

くにさき

国東



KUNISAKI  
ODAYAKA  
HAKU

# おだやか博

10,11 月開催プログラム  
ご予約受付中!

開催期間 2019.9 - 2020.2

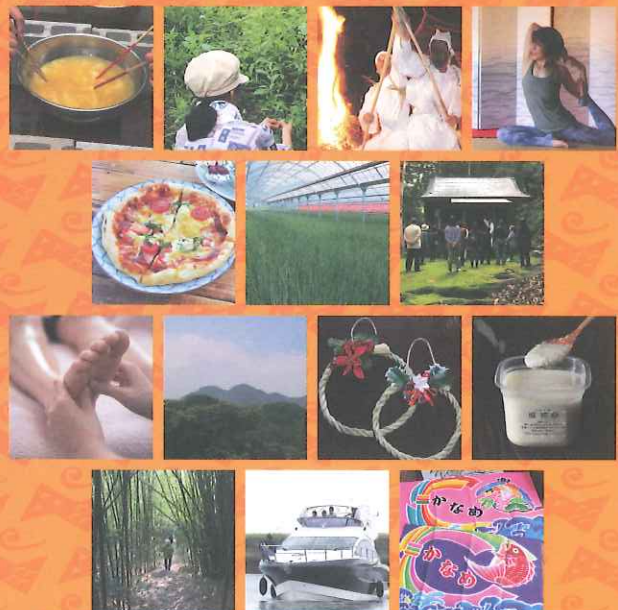
October  
10

2019  
&

November  
11

国東の暮らし、  
遊んで、  
学んで、  
味わって。

10-11 月のプログラム



アート、食、国東の秋を  
楽しむ体験プログラム!

## ストールで草木染め体験

スリル満点の道を抜けると国東の軽井沢（自称）へ到着！マイナスイオンたっぷりののどかな里山での～んびりゆっくり、おしゃべりしながら草木染めをしませんか。さて、何色に染まるかは当日のお楽しみ。お待ちしております。



表装作家  
小笠原さん



① 10月10日(木)【笹】

② 11月2日(土)【茜】

③ 11月18日(月)【びわの葉】

10:00~12:30

【振替日】なし【実施者】里山ざらりい あかまつ家【料金】3500円【集合場所】里山ざらりい あかまつ家(国東町赤松2294)【定員】10名(最少催行1名)【持ってくるもの】汚れてもいい服、滑りにくい靴。笹とびわの葉を切るハサミ。  
【行程】10:00 開始・説明→布選び→草木染め→ティータイム→12:30 解散

## 野草摘みと薬草料理作り

おくすり研究会の矢野先生による薬草のお話を聞いたあと、薬草を摘んできて調理をして食べてみませんか。元気になる自然の力を、ぜひ家庭でも取り入れてください。



おくすり研究会  
矢野先生

10月14日(月・祝) 10:00~13:30 ※少雨決行

【振替日】なし【実施者】富来茶家【料金】2100円【集合場所】富来茶家(国東町富来浦2102)【定員】10名(最少催行3名)【持ってくるもの】動きやすい服装、軍手、摘み草を入れる袋  
【行程】10:00 開始→矢野先生による薬草講座→11:00 近くを散策しながら野草摘み→12:00 摘んできた野草を使って調理・昼食→13:30 解散

## 神宮寺×ビストロ エスポワール お寺でイタリアン

国東の奇祭のひとつ「ホーヤク祭」。五穀豊穡・安産祈願などの願いを込めてつくられるホーヤク団子づくりは終始笑いが絶えない。なぜかは参加してのお楽しみ。本来、夏に行われる祭りをおだやか博で特別に体験できる。さらに、舞台となる神宮寺では国東市で人気の洋食ビストロ エスポワールさんによるお寺でいただくイタリアンのランチ。どこをとってもこの日だけの特別な一日。



