

長崎・五島

五島列島を満喫するフリーマガジン

オトクな  
クーポン  
満載!!

# fully

— フリー GOTO —

2024  
冬号

vol.41

0  
yen

ご自由にお取りください



fully

フリーGOTO

2024冬号

vol.41

2024年12月10日発行/季刊発行

発行/Mitake 合同会社 fully編集部 〒853-0006 五島市江川町 10-6 1階 TEL:090-4351-5103

制作/合同会社フリーデザインズ他

¥0



人生の最後を笑って過ごそう

たまんなゆうゆう

## 特集 五島のむかしあそび

五島でがんばる団体応援

五島で輝いている人

島宿御縁 岩永 太陽 さん

「やっぱり五島はいいね!」

U・Iターナー者の声

五島のお店紹介

求人・地元で働こう

あま〜い幸せ♡



あったか焼き芋  
お持ち帰りできますか

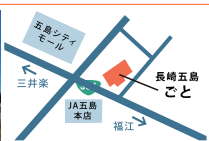
# 五島ごとと芋

～3年連続 さつまいも・オブ・ザ・イヤーを獲得～



- 有機 JAS 栽培
- おいしさを最大限に引き出した  
こだわり焼き製法！

《五島列島・福江島》



〒853-0031  
長崎県五島市吉久木町726-1 [福江港・空港から車で約10分] P42  
TEL.0959-75-0111 (10:00～18:00)  
※元旦はお休みを頂いております

店舗で  
お待ちしております！



PC・スマートフォンでもご購入いただけます

<https://nagasakigoto.net/>

長崎五島 ごと

検索

福江 P46 A2



おすすめ逸品

## 揚げかんころ餅



もちもち食感とほっこりした  
甘みがおいしい♡

クーポン内容

クーポン券は P4

◆オリジナル商品をプレゼント！

## 訪問看護ステーション

# あぶんぜ

### 坂の上にリニューアルオープン



看護師がご自宅に訪問し療養・介護の支援をご提供します！

健康状態の  
観察・服薬管理

日常生活支援  
リハビリ実施

ご自宅での  
医療機器の管理

認知症・  
精神疾患の  
看護やケア

人工肛門・  
人工膀胱の管理

## 訪問看護ステーションあぶんぜの特長

ポイント①



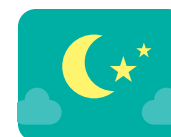
経験豊富な  
看護師が在籍

ポイント②



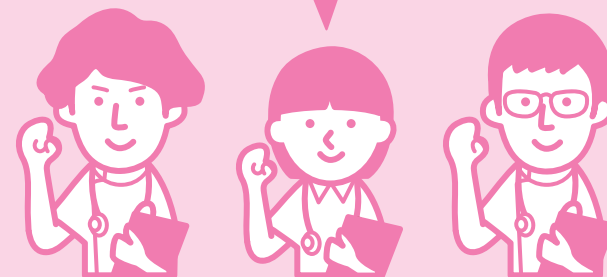
赤ちゃんからお年寄り  
まで幅広く対応

ポイント③



夜間対応可能で  
ご家族も安心

一緒に働く仲間を募集しています！



お気軽にご相談ください！

〒853-0014 五島市三尾野町364番地3 福江 P46 C3

## 訪問看護ステーションあぶんぜ

# ☎0959-72-7272



fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—

クーポン券

2024 / 冬号  
有効期限:2025年3月9日まで

fully  
—フリー GOTO—  
お店で使える  
クーポン

P36にクーポン一覧を掲載しています

### クーポンの使い方(共通)

STEP 1 お店のクーポン特典を  
チェックしよう。

パターン①

クーポンの使い方はP4をご覧ください

▶ 一品おもてなし

※他のサービスとの併用は不可となります  
※ご注文時にクーポン提示をお願いします

パターン②

クーポンはP4 コーヒー1杯サービス

※お店によって、クーポン特典がない場合もあります。  
※お店によって、クーポン内容は異なります。  
※有効期限は、お店によって異なる場合があります。

### 紙クーポンの使い方

STEP 2 左のクーポン券を切り取りましょう！  
あらかじめ切って、お財布の中に！  
すぐに使えて便利です♪

STEP 3 お店の人にクーポン券を  
渡しましょう！

### 電子クーポンの使い方

STEP 2 右のQRコードをお  
使いのスマホで読み  
込みましょう！



STEP 3 クーポン一覧が表示されたら、使  
いたいクーポンをタップしクーポンが  
画面全体に表示された状態でお店の  
人に見せましょう。

クーポン券一覧画面

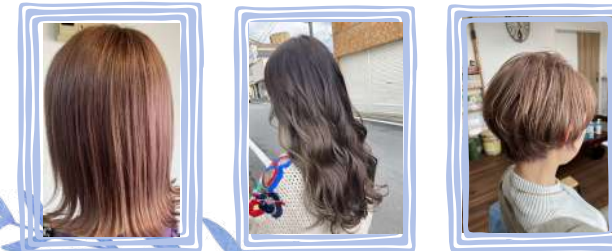


お店の方に見せる画面



### 扱いやすいヘアスタイルを提供する美容室

hair salon  
Leon Covo



ご予約・お問い合わせLINE

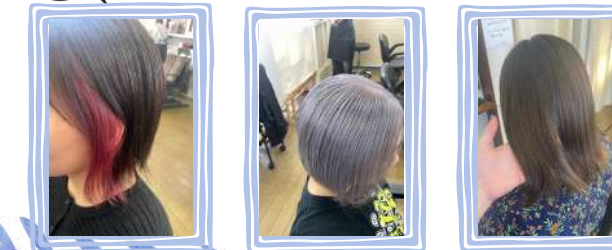


福江 P46 C5

住所：(中央町店) 五島市中央町7-13長濱ビル1F 2号ビル  
(坂の上店) 五島市三尾野町991-3

### 低料金だから気軽にヘアカラーを楽しめる

ヘアカラー専門店  
LEON COLOR



ご予約・お問い合わせLINE



福江 P46 C1

住所：長崎県五島市松山町72-1

### まつ毛が上がれば気分も上がる 目元をデザインするサロン♪

まつ毛と眉毛の専門店 prima



ご予約・お問い合わせLINE



福江 P46 C2

住所：長崎県五島市三尾野1丁目4-3

株式会社 Beautrip

# CONTENTS

- 04 クーポン/クーポンの使い方
- 06 五島ではたらく若者応援
- 06 ドクターコラム
- 07 巻頭インタビュー「五島で輝いている人」  
島宿御縁 岩永 太陽 さん
- 08 「やっぱり五島はいいね！」U・Iターン者の声
- 09 五島でがんばる団体応援
- 12 上五島マップ
- 25～ **特集** 五島のむかしあそび
- 36 クーポン一覧
- 39 アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう！
- 40 占い師カレナが贈る 季節の12星座占い
- 41 ウチの子がいちばん♪
- 43 fully が手に入る場所
- 44 fully GOTO WEB サイト紹介
- 45 広域マップ
- 45 五島列島 観光地マップ
- 46 福江島マップ

## What's 「fully」—フリー-GOTO—

『fully』（フリー）とは「余すところなく」という意。五島列島のことを余すところなくお伝えするものにしたという想いと、フリーマガジンの「フリー」をかけて名付けました。

都会では普通にあるフリーマガジン。

今まで五島には、あるようではなかったもの。

五島の多くの人の「あったらいいな」を形にした

『fully—フリー-GOTO—』。

地元の方やU・Iターンで島に来て間もない方、

観光で五島を訪れる方に楽しんでもらえるのはもちろん！

これから五島に住みたい！いずれは五島に帰りたい！！

という方々のサポートツールになることを目指します。

## 五島を若者の活気あふれる島へ!!

### ご協賛おねがいします

fully は、五島で広告を出したい店舗や企業様の一助になりつつ、島外へも配布することで五島へU・Iターンする方々のサポートツールとなり、「島の過疎化」という課題の解決に少しでも尽力したいという想いがあります。

今後、内容の充実、発行部数の増加を図るため、この主旨にご賛同いただける方にはご協賛を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

1. 協賛金 個人様 一口1,000円～  
企業・団体様 一口3,000円または5,000円
2. 納入方法 発刊後1回ずつもしくはご希望の方は年間まとめて
3. fully にご芳名を掲載させていただきます（個人様はご希望に応じて）

広告のお問合せ・お申込みは…

Mitake合同会社  
fully 編集部

TEL.090-4351-5103 FAX.0959-88-9137  
MAIL info@fullygoto.com

担当 橋本

※本誌掲載の記事・写真・イラスト等の無断転載を固く禁じます。  
※本誌掲載の金額は特段記載のない場合、税込み価格となります。

## 五島ではたらく若者応援



**表紙の顔**  
ひらやま なるみ  
平山 成美さん  
今回の表紙を飾ってくれたのは、福江島出身の平山成美(ひらやまなるみ)さん23歳。福江町にある松尾整形外科で看護師として働いています。「先生のサポートをしたり、患者さんのリハビリを手伝ったりするのが主な仕事です。患者さんと他愛のない会話をしている時間がとても楽しいです。」撮影中も最初から最後まで笑顔が絶えず、撮影班も楽しく撮影取材できました。

● **地元で働くために**  
小さいころから五島でずっと暮らしたいと思っていてという平山さん。メイクアップアーティストに憧れたこともあったそうですが、高校卒業後は諫早の看護学校に進学しました。それも島での就職を見越しての事。「同じ県内ですし、とても遠いところなわけではないですが、ホームシックで……。本当にさみしくて、毎日実家に電話するほどで、早く島に戻りたかったです。」家族ととても仲が良く、幼少期は祖父とも暮らしていたそう。「一人っ子なので、そばに居たいという思いがやはりあって。今は実家から出て独立もしていますが、近くにいられるのはうれしいです。」

たらずごく落ち着くし、景色も綺麗で大好きな場所です。」ベンチのある場所まで道も舗装されていて、ベンチからは半泊の美しい海も見えるのでおすすめです。好きな景色を見にドライブするのも好きというところで、行った先での楽しみ方を伺うと、素敵な趣味が。「絵を描くのも大好きなので、いろいろな景色を絵に描いています。」繊細な描写と、やわらかいタッチが平山さんの朗らかな雰囲気とマッチして、癒されました。



● **食事を通じてサポートしたい**  
そんな料理上手・料理好きな平山さんがいつかやりたいことが宅食サービス。「病院で患者さんに接していると、独り暮らしで食事を3食作るのが難しかったり、何を食えばよいか考えるのに困っていたり……。ケガを治すためにも、ケガをしないためにも、食事はとても大切ですが、ちゃんと食べる事って簡単なことではないなとも感じます。料理することとは好きですし、今の仕事も好きなので、いつか宅食サービスのよう食事を通じて役に立てる事ができたらというのが夢です。」多彩で笑顔が魅力的な平山さん、これからも応援しています！

次号予告  
2025年春号  
3月10日発行

### 編集後記

今回は、各島に住んでいる方々に、子どもの頃に遊んでいた遊びについてお話を伺い、それを特集ページとしてまとめました。私が子どもの頃(現在30代)とはまた違った遊び方が多く、とても興味深く感じました。また、今でも十分楽しめる遊びがたくさんあり、実際に遊んでみたくなる内容でした。皆さんもぜひお子様と一緒に、昔ながらの遊びを楽しんでいただければ幸いです。また、過去に掲載した「表紙の顔」「五島で輝いている人」「五島でがんばる団体応援」の記事を簡単に読み返していただけるように、WEBサイト上に記事一覧を作成しました。詳細は、P11に記載のQRコードからご覧ください。来年もfullyGOTOは、五島での生活をより楽しんでいただくための情報を発信し続けます。引き続き、応援のほどよろしくお願いいたします♪

編集長 けんた



名前: 小田 孝 (おだ たかし)  
所属: 長崎県五島中央病院  
専門領域: 精神医学  
モットー: 話してくれる人の声はちゃんと聞きます。

### 著者の紹介

● **パニック障害とは**  
突然、激しい動悸がして、息が出来ない。このまま死ぬかもしれない。もう動けない。だけと病院に運ばれると症状は治まるし、「異常ありませんね」と言われる。一体自分に何が起きているの？  
パニック障害とは、そんな体の不調とともに強烈な不安に襲われる病気です。  
心臓や肺は、生まれつき自分のペースで動いています。この動きをコントロールするのが自律神経です。原始時代、目の前に大きな獣が現れました。「死にたくない!」と思った瞬間、すぐに心臓と肺はフルパワーで動き、無事逃げる事が出来たら、動悸・息切れは収まります。この動きは、「だめかも!」という不安から本能的にスイッチがはいっているシステムになっています。苦手な試験の前にドキドキしたことはありませんか？  
不安の元がわかれば、動悸も息切れも気にならないのですが、よくわからなくてもスイッチが入り、それが元で「死ぬかもしれない!」と思うのです。実は、自律神経が誤作動をおこしているだけなのですが、これが繰り返されると恐くて外出が出来なくなる事もあります。そんな時、一度精神科に来院せんか。改善できる治療法があります。  
最後に、安心して下さい。パニック障害では死にませんから。

# やっぱり五島はいいね!

1年前  
Uターン



かなざわ りょう  
金澤 亮さん(30歳)

元々は、いつか何かしらの形で家業を手伝うことができたらいいなと漠然とした考えはありました。ただ、昨年妻と入籍したことや、今年30歳になる節目の年であったことなどもあり、今後の人生について考えた時に、成功するにしても失敗するにしても、何かに挑戦するなら早い方がいいなという結論に至り、妻にも相談して五島へ行き、家業を手伝いながらこの地で自分なりの挑戦をしてみようと思いつきました。

Uターン者の目線で五島を見た時に、改めて感じる魅力と、同時に課題とも言える部分の両方があるなと感じます。魅力を感じるポイントとしては、豊かな観光資源と、人情味溢れる島民性です。教会群を始めとした歴史情緒を感じるスポットや、綺麗な海に溶岩海岸など、自然の壮大さを感じることのできるスポットがこれだけ凝縮されている地は中々無いと思います。また、知り合いが五島に来てくれた時にはいつも「五島の人は優しいね」と言ってくれて、その度に私も嬉しい気持ちになります。何気ない気遣いや思いやりが、島に住んでる人たちには当たり前根付いていたのだなと感じる部分です。課題を感じる点としては、やはり島の外との繋がりに関してです。元々海に囲まれている島外へのアクセスも決して良いとは言えないので仕方ないですが、島外では当たり前なことも、島内ではまだまだ浸透していないと感じる事は多々あります。昔ながらで良いという考え方もできますが、長期的に見ると島内産業の衰退や人口減少にも繋がりがかねないので、そこは若い人が中心となって変えていくべき部分かなと感じます。

今は家業の水産業を通して、五島のお魚の美味しさや魅力を外に発信していくことに力を入れています。ゆくゆくは水産品に限らず様々な形で五島の魅力を発信していけたらと思います。特に島に来てからは、自分の親世代、祖父母世代の人たちの努力のおかげで、五島がこれだけの観光名所として成長してきたのだなと感じることも多いため、そのような人たちが残ってきた産業や産品がこれからも存続していけるように、まずは自分で色々と挑戦しノウハウを身につけて、それを共有していけたら良いなと思います。



きっかけ

現在、想っていること

これから



ほんま ゆみ  
本間 優美さん(40歳)

私自身は長崎市出身ですが父が五島市出身であったこともあり、五島列島は小さい頃から身近な存在でした。大村や大阪の大きな病院で看護師の経験を積んだ後、島の地域医療を体験したく上五島病院で4年間多くの経験をさせていただきました。プライベートではたくさんの良い出会いがあり素敵な友人に恵まれました。結婚を機に夫の出身である秋田県へ引っ越しましたが、夫婦で上五島へ1年前に戻ってきました。秋田に住んでいる頃に五島うどんの美味しさを再認識し、五島うどんの美味しさを広めたいと夫と一緒にイベントで屋台を出したりしました。

