～楽しみながらカラダとココロをととのえる～

2026ながはま健康フェスティバル

開催日時：2026 年 11 月 1 日（日）
10：00～15：00
開催場所：さざなみタウン

※開催については、下記までお問い合わせください。
※時間については、一部変更になる場合があります。



講 演 会

長浜まちづくりセンター1F 会議室 1C

＜11：00～12：00＞

「健康長寿社会の実現を目指して歩んだ道
― 分子免疫学からゲノム医学、
そしてながはまコホートへ ―」

京都大学・名誉教授、京都大学大学院医学研究科・特任教授
松田 文彦　先生

ながはまコホート事業は、今年で 20 年を迎えます。私の研究は、本庶佑先生のもとで学んだ分子免疫学に始まり、フランスでの大規模ゲノム疫学研究を経て、ながはまコホートへとつながりました。本講演では、市民の皆さんと築いてきた 20 年間を振り返り、研究成果を皆さんの健康増進に還元し、さらに世界の人々の健康長寿にも役立てるという目標に向けて、これまでの成果と今後の展望をお話しします。

＜13：30～14：30＞

「美しさから健康に！心と肌がよろこぶ
更年期ブロッサミングセミナー」

資生堂　ソーシャルエリアパートナー
森川 玲子　先生

女性ホルモンの変化を前もって知り、これからの自分らしく輝く「はじめての更年期セミナー」を開催！心地よいスキンケアや大人メイク体験で、自分を大切にする時間を過ごしませんか？ひとりで抱え込まず、心も体もほっと整えましょう。

＜12：15～13：15＞　長浜まちづくりセンター2F 会議室 2B　**先着 20 名**

簡易版パーソナルカラー診断

資生堂　ソーシャルエリアパートナー
井口 文加　先生

5 分で診断！
簡易版カラー診断です。自分らしい魅力を引き出します。似合う色を味方に、生き生きと輝く毎日に。メイクだけでなく服、小物選びにお役立てください。

子どものサイエンス

長浜まちづくりセンター1F 工作室

100 円/1 回

長浜バイオ大学
『好きな色でオリジナルスライムを作ろう！』

長浜バイオ大学　CELL 部

好きな色を選んで、スライムを作りましょう。
材料を混ぜ合わせることでスライムができる様子を体験できます！

野外ステージ

- **『キラリ輝け！わたしたちの歌』**
  輝らりキッズ
- **『お楽しみ大道芸』**
  てるちゃん会
- **『フラダンス』**
  カリコ・プア・オ・カラーニアケア（天国に咲く花）
- **『献血啓発』**
  滋賀県赤十字血液センター
- **『夫婦で奏でるホルンデュオ』**
  すいーと・ほーんず
- **『しゃぎり演奏』**
  長浜曳山祭　月宮殿囃子方
- **『アコースティックデュオ雫（しづく）』**
  アコースティックデュオ雫（しづく）

体のひろば整理券配布について

※検査によっては整理券が必要なところがあります。
　詳しくは当日会場にて配布するパンフレットをご覧ください。
※なお、受けられる人数には限りがございますので、予めご了承いただきますようお願い致します。

※当日会場にてタイムスケジュール、会場レイアウト図を配布します。

ちびっこひろば（一部有料）

【一部有料】
ちびっこひろばテントで
チケットを購入してください。

【10：00～15：00】 消防車、資機材搭載車、水消火器体験、
子ども用消防服の着用体験、救護服の着用体験
災害用救急車、ドクターカーの展示・乗車体験

【12：00～15：00】 地震体験車

・ふわふわ怪獣（100 円/1 回）　・ロードトレイン（50 円/1 回）

LOCO キッズカフェ体験

長浜まちづくりセンター1F
フリースペース

～カフェのお仕事体験とみんなで食べる食育イベント～



「いらっしゃいませ」
カフェのお仕事を楽しく体験してみませんか？
お仕事のあとはみんなで「いただきます」♪
誰かと関わったり、一緒に食べたり〖共食〗の楽しさが伝わる食育イベントです

【時間】
①10：30～（集合 10：15）
②13：00～（集合 12：45）

【内容】
≪なりきり店員さんのバイザー作り≫
≪カフェ体験≫
※選べるジュースとクッキーのカフェセット
・レモンジュース
・レモンスカッシュ
・クラフトジンジャー

事前予約はこちらから♪

参加：500 円/1 人
（バイザー作成、カフェセット含む）

「LOCO キッズカフェ体験」についてのお問い合わせは下記までお願いします。
◇ LOCOKitchen　公式 LINE：@naj8040k
◇ TEL：0749-53-4480

■お問い合わせ

特定非営利活動法人 健康づくり0次（ぜろじ）クラブ
〒529－0341　滋賀県長浜市湖北町速水 2745　長浜市役所湖北分庁舎 2 階
TEL：0749－50－3191　／　ホームページ：https://zeroji-club.com/

健康づくり0次クラブは、長浜市と京都大学大学院医学研究科が行う『ながはま0次予防コホート事業』の取り組みをきっかけに、「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。