

自分軸の暮らしを、秋田で

IT'S ME

秋田市地域おこし協力隊 重久 愛 活動ログ

ACTIVITY
REPORT

Since 2019

これが、私の選択。

NAMASTE FOR AKITA CITY

ISSUE BY

重久 愛



Contents



COVER STAFF

Location：センチール・ラ・セゾン千秋公園
Photography：秋田市地域おこし協力隊 名谷宗泰

1

PROFILE

“秋田市初のママ隊員
子育て奔走中です”

2-3

ACHIVEMENT

“就任当初～産休までの実績”

4-9

ACHIVEMENT

“2021年の実績
ライフワークの「せば、YOGA！」も
スタートしました。”

10-13

ACHIVEMENT

“2022年の実績
3か月のラストスパート
協力隊として成し遂げたかったこと”

14

MY FORCUS

今後の焦点と私の原点”

15

MESSAGE

仲間へ、職員の皆さまへ…”

PROFILE



重久 愛

(しげひさ・いつみ)

エメラルドグリーンの海に囲まれた島国から嫁ぎました

美ら海と南国の文化漂う鹿児島県の最南端、与論島出身。

13年間、警視庁で凶悪犯罪の取り締まりを行うなど、捜査員としてのキャリアを積む。（その間、慶應義塾大学通信教育課程卒業の努力家！）

結婚を機に2019年4月より秋田市地域おこし協力隊（移住・定住コーディネーター）に就任。移住者に寄り添うきめ細かい支援をベースとして、国際的なヨガの指導資格「全米ヨガアライアンス認定資格」を生かし、コミュニティ作りや、SNS等での秋田市の魅力発信を行っている。



ママ隊員（紆余曲折ありますが）秋田暮らし満喫中

プライベートではもうすぐ2歳になるBOYのママでもあり、秋田市の地域おこし協力隊として初の産休・育休を経て復帰。育児に仕事に忙しい毎日を過ごしながらも、初めての土地・文化のギャップや困難があっても、ニヤニヤして楽しんでしまう？明るさと前向きさ、メンタルの強さで、出会った人々を虜♡にしながら、秋田での基盤作りを行っている。

ACHIVEMENT

■2019

移住、活動スタート、秋田を知ることと自分を知っていただく活動に比重を置きました。

初めての秋田市暮らしの驚きと感動をInstagram等で発信。

取材で出会う地域の人々と交流し、活動の土台作り

移住相談ツアー（個人・団体）の企画・運営・実施

移住者交流会の運営、参加者のお友達作りのケア

「公式LINE」立ち上げ、「移住専用ポータルサイト」提案・企画

市内経営者とのネットワーク作り

伊藤智博隊員(2020年3月末退任)とコラボレーションした『BBQヨガ婚活』

秋田市のUターンした女性起業家とタイアップした『100人のヨガ婚活』

「はずむ！スポーツチャレンジデー2019」でのヨガ講師

さとびあ協議会委員

新興土崎コラム連載

コミュニティセンターなどでのシニアヨガ

市内ヨガスタジオ講師との出会い、横のつながり作り



■2020

「移住専用ポータルサイト 秋田市いいわ」開設

コロナ禍で活動に制限が出たため、オンラインによる活動への切り

替え（「秋田市暮らしオンライントーク」など実施）

関係人口創出のための市民団体で、地域づくり交付金事業に参加

出産、育児休暇、育児期間の短時間活動

マタニティ、育児の実体験を元にした秋田市の子育て環境の魅力発信



TOPICS
トピックス



サラリーマン必見！仕事に活かすヨガ活！ラスト！【7月】



【限定4世帯！】おがおがワオ！親子でお泊りキッズYOGA☆



せは、YOGAIフェスタ2022





移住相談ツアー（団体）



ツアー（団体）
今も全員、秋田で友達



同期の共同作業



サトウキビ畑から落畑へ！



生まれました！

ACHIVEMENT

■2021 余談ですが、秋田ふるさと検定にも合格！

●「移住専用ポータルサイト 秋田市いいわ」

これまでの人脈を生かして、企業情報・移住者インタビュー等の記事作成。

●「公式LINE」

お友達登録者への特典として、移住した子育て世帯2組を大森山動物園にご招待する企画を実施。

●移住者交流会

「手植えでの田植え体験」「雪道運転講習」を企画するも、コロナ禍で開催直前に中止。10月のハロウィン時期に合わせて、中心市街地の隠れた魅力を発見しながら移住者同士が交流ができる、ロゲイニング交流会を企画・実施。

