



市民と市政をつなぐ情報紙

広報なると Naruto

2019

No.813

City Public Relations

1

特集

2019新春座談会

スポーツを生かした鳴門の未来

表紙

明神幼稚園・おもちつき

12月7日、明神幼稚園で「おもちつき」が行われ、園児やその保護者、地域の方約80人が師走の恒例行事を楽しみました。蒸されたもち米を保護者らがきねでついた後は園児たちにバトンタッチ。園児たちは声を掛け合いながら、元気いっぱいきねでもちをついていました。園児たちはふんわり柔らかいもちにきな粉をまぶして、おいしそうに食べていました。

ぺったん ペったん
おいしいおもちをつくるもん♪



◀◀◀鳴門携帯NAV I
災害情報や休日当番医などの情報
を掲載しています。

www.city.naruto.tokushima.jp





さとざき ともや
里崎 智也さん

プロ野球千葉ロッテマリーンズで捕手として活躍
日本一2回、WBCで世界一に輝く
現在、鳴門市スポーツアドバイザーを務める



しみず あきひと
清水 彰人さん

元JOCエリートアカデミー所属
平成30年全日本選手権エアライフル立射60発優勝
現在、アメリカ・ウエストバージニア大学へ留学中

スポーツを生かした鳴門の未来



スケートパークで記念撮影

平成30年4月から市民環境部にスポーツ課が新設され、11月に「**U^ズU^ズ P^ア R^ク K**」がグランドオープンしました。鳴門市における「スポーツを通じたまちづくり」が本格的にスタートしようとしています。

そこで、今年の新春座談会は「スポーツを生かした鳴門の未来」をテーマに大岩 賢さん、里崎 智也さん、清水 彰人さんの3人をお招きし、語り合っていました。

※内容は要約し、敬称は省略しています。



清水さんが狙う射撃の的の小ささに驚く3人



おおいわ たかし
大岩 賢さん

鳴門市陸上競技協会会長、鳴門市体育協会会長
鳴門高校女子陸上競技部コーチ

鳴門市長 泉 理彦

特集

2019 新春座談会

市長 新年明けましておめでとうござ
います。今回の新春座談会では、ス
ポーツに焦点を当て、議論を深め
たいと思います。

マルチスポーツ

市長 子どもたちには、いろいろな可
能性があるので一つのスポーツだけ
ではなく、複数のスポーツを経験し
てもらいたいと思うのですが、皆さ
んはどう思われますか。

清水 実は僕も小学校では野球を、中
学校では剣道をしていました。エ
ライフルを始めたのは小学校6年生
で、学校の先生から体験会に誘われ
て、やってみたら面白かったので続
けることにしました。
複数のスポーツを経験できたこ
とで体力面や精神面で、役に立っ
ていると感じています。

里崎 いろいろなスポーツを経験して
自分に合ったスポーツを見つけるこ
とはいいと思います。スポーツの選
択肢を増やすことは大切です。

ただ、日本のスポーツ界は、一年
中一つの競技をやり続けるんです。
春から冬まで大会が続くので、別の
スポーツをする時間が取れないんです。
個人競技は、ある程度融通が利きま
すが、団体競技は選手がそろわない
と大会に参加できなくなるので、マルチ

スポーツを行うことは難しいですね。

大岩 中学校まではいろいろなスポー
ツをした方がいいと思います。高校
から専門分野を決めてやる方が、力
を伸ばせるのではないかと。また、
指導者にも一人ひとりに合った競技
を提案できる能力が必要なのではな
いでしょうか。

市長 マルチスポーツを推進するには
課題もありますね。教育委員会や学
校、スポーツ少年団などと連携して環
境面などについて検討しようと思いま
す。また、マルチスポーツといっても、
夏に行う種目と冬に行う種目、個人
種目と団体種目などいろいろあつて、競
技を選択するのは難しいですね。

里崎 そうですね。まずは、スポー
ツに触れる機会を多く作り、おのお
のが好きなスポーツを見つけること
ができる機会があればいいと思いま
す。体育の授業でバレーやバスケ、
陸上、剣道、柔道などいろいろな
スポーツを体験できる機会を作る
ことができればいいですね。

大岩 どんな競技に才能があるか分
りませんからね。いろいろなスポー
ツを経験することはいいことです。

市長 大岩さんは、駅伝のコーチもさ
れていますが、駅伝だけをする選手
って意外と少ないですね。いろんな競
技で活躍している子どもたちの中
には、足が速い子がいるので、ぜひ、
駅伝に挑戦してもらえたらと思いま
す。徳島駅伝は常勝鳴門ですから。

全員 (うなずく。)

スポーツの産業化

市長 アメリカの大学に留学されている清水さんにお聞きしたいのですが、マルチスポーツは、アメリカで盛んだそうですが、どうですか。

清水 アメリカの友人はマルチスポーツをしています。アメリカは競技によってシーズンがはっきり分かれていて、別の競技に挑戦しやすい環境ですね。ライフル射撃も9月からリーグ戦が始まって、3月には終了するんです。

里崎 そこが日本とアメリカの一番の違いですね。プロスポーツもアメリカは季節によって、野球、アメリカンフットボール、バスケットボールって大きく分かれています。複数のスポーツをやりやすい環境ですね。

大岩 夏季・冬季の両方の五輪に出る選手もいますね。シーズン中は本職で、オフは別のスポーツで冬季五輪を目指すという選手もいます。

市長 さまざまなスポーツに親しむという意味では、ニユースポーツにも挑戦してほしいんです。昨年11月にポートレース鳴門にスポーツコミュニティスペース「UZU PARK」を開設しました。施設には、スケートパーク、バスケットボールコート、サイクルステーションがあるので、多くの方に利用していただき、将来的にはこの施設の利用者から、五輪に出場する選手が出てくれたらと期待しています。

マルチスポーツはこれからも提唱したいと思いますので、皆さんのご協力をお願いします。

市長 次は、スポーツの産業化を議論したいと思います。市では、昨年4月にスポーツ課を新設し、観光や文化と同じように産業として捉えていこうと考えています。具体的には、スポーツ合宿の誘致やスポーツパス

(県外から市内のスポーツイベントに参加した方に配布する観光クーポン)の発行などの取り組みを始めています。

ぜひ、皆さんからスポーツを通じて産業の活性化策などをお話しいただければと思います。

大岩 女子の長距離走のコーチをしています。春は立命館大学の施設を借りて、20校くらいで合同合宿をするんです。夏は四国の有名校と一緒に熊本で合宿をします。鳴門には山はあるし、海岸もあるので受入施設があれば、多くの学校を合宿で呼べるんじゃないかと思っています。

市長 合宿の受け入れですね。知っている人も少ないと思いますが、昔、鳴門はプロ野球日本ハムのキャンプ地で、当時は町が活性化して潤っていたと聞いています。スポーツ合宿を誘致できれば、競技力の向上と活性化にもつながりますね。

里崎 私は、今、王貞治さんが理事長を務める世界少年野球推進財団の仕

事もしています。この財団は年に1回、外国のチームも参加する野球の交流試合を開催しています。会場では、野球教室も行われて、勝ち負けだけではなく野球を通じて子どもたち同士の交流もあります。この大会は昨年、島根県松江市で開催されました。鳴門市も誘致する力と環境整備がバシッと組み合わせれば一歩進めると思います。

市長 必要なことは受入施設や誘致する力ですね。

それと鳴門に来てスポーツを楽しむでいただくことが大事ですね。お接待の気持ちで、また来たいと思ってもらえるような鳴門を作っていきたいと思っています。



「UZU PARK」でバスケットボールを楽しむ4人

競技力向上のために

市長 スポーツをする上で、競技力の向上も重要であると思います。競技力向上のために大切なことがあれば、教えていただけますか。

清水 練習環境を整えることが大事だと思っています。5年前に東京五輪の開催が決まり、この大会でメダルを取りたいと思うようになりました。それからは、いつでも練習できる環境が欲しいと思うようになり、東京にそうした環境があったので、東京行きを決心しました。

また、アメリカに留学した理由もリオ五輪の金メダリストと共に練習する機会があり、「君はウエストバージニア大学で射撃を学ばなきゃ」と言われたので、チャンスだと思いアメリカ行きを決めました。

里崎 カテグリーごとにスポーツをできる環境があるかどうかも大事ですね。能力が上がるたびに、異なるステージで環境が整備されていることによって個人の能力が伸びやすくなると思うんです。また、学生スポーツも学校単位ではなく、仮に、この指導者に教わりたいと思うような魅力あるコーチがいるとすれば、多くの子どもたちがその人から指導を受けられる環境を作るといったことが選手の能力向上につながると思います。

市長 指導者の立場からはどうですか。
大岩 私は全国大会に出場するために県内で誰にも負けないくらいの努力をしていると思っています。また、選手が全国大会でも好結果を残せるよう、最近ではプロトレーナーの木場克己さんが推奨する体幹トレーニングを取り入れています。

