

引っ越しで多量のごみが出たときは

引っ越しにより出た一時多量ごみは、市では収集できません。ごみを種類別に分け、持ち込み時間などを次の各施設に問い合わせしてから持ち込んでください。

【燃やせるごみ(古紙類を除く)】▷東部環境事業所施設課(☎662-0941)▷西部環境事業所施設課(☎642-8402)※有料

【燃やせないごみ、粗大ごみ、缶・びん・ペットボトル、プラスチック製容器包装】▷三紅(☎645-2198)▷三幸クリーンサービスセンター(☎645-1966)※有料

【資源ごみ(古紙類、缶・びん・ペットボトル、プラスチック製容器包装、古布、廃蛍光管)】▷徳島市エコステーション(城東町2)※無料。問い合わせは、市民環境政策課(☎621-5202)へ。粗大ごみ、燃やせないごみは回収できません。

古紙類の処分や搬入ができない場合は、家庭ごみ収集日程表や市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5217)

3月下旬～4月上旬は住民課の窓口は混雑が予想されます

3月下旬から4月上旬にかけては、住民異動の届け出などにより、1年を通じて住民課の窓口が最も混雑する時期です。待ち時間を要することが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

また、スムーズに手続きを行うため、必要書類などを事前に市ホームページや電話などでご確認ください。

◆特に混雑が予想される時期と時間帯

3月22日(火)～25日(金)、3月28日(月)～4月1日(金)、4月4日(月)～8日(金)の各日11:00～15:00※市内に14カ所ある各支所でも住民異動の手続きができますので、ご利用ください。

【問い合わせ先】住民課(▷住民異動について=☎621-5134▷証明などについて=☎621-5140)※各支所の所在地や電話番号については市民協働課(☎621-5510)へ。

引っ越しに伴う住所変更などは休日窓口をご利用ください

引っ越しシーズンを迎え、「転勤、就学などで住所が変わるため、転入届をしなければならぬ」と平日は時間がとれないなどという人のために、通常の休日窓口(毎月第2・第4日曜日の午前中)に加え、臨時休日窓口を次のとおり開設します。

便利な休日窓口をぜひご利用ください。

【臨時開設する日】3月27日(日)、4月3日(日)各日8時30分～17時

※4月の第2・第4日曜日(10日・24日)は通常どおり8時30分～正午の開設となります。

「問い合わせ先」さわやか窓口相談室

☎(621)5039

FAX(621)5128

【注意】他市町村など関係機関への確認を必要とする場合などは、取り扱いができない場合がありますので、詳しくは事前にご確認ください。

当日は、市役所東側(JR線路沿い)の駐車場がご利用いただけます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

本人確認にご協力を

住民異動や戸籍の届け出、各種証明書の交付申請の際に、本人確認を行っています。運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類を提示してください。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】住民課(▷住民異動=☎621-5134▷証明など=☎621-5140)

起業・創業セミナーを開きます

徳島市は、徳島銀行との連携により、創業予定の人や創業者など、若手経営者などを応援するため、次のとおり講演会を開催します。

【とき】3月23日(水)14時～16時(開場13時30分)

【ところ】徳島銀行研修会館(川内町平石流通団地12)

【内容】「これまでにあるものを、これまでにない手法で」をテーマに四国食べる通信代表取締役の眞鍋邦大さんが

消費生活相談

～ネット通販の「定期購入」にご注意～

Q スマートフォンで「送料500円を負担すれば、ダイエットサプリメントの試供品(2週間分)が購入できる」という広告を見て注文しました。しかし、1カ月後、同じ商品がまた届き、今度は6,000円の振込用紙も一緒に入っていました。2回目は申し込んでいないので業者に問い合わせたところ、「定期購入コースの申し込みなので3回目までは解約できない」と言われました。ホームページを改めて見直したら、確かにそのことが書いてありましたが、申し込み時には気が付きませんでした。必要ないので返品したいのですが。

A 最近、インターネット通販で注文した健康食品の定期購入に関する相談が多く寄せられています。トラブルのほとんどは、「1回のつもりだった注文が定期購入になっていた」といった内容です。スマートフォンで注文する人も増え、画面が小さいことから、重要な契約条件を確認せずに注文してしまうケースが目立ちます。また、未成年者が保護者の知らないうちに注文し、トラブルになる事例もあります。

