

山と海の郷さいかい

Farm Stay “Minpaku” in Saikai, Nagasaki.



お問い合わせ

一般社団法人 ^{やま}山と^{うみ}海の郷^{さと}さいかい

【TEL】0959-23-0061 【FAX】0959-23-0062 【WEB】<https://yamatoumi.com>

OFFICE 〒857-2222 長崎県西海市西海町中浦北郷299-64
(エコヴィレッジさいかい元氣村 内)

営業時間 体験民泊事務局 … 9:00～17:00 / 土・日・祝休、不定休あり
さいかい元氣村キャンプ・体験受付 … 9:00～17:00 / 不定休
メールでのお問い合わせもご利用ください。
【一般ご宿泊予約 窓口】 yoyaku@yamatoumi.com
【教育・団体旅行 窓口】 schooltrip@yamatoumi.com
【さいかい元氣村 窓口】 info@genki-mura.com

山と海の郷
さいかい



yamatoumi.com



@saikai_minpaku

さいかい
元氣村



genki-mura.com



@saikaigenkimura



日本の西のはしっこ、西海市。
日々の暮らしにある
小さなしあわせを、
飾らず、背伸びせず、
ありのまま。
「体験民泊」で、おすそわけ。

長崎県西海市 農林漁業体験民宿ガイドブック	
もくじ	
03	わたしたちの想い
05	西海市マップ
06	さいかい暮らしを味わう、4つのキーワード
08	体験民泊のご利用について
09	Area&People みなさんをお迎えする“人”と“まち”
10	Area：A 西海町
13	さいかいの体験民泊でできること① 山と畑の体験
14	Area：B 大瀬戸町
17	さいかいの体験民泊でできること② 郷土の味にふれる
18	Area：C 西彼町
22	Area：D 大島町・崎戸町
24	さいかいの体験民泊でできること③ 海の体験
25	教育旅行のご案内
26	山と海の郷さいかい 教育旅行民泊
30	さいかい×SDGs より学びを深める体験プログラム
32	EN / Farm Stay “Minpaku” in Saikai, Nagasaki.
34	西海市へのアクセス

本リーフレットに掲載されている情報は、2026年4月時点のものです。
変更される場合もありますので、あらかじめご了承ください。
最新の情報についてご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

さいかいの体験民泊 | 山と海の郷さいかい

わたしたちの想い

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、長崎県の二大都市の中間にありながら、

山と海、豊かな手つかずの自然にあふれ、

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。

わたしたち「山と海の郷さいかい」は、

「体験民泊（農林漁業体験民宿）」を通して西海市の魅力を伝えたい、という想いから

2016年、数軒の民泊家庭が中心となって歩みはじめました。

さいかいで生まれ、育ち、この地の暮らしを守り続けてきた“土の人”。

さいかいに惹かれ、移り、この地の暮らしに新しい種を運ぶ“風の人”。

それぞれが、日々の暮らしの中で感じている「小さなしあわせ」を、

訪れる人へも、ほんの少し、おすそわけするように……。

わたしたちのありのままの「さいかい暮らし」を、

飾らず、背伸びせず、けれども心をこめて、届けてきました。

活動をはじめて、10年。

今では、一般のお客さま、修学旅行生、海外からのお客さまを問わず、

たくさんの方々に、「山と海の郷さいかい」の体験民泊をご利用いただいています。

みなさんをお迎えする民泊家庭の数も50軒をこえ、

土の人と風の人とが手を取り合いながら、活動を深めています。

そして、今。

世界が大きく揺らぎ、いつ、何が起こるかわからない不安定な時代だからこそ、

「さいかいに来てみんな」と、やっぱり、伝えたいのです。

季節のうつろいとともに、淡々と、揺らがず、静かにめぐる、さいかいのいとなみ。

一緒にふうっと、味わってみませんか。

日本の西のはしっこ、
ここは“山”と“海”の郷……

西海市マップ

西海市は、
西海町・大瀬戸町・西彼町・大島町・崎戸町、
特色ある5つの町で成り立っており、
それぞれの町に民泊家庭があります。



すぐそばに、山。

長崎県西彼杵(にしそぎ)半島の北部に位置する西海市。
西彼杵半島の中央部には標高300～500mの山々が縦に連なり、
山地が海岸まで迫っているため、平地の少ない地域となっています。
くねくねとした山道が多く、交通の便も決してよくはありませんが、
それゆえに手つかずの自然があふれ、緑豊かな土地です。

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、
同じ市内にも地域色や文化の違いを生んでいます。
民泊家庭に宿泊する際も、
そとうみ側とうちうみ側でずいぶん印象が違はず！
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。



さいかい暮らしを 味わう、 4つのキーワード

4 Keywords to Feel Life in Saikai.

1. 山も海も、すぐそばに。 豊かな自然とともに生きる。

車でほんの少し走るだけで、この山と、この海とを行き来できてしまうほど、豊かな自然に囲まれた西海市。文字通り「山と海の郷」で育まれる暮らしは、半農半漁、両方の恵みにあふれています。



2. 不便も楽しみに変える、 知恵とクリエイティビティ。

ひと昔前までは“陸の孤島”と呼ばれ、決して交通の便がいいとは言えない西海市。一方、その不便さゆえに“つくれるものは自分でつくる”というクリエイティビティが暮らしのはしばしに感じられ、昔ながらの生活の知恵や文化が残っています。買うより先に「作れないかな?」と考えるDIY精神に、学ぶものがたくさんあります。

3. いかし、いかされる、 人と人とのつながり。

ときに厳しい顔も見せる自然の隣で、日々、助け合い、支え合いながら生きているさいかいの人々。困ったことがあればいつでも助けてくれ、困ったことがなくたって、「これ、おすそわけ。食べてみんね」なんて、いつも気にかけてくれます。そんなみなさんのあつたかさは、来ればすぐに伝わるはず。小さなコミュニティならではの人と人とのつながりも、感じてほしいさいかいの豊かさです。



4. 自由で、多様な暮らし。 あたらしい働き方。

近年、西海市の自然や人に惹かれ、移住をする人も増えています。「山と海の郷さいかい」でも、移住者や若い世代の民泊家庭が増えており、それぞれが自分の“好き”や“得意”を活かしながら、枠にはまらない自分らしい暮らしを紡いでいます。“土の人”の伝統的な暮らしと、“風の人”のあたらしい働き方や価値観の両方から、生きるヒントを得られるはずです。

さいかい田舎暮らし体験補助金

移住をご検討の方に向け、西海市での暮らしを実際に体験してもらうために、体験民泊の宿泊費を補助します。詳細はお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

山と海の郷さいかい

体験民泊のご利用について

わたしたちの宿は、旅館業法簡易宿所の許可を受けた「農林漁業体験民宿（一般家庭による民泊）」です。
交流や体験の提供を基本とする宿泊許可のため、“素泊まり”でのご利用はできません。
通常の旅館・ホテルとは異なる、体験民泊ならではの旅をお楽しみください。

How to stay

体験民泊での過ごし方

● チェックイン15:00 / アウト10:00

旅館・ホテルのように厳密ではありませんので、民泊家庭とご相談の上、体験内容や前後の旅程に合わせた調整が可能です。

● 食事について

基本的には1泊2食（夕・朝）提供、料理も体験としてお手伝いいたします。アレルギーやベジタリアン・ヴィーガン対応、宗教上の配慮については、ご予約時にご相談ください。

● 持ち物について

アメニティの準備はありませんので、洗面用具・パジャマなどはご持参ください。また体験内容によって、汚れてもいい服や靴、お着替えのご持参をお願いすることもあります。アルコール類・ジュースなどの嗜好品は、必要に応じてお持ち込みください。