●ヨガを通じた本市の魅力発信

「おうち時間で旅気分贅沢ヨガ」

本市の魅力的な施設、壮大で四季折々の自然が満喫できる公園等でヨガを行う動画を秋田市公式YouTubeチャンネルで発信。名谷宗泰隊員とのコラボレーション企画として、美容や健康、ヨガに興味のある県内外のターゲットに秋田市の魅力を届けた。

●「せば、YOGA!」プロジェクト 始動

～ヨガという言葉は「心と身体をつなげていく」という意味を持つ。ヨガを通じて秋田の人・モノ・コトがつながって広がっていくような、ヨガが全ての交差点のような存在になってほしい。～

そんな思いから、本市の魅力的な場所、企業、人とヨガをコラボレーションさせたイベントを開催。参加者の皆さんが秋田の魅力を知っていただく機会づくりとして力を入れました。

やがて、縁のあるヨガ講師をスカウトして市民団体を立ち上げ、ヨガを通じて関係人口拡大や社会貢献を行うプロジェクトに発展しました。

秋田市主催の「せば、YOGA!」イベント

第1回 お寺ヨガ

会場：鱗勝院（400年以上の歴史のある寺） 参加：14世帯

お寺の厳かな雰囲気の中、プレママ・産後ママ向けの助産師による相談や交流会と、ヨガ、安産&健康祈願を行い、心と身体のリラックスの提供。

第2回 フェスタ

会場：文化創造館 参加：40名

プロジェクトメンバーである、市内ヨガインストラクターとともに、インドの予防医学アーユルヴェーダを元にした冬の秋田を快適に過ごすヨガを実施。秋田産ハーブティーの提供や、託児も完備。

第3回 メイク×ヨガ

会場：センティール・ラ・セゾン千秋公園 参加：10名

秋田杉で装飾された結婚式場のチャペルが会場。「メイクとヨガで内側から美しく」をテーマに、女性が喜ぶ優雅なひとときを演出。県内企業のスキンケア用品や麹ドリンクも提供。

●そのほか

警察署や企業、地域の婦人会などでの講演講話

CCRC施設や秋田市農山村地域活性化センターさとぴあ等でのシニアヨガ

市内ヨガスタジオでのキッズ・マタニティ・メンズ向け等のヨガクラス

●首都圏へのヨガを通じた魅力発信、関係人口創出

アジア最大級5万人導入のヨガフェスタに秋田代表で出場。オンラインで秋田の魅力発信も行う。それをきっかけにオンラインでつながった生徒の方が、秋田を訪れるなど、関係人口に発展。

