



広報

とくしま

トピックス

新型コロナウイルス感染症の影響で生活資金にお困りの皆さんへ(2面)

- 6月1日～7日は市民環境週間(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2年5月1日現在(前月比) 人口/252,473人(+169) 男/119,860人(+120) 女/132,613人(+49) 世帯数/120,664世帯(+504) 面積/191.39km²

特別定額給付金 10万円を給付します

～申請はオンラインまたは郵送で～



新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の一環として、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金を給付します。

事業の概要

【給付対象者】基準日(令和2年4月27日)において徳島市の住民基本台帳に記録されている人

【申請ができる人】基準日に世帯主の人(同一世帯全員分を取りまとめて申請)



※DV避難者は、一定の要件を満たしている場合は、世帯主でなくても給付金を受け取ることができます。詳しくは、お問い合わせください。

【給付額】給付対象者1人につき10万円

【給付方法】原則として申請者本人名義の銀行口座へ振り込み

手続きの流れ

感染拡大防止の観点から、手続きは、郵送またはオンラインを原則としています。8月31

日(月)までに申請してください。

※窓口での申請受け付けや給付は行っていません。

▶ 郵送申請方式(6月1日(月)受け付け開始)

5月下旬に本市から世帯主宛てに送付する申請書に振込先口座を記入して、振込先口座の確認書類と本人確認書類の写しとともに返送してください。詳しくは、申請書に同封のチラシを

■ 問い合わせ先一覧

内容	窓口	連絡先
制度全般	特別定額給付金コールセンター	☎0120-260-020 (9:00~18:30)
オンライン申請	マイナンバー総合フリーダイヤル	☎0120-950-178 (平日9:30~20:00, 土・日・祝日9:30~17:30)
詐欺などの相談	新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン	☎0120-213-188 (10:00~16:00)
郵送申請や給付時期など	徳島市新型コロナウイルス感染症対策推進室コールセンター※5月18日(月)~	☎624-9670 ☎624-8024 (平日8:30~17:00)
DV避難者	人権推進課	☎621-5169 ☎655-7758 (平日8:30~17:00)

※電話が混み合っていることが予想されます。お問い合わせ前に、右の総務省ホームページ「特別定額給付金 申請方法に関するよくある質問」をご覧ください。



【問い合わせ先】5月15日(金)=危機管理課(☎621-5529 ☎625-2820)

5月18日(月)~=徳島市新型コロナウイルス感染症対策推進室(☎624-8031 ☎624-8024)



City Event Topics 4月

8 [水] 感染防止策を講じ入学式を開催



徳島市立高校で入学式を開催。式典の規模を縮小し、感染防止策を講じて新入生を迎えました。期待を胸に318人が高校生活を歩み始めました。

13 [月] 友好都市の丹東市からマスクの寄贈



新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立ててもらいたいと、友好都市の中国丹東市から支援物資が贈られ、その第1便としてマスク8,000枚が市役所へ届きました。

17 [金] 公共施設の利用を一時休止



緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大されたことを受け、とくしま動物園北島建設の森など市民生活に影響の少ない施設を休園・休館としました。

22 [水] 妊娠届出時にマスク配布を開始



未来を担う子どもたちの健康を守るため、子育て世代包括支援センター「ひまわりっこ」で妊娠届出時に、1人あたり5枚のマスク配布を開始しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で生活資金にお困りの皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金にお困りの人に対して、一時的な資金の緊急貸し付けを実施しています。

◆休業した人向け（緊急小口資金）

【対象】市内在住で、新型コロナウイルス感染症の影響による休業などで収入が減少し、緊急かつ一時的な生計維持のための貸し付けを必要とする世帯

【貸付額】次の条件を満たす場合は20万円以内

- ▶世帯員に要介護者がいる ▶世帯員が4人以上いる
- ▶小学校などが臨時休校し、子どもの世話が必要になった
- ▶風邪の症状など新型コロナウイルスに感染した恐れのある子どもの世話が必要になった——など

【交付方法】一括交付 **【据置期間】**1年以内 **【償還期限】**2年以内

【貸付金利率】無利子 **【保証人】**不要

◆失業した人向け（総合支援資金）

【対象】市内在住で、新型コロナウイルス感染症の影響による失業などで日常生活の維持が困難となっている世帯

【貸付額】▶2人以上世帯＝月額20万円以内▶単身世帯＝月額15万円以内

【貸付期間】原則3カ月以内 **【交付方法】**分割交付

【据置期間】1年以内 **【償還期限】**10年以内

【貸付金利率】無利子 **【保証人】**不要



【申請に必要な物】▶身分証明書（運転免許証、健康保険証など）▶住民票（世帯全員分・続柄記載）▶申請者の預金通帳とその届出印▶収入の減少が分かる書類（給与明細書、シフト表、スケジュール帳、離職票、売上帳など）
※必要に応じて他の書類の提出を求める場合があります。

【受付場所】徳島市社会福祉協議会（ふれあい健康館3階）

【受付時間】平日9：00～16：00

詳しくは市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】徳島市社会福祉協議会（☎625-4356 ☎625-4377）



特別弔慰金の出張受け付けを実施します

第11回特別弔慰金の相談・請求を各地区コミュニティセンターなどで受け付けます。日程は下表のとおりです（時間はいずれも10：00～15：00）。※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、コミュニティセンターなどが休館となる場合は、出張受け付けを中止することがあります。

