

ママもパパも

ちょうどいい

子育て

参加費  
無料

今、子育て界で大人気の  
木下ゆーきさんが上越へやってくる！

SPECIAL GUEST

タレント／子育てインフルエンサー

木下ゆーき さん

2026  
3 / 14 SAT 10:00 ▶ 11:45

内容

上越ママパパ  
パネルディスカッション

「私らしい子育て×仕事

×暮らしのちょうどいい関係」

上越で子育てをしながら、自分らしい働き方や暮らしを模索してきたママパパが登場。日々の迷いや工夫から見えてきた「ちょうどいい関係」をリアルに語ります。

木下ゆーき トークショー

SNS総フォロワー数200万人超え!!

いま日本で一番発信力・影響力のある子育てインフルエンサーであり、3児の子育て真っ最中のパパでもある木下ゆーき氏によるトークショー。

※詳細は裏面をご確認ください

開催場所

リージョンプラザ上越  
コンサートホール

定員

約400名

(先着順・定員になり次第募集終了)

申込み

申込期間：2/5～3/5

右記QRコードより要申込



こどもも、わたしも、たいせつに  
認定NPO法人マミーズ・ネット  
〒943-0882 上越市中田原1

info@mammies.jp

025-526-1099



公式WEBサイト



# MIMOSA FORUM 2026

## 私たちがミモザの日フォーラムをひらく理由

子育て、仕事、家事、地域のこと。

毎日を回すだけで精一杯で、「私らしさ」を後回しにしてしまうことはありませんか。

3月8日は国際女性デー、ミモザの日。

性別に関わらず、一人ひとりの生き方や働き方を考える日です。

この「ミモザの日フォーラム」は、子育て中の当事者が立ち止まり、

自分にとっての“ちょうどいい生き方・働き方・暮らし方”を見つめ直す時間です。

## より多くのママパパにご参加いただくために

「預け先がないから参加できない」ことを理由に、ママ・パパが自分のための時間をあきらめてしまわないよう、このフォーラムでは、**お子さんと一緒に参加も可能**としています。ただし、内容はあくまで大人向けです。「聞く」「考える」「自分に向き合う」時間として、ママ・パパが主役の場であるという趣旨をご理解のうえ、ご参加ください。

- お子さんと同席される場合は、**親子観覧席**をご利用ください。
- 1歳未満のお子さんは**親子観覧席で保護者の膝の上**でのご参加をお願いいたします。
- **1～3歳向けの保育ルーム**を設けます。**無料・定員20名・抽選**  
※3/5の申込締切以降に抽選を行い、当選者のみ郵送にてお知らせします。

## panel discussion

## 私らしい子育て×仕事×暮らしのちょうどいい関係

### 登壇者

#### ● 鶴見幸恵さん

千葉県出身。2010年4月JCV上越ケーブルビジョン入社。メディアセンターでアナウンサーやラジオパーソナリティを担当したほか番組制作を行う。2015年第1子出産。育休を取得し2015年10月より時短で職場復帰。現在はフルタイムで働きながら子育てに奮闘中。

#### ● 甫阪南欧美さん

元小学校教諭、2児の母。2019年より教育補助員として働く。第2子出産後、コロナ禍での子育てを経験する中で、ママやパパがホッとできる場の必要性を感じ、オンラインで対話する場づくりをスタート。現在は「上越おやこ劇場」の副運営委員長として、地域活動にも参画中。

#### ● 鈴木秀規さん

上越市出身。共和ハーモテック（株）会社員。2023年に第1子誕生を機に、社内男性で初の育児休業を取得。日々の子育てと向き合いながら、パートナーのキャリアを支える立場として、仕事と家庭の両立を模索。復職後の経験も含め、パパの視点から語る。

#### ● 宮崎恵子さん（上越市こども・子育て部長）

#### ● 中條美奈子（認定NPO法人マミーズ・ネット理事長）

### 主催

認定NPO法人

マミーズ・ネット

上越市中田原1

☎025-526-1099 ✉info@mammies.jp

- 子育て応援ひろばふう運営
- 臨時保育ルーム設営
- 子育て情報の発信
- 講師派遣・講座企画
- ベビーシッター派遣事業
- コラボレーション事業
- 育児サークル支援事業
- 上越市からの受託事業

### 後援

上越市

### SPECIAL THANKS

ハウメット・システムズ・ジャパン（株）

