

どのように記録していたのかを紹介しながら、異文化理解や国際交流の歴史を読み解きます。

日 11月19日(木)13：30～15：00

場 徳島大学附属図書館※Zoomでも視聴可。員▶現地＝50人▶Zoom＝500人

詳しくは徳島大学附属図書館HPをご確認ください。

問 徳島大学附属図書館(☎656-7584・7585 FAX656-7587)

健康

糖尿病市民公開講座

「知っておきたい最新治療と健康づくり」をテーマに、特別講演「血糖が見えると、治療はどう変わる？ー血糖の見える化から新しい肥満症治療までー」とパネルディスカッション「腎臓を守る生活」、「もしもに備える糖尿病のある人の災害対策」、「糖尿病・妊娠糖尿病のプレコンセプションケア」などを実施します。

日 11月1日(日)14：00～16：00(13：30開場) 場 ふれあい健康館1階ホール 員 100人(先着)

詳しくは徳島市医師会HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

問 徳島市医師会(☎625-4617)、健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)

のばそう!! 健康寿命教室

「食べてのばそう! 健康寿命」をテーマに、健康で長生きするために管理栄養士と一緒に食事のことを考えてみませんか。簡単にできる調理法の紹介と講話を行います。

日 11月6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 FAX655-6560)

20・30歳代の健康チェック

自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返ることは、生活習慣病の予防に効果的です。血圧・骨密度・体組成測定、尿検査、健康相談、栄養相談などを実施します。

日 11月25日(水)9：30～15：00(1人60分程度) 場 ふれあい健康館2階健康相談室 対 20～39歳の市民 申 電子申請または電話で健康長寿課へ

詳しくは市HPをご確認ください。

問 健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)

ブルーライトウォーキング

世界糖尿病デー(11月14日)に合わせて、ブルーにライトアップされたコースを歩きます。※希望者には骨密度測定を実施。

日 11月13日(金)18：00～19：30 場 ふれあい健康館1階ホール集合 対 医師から制限を受けていない市民 員 30人(先着) 申 電話または電子申請で健康長寿課へ 問 健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)

特定健康診査

徳島市国民健康保険加入者で、昭和26年10月1日～昭和62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(日)まで※昭和26年10月1日～昭和26年12月20日生まれの人は75歳の誕生日前日まで 員 1,000円 準 受診券、マイナ保険証または資格確認書

★「特定健康診査」と「がん検診」の両方を受診した応募者の中から抽選で毎月180人に、全国共通商品券1,000円分をプレゼント! ※応募用紙は受診券に同封。

問 保険年金課(☎621-5159 FAX655-9286)

いきいき百歳体操(徳島版)体験イベント

事前申し込み不要でどなたでも参加できます。

◆ショッピングプラザ タクト

日 毎月第1木曜日10：30～12：00

場 ショッピングプラザ タクト1階(南島田町3)

◆イオンモール

日 毎月第3水曜日10：30～12：00

場 イオンモール1階 UZUコート

問 健康長寿課(☎621-5574 FAX655-6560)

ひまわりっこ手帳

ひまわりっこ手帳には、定期予防接種の予診票と4カ月児・9～11カ月児健康診査受診票が付いています。予防接種は、かかりつけ医とご相談のうえ、スケジュールをたてて接種してください。

生後2カ月に達するまでに送付していますので、届かない場合はご連絡ください。

問 子ども健康課(☎656-0540 FAX656-0514)

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
不動産相談	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11月18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]	4・11・18日(水) 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	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(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 FAX655-0380)
■在宅育児家庭相談室
問 子ども保育課(☎621-5195 FAX621-5036)