



令和6年2月1日現在(前月比) 人口/246,645人(-322) 男/117,444人(-158) 女/129,201人(-164) 世帯数/122,169世帯(-110) 面積/191.52km<sup>2</sup>

## 地震災害からいのちを守ろう

### 南海トラフ地震って?

日本の南側にある海の溝で、フィリピン海プレートがユーラシアプレートの下に沈み込んでいる場所で起こる地震のこと。

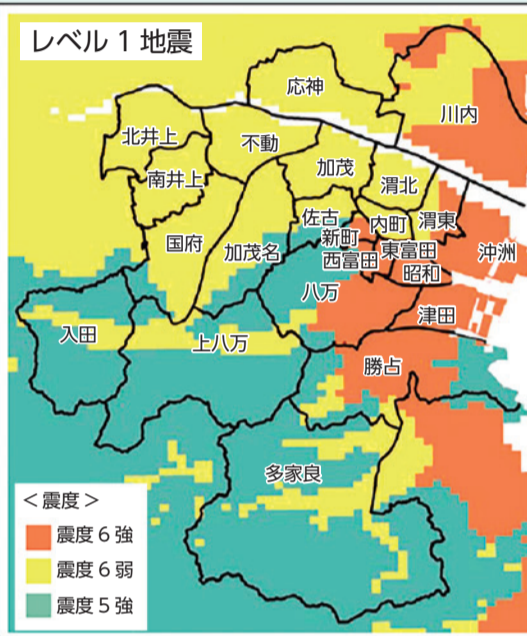


### 南海トラフ地震が発生したときの徳島市の震度分布図は?

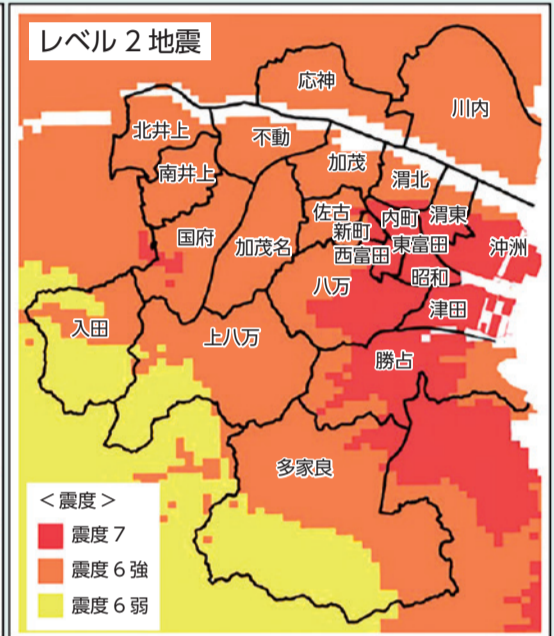
- ▶ **レベル1地震** = 90 ~ 150年程度の周期で発生している、過去に大きな被害を発生させたクラスの地震
- ▶ **レベル2地震** = 千年あるいはそれよりも発生頻度は低い、発生すればレベル1と比べ、はるかに大きな被害をもたらす最大クラスの地震

### 震度7ってどんな揺れ?

震度	人間	屋内の状況
7	立っていることが出来ず、はわないと動くことができない。飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたり、飛びこえるものもある。
6強	立っていることが困難	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものがある。ドアが開かなくなることがある。
6弱	立っていることが困難	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。



