忘れえぬ経験を　御坊日高で

御坊日高博覧会 2024

プレミアム御博（おんぱく）

2024
2/24（土）から 3/31（日）まで

院主とワインソムリエがご案内します！

300年前のリゾートコテージ、道成寺書院を味わい尽くす春の宵

道成寺書院（県指定文化財）は、元禄十五年（1702）に紀州藩により建築、250坪の敷地に21室、80面のふすま絵等で飾られています。ただ二組の賓客をお迎えするためのリゾートコテージ。300年経った今も、その静謐な佇まいは人々を魅了し続けています。まずは道成寺院主自らの書院プレミアムガイド。その歴史に触れた後、そのまま書院でパンとチーズとワインを楽しみます。

由緒正しき場所にふさわしいこの宴は、2名のソムリエがエスコートいたします。御坊日高地方を代表する企業のトップお二人が、日本的感性で味わうワインの世界へとご案内。値千金の春の宵をどうぞご堪能ください。

①3月8日(金)、②3月15日(金)

両日とも16:00～19:30

- 集　合　和歌山県最古の寺 道成寺　日高郡日高川町鐘巻1738
- 参加費　10,000円
- 定　員　10名
- 備　考　門前に駐車場あり（乗用車500円）

＜案内人＞

小野 俊成　道成寺院主　ワインを楽しんで40年以上、自称シニアなノムリエ

春山 英二　ワインソムリエ　日高川町の（株）スミロンの代表取締役でありながら、こよなくワインを愛するチャレンジャー

宮所 忠喜　御坊の名店ボナペティヤナギヤのマスター　パンとワインのお店を近日OPEN！

参加申込用QRコード

【申込】☎ 0738-20-4972　✉ mika.officegrace@gmail.com

「食」という字は人に良いと書くんです！

日高地方の厳選食材を使った懐石料理

この日高地方には海あり山あり川もあり、農産物もたくさんございます。

今回はそんな日高の旬の食材たちを、料理を作ること、食べることが好きで止まない亭主が、和食の調理法にこだわらず「俺ならこうやって食べる！」の想いで仕上げる懐石料理をご用意致します。

この機会に是非、熱いうんちく、おしゃべり付きのコース料理を召し上がってみませんか？

3/30（土） 18:30～21:00 中締め

お泊りのお客様はこのあともごゆっくりお過ごしください。

集　合　お宿喜作　日高郡日高川町平川894-1

参加費　25,000円　1泊2食つき
お食事のみでお申し込みの方は18,000円です。

定　員　2～15名まで

備　考　駐車場完備　お電話にてお申込みください。
お一人様からでもお申込みいただけます。
アレルギーの対応はできません。

＜案内人＞　お宿喜作亭主　更井 喜作
食に関することは徹底的にこだわる自由人。米も自分で栽培し、調味料も厳選。きちんと作ったものをきちんと食べてもらうがモットー。

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 0738-52-0988

御坊市　学ぶ　食べる

写真はイメージです

イタリア料理とワインを愉しむ

お料理とワインのペアリングコースで気分はまるでイタリア！

毎回、満員御礼のワインとイタリア料理のペアリングコース。
今回は普段より更に食材・ワインをゴージャスに！
活きオマールエビも使用します。

それぞれのお料理と相性の良いワインのペアリングは勿論、デザート・食後酒までお任せください！

オープンは昭和57年。和歌山最古参のイタリアレストラン【ペンションヒラオカ】のコック兼ソムリエが、皆様を当店の食事とエピソードを通して、まるでイタリア本国のレストランで過ごすような贅沢なひと時をご用意いたします。

3/23（土）、3/24（日）

19：00～21：30

集　合　イタリアレストラン ペンションヒラオカ
御坊市名田町上野1208-23

参加費　13,000円

定　員　各日 10名　最小催行人数 6名

備　考　各グループそれぞれ別テーブルにご案内。アルコール飲料を含むプログラムです。ノンアルコールの方は10.000円でご用意させていただきますが、各グループにつきハンドルキーパーの方のみとなります。
使用する主なアレルギー品目　エビ.小麦.卵.乳.牛.豚 他

