

# ● 1人で悩んでいませんか？ ●

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなかころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。  
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



## ●電話相談

実施機関・名称	電話番号	相談時間など	相談内容
いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	088-623-0444	午前10時～午後11時30分 (年末年始を除く)	自殺予防・こころの悩み(対面相談あり)
とくしま自殺予防センター (精神保健福祉センター内)	088-602-8911	午前9時～午後4時 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※面接相談は予約制	自殺予防・自死遺族の相談
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応・年中無休	自殺予防、DV、性暴力、セクシュアルマイノリティ
東京自殺防止センター	03-5286-9090	午後8時～午前5時30分 (火曜日は午後5時～午前2時30分、木曜日は午後8時～午前2時30分)・年中無休	自殺予防・こころの悩み

## ●メール・SNS相談

実施機関・名称	電話番号・URL・メールアドレス
NPO法人 Approach For Life Saver	TEL 088-622-1226 https://www.afs.jp/talk.html LINE相談(月・水・金) ※メール相談はホームページで相談フォームに入力 メールアドレス: info@afs.jp
厚生労働省 SNS相談	※「厚生労働省 SNS相談」で検索 二次元コードから読み取りアクセス(LINE、チャットなど)



LINE相談  
二次元コード

※上記の相談日程などは、変更される場合があります。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

# 妊娠・出産・子育ての相談

こども家庭センターでは、妊娠・出産・子育てなどについて助産師・保健師などによる相談を実施しています。気軽に相談してください。保健師相談は随時受付を行っています。**助産師相談は予約制です。事前に連絡してください。**



## ◆助産師相談

〈対象者〉 妊産婦および乳幼児とその保護者

日程	4月	7日(月)	17日(木)	21日(月)	24日(木)
	5月	1日(木)	12日(月)	22日(木)	26日(月)
	6月	5日(木)	9日(月)	19日(木)	30日(月)

※日程は変更となる場合があります。

〈時間〉 ①午前9時 ②午前10時 ③午前11時 ④午後1時 ⑤午後2時 ⑥午後3時

〈実施場所〉 こども家庭センター(市役所本館1階)

〈内容〉 ○妊娠期の生活について ○出産や産後に向けての準備  
○乳幼児の身体計測 ○授乳方法の指導 ○骨盤ケア(妊娠中・産後)など  
※希望者には、個別のマタニティ教室を行っています。

〈費用〉 無料

●問い合わせ・予約先 **こども家庭センター(本館1階13番窓口)**  
☎22-2267 FAX22-2245

# 野焼きによる火災が多発しています!

廃棄物の野外焼却(焼却炉やドラム缶による焼却も含む)は一部例外がありますが、原則禁止されています。詳細は市ホームページなどをご確認ください。

例外とされる焼却であっても、周囲への心配りや防火対策が不可欠です。「野焼きは火災と隣り合わせ」ということを十分に認識するとともに、つぎの点に注意してください。

焼却前	周囲の了解を得てから焼却する
焼却中	乾燥させて小規模ずつ焼却する
	風向きや強さに注意する
	時間帯や場所に注意する
	火元から絶対に離れない
焼却後	火の始末を徹底する



市ホームページ  
二次元コード

●問い合わせ **環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247**  
**徳島中央広域連合**(※最寄りの消防署にお掛けください。)  
**東消防署 ☎26-1190 西消防署 ☎42-2029**