

宮崎県北交流イベント

ひむかのくに

# えんぱく

enpaku  
延岡のご縁をつなぐ博覧会

## 「えんぱく」とは

延岡をはじめとする宮崎県北の魅力を届ける交流イベントです。ものづくりや、グルメ、自然体験など多くのプログラムを地元の誘い人たちがご案内します。



秋季えんぱく2023年実施プログラム  
【鹿川渓谷紅葉散策】



秋季えんぱく2023年実施プログラム  
【美郷町「百済の里」で韓国料理体験】



キッズえんぱく2023年実施プログラム  
【流しそめんとキャンプ体験】



ものづくりを楽しむ

あふれる自然を  
あそびつくる

ていねいに  
味わう  
県北の食

心も体も  
美しく



## 3つのえんぱく

### キッズえんぱく

ものづくりや自然体験などを通して、子どもたちに自分たちのまちに愛着や誇りを持ってもらうためのイベントです。夏休みの自由研究にも最適です。子どもたちと楽しい時間を共有しましょう。

### 秋季えんぱく

木々も色づきだし、過ごしやすいこの季節ならではの体験や秋の味覚を堪能できる様々なプログラムがあります。県北の秋を満喫しましょう。



### 通年えんぱく

1年を通して開催しているプログラムです。食、自然体験、ものづくりを中心に地元の誘い人が「おもてなし」の心でご案内します。



えんぱく2023 Instagram フォトコンテスト

応募期間  
2023年7月29日～12月17日

Instagram

最優秀賞には  
賞金2万円

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 インスタグラムでハッシュタグ投稿  
「#えんぱく2023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

- 2023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。

えんぱく Instagram QR

秋季えんぱく開催期間  
2023年11月2日(木)～12月10日(日) 10/2(月)10:00～受付開始

- 1 自然と農(食)の感動体験  
①親子11/5(日)②大人限定11/25(土) 10:30～14:00
- 2 季節の和菓子「練り切り」を創ろう  
①11/11(土)②11/25(土) 11:00～14:00
- 3 お家で美味しいハイボールを作ろう  
11/2日(木) 19:00～20:00
- 4 今宵、あなたもバーテンダー  
11/12日(日) 19:00～21:00
- 5 秋の川音を聞きながら、おいものめぐみをいただこう  
11/11(土) 10:00～14:00
- h 6 自宅用からすみ製造体験  
①11/6(月)②11/13(月) 9:00～12:00 **門川町**
- h 7 渡川マンマさん直伝 昔ながらの煮しめ作り体験  
11/4(土) 9:30～13:00 **美郷町**
- h 8 美郷町「百済の里」で韓国料理体験  
11/11(土) 10:00～12:30 **美郷町**
- h 9 農家民宿「新家」ののぶちゃんと しいたけピザ作り体験  
①12/2(土)②12/9(土) 9:30～15:30 **諸塚村**
- 10 ホビーラジコンを体験しよう!  
11/26日(日) 9:00～11:30
- 11 旭化成実験教室 ペーパークロマトグラフィー  
12/9(土) 午前の部 10:00～11:15 午後の部 14:00～15:15
- 12 タイルに図案を施す事により印象的な空間を演出!絵タイル作り  
①11/3(金・祝)②11/4(土)③11/5(日)午前の部9:00～12:00/午後の部13:30～16:30
- 13 スtringアート  
①11/4(土)②11/12(日)③11/18(土)④11/26(日) 10:00～14:00(最終受付)
- 14 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  
①11/4(土)②11/12(日)③11/18(土)④11/26(日) 10:00～14:00(最終受付)
- 15 Xmasオリジナルランタン作り(#北川コフレでXmasマルシェ)  
12月10日(日) 10:30～11:30
- 16 糸かけアートワークショップ(#北川コフレでXmasマルシェ)  
12月10日(日) 10:00～
- 17 多肉植物寄せ植えXmasバージョン(#北川コフレでXmasマルシェ)  
12月10日(日) 11:00～
- 18 ディッシュガーデン作り  
11/26日(日) 10:00～11:15
- 19 クリスマス多肉タブロー作り  
12/3日(日) 10:00～11:30
- 20 思い出の帯でクッションを作ろう!  
①11/7(火)②11/15(水)③11/24(金) 13:00～15:00
- h 21 大御社の日本最大級ざざれ石見学と龍神伝説ディンプルアート製作体験!  
11/5日(日) 10:00～12:00 **日向市**
- 22 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～  
11/12(日) 10:00～15:00
- 23 ブリ見山ウォークと洞窟探検  
11/25(土) 9:30～15:00
- 24 海の上のテラスで古典ヨガと薬膳ランチ  
11/11(土) 10:50～14:00
- 25 日高家住宅無料見学説明会  
①11/4(土)②12/2(土) 10:00～
- h 26 初冬の大人地区を散策(大人フットパス体験)  
11/2(木) 9:30～13:00 **日之影町**
- h 27 丹助岳の山頂でおにぎり弁当を食べる  
11/2(木) 10:00～14:30 **日之影町**
- h 28 森林セラピー セラピーロード散策  
11/3(金・祝)～12/10(日) **日之影町**
- h 29 日之影まちなか案内  
11/3・4・5・11・12・18・19・23・25・26 12/2・3・9・10 **日之影町**
- h 30 津々良トレッキング&シービューBBQ  
11/10(金) 9:00～14:30 **門川町**
- h 31 港町細島で定置網漁師体験  
11/18(土) 8:00～10:00 **日向市**
- h 32 秋深まる!飯干溪谷散策  
11/4(土) 9:30～15:30 **諸塚村**
- 33 さいきレトリップ～城下町さいきで大正ロマンに触れる1日～  
11/18(土)11/22(水) 9:30～15:00 **佐伯市**
- 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  
宮野原コース 11/4～11/23 **五ヶ瀬町**
- 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  
土生コース 11/4～11/23 **五ヶ瀬町**
- h 36 ～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  
深角コース 11/4～11/23 **日之影町**
- h 37 ～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 11/4～11/23 **高千穂町**
- h 38 ～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 11/4～11/23 **高千穂町**
- h 39 ～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  
十根川コース 11/4～11/23 **椎葉村**
- h 40 ～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  
尾前コース 11/4～11/23 **椎葉村**



## 《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。

