

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 —

2026
春号
vol.46

0
yen
ご自由にお取りください

特集

五島列島を効率よく楽しむモデルコース

特集

空き家再生物語



五島で輝いている人
五島カントリークラブ 田頭 誠さん
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 2026春号 vol.46 2026年3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

知る・話す・体験する

ふくし 発見ラリー in 五島

どなたでもご参加いただけます。
福祉の仕事に興味がある方

カジュアルな雰囲気の中で、
福祉の魅力を感じてみませんか?

詳しくは
こちら!



参加無料

2026年 3月14日(土) 12:00~15:00

会場 五島市立図書館
〒853-0033 五島市木場町450-1

当日開催イベント

ふくしの仕事就職フェア in 五島

高齢・障害・児童分野の法人が参加。
福祉の現場で働く方から直接話を聞ける! 面談もOK!
少しでも興味がある方はぜひご参加ください!

楽しく学べる
クイズがいっぱい
クイズラリー
開催!

一緒に参加できます!

クイズラリーに
参加すると、
ワークショップ
参加券
※当日限り有効
プレゼント!

親子で楽しめる! ワークショップ!



タロット占い

タロット占い師
碧朽葉 緑 あおくちば みどり
@midori_aokutiba



キーホルダー作り

イラストレーター
もしもし五島列島
@illustwaai

お問合せ先 welなが (ふくしのお仕事ステーション)

〒852-8555 長崎市茂里町3-24 TEL 095-846-8656 MAIL ngsk.jinzai@nagasaki-pref-shakyo.jp

社会福祉法人
長崎県社会福祉協議会





さつまいも・オブ・ザ・イヤーズ3連覇&殿堂入り
日本一のさつまいも「ごと芋」のスイーツ!

おみやげ & 芋カフェ ごと



《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
おきます!

おすすめ逸品

ごと芋
ソフト
クリーム

おみやげは全国発送可能! 広い駐車場あり
https://nagasakigoto.net/ 長崎五島 ごと 検索
福江 P46 A2



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!

ドローン配送の オンライン注文・決済 はじまりました!

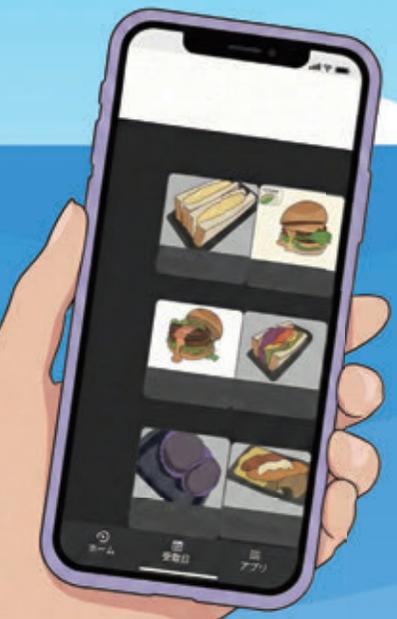


LINE登録は
こちら!

1 LINE公式アカウント
を友達追加

2 公式アカウントから、お好みの商品を
注文し、ドローンで配送して受取
※『オンライン注文』or『買い物代行』

3 配送完了後、LINE に送られてくる
決済リンクからお支払い
※クレジットカード or ApplePay



お店から遠くても、 空から届く安心。

※投下場所については、公式LINE、Instagramをご確認ください。



そらいいな株式会社
TEL 0959-74-5730

fully
—フル—GOTO—

クーポン券

2026 / 春号
有効期限: 2026年6月9日まで

fully
—フル—GOTO—
お店で使える
クーポン

P37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



福祉用具貸与・販売 福祉用具のエイトン



介護保険レンタル
(1割負担の場合) 2,100円
自費レンタル
(10割負担) 4,500円



介護保険レンタル
(1割負担の場合) 1,900円
自費レンタル
(10割負担) 4,000円



介護保険レンタル
(1割負担の場合) 1,500円
自費レンタル
(10割負担) 3,000円



楽匠Z 2 モーター

介護保険レンタル
(1割負担の場合)
自費レンタル
(10割負担)



スリムストレッチマットレス

介護保険レンタル
(1割負担の場合)
自費レンタル
(10割負担)



ロングサイドレール2本1組

ベッド マットレス サイドレール
760円 + 170円 + 400円 = 970円
ベッド マットレス サイドレール
2500円 + 800円 + 200円 = 3500円



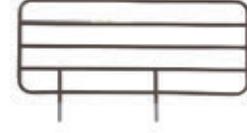
ミオレットIII 3モーター

介護保険レンタル
(1割負担の場合)
自費レンタル
(10割負担)



UBポイントマットレス

介護保険レンタル
(1割負担の場合)
自費レンタル
(10割負担)



ロングサイドレール2本1組

ベッド マットレス サイドレール
730円 + 160円 + 400円 = 930円
ベッド マットレス サイドレール
2500円 + 800円 + 200円 = 4000円

福祉用具のエイトン

担当: 塩塚 TEL: 0959-80-0008

〒853-0033 五島市木場町257-3
アースシェア1 3号事務所

MAIL: info@a-ton.co.jp 福江 P46 B2



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」
五島カントリークラブ 田頭 誠 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
- 12 上五島マップ
- 13 **漫画** サボテンちゃん 五島編
- 23 **特集** 五島列島を効率よく楽しむモデルコース
- 25~ **特集** 空き家再生物語
- 37 クーポン一覧
- 38 fullyGOTO-AI
- 41 ウチの子がいちばん♪
- 42 占い師カレナが贈る 季節の12星座占い
- 43 アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう！
fullyが手に入る場所
- 44 360°店内ビューイング
- 45 広域マップ/交通機関一覧/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ももちろん！

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。

五島ではたらく若者応援



表紙の顔
こせら まな
小瀬良 愛 さん

今回、春号の表紙を飾ってくれたのは、上五島生まれ・上五島育ちの小瀬良 愛(こせら まな)さん(22歳)。撮影場所の一つとなった「花時計」は、幼い頃にお弁当を持って近くの広場で食べていたという、彼女にとって思い出の場所です。

●「釣り」と「自然」が一番の理由

上郷小学校、上五島中学校、上五島高校を経て、現在は島内の薬局で調剤補助として働く小瀬良さん。高校卒業時、同級生の多くが進学などで島を離れる中、彼女は島に残る道を選びました。今も上五島に残っている同級生は5人ほどだそうです。彼女の選択に迷いはありませんでした。

「自然が好きで、釣りが好きなんです。島を出たら簡単には帰ってこれないし、大好きな釣りもできなくなってしまうので」

高校卒業後に「縁があつて入ったという現在の職場も5年目。」

「仕事をしてみたら自分に合っていて、今も続けられています」と、充実した日々を送っています。

● エギング愛、止まりません。

清楚な雰囲気からは想像がつかないほど、釣りの話になると『釣り愛』が止まりません。中学3年生の頃から始めたという「エギング」が一番

の趣味。愛用タックルはダイワの『エメラルダス』で、お気に入りのエギ(擬似餌)は3・5号のピンクかオレンジ。

「天気の良い日は、一人でも釣りに行きます。好きなスポーツは『浜ノ浦(はまのうら)』や『飯ノ瀬戸(いのせど)』あたりですね。土日の風がない日、春と秋は特によく行きます」

さらに、防波堤だけでなく船釣りにも挑戦しています。

「生きたアジを泳がせて、底まで落としてオオモンハタを釣ります。この前はアラも釣れました！」と、嬉しそうに話してくれました。

● 自炊もこなす、しっかり者の一面

就職して半年ほどで一人暮らしを始め、毎日自分でお弁当を作つて出勤しています。

「釣るのも食べるのも魚が大好き」と語る通り、自分で釣ったイカは自らさばいて料理。特に刺身が大好きで、「刺身だったらいくらでも

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ます)

次号予告

2026年夏号

6月10日発行

● これからの展望

生まれ育つた上五島が大好きである一方、20代の若者らしい率直な思いものぞかせます。

「上五島もすごく好きですけど、人生の経験値を増やすためにも、一度は外に出てみたいとも思っています」

最近まで電車や新幹線の乗り方が分からなかったという彼女。

「生きていく中で必要なことを、人生経験としていろいろしてみたい」と語る眼差しは、しっかりと未来を見据えています。

釣竿を片手に島の自然を楽しみながら、一人の社会人として自立した生活を送る小瀬良 愛さん。その明るさと笑顔で、これからも自分の人生を力強く『釣り上げて』いただくのだ!



編集後記

今回の特集は「空き家再生物語」。五島にたくさんある空き家を、素敵な場所に生まれ変わらせている事例を集めました。空き家の使い方は、アイデア次第でこんなに広がるんだ！とワクワクしていただけるはず。五島の課題でもある空き家対策のヒントになればとの想いを込めました。

また、春は出会いの季節。五島を初めて訪れる方にも、島にお住まいの方にも楽しんでいただけるよう、五島列島全体を巡るモデルコースも掲載しています。

前号からスタートした上五島在住の漫画家さんによる連載第2回や、fullyGOTO-AI など、今号も読みどころ満載です。

これからも fullyGOTO は、五島の新しい情報をお届けし、五島に住む人、訪れる皆さんの暮らしや旅をサポートできるよう頑張ります。引き続き、あたたかい応援をよろしくお願いいたします！

編集長 けんた

第31回

ドクターコラム

地元のドクターがアドバイス!

皆さんはご自分の最期の時を想像した事がありますか?いきなり重い話ですみません。

ただ人は生まれた瞬間から唯一の平等である死が約束されています。この「死」はどうしても悲しみや苦しみなどの暗いイメージがつき物ですね。

はたして現実もそうなのでしょう?私は看取りを含めた在宅医療を希望し40代で医学部に入り五島へ戻って15年の間に380人程の患者さんを看取ってきました。

性別、年齢、病態、家庭環境など顔が違ふように看取りもまた様々です。疎遠となつていた家族が最期の時に集まり絆を深めたり漁師として海に生きた高齢男性の最期の言葉が「漁に出る」だったり100歳を超える超高齢の方の最期に親戚や近所の方々が大勢集まり本人さんにまつわる昔話にみんな爆笑して途中で亡くなるというある種感動すら覚える場面にも何度か立ち会いました。

最期の時を何処で誰に居てもらいたいのかに迎えるのかそれを前もって考えておく事はひいては今をどう生きるのかに繋がる重要な事だと思います。

まだ皆さんにお伝えしたい事は沢山ありますがそれはまたの機会に。

著者の紹介

名前: 井上 効子(いのうえ こうこ)
所属: 井上内科小児科医院
ひとこと: ちょっと重いお話でしたからプロフィール写真は明るい物にしました。笑っていただければ幸いです。

やっぱり五島はいいね!

