演:平沢智

沢木順ソロミュージカル『ロートレック』
(内幸町ホール他・全国・海外講演中)初演2009
※演出:毛利巨宏 音楽:玉麻尚一
※2011夏エジンバラ演劇フェスティバル参加
※2013 グラスゴー公演

山本芳樹ソロミュージカル『ロートレック』(内幸町ホール)2017

宝田座ミュージカル『宝田明物語』(内幸町ホール他、全国)
2015~2017
※出演 宝田明 井料瑠美 沢木順 青山明 本間ひとし
鐘丘りお 長谷川幹人(エレクトーン)

●戯曲

『ダラシの実』※【読んで演じたいくなるゲキの本 高校生版】
(幻冬舎)に収録
水戸桜ノ牧高(茨城県高等学校演劇祭(大阪芸術大学短期大学部・
クーク記念国際高等学校他、文化祭等で多数上演
『赤い花になって』※【読んで演じたいくなるゲキの本 中学生版】
(幻冬舎)に収録
伊勢崎市立第四中学校(2010 関東中学校演劇コンクール)他で
上演
劇団影法師・影絵劇『ゲゲゲの鬼太郎』(全国 上演中)

●ステージ構成

桑江知子『ままごとあそび』(シアターV赤坂)1989
『三花繚乱』(博品館他・全国公演中)
(出演:吉沢京子、西崎緑、桑江智子)初演2010
西崎緑&美緑会ライブショー(R's アートコート) 2013.2.9

八洲秀章没後25年記念コンサート「さくら貝の歌によせて」
(鎌倉芸術館)2010

ミュージカル・ザ・クライマックス

(出演:沢木順、瀧沢行則、中出裕子)2011
冬の星フェスティバル『父・八洲秀章と星に歌う 沢木順音楽会』
(内幸町ホール)2013.2.23

吉沢京子『京のことだま 愛し人』(恵比寿 天窓) 2012.11.9
吉沢京子『京のことだま ときめき』(恵比寿 天窓)2012.4.20
寺泉憲 デイナーショー/ライブ
園 まり デイナーショー
江本孟紀 デイナーショー

●ライブ出演

ルフランLIVEシリーズ(浅草リトルシアター)
『Vol.1 パリが愛したココットたち』2013.9.8
※さらだたまこ 吉行由実 牧瀬茜 小島亜紀子
『Vol.2 モンマルトルの宵待草』2014・4・20
※出演 さらだたまこ 吉行由実 牧瀬茜
小川はるみ 宝亀克寿 小島亜紀子
『Vol.3 ミルキーズ復活ライブ』2014・9・23
※出演 さらだたまこ 吉行由実 里島美和 小島亜紀子
『Vol.4 新春シャンソンショー』2015・1・18
※出演 さらだたまこ 吉行由実 里島美和
小川はるみ 宝亀克寿 小島亜紀子
『Vol.5 スナックミルキーズ』2015・6・21
※出演 さらだたまこ 吉行由実 里島美和 小島亜紀子



アトリエグループ
アトリエ うみ
Atelier Umi

〒226-0016 神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘2-16-7-202号
TEL/FAX (045-921-8708)

齊藤 まゆみ 携帯090-3439-0622

HP:<https://umi.fun/> Mail : atelier-umi@umi.fun

●ライブ出演

スナックミルクィーズ

…ルフラン公演で好評を博したスナックミルクィーズシリーズ

『蒲田ミルクィーズ祭』2015・9・18 於 蒲田スタジオ80

※出演 さらだたまこ 吉行由実 里島美和

里見瑤子 小島亜紀子 アンジェロ

『ラプソディ・イン・亜紀子』2015・11・13

於 原宿 カーサモーツアルト

※出演 さらだたまこ 吉行由実 小島亜紀子 アンジェロ

『スナックミルクィーズ クリスマスパーティ』2015・12・12 於

目黒コーラバラエティストア

※出演 さらだたまこ 吉行由実 里島美和 里見瑤子

小島亜紀子 宝亀克寿 アンジェロ

『スナックミルクィーズ蒲田行進曲』2016.9.19 於 蒲田スタジオ80

※出演 さらだたまこ 吉行由実 里見瑤子

小島亜紀子 アンジェロ ゲスト 樹カズ

『スナックミルクィーズ クリスマスパーティ』2016・12・10 於

目黒コーラバラエティストア

※出演 さらだたまこ 吉行由実 里見瑤子

小島亜紀子 アンジェロ ゲスト 白石雅彦

あの頃が届きましたLIVE

『クリスマスライブ』(Vanillamood六本木)2016.12.

