



KOHO TOKUSHIMA

広報

NO. 955 2015年 7月15日

平成27年7月1日現在(前月比)

人口	256,372人	(-30)
男	121,607人	(+11)
女	134,765人	(-41)
世帯数	116,792世帯	(+37)
面積	191.25km <sup>2</sup>	

ホームページ <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>  
携帯 <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/i/>



■市が行う各種がん検診一覧

種類	対象者	自己負担金	受診場所
胃がん(要予約)	40歳以上	700円	検診車(バス)で受診 ▷平日検診(下表①参照) ▷土日検診(※2)
肺がん(要予約)(※1)		300円	
乳がん(要予約)(※3)	40歳以上 偶数年齢	1,500円	下表②参照
子宮頸(けい)がん(※3)	20歳以上 偶数年齢	1,200円	下表③参照
大腸がん	40歳以上	500円	市内の委託医療機関(市ホームページ、市役所・支所・コミセンなどにあるチラシを参照)
もの忘れ		無料	
前立腺がん	50歳以上	1,000円	
早朝クイック検診	胃がん(要予約)	2,000円	徳島県総合健診センター(※4)
	肺がん(要予約)	1,000円	

(※1)結核健診を同時実施。  
(※2)徳島県総合健診センターで受診。受診日などは、同センター(☎678-7128)へお問い合わせを。9/26(土)・12/6(日)は特定健康診査と同時に受診可。  
(※3)本年度奇数年齢でも、60歳未満の人で昨年度未受診の人は対象(対象の人には受診券に住所、名前などの印字があります)  
(※4)受診日は、平日7:30~(12月は8:00~)。30分程度で検診を受けられます。

①[平日検診]検診車(バス)で受ける胃・肺がん検診《要予約》  
定員各日120人

◆ふれあい健康館で実施分 ◆各地区で実施分

とき	とき	受診場所	とき	受診場所
7/24(金)、7/27(月)、7/29(水)、7/31(金)、8/4(火)、8/7(金)、8/20(木)、8/26(水)、9/1(火)、9/17(木)、9/25(金)、10/8(木)、10/14(水)、10/19(月)、10/29(木)、10/30(金)	7/21(火)	川内町民会館	10/9(金)	考古資料館(国府)
	8/18(火)	沖洲幼稚園	10/13(火)	J A 応神
	8/24(月)	住吉・城東コミセン	10/16(金)	不動総合センター
	8/28(金)	丈六コミセン	10/26(月)	南井上コミセン
	9/18(金)	しらさぎ台センター		

※6:00に市内で「暴風警報」が発令された場合は中止(予約の取り直しが必要です)。

②乳がん検診委託医療機関《要予約》

医療機関名	所在地	電話
伊月健診クリニック	東船場町1	653-2315
徳島通信病院	伊賀町3	623-8611
徳島クリニック	昭和町1	622-7712
田岡病院	万代町4	622-7788
沖の洲病院	城東町一	622-7111
徳島健生病院	下助任町4	622-7771
木下病院	南末広町4	622-7700
寺沢病院	津田西町一	662-5311
とくしまプレストケアクリニック	中島田町4	633-8484
徳島検診クリニック	南田宮四	632-9111
博愛記念病院	勝占町惣田	669-2166
たまき青空病院	国府町早淵	643-2588
むくの木クリニック	国府町東高輪	624-7575
徳島県総合健診センター	蔵本町1	678-7128
徳島市民病院	北常三島町2	622-5121

③子宮頸がん検診委託医療機関

医療機関名	所在地	電話
梶産婦人科	寺島本町東2	622-1680
吉田医院	新内町1	625-3065
しんくら女性クリニック	新蔵町3	602-2088
伊月健診クリニック	東船場町1	653-2315
田中産婦人科	栄町4	622-9688
徳島通信病院	伊賀町3	623-8611
美馬とし子レディースクリニック	栄町2	653-1912
沖の洲病院	城東町一	622-7111
メイプルクリニック高橋産婦人科	福島二	652-7077
さいじょう産婦人科	佐古一番町	652-7559
祖川産婦人科クリニック	北田宮三	633-1133
徳島検診クリニック	南田宮四	632-9111
河野美香レディースクリニック	山城西3	625-2370
春名産婦人科医院	南二軒屋町1	652-2538
平尾レディースクリニック	西須賀町下中須	669-6366
国府藤田産婦人科	国府町中	642-1026
富岡医院	国府町日開	642-8111

【問い合わせ先】保健センター  
☎(656)0530  
FAX(656)0514

14 ☒hoken\_center@city.tokushima.jp

転入などで、受診券が届いていない人は保健センターまでお問い合わせください。

【注意】「からだや耳が不自由な人」の検診は、検診車の階段乗降ができる人が対象。肺がん検診は座った状態のまま受診可能。【申し込み方法】7月22日(水)までに、電話またはファクス、メールで、検診種別、住所、名前、生年月日、連絡先を保健センターへ☎(656)0530 FAX(656)0514

【自己負担金】胃がん1700円、肺がん1300円

【受診日】8月30日(日)

【受診場所】徳島県総合健診センター(蔵本町1)

【注意】「からだや耳が不自由な人」の検診は、検診車の階段乗降ができる人が対象。肺がん検診は座った状態のまま受診可能。【申し込み方法】7月22日(水)までに、電話またはファクス、メールで、検診種別、住所、名前、生年月日、連絡先を保健センターへ☎(656)0530 FAX(656)0514

日本人は、2人に1人が「がん」で亡くなっています。生のうち何らかの「がん」にかかるというわれ、我々にとって身近な病気です。しかし、今では、がんは不治の病ではありません。早期に発見し、治療すれば、治癒することができます。ただ、自覚症状がほとんどない早期のがんを発見するには、定期的ながん検診を受けることが

◆各種検診を受けましょう  
徳島市では、12月20日(日)の委託医療機関で各種がん検診を実施しています。平成27年6月10日現在、市に住民登録をしている対象者には「がん検診等のご案内」または「子宮頸がん検診のご案内」を送付しています。受診の際に必ずお持ちください。がん検診の種類や対象者、受診場所などは、左上表をご覧ください。

自己負担金の免除制度については案内に記載しています。なお、東日本大震災に係る災害救助法の適用となる人は、事前に保健センターへご相談ください。

がん検診を受けて健康と長寿を目指しましょう!

日本人の2人に1人が「がん」と診断され、3人に1人が「がん」で亡くなっています。しかし、がんは早期発見し、治療を行えば、そのほとんどが治る病気です。がん検診を受けることで、「がん」による死亡を減らすことができます。徳島市では、市民の皆さんが健康なからだを維持できるように、がん検診をはじめとした各種検診を12月20日まで実施していますので、大切な命を守るため、定期的に検診を受けましょう。

〈胃・肺がん検診予約先〉

徳島県総合健診センター  
☎678-7128  
【受付時間】8:30~17:00(土・日・祝日を除く)  
なお、「平日検診の各地区で実施する検診」は、本年度から市ホームページ「電子申請」からも受け付けていますので、ご利用ください。

無料クーポン券をご利用ください!