4年前 Uターン



いでぐち ほのか
出口 穂乃香さん(33歳)

長崎市内で仕事をしていた、市内出身の主人と結婚しました。そこからしばらく長崎で生活していましたが、仕事が忙しく、今後の生活のことを考えた時に、環境を変えようということになったのです。そこで私の地元である上五島へ移住することを提案し、主人もそれを受け入れてくれて、一緒に上五島へUターンしました。

長崎ではケーブルテレビで仕事をしていて、テレビ番組の制作に携わっていました。取材をしていると長崎で地域を盛り上げるために活動している人が多くいて刺激を受けたこと、長崎県の自然環境や生き物について詳しい方々に関わる機会があり、上五島の自然のすばらしさについて色々教えていただきました。自分がそうだったのですが、「五島の良いところを五島の人知らないのでは？」とよく思います。五島のホテルは本土と光り方が違うこと、五島にしかないカエルの種類があること、みなさんは知っていますか? ...となれば、自分のやってきたことを生かして、自分が五島の内外に情報発信をすることで、地域活性化に繋がっていきたい!というのが現在の想いです。

仕事と子育てとの折り合いをうまくつけられる目処がなかったので、インスタグラムで「上五島のローカルメディア」を名乗るアカウントを立ち上げ、そこで上五島の情報を発信していくことにしました。まずは自分で見つけた上五島の素晴らしいところをどんどん紹介していきます! また、上五島で動画の撮影や編集をして欲しい方、SNS発信に興味がある方のお手伝いができればと考えていますので、ぜひお声かけ下さい!



KAMIRYOKU.510



ごとう せいじ
後藤 誠治さん(45歳)

「九州の離島で働いてみませんか?」五島での生活は職場内のこの告知から始まりました。私の生まれは四国の徳島県でその後、高知県でも長く生活してきました。九州にはほとんど行ったことがなく、さらに離島にはまったく縁はありませんでした。そのときに職場内のこの募集告知を直感で「おもしろそう!」と思い、家族と相談して応募しました。自分のことを知る人が誰もいない土地へ行くことにあまり不安はなく、逆に新しい生活へのワクワク感の方が強かったです。九州には多くの離島がありますが、福江島を選んだ理由は生活や気候などの環境があまり変わらずに住みやすそうと思ったからです。

私は郵便局の窓口社員として長く勤めてきました。郵便局での仕事は全国どこに行ってもほぼ同じことができるので、仕事を辞めずに移住ができたことはとてもありがたかったです。郵便局と移住は相性がいいなと思いました。2025年10月から新しい挑戦として富江郵便局の局長となり働いています。今の時代に「郵便局にできることは何か?」をいつも考えています。10月以降少しずつ動いているところですが、地域や学校の方々と一緒に子どもから大人まで富江町全体が元気になれることをしたい、そして多くの人が集まるような町にしていきたいと考えています。

地元の方に「何もないのによく来たね」と言われることもあります。自然や海など五島に当たり前にあるものを「きれいな、すごいね」と子どもはよく言っています。四国ではどちらかといえば田舎の方に住んでいましたが、こっちに来てから外で遊んだり自然に触れたりする機会がより多くなりました。これから先、のびのびと明るく過ごしていつてもらえたらいいなと思っています。やりたいことをたくさん見つけてそれに挑戦できるように親として応援していきたいです。私自身も富江町を中心に地域の方と接する機会を多くしていき、お手伝いや役に立てることがあればどんどん参加していきたいと思っています。「新しい挑戦」をすることをこれからも続けていきたいです。

3年前 Uターン



「昨年は12名限定で、ビギナーズクラブという、未経験者向けの体験会を行いました。」

「コースはミドルが比較的長く、スコアを出すのが少し難しいけれど、どのレベルの方にもほどよいコースが多いと思います。コースの歴史を辿ると、1〜9番ホール『火の岳コース』は市主体で先行して作られており、自然の地形そのものを活かしたホールです。10〜18番ホール『鬼岳コース』はその後造成したホールになっています。火の岳コースは福江の街並みと浮体式洋上風力発電が、鬼岳



コースは鬼岳や黒島、富江半島が望めます。西海国立公園内に位置しているコースでもあり、国内でも珍しいのではないのでしょうか。昨年の3月にレストランをリニューアル。レストランは二方向ガラス張りゴルフ場が見渡せ、明るく開放感のある空間です。通常メニューに加え、季節限定メニューもあり種類が豊富。一般的にゴルフ

カントリークラブ自体を集う場に

コースは鬼岳や黒島、富江半島が望めます。西海国立公園内に位置しているコースでもあり、国内でも珍しいのではないのでしょうか。昨年の3月にレストランをリニューアル。レストランは二方向ガラス張りゴルフ場が見渡せ、明るく開放感のある空間です。通常メニューに加え、季節限定メニューもあり種類が豊富。一般的にゴルフ

「コースはミドルが比較的長く、スコアを出すのが少し難しいけれど、どのレベルの方にもほどよいコースが多いと思います。コースの歴史を辿ると、1〜9番ホール『火の岳コース』は市主体で先行して作られており、自然の地形そのものを活かしたホールです。10〜18番ホール『鬼岳コース』はその後造成したホールになっています。火の岳コースは福江の街並みと浮体式洋上風力発電が、鬼岳

「コースはミドルが比較的長く、スコアを出すのが少し難しいけれど、どのレベルの方にもほどよいコースが多いと思います。コースの歴史を辿ると、1〜9番ホール『火の岳コース』は市主体で先行して作られており、自然の地形そのものを活かしたホールです。10〜18番ホール『鬼岳コース』はその後造成したホールになっています。火の岳コースは福江の街並みと浮体式洋上風力発電が、鬼岳



五島で輝いている人

五島カントリークラブ 代表
でんどう まこと
田頭 誠さん



好きなコースは夕暮れ時の18番ホール



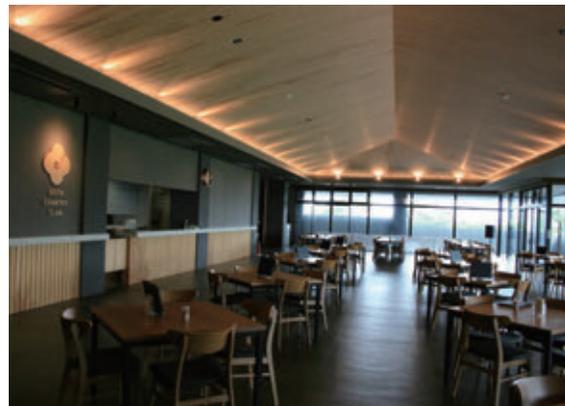
ゴルフ場

営業時間: 朝8時~最終のお客様のラウンド終了(日没前が目安)

◆レンタル用品・無料送迎有り
初心者で不安な方は、午後一番からプレーしていただくと、後続者のプレッシャーなくおすめ

レストラン

営業時間: 11時~14時
定休日: 火曜日



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。

福江 P46 A2 | ご注文はお電話で
TEL 0959-76-3337
ばらもん亭 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。

又 五島列島酒造

蔵開き



蔵で味わう、蔵で楽しむ、蔵で見つける特別な2日間!!

期日 令和8年 **4月18日土 & 19日日** **2日間開催!!** 10時~14時



会場 **五島列島酒造** 五島列島酒造の敷地内でのみ開催します
長崎県五島市三井楽町濱ノ畔3158番地 **遣唐使ふるさと館 での実施はありません**

蔵開き駐車場 国道384号線老人ホーム跡地「特設駐車場」をご利用ください
五島列島酒造酒蔵には駐車できません。誘導サイン、制服警備員の案内をご確認ください

特別販売 2025年仕込み「五島芋」新酒 当日解禁!! 限定コラボ焼酎
限定価格 限定特別価格販売!!

酒蔵で「こだわりを知る・味わう」 普段は公開しない蔵の中へ皆さんをご案内し、五島列島酒造の焼酎造りについて蔵人が解説します。

蔵開き限定!! 知ればわかるこだわり!!
仕込み見学ツアー
五島列島酒造の仕込みを蔵人がご案内
30分に1回程度実施いたします

無料「五島芋」の芋
かりんとう 振る舞い
なくなり次第終了

クイズ 五島芋・五島麦
クイズチャレンジ
五島列島酒造にまつわるクイズと展示
正解者には商品プレゼント

美味しい飲み方
ご紹介 **蔵bar**
プロのバーテンダーがご提案する
飲み方で楽しむ「五島芋」
10:30~

五島の焼酎と
合うおつまみ
飲食スペースでお楽しみください

主催 / 株式会社五島列島酒造 お問合せ / 株式会社五島列島酒造 TEL.0959-84-3300

無料 シャトルバス運行
福江~三井楽まで運行

	福江港	お濠前	馬賣馬場	シーモール	岐宿支所前	会場着	会場発	福江港
1便	9:30	9:35	9:40	9:45	9:55	10:10	10:20	11:00
2便	11:10	11:15	11:20	11:25	11:35	11:50	12:00	12:40
3便	12:50	12:55	13:00	13:05	13:15	13:30	14:20	15:00

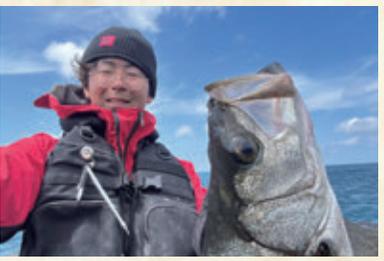
お車を運転の方、20歳未満にはお酒の提供は絶対にいたしません。
20歳未満飲酒・飲酒運転は法律で禁止されています。
20歳未満への酒類販売は絶対に行いません。
お酒はおいしく適量を。

シャトルバスは満員で乗車できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

五島の地域おこし通信 宇久編

自己紹介

令和7年4月に宇久島の地域おこし協力隊として着任しました、田中 信吾です。まちづくり分野を担当し、宇久島離島活性化協議会の運営などに携わっています。長崎県諫早市生まれで、小・中・高校時代を県内で過ごしました。現在は慶應義塾大学4年生で、休学しながら宇久島に滞在しています。大学の研究を通し、様々な離島を巡る中で、「数十年後には、この地域はなくなっているかもしれない」と感じる場面に何度も出会いました。そうした思いから、まずは自分の地元・長崎で、地域のために動いてみたいと考え、地域おこし協力隊を志しました。