＜案内人＞　志賀 量太
日高町出身。フィレンツェで料理・語学を学び、コック・ソムリエ。
ワインショップ・コラム記事と多岐に渡り「イタリア愛」をお伝えしている。
仕事とプライベートで人格が激変するおもしろ情熱家。

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 0738-29-2851

贅沢コースと己書で笑顔の花を咲かせましょう♪

己書（おのれしょ）×「食卓の笑顔☆体験研究所」

一般社団法人・日本己書道場は書道習字の概念にとらわれず人が持っている己の個性を活かし、描くことの楽しさを引き出し自分と周りの人を豊かにする事を指針にしております。

己書特有のちょっとしたコツで筆ペンを使い、どなたでもその人らしい味のある字が描けるようになります。幸座（講座）を通して描くことを楽しみ、周りの人も笑顔にする己書を広めたいと思っております。

森仁水産直営の「食卓の笑顔☆体験研究所」にてテッチリと伊勢海老の贅沢コースに舌鼓を打ち、己書の世界について花を咲かせてみませんか？

＊己書幸座チケット（希望日）を一回プレゼント

食事3/9（土）18：00～21：30

己書幸座・御博開催期間中、毎週（日）（月）17：00～18：30

集　合　「食卓の笑顔☆体験研究所」
御坊市薗563番地　紀州鉄道西御坊駅南口（駐車場あり）

参加費　2時間半飲み放題付き 11,000円（己書幸座一回含む）

定　員　12名

備　考　アルコールを提供させて頂きます。
交通手段にはご留意下さいませ。

＜案内人＞　日本己書道場

31期・師範　森本 隆夫「食卓の笑顔は幸せづくり」をモットーにしている（株）森仁水産代表で、己書の師範として楽しさを広めています。

39期・師範　岩崎 利香（ボランティアサポーター）

39期・師範　柴田 美奈子（ボランティアサポーター）

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 090-7110-7986

白崎海岸をヨットで散歩！

日高クルージング

日高の景色を海から眺めたらどうだろう、と考えたのが始まりでした。長い間それを考え続けていたのですが、この度ヨットのオーナーである山田さんのご協力により実現することができました。

ご存じのようにヨットは風の力で動き、その風を自由に操り自分の目的地を定めて進みます。あくまでも自然と一体です。

ゆっくり、しなやかに、優雅に海に浮かんで贅沢な時間を過ごしてみませんか！

3/24（日）、3/31（日）

10:00～14:00

集　合　由良湾　申し込み時に詳しくお知らせします

参加費　10,000円

定　員　6名

備　考　駐車場有、ライフジャケット有り、ランチ付き
天候によっては日程変更有り

＜案内人＞

石大 和子　御坊日高の魅力を知り尽くすみなべガイド。
今回はみなべをとびだし海から見た白崎をご紹介！

山田 道夫　「海の素晴らしさを伝えたい」そんな夢を描き続ける、海を愛してやまないセイラーマン。石大さんと共にご案内します。

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 090-7942-9383

御坊市　印南町　学ぶ

ゴルフの飛ばしに特化した㊙トレーニング

プラス10Yの伸びしろここにあり!?

ゴルフトレーニングは、スイングも大切ですが、そのスイングを安定させる基盤となる身体づくりも大切です。今回用意したスペシャルトレーニングを1ヶ月間（パーソナル8回＋ジムにて自主トレ）受講して頂き、徹底した身体づくりをします。
身体が安定するとスイングも安定するのは当たり前、普通はここまでですが、今回は飛ばしに特化したあるトレーニングを加えることにより、安定したぶっ飛びを手に入れることができます。スコアUPにも繋がるかも・・・あなた次第です。
※詳細は後日、参加者に連絡します

