



東部地区で暮らす  
「ひがしさん」たちは  
たくさんの輝きに  
囲まれています

長崎市東部地区  
情報誌

創刊号

特集

東部地区のふーど  
風土×FOOD



# 「ひがしSUN」創刊号



このたび、長崎市東部地区のローカルな情報をお届けする「ひがしSUN」を創刊しました。東部地区の「食」や「おでかけスポット」など、地域の枠を超えてご紹介したいと思います！



## タイトル由来

太陽が昇る東に位置し、海に面した町並みが太陽のひかりで包み込まれているような東部地区。太陽のように明るく元気な人。太陽の光を集めて育つ野菜や植物。太陽のように優しい手で大切に育てられた養殖の魚たち。そんな「ひがしさん (SUN)」たちが住む町について、みんなに知ってほしいことを沢山集めてみました。

## 地域活性化事業

この情報発信誌(ひがしSUN)は「地域活性化事業」の一環で作成しています。この事業は、2019年4月から始まったもので創設されて間もない事業ですが、東部地区だけではなく、長崎市内4か所の総合事務所(中央、東、南、北)ごとに、特色を生かした事業を行っています。東総合事務所でも地域のみなさんと一緒に、東部地区がますます発展していくように取り組んでいきたいと思っています！

## 2019年 東部地区の地域活性化事業の主な内容

8月

### 長崎東部地区夏まつり花火大会(補助金)

東部地区では毎年おなじみの花火大会。地域の実行委員会のみなさんが取り組まれているこのイベントのお手伝いをさせていただきます。

12月

### ながさき東親子フェスティバル #ヒガフェス

東部地区には子どもがたくさん!子どもに関連する保育園や幼稚園などが協力して、子育て応援のイベントを実施します。未就学児が対象ですが、もちろん未就学児以上のお子さんも大歓迎です。2019年は園児たちのステージや、カレンダーやクリスマスツリーなどを手作りする体験コーナー、ふわふわ遊具などの遊ぶコーナー、ベビーフォト撮影や子育て相談、フードコートなど盛りだくさんの内容で盛り上がりしました。

通年

### 郷土芸能等体験事業

東部地区にはたくさんさんの郷土芸能が今も息づいています。そんな郷土芸能を今後も継承してほしいという思いから、小・中学生が自分の住む地域の郷土芸能を知る機会づくりをしています。



※ここに記載の事業は、年度ごと(毎年4月1日から翌年3月31日まで)に変更することがあります。



橘湾から昇る太陽のひかりは、  
海をキラキラと照らし、  
東部地区の町を  
ゆっくりと目覚めさせます。  
変わることのない風景。  
受け継がれていく風土。

かつて長崎から長崎街道を通り、  
この地で食と水を得た  
先人がいたように、  
今もその豊かな風土が  
大切に受け継がれています。

人と町と。  
食と文化と。  
この町に生きる人々が紡いできた、  
風土とFOODの  
おいしい関係を紹介します。





甘酒や酒種のもととなる甘酒こうじ。お米にふわふわの綿毛が生え、まるで花が咲いたよう



旧長崎街道の道筋として栄えた自然豊かなエリア。約400年の歴史を誇る「植木の里」としても知られています。



松井稗屋 店主 松井克彦さんと奥さまの聡子さん

まつ い こうじ や  
**松井 稗屋**

長崎市古賀町225-1  
TEL:095-838-2846  
営業時間:9時~17時 定休日:火曜・祝日



地元で  
親しまれる  
素朴なおやつ



味噌や醤油など、日本の食卓を支えてきた発酵食に欠かせない糀をつくり続けて150年。「昔は東長崎だけでも糀屋が8軒ほどあったそうです」と教えてくれたのは5代目の松井克彦さん。残り1軒となった今もお、蒸し米に麹菌を混ぜて発酵させる昔ながらの製法を守り続けています。10数年前から始めたまんじゅうも評判。生地に米糀から起こす酒種を使うことで、むっちり心地よい弾力に。「ここは皮がおいしかもんね」と地元客も太鼓判を押します。



甘酒まんじゅうのこしあん、つぶしあん、黒糖まんじゅう。あんなしのすぶくれや昔ながらの甘酒がそろっています



きゅう なが さき かい どう  
**旧長崎街道**

江戸時代に整備された脇街道のひとつ。長崎と小倉を結ぶ228kmの間に25の宿場が置かれました。1639年に鎖国が完成すると、日本で唯一の海外へ開かれた窓へ続く道に。異国の香りを求める文人墨客や維新の志士たちなど、さまざまな人々が行き交いました。ここを通過して砂糖が全国に運ばれたことから「シュガーロード」とも呼ばれています。