市長 大岩さんの教え子に、24時間走の世界チャンピオンの石川 佳彦さんがいますね。石川さんもさまざまな陸上競技に挑戦し、自分に適した24時間走に出合えたと話していました。選手にとって特性を見つけることは大切なですね。

里崎 トップを取ろうと思ったら、並大抵の努力では足りません。スポーツも勉強も一緒だと思いますが、全ての時間をそのことだけにささげるくらいでないと、トップに上り詰めることができないんです。

市長 皆さんそれぞれの分野で努力しているんですね。

話を变えますが、実は子どもたちのスポーツ離れが深刻な問題になっています。それぞれの立場から、この課題に対して意見をお聞かせください。

清水 スポーツを楽しむ気持ちを伝えることが大切だと思います。東京での生活は、毎日練習で疲れて徳島に帰りたいと思うこともありましたが、でも、継続できたのは、射撃が好きで、スポーツを楽しむ気持ちがあったからです。そういう気持ちを大切にしたいです。



この新春座談会の様子は、1月1日から15日までの間、市広報番組で放送します。

詳しくは13ページの「テレビ広報なると 番組ガイド」をご覧ください。



清水 スポーツは、勝ち負けだけではなく、努力することで生まれる成功体験を実感できるものだと思います。スポーツを通じて、そういう経験をつかんでほしいですね。

2019年意気込み

市長 最後に今年の意気込みをお聞かせください。

大岩 全国高校女子駅伝の徳島県大会で鳴門高校女子陸上競技部の8連覇。そして、県内初の10連覇に向けて、老骨にむち打って頑張ります。

里崎 今年も笑ってハッピーに過ごせればと思います。プロ野球OBとしては、全国に野球の素晴らしさを伝えたい。皆さんに生きる楽しさと勇気を与えることができたいと思います。

清水 1月の合宿と試合で、ナショナルチームの基準点をクリアして、3月の全日本選手権を2連覇して、9月の東京五輪の代表選考会で必ず優勝して、五輪の出場権を獲得することが目標です。

市長 それぞれの思いを聞くことができ、素晴らしい年明けとなりました。市民の皆さんも、やりたいスポーツを見つけて、始めていただきたいと思います。本日は本当にありがとうございました。

里崎 スポーツへの入口を広げることが大切ですね。例えば、いきなり入部するとハードルが高いです。でも、1週間体験入部だったら、続ける自由も辞める自由もある。それと体験入部の方には道具を貸し出すというふうにすれば、スポーツに入りやすいんじゃないですかね。

あとは、保護者の負担をいかに減らすか。もっと地域が密着して、地域で子どもたちの夢をかなえてあげる環境を作るのがベストだと思うんです。

大岩 指導方法も大事です。小さいときは体力づくりでいいと思います。専門的な技術は、その後でいいと思うんです。大事なことは、体力や体幹を鍛えることです。

里崎 進路も大事です。スポーツで進学できる道が広がれば、スポーツが得意

の現状

問 市役所保険課 ☎088・684・1139(資格や給付に関すること)
☎088・684・1130(保険料に関すること)

医療費の適正化のために、市で次のような取り組みを行っています

特定健診・特定保健指導

病気の予防や早期発見・早期治療のため、特定健診・特定保健指導や人間ドックを実施しています。



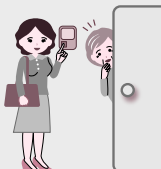
レセプト内容の点検

診療報酬明細書(レセプト)の内容を点検し、適正な請求が行われているかを確認しています。



保健指導

医療機関への受診方法や生活習慣・栄養に関する相談などの訪問指導を実施しています。



ジェネリック医薬品差額通知

後発医薬品(ジェネリック医薬品)に切り替えた場合の医療費についてお知らせしています。



医療費の適正化にご協力をお願いします

近年、医療費の増加傾向が続いています。このまま医療費が増加していくと、保険料の引き上げにつながり皆さんの負担が増えることにもなります。

皆さんのちょっとした心掛けが、医療費の適正化につながります。国保制度の安定的な運営のため、ご理解とご協力をお願いします。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さんのことです。気になる症状があれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて他の医療機関や専門医を紹介してくれます。

健診を受けて健康管理をしましょう

病気の発見が遅れると病気が進行してしまうだけでなく、治療期間が長くなり医療費の負担も増えます。年に1度はご自身の体の状態を知るためにも、健康診断を受診しましょう。

重複受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関にかけると、同じような検査や処置が行われ、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬が体に悪影響を与えてしまう心配もあります。

お薬手帳を活用しましょう

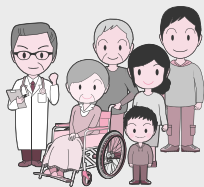
薬は飲み合わせによって副作用を生じることもあります。お薬手帳を活用して、お医者さんや薬剤師さんにチェックしてもらいましょう。また、薬が余っているときは、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

時間外の受診はなるべく控えましょう

時間外や休日に受診すると割増料金がかかり医療費の増加につながります。緊急時以外は診療時間内に受診することを心掛けましょう。夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まずは小児救急電話相談(#8000)の利用を考えましょう。

ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあと、新薬と同じ有効成分で作られた薬のことです。開発費が抑えられている分、新薬より安く購入できます。希望する場合は、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。



鳴門市の国民健康保険

国民健康保険(国保)とは、職場の健康保険や後期高齢者医療制度など、他の公的医療保険に属さない方が加入する保険制度です。国保は加入者の皆さん

でお金(保険料)を出し合い、病気やけがをしたときの医療費に充てる「助け合い」の制度です。

今回は鳴門市の国保の現状についてお知らせします。

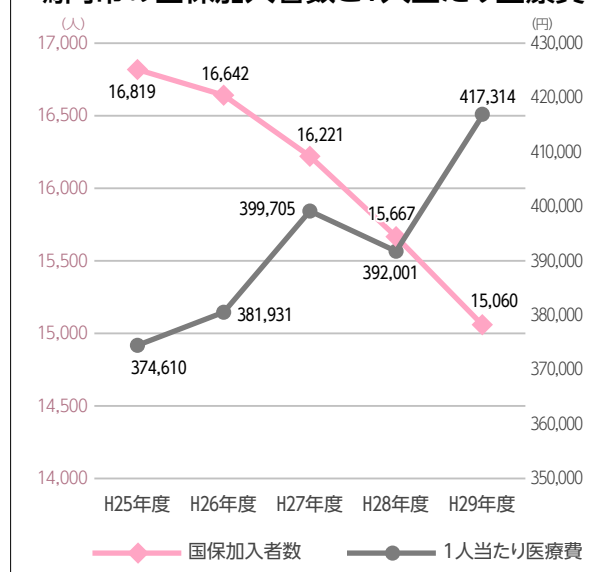
医療費の現状

平成29年度の鳴門市国保の年間平均の加入者数は、15,060人と年々減少しています。これは、市外への転出やほかの健康保険への加入、75歳になった方の後期高齢者医療制度への移行によるものです。

一方、1人当たり医療費は、平成25年度には約37万円でしたが、4年間で約4万円増加しています。この主たる要因は、医療技術の高度化、加入者の高齢化の進展などが挙げられ、今後も医療費の高水準は続くと思込まれます。



鳴門市の国保加入者数と1人当たり医療費



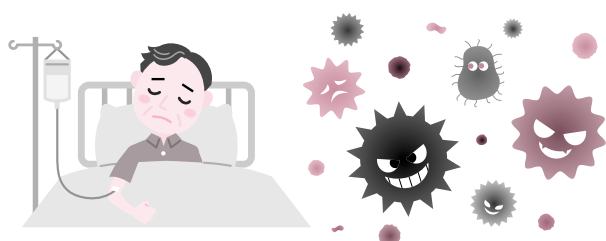
出典：国民健康保険事業年報

病気別に見た医療費の割合

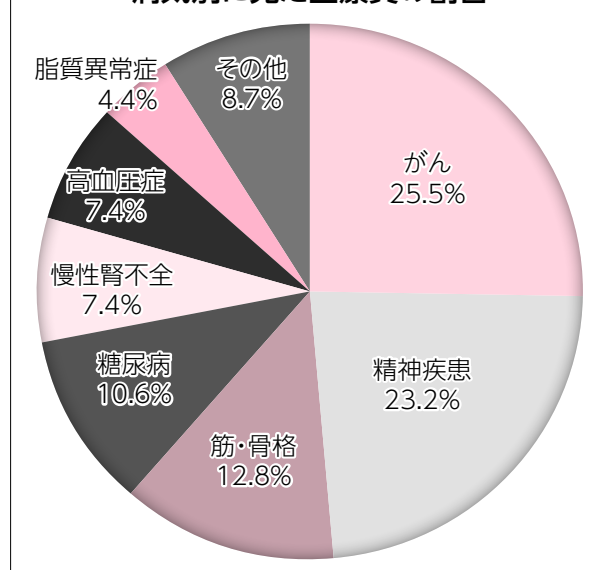
鳴門市国保の医療費を病気別で見ると、「がん」が約26%で最も多く、次いで「精神疾患」の約23%となっています。また、代表的な生活習慣病である「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」の合計の割合は約22%となっています。