島に戻ってきた時に「おかえり」と声をかけてもらい嬉しかったです。大好きな友人たちとの再会や新たなご縁もあり楽しく過ごしています。改めて自然豊かな素敵な島だと感じています。今年の6月からは住み慣れた地域でいつまでも過ごせるお手伝いがしたいと新規開設された訪問看護ステーションRural Careで勤務を始めました。オープニングスタッフとして勤務し初めて経験することも多く戸惑うこともありますが、自分の看護や島の医療について考える良い機会だと感じています。また、五島うどんの勉強も続けていきたいと思いつつ五島うどん屋で働いています。五島うどん課も新設されたのでもっと全国に五島うどんの美味しさが広がれば良いなと思っています。

訪問看護Rural Careの事務所が近々カフェ展開を考えていますので遊びに来ていただくと嬉しいです。上五島は南北に長い地形であり移動手段がなく困っている方もいらっしゃる知り、看護師の経験を活かしてこちらから地域に向かい支援するコミュニティカフェや出張健康相談室のようなことができればと考えています。

7年前  
Uターン



語でも手をあげ

「大阪で仕事をしていた時に、外国人向けのバーの経営をした事がありました。そこで起業や経営の経験ができたのは大きかったです。そして20代最後の年にワーキングホリデー制度を使って、接客業で働きたりオーストラリアで1年間過ごしました。」再び帰国した岩永さんは、オーストラリアの方が管轄するA社に就職。なんと社長は、以前小値賀島でALTをしていた先生。「この縁は母が繋げてくれました。海外からくる旅行者向けに、いろんな

憧れた外の世界へ  
小学2年生の時に両親の故郷、小値賀島に移住し高校生まで過ごします。「子供のころは、野球の遠征で行く佐世保の街などが楽しくて、都会というものに憧れて、島を早く出たい、その気持ちばかりでした。」そんな少年時代、ひたむきに頑張ってきた野球で島外を超えて国外に出るチャンスが訪れます。「野球留学でアメリカに行ける事になって。英語は話せないけれど、とにかくこの機会に掴まないとけないと思いい渡米しました。ここで異文化というものを体感したり、すごい資産家の方の家を訪れたり、自分自身の考え方や行動の仕方は、まさにこの経験が大きいと思います。向こうは本当に競争社会なので、自主性がなくてダメ。でも皆に必ずチャンスは与えてくれるんです。だから、そのチャンスを無駄にしないために食らいつく。つたない英語でも手をあげ

て、質問して、友人に助けを求めて、そんな日々が今の力になっていきます。」  
帰国後見えてきた日本の魅力  
アメリカの大学を卒業した岩永さんは、帰国後島には戻らず大阪へ。まだまだ世界を見たという思いから、数年働きたり、お金を貯めたら、アジア圏などをバックパッカーとして旅する生活を送ります。「大阪で仕事をしていた時に、外国人向けのバーの経営をした事がありました。そこで起業や経営の経験ができたのは大きかったです。そして20代最後の年にワーキングホリデー制度を使って、接客業で働きたりオーストラリアで1年間過ごしました。」再び帰国した岩永さんは、オーストラリアの方が管轄するA社に就職。なんと社長は、以前小値賀島でALTをしていた先生。「この縁は母が繋げてくれました。海外からくる旅行者向けに、いろんな



で一番面白かった」という言葉までもらった。驚きと共に、自分の中で故郷や地方の価値観が少し変わり始めました。」

小値賀の魅力  
何が魅力的だったのかをひも解くと、小値賀の魅力があふれてきます。「小値賀島は、1日あれば観光地を見つくしてしまえる大きさです。でも何が面白かったかと問えば、島の人のコミュニケーションだったと返ってきたんです。大陸に近く、様々な船が寄港していた歴史からか、島の人は海外の人でも小値賀弁で話しかけたり挨拶する

## 五島で輝いている人

高宿御縁  
いわなが たいよう  
岩永 太陽さん



1980年生まれの松坂世代。地元である小値賀島で島宿御縁を営む5児の父。持ち前の行動力で自身も宿も常に進化中!

**島宿御縁**  
電話：0959-56-2588  
住所：長崎県北松浦郡 小値賀町吹郷1359-1  
ホームページ  
Instagram

小値賀の魅力  
開業後も常に変化を続ける島宿御縁。新館やゲストハウス、そしてコインランドリーも新設しました。ワーキングホリデーを利用して海外から来てくれるヘルパーさんや、結婚や第一子誕生もあり、ついにUターン。自身の旅や、接客業、経営の経験などから宿の開業を決意し、2015年に島宿御縁を開業しました。



ような人々が多く、そんな風土が心地よかつたのかなと思いました。小値賀にもっとたくさんの方が訪れてほしいという思いや、結婚や第一子誕生もあり、ついにUターン。自身の旅や、接客業、経営の経験などから宿の開業を決意し、2015年に島宿御縁を開業しました。

**リニューアルお弁当メニュー**

ハンバーグと唐揚げ弁当 600円(税込)	当店自慢の鶏の唐揚げ弁当 500円(税込)	豚の内弁当 650円(税込)
十八穀米と豆腐ハンバーグのわっぱ弁当 600円(税込)	十八穀米とそぼろのわっぱ弁当 500円(税込)	ヘルシー豚ロース薄焼のわっぱ弁当 700円(税込)
		キッズ弁当 450円(税込)

**クリスマスオードブル**  
注文承ります! 4,400円(税込)

冠婚葬祭に! ご予算に応じたお弁当も!

福江 P46 A2 | ご注文はお電話かInstagramで  
TEL 0959-76-3337  
ばらもん亭 x シンバエ

住所 五島市籠淵町 2093-2 | 営業時間 11:00 ~ 13:30 (不定休)  
形式 店内飲食・テイクアウト | 支払方法 現金・カード・paypay・他  
ドライブスルーについて  
●お弁当のみの販売です。●あらかじめ電話注文いただくとスムーズにご利用できます。  
●利用の際には、歩行者や車に注意して下さい。●後日、うどんのテイクアウトも始めます。

たいこ  
フェリー「太古」博多 ← 定期フェリー → 五島

お知らせ

年末年始の予約について

予約受付開始は、五島到着日の1ヶ月前からです。  
往復の場合、復路も乗船予定日1ヶ月前の同日からとなります。

- 例
- 往路 2024年12月27日(金) 博多発-五島着
  - 復路 2025年1月5日(日) 五島発-博多着 の場合



- 往路 2024年11月28日(木) 午前9時より一斉販売開始
- 復路 2024年12月5日(木) 午前9時より一斉販売開始

WEB予約・電話予約、すべて同日・同時刻からの販売開始です。

※予約開始日が日・祝日の場合は翌営業日より発売開始となります。



今だから!!  
「太古」で行ってみよう!  
～近くの知らない島～

途中港発着 (島民割引適用運賃)  
※島間の往復割引はございません。

発着時刻						
港名	博多	宇久	小値賀	青方	奈留	福江
下り便	23:45発	3:55着 4:05発	4:40着 4:50発	5:40着 6:05発	7:25着 7:35発	8:15着
上り便	17:50着	13:45着 13:55発	13:00着 13:10発	11:50着 12:10発	←	10:10発

		大人	小人
宇久	小値賀	280	140
	青方	860	430
	奈留	1,500	750
小値賀	福江	1,680	840
	青方	570	290
	奈留	1,310	660
青方	福江	1,500	750
	奈留	760	380
	福江	950	480
奈留	福江	380	190

野母商船株式会社

福岡支社 〒812-0021 福岡市博多区築港本町220番地博多心頭第2ターミナルビル  
TEL: 0570-01-0510(代) https://www.nomoco.jp/taiko/

太古

検索

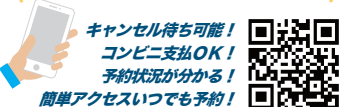


博多～五島航路(太古)の予約・お問い合わせ先

0570-01-0510

【電話受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00

WEB予約 受付けてます!



※ご予約のお申し込みには会員登録が必要です

五島で  
がんばる  
団体応援

今回の団体は...



NPO法人 DONDON 奈留さん

「NPO法人 DONDON 奈留」ってどんな団体??

NPO法人 DONDON 奈留は、奈留島のまちづくりを推進するため、2005年に設立された団体です。現在、会員数は約30名のびります。



主な活動内容は?

主な活動は、観光客に対し体験型観光の企画、運営、サポート事業を行っています。また、五島市のおもてなしガイド協議会の会員でもあり、奈留島世界遺産ガイダンスセンターに来館された個人観光客へ、「江上天主堂ボランティアガイド」および「奈留島ジオパークボランティアガイド」を提供しています。



さらに、五島市の委託業務として「五島市奈留島世界遺産ガイダンスセンター・窓口案内業務」および「笠松宏有記念館・指定管理業務」も行っています。その他、島の景観整備事業にも力を入れており、「遠見番山(水晶岳ジオサイト)トレッキングルート整備」・「どんどん広場整備」・「海岸漂着ゴミ清掃」など、環境保全活動も推進しています。



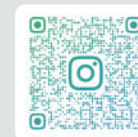
また、2005年の設立時より開催している「奈留島イルミネーション」は、奈留島の冬の風物詩として定着しています。

今後の取り組みとしまして、奈留島への交流人口の増加と滞在時間の延長を目指し、「奈留島星空ツアー」の計画を進めています。

お問い合わせ

連絡先: 笠松宏有記念館内、奥本まで  
(毎週・火・木・金・土 9:30～16:30)

住所: 五島市奈留町船廻937-1 ☎ 0959-64-2209



船崎うどんの伝統を今に

# 犬塚製麺所

INUZUKA SEIMENSHO





地方発送承ります!

**うどん作りの修行をしたい方大歓迎します!**

**職種** 五島うどん製造・箱詰め・袋詰め作業

**場所** 新上五島町船崎郷 820 番地

**待遇** 交通費・雇用保険・労災

**時間** 8:30 ~ 16:00 (昼までの部 希望により相談可能)

**休日** 土・日・祝・盆・正月・ゴールデンウィーク

未経験の方もお気軽にご連絡くださいませ! ☎0959-52-4802

五島うどんの製造にご興味のある方、お待ちしております (経験者優遇)

## 従業員・アルバイト 募集中

太田製麺所

青方 P12



一番長く愛されている五島うどんの製麺所

大正八年の創業以来、島人に親しまれている五島うどんの製麺所です。永年の伝統と経験に裏付けされた確かな技で、うどん一本一本に真心を込めた太田製麺所の五島うどんをぜひお土産に。築100年の古民家を改装した店舗でみなさまのお越しをお待ちしています。

☎ 0959-52-2076 住 新上五島町青方郷1144-10  
 営 9:00~17:00 休 不定休 支払方法 現金・カード

株式会社 やがため

網上 P12

## 矢堅目の駅

塩工房・精油製造工場の工場見学可能、観光バスも受け入れています!



大人気!! 塩ソフトクリーム



ギフトにぴったり おしゃれなキューブ型『New-STANDARD』ブランド登場! 海水塩4種類の粗波(あらなみ)、細波(さざなみ)、藻塩(もしお)、塩結(えんむすび) 内容量は40g。なぜなら40は[しお]と読むから!!

☎ 0959-53-1007 住 新上五島町網上郷688-7  
 営 9:00~17:00 休 年中無休 支払方法 現金

## 新上五島町店舗ガイドマップ



● 矢堅目の塩本舗 (やがため)

● 旅の宿やがため

● 犬塚製麺所

● ローション有川店

● 太田製麺所

● OSADA タイソ-上五島店

● ローション青方店 カラオケ 06 青方店

● BURNNYS

● ローソン浦桑店

fully

過去に掲載内容は下記からご覧いただけます。

五島で輝いている人

五島でがんばる団体応援

五島ではたらく若者応援

BURNNYS バーニーズ

浦桑 P12

各種決済可能★ 冬の新作も続々と登場です★

バーニーズでしか手に入らない上五島商品も沢山です!! 是非是非ご来店お待ちしております★

☎ 0959-54-2333 住 新上五島町浦桑郷1381-1-D 休 不定休  
 営 11:00~18:00 支払方法 現金・カード・paypay・他

## 広告募集

fully

設置数 400箇所以上

あなたのお店を紹介してみませんか? 連絡先は P5 ▶

**(株) I LOVEファーム** ☎0959-74-1999 (担当: 橋崎)  
住 五島市高田町1928-1



**職種** ブロッコリー収穫(畑)・選別(工場) 作業員/パート  
**時間** 8:00~17:00 休憩1時間半  
**期間** 定めあり(令和6年11月~令和7年5月)  
**休日** 週2日(シフト制)ご希望優先します  
**給与** 時給960円~1,200円  
**待遇** 保険完備・エプロン 帽子支給  
**備考** ①時間・日数、休み相談に応じます  
9時~15時勤務のママさん活躍中!  
②リフト・大特・運転手さんも募集してます



**パートさん募集中!!**

元気なあなたを待ってます♥

**NEWOPEN みんなのざっかやさん ユズマート** 福江 P46 C6



武家屋敷にオープンした雑貨店です。玩具、キャラクター雑貨、コスメ類、海外の美味しいお菓子やジュース等、様々な商品を取り扱っています。ユーズドの衣類、絵本、キャラクターグッズ等もあります。キッズスペースとイトインコーナーも設けました。  
是非遊びに来て下さい!

☎070-4011-3835 住 五島市武家屋敷1-7-32 休 日・月曜  
営 10:00~17:30 支払方法 現金 Pあり(3台)

**NEWOPEN 富江宿** 富江 P46 D3



富江宿は元電気屋さんの住居部分をリノベーションした宿です。昭和~平成にかけての時を感じられる温もりがある室内。客室は全4室(シングル2室、ツイン2室)。ご家族、親族の方の帰省時には是非ご利用ください。見学もお気軽に連絡ください。

住 富江町富江191 ☎090-4361-7008 休 なし Pあり

**NEWOPEN un calin あんからん** 福江 P46 C2



国道384号線、三尾野交差点近く、五島産の食材をつかったおかし屋です。週末だけ店舗販売しておりますが、予約は随時受け付けております。材料にこだわり一つ一つ手作りであります。

◆まほらし(抹茶ドレッシング) ◆クッキー ◆ロールケーキ ◆シフォンケーキ

☎090-7296-2482 住 五島市三尾野一丁目8番地5号107 休 不定休  
営 土・日曜 11:00~売り切り終了 支払方法 現金・paypay Pあり

**NEWOPEN スナック AMBER** 福江 P46 B4



◆チャージ 2,000円 カラオケあり  
◆飲み放題(60分) 3,000円

住 五島市福江町12-1 ☎0959-88-9782 営 20:00~1:00  
支払方法 現金・カード・PayPay 【求人】スタッフ募集中

**NEWOPEN 喫茶うみかぜ** 福江 P46 C3



カラリと五島列島内のカフェがリニューアルオープン。海を眺めながら飲みたくなるドリンクを多数ご用意しています。ご宿泊の方以外も大歓迎ですので、お気軽にご来店ください。

◆海と星のクリームソーダ 850円  
◆自家製チリソースショコラ 800円  
◆五島産レモンクラッシュのコーティアルドリンク 750円

☎0959-78-5110 住 五島市浜町546-2 営 11:00~16:00(L.O15:30)  
休 火曜 支払方法 現金・カード・paypay・他 Pあり

**NEWOPEN 小麦の奴隷 五島福江店** 福江 P46 A2



ブランド発案者である堀江貴文が観光で福江島に訪れた際、おしゃべりなパン屋に出会ったことがきっかけで「小麦の奴隷」のFC展開のアイデアが生まれました。小麦の奴隷のルーツである福江島についてオープンです!

◆サクサクカレーパン 320円  
◆本気の塩パン 190円  
◆プレミアム奴隷(生)塩パン 690円

☎080-2399-8818 住 五島龍淵町2201-1 営 10:00~18:00  
休 月曜 支払方法 現金・カード・paypay・他 Pあり(5台)



看護師 助産師 看護補助者

**大募集** 正社員 パート

スキルを活かして一緒に働きましょう!  
ブランクのある方、未経験者の方歓迎!

