



広報

# とくしま

トピックス

**新型コロナウイルス感染症に関する支援** (2面)

- ふるさと納税の寄付金の使い道に「WITH・コロナ時代の応援団」を追加 (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6月1日現在(前月比) 人口/252,469人(-4) 男/119,886人(+26) 女/132,583人(-30) 世帯数/120,712世帯(+48) 面積/191.39km<sup>2</sup>

## 徳島市国土強靱化地域計画を推進

～強くて、しなやかな徳島市の実現に向けて～



徳島市では、南海トラフ巨大地震など、あらゆる「大規模自然災害」から、市民生活や地域社会、産業、伝統・文化などを守るため、「徳島市国土強靱化地域計画」を策定し、計画に基づいたまちづくりを進めています。



### 国土強靱化とは

国土強靱化とは、あらゆる大規模自然災害が発生しても、致命的な被害を負わない「強さ」と、速やかに回復する「しなやかさ」を持った国土を構築することです。

この考えのもと、国の「国土強靱化基本計画」や「徳島県国土強靱化地域計画」と調和を図りながら、市民会議の意見や提言を反映し、「徳島市国土強靱化地域計画」を令和2年3月に策定しました。



### 基本目標

- 1) 人命の保護が最大限図られる
- 2) 本市および社会の重要な機能が致命的な障害を受けず維持される
- 3) 市民の財産および公共施設の被害の最小化が図られる
- 4) 迅速な復旧・復興を可能にする

### 地域防災計画との違い

「国土強靱化地域計画」と「地域防災計画」は、

災害への対策という点で共通します。しかし、「地域防災計画」が、主に発災後の災害対応であるのに対し、「国土強靱化地域計画」は、最悪の事態を回避するため、事前防災・減災と迅速な復旧復興に資する施策を計画的に実施し、「強靱なまちづくり」を目指すものです。

### 事前に備えるべき目標と主な施策

- 人命を守る
  - ▶ 小・中学校、幼稚園施設の耐震化 ▶ 緊急輸送道路などにおける橋りょうの耐震化 など
- 被災者などの健康・避難生活環境の確保
  - ▶ 災害用備蓄食料などの整備 ▶ 指定避難所に対する資機材などの整備 など
- 行政機能の確保
  - ▶ 災害対策本部の機能強化 など
- 情報通信機能の確保
  - ▶ 無線機などの整備による情報収集・伝達手段の確保 など
- 地域経済活動の維持
  - ▶ 「事業継続計画」策定の支援 など
- ライフラインなどの確保・早期復旧
  - ▶ 水道施設の耐震化 ▶ ごみ処理施設の浸水対策

など

### ■ 複合災害、二次災害の発生防止

▶ 住宅用火災警報器の設置 ▶ ブロック塀の倒壊による被害の防止 など

### ■ より迅速に強靱な姿で復興できる条件整備

▶ 地籍調査の推進 ▶ 災害ボランティアコーディネーターの養成 など

### 計画の推進と進捗管理の徹底

計画を着実に推進するため、プログラムごとに重要業績指標を設定し、進捗管理を行うとともに、PDCAサイクルを繰り返しながら計画の推進と見直しを行います。

### 強靱なまちの実現のために

強靱なまちを実現するためには、行政だけでなく、民間事業者や市民も含めすべての関係者が連携・協力しながら、「自助」「共助」「公助」を適切に組み合わせた取り組みが重要です。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 【問い合わせ先】

土木政策課 (☎621-5326 ㊟624-5563)  
危機管理課 (☎621-5529 ㊟625-2820)

## City Event Topics 5月

### 1 [金] 新型コロナウイルス感染症対策推進室を設置



感染拡大防止に取り組むとともに、市民への支援策を強化するため、総勢17人によるプロジェクトチームを発足。任命された職員に辞令を交付しました。

### 1 [金] 地域活性化のため包括連携協定を締結



ICTを活用したタクシーの配車サービスを提供する株式会社電脳交通と包括連携協定を締結。高齢者などの移動手段確保やICT活用の分野で協力し、地域活性化を図ります。

### 13 [水] おべんとうマルシェで飲食業界を応援



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けている飲食業界を応援するため、弁当などの販売場所として市役所前の「あわぎんふれあい広場」を開放しました。

### 26 [火] 動物たちとの再会に笑顔あふれる



緊急事態宣言の解除を受け、公共施設(一部除く)の利用を再開。とくしま動物園北島建設の森では、来園した子どもたちが動物たちとの再会を喜びました。



# 新型コロナウイルス感染症に関する支援

## 各種保険料の減免

新型コロナウイルス感染症(以下「感染症」)の影響により、収入が減少し、保険料の納付が困難な場合、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料および介護保険料の減免申請を受け付けています。

### ◆国民健康保険料および後期高齢者医療保険料

#### [対象者]

- 次の要件のいずれかに該当する人
- ▶感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合
  - ▶感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入(以下「事業収入等」)の減少が見込まれ、次の①から③までの全てに該当する場合
- ①事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償などにより補填されるべき金額を控除した額)が前年の当該事業収入等の額の3割以上であること
  - ②前年の所得が1,000万円以下であること
  - ③減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

#### [対象保険料]

令和元年度分および令和2年度分の保険料であり、令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に普通徴収の納期限(特別徴収の場合は、特別徴収対象年金給付の支払日)が設定されているもの  
※減免額は要件によって異なります。



