



広報

とくしま

トピックス

産業支援交流センターを
アミコビルに整備 (2面)

- PR動画「徳島の藍・木工」を公開 (3面)
- インフォメーション (4~7面)

おしらせ、イベント情報など

令和2年1月1日現在(前月比) 人口/253,054人(+54) 男/120,119人(+11) 女/132,935人(+43) 世帯数/120,069世帯(+19) 面積/191.39km²

陸上競技場、図書館の愛称が決定しました!!

▼徳島市陸上競技場

ワークスタッフ陸上競技場



▼徳島市立図書館

はこらいふ図書館



ネーミング・ライツにより新たに2施設の愛称が決定しました。今後、広報紙などで愛称を使用し、市民の皆さんにより親しまれる施設として利用いただけるよう管理・運営を行ってまいります。

◆ネーミング・ライツとは

公共施設などに企業名やブランド名といった愛称を付ける権利(施設命名権)のことです。(※施設の正式名称の変更や施設の売却を行うものではありません。)

命名権を取得した「パートナー企業」にとっては広告効果が期待でき、施設所有者にとっては、命名権料による財源の確保と親しみやすい愛称による施設の利用促進が期待されます。

徳島市では、平成30年度からこの制度を導入し、これまでに10施設に愛称を付けています。



◆新たに愛称が決定した施設

■徳島市陸上競技場

[愛称]ワークスタッフ陸上競技場

[パートナー企業]株式会社ワークスタッフ (西新町5丁目17)

[愛称使用期間] 2月1日~令和7年3月31日

[命名権料] 2,170万円 (総額・税別)

■徳島市立図書館

[愛称]はこらいふ図書館

[パートナー企業]株式会社HACO (万代町5丁目71-4)

[愛称使用期間] 4月1日~令和7年3月31日

[命名権料] 600万円 (総額・税別)



[問い合わせ先] ▶ネーミング・ライツ制度=管財課 (☎621-5051) ▶徳島市陸上競技場=スポーツ振興課 (☎621-5426) ▶徳島市立図書館=社会教育課 (☎621-5566)

2月1日(土) 陸上競技場がリニューアルオープンします

スポーツ振興くじ助成金を活用し、フィールドの芝とトラックのウレタン舗装を全面改修し、競技性の向上を図りました。



また、スタンド座席を全席改修し、スロープや車いす用観覧席を設置するなど、障害のある人や高齢者にも利用しやすい施設としました。



2月22日(土)には記念イベントを開催しますので、ぜひお越しください。

[問い合わせ先] スポーツ振興課 (☎621-5426)

City Event Topics 12月

2 [月] 市高生が市長に全国大会での健闘を誓う



全国大会に出場する徳島市立高等学校男子サッカー部と弓道部の主将が遠藤市長を表敬訪問。「徳島代表としての誇りを持って戦います」と抱負を述べました。

3 [火] 「民生委員・児童委員」に委嘱状を伝達



一斉改選された民生委員・児童委員511人へ遠藤市長が厚生労働大臣からの委嘱状を伝達。地域の身近な相談相手として、3年の任期がスタートしました。

5 [木] 卒園祝いのガラス手形制作



徳島ガラススタジオで大松幼稚園の本年度の卒園児15人がガラス手形を制作。手形に赤く溶けたガラスが流し込まれる様子に園児たちの歓声があがりました。

27 [金] 徳島中央公園・鷲の門が迎春の装いに



平成元年に鷲の門が復元されてから続く年末の恒例行事。すす払いで1年の汚れを落とした鷲の門に門松を設置し、遠藤市長がしめ飾りを取り付けました。

産業支援とにぎわいの拠点 7月オープン予定 産業支援交流センターをアミコビルに整備

徳島市では、木工や藍染めなど地場産業の魅力を発信するとともに総合的に産業を支援するため、新施設「徳島市産業支援交流センター」の整備を進めています。

施設の概要

●産業支援と交流のエリア

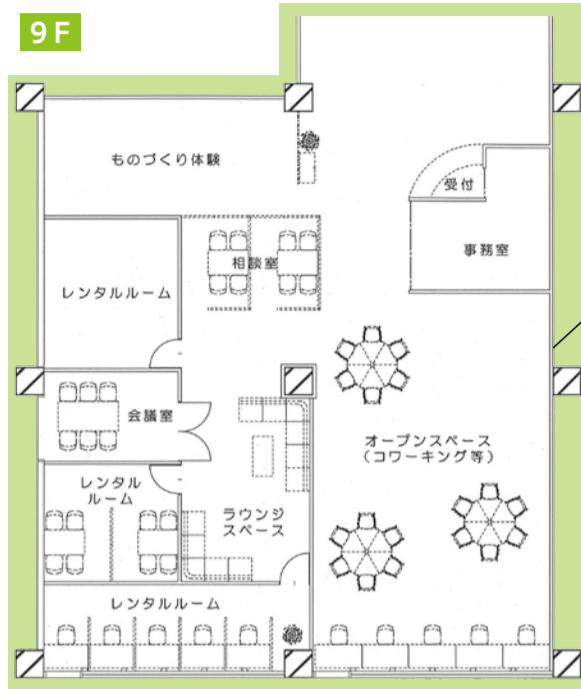
(アミコビル9階フロア)