首都圏の大手ヨガ企業とタイアップし、秋田代表としてクラス開催。首都圏の皆様へ秋田という言葉を広げる活動・営業をしました。

インド大使館や一般社団法人全日本ヨガ連盟と協力して、ヨガの普及活動を本格始動し、雪国秋田をヨガの聖地化®するためのアクションに着手しました

COM PANY



第1回 せば、YOGA！（お寺ヨガ）



コロナ禍で子育て、大変だったけれど



第2回 せば、YOGA！フェスタ

文化創造館で、未来の想像



プロジェクトメンバー 最初は4人から



第3回 せば、YOGA！メイク



「おうち時間で旅気分贅沢ヨガ」

秋田市公式
YouTubeチャンネル



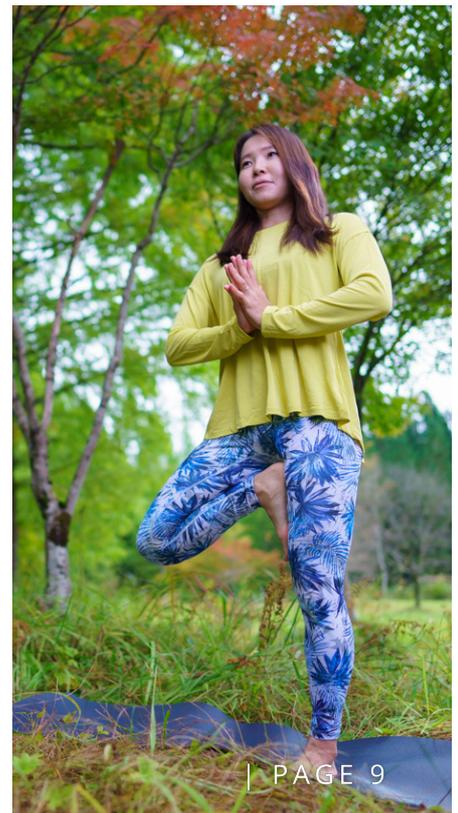
伝統芸能×ヨガの相性



#ヨガ #美容 #ダイエット



#え、こどこ？
#関係人口の入り口



ACHIVEMENT

■2022

●せば、YOGA！プロジェクト

引き続き、県内ヨガ講師ネットワーク作り活動や、SDG'Sや社会貢献を目的としたフェアトレード等の企画を行う。卒業後も「せば、YOGA!」を引継ぎ、社会貢献・秋田の関係人口を増やす活動をチームとして連携して行う。プロジェクトの一環としての秋田市主催のイベントも2回開催。

第4回 キッズ

会場：秋田駅前西口芝生広場 参加：67名、観衆を含めると100名以上

ご当地ヒーローのビートファイターAceとともに、ヨガを取り入れたヒーローショーを開催。子育て支援団体や、スラッグラインの体験ブースも設置し、中心市街地のにぎわい創出と秋田での子育てや暮らしの魅力発信にもつなげた。

第5回 フェスタ2022

会場：秋田拠点センターALVE 参加：のべ100名

プロジェクトメンバーとともに、ヨガを通じて自分らしい生き方を提案。ゲストに、ファッション雑誌「STORY」やNTV「ヒルナンデス」等にも出演するモデルでヨガ界のスーパースター、野沢和香さんも登場！秋田での暮らしを豊かにしてくれる雑貨やスイーツ、ハーブティーのブースや、託児サービスも完備した。卒業後の活動発表も。

秋田市役所YOGA

出勤前の朝や仕事帰り等の時間帯に定期的にヨガに触れ、心身の健康や幸福度向上を図るもの。ヨガでストレスや体の不調を理解し、軽減して仕事や学業に前向きに取り組むことで、QOL向上を図り、心身ともに健康で輝くあきた市暮らしを満喫してもらいたい、という思いから実現。