※平成17年3月に徳島県が公表した地震動被害想定調査結果より



※平成25年7月に徳島県が公表した南海トラフ巨大地震被害想定(第一次)より

### 今すぐできる家具転倒対策



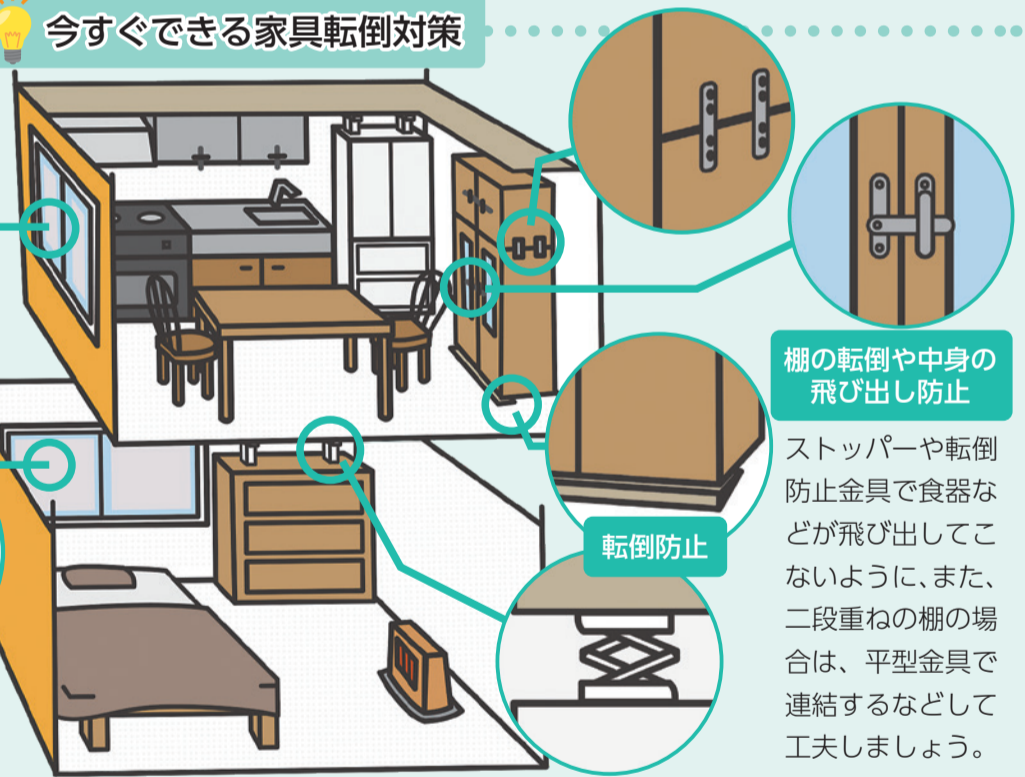
倒れてきた家具で動けなくなる可能性が!?

自分の命・大切な家族の命を守るために、まずは、家の安全対策を見直してみよう!



#### ガラス飛散防止フィルム

ガラスの破片で怪我をする二次災害を防げます。



#### 棚の転倒や中身の飛び出し防止

ストッパーや転倒防止金具で食器などが飛び出してこないように、また、二段重ねの棚の場合は、平型金具で連結するなどして工夫しましょう。

### 徳島市公式LINEの防災メニューもご利用ください!

昨年11月にリニューアルした徳島市公式LINEに、変動リッチメニューを追加。

その中の「防災メニュー」では、自分の位置情報から避難所・緊急避難場所を検索でき、各種ハザードマップ、雨量・河川水位等が確認できます。



▶ 徳島市公式LINEのお友達追加は右の二次元コードから



元日に発生した令和6年能登半島地震で、犠牲になられた方々とご遺族に対し、深く哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。発災後2カ月が経過する現在でも、多くの方が避難所での生活を余儀なくされており、一日も早い復興を心より願っております。

徳島市では、発災直後から富山県氷見市からの要請を受けて飲料水を提供するとともに、義援金の受け付けや、JMAT(災害医療チーム)の派遣、応急給水活動、2月からは石川県輪島市へ職員を派遣するなど、県と市が一体となって支援活動を行っています。

災害は、いつどこで何が起こるか分かりません。有事の際、まず自分の命が助かることを最優先にさせていただくとともに、市民の皆さまには、日頃から災害に備え、家具転倒対策や持ち出しリュックの準備、徳島市公式LINEの防災メニューを活用した避難場所の確認や情報収集などをしていただきたいと思います。今後とも、皆さまと一緒に災害に強いまちづくりを目指してまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



徳島市長 内藤 佐和子

## 非常持ち出し品 準備していますか

地震や水害など、万が一の事態は突然やってきます。能登半島地震の際は、子どもや女性のための備蓄品などの問題が浮き彫りとなりました。とっさの時に持ち出せるよう、非常持ち出し品の準備・点検をしましょう。