通信販売にはクーリング・オフ制度が適用されません。事業者が定めた「返品特約」に従うことになるため、注文する前に契約内容、返品特約などをよく確認しましょう。

【問い合わせ先】消費生活センター(☎625-2326)

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。

乗ら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が済んでいない人は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、すで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 FAX621-5456)

危険物を含む燃やせないごみの出し方にご注意ください

ごみ袋に混入したカミソリや針、包丁などで、ごみ収集中の作業員がけがをするケースが後を絶ちません。刃物や針類、割れたガラスなどは、危険がないように紙で包んで出してください。また、ガスの入ったボンベが混入すれば、火災の危険性があります。

事故を未然に防ぐため、次のことを守っていただくよう、市民の皆さんのご協力をお願いします。

▷ガスボンベ、スプレー缶は最後まで使い切り、屋外の風通しのよい場所で缶に穴を開け、ガスを抜き切って別の袋に入れて出す

▷包丁、カッターナイフなどの刃物や縫い針、ガラスは新聞紙などで包み、「刃物」などを書いて出す

▷ライターはガスを使い切って出す

▷注射針など医療系廃棄物は絶対に出さない

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202 FAX621-5210)

市民菜園の利用者の募集方法が変わります

本年度までは公募で市民菜園の利用者を募集していましたが、募集方法が変わります。

菜園の有効活用を図るため、空き状況を随時、市ホームページで公開しますので、利用希望者は空き状況を確認後、直接、菜園開設者へ申し込みをしてください。

なお、開設者へ連絡できない人は農林水産課にお問い合わせください。

申し込みは、市内在住で、農家でない人に限ります。

【問い合わせ先】農林水産課(☎621-5246 FAX621-5196)

「子育て応援・支援団」の団員を募集します

ボランティアで子育てを応援・支援する活動を行う「子育て応援・支援団」の団員を募集しています。

【対象】保育士や保健師、栄養士などの資格を持つ人、または子育て経験者

【活動内容】子育てサークルや児童館などが開催する「子どもの遊びやしつけ、健康指導（絵本の読み聞かせや調理実習）」などを目的とした各種子育て支援事業へのボランティアとしての参加

【申し込み方法】電話またはファクスで、住所、名前、電話番号、子育て応援・支援団への登録を希望する旨を3月31日(木)までに、子ども施設課（☎621-5191 ☎621-5036）へ。折り返し、登録申請用紙を郵送します。後日、1時間程度の講習を受講していただき、正式登録となります。

◆子育て応援・支援団を派遣します！

子育て応援・支援団の派遣を希望するサークルや団体は、親子ふれあいプラザ（ふれあい健康館1階 ☎657-0065）へお申し込みください。申し込みは随時受け付けていますのでお気軽にご利用ください。

【問い合わせ先】子ども施設課（☎621-5191）



「リフレッシュ体操」と「元気にエアロビクス」の参加者を募集します



運動は、継続することによって生活習慣病予防などの効果が表れます。生活の中に運動習慣を取り入れるきっかけとして、ぜひご参加ください。徳島市体育振興公社の指導員が運動をサポートします。

【とき】4月11日～平成29年3月

13日の月曜日（不定期）▷リフレッシュ体操＝9：45～10：45
▷元気にエアロビクス＝11：00～12：00

※詳しいスケジュールは市立体育館事務所にお問い合わせください

【ところ】市立体育館（徳島町城内）

【対象】医師から運動制限を受けていない市内在住または在勤の人（ただし、これまでの同教室参加者は除く）

【定員】各40人（先着）

【参加費】1回につき100円

【準備物】運動しやすい服装、室内用運動靴、水分補給用飲料

【申し込み方法】所定の申込用紙(市立体育館や保健センターで配布。市ホームページからダウンロード可)に、必要事項を記入し直接、市立体育館事務所へ

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

4月1日から入院時の食事代の標準負担額が変わります

入院と在宅医療の費用負担の公平を図るため、4月1日(金)から入院時の食事標準負担額が下表のとおりとなります。

詳しくは、お問い合わせください。

区分	食事代の標準負担額 (1食あたり)
一般※1（市民税課税世帯）	360円
低所得Ⅱ※2（市民税非課税世帯）	210円 (過去1年間の入院が90日以内)
	160円 (過去1年間の入院が90日以上)
低所得Ⅰ※2	100円

※1 一般に該当する入院の必要性が高い人の生活療養標準負担額も同様に引きあげられます

※2 低所得Ⅱ・低所得Ⅰに該当する人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで食事代が据え置かれます

