

国東おだやか博を楽しむためには、事前に予約が必要です。

予約受付開始

プログラム開催日の前月
1日から受付開始です。
(土日祝の場合は翌日)

2024年 9月プログラム ▶▶▶ 8月1日(木)開始
10月プログラム ▶▶▶ 9月2日(月)開始
11月プログラム ▶▶▶ 10月1日(火)開始
12月プログラム ▶▶▶ 11月1日(金)開始

- ご予約は先着順です。定員に達し次第締め切ります。
- 最少催行人員に満たない場合、プログラムの実施を中止する場合があります。
- 感染症の状況や天候、その他の事由により変更、中止になる場合があります。
- 参加料には体験料・保険料・消費税が含まれています。昼食付お茶付きのプログラムでは昼食代、お茶代も含まれています。
- 掲載されている行程は変更する可能性があります。

1 お申込み

- 国東市観光協会公式サイト、観光協会メール、もしくはお電話(平日 9:00~17:00)でお申込みください。
(プログラムにより締切が異なります。ご注意ください。)
- 下記必要事項をご準備いただけますとスムーズにご予約いただけます。
 1. プログラム名・開催日・時間
 2. 代表者の ①氏名(漢字・フリガナ)②年齢 ③住所 ④電話番号
 3. 同行者の ①氏名(漢字・フリガナ)②年齢
 4. その他(ご希望のデザインや食物アレルギーの有無など)
- キャンセルの場合は、速やかにご連絡ください。

2 開催日の1週間前

- 当日のご案内を代表者へ郵送します。集合場所や持ち物などご確認ください。

3 開催日当日

- 集合場所へは開始時刻 15分前までにお越しください。
- 参加費は当日受付にお支払いください。釣銭のないようご協力ください。
- マスクの着用についてはそれぞれでご判断ください。
- 当日 37.5度以上の発熱、咳、のどの痛みなどの症状のある方は参加をご遠慮ください。

●国東市観光協会では皆様に安心・安全にご参加いただくため、手洗いうがいの励行、定期的な歓喜の実施をいたします。

お申込み

(一社) 国東市観光協会

<https://visit-kunisaki.com>

☎ 0978-73-0962

受付時間 平日 9:00~17:00(土日祝は休み)

公式サイトから



公式 Instagram で最新情報発信中



国東市観光協会
Instagram



国東おだやか博
Instagram

発行 (一社) 国東市観光協会

大分県国東市国東町小原 2662-1

くにさき 国東 おだやか博




2024
|
2025

国東で。
過ごしましろう、
ゆっくり

2024年
9月 → 12月
秋冬プログラム

国東の暮らし、遊んで、学んで、味わって。

くにさき
国東おだやか博  KUNISAKI
 ODAYAKA
 HAKU

国東のステキを 皆様にお伝えしたくて

2013年におだやか博は始まりました。

美しい海があり、

険しい岩があり、

あたたかい人がいます。

そして何より、

長い時間をかけてゆっくりと

ここにたどり着いた

そんな時間が見えてきます。

ゆっくり過ごしましょう 国東で

すぐにこたえは出ないけれども

あなたが 優しい時間を 過ごせますように。

1

私にもできる
 初心者陶芸教室



9月28日(土) 10:00 - 12:00

案内人



民泊武蔵 小林 道郎さん

【参加料】2500円【集合場所】民泊武蔵(武蔵町麻田506)【定員】10名(最少催行3名)【行程】10:00開始→手口クロでひも作りから水引による成形→12:00終了※絵付けを希望される方には1時間程度延長可※希望者には出来合いのカップに絵付けするオプション(500円追加)があります。※水引後の裏削りや釉薬、本焼きなど完成までは1~2ヶ月かかります。

3

農業生産者と一緒に
 芋ほり体験・詰め放題
 食事つき



10月5日(土) 10:30 - 13:00

案内人



GROWERS くにさき
 松原 雅之さん

【参加料】大人3000円、こども2000円(小学生まで)【集合場所】株式会社松原ファーム(安岐町中園1043番地)【定員】10名(最少催行6名)【持ってくる物】帽子、手袋、汚れて良い服装、長袖、長ズボン、水分【行程】10:30集合→移動→11:00収穫→12:00食事→13:00解散

2

身近な植物を使って
 ボタニカルプリント



9月29日(日) A 9:30 - 12:00 B 13:00 - 15:30

案内人



ののほな草木染アカデミー
 清成 瑞穂さん

草花の葉脈や色素をそのまま布に残す草木染「ボタニカルプリント」に挑戦します。季節で変る身近な植物を使って葉っぱの個性をハンカチに写し取ってみます。布を広げる時のドキドキとワクワクとおだやかなカフェタイムをご一緒しましょう。

