

【長与町健康づくりご褒美抽選会賞品】 ※2~5の数字は必要チケット数

目頃の疲れをゆっくり癒そう

<p>長崎温泉喜道庵</p> <p>2チケット 9名様 ①入浴券</p> <p>3チケット 5名様 ②入浴券2枚セット</p> <p>大村湾沿いに立地し、海に浮かぶヨットや夕日を眺めながら100%源泉かけ流しの「美人の湯」が堪能できます。</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p> 	<p>ゆりの温泉</p> <p>2チケット 6名様 ③入浴券</p> <p>3チケット 5名様 ④入浴券2枚セット</p> <p>地下1405mからくみ出す源泉かけ流しの天然温泉。竹林を望む露天風呂や足湯も楽しめます。</p> <p>引換期限: 令和7年1月14日(火)まで</p> 	<p>道の尾温泉</p> <p>2チケット 11名様 ⑤入浴券2枚セット</p> <p>明治元年創業の元祖長崎温泉。弱アルカリ性のやわらかい肌さわりで冷え性・疲労回復に効能あり。レトロな雰囲気にも癒されます。</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p> 
---	--	--

わたしは健康一筋！これからも元気に動き回れる体でいたい！

<p>2チケット 8名様</p> 	<p>⑥Ru!Ru!長与店 ※女性限定※ 「スタジオレッスン 1,000 円分」</p> <p>ヨガやバランスボール、ダンスサイズ等、30分のレッスンからお選びいただけます。初めての方、運動初心者の方でも楽しめるレッスンです♪</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>3チケット 5名様</p> 	<p>⑦Ru!Ru!長与店 ※女性限定※ 「スタジオレッスン 2,000 円分」</p> <p>ヨガ・バランスボール・ダンスサイズ・ズンバ・エアロビ等、30分、1時間のレッスンからお選びいただけます。初めての方、運動初心者の方でも楽しめるレッスンです♪</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>5チケット 2名様</p> 	<p>⑧ビートスイミング長与プール「水中運動R7.1月の1ヶ月体験(フリー・保険料込)」</p> <p>本格的に泳ぎたい方から初心者の方まで大歓迎！水中での運動やアクアダンスも実施しています。1か月間、朝・昼・夜何度でも体験可能です。生活習慣病予防・改善にも効果あり！</p> <p>引換期限: 令和6年12月28日(土)まで</p>		

いつも身につけるものをこの機会にキレイに☆

お酒もたしなむ程度ならぜひ長与のお酒を味わって

<p>2チケット 17名様</p> 	<p>⑨ハッピードライ高田駅横店「商品引換券 1,000 円分」</p> <p>お洋服のお手入れ・寝具のお手入れ(クリーニング)・バッグ・くつ・かさの修理とクリーニング、リフォームなどお困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。1点1点丁寧にお手入れいたします。</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>2チケット 4名様</p> 	<p>⑩広瀬酒本舗 清酒「鶴の港」(720 ml)</p> <p>明治維新頃に創業、造り酒屋として清酒「鶴の港」を製造販売していました。戦後まもなく米不足により製造は一旦停止しましたが、今は江迎町にある潜龍酒造に製造を委託し、広瀬酒本舗内でのみ販売しています。</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p>
---	---	---	--

ご褒美ならやっぱり食べ物がいいかな...

<p>2チケット 5名様</p> 	<p>⑪麴屋 kinomama「醤油麺」または「塩麺」</p> <p>無農薬のお米、麦など素材にこだわり、麴から手作りしています。塩麺はお肉やお野菜に組み込ませて、醤油麺はたまごかけご飯や納豆のたれとしてもおいしく召し上がれます。</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>3チケット 6名様</p> 	<p>⑫麴屋 kinomama「フルーツ酵素シロップ」</p> <p>無農薬のお米、麦など素材にこだわり、麴から手作りし、季節の果物、無農薬、減農薬の果物を使用し、黒麹、てんさい糖とともにゆっくりと発酵させています。水や炭酸で割ったり、ヨーグルトにかけてお召し上がりください。</p> <p>引換期限: 令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>2チケット 6名様</p> 	<p>⑬ゆきのヶ丘オリーブ園 「ハーブティー&オリーブリーフティー」</p> <p>長与町で栽培しているオリーブリーフ・レモングラスのハーブティーは、県内外でも大人気の商品です。おうちでのくつろぎ時間にどうぞ。</p> <p>引換期限: 令和6年12月27日(金)まで</p>	<p>3チケット 5名様</p> 	<p>⑭ゆきのヶ丘オリーブ園「長崎県産いりこ&ナッツのオリーブ漬け」</p> <p>長与町で栽培したオリーブに、スペイン産のオリーブオイルをマッチ。長崎県産のカタクチイワシをふんだんに使ったオイル漬けはパスタとの相性抜群。ゆでたパスタと絡めたり、ペペロンチーノの隠し味にも。</p> <p>引換期限: 令和6年12月27日(金)まで</p>