給与

看護師 231,000円~  
助産師 246,000円~  
看護補助者 162,100円~

※職歴がある方は加算します。

勤務形態

2交代 / 3交代

お問合せ ☎0959-72-3181

長崎県五島中央病院 総務係

**NEWOPEN キッズシッター**

いつも頑張るあなたの味方に



☎080-6223-2503 ◆1家庭(1回利用) 1時間1,500円~

**NEWOPEN 株式会社BooST** 福江 P46 C4

お家の総合相談窓口



遺品(生前)整理・草払い・ハウスクリーニングといった住宅のお困り事を何でも相談できます! まずはご相談ください!

◆軽自動車 6,930円/24H  
◆7人乗りワンボックス 15,400円/24H

☎070-5016-4098 住 五島市江川町10-6 202号 営 9:00~18:00  
休 なし 支払方法 現金・銀行振込 Pあり

**NEWOPEN mare マーレ** 福江 P46 B1

隠れ家サロンで優雅なひとときを



住 五島市奥浦町1996 休 不定休 支払方法 現金 Pあり(1台) 予約制

**NEWOPEN ノグチオート レンタカー** 福江 P46 B1

観光も移住もマルッとお任せ!  
五島大好きな方に寄りそうレンタカーショップ



観光・ビジネス・移住など様々な用途にご利用ください。ご予約お待ちしております。

◆軽自動車 6,930円/24H  
◆7人乗りワンボックス 15,400円/24H

☎090-4730-6775 住 五島上大津町1651-1 営 8:30~17:30  
休 日曜・祝日 支払方法 現金・paypay Pあり



360° P42

# ペット用おやつ

いのうえ動物病院 × 五島列島浜口水産

## きびなごスティック

きびなごスティック

●五島で獲れた新鮮なきびなごを使用●  
さまざまな専門獣医の意見を参考にしながら、  
保存性、風味、栄養分析など試行錯誤を繰り返して  
現在の製品が出来上がりしました。

新鮮な味にこだわって  
ゆっくり乾燥  
塩分を落とし  
きびなご、その  
五島列島産獲れた  
きびなごスティック

獣医師推薦!!

こちらでお買求め頂けます!

- いのうえ動物病院
- 五島つばき空港
- 浜口水産直売店

# 550円

税込

福江 P46 D2

株式会社 五島列島酒造

360° P42 P46 A1 三井楽



五島列島の原料にこだわり、  
焼酎の製造をおこなっています。  
併設する売店では焼酎の試飲が可能です。  
フランスの酒類コンクール Kura Master で金賞を受賞した芋焼酎「五島芋 紅はるか 樽熟成」や、少量ずつ  
様々な味わいが楽しめる焼酎ミニボトルの詰め合わせ「180mlアソートセット3D」など島のお土産におすすめの商品を揃えています。予約なしでも対応できますのでお気軽にお越しください。

- ◆五島麦 1,705円 (720ml) 島限定ボトル(900ml)
- ◆五島芋 紅はるか 樽熟成 2,530円 (720ml)
- ◆180mlアソートセット3D 2,970円
- ◆五島芋 1,925円 (720ml) 島限定ボトル(900ml)
- ◆五島芋 紅はるか 樽熟成180ml 880円

☎ 0959-84-3300 住 五島市三井楽町濱ノ畔3158 支払方法 現金・カ・paypay  
営 月～金曜9:00～17:00 / 土日・祝日10:00～15:00 休 年末年始 P あり

「刺身で十日いける」五島の天然鮮魚ボックス(送料込)

- 梅 イカ・五島の旬魚2種  
●金沢仕立て ●真空包装  
●五島の醬(魚醤)1本  
価格 8,800円(税込)
- 竹 イカ・五島の高級魚3種  
●金沢仕立て ●真空包装  
●五島の醬(魚醤)2本  
価格 13,800円(税込)
- 松 イカ・五島の高級魚5種  
●金沢仕立て ●真空包装  
●五島の醬(魚醤)2本  
価格 19,300円(税込)

超速冷凍 旬魚5種セット  
●旬の魚5種(約100g×5パック)  
価格 5,000円(税込)

超速冷凍とは  
液体凍結機により、真空パック加工した魚を瞬間的に冷凍。  
細胞への損傷が少なく、解凍後もとれたてのような新鮮さを保ちます。

貸しスペースあります

丸1日ご利用可能

団体様でのご利用におすすめ!

お得なキャンペーン情報やクーポンの情報

ご注文はこちらから

## 金沢鮮魚

TEL 0959-86-0716

WEB <https://kanazawasengyo.com>

製造所 五島市富江町1-1-1 番地

貸しスペース住所: 富江町上取1237番地2階

360° P42 富江 P46 D3

五島市東浜町(2023年1月版) 正バア派契

職種 営業  
給与 145,000円 (研修時は当社規程あり)

内容 生命保険営業  
勤務地 福江営業所  
時間 9:30～16:30  
休日 完全週休2日制(土日)、祝日、年末年始休み、夏季休暇、有給休暇(初年度最大16日)

待遇 昇給(年1回)、賞与(年2回・実績)、各種社会保険、交通費補助(25,000円を上限)、子育て支援手当・保育支援手当(支給条件あり)、退職金(一時金)・退職年金制度

資格 高校卒業以上

☆1日のお仕事の流れ☆

9:30～朝礼  
10:00～保険設計書作り  
10:30～エリア活動・企業訪問  
13:00～昼食  
14:00～フコク赤ちゃんクラブ会員訪問  
16:00 帰社  
16:30 退社

♪ 働くお母さんの為の ♪  
手当が充実

☆未経験者の方・経験者の方・  
独身の方など大歓迎☆  
♪たくさんのお応募お待ちしております♪

当社は「家事や育児と両立しながら安心してキャリアを積んでいける環境づくり」に取り組んでいます!  
長く活躍して頂けるよう、  
充実した待遇をご用意!  
あなたが求める働き方、  
ぜひここで手に入れて下さい!

富国生命保険相互会社 長崎支社  
福江営業所 五島市東浜町1-14-5  
☎ 0959-72-3629  
【採用担当:小川】

360° 福江 P42 P46 B2

旅行のパートナー **トラベルQ**



航空券、新幹線、バス、船、ホテルなど旅行や出張に関するご手配やツアーの作成などご相談下さい。ご相談・お見積りは無料です。  
LINEで予約・相談・見積もりなどが簡単にできます。  
航空券を手配したいけど、忙しい・面倒...と思われる方は、LINEでお問い合わせ下さい! 簡単・スムーズです。  
まずは、ご登録の上、お問い合わせ下さい。

LINE お問い合わせ例 (航空券の依頼)

行先: 福江～東京  
日付: 行き9月10日、帰り9月15日  
人数: 2人  
その他: ご要望や質問など

クーポンはP4 500円割引

☎ 0959-76-3636 住 五島市本場町240-1  
✉ info@travel-q.com 住 travel-q.com

360° 富江 P46 C3

## 蒼い森の工房

- ◆日本ミツバチ蜂蜜(直売店)  
年1回秋だけ収穫の新蜜販売しています。  
不定時営業につき、ご来店前に御連絡下さい。
- ◆木工教室(自由コース)  
▶ 輪挿し・箱物・カッティングボード・テーブル等々  
▶ ウッドターニング(創作物作り)
- ◆オーダー承ります  
木工小物から家具等など、先ずはご相談下さい。
- ◆木工雑貨販売

蒼い森の工房 Instagram

☎ 090-8289-2915 住 五島市富江町黒瀬1132-3 休 不定休  
営 9:00～17:00 支払方法 現金・paypay P あり

360° 福江 P46 B2

## ラインレンタカー

ラインレンタカーで素敵な福江島の思い出をつくらう!!  
五島市で運営してる、レンタカー屋です。安心・安全・笑顔で対応させて頂いております。  
観光、ビジネスなど様々な用途でご利用ください。五島での移動は、ラインレンタカーで!

クーポンの使い方はP4をご覧ください

▶ 10%OFF  
※1グループ1回までとなります  
※免費保証は対象外です

☎ 0959-88-9795 ☎ 0959-88-9796 休 年中無休  
営 8:00～18:00 住 五島市吉久木町619-9

360° 福江 P46 C1

## GOTO WINERY 2024 HARVEST FESTIVAL

2024年新酒ワイン 5アイテムを楽しむ 五島ワイナリー2024収穫祭

チケット好評発売中

2024年新酒ワイン

- ◆キャンベルアーリースパークリング
- ◆キャンベルアーリースティル
- ◆ナイアガラスパークリング
- ◆ナイアガラスティル
- ◆巨峰スパークリング

2024.12.14 SAT 17:00～20:00  
五島コンカナ王国国内クラフロイヤル

先着100個 限定 五島ワイナリーロゴ入りオリジナルワイングラスプレゼント!

ペアリングフード付 前売券 ¥7,000  
2024新酒五島ワイン5種フリードリンク

フード別 前売券 ¥3,000  
2024新酒五島ワイン5種フリードリンク 当日券 ¥3,500

- 収穫祭内に新酒ワインを解禁、当日限定販売100本15%OFFと当日しか買えないお得セット販売
- 五島ワインプレゼントゲーム開催 ●プロ演奏者による生伴奏

送迎バス 出発時間 ①-16:30 ②-17:20 ③-18:00 五島市役所 駐車場発 福江小学校横 ローソン前 五島コンカナ王国

Instagram ネットショップ

〒853-0013 長崎県五島市上大津町2413 [五島コンカナ王国内] TEL:0959-74-5277

泊まる

食べる・呑む

観光

泊まる

食べる・呑む

### とकिन商店

福江 P42 P46 B5



☎ 0959-76-3020 住 五島市中央町5-10 営 18:00~21:30  
休 不定休 支払方法 現金・カード・paypay・他 P なし

**忘・新年会承っております！**  
(20名様以上貸し切り可能)  
詳細はインスタDMもしくは電話にてお問い合わせ下さい。



### Gino 島食

岐宿 P42 P46 A1



島島の旬をイタリアンで！  
カルパッチョ、デリース、パスタ、  
石窯ピッツァ、五島牛 etc  
テイクアウトも充実中！  
コースはご予算に応じます。

☎ 0959-82-1680 支払方法 現・カ  
住 五島市岐宿町河務593  
営 11:30~15:00(14:30 L.O.)  
18:00~21:30(要予約)  
平均予算 ラグ1,000円~/テイク2,000円~  
休 月曜・火曜・不定休 P あり(10台)

### Stay inn Blue

福江 P46 C4



**1部屋まるまる貸切**  
テンキー錠で入室できるセルフチェックイン式。  
お支払いは室内でスマホ決済可能(クレジットカード、PayPay)。10日以上連泊は3,000円~  
☎ 090-2777-4546  
又はBooking.com  
住 五島市江川町2-4 3F(焼島廣ノ  
翼の3階) 営 IN15:00~26:00/  
OUT10:00 5,000円~/~2名1泊

### うなぎクマヒロ

富江 P42 P46 D3



◆お持ち帰り用冷凍蒲焼 2,000円  
[タレ、山椒付] (1尾) 3つ切り/4つ切り  
◆セイロ蒸し弁当 2,100円  
◆一尾真空パック冷凍 1,900円  
◆うなぎ弁当(並)1,500円(上)1,000円  
(特盛)1,800円

☎ 090-1862-9016 住 五島市富江町富江275-1  
休 火・木曜(10月~3月) 営 10:00~19:00(18時20分オーダーストップ)  
支払方法 現金 P あり **テイクアウト・要電話予約**

### 株式会社 稔サービス

福江 P42 P46 D1



**快適冒険スタイル**  
当社はお車のご購入から愛車の整備・板金・レンタカーまでお客様のカーライフに寄り添う街の車屋さんが売りの会社です。  
アウトドアをスマートに自由自在の快適な冒険の輪を広げてみませんか？

◆ 料金 1泊¥20,000~(島民割有)  
☎ 0959-72-8366 住 五島市下大津町508-3 営 8:30~17:30  
休 なし 支払方法 現金 P あり

### ゲストハウス五島時光

福江 P42 P46 C4



**長期滞在におすすめ 広々とした共有キッチン**  
電子レンジ・トースター・冷蔵庫・IHコンロ(2台)・コーヒーメーカー・炊飯器、その他調理器具をお使いいただけます。  
4,300円(税込)~

☎ 0959-88-9238 住 五島市江川町10-6 2F 支払方法 現金・カード  
営 IN 15:00/OUT 10:00 P あり @ goto\_times510

## 島日和レンタカー



料金		車種
1日(免責込)	5,500円	◆軽自動車
1泊2日(免責込)	11,000円	◆軽バン
以後1泊	4,400円	

※ハイシーズンは20%上がります  
※お盆期間は40%上がります

《営業》9:00~17:00 P42

## Tsubaki Kitchen

### 冬限定スペシャルコース

期間 12/11~2/10



※写真はイメージです

### MENU

ヒラマサのカルパッチョ 生ハムと柿  
きびなごパブリカのチーズ春巻き 美豚のリエット  
茸のクリームリゾット トリュフ添え  
イセエビと帆立の白ワイン蒸し  
五島産ワタリガニのソース  
鴨のローストとフォアグラソテー  
リンゴのキャラメリゼとセロリビューレ添え  
洋梨のタルト  
フォカッチャ  
コーヒー又は紅茶

¥10,000(税込・ワンドリンク付)

※3日前までのご予約をお願いします。

玉之浦 P46 A3

## お食事処 NEW パンドラ

大瀬埼灯台登り口手前500mにある地元料理店



開業 1993年 地元食材にこだわり、地産地消認定店として毎朝水揚げされた新鮮な魚、農家の健康野菜、五島牛、白米、五島の美味しい食材をご提供しております。当店名物うつぼ料理(天ぷら、唐揚げ、湯引き)は全国各地からのお客様に人気です。



住 所 五島市玉之浦町玉之浦 1153-2 定休日 火曜 駐車場 あり  
営業時間 [昼]10:45~14:30/[夜]17:30~21:00(ラストオーダー20:00)  
☎ 0959-87-2566 (すべてのお問い合わせはこちらまで)



名物はうつぼ料理!  
その他、各種定食等メニューも  
多くございます。

## 一棟貸しゲストハウス パンドラ



ご利用料金	
1名様利用	6,500円
2名様利用	11,000円
3名様利用	15,000円

テレワーク 長期滞在割引あり

**焼肉屋 味よし** 福江 P42 P46 B5

**自然豊かな五島牛**  
オープンしてから30年間、地元の人達に愛され守り続けてきた伝統の味。34名収容で小さなお子様から大人までゆっくりお食事を楽しんで頂ける店内。自然豊かな五島で、島の恵みと愛情をたっぷり受けて育った五島牛。自家製のタレに絡めて食べると絶品です。真心を持ってご提供させていただきます。

当店のおすすめ ◆ ロース 1,400円  
◆ 赤み 1,400円 ◆ 上カルビ 1,700円

☎ 0959-72-7608 要予約 住 五島市中央町3-23 休 月曜  
営 17:00~22:00 P あり(3台)  
平均予算 5,000円 支払方法 現金・カード・paypay

**しま味彩** 福江 P46 B5

**宴会ご案内**  
飲み放題付きコース有り  
満席コース 五島三昧コース  
お一人様 **5000円...**

しま味彩は随時、法事料理も受付中。

◆ 串揚げ ◆ 刺身 ◆ 魚料理 ◆ 一品料理 ◆ 馬刺

☎ 0959-75-0551 住 五島市末広町2-2 休 日曜  
営 18:00~22:00 平均予算 4,000円前後  
支払方法 現金、paypay、カード P あり(隣 コインパーク)

**居酒屋 ひかさ** 福江 P42 P46 A5

**炭火焼鳥** サイドメニューも豊富でドリンク類も耐ハイ・カクテル等数多くございます。事前予約で鍋や焼肉もご用意できます。

◆ 地鶏のたたき  
◆ 地鶏の網焼き  
◆ 炭火焼鳥

☎ 0959-76-3745 住 五島市幸町8-2 支払方法 現金・paypay  
営 17:30~23:00 休 火曜 平均予算 2,500円~3,000円 P なし

ご年配の方も来店頂き、ごゆっくりしていただけるよう、全席椅子席に改装しました。お料理は、要予約になりますが、居酒屋では珍しい、洋風や中華風を交えた五島三昧コースもご用意。是非ご来店よろしくお願ひします。