生活習慣病は、食事や睡眠、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣が原因となって高血糖や高血圧、脂質異常の状態になり、気付かず放置してしまうと心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などを引き起こす怖い病気です。

自分の健康を守るために、健診や適切な医療を受け、早期発見・早期治療を心掛けましょう。



病気別に見た医療費の割合



出典：国保データベースシステム

電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「088」です。

なると婚活バスツアー(西部編) きっとステキな相手が見つかる

☎市社会福祉協議会 ☎685・7170

ス テキなパートナーに出
会えるチャンスです。
【日時】2月17日(日)午前
9時30分～午後3時
※受付は午前9時15分から。
【集合場所】大麻比古神社
参集殿
【内容】
①自己紹介
②市内西部をバスで巡回
(しろうゆ工場見学・大
谷焼絵付け体験)
③大麻比古神社でランチ
④トークタイム
⑤マッチング
【対象】結婚を希望する20
歳から45歳くらいまでの

パブリックコメント募集

鳴門市新庁舎建設基本計画に意見を

図 市役所総務課 ☎684・1203 FAX684・1336

Eメール:somu@city.naruto.i-tokushima.jp

次

の計画の策定に当たり、
市民の皆さんの意見を
募集します。計画案は担当
課で公表しているほか、市
公式ウェブサイトにも掲載
しています。

●鳴門市新庁舎建設基本 計画の策定について

【募集期間】1月15日(火)まで
【内容】現本庁舎について、
耐震性能の不足や庁舎施
設の分散、ユニバーサル
デザインへの対応などの
課題を解消するため、庁
舎施設の機能を集約し防
災拠点機能を持った新庁
舎を建設することを前提

として、新庁舎建設の基
本理念や方針、機能、規模、
建設位置などを具体化する
ため、同計画を策定する。

【閲覧場所・担当課】市役所
総務課

【応募方法】住所・氏名・電話
番号・意見を記入し、持参、
郵便、ファクス、Eメー
ルのいずれかで同課へ。

【対象者】

①市内在住、在勤、在学の方
②市内に事務所または事業
所がある個人や法人、そ
の他の団体
③この手続きに係る案件に
利害関係がある方

独身男女 各15人

※応募者多数の場合は抽選。

【費用】3千円(ランチ代
含む)

※鳴門市民は2500円。

【申し込み】2月4日(月)ま

ではがき、ファクス、

Eメールのいずれかで住

所、氏名、性別、生年月日、

電話番号、職業を市社会

福祉協議会(〒772・0

003 鳴門市撫養町南浜

字東浜24・2 ☎685・

7170 FAX686・4

059 Eメール:office@

narutoshi-shakyo.co
m)く。

企業・団体と連携し、災害に強いまちへ

防災・災害対策への取り組み

防災対策

☎市役所危機管理課 ☎684・1711

◆寄付金で防災倉庫を 整備

鳴門ガス(株)から市に寄
付された50万円で、防災倉
庫を2棟整備しました。
倉庫は、大麻中学校に設
置し、防災資機材などの保
管場所として使用します。



◆ドラッグストアと 災害協定を締結

11月13日、市はドラッグ
ストアチェーン店を運営す
る(株)コスモス薬品と災害
協定を締結しました。

同協定により災害時に医
薬品などの生活必需物資を
円滑に避難者に供給するこ
とが可能になります。



◆災害救助犬の活動に 関する協定を締結

12月18日、市は災害救助
犬の育成に取り組む(一社)
ジャパンケネルクラブと災
害協定を締結しました。

同協定により災害などで
救助が必要な場合に、災害
救助犬の迅速な出動や円滑
な捜索が可能になります。



◆災害対策が掲載された タウンページ無料配布

12月18日、「徳島県版タウ
ンページ」と「徳島県北西部
防災タウンページ」がNTT
タウンページ(株)から市
に贈呈されました。

「徳島県北西部防災タウ
ンページ」は、県北西部の
避難所や公衆電話の情報、
災害の備えなどが掲載され
ており、市内全戸へ無料
配布されることになってい
ます。



郵送先住所の記載がない場合、住所は「〒772・8501 撫養町南浜字東浜170」です。

平成30年第4回定例会報告

24日間の会期で審議が行われました

問 市役所総務課 ☎684・1124

◆人事案件

固定資産評価審査委員会委員の選任に、次の方が同意されました(敬称略)。

○固定資産評価審査委員会委員

原 孝仁

(高島・57歳新任)

第4回定例会

平成30年11月28日から12月21日までの24日間の会期で開かれ、平成30年度の一般・企業会計の補正予算案や条例案など7議案、人事案件1件について、それぞれ審議され、原案どおり可決・同意されました。

年始の市役所業務

1月3日(木)まで通常業務は休業します

問 それぞれの業務の担当課へ

市役所

の一般業務は1月3日(木)まで休業しますが、一部の業務は行います。

【ごみの収集と持ち込み】

1月4日(金)から平常どおり。1月の業務案内は10ページに掲載。

問 市クリーンセンター

☎683・7570

【し尿の収集】1月6日(日)まで休業。7日(月)から平常どおり。

問 市清掃協同組合

☎685・1685

【死亡・出生・婚姻届などの受領】

1月3日(木)までは市役

所本庁舎南側
玄関西側職員
用出入口から
入り、守衛へ提出してく
ださい。自動交付機は4
日(金)から平常どおり。



問 市役所市民課

☎684・1092

【火葬場】1月3日(木)までは休業。4日(金)から平常どおり。

問 市火葬場

☎686・3065

【上水道の修繕】年始に関係なく行います。

問 市企業局水道事業課

☎685・3330

議長、副議長、議会選出監査委員が決定
それぞれ次の方が選出・選任されました。



議長

大石 美智子 氏



副議長

山根 巖 氏



監査委員

谷崎 徹 氏

所得税・贈与税など国税の申告は鳴門税務署へ

提出書類受付と相談は2月18日(月)から開始

国税申告

問 鳴門税務署 ☎685・4101

◆平成30年分の確定申告期限・納付期限

○所得税・復興特別所得税、贈与税……3月15日(金)

○消費税・地方消費税

……………4月1日(月)

鳴門税務署での、これら各税の相談と提出書類受付は2月18日(月)からです。

【相談・提出書類受付時間】

▽相談…午前9時～午後5時
(受付…午前8時30分～午後4時)

▽提出書類受付…

午前8時30分～午後5時

※土・日・祝日は、相談と提出書類受付を行っていませんので、郵送または時間外収受箱などをご利用ください。

◆振替納税の振替納付日

○所得税・復興特別所得税

4月22日(月)

○消費税・地方消費税

4月24日(水)

※あらかじめ指定された預貯金口座の残高の確認をお願いします。

◆確定申告書などへのマイナンバーの記載・本人確認について

平成28年分以降の確定申告書などの提出の際には、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

本人確認書類…例①「マイナンバーカード」、例②「マイナンバー通知カード」+「身分証明書(運転免許証など)」
※本人確認書類は、原本を添付することのないようご注意ください。

◆医療費控除の改正について

平成29年分の確定申告から、医療費の領収書等を添付または提示する代わりに、「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

◆贈与税の申告をお忘れなく

平成30年1月1日から12月31日の1年間に、個人からもらった財産の価額が110万円を超えると、申告期限までに贈与税の申告と納税が必要となります。

なお、贈与により取得した財産について「相続時精算課税制度」「住宅取得等資金の非課税制度」を受ける場合は、申告期限までに贈与税の申告が必要となり

ます。



地方税(住民税)の申告などは、広報2月号でお伝えします。



情報ガイド

INFORMATION GUIDE

生活・暮らし

おゆずりします ※無料

◆自転車(大人用)

◆五月人形(牛若丸)

おゆずりください

◆自転車(幼児用)

◆すべり台(室内用)



※応募多数の場合は抽選。

【問・申し込み】1月15日(火)ま

での平日午前10時から正午までの間に市消費者協会 ☎686・3776へ。

今月の納期

市県民税(4期)、国民健康保険料、介護保険料(各8期)、後期高齢者医療保険料(6期)、下水道受益者負担金(4期)

