

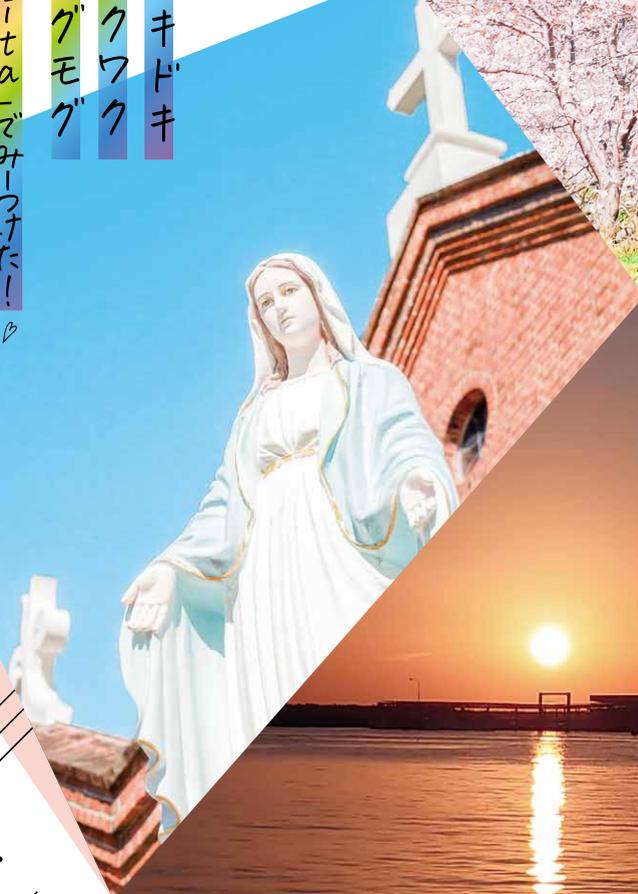
小旅行の
すすめ

Meet Kita!

長崎市北部地区限定
三重・外海・琴海

「Kita」でみつけた！
モグモグ
ワクワク
ドキドキ

ニハハ





新長崎漁港

Meet MIE

自然豊かな海と
山に抱かれた
食のまち
みえ
「三重」



日本一に輝いた「長崎和牛 出島ばらいろ」



漁港水揚げ全国3位の「新長崎漁港」



日本一豊富な魚種を誇る!!
三重は「刺身」が美味しいまち



新鮮な魚のすり身を一晚掛けてじっくり
熟成させた「かまぼこ」



外海の夕日

Meet SOTOME

輝く海と
夕陽が美しい
キリシタンの里
そとめ
「外海」



私財を投じて、外海の人々に自立して生きる
力を与えた「マルコ・マリード・ロ神父」



世界文化遺産 外海の出津集落に所在する
「旧出津救助院」



秋の火祭りでもとされる6,000個の炎が
幻想的な「大中尾棚田」



平成13年まで石炭を採掘した九州最後の
炭鉱「池島炭鉱」



赤水公園からの眺め

Meet KINKAI

美しい
大村湾を望む
四季鮮やかなまち
きんかい
「琴海」



小崎の城跡の石垣や自然林をそのまま
残して公園にした「琴海中央公園」



春は菜の花、秋は彼岸花と美しい景色を
織りなす「社が丘花園」



変化に富んだリアス式海岸が美しい
「大村湾」



明治18年から栽培されている糖度12度
以上の「長浦すいか」



約8000本の
桜が咲き誇る
さくらの里公園で
のんびり

三重



さくらの里の桜並木

ほっと
ひと息



お花見の人気スポット! 長崎市さくらの里

約8,000本の桜の木が植えられていて、春にはお花見をする人が訪れる人気のスポット。芝生広場やテニスコートなどが完備されているので、スポーツ、レクリエーションなど、色々な楽しみ方ができる。



長崎市さくらの里2-13
テニスコートなどの使用申込:
長崎市スポーツ振興課
☎095-824-3728
駐車場あり



大人の女性のためのパン屋さん Happy Pan (ハッピーパン)



材料は身体に優しい無添加。思わずプレゼントしたくなるようなパンがずらりと並んでいる。
木・金・土曜日みの営業で、外からパンを選ぶスタイル。
サブスクや通販もあり、全国から注文多数!

