

はじめてを  
たいけんしよう。



ひむかのくに  
えんぱく

開催期間 ▶ 2018年10月13日(土)~11月25日(日)

受付開始 ▶ 2018年10月3日(水) 10:00 ~

ご縁でつながる44プログラム



延岡のご縁(えん)をつなぐ博(はく)覧会をテーマに2010年にスタートした「ひむかのくに えんぱく」は今年、9年目を迎えました。

延岡市内を中心に、ひむかエリアと呼ばれる宮崎県北9市町村、さらには県境をまたいで交流の深い大分県佐伯市などご縁をつなぎながら、たくさんのプログラムを実施してきました。

今年は10月13日から11月25日までを開催期間に、想いのこもった44のプログラムがそろいました。

心身の美しさを求めたり、食文化に触れたり、手仕事体験をしたり、あふれる自然に身を任せたりと、その楽しみ方は様々ですが、宮崎県北の豊かさを体感できるバラエティに富んだプログラムばかりです。

あなたも、このガイドブックを片手に「はじめて、を体験してみませんか？」



# えんぱく参加の流れ

2018プログラム予約開始は 10月3日(水) 10:00～

プログラムは完全予約制です。

催行一週間前までに電話またはインターネットでご予約をお願いします。

探す

参加してみたいプログラムを見つけます。



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。

電話がつながりづらい場合などありますのでご利用ください。

予約には会員登録が必要です。

電話で予約する

(電話予約受付時間 10:00～17:00)



※予約・問い合わせマーク

各ページに記載されている番号までお電話ください。

- 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。



## 問い合わせ先 総合インフォメーション

えんぱく事務局

TEL0982-20-0008

10:00～17:00(土・日・祝除く)

宮崎県延岡市中央通3-5-1

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」で検索!!  
皆さんもハッシュタグ「#えんぱく」で投稿しましょう!





# 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**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、現地でお支払いください。(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**やむをえず、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、広報媒体へ使用場合があります。

### マークの見方

- 開催日
- 開催時間
- 料金
- 定員
- 集合場所
- 準備するもの
- 予約・問い合わせ

※ 中学生以上は大人料金となります。

心も体も美しく



## 1 骨格、顔筋トリートメント



骨格・筋肉へ働きかけることにより小顔を目指すフェイシャルマッサージ体験。骨格のあるべき本来の位置へ戻し、弾力のある引き締まった筋肉にすることで、小顔美人を目指しましょう!!

📅 11月7日(水)

- ✔️ ①10:00~12:00
- ②14:00~16:00
- ③18:00~20:00

💎 1,500円

🕒 各時間枠3名

👛 メイクをしてお帰りになられる方は、メイク道具をご持参ください。

🏠 延岡市幸町2-125ココレッタ延岡1F  
ビューティフルライフ

🗣️ 誘い人 ビューティフルライフ  
スタッフの皆さん

☎️ 0982-20-2255



2

## 私らしく輝いて生きる アドラー心理学講座&ハーバリウムプチ体験



1人の女性としていくつになっても私らしくキラキラしたいあなたへ参加していただきたい講座です♡

- ・私らしく輝いて生きるアドラー心理学講座
- ・ハーバリウムプチ体験
- ・WIKI WIKIランチ(パンケーキorカレー)

📅 10月26日(金)・11月11日(日)

🕒 10:30~12:30

10:30 アドラー心理学講座

11:30 ハーバリウムプチ体験

11:50 ランチ(ふわふわパンケーキ or カレー)

12:30 終了

💰 3,000円

👤 10名(最少催行人数3名)

📎 筆記用具

🏠 延岡市浜町408-1

ハワイアンカフェ WIKI WIKI

👤 誘い人

工藤 志保さん  
甲斐 聖良さん  
飛鳥馬 晴陽さん



☎ 090-5516-7941

飛鳥馬 晴陽さん

3

## Colors Market~ 色の楽しさを学んでライフスタイルに活かしましょう!



色の魅力を学ぶ講座と実践ワークショップのコラボです。色彩心理カウンセラーに色の活かし方を学んだ後は、delicafe LIFEの特製お弁当。食べながら質問もOK。なりたい自分の色を決め、午後は3つに分かれてワークショップ。水性塗料の色作り、ロザフィ作り、ストール作りを楽しみます。

📅 11月7日(水)

🕒 10:00~15:30

10:00~11:30 講座「色の楽しさを学んでライフスタイルに活かしましょう!」

11:30~13:00 お弁当のランチタイム、フリータイム。その間、色選びのお手伝い。

13:00~15:00 ワークショップ(①or②or③)

①ペンキで好きな色を作りペイント(+1500円、10名)

塗りたいものがある方はご持参ください。ちょっとしたものはご用意します。

②選んだ色で作るロザフィのアクセサリー(+1500円、10名)

③染めたシルクのストールを選び、羊毛で模様をつける(+3500円、3名)

15:00~15:30 作品紹介、写真撮影、解散。

💰 2,500円+各ワークショップ代

👤 23名(最少催行人数10名)

📎 汚れても良い服装・筆記用具

🏠 延岡市桜園町171-17 delicafe LIFE

👤 誘い人

岡田亜希子さん  
金崎加奈さん  
西嶋弘子さん  
COLORBAR Terza  
delicafe LIFE



☎ 0982-20-0008 えんぱく事務局  
(10:00~17:00、土・日・祝除く)





パーソナルカラーメイクの後、カメラマンが最高の美しさを引き出して、奇跡の一枚をお撮りします。その後、アクリルパネルにプリントしインテリアにさせていただくこともできます。お子様との撮影も可能です。

📅 11月18日(日)

🕒 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

10:00(14:00)~メイク

11:00(15:00)~撮影

💎 6,000円(写真データのみお渡し)+1,620円  
(パネルプリント)

※お子様と一緒に撮影の場合、追加で1,000円が必要となります。

👤 6名(最少催行人数3名) 📍 特になし

🏠 延岡市春日町2-1-3  
おしゃれの店

誘い人

岡田 亜希子さん  
photofluffy

おしゃれの店  
☎️ 0982-32-3559



## えんぱく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等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 宮崎県延岡市中央通3-5-1 延岡商工会議所内  
えんぱく実行委員会行

〈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にて管理し、ガイドブックの発送等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までお問い合わせください。



ものづくりを  
楽しむ



5

## きまぐれハンドメイド



ウォールプレートやキーホルダー等、作成するものが毎週変わります。詳細は、SNSまたはお電話で。

📅 毎週木曜日

10月18日

10月25日

11月 8日

11月15日

11月22日

🕒 10:00~15:00、19:00~21:30  
10:00(19:00) 開始(随時受付)  
14:00(20:30) 受付終了  
※所要時間30分~1時間程度

💎 500円

👤 30名(最少催行人数1名)

📌 特になし

※事前予約は必要ありません。

体験ご希望の方は当日お越しください。

📍 延岡市出北3-19-29  
ちるべこ雑貨店

🗣️ 誘い人 堀口さん  
大久保さん

☎️ 080-5600-0032



6

HAPPY+

～自分や大切な人への贈り物～



ご自分や大切な方へのクリスマスプレゼントを探してみませんか?ワークショップでオリジナルの作品を作ったり♡癒されたり♡アクセサリーに絵、絵本やお菓子もあり、皆さんに喜んで頂けると思います♪ぜひ遊びにいらして下さい♡

