



## フレイル予防で健康長寿!

フレイル(虚弱)の兆候を早期に発見して、正しい対処をすることで、進行を抑制したり、身体を健康な状態に戻すことができます。元気な毎日を過ごせるよう、自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。

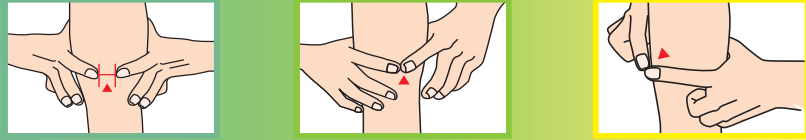
黄緑色のTシャツが目印!  
市民ボランティアの「フレイルサポーター」が皆さんの健康を支えます!

### check 1 『指輪っかテスト』で自己チェック!

まずは自分の筋肉量を計測器は使わず、自分の指で測ってみましょう。



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。 ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。



困めない ちょうど囲める 隙間ができる  
低い サルコペニア(筋肉の衰え)の危険度 高い

### check 2 『イレブン・チェック』

チェック表の全11項目に回答することで、フレイルの危険度を確認します。

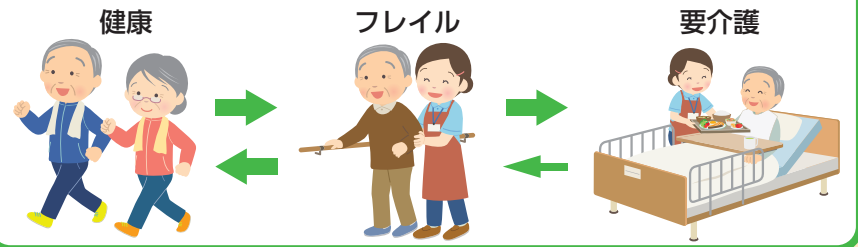
回答欄のBに該当すると要注意!

チェック項目	回答欄	
	A	B
<b>栄養</b> ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
<b>口腔</b> 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
<b>運動</b> 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
<b>社会性・暮らし</b> 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典:「フレイル予防ハンドブック」東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏

### フレイルってなに?

加齢に伴い心身機能が低下した状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の時期であり、多くの人が健康な状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。高齢期の健康を守るためには、病気を防ぐことに加えフレイルを防ぐことが大切です。



### 栄養 (食、口腔機能)

食事(タンパク質、バランス) 口の健康(噛む、飲み込む)など

### フレイル予防の3つの柱

**運動** ウォーキング 筋トレなど  
**社会参加** 文化活動(手芸、合唱など) 友達と食事など

イベントに参加しましょう!

内容	日時	場所
フレイルチェック会	10月21日(月) 令和7年 1月20日(月)	9:30~11:30 ふれあい健康館 1階ホール
のぼそう!! 健康寿命教室	11月8日(金)	10:00~11:00 ふれあい健康館 2階調理実習室
	12月9日(月)	10:00~11:30 ふれあい健康館 1階ホール
いきいき百歳体操 体験イベント	毎月 第3水曜日	10:30~12:00 イオンモール徳島 1階UZUコート

申し込み方法や、その他の講座などについて詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、健康長寿課までお問い合わせください。



【問い合わせ先】健康長寿課 (☎621-5521・5574) (FAX) 655-6560

2面の「フレイル予防体操」もチェック!!



# いつまでも動けるからだをつくる！ ～フレイル予防体操～

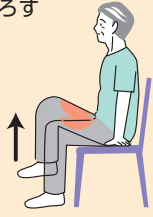


フレイル予防には、ストレッチのほかに、筋力トレーニングも必要です。家でもできる簡単な体操をご紹介します。その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にしましょう。

## 太もも上げトレーニング

- ①椅子に座り、片方のひざを曲げ、4秒かけて太ももをできるだけ高く持ち上げる
- ②4秒かけてゆっくり下ろす

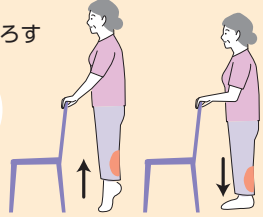
左右  
10回ずつ



## つま先立ちトレーニング

- ①足を肩幅に開き、つま先を前に向け、何かにつかまり、4秒かけてかかとを上に持ち上げる
- ②4秒かけて下ろす

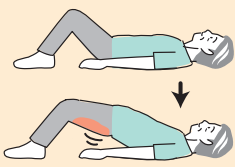
10回  
×  
2回



## お尻上げトレーニング

- ①あお向けに寝て、ひざを立てる
- ②お尻を4秒かけて持ち上げて、4秒かけてゆっくり下ろす

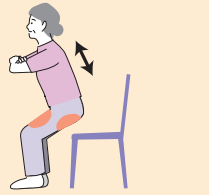
10回  
×  
2回



## スクワットトレーニング

- ①椅子に座ってお尻を少し前に出し、両足を肩幅に開き、両手を胸の前で組む
- ②4秒かけて立ち上がり、4秒かけて座る

10回  
×  
2回



市ホームページから、上で紹介したフレイル予防体操を動画で確認してみましょう。また、その他の体操も実践してみましょう。



## いきいき百歳体操

元気でいきいきとした生活を送るためには、健康なからだづくりが不可欠です。筋力トレーニングは、何歳から始めても効果を発揮することができます。「いきいき百歳体操」はDVDを観ながら、大半をイスに腰かけた状態で行う40分程度の簡単な筋力向上体操です。高知市で開発され、その効果の高さと手軽さから、全国に体操の輪が広がっています。どの体操も、全て簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。さあ、あなたも「いきいき百歳体操」を始めてみませんか。



▲8月21日にイオンモール徳島で行われたイベントの様子

徳島県理学療法士会  
いきいき百歳体操  
徳島版をYouTubeで  
公開中!