<p>2千ヶツ 16名様</p> 	<p>⑮長崎井上「熟成蒲鉾 4 種」 お子様から年配の方まで幅広く人気の『コン天』を始め、長崎井上オススの商品である半月天、えそ天、たまねぎ天の4種です。 引換期間：令和7年1月6日～1月31日まで</p>	<p>3千ヶツ 9名様</p> 	<p>⑯西川商店「手づくりこんにやく詰め合わせ」 国産原料にこだわり、当店自慢の伝統製造法の「バタ練り製法」で作った蒟蒻です。自動機械で作られた蒟蒻とは違い、味染み・食感が違います。一度ご賞味ください。(町内購入可能店舗：じげもん、まんてん、すわだ) 引換期限：令和7年1月15日(水)まで</p>
<p>3千ヶツ 5名様</p> 	<p>⑰岩崎本舗「大とろ角煮まんじゅう3個入袋」 肉本来の美味しさを最大限に引き出す製造方法で、出来上がりまで6日間、時間と手間をかけた至高の角煮まんじゅうです。その名の通り、「とろっ」とろけるような柔らかい極上の角煮を、存分にお楽しみいただけます。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>4千ヶツ 3名様</p> 	<p>⑱岩崎本舗「大とろ角煮まんじゅう3個入袋×角煮まぶし3袋」 肉本来の美味しさを最大限に引き出す製造方法で、出来上がりまで6日間、時間と手間をかけた至高の角煮まんじゅうと、細かく刻んだ豚肉をしっかりとったコクのある味付けにした角煮まぶし。濃厚な味わいは、くせになるおいしさです。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>4千ヶツ 6名様</p> 	<p>⑲燻製工房 薫助「燻製モクモクセット」 薫助定番人気商品5種の詰め合わせです。チーズの燻製5枚入り、チーズの燻製ブラックペッパー5枚入り、ししゃもの燻製、ナッツの燻製、ホタテの燻製 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>5千ヶツ 4名様</p> 	<p>⑳お肉のカーニバル 「国産和牛モモ・焼肉用」 国産和牛のモモ(赤身)をご提供します。脂身が少なく肉質も柔らかいのでさっぱり食べられます。 引換期限：令和6年12月26日(木)まで</p>
<p>3千ヶツ 8名様</p> 	<p>㉑Cafe Mix「トマトクリームソースのシーフードスパゲティー2 名様分」 野菜をじっくり炒めてコトコト煮込んだ自家製トマトソースを使用した1番人気のスパゲティーです。 店休日：毎週水曜 営業時間：11時～22時 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>5千ヶツ 4名様</p> 	<p>㉒レストラン「ランチコース A ペアチケット」 (長崎県健康づくり応援の店 野菜たっぷりメニュー) 季節野菜たっぷりの前菜やスープ、地元の新鮮な食材を使用したメイン料理。目にも鮮やかで心が満たされるコース料理をご用意しました。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>2千ヶツ 18名様</p> 	<p>㉓GOOOOOOOD STATION 「コーヒー&焼菓子セット」 就労継続支援 B 型事業所 GOOOOOD では、世界各国から厳選したコーヒー豆を仕入れ、丁寧に自家焙煎をしています。添加物未使用の体に優しい焼菓子とともに世界のコーヒーをお楽しみください。 引換期限：令和6年12月30日(月)まで</p>	<p>2千ヶツ 18名様</p> 	<p>㉔つかさ饅頭店「商品引換券 1,000 円分」 毎朝手作り出来たてのおまんじゅうやお餅の中から好きな商品をどうぞ。12月～1月にはかんころ餅や杵つき餅もご用意しています。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>2千ヶツ 7名様</p> 	<p>㉕スイーツショップロッシェ Roche「商品引換券 1,000 円分」 旬のフルーツを使ったデコレーションケーキからタルト、ムース、プリン、焼菓子など、好きな商品をお選びください。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>3千ヶツ 5名様</p> 	<p>㉖スイーツショップロッシェ Roche「バスケットチーズケーキ」 フランス産クリームチーズ、北海道産生クリーム、長崎県産たまごをふんだんに使った濃厚でクリーミーなチーズケーキです。チーズ好きの方にオススメの商品です。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>2千ヶツ 7名様</p> 	<p>㉗文明堂総本店「カステラ 0.6 号(10切入)」 ざらめ糖を底面に残した定番の長崎カステラ。創業から常に研鑽・改良を重ね、長崎にカステラありと言わしめた文明堂自慢のカステラです。原材料にこだわり抜いた、手作りならではの味わいをぜひご賞味ください。 引換期限：令和6年12月31日(火)まで</p>	<p>3千ヶツ 5名様</p> 	<p>㉘文明堂総本店「詰合せ1号」 (カステラ巻6個、三笠山4個) 小豆の選別から炊き上げまで自社工場で手間暇かけて作った餡が自慢の一品「三笠山」と自慢のカステラを三笠山の皮で巻いた「カステラ巻」。カステラとは違う風味やくちどけが楽しめ上質なひとときを演出します。 引換期限：令和6年12月31日(火)まで</p>
<p>2千ヶツ 7名様</p> 	<p>㉙Lilla Lotta「バターサンドクッキー2個(ハーゼルナッツコーヒー・黒蜜きなこ)」 当店の看板商品、一番人気のバターサンドクッキーです。米粉を使用したクッキーに、あっさりとしたバタークリームをサンド。様々な個性的なフィリングをお楽しみください。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>3千ヶツ 5名様</p> 	<p>㉚Lilla Lotta「バターサンドクッキー4個(ハーゼルナッツコーヒー・抹茶ラテ・ラムレーズン・黒蜜きなこ)」 当店の看板商品、一番人気のバターサンドクッキーです。米粉を使用したクッキーに、あっさりとしたバタークリームをサンド。様々な個性的なフィリングをお楽しみください。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>
<p>3千ヶツ 7名様</p> 	<p>㉛CAKE SHOP FAVORI「トリュフチョコレート(5粒入)」 厳選したチョコレートを使用してお作りしたトリュフチョコレートの中から、オススメの5粒を詰め合わせました。こだわりの口溶けをお楽しみください。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>	<p>4千ヶツ 2名様</p> 	<p>㉜CAKE SHOP FAVORI「ハートのトリュフ(アムールショコラ)詰め合わせ(10粒)」 ハートのパッケージの中に、味にも見た目にもこだわったハートのトリュフチョコレートの詰合せ。ピスタチオやベリーなど様々な素材と産地や品種の異なる厳選したチョコレートのマリァージュが楽しめます。 引換期限：令和7年1月31日(金)まで</p>

