



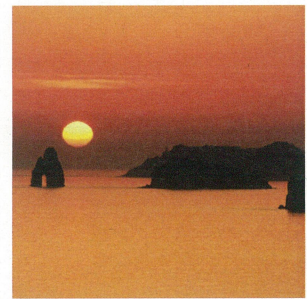
乙女の長崎プチバカンス!

輝く海とキリシタンの里 恋する夕暮れ

長崎

Nagasaki Sotome
外海の旅

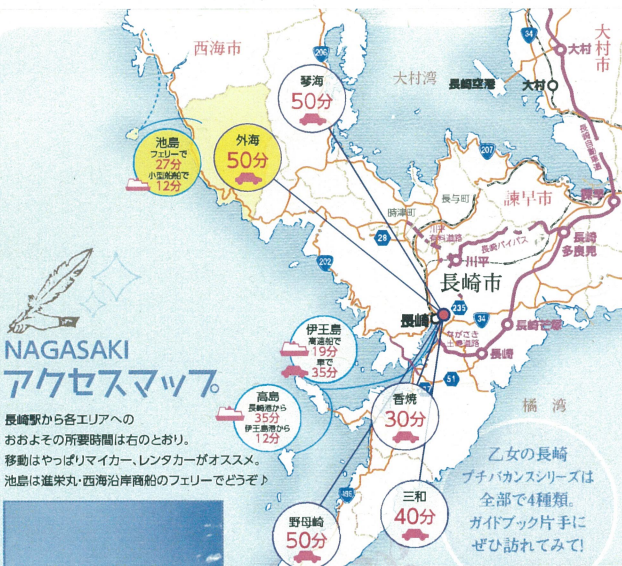
初めて訪れる人も、何度も足を運んだ“通”も、
飽きることなく、また想いをさせてしまう。
外海——そこは私たちがゆくりと楽しめる場所。
女子の“知りたい!”に応えるガイドを片手に、
長崎の穴場「外海」へプチバカンスに出かけよう!



海と空が
黄金色に染まる
ゆるやかな
時間
長崎朝陽の夕日ポイント



トロッコに乗って
本物の炭鉱を
体験
池島炭坑の歴史



乙女の長崎プチバカンスシリーズは全部で4種類。ガイドブック片手にぜひ訪れてみて!

運賃 平成25年3月現在

大瀬戸(市地域交通船)
●神浦～池島(12分) 大人350円、小人150円
外海行政センター TEL.0959-24-0211

西海沿岸道路
●神浦～池島 大人400円、小人200円
●大瀬戸～池島 大人430円、小人220円
※高速は別途追加料金150円

西海沿岸道路 大瀬戸営業所
TEL.0959-22-0649

あっ!とながさき
の魅力をひとりで
楽しむ! ながさき
の魅力をひとりで
楽しむ! ながさき
の魅力をひとりで
楽しむ! ながさき

美味満喫 外海・池島でゴハン!



<軽喫茶>

峠茶房202
長崎市永田町670
TEL.0959-25-1920
営業時間/10:00～18:00
定休日/不定休

アンシャンテ(遠藤周作文学館)
長崎市東出津町77
TEL.0959-37-6011
営業時間/10:00～17:00
定休日/12月28日～1月3日

平ペーカリー
長崎市赤坂町446
TEL.0959-25-0598
営業時間/11:00～日没まで
金、土、日のみ営業

ひなたの匂い
長崎市下大野町2535
TEL.0959-24-0830
営業時間/11:30～日没まで
金、土、日のみ営業

みなと亭
長崎市池島町154
TEL.0959-26-2555
営業時間/11:00～16:00
(夜については事前予約にて対応)
定休日/土、日、祭日

いけす 久栄
長崎市中黒崎町1411-2
TEL.0959-25-0052
営業時間/11:30～20:00
定休日/第3水曜日

お手軽割烹 波矢司
長崎市中黒崎町1165
TEL.0959-25-0036
営業時間/11:00～14:00 17:00～19:00
定休日/火曜日

道の駅レストラン ラメール
長崎市東出津町149-2
TEL.0959-25-1430
営業時間/11:00～15:00 17:00～19:30
定休日/1月1日～1月3日

お食事処 海望
長崎市上大野町1775-1
TEL.0959-24-1691
営業時間/11:00～20:00
定休日/第3水曜日

レストランスカル(ホテル外海イン)
長崎市神湊江川町657-2
TEL.0959-24-0400
営業時間/ランチ11:00～14:00 夕食17:00～20:00
定休日/月曜、木曜夜

