



広報

とくしま

トピックス

阿波おどり チケットを販売 (2面)
 ●「阿波おどり体験」参加者を募集 (3面)
 ●インフォメーション (4~7面)
 おしらせ、イベント情報など

令和元年6月1日現在(前月比) 人口/253,256人(-105) 男/120,184人(-32) 女/133,072人(-73) 世帯数/119,866世帯(+38) 面積/191.39km²

がん検診が7月から始まります

日本人の死亡原因の第1位はがんで、年間約37万人が亡くなっています。しかし、がんは早期発見して早めに治療を行えば、治る可能性が高い病気です。大切な命を守るために、定期的ながん検診を受けましょう。

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。早期のがんは自覚症状がほとんどないため、定期的ながん検診を受けることが大切です。

徳島市では、7月1日(月)から12月20日(金)まで各種がん検診などを実施します。なお、今年度から乳がんの集団検診(検診車でのマンモグラフィ検査)が始まります。

6月7日現在、本市に住居登録している対象者に受診券付きの案内はがきを送付しますので、受診時に必ずお持ちください。6月7日以降に転入してきた人は、保健センター(☎656-0530 ☎656-0514)へお問い合わせください。



市が行う各種がん検診など一覧

検診の種類		対象年齢 (※1)	自己負担金 (※2)	受診場所
胃がん	内視鏡 要予約	50歳以上 偶数年齢	4,100円	委託医療機関 (表1参照)
	エックス線 要予約	50歳以上	700円	
肺がん	要予約	40歳以上	300円	集団検診 (※3)
乳がん(※4)	要予約	40歳以上 偶数年齢	500円	
子宮頸(けい)がん(※4)		20歳以上 偶数年齢	1,200円	委託医療機関 (表3参照)
大腸がん もの忘れ		40歳以上	500円	委託医療機関 (市ホームページ、支所、コミセンなどにあるチラシ参照)
			無料	
前立腺がん		50歳以上 偶数年齢	1,000円	

(※1) 令和2年3月31日時点の年齢 (※2) 免除制度あり。詳細は案内はがき、市ホームページ参照
 (※3) 受診場所、日程は案内はがき、市ホームページ参照
 (※4) 奇数年齢(60歳未満)でも昨年度未受診の人は受診できます。

胃がん・肺がん・乳がん検診は予約制です

◆胃がん・肺がん・乳がん(集団検診)

【予約先】徳島県総合健診センター(☎678-3557・7128)

【受付時間】8:30~17:00

(土・日・祝日、お盆期間、年末年始を除く)

※胃がん(内視鏡)の申込受付は10月31日(木)までです。

◆乳がん(委託医療機関)

受診希望の医療機関に直接電話で予約してください(表2参照)。

「無料クーポン券」を利用しましょう

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を対象の人に送付します。

対象者には受診券に「無料クーポン券」の印字があります。

【対象】乳がん検診=昭和53年4月2日~昭和54年4月1日生まれの人

子宮頸がん検診=平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの人

表1 胃がん検診(内視鏡)委託医療機関(要予約)

医療機関名	医療機関名
こかわ医院	虹の橋病院
日比野病院	たまき青空病院
伊月病院	新居内科
沖の洲病院	中井医院
徳島クリニック	徳島内科消化器科クリニック
伊月健診クリニック	美馬内科クリニック
関内科・消化器科	中瀬病院
鶴岡内科胃腸内科	大塚外科内科
徳島検診クリニック	ほとり内科
片岡内科消化器科クリニック	高岡消化器内科
徳島県総合健診センター	松永病院
おかむら内科クリニック	松村内科・胃腸科
水の都記念病院	いもと内科クリニック

表2 乳がん検診委託医療機関(要予約)

医療機関名	電話	医療機関名	電話
伊月健診クリニック	653-2315	とくしまプレストケアクリニック	633-8484
徳島平成病院	623-8624	水の都記念病院	632-9299
徳島クリニック	622-7712	徳島検診クリニック	632-9111
田岡病院	622-7788	博愛記念病院	669-2166
沖の洲病院	622-7111	たまき青空病院	643-2588
徳島健生病院	622-7771	むくの木クリニック	624-7575
木下病院	622-7700	徳島県総合健診センター	678-3557 678-7128
寺沢病院	662-5311	徳島市民病院	622-5121

表3 子宮頸がん検診委託医療機関(一部医療機関要予約)

医療機関名	電話	医療機関名	電話
梶産婦人科	622-1680	豊後レディースクリニック要予約	653-1201
吉田医院	625-3065	祖川産婦人科クリニック	633-1133
しんくら女性クリニック	602-2088	徳島検診クリニック要予約	632-9111
伊月健診クリニック要予約	653-2315	春名産婦人科医院	652-2538
田中産婦人科 要予約	622-9688	平尾レディースクリニック	669-6366
徳島平成病院 要予約	623-8624	国府藤田産婦人科	642-1026
美馬としレディースクリニック	653-1912	富岡医院	642-8111
沖の洲病院 要予約	622-7111	徳島県総合健診センター*	678-3557 678-7128
メイプルクリニック高橋産婦人科	652-7077		

*当施設での人間ドック受診者に限ります。

City Event Topics 5月

こんなこと、あんなこと



4 [土] **新天皇即位を祝う
記帳所を開設**

新天皇陛下の御即位にあたり、市役所1階に記帳所を開設しました。6日間で696人が、自分の名前や住所を丁寧に記帳し、お祝いの気持ちや新たな時代への期待を示しました。なお、この記帳簿は5月13日に宮内庁へ送付しました。