長与町健康のまち宣言

一、自らの健康に関心を持ち、健康診断をすすんで受診します。

県公式アプリ『歩こーで!』に、日々の生活習慣を記録しポイントを獲得しましょう♪
毎月の長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)の体組成測定会も参加しましょう♪
また、年に一度は健(検)診を受け、健康チェックを!



一、バランスのとれた食生活を心がけ、減塩に取り組めます。

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂りましょう♪
(国・県健康増進計画目標値より)
- ・減塩を心がけましょう♪ 男性 7.5g 未満! 女性 6.5g 未満! (食事摂取基準)
- ・野菜を摂りましょう♪ 目標 1日 350g! (健康日本21)



一、適度な運動・スポーツを通じて、健康的なからだをつくります。

- ウォーキングを継続し、目標を達成しましょう♪
- ・20~64歳は、目標 1日 8000歩!
 - ・65歳以上は、目標 1日 6000歩! (国・県の健康増進目標計画より)



一、十分な睡眠・休養をとり、心やすらぐ時間を大切にします。

リラックスしたり、自分を見つめたりする時間、趣味の時間を
1日の中につくりましょう♪ (厚生労働省/休養・こころの健康)



一、家族・地域で支えあい、健康と幸せの輪を広げます。

県公式アプリ『歩こーで!』を家族、友人など
一緒に取り組む輪を広げましょう♪



毎日の目標歩数を達成して、

ボーナスチケットをゲットしよう! **8000歩** **6000歩**

20~64歳

1日

8000歩

65歳以上

1日

6000歩

春(3月)と秋(10月~11月)は健康づくり強化期間!

歩数チケット増量キャンペーンを開催します♪

1カ月の平均歩数が8,000歩(65歳以上は6,000歩)以上の方に
3チケット進呈♪元気に楽しくチケットを貯めよう!

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)

長与町健康づくり

ご褒美抽選会

応募期間

令和6年11月12日(火)~12月1日(日)



町内店舗自慢の
商品(引換券)が当たる!



18歳以上の町民限定

当選人数
合計230名!

長与町役場にて長与町健康ポイント事業に**参加申込**をして
健康づくりに取り組むことで抽選会に参加できます!!



長与町健康ポイント事業参加者応募方法

「歩こーで!」アプリ内、右上の三本線 MENU⇒ポイント⇒ポイント・チケット抽選より

1. MENUをタップ

2. ポイント・チケット抽選をタップ

3. 入力項目をタップ

4. 入力後、タップ

【入力項目】

- ①お名前(漢字)
- ②フリガナ
- ③生年月日
- ④性別
- ⑤郵便番号
- ⑥都道府県
- ⑦市区町村
- ⑧市区町村以降の住所
- ⑨電話番号

5. 長与町を選択

ここで利用可能チケット数を確認して
必要チケット数2から5の賞品を選んで応募してね!
※複数応募も可能です。

- ・当選してもしなくても、応募した分のチケットが減っていきます。
- ・チケットに有効期限はありません。
- ・チケットの使い道は今後も年2回(秋と春)の抽選会のみです。

当選通知:12月12日(木)に当選者へアプリで通知(商品は店舗での受け取りとなります。)