

プレママ栄養教室

妊娠中の食事の目安量やバランス、食事の振り返り、生活リズムなどを学ぶ。



- 日12月19日(金)、令和8年2月27日(金)各日10:00~11:00※妊婦1人につき1日のみ。場ふれあい健康館2階母子保健ルーム
- 対妊婦とその家族
- 員10組(先着)
- 申電話または母子手帳アプリ「ひまわりっこ」から申し込み
- 問子ども健康課(☎656-0532 FAX656-0514)

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 FAX656-0514)

特定健康診査は12月20日(土)まで

お早めに受診をお願いします。
対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※10月以降に加入した場合は希望者にのみ受診券を送付します。11月末までに保険年金課までご連絡ください。
¥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 FAX655-9286)



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 デイセンターー心太助 (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
TAOKAデフィッ트니스センター川内★ (川内町榎瀬)	水曜 9:30	2人

令和8年1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 FAX655-6560)

徳島市公式SNSを更新中

本市では、LINEやX、Instagram、Facebookなどで市政情報やイベント情報、本市の魅力を発信しています。運用しているSNSは右の二次元コードからご確認できますので、ご利用中のSNSがございましたら、ぜひフォローをお願いします。

- 問広報広聴課(☎621-5091 FAX655-9990)



12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	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(休)・18日(休)	10:00~12:00
不動産相談	11日(木) 23日(火)	10:00~12:00 13:00~16:00
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12月17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 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]	3・10・17日(水) 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 FAX655-7758

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 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	9日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	17日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	18日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	24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)

