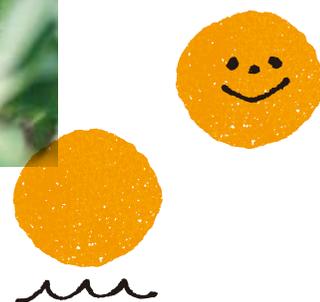


西のはしっこ、  
山と海の暮らしを訪ねる旅。

# さいかいの体験民宿



山と海の郷さいかい  
長崎県西海市農林漁業体験民宿

はじめまして

## 西のはしっこ、 山と海の郷さいかいです。

長崎県西海市。

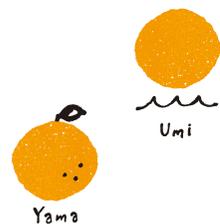
“西の海”と書いて“さいかい”と読むこのまちは、  
その名の通り、日本本土の最西端にほど近いまちです。

長崎市と佐世保市、ふたつの都市の中間にあり、  
人口は3万人に満たない いわゆる“田舎”ですが、

山と海、豊かな自然に囲まれ  
今なお、農業・漁業をなりわいとする  
昔ながらの暮らしが息づいています。

そんな、山や海と共にある“いつもの暮らし”を、  
地元で暮らす人々の“いつもの家”に泊まって  
体験できるのが、さいかいの体験民宿です。

自然や風土とつながる営み、暮らしぶりとの出会いを楽しみに、  
西のはしっこを旅してみてください。



- 04 さいかいてどこなところ？
- 06 さいかいのやま
- 10 さいかいの農と暮らし
- 12 さいかいのうみ
- 16 さいかいの海と暮らし
- 18 ディープなさいかい 歴史さんぽ
- 20 さいかいに泊まろう
- 22 お宿のご紹介
- 25 体験民宿のご利用について
- 26 教育旅行・修学旅行のご案内
- 27 体験プログラム一覧

ここは西のはっこ、山と海の郷…

# さいかいって どんなところ？



### 主要地からのアクセス ACCESS

**長崎空港から 車で約1時間**  
長崎自動車道・西海パールライン利用  
長崎空港 — 道の駅さいかいみかんだーム — 約1時間

**長崎市から 車で約1時間30分**  
川平有料道路 国道202号  
長崎市 — 時津 — 外海 — 道の駅さいかいみかんだーム  
約20分 — 約30分 — 約40分

**福岡方面から 車で約2時間(鳥栖～西海橋)**  
長崎自動車道 西九州自動車道 国道205号 国道202号  
鳥栖JCT — 武雄JCT — 佐世保大塔IC — 西海パールライン — 西海橋

**福岡方面から 鉄道+車で約2時間**  
特急みどり 国道202号  
JR博多駅 — 約1時間40分 — JR早岐駅 — 約15分 — 西海橋

## すぐそばに、山。

西海市は長崎県西彼杵(にしそぎ)半島の北部に位置する地域です。西彼杵半島の中央部には標高300~500mの山々が縦に連なっており、山地が海岸まで迫っているため、西海は平地の乏しい地域となっています。実際に車を走らせても、くねくねと山道が多く、交通の便も決して良くはありませんが、それゆえに手付かずの自然が溢れ、今なお、農業・漁業をなりわいとした、昔ながらの暮らしが息づいています。

## ふたつの海

半島の西側は角力灘(五島灘)、東側は大村湾に面しており、特徴の異なるふたつの海に囲まれた環境が、同じ西海の中にも地域色や文化の違いを生んでいます。体験民宿で宿泊する際も、そとうみ側とうちうみ側で印象がずいぶん違うはず！それぞれの良さ、魅力、楽しみが詰まった、“風土と暮らしのつながり”を、肌で感じてください。

# さいかいの やま



元気村のツリーハウス

森の中で思いっきり、遊ぼう！  
草木や花、昆虫とふれあい  
ときには山の恵みを食べてみよう！  
人はこれまで山や森の自然と  
どんな風に向き合い、暮らしてきたのかな？  
気づき、感じる、自然の中の体験。



ドキドキ！  
スライダー

森の木々をいかして作られたツリーハウスやスライダーは、子どもたちの格好の遊び場。

里山には  
いたのしみが  
いっぱい！



季節の野菜をたっぷりのせて、自分だけのピザづくりに挑戦！薪割りや火おこしの様子も、生きるチカラをみがく学びに。



おいしく焼けるかな？



西海の野菜で！  
ピザ焼き



薪で沸かす昔ながらの…  
五右衛門風呂



昔の道具や農具に、興味津々！電気やガスに頼らずとも、自然の力や原理を上手に利用する知恵。すごいなあ〜。アースバッグ（土のう）などの自然素材で作った小屋や、コンポストトイレなど、環境に負荷をかけない暮らしの工夫も。



昔の洗濯…こんな感じ？



森の中で田舎暮らしを体験  
エコヴィレッジ  
さいかい元気村

〈さいかい元気村〉は森の中の遊休みかん園を活用した、田舎暮らしの体験拠点です。広々とした敷地には、ツリーハウス・スライダーなどの自然をいかした遊び場や、ピザづくりが楽しめる石窯、かまどや五右衛門風呂の備わった小屋などがあり、昔ながらの里山の暮らしを体感することができます。野菜づくりやしいたけ栽培、日本ミツバチの養蜂なども行っており、一年を通して、自然や農とふれあうさまざまな体験が可能です。

☎090-1195-7676 (増山)



虫とり  
網とカゴをもって、虫とり探検も楽しい。カブトムシやクワガタにも出会えるよ！

森の木を、森で焼く

### 炭焼き



窯も自分で造るとよ!



かつては農家が兼業で作ることも多かったという木炭や竹炭。木を伐り、窯に詰め、数日かけて焼く。森の手入れにもつながる、里山ならではの仕事です。



自然薯の種、カリンスト、かわらぼうし

森で集めた材料で…

### リースづくり

森や雑木林が身近にある西海。気持ちのいい自然の中を散歩しながら、拾い集めたツルや草花でリースを作ったり、かごを編んだり。植物にも詳しくなれる楽しい時間。



おっ! たけノコふたつ発見!