期間限定の幾久山米・上の平米の販売もこちらです。各種テイクアウトもご準備しております。お気軽にお声がけ下さい。

【お食事】  
◆ カレー 900円  
◆ カレーセット 1,300円  
◆ なんじゃろごはん 1,200円  
◆ にんじんケーキ 350円  
◆ かんころもちパイ 400円

【お飲み物】  
◆ 森のコーヒー 500円  
◆ 堀口珈琲ブレンド 500円  
◆ 限定コーヒー 700円~

【販売】  
◆ 幾久山米 900円~/kgから(2kg入り)

☎ 0959-88-2288 住 五島市玉之浦町幾久山437-75 休 火曜・水曜  
営 10:00~16:00 平均予算 1,500円 支払方法 現金・カード(2,500~)

**Lounge Reine** 福江 P46 A6

「妃華」・「Lounge Reine」は姉妹店です  
当日に2店舗ご利用の場合は、2店舗目は10%サービスいたします。

夜を愉しむ空間を  
MENU  
焼酎 シャンパン  
ワイン ウィスキー  
幅広く取り揃えております。

◆ お席代  
(男性 ¥2,200 女性 ¥1,100)  
◆ ボトルキープ  
(焼酎 ¥4,400 ~ ウィスキー ¥11,000 ~)  
※ボトルによって金額が異なります。

◆ 男性 ◆ 1名様 4,600円(税別)  
◆ 2名様以上 5,500円(税別)  
◆ 女性 ◆ 3,300円(税別)  
◆ 4日付 2,500円 ◆ 6日付 4,100円  
◆ 8日付 5,200円 ◆ 10日付 6,300円  
◆ TP 3000 (20:00~23:00時)

住 五島市三尾野2丁目1-21 松園ビル1F ☎ 0959-76-3133  
営 20:00~1:00 支払方法 現金・カード 【求人】スタッフ募集中

**妃華** 福江 P42 P46 A6

「妃華」・「Lounge Reine」は姉妹店です  
当日に2店舗ご利用の場合は、2店舗目は10%サービスいたします。

夜を愉しむ空間を  
MENU  
焼酎 シャンパン  
ワイン ウィスキー  
幅広く取り揃えております。

◆ お席代  
(男性 ¥2,200 女性 ¥1,100)  
◆ ボトルキープ  
(焼酎 ¥4,400 ~ ウィスキー ¥11,000 ~)  
※ボトルによって金額が異なります。

住 五島市三尾野2-1-12 勤王ビル2F 休 水曜 ☎ 0959-72-3933  
営 20:00~24:00 支払方法 現金・カード 【求人】スタッフ募集中

**カフェじゃろなんじゃろ** 玉之浦 P42 P46 A3

「幾久山米」「上の平米」とこだわりのコーヒーのお店

期間限定の幾久山米・上の平米の販売もこちらです。各種テイクアウトもご準備しております。お気軽にお声がけ下さい。

【お食事】  
◆ カレー 900円  
◆ カレーセット 1,300円  
◆ なんじゃろごはん 1,200円  
◆ にんじんケーキ 350円  
◆ かんころもちパイ 400円

【お飲み物】  
◆ 森のコーヒー 500円  
◆ 堀口珈琲ブレンド 500円  
◆ 限定コーヒー 700円~

【販売】  
◆ 幾久山米 900円~/kgから(2kg入り)

☎ 0959-88-2288 住 五島市玉之浦町幾久山437-75 休 火曜・水曜  
営 10:00~16:00 平均予算 1,500円 支払方法 現金・カード(2,500~)

**洋菓子工房 ル・ポン** 福江 P42 P46 A2

クリスマスケーキ (チラシ参考)  
◆ クリスマスケーキ (チラシ参考)  
◆ 生チョコ (6ヶ入、9ヶ入、12ヶ入)  
◆ トリフチョコ (3ヶ入、5ヶ入、8ヶ入、10ヶ入)

12月はX' マスケーキです。チラシを参考にして下さい。  
2月はバレンタインです。自家製の生チョコやトリフチョコ、オレンジト、ハートのチョコケーキなど、毎年皆様喜んでもらっています。今年も食べてみてください。誕生日ケーキもいろいろとチャレンジしています。

◆ クリスマスケーキ (チラシ参考)  
◆ 生チョコ (6ヶ入、9ヶ入、12ヶ入)  
◆ トリフチョコ (3ヶ入、5ヶ入、8ヶ入、10ヶ入)

☎ 0959-74-6339 住 五島市龍淵町2115-3 (喫茶スペースあり)  
営 10:00~18:00 休 水曜 支払方法 現金・paypay P あり

**ラーメン居酒屋 天狗党** 福江 P46 B5

五島豚を100%10時間以上煮込んだ、本格豚骨スープにストレート細麺です!!  
こってりしてるが、さっぱり塩どんこつラーメン!!

サイドメニューも充実しています  
◆ 各刺身 ◆ 餃子 ◆ ニラレバ ◆ 若鳥唐揚げ  
◆ 山芋ステーキ など、居酒屋メニュー豊富!

カラオケルーム料金表 テンソング(2F)

	ご利用人数	開店~17:00	17:00~21:00	21:00~12:30
平日	4名まで	600円~	1,200円~	1,800円~
日	5名~10名	1,000円~	1,500円~	2,100円~

★持ち込みOK ※人数制限させていただきます。  
★1部屋1時間の料金です。 ※空気清浄機付きエアコン導入  
★GW・年末年始・連休など 週末料金になります。詳しくは店頭まで...

☎ 0959-72-7870 住 五島市末広町1-13  
営 11:00~0:30(金・土・祝前日は01:00迄)  
休 水曜 P あり(8台) 福江 P46 B5  
支払方法 現金・paypay・d払い・au払い

**中本製麺 おっどん亭** 福江 P42 P46 A1

本場の五島手延べうどん  
福江港・五島つばき空港から約10分。  
株中本製麺が五島うどん専門店「おっどん亭」を2017年12月にオープン。  
「本場の五島うどん」を味わっていただけます!直売店・工場も併設しており、ガラス越しに工場見学(8:00~14:00)もできます。\*感染症対策にも取り組んでおります。

◆ 地獄炊きうどん(単) 800円  
◆ 肉うどん 880円  
◆ ごぼう天うどん 750円  
◆ 日替わり定食 1,200円  
◆ ちゃんぽん風うどん 1,000円

☎ 0959-72-4846 住 五島市吉久木町831-1 支払方法 現金・paypay  
営【お食事】11:00~14:30(14:15 L.O.) / 定休日は火曜(祝祭日除く)  
営【直売店】9:00~17:00 (休年末年始) 平均予算 1,000円  
P あり(20台/大型車OK)

# 長崎県唯一の高性能脱毛機を導入

肌荒れ 乾燥  
毛穴が目立つ  
すぐに生えてくる

チクチクする  
人目が気になる  
剃り残し

ムダ毛で悩んでいませんか？

完了目安  
■ 脇 10回～12回  
■ 膝下 6回～8回

料金 学生は3割引になります

- 脇 2,500(税込)
- 腕丸ごと 8,800(税込)
- 足丸ごと 12,800(税込)
- うなじ 2,500(税込)
- 背中 8,000(税込)
- お顔 5,500(税込)
- VIO 8,800(税込)
- 全身 24,800(税込)

五島市唯一の認定脱毛士による  
施術が受けられます

## 脳洗浄® 五島でも受けられます！

こんな悩みありませんか？

- ✓ よく寝れない、夜中に起きてしまう
- ✓ 頭がズキズキする
- ✓ 肩こり・首こり・目の疲れ
- ✓ 顔の歪み・歯ぎしり
- ✓ 浮腫み・肌荒れ・アトピー
- ✓ 集中力が続かない、ケアレスミス
- ✓ 不規則な生活・薬をやめたい

3つ以上あてはまりませんか？

あてはまる方は脳洗浄おすすめですよ！！

4年前脳洗浄に出会い不眠症はじめ多くの悩みが改善しました！大好きな脳洗浄を地元の皆さんにも受けていただきたいです！  
脳洗浄 九州地区リーダーセラピスト 山下幸一郎



料金

- 20分 3,500(税込)
- 70分 9,000(税込)
- 100分 13,000(税込)
- 120分 16,500(税込)

120分のコースは REVI or CHARIS お好きなハーブエステサービス

お得な4回回数券もあります。(30%OFF)

クーポンはP4 お好きなメニュー 10%OFF (新規の方)

美容脱毛エステサロン  
アヴニール



隠れ家的なサロンになっています  
アクセスよく広い駐車場あり

☎ 0959-76-3615

住所 五島市吉久木町 予約 完全予約制  
営業時間 9:00～18:00 休日 火曜  
支払方法 現金・paypay 福江 P46 A2



**ZERO** 福江 P46 B5

忘年会新年会は是非ZEROで！  
曜日・時間・御予算等お客様のご要望に対応させていただきますのでぜひお気軽にご相談ください。

☎ 0959-72-6939 住 五島市中央町4-14-2F  
営 20:00～25:00 休 日曜(事前予約受付可能)  
平均予算 2,000円～3,000円 支払方法 現金

**美容室 Happy clover** 福江 P42 P46 B4

おかげさまで福岡から移住して4年、オープンして3年を迎えました。大人の方もお子様も男女問わず大歓迎です。お気軽にご来店下さいね。

Happy\_clover0531  
[Instagram] [facebook]

◆カット(大人) 3,600円  
◆カラー(カット別) 5,500円～  
◆パーマ(カット別) 7,000円～

☎ 070-4457-8140 住 五島市末広町1-1 休 火曜・不定休  
営 9:00～最終受付18:00 支払方法 現金 P あり(1台)

**(株)ドラッグイレブン 福江薬局** 福江 P46 B5

資生堂「クレ・ド・ポー・ボーテ」の化粧下地。つけた瞬間美しく、キメ細かくワントーン明るい肌に、さらにスキンケア効果でうるおい感もアップ！皮脂テカリ、ヨシ、色くすみなどの化粧くすれを防ぎ、仕上がりが長時間持続します。

クーポンはP4  
ご購入の方に化粧水、乳液のサンプル1日分プレゼント

◆クレ・ド・ポー・ボーテ ヴォワールコレクチュールn (化粧下地) SPF25 PA++ 40g 7,700円(税込)

☎ 0959-72-2733 住 五島市中央町5-16  
休 日曜・祝日 営 月～土/9:00～18:00  
支払方法 現金・カード・paypay・他 P あり(13台)

**サロンド YOU** 福江 P46 B4

デコルテとアルピオンの先行乳液で変わるいつもの化粧水の前にこの1本。肌を柔らげ、化粧水の通り道をつくる。ハリ、弾力あふれるツヤ肌へ。

☎ 0959-74-5580 住 五島市福江町15-7 支払方法 現金・カード  
営 10:00～19:00(平日)/10:00～18:00(日・祝日) 休 不定休 P あり(3台)

**創作 鮎 居酒屋 しょう** 福江 P42 P46 B4

五島列島 海鮮料理  
創作 鮎 居酒屋 しょう  
☎ 0959-74-5131 住 五島市末広町7-18 支払方法 現金・paypay・カード  
営 18:00～21:45(21:00 L.O.) 休 日曜 平均予算 3,500円～ P なし

**fully** 福江 P46 A6

バックナンバー  
現在発刊中の電子データは fullyGOTOのWEBサイトよりご覧いただけます！

カウンター6席、ボックス2つ。焼酎はもちろん、サワー類、チャミスルもあります！飲み放題は90分3000円！

☎ 090-9638-2919 休 日曜・不定休  
住 五島市三尾野1丁目1-13橋本ビル2階  
営 20:00～2:00(状況によって早閉あり)  
平均予算 2,000円～ P あり(1台)  
支払方法 現・カード・PayPay

**美容室 Fain ファイン** 福江 P42 P46 D3

年末年始のお知らせ。  
12月31日～1月6日まで。年始は、1月7日より営業します。人気の洗い流さないトリートメント 2,600円→2,100円キャンペーン中です。

クーポンはP4 洗い流さないトリートメント 2,600円→2,100円

◆カット(大人) 2,500円 ◆カラー(カット込) 6,000円 ◆パーマ(カット込) 6,000円  
◆縮毛矯正(カット込) 10,000円 ◆ヘッドスパ(プロ用付) 2,000円

☎ 0959-86-2242 住 五島市富江町富江179-8 支払方法 現金  
営 9:00～19:00 休 月曜 P あり

**美容室 core** 福江 P42 P46 C5

成人式や卒業式、結婚式などの着付けやヘアメイクといった綺麗にしたい特別な日には core にお任せください！ core 独自のプライダルフォトプランもご用意しています。お気軽にお問い合わせください！

☎ 080-2720-6993 住 五島市中央町6-4 2F P あり 完全予約制  
休 不定休 営 10:00～18:00 支払方法 現金・カード・paypay・他

# 配送 投下場所



- 開設済み
- |          |        |
|----------|--------|
| ①久賀 野園   | ⑦丹奈    |
| ②久賀 藤    | ⑧大宝    |
| ③奈留 鈴ノ浦  | ⑨黄島    |
| ④三井楽 濱ノ畔 | ⑩赤島    |
| ⑤三井楽 高崎  | ⑪富江    |
| ⑥嵯峨島     | ⑫三井楽 柏 |



## パン好き必見

銚瀬の人気カフェ ile さんの冷凍パン  
配送開始！ ile さんの冷凍パンが買えるのはこのサービスだけ！市内ドローン配送先へのお届け、または下大津のそらいいな拠点にてお渡し可能です。



## ご利用しやすく



LINE からご注文やオンライン決済ができるように準備中！最新情報は Instagram・公式 LINE をフォローしてお待ちください！

## 全国初！

長崎県が「新技術実装連携“絆”」特区に指定されました。  
ドローン配送の最先端地域として、有人地帯上空での目視外飛行(レベル4)によるオンデマンド配送を目指します！



**1 サービスを決めます**

LINE Instagram

メニューの配送も可能です  
お問い合わせください

**2 ご注文**  
電話で注文します  
営業日 平日のみ(土日祝を除く)  
営業時間 8:30~17:00

LINEでもOK

続いて以下の内容をお伺いします

- ①お名前と電話番号
- ②配送投下場所
- ③商品名・個数
- ④配送希望日・配送時間

**3 お受取り**  
投下予定時刻の5分前に、  
投下場所へお越しください

5分前

ご登録の携帯電話を  
お忘れなくご持参ください！

**4 お受取り**  
投下が近くなりましたら、  
ご登録の携帯電話へお電話  
いたします

投下場所に人や物は  
ありませんか

まわりにはクレール車など  
はありませんか

電話の案内に沿って、投下場所周辺の  
安全確認をお願いいたします

**5 お受取り**  
安全が確認できましたら、  
商品投下へ向かいます

**6 お受取り**  
商品の確認をお願いいたします



[所在地] 〒 853-0011  
長崎県五島市下大津町 708-29  
[TEL] : **0959-74-5730**  
[営業日] 平日のみ(土日祝を除く)8:30~17:00





お話を伺った方

**新井 博文 さん (65歳)**

上五島出身。高校卒業後、島を離れ、大阪や東京で旅行会社や外資系の貨物航空会社、ホテルの営業職を経験しました。現在は、父が創業した「有限会社有川タクシー」を兄弟3人で引き継ぎ、運営しています。幼少期には子どもが多く、学校が終わると防波堤や神社の広場に集まり、仲間とさまざまな遊びを楽しんでいたそう。ある時は、4～5人のグループで磯に行き、マッチと醤油を持参して、採った貝を焚火で焼いて食べていたこともあったといひます。そんな当時の遊びについてお話を伺いました。

