# 西海的民宿體驗



山與海的故鄉西海 長崎縣西海市農林漁業體驗民宿

# 前往真正的日本之旅!

# 

長崎縣西海市靠近日本本土的最西端, 是四周環繞著山與海、風光明媚的鄉村城鎮。 位於離擁有許多列入世界文化遺產名錄的歷史性建築、 世界三大夜景之一、原爆資料館和和平公園等的長崎市, 約1小時車程的地方,

> 留著與觀光勝地的熱鬧略微不同、 日本昔日的優美大自然與文化。

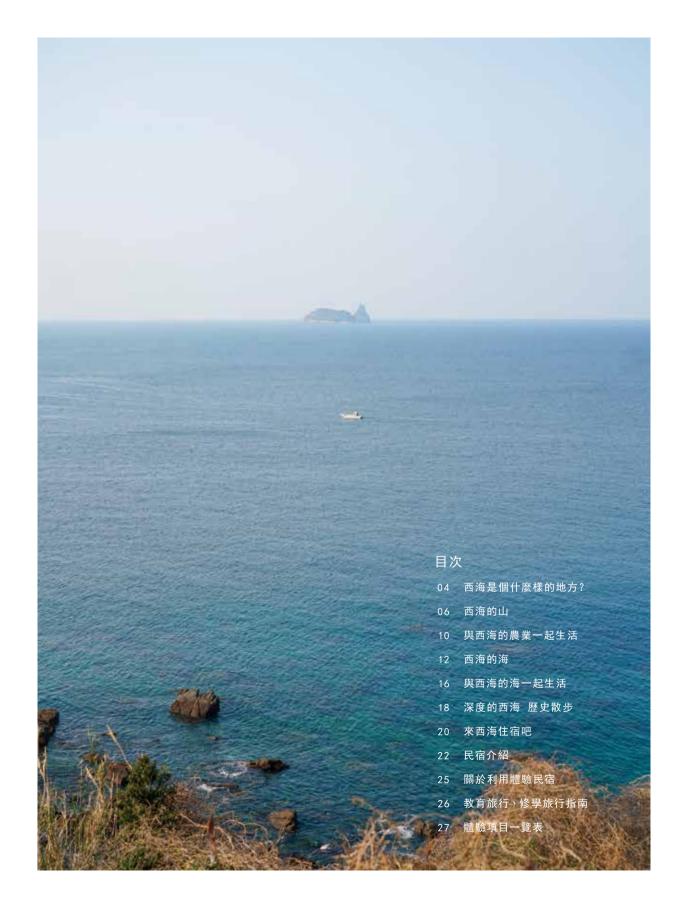
在這樣的西海市,寄宿生活在這片土地上之人們的家庭, 並讓客人體驗日本的傳統鄉村生活, 我們提出新型態的旅遊方案。

或在田地收穫農作物、或在大海釣魚和採集貝類、 或在森林中散步接觸四季不同的花卉、或在海邊進行海水浴, 在大自然中悠閒地度過一段美好時光,舒暢您的身心! 在寄宿處如同家人一般溫馨的交流之中, 您可以享受日本的傳統生活、鄉土料理等。

在遊覽長崎市、豪斯登堡(佐世保市)等地之餘, 何不稍微走遠一點到西海市來呢? 在都市的觀光勝地遇不到的日本傳統生活和風景、 在其他地方不能感受的體驗,等待著您的光臨。















#### 心怦怦跳! 滑車

利用森林的木材製作 的樹屋和滑車,是孩 子們最好的遊戲場。

#### 用西海的蔬菜!



加上大量時令蔬菜,挑戰只屬 於自己的披薩製作! 劈柴生 火的情景,也是磨練生活力的 學習。





#### 用木柴燒熱水昔日的…

#### 五右衛門浴缸



對昔日道具和農具,很感興趣! 不依靠電氣和 瓦斯、善於利用大自然的力量和原理的智慧。真 了不起~。用沙袋等自然材料建造的小屋、堆肥 式廁所等,生活上也下工夫不對環境造成負擔。





#### 在森林中體驗日本的鄉村生活

#### 生熊村 西海元氣村

〈西海元氣村〉是有效利用森林中閒置橘 子園的日本鄉村生活體驗據點。在面積 廣闊的用地,有樹屋、滑車等利用自然的 遊戲場,還有可愉快製作披薩的石窯、備 有爐灶和五右衛門浴缸的小屋,您可親 身體驗以往的山村生活。在此一整年都 可以接觸大自然和農業,進行各種體驗, 如栽種蔬菜、栽培香菇、養殖日本蜜蜂等。



