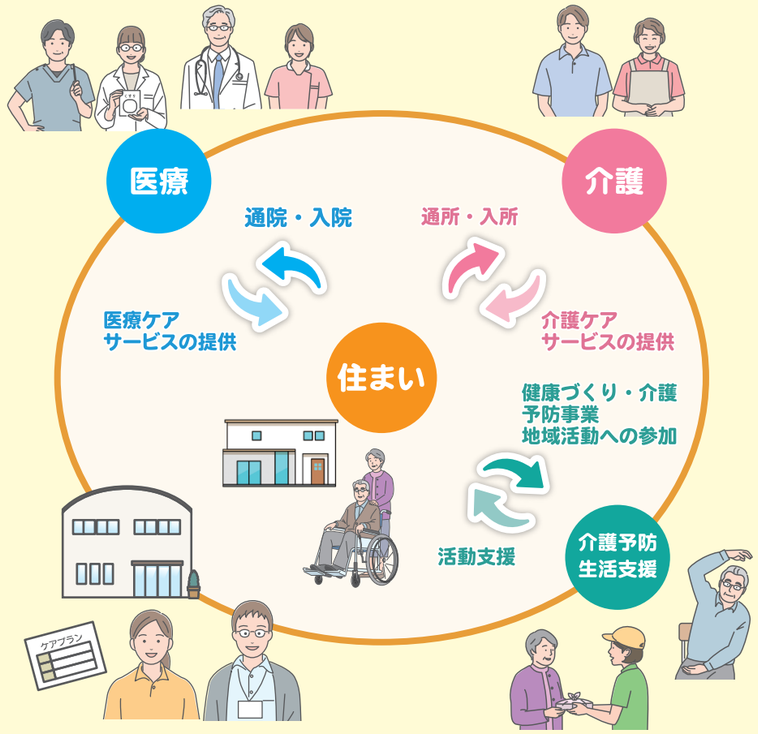
あなたの暮らしを支える〝相談窓口〟

ー地域包括支援センターをご存じですか？ー

「地域包括支援センター」は、高齢者の心身の健康維持、安定した暮らしを地域ぐるみで支えていくための拠点となる窓口です。３職種（保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士）が協力し合い、相談を幅広く受け付け、必要に応じて、地域の人や関係機関と連携しながら、高齢者一人ひとりにあった支援を行っています。

地域を支える地域包括ケアシステム



地域包括支援センター

地域包括支援センター紹介 ーあなたに寄り添う３職種の専門職員ー

３職種の専門職員がチーム一丸となり、高齢者の皆さんが、介護が必要になったり、認知症になったりしても、自分らしく暮らせるよう支援します。
また、高齢者虐待や消費者被害の相談等、さまざまな相談もお受けしています。心配事や困り事があれば、お気軽にご相談ください。

保健師

高齢者の健康づくりや病気の予防、生活習慣の改善等、健康面のアドバイスや支援を行います。気になる体調の変化や生活の不安も、遠慮なくご相談ください。

主任ケアマネジャー

地域の各機関との連携やネットワークを構築したり、個々のケアマネジャーに対する支援等を行っています。
高齢者の方がその人らしく暮らせるよう、支援のつなぎ役をしています。

社会福祉士

高齢者の困り事を伺い、関係機関と協働して高齢者の権利が守られるように支援を行います。
お話をじっくり伺うことから始めます。ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

実際の相談から見えてくる支援のかたち

ー 若年性アルツハイマー型認知症の方への支援実例 ー

Ａさん（若年性アルツハイマー型認知症と診断）とご家族

若年性アルツハイマー型認知症と診断された Ａ さんは、「生まれ育った実家で家族と暮らし続けたい」という強い思いを持っていました。
しかし、ご本人もご家族も「どう向き合えばいいのか」「何から始めればよいのか」といった大きな不安を抱えていました。