📅 11月24日(土)・11月25日(日)

🕒 11:00～15:00

**11月24日(土)**

11:00～13:00 羊毛のリース作り

(羊毛と糸の店gare)

13:00～15:00 水引で作るイヤリングorピアス

(apetrenta)

**11月25日(日)**

11:00～13:00 ひんめりチャーム作り

(オトナ可愛工房fifi)

13:00～15:00 ロザフィーストラップ作り

(A-ROSE)

※作品の販売もしています

他 ポップアップ絵本(絵本)・カフェさくら食堂(駄菓子&手作り雑貨など)・かみゆ〜(リンパドレナージュ)・curar(カラーアートセラピー)

👤 各プログラム1,000円

👤 各5名(最少催行人数各2名) 📌 特になし

🏠 延岡市岡富町13-5  
サイエンスホーム延岡店

🗣️ 誘い人

金崎 加奈さん



☎️ 090-6770-9324

7

あなたの感性を活かして  
オリジナル作品を作ろう



①ハーバリウム作り

ドライフラワーを小さなビンに入れ、自分流の作品を作ります。

②一閑張りかごバッグ作り

竹かごに和紙や布を貼り、オリジナルの手提げバッグ&小物入れを作ります。

📅 10月20日(土)

🕒 10:30～12:00

👤 ①4,500円(3本セット)

②4,000円

👤 各5名(最少催行人数1名)

📌 ②のみタオルが2枚必要

🏠 延岡市安賀多町4-1-4  
のいちご

🗣️ 誘い人

西田 洋子さん

☎️ 0982-35-5815  
090-2508-0111





8

## 幸福を呼ぶ鳥・梟(ふくろう)の 置物を作しましょう!



梟(ふくろう)は日本では「不苦勞(ふくろう=くろうしらず)」と言い、縁起が良い鳥、幸せを呼ぶ鳥とされています。世界で1つだけの自分のふくろうの置物を作ってみませんか?

📅 10月21日(日)

🕒 9:30~11:30

💰 2,000円

👤 17名

👕 汚れてもいい服装・エプロン

※出来上がりサイズは直径10センチ×高さ15センチ。作品の受け渡しは後日(1~2カ月後)になります。受け取りに来ていただきます。

🏠 延岡市北小路1106

土筆工房

🗣️ 誘い人 太田 稔さん

☎️ 090-7925-1340



9

## 世界農業遺産に認定された日之影で ボトルフラワーを作ろう!!



ドライフラワーにワイヤリングして、ガラス製のボトルにアレンジしていきます。蓋をして密封したら出来上がり!世界に一つだけのあなたのボトルフラワーを作りませんか?

※今回は桜で作る予定ですが、ドライフラワー及びガラス製のボトルは変更になる場合もございます。

📅 10月13日(土)・10月14日(日)

10月27日(土)・10月28日(日)

🕒 (1日2回)①10:00~ ②13:00~

10分 ボトルフラワーについて説明

30分 お花にワイヤリング

30分 ボトルにお花を入れてアレンジ

ガラス製の蓋をボンドで接着して完成

💰 2,500円

👤 各4名(最少催行人数1名)

🏠 日之影町七折1895

ボトルフラワー-atelier4-flowers

🗣️ 誘い人 瀧川 奈々さん

☎️ 090-1519-6878



10

## 日之影産日本ミツバチのみつろうを使用した みつろうバーム作り体験



希少価値の高い日本ミツバチの日之影産みつろうを使って、みつろうバームを作ります。肌トラブルでお悩みの方、一度使用してみませんか？

11月3日(土) 11月4日(日) イオン延岡ショッピングセンターで開催

11月10日(土) 元気村テナント内Conneで開催

10:00~16:00  
1日5組限定、所要時間1時間。

1,500円(ドリンク付)

3名(最少催行人数1名)

特になし

延岡市旭町2-2-1  
イオン延岡ショッピングセンター

日之影町七折2511-1  
元気村テナント内Conne

誘い人 大村あかねさん

090-3735-0396



11

## 素焼きの面に色付けする 「神楽面彩色体験」



古代の人たちは仮面の持つ強いパワーが、災いや疫病を追い払うと考えました。神楽面を自宅に飾ると魔除けや開運のご利益があるとされています。素焼きの面に色を塗って、世界に一つだけの神楽面を作ってみませんか。

10/13(土)~11/25(日)

10:00~11:00  
9:40 まちなか案内所集合  
10:00 高千穂焼  
五峰窯・あまてらすの隠れcafé

10:00 神楽面彩色体験

10:40 体験終了・解散

2,800円

20名(最少催行人数2名)

特になし

高千穂町三田井802-3  
まちなか案内所

誘い人 高千穂焼 五峰窯  
佐藤 和彦さん

佐藤 康子さん  
0982-73-1800  
080-5800-2890





12

江戸末期から続く古民家で  
ファブリックアート

世界に1つのトートバッグを作ってみませんか？下絵に好きな色好きな塗り方でアートしよう！会場内のカフェで軽食をいただけます。Facebook、Instagramにて「Yasuko design」で作品をご覧頂けます。ゆめのかたちぶろじえくと2周年、10月7日から11月24日まで個展(松田大児)、ワークショップ等開催中。

📅 11月10日(土)・11月11日(日)

🕒 ①10:00~12:00

②13:00~15:00

所要時間2時間

💰 2,500円(1ドリンク付)

👤 6名

👜 汚れても良い服装・エプロン等

📍 日向市美々津中町3254(美々津資料館通り)  
ゆめのかたちぶろじえくと

🗨️ 誘い人 畑 靖子さん



☎️ 090-8207-2025

13

## いやしのハーバリウム体験



ドライフラワー・プリザーブドフラワーを専用オイルに入れてプレゼントやお部屋のインテリアにどうぞ。

📅 10月30日(火)・11月22日(木)

🕒 ①10:00~11:30

②13:00~14:30

所要時間1時間30分

💰 大人2,500円(1瓶)3,500円(2瓶)、  
子供1,000円(小瓶)

👤 6名

👜 特になし

📍 日向市美々津中町3254(美々津資料館通り)  
ゆめのかたちぶろじえくと

🗨️ 誘い人 MAKANAさん



☎️ 090-1925-1173

## 世界農業遺産認定の村で伝統の手技体験! 『手すき和紙でオリジナルはがきづくり』



昭和20年代には諸塚村内12戸で行われていたという和紙すき。この伝統の技を復活させようと2002年から活動している菊池さんに、和紙すきの話を聞き、オリジナルのはがきづくりにチャレンジします。

📅 10月14日(日)

🕒 9:30~12:00

9:30 しいたけの館21集合  
受付・オリエンテーション  
(車移動10分程度)

9:50 体験会場「もろつかわしすきや」到着  
和紙すきのお話を伺い、はがきづくりにチャレンジ!

