



【ホームページ】<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>
【iモード】<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/i/>

2006 5月15日

平成18年5月1日現在

(前月比)

人口	261,150人	(+922)
男	124,427人	(+587)
女	136,723人	(+335)
世帯数	108,705帯	(+705)
面積	191.39km ²	

発行：徳島市(毎月1日・15日発行)
〒770-8571
徳島市幸町2丁目5
☎(088)621-5111(代表)

●徳島市の広報番組

「マイシティとくしま」(四国放送テレビ) 毎週日曜日 11:50~正午放送
「徳島市NOW」(ケーブルテレビ徳島) 毎日3回週替わりで放送

忍び寄る生活習慣病 糖尿病に気を付けて！

さあ、始めよう健康づくり

〜元気で充実した生活を送るために〜

健康に関する市民意識調査や基本健康調査などによると、徳島市は国や県と比べて運動不足の人と肥満の人が多いという結果が出ています。また、生活習慣病の一つである「糖尿病」による県内の死亡率が、12年連続で全国ワースト1位を続けていることから、生活習慣の改善が急務です。生活習慣を改め、健康づくりに取り組むとともに、糖尿病に対する正しい知識を身につけて、「糖尿病およびその予備軍」の予防に努めましょう。

糖尿病とは

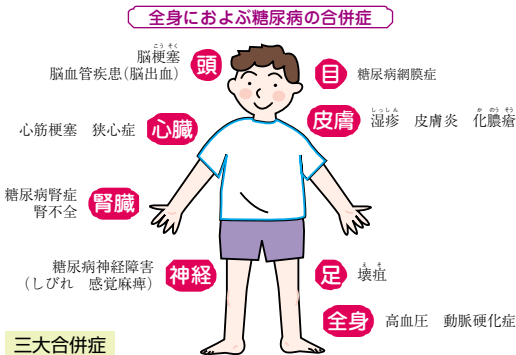
体や脳が活動するためのエネルギー源となる主な栄養素は、食べ物に含まれる糖質です。糖質は、消化・分解されてブドウ糖となり、血液中に溶け込んで、全身の細胞に運ばれ、エネルギー源として利用されたり、細胞内に蓄えられます。その際には、インスリン(すい臓から分泌されるホルモン)が必要となりますが、このインスリンの分泌量が、このインスリンの

量が少なくなったり、働きが十分でないために、ブドウ糖をうまく利用できなくなるのが糖尿病です。血液中のブドウ糖が増えすぎたため、血糖値(血液中のブドウ糖の量を示す値)が高くなったり、尿に糖が出るといった症状があらわれます。

◆「予備軍」糖尿病に

糖尿病や糖尿病予備軍に、このインスリンの分泌量が、このインスリンの

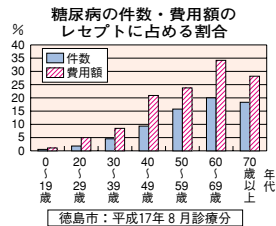
なるのは、遺伝子の異常や他の病気などによることもあり、それ以外に、不規則な栄養のバランスの悪い食生活や慢性的な運動不足といった、不適切な生活習慣との関わりが大きな原因となっています。なお、レセプト(医療費の請求明細)に占める糖尿病の件数・費用額の割合から、40歳以上で急増することが分かります。



三大合併症

糖尿病網膜症	糖尿病腎症	糖尿病神経障害
目の底にある網膜の血管が損傷し視力が低下。時には失明も。	尿を作る腎臓の毛細血管が悪くなり、最終的には人工透析が必要になる原因の1位となっている。	合併症の中で最も早くでる。手足にしびれや痛み。症状が進むとけがややけどに気づかず壊疽(皮膚が腐る)を起こすことも。

◆糖尿病はなぜ怖いのか
糖尿病の症状である高血糖状態が長く続くと、血管が傷んだり神経の働きに障害が生じてきます。このときに治療を行わず、血糖をコントロールしないで行くと、糖尿病発症時から5年から10年で、失明のような糖尿病特有の、合併症があらわれてきます。



●今のあなたのBMIは
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMI判定表(日本肥満学会)