大腸がん・乳がん・子宮頸がん各検診の無料クーポン券を対象となる人に送付しています。  
【対象】市に住民登録し、平成27年4月1日現在  
▷大腸がん検診=40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の人▷子宮頸がん検診=20歳の人または22、25、27、30、32、35、37、40歳の人で平成22~26年度に本市の子宮頸がん検診を受診していない人▷乳がん検診=40歳の人または42、45、47、50、52、55、57、60歳の人で平成22年度~26年度に本市の乳がん検診を受診していない人  
※受診場所など詳しくは市ホームページをご覧ください。  
【問い合わせ先】保健センター(☎656-0530)



## 文化振興ビジョン策定 市民会議の委員を募集

徳島市の文化施策の指針となる「徳島市文化振興ビジョン」を策定するにあたり、ご意見やご提言をいただく市民会議の委員を募集します。

**【募集人数】**2人程度（選考）

**【対象】**市内在住・在勤・在学の18歳以上の人。任期は平成28年度末まで。会議は6回程度（平成27年度は3回）の開催を予定しています。

**【申し込み方法】**7月31日（金）（必着）までに、必要事項を記入した所定の申込書（市ホームページからダウンロード可）と「私が考える徳島市の文化振興について」をテーマとした小論文（800字程度）を、郵送または直接、文化振興課（〒770-8571 幸町2-5 市役所9階 ☎621-5178 FAX624-1281）へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



徳島市をよくする  
アイデアをいつば  
応募してね！

市民の力で徳島市をより良くしていくアイデア（協働による新たなまちづくり事業）の提案を募集します。

**【募集する提案】**提案団体が新たに挑戦しようとする事業で、市内で実施するもののうち、市民生活の向上や改善に役立ち、本市と一緒に取り組めるもの※事業開始は平成28年度からになります

※テーマは自由です  
▽行政企画コースⅡ市が提示するテーマに沿ったもの※本年度は「協働のヒントが見つかる交流会の企画・運営」（担当課は市民協働課）

**【補助率】**補助対象事業費から収入を差し引いた額の60%（行政企画コースは80%）以内※両コースとも予算の範囲内で上限があります

**【応募資格】**市内に活動拠点があり、メンバーの過半数が市内在住・在勤・在学である5人以上の団体で、組織運営に関する会則などがあること

**【選定方法】**応募書類を基に学識経験者などで構成する選定委員会にて審査

**【募集要項】**市民協働課（市役所9階）と徳島市市民活力開発センター（幸町3）で配布しています。徳島市ホームページから

## 協働による新たなまちづくり 事業の提案を募集します



もダウンロード可

【募集締め切り】8月14日（金）

【問い合わせ先】市民協働課

☎（621）5510

FAX（621）5511

## 国民年金「免除・猶予制度」 をご存じですか？

経済的な理由などから、どうしても国民年金の保険料を納められないときは、未納のままにしておく将来年金を受けられない場合がありますので、免除・猶予制度をご利用ください。

### ◆申請免除制度

被保険者とその配偶者および世帯主の所得が一定額以下で、保険料の納付が困難な場合は、申請免除制度をご利用ください。

申請後、免除が承認されると、その期間は年金の受給資格期間として計算されますが、免除を受けた期間の年金額は、全額納付したときの2分の1～8分の7として計算されます（下表参照）。

区分	月々の保険料	老齢基礎年金を受けるとき
全額免除	0円	年金額に2分の1が反映
4分の3免除 (4分の1納付)	3,900円	年金額に8分の5が反映
半額免除	7,800円	年金額に4分の3が反映
4分の1免除 (4分の3納付)	11,690円	年金額に8分の7が反映

### ◆若年者納付猶予制度

30歳未満の被保険者とその配偶者の所得が一定額以下の場合は、被保険者が30歳に到達する日の前月までの保険料納付が猶予されます。

猶予された期間は、年金の受給資格期間として計算されますが、年金額には反映されません。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

**【申請方法】**年金手帳、印鑑（朱肉使用）などを持って、保険年金課11番窓口（市役所1階）へ。

失業により申請される場合は、失業が確認できる雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証などが必要です。

代理申請の場合は、委任状（同居の親族が申請される場合は委任状は不要）と代理人の身分証明書（運転免許証、健康保険証など）が必要です。

また、年金事務所で所得審査が行われるため、審査の対象となる人（被保険者、配偶者、世帯主）の所得申告が必要です。

**【申請しなくてよい人】**継続申請を希望し、前年度の全額免除申請または若年者納付猶予申請が承認された人は、今回申請をする必要はありませんが、審査の対象となる人（被保険者、配偶者、世帯主）の所得申告がない場合は別途申告が必要です。

※平成26年度に一部免除を受けた人は、再度免除申請が必要です。

**【問い合わせ先】**保険年金課（☎621-5162 FAX655-9286）

## 高齢者のための便利帳 「あんしん」最新版を作成

平成27年度版高齢者のための便利帳「あんしん」を作成しました。

この冊子は、介護保険や高齢者福祉、保健サービスなど、いろいろな制度やサービスを分かりやすく説明しています。

各支所やコミセン、市役所南館1階に置いていただけますので、ご利用ください。



【問い合わせ先】介護・ながいき課（621）5176

## 家屋の固定資産税を減額します

### ■耐震改修工事に伴う減額

耐震改修工事を行い、次の要件を満たす場合は、翌年度分の家屋の固定資産税を2分の1減額します。（1戸当たり床面積120平方メートル相当分まで）。

▶昭和57年1月1日以前に建てられた住宅 ▶平成27年1月2日～12月31日に工事費50万円以上の耐震改修工事を完了した住宅

**【申し込み方法】**改修後3カ月以内に、現行の耐震基準に適合した工事である証明書、工事の領収書を添えて資産税課（市役所2階）へ。証明書は、次のいずれかが発行します。①徳島市木造住宅耐震改修事業を受けて改修が行われた住宅（平成18年1月1日以降に工事完了したもの）＝建築指導課（市役所4階）が発行②①以外の改修が行われた住宅＝建築士事務所に属する建築士が発行。ただし、改修前に現行の耐震基準に適合させる設計を行った上で計画的に工事が行われた住宅、または改修後に建物の耐震基準を行い、現行の耐震基準に適合した改修が行われたことを確認した住宅に限ります。

### ■バリアフリー改修工事に伴う減額

バリアフリー改修工事を行い、次の要件を満たす場合は、翌年度分の家屋の固定資産税を3分の1減額します（1戸当たり床面積100平方メートル相当分まで）。

▶平成19年1月1日以前に建てられた住宅（賃貸住宅は除く） ▶平成27年1月2日～平成28年3月31日に工事が完了した住宅で、地方公共団体からの補助金や介護保険の給付などを除く自己負担額50万円以上の工事（▷廊下の拡幅▷階段のこう配の緩和▷浴室・便所の改良▷手すりの取り付け▷床の段差の解消▷引き戸への取り替え▷床表面の滑り止め化） ▶「65歳以上の人」「要介護認定または要支援認定を受けている人」「障害のある人」のいずれかが住む住宅 ※省エネ改修を除く新築住宅特例や耐震改修特例の対象となっている年度は適用されません