12:00頃 解散(予定)

💰 1,500円

👤 10名(最少催行人数4名)

📌 特になし

※開催設定日以外の実施をご希望の場合は、応相談。

🏠 諸塚村大字家代3068 しいたけの館21

🗨️ 誘い人 手漉き和紙工房  
「もろつかわしすきや」  
菊池 始さん

(一社)諸塚村観光協会

☎️ 0982-65-0178 (水曜定休)



## ❀ 瓊瓊杵尊と西郷隆盛の 時空を超えろ出会い ❀

### 来訪者急増の西郷隆盛宿陣跡資料館



2018年のNHK大河ドラマで、明治維新の立役者の一人、西郷隆盛の生涯を描く「西郷(せご)どん」が絶賛放映中です。延岡市は、西南戦争最後の決戦となった「和田越えの戦い」で、西郷さん率いる薩摩軍と山県有朋率いる官軍が戦った場所であり、市内には西郷さん縁のスポットが点在しています。その一つが北川町俵野にある「西郷隆盛宿陣跡資料館」です。

和田越えの戦いに敗れた西郷さんは、明治10年(1877)8月15日から17日夜までここに宿陣しました。そこで、党薩諸隊に解散布告令を出し、明治天皇から拝受した陸軍大将の軍服を焼却。その後、故郷の鹿児島に帰るため、険しい可愛岳突圍を敢行しました。西郷さんがこの地に宿陣したのは、資料館裏手に皇室の先祖に当たる天孫・瓊瓊杵尊(ニニゴノミコト)の御陵墓(宮内庁指定の参考地)があるため、官軍が攻めることができないことを知っていたからです。

館内には薩摩軍に解散布告を出した最後の軍議の様子を人形で再現しているほか、復元した陸軍大将の軍服、当時の錦絵、西南戦争の関連資料などを展示しています。大河ドラマの影響もあり2017年度は前年度の4.2倍の来館者が訪れるなど、来訪者が急増しています。





## ていねいに味わう 東北の食

15

### 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て難しそう」……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、アルコールに弱い方も大丈夫ですよ。

- 📅 11月17日(土)
- 🕒 19:00~21:00
- 💰 3,000円
- 👤 20名(最少催行人数10名)
- 📌 特になし
- 📍 延岡市新町9-6  
Bar茶蔵(さくら)

🗣️ 誘い人 上杉 健一郎さん



☎️ 0982-35-0223

(18時以降、第3月曜日・毎週火曜日定休)

※駐車場はありません。  
公共交通機関をご利用ください。



16

ほっこり味噌玉で、身体に元気と健康を!



ちょっとした温かさで一息しませんか?  
一杯のコーヒーよりも、一日三回のお味噌汁を。味噌と生姜で体を温め、身体に元気を与え健康を保ちましょう。

※お食事の他、お土産をお持ち帰りいただきます。

📅 11月17日(土)

🕒 ①11:00~12:45

②16:00~17:45

💰 3,000円

👤 各10名(最少催行人数5名)

👛 エプロン・お土産持帰り用の容器

🏠 延岡市桜小路369-7

貴席ぐりゅへん

🗣️ 誘い人 中武 栄子さん



☎️ 090-1196-3479

17

禅・医食同源  
禅寺で心と体のリフレッシュ体験



静かな海沿いの禅寺・普門寺。キリシタン大名「大友宗麟」の焼き打ちから、人のご縁で難を逃れた“生命縁”深い観音様の側で坐禅を組み、禅寺の食事を味わいながら、日常を離れたまったりした時間を過ごしてみませんか?

📅 10月13日(土)

🕒 10:00~13:00

坐禅

心と体の話

日本古来の食(マクロビオティック)体験

💰 3,000円

👤 10名(最少催行人数3名)

👛 坐禅できる服装

※足を組めない方は、椅子で坐禅体験できます。

🏠 延岡市須美江町217

曹洞宗・普門寺

🗣️ 誘い人 吉井 泰俊さん・雅子さん夫妻



☎️ 0982-43-0159

090-7450-6202



18

## 何が入っているかはお楽しみ! 須美江湾でカゴ漁体験♪



須美江湾内に仕掛けたカゴ網を引き上げて、  
獲れた新鮮な魚を食べよう! 熱帯魚が入って  
いたら、水族館に寄付してみましょう!!

📅 10月14日(日)・10月21日(日)

- 🕒 9:00 紺碧から港へ移動
- 9:15 港に到着後、オリエンテーション
- 9:30 出港。カゴ漁、クルージング体験
- 10:30 帰港、えさやり体験
- 10:45 水族館へ移動、観賞
- 11:30 紺碧に到着後、食事
- 13:00 解散

💰 大人3,000円 子供2,000円

👤 10名(最少催行人数5名)

👜 軍手、動きやすく汚れても良い服装・靴  
※安全の為、天候により中止となる場合が  
ございます。

🏠 延岡市須美江町1426-1  
民宿 紺碧

🗨️ 誘い人 甲斐 宏明さん

☎️ 0982-43-0211  
090-5941-0001



19

## 大人も楽しい チリメンモンスター!! ととろの里で海の神秘に触れてみよう



ととろ(土々呂)で水揚げされるチリメンやガラ  
エビ(ミノエビ)の中には、イカやカニの幼生の  
ほか、深海に棲息する珍しい生き物たちの稚  
魚などが混在。チリメンモンスター、エビモン  
スターと呼ばれています。選別作業を手伝いな  
がら、様々なチリモン、エビモンを探しまし  
よう。

📅 11月10日(土)

- 🕒 10:00~10:30 施設(加工場見学)
- 10:30~12:00 エビモン選別作業
- 12:00~13:00 「ととろのととや」で昼食

💰 1,500円

👤 10名

👜 虫メガネ・ピンセット(持っている方)

🏠 延岡市土々呂町3-4029-2  
高橋水産

🗨️ 誘い人 高橋建生さん・留美子さん

☎️ 0982-20-0008 えんぱく事務局  
(10:00~17:00、土・日・祝除く)



20

## おひさまチーズまんじゅう作り体験



高千穂土産として大人気の「おひさまチーズまんじゅう」。クリームチーズをクッキー生地で包み、オープンで焼いたら完成。焼き立てをこだわりのコーヒーか紅茶と一緒にいただきます。持ち帰り分も作るの、お土産にもなります。

📅 10/15(月)～11/22(木)の平日のみ

🕒 14:00～15:00

13:50 まちなか案内所集合

14:00 チーズまんじゅう作り体験・ティータイム

15:00 体験終了・解散

💰 1,800円

👤 20名(最少催行人数2名)

🏠 特になし

📍 高千穂町三田井802-3

まちなか案内所

🗣️ 誘い人 菓子工房 そらいろ  
田尻 哲朗さん

佐藤康子さん

☎️ 0982-73-1800  
080-5800-2890



21

酒場という聖地へ～  
太田光一郎の酒場放浪記2018

本家、酒場放浪記の吉田類氏を日向市に招くなど、日向酒場放浪人のお墨付きを得ている太田光一郎氏とともに、人情味と郷愁漂う日向の酒場を飲み歩きましょう。程良く呑んで、さらりと遊ぶ。大人の飲み方を伝授いたします。

📅 11月13日(火)