と き	場 所
6月1日(月)・2日(火)	北井上コミュニティセンター
6月4日(木)・5日(金)	多家良中央コミュニティセンター
6月9日(火)・10日(水)	入田コミュニティセンター
6月11日(木)・12日(金)	不動コミュニティセンター
6月15日(月)・16日(火)	上八万支所
6月17日(水)・18日(木)	国府コミュニティセンター
6月22日(月)・23日(火)	応神コミュニティセンター
6月25日(木)・26日(金)	勝占中部コミュニティセンター
6月29日(月)・30日(火)	川内公民館
7月6日(月)・7日(火)	八万中央コミュニティセンター
7月8日(水)・9日(木)	津田コミュニティセンター
7月13日(月)・14日(火)	加茂名コミュニティセンター
7月16日(木)・17日(金)	加茂コミュニティセンター
7月29日(水)・30日(木)	沖洲コミュニティセンター

※市役所1階国際親善コーナーでも9月30日(水)まで受け付けています（土・日・祝日を除く。時間は各日8：30～17：00）。

【対象】戦没者などの死亡当時の遺族

（3親等以内）で、令和2年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などの受給権を有する遺族がいない人

【準備物】印鑑・本人確認書類・手数料（戸籍請求時に必要）

【郵送請求】前回の第10回特別弔慰金を受給した人は、郵送で請求できますのでご連絡ください。

【請求期間】令和5年3月31日まで

※請求期間を過ぎると受給できなくなりますのでご注意ください。

【問い合わせ先】保健福祉政策課（☎621-5562 ☎655-6560）



5月は消費者月間 ～振り込め詐欺や悪質商法にご用心ください～

消費者トラブルは、子どもから高齢者まで、誰もが被害になる可能性があります。「私は大丈夫」「被害には絶対に遭わない」と思っている人こそ要注意です。

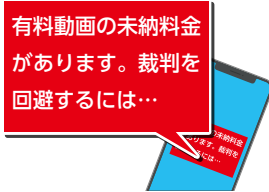
自分自身がよく考えて契約することはもちろんですが、詐欺や悪質な事業者の手口を知り、被害に遭わないように自衛することが大切です。

こんな手口にご注意を

◆振り込め詐欺

▶架空請求

はがきやメールで「サイト利用料」「消費料金」などの架空の請求書を送りつけ、「裁判にする」との脅し文句で消費者の不安をあおり、振り込みを要求する。



▶還付金詐欺

公的機関の職員を装い、「医療費の還付があります」とお金が戻ると偽り、銀行のATMを操作させ、逆にお金を振り込ませる。



▶オレオレ詐欺

息子や孫などを名乗り「トラブルを解決するのにお金が至急必要だ」「部下を家に行かせるので渡してほしい」などと電話を掛け、振り込みや現金を要求する。



◆悪質商法

▶点検商法

無料点検と言って家の周りや室内を調査し「瓦が割れている」「耐震性に問題がある」「布団がダニだらけ」などと不安をあおり、高額な工事や商品の契約を迫る。



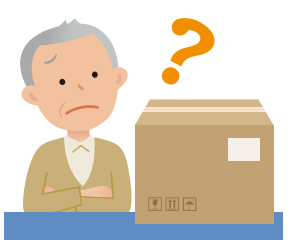
▶利殖(りしょく)商法、サイドビジネス商法

「確実にもうかる」「簡単に副収入」と利益ばかりを強調し、株や通貨に高額な投資をさせたり、副業サイトへの登録料を払わせる。実際には、配当や収入がない。



▶定期購入トラブル

「お試し価格」と広告し、商品を格安価格で購入させる。その際、購入者が見落とすほどの小さな文字で「3回の定期購入が条件」などと表示しておき、解約ができないようにし、その後、2回目の商品と高額な請求書を送りつける。



困ったときはすぐ相談を

徳島市消費生活センターでは、市民の消費生活に関するトラブルや疑問について、専門資格を持った相談員が情報提供や助言などを行っています。不安や疑問があるときは、契約する前に気軽にご相談ください。

徳島市消費生活センター

【電話】☎625-2326

【ファクス】☎625-2365

【所在地】元町1-24（アミコビル3階）

【相談受付時間】10：00～17：00

【休館日】毎週火曜日、祝日、年末年始



6月1日～7日は市民環境週間 ～環境についてみんなで考えよう～

徳島市では、市民の皆さんに環境問題への関心と理解を深めてもらうことを目的に、6月1日から7日までを「徳島市民環境週間」と定めています。皆さんも地球温暖化などの環境問題について考えてみませんか。

■地球温暖化って？

地球を覆っている温室効果ガス、特に二酸化炭素が増えすぎて、大気中に熱がこもり、気温が上昇してしまうことです。その結果、世界各地で異常気象や健康被害が起っています。

■おうちでできるエコな取り組みを实践しましょう

▶使わない照明はOFF ▶冷蔵庫の開閉は少なく ▶エアコンにできるだけ頼らず、服装で温度調節

■夏の最高気温を予想してみましよう

世界の平均気温は1891年から2018年の間に0.73度上昇し、徳島市でも、気温の上昇が観測されています。

気温の上昇を実感し、地球温暖化について身近に考えてもらうため、「夏の最高気温の予想クイズ」を実施します。気象庁が発表する7月1日～8月31日の徳島市（観測地点：大和町）の最高気温を予想してみませんか（応募は1人1回）。正解した人の中から抽選で10人にエコグッズをプレゼント。

