

のため、血圧測定、骨密度測定、尿検査、栄養相談などを実施。

日 3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 ☎655-6560)

女性が素敵に生きるための市民公開講座

テーマ「女性とこころの問題」について医師が講演。

日 3月1日(日)14:00~16:00

場 ふれあい健康館 1階ホール 対 市

民 100人

申し込み方法など詳しくは、徳島市医師会HPをご確認ください。

問 徳島市医師会(☎625-4617)

麻しん風しん混合予防接種

麻しん・風しん混合予防接種は、1期(1歳から2歳の誕生日の前日まで)と2期(小学校入学前の1年間)の2回です。

本年度の2期の対象は、平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの人で、接種期限は令和8年3月31日までです。※麻しん・風しんの両方にかかったことがある人は対象になりません。

問 子ども健康課(☎656-0540 ☎656-0514)



眉山の魅力などをホームページ・Instagramで発信中

本市では、眉山の活性化および再整備に向けた取り組み「眉山未来プロジェクト」を実施しています。プロジェクトの一環として、活動の様子や眉山の魅力発信を行っていますので、フォローやいいねをお願いします。

◆眉山日和 | 眉山未来プロジェクト【公式】Instagram

徳島市眉山の魅力を再発見！自然・歴史・絶景・運動・食など季節ごとの眉山を随時更新しています。

◆眉山日和 ホームページ

眉山の魅力を7つのカテゴリーに分けて紹介。毎月更新されるマガジンでは、毎回違うテーマでゲストが眉山について語っています。

◆眉山未来プロジェクト【公式】Instagram

徳島市が進める眉山の再整備計画「眉山未来プロジェクト」の活動を公開しています。

問 公園緑地課(☎621-5295 ☎621-5273)



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)	金曜 13:30	5人
三成会 キュアセンター (南矢三町三)	火曜 15:00	2人
ケアハウス エルベ★ (勝占町松成)	月曜 9:30	4人
健祥会 デイセンター 一心太助 (南沖洲四)	月曜 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)	水曜 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)	木曜 10:00	3人

4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)

3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	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
不動産相談	12日(木) 24日(火)	10:00~12:00 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3月18日(水)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]	4・11・18日(水) 6・13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	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 ☎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	10日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	18日(水)	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(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)

