

(ホームページ) http://www.city.tokushima.tokushima.jp/ (携帯) http://www.city.tokushima.tokushima.jp/i/

No

もの体力状況をお知らせします

しています。今号では、平成21年度の調査結果から、徳島市の子ど 参考とするため、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施 2010 **3**,1

258,580人(-181) 122,858人(-102) 111,704世帯(-19) 191.62km





図2

回っています。

学校男女とも全国平均をやや スポーツをする割合は、

平均より低

い数値を示してい

小・中学校男女ともに全国]朝食を摂取している割合

71/2

[図3]本市児童生徒の1週間の総運動時間と体力の関係

14時間以上 7~14時間 3.5~7時間 3.5時間未満

計点が高い傾向を示しています。

運動時間が多いほど体力合

小5男本市小5男全国

小5女全国

中2男全国

中2女全国

60

55 体力合計点

50 45

40

35

[図4]本市児童生徒の朝食摂取

総運動時間と体力の関係を見る

<u>図</u>

本市児童生徒の一週間

☑ 1 時間以上 □30分~1時間

|体力・運動能力調査の結果 国平均と比較すると

反復横跳び・20 または持久走 力・上体起こし・長座体前屈 体力・運動能力調査では、 (小学生はシャト mシャトルラン

その を明らかにするため、約20項目 慣や運動習慣と運動能力の関係 運動習慣等調査では、 こを児童生徒に行いました。 習慣等調査の結晶 (下図参照)を紹介し

平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から(一部抜粋)

小学5年 全国

中学2年

50

40

35

30

体力合計点 45 全国

【単位:%】

11.7

6.0 9.2

ます。

[図1]一日に1時間以上運動

小・中

[図1]1日の運動やスポーツの実施時間(体育の授業は除く) [図2]朝食の有無

30分未満

国の小学5年生と中学2年生を の状況を比較し、 習慣などを調査したものです。 対象に、運動能力や生活・運動 能力、運動習慣等調査」は、全 この調査から、 平成21年度全国体力・運動 |体力や生活習慣などを調査| 市内の児童生 全国と徳島市 が行わ

こし」、「20mシャトルラン」 国平均を上回る一方、 と「反復横跳び」の2種目は全 国平均を下回り、 男女ともに下回りました ◆中学2年生=男女とも j ル 数値を示しました。 投げ」以外の全種目が全 男女ともに低 「上体起 握力

□毎日食べる □時々食べない □毎日食べない 【単位:%】

87.7

84.1

40

[図4]本市児童生徒の朝食摂取と体力の関係

□毎日食べる □時々食べない □毎日食べない

徒の体力傾向を考察しました。

ンドボール投げ)の実技8種 ソフトボール投げ(中学生は 小学5年生=女子の「ソフト れました。

択可)・50m走・立ち幅跳び (ラン、 中学生はどちらかを選

> 動習慣と体力が深く関わってい 国平均に比べて低い▼生活・運 童生徒の体力・運動能力は、 調査結果を考察すると 今回の調査の結果、

と体力の関係では、毎朝、ご を食べる児童生徒ほど体力合計 点が高くなっています。

▼市内児 全

があることが読み取れました。 ど、体力や運動能力が高い傾向 を動かす機会が多い児童生徒ほ 日適度な運動をする」など、 ました。 本的な生活習慣を身につけ、 また、「朝食を毎日食べる」 体

> ーツへの 動やスポ

める▼ 関心を

親

――ことなどが明らかになり

ります

家庭で運

どもの体 のために · 力向

運動習慣を身につける必要があ ろから、規則正しい生活習慣や 子どもの体力向上には、 旦ご

資源ごみの持ち去り防止にご協力をお願いします!

近年、家庭からごみ集積場に出される資源ごみの持ち 去りが頻繁に発生しています。このような状況を放置す ることは、市民の皆さんのごみ減量・資源化の意識の低 下や現行のごみ回収制度に悪影響を及ぼす恐れがありま す。このため、市では、資源ごみ持ち去り防止パトロー ルなどの対策を実施し、持ち去り防止に努めています。

■資源ごみとは 新聞紙、雑誌・ダンボール・紙パック、 缶・びん・ペットボトル、プラスチック製容器包装

■市民の皆さんへのお願い

- ・持ち去り防止のため、資源ごみの収集日には、できる限り収集開始の午前8 時30分前に、それぞれの地域で決められた集積場に出してください。
- ・資源ごみの持ち去り現場を見つけた場合は、生活環境課に、日時、場所、車 種などの情報提供をお願いします。
- ・トラブルにならないよう、持ち去り者と相対することは避けてください。 [資源ごみの集団回収をご利用ください!]

資源ごみの持ち去りを少なくする環境を整えるため、お近くの町内会や子ども 会などが行っている資源ごみの集団回収を積極的にご利用ください。また、古紙 類は、古紙業者へ持ち込みも可能です。

■市の収集車 市の収集車は、青色と白色で塗装して「徳島市」と表示しています [問い合わせ先]生活環境課(☎621-5202)

など、 なく、 どもが す。そのためには、 も大切で 境づくり 動を楽し 催するし 地域で開 できる環 むことが 家庭や地域社会の協力が

13.5

不可欠です。 どもたちが「健やかな体」 今後も、 徳島の将来を担う子 一を育

学校だけ

のご協力をお願いんでいけるよう、 課金 い合わせ先」スポーツ振興 6 2 1 5 4 2 7 いします。 市民の皆さん

ベントを

子どもの体力向上への本市の取り組み

ポーツイ できるス 子で参

市では、体育授業を改善・充実し、子どもたちに体を動かす習慣を身 につけさせる「こども元気アップ事業」を実施しています。

〈主な取り組み〉

- ◆学校体育活性化講師派遣事業=スポーツに見識の深い外部講師を小学 校に派遣し、教員の体育指導力の向上を図っています。
- ◆徳島ヴォルティス巡回スポーツ指導=徳島ヴォルティスのコーチや選 手が小学校を訪問し、基本となる動きやボールを使ったゲームを指導し ています。
- ◆体育学習支援ボランティア派遣事業=県内大学生ボランティアによる 体育指導の補助や休み時間に外遊びを奨励する活動に取り組ん
- ◆幼稚園巡回スポーツ教室=徳島市体育振 興公社の指導スタッフが幼稚園で、運動遊 びを通したスポーツ教室を開催しています
- ◆「外遊びがんばりカード」を配布=外遊 びを通して体を動す習慣を身につけるため、 小学校の全児童に「外遊びがんばりカー ド」を配布しています。



