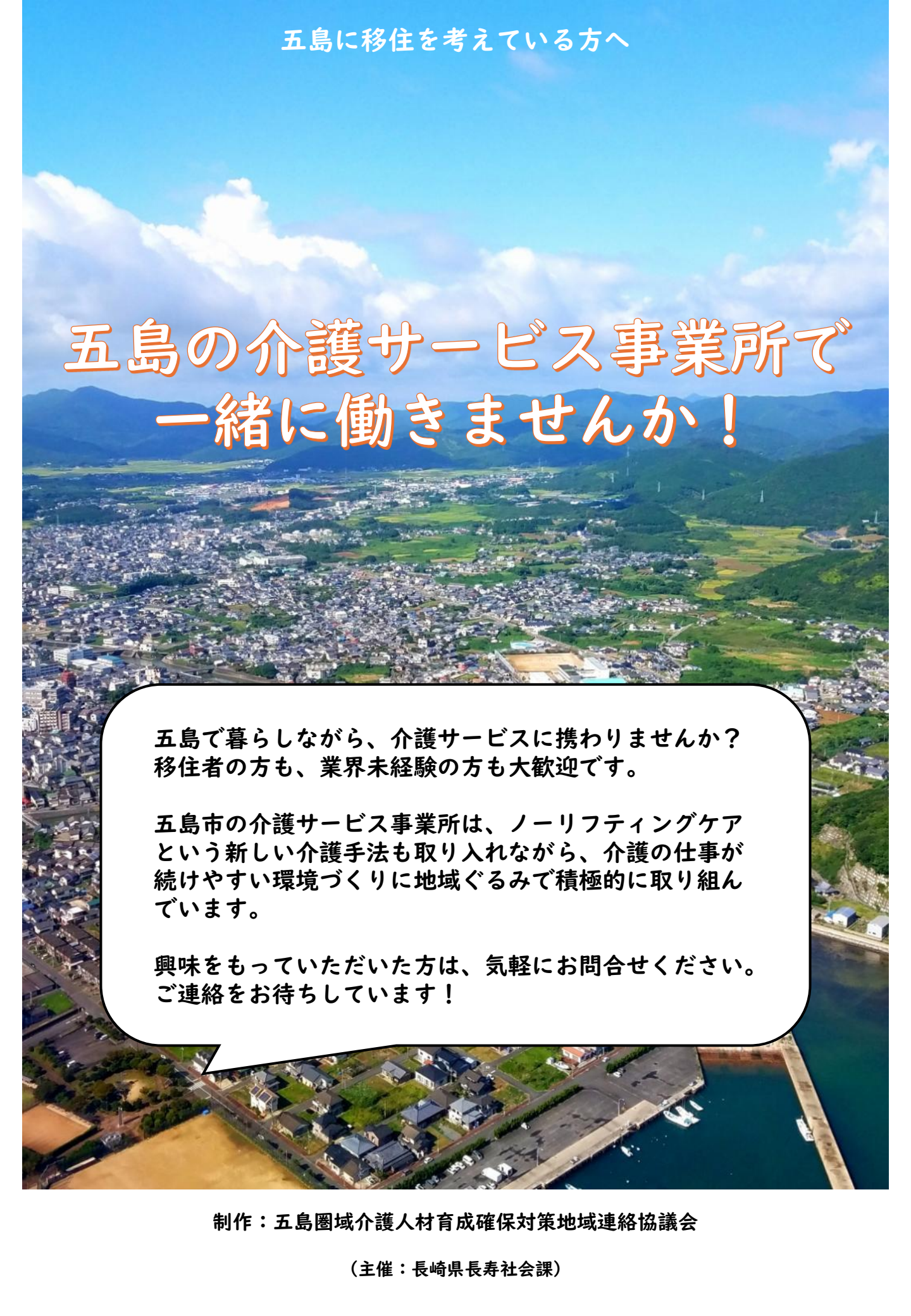




五島に移住を考えている方へ

五島の介護サービス事業所で 一緒に働きませんか！

五島で暮らしながら、介護サービスに携わりませんか？
移住者の方も、業界未経験の方も大歓迎です。

五島市の介護サービス事業所は、ノーリフティングケア
という新しい介護手法も取り入れながら、介護の仕事が
続けやすい環境づくりに地域ぐるみで積極的に取り組ん
でいます。

