cycling outdoor tako torii oni history rock

mountain olive airport power spot sake shichitoui tanada

sunrise

# ひとたび ふたたび
# KUNISAKI

cycling terminal

大分県 国東市観光BOOK

Cycling

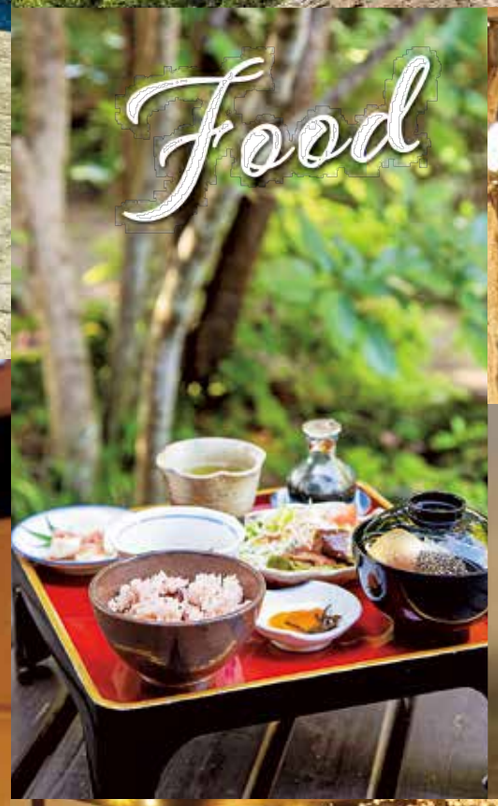
# ひとたび ふたたび KUNISAKI

国東市PR動画▶

ひとたび訪れると、風情豊かな国東のとりこに…。
あなたもきっと、ふたたびこの地を訪れることになるでしょう。
奥深い国東観光の旅へ、いざ！！

Power Spot

Outdoor

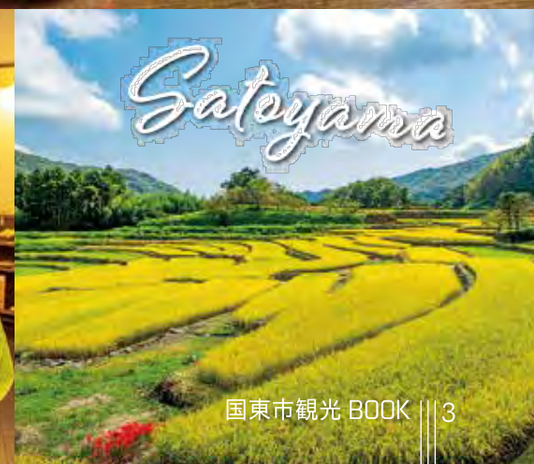


Food

Art

Oni

Shopping



Satoyama

*A trip I want to visit again*

# ひとたび ふたたび KUNISAKI

ひとたび

ふたたび

大分県の国東半島東部に位置する国東市。瀬戸内海と緑豊かな自然に囲まれながらも空港や港はすぐ近く！東京へは日帰りもできるほどアクセス抜群です。

## SELECT

### 空から

- **東京（羽田空港）** 約1時間40分
- **東京（成田空港）** 約2時間
- **大阪（伊丹空港）** 約55分
- **名古屋（中部国際空港セントレア）** 約1時間10分

**大分空港へ**

### 海から

- **山口県周南市（徳山港）** 約2時間

**国見町竹田津港へ**

- **姫島村** 約20分

**国見町伊美港へ**

### JRで

- **東京駅** 約6時間（東海道・山陽新幹線「のぞみ」）
- **新大阪駅** 約3時間30分（山陽新幹線「のぞみ」）
- **博多駅** 約2時間（日豊本線「特急ソニック」）

**杵築駅から車で約40分**

- **中津駅-宇佐駅** 約15分（日豊本線「特急ソニック」）

**宇佐駅から車で約1時間**

### 車で

- **中津市** 約1時間20分（県道29号経由）
- **大分市** 約1時間10分（東九州自動車道経由）
- **別府市** 約1時間（大分空港道路経由）
- **福岡市** 約2時間30分（大分自動車道経由）