レンタルルーム、オープンスペース、会議室などを整備し、事業者向けのセミナーや相談会を開催するなど、中小企業や起業家を支援していきます。

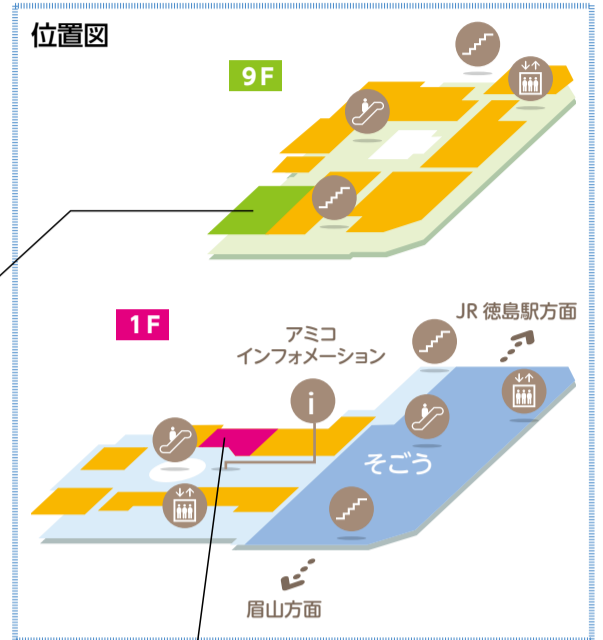
また、大学や産業支援機関と連携するとともに、産業に関する情報を提供します。



▲9階 完成予想図



位置図



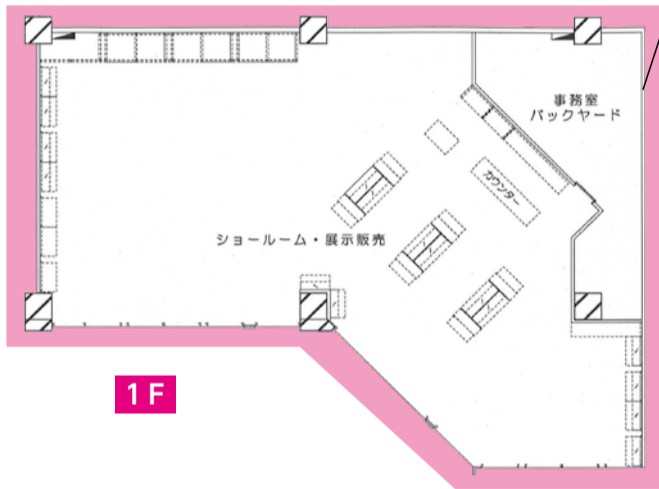
●地場製品のショールーム

(アミコビル1階フロア)

木工や藍染めなどの地場産品を含む本市産業の魅力を伝え、ブランド力向上を図るためのショールームを整備し、製品の展示や販売を行います。



▲1階 完成予想図



～指定管理者を募集～

利用者サービスの向上と効率的な管理・運営業務を行うため、産業支援交流センターの指定管理者を募集しています。

【指定期間】7月(予定)～令和5年3月31日(2年9カ月間)

【応募期間】1月17日(金)～2月5日(水)

申請手続きなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】経済政策課 (☎621-5225)

令和2年度 会計年度任用職員を募集

会計年度任用職員とは、業務繁忙期や職員に欠員が生じたときに、職員の補助として1会計年度の範囲内で任用される一般職の非常勤職員です。

◆一般事務など(フルタイム勤務・パートタイム勤務)

【選考試験】2月2日(日)に市役所または中央公民館で実施

①事務A＝一般教養試験・事務適性検査

②事務B(障害者対象)＝一般教養試験

【採用予定人数】①＝フルタイム勤務20人程度、パートタイム勤務70人程度、②＝5人程度(フルタイム勤務またはパートタイム勤務)

【受験資格】②＝身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、指定医師による診断書など、いずれかの交付を受けている人

【申し込み期限】1月24日(金)(消印有効)

【問い合わせ先】人事課(☎621-5023)

◆幼稚園教員(パートタイム勤務)

【選考試験】1月26日(日)に市役所で面接 **【採用予定人数】**15人程度

【受験資格】幼稚園教諭免許または保育士証を持つ人(※)

【申し込み期限】1月22日(水)(消印有効)

【問い合わせ先】学校教育課(☎621-5413)

◆学校支援助教員(フルタイム勤務)

【選考試験】学校教育課が指定する日時に市役所で面接

【受験資格】小学校または中学校の教育職員普通免許状を持つ人(※)

【申し込み期限】2月7日(金)(消印有効)

【問い合わせ先】学校教育課(☎621-5412)

◆学校給食調理員(フルタイム勤務・パートタイム勤務)

【選考試験】給食管理室が指定する日時に市役所で面接

【申し込み期限】1月17日(金)(消印有効)

【問い合わせ先】給食管理室(☎621-5416)

◆保育所調理員(フルタイム勤務)

【選考試験】2月2日(日)に市役所で面接

【申し込み期限】1月29日(水)(消印有効)

【問い合わせ先】子ども施設課(☎621-5195)

◆障害福祉課職員(パートタイム勤務)

【選考試験】2月5日(水)に市役所で面接

【採用予定人数】①障害支援区分認定調査業務＝5人程度、②障害者相談支援業務＝1人程度、③手話通訳業務＝2人程度

【受験資格】①＝保健師、社会福祉士、精神保健福祉士のいずれかで、普通自動車運転免許(A T限定可)の資格を持つ人(※)、②＝社会福祉士の資格を持つ人(※)、③＝手話通訳が可能な人

【申し込み期限】1月31日(金)(消印有効)

【問い合わせ先】障害福祉課(☎621-5171・5177)

◆女性センター相談員(パートタイム勤務)

【選考試験】2月15日(土)に女性センター(アミコビル4階)で面接

【採用予定人数】2人程度

【受験資格】臨床心理士、公認心理師、社会福祉士、精神保健福祉士、フェミニストカウンセラーのいずれかの資格を持ち(※)、相談業務の経験がある人

【申し込み期限】2月10日(月)(必着)

【問い合わせ先】女性センター(☎624-2611)

(※)3月31日までに取得見込みの人を含む

募集案内・申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



PR動画「徳島の藍・木工」を公開

徳島市の地域資源である「藍」と「木工」の魅力を紹介するため、4Kの動画（日本語・英語・中国語版）を制作しました。関西の玄関口などで放映します。



◆動画内容

▶**徳島の藍**＝藍師によるすくもづくり、染師による染色など、職人の情熱や伝統技術と藍の色彩を組み合わせ、藍の世界観を表現。

▶**徳島の木工**＝受け継がれる職人の技と現代の感性や木のぬくもりを活かしたものづくりの様子を映像化。

◆放映場所

▶阪急大阪梅田駅の大型ビジョン(ビッグマン)＝2月1日(土)～7日(金)

▶JR関西空港駅のデジタルサイネージ＝2月1日(土)～29日(土)

