



平成27年3月1日現在(前月比)		
人口	256,911人	(-83)
男	121,867人	(-2)
女	135,044人	(-81)
世帯数	116,343世帯	(+21)
面積	191.69km ²	

「徳島市子ども・子育て支援事業計画」を策定しました

4月から本格的にスタートする「子ども・子育て支援新制度」に基づく取り組みを進めるために、徳島市では、「徳島市子ども・子育て支援事業計画」を策定しました。同計画では、本市の目指す子ども・子育て支援のあるべき姿を掲げ、その実現に向けた三つの基本理念や具体的な取り組みを示しています。これらの取り組みを進めることで、より子育てしやすい環境の整備を推進していきます。

一人一人の子どもが健やかに成長することができ、社会を担っていく子どもが育ち、一人一人の子どもが健やかに育ち、社会の一員として成長できる環境を整備することを目的としています。

徳島市では、新制度に基づき、子ども・子育て支援のあるべき姿を掲げ、その実現に向けた三つの基本理念や具体的な取り組みを示しています。これらの取り組みを進めることで、より子育てしやすい環境の整備を推進していきます。

同計画では、本市の目指す子ども・子育て支援のあるべき姿を掲げ、その実現に向けた三つの基本理念や具体的な取り組みを示しています。これらの取り組みを進めることで、より子育てしやすい環境の整備を推進していきます。

徳島市の施策と取り組み

徳島市では、「質の高い教育・保育の提供」「保育の量的拡大・確保」「地域の子ども・子育て支援の充実」の三つの基本理念に基づき、次のような施策を展開していきます。

■質の高い教育・保育の提供
保護者の就労状況や家族の状況などにかかわらず、すべての子どもが質の高い教育・保育を受けられる環境を整備します。具体的には、

- ▽市立幼稚園・保育所一体的モデル施設の検討
- ▽市立幼稚園における3歳児保育の提供——などを進めます。

■保育の量的拡大・確保
計画的に保育の受け入れ人

数を増やすことで、待機児童の解消に努めます。具体的には、

- ▽認定こども園などの整備
- ▽保育所の定員枠の拡大
- ▽地域型保育事業の実施——などを進めます。

■地域の子ども・子育て支援の充実
各家庭が身近な場所で育児相談や学びの支援を受けられる環境を整え、妊娠・出産期から学童期まで切れ目のない支援を行います。具体的には、

- ▽利用者支援事業の実施（4・5面参照）



子ども・子育て支援新制度の概要紹介

育児相談や子育て支援サービスを実施しています

子ども・子育て支援新制度の実施に伴い、子育てに対する負担や不安感を解消するため、子どもや子育てに関する相談・支援を受けられる環境が求められています。

徳島市では、子ども・子育てに対する知識を身に付けることができる各種教室を開催しているほか、育児に関する相談の機会などを設けています。

■教室で学ぶ
【パパママクラス】
健康づくりやおむつ交換、抱っこの仕方など妊娠中の生活から育児までを学ぶことができます。

【プレママ栄養教室】
妊娠期の食事の基本や口の健康について、歯と栄養の教室を開催しています。

【離乳食講習会・歯みがき教室】
栄養士による離乳食の進め方などの講習や歯科衛生士による歯みがき教室を開催しています。

■相談をする
【乳幼児健康相談】
乳幼児を対象に保健師や栄養士、歯科衛生士などが健康や育児、栄養、歯などについての健康相談を実施しています。

【家庭児童相談】
0歳から18歳までの子どもの養育に関する家庭での育児の悩み、心身の発達に関することなど、さまざまな子育てに関する心配ごとの相談を受け付けています。

【ひとり親家庭等相談】
ひとり親家庭の就業や住宅など生活上や経済上の問題についての相談に応じています。

【障害児相談】
障害児通所支援などの福祉サービスの利用についての相談を受け付けています。

■支援を頼む
【ママに安心ヘルプ事業】
産前産後の一定期間に、家事や育児を援助できる人が家庭内にいない妊産婦が家事や育児の支援サービスを受けることができます。詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

事業	担当課
パパママクラス プレママ栄養教室	保健センター ☎656-0532
離乳食講習会・歯みがき教室 乳幼児健康相談	子育て支援課 ☎621-5122
家庭児童相談 ひとり親家庭等相談 ママに安心ヘルプ事業	子育て支援課 ☎621-5122
障害児相談	障害福祉課 ☎621-5171

子育てしやすい環境に

同計画をより実効性のあるものとするために、毎年度、各事業の実施状況を把握するとともに、保護者や学識経験者などで構成する「子ども・子育て会議」に報告し、実施

状況の点検・評価を受けることとしていきます。

この計画の推進を通じて、さらに「子どもを生き、育てたいまち」を実現していただき、子育て支援の充実を図っていきます。

「徳島市子ども・子育て支援事業計画」や各事業内容については、市ホームページをご覧ください。

「問い合わせ先」子ども・子育て新制度準備室
☎(021) 5209-1

引っ越しで多量ごみが出たときは

引っ越しにより出た一時多量ごみは、市では収集できません。ごみを種類別に分け、持ち込み時間などを次の各施設に問い合わせしてから持ち込んでください。

【燃やせるごみ(古紙類を除く)】▷東部環境事業所施設課(☎662-0941)▷西部環境事業所施設課(☎642-8402)※有料

【燃やせないごみ、粗大ごみ、缶・びん・ペットボトル、プラスチック製容器包装】▷三紅(☎645-2198)▷三幸クリーンサービスセンター(☎645-1966)※有料

【資源ごみ(古紙類、缶・びん・ペットボトル、プラスチック製容器包装、古布、廃蛍光管)】▷徳島市エコステーション(城東町二)※無料。問い合わせは、市民環境政策課(☎621-5202)へ。粗大ごみ、燃やせないごみは回収できません。

古紙類の処分や搬入ができない場合は、家庭ごみ収集日程表や市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5217)

3月下旬～4月上旬は住民課の窓口は混雑が予想されます

3月下旬から4月上旬にかけては、住民異動の届け出などにより、1年を通じて住民課の窓口が最も混雑する時期です。待ち時間を要することが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

また、スムーズに手続きを行うため、必要書類などを事前に市ホームページや電話などでご確認ください。

◆特に混雑が予想される時期と時間帯

3月23日(月)～27日(金)、3月30日(月)～4月3日(金)、4月6日(月)～10日(金)の各日11:00～15:00
※市内に14カ所ある各支所でも住民異動の手続きができますので、ご利用ください。

