

自分らしく活動する女性のネットワークづくり交流会

# 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

11/10 sun  
10:00-12:00  
ミライエ長岡  
5F スタジオ



SEIKŌUKI  
長坂菜摘

カフェ開業

異業種から転身



株式会社30  
代表取締役 大澤容佳

伴走支援

夫婦で会社設立



FMながおか  
ラジオパーソナリティ  
山田光枝

美味しいおとも



yoriito

12/15 sun  
10:00-12:00  
アオーレ長岡  
市民協働センター



シライ電設株式会社  
取締役 木村春美

市民活動

元サロンオーナー



littlenotes 代表  
ひろかわかよこ

絵本セラピスト

書店オーナー



たかの社会保険労務士事務所  
高野真規

美味しいおとも



ひとはな

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



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

詳細・申込  
WEBフォーム

FAX  
0258-39-2900

申込締切／各回当日の2日前まで

【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

11/10 sun

## 人を巻き込んで叶える“やりたいこと”

“まちづくり”と聞くと、どんなことをイメージしますか？大きなことに捉えがちですが、地域の中には小さいことからでも自分たちが暮らすまちをより良くしたいと奮闘する方がたくさんいます。今回は、三条市を拠点にカフェを営業しながら、大規模な蚤の市「海辺のバザール」を開催している長坂菜摘さんと、個人や企業・教育機関などの「やりたい」を資金・戦略・広報...あらゆる面から伴走型でサポートする大澤容佳さんをゲストに迎えます。人を巻き込みながら自分や人のやりたいを叶えるため活動するお二人のきっかけやこれまでをお聞きます。



SEIKOUKI 長坂菜摘

ラテアートとの出会いをきっかけに、異業種からカフェ業界へと転身した後、SEIKOUKIを開業。自分と同じように、訪れた人が自分のやりたいことを見つけられるカフェを作りたいと、店内で「本棚貸し」をはじめ。そのほか、県内各地でまちを盛り上げるイベントを企画・運営。



株式会社30 代表取締役 大澤容佳

熱い思いを持った人たちが、お金を理由に「やりたい」を諦めずにすむ世の中をつくりたいと、会社員として働く傍ら夫婦で会社設立。個人も会社も気付いていない「ムダ」を見直すことでお金をつくり、夢に向かって安心してチャレンジできるよう伴走支援中。

12/15 sun

## "やりたい"と"求められる"を両輪にする事業のつくり方

最終回では、事業のつくり方について。ゲストは脱毛サロンをオープンしたり、市民活動として集客のある多様なイベントを運営している木村春美さんと、東日本大震災を機に新潟県初となる「絵本セラピー」を導入し、絵本・造形講師、書店オーナーとして働くひろかわかよさんをお迎えします。自分がやりたい事業と世間から求められる事業の両輪を保つにはどんな工夫や戦略が必要なのでしょう？やりたいことをカタチにしながら、求められる仕事や事業をつくってきたお二人にその秘訣をお聞きます。



シライ電設株式会社 取締役 木村春美

本業のほか、「&mama」「ペルバス長岡実行委員会」などの市民活動団体としてイベントを多数主催。コロナ禍初期に開催した光る絵本展には700人を超える人が来場。そのほか、2022年脱毛サロンをオープンし、リピーター率80%越えのサロンに成長させ、2024年2月に事業を売却。



littlenotes 代表 ひろかわかよこ

新潟県初の「絵本セラピー」を導入し、セラピストカウンセラーとしてさまざまな角度から癒しと対話の場を設け心理的安全性の高い環境を提供。ちいさな書店littlenotesのオーナーなど、絵本を軸に活動。また、造形講師として高齢者施設などでアートセラピーも行う。

### 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 | 11/10 | 12/15                   |
|         | ※1回のみ参加も可能です      |       |                         |

### 【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。