

おどる
水都
とくしま

KOHO
TOKUSHIMA

NO.
951

2015年 5月15日

平成27年5月1日現在(前月比)

人口

256,405人 (+90)

男

121,599人 (+121)

女

134,806人 (-31)

世帯数

116,702世帯(+331)

面積

191.25km²

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

とくしま

QRコード



▲保健センターが実施している「からだリセット&フィットネスウオーキング」。
からだを動かして健康づくりポイントを貯めましょう

「健康づくり大作戦ポイント事業」で 生活習慣病を予防しよう

死亡原因の上位を占める生活習慣病の予防や早期発見は、徳島市でも重要な課題の一つ
なっています。徳島市では本年度「健康づくり大作戦ポイント事業」として、健康診査
の受診や健康教室への参加など健康づくりのための取り組みをポイント化し、目標達成時
に商品券と交換できる事業を実施します。ポイントを貯める楽しみながら、生活
習慣病の予防のための健康づくりを始めませんか。

平成24年の徳島市の死亡者
数を死因別にみると、悪性新
生物（がん）が742人、心
疾患が395人、脳血管疾患
が346人で、これら生活習
慣病（がん、心疾患、脳血管
疾患、糖尿病など）が、全体

の死亡者数のおよそ50%を占
めています。
生活習慣病の多くは、自覚
症状のないまま進行するとい
われ、その予防は大きな課題
となっています。
生活習慣病を予防するには、

健康診査や検診を受けて、身
体の健康状態を把握すること
もに、健康診査を生かした生
活習慣の改善に取り組むこと
が重要です。
また、日頃から健康を意識
して自主的に健康づくりに取
り組むことや健康に関する情
報や知識を得ておくことも有
効です。

ポイントを貯めて 健康に

徳島市では、生活習慣病予
防のため、20歳以上の市民を
対象に、本年度、「健康づく
り大作戦ポイント事業」を実
施します。

この事業は、各種健康診査
や保健センターで行っている
健康教室や健康相談などに積
極的に参加受診していただき
自分で決めた健康目標を達成
していくことで、健康なから
だづくりを目指すものです。

こうした健康づくりに向け
た取り組みをポイント化し、
目標を達成することにポイン
トを加算。参加者に送付され
る「健康づくり大作戦ポイン

ト手帳」に各自がポイントを
記載し、1000ポイント以
上貯まると商品券1000円
分と交換できる仕組みになっ
ています。

健康目標を達成して ポイントをゲット

「健康づくり大作戦ポイン
ト事業」で獲得できるポイン
トは次のとおりです。

【マイチャレンジポイント】

健康づくりには、毎日の取
り組みが大切です。毎日実行
できる目標を自分で設定して
実践したらポイントを獲得で
きます。▽血圧を測る▽禁煙
する▽間食をしない▽15分以
上体操やストレッチをするー
など自分に合った目標を決め
ポイント獲得を目指しましょ
う。1日1目標を達成すると
1ポイント獲得で、1日最大
5ポイントまで獲得できます。
マイチャレンジポイントは参
加者全員必須のポイントにな
ります。

【健診・検診ポイント】

生活習慣病を早期に発見す
るために、健診を受けて自分
の健康状態を確認しましょう。
特定健康診査や人間ドック、
がん検診を受診したら、ポイ
ントを獲得できます（右下表
参照）。健康診査を初めて受
診した場合は、ポイント
が加算されます。40歳以上の
人は必須のポイントです。

【保健センターポイント】

保健センターで実施してい
る健康相談・教室に参加する
とポイントを獲得できます

■対象となる健診・検診・健康教室・相談とポイント

	対象	獲得ポイント
健康診査	特定健康診査、人間ドック、後期高齢 者健診、職場や学校での健康診断、医 療機関での健康診査	各健診ごとに100ポイント。 初めて健診を受けた人は50ポイント、 継続して健診を受けている人は20～ 50ポイントが加算されます。
検診	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、 子宮頸がん、乳がんの検診	各検診ごとに50ポイント。 7～8月に受診した人は、30ポイン トが加算されます。
健康相談	健診結果健康相談、からだスッキリ大 作戦（特定保健指導） 保健センター定例健康相談（専門医に よる相談）、健康運動指導士による運 動相談、歯科衛生士による歯科保健相 談など	200ポイント 1回につき50ポイント
健康教室	○運動教室 きっかけ運動教室、からだが好き フィットネス教室（3面参照）、から だリセット&フィットネスウオーキ ング（左上写真）、など ○健康教室 美のキホン☆フード×エクササイズ（3 面参照）、からだがよるこぶおうち ごはん塾など	1教室につき50ポイント

1000ポイント以 上で商品券と交換

「健康づくり大作戦ポイン
ト事業」の対象と参加申し込
み方法は次のとおりです。
【対象】20歳以上の市民100
0人（先着）

【申し込み方法】「健康づくり
大作戦ポイント事業参加希
望」の旨と参加者の住所、名
前、生年月日、電話番号をは
がきまたはファクス、メー
ルで、保健センターへ7700
8053 沖浜東2-16 FAX
(0956) 0514 hokes
_center@city.tokushima.lg.
coへ。保健センターの窓口
でも申し込み可。
※参加申し込みをされた人に

は「健康づくり大作戦ポイン
ト手帳」をお送りします。ポ
イント獲得期間は、手帳が到
着してから10月31日までです。
集計して1000ポイント以
上貯まったら、12月31日ま
で、保健センターへ申請して
ください。ポイントの交換は、
1人1回限りです。
◇◇◇◇◇
健康づくりには、日ごろか
ら一人一人が積極的に取り組
むことが重要です。
ポイント事業を利用して、
楽しみながら生活習慣病を予
防し、健康なからだを手に入
れましょう。

【問い合わせ先】保健センター
☎(656) 0534
FAX (656) 0514

徳島市のものづくり産業の 人材力向上を支援します

徳島市では、ものづくり産業に必要なスキルを持った多様な人材を確保し、企業の経営基盤の向上を図るため、ものづくり中小企業の社員が参加する研修などの費用の一部を補助します。