【問い合わせ先】保険年金課（☎621-5159）

生後2カ月のお子さんに「ひまわりっこ手帳」を送付します



生後2カ月に達する月のお子さんに「ひまわりっこ手帳」を送付しています。

手帳には、定期予防接種（ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・BCG・麻しん風しん混合・日本脳炎・水痘）の予診票と4カ月児・9～11カ月児の健康診査受診票が付いています。

乳児期は身体や心の発育面で重要な時期です。健康診査は必ず受けましょう。また、予防接種については、かかりつけ医と相談の上、スケジュールをたてて接種してください。

生後3カ月に達しても届かない場合は、保健センターまでご連絡ください。

【問い合わせ先】保健センター（☎656-0540）

「きっかけウオーキング（前期）」を開催します

「きっかけウオーキング（前期）」が4月から始まります。

ウオーキングの習慣や正しい知識を身につけるきっかけとして参加してみませんか。徳島市体育振興公社の指導員がサポートします。参加希望者は直接集合場所へお越しください。雨天の場合は中止します。

◆徳島中央公園＝4月6日～6月29日（毎週水曜日。5月4日は除く）。市立体育館正面玄関前に9：00集合

◆徳島市陸上競技場＝4月7日～6月30日（毎週木曜日。5月5日は除く）。同競技場中央ゲート前に9：00集合

※所要時間はウオーキング前後の体操を含めて1時間30分程度

【対象】医師から運動制限を受けていない市民

【参加費】無料

【準備物】タオル、水分補給用飲料

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



4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
絵本とわらべうたを楽しもう★ 4月5日(火)10:30～11:20	産後の骨盤ケア&ベビー講座※ 4月11日(月)10:00～11:30	藤本孝さん・恵子さんのうたの日 4月4日(月)11:30～12:00
親子であそぼう!★ 4月8日(金)10:30～11:20	うたってあそぼう&ファミサポ 説明会 4月13日(水)10:30～11:30	ふたごちゃんみつごちゃんデー 4月5日(火)10:30～11:30
4月生まれのお誕生会※ 4月20日(水)(1歳対象) 4月21日(木)(2歳以上) 時間はいずれも10:30～11:00	子育て相談(臨床心理士)※ 4月14日(木)10:00～12:00 親子のからだ遊び&ファースト サイン講座※ 4月22日(金)10:30～11:30	マタニティデー&おっぱいの日 4月15日(金)10:30～11:30 寒川伊佐男先生の育児講座 4月22日(金)14:30～15:30
こいのぼりをつくろう★ 4月27日(水)10:30～11:20	離乳食のお悩み解決講座(前期) 離乳食開始～2回食まで 4月25日(月)10:00～11:30	転勤族ママの日 4月26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	国府保育所「あいあい」 ☎642-3656
親子の広場「くじら組さんと遊ぼう」 4月12日(火)10:45～11:15	親子の広場「身体測定」 4月13日(水)10:00～11:30、13:30～15:00
子育て講座「楽しく子育てしましょう」 4月21日(木)10:30～11:00	親子の広場「手づくりおもちゃ～こいのぼりを作ろう～」 4月21日(木)10:30～11:30、13:30～14:30
親子の広場「身体測定」 4月22日(金)13:30～15:00	おでかけ保育(鮎喰児童館) 4月26日(火)11:00～11:30
親子の広場「誕生会」 4月28日(木)10:45～11:15	親子の広場「誕生会」 4月28日(木)10:45～11:15
城西保育所「わおん」 ☎634-3105	丈六保育所「あーち」 ☎645-1031
親子の広場「うたの日」 4月14日(木)11:00～11:30	親子の広場「身体測定」 4月18日(月)10:00～11:30、13:30～15:00
親子の広場「身体測定」 4月18日(月)13:30～15:00	親子の広場「手づくりおもちゃを作ろう!」 4月19日(火)10:00～11:30
保健師さんの育児相談※要予約(当日可) 4月20日(水)13:30～15:00	保健師さんの育児相談※要予約(当日可) 4月22日(金)10:00～11:30
親子の広場「誕生会」 4月28日(木)10:45～11:15	親子の広場「誕生会」 4月25日(月)10:45～11:15