また、企業や官公庁が並ぶ山王を舞台に、ヨガによるあきた市暮らしの魅力発信にもつなげた。

首都圏での活動

国際ヨガデーに合わせた、全日本ヨガ連盟の首都圏でのカンファレンス（連盟関係者、国会議員等が参加）にも招待されるなど、全日本ヨガ連盟との関係が強固なものとなった。

そのほか

子育て支援団体が企画するヨガクラス（CHERISHカフェなど）

市内企業からの依頼によるヨガクラス

MEDIA

●3年間のMEDIA出演等

ABS[わがまち大好き、秋田市長です] 「こんにちは、秋田市から」

AKT「土曜LIVE! あきた」（コメンテーター、不定期レギュラー）「こんばんは、秋田市から」

AAB「トレタテ!」特集「いきいき、秋田市から」 そのほか、民放・NHKの夕方のニュース取材多数

CNA「し～なチャン」、FM「Mix」、ABSラジオ「エキマイク」、他

インタビュー、連載

秋田魁新報・サキガケアドバ「mari＊MARI」等地元誌の取材記事多数、

与論島Fun（Web）、秋田暮らしはじめの一步（Web,雑誌）、

マガジンハウスコロカル（ライター）、新興土崎新聞（ライター）、

子育て情報誌ママファミ連載、かだれ（県内ボランティア・NPO誌）、

Yoga Journal Online（取材記事）、ワーキングマザーのWebメディアLAXIC（取材記事）

第4回 せば、YOGA! キッズ



#ご当地ヒーロー×ヨガ



#秋田駅西口駅前広場（芝生広場）



第5回 せば、YOGA! フェスタ2022



せば、YOGA! プロジェクトメンバー



テーマ「私たちの選択」



野沢 和香さん♡

朝活きもちいいよ～



#秋田市役所 活用方法



セリオンで
秋田を見つめる



秋田市役所テラス最高!

「おうち時間で旅気分贅沢ヨガ」



下半身の可動域を広げる
YOGA 3ポーズ



大人になったわが子に 愛する故郷・秋田を残したい

今後の焦点と私の原点

MY FOCUS

退任後は、自宅サロンであるヨガの秘密基地「Guide-葉一」を拠点としながら、県外、首都圏での活動をさらに発展させ、ヨガを通じた場所に捕らわれることのない関係人口を創出していきたいです。そして、秋田でのヨガの普及活動の足固めとして、秋田県内インストラクターのコミュニティを組織化していきたいと思っています。県内各地のインストラクターがヨガの普及活動を地方創生と絡めた在り方で行えるよう、組織を整えていきます。

当面の目標として、秋田で生きている私たちが地元を誇りを持ち、県外との関わりシロを持って交流人口・関係人口創出を狙っていくため、全日本ヨガ連盟のヨガの聖地化®認定を秋田で実現したいと思っています。

秋田の地域課題でもある「自殺率・幸福度・容認性」。心と身体の健康を追求するヨガは理にかなっており結果にコミットできます。このような地域課題をヨガを通じてclearにするお手伝いがしたいと思っています。

できれば5年後にもう一人、子供にも恵まれたら……

息子たちが大人になったとき故郷を愛して暮らせるよう、それが私の活動の原点でビジョンです。





MASSEGE

瞬きをするよりも早く、3年が過ぎたように思います。

ここまでこれたのも皆様のお知恵・お力添えあってのことで本当に感謝しております。

この頂いた温かさをそのまま移住された方や、関わりシロをもっていただけた皆様へ優しさのバトンとして恩返しさせていただくつもりです。

ヨガを通じた活動はもちろんですが、コーディネーターとして移住者とのパイプ役が行えたことは私の天職だったのではないかとこのほど充実したものでした。

移住ツアーなど企画運用することは大変なことすらも楽しく思えました。今も「あの方はどうしているかな」と気になることばかりです。

地域おこし協力隊の仲間がいたことも心強かったです。個人事業主として何かと孤独を抱えやすいとされている協力隊ですが、みなで知恵をしばったり息抜きをしたりできたことは糧となりました。

3年の中で一番感謝してもしつくせないことがあります。それは協力隊着任初日、市職員の田村政輝さんが「仲良くしてやってけれ」といって加藤裕子さんと横山美鈴さんにご紹介してくださったことです。

この出会いが私の全てであったように思います。

『何かを施してあげた』ような物理的なものではなく、結局はこうした何気ない一言や態度が『秋田を好きになる』人が人を繋げる瞬間であると痛感したものです。

市職員の皆様におかれましては、職業柄個性よりも公平性・社会性を重んじて活動する組織の一員として時に辛く、自分がいなくても組織は成り立つと感じたり想いと裏腹なことも多々あるとは思いますが、一人

一人が組織の空気（一部）となることが一番大切で誰もがマネできることではないので、どうか身体だけは健康に留意され、飲みすぎ、しょっぱいものばかり食べずに、お過ごしください。

家族そしてなにより自分を大切に。

ナマステ！

令和4年7月7日

重久愛



秋田で、私らしく生きていく。

July 7th, 2022

It's ME

秋田市地域おこし協力隊 重久 愛 活動ログ



発行人：重久 愛

編集協力：秋田市企画財政部 人口減少・移住定住対策課

定価：Priceless