

JTO 五島列島自転車旅

五島列島 福江島～若松島～中通島を巡る周遊自転車旅
2026年10月16日(金)～10月18日(日) 3ステージ



五島列島沿岸部ライド 総距離272km＋総獲得標高5330m

- ① 10月16日(金) 福江島一周 105km＋1781m
- ② 10月17日(土) 若松島周遊&中通島西部 101km＋2055m
- ③ 10月18日(日) 中通島東部 66km＋1494m

長崎 10月17日 日の出:6時26分 日没17時46分

往路交通例 ※変更の可能性あり

推奨飛行機A 羽田空港(7時30分発)→長崎空港(9時20分着)～長崎空港(9時50分発)→五島福江空港(10時20分着)

飛行機B 羽田空港(14時25分発)→福岡空港(16時15分着)～福岡空港(16時40分発)→五島福江空港(17時25分着)

空港内昼食推奨:カメラア(五島うどん)



前泊観光推奨 五島観光歴史資料館 福江武家屋敷通りふるさと館 堂崎天主堂キリシタン資料館 鬼岳天文台



久賀島 縦断(田の浦港⇄蔵)片道9.3km+190m 希望があれば事前相談下さい。

福江港⇄久賀島田の浦:木口汽船 フェリーひさか&シーガル 一日計5便 <https://www.kiguchi-kisen.jp/contents/timetable/>