【対象】自社で製品の開発または製造を行うものづくり中小企業のうち、経営・技術課題の解決を目指す、能力の向上などを目的に、人材育成研修などに参加する人で、次の要件を満たす人▽市内に事業所（本社）を置く事業者または市内に事業所を置く市民▽市税を滞納していない人

【対象となる研修】主に公的機関が主催するもので、次のいずれかに該当する研修▽新たな事業展開または取引拡大などに向けた人材育成などを目的にするもの

徳島市では、ものづくり中小企業の人材育成支援のため、次のような補助金制度も設けています。

◆徳島市の人材育成メニュー

【ものづくり高度技術習得支援補助金】製造現場などで中核となつて働く技術水準の高い専門的な人材を育成するため、大学や研修機関などへ1カ月以上社員を派遣する中小企業に対して費用の一部を補助します

【ものづくり熟練技能継承支援補助金】熟練技能者のものづくり技術の継承や後継者の育成を目的に、中小企業などが行う研修に対して費用の一部を補助します

【若年者ものづくり技能向上支援補助金】全国で開催される各種技能大会に参加する若年者などに奨励金を補助します

※詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ先】経済政策課
☎（621）5225
FAX（621）5196

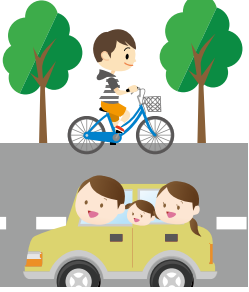
自転車運転者講習制度が6月1日から始まります 自転車の安全運転を心がけましょう

6月1日(月)から、自転車運転者講習制度が施行されます。この制度は、14歳以上の自転車運転者が「危険行為」を反復（3年以内に2回以上）して行った場合に、講習の受講を命じられるものです。

自転車運転者講習は、講習時間が3時間で手数料5,700円がかかります。講習の受講命令に従わない場合には5万円以下の罰金が科せられます。

自転車運転中の主な危険行為は次のとおりです。
▷右側通行（逆走）をするなど、通行場所のルールを守らない
▷歩道・路側帯を通行中、「歩行者優先」のルールを守らない
▷「一時停止」の標識がある交差点で一時停止しない
▷信号に従わないで通行する
▷「通行禁止」の道路を通行する
▷しゃ断機が閉じた踏切に入る
▷ブレーキのない自転車を運転する
▷酒酔い運転をする
▷携帯電話を使いながら通行する
▷傘差し運転をする

- これを機に、自転車を運転する人は、どんな行為がルール違反になるのかを確認し、安全運転に努めましょう。
- 【問い合わせ先】市民生活課（☎621-5130 FAX621-5128）



消防用設備等点検報告制度を ご存じですか



防火対象物の関係者（所有者・管理者・占有者）は、設置された消防用設備などを定期的

に点検し、その結果を消防署長に報告することが義務づけられています。

【点検の種類と内容】▽機器点検（6カ月ごと）▽外観や機器の機能を確認

▽総合点検（1年ごと）▽機器を動作させて総合的な機能を確認

【点検実施者】消防設備士または消防設備点検資格者が行うものは、「延べ面積1000平方メートル以上の特定防火対象物」「特定用途部分が3階以上の階または地下にある場合で、地上に直通する屋内階段が一つの防火対象物」です。これら以外の防火対象物に設置されている消防用設備などは、消防設備士などによる点検が望まれますが、防火対象物の関係者が行うことができます。

【問い合わせ先】消防局予防課
☎（656）1193、東消防署 ☎（656）1195、西消防署 ☎（631）0119

市民病院職員採用試験を実施

市民病院職員採用試験を次のとおり実施します。

【募集職種・採用予定人数】理学療法士・1人程度

【受験資格】昭和54年4月2日以降に生まれた人で、理学療法士免許を有する人

【試験日】5月24日(日) 【試験会場】市民病院

【試験要綱・申込書】市民病院1階総合案内窓口や3階管理課にあります。郵便で請求する場合は、封筒の表に「試験要綱請求」と朱書きし、返信用封筒（宛先を記入し、120円分の切手を貼った角形2号）を同封し、市民病院管理課(〒770-0812 北常三島町2-34)へ。市ホームページからもダウンロードできます。

【申し込み方法】所定の申込書を、5月19日(火)までに、郵便または直接、市民病院管理課へ。郵便の場合は、簡易書留（必着）で、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。

【問い合わせ先】市民病院管理課（☎622-9323 FAX622-5313）

6月の子育て施設インフォメーション

親子ふれあいプラザ (ふれあい健康館1階) ☎657-0065 開館時間9:00~18:00(日・祝日は16:00まで) 月曜休館	子育て安心ステーション (アミコビル5階) ☎654-4460 開館時間9:30~18:00 火曜休館	商店街子育てほっとスペース 「すきっぷ」(籠屋町1) ☎626-5454 開館時間10:00~16:00 水曜、第1・3日曜、祝日休館
人形劇「そうくんのさんぽ」★ 6月9日(火)10:30~11:20	ママのリフレッシュ講座※ 6月3日(水)10:30~11:30	うたの日 6月1日(月)11:30~12:00
つくってあそぼう★ 6月12日(金)10:30~11:20	うたってあそぼう&ファミサポ説明会 6月10日(水)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 6月6日(土)10:00~12:00
雨の日も楽しくあそぼう★ 6月24日(水)10:30~11:20	離乳食講座(前期)※ 6月15日(月)10:00~11:30	ベビーデー 6月11日(木)10:30~11:30
子育てカウンセリング※ 6月24日(水)11:00~15:00	栄養相談※ 6月15日(月)11:30~12:30	マタニティーデー&おっぱいの日 6月19日(金)10:30~11:30
お誕生パーティー(6月生まれ) 6月30日(火)10:30~11:20	お悩み相談※ 6月17日(水)13:30~15:30	転勤族ママの日 6月23日(火)10:30~11:30、 14:30~15:30

