

市民公開講座

◆女性が素敵に生きるための市民公開講座

子宮体がんや乳がんなど、女性特有のがんについての講座。



日 3月2日(日)14:00~16:00
 場 ふれあい健康館(対)市民(員)100人(先着) ¥無料(聴講券が必要)

申 申し込みフォームから申し込み
 問 一般社団法人徳島市医師会事務局(☎625-4617)

◆慢性腎臓病(CKD)市民公開講座

「まもろう腎臓!まもろう未来の健康!」をテーマに腎臓専門医、管理栄養士、理学療法士による腎臓を守るための講座。

日 3月22日(土)14:00~15:30

場 ふれあい健康館(対)市民(員)200人(先着)

申 申し込みフォームまたは電話で健康長寿課へ

問 健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)



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 3月26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)



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)	水曜 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
通所介護デイフィットネスセンターきたじま★(川内町榎瀬)	水曜 9:30	2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)
 申 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手続きのお手伝いをします

問 健康長寿課(☎621-5574 FAX655-6560)

徳島市公式LINEで情報を発信しています

友だち登録は右の二次元コードを読み取っていただくか、LINEアプリを開き、「友だち追加」で、「検索」を選択して「@tokushima.city」を入力し、検索してください。



◆受信設定で欲しい情報だけ受け取れます

友だち登録をしても受信設定をしていないと、欲しい情報が受け取れません。

友だち登録後、簡単な受信設定をすることで「子育て」や「イベント」など全17項目から、欲しい分野の情報のみを受信できます。この機会に登録してみませんか。※緊急情報などは全員に配信します。

受信設定は、徳島市公式LINEのトーク画面、通常メニューから行えます。

詳細は市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

問 広報広聴課(☎621-5091 FAX655-9990)



受信設定はこちらから



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 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	18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)	13日(木)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	6日(木)	10:00~12:00
不動産相談	13日(木)	10:00~12:00
	25日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	27日(木)	10:00~13:00
行政相談委員相談(注2)	3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19日(水)13:00~15:00にふれあい健康館で実施。

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 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]	5・12・19日(水) 7・14・21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	4・18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	11日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	19日(水)	9:30~11:30
糖尿病予防相談	26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 FAX655-0380)
- 在宅育児家庭相談室
- 問 子ども保育課(☎621-5195 FAX621-5036)