地域包括支援センター

保健師　専門医への受診支援

保健師が認知症疾患医療センターの初診に同行し、診断結果や医師の助言をご本人・ご家族と共有しました。
医療機関への同行は、高齢のご家族にとっても安心につながり、医師の指示に基づいた適切な支援をスムーズに受けるきっかけとなりました。

主任ケアマネジャー　介護サービスの導入

Ａさんは、自宅で横になる時間が長く、外出の機会が少なかったため、デイサービスの体験利用を調整しました。体験をきっかけにご本人から継続利用の希望があり、日常に楽しみが生まれるとともに、生活習慣の改善にもつながり、ご家族の介護負担も軽減され、前向きな暮らしへの一歩となりました。

社会福祉士　専門医への受診支援

社会福祉協議会「暮らしサポートみま」に支援を依頼するとともに、郵便物の内容確認や医療保険等の各種手続き支援を行いました。また、市長申立てによる「成年後見制度（※）」の手続きを行い、成年後見人選任後は本人および家族と支援者が集まり、今後の支援について本人や家族の思いをもとに話し合いました。

※認知症や知的障がい等によって判断能力が不十分な人が、社会で不利益や被害を受けることがないようにするための制度。

権利擁護基幹センター　本人の権利を守る相談機関

認知症疾患医療センター

認知症専門の医療機関です。桜木病院（脇町）が、徳島県西部医療圏域を担当しています。

介護支援専門員（ケアマネジャー）

不活発な生活が改善できるようケアプランの作成やデイサービス職員と細やかな連絡を行い、最適なサービスの利用継続を支援しました。受診や予防接種等の予約支援も行いました。

暮らしサポートみま（社会福祉協議会）

傷病手当、年金等の申請に必要な書類の作成や年金受給においては窓口に同行し、受給手続き支援を行いました。

その他（介護予防・生活支援）

○小地域生活支援ネットワーク
自治会単位で見守り活動を行うボランティアグループです。孤立や引きこもり状態にある高齢者の早期発見・早期支援にもつながっています。

○民生委員・児童委員
見守りや声かけが必要な世帯を定期的に訪問し、生活に関する相談、助言等を行います。

○友愛訪問活動
老人クラブ連合会が取り組んでいる高齢者同士の日常的な見守りや一人暮らし高齢者の安否確認等、暮らしを支える活動です。

地域包括支援センター内に「権利擁護基幹センター」を設置しています。

Ａさんの場合も重要な役割を担った「権利擁護基幹センター」。

権利擁護基幹センターとは、高齢者や障がいのある方の「生活」や「財産」に関する不安や困り事について相談に応じ、本人のさまざまな権利が守られるように支援する相談機関です。

また、「成年後見制度」利用についての助言や手続き等を関係機関と連携して行い、ご本人が安心して地域で暮らしていくための環境づくりをお手伝いします。

身近な支援で、生活が少しずつ楽に －Aさんのご家族からのコメント－

専門医の受診や介護等、初めてのことで不安が大きく、申請手続き（傷病手当申請等）も複雑で、家族だけでどうしたらいいのか困っていました。
そこで、地域包括支援センターへ相談したところ、受診や申請手続きの支援、介護保険サービスの利用等をサポートしてくれて、本当に助かりました。

地域包括支援センターの職員がご自宅に伺うこともできます

電話や来庁による相談が難しい場合は、状況に応じてご自宅への訪問による相談も行っています。お気軽にご連絡ください。

問 地域包括支援センター　☎52-5613（美馬市役所穴吹庁舎 10 番窓口）

あなたも“応援者”に。認知症サポーターになりませんか

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識を学び、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、声かけや手助けを行う地域の「応援者」です。講座では、劇や講話を通して、楽しみながら認知症への理解を深めます。