住職・池田さん



ビストロ エスポワール  
オーナーシェフ末綱さん

11月4日(月・祝) 10:00~13:00

【振替日】なし【実施者】神宮寺【料金】6000円【集合場所】神宮寺(国東町横手8378)【定員】15名(最少催行10名)【持ってくるもの】動きやすい服装で参加  
【行程】10:00 開始→ホーヤク祭体験(団子作り)→境内散策→昼食→13:00 解散

## お姫様気分でマッサージ

お城のような木造三階建ての最上階は、まさに天守閣。そこで気持ちの良い風が吹き抜ける中、フェイシャル or フットマッサージを受ければまるでお姫様になった気分。お昼ごはんには、美容効果の高いタコがたっぷり入った「たこめし御膳」をお楽しみください。施術は安岐町向陽台でエステサロンをしている小林葉さんと足羽鈴予さん。



足羽さん



小林さん



11月7日(木) 10:00~13:00

【振替日】11月11日(月)【実施者】涛音寮【料金】3500円【集合場所】涛音寮(国見町伊美2017)【定員】16名(最少催行6名)【持ってくるもの】メイク道具(お化粧直しする方)  
【行程】当日受付時にマッサージの順番を決めさせていただきます。フェイシャル or フットマッサージでおひとり様15分。最大2名様ずつ施術。その間の待ち時間は涛音寮でゆっくりしても、近所を散策しても良いです。マッサージ前後にたこめし御膳を。時間はお好みで。

## ケベス祭見学と伊美・櫛来 世界農業遺産コースウォーキング



謎に満ちた「ケベス祭」見学、伊美と櫛来地区の農業遺産コースのウォーキング。見所満載のウォーキングコースには鹿垣（ししがき）と現在も使用されている水路トンネルなど歴史的スポットが点在。



松花堂弁当

**10月14日(月・祝) 12:00~20:30** ※少雨決行

【振替日】なし【実施者】NPO 法人 国東半島くにみ粋群【料金】3000円【集合場所】国見 B&G 海洋センター（国東市国見町伊美3884）【定員】25名（最少催行5名）【持ってくるもの】トレッキングの装備。ケベス祭は火の粉が舞うので焦げてよい服装（バスタオル持参がおすすめ）

【行程】12:00 開始・海洋センター出発→伊美・櫛来世界農業遺産コースウォーキング（上後野池→櫛来側尾根・鹿垣→水路トンネル→伝キリシタン遺跡めぐり→当場宮上り見学）→16:30 湯の里 温泉（ケベス祭について事前学習・夕食）→17:30 海洋センター帰着 **各自の車**で古江港へ移動→（潮力見学）→櫛来社（ケベス祭見学）20:30頃 現地解散

## ギャラリー・涛音寮でヨガ体験

築140年の『ギャラリー・涛音寮』でアートに囲まれてヨガを体験。美しいお庭を眺めつつ、畳の上で楽しめます。講師はヨガ教室主宰・磯崎美穂さん。日常に取り入れやすい簡単なヨガを教えてくださいます。体を動かした後は、名物「たこめし御膳」を堪能。秋の爽やかな空気の中心地よく体を動かしましょう。



ヨガ講師 磯崎さん

**10月17日(木) 9:30~12:30**

【振替日】10月24日(木)【実施者】涛音寮【料金】3500円【集合場所】涛音寮(国見町伊美2017)【定員】20名(最少催行5名)【持ってくるもの】タオル、水など飲み物、ヨガマット(100円で貸し出し可)※ヨガができる動きやすい服装で参加。【行程】9:30 開始・説明→ヨガ(約1時間)→着替え→たこめし御膳の昼食→12:30 解散

## 大嶽山 登山トレイル (上級者向け)



秋真っ盛りの中嶽山・大嶽山登山をお楽しみいただけます。しっかりとした装備でご参加ください。国東の自然を堪能しましょう。



大嶽山塊



トレイルガイド 高橋さん

**11月16日(土) 9:00~15:00** ※少雨決行

【振替日】なし【実施者】国東半島峯道トレイルクラブ【料金】2000円【集合場所】行入ダム公園駐車場(国東市国東町行入)【定員】25名(最少催行10名)【持ってくるもの】弁当・飲料水・雨具・登山の装備(しっかりした靴・手袋)・保険証【行程】9:00 開始→行入ダム公園→中嶽山→大嶽山(各自持参の弁当で昼食)→(下山)→行入ダム公園→15:00頃解散