なお、市役所1階、市ホームページなどでもご覧いただけます。

【問い合わせ先】経済政策課 (☎621-5225)



阿波おどり まるごとVR体験

～1月24日から阿波おどり会館で～

徳島が1年で最も盛り上がる阿波おどり本番の様子をVR(※)で疑似体験できるコーナーを阿波おどり会館3階ミュージアム内に新設します。まるで阿波おどりの渦中にいるかのような本番さながらの熱気と興奮をぜひ味わってください。



(※)人工的に作られた空間で現実のような体験ができる技術や機器のこと。ヘッドマウントディスプレイを装着すれば、360度の映像を視聴できます。

◆VR映像コンテンツ

▶阿波おどり期間中の市内の様子 ▶選抜阿波おどり・演舞場内の阿波おどり ▶総おどり
【ミュージアム入場料】大人300円、中学生以下無料

【問い合わせ先】観光課 (☎621-5232)、阿波おどり会館 (☎611-1611)



▲VR体験コーナーのイメージ図

市民公開講座を開催

在宅医療市民公開講座

徳島市の在宅医療に関する講演と在宅医療を受けながら自宅で最期を迎える高齢者本人とその家族の物語を描いた舞台劇「ゆずり葉の季節 (はる)」(厚生労働省推薦)の公演を行います。

【とき】3月1日(日)14:00～16:30

【ところ】徳島県教育会館大ホール(北田宮1)

【定員】700人(先着。当選者には整理券を発送)

【申し込み方法】2月14日(金)(消印有効)までに、はがきまたはファクスで、住所、名前(ふりがな)、電話番号を、徳島市医師会 徳島市在宅医療支援センター(〒770-0847 幸町3-77 ☎625-3965)へ。市ホームページ「電子申請」から申し込み可

参加者にプレゼント!

徳島市
エンディング
ノート



家族介護教室市民公開講座

「最期まで自分らしく生きる～あなたはどうか逝きたいか?見送りたいか?～」をテーマに、一般財団法人日本尊厳死協会副理事長の長尾和宏さんが講演します。自分の意思を表示できなくなったとき、自分らしい最期を迎えるために選択しなければいけないこと、家族に伝えておかなければならないことは何か、考えてみるきっかけにしてみませんか。



▲長尾和宏さん

【とき】3月8日(日)13:30～15:30

【ところ】あわぎんホール(藍場町2) **【定員】**800人(先着)

【申し込み方法】2月28日(金)までに、電話またはファクスで、名前(ふりがな)、電話番号を、徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423 ☎624-6675)へ。市ホームページ「電子申請」から申し込み可



【問い合わせ先】高齢福祉課(☎621-5574)

ピックアップ

徳島城博物館でイベントを開催

◆新春弾き初め会

藤本玲箏曲スタジオや眉山の会、雅伎会などによる邦楽演奏会。

【とき】1月26日(日)13:30～16:00

◆再発見!徳島の食～子どもたちに伝えたい徳島の食文化～

お殿様の食や遊山の文化など、魅力いっぱいの徳島の「食」についての講演会。参加者には昔のレシピを再現した「殿様かすていら」をプレゼントします。

【とき】2月8日(土)10:00～12:00

【内容】▶「殿様の『食』」＝根津寿夫館長

▶「遊山箱がっつなぐもの」＝島内陽子さん(テーブルコーディネートスタジオ ON THE TABLE 主宰)

【定員】70人(先着) **【参加費】**無料※入館料が必要

【申し込み方法】電話、ファクスで、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、市役所11階給食管理室(☎621-5416 ☎624-2577)へ

◆「新成人記念射会」&「射初め～中学・高校生の部～」

【とき】2月9日(日)13:00～(雨天の場合、2月11日(祝)に順延)

【対象】▶新成人＝2月現在で20歳、または本年中に20歳になる新成人で、弓道経験者または日弓連有段者▶中学・高校生の部＝弓道経験1年以上



【申し込み方法】1月31日(金)(必着)までに、郵送またはファクスで「『新成人記念射会』または『射初め～中学・高校生の部～』参加希望」と明記し、住所、名前、生年月日、電話番号、取得段位または経験年数を書いて徳島城博物館へ



◆美術史アカデミー「近世絵画史の巨匠たち」(全4回)

近世絵画研究の第一線で活躍する研究者による講演会。江戸時代の画人たちを取り上げ、最新の研究成果をもとに近世絵画の魅力を再発見します。

【とき・内容など】▶2月16日(日)＝「俵屋宗達一謎が多すぎる絵師」五十嵐公一さん▶2月22日(土)＝「狩野探幽一天皇と将軍を魅了した画業」門脇むつみさん▶3月8日(日)＝「谷文晁一風景表現をめぐる伝統と革新」中村真菜美さん▶3月14日(土)＝「北斎と版本一その受容と変容」秋田達也さん※時間は各日13:30～15:00

【定員】60人(抽選) **【参加費】**2,000円(4回分・入館料込み)

【申し込み方法】2月5日(水)(必着)までに、郵送またはファクスで「美術史アカデミー受講希望」と明記し、住所、名前、電話番号を書いて徳島城博物館へ

【入館料】大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

【休館日】毎週月曜日(2月24日は開館)、2月12日・25日

【問い合わせ先】徳島城博物館(〒770-0851 徳島町城内1-8 ☎656-2525 ☎656-2466)

掲示板

INFORMATION

お知らせ

償却資産の申告を忘れずに

市内に土地・家屋以外の事業用の有形固定資産を持っている個人または法人は、1月31日(金)までに申告してください。

問 資産税課 (☎621-5074)

所得税などの確定申告はお早めに

確定申告の相談、申告書の受け付けを行います。

日 2月17日(月)～3月16日(月)

各日9:00～16:00 (土・日・祝日を除く。ただし、2月24日(金)、3月1日(日)は実施) 場 アスティとくしま(山城町東浜傍)

申告には、マイナンバーカードまたは通知カードと運転免許証などを持参ください。なお、申告書は国税庁HPで作成できます。

また、e-Tax(電子申告)を利用して提出することもできます。

問 徳島税務署 (☎622-4131)

国民年金基金のご利用を

国民年金基金は、自営業者などの国民年金第1号被保険者が安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金に上乘せる公的な年金制度です。掛金が全額社会保険料控除の対象になるなど税制上の優遇措置があります。

◆国民年金基金の相談コーナー

日 1月17日(金)9:00～17:00
場 市役所1階保険年金課11番窓口

問 同課 (☎621-5162)、全国国民年金基金徳島支部 (☎0120-65-4192)

クラウドファンディングの募集期間を延長

令和2年度に実施するまちづくり事業のクラウドファンディングの募集期間を延長しました。皆様のご支援をよろしくお願い致します。

[募集期間] 1月29日(木)まで
[事業名] ▶ 藍の魅力発信プロジェクト ▶ ポップ街でみんながチャレンジできる場をつくらう!!

