



広報

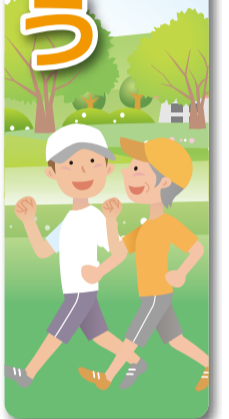
とくしま

主な内容

- 2面……徳島市と協働でまちづくりをしませんか
- 3面……とくしま健康ひろば
- 4・5面…「城下町とくしま歴史さんぽ」ができました、市民環境週間
- 6・7面…とくしま掲示板
- 8面……4月の市政ピックアップ

平成29年5月1日現在 (前月比) 人口/255,452人 (+157) 男/121,232人 (+77) 女/134,220人 (+80) 世帯数/118,571世帯 (+344) 面積/ 191.39km²

ウォーキングで健康な体をつくらう



徳島市では、運動教室やウォーキングコースマップの配布などを通じて、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果的なウォーキングを推進しています。今号では、健康維持のために簡単にできるウォーキングの方法などをご紹介します。体を動かすにはちょうどいい季節。毎日の生活の中で気軽に楽しく歩いて、健康な体づくりに取り組みしましょう。

自動車で乗って移動することが増え、日常生活の中で歩いたり、体を動かしたりする機会が少なくなってきました。運動量の減少は、高血圧や糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの生活習慣病を引き起こす要因となります。

基本的な歩き方を知ろう

ウォーキングは、誰でも気軽に始められる運動です。「健康のために運動したいけれど何から始めよう」と考えている人は、まずはウォーキングから始めてみましょう。

ウォーキングの姿勢

ただし、膝や腰に痛みのある人は主治医や専門家に相談してください。

生活習慣病を予防し、健康を維持するためには日頃から

間違った姿勢で歩いていると、かえって体に負担を掛けたり、けがのもとになったりします。正しいフォームを確認し、快適でより効果のあるウォーキングを心掛けましょ

う(左上図参照)。

靴の選び方

足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因になったり、膝や腰を痛めたりします。

コースに変化をつける

いつも同じコースばかりでは、楽しみもワンパターン。公園に自然観察に出かけた

足の幅や外反母趾(ぼし)の有無など、自分の足の特徴を把握して、負担を掛けない靴を選びましょう(上図参照)。

◆イベントや運動教室に参加する
本市では、自然を楽しみながら歩くウォーキング講座などを開催しています。同じ目的を持った人たちがたくさん集まるので、気の合う仲間ができるかもしれせん。

歩幅をチェック
標準的な歩幅は「身長-100センチ」とされています。

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

歩幅を大きくとり、しっかりと踏み出す

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

歩幅を大きくとり、しっかりと踏み出す

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

歩幅を大きくとり、しっかりと踏み出す

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

歩幅を大きくとり、しっかりと踏み出す

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

歩幅を大きくとり、しっかりと踏み出す

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

歩幅を大きくとり、しっかりと踏み出す

◆コースに合わせた服装
ウォーキングは、長時間の歩行になるので、快適な服装を選びましょう。

ウォーキングの姿勢

- 背筋は伸ばし、重心を高くして
- 脇をしめ、肘は90度近く曲げ、手は軽く握る
- 歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏み出す



- 視線は10~20cm前方に向ける
- 呼吸は一定リズムで軽やかに

ステップは…?



- 1 膝を伸ばしてかかとから着地
- 2 かかとからつま先へゆっくり重心を移動
- 3 つま先で十分踏み込み、蹴り出す

ウォーキングの際には日除け対策を忘れずに!

靴の選び方

- つま先**
圧迫感がなく、靴の中で指が少し動かせるぐらいの余裕も大切です
- 靴底**
ある程度のクッション性があり、少し曲げることのできるものが良いでしょう
- 土踏まず**
靴の中敷が土踏まずを支える構造になっているものを選びましょう
- 材質**
負担にならない程度の軽さで、通気性が良いものがベストです
- かかと**
つま先立ちしても、かかとが脱げないフィット感が大事です

ウォーキング前後にはアキレス腱伸ばしや足首回し、膝の曲げ伸ばしなど軽い柔軟体操を行おう!

徳島市が健康づくりを支援

徳島市では、生活習慣病を予防するために「ウォーキング推進運動」を通じて、市民の皆さんの健康づくりを支援しています。



▲ウォーキングコースマップ

参考) やしろさき大橋コース、とくしま植物園コースなどを紹介している「ウォーキングコースマップ」や日常の歩数などを記録できる「ウォーキング手帳」の配布、各種運動教室の開催など、さまざまな取り組みを行っています。これらの取り組みを健康づくりのために大いに活用し、健康な体を目指しましょう。

ひょうたん島にかかる全ての橋を楽しめるコース。どこからでもスタートできます。

ひょうたん島コース・徳島中央公園コース・新町川水際公園コース

| コース名 | 所要時間 | 歩数 | |
|--------------|---------|---------------|---------------|
| A ひょうたん島コース | ロング | 1時間40分~2時間 | 10000歩~12000歩 |
| | ショート | 1時間20分~1時間40分 | 8000歩~10000歩 |
| B 徳島中央公園コース | 40分~60分 | 4000歩~6000歩 | |
| C 新町川水際公園コース | 30分~40分 | 3000歩~4000歩 | |

お問い合わせ先 保健センター
 電話 (656) 0534
 (656) 0514
 FAX (656) 0514

日本一の新型はしご車を 配備しました



消防局は、3月30日に、はしごの全長が54.7m（およそ18階の建物の高さ）で日本一の長さとなる新型はしご車1台を東消防署に配備しました。54m級のはしご車の配備は西日本では初めてとなり、全国では3台目です。この配備で火災時にビルやマンションなどの高層階に取り残された人々の救出や消火活動が、よりスムーズに行えるようになりました。

