

# 両島をつなぐイベント

## 「キビルフェス2019」開催

蔵之元港と熊本県天草市牛深港の両会場を行き来しながら楽しめるイベント「キビルフェス2019」が開催されます。

当日は、両会場で合計約50店舗が営業し、飲食や特産品販売、ワークショップなどを楽しめます。

豪華景品が当たる特別企画も用意していますので、ぜひ、お越しください。

○日時 3月17日(日) 午前10時～午後4時

○場所

・長島会場 蔵之元港

・天草会場 海の駅・道の駅うしぶか海彩館

○フェリー往復料金 500円(小学生以下は260円)

※料金は当日のみの利用券となります。

◎問い合わせ先

キビルフェス実行委員会

☎0969(72)3418



## 長島町地域包括支援センターだより 健康長寿の三本柱を意識しよう

いつまでも健康で過ごすためには栄養、身体活動、社会参加の三本柱が大切です。

### ①栄養

栄養バランスの良い食事を摂ることを心掛けましょう。食事をおいしく食べるためには、お口の中も健康に保つ必要があります。歯科医院に通ったり、口腔ケアをしたりして、お口の健康にも気をつけましょう。

### ②身体活動

高齢期のかたは、週に1回以上運動する習慣を作ると、筋力の維持・向上に期待ができるとされています。毎日外に出て日光に当たる時間を作るだけでも効果がありますので、外に出る習慣を付けましょう。

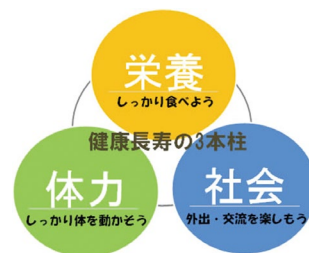
### ③社会参加

積極的に外に出て、人と話し、脳を活性化させましょう。

### ◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター

☎(86)1153 [直通]



27日	25日	24日	23日	22日	21日	20日	19日	16日	15日	13日・14日	12日	10日	9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	1日・2日	
全国町村会水産協議会常任理事会 (役場)	市町村総合事務組合協議会定例会 (鹿児島市)	認定こども園さすえ発表会 (町文化ホール)	長島焼酎祭り「よいまい2019」 (サンセット長島跡地)	介護事業策定委員会 (役場)	県下一周駅伝合同解団式 (出水市)	長島焼酎祭り「よいまい2019」 (サンセット長島跡地)	認定こども園さすえ発表会 (町文化ホール)	市町村総合事務組合協議会定例会 (鹿児島市)	全国町村会水産協議会常任理事会 (役場)	健康づくり推進協議会 (鹿児島市)	監査委員・補助職員合同研修会 (役場)	かごしま長島会 (鹿児島市)	市町村長研修会・町村会定期総会 (鹿児島市)	さつ・長・湧水連絡会議 (鹿児島市)	国保連合会通常総会 (鹿児島市)	後期高齢者広域医療連合協議会定例会 (鹿児島市)	介護事業策定委員会 (役場)	県下一周駅伝合同解団式 (出水市)	長島焼酎祭り「よいまい2019」 (サンセット長島跡地)	認定こども園さすえ発表会 (町文化ホール)	市町村総合事務組合協議会定例会 (鹿児島市)

町長動静

2月