民家に泊まります

簡易宿所の許可を受けた一般家庭でのご宿泊です。ゲスト専用のお部屋を準備しています。お風呂・トイレは共用の場合もあります。



暮らしの体験が醍醐味

滞在中はご希望に応じて、田舎暮らしの体験を提供します。農林漁業体験のほか、郷土料理作りやものづくり体験も。(P13、17、24)



食事・だんらんの時間

宿泊先の家族と過ごす時間、人との出会いが、民泊ならではの楽しみです。「また会いたいなあ」と思える、心のふるさとになりますように。



ただ、のんびり……も

ただぼーっと海や夕陽、星空を眺めたり、お散歩をしたり、そんな時間もおすすめです。日常を忘れ、リラックスして過ごしてくださいね。

ご予約までの流れ How to book

① HPまたはお電話からご予約ください

山と海の郷さいかい HP (<https://yamatoumi.com>) またはお電話 (0959-23-0061) より、ご予約いただけます。
ご希望の民泊家庭が決まっていない場合は、前後のご旅程やご希望の体験内容等をふまえ、事務局よりおすすめの民泊家庭をご提案させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

② 予約案内書の発行・お支払い

ご宿泊日・民泊家庭等の詳細が決まりましたら、事務局より予約案内書をお送りします。
宿泊料金は各家庭の体験内容等により異なりますので、HP またはご予約時にご確認ください。
宿泊料は基本的に事前にお振込いただいております。キャンセル料の取扱についてはご予約時にご案内します。

③ ご宿泊

当日はお気をつけて、民泊家庭までお越しください。送迎やお手伝いが必要な場合は、ご予約時にお知らせください。

Area & People

みなさんをお迎えする “人”と“まち”



西海市は、西海町・大瀬戸町・西彼町・大島町・崎戸町の
5町が合併して生まれた市です。

この5町すべてに、山と海の郷さいかいに所属する民泊家庭があり
約50軒の家庭で受け入れをおこなっています(2026年4月現在)。

それぞれに個性あふれる“人”と“まち”をご紹介します。

西海町

大瀬戸町

西彼町

大島町・崎戸町

西海町



Area : A | Saikai

西海市北西部の「西海町」エリアは、
七ツ釜鍾乳洞やキリシタン関連の史跡などがあり
悠久の時が生み出した大自然と、歴史のロマンを感じられる地。
みかん農家が多く、日本一を誇る「ゆでぼし大根」の名産地でもあります。

「ながさきサンセットロード」沿い、中浦集落からの夕陽

西海町に眠るキリシタンの歴史に思いをはせて……



上) ポルトガル船入港の目印となったという十字架が立つ「ハノ子島」 下) 横瀬浦公園

歴史に“もし”があれば、ここが長崎！？

横瀬浦 よこせうら

日本初のキリシタン大名・大村純忠が洗礼を受けた地である西海町。ポルトガルとの交易やキリスト教の布教は長崎県北部の平戸で本格的に始まりましたが、1561年、平戸でポルトガル人殺傷事件が起こり、他の安全な港が必要に。そこで開港されたのが、西海町横瀬浦でした。長崎・出島の開港（1570年）よりも

前の1562年に、ここ横瀬浦は一躍、南蛮貿易の舞台として栄華を極めました。純忠に恨みを持つ者に夜襲を受け、開港から1年余りで、一夜にして焼き払われてしまいました。「丸山」や「思案橋」など、現在長崎市街にある地名が横瀬浦にも残っており、もし焼き討ちがなければ……？と歴史のロマンが漂います。

天正遣欧少年使節の一人

中浦ジュリアン記念公園

16世紀に「天正遣欧少年使節」の一員としてヨーロッパへ渡りローマ法王に謁見した中浦ジュリアン出生の地。資料展示室では、ジュリアン神父の生い立ちから殉教に至るまでの波乱万丈の生涯を壁画で紹介しています。



アクティビティが楽しめる 西海町の自然豊かなスポット。



緑溢れる湖畔でアウトドア

伊佐ノ浦公園

いさのうらこうえん

伊佐ノ浦ダム湖周辺の自然を満喫できる公園。ポ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BBQ、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、四季を通して気持ちのいい公園です。西海市クアオルト健康ウォーキングのコースも整備されています。

●0959-32-9087

潮の満ち引きで表情が変わる

柳の浜海浜公園

やなぎのはまかいひんこうえん

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。



ダイナミックな太古の自然を探検！

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とされ、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

わたしたちのグリーン・ツーリズム活動の原点

エコヴィレッジ さいかい元氣村



地元の有志により2008年につくられた、田舎暮らしの体験拠点「さいかい元氣村」。自然とともにある「さいかい暮らし」の魅力を“体験”を通して伝えたいという想いは、やがて「山と海の郷さいかい」の体験民泊活動にも発展。わたしたちの原点とも言える大切な場所です。

森の中の遊休みかん園を活用した広々とした敷地には、ツリーハウス・スライダーなどの遊び場や、ピザ作りが楽しめる石窯、五右衛門風呂などがあり、昔ながらの里山の暮らしを体感することができます。畑ではみかんやさつまいも、しいたけも育てており、収穫体験も人気です。キャンプ場としてもオープンしており、個人・団体を問わず、一年を通してさまざまな体験が可能です。

●0959-23-0061（山と海の郷さいかい / さいかい元氣村）事務局も、当施設内にあります。お気軽にお越しください。



キャンプ予約・イベント情報
体験のお申し込みはHPまで！



西海町で みなさんをお迎えする民泊家庭

Area : A | Saikai Minpaku Families

A-01 ジュリアンの里 じゅりあんのと | Julian no Sato



主にみかんやびわを作る増山さん。農作業はもちろん、お母さんとの郷土料理作りやものづくりも充実。

押し寿司作り／竹箸・竹の器作り／箸袋作り／魚釣り／みかん狩り／さいかい元氣村での体験 など

A-02 す～さんち Susanchi



季節ごとの田舎暮らしの楽しさを教えてくれる巢木さん。自家製の米、芋を使ったかんころ餅づくりも。

芋農作業／かんころ餅作り／郷土料理(押し寿司、ちまき、田舎饅頭ほか)／魚釣り／蜜蝋クリーム作り など

A-03 歴史の郷 横瀬浦 れきしのさと よこせうら | Rekishi no Sato Yokoseura



横瀬浦の歴史散策が楽しめる永野さん宅。家庭菜園での畑仕事や魚釣り、郷土料理作りもできます。

横瀬浦まちあるき／郷土料理(押し寿司ほか)／季節の農体験／みかん狩り(提携)／魚釣り など

A-04 さっちゃんの宿 さっちゃんをやど | Sacchan no Yado



料理好きで明るい久保さん。郷土料理やお菓子作りのほか、近隣の柳ノ浜やホテルの里の散策も。

磯遊び／お菓子作り／BBQ／ホテル鑑賞／ストラップ作り など

A-05 暖々 だんだん | Dandan



玄関を開けるとすぐに海の沖永家。磯遊びやものづくり、ピザ作り、カヌーなどが楽しめます。

カヌー体験／ピザ体験／ハーバリウム作り／フォトフレーム作り／小物作り／押し寿司作り など

A-06 ひいぼん家 ひいぼんち | Hiibonchi



海辺の家に暮らし、みかんやぶどうをつくる津田さん。農体験のほか、ピザ作りや、お菓子作りも。

押し寿司作り／みかん狩り／ぶどう狩り／ピザ体験 など

A-07 山川家 やまかわけ | Yamakawake



ヤギも飼う山川家。米やびわなどの農体験のほか、食育活動を行うお母さんとの料理作りも。

押し寿司作り／ピザ体験／いちご狩り／びわ収穫／ヤギのお世話・ふれあい など

A-08 ながとん Nagaton



イギリス人のご主人とUターン移住した永野さん。英語学習や、ご主人の趣味の陶芸、イギリス料理体験も。

英語生活体験／イギリス料理体験／陶芸体験／磯遊び など

A-09 三 敬 さんけい | Sankei



自然・人・地域の3つを大切にす"三敬"の心で、移住生活を楽しむ中ノ瀬さん。健康づくりの知恵も。

自然農法／魚釣り／BBQ／雑穀料理／ピザ体験／アロマセラピー／健康づくり など

A-10 はっちゃんの宿 はっちゃんをやど | Hacchan no Yado



普段から釣りや畑仕事を楽しむ石本さん。釣った魚や採れたて野菜で、自慢の料理をご一緒に。

魚釣り／魚さばき、料理／季節の農体験／磯遊び など

さいかいの体験民泊では
どんなことが体験できるの？ その①

山と畑の体験



西海市を代表する特産品 みかん狩り体験

西海地方は一年を通して温暖で晴天の日が多く、潮風と太陽に恵まれたみかんの名産地です。時期に応じて多種多様な柑橘類が作られており、みかん農家の家庭では収穫体験が可能です。