**【申し込み方法】**改修後3カ月以内に、市役所2階資産税課にある所定の申告書に必要事項を記入し、居住要件を確認できる書類（居住者の年齢、要介護認定など）工事内容や金額が分かる工事明細書、領収書、写真を添えて、資産税課へ。

### ■省エネ改修工事に伴う減額

住宅の省エネ改修工事を行い、次の要件を満たす場合は、翌年度分の家屋の固定資産税を3分の1減額します（1戸当たりの床面積120平方メートル相当分まで）。

▶平成20年1月1日以前に建てられた住宅（賃貸住宅は除く） ▶窓の断熱工事（必須）とその工事と併せて行う床、天井、壁の断熱改修工事により、新たに省エネ基準を満たす住宅 ▶平成27年1月2日～平成28年3月31日に工事費50万円以上の省エネ改修工事を完了した住宅 ※バリアフリー改修を除く新築住宅特例や耐震改修特例の対象となっている年度は適用されません

**【申し込み方法】**改修後3カ月以内に、市役所2階資産税課にある所定の申告書に必要事項を記入し、建築士、指定確認検査機関または登録住宅性能評価機関が発行する証明書（省エネ基準を満たすもの）、工事内容や金額が分かる明細書、領収書を添えて、資産税課へ。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

いずれの改修工事も都市計画税の減額措置はありません。

**【問い合わせ先】**資産税課（☎621-5072・5073 FAX623-8115）



## 「ダイエットのキホン」を開催

ダイエットは体重を減らすことだと思いませんか？ダイエットには食事と運動を管理して、適正な体重に近づけるという意味があります。自分に合った食事と運動を知ること、無理なくダイエットを実践し、適正体重を目指しましょう。

**【とき・内容など】**下表のとおり

とき	内容
8月20日(木) 10:00~11:30	お話「知ろう！自分の適正エネルギー」 運動「運動効果の得られるからだに整える『ボディケア』」
8月27日(木) 10:00~11:30	運動「エネルギーを消費しやすいからだをつくらう！『すっきりボディメイクエクササイズ』」
9月3日(木) 10:00~13:00	調理実習「お手軽ヘルシーメニューで体重コントロール」
9月10日(木) 10:00~11:30	運動「エネルギー消費を促進しよう！『内臓脂肪燃焼エアロピクス』」

**【ところ】**保健センター会議室、元気回復室、ふれあい健康館調理実習室

**【対象】**40~50歳代で医師から運動制限を受けていない市民（原則として全日程に参加できる人）

**【定員】**20人（抽選） **【参加費】**無料

**【準備物】**▷運動=運動できる服装、室内

用運動靴、バスタオル、タオル、水分補給用飲料▷調理実習=エプロン、三角巾、タオル

**【申し込み方法】**「ダイエットのキホン参加希望」と明記の上、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて、ファクスやメールで、8月7日(金)までに、保健センター（☎656-0534 ☎656-0514 ☎hoken\_center@city.tokushima.lg.jp）へ。電話や同センター窓口でも受け付けます。

## 「のぼそう!!健康寿命教室」を開催

テーマは、目指せ健康長寿「ロコモ対策」です。ロコモティブシンドローム（運動器の機能低下により要介護になるリスクが高い状態）にならないために、丈夫な足腰をつくりましょう。簡単なトレーニングで、いくつになっても元気に動ける体づくりを理学療法士がお教えます。

**【とき】**8月5日(水)10:00~11:30（受け付けは9:45~）

**【ところ】**ふれあい健康館1階ホール

**【対象】**医師から運動制限を受けていない65歳以上の市民（介護保険認定者は除く） **【定員】**40人（先着）

**【準備物】**運動しやすい服装・靴、タオル、水分補給用飲料

**【参加費】**無料

**【申し込み方法】**保健センター（☎656-0534）へ。

## 麻しん（はしか）・風しんの予防接種を受けましょう

麻しん・風しん混合予防接種は、麻しんと風しんの二つの病気を予防するための混合予防接種です。接種回数は、1期と2期の2回です。

**【対象】**▷1期=1歳から2歳の誕生日の前日までの人▷2期=小学校入学前年度の人（本年度は平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれ）

2期の公費負担での接種は、平成28年3月31日までです。

接種が済んでいない人は、早めに委託医療機関で接種してください。予診票をお持ちでない人は、再交付しますので母子健康手帳を持って、保健センター（沖浜東2 ふれあい健康館3階）までお越しください。

**【申し込み方法】**保健センター（☎656-0540）へ。

## 日本脳炎の接種はお済みですか？

日本脳炎の予防接種は1期と2期があり、接種回数は全部で4回です。平成17年度から22年度にかけて、積極的な勧奨を差し控えていたため、平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの人に、定期予防接種として無料で接種を受けられる機会が確保されています。接種期間は20歳の誕生日の前日までです。特に、本年度18歳となる人（平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ）の人は2期末接種の人が多いため、母子健康手帳で確認してください。

接種間隔を主治医と相談の上、未接種の回数を受けてください。なお、2期の接種は、1期接種を終えて9歳以上になってから接種してください。

予診票をお持ちでない人は、再交付しますので、母子健康手帳をお持ちの上、保健センター（沖浜東2 ふれあい健康館3階）までお越しください。

**【問い合わせ先】**保健センター（☎656-0540）

## 家族deチャレンジ企画第1弾「アクアビクス & アクアゲームにチャレンジ」を開催

ことしの夏は思い切って水着に着替えてプールで健康づくりにチャレンジしてみませんか。家族で楽しみながら体力アップとリフレッシュを体験しましょう。

**【とき】**8月3日(月)10:30~11:30

**【ところ】**ふれあい健康館2階プール

**【内容】**▷家族でアクアビクスにチャレンジ（プールで有酸素運動）▷家族でアクアゲームにチャレンジ（水遊びを楽しみましょう）



**【対象】**徳島市に住民票がある5~8歳の子ども1人とその保護者1人（ただし、医師から運動制限を受けている人は除く）

**【定員】**10組（抽選）

**【準備物】**水着、スイミングキャップ、タオル、水分補給用飲料

**【申し込み方法】**7月24日(金)までに、電話またはファクス、メールで、保健センター（☎656-0534 ☎656-0514 ☎hoken\_center@city.tokushima.lg.jp）へ。メールとファクスには「家族deチャレンジ企画」参加希望の旨と参加者（子どもと保護者）の、名前・生年月日、住所、電話番号を書いてください。同センター窓口でも受け付けます。

