

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 2022年10月17日(月)9:00～

- 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、プログラムの開催を中止する場合があります。
- 新型コロナウイルス感染拡大状況や天候、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。昼食付きのプログラムでは昼食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、もしくはお電話でお申込みください。
(プログラムにより締切が異なる場合があります。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。
 - 参加費は当日受付時にお支払いください。釣銭のないようご協力ください。
 - 当日はマスクの着用をお願いします。マスクは各自ご準備ください。
 - 当日、37.5度以上の発熱、咳、倦怠感、味覚症状など自覚症状があるかたは参加をご遠慮ください。
- 新型コロナ感染拡大防止のため、国東市観光協会では、下記対策を講じるよう努めます。
- ・開催場所に合わせた少人数で実施。
 - ・当日、受付時の検温、マスクの着用、手指の消毒の実施。
 - ・密にならないよう配慮、定期的な換気の実施。

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(土日祝休み)

公式サイトから



公式 Instagram で
最新情報発信中



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




2022
|
2023

予約受付開始

2022年
10月17日(月)

あなただけの休日を、
見つけませんか。

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 

国東市の魅力を発信するべく

2013年にスタートした国東おだやか博。

10年目を迎えて変わったこと、変わらないこと、様々ありますが、
ここ国東で長い年月変わらずに生きてきたもの、
育てられてきたものがあります。

国東の太陽と風にはぐくまれた優しいものに囲まれて

ゆったりと流れる時間を過ごしませんか？

寒さに向かいながらもどこかほっこりするような
そんな季節の国東に、あなただけの休日があります。

あなただけの休日を、見つけませんか。

1
オリーブ園の休日



トラットリア
スティーレ
BOX LUNCH

11月5日(土) 10:00 - 13:00

案内人



河野農園
河野博巳・陽子さん

山里でオリーブの収穫を体験。ご自分で摘んだ分はお買取りいただけます。ご自宅でジュース、砂糖・塩漬けなどおいしく加工してみてください。お土産は金賞受賞オイル(35cc)ボトル。昼食はトラットリアスティーレのお弁当。美しいオリーブ園でゆっくりとお過ごしください。

【参加料】2500円【集合場所】安岐町山浦橋上研修センター・山神社駐車場(安岐町山浦1526)【定員】5名(最少催行2名)【持ってくる物】作業しやすい服装(スニーカー、帽子、タオル)、飲み物、オリーブお持ち帰り用の袋【行程】10:00開始→説明(約50分)→完熟オリーブ収穫・選別・計量(約1時間)→12:00昼食→13:00解散

2
自然と暮らす
野草ワークショップ



案内人



国見ふるさと展示館
武井啓江さん



矢野先生

11月5日(土) 10:00 - 13:00

「おくすり研究会」の矢野先生に薬草や野草を教えてくださいながら、展示館の周囲をウォーキング。身近な薬草、野草を知って暮らしに役立てましょう。採集した薬草を調理し、城山亭のお弁当と調理した薬草料理を皆さんでいただきます。

【参加料】3500円【集合場所】国見ふるさと展示館(国東市国見町岐部536)【定員】15名(最少催行5名)【持ってくる物】ウォーキングしやすい靴・服装、エプロン【行程】10:00開始・説明・展示館周辺をウォーキング・薬草採取→薬草調理→12:00調理したものとお弁当で昼食→13:00解散

3
国東の風を感じる
草木染体験



①11月6日(日) ②2月26日(日) 10:00 - 13:00

「ののほな草木染アカデミー」清成さんのレクチャーを受けながら国東で採れた植物を使ってTシャツを染めましょう。植物が持つ自然の色と偶然にできた模様で、世界でたった一つのTシャツが完成。昼食はCurryCafeぶらすの特製ランチセット。美味しく楽しく過ごしましょう。



ののほな草木染アカデミー
清成 瑞穂さん

【参加料】3500円【集合場所】CurryCafeぶらす(国東市国東町田深550)【定員】各8名(最少催行2名)【持ってくる物】エプロン、あればゴム手袋、汚れてもいい服装【行程】10:00開始・説明→10:40模様造り→染め(約1時間)→12:00乾燥・昼食→12:50完成フォトセッション→13:00解散

