



KOHO TOKUSHIMA

広報

とくしま

NO. 927

2014年5月15日

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



平成26年5月1日現在 (前月比)

人口	257,190人 (+241)
男	121,935人 (+126)
女	135,255人 (+115)
世帯数	115,920世帯 (+331)
面積	191.69km ²

1日の野菜の必要量

緑黄色野菜 両手1杯 (120~150g)	その他の野菜 両手2杯 (230~250g)
---------------------------------	----------------------------------

野菜をとるコツ

そのまま食べられる野菜を常備 トマト・キュウリ など	作り置きして冷凍 煮物・きんぴら・おひたし・野菜スープ など
電子レンジで簡単ゆで野菜 ブロッコリー・ニンジン など	外食でも野菜が入っているものを 定食・五目ラーメン など

▲1日の野菜の必要量は両手3杯分

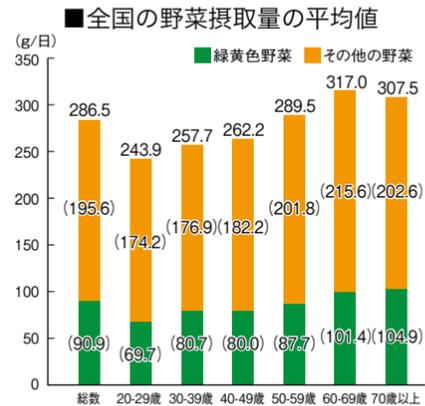
生活習慣病予防のために野菜は不可欠

肥満症、糖尿病、脂質異常症や高血圧症などの生活習慣病は、日常の食生活を見直すことで、発症リスクが低くなり、健康維持につながると言われています。

それには、野菜摂取が欠かせません。野菜に含まれる抗

酸化ビタミン、カリウム、食物繊維を必要量とるには、1日350g以上の野菜摂取が目標とされています。また、そのうち緑黄色野菜を120gとることが勧められています。

平成24年国民健康・栄養調査結果(下グラフ)によると、1日の野菜摂取量は全ての世代で目標値の350gに



食生活を見直して生活習慣病を予防しよう

野菜を1日350g以上食べましょう

健康の保持増進、病気の予防には、食や栄養のとり方が大きく関わっています。平成23年の徳島市の市民意識調査では、食生活に問題があると感じている人の割合が7割を超えていました。徳島市では、生活習慣病予防のため、適切な栄養摂取や食生活の正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。市民の皆さん一人一人が食生活に関心を持ち、野菜の摂取量や食事などについて、もういちど確認してみましょう。

適切な栄養・食生活の推進に向けて

本市では、昨年3月に策定した徳島市健康づくり計画「とくしま・えがお21(第2次)」の基本方針の一つとして「適切な栄養・食生活の推進」を掲げ、栄養・食生活に関する正しい知識の普及と適正な野菜の摂取量についての啓発活動として、次のような取り組みを行っています。

- **栄養相談**
生活習慣病予防のために、市民を対象に管理栄養士による栄養相談(6面に掲載)を実施しています。バランスの良い食生活など、お気軽にご相談ください。
- **野菜料理のレシピ本**
手軽に調理できるおいしい野菜料理のレシピ本「いつもの野菜de楽々レシピ」(写真)を保健センターや、市役所1階案内で配布しています。また、広報とくしまの毎月15日号8面にレシピを連載しています。
- **からだがよろこぶおうちごはん塾**
日々の食生活で野菜に興味を持ってもらうため、簡単な野菜の調理方法や知識を学ぶ教室を保健センター調理実習室(ふれあい健康館2階)で次のとおり開催します。参加は無料です。
- **野菜の「おうちごはん塾」を食べよう**
 【とくしま】7月31日(木)、8月3日(日)各日10時~13時
 【対象】市内在住の小学1~3年生と保護者
 【定員】各15組(抽選)
 ○ **野菜でスイーツッキング**
 【とくしま】8月1日(金)・2日(土)各日10時~13時
 【対象】市内在住の小学4~6年生と保護者
 【定員】各15組(抽選)



▲昨年の「おうちごはん塾」で調理する参加者=保健センター

「申し込み方法」7月24日(木)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。ファクスとメールには、参加を希望する教室名と開催日、参加者全員の名前、生年月日、住所、電話番号、アレルギーの有無を記入してください。

そのほか、保健センター栄養相談室(ふれあい健康館2階)前で、生活習慣病予防食や妊娠中の人・乳児・幼児などの食事、防災食などをフードモデルで紹介していますので、参考にしてください。

◆ ◆ ◆
 日ごろから食生活に関心を持ち、改善することが生活習慣病予防につながります。さまざまな工夫をして、野菜摂取量を増やしましょう。

【問い合わせ先】保健センター
 ☎(656)0534
 ☎(656)0514

健康教室 「美のキホン★フード×エクササイズ」を開催します

食と運動は、美しく健康に過ごす基本です。徳島市では、市内在住の20~40代の女性を対象に、お腹の中からきれいになるクッキングや「からだところを整える」をテーマにした運動を実施します。食と運動で、真の美しさを目指してみませんか。

	フットセラピー&女性の健康	おなかの中からキレイになる(調理実習)&アクティブヨガ
とき	5月28日(水)10:00~11:30	6月1日(日)10:00~14:30
ところ	ふれあい健康館1階ホール	保健センター調理実習室・元気回復室(ふれあい健康館2階)
定員	30人(抽選)	20人(抽選)
準備物	動きやすい服装(膝上まで裾を上げることができるズボン)、バスタオル2枚、タオル、水分補給用飲料	エプロン、三角巾、タオル、運動できる服装、水分補給用飲料
申込期限	5月23日(金)まで	5月26日(月)まで

【申し込み方法】それぞれの教室の申し込み期限までに、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。ファクスとメールには、参加教室名、名前、生年月日、住所、電話番号を記入してください。

6月2日(月)から 徳島市放置自転車保管所が万代町に変わります

徳島市では、撤去した放置自転車を6カ月間、放置自転車保管所に保管しています。現在は、南昭和町3丁目66-1で保管していますが、6月2日(月)からは次の保管場所になります。