🕒 19:30 まちの駅とみたか前集合

19:40～ 1店目で飲食

21:00～ 2店で飲食

22:00～ 自由解散

💰 3,500円

※1店目、2店目とも肴とドリンク1杯付  
(2杯目以降は個人払い)

👤 10名

📍 J R日向市駅まちの駅とみたか前

🗣️ 誘い人 太田 光一郎さん

えんぱく事務局

☎️ 0982-20-0008  
(10:00～17:00、土・日・祝除く)





22

## 世界農業遺産認定の森で しいたけの収穫とピザ作り



2015年の冬に世界農業遺産の認定を受けた、諸塚村。認定審査の過程で高い評価をうけた「モザイク林相」は、しいたけ生産と林業を並行して営んできた諸塚村ならではの森林景観です。今回は、バッチワーク模様をおりなす森をたずねて、秋から冬にかけてが旬のしいたけの収穫と、しいたけを使ったピザ作りを行います。

📅 10月13日(土)

🕒 9:30~15:00

- 9:30 「しいたけの館21」にて集合・受付
- 9:40 集合場所出発(参加者各自の車で移動)
- 10:10 体験会場「農家民宿 新家」着  
ピザ作り体験(昼食兼ねる)  
森林見学・しいたけ採り

14:20 体験会場出発

15:00 解散(特産品販売所「もろっこはうす」前)

👤 大人3,500円 子供2,500円

👥 10名(最少催行人数4名)

📅 エプロン・三角巾・軍手  
※開催設定日以外の実施をご希望の場合は、応相談。

📍 諸塚村大字家代3068  
しいたけの館21

🗨️ 誘い人 農家民宿「新家」 甲斐信子さん

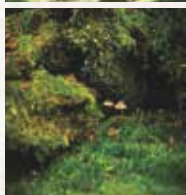
(一社)諸塚村観光協会

☎️ 0982-65-0178 (水曜定休)



23

## 秘境椎葉で紅葉とキノコ狩り



🗨️ 誘い人

椎葉 吉人さん



日本三大秘境の椎葉村。大自然に囲まれた村内には、数多く自生するキノコや野草があります。地元の達人の案内で、トレッキングを楽しみながら自生するキノコを採取します。椎葉の奥深さにふれるツアーです。

📅 10月27日(土)

🕒 10:15~16:15

10:15 集合

10:15~11:30 移動(白鳥山登山道入り口へ)

11:30 トレッキング・キノコ狩り・昼食

15:00~16:15 移動

(椎葉民俗芸能博物館下観光駐車場へ)

16:15解散

👤 大人4,500円 子供2,500円

👥 12名(最少催行人数5名)

📅 タオル・帽子・虫よけスプレー・  
動きやすい服装・トレッキングシューズ等  
※宿泊をご希望の方はお申し込みの際にお伝えください。

📍 椎葉村大字下福良1822-4

椎葉民俗芸能博物館下観光駐車場

(一社)椎葉村観光協会 椎葉 記史さん

☎️ 0982-67-3139  
090-9791-8135

あふれる自然を  
あそびつくす



24

延岡の歴史を辿ってまちあるきから  
～延岡駅らへん～



まちあるきからMAP～延岡駅らへんをもとに、  
駅周辺の歴史や文化・遺産に触れながらまち  
あるきします。大木戸→防火壁→浜御殿→畳  
堤→茶屋→倉庫→医院→青山眼科→ノマド  
ハウスお弁当休憩→山下通→漆喰塀→郵便局  
→善正寺→みゆき橋・菽地藏→照明アーチ→  
庚申さん→喜多八をめぐり、それぞれの歴史や  
遺産価値を解説します♪

- 📅 11月4日(日)
- 🕒 10:00～14:00
- 🕒 10:00 集合・受付・名札配布・注意事項など
- 🕒 10:10 出発(幸町→瀬之口→紺屋町→博労町→恵美須町→栄町)
- 🕒 11:30 ノベオカノマドハウス お弁当&休憩予定
- 🕒 12:30 出発(山下町→萩町→幸町)
- 🕒 14:00 エンクロス到着・解散
- 🎒 帽子・歩きやすい服装・水筒・カメラ・筆記用具等
- 💰 2,500円(お弁当代込)
- 👤 10名(最少催行人数5人)
- 🏠 延岡市幸町3-4266-5  
エンクロス

🗣️ 宮崎県建築士会  
延岡支部女性委員会  
(きら延岡)の皆さん



📞 0982-35-3900  
090-1925-6829



25

## 高校生がご案内♪ のべおか『お散歩ノススメ』



いつもの風景の中にたくさんの魅力が詰まった延岡。歴史や文化にまつわることや美味しいものの、カワイイものなど歩いてみるときっと再発見があります。そんなワクワクのタネを、高校生目線で一緒に探してみませんか？

- 📅 11月23日(金)
- 🕒 10:30~12:30
- 10:30 集合・ルートの紹介
- 10:40 延岡駅出発
- 12:30 延岡駅到着・解散

- 🆓 無料
- 👤 10名(最少催行人数1名)
- 👜 歩きやすい服装・飲み物・帽子・お小遣い(散歩途中で買い物したい場合)  
※悪天候の場合は中止とさせていただきます。
- 📍 延岡市幸町3-4266-5  
延岡駅改札口前

🗨️ セレンディップ  
高等学院の生徒有志

新川 菜生さん

📞 0982-21-8560  
090-2086-0095



26

## お魚にさわったよ！ 小型定置網漁体験



北浦町直海で、沖合に仕掛けた小型定置網の巻き上げ作業を体験します。網に入った魚をタモ網ですくったり、港に戻って選別したり、その場で味見したりと楽しい体験が待っています。さあ、今回はどんな魚が網にかかっているか。とっても楽しみです。

- 📅 10月28日(日)
- 🕒 10:00 きたうらら海市場集合
- 10:20 直海港到着・オリエンテーション
- 10:40 小型定置網漁体験
- 11:40 直海港で選別体験
- 12:00 終了

- 🆓 2,500円
- 👤 12名
- 👜 水に濡れても可能な服装
- 📍 延岡市北浦町古江2501番地60  
きたうらら海市場

🗨️ 宇戸田 萬四郎さん



NPO法人ひむか感動体験ワールド

📞 0982-29-3835 (火曜定休)



迫りくる岩肌、狭い道路、すり抜ける運転士の神業テクニック。専門誌で秘境バスとして紹介されたバスの旅と、ユネスコエコパークに認定された大崩山の麓に位置する美人の湯をお楽しみください。

📅 10月19日(金)

- 🕒 11:30 延岡市駅前複合施設エングロス待合室集合
- 🕒 12:00 延岡駅出発(路線バス「祝子川温泉線」乗車)
- 🕒 13:11 祝子川温泉到着後、昼食
- 🕒 14:30 祝子川地区散策ハイキング(ガイド付き)
- 🕒 16:00 温泉入浴など自由時間
- 🕒 17:05 祝子川温泉出発(路線バス「祝子川温泉線」乗車)
- 🕒 18:15 延岡駅到着・解散

👤 大人2,000円 子供(小学生以下)1,500円  
※バス運賃、昼食代込み

👥 15名(最少催行人数5名)

- 👜 歩きやすい服装・飲み物・酔い止め  
※3日前以降のキャンセルはキャンセル料1,000円をいただきます。  
※温泉に入る方は別途入浴料が必要です。

🏠 延岡市幸町3-4266-5  
延岡市駅前複合施設エングロス待合室

🗣️ 延岡市バス利用促進協議会  
(事務局 延岡市役所企画課)



☎️ 0982-22-7075

✉️ 2-kikaku@city.nobeoka.miyazaki.jp



この秋、上鹿川の大自然と一緒に満喫しましょう!