5
七島蘭で縁起物
親子亀づくり



11月19日(土) ①10:00 - 12:00 ②13:00 - 15:00

案内人



左から国東七島蘭認定工芸士の
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

国東市のみで作られている七島蘭を使って、国東七島蘭認定工芸士の佐藤ゆかりさん・河野恵美さん、生産者で作家でもある田端育代さんと共に縁起の良い『親子亀』を楽しく作りませんか。置いててもよし、掛けてもよし、亀のアレンジはあなた次第。

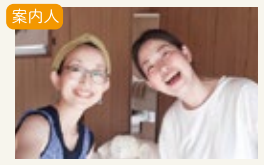
【参加料】2500円【集合場所】KOGAWA 横丁(小川横丁:国東市安岐町瀬戸田827)【定員】各10名(最少催行4名)【①行程】10:00開始・説明→制作(1時間半くらい)→12:00解散【②行程】13:00開始・説明→制作(1時間半くらい)→15:00解散

4
手作りアロマオイルで
心地良い
ハンドマッサージ



①11月13日(日) ②1月22日(日) 10:00 - 13:00

自分好みのブレンドでアロマオイルを作り、ハンドマッサージを体験できるプラン。自然由来のオイルがあなたの心をほぐします。ママセラピストユニットmûから教わります。昼食はCurryCafeぶらすの特製ランチセットです。



セラピストユニット mû
今田 史さんと原田 尚子さん

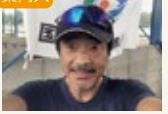
【参加料】3000円【集合場所】CurryCafeぶらす(国東市国東町田深550)【定員】各6名(最少催行2名)【行程】10:00開始・説明→オイル材料選び・オイル作り→ハンドマッサージ説明・実践→12:00昼食→13:00解散※妊娠中、授乳中の方、皮膚疾患のある方は参加不可。持病、基礎疾患のある方は自己責任でご参加ください。

6
二輪 good!
ライド Sea コース



11月23日(水・祝) 9:30 - 13:30

案内人



6WHEEL CLUB
矢野 誠治さん

旧国東高校双国校の生徒が考案した国見町内のあまり知られていない名所を巡るコースをゆっくりと自転車で訪れ、穏やかな時間を楽しみませんか。綺麗な景色の中でゆったりとした時間を過ごす新しいスタイルのサイクリングです。昼食はゴールの後、城山亭のお弁当をご用意いたします。

【参加料】3000円(レンタサイクル代500円別途)【集合場所】国見ふるさと展示館(国東市国見町岐部536)【定員】6名(最少催行2名)【持ってくる物】自転車に乗りやすい服装、スニーカー、タオル【行程】9:30開始・説明→10:00国見ふるさと展示館スタート→岐部神社・小江海岸・熊毛小学校・金毘羅鼻→ふるさと展示館到着(2時間半)→12:30昼食(お弁当)→13:30解散※レンタサイクルを利用される方はお申込み時にお伝えください。

7 縁起物「大漁旗」染め



A 鶴
B 鯛

11月26日(土) 13:00 - 14:30

老舗染物店「まさごや」の四代目貴代さんに教わりながら染め体験をします。世界に一枚だけの縁起物大漁旗。2種類のデザイン A 鶴 B 鯛から1種類を選んで染めていただきます。大切な方の幸運を祈って染めてみませんか。



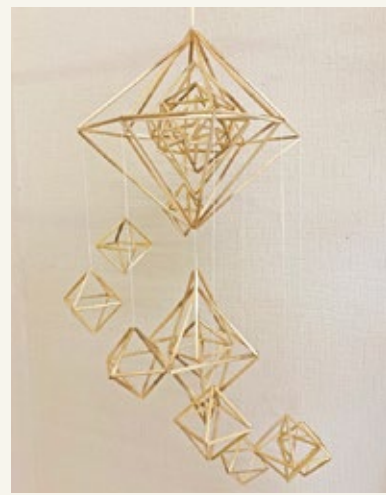
まさごや染物店 沼田 貴世さん(右)