## 七島蘭クリスマスリースづくりと 薬草膳の昼食

七島蘭工芸士の越智さん・井手さんと一緒に、七島蘭を使ってクリスマスリースを作ります。ランチは、薬草マイスターでもある小田さん特製の薬草膳を、七島蘭の畳の上で召し上がってください。心と体をいたわり、感謝する一日を過ごしてみませんか。



(写真左から)  
七島蘭工芸士 小田さん、越智さん、井出さん▶



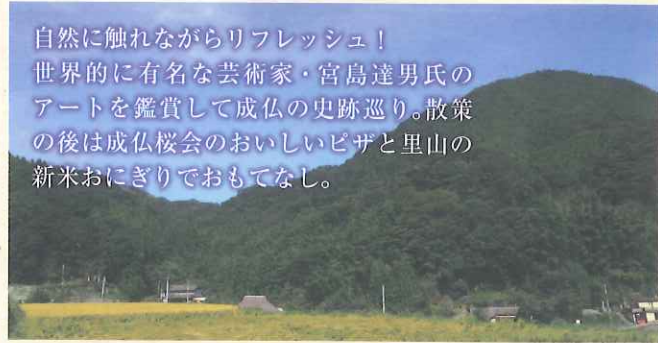
イメージです



**11月17日(日) 9:30~13:30** ※少雨決行

【振替日】11月24日(日)【実施者】富来茶家【料金】2900円【集合場所】富来茶家(国東町富来浦2102)【定員】10名(最少催行5名)【持ってくるもの】畳の上で作業しやすい服装、ハサミ。リースに飾り付けたいパーツがある方は持ってきてよい(リースは直径15センチ~20センチ)。【行程】9:30 開始・説明→9:40 クリスマスリース制作開始→11:50 終了予定→12:00 薬草膳の昼食→13:30 解散

## アート鑑賞と史跡探訪 成仏ピザと新米おにぎり



自然に触れながらリフレッシュ！  
世界的に有名な芸術家・宮島達男氏の  
アートを鑑賞して成仏の史跡巡り。散策  
の後は成仏桜会のおいしいピザと里山の  
新米おにぎりでおもてなし。



**10月20日(日) 10:00~13:30** ※少雨決行

【振替日】なし【実施者】成仏桜会【料金】1500円(中学生以上)  
1000円(小学生まで)【集合場所】成仏区公民館(国東町成仏)  
【定員】40名(最少催行20名)【持ってくるもの】動きやすい服装・運動靴  
【行程】10:00 開始・説明→成佛寺→アート作品鑑賞→岩陰遺跡  
→吉本庚申塔→京乱宝篋印塔→11:30 成仏区公民館着、ピザ焼き  
体験→昼食→13:30 解散

## 生産者直伝 「味一ねぎ&もち麦」の収穫・料理教室

野菜ソムリエでもある  
生産者・佐藤朋美さん  
に教わる健康志向の方  
におすすめの「味一ね  
ぎ」と「もち麦」料理。『腸  
活』に最適な「もち麦」や  
旬のものを使った簡単  
で身体に優しい一汁三  
菜。初心者や男性もお気  
軽にご参加ください。



佐藤さん・農場長 平本さん

ちょこっとお土産付き

**11月1日(金) 9:30~13:30** ※少雨決行

【振替日】11月8日(金)【実施者】(株)らいむ工房【料金】3000円【集  
合場所】樺八幡社 駐車場(武蔵町三井寺)【定員】16名(最少催行8名)  
【持ってくるもの】エプロン、三角巾、筆記用具、手袋、動きやすい服装  
【行程】9:30 開始・ねぎハウスへ移動→農場長より説明・味一ね  
ぎの収穫体験→各自車で武蔵中央公民館へ移動→調理→試食・片付  
け→13:30 解散

