

縄文を妄想して創作した

# 縄文 Well-Being エクスペリエンス

@下北  
@奥津軽

みちのく＝「魅知の国」で縄文の「まほろば」に時代を超えて出会う。縄文の魅力に気づき、今の土地の持つ魂や誇りに触れることで、あなたはWell-beingへ導かれる。そんな縄文のまほろばをエクスペリエンスする時間を貴方に！

「まほろば」とは、日本最古の書物の「古事記」に登場する言葉で、「丘、山に囲まれた稔り豊かな素晴らしい場所」を意味する。「古事記」が生まれるより、遥か古（いにしえ）である縄文時代にも、文字はなかったが、縄文人たちは自分たちの暮らしている場所を、そんな言葉で語り合っていたかもしれない。交流・交易が既に行われ、外にも目を向けていた縄文人だからこそ、自分の澄んでいる場所には誇りを持っていたかもしれない。青森に暮らした縄文人たちの暮らしの空間は、まさに「まほろば」という言葉がふさわしいムラだったであろう。

## 縄文のまほろば「青森」へ。 みちのく「魅知の国」へ。 縄文のまほろばを エクスペリエンスする時間を貴方に！

### 貴方も縄文まほろばで Well-being に導かれる

妄想1

自然のこちよいリズムの中での暮らし



妄想2

自然と調和し、規則正しいリズムで生活



妄想3

バランスの摂れた食事と運動



妄想4

青森ひばに触れる



この4つの妄想で繰り広げられる縄文Well-beingエクスペリエンスが、ココロとカラダの「こちよく」を実現する

### 世界遺産 ニッ森貝塚と縄文のムラ『蘇りサプリ』体験【下北編】



縄文時代はWell-beingな時代だったことを世界遺産『ニッ森貝塚』をゲートウェイに下北半島にも広がっていた縄文の「まほろば」へタイムスリップしていく。縄文から続く薬研渓谷の自然を満喫しながらの森林浴ウォーク、薬研温泉・下風呂温泉での癒しの時間、そして縄文をイメージした料理とスイーツがWell-beingへと導いていく。縄文のムラでも服用された『蘇りのサプリ』がココロとカラダをこちよくする。

旅行代金 66,000円(お一人様)

- 催行日:春GW～11月下旬迄 ※木曜日は除く。
- 最小催行人員:4名
- 料金に含まれるもの:ニッ森貝塚遺跡入場料、イカの塩辛づくり体験(縄文料理体験)、縄文森林浴ウォーク体験費、宿泊費(二人部屋)、保険料、消費税、朝食1回、昼食2回、夕食1回、集合～解散までの新七戸十和田駅往復の交通費
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



1日目

10:00七戸十和田駅集合→ニッ森貝塚へ～10:30ニッ森貝塚学芸員によるガイド→道の駅おがわら湖へ～12:00昼食(シジミ料理等)～13:00道の駅よこはま「なのはなプラザ」へ～14:00→道の駅よこはま「なのはなプラザ」經由むつ市大畑公民館へ～15:00むつ市大畑公民館「ニッ橋遺跡」の土偶、土面を見学～風間浦漁港へ～15:30イカ備蓄センターにて『縄文塩辛づくり体験』～16:30下風呂温泉散策～海峡の湯～18:30『下北半島の幸御膳』～20:00自由時間・就寝 【食事】朝:~/昼:~/夜:○

2日目

8:00朝食～9:00下風呂温泉→薬研温泉郷へ～9:30オリエンテーション～奥薬研カッパの湯『縄文蘇りのサプリウォーク』～12:00昼食(サクラマス丼&縄文スイーツ)～12:45カッパの湯入浴～13:30七戸十和田駅へ～15:30七戸十和田駅解散 【食事】朝:○/昼:○/夜:-

### 薬研温泉郷『縄文蘇りのサプリウォーク』体験



下北ジオパークにもなっている薬研温泉郷をフィールドに日本三大美林「青森ひば林」と薬研渓流を歩く森林療法、薬研温泉を活用した温泉療法、そして津軽海峡の海の幸をふんだんに使ったバランスのよいランチ、そして縄文時代から食べられていた木の実を使った縄文スイーツを使って、健康の3要である運動×栄養×休養を取り入れたWell-beingに導く「縄文から続く蘇りのサプリ」を提供していく、こちよいエクスペリエンス。

旅行代金 6,600円(お一人様)

- 催行日:春GW～11月下旬迄 ※木曜日は除く。
- 最小催行人員:2名
- 料金に含まれるもの:縄文森林浴ウォークセラピーガイド費、保険料、昼食、スイーツ代、消費税
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