【参加料】3000円(茶菓子付き・材料費込み)【集合場所】電器屋さんのCafeじゃあーち(武蔵町古市639番地)【定員】各4名(最少催行各2名)【持ってくる物】エプロン・汚れてもよい服装・(材料・道具は用意します)【行程】A 9:30説明・作業開始→11:00蒸している間お茶タイム→11:30完成→写真撮影とアンケート記入→12:00終了 B 13:00説明・作業開始→14:30蒸している間お茶タイム→15:00完成→写真撮影とアンケート記入 15:30終了

4

星と月に願いをこめて
 ヒンメリ作り



案内人



ヒンメリ工芸職人
 高橋 慶典さん

- ① 10月12日(土) 13:00 - 16:00 「星」を制作
- ② 3月8日(土) 13:00 - 16:00 「月」を制作

フィンランドの伝統工芸品ヒンメリはなぜかとてもやさしい光を放ちます。それは自然に託された麦の茎の力です。国東市を中心に活動するヒンメリ作家高橋慶典さんに教えていただきながら、「星と月」を2回にわたって作ります。(もちろん1回ずつでも出来上がります)夜が長くなるころに優しい光のオブジェと過ごしたいですね。

①10/12(土)【参加料】3500円【集合場所】カフェ flat(フラット)(国東町富来浦877-7)【定員】10名(最少催行5名)【行程】13:00集合・説明→基本の正八面体を練習→「星」の制作。

②3/8(土)【参加料】4500円【集合場所】カフェ flat(フラット)(国東町富来浦877-7)【定員】10名(最少催行5名)【行程】13:00集合・説明→基本の正八面体を練習→「月」の制作。

5 薬草探しと穴場探し
三井寺ウォーク

小雨決行



10月20日(日) 10:00-13:00

案内人



おくすり研究会
矢野 忠則さん

NPO おくすり研究会代表・矢野先生の薬草のお話と野草を探しながら三井寺の椿八幡社周辺を歩きます。甘酒スイーツ店『アマアマザケ本舗』に立ち寄り、阿萬社長の甘酒のお話し後、季節限定オープンのお古民家カフェで植物の話等しながら薬草弁当と薬草カフェの時間を楽しまします。

【参加料】2000円【集合場所】椿八幡社駐車場(武蔵町三井寺)【定員】15名(最少催行5名)【持ってくる物】雨具・飲み物・軽装スタイルで大丈夫・筆記用具【行程】10:00開始→10:30出発→境内→野草散策→11:30「アマアマザケ本舗」見学→12:00喫茶去 和(昼食)アンケート記入後13:00解散 ※約1.5kmのウォーキングです。

6

泉福寺
心整う坐禅と写経



10月26日(土) 9:30-12:00

案内人



泉福寺 住職
最勝 孝道さん

800年以上そこに佇む由緒ある禅寺で、坐禅と写経で静寂に浸ってみませんか? 深い歴史を感じる贅沢なひとときを味わえます。修行の後、ご希望の方には国東のお料理(別料金)をご堪能いただけます。

昼食をご希望の方は予約時(10/21迄)にお申込みください

【参加料】2000円【集合場所】泉福寺(国東町横手1913)【定員】15名(最少催行5名)【行程】9:30開始→お話し→坐禅→移動して写経→12:00終了 ※希望者は昼食会場へ移動して昼食

7

あなただけのリメ缶で
ニュアンスを作る



10月27日(日) A 9:30-12:00 B 13:00-15:30

案内人



アトリエ le ciel (ルシエル)
山田 みほさん

ビールや缶詰の缶を可愛くアップサイクルします。好きな絵を描いたり、英字新聞を貼り付けオリジナルのリメイク缶を作ります。多肉植物を植えてみたり、ペン立てにも使えます。作成後は和気あいあいとお茶タイム。多肉植物の植え方、育て方の説明もあります。帰ってすぐに植えられるように多肉植物と土のお土産付きです。

【参加料】2000円【集合場所】電器屋さんのcaféじゃあーち(武蔵町古市639番地)【定員】各6名(最少催行各3名)【行程】A 9:30開始・説明→製作→11:00多肉植物の説明→11:30お茶→アンケート・記念撮影後12:00解散 B 13:00開始・説明→製作→14:30多肉植物の説明→15:00お茶→アンケート・記念撮影後15:30解散

