

徳島市職員の採用に関する説明会を開催します

徳島市は、多様な人材の確保を図るため、現在就職活動中の人などを対象とした「職員の採用に関する説明会」を次のとおり開催します。

実施区分	定員(先着)	会場	担当課
市長部局 事務、土木、電気、機械、建築	100人	市役所13階大会議室	人事課 ☎jinji@city.tokushima.lg.jp
消防局 消防吏員	男女各20人	消防局3階講堂	消防局総務課 ☎shobo_somu@city.tokushima.lg.jp

※全て上級試験(採用時22歳から30歳までを対象とした大学卒業程度の試験)

【とき】3月3日(休)13:00～15:30

【内容】職員採用試験(上級試験)制度に関する説明、若手職員による業務説明など

【対象】▷徳島市職員採用試験の受験を検討している人
▷就職活動中の人▷民間企業などに勤務し、転職を検討している人

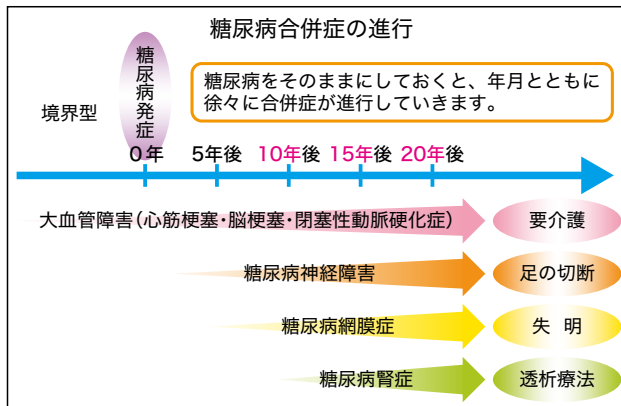


【申し込み方法】2月26日(金)までに、メールで名前、年齢、電話番号、希望する区分(上表「実施区分」から1つを選択)、質問したい事項を各担当課へ。説明会当日は、各担当課からの返信メールに添付される参加券を印刷してお持ちください。詳しくは、市ホームページ「職員採用情報」をご覧ください。

【問い合わせ先】人事課(☎621-5023)、消防局総務課(☎656-1191)

ブドウ糖は、生命の維持に欠かせないエネルギー源であり、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより、体内に取り込まれます。糖尿病は、この「インスリン」が不足したり、働きが悪くなったりすることで、血液中のブドウ糖(血糖)の高い状態が慢性的に続く病気です。

怖いのは3大合併症



糖尿病で怖いのは合併症です。血糖の高い状態が長期間続くと、3大合併症(網膜症・腎症・神経障害)を引き起こします(右図参照)。また糖尿病は予備群の段階でも、動脈硬化を

進行させ心筋梗塞や脳梗塞などの生命に関わる病気につながるものが分かっています。糖尿病は自覚症状がないため、気付かないうちに合併症が進行していることがあるので、健康診断などで定期的に検査を受けることが大切です。

生活習慣を見直そう

糖尿病を予防、悪化させないためには毎日の生活習慣を見直し、改善することが重要です。食べ過ぎは肥満につながり、

糖尿病を予防しよう

肥満と運動不足の解消が重要



ウォーキング講座の参加者を募集します

とくしま植物園で下表のとおり「ウォーキング講座」を開催します。

健康増進のため、ウォーキングの習慣と正しい知識を身につけませんか。徳島市体育振興公社職員がサポートしますので、安心して参加できます。

【とき・内容】下表のとおり

実施日	内容
3/1(火)	正しいフォームでの歩き方(姿勢・足の向き)でO脚、X脚を改善
3/4(金)	ストレッチの重要性(けがの予防、肩こりや腰痛改善)
3/8(火)	坂道の歩き方(歩いた後の体のメンテナンス)
3/11(金)	階段の楽な歩き方(膝・腰に負担をかけない方法)
3/15(火)	自宅のできる歩きながら健康になる方法

時間はいずれも10:00～12:00

※雨天中止は9:00に決定します

【ところ】とくしま植物園緑の相談所前集合(渋野町入道)

