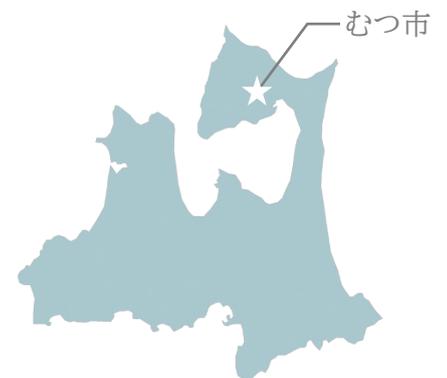


公表用

---

令和5年度  
あおりウィメンズアカデミー  
地域女性リーダーコース  
報告書

---



# 目 次

---

|      |       |
|------|-------|
| 実施要項 | P. 01 |
|------|-------|

|       |       |
|-------|-------|
| プログラム | P. 02 |
|-------|-------|

## 講 座

### 第1回

|  |       |
|--|-------|
| 公開講座「一人ひとりの個性を活かして～地域貢献と自己成長のための5つのヒント～」 | P. 03 |
|--|-------|

|             |       |
|-------------|-------|
| 男女共同参画の理解講座 | P. 04 |
|-------------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| Instagram活用法 | P. 05 |
|--------------|-------|

### 第2回

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 地域課題のリサーチ講座、地域課題の解決策を考える①・② | P. 06 |
|-----------------------------|-------|

### 第3回

|               |       |
|---------------|-------|
| 地域課題の解決策作成①・② | P. 07 |
|---------------|-------|

|        |       |
|--------|-------|
| 市長と話そう | P. 07 |
|--------|-------|

### 第4回

|              |       |
|--------------|-------|
| 地域課題の解決策発表準備 | P. 08 |
|--------------|-------|

### 第5回

#### 地域課題の解決策発表

|                  |       |
|------------------|-------|
| 「むつでLOVE(あい)」チーム | P. 09 |
|------------------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 「ちょぺこん」チーム | P. 10 |
|------------|-------|

|         |       |
|---------|-------|
| 修了式・交流会 | P. 11 |
|---------|-------|

## 実施要項

---

1. **目的** 地域におけるさまざまな課題を男女共同参画の視点を踏まえて解決するため、政策や方針決定の場に参画し、審議会等委員として活躍できる女性や、人口減少社会に向けた青森県型地域共生社会形成のために活動できる女性人財を育成するとともに、それぞれの地域でのネットワークづくりを目指します。  
講座内容は、講義、ワークショップ、男女共同参画の視点に立った課題の把握や分析、改善に向けた取り組みの実践プログラムを企画・立案する形式も経験しながら提言能力の向上を図り、地域の女性のエンパワーメントにつなげます。
2. **主催** 青森県
3. **共催** むつ市
4. **運営主体** 青森県男女共同参画センター  
(指定管理者 未来へつなぐネットあおもりグループ)
5. **会場** むつ市 下北文化会館
6. **期間** 令和5年7月から令和5年11月
7. **募集人員** 10名程度(開催市町村を中心に、所属する地域ネットワークの中から)
8. **対象** ・県内在住の女性(18歳以上)  
・学習した成果を活かし、地域づくりやまちづくり等に積極的に取り組んでいきたいと考えている方  
・原則として全講座受講できる方
9. **選考** 申込書により審査し、結果について本人に通知します。
10. **プログラム** 別紙参照
11. **受講料** 無料(※講義及び受講・聴講に係る交通費は自己負担)
12. **託児** 無料(1歳半～未就学児)※要予約(申込締切日7月17日)
13. **応募方法**
  1. 提出書類 受講申込書
  2. 申込先 青森県男女共同参画センター  
〒030-0822 青森市中央3丁目17-1  
TEL 017-732-1085  
FAX 017-732-1073
  3. 申込締切日 令和5年7月17日(月)必着
14. **修了要件** 全講座の7割以上(11.5単位中8.5単位)の受講
15. **その他** 全講座7割以上の単位取得者には、「修了証」を授与します。  
全講座出席者には「皆勤賞」を授与します。