■徳島市放置自転車保管所(平成26年6月2日から)

【場所】万代町6丁目41-21 ※地図参照

【引き取り日時】月曜日～金曜日8:30～17:00(祝日、12月29日～1月3日は除きます)

【引き取りに必要なもの】▶1,500円(移動・保管費)▶自転車の鍵(鍵がない場合は、免許証、保険証、学生証などの提示が必要)

【保管所連絡先】☎626-0995

【最寄りの公共交通機関】徳島市営バス

徳島駅前4番乗り場から▷南部循環線右回り▷津田(オーシャンフェリー)行き▷新浜行き—で「昭和町7丁目」停留所下車。▷万代車庫行きで「万代車庫前」停留所下車。



放置自転車を無くしましょう 放置自転車の保管所が変わります



徳島市では、条例により徳島駅前周辺を「自転車放置禁止区域」(下図参照)と定め、放置自転車の整理(指導・撤去)にあたっては、

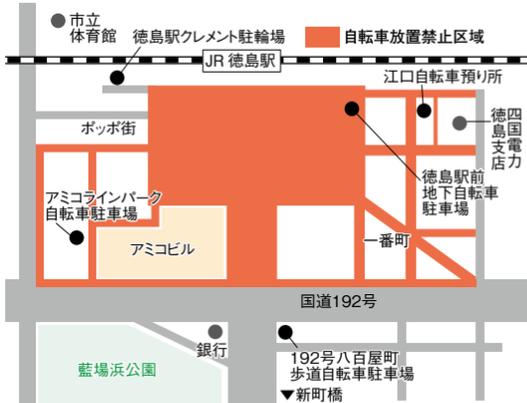
放置自転車は、歩道をふさぎ、歩行者などの通行の妨げとなるほか、視覚障害のある人を誘導する点字ブロックを覆い隠すなど体の不自由な人を危険にさらしています。

緊急車両の通行を妨害する可能性もあり、災害時の危険性を高めています。また、まちの景観も損ねることもあります。自転車を利用する際には、路上に放置せず、自転車駐車を利用しましょう。

徳島駅前には、「徳島駅前地下自転車駐車場」や「アミコラインパーク自転車駐車場」などがあります。徳島駅前地下自転車駐車場は、2時間未満の駐車は無料です(2時間～24時間は100円。以後24時間まで100円)。

駅前には、これらを利用する際には、これらの駐車場を利用しましょう。

なお、撤去された自転車は放置自転車保管所に6カ月間保管します(左上枠参照)。6月2日(月)から保管所の場所が変わりますので、ご注意ください。



ごみについて知っていただくため 見学会・懇談会・スクールを実施

徳島市のごみの現状や処理方法を、ごみ処理施設の見学会や地域懇談会、出前ごみスクールなどを実施しています。ぜひお気軽にお申し込みください。

【問い合わせ先】市民生活課
☎(621)5130
FAX(621)51288

◆ごみ処理施設見学会
内容 西部環境事業所(国府町)やプラスチック製容器包装中間処理施設(マリニピア沖洲)、減量・再資源化施設(丈六町・飯谷町)などを見学していただき、市の職員が徳島市のごみの現状、分別方法などを解説します。
【対象】町内会やサークル、婦人会などの団体
◆地域懇談会
内容 市の職員が、ご要望のあった地域の集会所やコミュニティセンターなどに伺い、徳島市のごみの現状、ごみの正しい分別の仕方、処理されたごみの行方などについて説明を行います。
【対象】市内在住の人(原則として町内会やPTAなどの団体)
◆出前ごみスクール
内容 市の職員が講師として、学校などに伺い、徳島市のごみの現状、ごみの正しい分別の仕方、処理されたごみの行方、リサイクルについての授業を行います。内容については、ご要望に合わせて変更可能です。
【対象】市内の幼稚園や保育所の



子どもや小・中・高校の児童生徒

【問い合わせ先】観光課
☎(621)5232
FAX(621)5457

市内の公園や河川敷などでは、夕方になるとそめぎ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ことが、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。



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、夕方になるとそめぎ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ことが、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。

阿波おどりの練習はマナーを守ろう!

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

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、①キャップをはずす(はずしたキャップはプラスチック製容器包装ごみへ)②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、ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202)



Q&A 新町西地区再開発事業

Q 市街地再開発組合が設立されるとどうなるの?
A 新町西地区市街地再開発事業は、現在、準備組合が事業実施主体となっていますが、今後は都市再開発法という市街地再開発組合、いわゆる本組合を早期に設立して事業を進めていく予定です。
本組合の設立にあたっては、施行区域内の宅地について、所有権または借地権を有する5人以上が共同で発起人となり、組合の定款と事業計画を定め、3分の2以上の関係権利者の同意を得た上で申請を行います。
市では、申請書類を認可基準などに基づいて審査するとともに、2週間の事業計画などの公告・縦覧を行います。事業に関係のある土地、またはその土地に定着する物件について権利を有する人は、縦覧開始から4週間、意見書を提出することができます。その後、市長の許可により、公的性格を有する法人である本組合が設立され、施行者として事業を進めていくことになります。
本組合設立後には、地盤調査や実施計画などに着手し、それまでの権利がその後どのように移行するかといった権利変換計画の作成作業を進めていきます。
平成28年度からは、施設建築物工事に取掛かり、平成29年度末の工事竣工を目指すことにしています。
【問い合わせ先】再開発推進室(☎621-5269 FAX621-5273)

日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎予防接種は、日本脳炎の感染を予防するための予防接種です。日本脳炎は、豚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ます。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。

日本脳炎予防接種には、1期と2期があり、接種回数は4回です。

接種回数	対象	標準的な接種期間	予診票
1期 初回接種が2回 追加接種が1回	生後6カ月～7歳 6カ月になる前日 までの人	3～4歳	ひまわりっこ 手帳に添付
2期 1回	9～13歳の誕生日 の前日までの人	9～10歳	小学4年生に 個人通知