### ◆「持ち出しリュック」を作ってみよう！

#### ①自分に「本当に必要なもの」を入れよう

非常持ち出し品は自分に合った「オーダーメイド」が必須です。自身や家族のライフスタイル、体調によって「大切なもの」を見極めて準備しましょう。

#### ②「期限」「使い方」を確認しておこう

定期的に点検し、期限が近いグッズがあれば入れ替えましょう。その際に使い方も確認しておきましょう。

#### 必要なものリスト

- |                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水    | <input type="checkbox"/> タオル         |
| <input type="checkbox"/> 非常食    | <input type="checkbox"/> 衛生用品        |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着  | (歯ブラシ・簡易トイレ・ポリ袋など)                   |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯   | <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器  |
| <input type="checkbox"/> 軍手     | <input type="checkbox"/> くつ・スリッパ     |
| <input type="checkbox"/> 現金     | <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト   |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  | <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳    |
| <input type="checkbox"/> 雨具     | <input type="checkbox"/> マスク・アルコール消毒 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品   | <input type="checkbox"/> その他必要なもの    |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | — など                                 |

#### 女性が必要なもの

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 生理用品          |
| <input type="checkbox"/> おりものシート       |
| <input type="checkbox"/> スキンケア用品       |
| <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル   |
| <input type="checkbox"/> 下着(サニタリーショーツ) |
| <input type="checkbox"/> 汗拭きシート        |
| <input type="checkbox"/> 中身が見えないゴミ袋    |
| — など                                   |

実際に背負ってみて  
大丈夫な重さに！



[問い合わせ先] 防災対策課(☎621-5527 ☎625-2820)

## 令和6年能登半島地震にかかる支援状況

1月1日に発生した令和6年能登半島地震により、甚大な被害を受けた地域に向けて、徳島市では支援物資の輸送や職員派遣など、被災地の支援に当たっています。今後も支援ニーズを把握し、出来る限りの支援活動に取り組んでいきます。

### ◆富山県氷見市に飲料水3,000本を提供

飲料水3,000本を救援物資として提供するため、1月3日、2台の公用車が氷見市役所に向けて出発し、同日救援物資の運搬を完了しました。



### ◆応急給水活動などを実施

1月7日～26日まで、上下水道局職員を石川県穴水町に派遣し応急給水活動を実施。この間、のべ5隊、10人の職員が被災地で活動を行いました。



また、2月4日～28日まで、断水に伴う応急復旧活動支援のため、徳島市指定上下水道工事店協同組合とともに上下水道局職員のべ19人を石川県輪島市へ派遣しました。



### ◆災害医療チームを被災地へ派遣

徳島市民病院では、1月18日～22日まで、医師などによる災害医療チームを派遣し、金沢以南保健医療調整支部を統括しました。



### ◆避難所運営支援などを実施

石川県輪島市に避難所運営支援などに従事する事務職員2人と避難所などにおける住民の健康相談に従事する保健師1人を派遣。2月6日～11日、2月16日～21日に活動を実施しました。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

最新の支援状況など詳しくは、市ホームページをご確認ください。



### ■「令和6年能登半島地震義援金」を受け付けています

受け付けた義援金は、日本赤十字社徳島県支部を通じて、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額が送られ、被災地の方々の生活支援に役立てられます。市民の皆さまのご協力をお願いします。

#### 【受け付け場所・時間】

- ▶ 市役所 1階総合案内(8:30～17:00※土日祝日を除く)
- ▶ ふれあい健康館 1階総合案内(月～土曜日 9:00～19:00※日曜日は17:00まで)



## 『内藤市長とすまいるトーク』を開催

市政について、市民の皆さんと市長が意見交換する「内藤市長とすまいるトーク」を2月8日に開催しました。

「わたしたちが、人形浄瑠璃の魅力を発信！」をテーマに、徳島県立城北高等学校民芸部の皆さんと意見交換をしました。部員の皆さんからは「自分たちも楽しみながら人形浄瑠璃を、県内だけではなく県外や海外にも広めていきたい」などの意見が出されました。内藤市長は実際に人形にも触れ人形浄瑠璃を体験し、「一緒に企画をして徳島市の施設などでも披露してほしい。自分たちの可能性を広げてもらいたい」と話しました。



