



広報

# とくしま

トピックス

後期高齢者医療制度の  
保険料をお知らせ (2面)  
●環境についてみんなで考えよう! (3面)  
●インフォメーション (4~7面)  
お知らせ、イベント情報など

令和元年5月1日現在(前月比) 人口/253,361人(+111) 男/120,216人(+63) 女/133,145人(+48) 世帯数/119,828世帯(+343) 面積/191.39km<sup>2</sup>



5月は「消費者月間」です

## 消費者トラブルをみんなで防ごう

5月は「消費者月間」です。高齢者を狙った悪質商法による消費者トラブルが急増しています。被害にあわないために、最新の手法を知っておくことはもちろん、地域や団体ぐるみで高齢者を見守り、消費者トラブルを防ぎましょう。

近年、高齢者などの消費者トラブルが増加し、その内容も悪質、巧妙となり、被害が深刻化しています。さらに、「アポ電」強盗殺人事件が発生するなど手口も凶悪化しています。

### 後を絶たない消費者トラブル

徳島市消費生活センターへの昨年度の相談件数は1,346件で、利用料金が未納であるという架空請求はがきやインターネットなどの動画サイト利用に対する架空請求メール、アダルトサイトでの年齢確認操作時に高額な登録料を請求

されるワンクリック請求などの相談が上位を占めました。

また、昨年県内で発生した特殊詐欺被害(架空請求や還付金詐欺など)は35件、被害額は約1億7,300万円であり、被害者の多くが高齢者となっています。

### 悪質商法の手口を知ろう

悪質事業者は、人の弱みに甘い言葉で付け込み、高額商品やサービスを勧めてきます。悪質商法による被害を防ぐためには、その手口を知り、いざというときに適切な対応ができるよう知識を身に付けておくことが大切です。本市では、消費者トラブルの防止に役立つ情報や暮らしに役立つ



知識をまとめた「暮らしの豆知識(2019年版)」(左下写真)を配布していますので、消費生活センターまたは市役所1階市民生活課へお越しください。

### 地域や団体ぐるみでの見守りを

消費者トラブルは、一人では「だまされた」と気付かないことも多いため、家族や地域で見守ることが大切です。特に悪質商法の被害にあいやすい一人暮らしなどの高齢者に対しては、「気配り」と「見守り」を心掛け、地域ぐるみで消費者トラブルを防ぎましょう。

また、本市では消費者被害を早期に発見し防止するため「徳島市消費者被害防止ネットワーク」を設置しています。このネットワークは、地域で活動する福祉団体や警察、金融機関、県、市など高齢者や障害者を取り巻く官民の22団体が参加しており、消費者被害の発生状況や詐欺の手口などに関する情報交換、消費者被害防止に向けた啓発や見守り活動などに取り組んでいます。

### 一人で悩まず相談を

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、あっせんを行っています。

被害にあったときや困ったとき、不審に思ったときは一人で悩まず消費生活センターに相談しましょう。

#### 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

## City Event Topics 4月

こんなこと、あんなこと



8 [月] 新規採用職員研修で阿波おどり

本年度採用職員のうち52人が職員研修恒例の阿波おどり演習に参加。これは、職員一人一人が市の魅力を全国に発信できる人材となることを目的に毎年行っているもので、有名連に所属する先輩職員の指導を受け約1時間半、汗を流しました。



14 [日] 花と緑の広場に多くの参加者

花や緑に親しんでもらうため、とくしま植物園で「花と緑の広場」を開催しました。園芸研究家の生田誠治さんの園芸実習講習会や苗木・花苗の展示即売、庭園コンクールもあり、あいにくの雨にもかかわらず、大勢の人が集まりました。



20 [土] 親子deタケノコ掘り体験教室

とくしま植物園の竹林を会場に小・中学生とその保護者が参加してタケノコ掘り体験をしました。徳島市ecoリーダー会のスタッフがタケノコを掘り出すコツを教え、参加者らは親子で協力しながら次々とタケノコを掘り出していました。



29 [月] ミーアキャット舎完成披露

とくしま動物園北島建設の森では、ミーアキャット舎の完成披露式典を行いました。遠藤市長は「クラウドファンディングで寄付をいただいた方々にお礼申し上げます」と述べ、くす玉を割って来賓の人たちと完成を祝いました。

# 平成31年度後期高齢者医療制度の保険料をお知らせ

後期高齢者医療制度の保険料率は、2年ごとに見直すことになっており、平成31年度は、昨年度と同じ保険料率が適用されます。

また、制度の見直しなどにより、被保険者均等割額の軽減措置について、改定を行っておりますので内容をご確認ください。

## ◆保険料の計算方法

$$\text{保険料 (上限は62万円)} = \text{均等割額 52,913円} + \text{所得割額 (総所得金額等 - 33万円) × 所得割率 10.34\%}$$

年間保険料額は、前年の所得確定後、8月上旬に決定し、保険料額と納付方法を記載した通知を8月中旬にお送りします。

## ◆保険料の軽減措置

所得の低い人や被用者保険（国保・国保組合以外の健康保険）の被扶養者であった人は、平成31年度は次のとおり保険料が軽減されます。いずれの場合も申請は不要です。

### ◇均等割額の軽減

表1

世帯主と世帯の被保険者の所得額の合計に応じて、均等割額が世帯単位で軽減されます（表1参照）。	世帯の所得額の合計	均等割額の軽減割合
33万円以下で、世帯内の被保険者全員の所得がない（年金収入80万円以下）	33万円以下	8割
33万円以下	33万円 + (28万円 × 被保険者数) 以下	8.5割
33万円 + (28万円 × 被保険者数) 以下	33万円 + (51万円 × 被保険者数) 以下	5割
33万円 + (51万円 × 被保険者数) 以下		2割

