



K O H O T O K U S H I M A

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

No.863

2011 9月15日

平成23年9月1日現在
(前月比)

人口 257,614人(+18)
男 122,348人(+10)
女 135,266人(+8)
世帯数 113,103世帯(+110)
面積 191.62km²



▲体を動かして、生活習慣病を予防しましょう
(保健センターが特定保健指導の一環として実施している運動教室の様子)

徳島市国民健康保険加入者の皆さんへ 特定健康診査の受診はお早めに!

【対象】 徳島市国民健康保険加入者で昭和11年10月1日～昭和47年3月31日生まれの人

【実施期間】 12月20日(火)まで(昭和11年10月1日～昭和12年3月31日生まれの人は9月30日(金)まで)

【自己負担額】 1,000円

【受診に必要なもの】 受診券(7月末までの加入者には送付済み。9月末までの加入者には11月上旬までに随時送付予定)と市国民健康保険証

【実施場所】 県内委託医療機関(一覧表を受診券に同封)

【問い合わせ先】 保険年金課(☎621-5159)

計測項目と疑われる病気	主な健診項目	異常値のときに疑われる病気
	身長、体重、BMI、腹囲	肥満症(内臓脂肪型肥満)
血圧	収縮期・拡張期血圧	高血圧症
血液検査	中性脂肪 HDL・LDL コレステロール AST (GOT)、ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP) 空腹時血糖検査、HbA1c	脂質異常症 肝臓病 脂肪肝(内臓脂肪) 糖尿病
尿検査	尿糖 尿たんばく	糖尿病 腎機能の異常

各医療保険詳しくは、

一つが生活習慣病で、その予防には生活習慣の改善が必要です。

健診で自分の健康状態を知る

生活習慣病予防には、日ごろ

「喫煙・飲酒」過度な飲酒は控え、タバコを吸う人は、禁煙指導などが受けられる医療機関などに相談して禁煙しましょう。

特定保健指導で生活習慣を改善

特定保健指導は、健診結果に応じて、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざま

まず健診を受けて、「カラダの声」に耳を傾け、自分の健康状態を知ることから始めま

国民健康保険など医療保険者ごとに40歳～74歳の加入者に「特定健康診査」を実施しています(徳島市国民健康保険加入者に関しては左参照。市国民健康保険以外に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください)。

特定健診は、生活習慣病を早期に把握し、脳卒中や心筋梗塞などを予防する目的で行われています。

特定健康診査を受けましょう

の食習慣や運動習慣を改善することが第一ですが、生活習慣病は自覚症状があまりないのも特徴の一つです。早期発見・早期治療のためにも、健康診査を年に1回は受けましょう。

ストップ! 生活習慣病

「健診を受けて「カラダの声」を聞きましょう」



生活習慣病にかかる人の割合は年々増加しています。脳卒中や心臓病といった病気の引き金となる生活習慣病。その予防・改善には、バランスのよい食生活や適度な運動といった健康的な生活が第一です。自覚症状が現れにくい生活習慣病に早く気づくためにも、年に1回は健診を受けましょう。

生活習慣病とは

生活習慣病は、毎日の食生活・運動・喫煙・飲酒・ストレスなど、日ごろからの生活習慣が原因で発症・進行する病気の総称です。

代表的なものとして、「脂質異常症」「糖尿病」「高血圧症」などがあり、放置しておく

これらが血管を傷つけ、脳卒中や心臓病、腎臓病などになる可能性が高くなります(※糖尿病は大きく分けて、1型・2型に

分類され、生活習慣病は2型です。

生活習慣病は、中高年になっ

りましたが、近年は発症年齢が低下しており、若い人や子ども

も注意が必要です。

徳島県では糖尿病による死亡率が高い状態が長年続いています。

また、腎不全や肝疾患、慢性

閉塞(へいそく)性肺疾患による

死亡率も全国で最も高くなっ

ています。

これらの疾患の大きな原因の

一つが生活習慣病で、その

予防には生活習慣の改善が

必要です。



▲保健師が健康相談を行います

そのほか、保健センターでは、市民ならどなたでも利用できる健康相談を行っています。保健師や栄養士、健康運動指導士な

まなアドバイザーを行う

ものです。

健診を受

けて、改善

すべき結果

が出た場合

は、加入し

ている各医

療保険者が

実施してい

る特定保健

指導を活用

しましょう。

詳しくは、

9月の健康教室 「血圧を下げて血管を守る!」

【とき】9月30日(金)13:30～15:00

【ところ】保健センター会議室(ふれあい健康館3階 沖浜東2) 【内容】生活習慣病予防のための保健師・管理栄養士による健康教室

【対象】40歳以上の市民 【定員】25人(先着)