興味をもっていただいた方は、気軽にお問合せください。
ご連絡をお待ちしています！

制作：五島圏域介護人材育成確保対策地域連絡協議会

（主催：長崎県長寿社会課）

目次

【第一章】五島で働く、その第一歩を踏み出すあなたへまず伝えたいこと

1. 様々な人が働いている、数字でみる五島の介護サービス事業所 . . . P.1
2. じつは多彩な、介護サービス事業所の職種とその魅力 . . . P.2
3. なぜノーリフティングケアなのでしょう？ . . . P.3

【第二章】移住者・業界未経験・子育て世代を歓迎します！

1. 先輩移住者が語る五島での子育て、仕事、暮らし . . . P.4
2. 手厚い移住支援制度で新しい生活をスタート！ . . . P.5
3. 移住者・未経験者も安心、介護サービス事業所の就労支援制度 . . . P.6
4. スタッフの1日のスケジュールを大公開 . . . P.7
5. 事業所の紹介 . . . P.8

【第三章】住みやすい五島での暮らし

1. 五島市の魅力 . . . P.14
2. 島でも安心、整備された暮らしの基盤 . . . P.15

1. 様々な人が働いている、 数字でみる五島の介護サービス事業所



介護サービス事業所の仕事は、スキルアップしながら将来にむけて長く働くことができる仕事です。今回は、本事業に参加した6法人（総従業員数502人）の集計結果から、どんな人が働いているのかをご紹介します。

移住者数

222人（44%）

「釣りの聖地」五島列島に憧れて移住し、休日にはしっかり釣りを楽しんでいるというスタッフもいます。

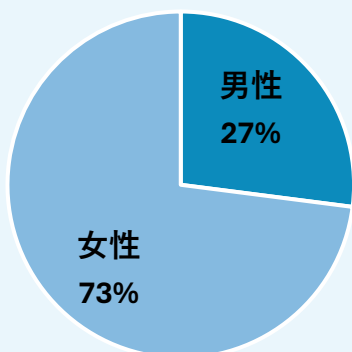
※U・I・Jターンすべて含めて移住者として集計

未経験で 入社した人数

172人（34%）

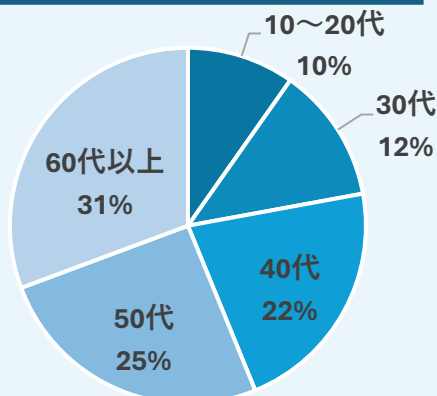
仕事を覚えながら経験を積み、介護福祉士の国家試験に合格するスタッフも多数います。

性別



性別に関係なく活躍できる職場です。

年代



子育て中のパパ・ママも多く働いています。

令和6年度長崎県介護事業所の魅力発信等支援事業に参加した五島市の6法人（総従業員502人）の集計
(2025年2月時点)

介護サービス事業所 の数（五島市全体）

175か所

五島でも介護サービスはニーズが高いため、スキルアップしながら長く働くことができます。

介護サービス事業所 利用者の数（五島市全体）

のべ2,686人

五島市全体の集計
(2025年1月時点)