平成31年度から軽減割合が9割から8割に改定されます。また、軽減割合5割と2割について、対象が拡大されました。

### ◇被用者保険の被扶養者であった場合の軽減

後期高齢者医療制度加入の前日まで、被用者保険（国保・国保組合以外の健康保険）の被扶養者となっていた人が対象となります（表2参照）。

表2

均等割額	5割軽減（後期高齢者医療制度の被保険者になってから2年間）
所得割額	負担なし

平成31年度から均等割額の軽減される期間は後期高齢者医療制度の被保険者になってから2年間となります。なお、所得の低い人に対する均等割額の軽減にも該当する人は、いずれか大きい方の額が軽減されます。

## ◆均等割額の軽減が9割であった人はご確認ください

昨年度、後期高齢者医療保険料の均等割額が9割軽減となっていた人は、平成31年度から8割軽減に変わります（表3参照）。

表3 (例) 年金収入80万円以下の人の後期保険料

	平成30年度	平成31年度
後期保険料	9割軽減 (月平均約433円納付) 後期保険料の納付額(1割)	8割軽減 (月平均875円納付) 後期保険料の納付額(2割)

後期高齢者医療保険料は増額になりますが、他の社会保障制度の支援策の対象となる場合があります。

### ◇介護保険料の負担を軽減

平成31年度から所得の低い高齢者への保険料の負担軽減が拡充されます。課税者が同居している場合は対象外です。

### ◇年金生活者支援給付金を支給

所得の低い年金受給者の人には、10月から年金生活者支援給付金として月5,000円（基準額）の支給を開始します。老齢年金生活者支援給付金の場合は、支給要件（65歳以上で老齢基礎年金を受給中、世帯全員の市民税が非課税、前年の年金収入額とその他の所得額の合計が87万9,300円以下）を全て満たす必要があります。

## ◆保険料の納め方

原則として年金天引き（特別徴収）となります。ただし▶年金額が年額18万円未満▶介護保険料との合計額が年金受給額の2分の1を超える▶口座振替を希望する——人は、納付書や口座振替により納付してください。口座振替での納付を希望される場合は手続きが必要ですので、詳しくはお問い合わせください。



**【問い合わせ先】**▶後期高齢者医療制度に関すること＝保険年金課（☎621-5156）▶介護保険料に関すること＝介護保険課（☎621-5582）▶年金生活者支援給付金に関すること＝ねんきんダイヤル（☎0570-05-1165）

## 「元気高齢者づくり事業」 運動教室で介護予防を

筋肉・骨・関節などの運動器の動きが衰えると、自立度が低下して介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。



徳島市では、地域・協力NPO法人・徳島大学と協働し、筋肉や骨の衰えを防ぎ、転倒予防や活動意欲の向上につな

げることで、元気な高齢者が増え、健康で生き生きとした生活が送れるよう、「元気高齢者づくり事業」運動教室を実施しています。

運動は何歳から始めても、効果を発揮することが分かっています。まずは、週1・2回、2時間程度の運動から、介護予防を始めてみませんか。

### 【開催場所】右表のとおり

**【内容】**運動指導者によるチューブ・軽量ダンベル・ボールを使った運動やレクリエーションを行うほか、看護師による健康チェック（血圧測定）を実施。また、教室では▶身体組成（体重、体脂肪率、筋肉量、骨量・基礎代謝量の推定）▶体力テスト（筋力、バランス、柔軟性）▶生活体力テスト（起居、歩行、手腕作業、身辺作業）——などの測定を年1回行います。

**【対象者】**医師から運動制限を受けていない65歳以上の人

**【参加費】**1回300円

※祝日や悪天候などにより休みになる場合があります。開催状況や参加方法、定員に関することは、協力NPO法人（右表のとおり）にお問い合わせください。定員に達した場合はお断りすることがあります。

**【問い合わせ先】**高齢福祉課（☎621-5574）

## ■「元気高齢者づくり事業」運動教室の開催場所一覧

曜日	時間	開催場所	協力NPO法人・連絡先
月・木	9:30~11:30	内町公民館 ☎654-4913	どリーまあサービス ☎626-3237
水・金	10:00~12:00	昭和コミュニティセンター ☎622-0809	
月・木	9:30~11:30 13:00~15:00	沖洲コミュニティセンター ☎664-7139	
木	10:00~12:00	丈六コミュニティセンター ☎645-2182	
火	9:30~11:30	不動総合センター ☎631-4121	大きなエプロン ☎624-0786
火・金	9:30~11:30 13:00~15:00	南井上コミュニティセンター ☎642-2773	
月	9:30~11:30	新町公民館 ☎626-5428	
木	10:00~12:00	徳島市社会福祉センター分館	
月	13:00~15:00	渭北コミュニティセンター ☎652-7476	医療と福祉をつなぐ会 ☎611-0222
水・金	9:30~11:30	佐古コミュニティセンター ☎652-3070	
火・木	10:00~12:00	加茂名コミュニティセンター ☎631-3481	
月	9:30~11:30	勝占東部コミュニティセンター ☎663-1964	
木	13:00~15:00	上八万コミュニティセンター ☎668-6392	まごころサービス 徳島センター ☎624-6578
火・金	9:30~11:30	応神コミュニティセンター ☎641-4880	
月	9:30~11:30	住吉・城東コミュニティセンター ☎656-6570	
月・金	9:30~11:30	八万公民館 ☎668-8192	
月・水・金	9:30~11:30	川内公民館 ☎665-3843	まごころサービス 徳島センター ☎624-6578
月	13:00~15:00	徳島市勤労者体育館	
月(第1・3)	9:30~11:30	国府公民館 ☎642-1183	