収穫だけじゃない、四季折々の農体験 季節の農体験

農業をなりわいとしていなくても、多くの家庭が大なり小なり畑や家庭菜園をもち、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。苗の植え付けなど、収穫以外の農体験もぜひ。



タケノコ掘り・山菜採り

まだ土の中で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、さっそく夕食の一品に。



林業体験

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。炭作りや薪割りは、森の手入れにもつながる、里山の営み。



木工・リース・ものづくり

森の中で集めたツルや草花でリースを作ったり、かごを編んだり。竹を使った箸作りや木工など、ものづくり体験も多数。

最後に土にふれたのは、いつですか？ 森の中で深呼吸をしたり、鳥のさえずりに耳を傾けたり、草花や昆虫とふれあったのは……？

西海市で暮らしていると、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。春はタケノコや山菜採り。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。初夏はびわや梅、秋は栗にさつままいも、冬にかけてはみかんとも、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、薪や炭に。木工や竹細工が得意なお父さんも多く、「つくれるものはつくる！」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つでもあります。

大瀬戸町

Area : B | Oseto



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

西海市南西部の「大瀬戸町」エリアには、雪浦川やつがね落としの滝など、美しい水辺の遊び場がいっぱい。また、たくさんの民泊家庭も集まっている「雪浦（ゆきのうら）」エリアでは、まちあるきも楽しめます。

川、滝、海。大瀬戸町の水辺の遊び場へ！

▼ 岩背戸溪谷 いわせとけいこく

つがね落としの滝のさらに上流、木漏れ日の美しい溪谷。知る人ぞ知る場所で、喧騒を離れてゆっくり過ごせます。



尻久砂里海浜公園
しりくさかいひんこうえん

お尻がくさるほど（！）眺めていたい美しい海

透明度の高いエメラルドグリーン色の海が広がる大瀬戸町の沿岸部。尻久砂里海浜公園では、キャンプやサップ体験も可能。雪浦海浜公園は、サーフィンのスポットとしても人気です。

雪浦海浜公園 ▶

ゆきのうらいひんこうえん



大瀬戸町の文化と、歴史ロマンにふれる。



千年前にタイムスリップしたかのような遺跡

国指定史跡

ホゲット石鍋製作遺跡 ホゲットいしなべせいさくいせき

西彼杵半島には、柔らかく加工が容易な、質の良い滑石（かつせき）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。「ほげず（穴があく）・ほがず（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。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。



●0959-37-0079（西海市教育委員会 社会教育課）

毎年5月は雪浦ウィーク！



●詳細は〈雪浦あんぱんね〉HPへ … yukinoura.net

民泊家庭も多数点在する雪浦で、毎年5月に開催されているイベント「雪浦ウィーク」。雪浦をこよなく愛し、ここに暮らし、またはここで活動する人々が、自宅や工房を開放して出店しています。訪れる側、迎える側、双方が共に楽しめる顔の見えるこのイベントには、四半世紀以上の歴史が！まちを歩きながら、雪浦の魅力にたっぷりふれて。



探して楽しい！ 長崎ヒスイ

龍ノ口 たつのくち

雪浦の海岸にある、大きな龍が口を開けたように見える奇岩。浜辺では、この地域でよく見られる「蛇紋岩」や、美しい「長崎ヒスイ」の原石を採集することができます。



約16万枚のレコードを所蔵

音浴博物館 おんよくはくぶつかん

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



大瀬戸町から小さな船旅



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、地元の人たちの可愛らしい手作り公園。遠く五島まで望む眺めは絶景で、夕陽の美しさも格別です。



西海町

大瀬戸町

西彼町

大島町・崎戸町

大瀬戸町で みなさんをお迎えする民泊家庭

Area : B | Oseto Minpaku Families

B-01 雪乃郷 ゆきのさと | Yuki no Sato



地元の農産加工所でも腕を振るう田中さん。貝殻の小物作りなど、自然の恵みでハンドメイド体験を。

貝殻、シーグラスの小物作り／押し花作り／郷土料理／川遊び／魚釣り など

B-03 かたつむり Katatsumuri



手芸や加工品作りが趣味の山本さん。みかんやキウイの畑もあり、収穫体験も。お父さんとは魚釣りへ！

魚釣り／ピザ体験／レジン小物作り／ジャム・ジュース作り／手作りソーセージ作り など

B-05 楽農まりちゃん Enjoy Farm Mari-chan らくのうまりちゃん



ヤギや鶏などの動物たちと、自給自足的生活を営む濱崎さん。自然の循環を感じる様々な体験を。

ヤギ、鶏の世話／焚き火・BBQ／季節の農体験／つがね落としの滝・川・磯遊び など

B-07 REMIKA レミカ



大学卒業後、帰郷した莉瑛花さんを中心に賑やかな米山さん家族。フィリピン人のお母さんと海外文化体験も。

魚釣り／カヌー体験／つがね落としの滝・川・磯遊び／フィリピン料理作り など

B-09 SAIKAI庵 さいかいあん | Saikai An



自然体験やくつろぎの時間を通し、ありのままの自分に“再会”してほしいという山田さんの想いが込められた宿。

魚釣り／畑作業／海遊び／サップ・カヤック体験 など

B-02 海辺の宿 童心 うみべのやど どうしん | Umibe no Yado Doshin



歩いて2分で海！が自慢の渡辺さん宅。雪浦ウィークなどの地域活動・まちづくりの話にも花が咲きます。

貝殻フォトフレーム作り／つがね落としの滝・川・磯遊び／地域づくりのお話 など

B-04 forest house フォレストハウス



仲良し家族で笑いが絶えない森山家。ピザ作りなどの料理体験や、ものづくり体験、魚釣りなどができます。

BBQ／ソーセージ作り／浜辺散策／川遊び／魚釣り／ピザ体験／押し寿司作り／テラリウム作り など

B-06 Mahalo マハロ



雪浦へ移住し、パン屋さん＆民泊を始めた荒木さん。パン作り体験など、スローな暮らしを楽しんで。

パン作り／料理体験／つがね落としの滝・川・磯遊び など

B-08 雪の砂つぶ ゆきのすなつぶ | Yuki no Sunatsubu



雪浦の自然や人に惹かれて移住した後藤さん一家。釣りや、からだにやさしい料理作りなどが体験できます。

ヴィーガン料理体験／砂糖なしお菓子作り／魚釣り／畑作業／自然遊び など

B-10 eureka ユーリカ



地域おこし協力隊として、音浴博物館で働く古賀さん。宿名には心に残るものを“発見”してほしいという想いが。

音浴体験（アナログレコードや昔の録音機器にふれる）／磯遊び・海散策 など

さいかいの体験民泊では
どんなことができるの？ その②

郷土の味にふれる



押し寿司

▲ かつて大村藩領だった西海市にも伝承されている押し寿司。各家庭や地域で、具材や作り方に少しずつ違いがあり、「うちの押し寿司」の味が楽しめるのもポイント。想像以上に「ぎゅ〜っ」と押し作ります！