※標準的な接種期間とは、病気予防のために予防接種を受けるのに適した時期です

【日本脳炎予防接種特例措置】

平成17年度から平成21年度まで積極的な勧奨を差し控えていたため、接種機会を逃した平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、定期予防接種として無料接種の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。

対象となる人は、かかりつけ医と相談の上、委託医療機関で接種してください。ただし、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、再交付できますので、母子健康手帳をお持ちの上、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）

プレママ栄養教室～おなかの中から食育を～の参加者を募集します

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために栄養教室を開催します。参加者で交流を深めながら妊娠中の栄養について楽しく学んでみませんか。

【とき】6月27日(金)13:15～15:00

【ところ】保健センター母子保健ルーム（ふれあい健康館2階）

【内容】妊娠中の基本的な食生活について栄養士がお話します。また、離乳食にも使えるだしのとり方や味見をします。歯科衛生士が歯に関する相談にも応じます（希望者）。

【対象】市に住民登録している人で、妊娠5～7カ月（16～27週）ごろの人（パパの参加も可）

【準備物】母子健康手帳、筆記用具

【参加費】無料 【定員】10人（先着）

【申し込み方法】保健センター（☎656-0532）へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。



40歳以上の市民に「健康手帳」を無料で交付します

特定健診・保健指導などの記録や健康保持のための必要な情報を掲載し、自らの健康管理に役立てていただくために「健康手帳」を40歳以上の市民に交付します。本年度は、次のように内容が新しくなりました。

▶健康記録編＝セルフチェック表を追加▶からだ編＝動脈硬化や糖尿病、脂質異常についてより詳しく内容を変更、尿酸とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についてのページを追加▶栄養編＝栄養成分表示の見方を追加▶運動編＝身体活動についてより詳しく内容を変更▶たばこ編＝健康への影響と禁煙外来の内容を追加

交付希望の人は直接保健センターにお越しください（郵送不可）。交付は無料です。健康手帳は市ホームページからもダウンロードできます。

◆健康手帳を活用した健康教室を開催します

【とき】5月21日(水)10:00～11:00

【ところ】保健センター会議室（ふれあい健康館3階）

【内容】健康手帳の活用方法

【対象】40歳以上の市民 ※申し込み不要

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0534）



「きっかけウォーキング」に参加しませんか

ウォーキングの習慣と正しい知識を身につけませんか。指導員がサポートしますので初心者でも参加できます。

申し込みは不要です。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】6月18日までの毎週水曜日。市立体育館正面玄関前に10:00集合

【徳島市陸上競技場（南田宮二）】6月19日までの毎週木曜日。競技場中央ゲート前に10:00集合。

【対象】医師から運動制限を受けていない市民

【準備物】水分補給用の飲み物やタオルなど

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

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）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カ月に達してもひまわりっこ手帳が届かない場合は、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）

市国民健康保険加入者を対象に「無料歯科健診」を実施します

無料の歯科健診を6月1日(日)～30日(月)（歯科医院の休診日は除く）に実施します。

【対象】受診日に徳島市国民健康保険に加入している人

【ところ】市内の歯科医院（市歯科医師会会員）

【内容】口腔内観察や歯の健康相談など

【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

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）

子宮頸がん予防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)予防の定期接種は、厚生労働省からの通知（平成25年6月14日付け）により、積極的な勧奨を差し控えています。なお、希望者は定期接種として接種可能です。

中学1年の女子を対象に毎年5月頃、予診票を送付していましたが、本年度は送付を見合わせているため、接種を希望される人は、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）

6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「あつぷ」】

☎662-0246 土・日・祝日休み

◆子育て講座「子どもの歯、歯みがきについて」

【とき】6月5日(木)10:30～11:30

◆親子の広場「6月誕生会」

【とき】6月26日(木)10:45～11:15

◆親子の広場「身体測定」

【とき】6月27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

◆子育て講座「子どもの歯について」

【とき】6月3日(火)10:30～11:30

◆保健師さんの個別相談 ※要予約

【とき】6月20日(金)13:30～15:00

◆親子の広場「身体測定」

【とき】6月23日(月)10:30～12:00、13:30～15:00

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

◆子育て講座「ママとたのしむふれあいあそび」

【とき】6月3日(火)10:30～11:30

◆子育て講座「子どもの歯・歯みがきについて」

【とき】6月10日(火)10:30～11:30

◆保健師さんの個別相談 ※要予約

【とき】6月18日(水)13:30～15:00

【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

▷ふたごちゃんみつごちゃんデー＝3日(火)10:30～11:30、13:30～14:30▷みんなと一緒にわらべうた＝6日(金)11:30～12:00▷パパcome on!!＝7日(土)10:30～11:30▷ベビーデー＝12日(木)10:30～11:30▷寒川伊佐男先生の育児講座＝13日(金)14:30～15:30▷マタニティーデー＝20日(金)10:00～11:30▷歯科相談日＝23日(月)10:30～11:00▷転勤族ママの日＝24日(火)10:30～11:30、14:30～15:30▷外国人ママ応援の日＝29日(日)13:30～15:00

【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）

▷親子で楽しくリトミック★＝10日(火)10:30～11:20▷つくってあそぼう★＝11日(水)10:30～11:20▷子育てカウンセリング※＝18日(水)11:00～15:00▷雨の日も楽しくあそぼう★＝20日(金)10:30～11:20▷お誕生日パーティー（6月生まれ）※＝26日(木)10:30～11:20▷絵本の読み聞かせ＝毎日10:30～11:00、14:30～15:00

※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

▷親子スポーツ教室※＝5日(木)10:30～11:30▷乳幼児のための救急救命講座＝9日(月)10:00～11:30▷お悩み相談※＝11日(水)13:30～15:30▷うたってあそぼう&ファミサポ説明会＝13日(金)10:30～11:30▷食育講座※＝16日(月)10:00～11:30▷乳幼児スキンケア講座※＝26日(木)10:00～11:30 ※は要申し込み。詳しくは市ホームページをご覧ください。

