

きっかけ運動教室(9月～12月)の参加者を募集

運動習慣のない人を対象に、9～12月に行う「きっかけ運動教室」(各コース全10回)の参加者を募集します。運動習慣や健康づくりのきっかけとして、参加してみませんか。運動不足で体力に自信のない人や運動方法が分からない人などお気軽にご参加ください。

【とき】▶ゆっくりコース(60歳以上向け)＝9月22日～12月15日毎週月曜日13：30～15：00※祝日は除く▶にこにこコース(50～60歳代向け)＝9月19日～11月21日毎週金曜日13：30～15：00▶はりきりコース(20～40歳代向け)＝9月18日～11月20日毎週木曜日10：00～11：30

【ところ】保健センター元気回復室(ふれあい健康館2階)

【内容】血圧測定、健康についての話、有酸素運動や筋肉トレーニング、ストレッチなどの運動

【対象】医師から運動制限を受けていない市民(ただし、5～7月・平成24・25年度の同教室参加者は除く)

【定員】各コース20人(抽選) **【参加費】**無料

【準備物】運動しやすい服、タオル、水分補給用飲料、室内用運動靴

【申し込み方法】所定の申込用紙(保健センターで配布。市ホームページからもダウンロード可)に、必要事項を記入の上、8月29日(金)(当日消印有効)までに、ファクスまたは郵送、直接、保健センター(〒770-8053 沖浜東2-16 ふれあい健康館3階 ☎656-0514 ✉hoken_center@city.tokushima.lg.jp)へ。はがきやメール(名前、生年月日、住所、電話番号、希望コースを記入)でも申し込みできます。

【問い合わせ先】保健センター(☎656-0534)

ウォーキング講座の参加者を募集

ウォーキングをもっと身近に安全に楽しんでもらうために、下表のとおり「ウォーキング講座」を開催します。徳島市体育振興公社職員がサポートしますので、安心して参加できます。

実施日	時間	場所	内容
9/26(金)	10:00 12:00	吉野川北岸～しらさぎ大橋※集合場所は、小松海岸駐車場(川内町旭野)	歩き方を知ろう
9/30(火)			自分のペース配分を確認しよう
10/3(金)			距離をのぼそう
10/7(火)			しらさぎ大橋まで歩きましょう
10/10(金)			継続が大事

【対象】医師から運動制限を受けていない市民で、全日程参加できる人
【定員】30人(先着)
【準備物】運動しやすい服・靴、帽子、タオル、水分補給用飲料など



【申し込み方法】保健センター(☎656-0534)へ。

【問い合わせ先】徳島市体育振興公社(☎654-5188)、保健センター(☎656-0534)

若い世代の血糖相談を実施

健康診査を受ける機会の少ない40歳未満の市民を対象に、健康相談(個別相談)を実施します。

希望者には、自己血糖測定も実施しますので、この機会にぜひご相談ください。相談は無料ですが、予約が必要です。

【とき】月～金曜日(祝日を除く)9：00～12：00、13：00～16：00

【ところ】保健センター健康相談室(ふれあい健康館2階)

【内容】健康相談・自己血糖測定(1人約30分)

【申し込み方法】保健センター(☎656-0534)へ。

特定健康診査の受診を忘れずに

徳島市国民健康保険加入者で、昭和14年10月1日～昭和50年3月31日生まれの人を対象に、県内委託医療機関で12月20日(土)(昭和14年10月1日～昭和15年3月31日生まれの人は9月30日(火))まで特定健康診査を実施しています。

自己負担金は1,000円です。受診時には、受診券と徳島市国民健康保険証が必要です。受診券は、6月末までの加入者には送付済みで、7月末までの加入者は9月上旬、8月末までの加入者には10月上旬に送付予定です。

8月加入の昭和14年10月1日～昭和15年3月31日生まれの人は、9月末までの受診になるため、受診券は希望者のみに送付しますので、受診希望者は9月中旬までに保険年金課までご連絡ください。

【問い合わせ先】保険年金課(☎621-5159)

胃がん・肺がん検診の9月実施分までの予約を受け付け

本年度から、胃・肺がん検診(集団検診)が予約制になりました。現在は9月実施分までの予約を受け付けています。検診をスムーズに行うため、必ず予約してください。実施時間は午前中。実施日は受診券などをご覧ください。

【予約先】徳島県総合健診センター(蔵本町1 ☎678-7128)

※受け付けは、土・日・祝日を除く8：30～17：00

■各種がん検診を12月20日(土)まで実施

徳島市では、12月20日(土)まで、各種がん検診などを実施しています。

対象者には受診券・無料クーポン券をお送りしていますので、受診の際には必ずお持ちください。転入などで手元に届いてない場合は保健センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ先】保健センター(☎656-0530)

からだが喜ぶフィットネス教室の参加者を募集

「脂肪を消費しやすいからだをつくろう!『脂肪燃焼 筋力アップエクササイズ』」をテーマに実施します。大きな筋肉や衰えやすい筋肉を中心に筋力アップを図りましょう。

【とき】8月27日(水)(スローペース＝60歳以上向け)、9月3日(水)(アクティブペース＝20～60歳代向け)の各日10：00～11：15

【ところ】ふれあい健康館1階ホール

【対象】医師から運動制限を受けていない市民

【定員】各40人(先着) **【参加費】**無料

【準備物】運動しやすい服・靴、レジャーシート、タオル、水分補給用飲料

【申し込み方法】保健センター(☎656-0534)へ。



【救急診療案内】

◆夜間休日急病診療所(ふれあい健康館1階、沖浜東2丁目16 ☎622-3576)

※要保険証

【診療科目】小児科・内科

【診療受付時間】▷月～土曜日は19:30～22:30▷日・祝日は9:00～17:00、18:00～22:30

◆歯科休日救急等診療所(歯科医師会館、北田宮一丁目8-65 ☎632-8511)