**国東市へ**

## レンタカー・タクシー

| | |
|---|---|
| オリックスレンタカー　大分空港店 | ☎0978-67-3435 |
| くにさきレンタカー　大分空港店 | ☎0120-821-718 |
| スカイレンタカー　大分空港店 | ☎0978-64-5600 |
| タイムズカーレンタル　大分空港店 | ☎0978-67-2929 |
| トヨタレンタリース大分　大分空港店 | ☎0978-67-0007 |
| 日産レンタカー　大分空港店 | ☎0978-67-3151 |
| ニッポンレンタカー　大分空港店 | ☎0978-67-3324 |
| バジェット・レンタカー　大分空港店 | ☎0978-67-1943 |

| | |
|---|---|
| 杵築国東合同タクシー株式会社 | ☎0978-72-1122（国東）・☎0978-67-1234（安岐） |
| 第一交通株式会社 大分空港営業所 | ☎0978-67-0143 |
| みなとタクシー株式会社 | ☎0978-72-1234 |
| 株式会社シティタクシー | ☎0978-68-0100 |
| 香国タクシー 竹田津営業所 | ☎0978-84-0734 |

## 国東市【車での所要時間】

## Instagram Spot

神仏の力

ひとたび
ふたたび
KUNISAKI

# Power Spot

詳しい霊場めぐりはこちら▼

国東半島の史跡を巡るバスツアーは、ガイド付きでより深く楽しめます。お気軽にご参加ください。



まずはここから

## 神仏習合発祥の地国東をゆく

国東半島一帯にある寺院群の総称を六郷満山と呼び、神と仏を同一の存在とする神仏習合の文化が生まれた地。異文化を認め合い、共存する独特の思想・理念が開花しました。1300年前から続く悠久の歴史を感じながら、見て触れて体験できるスポットを巡りませんか。

### 両子寺

全国森林浴百選にも選ばれている両子寺をゆっくりと散策！

### 文殊仙寺

「三人寄れば文殊の知恵」発祥の寺！平成30年に「文殊耶馬」が国指定名勝に指定。

ひとたびコラム

### 御朱印めぐり

**国東ならではの御朱印をGetしよう！**

参拝のしるしとしていただくことができる御朱印。期間限定や特別なお祭りの際のみいただける御朱印もあります。寺院を巡り御朱印帳に集めてご利益アップ！旅の記念にもなります。

ありがたい修行体験

泉福寺

妙徳庵（文殊仙寺）

※お寺によって体験内容が異なります。必ず事前にお問い合わせください。

お気軽にお問い合わせください

パワースポット国東ならではの体験といえば、坐禅や写経。お寺によっては宿坊もあります。基本を学びながら、静かな自然の中で心を研ぎ澄ます…そんな非日常体験は旅をより充実したものにさせてくれるでしょう。

| 体験内容 | お寺名 | 連絡先 |
|---|---|---|
| 写経・坐禅・宿坊 | 文殊仙寺 | 0978-74-0820 |
| 写経・坐禅 | 泉福寺 | 090-2514-6864 |
| 写経・坐禅 | 両子寺 | 0978-65-0253 |
| 坐禅 | 岩戸寺 | 0978-77-0537 |

※全て予約制のため、事前に要予約

風になる

ひとたび
ふたたび
KUNISAKI

# Cycling

## 国東の新たな人気 SPOT サイクリングターミナル

心地よい潮風を感じながら、お好きなコースで観光スポットへ気軽に寄り道できるのも自転車の魅力♪道の駅くにさきにあるターミナルの隣にはカフェもあって人気急上昇中です。「くにさきサイクリングMAP」を配信中！