【問い合わせ先】住民課(▷住民異動について=☎621-5134▷証明などについて=☎621-5140)※各支所の所在地や電話番号については市民協働課(☎621-5510)へ。

引っ越しに伴う住所変更などは 休日窓口をご利用ください

引っ越しシーズンを迎え、「転勤・就学などで住所が変わるため、転入・転入届をしなければならぬ」と平日は時間がとれないなどという人のために、通常の休日窓口(毎月第2・第4日曜日)に加え、臨時休日窓口を次のとおり開設します。

便利な休日窓口をぜひご利用ください。

【臨時開設する日】3月29日(日)、4月5日(日)各日8時30分～17時

【通常の開設日】3月22日(日)8時30分～正午

※4月の第2・第4日曜日(12日・26日)は通常どおり8時30分～正午の開設となります。

【開設場所】市役所1階

【主な取り扱い業務】▷転入・転出・転居など住民異動の届け出
▷住民票、戸籍謄抄本、印鑑証明、税務証明書などの交付
▷戸籍の届け出、印鑑登録、母子健康手帳の交付
▷住民異動や戸籍の届け出に伴う手続き(国民健康保険、児童手当、乳幼児等医療費)

【問い合わせ先】さわやか窓口 相談室(☎621-50369) (FAX)621-51288

当日は、市役所西側(幸町公園側)と同東側(JRR線路沿い)の駐車場がご利用いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【注意事項】他市町村など関係機関への確認を必要とする場合などは、取り扱いができない場合がありますので、詳しくは事前にご確認ください。

当日は、市役所西側(幸町公園側)と同東側(JRR線路沿い)の駐車場がご利用いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

本人確認にご協力を

住民異動や戸籍の届け出、各種証明書の交付申請の際に、本人確認を行っています。運転免許証、パスポートなどの本人確認書類を提示してください。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】住民課(▷住民異動=☎621-5134▷戸籍の届け出=☎621-5137▷証明など=☎621-5140)

風致地区での建築行為などは申請が必要です

1日(水)からは、市で行います。当該行為を行う場合は、市へ事前に許可申請をしてください。指定地域など詳しくは、次のとおりです。

【指定地域】▷眉山風致地区(約794ha)▷城山風致地区(約21ha)▷小松風致地区(約25ha)▷日の峯大神子風致地区(約182ha)▷小松島市部分を除く

徳島市の都市計画では、樹林地や水辺地などの良好な自然環境を保持している区域などを「風致地区」と定め、その維持のため、建築や開発など一定の行為について制限を行っています。

これまで県が行っていた許可事務は、権限移譲により、4月1日からは、市で行います。当該行為を行う場合は、市へ事前に許可申請をしてください。

【許可が必要な行為】▷建築物・工作物の新築、増築、改築、移転▷宅地の造成▷木竹の伐採▷土石の類の採取▷水面の埋め立てまたは干拓▷建築物・工作物の色彩の変更▷屋外での土石、廃棄物または再生資源の堆積

【許可申請の手続き】許可を必要とする行為の区分に応じた許可申請書に必要事項を記入し、位置図、平面図などの必要書類を添付し、都市政策課(市役所4階)へ。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

消費生活相談 Q&A vol.2

～インターネット通販にご注意!～

Q インターネット通販サイトで、普段購入しているドッグフードが格安で販売されていたので、注文し、代金を振り込みました。しかし、その後商品が届かず、連絡も取れなくなりました。どうしたらいいのでしょうか。

(50歳 女性)

A インターネット通販は、パソコンなどから簡単に注文できる利点がある反面、知らないうちに海外のサイトを利用し、商品が届かないなどのトラブルが発生しています。商品を購入する際は、次の点に注意するとともに、消費者庁ホームページ「悪質な海外ウェブサイト一覧」に該当しないことを確認しましょう。

【こんなサイトは要注意!】▷正規販売店の販売価格より極端に安い▷限定・入手困難な商品を扱っている▷運営会社の住所、電話番号などの記載がなく、連絡方法がメールしかない▷サイト内の日本語の表記が不自然である▷支払い方法が銀行振り込みのみで、振込先が外国人名義の個人口座である

【問い合わせ先】消費生活センター(☎625-2326 FAX625-2365)

蛍光管のリサイクルにご協力ください

徳島市では、廃蛍光管の回収箱を設置し、拠点回収を実施しています。ごみ減量と再資源化にご協力をお願いします。

【設置場所】▷市役所1階▷各コミュニティセンター(内町、加茂名除く)▷東部環境事業所▷西部環境事業所▷徳島市エコステーション▷民間協力施設—などです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【出し方】購入時の紙製容器または新聞紙などで包んで割れないようにし、蛍光管の種類ごとに回収箱に入れてください。

【回収できるもの】一般の家庭で使用していた蛍光管(環型、直管型、電球型)。※割れた蛍光管、事業所や店舗などから排出される蛍光管などは回収できません。

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202 FAX621-5210)

市民菜園の利用者を募集します

下表の市民菜園の利用者を募集します。

募集菜園名	募集区画	利用料(年)
日開ふれあい農園(国府町日開)	①3区画 各15㎡	① 4,000円
	②1区画 55㎡	②13,000円
論田さわやか農園(論田町本浦中)	2区画 各26㎡	10,000円
しらさぎ菜園第2(下町南丁)	①1区画 15㎡	① 4,500円
	②5区画 各40㎡	②12,000円
名東ファミリー菜園(名東町3)	1区画 30㎡	9,800円
ベジタブルランド府中(国府町府中)	8区画 各20㎡	5,000円

【対象】市内在住の農家でない人(抽選)
【申し込み方法】はがきに、住所、名前、電話番号、希望菜園名を書いて、3月25日(水)(必着)までに農林水産課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5246 FAX621-5196)へ。

原付・軽自動車などの廃車手続きは3月31日までに!