について詳しくは、市HPをご覧ください。3月31日(木)までに購入されたプリペイドカードについては4月1日以降、券面に記載された有効期間中は払い戻しします。時間駐車券については、4月1日以降使用できなくなります。3月末までは新町地下駐車場(☎652-5213)に、4月以降はタイムズ24(☎0120-72-8924)までお問い合わせください。また、機器取り替えなどにより、新町地下駐車場は4月1日(金)0:00～2日(土)20:00は利用できません。

問 観光課(☎621-5232)

パーキングメーターなどが廃止されます

徳島県公安委員会は徳島市内のパーキングメーター・パーキングチケットを3月末で廃止します。4月以降、市役所前通りの車線などを変更しますので、市役所にお越しになる際はご注意ください。詳しくは市HPをご覧ください。

問 道路維持課(☎621-5336)

求職者支援制度をご存じですか？

求職者支援制度は、雇用保険を受給できない求職者を対象に、職業訓練(介護・パソコン・医療事務)などを通じて、早期就職を支援する制度です。求職者支援訓練の受講に関する説明会を次のとおり開催します。

▶ 求職者支援訓練受講説明会
日 4月6日(水)・20日(水)、5月11日(水)・25日(水)、6月8日(水)・22日(水)の各日10:00～11:40
場 徳島公共職業安定所(出来島本町1)
問 同所(☎622-6374)

不動産鑑定士による不動産無料相談会

日 4月1日(金)10:00～16:00
場 市役所1階国際親善コーナー
内 不動産鑑定士による不動産の無料相談会(予約不要)
問 徳島県不動産鑑定士協会(☎623-7244)、土木政策課(☎621-5326)

JICAボランティアの平成28年度春募集

JICA(国際協力機構)では、青年海外協力隊(20～39歳の日本国籍を持つ人)、シニア海外ボランティア(40～69歳の日本国籍を持つ人)を4月1日(金)から5月9日(月)まで募集します。

■ 体験談&説明会を開催

日 4月9日(土)13:00～17:00
場 シビックセンター4階ホール

問 JICA四国支部(☎087-821-8824)、総務課(☎621-5017)

スポーツ安全保険をご存じですか？

スポーツ安全保険は、スポーツ活動や文化活動、ボランティア活動などを行う4人以上の団体が加入できる補償制度です。

掛け金や補償額など、詳しくはお問い合わせください。

問 スポーツ安全協会徳島県支部(☎655-3660)

国税専門官の採用試験を実施

平成29年4月以降に採用する国税専門官の採用試験を次のとおり実施します。

【実施日】5月29日(日)

【試験地】全国21都市から選択

【受験資格】① 昭和61年4月

2日～平成7年4月1日生まれの人②平成7年4月2日以降生まれの人で、大学を卒業した人または平成29年3月までに卒業する見込みの人③人事院が②と同等の資格があると認める人

申 ▶ インターネット申し込み＝4月1日(金)～13日(水)に、人事院HPからお申し込みください※インターネット申し込みができない場合のみ、4月1日(金)～4日(月)(消印有効)に、持参または郵送で受け付けます。詳しくはお問い合わせください。

問 徳島税務署(☎622-4131)

徳島ヴォルティス

開催日	キックオフ	対戦チーム
4/3(日)	14:00	FC岐阜

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)

▶ ベビーバウンサー(5年、1,000円)

【譲ってください】▶ 幼児用チャイルドシート▶ ピアノ▶ 電子ピアノ▶ ベビーゲート▶ フロアクッション▶ ベビーカー▶ ガス圧昇降機能付きチェアー

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、3月23日(水)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。3月24日(木)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。※掲載品以外で譲りたいものがある人はご連絡ください。

家具転倒防止器具の取り付け費用などを支援します

近年発生した地震被害では、負傷者の3～5割の人が家具などの転倒落下によって負傷しています。家具の転倒などによるけがや避難障害の発生を防ぐために、早急に家具転倒防止対策に取り組みましょう。

徳島市では、地震による家具転倒の危険から高齢者や障害者を守るため、家具の転倒防止器具の取り付け費用(1世帯家具3個まで)と器具代の一部を次のとおり支援します。



【対象】▷65歳以上の高齢者のみの世帯

▷次の①～③のいずれかの手帳をお持ちの障害者のみの世帯

①身体障害者手帳の身体障害者等級表による等級1・2級②療育手帳の障害の程度(総合判定)A1・A2③精神障害者保健福祉手帳の障害等級1級

▷65歳以上の高齢者と障害者のみの世帯

【申し込み方法】所定の申請書(市役所7階危機管理課や各支所で配布。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、郵送または直接、危機管理課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5527)へ