【問い合わせ先】健康長寿課 (☎621-5521・5574 FAX655-6560)

## 徳島ガンバロウズ B3リーグ 2024-25 シーズンが開幕



徳島ガンバロウズの開幕戦の相手は、昨シーズン(2023-24)B3リーグ10位のアースフレンズ東京Z。会場で選手たちに熱い声援を届けましょう。



©TOKUSHIMA GAMBAROUS

【開催日】9月28日(土)16:00～、9月29日(日)13:00～

【場所】とくぎんトモニアリーナ(徳島市立体育館)

【チケット購入方法】試合前日までに、徳島ガンバロウズ公式ホームページからご購入ください。



詳しくは、徳島ガンバロウズ公式ホームページをご確認ください。

## 2024-25 ホームゲームスケジュール

開催日時	対戦チーム	会場	開催日時	対戦チーム	会場
10月12日(土) 17:00～	しながわシティ バスケット ボールクラブ	とくぎん トモニ アリーナ	11月23日(祝) 17:00～	新潟アルビ レックス BB	アミノ バリュー ホール
10月13日(日) 13:00～			11月24日(日) 13:00～		
10月19日(土) 17:00～	東京ユナイテッド バスケット ボールクラブ	YGK ドーム	12月7日(土) 16:00～	香川 ファイブ アローズ	とくぎん トモニ アリーナ 那賀
10月20日(日) 13:00～			12月8日(日) 13:00～		
11月2日(土) 18:00～	山口パッツ ファイブ	アスティ とくしま	12月21日(土) 15:00～	東京八王子 ビートル レイ ンズ	とくぎん トモニ アリーナ
11月3日(祝) 14:00～			12月22日(日) 13:00～		

## 徳島ヴォルティス、徳島インディゴソックス 9月のホームゲームスケジュール

### ◆徳島ヴォルティス

【場所】鳴門・大塚スポーツパーク  
ポカリスエットスタジアム

開催日時	対戦チーム
9月18日(水)19:00～	清水エスパルス
9月22日(祝)18:00～	いわきFC

※9月18日(水)の試合は、台風10号の影響により中止となった「徳島市民デー」の代替試合です。詳しくは、徳島ヴォルティス公式ホームページをご確認ください。



### ◆徳島インディゴソックス(トリドール杯チャンピオンシップ)

【開催日】9月21日(土)18:00～

【対戦チーム】年間勝率2位の球団【場所】むつみスタジアム

※9月22日(祝)の試合については未定。詳しくは、徳島インディゴソックス公式ホームページをご確認ください。



【問い合わせ先】文化スポーツ振興課(☎621-5318 FAX624-1281)

## 「徳島市子ども議会」を開催



子どもたちが「子ども議員」として、市長や市の担当者に質疑を行う「子ども議会」を株式会社社工エムびざんと共同で開催し、徳島市内の小学4年生から6年生、30人が参加しました。

### ◆1日目(7月29日)まちの仕組みを知ろう 準備1

市議会議長から、一人一人に「任命証書」と「子ども議員バッジ」が交付されました。

任命された子ども議員は、市役所の仕組みや役割、税金の使い道や、徳島市の文化などをまちづくり講座で学び、議場の見学の後、グループに分かれて、自分たちが日頃から疑問に感じていることや困っていることを話し合いました。



### ◆2日目(8月5日)アイデアを出す 準備2

各グループ内で持ち寄った意見を取りまとめ、何が課題で、どのような質問をするか検討し、発表を行いました。最後には、質問通告書を作成し、提出しました。



### ◆3日目(8月16日)子ども議会開催 本番!

徳島市議会の本会議場に集まり、市長の開会の挨拶により、「子ども議会」が開会しました。

「観光客を増やすためにどんなPRや取り組みをしているか」「体育館にエアコンを設置してほしい」など、各グループの代表の子ども議員が登壇し、日頃からの疑問や困っていることについて堂々と質問を行いました。市長をはじめ、担当部局が子ども議員の質問に対する答弁を行うと、子ども議員は、内容を熱心に聞き、メモを取っていました。



最後に、市長から「本日、子ども議員の皆さんからいただいたさまざまな意見や提案は、今後の『まちづくり』の参考にさせていただきたいと思います。これからも、徳島市に関心を持ち続けて、いつか、私たちと一緒に『まちづくり』をしていくことを期待しています」と子ども議会閉会の挨拶がありました。

【問い合わせ先】財政課(☎621-5048 FAX623-8121)





ピックアップ

徳島城博物館

◆博物館寄席秋席

落語家桂七福さんによる落語「ちはやふる」「崇徳院」と、四国大学教授須藤茂樹さんとの解説・対談「落語のなかの王朝古典、和歌」を開催。

[とき] 9月28日(土)14:00～15:30

[定員] 50人(先着)

[申し込み方法] 当日13:30から受け付け

◆城下町講座一松浦武四郎「四国遍路道中雑誌」を読む(全3回)

松浦武四郎「四国遍路道中雑誌」(松浦武四郎記念館蔵、重要文化財)の内容について、講義と現地見学を組み合わせ案内します。

※現地見学は阿波おどり会館前集合・現地解散。

とき	場所	内容
10月20日(日) 10:00～11:30	徳島城博物館	講義「北海道の名付け親」松浦武四郎と四国遍路
10月27日(日) 10:00～11:30		講義「松浦武四郎のみた四国の城下町」
11月10日(日) 10:00～11:30	阿波おどり会館前集合	城下散策「武四郎も歩いた大瀧山散策」

[講師] 岡本佑弥(徳島城博物館学芸員)

[定員] 60人(応募多数の場合抽選)

[費用] 受講料1,500円※入館料・保険料込み。

[申し込み方法] 10月8日(火)(必着)までに、はがきに「城下町講座参加希望」と明記の上、住所、氏名、電話番号を書いて、徳島城博物館(〒770-0851 徳島町城内1-8)へ