※出演 さらだたまこ Marie ゲスト

松本照夫 Vicky 演奏 富士忠洋 松井美和

『バレンタインライブ』(Vanillamood六本木)2017.2.

※出演 さらだたまこ Marie ゲスト 松本照夫

演奏 富士忠洋

朗読ライブ

深水劇場「不倫の作法／男女の作法」

(新宿3丁目リトリート倶楽部)2017.12.16

※出演 さらだたまこ 深水三章

【テレビ・ラジオ番組の企画・構成・脚本】

●料理番組

『料理バンザイ!』(テレビ朝日)1982～1992 ※出演:滝田栄

『おすすめ味のグランプリ』(テレビ東京)1987

『何でもベストテン・外食産業特集』(テレビ東京)1988

『芸術家の食卓』(TBS)1988

(モントルーHDTV国際シンポジウム参加作品)

『お菓子な話』(WOWWOW)1992～

『ネーコの手』(TBS)1993

『トロワグロ料理教室』(TBSハイビジョン)1998-1999

『中国四大料理教室』(TBSハイビジョン)1998-1999

『楽しくクッキング』(MXテレビ)2000

『ボナプレート』(CS食チャンネル)2000

『S&B スパイス&ワールド デリ』(CS食チャンネル)2000

『チャレンジ! 99クッキング』(CS食チャンネル)2001

『巨匠対決! 洋菓子はアートだ』(NHK BS)2002

『いまどきごはん』(テレビ朝日)2004～ ※出演:小倉智昭

●ドキュメンタリー・情報番組

『おしゃれ』(日本テレビ)1984～1987 ※出演:久米宏

『ゆうYOUサンデー』(TBS)1985 ※和田アキ子

『純ちゃんのごぶサタデー』(フジテレビ)1987 ※出演:高田純二

『渡辺正行の土曜シンドローム』(フジテレビ)1987～1988

『利根川進のノーベル賞道』(テレビ朝日)1989

『君は龍馬になれるか 土佐少年海援隊』

(テレビ高知開局20周年記念特番)1990

『トゥナイト』(テレビ朝日)1994～1995

『英雄美食倶楽部』(NHK BS2)1996

『すばらしきトレッキングへの招待』(NHK BS2)2000

『風が見た風景』(BS朝日)2000～

『朝吹登水子の住んだ家～そのボーヴォワールの人生』

(BS朝日)2001

『サンデー プレゼント 檀ふみ 阿川佐和子 南仏

ああ言えばこう遊』2003

『巨匠対決・アメリカVSイタリア～ ガラス・炎と神秘の競演』

(NHKBS)2003

『世の中 ガブっと』(テレビ東京)2003 ※出演:高木美保

『教えて! ウルトラ実験隊』(フジテレビ)2004 ※出演:南原清隆

『テレビ健康講座 ふれあい健康ネットワーク』

(日本医師会企画 各局)2005～

『赤ひげのいるまち』(BS-TBS) ※ナレーション 竹下景子

●エンターテイメント

『仔猫の館』(TBS)1982 ※出演 岸本加世子

『エモやんのああ言えば交遊録』(TBS)1983～1986

※出演:江本孟紀

『正月はたけしにまかせなさい』(フジテレビ)1986～1987

ドラマ『ジャスト・ラヴァーズ』(日本テレビ)1989 ※桜沢エリカ原作

ドラマ『時間ですよ新春スペシャル』(TBS)1989

『おとなの漫画BG4』(日本テレビ)1990～1991

※出演:ビジー・フォー

『笑売繁盛』(日本テレビ)1991～1992

日本語歳時記『大希林』(NHK教育)2002～2005

※演出:久世光彦 出演:樹木希林

『藤井隆の胸キュン! アイドル天国』(歌謡ポップスチャンネル)

2013～2014



アトリエグループ
アトリエ うみ
Atelier Umi

〒226-0016 神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘2-16-7-202号
TEL/FAX (045-921-8708)