活動内容

地域おこし協力隊として、主にまちづくり分野を中心に活動しています。具体的には、「宇久島離島活性化協議会」の運営を行い、宇久島の二大祭りである「宇久島納涼花火大会」や「ふれあい産業まつり」、また「宇久島ボランティアリズム」など、様々な行事やイベントの企画・運営に携わってきました。昨年の夏には、「スゲ浜」にて、流しそうめんやスイカ割り、水鉄砲大会などを実施しました。若い世代が主体となって島に集い、楽しむ声が響く時間をつくることを目指した取り組みです。イベントを進める中で、島内への協力依頼や準備の段取りなど、分からないことが多くありました。その都度、行政の方々のサポートや助言を頂きながら、一つひとつ経験を重ね、学びと成長を実感しながら活動を続けています。



エピソード

宇久島で活動するにあたり、「仲間になる・波風を立てる」学びを意識しながら取り組んでいます。まずは地域の一人として受け入れてもらうこと、そして時には「よそ者・若者・ばか者」として波風を立て、その中から学びを得ていくことを大切にしています。宇久島には、古志岐三礁など日本有数の釣りポイントがあります。釣り好きの私にとっては魅力的な場所で、島に入った当初は、釣った魚を住民の方に配りながら、顔、そして「釣りが好きな人」ということを覚えてもらいました。そうした何気ないやり取りの積み重ねが、少しずつ島に溶け込むきっかけになったと感じています。

未来への展望

様々な離島を巡る中で、消えていく集落や文化、人とのつながりを度々目にしてきました。自分が好きな釣りに行ける場所がなくなっていくことは、一人の釣り人としてとても寂しいことですし、そこで出会ってきた島の人たちに会えなくなるのは、さらに悲しいことだと感じています。私にできることは決して大きなことではなく、限られています。それでも、歳を重ねても変わらず釣りに通える場所があり、そこに人の暮らしが続いている。そんな持続可能な地域であってほしいと願いながら、宇久島での活動に向き合っています。



メッセージ

宇久島で、皆さんをお待ちしています!!

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

宿泊 焦がれ香

有川 P12

SNSで25万いいね♥
 Yahoo! ニュースになった上五島の宿!



島を盛り上げたい元気なスタッフ達がいろんなチャレンジをしています。fullyの漫画も僕たちで作りました! 宿泊予約時に「fullyみました!」で話題のお夕食半額!

☎ 050-8894-9741 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・カド・QR 素泊4,400円/1人~

BURNNY'S バーニーズ

浦桑 P12



各種決済可能★
 個性的な商品、旬な商品、オリジナル商品と取り揃えてます^^
 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

「製麺」の技術、
 働きながら
 身につけませんか?

最初はノウハウを学ぶところからのスタートです。
 「自分に合っているな」と感じたら、将来的に、
 事業を引き継ぐという道もあります。



※まずはアルバイト・パートからのスタートも相談可能です

☎ 0959-52-4802

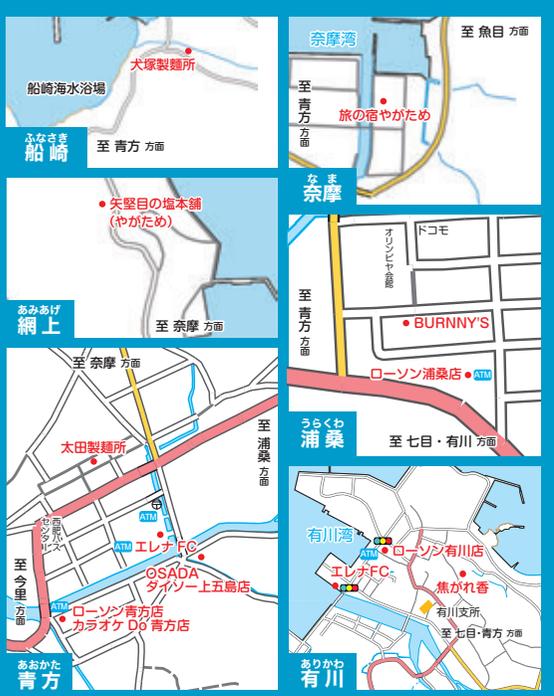


麵匠 犬塚康彦の想い



船崎うどんの伝統を今に
犬塚製麺所
 INUZUKA SEIMENSYO

新上五島町店舗ガイドマップ



株式会社 やがため

網上 P12



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

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。

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 255,500 円～ 助産師 269,900 円～ 看護補助者 196,400 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

(株) I LOVEファーム ☎ 0959-74-1999 (担当:橋崎)
☎ 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～1,300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

短期パートさん募集中!!

元気なあなたを待ってます♡

NEWOPEN リッシュェ ハワイアンロミロミサロン 富江 P46 C3

体と心が、静かに整う時間

ハワイ伝統のロミロミで、体だけでなく心までゆるむ時間を大切にしています。静かな空間で、体と心が整い、ゆっくりと自分に戻る時間をお過ごしください。

◆はじめての体験メニュー
ロミロミ+ミニフェイシャル
90分8,000円

ご予約、お問い合わせはインスタDMから！

☎ 五島市富江町525-3 ☎ 9:30～17:00 (最終受付15:00) **完全予約制**
休不定休 支払方法 現金 Pあり(複数台可)

NEWOPEN メナードフェイシャルサロン 五島岐宿店 岐宿 P46 B1

お肌に寄り添う優しいエステ。

メナードのフェイシャルサロンでは、お客様のお肌の状態に合わせてプロのエステ施術で潤い・ハリ・透明感のある肌へ導きます。ぜひお肌のお悩みをご相談ください。

◆アドバンスコース50分
(フェイシャル+デコルテ) 3,300円

☎ 080-5243-3153 ☎ 五島市岐宿町2420-3 ☎ 9:00～20:00
休不定休 支払方法 現金 Pあり(2台)

360° P44

ペット用おやの

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

獣医師 推薦!!

●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

五島市東浜町(2023年1月版) 正ハバ派契

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☆
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]

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 1,031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

株式会社アグリ・コーポレーション (五島商店 佐藤の芋屋)

☎ 0959-84-2989 受付時間:月～金曜日 8:00～17:00

日本初!? さつまいも農家が作るリゾートホテル

五島で創業して十五年
支えてくれた島の方々に
今度は恩返しを

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!

物価高騰の今だからこそ、お客様の声が多かった
不要な物をはぶいて、当宿の限界までお安くしました！

LIGHTHOUSE
ライトハウス
Condominium Hotel



長期限定格安プランもあります
6,050円/泊

キッチン付き！ビジネス
利用や観光にオススメ！
近くのスーパーで
新鮮食材を調達して自炊も
楽しめます！

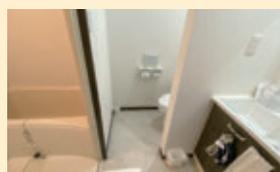


五島の宿 島日和



長期限定格安プランもあります
4,950円/泊

釣り、ビジネス利用にオススメ！
釣った魚を捌ける「じょる小屋」が
釣り人に大人気！
コンドミニアムタイプの客室は
ご家族での利用に大好評です！



レジデンスホテル
サンセット

様々なプランを選択可能
14泊以上のご利用限定

まるでアパート！長期滞在に必要な
家具家電付き！近くのスーパー、
コインランドリー、ホームセンター
で快適な島ライフを楽しめます！



全宿、各部屋ダブルベッド+独立タイプの風呂・トイレ・洗面台付き！
タオル類はリネン屋さんからのリース品ですので、フワフワで衛生的！

島日和
レンタカー



宿とセットで
お得に借りられます



五島列島の原料にこだわり、心を込めて焼酎造り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。島の樺の花酵母を使用した華やかな香りの麦

焼酎「五島樺」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」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。



◆五島樺 2,530円(720ml) ◆五島芋 紅はるか 樽熟成 2,750円(720ml)
◆180mlアソートセット3A 3,300円 ◆五島樺 880円(180ml)

☎ 0959-84-3300 住 五島市三井楽町濱ノ畔3158 支払方法 現金・カード・paypay
営業時間 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)

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。細胞へのダメージが少なく、解凍後もとれたてのような新鮮さを保ちます。



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)



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！



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 富江町土取1237番地2階



P44

富江

P46 D3



富江 P46 C1

新酒 五島ワイン 解禁



2月、五島ワイナリーより新たに「メルロー」と「マスカット・ベリーA」の2種が解禁・発売となりました。

葡萄の華やかな香りと、爽やかな酸味と甘みが優しく広がるメルロー。優しい果実味と穏やかな余韻が魅力のマスカット・ベリーA。

それぞれ異なる個性を持ちながら、五島の風土が映し出された味わいに仕上がっています。食事と共にゆっくりと、また大切な方とのひとときに。生まれたての味わいを、ぜひご堪能ください。



五島ワイナリーでは、オリジナルラベルの作成も承っています。お名前や写真を添えて、誕生日や成人祝い、記念日など、人生の節目を彩る特別な一本としてもおすすめです。

営業時間 10:00～18:00

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

Tsubaki Kitchen

春のおすすめメニュー



季節のディナーコース

¥4,400(税込)

※3日前までの要予約

ヒラマサのカルパッチョ

空豆とアサリのクリームパスタ

《選べるメインディッシュ》

- ・ポークピカタ 自家製トマトソース 又は
- ・真鯛と魚介のアクアパッツァ

ライス又はフォカッチャ

パンナコッタ ミックスベリーソース

コーヒー又は紅茶

○季節限定アラカルトもごさいます
詳しい内容はInstagramにて

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

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) 毎週月曜定休日
Dinner 17:00 ~ 21:00 (os20:30)



ラインレンタカー

福江 P46 B2

LR

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す。

クーポンの使い方はP4をご覧ください

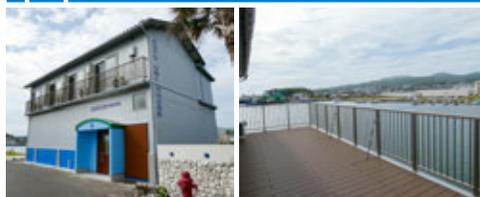
▶10%OFF

※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

GOTO UMI HOUSE

福江 P46 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

旅のパートナー トラベルQ

福江 P44 P46 B2



航空券、新幹線、バス、船、ホテルなど旅行や出張に関するご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)

LINE 公式アカウント

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 五島市木場町240-1
✉ info@travel-q.com 住 travel-q.com



中本製麺 おっどん亭

福江 P44 P46 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。
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)