車両を完全に停止してから、はしごを最大まで伸ばすのにかかる時間はおよそ3分です。また、はしごは斜め下方向にも伸びるため、陸地から離れた水難救助活動でも活躍します。

先端のバスケットには、旧型から1人増えた最大3人の搭乗が可能で、放水銃とカメラを備えており、無人でも遠隔操作により消火活動が行えます。また、バスケットとリフター（昇降機）をあわせて5人同時に搭乗できるのも特徴です。

消防局では、今後も多くの人命を救助できるように、市民の皆さんの安心・安全を守っていきます。

【問い合わせ先】消防局警防課（☎656-1192 FAX 656-1202）



▲「家族で気軽に農業を学ぶ」事業の様子



ただし、どちらのコースも補助額には予算の範囲内で上限がありなりました。

本年度は通常コースに加えて、とくしまLED・デジタルアートフェスティバルに会場する市民や観光客などさまざまな人と交流しながら、フェスティバルを盛り上げてくれる協働団体を、7月から募集します。

詳しくは、経済政策課（☎621-5225）へお問い合わせください。

【開催時期】原則、平成30年2月9日から18日までの10日間

【補助限度額】100万円

徳島市は、市民と行政が一緒に地域の課題を解決していく協働事業を推進するために、「とくしま協働制度」を平成26年に創設し、補助金の交付や情報交流による協働のきっかけづくりなどを行っています。今回、同制度の補助内容を一部見直しました。

徳島市と協働でまちづくりをしませんか 制度を見直し、協働提案の募集を行います

「行政企画コース」と、市民生活の向上や改善に役立つ内容などを自由に提案してもらう「自由提案コース」の2つのコースがあります。これまで協働事業に対する補助金は、事業費から収入額を差し引いた額の▽行政企画コース▽80%以内▽自由提案コース▽60%以内としていましたが、自由提案コースでも80%以内を補助できるようになりました。

また、どちらのコースも補助額には予算の範囲内で上限があります。本年度は通常コースに加えて、とくしまLED・デジタルアートフェスティバルに会場する市民や観光客などさまざまな人と交流しながら、フェスティバルを盛り上げてくれる協働団体を、7月から募集します。

詳しくは、経済政策課（☎621-5225）へお問い合わせください。

◆とくしまLED・デジタルアートフェスティバルの協働団体を募集

本年度は7月から提案募集を行います（今後の日程は左上図参照）。詳しくは市民協働課（☎621-5510 FAX 621-5511）へお問い合わせください。

また、事業に費やした時間を労力換算し、事業費の20%を上限に人件費として上乗せ可能と見直しました。

なお、本年度は7月から提案募集を行います（今後の日程は左上図参照）。詳しくは市民協働課（☎621-5510 FAX 621-5511）へお問い合わせください。

住宅リフォーム補助の事前申込を受け付けます

住宅リフォーム工事費の一部を補助する「徳島市住宅リフォーム支援事業」の事前申し込みを受け付けます。

【対象となる人】平成28年4月1日以前から引き続き市に住居登録している人で、市税を滞納していない人

【対象となる住宅】市内に所有し、自ら居住している住宅

【補助対象工事】市内に本店を有する法人または市内に住所を有する個人の施工業者が行う▼補助金の交付決定日（6月下旬予定）以降に着手し、平成30年2月28日までに完了かつ工事費用の支払いを終える▼工事費用が30万円以上▼などの要件を満たす工事。※詳しい条件は事前にお問い合わせください。

【補助金額】補助対象工事費の20%（上限20万円）

【申し込み方法】6月2日（金）までに、事前申込書（市役所4階住宅課や各支所で配布。市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書いて、直接住宅課へ。

※郵送不可。申し込み多数の場合は抽選。これまでに補助金を受けた人や住宅も対象になります。

【補助率】総事業費から収益を減じた80%以内

【問い合わせ先】市民協働課（☎621-5510 FAX 621-5511）

6月の子育て施設インフォメーション

※は要申し込み。詳しくは市ホームページをご覧ください。

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
▶親子のからだあそび（首がすわった頃～自立歩行前の子どもとその保護者）＝6月2日（金）10:30～11:20（先着20組）▶親子であそぼう＝6月8日（木）（1歳）、9日（金）（2歳以上）、6月16日（日）（0歳）時間はいずれも10:30～11:00で先着20組▶子育てカウンセリング（講師は臨床心理士の森隆子さん）※＝6月14日（水）11:00～15:00▶6月生まれのお誕生会※＝6月29日（木）（2歳以上）、6月30日（金）（1歳）時間はいずれも10:30～11:00

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
▶家族でからだ遊び（3歳から就学前までの子どもとその保護者）

※＝6月4日（日）10:30～11:30 ▶「赤ちゃんがきた！」（生後2～5カ月の第1子とその母親）※＝6月8日、15日、22日、29日いずれも（木）10:00～12:00▶食育講座「幼児食のお悩み解決！」（1～3歳未満）※＝6月12日（月）10:00～12:00▶わらべうたで遊ぼう（2歳未満）※＝6月16日（金）10:30～11:00▶子育て相談「臨床心理士」※＝6月19日（月）10:00～12:00

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、第2・4土曜、祝日休館
▶うたの日＝6月5日（月）11:30～12:00▶ふたごちゃんみつごちゃんデー＝6月6日（火）10:30～11:30▶ベビーデー＝6月8日（木）10:30～11:30▶寒川伊佐男先生の育児講座＝6月9日（金）14:30～15:30▶転勤族ママの日＝6月27日（火）10:30～11:30、14:30～15:30