詳しくは市HPをご覧ください。

問 市民協働課 (☎621-5510)

保育園などでの一時預かりの新規申し込みを受け付け

保育園などで週3日を限度に保育が受けられる一時預かりの新規申し込みを受け付けています。

4月から利用を希望する人は、2月14日(金)までに実施施設へお申し込みください。施設ごとに定員や対象年齢が異なりますのでご注意ください。利用申込書は各実施施設や市役所南館2階子ども施設課で配布しています。

実施施設など詳しくは市HPをご覧ください。

問 各実施施設、同課 (☎621-5193)

文化財消防訓練を実施



1月26日の文化財防火デーに合わせて、文化財の消防設備の点検や消防訓練を実施。

日 1月23日(木)10:00～11:00

場 徳島城博物館

問 東消防署 (☎656-1195)

ミツバチの飼育には届け出が必要

ミツバチを飼育する人は、1月31日(金)までに、飼育届(市HPからダウンロード可)を市役所3階農林水産課へ提出してください。

問 同課 (☎621-5252)

物品などの納入業者の追加登録申請を受け付け

4月1日～令和3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の登録申請を追加で受け付けます。

日 2月1日(土)～29日(土)(消印有効)に所定の用紙(市HPからダウンロード可。市役所7階管財課でも配布)を郵送または直接、管財課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5055)へ

凍結による水道設備の破損にご注意を

日陰や北向きの場合、風が強く当たる場所などにある水道設備は凍結により破損しやすいので、保温材を取り付けるなどの対策をお願いします。

詳しくは水道局HPをご覧ください。

問 水道局維持課 (☎623-1188)

特定最低賃金が改定

12月21日(土)から、徳島県の特定産業別の最低賃金が次のとおり

改定されました。

特定最低賃金の業種	時間額
造作材・合板・建築用組立材料製造業	873円
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	925円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	885円

問 徳島労働局 (☎652-9165)

募集

農業委員、農地利用最適化推進委員の候補者

7月から3年間を任期とする農業委員、農地利用最適化推進委員の候補者の推薦・応募を、2月21日(金)～3月23日(月)に受け付け。

◆募集に関する説明会

日 2月18日(火)14:00～ 場 市役所13階大会議室 対 市内の農業者

詳しくは市HPをご覧ください。

問 農業委員会事務局 (☎621-5394)へ

催し

エンジョイ・イングリッシュ

外国人の先生による英語の絵本の読み聞かせや歌、ゲームなど。

日 1月19日(日)10:00～10:50

場 とくぎんトモニプラザ6階和室

対 小学生以下(幼児は保護者同伴)

問 徳島市国際交流協会 (☎622-6066)

考古資料館イベント

◆冬季企画展

弥生時代の集落遺跡である庄・蔵本遺跡について、徳島大学の発掘調査成果をもとに展示。

日 1月21日(火)～3月22日(日)各日9:30～17:00 ※入館は16:30まで

日ごろから災害に備えましょう ～1月17日は防災とボランティアの日～

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に、1月17日は「防災とボランティアの日」、1月15日～21日は「防災とボランティア週間」と定められました。

住民の自主的な防災活動やボランティア活動は災害時に大きな役割を果たします。

この機会に、これらの活動についての認識を深めるとともに、災害への備えを強化しましょう。

◆自主防災組織を結成しましょう

阪神・淡路大震災では、倒壊家屋などから救出された人の8割が家族や近所の人によるものと言われています。いざというとき、「共助」の力を発揮できる地域での体制づくりが大切です。

徳島市では、災害に対する地域づくりの一つ

として「自主防災組織」の結成を推進しています。まだ結成していない地区の皆さんは、町内会や自治会で話し合い、自主防災組織を結成しましょう。

結成方法など詳しくは、市HPをご覧ください。

◆パネル展「防災とボランティア」

東日本大震災の状況や家具転倒防止対策、津田中学校・徳島科学技術高校の防災学習の成果などのパネルを展示。

日 1月21日(火)まで各日8:30～17:00(21

日は13:00まで)

場 市役所1階国際親善コーナー

◆徳島市民総合防災訓練

日 2月2

日(日)9:00～

12:00=八万

小学校(城南町

四)▶2月23

日(日)9:00～

12:00=佐古小

学校(南佐古四

番町)

内 ▶避難所運営や消火・ロープワークなどの訓練▶企業などによる防災関連展示▶起震車による地震体験▶パネル展示——など

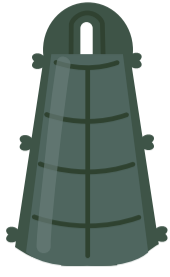
※荒天時の訓練中止は当日7:00に決定。

問 防災対策課 (☎621-5527)



◆考古学入門講座「考古学の中の音」

銅鐸(どうたく)などの音を鳴らすことができる考古資料の種類や歴史などを同館学芸員が講演。※当日受け付け。直接同館へ。



日 1月25日(出)14:00~16:00
◇◇◇◇◇
問 同館(☎637-2526)

ニュースポーツのつどい

開催種目はカローリングとペタンク。申し込み不要。直接会場へ。
日 1月25日(出)9:00~12:00
場 内町小学校体育館・グラウンド
対 市民準 体育館シューズ
問 スポーツ振興課(☎621-5427)

