



「やってみたい」を「やってみた」

～下北地域に生まれた「新たなつながり」によるプロジェクトへの挑戦～

令和8年2月 青森県下北地域連携事務所 青森新時代共創ラボ・地域の価値共創プロジェクトにおける取組



「やってみたい」 ことを語り合う

～青森新時代共創ラボでの議論～

ラボ・プロジェクトのテーマ設定

【地域の課題】

各市町村へのヒアリングを実施し、
地域の課題を確認（R6年度末）

「世代を超えた交流
の機会が少ない」



【テーマの設定】

多世代交流の
場づくり

ラボメンバーの選定

下北全域でのつながりの形成、

下北全域での取組としたい

→管内全市町村から

ラボメンバーを選定

→地域づくりのキーマンとして活動

されている方や、多世代交流に関

する活動をしている方を選定

(例：地域づくり団体のメンバー、

地域おこし協力隊、集落支援員等)



下北地域 合計10名

ラボ・プロジェクトで目指したこと

「やってみたい」
気持ちを重視

- メンバーの主体性を引き出すため、
地域課題解決の目線を持ちつつも、
メンバーの「やってみたい」という気持ちを出発点に

自身も楽しみつつ
できること

- メンバー自身が楽しんで実施できなければ、
継続することは難しい

キーマン同士の
横のつながり作り

- 管内のキーマン同士がせっかく集まる場
- 本事業以外の場面でも、市町村を超えた連携できるように、
お互いの活動を知り、連携できる関係性を構築する

青森新時代共創ラボ (テーマ：多世代交流の場づくり)

第1回



【会場】
自由寺
(風間浦村)

第2回



【会場】
大安寺
(むつ市大畑町)

第3回



【会場】
むつ市海と森ふれあい体験館
(むつ市川内町)

→合同庁舎以外で開催

①ラボメンバーがお互いの活動地域に訪問する機会を作る

②硬くない雰囲気・柔らかい場の中で意見を言いやすくする

青森新時代共創ラボ (テーマ：多世代交流の場づくり)

第1回



- ・アイスブレイク
- ・メンバー自己紹介・活動紹介
- ・テーマに沿ったやってみたい
ことのアイデア出し

第2回



- ・アイスブレイク
- ・メンバー自己紹介・活動紹介
- ・アイデア出しの続きと
意見のとりまとめ

第3回



- ・第1～2回で出たアイデアを
基にしたプロジェクトの
実施内容決定・企画書作成

→最も活発に意見が出た「モルック体験」と「ホットサンド作り」を
自分たちで「やってみる」プロジェクトに決定

名前 → 名前アイデア募集 (キーワードで)

- ・ 「下北」は入る?
- ・ 「連携」、「つながり」、「(多世代)交流」を入れる
- ・ 下北つながりラボ" : こちやと下北
" 実行委員会
- ・ (ふらと下北の絆紐という思い)
- ・ 下北地域ネットワーク実行委員会
- ・ つながる下北 "
- ・ 多世代・しもきたリンク "

下北地域に生まれた

「新たなつながり」

～つながる下北実行委員会～

つながる下北実行委員会

青森新時代共創ラボ
(県の事業)



つながる下北
実行委員会
(地域住民主体)

- ・ラボがきっかけで生まれたつながりを活かし、今後も継続できるように、当事務所からの働きかけにより、**ラボメンバー有志を構成員として第3回ラボで設立**
- ・つながる下北実行委員会が、ラボで話し合われた**プロジェクトの実施主体に**
→ラボメンバーが、**自ら考えたことに、自ら挑戦できる形に**

プロジェクト①「モルック体験会」

日時:令和7年9月27日(土) 場所:普賢院「寺社フェス」会場(大間町)

内容:モルックでの対戦等を体験できるブースを設置

背景:モルックは老若男女関係なく楽しめる→多世代交流向き

運営:ラボメンバー (むつ市「Rebornかわうち実行委員会」メンバーも参加)



【交流の仕掛け】

家族以外の年代の異なる者とチーム編成or対戦

参加者数 (延べ)

