広報 うちまち

令和7年11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）242,923人（内町）5,127人
世　　帯　（徳島市）122,716戸（内町）2,882戸
https://uchimachi-community.com/

子ども対象事業

「パンを作ろう！」

午前・午後合わせて親子60名

7／29（火）、内町コミセン幸町館でパン作り教室を午前・午後の２回開催しました。

講師はノエル店主・村部順子さん、助手の林典子さんです。ウィンナーパンとあんパンの２種類を作りました。材料を混ぜ合わせるとはじめは手にベタベタとくっつきます。みんなで捏ねているうちにだんだんと一つにまとまってきます。

室温で発酵させ２倍に膨らんだパン生地でウィンナーをくるみ、好みでスパイスやケチャップを塗ります。もう一つはアンパンマンの顔に成形し、卵液を塗ってチョコで目や口を書きます。それぞれ味のあるお顔になりました。

焼きたてのパンの良いにおいが漂い、その場で食べたいところですが、時間の関係で家に持ち帰ってもらいました。

準備、後片付けは内町レディース会の皆さんにご協力いただきました。付き添いの保護者の方もお手伝いありがとうございました。

（左）助手の林さん
（右）講師の村部さん

順番に捏ねていきます…

あんぱんとウィンナーパンが焼きあがりました！

「木の貯金箱を作ろう！」

親子26名

8／1（金）、内町コミュニティセンター幸町館で「木の貯金箱を作ろう」を開催しました。講師は木のおもちゃデポー店主・高田健司さんです。

「自由に想像してください…」と高田さん。貯金箱のイメージを思い浮かべ、木っ端を選びながら自由にボンドで接着していきます。子供たちの自由な発想で自分だけの貯金箱が完成しました。

高田さんのところに出来上がった作品を持って行き、それぞれ工夫したところや良いと思うところを報告。木の自然な色や風合いを生かして作品を作る子や出来上がった作品に絵具で色を塗って仕上げる子も…。

高田さん

いろいろな形や色の木っ端を選んで装飾します！

「ハゼ釣り」

親子70名

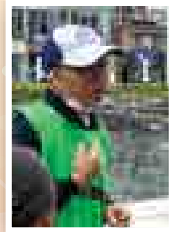
10／25（土）、毎年恒例の「ハゼ釣り」を開催しました。天気予報は雨でしたが、雨が降らずに無事開催できました。

講師は高橋釣具店店主・高橋秀典さんです。竿の準備から始まり、釣り方の指導、後片付けまで全てお世話になりました。また、徳島大学釣り部のメンバー中山さんと岡山さん、ボランティアの大貝さんの３人に助手をお願いしました。

潮が引いてくると川の中が見えるのですが、例年に比べてハゼが少なく感じました。はじめはひいらぎという小さな魚ばかりが掛かり、なかなかハゼが釣れませんでしたが、徐々にハゼも釣れ、大きなキビレやワタリガニを釣った人も。

今年も釣果はまずまずでした。親子70名の方が参加し、閉会式では今年も大貝さんがくださったガチャガチャの景品を２個ずつ引き、高橋さんからはレジャーシートを頂きました。

▲水際公園川沿いに並んで…



高橋さん

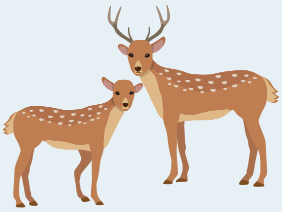
◀大きなカニが釣れました！

6/24 奈良研修旅行

今年の研修視察旅行は内町まちづくり協議会と内町地区自治連合会の共催で実施しました。はじめに平城京跡歴史公園に訪れました。広大な朱雀門ひろばを通り、復原された朱雀門（平城宮の正門）を見学しました。ここでは外国使節の送迎などの儀式も行われたそうです。次に平城宮いざない館へ。平城宮の全体像をボランティアガイドの方から説明を受けました。展示室には出土品や様々な資料、復原模型などがあり、1300年前の平城宮を体感できます。また、古代衣装を着て記念撮影できるコーナーもあり体験しました。

次に奈良公園へ。若草山前の店で昼食を取り、自由散策です。東大寺の南大門・駐車場が集合場所になっていますが、引き返して春日大社に行かれた方も。若草山から三月堂、二月堂を見学し、趣のある路地を通って東大寺へ向かいます。至るところに鹿が居て癒されます。人馴れしていて、すぐ近くまで寄ってきます。お辞儀をしてせんべいをねだる鹿も…。

