



広報

# とくしま

トピックス

年末年始の業務案内 (2面)

- 「民生委員・児童委員」が  
決まりました (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12月1日現在(前月比) 人口/253,000人(-10) 男/120,108人(-9) 女/132,892人(-1) 世帯数/120,050世帯(+37) 面積/191.39km<sup>2</sup>



台湾の花蓮県吉安郷と友好交流協定を締結  
台北市で海外初となる観光PRイベントを開催



「ミーアキャット舎」が完成  
(とくしま動物園北島建設の森)



再開発ビルの核テナントである「そごう徳島店」が来年8月末閉店を発表



## 徳島市政の 2019年を振り返る

2019年も残りわずかとなりました。皆さんにとって  
ことしはどんな一年だったでしょうか。

今号では、ことし一年を振り返り、市政の主な出来事  
をご紹介します。



日本遺産に認定「藍のふるさと 阿波~日本中を染め上げた至高の青を訪ねて~」



ポルトガル共和国レイリア市との姉妹都市提携  
50周年



初の民間委託による阿波おどりを開催



「フラミンゴ舎」が完成  
(とくしま動物園北島建設の森)



### そのほかの主な出来事

1月

- KDDIと包括連携協定を締結

2月

- 家庭ごみ収集民間委託を開始
- 東京海上日動火災保険と包括連携協定を締結

3月

- 「徳島市立地適正化計画」を策定

4月

- 仙台市との観光姉妹都市提携から50年
- 移住交流支援センターを開設
- 「徳島市政における要望等に対する公正な職務の執行の確保に関する条例」を施行

5月

- ガラススタジオ30周年
- 119番通報などにおける多言語通訳体制の運用を開始
- ガイドドリンコと地域活性化包括連携協定を締結

6月

- 新ホール整備基本計画を策定
- 小松海水浴場と小松海岸緑地ドッグランにネーミングライツを導入

7月

- 阿波おどり会館20周年

9月

- 幼稚園、小・中学校のエアコン設置を完了

- 新産業振興施設(仮称)整備計画を策定

10月

- 市制施行130周年
- ごみ出しが困難な高齢者などを対象に「ふれあい収集」を開始
- 納税コールセンターを開設
- 幼児教育・保育の無償化を開始
- 消費税が10%に。プレミアム付商品券を発行
- 「食品ロス削減全国大会 in徳島~エシカルでひろげよう」を開催
- トヨタカローラ徳島と包括連携協定を締結





# 年末年始の業務案内

## ◆一般事務

休業期間は12月28日(土)～1月5日(日)です。※12月27日(金)～1月5日(日)の出先機関、各施設の休みは右表のとおりです。

## ◆住民票の交付など

**[各種証明書のコンビニ交付①]**12月29日(日)～1月3日(金)は利用できません。  
**[戸籍の届け出②]**市役所当直室(本庁舎地下1階)で受け付けます。北側の夜間休日出入り口からお入りください。婚姻や養子縁組などの戸籍届の提出を予定している人は、できるだけ27日(金)までに住民課・各支所の戸籍担当窓口でご相談ください。

**[問い合わせ先]**住民課 (①☎621-5140、②☎621-5137)

## ◆ごみ収集

**[家庭ごみの収集]**1月1日(祝)～1月3日(金)は休みます。12月31日(火)までと1月6日(月)からは平常どおり収集します。

**[ごみの一般持ち込み(有料・1,220円～)]**12月30日(月)8:30～11:00は持ち込み可。12月31日(火)～1月3日(金)は休みます。

※浄化槽の清掃、し尿くみ取りも早めに業者へお申し込みください。

**[問い合わせ先]**市民環境政策課 (☎621-5217・5202)

## ◆市バス

12月28日(土)～1月5日(日)は土・日・祝日ダイヤでの運行になります。

**[問い合わせ先]**交通局 (☎623-2154)、徳島バス (☎622-1811)

## ◆救急診療

**■夜間休日急病診療所**(沖浜東2・ふれあい健康館内☎622-3576) = 診療時間は12月29日(日)、12月31日(火)～1月3日(金)、1月5日(日)は9:00～12:30と13:30～17:00、18:00～22:30。そのほかの日は19:30～22:30です。

**■歯科休日救急等診療所**(北田宮一・徳島県歯科医師会館内☎632-8511) = 診療時間は12月29日(日)～1月3日(金)、1月5日(日)の各日9:00～14:30です。

### 〈救急診療を利用する前に〉

例年患者数が多いために、待ち時間が1～2時間になってしまう場合があります。救急診療を利用する前に▶年末までに服用薬をできるだけ確保する▶「徳島救急医療電話相談」や「徳島子ども救急電話相談」を利用する——などにご協力をお願いします(右枠参照)。

□=業務を行います(開館) ■=閉庁・休館日

施設(業務)名	12月					1月				
	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
水道局(注1)、市民病院(外来・注2)、保健センター	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ふれあい健康館、徳島ガラススタジオ、中央公民館、市体育関係施設(注3)、消費生活センター、とくしま植物園緑の相談所(注4)、木工会館	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
市立図書館、シビックセンター	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
女性センター	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
親子ふれあいプラザ、子育て安心ステーション、考古資料館	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
子育てほっとスペース「すきっぷ」、天狗久資料館	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
とくしま動物園北島建設の森	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
徳島城博物館、旧徳島城表御殿庭園	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
中央卸売市場(青果)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
中央卸売市場(水産)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
葬斎場	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
阿波おどり会館(注5)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
眉山ロープウェイ(注6)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

(注1) 緊急の工事には対応します(注2) 急患は診療します(注3) 2日は徳島市球技場でサッカーフェスタ2020を開催します(注4) とくしま植物園(緑の相談所は除く)は入園自由(注5) 2日と3日は有名連による特別公演を開催します(注6) 1日は6:00から営業します