■これまでの最高気温一覧

観測日	気温
平成29年8月1日	36.2度
平成30年7月24日	37.3度
平成30年8月4日	
令和元年8月1日	36.1度

※過去最高気温は平成6年7月15日の38.4度です。

【申し込み方法】6月30日(火)までに、はがきまたはメールで、夏の予想最高気温（小数点以下第1位

まで記入）、住所、名前、電話番号、暑い夏を乗り切るわが家のひと工夫を書いて、環境保全課（〒770-8571 幸町2-5）へ



【問い合わせ先】環境保全課（☎621-5213 ☎621-5210）

徳島ファミリー・サポート・センターの 会員を募集

「子育ての応援を依頼したい人（依頼会員）」と「子育ての応援ができる人（提供会員）」の橋渡しをし、子どものお世話を一時的、臨時的に有償で行う同センターの会員を募集します。 ※会員になるには事前登録が必要です。



【対象】▶依頼会員＝0歳～小学校6年生までの子どもの子育ての応援を受けたい人

▶提供会員＝子どもが好きで、子育ての応援ができる人（会員講習会の受講が必要）

【準備物】印鑑、本人確認ができるもの

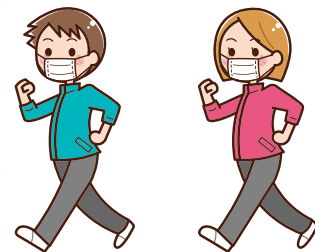
【申し込み方法】直接、同センター（昭和町3 わーくぴあ徳島4階）へ

【問い合わせ先】同センター（☎611-1551 ☎611-3323）

外出自粛中はウォーキングで 心身を健康に

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛による運動不足で、心身ともにストレスがたまっていませんか。

そんなときは、家の周りや広い公園などでのウォーキングがお勧めです。マスクをして、会話は控え、人との距離を2m（ソーシャルディスタンス）以上空けて歩きましょう。



スマホアプリ「テクとく」で楽しくお得に健康づくり

ウォーキングを楽しく続けるためにスマホアプリ「テクとく」を活用してみませんか。

「テクとく」は、ウォーキングなど、個人の健康づくりの取り組みでポイントが貯まるアプリです。3,000ポイント以上で協賛店の特典を受けたり、県産品など豪華賞品が当たる抽選（令和2年10月、令和3年2月の2回を予定）に応募することができます。

アプリは、下の二次元コードからダウンロードできます。



◆ポイントを貯めるには

- ▶歩数＝100歩で1ポイント、1日最大80ポイント（8,000歩相当）
- ▶健康チェック＝体重や血圧、野菜の摂取量など健康情報を入力すると、1日1回15ポイント。健康診断の結果を入力すると200ポイント。
- ▶各種検診など＝特定健康診査を受診すると500ポイント、がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん）で各100ポイント、脳ドックで100ポイント、歯科健診で100ポイント。

そのほか、スタンプラリーやミッションなどでもポイントが貯まります。

◆便利な機能

- ▶健康情報をグラフ化し、日々の健康管理＝日々の身体の変化をグラフ化します。自分で気づかなかった体調リズムの発見や、毎日の健康意識向上につなげることができます。
- ▶グループでの参加も可能＝友達同士や企業・部署単位での参加により、みんなで協力してポイントを獲得することもできます。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】▶「テクとく」に関すること＝徳島県健康づくり課（☎621-2208 ☎621-2841）▶ウォーキングに関すること＝保健センター（☎656-0534 ☎656-0514）



みんなでチャレンジ！2R(リデュース・リユース)

3R（スリーアール）のうちの、特に大切な、ごみを発生させない「リデュース」、何度も使う「リユース」に取り組むことは、埋め立てや焼却ごみの減少だけでなく、二酸化炭素を減らし、未来の地球環境のためになります。みんなで取り組みましょう。

◆リデュース

▶レジ袋を断り、エコバッグを使う

買い物時にはエコバッグを用意して、お店でのレジ袋や余分な包装は断りましょう。

▶マイボトル・マイカップを使う

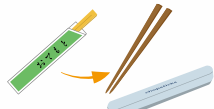
使い切りの缶・びん・ペットボトル・紙コップなどの使用を控え、マイボトル・マイカップを使いましょう。

▶マイ箸を持ち歩く

割り箸を断り、マイ箸を使用しましょう。マイストローやマイスプーンなども使用しましょう。

▶食品ロスを減らす

買いすぎ、作りすぎ、注文しすぎに注意し、余った料理も他の料理に作り変えるなど工夫しましょう。



◆リユース

▶レンタル用品を活用する

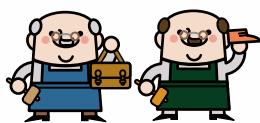
使用頻度の少ないものは、レンタル用品を検討しましょう。

▶使わなくなったものは、必要とする人に譲る

フリーマーケットやリサイクルショップなどを利用して、使わなくなったものを必要な人に譲ったり、交換や寄付などしましょう。

▶壊れたものを修理して使う（リペア）

靴やかばんなどは修理店を利用するなど長く大切に使いましょう。



【問い合わせ先】市民環境政策課（☎621-5202 ☎621-5210）

掲示板

INFORMATION

お知らせ

令和2年度 個人市・県民税の納付

個人市・県民税額が6月に決定し、納付が始まります。本年度の主な税制の変更点は▶住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の拡充▶ふるさと納税制度の見直し——などです。

問 市民税課 (☎621-5063 ~ 5065 ☎621-5456)

市税などの納付は便利な 口座振替のご利用を

口座振替が利用できるのは①固定資産税②市・県民税(公的年金・給与からの天引き分を除く)③軽自動車税種別割(同一名義分は全て対象)④国民健康保険料⑤後期高齢者医療保険料⑥市営住宅使用料⑦水道料金など——です。

申 預貯金通帳とその印鑑、令和2年度分の納税(納入)通知書を持って、振替を希望する口座のある取扱金融機関(通知書に記載)の窓口で手続きをしてください※国民健康保険料は保険証、水道料金は水道使用水量・料金等のお知らせ票といった、お客様番号がわかるものがが必要です。

