

プログラムはすべて予約制となります。

お電話かメールでお申し込み下さい。

ご予約 国東おだやか博 運営委員会事務局

お電話で ☎ 0978-72-5168 国東市 観光課・観光協会

受付時間 8:30~17:00 (平日のみ受付)

メールで ✉ odahaku@gmail.com

本文につきの情報を記入のうえ送信して下さい。

1 プログラム番号・プログラム名 2 参加者氏名 (年齢)

3 郵便番号・住所 4 電話番号

5 複数名で申込される場合は、参加者全員の氏名 (年齢)

6 その他連絡事項、食べ物アレルギーの有無 (食材名など)

注意事項 必ずご確認ください。

- 各プログラムのご予約は満席になり次第、締め切りとなります。
- プログラム実施の3日前の午前中までにお申し込み下さい。プログラムによっては特別に申込締切日を設けている場合がありますので、ご確認のうえお申し込み下さい。
- 最少催行人員記載のプログラムは、その人数に満たないものは中止となる場合があります。予めご了承下さい。
- キャンセルの場合は2日前までにお電話で事務局へご連絡下さい。
- 当日は開始時間 15 分前までに、各プログラムに記載している集合場所へお越し下さい。
- 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、速やかにご申告下さい。

アクセス



まだまだあります! 10月下旬~12月のプログラム

パンフレット Vol.2 でご案内しています →

10/21, 11/18, 12/2



16  
おだやか博 限定コース  
ロングトレイル (中級)

10/22



17  
アートと歴史探訪  
成仏桜会ビザ焼き体験

10/28



18  
竹のインテリア  
四海波籠を作ろう

11/3



19  
国東の秘境  
馬ノ瀬で坐禅体験

11/4



20  
歴史ウォーク  
小城観音をゆく

11/11



21  
西の関 日本酒カクテルと  
バイオリンの調べ

11/12



22  
使いいろいろ  
オリジナル小器づくり

11/12, 12/10



23  
わんこ x トレイル  
(初級、中級)

11/12



24  
緑起物 ミニ大漁旗を  
染めてみませんか

11/16



25  
表具職人が教える  
古布を使ったミニ屏風

11/23



26  
健康志向の方へ  
菊芋掘りと菊芋料理

11/25



27  
大分空港  
バックヤードツアー

12/2・3



28  
錫 (すず) で心を包もう  
X mas プレゼントに

12/3



29  
ノルディックウォーク  
で行く 旭日のため池

12/10・16



30  
お部屋に季節を呼び込む  
七島園オブジェ

ご予約・お問合せ先

国東おだやか博 運営委員会事務局

☎ 0978-72-5168

(国東市 観光課・観光協会)

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

HOMEPAGE



FACEBOOK



Facebook (フェイスブック) で  
最新情報を発信しています!

開催期間 2017年9月9日(土) - 12月16日(土)

Vol.1

くにさき

# 国東 おだやか博 2017



プログラムのご案内

1 → 15

(16→30)はVol.2をご覧ください

予約受付開始 9/1(金)~

くにさき  
国東の暮らし、  
遊んで 学んで 味わって。

山と海に囲まれた豊かな自然環境、  
独特の歴史文化、ここで生まれるアート、食。  
国東の暮らしを体験できる  
とおきのプログラムが勢揃い。



大分県 国東市





国東に流れる、おだやかな時間。

ふだんの暮らしに 手作りのおもてなしを添えて  
皆様のお越しを楽しみにお待ちしております。

美しい海と山に囲まれ、自然の恵みを受けて育まれる日々の営み。先人の知恵を活かしながら、そこに新しい風が吹き込み、国東ならではの文化が育っています。「国東おだやか博」は個性豊かな国東の暮らしを楽しく体験していただくことと2013年に開催され、今年で5回目を迎えます。