25.0以上	18.5以上25.0未満	18.5未満
肥満	正常域	やせ

BMI22のときが、最も病気になる確率が低いと言われています。

●今のあなたの適正体重は
適正体重=身長(m)×身長(m)×22

◆肥満を予防しよう
肥満はさまざまな生活習慣の温床です。糖尿病予備軍において肥満の解消は、最重要課題となっています。肥満解消で、インスリンの能力が保たれ、糖尿病の発症が防げます。左の教式を使って、肥満度を測るめやすとして用いられる自分自身のBMI(体格指数)と適正体重を知り、体重コントロールに努めましょう。

◆食生活を見直そう
糖尿病を予防する食生活の基本は「食べ過ぎないこと」と「必要となる栄養素をバランスよくとること」です。食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、野菜は1日300g以上(目安は生の状態で両手に3杯分以上)取るようにし、また、食事をする時間を規則正しく、3食なるべく均等に食べるようにしましょう。

◆運動を習慣づけよう
運動には、エネルギー消費を増やすとともに、インスリンの働きを高め、血糖値を正常に保つ効果があります。しかし、激しい運動は逆効果になる可能性もあります。かかりつけ医の医学的検査や運動するための助言を受けたうえで、「人と話しながら続けられる」程度を目安に頑張りましょう。そこで、気軽に取り組めるウォーキングを提案します。

健康診断で血糖値に異常が見られた場合は、指示に従い、必ず再検査や治療を受け、生活習慣の改善をすることが必要です。また、異常がない場合でも、結果を保存して、正常範囲の中でも値が悪くなっているか、毎年の経過を把握出来るようにしておくことが大切です。

検査項目	基準値
血糖	110mg/dl未満(空腹時)
ヘモグロビンA1c(HbA1c)	5.5%未満※

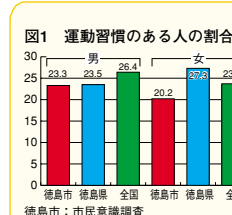
※「日本糖尿病学会」の診断基準では5.8%未満ですが、基本健康調査の基準値は5.5%未満です。



◆「問い合わせ先」保健センター
電話: (0856)05334

運動は習慣化することが大切です。ウォーキングを続けるために、万歩計をつけて記録したり、具体的な目標を立てて挑戦するなど、楽しみや励みを見つけないこと。決してあせったり、無理をしないように。まずは、この気持ちのいい季節に始めるようにしましょう。

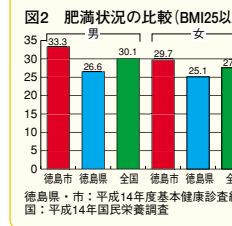
◆「運動を習慣づけよう」
運動には、エネルギー消費を増やすとともに、インスリンの働きを高め、血糖値を正常に保つ効果があります。しかし、激しい運動は逆効果になる可能性もあります。かかりつけ医の医学的検査や運動するための助言を受けたうえで、「人と話しながら続けられる」程度を目安に頑張りましょう。そこで、気軽に取り組めるウォーキングを提案します。



徳島市民は国や県に比べて、運動不足の人と肥満の人が多くと調査に出ています(図1・2)。運動不足(肥満)を招き、肥満は、糖尿病をはじめさまざまな生活習慣病の原因となります。また、運動に関しては、1日30分以上歩いたり階段を利用するなど、実際に体を動かして、多くの市民は約3割ほど、多くの市民は日常生活で十分な運動量を確保できていないという結果が出ています。

運動・講座		健康相談	
事業名	実施期間	事業名	実施期間
ウォーキング講座・大会	講座・9月~11月 大会・11月中旬	健康相談	月~(金) 8:30~12:00
ウォーキング相談	毎月第1・3・5回 13:00~15:00(要予約)	栄養相談	13:00~17:00
きっかけ体操教室	毎週月 10:00~11:00	食生活ダイエット相談	毎月第1・3・5回 13:00~17:00
		糖尿病栄養相談	2月頃実施(要予約)