戦争・原爆被災展

原爆被災物品や被災時の様子を撮影した写真の展示など。
日 1月27日(月)~30日(木)場 市役所1階国際親善コーナー
問 総務課(☎621-5017)

徳島市人権フェスティバル

人権劇や、シンガーソングライターの堀内佳さん(右写真)による人権コンサート、各種コーナーなど。
日 2月2日(日)10:00~16:30
(▶人権劇=13:30~▶人権コンサート=15:00~)場 ふれあい健康館
問 社会教育課(☎621-5417)



市民クロスカントリー大会

日 2月9日(日)8:30~(雨天の場合は2月16日(日)に延期)場 市陸上競技場周辺
対 小学5年生以上の市民
[コース]▶小学5・6年生=1.5キロ▶中学生と壮年(36歳以上)=3キロ▶一般(15~35歳)=4キロ
日 1月24日(金)(必着)までに、申込書(市役所11階スポーツ振興課で配布)を郵送または直接、スポーツ振興課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5427)へ



ニュースポーツ大会

「ニュースポーツのつどい」などで実施しているカローリングとペタンクの大会。要申し込み。
日 2月23日(日)9:00~12:00
場 内町小学校体育館・グラウンド
対 市民準 体育館シューズ
日 2月12日(水)までに、スポーツ振興課(☎621-5427)へ。詳しくはお問い合わせください

講座・教室

徳島ガラススタジオ各教室

◆トンボ玉教室
バーナーワークによるトンボ玉の制作。
日▶2月教室=2月11日(祝)・18日(火)・25日(火)
▶3月教室=3月10日(火)・17日(火)・24日(火)※各教室、午前(10:00~12:00)と午後(14:00~



イベントニュース63 ひょうたん島川の駅連絡会

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	1月18日(出)8:00~	藍場浜公園(集合場所)	「徳島駅前~新町橋2丁目の交差点」と「佐古大橋~徳島本町交差点」の植樹帯や花壇を花いっぱいにしましょう。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
新町川寒中水泳大会	1月26日(日)9:00~	新町橋東公園	体力自慢の大学生や自衛隊員などの有志が川に飛び込み、自慢の泳ぎを披露します。当日参加可。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
とくしまマルシェ	1月26日(日)9:00~15:00	しんまちボードウォーク周辺	テーマは「いちごとフルーツマトフェア!」。約80のPARASOLが軒を連ねる産直市。	とくしまマルシェ事務局(☎678-2117)
水際コンサート	1月31日(金)18:00~	新町川・阿波製紙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)
トモニSunSunマーケット	毎月第3日曜日10:00~15:00	新町川・阿波製紙水際公園	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(☎070-5350-9033)

16:00)の2クラス場シビックセンター対18歳以上員各8人(先着)¥3,660円(市外の方は4,026円)。別途材料費が必要

◆LEDで彩るペーパーウエイト制作教室

色を練り込んだガラスのペーパーウエイトを制作。
日 2月16日(日)▶午前=9:30~12:00▶午後=13:30~16:00
場 同スタジオ(勝占町中須)対18歳以上員各10人(先着)¥4,050円(市外の方は4,355円)。材料費



込み
◇◇◇◇◇
日 同スタジオ(☎669-1195)へ

藍染通信文化講座

自分で育てた藍と自然素材を使って実習を行い、藍染の魅力を体験。
日 3月~12月まで(全10回)員50人(先着)¥3万7,000円(テキスト・教材費込み)
日 電話かファクスで徳島市文化振興公社(☎626-0408 ☎626-0833)へ。メールでの申し込みも可。詳しくは同公社HPをご覧ください



市営住宅の入居者を募集

入居申し込みには、所得基準(公営住宅=月額15万8,000円以下、改良住宅=月額11万4,000円以下。高齢者・障害者・小学校就学前の子どもがいる世帯は別基準)があります。単身者については、申し込み条件(60歳以上の人、1~4級の障害者手帳を持つ身体・知的・精神障害者など)があります。家賃は所得などにより決定します。詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。

日 2月4日(火)・5日(水)各日8:30~17:00、市役所4階401会議室で受け付けます。入居申込書、所得の証明書、住民票、印鑑などが必要です。2月7日(金)10:00から同会議室で抽選します

入居区分	単身入居	住宅名	号数	所在地	建設年度	階	間取り(畳)	家賃(円)
公営		末広18棟	202	末広四丁目	H9	2	6-6-5.4-D9.7	2万9,400~4万3,800
公営		城東3棟	404	城東町一丁目	S62	4	6-6-4.5-D6.5	1万9,200~2万8,600
公営	※1	宮島西棟	201	川内町宮島錦野	H30	2	5-6-7-L12.5	3万3,900~5万0,600
公営		宮島西棟	204	川内町宮島錦野	H30	2	6-5-5-6-D7	2万8,800~4万2,900
公営		宮島西棟	205	川内町宮島錦野	H30	2	6-5-5-6-D7	2万8,800~4万2,900
公営		宮島西棟	502	川内町宮島錦野	H30	5	6-5-5-L12.5	2万8,800~4万2,900
公営	可	宮島東棟	213	川内町宮島錦野	H30	2	5.5-L14	2万4,300~3万6,200
公営	可	宮島東棟	310	川内町宮島錦野	H30	3	6-5-5-D8	2万4,300~3万6,200
公営	可	宮島東棟	411	川内町宮島錦野	H30	4	6-5-5-D8	2万4,300~3万6,200
公営	可	宮島東棟	415	川内町宮島錦野	H30	4	5.5-L14	2万4,300~3万6,200
公営		広坪1棟	204	北田宮二丁目	S54	2	6-4.5-4.5-K4	1万4,200~2万1,200
改良		北島田17棟	10	北島田町3丁目	S50	4	8-6-6-D6	1万6,800~2万5,100
公営		中島田3棟	302	中島田町3丁目	S58	3	6-6-10-D7.5	1万7,300~2万5,800
公営	※2	名東2丁目1棟	101	名東町2丁目	S52	1	6-6-6-K3	1万3,900~2万0,700
公営	可※2	名東2丁目4棟	101	名東町2丁目	S53	1	6-6-4.5-K3	1万2,900~1万9,200
公営	可	名東3丁目6棟	202	名東町3丁目	H11	2	6-6-K3.2	1万6,800~2万5,100