【準備物】健診結果、健康手帳、筆記用具

【受講料】無料 【申し込み方法】保健センター(☎656-0534)へ。

どの専門スタッフが、一人一人の話を聞き、それぞれの生活スタイルにあった改善策を考えます。

◆◆◆

かけがえのない健康を守るためにも、特定健診や保健指導を積極的に受けて、生活習慣病を

予防しましょう。

「問い合わせ先」保健センター

(☎656-0534)

特定保健指導を受けた人の声

●「活動量を増やして、血糖値が改善」(62歳男性)

健診を受け、保健師からの説明を受けるまでは体のことは考えたことがありませんでした。食事を適量にして運動教室に参加し、日頃の活動量も増やしたことで、1年間で体重が69Kgから60Kgと若い頃よりもやせて標準体重になり、コレステロールや血糖値などの血液検査値も改善。これからも健診を受けて血糖値などを確認したいと思います。



●「健診結果を基に、野菜の摂取とウォーキング」(61歳女性)

毎年健診を受けていましたが、健診結果が毎日の生活とつながっているとは思っていませんでした。何気なく食べていた菓子パンをやめ、野菜を積極的に取り、月に10日のウォーキングを続けたことで無理なく8kgの減量に成功。血糖値も改善したのでうれしかったです。



●「大事なのは規則正しい食事と運動、定期的な検査」(43歳男性)

今まで2食だった食事を3食規則正しく食べるようにし、間食や夜食を減らすようにしました。ルームランナーでの運動をして、毎日体重を測り記録することで、継続につながりました。体重が8kg減少し、糖尿病の治療も始めて合併症の予防にもなっています。これからも、治療と定期的な検査をしていこうと思います。



徳島市は、個人情報の取り扱いについては「徳島市個人情報保護条例」に基づき、適正な管理に努めています。

掲示板

申…お申し込み方法 問…お問い合わせ先

募 集

9月の運動教室 「ボールエクササイズで美しいからだ」

9月30日(金) 9:30～10:30 (40～64歳の市民)、11:00～12:00 (65歳以上の市民)。保健センター元気回復室(ふれあい健康館2階 沖浜東2)で。内容は健康運動指導士による運動教室。定員は各20人(先着)。受講は無料。準備物は運動しやすい服、タオル、水分補給の水など。

申保健センター(☎656-0534)へ。

初めてのウォーキング

10月4日(火)13:30～15:00、7日(金)10:00～11:30 (いずれか1日)。保健センター元気回復室(ふれあい健康館2階)で。ウォーキングの知識と方法を学ぶ教室。対象は医師から運動制限を受けていない市民。定員は各20人(先着)。受講は無料。準備物は運動しやすい服、上靴、タオル、水分補給の水など。

申保健センター(☎656-0534)へ。

とくしま植物園の各教室

対象は、市内在住・在勤・在学の人。

◆雑草いけばな教室
10月9日(日)10:00～12:00。内容は「花野をいける」。定員は20人(抽選)。受講料は500円(材料費込み)。

◆ネイチャーゲーム
10月15日(土)13:30～15:30。内容は「ネイチャーゲームin緑化フェア」。定員は小学生とその保護者30人程度(抽選)。受講料は1人100円(保険料)。

◆フラワーアレンジメント教室(秋コース)
10月19日(水)、11月16日(水)、11月30日(水)各日10:30～12:30。内容は「ヨーロッパンアレンジメント」「クリスマスアレンジメント」など。定員は19人(抽選)。受講料は6,000円(3回分)。

申はがきに教室名、住所、名前(ネイチャーゲームは受講者全員の名前と年齢)、電話番号を記入し、9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。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。