#### 在森林, 燒森林的木材



林,是里山特有的工作。



森林或雜木林近在身旁的西海。 在感覺很舒服的大自然中,邊散 步邊撿拾蔓藤和花草,用它們來 製作花圈、或編製籃子。這也是 可詳知植物的快樂時光。





教 山 給 品我們的 大自然· 事 情



栽培香菇

在體驗民宿的菜園或庭院, 也經常栽培香菇。蘑菇是怎 麼成長的呢?透過將菌種接 入段木和香菇收穫作業來觀 察看看吧。

西海生活, 對時刻變化的大自然 情景比較敏感。不根據日曆,而 是以五感體會四季的變遷。春天來臨時 挖竹筍或採山菜。香菇是在冬天將菌種 接入段木,在春天和秋天收穫。初夏有梅 子、秋天有栗子…,季節不斷更迭。四季 不同的花草,或用來裝飾、或製作花環。 可以食用的野草、可以製藥的野草,這些 知識也逐漸增加。木材和竹子,做成薪 柴或木炭。木工或竹工藝拿手的男主人 也很多,可以做的東西動手做! 得意的一 手。一整年,無論什麼時候造訪,里山的 大自然都充滿了令人歡欣雀躍的體驗。

#### 還有很多喔!

#### 接觸山和 自然的景點

在綠意盎然的湖畔做戶外運動

#### 伊佐之浦公園、 伊佐之浦小屋

可飽享伊佐之浦水庫湖畔及其周邊豐饒 大自然的公園。除了可享受划船、釣黑 鱸魚、騎腳踏車等之外,還可露營、烤 肉、住宿小屋。櫻花和楓葉也很美,一年 四季都能享受山間大自然。

電話: 0959-37-9511

● 使用小屋、體驗,請事先預約。







#### 物品製作體驗



大約3000年前,從海底隆起形成的七釜鐘乳洞 材質和生成年代較新,是具有獨特特色、世界上 稀有的鐘乳岩洞。您可以感受涼爽、清淨的空氣 及大自然的神秘。

生氣勃勃的 太古的自然造型美! 國家指定天然紀念物 七釜鐘乳洞





森林深處療癒身心景點

#### Tsuganeotoshi 瀑布

高20公尺的這個瀑布沒有瀑潭,飛濺的 水花非常壯觀。來吸取大量水和綠樹創 造出的清爽空氣,療癒身心吧。

#### 山之體驗日曆

12 10 挖竹筍、採山菜 栽培香菇 將菌種接入段木 將菌種接入段木 撿栗子 全 年 其他 在〈西海元氣村〉的各種體驗 / 花環製作 / 木工和竹工藝(製作筷子等)/ 燒炭 / 山路步行等

※體驗項目隨時增加或變更。根據季節和天氣可能會有無法實施的情況,請事先洽詢。

# 農業

# 起生活

<mark>则橘子,</mark>西海地區栽培著各種 的品種,收穫時期也不同, 因此可在10月到4月左右體驗採 子。圖片是不知火品種。 採橘子 海地區整年氣候溫暖,晴天的日

學習如何選擇要收穫的橘子、採摘的 訣竅等之後,來吧實踐! 不僅有收成 的喜悅,在搬運逐漸變重的筐籠下, 還能痛感農作業的幸苦。由親身體驗 產生的、真實感!

子也很多, 飽受陽光照射和海風 吹拂,是日本數一數二的橘子產地。根據 時期栽培多種多樣的柑橘類,以蔚藍的 大海為背景,橙色果實掛在枝頭的橘子 園連綿不斷的景象,成為西海獨具特色 的風景之一。體驗民宿中也有許多橘子農 戶,您可以體驗以「採橘子」為首的農作 業。此外,還可體驗長崎的特產品[枇 杷卜包括到收成為止的作業。





#### 用紙袋將枇杷套起來





1~2月左右進行用紙袋將溫室枇杷套 起來。這是為了保護柔嫩的枇杷果實, 並使顏色和形狀變得好看的重要工作 直到收穫的勤勤懇懇的農作業也是寶 貴的經驗。





這是什麼的葉子呢? ……「芋頭呀!」



在庭院裡養殖日本蜜蜂。自家製蜂蜜味道最佳





也有養雞的農家。看到剛下的蛋,很感動。



把從田裡收穫的番薯曬乾後加工成「甘古呂餅」。

使不以農業為生,在西海"農業生 活"近在身旁。許多人擁有或大或 小的田地或家庭菜園。各隨己願栽培自 己喜歡的蔬菜水果,端上每天的餐桌享 用。您一定能在體驗民宿的各個家庭,遇 到充滿個性的"我家的田地"。請您感受 田地和廚房的富饒聯繫。

#### 鄉 土 風 味 風土與飲食文化(山篇)

西海自古以來農業興盛。這裡有為了不浪費農作物而產生 的烹調和加工的智慧,您也可體驗鄉土料理製作。





將牛蒡、香菇、油豆腐等切碎烹調成的 素食料理。根據地區的不同,叫法和食 材也不同,每個家庭都有其獨到的風味。



煮熟曬乾白蘿蔔可用於煮菜、炒菜、 沙拉等各種料理。田地和海風,這正 是西海的風土誕生的名物。

#### 農業體驗日曆



※體驗項目隨時增加或變更。根據季節和天氣可能會有無法實施的情況,請事先洽詢。



位置也最棒!