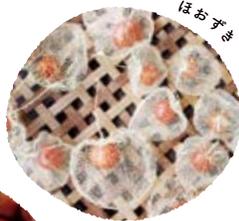
### タケノコ掘り 山菜採り

まだ土の中に眠っているタケノコを足先の感覚で探す作業はまるで宝探し! 採ったタケノコや山菜は、体験民宿でさっそく夕食の一品に。



## 山が、自然が、 教えてくれること。

### 山の恵み あれこれ…



ほおずき



くり

栗、梅、野いちご、山ぶどう、椎の実やあけびなど…四季折々、さまざまな木の実や果実で、料理やお菓子づくり、飾りものづくりなども楽しめます。

### 西 海で暮らしていると、刻々と変化する自然の姿に敏感になります。

カレンダーではなく五感で、季節のうつろいを実感します。春になったらタケノコ掘りや山菜採り。しいたけは冬のうちに種菌をコマ打ちして、春と秋に収穫。初夏は梅、秋は栗…と、季節はどんどんめぐります。四季折々の草花は、飾ったり、リースにしたり。食べられる野草、薬になる野草、そんな知識も増えていきます。木や竹は、薪に炭に。木工や竹細工が得意なお父さんも多く、作れるものは作る!とお手の物です。一年中、いつ訪れても、里山の自然には、ワクワクするような体験がいっぱいです。

### しいたけ作り

たくさん生えてるね!



体験民宿の菜園や庭でも、よく栽培されているしいたけ。キノコがどんな風に成長するのか、種菌のコマ打ちや収穫作業を通して観察してみて。

まだまだあるよ!

## 山や自然と ふれあうスポット

### 緑溢れる湖畔でアウトドア

#### 伊佐ノ浦公園・ 伊佐ノ浦コテージ

伊佐ノ浦ダム湖と、周辺の豊かな自然を満喫できる公園。ボートやバスフィッシング、サイクリングなどで遊べるほか、キャンプやバーベキュー、コテージ・バンガローでの宿泊もできます。桜や紅葉も美しく、四季を通して山の自然を楽しめます。

☎0959-37-9511

●コテージ利用、体験は事前に予約を。



サイクリングロードは1周5.2km、自転車はレンタルもOK。心地よい風を感じて。

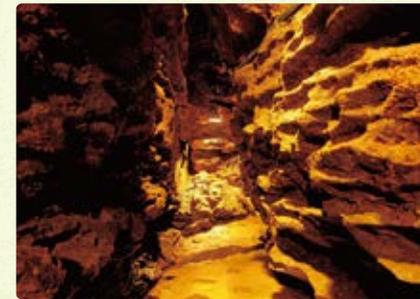


漕げるかな?



### ものづくり体験

体験交流センターでは、竹の水鉄砲づくりやかざりカゴづくり、トルペイント体験など、さまざまなものづくり体験も可能(要予約)。



### ダイナミックな 太古の自然の造形美!

#### 国指定天然記念物 七ツ釜鍾乳洞 ななつがましようにゅうどう

約3000年前、海底から隆起してできた七ツ釜鍾乳洞群は、材質や生成年代の新しさなど、独特の特徴を持つ世界でも稀な鍾乳洞です。ひんやり、清浄な空気と共に、自然の神秘を体感できます。

☎0959-33-2303



### 地底探検体験



### 森の奥の癒しスポット つがね落としの滝

高さ20mのこの滝には滝壺がなく、飛び散るしぶきが壮観! 水と緑が生み出す爽やかな空気をいっぱい吸って癒されて。

滝の名はつがね(モクスガニ)が落ちる様子に由来

### 山の体験カレンダー

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
タケノコ掘り・山菜採り	🍄	🍄										🍄
しいたけ作り	🍄	🍄						🍄	🍄	🍄		🍄
栗拾い							🍂	🍂				
その他	🌿 通年											
	〈さいかい元氣村〉での体験各種 / リースづくり / 木工・竹細工(箸づくりなど) / 炭焼き / 山歩きなど											

※体験プログラムは随時追加・変更しております。季節や天候によって実施できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

# 農と暮らし



みかんと言っても、さまざまな品種が栽培されており、収穫時期も異なるため、10～4月頃まで体験できます。写真は不知火（しらぬい）。

自分で採ったら  
おいしく～！

## みかん狩り



収穫するみかんの選び方や、採り方のコツなどを教わって、いざ実践！ 収穫の喜びはもちろん、だんだんと重くなるカゴを運ぶうち、農作業の大変さも身に染みます。生の体験が生む、実感。

**西** 海地方は一年を通して温暖で晴天の日も多く、潮風と太陽に恵まれた、全国的にも有名なみかんの産地です。時期に応じて多種多様な柑橘類が作られており、青い海を背に、オレンジ色の実がたわわになったみかん畑が連なる様子は、西海らしい風景のひとつとなっています。体験民宿にもみかん農家が多く、「みかん狩り」をはじめとした農作業の体験が可能。また、長崎の特産品である「びわ」も、収穫にいたるまでの作業を含めた体験ができます。



## びわの袋掛け



1～2月頃に行うハウスびわの袋掛け。繊細なびわの実を保護し、色や姿を良くする大切な作業です。収穫にたどりつくまでの地道な農作業も、貴重な経験に。



# うちの畑の 土いじり。



これはなんの葉っぱ？……「里芋たい！」



庭で日本ミツバチの養蜂。自家製ハチミツの味は最高！

## 季節の農体験



ニワトリを飼う家も。うみたて卵に、感動です。



畑で収穫した芋を乾燥させ「かんころ餅」に加工。

**農** 業をなりわいとしていなくても、西海には“農的暮らし”がごく身近にあります。多くの人が大なり小なり畑や家庭菜園を持ち、思い思いに好きなものを育て、日々の食卓で楽しんでいます。体験民宿の各家庭でも、個性溢れる“うちの畑”に出会えるはず。畑と台所の豊かなつながりにふれてください。