問 ①②③納税課 (☎621-5079 ☎621-5081)、④⑤保険年金課 (☎621-5384 ☎655-9286)、⑥住宅課(☎621-5286 ☎621-5273) ⑦上下水道局お客さまセンター (☎623-1187 ☎602-7508)

Jアラート全国一斉 情報伝達試験を実施

日 5月20日(水)11:00~

掲載内容は5月8日時点の情報です。新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、掲載している内容が今後変更される場合があります。最新情報については、市HPをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。



[情報伝達手段]▶同報無線設備▶徳島市防災ラジオ▶ケーブルテレビ徳島(122ch)▶国府町CATV(112ch)▶エフエムびざん▶NET119緊急通報システム
実際の災害と間違えないようにご注意ください。

問 消防局通信指令課 (☎656-1190 ☎656-1202)

未就園児へ市立幼稚園を開放

市立幼稚園では、就学前の子どもとその保護者に、子育て支援の一環として幼稚園を開放していますので、気軽にご利用ください。詳しくは、各市立幼稚園にお問い合わせください。

問 学校教育課 (☎621-5435 ☎624-2577)

住宅リフォーム費用補助金の 申し込みを受け付け中

[補助金額]対象工事費の10% (最大10万円)

[対象工事]▶徳島市内に本店・住所を有する法人・個人に依頼して行う工事▶補助金の交付決定日以降に着手し、令和3年2月26日までに実績報告ができる工事——など

申 5月29日(金)までに、事前申込書(市HPからダウンロード可。市役所4階住宅課や各支所でも配布)を郵送または直接、住宅課(〒770-8571 幸町2-5)へ※申し込み多数の場合抽選。



詳しくは市HPをご覧ください。
問 同課 (☎621-5288 ☎621-5273)

漏水調査にご協力を

5月下旬~令和3年3月下旬、徳島市内全域で漏水調査を行います。

道路上の水道本管から各戸の水道メーターまでの給水管(水道)の水漏れを無料で調査します。

皆さんの敷地内に入って調査をさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

問 上下水道局水道維持課(☎623-1291 ☎623-1349)

農用地区域の 変更申し出を受け付け

対 次のいずれかに該当する場合▶農家の住宅用地や分家住宅用地・沿道サービス業の開設用地などやむを得ない事情で、農用地区域の農地(青地)を同区域から除外したい▶農用地区域から除外されている農地(白地)を将来にわたり農用地区域に編入したい

申 6月1日(月)~6月30日(火)に、印鑑、登記簿の全部事項証明書、位置図、現況写真、事業計画書などを持って、市役所3階農林水産課へ

問 同課 (☎621-5246 ☎621-5196)

農業次世代人材投資事業の 活用を

次世代を担う農業者を指す人に対し、農業経営開始直後の経済的支援として、年間最大150万円(最長5年間)を交付します。

[交付要件]次のすべてを満たす人▶独立・自営就農時の年齢が50歳未満の認定新規就農者であり、

次世代を担う農業者になることについての強い意志がある▶農地の所有権などを有し、生産物や生産資材などを自らの名義で取引する▶徳島市の「実質化された人・農地プラン」に位置付けられている(見込みも可)▶農業経営を開始して5年以内に、農業で生計が成り立つ実現可能な計画を作成できる

申 6月22日(月)まで。事前にご相談いただき、青年等就農計画書などの必要書類を直接、市役所3階農林水産課へ

問 同課 (☎621-5246 ☎621-5196)

工業統計調査を実施

6月1日を基準日とした工業統計調査が全国一斉に実施されます。調査対象は、従業者4人以上の全ての製造事業所です。県知事の任命を受けた調査員が調査対象の事業所に調査票を配布します。回答はインターネットまたは郵送となります。

統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されます。統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対にありませんので、正確なご記入をお願いします。

詳しくは市HPをご覧ください。問 情報推進課(☎621-5470)



「ふるさと融資」の活用を

活力と魅力ある地域振興や雇用促進につながる民間事業活動に対し、設備投資に必要な資金の35%までを無利子で融資します(貸付限度額は2億円)。

[対象事業]▶公益性などの観点から実施される▶1人以上の新規ノ

家屋調査にご協力ください

徳島市では、固定資産税を適正に評価するため、令和2年1月2日以降に新築または増築した家屋を対象に、家屋調査を実施します。職員が訪問し、家の内外を調査します(50分程度)。事前に調査をお願いする文書を送付しますので、都合のいい日時をお知らせください。



◆次に該当する場合は資産税課までご連絡ください

- ▶未登記家屋を売買・相続などによって名義変更したとき※所定の現所有者届に必要な事項を記入し年内に提出してください。
- ▶家屋の一部または全部を取り壊したとき※法務局に滅失登記を済ませた人や家屋の新・増築などによる家屋調査時に職員へ届けた場合は不要。
- ▶店舗を住宅に変えるなど、建物の用途を変更したとき
- ▶住宅用地として利用している土地に隣接する土地を取得し、これまでの住宅用地と一体で利用しているとき
- ▶住宅用地を駐車場にしたり、分筆・合筆による住宅用地の利用形態の変更など、土地の利用状況を変更したとき

問 資産税課▶家屋係 (☎621-5072・5073 ☎623-8115)▶土地係 (☎621-5069・5070)

産前産後期間の国民年金保険料が免除

国民年金第1号被保険者が出産した場合、一定期間の保険料が免除されます。免除された期間は保険料を納付したものとみなされます。

[対象者]平成31年2月1日以降に出産した人(ただし、平成31年4月分以降の保険料が対象)