洋菓子工房 ル・ポン

福江 P44 P46 A2



毎のシーズンでショーケースも毎のケーキで華やかに彩られています

子供の日の行事もあります。楽しくケーキを選んで下さい。誕生日ケーキもお客様のご要望に応じられる様に頑張りますのでご来店をお待ちしています。

☎ 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

カフェじゃろんじやろ

玉之浦 P46 A3



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

ゲストハウス五島時光

福江 P44 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。



☎ 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)

Gino

福江 P44 P46 A1



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

Stay inn Blue

福江 P46 C4



1部屋まるまる貸切
デンキ一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、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(焼鳥屋ノ隣の3階) 営 IN15:00~26:00 /
OUT10:00 5,000円~/2名1泊

食べる・呑む

食べる・呑む

(株)ドラッグイレブン 福江薬局 本店 福江 P46 B5

特別な日の前日に「ご贅美マスク」

1回のお手入れで透明感、弾力、うるおいに満ちた輝く肌へ導く特別な3ステップの集中ケアアイテム。翌朝にはプリプリ感、化粧ノリの良さがバツグンです。ご友人へのプレゼントにもおすすめ！

資生堂 クレド・ポーポータ コンサントレイリュミナトゥール(1セット入) 本体価格 2,400円 税込価格2,640円

クーポンはP4

ご購入の方にクレド・ポーポータ化粧水、乳液サンプルプレゼント

☎ 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

ZERO 福江 P46 B5

歓送迎会は是非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

うなぎクマヒロ 富江 P46 D3

4月26日～5月6日迄4周年誕生祭致します。誕生祭では、誕生祭価格と御来店お客様にプレゼントを用意しています、沢山の御来店をお待ちしています。

◆お持ち帰り用冷凍凍焼(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 A NEW
◆一尾真空パック冷凍 1,900円 NEW (タレ、山椒付)
◆うなぎ弁当(並)1,000円(上)1,500円(特盛)1,800円

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いたします。・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。

☎ 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**

味よし 豚とん 福江 P46 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年間つき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

クーポンはP4

[fullyを見た]で最初のドリンク半額 ※一部、限定メニュー適用外

☎ 090-8830-2929 住 五島市中央町3-23 2F 休 水曜 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)

美容室 Happy clover 福江 P44 P46 B4

おかげさまで福岡から移住して6年、オープンして5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)

サロンD YOU 福江 P46 B4

年齢や性別を問わず、どなたでも使えます。革新のリポソーム美容液

☎ 0959-74-5580 住 五島市富江町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 鮨 居酒屋 しょう 福江 P44 P46 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

☎ 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

居酒屋ひかさ 福江 P44 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

3匹のやぎ 福江 P46 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 ぜ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

美容室 Fain ファイン 富江 P44 P46 D3

Fain (ファイン)は、日常を忘れさせるゆっくりとした雰囲気の中で、あなたにあったスタイルを提供します。お友達のお家に遊びに来る感覚で楽しい時間を過ごして下さい。

◆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

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。

Instagram ウェブサイト

妃華 福江 P44 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。

Instagram ウェブサイト

リッシェ ハワイアンロミロミサロン 富江 P46 A5

体と心が、静かに整う時間

ハワイ伝統のロミロミで、体だけでなく心までゆるむ時間を大切にしています。静かな空間で、体と心が整い、ゆっくりと自分に戻る時間をお過ごしください。

◆はじめての体験メニュー ロミロミ+ミニフェイシャル 90分8,000円

☎ 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

美容室 core 福江 P44 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 独自のブ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

男 子 ◆1名様 6,600円(税込) ◆2名様以上 5,500円(税込) 飲み放題

女 子 ◆3,300円(税込)

◆同僚料 2,200円 ◆指名料 1,100円
◆キャストドリンク 1,100円/1杯

◆A.P 1800円 (20名迄 33,000円)

☎ 0959-76-3133 住 五島市三尾野2丁目1-21松園ビル1F
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 焼酎 シャンパン ワイン ウイスキー 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～ ウイスキー ¥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

小値賀町 / 新上五島町 [1泊2日コース・佐世保港発着]

- ### 1日目
- 8:40 ● 佐世保港
[高速船(2時間10分)]
 - 小値賀港
 - まちあるき
 - 12:00 ① KONNE Lunch&Café(昼食)
[徒歩(10分)]
 - ② サイクリングガイドツアー
(小値賀港ターミナル集合※要予約)
[徒歩(10分)]
 - 16:40 ③ 古民家ステイ日月庵(チェックイン)
[送迎車(10分)]
 - ④ サンセットツアー
[送迎車(10分)]
 - 18:00 ● 古民家ステイ日月庵(宿泊・夕食)

- ### 2日目
- 4:50 ● 小値賀港
[太古(50分)]
 - 青方港(※レンタカー受取)
[レンタカー(20分)]
 - 7:00 ⑤ はまぐりキャンプ村
(朝食※予約推奨)
[レンタカー(40分)]
 - ⑥ 仲知教会
[レンタカー(10分)]
 - ⑦ 江袋教会
[レンタカー(20分)]
 - ⑧ 青砂ヶ浦教会
[レンタカー(10分)]
 - ⑨ 矢堅目の駅
[レンタカー(20分)]
 - 12:20 ⑩ 麵's はまさき
(昼食※予約推奨)
[レンタカー(20分)]
 - ⑪ 船崎鐘伝承館
五島手紙べうどん作り体験(※要予約)
[レンタカー(20分)]
 - 16:35 ● 有川港
(※レンタカーは営業所へ直接返却)
[フェリー(2時間35分)]
 - 19:10 ● 佐世保港



五島列島も効率よく楽しむ

モデルコース

五島市

新上五島町

小値賀町

五島市
つばきねこ



小値賀町
ちかまる



新上五島町
あみへこ



小値賀町 / 五島市 [2泊3日コース・福岡発着]

- ### 1日目
- 23:55 ● 博多港
[太古(4時間45分)]
 - 4:40 ● 小値賀港
[徒歩(10分)]
 - ① こじこじぱん(朝食)
[徒歩(10分)]
 - 笛吹港
[はまゆう(35分)]
 - 野崎港
[はまゆう(20分)]
 - 8:00 ② 野崎島ガイドツアー
 - 12:00 ③ 野崎島自然学塾村(昼食※お弁当)
[徒歩(10分)]
 - ④ 野首海岸
[徒歩(25分)]
 - 野崎港
[はまゆう(20分)]
 - 笛吹港
[徒歩(5分)]
 - 小値賀港(バイクレンタル)
[原付(15分)]
 - ⑤ 五両ダキ
[原付(5分)]
 - ⑥ 長崎鼻
[原付(15分)]
 - 17:10 ⑦ 島宿 御縁(夕食)
[徒歩(5分)]
 - 19:00 ⑧ メロディーボックス(居酒屋)
[徒歩(5分)]
 - 島宿 御縁(宿泊)

- ### 2日目
- 4:50 ● 小値賀港
[太古(3時間25分)]
 - 8:15 ● 福江港
(※港到着後、レンタカー営業所に立ち寄り、レンタカー受取)
 - ⑨ さゆり(朝食)
[レンタカー(30分)]
 - ⑩ 遣唐使ふるさと館
[レンタカー(15分)]
 - ⑪ 辞本涯
[レンタカー(5分)]
 - ⑫ 三井楽教会
[レンタカー(10分)]
 - 12:00 ⑬ 一龍宝(昼食)
[レンタカー(10分)]
 - ⑭ 高浜海水浴場
[レンタカー(10分)]
 - ⑮ 波止場パララ
[レンタカー(40分)]
 - ⑯ 山本二三美術館
[レンタカー(5分)] (※レンタカーは営業所へ直接返却)
 - TSUBAKI HOTEL(チェックイン)
[徒歩(5分)]
 - 18:00 ⑰ 鉄平(夕食)
[徒歩(5分)]
 - TSUBAKI HOTEL(宿泊)



五島市 / 新上五島町 [1泊2日コース・長崎港発着]

- ### 1日目
- 7:40 ● 長崎港
[ジェットfoil(1時間25分)]
 - 福江港(※港到着後、レンタカー営業所に立ち寄り、レンタカー受取)
 - ① 鬼岳
[レンタカー(10分)]
 - ② 鑑瀬ビジターセンター
[レンタカー(20分)]
 - 11:30 ③ ラーメン敏(昼食)
[レンタカー(20分)]
 - ④ やまうちカフェ
[レンタカー(40分)]
 - ⑤ 大瀬崎灯台
[レンタカー(50分)]
 - ⑥ 喫茶うみかぜ
[レンタカー(20分)]
 - 16:30 ● 福江港(※レンタカーは営業所へ直接返却)
[ジェットfoil(30分)]
 - 奈良尾港
[シャトルバス(55分)]
 - ⑦ 蛤(バス停)
[徒歩(5分)]
 - マリンピア(夕食)
[徒歩(5分)]
 - 20:00 ⑧ 上五島星空ナイトツアー
[徒歩(5分)] (※要予約)
 - マリンピア(宿泊)

- ### 2日目
- 9:00 ● マリンピア
[レンタカー(10分)]
 - ⑨ 新上五島町観光物産センター
[レンタカー(5分)]
 - ⑩ 蛤浜海水浴場
[レンタカー(30分)]
 - ⑪ 頭ヶ島天主堂
[レンタカー(70分)]
 - 12:00 ⑫ 遊食館(昼食※要予約)
[徒歩(5分)]
 - ⑬ GOTO真光クルーズ
(ツアー※要予約)
[レンタカー(20分)]
 - ⑭ 奈良尾温泉センター
[レンタカー(5分)]
 - ⑮ 奈良尾のアコウ
[レンタカー(5分)]
 - 17:05 ● 奈良尾港
[ジェットfoil(70分)]
 - 長崎港
- トヨタレンタリース長崎 有川店
☎ 0959-53-0100
※有川地区でレンタカーを借りて、奈良尾地区返却が可能なレンタカー業者



©長崎県観光連盟 写真掲載に当たっては大司教区の許可をいただいています。

新上五島町 空き家再生物語

漁師町の新たな集い場「かいせい食堂」



お話を聞いた人
入江洋太さん



事業者名 かいせい食堂・HOTEL KAISEI 所在地 新上五島町奈良尾郷 470-12
 空き家の種類 漁業会社の空き事務所/築年数:約50年
 現在の用途 1階 飲食店/2階 宿(2部屋)
 改修期間 2024年10月~2025年1月末(約4か月)
 取得形態 購入



新上五島町奈良尾郷ターミナル近くに、2025年2月オープンした「かいせい食堂」。1階は魚中心の食事、2階は港を望む宿地元への恩返しから始まった空き家再生の歩みを伺いました。