長崎市さくらの里2-15-1
11:00~17:00(売切れ次第閉店)
☎日・月・火・水曜日
☎090-3593-0887
駐車場あり(5台)



笑顔とどけるモチふわスイーツ RiriKana sweets



お店に並んでいるどら焼きや和風スイーツは工房ですべて手作り。一つ一つ原材料にこだわり保存料も無添加。
ネット注文も受け付けており、全国どこでもお手軽にスイーツを楽しめる。

長崎市豊洋台1-10-3
10:00~16:00(売り切れ次第終了)
☎不定休
☎095-850-7719
駐車場あり(2台)



ふらっと
体験



体験参加は
グリーンツーリズム
HPへアクセス!



ピザ焼き体験

森のガーデン

自然と調和したガーデニングに囲まれて、ピザ焼き体験、窯製つくり体験、11月12月は自然の素材を使ってリースづくり体験などができる。
自然の中で里山の散策、季節ごとの花々とふれあいながら、楽しいひと時を過ごしてみよう。



自然を感じながら
色々な体験を
してみませんか

長崎市鳴見町1169
☎095-850-2213



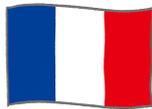


とっておきの夕日と
歴史ある教会群を巡れば
外海の魅力に
心も体も満たされる♪

そとめ 外海



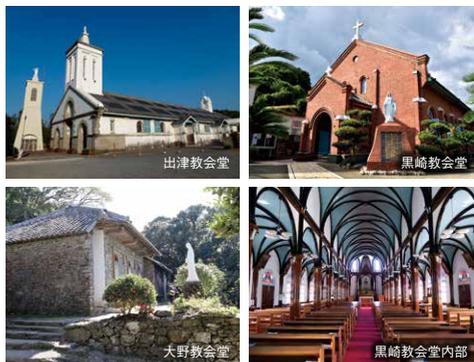
遠藤周作文学館アンシャンテ



ド・ロ神父の故郷、ヴォスロール村との
姉妹都市交流にちなんだ3色の橋

トリコロールの橋

国道202号線を北上すると、青い橋(四谷河内橋)と白い橋(荒川橋)と赤い橋(新神浦橋)に出会うことができる。この3色に塗り分けられた橋は、外海地区にとって恩師とも言えるド・ロ神父の故郷であるフランスの国旗にちなんでいる。



キリシタン時代の記憶をたどる 教会堂

外海地区にはキリシタンをはじめとする独自の歴史と文化を持ち、その文化が今も受け継がれている場所がいっぱい。心のより所である教会堂は、つらい歴史を乗り越え、多くの奉仕によって建てられた。落ち着いた建物と神聖な空気の中で過ごす癒される時間。



長崎市東出津町77
9:00~17:00
◎12月29日~1月3日
駐車場あり(10台)



遠藤文学の原点 遠藤周作文学館

外海地区は、遠藤文学の原点と目される小説『沈黙』の舞台となった場所。貴重な資料を展示しているほか、文学館は角力灘(すもうなだ)を見下ろす絶好のロケーションとなっている。

あまりにも美しい景色に時間が経つのも忘れてしまいそう。

自然と人の営みが調和する風景 大中尾棚田

平成11年7月に「日本の棚田百選」に選ばれた大中尾の棚田は、自然に囲まれた雄大な景色を楽しむことができる。四季折々で様々な変化を見せてくれる棚田には、どこか心安らく風景が広がっている。



ふらっと
体験



体験参加は
グリーンツーリズム
HPへアクセス!



平ペーカリー

長年パン作りをしている平さんから直接教わるパン作り体験ができる。もちろん初心者もOK! 自然を眺めながら手作りの焼き立てパンを味わってみては。

おいしい手作り
パンと一緒に
作りましょう!