※は要申し込み、★は先着30人。詳しくは市ホームページをご覧ください

在宅育児家庭相談室（土・日・祝日休み）



津田保育所「あっぱ」 ☎662-0246 津田町四丁目4-7 [相談室開放] 9:00~15:30	国府保育所「あいあい」 ☎642-3656 国府町早淵池久保10 [相談室開放] 9:00~15:30
子育て講座「子どもの歯、歯みがきについて」 6月4日(木)10:30~11:30	子育て講座「親子で自然を楽しもう」 6月3日(水)10:00~11:30
親子の広場「身体測定」 6月19日(金)13:30~15:00	子育て講座「子どもの歯について」 6月11日(木)10:30~11:30
6月誕生会 6月25日(木)10:45~11:15	栄養士さんの栄養相談※要予約 6月19日(金)10:30~12:00
城西保育所「わおん」 ☎634-3105 北佐古二番町2-18 [相談室開放] 9:00~15:30	丈六保育所「あーち」 ☎645-1031 丈六町休場6-6 [相談室開放] 9:00~15:30
子育て講座「子どもの歯について」 6月2日(火)10:30~11:30	親子の広場「手づくりおもちゃ」 6月18日(木)10:30~11:30
保健師さんの育児相談※要予約 6月17日(水)13:30~15:00	子育て講座「子どもの健康と病気について」 6月24日(水)13:30~14:15
親子の広場「誕生会」 6月25日(木)10:45~11:15	親子の広場「誕生会」 6月25日(木)10:45~11:15



健康教室「美のキホン☆フード×エクササイズ」を開催

美は1日にしてならず。美しく健康に過ごすには食生活と運動によるからだづくりを継続することが大切です。

この健康教室では、フード編で食材の選び方や食べ方から食生活を見直してバランスのとれたクッキング方法を学び、エクササイズ編では自律神経やホルモンの調整をはかるフットセラピーと老廃物の排出を促すデトックスヨガを実践します。

【対象】市内在住の20～50歳代の女性

【内容など】右表のとおり

【申し込み方法】それぞれの教室の申込期間に、参加教室名、住所、名前、生年月日、電話番号を記入して、電話またはファクス、メールで、保健センター（☎656-0534 ☎656-0514 ✉hoken_center@city.tokushima.lg.jp）へ

	フード編	エクササイズ編
テーマ	調理実習「しっかり食べて健康づくり!～食べ順ダイエット～」	体調を整えるためのフットセラピー&デトックスヨガ
とき	5月31日(日) 10:00～13:00	6月10日(水) 10:00～11:30
ところ	ふれあい健康館2階 調理実習室	ふれあい健康館1階ホール
定員	20人(抽選)	30人(抽選)
申込期間	5月22日(金)まで	5月29日(金)まで
準備物	エプロン・三角巾・タオル	運動できる服装(膝上までまくれる伸縮性のあるズボン)、ヨガマット(レジャーシートでも可)、バスタオル、タオル、水分補給用飲料

からだが喜ぶフィットネス教室を開催

「もっと快適に歩ける! 走れる! からだを取り戻す『セルフケアエクササイズ』」をテーマに開催します。快適に動けるからだを取り戻すには、筋肉の弾力が必要です。筋肉を整えることでからだの不調を改善し、運動効果が得られるからだにしてみませんか。

【とき】▷5月27日(水)=60歳以上向け▷6月3日(水)=20～60歳代向け※時間はいずれも10:00～11:30

【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】各クラス40人(先着)

【準備物】運動しやすい服装・靴、レジャーシート、バスタオル、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



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いただくため、次のとおり「ウォーキング講座」を開催します。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。徳島市体育振興公社職員がサポートしますので、安心してご参加ください。

【とき・内容】▷6月5日(金)=ウォーキングのメリットや基本的なフォームを知ろう▷6月9日(火)=ウォーキングの距離を少しずつのばそう▷6月12日(金)=ウォーキング中の上半身の使い方を学ぼう▷6月16日(火)=これまでに覚えたことを実践しよう▷6月19日(金)=楽しく歩きましょう※時間はいずれも10:00～12:00。雨天の場合は当日9:00に中止を決定

【集合場所】文化の森総合公園（八万町向寺山・県立図書館前の噴水前）

【対象】医師から運動制限を受けていない市民

【定員】50人(先着)

【準備物】タオル、水分補給用飲料、ウォーキングに適した服装・靴・帽子など

【申し込み方法】保健センター（☎656-0534）へ

【問い合わせ先】徳島市立体育館（☎654-5188）、保健センター（☎656-0534）

日本脳炎予防接種（2期）を受けましょう

本年度の日本脳炎2期の対象となる小学4年生（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ）に予防票を送付しました。

日本脳炎は、豚などの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染し、感染すると高熱、けいれんなどの症状を示す急性脳炎になります。標準的な接種年齢である9～10歳で予防接種を受けましょう。

2期の接種は1回です（無料）。ただし、1期の接種（初回2回と追加1回の計3回）がまだの人は、1期の未接種分から接種してください。

※予防票を紛失された人は再交付できますので、母子健康手帳を持って、保健センター（ふれあい健康館3階）へお越しください。

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0540）



保育所などで育児相談を実施

市内の保育所（全市立保育所、出来島・みどり・みずほ・阿波国慈恵院・さくら・もとしろ・南佐古・光花・青葉・沖浜シーズ・城南・ひまわり・おおぎの各私立保育所、助任なかよし認定こども園）で、保健師による育児や栄養についての相談を行っています。

実施は3カ月に1回程度です。日程など詳しくは、徳島市ホームページをご覧ください。

相談には予約が必要ですので、各保育所にお問い合わせください。

なお、保健センター（ふれあい健康館3階）では、随時育児相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0532）

二種混合予防接種を受けましょう

本年度の二種混合の対象となる小学6年生（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）に予防票を送付しました。二種混合は、ジフテリアと破傷風を予防するための予防接種です。乳幼児期に接種した三種混合予防接種の第2期としての追加接種となります。

標準的な接種年齢である11歳で予防接種を受けてください。接種は1回です（無料）。

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0540）

子宮頸がん予防のワクチン接種の積極的勧奨を差し控えています

ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）の定期予防接種は、平成25年6月の厚生労働省からの通知により、積極的にはお勧めしない状況にあります。ただし、希望者は定期接種として接種は可能です。

予防票は、毎年5月ごろに、標準的な接種年齢である中学1年生の女子に通知していましたが、積極的にはお勧めしない状況のため、送付を見合わせています。

本年度中学1年生の女子で、接種を希望される人は、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（☎656-0540）