鰻処 笹野食堂
長崎市中大下尾町45
TEL.0959-24-0161
営業時間 日 11:00～15:00 17:00～21:00
土曜 11:00～21:00
定休日/不定休

かあちゃんの店
長崎市池島町1597
TEL.0959-26-1123
営業時間/10:00～18:00
定休日/不定休

おいしい& 楽しいもの巡り おみやげ



燗田みそ

燗田百選の大中尾の燗田で取れた米や大豆の産地で作られた燗田。7～8月にかけて完成させたまろやかな味が特徴。

巻羊羹

千代巻の皮に白あんのようなかんを巻いて入っています。燗田から作られている外海ならではの伝統菓子です。



かんころもち

外海産のサツマイモを原料にしたかんころもちがおすすめ。さつまいもと白餡が原料です。



ド・ロ様そうめん

フランス人宣教師ド・ロ神父が布教活動のかたわら村人を指導して作られた乾麺。そうめんやパスタ類があります。

ゆうこう

隠れキリシタンの里のたもとに作られている外海産のゆず。果肉は柔らかく、酸みかんらしい味で漬物などに利用されています。



活魚・水産加工品

外海近海で捕れた新鮮で美味しい魚介類や加工品はいろいろあります。

長崎市内と漁協
外海支所直売所
新鮮な魚介類や野菜などを販売しています。プラスチック容器も販売中。



農産物各種

自然が豊かな外海で育てた新鮮な野菜がたくさん。生産者が持ち込むから安心です。

道の駅太陽が丘そとめ

小島丘の上にある道の駅。レストランや地元の特産品、工芸品の販売があります。ドライブの休憩ポイントに最適。

長崎市役所(あじさいコール) TEL.095-822-8888
外海行政センター TEL.0959-24-0211

体験型
観光

トロッコに乗って本物の 炭鉱体験ツアーへ行こう♪

神浦港または西海市大瀬戸港から約30分で、
九州で最後まで稼働していた炭鉱のまちへ。
外海の沖合に浮かぶ周囲4kmの小さな島にある
池島炭鉱跡の坑内に入り炭鉱体験ができます。
トロッコ電車に乗って短い坑内へGO!



体験2

元炭鉱マンガイドが案内
トロッコを降りて、坑道の中を見学。炭
鉱で実際に働いていたガイドが坑道内
を案内してくれます。



体験3

石炭を掘り出す機械の操
作体験や呼吸器の試着の
模擬体験など、わか
りやすい体験がいろいろ
あります。

体験1
トロッコ電車に
乗車
ヘルメットとキャップラ
イフを付けて、いざ坑道
内へ。ガタン、ゴトンと
車輪が軌道へ入っていき
ます。



池島炭鉱体験の方法

炭鉱施設の中に入って体験するときは、事前申し込みが必要です。
※申込締切 出発の3営業日前まで

長崎国際観光コンベンション協会 長崎さくら受付
TEL.095-811-0369 <http://www.saraku.info/>

■池島炭鉱坑内探検ツアー参加料金表 (平成26年3月現在)
※小学生以下は保護者同伴が必要です。 ※中学生以下の参加無料金は1,450円です。

	大人	中学生以下	高校生・大学生
1名~18名	2,800円	1,600円	2,200円
20名以上	2,200円	1,450円	2,100円

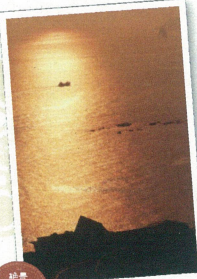
池島炭鉱の歴史
1952年に松島炭鉱が池島を買取り、1959年から石炭の採掘を開始。以来、2001年に閉山するまで炭鉱のまちとして栄えました。島には、炭鉱設備や炭鉱アパートなどが現在も残っていて当時の姿を伝えています。一時は2000人近い人が住んでいましたが、炭鉱の人口は約250人。小さな島には、様々な時間が流れています。2012年には、炭鉱のまち池島を舞台にした映画「池島群像(たんなり)」の撮影が行われたなど、島を活性化させる取り組みが行われています。

歴史
コラム

海と空が黄金色に染まる ゆるやかな時間

長崎屈指の夕陽ポイント

外海といえば海に沈む夕陽が美しいスポットとして有名なエリア。週末の夕方は、道の駅夕陽が丘そとめや遠藤周作文学館の周辺など、自然が豊かです。光の芸術にうっとりしてしまいます。特に、角力灘を望む遠藤周作文学館からの夕景は神秘的で時を忘れさせます。日が傾くにつれ青い海がオレンジ色へと染まりやがて紫色へと変化していく様子は絶景です。



