おしらせ

不動産無料相談会

不動産鑑定士による不動産の無料相談会（予約不要）。
日10月2日㈭10：00～16：00
場市役所1階国際親善コーナー
問(公社)徳島県不動産鑑定士協会（☎623-7244）

祝日のごみ収集
9月23日㈫は
平常どおり収集します。

9月は市・固定資産税・都市計画税の第3期分の納期月です
納期限は9月30日㈫

譲ります・譲ってください

[譲ります]▶青色の毛せん※フェルト状の敷物。1畳×3枚。(30年)▶卓球台※国際規格サイズ・折り畳み（3年）▶自動加熱式フットバス（2年）**[譲ってください]**▶ベビーチェア（0～3歳用）▶レコードプレーヤー

9月22日㈪（消印有効）までに、はがき、ファクスに〈希望の品（1点のみ）/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 FAX625-2365）へ※商品を譲りたい人は、電話で同センターへ。

9月26日㈮に抽選を行い、当選者にご連絡します。

募　集

「緑化フェア」のステージ出演者

10月19日㈰にとくしま植物園で開催する「緑化フェア」を盛り上げるステージ出演者を募集します。※雨天の場合、原則中止。音響機器（マイク、スピーカーなど）、電源コンセント、パイプ椅子は貸し出し可。

[出演時間]11：20～11：45、12：45～15：30。※5分程度の出演でも可。申し込み多数の場合は抽選。希望時間が重複する場合は調整させていただく場合があります。
申9月30日㈫（必着）まで
詳しくは、同園HPをご確認ください。
問とくしま植物園（☎636-3131 FAX636-3132）

催　し

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、バウンスボール。申し込み不要。直接会場へ。
日9月27日㈯9：00～12：00
※参加人数によっては早めに終了する場合があります。
場内町小学校体育館・運動場
対市民準体育館シューズ
参加する際は、市HPをご確認ください。
問文化スポーツ振興課（☎621-5318　FAX624-1281）

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9月21日㈰10：00～10：50
場ふれあい健康館2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　FAX624-3169）

徳島市高齢者文化祭作品展

徳島市と徳島市シニアクラブ連合会との共催による作品展。
日9月30日㈫13：30～16：00、10月1日㈬10：00～16：00、10月2日㈭10：00～13：00場シビックセンター3階ギャラリー
問徳島市シニアクラブ連合会事務局（☎FAX625-4358）

徳島市文化財めぐり

江戸時代から明治時代にかけて徳島は藍の生産で栄えました。藍屋敷やかつての藍作地帯に残る生活の痕跡を見て藍農家の日常を感じませんか。
[行き先]田中家住宅、人形のムラ、蔵珠院
日10月19日㈰9：00～16：00
員30人¥3,000円（昼食・バス代・保険代含む）※当日集金。
申10月3日㈮（必着）まで
問社会教育課（☎621-5419 FAX624-2577）

講座・教室

とくしま植物園各教室

◆ドライフラワーアレンジメント教室
秋色リースバスケット。
日10月24日㈮10：00～12：00
員15人（抽選）¥2,500円

◆ネイチャーゲーム教室
虫をみつけよう。捕まえたり、観察しよう※4歳以上。
日10月26日㈰13：00～15：30
員30人（抽選）¥300円

◆Flower Diaries
秋のアレンジメント。
日10月28日㈫10：00～12：00
員20人（抽選）¥3,500円
◇　◇　◇　◇　◇
対市内在住・在勤・在学の人
申9月25日㈭（消印有効）まで
詳しくは、同園HPをご確認ください。
問とくしま植物園緑の相談所（☎636-3131　FAX636-3132）

高齢初心者向けスマホ教室

カメラやインターネット、マップ、LINEなど日常生活で使える、基本的なスマホの使い方を学びます（全3日）。※スマホの貸出可。
日▶第1回＝10月20日㈪～22日㈬▶第2回＝11月17日㈪～19日㈬各日9：30～11：30
場徳島市シルバー人材センター（佐古四番町）対60歳以上の市民
申9月19日㈮までに電話で徳島市シルバー人材センターへ
問徳島市シルバー人材センター（☎653-6262）

介護に関する入門的な研修

介護に関心のある人を対象とした研修を開催。基本的な介護技術や介護保険制度を学びましょう（4日間の集中研修）。
日令和8年2月25日㈬、3月4日㈬・11日㈬・18日㈬
場徳島県介護実習・普及センター（国府町東高輪字天満356）
詳細は徳島県介護実習・普及センターHPをご確認ください。
問徳島県介護実習・普及センター（☎642-5113　FAX642-5003）

健　康

青空健康ウオーキング

実践を交えて、ウオーキングの習慣と正しい知識を身につけませんか。雨天、熱中症警戒アラートが出た場合は9：00に中止を決定、順延はなし※申し込み不要。

コース	開催月	開催日	開催場所
火曜日コース	10月	7・14・28日	徳島中央公園コース（とくぎんトモニアリーナ東側広場集合）
	11月	4・11・18・25日	
	12月	2・9・16日	
木曜日コース	10月	16・23・30日	ワークスタッフ徳島市陸上競技場（正面入り口集合）
	11月	6・13・20・27日	
	12月	4・11・18日	

※時間は各日10：00～11：30。
対医師から制限を受けていない市民
問徳島市体育振興公社（☎654-5188）、健康長寿課（☎621-5521　FAX655-6560）

20・30歳代の健康チェック

健診を受ける機会のない、20～39歳の市民を対象に、骨密度測定などの健康チェックを実施します。
日10月22日㈬9：30～14：30（1人30分程度）場ふれあい健康館
申電子申請または電話で健康長↗

年に1度はがん検診を受けましょう！

徳島市では、がんの予防や早期発見のため、胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸がん検診を実施しています。実施期間については各検診のHPまたは6月下旬に対象者へ送付している受診券をご確認ください。

■胃がん（バリウム検査）・肺がん検診は土日も実施
胃がん（バリウム検査）・肺がん検診は土日も実施しています。平日の受診が難しい場合はぜひ、土日午前の集団検診をご利用ください。
日9月20日㈯・27日㈯、10月25日㈯※、11月1日㈯、12月14日㈰※
※の日は、特定健康診査も同時に受けられます。場徳島県総合健診センター
申市HPまたは電話で徳島県総合健診センター（☎678-3557・7128）へ

◆がん検診と一緒に特定健診も受けることができます
徳島県総合健診センターでは、特定健診とがん検診（胃・肺・大腸など、選択可）が同日に受診できます。
日令和8年3月13日㈮まで※大腸がん、前立腺がん検診は12月20日㈯まで
申3月6日㈮までに、徳島県総合健診センター（☎678-3557・7128）へ
問健康長寿課（☎621-5512　FAX655-6560）

特定健康診査

徳島市国民健康保険加入者で、昭和25年10月1日～昭和61年3月31日生まれの人を対象に、特定健康診査を実施しています。糖尿病などの生活習慣病予防のために健診を受けましょう。
日12月20日㈯まで※昭和25年10月1日～昭和25年12月20日生まれの人は75歳の誕生日前日まで¥1,000円
準受診券、マイナ保険証または資格確認書

★健康づくりで商品券が当たる★
特定健診受診券に同封している応募用紙に、今年受診した特定健康診査および、がん検診の受診日、日ごろ取り組まれている健康づくりなどを記入し、12月31日㈬（消印有効）までに応募していただくと、抽選で毎月180人に商品券（1,000円分）をプレゼント。
詳しくはお問い合わせください。
問保険年金課（☎621-5159　FAX655-9286）