

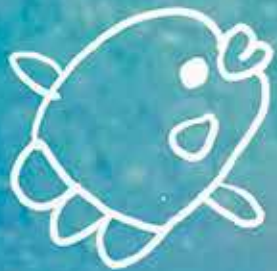
ひむかのくに

えんぱく

enpaku

秋のえんぱく期間 2024年
11/1(金)~12/8(日)
10/1(火)10:00 受付開始

秋季版



2024プログラム予約開始は 10月1日(火) 10:00～ プログラムは完全予約制です。 事前に電話またはインターネットでご予約をお願いします。

インターネットで予約する 24時間受付

<http://www.enpaku.net>



HPから参加予約ができます。
電話がつながりにくい場合など
がありますのでご利用ください。

各プログラムのQRからもご予約できます。

電話で予約する 電話予約受付時間 10:00～17:00

☎ 予約・問い合わせ

各プログラム記載の番号にお電話してください。

- 参加希望のプログラム名、催行日
- 参加者のお名前(複数の場合は代表者と人数)
- 連絡先電話番号(中止になった場合の連絡に必要)

※日時によっては予約をお受けできない場合があります。

予約完了!! 当日は、お気をつけてお越しくださいませ。



えんぱくを心から楽しんでいただくためのお願い **必ずお読みください**



事前のお申し込みが必要です
プログラムは事前の参加申
込が必要です。参加料金は
当日、現地でお支払くださ
い。(釣り銭のないようにお願
いします)



キャンセルは3日前までに
やむを得ず、キャンセルや申
込人数に変更が生じた場合、
事前にご連絡ください。



ゆとりをもってお越しください
プログラムの集合場所、住所
等を明記しています。事前
にお調べの上、ゆとりをも
ってお越しください。



小雨は決行いたします
プログラムは基本小雨決行
です。荒天時や船の欠航など
によりやむを得ず催行を延
期や中止する場合は、前日
を目処に代表者の方へ連絡
いたします。



ご参加は自己責任で
プログラムは各自の自己責
任でご参加ください。参加中
の病気、怪我、盗難、破損等
について一切の責任を負い
ません。



体質については事前にお知らせを
慢性疾患や障害、アレルギー
体質、妊娠中など特別な配
慮を必要とされる方は、事前
にお知らせください。



写真を使用する場合があります
えんぱくイベントで撮影した
写真等は、広報媒体へ使用
する場合があります。

- 参加費について、中学生以上は大人料金となります。
- レクリエーション保険に加入しています。万一に備えて保険証のコピーをご持参ください。

問い合わせ先 総合インフォメーション

えんぱく実行委員会事務局

TEL 0982-20-0008 10:00～17:00(土・日・祝除く)
延岡市幸町3丁目101 延岡駅西口街区ビル3F 延岡商工会議所内

<http://www.enpaku.net>

Facebookでも最新情報をお知らせしています。
(<http://www.facebook.com/enpaku>)

Instagram「#えんぱく2024」で検索!/
皆さんもハッシュタグ「#えんぱく2024」で投稿しましょう!



ENPAKU_NOBEOKA

TAKUMI



匠の技も学び 体験しよう

1 | ステンドグラス風アート
ディンプルアートワークショップ



ディンプルアートは車のフロントガラスをリサイクルする研究でできた絵の具を使って描きます。乾くとさざ波(ディンプル)のような模様になり、光を通すとキラキラとステンドグラス調のアートに仕上がります。

行程 | 0:00~0:05 ディンプルアートの説明
0:05~0:30 色ぬり
0:30~ 乾いたらお持ち帰り

持ち物・服装等 | 絵の具が付いたらとれないので、汚れても良い服装
注意事項 | なし

【予約・問い合わせ先】
* Be Happy * 吉岡 恵美子 ☎ 080-8585-8780



11/2 (土) 11/16 (土) 12/7 (土)
①10:00~ ②11:00~

場所 | 延岡駅前複合施設エンクロス
延岡市幸町3丁目4266-5
定員 | 各10名 (最少催行人数各1名)
参加費 | 1,500円

誘い人 * Be Happy * 吉岡 恵美子さん



2 クリスマス多肉リース作り



リース枠をクリスマス用のリボンをかけて飾り付け、くくり付けた土台にカット多肉を差し込みます。
今年のクリスマスは多肉リースもディスプレイに加えてくださいね。

行程 | 10:00~10:30 リース飾り付け
10:30~11:30 多肉植え込み

持ち物・服装等 | 工作ハサミ

注意事項 | 小学生以上

【予約・問い合わせ先】
宇田津 類子 ☎ 080-5274-8310



11/24 (日) 10:00~11:30

場所 | 市民協働まちづくりセンター
延岡市東本小路131-5

定員 | 8名 (最少催行人数1名)

参加費 | 中学生以上 2,000円
子ども 1,800円

誘い人 宇田津 類子さん



3 ホビーラジコンを体験しよう!



模型好きな人にはたまらないホビーラジコン! いろんな種類がありますが、その中の空物(飛行機、ヘリコプター、ドローン等)の操縦を実際に体験してみませんか? この道70年のインストラクターがその面白さと楽しみ方をお教えます!

行程 | 9:00 差木野町河川敷集合
9:10 ラジコン飛行機の種類説明と飛行原理の説明
9:30 展示飛行
10:00 各飛行機の操縦方法の説明
10:15 体験飛行
11:30 解散

【予約・問い合わせ先】
ブランドズホビー島崎 ☎ 090-9602-9203



11/24 (日) 9:00~11:30

場所 | 延岡市差木野町北川左岸
鹿小路橋下堤防を600m下った河川敷

定員 | 8名 (最少催行人数4名)

参加費 | 2,000円 / 子ども 1,000円

持ち物・服装等 | 動きやすい服装、靴、飲み物

注意事項 | 当日はインストラクターの指示に従うこと

誘い人 ブランドズホビー 島崎 一さん



4 私は、クリーニング屋さん



お気に入りの洋服を、永くきれいに着たい！
そう思ってる貴方に、ぜひおすすめ洗濯方法です。

- 行程 | ①洗えるもの、洗えないものの見分け方 (10分)
②洗濯の仕方 (30分)
③洗濯の仕上げ (10分)
④質問 (30分)

持ち物・服装等 | 洗濯物を1人、2点持参してください。

【予約・問い合わせ先】
洋装のにしざわ ☎ 0982-33-5332



11/12(火) 11/13(水) 11/14(木) 11/15(金) 11/16(土)
①10:00~11:30 ②13:00~14:30

場所 | 洋装のにしざわ 延岡市山下町2丁目2-11
定員 | 4~5名 (最少催行人数1名)
参加費 | 無料

誘い人 洋装のにしざわ 西沢 清子さん



5 羊毛フェルトで来年の干支(へび)を作らしよう



羊毛を専用ニードルでチクチク刺して、かわいいへびを作らしよう。お好きな色で作れます。ニットキャップ、マフラー、ベレー帽などでおしゃれしてください。ポーズも自由です。

11/23(土・祝) 10:00~12:00

場所 | JAMPI JANPAR 延岡市伊達町1-48-8
定員 | 10名 (最少催行人数各2名)
参加費 | 1,500円

- 行程 | 10:00 材料選び
10:15 制作
11:15 パーツ追加
11:45 交流会

12/5(木) 13:00~15:30

場所 | チムニー 延岡市中町2-2-22
定員 | 6名 (最少催行人数各2名)
参加費 | 2,200円

- 行程 | 13:00 材料選び
13:15 制作
14:15 パーツ追加
14:45 ケーキセットで交流会

持ち物 | 専用ニードルをお持ちの方は持参ください。
(別売100円)

【予約・問い合わせ先】
hiro-gare 西嶋 弘子
☎ 090-4482-1952

誘い人 hiro-gare 西嶋 弘子さん



6

片手で作って、片手で付けられ、片手で教えらるる
シャカシャカキーホルダー&ふわもこカップケーキ作り



片手だけを使って作れるシャカシャカキーホルダーやふわもこカップケーキ作りに挑戦してみませんか！子どもたちを中心に、大人も参加できるワークショップです。誘い人は、バリアフリーアクセサリ認定講師の資格を取得しており、片手が不自由な人や手先が不自由な人でも体験できるワークショップを開いています。
対象：小学生2～3年生（親子での参加可）