### レンタサイクル

子ども用や電動アシスト自転車、マウンテンバイクも同一料金で利用できます。

**【サイクリング料金】**
1日/500円（高校生以下300円）
※税込。各種優待・割引有（詳しくはお問い合わせください）
【問】国東市サイクリングターミナル
TEL：0978-72-5168

国東市PRマスコットキャラクター
さ吉くん

### サイクル・ハブが大分空港にもあります

空港内の「サイクル・ハブ」では更衣室やメンテナンススペース完備。宅配OK！

## おすすめ！ サイクリングルート

くにさきサイクリングMAP
はこちら⇒

## 立ち寄りどころ 地元グルメ

伊予灘で水揚げされた新鮮な姫だこや太刀魚、旬の野菜や食材を使った絶品ランチに舌鼓！旅のお楽しみに国東の名物を味わってみませんか。元気がみなぎること間違いなし！

松風

銀たちの郷

## 立ち寄りどころ 開運ロード

マネーき猫公園

開運ロードとみくじマップ
はこちら⇒

ひとたびコラム

### 神仏習合発祥の地をかけぬけろ

国東半島各地に300体以上ある石造仁王像が名前の由来となる「仁王輪道」は全国のサイクリストが注目するサイクリングルート。初心者から楽しめるショートコースやロングコースも用意されており、バリエーション豊かなルートで国東半島を堪能できます。ルートには山岳信仰が残る神社仏閣、良質な温泉が点在しています。自然が織りなす絶景を駆け抜けながら古代より紡がれてきた歴史の足跡をたどってみませんか。

詳しくは
こちら
▼

山あり

# Outdoor

ひとたび
ふたたび
KUNISAKI

海あり



日本を代表する
歩き旅がここにある

JAPAN LONG TRAIL ASSOCIATION 日本ロングトレイル協会

国東半島峯道
ロングトレイル

## 日本人の精神を呼び覚ます魂の旅路ソウルツーリズム

国東半島を歩いて巡る「国東半島峯道ロングトレイル」はかつて行われてきた修行「六郷満山峯入行」の道をもとにつくられており、神社仏閣や石仏を数多く見ることができる異色のトレイル！世界農業遺産にも認定されたこの地域は伝統的な農業が形づくった文化や景観を見ることができます。