日　時　9 月 12 日（金）午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

会　場　穴吹農村環境改善センター 1 階 多目的ホール

対　象　美馬市在住の方

申込期限　8 月 29 日（金）

内　容
- おしどり笑劇団による「認知笑劇」
- 認知症についての講話
- 認知症対応事例の紹介

申込方法
- 方法①　美馬市社会福祉協議会（☎ 53-7432）へ電話
- 方法②　右記の二次元コードを読み取り、申込フォームから必要事項を入力

申込フォームはこちら

市長所信表明

令和７年６月美馬市議会は６月 10 日に開会し、加美市長が市政の重要課題への対応について所信を表明しました。その一部を掲載します。

5月24日、地域交流センターミライズ市民ホールにおいて、市制20周年記念式典を挙行し、市勢の発展に貢献をいただいた方々に対する表彰を行うとともに、前段には、陸上自衛隊第14音楽隊による記念コンサートを実施いたしました。

また、当日午後には、平昌オリンピック金メダリストの小平奈緒さんらによるトークセッションを開催し、参加いただいた皆様から大変好評をいただきました。

本市が歩んできた20年を土台として、次の10年、20年を見据え、市民の皆様に「これからも住み続けたい」と感じていただけるよう、全力で取り組んでまいります。

次に大阪・関西万博につきまして、本市では市制20周年を記念し、市内の児童・生徒約1，100名が、大阪・関西万博の会場を訪れ、万博を身近に体験する事業に取り組んでおり、三島中学校と岩倉小学校が、5月に体験事業を実施いたしました。次代を担う児童や生徒の皆さんが、多様な文化に触れ、新たな気づきを得る機会になればと考えております。

また、7月23日から28日の6日間、関西パビリオン・7月催事の中で「阿波の幻想ライトアップ」として、美馬和傘やランプシェードのライトアップ展示、藍染め体験を行っていただけるよう、準備を進めているところです。

こうした事業を含め、大阪・関西万博を機会に、多くの皆様に美馬市へと足を運んでいただけるよう、県とも連携を図りながら、取り組んでまいります。

「熱中症ゼロ」に向けた取組を展開

気象庁が発表した最新の「3か月予報」によりますと、四国地方の平均気温は、平年よりも高くなると予想されており、今年も、熱中症に対する警戒をしっかりと行う必要があります。本市では、5月16日に、大塚製薬株式会社と共催で、熱中症対策健康会議を開催し、国や県のほか、クーリングシェルターの開放に協力いただいている事業者の皆様にも、ご参加をいただき、取組状況の共有などを行いました。

本年度も、市内で27か所の「クーリングシェルター」が開放されますので、利用を促すとともに、各種啓発活動などを通じ、「熱中症ゼロ」をめざしてまいります。

みまウェルネスＤＡＹ開催

5月18日、「美と健康のまち みまウェルネスＤＡＹ」のイベントが、実行委員会の主催で、大塚製薬株式会社徳島美馬工場において開催されました。工場内でのウォークラリーや特設ステージでのトークショー、マルシェなど、盛りだくさんの内容に、多くの皆様に楽しんでいただきました。

イベントの開催に協力をいただいた関係者の皆様にお礼申し上げますとともに、来年度は、更に、よいイベントとなるよう、実行委員会の皆様とともに、準備を行ってまいります。

穴吹農村環境改善センターの機能を強化

穴吹農村環境改善センターの、災害対応改修工事につきましては、5月12日に完成し、6月1日から使用いただけるようになっております。

工事期間中、市民の皆様には、大変ご不便をおかけしましたが、プロジェクターや、マイクなど、映像・音響設備を、最新のものに更新いたしておりますので、活用いただければと存じます。

また、8月4日には、整備した設備、資機材を活用した災害対策本部運営訓練を予定しているところでありまして、引き続き、大規模災害の発生に備えてまいります。

美馬市長　加美　一成

コンディショニング 1 DAY プログラムを開催します

コンディショニングエクササイズを１日で気軽に体験できるプログラムです。徳島ヴォルティス考案のサッカーボールを使った運動等もあり、楽しくカラダを動かすことができます。ぜひ、この機会にご参加ください。