◆城下町徳島まるごと博物館事業「まち歩き with 遊山箱」

懐かしい遊山箱とお城・寺町まち歩きマップを手に持ち、歴史ある寺社と文化財を歩いて巡ります。

[とき] 10月12日(土)13:30～16:30※小雨決行。

[見学コース] 徳島城鷲の門集合→通町→新町橋→寺町→春日神社

[定員] 30人(先着) [参加費] 1,000円

[申し込み方法] 電話による申し込みの上、10月9日(水)までに、徳島城博物館受付にて参加費をお支払いください



[入館料] 大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

[問い合わせ先] 徳島城博物館(☎656-2525 ☎656-2466)



とくしま動物園 STELLA PRESCHOOL ANIMAL KINGDOM

◆動物愛護のつどい

動物愛護週間にちなみ、徳島県・徳島県獣医師会と共同で動物に対する知識と共生について考えるイベントを開催。

動物とのふれあいやえさやりイベント、とくしまワンヘルス推進月間の〇×クイズなどを実施。

[とき] 9月22日(祝)

[入園料] 中学生以下無料、大人600円、年間パスポート1,500円

詳しくは、とくしま動物園ホームページをご確認ください。

[問い合わせ先] とくしま動物園 STELLA PRESCHOOL ANIMAL KINGDOM (☎636-3215 ☎636-3218)



徳島ガラススタジオ

◆第3期ガラスワークショップ(全8回)

初心者を対象としたガラス工芸を学ぶ教室。

[とき] 10月7日(月)～12月16日(月)

[対象] 18歳以上

◆「ガラスでハロウィン！」

▶ハロウィン壁掛け制作※年齢制限なし。

板ガラスにガラス焼き付け用色紙と色ガラスのカケラを使って、かわいいオバケのデザインなどを描く。

▶カボチャのペーパーウェイト※小学4年生以上。

吹きガラス技法でカボチャのペーパーウェイトを作る。

[とき] 9月30日(月)～10月31日(木)

[参加費] 壁掛け制作=2,200円、ペーパーウェイト制作=2,800円



詳しくは、徳島ガラススタジオホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

[問い合わせ先] 徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

考古資料館

◆考古資料館講座「縄文時代について」※申し込み不要

縄文時代についての考古学的基礎知識について学びます。

[とき] 9月28日(土)14:00～16:00

[場所] 考古資料館研修室

[講師] 中村豊さん(徳島大学大学院社会産業理工学研究部教授)

[対象] 小学生以上

[定員] 50人(先着)

[申し込み方法] 直接、考古資料館へ

◆とくしま好古楽倶楽部「琴をつくって演奏してみよう」※要申し込み

工作用紙や糊付きパネルを使って、弥生時代の琴を作り演奏します。

[とき] 10月13日(日)13:00～16:00

[対象] 小学生以上(小学生は保護者同伴)

[定員] 30人(先着)

[申し込み方法] 電話または直接、考古資料館へ

◆おさんぼ考古学「阿波国府跡を散策」※要申し込み

古代の役所である阿波国府があったと推定されるエリアを歩いて散策します。※約3kmの道を歩きます。

[とき] 10月20日(日)13:30～15:30

[対象] 小学生以上(小学生は保護者同伴)

[定員] 20人(先着)

[申し込み方法] 電話または直接、考古資料館へ



[開館時間] 9:30～17:00(入館は16:30まで)

[問い合わせ先] 考古資料館(☎637-2526 ☎642-6916)



介護予防ボランティア活動支援事業

地域での介護予防活動の推進を図るため、ボランティア活動にポイント付与を行い、活動の回数に応じて商品券を進呈します(上限1,000円)。事前の登録と、活動内容の報告などが必要です。

[対象者] 次のすべてに当てはまる人▶徳島市に在住の40歳以上▶要支援・要介護の認定を受けていない▶介護予防・日常生活支援総合事業の対象でない

[定員] 100人(先着)

[申し込み期限] 10月31日(木)(必着)まで

[申し込み方法] 申込書(市ホームページからダウンロード可、市役所2階健康長寿課でも配布)に必要事項を記入し郵送または直接、健康長寿課(〒770-8571 幸町2-5)へ

[問い合わせ先] 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)



「在宅医療」をご存じですか

徳島市医師会が、大人から子どもまで幅広い世代の人に「在宅医療」を身近に感じてもらうため、「在宅医療漫画」を制作しました。

YouTube動画(ボイスコミック)も公開していますので、ぜひご覧ください。

詳しくは、徳島市在宅医療支援センターにお問い合わせください。

[問い合わせ先] 徳島市在宅医療支援センター(☎625-3960)、健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)



▶YouTube動画



# 掲示板

INFORMATION

## お知らせ

### マイナンバー関連業務停止

9月22日(祝)の休日窓口は国のシステムメンテナンスのため、マイナンバーカードに関する全ての手続きができません。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

問 住民課(☎621-5134 ☎655-8246)

### 児童手当法の改正に伴う 施行前申請は9月末までに

10月1日に児童手当法が改正されます。手当の受給期間延長などに伴い、受給するための申請が必要な場合があります。

#### 【申請が必要な人】

- ▶中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代(平成18年4月2日から平成21年4月1日生まれ)の児童を養育している人
- ▶改正前の所得上限超過により、支給対象外となっている人

また、新たに18歳年度末を経過した後22歳年度末までの子ども(平成14年4月2日から平成18年4月1日生まれ)が第3子以降加算の算定対象となることに伴い、現在、徳島市(子育て支援課)で児童手当を受給中の人へ9月6日に勧奨通知を発送しています。

手続きが必要な人は9月30日(月)までに必要書類の提出をお願いします。※公務員の場合は勤務先からの案内などにに基づき所定の手続きを進めてください。

問 子育て支援課児童手当制度改

正担当(市役所1階 母子・乳幼児コーナー30番窓口 ☎621-5546)

### 65歳からの介護保険料

65歳になると介護保険料の納付方法が、健康保険料との一括納付から、個別納付に変わります。それぞれの納付書を送付しますので、納付忘れにご注意ください。

また、65歳になった翌年度から特別徴収(年金天引き)の対象となる人は、順次切り替わります。対象とならない人は、引き続き納付書か口座振替で納めてください。

問 高齢介護課(☎621-5582 ☎624-0961)