# プログラム

| 回   | 単位   | 開催                      |                          | 講座内容  | 講師・ファシリテーター等                       | 研修目標   |
|-----|------|-------------------------|--------------------------|---|------------------------------------|--|
|     |      | 月日・場所                   | 時間<br>(予定時間)             |   |                                    |  |
| 1   | 2.5  | 7月21日<br>(金)<br>下北文化会館  | 13:30～<br>13:50<br>(20分) | 開講式・オリエンテーション・アイスブレイク                           | <出席><br>青森県及び関係市町村担当者              | 男女共同参画の視点を持ち、女性リーダーの現状を把握し、これからの社会に必要とされる組織のあり方や時代の変化に対応したリーダーの役割、組織や地域における女性活躍推進の意義を考えます。 |
|     |      |                         | 13:50～<br>14:50<br>(60分) | 公開講座<br>演題「一人ひとりの個性を活かして～地域貢献と自己成長のための5つのヒント!～」 | <講師>久慈 美穂さん<br>株式会社 and more 代表取締役 |  |
|     |      |                         | 休憩5分                     |   |                                    |  |
|     |      |                         | 14:55～<br>15:25<br>(30分) | 男女共同参画の理解講座                                     | <講師>高橋 一枝<br>青森県男女共同参画センター部長       |  |
|     |      |                         | 休憩5分                     |   |                                    |  |
|     |      |                         | 15:30～<br>16:30<br>(60分) | 「Instagram 活用法」                                 | <講師>蝦名 晶子さん<br>ディーシーティデザイン代表       | 地域づくりにInstagramを活用する際の必要な知識を学びます。  |
| 2   | 3    | 8月17日<br>(木)<br>下北文化会館  | 13:30～<br>14:25<br>(55分) | 地域課題のリサーチ講座                                     | <講師>岩本 ヤヨエさん<br>WOMEN'S VISION 会長  | 各地域の現状における課題を男女共同参画の視点で探ります。   |
|     |      |                         | 休憩5分                     |   |                                    |  |
|     |      |                         | 14:30～<br>15:30<br>(60分) | 地域課題の解決策を考える①                                   | <講師>岩本 ヤヨエさん<br>WOMEN'S VISION 会長  | 地域課題を洗い出し、課題解決に向けた方策を男女共同参画の視点で探ります。   |
|     |      |                         | 休憩5分                     |   |                                    |  |
|     |      |                         | 15:35～<br>16:30<br>(55分) | 地域課題の解決策を考える②                                   | <講師>岩本 ヤヨエさん<br>WOMEN'S VISION 会長  | 前回に引き続き、地域課題解決に向けた方策を男女共同参画の視点で探ります。   |
| 3   | 3    | 9月25日<br>(月)<br>下北文化会館  | 13:30～<br>14:25<br>(55分) | 地域課題の解決策作成(グループワーク)①                            | <講師>岩本 ヤヨエさん<br>WOMEN'S VISION 会長  | これまでの検討を基に、地域課題解決に向けた方策案をまとめて提言案を作成します。  |
|     |      |                         | 休憩5分                     |   |                                    |  |
|     |      |                         | 14:30～<br>15:30<br>(60分) | 市長との交流  | むつ市市長                              | 地域のトップと交流し地域課題について考えます。  |
|     |      |                         | 休憩5分                     |   |                                    |  |
|     |      |                         | 15:35～<br>16:30<br>(55分) | 地域課題の解決策作成(グループワーク)②                            | <講師>岩本 ヤヨエさん<br>WOMEN'S VISION 会長  | 前回に引き続き、地域課題解決に向けた方策案をまとめて提言案を作成します。   |
| 4   | 3    | 10月23日<br>(月)<br>下北文化会館 | 13:30～<br>16:30<br>(3時間) | 地域課題の解決策発表準備                                    | <講師>岩本 ヤヨエさん<br>WOMEN'S VISION 会長  | 前回作成した提言案の検討と発表準備を行います。  |
|     |      | 10月24日<br>～<br>11月13日   | —                        | フォローアップ<br>(発表に向けたフォローアップ)                      | 青森県男女共同参画センター職員                    | 作成した提言案の発表に向けたフォローアップを行います。  |
| 5   |      | 11月20日<br>(月)<br>下北文化会館 | 13:30～<br>14:30<br>(60分) | 地域課題の解決策発表                                      | <出席><br>青森県及び関係市町村担当者等             | 地域課題解決策を提言として発表し、県や市町村の担当者からコメントをいただきます。   |
|     |      |                         | 休憩10分                    |   |                                    |  |
|     |      |                         | 14:40～<br>15:10<br>(30分) | 修了式   | <出席><br>青森県及び関係市町村担当者等             |  |
|     |      |                         | 休憩10分                    |   |                                    |  |
|     |      |                         | 15:20～<br>16:00<br>(40分) | 交流会   |                                    |  |
| 単位計 | 11.5 |                         |                          |   |                                    |  |