【日時】９月27日（土）
①午前９時～午前10時30分
②午前11時～午後０時30分
※どちらかを選択

【会場】地域共生交流施設小星ベース
多目的ホール（脇町字小星692-1）

【対象】20歳以上の美馬市在住・在勤の方

【定員】各コース25名（申込多数の場合、抽選）

【参加費】500円
※当日お釣りのないようご用意ください。
※９月17日（水）頃までに申込みいただいた方にお知らせを通知します。

【申込期限】９月10日（水）

【申込方法】氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、希望コースをファクシミリまたは下記の二次元コードから電子申請によりお申し込みください。

申し込みフォームはこちら▶

問 徳島ヴォルティス株式会社
メールアドレス：vcpg@vortis.jp
ファクシミリ番号：088-672-7262
※メールまたはファクシミリのいずれかにより お問合せください。

健幸アンバサダー養成講座　参加者募集

最新の健康情報や気軽に実施できる運動、情報の伝え方を学べる講座です。アンバサダーに認定されると定期的に健康情報を入手できます。

【日時】９月28日（日）午前９時～正午

【場所】地域共生交流施設小星ベース
多目的ホール

【対象】美馬市在住・在勤・在学の方30名

【参加費】無料

【申込方法】電話、ファクシミリ、メールまたは二次元コードでお申込みください。

【申込期限】９月12日（金）

「健幸アンバサダー」ってなに？
健康に関する正しい知識などを身近な人に伝える健康の伝道師です。生活の中で家族や近所の人、職場の人などに健康情報を「心に届く情報」として伝え、健康づくりの輪を広げていきましょう。

申し込みフォームはこちら ▶

問 美と健康のまち推進課　☎52-5730
ファクシミリ：52-5731　　メールアドレス：biken@mima.i-tokushima.jp

＼9週間でカラダの悩みを改善！／

みまコン

みまコンディショニングプログラム

参加者募集

参加費無料　事前申込要

コンディショニング
未経験者も大歓迎です！

地域おこし協力隊による９週間のコンディショニングプログラム、「みまコン」をスタートします。「肩こりや腰痛、猫背に悩んでいる」「コンディショニングってなに？」と感じた方、ぜひご参加ください！みんなで楽しくカラダを動かしましょう。

日程

〈朝コース〉①午前９時30分～午前10時30分
②午前11時～正午

開催日（毎週水曜日）：10月１日、８日、15日、22日、29日／11月５日、12日、19日、26日

〈夜コース〉③午後６時～午後７時
④午後７時30分～午後８時30分

開催日（毎週木曜日）：10月２日、９日、16日、23日、30日／11月６日、13日、20日、27日

※①～④のいずれかのコースをお選びください。
※各コースの初回には、オリエンテーションを実施し、コンディショニングに関する講義や姿勢写真の撮影等を行います。

場所　地域共生交流施設小星ベース 多目的ホール

対象・定員

美馬市在住、在勤、在学 の方 各コース25名

※本プログラム（みまコン）未経験の方を優先させていただきます。

申込期限　9月16日（火）

申込方法

以下のいずれかの方法で、必要事項をご連絡ください。
（二次元コードでの申し込みを推奨）
〈必要事項〉
氏名、住所、年齢、電話番号、勤務先または学校名
（在勤・在学の場合）
〈申込方法〉
1.電話：52-5730　2.ファクシミリ：52-5731
3.メール：mima.okoshi054@gmail.com
4.二次元コード（推奨）
右の二次元コードをご利用ください。