※要保険証

【診療受付時間】日・祝日9:00～14:30

◆徳島子ども救急電話相談(18:00～翌朝8:00) #8000

9月の子育て施設インフォメーション

在宅育児家庭相談室【津田保育所「あっぱ」】

☎662-0246 土・日・祝日休み

◆親子の広場「うんどう遊び」

【とき】9月10日(水)10:45～11:15

◆園開放

【とき】9月18日(木)、30日(火)10:00～11:30

◆親子の広場「身体測定」

【とき】9月19日(金)13:30～15:00

在宅育児家庭相談室【国府保育所「あいあい」】

☎642-3656 土・日・祝日休み

◆保健師さんの育児相談※要予約

【とき】9月19日(金)13:30～15:00

◆親子の広場「身体測定」

【とき】9月24日(水)10:00～11:30、13:30～15:00

◆おでかけ保育※会場は、南井上児童館

【とき】9月30日(火)11:00～11:30

在宅育児家庭相談室【城西保育所「わおん」】

☎634-3105 土・日・祝日休み

◆親子の広場「ベビーマッサージ」

【とき】9月9日(火)13:00～13:40

◆保健師さん・栄養士さんの育児相談※要予約

【とき】9月17日(水)13:30～15:00

◆親子の広場「誕生会」

【とき】9月25日(木)10:45～11:15

【商店街子育てほっとスペース「すきっぷ」】

☎626-5454 水、第1・3日曜日、祝日休み

▷うたの日＝1日(月)11:30～12:00▷ふたごちゃんみつごちゃんデー＝2日(火)10:30～11:30、

13:30～14:30▷みんなと一緒にわらべうた＝5

日(金)11:30～12:00▷ベビーデー＝11日(木)10:30

～11:30▷臨床心理士栗飯原良造先生の子育てア

ドバイス＝13日(土)10:00～12:00▷マタニティ

デー＝19日(金)10:00～11:30▷歯科相談日＝22

日(月)10:30～11:00▷寒川伊佐男先生の育児相

談＝26日(金)14:30～15:30▷転勤族ママの日

＝30日(火)10:30～11:30、14:30～15:30

【親子ふれあいプラザ(ふれあい健康館1階)】

☎657-0065 月曜日休館 開館時間9:00～18:00(日・祝日は16:00まで)

▷おじいちゃんとおばあちゃんのプレゼント作り

★＝12日(金)10:30～11:20▷親子で楽しもう♪

ムーブメント★＝17日(水)10:30～11:20▷子育て

カウンセリング※＝17日(水)11:00～15:00▷

お誕生パーティー(9月生まれ)※＝25日(木)10:30

～11:20▷いろんな遊びを楽しもう♪★＝30日(火)

10:30～11:20 ※は要申し込み。★は先着30人

【子育て安心ステーション(アミコビル5階)】

☎654-4460 火曜日休館 開館時間9:30～18:00

▷0歳からのコンサート「お月見」＝7日(日)10:30～

11:30▷食育講座「離乳食」※＝8日(月)10:00～

11:30▷ママのリフレッシュ講座※＝10日(水)10:30

～11:30▷うたってあそぼう&ファミサポ説明会

＝11日(木)10:30～11:30▷ママのリラクゼーション

講座※＝12日(金)10:00～11:30▷折り紙講座＝15

日(祝)13:30～15:00 ※は要申し込み。詳しくは、

市ホームページをご覧ください。

徳島ひょうたん島博覧会2014



プレイベントなどの参加者を募集



水都・とくしまの魅力を全国に発信することを目的に、昨年初めて開催した「徳島ひょうたん島博覧会」をことしも9月27日(土)・28日(日)の2日間開催します。

メイン会場として設置する藍場浜公園前の水上特設ステージを中心に、新町川や水際公園周辺で、ブランド

メッセージ「川いいね!とくしま。」を体感できるさまざまな

プログラムを行います。

開催に先立って、プレイベントや当日プログラムなどの参加者を募集します。ぜひご参加ください。

◇プレイベント

■那賀川の梶取船や土佐の手造り和船(3) 漕ぎ体験

【とき】9月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・15日(祝)・20日(土)・21日(日)・23日(祝)各日①10時～②



「水都とくしま」の魅力を感じる2日間。
徳島ひょうたん島博覧会2014
9月27日(土) 28日(日) 27日9:00～21:00 28日9:00～17:00
メイン会場:藍場浜公園 水上特設ステージ
【新町川水際公園、しんまちボードウォーク、真田橋たもと公園、万代中央ふ頭】

正午～③14時
④16時
【ところ】新町川水際公園
ボートハウス
前(両国橋北詰)



【内容】和船を知るワークショップと櫓を漕ぐ体験

【対象】小学生以上

【定員】各回10人(先着)

◇当日プログラム

■川辺の防災エコ美味クッキング
【とき】9月27日(土)①11時～②14時
【ところ】新町川水際公園ボートハウス前

【内容】備蓄用乾パンを使った料理ショー。実演後に試食あり
【講師】フードコーディネーター・田中美和さん

【定員】各回30人(抽選)

【参加費】500円(乾パンを1人1缶プレゼント)

【申し込み締切日】9月5日(金)



◇申し込み方法 いずれも参加希望日と回、住所、名前、年齢、電話番号を電話、ファクスまたはメールで徳島ひょうたん島博覧会実行委員会事務局へ(☎621-5085 FAX(624)021) 5085 (624)0164 ✉kiku_saisaku@city.tokushima.lg.jp)へ。

◇連携イベント
■とくしま市民遺産講座「眉山周辺の湧き水めぐり」
【とき】9月

8/30(土) 徳島ヴォルティス「徳島市民デー」を開催します

四国初のサッカーJ1チーム「徳島ヴォルティス」のホームゲームで「徳島市民デー」(サンフレッチェ広島戦)を開催します。当日は、市内在住・在学の小・中・高校生を無料でホーム自由席に招待します。