申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

[問い合わせ先] 保険年金課(☎621-5157 ☎655-9286)



### ◆介護保険料

#### [対象者]

- 65歳以上で、次の要件のいずれかに該当する人
- ▶感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合
  - ▶感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入(以下「事業収入等」)の減少が見込まれ、次の①および②に該当する場合
- ①事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償などにより補填されるべき金額を控除した額)が前年の当該事業収入等の額の3割以上であること
  - ②減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること



#### [対象保険料]

令和元年度分および令和2年度分の保険料であり、令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に普通徴収の納期限(特別徴収の場合は、特別徴収対象年金給付の支払日)が設定されているもの  
※減免額は要件によって異なります。



申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

[問い合わせ先] 介護保険課(☎621-5582 ☎624-0961)

介護



## 傷病手当金の支給

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している被用者(給与の支払いを受けている人に限る)のうち、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの感染疑いにより休業した人を対象に、傷病手当金を支給します。

#### [対象日数]

令和2年1月1日～9月30日の間で、療養のため労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、労務に服することができない期間のうち労務を予定していた日数

#### [支給額]

直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で割った金額の3分の2に対象日数を掛けた金額  
※給与などの全部または一部を受け取ることができない人には、傷病手当金を支給できません。ただし、その額が上記で算定される支給額より少ない場合は、その差額を支給します。

#### [申請方法]

事前にお問い合わせいただき、所定の申請書をご記入の上、郵送で保険年金課(〒770-8571 幸町2-5)へ

国保 後期



※事業主や医療機関などが証明する書類(指定の様式あり)が必要です。

#### [問い合わせ先]

保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

### ●相談や各種申請などに関するお願い●

新型コロナウイルス感染防止の観点から、手続きなどのご相談はできる限り電話でお願いするとともに、各種申請などについては郵送での対応をお願いしています。  
市民や事業者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

## 介護予防・保健福祉サービスなどの高齢者の総合相談窓口のお知らせ

徳島市では、介護予防サービスや保健福祉サービスなどの高齢者の総合相談窓口として、徳島市地域包括支援センター(幸町3)を中心に、市内14カ所に在宅介護支援センターを設置しています。

専門スタッフが相談対応を行っていますので、お気軽に総合相談フリーダイヤルやお住まいの地区の在宅介護支援センターまでご連絡ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



### ◆地域包括支援センター

#### 総合相談フリーダイヤル

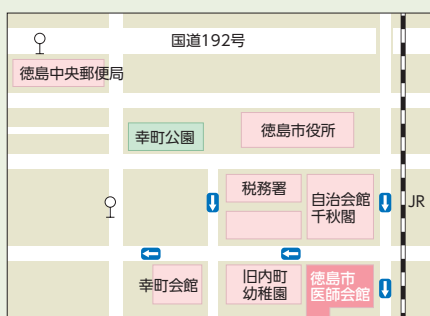
☎0120-24-6423

☎624-6675

[所在地] 幸町3-77  
(徳島市医師会館2階)

#### [受付時間]

平日9:00～17:15



### ◆相談窓口一覧

地区	名称	電話(フリーダイヤル)
内 町	徳島市地域包括支援センター	0120-24-6423
沖 洲・ 渭 東	白寿会在宅介護支援センター	0120-26-8910
川 内・ 応 神	青香福祉会在宅介護支援センター	0120-65-8011
加 茂	水の都在宅介護支援センター	0120-70-3369
渭 北	健生さわやか在宅介護支援センター	0120-18-5506
国府・北井上・南井上	国府フェニックス在宅介護支援センター	0120-42-7172
加 茂 名	エルダリー在宅介護支援センター	0120-30-6619
佐 古	社会福祉法人飛鳥在宅介護支援センター	0120-57-0083
不 動	白寿会西部在宅介護支援センター	0120-87-4215
上八万・入田・八万西部	光風会在宅介護支援センター	0120-13-1452
八 万 東 部	在宅介護支援センターピア	0120-69-3339
新町・東富田・西富田	在宅介護支援センターとみだ	0120-65-0070
津田・勝占東部	大神子園在宅介護支援センター	0120-62-6061
多家良・勝占西部	平成在宅介護支援センター	0120-87-0151
昭 和	在宅介護支援センターたらさわ	0120-57-2636



[問い合わせ先] 高齢福祉課(☎621-5574 ☎624-0961)





## ふるさと納税の寄付金の使い道に「WITH・コロナ時代の応援団」を追加

新型コロナウイルス感染症対策事業の財源に活用するため、ふるさと納税の寄付金の使い道に「WITH(ウィズ)・コロナ時代の応援団」を追加しました。

いただいた寄付は、感染症拡大防止策や地域の経済対策など、新型コロナウイルス感染症対策事業に幅広く活用させていただきます。

WITH・コロナ時代に向けた徳島市の取り組みを応援していただける皆さまからの寄付をお待ちしています。

申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**【問い合わせ先】** 企画政策課(☎621-5085 ☎624-0164)



## 各種がん検診などを実施

徳島市では、7月1日(水)から12月20日(日)まで(一部のがん検診は令和3年3月31日まで)各種がん検診などを実施します。

6月4日現在、本市に住民登録している対象者に受診券付きの案内はがきを送付しますので、受診時に必ずお持ちください。

6月4日以降に転入してきた人は、保健センターへお問い合わせください。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検診を中止する場合があります。随時、市ホームページなどをご確認ください。



