

縄文から受け継ぐ Well-Beingな地域づくり

津軽
海峡圏

ウェルビーイング博

Symposium & Excursion on Tsugaru Strait Area Well-Being Expo

2024年津軽海峡圏Well-Being博に向けたイベント！

『津軽海峡圏Well-Being博』は、圏域の地域資源を活用したプログラムの参加者そして提供する事業者、関わるすべての圏民がWell-Beingになっていくエクスペリエンス（体験）の見本市。今年度は、そのイベントとして、縄文から受け継ぐ津軽海峡圏のエクスペリエンスの価値を探っていきます。

2023年10月13日（金）～14日（土）

13日（金）18:30～ Well-Beingシンポジウム
14日（土） エクスカーション

シンポジウム：特定のテーマや問題についての意見や情報を交換・議論するために開かれる集会・会議
エクスカーション：教育的・観光的な目的で行われる小旅行や遠足

13日
プログラム

スペシャルトーク **無料**

「Well-Beingを求めて、素晴らしきかな冒険の旅」
冒険家 風間深志氏

シンポジウム **無料**

「津軽海峡交流圏のWell-being エクスペリエンスの価値を考える」

14日
プログラム

エクスカーション

「津軽海峡圏 Well-being エクスペリエンス」

- ①浅虫温泉海山クア（健康）の道ドイツ式健康ウォーキング（ウェルネス弁当付）
- ②縄文息吹を感じる眺望山ウォークとウェルネスランチ

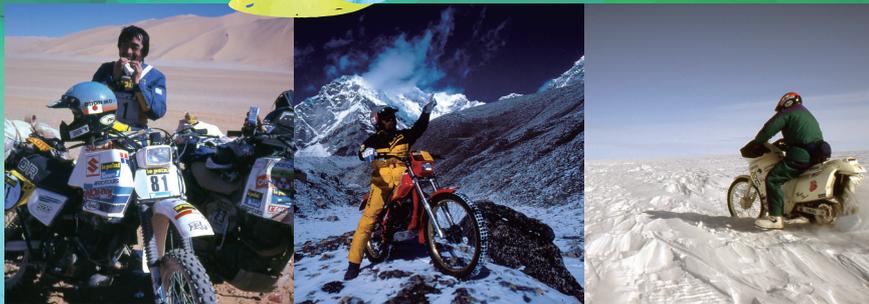
場所

シンポジウム あおもりスタートアップセンター

エクスカーション 奥津軽及び浅虫エリア

⇒ 詳細は裏面へ

冒険家
風間 深志氏



〈風間氏プロフィール〉1980年にキリマンジャロをバイクで登攀して以後、82年に日本人初となる「パリ・ダカールラリー」参戦。84、85年世界最高峰エベレストにバイクで挑み高度6005mの世界高度記録樹立。87年に北極点、92年に南極点にそれぞれ到達するなど、数々の金字塔を打ち立てたバイク冒険家。2004年ダカール・ラリーでの事故により左足に機能障害を負うも、2015年には親子で「BAJA1000」に出場をするなど、そのチャレンジングスピリットはまだまだ留まることがない。

NPO法人「地球元気村」主宰。1950年生まれ。

参加者
募集

シンポジウム 80名
エクスカーション（各プログラム）15名程度

シンポジウム&エクスカーション

津軽海峡圏とは

青森県全域と函館を中心とする道南地域を一つの圏域として捉えた言葉。私たちは圏域内の交流の活性化とともに、圏域外からの交流人口の拡大を目指しています。

待ってます！

マギョロウ
ラムダプロジェクト
シンボルキャラクター



お申し込みの際はメールあるいはfaxで、以下の情報をお知らせください。

参加プログラム（シンポジウム、エクスカーション①、②）代表者名、職業（所属）、ご住所、電話番号、同伴者氏名、参加者数

✉ mail: info@asamushi.com 📠 FAX: 017-752-3111

社員の健康づくりにご関心のある企業の皆様のご参加をお待ちしております。



短命県返上へ

企業で働く人をWell-Beingへ 家族をWell-Beingへ 大切な人とWell-Beingへ

津軽海峡圏に受け継がれる独自のWell-being

現在、青森県と北海道道南エリアは、津軽海峡の海上交通を通して縄文時代から繋がっていたと考えられています。

下記のように、縄文時代はウェルネス&サステナブルであったと考えられるようになってきました。津軽海峡圏に住む人々は、縄文時代から続く歴史の中で、自然と共存しながら、独自の文化の形成してきたのではないのでしょうか。