## ◆徳島救急医療電話相談

プッシュ回線の固定電話または携帯の場合は局番なしの#7119、その他の場合は☎622-6530

## ◆徳島子ども救急電話相談

プッシュ回線の固定電話または携帯の場合は局番なしの#8000、その他の場合は☎621-2365

※どちらも12月29日(日)～1月3日(金)、1月5日(日)は24時間対応です。

# 臨時職員などを募集

## 令和元年度採用 ～臨時・嘱託職員～

### ◆市民税課事務職員(臨時職員)

**[業務内容]**課税資料の受け付け・整理、パソコン入力など  
**[賃金]**日額7,171円 **[雇用期間]**1月15日(水)～3月31日(火)  
**[選考試験]**1月7日(火)9:00～12:00、13:00～16:00に市役所で面接  
**[申し込み方法]**試験当日、履歴書を持って直接、市役所2階市民税課(☎621-5065)へ

### ◆保育士(臨時職員)

**[業務内容]**市立保育所などでの保育業務  
**[賃金]**日額8,181円 **[雇用期間]**随時～3月31日(火)  
**[受験資格]**保育士証を持つ人 **[選考試験]**随時、市役所で面接  
**[申し込み方法]**履歴書を郵送または直接、市役所南館2階子ども施設課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5195)へ

### ◆介護保険認定調査員(嘱託職員)

**[業務内容]**家庭・施設への訪問、面接調査  
**[賃金]**月額188,971円 **[雇用期間]**随時～3月31日(火)(更新あり)  
**[勤務時間]**平日9:00～15:30  
**[受験資格]**介護支援専門員資格または介護支援専門員実務研修を修了した人のうち認定調査員研修を修了した人  
**[申し込み方法]**介護保険課(☎621-5581)へ

## 令和2年度採用 ～会計年度任用職員～

現在の臨時職員や嘱託職員の名称が、令和2年4月から会計年度任用職員となります。会計年度任用職員は、休暇制度、福利厚生、手当が拡充されるなど、これまでと比べて勤務条件が改善されます。

### ◆保育士・幼稚園教員(フルタイム勤務)

**[選考試験]**1月19日(日)に市役所で面接※試験開始時間は受験票に記載  
**[受験資格]**▶保育士=保育士証▶幼稚園教員=幼稚園教諭免許状または保育士証——を持つ人※3月31日までに取得見込みの人を含む  
**[募集案内・申込書]**市ホームページからダウンロードしてください。市役所1階案内・各担当課でも配布しています。  
**[申し込み期間]**12月18日(水)～1月15日(水)(消印有効)

申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**[問い合わせ先]**▶保育士=子ども施設課(☎621-5195)▶幼稚園教員=学校教育課(☎621-5413)

### ◆とくしま動物園飼育職員

**[選考試験]**▶一次=書類選考▶二次=2月9日(日)10:15からとくしま動物園北島建設の森で面接・小論文・飼育実習  
**[受験資格]**専門学校などで動物に関する専門課程を修了した人(3月に修了見込みの人を含む)または動物園で飼育展示の実務経験が1年以上ある人  
**[募集案内・申込書]**市ホームページからダウンロードしてください。市役所1階案内・同園でも配布しています。

**[申し込み期間]**12月16日(月)～1月10日(金)(必着)  
 申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**[問い合わせ先]**とくしま動物園北島建設の森(☎636-3215)





## 地域の身近な相談役「民生委員・児童委員」が決まりました

民生委員・児童委員の一斉改選が12月に行われ、以下の皆さんが厚生労働大臣・県知事から各委員を委嘱されました（任期3年）。お住まいの地域の各委員に相談・連絡をご希望の際は、保健福祉政策課（☎621-5175）へご連絡ください。

### 民生委員・児童委員 一覧

◎=主任児童委員（敬称略、順不同）

#### 内町

西田由記子、福永稔啓、田上加代子、中田博昭、三好一朗、豊田すみ子、椎野博文、大崎和久、吉田英夫、黒津由紀、木下和子、◎武田圭子、◎喜多さおり

#### 新町

後藤正暁、矢田直子、大西広子、神野八重子、五島いづみ、平土明、原田尚美、◎瀬部弘美、◎原真由美

#### 西富田

根来純子、和田いつ子、西田由佳、村井純子、野田収蔵、立本弘子、古川滋男、◎石橋典子、◎松浦通代

#### 東富田

辻健治、上田博美、松内富恵、武市芳彦、井上年恵、福田博昭、竹原美生子、高須賀雅美、上原稔子、中村洋子、田中宏志、谷教子、林典子、大西宏子、花岡建治、安永隆男、◎浅田友紀、◎西村武士

#### 昭和

濱井由紀子、菊池恵里子、吉田知代、石山正明、福井和代、棚橋芳明、海野由季、南岡博志、宮井妙子、朝日奈清一、廣瀬功、吉本亮子、谷岡悦子、福良俊男、四宮洋子、松本久男、原田美鈴、六車啓子、米原智、◎黄田美知、◎平岡恵子

#### 渭東

吉崎千代、竹内和明、松本初美、吉崎末美、土橋多恵、高岡裕紀代、森川眞吉、泰地利雄、天羽則子、坂尾直也、今田ゆり、森大二、木村恵美、佐藤久夫、中野一子、村永昌則、加藤陽、大島佐知子、浜田恵子、福永正雄、富永章子、宮崎優、岡田美穂子、山内純子、三木雅子、森澄子、増田勇治、安田建三、戸川悦子、新田隆子、◎佐藤朱實、◎樋口隆則

#### 渭北

河野保之、石川明美、松村満里子、藤村文夫、大石久美子、一乗君代、落久保良江、西原伸治、喜多憲一、榎原久美子、本田善三、谷睦子、大川雅代、森敏之、牧野加津子、小山健一、下内良一、白濱徹、寺内智子、幾田茂仁、松田恵子、常陸佳代子、小山恵子、牧野久美子、木下美智子、高橋幸子、中野茂樹、板東すみ子、武市郁子、河野治恵、◎野水祥子、◎上野由佳

#### 佐古

長谷部逸子、永尾英之、三浦敏志、長尾由美子、伊原交、山中良枝、山田明子、杉本好史、井内幸子、谷本真由美、大塚博子、古庄豊美、岩佐雅子、黒松美恵、末島しげ代、石井忠正、前川雅一、矢達美佐子、棚上三千子、米本和子、平石千晶、井川志津代、◎徳永修一、◎長尾敏江

