



わくわく

が

湧く湧く!

～五感くすぐる

スペシャル体験～



開催期間 9月20日(土)～12月7日(日)

受付開始は8月25日(月)午前10時～



が変わります!!

「ひむかのくに えんぱく」は16年目の今年、

大幅リニューアルします。

例年実施してきた「キッズ・秋季・通年」を『えんぱく』として統合。

開催期間も約2カ月半に及ぶロングランイベントとして、

スケールアップします。

2025プログラム予約開始は 8月25日(月) 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。

一部のプログラムにある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



予約・問い合わせ

10:00～17:00

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。

問い合わせ先 総合インフォメーション <http://www.enpaku.net>

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

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

事前の申し込みが必要です

プログラムは事前参加申し込みが必要です。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

やむを得ず、キャンセルや申し込み人数に変更が生じた場合、事前にご連絡ください。  
開催日の直前・当日にキャンセルの場合は、プログラムによっては、キャンセル料が発生する場合がございます。

ゆとりをもってお越しください

プログラム集合場所、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。荒天時や船の欠航により、やむを得ず催行を延期、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、破損等については一切の責任を負いません。



体調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。ご了承ください。

 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2025」で検索!!  
皆さんもハッシュタグ「#えんぱく2025」で投稿しましょう!





# 1 食

BARをスマートに楽しむ、大人のための  
BAR基礎講座！

先着順

「なんだか敷居が高い」「注文の仕方がわからない」そんなお話を良く耳にします。スマートなオーダー術、マナー等 BAR の「基礎」を分かりやすくお話しします。少しの知識と振る舞いを身につけるだけで BAR は日常を豊かにする大人だけの特別な空間になりますよ。



- 開催日：9/20(土)、9/21(日)、9/22(月)  
19:00~20:00
- 場所：BAR NAKED(ネイキッド)  
延岡市船倉町1-4-1ケイティハウスビル2F
- 定員：8名(最小催行人数2名)
- 参加費：1,000円
- 服装等：筆記用具持参、  
おしゃれな格好でもなくて大丈夫です。

注意事項 飲酒出来る年齢の方(お酒が飲めない方でも可)  
お酒を提供する為、車での来場不可

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 19:00 | 集合              |
| 19:10 | 講座開始            |
| 19:50 | アンケート記入開始 記入後終了 |
| 20:00 | 解散              |



誘い人：BAR NAKED  
倉本 正幸さん

☎：0982-26-2080

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063635407272>

## 2



## のべおか産！米粉でパンをつくろう！ ～米粉歴 8 年の米粉ちゃんと～

先着順

のべおかの大自然で育てた米粉で、パンを作ませんか？作りたい！食べたい！グルテンフリー！アレルギーがある方などなど。ぜひ、どなたでもご参加お待ちしております！※ 10 名以上の団体様はご相談ください。



- 開催日：9/20(土)、10/12(日)、10/25(土)、11/2(日)、11/22(土)、12/6(土)  
①9:00～12:00 ②13:00～16:00
- 場 所：延岡駅前複合施設エンクロスまたは社会教育センター(参加人数によって変更あり) 延岡市幸町3丁目4266-5、延岡市本小路39-1
- 定 員：各15名(最小催行人数5名)幼児同伴可
- 参加費：大人1,000円 子供(小学生以下)1,000円  
(親子で参加の場合子供500円)
- 服装等：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル  
(場所によっては調理器具)

注意事項 アレルギーがある方はご相談ください。  
小学生3年生以下の場合は保護者同伴でお願いします。

### 【①午前の部 パン&シチュー】

- 9:00～9:10 受付
- 9:10～9:30 ご挨拶&準備
- 9:30～11:00 調理
- 11:00～11:30 実食&座談
- 11:30～11:50 片付け
- 11:50～12:00 ご挨拶

### 【②午後の部 パン&カスタード】

- 13:00～13:10 受付
- 13:10～13:30 ご挨拶&準備
- 13:30～15:00 調理
- 15:00～15:30 実食&座談
- 15:50～16:00 ご挨拶



誘い人：Shioriさん

Shiori ☎090-7394-2673

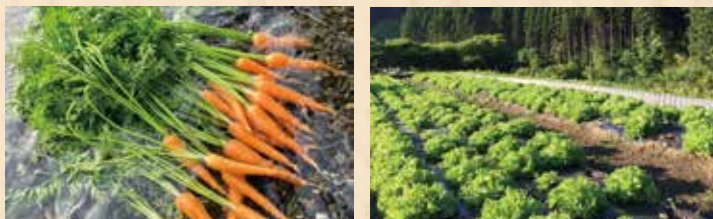
## 3



## 自然と農（食）の感動体験

先着順

自然豊かな農園で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が眺めるキャンプ場で、一緒に楽しみましょう。収穫した野菜はお土産として、ご自宅でも味わってください。



- 開催日：11月22日(土)＝大人限定 10:30～14:00  
11月23日(日)＝親子限定 10:30～14:00
- 場 所：斧農園  
延岡市北方町板下戊240
- 定 員：16名(最小催行人数8名)幼児同伴可
- 参加費：大人3,000円、子供(小学生以下)1,200円、  
3歳以下は無料
- 服装等：汚れてもよい服装と靴、手袋、飲み物

- 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



誘い人：斧康弘さん

☎：090-5387-6734

4



## 手作り味噌教室

先着順

無添加の手作り味噌を1kg 作ります。



- 開催日：11/6(木)、11/14(金)、11/24(月・祝)  
10:30～12:30
- 場 所：ライフ企画  
延岡市伊形町5928の6
- 定 員：6名(最小催行人数2名)
- 参加費：1,500円
- 服装等：エプロン、三角巾、手ふきタオル、  
1kgの味噌が入る容器

10:30 資料配付、説明  
10:40 味噌作り  
12:30 終了



誘い人：栴山 浩子さん

☎：090-3012-5452

5



## 簡単！ 自宅でもできるピザ教室

先着順

難しく思われがちなピザ作りですが、実は自宅でも簡単に作れます。



- 開催日：10/2(木)、10/13(月・祝)、10/28(火)  
10:30～13:00
- 場 所：ライフ企画  
延岡市伊形町5928の6
- 定 員：6名(最小催行人数2名)
- 参加費：2,000円
- 服装等：エプロン、三角巾、手ふきタオル、  
26センチのお皿1枚

注意事項 アレルギーのある方は事前にお伝え下さい。

10:30 資料配付、説明  
10:40 ピザ作り  
12:00 食事  
13:00 終了



誘い人：栴山 浩子さん

☎：090-3012-5452

6



## IHで新しい料理体験を！

先着順

九電ホームアドバイザーと最新のIHクッキングヒーターを使って楽しく料理を作ってみませんか？ メニューは和食（10/15）、洋食（11/20）、中華（12/5）で実施します。

- ・九電ショールームにて最新のIHクッキングヒーターを使って料理体験ができます。
- ・料理を作りながらIHの便利な機能やお手入れ方法等をレクチャーします。
- ・オール電化に興味がある方、検討されている方でご希望される方には、光熱費試算等も実施させていただきます。
- ・九電ホームアドバイザーが楽しくおしゃべりしながら分かりやすくご説明させていただきます。

- 開催日：10/15(水)和食、11/20(木)洋食、12/5(金)中華 10:30～13:00
- 場 所：九電ネクスト(株)延岡営業所1階ショールーム  
延岡市東本小路96番地2
- 定 員：各回6名(最小催行人数2名)
- 参加費：無料
- 服装等：エプロン、マスク、三角巾(バンダナ)、料理ができる服装



- 10:30 スケジュール説明、光熱費試算・オール電化のご案内
- 10:50 注意事項説明、調理開始
- 12:15 試食
- 12:45 光熱費試算結果(希望者のみ)  
・弊社サービス等のご案内
- 12:50 質疑応答・アンケート記入
- 13:00 終了

誘い人：九電ネクスト(株) 延岡営業所  
☎：080-8593-2934  
(平日9:00～17:00)

