

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 —

2025
冬号
vol.45

0
yen
ご自由にお取りください

特集
漫画

Why五島? 国境を越えて五島へ
サボテンちゃん五島編

五島で輝いている人
UKUSAUNA 伊藤 大輝 さん
五島の地域おこし通信
「やっぱり五島はいいね!」
U・I ターン者の声
五島のお店紹介
求人・地元で働こう

fully

五島列島を満喫するフリーマガジン
フリー GOTO

2025 冬号

vol.45

2025 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 / 合同会社アークデザインオフィス他

発行部数 / 13,000 部

¥0





ついに殿堂入り！

3年連続「さつまいも・オブ・ザ・イヤー」

ごと芋



あったか焼き芋
お持ち帰りできます♪

- 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！

GOTOpoke

ゴトポキ

五島の新鮮な魚を贅沢に使った『ゴトポキ』
にんにく香る特製ブレンド醤油タレ付きです
お手軽に本格的な味わいをお楽しみください

時短解凍
包丁いらず
驚きの鮮度

ポキとは
魚介類を角切りにして
調味料で味付けをした
ハワイのローカルフード



《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〕
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



おすすめ逸品



ごと芋
ソフト
クリーム

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！

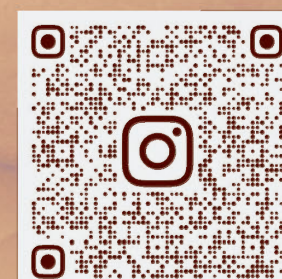
金沢鮮魚

〒853-0214 富江 P42 D3 P40

長崎県五島市富江町土取1237番地
TEL：0959-86-0716

●事業者様向け卸販売も行っております。
簡単調理でメニューに1品加えて
みませんか？

公式Instagram ご購入はコチラ



スマホのカメラでスキャン！

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

クーポン券

2025 / 冬号

有効期限:2026年3月9日まで

fully

フリー GOTO

お店で使える
クーポン

P33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

安全・安心の外出をあなたに

介護保険レンタル
でシニアカーを

福祉用具のことなら、
私たちにおまかせください

ET4D-B

自費レンタル 4,500円

介護保険レンタル 2,100円

ET4D-9

最大走行距離 約31km

自費レンタル 4,000円

介護保険レンタル 1,900円
(1割負担の場合)

ET4D-6

最大走行距離 約33km

自費レンタル 3,000円

介護保険レンタル 1,830円
(1割負担の場合)

WHILL modelC

最大走行距離 約16km

自費レンタル 3,000円

介護保険レンタル 1,500円
(1割負担の場合)

1 専門スタッフによる定期点検

専門スタッフが定期的に点検・メンテナ
ンス・モニタリングを実施。福祉用具の
状態やご利用状況を確認し、安心してお
使い抱けるようにサポートいたします。

2 免許不要ですぐに利用可能

道路交通法上は「歩行者扱い」のた
め、運転免許が不要です。手続き等
も不要なためお貸ししてすぐにご利用
いただけます。

福祉用具のエイトン

担当：塩塚

0959-80-0008

〒853-0033 福江 P42 B2

五島市木場町257-3 アースシェア1 3号事務所

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」
 UKUSAUNA 伊藤 大輝 さん
 08 「やっぱり五島はいいね！」U・Iターン者の声
 09 五島の地域おこし通信
 13 上五島マップ
 23～ **特集** Why 五島？ 国境を越えて五島へ
 33 クーポン一覧
 36 アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう！
 37 占い師カレナが贈る 季節の12星座占い
 38 ウチの子がいちばん♪／fullyGOTO-AI
 39 fully が手に入る場所
 40 360°店内ビューイング
 41 広域マップ／交通機関一覧／観光地マップ
 42 福江島マップ
 43 **漫画** サボテンちゃん 五島編

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いという想いと、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、よろしくお願い申し上げます。

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ます）

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
うめむら 功太郎 さん
今回の表紙は、奈留島在住の梅村 功太郎（うめむら こうたろう）さん、27歳。fullyGOTOとしては奈留島から初の表紙を飾っていただきました。

● 移住のきっかけは「海・山」

大学ではスポーツを学び、パラスポーツの選手としても活動。ゼミでは「アウトドア」と「パラスポーツ」の二本柱で学びを深めていました。

当時から地方移住をしたいと考えていて、まず新潟や高知を候補にリサーチ。コロナ禍という状況もあり、父の出身地・長崎にも目を向けたところ、奈留島で「地域おこし協力隊（しまなび舎）」の募集に出会います。

4年前の1月に奈留へ移住し、以来ずっと奈留で暮らしています。

● 協力隊の3年、そして残った理由

「しまなび舎」では、離島留学生の学生寮の運営、小学生向けの学習塾・学童など、子どもたちの学びと暮らしを支える現場に3年間携わりました。

任期満了後も島に残った理由をたずねると、返ってきたのは印象的

な一言。

「コンビニがないから。」ちょっと不便が心地いい。そんな等身大の感覚が、ここで生きる決め手になりました。

● 空き家をDIYで再生

——「島の山小屋」オープン——

現在は空き家を改修し、「アウトドアカフェ 島の山小屋」として週末昼のみのカフェを営業。店づくりはほぼDIY。自作の『いろり』も据えました。「山小屋」といつても、場所は島の平地。海の気配と山の気配が同居する奈留ならではの“島の山小屋”をコンセプトに掲げています。

目指すのは「自然体験ができるカフェ」。6～10月のカヤック体験や自転車レンタルに加え、五島の食と自然の魅力を一緒に届けるメニューづくりも行っています。

● 森に入る。自然と一体になる時間

「高い山に登りたいわけじゃない。森の中に入りたいたいだけなんです。」

ひとりで山に入り、静けさに身を置いて整える。梅村さんの『好き』は、奈留の暮らしとぴたりと重なります。

● これからの挑戦

「埋められる命」を、食卓へ

この冬からは個人での有害駆除（イノシシ・シカ）にも踏み出す予定。

「今は奈留の獣肉がそのまま埋められています。一頭でも多くちゃんと食べてあげたい。」

将来的には精肉施設の整備という高いハードルも見据えながら、流通の道をつくることを目標にしています。自然の恵みをきちんといただく。その循環を奈留島から。

「不便さが、ちょうどいい。」を合言葉に、奈留島で手を動かし続ける梅村功太郎さん。島の山小屋、自然体験、そしてジビエへの挑戦。フリーGOTOは、梅村さんの挑戦をこれから応援していきます！

次号予告

2026年春号
3月10日発行

編集後記

今回の特集は「Why 五島？ 国境を越えて五島へ」と題し、五島に移住して暮らしている、さまざまな国出身の方々に、なぜ五島に来たのか、そして住むようになったきっかけなどをお聞きました。外からの視点で見た五島が、どのように感じられているのかを知りたい、そして多くの方に知ってほしい。そんな思いから生まれた特集です。ぜひ読んでみてください。また、今号では新しい試みとして、上五島在住の漫画家さんに、五島を題材にした漫画を制作していただきました。今回はその第一弾として、「これから続いていく物語」として楽しんでいただけたらうれしいです。これからも fullyGOTO は、五島での暮らしがもっと楽しくなるように、そして五島のことをより多くの方に知ってもらえるように、情報発信に努めてまいります。引き続き、あたたかい応援をどうぞよろしくお願いいたします！

編集長 けんた

第30回 ドクターコラム

地元のドクターがアドバイス！

皆さんは子宮頸がんをご存じですか？子宮の頸部（下部）にできるがんのことです。子宮頸がんの原因としてほとんどHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因であることが知られています。HPVワクチンは唯一がんの発症を予防できるワクチンです。

小学校6年生から高校1年生相当までの女子は無料でワクチンを接種できます。

2013年から定期接種が開始されましたが、接種後に体調不良を訴える人がいたため接種が控えられていました。専門家の調査でワクチンと健康被害との因果関係が明白ではないとの見解が出されたことによりワクチン接種見合わせが終了しました。このワクチン見合わせの時期に接種できなかった女性に対して無料で接種できるキャッチアップ期間が設けられています。条件としては令和7年3月31日までに一度でもHPVワクチンを接種している1997年4月2日～2009年4月1日生まれの方です。キャッチアップの期限は令和8年3月31日までです。ご自分が該当するかわからない方は五島市役所健康政策課にお問い合わせください。

オーストラリアでは積極的にワクチン接種に取り組んだ結果、近い将来子宮頸がんが撲滅できるのではないかと言われています。皆さんもぜひワクチン接種を受けてください。

著者の紹介



名前：池田 陽子（いけだ ようこ）
所属：福江産婦人科医院
ひとこと：当院は父が開業して今年で49年目になりました。残念ながら令和6年12月をもってお産は休止しましたが、外来診察、妊婦健診や予防接種などの診療は継続しています。更年期や生理痛相談など気軽に受診してください。

やっぱり五島はいいね!

3年前 Uターン



おshima るり
大島 瑠莉さん(28歳)

高校卒業後、島外の専門学校へ進学。専門学校卒業後は印刷会社に就職しました。DTPオペレーターとして働くなかで、地元・五島に関わる仕事もありましたが、お客様の声を直接聞く機会が少なく、「もっと人の想いを身近に感じたい」と思うようになりました。そんな時、長崎県観光連盟のライター募集を見つけました。私は、写真を撮る事が好きで、島の素晴らしい絶景や伝統的な文化を、自分の写真や言葉で伝えたいという想いがあり、思い切って応募。#ナガサキタビ公式ライターの採用を機に、五島へUターンすることを決意しました。

五島に戻ってから感じたのは、「生まれ育った島なのに、意外と五島について知らない事が多かった」ということです。地元の方はもちろん、移住された方が素敵な場所を築き、島の新しい魅力を発信している様子に日々刺激を受けています。平日は事務の仕事しながら、週末は長崎県観光連盟の委託を受けて「ながさき旅ネット」の記事を執筆したり、キッズフォトブース撮影会を開催したり、撮影のご依頼を頂いてフリーランスカメラマンとして活動しています。改めて、島の自然や人の温かさに触れる事が出来て、島外にいた時より一層五島の魅力を感じています。

自分の写真を通じて五島を知っていただくきっかけをつくり、微力ながらも島の魅力を伝えられたらと思います。また、七五三やウェディングなどの撮影を通して、五島で大切な思い出を残す方が一人でも増えるように、心を込めてシャッターを切っていきたいと思います。これから、人と人とのつながりを大切にしながら、幸せなひとときを残すお手伝いをしていきたいです。



きっかけ

いま、
想うこと

これから



しぶやさん(28歳)

きっかけは絵の仕事で3年ほどお世話になっている方からの「上五島に移住してみないか」というお誘いでした。その方は去年移住して有川で喫茶店&宿泊施設に2週間ほど滞在しました。その期間で想像していた離島像とは全然違うことを身をもって体験し、インターネットもあるし、スーパー、コンビニ、ドラッグストアもある、じゃあ移住しても生活は変わらないさそうだな、と思い移住を決めました。

現在は絵のお仕事と、喫茶店&宿泊の業務をやらせていただいています。生活の方も本当にそんなに変わりなく、お魚も安くて美味しいし、ネット通販も2〜3日で届く。LCCを使えば東京まで往復で3万円くらいなのも最初は衝撃でした。自分の絵の仕事はPCとインターネット環境があれば出来るので、そういうPCで仕事が出来るとクリエイターの方々は移住してみてもいいんじゃないのかな、と思っています。海から少し道を走ると一気に山の景色、そしてまた山を抜けると海の雄大な景色、都会では味わえない不思議なインスピレーションが絶対あると思います。