【対象】医師から運動制限を受けていない市民で原則全日程参加できる人

【定員】40人(先着) 【参加費】無料

【準備物】タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装・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】市体育振興公社(☎654-5188)、保健センター(☎656-0534)

佐古駅東の仮駐輪場での放置自転車禁止にご協力ください

内の通行が妨げられたり、使わなくなった自転車の放置によって、せつかくの駐輪場が有効に利用できなくなっています。

本市は、JR佐古駅などを利用される皆さんの利便性向上と周辺道路での違法駐輪防止のため、佐古駅の東側鉄道高架下に仮駐輪場(約600台収容)を設置しています。しかし、通路などへの乱雑な駐輪により、場の利用が妨げられています。

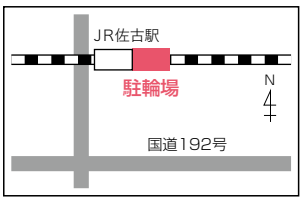
運動は肥満を予防するとともに、エネルギー源として血液中のブドウ糖を消費するので、血糖値を下げる効果があります。

運動習慣をつけよう

糖尿病の原因となります。また、極端な食事制限は長続きしないばかりでなく、栄養が偏り、血糖値が不安定になったり、動脈硬化を起こしやすくなったりします。

ウォーキングなど、軽く汗ばみ、息が弾む程度の有酸素運動を1回15～30分、週に3～5回実践しましょう。ただし、糖尿病の診断を受けた人は、かかりつけ医に相談してから運動を行うようにしましょう。

【問い合わせ先】保健センター(☎656-0534)(☎656-0514)



次に駐輪する人や駐輪場から自転車を出される人が気持ちよく利用できるように駐輪場をご利用いただき、お願いします。

また、使わなくなった自転車は放置せず、自転車を必要とする人に譲渡するか、市の粗大ごみ回収などを利用して処分してください。よろしくお願いします。

【問い合わせ先】都市政策課(☎621-5265)(☎621-5273)

割引率の大きい国民年金の「2年前納」をご存じですか

国民年金には、口座振替で保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度(半年分、1年分、2年分)があります。

2年分を前納する場合は、4月分～平成30年3月分の保険料を、5月2日(月)に口座振替で納付していただきます。割引額はまだ決まっていませんが、平成27～28年度分の2年前納では15,360円の割引がありました。また、1年前納は3,920円、半年前納は1,060円の割引でした。

【申し込み方法】口座振替での前納制度を利用する場合は、2月29日(月)までに年金事務所へ申込用紙の提出が必要です。詳しくは徳島北年金事務所(佐古三番町 ☎655-0911)へ。

【問い合わせ先】保険年金課(☎621-5162)(☎655-9286)

経営力向上セミナーを開きます

本市は、創業を考えている人や経営力を向上させたい人などを対象に、起業家から学び、ヒントを得るためのセミナーを開催します。

【とき】2月19日(金)13:30～15:30

【ところ】徳島健康科学総合センター(川内町平石住吉)

【内容】「現在のビジネスはIT抜きには語れない」をテーマに、マンダラネット代表取締役の立石聡明さんが講演

【定員】30人(先着) 【参加費】無料

【申し込み方法】参加申込書(市役所3階経済政策課などで配布。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、メールまたはファクス、電話で同センター(☎mori@tokushimasc.jp ☎665-7877 ☎665-8118)へ。

【問い合わせ先】経済政策課(☎621-5225)(☎621-5196)



男女共同参画プラン策定市民会議の委員を募集します

本市の男女共同参画に関する施策の基盤となる「男女共同参画プラン・とくしま」の策定にあたり、意見や提言をいただく「徳島市男女共同参画プラン策定市民会議」の委員を募集します。任期は平成28年度末まで。

【募集人数】2人程度(応募書類で選考)

【対象】市内在住、在勤、在学の20歳以上の人

【申し込み方法】2月15日(月)までに住所、名前、年齢、電話番号、市内に在勤・在学の人はその所在地と名称を記入した書類と、「男女共同参画社会の実現に向けて」をテーマにした小論文(800字程度)を郵送または直接、女性センター(〒770-0834 元町1-24 アミコビル4階 ☎624-2611 ☎624-2612)へ。