,平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査を実施~

況を把握し、地方公共団体や学校が行う体力向上の取り組みへの

近年、子どもの体力が低下しています。国では、子どもの体力状

子どもを育てましょう

度、

保護者代表、学識経 「徳島市二学期制検

を実施してきましたが、

本

日は

から5年にわたり二学期

徳島市では、平成17年度

平成2年度が

ご利用ください 移動図書館「いずみ号」

移動図書館「いずみ号」が市内70カ所 を約1カ月の周期で回り、図書を貸し出 し。読みたい本があればリクエストを。

	4月~9月巡回日程				
月日	駐車場所	時間			
4 / 22	伊賀町1 八幡神社東眉山住宅	10:00~			
5 / 21 6 / 16	秋田町2 下窪木材駐車場	10:40~			
7 / 10	川内町大松 平和団地内	14:30~			
8/6 9/2	川内町富吉 富吉団地内	15:15~			
	住吉四 住吉・城東コミセン駐車場	16:00~			
4 / 10 5 / 12	上助任町蛭子 堀部産業駐車場	10:00~			
6/5	佐古三番町 明和ハイツ駐車場	10:40~			
7 / 2 7 / 24	不動西町 市バス不動回転場	14:30~			
8 / 26	国府町西黒田 北井上支所前	15:15~			
9/17	国府町竜王 竜王中央公園内	16:00~			
4/8 5/7	中昭和町5 主婦の店昭和町店	10:00~			
5/7	新浜町二 公務員住宅内	10:40~			
6 / 25 7 / 22	八万町法花谷 天理教内	14:30~			
8/20	西須賀町 地蔵橋駅前	15:15~			
9/15	北山町 方上公民館駐車場	16:00~			
4 / 23	南末広町2 リバーサイド南末広7番館横	10:00~			
5 / 20 6 / 19	福島二 渭東コミセン駐車場	10:40~			
7/16	城南町二 公務員住宅内	14:30~			
7/16 8/7 9/8	八万町中津山 竹林院東	15:10~			
	八万町二丈 マルヨシ第2駐車場	16:00~			
4/1 4/28	南矢三町一 マルナカ矢三店	10:00~			
5/26	佐古七番町 グリーンハイツ内	10:40~			
6/17	名東町3 市営名東3丁目住宅集会所前	14:30~			
7 / 14 8 / 11	下町本丁 上八万支所前	15:15~			
9/9	入田町春日 入田コミセン駐車場	16:00~			
4/3	中前川町5 前川荘駐車場	10:00~			
5/6 5/29	吉野本町4 八幡神社境内	10:40~			
6 / 23	沖浜町大木 若宮神社境内	14:30~			
7 / 21 8 / 19	八万町内浜 須見建築事務所前	15:15~			
9/11	八万町大坪 大坪住宅内	16:00~			
4/9	西新浜町一 西新浜県営住宅西	10:00~			
5/8 6/2	西新浜町一 西新浜団地内	10:40~			
6/26	国府町日開 セブン国府店	14:30~			
7 / 23	国府町井戸 井戸南公会堂東	15:15~			
8 / 25 9 / 18	名東町2 城西モータース道向	16:00~			
	南常三島町3 徳島アイハラ駐車場	10:00~			
4 / 16 5 / 14	住吉一 住吉神社境内	10:40~			
6 / 0	川内町 榎瀬西団地公園西	14:30~			
7/77/30	川内町 牛王神社西	15:10~			
9/1	応神町 応神小学校正門	16:00~			
	佐古八番町 市営佐古八住宅内	10:00~			
4 / 17 5 / 19	南庄町3 小川ビル1棟駐車場	10:40~			
6/11	国府町池尻 国府団地児童公園前	14:30~			
7/8 8/4	国府町矢野 伊魔離神社境内	15:15~			
9/4	国府町観音寺 観音寺公会堂前	16:00~			
4/7	北田宮四 天神社境内	10:00~			
5/1	北田宮二 広坪団地内	10:40~			
5/27		10.40~			
6 / 24 7 / 17	川内町宮島 市営宮島住宅内 北矢三町- 川久保第2ビル駐車場				
8 / 21 9 / 16		15:20~			
	北島田町1 神明神社境内 西大工町4 県営寺町団地内	10:00~			
4 /21 5 /22		10:00~			
6/12	佐古五番町 サトー(履物)駐車場	10:40~			
7/9 8/5	八万町新貝 八万団地内	14:30~			
9/3	上八万町樋口 市営樋口住宅内	15:15~			
	上八万町 しらさぎ台集会所前	10:00~			
4 / 14 5 / 15	末広四 末広公園内 城東町二 市営住吉東住宅内	10:00~			
6 / 10		10:40~ 14:30~			
7/3 7/29	名東町2 県営名東団地内 名東町1 県営名東東団地内	15:15~			
1 / 29					
8 / 28	市化十上采取 报告《蜂州社》中				
8 / 28	南佐古七番町 椎宮八幡神社境内	16:00~			
8/28	住吉四 第2三宅マンション内	10:00~			
8 / 28 4 / 2 4 / 24 5 / 28	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内	10:00~ 10:40~			
8 / 28 4 / 2 4 / 24 5 / 28 6 / 18	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北	10:00~ 10:40~ 14:30~			
8 / 28 4 / 2 4 / 24 5 / 28 6 / 18 7 / 15 8 / 18	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北 大原町 大神子第2団地バス停前	10:00~ 10:40~ 14:30~ 15:20~			
8 / 28 4 / 2 4 / 24 5 / 28 6 / 18	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北 大原町 大神子第2団地バス停前 大原町 勝占東部コミセン前	10:00~ 10:40~ 14:30~ 15:20~ 16:00~			
8 / 28 4 / 2 4 / 24 5 / 28 6 / 18 7 / 15 8 / 18 9 / 10 4 / 15	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北 大原町 大神子第2団地バス停前 大原町 勝占東部コミセン前 南沖洲五 沖洲保育所前	10:00~ 10:40~ 14:30~ 15:20~ 16:00~ 10:00~			
8/28 4/2 4/24 5/28 6/18 7/15 8/18 9/10 4/15 5/13	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北 大原町 大神子第2団地バス停前 大原町 勝占東部コミセン前 南沖洲五 沖洲保育所前 北沖洲一 金沢団地内	10:00~ 10:40~ 14:30~ 15:20~ 16:00~ 10:00~ 10:40~			
8/28 4/2 4/24 5/28 6/18 7/15 8/18 9/10 4/15 5/13 6/4 7/1	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北 大原町 大神子第2団地バス停前 大原町 勝占東部コミセン前 南沖洲五 沖洲保育所前 北沖洲一 金沢団地内 バ多町 八多公民館機	10:00~ 10:40~ 14:30~ 15:20~ 16:00~ 10:00~ 10:40~ 14:30~			
8/28 4/2 4/24 5/28 6/18 7/15 8/18 9/10 4/15 5/13 6/4	住吉四 第2三宅マンション内 金沢一 県営住宅金沢団地内 津田町二 新田釣具店北 大原町 大神子第2団地バス停前 大原町 勝占東部コミセン前 南沖洲五 沖洲保育所前 北沖洲一 金沢団地内	10:00~ 10:40~ 14:30~ 15:20~ 16:00~ 10:00~ 10:40~			