観光:観光交流拠点センター(昼食要予約) 久賀島の集落 カトリック浜脇教会折紙展望所 久賀島潜伏キリシタン資料館



前泊食事推奨 福江港 四季の味奴 こんねこんね 五松屋 相良・心誠



寅寿司 ふくえ 寿し善 くまの里



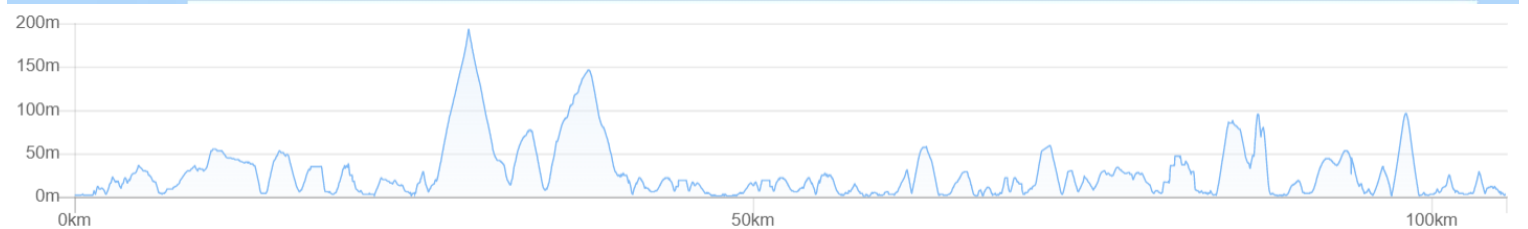
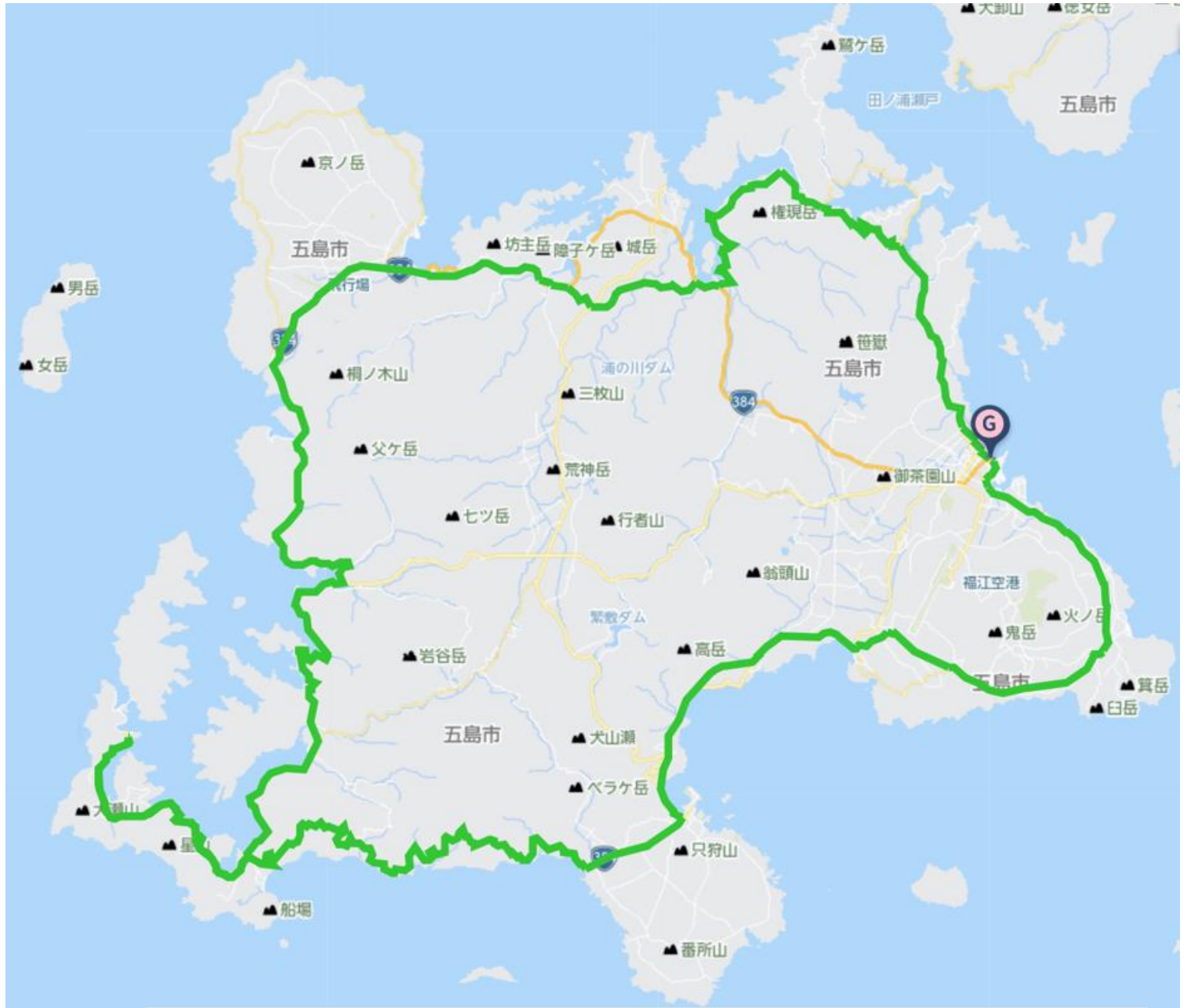
望月 五色 牛豚馬鶏 リオドル



1日目 10月16日(金) 集合 8時 五島カンパーナホテル

福江島一周 105km+1781m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9ad14f9f76854ead884a2af36a3c1c87>



輪行推奨 五島バス 各所→福江行が運行

西小浦発(47km)14時45分→16時16分 荒川橋発(68km)16時45分→17時27分

三井楽発(80km)16時30分→17時22分 戸岐発(96km)15時39分→16時02分、18時02分→18時26分

昼食・休憩 椿茶屋(16km 要予約) 大瀬崎・福江島西部(49km~57km) ちょうちん家 ニューパンドラ さんさん



三井楽 とうがらし(67km) 乃ぐち(80km) 遣唐使ふるさと館・物産館(85km)