共益費の金額は各住宅により異なります。詳しくはお問い合わせください。
※1の住宅は多子世帯(18歳未満の児童が3人以上)のみ。
※2の住宅は管理入室です。当選者は入居後に管理人業務(例:共益費徴収など)をしていただきます。
問 住宅課(☎621-5286)

とくしま動物園北島建設の森ボランティアを募集



動物との接し方の解説やイベントなどを補助。
日 18歳以上で、養成講座2回(2月23日(祝)・24日(振休))とも参加でき、4月から1年間(月1回以上)活動できる人員20人程度
日 1月31日(金)(必着)までに、所定の申込書(市HPからダウンロード可。とくしま動物園北島建設の森などで配布)に必要事項を書き、郵送、ファクスまたは直接、とくしま動物園北島建設の森(〒771-4276 淡野町入道22-1 ☎636-3218 ☎636-3215)へ



講座・教室

海外販路開拓セミナー

EPA(経済連携協定)や「インコタームズ2020」について解説。
 日 1月28日(火)9:00~16:30
 場 アスティとくしま(山城町東浜傍示) 対 市内に本社がある中小企業員40人(先着)
 申 ジェトロ徳島HPから申し込み
 問 ジェトロ徳島(☎657-6130)、経済政策課(☎621-5225)

料理教室(食育)

料理の楽しさを学べるバレンタインスイーツ作り。
 日 2月1日(出)12:30~16:00
 場 ヨンデンプラザ徳島 対 高校生とその保護者員8組(先着) 準 無料
 申 エプロン・三角巾・手拭きタオル
 日 1月21日(火)までに、四国大学SUDAch推進室(☎665-9953)へ

生涯学習短期特別講座

ふれあい健康館で次の日程で開催。
 ▶大人のバレンタインスイーツ作り=2月7日(金)▶親子でバレンタインスイーツ作り=2月8日(土)
 ▶ミニおひなさま作り=2月9日(日)▶大人のコーヒー講座(基本)=2月15日(土)▶男の子のためのベビースキンケア=2月18日(火)
 ▶大人のコーヒー講座(応用)=2月29日(出)
 申 講座開始日の10日前まで。定員



や参加費、申し込み方法など詳しくは同館HPをご覧ください
 ください★電子申請可
 問 同館(☎657-0194)



ふれあい健康館
パソコン講座

パソコンを使ったひなまつりのあられ入れ作り。
 日 2月25日(火)13:00~15:00
 場 ふれあい健康館 員 9人(先着)
 準 2,300円
 申 2月18日(火)までに、同館(☎657-0194)へ★電子申請可

健康

からだが喜ぶ
フィットネス教室を開催

医師から運動制限を受けておらず、介護認定を受けていない市民を対象に、エネルギー消費力改善エアロビクスを行う。
 日 ▶60歳代以上=1月29日(水)▶60歳代以下=2月5日(水)——各日10:00~11:30
 場 ふれあい健康館 員 各クラス40人(先着)
 準 運動しやすい服装や靴、ヨガマット(レジャーシート可)、バスタオル、水分補給用飲料
 申 保健センター(☎656-0534)

乳がん集団検診はお早めに

日 ▶2月=7日(金)・12日(水)・18日(火)・28日(金)▶3月=4日(水)・10日(火)・13日(金)・16日(月)・25日(水)
 場 ふれあい健康館 対 市に住民票がある40歳以上の人※対象者には受診券を送付済。 準 500円



申 受診の予約は徳島県総合健診センター(☎678-3557・7128)へ
 問 保健センター(☎656-0530)

健康体操とカラオケで
介護予防



日 2月1日(出)、3月7日(出)各日10:00~12:00
 場 ヒューマンわーくぴあ徳島5階大ホール(昭和町3) 対 市内在住で65歳以上の人 準 各日300円
 申 ボランティア「友の会」ひまわり(☎652-4510)へ



※は要申し込み。詳しくは市HPを参照

親同士、子ども同士の交流の場。子育ての不安解消のための相談会や講座を紹介します。

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(日曜・祝日は16:00まで) 月曜休館
 ▶子育てセミナー「親子のふれあい体操」(2~3歳の子どもとその保護者。先着20組)=6日(水)10:30~11:20▶親子であそぼう(先着20組)=14日(金)(0歳)、20日(水)(1歳)、21日(木)(2歳以上)各日10:30~11:00
 ▶子育てカウンセリング(講師は

公認心理師の森隆子さん)※=19日(水)11:00~15:00▶2月生まれのおたんじょう会(先着15組)※=27日(水)(1歳)、28日(木)(2歳以上)各日10:30~11:00
 ▶お楽しみタイム=29日(出)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

▶市立体育館におでかけ「ミニ運動会」(自立歩行ができる3歳未満の子どもとその保護者)※=3日(月)10:30~11:30▶卒乳プログラム※=13日(水)10:00~11:30▶保健師さん・栄養士さんの子育てアドバイス※=17日(月)10:00~11:30▶離乳食のお悩み解決講座(2回食~完了期までの子どもとその保護者)※=20日(水)10:00~11:30▶専門家に学ぶ「ことばの教室」(1歳6カ月~2歳6カ月の子どもとその保護者)※=26日(水)10:00~11:30



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
 ▶あいちゃんの子育てアドバイス=1日(出)10:00~12:00▶藤本さんのうたの日=3日(月)11:30~12:00▶寒川伊佐男先生の育児講座=14日(金)14:30~

市立図書館イベントを開催

◆絵本作家 三浦太郎さんトークショー

※要申し込み
 「くっついた」「まかせとけ」などの絵本作家の三浦太郎さんによる、絵本作りや海外での活動についての講演。
 日 2月8日(土)14:00~16:00
 場 アミコビル4階シビックセンターさくらホール 員 130人

