

長崎

グリーンツーリズムガマ

～夏休み、長崎の魅力を見つける旅に出かけてみませんか～

自然豊かな農山漁村地域で、地元の人たちと交流しながら、農山漁村体験を行う「グリーンツーリズム」。長崎市では、外海・琴海・野母崎・高島・伊王島・茂木・東長崎地区で、夏休み期間、いろいろな体験プログラムやツアーが実施されます。夏の思い出に、長崎市内のグリーンツーリズムを体験してみませんか。

一緒に遊ぼう!

長崎グリーンツーリズム
アソシエーション
“まめんちよ”



ツーリズム 体験プログラム

※事前に各団体への予約が必要です

令和7年

実施
期間

7月19日 ▶ 8月31日

※一部体験プログラムを除く

野母崎

のもざき子どもチャレンジ!!

貝殻やシーグラス、流木を使ったさまざまなワークショップやクラージング体験など様々なメニューを用意しています。



期間 7月19日～8月31日

料金 各メニューにより
定員 異なります。
詳細は電話で確認を

申込 野母崎ツーリズム振興会
(Tel: 080-6479-5428)

※体験日の1週間前までに予約

伊王島

磯遊び&高尻ミナの食体験

地元の漁師さんと一緒に、磯の生き物を探します。磯遊びのあとは、地元でとれた高尻ミナ(貝)の食体験! タオル、滑りにくい靴を準備ください。



期間 7月19日～8月31日

料金 2,500円

定員 小学生以上 2人～
(20人以上は相談に応じます)

申込 伊王島加工組合・小峰
(Tel: 080-5638-3817)

※1週間前までに要予約

高島

シュノーケリングピクニック

わずか1分でサンゴの楽園へ。たくさんの熱帯魚と出会えます。受付時にこのチラシを見た!と伝えると、ささやかなプレゼントがもらえます。



期間 7月19日～8月31日
(10時スタート・13時スタート)

料金 中学生以上4,000円
小学生以下3,000円

定員 各20人(小学生以下は保護者同伴)

申込 やったろうde高島
(Tel: 090-9608-1082)

※3日前までに要予約

茂木

福かんぼこ 作り体験

ふぐ問屋ならではのふぐ皮を練り込んだかんぼこ作りです。キッチンハサミを使ってカット致しますので安全です。



期間 7月19日～8月31日

料金 2,200円。プラス1,100円でお食事付
(大人も子供も金額は同額)

定員 各日2～30人

申込 ちんじんよかBY茂木
実施者/ふぐ問屋なかざき (Tel: 095-836-0700)

※体験日の1週間前
までに予約

茂木

ガラスアート&ステンドグラス体験

世界に1つだけのオリジナルペンダント作りまたは小さいガラスを散りばめて絵にするガラスアート体験から選べます。

期間 7月19日～8月27日

料金 2,500円～

定員 各日2人～
(大人数はご相談ください)

申込 ちんじんよかBY茂木
実施者/Amber・黒川
(Tel: 090-5082-1115)

※体験日の1週間前までに予約



お問い合わせ 長崎市水産農林部 農林振興課

〒850-8685 長崎市魚の町4-1 14F
TEL:095-820-6564 FAX:095-827-6513

長崎市のグリーンツーリズム

検索



グリーンツーリズムサマー

まめんちょからのおねがい♪
小学生の方は保護者同伴でご参加ください。
中学生以下は保護者の同意書を頂きます。



琴海

食品サンプル製作体験

可愛い子熊が寝ているピザトーストを作ります。部品の型取りから着色、盛り付けまで体験できます。

期間 7月19日～8月31日
各日①10:00～12:30
②14:00～17:00

料金 2,500円～3,500円

定員 各4人

申込 あっと!さ@琴海
実施者/体験&工房おりじなる・古賀
(Tel:090-1197-9227)



※体験日の3日前までに要予約

琴海

そば打ち体験

高台にある美しい景色に囲まれた大自然満喫の本格そば打ち

期間 7月19日～8月31日

料金 2,500円(食事付)

定員 各日2～16人
(小学生は保護者同伴)

申込 あっと!さ@琴海
実施者/巖茶屋・岩下
(Tel:090-3013-4028)



※3日前までに要予約

高島

ファミリーサマーキャンプin高島 1泊2日

自然豊かな高島でシュノーケル体験。サング・熱帯魚などインストラクターと観察します。受付時にこのチラシを見た!と伝えると、ささやかなプレゼントがもらえます。

対象 小中学生および保護者(小中学生のみの参加も可)

期間 7月26日(土)～7月27日(日)

料金 子ども 12,800円、大人 14,800円(中学生は大人料金となります)