- ①SNS話題のバックン岩へ、鉾岳登山道を登ります。
- ②九州本土唯一といわれる天然杉自生地、鬼の目山で樹齢数百年の鬼の目杉を見に行きます。
- ②ではエコパーク保全活動の様子もご案内します。

📅 ①10月21日(日) ②10月28日(日)

- 🕒 ①バックン岩コース ②鬼の目杉コース
- 🕒 9:00 受付開始 8:00 今村駐車場を出発(車で移動)
- 🕒 9:30 キャンプ場を出発
- 🕒 11:00 バックン岩到着 8:30 鬼の目林道より登山開始
- 🕒 11:30 昼食・散策 10:30 鬼の目杉到着・散策
- 🕒 15:00 解散 11:30 昼食
- 🕒 13:30 鉾岳山頂到着
- 🕒 15:30 解散

👤 ①2,000円 ②2,500円  
①②ともに上鹿川特産物のお土産付き

👥 各15名(最少催行人数5名)  
小学校4年生以上より参加可

- 👜 弁当・水筒・長袖・長ズボン・滑りにくい運動靴・帽子・手袋

🏠 ①北方町上鹿川申986-45 鹿川キャンプ場  
②北方町上鹿川申893-7 今村駐車場



🗣️ フォレスト・マントル  
上鹿川の皆さん

戸高 正男さん

☎️ 080-1761-8852





延岡市の西端にある網の瀬川沿いにはかつて、木材を運ぶトロッコ道がありました。今も残るトロッコ道跡、約7キロを森林浴しながら歩きます。圧倒的景観と紅葉が織りなす風景は山水画のようです。巨岩を切り開いた道やコウモリに会える暗闇トンネルなどドキドキの異次元にトリップしましょ!

📅 11月25日(日)

🕒 9:30~13:30

💰 2,500円(弁当付き)

👤 15名(最少催行人数7名)

🎒 登山靴または運動靴・歩きやすい服装・飲み物・雨天時用にカッパ等の雨具

📍 日之影町大字七折1734  
こんにやく村

誘い人

戸高 正男さん  
成崎 聡さん



NPO法人ひむか感動体験ワールド  
☎️ 0982-29-3835 (火曜定休)

## 「旅する蝶」が休息する島浦島にあなたも上陸しませんか。 島の浦アサギマダラ観察会



アサギマダラは「旅する蝶」とも呼ばれ、島浦島では北上する5月と南下途中の11月に休息のため飛来する姿を見ることができます。昆虫同好会から講師を招いての「秋の島旅企画」です。

📅 11月11日(日)

🕒 9:45~14:00

9:45 きたうらら海市場集合

10:00 海上タクシー乗船

10:20 野坂の浜上陸 アサギマダラ観察

12:30 民家で昼食

14:00 きたうらら海市場解散

💰 大人1,500円 子供1,000円

※参加費には昼食代を含みます。

※海上タクシー代(1,000円)が別途必要となります。  
現地の海上タクシーに直接お支払いください。

👤 12名(最少催行人数5名)

🎒 動きやすい服装・運動靴または登山靴

📍 延岡市北浦町古江2501番地60  
きたうらら海市場

誘い人

島の浦ツーリズム  
結城 豊廣さん



☎️ 0982-43-0824  
090-3662-0982



## 近くて遠い離島アドベンチャー ネコたちの「楽園」に行こう!



宮崎県と大分県の県境にある離島・深島は、たくさんの猫と人間が共生する「猫の楽園」です。島唯一の食堂兼カフェでランチを楽しんだ後、島内散策に出かけましょう。島民より多い約80匹の猫たちや、ヤギたちが優しく出迎えてくれるハズです。宮崎県に最も近い島、深島に冒険の旅に出かけましょう。

📅 10月27日(土)

- 🕒 11:30 道の駅かまえ集合
- 12:00 蒲江港から定期船で深島へ
- 12:40 深島食堂で昼食
- 14:00 島内散策
- 16:32 定期船で蒲江港へ
- 17:00 解散

💰 2,500円

※定期船代(1,350円)が別途必要となります。  
現地にて定期船係員に直接お支払いください。

- 👤 10名(最少催行人数5名)
- 🏠 大分県佐伯市蒲江大字蒲江浦5104-1  
道の駅かまえ

🗨️ 誘い人 安部 達也さん

えんぱく事務局

☎️ 0982-20-0008  
(10:00~17:00、土・日・祝除く)



## いやしの古寺「奥の院」と周辺巡り



門川町中村区にある「癒しの古寺 奥の院」には、薬師如来・日光・月光菩薩像などが祀られており、山岳密教の霊山として栄えたとされています。

また、その霊山とされる本山には88ヶ所の石仏も残されており、隠れたスピリチュアルスポットとして脚光を浴びようとしています。

そんな神秘で素朴な里山を散策しませんか。山歩きが苦手な人は、車で山頂までご案内します。美味しいシャム鶏のおもてなしもご期待下さい。

📅 11月25日(日)

- 🕒 9:30~15:30
- 9:30 集合、奥の院説明
- 10:00 中村防災ダム広葉樹林~本山山頂
- 12:00 本山山頂で昼食後下山
- 15:00 区民とのふれあい
- 15:30 解散

💰 大人1,000円(中学生以上)

子供 500円(3歳以上小学生以下)

👤 10名~30名(最少催行人数4名、3歳以上)

🎒 運動靴・タオル・水筒

🏠 門川町中村受地区 奥の院

🗨️ 誘い人 土馬 直文さん

高橋 健一さん

☎️ 090-9726-1172



## 県内最大級の大型望遠鏡と スマートフォンで月を撮影しよう



標高約1,000mの中小屋峠に位置する中小屋天文台「昴ドーム」。観測環境の良さから、全国星空継続観察において日本一の夜空に選ばれた実績を持つスポットです。県内最大級600mmの大型望遠鏡等で月をスマートフォンで撮影します。迫力ある月に思わずうっとり。その他にも秋の星空を観察します。お茶菓子付きです。

- 📅 11月24日(土)
- 🕒 18:30~21:00
- 18:00 受付開始
- 18:30 プログラム説明等
- 19:00 「昴ドーム」にて星空観察
- 21:00 終了

👤 大人1,000円 子供800円

👥 15名(最少催行人数10名)

📱 スマートフォン及び  
コンパクトデジタルカメラ・厚手の服装

※雨天及び曇り等で星空が見られないことが予想される場合は中止となります。(中止決定時にはお電話にてご連絡させていただきます。)

※3歳以下は参加費無料です。(※お茶菓子はつきません)

📍 美郷町北郷宇納間7579-2  
中小屋天文台「昴ドーム」

👤 (一社)美郷町観光協会  
小松 嵩史さん



☎️ 0982-68-2522 (観光協会)  
(受付は火曜日を除く9:00~17:00)