立ち上げのきっかけは、入江洋太さんの父であり、開成水産の社長でもある入江和好さんの「生まれ育った奈良尾に恩返ししたい」という思いでした。地区で事業を考えたとき、年々少なくなる飲食店の存在が気になり、食堂を軸にすることを決意。建物は築約50年、もともとは巻き網漁の漁業会社の事務所だった空き物件です。

奈良尾港ターミナルに近く、駐車場もそば。地区内を見て回った末、「人が迷わず集まれる立地」が決まりました。改修は2024年10月~2025年1月末の約4か月。浜松建設



BEFORE



BEFORE



AFTER

Q...改修で苦労した箇所は？
 A...解体してみないと分からない傷みが多く、腐食している部分の補修に時間がかかりました。想定より工期は延びましたが、大工さんに丁寧な仕上げをもらい、納得のいく空間になりました。

Q...改修で工夫したポイントは？
 A...一棟を「宿」と「フリースクール」という異なる用途で使い分けするため、空間をしっかりと区切りました。宿泊客は落ち着いて過ごせ、子どもたちは学びの場として集中できる、互いに気兼ねなく過ごせる配置にしています。

Q...フリースクールはどんな子が対象？
 A...完全に学校へ行っていない子だけでなく、「行ったり行かなかったり」の子も対象です。今来ている子どもたちは各学校で登校扱いにしてもらっています。島内だけでなく、環境を変えて過ごしたいという島外からの利用相談も可能です。

Q...料金の考え方は？
 A...固定の月会費ではなく、1回ごとの利用料金(上限金額あり)にしています。「行かないけれど」といってプレッシャーを減らし、その日の体調や気分に合わせて「その都度払えば通える」形にすることで、親子ともに無理なく利用しやすい仕組みを目指しました。

要に沿った受け皿をつくりました。

仕事・工事関係の滞在、帰省、法事、観光、9月のトライアスロンなど、奈良尾には「泊まる理由」があります。そうした人たちの受け皿となりながら、新鮮な魚料理など『かいせいブランド』の魅力を発信し、たくさんの方に愛され喜ばれる、憩いの場所にできるよう励んでいます。

ランチはもちろん、夜もお酒と食事を楽しめます。奈良尾に「また来たい」と思ってもらえる場所を目指していきます。

Q...改修で苦労した箇所は？
 A...1階中央付近に柱が2本あり、動線の邪魔になっていました。最終的に1本は厨房と客席を仕切る壁に埋め、もう1本は厨房隅に寄せ、冷蔵庫の配置でうまく納めました。

Q...改修で工夫したポイントは？
 A...屋上の劣化による雨漏り対策として耐水加工を実施。さらに壁を壊す途中でレンガ壁が現れ、昔の風合いを活かしてセメントと組み合わせ、波を思わせる意匠として店の表情に残しました。

Q...2階を「宿」にした理由は？
 A...仕事や工事、帰省などで「泊まる場所が必要」な人が一定数いると見込み、宿として整備しました。また、1階の食堂で食事やお酒を楽しんだ方に、そのまま上階に泊まってもらえるため、奈良尾での滞在がより便利で心地よいものになると考えました。

Q...他に注目すべき箇所はありますか？
 A...奈良尾地区には公共の下水処理施設が限られるため、店には浄化槽を併設。インフラ面の弱点を自分たちで補い、営業を成り立たせています。

五島市 空き家再生物語

古民家が子どもたちの“居場所”になるまで



お話を聞いた人
山口さんご夫婦



事業者名 まなび舎いゆ TEL 090-9260-2652
 所在地 五島市 武家屋敷 2-3-3
 空き家の種類 古民家/築年数:約100年
 現在の用途 フリースクール/貸切宿(お宿生結)/アロマ体験・アロマセラピー
 取得形態 賃貸



五島市・武家屋敷通り近く。築約100年の古民家を改修し、フリースクールと一棟貸しの宿、アロマ体験を組み合わせた「まなび舎いゆ」が誕生しました。運営する山口さんご夫婦に、この場所にかける想いと空き家再生の歩みを伺いました。

この古民家はいま、学びの場と癒やしの宿が同居する複合施設として息を吹き返しています。山口さんの原点は教員時代にありました。特に思い入れの深かった崎山小での勤務を経て、一度島外へ。数年後に戻った際、かつて不登校だった子が、中学生になってもなお苦しんでいると知りました。「どうにか彼らの助けになる場所を作りたい」。その強い思いが全てのきっかけでした。

学校の中で苦しさを抱える子を見てきたからこそ、「五島には学校以外で支える選択肢が



BEFORE



AFTER

まだ少ない」と痛感。友人の提案で「宿」や、奥様が手掛ける「アロマ」を組み合わせ、暮らしの延長にある温かな施設像を固めました。

改修は約半年。大工さんが中心に丁寧な手を入れ、壁塗りなど一部はDIYで仕上げました。改修にあたっては多くの方に支えられ、なかでも同じ古民家宿「菜を」を営む草草社の有川さんには大変お世話になりました。蔵の扉を活かした玄関、天井を抜いて梁を見せるづくり、砂壁や漆喰など、古民家の『らしさ』を



BEFORE



AFTER

残しながら整えています。奥様は水蒸気蒸留で植物の香りを抽出し、アロマ商品の製作・販売を行っています。ワークショップも開催しており、宿にはその香りが用意され、滞在中に『香りの時間』を楽しめるのもここならではの魅力です。

「ここは自由で、価値観を押し付けない場所。学校に行けないことで自分を責めてしまう親子が、まずは『今日が楽しい』を取り戻し、次の一歩へ向かう充電ができれば。その願いが、この古民家の新しい役割になっています。

平日になかなか外へ出にくい子どもたちにも届くよう、週末イベントも増やしていきたいと思っています。宿やアロマ体験も含めて、気軽に見学・相談に来てください。

Q...改修で苦労した箇所は？
 A...一棟を「宿」と「フリースクール」という異なる用途で使い分けするため、空間をしっかりと区切りました。宿泊客は落ち着いて過ごせ、子どもたちは学びの場として集中できる、互いに気兼ねなく過ごせる配置にしています。

Q...フリースクールはどんな子が対象？
 A...完全に学校へ行っていない子だけでなく、「行ったり行かなかったり」の子も対象です。今来ている子どもたちは各学校で登校扱いにしてもらっています。島内だけでなく、環境を変えて過ごしたいという島外からの利用相談も可能です。

Q...料金の考え方は？
 A...固定の月会費ではなく、1回ごとの利用料金(上限金額あり)にしています。「行かないけれど」といってプレッシャーを減らし、その日の体調や気分に合わせて「その都度払えば通える」形にすることで、親子ともに無理なく利用しやすい仕組みを目指しました。

宇久町 空き家再生物語

二拠点生活で動かす、島の“夢の拠点”



お話を聞いた人
岡田弘菜さん



事業者名 株式会社 YOKAPRO
所在地 川端地区 (宇久島)
空き家の種類 古民家 (2階建て) 築年数 約70年
取得形態 賃貸 現在の用途 事務所



宇久島の川端地区で、築約70年の古民家を拠点に新しい場づくりが進んでいます。手がけるのは株式会社 YOKAPRO の岡田弘菜さん (一級建築士)。二拠点生活をしながら挑む、空き家活用の物語を伺いました。岡田さんは宇久島出身。小・中・高校まで島で過ごし、大学進学で島を出た後も「いつかは宇久に戻る」と考えてきました。転機は10歳の頃、自宅のリフォームを見たこと。大工さんの仕事に憧れ、「建築士」という道を知って目指すようになったといいます。社会人になってからは建設コンサルタントとして約4年、官民連携事業で民間側の企業を支え、道の駅や給食センターなどの提案、複数社の調整役を担ってきました。「地方こそこういう動きが必要」。その実感が、帰郷の背中を押しました。

ただ、現実には甘くありません。雨漏りなど想定外の課題もあり、改修費2,000万円を見込む状況に。最大の壁は資金調達です。それでも「ここでやり切る」と決め、無期限のクラウドファンディングに挑戦。WEBサイトや決済の仕組みも自ら整え、いまは支援者とボランティアに支えられながら前へ進んでいます。古民家の名前は、元の持ち主・石矢さんの記憶を残したいと「砥己 (tokoro)」と名付けました。屋根の梁を見せるなど『残すべき



BEFORE



AFTER (イメージ)

見せるなど『残すべき』

Q...なぜ空き家活用に挑む?
A...大学では遊休資産の価値評価を研究しており、空き家活用はすつと関心の中心でした。島に住まいと仕事が生まれれば、まちづくりの先に建築があります。その道筋をつくりたくて戻ってきました。

Q...この古民家の第一印象は?
A...自分の目で冷静に見て「使える」と感じました。雨漏りなど課題はありますが、構想も図面もここで描いてきたからこそ、ここでやり切ると腹をくくりました。

Q...改修でこだわりたい点は?
A...改修の中心は地元の大工さんをお願いする予定です。特に『建築を志すきっかけになった大工さん』に依頼したいという強い思いがあります。

Q...いちばん大きい壁と、今の乗り越え方は?
A...壁は資金調達です。現在はクラウドファンディングに挑戦中です。できるだけ手数料をおさたく、WEBサイトも自作しました。片付けなどにはボランティアも集まり、島内外の応援が力になっています。

小値賀町 空き家再生物語

古民家が“旅の目的地”になる島



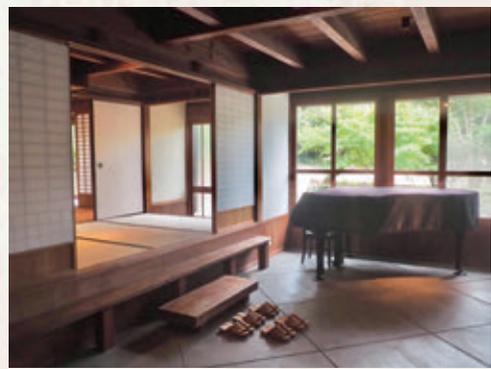
お話を聞いた人
ヴィクトリアさん



事業者名 おぢかアイランドツーリズム
所在地 笛吹郷3棟/柳郷3棟/浜津地区1棟 (計7棟)
空き家の種類 古民家 築年数 約100~180年
現在の用途 宿 (素泊まり中心/体験オプションあり)



