

2024 津軽海峡圏 Well-being博

期間 2024 10/5 土 ~ 2025 1/26 日

津軽海峡圏の『NUKUMORI』が『KOKOCHIYOI』へ導く
縄文時代から続く津軽海峡圏の Well-being に触れる！

ウェルビーイングとは、
肉体的、精神的、社会的すべてにおいて満たされた幸福な状態。
持続的に幸福度を増大している状態とも捉えられています。

Well-being に生きていく、暮らしていくための
ヒントを持ったエクスペリエンスを津軽海峡交流圏でラインナップしました。

ココロとカラダを日常から解放して、
癒しの時間の中へ誘います

津軽海峡圏 Well-being 博は、
ココロとカラダ、そしてシャカイを見直し、
こちよい時間へと導く、パビリオンのない体験型博覧会です。



津軽海峡を周遊するマグロのように
輝くように、踊るように、跳ねるように、
徹底的に元気になる！

ラムダプロジェクトとは…

青森県全域と函館を中心とする道南地域を1つの圏域と捉える「津軽海峡交流圏」の形成を進め、圏域内の交流の活性化を図るとともに、圏域外からの交流人口の拡大と訪問者滞留時間の質的・量的拡大を目指す取り組みです。

ラムダプロジェクト
シンボルキャラクター
マギョロウ



津軽海峡
交流圏の
形成に向けた
ラムダプロジェクト
展開中!!

主催：津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議 津軽海峡圏 Well-being 博実行委員会

津軽海峡交流圏ラムダ会議とは、津軽海峡交流圏の形成に向けた入(ラムダ)プロジェクトのエンジン役となる会議



01 こんぶのまちで学ぶ ブルーカーボンツアー

およそ600年前、青森県の漁師が良質な昆布が豊かに育つこの地に住み着いたことから始まった鹿部町。プログラムでは、この町と昆布の歴史やそれを育てる生産者との交流を通し、地域の持続可能性について、知識を深めていただきます。昆布のお土産付。

日時	随時募集	集合場所	道の駅しかばね温泉公園
参加費	3,000円	募集人数	20名
締切日	実施3日前	食事有無	無
雨天時	屋内プログラムで対応		

02 JOMONで愉しむ 和菓子体験

全国の特産物や素材を生かした和菓子を提案する『築地で学ぶ和食学』(和みの鈴)×JDPのコラボ企画。縄文時代に津軽海峡を越えて北海道へ来たことから、粟を使用した縄文和菓子づくりを行います。大好評の雪ん子カックも一緒に作りましょう♪

日時	11/30 (土) 13:30 ~ 15:00	集合場所	彩りステーション 函館市湯浜町6番9号
参加費	3,500円	募集人数	10名
締切日	11/25 (月)	食事有無	無
雨天時	実施	備考	JDPとは縄文DOHNANプロジェクトの略

11 海をきれいにして、ヨガで心と体も スッキリしよう!

津軽海峡マクロ女子会のなかよし2人組が企画。青森駅前のビーチにて、ごみ拾いマク女と海洋ごみの観察＆分別をした後、きれいになった海を見ながら、インストラクターマク女とヨガ体験。海も心も体もともにスッキリさせましょう♪

日時	10/13 (日) 10:00 ~ 12:00	集合場所	あもり駅前ビーチ (A-BEACH) 10:00 集合
参加費	1,500円	募集人数	10名
締切日	10/7 (月)	食事有無	無
雨天時	状況により内容変更あり	備考	動きやすい服装、飲み物、タオル。

12 深秋の八甲田自然策と蘇りの 酸ヶ湯ウェルネスプラン

錦秋の八甲田の沼と山の織り成す景色や縄文時代の森を彷彿させる巨木の中を専門ガイドとともに探検します。八甲田の自然と歴史の奥深さを堪能します。散策の後は酸ヶ湯温泉の上手な入り方でゆっくりと休養。八甲田のパワーでココロとカラダが癒されます。

日時	10/20 (日) 9:30 ~ 11:30	集合場所	酸ヶ湯温泉 9:20 集合
参加費	3,000円	募集人数	10名
締切日	10/18 (金)	食事有無	各自
雨天時	中止	備考	動きやすい服装、飲み物、タオル

03 DAZAI 健康トレイル (青森ひばの神木コース)

縄文よりはるか昔から温もりとこちよさを持つ青森ひばの森を歩き、その神木に出会う。森の中では、木の実やキノコも縄文人のように採取し、縄文時代からのレシピを妄想してつくったお弁当とともに味わう、とっておきの時間を堪能ください。

日時	10/14 (月) 9:30 ~	集合場所	かなぎ元気村 9:00 集合
参加費	5,500円	募集人数	12名
締切日	10/8 (火)	食事有無	有
雨天時	小雨決行	備考	ヘルスツーリズム認証取得

04 縄文竪穴風住居設営と 縄文料理のタベ

古民家かなぎ元気村の庭にて茅のぬくもりを感じ、竪穴住居をリノベーション。田園風景に囲まれながら縄文時代に思いを馳せて、こちよい時間をお楽しみください。縄文料理に造詣が深い料理研究家瀬尾幸子氏の妄想縄文料理も体験いただけます。