◆「問い合わせ先」保健センター
電話: (0856)05334



徳島市では、生活習慣病の予防・改善を目的とした講座や運動、健康相談などの事業を行っています。お気軽にご利用ください。

個人の市・県民税が改正されました

個人の市・県民税は、その年の1月1日現在、徳島市に住所がある人、または住所はないが徳島市に事務所・事業所・家屋敷のある人にかかる税金です。

今年度の市・県民税の改正点は、つぎのとおりとなります。

定率減税の縮減

定率減税の額が所得割の7.5%相当額(7.5%相当額が2万円を超える場合は、2万円が限度額)に変更されました。

「生計同一の妻」の非課税措置の廃止

生計同一の妻に対する非課税措置が完全に廃止され、所得金額が一定額を超える場合、均等割が全額(市3,000円 県1,000円)課税されます。

高齢者控除の廃止

高齢者控除が廃止されました。

公的年金等控除の計算方法の変更

65歳以上の人の公的年金等控除の計算方法が変更されました。

65歳以上の人の非課税措置の廃止

これまで65歳以上の人で、前年の合計所得金額が125万円以下の場合、市民税・県民税の非課税措置がありました。平成18年度から廃止されました。ただし、昭和15年1月2日以前生まれの人には経過措置があります。経過措置の内容は下表のとおりです。

平成18年度	均等割	市:1000円 県:300円
	所得割	税額の3分2を減額する
平成19年度	均等割	市:2000円 県:600円
	所得割	税額の3分の1を減額する
平成20年度	減額なし	

市民税課 ☎621-5063・5064・5065



平成7年の阪神・淡路大震災で倒壊した木造住宅。この地震で死亡した人の約8割は、住宅の倒壊によるものと推定されている。

旧耐震基準の木造住宅にご注意

現在の耐震基準は、昭和

あなたの家は大丈夫？ 木造住宅耐震診断を呼びかけよう

徳島市では、地震により大きな被害が想定される木造住宅を対象に、耐震診断を実施しています。

53年の宮城県沖地震を機に強化され、昭和56年6月から適用されています。徳島市が実施している耐震診断は、それ以前の耐震基準で建てられた木造住宅を対象としています。

恐れがある「やや危険」と判定された住宅98戸を合わせると、93・5割が危険な状態だと診断されました。

大規模な地震が発生した場合、耐震基準に満たない木造住宅は、深刻な被害を受けることが予想されます。

(併用住宅、共同住宅・長屋、借家も含みます)
④現在、居住している住宅
⑤住宅の所有者に市税の滞納がないこと(受付後調査します)

明細書、建築確認通知書、建築物の登記簿など。コピー可
④住宅地図のコピー(場所を赤ペンで塗ったもの)
⑤外観写真(2方面から撮影したもの)

耐震診断を受けましょう

【受付期間】5月16日(火)～11月30日(木)

【対象となる住宅】市内にある次の要件をすべて満たす木造住宅
①昭和56年5月31日以前に着工されたもの
②在来軸組工法や伝統構法により建築されたもの(ただし、木の柱やはり建てられた住宅で、木質プレハブ工法やツーバイフォー工法は除きます)
③平屋または2階建て住宅

【自己負担金】一戸建ての場合は、3000円。2戸以上の共同住宅等の場合は、6000円。
【申し込み方法】次の書類を添付して、診断申込書を建築課(市役所4階)に提出してください。
①申込書(市様式。認め印必要)
②入居者の同意書(借家のみ)
③建築年が分かるもの(固定資産税課税

課(市役所4階)、または各支所にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。
【問い合わせ先】建築課 ☎621-5272・5275

【対象となる住宅】市内にある次の要件をすべて満たす木造住宅
①昭和56年5月31日以前に着工されたもの
②在来軸組工法や伝統構法により建築されたもの(ただし、木の柱やはり建てられた住宅で、木質プレハブ工法やツーバイフォー工法は除きます)
③平屋または2階建て住宅

