



広報

うちまち

令和6年10月号

発行 内町まちづくり協議会

幸町館：徳島市幸町3丁目71番地1幸町会館2階 TEL：623-2347

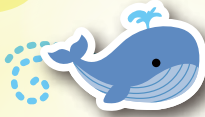
アミコ館：徳島市元町1丁目24アミコ5階

TEL：654-4913

人口（徳島市）245,264人（内町）5,257人

世帯（徳島市）122,539戸（内町）2,909戸

https://uchimachi-community.com/



夏休み子ども対象事業



「お菓子を作ろう！」

午前・午後合わせて親子38名

7/30（火）、「お菓子作り教室」を午前、午後の2回開催しました。講師は去年に続いてノエル店主・村部順子さんです。

アメリカンチョコクッキーとかき氷シロップを使った空色ゼリーの2種類を作りました。ゼリーの材料のアガーと砂糖と水を鍋に入れ煮溶かし、粗熱を取った後にレモン汁を加えました。めいめいにかき氷シロップ(赤、青、黄、緑)をちょっとずつ加えて混ぜ、ベースの色を作ります。いったん冷蔵庫で冷やした後、2回目のシロップを加えると後から加えたシロップだけが沈み、二層の色のゼリーができあがりしました。冷やし固める間に、クッキーの生地材料を入れ、順番に混ぜました。生地を当分してオーブントレーに載せて焼くと、バターやショートニングが溶けて丸く広がります。さくさくの美味しいクッキーが焼き上がりました。



(左)助手の林さん
(右)講師の村部さん



順番に混ぜていきます…



アメリカン
チョコクッキー



カラフルなゼリー
出来上がり！



親子32名

「ピタゴラ装置を作ろう！」

8/2（金）、「ピタゴラ装置を作ろう」を開催しました。講師は木のおもちゃデポ店主・高田健司さんです。

北海道産と県産の木っ端、割りばしなどを材料にボードで板に張り付け、ビー玉が転がるように道を作っていきます。

最初に作るのはゴールする部分（1段目）から。そこからどんどん2段目、3段目と道を作っていきます。中には5段目まで作る子も…。

1段目、2段目が完成すると後はそれぞれが創意工夫して、ビー玉が転がるように何度も調整し、余裕がある子は装飾し、自由な発想でそれぞれの素敵なピタゴラ装置ができあがりしました。



高田さん



それぞれに工夫したところを
チェックしていきます！

内町地区人権教育啓発推進協議会主催

「落語会 ～笑って笑ってお元気に～」

7/26
開催

上方落語家・笑福亭學光さんの「人権落語会」を開催しました。

楽しいお話と腹話術を披露。最後に落語「西行鼓ヶ滝」を熱演。西行法師が和歌を詠みながら流浪したとき、己の慢心に気付くというお話でした。

笑いを取るのに人を傷つけていないかと心配することがある…と學光さん。自分でも知らないうちに、何気ない一言で人を傷つけたり、傷ついたりすることがありますが、できるだけ人を明るくする言葉を使いたいものです（参加者35人）。



笑福亭學光さん



笑って暑気払い！

5 / 29

撫養航路探訪に行きましょう



明治から昭和初期にかけて徳島と鳴門を結んだ撫養航路は交通・輸送の重要な役割を果たしてきました。そんな歴史的な撫養航路をひょうたん島クルーズ船で航行しました。新町川の水際公園（両国橋西詰）発着、吉野川～榎瀬江湖川～今切川～鍋川～旧吉野川～撫養川を往復しました。

前日は警報が出るほどの大雨で開催が危ぶまれましたが、当日は快晴となり定刻に出航できました。新町樋門を通航して吉野川に入る航路でしたが、前日の大雨で水門が封鎖されるというアクシデントがありました。船長さんの機転で水路を変更し、沖洲樋門から吉野川に出ることができ、スムーズに鳴門・親水公園に到着しました。

潮の満ち引きの関係で約1時間の短い鳴門滞在時間でしたが、往復4時間の乗船で水辺の緑や水鳥が飛び立つ様、川から見る町の風景、キラキラ光る水面を見て心が癒されました。途中、何度も橋の下を頭を低くしてすれすれで潜り抜けました。

船が、水質・水面の高さの違う川、水路、海などを進むときは、水門で水を調節し、水面の高さを一定に保ちます。この働きをする水門を閘門というそうです。実際に船に乗って閘門の開閉を見るという…かなり貴重な体験ができました（参加者11人）。



