

長崎流まち歩き「さるく」は3タイプ

「さるく」とは、まちをぶらぶら歩くという意味の長崎弁。このマップを入手した瞬間から自由に歩く「遊さるく」以外にも、ガイドがご案内する「通さるく」、長崎ならではの体験メニュー「長崎を味わう」「学さるく」を好奇心おもむくままにご参加いただけます。

- 長崎「遊さるく」→ 自由気ままに長崎散策
- 長崎「通さるく」→ 長崎名物ガイドツアー(予約制)
- 長崎「学さるく」→ 長崎ならではの体験する(予約制)

長崎さるくの申込方法

ご予約申込先は2つの方法

「通さるく」の申込方法

ホームページ <http://www.saruku.info/>

パソコン <http://www.saruku.info/>

携帯電話 <http://order.saruku.info/yoyaku/>

電話 **095-811-0369**

受付時間/9時~17時半(12/29~1/3休)

※スマートフォンをお持ちの方は下記の「動フォト」画面からホームページに移行できます。

- 定員/8名~15名(コースにより異なる)
- 集合場所/旧香港上海銀行長崎支店記念館 ほか
- 通さるく参加料/1名1,000円~(中学生以上) ※小学生料金は「中学生以上」料金の半額です。

※要予約
お客様の希望に合わせて実施するオーダーさるくもご利用ください。

「学さるく」の申込方法

各テーマによって申込先や料金が異なります。「長崎さるく」ホームページ、またはパンフレットをご参照ください。

※スマートフォンをお持ちの方は下記の「動フォト」画面からホームページに移行できます。

タラソテラピーで健康美人になるゾ!

海水を40℃に温めたプールや、ミストサウナでのんびりリラックス。海水に含まれている数十種類のミネラルが健康にしてくれる! ダイエットにも最適。

オススメスポット
高島いやしの湯
高島ふれあい多目的運動公園
高島体育館

オススメプログラム
美肌効果やひざの痛み、腰痛の軽減予防にオススメ!!

※タラソテラピー
フランスでも盛んに取り入れられている海水を利用した自然療法。

INFORMATION
高島いやしの湯
TEL.095-896-2345
時間/海水温浴施設9:30~21:30、公衆浴場 11:00~21:30
休み/木曜日、1/1 夏休みは無休
料金/海水温浴施設 大人1,020円、小学生以下510円
公衆浴場 大人100円、小学生以下50円
※健康パック2,040円(長崎汽船)がお得です。(往復乗船券+海水温浴施設利用券)

スポーツできる広場もたくさんある

高島ふれあい多目的運動公園では、ラグビーやサッカー、テニス、ソフトボールを楽しめます。高島体育館ではバドミントンやバレー、空手もOK。

INFORMATION
高島ふれあい多目的運動公園
TEL.095-896-3110
グラウンド(無料)、テニスコート4面(有料) ※要予約

高島体育館
TEL.095-896-2345
バレーコート(2面)/バドミントン(4面) 有料 ※要予約

高島の海を満喫。

オススメスポット
高島海水浴場・高島ふれあいキャンプ場

青い海、白い砂浜
パラソルの下でリゾート気分!

コバルトブルーの海と珊瑚礁がある白い砂浜が広がります。ウッドデッキの休憩所やパラソルが立ち並ぶビーチはなんだか好き。波が穏やかなので家族連れでも安心して過ごせます。

INFORMATION
高島海水浴場
TEL.095-896-3511
期間/7月中旬~8月
時間/8:30~18:00
料金/パラソル-持ち(無料)、海水シャワー-200円
海水/シャワー券2,050円(長崎汽船)がお得です。(往復乗船券+バス1乗車券)

高島ふれあいキャンプ場
TEL.095-896-3511
期間/7月中旬~10月
※9月・10月は、土日祝のみ
時間/9:00~17:00
料金/台座式アット1泊1,542円、組立式テント1泊514円、管理費16歳以上100円/小学生50円
※食料類無料貸出し(ただし、数に限りがあります)

ビーチに隣接して、バーベキューを楽しめるキャンプ場もあります。バーベキューも予約して手ぶらで高島に行こう!