内容

10:00奥薬研かっぱの湯集合～オリエンテーション&準備体操～10:15蘇りのサプリウォークスタート～青森ひばの実験林にて青森ひばの解説～青森ひば林と広葉樹の混合樹林の紹介、ブナの実採取～10:30薬研の森林鉄道軌道跡にて、「しょぼりん」ポーズでストレッチ、記念撮影～10:50薬研渓谷のせせらぎを聞きながら、座観(座ってぼんやりする時間を楽しむ)～11:20森林鉄道硫黄のトンネルへ～真っ暗闇体験～潜り抜けて戻り、乙女橋を渡り、川岸を散策～11:40終了のストレッチ、記念撮影～12:00昼食(縄文スイーツづくり体験とサクラマス丼)～12:45足湯で疲れを癒す～13:00解散

#### 宿泊に関するお問い合わせ

一般社団法人かなぎ元気村  
〒037-0207 青森県五所川原市金木町蒔田桑元 39-2  
TEL:0173-52-2882 Mobile:080-3324-8792  
Mail: ito@kanagi-genkimura.org



#### 旅行に関するお問い合わせ

ブルーモリス 4-Ride  
〒030-0122 青森県青森市大字野尻字今田 114-1  
TEL:017-718-8557  
Mail: northwind.4ride@gmail.com



※1泊2日のプログラム内容はお客様のリクエストにお応えできません。※プログラムの時間もお客様のリクエストにお応えできません。

## 世界遺産 三内丸山遺跡と縄文のムラ暮らし体験【奥津軽編】

1万2千年続いた縄文時代はWell-beingな時代だったことをガイド付三内丸山遺跡見学に加え、津軽のフィールドで縄文時代を想起させる縄文土器づくり、縄文料理、そして縄文竪穴風住居リフォーム体験、縄文アドベンチャーライドなどのプログラムを組み合わせ、ムラの形成を始めた縄文のWell-beingな暮らしを経験できる滞在プラン。単なる遺跡見学だけでなく、浪漫に溢れた縄文の「まほろば」の暮らしを蘇らし、それを体験する。

旅行代金 **49,500円(お一人様)**

- 催行日:春GW～11月下旬迄 ※木曜日は除く。
- 最小催行人員:4名
- 料金に含まれるもの:三内丸山遺跡入場料、縄文土器づくり体験、縄文竪穴風住居設営体験費、縄文森林浴ウォーク体験費、縄文料理体験、宿泊費、保険料、消費税、朝食1回/昼食2回、夕食1回、集合～解散までの新青森駅往復の交通費
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



|     |  |                  |
|-----|--|------------------|
| 1日目 | 10:00新青森駅もしくは青森駅集合→→三内丸山遺跡へ～10:30三内丸山遺跡史跡ガイド(三内丸山遺跡をボランティアガイドにご案内いただきます。～12:00昼食(縄文ランチ)→→津軽亀ヶ岡焼「しきろ庵」へ～13:30『縄文土器づくり体験』～15:30古民家かなぎ元気村へ→→16:00古民家かなぎ元気村にて『縄文料理体験』※入浴など～18:00『縄文料理のタベ』～20:00かなぎ元気村もしくは稲垣温泉<泊> | 【食事】 朝:-/昼:○/夜:○ |
| 2日目 | 8:00朝食～(※稲垣温泉→→古民家かなぎ元気村へ)～9:00オリエンテーション～古民家かなぎ元気村にて『縄文竪穴風住居リフォーム体験』～11:40昼食(かなぎ元気村)～12:30縄文アドベンチャーライドもしくは森林浴ウォーク～15:30古民家かなぎ元気村での振り返り～新青森駅もしくは青森駅へ→→新青森駅もしくは青森駅解散   | 【食事】 朝:○/昼:○/夜:- |

## 2つの縄文ホワイトアウト体験と縄文料理のタベ

縄文時代は今より温暖といわれるが雪に覆われた日々もあったに違いない。縄文から続く冬の青森ヒバ林を、スノーシューを使って歩く。そして焚火を囲み、縄文からある地産地消食材と調理方法で再現した縄文料理に舌鼓。そして翌日はEバイクを使って、冬の寒さを象徴する地吹雪ライドを堪能する、冬の縄文の「まほろば」を楽しむ2日間。縄文の厳しい冬の中にある暮らしをイメージし、雪と寒さを魅力に変えた体験となっている。

旅行代金 **55,000円(お一人様)**

- 催行日:冬期12月中旬から3月中旬迄 ※木曜日は除く。 ※年末12月27日～年始1月3日除く。
- 最小催行人員:2名
- 料金に含まれるもの:縄文ホワイトアウト散策費、縄文地吹雪ライド体験費、縄文料理体験、宿泊費、保険料、消費税、朝食1回、昼食2回、夕食1回
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



|     |  |                  |
|-----|--|------------------|
| 1日目 | 9:00かなぎ元気村 現地集合・オリエンテーション～9:30元気村 ～縄文冬の森林スノーシュー体験 ～奥津軽トレイル神木十二本ヤスコース～十二本ヤスにて縄文弁当～十二本ヤス林道出口 ～16:00かなぎ元気村(記念撮影)～その後、縄文料理のタベ体験～宿泊(BAR縄文もお楽しみください) | 【食事】 朝:-/昼:○/夜:○ |
| 2日目 | 朝食～9:00オリエンテーション～  縄文地吹雪ライド～12:00縄文ランチ(斜陽館米蔵)～冬の農産物加工体験(予定)～14:30縄文服を着て記念撮影～終了   | 【食事】 朝:○/昼:○/夜:- |