### ジェネリック医薬品による 自己負担額軽減の通知

後期高齢者医療被保険者で、今年5月に医療機関で処方された新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が大きく軽減される人を対象に、自己負担軽減可能額などをお知らせする通知を9月下旬に送付します。

なお、全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、利用を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問 徳島県後期高齢者医療広域連合(☎677-3666 ☎666-0105)

### 国民健康保険の 一部負担金を減免

災害などの特別な事情により、生活が一時的に苦しくなり、医療費の支払いが困難となった世帯の病院や薬局で支払う一部負担金(自己負担金)を減免または徴収猶予します。申請には、事業主や医療機関などが記載した書類の送付が必要ですので、事前にお問い合わせください。

問 保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

### 国民年金基金をご存知ですか

国民年金基金は、自営業者やフリーランスなど国民年金第1号被保険者の人たちが安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金にゆとりをプラス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し、国民年金に任意加入している人も加入できます。

問 全国国民年金基金徳島支部(☎0120-65-4192)

### 就学時健康診断を忘れずに

令和7年4

月に小学校へ入学予定の子どもを対象に、徳島市内各小学校で12月5日(木)まで健康診断を実施します。対象者には10月中旬頃に案内を送付します。



問 体育保健給食課(☎621-5427 ☎655-0172)

### スマート農業機器の貸し出し

徳島市が保有しているスマート農業機器(AIなどの先端技術を使用した農業機器)を無料で貸し出します。



▶市内在住で、市内のほ場で生産する農業者

▶市内に本拠を置き、農作物の生産を行う法人

#### 【貸出機器(台数に限りあり)】

▶水田水位センサー・給水ゲート・ソケットホース ▶マッスルスーツ

▶一輪車電動化キット

申 希望する貸出期間開始の1カ月

前までに、農林水産課へ申請書などを提出してください。

詳細は市HPをご確認いただくかお問い合わせください。

問 農林水産課(☎621-5252 ☎621-5196)

### 農業者年金に 加入しませんか

農業者年金(制度)は、農業者のための公的年金(制度)です。保険料は月額2万円~6万7,000円まで千円単位で選択でき、支払った保険料には税制面で優遇措置があります。

【加入要件】次の要件を全て満たす人

- ▶年間60日以上農業に従事
- ▶国民年金第1号被保険者
- ▶65歳未満(60~65歳未満の人は国民年金任意加入者に限る)

加入方法など、詳細は市HPをご確認いただくかお問い合わせください。



問 農業委員会事務局(☎621-5394 ☎621-5196)

### マイバッグ・マイボトルの ご利用を

プラスチックは、わたしたちの生活に欠かすことができないものです。一方で、廃棄されたプラスチックが、海洋問題などの深刻な要因となっています。



資源の節約や地球環境を守るために買い物の際にはマイバッグを持参し、レジ袋をもらわない、マイボトルやマイタンブラーを持参し、使い捨て容器を使用しないなど、ごみの減量にご協力をお願いします。

問 環境政策課(☎621-5202 ☎621-5210)

### 学童保育クラブの利用料を軽減

令和6年度の学童保育クラブの利用料(おやつ代や実費徴収分および入所金、延長保育料などは除く)を軽減します。



問 市内の公設学童保育クラブを利用している、次のいずれかに該当する世帯の児童 ▶第3子以降で世帯の市民税所得割課税額の合算額が16万9,000円未満の世帯の児童 ▶生活保護世帯の児童 ▶市民税非課税世帯で、ひとり親家庭や就学援助を受給している世帯の児童 ▶市民税非課税世帯の第2子以降の児童——など

申 11月30日(土)(消印有効)までに、所定の申請書(市HPからダウンロード可。市役所3階子育て支援課、各学童保育クラブでも配布)に必要事項を書いて、郵送または直接、子育て支援課(〒770-8571 幸町2-5)へ※持参の場合は11月29日(金)まで。

詳細は市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。



問 子育て支援課(☎621-5192 ☎655-0380)

### 会計年度任用職員を募集

令和7年3月31日までを任期とする、会計年度任用職員を随時募集しています。

#### ◆一般事務

【業務内容】 行政サービスに関する窓口、電話対応、その他関連業務など

【採用予定人数】 若干名

【給与】 16万6,963円~(地域手当含む。その他諸手当あり)

申 履歴書に必要事項を記入し、写真を貼り付けて郵送または直接、市役所7階人事課へ

問 人事課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5023 ☎624-3125)

#### ◆保育士(フルタイム勤務)

【業務内容】 市立保育所等において、保育業務など

【応募資格】 保育士証を持つ人(任用時までに取得見込みの人を含む)

【給与】 18万7,408円~23万2,934円(地域手当・特殊勤務手当を含む。その他諸手当あり)

申 所定の申込書(市HP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、ふれあい健康館3階子ども保育課へ

問 子ども保育課(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎621-5195 ☎621-5036)

詳細は市HPをご確認いただくか、各担当課へお問い合わせください。





### LED防犯灯新設・機種変更・ 灯具取り替えの工事費を助成

夜間における犯罪防止と通行の安全のため、LED防犯灯の工事費の一部を助成しています。今年度から制



度の一部を変更しています。  
【助成金額】 1灯あたりの金額  
①新設・機種変更(LED化)で電柱設置=2万円以内  
②既存のLED灯具の取り替え=1万5千円以内  
③上記①②の工事で小柱の敷設・建て替えを伴う場合=3万円以内  
助成できる灯数は町内会などにつき単年度に5灯まで。※①③の工事は合わせて2灯まで。

なお、助成決定前に工事に着手した場合は対象になりません。

申 12月27日(金)まで(審査あり)  
問 市民生活相談課(☎621-5145 FAX621-5128)

### 登記所備付地図の 作成作業を実施

徳島地方法務局が、公益社団法人徳島県公共嘱託登記土地家屋調査士協会に委託して、登記所備付地図の作成作業を実施します。



場所は東吉野町一丁目、助任本町六丁目・七丁目、上吉野町一丁目・二丁目・三丁目、中吉野町四丁目、吉野本町六丁目、上助任町蛭子、上助任町大坪、上助任町三本松、上助任町天神、田宮町灘の各全部地域、中吉野町一丁目・二丁目・三丁目の各一部地域です。