公開講座

一人ひとりの個性を活かして～地域貢献と自己成長のための5つのヒント～



講師：久慈 美穂 さん（株式会社 and more 代表取締役）

2016年に創業し、2022年株式会社化。  
街づくり、人づくりにつながる企画や事業のプロデュースの依頼を受けながら一般社団法人JBIA認定 Start-up Attendantとして女性のキャリア支援や起業相談、シェアオフィスand moreの運営を行なっている。  
"誰もが「自分らしさ」を最大限に発揮でき、そして「個」を尊重しながら活かしあうカルチャーが当たり前の地域を"そんな想いで、それぞれの強みを活かして輝ける場づくり・環境づくりに取り組んでいる。

人生を振り返る～人生グラフとこれまでの活動～

振り返ることで、「自分が何をしたいのか、やっているのか？」や原点となる部分、大切にしたいことに気づくことになります。  
最近、中立的な立場でのコーディネート役と中間支援の役割の仕事が多い。地域の課題をどう風で解決していくかを、人材育成・情報提供そしてコーディネーターをしながら企画し、自治体やNPO・ボランティア団体と地域住民を繋いでいます。

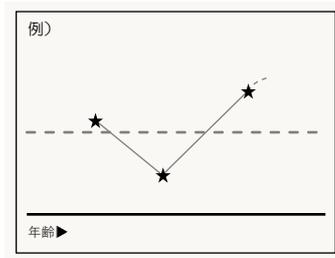


久慈さんが振り返ったことで気づいたこと

大切にしている言葉や好きなことを気づいた時期・心身からのサインに気づけるようになったこと・現在の活動へと繋がる出来事

ワークショップ「人生グラフを書いてみよう」

今までの人生で印象深いことを3つ書き出してみましよう。ターニングポイントには、★の位置（下降または上昇しているか）と年齢を書きます。  
講座では、参加者同士ペアとなってお互いの人生グラフをシェアしました。



活動してきて感じた大切にしたいこと（5つのヒント）

- ①自己理解と他者理解
- ②自分（たち）の強みや特徴×地域の課題（ニーズ）を捉える
- ③挑戦と学びの姿勢
- ④終わらない自分自身や地域にとっての「幸せ」の探求！
- ⑤パーソナルブランディングの構築など…

本格的に活動していこうとした時は、賑わい創出のような広いところから、日常に落とし込んでみると事業モデルができるように思います。そこばかり考えていても進めないの、迷走しながらも「やってみることが大事」だと思うので、ぜひチャレンジしてみてください。

参加者の声

▶私もモヤモヤや他社との相互理解について、しっかりと言葉にすることを大事にしようと思いましたが、そこから活動の輪を広げたいと希望を持ちました

# 男女共同参画の理解講座



講師：高橋 一枝（青森県男女共同参画センター事業部長）

秋田県出身。「日本女性会議2002あおもり」実行委員を始め、長年市民活動に参画する。2006年よりアピオあおもり勤務。2018年より現職。

## 男女共同参画社会ってなぜ必要なの？

日本では今、人口減少、少子高齢化、労働力不足、地域活力の低下などが大きな問題になっています。このままでは個人も地域も大変危うい状況にあります。青森県では、固定的な性別役割分担意識などを背景に若い女性の大都市圏への流出が増大しています。

男女共同参画社会が実現することによって、こういったことが改善されていくと考えられており、各地での取組みが求められています。



## 青森県の現状と女性の県外流出に関する調査報告

青森県の人口は、前年より18,327人減少しており（R5年4月1日時点）、年々減少傾向が加速しています。そんな中、女性の県外流出が課題とされており、当センターでは、令和4年度、女性の県外流出に関するアンケート調査を行いました。

「なぜ県外に出る女性が多いと思うか」との質問には、「経済的魅力に乏しい」が最も多く、次いで「閉鎖的」「古くからの習慣やしきたりに縛られたくない」が挙げられ、自由記述などから女性の生きづらさが浮き彫りになりました。