在宅育児家庭相談室

（土・日・祝日休み）

津田保育所「あつぶ」
☎662-0246

◆子育て講座「子どもの歯・歯みがきについて」
【とき】6月1日（木）10:30～11:30
◆栄養士さんの栄養相談※
【とき】6月6日（火）10:30～11:30
◆親子の広場「誕生会」
【とき】6月8日（木）10:45～11:15
◆親子の広場「身体測定」
【とき】6月9日（金）13:30～15:00

城西保育所「わおん」
☎634-3105

◆子育て講座「子どもの歯について」
【とき】6月6日（火）10:30～11:30
◆親子の広場「誕生会」
【とき】6月8日（木）10:45～11:15
◆親子の広場「身体測定」
【とき】6月16日（金）13:30～15:00
◆保健師さんの育児相談※
【とき】6月21日（水）13:30～15:00

国府保育所「あいあい」
☎642-3656

◆子育て講座「子どもの歯について」
【とき】6月5日（月）10:30～11:00
◆親子の広場「誕生会」

【とき】6月8日（木）10:45～11:15
◆保健師さんの育児相談※

【とき】6月16日（金）13:30～15:00
◆おでかけ保育「おはなし・うたあそび」
【とき】6月27日（火）11:00～11:30

名東保育所「たっち」
☎631-1120

◆おでかけ保育
【とき】6月2日（金）10:00～10:45
◆助産師さんのおっぱい相談※
【とき】6月2日（金）13:30～15:00
◆栄養士さんの栄養相談※
【とき】6月9日（金）10:00～11:30
◆子育て講座「歯科衛生士さんによる子育て講座」
【とき】6月19日（月）10:30～11:30

丈六保育所「あーち」
☎645-1031

◆親子の広場「誕生会」
【とき】6月7日（水）10:45～11:15
◆歯科衛生士・栄養士さんによる子育て講座（栄養士は要予約）
【とき】6月8日（木）10:30～11:30
◆親子の広場「身体測定」
【とき】6月12日（月）10:00～11:30、13:30～15:00
◆おでかけ保育
【とき】6月22日（木）10:30～11:15

がん検診の受診を勧める標語を募集します

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。がんは早期に発見し、治療を行えばほとんどが治せる病気です。1人でも多くの市民にがん検診を受けていただくよう、本市の作成するポスターやリーフレットに掲載する標語を募集します。

[標語のテーマ]がん検診の受診を勧める（20文字以内）

[申し込み方法]6月20日(火)（必着）までに、標語（1人1作品まで）、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて、はがきまたは直接、保健センター（〒770-8053 沖浜東2-16 健康診査担当宛）へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。

[選考方法]徳島市が実施する胃・肺がん集団検診の受診者の投票により優秀作品を選考します。発表は10月初旬の予定で、優秀作品に選考された人は保健センターから連絡します。なお、10月22日(日)に実施するがん検診イベントで表彰式を行います。

[問い合わせ先]保健センター（☎656-0530）

6月は徳島市国民健康保険の「無料歯科健診」月間です

歯を失う最大の原因はむし歯と歯周病です。「歯を失わないためにどうするのか。歯を失ってしまったらどうなるのか」といった口の中の疑問はありませんか。

正しく予防・治療をすればいくつになっても自分の歯を保つことは可能です。普段から歯のケアを心がけるよう、歯の健康相談を歯科医院で実施しますのでぜひ受診してください。

また、この健診をきっかけにかかりつけ医を持ち、健康的な生活をおくりましょう。

[とき]6月1日(木)～30日(金)（歯科医院の休診日は除く）

[ところ]徳島市歯科医師会会員の歯科医院

[対象]受診日に徳島市国民健康保険に加入している人（0～74歳）

[内容]口腔内観察や観察結果に応じた歯の健康相談

[受診料]無料。ただし治療を必要とする場合は一部負担金が必要です。

※受診の際は、受診したい歯科医院へ電話予約し、保険証を必ずお持ちください。

[問い合わせ先]保険年金課（☎621-5159）



「野菜de生活習慣病予防教室」を開催します

徳島県は、さまざまな野菜の生産地であるにも関わらず、県民の野菜の摂取量は全国的にみても少ない状況にあり、生活習慣病のリスクを高めています。



6月は食育月間です。この機会に食生活を見直し、あと1品、野菜料理を増やしてみませんか。

[とき]6月8日(木)、9日(金)各日10:00～11:30

※どちらか1日のみの参加となります。

[ところ]ふれあい健康館2階調理実習室

[内容]▷ご自身の食生活をふり返り、生活習慣病予防のため野菜の摂取量やバランスのよい食事について、管理栄養士がお話しします▷家庭でできる野菜料理2～3品のお手軽クッキングと試食を行います

[対象]20歳以上の市民

[定員]各日20人（先着）

[参加費]無料

[準備物]エプロン、三角巾、タオル

[申し込み方法]事前に保健センター（☎656-0534）へ。同センター窓口でも受け付けます。

子宮頸（けい）がん予防のワクチン接種の積極的勧奨を差し控えています

ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）の定期予防接種は、平成25年6月の厚生労働省からの通知により、積極的にはお勧めしない状況にあります。ただし、希望者は定期接種として接種は可能です。予診票は、毎年5月ごろに、標準的な接種年齢である中学1年生の女子に通知していましたが、積極的にはお勧めしない状況のため、送付を見合わせています。

本年度中学1年生の女子で、接種を希望される人は、保健センターまでお問い合わせください。

[問い合わせ先]保健センター（☎656-0540）



二種混合予防接種を受けましょう

本年度の二種混合の対象となる小学6年生（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ）に予診票を送付します。