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有(使用者)に課税されます。乗れなくなった原動機付自転車や軽自動車などの廃車手続きをしていない人は3月31日(火)までに下表の場所で手続きをしてください。廃車・盗難・譲渡などにより、すでに所有していない場合でも、届け出がまだの人は手続きが必要です。

車種	手続き場所	必要なもの
原動機付自転車 小型特殊自動車	市役所2階 市民税課 ☎621-5067	・名義人の印鑑 ・ナンバープレート ・登録受付書
軽四輪車など [軽二輪(126～250cc)を含む]	県軽自動車協会 ☎641-2010	詳しくは左記まで
二輪の小型自動車 (251cc以上)	四国運輸局 徳島運輸支局 ☎050-5540-2074	詳しくは左記まで

【問い合わせ先】市民税課(☎621-5067 FAX621-5456)

休日保育の利用申請を受け付けます

日曜や祝日に子どもの保育が困難な場合に利用できる休日保育の利用申請を受け付けます。

詳しくは次のとおりです。

【実施施設・定員】▷阿波国慈恵院保育園（福島一）＝10人程度
▷四国大学附属保育所（寺島本町西2）＝7人程度

【保育時間】8：00～18：00

【対象】日曜・祝日に家庭での保育が常に困難となる1歳（四国大学附属保育所は3歳）から小学校就学前までの市内保育所・認定こども園（2・3号認定）に入所している子ども

※保育所・認定こども園の利用日数は週最大6日です。休日保育の利用条件として、月曜～土曜のうち利用しない日が1日必要となります。

【保育料】保育所・認定こども園の通常利用の一部となるため別途保育料はかかりません。

【申し込み方法】休日保育申請書（市役所南館2階保育課で配布。市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、日曜・祝日に保育を必要とする証明書（すでに提出した支給認定申請書に添付している就労証明書などで判断できる場合は不要）を持って、3月25日（水）までに、保育課へ。

就労や家庭状況をもとに利用調整を行います。詳しくは、保育課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】保育課（☎621-5193）

「リフレッシュ体操」と「元気にエアロビクス」の参加者を募集します

運動は、継続することによって生活習慣病予防などの効果が表れます。生活の中に運動習慣を取り入れるきっかけとして、ぜひご参加ください。徳島市体育振興公社の指導員が運動をサポートします。



【とき】4月20日～平成28年3月14日の月曜日（全30回）▷リフレッシュ体操＝9：45～10：45▷元気にエアロビクス＝11：00～12：00

【ところ】市立体育館（徳島町城内）

【対象】医師から運動制限を受けていない市内在住または在勤の人（ただし、平成24～26年度の同教室参加者は除く）

【定員】各40人（先着） **【参加費】**1回につき100円

【準備物】運動しやすい服、室内用運動靴、タオル、水分補給用飲料

【申し込み方法】所定の申込用紙（市立体育館事務所や保健センターで配布。市ホームページからダウンロード可）に、必要事項を記入の上、直接市立体育館事務所へ。

【問い合わせ先】市立体育館事務所（☎654-5188）、保健センター（☎656-0534）

「きっかけウォーキング（前期）」を開催します



ウォーキングを実践しながらウォーキングの習慣と正しい知識を身につけませんか。徳島市体育振興公社の指導員がサポートします。参加希望者は直接集合場所へお越しください。雨天の場合は中止します。

◆徳島中央公園＝4月8日～7月15日（毎週水曜日。7月1日と祝日を除く）。市立体育館正面玄関前に10：00集合
◆徳島市陸上競技場＝4月9日～6月25日（毎週木曜日）。同競技場中央ゲート前に10：00集合 ※所要時間は1時間30分程度

【対象】医師から運動制限を受けていない市民

【準備物】タオル、水分補給用飲料

【問い合わせ先】市立体育館事務所（☎654-5188）、保健センター（☎656-0534）

「子育て応援・支援団」の団員を募集します



ボランティアで子育てを応援・支援する活動を行う「子育て応援・支援団」の団員を募集しています。

【対象】保育士や保健師、栄養士などの資格を持つ人、または子育て経験者

【活動内容】子育てサークルや児童館などが開催する「子どもの遊びやしつけ、健康指導（絵本の読み聞かせや調理実習）」などを目的とした各種子育て支援事業へのボランティアとしての参加

【申し込み方法】電話またはファクスで、住所、名前、電話番号、子育て応援・支援団への登録を希望することを、3月31日（火）までに、子育て支援課（☎621-5192 ☎655-0380）へ。折り返し、登録申請用紙を郵送します。後日、1時間程度の講習を受講していただき、正式登録となります。

■子育て応援・支援団を派遣します！

子育て応援・支援団の派遣を希望するサークルや団体は、親子ふれあいプラザ（ふれあい健康館1階 ☎657-0065）へお申し込みください。申し込みは随時受け付けていますのでお気軽にご利用ください。

【問い合わせ先】子育て支援課（☎621-5192）

生後2カ月のお子さんに「ひまわりっこ手帳」を送付します

生後2カ月に達する月のお子さんに「ひまわりっこ手帳」を送付しています。

手帳には、定期予防接種（ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・BCG・麻しん風しん混合・日本脳炎・水痘）の予診票と4カ月児・9～11カ月児の健康診査受診票が付いています。



乳児期は身体や心の発育面で重要な時期です。健康診査は必ず受けましょう。また、予防接種については、かかりつけ医と相談の上、スケジュールをたてて接種してください。

生後3カ月に達しても届かない場合は、保健センターまでご連絡ください。

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0540）

4月の子育て施設インフォメーション

在宅育児家庭相談室【津田保育所「あっぱ」】

☎662-0246 土・日・祝日休み

◆親子の広場「くじら組さんと遊ぼう」

【とき】4月15日（水）10：45～11：15

◆子育て講座「楽しく子育てしましょう」

【とき】4月16日（木）10：30～11：00

◆親子の広場「身体測定」

【とき】4月17日（金）13：30～15：00

在宅育児家庭相談室【国府保育所「あいあい」】

☎642-3656 土・日・祝日休み

◆親子の広場「身体測定」

【とき】4月17日（金）10：00～11：30、13：30～15：00

◆おでかけ保育「南井上児童館」

【とき】4月28日（火）11：00～11：30

◆親子の広場「誕生会」

【とき】4月30日（木）10：45～11：15

在宅育児家庭相談室【城西保育所「わおん」】

☎634-3105 土・日・祝日休み

◆園開放

【とき】4月15日（水）10：00～11：30

◆親子の広場「身体測定」

【とき】4月24日（金）13：30～15：00

◆親子の広場「誕生会」

【とき】4月30日（木）10：45～11：15

【商店街子育てほっとスペース「すきっぷ」】

☎626-5454 水、第1・3日曜日、祝日休み

籠屋町1丁目 開館時間10：00～16：00

▷保健師さんの育児相談＝2日（木）14：00～15：30

▷臨床心理士さんの子育てアドバイス＝4日（土）10：00～12：00▷うたの日＝6日（月）11：30～12：00▷ふたごちゃんみつごちゃんデー＝7日（火）10：30～11：30、13：30～14：30▷ベビーデー＝9日（水）10：30～11：30▷育児講座「子どもの成長と発達について」＝10日（金）14：30～15：30▷マタニティデー＝17日（金）10：00～11：30▷通勤族ママの日＝28日（火）10：30～11：30、14：30～15：30