## 郷土の味 風土と食文化のこと〈山編〉

古くから農業が盛んな西海。農作物を無駄なくいただくための料理や加工の知恵があり、郷土料理づくりも体験できます。

### ゆでぼし大根



大根トラックも冬の西海の風物詩

「大栄大蔵大根」という専用の大根を短冊状に切り、茹で、冬の冷たい海風が吹き上げる海上のやぐらで干します。重労働の末、ミネラルたっぷりの甘いゆでぼし大根に。



ごぼう、しいたけ、厚揚げなどを刻んで作る精進料理。地域によって呼び方や具材が異なり、各家庭の味があります。

ゆでぼし大根料理は煮物や炒め物、サラダなどさまざまな料理に使えます。畑と海風、まさに西海の風土が生んだ名物。

## 農業体験カレンダー

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
みかん	みかん狩り		みかん狩り(品種は異なる)									
びわ	びわの収穫		びわの袋掛け									
米			田植え				稲刈り					
さつまいも	かんころ餅づくり		芋植え				芋掘り		かんころ餅づくり			
じゃがいも	植え付け		春作収穫				植え付け		秋作収穫		植え付け	
その他	季節ごとの農体験・家庭菜園での収穫など(通年)											

※体験プログラムは随時追加・変更しております。季節や天候によって実施できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

# さいかいの うみ

ふたつの海を  
つなぐ瀬戸



“そとうみ・角力灘”と“うちうみ・大村湾”。

まったく異なる特徴や魅力を持つふたつの海に囲まれているのが、西海という地域のおもしろさです。

ふたつの海の楽しみ方や文化の違いを、ぜひ体感してください。



西海橋 (上) と、新西海橋 (下)

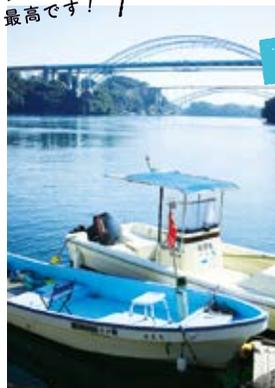
日本三大急潮のひとつ！  
躍動感あふれる潮の流れ

## 西海橋・西海橋公園

西海市と佐世保市の間に架かる、「西海橋」と「新西海橋」。その橋の下を流れるのが、西海の“そとうみ”と“うちうみ”をつなぐ海峡、伊ノ浦瀬戸（針尾瀬戸）です。最も狭い場所は幅170mほどしかないため、潮の流れが速く、干満差が激しい時ほどダイナミックなうず潮を見ることができます。新西海橋は遊歩道もあり、橋の周辺にはアスレチック広場、展望台なども整備されています。一度は訪れたい、西海ならではの海を感じるスポットです。

☎0956-58-2004

ロケーションも  
最高です！



## うず潮クルーズ

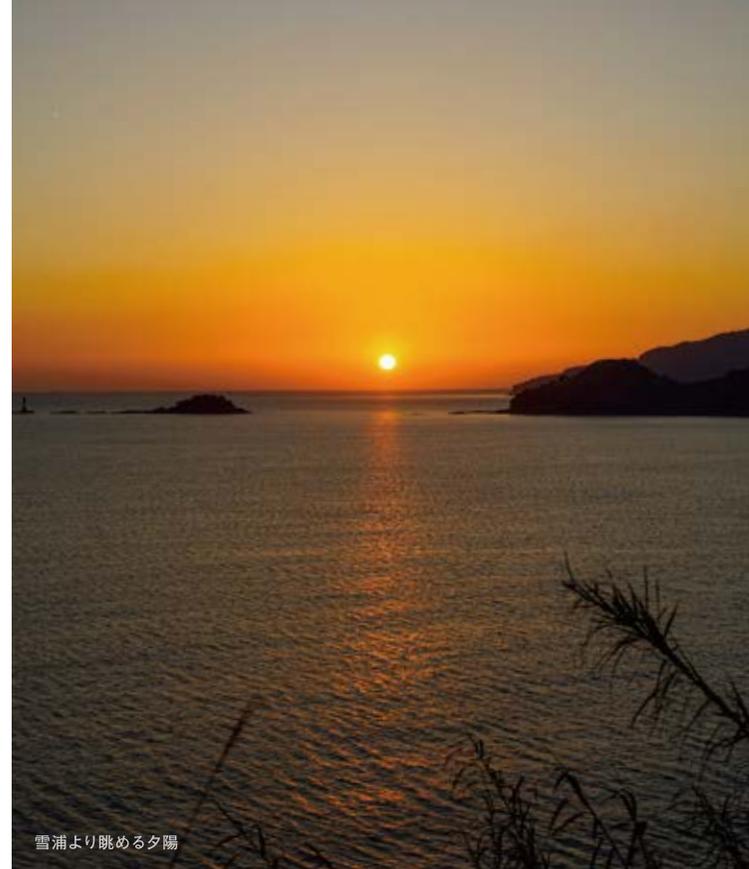
西海橋に近い地域の体験民宿の中には、小型船でのクルージングが楽しめるお宿も。海の上からうず潮に近づく、潮の流れや力強さをより実感できます！



そとうみ  
角力灘  
SUMOUNADA

いつもの町より  
ゆっくり。  
西の夕暮れ。

角 力灘沿いの国道202号は「ながさきサンセットロード」として知られ、道脇のスポットで雄大な海に沈む美しい夕陽を眺めることができます。また、日本本土の西端に近い西海の日没は、たとえば東京と比べると、40分ほど遅い時間に。いつも暮らす町よりも少し遅い夕暮れが、“西の海”に旅していることを教えてくれます。



雪浦より眺める夕陽

## 美しいそとうみの遊び場



### 雪浦海浜公園

白い砂浜と松林が美しい海浜公園。サーフィンのスポットとしても人気。



### 柳の浜

遠浅の海で、干潮時には干潟が出現。大島大橋を望む美しい風景も魅力。



### 海水浴・磯遊び

### 尻久砂里海浜公園

“お尻が腐ってしまうほど、いつまでも眺めていたい美しい海”がその名の由来！



### 崎戸海浜公園

砂浜までバリアフリーのスロープが設置され、安心して崎戸の海を楽しめる公園。



### 大釜海水浴場

市の花で、絶滅危惧種の貴重な花「カノコユリ」が咲く、自然いっぱいの海水浴場。



そ とうみ側には、透明度の高い美しい海で思いきり遊べる海水浴場や海浜公園がたくさんあります。体験民宿も海に近いお宿が多いので、海辺を散歩したり、貝殻などを拾って磯遊びをしたりと、海の楽しみには事欠きません。また、時には激しい波が立つのも角力灘ならではの、サーファーにも人気の海です。