### ◆集団検診を受診する人へ

胃・肺・乳がんの集団検診では、予約後に受付時間を通知します。3密(密閉・密集・密接)を防ぐためにも、受付時間を厳守してください。

感染症防止策として、受診者間の距離の確保やアルコール消毒などによる手指消毒および環境衛生にも配慮しながら検診を実施します。受診時にはマスクの着用にご協力をお願いします。

**【予約先】** 徳島県総合健診センター (☎678-3557・7128)

**【受付時間】** 8:30～16:00(土・日・祝日、お盆期間を除く)



**【問い合わせ先】** 保健センター (☎656-0530 ☎656-0514)

## 協働でまちづくりをしませんか

～「徳島市協働による新たなまちづくり事業」の提案を募集～

徳島市をより良くしていくため、NPOなどの団体が市と協働して行う公益的な事業の提案を募集します。

提案された事業は選定委員会で審査し、選定された事業は令和3年度に実施していただきます。

なお、事業の実施にあたっては経費の一部を補助します。

**【募集期間】** 7月1日(水)～31日(金)

**【募集提案】**

▶「認知症の人が暮らしやすいまちづくりの推進」＝認知症となっても、誰もが充実して暮らせるまちづくりにつながる提案

▶「徳島藩主蜂須賀家の魅力発信」＝徳島を治めた蜂須賀家について、積極的に情報を発信し、本市の魅力の向上につながる提案

▶「乳幼児を育てる世帯の防災準備」＝乳幼児を育てる世帯の防災意識向上や、防災に対する不安解消のための啓発活動についての提案

**【採択件数】** 2件(上限)

**【対象】** 市との新たな協働事業に挑戦してみようという団体のうち、次の



▲平成30年度選定事業「クレール子ども食堂」の様子

## 徳島市国民健康保険加入者の皆さんへ ～7月1日から特定健康診査が始まります～

自覚症状がなければ受診は必要ないと思いませんか。多くの生活習慣病は不健全な生活の積み重ねで引き起こされ、自覚症状のないまま進行し続けます。病気の予防・改善のためにも、年に一度は特定健康診査で自分自身の健康状態を知りましょう。

**【対象】** 徳島市国民健康保険加入者で、昭和20年10月1日～昭和56年3月31日生まれの人

※令和2年4月1日以前に加入した人には6月末、4月2日以降に加入した人には8月以降に受診券を送付予定。

**【実施期間】** 7月1日(水)～12月20日(日)(昭和20年10月1日～昭和21年3月31日生まれの人は9月30日(水)まで)

**【健診項目】** 身体計測、血圧、血液検査、尿検査、貧血、心電図

**【自己負担額】** 1,000円

**【実施場所】** 県内委託医療機関(医療機関の一覧表は受診券に同封)。受診の際は、各医療機関に事前にお問い合わせください。

**【受診に必要なもの】** 受診券と徳島市国民健康保険証

**【問い合わせ先】** 保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

### ◆後期高齢者医療制度に加入している人は

徳島県後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査をご利用ください。受診費用は無料です。対象者には、受診券が同連合から送付されます。

詳しくは、お問い合わせください。

**【問い合わせ先】** 徳島県後期高齢者医療広域連合(☎677-3666 ☎666-0105)

## 「プラスがん検診」が始まります!



今年度から徳島県総合健診センターでは、特定健康診査とがん検診(胃(バリウム)・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸(けい)がん)が同日受診できるようになりました。申し込み受け付けは12月18日(金)までです。

詳しくは、各種がん検診の案内はがきをご覧ください。

**【予約先】** 徳島県総合健診センター (☎678-3557・7128)

**【受付時間】** 8:30～16:00(土・日・祝日、お盆期間を除く)

**【問い合わせ先】** 保健センター(☎656-0530 ☎656-0514)

要件を全て満たす団体

▶5人以上▶構成員の過半数が市内在住または在勤、在学▶活動の拠点が市内にあり、市内で活動している▶組織の運営に関する規約や会則などがある▶適正な会計処理を行っている

**【補助内容】** 補助額は上限25万円。「補助対象経費から収入を控除した額」と「補助対象経費の80%に相当する額」を比較し、少ない方を補助します。

申し込み方法など詳しくは、応募の手引き(市ホームページに掲載。市役所9階市民協働課でも配布)をご覧ください。



▲平成29年度選定事業「知的障がい者の防災準備」事業の様子



## 事前個別相談を実施



事業提案を考えている団体を対象に、事前個別相談を6月15日(月)～7月17日(金)に実施します。詳しくは、お問い合わせください。



**【問い合わせ先】** 市民協働課 (☎621-5510 ☎621-5511)



# 掲示板

INFORMATION

お知らせ


## 特別定額給付金の申請を受け付け

特別定額給付金の申請受け付けは8月31日(月)までです。申請には「郵送申請方式」と「オンライン申請方式」があります。

郵送で申請する人は、市が郵送した申請書に必要事項を記入し、同封の封筒で返送してください。受け付け順に給付を行います。

なお、すでにオンライン申請を行った人にも申請書が郵送されますが、申請はしないでください。

給付が完了した人には、振込完了通知書を郵送します。

詳しくは市HPをご覧ください  



☎ 新型コロナウイルス感染症対策推進室コールセンター (☎624-9670 ☎624-8024)