小値賀の集落に点在する「古民家ステイ」。築100年以上の古民家を一棟貸切で泊まれる宿として、町が整備し「おぢかアイランドツーリズム」が運営しています。担当のヴィクトリアさんに、誕生の背景と「暮らすように旅する」魅力を伺いました。「宿」なのに、どこか『島の家に帰ってきた』ような安らぎがある。それが古民家ステイの魅力です。港を望む商家、緑の庭を囲む武家屋敷、路地の先の静かな隠居屋。小値賀の集落に趣の異なる古民家が点在し、一棟まるごと貸切で、自分たちのペースで島時間を楽しめます。この取り組みの背景には、「古い家をただ残す」のではなく「未来へつなぐ」意志がありました。きっかけは、東洋文化研究家アレックス・カー氏が古民家の価値に着目し、町へ



活用を提言したこと。当初は改修費の大きさに戸惑う声もありましたが、今では歴史ある家が『負債』ではなく『文化資源』として蘇り、旅人が行き交う風景が日常になりました。改修は島の木工さんが担当。伝統的な梁や柱の美しさを活かしつつ、暗く小部屋が多かった間取りは、襖を抜いて光と風が通る空間へ一新しました。水回りや空調は最新設備を入れ、快適性も確保。素泊まりが基本ですが、商店街で食材を買ったり、島の人と料理を作ったり。2010年の開始以来、ここは「暮らす

2025年6月からは愛媛と宇久島を往復する二拠点生活を開始。毎月1週間~10日ほど島に滞在しながら、法人として古民家を賃貸で借り、現在は事務所として使用しています。将来的には1階をカフェキッチン+シェアスペース、2階をシェアハウス(3室)にする構想です。観光だけでなく、漁業や農業など島の産業に関わりたい人が入り、島の暮らしの中で交わる場になりたい。地域ビジョンとして掲げるのは「日本一夢をはぐくむ島」。島の子どもや若者の『やりたい』を育て、発信できる土台をつくりたいと語ります。



ように旅する」ための拠点であり続けています。

Q...点在型の宿を運営するうえで工夫は?
A...家ごとに眺めや立地の個性が違つたため、魅力を言語化して伝えることが重要です。港が見える家、庭を囲む家など「選り好み」をつくり、滞在スタイルに合った提案で満足度を高めています。

Q...改修で工夫したポイントは?
A...現代の生活様式に合わせて、暗く仕切られていた和室の襖を取り払い、光と風が通る開放的な空間にしました。一方で、太い梁や土壁、建具などの「古き良き日本の美」は徹底的に保存。水回りは最新設備にするなど、歴史の趣と快適な滞在を両立させることにこだわりました。

Q...どんな人に利用してほしい?
A...日本の原風景や伝統建築に興味がある方はもちろん、都会の喧騒を離れて「何もしない時間」を過ごしたい方に最適です。時計を気にせず、波の音や風の音を感じながら読書をしたり、ただぼんやりしたり。忙しい日常をリセットし、自分自身を整える場所として利用してほしいですね。

Q...思い出に残るエピソードは?
A...滞在中に島でプロポーズした海外カップルもいたそうです。宿で静かに過ごすだけでなく、居酒屋などで地元の人と自然に交流できるのも魅力です。

吉田電機商会 福江 P44 P46 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
営 8:30~18:00 休 日曜 支払方法 現金・カード・paypay・他

才津政男商店 ギフト・雑貨コーナー 福江 P44 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
営 平日 9:30~18:00 休 不定休 ① saitsu_masao_shoten.corp

花工房フローラル・トーヨー 福江 P46 C5

生花教授・ローズソムリエのお店

春オススメ 入学・卒業 お彼岸 歓迎迎会

◆ 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

GOTO パソコン専門店 福江 P44 P46 C4

パソコンの不調をだましましたし使っていませんか？

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？

- 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
- パソコン処分
- レンタルパソコン

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

五島レンタルwifi

出張時、旅行時、入院時などがあると便利！

- ◆ 1日……800円
- ◆ 1週間…5,000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

※故障や紛失に備えた安心保障パックもございます。

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

コワーキング@mitake 福江 P44 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)

◆ドリップイン 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

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)
営 10:00~18:00 休 日曜・祝日 支払方法 現金・カード・他 Pあり

福江 P46 C2

ジム見学案内可♪

🕒 1日 10分の **ちよいとレ** はじめませんか？

限定10名 **2,980円** (税込)

月額料金	ちよいとレ会員 2,980円(税込)	マッスル会員 5,050円(税込)
利用時間	6:00~16:00	6:00~22:00

年中無休 6:00~22:00

完全無人化ジムで低価格を実現!!

セキュリティ対策防犯カメラ設置で安心♪

「fully GOTOを見ました。」で入会金5,000円が0円に円
入会手続きは吉久木町の**佐々木整骨院**受付にて!

0959-74-6262 〒853-0032 長崎県五島市大荒町186-1

MUSCLE GYM

リラクゼーションサロン かすみん 福江 P44 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。

- ◆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!

クーポンはP4

◆平日の10~15時入店限定◆
もみほぐし45分+ヘッド30分 7700円
→クーポン持参で 6000円

※必ず予約時にクーポン利用の旨お伝えください

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

いわし整体院 福江 P46 A5

あなたの元気を取り戻す

当院では、日々の疲れ、ストレス、何か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
2回目以降の方は
60分4,000円
90分6,000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)

佐々木 ほうり 整骨院の リレーコラム

花粉症のセルフケア、市販の治療薬についてのススメ

花粉症の治療薬には、抗ヒスタミン薬(第1世代、第2世代)、化学伝達物質遊離抑制薬、ステロイドなどがあります。内服薬では現在、比較的即効性があり、眠気などの副作用が軽減された第2世代抗ヒスタミン薬が主流です。その他、点鼻薬などもよく使われています。

市販薬は一時的に症状を和らげるためには効果的ですが、長期にわたっての使用には注意が必要です。症状がなかなか緩和しない場合は、医師の診察を受けるようにしましょう。

目のかゆみ強い時は、人工涙液や点眼薬を使います。ただし、コンタクトレンズ装着時は防腐剤の入っていない物を選択するようにします。また、カップ式の眼液浄剤は目の周りについている花粉を目の表面につけてしまう危険があるので、目の周りを洗ってから使用してください。

市販の点鼻薬に含まれることの多い血管収縮剤は、鼻づまりに即効性がありますが、使用を繰り返すと効き目が薄れて回数が増える「リバウンド」があるのが特徴です。使い過ぎると鼻粘膜がうっ血して腫れる(点鼻薬性鼻炎)ことがあるので、血管収縮剤を含む市販の点鼻薬については、用法・用量を守って、長期にわたる使用は控えましょう。

著者の自己紹介 名前：安本 誠二郎(やすもと せいじろう) 出身：佐賀県 ひとこと：痛みがあれば整骨院に来てください!

次回は 五島市吉久木町本院 峰 亮太へバトンタッチ!

【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

株式会社ドウイング

DOING GROUP



おかげさまで35周年

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

- 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

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

DoINGオサダ上五島店

DAISO **オサダ**

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

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



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)
営 10:00~18:00 休 不定休 支払方法 現金



五島の情報発信中! フォローお願いします!



Instagram

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!

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
営 11:00~17:30 支払方法 現金・カ

(有)青山電機商会

福江 P44 P46 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があります)

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

こんにちは! **ダイキョーバリュー福江店**からののお知らせです!
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

お弁当・惣菜大賞2026

全国 **2位** **優秀賞** 1品
入選8品 計9品受賞

14年 連続受賞

お弁当・惣菜大賞2026

口の中で皿うどん!
皿うどんコロッケ

五島牛と
あまから生姜の肉寿司

14年連続受賞

14年連続受賞

全国のお弁当・惣菜
応募総数 **15,489件**

福江店開発商品! 2品入選!

2026年受賞商品や
歴代の受賞商品など

お弁当・惣菜大賞
入選 2026

毎週日曜日
販売します!!

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

CGC **CoGCa**

電子マネー「コジカ」取扱店

福江 P46 B5

ちやくせいや

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



ビカクシダ、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、孢子栽培のビ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。

松本洗浄

福江 P46 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、洗浄剤にて作業致します!!

松本洗浄

・SINCE 2024・



メニュー ◆換気扇・浴室・エアコン各種洗浄 ◆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 営 8:30~17:30
休 不定休 支払方法 現金・銀行振込

まなび舎いゆ

福江 P46 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」できる毎日を見付
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)
※活動によっては、入場料や材料費を負担していただくことがあります。

☎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
営 9:00~14:00 支払方法 現金 Pあり(3台)

遺品整理~想~omoi

福江 P46 C3



遺品整理、生前整理承ります。
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 営 8:30~17:30
休 不定休 支払方法 現金・銀行振込

株式会社アース企画

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 住 五島市三尾野3-6-7 支払方法 現金 Pあり(2台)
営 9:00~18:00 休 日曜・祝日 家 www.a-sukikaku.com

四季折々の風景が、
家族の物語を映し出す。

お墓は、
家族の絆です。

全優石
イメージキャラクター
名取裕子

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 P46 C2
TEL (0959)72-2457 FAX (0959)72-1439

一級技能士・お墓ディレクター 一級・お墓相談員・終活カウンセラー在籍

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

全優石 全国優良石材店

🔍 有川喜石材 検索

ポストイング 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
ポストイングします!

※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

ポストイングの良い理由

- 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トイング
- 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



灯油・軽油配達します!



- 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。



**鍵師が常駐
しております!**

(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 P46 A2

お墓の汚れ

水アカ コケ カルキ汚れ
そのままにいませんか?
リフォームでこんなに美しく甦ります!
もちろん新規墓石のご注文も承ります

リフォーム前



リフォーム後



初心者でも大歓迎! 時給 1,200 円~
スタッフ募集中! (ダブルワーク可)
詳しくはお電話ください。

資材の運搬・現場の補助など/通勤・家族手当支給/有給休暇あり/普通自動車免許をお持ちの方



ARIKAWA STONE

有川新石材 有限会社

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

運品などで出た粗大ゴミの
処分請け負います

GO TO R100

松寿園

有川新石材



学校法人 **双葉学園**

一緒にほたけ仲間も募集中です!

「体験」から生きる力を!!
「創造力」「思考力」を豊かに育む!!