平成26年度（前期）スポーツ教室の 空き教室の受講生を追加募集

平成26年度（前期）スポーツ教室の空き教室（下表）の受講生を募集します。短期講座以外の教室は、1人1回500円でおためし受講ができますのでお問い合わせください。

【託児】★がついた教室では1～6歳の子どもを対象に託児を行います。託児料金は1回300円。**【駐車場】**市立体育館教室と西の丸テニス教室を受講する人で、駐車場を利用する場合は別途駐車料金が必要です。

【申し込み方法】▶市立体育館・西の丸テニス教室＝市立体育館（☎654-5188）▶スポーツセンター教室＝市立スポーツセンター（☎665-5171）▶海洋センター教室・青少年交流プラザ教室＝B&G海洋センター（☎662-4535）

市立体育館教室 10月まで				
曜日	教室名	時間	対象	受講料
火	はじめてバレーボール★	10:15～11:45	18歳以上の女性	650円×回数
	親子スポーツ A★	10:30～11:45	2歳・3歳と保護者	700円×回数
	四季のガーデニング講座(夏コース3回)	13:30～15:00	18歳以上	6,600円
水	親子スポーツ B★	10:30～11:45	2歳・3歳と保護者	700円×回数
	産後ママのボディケア(春コース8回)★	10:30～11:30	出産後体調が安定した女性	1,050円×回数
	ボディシェイプピラティス	19:00～20:00	18歳以上の女性	1,050円×回数
木	ボディコンディショニング★	10:15～11:45	18歳以上の女性	650円×回数
	バレーボール(中級)★			
	ベビーとママのファーストサイン講座(夏コース5回)★	10:30～11:30	乳児と保護者	6,900円
	チャイルドスポーツ B	14:15～15:15	3歳	650円×回数
金	アロマテラピー講座(春コース3回)	20:00～21:00	18歳以上	5,200円
	バドミントン B★	10:15～11:45	18歳以上の女性	650円×回数
	マザーリトミック(春コース3回)★	10:30～11:30	妊娠中と子育て中の女性	5,200円
	はじめて太極拳(1期)初級コース	13:00～14:00	18歳以上	1,050円×回数
すこやか太極拳(1期)中級コース	14:15～15:15			
ワンバクスポーツ	15:30～16:30	5歳		
土	初級ファーストサインセラピスト養成講座	10:00～14:00	18歳以上	17,000円

西の丸テニス教室 9月まで					
曜日	教室名	コース	時間	対象	受講料
月	テニス A	初心者～初級	9:30～11:00	18歳以上	650円×回数
火	テニス B★	中級～上級	10:15～11:45	18歳以上	
	テニス D	初心者	13:30～15:00		
水	テニス F★	初心者	10:15～11:45	18歳以上	
	テニス J	中級～上級	13:30～15:00		
木	ジュニアテニス B	初心者～経験者	16:30～18:00	小1～中3年生	
	テニス K★	初心者	10:15～11:45	18歳以上	
	ジュニアソフトテニス	初心者～経験者	16:30～18:00	小1～中3年生	
金	ソフトテニス B★	初心者～上級	10:15～11:45	18歳以上	
	テニス N	中級～上級	13:30～15:00		
	テニス O	初心者			
	ジュニアテニス C	初心者～経験者	16:30～18:00		

スポーツセンター教室(川内) 9月まで					
曜日	教室名	コース	時間	対象	受講料
月	ソフトテニス	初級	10:15～11:45	18歳以上	650円×回数
木	はじめてバドミントン	初心者～初級	10:15～11:45	18歳以上の女性	800円×回数
金	テニス	上級	10:15～11:45	18歳以上	
	いきいき太極拳(1期)	初心者～初級	13:30～14:30		1,050円×回数

海洋センター教室(論田) 9月まで				
曜日	教室名	時間	対象	受講料
火	小学生チャレンジ A	16:30～17:45	小1～小6年生	650円×回数
水	ミセスエンジョイスports	10:30～11:30	18歳以上の女性	
金	親子体操	10:30～11:30	2歳・3歳と保護者	

青少年交流プラザ教室(論田) 10月まで				
曜日	教室名	時間	対象	受講料
火	キッズ体操	15:15～16:15	3歳・4歳	650円×回数
	楽しく踊ろう!! ストリートダンス	18:15～19:15	中学生	850円×回数

とくしま動物園で写生大会を開催します

とくしま動物園で、次のとおり写生大会を開催します。園内で、思い思いに動物たちや動物のいる風景を描いてみませんか。皆さんの力作をお待ちしています。

【とき】5月20日(火)～6月10日(火)

【対象】中学生以下の子ども

【申し込み方法】園内の案内所に作品を提出

【参加費】無料



▶ 昨年の小学1年の部特選作品



▲ 昨年の中学生の部特選作品

【審査・表彰・展示】後日審査の上、入賞作品の表彰と展示を行います。また、7月19日(土)～8月24日(日)、動物園センターで展示するほか、徳島市ホームページにも掲載します。

【問い合わせ先】とくしま動物園（☎636-3215）



ご参加ください。

とくしま市民遺産講座として、新町川周辺のとくしま市民遺産を歩いて巡るイベントを行います。徳島らしい文化、歴史、景観を実際に目撃して新たな魅力を発見してみませんか。とくしま観光ガイドボランティアが案内します。ご参加ください。

【とき】5月25日(日)10時30分～正午
【集合場所】阿波おどり会館
【コース】阿波おどり会館～旧高原ビル(上写真)～三河家住宅(右写真)～ケンチヨピア～新町ポードウォーク

※コース終了後に参加記念品をプレゼントします。解散後は、



「新町川周辺の市民遺産めぐり」の 参加者を募集します

ひょうたん島クルーズやとくしまマルシェなどを楽しんでください。

【対象】市内在住・在勤・在学の小学生以上の人(ただし、小学生の参加は保護者同伴)

【参加費】無料

【定員】30人(先着)

