

▽(10:00~12:00) 
と午後クラス(14:00~16:00)の2クラス。
●場シビックセンター(アミコビル4階) 対18歳以上 員各8人(先着)
●¥3,660円(市外の方は4,026円)
※材料費は別途3,000円程度。
●申電話で徳島ガラススタジオへ
詳細はお問い合わせください。
●問徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

健康

特定健康診査を実施中

●日12月20日(金)まで ※昭和24年10月1日~昭和24年12月20日生まれの人は75歳の誕生日前日まで 対徳島市国民健康保険に加入している40~74歳までの人
●¥1,000円(受診券、保険証)
★受診券に同封している応募用紙に、必要事項を記入し、12月31日(火)までに応募していただくと、抽選で毎月180人に商品券(1,000円分)をプレゼント。
●問保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

若い世代の血糖相談

自己血糖・血圧測定、尿検査、健康相談、栄養相談など。
●日11月27日(水)12:30~14:00(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 ※年度内1人1回。
●申電話で健康長寿課へ
●問健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

フレイルチェック会

高齢者における要介護状態の大きな要因となっているフレイル(加齢に伴い心身の機能が低下した状態)について、フレイルサポーターによるチェック会を開催。
●日10月21日(月)9:30~11:30

●場ふれあい健康館1階ホール
●対65歳以上の市民 員20人(先着)
●申10月18日(金)までに、電話またはファクスで徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423 ☎624-6675 9:00~17:00 ※土・日・祝日を除く。)
●問健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

ウォーキング教室

◆ブルーライトウォーキング
世界糖尿病デーに合わせてブルーにライトアップされたウォーキングコースを歩く。 ※雨天決行。
●日11月8日(金)18:00~19:30
●場ふれあい健康館1階ホール集合
◆地区ウォーキング(内町ひょうたん島コース)
ウォーキングの方法を学びながら、ひょうたん島周辺(約5.6km)を歩いてみませんか。
●日11月13日(水)10:00~12:00
※雨天の場合は、9:00に中止を決定し、11月15日(金)に順延。
●場とくぎんトモニアリーナ東側広場(市立体育館内町小学校側)集合

◇◇◇◇◇
●対医師から運動制限を受けていない市民
●員各30人(先着) 
●申電話で健康長寿課へ
●問健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

認知症市民公開講座

徳島市医師会による認知症についての市民公開講座を開催。「これからの認知症医療はどうなるの?」をテーマに講演。
●日11月9日(土)14:00~15:30
●場ふれあい健康館1階ホール
詳細は、徳島市医師会HPをご確認ください。
●問徳島市医師会(☎625-4617)、健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

とくしま植物園各教室

教室名	日時	内容	定員(抽選)	参加費
緑の相談所員コース	11月16日(土) 10:00~11:30	着生植物にチャレンジ!	20人	2,000円
手作り石けんワークショップ	11月19日(火) 1班:10:00~12:00 2班:13:00~15:00	ホーステイルとはちみつのアロマ石けん	各班10人	1,500円
ドライフラワーアレンジメント教室	11月22日(金) 10:00~12:00	オーバルクリスマスリース	15人	3,000円
	11月30日(土) 10:00~12:00	星のクリスマスリース	15人	3,000円
雑草いけばな教室	11月24日(日) 10:00~12:00	クリスマスの花	20人	1,500円
花あそびの会	11月26日(火) 10:00~12:00	クリスマスガーランド	15人	3,850円

●対市内在住・在勤・在学の人
●申10月25日(金)(消印有効)まで
申し込み方法など、詳細はとくしま植物園HPをご確認いただくかお問い合わせください。
●問とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132) 

11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)

◆市民生活相談課(市役所1階) ☎621-5200・5129 ☎621-5128

弁護士相談(注1)	毎週水・金曜	13:00~16:00
司法書士相談	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
公証人相談	19日(火)	13:00~16:00
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)	14日(水)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	7日(水)・21日(水)	10:00~12:00
不動産相談	14日(水)	10:00~12:00
	26日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	28日(水)	10:00~13:00
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。
※行政相談委員相談は11月20日(火)13:00~15:00にふれあい健康館で実施。
(注1)弁護士相談は予約制です。お電話または来庁にてご予約ください。

女と男生き方相談(市内在住・在勤・在学の人)

◆男女共同参画センター(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)]	10:00~18:00 (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、面談ともに前日までに要予約]	6・13・20日(水)	18:00~20:00
	1・8・15日(金)	

※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	5・19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) ※要予約

◆健康長寿課 ☎621-5521 ☎655-6560

■医師による相談(ふれあい健康館)

健康相談・COPD予防相談・ 禁煙支援相談	12日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	20日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	21日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	27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(ふれあい健康館もしくは市役所)

健康相談	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(ふれあい健康館もしくは市役所)

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(ふれあい健康館もしくは市役所)

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



親子で楽しめる多彩なイベントを開催。相談業務も随時受け付けていますので、ぜひお越しください。詳しくは市HPをご確認ください。

■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)
■在宅育児家庭相談室
●問子ども保育課(☎621-5195 ☎621-5036)