◆読書のアニメーション

絵本を使いながら、声を出し、体を動かす。
 日 2月22日(土)10:30~11:00
 場 同館5階おはなしのへや

◆おやこでつくってあそぼう「ひな祭りモビールを作ろう」※要申し込み

窓辺や部屋に飾れるかわいいモビール作り。

日 2月29日(土)14:00~14:30
 場 同館5階おはなしのへや
 対 4歳~小学2年生の子どもとその保護者員10人(子どもの人数)



◇ ◇ ◇ ◇ ◇

2月12日(水)~21日(金)は休館。

上記以外にも毎日イベントを開催中。詳しくは市HPをご覧ください。



問 同館(☎654-4421)

スポーツ教室(前期)参加者を募集

▶とくぎんトモニアリーナ(市立体育館)教室=ハツラツリズム体操、親子スポーツ、ちびっこスポーツなど。

▶西の丸テニス教室、スポーツセンター教室、海洋センター教室=ジュニアテニスなど——全部で100教室を開催。
 ※一部教室は託児あり。

申 2月14日(金)まで

対象や内容、申し込み方法など詳しくは、徳島市体育振興公社HPをご覧ください。



問 同公社(☎654-5188)



15:30 ▶ 転勤族ママの日=25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)

利用時間 9:00~12:00
13:00~15:30

地域における子育て支援の充実を図るために、親子の交流や相談援助を行う施設。

津田保育所「あっぱ」

☎662-0246

▶「母乳っていつまで飲んでいいの?」=4日(火)10:00~11:30 ▶ わらべうたであそぼう = 7日(金)10:30~11:00 ▶ 親子の広場「てづくりおもちゃ」=19日(水)10:15~11:15 ▶ 保健師による育児相談※=28日(金)10:00~11:30

城西保育所「わおん」

☎634-3105

▶ 子育て講座「親子で楽しむふれあいあそび」=12日(水)10:30~11:00 ▶ 親子の広場「誕生会」=13日(木)10:45~11:15 ▶ 保健師による育児相談※=19日(水)10:00~11:30 ▶ 親子の広場「身体測定」=27日(木)13:30~15:00

国府保育所「あいあい」

☎642-3656

▶ 親子の広場「てづくりおもちゃ」=7日(金)10:15~11:15 ▶ 園開放「リズム室であそぼう」=18日(火)10:15~11:00 ▶ 子育て講座「赤ちゃんと楽しくスキン

シップ」※2月3日(月)から受け付け=19日(水)10:00~11:00 ▶ 保健師による育児相談※=21日(金)10:00~11:30

名東保育所「たち」

☎631-1120

▶ 子育て講座「離乳食・幼児食のここが知りたい!ちょっとしたポイント」=6日(木)10:00~11:00 ▶ 親子の広場「誕生会」=13日(木)10:45~11:15 ▶ 保健師による育児相談※=14日(金)10:00~11:30 ▶ 助産師によるおっぱい相談※=18日(火)10:00~11:30

丈六保育所「あーち」

☎645-1031

▶ 親子の広場「誕生会」=13日(木)10:45~11:15 ▶ 子育て講座「親子のふれあいあそび」=21日(金)10:30~11:00 ▶ 保健師による育児相談※=26日(水)10:00~11:30 ▶ 親子の広場「身体測定」=28日(金)10:00~11:30、13:30~15:00

北井上認定こども園「たんたん」

☎642-6330

▶ 親子の広場「親子でからだあそび」=10日(月)10:30~11:00 ▶ 親子の広場「誕生会」=13日(木)10:45~11:15 ▶ 公園で遊ぼう「芝原公園」=19日(水)10:00~10:45 ▶ 子育て講座「おひな飾りをつくろう」=21日(金)10:15~11:30



2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

弁護士相談 (注1)	毎週水曜、14日(金) (予約制)	13:00~16:00
公証人相談 (相続・遺言など)	18日(火)	13:00~16:00
司法書士相談	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
行政書士相談	毎週火曜	10:00~12:00
社会保険労務士相談 (年金相談)	13日(木)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	6・20日(木)	10:00~12:00
不動産相談	13日(木)	10:00~12:00
	25日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	27日(木)	10:00~13:00
行政相談委員相談 (注2)	3日(月)	13:00~15:00
交通事故相談	毎週月・水・金曜	9:00~15:30
心配ごと相談 (家庭の悩みなど)	毎週月~金曜	8:30~17:00

※いずれの相談も祝日は休みです
(注1) 弁護士相談は予約制で2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2月12日・14日・19日・26日、3月4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】2月19日(水)13:00~15:00

消費生活相談 (徳島市、石井町、神山町、佐那河内村内在住の人)

◆消費生活センター (アミコビル3階) ☎625-2326

商品購入やサービス利用に伴うトラブル相談	10:00~17:00 【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】	5・12・19日(水)	18:00~20:00
	7・14・21日(金)	

※無料託児あり(1歳~就学前)。3日前までに要予約

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
---------------	----------	-------------

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

■医師による相談※相談時間は1人30分程度。

もの忘れ予防相談	19日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	20日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	26日(水)	14:30~16:30

■保健師による相談

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
------------------	----------------------	---------------------------

■管理栄養士による相談

栄養相談	毎週月~金曜 【休】祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00
------	----------------------	---------------------------

■健康運動指導士による相談

運動相談	毎週月~金曜 【休】祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00
------	----------------------	---------------------------

とくしま植物園各教室の参加者を募集

教室名	日程	内容	定員(抽選)	参加費
Flower Diaries	2月11日(水) 10:00~12:00	春の花のアレンジメント	20人	2,500円
	2月29日(土) 10:00~12:00	春のリース作り		3,000円
雑草いけばな教室	2月16日(日) 10:00~12:00	野の花でおひな様作り	20人	800円
押し花ワークショップ	2月18日(火) 10:00~12:00	アロマワックスパー作り	12人	2,000円
ドライフラワーアレンジメント教室	2月21日(金) 10:00~12:00	ハートのリース作り	15人	2,000円
ネイチャーゲーム教室	2月23日(日) 9:30~12:00	冬の林を歩いて動植物を見つける	30人	200円

①市内在住・在勤・在学の人※ネイチャーゲーム教室は5歳以上。
②1月25日(土)(消印有効)までに、はがきに〈教室名/住所/名前/電話番号(市外の方は勤務先名か学校名も)〉を書いて、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