"外海、角力灘"和"內海、大村灣", 被具有完全不同特色和魅力的二個海圍繞, 這就是西海地區有趣之處。 請務必來感受二個海之遊樂方式和文化的不同。

#### 日本三大急流之一! 充滿躍動感的潮流

#### 西海橋、西海橋公園

「西海橋」和「新西海橋」架於西海市和佐世保市之間。流淌 在橋下的是連接西海的"外海"和"內海"的海峽、伊之浦 瀨戶(針尾瀨戶)。最狹窄的地方寬度只有170公尺,因此 潮流湍急,在潮水漲落差很大時可以看到洶湧的漩渦。新 西海橋還設有散步道,橋的周邊體育運動廣場、觀景台等 也很完善。這裡是希望去一次、可以感受西海獨具特色海 洋的景點。

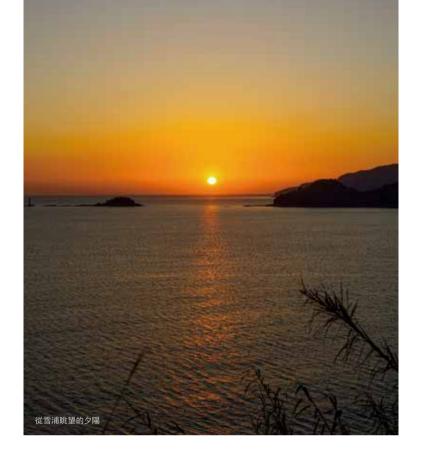


西海橋(上)和新西海橋(下)

#### 漩渦遊覽船

鄰近西海橋地區的體驗民宿之中,也有 可搭乘小型船遊覽的民宿。當從海上接 近漩渦時,可以更確實感受到潮流和它 的魄力!







# 絕對得看! 西海自豪的 日落

著角力灘的國道202號線以「長崎 日落大道 」聞名,在道旁的景點可 以眺望緩緩落入水平線的美麗夕陽。此 外,日本本土西端的日落,如果與東京相 比,要晚40分鐘左右。請來欣賞西海象 徵性的壯觀日落美景。

海水浴、海岸遊玩

## 美麗的外海遊戲場



雪浦海濱公園 白沙海濱和松林優美的海濱公園。也是 人氣的衝浪景點。



在平淺的海,退潮時出現海灘。可以眺 望大島大橋的美麗風景也是它的魅力。



尻久砂里海濱公園 "玩到屁股都爛了,令人流連忘返的美 麗大海"是其名字的由來!



崎戶海濱公園 到沙灘為止設有無障礙的斜坡,是一處 可放心享受崎戶海的公園。



瀕臨絕種的珍貴植物、也是市花的「鹿 子百合」綻放,充滿自然的海水浴場。

外海側,有許多可在透明美麗的大海盡 情遊玩的海水浴場、海濱公園。靠近海 的體驗民宿也很多,因此,您可在海邊散步、 或撿貝殼等在海岸遊玩,不乏大海的樂趣。此 外,偶爾海浪洶湧的角力灘,是人氣的衝浪之 海。

# 內海 大村灣

# 宛如湖一般風平浪靜的海、 大村灣

村灣與外海截然不同,是幾乎沒有波浪的內海。和 外面相通的只有伊之浦瀨戶(P12)和比伊之浦瀨戶 更狹窄的早歧瀨戶,宛如湖一般,是非常閉塞的海域。灣 內大部分是複雜的沉降式海岸,還浮著大小不同的島嶼。 在海上划皮艇探險無人島! …可以用這種方式玩樂, 就是 大村灣的魅力。此外,因為是具有特色的海域,所以有獨 特的生態系,可以遇到珍奇的生物。



外海的夕陽、 內海的朝霞…



海上划皮艇

有的樂趣。划到灣內浮著的小島,挑戰吧!



魚哟!

#### 大村灣珍奇的 牛物們



#### 無觸角蠑螺

在大灣村捕獲的蠑螺,外 殼沒有突起。像大村灣一 樣的、潮流緩慢之處可以 見到。

#### 中華譽

也被稱為「活化石」,從古 生代以來幾乎姿態沒有改 變的生物。棲息在灣口部





#### 江豚

小型的海豚。據推測大村 灣內也棲息著300隻左右 的江豚。如果能夠見到算 很幸運!?

流,引導您到容易釣魚的釣點,初學者

也可能大有收穫喔!?

# 各 種海之 體 驗

用在海邊撿到的材料…



使用在海邊撿到的貝殼和海玻璃 製作小物品。完成能夠重現旅遊回 憶的美妙紀念品,如相框、蠟燭等。



和其他隊伍 比賽!

團結一致地划!