8

多肉植物
基本のきほん
クリスマスリース作り



11月3日(日) 9:45-12:00

国東のお日様をたっぷり浴びて元気に育った多肉植物で寄せ植えをしながら基本的な寄せ植え作りのポイントや育て方などを学びましょう! 今回はクリスマスに向けて多肉植物の小さなリース作りをします。

案内人 Sanaroom 大久保 朋美さん

【参加料】3500円【集合場所】椿八幡社駐車場(武蔵町三井寺635)【定員】各6名(最少催行2名)【持ってくる物】エプロン・飲み物【行程】9:45椿八幡社駐車場→ハウスに移動→寄せ植え体験→駐車場に移動→12:00解散 ※ハウスにはトイレがありませんので集合前に済ませてください。

9

米農家のぬか床作り
発酵食で美腸始めます



11月8日(金) 10:00-12:30

案内人



らいむ工房
代表・佐藤朋美さん

ぬか漬けにチャレンジしたいけど、なかなか踏み出せない方にぴったりのプログラム。野菜を漬けるだけで手軽に美味しい発酵食品の出来上がり。美腸発酵フードアドバイザー®のらいむ工房・佐藤朋美さんから発酵食や美腸作りのコツ(腸活の話)について楽しくお話を聞きながら、一緒にぬか床作りに挑戦してみましょ。

【参加料】3500円【集合場所】武蔵中央公民館:調理室(武蔵町古市1107-1)【定員】20名(最少催行7名)【持ってくる物】エプロン、三角巾、捨て野菜【行程】10:00開始→ぬか漬けの説明→ぬか床料理教室→12:30終了

11

街歩きフォトウォーク
~武蔵町旧古市商店街~



11月10日(日) 10:00-13:00

静かに佇む旧商店街の街並みや空港滑走路が見える海岸等、思い思いに写真を撮って歩きます。アドバイザーにはカメラマンでもある『フードパレット色彩』の秋吉俊伸さん。約3.5kmの街歩きの中で撮ったとおきの1枚をご提供頂き、後日展示会を開催します。

【参加料】2000円(お弁当付き)【集合場所】武蔵農村公園(きのご公園)(国東市役所武蔵総合支所裏/武蔵町古市1086-1)【定員】12名(最少催行5名)【持ってくる物】カメラ・カメラ付きスマホ・飲料水・歩きやすい服装・雨具【行程】10:00受付・説明→10:30きのご公園出発→旧武蔵東小学校→糸原海岸→旧古市商店街→12:00昼食「フードパレット色彩弁当」→12:30説明・Cafeじゃあーち→13:00きのご公園解散

10

オリーブ園の
休日Ⅲ



11月9日(土) 10:00-13:00

案内人



河野農園
河野 博巳・陽子さん

四国を臨めるオリーブ園で収穫体験。栽培のポイントや完熟実の加工方法(塩漬・シロップ漬etc) 試食を交えて紹介します。収穫した実(500g)はお持ち帰りできます。昼食はトラットリア スティーレ BOXLUNCH(別払い1200円)でのんびりとお過ごしください。

【参加料】1500円【集合場所】橋上研修センター駐車場(橋上集落山神社横/安岐町山浦1758-1)【定員】5名(最少催行3名)【持ってくる物】スニーカー、帽子、タオル、飲み物、筆記用具、オリーブの実持帰り用の保冷バック【行程】10:00オリーブ園に移動・開始→オリーブ栽培について紹介→10:20加工方法紹介・試食→10:50収穫体験→園地散策→12:00ランチタイム→13:00終了 ※オリーブ塩漬60gお土産付※ランチにトラットリアスティーレBOXLUNCH(1200円別払)ご希望の方は参加お申し込み時に併せてお申し込みください。

12

縁起物「大漁旗」染め

サイズ
70cm×100cm

A B いずれかの柄を選べます



11月22日(金) 13:00-15:00

老舗染物店「まさごや」4代目 沼田 貴世さんに教わりながら世界に一枚だけの縁起物大漁旗、70cm×1mに挑戦です。A鶴B鯛から1種類選んで染めていただきます。大切な方の幸運を折って染めてみませんか。※休憩はとれますが、ほぼ立ったままの作業になります。

案内人



まさごや染物店
馬場 義彦さん、沼田 貴世さん

【参加料】3500円【集合場所】まさごや染物店(国東町鶴川1147)【定員】3名(最少催行1名)【持ってくる物】汚れても良い服装、靴【行程】13:00開始・説明→配色を決めて染色→15:00終了 ※お申込み時に A B どちらかご希望の柄をお申し出ください。名入れも可能です。ご予約時にお申し出ください(漢字、平仮名、カタカナ、アルファベットも可能)。※染付後、完成は2週間前後の予定。完成品の受け取りは、まさごや染物店にて。ご希望の方は郵送(有料)も可能です。