間市立図書館(☎654-4421)

	平成22年度登校(園)日
学期	始業日~終業日 (始業式あり)(終業式あり)
1	4月8日休~7月20日火
2	9月1日(水~12月22日(水)
3	1月11日火~3月24日休

※各学校(園)の判断により、休業 日中に登校(園)日を設けることが できます。

いる場合は注射のみで可

[問い合わせ先] 生活環境

徳島県動物愛護管理セン

Ż

(636)6122

00円です

(既に登録して

の評価 ・評定を充実させ、 各学

ました。 時数を確保しながら、 学期制によって増えた授業新たな三学期制では、二 制」を実施することになり に生かした「新たな三学期の二学期制の良さを最大限

ください。 札と予防注射を必ず受けて 注射が必要です。 手数料は各30 録と毎年1回 生涯1回の登 おり実施しま を、下表のと 大病予防注射 の 受け付けと狂 9。登録の鑑の狂犬病予防 上の飼い犬は、生後91日以 犬の登録の

きる力」をはぐくむ教育を

進するために、これまで

その結果、

内容を身につけさせ「生の結果、新しい教育課程

証委員会」を設置し、二学

制について検証しました。

験者および学校(園)

]) 長で構

次する

2

左上表のとおりです。 [問い合わせ先] 学校教育 $\binom{621}{5412}$

より 動をして る教育活 特色のあ -成22年度の登校(園) なお、 きます。

22年度から学期制を

三三学

および中学校では、 徳島市立の幼稚園

平成 小学

制」にします。

・小学校・中学

日	地	区	場所	時	間	日	地区	場	所	時	間	日	地 区	場所	時	間
			矢野集会所(矢野)	10:00~				入田春日橋北記	吉(東月の宮)	10:00~	10:20			川内支所(沖島)	10:00~1	1:00
5			観音寺公会堂(観音寺)	10:40~		4		ライフル射撃	昜(内ノ御田)	10:40~	11:00	4		塩釜神社(大松)	11:20~1	1:40
1	国	府上	西福寺(和田)	11:20~		/	入田	考古資料館(11:20~			川内	事代主神社(加賀須野)	13:00~1	3:20
12	佐新	古町	市営住宅広場(佐古八) 椎宮神社(南佐古七)	13:00~		21	国府	西矢野会館(13:00~		(木)		若宮神社(平石若宮)	13:40~1	4:00
(水)	791	r-u	佐古児童遊園前(南佐古三)	14:20~		(水)		八幡神社(国		13:40~		(19		金刀比羅神社(宮島)	14:20~1	
			新町公民館(東山手町2)	15:00~				国府コミセン 二軒屋駅前駐車場		14:20~		,		センチュリーヒルズ1号公園(星河内)	10:00~1	1:00
-			府中宮神社(府中)	10:00~	-11:00	4		南浜公園(沖		11:20~		$\frac{4}{2}$		西願寺下(花房)	11:20~1	1:40
5	玉	府	新宮神社(早渕)	11:20~		4	八万	山城公園(沖		13:00~		9	上八万	しらさぎ台自治会集会所前(西山)	13:00~1	- 1
13	加茂		王子和田津美神社(和田)	13:00~		22	昭和	塩釜神社(山		13:40~		(金)		上八万コミセン(樋口)	15:00~1	- 1
(木)			JA南岩延集落センター(南岩延) 加茂名コミセン(庄町5)	13:40~		(木)	東富田	大西公園集会所	斤(南昭和町4)	14:20~				城南公園(城南町三)	10:00~1	
-			豊崎八幡神社(名東町1)	10:00~				大麻比古神社	上(明神町6)	15:00~	15:20	١. ا		八万団地西公園(新貝)	11:20~1	- 1
5			日枝神社(名東町2)	10:40~				応神コミセン	(西吉成)	10:00~	11:00	4	八万	アワノーサン(株)(佐古六)	13:00~1	- 1
7	加茂	: Ar	名東3丁目市住団地(名東町3)	13:00~	13:20	4	応 神	降松神社(西		11:20~		12	佐古	佐古コミセン(佐古四)	13:40~1	- 1
14	лилх	241	蔵本住宅公園(加茂名中学南)	13:40~		23	川内	八坂神社(大		13:00~		(月)	西富田	佐古駅北口(佐古二)	14:20~1	- 1
(金)			八坂神社(医大前)	14:20~		(金)		住吉神社(平		13:40~				西富田公園(栄町4)	15:00~1	
_			テクノスクール北入口(南島田町2) 八坂神社(南矢三町三)	15:00~				富吉団地バス 隅野神社(川		15:00~		\vdash		市原バス停(八万町上福万)	10:00~1	-
5			妙福寺(南矢三町一)	10:40~				天神社(日開		10:40~		4		銅鳥居(八万町宮ノ谷)	11:20~1	- 1
<u>.</u>		茂	田宮運動公園南入口(南田宮二)	11:20~		4		八幡神社(池		11:20~		1/	八万			- 1
(月)	八	万	八万南小学校西側(橋本)	13:00~		/	南井上	高音寺(東黒		13:00~		13	東富田新町	金刀比羅神社(勢見町1)	13:00~1	- 1
(/1/			八万中央コミセン(内浜)	13:40~		(月)	北井上	北井上コミセン(13:40~		(90)	2/1 173	新町橋東公園(新町橋1)	14:20~1	- 1
			若宮神社(上別宮東)	10:00~		(/1)		竜王中央公園	(竜王)	14:20~	14:40	\vdash		三島神社下(西大工町5)	15:00~1	
5			塩釜神社(榎瀬)	10:40~				JA西部集荷均		15:00~				天神社(北田宮四)	10:00~1	