## けんかごま (佐世保ゴマ)

上五島は佐世保との交流が深く、佐世保ゴマが流行っていたそうです。佐世保ゴマは、互いのコマをぶつけ合い相手のコマを傷つけたり、割ったりすることが醍醐味です。

### 遊び方とルール

**【道具】** 佐世保ゴマ (先端に鉄製のひし形の「剣 (けん)」が付いている)・コマを回すためのひも

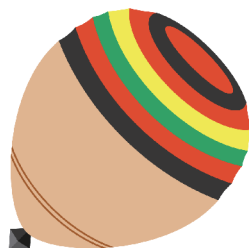
**【準備】** コマの胴体にひもを時計回りにしっかりと巻き付けます。

**【コマの回し方】** コマを持ち、腕をまっすぐ伸ばして後ろに引き、前に振ると同時にコマを前方に投げ出します。

**【遊び方】** 回転時間の競争：一斉に引きごままでコマを回し、どれだけ長く回せるかを競います。

攻撃：回転時間の順位が決まったら、最下位の人から順に投げごまで他のコマに当てていきます。

勝敗：相手のコマを傷つけたり割ったりすることで勝敗を決めます。



※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです



お話を伺った方

**野茂 政昭 さん (79歳)**

奈留島出身で中学まで奈留島で過ごし、その後五島高校、東京の大学へ進学。長崎県内で教員を務め、定年まで働かれました。戦後生まれで、子供のころはいつもお腹を空かせていたので、畑のあぜ道に実がなっている「ぐべ」を取ってよく食べていたそう。学校帰りに畑に寄って、なま芋 (さつまいも) を草や川の水などで洗って、生のまま食べることもあったといひます。そんな当時の遊びについてお話を伺いました。



ぐべ (むべ)

## S字 (Sケン)

S字はシンプルながら戦略と体力が求められる遊びです。

### 遊び方とルール (人数は自由)

**【準備】** 地面に棒などで約10mの「S」の字を描きます。

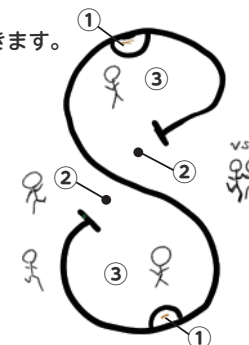
2チームに分け、各チームは「宝」となる木の棒や空き缶などを「①」に置きます。

**【けんけん移動】** S字の中以外は、片足で「けんけん」しながら進む必要があります。

**【S字の出入り】** S字への出入りは決められた切れ目「②」からのみで、線をまたいで入ることはできません。

**【遊び方】**

各チームは、自分の宝を守る役と、相手の宝を奪う役に分かれます。スタート時は全員が自分の陣地「③」に待機し、「よーいドン」などの合図で宝を奪う役がけんけん相手の陣地に向かいます。相手とけんけん中に遭遇した場合、押し合いをして両足をついたらゲームから脱落します。相手の陣地に入れば両足をついてもよいですが、守る側に線の外に押し出されると脱落します。先に相手の宝を奪ったほうが勝利です。



※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

## かっぽんかっぽん (缶ぽっくり)

2つの空き缶を使って歩いたり競争したりします。バランス感覚や体幹を鍛えるのにも役立つ遊びです。

### 遊び方

**【道具】** 両足分の空き缶 (みかんの缶詰など大きめの缶が多い)・ひも

**【準備】** ① 缶の底に穴を開け、ひもを通して結びます。

② ひもの長さは、手で持ったときに缶が安定する程度に調整します。

**【遊び方】** ① 両足の缶に片足ずつ乗せ、ひもを手で持ちます。

② ひもを引っ張りながら缶の上でバランスを取り、歩くように進みます。

③ 転ばないように注意しながら歩いたり、競争したりします。

バランス感覚が大切で、手と足をうまく連動させながら進む必要があります。



※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

### その他の遊び

いったん (かくれんぼ)・かわらなげ・釘立て・馬乗り・めんこ (上五島では「めんち」)・ビー玉ちゃんばらごっこ・缶ケリ・すみか作り・手作りナンチャク (新聞紙で自作)・季節の木の実とり など

## 馬乗り

小学校で男女一緒に、特に冬の寒い時期に体を温めるために行っていた遊びです。団体戦と個人戦の2つのパターンがありましたが、今回は団体戦をご紹介します。

### 遊び方とルール (人数：3～4人/1チーム)

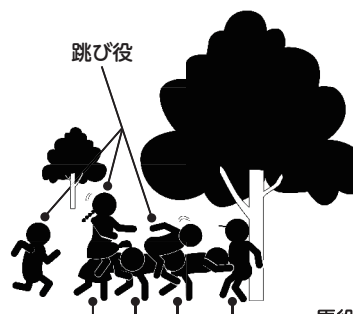
① 2つのチームに分かれ、「馬役」と「跳び役」を決めます。各チームの代表者がじゃんけんを行い、勝ったチームが「跳び役」、負けたチームが「馬役」となります。

② 馬役のチームは、1人が壁や柱などに背を向けて立ち、他のメンバーがその股の下に頭を入れて「馬」の列を作ります。

③ 跳び役のチームは、1人ずつ跳び箱の要領で「馬」に跳び乗ります。全員がバランスを崩さずに乗り切ることを目指します。

**【勝敗】**

馬役の列が崩れると、跳び役のチームの勝ち。跳び役のメンバーが落ちると、馬役のチームの勝ち。跳び役のチーム全員が無事に乗り終えた場合、馬役の壁役の人と最後に跳び乗った跳び役の人がじゃんけんして勝敗を決めます。負けたチームが次の「馬役」となります。



※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

### その他の遊び

ビー玉・めんこ (めんち)・佐世保ゴマ (けんかごま)・ゴム遊び・竹トンボ・輪回し など



お話を伺った方

**大岩 進** さん (86歳)

宇久島で生まれ育ち、幼い頃からずっとこの島で生活されています。戦時中に生まれ、小学1年生の時に終戦を迎えました。夏には、学校帰りに家に戻らず、砂浜に停めてある伝馬船に荷物を置き、裸のまま海に飛び込むこともあったそう。空襲警報のサイレンが鳴ると、急いで荷物を抱えて家に逃げ帰ることもあったといます。そんな当時の遊びについてお話を伺いました。



お話を伺った方

**山本 千明** さん (69歳)

小値賀出身。大学進学後は福岡に住み、定年後に約42年ぶりに小値賀に帰郷しました。地元で4年間公民館長などを務め、現在も地域の子どもたちとの交流を深めています。山本さんが帰郷して驚いたのは、子どもの数の減少でした。山本さんの子どもの頃は1学年に248人の同級生がいましたが、現在では1学年の人数が1桁にまで減少しているそう。子どもの頃、実家の目の前にある公民館に集まってよく遊び、小学校低学年の頃には公民館にテレビが入り、「プロレスごっこ」も流行していたといます。そんな当時の遊びについてお話を伺いました。

## くんうっ(釘打ち)

舗装されていない道などに落ちていた古い五寸釘を拾い、叩き伸ばして石で磨き、遊びに使っていたそうです。

### 遊び方とルール (人数は自由、例として3人)

- ①じゃんけんで順番を決めます。
- ②負けた人が最初に釘を地面に投げて打ち込みます。
- ③二番目の人は、打ち込まれた釘に向けて自分の釘を投げて打ち込み、相手の釘を倒そうとします。
- ④倒れなければ次の人が挑戦します。それでも倒せなかった場合は、1番目の人が自分の釘を抜いて再び挑戦します。
- ⑤刺さっている釘を倒せれば、その釘を自分のものにでき、勝利となります。主に男の子がこの遊びを行い、強い子供はたくさんの釘を集めていたそうです。



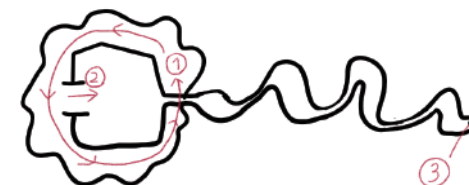
※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

## ダッチョキン

男子中心で、相撲のように相手を線の外に押し出しながら戦う遊びです。

### 遊び方とルール (人数は自由)

- ①2チームに分かれ、攻撃と守りを決めて運動場や広場にダッチョキン用の図を描きます。
- ②攻撃側が「①」を3周走る間に、守り側は図の中で守る位置を決めて配置につきます。攻撃側は「②」から中に入り、「③」を目指します。
- ③守り方：攻撃側が「③」に到達しないよう、相手を線の外に押し出して阻止します。
- ④攻撃側が「③」に1人でも到達すれば攻撃側の勝ち、全員が線の外に追い出されると守り側の勝ちです。
- ⑤守り側が勝つと攻守交替します。



※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

## げひげひ

「げし」と呼ばれる巻貝を砂浜で拾い、集めた「げし」を使って遊びました。

### 遊び方とルール (人数は自由)

- ①手のひらにいくつかの「げし」を乗せて上に投げ、手の甲で受け止めます。
- ②そのまま続けて「げし」を上へ投げ、手のひらでキャッチします。
- ③手のひらでキャッチした「げし」は自分のものになります。主に女の子がこの遊びを行い、小学校などでよく遊んでいたそうです。

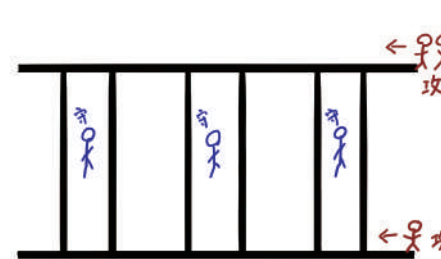


※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

## ドンカブーカ

地面にドンカブーカ用の線を描き、準備ができたら「ドンカブーカ！」と攻撃側が守備側に声をかけます。守備側が「ドン」と答えれば開始、「ブー」と答えた場合は準備が整うまで待ちます。

### 遊び方とルール (人数は自由、例として3対3)



- ①攻撃側は線から足を離さないように片足を滑らせながら進み、守り手にタッチされないよう体勢を変えながら前進します。全員がタッチされると攻撃側の負けとなります。守り手は線の中で左右のみ移動できます。
- ②攻撃側が一人でも最後まで進めたら勝ち。守り手に全員がタッチされると攻撃側の負けとなり、攻守交替します。また、攻撃側が線から足を外した場合、その人はアウトとなります。

※地域によって呼び方や遊び方には違いがあるようです

その他の遊び (男の子)

魚釣り【アラカブ(カサゴ)、クサビ(ベラ)]・めんこ(宇久島では「ばあ」)・ビー玉 凧あげ(宇久島では「七つ輪」)

その他の遊び (女の子)

あやとり(宇久島では「いととー」)・おはじき・お手玉・てまり遊び・馬乗り など

その他の遊び

助け鬼・缶蹴り・かくれんぼ・草スキー・ひみつ基地づくり・ロープ相撲 など

# ポスティングサービス ぽすとびが

福江地区 5,000~6,000部 (※配布期間:約1ヶ月)

福江島全域8,000~9,000部 (※配布期間:約2ヶ月)

※1~2週間での配布、特定の地域のみなどの希望がある場合はお気軽にご相談ください。

## “あなたのチラシ”をお届け!

# 1000枚無料

でポスティングします!

## こんなお困りごとを効果的に解決!!

- ☑ 求人募集をしたい!
- ☑ 新規オープンの告知をしたい!
- ☑ イベント、SALEの周知に!

まずは効果を体感してください!

通常12,000円の下記費用が**無料**

- ・1,000枚 チラシ印刷代金
- ・1,000枚 配布代金

## 価格表

# 9円 / 1部

- ・1000部から配布可
- ・チラシ代金は1枚2~5円

## デザインも制作可能!

デザイン費 **30,000~**

- ・サイズ・折り方
- ・片面 / 両面

など、条件によって料金が異なります

こちらのお電話番号orLINEまでお問い合わせ下さい!

# Tel: 0959-76-3676



**佐々木 はり 整骨院の ためになる ジェロコロラム**

冬は「温活」を取り入れて代謝をアップさせよう!!

今回は近年、身体の冷え対策として注目が高まっている「温活」について紹介させていただきます。温活とは、体を温めて基礎体温を上げ体温調節不良などを改善することです。自らの力で体の体温をコントロールする。これは本来人間に備わっている機能ではありますが、エアコンやストーブなど生活の利便性が上がる中で、苦手な方も増えてきました。体が冷えると...

- ・ストレスなど自律神経の乱れ(肩こりや不眠)
- ・筋肉不足(筋肉量が少ないと熱を作り出す力が弱くなり、慢性的な冷えにつながる)
- ・血行不良(長時間同じ姿勢を取り続けることで血流の巡りが悪くなり末端の方が冷えやすくなる)

と、様々な形で調子を崩す原因になりうると言われています。

【末端から冷えるタイプ】  
指先や足先が冷たくなりやすいタイプ。このタイプの方には、暖かい靴下やカイロなど温活グッズで冷えている部分を温めたり、足先や指先も含めてマッサージするなどの温活がおすすめです。

【全身が冷えるタイプ】  
このタイプの方には、お風呂にじっくり浸かったりサウナに入ったりと全身をじんわりと温められる温活がおすすめです。

【内臓から冷えるタイプ】  
胃腸など体の内部から冷えるタイプ。血流が悪くなってしまい、筋肉や内臓の動きが鈍くなってしまっているのかもしれない。このタイプの方には、身体を温める飲み物や食べ物を摂取したり、インナーマッスルを鍛えるヨガやストレッチをしりするのがおすすめです。

筆者の自己紹介

名前: 望月 彩乃 (もちつき あやの) 出地: 沖縄県出身  
ひとこと: 飲み過ぎ食べ過ぎにはお気をつけ下さい

今回は 一五島市吉久木町本院 安本 誠二郎 へバトンタッチ!

【佐々木整骨院】853-0031 五島市吉久木町 1157-1 / 休診日: 木曜日  
営業時間: 平日 8:00 ~ 19:00・土曜 8:00 ~ 15:00(昼休みナシ)・日祝 8:00 ~ 12:00

**有青山電機商会**



**家電各種 修理受付**

(メーカーにより取扱できない場合もあります)

各種家電 取り扱い **SONY Panasonic MITSUBISHI TOSHIBA**

- ◆エアコン工事 ◆電気工事
- ◆通信工事 ◆オール電化工事

☎ 0959-72-3145 住 五島市中央町6-16 支払方法 現金  
営 9:00~18:00 休 年中無休 (求人)スタッフ募集中(経験不問)

**3匹のやぎ**

福江 P46 D1



夜間施術を開始しました!  
詳しくは電話 or メール or インスタでお問合せ下さい。日々のお仕事や家事で「肩が凝がしんどい」「ストレスでなんだかダルイ...癒された」「眠りが浅くて疲れがとれない」などなど。オイルマッサージで気持ちよくスッキリさせませんか?

◆全身オイルマッサージ 95分 8,500円  
(定湯&着替え15分) SETメニュー ヘッドスパ・足裏ソフレ

クーポンはP4 島民初回割 2,000円OFF(島民以外のお客様は 1,000円OFF)

☎ 070-8304-3630 住 五島市増田町345-2 P あり  
営 10:00~18:00 休 不定休 支払方法 現金 女性専用

**リラクゼーションサロン かすみ**

福江 P42 P46 A6

治したい方も、癒されたい方もお気軽にご相談下さい。



- 個室あり
- 男女ご利用OK
- ペアでのご利用OK
- ◆指圧鍼灸治療
- ◆全身もみほぐし
- ◆足つぼマッサージ
- ◆ヘッドマッサージ
- ◆リンパマッサージ
- ◆よもぎ・ハーブ蒸し
- ◆酸素カプセル

各メニュー 組み合わせOK!

予約制 (当日予約可)

☎ 0959-88-9322 住 五島市幸町2-1 支払方法 現金・カード P あり(3台)  
営 平日 9:00~19:00/土日 9:00~18:00 休 水曜・他

**GOTO パソコン専門店**

福江 P42 P46 C4



パソコンの不調をだましまし使っていないませんか?  
起動が遅い。ソフトを立ち上げるのに時間がかかるなどお悩みではありませんか?  
部品交換すれば、パソコンが早くなります!

- パソコン修理
- 中古・新品パソコン販売
- 周辺機器の販売
- ホームページ制作
- SSD換装 (パソコン高速化)サービス

など何でもお気軽にご相談ください!

**五島レンタル wifi**

出張時、旅行時、入院時などがあると便利!

