



# いちかわ市民 アカデミー講座



いっちとかつち

申込期間

7月1日(水)~7月17日(金) (郵便は当日消印有効)

受講料

2,800円で最大4大学コース全てに参加可能

大学の豊かな学習環境で学びませんか？



和洋女子大学コース



昭和学院短期大学コース



千葉商科大学コース



環太平洋大学コース



# 令和8年度 いちかわ市民アカデミー講座 4つの大学コース スケジュール

最大12講座全てに参加可能

	和洋女子大学コース 定員40名	千葉商科大学コース 定員50名	昭和学院短期大学 コース 定員40名	環太平洋大学コース 定員40名
	「地域と育む、健やかな暮らしー食・子育て・こころー」 13:30~15:00	「研究者が分かりやすく語る研究最前線~豊かな人生のために~」 13:30~15:00	「生活に楽しい学びと発見を」 13:30~15:00	「豊かな未来社会の実現に向けて」 13:30~15:00
9月	9月12日(土) 「頑張る」から「自然に整う」健康づくりへ ~産官学で進める、これからの食環境づくり~ 高橋 佳子	9月19日(土) 100年時代を謳歌する 「科学的根拠に基づいた健康法」 ~人生を輝かせる運動の最適解~ 三上 竜之介		
		9月26日(土) 私の心を活かすための 「再生々の哲学」入門 ー人生をもう一度見つめる小さな哲学への誘い 枘岡 大輔		
10月		10月3日(土) 食と農の民主主義を実現する 小口 広太	10月10日(土) やさしく踊るいろいろダンス 伊坪 有紀子	10月17日(土) 人の感覚や深層心理はマーケティングとどう結びついているのか 上田 隆穂
11月			11月14日(土) もったいない!をなくす保存術 佐藤 陽子	11月28日(土) 観光立国・日本 ~観光が切り拓く、日本の未来~ 馬場 哲也
12月	12月5日(土) どう乗り越える? イヤイヤ期 ~子どもの行為の意味と対応~ 小倉 定枝		12月12日(土) ひのえうまに考える 子育て支援 本蔵 達矢	
1月	1月30日(土) ストレスとの上手な付き合い方 ~こころをほぐすリラクセーション~ 加藤 星花			1月9日(土) サイバーフィジカル融合社会の実現 栗本 育三郎

## ■ 講座紹介

### ○和洋女子大学コース：テーマ「地域と育む、健やかな暮らし—食・子育て・こころ—」

1回目 9/12	<p><u>「頑張る」から「自然に整う」健康づくりへ～産官学で進める、これからの食環境づくり～</u> (高橋 佳子 健康栄養学科 准教授)</p> <p>人生100年時代、健康の鍵は日々の食事です。しかし個人の努力だけでは限界もあります。現在、従来の健康づくりに加え、誰もが自然に健康になれる「食環境づくり」が国を挙げ推進されています。本講座では、外食や惣菜選びの味方となる「スマートミール」や減塩食品の普及など、産官学が連携し社会全体で健康を支える取り組みを紹介します。個人の努力に頼りすぎない、新たな健康づくりの形を共に学びましょう。</p>
2回目 12/5	<p><u>どう乗り越える？イヤイヤ期～子どもの行為の意味と対応～</u> (小倉 定枝 こども発達学科 教授)</p> <p>子どもが歩き始め自分の世界が広がっていくとともに現れるイヤイヤ期。日常生活の様々な場面で、子どもの「いや!」「だめ!」「自分!」に大人が手を焼くこともしばしばです。子どもの気持ちは大切にしたいけれど、どのように対応すればよいのか戸惑います。本講座では、子どもの行為の意味とその後の成長につながる大人の対応について解説します。また、利用できる最近の制度を紹介します。</p>
3回目 1/30	<p><u>ストレスとの上手なつき合い方～こころをほぐすリラクセーション～</u> (加藤 星花 看護学科 准教授)</p> <p>こころの健康を保つためには、日常生活にあるストレスと上手に付き合っていくことが大切です。本講座では、精神保健の視点から、ストレスがこころや体に与える影響や、今日から実践できる対処のヒントを解説します。さらに、日常生活に気軽に取り入れられる簡単なリラクセーション法を実際に体験します。日ごろの生活で溜まったこころの「緊張」をやさしくほぐし、ほっと一息つく時間を一緒に過ごしてみませんか。</p>