#### 龍舟體驗



外海側,在大瀨戶町持續50 多年的「龍舟大會」。來學習 它的歷史與傳統,配合夥伴 們的步調划船吧!(針對團 體的體驗)

#### 只有在大村灣才有的!

#### 珍珠體驗

大村灣是真圓珍珠養殖發祥 地,珍珠產量居日本全國前 列。請來體驗取出在大村灣 的環境培養的美麗珍珠,作 為旅行的回憶。



#### 還有許多哦!

#### 可以感受海的景點

在大村灣海邊的戶外運動

#### 四本堂公園



擴展於大村灣就在眼 前的絕佳地點,可享 受露營、烤肉、釣魚 等的海濱運動公園。 園內四季綻放不同的 花朵也極具魅力。

電話: 0959-37-0225

#### 松島的私房絕景景點

#### 日本最小的公園

從瀨戶港搭乘渡船約 15分鐘,位於松島的 這個公園,是當地居 民們手工建造的可愛 公園。最遠可將五島 盡收眼底的景緻堪稱 絕景,夕陽也格外美 麗。



#### 可將整個大村灣一覽無遺

#### 八人岳公園



位於西彼杵半島的中 央山陵部分,可將大 村灣全貌一覽無遺的 公園。從浮在大村灣 的小島嶼、複雜的海 岸線,可以感覺到大 村灣的獨特性。

#### 海之體驗日曆

海水浴 觀察生物或撿拾貝殼等在海邊遊玩、散步 海岸遊玩、河川嬉戲 釣魚 海上划皮艇、乘船遊覽 全年 (但是根據天氣可能會有無法體驗的情況。需要事先預約) 針對團體 (需要事先預約 / 最多200人) 龍舟體驗 全 年 其他 用貝殼和海玻璃的製作、小物品製作 / 珍珠體驗(需要事先預約)等

※體驗項目隨時增加或變更。根據季節和天氣可能會有無法實施的情況,請事先洽詢。

海與 一西 起海 生的

活

出發去吧!

裙帶菜! 撒滿鹽後以 "鹽裙帶菜"保存 光潤透明的 裙帶菜莖 總是置身在激流的伊之浦瀨戶之裙帶菜,柔嫩有彈性,從小 型船隻用竹竿或棒棍捲起來採集的方法,"不採集過多"也很 重要。可體驗您所採集的裙帶菜之烹調和保存方法。

海地區漁業和農業同樣興盛,許 多村落的人們以半農半漁為生。 在潮流湍急的伊之浦瀨戶周邊,以往用 一根釣絲釣笠子魚、採裙帶菜。在波浪平 穩的大村灣,捕撈海參、牡蠣以及養殖 珍珠。在外海側的大瀨戶,捕捉沙丁魚、 章魚。此外,在比角力灘更西邊的浮在五 島灘的江島、平島捕伊勢龍蝦…,在性 格完全不同的每一個海,誕生了該區域 的名產和漁法,傳承至今。

採集裙帶菜

在體驗民宿,您不僅可以接觸各區 域的漁業,而且還可體驗"捕穫之後", 如魚的處理方式和烹調方法、加工和保 存方法等。與山、田地同樣,正因為海也 與生活直接聯繫,不根絕海洋資源的永 續漁法根深蒂固,令人信服。





#### 漩渦牡蠣

風平浪靜的大村灣,培育了充滿豐滿 而富有彈性肉質的大粒牡蠣。大村灣 的鹽分濃度也比較低,突出牡蠣本身 的美味。

大 各 西 海 式 海 恩 各 的

#### 伊勢龍蝦

是由適合伊勢龍蝦棲息的岩 盤形成,小魚等的魚餌也豐富 其他區域的龍蝦大約500g,但西海 龍蝦的特徵是超過1kg的很多。在潮流 湍急、水深之處培育的伊勢龍蝦,肉質緊密 堪稱絕品!

#### 惠比須章魚

魚。越嚼越有味道,是大瀨戶自 豪的品牌章魚。遵守昔日的用「章 魚壺 」捕捉章魚以防止亂捕。

#### **|鄉|土|風|味**|風土與飲食文化(海篇)

#### 鯨魚和西海

松島、江島、平島有在江戶時代(1603年 -1868年)盛行捕鯨的歷史,據稱「捕鯨一 頭七浦受惠」,極為繁榮。即使在現在, 長崎、西海仍有吃鯨魚肉的文化,還傳承 了使用鯨魚肉的鄉土料理。





"Boubura"是指南瓜, "Zuushi"是指雜 燴粥。Bouburazuushi 是加南瓜和鯨魚

#### 山珍和海味

用醋拌白蘿蔔、竹莢魚和沙丁魚的 「Betae」等配合山珍和海味的、西海特色 鄉土料理,請您務必品嚐看看。



馬鈴薯、紅蘿蔔、油豆腐、煮熟曬乾白蘿蔔和鯨魚肉一起 煮的菜餚。

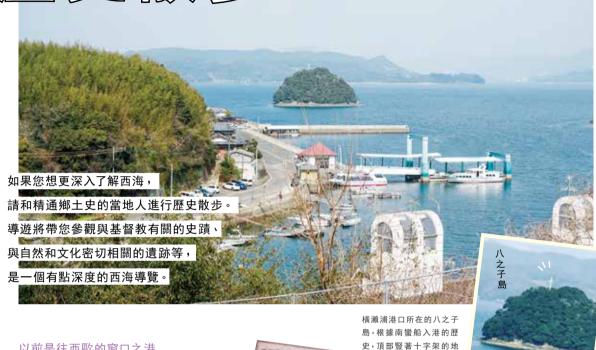
#### 漁業體驗日曆

12 採集裙帶菜 籬筐捕魚 裝置捕蟹籠 採集蜷貝

※體驗項目隨時增加或變更。根據季節和天氣可能會有無法實施的情況,請事先洽詢。

## 深度的西海

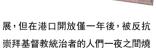
# 



以前是往西歐的窗口之港

#### 橫瀨浦

16世紀,首次漂流到日本的葡萄牙人 開始了南蠻貿易。當時,葡萄牙人和 西班牙人為了傳播基督教而來到日本, 但接受異教的日本人很少, 允許傳播 基督教而且有少數統治者希望進行貿 易,那就是長崎。因此,長崎盛行南 蠻貿易,有幾個港口向西歐開放。西 海的橫瀨浦港也是其中之一。它比長 崎出島早開放,作為貿易港口蓬勃發