うちうみ

大村湾  
OMURAWAN

## まるで湖のように 穏やかな海・大村湾

**そ** とうみとは打って変わり、ほとんど波がないうちうみ・大村湾。外と通じているのは、伊ノ浦瀬戸(P12)と、伊ノ浦瀬戸よりもさらに幅の狭い早岐瀬戸のみという、まるで湖のような、きわめて閉鎖的な海域です。湾内はほとんどが複雑なりアス式海岸で、大小さまざまな島も浮かんでいます。シーカヤックで無人島探検！…そんな楽しみ方ができるのが、大村湾の魅力なのです。また、

特徴的な海域ゆえに、独特の生態系があり、珍しい生き物にも出会えます。



そとうみは夕陽、うちうみは朝焼け…



### シーカヤック

初心者でも安心して漕げるのは、波の少ない穏やかな大村湾ならではの。湾内に浮かぶ島まで、チャレンジしてみよう!

### 魚釣り



角力灘・大村湾、どちらでも魚釣りはできますが、特に潮の流れが速い伊ノ浦瀬戸周辺では、潮を読みながらポイントを探る船釣りが楽しめます。地元のお父さんの熟練の読みで、よく釣れるポイントに案内してくれるので、初心者でも大漁かも!?

たくさん釣れたよ!



### 大村湾のめずらしい生き物たち



#### ツノのないサザエ

大村湾で獲れるサザエは、殻に突起がありません。大村湾のように、潮流が緩やかなところで見られるとか。

#### カブトガニ

「生きている化石」とも呼ばれ、古生代からほとんど姿が変わらない生き物。湾口部などに生息しています。



#### スナメリ

小型のイルカ、スナメリ。大村湾内にも推定300頭ほどが生息しているそう。出会えたらラッキー!?

## 海の体験あれこれ

海で拾った材料で…

### 貝殻の工作



海辺で拾った貝殻やシーグラスを使って小物づくり。フォトフレームやキャンドルなど、旅の思い出がよみがえる素敵なおみやげの完成です。



他のチームと競争だ!

一致団結して漕ぐ!

### 体験ペーロン

そとうみ側、大瀬戸町で50年以上続く「ペーロン大会」。その歴史や伝統を学び、仲間たちを息を合わせて船を漕いでみよう! (団体向け体験)



大村湾ならではの!

### 真珠体験

真円真珠養殖発祥の地であり、全国上位の真珠生産量を誇る大村湾。大村湾の環境が育む、美しい真珠の珠出しを体験して、旅の思い出に。



### 海の体験カレンダー

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
海水浴						🏊	🏊					
磯遊び・川遊び	生き物の観察や貝殻拾いなど海辺での遊び・散歩											
魚釣り	全年											
シーカヤック・クルーズ	通年 (ただし天候などにより体験できない場合あり。要事前予約)											
体験ペーロン	団体向け (要事前予約 / 最大200名まで)											
その他	通年 貝殻やシーグラスでの工作・小物づくり / 真珠体験(要事前予約) など											

※体験プログラムは随時追加・変更しております。季節や天候によって実施できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## まだまだあるよ! 海を感じるスポット

### 大村湾の海辺でアウトドア 四本堂公園 しほんどうこうえん



大村湾が目の前に広がる絶好のロケーションで、キャンプやバーベキュー、釣りなどを楽しめる海浜・運動公園。園内に咲く季節の花々も魅力。

☎0959-37-0225

### 松島の隠れた絶景スポット 日本一小さな公園

瀬戸港からフェリーで15分ほどの松島にあるこの公園は、地元の人たちが手作りで作った可愛い公園。遠く五島までを望む眺めは絶景で、夕陽の美しさも格別です。



### 大村湾全体を一望する 八人ヶ岳公園 はちにんがだけこうえん



西彼杵半島の中央山稜部に位置し、大村湾全体を大パノラマで一望できる公園。大村湾に浮かぶ小さな島々や、複雑な海岸線から大村湾のユニークさを感じられます。

# 海と暮らし

さいかいの



わかめ採り

よしよっ、結構重たかよ〜

わ・か・め!



塩をまぶして“塩わかめ”で保存



ツヤツヤ透き通る茎わかめ

常に急流にさらされる伊ノ浦瀬戸のわかめは、柔らかくしなやか。小型の船から竹竿や棒に巻きつけて採る方法で、“採りすぎない”ことも大切に。採ったわかめの調理や保存法まで体験できます。

シバカゴと呼ばれるカゴを沈め、数日待ってから水揚げする漁法。餌などを仕掛ける必要はなく、「隠れ家にしよう」と魚が勝手に入ってくる、昔人の知恵やね!とお父さん。主にメバルなどが獲れます。



シバカゴ漁



**農**業と並び、漁業も盛んで、半農半漁で暮らしてきた集落も多い西海。潮の流れが速い伊ノ浦瀬戸周辺では、昔ながらの一本釣りのアラカブ(カサゴ)漁やわかめ採り。波の穏やかな大村湾では、ナマコやカキ、そして真珠の養殖。そとうみ側の大瀬戸では鯛漁やタコ漁。そして角力灘よりもさらに西、五島灘に浮かぶ江島や平島では伊勢海老…と、まるで性格の違うそれぞれの海で、その地域ならではの名産品や漁法が生まれ、今に受け継がれてきました。

体験民宿では、地域ごとの漁業にふれられることはもちろん、魚のさばき方や食べ方、加工や保存の仕方など、“獲ったその先”まで体験できます。山や畑と同様、海も暮らしに直結しているからこそ、海洋資源を根絶やしにしない持続可能な漁法が根付いているのも納得です。



うず潮カキ

波の穏やかな大村湾では、プリプリとした食感の身の詰まった大粒のカキが育ちます。大村湾は塩分濃度も比較的低く、カキそのものの旨味が際立ちます。

えべす蛸

初夏から秋口が旬のマダコ。噛むほどに旨味が広がる、大瀬戸自慢のブランド蛸です。昔ながらのタコ壺漁を守り、乱獲を防いでいます。



歯ごたえ抜群!