2. じっは多彩な、 介護サービス事業所の職種とその魅力



介護職

介護サービス事業所で働く人の職種は、介護職だけではありません。
多彩な職種とそのやりがい（魅力）をご紹介します。きっとあなたらしい働き方も
見つかります。



仕事内容

利用者の日常生活を支える仕事です。
食事・入浴・排せつの介助や移動のサ
ポート、レクリエーションの提供を行
います。

やりがい

身体的なサポートだけでなく、笑顔や
会話を通じて心の支えにもなれる仕
事です。利用者の生活が改善したり、元
気になる姿を見られるのが大きな喜び
です。

ケアマネジャー



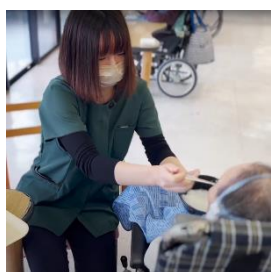
仕事内容

利用者や家族と面談して希望を聞き取
り、最適なケアプランを作成します。
介護サービスの調整や支援、定期的な
見直しを行い、自立を促します。

やりがい

利用者が安心して生活できる環境を整
え、感謝されることで大きな達成感を
得られます。自立支援につながり、生
活の質を向上させることに喜びを感じ
ます。

看護職



仕事内容

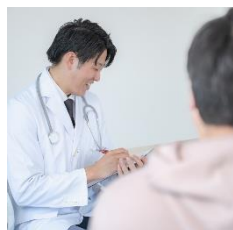
利用者の健康管理や医療的ケアを担当
します。バイタルチェックや服薬管理、
傷の処置、緊急時の対応を行い、介護
職員と協力して利用者の安全と健康を
守ります。

やりがい

医療知識を活かしながら、利用者の健
康を守る大切な役割を担います。体調
の変化に気づき、適切に対応できたと
きや、利用者が元気になる姿を見た
ときに、大きな達成感を得られる仕
事です。

そのほかの仕事

そのほかにも様々な仕事があり、各事業所で募集中です。



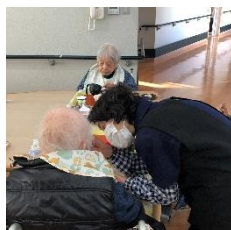
医師



リハビリ職



調理



栄養士



事務員

3. なぜノーリフティングケア なのでしょう？



「働きやすい職場環境」づくりのため、五島市が官民協働で「五島市ノーリフティング推進宣言」のもと地域ぐるみで導入しているのがノーリフティングケアです。
介護者にも利用者にもやさしいノーリフティングケアの魅力を紹介します。

介護者の身体にやさしい！



ノーリフティングケアは、介護者と利用者の負担を減らす「抱えあげない・持ち上げない・引きずらない、そして不良姿勢を継続しない」ケアです。
☆ 腰や関節などへの負担を軽減し腰痛などを防ぎます。
☆ 福祉用具・機器を活用し、無理なく身体を起こしたり、移動することができます。
☆ 介護者の負担を減らし、長く健康に働くことができます。

利用者の身体にもやさしい！

- ☆ 無理な力がかからず、痛みや不快感を軽減します。
- ☆ 安定した姿勢で移動・移乗でき、転倒・転落リスクが軽減します。
- ☆ 利用者自身の力を活かせるケアなので、身体の機能維持や自立支援に繋がります。
- ☆ 床ずれや外傷の激減、誤嚥性肺炎が減少します。



五島市のノーリフティングケアの取り組みとこれから..



五島市ノーリフティングケア・フォーラム

五島市では2023年6月に「五島市ノーリフティング推進チーム」を立ち上げました。チームを中心に、より一層の介護・障害・医療の分野への普及を目指しています。また、五島市独自の認証制度の創設により、多くの施設・事業所が登録認証されました。
現場職員の不安や身体的負担の軽減と、利用者にとっても更に安心・安全な環境づくりを推進していきます。



「五島と言ったらノーリフティングでしょう！」
「介護するなら五島（GOTO）へ行こう!!」

先輩移住者が語る 五島での子育て、仕事、暮らし

五島に移住し、介護サービス事業所で働いているスタッフの声を集めました。
はじめは不安もあったようですが、現在はそれぞれ五島の魅力を満喫しながら、暮らしているようです。

Aさん

家族を養っていけるだけの仕事に就くことができるか、配偶者が五島の生活に馴染むことができるか、はじめは心配でした。
今は、自然豊かで人情味あふれる環境の中で、子供たちの教育環境も整っていて、経済的にも余裕ある生活が送れているので、仕事と子育ての両立ができ満足しています。

Bさん

五島で高校卒業後、島外に出て暮らしていました。五島には自分に合う仕事がないと思って、なかなか五島に帰れずにいましたが、五島の仕事説明会に参加して、自分が今まで仕事で培ったスキルを活かす職場が見つかり、五島に帰ってこれで良かったです。休日は教会に通っています。

