

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.1



プチ農業体験(短時間)

講師1

講師2

概要

そのときどきの農作業をプチ体験できます

時期 or 日時

随時 要相談(所要2~3時間)

最小催行人数

1名

場所 or エリア

浪岡地区内

申込先

事務局

参加費用等

無料

【体験内容】

・時期によって、作物も作業も異なります。野菜、花、りんごなどの作業が中心となります。

- ◆ もっと体験したい場合は、2泊3日の短期就農体験モニター事業、2週間~3か月程度の農業インターンシップといったメニューもありますので、事務局へご相談ください。



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.2



起業・創業相談体験

講師1

専任コーディネーター

講師2

概要

AOMORI STARTUP CENTERで、インキュベーションマネージャー等に相談できます。

時期 or 日時

要相談

最小催行人数

1名

場所 or エリア

AOMORI STARTUP CENTER

申込先

事務局

参加費用等

無料

【概要】

・移住後の起業・創業や、副業、ビジネス展開に関するアドバイスをいただけます。
 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。

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.3



住宅視察 & 買い物体験

講師1 事務局

講師2

概要 空き家の見学や、地元スーパーでの買い物など体験できます

時期 or 日時 要相談

最小催行人数 1人

場所 or エリア 市内

申込先 事務局

参加費用等 案内は無料



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.4



レンタサイクル 自由散策

講師1

講師2

概要 レンタサイクルで区内を自由散策(城跡やりんご園、道の駅など)

時期 or 日時 随時 所要:1時間~1日

場所 or エリア 宿泊施設または近隣施設

最小催行人数 1人

参加費用等 青森市浪岡交流センター「あびねす」でレンタルします

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.5

デイ・キャンプ(Green)

講師1	事務局
講師2	



概要	自然観察、森林でのデイキャンプ		
時期 or 日時	土・日・祝日(要相談) 半日程度	最小催行人数	2名
場所 or エリア	浪岡湿生花園or花岡公園or梵珠山	申込先	事務局
参加費用等	無料(ただし調理する場合や、釣りなどする場合には要実費負担)		

◆自然観察などを行ったのち、森の中でデイキャンプをお楽しみいただけます。



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.6

梵珠山トレッキング

講師1	
講師2	



概要	ブナ原生林、自然の植物・動物に囲まれた神秘の山に登ってみませんか		
時期 or 日時	山頂まで所要70分(片道)	最小催行人数	2名
場所 or エリア	梵珠山	申込先	事務局
参加費用等	無料		

JR大釈迦駅から車で10分、ここはお釈迦様の墓と、御灯明(火の玉)で知られた梵珠山。運がよければ、写真のようなヌシ(カモシカ)や小動物たちに会えるかも。

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.7



王余魚沢(かれいざわ) 森林浴と川散策

講師1

講師2

概要	森林浴をしながらのショートトレッキングと、川の冷水で足もすっきり		
時期 or 日時	1～2時間程度	最小催行人数	2人
場所 or エリア	王余魚沢地区	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

◇歩きやすい服装、靴と汗対策、水分は各自用意

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.8



温泉三昧

講師1

事務局

講師2

概要	朝湯から名湯、秘湯、珍湯まで、どの湯に行くかは あなた次第…		
時期 or 日時	随時 (所要時間:2時間～半日)	最小催行人数	2名
場所 or エリア	浪岡地区及び近隣	申込先	事務局
参加費用等	無料		

【特徴】 浪岡地区を始め、中南津軽・八甲田エリアには、名湯・秘湯も多数ありますので、温泉とセットで楽しむこともできます。場所によっては、名物おでんや、山菜などを味わうこともできます。(食事は各自負担)

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.9



縄文の暮らしを学ぶ(世界文化遺産)

講師1 事務局

講師2

概要 三内丸山遺跡・小牧野遺跡で縄文文化を体感

時期 or 日時 年中 所要時間各1～2時間

最小催行人数

1名

場所 or エリア 三内丸山遺跡・小牧野遺跡(小牧野は冬季閉鎖)

申込先

事務局

参加費用等 協議会負担

【特徴】

- ・小牧野遺跡・小牧野館は無料。三内はボランティアガイドによる解説を聞きながらの散策もできます。
- ・三内丸山遺跡の観覧料は、一般:410円、高校生・大学生等:200円、中学生以下:無料(9:00～17:00)



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.10



浪岡城・北畠氏、中世の歴史を学ぶ

講師1 事務局

講師2

概要 中世の館、浪岡城跡などを巡り、浪岡の歴史を紐解きます

時期 or 日時 所要時間2～3時間

最小催行人数

1名

場所 or エリア 中世の館、浪岡城案内所ほか

申込先

事務局

参加費用等 無料

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.11

海釣り体験(初級編)