8月から基準点測量を開始しており、令和7年1月に住民説明会、

4月から所有者立ち会いの下で境界の確認を行いますので、ご協力をお願いします。

問 徳島地方法務局(☎622-4176)

### 一日合同行政相談所を開設

法律の専門家や行政相談委員などによる無料相談を実施。※弁護士、司法書士、税理士への相談は要予約。

日 10月10日(木)10:30~15:00

場 ふれあい健康館

員 ▶ 弁護士相談=14人 ▶ 司法書士・税理士相談=各7人

申 9月30日(月)~10月2日(水)に、電話で総務省きくみみ徳島へ

問 総務省きくみみ徳島(☎654-1531)

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)  
**ハロウィンジャンボミニ同時発売**  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
各1枚 300円  
**9月17日(火)発売!**  
発売期間9/17(火)~10/17(木)  
宝くじ公式サイト | 公益財団法人徳島県市町村振興協会

### 祝日のごみ収集

9月23日(月)は平常どおり収集します。

9月は固定資産税・都市計画税の第3期分の納期月です  
納期限は9月30日(月)

### 譲ります・譲ってください

【譲ってください】▶ 家庭用電動ミシン ▶ セミダブルベッド ▶ 二人掛けソファ

掲載品を譲っていただける人は、消費生活センター(☎625-

## イベントニュース105 ひょうたん島川の駅連絡会

イベント名	とき	ところ	内容など	申し込み・問い合わせ先
とくしままちなか花ロードProject	9月21日(土) 8:00~	藍場浜公園(集合場所)	徳島駅前~新町橋2丁目交差点などの植樹帯や花壇を花いっぱいにしましょう	新町川を守る会(☎090-3783-2084 FAX623-2707)
水際コンサート	9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 FAX623-2707)
とくしまマルシェ	9月29日(日) 9:00~14:00	しんまちボードウォーク周辺	テーマは「お酒フェア!!」約70のパワールが軒を連ねる産直市	とくしまマルシェ事務局(☎FAX678-2117)
PONT NEUF MARKET	9月29日(日) 10:00~15:00	▶ 東新町商店街50元 ▶ 阿波銀行本店営業部あわぎんテラス	2会場合わせて、飲食、雑貨など県内外よりすぐりの30店舗が軒を連ねます	PONT NEUF project(☎090-6284-1439)
管楽器の音楽フェス「吹人祭」FUKINCHU MATSURI	10月6日(日) 11:00~18:00	万代中央ふ頭	吹奏楽にジャズにラテンetc...さまざまなジャンルの音楽を楽しめます。17:30~は出演者全員で「情熱大陸」を大合奏!	アクアチッタ(☎FAX679-8001)
SunSunマーケット	10月13日(日) 10:00~15:00	新町川・阿波製紙水際公園	テーマは「ハロウィン仮装deおつかい」一緒に仮装してお出かけしよう。[SunSunマーケット]ではじめてのおつかいも開催します。申し込みはメールで[tomonysunsun@gmail.com]へ	チャレンジサポーターズ(☎090-2894-8309)

2326 FAX625-2365)へご連絡ください。

### 催し

### 防災パネル展

東日本大震災の状況や家具転倒防止対策のパネル、津波により破損した道路標識などを展示。

また、賞味期限が1年未満となった災害用備蓄食料・飲料水を配布します。※各日16:00まで。  
日 9月17日(火)~20日(金)まで各日9:00~21:00(17日(火)は13:00から、20日(金)は13:00まで)  
場 ふれあい健康館  
問 防災対策課(☎621-5527 FAX625-2820)

## アミコビルで行われる各種イベント

### シビックセンター

#### ◆ミュージックコンテストBURN2024

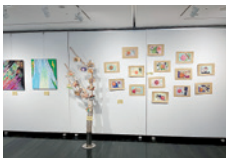
県内の中高生~大学生など若者を対象にミュージックコンテストを開催。※観覧無料。

日 9月29日(日)13:00~

場 さくらホール(アミコビル4階)

#### ◆令和6年度 前期文化講座修了作品展・発表会

シビックセンター前期文化講座の受講生による作品展と発表会を開催。



#### 【作品展】

▶ 第1期=9月19日(土)~21日(日)(染色教室、織物教室、アメリカンフラワー教室)

▶ 第2期=9月22日(祝)~24日(火)(俳句、洋画、墨絵・彩墨画、水彩画、書道を楽しむ、アメリカンフラワー教室)

#### 【発表会】

▶ 9月18日(水)10:00~12:00=歌唱教室

▶ 9月18日(水)13:30~15:30=朗読を楽しみましょう ▶ 9月19日(木)14:00~14:

30=やさしいコーラス ▶ 9月21日(土)13:30~13:45=はじめてのウクレレ

問 シビックセンター(☎626-0408 FAX626-0833)

### はこらいふ図書館

#### ◆ストーリーテリング勉強会

昔話などの物語を子どもたちに語る技術を、実演を通して学ぶ。

日 10月10日(木)10:30~11:30 対 ストーリーテリング(語り)に興味・関心がある人 員 8人

#### ◆四国・徳島の鉄道をもっと知ろう! 2024

JR徳島駅で車両内の見学や観光列車「藍よしのがわトロッコ」の前で記念撮影、駅長さんから直接、駅の仕事についてのお話を聞いてもっと鉄道に詳しくなろう。

日 10月20日(日)10:00~11:50 対 小学1~4年生と保護者 員 10組(1組4人まで)

#### ◆バリアフリー上映会「じんじん」

日 10月26日(土)14:00~16:20 場 さくらホール(アミコビル4階) 対 どなたでも 員 80人

◆電話または直接、はこらいふ図書館へ  
問 はこらいふ図書館(☎654-4421 FAX654-4423)