[免除期間]出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産で、死産、流産、早産などを含む。

[届け出方法]年金手帳、母子健康手帳、印鑑(朱肉使用)を持って市役所1階保険年金課11番窓口へ。届け出は出産予定日の6カ月前から行うことができます。代理申請の場合は、委任状(同居の親族が申請する場合は不要)と代理人本人が確認できるもの(運転免許証など)が必要です。なお、免除対象期間の保険料が納付済みの方は還付されます。詳しくは市HPをご覧ください。



問 保険年金課(☎621-5162 ☎655-9286)

雇用者が見込まれる▶用地取得費を除いた設備投資総額が1,000万円以上—などの条件あり。

詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。

問 企画政策課 (☎621-5085 FAX 624-0164)

消毒用アルコールの安全な取り扱ひ方

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。取り扱ひ際には、次のことに注意してください。



▶消毒用アルコールを火気の近くで使用しない▶室内の消毒をする際は窓を開けるなど、しっかりと換気を行う▶消毒用アルコールの容器を設置・保管する場合は、直射日光が当たる場所や高温となる場所を避ける▶容器を落下させたり、衝撃を与えない▶消毒用アルコールを容器に詰め替える場合は、風通しのよい場所で行い、漏れ、あふれ、飛散に注意するとともに、詰め替えた容器に消毒用アルコールである旨や「火気厳禁」などの注意書きを記載する

問 消防局予防課 (☎656-1193 FAX 656-1201)

家庭でのマスクの捨て方

新型コロナウイルス感染症対策として、鼻水などが付着したマスクや使用済みティッシュを捨てる際は、▶小袋に入れ、しっかり縛り、他の燃やせるごみと一緒に大袋に入れる(二重袋)▶ごみ袋を満杯にせず、空気を抜いて出す—ことを心がけてください。

詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。

問 市民環境政策課 (☎621-5202 FAX 621-5210)



危険物の出し方にご注意を

家庭ごみの袋に入っていた危険物で、収集員が負傷する事例が発生しています。危険物を出す際は、以下の点に注意して出してください。



▶刃物・ガラス片など=新聞紙などで包み、「刃物」、「ガラス」と明記した張り紙をする
▶竹串など鋭利なもの=先を折ったり、新聞紙などで包む
▶トゲのある植物など=「トゲ注意」と明記した張り紙をする
▶廃蛍光管=各地区のコミュニティセンターなどに設置している回収ボックスに出す

問 市民環境政策課 (☎621-5202 FAX 621-5210)

街の美観を守ろう

徳島市では、「ポイ捨て及び犬のふん害の防止に関する条例」を施行しています。

◆ポイ捨てはやめましょう

ごみはごみ箱に捨てるか持ち帰り、たばこの吸い殻は携帯灰皿などを利用しましょう。



◆犬のふんは飼い主が始末を

犬を散歩させるときは必ずふんの回収容器を準備して、他人に迷惑を掛けたり不快な思いをさせないように、ふんを持ち帰りましょう。快適な生活環境を保つために、一人一人がマナーとルールを守りましょう。

問 市民環境政策課 (☎621-5217 FAX 621-5210)

「広報とくしま」の点字版・音訳版をお届けします

徳島市では、障害者向けの広報として、市内在住の視覚障害者(視覚障害を含む身体障害者手帳所持者)を対象に、「広報とくしま」の点字版と音訳版を発行しています。

申 電話、ファクス、メールまたは直接、〈住所/名前/電話番号〉を市役所9階広報広聴課へ

問 同課 (☎621-5091 FAX 655-9990)

5月は軽自動車税種別割の納期月です
納期限は6月1日(月)

譲ります・譲ってください

【譲ります】品名(保有年数)▶2ドア冷凍冷蔵庫※高さ120センチ(10年)
【譲ってください】▶コンパクトシン▶大人用自転車

申 5月21日(木)(消印有効)までに、はがきに〈希望の品(1人1枚)/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 FAX 625-2365)へ

5月25日(月)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。

募集

市民病院看護師(会計年度任用職員)

徳島市民病院で、看護業務、医療補助業務などに従事する会計年度任用職員を募集します。



【任用期間】令和3年3月31日まで(更新あり)

【給与】月額20万355円~29万

7,155円(時間外勤務手当や夜勤手当などあり)

【募集人数】10人程度
問 市民病院総務管理課 (☎622-9323 FAX 622-5313)

国勢調査の調査員

国勢調査の調査員として従事していただける人を募集します。

【任命期間】8月下旬~10月下旬
【調査件数】1調査区(50世帯程度)
【報酬】1調査区あたり約3万5,000円(世帯数などによって変動)

【応募資格】次の全てを満たす人
▶20歳以上で、責任をもって調査事務を遂行できる(学生可)▶調査で知り得た情報などの秘密を保持できる▶選挙や警察に直接関係がない▶暴力団、その他の反社会的勢力に該当しない

申 直接、市役所9階情報推進課統計担当へ

詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。



問 同課 (☎621-5470)

とくしま植物園サポーター

植物に興味のある人、自然の中で活動することに興味のある人などを対象に、とくしま植物園内で行うイ



ベントや管理作業などでボランティアとしてご協力いただけるサポーターを募集しています。

【登録方法】登録申出書(徳島市公園緑地管理公社HPからダウンロード可)を直接、同公社事務所(北佐古一番町)へ

詳しくは同公社HPをご覧ください。お問い合わせください。



問 同公社(☎633-1313 FAX 633-1315)、同園(☎636-3131 FAX 636-3132)

