

日本経済新聞、信濃毎日新聞、読売新聞などでも紹介され、大きな注目を集めています!

交通費・宿泊費補助あり!
※予算上限や条件があります
長野県佐久市

ここで働くって、アリかも

ARIKAMO

地域×企業×学生=地方創生インターン

5.1金
公式WEBにて
エントリー開始!



arikamo.com



自分らしく「働く×暮らす」のビジョンを描ける 地方創生インターンに参加しよう!

8つの地元
異業種を
まとめて体験!

長野県佐久市で、地域ぐるみのインターンシップ『ARIKAMO (アリかも)』の第3期がスタート!
就活に役立つ研修や、市内企業や市役所で複数社の就業体験ができます。
説明会では分からない、はたらく現場を複数社、効率よく訪ねることができる貴重な機会です。
長野県で就職を考えている人にとっても、大都市等で就職を考えている人にとっても、
こんな「はたらく」ってアリかも!?というヒントが得られる3日間のイベント。ぜひご参加ください!

ナビオ(株) (株)竹花組 (株)シナノ (株)パスカル 吉田工業(株) ウインテック(株) 長野吉田工業(株) 佐久市役所

先輩参加者の
推しポイント



- 1度にさまざまな業種を見学できる
- 首都圏等以外での就活・生活の選択肢を知る!
- 都会での就職を考えている人にもヒントがたくさん!
- インターンシップや就活に乗り遅れた方もWELCOME!
- 地方創生インターンへの参加で
他の学生にない自己PRポイントがつかれる!
- 経営者や移住者起業家とコミュニケーションをとることで、
自分らしいライフ&キャリアビジョンができる!



標準
コース 2泊3日
交通費・宿泊費補助あり

2泊3日 8.31日~9.2日

チェックイン インターン チェックアウト
研修 + 4社 + グループ発表型 研修

自己理解が深まるチェックイン研修から、佐久市役所を含む4社の企業インターン、グループ発表型のチェックアウト研修まで参加することで、社会人として働くことのイメージが具体的につかめるほか、今後の就職活動に役立つPRポイントとしても活用できるインターン体験となります。

1日参加
交通費補助あり

8.31日~9.2日
1日ごと選択参加

スケジュールがあまりとれないけど気になる企業がある!という方におすすめです。企業を訪問することで、WEBだけではわからないリアルな職場を体験してみましよう。※2泊3日(標準コース)の参加確定が優先されます。



詳細・申し込み
はこちら!

主催 (一社)佐久産業支援センター

佐久市地域産業ブランディング
支援事業補助金活用事業

詳しくは
裏面をCheck!



インターン参加×研修で自己理解を深め、働く“ワクワク”と可能性を広げよう

参加者の声

- 効率よく企業や市役所を訪問し、自分の業種を絞るのに活かせる
- 地元で働くことのやりがいや意義が感じられた
- プレゼンの練習もでき、今後の就活に役立ちそう
- 移住者の起業家とも交流できたことが新鮮で、視野が広がった

参加企業

吉田工業株式会社

アルミの可能性を追求し、世界の「走る」を支える！
アルミ casting と精密加工技術を武器に、自動車のエンジン部品や医療機器パーツを製造。特にピストンなどの重要部品は国内大手メーカーにも多数採用されており、高度な技術力とチームワークで日本のものづくりを支えています。

株式会社竹花組

あの施設や橋も実はこの会社！
別荘建築から公共工事で幅広く手がける総合建設会社。「確かな技術で快適な環境を創造する」を理念に、高い技術力と温かなサービスを地域に提供しています。

ナビオ株式会社

電気で金属を温めるってなに？
誘導加熱装置や航空障害灯などを手がける電源機器メーカー。研究開発から設計・製造・納品まで一貫体制を持ち、産業機械や交通インフラなど多様な分野に貢献する技術系企業です。

株式会社シナノ

アスリートからお年寄りまで
スキーポール・登山杖・歩行支援杖など「支える道具」の分野で国内トップクラスのメーカー。スポーツから福祉まで、使う人の「安全」と「挑戦」を支える製品を長年にわたり開発しています。

株式会社パスカル

対話により課題を見える化 × ITの力で解決
安否確認システム「オクレンジャー」や酒造支援システムなど、自社開発のITサービスを全国へ展開。システム開発からWeb制作、インフラ構築まで幅広く手がけ、対話を通じて企業の課題を「見える化」し、解決に導く技術系企業です。