## 思いやりマスクポストを設置

ご家庭で使用する予定のないマスク(未使用、未開封)の寄付を募っています。いただいたマスクは介護認定を受けていない75歳以上の人にお配りします。

☎ 7月31日(金)まで※期間は延長する場合があります。

【設置場所】▶市役所1階総合案内前▶各支所

詳しくは市HPをご覧ください  


☎ 危機管理課 (☎621-5529 ☎625-2820)

## 小松海水浴場 ウィズ アズマ 建設の開設を中止

新型コロナウイルス感染症防止の観点から、来場者の皆さんの安全性を最優先に考えた結果、令和2年度の小松海水浴場 ウィズ アズマ建設の開設を中止します。

ご理解とご協力をお願いします。

☎ 公園緑地課 (☎621-5295 ☎621-5273)

## 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介護保険料(特別徴収を除く)⑦市営住宅使用料⑧水道料金など—です。

☎ 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、お客様番号のわかるものがが必要です。

☎ ①②③納税課 (☎621-5079 ☎621-5081)、④⑤保険年金課 (☎621-5384 ☎655-9286)、⑥介護保険課 (☎621-5582 ☎624-0961) ⑦住宅課 (☎621-5286 ☎621-5273) ⑧上下水道局お客さまセンター (☎623-1187 ☎602-7508)

## 緊急地震速報訓練を実施

全国一斉に緊急地震速報訓練を行います。実際の災害と間違えないようにご注意ください。



☎ 6月17日(水)10:00～  
 【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

災害の発生状況、気象状況などによっては、中止する場合があります。

☎ 消防局通信指令課 (☎656-1190 ☎656-1202)

## 市有地(宅地)を一般競争入札により売却

【物件】▶所在地=徳島市国府町日開字中1060番4▶地目=宅地▶面積=127.27平方メートル(実測)

【最低価格】293万9,937円

【現地説明会】6月26日(金)10:00～※希望者はお問い合わせください。

【入札】7月17日(金)10:00～

☎ 市役所12階物品入札室

☎ 7月3日(金)(必着)までに、所定の用紙(市HPからダウンロード可。市役所12階管財課で配布)に必要事項

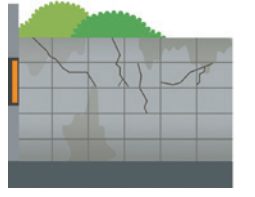
☎ 同課 (☎621-5051 ☎623-1008)

## ブロック塀などの耐震化を支援


道路に面し、大地震で倒壊するおそれがあるブロック塀などの撤去費用やフェンスなどへの改修費用を補助します。

【補助金額】▶撤去のみ=撤去費用

の2分の1か基準額(1平方メートルにつき5,000円)のいずれか少ない額



(上限10万円)▶改修=フェンスなどを設置する費用の2分の1に上記撤去補助額を加算した額(上限20万円)

詳しくは市HPをご覧ください  


☎ 建築指導課 (☎621-5272 ☎621-5273)

## 防犯灯電灯料金の助成申請を受け付け

夜間の犯罪防止と、市民の通行の安全を守るため、町内会などが維持管理する防犯灯の電灯料金を助成します。


☎ 6月26日(金)まで各コミセンで申請を受け付けます。  
 時間・場所は、案内通知または市HPをご覧ください。通知された日時に手続きできなかつた場合や新規申請は、6月29日(月)～7月31日(金)の平日8:30～17:00に市役所1階市民生活課へ

☎ 同課 (☎621-5145 ☎621-5128)

## おくやみガイドブックを作成しました

死亡届に伴う市役所での主な届出についてまとめた「おくやみガイドブック」を作成しました。

死亡届受け付け時にご遺族にお渡しします(市HPからダウンロード可。市役所1階さわか窓窓口相談室でも配布)。

詳しくは市HPをご覧ください  


## 徳島市エコステーションをご利用ください

徳島市では、常設の資源物回収施設として、徳島市エコステーションを開設しています。対象品目であれば、収集日や量に関係なく資源ごみを持ち込むことができます。

【開設時間】10:00～19:00(土・日・祝日は17:00まで)

※悪天候などにより受け入れを中止することがあります。

【回収品目】右表のとおり





【注意事項】▶対象でないものはお引き取りできません。汚れのひどいものなどは、軽く洗ってからお持ちください▶事業系(お店や事務所など)の資源物はお引き取りできません▶持ち込みは、市内在住の人に限りです▶一度引き取ったものはお返しできません

【所在地】城東町二丁目5-40(駐車場あり。地図参照)

詳しくは市HPをご覧ください

☎ 市民環境政策課 (☎621-5202 ☎621-5210)



	<b>スチール缶・アルミ缶</b> 食べ物と飲み物の缶が対象です。中を空にして軽くすすいでから出してください。		<b>無色のびん・茶色のびん・その他の色のびん</b> 食べ物と飲み物のびんが対象です。中を空にして軽くすすいでから出してください。
	<b>ペットボトル</b> キャップとラベルを外して、軽くすすいでから出してください。		<b>新聞紙・折込チラシ・雑誌・段ボールなど</b> 種類別にコンテナボックスに入れてください。
	<b>雑かみ</b> お菓子や食品の紙箱、コピー用紙などが対象です。特殊加工された紙や、汚れの落ちないものは回収できません。		<b>食品トレイ・プラマークごみ</b> 必ず中身を使い切って、軽くすすいでから出してください。プラマークが付いているものが対象です。
	<b>古着</b> ボタンやファスナーは取らなくてもかまいません。汚れや匂いが落ちないものは、回収できません。※回収できる古着の詳細は市HPをご確認ください。年度ごとに、回収できる古着の種類を変更する場合があります。		<b>使用済みインクカートリッジ</b> インクリボンや業務用インクカートリッジ、著しい改造品は回収できません。
	<b>乾電池・廃蛍光管</b> 割れた蛍光管は回収できません。紙で包んで燃やせないごみの日に出してください。		<b>廃食用油(てんぷら油)</b> ペットボトルに入れてお持ちください。未開封のものは、そのままお持ちください。
	<b>携帯電話</b> 必ず初期化し、携帯電話内のデータを削除してください。		<b>羽毛ふとん</b> 濡れているものは回収できません。ダウンの割合が50%以上の布団が対象です。羽毛ふとん以外は回収できません。
			<b>小型充電式電池(バッテリー)</b> 使用機器は回収できません。金属端子部を絶縁テープで被覆してください。