5 [日] **笑顔いっぱいの
子どもまつり**

徳島中央公園で「徳島市子どもまつり」が開催されました。ステージではオープニングのテープカットに続き、ダンスなどの演目が繰り広げられました。ロープを渡り歩くモンキーブリッジなどもあり、子どもたちは楽しく休日を楽しみました。



18 [土] **城下町徳島を
ブラタモリ風に学ぶ**

NHKの番組「ブラタモリ」が徳島市内をテーマに放送されたことを機会に、市の歴史や文化を改めて学ぶ町歩きイベントを行いました。参加者はブラタモリ風にトークやクイズを交え両国橋から阿波おどり会館、ひょうたん島クルーズを巡りました。



23 [木] **新時代・平和への
誓い新たに**

明治以来の大戦における戦没者の追悼式を阿波観光ホテルで行いました。遠藤市長は「令和という新時代を迎え、あらためて戦没者諸霊のご遺徳をしのび、悲しみの歴史を繰り返さないよう平和への誓いを新たにします」と式辞を述べました。

阿波おどりチケットを販売 ～6月15日から特別席の先行販売を開始～

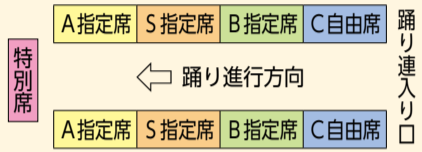


▲特別席からの風景

ことしも、阿波おどりのぞめきが聞こえてくる時季になりました。6月15日(土)10:00から、南内町演舞場特別席のチケット販売を開始します。

特別席は、4カ所ある有料演舞場の中でも、南内町演舞場のみに設けられ、正面から迫力のある踊りを観覧することができます(右図参照)。ぜひ特別席から世界に誇る伝統芸

■ 座席図



能阿波おどりをご堪能ください。

【とき】8月12日(木)～15日(日)各日1部(18:00～20:00)、2部(20:30～22:30)

【チケット料金】5,000円(グッズ付き・前売り料金)

※グッズの引き換えは、当日、会場で行います。

【購入方法】阿波おどりチケットセンターホームページ(<https://fan.pia.jp/awaodori-kanko/>)でのみ購入できます。



右の二次元コードからもアクセスできます。

※売り切れ次第、販売終了。チケットを購入する際は、チケット発行手数料が別途必要です。3歳以上は有料、3歳未満は膝上での観覧で無料。詳しくは、チケット阿波おどり(☎0570-00-7734 平日11:00～18:00、土・日・祝日10:00～18:00)にお問い合わせください。

◆7月1日から阿波おどりチケットを販売開始

特別席以外の阿波おどりチケットは、7月1日(月)から販売を開始します。詳しくは、阿波おどり公式ホームページ(<https://awaodori.tokushima.jp>)をご確認ください。右の二次元コードからもアクセスできます。



■阿波おどりに関する問い合わせ先

2019阿波おどり開催準備室(☎677-3710 平日のみ9:00～17:00)

いつでも気軽にリサイクル 徳島市エコステーションを利用しよう

徳島市では、常設の資源物回収施設として、徳島市エコステーションを開設しています。対象品目であれば、収集日や量に関係なく資源ごみを持ち込むことができます。回収しているものは、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、古着、乾電池など18品目で、回収は無料です。詳しくは市ホームページをご覧ください。右上の二次元コードからもアクセスできます。



【所在地】城東町二丁目5-40(駐車場あり※右地図参照)

【開設時間】10:00～19:00(土・日・祝日は17:00まで)※悪天候などにより受け入れを中止することがあります。

【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202 ☎621-5210)



ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を利用しよう

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」は、簡単に家庭ごみの分別方法が検索できたり、カレンダー形式で収集日を調べたりできるアプリです。また、収集日をプッシュ通知でお知らせする機能もあるので、ごみの出し忘れを防止できます。



アプリは、Android端末はグー

プレイ、iOS端末(iPhone、iPad)はアップストアから検索し、ダウンロードしてください。下の二次元コードからもダウンロードできます。



【問い合わせ先】市民環境政策課(☎621-5202 ☎621-5210)

ピックアップ

水都・徳島市の魅力を体感 徳島ひょうたん島水都祭2019開催

徳島市は、吉野川をはじめ、138の川が流れる水の豊かな都市です。この地域資源を生かして「水都とくしま」の魅力を広く発信し、中心市街地のにぎわいづくりを行うことを目的に7月12日(金)～14日(日)の3日間、藍場浜公園で「徳島ひょうたん島水都祭2019」を開催します。



ひょうたん島周辺の水辺空間に親しむことができる多彩なプログラムが登場します。さらに、13日(土)・14日(日)の各日20:00からは、約2,000発の花火が水都の夜空を彩ります(周辺道路の交通規制あり)。「水都とくしま」を体感しに、ぜひお越しください。

水都祭で行われる主なイベントは次のとおりです。

◆前夜祭

【とき】7月12日(金)

【内容】▶新町川夜釣り大会(17:00～19:00)＝家族で楽しめる夜釣

り大会。優秀者には記念品をプレゼント。参加費は1,500円で、事前申し込みが必要▶キャンドルナイト～光の小路～(19:00～21:00)＝約1,000個のキャンドルが趣ある水辺空間を演出します