定員 20人 宿泊 高島ふれあいキャンプ場

集合 高島港ターミナル 出入口
長崎港発8時50分または伊王島港発9時12分の野母商船に各自で乗船して高島港まで移動してください。

コース 1日目: 大波止港または伊王島港→高島港を下船後、島内バスで出発し、車窓から島内観光→オリエンテーション・環境講習・エコアート作製→昼食→シュノーケリング体験と環境海洋実習→いやしの湯に移動し入浴→キャンプ場に移動しBBQ
2日目: 朝食→徒歩移動で体験場所へ移動→磯釣り公園の釣り体験(インストラクター同行)→昼食→体験チョイス(サイクリング体験・シュノーケリング体験・海水浴体験)→徒歩にて高島港へ移動→乗船し伊王島港または長崎港で各自下船
料金に含まれるもの: 宿泊費、朝食1回・昼食2回・夕食1回の食事代金、エコアート材料費と会場費、シュノーケリング体験料、釣り公園入園料、入浴料、傷害保険料など。
料金に含まれないもの: 上記以外の一切の費用。※料金には往復の高速船代金、飲み物代、体験チョイスのサイクリング体験とシュノーケリング体験の料金は含まれておりません。

申込 やったろうde高島 TEL 090-9608-1082 ※キャンプの詳細は直接お問い合わせください
※7月19日(土)までに予約



外海エリア

外海ツーリズム協議会
TEL: 0959-25-0598
外海の大自然にひたりながら、いろいろな体験を楽しんで。

大中尾棚田保全組合
TEL: 0959-24-0235
日本の棚田百選に選ばれた棚田が、みんなを待っています。

琴海エリア

あっと!さ@琴海
TEL: 090-3734-7474
手作りピザやそば打ち体験ができます。海の見える絶景に癒やされて。

野母崎エリア
野母崎ツーリズム振興会
TEL: 080-6479-5428
野母崎の豊かな自然、食材を活かして、感動する体験を提供します。

高島エリア
やったらう de 高島
TEL: 090-9608-1082
コバルトブルーの海の案内してシュノーケリング!

伊王島エリア

伊王島加工組合
TEL: 080-5638-3817
市内中心部から20分、お手軽に体験できます。

茂木エリア
ちんじんよかBY茂木
TEL: 080-4109-2997
びわの町「茂木」!山と海の体験が楽しめます。

東長崎エリア
笑顔でつなぐ～ツーリズムひがな～
TEL: 090-1922-7868
農業・漁業・里山・植木など、自然と触れ合い、様々な体験を。



各ツーリズム団体の体験プログラム情報はこの冊子で!
市役所1階案内所や地域センター、長崎駅の観光案内所などにあります。
お問い合わせ 長崎市水産農林部 農林振興課 〒850-8685 長崎市魚の町4-1 14F
TEL: 095-820-6564 FAX: 095-827-6513



長崎市のグリーンツーリズム 検索



長崎グリーンツーリズムガマ

～夏休み、ちょっと出かけてみませんか～

自然豊かな農山漁村地域で、地元の人たちと交流しながら、農山漁村体験を行う「グリーンツーリズム」。長崎市では、外海・琴海・野母崎・高島・伊王島・茂木・東長崎地区で、夏休み期間、いろいろな体験プログラムやツアーが実施されます。夏の思い出に、長崎市内のグリーンツーリズムを体験してみませんか。

長崎グリーンツーリズム
マスコットキャラクター
“まめんちょ”



伊王島 磯遊び&高尻ミナの食体験



琴海
そば打ち体験
食品サンプル製作体験



高島
シュノーケリングピクニック
ファミリーサマーキャンプ in 高島



野母崎 子どもチャレンジ 2025



茂木
福かんぼこ作り
ガラスアート&
ステンドグラス体験



団体紹介



外海

外海ツーリズム協議会
(TEL:0959-25-0598)
外海の大自然にひたたりながら、いろいろな体験を楽しんで。

大中尾棚田保全組合
(TEL:0959-24-0235)
日本の棚田百選に選ばれた棚田が、みんなを待っています。

琴海

あっと!さ@琴海
(TEL:090-3734-7474)
手作りピザやそば打ち体験ができます。海の見える絶景に癒やされて。

野母崎

野母崎ツーリズム振興会
(TEL:080-6479-5428)
野母崎の豊かな自然、食材を活かして、感動する体験を提供します。

高島

やっтарou de 高島
(TEL:090-9608-1082)
コバルトブルーの海の楽園で、シュノーケリング!

伊王島

伊王島加工組合
(TEL:080-5638-3817)
市内中心部から20分。お手軽に体験できます。

茂木

ちんじんよかBY茂木
(TEL:080-4109-2997)
びわの町「茂木」!山と海の体験が楽しめます。

東長崎

笑顔でつなぐ～ツーリズムひがな～
(TEL:090-1922-7868)
農業・漁業・里山・植木など、自然と触れ合い、様々な体験を。

お問い合わせ 長崎市農林振興課 TEL: 095-820-6564

各ツーリズム団体の体験プログラム情報はこの冊子で! 市役所1階案内所、地域センターなどにあります。

長崎市のグリーンツーリズム 検索



長崎市グリーンツーリズム体験ガイドブック

vol. 15



見るだけじゃない
～見て 聞いて 触れて 楽しんで～
長崎を体験



Green Tourism NAGASAKI



おすすめ

焼けたときの充実感がたまらない!