## 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ために、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、この機会に環境問題について考えてみませんか。

### ■みんなで楽しもう!!エコeco体験

環境問題を身近に考えてもらうために、とくしま動物園北島建設の森内の動物園センターで来園者を対象に環境イベントを開催します。

**【とき】**6月1日(土)9:30～15:00

**【内容】**▶エコシールラリー=動物園内に設置されたパネルを回ってシールを集めた先着100組に記念品をプレゼントします。

▶自転車発電装置体験=ペダルをこいで、電気をつくろう。どのくらい発電できるかチャレンジしてみませんか。

▶絵本の読み聞かせ=環境図書「しろちゃんのぼうけん」の読み聞かせを行います。お子様と一緒に環境について考えてみませんか。



### ■この夏の最高気温を予想しよう

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）の最高気温を右表を参考に予想してみませんか。正解した人の中から抽選で10人に、地球に優しいすてきなエコグッズをプレゼントします。

■これまでの最高気温一覧

観測日	気温
平成28年8月8日	37.2度
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	

※過去最高気温は平成6年7月15日の38.4度です。

## ピックアップ

### 「とくしまIPPIN店GUIDE2019」を発行

徳島東部地域定住自立圏域12市町村では、地場産食材を生かしたメニューを提供する飲食店などを「とくしまIPPIN店」として認定し、それらを網羅したガイドブック「とくしまIPPIN店GUIDE」を発行しています。ガイドブックには、料理に使われている徳島産の食材名が表示されています。また、一部の店舗では、「IPPINクーポン」によるソフトドリンクプレゼントなどの特典があります。

2019年度版は、クーポンが利用できる店舗の表示を分かりやすくしたほか、徳島の農産物の紹介ページを充実させていますので、ぜひご利用ください。徳島がはぐくみ育てた新鮮で安全な食材を堪能して、徳島の食文化を盛り上げましょう。

ガイドブックや各店舗の情報など、市のホームページをご確認ください。右の二次元コードからアクセスできます。



### ■「IPPINクーポン」の利用方法

各店舗の利用時や予約時にクーポンを利用する旨を伝え、ガイドブックを提示してください。なお、次の点にご注意ください。

▶1冊につき1人の利用に限る▶食事をされた人のみ

の利用に限る（ドリンクのみは不可）▶他のサービス券との併用は不可

▶有効期限は令和2年3月31日まで

**【配布場所】**▶市役所3階農林水産課▶徳島東部地域定住自立圏域の市町村▶IPPIN店認定店▶イオンモール徳島内の徳島市情報ラック——などで無料で配布しています。

**【問い合わせ先】**農林水産課（☎621-5246）



### 人間国宝

### 女流義太夫竹本駒之助公演会を開催

女流義太夫の第一人者・人間国宝竹本駒之助さんを迎えて、演目「恋女房染分手綱（こいにょうぼうそめわけたづな）道中双六の段、重の井子別れの段」の公演を行います。

**【とき】**5月26日(日)13:30～15:00

※12:00から整理券を配布。13:00に開場。

**【ところ】**徳島城博物館和室 **【定員】**100人(先着)

**【参加費】**無料※入館料（大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料）が必要

**【出演】**▶太夫=竹本駒之助（重の井子別れの段）、竹本友代（道中双六の段）▶三味線=鶴澤津賀花▶ツレ=鶴澤友輔（道中双六の段）

**【問い合わせ先】**徳島城博物館（☎656-2525）



### 第十浄水場施設見学会を開催

6月1日から7日までは水道週間です。水道週間は、水道についての理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図るとともに、水道事業のさらなる発展のために毎年全国で実施されています。徳島市では、この水道週間に合わせて、水道施設見学会を開催します。参加は無料です。

**【とき】**6月2日(日)10:00～15:00

**【ところ】**第十浄水場（名西郡石井町藍畑）

**【内容】**▶浄水施設を巡る「浄水場見学ツアー」▶水道管の水漏れ修理「漏水修繕実演コーナー」▶災害時の水の備えを学ぼう「応急給水コーナー」——など

**【問い合わせ先】**水道局経営企画課（☎623-2419）



# 掲示板

INFORMATION

## お知らせ

### 平成31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配偶者(特別)控除の改正などです。

問 市民税課(☎621-5063~5065)

### 市税などの納付は 便利な口座振替を

口座振替ができるのは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(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市営住宅使用料等

申 預貯金通帳とその印鑑、平成31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が必要です。

問 ①②③納税課(☎621-5079)、④⑤保険年金課(☎621-5384)、⑥住宅課(☎621-5286)

### 水防訓練を実施



水害期を迎えるにあたり、消防職員・団員の水防技術の向上および習熟を図ることを目的に実施します。

日 5月19日(日)9:00~10:00

場 小松海岸(川内町旭野)

問 消防局警防課(☎656-1192)