【とき】8月30日(土)18:30キックオフ

【ところ】鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアム

【入場券引き替え方法】試合当日15:30～18:30に、▷「広報とくしま」や保険証など徳島市在住を証明するもの▷学生証や生徒手帳など徳島市在学を確認できるもの——を持って、会場内のホームタウンチケットブースへ。入場券を配布します。

※小学生未満の子どもは入場無料です。

◆サポーター体験ツアーの参加者募集

徳島市民デー当日は、サポーター団体の協力を得て、応援歌や掛け声などを体験するツアーを行います。当日の内容や時間、申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。徳島市民の皆さんの熱い思いを込めて、全国に誇れるホームスタジアムの雰囲気をつくりませんか。

◆ホームタウンシートを20席用意

当日、A自由席20席をホームタウンシートとして用意します。対象はA自由席で観戦できるチケットなどをお持ちの市在住・在学の人(先着20人)。当日16:30以降に、市内在住を確認できるものなどを持って、会場内のホームタウンチケットブースへお越しください。

【問い合わせ先】企画政策課(☎621-5085)

【とき】9月27日(土) 28日(日) 27日9:00～21:00 28日9:00～17:00
メイン会場:藍場浜公園 水上特設ステージ
【新町川水際公園、しんまちボードウォーク、真田橋たもと公園、万代中央ふ頭】

【とき】9月28日(日)13時～16時
【ところ】両国橋西公園ステージ

【内容】アマチュアバンドコンテスト。コンテスト出場者には審査員によるバンドクリニックあり。

※応募方法など詳しくはお問い合わせください。
【問い合わせ先】エフエム徳島(☎656)2111、シビックセンター☎(626)0408

三枝先生の音楽教室スペシャル「公開練習&ミニコンサート」

徳島市では、市民の皆さんの芸術文化への関心を高め、次世代の人材を育成するため、市芸術文化創造アドバイザーの三枝成彰さんによる学校への出張音楽教室を実施しています。この音楽教室をより多くの皆さんに知っていただくため、徳島中学校のオーケストラ部の音楽教室を一般公開します。音楽に興味のある人などお気軽にご参加ください。

【とき】9月27日(土)14:00～16:00

【ところ】シビックセンター4階ホール

【内容】徳島中学校オーケストラ部公開練習、三枝先生とのトークタイム、ミニコンサート

【入場料】無料 【定員】100人(先着)

【申し込み方法】名前、人数、連絡先を書いて、ファクスまたはメールで、文化振興課(☎624-1281 ✉bunka_sinko@city.tokushima.lg.jp ☎621-5314)へ。電話でも可。

徳島城博物館で秋の企画展「珉平焼と蜂須賀家」を開催します



▲「色絵花鳥図鉢」

賀集珉平が創始した珉平焼(淡路焼)は、かつて徳島藩領だった淡路の地で江戸時代後期に創始されたやきもので、京焼の彩色豊かな色絵の技法を継承するほか、さまざまなスタイルの中国陶磁の写しなど多彩な作品を世に送り出しました。今回の企画展では、珉平の代表作の色絵茶碗を中心に、珉平没後、近代にも展開した珉平焼の歩みを視野に入れつつ、蜂須賀家との関係を探るとともに、その多彩な作品の魅力をご紹介します。

【とき】8月23日(土)～10月13日(祝)9:30～17:00(入館は16:30まで)

【展示解説】▷8月23日(土)13:30～14:30＝「珉平焼理解のための歴史的背景などを中心に」講師・東條英機さん(珉平焼コレクター)▷10月4日(土)13:30～14:30＝「珉平焼観賞のための手引きを中心に」講師・東條英機さん

※このほか、会期中の土・日・祝日の13:00～15:00ごろに会場内でギャラリートークを実施します。

【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)

B&G水と親しむ親子防災キャンプの参加者を募集します

親子で水にかかわる防災体験や安全学習を楽しみながら、今後起こりうる災害に備えるためのスキルをつけてもらうキャンプです。親子で防災を学びませんか。

【とき】9月20日(土)12:30～21日(日)12:00

【ところ】徳島市B&G海洋センター(論田町中開)

【対象】小・中学生とその保護者

【定員】30組(100人程度)(抽選)

【参加費】1人1,000円

【内容】▷ヨット・カヌー体験▷着衣泳体験▷ペットボトルやライフジャケットによる浮遊体験▷普通救命講習▷災害時の食事体験など

【申し込み方法】参加申込書(市役所11階スポーツ振興課、徳島市立体育館などで配布)に必要事項を記入し、9月10日(水)までに、直接徳島市B&G海洋センター(☎662-4535)へ。



とくしま植物園「緑化フェア」のステージ出演者とガーデニングコンクール作品を募集

緑化フェアステージ出演者
とくしま植物園で10月18日(土)・19日(日)に開催する「緑化フェア」を盛り上げるステージの出演者を募集します。
出演時間は各日おおむね10：50～11：50、14：00～14：30、15：00～15：30の間の希望時間帯（10分程度の出演も可）です。ステージは、縦約5㍍×横約10㍍のタイル張り。マイク、簡易なアンプ付きスピーカー、CDラジオ、コンセント、パイプ椅子、更衣用テントなどはお貸しできます。詳しくはお問い合わせください。吹奏楽、合唱クラブ、ダンス、マジックなどの参加も歓迎です。申し込み多数の場合は抽選。時間が重複した場合は調整させていただく場合があります。雨天の場合は原則中止。
【申し込み方法】申込用紙(市役所5階公園緑地課、とくしま植物園で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、9月10日(水)(必着)までに、郵送または直接、公園緑地課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5295)へ。市ホームページ「電子申請」からも可。

ガーデニングコンクールの作品
とくしま植物園ガーデニングコンクールの出展作品を募集します。出展いただいた作品は、10月18日(土)・19日(日)のとくしま植物園「緑化フェア」で展示します。
【対象】市内在住・在勤・在学の人。市内の活動拠点があるグループ、サークル、学校など