**女性の県内定着のカギ**  
= 固定的性別役割分担意識・無意識の偏見からの脱却！

一人ひとりの多様性を尊重し、自分らしくイキイキと生きること応援するような地域社会となるよう、私たち一人ひとりが、無意識の偏見に気づき、固定的性別役割分担意識を改めていくことが、女性の県外流出に歯止めをかける近道では。

▼ 詳細は青森県男女共同参画センターHPよりご覧ください。  
「女性の県外流出に関する調査報告書」

## どんな社会になればいいか？

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき！」という固定的性別役割分担意識を変える。更に、男性の長時間労働を改善することにより、男女とも働きやすい職場環境になり、仕事と生活の調和が図れます。

「男だから～、女だから～」という無意識の偏見に気づき改めることによって、一人ひとりが自分らしくイキイキと生きられる社会になります。

男女共同参画社会は女性にとっても男性にとってもマイノリティの方にとっても生きやすい社会です。

**固定的役割分担意識を変える**

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき！」  
という考えを改める

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 男性にだけ<br>経済的責任を担わせない | 女性にだけ<br>家事・育児・介護を担わせない |
|----------------------|-------------------------|

「男だから～ 女だから～ 男のくせに～ 女のくせに～」  
という考え方を改める

## 参加者の声

- ▶ 女性だからといって、いろいろ我慢する必要はないんだと勇気をもらいました
- ▶ 女性が青森から出て行ってしまっている現状をリアルな数字で知ることができました

## Instagram活用法



講師：蝦名 晶子 さん（ディーシーティーデザイン代表）

生まれも育ちも、現在の活動拠点も青森県青森市。2004年「ディーシーティーデザイン」を設立。デジタル媒体および紙媒体の企画から運用までを行っている。NPO法人あおもりIT活用サポートセンター 理事/NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 副理事長

## 知っておきたい機能

インスタグラムアプリの各パートには独自のアルゴリズムが使われています。

## 🏠 フィード

静止画・動画を投稿可能。プロフィール画面からは投稿の一覧を見ることができます。投稿した写真・動画により第一印象が決まることも。投稿内容などの工夫次第で遊び心に溢れたアカウントにすることもできます。企業として方向性を決めることをおすすめします。

## ●—— 重要視される5つのアクション ——●



- 投稿を数秒間見る
- コメントする
- いいね！をする
- シェアする
- 投稿者のプロフィール写真をタップする

## ⊕ ストーリーズ

スライドショーのような形式で画像や動画を投稿できる機能です。24時間で投稿が消えることで、リアルタイム感があり、フィード投稿より身近に感じることができます。Instagramで人気の機能です。

## ●—— ストーリーズの機能 ——●

## ①リポスト

他のユーザーが投稿したInstagramの写真や動画を自分のアカウントで引用し再投稿することです

## ②ハイライト

24時間で消えてしまうストーリーズをホーム画面に表示し続けておける機能です

## ③リンク

## 投稿のポイント

- 投稿するテーマを6W3Hで考えてみる
- テーマが決まったらキーワードを書き出してみる
- ハッシュタグをつける際は、キーワードをハッシュタグ検索して投稿件数が多いものを選ぶ
- 写真の撮り方にこだわりを（カメラにはグリッド線を表示し、水平や画角を意識しよう）
- とにかくストーリーズに投稿してみる
- 一行目の文章が大事



## 参加者の声

- ▶ InstagramなどのSNSの運営でもまず大切なのは誰にどう届けたいのかが必要なんだと、改めて感じました
- ▶ 今まで、それとなく使用してきましたが、多くの方の目にとまるためにキーワードの充実はとても大切だと感じました

## 地域課題のリサーチ講座、 地域課題の解決策を考える①・②



トータルコーディネーター：岩本 ヤヨエ さん  
(WOMEN'S VISION 会長)

三沢市のご当地ヒーロー「海鮮野郎ホッキーガイ」を誕生させたほか、男女共同参画の意識啓発、まちづくり活動、ジェンダー視点の地域防災等を積極的に推進。多岐に渡り県内で活躍中。平成27年度青森県いきいき男女共同参画社会づくり「女性のチャレンジ部門」奨励賞受賞。

### なぜ、地域の女性のリーダーが必要なのか？

東日本大震災での避難所で、女性が困っていることがあっても男性のリーダーに中々言い出せず大変な思いをしたということがたくさんありました。非常時に突然リーダーに立候補したとしても、どうでしょうか？やはり、普段から地域の中で信頼関係を構築し、顔を覚えてもらうことが重要だと思います。