齊藤 まゆみ 携帯090-3439-0622

HP:<https://umi.fun/> Mail : atelier-umi@umi.fun

●ラジオ番組

『午後のロータリー リクエストコーナー』(NHK第一)1980～1982
『夜のドラマハウス』(LF)1980～1982
『石川優子 夢色気流』(東北放送)1981～1988
『だんとつタモリのおもしろ大放送』(LF)1981～1982
『高島忠夫 ミュージックパスポート』(CBC)1982～1984
『鶴ちゃんの極楽ワイドつるちゃんデース』(LF)1984～1985
『梶原茂 お屋の歌謡スタジオ』(文化放送)1985
『ほんとにヘルシー』(文化放送)1985
『ワールド・オブ・エレガンス』(TOKYO-FM)1986～1993
『高島秀武のおはよう中年探偵団』(LF)1986～2000
『池波志乃 ちょっとお料理』(ニッポン放送)1987～1989
『トレンディBOX』(東海ラジオ)1988～1989
『荻野目洋子ミッドナイト・インプレッション』(TOKYO-FM)1989
『朝の歳時記』(CBC)1990～2005 ※出演:川久保潔
『東京発・ウィークエンドジャーナル』(東北放送)1991～
※出演:くず哲也
『LOVE SOUNDS ON JET STREAM』(TFM)2000～2002
『ITPクリックシアター』(TFM)2000
『ポッカCMTドラマ ファーストリップカフェ』(TFM)2001
※出演:稲垣吾郎
『野口健 清掃登山特番』(TFM)2001
『小林圭 特集』(TFM)2001
『山下達郎 サンデースペシャル』(TFM)2002
『渡辺貞夫Christmas Gift』(TFM)2003～2008
『オークラホテル&リゾート ラグジュリアスタイム』
(インターFM)2004
『昭和ラジオ 久世光彦 マイラストソング』(USEN)2003～2009
※出演:松山政路
『日清製粉グループ Tastes of Love』(TFM)2007
『SUZUKI Inside Story』(TFM)2007～2008
※出演:坂井真紀
『今日という日の回想』(TFM)2008
『これであんしん 夢のマイホーム』(中国放送)2011、2013
※出演:久保純子他
『ようこそ、わが食の劇場へ』=『港町の幸福な昭和』改題
(YBC)2013 ※出演:大杉漣
『らじどらッ!～夜のドラマハウス～』2015
『カフェ・ラ・テ』(RFラジオ日本)2007～
※出演:東海林桂 さらだたまこ

●映画

『61ha 絆』(野澤和之監督作品 インタナショナル映画製作)
2012公開(脚本)
※以下、コメディリリーフとしての出演作品
(一部、変名 ピン希林名義)
『プリンセス 甘く危険な休日』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 羽月希)2017公開
…キャラの濃い家政婦・侍女 吉田役
『女教師の秘密』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 羽月希)2016公開
…英会話教室のお調子者の生徒(主婦)役
『浮気妻』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 椿かなり)2015公開
…無心する叔母役
『お屋の猥談』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 奥田咲)2015公開
…住宅街のマダム番長役
『お天気キャスター』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 椿かなり)2015公開
…アパートのおせっかいな大家役
『妹の匂い』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 奥田咲)2014公開
…隣人のうざい主婦役
『真夜中きみはキバをむく』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 三河悠冴)2014公開
…純真な母親役
『義父の愛撫』
(吉行由実監督作品 大蔵映画/主演 羽月希)2014公開
…よこしまな女社長役

●その他の映像(VP・WEB他) 構成

『おとなの漫画BG4』(VAP)1992 ※出演 ビジーフォー
『21世紀の職業-調理士編-』(ゆまに)1991
『武豊のフランス遠征騎行』(ポニー)1990
幼児教育ビデオシリーズ『元気ッズ』シリーズ(講談社)1994
野口健『エベレストでつかんだ勇氣』2001
内閣府男女共同参画啓発ドラマ『元気に再チャレンジ!』2005
※出演:森口博子
『未来をつなぐアジアと日本の若者たち』(日本国際協力センター)
『ハーフパンダちゃん』モバイルサイト 4コマ漫画
『ミステリーワールド』ドリカムHP内 ゲームサイト
『もしも混合診療になったら』2004(日本医師会HPサイト)
『JAPAN VIDEO TOPICS』(外務省サイト)
『心連心 高校生留学生日記』(国際交流基金)
『プレイバックシアター』(放送ライブラリーにて常設展示)



アトリエグループ
アトリエ うみ
Atelier Umi

〒226-0016 神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘2-16-7-202号
TEL/FAX (045-921-8708)

齊藤 まゆみ 携帯090-3439-0622

HP:<https://umi.fun/> Mail : atelier-umi@umi.fun

●CD脚本

桑田乃梨子オリジナルアルバム『おそろしくて聴けない』

(マイカルハミングバード)

こいでみえこオリジナルアルバム『二葉狂奏曲』

(マイカルハミングバード)

文化放送アニマガパラディ『悪魔と踊れ』

(アニメイトフィルム)

文化放送アニマガパラディ『パラディ・パラダイス』

(アニメイトフィルム)

竹田やよい『君は天使じゃない』

(ビクター・エンターテイメント)

『ハイスクールオーラバスター』オリジナルアルバムD-X

(パイオニアLDC)

『ツーリングエクスプレス』(アニメイトフィルム)

『クランプ学園』(アニメイトフィルム)