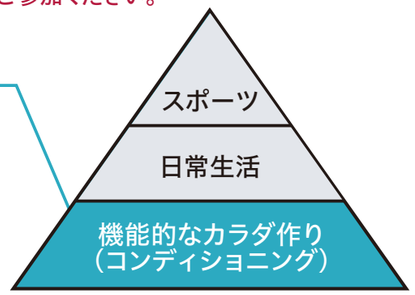
問合せ先　美と健康のまち推進課　☎52-5730

持病・疾患をお持ちの方は、事前に医師の許可を得てからご参加ください。

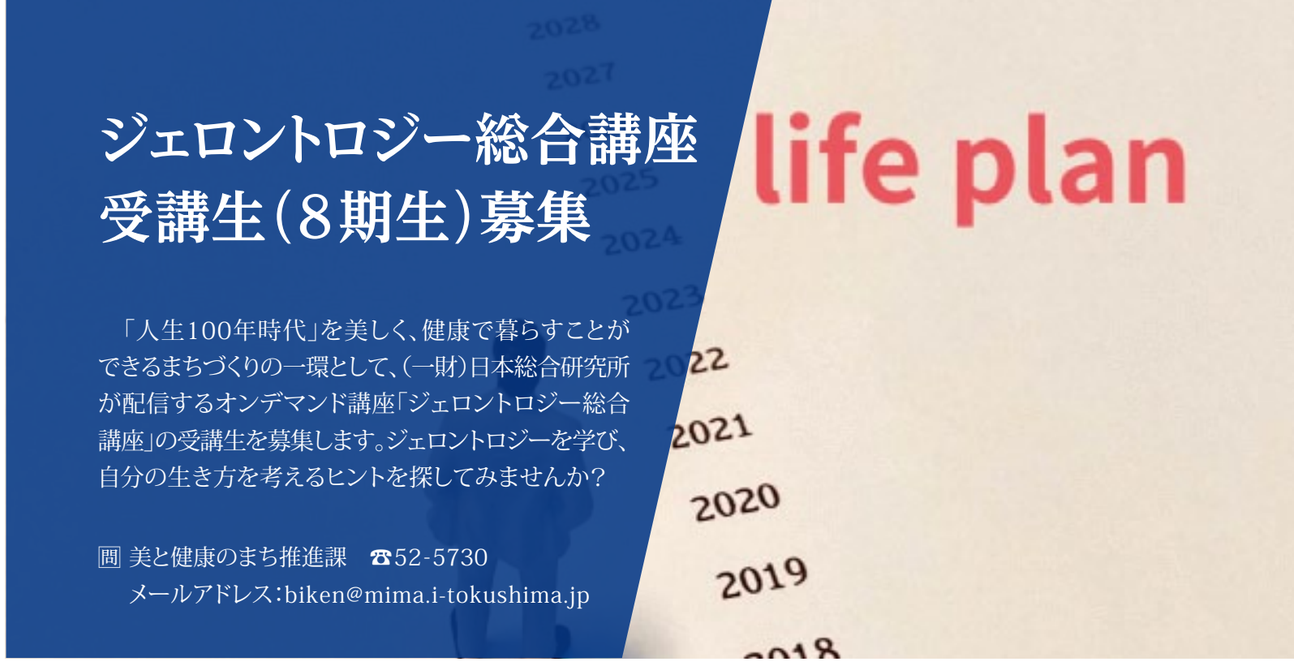
コンディショニングとは

コンディション（現在のカラダの調子）をより良い状態に向かわせること
また、良いコンディションを維持すること

・痛みの再発防止、予防のためのアプローチ
・スポーツやライフパフォーマンス向上のための土台づくり



ジェロントロジー総合講座受講生（８期生）募集



「人生100年時代」を美しく、健康で暮らすことができるまちづくりの一環として、（一財）日本総合研究所が配信するオンデマンド講座「ジェロントロジー総合講座」の受講生を募集します。ジェロントロジーを学び、自分の生き方を考えるヒントを探してみませんか？