初回お試しキャンペーン価格

- ◆ 1日.....500円
- ◆ 1週間...3000円

内容: クラウド SIM (国内 3キャリアの電波を利用可能) 大容量プラン: 3GB/日

☎ 0959-88-9138 住 五島市江川町10-6 P あり  
営 10:00~18:00 休 日曜 支払方法 現金・カード

クーポンの使い方はP4をご覧ください

**五島レンタルwifi 1日無料延長**

きれいな癒し ショッピング



**才津政男商店** ギフト・雑貨コーナー

福江 P42 P46 B5

LINE 公式アカウント

0959-72-3325 住 五島市中央町3-21 支払方法 現金・paypay  
平日 9:30~18:10 休 不定休 (suitsu\_masao\_shoten.corp)

**吉田電機商会**

お家まるごと！家電はお任せください！

福江 P42 P46 A4

LINE@はじめました

0959-72-3607 住 五島市福江町4-13 支払方法 現金・カード・paypay・他

**花工房フローラル・トーヨー**

福江 P46 C5

冬のおススメ クリスマス お正月 バレンタイン

◆ 冠婚葬祭一式 ◆ 生花 ◆ 鉢物

全国花手配 (ジャパンフラワーネットワーク)

0959-75-0878 住 五島市池田町2-12 支払方法 現金・paypay  
9:00~17:00(不定時~18:30) 休 日曜

家電・インフラ・安全・安心がセットになった

**快通！トータル家電ライフ** をご提案。

家電販売 各種工事 修理

0959-72-3607 住 五島市福江町4-13 支払方法 現金・カード・paypay・他

**Studio Rainbow**

福江 P46 D1

フォトウエディングプラン 新たにできました

七五三、成人式撮影プランもあります。その他、お気に入りの場所での家族写真など気軽にお問い合わせください。

クーポンはP4 撮影料金 1,000円割引

◆ スタジオ撮影 休止中  
◆ ロケーション撮影 15,000円~

090-8766-6380 住 五島市長手町181 P あり(2台)  
10:00~18:00 休 不定休 支払方法 現金

**コワーキング@mitake**

福江 P42 P46 C4

Wifiスポット・旅の拠点としても様々なことに利用できるスペース。Zoom会議や研修などにもご利用いただいております。

どなたでも来店後すぐにご利用いただけます(予約不要)  
◆ ドロップイン 500円(税込) / 3時間【会議室・個室あり】  
※見学等も可能ですので、事前にお問い合わせ下さい。【会議室・個室は予約制】

クーポンはP4 コワーキングスペース利用時間 1時間延長

0959-88-9238 住 五島市江川町10-6(Mitake合同会社)  
10:00~18:00 休 日曜 支払方法 現金 P あり

**アース企画**

福江 P46 C2

あなたの島暮らし、応援します

福江島での不動産の売買・賃貸はおまかせください。移住に関することもお気軽に御相談ください。

0959-74-2675 休 日曜  
住 五島市三尾野三丁目6-7  
9:00~18:00 P あり(5台)

**けいたい相談室**

福江 P46 A2

**iPhone修理** データを消さずに 即日対応！

iPhone11の場合(税込)  
・液晶交換 12,000円/40分  
・電池交換 7,900円/40分  
iPad、Androidはお問い合わせ下さい

lljmio lljmioモバイル代理店

0959-76-3555 休 不定休  
住 五島シティーモール1F  
11:00~17:30 支払方法 現金・カ

偶数月に開催します。 **ダイキョー つどいば** 集い場

地域の皆さまにホッとしていただく場所。それが「つどいば」です。ゲームや体操を試してみたりお茶を飲んだりおしゃべりしたり...自由に過ごしてください。

年令性別も問いません。皆さま無料で参加いただけます。買い物順に寄ってみてくださいね。

開催日時は店内ポスターやSNSの案内をご覧ください。

**お弁当お惣菜大賞 入賞商品**

**いつでもポイント2倍**

0959-74-0077 住 五島市龍淵町2163 74-2152

テレビ・SNSで話題！ **コストコ**の商品が **五島で買える**

年会費不要です！送料も不要です！

交通費は龍淵まで さらにお取り寄せOK！

CGC CoCoCa

0959-76-3522

**株式会社ドウイング** TEL 0959-52-2052 FAX 0959-52-3725

DOING GROUP

クレジットカード・電子マネーがご利用いただけます

**イレナFC3店** 月曜10%OFF

**LAWSON**

**OSADA** 火曜・金曜ポイント3倍

DoINGオサダ上五島店  
DoINGオサダ福江店  
A-PRICE 福江店

カラオケ D. 青方店  
カラオケ D. 吉久木店  
カラオケ D. 栄町店

INTERLOCK 2024 New Model プレーチェⅢ Prece

天へと連なる 折りの輝き

石種・彫刻例  
はるか昔から、そして未来へつなぐ

想 機外装 Life is beautiful やすらがに

1文字の言葉に込めて アルファベットでモダンに 縦書きで言葉を刻む

石種：M10-H (インド産) 石種：アーバングレー (インド産)

石種：新インドマホガニー (インド産) 石種：M1-H (インド産)

全優石 イメージキャラクター 名取裕子

全優石 全国優良石材店

ARIKAWA KISEKIZAI 有川喜石材店

一級技能士・お墓ディレクター 1級・お墓相談員・終活カウンセラー在籍

info@arikawakisekizai.jp http://www.arikawakisekizai.jp

TEL (0959)72-2457 FAX (0959)72-1439

有川喜石材 検索

九州電力からオール電化に関するご案内

ガス・灯油機器をご利用中のみなさま!

光熱費が安くなるかも!?

簡単なシミュレーションで、毎月の光熱費を見直してみよう!!

光熱費シミュレーションは、WEB試算フォームかお電話(090-9604-5771)にて承ります。これを機に「オール電化」を検討してみませんか?

試算は こちらから

【個人情報の取り扱いについて】いただいたお客様の個人情報は、オール電化や光熱費試算等の営業活動、グループ商品に関するご案内に利用させていただきます。なお、ご案内を希望されない場合には、下記のお問い合わせ先にお申し出ください。

お問合せ 九電ネクスト 五島営業所 (九州電力業務受託先) TEL: 090-9604-5771 (平日 9時~17時) 長崎県五島市紺屋町5-11 goto@anext.kyuden.co.jp

灯油・軽油配達します!

鍵師が常駐 しております!

- 合カギ ¥770~
- ディンプルキー ¥3,300~
- ウェーブキー ¥4,400~
- カギ開け (車・ドア・机・金庫 etc)
- カギなし作製 ¥11,000~ カギ交換もいたします。

(有)スギ・コーポレーション ☎ 0959-75-0797

住 五島市吉久木町205-22 営 7:00 ~ 18:30 支払方法 現金・カード

災害時でもご利用頂けます。水のトラブル・電気のトラブルご相談ください。

学校法人 双葉学園

「体験」から生きる力を!



「創造力」「思考力」を豊かに育む!

一緒にいたらしく仲間も募集中です!

双葉幼稚園 第二双葉幼稚園 福江幼稚園

ふたばようちえん

TEL: 0959-72-3415 住所: 五島市末広町2-6

はまさき音楽教室併設 **「みんなの家」**   福江 P42 P46 C2

いつでも受け入れ可能(中学生以上無料)

就労証明無しでもご利用可。随時受付、短期受け入れもOK!  
「スポット利用」で週に1回など、細かい設定でご利用頂けます。

**ご利用料金**  
◆ 月会費 / 6,000円 ◆ 利用日の各習い事への送迎サービス無料  
◆ 週に1回から~カスタム利用可能(¥1,200~)

☎ 0959-72-2620 休 年末年始・お盆・ゴールデンウィーク  
住 五島市大荒町7-8 営 14:00~20:00(14:00~の受け入れに限定)

# 解体工事は お任せ下さい!!



**お気軽にご相談ください。**

古民家・空き家・倉庫 等でお困りはありませんか?

リフォーム工事  
土木工事 草木伐採

**(株)福富工業**  
☎0959(72)1623 福江 P46 B5  
【産業・一般廃棄物収運搬業許可取得事業所】

福江 P46 B2

## 五島市で20年の経験と実績

# 井関シロアリ消毒

シロアリの事は五島市登録事業者の有資格者にお任せください!!

五島市吉久木町 1368-36 ☎ 0959-76-3431  
携帯 090-5281-6082



福江 P46 D5



福江 P46 D6

現金には   **年会費 永久無料**

月払いには

**イベント・特典いろいろ! お得なカード**



ご災害時でもご利用頂けます  
災害などの停電時にも、給油が可能です。

**求人 詳しくはお電話下さい  
スタッフ募集中**

**全国優秀給油所 (株)神田商会**  
資源エネ庁長官賞受賞店  
福江SS・セルフ福江  
五島市東浜町1丁目6番1号 ☎ 0959(72)4165  
http://www.kandasyokai.co.jp/ info@kandasyokai.co.jp

公式アプリははじめました  
神田商会の最新情報をリアルタイムでお届けします! スタンプカード機能やクーポンなど、お得な特典をご用意しております。




# 2024年冬号 クーポン一覧

観光	ラインレンタカー	観光	トラベルQ	きれいな下五島	長崎五島 ごと
下五島 P16	下五島 P16	下五島 P21	下五島 P21	下五島 P21	下五島 P21
きれいな下五島	きれいな下五島	きれいな下五島	きれいな下五島	きれいな下五島	きれいな下五島
下五島 P21	下五島 P22	下五島 P29	下五島 P29	下五島 P29	下五島 P29
ショッピング	ショッピング	きれいな下五島	きれいな下五島	きれいな下五島	きれいな下五島
下五島 P29	下五島 P32	下五島 P32	下五島 P32	下五島 P32	下五島 P32

## お墓の汚れ リフォームでこんなに美しく甦ります!

水アカ コケ カルキ汚れ そのままにいませんか?

リフォーム前



リフォーム後



**スタッフ募集中! (ダブルワーク可)**  
資材の運搬・現場の補助など / 時給 1000円~ / 交通費実費支給 詳しくはお電話ください。



ARIKAWA STONE

**有川新石材** 株式会社  
五島市松山町187-1  
福江 P46 C1  
営業時間 A.M 8:30 ~ P.M 5:30  
TEL (0959) 72-2496  
FAX (0959) 72-6438

遺品など出た粗大ゴミの処分請け負います

GO TO RE100



丸八ストリート 松山店

# 趣味 習い事・体験

趣味・習い事

体験

こどもの習い事

大人の習い事

## 【橋の体験】ツバキノ

要予約

体験料金：①搾油体験 (3,000円 / 1人)  
②リップクリーム作り (2,000～3,000円 / 1人)  
③橋オイル香り付け (1,500～3,000円 / 1人)  
所要時間：①約1時間 ②③約40分  
場所：五島市吉田町2498 (ツバキノ内)  
連絡先：0959-75-0411  
備考：人数や体験メニューにより所要時間は多少前後します。  
詳細はQRコードから！



## 【学習塾】太田ゼミナール

冬期講習生募集中

対象：小学生～高校生  
内容：(小)算数、国語、中学入試など (中)5教科 (高)数学など  
時間：(小) 土曜日 15:00～16:30  
(中) 19:30～21:30 (高) 21:40～23:00  
※学年、曜日により上記と異なる場合があります。  
月謝：(小) 7,000円 (中) 週3回 16,000円  
週2回 12,000円 週1回 7,000円  
(高) 週2回 7,000円 週1回 4,500円  
※中学生の国理社コースは教材費 5,000円/年  
場所：大荒町 956-10  
連絡先：太田良平 090-7155-4202

## 【学習塾】英慶進学ゼミ

対象：小学5年生～高校3年生  
内容：(小)国語・算数 (中・高)英語・数学中心  
※試験前中学生5教科 ※個別指導相談可  
※以前の学年の学習内容につきましても対応いたします  
日時：月～土曜  
授業の時間帯につきましては、お問い合わせ下さい  
場所：五島市幸町1-26 (2F)  
月謝：(小)8,000円 (中)14,000円～ (高)17,000円～  
※入会金なし ※別途教材費がかかります。  
連絡先：貞方 080-8373-7088

## 【合唱】福江少年少女合唱団

見学受付中

対象：年中さん～高校3年生  
練習日：毎週土曜 原則 14時～17時 (未就学児～15時)  
場所：文化会館音楽室  
会費：3,000円/月 (未就学児 1,000円/月)  
連絡先：才津 090-5482-4373 寺村 090-7924-2582

## 【合唱】混声合唱団コールフロイデ

見学大歓迎！

内容：クラシックからポピュラーまで、様々なジャンルの曲を歌っています。  
練習日：毎週火曜 19:30～21:00  
場所：勤労福祉センター2階 音楽室  
会費：1,000円/月 連絡先：080-1705-9640 担当：島

## 【石粉粘土教室】アトリエ来夢

日時：月～金曜 ※体験も受け付けています。  
会費：1,500円/回 (別途材料費)  
場所：富江町黒瀬322  
連絡先：花びより 080-2752-6355  
営業時間：14:00～17:00

## 【英語・スペイン語・サルサダンス】

無料体験レッスン実施中  
内容：実際に使える表現と交流の場 (ゼロからでもOK)  
場所：五島インターナショナルハウス (大浜)  
担当者：ニコラス 日時：希望に沿う 料金：2,000～4,000円  
連絡先：070-3517-8932 (もちろん日本語OK)

## 【ジャズ(ビッグバンド・コンボ)バンド】

募集パート：ドラム・ベース・ピアノ・ギター  
サクソフーン・トランペット・トロンボーン等  
連絡先：松井 勇磨 090-4766-6961  
メール：alms@live.jp  
★一緒にバンド演奏しましょう。

## 【ブラズバンド】ウィンドアンサンブル花音(かのん)

練習日：毎週木曜 19:00～21:00  
場所：松山住民センター (福中の近く)  
会費：500円/月 連絡先：秋山 gotokanon@yahoo.co.jp  
★全パート、メンバー大募集！インスタをご覧ください。

## 【太鼓】倭寇太鼓富江バラモン会

見学無料！

練習日：毎週火曜日 19:00～21:00  
場所：旧 富江幼稚園  
会費：500円/月  
連絡先：インスタグラム、フェイスブックページ「富江バラモン会」  
※経験不問！音楽に自信がなくても大丈夫。お試し参加もOK！

## 【エアロビクス】グレープヴァイン

練習日：毎週火曜 10:00～11:00  
場所：五島市勤労福祉センター3階 階軽運動室  
会費：2,000円/月  
連絡先：田口恵子 090-3077-5727

## 【ヨガ】ひーこのヨガ教室

練習日：毎週金曜 10:30～11:45(緑丘地区公民館) /  
19:30～20:45(松山住民センター) 参加費：1回 1,000円  
★ジューモル MIRAI GOTO クラス 第2土曜 14:00～15:00  
連絡先：丸山 090-4981-5209  
ブログ：ひがしはまちじかん / ユーチューブ：ひーこヨガ

## 【太鼓】鬼神太鼓

練習日：毎週月曜日 18:00～20:00  
場所：五島市離島開発センター3階  
連絡先：柳野 080-5287-0280 会費：500円/月  
★未経験者大歓迎！  
練習を通してストレス発散をしましょう！

## 【パソコン教室】スキルパソコンスクール

内容：ワード・エクセルの基礎から応用の操作  
★資格取得に向けた指導も行っています  
(試験会場：スキルパソコンスクール)  
簿記3級受験に向けた指導(受験場所：商工会議所)  
日時：月～金曜まで (9:00～17:00) 相談可  
場所：五島市福江町3-8 (末広公園前)  
料金：ワード・エクセル (2,200円/時)  
簿記 (2,200円/時) ※事前予約必要  
連絡先：0959-72-6902 担当：増山

## DRONE SCHOOL SKY MISSION

受講生募集中

### UTC 農業ドローンライセンス

株式会社 SKY Mission 7は  
農地での実際の散布・テモ散布  
撮影を承ります。  
お気軽にご連絡ください。

農業散布  
テモ散布

株式会社 Sky MISSION  
担当：松崎  
TEL 080-1742-8821  
MAIL skymission208@gmail.com

フォローして最新情報をチェック！

## Mitake studio

【多目的スタジオ・防音室】 ☎ 0959-88-9238

レンタル料金：1,000円/時間・場所

音楽サークルの活動・ヨガ・ダンスレッスン・体験教室など

住所 五島市江川町10-6 3F 営業時間 10:00～18:00(休み:日曜)