#### 沖洲

藤本光子、郡末廣、手城美代子、森谷廣文、廣瀬浩基、柏原英子、湊美知子、南英生、石川美佐、野村壽江子、藤原榮、荒井照彦、重本裕美子、山手智保美、三木弘伸、田中富行、今津春美、公文久美子、湯浅信夫、志摩道子、暮石洋、広岡佐知子、泰地あけみ、川又菊美、木村美智子、浅石貴子、加藤信雄、濱田喜一郎、政平千枝、今井佐知子、◎岩佐徳雄、◎今倉理恵子

#### 津田

楓重隆、山本朋子、風和一、三浦久美、宇野多恵、高井清子、大和義幸、藤田昭則、圓藤誠次、榊田良子、田上幸男、粟飯原智子、小森多佳、岩越美千代、奥村和子、松江公代、小森沢江、炭岡洋子、吉崎勝行、富永英男、浅香壽秀、小松研一、野村卓秀、山住博、角山仁美、木村清美、岡崎晶子、榎本眞琴、◎太居陽子、◎新田みゆき

#### 加茂名

日下光夫、曳沼芳子、長澤良治、関孝雄、小西まつ子、山田寛、原田利一、吉本美

鈴、笠井美知子、吉富都、田原孝子、藤原富子、鈴木ひとみ、西友江、濱田陽子、沢田博昭、森崎美代子、坂尾浩二、森政代、岡山智子、角瀬雅仁、尾崎勇人、中村隆俊、榊登志子、木村志津代、宮本昌美、相原賢次、荻野純子、若松友子、湯村清、山本保男、佐々木浩司、高橋恭一、早瀬博之、亀谷元子、西岡啓子、大家隆、牛田ふみ、早瀬敏弘、小倉陽子、桑山泰子、◎宮崎裕美、◎山崎暁子、◎久保美穂子

#### 加茂

圓藤美恵子、遠藤博久、櫻井治、喜多智子、橋村正晴、藪内義久、小田恵子、宮崎千代子、東塚晃子、遠藤恭司、今井八代恵、元木由美子、大石芽里、山本喜代治、吉田良雄、奥本敏次、岡部節子、林浩子、能田義弘、片原明子、葉坂貴、久米恵二、元木チエ子、山口幸一、高島恵子、佐藤和子、前田進、吉川孝子、木内和美、斎藤香代子、岡山重美、◎祖父江理佳、◎上林由佳

#### 八万

村井淳、椋本清治、森優、小笠美弥、三好尚子、木村拓史、林道子、古本史子、山本登志子、富塚秀子、石立初次、多田眞理、岩崎規佐子、木村洋一郎、西谷明美、山根孝文、吉田秀行、富田正美、川島文代、清水満子、山口智子、濱英子、中東勢治、吉松博子、綱野順一、濱口正義、清水公齊、藤村啓二、品川兼美、山元みどり、米田京子、岩見薫、楠瀬圭三、大貝美治、濱田律子、中川美智、佐藤ケイ子、水持稔、中川典子、鳥居健男、宮本克子、足立康子、椎野敏明、藤井悦子、谷野勝、◎大野美加、◎宮本雅史、◎武知菊子

#### 勝占

井関徹、西川敬子、矢野長治、三村学、米澤進、藤代滋、元木眞理、嵐多美子、木下リツ、和辻好美、寺澤寛二、永田修、生田長治、國平敬二、安東学、福井啓子、瀬戸雅美、酒井正一、元木晴男、佐々木智世、増井秋雄、内藤敬治、◎海野千夏、◎山岡由美

#### 多家良

原田聡、福井敏夫、今津美由紀、中森伸子、井川正美、舟越政裕、寺橋三子、金中君江、池本薫、岩田勝、尾高みどり、横石和子、◎西條美恵、◎服部徹裕

#### 上八万

和泉一朗、上田昌代、馬場利清、藤原さよ子、佐々木純子、鎌野規佐子、柴内登美子、杉本潤造、西岡徹、松本静子、三牧千鶴子、多田雅子、西條紀久江、長倉和枝、谷口智子、佐藤由美子、谷井美年子、石槌典代、佐々木康夫、中野道夫、佐々木健、◎久保幸恵、◎武市美沙子

#### 入田

鎌田富美代、森田雅巳、木村雅伸、近藤正彦、近藤美佐子、林健治郎、◎高松明美、◎片岡佳美

#### 不動

志摩満夫、上原奈津代、山田茂男、折野安弘、豊田昌宏、井原福江、大野真利子、梶井順子、吉本則夫、藤原明美、松本則子、堀江健三、◎藪原宏美、◎竹内由美

#### 川内

福井久喜、栢和男、和泉茂雄、酒井秀樹、多田洋子、榎野早智子、坂田道恵、長尾春美、伊澤純治、島田謙一、廣瀬明美、吉田富保、板東公恵、松本みづる、元木裕子、山本昌史、吉野勉、坂東敏夫、森英明、竹内純子、川口智恵子、濱保夫、◎林千寿郎、◎下村明子

#### 応神

笹木弘子、鴻池通子、松浦光、喜多武夫、高木喜六、廣永正志、浅野明美、廣永典子、柳本園子、鈴江弘典、森口早苗、堀江剛、日下信也、木下修作、◎川野明美、◎吉田多賀子

#### 国府

以西弘子、木村留美子、森信行、三浦茂由、藤並正信、安友眞美、松田眞知子、美馬潤子、保井卓、町田雅俊、山上徹、後藤貴雄、美馬規佐子、吉田悦生、鈴木敏子、横山愛明、漆原千恵美、手塚早苗、◎小林智佳子、◎野々瀬正文

#### 南井上

松下艶子、柏岡日出男、友成君子、小林哲夫、近藤和隆、園雅子、湯浅眞行、板東雄二、久米好雄、◎多田稔代、◎湯浅信子

#### 北井上

道上陽子、七條和之、河野正敬、岡田明美、中川美千代、山下和子、阿部仁志、小池清、上田井久雄、朝田三郎、◎木川仁美、◎篠原マサ子

## 年末年始のイベント

### とくしま動物園北島建設の森

#### ◆どうぶつえんのクリスマス

サンタクロースの格好をした学芸員が動物のガイドや来園者へプレゼントを配布します。※当日サンタクロースの格好(帽子だけでも可)をした来園者は入園料が無料になります。