Welcome to **Nagasaki** Area

"SARUKU&DRIVE" Course Map

10 "Takashima"

長崎さるくコースマップ

高島

南の島へ
ちょっと船旅
珊瑚礁の島

コース/世界文化遺産のある島

長崎さるく

高島の大地の恵み 直売所はこちらです!



1 たかしま農園

季節限定の高島フルーツトマト
〜トマト本来の甘みと
旨味をぎゅぎゅっと凝縮〜
たかしま農園では、トマトを甘やかさず
に育てます。
最小限の水と肥料を与え、ハウス栽培で
原産地の厳しい気象環境を再現するこ
とで、トマトが持つ本来の甘みと旨味が
ハート型の実にぎゅぎゅっと凝縮されま
す。手間を惜しまず育てたトマトは一般
のものより栄養価も高く糖度7〜10度
以上のトマトだけを「たかしまフレー
トトマト」として4段階に分けて商品がさ
れられています。また、糖度6以下で野菜ト
マトとして甘み十分な「高島かめもめト
マト」も長崎県下のスーパーで販売中
です。高島特産の甘くておいしいト
マトをぜひご賞味ください。

長崎市高島町2707
TEL.095-896-2296
営業時間/
1月下旬〜5月上旬までの火・木・土曜日の
7:30〜13:00頃まで(※売切れ次第閉店)
定休日/1月下旬〜5月上旬までの月・水・金曜日

2 (株)長崎高島水産センター

高島のヒラメ
〜高島の温暖できれいな海水と
生産管理技術を融合〜
安定的な水質、水温管理の下、ヒラメや
トラフグ等の養殖魚の生産を行っており、
活魚として市内料理店・レストラン、県内
外の魚市場に出荷しております。
また、お手軽な値段で「高島ヒラメ真空
パック」、「高島ヒラメ漬け」、「高島ヒラ
メの活けメ」等の多様な商品を販売し
ています。
9:30〜17:00まで定期船の高島出発
時間に合わせて、各商品を高島港ター
ミナル横の移動販売車で販売してい
ます。(※不定期)
高島の自慢のヒラメをぜひご賞味くだ
さい。

長崎市高島町1156
TEL.095-896-2610
営業時間/9:00〜17:00
定休日/年中無休

美味満喫

<食事>

高島特産のヒラメを使った高島の味をぜひ堪能ください

1 寿司なかよし

ヒラメの寿司に揚げたて天ぷらの贅沢
メニュー「ヒラメ寿司定食」や「ヒラメ刺
身定食」は、高島だからこその味わえる味
です。リーズナブルで、かつ島の味を堪能
できます(※要予約)
長崎市高島町2706-30(しまの宿 五平太1階)
TEL.095-896-2103
営業時間/17:00〜22:00 定休日/日・年末年始



2 しまの宿 五平太

島で唯一の公営宿泊施設。客室は、8部屋。(最大35名
の宿泊可能。)2階大広間では、宴会(最大125名)から
小・中・高校生の合宿(最大40名)まで幅広く対応可能。
宿泊料金(宿泊のみ)
個人一般3,085円、中学生1,851円、小学生1,542円
(団体)一般2,777円、中学生1,542円、小学生1,337円
※2階の大広間を使用する小・中・高校生の合宿は、生
徒の宿泊料は無料です。(引率・保護者の方は、一般
の宿泊料になります。)
※食事は要予約。
長崎市高島町2706-30 TEL.095-896-2197
休館日/年末年始(12月30日〜1月4日)



<カフェ>

1 TAKASHIMA BASE CAFE

〜本格的なアメリカンスタイルBBQ・Burger!〜自家
製手作りパンズ(パン)とオーストラリア牛肉
100%のつなぎに、ダイナミックに輪切りにしたト
マト・玉ねぎにレタスのバーベキューパーガー!皮
付きフライドポテト付き!ビーフとチキンの2種類
を提供しております。パンズは無添加小麦粉を
使用した手作り。



長崎市高島町2705-3 TEL.095-896-2020(FAX兼用)
営業時間/10:00〜20:00
定休日/不定休

高島シュノーケリング ピクニック

ビーチからそのままシュノーケリングが楽しめる、
インストラクターの指導を受けながら
海を散策できるから初心者でも安心・安全!