### ○千葉商科大学コース：テーマ「研究者が分かりやすく語る研究最前線～豊かな人生のために～」

1回目 9/19	<p><u>100年時代を謳歌する「科学的根拠に基づいた健康法」～人生を輝かせる運動の最適解～</u> (三上 竜之介 基盤教育機構 非常勤講師)</p> <p>人生100年時代、いつまでも自分らしく輝き続ける秘訣は「科学的根拠に基づいた運動」にあります。本講座では、健康寿命を延ばすための筋力トレーニングや有酸素運動の「正解」を分かりやすく解説します。巷に溢れる情報に惑わされない、一生モノの知識を身につけませんか？心も体も満たされる「ウェルビーイング」な毎日に向けて、今日からすぐに実践できる具体的なメソッドを楽しく学びましょう。</p>
2回目 9/26	<p><u>私の心を活かすための「再生々の哲学」入門—人生をもう一度見つめる小さな哲学への誘い</u> (枅岡 大輔 基盤教育機構 准教授)</p> <p>時代の変化の中で、不安や生きづらさを感じるが増えています。それでも私たちは、それぞれの人生を生き、何かを求めて歩んでいます。では何を本当に、大切にしたいのでしょうか。この講座では、講師が学んできた哲学のエッセンスを紹介しながら、参加者同士での対話やワークを通して「哲学する楽しさ」を体験します。難しい知識は必要ありません。自分の心の声や大切にしたい価値（イデア）を見つめ直し、日々をより豊かに生きるヒントを一緒に探していきます。</p>
3回目 10/3	<p><u>食と農の民主主義を実現する</u> (小口 広太 人間社会学部 准教授)</p> <p>「令和の米騒動」が食卓を揺るがしました。これは食と農の分断が進んだ結果です。農業政策は相も変わらず大規模化・輸出促進を掲げ、アメリカは日本に対して輸出拡大を迫っています。加速する気候変動が生産現場の脆弱化に拍車をかけ、格差の拡大によって食にアクセスできない層も増加しています。食と農を「みんなの問題」として捉え、私たちに何ができるか考えましょう。</p>

## ○昭和学院短期大学コース：テーマ「生活に楽しい学びと発見を」

1回目 10/10	<p><b>やさしく踊るいろいろダンス（伊坪 有紀子 人間生活学科こども発達専攻 教授）</b></p> <p>音楽に合わせて楽しく体を動かし、さまざまなダンスの魅力に触れながら脳への刺激と認知機能の活性化をめざす講座です。難しい動きはなく、どなたでも無理なく参加できます。ジャンルごとのリズムを楽しむことで運動不足の解消や気分転換にもつながり、脳トレだけでなく心身のリフレッシュ効果も期待できます。笑顔で楽しみながら“脳と身体の元気づくり”を体験してみませんか。</p>
2回目 11/14	<p><b>もったいない！をなくす保存術（佐藤 陽子 ヘルスケア栄養学科 助教）</b></p> <p>野菜を買ったのに、気がついたら萎びていたり、傷んでしまった経験はありませんか。この講座では、冷蔵庫や冷凍庫を上手に使う、野菜を長くおいしく保つコツをお話しします。写真やイラストを見ながら、カード分けや○×クイズなどを交えて進めていきます。暮らしに役立つ知恵が自然と広がり、今日からすぐ実践できる保存術で「もったいない！」をなくす工夫を知り、毎日の食卓をいきいき楽しくしてみませんか。</p>
3回目 12/12	<p><b>ひのえうまに考える子育て支援（本蔵 達矢 人間生活学科こども発達専攻 准教授）</b></p> <p>2026年はひのえうまです。日本では1989年の合計特殊出生率が1.57となり、前回のひのえうまの年の合計特殊出生率を下回ったことから1.57ショックと呼ばれ、本格的な少子化対策が始まりました。例年12月はじめにはその年の出生数の試算が公表されます。ひのえうまをきっかけに、1年を振り返りながら子育て支援のあり方について一緒に学びと発見をしていきましょう。</p>

## ○環太平洋大学コース：テーマ「豊かな未来社会の実現に向けて」

1回目 10/17	<p><b>人の感覚や深層心理はマーケティングとどう結びついているのか</b> <b>（上田 隆穂 国際経済経営学科 特任教授）</b></p> <p>人の意識は、顕在意識・潜在意識・無意識の3つの層から構成されています。このうち、潜在意識・無意識は、人の深層心理を形作り、行動のかなりの部分を誘導しています。そして深層心理はビジネスにも応用され、一部は犯罪にも関連することもあります。 本講座では、これらを詳しく解説します。これらを知ることで、あなたには新しい世界が開かれるかも知れません。</p>
2回目 11/28	<p><b>観光立国・日本～観光が切り拓く、日本の未来～（馬場 哲也 国際経済経営学科 教授）</b></p> <p>観光業は、旅行業、宿泊業、交通業、飲食業、アミューズメント業、土産品業など消費の裾野が広く経済への貢献度が高く、日本における旅行消費額は年間約34兆円に達しGDPの約6%を占める基幹産業となっています。 景気低迷・少子高齢化に悩む日本にとって、「観光は、我が国の力強い経済を取り戻すための極めて重要な成長分野」と政府が国家戦略として位置付けており、観光業への期待と依存は極めて強いことを考察します。</p>
3回目 1/9	<p><b>サイバーフィジカル融合社会の実現</b> <b>（栗本 育三郎 国際経済経営学科 教授/DXイノベーションコース長）</b></p> <p>総務省HPに書かれた「Society5.0サイバー空間とフィジカル空間を高度に融合させたシステムにより、経済発展と社会的課題の解決を両立する人間中心の社会」の文章をわかりやすく解説します。サイバー、フィジカルって何？誰が考えたの？社会はこれからどうなるの？どう人材を育ててきたの？これから私たちはどうしたら良いの？などの疑問に講座ではお答えしつつ、過去の歴史から始めて現在・未来へ向けての展望をお話しします。</p>