講師1	事務局
講師2	



概要	むつ湾の魚を釣ってみよう!		
時期 or 日時	4月下旬～(悪天候の場合中止)	最小催行人数	1名
場所 or エリア	浅虫海づり公園ほか	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担 + 餌・仕掛け等500円程度		

【特典】

・スタッフが釣れるまで指導します(隣で釣りしながら…)。

【魚種】

・海釣り公園：(底物)アイナメ、カレイ、メバル、ソイ (中層)サヨリ、アジ、ウマヅラハギ、黒鯛
 (青物)イワシ、鯖、イナダ
 ・船釣り：真鯛、カレイ、ヒラメ、イナダなど



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.12

磯遊び

講師1	事務局
講師2	



概要	磯の潮だまりで、小魚やかに、えび、やどかり達と戯れよう!		
時期 or 日時	4月下旬～11月上旬まで(悪天候の場合中止)	最小催行人数	1名
場所 or エリア	浅虫サンセットビーチ奥	申込先	事務局
参加費用等	無料		

【特徴】

・海水浴場の奥にある磯場は穴場スポット。シーグラスや石を探したり…蟹や小魚を捕まえたり…美しい景色と共に楽しみましょう。

【注意事項】

・雨天中止
 ・濡れてもよいサンダルなど準備ください

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.13



ドローン体験

講師1 artstudio tete

講師2

概要 ドローンで景色を撮影し、その場でデータ引き渡し

時期 or 日時 通年 10:00-16:00の間(所要60分程度) 最小催行人数 1人

場所 or エリア 浪岡湿生花園ほか 申込先 事務局

参加費用等

◆ドローンパイロットが参加者と一緒に飛行させるドローンで、上空から見える青森の景色を楽しめます。撮影した写真は、その場でデータ引き渡し可能です。 ※天候不良の際は中止の場合もあります。

Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.14



藍染体験

講師1 artstudio tete

講師2

概要 ハンカチ1枚を絞り染めなどの技法を用いて染めます

時期 or 日時 通年 10:00-16:00の間(所要60分程度) 最小催行人数 1人

場所 or エリア ワークーション体験施設又はartstudio tete 申込先 事務局

参加費用等 協議会負担

◆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、火を取り扱わずに作業を行うことができます。



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.15



版画体験

講師1 artstudio tete
講師2

概要 木版画、銅版画、紙版画のいずれかを体験します(写真は紙版画)

時期 or 日時 通年 10:00-16:00の間(所要60分程度) 最小催行人数 1人

場所 or エリア ワークーション体験施設又はartstudio tete 申込先 事務局

参加費用等 協議会負担

◆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。
体験では、木版画・銅版画・紙版画のいずれかが体験できます。
特に木版画では、一版多色刷り、多版多色刷りのほか、棟方志功の技法を真似て裏彩色を行うなど、作業のバリエーションも豊富です。



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.16



ハーバリウム製作体験

講師1 artstudio tete
講師2

概要 小瓶の作品を製作し、お持ち帰りいただけます

時期 or 日時 通年 10:00-16:00の間(所要60分程度) 最小催行人数 1人

場所 or エリア ワークーション体験施設又はartstudio tete 申込先 事務局

参加費用等 協議会負担

◆もとは植物標本のことを指しますが、現代では観賞用インテリアとして親しまれています。
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。



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.17



和紙のランプシェードづくり体験

講師

artstudio tete

概要

紙紐と和紙で幻想的なランプシェードができます

時期 or 日時

要相談 2時間前後

最小催行人数

1人

場所 or エリア

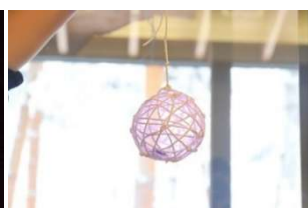
ワーケーション体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担



Aomori Workation NAMIOKA [くらし・余暇編]

No.18



透明スライムづくり体験

講師

artstudio tete

概要

みよ〜んと伸びるスライムを作ってみましょう

時期 or 日時

30分～1時間

最小催行人数

1人

場所 or エリア

ワーケーション体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

無料



薪ストーブテントサウナ体験！！

講師

森健様

概要

サウナ好きにはたまらない、テントサウナを体験しよう！

時期 or 日時

要相談 2時間前後

最小催行人数

1人

場所 or エリア

浪岡全域（西山スキー場、他）

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担

◆テント組み立てや薪ストーブの火おこしもサポートします。
薪ストーブの火を見ながらじっくり汗をかき
青森の澄んだ空気での外気浴は、整うこと間違いなし！