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 福江 P46 B5

現金には mydo plus VISA mydo plus JCB

年会費 永久無料

イベント・特典いろいろ! お得なカード

全国優秀給油所 (株)神田商会 福江SS・セルフ福江

5島市東浜町1丁目6番1号 ☎ 0959(72)4165

http://www.kandasyokai.co.jp/ info@kandasyokai.co.jp

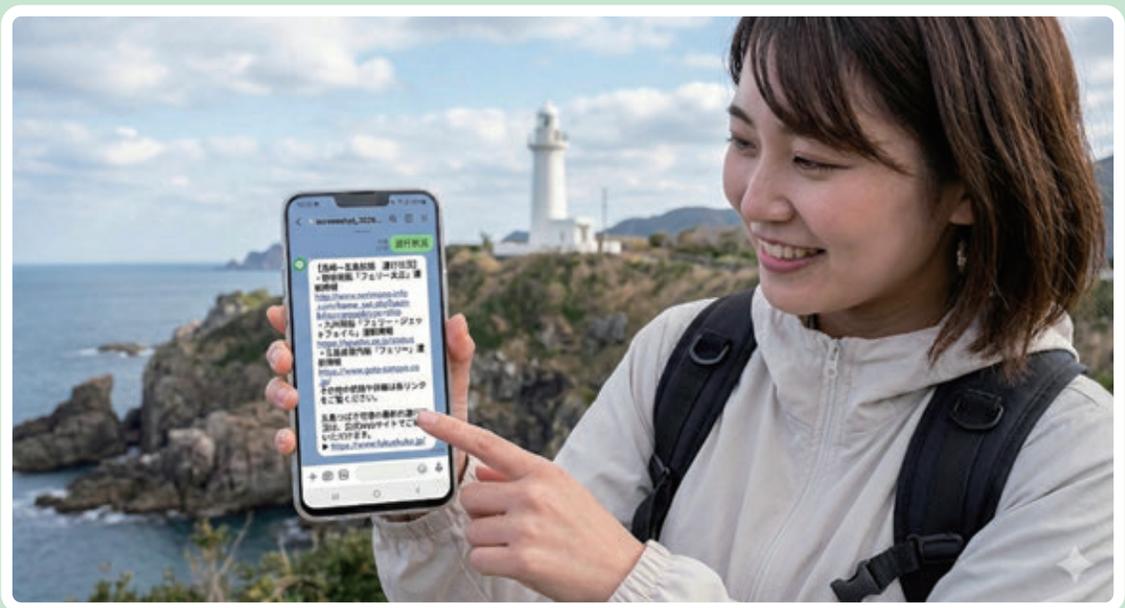
iPhoneご利用の方 Androidご利用の方

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。

fullyGOTO-AI

～AIも、五島の旅も、進化中～

「船、出るかな?」「天気どうだっけ?」「ここへの行き方は?」
その疑問、LINEで解決。fullyGOTO-AI、春のアップデート。



【スピード】 毎朝のルーティン。「天気・運行」へ即アクセス。
「今日の天気」「運行状況」と送るだけで、各エリアの天気予報や、船・飛行機の公式サイトへのリンク集を瞬時に返信します。もうブラウザで検索したり、ブックマークを探したりする必要はありません。

【検索】 お店も絶景も。「名前」で探す。
fullyGOTO掲載の「店舗情報」や、五島市・新上五島町の「公式観光スポット」を網羅。「高浜海水浴場」「蛤浜海水浴場」のような指名検索でOK。冬号で好評だった「展望所マップ」などのオリジナルマップシリーズも健在です!

【チャレンジ!】 パンフレットの「要約」を勉強中!
各市町の公式パンフレットを読んで答える実験を始めました。まだAIも勉強中のため、答えが少しズレることもあります。分厚い冊子の中から一生懸命答えを探します。ぜひ試してみてください!

fullyGOTO-AIは、みなさんと育てる「β版」です。
このAIは、fullyGOTOの取材データと公式情報を元に回答しますが、まだ発展途上のシステムです。特にパンフレット機能などは、これから精度を上げていきます。「もっとこうしてほしい」「ここが間違っていた」などのご意見を、ぜひLINEで送ってください。あなたの声で、このAIを五島一番のガイドに育てます。

今すぐ友達登録 & 応援をお願いします

Mitakeシェアオフィス

- エアコン完備
- Wi-Fiあり
- 双二重窓

Mitakeビルでは五島で事業をされた方、している方を支援するためにシェアオフィスをご用意しております。事前にご連絡いただけましたら見学可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。

備え付け エアコン、作業机、インターネット(有線+Wifi)
その他 その他2Fコワーキングスペース無料・法人登記可能

TEL0959-88-9238
五島市江川町10-6(駐車場あり)

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 P46 B5
【産業・一般廃棄物収取運搬業許可取得事業所】

2026年春号 クーポン一覧

五島を眺めるの心 下五島 P2	長崎五島 ごと オリジナル商品をプレゼント	泊まる 上五島 P12	宿泊 焦がれ香 「fully みました!」で話題のお夕食半額	NEW OPEN 下五島 P14	NARU STAR ~Art&Gift~ 未来への手紙セット 100円引き	NEW OPEN 下五島 P14	五島飯 Seina ドリンク1杯無料
リゾート 下五島 P14	Berry Berryオリジナルアロマパーム5gをプレゼント ※お買い物くださった方限定 ※3月末まで	観光 下五島 P19	トラベルQ 500円割引	観光 下五島 P19	ラインレンタカー 10%OFF ※1グループ1回まで ※免責保証は対象外	食べる 下五島 P21	味よし 豚とん 「fullyを見た」で最初のドリンク半額 ※一部、限定メニュー適用外
きれい 下五島 P22	3匹のやぎ 島民初回割2,000円OFF (島民以外のお客様は1,000円OFF)	きれい 下五島 P22	(株)ドラッグイレフン 福江薬局 本店 ご購入の方にクレド・ポーポー化粧水、乳液サンプルをプレゼント	癒し 下五島 P29	いわし整体院 初回60分3,000円 90分5,000円 2回目以降の方は60分4,000円 90分6,000円	癒し 下五島 P29	リラクゼーションサロンかすみん ◆平日の10~15時入店限定◆ もみほぐし45分+ヘッド30分 7700円 →クーポン持参で6000円 ※必ず予約時にクーポン利用の旨をお伝えください
シヨムン 下五島 P29	マッスルジム 「fully GOTOを見ました。」で入会金5,000円が0円に 入会手続きは吉久木町の佐々木整形外科受付にて!	シヨムン 下五島 P30	GOTO パソコン専門店 五島レンタルwifi 1日無料延長	シヨムン 下五島 P30	コワーキング@ mitake コワーキングスペース 利用時間 1時間延長	シヨムン 下五島 P31	Studio Rainbow 撮影料金 1,000円割引

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。

趣味 習い事・体験

【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

新年度受講生募集中

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】福江青少年少女合唱団

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

【ボルダリングスクール】バラカボルダリングジム

対象：小学生～中学生
 日時：火・水・木・金 16:30～18:00 土 10:00～11:30
 月謝：小(週1:5,000円、週2:6,500円) 中(週1:7,000円、週2:8,500円)
 場所：五島市幸町1-26 (1F)
 連絡先：[メール] manabiya@iyu.homes もしくはinstagram (baraka_bouldering)
 ※頭と体を鍛えるスポーツです！元小学校教諭が楽しく指導いたします。

【合唱】混声合唱団コールフロイド

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

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

【ブラスバンド】ウィンドアンサンブル花音(かんの)

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階階運動室
 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

【ボルダリング×英会話】バラカボルダリングジム

対象：中学生～大人 [頭と体のリフレッシュ"ボルダリングリッシュ"]
 日時：毎週木曜日18:30～19:30
 場所：五島市幸町1-26 (1F)
 料金：初回1,500円、2回目以降2,300円/1回
 ボルダリング月会員様1,000円/1回
 家族割2,000円/1回(親子や兄弟姉妹での参加)
 連絡先：[メール] manabiya@iyu.homes もしくはinstagram (baraka_bouldering)
 ※初心者こそ大歓迎！アメリカ出身の先生たちが英会話とボルダリングを指導します。

ウカアートラボ

福江 P46 A2

五島でアートを学ぼう



絵が好きなお子さんから美大受験対策、趣味を持ちたい大人の方まで幅広くアートを楽しめる教室です。無料体験受け付け中です。

☎080-5752-4359 住 五島市龍淵町2070-6 Pあり(3台)

TOKI LIFE GYM & Rental cycle
 スタイルリッチなクロスバイクやE-BIKEで五島の自然を感じながら旅を思い出し

クロスバイク
 ●1時間 1,000円
 ●3時間 2,000円
 ●1日貸し 3,000円

E-BIKE(電動アシスト)
 ●1時間 1,500円
 ●3時間 3,000円
 ●1日貸し 4,500円

その他1泊2日プランもございます
 ※島民カードご提示で50%割引！

ご予約 ツアーご予約

福江の今と昔を五感で体験できるサイクリングツアー 約3時間ほどのガイド付きツアーです！
 長崎県五島市栄町2-15 hotel sou1階
 tokigym@gmail.com
 ☎090-8059-1353 福江 P46 C4 Instagram

ヤマハ音楽教室

春の無料体験レッスン受付中

- ①3月22日(日) ②3月29日(日)
- ③4月12日(日) ④4月19日(日) ⑤4月26日(日)

人数編成の為、お早めにお申し込みください。
たのしいが、いちばん、身につく
YAMAHA MUSIC SCHOOL
 5月開講 グループレッスン1回50分 個人レッスン1回30分

- ぶらいまりー①(3歳児対象) 2022.4.2～2023.4.1生まれ グループ又は個人
- ぶらいまりー②(4,5歳児対象) 2020.4.2～2022.4.1生まれ グループ又は個人
- プレジュニア(小学生1年～3年対象) グループレッスン又は個人 (ピアノ・エレクトーンの鍵盤演奏を通して自由に音楽を楽しめる力を育みます)

個人レッスン(ピアノ・エレクトーン) 随時受付

- 幼児～大人 ●ふくえセンター ●とみえセンター ●みらいセンター

ヤマハ音楽教室 0959-72-3324
 光洋楽器 0959-72-4142
 kouyougakki@gmail.com
 詳細はお電話又はメールDMにてお問い合わせ下さい

ドリームミュージック大貝音楽教室

福江 P46 B4

姿勢が変わると、こころとからだは仲良くなる



新コース開設。ねこやへびなど動物になりきってポーズをとる、あそび感覚のやさしいゆるっとキッズダンス&ヨガです。姿勢や表現力を育て、こころとからだはニコニコになる時間を一緒に過ごしませんか。4月に体験レッスン実施予定。公式LINEよりお問い合わせください。

◆キッズダンス&ヨガ (3歳～小2年生まで)