【親子ふれあいプラザ（ふれあい健康館1階）】

☎657-0065 月曜日休館 開館時間9：00～18：00

（日・祝日は16：00まで）

▷うたってあそぼう♪★＝14日（火）10：30～11：20▷親子ふれあいあそび★＝15日（水）10：30～11：20▷子どもの日のグッズ作り★＝22日（水）10：30～11：20▷子育てカウンセリング※＝22日（水）11：00～15：00▷お誕生パーティー（4月生まれ）※＝30日（木）10：30～11：20▷絵本の読み聞かせ＝毎日10：30～11：00、14：30～15：00（日・祝日は午前のみ）※は要申し込み。★は先着30人

【子育て安心ステーション（アミコビル5階）】

☎654-4460 火曜日休館 開館時間9：30～18：00

▷0歳児さんとママのリフレッシュ体操※＝8日（水）10：30～11：30▷うたってあそぼう&ファミサポ説明会＝15日（水）10：30～11：30▷子育て講座（臨床心理士）※＝17日（金）10：00～12：00▷食育講座（離乳食）※＝20日（月）10：00～11：30▷骨盤ケア&ベビー講座※＝23日（木）10：00～11：30▷折り紙講座＝26日（日）13：30～15：00 ※は要申し込み。詳しくは市ホームページをご覧ください。

徳島子ども・子育て支援ポータルサイト **とくしま**.net を開設しました

www.to-kodomo.net/

平成27年4月から子ども・子育て支援新制度がスタートすることを踏まえ、徳島市の子どもと子育てを支援するため、結婚から育児までに必要とされる情報を一体的に集約・発信する徳島子ども・子育て支援ポータルサイト「とくしま.net」を開設しました。

同サイトでは、幼稚園や保育所などの情報をはじめ、医療機関や各種手当、仕事と子育ての両立支援制度、公園などの遊び場に関する情報など、徳島市で子育てをする上で知りたいと思われるさまざまな情報を紹介しています。

また、子どもがいる家庭だけでなく、これから結婚を考えている人や子どもを生みたいと考えている人など、一人一人の状況に応じて必要とされる情報を発信することにより、結婚から育児までの過程を切れ目なく支援することも目的としています。

徳島市では、同サイトでの情報発信をはじめ、さまざまな子ども・子育て支援を通じて、保護者の皆さんが子育てに不安や負担ではなく、喜びや生きがいを感じ、全ての子どもが大事にされ、健やかに成長できるような社会の実現に向けて取り組んでいきます。

同サイトは、徳島市ホームページからも閲覧できます。スマートフォンからは右の二次元コードをご利用ください。

【問い合わせ先】子ども・子育て新制度準備室（☎621-5291）



子ども・子育て支援事業の円滑な利用に向けて **利用者支援事業がスタートします!**

子ども・子育て支援新制度に基づく事業として、新たに利用者支援事業がスタートします。

利用者支援事業は、親子のほか妊娠している人やその配偶者が、教育・保育施設や地域の子育て支援事業などを円滑に利用できるよう、情報の収集と提供を行い、必要に応じて相談や助言などを行うとともに、関係機関との連絡調整を実施する事業です。

徳島市では、4月から市役所本庁舎内に利用者支援の窓口を設置するほ

か、「とくしま.net」にウェブ上で利用者支援を受けられる「とくしまコンシェル」(右画像)を開設しています。

同事業では、「幼稚園や保育所の利用手続きについて知りたい」「子どもの発達について相談できる場所を知りたい」など、さまざまな事業の円滑な利用に向けた相談にお答えします。

なお、どのような質問をいただいても結構ですが、調査などのため回答に時間をいただく場合があるほか、同事業の相談員では回答が困難な場合は専門の相談機関を紹介させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【問い合わせ先】子ども・子育て新制度準備室（☎621-5291）



とくしま.net
子どもと、子育てと、つながるコミュニティ
サイト名には「とくしま」を中心に、「というメッセージ」を込め、ロゴマークで全ての情報が「とくしま」つながることを表しています。

2月の予約ランキング

一般図書

- 1 悲嘆の門 上 宮部 みゆき / 著 毎日新聞社
- 2 悲嘆の門 下 宮部 みゆき / 著 毎日新聞社
- 3 フランス人は10着しか服を持たない ジェニファー・Lスコット / 著 大和書房
- 4 絶唱 湊 かなえ / 著 新潮社
- 5 サラバ! 上 西 加奈子 / 著 小学館

児童図書

- 1 鹿の王 下 上橋 菜穂子 / 著 KADOKAWA
- 2 鹿の王 上 上橋 菜穂子 / 著 KADOKAWA
- 3 ドラえもん科学ワールドミクロの世界 藤子 F 不二雄 / まんが 小学館
- 4 マリー・キュリー イ スクチャ / 文 岩崎書店
- 5 ロバのジョジョとおひめさま マイケル モーバーゴ / 文 徳間書店

市立図書館の本は、図書館の窓口や市ホームページからも貸出予約できます。対象は、市内在住・在勤・在学または石井町・北島町在住の人です。郷土図書・漫画など、予約できないものもあります。

4月のおはなしのへや

▼3日(金)14時～14時30分「わくわくおはなし」▼4日(土)14時～14時30分「おはなしと絵本」▼5日(日)14時～14時30分「楽しい朗読会」▼11日(土)14時30分～15時「腹話術」▼14日(土)14時30分～15時「絵本の読み聞かせ」▼12日(日)14時～15時5分「とくしまエイガ会」▼15日(土)14時～15時「エイガ会」▼16日(日)10時30分～11時「14時～14時30分」絵本大好き!▼17日(日)14時～14時30分「わくわくおはなし」▼18日(月)10時30分～11時「イングリッシュ(ヘビー)」▼19日(火)10時30分～11時「イングリッシュ」★対象は0～3歳、10時30分～11時15分「ハッピー」★イングリッシュ(キッズ)★対象は4歳

以上、14時～14時30分「お話し手遊び」▼19日(日)14時～14時30分「絵本と歌」▼25日(土)14時～14時30分「おんがくこのふれあい遊び」▼26日(日)10時30分～11時30分「いっしょのみのおとまり会」★要申し込み。対象は4歳～小学生と保護者。定員は15組先着。準備物は大好きなぬいぐるみひとつ。内容はお気に入りのぬいぐるみと一緒に話会に参加した後に、ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせます。14時～15時「防災出前講座」やってみよう!避難リュックに何を入れる?」★要申し込み。対象は5歳～小学生

