

縄文を妄想して創作した

縄文 Well-Being エクスペリエンス

@奥津軽

古民家かなぎ元気村滞在プラン

縄文は Well-Being な時代！

縄文は文字がない時代。

だから、科学的な調査を背景に、妄想して、その世界観を楽しむことができる時代です。

日々起こる様々な自然現象に振り回されながらも、その暮らしは笑顔に溢れていたと妄想します。

自然を愛で共に生きる」を前向きに捉えてきたからこそ、

現代が参考にすべき Well-Being な暮らしがそこにあったのかもしれない。

縄文の Well-Being な 4つのポイントをプログラムに

妄想1 自然のこちよい リズムの中での暮らし

縄文人は炎を上手に使いこなし、クリエイティブで彩のある暮らしを楽しんでいた。暮らしの中心にあった炎こそが大きく縄文人を Well-Being に導いていった。連続性と突発性、そのリズムがココロに安眠効果をもたらせていた。自然界にある「1/f (エフブンノイチ) ゆらぎ」に常に触れていた。

妄想3 バランスの摂れた 食事と運動

怠惰な生活はせず、食材を求めて駆け巡っていた。縄文を代表するのエネルギーの源は三内丸山遺跡で生産が確認された粟。糖質を多く含み、ビタミンB、C など栄養価の高い食材が主食。縄文土器で食卓も彩られ、美味しい生活があった。

妄想2 自然と調和し、 規則正しいリズムで生活

縄文人はオンとオフが明確だったから、自律神経のバランスも良い生活。ドイツの健康づくりの療法の一つにクナイプ療法というものがある。人が生まれながらに持つ自然治癒力を引き出し、免疫力を高める療法。この療法は、縄文の暮らしの中で、日常的に行われていた。

妄想4 青森ひばに触れる

青森ひばの祖先が誕生したのは今から約百万年前といわれる。縄文時代は「青森ひば」の原生林だったかも。青森ひばの4つの効能「抗菌効果」「精神安定効果」「殺菌効果」「消臭・脱臭効果」。この効果は縄文 Well-Being を育む大きな要素だったかもしれない。



縄文とは？

2021(令和3)年7月27日、北海道・北東北の縄文遺跡群が世界文化遺産に登録された。豊かな自然の恵みを受けながら1万年以上にわたり採集・漁労・狩猟により定住した人々の生活と精神文化を今に伝える貴重な文化遺産として、その価値が認められたのだ。縄文遺跡群にみられる石を円環状に配置した環状列石、土偶からは、祖先や自然を敬うこころ、豊穡への祈りなど、人々の精神文化の発展をみることができる。

縄文時代は日本独特の時代区分であり、世界史では旧石器時代から新石器時代、青銅器時代の一部に相当する。世界史に出てくる中国文明やメソポタミア文明よりもはるか8000年前に日本における縄文時代は始まっている。

一般社団法人かなぎ元気村とは

かなぎ元気村は150年以上前に建てられた古民家で、今では日本国内でも数少ない茅葺屋根という特徴を持っている。この昔ながらのオリジナル家屋は、津軽地方の生活文化を体験できる宿泊施設として人気が高まっており、さらに奥津軽トレイルやマウンテンバイクによるアドベンチャーライドを中心とした Well-Being ツーリズムの拠点施設にもなっている。生活文化では特に「食文化」を重視し、山と海の自然食材や無農薬栽培の野菜果物による健康的な食生活を積極的に提供。縄文文化を現代において体験しようと、縄文住宅づくり体験や山野での食材採取、調理体験などを Well-Being ツーリズムの一環として推進している。

古民家「傍島家」

傍島家は江戸時代より代々津軽藩の学問所を預かり、文武両道をもって藩に尽くした家柄。もともと金木の蒔田地区を藩主より知行地(経営する土地)として与えられており、明治時代に弘前城下からこの地に移り住んで地域の教育に力を尽くした。金木の大地主津島家とは婚姻により親しい間柄となり、津島家の経済基盤と政治基盤を傍島家が支えていた。教育者としては津島家の子息である津島修治(日本を代表する文豪、太宰治)の文学的才能を早く認め、少年期から晩年に至るまで太宰の精神的支えとしてかけがえのない存在だった。傍島家住宅は当時の姿をそのまま残している。