観光 溶岩海岸 大瀬崎灯台 大瀬崎断崖 カトリック井持浦教会



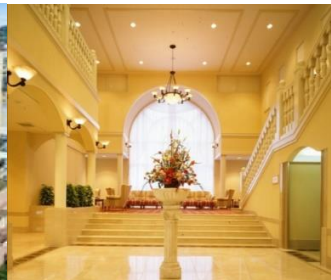
荒川温泉足湯 黒瀬崎灯台 嵯峨島 頓浜海水浴場



淵ノ元カトリック墓碑郡 カトリック水ノ浦教会 堂崎天主堂 福江城(石田城)跡



宿泊: 五島カンパリーホテル 〒853-0015 長崎県五島市東浜町1丁目1-1 0959-72-8111 福江港から400m



他宿泊推奨 椿ホテル ビジネスホテル三国 上乃家 中本荘 ダウンタウン 華 福江周辺で館外夕食可能・事前相談下さい

2日目 10月17日(土)朝 福江島→中通島:九州商船 フェリー便移動

福江港8時05分発→中通島奈良尾港9時05分着 自転車&サポートカー積載可能



2日目 10月17日(土) 若松島周遊 & 中通島西部 101km+2055m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/c3184491fe584e218bd75300e6bf966d>



昼食 若松島(34km) 割烹ゆう 若松瀬戸クルージング遊食館 えび屋(要予約) 大浦教会コハランチ



上五島町役場周辺(55km) restaurant umigoto 寿司徳 たく庵



観光 カトリック桐教会 龍観山展望所 潮の香る公園 カトリック真手ノ浦教会



三日ノ浦憩いの広場 カトリック大曾教会 カトリック青砂ヶ浦教会 カトリック冷水教会



矢堅目公園展望所 カトリック江袋教会 カトリック仲知教会 津和崎灯台



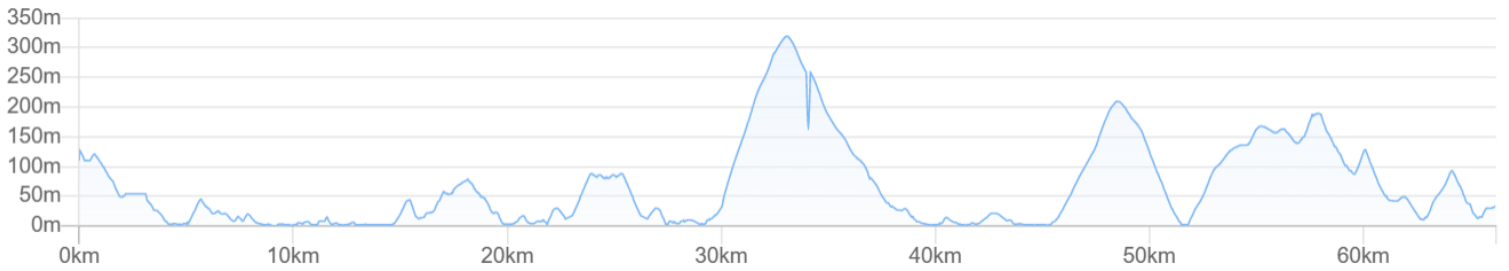
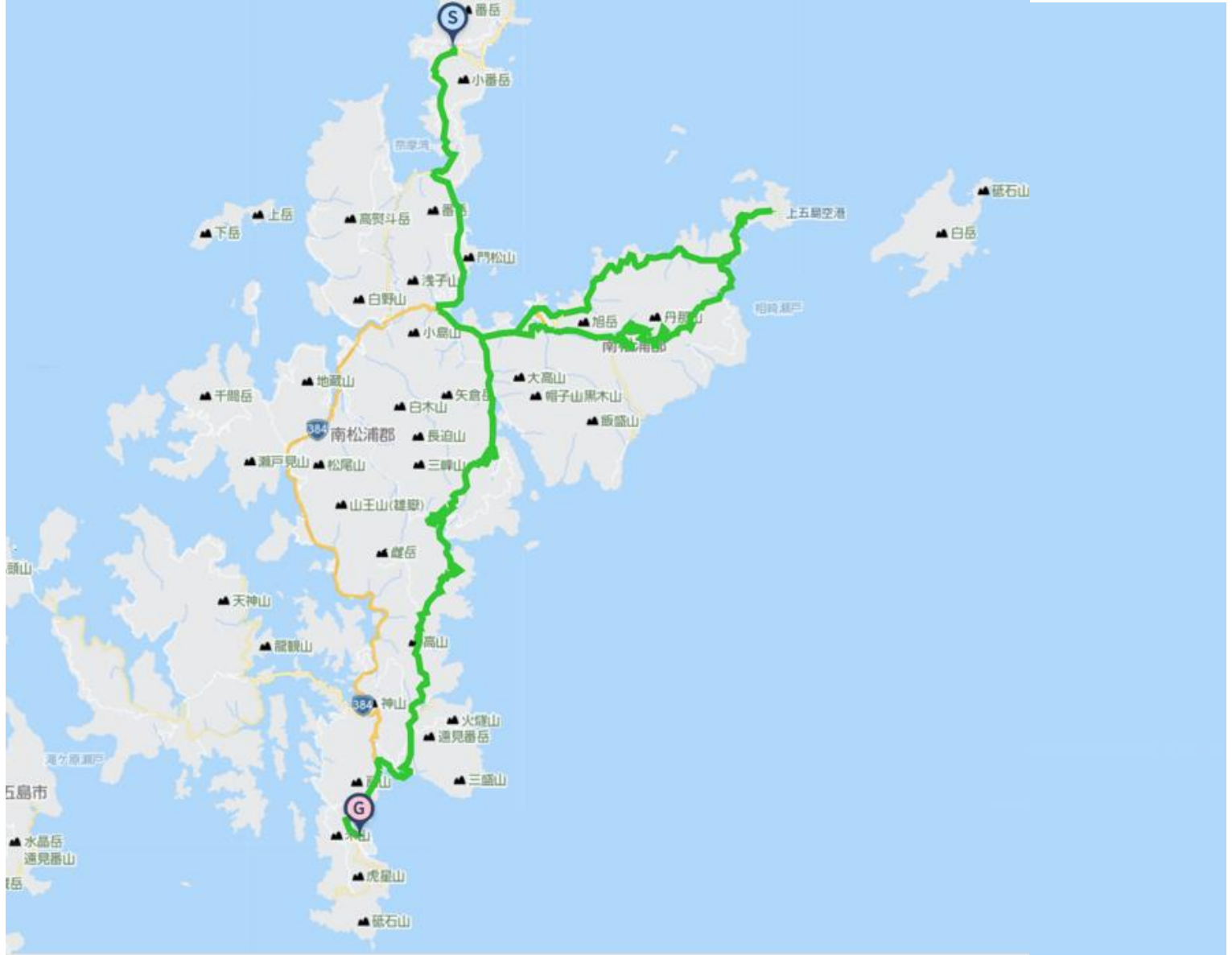
宿泊 五島列島リゾートホテルマルゲリータ 〒857-4601 長崎県南松浦郡新上五島町小串郷1074 0959-55-3103