週2回×4週=計8回のパーソナルトレーニング
1回につき30分程度（※日程要相談）

集　合　メディカル&フィットネス　アクオ
（和歌山県御坊市湯川町財部733-1）

参加費　50,000円

定　員　2名

備　考　駐車場有り　運動ができる服装　室内履きシューズ
特典：アクオのジム利用（1ヶ月）、トレーナーとゴルフラウンドなど※ゴルフラウンドは、紀南カントリークラブ様の協賛で無料招待となってます

＜案内人＞　TFG 谷口 光　フィットネス・アクオ 佐々木博之（トレーナー）
3年前より本気ゴルフに目覚めてトレーニング、ベストスコア72。今回、ゴルフコンディショニングスペシャリストの佐々木トレーナーとこんなぶっ飛び企画を考えました。

参加申込用
QRコード

【申込】申し込みはWEBのみ　tan7390@gmail.com　問合せ：090-2195-7461

NAVELのご紹介

NAVEL（ネイヴル）は、へそや中心という意味の言葉で、和歌山県の中心、御坊・日高地区を拠点に地域を盛り上げる様々な活動を行っている団体です。
元々は御坊日高博覧会実行委員会として活動していましたが、活動の幅が広がってきた為、名称をNAVELに変更することにしました。

主な活動内容

御博（おんぱく）（御坊日高博覧会）

2015年に第1回御博を開催し、今回で第9回目の開催となります。御博は地域の人たちが考案する体験型の「食べる・学ぶ・遊ぶ」企画（プログラム）を複数募り、御博開催期間の間は、御坊・日高地区のあちらこちらで体験型プログラムに参加することができるイベントとなっています。御博を通じ、県内・県外の方に御坊日高地区の魅力を知ってもらう事が狙いとなっています。

高校生おんぱく部

2016年に和歌山県御坊市やその周辺の高校生を対象に発足した高校生おんぱく部は、地域の課題に対し、高校生ならではの視点でアイデア出しを行い、課題解決を行う活動を実施しています。
毎週月曜日にNAVEL事務所にて高校生おんぱく部とNAVELメンバーが交流し、ディスカッションを行っています。
高校生おんぱく部の部員も随時募集中。

地元企業と大正大学生の交流

NAVELでは、2022年から東京巣鴨にある大正大学地方創生学部の大学生を毎年約1ヶ月間受け入れています。
御坊・日高地方の企業や行政とのコラボレーション活動による職業体験を行い、「双方良し」の環境を作ると共に、この地域に新しい風をもたらしてくれています。

地域ならではの旬の果物を使ってオリジナルのパフェ作り

みんなでオリジナルパフェを作ろう！

高校生おんぱく部です！私たちは毎週月曜日の放課後におんぱく事務所に集まって、地域のイベントに参加したり、大学生や地域の大人たちとの交流などをしています！

突然ですが、皆さんはパフェを作ったことがありますか！？

今回は、地域ならではの旬の果物を使ってオリジナルのパフェを作ります。

また、パフェの上に好きなおかしをトッピングすることもできます。私たちも試作してみて、自分の好みに合わせて果物を選んだり、デコレーションをするのは、とても楽しかったです。皆さんにも楽しんでもらえるように頑張ります！

作ったパフェはみんなで食べましょう。どんな果物があるかは当日のお楽しみ！ぜひ参加してください！

3/24（日）

14:00～16:00

集　合　おんぱく事務所　御坊市湯川町財部658-6

参加費　1人1,000円

定　員　10組

備　考
- エプロン、三角巾を持ってきてください。
- 好きなお菓子を持ってきてもかまいません。
（ポッキー、オレオなどは用意しています）
- 駐車場有ります。
- 食物アレルギーがある方は、事前にお知らせください。

＜案内人＞　高校生おんぱく部

高校生おんぱく部は「御坊・日高を元気にする！」ことをモットーに活動しています。
地元の特産品や、観光地など、魅力を活かしたイベントをたくさん行っています！

参加申込用
QRコード

【申込】 kokosei.onpaku@gmail.com

地元の料理や魚のさばき方を教えてほしい！

東京の大学生に料理を教えてください食堂

昨年10月の地域実習でお世話になった企業の方と共に、地域課題の解決につながるプログラムを企画しました。

印南町の漁港にある「かえるの港」は普段一人で食事している人にもみんなで食卓を囲む機会をつくれるといいなと考えていますが、なかなか調理人が採用できていない。そこで僕たち大学生と一緒に調理をしてくださる方（というか僕たちにお料理を教えてください～！）や一緒に食事を楽しみたい方に集まっていただき、わいわい言いながらみんなで調理し食事をするイベントを開催します。