段。在橫瀨浦散步,可與當地導游一 起追蹤這些歷史的足跡。





<西海導遊會> 進行橫瀨 浦、松島、雪浦等歷史導覽。 如果您需要導遊,請在預約 體驗民宿時洽詢,或者聯繫 西海市觀光協會。



標,於1962年重建。

橫瀨浦現在是個恬靜的村落,但據 說往時非常熱鬧。當時的統治者一 大村純忠修建的教堂遺址成為有 資料館等的「橫瀨浦公園」。

自橫瀨浦登陸 日本的 路易斯・弗洛伊斯之塑化



稍做徒步 旅行到遺跡! Hogetto 石鍋製作遺跡

在西彼杵半島,有柔軟且易加工的高品質滑石

層,從平安時代末期到室町時代(1068年-1573 年),西海是滑石製石鍋的一大產地。據推測其 名稱來自[hogeru(有洞)、hogasu(挖洞)|方言 的〈Hogetto石鍋製作遺跡〉,是由散在雪浦川上

> 游山中的11 處開採遺跡構成,這種 遺跡屬日本國內最大規模。從遺留至 今的切削岩石的無數痕跡,可以窺見 當時人們的生活情況。



往在 昔 大 人自 們然 的中 生 窺 活見

地的自然與人們的生活,是無論 如何也分不開的。除了前面介紹 的山與海的恩澤之外,西海還有一種叫 做"礦物"的獨特資源。被認為是在平安 時代末期的石鍋製作之開採遺址、在雪 浦海岸發現的「長崎翡翠」等,您可在大 自然中找到以往生活的痕跡。

另一方面,大自然和生活其中的野生 動物賦予我們的不只是恩澤。了解往昔人 們是如何面對大自然、及他們的辛苦和 智慧, 也是很有趣的。



#### 豬垣

大約300年前建造的石牆,用於保 護田地農作物以免受到野豬和鹿 的傷害。環繞西彼杵半島中央垂 直連綿山巒的野豬牆,全長竟然 有70公里以上(!)。

#### 長崎翡翠

長崎翡翠是一億年前、地球板塊透過摩擦 熱而溶出表面的物質。您可在大瀨戶的海 岸找到它。



還有很多哦!

#### 可以感受歷史的景點



收藏了約16萬張唱片

#### 音浴博物館

復古的體驗型博物館,您可用100多年 前的手動留聲機等,聆聽懷舊的音樂。



學習捕鯨和煤礦的歷史

#### 崎戶歷史民俗資料館

介紹在P17也提到的關於西海捕鯨及崎 戶、松島、大島的煤礦歷史等。



天正遣歐少年使節之一

#### 中浦朱利安紀念公園

西海町中浦鄉是朱利安的故鄉。他的誕 生地成為紀念公園。在資料展覽室的灰 漿浮雕彩色壁畫中,描繪了他波瀾萬丈 的一生。

# 來西海住宿吧

西海市的農林漁業體驗民宿



到此為止介紹的、西海的大自然和生活情況。 可以實際住宿在此地生活的人們之家並體驗的是 西海市的農林漁業體驗民宿(簡稱體驗民宿)。 由於是當地居民們的"平常的家、平常的生活"所以可以感受, 不虛飾的溫馨、不形於色的日常生活之豐裕。 請來"山與海的故鄉西海",邂逅此地人們的生活方式。

忚.

可

什

麼

都 芣

做

## 體驗民宿的 旅遊方式

訪農林漁村地區,愉快地與當地 的大自然、文化、居民交流的旅 游方式被稱為「綠色旅游(Green Tourism) | 本來是在享受長期休假的歐 洲很普遍,近幾年在日本也成為受到關 注的新旅游方式。

農林漁業體驗民宿(體驗民宿)也是 從綠色旅遊的想法誕生的。住宿農林漁 村的民家,一面與當地的人們交流,一面 享受農業、漁業的各種自然體驗、鄉間體 驗的時光。這是有好像回到故鄉的安詳 和溫馨,不僅能夠療愈疲憊的身心,還能 認識大自然和前人的智慧、受到感動,賦 予思考今後生活方式的契機和啟示,相 信一定能成為豐收的旅遊之一刻。