徳島市国民健康保険の加入者を対象に「無料歯科健診」を実施

無料の歯科健診を6月1日(月)～30日(火)（歯科医院の休診日は除く）に実施します。

【対象】受診日に徳島市国民健康保険に加入している人

【受診場所】市内の歯科医院（市歯科医師会会員）

【内容】口腔内観察や観察結果に応じた歯の健康相談など。

【受診料】無料。ただし、治療を必要とする場合は一部負担金が必要です。

受診の際は、受診したい歯科医院へ電話予約し、保険証を必ずお持ちください。

【問い合わせ先】保険年金課（☎621-5159）

【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





平成27年度スポーツ教室&文化講座の

空き教室の受講生を追加募集



平成27年度のスポーツ教室と文化講座の空き教室（下表）の受講生を募集します。教材の不要なコースは、1人1回500円でおためし受講ができますのでお問い合わせください。

【託児】★がついた教室では1～6歳の子どもを対象に託児を行います。託児料金は1回300円。

【駐車場】市立体育館教室と西の丸テニス教室を受講する人で、駐車場を利用する場合は別途駐車料金が必要です。

【申し込み方法】▷市立体育館・西の丸テニス教室＝市立体育館（☎654-5188）▷スポーツセンター教室＝市立スポーツセンター（☎665-5171）▷海洋センター教室・青少年交流プラザ教室＝B＆G海洋センター（☎662-4535）



古墳めぐりウォーキング

徳島最大の渋野丸山古墳とその周辺を歩こう

を開催



渋野町にある渋野丸山古墳（写真）は全長105mの徳島県最大、四国でも2番目の前方後円墳で、平成21年に国史跡に指定されました。徳島市では、平成24年度に保存管理計画を作成し、引き続き、古墳をどのように整備・活用していくかなどの方針を定めた整備基本計画を策定するために検討を進めています。

このたび、整備計画に関する市民参加手続きに基づき、同古墳や周辺の文化遺産を歩きながら、古墳の将来について考えるウォーキングを次のとおり実施します。

終了後、古墳の整備や活用についてのアンケート調査を行いますので、ご協力ください。

【とき】5月31日(日)10時～正午（小雨決行）

【ところ】渋野丸山古墳、周辺の文化遺産 ※現地集合

【定員】25人程度（抽選）

【参加費】無料

【申し込み方法】住所、名前（ふりがな）、電話番号をはがきまたはファクス（1枚につき2人まで）で、5月25日(月)までに、社会教育課（〒770-8571 幸町2-5 ☎(624)2577）へ。徳島市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。

【問い合わせ先】社会教育課 ☎(621)5419

市立体育館教室

曜日	教室名	時間	対象	受講料
月	やさしく始めるジュニア卓球A(新規)	17:00～18:30	小1～小6年生	850円×回数
火	はじめてバレーボール★	10:15～11:45	18歳以上の女性	650円×回数
	親子スポーツ A	10:30～11:45	2歳・3歳と保護者	700円×回数
	四季のガーデニング講座	14:00～15:30	18歳以上	2,200円×回数
	ジュニア球技 A	16:45～18:00	小1～小6年生	650円×回数
水	親子スポーツ B★	10:30～11:45	2歳・3歳と保護者	700円×回数
木	ボディコンディショニング★	10:15～11:45	18歳以上の女性	650円×回数
	エンジョイスports★			
	バレーボール(中級)★			
	ベビーとママのファーストサイン	10:30～11:30	5カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	1,050円×回数
金	やさしく始めるジュニア卓球B	17:00～18:30	小1～小6年生	850円×回数
	アロマテラピー講座	20:00～21:00	18歳以上	5,200円(3回)
	バドミントン B★	10:15～11:45	18歳以上の女性	650円×回数
	ダイエットエアロ★	10:30～11:30	18歳以上	
	すこやか太極拳(中級)	13:00～14:00		18歳以上
	はじめて太極拳(初級)	14:15～15:15	5歳	650円×回数
土	初級ファーストサインセラピスト養成講座	10:00～14:00	18歳以上	17,000円

西の丸テニス教室

曜日	教室名	コース	時間	対象	受講料
月	テニス A	初心者～初級	9:30～11:00	18歳以上	650円×回数
火	ソフトテニス A	初心者～初級	10:15～11:45		
木	ジュニアソフトテニス	初心者～経験者	16:30～18:00	小1～中3年生	
金	ソフトテニス B	初心者～上級	10:15～11:45	18歳以上	
	テニス N	中級～上級	13:30～15:00		

スポーツセンター教室(川内)

曜日	教室名	コース	時間	対象	受講料
月	ソフトテニス	初級	10:15～11:45	18歳以上	650円×回数
火	ちびっこフットサル		17:00～18:00	5歳～小2年生	650円×回数

海洋センター教室(論田)

曜日	教室名	時間	対象	受講料
水	ミセスエンジョイスports	10:30～11:30	18歳以上の女性	650円×回数
	キッズテニス	15:30～16:30	4歳・5歳	
金	親子体操	10:30～11:30	2歳・3歳と保護者	700円×回数

青少年交流プラザ教室(論田)

曜日	教室名	時間	対象	受講料
火	キッズ体操	15:15～16:15	3歳・4歳	650円×回数
	リラックスヨーガ	19:30～20:45	18歳以上	1,050円×回数
金	こども硬筆教室	16:30～17:30	4歳～小3年生	850円×回数

「第1回とくしま動物園・とくしま植物園写生大会」の作品を募集

とくしま動物園ととくしま植物園で写生大会を開催します。園内で、思い思いの動植物を題材に絵を描いてみませんか。皆さんの力作をお待ちしています。

【とき】5月17日(日)～6月10日(水)

【対象】中学生以下の子ども

【申し込み方法】作品裏に応募票（とくしま動物園などで配布）を貼付し、とくしま動物園券売受け付けに提出

【参加費】無料

【審査・表彰・展示】審査の上、入賞作品の表彰と展示を行います。入賞作品は、7月18日(土)～8月23日(日)、動物園センターで展示するほか、徳島市ホームページなどにも掲載します。