問 美と健康のまち推進課　☎52-5730
メールアドレス：biken@mima.i-tokushima.jp

講座開催情報

【対象者】
健康や医療、お金等の「100歳人生」を過ごすうえで重要なテーマに関する講座を受講し、課題を提出するとともに、ワークショップやその他活動に参加していただける方

【受講費用】無料（受講料は市が負担します。）

【受講方法】
①集団受講
（場所：地域共生交流施設　小星ベース）
○講座日程：９月18日、25日、10月２日、９日、16日、23日
○時間：各日 午前９時～午前11時
※１日２講座ずつ６日間の受講が必要です。
②オンデマンド受講
インターネット環境があれば、自宅で受講も可能です。
（※随時募集中）

【申込期限】９月４日（木）

【定員】15人

【申込方法】氏名、年齢、住所、電話番号、希望する受講方法を、美と健康のまち推進課までお知らせいただくか、二次元コードから電子申請でお申し込みください。

ジェロントロジーとは、高齢化社会に必要な仕組み作りや自身の生き方を幅広い分野から学ぶ学問です。このような講座が全11講座受けられます。

- ●健康
- ●医療
- ●福祉
- ●金融
- ●社会参加
- ●美容、美齢
- ●移動、旅行
- ●こころと宗教
- など

講座を受講した後は、どうすればいいの？

講座修了後には「ジェロントロジー市民アンバサダー」に認定します。ジェロントロジーを周囲に広げていきましょう。
先行して受講した市民アンバサダーの皆さんも、現在活動中です。

ジェロントロジー市民アンバサダーとは？
自身が豊かな人生を送るとともに、ご家族やご友人、ご近所の方等、大切な方に「ジェロントロジー」を広げていく役割を担います。

ワークショップで話し合うジェロントロジー市民アンバサダーの皆さん

金婚・ダイヤモンド婚の該当者を追加募集します

喜びや悲しみをともに分かち合いながら歩まれ、この度、金婚（50周年）・ダイヤモンド婚（60周年）を迎えられるご夫婦を追加で募集します。
以下の該当基準を満たすご夫婦は、申し込みいただきますと10月に開催予定の社会福祉大会での記念式の参加についてご案内します。

【該当基準】
①それぞれ次の年に、婚姻もしくは同居を始めたご夫婦
●金婚（50周年）…昭和50年
●ダイヤモンド婚（60周年）…昭和40年
②美馬市に居住し、住民基本台帳に登録されている同居のご夫婦

【申込方法】長寿・障がい福祉課、各市民サービスセンターに備え付けている申込用紙を提出してください。市のホームページからも申込用紙をダウンロードできます。

【申込期限】９月19日（金）

問 長寿・障がい福祉課　☎52-5605

@InfoCanalのインストール・電話番号登録等はお済ですか？

10月末に音声告知放送の終了を予定しています。
音声告知放送に代わる発信システム「＠InfoCanal」について、スマートフォンへのインストールや固定電話に連絡する「架電サービス」等のご登録はお済みでしょうか。
市内各地で開催している説明会で登録の支援をしていますので、ぜひお越しください。
※説明会の日程は、広報みま６月号９ページをご確認ください。

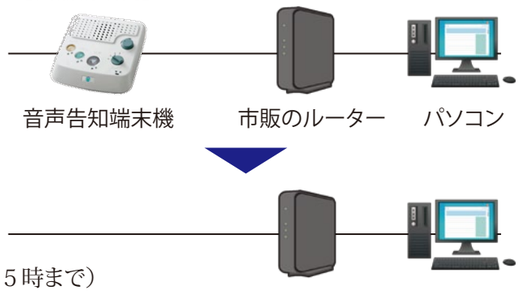
問 デジタルトランスフォーメーション推進課　☎52-1717

説明会では、以下の新たな受信方法のご登録をご支援します。

音声告知放送端末をルーターとしてお使いの方へ

光ネットのインターネットサービスをご利用の方で音声告知端末機をルーターとしてお使いの方は、端末機の保守終了に伴い市販のルーターに置き換えていただく必要があります。
詳しくは、光ネットにお電話ください。
※端末機の廃棄については、広報10月号でお知らせしますので、ご自宅で保管ください。