[問い合わせ先] 広報広聴課(☎621-5091 ☎655-9990)



## 徳島市の花 さくらの季節

### ● 徳島市桜だより ●

これから見ごろを迎える早咲きの蜂須賀桜や3月下旬から咲き始めるソメイヨシノなどの桜の開花状況を、4月上旬まで市ホームページで随時お知らせします。お出かけ前にぜひご利用ください。



詳しくは、市ホームページをご確認いただくかお問い合わせください。

[問い合わせ先] 広報広聴課(☎621-5091 ☎655-9990)



### ● さくらフォトコンテスト 作品募集 ●

徳島市の花である「さくら」のフォトコンテストを開催。参加資格に制限はありませんので、奮ってご応募ください。入賞作品は、人気投票により決定します。



▲昨年度の特選作品「花筏」

応募作品は7月1日(月)～10月20日(日)にと

くしま植物園ホームページに掲載するほか、同園緑の相談所に展示します。

[条件] 令和6年に市内で撮影したさくらの花の写真(1人2点まで)※未発表、未公開のものに限る。

[応募方法] 5月31日(金)(必着)までに、とくしま植物園ホームページから応募。データをCDで同園緑の相談所(〒771-4267 渋野町入道45-1)に郵送または持参可。詳しくは、パンフレット(同園緑の相談所で配布。同園ホームページからダウンロード可)をご確認ください。

[人気投票] 作品の展示期間中(7月1日(月)～10月20日(日))の各日9:30～16:00(休園日を除く)に、同園緑の相談所で実施(1人につき1回のみ。抽選で5人に商品券500円分をプレゼント)※休園日=毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)。

[問い合わせ先] とくしま植物園(☎636-3131 ☎636-3132)



## 徳島城博物館イベント

### ◆「雛の煎茶会」の開催

江戸文人が愛好した風雅な煎茶を体験(お点前は徳島一茶菴流)。

【とき】3月3日(日)10:00～15:00 【ところ】同館和室

【定員】100人(先着) 【費用】無料※別途入館料が必要。

### ◆蜂須賀時代絵巻 徳島城時代行列参加者募集

時代衣装を着用し、時代行列を盛り上げてくださる人を募集。約2km歩きます。※小学生以上。



【とき】4月28日(日)9:00～17:00※雨天時は29日(祝)に実施。

【対象】衣装合わせ会(4月14日(日)13:00～16:00)に参加できる人

【定員】15人(抽選)

【申し込み方法】3月29日(金)(必着)までに、はがきに「時代行列参加希望」と明記し、〈住所/名前/電話番号/身長〉を書いて、徳島城博物館へ

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

【入館料】大人300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

【問い合わせ】徳島城博物館(〒770-0851 徳島町城内1-8 ☎656-2525 ☎656-2466)



# 掲示板

INFORMATION

## お知らせ

### 選挙人名簿の異議申し出を受け付け

選挙人名簿または在外選挙人名簿に3月1日(金)に新たに登録した人の異議申し出を受け付けます。  
**日** 3月2日(土)～6日(水)各日8:30～17:00 **場** 市役所9階選挙管理委員会事務局(2日(土)・3日(日)は市役所地下1階当直室)  
**問** 選挙管理委員会事務局(☎621-5373 ☎626-4352)

### 所得税・復興特別所得税の申告納付は3月15日(金)まで

**【申告会場】**アスティとくしま(山城町東浜傍示)※受け付けは平日9:00～16:00  
 会場への入場には整理券が必要です(当日券を会場で配布。LINEでの事前発行も可)。※整理券の配布状況により、早めに締め切る場合があります。

原則スマートフォンで申告書類を作成しますので、本人確認書類と一緒に、スマートフォンをご持参ください。  
**問** 徳島税務署(☎622-4131)

### 特定小型原付の登録をお願いします

電動キックボードなどの特定小型原付の要件を満たす車両は、登録とナンバープレート装着の義務があります。  
**【特定小型原付の要件】**▶バッテリーなどの外部電源で動く▶電動モーターで走る車両で、定格出力0.6kW以下のもの▶全長1.9m以下・全幅0.6m以下▶最高速度20km/h以下  
 対象の車両をお持ちの場合は、市役所2階市民税課(21番窓口)で登録手続きをお願いします。