/	Ш	内	春日神社(中島) 久木市営住宅(榎瀬)	11:20~ 13:00~				渭東コミセン		10:00~		4		篠原神社(春日二)	11:20~1	- 1
18	応	神	高良神社(古川高良)	13:40~		4	渭 東	住吉神社(住		11:20~		14	加茂	八幡神社(北矢三町二)	13:00~1	- 1
(10)			別宮八幡神社(中原宮ノ東)	14:20~		07	沖洲	住吉城東コミ・		13:00~		(水)	加茂名	神明神社(北島田町1)	13:40~1	
			応神総合センター(吉成七丁原)	15:00~		27 (90)	内町	八幡神社(金 末広神社(末		13:40~		(39)		吉備津神社(春日一)	14:20~1	
			団地駐車場(新浜本町三)	10:00~		00		徳島保健所(14:20~ 15:00~				城ノ内高校南門(北田宮一)	15:00~1	
5			丸福木材前(西新浜町一)	10:40~				仕出西バス体		10:00~		١, ١		津田コミセン(津田町四)	10:00~1	- 1
/	津	田	八大竜王神社(西新浜町二) 八幡神社(津田西町一)	11:20~		4		JA八多選果均		10:40~		4		津田海岸町バス停(津田海岸町)	13:00~1	- 1
19	昭	和	塩竈神社(昭和町7)	13:40~		1	多家良	多家良中央コミ	セン(小路地)	11:20~		15	津田	三角公園(新浜本町一)	13:40~1	4:00
(水)			下水現場事務所(南昭和町2)	14:20~		28	勝占	勝占中部コミ	セン(中須)	13:00~	14:00	(木)		新浜四丁目公園(新浜町四)	14:20~1	- 1
			昭和町公園(中昭和町2)	15:00~		(水)	/ //	博愛記念病院		14:20~	14:40			新浜西保育所(新浜町二)	15:00~1	
			入田コミセン(春日)	10:00~				冷田橋集会場		15:00~				市立寿楽荘前(南沖洲五)	10:00~1	1:00
5	7		一宮会館(西丁)	10:40~		5		方上公民館(10:00~		4		末広5-2公園(末広五)	11:20~1	1:40
/	入上バ	田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	一宮コミセン(東丁) 上八万支所(下町本丁)	11:20~		/	min L.	地蔵橋駅前(西		11:20~		16	沖 洲	蛭子神社駐車場(南沖洲一)	13:00~1	3:20
20		万	JA星河内出荷場(星河内)	13:40~		7	勝占	余慶三角公園 大原パークタウン中9		13:00~ 14:20~		(金)		JA渭東支所(北沖州四)	13:40~1	4:40
(木)		~	JA眉山支所(下中筋)	14:20~		(金)		蛭子神社(川		15:00~				三角公園前(北沖洲一)	15:00~1	5:20
			圓福寺公園(夷山)	15:00~				神明神社(南		10:00~				城西高校東入口(鮎喰町2)	10:00~1	1:40
			渋野公民館(学頭)	10:00~				コーポ林専用駐車		10:40~		4		井戸寺(北屋敷)	13:00~1	3:20
5		.	大谷バス停(猿楽)	10:40~		5	加茂名	秋葉神社(中		11:20~		19	加茂名南井上	諏訪神社(東高輪)	13:40~1	4:00
7	多家		三軒屋団地集会所(外)	11:20~		10	加茂不動	八幡神社(不		13:00~	13:20	(月)	用升工	南井上コミセン(日開)	14:20~1	4:40
21	勝東富	点	中川組前(論田町本浦上) 勝浦浜橋下(論田町和田開)	13:00~		(月)	小 勁 応 神	不動コミセン	(不動本町2)	13:40~	14:00	03)		国府団地児童公園(池尻)	15:00~1	
(金)	· H	1,111	富田小学校東門(中央通3)	14:20~		(/1)	#G: IT	不動総合センタ	- (不動東町4)	14:20~				気象台前(大和町二)	10:00~1	
			富田中央公園(伊月町2)	15:00~				武威神社(応		15:00~				城東中学校運動場東側(安宅三)	11:20~1	
_			日枝神社(助任本町6)	10:00~		5		JA飯谷事務所		10:00~		4	渭 東	徳島商業高校前(城東町一)	13:00~1	
5	渭	北	八坂神社(吉野本町6)	11:20~		/	多家良	加茂神社(多家)		10:40~		20	渭 北	潤北公民館分館(中常三島町1)	13:40~1	- 1
24	内市中	町	八幡神社(吉野本町4)	13:00~		11	八万	丈六コミセン		11:20~		(90)		渭北コミセン(北前川町2)	14:20~1	
(月)	東官	Ш	幸町公園(市役所西)	14:20~		(\mathcal{V})		丈六団地集会		13:00~				附属幼稚園前(南前川町2)	15:00~1	- 1
			東富田公園(富田橋1)	15:00~	10.20			八万コミセン	工半易(法化)	14:20~	10.20	\Box		四海4所限制(用削川町2)	15.00 ~1	J.4U

親子ふれあいプラザ

【4月の行事】 ☎657-0065 いずれも参加無料。※印は要申し込み ★印は当日先着30人

◆子育てセミナー

▼青日(セミアー 「おんぶしてだっこしてふれあい遊び」※ 日時 4月16日(金10:30~11:10 場所 親子ふれあいブラザ(き) ルルーム) 議師 機島おはなしを新る会 代表 中 洋子さん 定員 就学前の子どもとその保護者30組