4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(6日を除く)、8日(金)(予約制)	13:00～16:00
公証人(相続・遺言など)	19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	7・21日(木)	10:00～12:00
社会保険労務士(年金相談)	14日(木)	13:00～16:00
行政書士	毎週火曜	10:00～12:00
住まいづくり	28日(木)	10:00～13:00
行政相談委員(注2)	4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4月6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4月8日、13日、20日、27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。
【とき】4月20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	18:00～20:00
夜間相談 [電話、面談ともに要予約]	6・13・20日(水) 1・8・15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

人権擁護委員による人権相談	5・19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	12日(火)	13:00～15:00	[要予約] ☎656-0534
もの忘れ予防相談	20日(水)	9:30～11:30	
歯科医師相談	21日(木)	13:00～15:00	
糖尿病予防相談	26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)

栄養相談	毎週月～金曜 [休]祝日、年末年始	9:00～12:00 13:00～16:00	[要予約] ☎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

市立幼稚園の臨時助教諭・短時間勤務助教諭

市立幼稚園に勤務する平成28年度の臨時助教諭と短時間勤務助教諭を募集します。詳しくはお問い合わせください。

●幼稚園教諭免許状または保育士証を持つ人

●履歴書を持って、学校教育課(市役所11階 ☎621-5413)へ

ふれあい健康館 地域連携福祉公開講座

●3月26日(土)13:30～15:00

●会場 同館2階第2会議室内「自分らしく生きるための意思決定」と題した講演会。講師は徳島大学名誉教授の多田敏子さん ●50人(抽選)

ふれあい健康館生涯学習短期特別講座

日時	講座名	定員(抽選)、受講料、準備物など
4/9・23 5/14・28 6/11・25各土曜 13:30～14:30	親子でフラダンス	4～12歳の女の子と保護者。20組。受講料3,600円(全6回分)。動きやすい服装、水分補給用飲料
4/13・27 5/11・25 6/8・22各水曜 19:00～20:30	ボディリンパケア(水)	20人。受講料3,600円(全6回分)・材料費3,000円(全6回分)。バスタオル、タオル
4/24(日) 10:00～12:00	親子クッキング 飾り巻きずし	4歳以上の子どもと保護者20組。受講料600円・材料費700円。エプロン、布巾、三角巾
4/28 5/12・26各木曜 ①10:00～11:15 ②11:15～12:30	親子ふれあい ベビーマッサージ	生後1カ月～1歳未満の子どもと保護者。各20組。受講料1,800円(全3回分)・材料費3,200円(3回分)。バスタオル
4/28(木) 13:00～16:00	パルーンアートで 武者人形と鯉のぼりを作る	15人。受講料600円・材料費800円。30センチ定規、はさみ

●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★電子申請可

●日…日時 ●場…場所 ●内…内容 ●対…対象者 ●員…定員 ●¥…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 / ●FAX…ファクス / ●HP…ホームページ / ●Eメール…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

●所定の用紙(同館で配布)に必要事項を記入し、3月21日(振休)までに直接、同館(☎657-0197)へ。電話での申し込みも可

チャイナペイント(磁器 絵付け)交流講座

●4月1日～9月30日の毎週金曜日10:00～12:00 ●加茂名中央会館(庄町5) ●内磁器に絵付けを楽しめます ●市内在住の人 ●5人(抽選)

●3月31日(木)までに、同館(☎631-3734)

ボンチャイナ絵付け

●4月13日～平成29年3月8日の第2・第4水曜日13:30～15:30(全20回) ●場 不動コミュニティセンター ●内 有田赤絵付けの製作 ●5人(先着) ●入会金3,000円(年間)、受講料月3,000円。筆代や皿代などが別途必要

●はがきまたはファクスで、〈住所/名前/連絡先〉を不動コミセン絵付け係(〒770-0063 不動本町2-178-1 ☎633-4171 ☎631-9649)へ

子ども将棋講座(入門編)



●4月16日～6月25日の毎週土曜日13:30～15:00(4月30日を除く。全10回) ●対 小・中学生 ●40人(抽選) ●¥3,000円(10回分)

●はがきに〈講座名/住所/名前/年齢/電話番号/保護者名〉を書いて、4月1日(金)(必着)までに、徳島城博物館(〒770-0851 徳島町城内1-8 ☎656-2525)へ