【とき】12月22日(日)

#### ◆干支(えと)の引き継ぎ式

鏡餅を使った干支の引き継ぎ式。子どもにはプレゼントを配布。

【とき】1月2日(木)11:00~



【入園料】大人600円、中学生以下無料

【問い合わせ先】とくしま動物園北島建設の森（☎636-3215）

### 阿波おどり会館

#### ◆ぞめき餅つき

同会館専属連がぞめきのリズムで餅つきを演出。※餅の配布はありません。

【とき】12月27日(金)9:30~

【ところ】同会館前広場（雨天時は同会館1階エントランスホール）



#### ◆阿波おどり新春特別公演

【とき】1月2日(木)・3日(金)各日13:00~13:50、15:00~15:50

【ところ】同会館2階ホール 【出演】▶2日(木)=阿波扇▶3日(金)=うきよ連

【入場料】大人=1,000円、小・中学生=500円

※各日とも10:00から同会館1階特設売り場で、入場券を販売(1人5枚まで。定員は各公演250人)。各種割引券は利用できません。



【問い合わせ先】阿波おどり会館（☎611-1611）

### 眉山ロープウェイ 初日の出運転

【とき】1月1日(祝)6:00~

【料金】▶一般(中学生以上)=620円(片道)、1,030円(往復)▶小学生=300円(片道)、510円(往復)

【問い合わせ先】眉山ロープウェイ（☎652-3617）



### 消防出初め式

しょうちゃん号・はしご車(小学3年生以上)・起震車の搭乗体験や祝賀放水など。

【とき】1月5日(日)9:30~12:15

【ところ】アスティとくしま

【問い合わせ先】消防局総務課（☎656-1191）※当日の問い合わせは、消防局通信指令課（☎656-1190）へ。





# 掲示板

INFORMATION

## お知らせ

### 12月22日(日)マイナンバー関連業務休止

12月22日(日)の休日窓口はシステムメンテナンスのため、マイナンバーカードの交付や券面更新などができません。

問 住民課 (☎621-5088)

### プレミアム付商品券の申請はお済みですか

徳島市プレミアム付商品券(非課税世帯向け)の購入引換券の申請期限は12月27日(金)です。購入希望者はお早めに申請してください。

問 プレミアム付商品券事業推進室コールセンター (☎624-8108)



### 償却資産の申告を忘れずに

市内に償却資産を持っている個人や法人は、1月31日(金)までに必ず申告してください。申告が必要な償却資産は土地・家屋以外の事業用の有形固定資産です。

なお、太陽光発電設備も次の場合には償却資産に該当し、申請が必要です。

▶個人が全量売電を目的として設置した10基以上の設備 ▶個人・法人が事業用として設置した設備(規模とは無関係)

詳しくはお問い合わせください。

問 資産税課 (☎621-5074)

### 給与支払報告書の提出を忘れずに

事業主は、パート・アルバイト・中途退職者・非常勤職員・役員などを含む全ての従業員の給与支払報告書を1月31日(金)までに、

従業員の1月1日現在の住所地の市区町村に提出する必要があります。

給与支払報告書は給与所得者にとって市・県民税の申告に代わる重要な資料となりますので、期限までに必ず提出してください。

問 市民税課 (☎621-5063~5065)

### 介護予防・日常生活支援総合事業に新サービス

1月1日から、現行の訪問サービスから身体介護を除いた、生活援助のみを行うサービス(基準緩和型訪問サービス)を開始します。

詳しくはお問い合わせください。

問 介護保険課 (☎621-5585)

### 不動産を公売

税負担の公平性を確保するため、滞納者から差し押さえた不動産を公売します。



[物件] 八万町下福万190番地52 (▶土地=132.34平方㍍▶建物=2階建て。延べ床84.24平方㍍)

[見積価額] 113万2,000円

[公売方法] インターネット入札

[申込期間] 1月7日(火)13:00~21日(火)23:00

[入札期間] 1月27日(月)13:00~2月3日(月)13:00

詳しくは市HPをご覧ください。

問 納税課 (☎621-5077・5078・5080)

### 建設コンサルタントなどの業者登録を受け付け

市発注の工事関連業務などの競争入札に参加を希望する業者の資格審査申請を受け付けます。

[有効期間] 令和2年6月1日~令和4年5月31日

対 ▶測量・建設コンサルタントなどの業者(県と共同受け付け) ▶用

### 年末年始は交通事故にご注意を

徳島市では、1月10日(金)まで、警察や交通関係団体と連携して年末年始の交通安全運動を実施しています。この時期は、交通量の増加に伴い、交通事故が多発する傾向にあります。

私たち一人一人が交通ルールとマナーを守り、事故のない明るい年末年始を迎えましょう。

#### ◆交通事故を防ぐために

▶飲酒運転や「ながら運転」は絶対にやめましょう。

▶夜間の交通事故の防止のため、運転時には早めのライト点灯を行いましょう。また歩行者は反射材を着用しましょう。

▶全席でシートベルトを着用するとともに、チャイルドシートを正しく使用しましょう。

▶障害者、高齢者などの交通弱者を思いやりましょう。

▶高齢運転者の事故防止のため、高齢者自身が自分の運転を振り返って見直す機会をつくりましょう。

#### ◆交通安全&消費者被害防止キャンペーン

日 12月25日(火)13:00~16:00

場 イオンモール徳島1階UZUコート

内 ▶交通安全危険予測シミュレーター体験 ▶JAFによる子ども免許証作成 ▶消費生活トラブル相談コーナー——など

※消費生活に関連したクイズの回答者先着200人に、2020年カレンダーを進呈します。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

問 市民生活課 (☎621-5130)

地取得に伴う不動産登記業務を行う業者(司法書士・土地家屋調査士・不動産鑑定士・補償コンサルタント業者)

申 1月7日(火)~17日(金)に県提出書類は県窓口へ、市提出書類は市役所5階土木政策課へ。申請書類などは市HPからダウンロード可。詳しくはお問い合わせください

問 同課 (☎621-5326)