◆親子教室 対学前の子どもとその保護者

Alak . Mid-Ini v I C O C C v Akix ii					
日 時	内 容				
毎日10:30~11:00 14:30~15:00	絵本の読み聞かせ				
13日以10:30~11:20	リズムで遊ぼう				
23日億10:30~11:20	お誕生パーティー※ (4月生まれ)				
28日休10:30~11:20	こどもの日グッズ★				
30日億10:30~15:00	子育てカウンセリング※ カウンセラー 際床心理十 森 降子さん				

開館時間は9:00~18:00(日·祝は16:00まで)月曜日は休館

不用品活用

[譲ります](品名、使用年数、価格)

▷編み機、20年、無償▷8トラカラオケ セット、15年、1,000円

[譲ってください] ▷チャイルドシート(1 歳児用) ▷2ドア冷蔵庫▷2槽式洗濯機 (全自動でも可) ▷子ども乗せ自転車(前 乗せタイプ) ▷三味線(阿波おどり用)

申はがきに希望の品(1人1品目)・住 所・名前・電話番号を記入し、3月20日 (土)までに消費生活センター(〒770-0834 元町1-24)へ。同25日(水に抽選し、当 選者に連絡します。詳しくは、徳島市ホ ームページでご確認ください。

問徳島市消費生活センター(☎625-2326 火曜日・祝日は休み)

市バス旅への誘い

◆出羽島ハイキング

3月26日金〈日帰り〉 5,800円(昼食付き)

◆宇治で優雅に春ゆらり 4月6日(火く日帰り)

9,600円(昼食付き)

◆高野山月まいり 4月18日(日) 〈日帰り〉

10,000円 (昼・夕弁当付き)

◆大阪造幣局の桜

4月19日(月)〈日帰り〉 7,800円 (昼食付き)

◆高知ゆるり旅

4月22日(水~23日(金)〈1泊2日〉 26,000円 (朝1・昼2・夕1食付き) (注)最小催行人数に満たないときは、旅 行の催行を中止する場合があります。 間 市バス観光係 (☎652-2133)

申 …お申し込み方法 問 …お問い合わせ先

募集

3月の健康教室「コレステロールについて考えよう」

3月25日(木19:00~20:30、26日(金13:30~15:00 (いずれか1日)。保健センター会議室(ふれあい健康館3階)で。内容は、生活習慣病予防のための保健師・栄養士による健康教室。対象は市民。定員は各30人(先着)。準備物は筆記用具。受講は無料。

■電話で保健センター(☎656-0534)へ

3月の運動教室 「バランスパットでコア・トレーニング」

3月26日金9:30~10:30 (65歳以上)、 11:00~12:00 (64歳以下)。保健センター 元気回復室(ふれあい健康館2階)で。内 容は、生活習慣病予防のための健康運動指 導士による運動教室。対象は市民。定員は各 20人(先着)。準備物は、運動しやすい服、上 靴タオル、水分補給の水など。受講は無料。 電話で保健センター(2566-0534)へ。

とくしま植物園の教室受講生

◆園芸教室 (春コース) =日時、内容は 下表のとおり。対象は、市内在住・在動・ 在学の人。定員は各班25人 (抽選)。受講料 は5,000円 (5回分)。

講習	習日	±
1班	2 班	内 容
4/7(水)	4/8(木)	春のコンテナガーデン作り方・育て方
		花壇の植え付け方と花選び
5/12(水)	5/13(木)	高さのあるコンテナガーデン
5/26(水)	5/27(木)	コケ玉、器とその作り方
6/9(1/2)	6/10(未)	リーフプランツの客せ植え

時間は1班=10:00~12:00、2班=13:00~15:00

- ◆フラワーアレンジメント教室 (春コース) = 4月14日(水、5月19日(水、6月2日(水各日10:30~12:30。対象は、市内在住・在動・在学の人。定員は19人(抽選)。受講料は6,000円(3回分)。
- ◆ネイチャーゲームin花と緑の広場=4 月18日(印)10:30~12:30。対象は、小学生 とその保護者。定員は30人程度(抽選)。受 講料は1人につき100円(保険料)。
- いずれもはがきに、教室名(園芸教室については希望の班も)・郵便番号・住所・参加 者全員の名前・年齢・電話番号を記入し、3 月25日(州(必着)までに、とくしま植物園体 の相談所(〒771-4267 法野町入道45-1 1 ☎636-3131)へ。徳島市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。

はじめて体験パソコン教室

3月20日 ⊕・24日 (水13:30~15:30 (いずれか1日)。シビックセンター4階で。内容はパソコンの起動、マウスの操作、日本語入力など初心者向け。対象は18歳以上の人。定員は各日15人 (先着)。参加は無料。
□シビックセンター(☎626-0408) へ。

催し

ニュースポーツ大会

3月28日(日)9:00~(受け付けは9:30まで)。内町小学校(徳島町城内)グラウンド・体育館で。対象は、市内に在住・在納・在学の人。種目はベタンク、グラウンドボルフ(屋外種目)、カローリング(屋内種目)。雨天の場合は屋内種目のみの開催。カローリング参加者は上履きのご準備を。

間 スポーツ振興課(☎621-5427)

徳島城博物館の催し

- ◆藤井悦子の書展「おかあさん」=3月 19日金→22日(振休)。
- ◆音楽でつづる物語「ハロー人形」 = 3 月22日(振休)13:30~14:10。
- ◆観桜茶会=3月28日(日)10:00~15:00。 いずれも入館料が必要。入館料は、大人 300円、高校・大学生200円、中学生以下は 無料。※観桜茶会は別途茶券500円が必要。 随 徳島城博物館(☎656-2525)

とくしま植物園自然観察会

3月28日(日10:00~12:00 (雨天中止)。 とくしま植物園緑の相談所で。対象は、小・中学生とその保護者(一般の人も参加可)。 定員は30人程度(先着)。

間 とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131)

シビックセンター発表会と作品展

シビックセンターで。後期文化講座生の 修了発表会と作品展など。

作品展 (5 階ギャラリー) $10:00\sim18:00(ただし17,20日は12:00から。19,22日は16:00まで)$

B	展示会講座名
3 / 17(水)~19(金)	染め教室、織物教室
3 / 20 生 ~ 22 (振休)	俳句、洋画、墨絵·彩墨画

発表会(4階ホール。ただし、※は5階第1活動室)

日時	発表会講座名
3 /21微10:30~15:30	きもの着装※
3 / 21後11:00~16:00	カラオケワンポイントレッスン
3 / 22(振休)11:00~13:00	新舞踊教室

