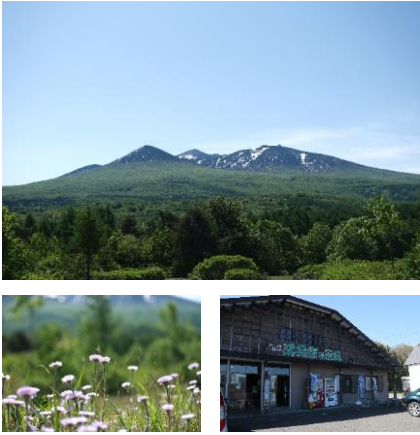



# くらしや余暇の体験

## プログラムメニュー


八甲田散策	
体験内容	八甲田連邦の雄大な自然を巡ります。
所要時間	2時間～半日
場所 or エリア	田代平・八甲田エリア
備考	田代平・八甲田エリアには、名湯・秘湯もありますので、温泉とセットで楽しむこともできます。 ロープウェイで山頂へも行けます。（運賃は各自負担） 高原の茶屋では生姜味噌おでんや、山菜などを味わえます。 （食事は各自負担）




八甲田雪中行軍遭難事故の歴史を学ぶ	
体験内容	1902年に起きた世界最大の山岳遭難事故を学びます。
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	幸畑墓苑、八甲田山雪中行軍遭難資料館、後藤伍長像など
備考	



SUP体験	
体験内容	ガイドと一緒に海上散歩します。
所要時間	60～90分
場所 or エリア	浅虫ビーチ
備考	中学生以上 濡れてもいい服装やマリンシューズをご持参ください。 【レンタル】（レンタル費用は自己負担） ウエットスーツ：2,000円 マリンシューズ：1,000円



シーカヤック体験	
体験内容	ガイドによる基本レッスン後、離島を目指します。
所要時間	60～90分
場所 or エリア	浅虫ビーチ
備考	中学生以上（中学生以下は要相談） 濡れてもいい服装やマリンシューズをご持参ください。 【レンタル】（レンタル費用は自己負担） ウエットスーツ：2,000円 マリンシューズ：1,000円



## 海釣り体験（初級編）

体験内容	陸奥湾の魚を釣ってみよう！
所要時間	お好きなだけ
場所 or エリア	浅虫海づり公園
備考	5～6月頃 アイナメ・カレイ・ソイ・メバル・クロダイなど 7～8月頃 サヨリ・アジ・サバ・クロダイ・メバルなど 9～10月頃 アイナメ・ウマヅラハギ・シマダイ・イナダなど



## 磯遊び

体験内容	磯の潮だまりで、小魚やえび、かに、ヤドカリ達と戯れよう！
所要時間	お好きなだけ
場所 or エリア	浅虫ビーチ周辺
備考	濡れてもいい服装やマリンシューズをご持参ください。



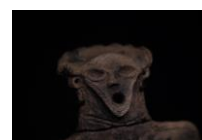
## 浅虫温泉森林公園 森林浴ウォークツアー

体験内容	森林浴をしながら、温泉街の街並みを楽しみながら歩きます。
所要時間	2時間程度（9:30 or 13:30スタート）
場所 or エリア	浅虫温泉森林公園
備考	汗対策等・動きやすい服装でお越しください。 多少の雨天時も開催となりますので、雨具もご準備ください。



## 縄文の暮らしを学ぶ

体験内容	日本一栄えた縄文文化の地を巡ります。
所要時間	各施設1～2時間
場所 or エリア	三内丸山遺跡、小牧野遺跡（小牧野遺跡は冬期閉鎖）
備考	三内丸山遺跡ではボランティアガイドによるツアーにも参できます。



## 伝統文化と青森の歴史を学ぶ

体験内容	伝統文化や青森の歴史を施設を訪れながら巡ります。
所要時間	要相談
場所 or エリア	市内の資料館など
備考	



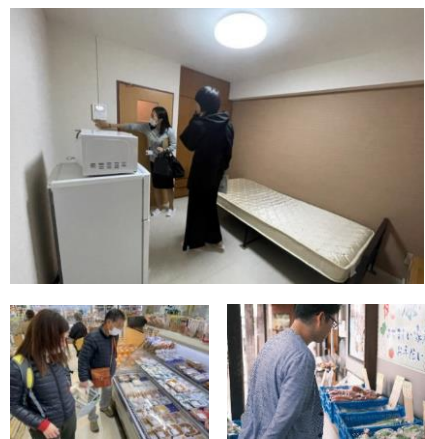
## 起業・創業相談体験

体験内容	青森での起業・創業に向けてコーディネーターに相談します。
所要時間	要相談
場所 or エリア	AOMORI STARTUP CENTER
備考	オフィス、サテライトオフィス設置に関する相談や体験も可能です。



## 住宅視察・買い物体験

体験内容	賃貸物件や空き家バンク、地元スーパーを視察します。
所要時間	要相談
場所 or エリア	市内各施設
備考	



## 郷土料理づくり体験

体験内容	津軽に伝わる郷土料理を一緒に作ってみましょう。
所要時間	2～3時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設または近隣施設
備考	材料費として1,000～3,000円いただきます。 【青森の郷土料理】 鱈のじゃっば汁、イガメンチ、貝焼き味噌、ほやの水物 など



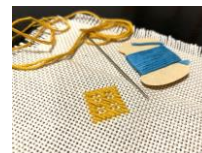
## 藍染体験

体験内容	日本古来の染色技法を体験してみましょう。
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設
備考	青森では、明治頃まで藍の産業も行われ、人々の衣類を染めるために盛んに栽培されていました。 藍は、低温で染められるため、火を使わずに作業を行うことができます。



## こぎん刺し体験

体験内容	こぎん刺しのコースターや小物入れを作ってみましょう。
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設
備考	こぎん刺しは江戸時代に、青森の長く厳しい冬を乗り越えるため、着物などの保温と補強を目的に始まったとされています。 モドコと呼ばれる数十種類の模様を組み合わせることで、大きく美しい幾何学模様を作り出していきます。



## 版画体験

体験内容	木版画、銅版画、紙版画、消しゴム版画のいずれかを体験します。
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設
備考	棟方志功、関野準一郎、今純三など多くの作家を輩出している青森市は「版画の街」でもあり、版画が義務教育課程のカリキュラムにも多く取り入れられてきました。



## ハーバリウム制作体験

体験内容	小瓶の作品を製作し、お持ち帰りいただけます。
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設
備考	小瓶に、青森の砂や貝殻、特産品をモチーフにしたレジンなどと一緒にドライフラワーや専用のオイルを入れてハーバリウムを製作します。



和紙のランプシェード制作体験	
体験内容	
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設
備考	



陶器の箸置きorブローチづくり体験	
体験内容	
所要時間	1～2時間
場所 or エリア	ワークショップ体験施設
備考	