Cさん

田舎特有のしがらみなどが正直面倒だと思っていましたが、移住後、子供も生まれて生活していくとそれほど嫌なものでも無く、メリットもあると思うようになりました。欲をいえば、子連れで遊べる施設がもっとあるといいなと思うことはあります。

Dさん

関東で仕事をしていた時は、毎日夜遅くに帰宅し家庭や子供のことを考える余裕がありませんでした。五島に移住してからは心に余裕もでき、家族と過ごす時間や余暇の時間が大幅に増えたと思います。移住してこの仕事に就く前は、介護の仕事に携わったこともない自分に務まるのか不安もありましたが、現場の皆さんが丁寧に指導して下さったこともあり、現在でも仕事を続けることができています。五島の環境やご利用者様のゆったりとしたリズムと共に生活をしている方が自分には合っていると感じています。

Eさん

訪問看護師として地域医療に携わりたいと思っていました。関東の病院で働いており、転職を検討していたタイミングで友人が声を掛けてくれ、五島の事業所を紹介してくれました。良いタイミングでの移住相談もありスムーズに移住の手続きが出来ました。貸し切り状態でサーフィンができるのは最高です。



2. 手厚い移住支援制度で新しい生活をスタート！

ながさき県
ごとう市

帰りたいUターン & 住みたいIターン

Uターン支援制度

詳しくはこちら



各支援制度の詳細は、公式ホームページの **支援制度** からご覧いただけます。

移住前 面接旅費助成

移住を希望する方が五島市内での就職面接や
起業業調査を行う場合の旅費の一部を助成

対象者(全てに該当する方)

- ・就職面接を受けた、又は起業業調査を実施した40歳未満の方
- ・移住相談会に参加をしたことがある方(オンライン含む)
- ・既移住者と交流のための面会を行った方(Iターン者に限る)

対象経費

- ・現住所から五島市までの往復交通費(鉄道、航空、高速バス、船)
- ・五島市での宿泊費(2泊まで、1泊あたり上限7,400円)
- ・バック旅行商品購入費(領収書の添付を要する)

補助額

補助対象経費の3分の2以内の額/上限6万円

移住後 奨学金返還助成

五島市内で就労する方の奨学金の返還費用の一部を助成

対象者(全てに該当する方)

- ・35歳未満の方
- ・市内で就労する方
- ・奨学金及び税を滞納していないこと

対象経費

- ①Uターン者(五島市出身): 年間36万円以内(対象月ごとに3万円上限)
- ②Iターン者(市外出身): 年間24万円以内(対象月ごとに2万円上限)

※返還開始時の返済額を上限

対象期間

償還開始から10年

移住時 短期滞在住宅

五島市内へ定住を目的とする方が住まい探しの拠点等として
家賃無料で利用できる住宅

対象者

- ①住宅を借りるまでの間、市内に居住しようとする方
- ②市内において住宅を建築予定、または建築中の方

上記の①、または②及び以下のすべてに該当する方

- ・移住支援員に移住相談をしたことがある方(オンライン含む)
- ・五島市の来島(下見)経験がある方

利用可能期間

1~3ヵ月未満(住宅により、6ヵ月未満)

移住時 空き家バンクリフォーム助成

空き家バンクに登録している物件の改修費用の一部を助成

対象者(①~③のいずれかに該当する方)

- ①転入日から1年を経過していない転入者
- ②これから転入しようとする方
- ③5年以上、その物件へ居住しようとする方

対象経費

台所、浴室、便所、洗面所、内装、屋根、外壁、設備等

補助額

補助対象経費の2分の1以内の額

空き家1軒あたり上限50万円(所有者は上限100万円)

※空き家バンク家財処分助成(上限20万円)と併用可能

移住時 子育て世帯引越し助成

五島市に転入する子育て世帯の引越し費用の一部を助成

対象者(①~③のいずれかに該当する方)

