



New born!

# Hand in Hand

人と人とを、繋ぐ人



秋田市地域おこし協力隊 毛利菜摘

活動報告 **2021-2024**

2024年11月発行

Enjoy  
AKITA  
Life!



# contents

01

毛利菜摘とは  
秋田市移住を決めるまで

01

02

菜摘's ロードマップ 2021-2024  
秋田の子育て環境をよりよく！奔走した約3年間

02

03

秋田市で過ごす産前産後

子育て情報発信への決意と  
秋田ママ達との交流から見えてきたこと

04

04

秋田マママルシェ

「ママに嬉しい！家族も楽しい！」  
子育て家族に喜ばれるイベント

06

05

秋田おやこ劇場

子ども達が気兼ねなく観劇体験  
子育て家族にとってのサードプレイス

10

06

一般社団法人「マミーズブレイン」

人と人を繋ぐ力を活かして

14

07

秋田ママたちの声

15

08

メッセージ

16

# WHAT'S ABOUT MORI NATSUMI

NAME

**毛利 菜摘**  
(もうり なつみ)

BIRTHPLACE

神奈川県横浜市

OCCUPATION

ブライダル→語学学校営業事務→  
秋田市地域おこし協力隊  
(2021年4月～)

- ・ 移住・定住コーディネーター
- ・ SNSによる移住後の生活情報発信
- ・ 子育て世帯を対象とした  
イベントの企画・運営

MEDIA

土曜LIVE! コメンテーター

HOBBY

旅行/キャンプ/パン作り

黒髪ショートカット  
がトレードマーク

基本的にオープンマインド。  
先に心を開いてくれるので  
人脈がどんどん広がる。



フットワーク軽い。  
当時0歳の息子さんをおんぶ  
して末廣ラーメンへひとり  
(ふたり?)ラーメンへ行った  
エピソードはもはや伝説。



## BEHIND STORY OF

### 秋田市移住を決めるまで - きっかけはコロナ禍 -

首都圏で暮らしていた頃は夫婦ともに多忙ですれ違いの生活。満員電車での通勤、深夜に及ぶ残業、土日出勤。それが当たり前だと思って過ごしていたが新型コロナの流行で生活は一変。夫婦揃ってリモートワークとなった。朝、顔を合わせて挨拶を交わし、たわいない会話をしながら食事をする。結婚後ようやく訪れた人間らしい暮らしに「もう戻れないね」と地方移住を決意。移住先は、祖父母宅があり、幼い頃から何度も足を運んで親しみがあつた秋田市が候補となった。夫にとっては縁もゆかりも無い土地であったが、結婚前に2人で秋田市を訪れた際、風土や豊かな自然を気に入り、夫からの賛同も得た。

秋田市移住を決め、いざ現地の情報を調べると、情報があまりに少なく、首都圏との情報格差に驚愕。情報収集には苦戦した。そんな中秋田市地域おこし協力隊の募集を見つけ、自らが情報を発信する側に回れたらとの思いで応募。選考は順調に進むも、合格の知らせと同時に妊娠が発覚。辞退を検討したが、当時の選考担当者から「ぜひ来て欲しい」との後押しを得て2021年4月に秋田市地域おこし協力隊に着任する運びとなった。



2021年4月  
秋田市地域おこし  
協力隊へ着任



2021年8月 産休へ  
2021年9月 第一子出産



2022年4月  
仕事復帰

5.

2023年3月～  
秋田マママルシェ開催



MARCHE



# NATSUMI's ROAD MAP 2021-2024

Hi!



4.

2022年4月～

- SNSにて子育て情報発信
- 未就学児子育て中の世帯に向けて交流会を多数開催。

GOAL



6.



2023年6月～  
秋田おやこ劇場  
活動再会

7.