アクセス

交通機関をご利用の方

津軽鉄道「金木駅」から徒歩約30分
路線バスはありませんので、タクシーの利用をお勧めします。

お車でお越しの方

国道339号線、太宰治記念館「斜陽館」または「金木駅」から約10分 駐車場10台収容可

アクセスについて詳しくは
かなぎ元気村 HP から



お問い合わせ

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

縄文を妄想して創作した

@奥津軽

縄文 Well-Being エクスペリエンス

古民家かなぎ元気村 滞在プラン



様々な縄文コンテンツと組み合わせて
季節に応じたプログラムを提供しています！



縄文 コンテンツ 1

縄文竪穴風住居設営プログラム

縄文竪穴住居は、地面を円形や方形に掘り窪め、その中に複数の柱を建て、梁や垂木でつなぎあわせて家の骨組みを作り、その上から土、葦などの植物で屋根を葺いた建物。縄文の人々は「竪穴住居」に住み、炬（ろ）があり火をたいて暮らしていたと考えられている。かなぎ元気村では、縄文竪穴住居をパネル工法でつくるプログラムを実施。一体感の生まれるプログラム



縄文 コンテンツ 2 縄文森林浴ウォーク

青森ひばの森の中を山菜、山の果実やキノコなどを採集しながら歩く。森林浴をしながら、こころよい時間を過ごしていただく。



縄文 コンテンツ 3 縄文森林浴ライド

青森ひばの森へマウンテンバイクではいっていきます。電動自転車も用意できる。冬場も雪上を走り、冬の澄んだ空気と冷気を楽しめます。



縄文 スペシャル コンテンツ

縄文 Well-being な 料理エクスペリエンス

レシピ大賞2度受賞し、縄文文化にも詳しい料理研究家瀬尾幸子氏を迎え、縄文レシピを開発。土器の出現により直火から煮炊きまでになった縄文時代の料理を瀬尾氏の想像にて再現。縄文から続く食材や調理方法による縄文料理を体験する。
魚介類を活用した潮汁、燻した鮭・ホタテ、山々で採取したキノコ鍋、そして山の果実ソースなど、妄想を広げて縄文 Well-being な 食卓を具現化



奥津軽縄文 Well-Being 滞在プラン 1泊2日 (春・秋)

縄文の暮らしの中心にあった縄文竪穴風住居のリフォームと縄文から続く青森ひばの森の中をマウンテンバイクで走り、山の幸を採取し、焚火を囲み、縄文時代に使われた素材での料理を実際に楽しみながら、縄文 Well-being を実感する2日間。縄文の自然とともにある暮らしをイメージし、森の木漏れ日や冷水などを体感する Well-being&アドベンチャーを体験。食事は、前述の瀬尾氏監修の四季折々の縄文を意識した料理を提供。春は新緑、秋は紅葉が美しい。

旅行代金：55,000円 (お一人様)

- 最小催行人員：2名
- 料金に含まれるもの：
 - ・縄文竪穴風住居リフォーム体験費・縄文森林浴ライド体験費
 - ・縄文料理体験・宿泊費・保険料・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 (自転車) ~縄文森林浴ライド (自転車) ~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 (自転車) (森林鉄道遺構~藤の滝~湯の沢※途中で山の恵みを採集します) ~湯ノ沢にて縄文弁当~田園風景を走る~芦野公園駅舎 (コーヒータイム) ~中谷スーパーでショッピング~
16:00 かなぎ元気村 (記念撮影) ~その後、縄文料理の夕べ体験~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~縄文竪穴風住居設営 (リフォーム) 体験~
12:00 縄文弁当~縄文竪穴風住居設営 (リフォーム体験) x 農産物収穫体験 (予定) ~ 14:30 縄文服を着て記念撮影~終了
【食事】 朝：○/ 昼：○/ 夜：-

奥津軽縄文 Well-Being 滞在プラン 1泊2日 (冬)

縄文時代、奥津軽は今より温暖だったといわれるが寒い冬はあったはず。縄文から続く青森ひばの森の中をスノーシューなどのツールを使って歩き、雪と寒さを逆に魅力に変えた体験と焚火を囲み、縄文時代に使われた素材での料理を実際に楽しむ縄文を実感する2日間。縄文の厳しい冬の中にある暮らしをイメージし、逆に冬だからこそその奥津軽の Well-being&アドベンチャーを提供。食事は、瀬尾幸子氏監修の縄文を意識した冬の旬の料理を提供。

旅行代金：55,000円 (お一人様)

- 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・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

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 (電車) ~縄文冬の 森林スノーシュー体験 (徒歩) ~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 (電車) ~
16:00 かなぎ元気村 (記念撮影) ~その後、縄文料理の夕べ体験~宿泊 (BAR縄文もお楽しみください)
【食事】 朝：-/ 昼：○/ 夜：○

2日目

2日目：朝食~9:00 オリエンテーション~縄文竪穴風住居設営 (リフォーム) 体験~
12:00 縄文弁当~縄文竪穴風住居設営 (リフォーム体験) x 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：-