地元の魚や野菜をつかったお料理を教わりながら、皆さんのいろんなお話を聴きながら楽しい時間を作ることができたら、ここはもう僕たちの第二の故郷になるんじゃないか。

また、「ただいま～」と帰ってこれるんじゃないかと画策しています（笑）

大正大学
スガモで育む日本の未来。

3/3（日）

15:00～20:00 ゲームや調理をして、食事をするのは18時頃から

集　合	かえるの港　日高郡印南町印南 4485-38
参加費	1人2,000円
定　員	15名
備　考	駐車場完備 調理を手伝ってくださるかたはエプロンやタオルなど 学生と一緒に食事したいだけという方もぜひお越しください！

＜案内人＞　大正大学地域創生学部２年生 御坊実習班
金子穂乃花 篠崎太輔 瀬戸ひかり 生江駿矢 船見知世 吉田小梅

地域実習で５週間、御坊日高のことを学び地元企業の方と活動しました。
となたもあたたかく親切で、僕たちは「一人前の人間」として対応してもらえたことが本当にうれしかったです。

参加申込用
QRコード

【申込】 furuta@nagomi-rea.co.jp

黒竹の新しい可能性を見つける

黒竹の葉でお茶を作ってみませんか？

去年に引き続き、再び大学の地域実習で御坊日高郡に訪れることができました！

今回の実習では、開催できなかったプログラムを行い、去年のリベンジを果たしたいという想いで実習に挑みました！私が黒竹に出会ったのは去年の実習の時であり、そこから黒竹の魅力に惹かれ、黒竹を使った商品開発を個人研究として行っています！

このプログラムでは皆様に黒竹の葉でお茶を作っていただき、作った黒竹茶を試飲としてお楽しみいただくプログラムとなっています！そして！今回の地域実習で行った黒竹茶の成分分析の結果をここで発表させていただきたいと思います！この成分分析には和歌山工業専門学校のご協力をいただき実現することができました！

前回よりもさらに黒竹茶の魅力をアピールできる場となっておりますので、ぜひご参加ください！また、黒竹茶に合うお茶請けもご用意しておりますので、黒竹茶と共にお楽しみくださると幸いです！ここでしか味わえない経験や思い出を一緒に作りましょう！

3/9（土）、3/10（日）

14:00～15:30

- 集　合　日高町中央公民館調理室　日高郡日高町大字高家626
- 参加費　1人2,000円
- 定　員　最大9名（1組につき3人を最大3組。団体、人数によって変更可能）
- 備　考　服装：エプロン、マスク　駐車場有

＜案内人＞　羽賀 健成（大正大学地域創生学部地域創生学科3年）

大正大学地域創生学部の3年生。新潟県燕市出身。黒竹茶の考案者。

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 070－3928－5340　✉ 2131125ki@odai.tais.ac.jp

コケリウムで生活に緑を添えてみませんか？

胡蝶蘭を用いたコケリウム作り

コケリウム。それは、生活の中に小さな"景色"をもたらすインテリア。時には豊富な種類の苔で山奥深くの自然を再現し、時には苔の形を利用して草原や林を生み出す。いわば、作る人の発想次第で様々な景色を創り出せる趣味です。

本教室では、そんなコケリウムの作り方やお手入れの仕方を、実際に作りながら学ぶことができます。

また、会場となっている美浜オーキッド・小松原温室は、御坊市の胡蝶蘭生産会社。胡蝶蘭がどのように栽培されているのかを案内付きでご覧いただけます。体験の終わりには、当社で育てたミディ胡蝶蘭（2本立て）をプレゼントいたします。