誘われて移住したという経緯から、明確な目的や理由をもって移住したわけではありません。だからこそ「自分は本当は何がやりたいのか」というのを考える良いきっかけになりました。自分としてはやはり絵を頑張っていきたいのと、五島のやさしい人達と話すうちに、何か五島を盛り上げる力になればいいなと思うようになったので、それらを合わせて自分が出来る事をこれからやっていきたいです。

6カ月前 Uターン



出身は福岡県北九州市の伊藤さん。18歳まで地元で過ごし、その後渡米。大学で劇文学を専攻し、シアトルからロサンゼルスへ拠点を移して演劇団体に所属。舞台に立ちながら、レンタルビデオ店の店長も務めました。帰国後は劇団で全国巡業を行い、その後は営業職に就きます。さらにタイ・バンコクで石油関連の仕事に携わり、うどん店を開業したことも。体調と向き合う時期を経て帰国し、北九州で腎臓移植を受けました。40歳で自動車の卸売を起業し、現在も法人として継続しています。そんな折、「自動車のご縁」で初めて宇久島を訪ね、島を歩くうち、会社でも催していたサウナイベントの記憶がよみがえり、「ここでサウナをつくれたら絶対に気持ちいい」と直感しました。観光協会や行政に相談すると、「公衆浴

① まずはお風呂で温める。
血管が開き、体がサウナを受け入れやすくなります。
② サウナへ(目安10〜12分)
無理をせず、「もう出たいな」と思ってから1分後がベスト。
③ シャワー↓水風呂(約1分)
温冷のコントラストで全身のポンプが働き、思考がふつと軽くなります。
④ 外気浴で休む。
これを3セット。事前・合間の水分補給はたっぷり行ってください。
「週3回くらい続けると、汗のかき方

● 熱源は薪
アツアツのサウナストーンと薪の遠赤外線で、芯から温まる『温泉のような温まり方』。
● ストーンは「徳山みかげ」
山口県・黒髪島産の花崗岩(かこうがん)で熱持ちが良く、白基調の建物に上品な輝きを添えます。
● 室内は日田ヒノキ
座面から天井までヒノキづくし。香りのリラックス効果も魅力。
● 水風呂は宇久の地下水
澄んだ冷たさで一気にな『ととのい』へ。
● 星空外気浴
夜は満天の下でクールダウン。島ならではの『寝る』。
サウナ後にBBQも楽しめます(BBQのみの利用も可)。島内の民宿や飲食店とも連携し、ニーズに合わせてご紹介しています。



UKUSAUNAが誕生しました。オープンから約2年。伊藤さんは北九州と宇久島の二拠点生活。月に1〜2週間は島に滞在し、今も通いつけています。
はじめてのサウナの入り方
① まずはお風呂で温める。
血管が開き、体がサウナを受け入れやすくなります。
② サウナへ(目安10〜12分)
無理をせず、「もう出たいな」と思ってから1分後がベスト。
③ シャワー↓水風呂(約1分)
温冷のコントラストで全身のポンプが働き、思考がふつと軽くなります。
④ 外気浴で休む。
これを3セット。事前・合間の水分補給はたっぷり行ってください。
「週3回くらい続けると、汗のかき方



五島で輝いている人

UKUSAUNA (ウクサウナ)
代表

いとう だいき
伊藤 大輝 さん



UKUSAUNA
(ウクサウナ)

電話: 090-3072-1137
住所: 佐世保市宇久町3757
定休日: 水曜
営業時間: 平日 15:00~22:00
土日祝 13:00~22:00



ホームページ



Instagram

や眠り、肌の変化を体感できますよ」と伊藤さん。

UKUSAUNAのこだわり

● 熱源は薪
アツアツのサウナストーンと薪の遠赤外線で、芯から温まる『温泉のような温まり方』。
● ストーンは「徳山みかげ」
山口県・黒髪島産の花崗岩(かこうがん)で熱持ちが良く、白基調の建物に上品な輝きを添えます。
● 室内は日田ヒノキ
座面から天井までヒノキづくし。香りのリラックス効果も魅力。
● 水風呂は宇久の地下水
澄んだ冷たさで一気にな『ととのい』へ。
● 星空外気浴
夜は満天の下でクールダウン。島ならではの『寝る』。
サウナ後にBBQも楽しめます(BBQのみの利用も可)。島内の民宿や飲食店とも連携し、ニーズに合わせてご紹介しています。

将来的にはコンテナ型の簡易宿泊にも取り組みたいと考えています。まずは島の事業者と手を結び、「立ち寄ってもらえる宇久」を一緒につくっていきます。

「宇久は大きな観光地がないのが魅力です。ぼーっとする、何もしない。その贅沢を味わいに来てほしいです。」
渡米して演劇を学び、舞台にも立ち、東南アジアを旅し、バンコクで働き、帰国後は自動車の輸出事業を立ち上げる。濃い人生の先で出会ったのが、長崎・宇久島の風と水、そして贅沢な景観。宇久の地下水と満天の星空が仕上げる『ととのい』は、今日も静かに人をほどこしてくれます。

仕出し専門店

オードブル・行楽弁当・法事用弁当
イベントや部活動でのお弁当など
ご予算や年齢層に応じてご用意いたします!



※ 季節や仕入れにより、料理の内容や容器が異なる場合があります。

福岡 1P42A2 ご注意はお電話で
TEL 0959-76-3337
はらもん亭 x シンパエ

住所 五島市籠淵町 2093-2 支払方法 現金・クレジットカード・他

■お電話でのご注文は14時までとなります。 ■配達できない場合がありますので、受渡方法についてご確認ください。
■ご利用日の3日前までにお電話にてご注文ください。 ■配達、店頭でのお受け取りは16時までとなります。
■土日は電話に出られないことがありますので、平日にお電話ください。

～家族で楽しむゆったり海の旅～

五島から博多へ



おすすめポイント

ママに嬉しいポイント

乗り換えなしで
博多まで
らくらく移動！

移動中も座席に
縛られない自由

五島発博多行きの上り便は個室が
半額に！！
(スイート・ファミリー・ツイン)

赤ちゃんの
ミルク用の
給湯器あり
(1F自販機コーナー)

船内1F女性化粧室
(ベビシート[おむつ交換台]・
各トイレにベビチェア設置)

船内のキッズルームや、
展望ラウンジ、リラック
スルームで長時間の
移動も快適に！

船内のデッキに
出られるので間近を
通過する橋の見学や、
海の匂い、風を
感じられる非日常体験

博多港下船したらすぐ
タクシー乗り場とバス停
があり、次の目的地への
移動もらくらく！

座席に縛られず
お子様と船内を
探検出来る！

離乳食を温められる
レンジあり
(1F自販機コーナー)



【運航ダイヤ】

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

【料金】

区間	片道(通常料金)	片道(島民割引)	五島発往復(通常)	五島発往復(島民)
宇久 博多	¥3,840	¥2,670	¥6,530	¥5,070
小値賀 博多	¥4,000	¥3,020	¥6,800	¥5,730
青方 博多	¥4,370	¥3,480	¥7,430	¥6,610
奈留 博多	¥4,750	¥4,290	¥8,080	¥8,580
福江 博多	¥4,930	¥4,640	¥8,390	¥9,280

特別室使用料(上り便使用料金) スイート(1室):8,800円 ファミリー(2室):4,800円 ツイン(16室):2,600円

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番地博多ふ頭第2ターミナル
TEL: 0570-01-0510(代) FAX: 092-271-7152

長崎本社 〒850-0035 長崎県長崎市元船町17番3号
TEL: 095-822-0121(代) FAX: 095-822-9625
ホームページ: <https://www.nomoco.jp/>

太古

検索

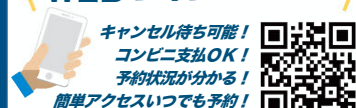


博多～五島航路(太古)の予約・お問い合わせ先

0570-01-0510

【受付時間】平日/9:00～17:00
土曜/9:00～12:00(日祝日休み)

WEB予約受付中



※ご予約のお申し込みには会員登録が必要です

五島の地域おこし通信

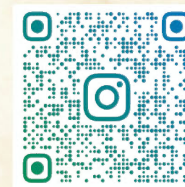
奈留編

自己紹介



昨年4月から、島ナビ隊として奈留島で活動している橋本小百合です。長崎県時津町で生まれ育ち、大学進学で広島へ。小学校教員や子ども英会話講師を務めた後、奈留島へ。“教育”を軸に、地域を元気にする活動を行っています。

Instagram&公式LINE



Instagramや「体づくり講座」公式LINEで、活動の様子を発信しています！ぜひご覧ください。

活動内容

私の勤める『奈留しまなび舎(や)』では、奈留高校に通う離島留学生の寮運営、学童の機能を持った放課後体験クラブの運営、多世代交流事業、大学生受け入れ事業の4つの業務を行っています。

放課後体験クラブでは、自分の得意や好きを生かし、運動あそび、ダンス、英語、レジンアート等の体験活動を担当しています。二次離島の奈留島では、子育て支援や、子どもに限らず大人の学びの場等、さまざまなサービスを受ける機会が少ないのが現状です。「昔は奈留島もいろいろあったのに」という声を聞きます。「心と体を元気にする」場を増やそうと、多世代交流として『体づくり講座』を企画しました。島外から講師を呼んで、ストレッチやZUMBAの講座を毎月開催。今年の2月には、私もピラティス講座を開講。体験クラブとコラボした託児付きイベントも実施しています。「スッキリした」「楽しかった。また参加したい」という参加者の声が原動力となっています。



エピソード

島ぐらしに憧れていたもので、“島”らしい奈留での生活は面白いです。モノに溢れていない生活は心穏やかに過ごせて、大自然に囲まれた生活も好きです。人のあたたかさ、奈留島の大きな魅力です。9月に行われた、保小中高・地域合同の運動会では、飛び入り参加させてもらいました。また、今年の1月からは『五島鳴神太鼓保存会』に所属し、地元の方や移住者、高校生と一緒に、太鼓の練習に励んでいます。仲間を募集中です！



未来への展望

人口約1700人の奈留島。子どもは60人ほど。子ども達が安心して元気に暮らせる環境をつくっていききたい。そのためには、子育てする親も元気であってほしい。地元の人や移住者、子どもから大人までが交流できる場をつくり、地域みんな子どもを見守っている環境をつくっていききたいです。



株式会社 やがため 網 上 P13

矢堅目の駅

塩工房・椿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

太田製麺所 青 方 P13

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

BSCI. 毎日に、五島の恵みを。

昆布やワカメに含まれる貴重な天然成分「フコキサンチン」に着目し、海の微細藻類を使った独自の生産技術を開発しました。

五島の海の恵みを、日常にとりいれてみませんか？

国産フコキサンチン配合 サプリメント&化粧品(五島産椿油使用)

モテコスメ大賞 を受賞しました！

FX Serum 2025年9月3日発売号anan
FX Cream 2024年9月18日発売号anan

販売店様募集 県内の多数のお店でもお取り扱いいただいております。

宿泊 焦がれ香 有 川 P13

fully 限定！紙クーポンご利用で宿泊者限定お夕食半額！！

おしゃれな併設カフェとコワーキングスペースでのんびりワーケーション！提携水産会社直送の鮮魚を使った、ネットで話題の豪華なお夕食に舌鼓！海まで徒歩3分、ビーチもご近所です。神秘的島、上五島を再発見しませんか？