ふれあいパソコン ブログ作成講座

●4月20日(水)9:30～12:30 ●場 ふれあい健康館 ●内 記事の書き方や写真の貼り付けなど初心者向けのブログ作成講座 ●5人(先着) ●¥4,500円(教材費500円が別途必要)

●同館(☎657-0194) ★電子申請可

催 し

シビックセンター後期文化 講座修了作品展と発表会

■作品展
●▶3月18日(金)～20日(日)＝俳句、洋画、墨絵・彩墨画・日本画
●▶3月21日(振休)～23日(水)＝藍染・草木染、織物、アメリカンフラワー(織物実演も実施)。各日9:00～21:00(それぞれ初日は12:00から、最終日は16:00まで) ●内 各講座生の作品を展示 ●場 同センター3階ギャラリー・市民ギャラリー
■発表会
●▶3月16日(水)13:30～15:30＝歌唱教室 ●▶17日(木)11:00～12:00＝やさしいコーラス

●20日(日)14:00～16:00＝きもの着装体験 ●場 同センター4階ホール・活動室4 ●同センター(☎626-0408)

吹きガラス体験教室

●3月20日(日)・21日(振休) 各日9:30～11:30、13:30～15:30

●場 徳島ガラススタジオ(勝占町中須) ●内 吹きガラスの技法でコップやミニ花瓶などのオリジナル作品を作ります。体験時間は30分程度

●対 小学4年生以上の人(小学生は保護者同伴) ●各日20人(先着) ●¥2,500円(材料費込み) ※当日受け付け

●同スタジオ(☎669-1195)

観桜茶会



●3月27日(日)10:00～15:00 ●場 徳島城博物館和室内 桜を楽しみながら茶道裏千家淡交会徳島支部によるお点前で茶をお楽しみください ●入館料のほか茶券(600円)が必要 ●同館(☎656-2525)

藤井悦子の書展 「大和路をゆく」

●3月31日(木)～4月3日(日)9:30～17:00(最終日は16:00まで) ●場 徳島城博物館和室内 大和路の寺社を巡るイメージを俳句や短歌、散文、般若心経などに託して書に認めた作品展 ●入館料が必要 ●同館(☎656-2525)

おしらせ

重度障害者福祉タクシー 利用券を交付

●市に住民登録し、次のいずれかに該当する人

▶下肢または体幹機能障害を含む総合等級1・2級の身体障害者手帳を持っている人

▶視覚障害の1級か視覚障害のみの総合等級1級の身体障害者手帳を持っている人

▶身体障害者手帳を持ち、心臓・呼吸器・腎臓・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓機能障害のいずれか1級に該当し、平成27年度の市区町村民税所得割額が6万円以下の人

▶療育手帳Aを持っている人 ※対象者への個人通知は行いませんのでご注意ください

●印鑑(朱肉使用)、身体障害者手帳または療育手帳、本人確認書類(代理人の場合)を持って、3月22日(火)以降に障害福祉課13番窓口(市役所南館1階 ☎621-5177 FAX 621-5300)へ。窓口の混雑が予想されるため、時間に余裕を持ってお越しください。

●印鑑(朱肉使用)、身体障害者手帳または療育手帳、本人確認書類(代理人の場合)を持って、3月22日(火)以降に障害福祉課13番窓口(市役所南館1階 ☎621-5177 FAX 621-5300)へ。窓口の混雑が予想されるため、時間に余裕を持ってお越しください。

市バスの無料乗車証を交付

●次の全てに該当する人

▶市に住民登録している人
▶昭和22年4月1日までに生まれた人

▶平成27年度の市区町村民税所得割額が6万円以下の人 対象者には3月下旬に郵送します。4月になっても届かない人はご連絡ください。

●介護・ながいき課(☎621-5176)

徳島市営地下駐車場の利用 料金を一部変更します

新町地下駐車場と紺屋町地下駐車場の利用料金が4月1日(金)から一部変更になります。各駐車場の利用料金に➡

徳島城博物館あそび体験 ボランティアを募集します

徳島城博物館で開催する「昔のあそび体験」などで子どもたちの指導や対応をする「ボランティア友の会体験班」のメンバーを次のとおり募集します。



子どもが好きな人や昔の遊びに詳しい人など、ぜひご参加ください。

【対象】ボランティアとして月2回程度活動でき、活動開始前に3日間の研修(4月9日(土)・10日(日)・12日(火)に実施予定)に参加できる人

【申し込み方法】はがきに住所、名前、年齢、電話番号、「ボランティア友の会体験班加入申し込み」と明記し、3月30日(水)(必着)までに徳島城博物館(〒770-0851 徳島町1-8 ☎656-2525)へ