A B どちらかの柄を選べます

【参加料】3000円【集合場所】まさごや染物店(国東市国東町鶴川1447)【定員】6名(最少催行2名)【持ってくる物】汚れても良い服装、靴。【行程】13:00開始・説明→色決め染色→14:30解散 ※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。

8

光を編み込む
ヒンメリづくり



11月27日(日) 10:00 - 13:00

北欧フィンランドの伝統的装飾品「ヒンメリ」。国東で育った無農薬小麦で紡ぎ出される幾何学模様は、お部屋を幻想的な空間に演出してくれます。お昼はまるめキッチン特製弁当をお召し上がりください。



まるめキッチン特製弁当



ヒンメリ工芸職人 高橋 慶典さん

【参加料】3000円【集合場所】まるめキッチン(国東市武蔵町成吉622)【定員】10名(最少催行2名)【行程】10:00開始・説明→ヒンメリづくり(約2時間)→昼食→13:00解散

9 静寂に包まれる 坐禅と写経



12月3日(土) 9:30 - 12:00

800年以上前から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、ご希望の方には川口屋で国東のお料理(別料金)をご堪能いただけます。



泉福寺 住職 最勝 孝道さん

昼食をご希望の方は予約時(11/28迄)にお申込みください

【参加料】2800円【集合場所】泉福寺(国東市国東町横手1913)【定員】15名(最少催行5名)【行程】9:30開始・説明→坐禅→移動して写経→12:00解散(希望者のみ昼食会場へ移動して昼食) ※昼食希望の方は別途2000円がかかります。

10 ホリデイを国東のバラで飾る リースづくり



ハンバーガーランチ

12月9日(金) 10:00 - 13:00

国東の若きフローリスト・是松さんが今年開店した花とハンバーガーのお店「秘境の花屋」で、今回はクリスマスに向けてフレッシュもみを使ったリース作りに挑戦。国東産バラを使い一味違うクリスマスを！もちろん昼食は大人気のハンバーガーセットです。



フローリスト 是松 泰治さん

【参加料】4500円【集合場所】秘境の花屋(国東市国東町小原145-1)【定員】10名(最少催行2名)【持ってくる物】完成したリースを入れる袋など【行程】10:00開始・説明→リースづくり→12:00昼食→13:00解散

11 心地良い香りに包まれて アロマストーンづくり



①12月11日(日) ②2月5日(日) 10:00 - 13:00

クリスマスとバレンタインのオーナメントに香りの良いアロマストーンを作ってみませんか。心地良い香りで特別なホリデイを過ごせそう！大切な方へのプレゼントにもおすすめです。昼食は CurryCafe ぶらすの特製ランチセットです



セラピストユニット mû 今田 史さんと原田 尚子さん

【参加料】3500円【集合場所】CurryCafe ぶらす(国東市国東町田深550)【定員】各6名(最少催行2名)【行程】10:00開始・説明→オイル材料選び・オイル作り→ストーンづくり→12:00 昼食→13:00解散 ※妊娠中、授乳中の方、皮膚疾患のある方は参加不可。持病、基礎疾患のある方は自己責任でご参加ください。

13 季節を呼び込むくにさき七島蘭 オブジェ/しめ縄



①オブジェ制作 12月17日(土) ②しめ縄制作 12月18日(日) 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。1日目はオブジェ、2日目はしめ縄を作ります。今度のお正月を七島蘭で彩りませんか。



七島蘭作家 岩切千佳さん

【参加料】①②いずれも4000円【集合場所】御田植祭伝承館(国東市安岐町明治487)【定員】各10名(最少催行2名)【①②行程】13:30開始・説明→制作→お茶→15:30解散

12

太陽をつかめ！



12月12日(月) 13:30 - 15:30

国東が誇る天文台の望遠鏡で、太陽の黒点やプロミネンスの観察と、12月14日にピークをむかえるふたご座流星群の観察方法を解説します。さて、星降る夜はどこで過ごしましょうか？



案内人 梅園の里 天球館

【参加料】1000円【集合場所】梅園の里 天球館(国東市安岐町富清2244)【定員】20名(最少催行2名)【行程】13:30開始・説明→太陽観測→15:30解散

14 みんなで楽しい こんにやくづくり



12月21日(水) 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、国東のこんにやく芋を使って「こんにやく」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、あったかな時間を過ごしましょう。



