

連携自治体紹介兼体験プログラムシート

<p>自治体名</p>	<p>青森県青森市</p>
<p>自治体の概要 主な特色 PR ポイント</p>	<p>青森市は、八甲田や陸奥湾に代表される美しい自然、世界文化遺産に登録された三内丸山遺跡・小牧野遺跡、酸ヶ湯・浅虫をはじめとする豊かな温泉、りんごやホタテ・カシスなどの美味なる食材、世界に誇る「ねぶた祭」など、本市特有の魅力的な資源に恵まれたまちです。</p> <p>本市では、地方でのリモートワーク、副業など、新しい働き方の普及に伴う地方移住への関心の高まりを踏まえ、ワーケーション体験の実施、市独自の「新しい働き方移住支援金」、「リモートワーク活動支援金」の創設など、支援を拡充し、新しい働き方にマッチした人材の誘致を進めております。</p> <p>ワーケーション体験者が、地域のお手伝いや地域住民・団体、地元大学生等との交流を深めるプログラムを展開し、より地域の多くのかたとの縁、つながりを築けるよう取り組んでいます。</p> <p>ここにしかないワーケーションを体験しにぜひ青森市へ体験にお越しください。</p> <div data-bbox="1107 645 1477 918" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="435 958 865 1245" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="901 958 1434 1245" data-label="Image"> </div>
<p>アクセス方法</p>	<p>【東京駅】 - 東北新幹線（約3時間） - 【新青森駅】</p>
<p>主な地域課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近年、転入よりも転出する人口が多い社会減が続いており、新型コロナウイルス感染症の影響により改善がみられたものの、依然として就職や進学による若年層の社会減が高い水準にあります。</li> <li>・人口減少やデジタル化など社会情勢が急速に変化していく中で、複雑化する行政ニーズや多様化する地域課題を行政単体で解決することは困難となっています。</li> <li>・人口減少や一層の高齢化に伴い、生産・消費などの経済活動の衰退により、福祉・教育など市町村単体では行政サービスの維持が難しくなることが見込まれ、都市間・地域間の連携により、地域の活性化につなげていくことが重要となっています。</li> </ul>
<p>受入時期</p>	<p>令和6年8月中旬～12月下旬</p>

## 連携自治体紹介兼体験プログラムシート

<p style="text-align: center;">ワーケーション プログラム内容</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>右記のプログラムから、泊数に応じてご希望の内容を組み合わせて実施していただきます。</p> </div>	<p>1. 宿泊施設：次のいずれかの宿泊施設を選択できます。(宿泊料：市が負担)</p> <p>①青森公立大学国際交流ハウス 1泊～5泊 (青森市大字合子沢字山崎 153-4)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>←外観</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>宿泊部屋→</p> <p>(Wi-Fi 有)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>②浅虫移住体験施設 石木邸 1泊～2泊 (青森市大字浅虫字内野 1-2)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>←外観</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ワークスペース→</p> <p>(Wi-Fi 有)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>2. リモートワーク体験 (必須)</p> <p>宿泊施設を含む市内の指定するコワーキングスペース等でリモートワークをしていただきます。</p> <p>3. 交流・地域サポートプログラム (必須)【体験費：市が負担】</p> <p>漁業や農業、ボランティアなどの地域のお手伝いや大学生との交流など、別紙プログラムから希望するメニューを1つ以上選んで、体験していただきます。</p> <p>4. 暮らしや余暇の体験プログラム (任意)【体験費：市が負担】</p> <p>本市での暮らしを体験するプログラムを別紙プログラムから1つ体験いただけます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">    </div>
	<p>主な対象事業者</p>
<p>受入上限数</p>	<p>同期間の受入は4組まで(要相談)、1組4人まで。</p>
<p>事業者に期待すること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人口減少による担い手不足等の課題解決に向けた提案をしてもらえること。</li> <li>・自社の事業等で本市の魅力を発信してもらえること。</li> <li>・体験者の SNS 等で本市でのワーケーションの様子を発信してもらえること。</li> </ul> <p>【参考：(これまでの参加者の投稿)】 #アオモリワーケーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業者様の研修などの候補地として検討していただくこと。</li> </ul>
<p>留意事項</p>	

# Aomori ワークーション体験メニュー [リモートワーク体験]

No.1



A: AOMORI STARTUP CENTER

担当	青森商工会議所
連絡先	

概要	青森商工会議所会館1階(青森市新町1-2-18)		
利用時間	火曜日～金曜日 10:00-17:00	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森駅前(中心街)	申込先	事務局
利用料等	ワークーション体験者は無料(駐車場は地下または付近の有料駐車場をご利用ください)		