道中にわずかに残る古い石垣が当時の面影をとどめています

えんのかまのまじゅう  
役行者神社。奈良時代に実在した修験道の祖とされている人物がまつられています



## 学生の胃袋を満たすおふくろの味

暖簾を掲げて50年ほど。オムライスやカツカレーなど、家庭的な味にほっと心とみず。「昔はこの辺りは下宿が多くて。そこに住む学生さんにお腹いっぱい食べてほしいと思ってね」と店主の福井ミチノさん。うどん300円、ラーメン400円という安さにも、その気持ちがあらわれています。今でも学生が来ると、こっそり量を増やしてあげるという心遣いに胸が熱くなります。



店内は昭和な雰囲気にあふれた空間。卒業生が訪ねて来てくれることもあるそうです

### 食卓よろや

長崎市網場町494  
TEL:095-838-4205  
営業時間:10時~15時  
定休日:日曜日



よろや食堂 店主 福井ミチノさん、娘の上野由美子さん



東部地区で唯一、幼小中高の教育機関がそろいます。9種約170羽を飼育する「長崎ペンギン水族館」も。



食堂よろやの人気のオムライス500円。隠し味に醤油を加えたケチャップライスがどこか懐かしい味わい



## 長崎総合科学大学

70年以上の歴史を誇る長崎県で唯一の理工系私立大学。「少人数教育体制でものづくりのプロを育てる」をスローガンに掲げ、豊富な知識と高い技術を持った人材の育成を目指しています。その象徴が長総大の伝統であるロボコン。2019年12月に行われた「第6回マトロボット競技会」で準優勝するなど、毎年成果を上げています。



マトロボットを制作したプロジェクトチームのメンバー



## 地元で愛され続ける似顔絵ケーキ

矢上団地で、ひと際目立つオレンジ色の建物。屋根は赤色になっていて、まるでケーキのよう!人気なのは似顔絵ケーキ。もともと絵を描いたり工作が大好きという店主の本村保昭さんが、丁寧に似顔絵を描いてくれます。結婚式はもちろん、小さいころから「誕生日ケーキは毎年ココで!」というファンがたくさんいます。



創業1988年という30年を超えた名店。当初から建物も変わらず、店先には「誕生日」の黒板も!



この赤い看板が目印

### セルジア

長崎市かき道2-38-3  
TEL:095-839-8699  
営業時間:  
9時30分~20時00分  
定休日:不定休



ウェディングケーキは6号(直径18センチ)3456円



橘湾を望む丘陵地にあり、矢上団地を中心に公園や学校などが点在。子育てしやすいエリアです。



## 矢上団地

1984年から分譲が開始され、閑静な住宅街として人気の団地です。橘小学校・中学校を中心に、周囲には近隣公園など家族が心地よく住むことができる環境が広がっています。世帯数は2581世帯(2019年現在)。郊外団地としては規模が大きく、夏祭りやウォーキング大会など自治会としての活動も盛んに行われています。



矢上普賢岳の麓から見た矢上団地。橘湾を見渡す好立地



## 長崎の おいしい魚を 使った一品

うま味調味料や添加物に頼らず、素材の味を生かしたおいしいものを。イカやサバをはじめ、長崎県内で水揚げされる魚介類を使った水産加工品に定評があります。なかでも「いか寿し」は地元愛にあふれた一品。県産米「にこまる」でつくる酢飯の中には戸石産のショウガ酢漬けをたっぷり。これをヤリイカの胴の中に詰め込み、ふっくらと蒸し上げています。



滅菌処理した海水を流しながら、素早い手つきで魚介類をさばっていきます



ミサキフーズ  
代表取締役  
頼田彰久さん

### ミサキフーズ

長崎市戸石町2806-1  
TEL:095-813-3380  
<http://misakifoods.net/>



海岸部は橘湾の恵まれた漁場環境を生かした漁師町。山間部ではショウガやイチゴなどの栽培が盛んです。



長崎戸石のいか寿し1296円(2個入り)。  
シャリに混ぜる寿司酢はオリジナルブレンドの自家製です



## と い し ぎ ょ こ う 戸石漁港

外海と内湾の潮が混ざること、エサとなるプランクトンが多く発生する橘湾は格好の漁場。その中心港となる戸石漁港には多種多様な魚介類が毎朝水揚げされ、養殖業も盛んに行われています。夏はハモ、冬はトラフグにカキ。旬の時期にはグルメイベントが開催され、周辺の飲食店で趣向を凝らした料理も楽しめます。



## 模擬セリ 体験で旬の 野菜を購入

長崎市唯一の青果の公設卸売市場「長崎市中央卸売市場」で、毎月第2土曜に開催される「にぎわい市場デー」。市場をもっと身近に感じてほしいと2013年から始まりました。朝8時過ぎには、旬の野菜や果物をセリにかけて購入できる「模擬セリ」に約100人が集まり、500円ほどから活気あるセリがスタート。ミニトマトや大根が飛ぶように売れていきます。最後は無料の「じゃんけんゲーム」でもっとお得に！参加者の笑顔が広がっています。



その時季の旬の野菜と果物が段ボール箱いっぱい!

