

【掲載施設情報】

①【深海千陸地】

秋のコスモスの開花の状況



②【前面堤防中央部公園】

4月下旬から5月上旬に咲くクリームソニックローバーの開花状況



③【競技用ボート練習場】

本明川下流域にあるボート練習場5,000mのコースブイと艇庫がある。



④【千拓の里】

諫早市小野島町2232番地

0957-24-6776

営業時間：9:30～17:00

休園日：月曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12/30～1/1）

（よかもん市）

0957-23-8055

営業時間：9:00～17:00

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12/30～1/5）



⑤【白木峰高原】

諫早市白木峰町828-1

（コスモス花宇宙館）

諫早市白木峰町827-1

0957-23-9003

営業時間：火～木 10:00～20:00

金～日 10:00～22:00

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は

20時まで閉館し、翌日が休み）

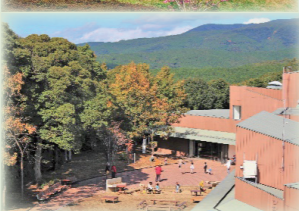
（こどもの城）

諫早市白木峰町827-2

0957-24-8017

営業時間：9:00～17:00

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）



⑥【轟街道ふれあい市】

諫早市高来町小船津363-5

0957-27-7500

営業時間：7:00～18:00

（そば処どん百姓）

営業時間：11:00～15:00

店休日：8月16日、正月

※幻の高来そばの生めん、乾麺は轟街道

ふれあい市で購入ができます。



⑦【諫早湾漁協小長井直売店】

諫早市小長井町遠竹816-1

0957-34-2336

営業時間：9:00～17:00

店休日：第1、第3火曜日

（かき焼き小屋）

営業時期：11月～3月



⑧【雲仙多良シーライン（諫早湾千拓堤防道路）】

※通行止めの場合がありますので、「諫早湾千拓堤防道路規制情報」で事前に検索もしくは諫早湾千拓堤防管理事務所（0957-27-7045）へご確認ください。



⑨【のんのご温水センター】

諫早市福田町1184

0957-36-5888

営業時間：10:00～21:00（入場は20:30まで）

休館日：のんのご温水センターHPでご確認ください。



⑩【山茶花高原】

諫早市小長井町遠竹2867-7

0957-34-4333

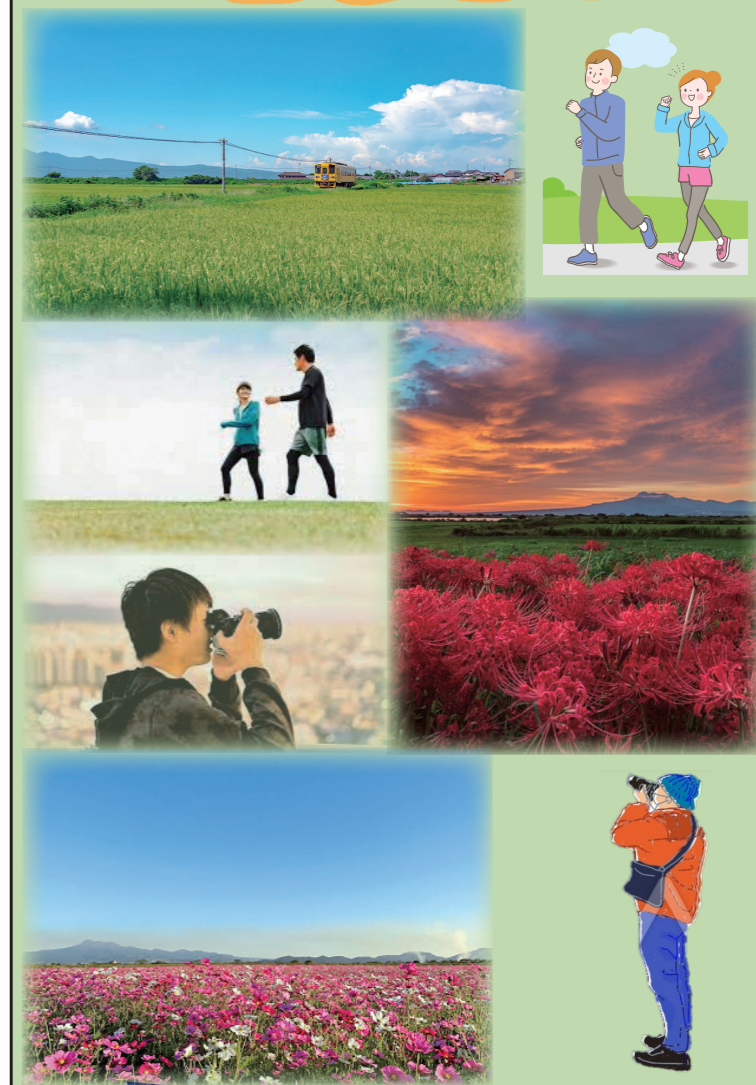
営業時間：10:00～17:30（11月～2月は17:00）

定休日：火曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12/30～1/1）



いさかん  
マップ  
ISAKAN  
MAP MAP



写真撮影スポット多数（裏面へ）  
Instagramでも魅力的な写真が見れます♪  
「#いさかんふと」で検索♪



いさかんふと

JNWA日本ノルディックウォーキング協会  
上級インストラクター 鬼塚 裕司氏推薦!!