国東半島峯道
ロングトレイルクラブ

初めての方でも安心して楽しむことができるよう、地元ガイドによる案内も行っています。

総合マリンスポーツ施設
## くにみ海浜公園

巷で人気急上昇中の SUP などが楽しめる大分県屈指のマリンスポーツ施設がオープン！体験スクールもあり、初心者でもインストラクターが丁寧に教えてくれます。

波が穏やかなので、
初心者の方にも楽しんで
もらえるビーチです！

【問】国東市教育委員会社会教育課 TEL：0978-72-9191

隣には道の駅くにみがあります！

質の高い
貸し出し品も自慢です！

家族で
楽しめる
海岸です！

ウィンド
サーフィン

SUP

シーカヤック

くにみ海浜公園
詳細はこちら▶

# The 国東地元メシ

旅の醍醐味といえば「食」。国東自慢の食材を使った絶品料理をとことん楽しもう！

## くにさき姫だこ
*Himedako*

県下最大規模の漁獲量を誇る天然のマダコ。
新鮮ゆえに刺身でもいただけます。

## くにさき銀たち
*Tachiuo*

全国トップクラスの漁獲量を誇る大分のタチウオ漁。銀色に輝く引き締まった美しい身が特徴。

## しいたけ
*Shiitake Mushroom*

世界農業遺産の森で育てられる低温菌しいたけ。肉厚でもっちり、旨味たっぷりです。

## トマト・ミニトマト
*Tomato*

甘さと酸味のバランスが良く、皮がしっかりしていて旨味がギュッと詰まったトマト。

## オリーブ
*Olive*

国東半島で育ったオリーブを使用した加工品。さわやかな香りと風味は地中海を思わせます。

## くにさきオイスター
*Oyster*

小ぶりな身に透き通るような輝き、すっきりとした味わいと潮の香りが堪能できます。

## バジル
*Basil*

パスタやピザとの相性バツグンのバジル。国産の強みと厳しい品質管理により、高い付加価値を生み出しています。

## みかん
*Orengi*

日当たりの良い山間地で育った国東のみかんは甘味と酸味が融合してとっても美味。

## 味一ねぎ
*Green onion*

栄養をたっぷりと含んだ豊かな水で育まれる香り高いねぎ。

## 姫だこ料理

ぷりっぷりで歯ごたえのある姫だこを使用した「たこちゃんぽん」や「たこ飯」は国東名物！
口の中いっぱいに旨味が広がる逸品です。

## 伊予灘で獲れた海鮮づくし

身が引き締まった新鮮な魚介や地元で採れた旬の恵みをフルに使ったコース料理をいただけます。
地酒との相性も抜群！

## Kunisaki Kitchen

くにさきごはん帳はこちら⇒

## 車海老料理

満足度120％の大きな車海老をどっか〜んと贅沢に！
他にも天ぷらやフライ、しゃぶしゃぶなど様々な料理を楽しめます。

## 地元食材を生かしたイタリアン料理

旬の地元食材をふんだんに使った色鮮やかなパスタやピザで、女子旅が盛り上がること間違いなし！

## バラエティに富んだ太刀魚料理

刺身はもちろん、太刀重、太刀寿司、太刀カレーとレパートリーが豊富！
白身でさっぱり、いくらでも食べられます。

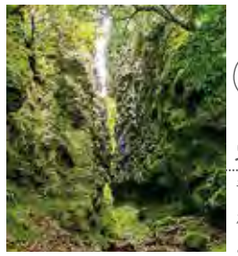
鬼めぐり1
## 岩戸寺 修正鬼会
日本で最も古いといわれている石造仁王像と美しい国東塔も見どころ

鬼めぐり2
## 成佛寺 修正鬼会
荒鬼・鎮鬼・災払鬼の3体の鬼が集落へと廻り祈祷する

鬼が仏になった里 くにさき

# Oni 鬼めぐり

くにさきの鬼は人々に幸せを
届けてくれる !? 深堀りしてみよう!



大きな岩がまっぷたつ！

**鬼の背割り（両子寺）**
千徳坊という力持ちの僧侶が背で割って通路をあけたとの伝承が!

期間限定！

**鬼朱印**
鬼にまつわる寺院をめぐると、オリジナルでいただけます。（春と秋の特別企画限定）

工房にはたくさんの鬼が！

**鬼のアート作品**
どれも表情が違う、愛嬌いっぱいの鬼のオブジェに思わずニッコリ!

珍しい木造の鬼！

**鬼大師坐像（文殊仙寺）**
鬼に対する憧れの強さを象徴し、魔除けや厄除けの護符として広く信仰されている。文殊仙寺所蔵。
元三大師が、鬼となって病魔を追い払ったとされ、その姿が像として残されることは希のようです。（市指定（有形））

**鬼おんちっぷす**
地域ソーセイプロジェクトの一環として、学生のアイデアによって生まれた逸品。ピリッと美味しく、おつまみにも good！

パッケージも可愛い♪

温泉のおともに！

**鬼てぬぐい**
使うもよし、アートなインテリアとして飾ってみるのもおすすめです!

鬼にゆかりのある地や行事、グッズも盛り沢山！

魔除けになりそう

**鬼の御守**
「修正鬼会」で使われる鬼の面がモチーフ。厄も逃げていきそう!

**鬼ラベル 日本酒**
修正鬼会のラベルに原料米は国東産。納得の旨さ!

米の旨みがしっかりと！

ひとたびコラム

### 日本遺産に登録された
## 国東の「鬼文化」

古代、鬼が棲む「大魔所」があると言われていたくにさきの地。やがて鬼は僧侶たちの憧れの象徴となり、神仏の化身として、災いを取り除き人々に福をもたらす存在となる。人と鬼とが長年の友のように今日まで受け継がれてきた文化は、2018年、『鬼が仏になった里「くにさき」』として日本遺産に認定されました。