# 参加大学案内

## 和洋女子大学



JR総武線「市川」駅下車  
バス8分  
京成線「国府台」駅下車  
徒歩9分  
JR常磐線「松戸」駅下車  
バス20分  
北総線「矢切」駅下車  
バス7分  
※バスの場合は「和洋女子  
大前」下車

和洋女子大学は、今年度新たにAIライフデザイン学科を設置し、5学部9学科体制となり、創立129周年を迎えました。在学中に看護師、管理栄養士、保育士などの資格や教諭免許状（中学・高校・幼稚園等）の取得を通じ、社会で活躍できる女性の育成に力を注いでいます。

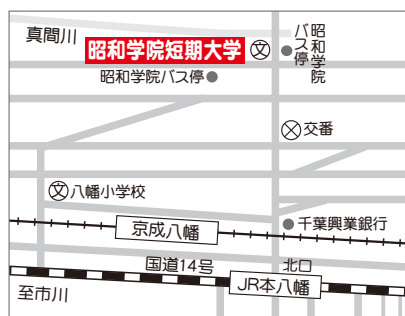
また、和洋女子大学は、地域に開かれた大学を目指し、生涯教育に積極的に取り組んでいます。社会人を対象に、総合的かつ系統的な学びの場を提供するために、年間を通じて多彩な講座を開講しています。本学の講座は専任教員が講師をつとめますので、大学での学びの一端に触れていただけます。

地域との結びつきを大切にしながら、生涯教育の推進に力を注ぐ和洋女子大学で、新たな知識を深めてみませんか。

### 大学・生涯リカレント講座情報

<https://www.wayo.ac.jp>

## 昭和学院短期大学



JR総武線または都営新宿線「本八幡」駅下車  
徒歩20分またはバス4分  
京成電鉄「京成八幡」駅下車  
徒歩15分またはバス5分  
他「東松戸」「市川」「市川大野」駅よりバス有り

昭和学院短期大学は、活力をもって未来を拓き、英知をもって社会に生きる「明敏謙譲」を掲げています。担任制をとり教員と学生の距離が近く、安心の学習環境で卒業後も気軽に立ち寄れる、自分らしい学びで輝ける場所です。

国家資格である「栄養士」「保育士」「栄養教諭免許状」「幼稚園教諭免許状」「中学校教諭免許状」(いずれも2種)が取得できます。その他、各学科専攻における専門分野のファッション、食品・栄養、教育・保育、ビジネス等、20種類以上の資格や検定の取得支援を行い、就職率100%を達成しています。また、多様な企業との産学連携により社会に直結した学びを行い、地域社会に還元しています。

### 大学・公開講座情報

<https://www.showagakuin.ac.jp>

## 千葉商科大学



JR総武線「市川」駅下車  
バス8分  
京成線「国府台」駅下車  
徒歩9分  
JR常磐線「松戸」駅下車  
バス20分  
北総線「矢切」駅下車  
バス7分  
※バスの場合は「和洋女子  
大前」下車徒歩3分

千葉商科大学は、2028年に創立100周年を迎えます。地域との長い付き合いがあり、社会科学の総合大学である知見を生かして、ビジネス、政策、環境、防災といった幅広い分野において、地域の課題解決に貢献してきました。

「日本で一番、地域、市民に役立つ大学となる」ことを目指し、知の拠点として生涯学習の機会提供、子どもや高齢者の活動支援など学生によるボランティア活動、地域住民への図書館やコミュニティスペースの開放、地域の防災拠点としての公開講座やイベントの実施など、地域のためにさまざまな取り組みを行っています。