期間中、国東おだやか博は30プログラム開催します！  
上手に予定を立てて存分にお楽しみ下さい。

食事無しの  
ショートプログラム

ファミリーにも  
おすすめプログラム

食事付きの  
プログラム

六郷満山開山 1300 年特別プログラム



六郷満山開山  
1300 年

来年(2018)、六郷満山開山 1300 年を迎えます。これに先がけ記念プログラムをご用意しています。国東独特の歴史文化をぜひ体験して下さい！

## 1 鶴川小町 角打ちミニ巡礼

六郷満山開山  
1300 年

平安の都からやってきた興導寺、地主神社、宇佐神宮の御分霊桜八幡社と、鶴川には歴史があります。そして商店街と共に「夜のまち」として栄えた一面も。興導寺でプチ修行をした後、住職・摩尼さんのご案内で鶴川小町へくり出しましょう。老舗割烹旅館「海喜荘」の浴衣を着て、銘酒・西の関を楽しみながら鶴川小町を巡礼します。



割烹旅館 海喜荘



興導寺住職  
摩尼 尊彦 さん

9月9日(土) 14:30-21:00

【実施者】興導寺 【料金】3,500 円 【集合場所】海喜荘(国東町鶴川452)  
【定員】10 名/最少催行人数:5 名 【行程】14:30 集合・浴衣に着替える  
→15:00 興導寺プチ修行 & 角打ち①→精霊空也池→地主神社参拝 & 角打ち②→満部家で三味線鑑賞 & 角打ち③→桜八幡社参拝 & 角打ち④→三好商店でお買い物 & 角打ち⑤→海喜荘で角打ち⑥→21:00 解散  
※お車の方はハンドルキーパーを決めてお越し下さい。※宿泊希望の方は海喜荘(0978-72-0059)まで。※大分空港発エアーライナーもあり(時間等は各自でご確認下さい)。

## 3 旬の国東産フルーツを使った ケーキづくりとティータイム

食事付きの  
プログラム



大分空港から車で5分の場所に「フランス菓子ニコラ」があります。オーナーバティエ・福本さん直伝の特別レッスンを受け、旬の国東産フルーツを使ったタルト作りにチャレンジするプログラム。ご自身で作ったワンホールのタルトはお持ち帰り用に、ティータイムには福本さんのケーキをお楽しみ頂けます。この機会にスイーツ作りの腕を上げてみませんか。



福本 浩士 さん

9月15日(金) 10月14日(土) 11月3日(金・祝) 13:00-15:30

【実施者】フランス菓子ニコラ 【料金】4,000 円 【集合場所】フランス菓子ニコラ(武蔵町糸原125-1) 【定員】4 名/最少催行人数:1 名  
【行程】13:00 集合→ケーキ作り→店内でティータイム→15:30 解散  
【持ってくる物】エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具  
※巨峰またはイチジクを予定しています。入荷状況に応じて使用するフルーツを決定します。また、天候等の理由で変更する場合もございます。あらかじめご了承ください。

## 2 富来の海辺でマインドフルネス ヨガ & 体に優しい朝ごはん

食事付きの  
プログラム

最近様々なところで見聞きするマインドフルネスとは「いま、ここ」を意識すること。富来で暮らす人達が大切にしている海岸で、Mitsue 先生のレクチャーによる初心者さん向けのヨガ、瞑想、呼吸法を実践します。ヨガの後は薬草料理の店「富来茶家」のお弁当で朝ごはんを。自然を感じながら心身を満ちた特別な朝を過ごしましょう。



インド政府公認  
ヨガインストラクター  
Mitsue (野々瀬光枝) 先生

9月15日(金) 8:00-10:30

【実施者】富来ようなれ会 【料金】3,000 円 【集合場所】羽田海岸リンリンパーク駐車場(国東町富来浦) 【定員】15 名/最少催行人数:5 名  
【行程】8:00 集合・説明→浜歩きウォーミングアップ(約20分)→ヨガ(約1時間)→富来茶家のお弁当で朝ごはん→10:30 解散  
【持ってくる物】レジャーシートか厚手の布、帽子など日よけ対策、タオル  
※素足で浜辺を歩き、ヨガをするため動きやすい服装で参加。

## 4 半島の土を掘って、作陶体験

食事付きの  
プログラム



山の土を掘り出すところから始まる作陶体験。器作りは、向田海岸「海辺と珈琲ことり」のそばにあるオープンスペース「魚ト水」で陶芸家・垣野さんの手ほどきを受けながら形にしていきます。昼食は地元で椎茸栽培をしている「山や」さん特製ランチ。器作りを終えたら、「ことり」の自家焙煎コーヒーと共に楽しいお話を。国東半島の秋を五感で感じる一日をお過ごしください。



