

# Aomori ワークーション体験メニュー [くらし・余暇編]

No.1



## プチ農業体験(短時間)

講師1	農業振興センター職員
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	青森市後潟地区ほか	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 ワークーション体験メニュー [+ワーク編]

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 ワークーション体験メニュー [くらし編]

No.3



## 住宅視察 & 買い物体験

講師1	事務局		
講師2			
概要	空き家バンク登録住宅の見学や、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 ワークーション体験メニュー [くらし編]

No.4



## 郷土料理づくり体験

講師1			
講師2			
概要	ほたて貝焼き味噌、棒パンなどみんなで一緒に作ろう		
時期 or 日時	随時	所要:2時間程度	
場所 or エリア	宿泊施設または近隣施設	最小催行人数	2人
参加費用等	材料費1,000円~3,000(メニュー等によって変わります)		

### 【青森の郷土料理】

・鱈のじゃっば汁、イガメンチ(イカをハンバーグ状に焼いたもの)、子和え、貝焼き味噌などのほか、アウトドアで棒パン&バーベキューなども楽しめます。



# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.5

## SUP体験

講師1 4-RIDE

講師2



概要 スタンドアップパドルの基本レッスン後、ガイドと一緒に海上散歩。

時期 or 日時 5/1～ 所要60分

最小催行人数

2名

場所 or エリア サンセットビーチあさむし

申込先

事務局

参加費用等 協議会負担 ※ウエットスーツレンタル代(2,000円～)等は別途自己負担です

- ◇中学生以上
- ◇サンセットビーチあさむしから目の前に浮かぶ湯ノ島を眺めながらのSUP体験は心身ともにリフレッシュできます。
- ◇全身濡れてもいい服装、かかとの固定できるサンダルかマリンシューズ
- ◇貴重品は各自厳重に保管

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.6

## シーカヤック体験

講師1 4-RIDE

講師2



概要 シーカヤックの乗り方・操縦など基本レッスン後、ガイドと一緒に楽しめます

時期 or 日時 5/1～ 所要60分

最小催行人数

2名

場所 or エリア サンセットビーチあさむし

申込先

事務局

参加費用等 協議会負担 ※ウエットスーツレンタル代(2,000円～)等は別途自己負担です

- ◇高校生以上
- ◇全身濡れてもいい服装、かかとの固定できるサンダルかマリンシューズ

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.7

## 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 ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.8

## 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 ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.9

## 浅虫森林公園 森林浴ウォークツアー[ガイド付き]

講師1	4-RIDE
講師2	



概要	森林浴をしながらゆっくり歩き、後半は温泉街の街並みを楽しみながら歩く		
時期 or 日時	土・日or祝日 120分or60分	最小催行人数	2人
場所 or エリア	(道の駅ゆ〜さ浅虫北側駐車場入り口集合)	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  
 ◇森林浴の森100選に選ばれた浅虫森林公園で赤松、ミズナラ、ブナを中心とした木々や季節ごとの草花にふれ、心もリフレッシュ

# Aomori ワークーション体験メニュー [アクティビティ編]

No.10



## 新緑の八甲田散策

講師1	事務局
講師2	

概要	清流やブナ林、湿原、高原でリフレッシュ		
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	田代高原・田代湿原、萱野高原、八甲田	申込先	事務局
参加費用等	無料		

【特徴】 田代平・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。高原の茶屋では、生姜味噌おでんや、山菜など味わうこともできます。(食事は各自負担)



## Aomori ワークーション体験メニュー [文化編]

No.11



### 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
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)
参加費用等	協議会負担
最小催行人数	1名
申込先	事務局

#### 【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 ワークーション体験メニュー [歴史編]

No.12



### 八甲田雪中行軍遭難の歴史を学ぶ

講師1	事務局
講師2	
概要	幸畑墓苑、八甲田山雪中行軍遭難資料館、後藤伍長像を巡ります
時期 or 日時	年中 所要時間1~2時間
場所 or エリア	幸畑、八甲田エリア
参加費用等	協議会負担
最小催行人数	1名
申込先	事務局

#### 【特徴】

- ・八甲田散策のルートに組み入れることも可能です。(映画ファンの方には、ロケ地のご紹介も可)



## Aomori ワークーション体験メニュー [歴史編]

No.13



### 伝統文化と青森の歴史を学ぶ

講師1	事務局
講師2	

概要	ねぶたの家ワ・ラッセ、青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸を巡ります		
時期 or 日時	年中	所要時間2~3時間	最小催行人数 1名
場所 or エリア	ベイエリア	申込先	事務局
参加費用等	協議会負担		

#### 【特徴】

・青森の伝統文化であるねぶた祭が体感できる施設ワ・ラッセの視察と、本州・北海道の物流・交通を支えていた青函連絡船の歴史と、昭和30年代の青森駅周辺のジオラマで当時の様子を体感できます。



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

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	ワークショップ体験施設又は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 ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

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 ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

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 ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.17



### 和紙のランプシェードづくり体験

講師

artstudio tete

概要

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

ワークショップ体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担



## Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.18



### 消しゴム版画作成体験

講師

海さんギャラリーまんまる

代表 池田 海 さん

概要

青森といえば版画の街 消しゴムでも楽しい版画ができます

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

ワークショップ体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担



# Aomori ワークーション体験メニュー [アート・クラフト編]

No.19



## こぎん刺し体験

講師

概要

津軽伝統のこぎん刺しをアレンジしながらコースターや小物入れを作ってみませんか

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

ワークショップ体験施設内

申込先

事務局

参加費用等

協議会負担

