



伊川朱実先生
の簡単

重ね煮料理教室



伊川朱実先生



雑穀入り七分つき米ごはん

11月19日(木) ふれあい健康館調理実習室で、健康生きがいつくりアドバイザーで栄養士の伊川朱実さんの「簡単重ね煮料理教室」におじゃましました。主催するのは、栗尾銭二郎さんが会長を務める徳島県健康生きがいつくりアドバイザー協議会で、中高年の生きがいつくりをサポートしながら食事を通じた健康づくりの指導を定期的開催しています。今回は28名の男女が参加。男性の参加者のほとんどは、「今回はじめて包丁を持って野菜を切った」「日頃は食べるのが専門だね」と、女性の

指導のもと調理体験デビューを果しました。野菜は皮つきのまま使うものや、ダシを使わずアク抜きもいらない、お鍋に材料を順番に重ねて煮込むだけ。簡単に美味しい料理ができあがる魅力的なレシピでした。毎回参加されている方は、「ここに来ると楽しい。みんなに会えるのがうれしい。」と交流を楽しみにしている方も多く、皆さん明るく朗らかな表情が印象的でした。次回は、1月21日(木)に「野菜スープ」講習会が同教室で開催されます。

ラッコアツプ76
楽しく子育て

あつという間にもう十二月が来ましたね。今年も色々忙しい一年でしたが、何よりも元気で過ごせたこと、息子が志望大学に入れたことがベストニュースでした。
皆様は如何でしたか？良い一年であった方は、本当におめでとございまして。また良くなかったという方は、来年こそ是非お幸せになられますように。

先日、学生と親の幸せについて討論しました。「親にとって幸せなこと」、皆さんはどう思われますか？

お金がたくさんあることが幸せ。健康でいることが幸せ。悩みがないことが幸せ。やりがいのある仕事ができることが幸せ。美味しいものがいつも食べられることが幸せ。子どもがいるだけで幸せ。子どもの成長が見えるのが幸せ。等々、たくさんありますね。

その中で、多くの人が納得した答えが、「子どもが幸せなことが親の幸せ」。

なるほど、確かに子どもが幸せで屈託のない笑顔をしているとき親が自分の幸せを実感



岡山千賀子

徳島文理大学人間生活学部児童学科准教授／専門領域 児童心理学 家庭教育 家族支援／日本児童学会・日本教育心理学会会員／レクリエーションコーディネーター／徳島県レクリエーション協会常務理事 組織部長・公認指導者／徳島県学校家庭地域の連携による子ども健全育成推進協議会副委員長／徳島県地域スポーツ指導者育成推進委員会委員 ほか



しますね。

もし、この記事を読んで下さっている中学生や高校生の方がおいでたら、この言葉を是非素直に受け取って下さい。

「あなたが生まれたときの感動は、生忘れない。かけがえない大切な命をどうぞしっかりと生きて下さい。あなたが幸せでいてくれることだけを願っています。」

なかなか面と向かってこんなことを話す機会もないし、つい、やれ「勉強しろ。」とか「やんちゃなさい。」とか口やかましいことを言ってしまうですが、ひとえにあなたの幸せを願っているからです。

お父さん、お母さん、何かの機会に、出来ればそんな気持ちをお子様へ伝えたいですね。

十二月三日(木)六時から、徳島文理大学はイルミネーションの点灯式を行います。優しい光の中ならそんな話も出来るかもしれませんね。ご家族皆様お揃いで、どうぞお越し下さい。

沖浜
シーズ保育園だより



阿南の畑まで おいもほりに行ってきました。

ここに おいもあるよ！
一緒に掘ろう!!



「葉っぱの下にお芋があるはず…」と土を必死に掘っていました。土の中からさつまいもを見つけると、大喜びの子どもたち。子どもたちと一緒にいろいろなことを体験していきながら、たくさんの発見を見つけていきたいと思っています。

みて～。みて～。
大きなおいもがとれたよ。



大きなお芋に大喜び!!
みんなのお顔よりおきなお芋もたくさん取れました。



掘ってきたさつまいもを使って、やきいもやさつまいもホットケーキを作って、おいしくいただきました。

わんぱく教室

12月の保育園行事

12/1, 22日(火)