◆常駐のコーディネーターに起業・創業相談もできます。



# Aomori ワークーション体験メニュー [リモートワーク体験]

No.2



B: seven C's

担当	東奥日報社
連絡先	

概要	東奥日報新町ビルNew's2F(青森市新町2-2-11)		
利用時間	9:00-19:00	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森市中心街	申込先	事務局
利用料等	下記参照 ⇒ ワークーション体験者は無料(駐車場は有料)		

【SevenC's】 第4日曜・年末年始以外 9:00-19:00  
 ・ワーキングエリア一般利用 1DAY 2,000円(土日祝は1,000円)  
 (1時間 500円) 会議スペースあり  
 ※ビル内(向かい)にカフェあり



# Aomori ワークーション体験メニュー [リモートワーク体験]

No.3



## C: 青森公立大学 国際交流ハウス

担当 青森公立大学事務局

連絡先

概要	ワークーション体験施設(宿泊者のみ)		
利用時間	制限なし	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森市郊外(青森市合子沢山崎153-4)	申込先	事務局
利用料等	無料		

【国際交流ハウス】 宿泊滞在しながら、部屋のほかサロンやラウンジでリモートワーク可能です。



# Aomori ワークーション体験メニュー [リモートワーク体験]

No.4



## D: 移住体験施設 石木邸

担当 東青地域移住・交流サポート協議会

連絡先

概要	ワークーション体験施設(基本は宿泊者のみ…宿泊者がいない場合は利用可)		
利用時間	要相談	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森市浅虫温泉地区	申込先	事務局
利用料等	無料(駐車場は指定の場所で無料)		

【石木邸】 青い森鉄道「浅虫温泉駅」から徒歩7分。築100年以上の古民家ですが、ワークスペースと高速Wi-Fiで快適にリモートワークできます。向かいに足湯、近隣に温泉旅館、ビーチまで徒歩15分。





E: はまなす会館

担当 はまなす会館

連絡先

概要

会議室を借用してのワーク

利用時間

9:00-19:00の間で要相談

最小催行人数

1人

場所 or エリア

問屋町(国際交流ハウスからは車で10分程度)

申込先

事務局

利用料等

HP参照 ⇒ ワークーション体験者は無料

【はまなす会館】 大小会議室を貸し切り利用。リモートでのプレゼンやワークショップなどにも使えます。

# 春のアオモリワーケーション地域交流メニュー [地域交流体験]

No.1



## 油川地区歴史探訪ツアー&交流会

担当	油川コミュニティ協議会
連絡先	葛西代表

概要	地元まちづくり協議会メンバーが地域の名所や歴史をガイドします		
所要時間	2時間程度(徒歩)	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森市油川地区	申込先	事務局
その他			

\*ねぶた発祥の地ともいわれる油川。古くは外の浜として港で栄え、イタリア人によりトマトが持ちこまれたことから街のマークに。  
青森市が世界に誇る名酒「田酒」の蔵(西田酒造)もここに 있습니다。



# 春のアオモリワーケーション地域交流メニュー [地域交流体験]

No.2



## あおもり🍏街てく

担当	青森市観光交流情報センター
連絡先	017-723-4670

概要	ガイドと中心市街地を散策(金・土・日・祝日) ※事前予約制		
所要時間	90分から2時間程度(徒歩)	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森駅前～市街地	申込先	事務局
その他	下記3コースから選べます。 10:30スタート もしくは 13:30スタート		