### 工業統計調査にご協力を

6月1日を基準日として工業統計調査が実施されます。対象は従業者数4人以上の全ての製造業事業所です。県知事の任命を受けた調査員が対象となる事業所を訪問し、調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。なお、インターネットでの回答もできます。※統計法に基づき、調査内容の秘密は厳守されます。

問 情報推進課(☎621-5470)

### 農業次世代人材投資事業の 活用を

新規就農者を対象に、年間最大150万円(最長5年間)を交付し、農業経営開始直後の経営を支援します。

交付要件は▶50歳未満で独立・自営就農する人▶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人▶市の「実質化された人・農地プラン」に位置づけられている人(見込みも可)▶青年新規就農者ネットワークに加入している人——などです。

申 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(☎621-5246)へ

### 「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)。対象事業には▶公益性などの観点から実施される▶1人以上の新規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。

問 企画政策課(☎621-5085)

### 漏水調査にご協力を

5月下旬~令和2年3月下旬、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水道管の水漏れを無料で調査します。宅地内に入らせていただく場合もありますので、ご協力をお願いします。



問 水道局維持課(☎623-1291)

### 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)

### 小型充電式電池の適正排出 にご協力を

家庭から出たごみのうち、小型充電式電池(リチウムイオン電池やバッテリー)が内蔵されているデジタルカメラや電子たばこなどが原因で、ごみ収集車やプラスチック製容器包装のリサイクル工場で度々火災が起きています。これらの小型充電式電池は、市では処理できません。処分の際はテープなどで絶縁した上で、家電量販店などのリサイクル協力店を利用しましょう。スマートフォンのバッテリーは、リサイクル協力店ではなく、携帯電話販売店にてメーカーを問わず回収しているので、利用しましょう。

皆さんのご協力をお願いいたします。

問 市民環境政策課(☎621-5202)

### 戦没者追悼式を開催

日 5月23日(木)13:30~15:00(受け付けは12:45~) 場 阿波観光ホテル5階 内 戦没者の霊を慰め、平和への誓いを新たにします。

関係者をご出席ください

問 保健福祉政策課(☎621-5562)

### 徳島インディゴソックス ホームゲームスケジュール

日 場 下表のとおり

開催日	球場	対戦チーム
5/17(金)	オロナミンC	愛媛マンダリンパイレーツ
5/24(金)	J Aバンク	高知ファイティングドッグス
5/25(土)	徳島	香川オリーブガイナーズ
5/26(日)	オロナミンC	高知ファイティングドッグス

※時間は各日18:00~。

問 企画政策課(☎621-5085)

### 徳島ヴォルティス ホームゲームスケジュール

日 場 下表のとおり

開催日	キックオフ	対戦チーム
5/19(日)	14:00	モンテディオ山形
6/8(土)	18:00	F C町田ゼルビア

場 鳴門・大塚スポーツパーク ポカリスエットスタジアム

問 企画政策課(☎621-5085)

### 譲ります・譲ってください

【譲ります】品名(保有年数)▶学習機と椅子(15年)▶応接セット用の机(20年)▶仏壇・黒檀(20年)

【譲ってください】▶幼児用チャイルドシート▶婦人用自転車(前後の子ども用補助椅子付き)  
申 5月23日(木)(消印有効)までに、はがきに〈希望の品(1人1枚1品目)/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)へ。5月25日(土)に抽選を行い、当選者だけにご連絡します

5月は軽自動車税  
の納期月です  
納期限は5月31日(金)

### イベント

### エンジョイ・イングリッシュ

日 5月19日(日)10:00~10:50

場 とくぎんトモニプラザ6階和室

内 外国人の先生による英語の絵

### 産前産後期間の国民年金保険料が免除

平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者は、平成31年4月分以降の保険料が免除されます。免除された期間は保険料納付済期間とされます。

【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場合は還付されます。詳しくはお問い合わせください。

問 保険年金課(☎621-5162)



### NPOスキルアップ講座 「SDGsを知ろう!入門セミナー」を開催

国連が2030年までに達成すべき世界共通目標として掲げている「SDGs」(持続可能な開発目標)とは具体的にどのようなものなのか。また、自治体や企業、NPOなどの団体にはどのような取り組みが求められているのか。SDGsの入り口から学びます。

日 6月21日(金)18:00~20:00

場 徳島市市民活力開発センター1階会議室(幸町3)

員 10団体(1団体2人まで)

申 同センター(☎611-3886)へ

### ◆ボランティア体験講座を開催

市民活力開発センターでは、毎月3回ボランティア体験講座を実施しています。また、NPO法人の設立などに関する相談を火曜~土曜の10:00~18:00に受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

問 同センター(☎611-3886)、市民協働課(☎621-5510)



✓本の読み聞かせや歌、ゲームなど  
 対小学生以下(幼児は保護者同伴)  
 問 徳島市国際交流協会(☎622-6066)

### 考古学入門講座 「陵墓を歩く」

日 5月25日(土)14:00~16:00  
 場 考古資料館(内)同館学芸員による講演  
 問 同館(☎637-2526)

### 徳島市立図書館イベント



◆おもしろいはなし会  
 日 6月2日(日)14:00~14:30  
 場 同館5階おはなしのへや(内)季節の歌を歌い、絵本を朗読します  
 ◆徳島ヴォルティスの選手がやってくる!!本の世界で一緒に遊ぼう!&サイン会~わくわく読書のアニメーション~