1日(火)わくわくの日 4日(金)お誕生会 5日(土)おもちゃまつり
10日(木)避難訓練 11日(金)お弁当日 19日(土)クリスマス表現会

詳しくは…088-653-5577までお問い合わせ下さい。

八万小学校

本校オープンスクールを10月30日(金)に開催いたしました。1年～3年は、学年支援活動として、たくさんの保護者の皆様にご協力をいただき、それぞれに楽しい学習を進めることができました。4年は、環境についての出前授業を実施していただき、地球温暖化などについて学ぶことができました。5・6年は通常授業の中での子ども達のがんばる姿を参観していただきました。300名を超える方々にご参観いただき、誠にありがとうございました。



手軽に
フィットネス

徳島新聞カルチャーセンター講師 神原文恵先生

骨盤インナーマッスルストレッチ

骨盤の真ん中にある骨(仙骨)の位置を正しくする体操。

仙骨は骨盤の中心です。この位置が正しくないと背骨や骨盤の歪みにつながり、足の長さの左右差や股関節にも影響します。更に不定愁訴の原因となる自律神経のバランスや更年期障害にも関係します。

- 1 仰向けになり両膝を立て足は腰幅に開きます。必ず踵を膝の真下に置いてください。両手は体の横に置きます。
- 2 手で体を支えながらゆっくりとお尻を持ち上げ、肩から膝までが一直線になるようにしてください。
- 3 息を吐きながら膝と膝を合わせます。そのまま10カウント数え、お尻の高さはそのまま、膝だけ離します。



【ポイント】
食事直後を除いて1日に1回③は3セット。呼吸は止めないで普通に行う。毎日行って良いが、腰や膝等に痛みを感じない程度に、とめ無理しないように。妊娠中の人は行わない。

科学捜査官物語

徳島新聞と歩む



県警の定期異動の数日前には、徳島新聞社は異動予想の記事を掲載しますが、あまり外れたことはありません。警務(人事)部門に確実な取材をしている証拠であると言えます。

刑事警察の会で何度かお会いしましたが、それほど身長は高くないのですが、眼光の鋭さはボクシング漫画の「あしたのジョー」のようでした。

Sさんは平成2年4月1日に警察官を退官、県警の外郭団体の責任者として再就職されました。そして、「捜査実話シリーズ 徳島編II 捜査官の涙」の本を書かれ、立花書房から発行されました。それ以前の昭和54年には、Nさんが徳島編Iとして「その男を追い」の本を同じ立花書房から世に出されていました。Nさんの本に書かれている事件は、すべて私が科捜研に入る前の事件でしたが、Sさんのそれは一部、私が携わった事件であり、科学捜査官として私の名前が実名で載っております。Sさんにとっては、それほど私の仕事に印象深かったのだと感じ、苦勞した甲斐があり胸が熱くなりました。

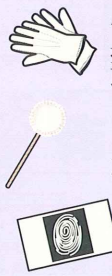
徳島公園殺人事件の話に戻りますが、3月17日(月曜日)の朝、幹部は徳島県警察本部長から辞令書を受け取り、すぐさま現場へ急行しました。私は現場で鑑識活動していましたが、S鑑識課長が到着して、指示を仰ぎました。女子便所には、紙製ショパングバッグの中に入った衣服、多数の血痕、毛髪、新聞紙の一部が遺留されており、それらを鑑定資料として採取しました。



Nさんは、徳島県刑事警察の伝説の人で、私がお世話になったN捜査第一課長、S鑑識課長をはじめとする名刑事は、Nさんの薫陶を受けています。今の徳島県刑事警察の礎を築いた人です。



捜査官の涙(立花書房)
1992(平成4)年1月20日(月曜日)初版第1刷発行



■藤田義彦 徳島文理大学人間生活学部人間生活学
科長・教授/専門分野 衛生学・公衆衛生学/薬学博士・
薬剤師・臨床検査技師・衛生検査技師・甲種危険物取扱
者・空手初段(国際空手道連盟・極真会館)/日本法科学
技術学会理事/日本犯罪学会評議員ほか/昭和54年か
ら平成22年までの31年間徳島県警察本部刑事科学捜
査研究所で科学捜査官として数多くの重要事件などの
科学捜査に携わる。警察庁長官賞1回、徳島県警察本部
長賞15回、徳島県警察本部刑事部長賞5回、徳島県警察
本部交通部長賞1回受賞

町内会やサークルなど各種イベント関連の催しのご案内で掲載をご利用の方は沖浜店までご連絡下さい。随時掲載致します。

婦人会 八万婦人会 12月の行事予定

日時 12月11日(金) 午後12時00分~
場所 八万中央コミュニティセンター 1階

防災訓練炊き出しについて

- 講師 日本赤十字社徳島県支部
- ・災害用移動炊飯器で「豚汁を作る」
 - ・防災訓練について話を聞く



11月24日(火)
「賤ヶ岳と鶏足寺」
琵琶湖へ研修に
いって参りました。

地域の情報コーナー

徳島文理大学 イルミネーション2015

2015年12月3日(木)~2016年2月14日(日)