二種混合は、ジフテリアと破傷風を予防するための予防接種です。乳幼児期に接種した三種混合予防接種の第2期としての追加接種となります。

標準的な接種年齢である11歳で予防接種を受けてください。接種は1回で、接種できる期間は13歳未満です（無料）。

[問い合わせ先]保健センター（☎656-0540）

日本脳炎予防接種（2期）を受けましょう

本年度の日本脳炎2期の対象となる小学4年生（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ）に予診票を送付します。

日本脳炎は、ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染し、感染すると高熱、けいれんなどの症状を示す急性脳炎になります。標準的な接種年齢である9～10歳で予防接種を受けましょう。

2期の接種は1回で、接種できる期間は13歳未満です（無料）。ただし、1期の接種（初回2回と追加1回の計3回）がまだの人は、1期の未接種分から接種してください。

※予診票を紛失された人は再交付できませんので、母子健康手帳を持って、保健センター（ふれあい健康館3階）へお越しください。

[問い合わせ先]保健センター（☎656-0540）

からだリセット&フィットネスウォーキング教室の参加者を募集します

ウォーキングをするときは、歩くために必要な筋肉の整え方やからだの使い方をすることが大切です。姿勢を改善し、背骨や足が自然に伸びてスムーズに動けるからだをつくりましょう。参加は無料です。

[とき/内容]下表のとおり

| 実施日 | 内容 |
|----------|---------------------------------------|
| 5月31日(水) | 足部や背骨まわりの筋肉の弾力を取り戻し、歪みのないからだにリセット（屋内） |
| 6月7日(水) | 使えていなかった筋肉を目覚めさせ、日常姿勢や動作を改善（屋内） |
| 6月14日(水) | ウォーキング効果を最大限に引き出すフィットネスウォーキング（野外） |

※時間はいずれも10:00～11:30

[ところ]保健センター元気回復室（ふれあい健康館2階）

※6月14日はふれあい健康館1階ホールに集合

[対象]医師から運動制限を受けていない市民で全ての内容に参加できる人（過去の同教室参加者は除く）

[定員]20人（先着）

[準備物]運動しやすい服装、タオル、バスタオル2枚、レジャーシート、水分補給用飲料

※更衣室はありません。6月14日は日除け対策が必要です。

[申し込み方法]事前に保健センター（☎656-0534）へ



若い世代の血糖測定を実施します

40歳を過ぎると増え始める糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、若い頃からの健康管理が大切です。健康診査を受ける機会が少ない20歳～39歳の市民を対象に、血糖測定を実施します。

血糖値の高い血縁者がいる人や生活習慣が不規則な人など、この機会にぜひご相談ください（無料）。

[とき]6月5日(月)、7月3日(月)各日12:30～14:00（1人30分程度の個別相談。どちらか1日のみ。要予約）

[ところ]保健センター健康相談室（ふれあい健康館2階）

[内容]自己血糖測定、尿検査、血圧測定、健康相談など

[申し込み方法]保健センター（☎656-0534）へ



【救急診療案内】

◆夜間休日急病診療所（ふれあい健康館1階 沖浜東2丁目16 ☎622-3576）※要保険証

[診療科目]小児科・内科

[診療受付時間]▷月～土曜日は19:30～22:30▷日・祝日は9:00～17:00、18:00～22:30

◆歯科休日救急等診療所（歯科医師会館 北田宮一丁目8-65 ☎632-8511）※要保険証

[診療受付時間]日・祝日9:00～14:30

6月1日～7日は市民環境週間です

環境に「して」みんなできよう！

徳島市では、市民の皆さんに環境問題への関心と理解を深めてもらうことを目的に、6月1日から7日までを「徳島市民環境週間」と定めています。皆さんも環境問題について考えてみませんか。

親子で楽しもう!! Eco体験

環境問題を身近に考えてもらうために、とくしま動物園内動物園センターで来園者を対象に環境イベントを実施します。

内容

10時～11時
11時～12時
12時～13時
13時～14時
14時～15時



※先着16組で当日整理券を配布します。
10時30分～11時、11時30分～12時、12時30分～13時、13時30分～14時、14時30分～15時に環境啓発給付券を配布します。

正午 絵本読み聞かせ※参加者先着100人に環境啓発給付券を配布します。

ひょうたん島川の駅連絡会

イベントニュース③

| 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 |
|------------------|------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------|
| 水際コンサート | 5/26(金) 19:00～ | 新町川水際公園ポートハウス前 | 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 | 5/28(日) 9:00～15:00 | しんまちボードウォーク周辺 | テーマは「厳選徳島食材! アイスグランプリ!!」。約100のPARASOLが軒を連ねる産直市。 | とくしまマルシェ事務局 (☎657-0052) |
| 阿波おどりと夜まち歩きコース | 6月～7月 毎週金曜日 18:00～ | 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17:50集合 | 定員10人 (先着。最少催行2人)。阿波おどりの練習風景見学や阿波おどり会館での踊り体験など。参加費は中学生以上3,300円、小学生3,000円 (入館料・夕食代込み)。所要時間約3時間。3日前までに要予約 | 徳島ツーリズム協会 (☎622-8214) へ |
| トモニ SunSun マーケット | 毎月第1・第3日曜日 10:00～15:00 | しんまちボードウォーク周辺 | 農産物や海産物、特産加工品、そう菜などを販売。 | チャレンジサポーターズ (☎653-3211) |

これまでの最高気温一覧

| 観測日 | 気温 |
|------------|-------|
| 平成25年8月11日 | 38.2度 |
| 平成26年7月25日 | 35.1度 |
| 平成27年8月1日 | 35.9度 |
| 平成28年8月8日 | 37.2度 |

