とまこまい
食べる力を支える
フェスタ 2026

いつまでも
おいしく、
笑顔で食卓を
囲むために！

― 食べる・話す・飲み込むを考える ―



お口とのどの健康を「知る・体験する・相談する」体験型市民フォーラム

令和８年 (2026年)

11月8日(日)

10:00 ～ 12:00（開場 9:45～）

苫小牧市民文化ホール

マルチホール 及び ホワイエ

苫小牧市旭町3丁目3番3号

対象　東胆振地域にお住まいの方
（特に50～70代の方）
およびそのご家族・介護に関わる方

定員：先着
60名

参加費
無料

タイムスケジュール

10:10～10:40　講演１



いつまでもおいしく安全に食べる
摂食嚥下障害とオーラルフレイル

／医療法人社団
とまこまい歯科口腔外科・口腔機能クリニック
理事長　歯科医師　博士（医学）　島西 真琴　氏

10:40～11:10
（10:00～開設）
体験・展示ブース



口腔機能セルフチェック＆栄養展示

／北海道歯科衛生士会 苫小牧支部
北海道栄養士会 苫小牧支部
北海道言語聴覚士会　日胆支部

11:10～11:40　講演２



のどを鍛えて美味しく食べよう！！
「のど」の若返りトレーニング

／北海道言語聴覚士会 日胆支部
支部長　言語聴覚士　森田 志保 氏

主催　一社）苫小牧歯科医師会
問い合わせ先
TEL0144-33-7530

共催　北海道言語聴覚士会日胆支部、北海道歯科衛生士会苫小牧支部、北海道栄養士会苫小牧支部

協力　苫小牧市