



cycling



outdoor



fako



torii



oni



history



rock



mountain



olive



airport



power spot



sake



shichitouri



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

国東市PR動画▶



KUNISAKI

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

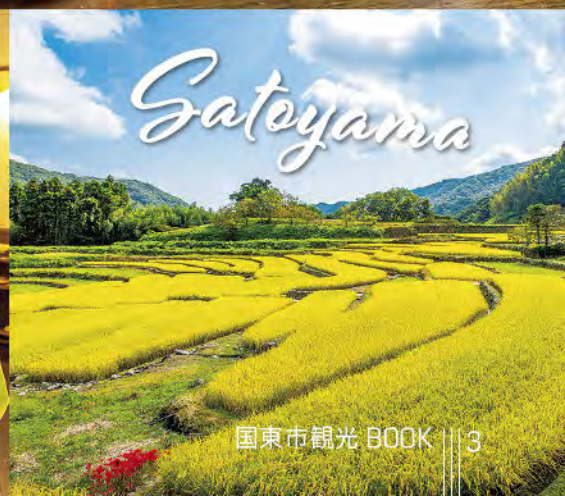


Oni

Shopping



Satoyama





A trip I want to visit again

ひとたび ふたたび KUNISAKI



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
 - 姫島村 約20分
- 国見町竹田津港へ
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
- パジェット・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 ☎0978-67-1234
- 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 ☎0978-68-1151
- 香国タクシー 竹田津営業所 ☎0978-84-0734

Instagram Spot

竹田津港
山口県周南市の徳山港へと結ぶフェリーが就航。

もっと詳しいMAPはこちら

国東市【車で所要時間】

大分空港
見晴らしのよいレストランや無料の足湯も人気です!



神仏の力

ひとたび
ふたたび
KUNISAKI

Power Spot



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！



「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。

文殊仙寺

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。



御朱印めぐり

集めて
楽しい！



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

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。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	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

※全て予約制のため、事前に要予約

呼吸を整えて
坐禅体験



雑念を
払って
写経体験



※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。

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!

ここから
スタート



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

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!



国東市PRマスコットキャラクター
さ吉くん

コースなどお気軽に
ご相談ください!



着いたら
のりかえ!!

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!

たこの
歯ごたえが
たまらない!



松風



銀たちの郷

石を投入して
運試し!

立ち寄りどころ

開運ロード



あっさり
ヘルシーな
太刀魚!

マネーき猫公園

開運ロードとみくじマップ
はこちら⇒



ひんがしロード



神仏習合発祥の地を駆けぬけろ

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

海
あ
り

ひとたび
ふたたび
KUNISAKI

Outdoor

日本を代表する
歩き旅がここにある



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。

マリンスポーツ施設
くみに海浜公園

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!



隣には道の駅にみ
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

くみに海浜公園
詳細はこちら▶



【問】国東市教育委員会社会教育課 TEL:0978-72-9191

Kunisaki Kitchen



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

Tachino

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。



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！



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。



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。



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。

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。



味-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

ぷりぷりで歯ごたえのある姫だこを使用した「たこちゃんぼん」や「たこ飯」は国東名物！
口の中いっぱい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！

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

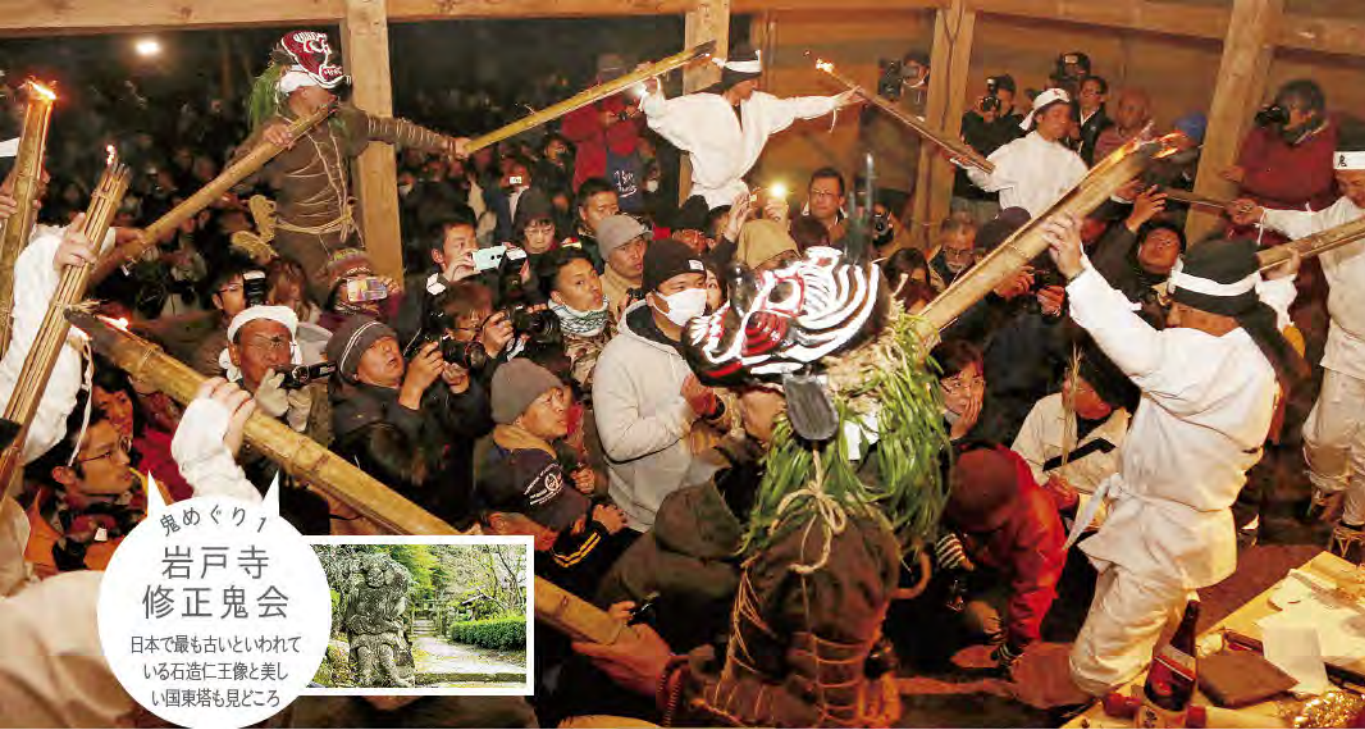
刺身はもちろん、太刀重、太刀寿司、太刀カレーとレパートリーが豊富！
白身でさっぱり、いくらでも食べられます。