▲
日本遺産
ホームページは
こちら

## 日本遺産くにさきの絵本

『鬼が仏になった里「くにさき」』の文化を、より多くの人に触れてもらいたいという願いから生まれた絵本形式のストーリーブック。親子で楽しめる迫力ある挿絵が魅力。くにさきの文化財を実際に見てみたい、そんなきっかけとなる一冊です。

ONLINE販売してます！
https://onie.base.shop

アートめぐり1
## 涛音寮
歴史ある日本家屋の工房兼ギャラリー。茶房も併設！

アートめぐり2
## くにさき かたち工房
身近な素材を巡らせて作られた器は見ごたえあり

カラフルな色づかい！

# Art 工房めぐり

私だけの素敵な作品に出会えそう

国東の豊かな自然に魅せられ、たくさんの芸術家から創作された個性的な作品に会いに行こう♪

国見アートの会

鮮やかな色彩と自由な造形に魅了されます。

国見エリアはアートがいっぱい！

繊細な手仕事の中に、温かさと情熱を感じます。

素材を生かした品々

薪窯で焼き上げた器や花筒、自然の風合いを楽しむ竹製品など、あなただけの1品に出会えるかも！

◀国見アートの会HPはこちら

着物をモチーフにした造形

お問い合わせはこちらまで！

―新しい芸術のかたち―
### 国見アートを訪れたい方はこちらまで

国見町は作家の集う町。工芸家や芸術家などものづくり作家が移り住み、創作に打ち込む工房が点在しています。工房を訪れたい方はお気軽にお問い合わせください。

涛音寮　TEL　0978-82-1328

はじめての国東めぐり

# 観光 Vol.1 モデルコース

キュッと魅力を楽しむ旅

国東を訪れたら、まずは抑えておきたい
オススメスポットをご提案します！

## Pick Up コラム

立ち寄りたい オシャレ Cafe

**海辺と珈琲ことり**
海を眺めながら自家製焼き菓子をお供にまったり。アートな雑貨やリサイクル品も販売！

**木工房hana はなcoffee**
丁寧に焙煎した味わい深いコーヒーと地元産の杉を使用した木工雑貨や家具を制作。

**Curry Cafe ぷらす**
自家製米と新鮮野菜を使ったカレーと地元産の食材にこだわったドリンクが味わえます。

## ひとたびコース

ゆったりなあなたへ

**両子寺**
神仏習合文化を垣間見ることができる、慈愛と癒しのパワースポット。特に子授けにご利益あり！

＼くにさき銀たちでパワーチャージ／

**銀たちの郷**
国東特産品の太刀魚をふんだんに使った太刀重を堪能！

＼両子寺すぐで本格そば／

**旧千燈寺跡**

**両子河原座**
名水を使った手打ち蕎麦のメニューが豊富で、中でもかもネギそばやサクサクとした食感の天むすが大人気！

＼国東ならではの工芸体験／

**七島イ体験**
国東に伝わる希少な素材の七島イ。市内各所で繊細なアクセサリーや身近なアイテムを販売。また、コースターや草履づくりの体験やワークショップを楽しめる場所も！

ゆったりアート庭園

**涛音寮**
美しい表装や作家さんの作品に囲まれて、茶房さんがいやでカフェタイム。非日常の空間でホッと一息♪

**お土産**

アクティブなあなたへ

＼素敵な眺めで初めてのサイクリング！／

**サイクリングターミナル**
お好みの自転車を気軽にレンタル♪くにさきサイクリングMAPをゲットしたらきままな旅に出かけよう！

＼記念にパシャリ／

**おしり岩**
どこからどうみてもおしりにしか見えない !? 自然が作り出した造形美！

## ＋プラス1ヶ所!!観光施設紹介

◀詳しくはこちら

**弥生のムラ**
今からおよそ 1800 年前の世界を様々な角度から触れることのできる体験型の史跡公園。古代の文化や暮らしの知恵を学び、古代生活を体験できます。