### 消費税増税対策融資制度を創設

中小企業を対象にこれまでの融資制度に加えて消費税増税対策枠を創設します。融資の受付期間は、1月6日(月)~12月28日(月)です。

融資条件など詳しくはお問い合わせください。

問 経済政策課 (☎621-5225)

### 消防の年末特別警戒を実施

年末は火災が起こりやすい季節です。市民の皆さんに防火意識を高めていただくとともに、火災への警戒体制を強化するため、年末特別警戒を実施しています。

12月26日(木)からは、消防署や消防分団による特別夜間警戒を実施します。火の取り扱いには十分注意してください。

問 消防局警防課 (☎656-1192)

### 農林業センサスにご協力を

令和2年2月1日を基準日として農林業センサスを実施します。1月中旬から県知事の任命を受けた調査員が農林業を営んでいる人を訪問しますので、経営状況などの調査にご協力をお願いします。

問 情報推進課 (☎621-5470)

### 求職者支援訓練受講説明会を開催

早期就職を支援する職業訓練の説明会を開催。

日 1月8日・22日、2月5日・19日、3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)

### あわ—ず徳島をご存じですか

あわ—ず徳島(徳島勤労者福祉サービスセンター)は、中小企業が従業員の福利厚生を充実できるように支援している会員制の組織です。加入方法や条件など詳しくはお問い合わせください。

問 あわ—ず徳島 (☎611-3322)

### 成年後見制度の無料相談

▶弁護士相談 日 1月8日(火)、2月12日(火)各日13:00~16:00(要予約) ▶一般相談 日 土・日・祝日を除く毎日8:30~17:00(場) 成年後見支援センター(沖浜東2)

問 同センター (☎679-4100)

### 眉山ロープウェイの運休

施設総点検と設備機器修繕のため、1月6日(月)~3月7日(土)12:00まで運転を休止します。

問 眉山ロープウェイ (☎652-3617)

12月は市・県民税の第4期分の納期月です  
納期限は1月6日(月)

### 譲ります・譲ってください

[譲ります] 品名(保有年数) ▶幼児用三輪バイク・三輪車(3年)

申 12月21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。

12月25日(火)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。

### 募集

### 徳島市子ども・子育て支援事業計画(素案)への意見

「第2期徳島市子ども・子育て

### クラウドファンディングで寄付を募集

令和2年度にNPOなどの団体と協働で実施するまちづくり事業に必要な資金を、クラウドファンディングで募集しています。皆様のご支援をお願いします。

[事業名] ▶藍の魅力発信プロジェクト ▶ポッポ街でみんながチャレンジできる場をつくらう!!

[募集期間] 12月31日(火)まで

[目標金額] 各事業200万円(金額達成時に募集終了)

[寄付金額] 5,000円~

[寄付特典] 徳島市への寄付(ふるさと納税)として、住民税などから控除を受けることができます。

詳しくは市HPをご覧ください。

問 市民協働課 (☎621-5510)



「支援事業計画」を策定するにあたり、「徳島市市民参加基本条例」に基づき、市民の皆さんからの意見を募集しています。

同計画は、一人一人の子どもが健やかに育ち、社会の一員として成長することができる環境を整備するためのものです。

計画素案は、市HP、市役所3階子ども企画課・同10階情報公開総合窓口・同1階案内、各支所で閲覧できます。

**【募集期間】** 1月9日(木)まで  
**【提出方法】** 郵送、ファクスまたは直接、子ども企画課(〒770-8571 幸町2-5 ☎655-0380 ☎621-5240)へ。★電子申請可

### 学童保育クラブ補助員

富田学童保育クラブの補助員(パート勤務)を1名募集。対象や勤務条件など詳しくはお問い合わせください。

☎同クラブ運営委員会(☎654-6621)

### 芸術祭「美術展」の出展作品



2月13日(木)～16日(日)(前期)と2月20日(木)～23日(日)(後期)にアミコビル3階シビックセンターで開催する徳島市芸術祭「美術展」の出展作品を募集します。

**【募集作品】** ▶前期=日本画・洋画・彫刻・美術工芸 ▶後期=写真・書道・デザイン

**【出品料】** 作品1点につき1,000円 ※作品搬入時に納入。

☎15歳以上(中学生不可)  
☎1月10日(金)～22日(水)(必着)に、所定の申込書(市HPからダウンロード可。同センターや市役所1階案内・



同9階文化振興課などで配布)に必要な事項を書いて、郵送または直接、シビックセンター事務局(〒770-0834 元町1-24 ☎626-0408)へ

☎徳島市文化協会事務局(☎621-5178)

### 催し

#### 冬の祭典2019

クリスマスツリーの絵を描いて、LEDライトやクレヨン、折り紙で飾り付けるイベントや歌と踊りの祭典を開催。

☎12月15日(日)12:00～14:30  
☎ふれあい健康館  
☎同館(☎657-0190)

#### 年末年始の青空市

年末の青空市は12月31日(木)まで、年始は1月9日(木)から行います。なお、年末臨時市を12月30日(水)に昭和市、津田市、住吉市で開催します。

☎徳島市青空市の会(☎655-8637)

### 講座・教室

#### 考古学入門講座 「世界遺産と天皇陵古墳」

世界遺産の百舌鳥・古市古墳群について、羽曳野市世界文化遺産推進室の河内一浩さんが講演。

☎12月21日(土)14:00～16:00  
☎考古資料館  
☎同館(☎637-2526)

#### ガラス工芸ワークショップ

初心者を対象としたガラス工芸を学ぶワークショップ。

▶コールドクラス(6クラス) = ☎エナメル絵付けやサンドブラス



### イベントニュース62 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
夜景が魅せる街「徳島イルミネーションツアー」	12月21日(土) 18:00～21:30 (17:45集合)	徳島駅前旅づくりネット(アミコビル地下1階)集合	ホテルでの夕食後、徳島文理大学のイルミネーションや眉山山頂からの夜景を楽しむ、LEDに彩られた新町川・阿波製紙水際公園の川辺を散策。参加費7,500円。	ツーリズム徳島(☎090-2784-6416)
川からサンタがやってくる	12月23日(月)～25日(水) 18:00～	ひょうたん島一円	川から子どもたちへ毎日1,000個のプレゼント	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
水際コンサート	12月27日(金) 18:00～	新町川・阿波製紙水際公園ポートハウス前	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	12月29日(日) 9:00～15:00	しんまちボードウォーク周辺	テーマは「甘酒・おもち・年越しそば!」。約80店のパズルが軒を連ねる産直市	とくしまマルシェ事務局(☎657-7511)