【ウォーキングコースの紹介】

①【中央千拓地内部堤防コース】

広大な農地や調整池（ヨシ原）の景色を楽しみながら、ウォーキングが楽しめます。

①多良岳側（本明川下流域）コース ②雲仙岳側コース

●見どころ：広大な農地、調整池  
多良岳、ボート練習場

●見どころ：広大な農地、調整池  
雲仙岳

※内部堤防駐車場にトイレ有り  
※中央千拓地の農地内は立入禁止  
※車は必ず駐車場に止めてください。  
※夏場は熱中症対策を十分にした上で  
ウォーキングをお楽しみください。



多良岳側コース  
往復約9km、  
徒歩所要時間約110分

雲仙岳側コース  
往復約7km、  
徒歩所要時間約80分



②【いさはや水辺のクロスカントリーコース】

千陸地フラワーゾーンが整備されており、最長2.2kmのコースなど全4種類のコースがあります。そば畑や本明川があり、秋にはコスモスが咲き誇ります。

入口の看板

コース案内看板



☺ウォーキング後にはのんのご温水センターでの汗流しや島原半島の温泉をお楽しみください♪



【掲載場所への諫早駅からの所要時間】

目的地	諫早駅から車で	
	距離(km)	時間(分)
小江千陸地	8.7	14
内部堤防	10.3	17
千拓の里	6.1	11
白木峰高原	10.7	17
轟街道ふれあい市	10.4	17
諫早湾漁協直売所	21.7	32
のんのご温水センター	3.8	7
山茶花高原	26.2	42



諫早駅からはタクシー・レンタカーが便利です！

【発行】長崎県県央振興局 【協力】鎮西学院大学  
【お問合せ先】県央振興局地域づくり推進課  
TEL：0957-22-0031（直通）  
E-mail：s34120@pref.nagasaki.lg.jp

2024年3月発行

# いさかん MAP MAP

「いさかん」=諫早湾干拓地のこと  
 ☆②前面堤防中央部公園周辺はウォーキングやバードウォッチングに最適  
 ☆①深海干陸地⑤白木峰高原など写真撮影スポット多数



☆季節ごとのオススメ☆  
 春：②前面堤防中央部公園（クリムソクローバー）、⑤白木峰高原（菜の花）  
 夏：②前面堤防中央部公園（365度のパノラマに広がる青空）、④干拓の里（ひまわり）  
 秋：①深海干陸地（コスモス、そばの花）、⑤白木峰高原（コスモス）  
 冬：②内部堤防中央部公園（渡り鳥）、⑦諫早湾漁協小長井直売店（牡蠣焼き）

①深海干陸地  
 秋にはコスモスがおすすめのスポット!!  
 何もないけどそれがいい!一面に広がる草原で日々の癒しにもってこいの場所~耳を澄ませば小鳥のさえずりが♪幻の高来そばも栽培されてるよ

ウォーキングスポット!

②前面堤防中央部公園  
 散歩におすすめのスポット!!  
 なが~い散歩道!のびのびとした空間で、ゆったりとしたひとときを堪能できるよ♪

JOC認定ボート練習場

③競技用ボート練習場  
 広く長~い川でボート練習に最適スポット!!  
 直線5000メートルのコースは全国でもここだけ!  
 ボート部の激熱な練習風景が見れるかも!?

干拓の歴史を知るならココ!

④干拓の里(よかもん市)  
 干拓地がどのように作られたかを知るのに最適なスポット  
 昔ながらの雰囲気懐かしさを感じずにはられない!  
 よかもん市では地元産の花や農産物などを販売していて、ながさき健康づくりアプリの協力店にもなってるよ♪

干拓の里周辺の歴史をもっと詳しく知りたい方は  
 右のQRコードから検索



島原半島と諫早市東部を結ぶ最短ルート

⑧雲仙多良シーライン(諫早湾干拓堤防道路)  
 開放感満載の新たなドライブスポット  
 諫早と島原半島を結ぶ海上7km直線道路は気持ちいい~♪  
 渡り鳥が飛ぶ様子も見られるかも!?  
 ※通行止になることがありますので「諫早湾干拓堤防道路規制情報」でご確認ください

⑨のんこの温水センター  
 運動と癒しを同時に楽しめる温水スポット  
 温水プールとお風呂で旅の疲れを癒しましょう♪  
 環境に配慮されており、地球にも優しい施設だよ

⑩山茶花高原  
 子供も大人も楽しめるおすすめスポット  
 お子様や大切な人と休日にリラックスしたひとときを♡  
 イベントも行われているのでHPをチェックして行ってみてね♪

☆ウォーキングで貯めたポイントで④のよかもん市での特典あり!!  
 ☆①~⑩の全てを歩いてみる疑似体験もできます!  
 下記の下記の長崎県公式「歩こ〜で!」アプリへ♪



⑤白木峰高原(コスモス花宇宙館)(こどもの城)  
 諫早湾干拓地が一望できるスポット!!諫早を見渡すなら、ここに来ね!四季で景色が変わるよ♪  
 コスモス宇宙館で天体観測体験、こどもの城では雨の日でも子どもといっぱい遊べるよ  
 広々とした空間で大切な人と特別なひとときを♪

絶景スポット!

希少種のそばを食べられる!

⑥轟街道ふれあい市(そば処 どん百姓)  
 「幻の高来そば(どろり蕎麦)」を食べることができるスポット(12月中旬からは新そばも楽しめます♪)  
 実家のようなあたたかい雰囲気でも心も体もあったま~る  
 地元の新鮮野菜、加工品も販売してるよ



日本一の牡蠣を食べられる!

⑦諫早湾漁協小長井直売店  
 牡蠣日本一決定戦初代王者「華連」を堪能できるスポット!  
 プリプリで美味さ、安さ、コスパ良し!!  
 (牡蠣焼き小屋は11月~3月限定)  
 他にも、地元で愛される自然豊かな海の幸や特産品が通年販売されてるよ