ごみ出しをお手伝いします ~ふれあい収集登録受け付け中~

対 親族や近隣の人にゴミ出しの協力を得ることができず、自力でゴミを所定の場所まで持ち出すことが困難な、次のいずれかに該当する人

- ▶65歳以上で要支援2以上の認定を受けている
- ▶身体障害者手帳の1級もしくは2級の交付を受けている
- ▶療育手帳のA1もしくはA2の交付を受けている

【声掛けについて】登録している世帯のごみが収集時に出されていない場合に、希望により安否確認のための声掛けを実施します。声掛けの際には、原則として家の中には入らずに、玄関先までとします。返事がないなど、安否が不明な場合、登録している緊急連絡先などへ連絡し、安否の確認を依頼します。

申 所定の申請書(市HPからダウンロード可。市役所10階市民環境政策課でも配布)に必要事項を書いて、直接、同課へ

問 同課(☎621-5217 FAX 621-5210)



119番通報同時通訳で多言語に対応

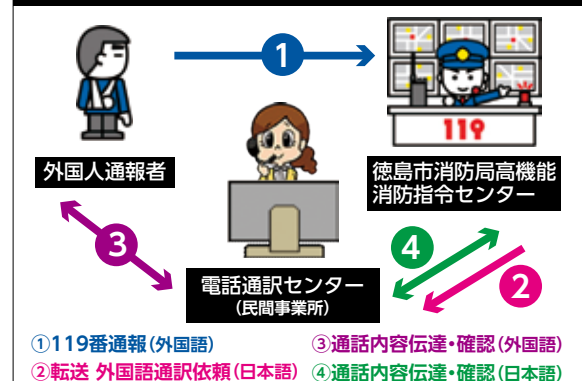
徳島市では、外国人も安心して119番通報ができるように「三者間同時通訳サービス」を導入しています。これにより、119番通報時や救急現場などでの外国人とのコミュニケーションを円滑に行うことができます。

右図のように外国人通報者から通報があった際、消防指令センターが通訳者を介して傷病者の容態を聴取し、救急隊を出勤させます。現場対応時では、公用携帯電話を使用して消防隊員や外国人が通訳者と直接やりとりできます。

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語などに24時間・365日対応します。

問 消防局通信指令課 (☎656-1190 FAX 656-1202)

119番通報時：三者間同時通訳の流れ



講座・教室

7月～10月
ガラスワークショップ



初心者を対象にしたガラス工芸ワークショップ。※参加費が必要。
 日 7月2日(木)～10月12日(月)
 場 徳島ガラススタジオ(勝占町中須)

定員や参加費など、詳しくは同スタジオHPをご覧ください。お問い合わせください。
 問 同スタジオ (☎669-1195 FAX 669-1221)

ふれあい健康館
パソコン講座

パワーポイントを利用した風鈴の制作を指導します。



日 6月30日(火)13:00～15:00
 員 9人(先着) ¥2,300円
 申 6月23日(火)までに、同館へ★電子申請可
 問 同館 (☎657-0194 FAX 657-0189)

チャイナペイント
(磁器絵付け)交流講座

日 5月～9月の毎週金曜日各日10:00～12:00(場)加茂名中央会館(庄町5) 員 5人(先着)
 申 同会館 (☎631-3734)へ

健康

幼児健康診査を
延期しています

新型コロナウイルス感染症の影響で延期中の1歳6カ月児と3歳児の健康診査の再開時期は、国の緊急事態宣言を踏まえて決定します。

日程など、詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。

こどもの成長発達や育児に関する心配事がある場合は、電話などでご相談ください。

問 保健センター (☎656-0532 FAX 656-0514)

6月は無料歯科月間

普段から歯のケアを心掛けてもらうため、口腔内観察や、観察結果に応じた歯の健康相談を無料で実施します。ぜひ受診してください。



場 徳島市歯科医師会会員の歯科医院(受診の際は受診したい歯科医院へ直接電話予約し、徳島市国民健康保険証をお持ちください)

民健康保険証をお持ちください)
 対 受診日に徳島市国民健康保険に加入している人(0～74歳の人)

日程など、詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。
 問 保険年金課 (☎621-5159 FAX 655-9286)

日本脳炎予防接種(2期)を受けましょう

本年度の日本脳炎2期の対象となる小学4年生(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)に予診票を送付します。

2期の接種は1回で、接種できるのは9歳以上13歳未満です(無料)。
 問 保健センター (☎656-0540 FAX 656-0514)

二種混合予防接種を受けましょう

本年度の二種混合の対象となる小学6年生(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)に予診票を送付します。乳幼児期に接種した三種混合予防接種の第2期としての追加接種となります。

接種は1回で、接種できるのは11歳以上13歳未満です(無料)。
 問 保健センター (☎656-0540 FAX 656-0514)

「若い世代の血糖測定」を開催

自己血糖測定、健康相談、栄養相談などを実施します。

日 5月25日(月)、6月19日(金)、7月20日(月)各日12:30～14:00
 ※いずれか1日のみで1人30分程度。(場)ふれあい健康館2階健康相談室(対)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 FAX 656-0514)

からだが喜ぶ
野外フィットネス教室

ウォーキングやスロージョギング、拘縮強化しやすい筋肉を改善する筋力トレーニング、ストレッチ方法などを指導します。※9時の段階で雨天の場合は中止。



日 ▶60歳以上向け = 5月27日(水) ▶60歳以下向け = 6月3日(水) — 各日9:30～10:45(場)ふれあい健康館(対)医師から運動制限を受けておらず、介護認定を受けていない市民(員)各クラス15人(先着)(準)運動しやすい服装や靴、レジャーシート、バスタオル、水分補給用飲料、リュックカバン