さいかいの海の恵みいろいろ

さいかいの

伊勢海老

県下有数の水揚げ量を誇る崎戸町の伊勢海老。特に平島は、島全体が伊勢海老が棲むのに適した岩盤でできており、小魚などの餌も豊富なため、他地域が500g程度であるのに対し、1kgを超える大物が多いのが特徴です。潮の流れが速く、水深の深いところで育った伊勢海老は、身が引き締まって絶品!



とにかく、デカイ!

## 郷土の味 風土と食文化のことく海編

### 鯨(くじら)と西海

江戸時代、松島や江島、平島では捕鯨が盛んに行われていた歴史があり、「鯨一頭獲れば七浦潤う」と言われ、栄華を極めました。現在でも、長崎や西海では鯨を食す文化があり、鯨を使った郷土料理も伝えられています。



ぼうぶらずうし

“ぼうぶら”は南瓜、“ずうし”はおじやという意味。南瓜と鯨を入れて炊いたごはん。



くじらの炊きもの

いわゆる「肉じゃが」のような煮物にも、肉ではなく鯨が。じゃがいもやにんじん、厚揚げ、ゆでぼし大根を鯨と炊いて。



べたえ

### 海のものとの山のもの

大根とアジやイワシを酢で和える「べたえ」など、山の幸海の幸を取り合わせた、西海らしい郷土料理も、ぜひ味わってみて。

### 漁業体験カレンダー

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
わかめ採り												
シバカゴ漁												
カニカゴ仕掛け												
ミナ貝採り												

※体験プログラムは随時追加・変更しております。季節や天候によって実施できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

# ディープなさいかい 歴史さんぽ



より深く、さいかいのことを知りたくなったら  
郷土史に詳しい地元の人と歴史さんぽへ。  
キリシタン関連の史跡や、  
自然と文化が密接につながった遺跡など  
ちよっぴりディープなさいかい案内です。

## 歴史に“もし”があれば、ここが長崎… 横瀬浦 よこせうら

ポルトガル人が種子島に漂着した7年後の1550年。長崎県北部にある平戸にポルトガル船が来航し、ポルトガルとの交易やキリスト教の布教が、本格的に始まりました。ところが1561年、平戸でポルトガル人殺傷事件が起こり、ほかの安全な港が必要に。そこで開港されたのが、西海町北部に位置する横瀬浦の港でした。

長崎・出島の開港(1570年)よりも前の1562年に、ここ横瀬浦が一躍、ポルトガルとの交易の舞台として栄えたのです。しかし、藩主・大村純忠に恨みを持つ者に夜襲を受け、開港からわずか1年後、横瀬浦は一夜にして焼き払われました。横瀬浦の散策では、そんな歴史の足跡を、地元ガイドさんとたどります。



横瀬浦の港口にある八ノ子島。頂上に建てられた十字架を目印に南蛮船が入港してきたという歴史をもとに、1962年に再建されました。



## 歴史のガイドは…



(さいかいガイドの会)では横瀬浦や松島、雪浦などの歴史ガイドを行っています。ガイドを希望される場合は体験民宿予約時にお問い合わせいただくか、西海市観光協会まで。  
☎0959-37-5833

## 横瀬浦公園



今はのどかな集落ですが、往時の横瀬浦は大変な賑わいだったそう。「丸山」という名の花街跡など、今も長崎市街にある地名との共通点に、歴史ロマンが漂います。時の藩主・大村純忠が建てた教会跡は資料館などもある「横瀬浦公園」に。

横瀬浦から日本に上陸したルイス・フロイスの像



遺跡までは軽いトレッキング!



## ホゲット石鍋製作遺跡

西彼杵半島には、柔らかく加工が容易な、質の良い滑石(かっせき)の層があり、西海は平安時代末期から室町時代にかけ、滑石を利用した石鍋の一大生産地でした。「ほげる(穴があく)・ほがす(穴を開ける)」という方言が由来と推測される(ホゲット石鍋製作遺跡)は、雪浦川の上流の山中に点在する11ヶ所の採掘跡から構成されており、この種の遺跡としては国内最大規模。今も残る岩を削り出した無数の痕跡から、当時の人々の様子が目に浮かぶようです。



全国へ旅立った西海の石鍋

自然の中に見る  
昔の人々の営み。

土地の自然と、人の営みは切っても切り離せないもの。これまでご紹介してきた山や海の恵みもさることながら、西海には“鉱物”というちょっとユニークな資源もありました。平安時代末期以降のものと考えられている、石鍋製作の採掘跡や、雪浦の海岸で見つかる「長崎翡翠(ひすい)」など、自然の中にかつての営みの痕跡が見つかります。

一方、自然やそこで生きる野生動物たちが与えてくれるのは、恵みばかりではありません。昔の人々がどのように自然と向き合ってきたのか、その苦労や知恵を知るのもまた、興味深いものです。



重機もなんもな時代によく造ったよね〜

## 長崎翡翠 ながさきひすい

一億年前、地球のプレートが摩擦熱によって溶け出し表出したものだという長崎翡翠。大瀬戸の海岸沿いで見つけることができる。



## 猪垣 ししがき

田畑の作物をイノシシやシカから守るため、約300年前に築造された石垣です。西彼杵半島の中央に縦に連なる山々を取り囲む猪垣は、なんと全長70km以上(!)に及びます。



まだまだあるよ!