【申し込み方法】「新町川周辺の市民遺産めぐり参加」と明記の上、参加者の名前、連絡先を、はがきまたはファクスで、とくしま観光ガイドボランティア会へ〒770-0908 山町モラエス館内(☎623-5342)へ。

【問い合わせ先】文化振興課(☎621-5314)

とくしま植物園で開催する各教室の 参加者を募集します

とくしま植物園で次のとおり教室を開催します。



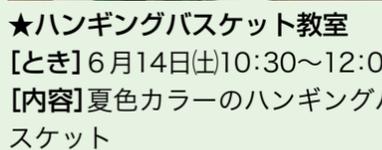
★ドライフラワーアレンジメント教室

【とき】6月12日(木)10:00～12:00

【内容】ボードアレンジ

【定員】15人(抽選)

【参加費】1,500円(材料費込み)



★ハンギングバスケット教室

【とき】6月14日(土)10:30～12:00

【内容】夏色カラーのハンギングバスケット

【定員】20人(抽選)

【参加費】2,000円(材料費込み)

★フラワーアレンジメント教室(夏コース)

【とき】6月18日・7月2日・16日の各水曜日10:30～12:30

【内容】ウェディングブーケ、ヨーロッパアンアレンジメント

【定員】19人(抽選)

【参加費】6,000円(材料費込み)

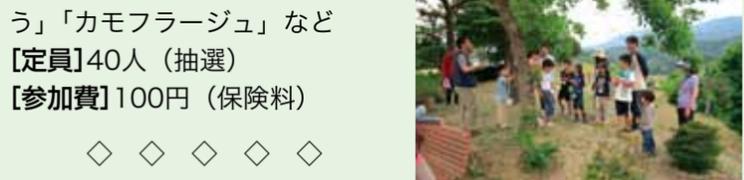
★ネイチャーゲーム教室

【とき】6月22日(日)9:30～12:00

【内容】「小さな動物と親しくなるう」「カモフラージュ」など

【定員】40人(抽選)

【参加費】100円(保険料)



【対象】徳島市在住・在勤・在学の人

【申し込み方法】はがきに教室名、住所、名前、電話番号を記入し、5月25日(日)(必着)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。徳島市ホームページ「電子申請」からも申し込みできます。



徳島城博物館で「飯原一夫絵画展」と「人間国宝竹本駒之助義太夫演奏会」を開催

◆飯原一夫絵画展「昔ばなしがいっぱい」
【とき】5月15日(木)～25日(日)9:30～17:00 (入館は16:30まで)

【内容】飯原一夫さん(徳島文理大学名誉教授)の描いた阿波に伝わる昔ばなしをテーマにした絵画を展示します。

また、飯原さんが現在制作を進めている大作「地蔵院東海寺天井画」の一部も初公開します。

阿波徳島で古くから語り継がれた昔ばなしの世界をお楽しみください。

【入館料】大人300円、高校・大学生200円、中学生以下は無料
【問い合わせ先】徳島城博物館 ☎656-2525



◆伝統文化の和「人間国宝竹本駒之助義太夫演奏会」

【とき】6月1日(日)13:30～15:00

【内容】女流義太夫の第一人者・人間国宝竹本駒之助さんをお迎えして、演奏会を行います。徳島になじみの浄瑠璃をお聞きください。

【出演】▶太夫=竹本駒之助(写真)
▶三味線=鶴澤津賀花・鶴澤友輔

【定員】80人(先着)



このリストは、昨年引き続き作成したもので、市内の小中学校や高

徳島市立図書館では、本に親しむきっかけづくりの一環として、サッカーJ1の徳島ヴォルティスと連携協力して、このほ

スト「徳島ヴォルティス選手のオススメ本2014」(左写真)を約1万部作成しました。リストには、徳島ヴォルティスで活躍する川浪吾郎選手や福元洋平選手、那須川将大選手、小島秀仁選手、宮崎光平選手の本に関するインタビューに加え、各選手が推薦する本の紹介を掲載しています。

徳島ヴォルティス選手のオススメ本2014を作成しました



いろいろな体験してみませんか? 博物館で体験学習事業を実施

徳島城博物館では、子どもたちに歴史に関心を持ってもらうため、さまざまな体験学習事業を実施しています。

対象は、地域や子ども会などのグループや学童保育クラブなどの団体です。申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

校、主な公共施設などに配布したほか、図書館で配布しています。今後の本選びにお役立てください。

【問い合わせ先】市立図書館 ☎(654)4421、社会教育課 ☎(621)5566



●旧表御殿庭園探訪Ⅱ基本学習
旧表御殿庭園を案内します。小学生対象。所要時間は約1時間。

●基本学習Ⅱ徳島城博物館で開催している常設展・企画展の展示解説。3歳～中学生対象。所要時間は30～40分。

●茶の湯体験Ⅱ基本学習に加え、茶の湯体験ができます。3歳～中学生対象。所要時間は約1時間。

●火縄銃を構えてみようⅡ基本学習に加え、火縄銃のしくみと歴史の学習と火縄銃を構える体験をしています。小学生・中学生対象。所要時間は約1時間。

●雅の遊び「投扇興」「投壺」「貝合せ」「盤双六」体験Ⅱ基本学習に加え、江戸時代から伝わる投扇興や貝合せなどを体験していただきます。小・中学生対象。所要時間は約2時間。

●お殿様・お姫様に大変身Ⅱ基本学習で展示解説をした後、鎧や甲冑(かっちゅう)、お姫様の衣装の試着体験ができます。3歳～小学生対象。所要時間は約2時間。

【問い合わせ先】徳島城博物館 ☎(656)2525



4月の予約ランキング

一般図書

- 村上海賊の娘 上 和田 竜 /著 新潮社
- 村上海賊の娘 下 和田 竜 /著 新潮社
- 豆の上で眠る 湊 かなえ /著 新潮社
- オレたちバブル入組 池井戸 潤 /著 文藝春秋
- 女のいない男たち 村上 春樹 /著 文藝春秋