## 世界農業遺産ウォーク ため池歩き&池カフェ

旭日地区に点在する世界農業遺産のため池を歩きます。  
休憩は堤防にて池カフェ！また、明治時代に築造された萱  
島酒造の酒蔵で新酒をいただきます。晩秋の季節に国東の  
里山を歩きましょう。



※2月にノルディックウォーク開催予定

**11月30日(土) 9:00~12:00**

【振替日】なし【実施者】世界農業遺産旭日プロジェクト(GAP)  
【料金】1000円【集合場所】綱井公民館(国東町綱井)【定員】30名(最  
少催行10名)【持ってくるもの】飲料水、雨具、防寒着、ウォーキン  
グが出来る服装と靴。  
【行程】9:00 開始→迫池→大師堂→平尾池→庄蔵谷池(ため池の改  
修工事を見学)→小屋ヶ谷池→祇園山山頂(参道から登ります。絶景  
ポイント)→竹林細道→小俣遊園地(ツリーハウスやブランコ)→子  
育地蔵→美迫池(池カフェ休憩)→美迫池一周→忠魂碑公園→綱井銘  
石→萱島酒造見学→12:00 綱井公民館・解散

## みそ玉・塩こうじ作りで 『糀』と『出汁』について学ぼう！ 発酵食ランチ付き

自然素材を使って話題の即席味噌汁『みそ玉』を作り、体に  
優しい毎日の味噌汁を提案します。塩こうじ作りでは、糀  
とは何か？どうして注目されているのかも勉強します。  
最後は発酵食ランチを楽しみましょう。



**11月30日(土) 11:00~13:00** ※12月と1月に  
味噌作り予定

【振替日】なし【実施者】安永醸造有限公司【料金】2500円  
【集合場所】安永醸造(武蔵町古市628)【定員】15名(最少催行1名)  
【持ってくるもの】エプロン  
【行程】11:00 開始・工場見学→11:15 みそ玉・塩こうじ作り→  
12:30 発酵食ランチ→13:00 解散

パンフレットの表示金額はすべて税込です。

## 地元漁師さんのガイドで行く 国東半島クルージング

大分空港そばのマリーナ「マリンピアむさし」から出港して国東半島沖を通り姫島へ。海も歴史もお任せの地元漁師さんのガイドで国東を海から楽しむ。「姫島車えび祭」も楽しめる盛りだくさんな一日。



姫島に飛来するアサギマダラ

10月20日(日) 9:30~15:30 ☎ 10/1 必着

【振替日】なし【実施者】マリンピアむさし【料金】5000円【集合場所】マリンピアむさし(武蔵町系原 3185-6)【定員】8名(最少催行3名)  
【持ってくるもの】酔い止め・日焼け対策・滑りにくい靴・動きやすい服装  
【行程】9:30 開始・説明→10:00 マリンピアむさし出港→11:00 姫島港着・昼食(車海老弁当付き)→14:00 姫島出港→15:00 マリンピアむさし帰港→15:30 解散

## 手染めで縁起物 オリジナル大漁旗づくり (H550mm×W750mm)

国東町の老舗染物店「まさごや」の四代目・貴世さんに教わる、「大漁旗」染め。ミニサイズだけど迫力満点。お孫さんの名前やお店の屋号など好きな文言を入れられるのも魅力です。



11月16日(土) 13:00~16:00 ☎ 11/1 必着

【振替日】11月23日(土)【実施者】まさごや染物店【料金】3000円【集合場所】まさごや染物店(国東町鶴川 1447)【定員】5名(最少催行1名)  
【持ってくるもの】汚れても良い服装・靴(作業中に染料が付着する可能性有り)立ち仕事です。  
※完成は一週間後。※名入れの文言は漢字、平仮名、カタカナ、アルファベット可能。※絵柄の指定 A 鶴 B 鯛  
【行程】13:00 開始・説明→背景の色を決める→染色→16:00 解散