植物好きの方なら楽しんでいただけること間違い無し。是非ともお待ちしております。

3/2（土）、3/9（土）
14：00～

集　合　株式会社美浜オーキッド小松原温室
〒644-0012 和歌山県御坊市湯川町小松原661

参加費　1人12,000円

定　員　5名（各日）

備　考　・温室表側に駐車場がございます。
・温室ですので、気温が高くなります。フリースやセーターなどではなく、薄着でお越しになる事をお勧めしています。

＜案内人＞　大山 修平
株式会社美浜オーキッド社員。コケリウム作りやボールペン画など、物づくりが大好きです。

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 090-9459-5735　✉ oya.shu.414@gmail.com

眠れるＷａｘ脱毛、速攻クリアでその場でツヤ肌に

大人のツヤ肌を手に入れる癒し系脱毛

子育ても落ち着き、自分磨きをし、心も身体もリフレッシュしませんか？
Ｗａｘ匠道のスキンケアＷａｘ脱毛は、角栓まで同時に根こそぎケア！
『毛』は大切な排泄器官だから、Ｗａｘ脱毛が身体に優しい。毛は排出機能という大切な働きを担っています。身体にとって害となる重金属や食品添加物など排出する！
だ・か・ら！オススメしたいのがＷａｘ脱毛。
毛根の部分から綺麗に脱毛し、ツルツルなめらか素肌を完成させる
見えないパーツこそ、ケアするゆとりある大人に…

3/6（水）、3/13（水）他、日程調整可

①10：00～12：00　②13：00～15：00

集　合　和歌山県日高川町和佐534-1

参加費　10,000円～（部位により異なります）
例：フェイシャル+鼻毛（10,000円）、腕+脇（12,000円）、足+鼻毛（10,000円）、VIO(15,000円)

定　員　各回 1名

備　考　駐車場あり、女性限定、2階になります、自己処理なしでご来店ください

＜案内人＞　Beauty salon NICO　柏木 沙巴
とにかく明るいシングルマザーの自宅サロン

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 080-1437-0753（13:00以降）　✉ rio.towa0308@gmail.com

鍼灸で身体メンテナンス

私の身体さん、いつもありがとう♥の感謝を込めて

身体はいつも思うように動いてくれますが、さてどれだけ「ありがとう、助かっているよ」を伝えているでしょうか？

そのまま使いっぱなしでいると、その内言うことを聞いてくれなくなるかも？しれません。

いつもありがとうね♥の感謝を込めて、ご自分の身体のメンテナンスをしませんか？

最初に今ある症状と、気づいていない身体の声を診させていただき、鍼灸治療＋ストレッチを組み合わせ、あなたに必要な施術内容で進めていきます。肩こりがきつい方はお顔の筋肉もゴリゴリなので、お顔に鍼もしていきますね。

※鍼が苦手、お灸が苦手の場合は事前にお知らせください。刺さない鍼、熱すぎないお灸で対応いたします。

①3月5日（火）、②3月15日（金）

①10:00-11:40／13:00-14:40　②13:00-14:40

集　合　日高川町中津川807

参加費　10,000円

定　員　1名（各時間）

備　考　駐車場あり、膝肘までが上がりやすい服装の準備
（着替える場所があります）

＜案内人＞　樋川 マサ

和歌山市内でまさ鍼灸院を開業しています。中1長男はサッカーをしているので、怪我予防のためメンテナンスは必須！！私は10代からのヘルニアと今では上手くお付き合い～♬お灸女子会メンバー募集中！

参加申込用
QRコード

【申込】☎ 090-5676-9483　✉ toigawa.masa20090413@gmail.com

田舎で事業を考える！

御坊・日高エリアで事業を立ち上げませんか？

和歌山県は、空き家率が全国第2位。見渡せば空き家だらけです。その空き家を活用して何かに挑戦してみませんか？

私自身も、地域の関係者にもご協力頂きながら、地域のツアー企画、観光資源の発掘、グッズの制作や、クラフトビールの開発、イベントの実施等様々な事業を行っています。

今回は、空き家を活用して事業や趣味等を始めたい方を募集し、皆様の希望を聞きながら、事業計画の立て方や資金調達の方法等を一緒に考え、事業化までを一緒に考えていきたいと思います。

