

ご長寿のお祝い



長い間、家庭や地域、社会のために尽くしてこられた高齢者の皆さまへ感謝し、心からご長寿をお祝い申し上げます。

今後ともお体をいたわり、お元気で過ごしていただきますことをお祈り申し上げます。100歳以上のご長寿の方を紹介します。

(令和2年8月17日現在)

甘利 さやさん(乗瀬) 108歳
依田 義代美さん(南町) 107歳
高橋 節さん(諸) 105歳
和田 かついさん(御幸町) 105歳
土屋 かくゑさん(東雲) 103歳
甘利 一晴さん(乗瀬) 103歳
荻原 重さん(井子) 102歳
掛川 久子さん(南町) 102歳
高橋 おちいさん(荒堀) 102歳
内堀 ゑもさん(谷地原) 102歳
掛川 まき江さん(西浦) 102歳

芦田川 とら子さん(古城) 102歳
五加 ヨネさん(荒堀) 101歳
小林 直さん(柏木下) 101歳
高瀬 はつみさん(平原) 101歳
田原 モリイさん(両神) 101歳
中野 静子さん(西原) 101歳
三宅 みつさん(荒町) 100歳
中村 よしいさん(天池) 100歳
有賀 郁夫さん(古城) 100歳
竹内 いえさん(古城) 100歳
藤原 チカさん(相生) 100歳

柳澤 のり子さん(市) 100歳
石橋 綾子さん(御影) 100歳
小林 君代さん(松井) 100歳
南澤 まきよさん(平原) 100歳
佐藤 春江さん(ひばりヶ丘) 100歳
橋本 かげえさん(滝原) 100歳
土屋 千代さん(東山) 100歳
山浦 ふさいさん(耳取) 100歳

※年齢は令和3年3月31日時点の到達年齢。公表に同意された方のみ掲載(生年月日順)。

☎ 高齢福祉課 介護福祉係

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人 参加者募集

健(検)診を受けて、ウォーキングをすると500円分の野菜券がもらえる「こもろ健幸マイレージ」。今年度は、もれなく1,000円分の市内飲食券もプレゼント。

ウォーキングを続けて、「てくてく小諸人」になりましょう！

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880



仲間とウォーキングしたい方におすすめ (予約不要・無料) → 1回参加で100ポイント

名称	日程	時間	場所(地区)	問い合わせ先
あさまウォーキング	第1・3土曜日	9:30～10:30	小諸ユースホステル(南ヶ原)	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	第2日曜日	7:00～7:30	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日	8:00～9:00	(株)キザキ本社(加増)	(株)キザキ ☎ 22-1354



自分のペースでウォーキングしたい方におすすめ

方法	獲得ポイント
スマホの歩数計で、月1日平均歩数5,000歩以上(画面を提示)	月ごとに100ポイント
健康づくり課で貸し出す歩数計で、1週間累計4万歩以上(スマホをお持ちでない方)	1回100ポイント

※記載されたウォーキングは、自主サークル活動となります。保険等の加入は、各自でお願いします。また、活動中の体調管理等は、ご自身で責任を持っていただきますようお願いいたします。

※中止等の情報は、市ホームページまたは各会場にお問い合わせください。



詳細はこちらの2次元コードを読み取ってください。