◆ウォーターパークエリア

【とき】7月13日(土)・14日(日)各日10:00～18:30

【内容】▶長さ40mのロングウォータースライダー▶水風船の投げ合いを楽しもうウォーターバルーンバトル——など

【参加費】年齢や入場時間により異なります。※前売りは割引あり。詳しくは、徳島ひょうたん島水都祭2019ホームページをご覧ください

◆ステージイベント

【とき】7月13日(土)・14日(日)各日10:00～20:00

【内容】▶とし結成20周年を迎えた「E-T-KING」によるスペシャルライブ▶そのほかアーティストによるライブ▶徳島文理大学生による阿波おどり——などを行います



今回掲載したイベント以外にもこだわりグルメが30店舗以上集まる「食楽市」や「藍染体験」など多数のイベントを開催します。詳しい内容や申し込み方法は、水都祭ホームページをご覧ください。



右の二次元コードからもアクセスできます。

【申し込み・問い合わせ先】徳島ひょうたん島水都祭実行委員会事務局(☎☎676-2116)



「阿波おどり体験」参加者を募集 ～浴衣を着て演舞場で踊ろう～

「水都とくしま連」として、有名人がデザインした浴衣を着て、演舞場で踊ってみませんか。観光客など阿波おどり未経験の人も、ぜひご参加ください。

【とき】8月13日(火)・14日(水)各日17:00～20:00
(着付けが必要な人は15:00～)

※悪天候などにより阿波おどり中止の場合は、このイベントも中止します。

【募集人数】各日とも男踊り・女踊り・子ども踊り各40人(抽選)

※子ども踊りは同連で踊る保護者の同伴が必要です。

【参加費】大人3,000円、子ども1,000円

【用意するもの】▶男踊り・子ども踊り=足袋、踊りパンツ、さらし、豆紋りなど▶女踊り=肌着、足袋、げたなど※市内の取扱店で購入できます。

【申し込み方法】7月12日(金)(必着)までに、所定の用紙(市役所3階観光課、阿波おどり会館などで配布)に必要事項を書いて、郵送または直接、観光課(〒770-8571 幸町2-5)へ。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】観光課(☎621-5232)



徳島ヴォルティス「県民デー」を開催

7月13日(土)は徳島ヴォルティス「徳島県民デー」です(柏レイソル戦)。

当日は、県内在住の小・中・高校生を無料でA自由席に招待します。

※小学生未満の子どもは入場無料。
【とき】7月13日(土)19:00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

【申し込み方法】7月13日(土)20:00までに、徳島ヴォルティスホームページで事前申し込みを行ってください。右の二次元コードからも申し込みできます。

【入場券引き替え方法】試合当日16:00～▶申込完了メール画面▶広報紙や保険証、生徒手帳など徳島県在住を証明するもの——を持って、会場内のホームタウンチケットブースへ

【問い合わせ先】企画政策課(☎621-5085)



夏休み子どもイベント 参加者を募集

夏休み子どもごみスクール

【とき】8月2日(金)13:00～16:40

【集合場所】徳島市役所北側

【内容】ごみ処理施設(西部環境事業所、プラスチック製容器包装中間処理施設)の見学など

【対象】市内在住の小学生とその保護者

【定員】40人(抽選)

【参加費】無料

【申し込み方法】7月19日(金)(必着)までに、はがきに「夏休み子どもごみスクール参加希望」と明記し、住所、名前、学年、保護者の名前、電話番号を書いて、市民環境政策課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5202)へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可



中央卸売市場 親子市場見学会

食材の宝庫でもある中央卸売市場の大切な役割を学ぶことができます。

参加は無料です。ぜひご参加ください。

【とき】7月25日(木)、8月3日(土)・22日(木)各日7:00～10:30

【ところ】中央卸売市場

【内容】▶マグロの解体▶模擬せり体験▶野菜や魚についての食育講座など

【対象】市内在住の小・中学生とその保護者

【定員】各日20組(抽選)

【申し込み方法】7月12日(金)(必着)までに、はがきまたはファクスで、参加希望日、住所、名前、年齢、電話番号を中央卸売市場管理事務所(〒770-0872 北沖洲4-1-38 ☎628-2655 ☎628-2759)へ



とくしま植物園 夏休み子ども教室

【とき・内容など】下表のとおり

教室名	とき	内容	定員(抽選)	参加費
自然体験教室	7月20日(土) 9:30～12:00	竹切りから始める竹工作と昆虫探し	10組	300円
押し花教室	7月23日(火)、8月6日(火) 各日10:00～12:00	押し花の採集表作り	15人	500円(2回分)
園芸教室	7月24日(水) 10:00～12:00	自然観察☆スイレン鉢でピオトープ	15人	1,500円
ドライフラワーアレンジメント教室	7月26日(金) 10:00～12:00	トピアリー額	15人	500円
樹脂粘土フラワー教室	7月28日(日) 10:00～12:00	粘土でつくるかわいいかめさん	15人	1,100円
フラワーアレンジメント教室	7月31日(水) 10:30～12:30	羊毛フェルトでかわいいヘアークセサリー	15人	500円



▶樹脂粘土フラワー教室の作品例

【ところ】とくしま植物園緑の相談所

【対象】市内在住・在学の小・中学生※自然体験教室は保護者同伴

【申し込み方法】6月25日(火)(消印有効)までに、はがきに、教室名、住所、名前、電話番号、市外の方は学校名も書いて、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

