



柔道部出身！
女相撲で
優勝も！

すがわら
あさこ
菅原 麻子

1日の睡眠時間は
10時間が理想

お寺に嫁いだ
元アパレルママ

みずかみ あいな
水上 愛奈

なかした ゆうみ
中下 夕海

小学校の先生から、
起業家支援の
センター職員に

いけだ
さき
池田 咲

くしろ ドリカム ママ図鑑

- Dreams Come True! -

等身大のママたち
夢を語ろう、つながろう

釧路で暮らすママたちの夢や日常を
ちょっとのぞいてみませんか。特別に
見える姿の中にも、同じように悩んだり
喜んだりする日々があります。その物
語にふれると、「明日もがんばれそう」
と気持ちがふっと軽くなる特集です。

今日を何とか
乗り切れたら
OK♪

自己紹介タイム

- ・お名前
- ・お子さんの年齢/年齢や名前など
- ・住んでいる地域や出身地
- ・職業
- ・専業主婦の理由
- ・最近の悩みや関心事
- ・その他話したいことがあればなんでも♪

さとう
まみ
佐藤 真実

なみた
みか
永田 美佳

子育てサークル
わんぱくキッズ
遊びに来てね♪

かわぐち かな
川口 佳奈

劇団四季と
ファイターズが
大好き！

あきた まやこ
秋田 麻耶子

マキバオーと
ニャースのモノマネが
特技です



みやい みほ
宮井 美穂



おおわだ
れい
大和田 礼

ウインドビル
くしろ
スーパーアリーナに
いるよ



すがわら あさこ
菅原 麻子さん

本行寺 坊守兼僧侶 3児のママ。
元町お寺食堂で地域活動中！

Q1 出身地やこれまでの歩みを
教えてください

奈良や大阪で育ちましたが、釧路は気候も人の話し方も違い、
最初は慣れず戸惑うことも。けれど子どもたちに雪遊びを教えて
もらい、少しずつ力を抜いて暮らせるようになりました。

Q2 今の活動や
地域での取り組みを
教えてください

現在はお寺の坊守兼僧侶として子育てをしな
がら地域に関わっています。米町の大成寺さん
と協力し「お寺食堂」を開催。子どもからお年
寄りまで集う居場所づくりを続けています。



2ヵ月に1度開催。
見かけましたらお気軽に
声をかけてください♪

釧路の雪、冬を
楽しめるようになりました



Q3 子育てを通して
大切にしている思いは？

子育ては、実は親自身も子どもから
育ててもらうことだと実感。頑張りすぎ
ずに手を抜くことや人に頼ることも大切
です。ママは一人じゃないので、自分の
スタイルで楽しんでほしいです。

Q1 出身地やこれまでの
歩みを教えてください

釧路市出身。学生時代はアイスホッケー
一筋で、カナダ留学も経験。日本代表
としてオリンピックに出場し、夢中で競
技に打ち込みました。現在は2歳になる
息子と毎日を楽しんでいます。



カナダのチームメイトは
みんな170cm超えて
私はミニサイズでした



ぐちゃぐちゃ遊びで
この後大変なことになっ
て…

Q2 子育てで印象に
残っていることは？

幼稚園初日に息子を送り出すときは寂しさ
と復職への喜びが入り混じり複雑でした。
泣きながらも成長していく姿に励まされ、先
生方への感謝も深まりました。

Q3 現在の活動や子育ての思いを
教えてください

現在はまちのスポーツ振興を担当する公務員として働いています。
子育て支援センターや地域の方々に助けられながら、毎日の慌た
だしさも「今しかない時間」として大切にしています。



みずかみ あいな
水上 愛奈さん

ソチ五輪、平昌五輪に出場した
元スマイルジャパンで1児のママ！