高台にある 絶景カフェで 手作りパン体験



- 料金 / 2,500円/人
 - 時期 / 通年/午前10時～約3時間
 - 定員 / 4～8人
- 関 平ペーカリー
TEL:0959-25-0598
長崎市赤首町446



発酵したパン生地をこねて成形して…。できあがったパンは、スープ・サラダと一緒にカフェで美食。焼きたてのふわあつと立ち上がる湯気と香りが食欲をそそる～

「道の駅夕陽が丘そとめ」で販売している、平ペーカリーのパン2種の手作り体験ができるプラン。美味しいパンはもちろん、店主・平さんとの楽しい会話目当てに、度々体験に訪れる人も多い人気のパン作り体験です!



おすすめ

こねて、踏んで、のばして
切って…楽しい!

共同作業で 手打ちうどん 手作り体験



- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年/水曜日約2時間
- 定員 / 大人・親子/10～100人

要予約

■ 関 大中尾棚田保全組合 TEL:0959-24-0235

外海産の小麦を使用し、水回し・練り・延し・切り…と一連の流れを実体験! 腰を使って、力を入れて、地元の方が手取り足取り優しく教えてくれます。できあがった後はもちろん美食タイム!



外海では作上り(田植えや収穫など全ての仕事を終えること)に、各家庭でうどん打ちをする風習があったんだとか。美食ではおかわりする人が続出、皆で作るうどんは本当に美味しい!

外海、三重 ってこんなところ

農水省の「日本の棚田百選」に選ばれた、大中尾の棚田。この棚田は傾斜度が高く、五島列島まで眺めることができる絶景ポイント!



長崎屈指の美しさとも言われる、外海から眺める夕陽。サンセットロードを車で走ると、海も夕陽も綺麗に見える最高のドライブコース!



農産加工体験 (棚田かりんとう作り)

地元で採れた新鮮な野菜を使って、手作りのかりんとう作り体験!

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年/午前10時~2~3時間
- 定員 / 大人・子ども/5~10人 (10人以上応相談)

だご汁作り、そば打ち、うどん打ち体験なども可 (要問合せ)

■ 要予約 関 外海農産加工組合 TEL:0959-24-1322

かんころ・かんころ餅作り

手作りの石積みくどで昔ながらのかんころ作りを体験! 地元のさつまいもから自分で作るかんころ餅は格別です!

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年 (かんころ作りは10月~2月) / 2時間
- 定員 / 4~20人
- かんころ作り: 軍手
- かんころ餅作り: エプロン・三角巾をそれぞれご用意ください。

■ 要予約 関 (同) 出津農舎 TEL:0959-25-0880



要予約



田舎料理体験

郷土料理「からべにしめ」や地域伝承の押し寿司、こんにゃく等を作ります。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年/午前10時~約3時間
- 定員 / 大人・親子/4~10人

■ 要予約 関 体験民泊「棚田の里」 TEL:0959-24-0548



すりみ・かまぼこ お料理作り体験

市場流通しない地元産の鮮魚を使用し、すり身やかまぼこを作ります。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年/2~3時間
- 定員 / 大人・子ども/5~30人 (20人以上応相談)

■ 要予約 3日前まで

■ 関 さいちゃん (榎田喜美代) TEL:090-2584-4470



田植え・稲刈り体験

学童保育クラブや修学旅行など、田植えや稲刈り体験の受け入れを行っています。

- 料金 / 学童保育:1,000円/人 修学旅行生:2,500円/人
- 時期 / 6月上旬・9月下旬 午前または午後の2~3時間程度
- 定員 / 学童保育・修学旅行生 100人まで

■ 要予約 関 大中尾棚田保全組合 TEL:0959-24-0235

要予約

外海 三重 Sotome mie

国の重要文化景観、日本の棚田百選、人々の心を掴む町

体験民宿



体験民泊

棚田の里

- 場所 / 長崎市神浦下大中尾町621-3
- 定員 / 1~5人
- 料金 / 1泊2食 7,500円
- TEL・FAX / 0959-24-0548

要予約



平ベーカリー

- 場所 / 長崎市赤首町446
- 定員 / 3人
- 料金 / 1泊朝食 6,000円
- TEL・FAX / 0959-25-0598

要予約



森のガーデン

森林の自然を感じながら、ピザ作りや燻製づくりが体験できます。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年/午前10時~2~3時間
- 定員 / 3~5人 (小・中学生は保護者同伴)
- 11~12月はリース作り体験ができます。

■ 要予約 関 森のガーデン TEL:095-850-2213



椎の木の元

- 場所 / 長崎市神浦下大中尾町564
- 定員 / 3人
- 料金 / 1泊2食 7,500円
- TEL / 0959-24-0235
- FAX / 0959-24-0281