### 産業支援交流センター

#### ◆屋久杉の箸と箸置きづくり

美しい木目が特長の貴重な屋久杉を材料とした箸と箸置きをペーパー掛けし、オイル塗装をして仕上げます。



【講師】株式会社AT 荒木拓郎さん(キット製作は山口木工)

日 10月20日(日)11:00~、13:30~

対 4歳以上(小学生以下は保護者同伴)

員 各10組 ¥1,500円※材料費込み。当日会場で支払い(現金のみ)。

申 電話で産業支援交流センターへ

問 産業支援交流センター01(☎FAX661-7124)



催し

ニュースポーツのつどい

開催種目はカローリングとペタンク、バウンスボール。申し込み不要。直接会場へ。

日 9月28日(土)9:00~12:00  
場 内町小学校体育館・運動場

対 市民 体育館シューズ  
参加する際は、市HP  
をご確認ください。



問 文化スポーツ振興課(☎621-5318 FAX624-1281)

講座・教室

ふるさと納税返礼品  
開発セミナー

地域の事業者の皆さんに、徳島市のふるさと納税の現状や返礼品開発のポイントなどを学んでいただける「ふるさと納税返礼品開発セミナー」を開催。

日 10月15日(火)15:00~16:30  
場 市役所13階第一研修室

セミナーの詳細や申し込みは市HPをご確認ください。



問 企画政策課(☎621-5085 FAX621-0164)

高齢初心者向けスマホ教室

カメラやインターネット、マップ、LINEなど日常生活で使える、基本的なスマホの使い方を学びます(全3日)。\*スマホの貸出可。

日 ①10月28日(月)~30日(水)

②11月25日(月)~27日(水)

③令和7年1月27日(月)~29日(水) 各日10:00~12:00

場 徳島市シルバー人材センター

(佐古四番町)

対 60歳以上の市民

員 各回10人(先着)

申 ①~③のいずれかを選んで、10月11日(金)までに電話で同センターへ

詳細はお問い合わせください。

問 徳島市シルバー人材センター(☎653-6262)

健康

新型コロナワクチン接種

令和6年度より新型コロナワクチンは定期接種となりました。今年度の接種期間は、10月1日(火)~令和7年3月31日(月)です。\*この期間に接種できなかった場合、その後の接種は任意接種(全額自己負担)となります。

重症化を防ぐことを目的として、接種を希望される次の対象者へワクチンの接種を実施します。

対 接種日に65歳以上の人\*対象となる人(昭和34年10月1日以前生まれ)には、9月末に個人通知します。(昭和34年10月2日~昭和35年3月31日生まれの方は、誕生日後に随時通知)なお、60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器などに重い病気のある人も対象となる場合があります。接種前に健康長寿課へお問い合わせください。

¥4,000円(生活保護世帯の人は免除)

問 健康長寿課(☎621-5523 FAX655-6560)

歯周疾患検診

20~70歳の節目年齢を対象とした無料の歯周疾患検診(集団検診)を実施。

日 10月31日(木)、12月5日(木)各日13:15~場 ふれあい健康館2階 母子保健ルーム 対 令和7年3月31日現在で20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の市民\*年度内1回。

員 各日20人(先着)

申 電子申請または電話で健康長寿課へ

詳細は市HPをご確認ください。

問 健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)



20・30歳代の健康チェック

1年に1回、自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返りましょう。健診を受ける機会のない、20~39歳の市民を対象に、自己血糖測定などの健康チェックを実施します。



日 10月23日(水)9:30~14:30(1人30分程度)

場 ふれあい健康館

申 電子申請または電話で健康長寿課へ

問 健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)



特定健康診査

徳島市国民健康保険加入者で、昭和24年10月1日~昭和60年3月31日生まれの人を対象に、特定健康診査を実施しています。

日 12月20日(金)まで\*昭和24年10月1日~昭和24年12月20日生まれの人は75歳の誕生日前日まで。¥1,000円(受診券、徳島市



国民健康保険被保険者証

★健康づくりで商品券が当たる

受診券に同封している応募用紙に、今年受診した特定健康診査および、がん検診の受診日、日頃取り組まれている健康づくりを記入し、12月31日(火)(消印有効)までに送付していただくと、抽選で全国共通商品券(1,000円分)をプレゼント。ぜひ、ご応募ください。

問 保険年金課(☎621-5159 FAX655-9286)

特定健診とがん検診の  
同日受診をご利用ください

徳島県総合健診センターでは、特定健診とがん検診(胃・肺・大腸など)が同日に受診できます。



[実施期間] 令和7年3月14日(金)まで\*大腸がん、前立腺がん検診は12月20日(金)まで。特定健診は健康保険によって期間が異なります。

申 令和7年3月7日(金)までに徳島県総合健診センターへ

問 徳島県総合健診センター

(☎678-3557・7128※平日8:30~16:00受け付け)、健康長寿課(☎621-5512 FAX655-6560)

胃がん・肺がん検診

胃がん(バリウム検査)・肺がん検診は土日も実施しています。



日 10月19日(土)・26日(土)※、11月3日(祝)・9日(土)、12月8日(日)※ ※は特定健康診査も同時に受けられます。

場 徳島県総合健診センター

申 市HPまたは、電話で徳島県総合健診センター(☎678-3557・7128)へ

ふれあい健康館 各講座

◆コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
布ぞうりを作ろう(全3回)	10月4日(金)・11日(金)・18日(金) 各日10:00~12:00	15人	2,300円
楽しいハーモニカ(全6回)	10月7日~12月16日期間中の第1・第3月曜日 各日13:30~15:00	15人	3,900円
実用書道 楷書を使った小筆の基本(全6回)	10月8日~12月24日 期間中の第2・第4火曜日 各日10:00~11:30	15人	5,000円
ベビーとママのファーストサイン(全4回)	10月8日(火)・10月22日(火) 11月12日(火)・11月26日(火) 13:00~14:15	15組	4,400円
呼吸法講座 呼吸とリラックス(全6回)	10月8日~12月24日 期間中の第2・第4火曜日 各日10:45~11:45	25人	3,600円
コーヒーゼリー&アイスコーヒーの淹れ方	10月26日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各15人	1,800円