注意事項 九州電力供給エリアにお住まいで、1年間を通じて電気をご使用の方(九州電力以外でご契約の方も含む)を対象といたします。景品表示法の定めにより、その他当社イベントも含め複数回ご参加の場合等には、ご参加いただけない場合があります。

7



## 延岡の惣菜屋さんでレタス巻きを作ろう

先着順

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？



- 開催日：11/28(金) 11:30～12:15
- 場 所：有限会社やよい食品  
延岡市桜ヶ丘3丁目7139 延岡商業高校東側
- 定 員：15名(最小催行人数6名)
- 参加費：500円
- 服装等：エプロン、三角巾または帽子をご用意ください。

- 11:30 集合
- 11:30～ 説明
- 11:40～ 調理
- 12:00～ 試食及び解散  
(終了後アンケート記入)



誘い人：(有)やよい食品  
池永 麟太郎さん  
☎：0982-33-3852

8



## 北川家田野草塾

先着順

北川家田に一年中「食べられる野草」があるのをご存知ですか？  
食べられる野草の見分け方や摘み草の流儀をはじめ、簡単に野草を食卓に取り入れるコツを伝授！野草料理を食べるまでの身体  
喜ぶプログラムになります。



- 開催日：10/19(日)、11/9(日)10:00～13:30 雨天決行
- 場 所：家田生活改善センター  
延岡市北川町長井307
- 定 員：20人(最小催行人数5名)
- 参加費：大人3,500円、小学生以下1,500円  
(未就学児無料)
- 服装等：エプロン、三角巾、手ぬぐい、マイ箸、マイコップ

注意事項 できるだけゴミの出ない工夫をお願いします。摘み草の  
際の手袋や長靴またはスニーカーの準備をお願いします。

- 10:00 集合、スケジュール説明と  
お話、摘み草
- 11:00 料理開始
- 12:00 野草料理のお昼ごはん
- 13:30 終了



誘い人：結ひの火  
津田 旨穂さん

☎：090-2968-8276  
(17時～20時の間)

9



## 野草ソース十薪火ピザ焼き

先着順

「結ひの火」麹から発酵の薪  
火パン屋の「酵房楽流★  
RAKURU」北川野草塾講師  
の「たのし屋 kichi」の2人  
が楽しく美味しく、発酵生地  
を使った薪火焼きピザと野草  
アレンジ料理をお伝えします！



- 開催日：11/16(日)、11/30(日)、12/7(日)  
10:30～14:00
- 場 所：結ひの火  
延岡市北川町川内名4305-44
- 定 員：10名(最小催行人数5名)
- 参加費：大人4000円、小学生以下2000円、  
幼児無料



誘い人：佐藤 暢晃さん

メール:satounobuaki5@gmail.com

- 10:00～10:30 集合
- 10:30～ 野草のお話し・野草ソースづくり
- 11:00～ 薪火ピザ焼き  
(おひとり小さめのピザ2、3枚)
- 11:00～ 焼きながら試食兼お昼時間
- 14:00 終了

10



## 延岡の旬の野菜とお魚を使った 茶懐石料理を愉しみませんか

先着順

延岡の食材をふんだんに使った茶懐石料理を味わいます。茶懐石料理やそのマナーは決して堅苦しいものではなく、おもてなしと感謝の心を温かく感じることができます。



- 開催日：11/2(日)、11/3(月・祝)  
11:00～14:00
- 場 所：創作料理「りはく」  
延岡市柳沢町1-1-1
- 定 員：4名(最小催行人数1名)
- 参加費：6,000円

注意事項 食材にアレルギーをお持ちの方は、事前にお知らせください。

- 10:50 集合
- 11:00～ 茶懐石料理の基本と食材の説明
- 11:30～ 茶懐石料理のお食事
- 13:00～ お抹茶と、練り切りお菓子のおもてなし
- 13:30～ 参加者間のコミュニケーション
- 14:00 解散



誘い人：創作和食「りはく」 中武 栄子さん  
☎：090-1196-3479

11



## 秋のやま学校 ぷらっと 柚子ちぎりと柚子ごしょう

先着順

香りのよい柚子を収穫して、何でも使える柚子ごしょうを作りましょう！ 味噌と並ぶ諸塚の調味料、「柚子ごしょう」。家庭の味と一緒に作りませんか？



- 開催日：11/22(土) 10:00～15:00
- 場 所：しいたけの館21  
東臼杵郡諸塚村家代3068
- 定 員：10名(最小催行人数4名)
- 参加費：5,000円/子供4,000円
- 服装等：動きやすい服装、水筒

- 10:00 受付・オリエンテーション
- 10:30 森の古民家「やまぎの杜」へ移動
- 10:50 柚子ちぎり
- 11:30 柚子の下ごしらえ
- 12:00 昼食 柚子ごしょう作り
- 14:30 しいたけの館へ移動
- 15:00 解散



誘い人：諸塚村観光協会  
☎：0982-65-0178



12

遊

## ウイナーづくり & ヨットクルージング体験

先着順

斎藤精肉店で、ウイナーづくりを体験。つくったウイナーは、ホットドッグで試食。(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!!



- 開催日：11/9(日)※予備日11/16(日)  
9:30~14:30
- 場 所：斎藤精肉店 延岡市土々呂町4丁目4 14 9
- 定 員：2組8名(最小催行人数3名)幼児同伴可
- 参加費：5,000円 子供(小学生以下)3,000円
- 服装等：【ウイナーづくり】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

注意事項 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。

- 9:30 集合 斎藤精肉店  
開会のあいさつ・スケジュール説明
- 10:00 ウイナーづくり体験
- 12:00 移動・・・土々呂緑地前駐車場  
ホットドッグを手作り→海を見ながら昼食
- 13:00 クルージング出港→海から延岡の街や  
山を見て、新しい発見が、あるかも??
- 14:00 クルージング帰港
- 14:30 閉会のあいさつ・解散



誘い人：B&Gトロ海洋クラブ  
高嶋 文夫さん

☎：080-3814-9425

13



## 重要文化財日高家住宅で 古典YOGA体験とランチ

抽選制

国の重要文化財日高家住宅敷地内にある「海の上のテラス」で、古典YOGA講師 黒木先生より、初心者でもできるYOGA体験をお楽しみ頂けます。YOGAのあとはランチを楽しんで頂きます。



- 開催日：10/19(日)
- 場 所：日高家住宅テラス前  
延岡市赤水町526
- 定 員：6名(最小催行人数3名)
- 参加費：3,000円
- 服装等：動きやすい服装、YOGAマットは貸出し可能です。

注意事項 調度品展示の安全上の問題で、対象は小学生以上を対象とさせていただきます。

9:50 集合  
10:00 YOGA体験  
12:00 ランチ、ランチ終了の方から解散  
(14時30分までに)



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

☎：0982-37-0536

14



## 重要文化財日高家住宅見学と 美術品説明会

抽選制

国指定重要文化財日高家住宅の見学説明と共に、日高家に保存されています調度品の説明見学会を行います。



- 開催日：11/22(土) 9:00~12:00
- 場 所：日高家住宅テラス前  
延岡市赤水町526
- 定 員：10名(最小催行人数10名)
- 参加費：500円
- 服装等：靴下着用のこと(素足厳禁)

注意事項 調度品展示の安全上の問題で、対象は小学生以上を対象とさせていただきます。

9:00 集合し見学及び説明開始  
12:00 解散



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

☎：0982-37-0536

15

遊

## 稲刈り、稲架掛け体験

先着順

昔ながらのやり方で、一緒にお米の収穫をやってみましょう！  
鎌を使って、稲を刈り、竹で組んだ稲干し台に掛け干しをします。  
最後は、羽釜で炊いたご飯を使って皆でおむすびを作っていた  
だきましよう。



- 開催日：10/19(日) 10:00～14:00
- 場 所：学び舎ヒノワ  
北浦町古江463番地2
- 定 員：20名(最小催行人数5名)
- 参加費：1,500円
- 服装等：長袖、長ズボン、履きなれた靴、作業用の手袋
- 注意事項 汚れてもいい格好でご参加ください。