▶ さつまいもを薄く切り、茹で、天日干しした「かんころ」と、もち米、砂糖のみで作る素朴なお菓子。保存食としての先人の知恵。



かんころもち



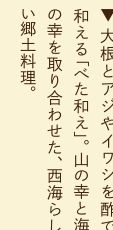
つがね料理

▶ 「つがね」とは、方言でモズガニのこと。カニ籠で獲って食べられています。中でも、つがねを丸ごと潰して作る濃厚な「がね汁」は、雪浦地域のとっておきの料理。



ゆでぼし大根料理

▼ 大根大蔵大根という専用の大根を短冊上に切り、茹で、冬の冷たい海風が吹き上げるやぐらで干す名物「ゆでぼし大根」。



べた和え

▼ 大根とアジやイワシを酢で和える「べた和え」。山の幸と海の幸を取り合わせた、西海らしい郷土料理。

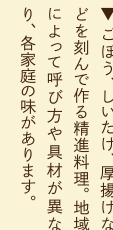


くじらの炊きもの

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

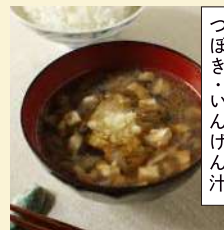


ゆでぼし大根作りは冬の風物詩



つぎき・いんげん汁

▼ 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。



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。ポリウムアップのために、南瓜と鰯を入れて炊いたごはん。

さいかいの体験民泊では、食事作りも一緒に体験していただきます。なかでもこの土地ならではの郷土料理作りには、歴史や文化、昔の人々の知恵が詰まっており、その背景まで知ること、味わいも深まります。

たとえば、代表的な郷土料理である「押し寿司」。これはもともと、大村湾を囲むように領土を治めていた大村藩に伝わる料理で、戦国時代に領土争いの戦に勝った侍たちを労うべく、祝い料理を作ろうとしたものの、食材や食器が足りず、浅い木箱（もろぶた）にご飯を広げて寿司を作り、侍たちがそれを脇差で切って食べたことが発祥とされています。また江戸時代、松島や崎戸では捕鯨が盛んに行われていた歴史があり、現在でも長崎や西海地方では鯨を食す文化があります。こうした郷土料理作りも、ぜひ楽しんでみてください。

西彼町



Area : C | Seihi



穏やかなうちうみ・大村湾に面する、西海市東部の「西彼町」エリア。

長崎バイオパークや四本堂公園、西海橋公園など、

ファミリーで遊べるおでかけスポットが多く、

体験民泊とあわせて楽しめます。

国指定重要文化財「西海橋」

日本三大急潮のひとつ、 ふたつの海をつなぐ瀬戸へ。

美しい橋と、うず潮が壮観

西海橋・新西海橋

さいかいばし・しんさいかいばし

西海市と佐世保市を結ぶ、「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。新西海橋には遊歩道もあり、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。西海橋は2020年、国指定重要文化財に。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
(長崎県立西海橋公園管理事務所)

ダイナミックな
うず潮！



西海橋に近い地域の民泊家庭の中には、小型船でのクルージングや魚釣りが楽しめる家庭も。船でうず潮に近づくと、潮の流れや力強さをより間近に実感できます。



新西海橋



アラカブが
よく釣れるよ！



まるで湖のように穏やかな海。 大村湾を知る、遊ぶ！

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。外海と通じているのは、伊ノ浦瀬戸（左頁）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リアス式海岸で、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、大村湾の魅力です。また、特徴的な海域ゆえに独特の生態系があり、めずらしい生き物にも出会えます。



シーカヤック体験

カヤック・カヌー体験を提供する民泊家庭も。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。



大村湾全体を一望する

八人ヶ岳公園

はちにんがたけこうえん

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。



無人島・田島 むじんとう・たしま

大村湾に浮かぶ小さな島・田島は、電気・ガス・水道が通っていない無人島。火起こしや釣り、イカダづくりなどさまざまなアウトドアアクティビティを通し、根源的な生きるチカラを養います。

●0959-29-5005



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ロケーションで、キャンプやBBQ、釣りなどが楽しめる公園。クアオルト健康ウォーキングのコースも整備されています。

●0959-37-0225

幻想的な大村湾の朝焼け



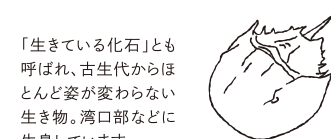
そとうみでは「夕陽」を、うちうみでは「朝陽」を。

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。

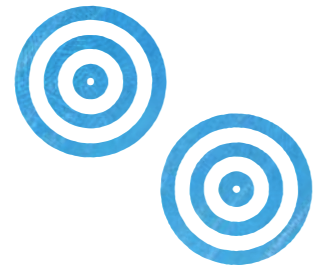


スナメリ

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!?