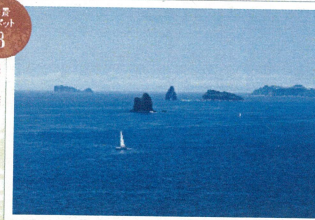
絶景
スポット1

大城公園展望台
からの景色



絶景
スポット3

202号線
赤音町からの
角力灘



絶景
スポット2

遠藤周作文学館から
の夕景

インフォメーション イベントカレンダー

4月・5月

- ステップアップ
池島釣大会
- 鯉・来い祭りIN
神浦川河川公園



10月

- 出津黒崎
文化まつり

11月

- 外海ふさまつり
- 大中尾棚田火祭り



8月

- 牧野地区かざり
引き
8月14日



9月

- 神浦神社大祭
(ヒーヒー祭)
- 神浦散歩未知
- そとめ水いか祭り



PickUPイベント

こころのふるさと
神浦散歩未知
昔懐かしい風景を再現した神浦散歩未知イベント。商店や自宅を再現し、こころのふるさとを展示販売します。

しづ
出津黒崎文化まつり
キリスト教文化が色濃く残る外海地域の歴史や文化を伝える講演イベント。地元特産品の販売、しづ鍋などの提供があります。

鯉・来い祭り
IN 神浦川河川公園
日本一の清流に満ちた神浦川で、うなぎのつかみ取りなど親子で楽しめるイベントを開催します。

大中尾棚田火祭り
棚田に並べられた竹垣に参加者が次々に点火し、日が暮れるにつれ棚田がオレンジ色の光に包まれる神秘的な光景が楽しめます。



愛と信仰に 触れる クリスチャン文化の



外海の父と呼ばれる ド・ロ神父

1879年に外海に赴任したフランス人宣教師ド・ロ神父は、キリスト教だけでなく、教会建築の技法、医学、農業や加工食開発など幅広い分野の知識を伝え、私財を投じて貧しい外海の人々の心と生活の両面から支えました。神父が築いた農地や工場や作業場、井戸などが現在も残っています。

迫害された クリスチャンの歴史

禁教時代、他の地域に比べて取り締まりが緩やかだったこの地区に数多くのクリスチャンたちが潜伏していました。安住の地を求めて、ここから命がけで五島へ海を渡ったクリスチャンたちもいました。身を隠し、子から孫へと代々信仰を守って約250年。明治になってからド・ロ神父がこの地に訪れ、信仰を復活させました。

いつ来てものんびり 神浦を歩こう

静かなまちなみをのんびり歩くと、
気持ちが優しくなってきたませんか？
神浦のまちはそんな優しい気持ちで
呼びおこしてくれますよ。



丸尾石積群

丸尾と呼ばれる地域には、乾屋片岩
という石を積み上げた石壁がいたる
ところに見られます。

神浦商店街

古い木造家屋が立ち並ぶ商店
街で、外海の風景や地元の人
のくらしを伝えるお土産物
品を売る店が立ち並びます。



神浦神社

神功皇后を祀る神社です。境内
にある鹿掛け石は神功皇后が鹿掛
けたと伝えられています。

三つの寺院



光照寺



得城寺



久本寺

神浦地区の立ち寄りポイント



そとめ神浦河川公園

神浦川の自然を生かした河川公園です。河川
プールや広場、遊歩道などがあり、自然を満
喫できます。



神浦城公園

永和年間(1375~1378)に神浦氏が築いた
中世の山城跡。神浦の町を一望できる高台に
ある公園です。



大中尾藤田

日本の藤田百選に選ばれた藤田。季節に合わ
せて様々な姿を見せてくれます。

出津文化村で 歴史体験しよう



フランス人宣教師ド・ロ神父が明治時代に西出津町で活動した地域は、種
数の文化財が残っていて「出津文化村」として整備されています。ド・ロ神
父の面影とキリスト教への信仰を支えた人々の暮らしを感じつつ、緑
が残る静かな丘で歴史に想いをはせて歩いてみよう。

