

イベント
期間中
同時開催

食育推進月間

野菜の栄養・動きや
レシピの紹介、
減塩食品の紹介、クイズ等

- マックスバリュ長与中央店
 - LaLaながよ
- 2店舗で実施

3/16(木) 健康相談inイオンタウン長与



食育推進
イベント協力の
店は地図に
このマークが
あるよ!



長崎県健康づくり
応援の店は地図に
このマークが
あるよ!



長崎県健康づくり応援の店

マップ	店舗名	定休日	昼	夜
1 B	レストランテ厨	水・第1日	○	全土日祝 要予約
2 B	ゆりの温泉お食事処菜の花	第3水	○	土日祝 ○
3 A	生活協同組合ララコープのお弁当宅配	土・日	-	-
4 C	洋膳中華 七彩キッチン	水	○	○

イベント
期間中
同時開催

運動推進月間

協力店で健康づくりに役立つ体験イベントがたくさん開催されるよ!

体験イベント協力
店は地図にこの
マークがあるよ!



マップ	体験イベント名称	実施場所	内容	期間	電話番号	申込
1 C	冬でも身体を動かそう! 無料体験会	ビートスイミングクラブ 長与プール	スイミング無料体験(通常 550円)※水着、キャップ、 ゴーグル要持参	3/1(水)~3/11(土)、 3/20(月)~3/28(火)	887-0029	電話予約
2 A B B	長与温泉 スタンプラリー	長崎温泉喜道庵 長崎道の尾温泉 天然の湯ゆりの温泉	3つの温泉に入浴し、スタ ンプを集めたら素敵なプレ ゼントがもらえます	3/1(水)~3/31(金)	856-2631	不要
3 C	Ru!Ru!長与店 1ヶ月無料体験	Ru!Ru!長与店	「マンホールを歩いて探そ う!」イベントの参加賞交換 時に入手できるRu!Ru!チ ラシを見せると1ヶ月何回 でもRu!Ru!無料体験でき ます(女性限定)	4/1(土)~4/30(日)	0120-612-329	初回のみ 電話予約
4 D	ノルディック ウォーキング in ながよ	集合場所: 特別養護老人 ホームかがやき	ノルディックウォーキング は、両手に持ったポールを 地面について歩く全身運 動。初めての方にも歩き 方を丁寧に説明します。 (ポール無料貸出)	①初心者向け 3/7(火) 9:30~12:30 ②経験者向け 3/16(木) 9:30~12:30	865-7755	不要 初めての 方は 要問 い合 わせ
5 C	エニタイムフィットネス 長崎長与店無料体験	エニタイムフィットネス 長崎長与店	無料体験(1人1回) 専用機器の使い方説明有 り	3/1(水)~3/31(金)	894-8822	事前予約

同時開催

長与町体験型健康づくりイベント
しっとく なっとく はかっとく
知っ得・納っ得・測っ得
自分の身体・家族の身体は大丈夫?

3/19(日)

10:00~15:00

長与町民体育館で開催!



イベント
詳細は
こちら
を
チェック



Android版

令和5年
2月
スタート!



ながさき
健康づくり
アプリ

をインストールしてから参加して
歩数ポイントをお得に貯めよう!



iOS版

5つある
長与町オリジナル
マンホールをさがしてね!

長与町に新たなオリジナルマンホールが誕生!!

長与町オリジナル

デザイン
マンホールを
歩いて探そう!

令和5年 3/1(水) ~ 3/31(金)

参加費無料
事前申込不要

豪華な特別賞をご用意!

抽選で1名に Nintendo Switch
Nintendo Sportsセット

そのほか
長与町内店舗の
豪華賞品が26名
の方に当たります!

くわしい参加方法は中面をチェック!

