



外海とグリーン・ツーリズム

都会で暮らす人々が農村に滞在し、余暇を過ごすグリーン・ツーリズム。都市と農村の人々が体験を通して触れあい、親しみ、自然や食の大切さを学ぶと同時に、心と身体の健全な育成や健康回復を図ります。外海地区は豊かな自然環境や食や産業の歴史を活かして、「ココロの余暇」ツーリズム活動の積極的な取り組みを行っています。

A C C E S S



車で

- JR九州長崎駅から長崎市滑石経由で50分
- 長崎空港から長崎自動車道、長崎バイパス経由で90分
- 佐世保駅から西海橋経由で80分

外海ツーリズム協議会

事務局 平ベーカリー内

〒851-2321 長崎県長崎市赤首町446

TEL・FAX0959-25-0598

— 上記不在の場合 —

長崎市役所外海行政センター産業課

TEL0959-24-0211 FAX0959-24-0218

ココロ余暇

外海ツーリズム





ココロ余暇 外海MAP

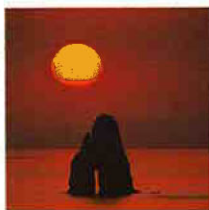
角
力
灘



池島

ココロ余暇のススメ

神浦川を流れる清流と
広大な角力灘に沈む夕日。
大自然と緩やかな時間の中、
人と触れあい、体験する。
ここ外海には、
心を育む余暇の過ごし方が
ある。



■実施時期 ●所要時間 ●食事付き ●要予約

おいしい余暇

外海の大自然のいろんな恵みを、採って、作って、味わって。田舎ならではの新鮮な食材を、自分のチカラで美味しさに変えよう。



田舎料理



地元の野菜や山菜などが盛りだくさん入った田舎煮しめや昔から代々伝わる押し寿司作り体験ができます。ふるさとの味をどうぞ！

■場所/長崎市神浦下大中尾町621-3 川口カズエ
■TEL・FAX/0959-24-0548
■定員/4~10名
■料金/2,000円

通年 3時間 食事付 要予約

パン・おかし作り



食パンやバターロール、ベーコンパンなどのパン作りとシフォンケーキやマドレーヌなどのお菓子作り体験ができます。角力灘の景色もいっしょにお楽しみ下さい。

■場所/長崎市赤首町446 平ベーカーリー 平則子
■TEL・FAX/0959-25-0598
■定員/4~8名
■料金/2,000円

通年 3時間 食事付 要予約

ド・ロさまそうめん作り



外海の特産品「ド・ロさまそうめん」を作る体験です。少し太めの独特の麺で、温かくしても冷たくしても美味しいそうめんです。

■場所/長崎市西出津町2523 出津農産加工生産組合 組合長 林田伸一郎
■TEL/0959-25-1358 FAX/0959-25-0815
■定員/4~20名
■料金/2,000円~

9月~5月 3時間 要予約

田舎体験(郷土料理・石がまパンなど)



田舎ならではの郷土料理作りや石がまパン、染め物体験、リース作りなどが楽しめます。心のふるさと、外海の史跡めぐりもできます。

■場所/長崎市西出津町1020 フェルム・ド・外海 代表 日宇 スギノ
■TEL・FAX/0959-25-0575
■定員/4~20名
■料金/2,000円

通年 3時間 食事付 要予約

4~5月/竹の子掘り・わらび採り 8~9月/ぶどう狩り



季節ごとに旬の果物や山菜採り体験ができます。深緑の山中に自生する竹の子やわらびは味もグッド!!秋にはとっても甘いぶどう狩りも楽しめます。

■場所/長崎市新牧野町580 東 洋一
■TEL/0959-25-0765
■定員/5~20名
■料金/2,000円

2時間 要予約

農産加工体験

(うまがみそ作り・棚田かりんとう・田舎こんにやく作りなど)



地元でとれた野菜などを材料に農産加工体験をしてみませんか?ぜひ手作りの良さを味わって下さい。みそ作りは、麹をつくることから始めると3日間かかりますので、出来あがった麹と大豆、塩などをまぜてたるに入れるところを体験していただきます。