- 行程 | 9:30 受付開始
10:00 諸注意の後、体験開始
11:00 体験終了、アンケート記入
11:30 解散

※予約の際に「シャカシャカキーホルダー」か「ふわもこカップケーキ」を選択してください。



【問い合わせ先】宮崎 法子 ☎ 090-7536-0376

【予約はwebから】



11/16 (土) 9:30～11:30

場所 | 延岡駅前複合施設エンクロス
宮崎県延岡市幸町3丁目4 2 6 6 - 5
定員 | 15名（最少催行人数5名）
参加費 | 小学生 500円
（大人も同料金で体験可）

誘い人 宮崎 法子さん



7

「産業遺産榎丸石護岸地」活用と保存事業
延岡フィルハーモニー管弦楽を楽しむ会



重要文化財の日高家住宅の保存と活用を行い、延岡市民の皆さんに広く公開の機会を提供しています。赤水湾の美しい海や空をバックに、延岡フィルハーモニー管弦楽団による演奏をお楽しみください。

- 行程 | 13:30 集合
14:00 開始
15:00 解散
昼食や飲み物は別途受付

持ち物・服装等 | 靴下着用をお願いします。はだし禁止

【予約・問い合わせ先】
榎丸石垣護岸産業遺産を繋ぐ会 ☎ 0982-37-0002



11/23 (土・祝) 14:00～15:00

場所 | 日高家住宅
延岡市赤水町5 2 6
定員 | 10名（最少催行人数1名）
参加費 | 無料

誘い人 榎丸石垣護岸産業遺産を繋ぐ会
深田 薫さん



8

プロeスポーツプレイヤーから学ぶ
「ぶよぶよプログラミング」



延岡にもプロのeスポーツプレイヤーがいるって知ってましたか？
プロと一緒に、ぶよを回転させたり、左右に動かしたりする、
ぶよぶよプログラミングに挑戦してみよう！
プログラミングのあとは実際にぶよぶよ eスポーツに触れてみよう！

行 程 | プロeスポーツプレイヤーによるプログラミング講義
…40分程度
ぶよぶよeスポーツ体験（プロのレクチャーあり）
…20分程度

注意事項 | 駐車場はLAB周辺の公共駐車場をご利用ください
ワイワイテレビの番組用・ワイワイのSNS用に動画・写真を
撮影・掲載させていただく場合があります

【予約・問い合わせ先】 株式会社ケーブルメディアワイワイ
☎ 0982-22-1500



11/23 (土・祝) 13:00~14:00

場 所 | waiwai PLAY LAB
延岡市幸町3-101 延岡駅西口街区ビル1F
定 員 | 5名 (最少催行人数3名)
参加費 | 無料



プロeスポーツプレイヤー
okaさん



9

旭化成実験教室
「不思議な液体?!で天気予報!ストームグラスをつくらう」



薬局などで手に入りやすいものを使用して実験教室を行います。
液体の中で成長する結晶の様子で天気を予測するストームグラス
を作ります。

対象:小学4年生~6年生(親子参加)

行 程 | 9:45 受付開始 ※実験の状況により終了時間が
10:00 実験教室開始 前後する可能性があります。
11:15 片付け・アンケート あらかじめご了承ください。
11:30 終了

注意事項 | ストームグラスでは湯煎を行います。
必ず保護者様同伴でご参加ください。

【問い合わせ先】 旭化成 (株)
延岡総務部地域活性化推進グループ
☎ 0982-22-2070



【予約はwebから】



11/30 (土) 10:00~11:30

場 所 | 延岡駅西口街区ビル5F(旭化成延岡駅前オフィス)
延岡市幸町3丁目101番地
定 員 | 10組 (親子参加) (最少催行人数5組)
参加費 | 無料



旭化成 (株) 延岡総務部
地域活性化推進グループ



10 手作りバスボムのプレゼント ～身近な方へ感謝を込めて～



世界でひとつだけの「オリジナルバスボム」を作って日頃の感謝を伝えませんか？

香りや色もお好みに合わせてブレンドできるので、送りたい方のイメージに合わせて作ることができます。

対象:中高生以上

※大人の方も大歓迎！



行程 | 13:45 受付開始 ※状況により終了時間が前後する
14:00 実験教室開始 可能性がございます。
15:15 片付け・アンケート あらかじめご了承ください。
15:30 終了

持ち物 | バスボムやラッピングに使用したい型や飾りがあればご持参ください。※こちらでも準備いたしますが、数・種類には限りがあります。



【問い合わせ先】

旭化成（株）延岡総務部地域活性化推進グループ
☎ 0982-22-2070

【予約はwebから】

11/30 (土) 14:00～15:30

場所 | 延岡駅西口街区ビル5F(旭化成延岡駅前オフィス)
延岡市幸町3丁目101番地

定員 | 14名 (最少催行人数5名)

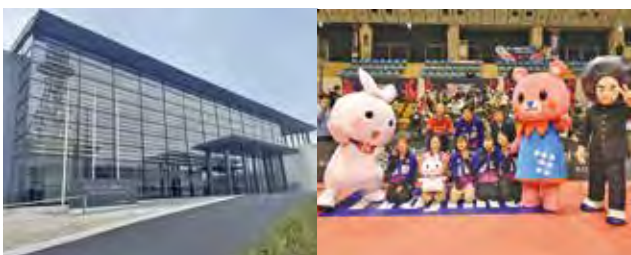
参加費 | 無料

誘い人

旭化成（株）延岡総務部
地域活性化推進グループ



11 延岡開催！ Tリーグ公式戦でプロの世界を体験しよう！



11月2日(土)にアスリートタウン延岡アリーナにて開催されるTリーグ公式戦の特別観戦プログラム。練習見学、解説者付きシートでの観戦など、初めての方でも安心してプロの卓球観戦を楽しめる企画をご用意しています！



行程 | 13:00 アスリートタウン延岡アリーナ集合
13:10 アリーナツアー、練習見学 (30分程度)
14:00 開会 解説付きシートでの観戦
試合終了後 解散

持ち物 | 体育館シューズ など



【問い合わせ先】

公益財団法人 旭化成ひむか文化財団
☎ 090-8300-7907

【予約はwebから】

11/2 (土) 13:00～17:00頃 (試合終了時間)

場所 | アスリートタウン延岡アリーナ (新宮崎県体育館)
延岡市大貫町1丁目2894

定員 | 10名 (最少催行人数5名)

参加費 | 2,000円 (チケット相当額)

誘い人



公益財団法人

旭化成ひむか文化財団

12

せっかくだから紙から作りたい! 自宅手すき和紙講座



紙を使った趣味はいろいろ。どの紙にするか、探して選ぶのも楽しいですよ。中でも和紙はおすすめなのですが、ご自宅でも作れるってご存じですか？原料などは無理なのですが、他は100均で揃うお手軽さ。趣味の幅が広がるかも！

行程 | 10:00 しいたけの館出発 (車移動 約10分)
10:30 体験会場到着 和紙について
11:00 和紙すきに挑戦・自宅で漉くポイント
12:00 解散

持ち物・服装等 | 袖を捲れる、水にぬれても良い服・靴



【予約・問い合わせ先】 もろつか和紙すきや

こちらから



11/16 (土) 10:00~12:00

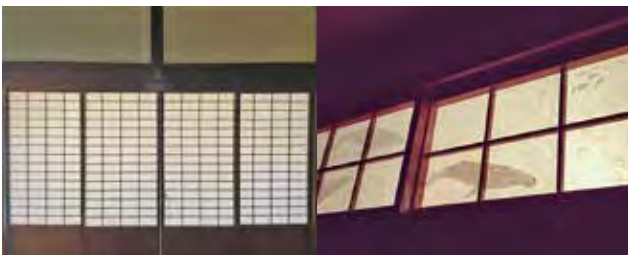
場所 | しいたけの館21
宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代3068
定員 | 4名 (最少催行人数1名)
参加費 | 3,000円

誘い人 もろつか和紙すきや



13

切って貼って!手すき和紙でセルフリノベ☆ 障子アートに挑戦!