## 「南井上deからだが喜ぶフィットネス教室」を開催

筋力・柔軟性・平衡性をバランス良く高める「健康ヨガ」を実施します。

**【とき】**8月17日(月)・24日(月)各日10:00~11:30（どちらか1日）

**【ところ】**南井上コミュニティセンター大会議室

**【対象】**医師から運動制限を受けていない市民

**【定員】**各日20人（先着）

**【準備物】**運動しやすい服装、ヨガマット（レジャーシートでも可）、バスタオル、タオル、水分補給用飲料

**【申し込み方法】**保健センター（☎656-0534）へ。



## 8月の子育て施設インフォメーション

親子ふれあいプラザ (ふれあい健康館1階) ☎657-0065 開館時間9:00~18:00(日・祝日は16:00まで)月曜休館	子育て安心ステーション (アミコビル5階) ☎654-4460 開館時間9:30~18:00 火曜休館	商店街子育てほっとスペース 「すきっぷ」(籠屋町1) ☎626-5454 開館時間10:00~16:00 水曜、第1・3日曜、祝日休館
親子のからだあそび(首がすわり自立歩行前対象)先着15組 8月5日(水)10:30~11:20	親子でからだあそび※ 8月3日(月)10:30~11:30	藤本孝さん・恵子さんのうたの日 8月3日(月)11:30~12:00
阿波踊りを楽しもう★ 8月7日(金)10:30~11:20	トクシの阿波踊り教室 8月5日(水)10:30~11:30	ふたごちゃんみつごちゃんデー 8月4日(火)10:30~11:30、 13:30~14:30
親子のからだあそび(自立歩行~2歳未満対象)先着20組 8月21日(金)10:30~11:20	うたってあそぼう&ファミサポ説明会 8月19日(水)10:30~11:30	阿波おどりナイトオープン 8月12日(水)~15日(土) 17:00~22:00
お誕生パーティー(1歳以下対象) 8月25日(火)10:30~11:00※	わらべうたと絵本 8月27日(木)10:30~11:30	転勤族ママの日 8月24日(月)10:30~11:30、 14:30~15:30
お誕生パーティー(2歳以上対象) 8月26日(水)10:30~11:00※	食育講座※ 8月31日(月)10:00~11:30	寒川伊佐男先生の育児講座 8月28日(金)14:30~15:30

※は要申し込み、★は先着30人。詳しくは市ホームページをご覧ください

## 在宅育児家庭相談室(土・日・祝日休み)



津田保育所「あっぷ」 ☎662-0246	国府保育所「あいあい」 ☎642-3656
子育て講座「ママと楽しむふれあいあそび」 8月4日(火)10:30~11:30	親子の広場「誕生会」 8月20日(木)10:45~11:15
助産師さんのおっぱい相談※要予約 8月20日(木)13:30~15:00	栄養士さんの栄養相談※要予約 8月21日(金)10:30~12:00
保健師さんの育児相談※要予約 8月26日(水)13:30~15:00	おでかけ保育「おはなし、うたあそび」 8月25日(火)11:00~11:30(南井上児童館)
親子の広場「誕生会」 8月27日(木)10:45~11:15	子育て講座「防災と事故 応急処置について」 8月27日(木)10:00~11:00
城西保育所「わおん」 ☎634-3105	丈六保育所「あーち」 ☎645-1031
親子の広場「水あそび」 8月5日(水)13:30~14:30	子育て講座「食についてワンポイントアドバイスII」 8月3日(月)10:30~11:30
親子の広場「うたの日」 8月11日(火)11:00~11:30	子育て講座「ママと楽しむふれあいあそび」 8月20日(木)10:45~11:15
栄養士さんの栄養相談※要予約 8月19日(水)13:30~15:00	親子の広場「誕生会」 8月27日(木)10:45~11:15
親子の広場「誕生会」 8月27日(木)10:45~11:15	子育て講座「助産師さんのおっぱい相談」※要予約 8月27日(木)13:30~15:00

## 新ホール専属市民グループの参加者を募集します

徳島市の新ホールで実施する事業や運営などの方針を示した「新ホール管理運営計画」(3月策定)に基づき、市民参加による舞台作品などの創造を行う専属市民グループを設立します。本年度は8月から毎月1〜2回程度の練習を行い、平成28年3月20日にシビックセンターホールで成果発表の公演を行う予定です。

練習に先立ち、1回目のワークショップを開催します。2回目のワークショップ(ダンス)は、12月に予定しています。

### ◆歌唱のワークショップ

【対象】8月2日(日)▽9時30分〜11時30分(小学生)▽13時〜16時(中学生〜一般)  
【場所】シビックセンター4階 center.jp へ。電話でも申し込

#### 活動室②

【内容】徳島市出身のソプラノ歌手・井上ゆかりさんを講師に迎え、発声の基本からオペラやミュージカル曲を使ってスキルアップを目指すワークショップに興味・関心があり、ワークショップや練習会・発表会に参加できる人

【定員】30人程度  
【参加費】無料

【申し込み方法】はがき、ファクス、メールにワークショップ参加希望の旨と、名前、年齢、連絡先を書いて、7月28日(水)までに、シビックセンター(〒770-0034 元町1-24) (620) 0408 へ。電話でも申し込

## 7/25(土) 病院まつりを開催

市民の皆さんに市民病院について知っていただくため、病院まつりを開催します。楽しいイベントが盛りだくさんですので、ぜひお越しください。

【とき】7月25日(土)9:00〜13:00

【ところ】徳島市民病院1・2階

【内容】▷ヘリポート見学(悪天時は中止)▷ジャズバンド・福富弥生コンサート▷バザー▷バルーンアート教室▷こどもお薬教室(菓子を使った調剤体験)▷手洗い教室▷健康相談コーナーでの身長・体重・血圧・血糖値測定など

※駐車場は無料開放しますが、台数に限りがあるため、できる限り公共交通機関をご利用ください



徳島市民病院はことし4月にがんセンターを院内に開設しました。各診療科と連携し、切れ目のないがん診療システムを構築することにより、満足していただけるがん治療を提供していくことを大きな目的としています。

5月には、元市議会議員の広瀬和範さん(川内町)から「がんセンターの充実やがん医療の向上に役立ててください」と多額の寄付をいただきました。

市民病院では、今後も地域のがん診療拠点病院として、地域の多様なニーズに応え、社会的ニーズが高まっている緩和ケアの充実も図り、「切れ目なく、安心して、がん治療が受けられる病院」を目指します。

【問い合わせ先】市民病院(☎622-5121)

## 「とくしまファミリーバンドコンテスト絆2015」の参加者を募集

「とくしまファミリーバンドコンテスト」の出場者を次のおり募集します。音楽を通して、家族の絆や魅力を再確認してみませんか。

【とき】10月25日(日)11:00〜(小雨決行)

【ところ】両国橋西公園ステージ

【対象】メンバーの中に親子、兄弟などが含まれているバンド。年齢や音楽ジャンルは問いません。重複出場は不可。

【定員】20組 【参加費】無料

【審査基準】音楽を通して家族の絆や魅力が感じられること。1曲5分以内であること。※詳しくはお問い合わせください

【申し込み方法】9月30日(水)までに、所定の申込書(市役所9階文化振興課、シビックセンターなどで配布)に必要事項を記入し、郵送で徳島ミュージックユニオン事務局(〒770-0902 西新町1-25 ☎652-2219)へ。