10:00～ 集合・稲刈り  
12:00～ 羽釜ご飯炊き  
13:00～ お昼ごはん  
14:00～ 解散



誘い人：NPO法人 陽の環

☎：080-4015-8366

16

遊

誰でも簡単にできるアルファビクスを  
体験しませんか！

先着順

予約QRコード



アルファビクスは、ヨガと独自のゴムバンドを組み合わせた、スト  
レス解消と共にバランスのとれた健康な心身をつくる新しいスポー  
ツです。簡単だから誰でもでき、ずっと続けられます。70歳、80  
歳になってもできます。若い人のダイエットや、生活習慣病予防や  
介護予防にもなり、アルファ波の音楽で心も身体もスッキリ！ゴム  
バンド貸し出しがあるので、手ぶらでも体験できます。



- 開催日：9/27(土)、10/4(土)  
12:00～13:00
- 場 所：延岡駅前複合施設エンクロス  
(変更可能性あり)延岡市幸町3丁目4266-5
- 定 員：10名(最小催行人数5名)
- 参加費：1,000円
- 服装等：運動できる服装、汗ふきタオル、飲み物

開始時間15分前～ 受付  
開始時間 アルファビクス体験  
1時間後 片付け アンケート記入後解散



誘い人：宮崎 法子さん

☎：090-7536-0376

17



## ボードゲームショップで遊んでみよう！

**先着順**

最近話題のボードゲームをボードゲーム専門店で遊んでみませんか。200種類以上のゲームがありますので、3歳ぐらいのお子様からご高齢の方までどなたでも楽しめます。初心者の方も安心してご参加下さい。



- 開催日：9/20(土)～12/6(土)の毎週土曜日  
13:00～17:00
- 場 所：ボードゲームショップたなか  
日向市財光寺902-1
- 定 員：20名(最小催行人数2名)
- 参加費：500円
- 注意事項 イベント当日は一般のお客様もいらっしゃいますので、来店時はえんぱくの参加者であることをスタッフにお伝えください。

当店のイベントは時間内であれば何時からでも参加が可能です。参加される方のお話を聞いて、その方にぴったりのボードゲームをご提供します。プログラムの時間は遊ぶボードゲームの種類により変わります。席数の関係上、ゲームが終わった後に交代や相席をお願いする場合がありますが、お待ちのお客様がいらっしゃらなければ何種類でも遊ぶことが可能です(最大4時間)。



誘い人：すごろくやスタンドinホルモンの田中 真悟さん

☎：0982-95-0118、0982-54-4062

18



## カラフルスプーン作り (クリップ、マグネット付)

**先着順**

木製スプーンを使って、オリジナル人形や動物を作りましょう。マグネット、クリップ付きで冷蔵庫にも貼って使えます。



- 開催日：10/10(金)、10/11(土)、10/30(木)  
10:00～11:30
- 場 所：アーナー英会話&こども美術教室  
延岡市鶴ヶ丘1-26-11
- 定 員：各4名(最小催行人数2名)幼児同伴可
- 参加費：1,500円
- 服装等：汚れてもよい服装
- 注意事項 各自、飲み物はご持参下さい。

|             |         |    |
|-------------|---------|----|
| 10:00～10:15 | 材料選び    | 計画 |
| 10:15～11:15 | 製作      |    |
| 11:15～11:30 | 片付け     |    |
|             | アンケート記入 |    |



誘い人：アーナー恵子さん

☎：090-1169-7639

19



## 夜の鮎やな落て簀見学

先着順

普段は入ることができない、鮎やなの落て簀（おてす）を見学します。鮎以外にもいろいろな魚を見ることができます。未成年者が参加される場合には保護者同伴を必須とします。



- 開催日：11/7(金)、11/14(金)、11/21(金)  
19:00~20:00
- 場 所：かわまち市民交流広場  
延岡市大貫町3丁目718番地地先
- 定 員：10名(最小催行人数2名)
- 参加費：1,000円
- 服装等：ヒールの高い靴など、歩きにくい靴不可。動きやすい恰好。

注意事項 濡れる可能性があるので、心配な方はタオル等持参。

- 18:50 かわまち市民交流広場の鮎やな模型前集合
- 19:00 見学にあたっての注意点の説明と、鮎やなについての説明



誘い人：一般社団法人  
延岡観光協会  
☎：0982-29-2155

20



## 旅する蝶アサギマダラ観察会 in 島野浦

先着順

島野浦では10月下旬頃になると日本列島を南下するアサギマダラが休息している姿を見ることが出来ます。しま山100選『とんぼ山』の登山コースを歩きながら蝶との出会いを案内いたします。



- 開催日：11/2(日) 10:00~14:00
- 場 所：北浦臨海パークきたうらら駐車場  
延岡市北浦町古江2501-60
- 定 員：15名(最小催行人数5名)
- 参加費：2,000円(昼食付・船賃は別途)／  
子供1,500円(昼食付・船賃は別途)
- 服装等：飲み物、長袖・長ズボン、帽子、運動靴

注意事項 山頂は185mですが、勾配があります。

- 9:45 きたうらら海市場前集合
- 10:00 海上タクシーに乗船
- 11:30 とんぼ山山頂 昼食
- 13:00 中央港に下山
- 14:00 解散



誘い人：結城 豊廣さん  
☎：島の浦ツーリズム  
090-3662-0982

21



## 干支のまち北方フットパス 未（菅原）コース

先着順

「フットパス」は森林や田園地帯、古い街並みなどを楽しみながら歩くことで、その魅力を体感してもらい、健康や体づくりや心身のリフレッシュに役立てよう取り組み。7年度に設定予定の3コースのうち、名峰・比叡山を望む修験の里・菅原のコースを体験します。



- 開催日：11/29(土)小雨決行  
9:30～12:30
- 場 所：道の駅北方よっちみろ屋
- 定 員：延岡市北方町早日渡已175の1
- 参加費：20名(最小催行人数8名)  
：大人2,500円、小学生1,500円
- 服装等：動きやすい服装と靴、  
小雨の場合は合羽、飲み物

9:15～9:30 受付

9:30 各自の車で現地に移動

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、アンケート記入

12:30 解散



誘い人：NPO法人ひむか感動体験ワールド

☎：0982-27-6322

22



## 清流・北川でSUP体験しちゃおう！

先着順

SUPは、浮力のあるボードの上に立って、パドルを漕いで進む新感覚のアクティビティです。ホテルの館の下を流れる北川で、アウトドアの達人たちの指導を受けながら気軽にSUP体験をしてみませんか！



- 開催日：9/27(土) 9:30～11:30
- 場 所：ホテルの里休暇村 ホテルの館  
延岡市北川町川内名7330番地
- 定 員：20名(最小催行人数5名)
- 参加費：3,000円
- 服装等：濡れてもいい靴(スポーツサンダルOK、  
二股サンダルNG)、水着、着替え、  
タオル、防止、日焼け止め、飲み物

9:30 ホテルの館集合

10:00 ホテルの館下の北川に移動しSUP体験

11:30 体験終了、アンケート記入し解散



誘い人：ホテルの館

☎：0982-27-6322

23

遊

## 森林セラピー セラピーロード散策

先着順

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。



- 開催日：11/1(土)～12/7(日)  
※期間中のお好きな日をお伝えください
- 場 所：町内各所(現地や道の駅青雲橋などをご指定いただけます)
- 定 員：要相談 幼児同伴可
- 参加費：案内人によって変動する為、事前にお問い合わせください。
- 服装等：肌の露出を抑えた服装をご用意ください。一部コースではヒルが出現する場合があります。

コースにより異なります。  
事前にお問い合わせください。

注意事項 お申し込みは開催希望日の  
14日前までの受付となります。



誘い人：一般社団法人  
日之影町観光協会

☎：0982-78-1021

24

遊

## 日之影まちなか案内

先着順

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。



- 開催日：11/1(土)～12/7(日)期間内の毎週日曜日  
9:00～14:00順次開始
  - 場 所：日之影町コミュニティセンター1階  
日之影町大字岩井川3398-1
  - 定 員：要相談 幼児同伴可
  - 参加費：500円
  - 服装等：動きやすい服装をご用意ください
- 注意事項 一部施設は事前予約が必要な場合がございます。

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。



誘い人：一般社団法人  
日之影町観光協会

☎：0982-78-1021

25



## 無人島 乙島カヤック体験 &amp; BBQ

先着順

潮風を浴びながらシーカヤック体験を楽しんでいただき、「無人島乙島」を目指します!! 島内ではトレッキングで展望台や東海岸を散策し、その後、シーカヤックで帰路につきBBQを満喫していただきます。観て、遊んで、食べて…この機会に是非乙島を堪能してみませんか?