2025年4月 一般社団法人  
「マミーズブレイン」起業予定

## 秋田市で過ごす産前産後

### 改めて感じる首都圏との情報格差

2021年4月に秋田市地域おこし協力隊へ着任。当時妊娠5ヶ月。初めて暮らす土地、知人も少ない環境で産前産後を過ごすこととなった。

2021年8月、産休へ。出産のため産院選びをする中で首都圏との情報格差を改めて感じることに。首都圏の産院はまとめサイトがあり、料金比較や口コミなどを簡単に閲覧することができる。インスタグラムのハッシュタグを利用すると産院を実際に利用した人達の声をごまんとある。一方で秋田市の産院情報はネット検索してもほぼ出てこない。事前情報が無い中、不安を抱えながら産院を決めることに。



### 産後うつ状態を救ってくれた助産師訪問

2021年9月、第一子出産。出産と同時期に夫の仕事が多忙になり、初めての育児をワンオペで行うこととなった。移住したばかりで知人も少ない上、コロナ禍が重なったことで外出もままならない。朝から晩まで乳児と2人きりの生活で社会から取り残された感覚に。孤独感から産後うつ状態となった。このままではいけないと救いを求めて子育てイベントの情報をネット検索するも出てこない。

そんな状況を救ったのは秋田市が行う「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で派遣された助産師だった。大人同士の会話や心に寄り添ったケアに涙が溢れた。助産師から産後ケア施設の紹介を受け、利用することに。同時期に出産した母親達とゆっくり食事を取りながら、悩みを話し合う環境に心癒された。そこで知り合った施設利用者から子育てイベント情報を教えてもらうこともできた。

そこからは数珠つなぎで子育てイベントに参加しては、その参加者と情報を交換し、また別のイベントへ参加していった。子育てに奮闘する母親同士の交流を得ることで、感じていた孤独感は次第に薄れていった。



## 子育て情報発信への決意

秋田市で産前産後を過ごし、秋田で子育て情報を収集する1番の方法はネット検索ではなく、知人友人からの口コミだと気付いた。そしてそれは移住者にとっては不利であることも身を持って実感した。そこで、2022年4月の仕事復帰以降は次に秋田市へ移住してくる人のために子育て情報と自身の育児体験を発信しようと決意。加えて産後の孤独感・孤立感を感じる人の救いになればと、子育て世帯向け交流イベントの開催も決めた。



## 秋田ママ達の「どうしよう」に応えたい

秋田市で子育てをする母親達と交流する中でたくさんの「どうしよう」の声を聞いた。特にキャリアのことで悩む母親は多い。「育休を企業に断られた」「育休から復帰したが育児との両立が厳しい」「好きや得意を活かして仕事がしたい」「子どもとの時間を取りながら働きたい」国家資格を持つ母親が育児との両立のために全く別業種のパートタイマーをしていることも珍しくない。この「どうしよう」をどうにかしたいとの思いが芽生え始め、2023年以降の活動と繋がることとなる。



## 交流会開催実績

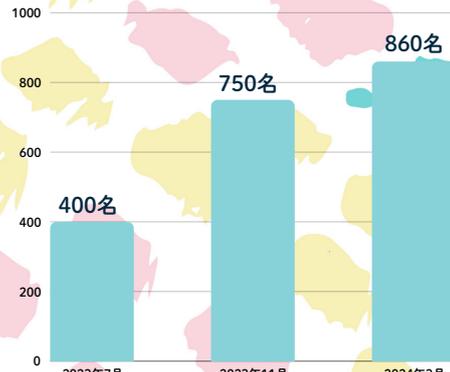
2022年	7月	のんびり家族で交流TIME～夏のプール遊び編～
	10月	Halloween & BBQ交流会
		今日はママが主役 chapter.1 お仕事スタート
	11月	秋田を楽しむ仲間づくり!～親子で秋のお料理交流会～
	12月	雪道講習&だまっこ鍋づくり
2023年	1月	餅つき&雪遊び交流会
	2月	お味噌づくり交流会
	5月	春のお散歩交流会



# 2023

## 秋田マママルシェを企画、運営

「家族で楽しめるイベントが少ない」「自分の好きや得意を活かして新しい挑戦をしたいが子育て中で腰が重い」とのママ達の声に応える形で誕生したマルシェイベント。「ママに嬉しい、家族も楽しい」をコンセプトに授乳・オムツ替えスペースはもちろんキッズスペースや託児コーナーも準備。これらの配慮が子育て家族から好評を得て、これまで秋田市内で6度開催され、来場者数やイベントのInstagramのフォロワー数が伸びている。また秋田市外からも開催要請を受け出張開催するなどその動きは広がっている。