- A:風景コース/青函連絡船と津軽海峡四季景色を訪ねて
- B:歴史と文化コース/棟方志功と青森発祥の地を巡る
- C:味とショッピングコース



# 春のアオモリワーケーション地域交流メニュー [地域交流体験]

No.3



## 地域イベントのお手伝い

担当

連絡先

概要

地域イベントが行われる際にスタッフとして事業に参加します。

所要時間

3時間～半日程度

最小催行人数

1人

場所 or エリア

市内

申込先

事務局

その他

設営や準備のみの場合もあります。



# 春のアオモリワーケーション地域交流メニュー [地域交流体験]

No.4



## 金魚ねぶたづくり体験と地域交流

担当

幸畑団地地区まちづくり協議会

連絡先

張山運営委員長

概要

地元まちづくり協議会メンバーがねぶたづくりや地域づくりのお話で交流します

所要時間

2時間程度

最小催行人数

1人

場所 or エリア

福祉館または国際交流ハウス

申込先

事務局

その他



# 春のアオモリワークショップ地域交流メニュー [地域交流体験]

No.5



## あおもりCOMPASS(学生とのキャンパス交流)

担当 青森大学・青森中央学院大学ほか

連絡先

概要 仕事の裏話や大人の社会、地域課題、魅力再発見など楽しく学生と意見交換

所要時間 90分から2時間程度

最小催行人数 1人

場所 or エリア 青森市内の大学

申込先 事務局

その他 原則20～30代の参加者。大学の受入日時の場合があるため曜日や時間の指定はできません。



# 春のアオモリワークショップ地域交流メニュー [地域交流体験]

No.6



## しんまち逸品お店回りツアー

講師1

講師2 事務局

概要 商店主と散策する商店街お店めぐりです。購入も可能です。

時期 or 日時 要相談

最小催行人数 4人

場所 or エリア 新町通り商店街(青森駅前)

申込先 事務局

参加費用等 飲食する際には実費負担をいただく場合もあります。



# 春のアオモリワークショップ地域交流メニュー [地域交流体験]

No.7

※イメージ画像です。	漁業のお手伝い		講師1	後潟地区の漁師さん
			講師2	
	概要	ホタテ養殖などの漁師さんのお手伝いをします。		
	時期 or 日時	要相談 4時間程度	最小催行人数	1人
	場所 or エリア	後潟地区の漁港	申込先	事務局
参加費用等	無料			
<p>朝3時頃から午前8時までの作業になります。                  陸揚げされたホタテの洗浄作業のお手伝いや、コンテナ・漁網の洗浄などが主な作業です。                  体力に自信のあるかた、早朝に作業ができるかたは体験可能です。                  汚れてもいい服装でご参加ください。ヤッケ、軍手、長靴は事務局が貸し出します。</p>				

# 春のアオモリワークショップ地域交流メニュー [地域交流体験]

No.8

	農園のお手伝い		講師1	
			講師2	事務局
	概要	市内のリンゴ園等での農作業お手伝い		
	時期 or 日時	要相談 3時間程度	最小催行人数	1人
	場所 or エリア	市内農園	申込先	事務局
参加費用等	無料			
				

# 春のアオモリワークショップ地域交流メニュー [地域交流体験]

No.9



## 1日保育園・幼稚園体験

講師1

講師2

概要	リモートワーク中や体験プログラム参加中に、こども園等でお子さんも体験		
時期 or 日時	平日のみ 園の受入時間	最小催行人数	1人
場所 or エリア	青森中央短期大学附属幼稚園・青森山田こども園ほか	申込先	事務局
参加費用等	無料		



# 春のアオモリワークショップ地域交流メニュー [地域交流体験]

No.10



## 海岸清掃・公園清掃ボランティア

講師1

講師2

事務局

概要	陸奥湾沿岸では漂着する海洋プラスチックゴミなどを拾います。		
時期 or 日時	要相談 2時間程度	最小催行人数	1人
場所 or エリア	浅虫海岸など陸奥湾沿岸の海岸、青森市内の公園等	申込先	事務局
参加費用等	無料		



# Aomori ワークーション体験メニュー [くらし・余暇編]

No.1



## プチ農業体験(短時間)

講師1	農業振興センター職員
講師2	

概要	そのときどきの農作業をプチ体験できます		
時期 or 日時	随時 要相談(所要2~3時間)	最小催行人数	1名
場所 or エリア	青森市後潟地区ほか	申込先	事務局
参加費用等	無料		

### 【体験内容】

- ・時期によって、作物も作業も異なります。野菜、花、りんごなどの作業が中心となります。
- ◆ もっと体験したい場合は、2泊3日の短期就農体験モニター事業、2週間~3か月程度の農業インターンシップといったメニューもありますので、事務局へご相談ください。



# Aomori ワークーション体験メニュー [+ワーク編]

No.2



## 起業・創業相談体験

講師1	専任コーディネーター
講師2	

概要	AOMORI STARTUP CENTERで、インキュベーションマネージャー等に相談できます。		
時期 or 日時	要相談	最小催行人数	1名
場所 or エリア	AOMORI STARTUP CENTER	申込先	事務局
参加費用等	無料		

### 【概要】

- ・移住後の起業・創業や、副業、ビジネス展開に関するアドバイスをいただけます。
- ・オフィス、サテライトオフィス設置に関する相談や、体験も可能です。

# Aomori ワークーション体験メニュー [くらし編]

No.3



## 住宅視察 & 買い物体験

講師1	事務局		
講師2			
概要	空き家バンク登録住宅の見学や、地元スーパーでの買い物など体験できます		
時期 or 日時	要相談	最小催行人数	1人
場所 or エリア	市内	申込先	事務局
参加費用等	案内は無料		