長崎市赤首町446
☎0959-25-0598



棚田の里

棚田の中にある体験民泊。どこか懐かしい料理と川口さんの人柄に触れてリピーター多数!!

体験民泊

煮しめ作り体験

長崎市神浦下大中尾町
621-3
☎0959-24-0548



琴の海の宝物が
見つかる、海と山の
景色がキレイな所!

きんかい 琴海



清流と棚田の里

満開の桜と、優雅に舞うホタルを楽しめる 戸根川の桜・蛍

長崎都市景観賞にも輝いた琴海戸根川の桜並木は、川の両岸2kmにわたって植えられていて、春は満開の桜と、隣接する社が丘花園一面の菜の花畑とともに目を楽ませてくれる。戸根川は蛍のスポットでもあり、5月下旬～6月上旬ごろには川べりで幻想的に舞うホタルを見ることができる。透き通った水の中には優雅に泳ぐ鯉の姿も。てくてくお散歩に出かけてみよう!



琴海戸根原町2212-1
オートキャンプ場ふれあい農園の使用申込:
北総合事務所地域整備課 ☎095-814-3410
駐車場あり(42台)

オートキャンプもできちゃう! やまびこファミリー キャンプ場

車を横につけてのオートキャンプや山の中でのキャンプができる。キャンプ初心者でも楽しむことができ、フィンランドのスポーツ「モルック」で遊ぶこともできる。散策道に花を植えているので、ゆっくり歩きながら花を見るのも楽しい!



長崎市琴海村松町2360-20
☎095-884-1807 駐車場あり

大村湾の絶景が広がる 琴海赤水公園

大村湾を眼下に望む絶好のロケーションにあり、景色と自然を楽しみながら散歩することができる。他にも芝生広場や展望台、オートキャンプ場、ふれあい農園があり、自然の中でさまざまな体験ができる。10月中旬には一面に広がる満開のコスモスも見頃を迎える。

ふらっと 体験



清流と棚田の里

戸根川の上流に位置し、川遊びもできる琴海地区初のテントサウナを導入したキャンプ施設。自然の中でテントを立てて、薪ストーブで火を起し、テント内に蒸気を充満させて行うサウナ。サウナ後の水風呂、外気浴で心も身体もリフレッシュ!

長崎市琴海戸根町2258
9:00～17:00
予約可
◎正月三日・お盆3日
☎090-4359-4743
駐車場あり(約30台)



ぜひ、琴海初の
テントサウナを
体験してみてください!

サウナ体験



食品サンプル体験



体験&工房おりじなる

全国でも珍しい、一から食品サンプル作りを楽しめる♪作った食品サンプルは持ち帰りOK!
事前に予約が必要。

まるで本物のような
食品サンプルが
楽しく作れます!



長崎市西海町4669-20
10:00～12:30
14:00～17:00
◎月～金曜日(夏休み 不定休)
☎090-1197-9227
駐車場あり(2台)



みえ三重

みつけた!!

新鮮な食材を使った三重の「おいしい!」をめぐって満喫



新鮮な海の幸をお腹いっぱい堪能できる!

水産食堂 (すいさんしょくどう)

全ての魚介を長崎魚市場内で仕入れていて、特に刺身は新鮮さにこだわりのみている。鯛のあら汁付刺身定食は日替わりの内容で8〜9種類の刺し身と、魚のフライ(または天ぷら)がセットで大満足!

特大のお椀に鯛のあらをたっぷり入れたみそ汁は、それだけでもお腹いっぱいになりそうなボリューム!!

朝は魚市場で働く人の食堂として、昼は一般の方も訪れる定食屋として手作りにこだわった料理を提供している。

長崎市京泊3-3-1
6:00~14:00(OS)
刺身の提供は9:00~
テイクアウトあり
◎日曜日
(魚市の休日に準ずる)
☎095-850-3751
駐車場あり



ザ・大衆食堂の
雰囲気を感じられますよ!