民家稱為簡易宿所。也有共用浴室和洗手 間的情況,但是一定會準備客人專用的客



家

起用

在民



在逗留期間體驗農業、漁業、鄉村生活(參 閱P27)。此外,也請幫忙準備餐點和端菜 等。



和寄宿處的家人一起用餐、團聚的時間是 這個旅行的妙趣。希望您感覺「期望下次 再見啊」以便成為您心靈的故鄉。



一方面體驗和交流,一方面單獨在民宿周 邊散步,或眺望星空發呆…請您輕鬆地度 過。

#### 度日方式(例)

沒有設定如同飯店或旅館的明確的 入住和退房時間。以右表為例,請 和寄宿處商量後輕鬆度過。



由 時間



# 例如這樣的… 旅遊抓拍



可以看見海的家。 發呆,美好時光…



自己釣的魚。 馬上在晚餐上。



民宿的人說「夕陽真美!」 走到外面,通紅的晚霞



乘船去釣魚是第一次! ·邊垂下釣絲, ·邊和男主人聊天···



大海的禮物





在廊子下做農業工作 男主人和女主人暖哄哄, 感覺這個風景真好。



與精通歷史的男主人一起 街道漫步也很有趣哦。



#### 山與海的故鄉西海

# 民宿介紹

總是笑臉迎人"The Yokahito(好人)"的當地居民們。 請來「體驗民宿」體會他們的人品、生活方式和生活狀況。



Ginnan (銀杏)

朱利安之里



岩永先生的嗜好是俳 句創造。請來院子裡 有大銀杏樹、可感受 四季風情的家,度過 一段恢意的時光。



- 西海街道漫步・挖竹筍・創造俳句・製作竹工藝品
- ・採橘子(在合作農家) 等



佐嘉田 (Sakata)

佐嘉田先生種橘子和種稻,您可 體驗採橘子、插秧、割稻等。孫

兒女也住在一起, 是一個熱鬧的家



增山家主要栽培橘 子和枇杷。您可享 受體驗收穫、或者 和女主人一起製作 糕點等的樂趣。



- 採橘子・採枇杷・製作竹工藝品(筷子)
- - ・製作糕點 ・在西海元氣村的各種體驗 等



採橘子・插秧・割稻 · 在西海元氣村的各種體驗 等



巢木先生一整年都能 提供鄉村生活的智 慧,例如用番薯製作鄉 土料理的「甘古呂餅」



- 製作甘古呂餅、押壽司、粽子等鄉土料理
- ・依季節的農業體驗 ・在西海元氣村的各種體驗 等



原口家是創造出在 日本全國有名氣的 「原口橘子」的農 戶。您可體驗很甜 的橘子收成。



- 採橘子 · 依季節的農業體驗
- ・在西海元氣村的各種體驗 等





可看到大海的民宿 Havashida (林田)



從林田家可以眺望美 麗的大海。栽種包括 薯類的各種蔬菜,這 裡有許多農業和飲食 的樂趣。



- 依季節的農業體驗 ・製作郷土料理
- ·在西海元氣村的各種體驗 等



久保家的家人和和氣 氣、而且熱鬧。您可 以和喜歡烹飪的女 主人一起製作鄉土料



- 製作四季不同的郷土料理 ・製作昔日的點心
- ·在西海元氣村的各種體驗 等



里之宿 Enchi



濱田先生積極參加 地區活動,歷史導 覽交給他吧!您也 可以進行草莓、蔬 菜的農作業體驗。



- 依季節的農業體驗 ・西海街道漫步(歴史導覽) ・海岸遊玩
- · 在西海元氣村的各種體驗 等



久福丸

福田家位於眼前是大 海、背後是森林的大 自然富饒之處。可以 體驗釣魚、製作鄉土 料理。



- 釣魚體驗 · 海岸遊玩 · 依季節的農業體驗
- · 製作鄉土料理 等



用自然的東西製造小物品

・製造布小物品 ・海岸遊玩 等

Hidamari (向陽處)



鹽見女士擅長洋裁和 製作小物品。您可沐 浴在溫暖陽光中體驗 手工製作、或在附近 的大海海岸游玩。







附近有「橫瀨浦公 園 | 等,可以享受歷 史散步。還可與擅 長烹飪的永野女士 製作鄉土料理。



- 横瀨浦街道漫步・製作鄉土料理
- ・採橘子(在合作農家)等



冲永先生在歷史和文化 方面有很深的造詣,愉 快的交談有聊不盡的話 題。可以在家前面的大 海游玩或體驗木工。

津田家主要種植稻米 和橘子,也養雞及進

行籬筐捕魚等。還有

手工製造的披薩窯,

有各種體驗項目!