コース	内容
規定コンテナガーデンコース(20作品程度) 花材の規定色：黄色または紫色	規定色の花材(各自用意)を作品の中に必ず使用する。規定コンテナは10号鉢(直径30㍍ほど。各自用意)を使用する。規定コンテナの色や材質は自由。
フリースタイルコース(30作品程度)	各自で用意したコンテナ・バスケットなどを使用して自由に作品を作成する。
ユースガーデニングコース(15作品程度)	18歳以下限定のコース。各自で用意したコンテナ・バスケットなどを使用して、自由に作品を作成する。

合は抽選▷規定コンテナ、フリースタイル、ユースガーデニングコースの材料などは各自で用意▷作品は屋外展示できるものに限る
【申し込み方法】はがきにコース名、住所、名前(ユースガーデニングコースの場合は年齢も)、電話番号、グループ参加の場合はその旨を記入の上、9月15日(祝)(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。※フリースタイル・ユースガーデニングコースはコンテナ、ハンギングなど作品ジャンルを記入してください。応募いただいた作品は後日、市ホームページに掲載します。



子どもを対象にいろいろな体験教室や子どもたちが出演する舞台などを楽しめる「子ども文化フェスティバル」を開催します！

子どもを対象にいろいろな体験教室や子どもたちが出演する舞台などを楽しめる「子ども文化フェスティバル」を開催します！
で下表のとおり開催します。
参加は無料です。子どもたちの発表をぜひ見に来てくださいます。
当日子どもたちが作成した作品は、8月25日(月)・26日(火)、シビックセンター3階ギャラリーで展示します。
【問い合わせ先】文化振興課(621)5314、シビックセンター(626)0408

イベント名	とき	対象	内容
はじめての手芸★	10:00～12:00	小学生以上(低学年は保護者同伴)	簡単に作れる足長ピエロを作ろう
写真体験スクール★	10:00～11:00	小学生～高校生	会場の様子を写真に撮ってみよう
おりがみ「フクブクさかな隊」	10:00～16:00	小学生以上	おりがみで海の生き物を作ろう
ガラス工芸体験	10:00～16:00	小学生以上(低学年は保護者同伴)	オリジナルペーパーウエイトを作ろう
子ども短歌教室	11:10～12:00	小学生以上	短歌に挑戦してみよう
紙芝居～とくしま市民遺産～	11:30～12:30	なし	狸(たぬき)の民話の紙芝居とクイズ
子どもパフォーマンス	13:00～14:30	なし	合唱、バレエ、吟詠、和太鼓などを舞台上で披露。体験コーナーあり

※このほか、スタンプラリー、スーパーボールすくい、金魚すくいなどのイベントがあります。
★のイベントは事前申し込みが必要です。住所、連絡先、保護者の名前をファクスまたはメールで、シビックセンター(☎626-0833 ☎kouza@cf.civic-center.jp ☎626-0408)、または徳島市文化協会(☎624-1281 ☎bunka_sinko@city.tokushima.lg.jp ☎621-5178)へ。電話でも申し込みできます。

時20分「子ども
14日(日)14時～15
読み聞かせ」▼
時30分「絵本の
居」14時～14
11時「大型紙芝
日(土)10時30分
い朗読会」▼13
14時30分「楽し
朗読会」▼13
「お話と絵本」
▼7日(日)14時
14時30分「楽し
朗読会」▼13
「お話と絵本」
▼7日(日)14時

- 7月の予約ランキング
- 一般図書
- 1

平凡
角田 光代 /著 新潮社
- 2

破門
黒川 博行 /著 KADOKAWA
- 3

虚ろな十字架
東野 圭吾 /著 光文社
- 4

山女日記
湊 かなえ /著 幻冬舎
- 5

アクアマリンの神殿
海堂 尊 /著 KADOKAWA

- 児童図書
- 1

うみの100かいだてのいえ
いわい としお /作 偕成社
- 2

アナと雪の女王
サラ ネイサン /作 偕成社
- 3

思い出のマーニー
ジョーン G.ロビンソン /作 岩波書店
- 4

ばけけけけけけけたくん おまつりの巻
岩田 明子 /ぶん え 大日本図書
- 5

楽しく遊ぶ学ぶよのなかの図鑑
寺本 潔 /監修 小学館

9月のおはなしのへや
▼5日(金)14時～14時30分「わくわくおはなし」▼6日(土)10時30分～11時30分「はじめてのダンボール迷路づくり」▶要申し込み。対象は4歳以上の子どもとその保護者。定員12組(先着)。準備物はペンなど色を塗るもの、14時～14時30分「お話と絵本」▼7日(日)14時～14時30分「楽しい朗読会」▼13日(土)10時30分～11時30分「大型紙芝居」▼14日(日)14時～14時30分「読み聞かせ」▼15日(月)14時～15時20分「子ども

映画会「おしゃれキャット」
▼18日(木)10時30分～11時、14時～14時30分「絵本大好き！」▼19日(金)14時～14時30分「わくわくおはなし」▼20日(土)10時30分～11時15分「ハッピー★イングリッシュ」14時～14時30分「お話と手遊び」▼21日(日)14時～14時30分「絵本と歌」▼27日(土)14時～14時30分「おんぶとだっこ」のふれあい遊び」▼28日(日)14時～14時45分「色を使って親子で話そう！」▶要申し込み。対象は2歳～小学2年の子どもとその保護者。定員12人(先着)

高校・大学生向けイベント
★「学生×社長」仕事フューチャーセッション(要申し込み)「とき」8月24日(日)17時～18時30分
「こころ」6階屋外テラス
「対象」高校生・大学生
「定員」40人(先着)
「内容」さまざまな業種の社長と