店長
寺中さん

海が広がる店内でいただくパンと こだわりの自家焙煎コーヒーでひと休み JUNE COFFEE (ジュンコーヒー)

イギリスとフランスで修行したシェフが作るヨーロッパ本場のパンやオリジナルブレンドのコーヒーがある海の見えるベーカリーカフェ。外観は海外のミュージアムをイメージして建てられたそう。

パンはフランス産の最高級小麦粉とバターを使用し、味と品質のこだわりにファン多数。クロワッサンやパンオショコラは層が重なってサクリとした食感を味わえる。他にもハード系やブリオッシュ系のパンとデザートもおすすめ。コーヒー豆は4種類あり、アイスコーヒー、ラテ、ホットコーヒーといったメニューに合う自家製焙煎のオリジナルブレンド。

長崎市睦町1192-1
11:00-18:00
テイクアウトあり
◎年末年始のみ
☎090-6801-3277
駐車場あり(50台)



海をみながら
まったり〜



大きな窓から見える
海の景色が
とてもキレイです!



一品一品
ていねいに
手作りにしています!

新鮮な海の幸の料理が色鮮やかに並ぶ 寿司・割烹 すなよし

お店は「桜の里バスターミナル」のすぐ下にあり、アクセスしやすい。

すなよし人気NO.1のメニュー「花かご御膳」は新鮮な海の幸が色とりどりに並んでいて、おいしさがこいっばいにあふれている。

新鮮ネタの握り寿司と魚のダシがきたアラ汁もついているから、食べごたえたっぷり!

カウンターで職人技をじっくりながめるもよし、お座敷でゆっくりつるぐもよし。

個室もあるので、特別な日や親しい友人と一緒にプライベート空間で料理を満喫するのもおすすめ。

海の幸をじっくり味わって。



長崎市桜の里3-380-2
11:30~13:30、17:00~21:30
予約可
◎月曜日
☎095-850-0216
駐車場あり(16台)



地元の人にも愛される♡名物トルコライス 洋食屋 向日葵亭(ひまわりてい)

長崎のソウルフード「トルコライス」がダントツ人気のお店! 幅広い年齢のお客様が来店していて、お子様ランチも充実。店内は100席と広々とした空間で、漫画「弱虫ペダル」のイラスト入りサインや「仮面ライダー」のグッズがたくさん展示! 特製和風ダレを使ったピラフに甘味たっぷりの玉ねぎをたっぷり加えたカレーソース。ミンチたっぷりのミートスパゲティと、あっさり柔らかなヒレカツをトッピングしたトルコライスは絶品! 他にも色々なトッピングをチョイスできるので、自分だけのオリジナルトルコライスを試してみてください。

長崎市京泊2-9-34
11:00~21:30(L.O.21:00)
テイクアウトあり
◎不定休(HPに掲載)
☎095-840-1860
駐車場あり(25台)



長崎県出身
渡辺航先生の漫画
「弱虫ペダル」の
聖地といわれています!



材料はほぼ手作り!こだわりのチャンポン 中華屋 竹林(ちくりん)

店主こだわりの材料は90%以上手作りの無添加食材。豚肉のレタス包みやエビのマヨネーズ和えは人気のメニューで、エビは殻からむいているそう。チャンポンのスープはオープンから30年間継ぎ足して、コクとまろやかさが特徴的。メニューも豊富でお子様連れにも大人気! 個室や座敷もあるので、特別な日の集まりや、ファミリーでもゆっくり過ごすことができる。

長崎市欽刈町320
11:00~15:00、17:00~20:30
テイクアウトあり
◎水曜日
☎095-850-2629
駐車場あり(2台)



材料の
90%以上が
手作りです!

そとめ 外海

みつけた!!

歴史を堪能した後は外海の「おいしい!」をめぐって満喫



ゆっくりしながら
お腹も心も
満たされる!