## 世界遺産 小牧野遺跡縄文ウォーク体験

舞台となる小牧野遺跡は世界遺産北海道・北東北縄文遺跡群のひとつで、小高い丘に儀式や祭礼が行われたといわれるストーンサークルがある。また、八甲田や陸奥湾を望み、景観も美しい。このフィールドを使い、当時からあったといわれる木の実や野菜などの山の幸を採取しながら、ウェルネスを意識してノルディックウォークを楽しみ、そして、ストーンサークルでヨガを行い、縄文時代の情景を五感で感じるエクスペリエンス。

旅行代金 **6,600円(お一人様)**

- 催行日:春GW～11月下旬迄 ※木曜日は除く。
- 最小催行人員:4名
- 料金に含まれるもの:小牧野遺跡縄文ウォークセラピーガイド料、保険料、消費税
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



|    |  |
|----|--|
| 内容 | 10:00小牧野の森・どんぐりの家集合～オリエンテーション&小牧野遺跡について専門ガイドが紹介～10:20縄文ノルディックウォークスタート ～小牧野遺跡ストーンサークルへ～10:30ストーンサークルの紹介～展望台へ、青森市、八甲田の景観を座観で楽しむ～小牧野遺跡栗林を散策～11:10ストーンサークルに戻り、ストーンサークルヨガ～記念撮影～11:50どんぐりの家にて振り返り～解散 |
|----|--|

## 【奥津軽】縄文アドベンチャーライド

春は新緑、秋は紅葉が美しい奥津軽トレイルの林道をE-MTBで走るコース。ガイド付きで日本三大美林青森ひば林の中で山菜、キノコ、木の実を採取しながら、縄文の自然とともにある暮らしを想像しながら走る。森の木漏れ日を浴び、冷泉で血行を良くする、ウェルネス&アドベンチャーを体験。お弁当は、四季折々の縄文を意識した料理を提供。奥津軽らしく道沿いにある津軽森林鉄道軌道跡の遺構や文豪太宰治の小説の舞台もご案内。

旅行代金 **5,500円(お一人様)**

- 催行日:春GW～11月下旬迄 ※木曜日は除く。
- 最小催行人員:2名
- 料金に含まれるもの:奥津軽アドベンチャーライドガイド料、保険料、消費税
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



|    |   |
|----|---|
| 内容 | 9:30かなぎ元気村集合～10:00オリエンテーション～10:20アドベンチャーライドスタート ～田園風景を走る～奥津軽トレイル太宰治ゆかりの地コース林道(森林鉄道遺構～藤の滝～湯の沢)～湯の沢にてお弁当～田園風景を走る～14:30かなぎ元気村(記念撮影)～解散 |
|----|---|

## 【奥津軽】縄文ウェルネス里山さんぽ

奥津軽トレイル「青森ひばの神木コース」を縄文をテーマに散策するコース。さながら縄文人のようにガイド付きで日本三大美林青森ひば林の中を山菜、キノコ、木の実などを採取し、緑の中を木漏れ陽を浴びながら歩く。タイムスリップし、道沿いにある津軽森林鉄道軌道跡遺構、神木十二本ヤスや七つ滝に出会い、ハンモックで木の葉のざわめきや溪流のせせらぎの音を聞き、1/Fゆらぎを実感する。お弁当は四季折々の縄文を意識した料理を提供。

旅行代金 **6,600円(お一人様)**

- 催行日:春GW～11月下旬迄 ※木曜日は除く。
- 最小催行人員:2名
- 料金に含まれるもの:奥津軽縄文トレイルガイド料、保険料、消費税、トレイルコース入口までのタクシー代
- ガイド対応:英語通訳スタッフ(別料金、要相談)、中国語通訳スタッフ(別料金、要相談)



|    |   |
|----|---|
| 内容 | 9:30かなぎ元気村集合/オリエンテーション～10:15神木コース出発口～青森ひばの林道を山菜、キノコ、木の実などを採取しながら散策 ～12:00七つ滝(昼食)～1/Fゆらぎ(ハンモック)～青森ひばの神木十二本ヤス(ストレッチ体験)～森林鉄道遺構(トンネル)の溪流でクナイブ療法～14:30コース出口～15:00かなぎ元気村(記念撮影)～解散 |
|----|---|

※1泊2日のプログラム内容はお客様のリクエストにお応えできます。 ※プログラムの時間もお客様のリクエストにお応えできます。