トなど☎各5人(先着)  
▶バーナーワーク専門(2クラス) = ☎トンボ玉制作など☎各3人(先着)

▶吹きガラスコース(8クラス) = ☎吹きガラスの基本☎各2人(先着)



☎徳島ガラススタジオ(勝占町中須) ☎18歳以上の人

日程や費用など詳しくはお問い合わせいただくか同スタジオHPをご覧ください。



☎同スタジオ(☎669-1195)

#### 認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や認知症の人やその家族への支援などについて、地域包括支援センター職員が講演。

☎1月15日(水)14:00～15:30  
☎徳島市医師会館(幸町3) ☎30人(先着)

☎同センター(☎0120-24-6423)  
☎高齢福祉課(☎621-5574)

#### 認知症出前講座

「認知症を正しく理解しよう」をテーマに、医師や理学療法士、看護師が講演する出前講座を開催。

☎1月26日(日)10:00～11:30  
☎場 八万中央コミセン(八万町内浜)  
☎1月22日(木)までに、徳島市在宅医療支援センター(☎625-3960)へ

#### NPOスキルアップ講座 「カードゲームから学ぶSDGs」

NPO法人などを対象に、「SDGs」(国連が世界共通目標として掲げている持続可能な開発目標)について、カードゲームなどを通して解説。

☎1月18日(土)13:30～16:30  
☎徳島市市民活力開発センター(幸町3) ☎20人(1団体2人まで)  
☎同センター(☎611-3886)

### 大掃除で出た資源ごみは徳島市エコステーションへ

常設の資源物回収施設「エコステーション」を開設しています。対象品目の資源ごみを、収集日や量に関係なく持ち込むことができます。

☎▶平日=10:00～19:00 ▶土・日・祝日・12月30日(月)・31日(火)=10:00～17:00 ※1月1日(祝)～3日(金)は休み

**【所在地】** 城東町二丁目5-40

**【対象品目】** ▶スチール缶 ▶アルミ缶 ▶びん ▶ペットボトル ▶新聞紙 ▶折込チラシ ▶雑誌 ▶カタログ ▶段ボール ▶紙パック ▶雑がみ ▶食品トレイ ▶プラマークごみ(プラスチック製容器包装) ▶古着 ▶使用済みインクカートリッジ ▶乾電池 ▶廃蛍光管 ▶廃食用油 ▶携帯電話 ▶羽毛ふとん ▶小型充電式電池

**【注意点】** ▶対象品目以外は受け付けできません ▶缶・びん・ペットボトル・プラマークごみ(プラスチック製容器包装)などは、あらかじめ軽く水洗いしてください

☎市民環境政策課(☎621-5202)



### 市立図書館イベントを開催

#### ◆おたのしみ抽選会

雑誌や書籍の付録が当たる抽選会。※抽選は1人1回  
☎1月4日(土)9:00～なくなり次第終了 ☎同館6階テラス

#### ◆作家講演会※要申し込み

芥川賞作家吉村萬吉さんが小説創作の本質について語る。  
☎1月12日(日)14:00～16:00 ☎場 アミコビル3階シビックセンター ☎40人

#### ◆楽しい絵本のお話このゆびと～まれ

おにのお話を紹介し、折り紙やぬり絵を楽しむ。  
☎1月26日(日)14:00～15:00 ☎場 同館5階おはなしのへや ☎4歳～小学生

#### ◆防災講座※要申し込み

図書館と一緒に「もしも」に備えませんか。  
☎1月28日(火)10:30～11:30 ☎場 同館



詳しくは市HPをご覧ください。  
☎同館(☎654-4421)





講座・教室

ふれあい健康館パソコン講座

パソコンを使ったバレンタイン立体ギフトボックス作り。

日 1月28日(火)13:00~15:00  
場 ふれあい健康館(員)9人(先着)  
料 ¥2,300円

申 1月21日(火)までに、同館(☎657-0194)へ★電子申請可

とくしま植物園各教室

◆フレンチクラフト・カルトナー  
ジュワークショップ

厚紙に紙を貼り付けてA4サイズのトレイを制作。



日 2月1日(土)10:00~12:00  
員 12人(抽選)料 ¥1,500円

◆Flower Diaries

春の花でブーケを制作。

日 2月2日(日)10:00~12:00  
員 20人(抽選)料 ¥2,500円

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

対 市内在住・在勤・在学の人

申 12月25日(水)(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か学校名も))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

健康

高齢者のインフルエンザ  
予防接種を助成

対象は徳島市に住民票があり、

接種当日に65歳以上の人または60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある人。

日 1月15日(水)まで 場 委託医療機関(一覧表は市HPに掲載)  
料 ¥1,600円(生活保護世帯に属する人は免除) 進 住所、名前、生年月日が確認できる保険証など※市外の医療機関を希望する場合は予診票(各支所、保健センターで配布)が必要



問 保健センター(☎656-0540)

COPD市民公開講座を開催

滋賀医科大学呼吸器内科教授の中野恭幸さんによるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についての講演や肺年齢測定、笑いヨガなど。

日 1月26日(日)13:30~16:00(受け付けは13:00) 場 ふれあい健康館(員)200人(先着) 料 無料

申 はがき、ファクスで(住所/名前/電話番号)を徳島市医師会(〒770-0847 幸町3-77「COPD市民公開講座」係 ☎625-4322)へ。同医師会HPからも申し込み可



問 同医師会(☎625-4617)、保健センター(☎656-0534)

風しんの第5期  
定期予防接種を実施

令和4年3月31日までの3年間に限り、風しんの抗体検査・予防接種を公費で受けられ



ます。

対 市に住民票がある昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性※今年度は昭和47年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性にクーポン券を送付しています。送付された人以外の方は保健センターまでお問い合わせください。

問 同センター(☎656-0540)

