



とっておきの米処  
玖珠の山奥  
その豊かさに  
触れてみませんか



心のあり方を問い続ける玖珠のメサ大地

メサ大地は童話の里「心を持って目に語る」

久留島武彦  
日本のアンデルセン

継続は力なり  
継続は力なり

一人では何もできない  
しかし、一人が始めなければ  
何もできない

身動かざれば  
心動かず

＜久留島武彦 語録＞



試行錯誤をくりかえしていくうちに、自分の居場所とやりたいことが明確になりました。

たった24人の限界集落に  
一人で1ターン  
農でみんなと街をつなぐ  
隣町の若者 村上明日美さん

「つくった作物を通じて、食べて頂く方のこととつながることが大切」 芝原旭さん(天然菌を活かしたレモン色の黄身を持つ鶏卵生産)

メサ大地の心  
米の食味値

玖珠の人々  
米の生育

700～800mの山に囲まれた  
標高400m程の盆地

日本全国で  
トップクラスの  
美味しさ!

食味値70 平均的な米

食味値90 山奥の特上米

玖珠八幡(古後)の新玄米の食味値

| 年度   | 生産地  | 品種    | 食味値   |
|------|------|-------|-------|
| 2019 | 古後 1 | つや姫   | 90.5  |
|      |      | ひとめぼれ | 90.0  |
| 2019 | 古後 2 | ヒノヒカリ | 91.5  |
|      |      | 玖珠 1  | ひとめぼれ |
| 2018 | 古後 1 | つや姫   | 87.0  |
|      |      | 古後 2  | ヒノヒカリ |
| 2018 | 玖珠 1 | ひとめぼれ | 89.0  |
|      |      | 玖珠 1  | ひとめぼれ |
| 2017 | 古後 1 | つや姫   | 89.0  |
|      |      | ひとめぼれ | 93.0  |
| 2017 | 古後 1 | ヒノヒカリ | 90.0  |

大分県による機器分析 トーヨー味度メーター MA-30A

山奥の特上米

8月の寒暖差10～16℃  
(1日の最高と最低気温差)

8月の最低気温  
25℃以上の日

| 都市  | 日数   |
|-----|------|
| 福岡市 | 31日  |
| 玖珠  | 0 ゼロ |

夏の田を冷やす  
清らかな冷たい湧き水

玄米 栄養価が高く、繊維が多いだけでなく認知症につながるアミロイドβの脳内蓄積を防ぐ成分フィチン酸が確認されています。  
特上米の玄米食に挑戦してみませんか。

玄米中のフィチン酸は認知症予防効果あり。脳Aβを蓄積する酵素の活性を落とす。

阿部貴子ら(新潟大学) FEBS Open Bio 4 (2014) 162-167

効果あり

2020山奥の田舎体験教室申込方法

次の項目を電話、メール、ホームページ いずれかでお申し込みください。

- 体験教室名
- 代表者氏名(フリガナ)と年齢、住所、電話番号、email
- 同行者氏名(フリガナ)、年齢

TEL: 0973-72-0033 八幡自治会館 受付時間 9:00～17:00(平日)  
e-mail: yahataziti.kusu@ion.ocn.ne.jp  
HP: http://www.yahata-zitisisiki.jp/  
「八幡地区コミュニティ運営協議会」で検索し「体験教室」から申し込み

注意点

- 裏面記載の参加料金は大人一名分です。
- 受付は先着順です。
- 受け入れ準備のため締め切り日の厳守にご協力ください。
- 次の詳細項目は、右のQRコード(HP)から必ずご確認ください。
  - 家族料金(子供の料金含む)
  - 支払い方法
  - 八幡自治会館からの連絡予定
  - 申し込み取り消し方法

八幡産直販売(右のQRコード)

「八幡地区コミュニティ運営協議会」ホームページの「八幡産直販売」から農産物の購入ができます。

大分大学 GOC+地域協働科目 利益共有型インターンシップ

街の住民 自然の中の食に関心を持つ方 自分が変わりたい方

協働 人が変わる 地域も変わる

対面交流 特上米など 購入契約

山の声が生み出す新しい気づき

玖珠八幡(古後)シニア生産者

メサ大地の恵みを活かす生産者

玖珠

食べ物の山で新しい生き方に出会う  
街に暮らすあなたへ  
土の声、山の声を聴く体験を子育てに

## 1. 旬の椎茸狩りと又兵衛焼き

山中の原木椎茸は、春先「どんこ」と呼ばれる丸くて肉厚の椎茸になります。旬の「どんこ」を手摘みして、豪快な山の幸のバーベキュー「又兵衛焼き」を地域の方と一緒に楽しみください。食後は椎茸のコマ打ち体験も可能です。



2020年3月20日(金・祝) 10:30～14:30 ※雨天決行

**当日の流れ**  
 10:40 現地説明  
 10:50 椎茸収穫体験  
 12:00 昼食  
 13:45 コマ打ち  
 14:30 解散

申込み締切 3/10

定員: 10名(最少催行数5名)  
 大人料金: 3,500円  
 持ち物: 作業着(長袖長ズボン)  
 集合場所A: 古後小学校前  
 駐車場: 案内します  
 お土産: 椎茸と玖珠特上米

## 2. さかもと村の野草教室と さかもと村定食

坂本村長の豊富な野草の知識を学びながら一緒に野草摘みを体験しませんか？雑草の名前を知るとそれは野草・薬草になります。とれたての野草料理が含まれた「さかもと村定食」もお楽しみに！



2020年4月26日(日) 10:30～14:00  
 ※雨天決行(雨天の場合は雨具をお持ちください)

