

のぼそう !! 健康寿命教室

「フレイル予防！のぼそう健康寿命教室」をテーマにした健康教室を開催。介護の必要がなく生活できる健康寿命をのぼすための身体づくりのコツを徳島県理学療法士会会長 鶯春夫先生が教えます。

日 9月29日(月)10：00～11：30
場 ふれあい健康館 対 医師からの運動制限、要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市民 員 40人(先着)
申 電子申請または、電話で健康長寿課へ
問 健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

HPVワクチン定期接種・キャッチアップ接種経過措置

◆定期接種
今年度接種できる対象者は、平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれの子です。
標準的な接種年齢である中学校1年の女子(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)へ5月に予診票を送付しています。転入・紛失などで予診票がない場合は再発行ができます。詳細は、市HPをご確認ください。
◆キャッチアップ接種経過措置
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、令和8年3月31日まで公費で3回の接種を完了できます。
対 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日

までにHPVワクチンを1回以上接種した人
問 子ども健康課(☎656-0540 ☎656-0514)

徳島市民病院・市民公開講座

「身近な病気について知ろう」をテーマに市民病院の医師が講演。

講演内容	講師
第1部『尿路結石のお話 ～治療と予防について～』	徳島市民病院泌尿器科 診療部長兼内視鏡手術管理センター副センター長 木内 慎一郎
第2部『爪・足・靴のあれやこれや～皮膚科の話すフットケア～』	徳島市民病院皮膚科 診療部長 野田 利紀
第3部『脳卒中を予防して健康長寿をめざす』	徳島市民病院脳神経外科 総括部長 木内 智也

日 8月23日(土)10：00～12：00
場 ふれあい健康館
申 電話でふれあい健康館へ
問 ふれあい健康館(☎657-0190 ☎657-0189)

献血にご協力を

徳島市役所1階正面玄関前に献血バスが参りますので、献血にご協力をお願いします。
日 9月9日(火)9：30～11：30・13：00～16：30 対 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は性別問わず、60～64歳の間に経験のある人に限る。
◆献血ルームでも受け付け
[受付時間] 9：30～13：00、14：00～17：00(成分献血は16：00まで)
[定休日] 毎月第1・3火曜日
場 献血ルームアミコ(徳島駅前アミコビル3階)
問 徳島県赤十字血液センター(☎0120-688-994)

9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	16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)	11日(木)	13：00～16：00
土地家屋調査士相談	4日(木)・18日(木)	10：00～12：00
不動産相談	11日(木)	10：00～12：00
住まいづくり相談	25日(木)	10：00～13：00
行政相談委員相談(注2)	1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す。お電話または来庁にてご予約ください。
(注2)行政相談委員相談は9月17日(火)13：00～15：00にふれあい健康館でも実施。

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]	3・10・17日(火) 5・12・19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	2・16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	9日(火)	13：00～15：00
もの忘れ予防相談	17日(火)	9：30～11：30
歯科医師相談	18日(水)	13：00～15：00
糖尿病予防相談	24日(火)	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
------	----------------------	---------------------------

介護予防運動教室

元気で自立した日常生活を続けるために、運動の大切さや毎日実践できる運動プログラムを学ぶ教室を開催。

施設名	日程	定員
デイサービスとみだ★ (中昭和町3)	(金) 13：30	5人
三成会 キュアセンター (南矢三町三)	(火) 15：00	2人
ケアハウス エルベ★ (勝占町松成)	(月) 9：30	4人
健祥会 デイセンター一心太助 (南沖洲四)	(水) 10：00	3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	3人
健祥会 デイサービスセンター徳島★ (国府町東高輪)	(木) 10：00	3人
TAOKAデイフィットネスセンター川内★ (川内町榎瀬)	(水) 9：30	2人

10月から3カ月間毎週実施。★の施設は送迎あり(1回300円)

対 65歳以上の市民で、次のいずれかに該当する人 ▶介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者 ▶介護保険の要支援認定を受けている(通所系サービスとの併用不可)
申 電話で地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ。申し込み受け付け後、同センターの職員が訪問し契約手続きのお手伝いをします。
問 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

子育て施設インフォメーション
9月

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)