古民家を舞台に、障子アートに挑戦!

手すき和紙を切って貼って、障子に世界を描きましょう。
白一色のなか、障子に差す明かり越しに新たなアートが浮かびます。

グループ参加もOK。趣味の友達やご家族と、新たな挑戦!

行程 | 10:00 しいたけの館出発 (車移動 約15分)
10:20 体験会場到着 作戦会議・作業場所選び
10:50 障子アート開始
11:40 障子アート鑑賞会
12:00 解散

持ち物・服装等 | 汚れても良い服

注意事項 | ハサミを使用します。

【予約・問い合わせ先】 もろつか和紙すきや



こちらから



12/8 (日) 10:00~12:00

場所 | しいたけの館21
宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代3068
定員 | 5組 (1組1~3名)
(最少催行人数1組)
参加費 | 2,000円/1組

誘い人 もろつか和紙すきや



食 TABERU



とよかの食の豊かさを感ぜよう

14 延岡の惣菜屋さんでレタス巻きを作ろう



約60年間、延岡市内で惣菜を製造している食品現場で、定番商品の「レタス巻き」を一緒に作ってみませんか？また、レタス巻き以外のやよい食品の巻き寿司商品を別途1本作る予定です。



行程 | 11:30 集合
11:30～11:40 説明
11:40～12:00 調理
12:00～12:10 試食および解散

持ち物・服装等 | エプロン、三角巾または帽子をご用意ください。

【予約・問い合わせ先】
有限会社やよい食品 池水 麟太郎 ☎ 0982-33-3852

11/8 (金) 11:30～12:10

場所 | 有限会社やよい食品 延岡市桜ヶ丘3丁目7139
定員 | 10名 (最少催行人数6名)
参加費 | 500円

誘い人 有限会社やよい食品
池水 麟太郎さん



15 自然と農(食)の感動体験



自然豊かな農園での旬の野菜収穫体験をしませんか？
土づくりからこだわった採れたて野菜料理を清流を望むキャンプ場で、一緒に楽しみましょう。
収穫した野菜はお土産としてお持ち帰りして頂きお家でも味わってください。

行程 | 10:30 農園紹介
10:40 野菜収穫体験
11:30 野菜料理
12:00 試食会
13:30 解散

持ち物・服装等 | 汚れても良い服装と靴、手袋、飲み物

【予約・問い合わせ先】
斧農園 斧 康弘 ☎ 090-5387-6734



12/7(土) 12/8(日) 10:30~14:00
※大人限定 ※親子限定

場所 | 斧農園 延岡市北方町板下戊240
定員 | 各16名(最少催行人数各8名)
参加費 | 中学生以上 3,000円
子ども 1,200円

誘い人 斧 康弘さん



16 秋の川音を聞きながら、おもものめぐみをいただく ～二宮尊徳翁に想いを寄せて～



延岡市柚木町にある畑での収穫体験&おもものクッキングをしながら、二宮尊徳翁の生き方に触れるひとときです。
のんびり川沿いの堤防を歩きながら秋の空気を感じ、ちょっと解放しませんか。

行程 | 10:00~10:30 延岡共立病院バス停にて集合
川沿いを散策しながら畑へ
11:00~11:30 順次畑に到着
11:30頃～ 主催者ご挨拶
その後、おもほり、おもものクッキング。でき次第、
持参いただいたおにぎりなどと共にランチタイム
13:30頃～ 二宮金次郎(尊徳翁)紙芝居
14:00頃～ 主催者よりお礼のご挨拶→
延岡共立病院バス停までお見送り

【予約・問い合わせ先】 セレンディップ高等学院 ☎ 0982-21-8560



11/16(土) 10:00~14:00

場所 | 延岡共立病院バス停 延岡市山月町5-5679-1
定員 | 10名(最少催行人数1名)
参加費 | 500円(小学生以下無料)

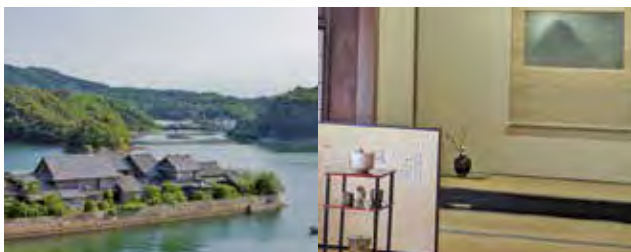
持ち物・服装等 | 軍手・汚れても良い服装と靴・おにぎりなど
軽食・水筒・雨具・延岡共立病院までの交通費・
レジャーシート・天候により防寒具

注意事項 | 雨天中止の場合は当日午前8時
までに、お申込みの皆さまへ
電話にてご連絡いたします。

誘い人 セレンディップ高等学院



17 「日高家住宅」活用と保存事業 抹茶で和を楽しむ会



重要文化財日高家住宅の保存と活用を行い、延岡市民の皆さんに広く公開の機会を提供しています。単に住宅見学をするだけでなく、屋敷内でワークショップを行うことで、日高家住宅の百年の家の呼吸を感じてもらいながら、暮らすようにゆっくりとした時間を体験してもらい、延岡市の観光資源の素晴らしさを体験してもらいます。



12/7(土) 11:30~14:00

場 所 | 日高家住宅
延岡市赤水町5 2 6
定 員 | 10名 (最少催行人数1名)
参加費 | 無料

誘い人 特定非営利活動法人
宮崎の海の歴史と文化を紡ぐ会
堀内 美紀さん



行 程 | 11:30 開催
14:00 解散
昼食や飲み物は別途受付

持ち物・服装等 | 靴下着用をお願いします。はだし禁止

【予約・問い合わせ先】
特定非営利活動法人宮崎の海の歴史と文化を紡ぐ会 ☎ 0982-37-0001

18 お家でおいしいジントニックを作ろう!



ここ数年のジンプームでご自宅でジントニックやジンソーダを作ってる方も多いと思います。
ポイントを押さえ、今までよりも美味しいジントニックを作れるようになりましょう(^^)b



11/1(金) 19:00~20:00

場 所 | BAR NAKED (ネイキッド) 延岡市船倉町1-4-1
定 員 | 6名 (最少催行人数4名)
参加費 | 1,000円

誘い人 BAR NAKED 倉本 正幸さん



行 程 | 19:00 集合
19:10 説明 (10分程度)
19:20 ジントニック実技・指導 (40分程度)
20:00 解散

持ち物・服装等 | メモ等必要な方は筆記用具持参、動きやすい服装。

注意事項 | お酒のテイスティングがあるのでお車での来場は
ご遠慮ください。

【予約・問い合わせ先】
BAR NAKED (ネイキッド) ☎ 0982-26-2080

19 今宵、あなたもバーテンダー



「バーは敷居が高い」「カクテルって種類が多く難しそう」…そんなことはありません。普段入ることのないカウンター内でプロのバーテンダーが優しく作り方をレクチャーします。お酒の量は自由に調整できるのでアルコールの弱い方も大丈夫ですよ。

行程 | 19:00 挨拶・道具の説明
19:10 カクテル製作の実演・試飲
19:30 カクテル製作開始
21:00 終了

持ち物・服装等 | 動きやすい服装

注意事項 | アルコールを提供しますので公共交通機関又はタクシーをご利用ください。

【予約・問い合わせ先】

Bar茶蔵 ☎ 090-5725-5922



11/10 (日) 19:00~21:00

場所 | Bar茶蔵 延岡市新町9-6

定員 | 10名 (最少催行人数6名)

参加費 | 3,000円

誘い人

Bar茶蔵 上杉 健一郎さん



20 延岡秋の風物詩!! 伝統的鮎やな見学と鮎のフルコース堪能



300年以上の伝統を誇る鮎やなについて、延岡観光協会の職員が成り立ちから鮎やなの仕組みを解説します。天候が良ければ、夜の落て簀見学を予定しています。その後鮎のフルコースをお楽しみいただけます。

