

## 仙台まちづくり若者ラボ参加者のみなさんからの声

### 若者ラボ参加者の感想

- 「まちづくり」と聞くと大きなことのように思うが、自分たちでも小さなことからできることがあると気づくことができました。(学生)
- 地元ではない仙台市の課題や現状を、自分事として捉え、より身近に感じることができるようになりました。(学生)
- 今回の活動を通してたくさんの防災知識がつかえました。フィールドワークで今まで知らなかった情報をたくさん知ることができ、有意義でした。(学生)
- 多様なバックグラウンドを持つ方々と「仙台の未来」について対等に議論できたことが非常に刺激的でした。自身の事業にとっても、期待以上の学びと繋がりが得られました。(社会人)
- 以前は「行政や専門家が行うもの」というイメージがありましたが、参加後は「自分たちのような市民が、立場を超えて繋がることで動き出すもの」へと変化しました。(社会人)
- 年齢関係なく一つの目標に向けて活動することで、それぞれの考えや価値観を知る機会になり、普段ならできないような経験がたくさんできました。(学生)

### 若者ラボ参加者から若者の皆さんへ

- 参加することで自分の知らない世界に出会うことができます。この経験は非常に有意義なものになります。やらずに後悔するのはもったいないです！(学生)
- まちづくりは「大きいことを短期間ですること」ではなく、仙台のことを考え、自分たちにできることをコツコツとすることです。その行動を始めるきっかけになるので、ぜひ参加してください！(学生)
- 普通の大学生活や社会人生活では得られない広がりが確実にあります。「何をしたか」以上に、多様な人々に「出会い、話した」という経験が人生の幅を広げてくれます。(社会人)
- 「まちづくり」と聞くと難しそうに感じるかもしれませんが、日常の延長線から考えられる場です。完璧な答えを持っていなくても大丈夫。考えながら動いてみたい人には良いきっかけになります。(社会人)
- チームにはメンターがいて相談しながら進められるので安心です。少しでも興味があるなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。新しい出会いや経験が待っています！(学生)

活動の様子や最新情報をSNS等で発信中！

仙台まちづくり若者ラボ2025



YouTube



Instagram



Facebook



X(旧Twitter)



参加者を取材した記事も公開中！

編集  
発行

主催：仙台市  
協力：仙台市市民活動サポートセンター  
事務局：仙台まちづくり若者ラボ企画・運営業務共同企業体  
【(株)JTB仙台支店・(一社)ONE TOHOKU HUB】

# 山台 2025 まちづくり 若者ラボ 活動報告



「仙台まちづくり若者ラボ」について  
L 活動の流れ

アクション報告会

チーム紹介/各チーム活動報告

- L チームA 「StepA パパとまちラボ」
- L チームB 「スタートアップが生まれるまちづくり」
- L チームC 「Team Sight”C”ing」
- L チームD 「Sendai Bosai Lab」
- L チームE 「伊達な街歩き班」
- L チームF 「スポーティファイン」

「仙台まちづくり若者ラボ」って？



『“やってみたい”をやってみる半年間』

仙台市では令和2年度から、若者の自由な発想を仙台の活力創出につなげるため、まちの課題をワクワクに変える「仙台まちづくり若者ラボ」を実施しています。この事業は、ワークショップやフィールドワーク等の実践型プログラムを通じて、まちづくり活動の担い手となる若者の発掘・育成を目指すものです。令和7年度は、若者に「自分ごと」として関わってもらえるようなまちづくりに関するテーマを設定し、6つのチームに、自らの視点でフィールドワークやアクションに取り組んでもらいました。



活動の流れ





## 関係部署のサポート

各チームには、テーマに関わる仙台市の担当課が協力。職員の方々と対話を重ねながら、アイデアを具体的なアクションへとつなげました。普段はなかなか知る機会の少ない行政の取り組みに触れることで、まちづくりをより身近に感じられる時間にもなりました。



## アクション報告会

令和7年度は仙台まちづくり若者ラボに39名が参加し、自ら設定したテーマをもとに、まちの未来を「自分ごと」として捉え、約6か月間の対話を重ねながら具体的な行動へとつなげてきました。令和8年1月31日に青葉の風テラスで開催されたアクション報告会では、これまでの取り組みや活動を通じて得た学び・アイデア、今後挑戦したいアクションについて、一般来場者や市長、仙台市職員など関係者の前で発表しました。「自分ごと」から始まる新しいまちづくりの形をぜひご覧ください。