13 国東OLiVE GARDEN
× SAKI「ヨガ&ランチ」



11月24日(日) 8:00-10:30

広大なオリーブ畑でゆったりとヨガをしませんか。講師は国東市在住のヨガインストラクター・SAKIさん。レッスン後は「新漬けオリーブ炊き込みごはん」を食べましょう。男性も女性も、ヨガ初心者でも運動が苦手な方でも楽しめる内容です。案内人 国東クリーブガーデン



【参加料】3500円【集合場所】国東クリーブガーデン(事務所前)(国東町安国寺2797番地3)【定員】上限なし(最少催行5名)【持ってくる物】ヨガマット、飲み物※動きやすい服装でお越しください。(着替え場所は用意いたします)※ヨガマットのレンタルは200円頂戴いたします。【行程】8:00開始→準備(着替え)、移動→8:30オリーブ畑でヨガレッスン→9:30引き続きオリーブ畑でランチ、農園散策、最後にお買い物→10:30終了



15 私が作る七島蘭のしめ縄で新年を飾る

12月8日(日) 13:00-15:00

国東半島のみで作られている、七島蘭でしめ縄をつくりたい。国東七島蘭生産者で作家の田端育代さんと、国東七島蘭認定工芸士の佐藤ゆかりさんと河野恵美さんが、楽しく七島蘭のお話をしながら作ります。



案内人
七島蘭WAnoWA 七島蘭工芸士の佐藤ゆかりさん・河野恵美さん、生産者で作家の田端育代さん

【参加料】3500円【集合場所】安岐町公民館(安岐町中園100番地)【定員】20名(最少催行15名)【行程】13:00開始・説明→制作→15:00終了

14 フレッシュモミを使ったクリスマスリース



11月27日(水) 10:00-13:00



案内人
香り豊かなフレッシュモミを使ってリースを作ります。国東の若きフローリストは松泰治さんに教わりながら、ドライフラワーなどを使い思い思いに仕上げます。手作りリースで素敵なホリデイを迎えましょう。ランチはオリジナルミニハンバーガーにサラダ・ドリンク付き。

【参加料】4500円【集合場所】秘境の花屋(国東町小原145-1)【定員】20名(最少催行12名)【持ってくる物】リースを入れる袋など【行程】10:00開始→リースづくり→昼食→13:00終了

16 みんなが楽しいこんにゃく作り



12月13日(金) 9:30-13:30

上国崎地域を元気にする活動をしている「あらたに会」の皆さんと一緒に、国東のこんにゃく芋を使って「こんにゃく」を作ります。お昼にはあらたに会特製手作り弁当を頂きます。優しい人と風景に囲まれて、温かな時間を過ごしましょう。



案内人
あらたに会の皆さん

【参加料】2500円【集合場所】上国崎地区公民館(国東町見地1253番地1)【定員】15名(最少催行5名)【持ってくる物】エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用袋(大ジップロック等)【行程】9:30開始・説明→こんにゃく作り→12:00昼食→13:30終了

17 季節のオブジェ 七島蘭でしめ縄づくり



12月14日(土) 13:30-15:30

七島蘭作家の岩切千佳さんによるしめ縄づくり教室。七島蘭は古くから畳表の材料として知られていますが今では国東でしか栽培されていません。今回はしめ縄を作ります。お正月を七島蘭で彩りませんか？



案内人
七島蘭作家 岩切千佳さん

【参加料】4000円【集合場所】ななつむぎ(安岐町明治522)【定員】10名(最少催行2名)【行程】13:30開始・説明→制作→お茶→15:30終了

2025 1,2,3月 春 プログラム ご案内

- 春も素敵なプログラムをご用意して皆様にお会いできることを楽しみにしています
- 安永醸造 からだ思いの味噌作り
 - らいむ工房 「味ーねぎ」と「むらさきもち麦」で美腸料理教室
 - Sanaroom 多肉植物 基本のきほん
 - 大分キャン 春を感じる 写真教室
 - Kuru工房 機織り体験
 - kunisaki_himmeli 月と星に願いを込めて ヒンメリ作り

国東おだやか博

開始時間の15分前までに集合場所へお越しください。集合場所や開催地付近にのぼり旗を立てています



- Access 国東市まで…
- 大分市内より車で55分
…大分自動車道/空港道路経由
 - 別府市内より車で45分
…大分自動車道/空港道路経由
 - 北九州市内より車で110分
…東九州自動車道/空港道路経由
 - 福岡市内より車で140分
…大分自動車道/空港道路経由

