

☎655-6560)

青空健康ウォーキング

実践を交えて、ウォーキングの習慣と正しい知識を身につけませんか。雨天の場合は9：00に中止を決定、順延はなし※申し込み不要。

コース	開催月	開催日	開催場所
火曜日コース	10月	28日	徳島中央公園コース (とくぎんメモリアルーナ東側広場集合)
	11月	4・11・18・25日	
	12月	2・9・16日	
木曜日コース	10月	16・23・30日	ワークスタッフ 徳島市陸上競技場 (正面入り口集合)
	11月	6・13・20・27日	
	12月	4・11・18日	

※時間は各日10:00～11：30。

対 医師から制限を受けていない市民
問 徳島市体育振興公社(☎654-5188)、健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

のぼそう !! 健康寿命教室

おいしく食べてフレイル対策！簡単健康レシピを紹介。※試食あり。

日 11月21日(金)10：00～11：00
場 ふれあい健康館 2階調理実習室
対 介護認定を受けていない65歳以上の市民(員25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)

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、フレイルサポーターによるチェック会を開催。
日 11月19日(水)10：00～11：30
場 ふれあい健康館 対 65歳以上の市民(員10人(先着))
申 11月14日(金)までに、電話またはファクスで徳島市地域包括支援

センターへ(☎0120-24-6423 ☎624-6675 月～金 9：00～17：00)
問 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

特定健康診査

徳島市国民健康保険加入者で、昭和25年10月1日～昭和61年3月31日生まれの人を対象に、特定健康診査を実施しています。

日 12月20日(土)まで※昭和25年10月1日～昭和25年12月20日生まれの人は75歳の誕生日前日まで(¥1,000円(準)受診券、マイナ保険証または資格確認書

★健康づくりで商品券が当たる★

特定健診受診券に同封している応募用紙に、今年受診した特定健康診査および、がん検診の受診日、日ごろ取り組まれている健康づくりなどを記入し、12月31日(水)(消印有効)までに応募していただくと、抽選で毎月180人に商品券(1,000円分)をプレゼント。

詳細はお問い合わせください。

問 保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

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、血圧測定、骨密度測定、尿検査、栄養相談などを実施。

日 11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。(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)

徳島市内のいいモノ・いいトコロ

vol. 3 東黒田のうつむき地蔵

吉野川流域では、江戸時代から明治時代にかけて造られた「高地蔵」が多く見られます。地蔵尊が高い台座に鎮座している理由は諸説あり、藍生産による地域の繁栄も理由の一つとして考えられています。経済的に豊かで信仰活動が活発であった人々は、五穀豊穡や先祖供養、吉野川の氾濫による犠牲者への哀悼など、様々な祈りを捧げるために高地蔵を造立したのでしょう。

国府町東黒田には、全高4.19mと県内で最も高い高地蔵(うつむき地蔵)が残されており、日本遺産「藍のふるさと阿波」の構成文化財として、地域の人々から大切にされています。

【所在地】国府町東黒田宮ノ北82
問 社会教育課(☎621-5419 ☎624-2577)



11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)	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)・20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
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。行政相談委員相談は11月19日(水)13：00～15：00にふれあい健康館で実施。
(注)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。

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]	5・12・19日(水)	18：00～20：00
	7・14・21日(金)	

※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	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 ☎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	11日(火)	13：00～15：00
もの忘れ予防相談	19日(水)	9：30～11：30
歯科医師相談	20日(木)	13：00～15：00
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 ☎655-0380)
■在宅育児家庭相談室
問 子ども保育課(☎621-5195 ☎621-5036)