## 秘境椎葉 紅葉ダムクルージング



日本三大秘境の椎葉村。山々に囲まれた日向椎葉湖からは、壮大なスケールの紅葉を楽しむことができます。入り江に寄ったり、ダム湖の水に触れたりしながら、紅葉の秘境椎葉を探検クルージングしませんか。集合場所の女神像公園は、日本初アーチ式ダム「上椎葉ダム」を見下ろせるベストスポットです。その他、ダムカードやダムカレーも椎葉にあり、色んなダムの楽しみ方もできますよ。

- 📅 10月28日(日)・11月4日(日)・11月18日(日)
- 🕒 【1便目】10:30~11:30【2便目】13:30~14:30
- 10:00(13:00) 集合
- 10:30(13:30) 乗船・クルージング
- 11:30(14:30) 下船
- 12:00(15:00) 解散

👤 大人1,500円 子供1,000円(小学生以上乗船可)

👥 7名(最少催行人数3名)

👕 動きやすい服装

※小雨決行。荒天中止の場合、前日に連絡します。

📍 椎葉村大字下福良字持田  
椎葉村 女神像公園

👤 尾前 一日出さん



(一社)椎葉村観光協会 椎葉 記史さん

☎️ 0982-67-3139  
090-9791-8135



## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～溪谷の里～椎葉村尾前コース



溪谷の水は四季を通して澄み渡り、平家マスの生息地として名高い尾前地区。これぞ秘境といった地にある集落で、椎葉独特の門構えの家も現存する。雄大な自然を楽しみながら、地元ガイドと共に散策します。

- 📅 10月20日(土)
- 🕒 9:30～13:00
- 9:00 受付開始
- 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
- 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
- 13:00 解散

- 👤 大人2,500円(昼食代込み)
- 👤 子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)

- 👜 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物
- ※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。

- 🏠 椎葉村大字不土野383
- 椎葉村立尾向小学校

🗨️ 尾川 亀次さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校

☎️ 0982-73-6366

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～大杉と石垣の里～椎葉村十根川コース



椎葉村特有の伝統的な民家が並ぶ十根川集落。山村集落として初の重要伝統的建造物群保存地区や、樹齢800年の国指定天然記念物「八村スギ」がある巨樹巨木のパワースポットなどを地元ガイドと共に散策します。

- 📅 10月21日(日)
- 🕒 9:30～13:00
- 9:00 受付開始
- 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
- 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
- 13:00 解散

- 👤 大人2,500円(昼食代込み)
- 👤 子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)

- 👜 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物
- ※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。

- 🏠 椎葉村大字下福良1747-6
- 十根川観光駐車場

🗨️ 那須 敬子さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校

☎️ 0982-73-6366



37

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～夕日の里～五ヶ瀬町桑野内コース



阿蘇の絶景と夕日美しい集落。茶畑が多く、伝統的に作られている釜炒り茶は天皇賞を受賞。夕日の里づくり推進会議のアットホームな農泊も人気。地元ガイドと共に散策します。

- 📅 10月27日(土)
- 🕒 9:30～13:00
  - 9:00 受付開始
  - 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
  - 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
  - 13:00 解散
- 💰 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)
- 👜 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。
- 🏠 五ヶ瀬町大字桑野内4847-1  
五ヶ瀬ワイナリー
- 🗣️ よこっちょクラブ  
甲斐 一子さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校

☎️ 0982-73-6366

38

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～しだれ桜の里～五ヶ瀬町宮の原コース



春にはしだれ桜が咲き誇る集落。天孫降臨の地とされる二上山に奥宮を持つ三ヶ所神社、棚田100選の鳥の巣棚田、段々畑など、世界農業遺産認定に相応しいのどかなコースを地元ガイドと共に散策します。

- 📅 10月28日(日)
- 🕒 9:30～13:00
  - 9:00 受付開始
  - 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
  - 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
  - 13:00 解散
- 💰 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)
- 👜 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。
- 🏠 五ヶ瀬町大字三ヶ所9223  
Gドーム駐車場
- 🗣️ 五ヶ瀬山学校推進協議会  
宮本 紀昭さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校

☎️ 0982-73-6366

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～水の生まれる桃源郷～日之影町鹿川コース



大きな岩がごろごろしている清流「網の瀬川」源流の集落。山に囲まれた圧巻の景色を眺めながら、地元ガイドと共に鹿川集落を散策します。

- 📅 11月3日(土)
- 🕒 9:30～13:00
- 9:00 受付開始
- 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
- 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
- 13:00 解散

👤 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)

👥 20名(最少催行人数2名)

📌 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。

🏠 日之影町大字七折4892  
鹿川交流センターつりがね

🗨️ 鹿川地区活性化協議会  
三浦 博文さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校  
☎️ 0982-73-6366

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～農村歌舞伎の里～日之影町大人コース



400年以上の伝統がある大人歌舞伎は九州唯一の農村歌舞伎。本コースでは、この地方を治めていた甲斐宗攝の墓や岩井川神社、大人神社を訪れ、日之影町大人の歴史を地元ガイドと共に辿ります。

- 📅 11月4日(日)
- 🕒 9:30～13:00
- 9:00 受付開始
- 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
- 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
- 13:00 解散

👤 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)

👥 20名(最少催行人数2名)

📌 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。

🏠 日之影町大字岩井川2387-2  
大人歌舞伎の館

🗨️ NPO法人サン・ビレッジ  
高見 昭雄さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校  
☎️ 0982-73-6366



## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～神楽の里～高千穂町五ヶ村コース



岩戸川に注ぐ支流を包むように開いた扇状に広がる集落。天照大神が岩戸からお出ましになった際、日が最初に差したことから付いた「日差尾」など神話にちなむ地名が残る地区を地元ガイドと共に散策します。

- 📅 11月10日(土)
- 🕒 9:30～13:00
  - 9:00 受付開始
  - 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
  - 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
  - 13:00 解散
- 💰 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)
- 📋 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。
- 🏠 高千穂町大字岩戸五ヶ村93  
民宿神楽の館
- 🗣️ 高千穂郷ガイドハウス  
高藤 文明さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校

☎️ 0982-73-6366

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～「てっ様」と「ばあ様」に出会えるいろは道～高千穂町秋元コース



全国的に有名な、高千穂の山の中の静かな地域。集落の一番奥にある秋元神社がパワースポットとして脚光を浴びている。伝統文化が色濃く残る美しい秋元集落を、地元ガイドと共に散策します。

- 📅 11月11日(日)
- 🕒 9:30～13:00
  - 9:00 受付開始
  - 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
  - 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
  - 13:00 解散
- 💰 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)
- 📋 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。
- 🏠 高千穂町大字向山6604  
民宿まろうど
- 🗣️ (株)高千穂ムラたび  
飯干 淳志さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校

☎️ 0982-73-6366



## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～神山の里～高千穂町くしふるの峰コース



天孫降臨の地として伝わり、神話にまつわる多くの史跡があります。巨木がそびえ立ち、鳥の声や風が吹きぬける神秘的な空間で森林浴を楽しむながら、地元ガイドと共に散策をします。