考古資料館 夏休み子ども好古楽ゼミナール

古代の人々の暮らしやものづくりの技術について実際に体験しながら学びます。参加者には考古資料館オリジナル缶バッジをプレゼント。

【とき・内容】▶7月25日(木)=石を割って石器作り▶8月1日(木)=古代の装飾品作り▶8月8日(木)=金属加工の技術を学ぶ

※各日10:00～15:00。昼食は各自で用意してください。

【ところ】考古資料館

【対象】小学4～6年生

※全ての回に参加できる人。

【定員】15人(先着)

【参加費】無料

【申し込み方法】7月24日(水)までに、考古資料館(☎637-2526)へ



掲示板

INFORMATION

おしらせ

市税などの納付は 便利な口座振替を

口座振替ができるのは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国民健康保険料⑤後期高齢者医療保険料⑥介護保険料(特別徴収を除く)⑦市営住宅使用料等
申 預貯金通帳とその印鑑、平成31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。※国民健康保険料は保険証が必要です。
問 ①②③納税課(☎621-5079)、④⑤保険年金課(☎621-5384)、⑥⑦介護保険課(☎621-5582)、⑦住宅課(☎621-5286)

7月1日(月)から 市役所本庁舎敷地内が禁煙

「健康増進法の一部を改正する法律」が施行されることに伴い、望まない受動喫煙の防止を徹底するため、7月1日(月)から市役所本庁舎敷地内は駐車(輪)場を含め禁煙となります(開庁時間のみ利用可能な喫煙場所1カ所あり)。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。
問 管財課(☎621-5052)

国民年金基金のご利用を

国民年金基金は、自営業者などの国民年金第1号被保険者が安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金に上乗せする公的な年金制度です。掛金が全額社会保険料控除の対象になるなど税制上の優遇措置が



あります。また、60歳以上65歳未満の人や海外に居住されている人で国民年金に任意加入している人も加入できます。

詳しくは、全国国民年金基金徳島支部(☎0120-65-4192)へお問い合わせください。

◆国民年金基金の相談コーナー

- 日 6月28日(金) 9:00~17:00
- 場 市役所1階保険年金課11番窓口
- 問 同課(☎621-5162)

阿波おどりの練習は マナーを守って

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。

また、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。

問 阿波おどり実行委員会事務局(☎621-5298)

ふれあい収集のご利用を

家庭ごみを所定の場所まで持ち出すことが困難な高齢者や障害のある人を対象に、自宅まで家庭ごみの収集に行き、希望者にはごみが出ていない場合に「声かけ」による安否確認を行うサービスを開始します。

親族や近隣の人にごみ出しの協力を得ることができず、自力でごみを出すことが困難で、一定の条件に当てはまる人。詳しくはお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください

申 所定の申請書(市役所10階市民環境政策課で配布。市HPからもダウンロード可)に必要事項を書いて、直接、同課(☎621-5217)へ

防犯灯電灯料金の 助成申請を受け付け

夜間の犯罪防止と、市民の通行の安全を図るため、町内会などが維持管理する防犯灯の電灯料金を助成します。



日 場 6月17日(月)~28日(金)に各地区を巡回し、申請を受け付けます。時間・場所は、案内通知または市HPをご覧ください。通知された日時に手続きできなかった場合や新規申請は、7月1日(月)~31日(水)の平日8:30~17:00に市役所1階市民生活課へ

問 同課(☎621-5145)

教育相談会を実施

医療関係者や臨床心理士などによる子どもの成長や発達に関する教育相談会を実施します。

日 7月9日(火) 9:15~16:30
場 内町コミュニティセンター(幸町3) 対 徳島市立の幼稚園、小・中学校に通う子どもの保護者と担当の教員

申 6月18日(火)~21日(金)に教育研究所(☎621-5432)へ

職業訓練受講説明会を 開催

求職者を対象に、職業訓練を通じて、早期就職を支援します。徳島公共職業安定所では、職業訓練の受講に関する説明会を次のとおり開催します。



日 7月3日・17日、8月7日・21日、9月4日・18日の水曜日 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)

労働保険の 年度更新のお知らせ

本年度の労働保険の年度更新は7月10日(水)までです。平成30年度分の確定保険料と平成31年度分の概算保険料の申告・納付手続きを「労働保険確定・概算保険料申告書」により行ってください。

問 徳島労働局労働保険徴収室(☎652-9143)

徳島ヴォルティス ホームゲームスケジュール

日 下表のとおり

開催日	キックオフ	対戦チーム
6/22(土)	18:00	アビスパ福岡
7/7(日)	18:00	ジェフユナイテッド千葉

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)

徳島インディゴソックス ホームゲームスケジュール

日 場 下表のとおり

開催日	球場	対戦チーム
7/13(土)	JABank徳島	高知ファイティングドッグス

※時間は18:00~。

問 企画政策課(☎621-5085)

譲ります・譲ってください

【譲ります】品名(保有年数) ▶ ベビーゲート(4年) ▶ シルバーカー(5カ月)

【譲ってください】 ▶ 折り畳み式杖 ▶ 家庭用ボールプール ▶ 三輪車

申 6月22日(土)(消印有効)までに、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、消費生活センター(〒770-0834 元町1-24 アミコビル3階 ☎625-2326)へ。6月24日(月)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します

6月は市・県民税の
第1期分の納期月です
納期限は7月1日(月)