1月31日(木)までに市役所税務課、保険課または指定金融機関で納めてください。

クリーンセンター業務案内

12日(土)は、午前8時30分から正午まで、ごみの持ち込みを受け付けます。14日(月・祝)は休業します。

市クリーンセンター

☎683・7570



市民課(土曜日)開庁日

1月5日、2月2日(各土曜日)は午前8時30分から午後0時30分まで、市役所市民課窓口を開庁します。ただし、住所の異動手続きはできません。

☎同課 ☎684・1135

市の物品をYahoo!官公庁オークションに出品

市で使用しなくなった物品を同オークションで売却します。物品は、「Yahoo!」↓「ヤフオク」↓「官公庁オークション」↓「鳴門市」からご覧ください。

【申込期間】1月15日(火)午後1時~2月1日(金)午後2時

※申込期間中に物品の下見ができます。(要予約)

市役所契約検査室

☎684・1161



ルミネカンバス人気投票最優秀作品が決定しました

市役所本庁舎北側に飾っているルミネカンバスの人気投票が行われ、6作品のうち撫養幼稚

園の作品が最優秀作品に選ばれました。

市役所子どもいきいき課

☎684・1657

市有地の一般競争入札

【申込期間】1月4日(金)~17日(木)

※土・日・祝日は除く。

【入札執行日】1月30日(水)

受付...午前9時30分~

入札...午前10時~

【入札場所】市共済会館3階 小会議室

入札物件(土地)

【所在地】撫養町木津字芦谷

1464番地18

【地目/面積】宅地/173.03㎡

【用途地域】未指定

【建築制限】建ぺい率70%

容積率200%

【最低売却価格】188万6千円

【問・申し込み】市役所総務課

(☎684・1125)へ。

防災訓練を実施します

2月3日(日)午

前10時から大麻町

大谷、東林院周辺

で消防訓練を実施

します。訓練開始時に消防車両のサイレンが鳴りますので、火災と間違わないようにご注意ください。

市消防本部予防課

☎684・1335



20歳になったら国民年金に加入を



20歳の誕生日の前日から加入できます。年金保険料は月額1万6340円(平成30年度です。支払方法は納付書を使う現金払いのほか、口座振替やクレジットカード払いができます。保険料の納付が難しい場合は猶予制度や免除制度があります。手続きを忘れると年金を受け取れないことがあるのでご注意ください。詳しくは、市役所市民課の国民年金担当窓口へお問い合わせください。

【問・申し込み】市役所市民課

☎684・1138

【平成30年分の公的年金等の源泉徴収票】は確定申告まで大切に保管を!

1月下旬までに、老齢・退職を支給事由とする年金を受給している方に、平成30年分の公的年金などの源泉徴収票が日本年金機構から送付されます。なお、障害年金や遺族年金は、非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。

源泉徴収票は市や税務署への所得申告に必要となること

がありますので、大切に保管してください。

【問・申し込み】徳島北年金事務所(源泉徴収票)

☎655・0200

市役所税務課(所得申告)

☎684・1129

徳島県特定最低賃金(時間額)改正

平成30年12月21日発効

造作材・合板・建築用組立材料製造業	857円
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	900円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	862円

【問】徳島労働局労働基準部賃金室 ☎652・9165

「いきいき人間ドック」のご案内

ガン検診に特化し、自己負担額を抑えた検診コースを創設しました。

【対象】①60歳以上の方 実施日時: 1~3月の午前8時~ ②65歳以上の方 実施日時: 月・水・金曜日の午後2時~(通年)

【費用】2万7千円(②の方には別料金で認知機能検査(3千円)を用意しています。)

【問・申し込み】予約や検査の詳細については鳴門病院健康管理センター(☎683・0123)へ。



行政相談 **日時** 1月11日(金) 13:00~16:00
場所 市役所本庁 1階市民相談室 担当: 梯
問 市役所秘書広報課 ☎684・1118

人権相談 **日時** 1月18日(金) 13:30~16:30
場所 市役所本庁 1階市民相談室
 ※上記の時間帯に電話相談も行います。
問 市役所人権推進課 ☎684・1423

成年後見制度相談 ※原則予約
日時 1月16日(水) 13:30~15:30
場所 市役所本庁 1階市民相談室
問 市役所長寿介護課 ☎684・1175

成年後見・相続・遺言の相談 **日時** 1月11日(金)
 13:00~15:00 **場所** 斎田公民館(鳴門高校裏)
問 コスモス成年後見サポートセンター ☎679・4440

女性相談 **日時** 月~金曜(休日除く) 9:00~17:00
場所 女性子ども支援センター
問 「ばあとなー」 ☎684・1413、☎684・1408

心配ごと相談 **日時** 毎金曜(休日除く) 10:00~15:00
場所 鳴門ふれあい健康館(旧老人福祉センター)
 2階 市社会福祉協議会相談室
問 市社会福祉協議会 ☎685・7170

職業相談 **日時** 1月9日(水) 13:30~14:30
場所 市川崎会館 1階相談室
問 ハローワーク鳴門 ☎685・2270

身体障害者相談 **日時** 月~金曜(休日除く)
 9:30~12:00 **場所** 市身体障害者会館
問 同館 ☎686・4144

NPO相談 **日時** 月~金曜(休日除く) 9:00~17:00
場所 市役所市民協働推進課
問 同課 ☎684・1200

消費生活相談 **日時** 月~金曜(休日除く) 9:30~
 15:30 **場所** 消費生活センター
問 同センター ☎686・3776

電話法務相談
 四国市民法務サポート代表理事の森江大蔵氏による無料電話法務相談。
日時 1月17日(木) 16:00~18:00
内容 暮らしの法務相談全般
電話番号 080・4138・5462

年金相談 ※要予約
日時 1月17日(木) 10:00~15:00
場所 市役所本庁 1階第1会議室
問 街角の年金相談センター徳島 ☎657・3081

若者の就労相談会 ※要予約
日時 1月8日、22日、29日(各火曜日)
 13:00~17:00
場所 市共済会館 3階小会議室
問 とくしま地域若者サポートステーション
 ☎602・0553

認知症サポート医によるもの忘れ相談
日時 1月23日(水) 9:00~11:00
場所 市役所本庁 1階市民相談室
問 基幹型地域包括支援センター ☎615・1417

介護者家族の会による相談
日時 1月8日、22日(各火曜日) 10:00~15:00
場所 鳴門ふれあい健康館(旧老人福祉センター)
 2階 市社会福祉協議会相談室
問 基幹型地域包括支援センター ☎615・1417

不動産相談 **日時** 1月15日(火) 13:00~16:00
場所 市役所本庁 1階市民相談室
問 徳島県宅地建物取引業協会 ☎625・0318



合併処理浄化槽の転換に補助金
 合併処理浄化槽を設置する方で、次の要件を満たす場合に、設置費の一部を補助します。
【対象・要件】 3月29日(金)までに家屋などの建て替えを伴わず既設の「単独処理浄化槽」や「くみ取り槽」を撤去し、10人槽以下の「合併処理浄化槽」を設置する市民、または市内の特定非営利活動法人
 ※下水道第1期・第2期事業区域を除く。
 ※工事に着手する15日前までに申請が必要。詳しい要件や補助金額などはお問い合わせください。
【問・申し込み】 2月15日(金)までに市役所下水道課(☎684・1170)へ。

普通救命講習
【日時】 2月17日(日)
 午前9時~正午
【場所】 市消防本部3階会議室
【対象】 市内在住または在勤で15歳以上の方
【内容】 心肺蘇生法(胸骨圧迫、人工呼吸、AEDの使用法)や異物除去、止血法など
【定員】 10人程度(先着順)
【問・申し込み】 1月31日(木)までに市消防本部予防課(☎684・1494)へ。
鳴門病院 糖尿病教室
【日時】 1月8日、22日(各火曜日)
 午後2時~3時30分



小川病院 糖尿病・物忘れ教室
【日時】 1月12日(土)
 午後4時~5時
【場所】 同病院6階会議室
【内容】 「シックデイ・ルール」をテーマにした講演と認知予防を目的とした簡易な運動
【講師】 看護師 西川 享氏
 看護師 藤井 良子氏
【問・申し込み】 1月11日(金)までに同病院(☎686・2322)へ。
【場所】 同病院3階大会議室
【内容】 8日・糖尿病の基礎知識、食事療法、運動療法など
 22日・糖尿病の検査、日常生活、フットケア、災害、食品交換表
 ※費用は要問い合わせ。
問 同病院 ☎683・0011



兼松病院での講習会
【日時】 1月26日(土)
 午後2時~3時
【場所】 同病院4階デイルーム
【内容】 認知症の方との関わり方とリハビリテーション
【講師】 作業療法士 坂上 枝里氏
問 同病院 ☎685・4537
鳴門わかめの料理教室
【日時】 2月8日(金)
 午前9時~正午
【場所】 里浦漁業協同組合
【定員】 25人(先着順)
【費用】 500円(材料費)
【準備物】 エプロン、三角巾
【問・申し込み】 1月4日(金)から2月1日(金)までに市役所水産振興室(☎684・1115)へ。