要予約

※「椎の木の元」現在休止中

フラワーアレンジ、 ブーケ作り

バラ園に咲き誇る綺麗な薔薇を使用しフラワーアレンジやブーケ体験。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年/午前10時~1~2時間
- 定員 / 大人/4~10人

■ 要予約 関 杉ちゃんのバラ園 TEL:0959-24-0382



琴海 エリア

Kinkai



おすすめ

こしき いわ

自然豊かな「甕岩茶屋」で、
そば打ち体験と
地元素材
ふんだんの昼食



そば粉と強力粉に水を数回に分け入れて、優しく混ぜていく。体験の際はグループに分かれ、マンツーマン指導してくれます。



約200回ほどこねたら、薄く伸ばしていきます。そば打ち用ののし棒はとっても長いので、うまく伸ばし、力加減を変えて。



ぐつぐつぐつ…薪で炊いた大きな釜で、そばを茹でていきます。昔ながらの調理法で体験できるのも魅力。



できあがった本格手打ちそばがこちら。コシがあり喉ごしもつるん!自分で作るからこそその美味しさ!天ぷらやお浸しやサラダまで堪能できます。

大自然満喫の本格そば打ち。
満腹&大満足間違いなし!
岩下さんご夫婦が営む「甕岩茶屋」。高台にある美しい景色に囲まれたご自宅の一角で、本格そば打ち体験。混ぜてこねて切って…体験した後はもちろん、実食!手打ちそばと、岩下さん手作りの地元野菜の天ぷらやお浸し・炊き込みご飯等も提供してくれる。満腹間違いなしなので、体験日の朝食は控えめに(笑)



- 料金/2,500円/人 (食事付)
- 時期/通年/2時間
- 定員/小学生以上(小学生は保護者同伴) 1~16人

☎ 甕岩茶屋・岩下 TEL:090-3013-4028
長崎市西海町2081-4

栗拾い体験

自然豊かな琴海の「甌岩茶屋」で栗拾い体験をしませんか。おやつに「栗ぜんざい」もいただけます。

- 料金 / 子ども5才~小学生1,000円
大人2,000円
(栗ぜんざい付)
- 時期 / 9月第3土曜日~
10月第2日曜日まで



さつまいも収穫

さつまいもの収穫体験を行います。

- 料金 / 大人2,000円 / 人
※2kg持ち帰り
小中学生1,200円 / 人
※1kg持ち帰り
(幼児無料)
- 時期 / 10月中旬~11月中旬
/2時間
- 定員 / どなたでも
(中学生以下保護者同伴)
/2~40人

☎ 甌岩茶屋・岩下 TEL:090-3013-4028



ブルーベリー 摘み体験

造園業を営む西山緑樹園の緑溢れる自然の中で、ブルーベリー摘み体験をしてみませんか。

- 料金 / 2,000円
(持ち帰り500g付)
- 時期 / 7月~8月

☎ 西山 TEL:090-3734-7474



シーカヤック

鏡のように穏やかな琴海の海で、美しい景色を楽しみながら、海に親しめます。

- 料金 / 2,000円 / 人
- 時期 / 通年 / 2時間
- 定員 / 小学生以上
(小中学生は保護者同伴)
2~20人

☎ 長浦シーカヤッククラブ・浦 TEL:090-9496-7683



体験&工房 おりじなる

要予約

全国で珍しい0から作れる食品サンプルの製作体験ができます。

- 料金 / 2,000円~/人
- 営業日 / 毎週(土曜日、日曜日、夏休み期間) 予約が必要です
- 営業時間 / 午前10:00~12:30 午後14:00~17:00
- 体験時間 / お一人様約2時間程で2名様で3時間程4名様で5時間程となります
- 体験人数 / 一度に4名様までです
- 住所 / 長崎市西海町4669-20
- 駐車場 / 2台まで利用可能

☎ 古賀 TEL:090-1197-9227



紡ぎ糸アクセサリー作り

当店の畑で育ったオーガニックコットンの紡ぎ糸で貴方オリジナルのアクセサリーをつくりませんか。
(ピアス、イヤリング、ネックレスなど細かい作業になりますので手作りのご経験などをお聞きしながら作るものをお決め致します。)

- 料金 / 5,500円/人
- 時期 / 水~土曜 2時間程 (13時~15時の間)
(前日までにスタート時間をお申込み下さい。それ以外の日程や時間も一度ご相談下さい。)
- 定員 / 1~5人

☎ 久松 TEL:090-5474-2155



琴海

Kinkai

花・緑・海岸線、豊富な自然に加え宅地化も進むベッドタウン



塩釜神社や戸根川沿道など、琴海地区には桜スポットが多数点在。
9月は彼岸花、10月はコスモスなど、海と花々が融合する美しさが魅力。

琴海 ってこんなところ

長さ40mの吊り橋や3階建ての展望塔、草スキーなど、施設充実の琴海中央公園は地元の子供なら誰もが訪れる人気スポット。



体験民宿

体験民泊

開拓の里・西山

目の前に広がる大村湾と朝日を一人占めしてみませんか。お風呂は五右衛門風呂です。お好みのお湯加減でお楽しみください。



- 場所 / 長崎市琴海村松町2359-4
- 定員 / 3名
- 料金 / 1泊2食 7,500円
- TEL / 090-3784-7474
- FAX / 095-884-3172

要予約

「開拓の里・西山」※現在休止中



野母崎

Nomozaki

エリア



おすすめ

長崎県民も知らない!?

