

みんなで健幸大作戦!を プレーバック

4月 スワンスワンデーキックオフ



マーガレット幼稚園の皆さんの元気でかわいらしいスワンスワン宣言で幕開け!

11月~2月 みんなでラジオ体操 inイオンモール苫小牧



イオンモール苫小牧内でラジオ体操&謎解きウォーキングを4回開催。皆さんと一緒に冬場の運動不足を解消しました。

5月 健幸アンバサダー養成講座



身近な人に健康情報を拡散する“インフルエンサー”である健幸アンバサダーの養成講座を開催! 258人がアンバサダーに!

9月 健康フェスタとまこまい2019



過去最高となる1,500人超の来場者を記録。皆さんの健康意識の高まりを実感しました。

6月 みんなでラジオ体操& 謎解きウォーキング



総合体育館を埋め尽くす総勢600人でラジオ体操! ラジオ体操のあとは謎解きウォーキングで適度な運動!

7月 受動喫煙& がん予防フォーラム



たばこのない社会の実現に向けて、パネラーや来場者の皆さんによる活発な意見交換が行われました。



みんなで健幸大作戦! が終わったあとも、一人一人の継続的な取り組みが大切です!

~みんなで健幸大作戦! の4つのテーマをおさらい~

Smart Check

健診・検診の受診

定期的に健康状態を確かめよう

Smart Eat

適切な食生活

適切な食生活で健康寿命をのばそう

Smart Breath

禁煙

たばこをやめて健康寿命をのばそう

Smart Walk

適度な運動

適度な運動で健康寿命をのばそう



2月1日(出)、2日(日)/中央公園(若草町)ほか

とまこまいスケートまつり

冬の苫小牧を代表するイベント「第54回とまこまいスケートまつり」が、2月1日、2日に開催されました。今年も多く家族連れが、名物「しばれ焼き」を堪能したほか、毎年大人気のちびっこすべり台やJCスケートボブスレーでは、子どもたちの「もう1回やろう!」といった楽しそうな声が飛び交っていました。

表紙から

26 みんなのひろば

今月の表彰/
とまこまい日記/
編集後記 ほか

25 市政トピックス

児童センターに遊びに
来ませんか

15 市からのお知らせ

福祉/暮らし/
催し・講座/
スポーツ/相談/募集