- ①高校3年生以下を扶養し、同居している世帯
- ②妊娠中で、母子健康手帳の交付を受けている世帯
- ③夫婦の双方が、40歳未満の世帯

対象経費

転入にあたり引越しに要した経費

補助額

引越し業者等に支払った実費相当額

10分の10以内の額/上限15万円

※移住支援金(右記)と併用不可

移住後 移住支援金

東京圏から五島市に転入する方を対象に支給

対象者

- 直近10年間のうち
 - ①5年以上23区内に在住していた方
 - ②5年以上東京圏に在住し23区内に通勤・通学していた方
 - ③上記①、②あわせて5年以上ある方

上記①~③のいずれか及び以下のA、またはB該当する方

- 移住直前1年間以上
 - A 23区内に在住している方
 - B 東京圏に在住し、23区内に通勤・通学していた方

※その他条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。

補助額

単身60万円

2人世帯100万円(18歳未満の子1人につき30万円加算)

※子育て世帯引越し助成(左記)と併用不可

3. 移住者・未経験者も安心、 介護サービス事業所の就労支援制度



介護サービス事業所と五島市が協力して、移住者や未経験の方も安心して働けるよう、仕事さがし、スキルアップ、住まいまでサポートしています。

オンラインミニ面談会

オンラインで介護事業所の様子を見学できます。働くうえで気になることを、スタッフに直接質問しませんか？
毎月1回開催しています。

開催日程：原則毎月第2火曜日
9時～16時30分までの15～20分程度

▼詳細

<https://www.city.goto.nagasaki.jp/s033/010/010/030/090/20230418152921.html>



研修費補助

スキルアップを目指す方のために研修費の補助を行っています。（受講料の9割を補助）

介護の基礎を学びたい方向け

生活援助従事者研修

介護職員初任者研修

介護の有資格者向け

介護支援専門員の研修等

【参考】令和5年度の場合

介護職員初任者研修受講料：85,000円 → 補助額：76,000円（9割）、自己負担：9,000円

▼詳細

<https://www.city.goto.nagasaki.jp/s033/010/010/030/020/20220224140227.html>



家賃補助

事業所が借り上げ社宅として、職員に住居を提供した場合、事業所が市から上限3万円の支援を受け取り、その分職員の皆さんの家賃を安くすることができます。（五島市介護職員宿舍借上支援事業補助金）

▼詳細

<https://www.city.goto.nagasaki.jp/s033/020/020/010/010/20230331140527.html>



4. スタッフの1日のスケジュールを大公開



仕事とプライベートを両立しながら働く、スタッフのある一日の様子をご紹介します！

Aさん（デイサービス介護職、子供2人）

(2) 8:15～出社、ミーティング

出社後、ミーティングで今日一日の役割分担、ご利用者、誕生日などイベントの確認、送迎担当車輛を確認。

(4) 9:30～入浴サービス開始

9時45分～朝の挨拶、体操。10時～個別に機能訓練や学習・作業療法。11時45分～口腔ケア体操などを行います。

(6) 12時～13時30分 スタッフ昼休み

数名ごとに順次昼休みをとります。休憩室で持参した弁当を食べたり、外出して食事処や自宅で食事をしたりします。（休憩60分間）

(8) 15時30分～誕生日会

月に一度、誕生日会を開催。今月誕生日をお迎えになられたご利用者を紹介し、誕生日プレゼントを贈呈。その月の行事担当職員が中心となって企画した出し物を披露。利用者の家族もお呼びし、楽しく過ごします。

(10) 17:30～帰宅、買い物

お疲れ様の言葉を交わし、自家用車で帰宅。途中、妻からLINEでお願いされた買い物を実行。子供たちも近くの学童から徒歩で帰宅。

夫婦二人の癒しは、家の前に広がる漁港の防波堤でのんびりした時間を過ごすこと。100円ショップで購入した釣り道具を2セット構え、防波堤から根魚を狙って針先を落とす、、、この穏やかな時間が大好きです。カサゴが釣れば御の字、案外港内にも生息しているキジハタが釣れば大満足です。時には子供たちも付き合ってくれますよ！