### 地域の自慢を見つける

2グループに分かれて、他の地域の人に自慢したい下北地域の「人」「食べ物」「場所」「行事・まつり・風習」の4項目を、それぞれが付箋に書き出していきました。書き出した付箋をホワイトボードに貼り出し、グループごとに発表を行い、情報を共有しました。付箋に書き出した自慢は100を超え、地域のお宝がたくさん見つかりました。

「地域の自慢は地域の宝物であり、皆さんの強みでもあります。」



### 地域の解決策を考える

個人の困りごとであっても、同じ困りごとを抱えた人がいると、社会の問題であつたりもします。つまらない悩みも聞いてもらうことで、発展して解決策が生まれたりします。地域の困りごとや、受講生自身が悩んでいることなどを話し合い、解決策を考えました。

「アイデアは知識と情報の蓄積があってひらめくものです。自分が心からやりたいと思ったものに勝るものはありません。思いのあるアイデアは実現すると思っています。」



### グループ分け

地域の困りごとから見えてきた解決したいテーマを絞り、2グループに分かれ、次回、解決策を話し合うこととなります。

〈グループ1〉工藤 凧紗 / 相馬 さとこ / 村上 菜月

〈グループ2〉井田 晴香 / 立花 有希 / 長津 亜紀江 / 廣田 聡子

### 参加者の声

▶この様なコミュニケーションの場がもっともって増えて、色々な世代の人が集まり、各々の考えを出し合う機会を増やせば、より良いむつ市のヒントもたくさん見つかるのではないかと感じました

## 地域課題の解決策①・②

トータルコーディネーター：岩本 ヤヨエ さん (WOMEN'S VISION 会長)

### 私もできる！いい企画 アイデア発想のコツ

まちの困りごとと自分の強みを掛け算してみると、いいアイデアが出てきます。誰かの真似をするより、自分が考えて自分がやりたいと思ったものは、楽しいはず。前回のグループワークから見えてきた地域の課題について、解決策を具体化させていきます。



#### センスある企画力を身に付けるポイント

1. 不安、不満、怒っている人に注目する
2. 立場を変えてみる
3. 知っていることに疑問を持つ
4. 仲間との会話を大切にす
5. インプット
6. 思いついたことはメモ
7. 成功事例を参考にする
8. いまいちなアイデアでもアウトプットをし続ける
9. 他人のアイデアを批判しない
10. 紙に何でも20個書き出してみる
11. 行き詰まったら環境を変える
12. 自分ならできる！とポジティブに考える

#### 企画するときの具体性 6W3H

|          |       |                |
|----------|-------|----------------|
| When     | いつ    | 季節・曜日・時間       |
| Where    | どこで   | 会場・対象エリア       |
| Who      | だれが   |                |
| Whom     | だれに   | ターゲット          |
| What     | なにを   | 内容             |
| How long | いつまでに | スケジュール         |
| How      | どのように | 進め方の工夫・こだわり・技術 |
| Why      | なぜ    | 目的・目標・ねらい      |
| How much | いくらで  | 予算             |

## 市長と話そう

ゲスト：むつ市長 山本 知也

### 課題を共有して変えていく

受講生からの質問・意見

伝統行事の継承について

地域経済の問題

若い世代への支援について

学校の送迎の問題

自然を活かしたまちづくり

むつ☆かつの今後について



市長から「みなさんが参加してくれたことが、私はむつ市の宝だと思っています。課題をみなさんと共有して変えていくまちが良いと思います。これから何かやろうという人たちを増やすことが、むつ市を良くすることだと思います。アイデアを出し合って実現できるように支援していきます。」とエールをいただきました。

#### 参加者の声

- ▶受け身の立場でなく、自分の考えを発してみることも大切だと学びました
- ▶市長と市民が近い距離でいてくれることがむつ市の強みだと感じました

# 地域課題の解決策発表準備

トータルコーディネーター：岩本 ヤヨエ さん (WOMEN'S VISION 会長)