## ひょうたん島周遊船を運航しています

12〜15日は9時〜22時(随時出航)。  
※天候や潮位などによりコース変更や運航中止の場合あり

【料金】無料。ただし保険料200円(中学生以下は100円)が必要

【問い合わせ先】新町川を守る会 ☎090(3783)2084、観光課 ☎(621)5232

## 図書館通信



### 8月のおはなしのへや

▼1日(土)14時〜15時「吸わないでタバコ」⇒要申し込み。定員40人(先着)。対象は子育て中の人と子ども。たばこが子どもに与える影響について楽しく学びましょう▼2日(日)10時30分〜11時30分「楽しい絵本のお話」のゆびとくまれ」⇒要申し込み。定員40人(先着)。対象は4歳〜小学生、14時〜15時30分「楽しい朗読会」▼3日(月)10時30分〜11時「読書のアニメーション」▼7日(金)10時30分〜11時「夏休み上映会」▼8日(土)14時〜15時「絵本の読み聞かせ」(3歳以上向け)▼14日(金)10時30分〜11時30分「夏休み上映会」▼16日(日)14時〜15時30分「絵本と歌」▼17日(月)10時30分〜11時「読書のアニメーション」▼19日(水)14時〜15時「実験講座『低温の科学』」⇒要申し込み。



### 一般向けイベント

★夜の上映会「リリィ、はちみつ色の秘密」(要申し込み)  
【とき】8月28日(金)18時〜19時50分

【場所】5階おはなしのへや  
【定員】20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  
【問い合わせ先】市立図書館(☎654)4421

### 6月の予約ランキング

#### 一般図書

- 1 ラプラスの魔女 東野 圭吾 /著 KADOKAWA
- 2 リバース 湊 かなえ /著 講談社
- 3 火花 又吉 直樹 /著 文藝春秋
- 4 朝が来る 辻村 深月 /著 文藝春秋
- 5 モンローが死んだ日 小池 真理子 /著 毎日新聞出版

#### 児童図書

- 1 鹿の王 上 上橋 菜穂子 /著 KADOKAWA
- 2 鹿の王 下 上橋 菜穂子 /著 KADOKAWA
- 3 10歳の質問箱 日本バンク「子どもの本」委員会 /編 小学館
- 4 パムとケロのそらのたび 島田 ゆか /作 絵 文芸堂
- 5 パンダ銭湯 tupera tupera /さく 絵本館

市立図書館の本は、図書館の窓口や徳島市ホームページから貸出予約できます。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。

# 「阿波おどり会館まつり」を開催

開館16周年を記念して「阿波おどり会館まつり」を同会館で次のとおり開催します。

### ●有名連特別公演

【とき】7月19日(日)10:00～/11:30～(各40分)

【ところ】阿波おどり会館2階ホール

【内容】有名連に所属する子どもたちを中心とした特別公演

【入場料】大人600円、子ども300円

※チケットを公演開始30分前から2階カウンターで販売(プレゼントあり)。定員は各回250人。

### ●阿波おどりミュージアム(3階) 入場無料

7月19日(日)9:00～17:00はミュージアム入場が無料

### ●有名連の浴衣展示

【とき】7月20日(祝)まで9:00～17:00

【ところ】阿波おどり会館2階ギャラリー 【入場料】無料

【問い合わせ先】阿波おどり会館(☎611-1611)



「とくしま食材フェア」は徳島で採れた農林水産物の良さを魅力を市民の皆さんにPRし、再認識してもらうことで地産地消を推進するイベントです。こ

## とくしま食材フェア ステージイベントの参加者を募集

とおり募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。  
【募集内容】演芸、吹奏楽、バンド、ダンス、郷土芸能、歌など  
※出演時間は1時間程度。出演時間は主催者が調整します  
【募集団体】3～4団体(選考)  
【参加費用】無料(ただし、参加に伴う経費は参加者負担となります)  
【申し込み方法】名前、連絡先、イベント内容、所要時間を7月31日(金)までに、電話またはファクス、メールで、農林水産課へ(☎(021)5246 (FAX)(021)5106) @horin\_suisan@city.tokushima.jp)へ。  
【問い合わせ先】農林水産課(☎(021)5246



【とき】毎週土・日曜日  
【集合場所】▽土曜日 徳島市観光宿泊案内所(徳島駅前)▽日曜日 阿波おどり会館1階  
【出発時間】▽土曜日 10時▽日曜日 9時40分(いずれも出発時間の10分前に集合)  
【所要時間】約1時間30分  
【コース】▽土曜日 徳島市観光宿泊案内所→阿波木偶資料館→

## まち歩きガイドツアーを 毎週末開催しています

徳島市内中心部の観光スポットを巡る「まち歩きガイドツアー」を毎週末行っています。予約不要で、どなたでも参加いただけます。  
市民の皆さんも住み慣れたまちの知らなかつた一面を発見できるかもしれません。ぜひお気軽にご参加ください。

## ひょうたん島川の駅連絡会 イベントニュース

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
2015吉野川フェスティバル	7/24(金)～26(日) 10:00～22:00 ※25(土)は7:00～	吉野川グラウンド(吉野川橋南岸河川敷広場)	特設会場などで、ライブやダンス、花火、阿波おどり、吉野川遊覧など、いろいろな人が楽しめるイベントが盛りだくさん。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
とくしまマルシェ	7/26(日) 9:00～15:00	しんまちボードウォーク周辺	テーマは「徳島産シロップ!かき氷グランプリ!!」約80のパラソルが並ぶ産直市。	とくしまマルシェ事務局(☎657-0052)
水際コンサート	7/31(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)
まち歩きコース「徳島・庶民の味めぐり」	火曜日～土曜日 10:30～	徳島駅前とくしま旅づくりネット(アミコビル地下1階)に10:20集合	定員8人(先着。最小催行2人)。お好み焼きや徳島ラーメン、そば米汁など徳島の庶民の味を少しずつ楽しみます。参加費は中学生以上3,000円、小学生2,800円(飲食代込み)。所要時間約3時間半。3日前までに要申し込み。	徳島ツーリズム協会(☎622-8214)へ
トモニSun Market	毎月第1・第3日曜日 9:00～15:00	しんまちボードウォーク	農産物や海産物、特産加工品、惣菜などを販売	チャレンジサポーターズ(☎653-3211)