支払方法 現金・カード・paypay・その他 駐車場 あり(5台まで)

## TOKI GYM

タイエットや姿勢改善、  
筋肉、体力作り、ZUMBA  
や柔軟、筋トレ、YOGA  
などなど  
詳しくはInstagramへ

◆パーソナル  
〒853-0015  
五島市栄町2-15-1階  
こふいや隣 hotel SOU1階  
パーソナル会員制

◆スタジオレッスン  
〒853-0012  
五島市長手町137-1  
SPACE long arms  
各種1レッスン800円

tokigym@gmail.com

## 音楽相方募集

私はキター弾き語り、  
作詞作曲かできます。  
次の項目に当てはまる方は  
お気軽にご連絡ください。

- ◆男性
- ◆概ね35歳以下
- ◆ギターもしくはピアノが弾ける方
- ◆ツインボーカルに興味がある方
- ◆作詞作曲に興味がある方

[連絡先]  
釣永圭人(080-1546-0711)

## DANCE SCHOOL Raum Jack PV 2022

★隔週 土曜・日曜  
17:00～17:50 girls 初級  
17:50～18:40 girls 中級  
18:40～19:30 hiphop 初級  
19:30～20:20 hiphop 中級

活動費：2,000円/月

hiphopを中心にダンスレッスンをしています。  
小さな子どもから大人まで年齢問わず、ダンスに興味がある方ならどなたでもOK！初心者も大歓迎ですので、まずは1度見学だけでも、お越しください！  
お問合せ 090-8392-8381

## ロイス 台湾華語教室

—五島唯一中国語教室・台湾人先生—

五島在住の台湾人、ロイスです。  
五島列島の美しい風景と優しい人々が大好きです。  
台湾と五島の架け橋になれたらと思います！  
台湾がお好きな方、または繁体中国語に興味ある方、  
私との交流大歓迎です！初心者も会話可能です。

- ・個人コース：¥2,000/時間
- ・グループコース：料金要相談
- ・オンラインコース：料金要相談

無 | 料 | 体 | 験 | 実 | 施 | 中

お問い合わせ・ご予約：0959-88-9238  
五島市江川町10-6 (Mitake合同会社内)  
駐車場：あり 福江 P46 C4

LINE 公式アカウント

# 占い師 カレナが贈る 季節の12星座占い 12月-2月

## ♈ おひつじ座 3/21 → 4/19 生まれ

**12月** 今年の悩みは今年の内にスッキリなくなります。年末片付けポイントは水回り。  
**1月** ピンと来たものは使ってみる、遊んでみる。今年のテーマは好奇心が大切。  
**2月** 冒険心疼く時。新しいことや見知らぬ場所に行きたくてウズウズするかも。

**開運** アドバイス 換気をしっかりする

## ♉ おうし座 4/20 → 5/20 生まれ

**12月** 年末最後に大きなチャンスに恵まれます。年末片付けポイントは冷蔵庫の中。  
**1月** お金の勉強や副業開始にピッタリ。今年のテーマは稼ぐことに集中する。  
**2月** 年始の計画から修正を求められる。こだわるより今は方向転換して。

**開運** アドバイス 色々な音楽に触れる

## ♊ ふたご座 5/21 → 6/21 生まれ

**12月** 懐かしい人から連絡有。会うと幸運が。年末片付けポイントはスマホのデータ。  
**1月** 新しいスタート!何でも叶うつもりで行動を。今年のテーマは自分が主役と思う。  
**2月** 楽しい計画は素早く立てて、そうでないことは慎重にスケジュールリングして。

**開運** アドバイス 人の話を最後まで聞く

## ♋ かに座 6/22 → 7/22 生まれ

**12月** 体調に気をつけて暴飲暴食は禁止です。年末片付けポイントは玄関周り。  
**1月** あなたの好き嫌いをはっきりさせておいて。今年のテーマは自分に嘘をつかない。  
**2月** 思い切って本音を話して。相手からも本音を引き出せて付き合やすくなる。

**開運** アドバイス 調べ物はスマホより本で

## ♌ しし座 7/23 → 8/22 生まれ

**12月** 想定外のトラブルの暗示。常に冷静に対応して。年末片付けポイントは写真。  
**1月** ひとり遊びより、コミュニティに入ることを目指して。今年のテーマは友達作り。  
**2月** 過去に褒められたことや得意だったことを思い出して。今の自分を救うヒントに。

**開運** アドバイス 自分の好きなところを探す

## ♍ おとめ座 8/23 → 9/22 生まれ

**12月** 茶々を入れる人は無視して突き進んでOK。年末片付けポイントは洋服。  
**1月** 働く意義ややり甲斐を問われるタイミング。今年のテーマは天職を見つける。  
**2月** 仲良かった人ともっと絆が深まる出来事が。思いやりはちゃんと口に出して。

**開運** アドバイス 保湿をしっかりする

## ♎ てんびん座 9/23 → 10/23 生まれ

**12月** 成果が出ないものは思い切って辞めてOK。年末片付けポイントは靴や靴下。  
**1月** 誰にも邪魔されない時間を過ごして。今年のテーマは思い切った選出をする。  
**2月** 直感を大切にしたい方がいい月。心が動かないものはいい話でも断って。

**開運** アドバイス 楽しいことを考える

## ♏ さそり座 10/24 → 11/22 生まれ

**12月** 今のうちに何でも計画立てておくのが吉。年末片付けポイントは書類。  
**1月** マンネリから抜け出し新しい自分を見つけて。今年のテーマは自分を変化させる。  
**2月** 暴飲暴食は避けて体に優しい生活を。飲食以外でストレス発散をさせて。

**開運** アドバイス 手をマッサージする

## ♐ いて座 11/23 → 12/21 生まれ

**12月** 何事も時間をかけると失敗しない。焦りは禁物。年末片付けポイントは脱衣所。  
**1月** 人間関係を刷新するなら今からです。今年のテーマは新しい出会いに期待。  
**2月** 意外とも思える人があなたの味方になってくれそう。好意は受け取って。

**開運** アドバイス 深呼吸をする

## ♑ やぎ座 12/22 → 1/19 生まれ

**12月** 過去の失敗から学ぶ。目を背けず時に当時を振り返る。年末片付けポイントは本。  
**1月** 悪い習慣からは卒業しストイックに。今年のテーマは健康管理をする。  
**2月** この時期に始めたことはいい習慣になります。スタートさせるなら2月を待って。

**開運** アドバイス いつもより水分を摂る

## ♒ みずがめ座 1/20 → 2/18 生まれ

**12月** 人とぶつかることや議論することを恐れないで。年末片付けポイントは鞆類。  
**1月** 周囲を気にして周りに合わせることは卒業して。今年のテーマは目立つ人になる。  
**2月** 困難があなたを成長させるとき。悔しくても一年後には笑ってみせるつもりで。

**開運** アドバイス 小さなことでもメモしておく

## ♓ うお座 2/19 → 3/20 生まれ

**12月** パニックを避けて冷静になることが大切。年末片付けポイントは食品。  
**1月** 身近な人たちとの細やかな幸せを大切に。今年のテーマは家族仲良く。  
**2月** お友達と推し活などを楽しみましょう。好きなものを通じて癒されます。

**開運** アドバイス 人生設計図を見直す



西洋占星術、タロット、そして手相も鑑定いたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。公式 LINE@ からお気軽にお申し込みくださいませ。

LINE@

長崎市古川町 8-8 めがね橋 LOGIC3 (浜の町アーケード観光通り出口徒歩2分) 「占いサロン 幸運への鍵」予約制・完全個室・秘密厳守  
 ご予約は

### 手相ワンポイントアドバイス

手のひら全体に細かい横ジワがある  
 体力が低下しています。  
 疲労が蓄積した状態なので  
 体を休めてあげてください。

〒 853-0006  
 五島市江川町 10-6  
 fully 編集部  
 アンケートプレゼント係

【はがきの場合】  
 左の住所を切り取ってご利用ください  
 【メールの場合】  
 info@fullygoto.com  
 件名は「アンケートプレゼント応募」

アンケートに答えて  
**PRESENT**  
 をゲットしよう!

必要事項とアンケートの回答をご記入の上、ハガキかメールにてご応募ください。

### 必要事項

☆名前 ☆年齢 ☆住所 ☆TEL ☆希望プレゼント(1つではなく第1希望～順番に)

### アンケート

①本誌をどこで入手されましたか？ ②本誌で楽しみなコーナー  
 ③前号で利用したクーポンの枚数 ④ fullyGOTOのWEB版を見たことはありますか？  
 ⑤本誌の感想・要望 ⑥ fullyGOTO をどのような目的で読んでいますか？  
 ⑦あなたにとって fullyGOTO 内にどのような情報があれば役立ちますか？

**A 応募締切 12月31日(火) 必着**  
**BC 応募締切 2月28日(金) 必着**

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。(FBページに掲載)  
 ※ご応募は、おひとり様一通までとさせていただきます。  
 ※プレゼントによっては、提供元より直送となることもありますのでご了承下さい。  
 ※お送り頂いた個人情報は、プレゼント当選時の発送に利用し、その他の目的に使用することはありません。

### A 中島みゆきコンサート「歌会 VOL.1」劇場版 ムビチケカード

中島みゆきが生きるこの時代には、私たちが生きるこの時代には、中島みゆきの歌がある――

中島みゆきが4年ぶりの最新コンサートで披露した圧巻の歌唱19曲が、今、スクリーンに甦る――

「地上の星」、「銀の龍の背に乗って」、「慎に」、「慕情」、「心音」ほか、19曲一挙披露!

1月3日(金)ユナイテッド・シネマ長崎にて公開  
**公式サイト** <https://utakai-movie.jp/>  
 配給:ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス  
 ©2024 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.  
 中島みゆきコンサート「歌会VOL.1」劇場版チケットを**1組2名様**に!

### B オリジナルステッカー 7枚セット

5名様

イラスト、デザインなど承っております！ぜひお気軽にご相談・お問い合わせください。迅速丁寧な心を込めて取り組めます！

### C 幾久山米 or 上の平米 1kg

3名様

食味コンクールで4年連続受賞している「幾久山米」「上の平米」。今回は「幾久山米 or 上の平米」をプレゼント。ワンランク上の味をお楽しみください。

### もしもし五島列島 取扱店舗

- ・山本海産物
- ・武家屋敷通りふるさと館
- ・五島つばき空港

### 幾久山・上の平米取扱所 (カフェじゃろんじゃろん内)

☎ 0959-88-2288  
 ⑤ 五島市玉之浦町幾久山437-75  
 営業 10:00~16:00 火曜・水曜

# 360° 店内ビューイング

島食 Gino	NEW パンドラ	洋菓子工房ル・ボン	カフェじゃろんじやろ	うなぎクマヒロ	中本製麺 おっどん亭
味よし	創作鮎居酒屋しょう	妃華	居酒屋 ひかさ	ばらもん亭×シンペエ	とぎん商店
A-PRICE 福江店	OSADA	エレナ	ローソン 福江中央店	ダイキョーバリュー福江店	才津政男商店 ギフト・雑貨コーナー
(有) 青山電機商会	吉田電機商会	BURNNY'S [上五島]	GOTOパソコン専門店	コワーキング@mitake	五島ファイナリー
おみやげ&カフェ ごと	(株)五島列島酒造	浜口水産	金沢鮮魚	株式会社やがため [上五島]	太田製麺所 [上五島]
美容室Fain	美容室 core	Leon Covo	LEON COLOR	美容室 Happy clover	たまんなゆうゆう
九電ネクスト五島営業所	(株)神田商会	みんなの家	(有)有川喜石材店	島日和	GOTO TSUBAKI HOTEL
ゲストハウス五島時光	トラベルQ	(株)穆サービス ムラサキエンタープライズ	リラクゼーションサロンかすみん		

お使いのスマートフォンで  
QRコードを読み取ろう!



## 大募集

あなたご自慢のお子様を fully に載せてみませんか?

応募方法

- ① お子(孫)様の名前・性別・年齢
- ② コメント
- ③ 写真

上記の情報を添えて、メールにてご応募下さい!  
info@fullygoto.com (件名は「子投稿」)

たくさんのご応募お待ちしております!



# 最短30分で就航中!

速くお得な空の旅で 長崎⇄五島福江  
五島観光はいかがでしょうか?

運賃のご案内

長崎-五島 6,650円~  
福岡-五島 11,500円~  
※通常期のエメラルド60の場合

箱内でも fully 最新号提供中!

ORC ORIENTAL AIR BRIDGE

日本で一番地域に価値を届ける航空会社

予約センター ☎ 0570-064-380 ■ 営業時間 8:00-18:00 (年中無休)

# 五島列島の魅力が丸わかり!

## fully

— フリー GOTO —

で五島をもっと楽しもう!

五島列島の「今」を発信する情報サイト fullyGOTO WEB! 地元に住むからこそ分かる旬の情報や、観光客も地元の方も楽しめる内容が満載! 五島列島全体の観光情報から地元の人々の温かさを伝える記事まで、五島の魅力を余すところなくお届けします。

### fullyGOTO WEBの魅力



**最新情報で旅をサポート!**

五島の天気、船や飛行機の運行状況を簡単にチェックできるリンクを掲載。



**観光パンフレットへのアクセスもスムーズ!**

五島列島の各市町が発行する観光パンフレットにすぐアクセス可能。旅行前の情報収集もラクラク!



**過去の記事もチェック可能!**

fullyGOTO のバックナンバーを通じて、これまで取材してきた記事を振り返りながら楽しめます。



**fullyGOTO オリジナルマップシリーズ!**

五島列島全体をカテゴリー別や季節ごとにまとめた便利なマップを無料公開中。観光プラン作りに役立つ内容が満載!