- 開催日：10/4(土) 9:00~14:00
- 場所：旬鮮蔵(駐車場) 門川町加草2221
- 定員：4名(最小催行人数2名)
- 参加費：4,500円
- 服装等：濡れても良い服装、ウォーターシューズ、飲み物、着替え&タオル

注意事項 参加対象:小学生以上、波風により、海が悪状況の場合は中止、雨天の場合も中止。

- 9:00 集合
- 9:30 シーカヤックで出発(乙島)
- 10:20 乙島島内散策
- 10:50 シーカヤックで帰路
- 11:30 シャワー&着替え
- 12:00 BBQ(お肉&飲料)
- 14:00 解散



誘い人：(一社)門川町観光協会

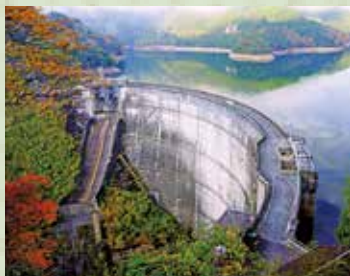
☎：0982-57-4110

26

ダム湖クルージング  
～日本初の大規模アーチ式ダム上椎葉ダム～

先着順

今年で、竣工70周年の日本初の大規模アーチ式ダム『上椎葉ダム』。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?日常では味わうことのできない景色をご堪能下さい。



- 開催日：11/16(日) 10:00~11:45
- 場所：横野棧橋  
東臼杵郡椎葉村大字下福良
- 定員：6名(最小催行人数1名)
- 参加費：3,500円/子供3,000円
- 服装等：動ける服装・スニーカー・タオル・飲料

注意事項 子供参加時は保護者同伴

- 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



誘い人：椎葉 里美さん

☎：0982-67-3139

27

遊

## 古の森に行く 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～

先着順

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！



- 開催日：11/2(日) 8:00～16:00
- 場 所：椎葉村観光駐車場  
東臼杵郡椎葉村大字下福良1826-108
- 定 員：10名(最小催行人数3名)
- 参加費：7000円/子供5000円
- 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リットル以上、行動食(あれば)、モバイルバッテリー、ヘッドライト



- 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



誘い人：秘境のインタープリター  
山之内 裕信さん

☎：0982-67-3139

えんぱく2025  
Instagram  
フォトコンテスト

応募期間  
2025年9月20日～12月19日

Instagram

最優秀賞には  
賞金2万円



### 応募条件・対象

- ・2025年に開催したえんぱくに、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。

## えんぱく2025 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2025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。





28



## 犬のしつけとお写経

先着順

「犬のしつけ」と「お写経」という少し意外な組み合わせを通じて自分自身と向き合ってみませんか？犬との関係にお困りの方、「犬のしつけとお写経」をとおして自己教育しましょう。



- 開催日：9/26(金)、10/20(月)、11/1(土)、12/7(日)  
10:00～12:00
- 場 所：延岡駅前複合施設エンクロス  
(変更可能性あり)延岡市幸町3丁目4266-5
- 定 員：5名(最小催行人数1名)
- 参加費：500円
- 服装等：筆ペン

注意事項 電話かショートメッセージでご予約ください。

10:00～ 犬とのくらしかた座談会  
11:00～ ゆるっとお写経タイム  
12:00～ 終了



誘い人：山本 明浩さん

☎：090-2154-0021

29



## Artful Peace Diary Coloring 万華鏡ぬりえ体験（ケーキセット付）

予約QRコード



先着順

オリジナルの万華鏡のような塗り絵シート。その日の体調やひと言日記と共に好きな色に色づけてみてください。きっと癒しの時間を体験できます。



- 14:00～ 体験前の説明・ぬりえシート選び(3枚ほど)(15分)
- 14:15～ ぬりえ体験開始(45分)
- 15:00～ 休憩(15分)
- 15:15～ ケーキセットを頂きながら交流会
- 16:00～ 解散

- 開催日：9/24(水)、10/22(水)、11/26(水)  
14:00～16:00
- 場 所：カフェ チムニー  
延岡市中町2丁目2-22
- 定 員：各回6名(最小催行人数1名)
- 参加費：3,000円
- 服装等：汚れてもよい服装でいらしてください。  
対象 大人対象、子ども同伴OK!  
小学生以下はケーキセット1000円のみ



誘い人：莓いち絵  
井手口 恵美さん  
☎：080-4251-4953

30



## キラキラストンドグラス風 ディンプルアート

先着順

ディンプルアートは、車のフロントガラスのリサイクルの研究で生まれた超透明絵の具を使って描くアートです。どなたでも塗り絵感覚で楽しめるキラキラなアートを体験してみてください。



- 開催日：9/27(土)、11/15(土)、11/29(土)  
①10:00～ ②11:00～
- 場 所：延岡駅前複合施設エンクロス2階DIYスペース  
(変更の可能性あり) 延岡市幸町3丁目4266-5
- 定 員：各10名(最小催行人数1名)幼児同伴可
- 参加費：1,500円
- 服装等：汚れてもよい服装  
注意事項 会場は変更になる可能性があります

- 0:00～0:05 ディンプルアートの説明等
- 0:05～0:40 色塗り
- 0:40～0:55 乾いたらお持ち帰り



誘い人：\*Be Happy\*  
吉岡恵美子さん  
☎：080-8585-8780

31



## ハロウィンスイーツの ミニチュア紙粘土工作

先着順

セレンディップ高等学院の生徒が、皆さまをご案内して城山の鐘撞き堂までのぼり、その後は麓にある教室に向かいます。教室では、紙ねんどやレジンなどを使って、ハロウィンのケーキやお菓子がより映えるような小物を作ります。



- 開催日：10/25(土) 9:30~12:15
- 場 所：城山公園北駐車場 延岡市本小路882
- 定 員：10名(最小催行人数1名)幼児同伴可
- 参加費：500円
- 服装等：歩きやすい靴、紙ねんどや絵の具で汚れてもよい服装、飲み物

9:30 城山公園北駐車場→城山散策をかねて→10:00 セレンディップ教室着・受付  
10:00 工作開始→11:30 ラッピング→  
11:45 ふりかえり アンケート記入  
12:00 教室出発→12:15 城山公園北駐車場着 解散

SERENDIP

誘い人：セレンディップ高等学院

☎：0982-21-8560

32



## 多肉デコパージュ鉢寄せ植え

先着順

素焼きの鉢にデコパージュ紙でデコパージュして、カット多肉を植え込みます。

その周りに流木や貝殻等で飾り付けます。



- 開催日：10/12(日) 9:45~11:15
  - 場 所：延岡市民協働まちづくりセンター  
延岡市東本小路131番地5
  - 定 員：12名(最小催行人数12名)
  - 参加費：大人1,000円、小学生以下800円
  - 服装等：工作ばさみ、ピンセット(なくても可)
- 注意事項 会場は変更になる可能性があります