【問い合わせ先】とくしま動物園（☎636-3215）

中央公民館「初夏のチャレンジ講座」受講生を募集

中央公民館で開講する「初夏のチャレンジ講座」（下表）の受講生を募集します。

受講料は各講座（全6回）ともに3,000円です。

講座名	開催日時	定員(先着)	開始日・材料費
ゆがみ矯正ヨガ	毎週木曜日 13:00～14:30	20人	5月28日から
旬の野菜料理	毎週木曜日 13:30～15:30	20人	5月28日から 材料費8,000円(全6回)
お気楽リズム体操&ストレッチ	毎週月曜日 13:15～14:45	20人	6月1日から

【申し込み方法】受講料を持って、直接、中央公民館（☎625-1900）へ。

「伝統文化の和～人間国宝女流義太夫竹本駒之助公演会」を開催

【とき】5月31日(日)13:30～15:00

【ところ】徳島城博物館



【内容】女流義太夫の第一人者・人間国宝竹本駒之助さんを迎えて、公演を行います。徳島になじみの浄瑠璃をお楽しみください。

【演目】「岸姫松轡鑑（きしのひめまつくつわかがみ）三ノ切 飯原館の段」

【出演】▷浄瑠璃＝竹本駒之助（写真）▷三味線＝鶴澤津賀花▷解説＝鶴澤友輔

【定員】80人（先着）

【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）



徳島市のごみの現状などを知っていただくため

ごみ処理施設見学会・地域懇談会・
出前ごみスクールを実施しています



徳島市のごみの現状やごみの処理方法を知り、ごみの減量や分別の大切さを理解していただくことを目的に、ごみ処理施設の見学会や地域懇談会、出前ごみスクールなどを開催しています。ぜひお気軽にお申し込みください。

◆ごみ処理施設見学会



【内容】町内会やサークル、婦人会などの団体の人たちに、市の職員が徳島市のごみの現状、分別方法などを解説し、西部環境事業所（国府町）やプラスチック製容器包装中間処理施設（マリンピア沖洲）、減量・再資源化施設（丈六町・飯谷町）を見学していただきます。※施設の点検・修理中は、見学できない場合があります

【申し込み方法】見学会希望日、団体名、参加人数、見学希望施設などを、電話または直接、市民環境政策課（市役所10階 ☎621-5202）へ

※毎年12月に、個人で参加できる公募による施設見学会を実施しています。団体の施設見学会を利用できない場合は、この見学会にご参加ください。参加者の募集は、広報とくしまで行います

◆地域懇談会

【内容】市の職員が、要望のあった地域の集会所やコミセンに伺い、徳島市のごみの現状やごみの正しい分別の仕方、処理されたごみの行方などについて説明を行います。

【対象】市内在住の人（原則として町内会やPTAなどの団体）

【申し込み方法】開催希望日と参加人数などを、電話または直接、市民環境政策課（市役所10階 ☎621-5202）へ

◆出前ごみスクール

【内容】市の職員が講師として、学校などに伺い、徳島市のごみの現状、ごみの正しい分別の仕方、処理されたごみの行方、リサイクルについての授業を行います。内容については、ご要望に合わせて変更可能です。（例・食品トレーのことを中心に話してほしいなど）

【対象】市内の幼稚園・保育所・小・中・高校に通う子ども

【申し込み方法】開催希望日や参加人数などを、電話または直接、市民環境政策課（市役所10階 ☎621-5202）へ



粗大ごみ収集の申し込みを
インターネットで受け付けます



徳島市では、これまで粗大ごみ収集の申し込みを専用はがきで受け付けていましたが、インターネットでも受け付けができるようになりました。

インターネットでの申し込みは、徳島市ホームページ「電子申請」から行ってください。パソコンのほか、スマートフォンからもご利用いただけます。

粗大ごみの収集は、年6回の申し込み制で、地区ごとに申し込み月と収集月が次のとおり決まっています。

【内町・新町・昭和・佐古・津田・加茂名・加茂・多良良・入田・上八万・国府・南井上・北井上の各地区】▽申し込み月Ⅱ偶数月▽収集月Ⅱ奇数月

【西富田・東富田・清東・清北・沖洲・八万・勝占・不動・川内・心神の各地区】▽申し込み月Ⅱ奇数月▽収集月Ⅱ偶数月

申し込み受け付け後、2～3週間「粗大ごみ収集通知書」と「粗大ごみ収集シート（写真）」（写真）を郵送し、収集日と収集場所などをお知らせします。

引越越しごみなど収集できないものもありますので、事前にご確認ください。

収集日当日は、出す粗大ごみ1個ずつに「粗大ごみ収集シート」をよく見るところに貼り、8時30分までに「粗大ごみ収集通知書」に記載された場所に出してください。

粗大ごみの収集は民間事業者に委託しています。粗大ごみを持ち去るケースが発生しているため、収集日前には出さないでください。



収集時間は、収集順や道路状況により前後する場合があります。15時30分までに収集されない場合は、東部環境事業所業務課までご連絡ください。詳しくは、徳島市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】東部環境事業所業務課 ☎（662）0985、市民環境政策課 ☎（621）5202

図書館通信



6月のおはなしのへや

▼1日(月)10時30分～11時「読書のアニメーション」▼5日(金)14時～14時30分「わくわくおはなし」▼6日(土)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)14時～14時30分「絵本の読み聞かせ」▼14日(日)14時～15時30分「こども映画会『ムーミンパペットアニメーション』」▼15日(月)10時30分～11時「読書のアニメーション」▼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～10時30分「ハッピー★イングリッシュ(ベビー)」(0～3歳向け)、10時30分～11時15分「ハッピー★イングリッシュ(キッズ)」(4歳以上向け)、14時～14時30分

「お話と手遊び」▼21日(日)10時30分～11時30分「読書支援講座『パパも一緒に絵本の時間』」必要申し込み。対象は4歳～小学生の子どもと保護者。定員20組(先着)。



「とくしま」5階おはなしのへや
【定員】30人(先着)
【内容】故・松谷みよ子さん(作家)をしのんで語ります
★夜の上映会「マリィーゴルド・ホテルで会いましょう」(要申し込み)
【とき】6月26日(金)18時～20時5分