下水道使用料は市民の皆さんの快適な生活環境づくりに進めるために必要なお金を進めるためにご理解とご協力をお願いします。

下水道使用料は市民の皆さんの快適な生活環境づくりに進めるためにご理解とご協力をお願いします。

下水道使用料は市民の皆さんの快適な生活環境づくりに進めるためにご理解とご協力をお願いします。

7月1日から 下水道使用料が改定されます

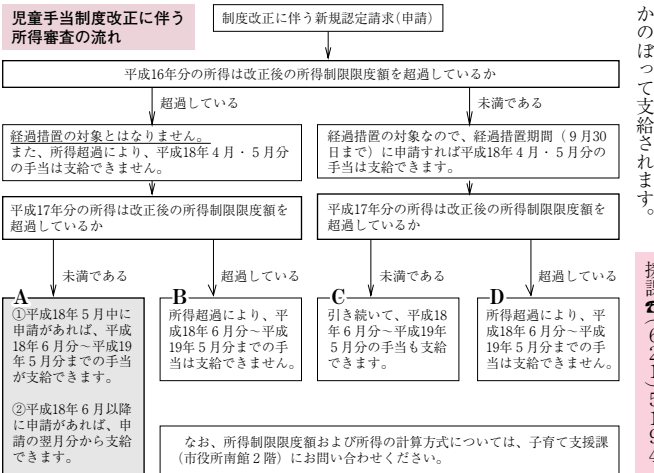
徳島市では、豊かな自然と市民の皆さんの生活環境の改善、向上を図るため、昭和23年から公共下水道による汚水処理を行う地域にお住まいの皆さんから納めていただいた下水道使用料が改定されています。

現在の使用料金は平成14年に改定したのですが、汚水処理費用の増加が下水道財政を圧迫し、現行料金では毎年度赤字額が増大する見込みとなりました。今回の改定となりました。

下水道使用料金表(1カ月)

区分	旧		新	
	汚水量の単位	料金(円)	汚水量の単位	料金(円)
基本使用料	8 mまで	577.5	8 mまで	660
一般汚水 超過使用料 (1mにつき)	8 mを超えて 20 mまで	73.5	8 mを超えて 20 mまで	85
	20 mを超えて 30 mまで	94.5	20 mを超えて 30 mまで	110
	30 mを超えて 400 mまで	120.75	30 mを超えて 400 mまで	140
	400 mを超えてのもの	141.75	400 mを超えてのもの	160

【問い合わせ先】下水道事務所保全課 ☎(621)5311



阿波おどりの練習はマナーを守って

夏の風物詩、阿波おどりの練習が行われますが、近隣の住民のみなさんにとっては、騒音にもなりかねません。練習をするみなさんは、「必要以上の音を出さない」「夜遅くまで練習をしない」「路上駐車をしない」などのマナーを守り、くれぐれも迷惑をおかけないようにご配慮をお願いします。

【市民の皆さんへ】阿波おどりは、徳島市にとって大切な伝統芸能です。本番を前に熱意の入った練習が行われますが、市民のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】観光課 ☎(621)52332

不用品活用

【譲ります】(品名、使用年数、価格)
マテレビ(車載用)、3年、無償マペーパー、5年、1,000円マサークル、5年、1,000円マワンタッチメリー、5年、1,000円

【譲ってください】
マ二人乗りブランコ絵本、童話の本
☎ はがきに希望の品(1人1品目)、住所・名前・電話番号を記入し、5月20日(出)までに消費生活センター(〒770-0834元町1)へ。同24日(木)に抽選し、当選者に連絡します。

※掲載品以外に譲りたいもの、譲ってほしいものがある場合は、ご連絡ください。必要品の受付も行ってまいりますので、電話または来所でお申し込みください。
☎ 徳島市消費生活センター ☎625-2326 火曜日・祝日は休み

市バス 旅への誘い

- ◆鈴虫寺とグランヴィア京都バイキング
6月3日(出)日曜日
8,600円(昼食付き)
- ◆永沢寺花しょうぶ立杭陶の郷・キリンビール工場
6月11日(日)・12日(月)日曜日
8,400円(昼食付き)
- ◆平成18年 高野山月まわり
6月18日(日)・8月27日(日)日曜日
10,000(昼・夕食付き)
- ◆市バス恒例! ミステリーツアー
6月22日(木)日曜日
12,000(昼・夕食付き)
- ◆花と温泉めぐり! ミステリーツアー
6月25日(日)日曜日
9,000(昼食付き)

☎ 市バス観光係 ☎652-2133

INFORMATION

募 集

食生活ダイエット相談

対象は40歳以上の市民。保健センター栄養相談室(ふれあい健康館2階)で。▽6月7日(水)＝コンピューターによる食生活診断▽6月21日(水)＝個別相談。いずれも13:00～17:00。1人1時間。定員は各日先着4人。両日でも1日だけでも可。また、3人までのグループでも可。
 電話で保健センター(☎656-0531)へ。

ガラス工芸体験観光

6月4日(日)。徳島ガラススタジオ(勝占町中須)で。▽吹きガラス体験＝9:30～11:45。対象は高校生以上。体験料2,500円。5月20日(土)0:00から電話受け付け。先着6人。▽サンドブラスト体験＝13:00～17:00。体験料1,000～1,500円。当日受け付け(15:00まで)。
 徳島ガラススタジオ(☎669-1195)へ。