チラシデザインは子育て中のママスタッフを起用

子育て中の母親達を中心となって運営

来場者数の推移



初開催の様子  
多くの親子連れで賑わった



託児スペース  
子ども達が楽しめるよう  
おもちゃを豊富に準備



託児コーナーのすぐ横で  
ワークショップ開催  
ママ達は安心して参加できる



# 開催実績

2023年 3月	秋田マママルシェ	2023春	道の駅秋田港	セリオン
7月	秋田マママルシェ	2023夏	一つ森公園	
11月	秋田マママルシェ	2023秋	秋田県中央地区老人福祉総合エリア	
2024年 3月	秋田マママルシェ	2024春	道の駅秋田港	
6月	秋田マママルシェ	CARAVAN	東成瀬村地域交流センター	ゆるるん
9月	秋田マママルシェ	international	秋田拠点センターALVE 2F	多目的ホール
11月	秋田マママルシェ	2024秋	秋田県中央地区老人福祉総合エリア	



子ども美容院は女の子に大人気



移住者の出店も多数!



回を重ねるごとに店者、来場者が  
増え賑わいが増していく



子ども達ものびのび



ハードルの高い  
子連れ図書館  
本好き親子のために  
インソップ号が出張



## 秋田マママルシェ今後の展望

### 軸はブレずに求められる場所、求められる形で

2023年3月の初開催から1年が過ぎ、秋田マママルシェがある程度の知名度と集客力を得た2024年。東成瀬村からラブコールが。「子どもが少なくなり活気が無くなりつつある村に新たな賑わいの創出を」と、秋田マママルシェの出張開催依頼だった。これまで秋田市の大きな会場でのみ開催していたマママルシェにとって新たな挑戦となった。慣れない土地、初めての規模感での開催に苦戦しつつもイベントは無事終了。135名を集客し、東成瀬村に新しい人の流れを作り出した。

また、2024年9月には小学生向けに異文化交流イベントを行っているKids Village Akita (KVA) とのコラボという形で秋田マママルシェinternationalを開催。子どもたちにもっと英語のアウトプットの場を提供したいとのKVAの思いをマママルシェ側がキャッチしたことから実現。イベント当日は会場入場前に子どもたちと「Thank you」「Hello」など簡単な英語のフレーズを練習し、マルシェでの買い物で実際に使用してみるという試みも。普段よりも国際色豊かなマママルシェとなった。

今後も「ママに嬉しい、家族も楽しい」子育て家族が安心して楽しめるイベントという軸は変わらない。場所や規模にはこだわらず、求められる場所、求められる形で柔軟に開催し、さらに活動の幅を広げていく。

# 2023

## 秋田おやこ劇場再始動

生の舞台鑑賞やイベントなど親子で楽しむ活動を行う、全国各地域にある団体「おやこ劇場」。出身地である横浜市のおやこ劇場で長年活動してきた経験から、秋田市へ移住後、偶然見つけた「秋田おやこ劇場」のチラシに目が止まる。問い合わせたところ2013年から活動を休止していることが判明。おやこ劇場の活動には良い思い出が多くあり、息子にも同じ経験をさせてあげたいとの思いで、2023年6月、代表に就任し、秋田おやこ劇場再始動。現在は0歳～10歳の子どもを含む35名の会員で月に一度活動している。



秋田おやこ劇場  
AKITA OYAKO GEKIJO



ロゴやチラシデザインは子育て中のママ会員を起用

令和6年度秋田県子ども・子育て支援知事表彰受賞

活動休止前の運営スタッフも共に活動中



# 活動実績

- 2023年 6月 読み聞かせとお茶っこ会
- 7月 作って遊ぼう！&スイカ割りと水遊び
- 8月 人形劇「ふわふわぷかぷか」
- 9月 秋田杉でつくってあそぼう 影絵あそび
- 10月 おとであそぼう 心めばえる音楽会
- 11月 秋祭り なべっこ&やきいも会
- 12月 おやこふれあい人形劇「お・お・き・く・な・あれ！」
- 2024年 1月 絵本読み聞かせイベント
- 2月 お茶っこ交流会&説明会
- 3月 おやこで楽しむ とびきりのダンスストレッチング
- 4月 令和5年度活動報告会&お花見
- 5月 ぶりとブッチィーのおもしろクラウンショー
- 6月 シモシュとあそぼ！音であそぼ！
- 7月 夏だ！水遊びとフルーツポンチ作り
- 8月 夕涼み会 ミニ縁日と花火でお祭り気分
- 9月 お月見団子づくりと親子ヨガ
- 10月 なんだこりゃなんだチャッチャッチャ
- 11月 人形劇「おいしいのぼうけん」





鑑賞会の後は  
会員どうして昼食会  
がお約束



フォトブースを  
準備することも





0歳から楽しめる  
コンサート♪



鑑賞会の注意事項は毎回交代  
で子どもたちが読み上げる



興味しんしん!