アクション報告会  
各ワークショップの動画を  
「せんだいTube」で  
絶賛公開中！





# Team:A StepA パパとまちラボ

テーマ  
子育てが楽しいまち仙台

Member

嘉手川悠/佐久間惇/佐藤佳穂/大川口優真



# Team:B スタートアップが 生まれるまちづくり

テーマ  
スタートアップが生まれる仙台

Member

佐々木美玲/小室祐人/菅原大輝  
菅野豪汰/長内恵社/齋藤佑樹



## Initial Plan スタート時の検討案

「子育てが楽しいまち」を実現するために、私たちには何ができるのか？をテーマに、まずはメンバーの興味・関心を掘り出し、チームとして探求する方向を定めることにしました。



## Idea アイデア

市のアンケートを通し、孤独感を抱える親が一定数いることを知り、親同士の横のつながりが現状不足しているのではないかと考えました。



## Fieldwork Conducted 行ったフィールドワーク

子育て関連活動の現状を知り、課題を発見するため、NPO法人 エムケイベースの斎藤さんへインタビューをさせていただきました。



## Fieldwork Outcomes フィールドワークの成果

仙台市には豊富な支援リソースがありながら、その支援が当事者へ十分に届いていない現状があり、親の「主体性」を起点として交流の輪を広げていくことが重要なのではないかと、視点を転換しました。



## Executed action 実行したアクション

パパを対象としたワークショップを実施しました。「楽しい子育て」に対するそれぞれの思いを起点として対話のきっかけが生まれることに主眼を置き、参加者の「主体性」をコミュニティ形成に生かすにはどうしたらよいか模索しました。



## Takeaway アクションからの学び

ワークショップから新たな関係性が生まれたことから、「本音で話せる」空間が、持続可能なコミュニティ形成に重要なピースになるのではないかと感じました。大きな一歩でなく、小さな一歩の重要性を感じた活動でした。



## Initial Plan スタート時の検討案

メンバーのほとんどがスタートアップについてよく知りませんでした。まずはスタートアップの内容について学び、チームにおけるスタートアップの定義を明確にするところから始めました。



## Idea アイデア

当初、メンバーのスタートアップに対する印象は、否定的で不明瞭なものでした。そこで、スタートアップで働く従業員の考えを知り発信することで、認知度向上やイメージ払拭を図ろうと考えました。



## Fieldwork Conducted 行ったフィールドワーク

チームにおけるスタートアップの定義を「5～8年前に立ち上がった企業やサービスで、新たな挑戦を行った人」とし、質問項目を考えた上で5名へインタビューを実施しました。



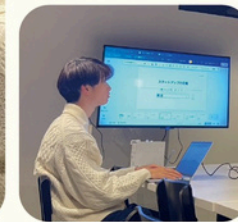
## Fieldwork Outcomes フィールドワークの成果

Webの記事などでは感じ取れない、スタートアップで働く人の想いや考えを身をもって知ることができ、スタートアップについて真正面から考えるきっかけになりました。



## Executed action 実行したアクション

ヒアリング結果を動画やnoteで公開し、スタートアップで働く人の考えや実態を広め、認知度向上やイメージ向上を図りました。また、時間が限られているため、作成にはAIを活用しました。



## Takeaway アクションからの学び

発信方法の工夫でスタートアップで働く人の価値観や魅力を効果的に伝えられること、またAI活用で限られた時間でも質の高い継続発信が可能となり、認知度やイメージ向上につながることを学びました。



### 市長からのコメント

仮説から実証、成果へとつなげた流れはとても素晴らしい取組だと思います。パパとお子さんを主人公に、対話から子育てのネットワークを生み出していく点にも感心しました。こうした取組が今後さらに地域に広がることを期待しています。

### 担当課からのコメント

こども若者局子育て応援都市推進課

当事者間の「共感」を生み出す、素晴らしい取組と感じました。データ分析やフィールドワークを通じて、本市の子育て支援を多角的に知っていただけたことも嬉しく思います。



### 佐々木局長からのコメント

スタートアップを身近に感じてもらうため、スタートアップで働く人の声を記事や動画で伝えた点は意義のある取組だと思います。ワークライフバランスなど若い世代の関心にも触れた発信は、スタートアップへの理解を広げるきっかけになると感じました。

### 担当課からのコメント

経済局スタートアップ支援課

インタビュー活動等を通してスタートアップへの理解を深め、働く方にも焦点を当てた動画を制作いただきました。仙台の若者にも知ってもらえるきっかけになったと思います。



# Team C Sight“C”ing

テーマ  
観光交流が盛んな仙台

Member

Hue Ven Yang/磯野友哉/蝦名咲空/外下和奈  
菊地真人/新谷結彩/本田悠介



# Team D Sendai Bōsai Lab

(仙台防災ラボ)  
テーマ  
防災でつながる仙台

Member

佐藤真彩/松岡孝樹/西山駿/千葉透  
浅野圭亮/長谷川蓮花/矢野有希子



### Initial Plan スタート時の検討案

最初は、仙台のことを広く多くの人に伝えたいという、漠然としたイメージしかありませんでした。たくさんの人に伝えるために、まずは「自分たちが仙台を改めて知る」ことを意識しました。