児童図書

- パンダ銭湯 tupera tupera /さく 絵本館
- ドラえもんわくわくひみつ道具デラックス 藤子・F・不二雄 /原作 小学館
- ハピネスチャージプリキュア! 1 講談社
- あかちゃんたいそう 鈴木 まもる /著 小峰書店
- 烈車戦隊トッキュウジャー&獣電戦隊キョウリュウジャー 講談社

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



子ども&一般向けイベント

★マカさんファミリーウクレレコンサート

【とき】5月31日(土)16時～17時

【ところ】6階テラス

【定員】50人(先着)

【内容】歌とウクレレの演奏会、英語の読み聞かせ

★パソコン初心者の電子図書館使い方講座(要申し込み)

【とき】6月7日(土)14時～15時

【ところ】6階会議室

【定員】20人(先着)

【対象】小学生以上(パソコンの文字入力ができる人)

【内容】パソコン初心者の人に電子図書館の使い方解説

★マアリーさんと英語で遊ぼう!(要申し込み)

【とき】6月8日(日)14時～15時

【ところ】5階おはなしのへや

【定員】40人(先着)

子ども&一般向けイベント

★住友美代子朗読サロン

【とき】6月22日(日)14時～15時

【ところ】6階会議室

【定員】25人(先着)

★夜の上映会「ブラックレイン」(要申し込み)

【とき】6月27日(金)18時～20時

【ところ】5階おはなしのへや

【定員】20人(先着)

★夏のわらべ歌講座(要申し込み)

【とき】6月28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)

※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

／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)

心身障害児(者)の在宅介護などを支援します

在宅の心身障害児(者)の家族が疾病や用務などにより一時的に介護や送迎ができなくなった場合、あらかじめ登録しておいた登録介護者に介護などの委託をすることにより、心身障害児(者)や家族の生活を支援します。※登録には費用負担あり。

☎徳島市手をつなぐ親の会(☎FAX625-5586)

☎障害福祉課(☎621-5513 FAX621-5300)

地域活動に参加しませんか

人と人とのふれあいが希薄化傾向にある現代社会において、地域住民の自主的な活動の必要性が再認識されています。その活動の一例として、町内会・自治会活動があり、快適で住みよいまちづくりなどを目的に、地域のさまざまな課題に取り組んでいます。

日ごろから、居住地の人との交流を深め、住民同士が協力してよりよい地域づくりを実現できる場を、住民の皆さんの力でつくっていきましょう。

☎市民協働課(☎621-5510)

自主防災組織を結成し地域で災害に備えましょう



大規模災害が発生したとき個人や自治体の力だけでは対応に限界があります。自主防災組織とは、地域住民が自治会や町内会などの地域の実情に応じた単位で組織化し、災害時には自主的に連携して防災活動を行う集まりです。

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。

☎住民課(▶住民異動=☎621-5134▶戸籍証明=☎621-5137▶証明など=☎621-5140)

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▶均等割額の改正▶給与所得控除額の改正▶寄付金税額控除の特例控除額の見直し——などです。

☎市民税課(☎621-5063～5065)

国保料の納付はお済みですか

5月を「国民健康保険料、後期高齢者医療保険料徴収強化合月間」とし、保険料の未納がある世帯に対して、夜間電話催告などを実施します。

☎保険年金課(☎621-5165・5384)

更生保護にご理解を

犯してしまった罪をつぐない、社会の一員として立ち直ろうとする人のために保護司会の活動拠点として徳島地区更生保護サポートセンターが、徳島市社会福祉センター2階(徳島町城内)に設置されています。保護司が駐在し、相談を受け付けています。

☎徳島地区更生保護サポートセンター(☎625-6063)

登録しませんか！徳島市メールマガジン

徳島市メールマガジンは、あらかじめ登録していただいたパソコンや携帯電話のメールアドレスに、毎月2回(5日と20日)無料で、市政などの情報をお届けするものです。

▶くらしの情報(月2回)▶イベント情報(月2回)▶子育て情報(月2回)▶季節の健康情報(月1回・5日)▶市民のひろば(月2回)▶動物園だより(月1回・20日)▶ふるさと水とくしま便り(月1回・5日)——の7項目です。



登録方法などは、市HPをご覧ください。携帯からは二次元コードもご利用ください。

☎広報広聴課(☎621-5091)

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(給与天引き分を除く)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。

☎預貯金通帳とその印鑑、平成26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り扱い金融機関(通知書に記載)で手続きをしてください。

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

不用品活用

【譲ります】品名(保有年数)

▶座卓(10年、無償)

【譲ってください】▶圧力鍋

▶ノートパソコン

☎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、5月20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。5月22日(木)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。※掲載品以外で譲ってほしいもの、譲りたいものがある人はご連絡ください。

5月は軽自動車税の納期月です

納期限は6月2日(月)

記事の訂正

広報とくしま3月15日号5面でお知らせした「移動図書館(いずみ号)」の一部の巡回日に誤りがありました。正しくは、下表のとおりです。お詫びして訂正します。

	上助町蛭子堀部産業駐車場	10:00~
	佐古三番町明和ハイツ駐車場	10:40~
5/29(休)	不動西町市バス不動回轉場	14:30~
6/27(金)	国府町西黒田北井上支所前	15:15~
	国府町竜王竜王中央公園内	16:00~

☎社会教育課(☎621-5566)、市立図書館(☎654-4421)

6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、13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	5・19日(休)	10:00~12:00
社会保険労務士(年金相談)	12日(休)	13:00~16:00
公証人相談	17日(火)	13:00~16:00
住まいづくり	26日(休)	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)	2日(月)	13:00~15:00

(注1)弁護士相談は予約制で6月4日(水)8:30から電話で予約を受け付けます(先着)。弁護士相談の実施日は6月11日、13日、18日、25日、7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】6月18日(水)13:00~15:00

労働・職業相談(市内在住の人)

◆経済政策課(市役所3階)☎621-5225

労働相談(注3)	10・24日(火)	13:00~15:00
職業相談(注4)	5・19日(休)	13:00~15:00

(注3)徳島県労働者福祉協議会の職員による労働問題全般の相談。(注4)徳島商工会議所の職員による求職や就職に関する相談。

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]	4・11・18日(休) 18:00~ 6・13・20日(金) 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