「仕事とは」「働くとは」について話し合います。
一般向けイベント
★朗読サロンさざなみによる「観月朗読会」(要申し込み)「とき」9月7日(日)18時30分～20時
「こころ」6階屋外テラス
「定員」40人(先着)
★知ってトクする！ツカえる！参考図書講座(要申し込み)「とき」9月14日(日)14時～15時
「こころ」6階会議室
「定員」20人(先着)
★夜の上映会「フットルース」(要申し込み)「とき」9月26日(金)18時～19時50分
「こころ」5階おはなしのへや
「定員」20人(先着)
★楽しいお話講習会(要申し込み)「とき」9月29日(月)10時30分～正午
「こころ」5階おはなしのへや
「定員」30人(先着)
※要申し込みのイベントは、電話または直接、図書館へ。

図書館通信

「仕事とは」「働くとは」について話し合います。

一般向けイベント

★朗読サロンさざなみによる「観月朗読会」(要申し込み)

「とき」9月7日(日)18時30分～20時

「こころ」6階屋外テラス

「定員」40人(先着)

★知ってトクする！ツカえる！参考図書講座(要申し込み)

「とき」9月14日(日)14時～15時

「こころ」6階会議室

「定員」20人(先着)

★夜の上映会「フットルース」(要申し込み)

「とき」9月26日(金)18時～19時50分

「こころ」5階おはなしのへや

「定員」20人(先着)

★楽しいお話講習会(要申し込み)

「とき」9月29日(月)10時30分～正午

「こころ」5階おはなしのへや

「定員」30人(先着)

※要申し込みのイベントは、電話または直接、図書館へ。

「問い合わせ先」市立図書館(654)4421

「すだちパッケージ」をご利用ください



スダチを贈り物として利用される市民の皆さんに、すだちパッケージ(2個詰め用・5個詰め用の2種類)を進呈しています。

進呈数量は1人50箱程度までです。希望者は農林水産課(市役所3階)までお越しください。なお、スダチ果実は進呈対象外です。

☎同課(☎621-5252)

「阿波とくしま・商品券」の使用期限は8月31日(日)まで

商品券をお持ちの人は、期限までに取扱店舗で使用してください。使用期限を過ぎた商品券は無効となりますので、ご注意ください。

※「阿波とくしま・商品券」は、完売しています。

☎徳島商工会議所(☎653-3211)、国府町商工会(☎642-0258)

徳島市営紺屋町地下駐車場の利用料金を改定

徳島市営紺屋町地下駐車場の最大料金(7:00~19:00)を500円に改定しました。

☎紺屋町地下駐車場(☎654-0566)

不用品活用

【譲ります】品名(保有年数)

▶ベビーカー(2年、無償)

【譲ってください】▶抱っこひも▶ロックミシン▶

ジューサーミキサー▶電動車椅子

④はがきに〈希望の品(1人1枚1品目)/住所/名前/電話番号〉を書いて、8月20日(水)(必着)までに、消費生活センター(〒770-0834 元町1-24 アミコビル3階 ☎625-2326)へ。8月22日(金)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。※掲載品以外で譲ってほしいもの、譲りたいものがある人はご連絡ください。

8月は市・県民税の第2期分の納期月です
納期限は9月1日(月)

ふれあい健康館「コミュニティカレッジ」の受講生を募集

ふれあい健康館で10月から平成27年3月まで、下表のとおり開講する「コミュニティカレッジ」の受講生を募集します。

講座名	曜日	時間	定員	回数
ハワイアンダンスでシェイプアップ	第2・4水	10:00~11:00	35	12
健康フラダンス(中級)	月	13:30~14:30	35	20
健康フラダンス(入門)		14:30~15:30	35	20
健康太極拳	火	18:45~20:45	50	22
社交ダンス初級・中級(火曜)	火	19:00~20:30	30	23
社交ダンス(A) 水曜	水	13:00~14:30	35	22
社交ダンス中級・上級コース土曜	土	19:00~20:30	30	22
やさしい自力整体(A)水曜	水	13:00~14:30	20	22
やさしい自力整体(B)水曜		14:30~16:00	20	22
女性のための骨盤ストレッチ(中級)	金	13:00~14:30	25	22
女性のための骨盤ストレッチ(初級)		15:00~16:30	25	22
夜間ヨーガ(水)	水	19:00~20:30	35	22
健康ヨーガ体操入門(A)	木	10:30~12:30	50	11
健康ヨーガ体操入門(B)		13:00~15:00	50	11
健康ヨーガ体操入門(C)		15:00~17:00	50	11
美・若返りリンパケア	第2・4木	19:00~20:30	20	12
バランスボール教室	月2回	10:00~12:00	30	11
気功養生法	土	10:00~11:30	30	17
新舞踊を楽しもう	土		20	9
ふれあい真向法体操	月	13:30~15:30	20	20
水曜健康歌謡教室(カラオケ)	水		50	20
初歩からの俳句	火	13:00~15:00	25	22
ペン習字	月3回火	18:30~20:30	25	18
実用書道	月3回木		25	18
やさしい仮名書道	月3回金	10:00~11:30	25	18
ウクレレ教室(初級)	水	13:00~14:30	20	22
ウクレレ教室(中級)		14:40~16:10	20	22
やさしい英会話	水	19:00~20:00	20	21
日本の伝統芸道 詩吟入門	第2・4火	18:30~20:30	15	12
水彩画	第2・4木	13:30~15:30	25	12
フレンドリー水墨画	金	10:00~12:00	30	21
墨彩画を描こう	第1・3木	13:30~15:30	25	6
体に効く話題の料理	火	9:30~11:30	36	10
わくわく陶芸教室(A) 火曜	火	18:30~20:30	24	22
わくわく陶芸教室(B) 水曜	水		24	22
楽しい手編み・手芸・指編み	第2・4火	13:30~15:30	25	11
女性のための木工教室	第2・4水	10:00~11:30	20	12
ガーデニング入門	第2・3木	10:00~12:00	25	12
やさしさいっぱいパッチワーク	第1・3木		30	12
いやしの花あそび	金	13:30~15:30	20	20
七宝焼	第1・3土	13:00~16:00	20	12
ベビーとママの楽しい英語(A)	月2回木	10:00~10:40	8組	11
ベビーとママの楽しい英語(B)		11:00~11:40		11
親子で一緒に楽しく英語で遊ぼう(A)	第2・4金	13:00~13:40	15組	12
親子で一緒に楽しく英語で遊ぼう(B)		14:00~14:40		12