52名

20歳未満26名/20歳以上26名

多世代交流できたと
感じた参加者の割合

89%

回答36人中、
「とてもできた」81%、「少しできた」9%

他の交流企画にも参加
したいと答えた人の割合

92%

回答36人中、
「ぜひ」67%、「機会があれば」25%

プロジェクト② 「ホットサンド作り体験会」

日時：令和7年11月16日（日） 場所:シェアキッチンすてっぷ（大間町）

内容：下北の食材を自由に選んでホットサンドを作る体験イベント

背景：具材を選ぶ、一緒に食べる→会話が生まれやすい

運営：ラボメンバー、アオハル活動部（大間高校生を中心に地域活動を行う団体）

（むつ市「Rebornかわうち実行委員会」メンバーも参加）

→高校生の団体と一緒にすることで新たなつながりを構築

→高校生は新たな活動への挑戦の機会に

【交流の仕掛け】

参加者とスタッフ（ラボメンバー、高校生）が会話しながら一緒に作る

飲食スペースは家族以外と相席

飲食スペースのスタッフは参加者間の話が弾むよう話しかける



プロジェクト② 「ホットサンド作り体験会」

【アンケート結果】

参加者数（延べ）

51名

20歳未満17名/20歳以上34名

他の参加者と会話したと
答えた参加者の割合

87%

回答39人中、
「話をした」74%、「まあ話をした」13%

他の交流企画にも参加
したいと答えた人の割合

95%

回答39人中、
「したい」82%、「まあしたい」13%



【スタッフの声（ラボメンバー、高校生、高校生の活動を支える大人）】

- ・ 普段は他の市町村の地域づくりに関わる方と交流する機会がない。
今回の企画を通して**交流でき、大変勉強になったし、刺激になった。**
- ・ 今後もぜひ、**一緒にできる活動があればやりたい。**
- ・ 今回できた**つながりを今後も継続して、下北全域に広げたい。**
- ・ 他の市町村でも、**他の団体とコラボしてみたい。**



今後の展望

プロジェクト後の動き：自走の芽＋横展開

第4回ラボ（振り返り）



- ・今年度ラボ・プロジェクトの振り返り
- ・次年度のラボのテーマ案検討
- ・次年度の新メンバー候補の検討



ラボ自主開催→自走の芽



- ・第4回で県事業としてのラボは終了→**第5回を自主開催**
- ・第4回の議論の続きを実施
- ・3月にも自主的にラボを開催予定

プロジェクト後の動き：自走の芽＋横展開

ホットサンド作り体験の自主的な実施→横展開

日時：1月17日（土）10時00分～ 場所：むつ市海と森ふれあい体験館

- ・ラボメンバーの所属団体（NPO法人シェルフォレスト川内）主催イベントでホットサンド作り体験実施 → **県事業とは別での自主的な実施＝横展開**
- ・むつ市川内町の地域づくり団体(Rebornかわうち実行委員会)がスタッフに → **プロジェクト実施に参加したメンバーが他メンバーにノウハウを展開**



来年度の方針

下北地域に生まれた「新たなつながり」を維持・拡大

「新たなつながり」が主体的・自律的に地域課題解決へ挑戦する土台づくり

※ラボメンバーからは「県事業終了後もつながりを続け、地域のために活動したい」との声あり

メンバー自身によるテーマ設定

- ・今年度は県側でテーマを決定
- ・来年度はメンバーの意見を聞き決定
→ラボメンバーの主体性向上

ラボの議論進行役をメンバーに

- ・ラボ中での議論の進行を、県側から徐々にラボメンバー側へ
→運営の主体性・自律性向上

担い手育成を見据えメンバー追加

- ・地域づくり人材の「卵」や、下北地域の大学生を新規メンバーとして追加
→新たな地域づくりの担い手を育てる

市町村企画担当も議論へ参加

- ・今年度企画担当はオブザーバー参加
- ・来年度はメンバーと一緒に議論へ参加
→市町村と地域づくり人材のつながり形成

「やってみたい」を「やってみた」

～下北地域に生まれた「新たなつながり」によるプロジェクトへの挑戦～



青森県 下北地域連携事務所 地域支援課