甲・乙種防火管理講習

10月24日(月)、25日(火)の2日間(乙種は1日目のみ)。時間はいずれも9:50～16:15。市役所13階大会議室で。テキスト代3,000円。定員は100人(先着)。

申9月20日(火)～10月7日(金)に所定の申込書とテキスト代を添えて直接、消防局3階予防課(☎656-1193)、または西消防署(庄町1 ☎631-0119)へ。電話・ファクスでの申し込み不可。

「はじめて体験パソコン教室」

9月28日(水)、29日(木)の各日13:30～15:30。文化センター2階(徳島町)で。内容は「パソコンの起動」「マウスの操作」「日本語入力」を楽しく解説。対象は18歳以上の市民。定員は各15人(先着)。受講は無料。

申9月15日(水)10:00からシビックセンター(☎626-0408)へ。

ふれあい健康館 「生涯学習短期特別講座」

日時	講座名	定員・受講料・準備物など
10/ 4・11/15・12/ 6・12/20(火) 10:00～12:00	ピーズステッチとコスチュームジュエリー	20人(抽選)。受講料2,000円(全4回分)。
10/15(土) 13:30～15:30	マジック講座	20人(抽選)。受講料500円。材料費1,500円。
10/18・11/15・12/20(火) 18:30～20:30	メイクアップ講座	15人(抽選)。受講料1,500円(全3回分)。教材費1回500円程度。タオル、メイク用品、ヘアピン。
10/19(水) 10:00～12:00	法律知識「供託制度」について	60人(先着)。受講は無料。

申はがき(1枚1講座)に希望講座名、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入し、講座開始日の7日前まで(必着)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。

催 し

どうぶつえんの長寿祝い

9月19日(祝)13:00～14:00。とくしま動物園(方上町・渋野町)で。敬老の日になみ、動物たちの長寿を祝うイベントを開催。内容は長寿動物の獣舎の見学やエサやり、クイズなど。定員は10組(抽選)。参加費は無料(別途入園料500円が必要)。希望者は当日13:00までにイベント掲示板前(エントランス広場)へ。

問とくしま動物園(☎636-3215)

ニュースポーツのつどい

9月24日(土)9:00～12:00。内町小学校(徳島町城内)体育館・グラウンドで。種目はペタンクとカローリング。対象は市民。参加費は無料。希望者は、直接会場へ。カローリング参加者は体育館シューズのご用意を。

問スポーツ振興課(☎621-5427)

市立図書館<10月のおはなし室プログラム>

▷1日(土)「お話と絵本」▷15日(土)「お話と手遊び」▷22日(土)「おんぶとだっこのおれあい遊び」▷29日(土)「絵本と手遊び」。各10:30～11:00。▷16日(日)14:00～15:30

「DVD上映会『ロボッツ』」▷23日(日)10:00～11:00「エンジョイイングリッシュ」▷30日(日)14:00～14:30「楽しい朗読会」▷8日(土)14:00～15:00「アイロンビーズを作ろう」(対象は5歳～小学生。先着10組。要申込)。

問市立図書館(☎654-4421)

おしらせ

中学校卒業程度認定試験

義務教育諸学校への就学を猶予・免除された人などを対象に、11月2日(水)に県立総合教育センター(板野町犬伏字東谷)で実施。9月28日(水)までに申し込みが必要。受験料は無料。詳しくはお問い合わせを。

問学校教育課(☎621-5412)

市役所証明書自動交付機の休止

9月23日(祝)は終日、市役所本館のネットワーク機器の保守点検のため、証明書自動交付機の利用を休止。

問住民課(☎621-5140)

売買参加者の新規承認申請

徳島市中央卸売市場の売買参加者として新規承認を希望する人は、10月1日(土)～20日(水)に申請手続きを。一定の資格要件あり。

問中央卸売市場(☎628-2761)

公証人の電話相談

10月1日(土)9:00～16:00。遺言、任意後見、離婚給付契約などの公証に関する相談全般を電話で受け付け。相談は無料。

問徳島公証役場(☎625-6575)