### にぎわい市場デー

長崎市田中町279-4  
TEL:095-839-6111  
時間:毎月第2土曜の朝6時~10時  
<http://www.nagasaki-ichiba.jp/>



東部地区の中心部。桜が美しい八郎川、長崎街道筋にある矢上神社や番所橋など歴史と自然が共存しています。



セリ人として約10年の経験を持つ上戸祐介さん  
模擬セリでは、お客さんが小売業者役に。  
緑の帽子には番号札も!



## なが さ き し ちゆう おう おろし うり し じょう 長崎市中央卸売市場

1975年7月に尾上町(長崎駅隣接地)から東部地区に移設。長崎市中央卸売市場として開設して45年を迎えました。長崎県内はもとより、全国から安全で安心な野菜と果物がここに集結します。セリは毎朝7時ごろから。町の八百屋さんや果物屋さんにも並ぶ青果は、長崎市中央卸売市場から届けられ、みなさんの食卓へ並ぶのです。



全国から集められた青果が集まり、必要なお店に分けるため、セリで値段を決めています!



深い山の谷間から「現川川」が流れ潤う地域。米どころとして知られ、江戸中期からは現川焼も始まった文化的なエリア。



じげもん市 後山会長



餅つきの様子



地元で  
収穫された  
恵み



JR現川駅前の小さな直売所から始まった「じげもん市」は、数々の賞を受賞するほど注目され、現在は廃校となった現川分校跡で年に3回行われています。目玉はつきたての餅。地元産のもち米を使い、年季の入った白で杵つきされています。5月は草餅、11月は収穫祭、12月は正月餅。もちろん野菜や果物などの直売に加え、名陶「土龍窯」の「現川焼」販売も。現川の旬を楽しむことができます。



うつつ川  
森のふんこう

1873年に始まり2016年3月の閉校まで143年という歴史を誇った「現川分校」。その校舎を地域のために再活用したいと地元OBが立ち上がり、ヨガ教室や陶芸講座、アロマケアに運動教室などが定期的で開催されています。のんびりと自然に囲まれた場所で、思いっきり自分時間を楽しみたいものです。

長崎市現川町1911  
TEL:095-838-3718  
時間:10時~17時  
月・金曜休(臨時休校あり)



矢上小学校現川分校から高城台小学校現川分校へ。現在は「うつつ川 森のふんこう」として再活用されています



まさに森の学校をイメージしたログハウス調の建物

現川の山で採れる鉄分の多い赤土が用いられ、繊細な刷毛目の文様が特徴の「現川焼」



お昼近くなると、名物「おでん」が登場! 季節によっては豚汁も



地元で採れた野菜は、どれも新鮮でおいしい

うつつがわ ぶっさん かん いち  
**現川物産館じげもん市**

長崎市現川町1950  
TEL:095-839-2820  
時間:8時~13時(販売終了まで)

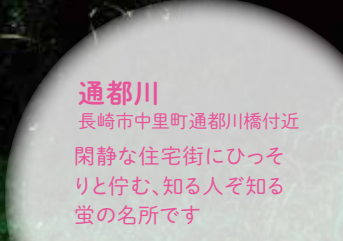


**八郎川**  
長崎市東部地区の中心河川  
東部地区中心部を流れる八郎川沿いは、春になると美しい桜並木を楽しむことができます



**中尾ダム**  
長崎市田中町2377-1  
閑静なダムのほとりで優雅に咲く桜を堪能できます

春  
Spring



**通都川**  
長崎市中里町通都川橋付近  
閑静な住宅街にひっそりと佇む、知る人ぞ知る堂の名所です

Best season!