■場所/長崎市神浦下大中尾町644 外海農産加工組合(外海ふれあい農産加工所内)
■連絡先/0959-24-1322
■定員/5~10名
■料金/2,000円

通年 2時間 要予約



そば打ち



「牧野そば」に代表される外海地区のそば打ちは、そば粉100%で打つのが特徴です。そば作りからの参加も大歓迎です。

■連絡先/外海ツーリズム協議会
■TEL・FAX/0959-25-0598
■定員/6~8名
■料金/2,500円

12月~ 3時間 要予約

そば作り



9月の種まきから収穫、脱穀まで、3回の農作業を体験していただきます。12月に製粉後、そば粉をお渡しいたします。

■連絡先/外海ツーリズム協議会
■TEL・FAX/0959-25-0598
■定員/6名~
■料金/1,500円

種まき 9月初旬/収穫 11月下旬
脱穀 12月初旬

2時間 要予約 送料1kg付

クラフト・フラワー余暇

自分自身の手で作り上げる、世界にひとつだけの作品。手作りならではの温もりは、見る人の心も豊かにしてくれます。



陶芸



夢見る河童、あなたも一日『陶芸家』になろう…!あなただけのやきもの(器)を造ってみませんか…

■場所/長崎市神浦丸尾町678 ころこ庵 夢見る河童村
■TEL・FAX/0959-24-0958
■定員/4~10名
■料金/手づくりコース1,500円
絵つけコース1,500円

通年 2時間 食事付 要予約

バラ摘み・フラワーアレンジ



きれいにひらいた花の採花体験やバラを使ってフラワーアレンジ、ブーケ作り体験もできます。ちょっとしたフラワーコーディネートをお楽しみ下さい。

■場所/長崎市神浦上大中尾町646 杉ちゃんちのバラ園 代表 杉本 恒雄
■TEL・FAX/0959-24-0382
■定員/4~10名
■料金/2,000円

通年 2時間 要予約

はたらく余暇

昔の人々のモノ作りの智恵と、大自然を満喫。身体を使って働いてみれば、身もココロも新しく生まれ変わる。



田植え・稲刈り



日本の棚田百選「大中尾棚田」で泥まみれになって汗を流してみませんか?日本一の清流神浦川の水に育まれたお米はとってもおいしいです!棚田オーナー制度(年4回の農作業体験、棚田米30kgと地元特産品の宅配)などもあります。

■場所/長崎市神浦下大中尾町791-2 大中尾棚田保全組合 会長 広山 昭隆
■TEL・FAX/0959-24-0624
■定員/4~100名
■料金/2,500円

田植え5月下旬~6月上旬
稲刈り9月下旬~10月上旬

3時間 要予約 送料1kg付

お泊まり余暇「平ベーカーリー」

体験民宿に泊りにおいでよ!



1泊朝食付4,500円で体験民宿をはじめました。食事づくりを体験していただきながら、外海での余暇をお楽しみください。



■場所/長崎市赤首町446 平ベーカーリー 平則子
■TEL・FAX/0959-25-0598
■定員/1~4名
■料金/1泊朝食 4,500円

通年 要予約

「体験民泊棚田の里」



緑と空気のきれいな大中尾。取れたての新鮮で、安全・安心な地元の野菜を使って、一緒に食事をつくり召し上がってみませんか?夜はキレイな星空もながめられます。



■場所/長崎市神浦下大中尾町621-3 体験民泊棚田の里 川口 カズエ
■TEL・FAX/0959-24-0548
■定員/1~5名
■料金/1泊2食 5,500円

通年 要予約

農作業・収穫体験等、季節に応じた農作業・収穫体験を企画したいと思います。皆様のご要望などご連絡下さい。

外海ツーリズム協議会

大中尾棚田
フォトコンテスト
家山子コンテスト
こうのすま
神浦散歩未知(9月中旬)
などあります。
ぜひ、ご参加下さい。