【とくしま】5階おはなしのへや
【定員】20人(先着)
★夏のわらべ歌講座(要申し込み)
【とき】6月27日(土)10時30分～11時30分

【とくしま】5階おはなしのへや
【定員】20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
(FAX) (654) 4423

一般向けイベント

★住友美代子と朗読サロンさざなみによる朗読会(要申し込み)

【とき】6月21日(日)14時～15時

4月の予約ランキング

一般図書

- 1 火花 又吉 直樹 /著 文藝春秋
- 2 フランス人は10着しか服を持たない ジェニファー リスコット /著 大和書房
- 3 誓約 薬丸 岳 /著 幻冬舎
- 4 田園発港行き自転車 上 宮本 輝 /著 集英社
- 5 田園発港行き自転車 下 宮本 輝 /著 集英社

児童図書

- 1 鹿の王 上 上橋 菜穂子 /著 KADOKAWA
- 2 鹿の王 下 上橋 菜穂子 /著 KADOKAWA
- 3 りゆうががあります ヨシタケ シンスケ /作 絵 PHP研究所
- 4 世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ ムヒカ /述 汐文社
- 5 イラストストーリー 妖怪ウォッチ[2] レベルファイブ /原作 監修 小学館

市立図書館の本は、図書館の窓口や徳島市ホームページからも貸出予約できます。対象は、市内在住・在勤・在学または石井町・北島町在住の人です。

／▶ 東部環境事業所(論田町)
▶ 西部環境事業所(国府町)
——に設置しています。回収されたインクカートリッジは、再利用または新たな製品の原料としてリサイクルされます。ごみの減量化とリサイクル推進のためにも、ぜひ回収箱をご利用ください。

なお、著しい改造品や破損品は回収できません。また、カートリッジを保管するための袋や箱はお持ち帰りください。
問 市民環境政策課(☎621-5202)

ペットボトルは資源です！ 出し方に注意をしましょう！

ペットボトルをごみに出すときは、キャップをはずし、中を軽くすすいでもらうようにお願いしていますが、まだキャップが付いたままのペットボトルが多く見受けられます。

家庭から排出されたペットボトルは、再生事業者によりリサイクルされ、スーツや卵のパックなどの新しい製品に生まれ変わっています。キャップがはずされていないと、こうしたリサイクルをする際に支障が生じます。ペットボトルを出すときは、▶キャップをはずす(はず

したキャップはプラスチック製容器包装ごみへ)▶中を水で軽くすすぐ——を再度徹底した上で、缶・びん・ペットボトルの日に出すように、ご協力をお願いします。

問 市民環境政策課(☎621-5202)

登録しませんか！ 徳島市メールマガジン

徳島市メールマガジンは、あらかじめ登録していただいたパソコンや携帯電話のメールアドレスに、毎月2回(5日と20日)無料で、市政などの情報をお届けするものです。
内▶くらしの情報(月2回)▶イベント情報(月2回)▶子育て情報(月2回)▶季節の健康情報(月1回・5日)▶市民のひろば(月2回)▶動物園だより(月1回・20日)▶ふるさと水都とくしま便り(月1回・5日)——の7項目です。登録方法などは、市HPをご覧ください。携帯からは二次元コードもご利用ください。

問 広報広聴課(☎621-5091)

広報とくしまのファクスによる問い合わせを受け付け

広報とくしまの記事の内容について、聴覚障害者など電話による問い合わせが難しい人を対象に、ファクスによる問い合わせを受け付けます。

問い合わせたい広報紙の発行日、記事のタイトル、問い合わせ内容、名前、住所、ファクス番号を書いて、広報広聴課(☎655-9990)へお送りください。

問 広報広聴課(☎621-5091
☎655-9990)

徳島ヴォルティス ホームゲームスケジュール

開催日	キックオフ	対戦チーム
5/24(日)	14:00	コンサドーレ札幌
5/31(日)	14:00	ジュビロ磐田
6/14(日)	13:00	カマタマーレ讃岐

場 鳴門・大塚スポーツパーク
ポカリスエットスタジアム
問 企画政策課(☎621-5085)

不用品活用

【譲ります】品名(保有年数)
▶ロックミシン(20年、無償)
【譲ってください】▶ノートパソコン▶応接セット

申はがきに(希望の品(1人1枚1品目)/住所/名前/電話番号)を書いて、5月22日(金)(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。5月25日(月)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。

5月は軽自動車税の
納期月です
納期限は6月1日(月)

徳島市エコステーションをご利用ください

徳島市では、ごみの減量とリサイクルを推進し、資源循環型社会の実現を目指すため、資源物回収拠点「徳島市エコステーション」(右下写真)を開設しています。

【所在地】城東町二丁目5-40(駐車場有り)
【開所時間】10:00～19:00(土・日・祝日は17:00まで)。※1月1日～3日は休み。天候などにより受け入れを中止することがあります。

ステーションで回収しているのは、缶、びん、ペットボトル、食品トレイ、プラスチック製容器包装、古紙、古布、乾電池、廃蛍光管、廃食用油など18品目です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。回収は無料です。

資源物を持ち込む際には▷対象品目以外のものや事業系の資源物は持ち込まない▷品目ごとに利用者が分別する▷市内在住の人に限り▷施設周辺に資源物を放置しない——などにご注意ください。

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202)



6月の 無料相談

市内在住の人を対象に、さまざまなお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
公証人(相続・遺言など)	16日(火)	13:00～16:00
司法書士	毎週月・水・金曜	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
行政書士	毎週火曜	10:00～12:00
住まいづくり	25日(木)	10:00～13:00
行政相談委員(注2)	1日(月)	13:00～15:00
交通事故	毎週月・水・金曜	9:00～15:30
心配ごと(家庭の悩みなど)	毎週月～金曜	8:30～17:00

(注1)弁護士相談は予約制で6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6月10日、12日、17日、24日、7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】6月17日(水)13:00～15:00

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

※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

人権擁護委員による人権相談	2・16日(火)	13:30～16:00
---------------	----------	-------------

医師による相談 (市内在住の40歳以上の人)