右から陶芸家・垣野 勝司 さん  
「ことり」オーナー・多田 嘉孝 さん  
消しゴムはんこ作家・市森 真理子 さん  
椎茸農家「山や」山口 しのぶ さん

9月16日(土) 10:00-15:00

【実施者】くにさきかたち工房 【料金】7,500 円 【集合場所】向田海岸海辺と珈琲ことり(国見町向田1893-6) 【定員】8 名/最少催行人数:4 名  
【行程】10:00 集合・説明→土を掘りに車で移動→土を掘った後、向田海岸へ戻る→昼食→作陶体験→ことりにてコーヒータイム→15:00 解散  
【持ってくる物】小さなスコップ、軍手、雨具(雨天時)、帽子、タオル  
※汚れても良い服装で参加。※土を掘る場所にはタクシーで移動します。



## 5 野の花が似合う 小さな花入れを作ろう



土をひも状に伸ばし、だんだんと重ねることによって「ひも作り」という方法で花入れを作ります。簡単に思えますが「ほんの少し、難易度高めかな」と陶芸家・福永さん。地道な積み重ねだからこそ、完成した時の喜びはひとしお。さりげない美しさで心を和ませる草花たち。暮らしになじむオリジナルの花入れを作って、ぜひ思い思いにお楽しみください。

福永泰信さん  
歩さんご夫妻

9月16日(土)・17日(土)  
13:00-16:00

【実施者】陶房ふくなが【料金】2,500 円【集合場所】陶房ふくなが(国見町岐部 1210-4)【定員】6 名/最少催行人数:2 名【行程】13:00 集合・説明→作陶→ティータイム→16:00 解散 ※汚れても良い服装で参加。  
【持ってくる物】汚れ防止にエプロン ※できれば爪を切っておく。※作品は 11 月完成後に連絡します。着払配送可能。取りに来て頂いても良いです。

## 8 大切な方へ！くにさき七島蘭の贈り物 お洒落なボトルホルダー



お酒などをプレゼントする際に、趣向を凝らした七島蘭ボトルホルダーでお洒落に贈ってみませんか。インテリアとしてずっとそばに置いておきたい作品を、七島蘭工芸士の清原さんと中野さんから教わります。七島蘭は国東市が世界農業遺産に認定されたことから、ますます注目を浴びている壺表の原料。希少価値が高い国東特産の自然素材です。



左から清原玲子さん、中野由喜美さん

9月24日(日) 9:30-12:00

【実施者】工芸士 8787【料金】2,000 円【集合場所】清原さん宅(ご参加の方にお知らせします)【定員】6 名/最少催行人数:3 名【行程】9:30 集合・説明→制作→12:00 解散 【持ってくる物】ハサミ※作業しやすい服装で参加。

## 11 泉福寺 修行道場で 禅に触れるひととき



泉福寺住職・最勝孝道さんがご案内します

10月1日(日)・28日(土) 11月26日(日) 9:30-13:00

【実施者】泉福寺【料金】3,000 円【集合場所】泉福寺(国東町横手 1913)  
【定員】20 名/最少催行人数:5 名【行程】9:30 集合・説明→坐禅(30 分)→写経(50 分)→境内・諸堂拝観(30 分)→昼食(本山と同様のお粥/50 分)→清掃奉仕(30 分)→13:00 解散  
【持ってくる物】タオル ※坐りやすい服装で参加。

## 14 伝統の味を引き継ぐ 昔ながらの味噌作り



10月14日(土) 11月12日(日)  
12月10日(日) 10:30-12:00

【実施者】安永醸造【料金】2,400 円【集合場所】安永醸造(武蔵町古市 628)  
【定員】20 名/最少催行人数:10 名【行程】10:30 集合・醸造所の見学・説明→味噌作り→昼食→12:00 解散  
【持ってくる物】エプロン、三角巾、味噌 2kg を入れる容器

創業明治 25 年の老舗「安永醸造」安永由紀さんに教わる昔ながらの味噌づくり。国東半島産の大豆・米・麦、塩は沖縄の海水塩「青い海」を使用します。時間と手間がかかる手作り味噌は格別の美味しさ。プロから学べるこの機会にチャレンジしてみませんか。当日の昼食も、体に優しいお料理をご提供いたします。

