



いつまでもお元気で! 100歳 おめでとうございます!



中田町の5人兄弟の次女としてお生まれになり、ご結婚され1男1女を育てられました。ミヨ子さんは編み物や裁縫、ビーズ細工、アートフラワーなど手芸を趣味とされ、読書もお好きで、新聞紙や月刊誌などよく読まれるそうです。数年前までラジオ体操を日課にされていました。足腰が丈夫で、今でも、ご自身の足で「よいしょ、よいしょ」と掛け声をかけながら部屋を移動されています。大病を患われたこともなく、ご健康で、3食しっかり召し上がり、特に毎食後の甘いものを楽しみにされているそうです。

この日、県と市から贈られた祝い状を声に出して読み上げ、「本当に100歳になった。みんなが喜んでくれて、うれしく思います。ありがとうございます。」と何度も感謝の言葉を口にされました。

100歳を目指して、健康づくりはじめてみませんか?

「こまポンウォーク」のフレンド機能で仲間を登録しよう!

お散歩アプリ「こまポンウォーク」では、ご家族やご友人などをフレンド登録(30人まで登録可能)することで登録した人の当日歩数などが確認できます。フレンド機能を活用して仲間同士で歩数を共有し合い、楽しく健康づくりを始めてみませんか?

※フレンド登録しても相手に通知されることはありません。

こまポンと一緒に健康づくり!

※別居のご家族を登録することで見守り機能としての使い方もできます。



フレンドの登録方法

ホーム画面のこまポン右上の「フレンド」を押す→「フレンド検索・追加」を押す→登録したい人のニックネームを入力して「検索」を押す→「フォロー」を押すと登録完了

※ご自身のニックネームは「メニュー」→「プロフィール編集」→「ニックネーム」で確認することができます。

※「メニュー」→「プロフィール編集」→「プロフィールの公開」が非公開に設定されている場合は、検索しても表示されません。

インストールの案内

アプリのインストールがまだの方は、二次元コードを読み取り、ストアからアプリをインストールしてください。

※新規登録時にメールアドレスが必要ですが、携帯会社のキャリアメールでは設定により確認メールが届かない場合がありますので、スマホの iCloud や Gmail のメールアドレスでのご登録をおすすめしています。



市ホームページ
(アプリ)



iPhone の方
(App ストア)



Android の方
(Play ストア)

申請・問 〒773-8501 小松島市横須町1番1号
市危機管理政策課(市役所4階)

☎32・2227 / FAX 32・3522 ✉komapon_walk@city.komatsushima.i-tokushima.jp

クーポン取扱店舗を募集

「こまポンウォーク」で発行するクーポンが使用できる店舗を随時募集しています。ぜひご登録ください。

■主な参加資格 市内に店舗等を有する事業者
※参加資格について、市ホームページに掲載している募集要領等を必ずご確認ください。

■申請方法 所定の申請書に必要事項を記入のうえ、市危機管理政策課へメール、郵送または持参により提出してください。申請書は市ホームページからダウンロードできます。

市ホームページ
(店舗募集)



トレーニング室を
ご利用ください

市保健センター2階、
トレーニング室を開放して
います。

▼利用時間 午前8時30分
から午後5時(予約不要)

※土、日、祝12月29日から
1月3日までを除く。

※保健事業により利用でき
ない日があります。

▼設置器具 エルゴライザー
(自転車こぎ)2台、ルーム
ランナー2台、乗馬フィット
ネス機器

▼利用できる方
16歳以上の市民

※器具の説明や利用カード
を作成しますので、初めて
利用する際には1階事務所
にお声かけください。また、
専属の指導者がおりません
ので、器具の安全な利用や
体調管理に十分ご留意くだ
さい。

問 市保健センター(サウ
ンドハウスホール内)
☎32・3551または
☎32・2500 / FAX
X32・4145



《今月は、市県民税・後期高齢者医療保険料2期分、国民健康保険税・介護保険料3期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、确实・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2023年(令和5年)9月5日
広報こまつしま