行程 | 18:00 集合・鮎やな説明
18:10 天気が良ければ夜の落て簀にご案内
18:30 食事
20:00 食事後解散

持ち物・服装等 | ヒールのついた靴は不可 (歩きやすい靴でお越し下さい)

【予約・問い合わせ先】

株式会社 榎元フードシステムズ ☎ 0982-20-0533



11/6 (水) 11/13 (水) 11/20 (水) 11/27 (水)
18:00~20:00

場所 | かわまち交流広場鮎やな模型前
延岡市大貫町3丁目718番地地先

定員 | 16名 (最少催行人数1名)

参加費 | 大人 (中学生以上) 5,000円
子ども 3,500円

誘い人

鮎やな ささき
株式会社 榎元フードシステムズ



21 からすみ製造体験



有名レストランや京都料亭にてお使い頂いている「からすみ」を一緒に作ってみませんか？出来上がりのからすみはご自宅にお届けします。

行程 | 9:00～ 集合・説明
9:15～ 製造体験

持ち物・服装等 | 動きやすい服装

注意事項 | 作業着は貸与致しますが、私服が汚れる可能性もございます。



11/11 (月) の予約はこちら



11/18 (月) の予約はこちら



11/11 (月)・11/18 (月) 9:00～12:00

場所 | 合同会社SA・Te黒潮
東白杵郡門川町大字門川尾末8499

定員 | 各2名 (最少催行人数各2名)

参加費 | 5,000円

【問い合わせ先】 久壽米木 正一
☎ 0982-63-0515

誘い人 合同会社SA・Te黒潮 夏田 武士さん



22 農家民宿「新家」ののぶちゃんとしいたけ収穫・しいたけピザづくり



諸塚最高峰「黒岳」のふもとと豊かな湧水が軒先を流れる農家民宿「新家」で、自家製の小麦やしいたけ、野菜を使ったオンリーワンのピザを作り、いただきます！椎茸の収穫体験や集落散策(ちょこっとフットパス)なども合わせて山里を楽しむ一日を！

行程 | 10:00 しいたけの館21集合 受付・精算
オリエンテーション(車移動 約30分)
10:30 農家民宿「新家」着 体験開始
収穫体験・ピザづくり
12:00 昼食・ちょこっとフットパス・まとめとふりかえり
14:30 「新家」出発
15:00 解散

持ち物・服装等 | はきなれた靴・帽子・リュックサック・水筒

【予約・問い合わせ先】 諸塚村観光協会 ☎ 0982-65-0178



12/7 (土) 10:00～15:00

場所 | しいたけの館21
宮崎県東白杵郡諸塚村大字家代3068

定員 | 8名 (最少催行人数4名)

参加費 | 5,000円/子ども 4,000円

誘い人 農家民宿「新家」甲斐 信子さん





23

紅葉散策～鹿川渓谷遊歩道・
鬼の目林道の秋を楽しみましょう



祖母・傾・大崩ユネスコエコパークに位置する鹿川渓谷は、花崗岩の浸食によりできた渓谷で、一枚岩の上を流れる清流と周囲の木々が織りなす渓谷美が圧巻です。清流や山々に囲まれた鹿川で、紅葉や黄葉に色づく遊歩道と林道を散策しませんか？



11/4 (月・振替休日) 10:00～15:00

場所 | 鹿川キャンプ場 宮崎県延岡市北方町上鹿川申986

定員 | 15名 (最少催行人数5名)

参加費 | 大人 4,500円
子ども 3,500円 (小学生以上)
(ガイド・昼食・保険・お土産付)

誘い人 NPO法人ひむか感動体験ワールド
戸高 正男さん



- 行程 | 10:00 鹿川キャンプ場集合 受付後、鬼の目林道へ移動
鬼の目林道散策
12:00 鹿川キャンプ場に戻りランチ
12:30 鹿川キャンプ場から鹿川渓谷遊歩道を散策
15:00 鹿川キャンプ場 到着・解散

持ち物・服装等 | 長袖・長ズボン・帽子・タオル・軍手・ドリンク

注意事項 | 鹿川キャンプ場 別途駐車場代 220円

【予約・問い合わせ先】 NPO法人ひむか感動体験ワールド
✉ nobesta3835@gmail.com ☎ 0982-29-3835

24 ウィナーづくり&ヨットクルージング体験



齋藤精肉店で、ウィナーづくりを体験。つくったウィナーは、ホットドックで試食。おいしいよ〜!!(おみやげもあるよ!)
おなかも満たされたところで、クルーザーヨットで、海に出よう!!
延岡の街を海から見ると、新しい発見が!!

※本プログラムは、3~4人のグループでお申し込みください。

- 行程 | 9:30 集合 齋藤精肉店
開会のあいさつ・スケジュール説明
10:00 ウィナーづくり体験
12:00 移動 土々呂緑地前駐車場
ホットドックを手作り⇒海を見ながら昼食
13:00 クルージング出港⇒海から延岡の街を見よう
14:00 クルージング帰港
14:30 閉会のあいさつ・解散

持ち物・服装等 | 【ウィナーづくり】エプロン
【ヨットクルージング】水にぬれてもいい服装・日よけ(帽子)・飲み物
備考 | 参加費には、ヨットクルージングの傷害保険も含まれています

【予約・問い合わせ先】
B&Gトロ海洋クラブ 事務局 高嶋 ☎080-3814-9425



11/10 (日) 10:00~14:30頃

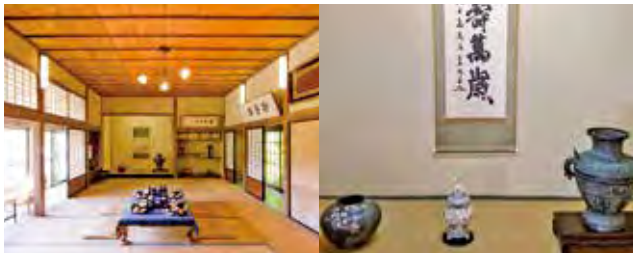
場所 | 齋藤精肉店
延岡市土々呂町4丁目4149番地
定員 | 3組 計12名 (最少催行人数2組 8名)
参加費 | 5,000円



誘い人

齋藤精肉店 齋藤 祐典さん
B&Gトロ海洋クラブ 齋藤 英二さん

25 「日高家住宅」活用と保存事業 無料見学会



重要文化財日高家住宅の保存と活用を行い、延岡市民の皆さんに広く公開の機会を提供しています。単に住宅見学をするだけでなく、日高家住宅の百年の家の呼吸を感じてもらいながら、暮らすようにゆっくりとした時間を経験してもらい、延岡市の観光資源の素晴らしさを体験してもらいます

- 行程 | 10:30 開催
12:00 解散
昼食や飲み物は別途受付

持ち物・服装等 | 靴下着用をお願いします。はだし禁止

【予約・問い合わせ先】
特定非営利活動法人宮崎の海の歴史と文化を紡ぐ会 ☎0982-37-0001



11/16 (土) 10:00~12:00

場所 | 日高家住宅
延岡市赤水町5 2 6
定員 | 10名 (最少催行人数1名)
参加費 | 無料

誘い人

特定非営利活動法人
宮崎の海の歴史と文化を紡ぐ会
堀内 美紀さん



26 千支のまちフットパス 辰(上崎)コース



「フットパス」は森林や田園地帯、古い街並みなど昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことで、その地域ならではの魅力を体感してもらい、健康や体づくり、心身のリフレッシュに役立てようという取り組みです。ノベスタでは今年度から千支のまちとして知られる北方町内に8つのコースを設定予定で、その第1弾となる辰(上崎)コースが完成しましたので、お披露目を兼ねて体験会を開きます。

行程 | 9:30 受付開始
10:00 諸注意の後、フットパス開始
11:00 休憩タイム 休憩後フットパス再開
12:00 フットパス終了、ランチタイム
12:30 解散

持ち物・服装等 | 動きやすい服装と靴、小雨の場合は合羽、飲み物

【予約・問い合わせ先】

特定非営利活動法人ひむか感動体験ワールド ☎ 0982-29-3835



12/1 (日) 9:30~12:30 小雨決行

場所 | 上崎公民館
延岡市北方町上崎辰1127

定員 | 20名 (最少催行人数5名)