**三浦梅園資料館**
豊後の三賢人と呼ばれた江戸時代の哲学者。展示館では国指定の遺稿や天球儀、肖像画などを常設。隣接する旧宅は無料で見学できます。

少しコアな国東めぐり

# 観光 Vol.2 モデルコース

国東って面白い！もっと知りたい！新たな景色にますます魅了されていく…

ぐっと国東を楽しむお旅

## Pick Up コラム

体験したい古民家田舎ぐらし

**いっちゃばちゃ**

檜造りの“たっちゃん風呂”もおすすめの宿！地元の旬野菜を使った「神定食」も堪能できます。

**オレンジファーム小玉**

みかんの収穫をはじめ、幅広い農業体験ができます。創作料理も定評あり！

その他、農業体験たくさん取り揃えています！

国東市観光協会
グリーンツーリズム事業部

## ふたたびコース

ゆったりなあなたへ

**文殊仙寺**

日本三大文殊のひとつで、学業やあらゆる知恵を授かれるとして有名。うさぎのおみくじで開運アップ！

坐禅体験

**九州における曹洞宗の総本山 泉福寺**

本格的な坐禅堂で坐禅や写経を体験してみよう！身も心もピシッと引き締まる。

**八坂社（富来神社）**

運玉に触って財運UP！

とみく開運橋

**富来茶家**

新鮮な薬草を使用した薬膳料理。天然素材で体に優しくデトックス！

試飲もできるよ！

**萱島酒蔵**

明治6年創業の酒蔵。敷地内にはギャラリーも併設され、オリジナルグッズも販売！

**馬の瀬**

干潮時には道ができて、数時間だけ島に渡れる人気の写真スポット！

**★梅園の里天文台「天球館」**

\天体観測/

大分県内最大級の天体望遠鏡で太陽観察や星座観察を体験！

何度来てもまだまだ魅力がいっぱい！

## アクティブなあなたへ

\トレッキングチャレンジコース/

**ロングトレイル**

世界農業遺産に認定された豊かな自然でコースを満喫できる工夫がいっぱい！石造文化財も見どころの1つ。

大自然で深呼吸！

**たこめし御膳**

国東は海の幸の宝庫。姫だこのぷりっとした歯ごたえと旨みを堪能！

## ＋プラス1日!!宿泊施設紹介

◀詳しくはこちら

**割烹旅館 海喜荘**

大正浪漫溢れる趣のある宿では静かな時間が流れ、旬会席を堪能できます。

**和の宿 割烹三國屋**

全7室。周防灘のとれたての海の幸やこだわりの会席料理まで幅広く楽しめます。

**梅園の里**

四季折々の植物が楽しめる豊かな自然の中にある宿。ロッジはペット同伴OK！

# 国東みやげ

## 姫だこの味わい商品

プリップリの身が美味しい「姫だこ」がたっぷり入った逸品。お酒のおつまみに最適です！

## 地酒商品

国東には歴史ある 3 つの酒蔵「南酒造」「萱島酒造」「矢野酒造場」があり、それぞれの伝統の製法を守っています。

❶とっぱい 麦焼酎 南酒造
❷喜納屋 麦焼酎 南酒造
❸米三郎 米焼酎 萱島酒造
❹西の関 日本酒 萱島酒造
❺国東半島地の酒 日本酒 矢野酒造場
❻森羅万象 日本酒 矢野酒造場

## 酒造デザート

西の関吟醸酒粕を使用した「酒粕プリン」は、濃厚でお酒のあてにもなる大人デザートです。

## 山と海の乾物商品

山の「国東しいたけ」、海の「国東わかめ」など栄養価の高い乾物がそろっています。自宅で気軽に国東の香りを楽しんでください！

## ご飯ものシリーズ

姫だこを使用した「たこ飯」、混ぜ込むだけの「ひじきごはん」は気軽に国東の味を楽しめます。

## オリーブ・オイル各種商品

国東半島はオリーブの産地。オリーブで作ったオイルや石鹸など様々な商品があります。また、「ひまわりオイル」は、農薬や化学肥料を使用していない国東の食用ひまわりから抽出したオイルです。