日時	10/12 (土) 9:30 ~	集合場所	かなぎ元気村 9:00 集合
参加費	5,500円	募集人数	12名
締切日	10/8 (火)	食事有無	有
雨天時	古民家内で別体験検討		

13 癒しの奥入瀬溪流 ウォークツアー～特選～

奥入瀬中流～上流域エリアまで専門ガイドとゆったりと巡るプラン。石ヶ戸、阿修羅の流れ、雲井の滝、銚子大滝と、見どころ満載。穏やかな流れの溪流沿いの岩や木々には苔が生え、独自の景色を生み出します。様々な彩の紅葉と溪流の流れの音を五感で満喫ください。

日時	10/12 (土) 10:30 ~ 15:00	10/13 (日) 10:30 ~ 15:00	10/14 (月) 10:30 ~ 15:00
集合場所	石ヶ戸休憩所前	10:20 集合	参加費 10,000円 募集人数 10名
締切日	10/8 (火)	食事有無	無
雨天時	中止		
備考	動きやすい服装、雨具、飲み物、集合場所へのバス代は別途、食事は各自持参		

14 温泉でできる簡単健康体操と ウェルネスランチ

スマートフットワーク代表で温泉ソムリエの境江利子さんが、推しのカフェ、From 0 (フロム オー) で、温泉でできる簡単健康体操を解説し、おススメ温泉をご紹介します。昼食をとりながらのおもしろトークの後は、各自自由に大鵬温泉をお楽しみください。

日時	11/17 (日) 10:00 ~ 12:00	集合場所	大鵬温泉駅 9:30 集合
参加費	2,500円	募集人数	10名
締切日	11/8 (金)	食事有無	無
雨天時	変更なし	備考	動きやすい服装、お風呂道具

05 縄文アドベンチャー ライド&ランチ

奥津軽の文豪太宰治のゆかりの地を E-MTB で巡るアドベンチャーライド。紅葉の森の中に森林鉄道遺構「鉄橋跡」や「藤の滝」が出現、そして冷泉を目指します。電動だからほどよく汗をかきながら走っていきます。秋の味覚のトレイル弁当もご堪能ください。

日時	10/13 (日) 10:00 ~	集合場所	かなぎ元気村 9:30 集合
参加費	7,700円	募集人数	10名
締切日	10/8 (火)	食事有無	有
雨天時	小雨決行		

06 奥津軽鬼っ子初詣 地吹雪ライド&ランチ

奥津軽は地吹雪が舞い、ホワイトアウトになる時も。だからこそ、あえて寒さの中の MTB ライドにチャレンジ。そして、奥津軽の神社に鳥居に鎮座するムラを守る鬼っ子を巡ります。ちょっと遅い鬼っ子初詣に出かけませんか?体験シメの温かい郷土料理に笑顔が訪れます。

日時	2025/1/13 (月) 10:00 ~	集合場所	かなぎ元気村 9:30 集合
参加費	7,700円	募集人数	10名
締切日	10/8 (火)	食事有無	有
雨天時	小雨決行	備考	ヘルスツーリズム認証取得

15 阿闍羅の修験道 スノーハイクと温浴体験

スノーハイクを装着して出発。自然が織りなす雪景色が心を癒してくれます。そして山頂に着いたら阿闍羅大権現に参拝。山頂からは、津軽富士岩木山や津軽平野、遠く八甲田連峰も眺められます。下山後は日帰り入浴し、心身ともにリフレッシュ

日時	2025/1/12 (日) 10:00 ~ 13:00	集合場所	青森ワイナリーホテルロビー 9:30 集合
参加費	10,000円	募集人数	10名
締切日	1/7 (火)	食事有無	無
雨天時	ツアーキャンセル	備考	スノーハイクはレンタル費含む

16 幸せホルモン「セロトニン」を分泌する Well-being な生演奏&ランチ

幸せホルモンといわれるセロトニンが分泌されるだけでストレスが消え、幸せを感じるようになります。ナッツ、トマト、カツなどセロトニンを増やすといわれる食材を使ったランチを食べて。異国情緒の歌に愛を知る。そんな時間をお楽しみください。

日時	10/13 (日) 12:00 ~ 14:00	集合場所	音楽食堂オトノキ 11:45 集合
参加費	3,500円	募集人数	30名
締切日	10/8 (火)	食事有無	有
雨天時	変更なし		

07 小牧野遺跡 ストーンサークルウォークで蘇り時間

縄陸奥湾を望む大地に2900個以上の大規模なストーンサークルのある世界文化遺産となった縄文遺跡群のひとつ「小牧野遺跡」。縄文パワーを感じる大地を歩き、蘇りを実感しませんか?そして縄文のささやきを聞きながらココロとカラダを整えます。

日時	10/5 (土) 10:00 ~ 12:00	集合場所	小牧野館 9:30 集合
参加費	3,300円	募集人数	15名
締切日	10/1 (火)	食事有無	無
雨天時	小雨決行		

08 あもりベイ タラソウォーク&ヨガ

ヘルスツーリズム認証委員会の認証プログラムです。アスパムを中心にベイエリアでノルディック・ウォークとヨガを体験します。ミネラルたっぷりの潮風は代謝促進、癒し効果が期待されます。海風をカラダ全体で浴びて、自律神経を整え、リフレッシュしませんか?

