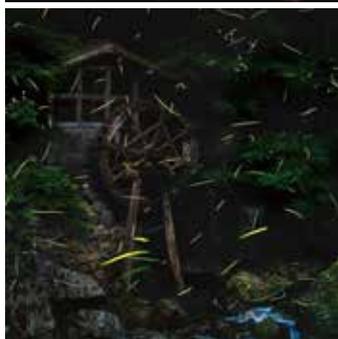
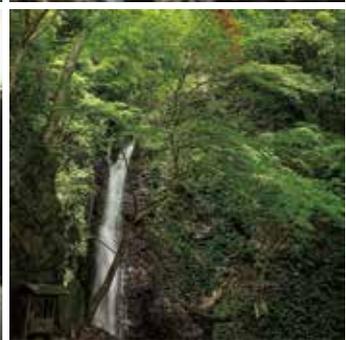
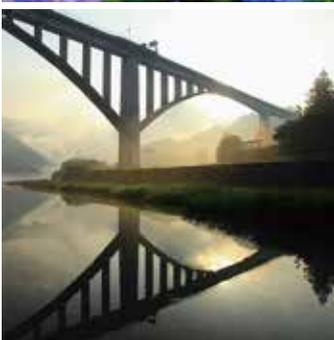
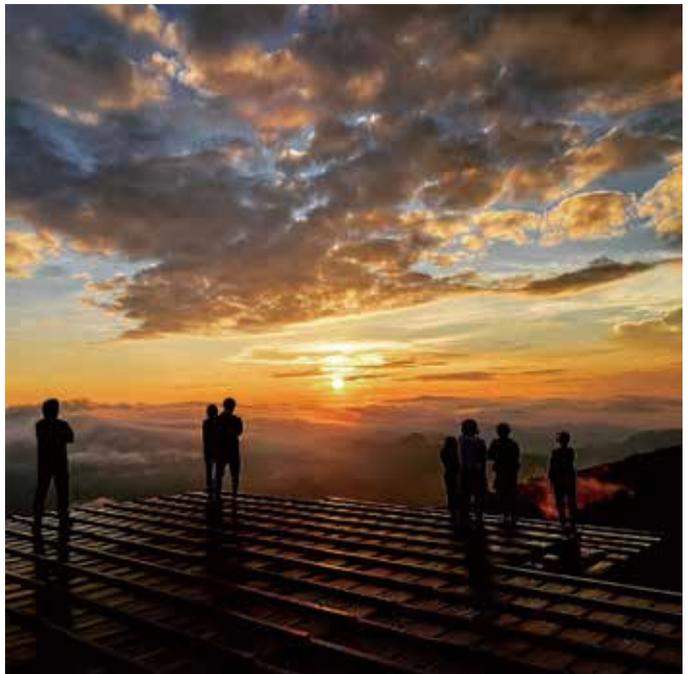


MIYOSHI FINDER

Instagramでつながって市報に写真を載せませんか?

あなたのご自慢の写真に「#MiyoshiFinder」のタグを付けてInstagramに投稿してください。毎月ご投稿された写真から掲載させていただきます。応募の際は注意事項をお守りください。掲載された写真の場所等についてなど、詳しくはInstagramをチェック&フォロー!



編集後記

私は以前は暑さが苦手です。夏は活動量が落ちがちでした。克服しようと数年前から食生活や運動などの生活改善に取り組み、段々と効果を感じています。

今月号では熱中症について注目し、お届けするためにいろいろな資料を読みました。バランスのいい食生活や年間を通して運動することで、身体が暑さに強くなる仕組みを知り「そうだったのか!」と膝を打っています。皆さまも暑さには十分お気を付けてください。

(秘書人事課広報係 加藤)

☐ koho@city.tokushima-miyoshi.lg.jp

☐ <https://www.miyoshi.i-tokushima.jp/>