小学校の修学旅行以来、久しぶりに来られた方も多かったのですが、大人になって改めて見学しても東大寺の大仏様は想像以上の大きさだったそうです。東大寺ミュージアムに行かれた方は国宝の日光菩薩立像や月光菩薩立像など見応えのある寺宝を見学しました。そこまで持っていた天気が急に崩れ、30分ほど土砂降りの雨に…。その後は雨も止み無事帰路につきました（参加者31人）。



朱雀門前で記念撮影

7/19 第９回納涼カラオケ大会

今年も藍場浜公園で行われるRetra！水都祭に合わせて、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自治連合会、内町まちづくり協議会の共催で内町地区住民の親睦と交流を図る目的で行っています。司会はボランティアの福永稔啓さん。巧みな話術で大会を盛り上げてくださいました。

内町まちづくり協議会サークル「カラオケ道場」の皆さんを中心に、10代の高校生から90代の方まで総勢22人の方がエントリーし、日ごろの練習の成果を発揮しました。

来年は記念すべき10回目の開催となるので何か趣向を凝らして開催したいと考えています。ぜひ、ご参加を！（参加者33人）。

最後に記念撮影

令和７年度（令和８年）「内町地区二十歳を祝う会」について

平成17年４月２日～平成18年４月１日に生まれた方対象

令和７年度（令和８年）は１月３日（土）に午前10時からシビックセンターさくらホールで「二十歳を祝う会」を開催いたします。

内町地区のご案内は11月初旬にお送りいたしました。就職・進学等で住民票を地区外に移された方にはご案内が届きません。内町まちづくり協議会まで直接ご連絡下さい。

内町まちづくり協議会（TEL088－654－4913）

内町まちづくり協議会講演会

5/29 「食からフレイル予防を始めよう」

長尾さん

講師は管理栄養士・長尾紀子さんです。防災士の資格もお持ちの長尾さん、防災についてのお話から。いろいろな映像を見せて頂き防災の必要性を再認識しました。災害は南海トラフだけではありません、普段からいろいろな災害に対する備えを！

続いて食のお話。20年近く前に超高齢化社会（65歳以上が全人口に対して21％以上）の徳島市。現在では32％を軽く超えています。飽食の時代ですが、カロリーは足りていても栄養が不足している方が70歳以上の３～４人に一人だそうです。低栄養はフレイル（＝虚弱）の状態の大きな要因の一つです。生活習慣を見直し、バランスの良い食生活を！

食品を温めるヒートパックの実演もありました

ほんの小さな心がけでも食事の栄養価を高めることができます。無理なくできる工夫を少しずつ取り入れていきましょう（参加者28人）。

6/30 「高齢期に備えた住まいの勉強会」

講師は徳島県建築士会・中村正則さん、高瀬喜郎さん、河村勝さんです。

高齢期を快適に過ごすために、住まいを改修することのメリットや改修の際に配慮すべきポイントについて学びました。リフォーム前とリフォーム後の写真をたくさん見せて頂きました。安全に、使いやすく、また介助しやすく改修されていて参考になるところが多々ありました。

一例をあげると、玄関周りは雨の日も濡れずに家に入れて、出入りが楽、風通しや来客対応ができる間取り。暖房用のコンセント、動作を補助する手すりや靴の着脱用のベンチ。床には濡れていても滑りにくい床材を使うなど随所に使いやすさ、安全面が考慮されていました。

元気が出るような住まいづくりを…

人とのコミュニケーションが図れるような生活の質を高める住まいづくり。耐震やいろいろな市、県の助成制度についても説明がありました。パネルや資料なども持参して頂きわかりやすく、有意義なお話でした（参加者11人）。

7/24 「花街と阿波踊り」

佐藤さん

講師は摂南大学名誉教授・佐藤正志さんです。徳島の花街の成り立ち、阿波踊りと花街の関わりについてのお話でした。

芸妓とは宴席やイベントにおいて、舞踊・音曲・鳴物で興を添え、客をもてなす女性のことです。公のイベントや宴会には無くてはならない存在だったそうです。芸妓に向かう差別的な視線もありましたが、花街の女性たちは芸事のプロフェッショナルとしてプライドを持っており、戦争時には国防婦人会・花街分会を作り、ひいきの軍人（軍隊）への協力や軍隊・陸軍病院の慰問をするなど社会貢献をしました。また阿波踊りの観光事業化には花街の女性たちが大きな役割を果たしました。徳島の古い地図や写真を示しながらわかりやすくお話くださいました（参加者19人）。

