

ゝさい。

徳島市民病院患者支援センター
ボランティア担当(☎622-5121)

介護助手

介護施設で、清掃・シーツ交換など、身体への負担が比較的小ない業務を行う介護助手を募集。

対 おおむね60歳以上の人※短時間勤務・無資格・未経験でも可。

詳細は徳島県社会福祉協議会HPをご確認ください。
さい。

徳島県社会福祉協議会(☎625-2040 ☎656-1173)

吉野川の樹木を伐採する
個人・企業

徳島河川国道事務所では、吉野川の河川内に自生している樹木や竹を伐採していただく個人や企業や民間団体を募集しています。指定された区画内の樹木などを自身で伐採し、自由に活用できます。

【応募受付期間】9月30日(水)まで
【伐採作業時期】11月13日(金)～令和9年3月15日(月)

申し込み方法など、詳しくは徳島河川国道事務所HPをご確認ください。

四国地方整備局 徳島河川国道事務所 河川管理課(☎654-9266)

催し

長月茶会

茶道裏千家淡交会徳島支部によるお茶会を開催。

日 9月20日(日)10：00～15：00

場 徳島城博物館和室

¥700円※別途入館料必要。

【入館料】大人300円、高校・大学

生200円、中学生以下無料

徳島城博物館(☎656-2525 ☎656-2466)

徳島市民スポ・レク
フェスティバル

誰もが気軽に楽しめるスポーツイベントを開催(全19種目)。

日 10月11日(日)～11月22日(日)

徳島市民スポ・レクフェスティバル実行委員会事務局(☎621-5318 ☎624-1281)

考古資料館イベント

◆考古資料館講座

海の近くに築造された阿南市内の古墳の特性について、調査成果をもとに講演。

【講師】向井公紀さん(阿南市市民部文化振興課 文化財係長)

日 9月26日(土)14：00～16：00

対 小学生以上 員 50人(先着)

申 電話または直接、考古資料館へ

◆考古資料解説会

徳島市内で出土した奈良・平安時代の土器について実物を見ながら解説。

日 9月12日(土)11：00～12：00
※11：00に展示室入口集合。

考古資料館(☎637-2526 ☎642-6916)

講座・教室

コミュニティビジネスセミナー

まちづくりや起業・独立に興味がある人向けセミナー(全4回)。

日 10月18日、11月1日・8日・29日各日曜日13：30～16：30

場 産業支援交流センター(アミコ

ビル9階) 員 24人程度(先着)

申 申込書(市HPからダウンロード可)をファクスまたはメールで公益財団法人徳島県勤労者福祉ネットワークへ

徳島県勤労者福祉ネットワーク(☎611-2313 ☎611-3323)

第3期ガラスワークショップ
(9～12月)

18歳以上の初心者を対象としたガラス工芸を学ぶ全8回の教室。

日 9月24日(木)～12月19日(土)

場 徳島ガラススタジオ

【コース】▶コールド(金曜日夜間)＝18：20～20：50▶バーナーワーク(土曜日午後)＝13：30～16：00▶吹きガラス(月曜日午前)＝9：30～12：00

員 ▶コールド・バーナー＝3人(先着)▶吹きガラス＝2人(先着)

受講料など詳しくは、徳島ガラススタジオHPをご確認ください。

徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

健康

国保加入者の脳ドック

【受診期間】11月1日(日)～令和9年3月31日(水)

対 申請時に徳島市国民健康保険に1年以上加入し、保険料を完納している世帯の30歳以上74歳以下の人(令和7年度の受診者、受診時に国保資格を喪失する人を除く)

員 300人(抽選)

¥6,500円(自己負担金)

申 9月8日(火)～30日(水)に、資格確

認書または資格情報のお知らせを持って、市役所1階保険年金課7番窓口へ※電子申請または電話も可。

問 保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

ものの忘れ検診を実施中

認知症の早期発見を目的とした検診を実施。

対 徳島市に住民登録のある40歳以上の人※対象者には受診券を送付。

受診を希望する人は、受診券を持って直接、市内委託医療機関で受診してください。

問 健康長寿課(☎621-5512 ☎655-6560)

前立腺がん検診を
受けましょう

早期の前立腺がんには、がん特有の症状はありませんが、血液検査による早期発見が可能です。

日 12月19日(土)まで

対 徳島市に住民登録している50歳以上の偶数年齢の男性 ¥1,000円※自己負担免除制度があります。

問 健康長寿課(☎621-5512 ☎655-6560)

いきいき百歳体操(徳島版)
体験イベント

事前申し込み不要でどなたでも参加できます。

◆ショッピングプラザ タクト

日 毎月第1木曜日10：00～12：00

場 ショッピングプラザ タクト1階(南島田町3)

◆イオンモール

日 毎月第3水曜日10：00～12：00

場 イオンモール1階 UZUコート

問 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

とくしま植物園各教室

教室名	内容	日時	定員	参加費
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	10月4日(日) 13：00～15：30	30人	300円
花あそびの会	木の実と草花の ナチュラルリース	10月6日(火) 10：00～12：00	15人	3,850円
栽景盆栽教室	栽景盆栽の作り方	10月10日(土) 10：00～12：00	15人	2,800円
雑草いけばな教室	ハロウィンの花	10月11日(日) 10：00～12：00	20人	1,000円

対 徳島市内在住・在勤・在学の人※ネイチャーゲーム教室は4歳以上。

申 9月10日(木)(消印有効)までに、とくしま植物園HPから申し込みいただくか、はがきまたはファクスに(教室名/年齢/住所/氏名/電話番号)を記入し、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 渋野町入道45-1)へ

詳しくは、とくしま植物園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)

ウォーキング講座(阿波史跡公園コース)

ウォーキングの正しい知識と自分に合った方法を身につけ、毎日の生活の中にウォーキングを取り入れてみませんか。(公財)徳島市公園緑地管理公社から参加者にグリーン堆肥をプレゼント。

実施日	内容
10月7日(水)	史跡公園～国分寺～史跡公園(2* _日) ・オリエンテーション・ウォーキングの効果・ウォーキングの正しいフォーム ・ケガ予防のためのウォーミングアップ
10月9日(金)	史跡公園～宮谷古墳～八倉比売神社～卑弥呼の墓～史跡公園(2.7* _日) ・ウォーキング時の注意点・坂道、階段の負担の少ない歩き方
10月14日(水)	史跡公園～常楽寺～史跡公園(3.4* _日) ・ウォーキングシューズの選び方・ウォーキングの消費カロリー
10月16日(金)	史跡公園～観音寺～舌洗の池～史跡公園(4* _日) ・正しい姿勢のつくり方・丹田を意識した重心移動による楽な歩き方 ・運動後のクールダウンとマッサージ効果
10月21日(水)	史跡公園～園内遊歩道～矢野古墳～市立考古資料館～史跡公園(2.5* _日) ・免疫力アップについて・ウォーキング習慣化の重要性・継続するためには

※各日10：00～11：30。

【集合場所】阿波史跡公園 駐車場

対 今年度の同講座(5月実施の蔵本コース)に未参加で、医師から運動制限を受けていない市民 員 30人(先着)

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)

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。

