

# 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 平ベーカーリー  
 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、平ベーカーリーのパン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!



# 琴海 エリア

Kinkai



**おすすめ**  
自然豊かな「こしき いわ甕岩茶屋」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



## 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



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す！



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



### 蒲鉾づくり体験

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 のもぎ子どもチャレンジ



## 毎年9月開催 のもぎ伊勢エビまつり



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)

問 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！

問 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。

お魚体験といえば、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

問 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

問 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)
  - 時期/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
- ☎ 石垣 TEL:090-4510-9564



## 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

☎ 峰工房  
TEL:090-1972-7881



## 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

☎ 茂木ペーロン保存会事務局  
TEL:090-8398-7432 (田村)



## 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

☎ 中崎水産  
TEL:095-836-0700

要予約



## 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

☎ kibunya soracafe  
TEL:090-8765-7319



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

☎ 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

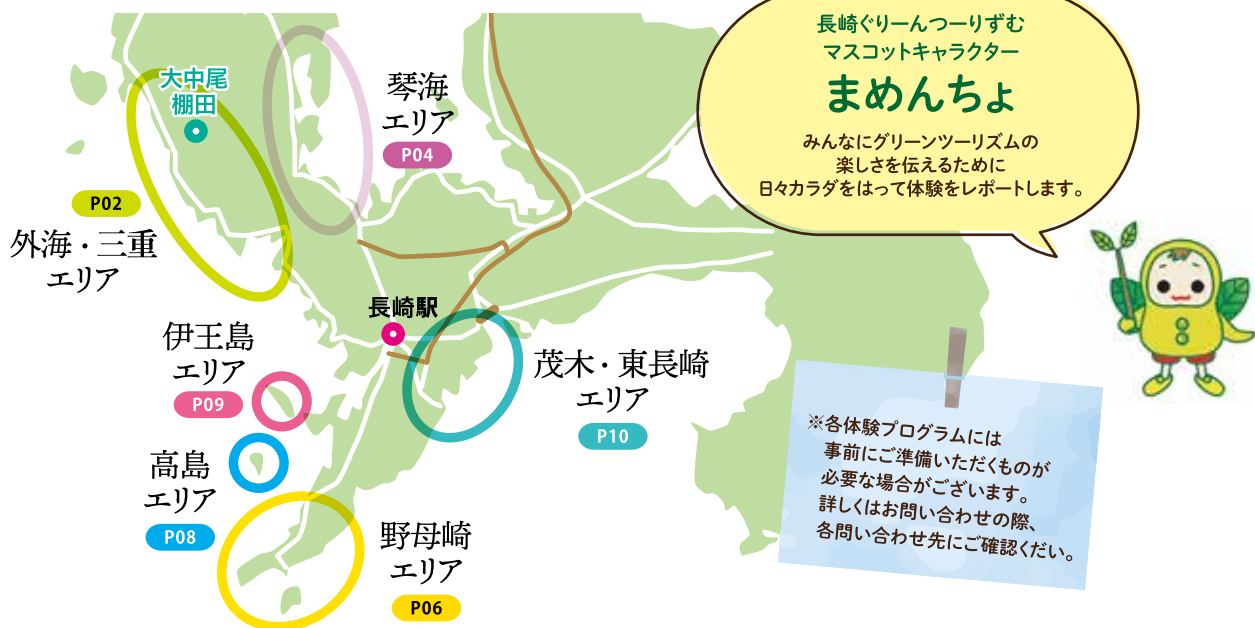
蚊焼包丁と長崎産のイチヨウのまな板を使って野菜を切り、それをおみそに  
漬け込みます。

- 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

☎ 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

やったらう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  
 ひわの町「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