問 シビックセンター(**☎**626−0408)

おしらせ

「まちづくり交付金」事後評価結果の公表

市では、都市再生を目的として「都市再生整備計画」を策定し、まちづくり交付金を活用して、平成17年度から平成21年度にかけて、まちづくりを実施。 本年度、計画期間が終了する「徳鳥駅南北地区」と「住曹・遠東地区」について、まちづくりの目標達成状況などを検証し、事後評価結果を作成。 徳鳥市ホームページとまちづくり推進課窓口(市役所4階)で公表。

問まちづくり推進課 (☎621-5269)

国民健康保険高齢受給者証を送付

徳島市国民健康保険では、70歳以上75歳 未満の人(平成22年3月1日現在)に高齢 受給者証を交付済み。このうち、所得区分が一般以下の人の患者負担割合については、2割のところ、平成20年4月から1割のまま凍結しており、このほど平成23年3月31日まで凍結の延長が決定。これに伴い、該当する人に平成22年4月から使用する受給者証を3月末に送付。4月以降は新しい受給者証の使用を。なお、受給者証は毎年8月に新年度所得での負担割合の見直しを行うため、3月末に送付する受給者証の有効期限は平成22年7月31日。

間保険年金課給付係(☎621-5159)

国民年金保険料の前納制度について

4月〜平成23年3月の国民年金保険料は 月額15,100円(年額181,200円)。保険料を まとめて前払いする「一年前納」や「半年 前納」などを利用すると割引あり。現金納 付の場合「一年前納」の割引額は3,220円、 「半年前納」の割引額は740円。そのはか、 口座振替早割制度(引き落としを1カ月前 倒し)を利用すると月額50円(年間600円) を割引。早割制度の利用には金融機関への 申し込みが必要。詳しくは、徳島北年金事 務所へお問い合わせを。

問 徳島北年金事務所 (☎655-0911)、保険 年金課国民年金係 (☎621-5162)

重度障害者福祉タクシー券の交付

対象は市に住民票がある人で、次のいずれかに該当する人。①身体障害者手帳を持ち、下肢または体幹機能障害を含む総合等級1・2級の人②身体障害者手帳を持ち、視覚障害の1級が視覚障害のみの総合等級1級の人③身体障害者手帳を持ち、心臓・呼吸器・腎臓・ほうこう・直腸・小腸機能障害のいずれか1級に該当し、平成21年度の市町村民税所得割額が6万円以下の人④額育手帳Aを持っている人。なお、対象者への個人通知はしないのでご注意を。

■必要な人は、印鑑、身体障害者手帳または療育手帳を持って、3月25日(村以降に市役所南館1階の障害福祉課14番窓口へ。■ 障害福祉課(☎621-5300)

市有地を公売

市有財産(建物付き土地)を一般競争入札 により公売。物件は上八万町上中筋778番1 ほか3筆(関瀬病院跡地)計16,691.36平方 に(公簿)。3月19日金10:00から現地説明会 最低売却価格は95,860,000円。入札は4月 13日(約10:00から市役所7階物品入札室で、 理)所定の用紙で、4月2日(急までに管財 課(市役所7階 **26**21-5051)へ。

4月から戸別所得補償モデル対策がスタート

- ◆水田利活用自給率向上事業=水田で麦 ・大豆などを生産する農業者を対象に、米 の生産数量目標の達成に関わらず、主食用 米と同等の所得を確保できる水準の支援を 実施。
- ◆米戸別所得補償モデル事業=米の生産 数量目標に従って生産し、販売する農業者

を対象に、主食用米の作付面積10%あたり 15,000円を定額交付。米の価格が下落した 場合には追加の補てんも実施。

詳しくは、徳島農政事務所へお問い合わせを。

問 徳島農政事務所 (☎622-6132·6133)、 農林水産課 (☎621-5246)

不動産鑑定士による不動産無料相談会

4月1日(村10:00~16:00。市役所1階 国際親善コーナーで。

問他徳島県不動産鑑定士協会(**☎**623-7244)、監理課(**☎**621-5326)

田中砂灸へ臨時バスを運行

3月21日 (初に徳島駅〜田中砂灸(上八万町)間の往復臨時バスを運行。徳島駅からの運賃は、片道360円。

徳島駅発	7 : 20 50	8 : 25 55	9:30	10:00	-
田中発	7:55	8:25	9:00 30	10:05 35	11:20

問 交通局営業課 (☎623-2154)

徳島駅前地下自転車駐車場 定期券のご利用を

徳島駅前周辺は自転車放置禁止区域のため、自転車駐車場のご利用を。4月1日(おから1時間30分未満の利用料金が無料に。また、3月20日(出から定期駐車券の販売額を下表のとおり改定。

	'子	王	一般			
	改定前	改定後	改定前	改定後		
1ヶ月	940円	850円	1,880円	1,500円		
3ヶ月	2,820円	2,550円	5,640円	4,500円		
6ヶ月	5,640円	5,100円	11,280円	9,000円		

問 徳島駅前地下自転車駐車場(☎652-6661)

ご利用ください!市営地下駐車場定期券

下表の定期券に空きあり。

	新町地下駐車場	紺屋町地下駐車場	駅前西地下駐車場
慕集中	夜間定期券	昼間定期券	夜間定期券
定期券	(17:00〜翌9:00) 1カ月5,500円	(7:00~19:00) 1カ月10,500円	(18:00~翌9:00) 1カ月3,000円
場所と 連絡先	新町橋1丁目2 (四652-5213)	紺屋町 (☎654-0566)	元町1丁目24 (アミコ内) (☎ 626-0348)

各駐車場でお得なプリペイドカードを販売中 (3,000円で3,300円分利用可)。新町・ 紺屋町地下駐車場では、時間駐車券も販売 (1枚300円で10枚以上購入の場合は1割引)。併せてご利用を。

問 徳島市駐車場公社(☎626-0348)

消費税および地方消費税(個人事業者) の確定申告

個人事業者の消費税および地方消費税の 申告と納税は3月31日(水まで。期限を過ぎ て申告や納税をすると、本税のほかに加算 税や延滞税が必要となる場合があるので、 お早めに申告と納税を。

🛅 徳島税務署(☎622−4131)

祝日のごみ収集

3月22日(月)は平常どおり行います。

間生活環境課 (☎621-5217)