2つの閘門の間で開閉を待ちます。



眉山を見て無事戻ってきたと実感！

6 / 24

あべのタスカル・ハルカス見学



今年の研修視察旅行は内町まちづくり協議会と内町自主防災会の共催で実施しました。研修場所は大阪市立阿倍野防災センター「あべのタスカル」です。防災に対する知識と技術を総合的な体験を通して学習出来る施設です。

高さ6メートルの巨大スクリーンで災害の恐ろしさを体験。それぞれのゾーンで煙の怖さ、津波の恐ろしさ、災害発生直後の街に潜む危険について学びました。

起震装置と映像により震度7を体験し、地震の怖さを学びました。今回は災害についての多くの学びがあり、改めて南海地震への備えの大切さを痛感し、防災意識を高めることができました。

その後300mの高さを誇るあべのハルカスの展望台に上がり、大阪市の景観を楽しみました（参加者34人）。



あべのハルカスで記念撮影

7 / 15

納涼カラオケ大会



去年に引き続き、内町まちづくり協議会・内町地区自治連合会共催で納涼カラオケ大会を開催しました。このカラオケ大会は内町地区町内会の交流とカラオケの発表の場、カラオケを通じた生きがいづくり、健康づくりのために行っています。今年で5回目になり、見学の方を含めて31人の方にご参加いただきました。

内町まちづくり協議会サークル「カラオケ道場」の皆さん12人が参加し、日頃の練習の成果を發揮しました。また、町内から7人の方に歌っていただきました。最後に参加者全員で坂本九の「上を向いて歩こう」を合唱しました。

藍場浜公園で行われるRetra! 水都祭に合わせて開催。楽しみにしていた花火は残念ながら濃霧のため中止となりましたが、楽しいひと時を過ごしました（参加者31人）。



最後に合唱

内町まちづくり協議会講演会

4 / 25

「交通安全教室」

講師は徳島市民文化部・市民生活相談課、大屋伸治さんです。近年、事故に占める高齢者の割合が高くなっています。歩行中の事故が多く、早朝や夜間などの時間帯が多いそうです。できるだけ夜間の外出を減らしましょう。

歩くときの注意点としては、反射材を利用してできるだけ目立つように。LEDライト等も併せて使用するのも効果的です。舗道を歩く、舗道が無いところでは右側を歩きましょう。道路を横断中の事故が多いので、横断歩道を利用し、少々遠回りでも安全を優先しましょう。

高齢者の運転は動体視力が低下し視野も狭くなります。交差点では特に要注意！一時停止、減速する、安全確認するなど交通ルールをしっかりと守りましょう。

丁寧にわかりやすく説明していただきました。また、動画を視聴して更に理解を深めることができました（参加者13人）。



交通ルールを守ることの大切さを実感しました



大屋さん



5 / 23

「良い睡眠のための睡眠環境」

講師は明治安田生命徳島支社・豊田良子さん。昨年に続いて2回目の睡眠講座の開催となりました。

寝具や寝室の環境についてのお話、夜中に目が覚めてしまう、なかなか寝付けられない…等、睡眠のお悩み別の原因と解決法についてもお話いただきました。

2021年、世界13カ国の調査で日本人の睡眠満足度は最下位でした。ストレスの解消はよい睡眠にとって重要です。自分にあったストレス解消法を見つけていきましょう！

よい睡眠がとれると病気のリスクも減るそうです。

講演の前には自律神経チェッカーでの測定やAGEs（最終糖化産物）センサの測定も行いました（参加者26人）。



講演の途中で軽いストレッチも行いました



豊田さん



6 / 13

「歴史よもやま話～風流踊りと徳島の神踊り」

講師はとくしま学博士、讃野由高さんです。2022年11月に「西祖谷の神代踊り」を含む「風流踊り」が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。風流踊りは中世末期から近世初期にかけて大流行したそうです。

西祖谷の神代踊りの起源は風流踊りの流行の前から、今から1100年前と言われていています。貴重な文化遺産ですが、担い手の減少で保存継承が困難になっている…と讃野さん。

徳島市の上八万町にある「宅宮神社」でも平安時代末期から続いている神踊りが毎年8月15日に奉納されているそうです。風流踊りの資料、西祖谷の神代踊りの資料などたくさん資料を準備してくださり貴重なお話が聞けました（参加者13人）。