日 6月9日(日)15:00~16:00  
 場 同館6階テラス(内)徳島ヴォルティスの選手と一緒に本の世界で楽しく遊ばせよう。選手による読み聞かせやサイン会もあります  
 対 小学1~6年生の子どもとその保護者(員)20人※要申し込み

◆あかちゃんといっしょ♪  
 日 6月20日(木)10:30~11:00、14:00~14:30  
 場 同館5階おはなしのへや(内)親子で絵本に親しみましょう

◆図書館でゆるりゆるりと寄り道~本と人と語らいを~

日 6月22日(土)14:00~16:00  
 場 同館6階会議室(内)アアルトコーヒーの庄野雄治さんと気軽にお話ししましょう(対)中学生以上(員)10人※要申し込み

◆おやこでつくってあそぼう「潮吹きクジラを作ろう!」

日 6月29日(土)14:00~14:30  
 場 同館5階おはなしのへや(内)親子で工作を楽しみましょう(対)4歳~小学2年生までの子どもとその保護者(員)10人※要申し込み

◇◇◇◇◇  
 問 同館(☎654-4421)

### 募集

#### 学校給食臨時調理員

市立小・中学校で勤務する臨時調理員を若干名募集します。勤務時間は8:30~17:00。調理補助などに従事します。  
 ①履歴書を持って直接、市役所11階給食管理室(☎621-5416)へ

#### 介護予防サービスの事業提案

地域の実情に応じた介護予防サービスの事業提案を募集します。採用された事業には本年度から最長で3年間を限度に補助金を交付します。



①7月31日(水)までに、申込用紙(市HPからダウンロード可)に必要事項を書いて、直接、市役所南館1階高齢福祉課(☎621-5574)へ。詳しくは、市HPをご覧ください

#### 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10:00~12:00  
 場 加茂名中央会館(庄町5)  
 内 磁器に絵付けする(対)市民(員)5人(先着)  
 ①同会館(☎631-3734)

### イベントニュース55 ひょうたん島川の駅連絡会

イベント名	とき	ところ	内容・参加費など	申し込み・問い合わせ先
とくしままちなか花ロードProject	5月18日(土)8:00~	藍場浜公園(集合場所)	「徳島駅前~新町橋2丁目の交差点」と「佐古大橋~徳島本町交差点」の植樹帯や花壇を花いっぱいしましょう。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
とくしまマルシェ	5月26日(日)9:00~15:00	しんまちボードウォーク周辺	テーマは「アイスGP2019」。約80のブランドが軒を連ねる産直市。	とくしまマルシェ事務局(☎657-7511)
水際コンサート	5月31日(金)18:00~	新町川・阿波製紙水際公園ポートハウス前	音楽演奏とともに川を楽しみましょう。	新町川を守る会(☎090-3783-2084)
とくしままち歩き5つの厳選コース	予約時に相談	阿波おどり会館など(集合場所)	「大名・蜂須賀家探求の道」「寺町の歴史散策」など5つのコースから選択。参加費は無料。	3日前までにとくしま観光ガイドボランティア会(☎655-1910)へ

### 起業家セミナー

創業を予定している人や起業に興味・関心がある人を対象に、お店のオープンや会社の創業など経営を始めるにあたって必要な情報が学べます。6月1日(土)からの全12回の講座で起業する方法を基礎から学んでみませんか。

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。市HPをご覧ください。  
 ①経済政策課(☎621-5225)



### ふれあい健康館生涯学習短期特別講座

日(内)▶6月1日(土)=親子でマジパン似顔絵クッキー作り▶6月11日(火)=男の子のためのベビースキンケア▶6月15日(土)=親子で父の日へお菓子作り▶6月17日・24日、7月1日の月曜日=産後のための骨盤ケア▶6月20日、7月11日・18日の木曜日=親子ふれあいベビーマッサージ  
 ①講座開始日の10日前(必着)まで。定員や参加費、申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。市HPをご覧ください★電子

### 申請可

①同館(☎657-0194)

### 6月~10月 ガラスワークショップ



日 6月13日(木)~10月12日(土)  
 場 徳島ガラススタジオ(内)初心者を対象としたガラス工芸を学ぶワークショップ※参加費が必要  
 ①定員や参加費など詳しくはお問い合わせください。同スタジオHPをご覧ください



①同スタジオ(☎669-1195)

### ふれあいパソコン パワーポイントで脳トレ瞬間計算

日 6月25日(火)13:00~15:00  
 場 ふれあい健康館(員)9人(先着)  
 ¥2,300円  
 ①6月18日(水)までに、同館(☎657-0194)へ★電子申請可



### 介護予防運動教室の参加者を募集

介護予防運動教室は、元気で自立した日常生活を続けていくために、運動の大切さなどを学び、自分で実践していくことを目的とした期間限定の教室です。要介護状態にならないために、運動習慣を身につけ、体の運動機能を高めましょう。

日(場)内 右表のとおり(7月から開始。週1回3カ月間) ①次の①~③のいずれかの条件にあてはまる65歳以上の市民 ①足腰や筋肉の衰えを感じている人や生活機能の低下がみられる人 ②総合事業における事業対象者の認定がある人 ③要支援認定がある人 ¥無料(送迎は1回300円)  
 ①地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ  
 ②高齢福祉課(☎621-5574)