**問** 市民税課(☎621-5067 ☎621-5456)

### 国民健康保険の一部負担金を減免

災害などの特別な理由により、生活が一時的に苦しくなり、医療費の支払いが困難となった世帯の病院や薬局での一部負担金(自己負担金)を減免または徴収猶予します。  
 詳細はお問い合わせください。

**問** 保険年金課(☎621-5159 ☎655-9286)

### 助任橋の架け替え工事による車両通行止めを実施

**【通行止め期間】**5月16日(木)10:00～令和10年1月末まで(予定)  
 歩行者・自転車は仮歩道により通行が可能です。なお、作業の進捗や天候の関係で、通行止め開始日を延期する場合があります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
**問** 道路建設課(☎621-5332 ☎655-4999)

### 企業版ふるさと納税による寄付に対し感謝状を贈呈

株式会社BRAVEから、地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)を活用した寄付金1,000万円をいただきました。寄付金は「市民の子育ての希望をかなえ、未来を担う次世代を育むまち」の実現に資する事業の財源として、活用します。

**問** 企画政策課(☎621-5085 ☎624-0164)

### 地区計画の決定に係る図書の縦覧

国府町観音寺地区地区計画を決定したので、当該図書の縦覧を実施しています。

**場** 市役所10階都市計画課※市HPでも縦覧可。  
 詳細はお問い合わせください。  
**問** 都市計画課(☎621-5249 ☎624-0164)

### 生ごみ削減にご協力をお願いします

日本では、1人1日当たりおにぎり1個分(約115g)の食品が生ごみとして捨てられています。

「もったいない」を意識して、生ごみの削減に取り組んでみましょう。  
**【取り組み例】**▶必要な量だけ買う▶賞味期限の短いものから購入する▶食べきれぬ量を用意する▶野菜の皮などを必要以上に除いて調理しない▶残った食材も工夫して使い切る——など  
 皆様のご協力をお願いします。

**問** 環境政策課(☎621-5202 ☎621-5210)

### 離職者向け職業訓練

ポリテクセンター徳島では、再就職を希望される求職者などを対象に職業訓練を開講しています。現在5月開講コースの受講生を4月1日(月)まで募集しています。

詳細はお問い合わせください。  
**問** ポリテクセンター徳島(☎654-5102)

### 中小企業向け無料経営相談

◆徳島県よろず支援拠点コーディネーターによる経営相談

**日** 3月2日(土)・16日(土)各日10:15～17:00

**場** 産業支援交流センター09(アミコビル9階)  
 詳細はお問い合わせください。

**問** 経済政策課(☎621-5225 ☎621-5196)

### ふれあい健康館 健康保養浴場臨時休業

設備更新工事のため、ふれあい健康館の健康保養浴場(プール・浴室)は、3月19日(火)～24日(日)まで臨時休業します。※毎週月曜日は健康保養浴場の定休日です。ご注意ください。

