

LIFE MAP CAFE

“自分らしく生きる人”に 会いにいこう

“自分らしく生きること”を一緒に考えませんか？

やりたいことをやっている人、自分らしさを大事に生きている人など、
長岡市を中心に活動している女性をゲストに迎え、
トークライブ&交流会を開催。

進む道を自分でつくり選んできた、これまでとこれからをお聞きます。
女性店主の作る“美味しいおとも”を楽しみながら、
新しい出会いと気づきを見つけに、ぜひお越しください。

交流会付き
参加費無料

7/28 sun
10:00-12:00

ミライエ長岡
5Fスタジオ



(株) HAPPINESS
代表取締役 星野春香

会社経営

管理栄養士



パーソナルトレーナー
桐生舞

フリーランス

3児のママ



NPO法人
市民協働ネットワーク長岡
田中佳苗

司会

美味しいおとも



cafemuni

8/25 sun
10:00-12:00

アオーレ長岡西棟3F
市民協働センター



ふくふく企画
上田夏子

学生の居場所

元地域おこし協力隊



親子のふれあい教室ぼっぽ
代表 齊藤春菜

親子の居場所

元幼稚園教諭



司会

フリーアナウンサー
長谷川直子

美味しいおとも



aiueomise

10/4 fri
19:00-21:00

assemble長岡



初生雑鑑別師
高橋香織

ライフスタイリング

ヒヨコ鑑別師



シェアスペースCYAN
稲垣仁美

雑貨ブランド

会社員



司会

FWなおか
ラジオパーソナリティ
山田光枝

美味しいおとも



三日月餃子

対象 市内に居住または勤務、通学している
高校生～概ね50歳の女性

定員 各回30名 ※先着

託児 要相談/無料

お申込み方法



詳細・申込
WEBフォーム

申込締切/各回当日の2日前まで

メール
contact@nagaokakyodo.net
件名に「LIFEMAPCAFE申込」と
明記してください。

FAX
0258-39-2900

【主催】長岡市人権・男女共同参画課
【企画・運営】NPO法人市民協働ネットワーク長岡
Tel:0258-39-2020 Fax:0258-39-2900
E-mail:contact@nagaokakyodo.net
長岡市大手通1丁目4番地10アオーレ長岡西棟3F
ながおか市民協働センター

LIFE MAP CAFE 各回登壇者紹介

7/28 sun

私らしく、楽しく、心地よく生きるためのマイルール

会社員、起業、フリーランス...多様化するなかで働き方は人それぞれ。ゲストは、ライフステージの変化に順応しながら働いてきた桐生さんと、大手食品メーカーからフリーランスの管理栄養士、そして会社社長へと働き方が変化した星野さんをお迎えします。自分らしく生きるための一つとしてお二人が大切にしてきたマイルール、人生の分岐点や選択肢の作り方などをお聞きします。



(株) HAPPINESS 代表取締役 星野春香

肌荒れや体質を食事で改善した経験から、心と身体の健康をコンセプトに、料理スクール/サラダボウル専門店/レストランプロデュース/企業向けセミナー講師/講師育成等を行う。総指導数5,000名以上。メディア掲載、雑誌掲載多数。



パーソナルトレーナー 桐生舞

専門学校在学中の19歳からスポーツ業界へ。トレーナー歴12年の中で3度の出産を経験。妊娠・出産・育児という女性のライフステージの変化の中で、様々な雇用形態を経験した後、フリーランスに転身。

8/25 sun

誰かと自分のための、居場所づくりと無理なく続けるコツ

家庭でも、学校でも、職場でもない、第3の居場所づくりを行うお二人をゲストに迎え、居場所の作り方についてお聞きします。若者がチャレンジできる場や交流できる場としてイベント運営をしてきた上田さんと、自身の経験からママと子どものための場づくり、約8年にわたり運営している齊藤さん。運営も、参加者も無理なく続けられる居場所づくりの共通点や、人を巻き込んでいく方法とは？



ふくふく企画 上田夏子

長岡高専出身。ゼネコンに勤めたのち、長岡市地域おこし協力隊として勤務。2024年に独立し、学生を中心としたゆるいコミュニティ作りとグラフィックデザイナーとして活動。7月にまちづくりの「NPO法人スキコソ」を設立。



親子のふれあい教室ぼっぼ 代表 齊藤春菜

元幼稚園教諭。現在は育児中の仲間作りの場として年間延べ3,000組の親子が利用する「親子のふれあい教室ぼっぼ」を運営するほか、平日開催でも1,500人を集客する「青空ママフェス」実行委員会代表。

10/4 fri

“仕事の私”とは違う、好きを活かしたもう一人の私

副業OKの企業も増えていますが、自分がどんなことで副業できるのかわからない方も多いのではないのでしょうか。本業の他にものづくりや場づくりをしてる高橋さんと稲垣さんをゲストに迎えます。本業とは全く別の分野でも活動しているお二人は、どんな理由で“もう一人の私”を見つけることができたのでしょうか？新しい自分の見つけ方と、「好き」「得意」を活かす方法をお聞きします。



初生鑑別師 高橋香織

日本発祥の技術、初生雌雄鑑別の技術でヨーロッパ8年の仕事を経て帰国後新潟へ。鑑別師の現日本チャンピオン。鑑別を分ける傍ら、得意を活かしてアクセサリー制作、手工芸の紹介、スタイリング、ライフスタイル発信などを行う。



シェアスペースCYAN 稲垣仁美

大学卒業後、県内の会社にUターン就職し、7年前に転勤で長岡へ。これまで商店街沿いの空き家を借りて仲間とシェアハウスで暮らし、シェアスペース運営やイベントを企画。実家の工場のブランド設立など仕事外での活動にも注力。

お申込み方法



WEBフォーム



メール
contact@nagaokakyodo.net
件名に「LIFEMAPCAFE申込」と明記して下さい。



FAX
0258-39-2900
右欄を記入して送信してください。

ふりがな			
お名前			
ご所属		年齢	
メールアドレス			
託児	有	無	※お子さんの性別、年齢、お名前をご記入ください
参加回	※参加希望の回に○をつけてください		
	7/28	8/25	10/4
	※1回だけの参加も可能です		

【個人情報の取り扱いについて】

お申込みの際にいただいた個人情報は、お申込み後のお問い合わせや連絡、今後開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。