3月9日、16日、23日、24日、30日、31日

各日2時間程度（最終日は、BBQを予定）

※参加者と打ち合わせの上、開催日を決定

集　合　かえるの港（日高郡印南町印南4485-38）

参加費　1人10,000円（最終日のBBQ費用も込）

定　員　3グループまで（グループの人数は何人でも可）

備　考　6日間で事業計画を完成させるイメージでおりますので、できるだけすべての日に参加可能な方が望ましいです。
3月9日までに参加希望者がいない場合は、開催を中止させて頂きます。

＜案内人＞　古田 高士

こんにちは。県内で空き家の再生を通じた地方創生活動を行っています。
失敗を繰り返しながらもめげずに、地域活性化に取り組んでいます。
一緒に地元を盛り上げませんか！？

参加申込用
QRコード

【申込】 furuta@nagomi-rea.co.jp

ごぼうひたかはくらんかい
御坊日高博覧会とは

このまちの魅力を自慢したい

体験交流型プログラムを通して、御坊市・日高郡で暮らす人と、訪れた人との交流がうまれます。
プログラムを提供する人も、参加する人もたくさんの魅力に出会います。
その魅力に触れることがこの地域全体の自信につながると考えます。
御坊日高博覧会に関わる人はみんな、私たちのまちの素晴らしさに自信を持っています。

御坊市・日高郡の文化、産業、人を知るきっかけに

豊かな自然、伝統の職人技、陽気な人々。
御坊市日高郡はさまざまな魅力にあふれています。
これまで気付かなかった豊かさ、奥深さ、おもしろさに出会い、私たちの住むまちの魅力を再発見できます。

主役はあなたです

プログラムを提供する人
体験する参加者の人
まちに訪れた人
受け入れるまちの人
人があってこそのまち
まちを盛り上げる御坊日高博覧会の主役は「あなた」です

今回の御博のテーマは「プレミアム」

第9回目となる2024年は、さらなる魅力を深耕するため
特別なプログラムを集めた「プレミアム御博」を開催します。
パンフレットやウェブサイトよりお申し込みいただけます。

スマホからもお申し込みできます

御博公式Webサイト
https://goonpaku.jp/
◎各プログラムの予約フォームから
お申し込みください。

パンフレット及びWebサイトからのお申し込み

2月1日(木)昼12:00よりお申し込み受付開始

◆プログラムに参加する

たくさんのプログラムに参加して、御坊市・日高郡の
楽しいアクティビティや自然の豊かさを体感しましょう。
プログラムのひとつひとつは小さいながらも、
それぞれ魅力的なものばかりです。
伝統文化、スポーツ、食べ物など様々なジャンルから
興味のあるジャンルはもちろん、
御博をきっかけにたくさんの魅力に触れてみてください。

◆キャンセルについて

キャンセルについては必ず連絡してください。
プログラムによりキャンセル料が発生します。
詳細は各プロフラム提供者にお問い合わせください。

◆ご注意とお願い

- 受付は原則として先着順に行います。
- 各プログラムには定員がございますので、お早めのご予約をおすすめいたします。
- プログラムにより、申込期限が異なりますので、ご確認のうえ、お申込みください。
- 満員となったプログラムは、応募を締め切らせていただきます。
- 当日は集合、開始時間15分前までに会場受付へお越しください。

NAVEL 事務局 (御坊市湯川町財部 658-6) 事務局お問い合わせ 12:00〜16:00
【TEL】0738-20-4972【FAX】0738-20-4415【MAIL】goonpaku@gmail.com

主催・運営／NAVEL（御坊日高博覧会）　協賛／御坊市、日高郡町村会、御坊商工会議所
後援／日高広域観光振興協議会、宮子姫の里をつくる会、日高新報社、紀州新聞社、紀伊民報