★住友友代子朗読サロンささなみによる朗読会(要申し込み)
【とくしま】4月19日(日)14時～15時30分
【とくしま】の例会(要申し込み)
【とくしま】25人(先着)
【とくしま】赤毛のアン」ほかを朗読
【とくしま】25人(先着)
★要申し込みのイベントは、電話または直接、図書館へお申し込みください。

【問い合わせ先】市立図書館 (☎654) 4421 (☎654) 4423

図書館通信

一般向けイベント

★住友友代子朗読サロンささなみによる朗読会(要申し込み)
【とくしま】4月19日(日)14時～15時30分
【とくしま】の例会(要申し込み)
【とくしま】25人(先着)
【とくしま】赤毛のアン」ほかを朗読
【とくしま】25人(先着)

「徳島市桜だより」を市ホームページに掲載

徳島市では、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随時お知らせします。花見や行楽を計画される際に、参考にしてください。携帯電話などからは左の二次元コードをご利用ください。

【とき】3月20日(金)～4月13日(月)
【内容】徳島中央公園、西部公園、眉山公園の桜の開花状況を随時更新

【問い合わせ先】広報広聴課（☎621-5091）

ひょうたん島川の駅連絡会 イベントニュース⑤

イベント名	とき	ところ	内容・参加費など	申し込み・問い合わせ先
とくしままちなか花ロードProject～春の一番清掃～	3/21(祝) 8:00～11:00	集合場所：新町川水際公園ポートハウス前	市中心部の植樹帯や花壇と周辺道路一帯の清掃を実施。市内中心部一帯を清掃。	市民活力開発センター (☎611-3886)
とくしまマラソン2015後夜祭ランナーズオアシス「ランナーズスクエア」	3/22日 12:00～17:00	市陸上競技場南側の煙硝蔵橋を出发点	対象はランナーやその家族(ゼッケンをお持ちください)。ランナーズオアシス会場の新町川水際公園ポートハウス前まで水上バスが随時運行します。	新町川を守る会 (☎090-3783-2084)
とくしまマラソン2015後夜祭ランナーズオアシス「とくしまマルシェ」	3/22日 12:00～18:00	しんまちボードウォーク周辺	徳島の厳選されたおいしいものがズラリ。地元食材を使ったグルメゾーンで後夜祭パーティー。	とくしまマルシェ事務局 (☎657-0052)
水際コンサート	3/27(金) 19:00～	新町川水際公園ポートハウス前	素敵な音楽演奏とともに川を楽しみましょう。	新町川を守る会 (☎090-3783-2084)
とくしまマルシェ	3/29日 9:00～15:00	しんまちボードウォーク周辺	約80のPARASOLが軒を連ねる産直市。	とくしまマルシェ事務局 (☎657-0052)



他のサイトと比べてどう使いやすいの?

子育ての合間でも手軽に検索してもらえるよう、スマートフォンでの閲覧にも対応しているほか、外国人の皆さんにも利用していただけるように多言語(英語・中国語・韓国語)での表示も可能です。



とくしま.netの機能をご紹介します!

サイトではどうやって情報を探せばいいの?

情報を探するための入口として、事業や制度のジャンルから調べる「ジャンル別検索」、子どもの年齢などから調べる「ライフステージMAP」、子育てに関する悩み別に調べる「子育て大百科」の三つを用意しています。詳しくは次のとおりです。



- ジャンル別検索 「就学前教育・保育」や「育児相談・交流」「お出かけ情報」など、計八つのジャンルで情報を整理しています。子どもの年齢やエリアから幼稚園や保育所を探すこともできます。
- ライフステージMAP 妊娠中や子どもの年齢など、各家庭のライフステージに応じて、それぞれの時期に利用可能な情報を掲載しています。「そもそも、どんな種類の事業があるのか分からない」という時にご利用ください。
- 子育て大百科 妊娠中に気をつけたい生活習慣や育児の基本知識のほか、子どもの発達に関すること、教育・保育の利用手続きなど、妊娠・出産・育児の際に多くの人が疑問に思うと考えられる悩み別に、情報を掲載しています。



✓ 害者手帳または療育手帳を持って、3月23日(月)以降に障害福祉課13番窓口(市役所南館1階 ☎621-5177 FAX621-5300)へ

介護保険施設などの居住費の自己負担上限額を一部変更

4月1日(水)から、介護報酬改定により、多床室の基準費用額が320円から370円に改定されます。これにあわせて、利用者負担第2段階と第3段階の人の負担限度額が320円から370円に改定されます。改定に伴う認定証の再交付はありません。

☎介護・ながいき課(☎621-5585)

労働・職業相談は4月から相談場所が変わります

市役所で行っている労働・職業相談は、4月以降、それぞれ次の場所で行います。詳しくは電話でお問い合わせください。

▶労働相談＝徳島県労働者福祉協議会 仕事なんでも相談室(☎0120-783-072)

▶職業相談＝徳島商工会議所(☎653-3211)

☎経済政策課(☎621-5225)

お済みですか？消費税・地方消費税の確定申告

個人事業者の消費税と地方消費税の申告と納税は、3月

31日(火)までとなっています。期限を過ぎると、本税のほかに加算税や延滞税が必要となる場合がありますので、ご注意ください。

☎徳島税務署(☎622-4131)

徳島東部地域定住自立圏PR情報誌「結ぶ」第6号を発行

徳島市など徳島東部地域12市町村では「徳島東部地域定住自立圏」を形成し、さまざまな連携事業に取り組んでいます。

住民の皆さんにこうした取

り組みと圏域の魅力を知っていただくため、PR情報誌「結ぶ」の第6号(A4判8頁、右写真)を発行しました。市役所1階案内や各支所、コミュニティセンター、市立図書館などで配布しています。ぜひ手にとってご覧ください。

☎定住自立圏の取り組み▶市町村特集(石井町・上板町)

▶ブランドのチカラ(手作り味噌、だし醤油)▶抽選でプレゼントが当たるクイズ

☎企画政策課(☎621-5085)

▶ブランドのチカラ(手作り味噌、だし醤油)▶抽選でプレゼントが当たるクイズ

☎企画政策課(☎621-5085)

求職者支援制度をご存じですか？

求職者支援制度は、雇用保

険を受給できない求職者を対象に、職業訓練(介護・パソコン・医療事務)などを通じて、早期就職を支援する制度です。求職者支援訓練の受講に関する説明会を次のとおり開催します。