他宿泊推奨 いづみや旅館 旅の宿矢堅目 館外夕食:寿司嶋 輪行推奨:西肥バス 奈良尾→青方→立串・曾根教会下

3日目 10月18日(日) 中通島東部 66km+1494m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/ac2d2fbc2385498bab0fc9c8e2759bde>



昼食 有川港(12km 41km) 味彩 ビストロカシュカシュ かもめ亭 扇寿



浜食堂 タナカフェ 松乃家 パン工房大地のめぐみ



奈良尾港(66km) 五島列島リゾートホテルマルゲリータ奈良尾 ランチ レストラン 空と海の十字路



五島うどん ならお お食事処・喫茶 KiTA かいせい食堂 ことぶき寿司(17時～)



観光推奨 海童神社 頭ヶ島天主堂・集落 上五島空港・ロクロ島 坂本龍馬ゆかりの広場



丹那山展望所 一二三滝 旧鯛ノ浦教会 廬山の滝



カトリック福見教会 奈良尾神社 米山展望台 キリシタン洞窟



入浴・後泊(奈良尾) 五島列島リゾートホテルマルゲリータ奈良尾 輪行推奨 曾根教会下→青方→奈良尾



移動 奈良尾港→福江港 九州商船 フェリー:15時15分発→16時20分着 ジェットフォイル:17時45分→18時15分着
 ※サポートカーは15時15分発のフェリーに乗船～福江空港で車両返却。後発ジェットフォイル乗船の場合は奈良尾港解散
 福江港～五島福江空港 4km 自転車自走 タクシーor 路線バス「五島バス」17時25分発、17時45分発を推奨。所要15分