法務局くらしの相談所

10月2日(日)10:00～15:00。クレメントプラザ5階クレメントサロン(寺島本町)で。登記、供託、相続、戸籍、人権などに関する相談。相談は無料。予約不要。

問徳島地方法務局総務課(☎622-4318)

徳島市バス 10月から新しい循環線を運行開始

10月1日から、川内循環線・東部循環線・南部循環線を新設し、大幅なダイヤ改正を行います。

【新設循環線】

◆川内循環線
川内方面を運行している川内支所前行きと富吉団地行きを米津団地方面で結ぶ路線です。左回り・右回りの循環線とすることで川内町内での移動が可能となります。※川内循環線の運行は市が徳島バスに委託します。

◆東部循環線
市内の東部地域を運行する商業高校行きと末広住宅行きの2路線をつなぎ、循環させる路線です。この路線により、地域の医療機関や教育施設が利用しやすくなります。

◆南部循環線
市内の南部地域を運行する新浜行き、山城町行き、大野・新浜行きを再編・統合し、循

年金額を増やしたい人は 国民年金基金を

国民年金基金とは、自営業者などの国民年金第1号被保険者が、ゆとりをもって老後を過ごせるように、老齢基礎年金に上積みする公的な年金制度。掛金が全額社会保険料の控除対象になるなど、税制上の優遇措置もあり。

問徳島県国民年金基金(☎0120-65-4192)

国民年金基金の 相談コーナーを設置

9月22日(水)9:00～17:00。市役所1階 保険年金課11番窓口で。

問保険年金課(☎621-5162)

祝日のごみ収集

9月19日(月)、23日(金)は平常どおり行います。

問市民環境政策課(☎621-5217)

糖尿病予防大作戦



毎日8000歩・寝八分目ぞとくしましょう！

……Q&A 食事編⑤……

Q 飲み物に含まれる「糖分」の量は？

A 下表のとおり。

飲料の種類	糖分
炭酸飲料(コーラなど)	60g/500ml
スポーツ飲料	29g/500ml
果汁ジュース	35g/350ml
ヨーグルトドリンク	22g/200ml
コーヒー飲料	16g/190ml
お茶・水	0g

※健康な成人の1日糖分目安量→20g
水分補給の際には、糖分やエネルギーの取りすぎにならないよう心掛けましょう。

【問い合わせ先】保健センター(☎656-0534)

10月の無料相談

女性センター(アミコビル4階)

《女と男生き方相談》

☎624-2613

【対象】市内在住・在勤・在学の人

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
夜間相談【電話・ 面談ともに要予約】	5・12・19日(水) 18:00～20:00 7・14・21日(金)

※託児あり(1歳～就学前まで。無料。要予約)

消費生活センター(アミコビル3階)

《消費生活相談》

☎625-2326

【対象】市内在住の人

消費生活相談	10:00～18:00 (受け付けは17:00まで) <休>火曜、祝日
--------	---

労働・職業相談室

(さわやか窓口相談室内)

《専門員による相談》

☎621-5225(経済政策課)

【対象】市内在住の人

労働相談 (注1)	11・25日(火)	13:00～15:00
職業相談 (注2)	6・20日(水)	13:00～15:00

(注1) 出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2) 徳島商工会議所の職員による求職や就職に関する相談。

人権推進課相談室

(市役所2階)

《人権擁護委員による相談》

☎621-5040・5169

【対象】市内在住の人

人権相談	4・18日(火)	13:30～16:00
------	----------	-------------

さわやか窓口相談室(市役所1階)

《専門員による相談》

☎621-5200・5129

【対象】市内在住の人

弁護士(注1)	12・19・26日(水)	13:00～16:00
行政相談委員	3日(月)	13:00～15:00
土地家屋調査士	6・20日(水)	10:00～12:00
司法書士	毎週(月・金)	10:00～12:00
行政書士	毎週(火)	10:00～12:00
住まいづくり	27日(水)	10:00～13:00
社会保険労務士(年金相談)	13日(水)	13:00～16:00
心配ごと(相続・離婚など)	毎週(月～金)	9:00～15:30
交通事故	毎週(月～金)	9:00～15:30