自分の健康状態を知ることから始めよう

高齢者の「フレイル」を予防・改善して健康寿命を延ばそう

高齢者は、健康な状態から「フレイル」という中間の段階を経て要介護状態になると言われています。フレイルを正しく理解し、毎日の生活習慣に少し気を付けることで、体や心の衰えが回復したり悪化を予防したりできます。今号ではフレイルとその予防・改善策についてご紹介します。

フレイルとは

加齢により運動機能や認知機能などが低下した状態を「フレイル」と言います（下図）。

加齢などにより筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量も低下します。さらに、その状態では食欲が湧かず、食事が減り、たんぱく質などの栄養素が不足します。栄養不足から体重が減り、筋肉量も減るといった悪循環がフレイルにつながります。

フレイルになると、転倒や骨折、慢性疾患の悪化をきっかけに要介護状態になる可能性が高くなります。

フレイルチェックをやってみよう

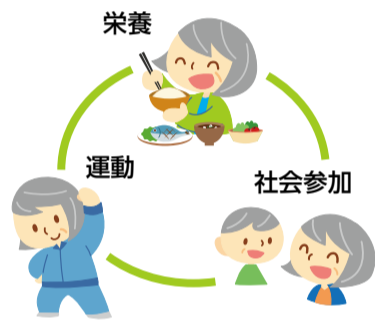
自分がフレイルかどうかを知るために次の5つの項目に該当するかチェックしてください。該当する項目がある場合は、フレイルの疑いがあります。

- 軽い運動・定期的な運動はしていない
- 6カ月間で、2～3kg以上の

- 体重減少があった
- 歩く速さが遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのふたが開けにくくなった

フレイル予防・改善のための3つのポイント

フレイルを予防・改善するには栄養バランスの取れた食生活、適度な運動、社会活動への参加が重要になります。



① バランスの取れた食事を

毎食のおかずには肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を取り入れましょう。好きな物だけに偏らず、バランスよく食べることが大切です。

また、よくかんで食べることを意識するとともに、定期的

鷲先生からメッセージ

フレイルであっても健康な生活を送ることを諦めてはいけません。

これまでに97歳の女性が、食生活などの生活習慣を見直し、体操教室などで定期的な運動をすることで、短期間にフレイルの状態が改善した事例もあります。

運動は1人ではなかなか継続できないものです。住民同士が誘い合って運動教室に参加するなど積極的に活動しましょう。



公益社団法人
徳島県理学療法士会
会長 鷲 春夫さん

歯科検診を受けて口腔機能の低下を予防しましょう。

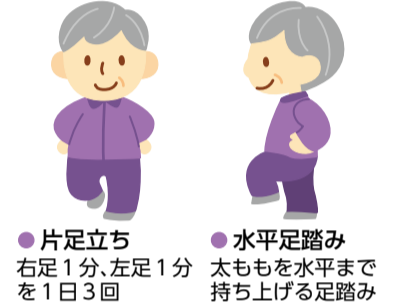
② できる範囲の運動を

「出かける時はなるべく徒歩で出かける」、「テレビを見ながら足の運動をする」(右図)など日常生活の中に無理のない範囲で運動を取り入れて、筋力を維持・アップしましょう。

③ 自分に合った社会参加を

外に出ることは脳や体への良い刺激になります。趣味のクラブや地域のボランティアなどに参加することで心も体も元気になります。

■ 手軽にできる運動例



- 片足立ち
右足1分、左足1分を1日3回
- 水平足踏み
太ももを水平まで持ち上げる足踏み

本市では、フレイルについて市民の皆さんに知っていただくため、フレイル予防講座を開催します。生き生きと健康に過ごせるように、フレイル予防に取り組んでみませんか。

フレイル予防講座

参加者募集

運動・栄養・口腔から学んでみよう

徳島市では高齢者のための「フレイル予防講座」を下表の市内4カ所で行います。県理学療法士会、県栄養士会、県歯科衛生士会の協力を得て、フレイル予防に効果的な▶体を動かすこと(体操などの実

とき	ところ
2月28日(金)	渭東コミュニティセンター(福島二)
3月3日(火)	ふれあい健康館(沖浜東)
3月9日(月)	佐古コミュニティセンター(佐古四番町)
3月12日(休)	昭和コミュニティセンター(中昭和町3)

※各日10:00~11:30(受け付け9:30~)

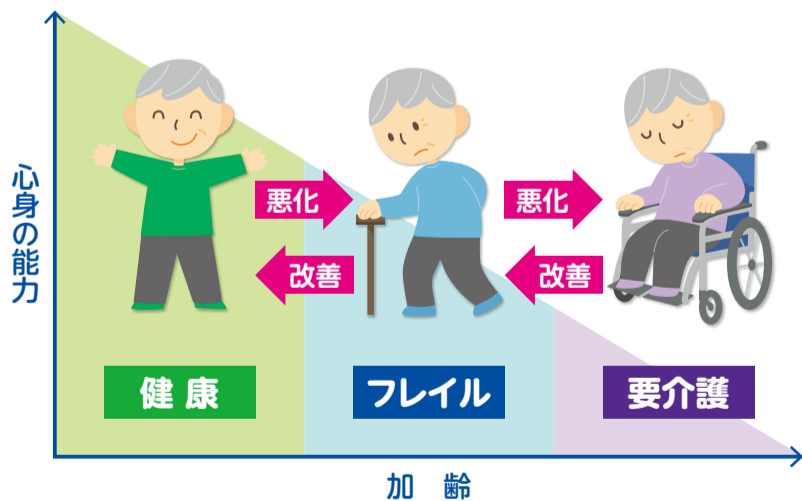
家が解説します。

これまで以上に元気に、フレイルに負けない体づくりを目指すために、ぜひご参加ください(動きやすい服装で)。参加は無料です。

【対象】75歳以上の市内在住の人

【定員】各会場30人程度(先着)

【申し込み方法】電話、ファクスまたは直接、市役所南館1階高齢福祉課(☎621-5574 ☎624-0961)へ



【問い合わせ先】高齢福祉課(☎621-5574)