## 歴史を感じるスポット



### 約16万枚のレコードを所蔵 音浴博物館

100年以上前の手回し蓄音機などで、懐かしの音楽に耳を傾けることができる、レトロな体験型博物館。 ☎0959-37-0222



### 捕鯨や炭鉱の歴史を学ぶ 崎戸歴史民俗資料館

P17でもふれた西海の捕鯨や、崎戸・松島・大島の炭鉱の歴史などについて紹介しています。 ☎0959-37-0257



### 天正遣欧少年使節の一人 中浦ジュリアン記念公園

ジュリアンの故郷である西海町中浦郷。出生の地は記念公園となっています。資料展示室のモルタルレリーフ彩色壁画では、波乱に満ちた生涯が描かれています。

# さいかいに泊まる

西海市の農林漁業体験民宿



まっとるよ〜!



ここまでご紹介してきた、西海の自然や暮らしぶり。

それを、実際にこの地で暮らす人々の家に泊まって体感できるのが

西海市の農林漁業体験民宿(体験民宿)です。

地元のみなさんの“いつもの暮らし、いつもの家”だからこそ感じられる、

飾らないあたたかさ、何気ない毎日の営みの豊かさ。

“山と海の郷さいかい”で、この地の人々の生き方に出会ってください。

## 体験民宿の旅のカタチ

**農** 林漁村地域を訪れ、その土地の自然や文化、人々との交流を楽しむ旅のスタイルを「グリーン・ツーリズム」といいます。もともとは長期休暇を楽しむヨーロッパで普及し、近年日本でも、新しい旅のカタチとして注目されるようになりました。

農林漁業体験民宿(体験民宿)も、そんなグリーン・ツーリズムの考えから生まれたもの。農林漁村の民家に泊まり、地元の人々とふれあいながら、農業や漁業、さまざまな自然体験・田舎体験を楽しむ時間。それは、ふるさとに帰ってきたかのような安らぎやあたたかさで疲れた心を癒してくれるばかりか、自然や先人の知恵への気づき、感動、これからの生き方や暮らし方を考えるきっかけやヒントまでもも与えてくれる、豊かな旅のひとつときになると信じています。