「青の洞くつ」 樺島クルージング

カツオドリ



クルージング中は、船長でもある松崎さんの楽しいガイド付き。秋～冬にはカツオドリの大群と一緒に、絶景クルージングを楽しむこともできるかも？



6つの穴が特徴的な、「白戸の穴」。昔海賊が住んでいたと云われのあるこの場所には、観音様の姿も。観音様がどこにいらっしゃるかはぜひ現地で！



みんなで記念撮影をバシヤリ☆この充実体験が1人2,000円～できるのはとってもお得なのは!?



クルージングは「みちしお」号に乗船。天候によって催行の有無が変わる為、ご利用の際は必ずご予約を！

神秘的な青のクルージング
野母崎だけの特別体験
「青の洞窟」といえば沖繩？いえいえ、ここ野母崎でも、とびっきり素敵な「青の洞窟」体験ができるんです！約40分のクルージングでは遠くに島原や天草等も眺められるだけでなく、6つの穴から成る「白戸の穴」からは「青の洞窟」、冬場になると主に熱帯地域に生息する「カツオドリ」もここ野母崎に多く飛来。とびっきりの感動体験が叶います！



樺島クルージング体験

- 料金 / 2,000円/人
- 時期 / 通年 / 10時～14時 / 約40分
- 定員 / 2～12人

☎ みちしお・松崎 TEL:090-2514-8950
長崎市野母崎樺島町1786

軍艦島クルージング

昼夜開催!軍艦島に沈む美しい夕陽や、運が良ければ夜光虫が見れるかも?

■料金/1隻13,000円〜 ■時期/通年/約40分
■定員/4~12人

問 えびす丸・馬場 TEL:090-8225-8107



軍艦島クルージング (野母漁港発)

日中と夕陽クルージングの2種類のプランを選んで、軍艦島周辺をクルージングします。

■料金/3,000円/人
■時期/通年/日の出~夕暮れの間/約40分
■定員/小学生以上/2~12人

問 栄丸・森 TEL:095-893-0521

要予約



石窯ピザ

生地をのばし、ソースや材料をトッピング。本格石窯ピザ焼き体験!

■料金/3,000円/人(小中学生:1,000円/人 高校生:1,500円/人)
■時期/通年/月~水10時~18時 木~日15時以降/2.5時間
■定員/小学生以上/2~15人

問 我流・村田 TEL:090-3285-1278

要予約

3日前まで



こんにゃく作り体験

産地から取り寄せたこんにゃく芋を使い、楽しくおさしこんにゃく作り体験!

■料金/2,500円/人
■時期/通年/2時間 ■定員/15人
○エプロン、三角巾、手ぬぐいが必要

問 我流・村田 TEL:090-3285-1278



化石発掘体験

化石発掘体験キットを使って、本物のアンモナイトの化石を発掘!掘り出した化石はお持ち帰り可能です!

■料金/1,500円/人
■時期/通年/13時から/1時間
■定員/20人

問 小川 TEL:080-1777-9976

要予約

3日前まで



十割手打ち そば作り体験

北海道から取り寄せた、自家製粉した本格的な十割そば打ち体験!

■料金/2,500円/人
■時期/通年/2時間 ■定員/15人
○エプロン、三角巾、手ぬぐいが必要

問 我流・村田 TEL:090-3285-1278

要予約



陶芸体験

我流工房「のもぎ窯」で陶芸体験。1kgの土を好みの形に練り固めて焼き上げるので、世界でたった一つの焼き物が作れます。

■料金/3,000円/人
■時期/通年/月~水10時~18時 木~日15時以降/2時間 ■定員/2~15人

問 我流・村田 TEL:090-3285-1278

要予約

5日前まで



艫漕ぎ体験

推進装置「櫓(ろ)」を使ってボートを操船。この楽しさ、ハマるかも!

■料金/1,000円/人
■時期/通年/1.5時間
■定員/8名 ○ハイヒール不可

問 おおとり丸 TEL:095-893-2113

要予約

5日前まで



蒲鉾つくり体験

地元産の鮮魚を昔ながらの方法で蒲鉾にしています。

■料金/3,500円/人
■時期/通年/13時以降/2~3時間
■定員/10~20人

問 おおとり丸・三浦 TEL:095-893-2113
※伊勢エビ祭り等のイベント時はお断りすることがあります。

野母崎

Nomozaki

毎年夏休み期間中に開催される、手作り体験や楽器演奏など様々な体験メニューが楽しめるイベント。

毎年7~8月開催 のもぎき子どもチャレンジ



毎年9月開催 のもぎき伊勢エビまつり



野母崎地区にある各飲食店で伊勢海老を提供する、大人気イベント!釣り堀やカヌー体験等も同時開催!