☎ 080-8540-0194 又はAirbnb 住 新上五島町有川郷777 P あり
営 IN15:00～/OUT11:00 支払方法 現・カード・QR 宿泊4,400円/1人～

喫茶店てくてく 七 目 P13

和と茶を楽しむ喫茶店

各地の新米、地場産野菜を使った和食善、珍しいお茶から定番のお茶まで。お抹茶はご自身で点てることもできます。

メニュー ◆お抹茶 ◆抹茶オーレ ◆阿波番茶 ◆卵かけご飯 550円～ ◆抹茶石炭 etc

☎ 070-4015-9911 住 新上五島町七目郷896-1 休 日・祝
営 10:00～17:00 支払方法 現金 平均予算 1,000円 P あり(10台)

fully フリー GOTO

LINE で "五島のこと" をすぐ聞ける。 fullyGOTO-AI (試運転中)

観光地、fullyGOTO 掲載店舗の情報。今日の天気・船/飛行機の運行状況まで、ちょっと知りたいにチャットでお返事。

BURNNY'S バーニーズ 浦 桑 P13

各種決済可能★

バーニーズの新上五島《まるご》が4年ぶりの新作登場です★県内外からも大変人気です！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

船崎うどんの伝統を今に 犬塚製麺所 INUZUKA SEIMENSHO

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 ① 8:00～16:00 ② 8:00～12:00
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

従業員・アルバイト 募集 中

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)

NEWOPEN ベビーマッサー教室 ぽかぽか

赤ちゃんもママもぽかぽか笑顔に！

触れることで伝わる「大好き」の気持ち。
泣いても動いても大丈夫。ベビーマッサー
ジで楽しく触れ合う時間を。

- メニュー
- ◆ベビーマッサー
 - ◆おくるみタッチケア
 - ◆ベビーフォト(モニター様募集)
 - ◆1DAYベビーマッサー初級講座
 - ◆ベビーマッサーベーシック講座



住 五島市上津町の自宅 営 10:00~ 休 不定休
支払方法 現金 P あり(2~3台)

リニューアル OPEN chiisanaishiya

日常に癒しと彩りを



天然石とセレクトアクセサリー
を販売しています。お子さま
から楽しめる手作り天然石アクセ
サリーと模様を刻める silver
リングのワークショップも開催
予定です。大切な思
い出作りの時間とし
て、ぜひお立ち寄り
ください。



住 五島市木場町(緑小校門横) 営 11:00~17:00 休 不定休
支払方法 現金・カード・paypay P あり(3台)

NEWOPEN 医療福祉サポート 笑末

五島市初！看護師対応の福祉タクシー

お身体が不自由な方の受診・
お買い物・外出・旅行をサ
ポートします。搬送だけ
ではなく受診中の付き添いも
可能です。島外への通院や
旅行もご相談ください。

- 車内装備品
- ◆車イス ◆酸素 ◆ストレッチャー
 - ◆ポータブル電源 等



☎ 090-6770-2525 住 五島市上崎山町2774-2 休 不定休
営 平日 ※但し、予約や緊急時は可能な限りいつでも対応します。支払方法 現金

NEWOPEN papamamakid's.M

ベビーからジュニアまで。
みんなの“かわいい”が見つかるお店

「papamamakid's.M」
はベビーからジュニアま
での子ども服と雑貨のお
店です。ナチュラルで明
るい空間に、毎日が楽し
くなる洋服をそろえて
います。
ご家族みんな
で、ぜひお気
軽にお立ち寄
りください。



☎ 090-6848-1320 住 五島市木場町537-1 営 10:00~18:00
休 水曜(他不定休) 支払方法 現金・カード・paypay・他 P あり(6台)

(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7年11月~令和8年5月)

休日 週 2 日(シフト制)ご希望優先します

給与 時給 1,050 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 SpRay(スプレイ)

渋谷 109 や PARCO で人気の
SHOP「SpRay」がシティモ
ール 2F に 11/8 (土) OPEN!

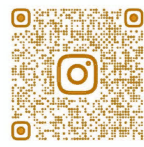
【オープニング特別企画！】
この冊子のクーポンを
提示で 10% OFF!
(LINE で友達登録してもらうが条件になります)



クーポンは P4 10%OFF

☎ 080-6472-7486 住 五島市吉久木町731 2F 営 10:00~19:00
支払方法 現金・カード・paypay・他 P あり

fully
—フリー GOTO—



Instagram

五島の情報発信中！
フォローお願いします！

NEWOPEN APPARE COFFEE -Brighten Your Day-

「この一杯で、心も天気も晴れるかも。」
五島のまち角でそっと心を癒すコーヒースタンド。

観光ビルはたなか本店の一角に
オープン。五島の風を感じなが
ら、心を晴らす一杯を。
テイクアウトで気軽に立ち寄
れるコーヒースタンドです。

- ◆あんバターサンド
◆五島牛サンド
◆アツパレオリジナル
コーヒー など
五島の恵みを使った、
心が晴れるメニュー
をどうぞ！



☎ 0959-72-3346 住 五島市中央町7-20 営 11:00~16:00
休 日曜・月曜 支払方法 現金・paypay・他 P あり

NEWOPEN いわし整体院

あなたの元気を取り戻す

当院では、日々の疲れ、ストレス、何カ月
たってもある痛みや違和感など、慢性的に
続く症状の改善に努めてまいります。
当日のご予約は、仕事上折り返しが遅れる
場合がございます。

◆60分 4,400円 ◆90分 6,600円

クーポンはP4
初回60分3,000円
90分5,000円

☎ 090-7472-2631 予約制 住 五島市幸町7-10 営 9:00~19:00
休 不定休 支払方法 現金 P あり(1台)

NEWOPEN 拓's Coffee Roaster

自家焙煎コーヒーとこだわりの米粉シフォン



スペシャルティコーヒーを1杯1杯、丁寧にハ
ンドドリップして提供いたします。くちどけな
めらかな米粉のシフォンケーキはパナ、エス
プレッソ、キャラメル、チョコの4種をご用意
しています。ぜひご賞味ください。

- メニュー
- ◆ドリップコーヒー
(ホット/アイス)
※豆をお選びいただけます
 - ◆カフェラテ(ホット/アイス)
 - ◆米粉のシフォンケーキ
 - ◆アフガート
- ※テイクアウト可

☎ 090-9725-1903 住 takus.coffee@gmail.com 休 火曜・水曜
住 五島市龍淵町2450-1 JA五島がうまい産直内 営 10:00~16:00
支払方法 現金 平均予算 480円~ P あり(産直の駐車場をご利用ください)

リニューアル OPEN 七日後

さゆりの2FのBARです



- ◆無料送迎有ります
- ◆飲み放題有ります
- ◆フード持込可能



住 五島市末広町2-1 2F 営 20:00~24:00 休 なし
平均予算 1,000円~ 支払方法 現金

P40

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ました。



こちらで
お求め
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 P42 D2

五島市東浜町(2023年1月版)

正社員パート

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☆

みなさんの応募お待ちしております！

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】

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！

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 240,600円～

助産師 255,400円～

看護補助者 183,500円～

※職歴がある方は加算します。

勤務形態

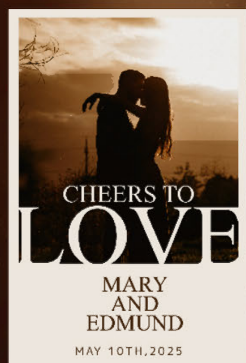
2交代 / 3交代

お問合せ ☎ 0959-72-3181

長崎県五島中央病院 総務係

福江 P42 C1

2025新酒 12.11(THU) 発売開始 その一本に想いをのせて。 オリジナルラベルのワインを作ませんか？



五島ワイナリーでは、お名前や日付、お祝いの言葉などをラベルに入れ、
“あなただけのオリジナルワイン”を作ることができます。
お子さまの絵や写真などを入れ、誕生日や成人祝い、結婚祝いなど
人生の節目に贈るのにぴったりです。
飲み終えた後もボトルを飾れば大切な思い出として残すことも可能です。
「思い出に残る1本」を、あなたの手で作ってませんか？

営業時間 11:00～19:00

店休日 木曜・月末

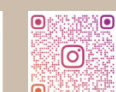
駐車場 あり

五島ワイナリー

住 所 五島市上大津町2413

支払方法 現金・カード・paypay・他

Tel 0959-74-5277



オンラインショップ

Instagram

2026年春頃 OPEN! 調理補助・スタッフ大募集

①調理補助

朝食は和食・夕食は
フレンチを提供します

フルタイム1名 月給 200,000円～

②ホテルスタッフ

SNS・アクティビティ運営・清掃・レストラン・カフェ・バー全般

【フルタイム】 月給 200,000円

【パート】 時給 1,200円～2,000円

(交通費支給)

応募要項

勤務地 三井楽町濱ノ畔 493
(元三井楽サンセットユースホテル)

勤務時間 ① 5:00～0:00までの7時間

② 7:00～21:00の間の4時間以上
(時間応相談)

ホテル開業前の準備期間(3月予定)から勤務してもらいます。

資格 ・普通自動車(AT限定可ですがMT保持者優遇)
・調理師免許がなくてもOK・ホテルの経験不問
・18歳以上で元気に働ける方
・英語ができる方優遇・移住者大歓迎

お問い合わせはこちら
☎0959-84-2989
受付時間：月～金曜日 8:00～17:00
株式会社アグリ・コーポレーション
(五島商店 佐藤の芋屋)



佐藤の芋屋
オウンドメディアで
お芋や会社のことや
五島の情報発信中！



※イメージ写真

アフリカンスタイルのホテルで、バギー、E-バイク、
SUP、釣船など非日常体験と、お客様の
思い出作りに寄り添うおもてなしを目指します！

fully

— フリー GOTO —

LINEで"五島のこと"をすぐ聞ける。
fullyGOTO-AI (試運転中)



観光地、fullyGOTO 掲載店舗の情報。
今日の天気・船/飛行機の運行状況まで、
ちょっと知りたいにチャットでお返事。

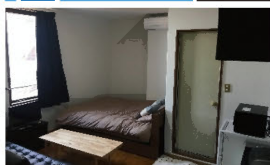
島食 Gino 360° P40 P42 A1



五島の旬をイタリアンで！
カルパッチョ、テリーヌ、バスタ、
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 現金
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 カガ1,000円/テイク2,000円~
休 月曜・不定休 P あり(10台)

コンドミニアムホテル 福江 360° Stay inn Blue P42 C4



1部屋まるまる貸切
デニキ一室で入居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、PayPay)。10日以上の連泊は3,000円~
☎ 070-4410-7690
又はBooking.com
住 五島市江川町2-4 3F(焼鳥廣ノ翼の3階) 営 IN15:00~26:00/
OUT10:00 5,000円~/2名1泊

カフェじゃろなんじゃろ 360° P40 P42 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】	【お飲み物】
◆カレー 900円	◆森のコーヒー 500円
◆カレーセット 1,300円	◆堀口珈琲ブレンド 500円
◆なんじゃろごはん 1,200円	◆限定コーヒー 700円~
◆にんじんケーキ 350円	【販売】
◆かんころもちパイ 400円	◆幾久山米 1,000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・paypay