保全課の臨時職員を募集

公共下水道への接続工事がされていない各家庭に戸別訪問し、浄化槽などから公共下水道への接続工事の勧誘を行う臨時職員を募集。応募資格は高校卒業程度の能力を持つ45歳までの人。募集人数は2人。雇用期間は9月1日～12月31日。日給6,400円。
 履歴書を持参し、6月1日(木)～30日(金)に保全課(市役所10階 ☎621-5311)へ。

阿波おどり鳴り物教室

6月6日(火)～7月8日(土)の毎週火・土曜日18:00～20:00(全10回)。阿波おどり会館で。三味線100人、笛100人、鉦(かね)30人、太鼓30人、締太鼓30人、おどり100人。いずれも先着順。受講料3,000円。
 受講料を添えて所定の用紙で、阿波おどり会館(新町橋2 ☎611-1611)へ。

楽しい書の講座「遊びま書」

6月6日(火)10:00～12:00。ふれあい健康館(沖浜東2)2階創作活動室で。遊び心を大切に「書」を体験。定員20人(抽選)。受講は無料。
 はがきに、住所・名前・電話番号を記入し、5月25日(木)(必着)までにふれあい健康館ボランティア(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎657-0190)へ。

催 し

第48回水道週間 第10浄水場施設見学会

6月4日(日)10:00～15:00(受け付けは14:30まで)。第10浄水場(名西郡石井町藍

畑)で。浄水施設の見学。参加は無料。希望者は直接会場へ。
 水道局(☎623-1187)

2006消費者まつり

5月27日(土)・28日(日)10:00～16:00。ヨシデンプラザ徳島(寺島本町東2)で。消費者問題の啓発パネルの展示、農産物などの展示即売のほか、リサイクルファッションショー(28日11:00～)、落語家・桂七福さんによる講演(28日13:30～)など。入場は無料。
 消費生活センター(☎625-2326)

平成18年度戦没者追悼式

5月23日(水)10:00～11:30(9:15から受け付け)。徳島市立文化センターで。戦没者の霊を慰め、平和への誓いを新たに。関係者をご出席を。
 福祉課(☎621-5175)

ニュースポーツのつどい

5月20日(土)9:00～12:00。内町小学校(城内1)体育館・グラウンドで。バタンクとカローリング。参加は無料。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を持参)。
 スポーツ振興課(☎621-5427)

ガラス工芸ミニワークショップ

5月21日(日)13:30～16:30(受け付けは16:00まで)。シビックセンター3階ロビーで。絵を描いた4枚の板ガラスを接着して、立体感のあるペーパーウェイトを作成。対象は小学生以上。材料費1個700円。
 シビックセンター(☎626-0408)

ふれあい健康館の催し

いずれもふれあい健康館(沖浜東2)1階きゅら空間で。参加は無料。
 ◆グリーンテラートコンサート
 5月21日(日)13:30～15:30。ゴスペル。曲目は「イマヌエル」「麗しい御名」など。
 ◆カローリング
 5月28日(日)13:30～15:00。氷上のスポーツ「カローリング」を床の上で手軽に。
 ふれあい健康館ボランティア(☎657-0190)

お知らせ

休日に市税、市営住宅使用料の納付ができる出張窓口を開設

5月28日(日)10:00～16:00。マルナカ徳島店(西新浜1)3階、ショッピングプラザタクト(南島田3)A館に、市税(軽自動車税など)、市営住宅使用料の納付や納付相談ができる臨時窓口を開設。納付される人は納付書を持参。
 納税課(☎621-5077・5078)

健康手帳をご活用ください

健康診査の結果や血圧、体重、飲んでいる薬などが記録でき、健康管理や介護予防に役立つ手帳を交付。対象は40歳以上の市民。費用は無料。希望者は、直接保健センター(ふれあい健康館3階)へ。なお、郵送を希望する場合は、電話でお申し込みを。また、徳島市ホームページ「電子申請」からの申し込みも可。
 保健センター(☎656-0531・0534)