(注1) 弁護士相談は予約制で、5日(水)8:30から電話でのみ予約受け付け。各日9人(先着)で1人20分以内。

保健センター(ふれあい健康館内)

《医師による健康相談》☎656-0534

【対象】市内在住の40歳以上の人 【要予約】

健康相談・禁煙支援相談	11日(火)	13:00～15:00
もの忘れ予防相談	19日(水)	9:30～11:30
糖尿病予防相談	25日(火)	13:00～15:00

《保健師による健康相談》

成人に関する相談：☎656-0534

母子に関する相談：☎656-0532

【対象】市内在住の人 【要予約】

健康相談	毎週(月～金)	9:00～12:00 13:00～16:00
------	---------	---------------------------

《管理栄養士による栄養相談》☎656-0534

【対象】市内在住の人 【要予約】

生活習慣改善 予防栄養相談	毎週(水)	9:00～12:00 13:00～16:00
------------------	-------	---------------------------

《健康運動指導士による運動相談》☎656-0534

【対象】市内在住の人 【要予約】

運動相談	24日(月)	10:00～11:00 13:00～14:00
------	--------	----------------------------

《歯科衛生士による歯科保健相談》☎656-0534

【対象】市内在住の人 【要予約】

歯科保健相談	毎週(水・金)	9:00～12:00 13:00～15:00
--------	---------	---------------------------

参加者を募集します!!

歩こう! 描こう! 写そう! 「とくしま市民遺産」

◆ウォークラリー

ウォーキングをしながら「とくしま市民遺産」を訪ね、自然や歴史と親しむウォークラリーを開催します。

【とき】10月22日(土)9:00～12:00(小雨決行)

【集合場所】徳島中央公園鷺の門前

【内容】徳島中央公園、興源寺、寺町の市民遺産をめぐる約4kmのコースを歩きます。途中で歴史ガイドやクイズ、終点(阿波おどり会館前)での抽選会などを実施。

【対象】小学生以上の4kmのコースを歩ける健康な人(小学生は保護者またはグループ責任者同伴で)

【参加費】無料(参加賞・抽選会あり) 【定員】50人(先着)

【申し込み方法】所定の申込書(市役所1階総合案内と9階文化振興課、阿波おどり会館などで配布)に必要事項を記入し、とくしま観光ガイドボランティア会ウォーキング係(〒770-0908 眉山町モラエス館内)または文化振興課(〒770-8571 幸町2-5)へ。※写真コンクールの被写体となることがありますのでご了承ください。



◆絵手紙・写真コンクール

「とくしま市民遺産」の魅力を広く発信することを目的に、市民遺産の風景や生活文化を伝える写真と絵手紙を募集します。

【作品規定】写真は、プリントで、未発表のものに限り、サイズはA4からワイド四つ切りまで。絵手紙は、郵便はがき(同サイズなら私製はがきも可)を使用してください。

【応募方法】▶写真は応募用紙(市役所1階案内と9階文化振興課、阿波おどり会館などで配布)に必要事項を記入し、応募作品の裏側に貼って▶絵手紙ははがきの宛名面下部に、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢を書いて、12月26日(月)(当日消印有効)までに、郵送または直接、とくしま観光ガイドボランティア会(〒770-0908 眉山町モラエス館内)へ。文化振興課でも受け付けます。

【問い合わせ先】とくしま観光ガイドボランティア会(☎623-5342)、文化振興課(☎621-5178)

9/23～10/10 ☆徳島市などで開催☆国際アニメ映画祭

「マチ☆アソビ×Newtype The Moving Pictures Festival」

「国際アニメ映画祭」が9月23日(祝)～10月10日(祝)に、徳島市を中心に、県内各地で開催されます。

これまで徳島で見ることができなかったアニメ映画の上映会や、角川書店のアニメ情報誌「Newtype」の読者投票で選ばれたアニメアワード「受賞作品の発表など、イベントが盛りだくさんです。アニメで徳島を元気にするイベント」