ウェットスーツに
着替えて
さあ〜出発!!

パカンス.2
ビーチで
練習



パカンス.1
まずは
着替えて



ビーチでインストラクターから泳ぎ方や呼吸法のレクチャーを受けよう。ドキドキ...



アクア
ブルー

ビーチからほんの
ちょっと泳いだ場所
にあるのは...

パカンス.3
感動体験の
はじまり!



パカンス.4
熱帯魚と
遊ぶ



目の前に広がる
珊瑚礁と熱帯魚の世界に
夢中になっ
ちゃう!!

泳ぎに自信があったら海の中に潜って
クマノミと遊んじゃうともっと楽しい!

シュノーケリングのほかにも
魅力がいっぱい!!

昼食にビーチパーティ(バーベキュー)
で盛り上がりたてはいかがい?
体験民宿もやっております!!

INFORMATION やっтарou de 高島 1

TEL.095-896-3510
〒851-1315 長崎市高島町2709番地5

◆シュノーケリング
期間/4月末〜10月末 10:00/13:00
(※夏休み期間中の土・日については追加で
15:00開始の場合あり。)
料金
大人3,000円
小人(小学生以下)2,000円
(ウェットスーツ・三点セットレンタル料、ガイド料込)

◆体験民泊(1泊2食)
料金
大人6,500円〜
小人(小学生以下)5,500円〜
ヒラメ料理付

雄大な海の波にゆられて... シーカヤック体験

シーカヤックで高島や軍艦島クルーズ、サンセットクルーズなど、海から島の風景
を楽しめます。海に入る前には、インストラクターが乗り方・漕ぎ方の基本やカ
ヤックの扱いをレクチャーさせていただきます。海では常にインストラクターがつい
ていますので、初めての方にも安心して、ご参加いただけます。

※当日悪天候やカヤックに危険がともなうような
天気の場合は中止にする場合がございますのでご了承ください。



INFORMATION
高島LOVERS
TEL.095-896-2020(FAX兼用)
〒851-1315 長崎市高島町2705-3
定休日/不定休 10:00〜17:00

カヤック初心者の方は、まず初心者講習を受講して頂きます。
※サンライズクルーズや高島クルーズ・軍艦島クルーズは
別途企画イベントになります。

【初心者講習】
時間90分
シングル(一人乗り)3,500円
タンデム(二人乗り)6,000円
(2名分の料金です)

【レンタルカヤック】
シングル:1,000円/1h
タンデム:1,500円/1h
※経験者もしくは経験者同伴の
使用レンタルとさせていただきます。
※中学生以上のお子様を対象に
しております。(幼いお子様やペットの
同乗は行っておりません。)

釣りパラダイス!!

オススメスポット

飛鳥磯釣り公園
高島水産センター

高島から飛鳥までの間が、
ゼーンぶ釣り場です。
季節によって、イシダイ、マダイ、チヌ、
ヒラメ、ヒラス、ミズイカ、アジ、カワハギ、
アラカブなどいろいろ釣れるよ。
釣り竿等のレンタル(有料)もあるので、
手ぶらで来れるよ!!



INFORMATION
飛鳥磯釣り公園 TEL.095-896-4900
時間/4〜10月6:30〜18:00、11〜3月7:00〜17:00
休み/12〜2月の毎週火曜日、1/1
料金/釣り 大人510円、小人250円
※釣りバックス2,040円(長崎汽船)がおすすめです。(往復乗船券+釣り公園入園券)

ヒラメのジャンプがすごいよ! 釣り公園の近くにある高島水産センター

養殖ヒラメの餌やり体験や釣り体験ができます
餌やりでヒラメの豪快なジャンプがみられるかも!?
釣りでヒラメの強烈な引きをお楽しみください。
(※釣れたヒラメを1尾プレゼント!)