健康相談・COPD予防相談・禁煙支援相談	9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	
糖尿病予防相談	23日(火)	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 [休]祝日、年末年始	9:00～12:00 13:00～16:00	[要予約]成人相談 ☎656-0534 母子相談 ☎656-0532
------	----------------------	---------------------------	---------------------------------------

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 [休]祝日、年末年始	9:00～12:00 13:00～16:00	[要予約] ☎656-0534
------------------	--------------------	---------------------------	--------------------

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 [休]祝日、年末年始	9:00～12:00 13:00～15:00	[要予約] ☎656-0534
------	----------------------	---------------------------	--------------------

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 [休]祝日、年末年始	9:00～12:00 13:00～15:00	[要予約] ☎656-0534
--------	--------------------	---------------------------	--------------------

◆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

市立保育所の臨時保育士

平成27年度臨時保育士を若干名募集します。日給は7,800円。

④保育士証を持つ人
⑤履歴書を持って子ども施設課(市役所南館2階 ☎621-5195)へ

ふれあいパソコン エクセル2010入門

⑥6月10日(水) 9:30～12:30(場)ふれあい健康館⑦5人(先着)
⑧¥4,500円(別途資料代2,160円が必要です)
⑨はがきに〈講座名/住所/名前/性別/年齢/電話番号〉を書いて、ふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎657-0194)へ★電子申請可

催 し

エンジョイイングリッシュ

⑩5月24日(日)10:00～10:50
⑪とくぎんトモニプラザ6階和室⑫外国人の先生に英語の絵本を読んでもらったり、歌を歌ったり、ゲームをしたりして遊びます⑬小学生以下の子ども
⑭徳島市国際交流協会(☎622-6066)

日…日時 場…場所 内…内容 対…対象者 員…定員 料…費用(表記なしは無料) 準…準備物 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

おしらせ

平成27年度戦没者追悼式を開催します

①5月23日(土)13:30～15:00(受け付けは12:45～)②あわぎんホール(県郷土文化会館)4階大会議室③戦没者の霊を慰め、平和への誓いを新たにします。関係者はご出席ください。会場と時間を変更していますのでご注意ください。
④保健福祉政策課(☎621-5562)

青年就農給付金で農業を始めたい人を支援します

新たに就農する人、または親の農業経営に従事してから5年以内に継承する人に対し、年間最大150万円(最長5年間)を給付します。
交付要件は▶原則として45歳未満で独立・自営就農する人▶農地の所有権または利用権を有し、生産物や生産資材などを自らの名義で出荷・取引する人▶徳島市の「人・農地プラン」に位置づけられている人(見込みも可)▶原則として青年新規就農者ネットワークに加入している人——などです。
本年度の新規給付対象者から、前年の所得に応じて給付金額が変動する仕組みが適用されます。
⑤5月29日(金)までに、青年等就農計画書を、直接農林水産課(市役所3階 ☎621-5246)へ

犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

手術実施期間は8月1日(土)～10月31日(土)で、1頭につ

き5,000円を補助します。
⑥飼いがきに市内に住所を有する犬100頭猫100頭(抽選)※犬については、登録と平成27年度の狂犬病予防注射を済ませていることが必要です。
⑦往復はがきに〈犬猫の別/種類/名前/毛色/性別/年齢/犬は登録番号・注射番号/飼いがきの住所/名前/電話番号/返信宛名〉を記入し、6月1日(月)～30日(火)(当日消印有効)に市民環境政策課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5206)へ

水防訓練を実施



⑧5月24日(日)9:00～10:00(場)小松海岸(川内町旭野)⑨水害が発生しやすい時季を迎え、消防職員や団員の水防技術の向上を図り、災害時の被害の軽減に努めることを目的とした水防訓練を実施します。
⑩消防局警防課(☎656-1192)

子育て給付金を装った詐欺にご注意ください

徳島市の子育て世帯臨時特例給付金の申請手続きは、6月以降に児童手当の現況届と合わせて実施する予定です。申請方法など詳しくは、広報とくしま6月1日号に掲載します。
なお、市や厚生労働省などが▶銀行・コンビニなどのATM(現金自動預け払い機)の操作をお願いする▶給付のた

めに手数料などの振り込みを求める▶電話で個人情報を確認する——ことなどは絶対にありません。このような電話や郵便があった場合は、警察総合相談センター(☎#9110、653-9110)や子育て支援課へご連絡ください。
⑪子育て支援課(☎621-5240)

晒屋橋(潜水橋)の通行を再開

修繕工事のため全面通行止めとなっていた園瀬川にかかる晒屋橋(八万町橋北～法花谷)の通行を6月1日(月)から再開します。
ただし、今後通行できるのは歩行者と二輪車に限られますのでご注意ください。
⑫道路建設課(☎621-5332)

平成27年度個人市・県民税の納付が始まります

個人市・県民税額が6月に決定し、納付が始まります。本年度の主な税制の変更点は▶住宅借入金等特別控除の延長・拡充▶上場株式等の配当所得・譲渡所得等に対する軽減税率の廃止▶少額投資非課税制度の導入——などです。
⑬市民税課(☎621-5063～5065)

市税などの納付は便利な口座振替をご利用ください

口座振替できるのは①固定資産税②市・県民税(公的年金・給与からの天引き分を除く)③軽自動車税(同一名義分は全て対象)④市営住宅使用料等⑤国民健康保険料⑥後期高齢者医療保険料
⑭預貯金通帳とその印鑑、平成27年度分の納税(納入)通

知書を持って、振替を希望する口座のある取扱金融機関(通知書に記載)の窓口で手続きをしてください。
⑮①②③納税課(☎621-5079)、④住宅課(☎621-5286)、⑤⑥保険年金課(☎621-5384)

阿波おどりの練習はマナーを守りましょう



徳島市内では、数多くの阿波おどり連が活動しています。近年は年間を通じて、市内の公園や河川敷などで、夕方になるとぞめきのリズムに乗って踊りの練習が行われています。
練習をする皆さんは「必要以上の音を出さない」「夜遅くまで練習をしない」などマナーを守るように心がけ、周辺の迷惑とならないよう十分配慮をお願いします。
〈市民の皆さんへ〉
阿波おどりは、本市にとって大切な伝統芸能です。時には熱のこもった練習が行われますが、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。
⑯観光課(☎621-5232)