在木匠的栗山家,製 作木工和陶藝等作品 的體驗很充實。也可 在栗山夫婦愛好的田 地體驗農作業。



· 釣魚 · 撿蜷貝 · 海岸遊玩 ・木工體驗(製作相框)等



・木工體驗 ・陶藝體驗 · 依季節的農業體驗 等





白山



白山女士擁有日式裁 縫的資格。可以享受 編製籃子和皺綢工藝 等手工藝體驗、製作 鄉十料理等的樂趣。



以工藝帶編製籃子・皺綢工藝 · 製作鄉土料理 · 依季節的農業體驗 等







・製作披薩 ・製作郷土料理 等

#### 龍之口莊園

採橘子 ・依季節的農業體驗 ・籬筐捕魚 ・海岸遊玩

Hiibon 家





林先生精通西海和 雪浦的鄉土歷史。 可以使用在西海採 集的「長崎翡翠」 製作勾玉等。



雪乃鄉



田中女士喜歡手工藝 和烹飦。製作貝殼小 物品、製作押花等, 以大自然的恩澤體驗 手工藝。



· 製作貝殼、海玻璃的小物品 · 製作押花 · 製作鄉土料理 · 河川遊戲、釣魚 等



製作勾玉 ・雪浦街道漫步 ・下圍棋

・製作鄉土料理 等





渡邊家以步行2分鐘 就到沙灘!自豪。 「雪浦週」等多年 來的地區活動話題 也令人深感興趣。



・沙灘接地療法(Earthing,赤腳走沙灘、接觸地面的健康法)

・雪浦街道漫步 ・海岸遊玩、海水浴 ・製作郷土料理 等



朝陽照射之家

木部崎女士是音樂 家,诱過美國當地笛 子等的體驗和療法, 您可度過療癒的時 光。



- ・美國當地笛子和篠笛體驗 ・發聲練習
- ・瑜伽 ・透過音樂和會話的療法 等



松本先生的家位於西 彼峰岳山麓,綠意盎 然的山峰村落。您可

悠然度過。

接觸大自然和農業,



- 採橘子(在合作農家)
- ・蘆筍收穫(在合作農家)・依季節的農業體驗 等





笑顏輪之家

江川先生在可眺望大 村灣的田地,栽培無 農藥的馬鈴薯。請來 享受農業體驗和加工 體驗。







**虚空藏之森** 

田添先生以供奉著虚 空藏的里山作為日常 生活和遊玩的舞台, 請來燒炭等體驗只有 在山中才有的樂趣。



- ・焼炭體驗 ・木工體驗 ・栽培香菇
- ·間伐體驗 ·插秧和、割稻 ·河川遊戲 ·依季節的農業體驗 等



・栽培馬鈴薯 ・用收穫的蔬菜烹調、加工

・依季節的農業體驗・製作鄉土料理等

從小海…

原田家眼前是大村 灣風平浪靜的大 海,海上划皮艇、 釣魚等海上遊玩的 項目很多。



- 海上划皮艇・釣魚・魚加工體驗
- · 乘船遊覽大村灣 · 用貝殼等製作小物品 等



貓與花的小家





山下女士最喜歡圖 書書和種花。她會 教您製作花環及採 用大自然的生活。



- ・混栽花草和多肉植物 ・製作花環
- ・採橘子(在合作農家)・在西海元氣村的各種體驗等





和家(Kazunchi)

湯川先生在眺望西海 **橋的伊之浦長大。在** 釣魚、採集群帶菜之

外,還可在家庭菜園 體驗農業。



- · 釣魚 · 採集裙帶菜
- 依季節的農業體驗等



中島家位於美麗的 大島海岸。除海岸 遊玩之外,還能體 驗養雞、田地農業、 編葛藤·

- 海岸遊玩・依季節的農業體驗
  - · 葛藤編製體驗 等



福田女士為了提高父親 故鄉江島的活力而回 鄉,並經營牧羊場、藍 莓田。請來感受她的熱 情和江島的魅力。



- 參觀牧羊場・手紡、手織羊毛體驗・依季節的農業體驗 ・釣魚、海岸遊玩 ・漂流木材和貝殻藝術體驗 等



# 山與海的故鄉西海關 於 利 用 體 驗 民 宿

#### 住宿時的 準備、注意事項

- 在寄宿處,各位將被歡迎作為一個家人。與平常的飯店和旅館不同,您可能需要幫忙準備餐點、鋪床疊被等,敬請予以理解。
- 有在田地或大海等大自然中體驗的情況。請穿著即使弄髒也無所謂的衣服、鞋子,並準備替換的衣物。
- 請準備毛巾、牙刷、睡衣等盥洗用具。關於洗髮乳和肥皂,可以使用住宿家庭的。
- 酒類、果汁等嗜好品請自備。
- 對動物或食物有過敏的人,在預約時請務必諮詢。

#### 關於住宿費用

● 基本費用為成人每人7,500~9,000日圓(包括晚餐和早餐/體驗費/保險費)。

根據寄宿處提供的體驗內容,每個寄宿處的價格設定不同,詳情在預約時告知。

- 關於小學生、學齡前兒童、嬰幼兒,每個家庭的價格設定不同,請 在預約時洽詢。
- 住宿費也包含體驗費,但增加體驗項目或根據體驗項目的內容,可 能會有另外收取追加費用的情況。

#### 關於安全管理

- 您住宿的民家,根據日本的旅館業法取得簡易宿所的許可。此外,接納的家庭必須參加有關食品處理的衛生講習會、安全講習會等,努力提高安全管理的知識。
- 為了預防萬一,加入宿舍賠償責任保險、綠色旅遊參加者傷害保險。此外,以自用汽車移動時也徹底進行安全駕駛,但萬一發生意外時,以該車輛的保險應對。