▽ 〆 さわやか窓口相談室(☎621-5039 ☎621-5128)

### 教育会館大ホール 利用料金の減免

徳島市は、公益社団法人徳島県教育会と地域文化の振興に関する連携協定を締結しています。市内を拠点とする文化芸術団体が行う文化事業は、教育会館大ホールを基本料金の2割引きで利用できます。\*設備・器具・空調費などの利用料金は除きます。

**【所在地】**北田宮1-8-68  
**【収容人数】**800人(固定席750・移動席50)  
〆 同会(☎633-1511 ☎631-3152)、文化振興課(☎621-5178 ☎624-1281)

### ごみ分別アプリ「さんあ〜る」 をご利用ください

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」は、簡単に家庭ごみの分別方法が検索でき、カレンダー形式で収集日を調べることもできるアプリです。また、資源ごみの回収拠点を現在地から検索することもできます。



ダウンロードやごみの収集日の通知設定方法など、詳しくは市HPをご覧ください。



〆 市民環境政策課(☎621-5202 ☎621-5210)

### 全国版救急受診アプリ 「Q助」をご利用ください

救急受診アプリ「Q助」は、急な病気やけがをしたときに、医療機

関を受診するタイミングや受診方法などがわかるアプリです。症状など必要な情報を選択すると対応方法が表示されるほか、医療機関、受診手段の検索ができます。

詳しくは消防庁HPをご覧ください。



〆 消防局警防課(☎656-1192 ☎656-1202)

### 成年後見制度の無料相談

▶ 弁護士相談 〆 7月8日(水)、8月19日(水)の各日13:00~16:00(要予約) ▶ 一般相談 〆 土・日・祝日を除く毎日8:30~17:00

〆 成年後見支援センター(沖浜東2)

〆 同センター(☎679-4100 ☎625-4377)

6月は市・県民税の  
第1期分の納期月です  
納期限は6月30日(火)

### 譲ります・譲ってください

**【譲ります】**品名(保有年数) ▶ 電灯付きガラス温室※150㍓×60㍓×190㍓(10年) ▶ 学習机(13年)  
**【譲ってください】** ▶ 衣類用整理ダンス

〆 6月22日(月)(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 ☎625-2365)へ6月25日(水)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します。

### 募集

### ごみ収集の夏季臨時作業員 (会計年度任用職員)

東部・西部環境事業所でごみの収集作業に従事する作業員を募集

します。  
**【任用期間】**7月1日~9月30日(土・日・祝日は休み)  
**【勤務時間】**平日8:30~17:00  
**【給与】**月額14万8,114円~16万8,199円※諸手当あり。

**【募集人数】**各7人程度  
〆 18歳以上の健康で体力のある人

〆 電話で各事業所へ  
詳しくは市HPをご覧ください。



〆 東部環境事業所(論田町 ☎662-0139 ☎662-0352)

〆 西部環境事業所(国府町 ☎642-8585 ☎642-8586)

### 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  
〆 所定の申込書に必要事項を記入し、原則郵送で、徳島市民病院総務管理課(〒770-0812 北常三島町2-34)へ※持参可。

詳しくは市民病院HPをご覧ください。



〆 同課(☎622-9323 ☎622-5313)

### 学童保育クラブ指導員

富田学童保育クラブの補助員(パート勤務)を1人募集します。



勤務条件など、詳しくはお問い合わせください

(平日・土曜日の午後のみ対応)。

〆 同クラブ(☎654-6621)

### 特定目的住宅の入居者

福祉目的に割り当てられる市営住宅への入居者を募集します(所得などの制限あり)。入居者は選考により決定します。

〆 7月1日(水)~31日(金)に直接 ▶ 母子・父子世帯(20歳未満の子を扶養している配偶者のいない世帯)、多子世帯(18歳未満の子が3人以上いる世帯) = 子育て支援課 ▶ 高齢者世帯 = 高齢福祉課 ▶ 障害者世帯 = 障害福祉課

〆 子育て支援課(☎621-5122 ☎655-0380) ▶ 高齢福祉課

(☎621-5176 ☎624-0961) ▶ 障害福祉課(☎621-5177 ☎621-5300)

### 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。申し込み不要。直接会場へ。

〆 6月27日(土)9:00~12:00

〆 内町小学校体育館・グラウンド

〆 市民準体育館シューズ

〆 スポーツ振興課(☎621-5427 ☎655-0172)

### エンジョイ・イングリッシュ



外国人の先生による英語の絵本の読み聞かせや歌、ゲームなど。

〆 7月19日(日)10:00~10:50

〆 とくぎんトモニプラザ2階小体育室

〆 小学生以下(幼児は保護者同伴)