参加費 | 2,500円 / 小学生 1,500円
※フットパス弁当、保険代含む

誘い人

特定非営利活動法人
ひむか感動体験ワールド



27 乙島クルーズ&アクティビティ体験



潮風を浴びながら周囲4kmの乙島クルーズを体験。その後「無人島 乙島」へ上陸、島内ではシーカヤックやSUPの体験を楽しんでいただき、門川湾を臨みながらお弁当に舌鼓。午後は東海岸へ移動し波打ち際の「鳴り石」を楽しんでいただきます。

観て、遊んで、食べて、聞いて…無人島 乙島の体験を堪能。

行程 | 10:00 集合
10:10 乙島クルーズ
10:40 乙島上陸
11:00 シーカヤック & SUP体験
12:00 昼食(お弁当とお茶)
13:00 東海岸へ移動「鳴り石」体験&中央展望所で休憩
14:00 帰港

持ち物・服装等 | アクティビティ用の濡れても良い服装、ウォータースーツ、飲み物

注意事項 | 参加対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
波風により海が悪状況の場合は中止、雨天中止



11/8 (金) 10:00~14:00

場所 | 乙島丸 渡船乗り場 門川町庵川西6丁目

定員 | 10名 (最少催行人数5名)

参加費 | 大人 4,500円
子ども 4,000円 (小学生以上)

【予約・問い合わせ先】(一社)門川町観光協会
☎ 0982-57-4110

誘い人

(一社)門川町観光協会



28 歩いて!撮って! HOSOSHIMA謎解きラリー



かつて天領の港町だった細島には謎解きスポットがいっぱいあります。中でも地元住民しか分からないような謎を、ヒントをたよりに解きながら、まち歩きをしていただきます。知らない土地で、難しい問題を解いてめぐるアドベンチャー体験です!

行程 | 13:00 細島公民館集合・企画説明
13:15 謎解きフォトラリースタート
14:15 おやつ時間 (中間チェックポイント)
15:15 細島公民館集合・答え合わせ
15:30 解散

持ち物・服装等 | 動きやすい服装・水筒・タオル

注意事項 | 細島地区のまち歩き企画です。休憩をはさみつつ、マイペースに2時間ほど散策ができる方が対象です。

【予約・問い合わせ先】 一般社団法人 日向市観光協会 ☎ 0982-55-0235



12/8 (日) 13:00~15:30 (2時間半)

場所 | 細島公民館
日向市細島594-1 (細島小学校に隣接)

定員 | 20名 (最少催行人数2名)

参加費 | 大人 2,000円
子ども 1,000円

誘い人 一般社団法人 日向市観光協会



29 電動キックボードでライド&ウォーク! 日向岬の大自然を感じるツアー



日向の一大観光スポット「日向岬」をキックボードとウォーキングでめぐるツアーです。

電動でスイスイ日向岬を走るので楽しいこと間違いなし! 馬ヶ背と細島灯台をウォーキング&ストレッチして心と体もリフレッシュできます。

行程 | 9:30 集合・キックボード乗車講習
10:00 ツーリングスタート (日向市駅出発)
10:30 日向岬・馬ヶ背スケルトン展望台「スケルッチャ!」ウォーキング
11:15 願いが叶うクルスの海&「日向坂」ヘアピンカーブ見学
12:00 ツーリングゴール (日向市駅到着・解散)

持ち物・服装等 | 動きやすい服装・水筒・タオル・
運転免許証 (原付または普通自動車免許)

注意事項 |

電動キックボードは原動機付自転車 (原付) となります。受付の際は運転免許証を確認いたします。道路交通法を遵守し、安全運転ができる方のみご参加いただけます。当日は、参加者各自で体調を確認いただき、風邪症状や二日酔い等の不調がある場合は参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。



11/24 (日) 9:30~12:00 (2時間半)

場所 | まちの駅とみたか物産館
日向市上町1-73 (日向市駅構内)

定員 | 4名 (最少催行人数2名)

参加費 | 3,000円

【予約・問い合わせ先】

一般社団法人 日向市観光協会
☎ 0982-55-0235

誘い人 一般社団法人 日向市観光協会



30 ダム湖クルージング探検



紅葉広がる上椎葉ダム湖周辺を、ダム湖から眺めてみませんか？
ダム湖100選に選ばれた、「日向椎葉湖」を60分クルージング。
今はダム湖の下に沈む昔の街並みの話を聞きながら、ダム湖の歴史文化に触れてみませんか？

行程 | 10:00 集合
10:30 ダム湖クルージング
11:30 終了(アンケート)
11:45 解散

持ち物・服装等 | 動ける服装・運動靴・帽子

注意事項 | 足場が悪い箇所がございます。

【予約・問い合わせ先】(一社)椎葉村観光協会 ☎0982-67-3139



11/2(土) 11/4(月・振替休日) 10:00~11:45

場所 | 横野棧橋船着場 宮崎県東臼杵郡椎葉村大字下福良

定員 | 各8名(最少催行人数各2名)

参加費 | 大人 2,500円
子ども 2,000円

誘い人 横野棧橋 扇山会
椎葉 里美さん



31 古の森を行く 椎葉平家ロマンの山登り ～平家落人最後の地 秘境の白鳥山を巡る旅～



日本三大秘境の一つである椎葉村の奥地、九州脊梁山地に位置する白鳥山は、古くから地元の方には聖地として大切にされてきました。ガイドと共に深い原生林を散策しませんか？お昼は椎葉の食材を使った山弁当をご用意。癒されること間違いなしです！

行程 | 8:00 椎葉村観光駐車場集合
9:30 峰越峠到着
12:00 昼食(御池付近)
14:30 峰越峠+振り返り
16:00 椎葉村観光駐車場解散

持ち物・服装等 | 登山靴等歩きやすい靴、リュック、帽子、登山服等の温度調整しやすい服装、上下の雨具、飲み物1.0L以上、行動食、(あれば)モバイルバッテリー、ヘッドライト

【予約・問い合わせ先】(一社)椎葉村観光協会 ☎0982-67-3139



11/2(土) 8:00~16:00

場所 | 椎葉村観光駐車場
宮崎県東臼杵郡椎葉村下福良1747-6

定員 | 10名(最少催行人数3名)

参加費 | 大人 7,000円
子ども 5,000円

誘い人 椎葉村地域おこし協力隊
秘境のインタープリター 山之内 裕信さん



～秋づく!世界農業遺産の里を歩いて巡る～

高千穂郷・椎葉山 フットパス

世界農業遺産高千穂郷・椎葉山集落の秋の季節を楽しみながら、ゆっくりのんびり歩いてお腹を空かし、美味しいご飯を食べます! 正にベスコングルメ!です。

32

高千穂町
下川登コース

- ・ 地域づくり全国大会!日向往還が集落の中を貫く下川登地区。
- ・ 集落にある逢初天神の境内には三田井の地名の起源である三井の一つあいそめ川がある。毎年12月初旬には夜神楽も奉納され、伝統を守る高千穂の集落の一つ。

開催日 11月1日～3日



33

五ヶ瀬町
桑野内コース

- ・ フットパス全国大会!どこからでも見える阿蘇の絶景と夕日が美しい集落。
- ・ 茶畑が多く、伝統的に釜炒り茶が作られ天皇賞を受賞。
- ・ 散策中に採った山菜を天ぷらにして食べられるのが嬉しいコース。

開催日 11月23日～24日



34

高千穂町
岩戸コース

- ・ 天の古道の里&オーガニックランチ!
- ・ 天孫降臨の地として伝わる土地。観光地から一歩奥に入った神秘的な
- ・ 空間で森林浴を楽しむことができるコース。

開催日 11月16日



35

諸塚村
七ツ山コース

- ・ 山里の歴史と暮らし&「どんこ亭」秋の味!自治公民館がムラの仕事づくりを行う諸塚村。
- ・ お母さん方が加工場に集い、味噌や柚胡椒など昔ながらの味を特産品として製造販売
- ・ している。浄覚寺や桂神社をはじめ、集落を一望できる火の見櫓が見どころ。

