

催し

考古資料館イベント

◆おさんぽ考古学「一宮城跡に挑戦！」

県下最大規模の中世山城である一宮城跡を歩いて見学します。約3kmの傾斜が急な山道を歩きます。登山に向いた歩きやすい靴と服装でお越しください。※現地集合・現地解散。

日 3月20日(祝)10:00~12:00

◆ガラス勾玉をつくってみよう

弥生時代のガラス勾玉を参考に、自分で鋳型を彫ってガラス勾玉を作ります。※昼食を各自で用意してください。

日 3月23日(日)10:00~15:00

場 考古資料館



対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 各20人(先着)



申 電話または直接、考古資料館へ

問 考古資料館(☎637-2526)

☎642-6916)

講座・教室

とくしま植物園各教室

◆手作り石けんワークショップ

ヒース石けん。

日 3月18日(火)▶1班=10:00~

12:00▶2班=13:00~15:00

各10人(抽選)

¥1,500円(各班)

◆雑草いけばな教室

春の草花でテーブル花。

日 3月23日(日)10:00~12:00

各20人(抽選) ¥1,000円



対 市内在住・在勤・在学の人

申 2月25日(火)(消印有効)までに、同園HPから



申し込みいただくか、

ファクス、はがきに〈教室名(班名)/住所/名前/年齢/電話番号/市外の人に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)へ

問 とくしま植物園緑の相談所

(☎636-3131 ☎636-3132)

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援などについて、地域包括支援センターの職員が講演。

日 3月19日(水)14:00~15:30

場 徳島市医師会館(幸町3)

申 電話で地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ

問 健康長寿課(☎621-5574)

☎655-6560)

阿波おどり会館三味線教室

初心者も歓迎の三味線教室。ぞめきや民謡の演奏を楽しみましょう(全15回)。



日▶火曜午前コース=4月8日(火)

10:00~11:00▶金曜夜間コース=4月11日(金)18:15~19:15

各15人(抽選) ¥1万6,500円※別途教材費2,000円。

申 電話で阿波おどり会館へ

詳細は同館HPをご確認ください。

問 阿波おどり会館(☎611-1611)

☎611-1612)

健康

HPVワクチン
キャッチアップ接種経過措置

HPVワクチンのキャッチアップ接種期間は令和4年4月1日



から令和7年3月31日まででしたが、キャッチアップ接種期間中に1回以上接種している人は、期間終了後も令和8年3月31日まで公費で3回の接種を完了できるようになりました。

【経過措置の対象者】▶キャッチアップ接種の対象者(平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女子)▶令和6年度の定期接種の最終年度である人(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの女子)

問 子ども健康課(☎656-0540)

☎656-0514)

高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎は、日本の死亡原因の第4位であり、成人の肺炎の約2~4

割は、肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。予防接種で重症化を防ぐ効果が期待できます。

対▶接種日に65歳で23価肺炎球菌ワクチンの接種が初めての人※対象者には65歳の誕生月の翌月に個人通知をします。令和5年度に65歳の対象だった人も66歳の誕生日前日まで接種できます。

▶60~64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い病気のある人も対象となる場合があります。接種前に健康長寿課へお問い合わせください ¥4,000円(生活保護世帯は免除)

問 健康長寿課(☎621-5523)

☎655-6560)

乳がん・子宮頸がん検診は
3月31日(月)まで

◆乳がん検診(要予約)

対 40歳以上で偶数年齢の女性

¥1,500円(免除制度なし)

※集団バス検診の場合は500円(免除制度あり)。

◆子宮頸がん検診

対 20歳以上で偶数年齢の女性

¥1,200円(免除制度あり)



場 県内の委託医療機関

転入などで受診ハガキが届いていない人はお問い合わせください。



問 健康長寿課(☎621-5512)

☎655-6560)

ふれあい健康館各講座

◆コミカレ前期講座(4~9月開講 受講料:600円×回数)