〆 徳島市国際交流協会(☎622-6066 ☎624-3169)

### 「とくしまバスNavi いまドコなん」 ご利用ください

路線バスのさらなる利便性向上を図るため、JR徳島駅を発着する徳島バス路線・徳島市バス路線に、バスロケーションシステム「とくしまバスNavi いまドコなん」を導入しています。

このシステムは、バスの現在位置やバス停への到着予定時刻などの運行情報をスマートフォンやパソコンなどからリアルタイムで確認できます。また、目的地までの経路・最適ルート、時刻表、運賃なども簡単に検索できます。

「とくしまバスNavi いまドコなん」を使って、もっと気軽に、もっと便利にバスをご利用ください。



〆 交通局営業課(☎623-2154 ☎623-8958)、徳島バス(☎622-1811)、地域交通課(☎621-5535 ☎623-1066)



### まち歩きガイドツアー

市内中心部の観光スポットをとくしま観光ガイドボランティアの案内で巡るツアーを参加費・予約不要で毎週末行っています。\*十分な間隔をとって実施します。

**【出発時間】**▶ 土曜日 = 10:00 ▶ 日曜日 = 9:40(いずれも出発時間の10分前に集合)

**【所要時間】**約1時間30分

**【コース】**▶ 土曜日 = 徳島市観光宿泊案内所(集合場所) → 阿波木偶資料館 → 松江大佐住居跡 → 仁心橋など → 阿波おどり句碑 → 日本一小さな水族館 → 瀬戸内寂聴さんのモニュメント → 両国橋北詰 ▶ 日曜日 = 阿波おどりの会館(集合場所) → 瀬戸内寂聴さんの実家 → 阿波おどりにカラクリ時計 → 瑞巖寺 → 新町川・阿波製紙水際公園 → 阿波おどりにポスト → 潮音寺(モリエス墓)

〆 とくしま観光ガイドボランティア会(☎☎655-1910)、観光課(☎621-5232 ☎621-5457)





催し

はこらいふ図書館イベント

◆こどもえいが会「若おかみは小学生！」

親子で映画を楽しみます。  
 日 7月12日(日)14:00～14:50  
 対 小学生以下の子どもとその保護者員6組(先着)

◆赤ちゃんプチおはなし会

親子で絵本を楽しみます。  
 日 7月14日(火)・21日(火)・28日(火)  
 各日10:30～10:45、14:00～14:15  
 対 赤ちゃんとその保護者員6組(先着)

◆笑顔がひろがるアニメーション



絵本や読書の世界が広がる、参加型のおはなし会。

日 7月18日(土)10:30～10:45  
 対 小学生以下の子どもとその保護者員6組(先着)

◆夜の上映会「神様の思し召し」

※要申し込み  
 日 7月31日(金)18:00～19:30  
 対 高校生以上員10人  
 申 電話で同館へ

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

場 同館5階おはなしのへや

上記以外にもイベントを開催しています。\*イベントの日時、内容

などを変更する場合があります。詳しくは同館HPをご覧ください。お問い合わせください。  
 問 同館(☎654-4421 ☎654-4423)



講座・教室

ふれあいパソコン講座

パソコンを使った漢字脳トレクイズ。



日 7月28日(火)13:00～15:00  
 場 ふれあい健康館員9人(先着)¥2,300円  
 申 7月21日(火)までに電話で同館へ  
 ★電子申請可  
 問 同館(☎657-0194 ☎657-0189)

観光ガイドボランティア養成講座



徳島市を訪れる観光客のガイド役として活躍していただく「とくしま観光ガイドボランティア」の養成講座。

日 8月8日(土)～令和3年3月6日(土)(毎月2回程度、土曜日に実施)

場 阿波おどり会館ほか対20～69歳程度で、年間を通してとくしま観光ガイドボランティア会の一員として活動する意欲と体力のある人(活動は主に土曜・日曜・祝日)

¥資料代2,500円  
 申 7月31日(金)(必着)までに、所定の申込書(阿波おどり会館などで配布)に必要事項を記入し、郵送、ファクスまたは直接、とくしま観光ボランティア会(〒770-0904 新町橋2-20 阿波おどり会館)へ  
 問 同会(☎☎655-1910)

人権教育・啓発専門講座

さまざまな人権問題について正しく理解してもらう、人権教育・啓発の推進者を養成するための講座。



日 内 ▶ 8月19日(水)=LGBT ▶ 9月4日(金)=同和問題 ▶ 10月12日(月)=国際理解と多文化共生 ▶ 11月27日(金)=発達障害 ▶ 12月16日(水)=北朝鮮当局による拉致問題 ▶ 1月27日(水)=身の回りの人権問題※どの回からも参加可。詳しくはお問い合わせください。場 ホテル千秋閣(幸町3)など対市民  
 申 7月6日(月)までに、電話で人権推進課へ  
 問 同課(☎621-5167 ☎655-7758)

健康

自宅でできる運動を動画で紹介

外出自粛による運動不足を解消するための、運動を動画で紹介しています。みなさんの健康づくりに役立ててください。



詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。



問 保健センター(☎656-0534 ☎656-0514)