- 📅 11月17日(土)
- 🕒 9:30～13:00
- 9:00 受付開始
- 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
- 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
- 13:00 解散
- 💰 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)
- 📋 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。
- 🏠 高千穂町大字三田井464  
荒立神社

🗨️ 高千穂郷ガイドハウス  
高橋 文明さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校  
☎️ 0982-73-6366

## 世界農業遺産の里を巡る!フォレストピアフットパス ～日之影に深く住む村神集う～日之影町深角コース



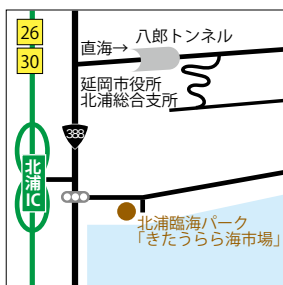
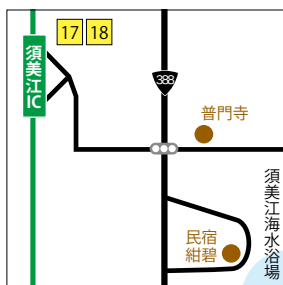
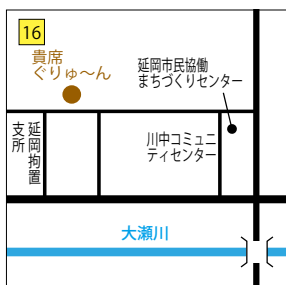
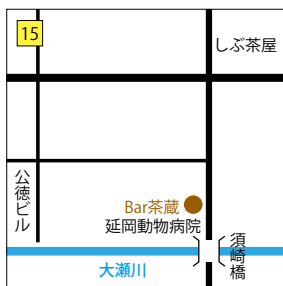
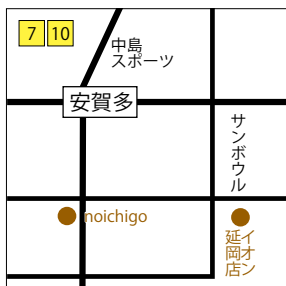
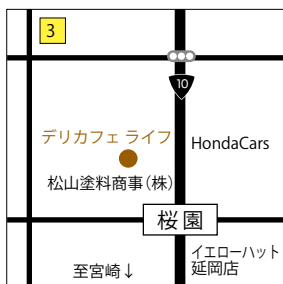
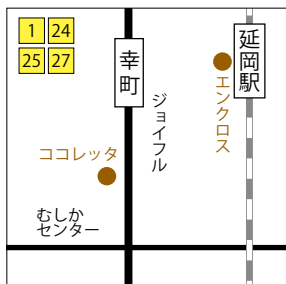
県の無形文化財に指定された勇壮な踊り「団七踊り」など、伝統文化が色濃く残る集落。文化財も多く、古くからの営みがあったことが伺える深川地区を地元ガイドと散策します。

- 📅 11月18日(日)
- 🕒 9:30～13:00
- 9:00 受付開始
- 9:30 準備体操後、フットパスコースを歩いて散策
- 12:00 昼食(フットパス弁当)、交流会
- 13:00 解散
- 💰 大人2,500円(昼食代込み)  
子供1,500円(昼食代込み)
- 👤 20名(最少催行人数2名)
- 📋 動きやすい服装・靴・合羽(小雨の場合)・飲み物  
※悪天候等の理由でイベント中止の場合は、前日までにご連絡します。
- 🏠 日之影町大字七折12629-2  
深角地区地域交流センター「団七の館」

🗨️ 深角発見塾  
甲斐 安忠さん

NPO法人 五ヶ瀬自然学校  
☎️ 0982-73-6366

# 詳細マップ









- 1** 骨格・顔筋トリートメント  
11月7日(水) ①10:00～ ②14:00～ ③18:00～
- 2** 私らしく輝いて生きるアドラー心理講座&ハーバリウム  
プチ体験 10月26日(金)11月11日(日)10:30～12:30
- 3** Colors Market～色の楽しさを学んでライフスタイルに  
活かしましょう! 11月7日(水) 10:00～15:30
- 4** パーソナルメイク&モデル体験  
11月18日(日) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00
- 5** きまぐれハンドメイド 10:00～15:00 19:00～21:30  
10/18(木)10/25(木)11/8(木)11/15(木)11/22(木)
- 6** HAPPY+～自分や大切な人への贈り物～  
11/24(土) 11/25(日) 11:00～15:00
- 7** あなたの感性を活かしてオリジナル作品を作ろう  
10月20日(土) 10:30～12:00
- 8** 幸福を呼ぶ鳥、鼻(ふくろう)の置物を作りましょう!  
10月21日(日) 9:30～11:30
- h 9** 世界農業遺産に認定された日之影でボトルフラワーを作ろう!!  
10/13(土)10/14(日)10/27(土)10/28(日)  
各日①10:00～11:10 ②13:00～14:10 **日之影町**
- h 10** 日之影産日本ミツバチのみつろうを使用したみつろうバーム作り体験  
11/3(土)11/4(日)11/10(土) 10:00～16:00 **日之影町**
- h 11** 素焼きの面に色付けする「神楽面彩色体験」 **高千穂町**  
10/13(土)～11/25(日) 10:00～11:00
- h 12** 江戸末期から続く古民家でファブリックアート **日向市**  
11/10(土)11/11(日)①10:00～12:00②13:00～15:00
- h 13** いやしのハーバリウム体験 **日向市**  
10/30(火)11/22(木)①10:00～11:30②13:00～14:30
- h 14** 世界農業遺産認定の村で伝統の手技体験!『手すきと紙  
でオリジナルがきづくり』 10/14(日)9:30～12:00 **諸塚村**
- 15** 今宵、あなたもバーテンダー  
11月17日(土) 19:00～21:00
- 16** ほっこり味噌だままで、身体に元気と健康を!  
11月17日(土) ①11:00～12:45②16:00～17:45
- 17** 禅・医食同源 禅寺で心と体のリフレッシュ体験  
10月13日(土) 10:00～13:00
- 18** 何が入っているかはお楽しみ!須美江湾でカゴ漁体験♪  
10/14(日)10/21(日) 9:00～13:00
- 19** 大人も楽しい チリメンモンスター!!ととの里で海の  
神秘に触れてみよう 11月10日(土) 10:00～13:00
- h 20** おひさまチーズまんじゅう作り体験 **高千穂町**  
10/15(月)～11/22(木)の平日のみ 14:00～15:00
- h 21** 酒場という聖地へ～太田幸一郎の酒場放浪記 2018  
11月13日(火) 19:30～22:00 **日向市**
- h 22** 世界農業遺産認定の森でしいたけの収穫とピザ作り  
10月13日(土) 9:30～15:00 **諸塚村**
- h 23** 秘境椎葉で紅葉とキノコ狩り **椎葉村**  
10月27日(土) 10:15～16:15
- 24** 延岡の歴史を辿ってまちあるきなら～延岡駅らへん～  
11月4日(日) 10:00～14:00
- 25** 高校生がご案内♪のべおか『お散歩ノススメ』  
11月23日(金) 10:30～12:30
- 26** お魚にさわったよ!小型定置網漁体験  
10月28日(日) 10:00～12:00
- 27** 秘境バスで行く!祝子川温泉の旅  
10月19日(金) 11:30～18:15
- 28** あなたの知らない上鹿川がここに!ユネスコエコパーク登山ツアー  
①10/21(日)②10/28(日) ①9:00～15:00 ②8:00～15:30
- 29** 絶景にゼッキョー!2018 九州の秘境を歩く  
11月25日(日) 9:30～13:30
- 30** 島の浦アサギマダラ観察会  
11月11日(日) 9:45～14:00
- 31** 近くて遠い離島アドベンチャー ネットたちの「楽園」に  
行こう! 10月27日(土) 11:30～17:00
- h 32** いやしの古寺「奥の院」と周辺巡り **門川町**  
11月25日(日) 9:30～15:30
- h 33** 県内最大級の大型望遠鏡とスマートフォンで月を撮影  
しよう 11月24日(土) 18:30～21:00 **美郷町**
- h 34** 秘境椎葉 紅葉ダムクルージング 10/28(日)11/4(日)  
11/18(日)【1便目】10:30～11:30【2便目】13:30～14:30  
**椎葉村**
- h 35** フォレストピアフットパス～渓谷の里～ **椎葉村**  
椎葉村尾前コース 10月20日(土) 9:30～13:00
- h 36** フォレストピアフットパス～大杉と石垣の里～ **椎葉村**  
椎葉村十楸川コース 10月21日(日) 9:30～13:00
- h 37** フォレストピアフットパス～夕日の里～ **五ヶ瀬町**  
五ヶ瀬町桑野内コース 10月27日(土) 9:30～13:00
- h 38** フォレストピアフットパス～しだれ桜の里～ **五ヶ瀬町**  
五ヶ瀬町宮の原コース 10月28日(日) 9:30～13:00
- h 39** フォレストピアフットパス～水の生まれる桃源郷～  
日之影町鹿川コース 11月3日(土) 9:30～13:00  
**日之影町**
- h 40** フォレストピアフットパス～農村歌舞伎の里～ **日之影町**  
日之影町大人コース 11月4日(日) 9:30～13:00
- h 41** フォレストピアフットパス～神楽の里～ **高千穂町**  
高千穂町五ヶ村コース 11月10日(土) 9:30～13:00
- h 42** フォレストピアフットパス～「てつ様」と「ばあ様」に出会えるいろ  
は道～高千穂町秋元コース 11月11日(日) 9:30～13:00  
**高千穂町**
- h 43** フォレストピアフットパス～神山の里～高千穂町  
くしふるの峰コース 11月17日(土) 9:30～13:00  
**高千穂町**
- h 44** フォレストピアフットパス～日之影に深く住む村神集う～  
日之影町深角コース 11月18日(日) 9:30～13:00  
**日之影町**