## 秋田おやこ劇場今後の展望

### 子育て家族のサードプレイスへ

活動再開から1年が経過し、会員同士の信頼関係が育ってきた。未就学児が小学生を慕い、小学生はそんなちびっこ達の面倒を見る。名前を呼び合い、笑顔を交わして、お互いにとってよい刺激を与え合う姿を保護者たちは微笑ましく見守っている。秋田おやこ劇場は子どもたちに観劇体験を提供するだけではなく、家庭、学校(保育園)以外の第三の居場所(サードプレイス)としての役割を果たしつつある。現代の子どもたちにとっては親以外の大人と接する機会も貴重で、褒められ、自己肯定感を育み、叱られ、社会のルールを学んでいく。

保護者にとっても、同年代の子どもを育てる者同士の交流は有難い。活動休止前のスタッフをはじめ、「子育ての先輩」会員も多数在籍。既に孫育てをしている会員もあり、世代を超えて気軽に悩みを相談できる場となっている。

親戚付き合いや近所付き合いが減った昨今、定期的に同じメンバーで顔を合わせる秋田おやこ劇場は、子育て家族にとって貴重なサードプレイス。この役割を今後も果たしていけるよう活動を長く継続していくことが課題となる。

また、来年度から活動範囲を秋田市から県央へと拡大し、より多くの子どもたち、そしてその保護者へ、生の観劇体験と心休まる場所を提供していく。

## 2025年4月 一般社団法人「マミーズブレイン」起業予定

### 人と人を繋ぐ力を活かして

協力隊任期終了を控えた2024年。3年間で培った人脈とイベント運営力、移住・定住コーディネーターとしての経験を活かして秋田のために何かできないか思案を巡らせた。活動をともにしてきた仲間や家族と相談した結果、「ママの人材派遣」「移住支援」「子育て中の女性向けイベントの企画運営」を3本柱にした一般社団法人を立ち上げることに。2024年11月現在、来春の起業に向けて鋭意準備中だ。

#### ①ママの人材派遣

スキルや能力があるのにそれを活かす場を持たない母親達が多くおり、それを「もったいない」と感じていたことから、協力隊の活動を通じて、人材を必要とする人へ適材のママ達を紹介してきた。すると、次第に「こんなことをできる人はいる？」の声が集まるようになった。これを活かして、自分の好きや得意を仕事にしたいママとその力を必要とする企業や人を繋ぐ事業を計画している。女性の働き方にもっと選択肢を！



#### ②移住支援

前職の経験から人の悩みを聞いてその解決策を提案することは得意分野。協力隊の活動の中でも移住支援の活動ではその力を相手のために活かすことができ、やりがいを感じていた。秋田市で産前産後を過ごし現在進行形で子育てをする自分にしかできない支援があるとの思いから任期終了後も移住相談会や移住ツアーの経験を活かし、活動を広げていく方針だ。

#### ③子育て中の女性向けイベントの企画運営

協力隊として活動中、交流会やマママルシェなど子育て中の女性向けイベントを多く行なってきた。任期終了後は、マママルシェ開催やおやこ劇場活動に加えて、女性向け勉強会に力を入れていく。既に持っている能力やスキルを活かす場のないママ達が多くいる一方、心地よく子育てするために働き方を変えたいが、何をすべきか分からない、スキルも無いというママ達の声も多く聞かれた。そこで女性キャリアコンサルタントやSNS運用代行業者などを講師として招き、自己分析や必要なスキルを習得をしてもらおうと計画している。



# Voices of AKITA moms

## 動き出すきっかけをもらった秋田ママ達の声

菜摘さんと出会ったのはお互いが運営スタッフとして参加していた子育てサークルでした。

昔からイラストを描くことやデザインをすることが好きだった私は、サークルの主催者さんをお願いしてイベント資料の作成を担当させてもらっていました。

それを見た菜摘さんが「これを仕事にしましょう。もったいない！」と言ってくれたのが始まりで、今では本当にお仕事としてお金を頂いてイラストを描いたりデザインをさせてもらっています。菜摘さんが繋いで下さったご縁ばかりで、菜摘さんとの出会いが無ければありえなかった環境に本当に本当に感謝しています。

