

地域交流体験 プログラムメニュー

油川地区歴史探訪ツアー

体験内容 地元のガイドが油川地区の名所や歴史をご案内します。

所要時間 2時間程度

場所 or エリア 油川地区

備考

ねぶた発祥の地ともいわれる油川地区。
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、トマトが街のマークになりました。
青森市が世界に誇る名酒「田酒」の酒蔵もここにあります。
まち歩き(徒歩)のため、歩きやすい服装でご参加ください。



あおもり街てく

体験内容 ガイドと中心市街地を散策します。

所要時間 1時間半～2時間程度

場所 or エリア 青森駅前～市街地

備考

3つの通年コースよりご希望のコースをお選びください。
まち歩き(徒歩)のため、歩きやすい服装でご参加ください。
※金曜日・土曜日・日曜日・祝日のみ申込み可。

[【街てくHP】](#)



地域イベントのお手伝い

体験内容 イベントが行われる際にスタッフとして参加します。

所要時間 3時間～半日程度

場所 or エリア 市内

設営や準備のみの場合もあります。

備考



金魚ねぶたづくり体験と地域交流

体験内容 金魚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

場所 or エリア 福祉館 or ワークーション体験施設

備考

青森といえば青森ねぶた祭。
そのなかで、津軽藩の頃から有名であった金魚(津軽錦)をモデルにしたねぶたを作ってみましょう。

[【金魚ねぶたとは】](#)



青森市移住PR大使と郷土料理づくり体験

体験内容 青森市移住PR大使と津軽に伝わる郷土料理を作ります。

所要時間 2時間～3時間

場所 or エリア ワークーション体験施設 or 近隣施設

備考

【高坂友衣さん】
2021年に青森市移住PR大使に就任。
野菜ソムリエ、食育インストラクターの資格を活かし、親子クッキングや郷土料理の講師としても活動中。

【郷土料理の一例】
鱈のじゃっば汁、イガメンチ、貝焼き味噌、生姜味噌おでんなど



学生交流

体験内容 市内の大学を訪問し、ゼミや授業の見学・参加をします。

所要時間 1時間半～2時間程度

場所 or エリア 市内の大学

備考

ご自身のキャリアや特技を、市内の学生に還元してください！
大学の受入日時との都合があるため、希望の際はご相談ください。



しんまち逸品お店回りツアー

体験内容 商店街のメンバーと散策する商店街お店めぐりです。

所要時間 要相談

場所 or エリア 新町通り商店街(青森駅前)

備考

青森駅前から東に延びる青森市中心部の商店街です。
飲食や物品購入は実費負担となります。

[【新町商店街HP】](#)



※冬季不可

海岸清掃・公園清掃ボランティア

体験内容 陸奥湾沿岸に漂着する海洋ゴミの回収や公園の清掃などをします。

所要時間 要相談

場所 or エリア 浅虫海岸・あおもり駅前ビーチ・市内の公園など

汚れてもよい服装でご参加ください。

備考



※冬季不可

農業のお手伝い

体験内容 市内の農家さんと農作業のお手伝いをします。

所要時間 要相談

場所 or エリア 市内農園など

汚れてもよい服装でご参加ください。

備考



漁業のお手伝い

体験内容 市内の漁師さんと水揚げ後の仕分け作業などのお手伝いをします。

所要時間 要相談

場所 or エリア 市内漁港など

主に早朝～午前中の作業となります。
汚れてもよい服装でご参加ください。

備考



移住者との交流

体験内容 移住者交流会に参加し交流します。

所要時間 要相談

ワーケーション体験施設 or 近隣施設

交流会の開催時のみ(不定期)

備考



1日保育園・幼稚園体験

体験内容 ワーク中や体験プログラム参加中にお子さんを一時預かりします。

所要時間 平日のみ可能 園と受入時間など要相談

場所 or エリア 青森中央短期大学付属幼稚園・青森山田こども園 など

お子さんの年齢や受入時間をご相談ください。

備考



地域おこし協力隊と〇〇

体験内容 青森市で活動する地域おこし協力隊と青森を感じましょう。

所要時間 要相談

場所 or エリア 市内

備考

地域おこし協力隊や元地域おこし協力隊が独自に青森の魅力をご紹介します。
移住者ならではの視点を通じて、通常の観光では得られない貴重な体験ができるかもしれません。

【内容 一例】
今井隊員による青森探求、黒田隊員による八甲田周辺散策、元地域おこし協力隊による駅前雑貨屋巡りやフォトウォークなど



地域交流型ワークショップ(A)

(市民向けワークショップ開催)

体験内容 ご自身の専門分野を活かし、市民向けワークショップを開催します。

所要時間 2時間～3時間程度

場所 or エリア 市内

備考

ワークショップを通じて、地域住民と交流しながら、青森市での仕事や暮らし、人とのつながりを感じることができます。

ご希望の際はご相談ください。

ものづくり作家などのクリエイター向けの体験メニューです。



※イメージです

地域交流型ワークショップ(B)

(地元クリエイターとのワークショップ交流)

体験内容 青森市で活躍する地元クリエイターのワークショップに参加します。

所要時間 2時間程度

場所 or エリア ワークेशन体験施設

備考

ワークショップを通じて、地元クリエイターとの交流から地域文化や暮らしへの理解を深めます。

体験内容は「ヒンメリ」または「こぎん刺し」からお選びいただけます。

ものづくり作家などのクリエイター向けの体験メニューです。



地域イベント出店

体験内容 青森市内で開催されるクラフトイベントに出店します。

所要時間 イベントの開催時間に応じて変動します。

場所 or エリア 柳町通り又は市役所本庁舎

備考

10月2日、3日に開催される「青森港 暮らしのマルシェ」の出店を通じて地域住民と交流し、青森市での仕事や暮らしのイメージを感じることができます。

[【暮らしのマルシェ HP】](#)

ご希望の際はご相談ください。

ものづくり作家などのクリエイター向けの体験メニューです。