点灯式 時間: 12/3(木) 18:00~
場所: 5号館前

学生たちによるコンサートイベントが開催されます



『ヴォルティス この人に聞く』

小林伸二 監督特集



4シーズンにわたり徳島ヴォルティスの指揮を執らせていただき、ファン・サポーターの皆様をはじめ、クラブに関わりご支援いただいている皆様に心より感謝申し上げます。

1年目の2012シーズンは厳しい戦いとなりましたが、2年目の13シーズンはJ1昇格プレーオフに進出し、皆様と共にJ1へ初めて昇格出来たという、素晴らしい経験をさせていただきました。昨年、J1では力を発揮することが出来ませんでしたが、クラブとして初のJ1を経験し多くのことを学び、今シーズンを迎えました。

今年は「J1復帰」を目標に掲げて再チャレンジしましたが、目標を達成することが出来ませんでした。その点については、私の力不足と痛感しており大変申し訳なく思います。

11月14日のホーム最終戦(熊本戦、2-1で勝利)は、昇格プレーオフ進出の可能性が既になくなり、天皇杯も敗退(J1広島と対戦)と、難しい状況で迎えました。しかし選手は、目標が無くなり切れそうところでハードワークして戦ってくれました。この経験を来シーズンに選手は活かして頑張ってくれると思います。

私もサポーターのみならず皆さんに応援していただき、厳しい状況の時も我慢して1年間指揮を執らせていただき、深く感謝しています。徳島での4年間で、結果が良い時も悪い時も素晴らしい経験をさせていただいたと感じています。私自身の今後のサッカー人生においても、プラスになるものと確信しています。本当にありがとうございました。

最後になりますが、徳島ヴォルティスというクラブは様々な経験をする中で着実に成長を遂げています。今後のクラブの更なる発展を期待しておりますし、皆様には引き続き温かいご支援と応援をお願いしたいと思います。

<小林監督と歩んだ4年間の軌跡>

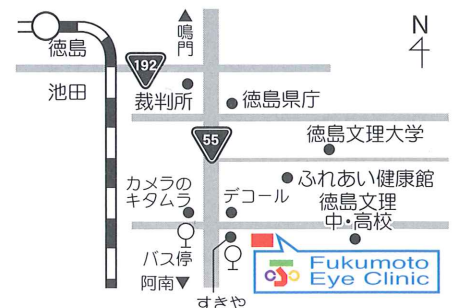
- 2012年 J2:15位(13勝12分17敗) 天皇杯:3回戦
- 2013年 J2:4位(20勝7分15敗)→プレーオフを勝ち抜き四国初のJ1昇格 天皇杯:2回戦
- 2014年 J1:18位(3勝5分26敗)→J2降格 天皇杯:3回戦 ナビスコ杯:グループリーグ敗退
- 2015年 J2:13位(13勝14分14敗)※残り1試合の時点 天皇杯:4回戦

福本眼科

電話予約できます
Tel:088-602-2000
休診日/日曜・祝日

〒770-8054 徳島市山城西4-7-2

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~13:00	○	午前9:00~12:30	○	○	午前9:00~12:30	○	—
午後14:00~18:00	○	手術 外来 15:30~18:00	○	○	手術 外来 15:30~18:00	○	—



http://www.fukumotoganka.jp/



沖浜交番だより

沖浜交番 TEL 088-654-2660

「年末特別警戒」の実施

年末には各種犯罪や事故の多発が予想されるため、これらを未然防止するため、12月1日から31日の間、「年末特別警戒」を実施します。これは、地域社会との協働に主眼をおいた積極的な活動の展開により、警察地域住民が、警民一体となった地域安全活動を推進し、県民生活の安全と平穏を確保することを目的として実施されるものです。

期間中は、警察、地域の安全を守る会、自治体、町内会など、地域の安全活動関係団体が相互に連携を図り、自主防犯意識の高揚と各種防犯活動を推進しましょう。

- 金融機関等を対象とした強盗事件等の未然防止活動の強化
- 地域の犯罪情勢に即した効果的な犯罪抑止対策の推進
- 特殊詐欺撲滅対策の推進
- 暴力団総合対策の推進
- 少年非行防止活動の推進
- 交通事故防止活動の推進
- 雑踏事故の防止



小学生のお子さまをもつ保護者の皆さまへ

さあ!冬休みからはじめよう!!
いつからでもスタートはOK



1 お子さまの家庭学習は身につけていますか?
2 反復・復習の学習を日々していますか?