日時	10/14 (月) 10:00 ~ 12:00	集合場所	アスパム 9:30 集合
参加費	3,300円	募集人数	20名
締切日	10/8 (火)	食事有無	無
雨天時	小雨決行	備考	ヘルスツーリズム認証取得

今回の津軽海峡圏 Well-being 博では特別ツアーを2つご用意

縄文時代は Well-being な時代だったことを学び、経験するツアーをスペシャル企画として実施します。

17 SPECIAL01 2つの縄文遺跡「是川遺跡」と「ニッ森貝塚」 しゃれた縄文キャンプ1泊2日

世界文化遺産登録を後押ししてきた市民有志の団体「縄文 DOHNAN (どうなん) プロジェクト」の山田かおりさんと2つの縄文遺跡「ニッ森貝塚」「是川遺跡」を巡り、種差キャンプ場で AC プロモートの「しゃれた縄文キャンプ」を体験します。縄文時代に食べられていたかもしれない食材を使って焚火ディナーをご用意します!

出発日	10/12 (土)	募集人数	10名	集合場所	新青森駅 8:40 青森駅 9:00
旅行代金	38,000円 (お一人様)		食事条件	朝1 昼各自 タ1 添乗員同行	
日程	1日目 新青森駅 (8:40) ~ 青森駅 (9:00) ~ ニッ森貝塚 ~ 是川センター (各自昼食) ~ 是川縄文館 ~ 種差インフォメーションセンター&しゃれた縄文キャンプ 焚火ディナー 2日目 朝食~種差漁港散策... 種差海岸駅 JR 八戸線 (12:19)→八戸駅 (12:55) 解散				

18 SPECIAL02 世界文化遺産「是川遺跡」と「薬研縄文」 Well-being 体験1泊2日

縄文 Well-being エクスペリエンスの入口は是川遺跡。縄文の暮らし文化を芸術的造詣の遺物から学び、続けてニッ森貝塚も訪れます。そして、本州最果ての北北を訪れ、下風呂温泉で深秋の味覚と温泉をお楽しみください。翌日は縄文時代から続く、青森ひばの森で森林浴で Well-being な体験をします。

出発日	11/9 (土)	募集人数	15名	集合場所	八戸駅 10:40
旅行代金	38,000円 (お一人様)		食事条件	朝1 昼1 タ1 添乗員同行	
日程	1日目 八戸駅 (11:00) ~ 是川遺跡 ~ 縄文館内で縄文ランチ ~ ニッ森貝塚 ~ 下風呂温泉 津軽海峡の海鮮料理を存分にお楽しみください 2日目 朝食~9:30~薬研温泉森林浴ウォーク~夫婦かつの湯 (食事&温泉)*各自 ~ 八戸駅解散				

※各プログラムの申し込みは裏表紙をご覧ください。

申込方法

- 中面のプログラムに関してのお問い合わせ・参加申し込みは、各主催団体へご連絡下さい。
- 参加申込は、プログラム番号、名称、代表者名、所属、連絡先、同行者名を電話もしくはメールにてお知らせください。
- 申込完了後、参加に関する注意事項、支払い方法など、詳細は各団体より直接ご連絡致します。
- トラブルに関しましては、事務局では責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。

主催団体・エリア 申し込み / 連絡先



02 函館エリア
縄文DOHNNANプロジェクト
 〒042-0933 北海道函館市湯浜町6番9号
 (山田総合設計 内)
 TEL : 0138-56-7556
 Mail: jomondohnan@gmail.com
<https://jomon-dohnan.com/>

01 函館エリア
鹿部温泉観光協会
 (縄文DOHNNANプロジェクト)
 〒041-1402 北海道茅部郡鹿部町鹿部 18-1
 TEL : (01372)7-3500
 Mail: info@shikabe-kanketsusen.jp
<https://shikabe.jp/>

03 04 05 06
奥津軽エリア
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
 Mail: trail@kanagi-genkimura.org
<https://kanagi-genkimura.org>

12 八甲田・十和田エリア **17 SPECIAL01**
また旅くらぶ
 TEL : 017-752-6705
 Mail: info@matatabi-club.com
<https://matatabi-club.com>

07 08 青森エリア
09 10 青東エリア
13 八甲田・十和田エリア
15 津軽エリア **18 SPECIAL02**
株式会社ブルーモリス 4-Ride
 TEL : 017-718-8557
 Mail: northwind.4ride@gmail.com
<https://4ride-as.com/>

14 津軽エリア
津軽海峡マグロ女子会
 (青森マグ女 三津谷 あゆみ)
 Mail: ayuppi0511@icloud.com
<https://magujoyo.link/program/taisou2024/>

16 津軽エリア
音楽食堂オトノキ
 〒036-8255
 青森県弘前市若葉1-5-5
 アップルハウス2階
 TEL : 080-3200-4317
 Mail: otonoki802@gmail.com
<https://otono-ki.com/>