■申し込み方法 **メールもしくは官製はがきでお申し込みください。** 希望のプログラム名(メールの場合は件名に)・氏名・住所・電話番号・希望人数(2名様まで)をご記入の上、おだやか博事務局宛に送付ください。抽選結果は締め切り後5日以内に結果を通知します。  
【ご注意】1プログラムにつき1通でお申し込みください。電話、FAXでは受付いたしません。  
【申し込み先】メール▶ odahaku@gmail.com はがき▶ 〒873-0511 国東市国東町小原 2662-1 国東おだやか博 運営委員会事務局 宛

毎年ご好評につき、こちらのプログラムは **抽選方式** で募集します!

## 国東おだやか博 集合場所 map

開始時間の15分前までに  
集合場所へお越しください



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

C ◎野草摘みと薬草料理作り  
◎七島蘭クリスマスリース  
づくりと薬草膳の昼食



A ◎ギャラリー 湊音楽で  
ヨガ体験  
◎お姫様気分  
でマッサージ  
B ケベス祭見学と伊美・櫛来  
世界農業遺産  
コースウォーキング



D アート鑑賞と史跡探訪  
成仏ビザと新米おにぎり



E 神宮寺 × ビストロ エスポワール  
お寺でイタリアン  
F 大嶽山 登山トレイル(上級者向け)



H 世界農業遺産ウォーク  
ため池歩き&油カフェ



I 生産者直伝 「味-ねぎ&もち麦」の収穫・料理教室

J みそ玉・塩こうじ作りで「靴」と「出汁」について学ぼう! 発酵食ランチ付き



G ストールで草木染め体験



# 国東の暮らし、遊んで、学んで、味わって。

国東に訪れた皆様を、ゆったりと  
あたたかいおもてなしでご案内します。

芸術の秋、味覚の秋、スポーツの秋がやってきました。

国東おだやか博、10月11月も山に海に、自然の中で過ごせるプログラムがたくさん。

秋の国東の風景が皆さんをお待ちしております。

**開催期間：2019年9月～2020年2月**

## ご予約方法

プログラムはすべて事前予約が必要です。

国東おだやか博  
運営委員会事務局



**予約専用 0978-73-0962** 国東市観光協会

※受付時間 平日 9:00～17:00 (土日祝休み)



**odahaku@gmail.com**

※申込みの回答は上記受付時間内となります。

※上記のメールアドレスから受信ができるよう設定しておいてください。

## 申込方法

- ご参加には事前予約が必要です。
- お申込みの際は下記必要事項をご準備のうえ、お電話またはメールにてお申込みください。
  1. プログラム名
  2. 代表者の氏名 (ふりがなも記載)
  3. " 年齢
  4. " 住所
  5. " 電話番号
  6. 同行者の氏名 (ふりがなも記載)
  7. " 年齢
  8. その他連絡事項 (食物アレルギーの有無など)

● プログラムにより申込方法が異なりますのでご注意ください。

● 最少催行人員に満たない場合、プログラムを中止する場合があります。

## キャンセル

● お申込みを取り消される場合、実施日の3日前までに事務局へ連絡をお願いします。

## ご予約の最終確認

● 最終確認は実施日の3日前をめどに、お電話またはメールにて連絡いたします。

## 当日のご案内

● 集合場所へは、受付などがございますので開始時刻15分前までにお越しください。

## 特記事項

● プログラム参加費には保険料が含まれています。

万が一、参加中に事故が起こった場合は、保険の対象となる場合がございますので、速やかにご申告ください。

## 【お申込み・お問い合わせ】

国東おだやか博 運営委員会事務局

大分県国東市国東町小原 2662-1

道の駅くにさきサイクリングターミナル内



**予約専用 0978-73-0962** 国東市観光協会

受付時間 平日 9:00～17:00 (土日祝休み)

WEB SITE



国東市観光協会  
ウェブサイトへ

FACEBOOK



f フェイスブックで  
情報発信します!

国東市観光協会ウェブサイト visit-kunisaki.com