外海歴史民俗資料館



外海での暮らしや歴史や民俗の資料などが展示されています。

ド・ロ神父記念館



ド・ロ神父記念館には、神父ゆかりの
品々が展示されています。世界遺産
指定リスト入り施設です。

遠藤周作が魅せられた キリシタンの里



遠藤周作文学館
平成12年に建てられた施設。遠藤周作の生
活を辿った資料約2万5000点が展示されてい
ます。ここからの眺めが最高です。

旧出津救助院



ド・ロ神父が創立した施設。ここで食
品加工などの技術を教えました。
世界遺産指定リスト入り施設です。

外海子ども博物館



科学体験道具や海産物などがあり、
外海地区の自然環境や地球や宇宙の
ことを学べます。



沈黙の碑
遠藤周作の著作「沈黙」にちなんで建立。
1人きりこゝろに置かれた主人公の苦しみと
悔い、ここに表れています。

やさしく息づく自然で ストレス解消



黒崎永田湿地自然公園

湿地面積約10haの湿地公園。日本有数のトンガが生息するなど、珍し
い生き物や植物を観賞できます。
開園:9:00~17:00



大城公園

そりたつ橋の上にある展望台から眺める夕日がお洒落の自然公園
です。



ながさき県民の森

展望台、アスレチック広場、キャンプ場、運動
公園などがある長崎市と西海市にまたがる森
林公園です。

INFORMATION

ながさき県民の森

長崎市神浦北大中町693-2 TEL.0959-24-0181

キャンプ場

オートキャンプ場と一般キャンプ場に別れ、バーベキュー、常設
サイト、芝草サイトなどの宿泊施設があります。

天体観測

キャンプ場の中にある天文台。望遠鏡や双筒鏡の貸出もしてい
ます。

森の交流館

宿泊施設(ロッジ)があり、体験学習や研修、合宿などに利用で
きます。

森林館

森林に関するいろいろな情報が展示されている大型木造展示
館です。

アスレチック体験

冒険の森と冒険広場の2カ所にアスレチック施設があります。

ソウは外海の大自然を カラダごと体験して 感動するの♪

泊は
民宿しながら
体験することも
できます!!

外海に流れる時間の中で大切な時間を過ごす贅沢をとっておきの思い出に覚えてみませんか？

田舎農体験

季節ごとに旬の果実・山菜採りを体験できる「田舎農体験」で
ます。

TEL.0959-25-0765 (※ 洋一)

●定員/5~20人 ●料金/2,000円

農産加工体験

地元でとれた野菜を材料にした農産加工体験ができます。
(うまみそ作り・糠田かきとう・田舎こんにやく作り)

TEL.0959-24-1322

長崎市神浦下大中町644 外海農産加工組合

●定員/5~10人 ●料金/2,000円

田舎料理

地元野菜や山菜がたっぷり入った田舎煮しめや押し寿司作り
体験ができます。

TEL.0959-24-0548 体験民泊(藤田の里)

長崎市神浦下大中町621-3

●定員/4~8人 ●料金/2,000円

そば作り体験

外海地区のそば打ちは「牧野 そば」が代表的で、そば粉
100%で打つのが特徴です。

TEL.0959-25-0598 外海シリーズ協議会

●定員/5~20人 ●料金/4,000円程度(全4回)

パン・お菓子作り

食パンやバターロール、シフォンケーキなど
パンやお菓子作り体験ができます。

TEL.0959-25-0598

長崎市赤音町446 平べーカリー

●定員/4~8人 ●料金/2,000円

フラワーアレンジ・ブーケ作り

バラ園のバラを摘み、フラワーアレンジやブーケ作りを体
験します。

TEL.0959-24-0382 杉ちゃんのパラ園

●定員/4~10人 ●料金2,000円

田舎え・稲刈り体験

日本の田舎に選ばれた大中尾藤田で田舎え体験や稲
刈り体験を行っています。

TEL.0959-24-0533 大中尾藤田保全組合

●定員/100人まで ●料金/学童保育 700円

修学旅行生 1,500円

そば作り体験

そばの種まき、刈取り、脱穀、そば打ちまでの
全4回シリーズの体験です。

TEL.0959-24-0533 大中尾藤田保全組合

●定員/20人 ●料金/未定

田舎体験(馬土料理・石がまなど)