「国際アニメ映画祭」が9月23日(祝)～10月10日(祝)に、徳島市を中心に、県内各地で開催されます。会場は眉山山頂、林間駐車場、パゴダ周辺、サテライト会場(イベント)、ポッポ街、ボードウォーク、新町橋東詰公園など。マサテライト会場(映画上映)は阿波おどり会館(10月8日～10日)、徳島ホール(9月24日～25日・10月1日・2日)、オデオン座(9月23日・24日、10月1日・2日)、シネマサンシャイン北島(9月23日～25日、10月1日・2日)。



▲昨年度の授賞式=ふれあい健康館

徳島を元気づけようとして一生懸命に働いている女性の活躍を応援し、新たな起業や活動を促進して地域経済の発展につなげることを目的に、本市とAWAおんなあきんど塾では、「第2回

「きらめく女性大賞」出場者を募集! あなたの会社や周りにイキイキと働く素敵な女性はいませんか?



「第2回きらめく女性大賞」の出場者を募集します。徳島で働く女性なら個人でもチームでも応募可能です。自薦他薦を問いませんので、たくさんのお応募をお待ちしています。

【募集期間】12月16日(金)(必着)まで

【応募方法】募集テーマ「女性と仕事」の中の六つのテーマを選んで、応募用紙(市役所1階案内や3階経済政策課で配布、市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送、直接、ファクス、またはメールで経済政策課(〒770-8571 幸町2-5)へ。

【賞および副賞】8人程度の入賞者を選考し、入賞者の中から「きらめく女性大賞」「徳島市長賞」「徳島新聞社賞」を選出。入賞者全員に賞状と副賞を贈呈。

【選考方法】選考委員による一次選考(書類審査)で入賞者を決定した後、最終選考会(平成24年2月18日)でプレゼンテーションの公開審査を実施し、上位3人を決定します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】経済政策課(☎621-5225)

ムページなどをご覧ください。

【問い合わせ先】経済政策課(☎621-5225、アニメ映画(621)88855)

三河家住宅活用検討 市民ワークショップの参加者募集

市に寄贈された国指定重要文化財の「三河家住宅」の活用について、市民の皆さんのアイデアを集めて検討するため、市民ワークショップを開催します。

【とき】10月22日(土)・11月19日(土)・12月10日(土)※時間はいずれも13:30～16:30

【ところ】市役所13階第1研修室

【定員】40人(先着)※できるだけ3回連続で参加できる人 【参加費】無料

【申し込み方法】はがきまたはファクス、電話、メールで、住所、名前、電話番号、年齢を10月14日(金)までに、社会教育課(〒770-8571 幸町2-5)へ。☎624-2577 ☎621-5418 ✉shakai_kyoiku@tokushima.lg.jp)へ。



徳島城博物館 ■秋のイベント■

◆観月の夕べ

【観月茶会】中秋の名月に合わせた道具立てと趣向による茶会をお楽しみください。

【とき】9月18日(日)15:00～18:00

【実施】茶道裏千家淡交会徳島支部 【茶券】500円

【観月能】仕舞と謡(うたい)を披露します。

【とき】9月19日(祝)13:00～16:00(公開リハールは9月17日(土)12:00～16:30)

◆細川流盆石展

石と白砂で黒漆の盆の上に風景を表現する「盆石」。本展では、うたに詠まれた日本と中国の風景を表現した作品を展示します。



【とき】9月21日(水)～25日(日)9:30～17:00(最終日は16:00まで)

【入館料】大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

【問い合わせ先】徳島城博物館(☎656-2525)

光に彩られた「水都・とくしま」まちづくりシンポジウムを開催

LEDと地域資産(水都)を活用した新たな徳島の魅力づくりについて考えるとともに、平成25年春に開催する「徳島LEDアートフェスティバル2013」の構想を発表します。

【とき】10月13日(木)15:00～17:00

【ところ】パークウエストン(南前川町3)

【内容】▷「徳島LEDアートフェスティバル2013」構想の発表▷アーティストによる作品プラン紹介▷「LEDが魅せるまち・とくしま」の実現に向けてのパネルディスカッション 【定員】200人(先着)

【申し込み方法】参加申込書(市役所1階案内や3階経済政策課で配布、市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送、直接、またはファクスで経済政策課(〒770-8571 幸町2-5)へ。☎621-5196 ☎621-5225)へ。

