



陶芸の館「はじめての陶芸」受講生募集

- 申・問** 生涯学習課 ☎801-5682 FAX883-7151
 ✉oubo.kyoiku@nagayo.jp
 〒851-2185 長与町嬉里郷659-1
- 時** 4月18日㊦、25日㊦、5月2日㊦、16日㊦
 9時30分～11時30分（全4回）
- 対** 4回全てに参加できる初心者の方
- 内** うつわ作りなど
- 定** 12人（応募者多数の場合、町内在住者かつ、当館の利用経験の無い方優先。
 残りは抽選。申込者全員に受講可否を通知。）
 ※定数の半分に満たない場合は、中止となります。
- 料** 2,400円（実費）
- 申** 受講申込書を生涯学習課窓口へ提出、または下記の必要事項を記入のうえ、官製はがき・FAX・メールで申込み。
必要事項「陶芸教室」「住所」「氏名」「性別」「電話番号（携帯も）」「陶芸の館の利用経験の有無」「自家用車使用の有無」
- ☑** 3月31日㊤必着

- 他 講師名** 柿本 静子（現代美術作家・陶芸の館講師）
 林田 耕三（大瀬戸町『ごん窯（がま）』）
- 準備品** エプロン（汚れても良い服装）
 古タオル1枚（寄付願います）
 マスク（要着用）



野菜栽培講習会

- 問** 産業振興課 ☎801-5836
 J Aと町の共催で野菜栽培講習会を開催しています。
 対象者は農家の方に限らず、広く開かれた講習会です。
 家庭菜園や市民農園を利用されている方、野菜作りに興味のある方は気軽にお越しください。また、コロナウイルス感染症予防のためにマスクの着用をお願い致します。

- 時** 3月22日㊦ 13時30分～ 2時間程度
- 所** J A長崎せいひ長与支店 購買2階
- 料** 無料

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
3月16日㊦	経 特別養護老人ホームかがやき
4月4日㊦	初 特別養護老人ホームかがやき
4月20日㊦	経 特別養護老人ホームかがやき

長崎県立長崎北陽台高等学校 吹奏楽部・合唱部 第35回定期演奏会

- 時** 3月26日㊤
- 開場** 13時 **開演** 13時30分
- 所** 町民文化ホール
- 内** 第1部 吹奏楽部オリジナル・ステージ
 第2部 合唱部コーラス・ステージ
 第3部 吹奏楽部アンサンブル・ステージ
 第4部 吹奏楽部企画・ポップス・ステージ
- 料** 無料
- 他 後援** 長崎県吹奏楽連盟 長崎県合唱連盟長崎支部



5
つある
長与町オリジナル
マンホールをさがしてね!

長与町オリジナル

デザイン

マンホールを

さが
ある
坂を探そう!

参加費無料

事前申込不要



令和5年 3/1(水) → 3/31(金)

参加方法

公共施設に設置しています

スマホで参加 または リーフレットの地図で参加

- 1 スタート地点は自由! まずはスマホのスタンプラリーやリーフレットに掲載されているクイズポイントとキーワードポイントを目指してね!
- 2 クイズの答えやキーワードを集めていくと、マンホールの場所がわかるから行ってみよう!
- 3 1箇所以上&アンケート回答で参加賞と交換できるよ。

全箇所制覇した方には

豪華な特別賞をご用意!

抽選で1名に Nintendo Switch
Nintendo Sportsセット
豪華賞品が26名の方に当たります!

イベントの詳細・参加方法・特別賞への応募方法は、リーフレットまたは長与町ホームページでご確認ください!

詳しくは↓



主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 TEL.095-801-5820

イベント参加のその前に、「ながさき健康づくりアプリ」をインストール!
歩いた分だけポイントが貯まって、貯めたポイントでサービスが受けられるよ!
長与町の健康ポイント事業も、4月からはこのアプリで実施予定!



ながさき
健康づくり
アプリ

令和5年
2月スタート!



まずはWEBサイトを見てみよう



Appストアからダウンロード



GooglePlayからダウンロード



3月は健康づくり推進月間として、町全体で健康づくりを進めていきます！
長与シーサイドマルシェにあわせて開催！

動きやすい服装と体育館
シューズ持参がオススメ！

体験型健康づくりイベント

「**知^し得^{とく}・納^な得^{とく}・測^{はか}得^{とく}**—自分の身体・家族の身体は大丈夫？—」

自分や家族の健康について、測定しながら知っていこう！

時 **3月19日** 日 10時～15時 雨天決行 所 長与町民体育館



体験イベント一覧（体験イベント名・団体名・内容）

▲詳しくはこちら

町民体育館前広場会場

長与温泉湯豆腐食べくらべ試食会	誰でも楽しめるゲーム運動
長崎温泉喜道庵・道の尾温泉・ゆりの温泉	Ru!Ru! 長与店
喜道庵、道の尾温泉、ゆりの温泉、それぞれの温泉水で作った湯豆腐を食べ比べ。 全て当てた方は素敵なプレゼントがもらえますよ～！	運動グッズ（バランスボール、バランスボード、フラフープ、足つぼマット等）を使った、親子、友人、トレーナー、誰とでも参加可能な「選べる」簡単ゲーム運動で勝負！賞品もありますよ♪

町民体育館アリーナ内会場

まちの保健室			体力測定&スクエア ステップ体験会
西彼杵医師会	長崎市薬剤師会	藤村薬品株式会社	NPO 法人長崎ウェルネス スポーツ研究センター
DVD 上映会。医療従事者が医療の様々な問題や考えてほしいことを伝えるために立ち上げた「劇団そいでよかさ」が繰り広げる、笑いあり、涙ありの劇をお楽しみください。 10時 アドバンスケアプランニング 11時30分 認知症 13時 緩和ケア	【キッズ薬剤師体験】 対象：年長～小学生 ラムネ梱包、軟膏練り 【禁煙指導】	【骨の健康チェック】 【体組成測定】 【心電図 & 血圧測定】 【健康食品紹介】 10時～14時毎時40人分限定！試飲会やサンプル配布を行います。	10時～12時 【体力測定】 対象：20代～ 7種目の体力測定を行い、その種目の同世代と比べた結果をお伝えします。 【スクエアステップ】 ステップの踏み方をお伝えします。年齢問わず誰でも気軽に楽しめる運動です。

水から陸へ	あなたの姿勢は大丈夫！？ ～AI診断で姿勢をチェック～	血管年齢測定会	リラックス度チェック・ 握力測定
(株)ビートスイミングクラブ 長与プール	BooST	明治安田生命保険相互 会社長崎支社	第一生命保険株式会社 時津営業オフィス
12時30分～12時50分 ペットボトルトレーニング 13時10分～13時30分 体幹チャレンジ 14時～14時30分 エアロビクス ※ビートスイミングまで電話で事前予約 (☎ 887-0029) ※当日参加可	理学療法士が参加者とカルテを二次元コードで共有し、自宅で行える10～15分のトレーニングプランを作成し動画を配信。(所要時間：1組10分程度) ※測定料1名500円 ※現病歴・既往歴・薬歴など簡単な問診表へ記入していただきます。	【血管年齢測定】 約18秒で血管年齢を測定します。 【推定野菜摂取量測定】 手のひらを測定器にあて、20秒前後で測定します。	【リラックス度チェック】 測定器を両手で持ち、30秒の心拍数の「ゆらぎ」を測定し、リラックス度を表示します。 【握力測定】 握力計で左右の握力を測定します。