4月1日 水道料金およびメーター使用料金を改定

4月1日から水道料金およびメーター使用料金を下表のとおり改定します。ご理解とご協力をお願いします。

◆水道料金およびメーター使用料金の新旧比較表◆

水道料金(1戸または1事業・2カ月・税込)

メーター使用料金(2カ月・税込)

	用途	料金区分	使用水量	旧料金	新料金	口径	E 旧料金	新料金
l		基本料金	16㎡まで	1,029円	1,240円	131	m 126円	140円
l		OV EL INI A	16㎡を超え40㎡まで	115.5円	138円	20:	m 147円	160円
l	般用	従量料金 (1㎡につき)	40㎡を超え60㎡まで	141.75円	171円	25ı	m 168円	200円
l		(IIII (- 2 e)	60㎡を超えるもの	180.6円	214円	40s	m 315円	360円
l	湯	基本料金	400㎡まで	13,650円	13,650円	50s	m 735円	1,300円
l	屋用	従量料金	400㎡を超え2000㎡まで	57.75円	70円	75s	m 945円	1,480円
l	用	(1㎡につき)	2000㎡を超えるもの	115.5円	138円	100s	m 1,218円	1,640円
l	特殊	基本料金	(基本水量無し)	2,100円	2,520円	150s	m 2,310円	2,640円
l	州用	従量料金	1 ㎡につき	180.6円	214円	200	m —	4,560円

新旧料金の切り替えについては、使用期間に4月1日が含まれる 場合は、3月31日までの分は旧料金で、4月1日以降の分は新料金 で日割り計算します。

【問い合わせ先】水道局営業課(☎623-1961)

新型インフルエンザのワクチン接置費用 助成期間は3月31日Wまで!

生活保護世帯および市民税が課税されていない世帯に属する人、妊婦、1歳~小学3年生の子どもで、3月31日/dまでに接種した人に接種費用を助成します。

≪助成対象者に証明書を交付≫

市と契約した医療機関では証明書を提出することで無料で接種できます。

【交付期間】3月31日(水まで

[交付窓口] 保健センター・保健福祉総務課

【申請方法】交付窓口で申請書に必要事項を記入し、申請。郵送の場合は、各支所に備え付けの申請書(徳島市ホームページからもダウンロード可)で、保健センター(〒770-8053 沖浜東2-16)へ。
≪接種費用を支払った人には償還払いで助成≫

【申請期間】3月31日(水まで

【申請窓口】保健センター・保健福祉総務課

【申請に必要なもの】 D 接種した医療機関の領収書 D 新型インフルエンザ予防接種済証または母子健康手帳の接種記録の写し D 銀行の支店名・□座番号などが確認できるものの写し D 印鑑(朱肉使用)

市民菜園の利用者募集

対象は市内在住の人。ただし、農家でない人に限ります。募集菜園は下表のとおりです。

募集菜園名	募集区画	利用料(年間)
中島田なかよし農園 (中島田町4)	5 区画 各20㎡	6,000円
しらさぎ菜園 (下町本丁)	1 区画 20m²	6,000円
しらさぎ菜園第 2 (下町南丁)	3 区画 各20㎡	6,000円
サンライズファミリーファーム (川内町加賀須野)	3 区画 各15m ²	1 ㎡あたり1,000円
未生自然菜園 (大松町釣釜)	7 区画 各15m ²	5,500円

【申し込み方法】はがきに住所、名前、電 話番号、希望楽園名を書いて、3月26日 俭(必着)までに、農林水産課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5247)へ。応 募多数の場合は抽選。徳島市ホームペー ジ「電子申請」からも申」、込み可。 まマラソンや空港などでお

ます

と話しました。

むデザートです。とくし

を取り入れた蒸しパン6種 れる青ノリなど地元の食材 の塩漬けや吉野川河口で採

類を配り

一目と鼻と舌で楽

そしてその思いを行動に移

からもまちの将来を考え、

66点の応募がありました

ていっていただきたいと思

季をテーマに、

桜の花びら

参考にしながら、

私もより良

徳島市になるように努力し

ていきます。

皆さんには、こ

3 /21(祝)

んです

,ので、

ぜひお越しくださ

楽し

b

を開催します。

いイベントが盛りだくさ

だくため、「病院まつ 院について知っていた :民の皆さんに市民 徳島市民病院では

を配布)▽骨密度測定(定員50 脈硬化検査 人・整理券を配布)▽リハビリ んでも相談▽血糖測定▽早期動 器を操作できます)▽AEDの 操作を体験しようなど (キッズコーナー)▽身長体重測 〈健康相談コーナー〉▽糖尿病な (定員50人·整理券

共交通機関をご利用ください 限りがあるため、できるだけ ※駐車場は無料ですが、 に限りあり 台数に

1 0 0 円 3 Ŏ Ħ THE REAL PROPERTY. UIII I 数量

▽人工関節の展示など ンストレーション▽手洗い教室 〈やってみよう!〉▽腹腔鏡手術 (見てみよう)▽腎結石破砕デモ 内視鏡検査の体験(実際の機 -と12時30分~の2回▽バザー

どれからの徳島について語りまし 公山 市民の皆さんと市長が意見 小学校の さんと市長 は、 市が昨年度から実施してい

▽ウイグル伝統音楽のアコー

オンミニコンサート11時30分

焼きそば・焼き鳥・カレーな (フライドポテト・わたがし

企画課☎

622)9334

問い合わせ先」市民病院経

楽団コンサート14時~▽自作の

る無料抹茶コーナー

整理券を配布)

 ∇

軽食コーナ (定員60人 〈イベント〉▽徳島交響

2の朗読11時~と正午~の2回

[ところ] 徳島市民病院1・2階

定▽ゲームコーナーなど

〈食事など〉▽さくらお茶会によ

3月21日祝10時~15時

参加。原市長を前に、 した内町小学校の6年生30人が る れば徳島市がもっと良いまちに 「総合計画出前講座」を受講 案を発表しました。 なるか」について考えた提 一どうす