夕食 福江港 うま亭 三井楽水産鯖鮨 浜口水産天ぷら 福江空港 レストランカメリア



帰途推奨飛行機 全日空 福江空港18時00分発→福岡空港18時45分着・19時55分発→羽田空港21時40分着

ツアーサポートは奈良尾港までご案内します。

奈良尾港→福江港の九州商船フェリー乗船、五島福江空港まで同行予定です。

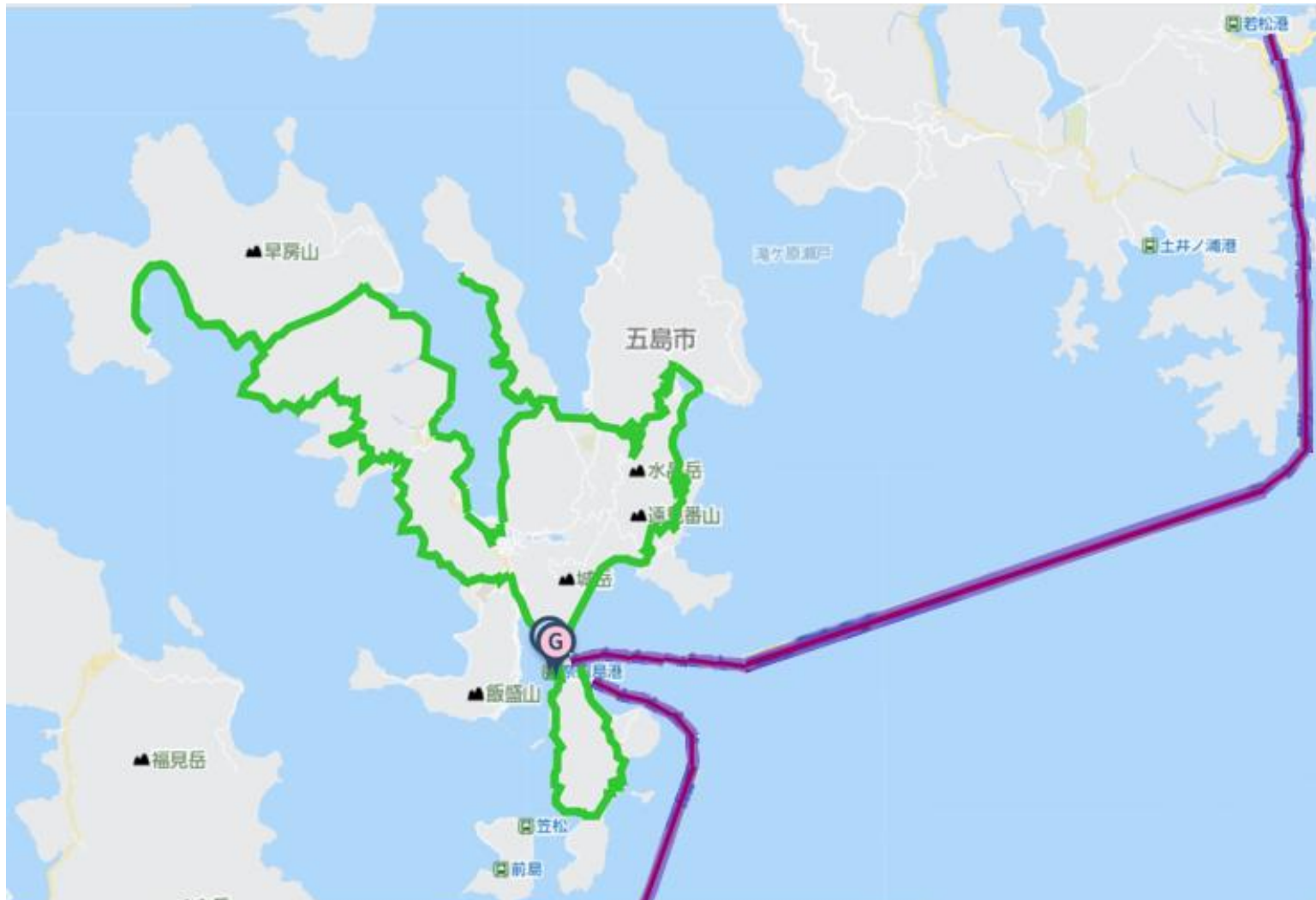
奈良尾港(15時15分発)→福江港(16時20分着)→長崎港(20時20分着)
後泊に、奈良尾港、福江港、若松港の宿泊所利用の方は事前相談下さい。