資源ごみ回収の新規団体を募集

市内の一般家庭から出る資源ごみを回収する団体に、その量に応じて報奨金(1kgにつき5円)を交付しています。なお、報奨金交付には事前登録が必要です。

【対象団体】 営利を目的としない団体(町内会、子ども会など)
【対象品目】 新聞紙、雑誌、段ボール、雑がみ、アルミ缶、スチール缶、古布類

問 市クリーンセンター廃棄物対策課 ☎683・7573



講座・教室・試験など

生活支援サポーター養成講座

調理や掃除、洗濯などの日常のちょっとした暮らしの困りごとに対応する「生活支援サポーター」の養成講座を実施します。

受講後は、訪問介護事業所やシルバー人材センターが実施する生活支援サービスの担い手として働くことができるほか、市内3カ所の「暮らしのサポートセンター」でも活動できます。

【日時】1月22日(火)、23日(水)

午前9時～午後5時

※両日とも受講が必要。

【場所】市共済会館3階大会議室
【問・申し込み】1月15日(火)までに市役所長寿介護課(☎684・1175)へ。

環境学習館の各種教室

両教室とも市クリーンセンター3階環境学習館で開催。問い合わせ・申し込みは同館(☎683・7568)へ。

絵手紙教室(全2回)

【日時】1月21日、2月18日(各月曜日)午後2時～4時

【定員】20人程度(先着順)

【準備物】絵筆、水彩絵の具、墨汁、鉛筆など

パッチワーク教室(全2回)

【日時】1月17日、2月21日(各木曜日)午前9時30分～午後1時

【定員】20人程度(先着順)
【準備物】布(50センチ×50センチを2枚、30センチ×30センチを5、6種類)、接着キルト芯(50センチ×50センチを1枚)、裁縫道具(針、糸、はさみ)、筆記用具など

いのちのもり生涯学習塾 相談員養成講座



自殺防止に取り組むハッピーライフライン相談員ボランティア養成講座(全40回)を開催します。

【日時】毎週木曜日

昼：午後1時30分～3時30分
夜：午後7時～9時

※祝祭日は除く。

【場所】いのちのもり生涯学習塾研修室「浪漫の里」(鳴門町高島字中島104番地187)

【対象】18歳以上の男女

【定員】20人

【費用】3万円(実費)

※18歳以上の学生は1万円。
【問】同学習塾 ☎661・1500

募 集

うずしお美術展作品募集

鳴門ふれあい健康館(旧老人福祉センター)で開催する「うずしお美術展」の出品作品を募集します。

【対象】市内在住の60歳以上の方

【部門】日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、文学

【問・申し込み】1月18日(金)までに市社会福祉協議会(☎685・7170)で配布する申込用紙に必要事項を記入し、各地区の老人クラブ会長を通じて、同会内市老人クラブ連合会事務局へ。

催し・イベント

鳴門の十日えびす祭

御神酒(お酒)、甘酒、ゆず味噌田楽の接待があります。

【期間】1月9日(水)～11日(金) 午前9時～

※10日(木)午前11時から祭典があり、お湯を浴び一年の幸せをお祈りする御湯神楽をします。

【場所】事代主神社(JR撫養駅北島字中島104番地187)

【問】同神社 ☎686・0527

ドイツ館イベント

両行事ともドイツ館(☎689・0099)へ。

【期間】1月10日(木)～20日(日)

※入館は午後4時30分まで。

【第九】百周年記念大谷焼展示

【期間】1月10日(木)～20日(日)

【場所】同館1階ロビー

【企画展】「板東収容所捕虜の文化活動」

【期間】1月11日(金)～2月24日(日)

【場所】同館2階展示室
※企画展は入館料が必要です。

子育て相談会

【日時】1月15日(火)

午前10時～11時30分

【場所】鳴門ふれあい健康館(旧老人福祉センター)

3階小会議室

【講師】ファミリー・サポート・センター講師 小林友子氏

【問】鳴門ファミリー・サポート・センター ☎683・0788

賀川豊彦学習講座

【賀川豊彦の世界的活動】

【日時】1月26日(土)

午後1時30分～3時

【費用】200円(入館料)

【講師】鳴門友愛会運営委員 武知 忠義氏

【問】賀川豊彦記念館 ☎689・5050

板東公民館まつり

【日時】1月27日(日)午後1時～

(開場：午後0時30分)

【場所/内容】同館/合唱、エアロビクス、フラダンス、コーラス、太極拳、絵手紙、短歌・手作り新聞の展示など

【問】同館 ☎689・3360

子育てサロン・ほっぺ

【日時】1月23日(水)

午前10時～正午

【場所】斎田公民館3階

【内容】季節のお歌、絵本の読み語り、折り紙など

【問】黒田 ☎090・2895・2870

鳴門市民劇場「ら・ら・ら」

定年後の夫婦のつながりを笑いと涙で届ける劇団朋友の公演。

【日時】1月23日(水)

午後6時30分開演

【場所】市文化会館

【費用】5千円(入会金2500円、月会費2500円)

※入会が必要となります。



【問】鳴門市民劇場 ☎684・1777

新春恒例 消防出初式

【日時】1月13日(日)

午前10時～正午

【場所】鳴門ウチノ海総合公園(雨天時は市民会館)

【内容】消防本部と消防団による観閲行進、各分団の祝賀放水、防災ヘリ「うずしお」祝賀飛行

※終了後におけるこのお接待があります。

【問】市消防本部消防総務課 ☎685・2009

北灘ワンデリング大会

北灘の海と山の自然の中を歩いてみませんか。

【日時】1月20日(日)午前10時～

(受付：午前9時30分)

【集合場所】榎木浜八幡神社

※コースなどの詳細は広報なると11月号をご覧ください。

【問・申し込み】1月10日(木)午後5時までに北灘地区自治振興会(☎682・0442)へ。

鳴門岡崎のどんど焼き

正月のしめ飾り、お札などをお持ちください。豚汁や鳴ちゅうどんを無料提供します。(なくなり次第終了。)

【日時】1月13日(日)午前9時～

※雨天時は、14日(月・祝)に順延。

【場所】岡崎海浜公園

【問い合わせ】鳴門縁の会 四宮

☎090・5151・1527

ボートレース鳴門



●本場開催

●徳島県産酒造米「吟のさと」使用純米酒「きらい」杯競走

1月6日(日)～11日(金)

●GⅢオールレディース

第34回渦の女王決定戦競走

1月15日(火)～20日(日)

●第3回阿波金剛ITソリュー

ションカップ競走

1月24日(木)～29日(火)

【問い合わせ】ボートレース鳴門

☎685・8111

●ねこねこフェスティバル

CMでおなじみの猫タレント「春馬くん」の撮影秘話や写真撮影会を実施します。その他、ねこスイーツやねこ雑貨販売、ライブ、占い、ねこと触れ合えるブースなどもあります。お気軽にお越しください。

【日時】1月13日(日)

午前9時45分～午後4時30分

【問い合わせ】ねこねこフェスティバル事務局

☎678・6005

【日時】1月13日(日)

午前9時45分～午後4時30分

【問い合わせ】ねこねこフェスティバル事務局

☎678・6005

初売り青空市

【日時】1月13日(日)

午前7時～午後3時

※売り切れ次第終了。

【場所】市民会館前広場

【問い合わせ】鳴門市青空市の会

☎090・1325・0804

鳴門ウチノ海新鮮市

【日時】2月2日(土)

午前9時～正午

【場所】鳴門ウチノ海総合公園

※わかめの無料配布あり。

【場所】鳴門ウチノ海新鮮市実行委員会

☎684・1152

中川存小品展

【日時】1月4日(金)～31日(木)

午前10時～午後6時

※月曜日は休館。

【場所】カフエローズマリーズ

【問い合わせ】渡辺

☎687・0933

市民ギャラリー

両作品とも市役所本庁2階で展示。問い合わせは市役所文化交流推進課(☎684・1214)へ。

■「鳴門市文化協会加盟団体合同」による作品展示(新春展)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

【日時】1月4日(金)～18日(金)

なると うたごえひろば

【日時】1月26日(土)

午後1時30分～3時

【場所】渦潮ふれあい館

(旧南浜児童館)

【費用】500円(飲食代)

【問い合わせ】山田

☎090・9558・5076

キョーエイ4階催し ※入場無料

【期間】1月5日(土)～10日(木)

午前10時～午後6時

【場所】鳴門センター街

【問い合わせ】鳴門センター街

☎685・3543

【期間】1月5日(土)～10日(木)

午前10時～午後6時

【場所】鳴門センター街

【問い合わせ】鳴門センター街

☎685・3543

【期間】1月12日(土)～14日(月・祝)

午前9時30分～午後7時

※最終日は午後2時まで。

【場所】鳴門センター街

【問い合わせ】鳴門センター街

☎685・3543

【期間】1月12日(土)～14日(月・祝)

午前9時30分～午後7時

※最終日は午後2時まで。

【場所】鳴門センター街

【問い合わせ】鳴門センター街

☎685・3543

【期間】1月12日(土)～14日(月・祝)

午前9時30分～午後7時

※最終日は午後2時まで。

【場所】鳴門センター街

【問い合わせ】鳴門センター街

☎685・3543

ベニウズ展

【期間】1月24日(木)～27日(日)

午前9時30分～午後7時

※最終日は午後6時まで。

【場所】山下

【問い合わせ】山下

☎686・7347

図書館 ☎685・0255

1月の休館日

▼1日(火・祝)～3日(木)

▼4日(金・館内整理日)

▼8日(火)▼15日(火)

▼22日(火)▼29日(火)

※耐震改修工事のため、仮設図書館(撫養町大桑島字津岩浜8-2)で運営しています。

【問い合わせ】図書館

☎685・0255

徳島駅伝鳴門市チームに声援を!