## チーム名決定、発表会準備

これまでの講座を通じて、自分が興味を持った地域課題の解決策を発表するため、受講生が2チームに分かれ作業を進めました。



### チーム名：むつで<sup>あい</sup>LOVE

様々な出会いを求めているも出会う場所がないという課題に取り組み、ターゲットを「婚活」「友人作り」「世代間交流」に絞り、実現可能な具体性を含めてイベントの企画や提案をどのようにするかなど、積極的に話し合いが行われました。



|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 企画書                           | むつであい   |
| イベント名                         | むつであい   |
| Why なぜ? (目的・目標・ねらい)           | 恋愛・交友・婚活<br>出会う場所がない(20代-30代)<br>30代-40代<br>40代-50代<br>50代-60代<br>60代-70代<br>70代-80代<br>80代-90代<br>90代-100代           |
| When いつ? (開催・曜日・時間)           | 金-土 18:00-20:00<br>月 18:00-20:00<br>水 18:00-20:00<br>木 18:00-20:00<br>金 18:00-20:00<br>土 18:00-20:00<br>日 18:00-20:00 |
| Where どこで? (会場・対象エリア)         | むつであい 会場  |
| Who だれが? (主催・協賛)              | むつであい 実行委員会   |
| When だれに? (ターゲット)             | 20代-30代 40代-50代<br>60代-70代 80代-90代<br>90代-100代  |
| What なにを? (内容)                | 交流会・交友会・婚活<br>交流会・交友会・婚活<br>交流会・交友会・婚活  |
| How long いつまで? (スケジュール)       | 毎月1回 18:00-20:00  |
| How どのように? (達成のための工夫・こだわり・目標) | むつであい 会場<br>SNS活用、Facebook、LINE<br>LINEグループ<br>LINEグループ<br>LINEグループ   |
| How much いくらか? (予算)           |   |

### チーム名：ちょぺこん

下北に居住する人、また訪れる人の不便を解消することを目的とし、下北に住む女性ならではの視点で感じたありのままの下北をSNSで情報発信することにしました。Instagramを開設し、これからのように活動・運用していくか具体案を練り上げていました。



|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 企画書                           | グループ名：ちょぺこん (Chopkon) 1/25                                   |
| イベント名                         | 下北の魅力を発信する (SNS活用)   |
| Why なぜ? (目的・目標・ねらい)           | 下北の魅力を発信して、観光客を呼び込む。下北の情報発信。                                 |
| When いつ? (開催・曜日・時間)           | 不定期  |
| Where どこで? (会場・対象エリア)         | 下北   |
| Who だれが? (主催・協賛)              | 下北の魅力を発信する実行委員会  |
| When だれに? (ターゲット)             | 下北の魅力を発信する人  |
| What なにを? (内容)                | 下北の魅力を発信する SNS活用<br>Instagram<br>Twitter<br>Facebook<br>LINE |
| How long いつまで? (スケジュール)       | 不定期  |
| How どのように? (達成のための工夫・こだわり・目標) | 下北の魅力を発信する SNS活用<br>Instagram<br>Twitter<br>Facebook<br>LINE |
| How much いくらか? (予算)           | 0円   |

## 参加者の声

- ▶グループワークは私にとっては普段意見交換をすることがない別世代の方で、2人から出る意見や感想、日々思っていることを教えてもらうのはとても有意義な貴重な内容ばかりです
- ▶私達の提案したことが必要としている方のために活用できたらすごく嬉しいです

# 地域課題の解決策発表

むつで<sup>あい</sup>LOVE: 工藤 風紗 / 相馬 さとこ / 村上 菜月

## むつであい

課題

### 交流したくても出会いの場がない

むつ市は人口減少の問題を抱えており、若者向け施設が少なく、地域特有の閉鎖的な雰囲気が、色々な交流を難しくしていると思われます。

目的

### 出会いの場の提供

婚活以外でも出会いの場が出来るように、望んでいる人が望むような場を提供する。「同世代で集まりたい」「共通の趣味仲間を作りたい」「世代が違う友達を作りたい」など



解決策

- ①モヤモヤを抱えた人が「むつであい」に依頼
- ②「むつであい」でイベント内容を考案(予算や参加費含め)
- ③参加者を募集(場合によっては新製品を試して欲しいスポンサーさんにお声かけ)
- ④依頼した方に内容確認
- ⑤イベント開催(安心、安全に開催)