▶求職者支援訓練受講説明会

☎4月6日(月)・22日(水)、5月11日(月)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)の各日10:00~11:30(予約不要)場徳島公共職業安定所(出来島本町1)

☎同所(☎622-6374)

不用品活用

【譲ります】品名(保有年数)

▶子ども用そり(3年、1,000円)▶犬小屋(10年、無償)▶植木鉢3号・5号(5年、無償)▶脚付き座椅子(2年、無償)

【譲ってください】▶ベビーベッド▶テレビ▶ベッド▶チャイルドシート

☎はがきに(希望の品(1人1枚1品目)/住所/名前/電話番号)を書いて、3月23日(月)(必着)までに、消費生活センター(〒770-0834元町1-24 アミコビル3階 ☎625-2326)へ。3月25日(水)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。

掲載品以外に譲りたいもの、譲ってほしいものがある人は、消費生活センターへご連絡ください。



危険物のごみの出し方にご注意ください

ごみ収集車の火災は、ほとんどが燃やせないごみの日に発生しています。主な原因は、スプレー缶・ガスボンベ缶やライターです。穴を開けずに出されていたり、中のガスが残っていたりしたため、火災が発生したと考えられます。

また、ガラス片や刃物などの鋭利なもの、とがった金属などは、収集や選別処理の際に作業員がけがをする恐れがあります。

このような危険物をごみに出すときは、ルールを守って出すようご協力をお願いします。

●スプレー缶・ガスボンベ缶の出し方

①中身のガスを必ず使い切る②屋外の風通しのいいところで穴を開ける※できるだけ複数力所に穴



を開け、開いた穴に印をつけるなど、確認しやすいようにご協力をお願いします③燃やせないごみとは区別し、別の透明か半透明のポリ袋に入れて燃やせないごみの日に出す。

●ライターの出し方

①中身を必ず使い切る

【使い捨てライターのガスの抜き方】▷周囲に火の気がないことを確認する▷操作レバーを押し下げる(着火した場合はすぐに吹き消す)▷輪ゴムや粘着力の強いテープで押し下げたままのレバーを固定する▷この状態のまま付近に火の気のない風通しのよい屋外に半日か1日放置する

②燃やせないごみの日に出す※多量にある場合やガス抜きができない場合は、市民環境政策課までご相談ください。

●ガラス片、刃物などの鋭利なものやとがった金属などの出し方

新聞紙などに包んで「ガラス」「刃物」などと明記し、燃やせないごみの日に出す。



●医療系廃棄物(注射針など)

医療機関などに引き取りを依頼してください。【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202)

4月の無料相談

市内在住の人を対象に、さまざまなお悩みや疑問にお答える無料の相談窓口があります。



■生活の相談 ■こころの相談 ■からだの相談 ()内は対象

暮らしの相談(市内在住の人)

◆さわやか窓口相談室(市役所1階)☎621-5200・5129

弁護士(注1)	毎週水曜、10日(金) (予約制)	13:00~16:00
司法書士	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
行政書士	毎週火曜	10:00~12:00
土地家屋調査士	2・16日(木)	10:00~12:00
社会保険労務士(年金相談)	9日(木)	13:00~16:00
公証人(相続・遺言など)	21日(火)	13:00~16:00
住まいづくり	23日(木)	10:00~13:00
心配ごと(家庭の悩みなど)	毎週月~金曜	8:30~17:00
交通事故	毎週月・水・金曜	9:00~15:30
行政相談委員(注2)	6日(月)	13:00~15:00

(注1) 弁護士相談は予約制で4月1日(水)8:30から、4月8日、10日、15日、22日の予約を電話で受け付けます(先着)。各日6人で1人30分以内。

(注2) 行政相談委員相談は、ふれあい健康館1階相談室でも実施。

【日時】4月15日(水)13:00~15:00

消費生活相談(市内在住の人)

◆消費生活センター(アミコビル3階)☎625-2326

消費生活相談	10:00~18:00(受け付けは17:00まで) [休]火曜、祝日、年末年始
--------	--

女と男生き方相談(市内在住・在勤・在学の人)

◆女性センター(アミコビル4階)☎624-2613

一般相談・カウンセリング [電話・面談(要予約)]	10:00~17:00 [休]日曜、火曜、祝日、年末年始	
夜間相談 [電話・面談ともに要予約]	1・8・15日(水) 3・10・17日(金)	18:00~20:00

※託児あり(1歳~就学前まで。無料。要予約)。男性も利用可。

人権相談(市内在住の人)

◆人権推進課相談室(市役所2階)☎621-5040・5169

人権擁護委員による人権相談	7・21日(火)	13:30~16:00
---------------	----------	-------------

医師による相談(市内在住の40歳以上の人)

健康相談・COPD予防 相談・禁煙支援相談	14日(火)	13:00~15:00	[要予約] ☎656-0534
もの忘れ予防相談	15日(水)	9:30~11:30	
歯科医師相談	16日(木)	13:00~15:00	
糖尿病予防相談	28日(火)	13:00~15:00	

保健師による相談(市内在住の人)

健康相談	毎週月~金曜 [休]祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00	[要予約]成人相談☎656-0534 母子相談☎656-0532
------	----------------------	---------------------------	-------------------------------------

管理栄養士による相談(市内在住の人)

生活習慣改善 予防栄養相談	毎週水曜 [休]祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00	[要予約] ☎656-0534
------------------	--------------------	---------------------------	--------------------

健康運動指導士による相談(市内在住の人)

運動相談	毎週月~金曜 [休]祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00	[要予約] ☎656-0534
------	----------------------	---------------------------	--------------------

歯科衛生士による相談(市内在住の人)

歯科保健相談	毎週金曜 [休]祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00	[要予約] ☎656-0534
--------	--------------------	---------------------------	--------------------

◆からだの相談は全て保健センター(ふれあい健康館内)

INFORMATION

とくしま 掲示板

募集

とくしま植物園の各教室

場とくしま植物園 対市内在住・在勤・在学の人

- ▶ネイチャーゲーム教室
- 日 4月12日(日)9:30~12:00
- 内春を探そう フィールドビンゴなど 員30人(抽選) 料100円(保険料)
- ▶梵(ぼん)天菊と大菊三本立てキク作り教室
- 日内下表のとおり