「若い世代の血糖測定」  
を開催

自己血糖測定、健康相談、栄養相談など。

日 1月14日(火)・27日(月)、2月12日(水)各日12:30~14:00(いずれか1日のみ。1人30分程度)  
場 ふれあい健康館(員)健診を受ける機会のない20~39歳の市民(準)過去の健診結果(出産経験がある人は母子健康手帳)

申 保健センター(☎656-0534)



※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

▶親子であそぼう(先着20組)=16日(木)(0歳)、17日(金)(1歳)、24日(金)(2歳以上)各日10:30~11:00▶お楽しみタイム=18日(土)10:30~11:00▶子育てカウンセリング(講師は公認心理師の森隆子さん)※=22日(水)11:00~15:00▶子育てセミナー「親子で楽しむ音楽遊び」=23日(木)10:30~11:20▶1月生まれのおたんじょう会(先着15組)※=30日(木)(1歳)、31日(金)(2歳以上)各日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

▶ママのリラックスポディケア講座(無料の託児サービスあり)※=20日(月)10:30~11:30▶家事の達人※=24日(金)10:00~11:30▶子育て相談(臨床心理士)※=27日(月)10:00~12:00▶①うたってあそぼう②ファミサポ説明登録会=30日(木)①10:30~11:00②11:00~12:00▶離乳食のお悩み解決講座(離乳食開始~2回食の子どもとその保護者)※=31日(金)10:00~11:30



商店街子育てほっとスペース「すきっぷ」

籠屋町1 ☎626-5454

ふれあい健康館 生涯学習短期特別講座の受講生を募集

同館で次の各講座を開催。日程などは下表のとおり。

講座名	日程	受講料	定員(対象)
体に効く話題の料理	1/7~3/24の毎週火曜(全10回) (2/11,3/3を除く) 9:30~11:30	14,000円	36人
健康ヨーガ体操	1/9~3/19の毎週木曜(全11回) ①10:30~12:00②13:00~14:30 ③15:00~16:30	6,600円	各50人
産後のための骨盤ケア	1/20・27、2/3(月)(全3回) ①10:00~11:00②11:30~12:30	3,800円	各10組(生後1~6カ月の子どもと保護者)
ベビーとママのLet's enjoy English!	1/20・27、2/3・17、3/2・16(月)(全6回) ①10:00~10:40②11:00~11:40	6,100円	各10組(生後6カ月~1歳6カ月の子どもと保護者)
ずっと使えるお肌の知識 ベビースキンケア教室	1/21(水) ①13:00~13:50②14:00~14:50	1,600円	各10組(生後1~12カ月の子どもと保護者)
親子ふれあいベビーマッサージ	1/30、2/20、3/12(木)(全3回) ①10:00~11:15②11:15~12:30	5,000円	各10組(生後1~12カ月の子どもと保護者)

※受講料は材料費込み

申 講座開始日の10日前まで。申し込み方法など詳しくは同館HPをご覧ください★電子申請可

問 同館(☎657-0194)



きっかけウォーキングを開催

指導員のサポートで、ウォーキングの習慣と正しい知識を身につけましょう。

参加希望者は直接集合同所へお越しください。雨天の場合は中止します。

日 場 ▶ 1月8日(水)(以降の水曜日に不定期で開催)=徳島中央公園(徳島城博物館横広場に10:00集合)▶ 1月9日(木)(以降の木曜日に不定期で開催)=JAバンク蔵本公園(JAバンクスタジアム3塁側スタンド入口前に10:00集合)※初日が雨天中止の場合は、翌週に開催します。



対 医師から運動制限を受けていない市民(準)タオル、水分補給用飲料

問 とくぎんトモニアリーナ(市立体育館)事務所(☎654-5188)、保健センター(☎656-0534)

開館時間10:00~16:00  
水曜、第1・3日曜、第2・4土曜、祝日休館  
▶藤本さんのうたの日=6日(月)11:30~12:00▶ベビーデー=9日(木)10:30~11:30▶寒川伊佐男先生の育児相談=24日(金)10:30~11:30▶転勤族ママの日=28日(火)10:30~11:30、14:30~15:30

### 在宅育児家庭相談室

(土・日・祝日休み)  
利用時間 9:00~12:00  
13:00~15:30  
地域における子育て支援の充実を図るために、親子の交流や相談援助を行う施設。

### 津田保育所「あっぴ」

☎662-0246  
▶助産師によるおっぱい相談※=7日(火)10:00~11:30▶離乳食を食べない5つの原因と対処法=8日(水)10:30~11:30▶保健師による育児相談※=22日(水)10:00~11:30▶親子の広場(てづくりおもちゃ)=24日(金)10:15~11:15

### 城西保育所「わおん」

☎634-3105  
▶親子の広場(誕生会)=9日(木)10:45~11:15▶栄養士による栄養相談※=15日(水)10:00~11:30▶子育て講座(親子でわらべうたあそび)=17日(金)10:30~11:00▶助産師によるおっぱい相談※=22日(水)10:00~11:30

### 国府保育所「あいあい」

☎642-3656  
▶親子の広場(身体測定)=7日(火)10:00~11:30、13:30

~15:00▶子育て講座(親子で楽しくふれあい遊び)=15日(水)10:30~11:00▶親子の広場(てづくりおもちゃ)=21日(火)10:15~11:15▶園開放(リズム室であそぼう)=23日(木)10:15~11:00

### 名東保育所「たち」

☎631-1120  
▶親子の広場(身体測定)=7日(火)10:00~11:30、13:30~15:00▶親子の広場(誕生会)=9日(木)10:45~11:15▶子育て講座(ベビーと一緒にママのすこやか体づくり)=21日(火)10:00~11:00▶おでかけ保育(鮎喰児童館)=28日(火)11:00~11:30

### 丈六保育所「あーち」

☎645-1031  
▶親子の広場(誕生会)=9日(木)10:45~11:15



▶親子の広場(身体測定)=20日(月)10:00~11:30、13:30~15:00▶保健師による育児相談※=24日(金)10:00~11:30▶助産師によるおっぱい相談※=28日(火)10:00~11:30