\*受講料は材料費込み。

申 講座開始の10日前までに電子申請、電話または、はがき(1枚1講座)に〈住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名〉を記入し、ふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16)へ

◆ふれあいパソコン パワーポイント「動く紙芝居 浦島太郎」

太郎や亀を動かして、物語を完成させましょう。

日 10月29日(火)13:00~15:00 対 パソコンの基本操作が出来る人

員 9人(先着) ¥2,300円 準 USBメモリ

申 10月19日(土)までに電話で同館へ

問 ふれあい健康館(☎657-0194 FAX657-0189)



とくしま植物園各教室

教室名	日時	内容	定員(抽選)	参加費
Flower Diaries	10月26日(土) 10:00~12:00	ハロウィーンのアレンジメント	20人	3,500円
ネイチャーゲーム教室 *4歳以上	10月27日(日) 13:00~15:30	昆虫と親しくなろう・バッタをみつけてみよう!	30人	200円
押し花教室 (きのこや紅葉の額レッスン)	第1回 10月29日(火) 10:00~12:00	きのこや紅葉で押し花づくり	15人	5,200円(全2回)
	第2回 11月12日(火) 10:00~12:00	きのこの26額仕上げ		

対 市内在住・在勤・在学の人

申 9月25日(水)(消印有効)まで、とくしま植物園HPから申し込みいただくか、ファクス、はがきに〈教室名/住所/名前/年齢/電話番号/市外の人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)へ



詳細はとくしま植物園HPをご確認いただくかお問い合わせください。

問 とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 FAX636-3132)



健康長寿課(☎621-5512  
☎655-6560)

からだの教室

健診結果に基づき、肥満・高血糖・高血圧・脂質異常の予防や改善方法について一緒に学んでみませんか？からだや病気のメカニズムについての理解を深め、安全で効果的に楽しく取り組める運動の実践や食事の知識を身につけ、健康寿命の延伸につながる教室を開催します。



☎ 下表のとおり

	水曜日コース	金曜日コース
スケジュール	11月6日~ 令和7年1月15日	11月15日~ 令和7年1月24日
時間	10:00~11:30	13:30~15:00

場 ふれあい健康館

対 次の全てに該当する人

- ①令和6年度に開催した、とくしま健康教室、からだの教室に未参加の人
- ②医師からの運動制限がなく、要介護・要支援の認定を受けていない75歳未満の市民
- ③肥満傾向、血糖・血圧が気になり、生活習慣病を予防したい人
- ④令和5年度以降の健診結果、または、検査結果などを持参できる人

員 各15人(先着)

申 電話または直接、健康長寿課へ

問 健康長寿課(☎621-5521

☎655-6560)

市民公開講座を開催

徳島市医師会によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についての市民公開講座を開催。「あなたの咳は大丈夫？もっと知ろう肺の病気！」を



テーマに講演。

☎ 10月14日(祝)13:30~16:00

場 ふれあい健康館1階ホール

詳細は、徳島市医師会HPをご確認ください。

問 徳島市医師会(☎625-4617)、

健康長寿課(☎621-5512

☎655-6560)

ひまわりっこ手帳

ひまわりっこ手帳には、定期予防接種の予診票と4カ月児・9カ月児から11カ月児健康診査受診票が付いています。



お子さんが生後2カ月に達するまでに送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

問 子ども健康課(☎656-0540

☎656-0514)

後期高齢者医療制度  
歯科健康診査

高齢者の口腔機能低下や誤嚥性肺炎を予防するために、無料(健診後の歯科治療を除く)の歯科健診を実施しています。

☎ 11月30日(土)まで場 後期高齢者歯科健康診査の実施協力歯科医院 ※一覧表は受診券に同封。対 令和5年中に75・76・77・80・85・90歳になった人 ※受診時には7月下旬に送付した受診券と後期高齢者医療被保険者証を持参。

詳細はお問い合わせください。

問 徳島県後期高齢者医療広域連合

(☎677-3666 ☎666-0105)、

保険年金課(☎621-5278

☎655-9286)

10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)

◆市民生活相談課(市役所1階) ☎621-5200・5129 ☎621-5128

弁護士相談(注)	毎週水・金曜	13:00~16:00
司法書士相談	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
公証人相談	15日(火)	13:00~16:00
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)	10日(木)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	3日(木)・17日(木)	10:00~12:00
不動産相談	10日(木)	10:00~12:00
	22日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	24日(木)	10:00~13:00
行政相談委員相談	7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)弁護士相談は予約制です。お電話または来庁にてご予約ください。

女と男生き方相談(市内在住・在勤・在学の人)

◆男女共同参画センター(アミコビル4階) ☎624-2613 ☎624-2612

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、面談ともに前日までに要予約]	2・9・16日(水)	18:00~20:00
	4・11・18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 ☎655-7758

人権擁護委員による人権相談	1・15日(火)	13:30~16:00
---------------	----------	-------------

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 ☎625-2365

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
--------------------------	------------------------------

からだの相談(市内在住の人) ※要予約

◆健康長寿課 ☎621-5521 ☎655-6560

■医師による相談(ふれあい健康館)

健康相談・COPD予防相談・ 禁煙支援相談	8日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	16日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	17日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	23日(水)	14:30~16:30

※相談時間は1人30分程度。

■保健師による相談(ふれあい健康館もしくは市役所)

健康相談	毎週月~金 [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(ふれあい健康館もしくは市役所)

栄養相談	毎週月~金 [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(ふれあい健康館もしくは市役所)

運動相談	毎週月~金 [休]祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00
------	---------------------	---------------------------

SNSでも情報を  
発信しています

徳島市ではSNSでの情報発信も行っています。ご利用中のSNSがございましたら、フォローをお願いします。

問 広報広聴課(☎621-5091 ☎655-9990)



LINE



X(旧Twitter)



Facebook



YouTube

各施設や担当部局で運用しているアカウントもありますのでご利用ください。

一覧は市HPからご確認ください。一部のアカウントをご紹介します。



◆とくしま動物園(Instagram)

園内の動物の様子やイベント情報、休園日のお知らせなど。



動物園

問 とくしま動物園 STELLA PRESCHOOL ANIMAL KINGDOM(☎636-3215 ☎636-3218)



◆徳島市消防局(Instagram)

消防局の施設・車両紹介や訓練風景、啓発動画など。



消防局

問 消防局総務課(☎656-1191 ☎656-1201)



◆徳島城博物館(X:旧Twitter)

博物館学芸員による展示の見どころ紹介や、イベント、講座の開催情報、お知らせなど。歴史が好きな人は要チェックです!