MY HOUSE 福江 360° P42 D2



海を眺められる
大きなテラス

2025年8月にオープンしたばかりの新しいホテルです。
目の前に広がる海を眺めながら、ゆったりとした時間
をお過ごしいただけます。大きなテラスが自慢の開放
的な空間で、特別なひとときをお楽しみください。

☎ 0959-76-3338/FAX 0959-76-3328 住 五島市紺屋町2-23
営 IN 15:00~20:00/OUT 10:00 P あり 支払方法 現金・カード

サロンの島時光 360° P40 P62 B4



**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。
☎ 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)

洋菓子工房 ル・ポン 360° P40 P42 A2



多少飾りが変更になる場合があります。



12月はX'mas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、オランゼット、
ハートのチョコケーキなど、毎年皆様に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 火曜・水曜 支払方法 現金・paypay
P あり 火曜は誕生日ケーキの注文可

蒼い森の工房 富江 360° P42 C3



◆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・イス等々
▶ウッドターニング(彫物作り)

◆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



☎ 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

ラインレンタカー 福江 360° P42 B2



**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
※免責保証は対象外です

☎ 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

旅行のパートナー トラベルQ 360° P40 P42 B2



**航空券、新幹線、バス、船、ホテルなど旅行
や出張に関することの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 五島市市場町240-1
info@travel-q.com travel-q.com



株式会社 五島列島酒造 360° 三井楽 P40 P42 A1



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。
限定商品の「五島パラモン」
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3A」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。

◆五島パラモン 麦 1,705円(900ml) ◆五島芋 紅はるか 樽熟成 2,530円(720ml)
◆五島パラモン 芋 1,925円(900ml) ◆180mlアソートセット3A 2,970円
◆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

福江 P42 A6



車種

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

詳しくはこちら

《営業》9:00~17:00 360° P40

味よし 豚とん 福江 P42 B5

五島美豚、五島豚の専門店。
五島の美味しい豚肉を提供します。

五島で30年営業してきた「味よし」の豚肉・ホルモン店です。
五島で育てられた貴重なSPF豚を30年間つぎ足し続けてきた秘伝のタレと合わせてぜひ、ご堪能ください。

メニュー
◆バラ 800円 ◆さがり 700円 ◆ホルモン 600円

☎ 090-8830-2929 住 五島市中央町3-23 2F 休 木曜 営 17:30～23:00
支払方法 現金・カード・paypay 平均予算 3,500円前後 P あり(3台)

ZERO 福江 P42 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

Lounge Reine 福江 P42 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。

男 性
◆1名様 6,600円(税別)
◆2名様以上 5,500円(税別)
※2名様以上は10%サービス

女 性 ◆3,300円(税別)

◆同伴料 2,200円 ◆指名料 1,100円
◆キッズドリンク 1,100円/1杯

◆VIP ROOM
12名様 33,000円

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

居酒屋ひかさ 福江 P40 P42 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

創作 鰯 居酒屋 しょう 福江 P40 P42 B4

五島列島で、採れた旬の食材を創作し、調理いたします！ 大・小宴会承ります
※ご宴会は2時間以内でお願いします。

☎ 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

妃華 福江 P40 P42 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。

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

夜を愉しむ空間を
MENU
焼 耐 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 耐) ¥4,400～
(ウィスキー) ¥11,000～
※ボトルによって金額が異なります。

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

Tsubaki Kitchen
冬のおすすめメニュー

海の幸ときのこのクリームスパゲティ ¥1,900

照り焼きチキンと白ねぎの和風ピッツァ ¥1,600

五島産真鯛と魚介のブイヤベース
ガーリックトースト添え ¥2,000

五島牛のトマト煮 サフランリゾット添え ¥4,000

フォンダンショコラとバニラジェラート ¥600
(価格に消費税が含まれております)

GOTO TSUBAKI HOTEL
Tsubaki Kitchen
四季があることを思い出す、海の幸、山の幸。

店 舗 情 報
お問い合わせ：0959-74-5600
五島市栄町1番地57 (GOTO TSUBAKI HOTEL 1F)
Lunch 11:30～14:00 (os13:30)
Dinner 17:00～21:00 (os20:30)

福江 P40 P42 D4

小麦の奴隷 五島福江店 福江 P42 A2

カレーパングランプリ2025年金賞受賞
ミシュランシェフ鳥羽氏コラボ商品「トバイキーマカレーパン」が2025年カレーパングランプリ金賞受賞！ポイントカードもスタート。商品1点につき1ポイント、10ポイントごとにパンと交換できて超お得！雨の日はポイント2倍。

トバイキーマカレーパン
◆サクサクカレーパン 350円
◆トバイキーマカレーパン 450円
◆sio云ルグフランス 300円

☎ 080-2399-8818 住 五島龍淵町2201-1 営 8:00～14:00
休 月曜 支払方法 現金・カード・paypay・他 P あり(5台)

うなぎ クマヒロ 富江 P40 P42 D3

10月11日～10月19日まで、秋の感謝祭を行いました、沢山のお客様に来て頂き誠にありがとうございました。

次は4月下旬に誕生祭を行います。正月の御遣い物や御歳暮に鰻の蒲焼冷凍を使って頂くお客様が増えてきました、是非お試しください。テイクアウト専門店のうなぎ屋です、飲食店では御座いません。お弁当のお客様は予約を必ずお願いします。
・鰻蒲焼真空冷凍は御中元、御歳暮にも使って頂いています。地方発送致します。

◆お持ち帰り用冷凍蒲焼
[タレ・山椒付] (1尾) 2,000円
3つ切り/4つ切り

◆セロ煮し弁当 2,100円 A3000以上
◆一尾真空パック冷凍 1,900円 NEW

◆うなぎ弁当 (並) 1,000円 (上) 1,500円 (特盛) 1,800円

☎ 090-1862-9016 住 五島市富江町富江275-1
休 火曜・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

株中本製麺 おっどん亭 福江 P40 P42 A1

本場の五島手延うどん
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) 900円
◆肉うどん 880円
◆ごぼううどん 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)

才津政男商店 ギフト・雑貨コーナー 福江 P40 P42 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
営 平日 9:30~18:00 休 不定休 (saitsu_masao_shoten.corp)

風と龍の手 富江 P42 A3

手当て療法:直傳靈氣セミナー in 五島
 大正時代から伝わる癒しの力、「手当て療法」を家庭療法として学び、実践する講義に参加することで、自分の手で心と体の究極の癒しを自分にも家族にも届けることができるようになります。施術経験 19 年、日本各地や北米各地で活動中の直傳靈氣大師範が指導するこのセミナーで、新しい世界が広がります。

個人セッションのご予約はこちらから

料金目安は、インスタをご覧ください。直接ご連絡ください。

クーポンはP4 施術初回2,000円割引

090-3327-5258 住 五島市富江町山下 P あり 完全予約制
支払方法 現金・振込・paypay HP www.mariokazaki.com

(株)ドラッグイレブン 福江薬局 本店 福江 P42 B5

ベールをかけたような、とても綺麗な仕上がり

繊細なパウダーが、しっとり肌に溶け込み、日中のテカリ、乾燥を防ぎながらきめの整った透明感あふれる肌に。
 ◎化粧直し用トリートメントプレストパウダーです。

資生堂 クレ・ド・ボーボーテ
 ブードルコンパクトエサンシエルn 5g
 本体価格 11,000円 税込価格12,100円 ケース・パフ付き

クーポンはP4
 ご購入の方にクレ・ド・ボーボーテ化粧水、乳液サンプルをプレゼント

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

サロンド YOU 福江 P42 B4

肌運命の軌道修正
 若々しさの分岐点にアプローチする黒麹発酵パワーエッセンスローション

ユースパワーエッセンスローション
 150ml 16,500円(税込)
 〈美容液・化粧水〉

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)

花工房フローラル・トーヨー 福江 P42 C5

生花教授・ローズソムリエのお店

これからのイベントに
冬 オススメ
 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
営 9:00~17:00(不定時~18:30) 休 日曜

リラクゼーションサロン かすみん 福江 P40 P42 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)

ネット予約はこちらから
 24時間即予約可能
 @dvx5187n

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

美容室 Fain ファイン 福江 P40 P42 D3

年末年始のお知らせ!!
 12月31日~1月6日
 までお休みさせていただきます。

クーポンはP4
 洗い流さないトリートメント
 2,500円→2,000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

3匹のやぎ 福江 P42 D1

福江島でコルギが受けられる唯一のサロン!
 ダイエット効果・小顔効果・むくみの解消・肌のトーンアップ・肩こりの緩和・免疫力の向上 etc せひ三匹のやぎで新しい体験を! 詳細はお問合せ下さい☆

◆全身オイルマッサージ 105分 9,500円
 (足湯&着替え込み)
 オプション:ヘッドスパ、足裏リフレ

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

福江 P42 B5

ちゃくせいや
着生屋
 Epiphyte Collection

【要予約】ご来店予約はこちらから

誕生日祝プレゼント、開店祝いにも喜ばれます 植替えも承ります

ピカクシダ、ドリナリア、その他シダ類、カトレア、ファレノプシス等、着生ラン、プロメリア、フロデンドロン、その他着生植物、胞子栽培のピカクシダ幼株あります
 育成相談受付、オリジナル着生植物のオーダーメイド受付

住 所 五島市末広町 2-1 (カフェ & キッチンさゆり隣) 支払方法 カード/電子マネー/QR 決済

不定期営業のため、ご来店希望の際は上記公式 LINE または Instagram の DM にてお知らせください。

佐々木 はり 整骨院の リラックプログラム 福江 P40 P42 C5

年末年始の疲れを整える! リセット習慣

年末年始は、大掃除や買い出し、帰省や長時間の運転などで、体に負担がかかりやすい時期です。知らず知らずのうちに腰や肩、背中に疲れがたまり、「なんとなくだるい」「朝起きてもスッキリしない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

そんな時は、日々の中で“疲れを溜めない習慣”を取り入れることが大切です。
 おすすめは、寝る前の深呼吸+軽いストレッチ。深く息を吸って、吐くときに体の力を抜くだけでも、自律神経が整いリラックス効果があります。ストレッチは、仰向けになって両膝を抱え、腰を軽く伸ばす「抱え込みストレッチ」や、肩を後ろに大きく回す「肩まわし運動」がおすすめです。

また、冷えた体は血流が滞りやすいです。日常の中でも背筋を伸ばして胸を開き、軽くあごを引く。たったこれだけで全身に酸素が行き渡り、体が内側から温まりやすくなります。おすすめのストレッチは、両手を頭の上で組んで上へぐっと伸びる「のびのびストレッチ」。深呼吸をしながら 10 秒キープするだけでもスッキリします。湯船につかって温めることも大切。38 ~ 40 度のぬるめのお湯に 10 ~ 15 分浸かるだけで、筋肉がゆるみやすくなりますよ。

名 前: 望月 彩乃 (もちづき あやの) 出身: 沖縄県
 ひとこと: 体のこわばりを感じたり疲れが抜けにくい時は、整骨院で整えてみてくださいね◎

次回は 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 休日: 木曜日
 営業時間: 平日 8:00 ~ 19:00・土曜 8:00 ~ 15:00(昼休みなし)・日祝 8:00 ~ 12:00

美容室 core 福江 P40 P42 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

美容室 Happy clover 福江 P40 P42 B4

おかげさまで福岡から移住して5年、オープンして4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)



Why 五島?