開催日 11月30日



お申込み先/ NPO法人五ヶ瀬自然学校 ☎ 0982-73-6366
 五ヶ瀬自然学校のQRからもどうぞ <http://www.gokase.org>

スケジュール 9:00~ 9:30 受付
 9:30~12:00 フットパス
 12:00~13:00 昼食

費用 大人3,500円、小学生3,000 (お昼ご飯付き)

定員 各回25名 (最小催行人数各回3名)

持ち物・服装等 歩くのに適した服装と靴、飲み物
 ※小雨でも開催しますので、雨の時は傘や合羽などをご持参ください。
 ※詳しいコースごとの日程などはえんぱくホームページでご確認ください。



- | | |
|---|--|
| <p>1 ステンドグラス風アート ディンプルアートワークショップ
11/2(土)・11/16(土)・12/7(土) ①10:00～②11:00～</p> <p>2 クリスマス多肉リース作り
11/24(日) 10:00～</p> <p>3 ホビーラジコンを体験しよう!
11/24(日) 9:00～</p> <p>4 私は、クリーニング屋さん
11/12・13・14・15・16 ①10:00～②13:00～</p> <p>5 羊毛フェルトで来年の干支(へび)を作しましょう
①11/23(土・祝) 10:00～ ②12/5(木) 13:00～</p> <p>6 シャカシャカキーホルダー&ふわもこカップケーキ作り
11/16(土) 9:30～</p> <p>7 「産業遺跡丸石護岸地」活用と保存事業 延岡フィル
ハーモニー管弦楽を楽しむ会 11/23(土・祝) 14:00～</p> <p>8 プロe - スポーツプレイヤーから学ぶ
「ぶよぶよプログラミング」 11/23(土・祝) 13:00～</p> <p>9 旭化成実験教室 「不思議な液体?!で天気予報!
ストームグラスをつくろう」 11/30(土) 10:00～</p> <p>10 手作りバスボムのプレゼント
～身近な方へ感謝を込めて～ 11/30(土) 14:00～</p> <p>11 延岡開催!ITリーグ公式戦でプロの世界を体験しよう!
11/2(土) 13:00～</p> <p>h 12 せっかくだから紙から作りたい! 自宅手すき和紙講座
11/16(土) 10:00～ 諸塚村</p> <p>h 13 切って貼って!手すき和紙でセルフリノベ☆
障子アートに挑戦! 12/8(日) 10:00～ 諸塚村</p> <p>14 延岡の惣菜屋さんでレタス巻きを作ろう
11/8(金) 11:30～</p> <p>15 自然と農(食)の感動体験
①大人限定12/7(土) ②親子限定12/8(日) 10:30～</p> <p>16 秋の川音を聞きながら、おいものめぐみをいただこう
11/16(土) 10:00～</p> <p>17 「日高家住宅」活用と保存事業 抹茶で和を楽しむ会
12/7(土) 11:30～</p> <p>18 お家で美味しいジントニックを作ろう!
11/1(金) 19:00～</p> <p>19 今宵、あなたもバーテンダー
11/10(日) 19:00～</p> <p>h 20 延岡秋の風物詩!! 伝統鮎やな見学と鮎のフルコース堪能
11/6(水)・11/13(水)・11/20(水)・11/27(水) 18:00～</p> <p>h 21 からすみ製造体験 門川町
①11/11(月) ②11/18(月) 9:00～</p> <p>22 農家民宿「新家」ののぶちゃんといいたけ収穫・しいたけピザづくり
12/7(土) 10:00～ 諸塚村</p> <p>23 紅葉散策～鹿川溪谷遊歩道・鬼の目林道の秋を楽しみましょう～
11/4(月・振替) 10:00～</p> | <p>24 ウィンナーづくり&ヨットクルージング体験
11/10(日) 10:00～</p> <p>25 「日高家住宅」活用と保存事業 無料見学会
11/16(土) 10:00～</p> <p>26 干支のまちフットパス辰コース
12/1(日) 9:30～</p> <p>h 27 乙島クルーズ&アクティビティ体験 門川町
11/8(金) 10:00～</p> <p>h 28 謎解きラリー 日向市
12/8(日) 13:00～</p> <p>h 29 電動キックボードでライド&ウォーク! 日向市
11/24(日) 9:30～</p> <p>h 30 ダム湖クルージング探検 椎葉村
①11/2(土) ②11/4(月・振替) 10:00～</p> <p>h 31 椎葉平家ロマンの山登り 椎葉村
11/2(土) 8:00～</p> <p>h 32 ～秋づく!世界農業遺産の里を歩いて巡る～高千穂郷・椎葉山フットパス
下川登コース 11/1～11/3 高千穂町</p> <p>h 33 ～秋づく!世界農業遺産の里を歩いて巡る～高千穂郷・椎葉山フットパス
桑野内コース 11/23～11/24 五ヶ瀬町</p> <p>h 34 ～秋づく!世界農業遺産の里を歩いて巡る～高千穂郷・椎葉山フットパス
岩戸コース 11/16 高千穂町</p> <p>h 35 ～秋づく!世界農業遺産の里を歩いて巡る～高千穂郷・椎葉山フットパス
七ツ山コース 11/30 諸塚村</p> |
|---|--|



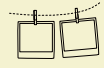
《ガイドブック設置場所》

延岡市役所、延岡観光協会、延岡市立図書館、エンクロス、延岡観光物産ステーション、延岡市民協働まちづくりセンター、延岡商工会議所、市内道の駅ほか各施設にて無料配布しています。



えんぱく2024 Instagram フォトコンテスト

- 賞金**
- 👑 最優秀賞 (1点) 賞金2万円
 - 👑 優秀賞 (3点) 賞金1万円



- 応募方法**
- 【方法①】Instagramでハッシュタグ投稿
「#えんぱく2024フォトコンテスト」を入れること
 - 【方法②】郵送やメールで事務局に送付
⇒フォトコンテスト詳細はえんぱくHPをご覧ください。



応募条件・対象

- ・2024年に開催したえんぱく (キッズ、通年、秋季は問わない) に、参加していること。
 - ・プログラム内容に関するもので、他のコンテスト等への応募や発表がないもの。
 - ・1プログラムにつき写真は2点まで (5プログラムに参加すれば、10点応募可)。
- 詳しくはえんぱくのInstagramアカウントをご覧ください。

※きりとり線※



ファンクラブ入会のご案内

ご入会いただきますと、入会金及び年会費無料で、今後「えんぱく」イベントの開催情報をご案内させていただきます。入会をご希望の場合は下記の申込書にご記入の上、FAXまたは郵送にてお送りください。

FAX 0982-33-6682

郵送 〒882-0824 宮崎県延岡市幸町3丁目101 延岡駅西口街区ビル3階 延岡商工会議所内
えんぱく実行委員会事務局行

〈お申し込み日〉 年 月 日

〈ご氏名〉フリガナ		
〈ご住所〉〒 -		
〈性別〉 男・女	〈年齢〉 才	〈お電話番号〉 () -
		〈メールアドレス〉

※いただいた個人情報は、えんぱく実行委員会事務局にて管理し、えんぱくに関するご案内以外の目的には利用いたしません。
※ご不明な点は、えんぱく実行委員会事務局までお問い合わせください。