## 6 国東の自然に触れ 七島蘭の畳で旬の薬草膳を



① 七島蘭のミサガ作り 9月20日(水) 10:00-13:30

【実施者】富来茶家【料金】2,800 円【集合場所】富来茶家(国東町富来浦 2102)【定員】15 名/最少催行人数:2 名【行程】10:00 集合・説明→工芸士と一緒に制作(2時間程度)→12:00 薬草膳の昼食→13:30 解散  
【持ってくる物】ハサミ ※作業しやすい服装で参加。



おくすり研究会  
矢野由則先生

② 薬草摘みと薬草料理作り 9月30日(土)10:00-14:00

【実施者】富来茶家【料金】2,000 円【集合場所】富来茶家【定員】10 名/最少催行人数:3 名【行程】10:00 集合→矢野先生による薬草講座→近所を散策しながら薬草摘み→薬草料理作り、昼食→14:00 解散  
【持ってくる物】軍手、三角巾、エプロン ※動きやすい服装で参加。

## 9 両子寺 坐禅体験と プライベートツアー



国東半島のちょうど真ん中に位置する両子寺。その歴史は古く、養老 2 年(718 年)仁聞菩薩の開創までさかのぼります。この日は修行のひとつである坐禅の作法を学び約 1 時間実践します。「人の意識は過去や未来にとらわれやすい。坐禅では“いま、ここ”を意識し心をニュートラルな状態にします」と法嗣・寺田さん。坐禅の後は寺田さんと境内を巡ります。



両子寺 法嗣  
寺田豪洋さん

9月29日(金) 8:50-11:30

【実施者】両子寺【料金】2,500 円(拝観料込)【集合場所】両子寺書院・客殿(安岐町両子 1548)【定員】30 名/最少催行人数:5 名【行程】8:50 集合・説明→坐禅体験(1 時間)→10:00 境内ツアー(1 時間 30 分)→11:30 解散  
※坐禅に適したゆったりしたズボン、スニーカーやトレッキングシューズで参加。  
※境内ツアーは軽トレッキングに近い運動量があります。

## 12 神宮寺 × 国東食彩 ZECCO 食を通じて知る、仏の里



養老 2 年(718 年)仁聞菩薩により開基され文化財なども多数所有する神宮寺と、地産食材を使った料理で人気の国東食彩 ZECCO との初コラボ企画。特製精進料理をお楽しみ頂けます。地元の奇祭・ホーヤク祭りの特別体験もあり、思い出に残る 1 日になること間違いなしです。



神宮寺住職  
池田文政さん



国東食彩 ZECCO  
中園彰三さん

10月4日(水) 10:00-13:00

【実施者】神宮寺【料金】4,000 円【集合場所】神宮寺(国東町横手 8378)【定員】20 名/最少催行人数:10 名【行程】10:00 集合・説明→ホーヤク祭体験(団子づくり)→境内散策→ZECCO 精進料理で昼食→13:00 解散  
【持ってくる物】御朱印帳(お持ちの方)※動きやすい服装で参加。



## 15 くにさきの旅 秋だ！祭りだ！国見だ！



謎に満ちた「ケベス祭り」、勇壮な伊美別宮社「流騎馬行事」を見学できるプログラム。祭りにまつわる講演会や現地探索、祈りの道を巡るミニトレッキングなど、歴史文化の楽しみと心地良い運動もできる欲張りなプランとなっています。

## 7 気軽に草木染め 身近な植物で染めてみよう



ご主人の生家で「里山ぎやうらい あかまつ家」を営む表装作家・小笠原さんから、身近にある植物を使って楽しむ草木染めを教わります。どんな色に染まるかは乾かすまでの楽しみ。湿度や手の温もりで微妙に色が変化し、2 つとない作品に仕上がります。



小笠原美津子さん

① カモミール 9月21日(木)

② お茶 10月15日(日) 9:30-12:30

【実施者】里山ぎやうらい あかまつ家【料金】3,500 円【集合場所】里山ぎやうらい あかまつ家(国東町赤松 2294)【定員】10 名/最少催行人数:1 名【行程】9:30 集合→車選び→草木染め→ティータイム→12:30 解散  
【持ってくる物】万能ハサミ(お茶の枝を切る為)  
※汚れても良い服装、滑りにくい靴で参加。