勤務日

6:00

(1) 6:00～起床・朝食・身支度

子どもを起こし、妻の準備する朝食をたべて、徒歩通学の子供たちを見送り、車で通勤。島内は中心部を除き、渋滞知らず。

8:00

(3) 8:30～送迎車出発

ご利用者宅にお迎えに行きます。何気ない会話を交わしながら、本日のご機嫌を伺います。

9:30

12:00

(5) 12時～昼食提供開始

月に一度の誕生日会では、お刺身付きの特別メニューを提供したりします。

(7) 13時30分～個別機能訓練、学習・作業療法
利用者とは触れ合いながら和やかに過ごす癒しの時間です。

15:30

(9) 16:10～送迎車出発

ご利用者を家にお送りします。送迎終了後、事業所内の清掃、今日の振り返りと翌日の準備をして、17:15業務終了。

17:30

(11) 19:00～夕飯、入浴

今夜のメインはご近所さんからいただいた旬の魚を焼きと刺身で。スーパーで買った焼酎「五島芋」は水割りで、カンパイ！

23:30

(12) 23:30～就寝

休日



大自然を日常的に味わえる五島の環境に感謝しつつ、海の恵もしっかり頂きます。

5. ①社会福祉法人明和会 たまんなゆうゆう

日本一の灯台がある日本の西のはしっこで、高齢化率60%という課題最先端レベルの地域をささえているホームです。いっしょに逆境に立ち向かいましょう！



サービスの紹介

介護老人福祉施設 30床
ショートステイ 10床
デイサービスセンター
キッズルームたまちゃん（0－2歳児保育事業）
居宅介護支援事業者（ケアプラン作成 旧平成小学校事業所）

当法人ではたらくやりがい

五島市内でいちばん少子高齢化がすすんだ町ですが、顔を知っている関係のなかでアットホームな介護サービスを提供しています。とくに終末期のケアに力を入れています。利用者の自己実現や家族の想いを叶えるようにしています。



私たちの自慢

日本最大級の3Dアートが屋上にあります。県内初の事業所内保育園も10周年となりました。動画マニュアルで介護初心者の入職ハードルを下げています。

HP：www.u-u-sato.com

YouTube, Fb, Instagramは『たまんなゆうゆう』

問合せ先	事業所名	たまんなゆうゆう
	担当者	施設長 門原淳一
	メールアドレス	info@u-u-sato.com
	電話番号	0959-75-6023

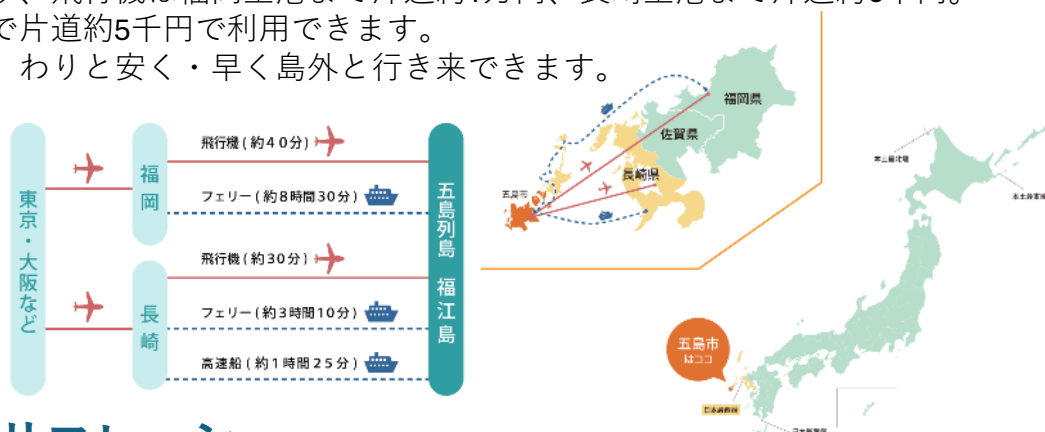
1. 五島市の魅力



五島市は、他にない五島ならではの魅力がありながら、島であっても生活するには十分便利な生活基盤もある、バランスの取れた環境です。

五島市の位置、島外との交通の便

飛行機で福岡空港まで約40分、高速船で長崎港まで1時間25分の場所にある五島市。島民割引制度により、飛行機は福岡空港まで片道約1万円、長崎空港まで片道約6千円。高速船は長崎港まで片道約5千円で利用できます。島ではありますが、わりと安く・早く島外と行き来できます。