講習日	内容
4/14(火)	苗作りと移植、用具・土・押し芽について
5/26(火)	摘心と手入れ(消毒)、鉢上げ・ピンチについて
6/23(火)	7号鉢に定植、三枝分けについて
7/7(火)	肥料のやり方、ピンチ胴切りと肥料のやり方
7/28(火)	芽摘みのやり方、脇芽の支柱への取り付け方
8/18(火)	シェード・肥えぬき
9/8(火)	きれいに開花させる、つぼみの選び方
10/11(木)	今後の管理、輪台の付け方と高さ調整

*時間はいずれも13:00~15:00

員20人(抽選) 料3,500円(8回分)
※梵天菊 1鉢当たり600円、大菊 1鉢当たり1,600円程度が別途必要
▶ドライフラワーアレンジメント教室



日 4月16日(木)10:00~12:00 内グリーンリース 員15人(抽選) 料1,600円
▶はがきに(教室名/住所/名前/電話番号)を書いて、3月25日(水)(必着)までに、とくし

日...日時 場...場所 内...内容 対...対象者 員...定員 料...費用(表記なしは無料) 準...準備物 申...申し込み方法 問...問い合わせ先
☎...電話番号 / FAX...ファクス / HP...ホームページ / 電...メールアドレス / ★電子申請可...市ホームページ「電子申請」から申し込み可

ま植物園緑の相談所(〒771-4267 渋野町入道45-1 ☎636-3131)へ★電子申請可

ニュースポーツ大会



日 3月28日(土)9:00~(受け付けは8:30~8:50) 場内町小学校グラウンド・体育館 対市内在住・在勤の人 内ペタンク(屋外)、カローリング(屋内。上履きをご準備ください) ※雨天の場合はカローリングのみの開催
▶参加申込書(市役所11階スポーツ振興課で配布)に必要事項を記入し、3月18日(水)までに、同課(☎621-5427)へ

不動産受講生

日 4月11日(土)~平成28年3月12日(土)(毎月第2・4土曜日・全20回) 13:30~15:30 場不動コミュニティセンター 内陶芸教室 料入会金3,000円(年間)▶手びねり=月3,000円▶電動口クロ(手びねり経験1年以上の人)=月4,500円※土代5千600円~(焼成代別途必要)
員10人(先着)
▶「手びねり」または「電動口クロ」の希望と(住所/名前/電話番号)を書いて、はがきまたはファクスで不動コミセン陶芸係(〒770-0063 不動本町2-178-1 FAX633-4171 ☎631-9649)へ

ふれあいパソコン Excel2010入門

日 4月15日(水)9:30~12:30 場ふれあい健康館 員5人(先着) 料4,500円※教材費2,160円が別途必要
▶同館(☎657-0194)★電子申請可

催し

ちりめん細工で綴る日本の四季



日 3月18日(水)~22日(日)9:30~17:00(入場は16:30まで 最終日は15:00まで) 場徳島城博物館和室 内坂東俊子さん(日本玩具博物館ちりめん細工講師)とその社中の皆さんが制作したちりめん細工の展示会。ちりめん細工は、着物などの端切れを素材に、伝統的な技法で縫い合わせて作る手芸小物で、江戸時代から親しまれる日本の伝統文化です。今回の展示会では、日本の四季をテーマに、節句をはじめ、日本の豊かな季節の移り変わり、四季の彩りをモチーフとしたちりめん細工の作品を展示します 料入館料(大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料)が必要
▶同館(☎656-2525)

シビックセンター後期文化講座修了作品展と発表会

▶作品展



日 3月18日(水)~20日(金)=(藍染・草木染、織物※織物実演も行います)▶3月21日(祝)~23日(月)=(俳句、洋画、墨絵・彩墨画・日本画)※各講座生の作品を展示。各日9:00~21:00(それぞれ初日は12:00から、最終日は16:00

まで) 場シビックセンター3階ギャラリー

▶発表会など
日 3月18日(水)13:30~15:30 =歌唱教室、19日(木)11:00~12:00=やさしいコーラス、22日(日)12:00~16:00=カラオケワンポイントレッスン、22日(日)14:00~16:00=きもの着装体験 場シビックセンター4階
▶同センター(☎626-0408)

吹きガラス体験教室

日 3月28日(土)・29日(日)9:30~15:30 場徳島ガラススタジオ(勝占町中須) 内溶けたガラスを吹き竿に巻き取り、息を吹き込みながらオリジナルグラスを制作します。制作時間は約30分 員各日20人(先着) 料2,200円(材料費込み) ※当日受け付け
▶同スタジオ(☎669-1195)

ふれあい健康館 さくらまつり

日 3月29日(日)10:00~15:00 場ふれあい健康館1階 かけ空間など 内▶ふれあい健康館イベントキャラクター「ほなけん」(写真)とゲーム大会▶日本テレビ「全日本歌唱力選手権歌唱王」初代チャンピオンのアナリン・アルメリノさんリサイタル▶ジャグリング体験▶マジックショー▶手話コーラスなど
▶同館(☎657-0190)

観桜茶会

日 3月29日(日)10:00~15:00 場徳島城博物館和室 内桜を楽しみながら 茶道裏千家 淡交会徳島支部による お点前で茶

をお楽しみください 料入館料のほか茶券(600円)が必要
▶同館(☎656-2525)

藤井悦子の書展「子供たちに贈る『竹取物語』」

日 3月31日(火)~4月4日(土)9:30~17:00(最終日は16:00まで) 場徳島城博物館和室 内だれもが知るわが国最古の作り物語「竹取物語」を「書作品」として 味わう 展示会 料入館料が必要
▶同館(☎656-2525)

お知らせ

市バスの無料乗車証を交付

対次の全てに該当する人▶市に住民登録している人▶昭和21年4月1日までに生まれた人▶平成26年度の市区町村住民税所得割額が6万円以下の人。対象者には3月末に郵送します。4月になっても届かない人はご連絡ください。
▶介護・ながいき課(☎621-5176)

重度障害者福祉タクシー利用券を交付

対市に住民登録し、次のいずれかに該当する人▶下肢または体幹機能障害を含む総合等級1・2級の身体障害者手帳を持っている人▶視覚障害の1級か視覚障害のみの総合等級1級の身体障害者手帳を持っている人▶身体障害者手帳を持ち、心臓・呼吸器・腎臓・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓機能障害のいずれか1級に該当し、平成26年度の市区町村住民税所得割額が6万円以下の人▶療育手帳Aを持っている人
※対象者への個人通知は行いませんのでご注意ください。
▶印鑑(朱肉使用)、身体障