菜摘さんは人の得意なこと、素敵なところを見つけて引き上げる天才です。そしてその力を求める人とのご縁を繋げる人脈もある。協力隊卒業後も沢山のひとと人を繋げていくんだろうと今後の活躍も楽しみにしています。

マママルシェ・チラシデザイン担当者

毛利さんとはマママルシェとおやこ劇場の運営スタッフ募集をきっかけに出会いました！

元々子どもと一緒に楽しめるイベントや、フリマが大好きで、いつか自分も企画してみたいな...とぼんやり思っていた時に、見つけたSNSでの募集投稿！すぐに連絡したところ、どちらも毛利さんが代表だったことが判明しびっくり！（笑）

運営に関わると、毛利さんのフットワークの軽さと人脈の広さ、子どもたち・母親たちが楽しめることを第一に考えている優しい方だと近くにいるつも感じています。

毛利さんと出会う前は行ったことがなかった、夜な夜なお酒を片手に行うオンラインミーティングも楽しくさせてもらっています。（笑）

これからも持ち前の明るさとフットワークの軽さで、秋田の子育て環境を良い方向に変えてくれる方だと思っています（お願いします）

マママルシェ・おやこ劇場運営スタッフ

"ママでも奥さんでもなく、わたしがわたしとして楽しくいられる場所"

第一子の子育てに追われていたとき、この素敵な場所をくださったのが毛利さんでした。

子どもという時間は楽しい、けれど孤独感も感じていた子育てで、ママになったからこそ、こんなにわくわくできるんだ！と、気づかせてくださいました。

毛利さんのまわりは、わくわくすることで溢れています。ご卒業後もそのわくわくを楽しいことへ変えてくださるんだろうと、わたしもわくわくしています！

マママルシェ・おやこ劇場運営スタッフ

菜摘さんとは秋田市内のママカフェで知り合いました。息子同士の月齢が近かったこともあり、菜摘さんとすぐに意気投合し、数日後には冬道の運転が慣れない中、私の家に遊びにきてくれました。

そんな行動力に満ち溢れた菜摘さん。子育てイベントをたくさん企画してくださり、菜摘さん主催のマママルシェでは私にもお声がけいただき、趣味のハンドメイドの出店をすることができました。またイベントに参加し、たくさんの方と繋がりを持つことができました。素敵な人脈を持つことができ、とても感謝しております。

そして何より、秋田をとっても好きになってくれたことがとてもありがたく、秋田出身の私にも新しい秋田の魅力をたくさん教えてくれました。

菜摘さんはいつも笑顔で気さくな方で、一緒にいるところまでたくさんの元気をもらえます。その優しいお人柄と持ち前の行動力で、これからも秋田を盛り上げてくださることを楽しみにしています。

マママルシェ・出店者

# Message

## 秋田での出会いが人生の財産に

普通の会社員だった私が協力隊に着任して早3年と8ヶ月。あっという間の活動期間でした。

思いつきで移住し、右も左もわからないで秋田市暮らしをスタートした私を支えてくださった秋田市役所人口減少・移住定住対策課のみなさんには、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

子育てのことも雪国暮らしのこともたくさん相談に乗っていただきました。

そして、秋田県内各地でお世話になった子育てサポート団体、県内他地域の協力隊、秋田ママ達が少しでも子どもと楽しく！自分らしく！過ごせるようにと考えて一緒に場所を作ってくれた、マルシェやおやこ劇場の運営メンバーにはありがとうを言い尽くせないくらいです。

ママ友を超えて最高の仲間に出会えました。

知人ゼロで移住し、ママ友マッチングアプリもヒットしなかったあの冬、息子と途方に暮れていましたが…(笑)