### Idea アイデア

仙台観光を通じて仙台への理解を深めた結果、手軽に情報発信を行える食分野に着目しました。当初出たアイデアの一つ、“おみくじ感覚で楽しめるもの”を発展させて、ランチガチャ作りに取り組みことにしました。



### Fieldwork Conducted 行ったフィールドワーク

市内観光地で、体験アクティビティや食べ歩き等を行いました。仙台城や牛タン、ずんだ餅などの代表的なもの以外にも、人へ紹介したくなる良いものを数多く発見できました。

### Fieldwork Outcomes フィールドワークの成果

観光客に加え、出張や押し活の遠征地としての利用もあることがわかりました。「来たついで」に気軽にアクセスできる行き先の選択肢を提案できると、人の流れができると考えました。



### Initial Plan スタート時の検討案

メンバー間で防災意識に差があったため、「災害をいかに自分ごととして捉えるか」を軸に据えました。まずは現状の防災・減災について正しく知ることに努め、各自の当事者意識を高める一歩としました。

### Idea アイデア

防災の大切さはわかっているものの、具体的な行動を取るには至っていない人が多いことが課題です。防災を自分ごととして捉える最初のきっかけに繋がる機会を作れないかと考えました。



### Fieldwork Conducted 行ったフィールドワーク

自分が住む地域のハザードマップを確認し、今後起きうる災害を自分事と捉えたうえで、防災関連の情報収集、市内防災イベントへの参加、防災活動を行う団体や特定の町内会へのヒアリング等を行いました。

### Fieldwork Outcomes フィールドワークの成果

市内のイベントに参加し、被害を最小限にする減災やマイタイムラインの重要性を学習しました。VR浸水体験や地域の危険箇所の把握を通じ、備蓄に加え、災害をリアルな自分事として捉え直す貴重な機会となりました。



### Executed action 実行したアクション

「ランチガチャ」では、観光や出張、押し活の遠征等で仙台に来た方がランチを食べられるお店を探す場面を想定し、仙台駅前周辺エリアの飲食店情報を個別に印刷し、カプセルに入れてランダムにPRできるようにしました。



### Takeaway アクションからの学び

カプセルトイは、例えばWebアンケート用の二次元コードを記載した紙をカプセルに入れて回答してもらうなど、さまざまなコンテンツへの展開が可能です。外国人に人気があるので、外国人向けの情報発信にも利用できるのではないのでしょうか。



### Executed action 実行したアクション

大学生から30代の若者を対象にした防災カフェを開催。身近なものを活用した防災グッズづくりや、防災に関するフリートークを通して、防災に関するさまざまな知識の共有や意見交換を行いました。



### Takeaway アクションからの学び

参加者同士の対話を通して、防災の知識を一時的に伝えるだけでなく、日常生活と結びつけて考える場づくりが重要だと実感しました。若者が主体的に関われる工夫が、防災意識の向上につながると学びました。



### 奥ロサンからのコメント

ガチャポンという発想がとても面白い取組だと感じました。来訪者のターゲットを具体化すると、掲載するお店や情報もより精査されると思います。地元ならではの穴場のお店などが加わると、さらに魅力的な企画になると感じました。

### 担当課からのコメント

文化観光局観光戦略課

「観光」という捉えどころのないテーマについてチームで考え、事業者との直接交渉までつなげられたことは素晴らしいと思います。今後も仙台の魅力を発信していただけると嬉しいです。



### 市長からのコメント

災害が多発する中、若い世代が防災を身近なものとして考えられるようにした取組に敬意を表します。防災カフェという気軽な形や、防災ポーチを通して日常と非常時をつなげて考える視点がとても印象的でした。今後、この取組がさらに広がっていくことを期待しています。

### 担当課からのコメント

危機管理局減災推進課

気軽に参加できる防災カフェは、防災への第一歩として非常に良い取組だと思いました。防災という堅いテーマの中でのイベント実施は大変だったと思います。お疲れ様でした。



Team:E  
**伊達な  
 街歩き班**  
 テーマ  
 街を歩いて楽しい仙台

Member  
 羽柴ひなた/久保田龍太郎/金山歩夢  
 高橋琉斗/石川翔太郎/米澤美彩



Team:F  
**スポーティ  
 ファイン**  
 テーマ  
 スポーツで元気になる仙台

Member  
 稲妻明優子/高屋映里/菅原理史  
 長田一晟/土井幹裕/鈴木健悟



Initial Plan  
**スタート時の検討案**

仙台の街は、落ち着いた雰囲気と歩きやすさが魅力ですが、一方で立ち寄り目的が見えにくい点が課題です。歩く理由をつくることで、自然と街を巡りたくなってもらうことが必要だと考えました。