たとえばこんな風に…  
旅のスナップ



民家を簡易宿所としています。お風呂やトイレ等は共用の場合もありますが、必ずお客様専用のゲストルームをご準備しています。



滞在中は農業・漁業・田舎体験(P27参照)などの体験をしていただけます。また、食事の準備や配膳などもお手伝いいたします。



宿泊先の家族と過ごす食事やだんらんの時間が旅の醍醐味です。「また会いたいなあ」と思える、心のふるさとなりますように。



体験や交流を楽しみつつ、お客様だけで宿周辺を散歩したり、星空を眺めてぼーっとしたり…リラックスして過ごしてくださいね。

### 過ごし方(例)

ホテルや旅館のように、明確なチェックIN・OUTの時間は設けていません。右図を例に、宿泊先とご相談の上、お過ごしいただけます。

1日目		2日目	
15時	到着	7時	起床
18時	体験	8時	朝ごはん
20時	夜ごはん	10時	体験
22時	おやすみ	10時	出発



船に乗って  
魚釣りなんて初めて!  
釣り糸を垂れながら  
お父さんとおしゃべり…



海のおみやげ

自分で釣った魚、  
さっそく夜ご飯に。



海が見えるおうち。  
ぼーっと、いい時間…



「夕陽のきれいかよ!」って  
外に出たら、真っ赤な夕焼け



縁側で農作業をする  
お父さんとお母さんにほっこり。  
なんかいいなあ、この風景。



歴史に詳しいお父さんと  
まちあるきもおもしろかったなあ。



# 山と海の郷さいかい お宿のご紹介

笑顔が絶えない“ザ・よかひと”な地元のみなさん。  
そのお人柄や生き方、暮らしぶりを体験民宿で。



## 佐嘉田 さかた

西海 02

みかんと米を作っている佐嘉田さん。みかん狩りや田植え・稲刈りなどの体験ができます。お孫さんもいる、賑やかな家です。

- 体験 ・みかん狩り ・田植え ・稲刈り  
・さいかい元氣村で体験各種 など



## す〜さんち

西海 04

巢木さんはサツマイモで作る郷土料理「かんころ餅」づくりなど、一年を通して田舎暮らしの知恵を教えてください。

- 体験 ・かんころ餅や押し寿司、ちまき等の郷土料理づくり  
・季節の農体験 ・さいかい元氣村で体験各種 など



## 海の見える宿 はやしだ

西海 06

美しい海を望む林田さんのお宅。芋類などさまざまな野菜をつくっており、農や食の楽しみいっぱい。

- 体験 ・季節の農体験 ・郷土料理づくり  
・さいかい元氣村で体験各種 など



## 里の宿えんち

西海 08

地域活動にも積極的な濱田さんは歴史ガイドならおまかせ！イチゴや野菜の農作業体験も可能です。

- 体験 ・季節の農体験 ・西海まちなりき(歴史ガイド) ・磯遊び  
・さいかい元氣村で体験各種 など



## ぎんなん

西海 01

俳句づくりが趣味の岩永さん。大きな銀杏の木がある、季節を感じる家で、風流な時間を。

- 体験 ・西海まちなりき ・タケノコ掘り ・俳句づくり ・竹細工づくり  
・みかん狩り(提携農家にて) など



## ジュリアンの里

西海 03

主にみかんやびわを作る増山さん。収穫体験や、お母さんとお菓子づくりなどを楽しめます。

- 体験 ・みかん狩り ・びわ狩り ・竹細工づくり(お箸)  
・お菓子づくり ・さいかい元氣村での体験各種 など



## 原口

西海 05

全国的に有名な「原口みかん」を生み出したみかん農家。甘〜いみかんの収穫体験ができます。

- 体験 ・みかん狩り ・季節の農体験  
・さいかい元氣村で体験各種 など



## さっちゃんの宿

西海 07

家族みんなで和気あいあい、賑やかな久保さん宅。料理好きのお母さんと郷土料理づくりなどができます。

- 体験 ・四季折々の郷土料理づくり ・昔ながらのおやつづくり  
・さいかい元氣村で体験各種 など



## 久福丸

西海 09

眼前には海、背後には森と、自然豊かな場所に佇む福田さん宅。釣りや郷土料理づくりができます。

- 体験 ・釣り体験 ・磯遊び ・季節の農体験  
・郷土料理づくり など



## ひだまり

西海 10

洋裁や小物づくりが得意な塩見さん。ひだまりに包まれながらの手作り体験や、近くの海で磯遊びを。

- 体験 ・自然のもので小物づくり  
・布小物づくり ・磯遊び など



## 暖々

西海 12

歴史や文化に造詣が深く、楽しい会話が尽きない沖永さん。家の前の海で遊んだり、木工体験などが可能。

- 体験 ・魚釣り ・ミナ拾い ・磯遊び  
・木工体験(フォトフレームづくり) など



## ひいぼん家

西海 14

米・みかんづくりを主に、養鶏やシバカゴ漁なども行う津田さん。手製のピザ窯もあり、体験いろいろ！

- 体験 ・みかん狩り ・季節の農体験 ・シバカゴ漁 ・磯遊び  
・ピザ焼き ・郷土料理づくり など



## 龍の口荘園

大瀬戸 16

西海や雪浦の郷土史に詳しい林さん。西海で採れる「長崎ひすい」を使った勾玉づくりなどができます。

- 体験 ・勾玉づくり ・雪浦まちなりき ・囲碁遊び  
・郷土料理づくり など



## 海辺の宿 童心

大瀬戸 18

歩いて2分で砂浜！が自慢の渡辺さん宅。雪浦ウィークなど、長年の地域活動のお話も興味深いです。

- 体験 ・砂浜アーシング(裸足で砂浜を歩き、地面とつながる健康法)  
・雪浦まちなりき ・磯遊び、海水浴 ・郷土料理づくり など



## 歴史の郷 横瀬浦

西海 11

近隣に「横瀬浦公園」などがあり、歴史散策が楽しめる。料理上手な永野さんとの郷土料理づくりも。

- 体験 ・横瀬浦まちなりき ・郷土料理づくり  
・みかん狩り(提携農家にて) など



## 遊々

西海 13

大工の栗山さん宅では、木工や陶芸などのものづくり体験が充実。趣味の畑で農作業体験もできます。

- 体験 ・木工体験 ・陶芸体験  
・季節の農体験 など



## しらやま 白山

西海 15

和裁士の資格を持つ白山さん。かご編みやちりめん細工などの手芸体験、郷土料理づくりなどが楽しめます。

- 体験 ・クラフトバンドのかご編み ・ちりめん細工  
・郷土料理づくり ・季節の農体験 など



## 雪乃郷

大瀬戸 17

手芸や料理が好きな田中さん。貝殻の小物づくりや押し花づくりなど、自然の恵みでハンドメイド体験。

- 体験 ・貝殻、シーグラスの小物づくり ・押し花づくり  
・郷土料理づくり ・川遊び、魚釣り など





朝陽のあたる家

大瀬戸 19

音楽家の木部崎さん。ネイティブアメリカンフルートなどの体験やセラピーを通し、癒しの時間を過ごせよう。

- 体験 ・ネイティブアメリカンフルートや篠笛体験 ・ヴォイストレーニング  
・ヨガ ・音楽や会話を通したセラピー など



田舎宿 峰の家族

西彼 20

西彼の峰岳の麓にある、緑豊かな峰集落にある松本さん宅。自然や農にふれて、のんびり過ごせます。

- 体験 ・みかん狩り(提携農家にて) ・アスパラガス収穫(提携農家にて) ・季節の農体験 など



えがわ 笑顔輪のおうち

西彼 21

大村湾を望む畑で、無農薬のじゃがいもづくりを行う江川さん。農体験や、加工体験などを楽しもう。

- 体験 ・じゃがいもづくり ・収穫した野菜で料理、加工品づくり  
・季節の農体験 ・郷土料理づくり など



こくうぞうの森

西彼 22

虚空蔵様が祀られた裏山が、日々の暮らしや遊びの舞台という田添さん。炭焼きなど山ならではの体験を。

- 体験 ・炭焼き体験 ・木工体験 ・しいたけづくり  
・間伐体験 ・田植え、稲刈り ・川遊び ・季節の農体験 など



小さな海から…

西彼 23

眼前に大村湾の穏やかな海が広がる原田さん宅。シーカヤックや釣りなど、海遊びメニュー盛りだくさん。

- 体験 ・シーカヤック ・釣り ・魚加工体験  
・大村湾クルーズ ・貝殻などでの小物作り など



猫とお花の小さなおうち

西彼 24

絵本やガーデニングが大好きな山下さん。リースづくりや自然を取り入れた暮らしの楽しさを教えてください。

- 体験 ・草花、多肉植物の寄せ植え ・リースづくり  
・みかん狩り(提携農家にて) ・さいかい元氣村での体験各種など



かず 和んち

西彼 25

西海橋を望む伊ノ浦の海で育った湯川さん。船釣りやワカメ採りはもちろん、家庭菜園での農体験も。

- 体験 ・釣り ・ワカメ採り  
・季節の農体験 など



農泊 風の四季

大島 26

大島の美しい海沿いに佇む中島さん宅。磯遊びはもちろん、鶏も飼う畑での農体験、かすら編みなども。

- 体験 ・磯遊び ・季節の農体験  
・かすら編み体験 など



江島さとや

崎戸 27

父の故郷・江島を盛り上げたいと帰郷し、羊牧場やブルーベリー畑を作る福田さん。熱い想いと江島の魅力にふれて。

- 体験 ・羊牧場の見学 ・羊毛の手紡ぎ、手織り体験 ・季節の農体験  
・釣り、磯遊び ・流木や貝殻アート体験 など



# 山と海の郷さいかい 体験民宿のご利用について

## 宿泊時のご準備・注意点

- 宿泊先では、家族の一員としてみなさまをお迎えします。食事の準備や布団の上げ下ろしなどをお手伝いいただくこともありますので、ご理解ください。
- 畑や海など、自然の中での体験がございます。汚れてもいい服装や靴、お着替えなどをご準備ください。
- タオル、歯ブラシ、パジャマなどの洗面用具をご準備ください。シャンプーやせっけんについては、宿泊先の家庭のものをお使いいただくことも可能です。
- アルコール類、ジュースなどの嗜好品はご持参ください。
- 動物・食物アレルギーのある方は、ご予約時に必ずご相談ください。