**問** ふれあい健康館(☎657-0187 ☎657-0189)

### JR四国ダイヤ改正および佐古駅の無人化

3月16日(土)から徳島駅での乗り換えが不要な直通列車や徳島線普通列車の増発などを行うダイヤ改正を実施します。

また、同日から佐古駅は駅員を配置せず終日無人となります。車いすなどをご利用の場合は、乗降のお手伝いをする係員を派遣しますので、事前連絡をお願いします。

**問** JR徳島駅(☎622-7935)

### 多重債務に関する相談窓口

四国財務局では借金を抱え、悩んでいる人のための相談窓口を開設しています。

相談は無料で行っておりますので、まずはご相談ください。

**問** 四国財務局 多重債務者相談窓口(☎087-811-7801)

### 休日窓口を開設

利用可能な手続きは住民異動届、住民票の写し・戸籍謄抄本の交付、印鑑登録など。

**日**▶ 休日窓口 = 3月10日(日)・24日(日)8:30～12:00▶ 臨時休日窓口 = 3月31日(日)・4月7日(日)各日8:30～17:00

**場** 市役所1階  
 臨時休日窓口ではマイナンバーカード関連手続きも出来ますが、16:30を過ぎるとシステム接続が切れるため、カード処理などが出来なくなります。

**問** 市民生活相談課(☎621-5130 ☎621-5128)

### 休日保育の登録申請を受け付け

日曜・祝日に就労などで保護者が保育できない場合に、休日保育を利用できます。※別途保育料はかかりません。

**対** 市内認可保育所・認定こども園を利用している子ども

**【利用条件】**保育所などの利用日数は週最大6日のため、月曜日～土曜日のうち利用しない日が1日必要です。

**申** 3月11日(月)までに、申請書(ふれあい健康館3階子ども保育課で配布。市HPからダウンロードも可。)と、日曜・祝日に保育を必要とする証明書を持って、直接子ども保育課へ

**問** 子ども保育課(☎621-5193 ☎621-5036)

場所	年齢	時間	定員
四国大学附属保育所(寺島本町西2)	1歳半～	8:00～18:00	7人程度
若松こども園(名東町1)	1歳～		10人程度

### 春季火災予防運動を実施

3月7日(休)まで「火を消して 不安を消して つなぐ未来」を合言葉に、春季火災予防運動を実施します。

住宅防火対策の推進など、火災予防を広く呼びかけ、消防車両による巡回広報、立入検査などを行います。この機会に火の取り扱いについて、家庭での確認をお願いします。

◆「命を守る4つの習慣」を意識し、火災の防止に努めましょう!



**問** 消防局予防課(☎656-1193 ☎656-1201)

募集

徳島城博物館  
ボランティア友の会会員

館内ガイドやイベント補助、ショップの運営などを行うボランティア友の会の会員を募集。

対ボランティアとして週1回活動でき、2日間の研修(4月7日(日)・13日(土)に実施予定)に参加できる人員10人程度

申3月29日(金)(必着)までに、はがきに(住所/名前/年齢/電話番号/「ボランティア友の会加入申し込み」)を記入し、徳島城博物館(〒770-0851 徳島町城内1-8)へ

問徳島城博物館(☎656-2525 ☎656-2466)

ガーデニングコンクール  
出展作品

コンテナやハンギングなどを使用して、制作した作品を募集(入賞者と出展者に賞品あり)。出展作品は4月28日(日)～5月6日(振休)まで、とくしま植物園で展示します。

[コース・対象]▶フリーコース=県内在住・在勤・在学の人またはグループ▶ユースコース=県内在住・在勤・在学の18歳以下の人やグループ

申4月14日(日)(必着)までに、申込用紙(同園で配布。同園HPからもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送、メール、または直接、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 茨野町入道45-1)へ。

詳細はお問い合わせください。

問とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132)

とくしま植物園サポーター

とくしま植物園・同園緑の相談所で行うイベントや管理作業などに、ボランティアとしてご協力いただける個人または団体を募集しています。※小学生以下のサポーターの活動は保護者同伴。

[登録方法]登録申出書(同園HPからダウンロード可)と身元の確認ができる書類を持って直接、とくしま植物園へ

なお、活動の依頼は登録者に電子メールでお知らせします。

問とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132)

催し

考古資料解説会

縄文時代晩期に三谷遺跡で製作されたまつりの道具「石棒」について解説。



日3月17日(日)11:00～12:00

場考古資料館展示室

問考古資料館(☎637-2526 ☎642-6916)

講座・教室

徳島ガラススタジオ  
イベント

◆はじめましてのガラス展

ガラス工芸初心者の皆さんが制作したガラス作品を展示。

日3月17日(日)～31日(日)各日9:00～17:00 場同スタジオ1階ロビー

◆4～6月のガラスワークショップ(第1期)

初心者を対象にしたガラス工芸教室(全8回)。



日4月1日(月)～6月10日(月)

場同スタジオ 対18歳以上

申電話、ファクスで同スタジオへ※3月15日(金)から先着順。

問徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

くらしの講座

「包括支援センターについて」の講演。

日3月25日(月)13:30～14:30

場シビックセンター活動室3(アミコビル4階) 対徳島市・石井町・神山町・佐那河内村在住の人

員28人(先着)

申電話で消費生活センターへ

問消費生活センター(☎625-2326 ☎625-2365)