おだやかな時間が流れる
海が見える古民家カフェ



cafe OZIMOC (カフェオジモク)

世界文化遺産「外海の大野集落」の駐車場近くにある、自然豊かな場所にたたくむりノベーションカフェ。
カフェコーナーには長崎のクリエイターが作ったアクセサリーや雑貨など、販売ブースも併設されている。
カウンター席からは角力灘を一望できる。
フードメニューにはすべてサラダとドリンク付き。

長崎市下大野町2542
11:00~17:00(OS16:30)
テイクアウトあり
☎火・水・木曜日
☎050-7583-2734
駐車場あり(約20台・市営)

スパイシーな「キーマカレー」がオススメです!



小満さん



鰻好きにはたまらない
こだわりの味

ひとつひとつにこだわった、
新鮮な鰻に舌鼓



鰻処笹野食堂(うなぎどころささのしょくどう)

新鮮な鰻を食べられるお店として昔から親しまれている。
宮崎県産の活き鰻を調理直前まで地元神浦の水で活かして新鮮な状態をキープし、焼き上げる際は神浦産の炭を使用してじっくり焼き上げるのが店主のこだわり。
香ばしく厚みがある「うなぎ」は食べごたえ抜群で人気!
食事は全て完全予約制となっているため、前日までに連絡が必要。
居心地の良いカウンターやゆっくりくつろげる座敷もあり。

長崎市神浦下大中尾町45
前日までの完全予約制
テイクアウトあり
☎不定休
☎0959-24-0161



炭火で手焼きのかんころもちにほっこり♡
出津農楽舎(しつのうらくしゃ)



地元の食材を使ったお菓子や料理を味わえる。
外海地域の伝統料理(ヤギなべ、獅子なべなど)をイベント時に提供することもあるので要チェック。
農業を使わずに育てた野菜を使用しているので、安心して味わうことができる。
かんころもちの製造をメインにしているので、お店でできたかんころもちなどを炭火を使って自分で焼いて食べることができる!
店内は出津の特徴である石積みを再現し、手塗りの漆喰の壁が心地よい空間を演出している。

長崎市西出津町2442
10:00~17:00(OS)
テイクアウトあり
☎月~金曜日
☎0959-25-0880
駐車場あり(3台)



ゆっくりとした時間を過ごしてください



地元の食材を使った料理を楽しむ
夢カフェ



古民家をセルフインベーションした、ドックカフェ。
ドッグラン、ドッグルーム、キッズコーナーと充実しており、ワンコが苦手な方も部屋が分けられてあり、気兼ねなく食事ができる。
ハンバーガーランチや日替わりの夢カフェランチなど季節の野菜や地元の食材を使い、身体に優しい味!

長崎市新牧野町576
11:30~15:00
(土日祝~15:30)
☎火・水曜日
☎070-1990-8973
駐車場あり



イタリアで学んだ自家製パスタ
ソトメクラシ(波矢司)



日本のパスタ発祥の地 外海で自家製パスタコースを提供しているお店。
季節に応じて、新鮮な食材に、さまざまな形の自家製パスタを合わせることで、今まで食べていたパスタの印象が変わる。
また、地元でとれた柑橘「ゆうこう」を使った爽やかなドリンクも人気。お店の外観はフランスのヴォスロール村と姉妹都市であることから、和と洋が合わさった漆喰やレンガ、石積みを使っていて外海らしさを感じることができる。

長崎市下黒崎町1165
11:30~13:00、
13:15~14:45
前日までの完全予約制
☎不定休
☎0959-25-0036
駐車場あり(5台)



きんがい **みつけた!!**
琴海

大村湾を眺めながら琴海の「おいしい!」をめぐって満喫



大村湾の景色をひとりじめ!



テラス席からは大村湾の絶景が広がる
創作料理 kasumi

たくさんのワンちゃんのお出迎えがあり、前日までに予約すると愛犬と一緒に食事もできる。かわいいワンちゃんと美味しい料理に会話が弾む。まるで大人のお子様ランチのようなワンプレートのカスミセットがおすすめ!