# Aomori ワークーション体験メニュー [くらし編]

No.4



## 郷土料理づくり体験

講師1			
講師2			
概要	ほたて貝焼き味噌、棒パンなどみんなで一緒に作ろう		
時期 or 日時	随時	所要:2時間程度	
場所 or エリア	宿泊施設または近隣施設	最小催行人数	2人
参加費用等	材料費1,000円~3,000(メニュー等によって変わります)		

### 【青森の郷土料理】

・鱈のじゃっば汁、イガメンチ(イカをハンバーグ状に焼いたもの)、子和え、貝焼き味噌などのほか、アウトドアで棒パン&バーベキューなども楽しめます。



# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.5

## SUP体験

講師1	4-RIDE
講師2	



概要 スタンドアップパドルの基本レッスン後、ガイドと一緒に海上散歩。

時期 or 日時	5/1～ 所要60分	最小催行人数	2名
----------	------------	--------	----

場所 or エリア	サンセットビーチあさむし	申込先	事務局
-----------	--------------	-----	-----

参加費用等	協議会負担 ※ウエットスーツレンタル代(2,000円～)等は別途自己負担です
-------	--

- ◇中学生以上
- ◇サンセットビーチあさむしから目の前に浮かぶ湯ノ島を眺めながらのSUP体験は心身ともにリフレッシュできます。
- ◇全身濡れてもいい服装、かかとの固定できるサンダルかマリンシューズ
- ◇貴重品は各自厳重に保管

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.6

## シーカヤック体験

講師1	4-RIDE
講師2	



概要 シーカヤックの乗り方・操縦など基本レッスン後、ガイドと一緒に楽しめます

時期 or 日時	5/1～ 所要60分	最小催行人数	2名
----------	------------	--------	----

場所 or エリア	サンセットビーチあさむし	申込先	事務局
-----------	--------------	-----	-----

参加費用等	協議会負担 ※ウエットスーツレンタル代(2,000円～)等は別途自己負担です
-------	--

- ◇高校生以上
- ◇全身濡れてもいい服装、かかとの固定できるサンダルかマリンシューズ

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.7

## 海釣り体験(初級編)

講師1	事務局
講師2	



概要	むつ湾の魚を釣ってみよう!		
時期 or 日時	4月下旬～(悪天候の場合中止)	最小催行人数	1名
場所 or エリア	浅虫海づり公園ほか	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担 + 餌・仕掛け等500円程度		

### 【特典】

・スタッフが釣れるまで指導します(隣で釣りしながら…)。

### 【魚種】

- ・海釣り公園：(底物)アイナメ、カレイ、メバル、ソイ (中層)サヨリ、アジ、ウマヅラハギ、黒鯛 (青物)イワシ、鯖、イナダ
- ・船釣り：真鯛、カレイ、ヒラメ、イナダなど



# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.8

## 磯遊び

講師1	事務局
講師2	



概要	磯の潮だまりで、小魚やかに、えび、やどかり達と戯れよう!		
時期 or 日時	4月下旬～11月上旬まで(悪天候の場合中止)	最小催行人数	1名
場所 or エリア	浅虫サンセットビーチ奥	申込先	事務局
参加費用等	無料		

### 【特徴】

・海水浴場の奥にある磯場は穴場スポット。シーグラスや石を探したり…蟹や小魚を捕まえたり…美しい景色と共に楽しみましょう。

### 【注意事項】

- ・雨天中止
- ・濡れてもよいサンダルなど準備ください

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.9

## 浅虫森林公園 森林浴ウォークツアー[ガイド付き]

講師1	4-RIDE
講師2	



概要	森林浴をしながらゆっくり歩き、後半は温泉街の街並みを楽しみながら歩く		
時期 or 日時	土・日or祝日 120分or60分	最小催行人数	2人
場所 or エリア	(道の駅ゆ〜さ浅虫北側駐車場入り口集合)	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

◇歩きやすい服装、靴と汗対策、水分は各自用意  
 ◇森林浴の森100選に選ばれた浅虫森林公園で赤松、ミズナラ、ブナを中心とした木々や季節ごとの草花にふれ、心もリフレッシュ

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.10



## 新緑の八甲田散策

講師1	事務局
講師2	

概要	清流やブナ林、湿原、高原でリフレッシュ		
時期 or 日時	随時 (所要時間:2時間~半日)	最小催行人数	2名
場所 or エリア	田代高原・田代湿原、萱野高原、八甲田	申込先	事務局
参加費用等	無料		

【特徴】 田代平・八甲田エリアには、名湯・秘湯も多数ありますので、温泉とセットで楽しむこともできます。高原の茶屋では、生姜味噌おでんや、山菜など味わうこともできます。(食事は各自負担)