INFORMATION

とくしま 掲示板

募 集

市立保育所の 短時間勤務保育士

4月1日から市立保育所で勤務する短時間勤務保育士を若干名募集します。

勤務時間は、午前または午後短時間(1日3時間)です。応募資格は、保育士登録をしている人または3月31日までに登録見込みの人。

④2月17日(水)までに履歴書を直接または郵送で、子ども施設課(〒770-8571 幸町2-5 市役所南館2階 ☎621-5195)へ

親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた！」



④2月9日・16日・23日・3月1日の各火曜日13:30～15:30(全4回)⑤赤ちゃんを初めて育てている母親を対象にした育児の基礎知識の習得や参加者同士の交流を図るプログラム⑥ふれあい健康館2階和室⑦生後2～5カ月の第一子とその母親で、全日程に参加できる人⑧10組程度(先着)※希望者が少ない場合は中止します

④親子ふれあいプラザ(☎657-0065)

応急手当の実技講習会

④2月21日(日)13:00～16:00

④…日時 ⑤…場所 ⑥…内容 ⑦…対象者 ⑧…定員 ⑨…費用(表記なしは無料) ⑩…準備物 ⑪…申し込み方法 ⑫…問い合わせ先
☎…電話番号 / ⑬…ファクス / HP…ホームページ / ⑭…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

⑤西消防署(庄町1)⑥人工呼吸法、胸骨圧迫、AEDの取り扱いなどの講習

④西消防署(☎631-0119)、東消防署(☎656-1195)

企画展関連ワークショップ 「ミニ円筒埴輪をつくらう」

④2月21日(日)13:00～16:00
⑤考古資料館⑥粘土を使って円筒埴輪を作ります⑦小学生以上の子ども(小学生は保護者同伴)⑧25人(先着)※要申し込み
④同館(☎637-2526)



くらしの講座

④2月22日(月)13:30～14:30
⑤内町公民館会議室(アミコビル5階)⑥「賢い消費者になるための食品表示の見方」をテーマに徳島保健所の職員が講演⑦市内在住の人⑧40人(先着)※要申し込み
④消費生活センター(☎625-2326)

リフォーム講習会

④2月26日(金)13:00～16:00
⑤内町公民館会議室(アミコビル5階)⑥和布でコサージュ作り⑦市内在住の人⑧15人(抽選)⑨和布37×70㌢、裁縫道具
④はがきに〈講座名/住所/名前/電話番号〉を書いて、2月19日(金)(必着)までに、消費生活センター(〒770-0834 元町1-24 ☎625-2326)へ

催 し

徳島市障害者福祉展

④2月6日(土)9:30～16:00
⑤ふれあい健康館(沖浜東2)⑥障害のある人が製作した作品の展示即売、茶席、手話コー

ラス、和太鼓など
⑥障害福祉課(☎621-5177 ⑦621-5300)

エンジョイ・イングリッシュ

④2月14日(日)10:00～10:50
⑤とくぎんトモニプラザ6階和室⑥英語絵本の読み聞かせやゲーム⑦小学生以下
⑥徳島市国際交流協会(☎622-6066)

企画展記念講演会 「淡野丸山古墳の発掘調査」

④2月27日(土)14:00～16:00
⑤考古資料館⑥淡野丸山古墳の構造や出土した考古資料など、これまでの発掘調査について社会教育課の職員が講演⑦小学生以上⑧80人(先着)
⑥同館(☎637-2526)

おしらせ

徳島市長選挙の立候補 予定者説明会を実施

④2月16日(火)10:00～⑤市役所13階第1研修室⑥3月27日執行予定の市長選挙の立候補予定者説明会を開催します。届け出書類などを配布しますので、関係者は出席してください。

⑥選挙管理委員会事務局(☎621-5373)

和の住まい推進リレー シンポジウムinとくしま

④2月9日(火)13:00～16:30(受け付けは12:30～)⑤県立21世紀館(文化の森総合公園内)⑥「和の住まいのすすめ」についての講演や建築家の佐野文彦さんによる基調講演のほかパネルディスカッションを実施⑦300人(先着)
④参加申込書(市役所4階建築指導課などで配布)に必要な事項を記入の上、ファクスで徳島県木の会地域協議会事