【受講料】回数×600円

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上の人。ただし、「ベビーとママの楽しい英語」は0~3歳児1人とその保護者。「親子で一緒に楽しく英語で遊ぼう」は2~4歳児1人とその保護者。

【申し込み方法】はがき(1枚1講座)に住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、希望の講座、電話番号を記入し、9月10日(水)(必着)までに、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。

※定員に満たない場合は随時申し込みを受け付けます。申し込み多数の場合は抽選。受講希望者が少ない講座は中止することがあります。

9月の無料相談

市内在住の人などを対象に、さまざまな悩みや疑問にお答えする無料の相談窓口があります。



■生活の相談 ■こころの相談 ■からだの相談 ()内は対象

暮らしの相談 (市内在住の人)

◆さわやか窓口相談室(市役所1階) ☎621-5200・5129

弁護士(注1)	毎週水曜、12日(金)(予約制)	13:00~16:00
司法書士	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
行政書士	毎週火曜	10:00~12:00
土地家屋調査士	4・18日(木)	10:00~12:00
社会保険労務士(年金相談)	11日(休)	13:00~16:00
公証人相談	16日(火)	13:00~16:00
住まいづくり	25日(休)	10:00~13:00
心配ごと(家庭の悩みなど)	毎週月~金曜	8:30~17:00
交通事故	毎週月・水・金曜	9:00~15:30
行政相談委員(注2)	1日(月)	13:00~15:00

(注1)弁護士相談は予約制で9月3日(水)8:30から電話で予約を受け付けます(先着)。弁護士相談実施日は9月10日、12日、17日、24日、10月1日(各日6人で1人30分以内)です。

(注2)行政相談委員相談は、ふれあい健康館1階相談室でも実施。

【日時】9月17日(水)13:00~15:00

労働・職業相談 (市内在住の人)

◆経済政策課(市役所3階) ☎621-5225

労働相談(注3)	9日(火)	13:00~15:00
職業相談(注4)	4・18日(木)	13:00~15:00

(注3)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4)徳島商工会議所の職員による求職や就職に関する相談。

消費生活相談 (市内在住の人)

◆消費生活センター(アミコビル3階) ☎625-2326

消費生活相談	10:00~18:00(受け付けは17:00まで) [休]火曜、祝日、年末年始
--------	--

女と男生き方相談 (市内在住・在勤・在学の人)

◆女性センター(アミコビル4階) ☎624-2613

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、年末年始	18:00~20:00
夜間相談 [電話、面談ともに要予約]	3・10・17日(水) 5・12・19日(金)	

※託児(1歳~就学前。無料。3日前までに要予約。)男性も利用可。

人権相談 (市内在住の人)

◆人権推進課相談室(市役所2階) ☎621-5040・5169

人権相談	2・16日(火)	13:30~16:00
------	----------	-------------

医師による相談 (市内在住の人)

健康相談・COPD予防 相談・禁煙支援相談	2日(火)	13:00~15:00	[要予約] ☎656-0534
もの忘れ予防相談	17日(水)	9:30~11:30	
歯科医師相談	18日(木)	13:00~15:00	

保健師による相談 (市内在住の人)

健康相談	毎週月~金曜	9:00~12:00	[要予約]成人相談 ☎656-0534 母子相談 ☎656-0532
予防栄養相談	[休]祝日、年末年始	13:00~16:00	

管理栄養士による相談 (市内在住の人)

生活習慣改善 予防栄養相談	毎週水曜	9:00~12:00	[要予約] ☎656-0534
	[休]祝日、年末年始	13:00~16:00	

健康運動指導士による相談 (市内在住の人)

運動相談	毎週月~金曜	9:00~12:00	[要予約] ☎656-0534
	[休]祝日、年末年始	13:00~15:00	

歯科衛生士による相談 (市内在住の人)

歯科保健相談	毎週金曜	9:00~12:00	[要予約] ☎656-0534
	[休]祝日、年末年始	13:00~15:00	

◆からだの相談は全て保健センター(ふれあい健康館内)

INFORMATION

とくしま 掲示板

募 集

市職員採用試験

平成26年度の徳島市職員採用試験を9月21日(日)に実施します。

試験区分・受験資格など詳しくは、市**HP**「職員採用情報」をご覧ください。

●8月20日(水)までに、所定の申込書で各担当課へ。郵便の場合は簡易書留(当日消印有効)とし、返信用封筒(宛先を記入し、82円分の切手を貼った長形3号)を同封してください。また、8月18日(月)までは、★**電子申請可**

●消防局＝消防局総務課(☎656-1191)▶水道局＝水道局総務課(☎623-2091)▶病院局(市民病院)＝市民病院管理課(☎622-9323)▶教育委員会＝教育委員会事務局学校教育課(☎621-5413)▶上記以外＝人事課(☎621-5023)

ガラス工芸体験

●9月7日(日)場徳島ガラススタジオ(勝占町中須)
▶吹きガラス体験＝9:30～11:45対15歳以上(中学生を除く)員6人(先着)¥2,500円※8月20日(水)10:00から電話で受け付け▶サンドブラスト体験＝13:00～17:00
¥1,000円～1,500円※当日受け付け(15:30まで)
●同スタジオ(☎669-1195)

ぐるとくサイクルツアー

●▶9月7日(日)9:30～16:00＝晩夏のバーベキュー食べ放題コース▶9月14日(日)9:30～15:00＝秋風景立江八幡神社秋祭りを訪ねてコース▶9

内…内容 日…日時 員…定員 準…準備物 場…場所 対…対象者 費…費用(表記なしは無料) 申…申し込み方法 問…問い合わせ先
☎…電話番号 / ☎…ファクス / HP…ホームページ / ✉…メールアドレス / ★電子申請可…市ホームページ「電子申請」から申し込み可

