



## 長与町消防出初式

問 地域安全課消防防災係 ☎801-5782  
 時 1月9日月  
 市中行進 11時30分～ 所 町民文化ホール～長与町役場  
 分列行進 11時45分 所 図書館前  
 放水演習 12時～ 所 皆前橋付近



## 料理の苦手な男性向け料理教室の 体験者募集！

問 健康保険課健康増進係 ☎801-5820  
 時 2月6日月10時～13時  
 所 ふれあいセンター1階調理室・和室  
 対 町内在住の男性  
 内 調理実習（ちゃんぽん）および長与町健康づくり推進員協議会※活動の体験  
 ※男性のみで活動している町のボランティア団体  
 定 5人（先着順）  
 料 500円  
 申 電話で申込み  
 ク 1月31日火  
 他 持参品 エプロン、三角巾、手拭など  
 主催 長与町健康づくり推進員協議会

## 美味しいコーヒーの淹れ方教室

問 生涯学習課社会教育班 ☎851-2185 嬉里郷659-1  
 ☎801-5682 FAX883-7151  
 ✉oubo.kyoiku@nagayo.jp  
 時 2月18日土 10時～12時  
 所 長与町公民館1階調理室 対 町内在住の方  
 内 「カリオモンズコーヒー」の伊藤寛之さんを講師として、  
 コーヒーについて知識を深め、美味しいコーヒーの淹れ  
 方について学びます。コーヒー豆のお土産付きです。  
 定 12名（申込多数の場合、抽選） 料 1,000円  
 申 A、BまたはCのいずれかの方法でお申し込みください。  
 A:メール本文に講座名、氏名、住所、電話番号を記入の  
 うえ、問合せメールアドレスに送信。  
 B:「往復はがき」に講座名、氏名、住所、電話番号を記入の  
 うえ、生涯学習課に送付。ただし、返信部分には住所、氏  
 名をご記入ください。  
 C:生涯学習課窓口にて、受付用紙に必要事項を記入し、  
 返信用の官製はがきを添えて申込み。  
 ク 2月1日水  
 他 持参品 マグカップ 主催 長与町社会教育推進指導員会

## IHクッキング体験会・手作りナンとカレーを作ろう！

申・問・所 長与北部地区多目的研修集会施設 ☎887-0392  
 時 2月28日火 10時～13時 定 8人 料 無料  
 持 エプロン・マスク 内 ナン、バーチキンカレー、サモサ  
 申 電話で申込み（応募者多数の場合抽選）  
 ク 2月13日月 講 九州電力ホームアドバイザー  
 注 IHの良さを広く体験していただくために、お申込みは  
 初めての方に限ります。



## 第20回長崎県ねんりんピック 参加者募集

問 (公財)長崎県すこやか長寿財団 ☎847-5212  
 対 県内在住の60歳以上の方  
 (昭和39年4月1日以前に生まれた方)  
 料 競技により異なる  
 申 各競技団体へ申込用紙（福祉課にも有り）を提出  
 ク 2月28日火  
 (※生きがい作品展：4月28日金)

### ●スポーツ交流大会

時 5月13日土 他  
 対 長崎市、諫早市、大村市、長与町  
 (種目によって異なる)

内 種目 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、  
 ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣  
 道、グラウンド・ゴルフ、太極拳、ソフトバレーボー  
 ル、サッカー、水泳、ボウリング、ターゲットバードゴ  
 ルフ、バウンドテニス、パークゴルフ

### ●文化交流大会

#### 【囲碁交流大会】

時 5月13日土 所 長崎県勤労福祉会館  
 対 アマチュア愛好者（15歳以下も可）

#### 【ふれあい三世代交流将棋大会】

時 5月14日日 所 長崎県勤労福祉会館  
 対 アマチュア愛好者（年齢制限なし）

#### 【健康マージャン交流大会】

時 5月14日日 所 マージャンハウスいでがみ  
 対 アマチュア愛好者

### ●生きがい作品展

時 6月1日木～6月4日日  
 所 長崎県美術館県民ギャラリー  
 対 アマチュアの方  
 内 部門 絵画、写真、書、工芸、彫刻  
 ※出品は1部門につき1点



## 長与町婚活情報

- 申・問** 長崎県婚活サポートセンター  
☎893-8860  
✉konkatsu@think-nagasaki.or.jp  **▲申込フォーム**
- 婚活イベント**
- 内** 第一部 メイクアップ（女性）&  
ファッショングセミナー（男性）  
第二部 自己紹介・トークタイム
- 時** 2月18日（土）10時～12時  
**所** 喜道庵 コワーキングスペース「Mukava Ranta」  
(岡郷2761-1)  
**定** 各6人（合計12人）  
**対** 27歳～44歳の独身男女（県内在住）  
**料** 2,000円（フリードリンク）  
**〆** 2月6日（月）  
**他** 持参品 身分証（運転免許証など）、筆記具  
**主催** 長崎県婚活サポートセンター・長与町・時津町  
申込多数の場合、長与町・時津町在住の方を優先する場合があります。

いつでも使える  
入浴券  
プレゼント

## 長崎県国際交流協会主催 日本語ボランティア養成講座

参加費  
無料

- 問** (公財) 長崎県国際交流協会  
☎823-3931  
Email: nia@nia.or.jp  **▲ホームページ**
- 地域の外国人と交流するにあたり大切にしたい視点や、外国人住民を取り巻く現状、「やさしい日本語」等について多様な角度から学んでいきます。日本語を学びたい外国人のための、やさしい日本語コーディネーターを目指しましょう。