【機器構成例】



問 光ネットみま　☎53-9933（平日午前９時から午後５時まで）

近くて便利、「遠隔操作窓口システム」をご利用ください

問 市民課 ☎52-8001

「遠隔操作窓口システム」とは、各市民サービスセンター（脇町、美馬町、木屋平）および本庁に専用のパソコンを設置し、本庁の担当部署の職員に、質問や相談をしながら手続きができるサービスです。

行政に関わる相談や申請・届出等、電話では伝わりにくい書類の書き方や手続きの方法を、本庁に来庁することなく、パソコンの画面を通じて、担当者と対面で相談することができますので、ぜひご利用ください。

■お困りごとありませんか？

- 市役所本庁まで遠くて移動手段がない。
- 最寄りの市民サービスセンターで用件を済ませたい。
- 電話だと上手く伝わらず、書類を見せながら相談がしたい。

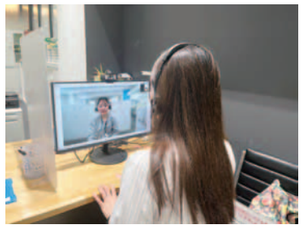
■こんなことができます

- 免許証等の本人確認書類や持参した書類の確認ができます。
- 記入例や作成中の申請書等を担当部署の職員と共有しながら作成できます。

■ 遠隔操作窓口システムの利用方法

①希望の部署に接続する

各市民サービスセンターに設置されたパソコンの画面に表示された課名から、希望する部署を選んでタッチしてください。



②手続き・相談を行う

本庁の担当職員と、テレビ通話でつながります。お互いの顔が見えるため、安心してやり取りできます。

③申請書等の確認を行う

手続きしたい申請書等を映し出すことができるため、相談を市ながらスムーズに手続きを進めることができます。

マイナンバーカードがあれば･･･ コンビニで簡単に、200円で証明書を取得できます

※住民票の写し、印鑑登録証明書等

毎日 6:30～23:00 利用可能！
（メンテナンス時は除く）

コンビニ店内のマルチコピー機（多機能端末機）のタッチパネル画面で「行政サービス」を選び、画面の案内に従って操作します。操作は、コンビニ従業員を介さず全て本人が行います。お問い合わせは市民課（☎52-8001）までお願いします。

清流「穴吹川」で遊びまくろう！

美馬市 市制20周年

サマーフェスティバル

in 美馬市 穴吹川リバーパークス

日時 **8月23日（土）**
午前9時30分開場 午前10時～午後3時

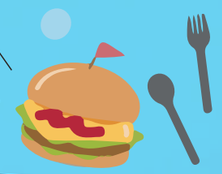
場所 **穴吹川 土場立堰周辺**
※荒天の場合は、公式ホームページにて今後の対応をお知らせします。

入場料：1人 1,000円※小学生以下は無料

アトラクション一覧

- リバーカヤック
- SUP（スタンドアップバトルボート）
- 水上ござ走り
- 生き物さがし
- ウォーターバルーン
- 河原で宝さがし
- あめごつかみ

キッチンカーなどの
飲食ブースもあります



一部事前申込みが必要なアトラクションがあるので、右下の二次元コードを読み込んでいただき、公式ホームページから事前にお申し込みください。
先着順となりますので、お早めの申込みをお願いします。

【問い合わせ先】美馬市商工会☎53-7393
観光交流課☎52-5610

【公式ホームページ】https://anabukiriver.com/
【主催】美馬市商工会
【協力】美馬市商工会青年部穴吹支部（穴吹リバーパークス実行委員会）・美馬市商工会穴吹支部
【後援】美馬市・（一社）美馬観光ビューロー