**地元の声と旬の情報をお届け!**

観光スポット、グルメ、地元の人々や団体の紹介など、五島の「今」を深掘りする特集を随時更新中。

### 五島列島をもっと楽しみたい方へ



fullyGOTO は、地元の方も観光客の方も五島を楽しむための情報を提供します。



**ウェブサイト**  
はこちら!



が手に入る場所 (敬称略・順不同)  
設置していただけるお店を随時募集中!  
右のQRコードから fully 設置店の応募フォームへアクセスできます。



#### 定期購読のご案内

島外にお住まいの個人様でご希望の方には fully を定期的にお送り致します。その際、年間送料 500 円をいただきます。ご希望の方は、「ご住所」「お名前」「お電話番号」を明記の上、メールでお申込ください。

info@fullygoto.com 件名:「定期購読希望」

#### オリエンタル (ORC) エアブリッジ 機内

##### 福江

- ◇ 五島市役所ロビー
- ◇ 五島市商工雇用政策課
- ◇ 五島振興局
- ◇ 五島自動車学校
- ◇ 市立図書館
- ◇ 勤労福祉会館
- ◇ 福江総合福祉保健センター内「五島サポステ」
- ◇ 澄瀬ビジターセンター
- ◇ 福江港ターミナル
- ◇ 五島つばき空港
- ◇ 五島シティモール
- ◇ ダイキョービッグバリュー
- ◇ OSADA
- ◇ ローソン福江全店
- ◇ ゲオ福江店
- ◇ ジョイフル
- ◇ ミッキーハウス
- ◇ うま亭
- ◇ ほっともっと池田町店
- ◇ はまさき音楽教室
- ◇ au ショップ
- ◇ フラワーショップ 花の村
- ◇ アース企画
- ◇ 成美企画
- ◇ ハートホール福江
- ◇ カンパーナホテル
- ◇ 五島コンカナ王国
- ◇ J A ごとう本店
- ◇ J A ごとう産直市場五島がうまい
- ◇ J A ごとう福江支店

他 ビジネスホテル  
アーケード各店  
飲食店  
病院・薬局  
レンタカー各店

##### 玉之浦

- ◇ 玉之浦支所
- ◇ NEW パンドラ
- ◇ 古民家松ノ下
- ◇ ネドコロノラ
- ◇ とうがらし
- ◇ 竹之家旅館
- ◇ 食堂さんさん

##### 福岡

- ◇ 五島市福岡事務所 (博多駅前)
- ◇ 福岡市観光案内所 (天神)
- ◇ 野母商船 (チケット販売カウンター横)
- ◇ 福岡市役所 1 階「九州情報コーナー」(天神)
- ◇ ㈱アジア福岡パートナーズ
- ◇ 日本旅行 赤い風船事業部
- ◇ 五島丸(野間)
- ◇ 玉川ポルタ(大橋)
- ◇ ALBERO(高砂)
- ◇ COOKIN'(舞鶴)
- ◇ Bar Clouds (鍛冶町)
- ◇ ラド観光株式会社 福岡支店

##### 佐賀

- ◇ もりた接骨院

#### フェリー太古 2等客室内

##### 富江

- ◇ ローソン富江店
- ◇ 大河内酒店
- ◇ たっしゅからランド
- ◇ 平野牛乳
- ◇ ラーメン 敏
- ◇ J A ごとう富江支店
- ◇ ヘアースタジオ ルージュ
- ◇ 金沢鮮魚
- ◇ 菓子補はたなか
- ◇ うなぎ クマヒロ

##### 三井楽

- ◇ 遣唐使ふるさと館
- ◇ つばき屋
- ◇ 松本商店
- ◇ 鳥山釣具店
- ◇ 民宿西光荘
- ◇ 三井楽スィミングクラブ
- ◇ 五島三井楽 サンセットユースホテル
- ◇ J A ごとう三井楽支店

##### 岐宿

- ◇ ローソン岐宿店
- ◇ 民宿あびる
- ◇ J A ごとう西部支店

#### 五島産業汽船 船内

##### 長崎

- ◇ 長崎県庁本館玄関ロビー
- ◇ 県立長崎図書館 (立山町)
- ◇ 九州商船本社ビル 2 階「ぶらっと五島」
- ◇ ビジネスホテルニューポート
- ◇ 長崎かすみや (本河内)
- ◇ パラモン食堂 (万屋町)
- ◇ スナック銀座 (浜口町)
- ◇ お好み焼マツダ

##### 佐世保

- ◇ 鯨瀬フェリーターミナル
- ◇ 佐世保観光コンベンション協会 (佐世保駅内)
- ◇ 新みなとターミナル内 させば移住サポートプラザ

##### 奈留島・花島 久賀島・赤島 各所

#### 上五島

- ◇ 各港ターミナル (有川、鯛の浦、青方、奈良尾)
- ◇ 町立図書館 (5 館)
- ◇ 有川総合文化センター
- ◇ 新上五島町観光協会
- ◇ 新魚目総合体育館
- ◇ 新上五島町温水プール
- ◇ 新上五島町役場
- ◇ 五島うどんの里
- ◇ 上五島石油備蓄記念会館
- ◇ ツジヤマ (奈摩)
- ◇ タナカフェ (有川)
- ◇ まごの手整骨院 (有川)
- ◇ エフ・ピーまえた (有川)
- ◇ ローソン上五島 青方店・浦桑店・有川店
- ◇ カミティバリュー
- ◇ J A ごとう上五島支店
- ◇ J A ごとう有川支店
- ◇ J A ごとう若松支店
- ◇ J A ごとう A コープ浦桑店
- ◇ 菓子工房クローバー (七目)
- ◇ 青方サンライズホテル
- ◇ ホテルマルゲリータ
- ◇ カメリアホテル
- ◇ 有川ビーチホテル浦
- ◇ ホテル マリンピア
- ◇ ホテル メリッサ
- ◇ ラ・メールヴィラ魚竹
- ◇ 有川タクシー
- ◇ トヨタレンタリース長崎
- ◇ ナイスデイ (奈良尾)
- ◇ メル・カピィあおかた
- ◇ 虎屋 (似首)
- ◇ 前田クリーニング (浦桑)
- ◇ docomo ショップ浦桑店 (浦桑)
- ◇ 民宿えび屋 (若松)
- ◇ ラーメンうまかつ亭 (七目)
- ◇ 五島バックパッカーズ ばれ (七目)
- ◇ カラオケ Do 青方店

#### 東京

- ◇ 五島市東京事務所 (麹町)
- ◇ ふるさと回帰支援センター (有楽町)
- ◇ 長崎よかもんショップ・四谷 (四谷)
- ◇ ㈱濱口水産東京店 (豪徳寺)
- ◇ 赤ちょうちんぶらり (赤坂)
- ◇ 焼肉黒バラモン (田町)
- ◇ 五島人 (田町、浜松町)
- ◇ 日本橋 長崎館
- ◇ 小さな五島バル bi-go (品川区)
- ◇ 神田ゴタル (千代田区)
- ◇ 分とく山 伊勢丹新宿店 (新宿区)
- ◇ 五島列島マルシェ (港区)
- ◇ プレーメンカフェ (江東区)
- ◇ 株式会社近畿日本ツーリスト ブループラネット
- ◇ 公益財団法人日本離島センター

#### 大阪

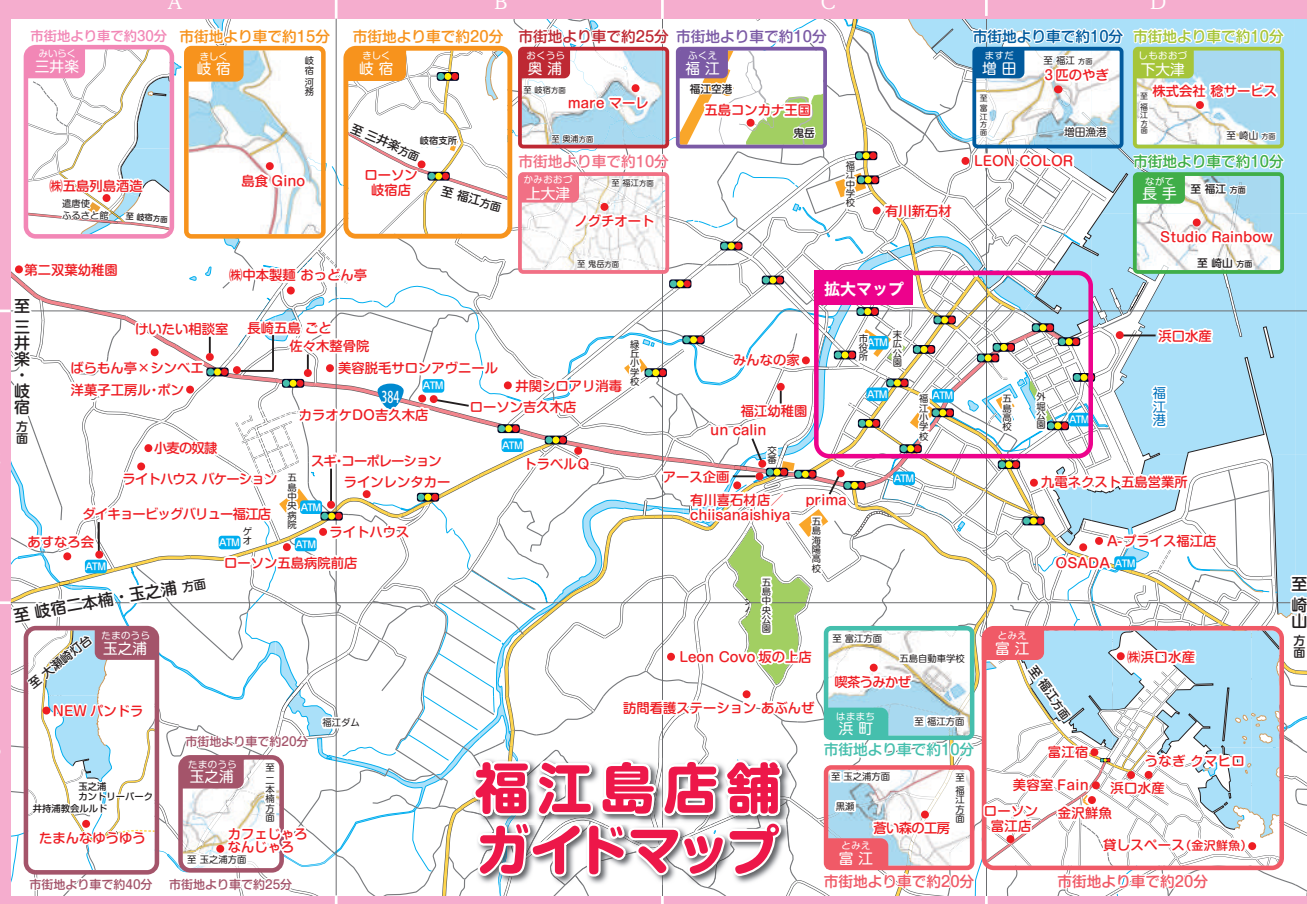
- ◇ ふるさと暮らし情報センター (本町橋)
- ◇ 長崎県大阪事務所 (梅田)
- ◇ 小田茂信の店 (豊中)
- ◇ 居酒屋まごころ

#### 千葉

- ◇ 船 五とう (千葉県、勝田台)

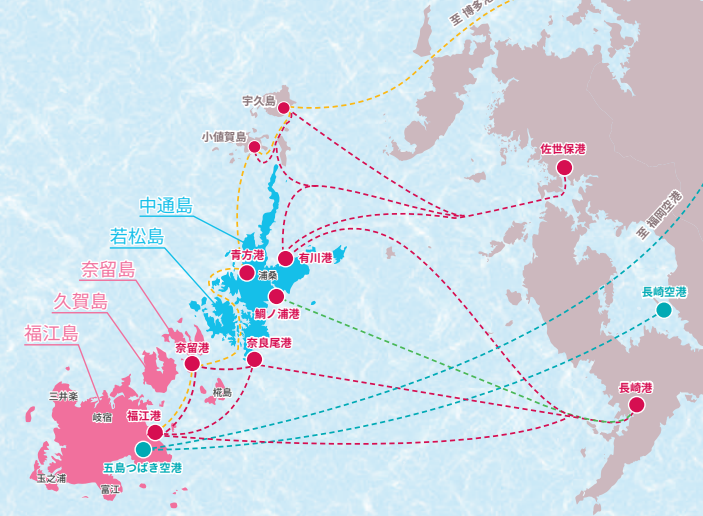
他、掲載店舗各店

☆設置数 400 箇所以上 たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします!



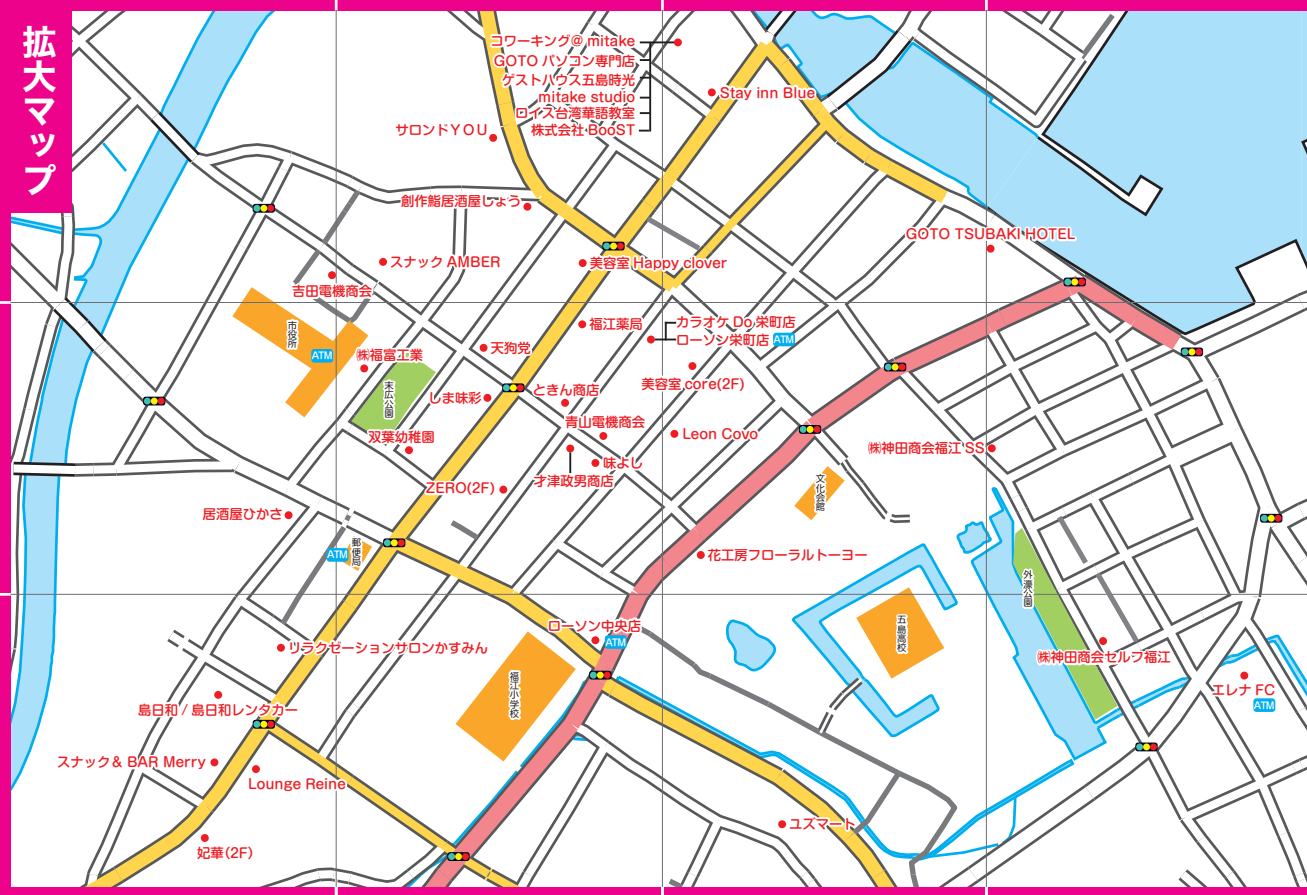
## 福江島店舗 ガイドマップ

	航路	船種	時間目安
野母商船(株) ☎ 0570-01-0510	福江→博多	フェリー	7時間40分
	博多→福江	フェリー	8時間30分
	福江⇄青方	フェリー	1時間40分(直行)
	青方⇄博多	フェリー	5時間40分
五島産業汽船(株) ☎ 0959-42-3939 (代)	長崎⇄鯛ノ浦	高速船	1時間40分
	佐世保⇄有川	高速船	1時間20分(直行)
		フェリー	2時間35分
	佐世保⇄小値賀	高速船	1時間30分
		フェリー	2時間45分
九州商船(株) ☎ 095-822-9153 (代)	佐世保⇄宇久	高速船	1時間25分
		フェリー	2時間25分
	小値賀⇄宇久	高速船	20分
		フェリー	35分
	長崎⇄奈良尾	ジェットフォイル	1時間15分
		フェリー	2時間35分
	長崎⇄福江	ジェットフォイル	1時間25分(直行)
		フェリー	3時間10分(直行)
	奈良尾⇄福江	フェリー	1時間5分
	奈良島⇄福江	フェリー	40分
奈良島⇄奈良尾	フェリー	1時間	
長崎⇄有川	高速船	1時間43分	



## 五島列島 周辺地図

	航路	船種	時間目安
ORC ☎ 0570-064-380	福江⇄長崎	飛行機	30分
	福江⇄福岡	飛行機	40分
ANA ☎ 0570-029-222	福江⇄長崎	飛行機	30分
	福江⇄福岡	飛行機	40分



## 拡大マップ

# 五島列島 観光地マップ

**五島市**



**観光マップ**

①～⑪の観光地はfully編集部オススメポイントです。

**新上五島町**



**観光マップ**

①～⑩の観光地はfully編集部オススメポイントです。

**小値賀町**



**観光マップ**

①～⑥の観光地はfully編集部オススメポイントです。

**宇久町**



**観光マップ**

①～⑧の観光地はfully編集部オススメポイントです。