

▼**日** 1月21日(水)14：00～15：30
場 徳島市医師会館(幸町3)
申 電話で地域包括支援センター
(☎0120-24-6423)へ
問 健康長寿課(☎621-5574
☎655-6560)

健康

高齢者への予防接種

重症化を防ぐため、各種予防接種を実施しています。

◆インフルエンザ予防接種

日 1月15日(木)まで **¥**1,600円(生活保護世帯は免除)

◆新型コロナワクチン予防接種

日 3月31日(火)まで **¥**4,000円(生活保護世帯は免除)



◇ ◇ ◇ ◇ ◇
対象となる人(昭和35年10月1日以前生まれ)には、9月末に予診票を送付しています。昭和35年10月2日～昭和36年1月15日(コロナワクチンは昭和36年3月31日)生まれの人には、誕生日以降に随時、送付します。なお、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などに重い病気のある人も対象となる場合があります。接種前に健康長寿課へお問い合わせください。

問 健康長寿課(☎621-5523
☎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	1月	6・13・20・27日	徳島中央公園 (とくぎん トモニアリーナ東側 広場集合)
	2月	10・17・24日	
	3月	3・10・17日	
木曜日コース	1月	8・15・22・29日	ワークスタッフ 徳島市陸上競技場 (正面入り口集合)
	2月	12・19・26日	
	3月	5・12・26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)

20・30歳代の健康チェック

健診を受ける機会のない、20～39歳の市民を対象に、骨密度測定などの



健康チェックを実施します。

日 1月28日(水)9：30～14：30(1人30分程度)
場 ふれあい健康館
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)

赤ちゃん・子どもの健康相談

◆赤ちゃん・子ども栄養相談

離乳食・偏食・小食・肥満など、お子さんの食事や栄養について悩みのある人に、管理栄養士が個別相談を実施。

日 1月23日(金)、2月6日(金)、3月6日(金)
対 0歳児～就学前の乳幼児とその保護者、妊娠期・授乳期の妊産婦
準 母子健康手帳、必要に応じて離乳食

◆歯みがき相談

歯科衛生士による歯みがき個別相談を実施。

日 1月9日(金)、2月13日(金)、3月13日(金)
対 0歳児～就学前の乳幼児
準 母子健康手帳、歯ブラシ、タオルなど

◇ ◇ ◇ ◇ ◇
場 ふれあい健康館

申 アプリ「ひまわりっこ」または、電話で子ども健康課へ

問 子ども健康課(☎656-0532
☎656-0514)

母子手帳アプリ「ひまわりっこ」

スマホやタブレットから、子育て情報を受け取れる母子手帳アプリ



「母子モ」の徳島市版、「ひまわりっこ」を母子健康手帳と併せてご利用ください(アプリの利用は無料です)。「母子モ」のアプリをインストールし、プロフィール登録時に徳島市内の郵便番号を登録すると「ひまわりっこ」としてご利用いただけます。

【母子モの機能】▶徳島市の情報配信機能＝育児情報や乳幼児健診の受診時期などのお知らせが届きます▶予防接種のスケジュール機能＝誕生日と接種状況に応じて最適なスケジュールをお知らせ。接種予定日が近づくと、事前にプッシュ通知が届きます——など

問 こども家庭センター(☎656-0536
☎656-0514)

1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	20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)	8日(木)	13：00～16：00
土地家屋調査士相談	15日(木)	10：00～12：00
不動産相談	8日(木)	10：00～12：00
	27日(火)	13：00～16：00
住まいづくり相談	22日(木)	10：00～13：00
行政相談委員相談(注2)	5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1月21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]	7・14・21日(水)	18：00～20：00
	9・16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	6・20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	13日(火)	13：00～15：00
もの忘れ予防相談	21日(水)	9：30～11：30
歯科医師相談	15日(木)	13：00～15：00
糖尿病予防相談	28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
------	----------------------	---------------------------



令和8年4月



ペットボトルの単独収集がスタートします!!

徳島市では、新規化石燃料由来の原料を削減し、CO2排出量の削減につながる、ペットボトルの水平リサイクルに取り組むため、令和8年4月から新しく「ペットボトル」だけを収集する日を定めました。



詳細な分別区分などにつきましては、市HPをご確認ください。

問 環境政策課(☎621-5202 ☎621-5210)



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)