1月4日(金)から6日(日)に徳島駅伝が開催されます。寒風の中、懸命に走る選手に温かい声援を送りましょう。

【1月5日(土)の市内中継所・予定通過時間】

- ① 大津橋北＝午前8時3分
 - ② 木津野セブン入口＝午前8時11分
 - ③ 阿波銀行板東支店前＝午前8時37分
- ※②付近で応援する方は、第一小駐車場をご利用ください。

【問い合わせ】市役所スポーツ課 ☎684・1304



テレビ広報なると番組ガイド

▶ 1月1日～ 2019新春座談会

▶ 1月16日～ 水道料金の改定

鳴門ビデオボランティア制作番組

▶ 1月1日～ 淡島海岸からの初日の出
／ 井澤 智(阿南市)

▶ 1月16日～ 天狗久まつり／板東 公(徳島市)

放送チャンネル・時間

テレビ鳴門 (111ch) 8、13、23時～

行政情報 (122ch) 7、12、16、18、21、22時～

第17回 市民活動交流研修会

第84回 消費者の市・消費生活展

第25回 安全なまちを考える市民の集い

【日時】1月26日(土) 午前10時～午後4時

【場所】うずしお会館2階

【内容】ひまわり劇団公演、市民活動に関する活動報告、落語家笑福亭 学光氏による記念講演(午後2時30分～)

【問い合わせ】市役所市民協働推進課 ☎684・1189



健康

葉酸は妊娠前から意識して 取るべき栄養素です

葉酸とは、ビタミンB群に属する水溶性(水に溶けるタイプ)のビタミンです。

妊婦さんの場合、妊娠1カ月以上前から妊娠3カ月までの間に、葉酸を取る必要があるといわれています。(※1)

この時期に葉酸が不足すると、赤ちゃんの脳や脊髄などの中枢神経の元になる神経管の一部がふさがらず、脳や脊髄が正常に機能しなくなる「神経管閉鎖障害」を引き起こす可能性が高くなります。

野菜や果物をはじめとした葉酸を多く含む食品を中心に、葉酸のサプリメントも活用しながら、妊娠前から葉酸をしっかり取るように心掛けましょう。

※1厚生労働省「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」より

●**葉酸の摂取推奨量** 妊娠期：480マイクログラム/日
非妊娠期：240マイクログラム/日

●**耐容上限量**(※2)：1,000マイクログラム/日
※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

※2 耐容上限量…これを超えて摂取すると、過剰摂取によって生じる健康障害のリスクが高まる。

葉酸を多く含む食品

食品名	ホウレンソウ	ブロッコリー	アスパラガス
目安量	2株 70g	3〜4房 70g	3〜4本 70g
葉酸量	147マイクログラム	147マイクログラム	133マイクログラム
食品名	イチゴ	カボチャ	オレンジ
目安量	中5粒 100g	4等角 2切れ 70g	中1個 120g
葉酸量	90マイクログラム	29.4マイクログラム	23マイクログラム

育児

マタニティー教室

■育児編

【日 時】1月9日(水)午前10時〜11時
1月22日(火)午後2時〜3時

【場 所】子育て世代包括支援センター

【対 象】妊娠24週以降の方

【内 容】●新生児期の赤ちゃん
●産後の体と心のケア
●赤ちゃんの泣きいろいろ
●制度のおはなし など

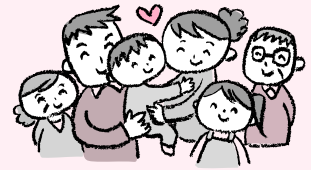
【申し込み】参加を希望される実施日の1週間前までに、子育て世代包括支援センターへ電話、ファクス、EメールまたはQRコードのいずれかの方法でお申し込みください。
沐浴実習については随時行っています。事前に予約をお願いします。



健康相談

【日 時】1月9日(水)、23日(水)、28日(月)
午前9時30分〜11時30分

【場 所】鳴門ふれあい健康館1階
(旧老人福祉センター)



乳幼児健診

【場 所】鳴門ふれあい健康館3階
(旧老人福祉センター)

実…実施日 対…対象児 受…受付時間

■3歳児健診 実 1月11日(金)

対 平成27年7月生まれ 受 12:30〜12:45

■1歳6か月児健診 実 1月17日(木)

対 平成29年6月生まれ 受 12:30〜12:45

■9か月児健診 実 1月10日(木)

対 平成30年3月生まれ 受 12:20〜12:40

■4か月児健診 実 1月10日(木)

対 平成30年8月生まれ 受 12:40〜13:00

■股関節脱臼検診 実 1月18日(金)

対 平成30年9月、11月生まれ

受 12:40〜13:00

休日当番医

受診は救急患者に限られ、往診はできません。当番医は変更となる場合があります。お問い合わせはテレホンガイド(☎685・3322)まで。

【診療時間】午前9時〜午後10時

※午後10時からは、徳島県鳴門病院など二次緊急医療機関をご利用ください。

1月1日(火・祝) 斎藤整形外科(小桑島)
[整・リハ・リウ] ☎685・5811

2日(水) 鳴門山上病院(土佐泊浦)
[内・外・整] ☎687・1234

3日(木) うがい医院(斎田)
[内・外] ☎686・2307

6日(日) 中西医院(板東)
[内・小・リハ] ☎689・1508

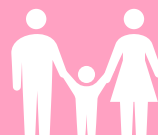
13日(日) 小川病院(斎田)
[内・外・胃] ☎686・2322

14日(月・祝) 兼松病院(斎田)
[内・外・胃] ☎685・4537

20日(日) あおぞら耳鼻科(吉永)
[耳] ☎684・4685

27日(日) 斎藤医院(牛屋島)
[内・外・麻] ☎689・0151

2月3日(日) 元木医院(南浜)
[内・小・消] ☎685・8282



お問い合わせ 鳴門ふれあい健康館(旧老人福祉センター)内 市健康増進課、市子育て世代包括支援センター

《母子保健、栄養指導》☎684・1049 《成人保健》☎684・1137 《予防接種》☎684・1206
 《子育て世代包括支援センター》☎684・1561 〒772・0003 撫養町南浜字東浜24-2 FAX 684・1114
 mail 同課:kenko@city.naruto.i-tokushima.jp 同支援センター:neuvola@city.naruto.i-tokushima.jp

健康

果物の目安量

寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節となりました。皆さんの中には、風邪予防として、ミカンなどの旬の果物を意識して召し上がっている方も多いのではないのでしょうか？

果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれますが、糖も多く含まれているため、食べ過ぎに注意をして、適量を取るように心掛けましょう。

果物の目安表(80 ^キ カロリー程度)					
食品名	目安量	重量(㍑)	食品名	目安量	重量(㍑)
ミカン	中2個	90	キウイ	中1.5個	150
バナナ	小1本	93	パイナップル	1/4個	157
柿	大3/4個	133	オレンジ	大1個	174
リンゴ	中1/2個	140	イチゴ	中粒16個	235

1日の目安量は80^キカロリー程度

×

朝

バナナ 小1本:93㍑

昼

リンゴ 中1/2個:140㍑

+

タ

ミカン 中2個:90㍑

取りすぎ!