赤ちゃん・子ども栄養相談 歯みがき相談

◆赤ちゃん・子ども栄養相談  
 離乳食・偏食・小食・肥満など、お子さんの食事や栄養について悩みのある人に、管理栄養士が個別相談を実施します。

日 6月24日(水)、7月8日(水)・22日(水)対0歳児～就学前の乳幼児とその保護者、妊娠期・授乳期の妊産婦準母子健康手帳、必要に応じて離乳食

◆歯みがき相談

歯科衛生士による歯みがき個別相談を実施します。

日 7月8日(水)、8月12日(水)対0歳児～就学前の乳幼児準母子健康手帳、歯ブラシ、タオルなど

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。\*受講料は材料費込み

講座名	日程	受講料	定員(対象)
ベビママヨガ	7/3(金)・17(金) 8/7(金)・21(金) 9/4(金)・18(金)(全6回) 各日10:00～11:30	4,800円	15組 ・生後3カ月～2歳の子どもの保護者
赤ちゃんママのファーストサイン	7/7(火)・14(火) 8/4(火)・25(火)(全4回) 各日13:30～15:00	4,400円	15組 ・生後3カ月～1歳6カ月の子どもとその保護者
ベビーとママのLet's enjoy English!	7/13(月)・20(月) 8/3(月)・24(月) 9/7(月)・14(月)(全6回) 各日①10:00～10:40 ②11:00～11:40	6,100円	各10組 ・生後6カ月～1歳6カ月の子どもとその保護者
大人のコーヒー教室 香るアイス珈琲の淹れ方	7/19日(日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	1,600円	各10人
ベビースキンケア教室	7/21(火) 13:30～15:00	1,600円	15組 ・生後1カ月～1歳3カ月の子どもとその保護者

申 講座開始の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。

問 同館(☎657-0194 ☎657-0189)



高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施

肺炎は日本人の死因上位で、その主な原因となるのが肺炎球菌です。肺炎予防のためには、うがい、手洗い、規則正しい生活などで免疫を高めることが大切です。それに加えて、予防接種を受けることで重症化を防ぐ効果が期待できます。



日 令和3年3月31日(水)まで

場 委託医療機関

対 ▶ 令和2年4月2日～令和3年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人(23価肺炎球菌ワクチンの接種が初めての人に限る。対象者には個人通知します。接種回数は1回) ▶ 60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い病気がある人(接種前に保健センターにお問い合わせください)

¥4,000円※生活保護世帯に属する人は免除。

詳しくは市HPをご覧ください。お問い合わせください。

問 同センター(☎656-0540 ☎656-0514)



◇ ◇ ◇ ◇ ◇  
 場 ふれあい健康館 2階母子健康  
 ルーム  
 申 電話で保健センターへ  
 問 同センター(☎656-0532 ☎  
 656-0514)

**日本脳炎予防接種の特例措置**

次に該当する場合は、日本脳炎  
 定期予防接種の特例として、無料  
 での接種機会が確保されていま  
 す。

▶平成19年4月1日以前に生ま  
 れた20歳未満の人

▶平成21年10月1日以前に生ま  
 れ、1期の接種ができていない13  
 歳未満の人

詳しくは、市HPを  
 覧いただくかお問い合  
 わせください。※予診票  
 を持っていない人は再交付します  
 ので、母子健康手帳をもって、保健  
 センター(沖浜東2 ふれあい健  
 康館3階)へお越しください。

問 同センター(☎656-0540  
 ☎656-0514)



新型コロナウイルス感染  
 症の影響により、7月の講  
 座やイベントの実施は未定  
 です。相談業務については、  
 各施設(「すきっぷ」を除く)  
 で随時受け付けていますの  
 で、ご利用ください。

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)

**●徳島市からの情報を発信中●**

徳島市では、さまざまな媒体を通じて市政やイベントなどの情報  
 を随時発信しています。ぜひ、ご活用ください。

◆テレビ広報番組「トクシマ便り」

▶四国放送=毎月第3火曜日「ゴジカル!」(16:50~)内※5分間

◆ケーブルテレビ広報番組「徳島市NOW」

▶ケーブルテレビ徳島=毎週月曜から日曜までの1日2回(10:00~  
 18:00~)※15分間

▶国府町CATV=毎週金曜・土曜の1日6回(8:00~、11:00~、  
 14:00~、16:30~、20:30~、23:30~)※15分間

◆ラジオ広報番組「徳島市通信」

▶エフエム徳島=毎週金曜8:40~※3分間

▶エフエムびざん=毎週木曜・金曜8:15~※3分間

◆データ放送

ケーブルテレビ徳島のデータ放送サービスを活用して発信してい  
 ます。24時間いつでも情報を見ることができます。

**【視聴方法】**①デジタルテレビのリモコン11ボタンで、ちゃんねる  
 トクシマ(111ch)を選曲する②リモコンの「dボタン」を押す③デー  
 タ放送が表示されたら「市町村の生活情報」を選択する

◆ソーシャルメディア

公式フェイスブックやツイッター、ユーチューブ、ラインを活用  
 して発信しています。皆さん、ぜひ「いいね」や「フォロー」をお願い  
 します。SNSのご利用は、下の二次元コードからアクセスしてく  
 ださい。



**【問い合わせ先】** 広報広聴課(☎621-5091 ☎655-9990)



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、10日(金) (予約制)	13:00~16:00
公証人相談(相続・遺言など)	21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)	9日(休)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	2日・16日(休)	10:00~12:00
不動産相談	9日(休)	10:00~12:00
	28日(火)	13:00~16:00
行政相談委員相談(注2)	6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7月1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7月8日・10日・15日・22日・29日、8月5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、7月15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。