- 対** 全5回の講座を受講できる方  
**申** 右記2次元コードからお申し込みください   
**定** 20名  
**〆** 令和5年1月6日（金）  
※詳しくは長崎県国際交流協会のホームページをご覧ください。

	日時	実施方法	内容
第1回	1月14日（土）13時～16時	オンライン	文化や多文化共生とは～長崎での取組を考える～
第2回	1月22日（日）13時～16時	オンライン	身近な地域の外国人を知る
第3回	1月29日（日）13時～16時	オンライン	コミュニケーションの工夫 やさしい日本語で話すこと
第4回	2月11日（土）13時30分～15時30分	対面（長与町公民館）	日本語で外国人住民と話す 交流会①
第5回	3月4日（土）13時30分～15時30分	対面（長与町公民館）	日本語で外国人住民と話す 交流会②

## 令和4年度長崎県サロンリーダー養成研修

- 地域で介護予防活動（サロン活動）を行うリーダーの養成講座を行います。活動の方法やポイントを身に付けて、一緒に介護予防活動を広めていきましょう。
- 申・問** 社会福祉法人のぞみ会 のぞみの杜  
☎887-3333  
**時** 2月18日（土）、3月4日（土）13時30分～16時30分  
両日参加必須  
**所** 社会福祉法人のぞみ会 元気の湧のぞみの杜  
(吉無田郷1578)  
**対** 町在住の方で高齢者の介護予防活動に関心があり、実際に介護予防活動（サロン活動）を行いたいと考えている方  
**内** 介護予防活動の実施方法、留意点などについて講話および実技  
**定** 40人（定員になり次第締切）  
**申** 電話で申込み  
**〆** 2月15日（水）

## ノルディックウォーク in ながよ

- 問** 特別養護老人ホームかがやき ☎894-5555  
**時** 9時45分～12時（9時30分～受付）  
**対** 初 初心者対象：ウォーキング教室&ショートコース  
経 経験者対象：ロングコース  
**定** 20人 **料** 無料  
**他** 希望者にはポールを無料で貸出します。雨天時の開催については、お問合せください。

開催日時	対象者・集合場所
1月10日（火）	経 特別養護老人ホームかがやき
1月19日（木）	経 特別養護老人ホームかがやき
2月7日（火）	初 特別養護老人ホームかがやき

## 野菜栽培講習会

- 問** 産業振興課 ☎801-5836  
JAと町の共催で開催しています。農家の方に限らず、家庭菜園やふれあい農園を利用されている方、野菜作りに興味のある方はお気軽にお越しください。  
**時** 1月18日（水） 13時30分～（2時間程度）  
**所** 老人福祉センター大ホール  
(玄関前の駐車場は駐車不可)  
**料** 無料  
**他** 感染予防のためマスクの着用をお願いします。



## はじめてのスマートフォン講座

問 生涯学習課 〒851-2185 嬉里郷 659 番地1 ☎ 801-5682 FAX883-7151 ✉ oubu.kyoiku@nagayo.jp

開催月	コース	日時	講座内容	場所	締切
2月	A	21日(火)10時～12時	アプリを使ってみよう	勤労青少年ホーム 4階音楽室	2月3日(金) 必着
	B	21日(火)13時～15時	スマホを使ってみよう		
	C	22日(水)10時～12時	LINEの基礎知識		
	D	22日(水)13時～15時	地図で探してみよう		
3月	A	23日(木)10時～12時	キャッシュレス決済をしてみよう	上長与地区公民館 1階コミュニティルーム2	3月3日(金) 必着
	B	23日(木)13時～15時	地図で探してみよう		
	C	24日(金)10時～12時	スマホカメラを楽しもう		
	D	24日(金)13時～15時	LINEの基礎知識		

※5月～令和5年3月までの全44回(毎月の広報で2月分ずつ募集)

対象 町内在住の18歳以上の方

・スマートフォンを体験してみたい方、または、いまいち使いこなせていない方

定員 原則10人(応募者多数の場合、抽選。応募者全員に結果を通知。)

料金 無料

申込 講座開催月、希望コース(A～D)、氏名、年齢、住所、電話番号、受講経験の有無を記入のうえ、生涯学習課へ提出してください。(生涯学習課窓口、郵送、FAX、メール可)

※複数のコースへの申込み可

他 スマートフォンはこちで準備(スマートフォンの持込可)

「LINEの基礎知識」については、ご自身のスマートフォンにLINEアプリをインストールし、初期設定を完了したうえで、ご参加いただきます。



## 『スポーツ講習会』を開催しました!

11月19日、町教育委員会と町スポーツ協会の共催で開催しました。講師として長崎県エアロビック連盟の理事長で公認インストラクターの楠本博美先生をお招きし、『運動意欲を高めるための脳フィットネスと軽運動』と題して講習をしていただきました。

「脳フィットネス」とは、軽い運動によって脳を刺激するというものです。リラックス効果があり、脳の活力がよみがえると言われています。

町内スポーツ団体の方々を中心に約80人が受講し、楠本先生から脳フィットネスや軽運動の効果について説明を受けた後、「胸を開く」「体側を伸ばす」「体をひねる」動きを取り入れたスローエアロビックを、音楽に合わせ、楽しく実践しました。継続することで日常を元気に、前向きに過ごすことができ、認知症予防や健康寿命の延伸が期待されます。