国境を越えて五島へ《新上五島町》

ルーカスさん



出身 アメリカ・カリフォルニア州

五島暮らし 2024年8月～(上五島生活2年目)

仕事 ALT (外国語指導助手 / 青方エリア担当)

好きな食べ物 刺身

学び 環境科学専攻。日本語能力試験に向けて日々勉強中です。

Why 五島?

国境を越えて五島へ《五島市》

タニチャさん



出身 タイ・チェンマイ

五島暮らし 2019年11月～(五島市生活7年目)

仕事 スーパーマーケット / 観光案内所

好きな食べ物 イカ(新鮮で甘い!)

趣味・日課 海辺の散歩、朝日のスケッチ、タイ料理づくり、畑でタイ野菜



上五島に来たのは2024年8月末で、ALT(外国語指導助手)の仕事をつかけに、現在は2年目の島暮らしを送っています。大学では環境科学を専攻し、自然が身近な場所で暮らしたいと考えていたときにALTの募集を見つけました。上五島の情報が少なく不安もありましたが、家族や友人と話し合い、「やっぱり行きたい」と覚悟を固めました。担当は青方エリアです。月々木は中学校、金曜は小学校へ、月2回は幼稚園・保育所にも足を運びます。来島当初は日本語に自信がなく緊張していましたが、「みなさんが我慢強く聞いてくださるので、その優しさにとっても助けられています」と話します。



自然に声をかけてくださるウェルカムな雰囲気心地よいと感じています。一方で、アメリカとの時差16時間により、家族や友人と連絡を取るタイミングが難しいのが悩みです。船に乗るのも最初は苦手でしたが、少しずつ慣れてきました。食のおすすめは刺身です。「本当においしいです。自炊も多いです」。日本人の母を持ち、鹿児島島の祖父母の家で夏休みを過ごしていた幼少期の経験も、今の島暮らしにつながっていると感じています。「できれば最長の5年間は上五島でALTを続けたいですし、ずっと日本で暮らしたいです」。次に挑戦したいことは釣りです。海と祭りの季節である夏が、この島のベストシーズンだと思っています。

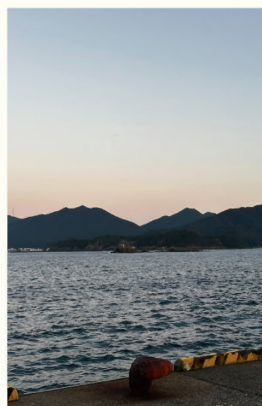
🌟旅のヒント from ルーカス

- 刺身は必食です。まずは地元のお店で味わってください。
- 人に話しかけてみてください。島の人は想像以上にフレンドリーで親切です。
- 夏がいちばんおすすめです。ビーチに行けますし、夏祭りや花火で島の雰囲気が一気に華やきます。

「自然のそばで人に囲まれ、ここでもっと暮らしていきたいと思える場所です。」

📍私の好きな場所

- 《魚目エリアの海沿いの駐車スペース》観光地ではありませんが、海を眺めてぼーっとするのが最高です。
- 《矢堅目のトトロ岩》天気が良い日は小値賀まで見渡せる景色が好きです。



タイ・チェンマイ出身のタニチャさんが五島に暮らし始めて、今年で7年目。2015年ごろからはチェンマイの母を気遣いながら、「毎年3か月を五島で過ごす」二拠点の時期を経て、2019年11月、本格的に移住しました。山に囲まれたチェンマイでは海が遠く、ほとんど海を見ない生活。「海と山の距離が近い五島」をネットで知り、ひと目で惹かれたと言います。

大学ではコミュニケーションとマーケティングを教え、政府案件でペットボトルのリサイクル研究にも携わってきたタニチャさん。さらにアメリカ・ノースカロライナの寿司バーで働いた経験もあり、巻き寿司はお手のもの。今は「たくさん働くためではなく、人生を楽しむ過ごすために」五島に住むと決め、スーパーマーケットと観光案内所で働きながら、スローライフを満喫中です。朝は崎山の窓から昇る朝日を眺め、海辺を散歩。自宅や畑ではタイ野菜を無農薬で育て、週末はタイ料理をゆっくり作るのが楽しみ。最近畑で採れたタイ豆を友人におすそ分けして、島の食卓をつなげています。「五島は第2の故郷です。海に歩いて行けて、山も近い。それだけで毎日が豊か。」好きな季節は夏。タイ野菜がよく育つから。そして、イカの甘さは五島ならではの笑います。一方で難しく感じているのは五島弁。それでも、「もっと五島を知って、大学時代の友だちが来たらたくさん案内したい」と目を輝かせます。釣りやマラソンなど、タイの人が興味を持ちそうな体験もどんどん紹介したいそう。



🌟旅のヒント from タニチャ

- 3月の桜がとてもおすすすめ。
- 船旅は魅力的。ただし天候で欠航があるので余裕を。
- 方言は奥深い。分からないときは笑顔で聞き返せば、島の人は優しく教えてくれる。「私はここに“たくさん働くため”に来たのではありません。楽しく、心地よく生きるために来ました。五島は私の第2の故郷です。」

📍私の好きな場所

- 《崎山》窓から昇る朝日、反対側には山。日常がご褒美。
- 《鬼岳》よく散歩に。深呼吸すると心が解放される。《大瀬崎灯台》先端まで歩く景色が好き。



Why五島?

国境を越えて五島へ《宇久町》

えいさん

出身 ミャンマー



五島暮らし 2025年7月～(初来日・初めての日本が宇久島)

仕事 宇久町観光協会

好きな食べ物 さしみ、カレー、味噌汁

趣味・日課 日本語の勉強 (N3 挑戦中)、
自炊、夕陽を見に行く

Why五島?

国境を越えて五島へ《小値賀町》

ヴィクトリアさん

出身 リトアニア



五島暮らし 8 年目(その前は東京に4年)

仕事 おぢかアイランドツーリズム協会
(インバウンド対応/古民家ステイ管理・運営)

話せる言語 日本語・英語・ロシア語・リトアニア語

休日・趣味 バレーボール、バドミントン、
海水浴(夏は 30 回以上泳ぐが目標)



アニメがつないだ 日本との縁

子どもの頃から『ドラゴンボール』『セーラームーン』など日本のアニメが大好きで、インターネットで見つけた桜や風景写真に『美しい、不思議な国』という憧れを募らせてきました。もっと深く学びたくてイギリスの大学で日本研究を専攻。来日後は東京で英会話のマンツーマン指導や、EC の仕事に携わりました。

ここで見つけた リアルライフ

仕事はシフト制でとても忙しいけれど、同僚は家族のような存在。島では一人でもここに出かけても友だちに会えるから、寂しくありません。来たばかりの2年間はママチャリ生活、いまは車が相棒。豚汁や鍋などの料理もよく

作ります。

小値賀の暮らしは「明るくて、いきいき」。東京から離れて気づいたのは、ここが自分にとっての本当のリアルライフだということ。島を出る予定はありません。

仕事のやりがい

担当はインバウンド対応と古民家ステイの管理。夏は特に忙しく、チェックイン対応や施設管理に奔走します。島のメンタリティやライフスタイルが合うことから、フランスやスイスの方へのPRにも力を入れています。

祭りや学びで、島の輪に入る

小値賀の祭りには「めっちゃ」参加します。最近はおぢか女子みこし」にも。中高生にも参加の機会を、そんな思いから生まれたこの取り組みに関われたことは、自慢のひとつ。月に1回、幼稚園で英語も教えています。



Why五島?

国境を越えて五島へ《宇久町》

えいさん

出身 ミャンマー



五島暮らし 2025年7月～(初来日・初めての日本が宇久島)

仕事 宇久町観光協会

好きな食べ物 さしみ、カレー、味噌汁

趣味・日課 日本語の勉強 (N3 挑戦中)、
自炊、夕陽を見に行く

はじめての日本、 最初の一步が「宇久島」

「静かな場所が大好き」。そんなえいさんが宇久島を知ったのは、観光協会のサイトで見た自然の写真でした。

ミャンマーの友人から観光協会の仕事を紹介され、自分でも情報を調べるうちに「ここだ」と確信。タイ↓福岡↓佐世保↓宇久島と乗り継ぎ、2025年7月3日に到着しました。

不安より、やさしさ

一人暮らしも自炊も初めて。最初は不安でしたが、島の人のやさしさに触れてすぐに解けました。観光協会が暮らしに必要なものを整えてくれ、仕事のない日は自転車で島を探索。夕方は近所の対馬瀬鼻灯台へ。オレンジ色の海が好きで、よく夕陽を見に出かけます。

日本語はN3を目標に勉強中。BBQなどの集まりにも参加して知り合いが増えました。日本のビールもお気に入りです。

マンダレーから 接客のプロとして

20歳で社会に出て、

ホテル受付、レストランのウェイтрレス、バーテンダー、バリスタなど、主に接客の現場で働いてきました。そのおかげで外国からのお客さまを案内する経験も豊富です。近隣地域の内戦がきっかけで「安全な国・日本」で暮らしたいと決意し、来日前に1年間日本語を学習。いまは「日本人みたいに自然に話せるようになりたい」とさらに磨きをかけています。

宇久で好きになったこと、 続けたいこと

料理は日本の家庭の味が中心。さしみは「島のは甘くて美味しい」と目を細めます。休みの日には自転車で海を見に行き、港では人生初の釣りも体験。次はグループでキャンプ&BBQに挑戦したいと話します。

困りごととは今のところほとんどなし。ただし、ミャンマーは冬でもあまり寒くないため、初めて迎える日本の冬は少し心配。温かい服を準備中です。来年は島の花火を見に行き、機会があれば都会にも旅行してみたい。そんな目標も、いまの暮らしを豊かにしてくれます。

「宇久島には、ずっといたいと思っています。」

旅のヒント from えい

- 〇 釣り体験はみんなで: ミャンマーでは馴染みが少ない釣りも、宇久なら楽しく体験できます。複数人でやると盛り上がる!
- 〇 買い物は島内のスーパーでOK: 必要な日用品や食材は2軒のスーパーで揃います。
- 〇 移動は自転車+夕陽タイム: 日中は自転車が快適。夕方は灯台でサンセットを。「日本語をもっと上手に話して、宇久島の良さをたくさんの人に紹介したいです。」

私の好きな場所

- 《対馬瀬鼻灯台》家から近くてすぐ行ける、夕陽の特等席。
- 《大浜海水浴場》先端まで歩く景色が好き。
- 《スゲ浜海水浴場》透明な海と白い砂。友だちを連れて行きたいビーチ。



旅のヒント from ヴィクトリア

- 〇 カメラ/スマホは必携。光と海風の表情が豊かです。
- 〇 日帰りは難しい。夕方の船がないので、1泊以上の予定で。
- 〇 古民家ステイは虫が出ます。島の自然の一部として理解してお越しください。

「子どもが意外と多い島。小さくても良いから、ゲームセンターやミニシアターのような“遊べる場所”ができればもっと素敵。」

私の好きな場所

- 《体育館》バレーボールやバドミントンの拠点。汗を流して、また島の人とつながる場所。
- 《柿の浜海水浴場》夏は“30回以上泳ぐ”が毎年の目標。今年は37回、海に入りました。
- 《斑園地(まだらえんち)》山上の展望地。小値賀町の無人島17島を一望でき、森に囲まれた静けさに心が落ち着きます。



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!

