



大町商店街にある、キッズスペース併設の  
コワーキングスペース「MARUWWAニコメ」。  
そこに集うママや働く人々が自分たちの  
目線で見つけた、これから活躍しそうな  
ヒト・モノ・コトなど身のまわりの新しい芽。  
それが「ニコメ(二個目のメ(目・芽))」です。  
MARUWWAニコメ  
〒017-0841 大館市字大町9  
TEL:0186-59-5305  
https://maruwwa.com/nicome/



Vol.17

わたし目線でみつけたこの街の新しい芽

今月のメダマ

輝くあの人にインタビュー⑤



目標に向かってまい進。笑顔で地域をPR。  
フリーアナウンサー 真田 かずみさん

元NHK秋田放送局キャスターの真田かずみさんは、大館市生まれ。2019年の4月に夫の故郷である大館に移住し、フリーランスのアナウンサーとして活動を始めました。現在は、大館市を拠点に、ラジオパーソナリティや番組出演、イベントの司会、ナレーションなど幅広く活躍しています。子ども時代は好奇心旺盛で活動的な一方で、悩みやすい性格でよく保健室に通っていたという真田さんは、養護教諭からアナウンサーに転職したという異色の経歴の持ち主でもあります。子ども達と接するうちに、素直でまっすぐな子ども達に感化され、幼い頃から心に秘めていたアナウンサーになるという夢に向かって突き進むことを決めたそうです。一見華やかに見えるアナウンサーの仕事ですが、取材や構成づくりのほか、テロップの作成や映像編集、時にカメラをまわすなど裏方の仕事も多いと話してくれました。「この仕事をしていくうちに、自分が伝えたいことが明確になり、相

手にどう聞き、観ている方にどう伝えるかを考えるようになりました。毎回新しい価値観が見つかり、新鮮さがあります」。2019年からフリーランスに転身した真田さんですが、当初は慣れない長距離の移動や長時間のロケも多く、健康の大切さを改めて実感し、体力づくりにも気を配るようになったといいます。移住するまで県北にほとんど馴染みがありませんでしたが、ラジオ収録には曲げわっぱの弁当箱を持参し、休日は外に出てスタンプラリーや温泉めぐりを楽しんだり、県北での生活を満喫しているそうです。



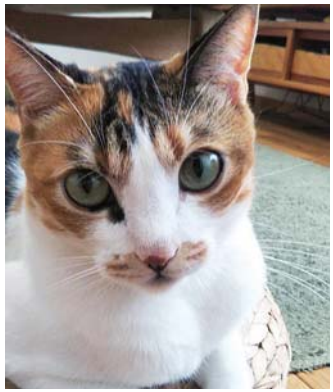
今後の活動について聞くと、「子どもたちには、自信をもって話すことや伝え方、表現することの楽しさを伝えたいです。アナウンサーのスキルを生かして、子どもたちの後押しができれば嬉しいです。地域の子どもたちと関わりながら仕事をしていければ」。より専門的な知識を深めようと、現在は資格取得のための勉強を重ねているそうです。

終始ハツラツとした笑顔でインタビューに答えてくれた真田さん。きっと地域の子ども達にも新しい世界をみせてくれることでしょう。今後の活躍からも目が離せません。



<出演中>  
エフエム秋田『MIX』(15:00~) 毎週木曜日  
FMラジオおおだて『おおだて日和』(10:00~12:00)、  
『eveningおおだて』(17:00~18:00) 毎週火曜日

北鹿ネコつながり



布田くりちゃん(北秋田市)  
保護猫になります。我が家に来て、約3年目です。

おすすめ絵本

【ヤクーバとライオン】



『I 勇気』  
作/ティエリー・デデュール  
出版社/講談社



『II 信頼』  
訳/柳田邦男  
出版社/講談社

絵本は5分ほどで楽しめる一編の映画のようなもの。大人の心にも響く素敵な絵本をご紹介します。

筆で描かれたような太い線が鮮烈な印象を与える絵本。1994年に出版された当時、フランスでは民族や宗教の対立で紛争がくりかえされていました。主人公ヤクーバは、大人と認められるために究極の選択を迫られます。自分だったらどうするか考えながら読み進めつつも、答えはなかなか出せません。ヤクーバの勇気ある選択、そして信頼が争いの連鎖を絶てるのか…。ぜひ、前編と後編をあわせて読んでいただきたいです。