「とくしまバスNavi いまドコなん」のご利用を

路線バスのさらなる利便性向上を図るため、JR徳島駅を発着する徳島バス路線・徳島市バス路線に、バスロケーションシステム「とくしまバスNavi いまドコなん」を導入しています。



このシステムは、バスの現在位置やバス停への到着予定時刻などの運行情報をスマートフォンやパソコンなどからリアルタイムで確認できます。また、目的地までの経路・最適ルート、時刻表、運賃なども簡単に検索できます。

「とくしまバスNavi いまドコなん」を使って、もっと気軽に、もっと便利にバスをご利用ください。



問 徳島バス(☎622-1811)、徳島市交通局(☎623-2154)、地域交通課(☎621-5535)

スプレー缶やライターの出し方に注意を

不燃ごみの収集時に、ごみ収集車の火災が多発しています。スプレー缶やカセットボンベ、ライターなどをごみに出す際は次のルールを必ず守ってください。



◆スプレー缶・カセットボンベ = ①中身のガスを必ず使い切る ②屋外の風通しの良いところで複数箇所に穴を開ける ③穴をあけた箇所にマジックなどでしるしをつける

◆ライター = 中身のガスを必ず使い切る。使い切れない場合はガスを抜く

※この2点はほかのごみとは区別し、それぞれ別の透明か半透明のポリ袋に入れて、燃やせないごみに出す(ライターは5本以内)

問 市民環境政策課(☎621-5202)

イベント

エンジョイ・イングリッシュ



日 6月23日(日)10:00~10:50
 場 とくぎんトモニプラザ2階小体育室(外国人の先生による英語の絵本の読み聞かせや歌、ゲームなど)
 対 小学生以下(幼児は保護者同伴)
 問 徳島市国際交流協会(☎622-6066)

考古学入門講座

日 6月29日(土)14:00~16:00
 場 考古資料館内「鉄がつなぐ西アジアと東アジアー考古学の発掘結果からー」をテーマに愛媛大学アジア産業考古学研究センター長の村上恭通さんが講演
 ※当日受付。直接同館にお越しください。
 問 同館(☎637-2526)

徳島市立図書館イベント



◆たなばたのおはなし会
 日 7月6日(土)14:00~15:00
 場 同館5階おはなしのへや(対4歳~小学2年生とその保護者)20人(子どもの人数)
 ※要申し込み
 ◆がんとうまく付き合う方法 がんの予防について勉強しましょう
 日 7月7日(日)14:00~16:00
 場 同館6階会議室(20人)
 ※要申し込み
 ◆集まれ探偵団! ~指紋採取で謎を解け~
 日 7月15日(祝)10:30~12:00
 場 同館5階おはなしのへや(身近

な道具を使って指紋を採取してみよう(対)小学3~6年生(員)15人
 ※汚れてもよい服装
 ※要申し込み

◆YA図書館隊によるおはなし会と手品でたのしみまショー

日 7月21日(日)10:30~11:00
 場 同館5階おはなしのへや(内)YA図書館隊による楽しいおはなし会

◆真夏の肝試しおはなし会

日 7月26日(金)18:30~19:30
 場 同館5階おはなしのへや(内)夏の夜にこわい話とがいこつの切り抜きを使って遊びましょう(対)4歳~小学生とその保護者(員)20人(子どもの人数)
 ※要申し込み

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

問 同館(☎654-4421)

ニュースポーツのつどい

日 7月14日(日)9:00~12:00
 場 内町小学校体育館・グラウンド
 内 カローリングとペタンク(対)市民
 準 体育館シューズ
 問 スポーツ振興課(☎621-5427)

募集

特定目的住宅の入居者

福祉目的に割り当てられる市営住宅への入居者を募集します(所得などの制限あり)。入居者は選考により決定します。

申 7月1日(月)~31日(水)に▶母子・父子世帯(20歳未満の子を扶養している配偶者のいない世帯)、多子世帯(18歳未満の子が3人以上いる世帯)=子育て支援課(☎621-5122)▶高齢者世帯=高齢福祉課(☎621-5176)▶障害者世帯=障害福祉課(☎621-5177 ☎621-5300)

「徳島の藍・木工」PR動画制作などの業務委託先

徳島市の地域資源に関わる中小企業の販路拡大のため、次の事業の実施にあたり、委託先業者をプ

イベントニュース56 ひょうたん島川の駅連絡会

イベント名	とき	ところ	内容・参加費など	申し込み・問い合わせ先
水際コンサート	6月28日(金)18:00~	新町川・阿波製紙水際公園ボートハウス前	音楽演奏とともに川を楽しみましょう。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
とくしまマルシェ	6月30日(日)9:00~15:00	しんまちボードウォーク周辺	テーマは「発酵&辛み&藍フェア」。約80のPARASOLが軒を連ねる産直市。	とくしまマルシェ事務局(☎657-7511)
水辺で乾杯 in新町川	7月7日(日)18:00~	新町川・阿波製紙水際公園ボートハウス前	7月7日午後7時7分に水辺で乾杯しましょう。藍染めの服か物を身につけてきてください。飲食物を要持参(グラスあり)。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
徳島ひょうたん島水都祭2019	7月12日(金)~14日(日)10:00~21:00(12日前夜祭は17:00~21:00)	藍場浜公園、新町川河川地域	▶前夜祭=夜釣り大会、キャンドルナイト▶本祭(13日・14日)=ウォーターパーク、食楽市、藍染体験、ステージイベント、打ち上げ花火(20:00~)	徳島ひょうたん島水都祭実行委員会事務局(☎676-2116)
サンセットクルーズ	6月30日(日)まで 毎日18:00~	新町川・阿波製紙水際公園ボートハウス前	吉野川から望む夕暮れの大パノラマと新町川を彩るLEDアートを鑑賞する約1時間のクルージング(2人から受け付け)。参加費は2,000円。※潮位・天候により欠航あり	当日12:00までに、ツーリズム徳島(☎090-2784-6416)へ