#### 預約 詢問

一般顧客的預約由〈山與海的故鄉西海〉事務局承辦。配合顧客的預定和希望,為您推薦寄宿處,請輕鬆與我們聯繫。

電話: 0959-33-2525 或者 info@vamatoumi.com



給孩子們的心中,

留下畢生難忘的感動體驗。

(註:日文 "西海 saikai" 與再會同音)

與海的故鄉西海,不僅接納一般顧客,也接納小學、初中和高 中等教育旅行(修學旅行)的學生。現在仍然繼續傳承與大自 然共生的西海生活、與當地居民的交流,希望傳給下一代的孩子們。 西海市位於長崎市和佐世保市之間,因此也可配合在長崎市內的和平 有一天能夠 "再會"的心靈故鄉。 學習、遊覽豪斯登堡等。請用您的身體和心靈來接受,在西海的、畢 生難忘的感動和學習。

#### 教育旅行(修學旅行)Q&A

#### Q. 可以接納的人數是?

A. 截至2018年10月登記的民宿 有28家,每家大約可接納3~6 位。此外,隨時擴大體驗民宿 事業者。與鄰近區域的體驗民 宿事業和飯店合作,也有可調 整接納人數的情況。詳情請洽

#### Q. 逗留期間的項目是?

A. 關於逗留期間的體驗項目內 容和日程的訂定,在事前的商 量彈性應對。此外,關於餐 飲,基本上在各家民宿與家人 一起享用所準備的菜餚。如有 過敏等需要特別考慮的情況, 我們也將應對。

#### 0. 費用和接送是?

A. 費用設定為一晚二餐包括體 驗的費用。根據逗留時間和體 驗內容,我們將告知費用,請 洽詢。此外,如果在西海市 內,到「入村儀式」「退村儀 式|等集合地點、或「體驗地 點」的接送,由各家民宿承 辦。



有關教育旅行的詢問: NPO法人西海市觀光協會 電話:0959-37-5833 / 傳真:0959-27-1733

# 山與海的故鄉西海 體驗項目一覽表

- 這是在本冊子介紹的體驗一覽表。
  - 體驗項目隨時增加或變更。
- 根據季節和天氣可能會有無法實施的情況,
  - 請事先洽詢。

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2

			_	
	挖竹筍、採山菜			
里山	栽培香菇	繼顧,以 收穫 将菌種接入	.段木	
P06	撿栗子			
	其他(全年)	在〈西海元氣村〉的各種體驗 / 花環製作 / 木工和竹工藝 (製作筷子等) / 燒炭 / 山路步行	j等	
農 業 P10	橘子	採橘子 採橘子(品種不同)		
	枇杷	批把的收穫 用紙袋將枇杷	套起來	
	稻米	插秧 割稻		
	番薯	製作甘古呂餅	拼	
	馬鈴薯	栽插 → 春作收穫 栽插 → 秋作收穫 非	栈插	
	其他(全年)	每個季節的農業體驗、在家庭菜園的收穫等		
海岸、河川 P12	海水浴			
	海岸遊玩、河川嬉戲	觀察生物或撿拾貝殼等在海邊遊玩、散步		
	釣魚			
	海上划皮艇、乘船遊覽	全年(但是根據天氣可能會有無法體驗的情況。需要事先預約)		
	龍舟體驗	針對團體(需要事先預約 / 最多200人)		
	其他(全年)	用貝殼和海玻璃的製作、小物品製作 / 珍珠體驗(需要事先預約)等		
漁 業 P16	採集裙帶菜			
	籬筐捕魚			
	裝置捕蟹籠			
	採集蜷貝			
物品製作	木工	木工體驗 全年		
	竹工藝	竹工藝品(筷子和玩具等)體驗 全年		
	其他製作	押花 / 製作布小物品 / 羊毛紡織 / 製作勾玉 等		
飲食	鄉土料理、糕點	製作鄉土料理 / 製作糕點 全年		
歷史	歷史散步	歷史散步 全年(委託西海導遊會時需要事先預約)		

#### 詢問處

關於預約、詢問,請聯繫山與海的故鄉西海事務局。 團體、教育旅行等的諮詢,請聯繫NPO法人西海市觀光協會。

山與海的故鄉西海事務局 電話:0959-33-2525 / 傳真:0959-33-2526
郵遞區號857-2222 長崎縣西海市西海町中浦北鄉887-1

 ${\bf Mail} \ : \ {\bf info@yamatoumi.com} \ {\bf Web} \ : \ {\bf http://yamatoumi.com}$ 

● NPO 法人西海市觀光協會 電話:0959-37-5833 / 傳真:0959-27-1733

日本的西端, 訪問山與海和生活之旅。 西海體驗民宿

2018 年 3 月發行 2018 年 10 月增刊 西海市農林漁業體驗民宿推進事業

發 行 : NPO 法人 西海市觀光協會

山與海的故鄉西海事務局

編輯、設計: Hashimoto Yuuki 圖 片 : 繁延 Azusa



詢問處・

● 山與海的故鄉西海事務局

● NP0法人西海市觀光協會

Instagram

0

YAMATOUMILSAIKAI



facebook