9:45 集合  
10:00 デコパージュ開始  
10:40 多肉植え込み  
11:00 終了、片付け



誘い人：宇田津 類子さん

☎：080-5274-8310

33



## クリスマス多肉リース作り

先着順

最初にリース枠をクリスマス仕様に飾り付けます。その後、くくりつけた土台にカット多肉を差し込みます。今年のクリスマスには多肉リースもディスプレイに加えて下さいね。



- 開催日：11/23(日) 9:45~11:45
- 場 所：延岡市民協働まちづくりセンター  
延岡市東本小路131番地5
- 定 員：10名(最小催行人数10名)
- 参加費：大人2,200円、小学生2,000円
- 服装等：工作ばさみ、ピンセット

注意事項 対象は小学生以上。会場は変更になる可能性があります。

9:45 集合

10:00~10:30 リース飾り付け

10:30~11:30 多肉植え込み

11:30~11:45 片付け



誘い人：宇田津 類子さん

☎：080-5274-8310

34

雑貨屋さんのフォトブースで  
写真の上手な撮り方講座

先着順

カメラを持っているけど使いこなせない。我が子や孫の写真を撮りたいけどもっと可愛い撮り方が知りたい。そんな皆さんに撮り方を実践式でお伝えします！最後に撮影会を開催し、カメラマンの私が撮ったお写真もプレゼントします。今しか残せない思い出を残しませんか？



- 開催日：10/5(日)、11/3(月・祝)  
10:00~15:00の中の1時間程度
- 場 所：Coton. 延岡市若葉町1-2859-10
- 定 員：5名(最小催行人数1名)
- 参加費：10,000円
- 服装等：カメラもしくはスマホ、当日着る衣装(レンタル可)

注意事項 1世帯1枠のお申し込みとなります。  
衣装レンタルの際はレンタル料が発生します。

事前に撮りたい雰囲気や衣装などを打ち合わせさせていただきます。  
撮り方講座30分程度、撮影会30分程度



誘い人：Uta photo

☎：090-3606-6639

35



## タイルで表札作り

**先着順**

自作のオリジナルデザインで表札を作ります。筆文字、手書き文字、イラスト、家紋などで表札の文字をデザインし、下絵となるものを作成します。下絵を薄紙に下書きし、タイルに転写、弁柄等で線描きを行います。



①190×90×8 2,000円



②150×150×8 2,500円



③190×190×8 3,000円

- 開催日：10/4(土)午前・午後、10/5(日)午前・午後  
午前の部 9:30～12:00、  
午後の部13:30～16:00
- 場 所：土筆工房 延岡市北小路1106
- 定 員：各回6名(最小催行人数1名)
- 参加費：①2,000円②2,500円③3,000円  
(絵の具使用別料金)
- 服装等：汚れてもいい格好、エプロン、マスク、  
飲み物、タオル

注意事項 申込をされる時、タイルの番号を指定してください。

### 【午前の部】

- 9:25 集合
- 9:30～ 転写・線描き
- 11:55～ アンケート記入後、解散

### 【午後の部】

- 13:25 集合
- 13:30～ 転写・線描き
- 15:55～ アンケート記入後、解散



誘い人：土筆工房 太田 稔さん

☎：090-7925-1340

36



## ～空の先駆者後藤勇吉に思いを馳せて～ ホビーラジコンを体験しよう！

**先着順**

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！



- 開催日：11/9(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(最小催行人数4名)
  - 参加費：2,000円/子供1,000円
  - 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。

- 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



誘い人：フランスホビー  
島崎 一さん

☎：090-9602-9203

予約QRコード

37



## SDGs 体験！ 親子で作るぷるぷるアクアリウム

先着順



ぷるぷる熱帯魚がきもちよく泳いでいるようなインテリア小物が片手で簡単に作れます♪作る+学びの楽しい経験ができます。世界に一つだけ、あなただけのアクアリウムを作りましょう。親子での参加大歓迎、お子様の自由研究にも最適です。



- 開催日：10/18(土) 13:00~14:00
- 場 所：延岡駅前複合施設エンクロス  
(変更の可能性あり)延岡市幸町3丁目4266-5
- 定 員：10名(最小催行人数5名)
- 参加費：大人1,000円、子供500円
- 服装等：動きやすい服装、飲み物

12:45~ 受付  
13:00~ ぷるぷるアクアリウム作り体験  
14:00~ 片付け  
アンケート記入後解散



誘い人：宮崎 法子さん

☎：090-7536-0376

38



## 「廃油で作るアロマキャンドル」と 「流木で作るキャンドルスタンド」

先着順

ケーブルメディアワイワイではアップサイクル(廃棄物に新たな価値を与えること)プロジェクトに取り組んでいます。今回は「廃棄する食用油のアロマキャンドル!」と「海岸流木のキャンドルスタンド!」の2つのアップサイクルプログラムです。



- 開催日：9/23(火・祝)  
午前の部10:30~12:00、  
午後の部14:30~16:00
- 場 所：waiwai PLAY LAB  
延岡市幸町3丁目101 延岡駅西口街区ビル1F
- 定 員：10名(最少催行人数4名)
- 参加費：無料
- 服装等：ご家庭で廃棄する予定の空き瓶(ジャム、プリン程度)の物=150ml~200ml程度)

注意事項 汚れてもいい服装でお越しください。  
エプロン、作業用手袋着用をお勧めします。  
開始15分前に集合

- ①講義(アップサイクルとは?)  
注意事項説明……15分
- ②作業:廃油で作る  
アロマキャンドル……30分
- ③作業:流木で作る  
キャンドルスタンド……30分
- ④後片付け……15分



誘い人：ケーブルメディアワイワイ

☎：0982-22-1500

39



## 世界にひとつ 木工お守りアクセサリー作り

先着順

諸塚村の豊富な種類の木材を使った木エッセサリー作りの体験ツアーです。作ったアクセサリーは金鶏寺の副住職である岩切真道さんにご祈祷していただき、世界にひとつだけのお守りアクセサリーが完成します。



- 開催日：9/27(土)、10/5(日) 9:30～16:00
- 場 所：しいたけの館21  
東臼杵郡諸塚村家代3068
- 定 員：10名(最小催行人数5名)
- 参加費：3,000円(材料費別)
- 服装等：作業用手袋、タオル、木くずなどの汚れが  
気になる方はエプロン、飲み物、パーツ代



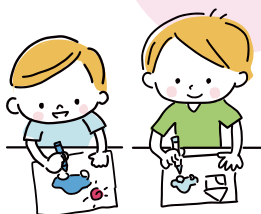
- 9:30 注意事項・作り方の説明、  
木工アクセサリー作り
- 12:00 昼休憩(めんぱ弁当)
- 13:00 金鶏寺へ移動
- 13:35 座禅体験
- 14:05 お守りの祈祷
- 14:45 クロモジ茶を飲みながら  
副住職とお話
- 15:35 しいたけの館へ移動
- 16:00 解散



誘い人：柴田 柚香さん、  
村上 龍太さん

☎：0982-65-0178

# キッズお絵かき コンテスト 作品募集



- 応募期間** 2025年9月20日～12月19日まで
- 対 象** 2025年のえんぱくに参加した中学生以下の方
- 応募条件** 応募する絵(A3サイズまで) ※お1人様1点  
用紙の指定はありません。※紙媒体でも電子媒体でも可  
応募者情報を記入した用紙  
(作成者の氏名・年齢・作品タイトル・連絡先・住所・保護者氏名)
- 入賞数** 10点(最優秀賞1点)
- 入賞賞品** 図書券2,000円分(10点)
- 送り先** えんぱく実行委員会事務局(延岡商工会議所内)  
〒882-0053 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  
Mail: enpaku@gmail.com  
Instagram: @enpaku\_nobeoka にメッセージ送信



## のべおか八杯汁の作り方教室

先着順

延岡に伝わる郷土料理、温かい「八杯汁（はちはいじる）」の作り方を教えます。親子参加（小学生以上）をお待ちしています。



- 開催日：11/23(日) 13:00~15:00
- 場 所：延岡市子育て支援総合拠点施設えんキッズ  
延岡市松山町1の4
- 定 員：8組(最少催行人数3組)
- 参加費：300円
- 服装等：三角巾、エプロン
- 注意事項 親子参加のみ対象

13:00~13:20 食材の準備  
13:20~14:50 作り方教室  
14:50~15:00 アンケート記入、  
解散



誘い人：のべおか八杯汁の会  
甲斐 忠男さん  
☎：080-5259-6133

## 41 Kids

### ママ全部楽しんで!! ベビマ&アロマヨガ &エアロビクス&ベビーフォト

先着順

母子の幸せ Time! Only one教室を開催します。  
ベビーマッサージでママと赤ちゃんの濃密幸せ時間。そしてアロマヨガ&エアロビクスで心身リフレッシュ!最後はベビー撮影会♪  
ハロウィンやクリスマスを彩る1枚をGET!