後泊翌日に奈留島を見学する場合、若松港に宿泊し、翌朝渡航下さい。奈良尾から若松港までは各自移動・荷物運搬下さい。
宿泊 若松港 えび屋 〒853-2301 長崎県南松浦郡新上五島町若松郷 483 TEL:0959-46-3120 (奈良尾から 11km+200m)



10月19日(月) 奈留島一周 42km+651m (追加延泊行程)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/ea4786e4d31945718e2198d090156d7f>





若松港(7時30分発)→奈留島港(8時40分着) フェリーニューたいよう(高速船 自動車積載不可 自転車輪行可能)
 奈留島での自動車によるカーサポートを要望の場合は事前相談下さい。

※島内移動中に不要の荷物は食事処「もり食堂」で預かり可能。奈留島港にはコインロッカーがあります。
 奈留島観光 奈留島の江上集落・江上天主堂 大串湾 池塚のビーチロック



宮の浜海水浴場 奈留千畳敷・舅ヶ島小島 前島 五島市笠松宏有記念館



乗船前入浴 奈留島港「旅館奥居」 〒853-2201 長崎県五島市奈留町浦1894 TEL:0959-64-3135
 奈留島昼食 奈留島港「もり食堂」 荷物預かり、テイクアウト可能(要事前相談) みかん屋食堂



復路交通例 ※変更の可能性あり 奈留島→福江

OCEAN カーフェリー 11時20分→12時15分 15時55分→16時40分

奈留島港(12時35分発)→奈良尾港(13時25分)→長崎港(16時05分) 九州商船 フェリー便移動

長崎港→長崎空港 路線バス随時出発 所要40分 例:大波止バス停:16時18分発→長崎空港16時59分着 20分毎出発



夕食 長崎空港 寿司しょうぶ 蜂の家 LOG KIT 麵どころ「つばき・牡丹」



飛行機 長崎空港→羽田空港 18:15→20:00 19:25→21:10 20:30→22:10 21:10→22:50

申込: 指定メールアドレス soma@jtourism.jp

※日程変更・団体・個人申し込みは随時受付します。オーダーメイドツアー、企画・見積作成します。オーダーメイドツアーでは気兼ねなく楽しんで頂けるよう、1グループ単位の企画作成を致します。

※部分参加可能(別途見積)です。

※個人申し込みから団体申込で、1名様から大人数の受付・見積作成致します。

※別日程、コースの延長、短縮でのオーダーメイド企画作成致します。

※ご希望参加日程・内容・参加人数に応じて、ライド参加料と、宿泊食事手配や道中公共交通機関等の手配、観光費、添乗員移動宿泊費、を合算した参加費用見積を作成致します。

正式申込まいただいた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※天候や体調により、当日のライド完走が困難な場合は、輪行移動やサポートカーを利用して、途中中継所や宿泊場所まで移動します。

以下の情報を添えて、申込んで下さい。

・参加日程 ・名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス ・参加人数

・宿泊食事手配

※推奨宿泊食事場所を主催者で選定し、宿泊食事手配します。個人手配不可です。

男女別相部屋 or シングル or ツイン アレルギー食品 ご要望ご指示下さい。

宿泊場所の部屋状況等によっては、ご要望の通りにならない場合があります。

・前泊後泊観光希望 ※前後泊観光の手配・案内・添乗同行を希望される場合、事前要望下さい。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外 続柄・お名前)

・最大乗車距離経験日数 距離(km表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

自転車レンタルについて。ロードバイク・クロスバイクのレンタルが可能です。

自転車レンタル希望の際は事前申請下さい。「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の自転車レンタルに一括申請します。