務局(☎0883-25-3819 ☎0883-25-2880)へ

一時預かり事業の 新規申し込みを受け付け

週3日を限度に保育を受けられる一時預かり事業の平成28年度新規申し込みを大原認定こども園(大原町中須)で受け付けます。定員は各日6人で、対象は1才後半～小学校就学前の子どもです。希望する人は、直接同こども園へお申し込みください。

⑥大原認定こども園(☎663-2435)、子ども施設課(☎621-5193)

薪を配布します

街路樹や公園樹木などの剪定した枝を薪として、とくしま植物園で配布します。

薪は長さ50㌢、径5～20㌢程度で、樹種はカシ、クス、サクラ、マツ、スギなど。定員は15人(先着)で、配布は1人1立方㌢程度まで。運搬は各自でお願いします。配布希望者は、水と緑の基金への募金にご協力をお願いします。

④とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131)

障害者控除対象者認定 書を交付

障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の人や「障害者または特別障害者に準ずる者」として認定を受けることにより、所得税や市・県民税の所得控除の適用が可能になります。

⑥平成27年12月31日時点で介護保険の要介護状態が「要介護1」以上で一定の基準を満たしている人

④障害者控除対象者本人の介護保険被保険者証と申請者(本人または親族)の印鑑を持って、直接障害福祉課(市役

所南館1階 ☎621-5177)へ

工場の緑地面積率等の緩和に ついて意見を募集しています

一定規模以上の工場などの事業拡大による産業の活性化を図るため、工業地域などにおける工場の緑地面積率等の緩和を図ることについて意見を募集します。

概要は、経済政策課(市役所3階)、情報公開総合窓口(同10階)、各支所、市HPで閲覧できます。

【意見提出方法】2月3日(水)までに、直接または郵送、ファクスで経済政策課(〒770-8571 幸町2-5 ⑦621-5196)へ

★電子申請可

⑥経済政策課(☎621-5225)

阿波おどり会館臨時休館

施設の保守点検のため、2月10日(水)は臨時休館します。

⑥同館(☎611-1611)

休日に市税の納付・相談 窓口を開設

④2月14日(日)・28日(日)8:30～12:00⑤市役所1階正面玄関入口コーナー⑥市税の納付や納付相談ができる臨時窓口を開設。納付書がなくても納付できます。電話相談も可。当日は、市役所東側駐車場(JR線路沿い)を利用できます。

⑥納税課(☎621-5077、5078)

2月の休日窓口 (毎月第2・4日曜日)

④14日(日)・28日(日)8:30～12:00⑤市役所1階⑥住民異動届、住民票・戸籍謄抄本の交付、印鑑登録など
⑦さわやか窓口相談室(☎621-5039)

祝日のごみ収集

2月11日(木)は平常どおり収集します。

徳島城博物館でイベントを開催

◆節分豆まき

【とき】2月3日(水)10:00～

【内容】藍吹雪の皆さんによる豆まき、徳島文化福祉ボランティアの皆さんによる節分の由来の紙芝居
※豆まきに参加する人は豆と容器を持参してください

◆徳島城射初め演武

【とき】2月7日(日)10:00～※雨天時は11日(祝)

【ところ】旧徳島城表御殿庭園

【内容】徳島城射初め保存会

(浦上同門会有志)の皆さんが、徳島藩主への新年の挨拶の際に家臣により行われていた1年の無事と武運長久を祈念する射初めの行事を古式にのっとり再現します。また、13:00から新成人・中高生による競技形式の「新成人記念射会」「射初め～中学・高校生の部」を実施します。※入館料(大人300円、高校・大学200円、中学生以下無料)が必要です。

【問い合わせ先】徳島城博物館(☎656-2525)



乳幼児を持つ家族のための救命講習会を開催

子どもの救命救急方法について学ぶ講習会を次のとおり開催します。講習修了後、普通救命講習Ⅲ修了証を交付します。

【とき】2月28日(日)13:00～16:00

【ところ】西消防署4階防災研修室(庄町1)

【内容】小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法(AEDの使用法を含む)や異物除去法、けがの止血方法など

【対象】市内在住・在勤の家族に乳幼児・小児がいる保護者

【定員】15人(先着)

【受講料】無料

講習中にやむを得ない事情があって、途中退出した場合でも修了証をお渡しできません。子どもと一緒に参加する場合は、申し込み時に相談してください。

【申し込み方法】西消防署(☎631-0119)

原付・軽自動車などの廃車 手続きは3月31日までに!