※過去最高気温は平成6年7月15日の38.4度です。

大和町) の最高気温を上表を参考に予想してみませんか (応募は1人1回のみ)。

正解した人の中から抽選で10人に珪藻土バスマットをプレゼントします。

【申し込み方法】6月30日(金)までに、はがきまたはメールで、予想する夏の最高気温、住所、名前、電話番号、暑い夏を乗り切る我が家のひと工夫を書いて、環境保全課 (〒770-0857 1 幸町2-5 市役所10階 ☎kanryo_hozen@city-tokushima.tokushima.jp) へ。
※6月3日(土)よりしんまち動物園で開催する市民環境週間啓発イベントでも受け付けます。

エコアクション21の認証取得を目指す事業者を支援

エコアクション21は、事業活動の中で二酸化炭素や廃棄物の排出削減など、環境への取り組みを進めるための手順を定めた中小事業者向けの環境経営システムです。

経費の削減や生産性の向上が期待でき、金融機関などからの優遇措置も受けることができる取り組みでもあります。

徳島市が周辺市町村と進めている徳島東部定住自立圏構想の一環として、エコアクション21認証取得を目指す事業者を支援するための無料セミナー(全5回)を8月～平成30年1月に市役所で開催します。

【対象】徳島市、勝浦町、石井町、北島町、藍住町、板野町、上板町、上勝町、松茂町内の事業者・団体など

【申し込み方法】7月21日(金)までに環境保全課(☎621)5213へ。

事前説明会を開催

エコアクション21の概要や支援内容についての説明会を次のとおり開催します。参加は無料です。

【とき】6月16日(金)14時～16時
【ところ】市役所3階301会議室
【定員】20人(先着)
【申し込み方法】会社名と参加者名を電話またはファクスで、環境保全課(☎621)5213(☎621)5210へ。

【問い合わせ先】環境保全課(☎621)5213

4月の予約ランキング

一般図書

- 素敵な日本人 東野圭吾 / 著 光文社
- 蜜蜂と遠雷 恩田陸 / 著 幻冬舎
- 我がパラダイス 林真理子 / 著 毎日新聞出版
- なかなか暮れない夏の夕暮れ 江國香織 / 著 角川春樹事務所
- 秋山善吉工務店 中山七里 / 著 光文社

児童図書

- いっさいはん minchi / さく え 岩崎書店
- のぞいてみると しまだともみ / さく 東京書店
- 映画きかんしゃトーマス 走れ!世界のなかまたち ウィルバート オードリー / 原作 ポプラ社
- キャプテン ちばあきお / 原作 学研プラス
- おばけとおでかけ 新井洋行 / 作 くもん出版

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。

図書館通信

晴耕雨読 梅雨時は図書館へ

6月は梅雨の季節。晴耕雨読という言葉もあるように、読書をして過ごすのに最適な時期です。

図書館には、新聞(34種類)や雑誌(373種類)が豊富にあり、新刊図書も続々と入ってきています。

さらに、子どもや一般向けの多彩なイベントの開催、調べ物のお手伝いなども行っており、読書以外にもさまざまな形でご利用いただけます。

梅雨の時期、明るく緑あふれる図書館にお立ち寄りいただき、くつろぎの時間をお過ごしください。

6月のおはなしのへや

▼2日(金)14時～14時30分「わくわくおはなし」▼3日(土)14時～14時30分「お話と絵本」(3歳以上)▼4日(日)14時～14時30分「楽しい朗読会」▼10日(土)14時～14時30分「おんぶとだっこのおはなし遊び」

一般向けイベント

★夏のわらべ歌講座(要申し込み)

【とき】6月17日(土)10時30分～11時30分
【ところ】5階おはなしのへや
【定員】20人(先着)
【申し込み方法】市立図書館(☎654)4421(☎654)4423

★夜の上映会「きつと、星のせいじゃない」(要申し込み)
【とき】6月30日(金)18時～20時10分
【ところ】5階おはなしのへや
【定員】20人(先着。12歳以上)
※要申し込みのイベントは、電話または直接、図書館へ。

★大人のためのおはなし会
【とき】6月29日(木)10時30分～正午
【ところ】5階おはなしのへや
【定員】20人(先着)
【申し込み方法】市立図書館(☎654)4421(☎654)4423

【とき】6月25日(日)14時～16時
【ところ】6階テラス
【定員】20人(先着)
【講師】アアルトコーヒーの庄野雄治さん
【内容】人と文化が出会う図書館で、本を片手に寄り道感覚で語り合おう

【とき】6月17日(土)10時30分～11時30分
【ところ】5階おはなしのへや
【定員】20人(先着)
★図書館で創造の寄り道と本の語り合いを(要申し込み)

／個まで)と器具代の一部を補助しています。

詳しくは、お問い合わせください。

☎危機管理課(☎621-5527)

自主防災組織を結成し 地域で災害に備えましょう

自主防災組織の結成により、災害による被害を最小限に抑え、いち早く地域の再生を促進することが期待できます。

まだ結成されていない地域の皆さんは、町内会や自治会などで話し合い、自主防災組織を結成し、災害に強いまちづくりを目指しましょう。

☎危機管理課(☎621-5527)

本人確認にご協力ください

住所異動や戸籍の届け出、各種証明書の交付の際に、本人確認を行っています。運転免許証などの本人確認書類を提示してください。

☎住民課(▶住所異動=☎621-5134▶証明など=☎621-5140)

声の広報をお届けします

広報とくしまの内容を録音

したカセットテープを毎月1回、視覚障害者がお住まいの世帯へ無料でお届けしています。希望される人はお問い合わせください。

☎広報広聴課(☎621-5091)