ロポーザル方式により選定します。

【業務内容】「徳島の藍・木工」PR動画制作とプロモーション業務

申 7月19日(金)17:00(必着)までに、企画提案書など必要書類を郵送で、経済政策課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5225)へ。詳しくは、市HPをご覧ください

「中高年の気になる疾患」市民公開講座

日 6月29日(土)10:00~12:00
 場 ふれあい健康館1階ホール(内)「中高年の気になる疾患」と題して「更年期を健やかに過ごすために」「『睡眠』について」「『めまい』について」をテーマに講座を開催します(対)市民(員)200人(先着)
 申 はがきに「市民公開講座申し込み」と明記し、住所/名前/電話番号)を書いて同館(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎657-0190)へ。電話申し込みも可

ふれあい健康館生涯学習短期特別講座



日(内)▶7月8日・22日、8月5日・19日、9月2日・9日の月曜日=ベビーとママのLet's enjoy English▶7月9日~9月17日の火曜日=体に効く話題の料理▶7月12日(金)=旬を味わう彩りクッキング▶7月12日(金)=お菓子なパン?マジパンでパンづくり▶7月16日(火)=ベビースキンケア教室(場)ふれあい健康館
 申 講座開始日の10日前(必着)まで。定員や参加費、申し込み方法など詳しくはお問い合わせいただくか、同館HPをご覧ください。★電子申請可
 問 同館(☎657-0194)



小松海岸クリーン大作戦

小松海岸(川内町旭野)の清掃活動を行うボランティアを募集します。



日 7月7日(日)8:00~9:00(小雨決行。順延なし)

当日は、軍手・タオル・ゴミ袋の配布あり。希望者には参加証明書を交付します。

申 7月4日(木)までに、電話またはファクスで(名前/電話番号/参加人数)をまちづくり推進課(☎621-5266 ☎621-5273)へ★電子申請可

「シビックプレミアムコンサート」出演者

「シビックプレミアムコンサート」の出演者を次のとおり募集します(出演は無料)。

日 8月25日(日)13:00~16:00※リハーサルは8月17日(土)・20日(火)・21日(水)・22日(木)・23日(金)・24日(土)のうち1回に参加。各日18:00から。

場 シビックセンター4階さくらホール
 対 大学および短期大学の音楽科の卒業生または継続的に演奏活動を行っている20歳以上の人で構成する団体

【演奏種目】器楽、室内楽、声楽
 【演奏時間】15分(トークを含む)
 【演奏形態】独奏、重奏、合奏、独唱、重唱、合唱

申 7月10日(水)(必着)までに、参加申込書(シビックセンター3階事務所で配布。同センターHPからダウンロード可)に必要事項を書いて、郵送またはメール、直接、シビックセンター(〒770-0834 元町1-24 ☎626-0408)へ。詳しくは同センターHPをご覧ください



募集

女性の暮らしと新しい働き方ワークショップ

日 7月10日
 場 10:00~12:00 場 エミールカルチャー&マルチスペース(庄町1)内「テレワーク」について学ぶ。県内で働くテレワーカーの仕事事情などを紹介
 対 徳島市周辺在住の女性 員 10人程度
 申 チルドリン徳島 (☎080-8637-7367)へ



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、安心して暮らしていける地域づくりのために認知症サポーターになりませんか。
 日 7月17日(水)14:00~15:30
 場 市医師会館4階会議室(幸町3)
 内 認知症に関する基礎知識、認知症の人やその家族への支援のあり方などについての講演 員 30人(先着)
 申 徳島市地域包括支援センター (☎0120-24-6423)へ
 問 高齢福祉課 (☎621-5574)

人権教育・啓発専門講座

日 内 ▶ 7月24日(水)=LGBT ▶ 8月19日(月)=子どもの人権問題 ▶ 9月25日(水)=同和問題 ▶ 10月25日(金)=インターネットによる人権侵害 ▶ 11月15日(金)=犯罪被害者の支援 ▶ 12月12日(水)=[高齢者]の幸せを求めて ▶ 1月22日(水)=女性の人権問題 ※どの回からも参加可。詳しくはお問い合わせください

さい 場 ホテル千秋閣(幸町3)など
 対 市民
 申 7月8日(月)までに人権推進課 (☎621-5167)へ

とくしま植物園 サタデー☆サンデー園芸教室

日 7月27日(土)13:00~15:00
 内 夏の玄関を飾る大きめの寄せ植え
 対 市内在住・在勤・在学の人 員 25人(抽選) ¥3,000円
 申 6月25日(火)(消印有効)までに、はがきに(教室名/住所/名前/電話番号/市外の方は勤務先名または学校名)を書いて、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