西彼町で みなさんをお迎えする民泊家庭

Area : C | Seihi Minpaku Families



C-01 こくぞうの森 こくぞうのもり | Kokuzo no Mori



虚空蔵様が祀られた裏山で、森の体験を通し林業の大切さを伝える田添さん。森林や里山の体験が豊富。

森の話と森の散策／薪割り／木工体験／しいたけ種駒打ち・収穫／川遊び／炭焼き／田植え・稲刈り など

C-02 笑顔輪のおうち えがわのおうち | Egawa no Ouchi



大村湾を望む畑で自然栽培の野菜づくりを行う江川さん。魚釣りもでき、食の大切さを伝えてくれます。

季節の農体験／郷土料理／押し寿司作り／魚釣り／磯遊び など

C-11 Centella センテラ



大村湾を望む家でフィットセラピー（植物療法）教室などを行う村山さん。植物の力を取り入れる楽しさを体験！

アロマスプレーやリップクリーム作り／海岸散歩・磯遊び／BBQ／ピザ体験／魚釣り／お菓子作り など

C-12 K.Farm 横浦別荘 ケーファームよこうらべっそう | K.Farm Yokoura Besso



アウトドアが大好きで、柿畑も管理する安藤さん。家の目の前は朝日が美しい大村湾！ 山も海も体験OK！

田植え・稲刈り／ジャガイモやサツマイモの定植・収穫／渋柿狩り／小麦の種まき／収穫祭 など

C-03 猫とお花の小さなおうち ねことおはなのちいさなおうち | Neko to Ohana no Chiisana Ouchi



絵本やガーデニングが大好きな山下さん。リース作りや、自然を取り入れた暮らしの幸せをおすすめ。

リース作り／小物作り／草花、多肉の寄せ植え／森の散策 など

C-04 和んち かずんち | Kazunchi



伊ノ浦瀬戸でのクルージングや釣りが楽しめる湯川さん宅。魚さばき体験や農体験、ピザ体験も。

釣り／クルージング／魚さばき／押し寿司作り／ピザ体験／お菓子作り／キーホルダー作り など

C-13 ench えんち



移住した古民家を改装し、自分たちらしい田舎暮らしを楽しむ寺坂さん一家。その豊かな暮らしを体験。

季節の農体験／海散策、磯遊び／薪割り／裏山散歩 など

C-14 月結116 つきむすび116 | Tsuki Musubi 116



糀（こうじ）作りや糀を使った料理作りなどを教えてくれる多田さん。古民家でゆっくり、自然の力を感じて。

糀作り／糀料理体験／お菓子作り／キャンドル作り／海散策 など

C-05 小さな海から… ちいさなうみから… | Chiisanaumikara



猫と共に、大村湾のほとりで暮らす原田さん。カヤックや釣りなど、海遊びメニュー盛りだくさん。

押し寿司作り／船釣り／クルージング／カヤック・サップ体験／海のアート作品作り／薪割り など

C-06 さつきの宿 さつきのやど | Satsuki no Yado



味噌づくりやお菓子作りが大好きな井原さん。家の裏には広々とした畑があり、農体験もできます。

季節の農体験／郷土料理／お菓子づくり など

C-15 森川ウフヤ もりかわウフヤ | Morikawa Ufuya



牛を放牧し耕作放棄地の再生に取り組む森川さん。命の循環、自然の循環を、いとなみから学んで。

牛の放牧見学／海散策／自然散策 など

C-16 Nico ニコ



3世代家族とワンちゃん海の近くに暮らす木下さん一家。料理や田舎暮らし体験を賑やかに楽しんで。

魚釣り／BBQ／流しうめん（夏）／お菓子作り／押し寿司作り など

C-07 馬刀潟レストハウス まてがたレストハウス | Mategata Rest House



直売所〈竹の家〉を営み、竹炭作りや森の保全に取り組む松尾さん。自然や命の大切さを伝えます。

竹で小物作り／間伐材で遊歩道作り（森の整備）／魚釣り など

C-08 田島BASE たしまベース | Tashima Base



西海市へ移住し、〈無人島田島〉での体験指導や、福祉事業などに携わる加藤さん。生きる力を教わろう！

無人島体験（火起こし・魚釣り等）／磯遊び／カヤック など

C-17 海と山とログハウス うみとやまとログハウス | Umi to Yama to Log House



関東から移住し、大村湾を望むログハウスで暮らす彦坂さん。二人で紡ぐ西海での豊かな暮らしをおすすめ。

家庭菜園での野菜収穫・料理／ポップコーン作り／BBQ／薪割り／海散策／小鳥観察 など

C-18 静波の宿 Amigoro しずなみのやど あみごろ | Shizunami no Yado Amigoro



大村湾の波音が感じられる古民家で、「Amigo=友達のような時間を」と語る石黒さん。無人島体験が可能。

無人島体験（火起こし・魚釣り等）／海散策 など

C-09 亀ハウス かめハウス | Kame House



田島BASE同様、〈無人島田島〉で自然体験やサバイバル技術などを伝える廣畝さん。自然にゆっくり癒されて。

無人島体験（火起こし・魚釣り等）／磯遊び／カヤック など

C-10 夢農園モリピー ゆめのうえん モリピー | Yumenoen Moripi



中山地区の地域活動や、文化継承に熱心に取り組む森さん。田舎の人のつながりのぬくもりを伝えてくれます。

しいたけ種駒打ち・収穫／和太鼓体験／BBQ など

C-19 kuu to kuu クウ トクウ



ヨガやマインドフルネスの講師として活動する井上さん。豊かな自然の中で、「今ここ」を感じる時間を。

自然体験／お茶体験／手仕事／マインドフルイーティング／セルフケア／ヨガ／瞑想 など

C-20 sora to sora ソラ トソラ



kuu to kuu 井上さんと親子で運営。何気ない田舎の暮らしにある小さな幸せの味わい方を教えてくれます。

自然体験／お茶摘み体験／手仕事／日常の中でのマインドフルネス／アレンジ料理 など

大島町 崎戸町

Area : D | Oshima & Sakito



本土と橋で結ばれた寺島・大島・蠣浦島・崎戸島は、炭鉱や捕鯨の歴史があり、現在は造船や製塩で栄える島。そして上五島に近い沖合いに浮かぶ、江島・平島は、美しい海に抱かれ、今も島独自の文化が色濃く残ります。

大島・崎戸といえば、
やっぱりこの美しい海……！

大島町へと渡る白い玄関口

大島大橋公園
おおしまおおはしこうえん

平成11年11月11日に開通した、全長1,095mの白い橋「大島大橋」。橋のたもとには芝生の広がる公園があり、観光案内所やレストハウスも。海辺では、貝殻拾いも楽しめます。

海遊びが楽しめるスポットも多数

大釜海水浴場
おおがまかいすいよくじょう

自然の岩場が残る、野趣に富んだ海水浴場。夏場には、市の花で、絶滅危惧種の貴重な花「カノコユリ」も咲き誇ります。



崎戸海浜公園
さきとかいひんこうえん

ビーチには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。白い砂浜に映える碧い海を存分に楽しんで。



大島町から崎戸町へ向かう道中では、「中戸の浜」や「とんぼ海浜公園」など、さまざまな表情を見せる美しい海辺が目飛び込んできます。また、海の町ならではの！崎戸町に4ヶ所ある「お魚バス停」もぜひ立ち寄って。

もっとディープに！
大島・崎戸を知る、楽しむ。



どこまでも続く雄大な海
北緯33度線展望台
ほくい33どせん てんぼうだい

崎戸島の最先端にある展望台。大パノラマの絶景を楽しめ、フォトスポットとしても人気です。またすぐ側には、海底のスクリー音をキャッチしていたという旧日本海軍の施設跡も保存されています。



捕鯨や炭鉱の歴史を学ぶ

崎戸歴史民俗資料館
さきとれきしみんぞくしりょうかん

捕鯨、炭鉱、製塩と、崎戸町の産業の移り変わりや歴史を物語るさまざまな資料が展示されている資料館。坑内のジオラマ展示などもあり、地域の歴史を深く学べます。

☎0959-37-0257



崎戸さんさん元気らんど
さきとさんさんげんきらんど



広々とした芝生広場にはアスレチックも整備され、のびのびと遊べるスポット。種類豊富な「おもしろ自転車」も人気です。

☎0959-35-2303



大島町・崎戸町で
みなさんをお迎えする
民泊家庭

Area : D | Oshima & Sakito Minpaku Families

D-02 もちの木
もちのき | Mochinoki



大島で漁業に携わる田中さん。季節ごとの多様な漁業体験ができ、お母さんと料理や小物作りも楽しめます。

船釣り・漁業体験／磯遊び／魚さばき／野菜収穫／かずら・流木・シーグラス細工／押し寿司作り など

D-04 よしみん家
よしみんち | Yoshiminchi



大島で飲食店を営み、人とのふれあいが大好きな伊藤さん。大島の自然や料理作りを楽しんで。

磯遊び／貝殻のレジックアクセサリー作り／ワッフル作り／バラ園見学・バラ風呂入浴 など

D-01 おやど 風の四季
おやど かぜのしき | Oyado Kaze no Shiki



大島の海沿いに付む、中島さん宅。磯遊びはもちろん、かまどでの炊飯やかずら編み体験などができます。

リース作り／かずら編み体験／磯遊び／かまどごはん／ビザ体験 など

D-03 お宿 はらだ
おやど はらだ | Oyado Harada



崎戸の美しい海のすぐそばで暮らす原田さん。釣りや磯遊びはもちろん、ストーンアートなどのアート体験も。

魚釣り／磯遊び／ストーンアート／バッグ作り など

D-05 Fischer Farm
フィッシャーファーム



アメリカ、東京を経て移住してきたフィッシャーさん。西海では畑作りや田舎暮らしを満喫中。英語での交流も！

英語体験／季節の農体験／キャンプファイヤー／薪割り／海辺散策／アメリカン・メキシカン料理 など

さいかいの体験民泊では
どんなことが体験できるの？ その③

海の体験



魚釣り・魚さばき体験

船釣りができる民泊家庭もありますが、海に囲まれた西海市では、ふらっと釣り糸を垂らす堤防釣りでも、十分釣りが楽しめます。釣った魚はさばき方、食べ方まで教わって。



アラカブ漁

さまざまな漁業体験

なりわいとして漁業にたずさわる民泊家庭では、季節ごとにさまざまな漁業が体験できます。採りすぎない、乱獲しない漁法も大切にされており、命をいただくことや、環境への向き合い方も学べます。