市民公開講座「健康長寿は 高血圧管理から」

☎5月21日(日)13:00~15:50
場徳島大学大塚講堂(心筋梗塞・脳梗塞の原因の1つとされる高血圧を管理し、健康長寿につながるための講演会を実施します)500人

☎運営事務局(☎06-6252-5044)

徳島市地場産業振興協会ネット ショップの出品者を募集

同協会では、楽天市場とYahooショッピングに出店し「MADE IN TOKUSHIMA SHOP」としてネットショップを運営しています。

このたび、木工・藍染・食料品・繊維製品製造業を対象に新規出品者を募集します。ネットショップ参加規程など詳しくは、お問い合わせください。

☎同協会(☎626-2453 FAX 626-2473)

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 |
|---------|-------|----------|
| 5/17(水) | 19:00 | ツエーゲン金沢 |
| 5/27(土) | 16:00 | カマタマーレ讃岐 |

場鳴門・大塚スポーツパーク
ボ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)

▶パッチワーク道具一式(20年、無償)

【譲ってください】▶洗濯機(7kg以上)

☎5月22日(月)までに、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、消費生活センター(〒770-0834 元町1-24 アミコビル3階 ☎625-2326)へ。5月24日(水)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。

5月は軽自動車税の納期月です
納期限は5月31日(水)

6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、9日(金) (予約制) | 13:00~16:00 |
| 公証人(相続・遺言など) | 20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 | 1・15日(木) | 10:00~12:00 |
| 社会保険労務士(年金相談) | 8日(木) | 13:00~16:00 |
| 行政書士 | 毎週火曜 | 10:00~12:00 |
| 住まいづくり | 22日(木) | 10:00~13:00 |
| 行政相談委員(注2) | 5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6月7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6月9日、14日、21日、28日、7月5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。

【とき】6月21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)] | 10:00~18:00(受け付けは17:00まで) [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] | 7・14・21日(水) 18:00~20:00 2・9・16日(金) |

※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 | 6・20日(火) 13:30~16:00 |
|---------------|----------------------|

からだの相談 (市内在住の人)

◆保健センター(ふれあい健康館内)
☎656-0534[要予約]※母子相談のみ☎656-0532

| | | |
|--------------------------|--------|-------------|
| 健康相談・COPD予防相談・ 禁煙支援相談 | 13日(火) | 13:00~15:00 |
| もの忘れ予防相談 | 21日(水) | 9:30~11:30 |
| 歯科医師相談 | 15日(木) | 13:00~15:00 |
| 糖尿病予防相談 | 27日(火) | 13:00~15:00 |

※相談時間は1人30分程度

| | | |
|---------------------|----------------------|---------------------------|
| 健康相談 (成人相談・母子相談) | 毎週月~金曜 [休]祝日、年末年始 | 9:00~12:00 13:00~16:00 |
| 栄養相談 | 毎週月~金曜 [休]祝日、年末年始 | 9:00~12:00 13:00~16:00 |
| 運動相談 | 毎週月~金曜 [休]祝日、年末年始 | 9:00~12:00 13:00~15:00 |
| 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 |

住宅用火災警報器を 設置していますか

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙や熱を自動的に感知し、警報音や音声により火災の発生を知らせてくれる機器です。全ての住宅の寝室および寝室のある階の階段は原則として煙式住宅用火災警報器の設置が必要になります。



設置したら正常に作動するか定期的に確認をしてください。また、年に2回程度は乾いた布でほこりや汚れを軽く拭き取り、維持管理に努めましょう。

設置から10年以上経過している場合は、本体の交換をお勧めします。

火災による死者の多くは住宅火災から発生しています。まだ設置していない家庭は、命を守るために早急に設置しましょう。

【問い合わせ先】消防局予防課(☎656-1193)

徳島駅西地下駐車場の料金を 6月1日から改定します

6月1日(水)から徳島駅西地下駐車場(6:00~23:00 ☎626-0348)の下表の★部分の利用料金に変更になります。

定期券の販売など詳しくは、徳島都市開発(☎621-4411)へ。

| 料金体系 | 利用料金 |
|----------|----------------------------------|
| 普通駐車料金★ | 入場後最初の1時間300円 以後30分毎に150円 |
| 夜間最大料金 | 1,000円(19:00~23:00の間で3時間を超えての駐車) |
| 泊料金★ | 500円(18:00~翌日9:00) |
| 定期料金(夜間) | 3,000円(18:00~翌日9:00) |
| プリペイドカード | 3,000円(3,300円分利用可能) |
| 時間駐車券★ | 300円(100枚以上購入の場合は10%引き) |

【問い合わせ先】観光課(☎621-5232)



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
 ☎…電話番号 / ☎…ファクス / HP…ホームページ / ✉…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

高齢者福祉計画および介護保険事業計画策定委員会の委員

高齢者福祉計画および介護保険事業計画を策定するにあたり、広く市民の皆さんの意見を求めるために設置する委員会の委員を募集します。

対 ▶ 市内在住の20歳以上の人 ▶ 介護保険サービス事業に携わっていない人 ▶ 平日(昼間)開催の会議に出席できる人 員 1人(応募書類により選考)

申 5月31日(水)までに、〈住所/名前/年齢/電話番号〉を書いて、高齢者福祉または介護保険制度をテーマとした小論文(800字程度)を、郵送または直接、介護・ながいき課(〒770-8571 幸町2-5 市役所南館1階 ☎621-5587)へ。応募条件など詳しくは、市