## 道の駅くにみ

## 道の駅くにさき

## 大分の空634

## 里の駅ふるさと市場R213

国東ならではのおみやげがいっぱい！

## 七島イ商品

三つ編みの縄を巻き込んだ円座は七島イのほのかな香りに癒されます♪
七島イで作ったぞうりは、爽快な履き心地で、ムレにくく、張り付かず、マッサージ効果もあり！

## Spring

- 諸田山神社御田植祭 ‥ 春分の日
- 文殊仙寺春の大祭 ‥‥ 3月下旬
- 両子寺初午大祭 ‥‥ 旧2月の初午
- 割石地蔵尊桜まつり ‥ 4月上旬
- 安岐ダムさくら祭り ‥‥ 4月上旬
- 岐部子供獅子舞 ‥‥‥ 4月中旬
- 弥生のムラ端午の節句 ‥ 5月上旬

## Summer

- 武蔵町ホタルまつり ‥‥ 6月上旬
- 小川見立細工&七夕飾り ‥ 7月下旬
- 吉弘楽 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 7月第4日曜
- 水掛祭り ‥‥‥‥‥‥‥‥ 7月第4日曜
- 田深天満社お練り ‥‥‥ 7月25日
- 桜八幡社夏越大祭 ‥ 7/30-7/31
- ごんげん祭り ‥‥‥‥‥ 8月上旬
- ホーヤク祭り ‥‥‥‥‥ 8月上旬
- 安岐町川舟祭 ‥ 7月下旬〜8月上旬
  ※潮の満ち引きにより開催日が異なります。
- 武蔵夏の夜まつり ‥‥‥ 8月15日

# All SEASON

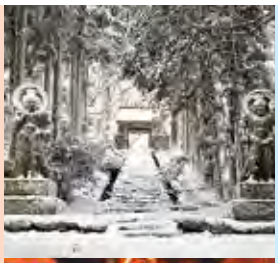
## イベント行事ギャラリー

豊かな自然と伝統を体感できる祭りは人々の暮らしに受け継がれ、
四季折々に催されます。美しい国東の伝統文化と今を感じよう!

詳しくはこちら

## Autumn

- くにさきT−1グランプリ ‥ 9月上旬
- 古代まつり ‥‥‥‥‥‥ 9月上旬
- 赤根善神王祭り ‥‥‥‥ 9月10日
- 九州瀬戸内高等学校女子駅伝競走大会 ‥‥‥‥‥‥ 9月下旬
- 岐部子供獅子舞 ‥‥‥ 10月上旬
- ケベス祭 ‥‥‥‥‥‥‥ 10月14日
- やぶさめ ‥‥‥‥‥‥‥ 10月15日
- ふるさとまつり(4町) 10月〜11月
- 仏の里東国東神楽大会 10月〜11月



## Winter

- 小松神社裸参り ‥‥‥‥ 12月31日
- カラス市 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 1月中旬
- 修正鬼会 ‥‥ 旧正月7日〔岩戸寺〕
  ‥‥‥‥‥‥‥‥ 旧正月5日〔成佛寺〕

※開催日:例年の旧正月5日と7日に近い休日(土日)となります。要ご確認ください。

- 丸小野子供修正鬼会 ‥ 2月第2日曜

## Information

**くにさき観光案内所**

道の駅くにさき内にあり、食べる・泊まる・観る・買う・歩く…国東の旬のイベントをご案内します!何でもお尋ねください!


ひとたび ふたたび
KUNISAKI
大分県 国東市観光 BOOK

発行:国東市 観光課
〒873-0511
大分県国東市国東町小原 2662-1
国東市サイクリングターミナル内
TEL:0978-72-5168
URL:https://www.city.kunisaki.oita.jp/(市)
http://visit-kunisaki.com/(観光協会)

公式 WEB(市)
公式 WEB(観光協会)

2021.03 第1版