月21日(日)9:30～15:00＝秋の味覚なし狩り食べ放題コース▶9月27日(土)9:30～15:00＝徳島ひょうたん島博覧会コース員各コース10人(先着)¥500円(レンタルサイクル料)と現地施設料(9月7日は2,500円、9月21日は1,700円、9月14日・27日はなし)※昼食代は各自負担
●電話またはメール(希望のコース名、名前、年齢、連絡先を明記)で、徳島市観光ステーション内ぐるとくサイクル(☎655-6133 ✉cycle@gurutoku.info)へ

サタデー☆サンデー教室

●市内在住・在勤・在学の人 場とくしま植物園
▶フラワーアレンジメント教室＝●9月13日(土)10:30～12:30内フレームアレンジメント員19人(抽選)¥2,000円▶手作り石けんワークショップ＝●9月20日(土)10:00～12:00(第1班)、13:30～15:30(第2班)内リンデンの石けんを作る員各10人(抽選)¥1,000円
●はがきにく教室名/住所/名前/電話番号を書いて、8月25日(月)(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★**電子申請可**

熟年からのすっきりライフを考えよう

●9月17日(水)・24日(水)、10月2日(木)・8日(水)・15日(水)・23日(木)・29日(水)、11月6日(木)各日10:00～12:00場市役所5階501会議室対市内在住・在学・在勤の女性員10人(抽選)
●女性が自分の熟年期の課題や生き方について思いや願いを語り合う
●9月5日(金)までに女性セン

ター(☎624-2611)
夜の動物園で駐車場を利用する場合は予約が必要です
●9月20日(土)・27日(土)10月4日(土)・11日(土)各日18:00～21:00場とくしま動物園
●往復はがき(1枚につき1台)に「夜の動物園駐車場申し込み」と明記の上、〈希望日/申込者の住所/名前/電話番号/返信宛名〉を書いて、8月26日(火)(必着)までに、とくしま動物園(〒771-4267 渋野町入道22-1 ☎636-3215)へ

トールペインティング & クラフト交流講座

●9月2日～11月18日の毎月第1・3火曜日10:00～12:00(全6回)場加茂名中央会館(庄町5)員10人(先着)※材料費一部負担
●同会館(☎631-3734)

催 し

ニュースポーツのつどい

●8月23日(土)9:00～12:00場内町小学校体育館・グラウンド(直接会場へお越しください)内ペタンクとカローリング対市民員カローリング参加者は体育館シューズ
●スポーツ振興課(☎621-5427)

ふれけんコンサート「日本の心の歌」

●8月30日(土)10:30～11:40場ふれあい健康館員200人内元音楽教師小島信子さんによるリサイタル
●同館(☎657-0190)

おしらせ

晒屋橋(潜水橋)は全面通行止め

昨年から通行制限を行っている園瀬川に架かる晒屋橋(八万町橋北～法花谷)に、新

たに大きな損傷が見つかり、安全のため全面通行止めをしています。ご理解とご協力をお願いします。

●道路維持課(☎621-5339)

危険物のごみの出し方にご注意ください

危険物をごみに出す際には、必ず次のルールを守ってください。

◆スプレー缶・ガスボンベ缶の出し方＝▶中身(ガス)を必ず使い切る▶屋外の風通しの良いところで穴を開ける▶ほかの燃やせないごみとは区別し、別の透明か半透明のポリ袋に入れて、燃やせないごみの日に出す◆ガラス片・刃物・とがった金属など＝新聞紙などで包んで「ガラス」などと明記し、燃やせないごみの日に出す◆医療器具(注射器、注射針)＝ごみに出さず、医療機関などへ引き取りを依頼する

●市民環境政策課(☎621-5202)

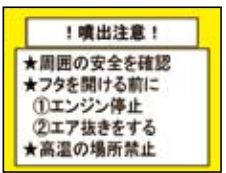
ガソリン携行缶の取り扱いにご注意ください

ガソリン携行缶を安全に取り扱うために、次のことに注意してください。

▶ガソリンの噴出に注意する▶直射日光の当たる場所や高温の場所で保管しない▶周囲の安全を確認して保管・使用する▶フタを開ける前にエンジンを停止する▶フタを開ける前にエア抜きをする

また、上記の注意事項をガソリン携行缶の注油口付近の目立つ場所に判読しやすい大きさのシールなどで表示しましょう。

※シール(右)は消防局予防課でも配布しています。



●消防局予防課(☎656-1193)

セアカゴケグモにさわらないで！

セアカゴケグモ(右写真)を発見した時は、あわてずに次のように対応してください。



▶踏みつぶすか、殺虫剤を噴霧して駆除する(可能なら、駆除前にクモの写真を撮る)▶見つけた場所と個体数を徳島県自然環境戦略課(☎621-2262 ✉shizenkankyousenryakuka@pref.tokushima.lg.jp)へ知らせる

かまれたら、傷口を水で洗い、かかりつけの医療機関を受診してください。

●市民環境政策課(☎621-5206)

児童扶養手当の現況届を提出してください

児童扶養手当を受給している人は、現況届の提出が必要です。

●通知書・印鑑(朱肉使用)・手当証書・そのほか必要書類(該当者のみ)などを持って、8月29日(金)までに、子育て支援課(市役所南館2階☎621-5194)または下表の場所へ

月日	場所	月日	場所
8/18(月)	川内公民館	8/25(月)	加茂コミセン
8/19(火)	勝占中部コミセン	8/26(火)	上八万支所
8/20(水)	八万中央コミセン	8/27(水)	沖洲コミセン
8/21(木)	加茂名コミセン	8/28(木)	津田コミセン
8/22(金)	南井上コミセン	時間はいずれも10:00～15:00	