Kunisaki Kitchen

くにさきごはん帳はこちら⇒

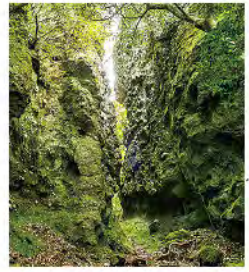




鬼めぐり、
岩戸寺
修正鬼会
日本で最も古いといわれて
いる石造仁王像と美し
い国東塔も見どころ



鬼めぐり、
成佛寺
修正鬼会
荒鬼・鎮鬼・災払鬼
の3体の鬼が集落
へと廻り祈禱する



大きな岩が
まっぶたつ！
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！



Oni 鬼めぐり

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))



鬼のアート作品
どれも表情が違う、愛嬌いっぱい鬼のオブジェに思わずニコリ!



日本遺産
ホームページは
こちら

くにさきの鬼は人々に幸せを届けてくれる!? 深掘りしてみよう!



鬼おんちつぶす
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!



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!



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>



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」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。



アートめぐり

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
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



私だけの
素敵な作品に
出会えそう

Art 工房めぐり



カラフルな
色づかい!



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。

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♪



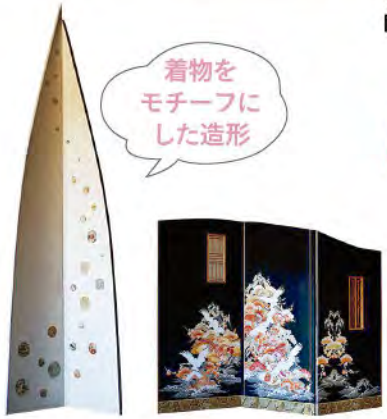
素材を
生かした
品々

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

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

立ち寄りしたい
オシャレ
Cafe



海辺と珈琲こり
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！



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 ぶらす
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。



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！

ゆったりなあなたへ

くにしき銀たちでパワーチャージ！



銀たちの郷
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！



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♪



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！

お土産

次はもっとコアな国東へ！！



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！



レッツゴー！

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！



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！くにしきサイクリングMAPをゲットしたらきままな旅に出かけよう！

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 モデルコース

Vol.2

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...



国東を楽しむ旅



体験したい
古民家
田舎暮らし



たまちゃんファーム

「土と共に生きる」をモットーに自然農法で育てられたお米と野菜を使った食事を楽しむことができます。



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

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!身も心もピンッと引き締まる。



八坂社(富来神社)



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!

萱島酒造

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!

★) 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!



馬ノ瀬

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!



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



国東温泉 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。ロジはペット同伴OK!



姫だこの味わい商品

ブリッブリの身が美味しい「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!



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、農業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。



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。

- ①とっばい 麦焼酎 南酒造
- ②喜納屋 麦焼酎 南酒造
- ③米三郎 米焼酎 萱島酒造
- ④西の関 日本酒 萱島酒造
- ⑤国東半島の酒 日本酒 矢野酒造場
- ⑥森羅万象 日本酒 矢野酒造場

国東みやげ



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。



道の駅くみにみ



おみやげ処

国東ならではの
おみやげが
いっぱい!



道の駅くみにさき



大分の空634



里の駅ふるさと市場R213

七島イ商品

三つ編みの縄を巻き込んだ円座は七島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!



詳しくはこちら



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
- 割石地藏尊桜まつり… 4月上旬
- 安岐ダムさくら祭り… 4月上旬
- 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
- 吉弘祭… 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イベント… 9月上旬
- 古代まつり… 9月上旬
- 九州瀬戸内高等学校女子駅伝競走大会… 9月下旬
- ケベス祭… 10月14日
- やぶさめ… 10月15日
- 仏の里東国東神楽大会 10月~11月



Winter

- 龍神年越し竹あかり… 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



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/site/kanko/> (市)
<http://visit-kunisaki.com/> (観光協会)



公式 WEB (市)



公式 WEB (観光協会)

2024.01 最新版