# ベストシーズン!



**長崎東公園  
コミュニティプール**  
長崎市戸石町199-2  
TEL:095-838-5705  
●平日13:00～20:00(土日祝10:00～7/20～8/31は9:00～)  
25mの温水プールやウォータースライダーなど全て屋内に設置され、子どもから大人まで楽しむことができるプールです

夏  
Summer



**網場プール** 長崎市界2丁目1-3  
TEL:095-837-0564  
●7/1～8/31まで営業  
月曜～金曜12:30～19:00  
(土日祝・7/21～8/31は9:00～)  
火曜日・8/15は休業  
25mプールや幼児用プールもあり、近隣の子もたちに昔から愛され続けてきたプールです



## 矢上普賢岳 長崎市上戸石町

標高439m。古くから信仰の山として親しまれている矢上普賢岳。登りやすい山道は、老若男女多くの方が登山を楽しんでいます

秋

Autumn

## 迎仙閣

長崎市松原町2520

古賀地区にある紅葉の名所。1946年に長崎の実業家が静寂の住み家として建てた邸宅。毎年11月の紅葉の時期に2日間のみ一般公開されます

1年中  
楽しい!

豊かな自然に囲まれた

# 東部地区の

## 長崎ペンギン水族館

長崎市宿町3-16  
TEL:095-838-3131

●9:00~17:00 年中無休

9種類約170羽のペンギンを飼育。深さ4メートルの大水槽を自由自在に泳ぐ姿は、まるで空を飛んでいるかのようです

冬

Winter

## 原種梅林 虎馬園

長崎市松原町1533番地一円  
TEL:095-838-2328

長崎市松原町の山の傾斜地に作られた梅林は、およそ4ヘクタールの広さ。150種類以上の梅が植えられ、2月初旬に見頃を迎えます

## 古賀植木まつり

5月上旬

古賀といえば植木!期間中は色とりどりの植木がお出迎えしてくれます。  
会場内の散策はもちろん、展示即売会(出品されるのはなんと約500種5万点!)や園芸相談、体験コーナーもあるので、楽しみ方もいっぱいです



Ueki  
植木



Best season!

# イベント

四季を満喫できるイベントが満載。

1年中  
楽しい!

春  
Spring

夏  
Summer

秋  
Autumn

冬  
Winter

## 東長崎地区 ペーロン大会

6月

八郎川を勢いよく漕ぎ下る様は圧巻のひとつ!  
ペーロン船が橋の下を進む大会は、全国的にも珍しいそうです



Peron  
ペーロン  
大会



## 日見地区ペーロン大会

7月初旬

初節句を迎える男の子を舟先に乗せ、波しぶきで足を洗う「竜宮祭り初端午パレード」が行われ、子どもたちの健やかな成長を地域で願います。  
続くレースも大白熱!

## 戸石地区ペーロン大会

7月中旬

こちらも夏の風物詩の代表格。  
大人も子どもも、ONE TEAMとなって勝利を目指し、かいを漕ぎます

## 長崎東部地区 夏まつり花火大会

8月下旬

夏休みのクライマックスイベントがこちら。  
花火、出店、盆踊り。考えただけでもワクワクします。  
ステージイベントもダンスや和太鼓の演奏、よさこいなど内容もりだくさん!  
東部地区の宵を楽しむ最高の機会です



Hanabi  
花火



### 中尾くんち 9月15日

250年以上にわたり保存・継承されてきた中尾くんちは、地域一丸となって毎年奉納されています



東部地区には「矢上くんち」「中尾くんち」「古賀くんち」「戸石くんち」の4つの郷くんちがあり、「浮立」を中心に奉納踊りが披露されます。長崎くんちに欠くことのできない囃子の『シャギリ』は、東長崎地区全域において保存継承されており、県の無形民俗文化財に指定されています



### 矢上くんち 10月17日

こちらは矢上平野浮立奉納中の1枚。鬼の面は大迫力!総勢200名を超える演者によって奉納されます



### 古賀くんち

10月29日

奉納相撲が有名な古賀くんち。応援にも熱が入ります。地域の人気行事です



### 戸石くんち 10月17日

幅広い演目が特徴の戸石くんち。太鼓の演奏は、大人も顔負けのかわよさですね!



### 青果まつり 11月中旬

模擬セリや料理の実演があります。なんといっても新鮮な野菜がお安く手に入るのが嬉しい! 飲食コーナーも好評です



### 戸石とらふぐ・かき祭り 11月~12月

戸石地区は、冬の味覚である「とらふぐ」「かき」の養殖が盛んな地域です。期間中、各料理店で上質な「とらふぐ」や、大きくぷりぷりに育った「かき」を使った自慢の料理が、生産地ならではのリーズナブルな価格で堪能できます。朝市にはかき焼きコーナーもありますよ



# 東部地区 MAP



東部地区の  
歴史やおいしいものが  
たくさんあるよ



遊びに  
来てね!!