スポーツ教室&文化講座 空き教室の受講生を募集

スポーツ教室と文化講座の空き教室(下表)の受講生を募集します。

曜日	講座名	
月	親子体操ヨチヨチコース	やさしく始めるジュニア卓球A第1期
	ハツラツ卓球(初級)第1期	テニスA 初心者
火	ハツラツ健康体操B 第1期	親子エンジョイ器械体操
	健康ヨガ 第1期	ハツラツリズム体操C 第1期
	はじめてバレーボール	ソフトテニスA 初心者～初級
水	バドミントン(初級～中級)	ハツラツラージボール卓球(初心者～初級)
	親子スポーツ	ハツラツ卓球(初心者)第1期
木	バレーボール(中級)	キッズテニス
	はじめてバドミントン	やさしく始めるジュニア卓球B第1期
	ハツラツ簡単リズムダンス	アロマテラピー講座(3回コース)
金	親子ステップアップ体操	これから始めるハツラツヨガ第1期
	ダイエットエアロ	テニスT 中級～上級

その他の講座や受講資格、申し込み方法など、詳しくは徳島市体育振興公社HPをご覧ください。お問い合わせください。
 問 同公社 (☎654-5188)

ふれあい健康館 コミカレ短期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)
男の子のためのベビースキンケア	6/16(火) 13:30～15:00	1,100円	15組(生後1カ月～15カ月の子どもとその保護者)
Tiny Teethのファーストイ作り	6/19(金) 13:00～15:00	3,100円～	15人
父の日に似顔絵クッキーを作ろう	6/20(土) 14:00～15:30	1,100円	20組(4～12歳の子どもとその保護者)
大人のコーヒー講座 世界のコーヒーの飲み比べ	6/27(土) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	1,600円	各16人
産後のための骨盤ケア	6/29(月)、7/6(月)・13(月)(全3回) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30	3,800円	各10組(生後1カ月～6カ月の子どもとその保護者)
親子ふれあいベビーマッサージ	7/2(木)・9(木)・16(木)(全3回) ①10:00～11:15 ②11:15～12:30	5,000円	各10組(生後1カ月～12カ月の子どもとその保護者)

※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。お問い合わせください★電子申請可

問 同館 (☎657-0194 FAX 657-0189)

☎電話で保健センターへ
 問 同センター (☎656-0534
 ☎656-0514)

地区ウォーキングイベントを開催

ウォーキングの正しい知識と自分に合った方法をインストラクターが指導します。

日 6月15日(月)10:00~12:00 (受け付けは9:30~) ※雨天の場合は、9:00に中止を決定し、6月16日(火)に順延します。それ以降の順延はありません。場 入田地区 ※集合場所は入田支所・入田コミュニティセンター。対 医師から運動制限を受けていない市民 員30人(先着) 準 タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装・靴・帽子など

☎電話で保健センターへ
 問 市立体育館事務所 (☎654-5188)、保健センター (☎656-0534 ☎656-0514)

生活習慣病予防出前講座をご利用ください

糖尿病などの生活習慣病を予防するため、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が地域に出向いて健康教室を開催します。

日 原則として、平日の10:00~15:00 (1講座あたり30分~1時間程度) 場 徳島市内(会場の確保

は依頼者側でお願いします) 対 徳島市在住・在勤・在学の5人以上のグループ

☎講座開催希望日の1カ月前までに、徳島市保健センターへ

詳しくは市HPをご覧ください。 ☎保健センター (☎656-0534 ☎656-0514)



6月の講座や相談などについては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、実施が未定のため掲載しておりません。詳しくは各担当課までお問い合わせください。

■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)

■商店街子育てほっとスペース「すきっぷ」

問 経済政策課 (☎621-5225 ☎621-5196)

■在宅育児家庭相談室

問 子ども施設課 (☎621-5195 ☎621-5036)

「広報とくしま」はスマートフォンなどからもご覧いただけます

毎月1日と15日に発行している「広報とくしま」は、紙面だけでなく、徳島市公式ホームページやアプリ、電子書籍などでもご覧いただけます。スマートフォンやタブレット端末などからいつでも、どこでも「広報とくしま」を見ることができる便利なアプリや電子書籍をぜひご利用ください。

◆徳島市公式ホームページ

「広報とくしま」のPDF版、テキスト版を掲載しています。



◆行政情報アプリ「マチイロ」

株式会社ホープが運営するアプリです。



◆電子書籍ポータルサイト「tokushima ebooks」

グランド印刷株式会社が運営する徳島県に特化した電子書籍ポータルサイトです。徳島市を紹介する「徳島市市勢要覧」や市内をドローンで撮影した動画などもご覧いただけます。



◆インターネット広報紙サービス「マイ広報紙」

一般社団法人オープン・コーポレイツ・ジャパンが運営するインターネットで広報紙を無料配信するサービスです。



◇ ◇ ◇ ◇ ◇
 [問い合わせ先] 広報広聴課 (☎621-5092 ☎655-9990)

6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。新型コロナウイルス感染症の影響で、相談が中止になる場合があります。事前にお問い合わせください。また、ご相談の際には、マスクの着用や咳エチケットの徹底などへのご協力をお願いします。

■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 ☎621-5128

弁護士相談 (注1)	毎週水曜、12日(金) (予約制)	13:00~16:00
公証人相談 (相続・遺言など)	16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)	11日(木)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	4・18日(木)	10:00~12:00
不動産相談	11日(木)	10:00~12:00
	23日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	25日(木)	10:00~13:00
行政相談委員相談 (注2)	1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6月3日(火)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6月10日・12日・17日・24日、7月1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、6月17日(火)13:00~15:00、ふれあい健康館1階相談室でも実施します。