INFORMATION
高島水産センター
TEL.095-896-2610
〒851-1315 長崎市高島町1156番地
営業時間 9:00〜17:00(※要予約)
料金
餌やり体験(1,000円)
釣り体験(1,500円)



ダンゼン!
おすすめ
チョイス

おいしい& 楽しいもの巡り

1 えびすや

〜高島の特産のトマトやアロエを
使ったオリジナル商品〜
高島の大地で育ったアロエを使った「ア
ロエパスタ」、「アロエ素麺」、リコピンを
豊富に含んだ高島トマトを使って作られ
た「トマトパスタ」、「トマトドレッシング」、
「オニオンドレッシング」等、高島ならで
はの商品を豊富に取り揃えています。

●長崎市高島町2706-8(高島市場内)
TEL.095-896-2496
営業時間 6:30〜17:00
定休日 日曜日・年始

2 レインボーショップ

(高島振興協同組合特産品販売所)
〜高島港ターミナル内の
特産品販売所〜
各種特産品・お土産・軍艦島グッズ・飲料
水等を販売しています。
また「電気自動車(2台)」「電動アシスト
自転車(15台)」のレンタルも行ってい
ます。高島へお越しの際は、ぜひ一度お立
ち寄りください。

●長崎市高島町2707-23(高島港ターミナル1階)
TEL.095-896-2001
営業時間 9:00〜17:00
定休日 不定休
※台風等気象状況の変化でお休みする場合があります。



おみやげ



長崎遊さるくコース

*—で表されたコースです

スタート

高島港ターミナル

↓徒歩3分

1 石炭資料館

↓徒歩12分

2 高島海水浴場・ふれあいキャンプ場

↓徒歩8分

3 飛島磯釣り公園

↓徒歩5分

4 水産センター

↓徒歩15分

5 グラバー別邸跡

↓徒歩7分

6 北溪井坑跡(世界文化遺産)

↓徒歩5分

7 三角溝

↓徒歩35分

8 海水浴施設「高島いやしの湯」

ゴール | 所要時間=2時間(見学時間を含む)

コース外

9 たかしま農園

10 軍艦島がみえる丘

11 権現山公園・展望台

ゆったり・らくらくしまめぐり!



環境にやさしいレンタカー

電気自動車2台

(いくら走ってもガソリン代はかかりません!)

料金:1台30分500円

レンタサイクル

電動アシスト付自転車15台

料金:1台1日1,000円・4時間500円

※利用時間は、9:00~17:00。

時間外の対応については、事前にご予約・ご相談ください。

問合せ先

高島振興協同組合特産品販売所

(レインボーショップ)

場所:高島港ターミナル1階

電話:095-896-2001

1 石炭資料館

高島炭坑が、かつて操業していた頃の坑内・坑外で使用していた人車(トロッコ)・炭車・採炭機械などが展示されています。



- 入館無料 ■開館/9:00~17:00
- 休館日/年末年始
- TEL.095-896-3110(高島行政センター・建設産業係)

2 高島海水浴場・ふれあいキャンプ場

海水浴場内に珊瑚礁があり、きれいな珊瑚礁を見ながら泳ぐのは最高!また、隣接するふれあいキャンプ場では、キャンプに必要な用具はすべて揃っており、日帰りでバーベキューを楽しむこともできます。(要予約)



- 利用期間/海開きの日から8月31日まで(キャンプ場は9~10月の土、日、祝日も開場)
- ※キャンプ場は海開きの日の1ヶ月前から予約受付
- お問合せ TEL.095-896-3511(高島振興協同組合)

3 飛島磯釣り公園

様々な種類の大型魚が釣れ、初心者から経験者まで釣りを存分に楽しめます。



- 入園料/大人510円、小人250円
- 見学のみ/大人100円、小人50円
- 営業時間/4月~10月6:30~18:00、11月~3月7:00~17:00
- 休園日/12月~2月火曜日は休園、1月1日※火曜日が祝日の場合は翌日
- お問合せ TEL.095-896-4900