- 開催日 : 10/2(木)、11/6(木)、12/4(木)  
10:00~12:30
- 場 所 : 延岡駅前複合施設エンクロス1階キッズスペース  
(変更の可能性あり)延岡市幸町3丁目4266-5
- 定 員 : 8組(最小催行人数4組)
- 参加費 : 1,000円
- 服装等 : ヨガマット(レンタル有/別途100円)、  
動きやすい 格好でおこしください。
- 注意事項 ヨガマットのレンタルは事前にお知らせください。  
必要な方は飲み物、お子様のおむつ、タオルなど。

- 10:00 受付
- 10:05 ベビーマッサージ
- 10:30 休憩
- 10:35 産後アロマヨガ
- 11:00 休憩
- 11:05 エアロビクス
- 11:30 休憩
- 11:35~12:30 ベビーフォト会  
(1人5分×人数)終わられた方から解散



誘い人: 右田 佐知子さん

☎ : 080-1564-5540

## 42 Kids

### ママの教えたい! 学びたい! ハッピーシェア会 in リバーパル五ヶ瀬川

先着順

育児中のママ達が資格・特技・経験を活かし、ワークショップをオープン。最後は思いっきりリバーパルで遊び、ランチを楽しむ♪  
子育て世代ママ向けイベント



- 開催日 : 10/6(月) 10:00~13:00
- 場 所 : リバーパル五ヶ瀬川 延岡市牧町
- 定 員 : 20名(最小催行人数8名)
- 参加費 : 1,000円+お弁当
- 服装等 : 動きやすい格好、タオル、お子様の着替え、  
汚れてもよい靴(干潟用がベスト・ビーサンNG)、  
履き替え用の靴、帽子、飲み物、お弁当を頼まない方は持参、レジャーシート(ランチ用)
- 注意事項 キャンセルされる方は、お弁当の発注もありますので、  
3日前にはお知らせください。

- 10:00 受付
- 10:00 ワークショップ(30分)受付  
された方から順次スタート
- 10:30 休憩
- 10:35 干潟遊び準備、お子様は汚れて良い服に着替える
- 10:40 アロマヨガ(準備運動)
- 10:45 干潟へ移動・体験スタート
- 11:45 足洗い・お着替え
- 12:00 ランチ会1階フロア  
(お弁当発注/持参OK)
- 12:15 こどものスポーツ栄養の話、  
質問time
- 13:00 片付け、終わりの言葉、解散  
※どしゃぶりハウス体験はこの後自由に  
出来ます。



誘い人: 右田 佐知子さん

☎ : 080-1564-5540

## 43 Kids

### 延岡技能まつり 室内園芸装飾（しめ縄づくり）

先着順

園芸装飾技能士と一緒に、その技術に触れながら新年を迎えるしめ縄を手作りしてみませんか？ 地元マイスター（技能士）が親切・丁寧にものづくりのお手伝いをします。



- 開催日：11/1（土） 13:00～15:00
- 場 所：延岡市職業訓練支援センター  
延岡市土々呂町4丁目4390-1
- 定 員：20名
- 参加費：1,100円
- 服装等：水分補給のための飲み物、服装自由
- 注意事項 道具、材料はこちらで用意します。

- 13:00～ しめ縄の説明(10分)
- 13:10～ しめ縄づくり作業(100分)
- 14:50～ アンケートの記入等(10分)
- 15:00～ 解散



誘い人：宮崎県職業能力開発協会

☎：0985-55-3535

## 44 Kids

### 延岡技能まつり 畳（ミニ畳づくり）

先着順

癒やし効果が見直されている畳に触れて畳の良さ体感してみませんか？ 「い草」の香りと温もりを感じるミニ畳を製作します。畳技能士が親切・丁寧にものづくりのお手伝いをします。



- 開催日：11/1（土） 13:00～15:00
- 場 所：延岡市職業訓練支援センター  
延岡市土々呂町4丁目4390-1
- 定 員：20名
- 参加費：無料
- 服装等：水分補給のための飲み物、服装自由
- 注意事項 道具、材料はこちらで用意します。

- 13:00～ 畳づくりの説明(10分)
- 13:10～ 工芸畳の作業(100分)
- 14:50～ アンケートの記入等(10分)
- 15:00～ 解散



誘い人：宮崎県職業能力開発協会

☎：0985-55-3535

## 45 Kids

### 延岡技能まつり 板金（銅板による表札づくり）

先着順

「銅板」を使用して、自分のオリジナル表札を作しましょう。板金技能士が、長年培った技を伝授しながら丁寧に指導するので、初めての方でも安心してご参加いただけます！



- 開催日：11/1(土) 13:00～15:00
  - 場 所：延岡市職業訓練支援センター  
延岡市土々呂町4丁目4390-1
  - 定 員：20名
  - 参加費：無料
  - 服装等：水分補給のための飲み物、服装自由
- 注意事項 道具、材料はこちらで用意します。

- 13:00～ 銅板づくりの説明(10分)
- 13:10～ 表札づくり作業(100分)
- 14:50～ アンケートの記入等(10分)
- 15:00～ 解散



誘い人：宮崎県職業能力開発協会

☎：0985-55-3535

## 46 Kids

### 延岡技能まつり 和裁（エコバックづくり）

先着順

和裁技能士と一緒に、手縫いのオリジナルエコバッグ作りに挑戦！丁寧な指導のもと、ものづくりの楽しさを体験できます。針や糸の使い方から優しく教えてくれるので、どなたでも安心して参加できます！



- 開催日：11/1(土) 13:00～15:00
  - 場 所：延岡市職業訓練支援センター  
延岡市土々呂町4丁目4390-1
  - 定 員：20名
  - 参加費：無料
  - 服装等：水分補給のための飲み物、服装自由
- 注意事項 道具、材料はこちらで用意します。

- 13:00～ 和裁の説明(10分)
- 13:10～ エコバックの縫製作業(100分)
- 14:50～ アンケートの記入等(10分)
- 15:00～ 解散



誘い人：宮崎県職業能力開発協会

☎：0985-55-3535

# 47 Kids

## 延岡キッズラボ ～ゴム動力カーを作ろう～

予約QRコード



先着順

ゴムの力を利用した車を作って走らせてみよう。今回は、身の回りにある材料（段ボール、牛乳パック、ペットボトルのキャップ、輪ゴム、竹串など）を使ってオリジナルの車を作ります。

延岡 KODOMOMIRAI  
こども未来  
創造機構



- 開催日：10/11(土) 10:00～12:00
- 場 所：延岡市役所 2F講堂  
延岡市東本小路2番地1
- 定 員：10名(最小催行人数3名)
- 参加費：無料
- 服装等：動きやすい服装

- 10:00 受付、制作手順の説明
- 10:30 制作開始、実走
- 11:45 アンケート記入、片付け
- 12:00 解散

誘い人：公益財団法人 旭化成ひまわり文化財団

延岡キッズラボ

メール: chikatsu\_nobesoumu@om.asahi-kasei.co.jp

# 48 Kids

## 延岡キッズラボ ～世界に一つだけのカスタム「メスティン」を作ろう！～

予約QRコード



先着順

延岡工業高校機械科にある、レーザー加工機を使って、世界に一つだけのオリジナルメスティンを作る特別なワークショップです。



- 開催日：10/4(土) 10:00～12:00
- 場 所：延岡工業高等学校機械科エンLab実習室  
延岡市緑ヶ丘1丁目8-1
- 定 員：6名(最小催行人数3名)
- 参加費：1,000円
- 服装等：汚れてもよい服装、水分補給のための飲み物、レトルト食材