施設名	日程	定員	送迎
デイサービスとみだ(中昭和町3丁目)	金13:30	5人	○
阿波老人ホーム 仙寿園(住吉四丁目)	火・金14:00	各5人	○
三成会 キュアセンター(南矢三町三丁目)	火15:00	5人	×
ケアハウス エルベ(勝占町松成)	月・木9:30	各4人	○
健祥会 デイセンター 一心太助(南沖洲四丁目)	月・木10:00	各7人	○
国府リハビリテーションフェニックス(国府町井戸)	水15:00	4人	×
健祥会 デイサービスセンター 徳島(国府町東高輪)	月10:00	3人	○

### とくしま植物園各教室の参加者を募集

◆手作り石けんワークショップ  
 日 6月18日(火)(1班)10:00~12:00・(2班)13:30~15:30(内)ミントソルト石けん(員)各班10人(抽選) ¥1,100円  
 ◆ネイチャーゲーム教室  
 日 6月23日(日)9:30~12:00(内)「昆虫と親しくなろうカモフラージュしているもの見つけ」(員)30人(抽選) ¥200円  
 ◇◇◇◇◇  
 ①市内在住・在勤・在学の人(ネイチャーゲーム教室は5歳以上)  
 ②5月25日(土)(消印有効)までに、はがきに(教室名(班名)/住所/名前/電話番号/市外の方は勤務先名または学校名)を書いて、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 渋野町入道45-1 ☎636-3131)へ★電子申請可

### 募集

#### スポーツ教室&文化講座の 空き教室受講生

開催中のスポーツ教室と文化講座の空き教室の受講生を募集します。詳細は、市体育振興公社HPをご覧ください。教材の不要なコースは、1人1回500円でお試し受講ができます。なお、とくぎんトモニアリーナ(市立体育館)教室と西の丸テニス教室を受講する人で、駐車場を利用する場合は別途駐車料金がが必要です。

一部の教室では1～6歳の子どもを対象に託児を行います。託児料金は1回300円(要申し込み)。

☎電話または同公社HP  
からメールで



☎同公社(☎654-5188)

### 健康

#### 「若い世代の血糖相談」を 開催

☎5月27日(月)、6月21日(金)、7月22日(月)の各日12:30～14:00(いずれか1日のみ)☎ふれあい健康館2階健康相談室☎自己血糖測定、尿検査、血圧測定、健康相談、栄養相談など(1人30分程度。要予約)☎健診を受ける機会のない20～39歳の市民☎過去の健診結果(出産経験がある人は母子健康手帳)

☎保健センター(☎656-0534)

#### 「野菜de生活習慣病予防 教室」を開催

☎6月6日(木)・7日(金)の各日10:00

～11:30

※どちらか1日のみの参加。☎ふれあい健康



館2階調理実習室☎食生活を振り返りながら、生活習慣病予防のためのバランスのよい食事について管理栄養士が説明☎家庭でできる野菜料理2～3品のお手軽クッキングと試食☎20歳以上の市民☎各日20人(先着)☎無料☎エプロン、三角巾、タオル☎事前に保健センター(☎656-0534)へ

#### 6月は無料歯科月間

普段から歯のケアを心がけるよう、歯の健康相談を歯科医院で実施しますのでぜひ受診してください。対象は、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)で、費用は無料です。



☎6月1日(土)～30日(日)(歯科医院の休診日は除く)☎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)☎口腔内観察や、観察結果に応じた歯の健康相談☎保険年金課(☎621-5159)

#### 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。市民の皆さんの健康づくりにぜひご利用くだ

さい。費用は無料です。

☎徳島市在住・在勤・在学の5人以上のグループ※原則として1団体につき年度内に1回。

【会場】徳島市内(会場の確保は依頼者側でお願いします)

【開催時間】原則として、月曜～金曜の10:00～15:00。1講座あたり30分～1時間程度

※上記以外の日時をご希望の場合はご相談ください。

☎からだ編＝糖尿病やメタボリックシンドロームなど☎栄養編＝食事の基本や栄養バランスなど☎運動編＝必要な活動量や筋力アップエクササイズ——など  
※上記以外の内容でもできるだけ対応します。

☎講座開催希望日の1カ月前までに、保健センター(☎656-0534)へ

#### 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21年4月2日～平成22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)。

☎保健センター(☎656-0540)

#### 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19年4月2日～平成20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)。

☎保健センター(☎656-0540)



※は要申し込み。詳しくは市HPを参照

親同士、子ども同士の交流の場  
に。子育ての不安解消のための相談会や講座を紹介します。

#### 親子ふれあいプラザ

ふれあい健康館1階

☎657-0065

開館時間9:00～18:00(日曜・祝日は16:00まで) 月曜休館

▶親子のからだあそび＝7日(金)10:30～11:20(先着20組)

▶わらべうたあそび＝12日(水)10:30～11:20(先着30組)

▶お楽しみタイム＝15日(土)10:30～11:00▶子育てカウンセリング(講師は臨床心理士の森隆子さん)※＝19日(水)11:00～15:00

▶6月生まれのお誕生会※＝27日(木)(1歳)、28日(金)(2歳以上)各日10:30～11:00(先着15組)

#### 子育て安心ステーション

アミコビル5階 ☎654-4460

開館時間9:30～18:00

火曜休館

▶「赤ちゃんがきた!」(生後2～5カ月の子どもとその保護者)※＝6日・13日・20日・27日の木曜日各日10:00～12:00▶カチカチ先生と親子体操(2～3歳未満の子どもとその保護者)※＝10日(月)10:30～11:30▶①うたってあそぼう②ファミサポ説