**当日の流れ**  
 10:45 現地説明  
 11:00 野草摘み  
 12:00 昼食  
 14:00 解散

申込み締切 4/16

定員: 20名(最少催行数10名)  
 大人料金: 3,500円  
 持ち物: 長袖長ズボン、キッチンバサミ、保冷バック  
 集合場所B: 八幡自治会館  
 駐車場: 案内します  
 お土産: 野草と玖珠特上米

## 3. 山奥のどろんこ田植え体験と 古民家で食べる「農家めし」

はだしで入る「どろんこ田」の感触を楽しみませんか？みんなで協力して植えた後、並んだ苗はかわいいですよ。頑張った後の古民家オーナーによる「農家めし」は格段に美味しい！おいしい漬物談議もできます。



2020年5月30日(土) 10:00～14:30  
 ※雨天決行(雨天の場合は雨具をお持ちください)

**当日の流れ**  
 10:10 現地説明着替  
 10:30 田植え  
 12:00 昼食  
 13:45 野菜収穫  
 14:30 解散

申込み締切 5/20

定員: 15名(最少催行数5名)  
 大人料金: 3,500円  
 持ち物: 汚れてもいい服(短パン)、着替え  
 集合場所A: 古後小学校前  
 駐車場: 案内します  
 お土産: 野菜と玖珠特上米

## 4. 八幡名物「椎茸まんじゅう」教室と 「子育て団子汁」ランチ

景勝地の立羽田(たちはた)の景でまぼろしの「椎茸まんじゅう」を作ろう！立羽田ふれあい市場で「子育て団子汁ランチ」を味わってみませんか？



2020年7月5日(日) 10:30～14:00 ※雨天決行

**当日の流れ**  
 10:30 現地説明  
 10:45 椎茸まんじゅう作り  
 12:00 昼食  
 14:00 解散

申込み締切 6/25

定員: 15名(最少催行数5名)  
 大人料金: 3,500円  
 持ち物: エプロン・三角巾  
 集合場所C: 立羽田ふれあい市場  
 駐車場: 立羽田ふれあい市場  
 お土産: 椎茸まんじゅうと玖珠特上米

皇室にも献上した玖珠米の地。おみやげに、「特上米(高い食味値)」をご用意しています！

自然の循環とつながり、伸びやかに暮らす素朴な生産シニアとの触れ合い。自分を取り戻す時間をお持ち帰りください。

## 5. 稲刈り掛け干し体験と 又兵衛焼き

田植えをした田んぼは怎么样了かな？手刈りして、一緒に掛け干し米を作ろう！みっちり働いた後は豪快な山の幸バーベキュー「又兵衛焼き」が待っています。



2020年9月20日(日) 10:30～14:30  
 ※雨天の場合9月22日に延期

**当日の流れ**  
 10:40 現地説明着替  
 11:00 稲刈り  
 12:00 昼食  
 13:45 野菜収穫  
 14:30 解散

申込み締切 9/10

定員: 20名(最少催行数10名)  
 大人料金: 3,500円  
 持ち物: 汚れてもいい服(長袖長ズボン)と着替え  
 集合場所A: 古後小学校前  
 駐車場: 案内します  
 お土産: 野菜と玖珠特上米の新米

## 6. 古民家で食べる「農家めし」と 江戸から続くお祭り「大浦楽」見学

大分県の無形文化財指定の「大浦楽(だいうらがく)」。古後大御神社の秋の大祭に奉納されます。勇壮な杖の演技や滑稽な奴の舞などが人気です。「農家めし」を食べて見学に行きましょう。



2020年10月25日(日) 12:00～16:00  
 ※雨天決行

**当日の流れ**  
 12:10 昼食  
 13:20 野菜収穫  
 14:00 大御神社  
 16:00 自由解散

申込み締切 10/15

定員: 15名(最少催行数5名)  
 大人料金: 2,700円  
 持ち物: 特になし  
 集合場所A: 古後小学校前  
 駐車場: 案内します  
 お土産: 旬の野菜と玖珠特上米の新米

## 7. 味噌仕込み体験と 森城下町の「カネジュウ」でランチ

日本人の心のふるさと味噌汁。味噌を自分で手作りしてみませんか？できた味噌はシール容器に入れて持ち帰り自宅で寝かせてあげてね。味噌汁が美味しいランチも楽しめます！！



2020年11月15日(日) 10:00～14:00  
 ※雨天決行

**当日の流れ**  
 10:00 現地説明  
 10:10 味噌仕込み  
 11:30 野菜収穫  
 12:00 昼食  
 14:00 解散

申込み締切 11/10

定員: 15名(最少催行数5名)  
 大人料金: 3,500円  
 持ち物: エプロン・三角巾  
 集合場所B: 八幡自治会館  
 駐車場: 案内します  
 お土産: 味噌と野菜、玖珠特上米の新米

## 8. 手作りミニ門松作りと 山の幸「又兵衛鍋」

山で採ってきた材料を使ってミニ門松を作るなんて田舎ならではの楽しみ。マンションにも飾れるサイズで作ります。自作の門松をご自宅ですらに加工されて、大切な方への心がこもった贈り物などにどうでしょうか。メッセージ付きのオリジナルの飾りトッピングや、LEDの電飾など創意工夫ができそうです。山の幸の地元食材の「又兵衛鍋」と「鶏めし」のランチも絶品です。



2020年12月20日(日) 10:30～13:30  
 ※雨天決行

**当日の流れ**  
 10:30 説明  
 10:45 門松作り  
 12:00 昼食  
 13:30 解散

申込み締切 12/10

定員: 15名(最少催行数5名)  
 大人料金: 3,000円(門松は一つ作りま  
 す。一対必要な方は500円追加)  
 持ち物: 持ち帰りの段ボール箱など容器  
 集合場所B: 八幡自治会館  
 駐車場: 八幡自治会館  
 お土産: 門松と玖珠特上米の新米