使用済みインクカートリッジを回収しています

使用済みの家庭用インクカートリッジ専用回収箱を▶市役所1階国際親善コーナー▶各支所▶市立図書館6階中央エレベーターホール▶ふれあい健康館1階西側ピロティ

とくしま植物園の各教室の参加者を募集します

▶ドライフラワーアレンジメント教室

①とくしま植物園の各教室の参加者を募集します
②【とき】6月11日(木) 10:00～12:00
③【内容】キッチンリース
④【定員】15人(抽選)
⑤【参加費】1,600円

▶ハンギングバスケット教室

⑥【とき】6月14日(日) 10:30～12:00
⑦【内容】夏に強い花たちのハンギング
⑧【定員】20人(抽選)
⑨【参加費】2,500円

▶フラワーアレンジメント教室(夏コース)

⑩【とき・内容】①6月17日(水)「ブライダル・ラウンドブーケ」
②7月1日(水)「季節のアレンジメント～夏を彩る」
③7月15日(水)「季節のアレンジメント～多肉植

物を使って」
※時間はいずれも10:30～12:30
⑪【定員】19人(抽選)
⑫【参加費】6,500円(3回分)
⑬▶ネイチャーゲーム教室
⑭【とき】6月21日(日) 9:30～12:00
⑮【内容】小さな動物と親しくなろう カモフラージュ他
⑯【定員】30人(抽選)
⑰【参加費】100円(保険料)

⑱◇◇◇◇◇
⑲【対象】市内在住・在勤・在学の人
⑳【申し込み方法】はがきに、教室名、住所、名前(ネイチャーゲーム教室は参加者全員の名前と年齢)、電話番号を書いて、5月25日(月)(必着)までに、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 波野町入道45-1 ☎636-3131)へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。



ふれあい健康館講座の受講生を募集します

日時	講座名	定員(抽選)、受講料、準備物など
5/30(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カ月～歩き始める前までの子どもと保護者。各10組。受講料600円・材料費1,000円。バスタオル、汚れてもいい服
6/11・25(木) ①9:30～10:10 ②10:20～11:00	ベビーとママの楽しい英語	0～3歳の子どもと保護者。各10組。受講料1,200円。
6/15～8/10 毎週月曜日(7/20を除く) 15:45～16:30	ダルクローズリトミックこどもクラス	4～6歳の子ども。15人。受講料4,800円(8回分)・教材費500円。動きやすい服装
6/15・29、7/13(月) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30	産後のための骨盤ケア	生後1カ月～歩き始める前までの子どもと保護者。各10組。受講料1,800円・材料費1,000円(各3回分)。バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装

㉑【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。



とくしま市民遺産を巡ろう!

42

蔵珠院のまいこみ泉

かつて久米安芸守義広が居城とした芝原城跡にある国府町の蔵珠院（ぞうしゅいん）。その境内に、地面をらせん状に掘り下げた井戸があり、その形状から「まいこみ泉」「栄螺（さざえ）の泉」などと呼ばれています。

現在水はありませんが、通路をぐるぐると下りと手で水をくむことができます。全国的にも非常に珍しい井戸です。

らせん状に掘り下げた珍しい井戸

かつて久米安芸守義広が居城とした芝原城跡にある国府町の蔵珠院（ぞうしゅいん）。その境内に、地面をらせん状に掘り下げた井戸があり、その形状から「まいこみ泉」「栄螺（さざえ）の泉」などと呼ばれています。

蔵珠院は現在、大規模な改築が行われています。江戸初期の造りの茶室が移設復元されるのも見どころとなります。



【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** 14

セロリの酢の物

材料／1人分

セロリ	50g
ニンジン	30g
大根	20g
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま	少々

[1人分65kcal 塩分1.0g]

作り方

- ①セロリは筋を取り斜め切りにし、ニンジン、大根は皮をむき千切りにする。
- ②①をさっと湯通しして水気を切っておく。
- ③酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、②を加えてあえる。
- ④ごまをふる。

セロリを食べやすとした料理です。

楽笑memo

食物繊維が豊富で腸の動きを良くするセロリ。抗酸化作用のあるビタミンCやβ-カロテンなども含まれます。独特の香りに含まれる成分は神経を鎮め、口の中をさっぱりとさせてくれます。

【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

4月の

市政

ピックアップ

丈六保育所在宅育児家庭相談室「あーち」オープン

市立保育所併設4カ所目となる在宅育児家庭相談室「あーち」が4月20日、丈六保育所にオープンしました。保育所などに通っていない子どもとその親同士が交流できる「親子の広場」のほか、育児相談、子育て講座などを実施しています。

とくしま動物園開園記念日イベント

開園17周年を迎えたとくしま動物園で4月29日、記念日イベントを開催しました。多くの人が来園し、津田こども祭り太鼓の演奏や、紙芝居、バルーンアートなどさまざまなイベントを楽しみました。

画家・飯原一夫が語る「徳島の風景 今昔」

市立図書館で4月25日、電子図書館オリジナルコンテンツ「徳島の風景 今昔」の絵と文を担当した画家の飯原一夫さんの講演を行いました。36人の参加者が昭和初期の徳島の風景を懐かしみながら、飯原さんの話に耳を傾けました。

徳島市民病院がんセンター開設記念公開講座

市民病院が県内初の「がんセンター」を開設したことを記念し、4月5日、病院内で公開講座を開催しました。原秀樹市長が「地域の皆さんに必要とされる、価値ある病院としてみます発展するよう祈念します」とあいさつ。続いて国立がんセンター名誉総長で日本対がん協会会長の垣添忠生さんの「がんと人間と社会」と題した講演などがあり、約220人ががんへの理解を深めました。

花と緑の広場

花や緑に親しんでもらおうと、4月25、26日の2日間、とくしま植物園で「花と緑の広場」を開催。花苗や苗木の展示即売、ガーデニングコンクールや徳島市の花「さくら」フォトコンテストなどさまざまなコーナーがあり、多くの人が訪れました。

再生紙を使用しています

編集：広報広聴課 ☎621-5091 FAX 655-9990 e-mail:koho_kocho@city.tokushima.lg.jp