放送大学入学生

放送大学(テレビ・ラジオ・インターネットなどで授業を行う通信制の正規の大学)の入学生を募集しています。
 申 ▶ 第1回募集=8月31日(土)まで ▶ 第2回募集=9月1日(日)~9月20日(金)。詳しくはお問い合わせください
 問 放送大学徳島学習センター (☎602-0151)、社会教育課 (☎621-5417)

健康

からだが喜ぶフィットネス教室

日 6月26日(水)、7月10日(水)各日 10:00~11:30 場 ふれあい健康館1階ホール 内 姿勢と代謝を改善するヨガ 対 医師から運動制限を受けていない市民 員 各クラス40人(先着) 準 運動しやすい服装、ヨ

ガマット(レジャーシート可)、タオル、バスタオル、水分補給用飲料
 申 保健センター (☎656-0534)へ ※受け付けは6月17日(月)から

徳島市国民健康保険「無料歯科健診」

普段から歯のケアを心がけるよう、歯の健康相談を実施しています。



日 6月30日(日)まで(歯科医院の休診日は除く) 場 徳島市歯科医師会会員の歯科医院 ※受診の際は受診したい歯科医院へ直接電話予約し、徳島市国民健康保険証をお持ちください 内 口腔内観察や、観察結果に応じた歯の健康相談 対 受診日に徳島市国民健康保険に加入している0~74歳の人 ¥無料。ただし、治療を必要とする場合は一部負担金が必要

問 保険年金課 (☎621-5159)

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施

日 令和2年3月31日(火)まで 場 委託医療機関 対 ▶ 平成31年4月2日~令和2年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100・101歳以上に達する人(23価肺炎球菌ワクチンの接種が初めての人に限り。対象者には個人通知します。接種回数は1回) ▶ 60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い病気がある人(接種前に保健センターにお問い合わせください) ¥4,000円 ※生活保護世帯に属する人は免除

問 同センター (☎656-0540)

日本脳炎予防接種を実施

平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの人に定期予防接種として無料で接種の機会が確保されています。接種期限は20歳の誕生日の前日までです。

また、平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの人で1期の接種ができていない人は、9歳以上13歳未満の間、定期予防接種として無料で接種することができます。詳しくは、お問い合わせください。 ※予診票を持っていない人は再交付しますので、母子健康手帳を持って、保健センター(沖浜東2 ふれあい健康館3階)へお越しください。

問 同センター (☎656-0540)



※は要申し込み。詳しくは市HPを参照

親同士、子ども同士の交流の場。子育ての不安解消のための相談会や講座を紹介します。

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 (日曜・祝日は16:00まで) 月曜休館
 ▶ 食事のおはなし=2日(火)10:30~11:20 ▶ 親子のからだあそび=10日(水)10:30~11:20 (先着20組) ▶ 子育てカウンセリング(講師は臨床心理士の森隆子さん) ※=10日(水)11:00~15:00 ▶ 7月生まれのお誕生会 ※=18日(木)(1歳)、19日(金)(2歳以上)各日 10:30~11:00 (先着15)

NPOスキルアップ講座「助成金獲得のための初歩講座」を開催

「そもそも助成金とは何か?」といった前提の解説から、助成金の申請から報告までに必要な書類作成や事務の流れなどについて、事例をあげながら詳しく紹介します。

日 7月20日(土)13:00~15:00 場 徳島市市民活力開発センター1階会議室(幸町3) 対 今後、助成金の申請を検討している団体 員 10団体20人(先着)

申 同センター (☎611-3886)へ

◆ボランティア体験講座を開催

市民活力開発センターでは、毎月3回ボランティア体験講座を実施しています。また、NPO法人の設立などに関する相談を火曜~土曜の10:00~19:00に受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

問 同センター (☎611-3886)、市民協働課 (☎621-5510)



〈徳島市国民健康保険加入者の皆さんへ〉7月1日から特定健康診査を開始

年に一度は、特定健康診査で自分自身の健康状態を知りましょう。対象者には受診券を6月末に送付予定です。

日 7月1日(月)~12月20日(金)(昭和19年10月1日~昭和20年3月31日生まれの人は9月30日(月)まで) 場 県内委託医療機関 対 徳島市国民健康保険加入者で、昭和19年10月1日~昭和55年3月31日生まれの人で平成31年4月1日以前に加入された人(4月2日以降に加入された人は8月以降に順次発送予定) ¥1,000円 準 受診券、徳島市国民健康保険証

問 保険年金課 (☎621-5159)

◆後期高齢者医療制度に加入している人は

徳島県後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査をご利用ください。受診費用は無料です。対象者には、受診券が同連合から送付されます。詳しくは、徳島県後期高齢者医療広域連合(☎677-3666)へお問い合わせください。



組 ▶ お楽しみタイム=20日(土)
10:30~11:00

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

▶ ①七夕コンサート②親子でつくる「七夕飾り」=7日(日)①10:00~11:00②11:00~12:00

▶ 0歳児の親子コミュニケーション講座(0歳の子どもとその保護者)※=12日(金)10:30~11:30

▶ ゆりかご教室「まるまる抱っこ」(生後3カ月までの子どもとその保護者)※=17日(水)10:00~11:30 ▶ 食育講座「産後のママの食生活と離乳食の基本」(生後4カ月までの子どもとその保護者)※=18日(木)10:00~11:30

▶ ①うたってあそぼう②ファミサポ説明登録会※病児・病後児預かりの登録に限り要予約=22日(月)①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