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 9 11 17 22	14 9 11 14 18
15 11 20	16 11 20	17 11 20	18 5 11 20	19 11 20 27	20 7 11 35	21 8 11 18 28 36
22 11 20	23 11 20	24 11 20	25 5 11 20	26 2 11 20	27 9 11 23 31 37	28 9 11 26 28 34 38
29 11 20	30 11 13 20	31 11 20				

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1 11 20	2 11 20	3 10 11 39	4 10 11 24 34 40
5 11 20	6 11 20	7 1 3 11 20	8 5 11 20	9 11 20	10 10 11 12 19 41	11 2 11 12 30 42
12 11 20	13 11 20 21	14 11 20	15 5 11 20	16 11 20	17 11 15 16 43	18 4 11 34 44
19 11 20	20 11 20	21 11 20	22 5 11 13 20	23 11 25	24 6 11 33	25 6 11 29 32
26	27	28	29	30		

# 延岡観光 情報

## 五ヶ瀬川水系の鮎やな

開催期間 10月1日(月)～12月2日(日)  
延岡水郷鮎やな・川水流鮎やな



### 水郷延岡 秋の風物詩

水郷延岡の秋の風物詩、五ヶ瀬川水系の「鮎やな」は、10月1日から12月2日まで、延岡市内2カ所で開設されます。鮎やなは300年以上の伝統があり、川幅が100メートルを超える壮大なスケールは、一級河川では“日本一”の規模を誇ります。

また、川原で鮎を焼く風景は環境省の「日本かおり風景百選」に選定されています。

### その他の秋のイベント情報

- のべおか天下一薪能(10月6日、延岡城址公園)
- 城山かぐら祭り(11月11日、延岡城址公園)
- 島野浦神社秋季大祭(11月24日・25日、島野浦神社周辺)
- 鹿川溪谷・祝子川溪谷の紅葉(11月中旬)



## 東九州伊勢えび海道 伊勢えび祭り

開催期間 9月2日(日)~11月30日(金) 延岡市・佐伯市

延岡市と大分県佐伯市を結ぶ、「東九州伊勢えび海道」では、漁解禁後の9月2日から11月30日まで「伊勢えび祭り」が開催されています。延岡市7店、佐伯市23店の計30店が参加。各食事処では地取れの新鮮な伊勢えびを使った料理が堪能できます。期間中はスタンプラリー、フォトコンテストなど多彩なイベントを展開中です。



## のぼりざるフェスタTogether2018

開催期間 10月27日(土)・28日(日) 延岡市中町通線特設会場

延岡市を中心とする10市町村の「うまいもん」「すぐれもん」が大集合する秋の一大イベントです。今年も10月27日(土)、28日(日)の2日間にわたり、延岡市中町シンボルロード特設会場にて盛大に開催されます。毎年恒例の、「わんぱくのぼりざる」など、様々なイベントが開催され、多くの人で賑わいます。





昨日まで世界になかったものを。

# AsahiKASEI

旭化成株式会社 延岡支社

[www.asahi-kasei.co.jp](http://www.asahi-kasei.co.jp)



Human Technology

## キヨモト

清本鐵工株式会社

- 本社・製品事業本部 宮崎県延岡市土々呂町 6 丁目 1633 番地 TEL0982-24-1111
- メンテナンス事業本部 宮崎県延岡市大武町 777 番地 TEL0982-23-1290
- 鋳鋼事業本部 佐賀県武雄市山内町大字鳥海 11125 番地 TEL0954-45-3511

cablemedia  
**waiwai**

### ケーブルメディアワイワイ

- 本 社 / 延岡市愛宕町 2 丁目 1-12 TEL 0982-22-1500
- 日向局 / 日向市原町 1 丁目 97-3 TEL 0982-50-0707

宮崎の北半分は い・や・す・国



天孫降臨ひむか共和国は、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。



えんぱく実行委員会

延岡商工会議所内

〒882-0824 宮崎県延岡市中央通3-5-1  
TEL 0982-20-0008 FAX 0982-33-6682

H30・延岡市えんぱく助成事業

「ひむかのくに えんぱく」は、㈱ジャパン・オンパクに加盟し地域の活性化に取り組んでいます。

「9年目のご縁をつなぐ博覧会、はじまる。」



《ガイドブック配布場所》

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。

えんぱく実行委員会  
<http://www.enpaku.net>  
イラスト / いぬどうあい