●TVCM

日本医師会TV-CM『生命を守る編』『地域の医療を守る編』

『心に残る医療体験記編』他

●作詞(レコード・CD)

『東京むきの女じゃない』1988・徳間ジャパン

『SHA-KA 地球人口マン』1988・徳間ジャパン

『絆～永遠なる伝説～』1993・パイオニアLDC

『DESTINY(超龍戦記ザウロスナイト)』

1993・パイオニアLDC

『燃えよ! ぴんぼん5(おそろしくて聴けない)』

1993・パイオニアLDC

『オ・ト・コの花道(双葉狂騒曲)』

1993・パイオニアLDC

●パーソナリティ(MC)

NHK第一放送『午後のロータリー・リクエストコーナー』

1981～1982

RFラジオ日本『カフェ・ラ・テ』2007～

Fresh by AbemaTV&ニコ生『あの頃が届きました』

※共演 marie(シンガー)

Fresh! Ustラジオ「さらだたまこのUstラジオ」2017.12.25

●審査員

NHK杯全国高校放送コンテスト決勝大会 2012～

クエストカップグランプリ審査委員 2015～

ギャラクシー賞 ラジオ部門 2008～2011

日本民間放送連盟賞(中四国地区大会)他

【デビューのきっかけ】

●大学在学中、放送業界を目指し、アルバイトで貯めたお金で、「アナウンス学園」「シナリオセンター」「放送作家教室」に通う。話し方の基本は紅白歌合戦初代司会者で元NHKアナ藤倉修一氏から直接指導を受け、脚本の基礎は脚本家水原明人氏、大倉徹也氏に学ぶ。

●放送デビューは、NHK第一放送「午後のロータリー」。大学3年のときオーディションに合格し、番組のリクエストコーナーに2年間に本名で出演。NHKの大ベテランアナウンサー、秋山士郎さん、前田宏さんのアシスタントを勤めた。

●脚本家デビューは、ニッポン放送「夜のドラマハウス」。プロデューサーのドン・上野(上野修)氏より「さらだたまこ」と命名。

●大学卒業後、青島幸男一門の筆頭・奥山侑伸氏(奥山先生は秋元康氏の師匠)の事務所DNPに所属。本格的放送作家生活が始まる。

【料理とワイン】

●得意分野として打ち出しているひとつに「料理とワインとフランス生活」がある。

●料理番組の構成を手がけたのがきっかけで、「レストランガイド」や「ワイン入門書」、また自らレシピを考案した「料理本」も数々出版し、それに伴い商品開発やメニュー提案などにも活動範囲を広げる。

●料理好き、ワイン好きが昂じ、惚れたフランスに10年間ほど「通い婚」生活を続けた。ワインの名産地ブルゴーニュ地方の小さな田舎町に間借りし、そこを拠点に生活。大家のタバコ屋さんで、役に立たない「看板娘」をやりながら、タダで実にカジュアルなフランス語と家庭料理を習得。また農家の“おかあさん”のもとにホームステイし、フランス式おもてなし料理と家事を習得。

【パラサイトシングル／恋愛論／不倫の作法】

●もうひとつの得意分野は「シングルライフ」「不倫の恋」のルポ。

●自らのライフスタイルを綴ったエッセイを何冊か出すうちに、自分と等身大にある独身女性たちのライフスタイルに注目。社会人となってもなお親元に暮らすシングルたちをルポした著書「パラサイトシングル」が流行語となった。

●メディアではサンデージャングル(テレビ朝日)、スーパーJチャンネル(テレビ朝日)、スーパーモーニング(テレビ朝日)、たけしのTVタックル(テレビ朝日)、そんなに私が悪いのか(テレビ朝日)、怪傑熟女・心配御無用(TBS)、トークで北海道(北海道文化放送)、ニュース10(NHK)、女神たちのカフェ(NHK BS2)、ラジオ深夜便(NHK第一)、生き生きホットライン(NHK第一)、梶原茂・本気でDONDON(文化放送)、塚越孝土曜ニュース(LF)などに出演。(モーニングとタックルでは二度目のリクエスト)、紙媒体では朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、ワシントンポスト、シティリビング、コスモポリタン、婦人公論、日経ウーマン、ステラ、ミスターパートナー、週刊金曜日、週刊読売、AERA、MORE、スタイル、ダカーポなど

●等身大の視点で、女性のライフスタイル、恋愛論を展開するインフルエンサーを目指す。



アトリエグループ
アトリエ うみ

Atelier Umi

〒226-0016 神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘2-16-7-202号
TEL/FAX (045-921-8708)

齊藤 まゆみ 携帯090-3439-0622

HP:<https://umi.fun/> Mail : atelier-umi@umi.fun