

▼**日**12月4日(休)～7日(日)
各日 9：00～17：00
※最終日は16：00まで。
場徳島城博物館和室
【入館料】大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料
詳細はお問い合わせください。
問徳島城博物館(☎656-2525
☎656-2466)

考古資料館イベント

◆考古資料解説会「阿波国分寺の瓦」※申し込み不要。

阿波国分寺跡出土の瓦について、観察ポイントやこれまでの研究でわかったことなどを紹介。



日12月13日(土)11：00～12：00
場考古資料館展示室※11：00に展示室入口に集合。

◆考古資料館講座「戦国期の石造物と信仰・流通―板碑はなぜ消えたのか―」※申し込み不要。

戦国時代の石造物の信仰や流通について、これまでの調査研究をもとに講演。

日12月20日(土)14：00～16：00
場考古資料館研修室
対小学生以上
員50人(先着)
問考古資料館(☎637-2526
☎642-6916)

人権フェスティバル

「私は部落から逃げてきた」と題した講演(講師：西田昌矢さん)や、人権啓発に関する展示、ご当地ヒーローショー(渦戦士エディーショー)などを開催。※参加無料。

日12月14日(日)10：00～15：30
場ふれあい健康館
詳細は市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。
問社会教育課(☎621-5417
☎625-1997)

市民クロスカントリー大会

日1月25日(日)8：30～(雨天の場合は2月8日(日)に延期)
場ワークスタッフ陸上競技場(南田宮二)
対小学5年生以上の市民
【コース】▶小学5・6年生＝1.5㎞▶中学生と壮年(40歳以上)＝3㎞▶一般(15～39歳)＝4㎞
申12月26日(金)(必着)までに、申込書(市役所9階文化スポーツ振興課で配布)を郵送または直接、文化スポーツ振興課(〒770-8571 幸町2-5)へ
問文化スポーツ振興課(☎621-5426 ☎624-1281)

講座・教室

くらしの講座

遺言についての講座を開催。
【講師】徳島公証役場 公証人
日12月22日(月)13：30～14：30
場シビックセンター活動室3(アミコビル4階)
対徳島市・石井町・神山町・佐那河内村在住の人
員28人(先着)
申電話で消費生活センターへ
問消費生活センター(☎625-2326 ☎625-2365)

パソコン・インターネット活用講座(全10回)

エクセルやワード、アウトルックなどの活用方法を学ぶ。
日▶水曜コース＝1月7日～3月18日▶木曜コース＝1月8日～3月19日各日18：45～20：45
場シビックセンター活動室1(アミコビル4階)
対パソコンの基本操作ができる人
員各15人(抽選)
料14,300円※別途教材費2,500円程度が必要。
申12月11日(休)までに、電話でシビックセンターへ
問シビックセンター(☎626-0408 ☎626-0833)

女性・若者活躍推進支援セミナー

就職やスキルアップに役立つ基礎を学べます(全16回)。
日▶1月開催＝1月15日(木)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・26日(月)・27日(火)、28日(水)▶2月開催＝2月2日(月)・3日(火)・4日(水)・9日(月)・16日(月)・18日(水)・19日(木)・24日(火)・25日(水)
場徳島県労働福祉会館(昭和町3)
員15人(先着)
申1月9日(金)まで
詳細は徳島県勤労者福祉ネットワークHPをご確認ください。
問徳島県勤労者福祉ネットワーク(☎611-2313 ☎611-3323)

ガラスワークショップ

初心者を対象としたガラス工芸教室を開催(全8回)。
日1月16日(金)～3月30日(月)
対18歳以上
料▶コールドコース・バーナーワークコース＝各コース12,730円(市外在住の人は14,003円)▶吹きガラスコース＝24,950円(市外在住の人は27,445円)※別途材料代必要。
申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。
問徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

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2月25日(水)、3月4日(水)・11日(水)・18日(水)
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 ☎642-5003)

健康

特定健康診査は12月20日(土)まで

お早めに受診をお願いします。
対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※昭和25年10月1日～昭和25年12月20日生まれの方は75歳の誕生日前日まで。
料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★

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、日ごろ取り組んでいる健康づくりなどを記入し、12月31日(水)(消印有効)までに応募いただくと、抽選で180人に商品券(1,000円分)をプレゼント。

問保険年金課(☎621-5159
☎655-9286)

からだの教室

健診結果に基づき、肥満・高血糖・高血圧・脂質異常の予防や改善方法を学んでみませんか？

コース	期間(全10回)	時間
水曜	1月14日～3月25日(2月11日を除く)	10：00～11：30
金曜	1月16日～3月27日(3月20日を除く)	13：30～15：00

場ふれあい健康館
対次の全てに該当する人▶令和7年度に開催した、とくしま健康教室、からだの教室に未参加の人▶医師からの運動制限を受けていない75歳未満の市民▶令和7年度以降の健診結果、または、検査結果などを持参できる人▶肥満傾向、血糖・血圧が気になり、生活習慣病を予防したい人※既往歴や現在の症状などにより参加をご遠慮いただく場合があります。
員各15人(先着)
申電話または直接、健康長寿課へ
問健康長寿課(☎621-5521
☎655-6560)

とくしま植物園各教室

教室名	日時	内容	定員(抽選)	参加費
園芸教室冬コース(全3回)	1月7日(水) 10：00～12：00	色を楽しむブーケタイプの寄せ植え	20人	8,000円(全3回分)
	1月21日(水) 10：00～12：00	コンテナガーデンイエロー&ホワイト		
	1月28日(水) 10：00～12：00	シルバーグレーのリーフとブルーの花		
わくわく自然教室※4歳以上対象。	1月11日(日) 13：00～15：30	ツタなどを採集して壁飾りをつくろう	20人	500円

対市内在住・在勤・在学の人
申12月10日(水)(消印有効)までに、とくしま植物園HPから申し込み、またはファクス、はがきに「教室名/住所/名前/電話番号/年齢/市外の人に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 波野町入道45-1)へ
問とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132)

シビックセンター短期文化講座

講座名	開催日	定員	受講料
臨床美術で心を整える	1月9日(金)・16日(金) 各日18：30～20：00	15人	1,800円
親子リトミック体験	1月16日(金) 10：30～11：30	12組	800円
暮らしに役立つ筆ペン講座	1月18日(日) 10：00～12：00	15人	1,200円
アメリカンフラワー短期教室	1月25日(日) 9：30～11：30		1,200円
ボールペンで描く楽しいパターンアート	1月25日(日) 13：30～15：00		900円
「花あそび」押し花アート	1月31日(土) 10：30～12：30		1,200円

※材料費・テキスト代別途必要。
対18歳以上
申12月14日(日)までに、電話または直接、シビックセンター3階事務室へ
問シビックセンター(☎626-0408 ☎626-0833)

HP…ホームページ ☎…メールアドレス

徳島市役所(本庁舎)への郵便物は、住所がなくても「〒770-8571 徳島市役所〇〇課」で届きます。電話番号案内および夜間・休日にご用のある人は代表番号☎621-5111へ。