博物館

問 徳島城博物館(☎656-2525 ☎656-2466)



親子で楽しめる多彩なイベントを開催。

相談業務も随時受け付けていますので、ぜひお越しください。詳しくは市HPをご確認ください。



■親子ふれあいプラザ、子育て安心ステーション

問 子育て支援課(☎621-5192 ☎655-0380)

■在宅育児家庭相談室

問 子ども保育課(☎621-5195 ☎621-5036)



## 秋の全国交通安全運動の実施

今年の徳島県内の交通事故による死者数は、8月末現在で19人(前年同時期比+1人)です。死者のうち65歳以上の高齢者は14人となっており、死者数に占める割合は74%で、全国平均の55%(6月末現在)を大きく上回っています。

9月21日(土)～30日(月)の10日間「秋の全国交通安全運動」を実施します。この運動は、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通安全意識を高め交通事故を防止することを目的としています。

### 【重点項目】

#### ①反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

・夜間における歩行の場合には、反射材用品などの着用とともに、安全な横断方法を行いましょう。

#### ②夕暮れ時以降の早めのライト点灯や

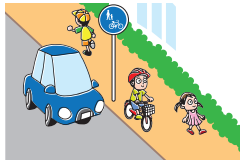
#### ハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

・車両は「早めのライト点灯」、歩行者は「反射材の着用」で、お互いが確認できるようにしましょう。  
・飲酒運転も、あおり運転も「絶対しない、させない」環境をみんなで作っていきましょう。



#### ③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

・自転車は乗る前に「点検整備」を行い、「ヘルメットを着用」しましょう。  
・自転車は「くるま」です。車道の左側を通行し、歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行しましょう。



#### 日頃から自転車ヘルメットを着用しよう！

自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になっていますが、背景には死亡事故を減らす目的があります。

自転車での死亡事故のうち、約半数は頭部損傷によるもので、ヘルメットを着用していない人の致死率は、着用者の約2.2倍となっています。実際に、ヘルメットを着用していたことで、命が助かった人もいます。

自分自身の命を守るために、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。また、家族など周りの人にも着用を呼びかけましょう。



【問い合わせ先】市民生活相談課 ☎621-5130 ☎621-5128

### ●本を読み心を育む●

Vol.19

## 子ども向けおすすめ図書をご紹介します

### PICKUP 1

●ととときのとつかえっこ [中学年向け]  
サリー ウィットマン文/カレン ガンダーシーマー絵/  
谷川 俊太郎訳/童話館出版

バーソロミューおじいさんとネリーは赤ちゃんの頃からいつも一緒に、近所の人から「ハムエッグ」と呼ばれる程の仲良し。でも、ネリーが成長するにつれて、おじいさんは年老いてきて、二人の立場が逆転し…。互いに尊重し合う大切さと、本当の愛とは…を考えさせられる一冊。



### PICKUP 2

●生まれかわるヒロシマの折り鶴 [高学年向け]  
佐藤 真澄著/汐文社

原爆で亡くなったすべての子どもたちのために作られた「原爆の子の像」。像には、毎年約10万の折り鶴が善意で捧げられています。折った人の気持ちを大切にしたいと、折り鶴は今新しい形に生まれかわっています。折り鶴に関わる人々の思いや歴史を通して、平和について考えてみませんか。



### PICKUP 3

●植物たちのフシギすぎる進化 木が草になっただけで本当? [YA(中高生)向け]  
稲垣 栄洋著/筑摩書房

植物に個性があるのをご存じですか?この本には、植物の初恋の相手や人と植物の出会いなど、興味が湧くネタが満載。でも、これは実は中学校理科で学習することなんです。理科は暗記科目という通説は大きく覆されるかもしれません。理科が苦手な人も好きな人もぜひ読んで欲しい一冊。



【問い合わせ先】はこらいふ図書館 ☎654-4421 ☎654-4423

## 8月

## City Event Topics

4  
[日]

子ライオン命名式  
名前は「サッシュ」



とくしま動物園で4月に誕生した子ライオンの命名式を開催。投票により、誕生日が「駅伝誕生の日」であることにちなみ「タスキ」を意味する「サッシュ」に決定しました。

11~  
[祝]

2024阿波おどり  
情熱の、聖地へ。



8月11日～15日の5日間、「2024阿波おどり」を開催。賑やかなぞめきのリズムに包まれた街で、「踊る阿呆」と「観る阿呆」の熱気が徳島の夏をさらに盛り上げました。

19  
[月]

徳島駅前広場設置  
観光パネルの寄贈



徳島大学の学生がデザインした、徳島市の特産品や観光名所などが描かれた観光パネルが、日本たばこ産業株式会社徳島支社より寄贈されました。

26  
[月]

ALTと一緒に楽しむ  
どこでも English!!



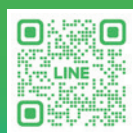
市内の小学生と、外国語指導助手(ALT)が英会話を通して交流。自分の欲しいものを英語で伝えるなどして、コミュニケーションを楽しみました。

子育て くらし 健康 防災 などから ほしい情報を選択できる!

徳島市 公式 LINE

友だち 募集中!

登録はこちら



その他のSNSもチェック!



Facebook



X (旧Twitter)