※5000枚以上発注の方のみ

まずは効果を
体感して
ください!

ご利用いただいている一例

ハウスクリーニング/不動産屋/マルシェ、フェス、お祭り/
宅配スーパー/雑貨屋/新規オープン/イベント告知/求人募集など

ポスティングの良い理由

- ① 露出できなかった多くの世帯に配布
- ② 必ず手にとってもらえるのがポスティング
- ③ 福江・富江・岐宿など地域を限定して配布可

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



こんにちは! ダイキョーバリュー福江店からのお知らせです!
わたしたちは、地域のみなさんに寄り添ったお店を創る、地域密着型ローカルスーパーマーケットです



ダイキョーほっとカフェ
／ つどいば ／
ぜひお越しください!

「つどいば」は、地域の皆様にとってのやすらぎの場所。
ゲームや体操、テレビを観たり、お茶を飲んでおしゃべりしたり…。
それぞれのペースで、自由にお過ごしいただけます。
ちょっと立ち寄って、気軽にひと息。みんなの笑顔があつまる場所、
それが「つどいば」です。



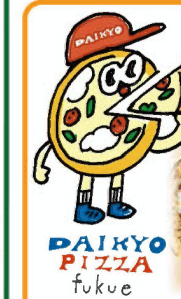
開催月 開催日は店内ポスターやSNSをご確認ください
2月・4月・6月・10月・12月

福江 P42 A2



自然のそのまんなまの味を探し続ける、
食にまじめなメーカーさんの集まり
『こだわりの味協同組合』。
その組合の厳しい条件をクリアした商品
『自然の味』コーナーが新しくできました!!

※『自然の味』コーナー開設のため、サービスカウンター横コストコトート奥側に雑貨コーナーを移動いたしました。



おいしいものは、
やさしいものからできている



体にやさしくて、本当に美味しいと思えるものを作りたくて、ダイキョーピザを作りました。
季節の野菜と、地元の旬の食べ物をたくさんダイキョーだけのピザを召し上げ!

ダイキョーバリュー福江店
サテライトショップ 三井薬店・岐宿店
五島市龍淵町2163 ☎0959-74-2152



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

イレナ
FC上五島店 ATM
TEL 0959-52-2234

イレナ
FC有川店
TEL 0959-43-0266

イレナ
FC福江店 ATM
TEL 0959-74-0077

LAWSON

上五島青方店 ATM 24時間営業
TEL 0959-42-5072
上五島有川店 ATM 6時～24時
TEL 0959-43-0231
上五島浦桑店 ATM 6時～24時
TEL 0959-43-6052
福江中央店 ATM 6時～24時
TEL 0959-75-0407

福江吉久木店 ATM 24時間営業
TEL 0959-75-0081
福江栄町店 ATM 24時間営業
TEL 0959-76-3522
五島病院前店 ATM 6時～24時
TEL 0959-88-9708

福江富江店 6時～24時
TEL 0959-75-3102
福江岐宿店 6時～24時
TEL 0959-78-4188

OSADA 火曜・金曜
ポイント3倍

DoINGオサダ上五島店
DAYS 1000円
TEL 0959-52-2086
DoINGオサダ福江店 ATM
TEL 0959-75-0885

A-PRICE 福江店
TEL 0959-76-3305

カラオケ D.

カラオケ D. 青方店
TEL 0959-42-5072
カラオケ D. 吉久木店
TEL 0959-75-0081
カラオケ D. 栄町店
シュミレーションゴルフ D.
TEL 0959-76-3522

松本洗淨

福江
P42 A3

窓1枚からおうち一軒丸ごとまで対応致します!!
島内で清掃業に携わり、様々な現場を経験致しました。
業務用の機器、薬品、洗淨剤にて作業致します!!

松本洗淨

- SINCE 2024 -



メニュー ◆換気扇・浴室・エアコン各種洗淨 ◆不用品処分
各種・家庭用業務用問わず対応致します!!

☎ 090-4210-2716 住 五島市野々切町3028 ☎ 8:30~17:30
休 不定休 支払方法 現金・銀行振込 クーポンはP4 年内10%オフ

遺品整理〜想〜omoi

福江
P42 C3

五島市初、遺品整理専門業。
故人の想いを尊重し、思い出を形に出来る遺品整理。遺品査定も承ります。
遺品整理後の様々なお悩みにも対応可能です。お電話、LINEにてお問合せお待ちしております。

- ◆家財整理
- ◆遺品供養依頼代行
- ◆仏壇回収
- ◆デジタルフォト作成



☎ 080-1769-7334 住 五島市三尾野町364 ☎ 8:30~17:30
休 不定休 支払方法 現金・銀行振込

Studio Rainbow

福江
P42 D1フォトウエディングプラン
新たにできました

お宮参り、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。

- ◆ロケーション撮影 15,000円〜
- ◆スタジオ撮影 休止中

クーポンはP4
撮影料金 1,000 円割引



☎ 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

アース企画

福江
P42 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・祝
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
P42 A2

iPhone修理
データを消さずに
即日対応!

iPhone14 の場合(税込)
・液晶交換 14,500円/40分
・電池交換 8,500円/40分
iPad、Androidはお問い合わせ下さい

dmobile
Dmobile代理店
☎ 070-4410-7690 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

コワーキング@mitake

福江
P42 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)
◆ドロッピン 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

1Fのパソコンショップでパソコンや外部モニターをレンタル(有料)することも可能です。

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・祝日 支払方法 現金・カード・他 P あり

吉田電機商会

福江
P42 A4

お家まるごと!
家電はお任せください!



LINE@はじめました

家電・インフラ・安全・安心がセットになった
快速! トータル家電ライフ
をご提案。



☎ 0959-72-3607 住 五島市福江町4-13
☎ 8:30~18:00 休 日曜 支払方法 現金・カード・paypay・他

解体工事・遺品整理は
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 P42 B5
【産業・一般廃棄物収取運搬業許可取得事業所】

まなび舎いゆ

福江
P42 D2

五島市初のフリースクール



様々な理由で学校から遠ざかっている小中学生に、居場所や活動を提供しています。何かに「熱中」できる毎日を見つけて、学校以外でも多くの「まなび」を手に入れませんか。無料相談及び無料体験を、随時受け付けています。

- ◆入会費無料 ◆1日利用 ¥2,000 (お弁当持参)
- ◆半日利用 ¥1,500 (利用日数が増えた場合、その月の利用料金は ¥25,000 を上限としています)



☎ 090-9260-2652 住 五島市武家屋敷2-3-3 休 月・土日祝・学校長期休暇中
☎ 9:00~14:00 支払方法 現金 P あり(3台)

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

有青山電機商会

福江
P42 B5

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

GOTO パソコン専門店

福江
P42 C4

そのパソコン、まだ使えます。
Windows 10 → Windows 11へ安全移行。



Win10から Win11へのアップグレードサポート致します。互換性チェック・データそのまま移行(※状況により)、動作確認診断は無料です。
●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

レンタルパソコン
1日.....¥500
1週間...¥3,000
Word・Excel 付
マウス・収納バック付属
貸出前の動作チェック済
◆中古パソコン 29,800円〜
◆新品パソコン 98,900円〜
◆マウス 500円〜 ◆キーボード 880円〜
クーポンの使い方はP4をご覧ください
レンタルパソコン1日延長
☎ 0959-88-9138 住 五島市江川町10-6 P あり
☎ 10:00~18:00 休 日曜・祝日 支払方法 現金・カード
パソコン専門店 GOTO

360°
P40



福江 P42 D5



福江 P42 D6

現金には
mydo plus
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

全国優秀給油所 資源エネ庁長官賞受賞店

(株)神田商会
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。

iPhoneご利用の方
Androidご利用の方

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

SILHOUETTE
シルエット

2025 New Model

選べる3つのデザイン

シルエット 1
舞台を優雅に彩る光のドレープが特徴のデザイン。
思い出が新鮮によみがえる演出です。

シルエット 2
文字や彫刻を縦位置でお考えの方にお勧めのプロポーショナル。
天国へ繋がるような曲線が特徴です。

シルエット 3
螺旋模様のノミ跡で故人の軌跡をイメージ。
柔らかなカーブが優しさを伝えます。

全優后
全国優良石材店

金像石
イメージキャラクター
名取裕子

ARIKAWA KISEKIZAI
有限会社 有川喜石材店
五島市三尾野3丁目6番1号 福江 P42 C2
TEL (0959)72-2457 FAX (0959)72-1439

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

360°
P40

有川喜石材 検索

「体験」から生きる力を！
「創造力」「思考力」を豊かに育む！

学校法人
双葉学園
双葉幼稚園
第二双葉幼稚園
福江幼稚園

一緒にたっぷり仲間も募集中です！

ふたば
ようちえん

双葉幼稚園
第二双葉幼稚園
福江幼稚園

QRコードをスマホで読み込むと、
園庭が360度ご覧いただけます

TEL:0959-72-3415 住所：五島市末広町2-6 福江 P42 B5

灯油・軽油配達します！

鍵作
鍵開
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。

福江 P42 A2

趣味 習い事・体験

【椿の体験】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椿オイル香り付け (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) 7,500 円 (中) 週 3 回 16,000 円
週 2 回 12,500 円 週 1 回 7,500 円
(高) 週 2 回 7,500 円 週 1 回 5,000 円
※中学生の国理社コースは教材費 6,000 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：未就園児～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：毎週金曜 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

【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・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：alnus@live.jp
★不定期にセッション、ライブ演奏をしています。

【プラスバンド】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：HP、インスタグラム、FB 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 階軽運動室
会 費：2,000 円 / 月
連絡先：田口恵子 090-3077-5727

【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 級の受験に向けた指導(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

DANCE SCHOOL

Raum Jack

★隔週 土曜・日曜

16:30 ～ 17:20 girls 初級

17:20 ～ 18:10 girls 中級

18:20 ～ 19:10 hiphop 初級

19:10 ～ 20:00 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。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

Raum Jack PV 2022

お墓の汚れ リフォーム

水アカ コケ カルキ汚れ
そのままにいませんか？
でこんなに美しく甦ります！

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 1,100 円～ / 交通費実費支給 / 有給休暇あり / 普通自動車免許をお持ちの方
詳しくはお電話ください。