住 五島市江川町11-23

DANCE SCHOOL Raum Jack

Raum Jack PV 2022

- ★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



勉強を科学する

☎0959-72-8888

三田進学会

入会のお問合せや受験の相談はLINEよりご連絡下さい。入会の面談もあります。



- 少人数精鋭クラス (定員なり次第べ切)
- 映像授業を五教科すべて中学は無料提供
- 塾専用テキストで入試にできる形式で演習。
- 国公立大学、長崎五高、五島高校、難関私立高校などをめざす生徒が切磋琢磨しています。

詳しくはホームページで



占い師 カレナが贈る 季節の12星座占い 3月-5月

♈ おひつじ座 3/21 → 4/19 生まれ

- 3月 大きく変化の時。人生の土台を揺るがすようなことがあるが受け入れて。
- 4月 今年一番活動的な月。次から次とこなしていけるでしょう。直感を信じて。
- 5月 引き続き多忙な1ヶ月。でも後半になるとペースダウン。自由時間が増える。

開運 アドバイス 玄関を綺麗にする

♉ かに座 6/22 → 7/22 生まれ

- 3月 夢が叶うために必要な出会いがありそう。その人からたくさん学んでください。
- 4月 頼まれごとが多くてパンクしそう。断るときは嘘も方便です。無理をしないで。
- 5月 前半は忙しさが続き、後半でやっと一息つけそう。ここでしっかりと休んで。

開運 アドバイス 何でも話せる人に連絡をする

♊ てんびん座 9/23 → 10/23 生まれ

- 3月 今のあなたを助けてくれる人はいない。最近知り合った人。SOSを出してみてください。
- 4月 あなたの知らないことを知っている人や面白い経験をしていた人と知り合える。
- 5月 交渉の場ではしっかりと自己主張して。今月はどっちつかずの態度はNGです。

開運 アドバイス 待ち受け画面を変更する

♋ やぎ座 12/22 → 1/19 生まれ

- 3月 大胆な提案や革新的なやり方に目覚めます。効率よく物事が進みます。
- 4月 生活環境を整えて。引っ越しや模様替え、大掛かりな断捨離もお勧め。
- 5月 家族間のゴタゴタに巻き込まれそうな気配。あまり感情的にならないこと。

開運 アドバイス 連絡は最小限度にする

♌ おうし座 4/20 → 5/20 生まれ

- 3月 新しい友達と出会う時。新鮮な考え方を持つ相手にあなたの人生にも刺激が。
- 4月 幸せな時間が巡ってきます。愛を与えたり与えられたり。受け入れることが大切。
- 5月 いつもよりは強めに主張してみてください。相手が察することを期待してはダメ。強気で。

開運 アドバイス 本棚を整理する

♍ しし座 7/23 → 8/22 生まれ

- 3月 楽しいお誘いがたくさんある。直感で選んでOK。気の乗らないことは断って。
- 4月 遠出がラッキーチャンスを選んでくる。行ったことない場所にもチャレンジ。
- 5月 ワクワク感を大切に。無謀に思えることでも勇敢に立ち向かって行って。

開運 アドバイス ピンチをチャンスだと思ふ

♎ さそり座 10/24 → 11/22 生まれ

- 3月 お疲れモードになりそう多忙な月。一人でゆっくり休む時間を確保して。
- 4月 出会いに恵まれた1ヶ月。いつもより心が開けそうです。相手を信頼して。
- 5月 実力が問われるとき。あなたの今までの頑張りを信じて突き進みましょう。

開運 アドバイス ぼーっとする時間を作る

♏ みずがめ座 1/20 → 2/18 生まれ

- 3月 使わないものは身近な人へお譲りして。思わぬ形でいいお返しがあります。
- 4月 あなたの活躍が思わぬ場所で起こりそう。呼ばれたらどこへでも顔を出して。
- 5月 多様な人たちのコミュニティへ飛び込んでみましょう。新しい発見がたくさん。

開運 アドバイス AIを使ってみる

♐ ふたご座 5/21 → 6/21 生まれ

- 3月 転職や引っ越しなど環境を変えたい。情報収集だけでもやってみて。
- 4月 自分が本当に欲しい人生を考えさせられる。働き方も新しいフェーズへ。
- 5月 色々なお誘いが多い時期。ただし怪しげな儲け話などには注意、軽くかわして。

開運 アドバイス 色々な選択肢を作っておく

♑ おとめ座 8/23 → 9/22 生まれ

- 3月 人生の計画を見直す時期。方向転換を怖がらないで。勇気ある撤退も吉となる。
- 4月 苦手意識を持っていた人とは離れることに。または気にならない存在になる。
- 5月 困っている人へのサポート役に任せられます。引き受けておけば自己成長にも。

開運 アドバイス 困りごと相談サイトを使ってみる

♒ いて座 11/23 → 12/21 生まれ

- 3月 あなたにプレーキをかける人がいたら反発せずに従っておいて。正解です。
- 4月 好きなことに思いきり時間もお金もかけていい時です。大胆に動いてOK。
- 5月 あなたが進みたい道へアドバイスしてくれる人が現れます。納得できるはず。

開運 アドバイス 肌や歯のメンテナンスをする

♓ うお座 2/19 → 3/20 生まれ

- 3月 あなたの好きを、たくさん発信しましょう。同志とたくさん知り合えそうです。
- 4月 忙しさは月の半分まで、解放され、ホッとしたりやりたいことが出てきます。
- 5月 お金の出入りが激しい月。たくさん稼げますし、使う場面も多そうです。

開運 アドバイス 子供の頃の夢を思い出す



7募集 あなたご自慢のお子様をfullyに載せてみませんか?

- 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」)



応募方法 たくさんのご応募お待ちしております!



せなちゃん(1歳)

しほちゃん(0歳)

姉妹で仲良く元気に育ってね♡



あんじちゃん(0歳)

一緒にオシャレ楽しもうね♪



いろはちゃん(0歳)

後ろの猫とシンクロする娘



じゆなちゃん(0歳)

しずくちゃん(0歳)

プリンセスになりました♡



からんちゃん(0歳)

いっぱい食べて大きくなーれ!!

福岡-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)



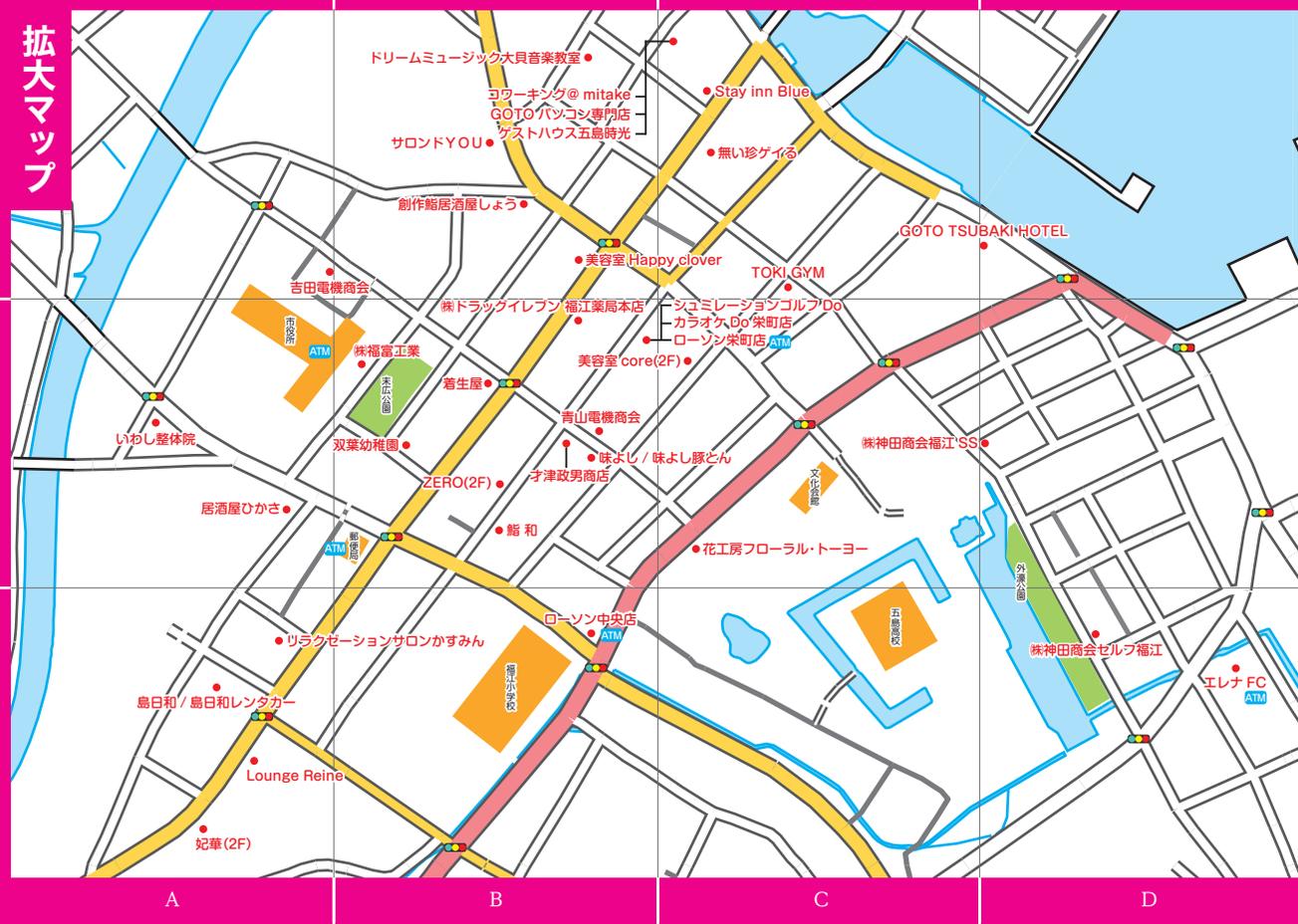
西洋占星術、タロット、そして手相も鑑定いたしますので、ぜひお気軽にご利用ください。公式LINEからお気軽にお申し込みくださいませ。



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

手相 ワンポイントアドバイス
 生命線の内側に縦横の線が出る
 愛情に溢れた人です
 家族や恋人への愛情表現がとつても豊かでオーバーです。





航路	船種	時間目安
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
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
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foil	1時間15分
	フェリー	2時間35分
長崎 → 福江	ジェットfoil	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
奈留島 → 福江	フェリー	40分
奈留島 → 奈良尾	フェリー	1時間
長崎 → 有川	高速船	1時間43分



航路	船種	時間目安
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
福江 → 福岡	飛行機	40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

①~⑧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

①~⑧の観光地はfully編集部オススメポイントです。