あらたに会の皆さん

【参加料】2300円【集合場所】上国崎公民館(国東市国東町見地1253番地1)【定員】15名(最少催行2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→こんにやくづくり→12:00 昼食→13:30 解散

15 からだ思いの味噌づくり



1月28日(土) 10:00-13:00



伝統の味を守り受け継ぐ五代目百恵さん。麴や味噌について学びながら楽しく味噌づくり。即席味噌汁「みそ玉」作りでは、数種の自然素材を使ったダシと具材から減塩や健康を意識して、体に優しい一杯のみそ汁を目指し丸めます。昼食は安永醸造特製発酵餅ランチをいただきます。

【参加料】3500円【集合場所】古市区公民館(国東市武蔵町古市568-2)【定員】10名(最少催行2名)【持ってくる物】エプロン、三角巾、タオル【行程】10:00開始→説明・味噌づくり(約50分)→説明・みそ玉づくり(約1時間)→12:00昼食→13:00解散
※味噌は麦・米・合わせより1つ選択

17 多肉植物 ABC！ 基礎から楽しく学ぼう



① 3月11日(土) ② 3月19日(日) 10:00-12:30



国東の太陽をいっぱい浴びて育った多肉植物をステキにアレンジしてあなただけの一鉢を作りませんか？植替えの基礎を楽しく学びましょう！お持ち帰り用の袋もご用意します。昼食は両子河原座の特製ランチ。春はもうすぐ！

【参加料】4800円【集合場所】両子河原座(国東市安岐町両子1594-1)【定員】各8名(最少催行2名)【持ってくる物】エプロン【行程】10:00開始・説明→寄せ植え(約1時間)→11:30昼食→12:30解散

16 美味しいがいっぱい！ 椎茸まんじゅう



2月20日(月) 9:30-12:00



「だいこんの花」は朝来の谷で地元の人々が集う憩いの場。名物の国東の質の高い原木干し椎茸を贅沢に使った椎茸まんじゅう。高木さんと一緒に調理して、いただきます。のんびりとした田園風景に囲まれて心身共に満たされるひとときをお過ごしください。

【参加料】2800円【集合場所】だいこんの花(国東市安岐町明治3029-1)【定員】各8名(最少催行2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→椎茸まんじゅう作り→蒸し時間(片付け)→出来上がり試食(甘酒付)→12:00解散

18 春を感じる キャノン写真教室



3月4日(土) 11:00-14:00

スマホじゃ物足りない、もっときれいにいきいきとした写真が撮りたい…そんな望みが叶います！キャノンのデジタル一眼レフカメラを使いながら、素敵な写真の撮り方を教えていただきます。梅園の里で、梅の季節ならではの昼食も楽しみましょう。

【参加料】2000円(昼食・保険料)【集合場所】梅園の里(国東市安岐町富清2244)【定員】10名(最少催行2名)【持ってくる物】動きやすい服装で参加。荷物は最小限で【行程】11:00開始→写真の撮り方レクチャー→昼食→写真撮影会→14:00解散
※機材が変更になる場合もございます。

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

① オリーブ園の休日



② 自然と暮らす野草ワークショップ



⑤ 七島蘭で緑起物 親子亀づくり



⑥ 二輪 good! ライド Sea コース

⑧ 光を編み込むヒンメリづくり ⑮ からだ思いの味噌づくり



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



- ③ 国東の風を感じる 草木染体験
- ④ 手作りアロマオイルで心地良いハンドマッサージ
- ⑦ 緑起物「大漁旗」染め
- ⑨ 静寂に包まれる 坐禅と写経
- ⑩ ホリデイを国東のバラで飾る
- ⑪ 心地良い香りに包まれてリースづくり
- ⑭ みんなで楽しいこんやくづくり



⑫ 太陽をつかめ！

⑬ 季節を呼び込む くにさき七島蘭 オブジェ/しめ縄

⑯ 美味しいがいっぱい！ 椎茸まんじゅう

⑭ 春を感じる キャノン写真教室



のぼり旗が目印

集合場所や開催地付近にのぼり旗を立てています

国東おだやか博

⑰ 多肉植物 ABC！ 基礎から楽しく学ぼう