徳島ガラススタジオ ガラス工芸講座入門コース

目内 下表のとおり

| 教室名 | 日程※全8回(6/12~10/7) | 定員(先着) | 受講内容 |
|---------------|-------------------|--------|--|
| 吹きガラス(8クラス) | 月曜(午前、午後) | 各2人 | パイプの先に溶けたガラスを巻き取り、息を吹き込んで形を作っていく吹きガラスの基本を学びます。 |
| | 木曜(午後、夜間) | | |
| | 金曜(午後、夜間) | | |
| | 土曜(午前、午後) | | |
| コールドワーク(6クラス) | 月曜(午前、午後) | 各5人 | (Iクラス)エナメル絵付けやカッティング技法などで作品を作ります。(IIクラス)サンドブラストやパート・ド・ヴェール技法などで飾り小皿やオブジェを作ります。 |
| | 木曜(夜間) | | |
| | 金曜(午後、夜間) | | |
| | 土曜(午前) | | |
| パーナーワーク(2クラス) | 木曜(午後) | 各3人 | トンボ玉制作を中心に学びます。 |
| | 土曜(午後) | | |

※午前=9:30~12:00、午後=13:30~16:00、夜間=18:20~20:50

場 同スタジオ 対 18歳以上の人 費 吹きガラス=24,500円(市外の人26,900円)、コールドワーク・パーナーワーク=12,500円(市外の人13,700円) ※いずれも材料費別途必要

申 同スタジオ(☎669-1195)

HPをご覧ください。★電子申請可

ふれあいパソコンフリー講座

目 毎週火曜日・木曜日・金曜日の各日9:30~10:40、10:50~12:00

場 ふれあい健康館 内 初心者から経験者まで自分に合ったコースを選び、自分のペースでパソコンを学びます 費 6,000円(4回分)~15,000円(12回分)

申 同館(☎657-0194)

好古楽倶楽部「組紐をつくってみよう」

目 6月11日(日)13:00~16:00

場 考古資料館 内 色とりどりの紐を使って、組紐を作ります 対 小学生以上 員 30人(先着)

申 同館(☎637-2526)

考古資料館「歴史が薫る徳島市の風景」

同館では、皆さんが撮影した歴史や文化を感じさせる市内の風景写真を随時募集しています。

申 エントリーシート(同館HPからダウンロード可)に必要

事項を書いて、郵送または直接、考古資料館(〒779-3127 国府町西矢野宇奥谷10-1 ☎637-2526)へ。応募条件など詳しくは、同館HPをご覧ください。

催し

エンジョイ・イングリッシュ



目 5月28日(日)10:00~10:50

場 とくぎんトモニプラザ2階小体育室 内 外国人の先生に英語の絵本を読んでもらったり、歌を歌ったり、ゲームをしたりして遊びます 対 小学生以下

申 徳島市国際交流協会(☎622-6066)

伝統文化の和~人間国宝女流義太夫竹本駒之助公演会

目 6月4日(日)13:30~15:00

場 徳島城博物館 内 女流義太夫の第一人者・人間国宝竹本駒之助さん(写真)を迎えて、演目「新版歌祭文(しんぱんうたざいもん)野崎村の段」の公演を行います。出演は ▶ 浄瑠璃=竹本駒之助 ▶ 三味線=鶴澤津賀花・鶴澤友輔—です。 員 120人(先着。12:00から整理券配布) 費 入館料(大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料)が必要

申 同館(☎656-2525)

考古学入門講座「四川・重慶の漢代陶俑にみる人々の生活」

目 6月24日(土)14:00~16:00

場 考古資料館 内 中国考古学をテーマに、徳島大学大学院総

合科学研究部特任助教の脇山佳奈さんが講演。

※直接会場へお越しください。

申 同館(☎637-2526)

おしらせ

吉野川・那賀川合同総合水防演習を実施します

目 5月21日(日)9:00~12:00

※雨天決行、洪水時は中止 場 徳島市民吉野川運動広場(住吉四) 内 水防工法や人命救助訓練、ライフライン復旧、防災体験コーナーなど

申 危機管理課(☎621-5527)、徳島河川国道事務所(☎654-2211)

平成29年度戦没者追悼式を開催します

目 5月23日(火)13:30~15:00

(受け付けは12:45~) 場 あわぎんホール1階ホール 内 戦没者の霊を慰め、平和への誓いを新たにします。関係者にご出席ください。

申 保健福祉政策課(☎621-5562)

6月1日~7日は水道週間 水道施設見学会を実施します



目 6月4日(日)10:00~15:00

場 第十浄水場(名西郡石井町藍畑) 内 浄水場内施設巡りや実験コーナー、水道相談所など。むし歯予防の日にちなみ、徳島市歯科医師会による親子健口相談室も実施

申 水道局経営企画課(☎623-2419)

工業統計調査にご協力ください

6月1日を基準日として工

業統計調査が実施されます。県知事の任命を受けた調査員が対象となる事業所を訪問し、調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。

※調査票の記入内容は、統計法に基づき厳守されます。

申 情報推進課(☎621-5470)

平成29年度個人市・県民税の納付が始まります

個人市・県民税額が6月に決定し、納付が始まります。本年度の主な税制の変更点は ▶ 給与所得控除の改正 ▶ 給与所得者の特定支出控除の特例の改正 ▶ 国外居住親族に係る扶養控除等の書類の添付の義務化—などです。

申 市民税課(☎621-5063~5065)

市税などの納付は便利な口座振替をご利用ください

口座振替できるのは①固定資産税②市・県民税(公的年金・給与からの天引き分を除く)③軽自動車税(同一名義分は全て対象)④市営住宅使用料等⑤国民健康保険料⑥後期高齢者医療保険料—です。

申 預貯金通帳とその印鑑、平成29年度分の納税(納入)通知書を持って、振替を希望する口座のある取扱金融機関(通知書に記載)で手続きをしてください。

申 ①②③ 納税課(☎621-5079)、④ 住宅課(☎621-5286)、⑤⑥ 保険年金課(☎621-5384)