長野吉田工業株式会社

身近な容器の裏側をのぞける製品開発の現場！
ペットボトルや化粧品容器を製造し、特に化粧品容器では成形からデザイン加工まで一貫対応が強い。品質管理と短納期対応に優れ、大手化粧品メーカーからの信頼も厚い企業です。

ウインテック株式会社

アイデアをカタチに！プラスチック製品のトータルプロデューサー
化粧品容器から自動車部品まで、身近なプラスチック製品を「金型の設計」から「組み立て」までワンストップで生み出すメーカー。最新の3D技術を駆使し、機能性はもちろん、美しさや使いやすさなどの付加価値を追求しています。

佐久市役所

佐久市のリアルな地域課題 × 未来妄想&提案
市民サービスから都市計画、観光・福祉・教育政策まで、佐久市の暮らしを支える行政機関。幅広い業務を担い、地域課題の解決やまちの未来づくりに取り組んでいます。

市民の皆様へ
こんな
インターンシップ
あるよ！
とぜひお伝えください。



今後の詳しい情報は、
ホームページをご確認ください
<https://arikamo.com/>

市民の皆さまの身近な学生さんへ
のお声かけが、地域と若者をつなぐ
大きな一歩になります。
ぜひ応援をお願いいたします！

自己理解が深まるチェックイン研修から、複数社の企業インターン、

グループ発表型のチェックアウト研修まで参加することで、社会人として働くことのイメージが具体的にわかるとともに、今後の就職活動に役立つPRポイントとしても活用できるインターン体験となります。



集合研修 オープニングキャンプ Opening Camp

今回のインターンを将来に向けた「かけがえのない場」にするために、
“働く”をテーマに
みんなで対話し、
ワクワクを深めよう！

- インターンシップの目的を考える
自分たちにとっての意義とは？
学生が「主体者」であることを考えます
- お互いを深く知る
自分史や働くことへのイメージ、仕事とは何か
などお互いの人となりや仕事観の共有します
- インターンで得たいこと
- 明日からで実践すること

※一部内容は変更になる場合があります

8/31(月) 9/1(火) 9/2(水)

2泊3日標準コース	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)
Opening Camp 集合研修 10:30-12:30 (10:00 集合) @ ワークテラス佐久	インターン 市役所 9:30-12:30	インターン 3社目 9:30-12:30	
ランチ会 12:30-13:30	ランチ会 12:30-13:30	社食 or ランチ 12:30-13:30	
インターン 1社目 14:00-17:00	インターン 2社目 14:00-17:00	Reflection Camp 集合研修 14:00-16:00 懇親会 16:30-18:00	

1日参加 1日ごとに選択参加

※標準コースの参加者枠に空きがある場合、6/1より募集開始

より多くの企業を知りたい人は
9/3(木)~9/5(土)SAKUメッセ2026 @佐久市総合体育館
にご参加ください！

集合研修 リフレクションキャンプ Reflection Camp

インターン期間に得た学びを
仲間や経営者・起業家に伝え、
就活に役立つ
プレゼンカ&自己PR材料
を獲得しよう！

- プロジェクト発表会
・ チームワークや企画立案、プレゼン力向上
- キャリアビジョンの作成
- 今後のキャリア実現に繋げる
・ 「地方で働く」を深く知る(先輩講話)
・ 都心で働くことと地方で働くこと
・ 自分の「譲れない軸」を知る

※一部内容は変更になる場合があります

参加条件

- 2026年以降卒業予定の大学院生、大学生、短大生、専門学校生、高等専門学校生
- 佐久市の企業、団体への就職に興味がある方
- 選択した各コース期間を通して参加できる方



参加方法

WEBの申込フォームから
必要事項を入力してください。

申込締切 **7.31** 金 早期申込が優先されます！

書類選考後、事務局より
参加確定の連絡をメールいたします。

※標準コース(2泊3日)の方を優先して参加確定させていただきます。
※応募状況により早期締切・書類選考・抽選を実施いたします。

申込はこちら



事業補助金 佐久市インターンシップ事業補助制度

インターンシップのために要した交通費・
宿泊費を補助する補助金があります。

- 交通費 インターンシップのために要した公共交通機関の利用に関する費用(上限1万円)。
- 宿泊費 インターンシップのために要した宿泊施設の利用に関する費用(1泊当たり上限5千円、10泊以内)。

※補助金請求時に、領収書等の原本が必要となります。
(交通費・宿泊費を各自予約・支払い後に、後日申請になります)
※年度ごとに予算枠の上限がございます。
※その他、詳細は参加確定後にご案内します。



詳細・申し込みはこちら! <https://arikamo.com>

主催 (一社)佐久産業支援センター