

催 し

プロスポーツチームを
応援しよう

◆徳島ヴォルティス

日11月29日(土)14：00～

【対戦チーム】V・ファーレン長崎

場鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアム

◆徳島ガンバロウズ

日程	場所	対戦チーム
12月6日(土) 15：00	うだつアリーナ	湘南ユナイテッドBC
12月7日(日) 13：00		
12月20日(土) 18：00	とくぎんトモニアリーナ	新潟アルビレックスBB
12月21日(日) 13：00		

チケット情報など、詳しくは各チームHPをご確認ください。

問文化スポーツ振興課(☎621-5318 ☎624-1281)

藍のふるさとを歩く

日本遺産に認定された「藍のふるさと阿波」。藍生産に適した風土、藍産業での繁栄が残した景観を学ぶウォーキングイベントを開催。

美馬市穴吹町舞中島地区の藍関連文化財を歩いて巡ります(4㌔)。

日12月7日(日)10：00～場美馬市穴吹林業総合センター員30人(先着) ¥高校生以上300円、小・中学生200円(当日集金) ※保険料含む。

申11月21日(金)までに、電話で美馬市教育委員会地域学習推進課(☎0883-52-8011)へ

問社会教育課(☎621-5419 ☎624-2577)

徳島少年鑑別所・
法務少年支援センター見学会

少年鑑別所および法務少年支援センターの業務説明、施設見学、処遇体験など。※携帯電話、カメラなどの持ち込みはできません。

日11月29日(土)10：00～11：30
場徳島少年鑑別所(助任本町5)
員20人(先着)

申11月26日(水)までに、電話で徳島少年鑑別所へ

問徳島少年鑑別所(☎652-5606(内線2))

講座・教室

バーナーで作るしずく型
ペンダントトップ制作教室

バーナー技法の基本を学びながらしずく型のペンダントトップを作ります。

日12月14日(日)・18日(水)各日9：30～12：00場徳島ガラススタジオ対18歳以上の人員各6人(先着) ¥2,620円(市外在住の方2,772円) ※材料費込み。

申電話で徳島ガラススタジオへ詳しくは徳島ガラススタジオHPをご確認ください。

問徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

人権教育・啓発専門講座

「子どもの人権と性犯罪・虐待被害等の実態 地域で守る子ども達の安全」をテーマに講演。

【講師】三原 由紀子さん(徳島市人権教育・啓発講師団講師)

日12月12日(金)13：30～15：00場ホテル千秋閣7階鳳の間員60人

申11月28日(金)までに電話で人権推進課へ

問人権推進課(☎621-5167 ☎655-7758)

健康

がん検診はお早めに

がんの早期発見のため、がん検診を受けましょう。一部の検診は12月20日(土)までです。お早めに受診をお願いします。

日▶肺がん・大腸がん・胃がん検診(バリウム検査)の集団(バス)検診＝12月19日(金)まで▶委託医療機関で実施する大腸がん・前立腺がん・もの忘れ検診＝12月20日(土)まで▶子宮頸がん・乳がん検診、胃内視鏡検査＝令和8年3月31日(火)(休診日を除く)まで

◆施設検診

特定健診と各種がん検診が同日に受診できる、施設検診の申し込みは令和8年3月6日(金)までです。※施設検診の場合も大腸がん・前立腺がん検診は12月20日(土)まで。

申電話で、徳島県総合健診センター(☎678-3557・7128)へ

詳しくは市HPをご確認いただくかお問い合わせください。

問健康長寿課(☎621-5512 ☎655-6560)

若い世代の血糖相談

糖尿病などの生活習慣病予防のため、血圧測定、骨密度測定、尿検査、栄養相談などを実施。

日12月24日(水)12：30～14：00(1人30分程度)場ふれあい健康館2階健康相談室対健診を受ける機会のない20～39歳の市民※年度内1人1回。準過去の健診結果、出産経験のある人は母子健康手帳申電子申請または電話で健康長寿課へ

問健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

高齢者用肺炎球菌ワクチン

肺炎は、日本の死亡原因の上位であり、成人の肺炎の約2～3割は、肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。予防接種で重症化を防ぐ効果が期待できます。

対本市に住民票を有する▶接種日に65歳で23価肺炎球菌ワクチンの接種が初めての人※対象者には65歳の誕生月の翌月に個人通知をします。令和6年度に65歳の対象だった人も66歳の誕生日前日まで接種できます。▶60～64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い病気のある人も対象となる場合があります。接種前に健康長寿課へお問い合わせください。

¥4,000円(生活保護世帯は免除) 詳しくはお問い合わせください。

問健康長寿課(☎621-5523 ☎655-6560)

ふれあい健康館 コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
産後のための骨盤ケア	12月1日(月)・15日(月)・22日(月) ①10：00～11：00 ②11：30～12：30	各10組	2,800円
バイカラーで作る チョコロールパン	12月1日(月) ①10：00～12：00 ②13：30～15：30	各12人	2,400円
親子で作るクリスマス トナカイカップケーキ	12月7日(日) ①10：00～11：30 ②13：00～14：30	各12組	2,600円
コーヒーの淹れ方と コーヒー豆のクッキー作り	12月14日(日) ①10：00～11：30 ②13：30～15：00	各15人	2,000円
季節の彩りおもてなしクッキング	12月17日(水)10：00～12：00	20人	1,800円
お正月洋風リース作り	12月21日(日)13：30～15：00	25人	1,500円

※受講料は材料費込み。

申講座開始10日前までに電子申請、電話または、はがき(1枚1講座)に〈住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名〉を記入し、ふれあい健康館へ

◆ふれあいパソコン「ワードで作る年賀状作成講座」

無料イラストを使って年賀状の裏面を作成します。※印刷は行いません。

日11月25日(火)13：00～15：00対パソコンの基本操作ができる人
員9人(先着)準USBメモリ¥2,300円

申11月18日(火)までに、電話でふれあい健康館へ

問ふれあい健康館(☎657-0194 ☎657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)

とくしま植物園各教室

教室名	日時	内容	定員 (抽選)	参加費
手作り石けん ワークショップ	12月16日(火) ▶1班＝10：00～12：00 ▶2班＝13：00～15：00	カモミール石けん	各班 10人	1,500円
ミニ門松教室	12月20日(土) ▶1班＝10：00～12：00 ▶2班＝13：00～15：00	ミニ門松を作って飾ろう	各班 10人	1,800円
ドライフラワー アレンジメント教室	12月21日(日) 10：00～12：00	しめ縄ふさ飾り	15人	3,500円
雑草いけばな教室	12月24日(水) 10：00～12：00	お正月花	20人	2,000円

対市内在住・在勤・在学の人

申11月25日(火)(消印有効)まで、同園HPから申し込みいただくか、ファクス、はがきに〈教室名(班名)/住所/名前/年齢/電話番号/市外の方は勤務先名または学校名〉を書いて、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 浜野町入道45-1)へ

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 ☎636-3132)