① 身長②体重③希望車種④ヘルメット有無⑤グローブ有無⑥ペダル(ビンディング or フラット)

事前申請時に教えてください。※希望通りにならない場合があります。ウェア・靴はご自身でご用意ください。

受け渡しは千葉県内の「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の実店舗で試乗の上の受け渡しを基本とします。出発・集合場所までの運搬は輪行袋等を利用して、ご自身で行っていただきます。

上記に応じてレンタル費用見積もりを作成致します。

実施連絡: 募集締め切り後から実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金: ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

スタート後の天候や現地状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費・諸費用は返却しません。

ライド参加料金: 一日あたり 19,000円(税込)

最大催行人数: 10名 ~ 最小催行人数: 5名(フル日程参加)

※一般応募で上記指定人数参加の場合の一日あたりの料金。

参加料金に含まれるもの: 添乗員同行料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、道中公共交通機関移動費、観光費は含みません。

※途中合流、途中離脱、ライドをせずに輪行移動の場合もお申込みされた一日あたり参加料金は一日分頂きます。

お申込みいただきましたら、参加料金に含まれないものを加算した旅行見積を作成・提示致します。

・推奨のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。

- ・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等はいりません。
- ・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。
- ・グループライド・推奨コース走行を基本とします。ソロフリーライドは事前申告下さい。
- ・体調等の理由、天候状況でライドをせずに輸行移動への切り替えも可能です。
- ・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。
- ・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。
- ・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区の変更はしません。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで、他メンバーに同行できる方、の参加となります。
- ・グループ他参加者の走行から大きく逸脱遅延する場合は途中中継点・当日宿泊所・ゴールへ輸行移動の指示をします。
- ・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。
- ・自転車・ヘルメット・バンクキット・輸行袋・ウエア・防寒具着替等、必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・ウエアは赤・黄・白等、明るい配色の服を着用下さい。黒・紺等の濃色は着用不可。必要時赤上衣貸与します。
- ・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。
- ・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。
- ・軽量のソフト輸行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輸行移動可能にします。
- ・輸行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。
- ・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持込時の輸行袋への収納ご協力下さい。
- ・飛行機輸行対応のハードケース・セミソフトの大型輸行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・飛行機輸行対応のハードケース・セミソフトの大型輸行具で合流参加する場合はソフト輸行袋への詰め替えの上、発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。
- ・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。
- ・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。
- ・大会開催中に傷病が発生した場合、参加者は、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ・参加者は、開催中の事故、紛失、傷病等(後遺症含む)に関し、その原因の如何を問わず主催者の責任を免除し、参加者のほか親族、相続人、遺言執行人、管財人などから損害賠償請求などの一切の請求を行いません。
- ・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。
- ・食事、宿泊、観光、輸行移動の推奨は表記されているものから変更されている場合があります。
- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。
- ・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。
- ・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含みません。
- ・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。
- ・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含みません。
- ・体調管理、帰途道中の衛生確保のため、ライド後の帰路につく前に、公共交通機関利用前のご入浴・シャワー利用・着替えにご協力ください。
- ・天候不順・日没後暗闇移動にならない様、引返やショートカット、途中駅等から輸行移動の依頼をすることがあります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装、自転車盗難対策等、全て参加者の自己責任によります。
- ・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合、他参加者に著しく迷惑行為があると判断した場合、スタッフの指示に従えない場合は中途でも退場頂きます。
- ・いかなる場合も、参加費の返却はいたしませんので、予めご了承ください。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

宿泊・夕食朝食に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・推奨宿泊所・夕食朝食を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・夕食朝食は宿泊場所旅館等でグループで撮ることを基本としますが、館外での摂取希望の場合は事前相談下さい。
- ・館外で夕食朝食入浴をされる場合、サポートカーでの送迎はしません。徒歩や公共交通機関利用で各自移動下さい。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
- ・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。

=====

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : soma@jtourism.jp ホームページ: <http://jtourism.jp/>

=====

Japan bicycle journey with stays

2026: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2026J.pdf>

2027: <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2027J.pdf>

One Day Ride Around Tokyo <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2024/09/JapanOneDayRideAroundTokyo.pdf>