タコつぼ漁



わかめ採り



ビーチクリーン・小物づくり

流れ着く海洋ごみを清掃する、ビーチクリーン。せっかくなので、海辺で拾ったマイクロプラスチックや貝殻、シーグラスを使って、フォトフレームやキャンドル作りを楽しめば、とっておきの海のおみやげに。



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市。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イワシ漁やタコつぼ漁。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イセエビ漁……と、性格の違うそれぞれの海で、その地域ならではの特産品や漁法が生まれ、今に受け継がれてきました。

漁業をなりわいとしていない民泊家庭でも、日常的に釣りを楽しむ家庭は多く、晩ごはんのおかずを釣りに海へ行く、なんてこともしばしば。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、「とったその先」まで体験できます。

School Trip

教育旅行のご案内



西海市では2018年から本格的に、教育旅行向け体験民泊の受け入れをスタートし、のべ5,000名程の中学生・高校生を家族のようにお迎えしてきました。また半農半漁の暮らしに根ざす体験プログラムや探究学習でも、幼稚園・保育園・小学校・学童・地域PTAなどで、たくさん子どもたちに、西海市ならではの生きる力を育む学びを届けています。

アクセスが良く、滞在時間を長く取れる。入・離村式の時間も柔軟に。

長崎市と佐世保市の中間に位置する西海市は、平和学習やハウステンボス訪問といった前後の旅程と合わせて訪れやすい立地。移動の動線に無駄がないため、民泊家庭で過ごす時間を長く取っていただけます。また、入・離村式の時間もご希望に合わせ、柔軟に対応しています。

民泊家庭ごとの個性、多様性を活かした受け入れ

2026年現在、50軒を超える民泊家庭が山と海の郷さいかいに所属しています(P10～24)。町ごとに地理的特徴が大きく異なるため、各家庭での体験内容もさまざま。また、長年地域で暮らす方から若い移住者まで、年齢層が幅広いことも特徴です。事務局ではこうした家庭の多様性こそがさいかいの体験民泊の大きな魅力ととらえ、食事や体験内容等に関して質・安全面での基準を設けながらも、画一的ではない個性豊かな受け入れを目指しています。地元の方の伝統的な暮らしの知恵も、移住者のあたらしい働き方や価値観も、その両方が子どもたちにとって大きな学びになるはずです。

おすすめポイント&大切にしていること



宿泊も体験も各家庭で。家業体験を通して心のふれあいを。

さいかいの体験民泊は、宿泊も体験も基本的にはそれぞれの民泊家庭でおこないます(※季節や受入人数等の条件により、家庭同士や、家庭が連携する農家・漁家と協力して体験を提供する場合もあります)。民泊家庭と過ごす時間が長く、特色あふれる体験や食事作り、だんらんの時間を通して、その家庭の暮らしを家族の一員のように丸ごと味わうからこそ、心の交流が深まります。

さいかいで再会！子どもたちの人生の、心のよりどころになるように。

はじめは「民泊なんか行きたくない……」と顔を曇らせていたのに、「修学旅行の中で民泊が一番楽しかった!」という感想やお手紙をいただくことは少なくありません。スマホひとつでなんでも買えて、AIに訊けばなんでも答えてくれる。そんな時代にあって、さいかいの暮らしには、ネットや本では学べないことや予測のつかないこと、自らの手と足を動かさなければできないことや、五感を使ってしか味わえない生き生きとした喜びに、あふれています。今は響かなくても、長い人生の中で道に迷った時や、どうしていいかわからなくなった時……ふと、さいかいで出会った暮らしや価値観、自然や人とのつながりを思い出してもらえるように。立ち止まってもいい、いろんな選択肢・生き方があっていいのだと、心の片隅に覚えていてもらえるように。偶然訪れただけの西海市という場所が、いつでも帰って来られる人生の心のよりどころとなるよう、一つひとつの受け入れを大切にしたいと思っています。

実施日程の一例

11:00 体験ペーロン



●おすすめオプション
体験民泊入村前(または離村式後)に、体験ペーロンや団体向け体験プログラム(P30)を組み合わせることができます。ご予約・手配は、山と海の郷さいかいで可能です。

13:00 入村式



西海市到着後、体育館等で入村式をおこないます。歓迎のあいさつや注意事項の説明をし、民泊先の家庭と顔合わせ。入村式後、各家庭の自家用車で民泊家庭に移動します。

14:00 家業体験



農体験や魚釣りなど、各家庭で季節に応じた体験をおこないます。活動しやすく、汚れてもいい服装・靴をご準備ください。※夕方入村の場合、翌日午前中が体験時間になります。

17:00 夕食作り



体験後は、夕食作りを一緒におこないます(共同調理)。押し寿司などの郷土料理作り、火起こしから一緒におこなうBBQやピザ体験など、家庭ごとの味を楽しみましょう。

19:00 夕食・入浴



夜は一緒に夕食を楽しみながら、だんらんの時間を過ごします。星空やホテルの観察に出かける家庭も。交流時間を多くとるため、入浴は短時間で済ませていただくようお願いします。

7:00 朝食・散策



ちょっぴり早起きして周辺を散策したり、家庭菜園で朝ごはん用の野菜や卵を採ったりして、朝の時間も有意義に。支度ができたら、ふたたび各家庭の自家用車で離村式会場へ。

9:00 離村式



離村式では、お別れのあいさつや記念撮影等をおこないます。短い滞在時間でも、心を通わせた民泊家庭のみなさんと、涙のお別れになることも。西海で「さいかい」できることを願って!

10:00 体験&昼食



●おすすめオプション
離村式後に「押し寿司作り」など、昼食を兼ねられる体験プログラム(P30)を組み合わせるのもおすすめです。※離村式からの流れも手配します。

滞在時間・滞在中の過ごし方について

●入村式・離村式の時間

「1泊2食+体験1コマ(2時間程度)」の基本料金内で、20時間までの滞在を目安としています。

例) 1日目 13:00 入村式 ~ 2日目 9:00 までに 離村式
1日目 16:00 入村式 ~ 2日目 12:00 までに 離村式

20時間内の滞在であれば、入村式・離村式の開始時間は相談の上、柔軟に対応いたしますが、入村式は17:00までの開始(冬季は日没時間の30分前まで)、離村式は体育館の利用可能時間である8:30以降となるよう、行程のご検討をお願い致します。

●滞在にあたりご理解いただきたいこと

すべての民泊家庭は旅館業簡易宿所の許可を受けていますが、あくまでも一般家庭での宿泊です。衛生面には十分に気をつけていますが、築年数の経った家や設備の古い家もございます。旅館・ホテルとは異なる「体験民泊」であることをご理解ください。西海市は自然豊かな地域ですので、家の中に虫が出ることや、野生動物と出くわすこともあります。できる限りの対策はしていますが、自然との共生も西海市の暮らしであることをご理解ください。スマートフォンの持ち込みについて、事務局から一律での禁止はしていませんが、体験民泊の目的・趣旨を十分にご理解いただき、節度のあるご利用をお願い致します。また、民泊家庭側・生徒側を問わず、無断でSNSへ写真や動画を投稿することはお控えください。

実施までの流れ



●受け入れ人数について

2026年4月現在、最大受入可能人数は160名程度となっております。160名を超える場合、県内の他民泊地域である「まつうら党交流公社(松浦市・県北地域)」、「南島原ひまわり観光協会(南島原市)」との連携にて受け入れできる場合がありますので、お気軽にお尋ねください。