1月 のもぎき水仙まつり



環境省の「かおり風景100選」にも県内唯一選ばれた、美しい花と香りが楽しめるイベント。軍艦島を望む小高い公園に、水仙が美しく咲き誇ります。

長崎市恐竜博物館

国内で3館目となる恐竜を専門とした博物館が、2021年10月に野母崎にオープンしました!

国内で初めて発見されたティラノサウルス科大型種など長崎市で発見された恐竜化石を展示するほか、恐竜ロボットやAR技術を用いた展示、来館者が恐竜化石の研究の様子を見学できるオープンラボ等、子供から大人まで楽しめる内容盛り沢山の博物館です!

問 長崎市恐竜博物館 TEL:095-898-8000



画像提供:長崎市教育委員会



おすすめ

行かなきゃもったいない!!
透明度は県内随一、
熱帯魚とシュノーケリング



シュノーケリングピクニック

- 料金/4,000/人 小学生以下 3,000円
- 時期/4月下旬~11月中旬
- 定員/2~20人(小学生以下は保護者同伴又は承諾書要)

■ 間 やったろうde高島
TEL:090-9608-1082
長崎市高島町2709番地5

■ 要予約
3日前まで



長崎港から約30分、45種の珊瑚に囲まれた魅惑の島

海の環境講習

海浜清掃体験、シュノーケリング体験、等と組み合わせたメニュー提供できます。年齢等を考慮し3コース設定があります。



■料金/1,000円/人

エコ工作体験

ビーチで拾った貝殻やサンゴのかけらを使ってエコ工作をします。子どもたちが楽しめる工作キットもご用意。



■料金/1,000円/人

ビーチBBQ

海を眺めながら美味しいBBQを楽しめます。ご希望に応じてハラル対応もできます。



■料金/2,500円/人

■定員/2人~

磯釣り公園で海釣り体験

初心者や子供も安心。設備の整った磯釣り公園で指導者同行の下、海釣りを楽しめます。

- 料金/3,800円/人 子供2,800円/人
- 時期/通年
12月~2月は毎週火曜及び1月1日定休
- 定員/2~30人
- 釣竿のレンタル料を含む。



■ 要予約
3日前まで

徒歩で巡る島内観光

港を出発し、世界遺産の北浜井坑跡や軍艦島が見える丘等を巡ります。

- 料金/大人(中学生以上)2,000円 子供も1,000円
- 時期/通年
- 定員/1~40名
- ボールウォーキング用のボール貸出有



体験者の99%が「大満足」、
「快水浴場百選」にも
選ばれた美ビーチ！
海レジャーをメインとした美しい島「高島」。
高い水質が魅力で、ビーチはもちろんシャ
ワーやロッカー・休憩所にレンタルスペースな
ども綺麗に整備。海遊びにはもってこいの
島です。美しいサンゴ群を見ながら楽しめる
シュノーケリングは、子供から大人まで大人気！

■ 間 やったろうde高島 TEL:090-9608-1082

※全てのメニューに事前予約が必要です。



おすすめ

“サクッじゅわっ”この美味しさを伝えたい!!
**漁獲量全国2位、
 漁師激推し
 手作りカマスティック体験**



手作りカマスティック体験 (骨を抜いたカマスのフライ)

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年 / 1時間~1時間半
- 定員 / 小学生以上5~10人 (10人以上は応相談)
- エプロン・三角巾が必要

要予約

問 伊王島加工組合・小峰 TEL:080-5638-3817 1週間前まで



ホテルや温泉だけじゃない、約250種の魚が泳ぐ漁業の島



すり身揚げ作り体験

料理上手な地元漁師さんから、すり身揚げの作り方を教えてもらいます。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年 (お盆、年末年始以外)
- 約2時間
- 定員 / 5~10人



魚ぎょ! びっくり開き体験

地元漁師さんに習い、魚の開き(干物)をつくります。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年 (お盆、年末年始以外)
- 約2時間
- 定員 / 5~10人



磯遊び&高尻ミナ の食体験

地元の漁師さんと一緒に、磯に住む海の生物を探索します。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 5月~10月 (お盆以外)
- 約2時間
- 定員 / 5~10人 (10人以上は応相談)
- タオル、滑りにくい靴が必要



誰でもできる魚の 三枚おろし体験

地元漁師さんから、簡単な魚のさばき方を教えてもらいます。

- 料金 / 2,500円/人
- 時期 / 通年 (お盆、年末年始以外)
- 約2時間
- 定員 / 5~10人

長崎港からフェリーで20分、市内からも気軽に行けるリゾートアイランドとしても名高い「伊王島」。漁師直伝の旬魚の手作り体験が豊富で、中でも全国的には高級魚とされるアカカマスを使ったカマスティックの手作り体験がおすすめです。

お魚体験といえ、伊王島。作って食べて海で遊んで、丸1日満喫!