## 10 漁師さんと巡る 国東半島周遊クルーズ



漁師の元浦五男さん(左)と、マリンピアむさしスタッフの皆さん。36t のクルーザーボートで巡ります。

大分空港そばのマリーナ「マリンピアむさし」のクルーザーボートで、海を知り尽くした漁師さんのガイドで楽しむ特別クルーズ。千年前から伝わる神舞の舞台・祝島散策プラン、別日には歴史ロマン溢れる姫島で車えび祭体験プランをご用意。海から眺める国東半島の姿は必見です！

① 伊美・祝島プラン 10月1日(日) 8:30-16:00

② 姫島車えび祭プラン 10月22日(日)

【実施者】マリンピアむさし【料金】①②4,000 円【集合場所】マリンピアむさし(武蔵町系原 3185-6)【定員】7 名/最少催行人数:3 名

【行程】①8:30 集合・説明→9:00 マリンピアむさし出港→10:00 祝島着→11:00 祝島出発→12:00 伊美港着、昼食(たこめし膳)、伊美別宮社で散策→14:30 伊美港出港→16:00 マリンピアむさし帰港、解散

【行程】②8:30 集合・説明→9:00 マリンピアむさし出港→10:00 伊美港着、伊美別宮社で散策→11:00 伊美港出発→12:00 姫島着、昼食(車海老弁当)→14:30 姫島港出港→16:00 マリンピアむさし帰港、解散

【持ってくる物】水しぶきを浴びる可能性があるため着替え、タオル。帽子、風よけの防寒着。酔い止め薬など各自で用意。  
※動きやすい服装、滑りにくい運動靴で参加。



## 13 サイクリングで巡る ～世界農業遺産とひまわり祭り～



レンタサイクルを使い、世界農業遺産の里を巡る満喫プラン。ひまわり祭り、ため池、酒蔵をまわり、山神社で地元のお母さん達お手製ランチで腹ごしらえ。のびのびと咲き誇るひまわり畑は迫力があります。適度な運動でリフレッシュ。スポーツの秋を国東でお楽しみください。

10月8日(日) 9:00-14:00

【実施者】GAP 世界農業遺産旭日プロジェクト【料金】中学生以上 2,000 円、小学生以下 1,800 円【集合場所】道の駅くにさきサイクリングターミナル(国東町小原 2662-1)【行程】9:00 集合→萱島酒造見学→ため池巡り→阿弥陀堂→ひまわり畑散策→山神社でランチ→治郎丸海岸→黒津崎海岸→14:00 サイクリングターミナル到着、解散  
【持ってくる物】飲料水、雨具など。 ※軽登山の服装で参加。

① ケベス祭りプラン 10月14日(土) 14:45-21:00 頃

【実施者】くにみ群【料金】2,000 円【集合場所】国見 B&G 海洋センター(国見町伊美 3884)【定員】30 名/最少催行人数:5 名  
【行程】14:45 集合→ケベス祭り保存会会長(岐部修一氏)より説明→各自の車で岩倉社駐車場に移動→岩倉社散策→17:00 夕食(お弁当)→古江港で潮力見学、岩倉社でケベス祭り見学→21:00 頃 現地解散  
※火の粉が飛ぶお祭りです。服が焦げる場合があるので焦げ防止の為バスタオル持参がオススメです。服装に注意して運動靴でお越し下さい。  
※宿泊希望の方は国見町内の宿をご紹介します(くにみ群 tel.0978-82-0770)

② 流騎馬と旧千燈寺ミニトレッキングプラン

10月15日(日) 12:30-17:30 頃 ※昼食を済ませてお越し下さい。

【実施者】くにみ群【料金】1,500 円【集合場所】国見 B&G 海洋センター(国見町伊美 3884)【定員】30 名/最少催行人数:5 名【行程】12:30 集合→(各自の車で移動)旧千燈寺ミニトレッキング(五辻不動尊護摩祈願・ゴームリ像見学)→伊美別宮社見学(陰陽神・浜殿御神見学)→流騎馬見学→17:30 頃 現地解散※トレッキングができる装備・服装で参加。