豊かな自然でリフレッシュ



五島の気候は温暖で、豊かな自然のなかで四季の変化を楽しんで、リフレッシュできます。

スタッフおすすめ、五島の自然の楽しみ方

- ・ 大浜海岸でイイダコ釣りをして、浜辺でBBQ
- ・ 夏は高浜で子供と一日中海水浴
- ・ 鬼岳でサイクリング
- ・ 庭で野菜づくり
- ・ 家から車で5分でサーフィン
- ・ 映画のロケ地をめぐりをしながらドライブ
- ・ 史跡スポットめぐり

人の温かさ

五島の大きな魅力は人の温かさです。五島市では、移住者を直近5年間で約1,200人受け入れてきており、島外から来た方にも比較的馴染みやすい雰囲気のある島です。あまり心配せず、自然体で五島に来てください。

スタッフから聞いた、五島の人の温かさエピソード

- ・ 野菜や魚が玄関に勝手に置いてある
- ・ 近所のばあちゃんから、味噌や漬物づくりを教えてもらった
- ・ 氏神様の祭りを地域みんなで運営
- ・ 1月は地域で協力して鬼火

移住者同士の交流の場も

移住者同士の交流の場も多くあります。自分に合う場所を見つけてみてください。

2. 島でも安心、整備された暮らしの基盤



五島市は、便利な暮らしの基盤が整備されていて、様々な世代の方が、安心して暮らすことができます。移住者向けの情報も整っているので、ガイドブックを見たり、相談会に参加したりして、詳しく確認してみてください。

五島市の移住ガイド

くわしい移住の情報がほしい場合、移住セミナーや移住相談会への参加をおすすめします。東京や大阪、福岡などで移住相談イベントを開催しているほか、オンライン移住相談も実施しています。

イベント開催情報は、ホームページやSNSでお知らせしていますのでご覧ください。

・移住イベントスケジュール

<https://www.city.goto.nagasaki.jp/iju/002/001/002/20221221154537.html>

・オンライン個別移住相談

<https://www.city.goto.nagasaki.jp/iju/002/001/001/20200616100426.html>

五島市移住定住促進サイト

五島やけんよか!



▼移住支援ガイドブック掲載内容の一部をご紹介します

教育機関

市街地の小中学校は生徒数が多く、全校生徒約400人規模です。郊外の小中学校は、生徒数が少なく学年によっては複式学級（下記参照）が存在します。中心部に在住し、郊外の学校へ通う校区外通学もあります。

五島高校は、普通科だけでなく衛生看護科やスポーツコースがあり、国公立大学への進学率も高い進学校です。五島高校に通う生徒のほとんどは、卒業と同時に本土の大学へ進学します。



保育園
13



認定こども園
7



小学校
12



中学校
9



高校
5



児童クラブ
9



子育て支援拠点
6

病院・医療

市内の医療の中枢を担っている五島中央病院（総合病院）では、救急や紹介による受け入れも可能。また、ドクターヘリでの島外への搬送も可能で、国立病院機構長崎医療センターと連携を図っています。

病院

4

歯科医院

14

診療所

40



五島中央病院

島暮らしには必須！

車

車はひとり1台所有する家庭がほとんど。島内の販売店や整備工場で新車や中古車を買うことができます。狭い道が多いので軽自動車がおすすめ。ガソリン代は、長崎県本土より20円程度高くなります。