問 伊王島加工組合・小峰 TEL:080-5638-3817

要予約 1週間前まで

体験民宿



体験民泊 海が見える宿 碧 -AO-

目の前にはダイビングで世界的に有名な辰ノ口のビーチが広がるお宿です。マリン用品の貸出もあるのでシュノーケル体験などいかがでしょうか

要予約

- 場所 / 長崎市香焼町2847-1
- 定員 / 10人 貸切可
- 料金 / 素泊まり6,930円
 別途長崎市宿泊税300円
- TEL / 0958-71-6122



伊王島 ってこんなところ



宿泊&レジャー施設「i+Land nagasaki」が人気の伊王島。伊王島大橋が開通してからは車で渡れる島としても気軽に行けるように。潜伏キリシタンが移り住んだ歴史もあり、伊王島灯台や馬込教会など、所々にヨーロッパを思わせる景色が色濃く残った素敵な島です。



体験プログラム

茂木

Mogi

Higashinagasaki

東長崎

エリア



おすすめ

可愛い! 綺麗! 楽しい! 世界に1つだけのステンドグラス



楽しすぎて夢中になる人続出! 色形を組み合わせたら、テープを貼ってはんだごてで固めて、ステンドグラスで作った自分だけのオーナメントやアクセサリーが簡単にできちゃいます!



要予約

- 料金 / 2,500円~/人
 - 定員 / 2~20人(大人数は相談可)
 - 小学3年生~
(低学年は親子で体験可能)
 - 時期 / 通年/1時間
- 岡 Amber (アンバー)・黒川
TEL:090-5082-1115
長崎市北浦町2694-11



おすすめ

県内でもかなり珍しい!? 和風でお洒落な 型絵染めと藍染め体験



こちらも

おすすめ

型の上からくるくると布に色を乗せていく「型絵染め」と、天然藍濃縮液で手ぬぐいを染めていく「藍染め」。小さいお子さんでも楽しめる体験です!



要予約

- 料金 / 2,000円/人
 - ※トートバッグに型を2型まで、1型増える場合は500円追加。
 - 時期 / 通年/~2時間
 - 定員 / 2~5人
- 岡 Kammy
TEL:090-9651-3003
長崎市茂木町1-59



釣り体験 (ひゅーるがんがん)

少し沖に出て釣りに挑戦!
船に乗って釣りを楽しんでください。

要予約

- 料金/大人 3,000円/人 子供 2,000円/人 (餌、仕掛け代含む)
 - 時間/1~2時間 4名様以上
 - ※現在、土、日のみ実施 今後は平日も実施予定
悪天候の場合、中止する可能性があります
- 問 石垣 TEL:090-4510-9564



かんぼこ作り のお魚体験

地元のふぐ屋さんと一緒にふぐ皮
を使った福団子作り体験をします。

- 料金/2,200円/人
(+1,100円でお食事付)
- 不定休
- 時期/通年/2時間
- 定員/4~30人

問 中崎水産
TEL:095-836-0700

要予約



お菓子作り体験

クレープづくり等のお菓子作りを楽し
しく学びましょう!

- 料金/2,500円/人
- 時期/通年/2時間
- 定員/3~20人

要予約

問 峰工房
TEL:090-1972-7881



コーヒー の焙煎体験

コーヒー独特の香りや風味を楽し
む「焙煎」。ご家族でもできるコーヒ
ーの焙煎方法をご紹介します。

- 料金/1,500円/人
- 時期/通年 (土日)
- 30分程度
- 定員/1~3人

問 kibunya soracafe
TEL:090-8765-7319



ペーロン体験

掛け声をかけながら漕(かい)を漕ぐ
ペーロン体験は夏場限定です!

- 場所/茂木港近辺
- 定員/20名以上
- 詳細はお問合せください

問 茂木ペーロン保存会事務局
TEL:090-8398-7432 (田村)



詳しくは「ちんじんよかBY茂木」で検索を!