## ふれあい健康館夏休み子ども講座の受講生を募集

ふれあい健康館で開催する夏休み子ども講座(下表)の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
7/28(火) 10:00～12:00	親子で雑草生け花	3歳～小学生とその保護者。25組。受講料600円・材料費600円
7/29(水) 10:00～12:00	木製パズルを作ろう	4歳～小学生とその保護者。20組。受講料600円・材料費700円。絵の具
7/30(木)、8/4(火) (いずれか1日) 10:30～12:00	子ども書道	小学生。各回20人。受講料600円。書道道具、新聞紙、半紙、タオル
7/31(金) 10:00～11:30	歯みがき研究室	4歳～小学生とその保護者。30組。受講料600円・材料費300円。歯ブラシ、色鉛筆、タオル
8/1(土) 13:30～15:30	木の時計を作ろう	4歳～小学生とその保護者。30組。受講料600円・材料費1,900円。エプロン、タオル、絵の具
8/3(月) 10:00～12:00	スイーツデコで貯金箱や写真立て作り	4歳～小学生とその保護者。20組。受講料600円・材料費500円。おてふぎ
8/7(金) 10:00～12:00	親子でポーセラーツを作ろう	4歳～小学生とその保護者。20組。受講料600円・材料費700円。はさみ、ティッシュ
8/11(火) 13:00～15:00	絵やポスターを描こう	小学生とその保護者。20組。受講料600円・材料費100円。絵の具

【申し込み方法】はがき(1枚につき1講座)に希望の講座名、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を書いて、各講座開催日の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。  
受講希望者が少ない講座は中止することがあります。

## 徳島東部地域ニューススポーツフェスティバルの参加者を募集

徳島市・小松島市・上勝町・松茂町・北島町・藍住町・板野町の7市町は、徳島東部地域の圏域住民にニュースポーツを普及させることなどを目的に、第3回徳島東部地域ニューススポーツフェスティバルを次のとおり開催します。ぜひご参加ください。

【とき】9月13日(日)10:00～  
【ところ】上勝小学校グラウンド  
【内容】ノルディックウォーキング(コースは4㎞程度、道具の無料貸し出しあり)  
【定員】約50人(抽選)  
【対象】徳島市・小松島市・上勝町・松茂町・北島町・藍住町・板野町に在住・在勤・在学の中学生以上の人(小学5・6年生は保護者同伴で参加可)  
【申し込み方法】申込書(市役所11階スポーツ振興課や各公民館などで配布)に必要事項を記入し、8月7日(金)までに、郵送または直接、徳島東部地域ニューススポーツフェスティバル実行委員会事務局(〒770-8571 幸町2-5 スポーツ振興課内 ☎621-5427)へ。



くずしたキャップはプラスチック製容器包装ごみへ▶中を水で軽くすすぐ——を再度徹底した上で、缶・びん・ペットボトルの日に出すように、ご協力をお願いします。

☎市民環境政策課(☎621-5202)

### ごみ集積場のごみ出しはルールを守って

ごみは、ごみ出しの時間や分別ルールが守られない場合は収集できず、残されたごみは集積場を管理する人の大きな負担となっています。他人に迷惑をかけることのないよう、一人一人が責任を持って、ごみ出しのルールを守りましょう。

▶決められた日の8:30までに  
▶地域の決められた集積場に  
▶収集員から見やすい場所に——出してください。

☎東部環境事業所(☎662-0139)、西部環境事業所(☎642-8585)

### 使用済みインクカートリッジを回収しています

使用済みの家庭用インクカートリッジ専用回収箱を▶市役所1階国際親善コーナー▶各支所▶市立図書館6階中央エレベーターホール▶ふれあい健康館1階西側ピロティ▶東部環境事業所(論田町)▶西部環境事業所(国府町)——に設置しています。回収されたインクカートリッジは、再利用または新たな製品の原料としてリサイクルされます。ごみの減量化とリサイクル推進のためにも、ぜひ回収箱をご利用ください。

なお、著しい改造品や破損品は回収できません。また、カートリッジを保管するための袋や箱はお持ち帰りください。

☎市民環境政策課(☎621-5202)

### 阿波おどりの練習はマナーを守りましょう

徳島の夏の風物詩「阿波おどり」の本番が近づいてきました。市内の公園や河川敷などでは、夕方になるとそめきのリズムに乗って踊りの練習が行われていますが、鉦(かね)や太鼓などの音は、付近の住民の皆さんにとっては、騒音になりかねません。練習をする皆さんは、「必

要以上の音を出さない」「夜遅くまで練習をしない」「路上駐車をしない」などのマナーを守るよう心がけ、くれぐれも周辺に迷惑がかからないよう、配慮をお願いします。

#### 【市民の皆さんへ】

阿波おどりは、本市にとって大切な伝統芸能です。本番を前に、熱のこもった練習が行われますが、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☎観光課(☎621-5232)

### 中小企業退職金共済制度をご存じですか？

中小企業退職金共済制度は、従業員のための外部積立型の退職金制度です。掛け金は全額非課税で一部を国が助成し、パートや家族従業員も加入できます。詳しくは、お問い合わせください。

☎中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

### 農薬事故にご注意ください

農薬危害防止運動を8月31日まで実施しています。農薬使用の際は、表示事項をよく読み、安全で適正な使用に努めましょう。

▶散布前＝健康に注意し、防除機具の点検整備など、準備を万全にする

▶散布中＝散布液を直接浴びないように、防除マスクなどを着用し、周辺に飛散・流出しないよう注意する。体調に変化が生じたときは、医師の診断を受ける

▶散布後＝早めに体をきれいに洗浄し、疲労の回復に努める。農薬は密栓・密封し、保管庫へ収納する

☎農林水産課(☎621-5252)

### 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  
☎7月22日(水)、8月5日(水)・19日(水)、9月2日(水)・16日(水)の各日10:00~11:30(予約不要)☎徳島公共職業安定所(出来島本町1)

☎同所(☎622-6374)

### 手話奉仕員養成講座

☎8月18日~10月30日の毎週火・金曜日(全21回)18:30~20:40、19:00~20:40☎ふれあい健康館☎手話奉仕員を養成する講座を実施☎市内在住・在勤・在学の人☎各30人(先着)☎テキスト代が必要

☎社会福祉協議会(☎625-4356)

☎障害福祉課(☎621-5177)

### 職業訓練の受講生

募集訓練科は溶接加工科で、訓練期間は9月~平成28年2月です。

☎公共職業安定所に求職の申し込みをしている人など(選考あり)☎無料(教材費別途必要)

☎8月3日(月)までに、ポリテクセンター徳島(☎654-5102)

### ふれあい健康館の臨時休館

点検などのため、7月20日(祝)は臨時休館となります。

☎同館(☎657-0190)

### 徳島ヴォルティスホームゲームスケジュール

開催日	キックオフ	対戦チーム
7/22(水)	19:00	大分トリニータ
8/8(土)	19:00	水戸ホーリーホック
8/15(土)	19:00	東京ヴェルディ

☎鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアム  
☎企画政策課(☎621-5085)

### 不用品活用

【譲ります】品名(保有年数)  
▶チャイルドシート(新生児~)(8年、無償)

【譲ってください】▶ミニサイクル▶デジタルテレビ▶幼児用自転車▶ポータブル電動ミシン

☎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、7月21日(火)(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。7月24日(金)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。

掲載品以外で譲りたいものや譲ってほしいものがある人はご連絡ください。

### 祝日のごみ収集

7月20日(月)は平常どおり収集します。

7月は固定資産税の第2期分の納期月です  
納期限は7月31日(金)