青森県は短命県とされていますが、私たちが受け継いだ縄文の文化は、本来幸福や豊かさを大切にします。

自然と共生するより豊かな、より幸せな暮らし、その実現のためのマイルストーン一つとして、私たちは短命県返上を掲げます。

自然との共生・共存 縄文Well-Being

近年、縄文時代の人々、すなわち縄文人の生活は「ウェルビーイング (Well-being、幸福で豊かさである状態のこと)」であったとの指摘が一部の研究者から出されています。

縄文人の叡智が気候変動をはじめとする様々な現代の課題を解決し、広く人間の生活自体をより良いものに導くことを実証すること。そしてそれを子どもたちへ伝えていくフィールドを作ること。それこそが私たちが2024津軽海峡圏Well-being博を開催する目的です。

コミュニティの結束

多くの縄文遺跡では集落が形成されていました。これは縄文人が互いに協力しながら生活していたことを示しています。コミュニティの結束は、豊かさ、精神的な幸福感にも寄与していた可能性があります。

身体的な健康

縄文人の遺骨からは彼らがバランスのよい食事をとっていたことが示唆されています。



※これらはあくまで一部の研究から推測される縄文時代のイメージです。今後も研究の進展や解釈によって変化する可能性があります。

食糧の安定供給

縄文人は魚介類、猪・鹿等の動物、木の実や野草などの山の恵み等、非常に多様な食料源にアクセスしていたことが明らかになってきました。縄文時代はこれまで考えられていた以上に安定して食糧が供給されていた可能性があります。

豊かな芸術性

縄文遺跡からは土偶や縄文土器、アクセサリーなど美しく独特な形状を持つ工芸品が数多く発掘されています。これにより、縄文人には芸術や文化活動に時間を割く時間的・精神的な余裕があったと考えられています。

戦争の少なさ

縄文時代の遺跡からは大規模な戦争や攻撃の痕跡があまり見つかっていません。これは縄文時代には戦争が少なく、平和な時代であったことを示していると考えられます。

津軽海峡圏のフィールドで縄文から受け継ぐ、独自のWell-Beingへ導くエクスペリエンスを！

縄文Well-beingを学ぶ2つのエクスカッション

① 浅虫温泉海山クア(健康)の道 ドイツ式健康ウォーキング (ウェルネス弁当付)

ドイツのクアオルトで行われている手法を使った健康ウォーキング。専任ガイドの案内によって心拍数を図り、ほどよく汗をかきながら自分の体力にあった頑張らないウォーキングで持久力とストレスの軽減を目指します。縄文から続く海と森の息吹が伝わってきます。

日時 10月14日(土)
集合場所 浅虫温泉駅
集合時間 9:00 9:30スタート14:00まで
参加費 2,000円(税込) ウェルネス弁当付
雨天時 小雨決行、荒天の場合は室内でストレッチやウォーキングなどの始動
服装 山歩きできる服装・靴(軽装は×)
持物 ザック、雨具、防寒着替え、飲み物、敷物、お水、嗜好品など



② 縄文息吹を感じる眺望山ウォークと ウェルネスランチ

縄文土器の火焰デザインを思わせるオドリヒバに出会える。縄文から続く日本三大美林「青森ひば」の魅力に触れ、森林浴を満喫。縄文を意識したウェルネスなお弁当も味わい、あの植物学者牧野先生も散策した森をお楽しみください。

日時 10月14日(土)
集合場所 眺望山西口広場 現地集合
集合時間 9:30
参加費 2,000円(税込)
雨天時 小雨決行、荒天の場合は中止
服装 山歩きできる服装・靴(軽装は×)
持物 ザック、雨具、防寒着替え、飲み物、敷物、お水、嗜好品など
備考 集合場所までは、交通手段がないので、クルマでこれない方はご相談ください。



お問い合わせ | お申し込み

2024津軽海峡圏Well-being博シンポジウム&エクスカッション実行委員会

一般社団法人浅虫温泉観光協会 担当:小形・風晴 〒039-3501 青森県青森市浅虫虫谷70 TEL:017-752-325

✉ mail: info@asamushi.com

📠 FAX: 017-752-3111

※ お申し込みの際はメールあるいはfaxで、以下の情報をお知らせください。

参加プログラム(シンポジウム、エクスカッション①、②) 代表者名、職業(所属)、ご住所、電話番号、同伴者氏名、参加者数

※ 参加費は当日お支払いいただきます