

みんなの

もとまゑ
めいさん

ながもり
しょうやさん

まし
もえがさん

ひ

ろ

ば

成人式
実行委員会の
皆さん

今月の 健幸インフォメーション

健康支援課 ☎(32)6407



Smart Check 健診・検診の受診 100ポイント

糖尿病があっても健康長寿になるための秘訣

～腎症による透析、高齢によるフレイルからあなたを守るために～

日 2月11日(火) 13時30分～15時 (受付13時)

所 市民会館

内 北海道医療センター 加藤医師による特別講演会、管理栄養士による食事のワンポイントアドバイス

定 100人 申し込み順

申 2月7日(金)までに直接または電話、ファクスで 保険年金課

☎(32)6425 FAX(35)5266

Smart Eat 適切な食生活 200ポイント

2月の健幸レストラン

日 2月6日(木) 12時～13時30分

料 1,000円 当日納入

定 30人 申し込み順

所 申 2月4日(火)までに 保健センター ☎(35)2800

がん検診を3種類以上受診した方は結果連絡票持参で700円!

Smart Walk 適度な運動 200ポイント

みんなでラジオ体操inイオンモール苫小牧

寒くて家にこもりがちな季節は、ラジオ体操&ウォーキングに参加して運動不足を解消!

日 2月2日(日) 10時～12時 (受付9時30分)

所 イオンモール苫小牧 直接会場へ

内 ●ラジオ体操のポイント説明、実技指導
●店内ウォーキング ●肺年齢・骨密度測定

★参加者にはみんなで健幸大作戦! オリジナルグッズをプレゼント!

同時開催 オリピック出場選手によるトークショー

さんみや えりこ
三宮 恵利子氏

1998年長野・2002年ソルトレークシティオリンピック出場 (スピードスケート)



すずき やすし
鈴木 靖氏

1984年サラエボオリンピック出場 (スピードスケート)



Smart Breath 禁煙

苫小牧市受動喫煙防止条例が制定されました!

昨年12月の第5回市議会定例会で、苫小牧市受動喫煙防止条例が全会一致で可決されました。この条例は、子どもや妊娠中の方はもちろん、全ての市民を受動喫煙から守り、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

(詳しくは、市HPをご覧ください)

中小企業事業主の皆さんが行う受動喫煙対策には国や市からの助成があります。ぜひお問い合わせください



はちとまネットワーク通信

苫小牧市と八戸市は、平成30年7月31日に交流連携協定を締結しました。愛称は「はちとまネットワーク」です。今回は、八戸で開催される冬のイベントを紹介します。

政策推進課 ☎(32)6039

「八戸えんぶり」は、八戸地方に春を呼ぶ民俗芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されています。その年の豊作を祈願する祭りで、烏帽子をかぶった主役の



太夫と呼ばれる舞い手たちが、稲作をする様子を勇ましく、祈りを込め舞います。合間には子どもたちによる大黒舞やえびす舞などのかわいらしい祝福芸もあり、観客を楽しませてくれます。

※(一財) VISITはちのへ提供

八戸えんぶり

2月17日(月)～20日(木)開催

詳(一財)VISITはちのへ

☎0178(70)1110



詳しくはこちら
VISITはちのへHP
「八戸えんぶり」

フェリーでのアクセス
苫小牧港→八戸港 (約8時間)

5:00 → 13:30

9:30 → 18:00

21:15 → 翌4:45

23:59 → 翌7:30