毎日の復習をサポートする **復習マラソン学習法**

子どもすすくく 家庭学習応援宣言
徳島新聞はお子さまの家庭学習を応援しています。

お子さまの学力診断をしてみよう
無料体験実施中

ご希望の方は徳島新聞沖浜専売所までお申し込みください。TEL 088-602-1040

12月フレアとくしま 100講座

参加無料 於:フレアとくしま ※一部抜粋

- 3日(木) 大人と絵本 ~心の基礎体力をつけましょう~**
10:30~12:00 要申込 対象:大人 場所:2階 学習室
- 6日(日) オカリナ&土笛コンサート**
13:30~15:30 申込不要 対象:一般
場所:2階 プライダルコアときわホール(定員142名を超える場合は入場制限あり)
- 12日(土) こんなときどうする法律講座 第3回「遺言 ~今から準備できること~」**
14:15~15:30 要申込 対象:一般 場所:2階 学習室 定員:30名
- 12日(土)、13日(日) キャリアアップに役立つアサーティブ・コミュニケーション講座**
10:00~17:00 要申込 対象:一般 参加費:資料代500円
場所:アスティとくしま3階 第1特別会議室 定員:各20名

- 13日(日) 親子おたのしみ会 クリスマス会**
13:30~15:00 申込不要 対象:子どもと保護者
場所:2階 プライダルコアときわホール(定員142名を超える場合は入場制限あり)
- 14日(月) 子どもの発達に気になる保護者のための おしゃべり会**
10:00~12:00 要申込 場所:2階 学習室 定員:10名(先着順)
対象:子どもの発達/発達障がい気になる保護者
- 19日(土) フレアシネマ劇場「哀愁」**
13:30~15:30 申込不要 対象:一般
場所:2階 プライダルコアときわホール(定員142名を超える場合は入場制限あり)
- 23日(水・祝) 暮らし no すてつぷ あつぷ 教室 in 徳島市**
13:00~14:30 要申込 対象:小学4・5・6年生と、その保護者 場所:2階 研修室 定員:40名(先着順)

2015年のクリスマスはパティスリージュンのクリスマスケーキで心あたたまると時をご家族や大切な人とお過ごしください。

クリスマスケーキご予約承ります。
ご予約締切日 **12月19日(土)**
クリスマス 生クリーム

4号 (12cm) ¥2,400 5号 (15cm) ¥3,400
6号 (18cm) ¥4,400

パティスリージュン
☎088-678-7811
徳島市沖浜 3丁目30 第2みずほビル1F
☎ 9:00~19:00 水曜

Christmas cake 2015
ご予約受付期間12月20日まで

- ★生クリームデコレーション(苺サンド)
- ★チョコクリームデコレーション

4号 ¥2,300 5号 ¥3,200 6号 ¥4,300
7号~10号サイズまでもご用意できます。

フレッシュド ノエル プルミエ・ガトーショコラ他各種デコレーションケーキも取りそろえています。こちらのご予約は12月14日まで

■パティスリー アン エルブ
☎ 088-623-1407
☎ 9:30~19:00
休 火曜日
住 徳島市沖浜東 3-45
ハイツサンライズ 1F



モデルハウス!!
常時オープン中☆
家族を守る!
強い家の見本がここにある。

LIXIL住宅研究所 FC 加盟店
フィアスホーム

徳島店 フリーコール 0800-2000-1000
営業時間 10:00 ~ 18:00 (水曜定休)
Tel:088-611-2444 Fax:088-611-2445

ご来場特典!
フィアスホームが
発信する沖浜地区で
使えるクーポン券
500円分プレゼント!

温かい食べ物に恋しくなる季節ですが表紙のお料理教室で、ダシも使わない、お鍋ひとつで作る重ね煮料理をいただきました。野菜の旨味が出てやさしい味に仕上がりました。教室の皆さんごちそうさまでした。食事は毎日のことですから、健康を意識した食生活を試みたいものですね。我が家の食卓も「野菜の味噌汁」が登場する回数が増えました。皆さまにはこの一年たいへんお世話になりました。感謝申し上げます。来年は申年(猿)ですね! みなさまにとって「猿起(えんぎ)」のいい年でありますように。穏やかな年の瀬をお過ごしください。㊗

編集後記 つぶやき

町内会やサークルなど各種イベント関連の催しのご案内で掲載をご利用の方は沖浜店までご連絡下さい。随時掲載致します。