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者(使用者)に課税されます。

乗れなくなった原動機付自転車や軽自動車などの廃車手続きをしていない人は3月31日(木)までに下表の場所で手続きをしてください。

廃棄・盗難・譲渡などにより既に所有していない場合でも、届け出がまだの人は手続きが必要です。

車種	手続き場所	必要なもの
原動機付自転車 小型特殊自動車	市役所2階 市民税課 ☎621-5067	名義人の印鑑 ・ナンバープレート ・登録受付書
軽四輪車など [軽二輪(125cc 超～250cc以下) を含む]	県軽自動車協会 ☎641-2010	詳しくは左記まで
二輪の小型自動車 (250cc超)	四国運輸局 徳島運輸支局 ☎050-5540-2074	詳しくは左記まで

【問い合わせ先】市民税課(☎621-5067)

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

とくしま植物園では、ガーデニングコンクールの出展作品を募集します。出展作品は、4月23日(土)～24日(日)の間、とくしま植物園で展示します。

初心者向けのコースもありますので、お気軽にご参加ください。

【対象】市内在住・在勤・在学の人。市内に活動拠点があるグループ、サークル、学校などの団体

【募集作品】下表のとおり

	コース	内容	参加費
マスタークラス	規定コンテナガーデンコース（15作品）※規定花材：ペゴニアまたはペチュニア	とくしま植物園が配布するコンテナを使用して作品を作成。規定花材(各自用意)を作品の中に必ず使用する。	600円※注1
	規定ハンギングバスケットコース（10作品）※規定花材：ペゴニアまたはペチュニア	とくしま植物園が配布するバスケットを使用して作品を作成。規定花材(各自用意)を作品の中に必ず使用する。	600円※注1
チャレンジクラス	チャレンジコンテナガーデンコース（20作品）※注2	初心者向け。とくしま植物園が講習会で配布するコンテナ・花材などを使用して作品を作成。 ◆作品づくり講習会は3月27日(日)10:30～12:00に実施（必ず参加してください）	1,500円（講習会費、花材・用土・コンテナ代込み）
	チャレンジハンギングバスケットコース（20作品）※注2	初心者向け。とくしま植物園が講習会で配布するバスケット・花材などを使用して作品を作成。 ◆作品づくり講習会は3月27日(日)13:30～15:00に実施（必ず参加してください）	1,500円（講習会費、花材・用土・バスケット代込み）
	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。	無料

※注1＝コンテナまたはバスケットは昨年と同じものを使用。昨年出展された人は昨年のものを使用しても可。その場合は参加費は無料です。
※注2＝過去にガーデニングコンクールで入賞経験がある人は応募できません。

【応募上の注意】▷作品はおおむね幅・奥行き・高さがそれぞれ1m以下のもの▷応募できるのは各コース1人1作品で、応募多数の場合は抽選▷マスタークラスとユースガーデニングコースは各自で花苗そのほかの材料を用意▷作品は屋外展示できるものに限りま

【コンテナ・バスケットの配布日時・場所】3月11日(金)～18日(金)各日9:30～16:00（3月14日を除く）・とくしま植物園緑の相談所

【作品搬入】4月21日(木)・22日(金)各日9:30～16:00

【審査】4月23日(土)13:00～13:30

【表彰】各コースにつき最優秀賞1点、優秀賞1点、入賞1点。花と緑の会長賞1点※入賞者発表・表彰式は4月24日(日)15:00～とくしま植物園ステージで行います。

【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して、3月8日(火)（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。