田舎ならではの馬土料理づくりや石がま・パンづくり、史跡め
くりなど楽しめます。

TEL.0959-25-0575

長崎市西出津町1020 フォルム・ド・外海

●定員/4~20人 ●料金/2,000円

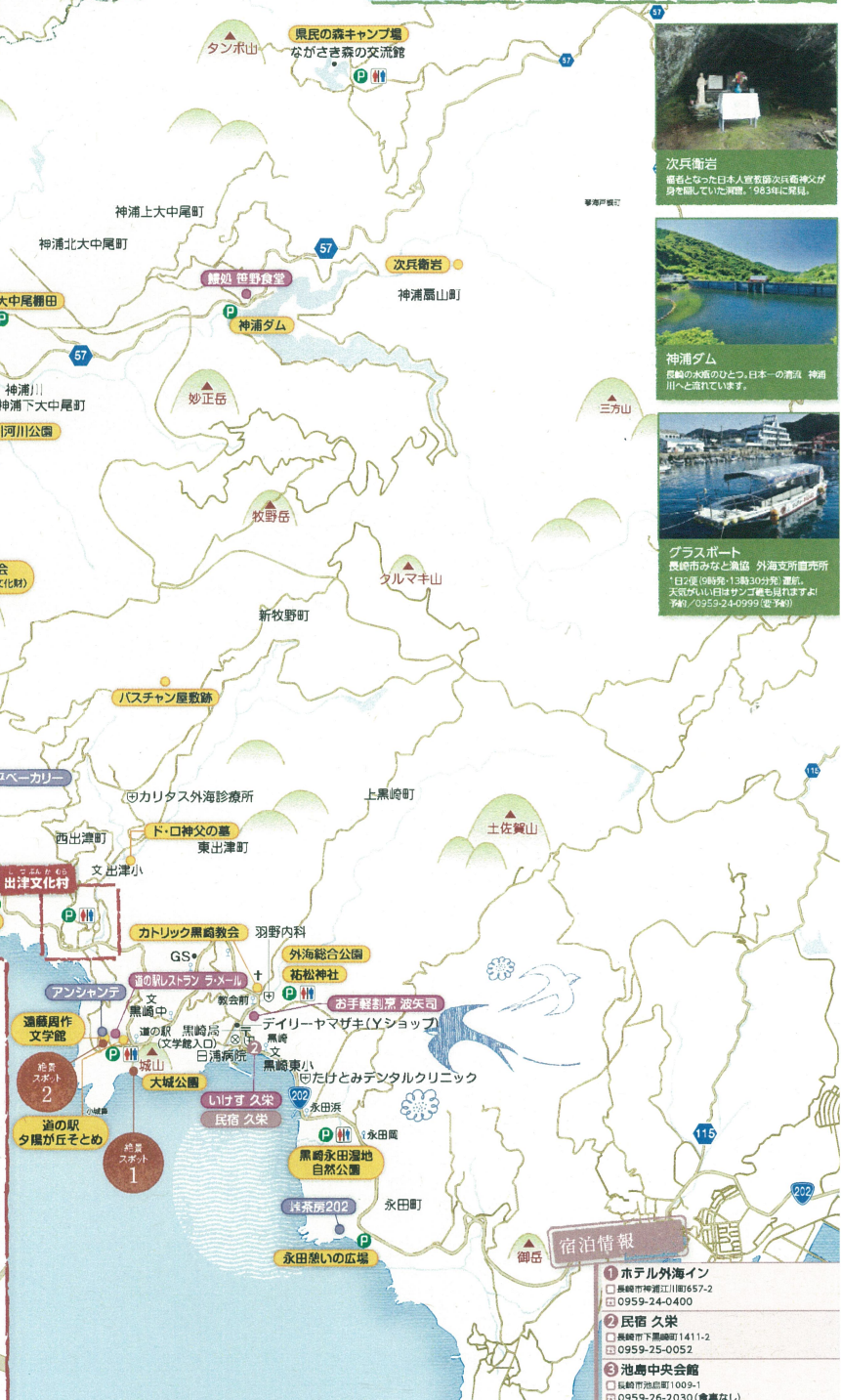
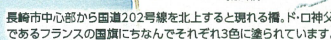
池島まんじゅう・かりんとう作り体験

池島のお土産のまんじゅう・かりんとうを作ります。

TEL.0959-26-2555 ステップUP池島研究会

●定員/8人 ●料金/1,000円(材料費別途人数別)

キリシタンの歴史と美しい夕陽に彩られる外海地区。
苦難に満ちたキリシタン史跡が残る黒崎・出津エリアや
美しい海を一望できる国道202号線沿いの景色や昔ながらの
町並みが残る神浦など見どころがいっぱいです。



グラスボート
長崎市みなと施設 外海支所直売所
1日2便(9時発-13時30分発)運航。
天気がいよいよいい日はサンゴ礁も見れますよ!
予約/0959-24-0999(要予約)

① **ホテル外海イン**
長崎市神湊江川町657-2
0959-24-0400

② **民宿 久栄**
長崎市下黒崎町1411-2
0959-25-0052

③ **池島中央会館**
長崎市池島町1009-1
0959-26-2030(食事なし)