資料に目を通す参加者



讃野さん



6 / 24

「自筆証書遺言書保管制度」

講師は徳島地方法務局供託課課長・富山直哉さんです。遺言の方式には、主に公証人が関与して遺言書を作成し、公証人役場に保管する「公正証書遺言」と自分で保管する「自筆証書遺言」があるそうです。自筆証書遺言には民法で定められた方法があり、間違えると遺言内容が無効になる恐れがあります。また、家庭裁判所による検認が必要となります。

令和2年7月10日から法務局（遺言書保管所）で自筆作成した遺言書を1件につき3,900円の手数料で保管することができます。「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。家庭裁判所の検認は不要で、死亡時の通知制度もあります。

遺言書は自分の大切な財産をどのように次の世代に引き継ぐのか…、相続トラブルを防ぐだけでなく、感謝や気持ちなど自分の想いを伝えるためにひと言文章を添えることもできます。保管制度の概要、注意点など非常にわかりやすく丁寧に説明いただき大変参考になりました（参加者11人）。



新しく始まった制度
ご周知をお願いします！



富山さん



7/12

「そば打ち体験」

講師は新町そば道場の5人の皆さんです。
 そば作りは、そば粉をこねる15分、のばす15分、切る15分、合計45分で仕上げるのが理想とされているそうです。水の量は季節により調整します。
 講師の方は月2回、長い方で8年そば道場に通っているそうで、さすがの手際よさ！
 粉を計量して、ふるいにかけて、水を入れながら、かき混ぜていきます。さらに生地をまとめて、こねていくとだんだんとつやが出てきます。
 次に生地を平らに薄くのばしていきますが、均等に薄くのばすというのはかなり難しく熟練の技が必要だと感じました。
 切る工程も難しく、なかなか講師のように細く、均一にはいきません。それでも楽しくそば打ち体験できました。
 打ちたてのそばは風味よく、格別の美味しさでした（参加者17人）。



新町そば道場の講師の皆さんと一緒に記念撮影

9/12

「蓮の実飾りを作ろう」

講師は去年に続いて地域ボランティア・快樂尚代さんです。快樂さんが予め布を裁断するなど下準備をしてくださっていたので、予定より早く仕上がりました。また、梅の飾りやうさぎのかわいい飾りも手作りして準備してくださった上、材料もたくさん提供していただきました。
 丸く切った和布をぐし縫いして、中に綿を詰めて絞ります。蓮の実の穴の中にバランスよく色取りも考えながら入れ込み、ボンドで貼り付けて仕上げます。
 皆さん、かわいい蓮の実飾りができました。作品は11月の文化展で展示する予定です（参加者14人）。



快樂さん（中央）と参加者



できあがった作品を持って記念撮影



参加者の作品

9/30

「浄瑠璃に魅せられて」

共催 内町まちづくり協議会
 内町地区人権教育啓発推進協議会

講師は徳米座座長、マーティン・ホルマンさん。アメリカ出身のマーティンさんは大学生の時人形浄瑠璃に触れ、その後日本文学に興味を持ったきっかけで専攻を生物学から日本文学に変更したそうです。
 大学教授として京都の彦根市にあるミシガン州立大学連合日本センターの所長に就任しました。富田人形の練習の見学に訪れた際、人形の修業がしたいと座長に頼んでみたところ、翌日からの練習に参加させてもらえることになったそう。そこで3年間人形浄瑠璃の修業を積みました。
 大学を退官した後、人形浄瑠璃が盛んで美しい自然のある徳島にあこがれて移住し、コロナ前の2019年に徳米座を立ち上げました。これからという時にコロナが広がって大変でしたが、現在は新しい演目にも挑戦したいと意欲を見せていました。いろんな事に挑戦し続けるマーティンさんの生き方はとても興味深いものでした。
 「灯台もと暗し。徳島の皆さん、もっと人形浄瑠璃に興味を持ってください」とマーティンさん。日本語も堪能でした（参加者10人）。



実際に人形を動かしてもらいました！



マーティンさん



作品・参加者募集！
 参加者には粗品進呈します

「第22回 内町文化展」

～人がつながる文化展～

を開催します！

個人の作品（書、絵画、写真、彫刻、手工芸品、収集品など）を募集しています。
 ※各ジャンルひとり1～2点まで、幅30センチ内の小作品は3点まで。

- 日 時 令和6年11月30日(土)、12月1日(日) 2日間 午前10時～午後4時まで
- 場 所 内町コミュニティセンター幸町館（2階、6階児童館）
- お問合せ 内町まちづくり協議会事務局（TEL・FAX 623-2347）