あなたのお家は大丈夫？

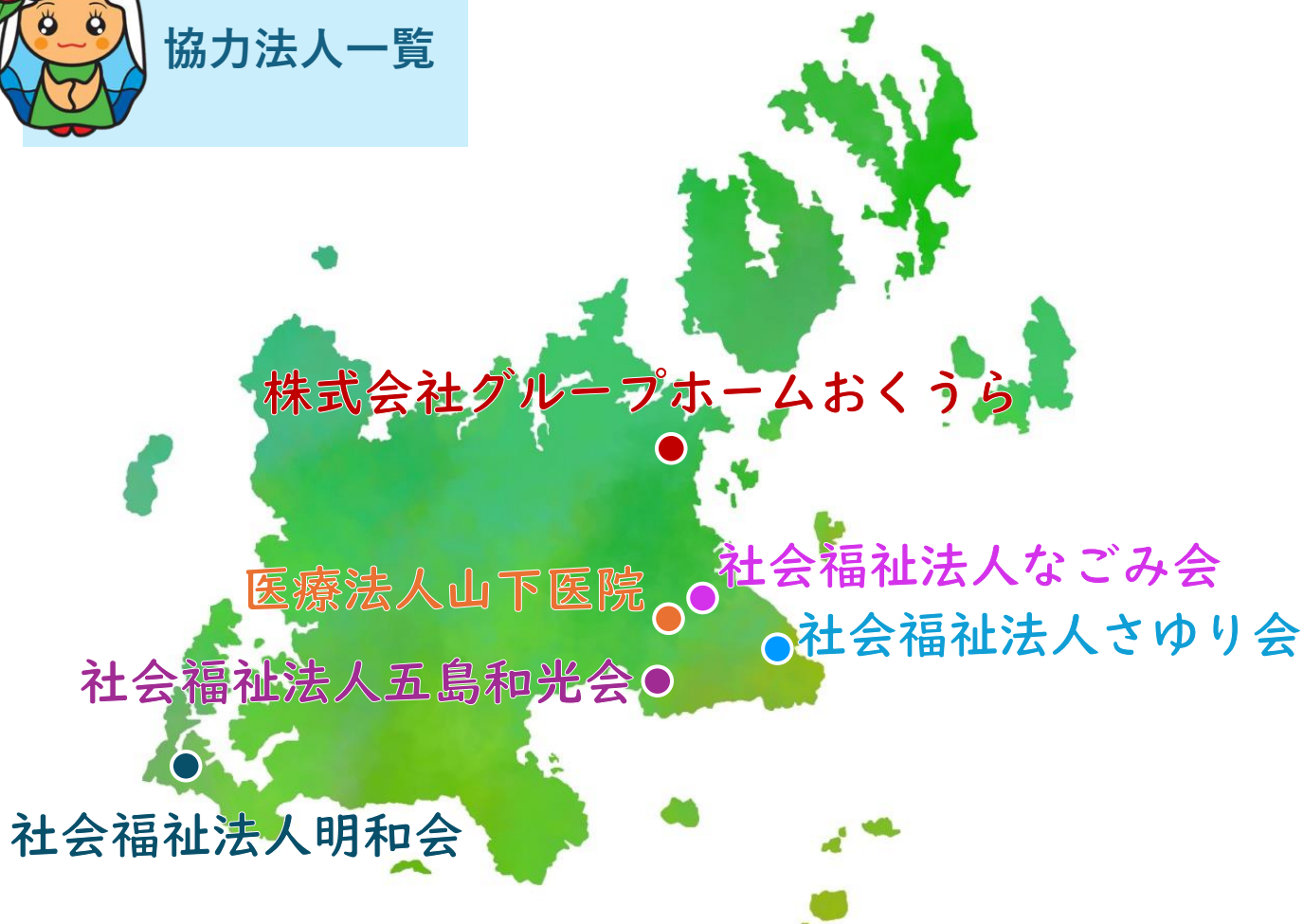
ネット

五島市のほぼ全域で光インターネットサービスが利用可能。市内各地にコワーキングスペースも複数あります。携帯電話は、キャリアにより電波が入りにくい地区があるので、事前に確認しましょう。





協力法人一覧



五島市 UIターン相談窓口

五島市役所 地域振興部 地域協働課 移住定住促進班

住所：〒853-8501 長崎県五島市福江町1番1号

電話番号：0959-76-3070

ファックス番号：0959-74-1994

 五島市移住定住促進サイト

住んでみらんかな
五島やけんよか!

<https://www.city.goto.nagasaki.jp/iju/index.html>

五島市 介護の仕事に関する問い合わせ窓口

五島市役所 福祉保健部 長寿介護課 介護保険班

住所：〒853-8501 長崎県五島市福江町1番1号

電話番号：0959-72-6784

ファックス番号：0959-75-0373



長崎県 介護の仕事に関する問い合わせ窓口

長崎県 長寿支援課 介護人材確保推進班

住所：〒850-8570 長崎県長崎市尾上町3番1号

電話番号：095-895-2440

ファックス番号：095-895-2576