#### 「からだ」が若返る! ウォーキングと スロージョギング教室を開催

☎内▶5月29日(水)＝姿勢を整えるコンディショニング▶6月5日(水)＝歩き方や走り方を改善するコンディショニング▶6月12日(水)＝スロージョギングを学ぶ▶6月19日(水)＝血管、脳、筋肉、骨が若返る歩き方と走り方を学ぶ※時間は各日10:00～11:30



☎ふれあい健康館1階ホール☎医師から運動制限を受けていない、全日程参加できる市民(昨年度と本年度の同教室に参加した人は除く)

☎25人(先着)

☎運動しやすい服装・靴、タオル、バスタオル2枚、ヨガマット(レジャーシート可)、水分補給用飲料

☎事前に保健センター(☎656-0534)へ

#### 「地区ウォーキングイベント」の参加者を募集

ウォーキングの正しい知識と自分に合った方法を身につけ、毎日の生活の中にウォーキングを取り入れてみませんか。市体育振興公社職員がサポートしますので安心して参加できます。

☎6月5日(水)10:00～12:00(受け付けは9:30～)

☎沖洲地区※集合場所はイオンモール徳島のベイフロントパーク。雨天の場合は9:00に中止を決定し、6月6日(木)に順延します。それ以降の順延はありません。

☎医師から運動制限を受けていない市民

☎30人(先着)

☎無料

☎タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装・靴・帽子など

☎事前に保健センター(☎656-0534)へ

☎とくぎんトモニアリーナ(市立体育館)事務所(☎654-5188)、保健センター(☎656-0534)



✓明登録会※=17日(月)①10:30~11:00②11:00~12:00  
 ▶「保健師さん・栄養士さんの子育てアドバイス」※=24日(月)10:00~11:30 ▶離乳食のお悩み解決講座(2回食~完了期)※=28日(金)10:00~11:30

商店街子育てほっとスペース「すきっぷ」

籠屋町1 ☎626-5454  
 開館時間10:00~16:00  
 水曜、第1・3日曜、第2・4土曜、祝日休館

▶藤本さんのうたの日=3日(月)11:30~12:00 ▶ふたごちゃんみつごちゃんの日=4日(火)10:30~11:30 ▶ベビーデー=13日(木)10:30~11:30 ▶転勤族ママの日=25日(火)10:30~11:30、14:30~15:30 ▶寒川伊佐男先生の育児相談=28日(金)10:30~11:30

在宅育児家庭相談室

(土・日・祝日休み)

利用時間 9:00~12:00  
 13:00~15:30

地域における子育て支援の充実を図るために、親子の交流や相談援助を行う施設。

津田保育所「あっぱ」

☎662-0246



▶おでかけ保育「公園であそぼう」=5日(火)10:00~11:00 ▶親子の広場(身体測定)=7日(金)9:30~11:00 ▶親子の広場(誕生会)=13日(木)10:45~11:15 ▶助産師によるおっぱい相談※=25日(火)10:00~11:30

城西保育所「わおん」

☎634-3105

▶親子の広場(てづくりおもちゃ)=4日(火)10:00~11:00 ▶親子

の広場(誕生会)=13日(木)10:45~11:15 ▶保健師による育児相談※=19日(火)10:00~11:30 ▶親子の広場(身体測定)=25日(火)13:30~15:00

国府保育所「あいあい」

☎642-3656

▶親子の広場

(誕生会)=13日(木)10:45~11:15 ▶親子の広場(てづくりおもちゃ)=19日(火)10:15~11:15 ▶育児相談※=21日(金)10:00~11:30 ▶おでかけ保育(うたあそび・おはなし)=25日(火)11:00~11:30



名東保育所「たち」

☎631-1120

▶親子の広場(身体測定)=5日(火)10:00~11:30、13:30~15:00 ▶親子の広場(誕生会)=13日(木)10:45~11:15 ▶栄養士による栄養相談※=14日(金)10:00~11:30 ▶おでかけ保育(いっしょにあそびましょう)=25日(火)11:00~11:30

丈六保育所「あーち」

☎645-1031

▶親子の広場(身体測定)=3日(月)10:00~11:30、13:30~15:00 ▶栄養士による栄養相談※=4日(火)10:00~11:30 ▶親子の広場(誕生会)=13日(木)10:45~11:15 ▶親子の広場(てづくりおもちゃ)=18日(火)9:00~11:30

北井上認定こども園「たんたん」

☎642-6330

▶園開放=4日(火)10:00~11:00 ▶親子の広場(誕生会)=13日(木)10:45~11:15 ▶親子の広場(てづくりおもちゃ)=21日(金)9:30~11:15、13:30~15:00 ▶親子の広場(身体測定)=26日(火)10:00~11:30、13:30~15:00

徳島市公式SNSで情報発信

徳島市では、公式のフェイスブックやツイッター、ユーチューブ、ラインを活用して市政やイベント情報を随時発信しています。皆さん、ぜひ「いいね」や「フォロー」をお願いします。右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(☎621-5092)



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。



■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

弁護士相談(注1)	毎週水曜、14日(金)(予約制)	13:00~16:00
公証人相談(相続・遺言など)	18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)	13日(木)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	6・20日(休)	10:00~12:00
不動産相談	13日(休)	10:00~12:00
	25日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	27日(木)	10:00~13:00
行政相談委員相談(注2)	3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

(注1) 弁護士相談は予約制で6月5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12日・14日・19日・26日、7月3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ふれあい健康館1階相談室でも実施。