# 8月の無料相談

市内在住の人などを対象に、さまざまなお悩みや疑問にお答えす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(予約制)	13:00~16:00
公証人(相続・遺言など)	18日(火)	13:00~16:00
司法書士	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
土地家屋調査士	6・20日(木)	10:00~12:00
社会保険労務士(年金相談)	6日(木)	13:00~16:00
行政書士	毎週火曜	10:00~12:00
住まいづくり	27日(木)	10:00~13:00
行政相談委員(注2)	3日(月)	13:00~15:00
交通事故	毎週月・水・金曜	9:00~15:30
心配ごと(家庭の悩みなど)	毎週月~金曜	8:30~17:00

(注1)弁護士相談は予約制で8月5日(水)8:30から電話で予約を受け付けます(先着)。弁護士相談実施日は8月19日、26日、9月2日(各日6人で1人30分以内)です。

(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】8月19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]	5・12・19日(水) 7・14・21日(金)	18:00~20:00

※託児(1歳~就学前。無料。3日前までに要予約。)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	4・18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	11日(火)	13:00~15:00	
もの忘れ予防相談	19日(水)	9:30~11:30	[要予約]
歯科医師相談	20日(木)	13:00~15:00	☎656-0534
糖尿病予防相談	25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

日…日時 場…場所 内…内容 対…対象者 員…定員 費…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…電話番号/ファ…ファクス/HP…ホームページ/メ…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

## 募集

### 給与支給明細書と給与袋への広告掲載

市職員に配布する「給与支給明細書」と「給与袋」に広告を掲載する事業者を次のとおり募集します。

**【広告媒体と費用】**▶給与支給明細書(カット紙、A5サイズ、裏面に広告掲載)＝広告掲載料と給与支給明細書の作成に係る一切の費用▶給与袋(縦11.4㍉×横26.7㍉、裏面2枠に広告掲載、1枠の広告サイズは縦10.5㍉×横11.5㍉)＝広告掲載料

**【広告掲載期間】**10月～平成28年9月(計15回)

**【配布枚数】**1回当たり約2,800枚

※募集概要など詳しくは、市HPをご覧ください。

① 8月4日(火)までに、所定の申込書で人事課(市役所7階 621-5027)へ

### 市役所本庁舎の玄関マットへの広告掲載

市では、新たな財源の確保と地域経済の活性化を図るため、市役所本庁舎の玄関マットに広告を掲載する広告主を募集します。

掲載期間は10月1日～平成30年9月30日です。

詳しくは、市HPをご覧ください。

① 7月24日(金)までに、管財課(621-5055)

### 生涯現役実現セミナー

① 7月23日(木)14:00～16:00  
② 徳島経済産業会館会議室(南末広町)内年金制度の基本的な仕組みと定年後の職業生活設計について③55歳以上の在職中か求職中の人④30人程度(先着)

① 徳島県経営者協会(625-7701)

### 徳島ファミリー・サポート・センター交流会

① 7月25日(土)10:00～12:00  
② ヒューマンわーくびあ徳島(昭和町3)内パバCOMEON!!コンサート、手作りおもちゃで楽しく遊ぼうなど

① 同センター(611-1551)

### ふれあいパソコンエクセル入門

① 8月5日(水)9:30～12:30  
② ふれあい健康館③ 5人(先着)④ 6,660円(教材費含む)

① はがきにく講座名/住所/名前/性別/年齢/電話番号)を書いて、ふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16 657-0194)へ★電子申請可

### 創業・経営応援セミナー

① 8月10日(月)13:30～16:30  
② ふれあい健康館2階会議室③ 神戸国際大学経済学部教授の中村智彦さんによる講演会▶中小企業施策や融資制度などの説明会▶経営問題や創業補助金、創業資金などに関する個別相談会④40人(先着)

① 参加申込書(市役所3階経済政策課などで配布。市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクスで経済政策課(621-5196 621-5225)へ。電話申し込み

も可。★電子申請可

### ネイチャーゲーム教室

① 8月23日(日)9:30～12:00  
② とくしま植物園内木陰で遊ぶ、目かくしトレイルなど

① 市内在住・在勤・在学の人② 30人(抽選)③ 100円(保険料)④ はがきにく教室名/住所/参加者全員の名前・年齢/電話番号)を書いて、7月25日(土)までに、とくし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

## 催し

### ガラスワークショップ 修了作品展



① 7月18日(土)～20日(祝)9:00～21:00(最終日は17:00まで)  
② シビックセンターギャラリー内▶受講生の修了作品や講師の作品展示▶オリジナル作品の展示即売▶サンドブラスト・フェージング体験など▶基調講演「LEDアート作品による地域創生」

① 7月20日(祝)14:30～16:00  
② 徳島大学大学院ソシオアーツアンドサイエンス研究部教授の平木美鶴さんによる講演会③100人④ 同センター(626-0408)、徳島ガラススタジオ(669-1195)

### ニュースポーツのつどい

① 7月25日(土)9:00～12:00  
② 内町小学校体育館・グラウ

ンド内ペタンクとカローリング③市民カローリング参加者は体育館シューズ

① スポーツ振興課(621-5427)

### 飯原一夫絵画展関連イベント

▶講演会「『追憶の昭和徳島』展ができるまで」

① 7月25日(土)13:30～14:30  
② 徳島城博物館講座室③ 企画展「追憶の昭和徳島」の開催に至るまでの飯原一夫さん自身のあゆみと、展覧作品にかかる想いや制作の過程、見どころを紹介し

▶展示解説

① 8月1日(土)13:30～14:30  
② 同館企画展示室③ いずれも入館料(大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料)が必要

① 同館(656-2525)

### ふれあふらフェスタ2015～ふれあい健康館夏まつり～

① 8月2日(日)10:00～16:00  
② ふれあい健康館③ 200人以上で行われるハワイアンフラやウクレレの生演奏など

① 同館(657-0190)

## お知らせ

### 国民健康保険高齢受給者証を更新します

国民健康保険に加入している人のうち昭和15年8月2日～昭和20年8月1日生まれの人に、新しい負担割合の高齢受給者証(オレンジ色)を7月末に送付します。

昭和20年8月2日以降生まれの人は、70歳になる誕生月の翌月(1日生まれの人は誕生月と同月)の1日までに送付します。

① 保険年金課(621-5159)

### 後期高齢者医療制度の被保険者証を更新します

75歳(一定の障害がある人は65歳)以上の人に、7月末に被保険者証(緑色)を送付します。

8月1日以降の受診時には更新された被保険者証を提出してください。

① 保険年金課(621-5157)

### 物品などの指名競争入札参加資格審査申請を受け付けます

10月1日～平成29年9月30日に発注する物品などの指名競争入札参加資格審査申請を受け付けます。

要領・申請用紙は、市HPからダウンロードできます(市役所7階管財課でも配布)。

① 所定の用紙を8月3日(月)～31日(月)に、直接または郵送(8月1日(土)～31日(月)消印有効)で管財課(〒770-8571 幸町2-5 621-5055)へ