※ユースガーデニングコースの場合は、コンテナ・ハンギングなどの作品ジャンルを明記してください。



▲勢いよくゴールする和田選手

第1日は、海陽町穴喰の穴喰橋から16郡市の選手が一斉にスタート。初日からトップに立った徳島市は、首位をキープし、3日間全てのレースをトップで走る完全制覇を成し遂げました。続く2位は7分24秒差で小松島市、3位は阿南市が入り、4位は最終日に追いつけた板野郡、5位は鳴

新春の阿波路を駆けける「第62回徳島駅伝」が1月4日～6日の3日間行われ、徳島市が総合成績13時間58分17秒で、5年ぶ

徳島駅伝で徳島市が5年ぶりに優勝しました！

最終日のゴール地点・徳島市幸町の新聞放送会館別館前にアンカーの和田壮平選手が勢いよくゴールすると、関係者が監督や選手などを胴上げし、5年ぶりに歓喜の輪が広がりました。

徳島城博物館春の企画展「ひな人形の世界」を開催

徳島に春の訪れを告げる徳島城博物館恒例の春の企画展「ひな人形の世界」を開催します。「立雛」から「享保雛」「有職雛」「古今雛」「芥子雛」など、さまざまな様式の変遷を通して雛人形の歴史を振り返ります。丸い頭と細かく引かれた目、小さな鼻、おちよぼ口が特徴の



▲次郎左衛門雛（徳島・個人蔵）

「次郎左衛門雛」など優美で心なごむ雛人形の世界をお楽しみください。

◆学芸員による展示解説
【とき】2月28日(日)・3月5日(土) 13時30分～14時30分
【入館料】大人300円、高校生以下は無料
【問い合わせ先】徳島城博物館 ☎(656)2525

「人権を考える市民のつどい」を開催

人権尊重社会の実現を目指す取り組みの一環として、「人権を考える市民のつどい」を次のとおり開催します。

【とき】2月15日(月)13:30～15:00（開場13:00）

【ところ】あわぎんホール

【内容】人権問題講演会

「心の国際化を目指して～人権感覚豊かな社会実現を～」

【講師】辺真一さん（ジャーナリスト）＝写真

【参加費】無料

※手話通訳・要約筆記・託児あり。

【問い合わせ先】人権推進課（☎621-5169 FAX 655-7758）



とくしま植物園で開催する教室の参加者を募集

とくしま植物園で開催する教室の参加者を募集します。対象は、市内在住・在勤・在学の人です。

◆ネイチャーゲーム教室

【とき】2月28日(日)9:30～12:00

【内容】冬の林を歩こう ディスカバーウオークほか

【定員】30人（抽選）

【参加費】100円

◆わくわく自然教室

【とき】3月5日(土)13:00～15:30

【内容】自然の落とし物で絵を描こう（工作しよう）

【定員】20人（抽選）

【参加費】200円

◆樹脂粘土フラワー教室(春)



【とき】3月6日(日)・13日(日)10:00～12:00

【内容】樹脂粘土で「スイートピー」を作ろう

【定員】15人（抽選）

【参加費】1,500円

◆フレンチクラフト カルトナージュワークショップ

【とき】3月8日(火)10:00～15:00

【内容】パタパタふた付きお道具箱づくり

【定員】10人（抽選）

【参加費】1,600円



【申し込み方法】いずれもはがきに教室名、住所、名前、電話番号（ネイチャーゲーム教室とわくわく自然教室は参加者全員の名前と年齢）を書いて、2月10日(水)（必着）までに、とくしま植物園緑の相談所（〒771-4246 渋野町入道45-1 ☎636-3131）へ。市ホームページ「電子申請」からも可。

とくしま動物園粘土細工コンテストを開催

とくしま動物園の動物などを粘土細工で表現した作品を募集します。

【とき】2月11日(祝)9:30～12:00

【対象】小学生以下の子ども

【内容】油粘土を当日9:30から動物園センターで配布(先着200人)。紙粘土やへら、画板などの道具類はご準備ください。作品の提出が参加申し込みとなります。作品の審査は11:00から行い、承諾を得られた金賞作品を動物園センターで展示します。

【参加費】無料

【問い合わせ先】とくしま動物園（☎636-3215）