2025年冬号 クーポン一覽

<p>五島市 下五島 下五島 P22</p> <p>長崎五島 ごと 長崎五島 ごと</p> <p>オリジナル商品を プレゼント</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P11</p> <p>焦がれ香 焦がれ香</p> <p>紙クーポンご利用で 高湯着限定 お夕食半額!!</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P13</p> <p>いわし整体院</p> <p>初回 60分3,000円 60分3,000円 90分5,000円</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P14</p> <p>SpRay (スプレー) SpRay (スプレー)</p> <p>18%OFF</p>
<p>五島市 下五島 下五島 P17</p> <p>トラベル Q トラベル Q</p> <p>588円割引</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P17</p> <p>ラインレンタカー ラインレンタカー</p> <p>18%OFF</p> <p>※1フルプライスまで ※免許保証は対象外 ※免責保証は対象外</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P24</p> <p>ききりい</p> <p>(株)ドラッグイレブン 福江薬局 本店 (株)ドラッグイレブン 福江薬局 本店</p> <p>ご購入の方に クレドご購入おまけ化粧水、 乳液ザンザルを付代付 乳液サンプルをプレゼント</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P24</p> <p>美容室 Fain ファイン 美容室 Fain ファイン</p> <p>洗い流さない 洗い流さない</p> <p>2,500円→2,000円 2,500円→2,000円</p>
<p>五島市 下五島 下五島 P21</p> <p>ききりい</p> <p>3 匹のやぎ 3 匹のやぎ</p> <p>島民初回割 2,000円OFF (島民初回割 2,000円OFF) (島民以外のお客様は1,000円OFF)</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P22</p> <p>癒し 癒し</p> <p>風と龍の手 風と龍の手</p> <p>施術初回 2,000円割引</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P29</p> <p>ミッドランド ミッドランド</p> <p>GOTO パソコン専門店 GOTO パソコン専門店</p> <p>ビジュアルパソコン 1台延長</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P29</p> <p>ミッドランド ミッドランド</p> <p>コワーキング@ mitake コワーキング@ mitake</p> <p>コワーキングスペース 利用時間 1時間延長 利用時間 1時間延長</p>
<p>五島市 下五島 下五島 P30</p> <p>Studio Rainbow Studio Rainbow</p> <p>撮影料金 1,000円割引</p>	<p>五島市 下五島 下五島 P30</p> <p>生活活 生活活</p> <p>松本洗淨 牛肉18%OFF</p>	<p>各店舗の特典をご利用になる場合は P4のクーポンを切り取るか 電子クーポンをお使いください。</p>	

【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
- ④fullyGOTO-AIを使用したことがありますか？また、何を目的に使用されましたか？
- ⑤本誌の感想・要望
- ⑥fullyGOTO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20日(土) 必着
BC 応募締切 2月28日(土) 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 劇場版 LIVE セレクション 2 ムビチケカード



中島みゆき 劇場版 LIVE セレクション 2

私たちが生きるこの時代には、
中島みゆきの、歌があるー

2026年1月2日(金)「中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2」が全国の映画館で公開決定！2022～2024年に公開された劇場版3作品を一挙上映。

1月2日(金)全国ロードショー！

公式サイト <https://miyuki-ls-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
©2025 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2
チケットを1組2名様に！

B 御菓子司はたなか銘菓 詰め合わせアソート袋



- ・治安孝行×1
- ・うぐいすきな粉治安孝行×1
- ・黒胡麻黒豆きな粉治安孝行×1
- ・お招きつばきねこ×1
- ・天晴れバラモンちゃん×1

(有) 観光ビルはたなか

☎ 0959-72-3346

📍 五島市中央町7-20

🕒 8:00～19:00 年中無休

C 幾久山米or上の平米 1kg



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。

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

📍 五島市玉之浦町幾久山437-75

🕒 10:00～16:00 火曜・水曜



展示会場
募集中

Japan X Taiwan

五島列島x海

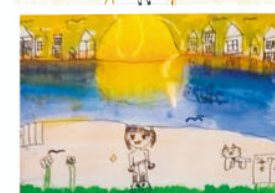
“台湾で巡回展示中”

ぜひ応援してください！
20点の作品が台湾で巡回展示されており、
2026年にはそれらを五島列島へ戻す予定です。



【主催】
GOTO101 島と女子
日台交流スタジオ
Workation Lab
工作生活研究室文字

【共催】

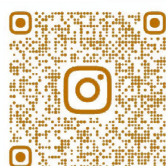




七募集 あなたご自慢のお子様を fully に載せてみませんか？

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、メールまたはインスタ DM 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！



これからも楽しく過ごそうね



すくすく育ってくれてありがとう！
これからたくさん思い出作ろうね！



わんぱくでもいい、
たくましく育ってほしい



ニコニコ笑顔、
100点満点～♡



俺の子分生まれてきた

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 冒険の旅へ出てみて。悩みもスッキリします。断捨離ポイントは玄関と靴。
- 1月 新年早々チャンス到来。すぐに掴んで。今年のテーマは身近な人を大切に。
- 2月 仲違いしていた人の仲裁に入りそう。どちらからも感謝されます。

開運 アドバイス 頼まれことは引き受けておく

♉ かに座 6/22 → 7/22 生まれ

- 12月 あなたにとって新鮮な出会いが多い月。断捨離ポイントは風呂・脱衣所。
- 1月 今月の思わぬ出会いが人生を変える時。今年のテーマはなりたい自分になる。
- 2月 何事もリラックスして挑むことが大切。今月は緊張するとまういきません。

開運 アドバイス 見ると元気になる待ち受け画面にする

♊ てんびん座 9/23 → 10/23 生まれ

- 12月 フットワーク軽く過ごす1ヶ月にして。断捨離ポイントは台所・食品庫。
- 1月 自分の立ち位置を再確認する。今年のテーマは仕事に意義を見出す。
- 2月 第一印象がイマイチでも必ず取り返せます。笑顔を意識して過ごす。

開運 アドバイス 好きな香りを持ち歩く

♊ やぎ座 12/22 → 1/19 生まれ

- 12月 肩の力を抜いて過ごすことに挑戦。断捨離ポイントは飽きた趣味のもの。
- 1月 なりたい自分像を描いてみる。今年のテーマは周囲の人たちを大切に。
- 2月 色々抱えていたことから一気解放されそうです。自分時間を取り戻して。

開運 アドバイス マイペースを保つ

♊ おうし座 4/20 → 5/20 生まれ

- 12月 一年間のご褒美を自分自身に。ちょっとした贅沢も OK。断捨離ポイントは本。
- 1月 思い切った遠出の旅を。価値観が変わる。今年のテーマは新しい学びが大切。
- 2月 大きな勝負に勝てる時。自分を信じてしっかりプレゼンしましょう。

開運 アドバイス 自分の考えを文章にする

♊ しし座 7/23 → 8/22 生まれ

- 12月 一人でじっくりと考える時間を持つ。断捨離ポイントは化粧・スキンケア用品。
- 1月 とても多忙だが需実感を感じられます。今年のテーマは色々手放す。
- 2月 個性的な人と出逢いますが、相手もあなたをそう思っている。正直に伝えて。

開運 アドバイス 時には強く自己主張する

♊ さそり座 10/24 → 11/22 生まれ

- 12月 困った時こそ人を周囲の人たちを頼って。断捨離ポイントは秘密のもの。
- 1月 外へ出ることを恐れずにやる。今年のテーマは思い切った冒険をする。
- 2月 好きな人や憧れの人との距離が縮まりそう。思い切ったアプローチを。

開運 アドバイス 自分の大切なものを再確認する

♊ みずがめ座 1/20 → 2/18 生まれ

- 12月 昔の人脈に助けられるので SOS を出す。断捨離ポイントは似合わなくなった服。
- 1月 意外な人に助けられる。お礼はしっかり。今年のテーマは健康的に過ごす。
- 2月 自分自身を変えるチャンス。脱皮して新しい自分に生まれ変わる感覚に。

開運 アドバイス ボランティア活動を始める

♊ ふたご座 5/21 → 6/21 生まれ

- 12月 リラックスできる人たちの付き合いを大切に。断捨離ポイントは写真。
- 1月 迷いも不安もスッと消えていく1ヶ月。今年のテーマは稼げる自分になる。
- 2月 遠出をすることで気持ちもリセットできそう。頭の中もクリアになります。

開運 アドバイス 自分に必要な人と会っておく

♊ おとめ座 8/23 → 9/22 生まれ

- 12月 気を使わず楽に過ごせる人との縁を大切に。断捨離ポイントは不要な人間関係。
- 1月 大好きな人や推しができそう。今年のテーマは人とたくさんつながる。
- 2月 傷ついた時に甘えられる人を作っておく。その人に感謝する月になります。

開運 アドバイス 着るとテンションの上がる服を買う

♊ いて座 11/23 → 12/21 生まれ

- 12月 何事もはっきりと明確な言葉で相手に伝える。断捨離ポイントは車の中。
- 1月 思い切った買い物や自己投資をして。今年のテーマは秘密の趣味を持つ。
- 2月 好きなことや夢中になれることに集中。日々のことを忘れられます。

開運 アドバイス 写真や写真データを整理する

♊ うお座 2/19 → 3/20 生まれ

- 12月 ここでの今年の振り返りをしっかり。断捨離ポイントは高くして捨てられないもの。
- 1月 自分の可能性を広げていくタイミング。今年のテーマは楽しい趣味を持つ。
- 2月 プレッシャーのかかる出来事はおしまい。自分のやりたいことに集中できる。

開運 アドバイス SNS で趣味について発信する

LINEで“五島のこと”をすぐ聞ける。 fullyGOTO-AI<試運転中>

これまでの機能

観光地、fullyGOTO 掲載店舗情報、今日の天気、船・飛行機の運行状況に加えて、右記の内容にも対応できるようになりました！



☆fullyGOTO-AI アップデート情報

- 〇五島市・新上五島町の公式観光サイトに掲載されている、観光スポットの情報を写真付きで返信できるようになりました。
- 〇各市町の交通機関一覧情報
LINE で「レンタカー」と入力していただくと、各市町の交通機関一覧ページへのリンクをお送りします。
- 〇過去に fullyGOTO でまとめた、オリジナルマップシリーズを追加しました。LINE での聞き方例：「展望所マップ」
五島列島 展望所マップ/五島列島/登山・トレッキングマップ/五島列島 さくらマップ/五島列島 海水浴場マップ

今後も続々と新機能を追加していく予定です。より使いやすく、より便利なサービスに育てていきますので、フォローと応援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



使い方はこちら！

試運転中のため、回答には誤りがある場合があります。ご利用前に最新情報をご確認ください。システム保守等により、一時的に LINE 応答が停止する場合があります。いただいた質問は、未ヒット質問の分析や辞書の充実に活用します。



1 友達追加



2 トーク画面を開く



3 そのまま聞くだけ



占い師カレナ

メッセージ 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@



Salon

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 当たる占いサロン 幸運への鍵 検索

手相 ワンポイント アドバイス

生命線から小指の下に向かって線が伸びる
自分の体力を使って
財を得るタイプです。
W ワークなどでたくさん
働くことを惜しみません。



360° 店内 ビューイング

島食 Gino 	洋菓子工房ル・ボン 	カフェじゃろんじゃろ 	うなぎクマヒロ 	中本製麺 おっどん亭 	味よし
創作鮨居酒屋しろう 	妃華 	居酒屋 ひかさ 	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 	五島ワイナリー 	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 	美容室 Happy clover
(株)神田商会 	(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
リラックスサロンかすみん 					