## 宿泊料金について

- 基本料金は大人1名7,500~9,000円(夕・朝食/体験料/保険料含)です。お宿が提供する体験内容等により、お宿ごとの価格設定が異なりますので、詳しくはご予約時にご案内いたします。
- 小学生・未就学児・乳幼児については、各家庭で価格設定が異なりますので、ご予約時におたずねください。
- 宿泊料には体験料も含まれていますが、体験プログラムを追加したり、体験の内容によっては、別途、追加料金をいただく場合がございます。

## 安全管理について

- ご宿泊いただく民家は、旅館業法による簡易宿所の許可を受けています。また、受け入れ家庭は必ず、食品の取り扱いに関する衛生講習会や、安全講習会等を受講し、安全管理の知識を高めるよう努めております。
- 万が一の場合に備え、宿舍賠償責任保険、グリーン・ツーリズム参加者傷害保険に加入しています。また自家用車での移動の際も安全運転を徹底しておりますが、万が一の場合は、当該車両の自動車保険で対応いたします。

## ご予約お問い合わせ

- ご予約は(山と海の郷さいかい)事務局で承っております。お客さまのご予定やご希望に合わせ、宿泊先のお宿をご提案させていただきますので、お気軽にご連絡ください。

☎0959-33-2525 または [info@yamatomumi.com](mailto:info@yamatomumi.com)

# 教育旅行・ 修学旅行のご案内



子どもたちの胸に、  
一生残る感動体験を。  
いつか“さいかい”できる  
心のふるさとを。

**山**と海の郷さいかいでは、一般のお客様だけでなく、小学校・中学校・高校等の教育旅行(修学旅行)の受け入れも行ってあります。今も西海に息づく自然と共に暮らした、地元の人々とのふれあいは、これから生きる子どもたちにこそ届けたいもの。長崎市と佐世保市の中間地点に位置し、長崎市内での平和学習やハウステンボスなどとあわせて訪れることも可能です。西海で、一生胸に残る感動や学びを、心とからだでいっぱいを受け取ってください。

## 教育旅行(修学旅行) Q&A

### Q. 受け入れ可能人数は?

A. 登録の民宿は2018年3月現在27軒、1軒あたり4~6名の受け入れが可能です。また随時、体験民宿事業者を拡大しております。近隣する地域の体験民宿事業やホテルとの連携で、受け入れ人数の調整ができる場合もございます。くわしくはお問い合わせください。

### Q. 滞在中のプログラムは?

A. 滞在中の体験プログラムの内容やスケジュールの組み立てについては、事前のお打ち合わせのもと、フレキシブルに対応いたします。また食事は基本的に、各宿で用意したものをご家族と一緒に楽しんでいただきたいと思います。アレルギー等で特別な配慮が必要な場合はご相談ください。

### Q. 各宿への送迎は?

A. 西海市内であれば、「入村式」「退村式」等の集合場所や、「体験場所」への送迎は、各宿で承ります。ただし、時間帯など、各宿に確認・承諾を得る必要がありますので、事前にお問い合わせください。



# 山と海の郷さいかい 体験プログラム一覧

本リーフレットでご紹介した体験の一覧です。  
体験プログラムは随時追加・変更しております。  
季節や天候により実施できない場合もありますので、  
ご予約時にお問い合わせください。

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	
<b>里山</b> P06	タケノコ掘り・山菜採り													
	しいたけ作り	コマ打ち	収穫						収穫				コマ打ち	
	粟拾い													
	その他(通年)	〈さいかい元氣村〉での体験各種 / リースづくり / 木工・竹細工 / 炭焼き / 山歩きなど												
<b>農業</b> P10	みかん	みかん狩り								みかん狩り(品種は異なる)				
	びわ		収穫										袋掛け	
	米				田植え					稲刈り				
	さつまいも	かんころ餅づくり			芋植え					芋掘り			かんころ餅づくり	
	じゃがいも	植え付け			春作収穫			植え付け			秋作収穫		植え付け	
	その他(通年)	季節ごとの農体験・家庭菜園での収穫など												
<b>海・川</b> P12	海水浴													
	磯遊び・川遊び	生き物の観察や貝殻拾いなど海辺での遊び・散策												
	魚釣り													
	シーカヤック・クルーズ	通年(ただし天候などにより体験できない場合あり。要事前予約)												
	体験ペーロン	団体向け(要事前予約 / 最大200名まで)												
その他(通年)	貝殻やシーグラスでの工作・小物づくり / 真珠体験(要事前予約) など													
<b>漁業</b> P16	わかめ採り													
	シバカゴ漁													
	カニカゴ仕掛け													
<b>ものづくり</b>	木工	木工体験 通年												
	竹細工	竹細工(箆やおもちゃなど)体験 通年												
	その他	押し花 / 布小物づくり / 羊の毛紡ぎ / 勾玉づくり など												
<b>食</b>	郷土料理・お菓子	郷土料理づくり / お菓子づくり 通年												
<b>歴史</b>	歴史さんぽ	歴史さんぽ 通年(さいかいガイドの会に依頼する場合は要事前予約)												

## お問い合わせ

ご予約・お問い合わせは、山と海の郷さいかい事務局まで。  
個人のお客様に限らず、団体・教育旅行等のご相談もお待ちしております。

山と海の郷さいかい事務局 ☎0959-33-2525 / FAX: 0959-33-2526

Mail: info@yamatoumi.com Web: http://yamatoumi.com

〒857-2222 長崎県西海市西海町中浦北郷887-1

● インスタグラムも更新中です! 「yamatoumi\_saikai」で検索

西のはしっこ、  
山と海の暮らしを訪ねる旅。  
さいかいの体験民宿

2018年3月発行  
西海市農林漁業体験民宿推進事業

発行 : NPO法人 西海市観光協会  
山と海の郷さいかい事務局

編集・デザイン : はしもとゆうき

写真 : 繁延あづさ