

（☎679-8679 ☎625-4377）

小さな子どもへの救命講習

子育て中に起こる事故や、もしもの時に備えて救命処置や窒息解除の応急手当を勉強しませんか。子どもと一緒に受講も可能です。

日 2月15日(日)13:00~15:00

場 西消防署員20人(先着)

申 1月19日(月)から、電話またはメール、ファックスで消防局警防課へ

詳しく述べ市HPをご確認ください。

問 消防局警防課(☎656-1192 ☎656-1201)

健 康

帯状疱疹ワクチン定期接種お済みですか

帯状疱疹ワクチンは令和7年4月1日から定期接種になりました。

対象者には、6月末に予診票などを通知しています。接種を希望する人は、委託医療機関(市HPに掲載)に予約をしてください。

[実施期間]令和8年3月31日まで

￥▶生ワクチン=4,000円▶組換えワクチン=1回1万円(2回接種)

問 健康長寿課(☎621-5523

Fax655-6560)

乳がん・子宮頸がん検診は3月31日(火)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

転入などで受診券がない人はお問い合わせください。

問 健康長寿課(☎621-5512

Fax655-6560)

若い世代の血糖相談

糖尿病などの生活習慣病予防のため、血压測定、骨密度測定、尿検査、栄養相談などを実施。

日 2月25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。準過去の健診結果、出産経験のある人は母子健康手帳

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

Fax655-6560)

COPD市民公開講座

「～早く気付こう！肺の生活習慣病～」をテーマに、COPDについて医師が講演。

日 2月1日(日)13:30~16:00

場 ふれあい健康館1階ホール

申 右の二次元コードから申し込み



詳細はお問い合わせください。

問 徳島市医師会(☎625-4617)、健康長寿課(☎621-5512 Fax655-6560)

徳島市民病院・市民公開講座

「あなたの大切な臓器を守るー心臓・肺・肝臓編」をテーマに市民病院の医師による講演。

| 演題 | 講師 | 司会 |
|----------------|---------------------------------|-------------------------|
| 知っておきたい不整脈について | 徳島市民病院内科主任医長坂東 左知子 | 徳島市民病院副院長兼臨床教育センター長岸 史子 |
| 肺がんの化学療法について | 徳島市民病院内科主任医長手塚 敏史 | |
| あなたの肝臓大丈夫？ | 徳島市民病院内科診療部長兼患者支援センター副センター長福野 天 | |

日 1月24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

Fax657-0189)

献血にご協力を

市役所1階正面玄関前に献血バースがありますので、献血にご協力ををお願いします。

日 2月3日(火)9:30~11:30、13:00~16:30対男性17~69歳、女性18~69歳※65歳以上の方は性別問わず、60~64歳の間に経験のある人に限る。

[献血種類]400mL献血

◆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)

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、フレイルセンターによるチェック会を開催。

日 2月18日(水)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 2月13日(金)までに、電話またはファックスで徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423

Fax624-6675 9:00~17:00

*土・日・祝日を除く。)

問 健康長寿課(☎621-5574

Fax655-6560)

2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 Fax621-5128

| | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| 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 | 17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) | 12日(木) | 13:00~16:00 |
| 土地家屋調査士相談 | 5日(木)・19日(木) | 10:00~12:00 |
| | 12日(木) | 10:00~12:00 |
| | 24日(火) | 13:00~16:00 |
| 住まいづくり相談 | 26日(木) | 10:00~13:00 |
| 行政相談委員相談(注2) | 2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2月18日(木)13:00~15:00にふれあい健康館でも実施。

女と生き方相談(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 Fax624-2612

| | |
|------------------------------|---|
| 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] | 4・18日(木) 6・13・20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 Fax655-7758

人権擁護委員による人権相談 3・17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 Fax625-2365

| | |
|----------------------|------------------------------|
| 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 Fax655-6560

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 | 10日(火) | 13:00~15:00 |
| もの忘れ予防相談 | 18日(木) | 9:30~11:30 |
| 歯科医師相談 | 19日(木) | 13:00~15:00 |
| 糖尿病予防相談 | 25日(木) | 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 每週月~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 每週月~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

■子育て支援課(☎621-5192 Fax655-0380)

■在宅育児家庭相談室