- 10:00 オリエンテーション
- 10:10 ワークショップ・作業
- 11:10 飯盒炊飯・アンケート
- 11:30 昼食(各自持参したレトルト食材をご飯にかけて食べます)
- 12:00 解散

誘い人：公益財団法人 旭化成ひまわり文化財団

延岡キッズラボ

注意事項 報道機関が入る可能性があります。

メール: chikatsu\_nobesoumu@om.asahi-kasei.co.jp

## 49 Kids

### 延岡キッズラボ ひみつの〈めっき実験室〉 ～きみも立派な錬金術師！？〇〇を金にかえよう～

予約QRコード



「めっき」って知っていますか？表からは見えないけれど、実はあなたの身近なものにも使われています。吉玉精鍍で「めっき」を知って、ぜひ〈ひみつの実験〉にチャレンジしてみましょう☆



先着順

- 開催日：11/29(土) 10:00～12:05
- 場 所：吉玉精鍍株式会社(INOBECH協同組合内)  
延岡市大武町39-24
- 定 員：親子4組(最小催行人数1組)
- 参加費：2,000円
- 服装等：汚れてもいいもの、スニーカー

注意事項 実験に必要な保護具をお渡ししますので、着用をお願いします。

- 10:00～ 受付
- 10:10～ 「めっき」について学ぼう
- 10:40～ 休憩
- 10:45～ オリジナルめっきグッズを作ろう
- 11:45～ ラッピング
- 11:55～ まとめ、振り返り
- 12:05 終了予定

誘い人：公益財団法人 旭化成ひまが文化財団

延岡キッズラボ

メール:chikatsu\_nobesoumu@om.asahi-kasei.co.jp

## 50 Kids

### 延岡キッズラボ ～歴史を足で感じる！ わらじづくり体験～

予約QRコード



「わらじ」って知ってますか？この体験活動では自分だけの世界に一つのわらじを作ってそれを履いて実際に歩きます。健康にもよく文化も学べ、めったにすることができない貴重な体験を家族全員でしてみませんか？



- 開催日：10/11(土) 13:00～14:30
- 場 所：延岡駅西口街区ビル5Fホール  
延岡市幸町3丁目101番地
- 定 員：小学校4年生以上10名  
(最小催行人数3名)幼児随伴 可
- 参加費：500円
- 服装等：汚れてもよい服装、水分補給のための飲み物等

注意事項 洋服に藁がつきます。会場が変更する可能性があります。

- 13:00～ 草鞋について説明
- 13:10～ 草鞋作り
- 14:20～ 近くを散策
- 14:40～ アンケート等記入・解散

誘い人：公益財団法人 旭化成ひまが文化財団

延岡キッズラボ

メール:chikatsu\_nobesoumu@om.asahi-kasei.co.jp

# 51 Kids

## 延岡キッズラボ ～電気と磁石のわくわく科学実験～

予約QRコード



先着順

電気や磁石の力を利用した科学実験や工場見学を行います。モーターや扇風機がまわる仕組みと一緒に勉強してみませんか？



- 開催日：11/15(土) 9:30～11:30
- 場 所：株式会社興電舎  
延岡市浜町222番地1
- 定 員：10名(最小催行人数5名)
- 参加費：無料
- 服装等：動きやすい靴、帽子

- 9:30 挨拶・注意事項など
- 9:35 工場・新事務所見学
- 10:25 休憩
- 10:30 会社説明
- 10:35 実験(電池列車、ファラデーモーター、リニアモーター)
- 11:30 終了

注意事項 イベント中に撮影した写真を、SNSやHPに掲載させていただくことがあります。掲載を希望されない方は、事前にお知らせください。

誘い人：



旭化成ひまわり文化財団

延岡キッズラボ

メール：chikatsu\_nobesoumu@om.asahi-kasei.co.jp

# 52 Kids

## エントツツアー

予約QRコード



抽選制

2025 年 3 月に大好評だった「エントツツアー」をえんぱくで企画しました！ 煙突内部の特別見学や記念撮影など、旭化成を知ってもらう機会をご用意しています。



- 開催日：10/18(土) 10:30～12:00
- 場 所：サンボウル  
延岡市旭町2丁目1-3
- 定 員：10組20名程度(小学生以上で保護者同伴必須)
- 参加費：無料
- 服装等：動きやすい服装

- 10:30 集合・出発
- 10:35 ベンベルグ展示室にて説明・簡単な企画実施
- 11:10 安全説明・ヘルメット等装着
- 11:20 煙突内部案内・記念撮影
- 11:50 アンケート回答・出発
- 12:00 解散

注意事項

抽選申込は、9月20日(土)までです。



誘い人：旭化成延岡総務部 地域活性化推進グループ

メール：chikatsu\_nobesoumu@om.asahi-kasei.co.jp

私たちは、えんぱく 2025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*




クラウドカンパニー 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網場町1番1号 D-LIFEPLACE 貞原町4階  
TEL 092-263-7522

電気を活かす。社会に活きる。



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>



上田工業株式会社  
代表取締役 森 龍彦



延岡から世界一頼りがいのある  
めっきスマート工場へ！



Yoshitama Surface Finishing Co., Ltd

延岡市大武町 3 9 番地 2 4  
TEL:0982-33-1251

【主な事業】

めっき事業    環境事業    情報通信事業

<http://www.yoshitama.co.jp>

**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 2025を応援しています！！



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



たいようアプリの  
ダウンロード



**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**

**宮崎ガス株式会社**

代表取締役社長 須崎 孝一

延岡支店長 田中 敬泰

■本社/TEL0985-39-3911

■支店/TEL0982-33-4307

<https://www.miyazakigas.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39番地70

TEL 0982-34-8228/FAX 0982-21-5190

URL : <http://www.hanabishi.co.jp>

E-mail : hanabishi@hanabishi.co.jp

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

cablemedia  
**waiwai**



本社/延岡市愛宕町2丁目1-12

waiwai PLAY LAB/

延岡市幸町3丁目101 延岡駅西口街区ビル1F

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  
■ 大瀬別荘 グループホーム

**株式会社 山崎産業**

代表取締役社長 山崎 司

地域未来牽引企業  
宮崎県成長期待企業

本社 延岡市員の畑町2903番地 ☎(0982) 38-0001

あなたの「大切」を、セコムする。



**セコム  
ホーム  
セキュリティ**

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

1963年創業  
地域と食文化を守る



素材を大切にした手作りの食品づくり  
『お弁当、惣菜、食肉加工等』を行っております。

**有限会社やよい食品**

〒882-0007 宮崎県延岡市桜ヶ丘3丁目7139

TEL:0982-33-3852 FAX:0982-32-2427

私たちは、えんぱく 2025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/>



私たちは、えんぱく 2025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 2025を応援しています！！