人権相談	3・17日(火)	13:30~16:00
------	----------	-------------

医師による相談(市内在住の人)

健康相談・COPD予防 相談・禁煙支援相談	10日(火)	13:00~15:00	[要予約] ☎656-0534
もの忘れ予防相談	18日(水)	9:30~11:30	
歯科医師相談	19日(木)	13:00~15:00	
糖尿病予防相談	24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	毎週水・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

内…内容 日…日時 員…定員 準…準備物 場…場所 対…対象者 費…費用(表記なしは無料) 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 / 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

市立保育所の臨時保育士

平成26年度臨時保育士を若干名募集します。日給は7,550円。

- 対 保育士証を持つ人
- 申 履歴書を持って保育課(市役所南館2階 ☎621-5195)へ

市民病院の臨時職員

職種	募集人数	日給(各種手当別)
薬剤師	3人	11,300円~17,300円
臨床工学技士	1人	9,300円~14,000円
理学療法士	1人	9,300円~14,000円
作業療法士	1人	9,300円~14,000円
看護師(3交替)	10人	9,800円~13,250円
看護補助者	2人程度	6,650円~7,150円

雇用期間は6カ月(勤務状況が良好な場合は更新あり)です。日給(経験年数に応じて決定)のほかに、時間外勤務手当、夜勤手当(看護師・看護補助者)、通勤手当(2ヵ月以上)、期末手当などがあります。

- 申 市民病院管理課(☎622-9323)

環境展ワークショップ「わが家の節電~エアコン編」

- 日 6月2日(月)11:00~11:40
- 場 ふれあい健康館 対 市内在住の人 内 エアコンの節電についての話やクイズなど※参加者にはトクシのマグネットクリップ(写真)を差し上げます。
- 員 20人(抽選)
- 申 <住所/名前/電話番号>を



がきまたはファクスで、5月23日(金)までに、環境保全課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5213 FAX621-5210)へ。電話でも申し込み可。

阿波おどり鳴物教室

- 日 6月3日~7月5日の毎週火・土曜日18:00~20:00
- 場 阿波おどり会館 員 ▶三味線・笛・おどり=各100人 ▶鉦(かね)・大太鼓・締太鼓=各30人※いずれも先着
- 員 3,000円
- 申 所定の用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えて、直接、市観光協会(阿波おどり会館3階 ☎622-4010)へ

ふれあい健康館「市民特別公開講座」

- 日 6月3日(火)10:30~11:30
- 場 ふれあい健康館 内 「徳島城下町のなりたち」と題した講演会 員 50人
- 申 はがきに<講座名/住所/名前/電話番号>を書いて、5月26日(月)までに、ふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎657-0197)へ。電話でも申し込み可。★電子申請可

チャイナペイント(磁器絵付け)交流講座

- 日 6月6日~9月26日の毎週金曜日10:00~12:00
- 場 加茂名中央会館(庄町5) 対 市内在住の人 員 5人(抽選) 費 材料費など一部負担あり
- 申 5月23日(金)までに同館(☎631-3734)

ふれあいパソコンはじめてのExcel2010入門

- 日 6月18日(水)9:30~12:30
- 場 ふれあい健康館 員 5人(先着)
- 費 6,600円



(資料代込み)
申 はがきに<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) ★電子申請可

催し

ニュースポーツのつどい



- 日 5月24日(土)9:00~12:00
- 場 内町小学校体育館・グラウンド(直接会場へお越しください) 内 ペタンクとカローリング 対 市内在住の人 準 カローリング参加者は体育館シューズ 問 スポーツ振興課(☎621-5427)

エンジョイイングリッシュ

- 日 5月25日(日)10:00~10:50
- 場 とくぎんトモニプラザ6階和室 内 英語絵本の読み聞かせやゲーム 対 小学生以下 問 徳島市国際交流協会(☎622-6066)

お知らせ

平成26年度戦没者追悼式を開催します

- 日 5月23日(金)10:00~11:30(受け付けは9:15~)
- 場 文化センター 内 戦没者の霊を慰め、平和への誓いを新たにします。関係者をご出席ください。
- 問 保健福祉政策課(☎621-5562)

水防訓練を実施

- 日 5月25日(日)9:00~10:00
- 場 梁瀬橋北詰河川敷(入田町) 内 水害が発生しやすい時期を迎え、消防職員や団員の水防



技術の向上を図り、被害の軽減に努めることを目的とした水防訓練を実施します。

- 問 消防局警防課(☎656-1192)

「成年後見制度」無料相談会

- 日 5月30日(金)、6月27日(金)各日14:00~16:00
- 場 とくしま県民活動プラザ(東沖洲2) 内 成年後見制度に関する無料相談を実施します(予約不要)。
- 問 コスモス成年後見サポートセンター(☎626-2083)

愛玩鳥を市内で飼養されている人はご連絡ください

家畜伝染病の発生予防のため、愛玩鳥(チャボ、ウコッケイ、アイガモなど)を市内で飼養している人の情報を集めています。これらの鳥を飼養している人は農林水産課までご連絡ください。その際、名簿作成のため、住所、名前などを確認させていただきますのでご協力をお願いします。

- 問 同課(☎621-5252)

漏水調査にご協力ください

5月下旬~平成27年3月下旬、市内全域で漏水調査を行います。水道本管や各戸の水道メーターまでの水漏れを調査します。宅地内に入らせていただくこともありますので、ご協力ください。



- 問 水道局維持課(☎623-1188)

6月1日~7日は水道週間水道施設見学会を実施

水道週間は、水道についての理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を

図るとともに、水道事業のさらなる発展のために毎年全国各地で実施されています。

徳島市では、この水道週間に合わせて、次のとおり水道施設見学会を実施します。

- 日 6月1日(日)10:00~15:00
- 場 第十浄水場(名西郡石井町藍畑) 内 浄水場見学クイズ、実験コーナーや質問相談コーナーなど
- 問 水道局経営企画課(☎623-2419)

犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

手術実施期間は8月1日(金)~10月31日(金)で、1頭につき5,000円を補助します。

飼い主が市内に住所を有する犬100頭猫100頭(抽選)※犬については、登録と平成26年度の狂犬病予防注射を済ませていることが必要です。

- 申 往復はがきに<犬猫の別/種類/名前/毛色/性別/年齢/犬は登録番号・注射番号/飼い主の住所/名前/電話番号/返信宛名>を記入し、6月1日(日)~30日(月)(当日消印有効)に市民環境政策課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5206)へ

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。

ふれあい健康館短期受講生を募集

日時	講座名	定員(抽選)、受講料、準備物など
5/25(日) ①13:00~14:00 ②14:30~15:30	パパも一緒にベビーマッサージ	生後1~12カ月の子どもと保護者。各10組。受講料600円・材料費900円。バスタオル。
6/12(木) ①10:00~11:00 ②11:30~12:30	男の子のためのベビースキンケア	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。
6/17(火)・7/8(火)・7/22(火) ①13:00~14:30 ②14:30~16:00	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3,000円(ともに3回分)。バスタオル。
6/21(土) 13:00~16:00	バルーンアート	15人。受講料600円・教材費1,000円。はさみ。

【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、各講座開始日の7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。

住宅用火災警報器を設置しましょう

消防法と徳島市火災予防条例により、全ての家庭に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置していない住宅は、火災から身を守るため早急に設置してください。既に設置しているご家庭は機器の点検や掃除をするなど機器の維持管理に努めましょう。警報器を設置していたことで、火災による被害軽減に奏功した次のような事例もあります。



事例1: 2階で就寝中、1階で住宅用火災警報器が鳴動したので部屋に行くとじゅうたんが燃えているのを発見。直ちに初期消火をしたため被害拡大を防ぐことができた。

事例2: 別の部屋で住宅用火災警報器が鳴動したので部屋に行くと布団が燃えているのを発見。直ちに初期消火をしたため被害拡大を防ぐことができた。

【点検方法】 引きひもを引くまたはボタンを押して正常に機能するか確かめる。

【掃除】 1年に1回は乾いた布で拭く。※掃除の際の注意点▶ベンジン、シンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しない▶水洗いをしない▶煙流入り口をふさいだり傷つけない。

【問い合わせ先】 消防局予防課(☎656-1193)



とくしま市民遺産を巡ろう!

30

八万町夷山の町並み

高い石塀に挟まれた迷路のような小道

八万町夷山地区などでは、高い石塀や石垣を設けた家が随所に見られ、狭く曲がりくねった道はまるで迷路のようです。これらの石塀は、元々は冷田川の洪水対策として造られたものといわれています。

この地区には古くから集落があり、住民にとって、川は生活に欠かせないものでした。かんがい用水や小舟の交通路としての用途だけでなく、農業の合間に漁を楽しむんだり、子どもたちの遊び場になったりと、人々の暮らしに深く結びついていました。

大雨が降ると川は急激に増水し、たびたび水害をもたらしましたが、現在は排水事業などによって、こうした水害問題は解消されています。

石塀のある家に住む男性は「以前に比べると石塀が崩れるなどして最近はいぶ数が減ってしまった」と話していました。

大雨が降ると川は急激



【問い合わせ先】
文化振興課(☎621-5314)

毎日野菜 +100g! いつもの野菜 de 楽笑レシピ 2

キャベツとツナのさっぱりサラダ



材料/1人分

キャベツ	150g
ツナ(缶)	30g
スタチ	1個
プチトマト	1個
砂糖	小さじ1/2弱
しょうゆ	小さじ1/2弱
塩、こしょう	各少々

[1人分81kcal 塩分1.1g]

作り方

- ①キャベツを水洗いし、ビニール袋に入れて電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。ザルに入れて、水洗いして冷ます。
- ②①を一口大に切り、水気を固く絞る。
- ③ボウルに調味料とスタチの絞り汁を入れてよく混ぜる。
- ④ツナ缶の汁を半分程切り、③に加えた後、②も加えてあえる。
- ⑤器に盛りつけ、プチトマトとスタチを添える。

楽笑memo

ビタミンやミネラルを豊富に含むキャベツ。特に多いのがビタミンCです。食物繊維も多く含み、便秘予防効果があります。今が旬のやわらかく甘みのある春キャベツをいろいろな料理で楽しんでください。

【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

4月の市政ピックアップ

くすのきしげのりさんのおはなし会

市立図書館で4月13日、絵本作家のくすのきしげのりさんによる「入園・入学・進級おめでとう おはなし会だよ!全員集合」と題したおはなし会を実施しました。くすのきさんの作品の読み聞かせや解説の後、サイン会もあり、親子約40人が楽しい時間を過ごしました。



花と緑の広場

草花や樹木の大切な役割を市民に再認識してもらおうと、4月26、27日の2日間、とくしま植物園で「花と緑の広場」を開催しました。花や木の苗の展示即売、ガーデニングや庭園のコンクール、さまざまな体験コーナーなどがあり、大勢の家族連れでにぎわいました。

トクシィが市の新人職員に阿波おどり指導

市職員一人一人が市の魅力を全国へ発信できる人材となることを目指し、市役所で4月8日、新規採用職員への研修の一環として阿波おどり演習を実施。市のイメージアップキャラクター・トクシィと阿波おどり有名連に所属する職員が講師を務めました。



阿波木偶名品展が開幕

徳島城博物館で4月12日、徳島新聞社から寄贈された阿波人形浄瑠璃関係資料を展示する「人形芝居の幕が開く—阿波木偶名品展—」の開幕式がありました。原秀樹市長は徳島新聞社への感謝の辞とともに「貴重な展示をたくさんの市民に見ていただきたい」と述べました。



ふれあい健康館イメージソング完成披露コンサート

昨年12月に歌詞を公募したふれあい健康館のイメージソング「みんなのふれあい健康館」が完成し、4月27日、同館で徳島少年少女合唱団による完成披露コンサートを行いました。