## Aomori ワークーション体験メニュー [文化編]

No.11



### 縄文の暮らしを学ぶ(世界文化遺産)

講師1	事務局
講師2	
概要	三内丸山遺跡・小牧野遺跡で縄文文化を体感
時期 or 日時	年中 所要時間各1~2時間
場所 or エリア	三内丸山遺跡・小牧野遺跡(小牧野は冬季閉鎖)
参加費用等	協議会負担
最小催行人数	1名
申込先	事務局

#### 【特徴】

- ・小牧野遺跡・小牧野館は無料。三内はボランティアガイドによる解説を聞きながらの散策もできます。
- ・三内丸山遺跡の観覧料は、一般:410円、高校生・大学生等:200円、中学生以下:無料(9:00~17:00)



## Aomori ワークーション体験メニュー [歴史編]

No.12



### 八甲田雪中行軍遭難の歴史を学ぶ

講師1	事務局
講師2	
概要	幸畑墓苑、八甲田山雪中行軍遭難資料館、後藤伍長像を巡ります
時期 or 日時	年中 所要時間1~2時間
場所 or エリア	幸畑、八甲田エリア
参加費用等	協議会負担
最小催行人数	1名
申込先	事務局

#### 【特徴】

- ・八甲田散策のルートに組み入れることも可能です。(映画ファンの方には、ロケ地のご紹介も可)



## Aomori ワークーション体験メニュー [歴史編]

No.13



### 伝統文化と青森の歴史を学ぶ

講師1	事務局
講師2	

概要	ねぶたの家ワ・ラッセ、青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸を巡ります		
時期 or 日時	年中	所要時間2~3時間	最小催行人数 1名
場所 or エリア	ベイエリア	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

#### 【特徴】

・青森の伝統文化であるねぶた祭が体感できる施設ワ・ラッセの視察と、本州・北海道の物流・交通を支えていた青函連絡船の歴史と、昭和30年代の青森駅周辺のジオラマで当時の様子を体感できます。



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.14



### 藍染体験

講師1	artstudio tete
講師2	

概要	ハンカチ1枚を絞り染めなどの技法を用いて染めます		
時期 or 日時	通年	10:00-16:00の間(所要60分程度)	最小催行人数 1人
場所 or エリア	ワークショップ体験施設又はartstudio tete	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

◆青森では、明治頃まで藍の産業も行われ、人々の衣類を染めるために盛んに栽培されていました。藍は、低温で染められるため、火を取り扱わずに作業を行うことができます。



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.15



### 版画体験

講師1	artstudio tete
講師2	

概要	木版画、銅版画、紙版画のいずれかを体験します(写真は紙版画)		
時期 or 日時	通年 10:00-16:00の間(所要60分程度)	最小催行人数	1人
場所 or エリア	ワークショップ体験施設又はartstudio tete	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

◆棟方志功、関野準一郎、今純三など多くの作家を輩出している青森市は「版画の街」でもあり、版画が義務教育課程のカリキュラムにも多く取り入れられてきました。

体験では、木版画・銅版画・紙版画のいずれかが体験できます。

特に木版画では、一版多色刷り、多版多色刷りのほか、棟方志功の技法を真似て裏彩色を行うなど、作業のバリエーションも豊富です。



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.16



### ハーバリウム製作体験

講師1	artstudio tete
講師2	

概要	小瓶の作品を製作し、お持ち帰りいただけます		
時期 or 日時	通年 10:00-16:00の間(所要60分程度)	最小催行人数	1人
場所 or エリア	ワークショップ体験施設又はartstudio tete	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

◆もとは植物標本のことを指しますが、現代では観賞用インテリアとして親しまれています。

小瓶に、青森の砂や貝殻、特産品をモチーフにしたレジンなどと一緒にドライフラワーや専用のオイルを入れてハーバリウムを製作します。



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.17



### 和紙のランプシェードづくり体験

講師

artstudio tete

概要

時期 or 日時

要相談 2時間前後

最小催行人数

1人

場所 or エリア

ワークショップ体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.18



### 消しゴム版画作成体験

講師

海さんギャラリーまんまる

代表 池田 海 さん

概要

青森といえば版画の街 消しゴムでも楽しい版画ができます

時期 or 日時

要相談 2時間前後

最小催行人数

1人

場所 or エリア

ワークショップ体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担



# Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.19



## こぎん刺し体験

講師

概要

津軽伝統のこぎん刺しをアレンジしながらコースターや小物入れを作ってみませんか

時期 or 日時

要相談 2時間前後

最小催行人数

1人

場所 or エリア

ワークショップ体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担