曜日	講座名	時間	回数	曜日	講座名	時間	回数
月	楽しい藍染め	10:00~12:00	24	木	健康ヨーガ体操入門	A 10:00~11:30	23
	初めての鍵盤ハーモニカ	10:30~11:30	12			B 13:00~14:30	23
	三味線	13:00~14:00	18			C 15:00~16:30	23
	初めてのアコースティックギター教室	午後 13:30~15:00	6	金	ペン習字(木曜午前)	10:00~11:30	20
	ふれあい真向法体操	13:30~15:30	21		茶道	10:00~12:00	12
	パッチワークキルト	13:30~15:30	12		墨彩画を描こう	午前 10:00~12:00	12
	健康フラダンス入門	14:30~15:30	18		午後 13:30~15:30	12	
	初めてのエレキギター教室	夜間 19:30~20:45	6		ガーデニング入門	10:00~11:30	12
	健康歌謡教室(カラオケ)	午前 10:30~12:30	20		水彩画	13:30~15:30	12
	午後 13:30~15:30	20	子ども硬筆		17:00~18:00	18	
初歩からの俳句	13:00~15:00	22	実用書道		18:30~20:00	18	
もっと気軽にイングリッシュ	初級 13:30~14:30	12	やさしい仮名書道		10:00~11:30	18	
中級 15:00~16:00	12	フレンドリー水墨画	10:00~12:00		20		
火	楽しい手編み、手芸、ゆび編み	13:30~15:30	11	ヒップアップボディシェイプ体操	10:00~12:00	23	
	日本の伝統芸道 詩吟入門	16:00~18:00	12	女性のための骨盤ストレッチ	A 13:00~14:30	23	
	キッズ英会話	16:30~17:30	12	B 15:00~16:30	23		
	健康太極拳	18:30~20:30	21	いやしの花あそび	13:30~15:30	12	
	わくわく陶芸教室(A)火曜	18:30~20:30	22	表装B	14:45~16:45	20	
	ペン習字(火曜夜間)	19:00~20:30	20	バランスボールでストレッチ	(金) 16:00~17:30	12	
	水	ハワイアンダンスでシェイプアップ	初級 9:50~10:50	12	楽しい尺八	18:00~20:00	20
		中級 11:00~12:00	12	初めてのアコースティックギター教室	夜間 19:00~20:30	6	
		女性のための木工教室	10:00~11:30	12	夜間ヨーガ(金曜)	19:00~20:30	23
		社交ダンス初級・中級	13:00~14:30	24	キッズクッキング	9:30~11:30	6
ウクレレ教室		入門 13:30~14:30	18	気功養生法(練功十八法)	10:00~11:30	20	
初級 14:40~15:40		18	子ども茶道	10:00~11:30	9		
やさしい自力整体		(A) 13:00~14:30	23	バランスボールでストレッチ	(土) 10:00~11:30	12	
(B) 14:30~16:00		23	土	七宝焼	13:00~16:00	12	
誰でも描ける日本画教室		13:30~15:00		6	ブリザードフラワー	13:30~15:30	11
誰でもできる横笛		18:30~20:30		20	新舞踊を楽しもう	13:30~15:30	20
わくわく陶芸教室(B)水曜	18:30~20:30	22		キッズスイーツクッキング	13:30~15:30	6	
親しみやすい英会話(中級)	19:00~20:00	23	社交ダンス中級・上級	15:30~17:00	23		
夜間ヨーガ(水曜)	19:00~20:30	23					

申 3月15日(土)(必着)までに、電子申請または申込用紙(ふれあい健康館で配布)、はがき(1枚1講座)に〈住所/氏名/性別/年齢/希望の講座/電話番号〉を記入し、ふれあい健康館へ

◆コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
写真の撮り方講座	3月1日(土) 13:30~15:00	20人	1,200円
初めての男性料理 ひなまつりカラフル寿司	3月2日(日) 9:30~12:00	24人	1,600円
産後のための骨盤ケア	3月3日(月)・10日(月)・24日(月) ①10:00~11:00 ②11:30~12:30	各10組	3,800円
ベビースキンケア教室	3月4日(火) 13:00~14:15	15組	1,600円
手ごねパン「野菜アートフォカッチャ」作り	3月10日(月) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00	各12人	2,600円
シュークリームを作ろう	3月14日(金) 10:00~12:00	24人	2,600円

※受講料は材料費込み。

申 講座開始の10日前までに、電子申請、電話またははがきでふれあい健康館へ

◆ふれあいパソコン「デジカメ・携帯電話・スマホ写真活用講座」

パワーポイントでデジカメやスマホなどの写真を活用してみましょう。

日 3月25日(火)13:00~15:00(休憩あり) 対 パソコンの基本操作が出来る人 各9人(先着) ¥2,300円※材料費込み。

申 3月15日(土)までに、電話でふれあい健康館へ



問 ふれあい健康館(☎657-0194 ☎657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)