Idea  
**アイデア**

エリアごとに、目的を持って歩ける仕掛けを点在させ、大型施設に頼らず、仙台に住む人が日常の中で楽しめる街歩き体験をつくることになりました。



Fieldwork Conducted  
**行ったフィールドワーク**

エリアごとに担当を決め、図書館やインターネットを使って仙台の歴史や豆知識を調べました。また、メンバー自身が実際に街を歩き、スポット間の距離感や歩数なども調べました。

Fieldwork Outcomes  
**フィールドワークの成果**

実際に歩くことで、地図では分からない距離感や雰囲気の違い、立ち寄りたくなる場所と通過してしまう場所の差を体感でき、街歩きの課題が具体化しました。



Initial Plan  
**スタート時の検討案**

「全員が健康でいられるようなスポーツへのきっかけづくり」を目標としました。そこで、『スポーツ』の定義を確認したり、運動量を増やすのか、メタボ人口を減らすのかなど、具体的なゴールを検討しました。

Idea  
**アイデア**

スポーツをコミュニケーションツールの一つと捉え、「スポーツ街コン」や「名刺交換を兼ねたエクササイズ」の案が出ました。また、「駅や信号など目につく公共施設に運動を促進する仕掛け」も提案されました。



Fieldwork Conducted  
**行ったフィールドワーク**

仙台市役所スポーツ振興課の高橋さんにインタビューし、現状の取り組みや課題についてお話を伺いました。その後、実際に市内で開催されたヨガや弓道などのスポーツイベントに個人で参加し、体験した感想を共有しました。

Fieldwork Outcomes  
**フィールドワークの成果**

スポーツイベントなどは、運動への意欲がないと、初心者にはハードルが高いと感じました。事前に雰囲気が分からず、自己の運動能力や既にあるコミュニティに馴染むことへ不安を抱くからだと思われました。



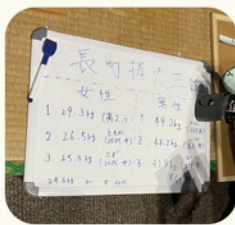
Executed action  
**実行したアクション**

仙台の豆知識マップを作成しました。仙台に住む人でも知らない豆知識を盛り込むことで、普段は通り過ぎてしまうような場所の面白さに気づいてもらうことを目指しました。



Takeaway  
**アクションからの学び**

街歩きとマップ作成を通じて、仙台の普段見過ごしがちな場所にも意外な魅力や面白さがあることを発見し、視点を変えて考えることの必要性を学びました。



Executed action  
**実行したアクション**

普段運動しない人に向け、運動に興味を持たせる仕掛けを試しました。長町で開催された販わい創出社会実験では、握力王、ラジオ体操、へんてこな運動やアクティブレストの紹介を行い、好評だったことから青葉区役所でも握力王を実施しました。



Takeaway  
**アクションからの学び**

握力測定というシンプルな仕掛けが、運動に対する興味を持ってもらうきっかけとなることが分かりました。開催場所や実施方法の工夫次第では、参加者をさらに増やし、健康への関心をさらに高める効果が期待できると思います。

奥ロサンからのコメント

街歩きの目的をつくる取組として、ターゲットを仙台に住む人に設定した点がとても良いと感じました。また、マップとSNSを相互に行き来できる仕組みや、それぞれで異なる情報を発信する工夫があると、さらに魅力的な取組になると思いました。

担当課からのコメント  
 都市整備局都心まちづくり課

初めて会った人たちで一つのものを完成させるのは、とても大変だったと思います。新しい視点で仙台の街を考えた皆さんが、以前よりも「歩いて楽しい街かも」と感じていただけていたら嬉しいです。

佐々木局長からのコメント

スポーツへのハードルを下げ、気軽に取り組める仕掛けづくりという着眼点がとても良いと感じました。日常の中にスポーツの機会を届ける発想も新鮮でした。今後、継続につながる取組へ広がることを期待しています。

担当課からのコメント  
 文化観光局スポーツ振興課

ゲーム感覚で楽しめる握力測定は、運動のきっかけとして非常に効果的だと思います。参加された方が今後も運動を続けたいような工夫があれば、さらに良い取組になりそうです。