学生の選挙権は現在の居住地

住民票を郷里に残したまま、寮や下宿などに居住している学生の住所は、現在の居住地(修学地)です。選挙権を行使するためには、修学地に住民票を異動してください。

●選挙管理委員会事務局(☎621-5373)

ふれあい健康館短期受講生を募集

日時	講座名	定員(抽選)、受講料、準備物など
9/8(月)・9/22(月)・10/6(月) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30	産後のための骨盤ケア	生後1～12カ月の子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費1,000円(ともに3回分)。バスタオル、フェイスタオル。
9/11(木)・9/25(木)・10/9(木) ①13:00～14:30 ②14:30～16:00	親子ふれあいベビーマッサージ	生後1～12カ月の子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費3,000円(ともに3回分)。バスタオル。
9/17(水) 10:00～12:00	身近なくらしの法律知識(相続について)	60人。
10/11(土) ①13:00～14:00 ②14:30～15:30	パパも一緒にベビーマッサージ	生後1～12カ月の子どもと保護者。各10組。受講料600円・材料費900円。バスタオル。

【申し込み方法】はがき(1枚1講座)に〈講座名/住所/名前/性別/年齢/電話番号〉を書いて、講座開始日の10日前(必着)までに、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。

臨時福祉給付金の受給申請はお済みですか？

【支給額】支給対象者1人につき1万円。ただし、対象者が老齢基礎年金の受給者などの場合は1万5千円。

【申請方法】対象となる可能性がある人に送付している申請書に必要な書類を添えて、9月30日(火)(当日消印有効)までに郵送してください。

※特に本人確認書類(支給対象者全員分)と預貯金通帳の写し(金融機関名・口座番号・カタカナの口座名義が分かる部分)を忘れないようにご注意ください。

なお、現在、申請が混み合っており、受け付けから支給までに、2カ月程度かかっています。

■子育て世帯臨時特例給付金の受給も申請が必要です

【支給額】対象となる子ども1人につき1万円

【申請方法】対象となる可能性のある人に送付している申請書に必要な事項を記入して、9月30日(火)(当日消印有効)までに郵送してください。

■「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

給付金を装った不審な電話や郵便があった場合は、迷わず、警察総合相談センター(☎#9110、653-9110)にご連絡ください。

【問い合わせ先】臨時給付金コールセンター(☎679-9200 ☎655-4366)、臨時給付金事業推進室(☎621-5104 ☎655-4678)



とくしま市民遺産を巡ろう!

33

お鯉さん

阿波おどりの華やかなイメージを形成

お鯉さんこと多田小餘綾（こゆるぎ）さんは、明治40年4月27日、徳島市に生まれました。幼い頃から三味線を習い、14歳で芸妓に。戦前戦後を通じ「お鯉」の芸名で活躍しました。

お鯉さんが歌う「徳島盆踊唄（よしこの）」のレコードが昭和7年に発売されると全国的にヒットし、お鯉さんはその後レコード会社やラジオ、テレビに引っ張りだこに。それとともに、阿波おどりも広く知られることとなります。

画家の北野恒富の作品「阿波踊」はお鯉さんをモデルにしているとされており、昭和9、10年の阿波おどりポスターに女性の踊り子が描かれたことも、この作品の影響を受けているものと思われます。

このように長きにわたり歌声と絵姿で観光資源としての阿波おどりの隆盛を支えてきたお鯉さんに、徳島市は平成19年、名誉市民の称号を贈りました。

お鯉さんは平成20年4月6日、満百歳で亡くなりました。孫の多田美恵さんは「最後まで現役で歌い続けることができた祖母は幸せでした」と話していました。

【問い合わせ先】
文化振興課（☎621-5314）

毎日野菜 **+100g!** らくしょう

いつもの野菜 de 楽笑レシピ 5

オクラとなすのマリネ

オクラ



材料／1人分

オクラ・ナス	各50g
オリーブ油	小さじ1/2
塩	少々
〈A〉	
砂糖・しょうゆ・酢	各大さじ1/2
塩	少々
オリーブ油	小さじ1/2
すりおろしショウガ	1/2かけ

【1人分89kcal 塩分1.7g】

作り方

- ①〈A〉を合わせておく。
- ②オクラはヘタを切り、ナスは細切りにする。
- ③オクラとナスをオリーブ油で焼く。塩をひとつまみふる。
- ④〈A〉を入れたお皿にオクラとナスを盛りつけ、冷蔵庫でしばらく冷やす。

8月31日は野菜の日。
野菜摂取は1日350g以上が目標です！

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0529）

応募いただいたレシピやおすすめレシピを紹介します

楽笑memo

オクラのネバネバは、食物繊維の「ペクチン」とタンパク質の仲間「ムチン」という栄養成分です。ペクチンは腸の働きを整え、便秘の解消や糖尿病予防の効果があります。ムチンは胃の粘膜を保護しタンパク質の消化・吸収を助ける効果があります。

7月の市政ピックアップ

小松海岸クリーン大作戦

海開きを2日後に控えた7月13日、川内町の小松海岸で、地元住民や学生、ボランティアグループなど約900人が清掃活動を実施。およそ1時間で、流木や貝殻など約4㌧のごみが集まりました。



病院まつり

徳島市民病院で7月12日、第5回「病院まつり」を開催しました。ヘリポートの見学や救急救命教室、お菓子を使った調剤体験などたくさんのイベントがあり、多くの家族連れでにぎわいました。



サギノー市に留学する市高生が表敬訪問

徳島市の姉妹都市・米国サギノー市に短期留学する市立高校生12人が7月18日、原秀樹市長を表敬訪問。原市長は「高校生という吸収力が高い時期に、たくさんの経験をしてきてください」と激励しました。

親子市場見学会

徳島市中央卸売市場で7月24日、親子市場見学会を行いました。水産棟ではマグロの解体作業、青果棟では模擬せり体験などがあり、参加した20組の親子が熱心に見学していました。

