

3 市民会館

福祉トイレカー、とまチョップもやってくる!



▶測定コーナー

体力測定、足の血流測定、嗅覚チェック、お肌の水分チェック、ストレスボディチェック、脳年齢チェック、こども視力測定

▶体験コーナー

ふまねっと:

網を踏まないようにリズムに合わせて歩く運動

※事前予約が必要 社会福祉協議会 📞(32)7111

マイ箸作り: 世界に一つのマイ箸を作ります (小学生以上)

食育SATシステム体験:

フードモデルを使って栄養価を計算。食事のバランスチェックができます

こども向け調剤体験:

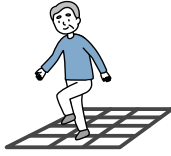
錠剤に見立てたお菓子を使った調剤体験。まとめたお菓子は持ち帰ることができます

こども縁日: けん玉、こま、パルーンアート体験

▶歯科コーナー

歯科医師による無料歯科健診、ブラッシングコーナー、石こうで作ったキャラクター模型色塗り

▶献血 ※時間などは14ページでご確認ください



2 医師会館



▶測定コーナー

肺年齢測定:

肺活量から肺年齢を測定

血管年齢測定:

指1本で簡単にできる血管年齢測定

骨密度測定:

足に超音波を流して骨密度を測定

体組成計:

体脂肪率、筋肉量や体内年齢などの測定

▶無料介護相談コーナー

▶食材と健康コーナー

食事バランスをテーマに、食材を販売します



他にも多数のコーナーを予定しています。詳しくは健康支援課HP・ポスターなどをご覧ください

出張! ゴルゴ塾! 「命の授業」開講です!!



“命”を体文字で表すネタで一世を風靡した、お笑いコンビT I Mのゴルゴ松本さんが来苦!
ゴルゴ松本さんは、お笑い芸人として活躍する傍ら、全国各地で「命の授業」を開講し、今を一生懸命生きることの大切さを伝えています。『一度きりの人生、あなたは どう生きていきたいですか?』ぜひ、ご来場ください!!

📅 10月10日(水) 18時~19時30分 (開場=17時30分)

📍 文化会館 📅 500人 📄 健康支援課HPで

※中学生以下は、保護者または保護者の依頼を受けた成人の方の同伴が必要



8月3日(金)~5日(日)

とまこまい港まつり

今年で63回目を迎えるとまこまい港まつりが8月3日から3日間開催され、約35万人が苫小牧の夏を楽しみました。

ポートカーニバルでは、マーチングバンドなどさまざまなパフォーマンスが繰り広げられました。掛け声に合わせて力強く神輿を担ぐ人たちに、沿道からも大きな声援が送られ、会場は大盛り上がりでした。

25ページに、港まつりの写真を掲載しています。動画と一緒に振り返ってみましょう!

表紙から

26 みんなのひろば

まちゼミ/
墓参臨時バスを運行
します/
編集後記 ほか

25 とまこまい港まつり

スポーツ/相談/募集
催し・講座/
福祉/暮らし/

15 市からのお知らせ