私たちは、えんぱく2024を応援しています！！

～世界一頼りがいのあるめっきスマート工場を目指す～

ISO9001・ISO14001認証（審査登録）



吉玉精鍍株式会社

Yoshitama Surface Finishing Co.,Ltd

〒882-0024 宮崎県延岡市大武町3 9 番地 2 4

TEL:0982-33-1251 FAX:0982-33-2244 <http://www.yoshitama.co.jp>

環境にやさしい社会を



株式会社 南日本環境センター

■本社 宮崎県延岡市小野町4 1 3 8 番地 1

TEL : (0982)22-3311 / FAX : (0982)33-0525

■宮崎営業所 宮崎県宮崎市清武町今泉丙 1 4 6 2 番地 2 0

TEL : (0985)82-9245 / FAX : (0982)82-9247



上田工業株式会社
<http://www.uedakogyo.co.jp>

伝統的建造物の
保存と活用をする会



会長 松下 宏

宮崎県延岡市東本小路 131-5
延岡市民協働まちづくりセンター内
☎ 0982-35-3900

延岡地区建設業協会 延岡地区建設事業協同組合



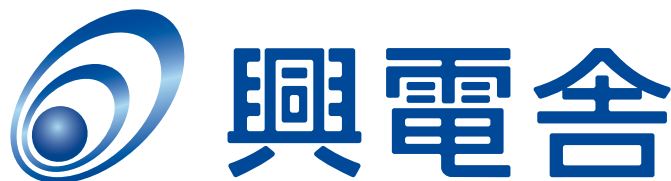
会 長 木 村 健 一
副 会 長 盛 武 一 則
副 会 長 森 龍 彦
副 会 長 高 見 芳 忠
事務局 長 甲 斐 俊 二

ほか会員一同

延岡市愛宕町2丁目32番地
TEL 33-2145・FAX 33-2160

私たちは、えんぱく2024を応援しています！！

電気を活かす。社会に生きる。



株式会社興電舎 本社 宮崎県延岡市浜町 222 番地 1 宮崎・日南・大分・福岡
TEL 0982-33-3602 FAX 0982-33-3684 <https://www.kodensya.co.jp>



住宅の塗装・防水は
花びしへ！



〒882-0024 宮崎県延岡市大武町 3 9 番地 7 0
TEL 0982-34-8228/FAX 0982-21-5190
URL : <http://www.hanabisi.co.jp>
E-mail : hanabishi@hanabisi.co.jp

輝き ふれあい



- 延岡支店
- 出北支店
- 延岡中央出張所
- 南延岡支店
- 高千穂支店

たいようアプリの
ダウンロード



iOSの方



cablemedia
waiwai



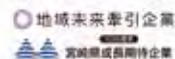
本社／延岡市愛宕町 2 丁目 1 - 1 2
waiwai PLAY LAB/
延岡市幸町 3 丁目 1 0 1 延岡駅西口街区ビル 1 F



山を守り
川を守り
海を守り
想いをつなげる

- 特定建設業
- 石油事業所 (燃料備蓄基地完備)
- 林業事業所
- 大塚別荘 グループホーム

株式会社 山崎産業
代表取締役社長 山崎 勇
〒882-0001 延岡市東の郷町2903番地
Tel(0982) 38-0001



あなたの「大切」を、セコムする。



セコム宮崎株式会社 延岡支社
延岡市南町1-4-4 リオグランデ2F
TEL:0982-34-3523



全国から入学できる通信制高校のサポート校

セレンディップ高等学校

連携校: 明蓬館高等学校・鹿島学園・鹿島山北高等学校



〒882-0816
宮崎県延岡市桜小路369-4
TEL : 0982-21-8560
FAX : 0982-27-5282

私たちは、えんぱく2024を応援しています！！



**未来につながる
“価値”の創造**
Create value for the future



グッドカンパニー
大賞
地域未来牽引企業



HumanTechnology
キヨモト 清本鉄工株式会社
<http://www.kiyomoto.co.jp>

本 社 宮崎県延岡市土々呂町6丁目1633番地
TEL 0982-24-1111

東京支社 東京都台東区東上野1-11-4 ザイマックス東上野ビル2階・3階
TEL 03-4235-3151

福岡支社 福岡県福岡市博多区綱場町1番1号 D-LIFEPLACE 貞観町4階
TEL 092-263-7522

地元と共に



延岡信用金庫

会長 松山 昭 理事長 黒木 哲也

■ 本店 〒882-0822 延岡市南町1丁目4-3
TEL(0982)33-5221 FAX(0982)22-9595



Go! ガステナブル

ガスでサステナブルな未来へ



宮崎ガスグループ

宮崎瓦斯株式会社

代表取締役社長 須崎 孝一
営業支店長 田中 敬泰

■本社/TEL0985-39-3911
■支店/TEL0982-33-4307
<https://www.miyazakigas.co.jp>



ワークスペースカフェ 麻姑
高見 久美子

〒882-0034
延岡市昭和町3丁目1707-5 生活彩園プチヴェール建物内
携帯：090-1194-1032

きゅうでん よっちみろ★

オール電化

ショールーム



リフォームするなら
オール電化!

IH多数展示 /
オール電化のご相談

無料 /
IHクッキング体験

お気軽に
お越しください★



九州電力株式会社 業務委託会社
九電ネクスト株式会社 延岡営業所
☎080-8593-2934

事業主の皆様 こんなお悩みありませんか？



就業規則を見直したい！
労働問題トラブルが
発生してしまった……。



給与計算を
プロに任せたい！
同一労働 同一賃金
って何？

「困ったら社労士」！ 経営に「安心」を！

黒木美生経営労務管理事務所 延岡市浜砂2-5-3
社会保険労務士・行政書士 黒木美生 TEL:0982-35-0449

私たちは、えんぱく2024を応援しています！！

AsahiKASEI

Creating for Tomorrow

爽快！うみウララ クルージング

料 金 ● 大人(中学生以上) : 5,000円

● 小学生 : 2,500円

● 未就学児 : 無料

● 一隻チャーター : 25,000円

※ 所要時間 / 約1時間

場 所 | 延岡市北浦町、島野浦町

定 員 | 12名(最少催行人数2名)

対象年齢 | 全年齢(小学生以下は保護者同伴)