ユニークなアイデアが発表さ

ら走り、

歩けるコースなどの

うたん島の景色を楽しみなが スコットキャラクターやひょ ひょうたん島をかたどった

「ひょうたん人魚」

などのマ

新たな゛ゆるキャラ゛として

このほか、徳島をPRする

接待として配ったら

いいと思

ます」と提案。

市

役所で開催されました。今回 ク」の特別版が2月24日、 ング「市長と一緒に熱々ト 交換を行うわがまちミーティ

の設定」の4つ。城山の四 マスコットキャラクター」 季を感じる蒸しパン」「市の 共施設の改善点」「城山の四 一散歩・ジョギングコース 提案は、大きく分けて「公 りました。 たので、 の意見を聞きたいと思ってい 徳島の将来を担う若い皆さん 長は れました。 児童からの提案を受け、 「まちづくりに関して、 とてもいい機会にな いただいた提案を

眉山の四季フォトコンテスト入賞作品展 3/22(振休)まで開催中



その中から、審査の結果決定した特選作品「眉 山の鐘」(写真)をはじめ、準特選、入選など21

「四季を通じて眉山の風景を撮影したもの」

というテーマで昨年5月から募集したところ、

点の入賞作品を展示しています。四季折々に表 情を変える眉山の魅力がつまった作品をぜひこ 覧ください。 [とき] 3月22日(振休)まで(9:00~17:00)

[ところ]阿波おどり会館2階ギャラリー [問い合わせ先]徳島市観光協会(☎622-4010)

市民活動の成果発表 市では、だれもが住みやすいまちを つくるため、NPOとの協働を進めてい

<協働支援事業成果発表会>

本年度の徳島市協働支援事業(10事 業) を実施したそれぞれの団体が成果 を報告します。

[とき] 3月24日(水13:00~16:30 [ところ]市役所13階第1研修室

<協働支援事業成果パネル展>

[とき] 3月18日(水)~24日(水) [ところ]市役所1階国際親善コーナー [問い合わせ先]市民協働課(☎621-5510)



(徳島大学児童文化研究部)

<NPO成果発表会>

市内で活動するNPOから活動報告を 聞き、応援したい団体に来場者が投票 する形式で開催します。

[とき] 3月21日(初11:00~13:00 [ところ] 両国橋西公園野外ステージ [問い合わせ先]市民活力開発センター (**☎**611−3886)

徳島市 👸 だより ホホームページに掲載します



市の花に制定されている桜の開花状況を徳島市ホーム ページでお伝えします。花見や行楽にご利用ください。 携帯電話(QRコード参照。iモードか

-→タウン情報→i徳島市 役所) からもご覧いただけます。 [開設期間] 3月15日(月)~4月上旬 [提供内容] 徳島中央公園、西部公園、



眉山公園の桜の開花状況(随時更新) [問い合わせ先]広報広聴課(☎621-5091)

中央公民館の講

徳島市中央公民館で4月から開講する下表の講座の受講生を募集します。 [対象] 18歳以上の市民または市内に在勤・在学の人(「子ども将棋」は小・中学生) [申し込み方法]往復はがきに希望講座名と曜日・住所・名前、年齢、電話番号、性別、 返信あて名を記入し、3月31日(水)(必着)までに、中央公民館(〒770-0851 徳島 町城内2-1)へ。往復はがき1枚につき1人1講座のみの申し込み。複数受講可。 往復はがき以外での申し込みは不可。希望者多数の場合は抽選。希望者が少ない講座 は中止する場合があります。

[問い合わせ先] 中央公民館 (☎625-1900)

成人大学講座(前期:4月から全15回)受講料7,500円 長期市民講座(前期:4月から全15回)受講料7,500円

曜日	講 座 名	定員	時	間
月	写真	40	10:00~11:30	
	日本画	25	10.00~11.30	
水	たのしい書	30	13:30~	15:30
木	薬草と健康	30	10:00~	11:30
	洋画	20	18:30~	20:30
金	書道を楽しむ	20	14:00~	15:30
	健康ヨーガ体操	30	18:30~	20:30
土	なんとかなりそう中国語	20	9:30~	11:30

曜日	講座名	定員	時 間	
月	三味線	40	13:00~15:00	
水	やさしい英会話	20	14:00~16:00	
木	ベン習字	30	9:30~11:30	
不	木曜茶道	15	13:00~15:00	
	表装A	15	9:30~11:30	
	表装B	21	13:00~15:00	
金	プリザブード&押花	20	13:30~15:30	
	木彫	20		
	太極拳	40	18:30~20:30	

春の市民講座(4月から全10回)受講料5,000円(子ども将棋は3,000円)									
曜日	講座名	定員	時 間	曜日	講座名	定員	時 間		
月	民踊	60	9:30~11:30		書道	35			
	月曜料理	36			水彩画	35	13:30~15:30		
	特許バイアス編み	30		il	編物	35			
	k墨画 35 13:00~15:00			コーラス	50				
	月曜カラオケ	60			楽しい社交ダンス	30	18:30~20:30		
	真向法体操	35	13:30~15:30		小原流生花	20			
	草月のいけばな	20			詩吟	20			
	深雪アートフラワー	30]		初歩の英会話	30			
	エアロビクスダンス	60			木曜カラオケ	60]		
	月曜茶道	20	18:30~20:30		みんなのヨーガ	35	9:30~11:30		
	ペン習字	30	1		粘土工芸	25			
	絵手紙	30	0.100 11100		金曜健康料理	36			
水	和紙人形	30	9:30~11:30	11	ハワイアン・フラ	30	10:00~12:00		
	社交ダンス	40	10:00~12:00	金	表千家茶道	20			
	氣と健康	20	13:30~15:30		新舞踊	35	13:30~15:30		
	楽しい藍染め		13:00~15:00		編物・手芸	35	1		
	大正琴	30	13:30~15:30		楽しい尺八	20	18:30~20:30		
	フォークダンス	30		土	リフレッシュダンス	40	9:30~11:30		
	ヨーガ	35			煎茶	20			
	未生流いけばな	20	18:30~20:30		俳句	20			
	横笛	30]		初歩の太極拳	30	13:30~15:30		
木	パッチワーク・キルト	30			レザークラフト	30			
	木曜健康料理	36	9:30~11:30		フラワーデザイン	20			
	和紙ちぎり絵	30	1		囲碁	30			
	機能改善フィットネス	45	10:00~12:00		民謡(唄)	30	1		
	養生太極拳	40	10.00 15.00		子ども将棋	40	14:00~16:00		
	やさしい自力整体	20	13:30~15:30						