あの時の自分に心配ないよ！と笑って背中を叩いてあげられるような、素敵な皆さんに出会えたことが、人生の財産になりました。

たくさんの方に可愛がっていただいた息子も3歳になり、人見知りを全くせずのびのび成長しています。

移住して約3年半。身近に豊かな自然があり、季節の美味しいものもたくさん！子どものことも温かく見守ってくれる方が多い秋田を大好きになりました。

一方で、首都圏に比べて子育てのしづらさやママたちの生きにくさを感じることも。

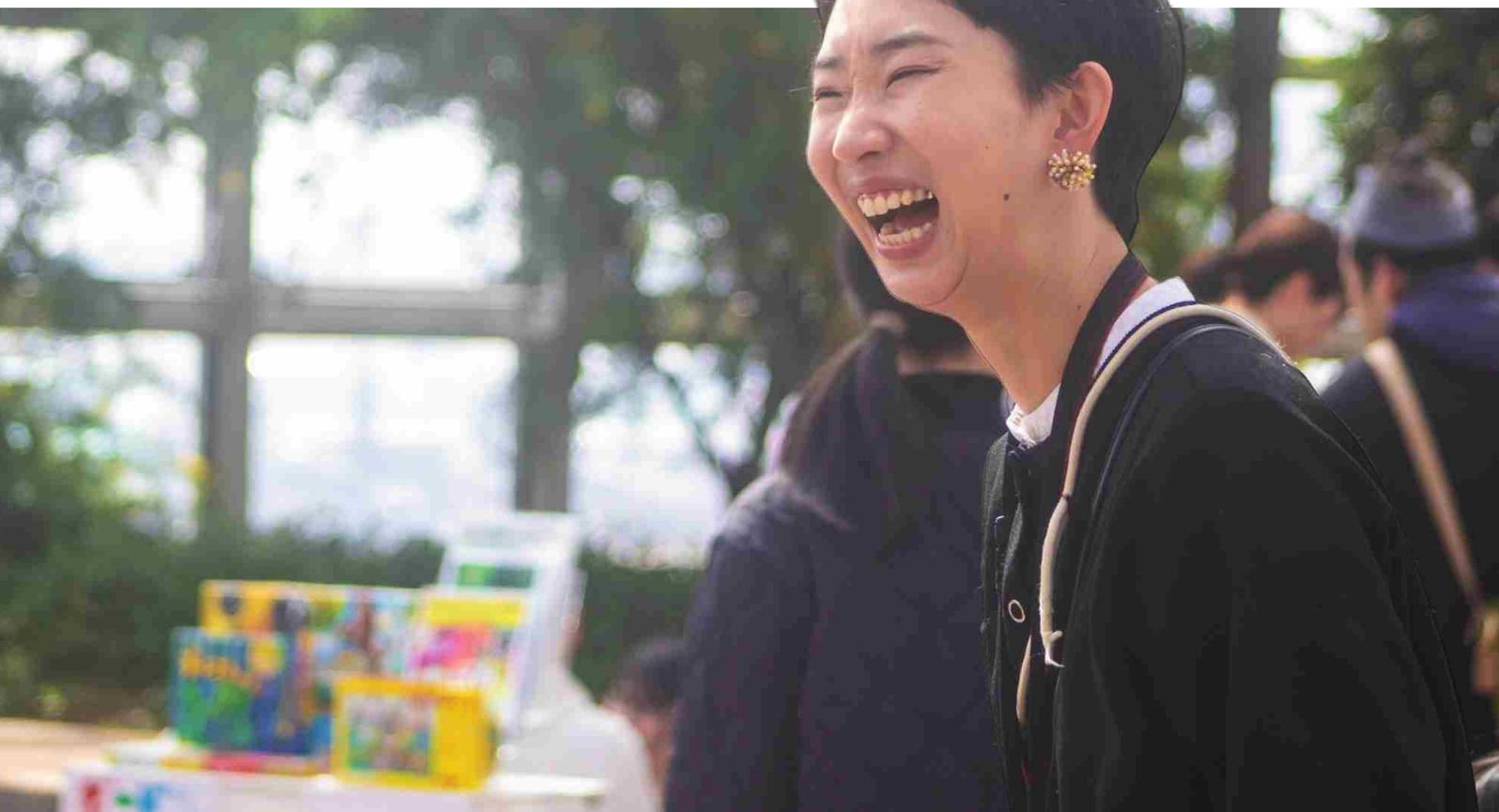
できることを少しずつ。

周りの優秀なママさん、パパさんと実現して、より子育てしやすい秋田になるように形にしていきたいと思います！

長くなりましたが、退任後も毛利をどうぞ、よろしくお願い致します。

協力隊毛利に関わってくださった皆様、改めて本当にありがとうございました！

2024年11月 毛利 菜摘



# Hand in Hand

秋田市地域おこし協力隊 毛利菜摘

活動報告 **2021-2024**

2024年11月発行