【とき】6月19日(火)13:00~15:00

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

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

一般相談・カウンセリング [電話・面談(要予約)]	10:00~18:00(受け付けは17:00まで) [休] 日曜、火曜、祝日、年末年始	
夜間相談 [電話・面談ともに要予約]	5・12・19日(火) 7・14・21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

人権擁護委員による人権相談	4・18日(火)	13:30~16:00
---------------	----------	-------------

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 [要予約] ※母子相談のみ ☎656-0532

■医師による相談※相談時間は1人30分程度。

健康相談・COPD予防相談・禁煙支援相談	11日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	19日(火)	9:30~11:30
歯科医師相談	20日(休)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	26日(火)	14:30~16:30

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

■歯科衛生士による相談

歯科保健相談	毎週金曜 [休] 祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00
--------	---------------------	---------------------------



# 楽しく、おいしく離乳食 (上)

## 離乳食を始める (生後5~6カ月頃)



### 離乳食を始める前に

離乳とは、母乳やミルクだけを飲んでいただけの赤ちゃんがそれ以外の食べ物を徐々に食べられるようになり、幼児食へと移行することです。この時期の赤ちゃんの食べ方は、口の中に食べ物をとどめて舌を前後に動かし、のどに送るようになります。最初は赤ちゃんも慣れていないので、ゆっくり焦らずに合わせてあげましょう。

### 離乳食開始の目安

一般的な離乳食開始の時期は5~6カ月頃が適当とされていますが、以下の4点を目安としてください。①首のすわりが

しっかりしている。②支えてあげると座ることができる。③食物に興味を示す。④スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる—などです。赤ちゃんの様子を見ながら、健康で機嫌の良い空腹時に始めてみましょう。

### 1種類1さじ、かゆ類から始めよう

初めは1種類のものを1さじ、午前中の授乳時刻に1日1回から始めてください。

進め方の例は下表のとおりです。まずはかゆ類、次にいもや野菜類、豆腐や白身魚へと進めましょう。また、食後の母乳やミルクは赤ちゃんが欲しがらだけあげましょう。

#### ■離乳食スケジュール例

区分	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	→	19~21日	30日
かゆ類	1さじ	2さじ	3さじ	—	—	—	→	5~7さじ	30~40g (大さじ2)
いも 野菜類				1さじ	2さじ	—	→	4さじ	20~30g (大さじ1.5)
豆腐 白身魚						1さじ	→	3さじ	豆腐または魚 (大さじ1)

※1さじの分量は小さじ(5ml) すりきり1杯です

徳島市では離乳食の進め方をくわしく書いた冊子「マンマ、おいしいなあ」(右写真)を、自宅に助産師や保健師が訪問す



る「こんにちは赤ちゃん事業」で配布しています。保健センター開催の「離乳食講習会」「赤ちゃん・子ども栄養相談」「乳児・幼児健康相談」などでもご相談ください。

【問い合わせ先】保健センター (☎656-0532)

### 作ってみよう離乳食

かゆは離乳食を始める上で最適です。最初はつぶしがゆ(10倍がゆ)から作ってみましょう。

#### 【作り方】

- ①米を洗い水に1時間ほど浸す。割合は米1:水10。
  - ②最初は強火で炊き、沸騰したら弱火にして40分ほど加熱する。
  - ③約10分蒸らす。
  - ④炊いたかゆをすりつぶしながら上ずみ液で水分量を調節する。
- ※米から炊いた方がかゆの風味が良いです。また、最初は少量しか与えないので、よく冷まして冷凍すれば便利です。



米粒の小さいかゆは、ゴリゴリと根気よくつぶしポターージュ状で完成



## 子育てイベントレポート No.5 親子ふれあいベビーマッサージ (ふれあい健康館 沖浜東2-16)



短期特別講座の「親子ふれあいベビーマッサージ」は赤ちゃんとお母さんのスキンシップによって親子の絆を深めるものです。

取材に訪れた日は、NPO法人ロイヤルセラピスト協会認定講師の三見美紀さんが講師。午前の部に4組の親子が参加しました。赤

ちゃんの肌はとてもデリケートなので優しく扱うことやオイルを手のひらで温めてから塗ることなどの説明の後、実技に入りました。

### ふれあいの輪が広がる

赤ちゃんを裸にして仰向けに寝かせ、体にオイルをまんべんなく塗ります。胸やお腹に手のひらを

置き2~3回大きくゆっくり円を描くようにマッサージした後、首の下から手の先まで優しく撫でていきました。

マッサージ後、夜泣きが少なくなってぐっすり眠った、便秘の軽減につながったなどの声が寄せられたこともあるそうです。また参加者同士がママ友になって育児の相談や悩みを話すことで、新たなふれあいの場になっています。

【日時】6月20日、7月11日・18日の木曜日各日10:00~11:15、11:15~12:30

【対象】生後1カ月~あんよ前

【受講料】1,800円(3回分)

【教材費】3,200円(3回分:オイル、防水シート含む)

【申し込み方法】6月10日(月)までにふれあい健康館(☎657-0194)へ

### 参加者の声

知人に勧められ、初めて参加しました。

優しく撫でてみると、赤ちゃんもとても気持ち良さそうで、「日常生活にはなかった、こんなスキンシップの方法もあるんだ」と感じました。

家でもベビーマッサージを試してみたいと思いました。



子育てイベント情報は6~7ページに掲載