一軒あたり3～6名の受け入れを基本としています。

●民泊家庭の割り振りについて

3ヶ月前までに最終的な宿泊人数(クラス別・男女別)をお知らせいただき、その人数に合わせ、2ヶ月前をめどに民泊家庭リストを学校側へお送りいたします。

民泊家庭リストには、受け入れ人数・体験内容・ペットの有無・家族構成等を記載しております。家庭の事情により、男女いずれかの希望がある家庭もございますので、ご了承ください。体験内容やアレルギー等をふまえ、学校側で民泊割(班分け)の作成をお願い致します。

急病・冠婚葬祭・その他やむを得ない事情で、直前まで受け入れ宿の変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。受け入れが難しくなった場合、予備の宿へ変更させていただきます。

アレルギーや健康上の配慮等が必要な場合は、事前に情報共有・協議の上、対応させていただきます。

●入村・離村式について

- 基本的には「西彼総合体育館」「西海スポーツガーデン」「大瀬戸総合運動公園体育館」のいずれかを会場手配します。その他、前後の行程や生徒数をふまえ「道の駅さいかいみかんどーム」「西海公民館」「西海橋公園」等を利用する場合もございます。(※会場場所 P34 マップ参照)
- 入村・離村式の内容や式の運営(進行・司会の有無等)などについては、事前協議をさせていただきます。

●本部宿・巡回について

- 西彼町「魚魚(とと)の宿」、大瀬戸町「ジスコホテル西海」等をご利用いただいています。本部宿の手配は旅行会社にてお願い致します。(※本部宿場所 P34 マップ参照)
- 生徒と各家庭とのふれあいの時間を大切にするため、基本的には巡回はお控えいただくようお願いしております。生徒の体調確認や支援、写真撮影等で巡回を希望される場合は、事前協議の上、対応いたします。
- 緊急時ややむを得ない場合をのぞき、事務局スタッフが運転する車に添乗員や先生方を乗せての巡回はできません。巡回用レンタカーを手配しますのでお知らせください。

<レンタカー利用> 軽自動車のみ、事務局にて手配・配車
<先導対応時間> 特別な事情をのぞき、9:00～17:00の間

持ち物・服装など

●各自で持参していただくもの

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 体験活動に適した服(汚れてもいい長袖・長ズボンなど) | タオル(入浴・洗面・汗拭き用) |
| 体験活動に適した運動靴、サンダル(※必要な場合連絡) | パジャマ(部屋着) |
| 帽子(夏場は熱中症予防のため必ず持参) | 服用している薬(※民泊家庭からのお渡しはできません) |
| 洗面用具 | 悪天候の場合 折りたたみ傘・携帯用カッパ |



民泊家庭へ移動する際、車のスペースに限りがあります。大きなスーツケースをご持参の場合も、民泊の際に必要な荷物のみをサブバッグに移し替えていただくなど、可能な範囲でかまいませんので荷物をコンパクトにまとめていただければ幸いです。

安全管理対策・緊急時対応について

すべての民泊家庭は、簡易宿所営業許可を取得の上、保健所による衛生講習、消防署による普通救命講習などの各種講習を定期的に受講し、安全管理に関する知識と技能の向上に努めています。

動物・食物などのアレルギーや持病のある方、その他特別な支援や配慮を必要とする方については、極力ご要望にお応えできるよう、事前協議を重ねてまいります。

共同調理では食中毒防止のため、予防三原則の順守と食品衛生講習会などの受講を徹底しています。

安全管理や緊急時対応の連絡体制を整備し、全家庭に周知徹底をおこなっています。また、緊急時に備え、常に携帯電話の持参と緊急時連絡先を把握するよう指導しています。

自家用車での送迎時などの移動の際は安全運転を徹底しています。また、万が一の場合は、当該車両の自動車保険にて対応いたします。



●加入保険内容

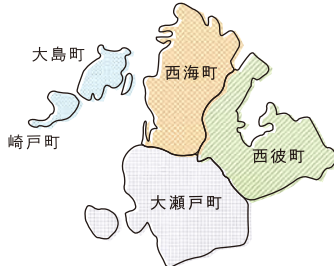
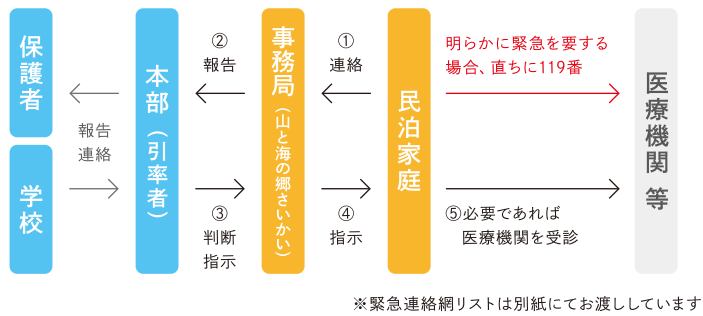
万が一の場合に備え、事務局で一括して「事業活動包括保険(東京海上日動)」に加入しています。

※限度額

<宿泊>
対物…1億円(一人あたり1億円・1事故あたり1億円)
対人…1億円(一人あたり1億円・1事故あたり1億円)

<体験プログラム>
対物賠償…1億円(一人あたり1億円・1事故あたり1億円)
対人賠償…1億円(一人あたり1億円・1事故あたり1億円)

●緊急連絡体制



※西海市内で、東西(西彼町→崎戸町)/南北(西海町→大瀬戸町)、それぞれ端から端への移動にかかる時間は車で約50分です。



より学びを深める 体験プログラム

豊かな自然と暮らしから考える、 未来への一歩

西海市では、
豊かな自然と地域資源を活かした体験を通じて
五感からSDGsを感じられます。

新鮮な海の幸、山の幸の「味覚」

美しい海や夕日の「視覚」

波音や風の音の「聴覚」

自然の香りの「嗅覚」

実際に竹にふれ、お箸を作ることや、

野菜やみかん収穫などの体験活動による「触覚」から、
一人ひとりが発見や気づきを得て

環境を守ることの大切さを学ぶことができます。



竹箸づくり&竹皮ちまきづくり体験

かつて日常道具に広く使われた竹は、現代ではプラスチックに置き換わり利用が減少しています。一方、西海市では拾った竹の皮を用いた「ちまきづくり」などの郷土料理が今も受け継がれ、地域の知恵として残っています。本プログラムでは、竹を資源として持続的に活用する方法を学び、伝統文化と現代の課題をつなぎ合わせながら、プラスチック代替や循環型社会の実現といったSDGsの目標への理解を深めます。

（時間）2時間 （定員）10～80名 （時期）通年



まわる つながる さいかい × SDGs

体験民泊との組み合わせもおすすめ！人と人がつながる体験プログラム



押し寿司作り体験

旧大村藩に伝わる郷土料理で、今でも祝い事などで食される「押し寿司」。木箱に酢飯や魚のそぼろ、椎茸、錦糸卵を重ねて作ります。

（時間）2時間 （定員）最大120名 （時期）通年 （昼食）可



体験ペーロン

中国から長崎に伝来し、独自の発展を遂げたペーロン。大瀬戸町でも長い歴史があり、大漁・豊作を祈願する祭りとして受け継がれています。仲間と共に息を合わせて漕ぐことで、チームワークの大切さを学びます。

（時間）2～2.5時間 （定員）最小100～最大200名 （時期）4月上旬～10月

●体験プログラムに関するお問い合わせ・ご予約

ここに掲載している以外にも、SDGsや地域課題に関連する体験プログラムを、20プログラム以上ご準備しています。
学校・旅行会社向けの詳細な資料、事前学習資料などもございますので、お気軽にお問い合わせください。