### ペットボトルの出し方にご注意を

ペットボトルをごみに出すときは、キャップをはずし、中を軽くすすいでもらうようお願いしていますが、まだキャップが付いたままのペットボトルが多く見受けられます。

家庭から排出されたペットボトルは、再生事業者によりリサイクルされ、スーツや卵のパックなどの新しい製品に生まれ変わっています。キャップがはずされていないと、こうしたリサイクルをする際に支障が生じます。

ペットボトルを出すときは、▶キャップをはずす(は)

## ふれあい健康館講座の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
8/1(土) 10:00～12:00	雑草生け花	25人。受講料600円・材料費600円
8/26(水) 10:00～12:00	親子クッキング	20組。受講料600円・材料費1,200円。エプロン、三角巾、布巾
8/27(木) ①13:00～13:50 ②14:00～14:50	季節のためのベビースキンケア	生後1カ月～1歳未満の子どもと保護者。各10組。受講料600円・材料費1,000円。バスタオル
9/3,17,10/1(木) ①10:00～11:15 ②11:15～12:30	親子ふれあいベビーマッサージ	生後1カ月～1歳未満の子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費3,200円。バスタオル

**【申し込み方法】**はがき(1枚1講座)にく講座名/住所/名前/性別/年齢/電話番号)を書いて、講座開始日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」からも申し込み可。

## 考古資料館で企画展とイベントを開催します

■夏季企画展「ナゾとき考古学その2」  
【とき】7月18日(土)～8月30日(日)9:30～17:00(入館は16:30まで)  
【内容】考古資料を使ったクイズ形式の展示



【対象】小学生と保護者  
【定員】各教室には定員があります(当日8:30から整理券を配布)。詳しくはお問い合わせください。

■好古楽倶楽部「土器づくり」  
【とき】8月9日(日)13:00～16:00

【内容】粘土で古代の土器を作ってみよう!  
【対象】小学生以上 【定員】30人  
※いずれも参加費は無料です。

【問い合わせ先】考古資料館(637-2526)

## 交通マナーアップ推進月間 県民運動を実施しています

交通マナーアップ推進月間県民運動を8月31日まで実施しています。交通ルールの遵守を基本とした交通マナーの向上と相手の立場を尊重する「思いやり」と「ゆずり合い」の心を醸成し、交通安全思想の普及と交通事故の防止を目的としています。

【運転者】全座席のシートベルト着用、安全運転を心掛け、横断歩行者の保護に努めましょう。

【自転車】軽車両という車両であることを認識し、歩行者の通行が頻繁な歩道などでは、自転車を押して歩くなど、歩行者に危険を及ぼさないように思いやりのある自転車利用を心掛けましょう。

【歩行者】道路の横断はできる限り横断歩道を、また左右の見通しのよい場所で手を上げて、左右の安全を確かめて渡りましょう。飛び出しや斜め横断はやめましょう。

【地域・家庭】大人が子どもの手本となるよう、常に交通ルールとマナーを身をもって実践し、子どもと高齢者の安全を守るため、家族ぐるみの交通安全「ひと声」運動と安全を見守る活動を推進しましょう。

【問い合わせ先】市民生活課(621-5130)



# とくしま市民遺産を巡ろう!

44

## 阿波しじら織

**軽くて涼しい、夏にぴったりの木綿織物**

シボと呼ばれる独特のこぼこぼがあり、さらりとした肌触りで夏でも快適に着られる阿波しじら織は、慶応2（1866）年に安宅に住む機織りの海部八ナが創案した木綿織物です。雨に濡らしてしまった織物を天日で乾かしたところ、ところどころに縮みによるこぼこぼができたことにヒントを得た八ナは、糸数や織り方などに工夫を重ね、新しい縮み織を作りあげました。これを近所の機織りたちに広め、生産はどんどん増加。「阿波しじら」として全国的に人気の特産品になったのです。

大正8年には5千人の従業者により170万反が生産され、全盛期を迎えました。その後伝統を守りたいという人たちの手で現在まで受け継がれ、昭和38年には、阿波藍を使った「阿波正藍しじら織」として県の無形文化財に、昭和53年には、国の伝統的工芸品に指定されました。

阿波しじら織のシャツを愛用している男性は「着心地も見た目も涼しいのいいですね」と話していました。

**【問い合わせ先】**  
文化振興課(☎621-5314)

毎日野菜 **+100g!** らくしょう

## いつもの野菜 de 楽笑レシピ 16

**トマトとオクラのさっぱりあえすだち風味**



**作り方**

- ①オクラにひとつまみの塩(分量外)をふりかけて軽くもみ、表面の毛を取り水洗いする。ビニール袋に入れ電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、ざるに広げて粗熱をとる。
- ②ミニトマトはヘタを取って水洗いし、一口大(1/2~1/4)に切る。
- ③オクラのがくとヘタの部分を取り、一口大に切る。
- ④ボウルに(A)とスダチの搾り汁を入れてよく混ぜ、②と③を加えてざっとあえ、器に盛り付ける。

**材料/1人分**

ミニトマト	50g
オクラ	50g
スダチ	1/2個
(好みて加減してもよい)	
〈A〉	
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	大さじ1/2

[1人分64kcal 塩分0.4g]

**楽笑memo**

トマトの鮮やかな赤色は「リコピン」という成分。強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるとされています。生のままでも加熱料理でもおいしく食べられます。

**【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

# 6月の 市政ピックアップ



## 徳島東部地域 ニュースポーツフェスティバル

徳島市・小松島市・上勝町・松茂町・北島町・藍住町・板野町の7市町による第3回ニュースポーツフェスティバルを6月7日、北島町民体育センターで開催。小学生から大人まで57人が参加し、スポーツ吹き矢に挑戦しました。



## 日本一低い自然の山 「弁天山」の山開き

日本一低い自然の山とされる方上町の弁天山(標高6.1m)で6月1日、山開きを行いました。原秀樹市長は「地方創生にはこのような地域資源を生かしていくことが重要です」と祝辞。地元住民や県内外の登山愛好家ら約200人が束の間の登山を楽しみました。



## テストマーケティング事業 説明会

市内事業者が生産する工芸品や加工食品などを東京都内で試験販売し、商品の販売動向や消費者の声を集める「テストマーケティング事業」への参加企業を募集するにあたり、6月26日、市役所で事前説明会を実施。出店を希望している19社が参加しました。

## 市民公開講座 「がんセンターとがん治療」

ふれあい健康館で6月27日、「がんセンターとがん治療」と題した市民病院の市民公開講座を開きました。市民病院がんセンターの3人の医師による、がんセンターの紹介やがん治療についての話に、約150人の市民が耳を傾けました。



## みんなで考える環境展

6月1日から4日の4日間、ふれあい健康館で「みんなで考える環境展」を開催。地球温暖化や環境リーダーの活動に関するパネル展示のほか、アンケートやクイズなど温暖化防止キャンペーンを実施しました。