備 考 | 動きやすい服装 ※添乗員なし

案内人 | ウララクルージングチーム

※ 小雨決行 ※ 当日受け入れ可 ※ 団体様は事前にご連絡ください

※ 催行人数は、小学生以下0.5人の計算となります



クルージングのお申込みは
北浦臨海パーク観光案内所

☎ 0982-24-5280

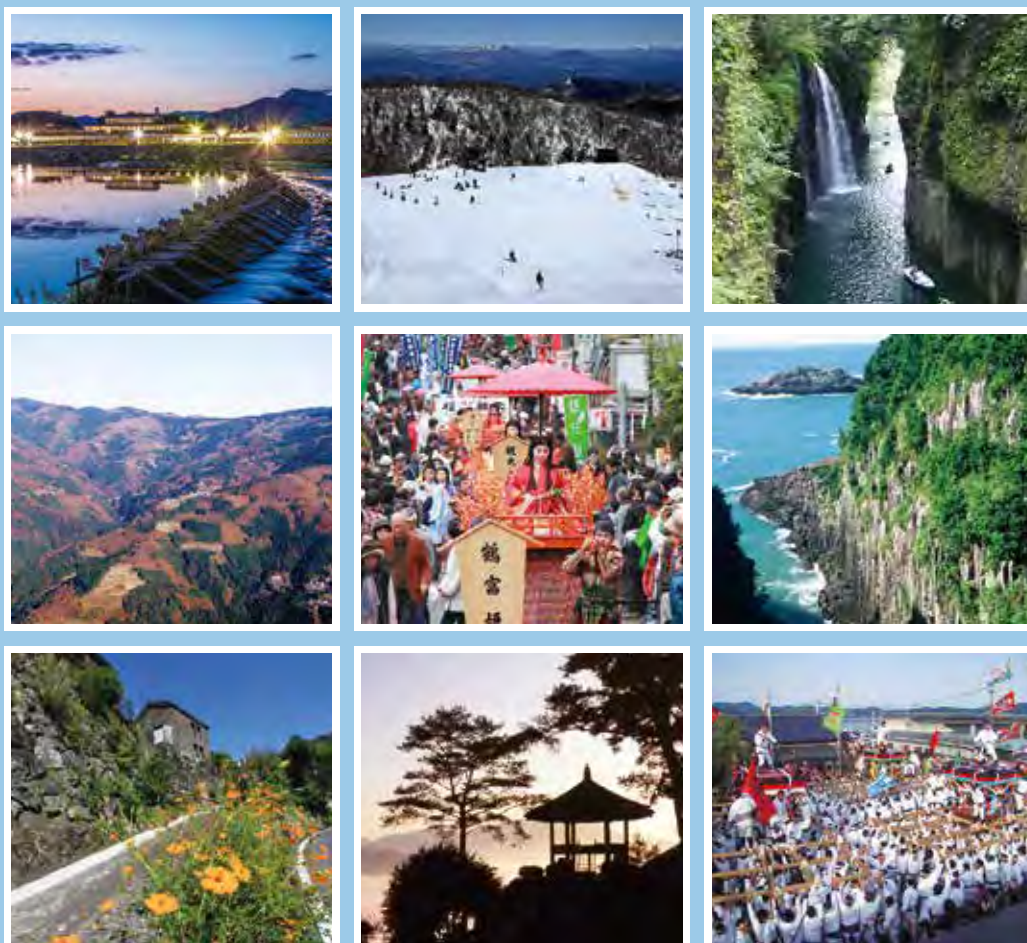
予約受付時間 10:00~14:00

私たちは、えんぱく2024を応援しています！！



ひむか共和国実行委員会

ひむか共和国は、宮崎県北の「延岡市・日向市・高千穂町・五ヶ瀬町・日之影町・門川町・美郷町・諸塚村・椎葉村」の9つの市町村エリアの呼称です。ひむか地域の自然体験や絶景スポット、グルメ、イベント、祭り、パワースポットなどの情報が、以下のホームページからご覧になれます。



くわしくはホームページにて <http://himuka-tour.jp/>



D 日之影まちなか案内



日之影町の中心地区を地元の方の案内で巡るツアーです。
七代続く老舗の酒蔵や町なかに突如あらわれたという謎のアート作品まで、地元の人ならではのディープな散策をお楽しみください。

コース | プログラム開始
散策 1時間~1時間30分
観光案内所 帰館

※ツアー内容（酒蔵見学など）は事前予約が必要な場合がございます。
施設見学をご希望の際は日之影町観光協会（0982-78-1021）までお尋ね下さい。

持ち物・服装等 | 動きやすい服装
（屋外に出ますので帽子等の準備は各自の判断でお願いします。）

注意事項 | 開始時刻は30分刻みでご指定いただけます。
詳細は観光協会までお尋ねください。

【予約・問い合わせ先】
一般社団法人 日之影町観光協会 ☎ 0982-78-1021



通 年（各月 日曜日） 9:00~14:00

場 所 | 日之影町観光案内所
宮崎県西臼杵郡日之影町七折3455

定 員 | 10名（最少催行人数1名）

参加費 | 500円（小学生無料）

 一般社団法人 日之影町観光協会



あなたも“誘い人”になって、
えんぱくを盛り上げませんか!!

誘い人大募集



えんぱく実行委員会では、宮崎県北エリアで「ものづくり・食・文化・自然・農業」体験などのプログラムを提供していただける“誘い人”を募集しています。

えんぱくは2010年のスタート以来、毎年秋の約1カ月半を期間に行う「秋のえんぱく」をメインに、事前予約で1年通して楽しめる「通年えんぱく」、夏休みに子どもたちを対象にした「キッズえんぱく」を開催しています。

特に「秋のえんぱく」は、毎日や毎月は難しいけれど、1年に1~2回程度だったら可能という人たちでも気軽に参加できるように、ハードルを低くして、積極的に門戸を開いてきました。自分が培ってきた誰かに伝えたいコトやモノがある人、自慢の風景・スポットをいろんな人に紹介したい人…などなど、奮って応募していただければと考えています。

問い合わせ先 えんぱく実行委員会 TEL 0982-20-0008（10:00~17:00 土・日・祝除く）

B 禅・医食同源(心と躰をいやす食)



人里離れた海沿いの禅寺で坐禅を組み「いのち」について「心」そして「自己免疫力」を上げるお話に耳を傾けてみませんか。
「医食同源」食べる物を変えると体が変わる。体が変わると心が変わる。心が変わると出会いが変わる。
今一度立ち止まり、自分の中に眠っているもうひとりの自分の声に耳を澄ませてみませんか。

行程 | 10:00 坐禅
11:00 心と躰のお話
12:00 日本古来の伝統食

持ち物・服装等 | 坐禅ができる服装（坐禅中は裸足）
足を組めない方は、椅子で体験出来ます。

【予約・問い合わせ先】 曹洞宗・普門寺 ☎ 0982-43-0159



通年 ※日程については要相談
10:00~13:00

場所 | 曹洞宗・普門寺
延岡市須美江217

定員 | 12名（最少催行人数3名）
参加費 | 3,000円

誘い人 曹洞宗・普門寺
吉井泰俊・雅子さん



C 森林セラピー セラピーロード散策



森林内の遊歩道を散策し自然に包まれながらおだやかなひと時をお過ごしいただけます。
森林セラピーロードとは、森林での癒し効果を科学的に解明し、国からの認可を受けた遊歩道に付けられる名前です。日之影町は日本初の認定を受けた森林セラピー基地です。

コース | 石垣の村トロッコ道コース【60分】
矢筈岳トロッコ道コース【120分】
見立遊歩道【60分】
九州自然歩道 丹助・矢筈岳【90分】
TR鉄道跡地散策コース【90分】

持ち物・服装等 | 長袖長ズボン・汚れてもいい靴・帽子・飲み物
注意事項 | コースによってはヒルなどの野生動物が出現する可能性があります。

【予約・問い合わせ先】
一般社団法人 日之影町観光協会 ☎ 0982-78-1021



通年

場所 | 各セラピーロード
日之影町森林セラピーホームページをご参照ください。
<https://hinokage-kanko.jp/therapyguide/>

参加費 | 条件により参加費が異なります
定員 | 事前にお問い合わせください

誘い人 一般社団法人 日之影町観光協会



1年を通して楽しめる「通年版えんぱく」

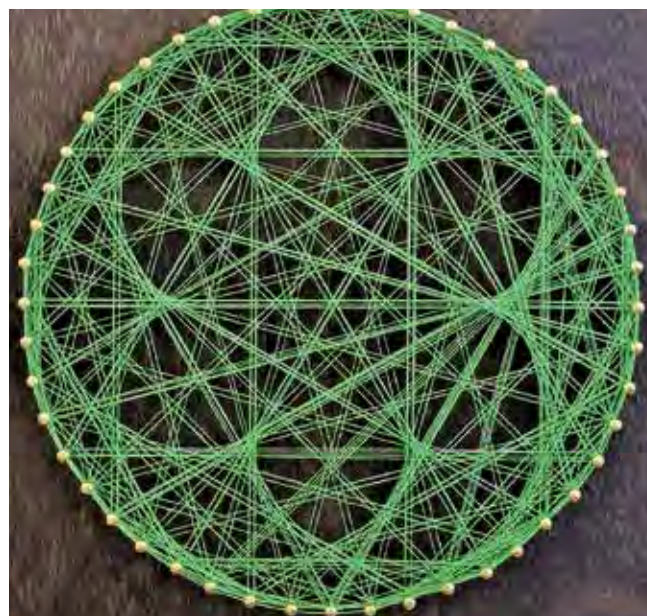
こちらに掲載する「A」から「D」までの7つのプログラムは、事前に予約すれば1年（2024年11月1日～2025年10月31日）を通して楽しめるプログラムです。



A 糸かけアート



釘打ち済みの板からお好きなデザインを選んで糸をかけていただきます。



通年 10:00～15:00（最終受付）

場所 | ワークスペース麻姑
延岡市昭和町3丁目1707-5 1-2
生活彩園プチヴェール建物内

定員 | 自由参加（最少催行人数1名）
参加費 | 3,000円～

誘い人 糸かけアート麻姑（まこ）
高見 久美子さん



行程 | 製作時間 1時間半～2時間

持ち物・服装等 | 持ち帰り袋

注意事項 | 手元が見えづらいので、必要な方はメガネをご持参下さい。

【予約・問い合わせ先】 糸かけアート 麻姑 高見 久美子
☎ 090-1194-1032

ひむかのくに

えんぱく

enpaku

通年えんぱく期間

2024年 2025年

11/1(金)~10/31(金)

10/1(火)10:00 受付開始

通年版

ひむか体感テーマパーク



えんぱくで楽しもう!