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

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 ☎624-2612

一般相談・カウンセリング [電話・面談 (要予約)]	10:00~12:00、12:45~18:00 (受け付けは17:00まで) [休] 日曜、火曜、木曜、年末年始	
夜間相談 [電話、面談ともに要予約]	3・10・17日(木)	18:00~20:00
	5・12・19日(金)	

※無料託児あり(1歳~就学前)。3日前までに要予約

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 ☎656-0514 [要予約] ※母子相談のみ ☎656-0532

健康相談・COPD予防相談・禁煙支援相談	9日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	17日(木)	9:30~11:30
歯科医師相談	18日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	24日(木)	14:30~16:30

※相談時間は1人30分程度。

■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
------	-----------------------	---------------------------



外出自粛中も心と体を健康に

生活不活発による機能低下を防ぎましょう

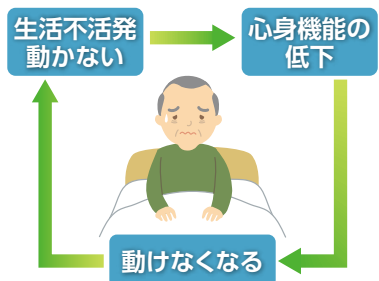
新型コロナウイルス感染症が拡大する中、感染予防のため外出を自粛していただいています。しかし、高齢者の場合は、自粛生活が続き活動量が減少して生活が不活発な状態となることで、健康へ悪影響を及ぼす可能性があります。今号では、生活不活発による心身の機能低下を防ぐための方法をご紹介します。

生活不活発が招く悪循環

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、外出自粛が長引き、日常生活で、動かない状態となる「生活不活発」が続くと、心身のあらゆる機能が低下して、徐々に動かたくても動けなくなります。

この状態を放置しておくと、悪循環を繰り返し、寝たきりになることもあります。

悪循環イメージ



身の回りのことがしにくくなったり、疲れやすくなったりする症状がある場合は、特に注意が必要です。

生活不活発予防のポイント

自宅で座ったままの時間を減らし、簡単な家事や体操を

行うなど、動く時間を増やすことが大切です。

■家の中で体を動かそう

掃除や炊事など、できる範囲で自分の身の回りの簡単な家事をしましょう。また、テレビを見ながら足踏みや体操をしてみるのも効果的です。

ラジオ体操やフレイル予防体操(右枠参照)、いきいき百歳体操など、自宅でできる運動の情報を市ホームページで紹介していますのでご利用ください。

■晴れた日に散歩しよう

人混みを避け、マスクを着用し、1人や少人数で散歩することは、感染リスクの少ない活動とされています。複数人で散歩する場合は、おしゃべりしても飛沫が飛ばないように、互いに手を伸ばしても届かない程度の間隔を空けましょう。

天気の良い日に散歩に出掛け、適度な運動と気分転換を試してみませんか。効果的な歩き方は、下枠をご覧ください。

ウォーキングの方法

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身に付けることが大切です。悪い姿勢で歩いていると、着地の時にかかる力によって足や腰を痛めることもあります。



背筋は伸ばし、重心を高くして

歩幅をやや大きく取りしっかりと踏み出す



- ① 膝を伸ばしてかかとから着地
- ② かかとから爪先へゆっくり重心を移動
- ③ 爪先で十分踏み込み、蹴り出す

活動量を維持するためのポイント

活動量を維持するためには、しっかりと食べることが大切です。そして、食べることで口の機能は密接に関わっています。また、心の健康を保つことも元気の活動につながります。

■バランス良く食べよう

バランスの良い食事を3食欠かさず食べることは、体の調子を整えるだけでなく、免疫力を維持することにも役立ちます。

■口の健康を保とう

ラジオやテレビに合わせて歌ったり、口の体操をしたり、口周りの筋肉を保ちましょう。

■家族や友人と支え合おう

孤独を防ぎ、心の健康を保つためには、人との交流も欠かせません。外出を控えても電話で話したり、手紙やメールを活用したりして交流しましょう。



ご自身の心と体をいたわり、楽しみながらできることから実践しましょう。

フレイル予防体操で元気な体をつくりましょう

②~⑤は、ゆっくり(4秒程度)体を動かし、「ややきつい」と感じる回数まで行ってみましょう。

また、体調が悪いときや痛みがあるときなどは、無理をしないようにしましょう。



① 片足立ち



転倒しないように十分注意しながら、片足立ちを左右1分ずつ行う。楽にできる人は足を高く上げる。

② 立ち座り



椅子に座った状態から、ゆっくりと立ち座りを行う。

③ 太股上げ



膝をゆっくり上げて、最も高い所で止めた後、ゆっくり下ろす。反対側も同様に行う。

④ 足の横開き



片足をゆっくりと真横に開き、開ききった所で止めた後、ゆっくり戻す。

⑤ 足後ろ上げ



片足を伸ばしたまま、ゆっくり後ろに上げ、上げきった所で止めた後、ゆっくり戻す。

■ケーブルテレビで放送しています

▶ケーブルテレビ徳島=6月7日(日)までの各日2回放送(10:00~、18:00~)

▶国府町CATV=6月6日(土)までの毎週金・土曜日各日6回放送(8:00~、11:00~、14:00~、16:30~、20:30~、23:30~)

※バックナンバーは上の二次元コードからご覧になれます。

出典：徳島県HP「『生活不活発』に注意しましょう♪(運動編)」より一部抜粋
協力：徳島県理学療法士会

【問い合わせ先】 高齢福祉課 (☎621-5574 FAX624-0961)