徳島市エコステーションをご利用ください



【所在地】城東町二丁目5-40(駐車場あり※右地図参照)
【開所時間】10:00～19:00(土・日・祝日は17:00まで)
※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▷市内在住の人に限る▷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)

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、常設の資源物回収拠点「徳島市エコステーション」を開設しています。

平成27年3月の開設以来、延べ約10,000人(2月末現在)に利用され、約103トンの資源物を回収することができました。まだ利用したことがない人もぜひご利用ください。

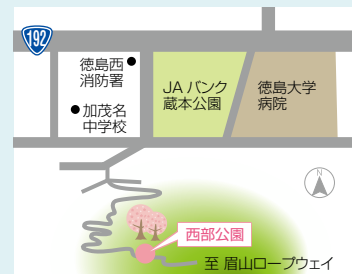




お花見ウオーキングも楽しめる桜の名所

蔵本公園横から眉山に登るドライブコースの中ほどに整備されているのが西部公園。ウオーキングを楽しむ人も多く、四季を通して市民に親しまれています。

また、公園内には、藩政時代に藩主蜂須賀公が茶の湯に利用した名水「桐の水」も湧き出ています。



【問い合わせ先】
公園緑地課 ☎621-5295

毎日野菜 +100g! らくしょう **いつもの野菜 de 楽笑レシピ 24**

キャベツとごぼうのチーズ焼き

材料/1人分

キャベツ	100g
ゴボウ	20g
ミニトマト	1個
スライスチーズ(とろけるタイプ)	1枚
塩	少々
油	小さじ1/2

[1人分118kcal 塩分1.6g]

作り方

- ①キャベツは粗く千切りにする。
- ②ゴボウはさがきにし、水にさらしておく。
- ③フライパンを熱して油を引き、キャベツ、水をきったゴボウを加えよく炒める。
- ④③がしんなりしたら塩を加える。
- ⑤チーズをのせてふたをし、チーズが溶けたら裏返して弱火にし3～4分おく。
- ⑥軽く焦げ目がついたら出来上がり。

楽笑memo

ゴボウの食物繊維は野菜の中でも群を抜いて多く、不溶性と水溶性の両方を豊富に含みます。不溶性食物繊維は便通を促進。水溶性食物繊維は粘着性により腹持ちをよくし、食後の血糖値の急激な上昇を抑えます。

【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



人権を考える市民のつどい

「人権を考える市民のつどい」を2月15日、あわぎんホールで開催し、ジャーナリストでコリア・レポート編集長の辺真一さんが「心の国際化をめざして～人権感覚豊かな社会実現を～」と題した講演を行いました。辺さんは「国際社会ではお互いの気質や習慣の違いを認め合い尊重することが必要」と語り、約600人が耳を傾けました。



トクシ誕生4周年を記念しテーマソングが完成

市のイメージアップキャラクター・トクシの誕生4周年を記念し、市内在住のシンガー・ソングライター中山由依さんが作詞作曲したテーマソング2曲「みんなあつまれ トクシのまち」「トクシのうた～えがおのまほう～」が完成。トクシ誕生日前日の2月22日、市役所1階国際親善コーナーでお披露目ミニコンサートを行いました。



障害者福祉展

障害者の社会参加や市民相互の交流を深めることを目標とした「障害者福祉展」を2月6日、ふれあい健康館で開催。障害のある人が作った手工芸品や野菜、食品などの展示即売のほか、ハーモニカや和太鼓の演奏、ダンスなど日ごろの活動成果の発表があり、多くの人でにぎわいました。

徳島東部地域定住自立圏推進協議会

徳島市と近隣11市町村の首長が定住自立圏共生ビジョンの今後の取り組みなどについて話し合う「徳島東部地域定住自立圏推進協議会」を2月18日、市内のホテルで実施しました。



乳幼児を持つ家族のための救命講習会

幼い子どもを持つ保護者を対象とした救命講習会を2月28日、西消防署で実施し、14人が受講。子どもに対する心肺蘇生法や異物除去法、止血方法などの講習を受けました。