長崎市琴海戸根町240-2
 11:00~17:00(ディナーは要予約)
 ◎不定休
 ☎095-884-2877
 駐車場あり(30台)



無添加で体にやさしい喜多方ラーメン
中華そば啄木鳥(きつつき)



長崎では珍しい、日本三大ラーメンのひとつでもある「喜多方ラーメン」が食べられる。本場喜多方にある製麺所から取り寄せた平打ち中太ちぢれ麺を使い、喜多方の醸造元から取り寄せた醤油に魚介を加えた体に優しい無添加の醤油ラーメン。もっちりとした麺と五臓六腑に沁み渡るスープは相性バツグン。ラーメンは喜多方ラーメン、台湾ラーメン、台湾ませそば、二郎系の4種類。カウンター席やテーブル席、座敷もあり。

長崎市長浦町2743-1
 11:00~15:00
 ◎水・木曜日
 ☎080-3223-6988
 駐車場あり(14台)



麺やスープにこだわって作っています!



ピクニック気分です自然満喫カフェタイム♪
ハチミツ農園 Poco Toscana (ポコトスカナ)



自家農園産のハチミツショップと、カフェを併設。大村湾を一望できる景観が広がり、ツリーハウスからの景色は日常を忘れさせてくれるほどの絶景。ランチは、色とり豊かなサラダバーからお好きな野菜を選んで、ハチミツをたっぷり掛けたイングリッシュパンケーキとともに楽しめる。予約をお勧めします。ハチミツのテイस्टینگや、みつろうラップなどのみつろう製品の販売もしているので、カフェの後にサクッとお土産も買って帰れる!

長崎市長浦町1810-7
 土日のみ11:00~16:00
 ランチは、予約をおすすめします
 ◎月~金
 ☎090-2748-7475
 駐車場あり(20台)



ゆったりと自然を眺めながらお食事ができますよ



韓国出身のシェフが作る本場韓国の味
ippo style (イッポスタイル)



大村湾を一望できる韓国料理のカフェでは、韓国出身のシェフが作る本場韓国の味を楽しめる。お庭は、最高のロケーションで写真映えのスポットもたくさんあり、真っ赤なブランコでの撮影は食後のお楽しみ。

長崎市琴海戸根町305
 11:00~14:30
 (土日~15:00)
 ◎月・火曜日
 ☎090-1031-5893
 駐車場あり(8台)



46年の歴史を持つ、煎りたてコーヒーのお店
自家焙煎珈琲 パンプキン

1978年にオープンしてから46年、地元へ愛される自家焙煎コーヒーと軽食を提供している。パンプキンではコーヒーの生豆を仕入れ、雑味が入らないように豆の質を店主がチェック。焙煎に最適な豆を取り除いているのですっきりとした味わいを楽しむことができる。日替わりランチは月~金曜日の12:00~14:00まで。オムライス・ハンバーグ・カレー・ピラフなど様々な種類が選べて、食後のコーヒー付!

長崎市琴海村松町738
 10:00~18:00
 テイクアウトあり(コーヒーのみ)
 ◎不定休
 ☎095-884-2969



コーヒーでちょっとひと休みしていきませんか



三重
の
うまかもん!



刺身盛り合わせ



将大のアヒージョ

長崎カステラ糖庵
長崎本舗の特選呈上
五三焼きカステラ※



琴海
の
うまかもん!



シャインマスカット・巨峰



梨



琴海堂の
元祖長崎和三盆かすてら※



カコイ食品のあごだしシリーズ



黄金ヒラス・ブリ



木村かまぼこ



長浦すいか



ざぼん(紅まどか)



みかん



萬屋まんじゅうの
甘酒まんじゅう※



おうちに買ってかえりたいもの「みーつけた!」

美味しいお土産

新鮮な直売所



外海
の
うまかもん!