お使いのスマートフォンで
QRコードを読み取ろう！

福岡ー五島福江線

ATR機が定期便で就航中

機内でも **fully** 最新号提供中！

時刻表

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

QRコードと検索バー (ORC) を含むSNSリンク (Twitter, Instagram) も表示されています。

fully 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」

福江 <ul style="list-style-type: none"> 五島市役所ロビー 五島市農工雇用政策課 五島旅興局 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「五島サステ」 経産ビスターセンター 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 はまき音楽教室 au ショップ フラワーストップ 花の村 アース企画 成美企画 ハートホール福江 カンパナホテル 五島コンカナ王国 JA ごとう本店 JA ごとう畜産市場五島がうまい JA ごとう福江支店 	富江 <ul style="list-style-type: none"> ローソン富江店 大河内酒店 たっしやかランド 平野牛乳 ラーメン 敏 JA ごとう富江支店 ヘアースタジオ ルージュ 金沢鮮魚 菓子舗はたなか うなぎ クマヒロ 	岐宿 <ul style="list-style-type: none"> ローソン岐宿店 民宿あびる JA ごとう西部支店 	長崎 <ul style="list-style-type: none"> 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 (本内町) 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
三井楽 <ul style="list-style-type: none"> 連唐使ふるさと館 つばき屋 松本商店 島山釣具店 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 JA ごとう三井楽支店 	佐賀 <ul style="list-style-type: none"> もりた接骨院 	佐世保 <ul style="list-style-type: none"> 船瀬ファミリーミナリ 佐世保観光コンベンション協会 (佐世保駅前) 新みなとターミナル内 させび移住サポートプラザ 	奈留島・柘島 久賀島・赤島 各所
上五島 <ul style="list-style-type: none"> 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 新上五島町観光物産協会 新島総合体育館 新上五島町海水プール 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 タナカフェ (有川) まごの手整骨院 (有川) エフ・ビー・まえた (有川) ローソン上五島 青方店・浦島店・有川店 カミティバリュ JA ごとう上五島支店 JA ごとう有川支店 JA ごとう若松支店 JA ごとう A コーポ浦島店 JA ごとう A コーポ (七日) 菓子工房クローバー (七日) 	玉之浦 <ul style="list-style-type: none"> 玉之浦支所 NEW パンドラ 鶴田商店 ネドコロノラ とうがらし 竹之家旅館 食堂さんさん 	青方サンライズホテル <ul style="list-style-type: none"> ホテルマルグリータ カメラホテル 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 ヨコタレンタリース長崎 ナイスデ (奈良尾) メル・カピオあおかた 虎屋 (似首) 前田クリーニング (浦島) docomo ショップ浦島店 (浦島) 居酒屋 若松 ラ・メールうまかつ亭 (七日) カラオケ Do 青方店 五島バックパッカーズ ばれ (七日) 	
玉之浦 <ul style="list-style-type: none"> 玉之浦支所 NEW パンドラ 鶴田商店 ネドコロノラ 	玉之浦 <ul style="list-style-type: none"> とうがらし 竹之家旅館 食堂さんさん 	玉之浦 <ul style="list-style-type: none"> とうがらし 竹之家旅館 食堂さんさん 	玉之浦 <ul style="list-style-type: none"> 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)
- 野母商店 (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)
- 福岡アジア福岡パートナーズ

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

兵 庫

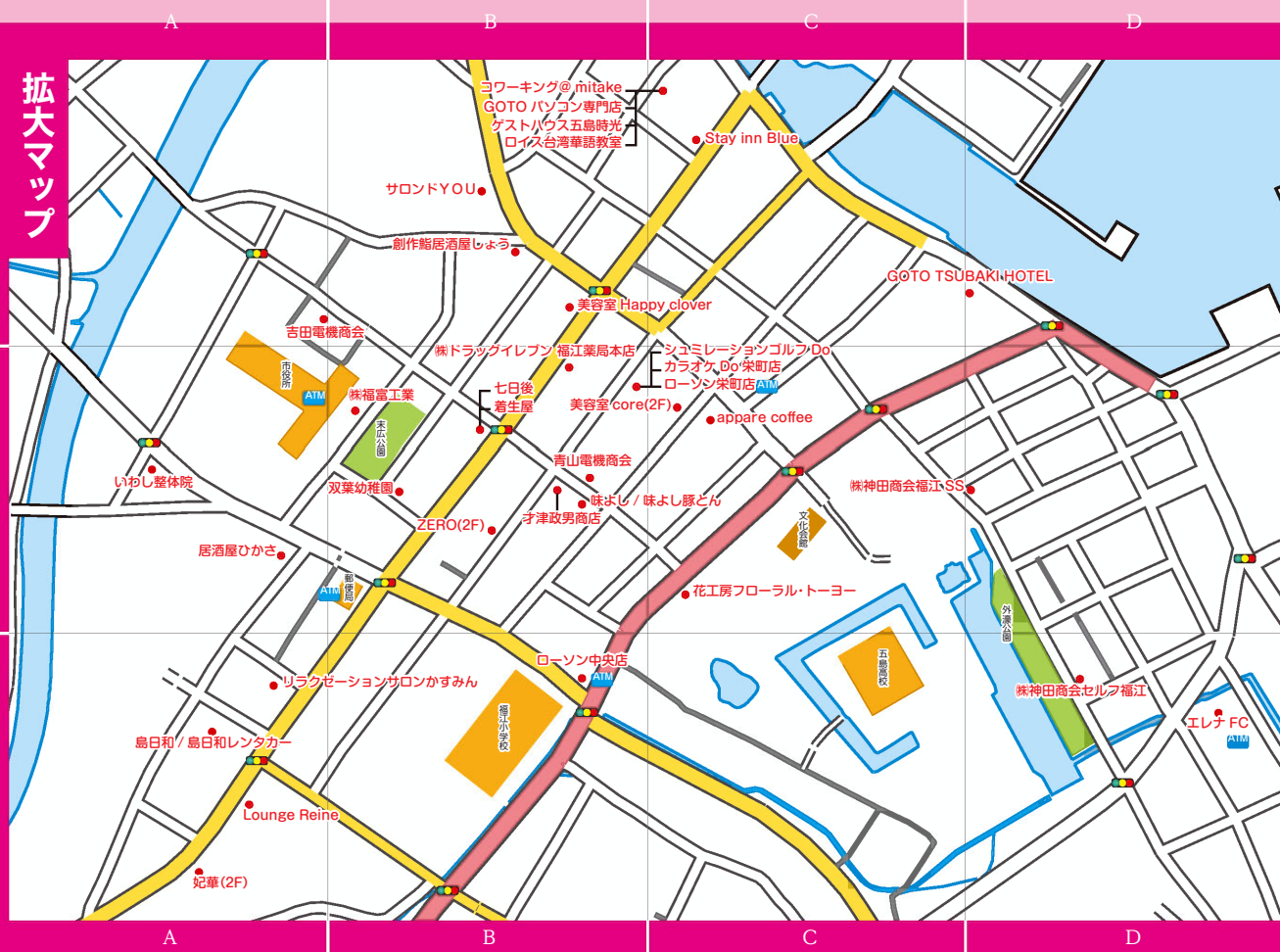
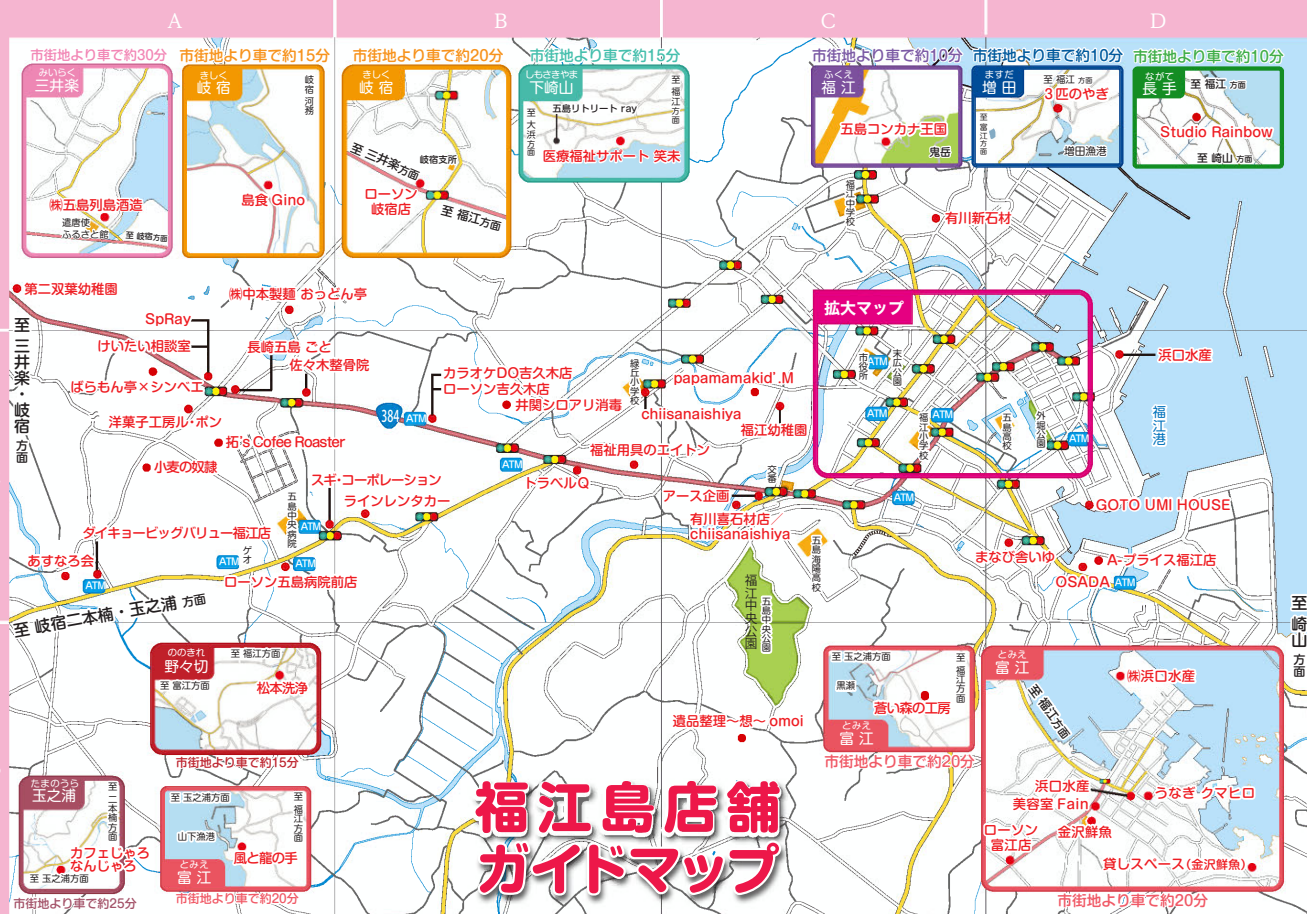
- 焼鳥おか田

千 葉

- 船 五とう (千葉東、勝田台)

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)
- 横浜口水産東京店 (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



	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)
九州商船(株) ☎ 095-822-9153 (代)	佐世保 ⇄ 小値賀	フェリー	2時間35分
	佐世保 ⇄ 宇久	高速船	2時間45分
	佐世保 ⇄ 宇久	フェリー	1時間25分
	小値賀 ⇄ 宇久	高速船	20分
	小値賀 ⇄ 宇久	フェリー	35分
	長崎 ⇄ 奈良尾	ジェットfoil	1時間15分
	長崎 ⇄ 福江	フェリー	2時間35分
	奈良尾 ⇄ 福江	ジェットfoil	1時間25分(直行)
	奈良尾 ⇄ 福江	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
ANA	福江 ⇄ 長崎	飛行機	30分
	福江 ⇄ 福岡	飛行機	40分
	福江 ⇄ 長崎	飛行機	30分



五島列島交通機関一覧 & 観光地マップ

五島市

交通機関 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。

新上五島町

交通機関 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

交通機関 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。

宇久町

交通機関 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。