**むつ市と出逢い♡**

|         |   |
|---------|---|
| 対象      | むつ市に住む出会いを求めている方<br>恋愛、結婚に興味のある若者の方                 |
| 実施時間/場所 | 運営 11:00~16:00<br>代官山会館                             |
| 内容      | ・むつ市の美味しい食べ物をパーフェクトにしよう!<br>・会って話して人生のパートナー探し       |
| 広報手段    | SNS (Instagram / X (旧Twitter)) / チラシ、<br>広報むつ、市役所HP |

**学生気分をもう一度  
懐かしの遊びを通して健康に**

|         |  |
|---------|--|
| 対象      | むつ市に住む20代-30代  |
| 実施時間/場所 | 13:30~17:00 / 17:30~20:00  |
| 内容      | ①遊び時間: サッカー、テニス、バドミントン<br>等一緒に体を動かして「運動」+「関係構築」<br>②美味しいものを食べながらお話ししよう |
| 広報手段    | SNS (Instagram / X (旧Twitter)) / チラシ                                   |

**じじとばばとピクニック**

|         |   |
|---------|---|
| 対象      | むつ市に住む20代-30代の家族<br>むつ市に住む60代-70代の方                           |
| 実施時間/場所 | 4月中旬 10:30~13:00<br>下北文化会館、金谷公園                               |
| 内容      | ①おじいちゃんおばあちゃんとお弁当を一緒に<br>作ろう(おにぎり、サンドウィッチ)<br>②金谷公園でピクニックをしよう |
| 広報手段    | SNS (Instagram / X (旧Twitter)) / Facebook<br>チラシ、広報むつ、市役所HP   |



### 参加者の声

- ▶一緒にやれることがあれば、どんどんやらせていただきたいと思いました
- ▶リアルな意見が入った提案で、形に出来れば良いなと思いました

# 地域課題の解決策発表

ちょぺこん：井田 晴香 / 立花 有希 / 長津 亜紀江 / 廣田 聡子

## ちょぺっとコンシェルジュ ～むつ下北の情報発信～

課題

地域の困りごとを解消するコミュニティが少ない

むつ市に住んでいるからこそ知っている情報「下北地域に訪れる観光客に伝えたい地元の細かな情報」や「下北地域に生活している人たちが不便だと感じていること」などを包み隠さず発信することで、困りごとを工夫して解消し、地域を活性化できるのではないかと考えます。

目的

むつ下北の情報発信

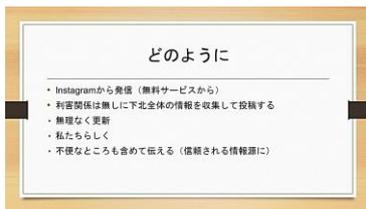
「来る人」や「居る人」が安心して、より楽しくむつ下北を体験・過ごすことができるよう情報発信することで、何もないまちではなく、自慢のわがまちにする！

※「来る人」…観光客・出張者など・「居る人」…下北在住者



解決策

- ▶ターゲット・むつ下北の情報を知りたい人
  - ・情報発信したい人（イベント主催者、団体など）
- ▶発信ツール・Instagram
- ▶情報内容・「食」「体験」「遊ぶ」「癒し」「地元のプチ情報」「生涯スポーツスポット」「住む」に+αで細かな情報を付ける



### 参加者の声

- ▶観光が良ければ色々波及するかなと思いますので、この繋がりをよりたくさんの人に波及できるように一緒に実行できればと思います
- ▶インスタで発信していただくのが視覚的にもわかりやすいと思います

## 修了式

下北文化会館において、あおもりウィメンズアカデミー修了式を行いました。青森県から修了証を7名に、青森県男女共同参画センターから皆勤賞を5名に授与しました。



### 修了生代表 立花 有希 さん 挨拶

このセミナーに参加して、年代も出身地も違ういろんな方々とお話ができ、いろんな意見や考え方を聞くことができ、すごく勉強になったと感じています。1つの目標にみんなで頑張る事、達成感も味わわせていただきました。人の温かさもすごく感じられました。やっぱり家の中にばかりいないで、外に出ていろんな人の意見とかお話を聞くことは大切なんだとまた改めて思いました。今回、このような機会をいただき、ここにいる全ての皆さんの出会いに感謝します。ありがとうございました。

### 度あおもりウィメンズアカデミー 地域女性リーダーコース 修了式



## 交流会

交流会では、受講生が地域女性リーダーコースを受講した感想や今後の活動について話し、親睦を深めました。その後、むつ市役所市民連携課および青森県男女共同参画センターから審議会等委員公募について情報提供をしました。