環境にやさしい社会を



■本社 宮崎県延岡市小野町4138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1462番地20

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

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

※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〉<br>男 ・ 女 | 〈年齢〉<br>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。

|      |                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | B A Rをスマートに楽しむ、大人のためのB A R基礎講座！<br>9/20(土)、9/21(日)、9/22(月) 19:00～20:00                                          |
| 2    | のべおか産!米粉でパンをつくろう! ～米粉歴8年の米粉ちゃんと～<br>9/20(土)、10/12(日)、10/25(土)、11/2(日)、11/22(土)、12/6(土) ①9:00～12:00 ②13:00～16:00 |
| 3    | 自然と農(食)の感動体験<br>11/22(土)＝大人限定、11/23(日)＝親子限定 10:30～14:00                                                         |
| 4    | 手作り味噌教室<br>11/6(木)、11/14(金)、11/24(月・祝) 10:30～12:30                                                              |
| 5    | 簡単! 自宅でもできるピザ教室<br>10/2(木)、10/13(月・祝)、10/28(火) 10:30～13:00                                                      |
| 6    | I Hで新しい料理体験を!<br>10/15(水)和食、11/20(木)洋食、12/5(金)中華 10:30～13:00                                                    |
| 7    | 延岡の惣菜屋さんでレタス巻きを作ろう<br>11/28(金) 11:30～12:15                                                                      |
| 8    | 北川家田野草塾<br>10/19(日)、11/9(日) 10:00～13:30 雨天決行                                                                    |
| 9    | 野草ソース新薪火ピザ焼き<br>11/16(日)、11/30(日)、12/7(日) 10:30～14:00                                                           |
| 10   | 延岡の旬の野菜とお魚を使った茶懷石料理を愉しみませんか<br>11/2(日)、11/3(月・祝) 11:00～14:00                                                    |
| h 11 | 秋のやま学校 ぷらっと 柚子ちぎりと柚子ごしょう<br>11/22(土) 10:00～15:00 諸塚村                                                            |
| 12   | ウイナーづくり&ヨットクルージング体験<br>11/9(日)※予備日11/16(日) 9:30～14:30                                                           |
| 13   | 重要文化財日高家住宅で古典YOGA体験とランチ<br>10/19(日) 9:50～14:30                                                                  |
| 14   | 重要文化財日高家住宅見学と美術品説明会<br>11/22(土) 9:00～12:00                                                                      |
| 15   | 稲刈り、稲架掛け体験<br>10/19(日) 10:00～14:00                                                                              |
| 16   | 誰でも簡単にできるアルファビクスを体験しませんか!<br>9/27(土)、10/4(土) 12:00～13:00                                                        |
| 17   | ボードゲームショップで遊んでみよう!<br>9/20(土)～12/6(土)の毎週土曜日 13:00～17:00                                                         |
| 18   | カラフルスプーン作り(クリップ、マグネット付)<br>10/10(金)、10/11(土)、10/30(木) 10:00～11:30                                               |
| h 19 | 夜の鮎やな落て簀見学<br>11/7(金)、11/14(金)、11/21(金) 19:00～20:00                                                             |
| 20   | 旅する蝶アサギマダラ観察会in島野浦<br>11/2(日) 10:00～14:00                                                                       |
| 21   | 干支のまち北方フットパス 未(菅原)コース<br>11/29(土)小雨決行 9:30～12:30                                                                |
| 22   | 清流・北川でSUP体験しちゃおう!<br>9/27(土) 9:30～11:30                                                                         |
| h 23 | 森林セラピー セラピーロード散策 日之影町<br>11/1(土)～12/7(日)※期間中のお好きな日をお伝えください                                                      |
| h 24 | 日之影まちなか案内 日之影町<br>11/1(土)～12/7(日)期間内の毎週日曜日 9:00～14:00順次開始                                                       |
| h 25 | 無人島 乙島カヤック体験&BBQ 門川町<br>10/4(土) 9:00～14:00                                                                      |
| h 26 | ダム湖クルージング～日本初の大規模アーチ式ダム上椎葉ダム<br>11/16(日) 10:00～11:45 椎葉村                                                        |

|      |                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| h 27 | 古の森に行く 椎葉平家ロマンの山登り～平家落人最後の地<br>秘境の白鳥山を巡る旅～ 11/2(日) 8:00～16:00 椎葉村                      |
| 28   | 犬のしつけとお写経<br>9/26(金)、10/20(月)、11/1(土)、12/7(日) 10:00～12:00                              |
| 29   | Artful Peace Diary Coloring 万華鏡めりえ体験(ケーキセット付)<br>9/24(水)、10/22(水)、11/26(水) 14:00～16:00 |
| 30   | キラキラステンドグラス風 ディンプルアート<br>9/27(土)、11/15(土)、11/29(土) ①10:00～ ②11:00～                     |
| 31   | ハロウィンスイーツのミニチュア紙粘土工作<br>10/25(土) 9:30～12:15                                            |
| 32   | 多肉デコパージュ鉢寄せ植え<br>10/12(日) 9:45～11:15                                                   |
| 33   | クリスマス多肉リース作り<br>11/23(日) 9:45～11:45                                                    |
| 34   | 雑貨屋さんのフォトブースで写真の上手な撮り方講座<br>10/5(日)、11/3(月・祝) 10:00～15:00の中の1時間程度                      |
| 35   | タイルで表札作り 10/4(土)午前・午後、10/5(日)午前・午後<br>午前の部9:30～12:00、午後の部13:30～16:00                   |
| 36   | ～空の先駆者後藤勇吉に思いを馳せて～<br>ホビーラジコンを体験しよう! 11/9(日) 9:00～11:30                                |
| 37   | SDGs体験! 親子で作るぷるぷるアクアリウム<br>10/18(土)13:00～14:00                                         |
| 38   | 「廃油で作るアロマキャンドル」と「流木で作るキャンドルスタンド」<br>9/23(火・祝) 午前の部10:30～12:00、午後の部14:30～16:00          |
| h 39 | 世界にひとつ 木工お守りアクセサリ作り 諸塚村<br>9/27(土)、10/5(日) 9:30～16:00                                  |
| 40   | のべおか八杯汁の作り方教室<br>11/23(日) 13:00～15:00                                                  |
| 41   | ママ全部楽しんで!! ベビマ&アロマヨガ&エアロビクス&ベビーフォト<br>10/2(木)、11/6(木)、12/4(木) 10:00～12:30              |
| 42   | ママの教えたい! 学びたい! ハッピーシェア会inリバーバル五ヶ瀬川<br>10/6(月) 10:00～13:00                              |
| 43   | 延岡技能まつり 室内園芸装飾(しめ縄づくり)<br>11/1(土) 13:00～15:00                                          |
| 44   | 延岡技能まつり 畳(ミニ畳づくり)<br>11/1(土) 13:00～15:00                                               |
| 45   | 延岡技能まつり 板金(銅板による表札づくり)<br>11/1(土) 13:00～15:00                                          |
| 46   | 延岡技能まつり 和裁(エコバックづくり)<br>11/1(土) 13:00～15:00                                            |
| 47   | 延岡キッズラボ～ゴム動力カーを作ろう～<br>10/11(土)10:00～12:00                                             |
| 48   | 延岡キッズラボ～世界に一つだけのカスタム「メスティン」を作ろう!～<br>10/4(土)10:00～12:00                                |
| 49   | 延岡キッズラボ ひみつの〈めっき実験室〉～きみも立派な錬金術師!?<br>〇〇を金にかえよう～ 11/29(土)10:00～12:05                    |
| 50   | 延岡キッズラボ～歴史を足で感じる! わらじづくり体験～<br>10/11(土) 13:00～14:30                                    |
| 51   | 延岡キッズラボ～電気と磁石のわくわく科学実験～<br>11/15(土) 9:30～11:30                                         |
| 52   | エントツツアー<br>10/18(土) 10:30～12:00                                                        |

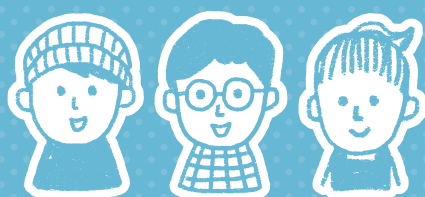
えんぱくが変わります！

# 誘い人

(プログラム提供者)

## 募集中！

あなたも“誘い人”になって、  
えんぱくを盛り上げませんか!!



習得した知識や  
技術を活かして、  
活動を始めたい人

お店の存在や  
新商品等を  
アピール  
したい人

地域の  
素晴らしさを  
多くの人に伝えたい人  
…など大歓迎!

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」を開催してきましたが、今年から秋に行う「えんぱく」に一本化することになりました。

「ひむかのくに えんぱく」では、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。

お問い合わせは  
**えんぱく実行委員会**  
延岡市幸町3丁目101 延岡商工会議所内

☎0982-20-0008  
(10:00～17:00土・日・祝除く)  
<http://www.enpaku.net>