犬猫の不妊手術費用の一部を補助

1匹につき5,000円補助。予定数は市内で飼われている犬猫100匹(抽選)。手術実施期間は、8月1日(火)～10月31日(火)。ただし、犬については、登録と平成18年度の狂犬病予防注射を済ませていることが必要。
 往復はがきに犬猫の別・種類・名前・毛色・性別・体格・年齢・特徴(犬は登録・注射番号も)、飼主の住所・名前・電話番号、返信あて名を記入し、6月1日(木)～30日(金)(当日消印有効)に生活環境課(〒770-8571 幸町2-5)へ。
 生活環境課(☎621-5206)、県獣医師会(☎632-9447)

民間建築物アスベスト調査・除去工事費に補助金を交付

対象は、吹き付けされているアスベストが露出し、多数の人が利用する建築物の所有者または管理者。ただし、市税などの滞納がないこと。補助金額は▽調査費＝費用の3分の2・限度額6万円▽除去工事費＝対象工事費および処分費の3分の2・限度額200万円。募集期間は5月16日(火)～12月28日(木)。先着順で受け付け。
 建築課(☎621-5272)

緊急通報装置の貸し出し

電話回線を使って病気や事故などの緊急事態の発生を協力者に通報する装置。
 対象は、市内在住の一人暮らしで、おおむね65歳以上の人、または身体障害者手帳(1・2級)を持ち、所得税が課税されていない人など。申請時に協力者2人の承諾

書が必要。装置と工事は無料。修理代や電話料金などは本人負担。貸し出し台数に限りあり。
 5月31日(木)までに▽高齢者＝ながいき課(☎621-5176)▽身体障害者＝福祉課(☎621-5171)へ。

農業残留規制の制度改正

食品衛生法の改正により、5月29日からポジティブリスト制度(農作物に、すべての農業の残留に関する基準値を設定し、基準を超える農作物の流通・販売を禁止する制度)が導入。農業の使用時は、表記内容を確認して使用基準を遵守し、隣接して異なる作物が栽培されている場合などには飛散にご注意を。なお、詳細は徳島市ホームページに掲載。
 農林水産課(☎621-5252)

全国一斉に人権相談を実施

6月1日(木)人権擁護委員の日に全国一斉人権相談を実施。13:30～16:30。なんでも相談市民センター(市役所1階)で。人権擁護委員による、名誉や信用など人権に関する相談会。秘密厳守。相談は無料。
 人権推進課(☎621-5169)、徳島地方事務局(☎622-4894)

医師による無料健康相談を実施

ふれあい健康館(沖浜東2)1階きゅら空間で。徳島地域産業保健センターとの共催。▽夜間健康相談＝5月19日(金)19:00～21:00▽休日健康相談・メンタルヘルス健康相談＝5月21日(日)13:00～15:00。
 生涯福祉センター(☎657-0190)

「広報とくしま」を郵送

広報とくしまは、毎月1日と15日に徳島・朝日・読売・毎日・産経・日経の各新聞に折り込んで届けており、これらを購読していない人には郵送。郵送を希望する人はご連絡を。
 広報広聴課(☎621-5091)

5月は軽自動車税の納期月です
 納期限は5月31日(水)

電気式生ごみ処理機の購入費を補助

徳島市では、家庭で生ごみを処理していただくため、「電気式生ごみ処理機」を購入する人に購入費用を補助します。電気式生ごみ処理機を使って、生ごみの減量・リサイクルにご協力ください。

- 【対象】 市に住民登録し、住んでいる世帯主
- 【補助金額】 購入金額の2分の1。ただし、限度額は3万円。
- 【補助台数】 500台(1世帯につき1台限り)
- 【対象機種】 微生物分解方式または乾燥方式の家庭用電気式生ごみ処理機。ただし、市内の取扱店で購入するものに限りです。

- 【申し込み】 購入する前に、はがきに「電気式生ごみ処理機購入費補助希望」と明記のうえ、住所・世帯主の名前(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入し、生活環境課(〒770-8571 幸町2-5)へ。
 ※徳島市内の取扱店以外で購入したり、申し込み後に送付する「承認決定通知書」を受け取る前に購入した場合は、補助金を交付できません。
 【問い合わせ先】 生活環境課(☎621-5202)