初めて知ることも多く、興味深い内容でした

9/11 「身体の中から元気にいきいき血管講座」

共催　内町まちづくり協議会
内町のぞみ会

講師は明治安田生命・中峰真由美さんです。

血管が衰え傷つくことで、詰まりや破れなどの要因になります。命にかかわる病気につながり、重い後遺症をもたらすことがあります。

運動や食生活、日常習慣の改善が予防につながります。また、健康診断を定期的に受けましょう。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活を！

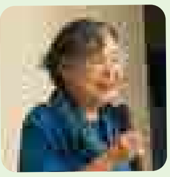
血管年齢測定や野菜がきちんと接種できているかどうかのチェック（ベジチェック）も行いました（参加者21人）。

資料も充実して非常にわかりやすいお話でした！

10/9

男女共同参画地域学習会
「母として妻として研究者として」

熱心に耳を傾ける皆さん



竹内さん

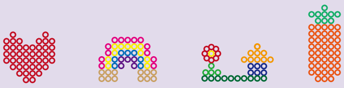
講師は児童文学作家・竹内紘子さんです。家族とともに「鳥居龍蔵」の研究生活を支えただけでなく、女性人類学者の草分けとして高く評価されている「鳥居きみ子」。鳥居きみ子について書いた本が今年度の「青少年読書感想文全国コンクール中学校の部」の課題図書になりました。その著者である竹内紘子さんにお話し頂きました。

迷い道、分岐点に立った時にどっちの道に進むかは人生を左右します。きみ子は迷い道の中で自分の気持ちに正直に生きました。龍蔵というよきパートナーに巡りあい、戦争もあり苦難の多い中、夫婦で人類学を追求しました。

戦後80年。戦争というものがどういうものか若い子に考えてもらいたいと竹内さん…（参加者12人）。

6/9・16・18・25・7/2・9/24・10/1　計７回実施

「アイロンビーズを作ろう」



もくもくと作ります

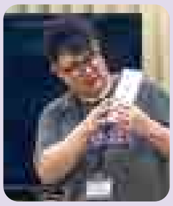
内町文化展に展示する作品づくりを行いました。講師は地域ボランティア・快樂尚代さんです。

アイロンビーズとは、パイプ状のビーズを専用プレートの上で並べて絵柄や形を作り、アイロンの熱で溶かしてくっつけて作ります。1960年にスウェーデンで開発され、高齢者向けのリハビリ用ツールとして誕生したそうです。

幸町館（月曜日）とアミコ館（水曜日）で100歳体操を開催していますが、そのあとに講習会を開催しました。快樂さんがいろいろな絵柄の見本を作ってくださって、準備もばっちり。道具もたくさん貸し出して頂き、手先や頭も使って楽しみながら作品を作ることができました。かわいいクリスマスやアニメキャラ、ハロウィンの飾りができました。クリスマスの作品は11月の文化展で展示します。９月、10月にはハロウィンの飾りの講習会を行いました（参加者全部で30人）。

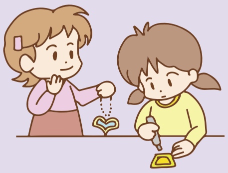
9/18

「フュージングでアクセサリーを作ろう」



香川さん

３つのグループになって楽しく作りました



講師は徳島ガラススタジオスタッフ・香川さんです。フュージングとはガラスに熱を加えて溶着する方法です。

いろいろな形・大きさの透明のガラス板の中から、アクセサリーになった時の形を思い浮かべ、模様のイメージを膨らませながら板を選びます。次にガラス板・棒のカットの仕方を教わります。

選んだガラス板の上に、色のついたガラス板・ガラスの棒等を自分の好みの大きさにカットして並べていき、模様を付けます。大体の模様が決まったらガラス用の糊で接着します。

透明のガラス板にカラフルな色のガラスを並べていく作業は楽しく、あっという間の時間でした。溶着はプロに任せて、それぞれブローチやネックレス等希望を紙に書いて作品を提出しました。皆さんセンス良く並べていたので出来上がりが楽しみです。11月に開催される内町文化展に展示しますのでぜひご覧ください（参加者14人）。

参加者には粗品進呈します

「第23回 内町文化展」
～つながる、広がる、地域の輪～
を開催します！

開催日時　令和７年11月15日㊏、16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）

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。

お問合せ　内町まちづくり協議会事務局（TEL・FAX 623-2347）