○

1日に80^キカロリー

バナナ 小1本

または

リンゴ 中1/2個

または

バナナ 小1/2本

+

ミカン 中1個

取りすぎたエネルギーは、「脂肪」として蓄えられてしまいます。
 いろんな果物を組み合わせたいときには、全体の量が多くなり過ぎないようにしましょう。

教室案内

「生活習慣病予防教室」参加者募集

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、食生活や運動習慣を見直すことで、予防や改善ができる病気です。

そこで、食生活のポイントのお話しや野菜たっぷりレシピの調理実習を交えながら、みんなで楽しく勉強しませんか。ぜひ、ご応募ください。

【日時】2月6日(水)午前9時30分～午後1時
 【場所】鳴門ふれあい健康館(旧老人福祉センター) 3階 中会議室、調理実習室
 【内容】食生活改善推進員(ヘルスメイト)による講義、調理実習など

【対象】市内在住の20歳以上の方

【定員】20人(先着順)

【参加費】無料

【問・申し込み】はがき・ファクス・Eメールのいずれかの方法で、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月21日(月)までに、市健康増進課(市食生活改善推進協議会事務局)へお申し込みください。



1 臨時保育士

【内 容】市立保育所での保育補助など
 【募集人数】27人程度
 ※短時間勤務(4時間程度)の募集も含む。
 【雇用期間】4月から6カ月以内
 ※勤務成績により更新あり。
 【応募資格】保育士証を有する方
 (3月に取得見込みの方を含む)
 【面接日】1月20日(日)
 【申し込み】1月11日(金)までに市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、保育士証の写しを添え、市役所子どもいきいき課(☎088・684・1657)へ提出してください。



2 幼稚園臨時教諭

【内 容】市立幼稚園での保育補助など
 【募集人数】50人程度
 【雇用期間】4月から6カ月以内
 ※勤務成績により更新あり。
 【応募資格】幼稚園教諭免許を有する方
 (3月に取得見込みの方を含む)など。
 ※職種により応募資格が異なりますので、詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。
 【面接日】1月27日(日)
 ※当日、作文あり。(新規の方のみ)
 【申し込み】1月4日(金)から16日(水)までに市販の履歴書(写真貼付)に資格が必要な職種については、幼稚園教諭免許状または所有免許状の写しを添えて市教育委員会学校教育課(☎088・686・8802)へ提出してください。



3 外国語活動支援員

【内 容】小学校での外国語活動授業補助・教材作成など
 【募集人数】3人程度
 【雇用期間】4月から6カ月以内
 ※勤務成績により更新あり。
 【応募資格】英検2級相当の英語力を有し、支援員として適性があると認められる方
 【面接日】2月9日(土) ※当日、模擬指導あり。
 【申し込み】1月7日(月)から市教育委員会教育支援室(☎088・686・8806)と市公式ウェブサイトで配布する申込書(写真貼付)に必要事項を記入し、1月8日(火)から25日(金)までに同室へ提出してください。



4 特別支援教育支援員

【内 容】小・中学校児童生徒の学習や生活の支援など
 【募集人数】20人程度
 【雇用期間】4月から6カ月以内
 ※勤務成績により更新あり。
 【応募資格】小・中・特別支援学校の教員免許を有する方または支援員として適性があると認められる方
 【面接日】2月9日(土) ※当日、作文あり。
 【申し込み】1月8日(火)から25日(金)までに市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、市教育委員会学校教育課(☎088・686・8802)へ提出してください。教員免許を持つ方は、その写しも添えて提出してください。



5 学校給食調理補助員

【内 容】学校給食センター(大津町または大麻町)での給食調理補助業務
 【募集人数】36人
 【雇用期間】4月から6カ月間
 ※勤務成績により更新あり。
 【賃金日額】7,200円
 (調理師・栄養士の資格取得者は7,300円)
 【面接日】1月21日(月)
 【申し込み】1月15日(火)までに市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、免許状などの写しを添えて市教育委員会教育総務課(☎088・686・8801)へ提出してください。
 ※提出書類は返却しません。



6 学校給食配送員

【内 容】学校給食センター(大津町または大麻町)での給食配送業務
 【募集人数】14人
 【雇用期間】4月から6カ月間
 ※勤務成績により更新あり。
 【応募資格】普通自動車免許(平成19年以前取得)または中型・準中型自動車運転免許を有する方
 ※6ヶ月未満の貨物自動車マニュアル車が運転できること。
 【賃金日額】7,000円
 【面接日】1月21日(月)
 【申し込み】1月15日(火)までに市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、市教育委員会教育総務課(☎088・686・8801)へ提出してください。
 ※提出書類は返却しません。



郵送で申し込みされる方へ

郵送の場合は、各提出書類に加え返信用封筒(長3に宛先記入、82円切手貼付)を同封し、必ず簡易書留にしてください。また、募集期間内に必着となっています。住所は下記のとおりです。

1 〒772・8501 撫養町南浜字東浜170
2 3 4 5 6 〒772・0003 撫養町南浜字東浜31-36

各職種の詳しい内容は
市公式ウェブサイトをご覧ください。

WeLoveなると まちづくり活動応援補助金

～市民の皆さんのまちづくり活動を応援します～

事業企画を
募集するよ！

市では、市民の皆さんの自発的なまちづくり活動を
応援する公募提案型補助金「WeLoveなるとまちづくり
活動応援補助金」を設けています。ぜひご応募ください。



対象団体

市内に在住、在勤、在学する方を5人以上含む団体で、
市内に事業所があり、市内で主たる活動を行う団体



対象事業

地域課題などの解決につながる次の事業(2020年3
月31日までに完了)

▶ 市民提案型事業(団体が自由なテーマで企画 提案)

【補助額】 補助対象経費の4分の3または30万円のい
ずれか低い金額以内

※同一の事業で2回目の助成は3分の2または30万円
のいずれか低い金額となります。

▶ 行政提案型事業(市が設定したテーマに対し、 団体が企画提案)

【補助額】 補助対象経費の全額(50万円以内)

【テーマ】①「鳴門の文化芸術活動を盛り上げよう！」

②「地域と考える自転車活用推進事業」

③「地域内各種組織の交流・連携事業を通じ
て地域活性化につなげよう！」



応募方法など

1月21日(月)から2月28日(木)までに、持参または
郵送で市役所市民協働推進課へ応募書類を提出してく
ださい。書類審査や事業選考検討会を経て、採択事業
を決定します。

※詳しい内容は応募の手引きをご覧ください。応募の
手引きや応募書類などは1月7日(月)から同課や市
役所本庁1階案内で配布するほか、市公式ウェブサ
イトからもダウンロードできます。

補助金事業の説明会を開催

【日 時】 1月18日(金) 午後7時～

【場 所】 市共済会館3階 大会議室

事業選考検討会で事業説明を

書類審査を通過した団体は、公
開による事業説明を行っていただ
きます。

※詳細は個別に案内します。

【日 時】 3月16日(土) 時間未定

【場 所】 うずしお会館2階 第1会議室



事業選考検討会の選考委員を募集

採択事業の選定に当たり、幅広い意見を参考に
するため、事業選考検討会の選考委員を募集しま
す。検討会に出席し、応募団体からの事業説明を
聞いた上で、ご意見をいただきます。

【募集人数/任期】 2人程度/2020年2月28日(金)
まで

【応募資格】 市内に在住、在勤、在学の18歳以上の
方で、まちづくり活動に関心を持ち、積極的に
ご意見やご提言をいただける方

【選考方法】 申込書(志望動機)と作文の内容で選考

【応募方法】 申込書に必要事項を記入の上、2月28
日(木)までに作文(400字程度、テーマ:「市民
が主役のまちづくり活動について」)を添えて、
同課まで持参、郵送、またはメールで提出して
ください。

【問・関係書類の提出先】 市役所市民協働推進課
〒772-8501 撫養町南浜字東浜170番地

☎088-684-1189/FAX088-684-1336

Eメール: shiminkyodo@city.naruto-i-tokushima.jp

※この募集は、平成31年度に速やかに事業を開始
できるよう、事前に手続きを行うものです。関
連予算の成立が前提であり、内容などを変更す
る場合があります。

マイナンバーカードを作りませんか

「マイナンバーカードの申請方法が分からない」「顔写真を用
意することが難しい」などといった場合には、市役所市民課で
マイナンバーカードの申請補助サービス(無料の写真撮影を含
む)を実施していますので、ぜひご利用ください。

申請には、20分程度かかりますので、待ち時間短縮のため、予
約受付も承っております。お気軽にお問い合わせください。

【問】 市役所市民課 ☎088-684-1135

マイナンバーカードの申請方法

1. 郵送による申請
2. スマートフォンによるオンライン申請
3. パソコンによるオンライン申請
4. 証明写真機(一部店舗)からの申請



WeLove[♥]なるとデー

～鳴門のためにできることをする日～

鳴門のことを思い、
たくさんの活動が行われました!