女性のための 自己表現トレーニング

「言いたいことが上手く言えない」「つい攻撃的な言い方をしてしまう」などの経験はありませんか。相手を尊重しながら、自分の意見を率直に伝える方法を、役割演技(ロールプレイ)を通して練習します。
 【日時】 6月3日～7月29日(6月24日を除く) 毎週土曜日(全10回) 10:15～12:15
 【場所】 女性センター第1会議室(シビックセンター4階)
 【対象】 市内在住・在勤の女性で、原則全日程に参加できる人
 【定員】 8人(抽選) 【受講料】 無料
 【申し込み】 電話で5月26日(金)までに徳島市女性センター(☎624-2611)へ。
 ※定員に満たない場合は実施しないこともあります。

どう存じますか? 病後見デイサービス

病気の回復期にあり保育所での集団保育が困難なお子さんを、保護者が勤務の都合、病気、事故、出産などの理由で家庭で保育できない場合は、「病後見デイサービス」をご利用ください。
 【対象】 市内在住で保育所に入所している児童
 【保育時間】 8:30～18:00(土曜日は17:00まで)
 【利用料金】 1日2,000円(昼食・おやつ代は含まない)
 ※生活保護世帯・市民税の課税されていない世帯は無料。所得税の課税されていない世帯は1,000円。



病後見デイサービス実施施設

施設名	所在地	定員	電話番号
藤岡クリニック	昭和町8-66	4人	622-0012
川内わかば保育園	川内町鶴島4-1	2人	665-7768
四国大学附属保育所	寺島本町2-35-9	2人	602-4860

【問い合わせ先】 保育課(☎621-5193)

親子ふれあいプラザ

【6月の行事】 ☎657-0065
 いずれも参加無料。※印は要申し込み。
 ★印は当日先着30人
 ◆子育てセミナー「身体ほぐして楽しいな」※
 日時 6月21日(水) 10:30～11:10
 場所 親子ふれあいプラザ(きりぬるム) 講師 徳島市立丈六保育所長・磯谷恵美子 定員 就学前の子どものとその保護者30組
 ◆親子教室 対象: 就学前の子どものとその保護者

日 時	内 容
毎日10:30～11:00 14:30～15:00	絵本の読み聞かせ
7日(水)10:30～11:30	歯みがき指導
8日(木)10:30～11:30	時計づくり★
17日(土)10:30～15:00	子育てカウンセリング＆カウンセラー 和田厚子さん(英語も可)
23日(金)10:30～11:30	お誕生パーティー(6月生まれ)※
29日(木)10:30～11:30	作って遊ぼう★

開館時間は9:00～18:00(日・祝は16:00まで)月曜日は休館

今年も始まります！ 徳島学遊塾

新講座の 受講生募集



▲親子でクッキングを楽しむ受講生＝昨年

市民のだけれども、いつでもどこでもなんでも学ぶことができて、また、教えることもできるユニークな生涯学習の場「徳島学遊塾」が今年もスタートします。

気軽に参加を

今年度開講されるのは、全72講座。来年2月までの間、市民の好奇心を満たして

日時	内容	集合場所	定員・受講料・対象・持ち物など
5月28日(日) 13:00～15:30	休いきいき雑穀・山菜おこわ	ふれあい健康館	●要申込 定員30人、受講料300円。エプロン、三角巾、ふきん、材料費500円
6月3日(土) 13:30～15:00	よいコーヒーと食育について	ふれあい健康館	●要申込 定員30人、受講料300円。材料費200円
6月4日(日) 13:30～16:00	あなただけの器をひとつ	ガラススタジオ	●要申込 定員20人、受講料300円。筆記用具、定規、コンパス、はさみ、カッターナイフ、手袋
6月7日(水) 13:30～15:30	親子生け花ヘルシーケーキ作り	ふれあい健康館	●要申込 定員15組、子ども(3歳以上)対象。エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器、材料費1組600円
6月10日(土) 13:00～15:00	メイクアップレッスンと歯の美容	ふれあい健康館	●要申込 定員30人、受講料300円。化粧品、タオル
6月11日(日) 13:30～15:00	韓国語と韓国文化に親しもう	ふれあい健康館	●要申込 定員30人、受講料300円。受講料300円。
6月11日(日) 13:30～15:30	歌を歌って健康になりましょう	ふれあい健康館	●要申込 定員20人、受講料300円。水彩絵の具、材料費100円
6月14日(水) 13:30～15:30	楽しい絵手紙	ふれあい健康館	●要申込 定員20人、受講料300円。エプロン、タオル、染色用手袋、新聞紙、材料費1,000円
6月17日(土) 13:30～16:00	アンモナイト染め(スカーフ染め)	ふれあい健康館	●要申込 定員30人、受講料300円。エプロン、三角巾、ふきん、材料費200円
6月18日(日) 13:30～15:30	うどん作り体験	ふれあい健康館	●要申込 定員30人、受講料300円。エプロン、三角巾、ふきん、材料費200円
6月24日(土) 10:00～11:30	うたとリズムにあわせて(リトミック)	ふれあい健康館	子ども対象。動きやすい服装、シューズ(あれば)のり、はさみ、セロハンテープ、材料費200円
6月25日(日) 13:30～15:00	ロマン主義の英文学	ふれあい健康館	●要申込 定員20人、受講料300円
6月25日(日) 14:00～15:00	ぞめき(三味線)入門	ふれあい健康館	●要申込 定員20人、受講料300円。三味線(あれば)