健康

こころの健康相談とパネル展

こころの健康相談や自殺予防啓発に関するパネル展を開催。

日▶こころの健康相談=3月11日(月)～15日(金)各日10:00～12:00、13:00～15:00(相談時間は1人30分)※当日ふれあい健康館1階で受け付け。▶パネル展=3月9日(土)～15日(金)各日9:00～17:00※15日(金)のみ15:00まで。場同館1階

詳細はお問い合わせください。

問健康長寿課(☎621-5512 ☎655-6560)

3月1日(金)～7日(木)は  
子どもの予防接種週間

4月からの入園・入学に備え、まだ済んでいない予防接種があれば、かかりつけ医と相談のうえ早めに受けましょう。



◆麻しん・風しん混合ワクチン

第2期(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)の接種期限は3月31日(日)(休診日を除く)まで。※期間を過ぎると全額自己負担となります。ご注意ください。

問子ども健康課(☎656-0540 ☎656-0514)

らくらくエクササイズ・  
元気にエクササイズ

筋トレ・ストレッチ・リズム体操などの機能改善運動で身体を整えてみませんか。

日4月8日(月)～令和7年3月の月曜日(不定期。全30回)▶らくらくエクササイズ=9:45～10:45▶元気にエクササイズ=11:00～12:00 場とくぎんトモニアリーナ(市立体育館) 内体操など

対医師からの運動制限がなく、要介護・要支援認定のない市民※今年度の参加者は不可。員各25人(抽選)※当選者のみ通知。¥1回100円

申3月11日(月)(必着)までにはがきなどに(名前/生年月日/住所/電話番号/希望教室)を書いて健康長寿課(〒770-8571 幸町2-5)へ※電話不可。

問健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

とくしま植物園各教室

教室名	日時	内容	定員(抽選)	参加費
園芸教室 春コース (各班全5回)	1班 (水曜) 4月3日・17日 5月8日・15日・29日 各日10:00～12:00	1回 多肉植物	各班20人	12,000円 (全5回分)
		2回 季節の寄せ植え		
		3回 自然素材と植物		
	2班 (木曜) 4月4日・18日 5月9日・16日・30日 各日13:00～15:00	4回 寄せ植えひと工夫		
		5回 観葉植物いろいろな育て方		
ドライフラワーアレンジメント教室	4月5日(金) 10:00～12:00	スクエアリース	15人	2,500円
親子deタケノコ掘り体験教室	4月6日(土) 9:30～12:00	親子でタケノコ掘りを体験	小・中学生と保護者30人	無料
ネイチャーゲーム教室	4月7日(日) 13:00～15:30	春を探そう、芽吹きを見つけて行こう	30人	200円
緑の相談員コース	4月13日(土) 10:00～12:00	春の恵みを探しに行こう	10人	無料
栽景盆栽教室	4月14日(日) 10:00～12:00	鉢の中に自然の風景を縮小再現する	15人	2,800円

対市内在住・在勤・在学の人※親子deタケノコ掘り体験教室は小・中学生と保護者同伴、ネイチャーゲーム教室は4歳以上。

申3月10日(日)(消印有効)まで

詳細は同園HPをご確認ください。

問とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132)



とくしま健康教室(春)

肥満・高血圧・脂質異常などの血管内皮障害を予防するため、からだや病気のメカニズム、効果的な運動・食事など、健康長寿の延伸について学ぶ教室を開催します。

◆コーススケジュール(全10回)

	対象年齢	時間	期間※祝日除く
火曜日コース	65歳以上	13:30～15:00	4月16日～6月18日
木曜日コース	20～69歳	10:00～11:30	4月11日～6月13日
金曜日コース	65歳以上	10:00～11:30	4月12日～6月21日

場ふれあい健康館

対令和5年度に開催したとくしま健康教室に未参加で、医師からの運動制限がなく、要介護・要支援の認定を受けていない市民で、次のいずれかに該当する人▶今までに血糖値やHbA1cが高いといわれたことがある▶糖尿病の血縁者がいる▶肥満傾向である▶生活習慣病を予防したい

員各コース15人(先着)

内健康の講話、筋力トレーニングなど約1時間の運動、体力測定(初回と最終回に実施)など

申電話または直接、健康長寿課へ

問健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