### 大学・公開講座情報

「千葉商科大学 イベントカレンダー」で検索！

<https://www.cuc.ac.jp/event/2026>

## 環太平洋大学



JR中央・総武線、武蔵野線、東京メトロ東西線、東葉高速鉄道「西船橋」駅より徒歩12分  
JR京葉線「二俣新町」駅より徒歩18分

IPU・環太平洋大学は、1990年にニュージーランドで開学したIPU New Zealandとともに、環太平洋圏における教育の国際化を目指す「環太平洋大学構想」を基盤として発展してきた大学です。2007年の開学以来、創志学園の理念である「夢・挑戦・達成」のもと、学生一人ひとりの可能性を引き出し、4年後の成長に責任を持つ教育を大切にしています。

2025年には東京キャンパスに国際経済経営学部を開設し、経営学・経済学を基盤に、国際経済を中心とする現代社会の課題解決と新たな価値創造に取り組む人材を育成しています。さらに2027年にはデザイン経営学科の開設を予定しており、人間理解とデザイン思考を統合し、新しい価値を社会に実装できる実践的人材の育成を目指しています。

### 大学・公開講座情報

<https://ipu-japan.ac.jp/tokyo/>

# いちかわ市民アカデミー講座とは？

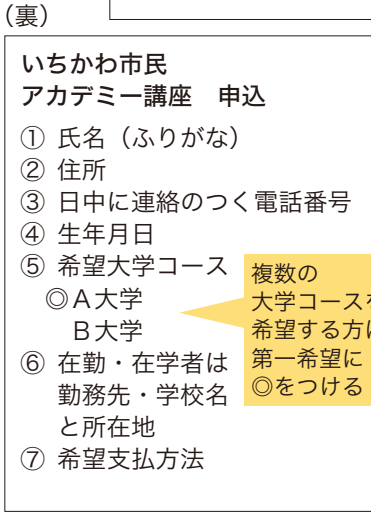
和洋女子大学・千葉商科大学・昭和学院短期大学・環太平洋大学の協力により、充実した学習環境の中で社会の諸問題や生活向上のための新しい知識を習得できる連続講座です。1大学コース各3回講座とし、開講にあたり大学コンソーシアム市川産官学連携プラットフォーム\*にご協力いただいています。

## 申込方法

- 4つの大学コースがあります。  
(4大学すべてにお申込みいただくこともできます。)
1. 受講資格 市川市に在住、在勤または在学の方
  2. 講座概要 令和8年9月～令和9年1月  
各大学コース全3回90分の対面講座
  3. 受講料 2,800円  
(何コース受けても受講料は2,800円のみ)
  4. 申込方法 AかBのどちらかの方法でお申込みください。  
A：WEB（インターネット）  
右記2次元コードより  
7月17日(金)までに申込  
B：はがき  
右記事項を記入して申込  
7月17日(金)消印有効



WEB  
申込フォーム



## 受講者決定について

申込者が定員を超えた場合は、各大学コース毎に抽選を行います。  
(第一希望の方が優先されます。)  
抽選後、受講コース通知及び受講料納入通知、または落選通知をいたします。  
(複数の大学コースを希望されている場合は受講できる全ての大学コースをお知らせします。)

## 受講料支払いについて

抽選後に郵送される受講料納付書（納入通知書）等を用いて、期日までに納付してください。  
入金確認後、初回講義の1週間前までに受講決定通知書等を郵送します。  
なお、期日までに支払い手続きが行われなかった場合、受講資格を取り消すことがありますのでご注意ください。

支払方法は下記より選択いただけます。

①オンライン決済	PayPay またはクレジットカード決済が選択でき、お手元のスマートフォン等からお支払いいただけます。
②デジタル地域通貨「ICHICO」	アプリ「chiica」を使用し、お手元のスマートフォンからお支払いいただけます。 (カードタイプのICHICOは利用できません) (現金等との併用でのお支払いはできません)
②納付書(納入通知書)(従来通り)	指定の金融機関(①～⑨)及び市川市役所窓口にて納付いただけます。 なお、ゆうちょ銀行及びコンビニエンスストアでのお支払いはできません。 ①千葉銀行②千葉興業銀行③京葉銀行④東京ベイ信用金庫⑤朝日信用金庫⑥東京東信用金庫⑦小松川信用金庫⑧中央労働金庫⑨市川市農業協同組合



\*大学コンソーシアム市川産官学連携プラットフォームとは？  
千葉商科大学、和洋女子大学、昭和学院短期大学、環太平洋大学及び東京科学大学が、教育資源や機能の活用を図りながら幅広い分野で相互に連携協力し、教育研究の質的向上を図り、地域社会の発展に資することを目的として2018年11月に「大学コンソーシアム市川」を設立。さらに、「大学コンソーシアム市川」が市川市の発展を目的とした地域課題の解決に取り組むため、市川市、市川商工会議所と包括協定を締結し、形成したプラットフォームとなる。