実施報告

「WeLoveなるとデー」とは鳴門のためにできることをする日(期間)です。一人ひとりが鳴門のまちを見直すきっかけとし、ふるさとを愛する気持ちや社会貢献活動意識を高めることを目的として

おり、今年度は10月21日から11月4日まで開催されました。ここでは、期間中に実施された活動を紹介します。

問 市役所市民協働推進課 ☎088・684・1189

コスモス祭り接待所



心温まる交流の場をつくるために…

約1カ月にわたり市内各地で開催された「2018鳴門市友好コスモス祭り」で接待所を設け、湯茶やお菓子、花苗の配布などのお接待を行いました。
花街道・地域づくりネットワーク
(10月21日～11月4日)

鳴門ふれあい健康館周辺のボランティア活動



鳴門のまちを美しくするために…

鳴門ふれあい健康館や文化会館の駐車場の清掃、剪定、草刈作業を行い、とてもきれいになりました。また、シルバー会員同士の交流もできました。
鳴門市シルバー人材センター
(10月26日)

はじめてのおつかい ～大道銀天街～



郷土愛を育むために…

商店街やテレビ鳴門の皆さんのご協力の下、子どもたちが地元の商店街で初めて買い物を体験しました。この企画を通して、子どもたちの郷土愛を育むことができました。
鳴門縁の会(10月27日)



たくさんの報告、
ありがとうございます。
ございました。

市民の皆さん、一人ひとりのふるさと鳴門を思う行動が、まちをよくするきっかけとなります。

まちづくりの主役は、市民の皆さんです。これからも、共によりよい鳴門をつくっていきましょう!

Training 10

「ダイアゴナル」

①



②



①

四つん這いの姿勢で、両手は肩の真下に置く。また、両脚は骨盤幅に開き、つま先を立てる。

②

対角となる手足を同時に3秒かけて上げながら伸ばし、3秒かけて下ろす。

※左右複数回行うと効果的です。

協力

KOBAスポーツエンターテインメント株式会社
いば整骨院 (KOBAトレ認定トレーナー在籍)

今回のメニューは多くの方になじみのある「ダイアゴナル」です。これは、体幹部分全体を効率よく鍛えることができるトレーニングです。
対角となる手足を同時に上げながら伸ばす際には、骨盤が傾かないように真つすな姿勢を保ちながら行うことが重要です。正しい姿勢を意識して、継続的にいきましょう。



監修

鳴門市まちづくりアドバイザー
フィットトレーナー 木場克己 さん

健康づくりコラム

おうちで
KOBA★トレ
vol.10

一般から
スポーツ
選手まで

骨盤の安定と体の運動性を高める
「ダイアゴナル」

問 市役所戦略企画課
☎088・684・1622



優しさと温もりある女声合唱(指揮:山西 加容子団長)



音楽劇のストーリー内に盛り込まれた人形浄瑠璃

芸術の秋 歌や音楽劇で観客を魅了

11月25日

市内2カ所で盛大に文化イベントが開催

11月25日、歌や音楽劇など芸術の秋を満喫できるイベントが市文化会館と市ドイツ館で行われました。

市文化会館で行われた「合唱団なると創立45周年記念演奏会」では、出演者約50人が女声合唱や男声合唱などを披露し、美しいハーモニーで来場者を魅了しました。

また、市ドイツ館で行われた「100年のこどもin鳴門バンドー」では、第九や阿波踊り、人形浄瑠璃などを盛り込んだ音楽劇「バンドー少年物語」が披露され、来場者を楽しませていました。

11月30日

若者が真剣に人権問題を語る

「'18ヒューマンライツメッセージなると」が開催

人権尊重のまちづくりをめざし「'18ヒューマンライツメッセージなると」が、11月30日にうずしお会館で開催されました。第1部では若い世代が日常で感じる人権問題について代表者5人が意見発表。第2部では、絵本セラピストの岡田 達信さんによる講演が行われ、参加者は真剣に聞き入っていました。

※第1部発表者: 藤本 晃史郎さん(大津西小3年)、笠井 亮佑さん(堀江北小6年)、澤田 梨帆さん(鳴門中3年)、佐々木 羅良さん(鳴門渦潮高2年)、三栖 亜里紗さん(四国大学4年)



人権作文を発表した代表者5人

清掃活動

鳴門公園の海岸を美しく

鳴門海峡の渦潮の世界遺産化を目指した普及啓発活動の一環として、11月17日、千鳥ヶ浜海岸で「鳴門海峡の渦潮を世界遺産にする会」や市うずしお観光協会など32団体84人が参加する清掃活動が行われました。当日は流れ着いた木々やプラスチックなどのごみ約1トンを回収し、海岸は本来の美しさを取り戻していました。



清掃活動

不法投棄なくし 自然豊かに

自然豊かな景観を次世代に引き継ごうと、12月9日、亀浦観光港周辺の不法投棄物一斉清掃が行われました。当日は市不法投棄監視パトロール連絡協議会や自治振興会、市内事業所の方など約150人が参加し、ペットボトルや流木などのごみ約1.6トンを回収しました。参加者らは「美しい景観をPRできる」と話していました。



寄付・寄贈

第一中の生徒が車いすを寄贈

12月6日、第一中学校生徒会とボランティア部の生徒14人が「グループホームこすもす」を訪れ、プルタブや古紙の回収といったボランティア活動の収益金で購入した車いすを寄贈しました。同部は普段から同施設の入居者と交流があり、この車いすには日々の生活や暮らしに役立ててほしいとの思いが込められています。



クリスマス

ムード満点のスカイランタン

12月23日、市役所前広場などで「鳴門クリスマスマーケット2018」が開催されました。同イベントではステージイベントのほか、ドイツ雑貨・飲食店ブースが出店され、会場には約4千人が詰め掛けました。午後6時から市民会館内で約300個のランタンが一斉に放たれ、会場は幻想的な雰囲気に包まれていました。





企画制作会社zero 代表取締役
近藤 貴幸 さん [東京都]

こんどう・たかゆき。1979年生まれ。鳴門市出身。関東の大学に進学後、映像やCM制作を行う制作会社に就職。13年に独立し、東京でzeroを設立。16年から故郷のボートレース鳴門でイベントを企画。以後、さまざまな場面で鳴門のPRに貢献。

※鳴門市プロモーションCM・動画は特設サイト(<http://uzukoe.com>)で公開しています。

「年輪問わず一つのことにとらわれずにいろんなことに挑戦してほしい。全部が中途半端じゃなければいい。学び切ったら、次に進めばいい」と近藤さん。大都会東京で、闘っている男の生き方はカッコいい。

「ボートレース鳴門で初開催したウオーターショーは不安でした。つまらないものを作ったら、終わらだと思っていましたから」と3年前を振り返ります。

「大学の卒業論文のテーマは『ボートレース鳴門で初開催したウオーターショー』。独立から3年後、故郷鳴門で初めて企画したイベントが、ウオーターショーでした。このイベントは、リスクし

「鳴門のCM・動画が完成したんです。『鳴門の渦潮』を新しい切り口で表現しました。鳴門の魅力を全国に発信したい」と新たな取り組みにも挑戦。『年輪問わず一つのことにとらわれずにいろんなことに挑戦してほしい。全部が中途半端じゃなければいい。学び切ったら、次に進めばいい』と近藤さん。大都会東京で、闘っている男の生き方はカッコいい。



鳴門ゆかりの輝く

File.40

を『放送と通信の融合』にしたんです。書き進めていく中で、テレビや携帯電話、広告などに興味を持ち、この業界に進もうと決めたんです。就職して10

鳴門市プロモーション CM・動画が完成 鳴門の魅力を全国に！

対感動させると頑張りました。同イベントには初年度に、1万8千人が来場し大盛況。これまでの3年間で延べ約8万人が来場し、ボートレース鳴門の恒例イベントとして浸透しました。また、昨年11月にはボートレース鳴門のイメージアップに貢献したとして、市から感謝状が贈呈されました。

▼有料広告

医療法人 久仁会
鳴門山上病院

謹賀新年

関連施設

- 介護医療院 鳴門山上病院
- 介護老人保健施設 いこいの家 鳴山荘
- 通所リハビリテーションセンター ステップ
- やまかみ訪問看護ステーション
- やまかみ訪問リハビリテーションセンター
- やまかみ指定居宅介護支援事業所

鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29 TEL.088-687-1234

クリーニング福袋セール!!

ダウンジャンパー×2	5,600円(税別)
ワンピース×2	2,200円(税別)
背広上着	700円(税別)
スポン	500円(税別)
ネクタイ	470円(税別)
合計7点で	9,470円(税別)

通常、このような代金になるところ

お洋服をつめ放題で

2019年

なんとクリーニング代金が**7,451円**もお得です!

※福袋配布期間12月20日～1月15日

■ご利用期間 ■2019年1月12日～2月8日まで 1回限り

健康 **ニシオカ** ☎088-686-0585

クリーニングの **ニシオカ** ▶ 本店：鳴門市撫養町斎田浜端南 98

自分のお葬式を考えておくことは
人生のゆとりだと思う

家族葬専門 セレモニー

【家族葬ハウス鳴門】鳴門市撫養町小桑島前浜30
☎0120-388-233

鳴門駅から徒歩5分!!

お部屋探しや土地建物の売買は

Dramatic Communication
アパマンショップ
NETWORK

鳴門店へ!

株式会社 東京不動産 ☎0120-685-141
<http://www.tokyofudousan-tokushima.com>

HPはこちら!!