いきいきとくしま 91

「もっと大きな声で言うてみようか。おおきく、おおきく、おおきくあれ！」
大勢の子どもたちでにぎわう休日のとくしま動物園。その一角で、紙芝居ボランティア「おしゃべりくまさん」の活動が盛況だ。

紙芝居ボランティア「おしゃべりくまさん」

「最初は、モルモットなど小動物とのふれあいコーナーで順番を待っている子どもたちに、紙芝居でもどっかなって感じだ。最初は、経験者も少なく、手探り状態だったと言います。それが、活動を始めて丸

夢はオリジナル紙芝居の制作

「紙芝居を始めました。最初、モルモットなど小動物とのふれあいコーナーで順番を待っている子どもたちに、紙芝居でもどっかなって感じだ。最初は、経験者も少なく、手探り状態だったと言います。それが、活動を始めて丸

代表の田中浩子さん。青空の下での紙芝居に、反応も上々でした。紙芝居はいつでもどこでもできるのが魅力。これまでに、昼はふれあいひろば、夜間や雨の日は動物園センターなどで行い、多いときには数十人の子どもたちが集まって楽しい時間を過ご

「今年度開講されるのは、全72講座。来年2月までの間、市民の好奇心を満たして



子どもたちに紙芝居を披露するメンバー

「今年度開講されるのは、全72講座。来年2月までの間、市民の好奇心を満たして

「今年度開講されるのは、全72講座。来年2月までの間、市民の好奇心を満たして

第57回文化財めぐり

身近な文化財に親しむ機会を持っていただくために、第57回文化財めぐりを開催します。
【とき】5月28日(日)午前9時～午後4時半
【ところ】切幡寺、熊谷寺、神宮寺(いずれも阿波市内)
【講師】徳島市文化財保護審議会委員・森兼三郎さん
【対象】徳島市内に在住、または通勤・通学している人
【定員】40人(応募多数の場合は抽選)
【参加費】3,500円(貸し切りバス代、昼食代、保険料などを含む)
【申し込み方法】往復はがきに参加希望者全員の住所、名前、電話番号を記入し、社会教育課(〒770-8571 徳島市役所社会教育課)へ。5月22日必着。はがき1枚につき2人まで申し込み可。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)

第9回 とくしま動物園写生大会

とくしま動物園で動物たちや、動物のいる風景を描いてみませんか。たくさんの応募をお待ちしています。
【募集期間】5月21日(日)～6月4日(日)
【参加資格】県内の中学生以下の子ども
【申し込み方法】園内の案内所に作品を提出してください。
6月11日に審査会を行い、入賞作品を決定します。
【問い合わせ先】とくしま動物園(☎636-3215)
▲第8回特選作品(幼稚園)



メンバー募集 「こどもエコクラブ」

徳島市では、子どもたちの関心や興味に基づいて、自主的に環境活動を行う「こどもエコクラブ」の参加メンバーを募集しています。
対象は、幼児(3歳以上)、小・中・高校生。2人以上のグループで申し込んでください。ただし、連絡係として1人以上の大人(サポーター)が必要です。高校生はサポーターとしても登録できます。地域や学校の友達、あるいは家族と一緒にクラブを作り、環境について考え、楽しみながら自由に活動してみませんか。
メンバーになると、会員手帳やバッジ、環境に関するいろいろな情報が載っているニュースが届きます。また、年4回活動報告を提出すると、アースレンジャー認定証がもらえます。
【問い合わせ先】環境保全課(☎621-5213)