ふれあい健康館短期受講生を募集します

日時	講座名	定員(抽選)、受講料、準備物など
4/4~6/20(5/2除く) 毎週土曜日 17:30~18:30	木原愛子の ヨーガ教室	30人。受講料6,600円(11回分)。バスタオル、ヨガマット
4/8~6/24の毎月 第2・4水曜日 18:30~20:30	アロマ テラピー	25人。受講料3,600円(6回分)・材料費1回300円程度。フェイスタオル、バスタオル
4/20(月) ①10:00~11:00 ②11:30~12:30	男の子のための ベービスキンケア	生後1~12カ月の子どもと保護者。各10組。受講料600円。材料費500円。バスタオル
4/23、5/7・21(木) ①13:00~14:20 ②14:30~15:50	親子ふれあいベビーマッサージ	生後1~12カ月の子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費3,200円(各3回分)。バスタオル、飲み物
4/25(土) 13:00~16:00	パルーンアートで五月人形作り	15人。受講料600円・材料費800円。はさみ
4/27、5/11・25(月) ①10:00~11:00 ②11:30~12:30	産後のための 骨盤ケア	歩きはじめ前の子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費1,000円(各3回分)。バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装

【申し込み方法】はがき(1枚1講座)に、講座名、住所、名前、性別、年齢、電話番号を書いて、講座開始日の10日前(必着)までに、ふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎657-0194)へ。市ホームページ「電子申請」からも可。

徳島城博物館「街道講座」の参加者を募集します



徳島城博物館では、阿波の五街道や峠道、遍路道などのいにしえの人々が歩いた道を再発見するため、「街道講座」を開催しています。

この講座は、江戸時代から明治時代に人々に使われた街道や峠道を歩くことで、道をめぐる豊かな歴史や文化を見聞する体験型歴史講座です。元気に体を動かして、阿波の豊かな歴史を見つけに行きましょう。

【とき・内容】下表のとおり

日	集合場所・時間	内容
4/25(土)	徳島城博物館(9:40)	阿波水軍の道を歩く(徳島城跡~沖洲)
4/29(祝)	J R地蔵橋駅(9:40)	土佐街道を歩く(地蔵橋から恩山寺)
5/10(日)	J R讃岐相生駅(9:30)	藩主の歩いた道を歩く(大坂峠)
5/17(日)	市考古資料館前(9:30)	阿波の峠道を歩く(気延山~童学寺越え)

【定員】約30人(抽選)
【受講料】2,000円(保険代含む。交通費各自負担)
【申し込み方法】往復はがきに街道講座参加希望と明記の上、住所、名前、電話番号、返信宛名を記入して、4月18日(土)(必着)までに、徳島城博物館(〒770-0851 徳島町城内1-8 ☎656-2525)へ。



とくしま市民遺産を巡ろう!

40

徳島城の石垣

徳島城の石垣は、眉山から切り出された「阿波の青石（緑色片岩）」を多く使った緑色の石垣として知られています。

石垣の積み方は時代によりさまざま。初期に造られた本丸東側の石垣は、自然石をそのまま積み上げた野面積みで迫力満点。最も新しいのは大手門付近の石垣で、巨石を用いて整然と組み上げられ、「太」「大」「正」などの文字や記号の刻印が見られます。

また全国的にも珍しい遺構として「舌石」があります。石垣の上にくぐらされていた土堀の一部を屏風状



【問い合わせ先】
文化振興課(☎621-5314)

「阿波の青石」を多用した緑色の石垣に折り曲げて堀側に突き出させ、横方向にも矢を射られるようにした「屏風折堀」の支柱の土台になっていた石で、徳島駅方面へ抜ける跨線橋の上から確認することができます。

散策中の女性が「桜の季節が一番美しいですね」と話すように、桜と石垣、お堀の共演は圧巻です。

毎日野菜 +100g! 楽笑レシピ 12

菜の花と鶏ささみのミモザサラダ



材料 / 1人分

菜の花	100g
鶏ささみ	30g
卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1

[1人分223kcal 塩分0.8g]

作り方

- ① 鶏ささみに酒をふり、ふんわりラップをしてレンジで加熱し、手でほぐす。
- ② 菜の花を硬めにゆで、しっかり絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ ゆで卵を作り、白身と黄身に分け、それぞれをザルに押し当ててそぼろを作る。
- ④ マヨネーズとケチャップを合わせオーロラソースを作る。
- ⑤ ①②③の順に重ね盛りつけ、オーロラソースをかける。

楽笑memo

菜の花は若いつぼみ、葉、茎など穂先だけを摘み取り食用にします。免疫力を高め、がんや風邪予防が期待できるカロテンやビタミンCが豊富。またカルシウムや鉄、食物繊維も多く含む栄養価の高い緑黄色野菜です。加熱しすぎず食感を残すのがポイント。

【問い合わせ先】
保健センター(☎656-0529)

応募いただいたレシピやおすすめレシピを紹介します

2月の市政ピックアップ



トクシィ生誕3周年

市のイメージアップキャラクター・トクシィの生誕3周年を記念したイベントを2月22日、新町橋東公園で開催。前触れなく突然阿波おどりを踊りだすフラッシュモブでトクシィが登場し、市民と一緒に乱舞。続いて阿波おどり教室やトクシィスイーツ第2弾となる「トクシィの和ガシィ」のお披露目、ライブなどがありました。



人権を考える市民のつどい

「人権を考える市民のつどい」を2月9日、市立文化センターで開催し、俳優の宇梶剛士さんが「転んだら、どう起きる?」と題して講演。宇梶さんは自身の半生を振り返りながら「人を憎んだりうらやましがったりすることは、その人の人生の脇役になること。自分の人生の主役になろう」と語り、約800人が熱心に耳を傾けました。



市民ミュージカル「スマイル・スマイル・スマイル」

徳島市出身の女優・野田久美子さんやオーディションで選ばれた約90人の市民らによるミュージカル「スマイル・スマイル・スマイル」を2月8日、市立文化センターで上演。原秀樹市長も特別ゲストとして出演しました。昼夜2回の公演に約1,500人の観客が訪れ、阿波おどりなどを取り入れたエネルギッシュなステージを楽しみました。

林野火災を想定し消防訓練

空気が乾燥し火災が発生しやすい時季を迎え、2月27日、日峯大神子広域公園・大神子テニセンター付近の山林で消防訓練を行いました。訓練には、消防職員や消防団員、警察官など約70人が参加し、消火技術の向上や連携強化を図りました。



徳島東部地域定住自立圏推進協議会

2月16日、市内ホテルに徳島市と近隣11市町村の首長が集まり、定住自立圏共生ビジョンの取り組み状況の報告や次期共生ビジョンの策定について話し合いを行いました。