城西保育所「わおん」

☎634-3105

▶ 親子の広場(てづくりおもちゃ)

=2日(火)10:00~11:00 ▶ 親子

の広場(誕生会)=11日(木)10:45

~11:15 ▶ 栄養士による栄養相

談※=17日(水)10:00~11:30

▶ 親子の広場(身体測定)=30日(火)

13:30~15:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00



▶ 子育て講座(絵本と子育て)=9

日(火)10:30~11:15 ▶ 子育て

支援講座(学生さんと遊ぼう)=

16日(火)10:45~11:30 ▶ 親子

の広場(てづくりおもちゃ)=17

日(水)10:15~11:15 ▶ 助産師

によるおっぱい相談※=31日(水)

10:00~11:30

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

国府保育所「あいあい」

☎642-3656

▶ 子育て講座(絵本と子育て)=9

日(火)10:30~11:15 ▶ 子育て

支援講座(学生さんと遊ぼう)=

16日(火)10:45~11:30 ▶ 親子

の広場(てづくりおもちゃ)=17

日(水)10:15~11:15 ▶ 助産師

によるおっぱい相談※=31日(水)

10:00~11:30

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

▶ ①10:30~11:00②11:00~12:00

7月の無料相談

市内在住の人などを対象に、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

弁護士相談 (注1)	毎週水曜、12日(金) (予約制)	13:00~16:00
公証人相談 (相続・遺言など)	16日(火)	13:00~16:00
司法書士相談	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
行政書士相談	毎週火曜	10:00~12:00



楽しく、おいしく離乳食 (中)

もぐもぐ期からかみかみ期へ (生後7~11カ月頃)



7・8カ月頃には

1日2回の離乳食を習慣化できるようにします。赤ちゃんの舌が上下に動くようになるため、上あごと舌で食べ物をつぶすことができるようになります。固さの目安は豆腐くらいです。スプーン(くぼみの浅い)の中心部分を下唇にのせて、上唇で取り込めるようにしてあげましょう。スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸のみしてしまいます。



いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を

徐々に増やしていくことが今後の3回食になる過程で大切となります。

9~11カ月頃には

様子を見ながら、3回食に進めていきましょう。この時期には舌が左右に動くようになり、口の中で食べ物を動かし上手に歯ぐきを送って、食べ物をつぶすようになります。固さの目安はバナナくらいです。食後の母乳やミルクは少しずつ減らしていき、欲しがらないときには無理に与える必要はありません。鉄分が不足しやすくなるので、鉄分を強化したベビーフードを用いてもよいでしょう。

家族と一緒に「いただきます」や「ごちそうさまでした」などのあいさつでメリハリをつけ、楽しく食事をする経験を増やしていきます。

この時期から手づかみ食べが始まります。「自分でやりたい」という気持ちを大切に育ててください。スプーンも持たせたら持たせてあげましょう。ま

た、コップで飲めるように少しずつ練習を始めましょう。



保健センターで行っている「離乳食講習会」「赤ちゃん・子ども栄養相談」「乳児・幼児健康相談」などでもご相談ください。

【問い合わせ先】保健センター (☎656-0532)

■離乳食スケジュール目安

月齢	離乳食の回数	起床時	朝	昼	夕	就寝前
7・8 カ月頃	1日 2回	母乳や ミルク	離乳食 + 母乳やミルク	母乳や ミルク	離乳食 + 母乳やミルク	母乳や ミルク
9~11 カ月頃	1日 3回	母乳や ミルク	離乳食 + 母乳やミルク	離乳食 + 母乳やミルク	離乳食 + 母乳やミルク	母乳や ミルク

※食事や授乳の間隔は3~4時間あけましょう。



※月齢が進むにつれて、少しずつ食材の大きさを変えていきましょう。



子育てイベントレポート No.6 お話と手あそび (市立図書館 元町1-24 アミコビル5階)



毎週土曜日の午後「とくしまお話会」による、お話会を開催しています。絵本を読みながら手あそびなども織り交ぜ、親子のふれあいの場となっています。

取材に訪れた日は「お話と手あそび」の日。講師はとくしまお話を語る会の三木スズエさんで、親子8人が参加しました。

手づくりの小道具と巧みな話術でひきつける

お弁当の話では、三木さんが「お弁当箱を用意したら何を入れますか」、「まず、ふっくらご飯、次にあつあつミートボール、それからふんわり卵焼き」と絵本を開けて語りかけていく。「あなたは何を入れますか」との問いかけに子どもは

「う〜ん、タコの形をしたウインナー」。ほら、お弁当のできあがり。

「それじゃカエルの話をするね」と三木さんは何やらカバンの中をゴソゴソ。大きな口をした、牛乳パックのカエルを取り出し、口を上下左右にパクパクさせながら、カエルの冒険の話語っていく。子どもたちはそのコミカルな動きにもう夢中。次々と繰り出される物語にあっという間の30分でした。

【日時】6月15日・22日・29日の土曜日各日14:00~14:30、22日は、赤ちゃん向けお話会「おんぶとだっこのふれあいあそび」
【問い合わせ先】徳島市立図書館 (☎654-4421)

講師からメッセージ

絵本や昔話には生きる力がたくさん宿っています。語りを通して子どもたちの喜びや悲しみ、そしてそれぞれに違った想像力が育っていきます。子どもの中に育っていく絵本の世界を、大人も一緒になって楽しんでほしいと思います。



子育てイベント情報は6~7ページに掲載