家具転倒防止器具の取り付け費用を補助します

1年前に発生した熊本地震では、多くの方が家具の転倒により負傷しました。

本市では、地震による家具転倒の危険から身を守るため、高齢者や障害者などを対象に家具の転倒防止器具の取り付け費用(1世帯家具3ヶ

臨時福祉給付金の受給申請はお済みですか

臨時福祉給付金(経済対策分)の受給には申請が必要です。対象となる可能性のある人に、申請書を3月に送付しています。まだ申請をしていない人は、期限までに手続きを済ませてください。

【対象】平成28年1月1日に本市に住民登録している人で、平成28年度分の市民税(均等割)が課税されていない人。ただし、平成28年度の市民税が課税されている人に扶養されている人や生活保護を受けている人は対象となりません。

【支給額】1人につき15,000円

【申請方法】7月31日(月)(消印有効)までに、送付された申請書に必要事項を書いて、添付書類を添え、同封の返信用封筒で郵送してください。なお、窓口で申請をする場合は、本人確認書類の写し(支給対象者全員分)、預貯金通帳の写し(口座番号、名義人が確認できる部分)、印鑑を持って、市役所1階国際親善コーナーへお越しください。

【問い合わせ先】▶ 申請に関する問い合わせ=臨時給付金コールセンター(☎0570-088-192 ☎677-4944) ▶ 制度に関する問い合わせ=厚生労働省給付金専用ダイヤル(☎0570-037-192)



ふれあい健康館講座の受講生を募集します

| 日時 | 講座名 | 対象、定員(抽選)、受講料、準備物など |
|---|-----------------|--|
| 6/5・19、7/3(月) ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 | 産後の骨盤ケア | 生後1~7カ月の子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費1,000円(3回分)。バスタオル2枚、フェイスタオル |
| 6/6(火) ①13:00~13:50 ②14:00~14:50 | 男の子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500円。バスタオル |
| 6/15(木) 10:00~12:00 | 初夏のイタリアンランチ | 36人。受講料600円・材料費1,000円。エプロン、布巾、三角巾 |
| 6/15・29、7/13(木) ①10:00~11:15 ②11:15~12:30 | 親子の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(3回分)。バスタオル、フェイスタオル |
| 6/17日(土) 13:00~15:00 | 父の日に手作りパンを作ろう | 4歳以上の子どもと保護者。20組。受講料600円・材料費700円。エプロン、布巾、三角巾、マスク |

【申し込み方法】講座開始日の10日前(必着)までに、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、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。



ちよと
そこま
で
とくしまち歩き



徳島中央公園のバラ園

初夏から秋にかけて

咲き誇るバラ園

旧徳島藩主蜂須賀公の居城跡に明治39年開設した徳島中央公園。徳島市の中心市街地に位置し、市民の身近な憩いの場として親しまれています。

株のバラが咲き誇り、その芳香が訪れる人々を楽しませていきます。



【問い合わせ先】
公園緑地課 ☎621-5295

ごちそうさま vol.11 渭東ネギ生産農家を訪ねて

取材地 渭東地区

頑張って育てた渭東ネギを
皆さんのもとへ



吉田孝範さん（28歳・左写真）は、学生時代を野球一筋で過ごしたスポーツマン。そんな孝範さんでも1・5畝の農地で渭東ネギを栽培するには、体力を使います。

朝早くから畑に出てネギを収穫。付着した土を洗い流し、1本1本手作業でまとめ、箱詰めしていきます。

濃い味と香りで魅了

渭東ネギは、県内第一号の地域団体商標として平成18年に登録されました。共同出荷により、京阪神市場の厚い信頼を得て、昨年度は75万トンを出荷しました。



◀徳島中央卸売市場にも出荷しています

季節にかかわらず年間を通じて行う周年栽培なので、1年中、濃い味と甘い香りのする渭東ネギを家庭で味わえます。

「体を動かすことが好きやし、コツコツ積み上げる農業は野球と似てる。だから、好きでがんばれる。」と孝範さんは話しました。



▲写真左から母の美代子さん、父の利充さん、祖父の隆さん

【問い合わせ先】
農林水産課 ☎621-5248

4/9 蜂須賀時代絵巻を開催

徳島城博物館開館25周年記念

徳島城博物館開館25周年を記念し、蜂須賀公祭由来の新作人形浄瑠璃の披露と記念講演を開催。その後、江戸時代の武士や町人姿の参加者と殿様に扮した遠藤市長による「徳島城時代行列」が華やかに徳島駅周辺を練り歩きました。



4/22~23

好天に恵まれ
大勢の市民が参加
花と緑の広場

花や緑に親しんでもらおうと、とくしま植物園で2日間にわたって「花と緑の広場」を開催しました。園芸研究家の生田誠治さんの園芸実演講習会や花苗・苗木の展示即売、さまざまな体験コーナーなど多彩な催しで終日にぎわいました。



4/10

子育てを支え合う
ふれあいサロン

名東保育所在宅育児家庭相談室
「たち」開設

名東保育所敷地内に開設した「たち」は、子育て仲間との交流や情報交換など、親子でくつろげるふれあいサロンです。4月27日には、4月生まれの誕生会が開催され、多くの人が歌やお遊戯を楽しみました。



4/29

動物園応援ソングお披露目
とくしま動物園開園記念イベント

とくしま動物園の開園を記念して、ロックバンド「THE春夏秋冬」による応援ソング「みんなの動物園」が発表されました。園長から「THE春夏秋冬」の皆さんに感謝状の贈呈が行われた後、ライブでは子どもから大人まで大いに盛り上がりました。