市街地から好アクセス! 山海の美味が詰まった町



竹炊飯でサバイバル体験

竹を切って、その中でお米を炊いて食べてみよう。伝統的な長崎のお味噌を
使ったお味噌汁(茶節で簡単に)も一緒にいただきます。

- 料金/3,000円
- 時期/通年
- 定員/4~30人
- 場所/ご相談ください

問 たけのえん aren0213@yahoo.co.jp
TEL:090-8357-4146



長崎の伝統のみそでみそ漬け作り体験

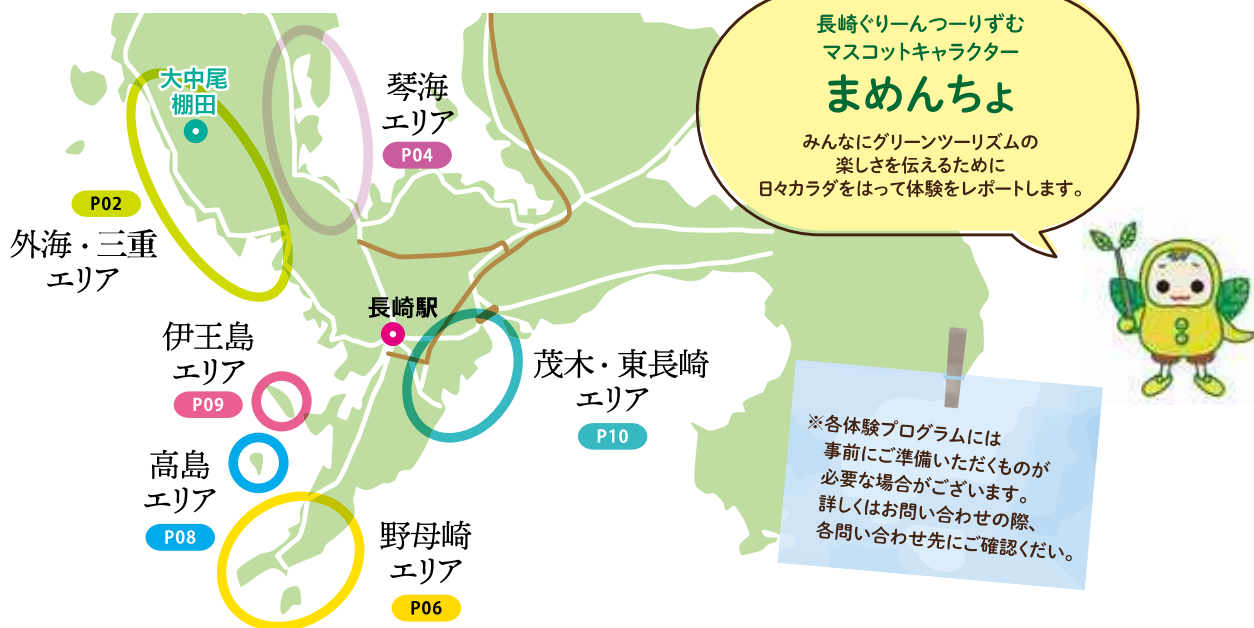
蚊焼包丁と長崎産のイチヨウのまな板を使って野菜を切り、それをおみそに
漬け込みます。

- 料金/2,500円
- 時期/通年
- 定員/2~10人
- 場所/長崎市芒塚町239-3 太陽と月の酵素カフェ

問 たけのえん aren0213@yahoo.co.jp
TEL:090-8357-4146

グリーンツーリズム とは？

都市部に住む人たちが自然豊かな農山漁村地域などに滞在し、
様々な体験を通じ、現地の人たちと交流を図りながら、
自然・文化に触れ、人・地域と一緒に楽しむ
新しいスタイルの滞在型余暇活動を総称し、そう呼ばれています。
各地域の体験を通じ、その地域の自然を感じ、
地域を巡ることで色々な人に出会い、
話を聞き、ふれあい、文化や歴史、地域の風土を知ることができる。
それがグリーンツーリズムです。



長崎市のグリーンツーリズム情報

長崎市のグリーンツーリズムを
もっと知りたい！という方は
ホームページを要チェック！

長崎市の
グリーンツー
リズムQR



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/59203.html>

長崎市移住定住サポート 「ながさき人になろう」

長崎市への移住を検討されて
いる方に、移住に関する情報を
一元的に発信しています。

ながさき人
になろうQR



<https://nagasakijin.com/>

長崎市のツーリズム団体

外海
三重
エリア

外海ツーリズム協議会 TEL:0959-25-0598
外海の大自然にひたりながら、いろいろな体験を楽しんで。
大中尾棚田保全組合 TEL:0959-24-0235
日本の棚田百選に選ばれた棚田が、皆さんを待っています。

琴海
エリア

あっと!さ@琴海 TEL:090-3734-7474
自然豊かな琴海で手作りピザやそば打ち体験ができます。
海の見える絶景に癒されて。

野母崎
エリア

野母崎ツーリズム振興会 TEL:080-6479-5428
野母崎の豊かな自然、食材を活かして、感動する体験を提供します。

高島
エリア

やっтарろうde高島 TEL:090-9608-1082
<http://nagasaki.web.fc2.com/de/>
コバルトブルーの海の楽園で、シューケーリング!

伊王島
エリア

伊王島加工組合 TEL:080-5638-3817
市内中心部から20分・お手軽に体験できます。

茂木
東長崎
エリア

ちんじんよかBY茂木 TEL:080-4109-2997
びわの町「茂木」!山と海の体験が楽しめます。
たけのえん TEL:090-8357-4146
味噌漬け体験、竹飯盒炊飯体験、竹林整備体験、
竹細工制作・竹細工遊び体験