**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]	1・8・15日(水) 3・10・17日(金)	18:00~20:00

※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	7・21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)**

◆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	14日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	15日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	16日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	22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

健康相談 (成人相談・母子相談)	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

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

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





## コロナ疲れに負けないために

# ストレスを解消し心の健康を保ちましょう

緊急事態宣言は解除されたものの、先の見えない不安や生活の変化にストレスを感じていませんか。不安やストレスが続くと、気が付かないうちにうつになってしまう場合もあります。日頃から、心の健康状態をチェックして、上手にストレスを解消しましょう。今号では、心の健康を維持する方法をご紹介します。

### 不安やストレスは要注意！

高齢期には、体調の変化や子どもの自立など孤独感を強める出来事がストレスとなることがあります。

さらに、新型コロナウイルスに感染すると、高齢者は重症化しやすいといわれており、不安や思うように生活できないストレスも抱えているのではないのでしょうか。

こうした状態が続くと、不眠や慢性的な疲れなどの症状が出て、うつになる危険があります。

### 気付かれにくい高齢者のうつ

高齢者のうつは、歳のせいと勘違いしやすいことや別の病気の症状に隠れてしまい、気が付かないことがあります。放っておくとうつが重症化してしまいます。

日頃から心の状態の変化に注意し、サインを見逃さないことが大切です。

が大切です。

### こんな状態が続いていませんか

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやってきたことが楽しめなくなった
  - 以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じられる
  - 自分は役に立つ人間だと思わない
  - 訳もなく疲れたような感じがする
- 上記の項目のうち、気になる項目が2つ以上あり、2週間以上症状が続く場合は、うつの可能性があります。

一人で悩まず、早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

### 心の健康を保つポイント

- **生活の質を高める**
  - ▶ **生活リズムの乱れを見直す**
- 不規則な生活を改め、食事や就寝・起床の時間を一定に保つ

ようにしましょう。また、安眠できる環境を整えて、質の良い眠りを確保しましょう。

#### ▶ 食生活を見直す

バランスの良い食事を1日3回規則正しく食べましょう。

#### ▶ 手軽にできるリラクゼーションを日課にする

入浴やマッサージ、ストレッチなどで、体をリラックスさせましょう。

#### ▶ 趣味や運動を楽しむ

好きな音楽を聴くことや本を読むことなど、自分の好きなことを積極的に楽しみましょう。

また、広報とくしま5月15日号8面でご紹介した自宅でできる体操や人混みを避けた散歩をしましょう。

#### ■ 人とのつながりを大切にする

外出しにくい今だからこそ、ちょっとした挨拶や会話が大切です。身近にお話する人がい

ない人は、家族や友人などと電話や手紙を使用してつながる方法もあります。スマートフォンなどをお持ちの方は、テレビ電話をしてみてもいいでしょうか。

#### ■ 正しい情報を入手する

1日中テレビなどを見ているとかえって、ストレスが蓄積してしまうことがあります。情報入手は公的機関が発信するものに絞ったり、テレビの視聴時間を減らしたり、過剰な情報に惑わされないようにしましょう。



不安や悩みがあり、身近な人に相談しにくい場合は、電話で相談できる窓口(下参照)がありますので、ご利用ください。

#### 相談窓口

##### ▶ ところの悩みについて

##### いのちの希望

☎623-0444

##### よりそいホットライン

☎0120-279-338

FAX 0120-773-776

##### ▶ 高齢者の総合相談

##### 徳島市地域包括支援センター

☎0120-24-6423

FAX 624-6675



## 専門医に聞きました

新型コロナウイルスの影響で人との付き合いが疎遠になり、今までしっかり活動されていた人が、うつに近い状態で受診されることがあります。高齢者のうつの特徴は、不安や焦燥感が強く、身体症状の訴えが多いこと、抑うつ気分が乏しく、妄想を形成しやすいことなどが挙げられます。

相談に来られた人には、朝日を浴びて生活リズムを整えることや散歩や体操などをお勧めしています。また、人とのつながりが一番です。元気なうちから良い対人関係や社会参加の場をつくっておきたいですね。ご家族には、家事やお孫さんの世話など、役割を振ってくださいとお伝えします。

しかし、お薬の助けが必要な場合もあります。うつを繰り返すと認知症のリスクが高まるので、早めに専門医にご相談ください。



● 徳島市医師会副会長 宮内吉男さん

## 絵手紙に挑戦してみましょう!!

絵手紙は、多彩な色使いを考えることで心を和やかにし、描くことの喜びを与えてくれます。上手に描こうと思わずに、心を込めて描くことが大切です。下を参考に実際に書いてみて、大切な人に送みましょう。部屋に飾るのもよいでしょう。



#### ■ 絵手紙の作り方

- ① **用意するもの** = 描く道具(パステル絵の具、顔彩、水彩絵の具、色鉛筆や鉛筆などでも可)、はがき大の用紙。
- ② **題材の選び方** = 好きなものや季節感のあるもの、身近にあるもの(花、野菜、果物、虫、動物、帽子など)。
- ③ **描き方** = 用紙に絵を書き、言葉(あいさつや花言葉、送る人のことを思いながらの一言など)を添える。

協力：徳島市老人クラブ絵手紙教室講師 濱田登貴子さん

【問い合わせ先】 高齢福祉課 (☎621-5574 FAX 624-0961)