イベント参加の注意事項

- 感染予防のため、参加前の検温、体調管理及び手洗い・手指消毒を各自でお願いします。
- イベント期間中は、生活スタイルに合わせて、新しい生活様式を実践しながら、交通ルールを守って、「歩くこと」を楽しみましょう。
- スタート地点を駐車場にする場合は、周囲の迷惑になりますので、違法駐車はしないようにお願いします。
- どなたでも参加できますが、参加時の怪我や事故については自己責任となります。

協力

長崎温泉喜道庵、社会福祉法人ながよ光彩会、西彼杵医師会、長崎市薬剤師会、藤村薬品株式会社、長崎道の尾温泉、Ru!Ru!長与店、天然の湯ゆりの温泉、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、エニタイムフィットネス長崎長与店、NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター、auショップ長与、ソフトバンクイオンタウン長与(順不同)

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



- ① まずはスマホのスタンプラリーやこの地図に掲載されている **クイズポイント** と **ワードポイント** を歩いて目指してね!
- ② クイズの答えやワードを集めていくと、**マンホールの場所がわかる**から歩いて行ってみよう!
- ③ アンケート回答で**参加賞と交換できるよ**。(1人1回限り)

スマホで参加



- QRコード①からスマホスタンプラリーに参加する前の注意事項を確認!
- QRコード②からスマホスタンプラリーに参加。
- 各ポイントに行って**ワードを入力するとスタンプ獲得!**
(スマホスタンプラリーでは道案内もあるのでおすすめ)

この地図で参加

- 各ポイントの「**クイズの答え**」や「**ワード**」を直接記入してね!

参加賞交換・特別賞応募 **3/22(水)▶3/31(金)** 平日 9:00~17:00 場所 役場ロビー
 土日 10:00~16:00

特別賞応募条件 全箇所マンホール制覇&特別賞応募フォーム回答

さらに、令和5年度健康ポイント事業への申込で**当選確率2倍!**

全箇所自分でまわることが条件だよ!

特別賞
賞品等
詳細は
こちら→



食育推進
イベント協力の
店は地図に
このマークが
あるよ!



長崎県健康づくり
応援の店は地図に
このマークが
あるよ!



体験イベント協力
店は地図にこの
マークがあるよ!



スマホ参加、操作などで困った時は?

困ったときのスマホ・アプリサポート!
ご利用電話会社様に限らずサポート
できます。

- auショップ長与 (10:00~18:00)
- ソフトバンク イオンタウン長与 (10:00~18:30)

※2店舗とも第3水曜日(3/15)定休



クイズポイント!

- Q1 潮井崎公園
- Q2 喜道庵

2箇所にあるクイズに答えると
マンホールの場所がわかるよ!
クイズの答えをメモしておこう!

Q1 Q2

ワードポイント!

- 03 町民体育館
- 04 総合公園
- 05 すもう広場
- 06 フットサルコート

4箇所のワードを集めて
入れ替えるとマンホールの
場所がわかるよ!

ワードをメモしておこう!

03 04
05 06

歩いた歩数を記録しよう!

4箇所回ると約1.3km 歩



ワードポイント!

- 07 ふれあいセンター
- 08 高田地区公民館
- 09 天満宮公園

3箇所のワードを集めて
入れ替えるとマンホールの
場所がわかるよ!

ワードをメモしておこう!

07 08 09

歩いた歩数を記録しよう!

3箇所回ると約2.6km 歩

クイズポイント!

- Q10 ゆりの温泉
- Q11 道の尾温泉

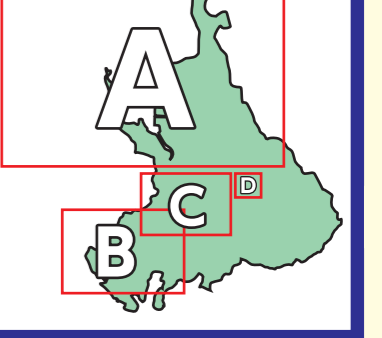
2箇所にあるクイズに答えると
マンホールの場所がわかるよ!

クイズの答えをメモしておこう!

Q10 Q11



エリア図



クイズポイント!

- Q12 中尾城公園管理事務所
- Q13 文化ホール

2箇所にあるクイズに答えると
マンホールの場所がわかるよ!

クイズの答えをメモしておこう!

Q12 Q13

参加賞交換・特別賞応募 3/22(水)~3/31(金) **長与町役場**



※本町が収集した個人情報、特別賞に係る応募資格の確認、当選者への連絡及び商品の発送並びに参加者に関する統計分析のために利用します。

※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。

「地理院地図」(国土地理院) (<https://maps.gsi.go.jp/>) をもとに作成