### 北井上認定こども園「たんたん」

☎642-6330  
▶親子の広場(誕生会)=8日(水)10:45~11:15▶子育て講座(急病時にあわてないためのアルゴリズム)=9日(木)10:00~11:00▶栄養士による栄養相談※=17日(金)10:00~11:30▶おでかけ保育(芝原児童館)=29日(水)11:00~11:30

### 徳島市公式SNSで情報発信

徳島市では、公式のフェイスブックやツイッター、ユーチューブ、ラインを活用して市政やイベント情報を随時発信しています。皆さん、ぜひ「いいね」や「フォロー」をお願いします。

SNSのご利用は、次の二次元コードからアクセスしてください。  
【問い合わせ先】広報広聴課(☎621-5092)



## 1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、10日(金)(予約制)	13:00~16:00
公証人相談(相続・遺言など)	21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
社会保険労務士相談(年金相談)	9日(木)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	16日(木)	10:00~12:00
不動産相談	9日(木)	10:00~12:00
	28日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	23日(木)	10:00~13:00
行政相談委員相談(注2)	6日(月)	13:00~15:00
交通事故相談	毎週月・水・金曜	9:00~15:30
心配ごと相談(家庭の悩みなど)	毎週月~金曜	8:30~17:00

※いずれの相談も祝日は休みます。  
(注1) 弁護士相談は予約制で1月6日(月)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1月8日・10日・15日・22日・29日、2月5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】1月15日(火)13:00~15:00

### 消費生活相談(徳島市、石井町、神山町、佐那河内村内在住の人)

◆消費生活センター(アミコビル3階) ☎625-2326

商品購入やサービス利用に伴うトラブル相談	10:00~17:00 【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)】	10:00~18:00(受け付けは17:00まで) 【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】	8・15日(水)	18:00~20:00
	10・17日(金)	

※無料託児あり(1歳~就学前)。3日前までに要予約

### 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	7・21日(火)	13:30~16:00
---------------	----------	-------------

### からだの相談(市内在住の人)

◆保健センター(ふれあい健康館内)  
☎656-0534【要予約】※母子相談のみ☎656-0532

■医師による相談※相談時間は1人30分程度。

健康相談・COPD予防相談・禁煙支援相談	14日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	15日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	16日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	22日(水)	14:30~16:30

■保健師による相談

健康相談(成人相談・母子相談)	毎週月~金曜 【休】祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00
-----------------	----------------------	---------------------------

■管理栄養士による相談

栄養相談	毎週月~金曜 【休】祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00
------	----------------------	---------------------------

■健康運動指導士による相談

運動相談	毎週月~金曜 【休】祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00
------	----------------------	---------------------------





いつまでもいきいきと健康に

# いきいき百歳体操を始めてみませんか

要介護状態になることなく、未永く自立した生活を送るためには、健康な体づくりが不可欠です。

今回は、高齢者の健康づくりとして徳島市が推奨している「いきいき百歳体操」をご紹介します。運動習慣を身に付け、体力を維持し、いつまでも若々しく、自分らしい生活を送りましょう。

## いきいき百歳体操とは

高知市で発祥した介護予防の体操で、重り付きベルトを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら、椅子に座ってゆっくりとしたペースで動かす簡単な運動です。

一人一人の筋力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力やバランス能力、柔軟性を高めることができます。

## 継続して筋力アップ

この体操は何歳から始めても、継続することで効果があることが分かっています。

体操は1週間に1～2回行います。体操後は2～3日休むこと

で、筋肉の疲れが取れて筋肉が付きやすくなります。

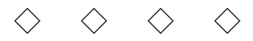
1カ月以上続けると、日常生活に必要な筋力が付き、体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、寝たきりになることを予防します。



## 仲間づくりの場としても最適

いきいき百歳体操は市内各地区で教室を開催しています。教室に参加することで、一人ではなかなか続かない運動も、楽しく継続できます。また、体操のあとは教室の参加者とお茶を飲みながら語らいのひとときを設

けたり、趣味の活動を一緒に行うなど、体操以外の交流の輪を広げることができ、日常生活がより充実したものとなります。



みんなと一緒にいきいき百歳体操を楽しみ、体と心を健康に、いつまでも元気な生活を送りましょう。



**見学！いきいき百歳体操教室 昭和公民館 11月15日**



## 参加者の声

昭和公民館では週2回（月曜10：00～・金曜15：00～）教室を開催しており、登録者数は101人です。

この日の参加者は18人。ゆっくりとしたリズムで「1・2・3・4」と声を合わせて足を上げ「5・6・7・8」で足を下げる。参加者は真剣な表情でDVDを見ながら体操に取り組み、40分ほどの体操を楽しんでいました。



2年前に老人会の人に体操のことを教えていただいて、田中さん今は週2回参加しています。徐々にではありますが、筋力も付いてきたようで体調もすこぶる良いです。

## いきいき百歳体操を始めるためには

### ■とりあえず体験したい

理学療法士による体操効果の説明と体操指導を受けながら、楽しく行う体験イベントを定期的で開催しています。参加は無料、申し込み不要です。お気軽にお越しください。

【日時】毎月第3水曜日  
10：30～12：00

【場所】イオンモール徳島1F  
UZUコート

【定員】30人程度



※運動しやすい服装でお越しください。

### ■体操教室に参加したい

現在、徳島市内各地区で29グループが教室を開催しています。教室に参加したい、体験してみたい人は、希望にあった教室を紹介しますので、市役所南館1階高齢福祉課までお問い合わせください。

### ■体操教室を始めてみたい

参加できる教室がない、気の合う仲間と始めたい。徳島市では、そんな皆さんをサポートしています。開催には、次の条件などがあります。

#### 【開催条件】

①市内在住65歳以上のメンバー5人以上

のグループ

- ②週1回以上開催し、3カ月以上継続
- ③会場や椅子、テレビ、DVDプレーヤーなどを準備できる

#### 【サポート内容】

- ①DVDの無償貸与
- ②講師の派遣
- ③定期的な体力測定など

※興味がある人は、まずご相談ください。



この事業は公益社団法人徳島県理学療法士会のご協力を得て運営しています。

いきいき百歳体操について、ご不明な点は、市ホームページをご覧ください。高齢福祉課までお問い合わせください。



【問い合わせ先】高齢福祉課 (☎621-5574)