【この絵本を紹介してくれた人】 池島未和さん  
「おはなしの森」所属。図書館や保育園、小学校などで読み聞かせ活動を行なっています。

こそだてコラム

【お話ししてくれた人】  
助産院イスキア 助産師・IBCLC 菅原光子さん  
090-6254-7673  
産前産後の支援から性教育まで、幅広く活動しています。

2021年 授乳しているお母様へ  
～おっぱいと食べもののお話～

授乳中のお母様方からよく聞かれる質問があります。「何を食べちゃいけませんか? 甘いものや脂っこいものはおっぱいが詰まるらしいと聞きますが…。授乳中におきるおっぱいのトラブルは様々です。トラブルは辛くて、授乳が苦痛になります。例えば乳腺炎。ネットで検索すると、「食事に気を付けて! 脂肪分の多い食事は控えるように」という内容が真っ先にヒットします。しかし授乳中はお腹が減って、甘いものが恋しくなるものです。授乳中の食事は、普段より 350Kcal プラスしてくださいと栄養指針が出ています。350kcal はケーキ1個食べたらずら余裕で摂れてしまいます。食べたケーキの脂肪分は、体の中でどのように消化されておっぱいに出ていくのでしょうか? 生クリームがそのままおっぱいに流れていくわけではなく、乳房の中で脂肪球という形になります。脂肪球は≒0.1~15μmの大きさで乳汁中に流れていきます。乳

汁が流れる乳管は≒1000~4000μm。わかりやすく例えると、幅10cmの川を約1cmの脂肪球が流れるようなものです。つまり、食べた脂肪でおっぱいが詰まるということではないのです。おっぱいトラブルの多くは、赤ちゃんの飲み方に原因があります。食欲の秋! 私は年中食欲まみれですが(笑)、秋はサツマイモ・栗・梨・桃・林檎など一段と美味しいものが店頭並び困ってしまいますよね。美味しいごちそうを我慢することはありません。赤ちゃんもおっぱいを通して味わっていますよ。

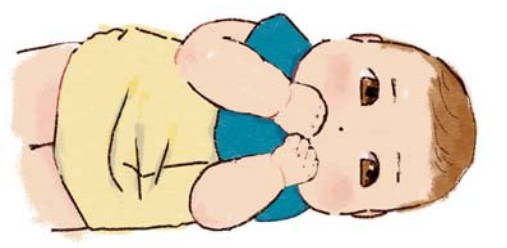


イラスト: さわたのりこ

いしころキラリ  
インターンシップで  
地元で見えた働き方  
デザインを通じて、地元を知り、長く働ける環境へ  
記事: インターン生 近藤優一 撮影場所: MARUWWA三角

今まで大館にはなかったデザイン事務所兼コワーキングスペースであるいしころ合同会社(以下いしころ)が運営する『MARUWWA』ができたことにより、そこで学びたいとインターン志望者が年々増加している。この夏、いしころでは昨年を上回る私含め4名の大学生をインターンとして受け入れた。その全員が大館出身。小中学校時代にふるさとキャリア教育を受け郷土愛が高まったことで、一度大学進学を機に大館を離れた者が地元に戻り働きたいと思ったのではないかと代表の石山拓真さんは感じている。デザインや地域活性化、文芸など様々な面で学ぶ学生の意向に沿いながら、比較的自由に課題を設定し、地域マップづくりや映像配信、パッケージデザイン制作や『MARUWWA三角』の拠点整備などの活動を共に行った。しかし、自由度が高まるほど、自社の仕事の他にも学生たちに教える労力も

費やすため、インターンの受け入れは、思った以上に実は大変だという。だが一方で、若者を応援したいという強い思いもあり、これからも協力したいと前向きな姿勢を見せる。石山さんはインターンという制度の在り方について「これまでは学生が行うものという印象が強かったが、大人にもこうした機会が必要なのではないか。インターン兼アルバイトとして、人間関係や職場環境を知るなど、長く働くために多様な働き方が増えていくことが大切ではないだろうか」と述べた。私自身、いしころで3週間のインターンシップを経験し、前後での印象は大きく変わった。現場での経験はマニュアル的なものではなく、人との関わりを通じて得られる、より濃く現実的な感覚があった。働くことに対して、一段と明確なビジョンが見えたように思う。