シャインマスカット・巨峰



かんころ餅



一瀬あんぱん・メロンパン

ponzu
de
ゆうこうの木



霧氷酒造の
ゆうこうのお酒



ゆうこうのクッキー



ゆうこう



外海はちみつ



棚田みそ・かりんとう

新鮮なものがいっぱい! 直売所



三重



長崎漁港
がんばランド
長崎市京泊3-4
9:00-20:00
⑧年中無休(年始のみお休み)
☎095-865-8888(代)
駐車場あり(200台)

水揚げされたばかりの活きの良い鮮魚をはじめ、地元生産者が育てた採れたての野菜や果物、旬の食材で作った農水産物加工品などもたくさん取り揃えている。

三重



海と大地のめぐみ
長崎市京泊3-1929-41
9:00-18:00
⑧1月1日~1月4日、その他不定休
☎095-860-1200
駐車場あり(30台)

三重・外海・琴海地区等の野菜・果物を取り揃え、刺身や魚は裏にある魚市場から仕入れている。また、それらを材料にしたお弁当・お惣菜もあり。

外海



道の駅「夕陽が丘そとめ」
長崎市東出津町149-2
9:00~19:00(4~9月)
9:00~18:00(10~3月)
⑧1月1日~1月3日
☎0959-25-1430
駐車場あり(110台)

朝とれたばかりの新鮮な地元の特産品が所狭しと並ぶ物産販売所。特産品の「ド・ロさまそうめん」「さつまいも」「田舎まんじゅう」「ぶどう」「びわ」「ゆうこう」など季節により多数取り揃えている。また、ここからの角力灘は絶景!

琴海



さんかい味彩市
長崎市琴海形上町1-1
8:00~17:00
⑧年中無休(盆、正月は休み)
☎095-885-2253
駐車場あり(50台)

地元でとれた新鮮な海の幸、山の幸が豊富に揃う。おすすめ料理や旬の食材を店員が教えてくれる。誕生祭や収穫感謝祭など、店内で開催されるイベントも盛り沢山!

※印の商品については、上記直売所の取り扱いではなく、各製造者の店舗での販売となりますのでご注意ください。



ACCESS MAP

アクセスマップ



角力灘(すもうなだ)

瀬戸港

西海市

琴海

大村湾

池島炭鉱

池島

外海地域センター 池島事務所

外海地域センター

新神浦橋

大中尾棚田

鰻処 笹野食堂

棚田の里

一瀬菓子舗

霧氷酒造

cafe OZIMOC

大野教会堂

外海

夢カフェ

平ベーカリー

四谷河内橋

出津教会堂

外海歴史民俗資料館

旧出津救助院

遠藤周作文学館

道の駅「夕陽が丘そとめ」

ソトメクラシ (波矢司)

外海地域センター黒崎事務所

長崎県民の森

清流と棚田の里

やまびこ

キャンプ場

中華そば 啄木鳥

社が丘花園

戸根川

自家焙煎珈琲

パンプキン

琴海堂

琴海地域センター長浦事務所

創作料理 kasumi

ippo style

萬屋まんじゅう

北総合事務所地域福祉課・琴海地域センター

体験&工房

おりじなる

長崎市さくらの里

Happy Pan

木村かまぼこ

中華屋竹林

寿司割烹 すなよし

水産食堂

森のガーデン

RiriKana sweets

長崎カステラ糖庵

長崎本舗

三重地域センター

JUNE COFFEE

長崎漁港

がんばんランド

新長崎漁港

海と大地のめぐみ

洋食屋 向日葵亭

時津港

旅客船ターミナル

時津町

滑石トンネル

鳴鼓トンネル

鳴鼓トンネル



小旅行のすすめ Meet Kita! 長崎市北部地区限定 三重・外海・琴海

企画: 長崎市北総合事務所 地域福祉課
 〒851-3102 長崎県長崎市琴海村松町703-14
 TEL 095-814-3400 FAX 095-884-2055
 E-mail kita_chifuku@city.nagasaki.lg.jp

発行日: 令和7年3月

制作・印刷: 株式会社クラフィット



HP



X