4 水産センター

ヒラメ、トラフグ、オコゼ、カサゴ等の様々な魚のふ化、養殖を行っています。ヒラメの真空パックの直売もあります。



- お問合せ TEL.095-896-2610

5 グラバー別邸跡

トーマス・B・グラバーは慶応4年(1868)から佐賀藩との合併事業として高島炭鉱の開発に着手し、この地に邸宅を建て、明治6年(1873)まで居住しました。老朽のため昭和23年(1948)に取り壊されました。



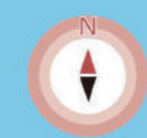
6 世界文化遺産 北溪井坑跡(ほっけいせいこうあと)

高島炭坑を開発していたトーマス・B・グラバーが、明治2年(1869)4月日本最初の蒸気機関による立坑(約43m)を開坑した跡です。当時は日産300トンを出坑し、明治9年(1876)まで稼動していました。



7 三角溝

出島や平戸に見られるものと同じで、2枚の石板を地形に合わせて角度を変えて組み合わせた、別名・オランダ式側溝です。

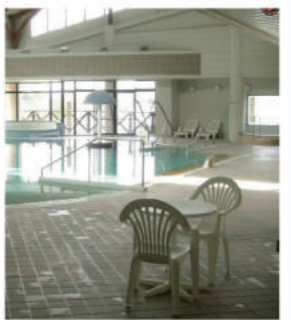


ご利用ください
便利な
100円島内循環バス
赤くてかわいいバスです。

AED設置場所

8 海水浴施設「高島いやしの湯」

高島の美しい海の水を使った海水浴施設。(要:水着)海水は、ミネラルを豊富に含み、美容や健康増進などに役立つ効果があるといわれています。ヨーロッパではタラソテラピー(海水療法)が医療の分野として確立されています。ミストサウナや洞窟風呂、通常の公衆浴場もあります。



- 利用料金
温浴施設/大人1,020円、小学生510円
一般公衆浴場/大人100円、小学生50円
- 利用時間/温浴施設9:30~21:30(受付9:30~20:00)
一般公衆浴場/11:00~21:30(受付11:00~21:00)
- 休館日/毎週水曜日(木曜日が祝日の場合はその翌日)
1月1日※夏休み期間は無休
- お問合せ TEL.095-896-2345

9 たかしま農園

高島トマトは、極端に厳しい条件で生育させるため、果実に栄養を集中し、糖度の高いビタミン豊富なおいしいトマトが生まれます。期間中、毎週火・木・土曜日にはここで販売していますが、午前中にはなくなってしまいう人気商品なのでお求めの方は早めにお越しください。



- 営業期間/1月下旬~5月上旬
- お問合せ TEL.095-896-2296

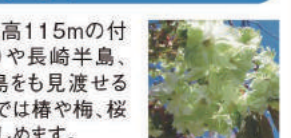
10 軍艦島がみえる丘

明治初めの高島は、高島、小島、上二子島とこの丘である下二子島の4つの島からなっており、その後、埋め立てにより1つの島となりました。現在、この丘には東屋がありゆっくりと軍艦島を眺めることができます。また、長崎の丸山でお座敷唄として唄い継がれた「浜節」の歌碑が建てられています。

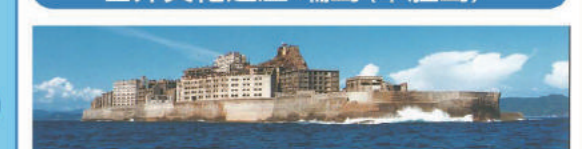


11 権現山公園・展望台

展望台は高島で一番高い標高115mの付近にあります。端島(軍艦島)や長崎半島、西彼半島、遠くは五島列島も見渡せる絶景が広がっています。公園では椿や梅、桜つつじなど四季折々の花が楽しめます。



世界文化遺産 端島(軍艦島)



日本の近代化を支えてきた海底炭坑の島。高層鉄筋アパートが島内に林立して、さながら海の要塞を思わせる外観が、軍艦の「土佐」に似ているところから「軍艦島」と呼ばれました。昭和49年(1974)閉山、無人島となりました。