みかん収穫& 生搾りジュースづくり体験

西海市は農業が盛んで、特産品の一つにみかんがあります。しかし、農家の高齢化や担い手不足の深刻化が進んでおり、農家の方々は工夫を重ねながら、負担を減らす新しい農業の方法を日々模索しています。本プログラムでは、それぞれの土地に合ったみかんの栽培方法や工夫を知ることができます。また、今の農業の在り方や食の大切さについて考え学ぶことで、持続可能な農業やSDGsの目標にもつながります。

（時間）2時間 （定員）10～240名

（時期）10月下旬～12月中旬



農体験とビーチクリーンで森と海がつながる



ビーチクリーン& アップサイクルクラフト体験

豊かな海に囲まれた西海市にも、ペットボトルやレジ袋などの日常のごみ、釣り糸や漁網など、マイクロプラスチックを含むさまざまな海洋ごみが、国内外から漂着しています。本プログラムでは、市内でビーチクリーンを行い、どんなごみがどこからやってきたのか、私たちの暮らしを省みながら、海洋ごみ問題を学びます。また拾ったプラスチックを再利用したクラフトづくりで、これからの消費行動について考えるきっかけも提供します。

（時間）2時間 （定員）40～120名 （時期）通年



平和学習が“じぶんごと”としてつながる 西海・佐世保エリアのあたらしい平和学習スポット



音浴博物館 P15

おんよくはくぶつかん

博物館の建物はもとと、第二次世界大戦後に旧満州から引き揚げたこの地に住んだ開拓団のための小学校分校

であり、廃校後はベトナム戦争による難民救援施設として利用されていたという歴史も。さらに、大戦下で日本の民衆を戦争へ導いたプロパガンダ（政治的意図を持つ宣伝）が録音されたレコードも残っており、その音声や講話を通して、「二度と戦争を起こさないために日頃からどのように情報をとらえ、自分の意思を持つべきか」といった、一歩踏み込んだ視点から平和について考えることができます。

（時間）2時間 （定員）10～80名 （時期）通年

佐世保エリアの平和学習スポット

西海市に隣接する佐世保市は、戦時中に旧日本海軍の軍港として艦船の建造や修理、物資の補給などの要所として栄えた歴史を持つ地域です。その歴史を背景に長崎市の原爆を中心とした平和学習とは異なる視点から、戦争の記憶を学ぶことができます。

針尾送信所



真珠湾攻撃の暗号電文を送ったとされる歴史的施設。戦争の始まりを学べる場

浦頭引揚記念資料館



戦後、海外からの引き揚げの地。故郷に帰還した人たちの当時の声を伝える施設

無窮洞



旧宮村国民学校の教師と小学生が掘った防空壕。戦時下の子どもたちの現実を学ぶ

Farm Stay “Minpaku” in Saikai, Nagasaki



Slow down, and feel the rhythm of rural Japan.
Simple, seasonal, and deeply connected.
Moments you won't find in any guidebook.
Welcome to Farm Stay “Minpaku”.

What is Farm Stay “Minpaku”?

Farm Stay “Minpaku” is a unique style of accommodation in rural Japan, where you stay with a local host family. Unlike hotels, you will live in a real home and experience everyday life in the countryside.

In Saikai, your hosts are families connected to agriculture, fishing, and local livelihoods. By spending time together and sometimes helping with daily activities, you will gain a deeper understanding of their way of life and build genuine, heartfelt connections.

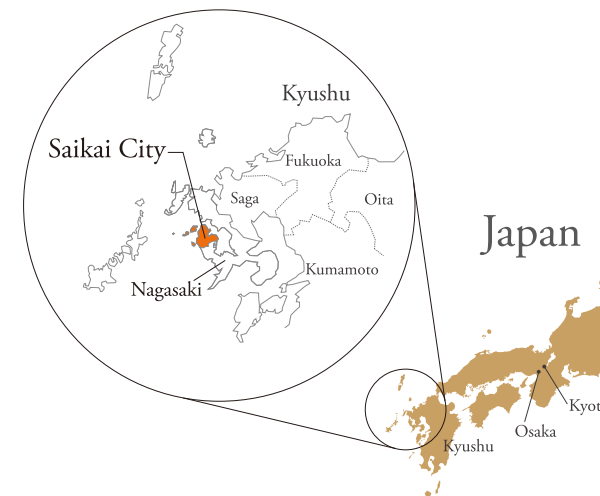
During your stay, you may have opportunities to experience farming, fishing, or exploring the surrounding nature, depending on the season and the host family. You will also enjoy home-cooked meals made with fresh, local ingredients, often grown or caught by your hosts.

Farm Stay “Minpaku” is not just a place to stay, but an opportunity to experience rural life from the inside. You will be welcomed as a member of the family, and these personal encounters often become some of the most memorable parts of your journey.



Where is Saikai, Nagasaki?

About an hour from the main tourist areas of Nagasaki City, Saikai is a quiet coastal town in northwestern Kyushu. The name “Saikai” (西海) means “Western Sea.” Surrounded by mountains and ocean, it is a place where people still live close to nature through farming and fishing.



Saikai is accessible from Nagasaki City by car or bus. Detailed directions will be provided upon booking.



Stay & Booking Guide

During Your Stay

You will be welcomed as a member of the host family. You may be asked to help with simple daily activities, such as preparing meals or clearing the table. Activities may vary depending on the weather and time of year. If you would like more details before or after booking, feel free to contact us.

What to Bring

As you will be staying in a family home, please bring your own toiletries such as a toothbrush, toothpaste, and pajamas. Depending on the host and the season, you may also have opportunities to experience farming, fishing, or exploring the surrounding countryside. Please bring appropriate clothing.

Meals & Dietary Needs

If you have any allergies, or if you require vegetarian or vegan meals, please inform us at the time of booking. Alcoholic drinks and juice are not usually provided, but you are welcome to bring your own.

How to Book

Prices vary depending on the host family, but typically range from ¥10,000 to ¥20,000 per person, per night (including dinner and breakfast). To make a reservation, please contact us by email or phone. Kindly include your preferred dates, number of guests, and any experiences or requests you may have. Our English-speaking staff will assist you in arranging a suitable host family for your stay.



Contact Email: yoyaku@yamatoumi.com
Tel: +81-959-23-0061



西海市へのアクセス

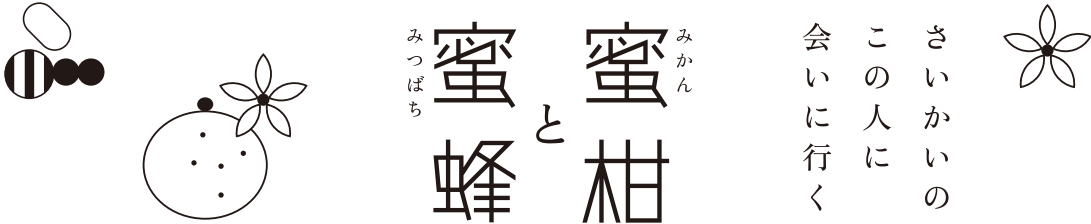
Access to Saikai City



西海市は、長崎県の二大都市である長崎市と佐世保市の間に位置し、長崎市・佐世保市からはそれぞれ車で約1時間でアクセスできます。公共交通機関でお越しの場合、最寄りの駅・バス停・港から民泊家庭まで送迎も可能です。予約時にご相談ください。

ときには立ち止まって、ゆっくり、深呼吸。
日本の西のはしっこ、山と海の郷さいかいで、
豊かに生きるヒントが見つかりますように。

WEBマガジンでさいかいの魅力を発信中!



みかんの花々の香りに誘われ、ぶうんぶうんと蜜蜂が飛び交うように、
さいかいの内と外との人々が交わるローカルメディアを発信中です。
魅力あるお店や活動、その人らしい暮らしをいとなむ
すてきな“人”との出会いを旅の目的に、さいかいへ遊びに来ませんか。

