

Naruto

2025
No.886
City Public Relations



＜＜＜鳴門携帯NAVI＞＞＞
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

！ 私たち、ハタチになりましたよ！

表紙

はたちの門出晴れやかに
令和7年鳴門市はたちの記念式典

特集

。令和7年鳴門市はたちの記念式典
。男子バスケットRIZINGS徳島 県勢初U15全国大会優勝
岩朝ローマ選手(第一中)が大会優秀選手獲得

令和7年鳴門市はたちの記念式典が1月11日に開かれ、節目を迎えた346人の
若者が鳴門・大塚アゴーツパーク アミノバリオホールを集めました。式典の
前後には、友人との再会を喜び、笑顔で記念撮影をしたリ近況を報告し合ったり
する出席者の姿が見られました。
※2、3ページに関連記事。



令和7年 はたちの記念式典

1月11日、令和7年鳴門市はたちの記念式典が鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホールで開かれました。式典該当者501人のうち346人(男182人、女164人)が出席し、輝かしい未来へ向けての新たな一歩を踏み出しました。



二十歳の皆さんへのお祝いメッセージ伝言板(市青年連合会制作)が式典会場に展示されました。

※先山さんの作文は、次ページで全文を紹介しています。また、入賞者の作文は、市公式ウェブサイト(下記二次元コード)に掲載していますので、ご覧ください。



人生の新たな門出を祝うような晴天に恵まれたこの日、華やかな振り袖や新しいスーツに身を包んだ若者たちが同級生との再会に笑顔を見せ、大人としての決意を新たにしました。

式典では、主催者を代表して泉市長が「それぞれの夢を実現するために、確かな一歩を踏み出され、新たな時代を切り開いていかれることを願っています」とあいさつしたほか、来賓の方々からも温かい激励のメッセージが送られました。

続いて、「はたちの主張」作文入賞者3人の表彰が行われ、代表して市長賞を受賞した先山 優彩さんが作文を発表。高校生のときにボランティアで子ども食堂の運営に携わった経験などから、「小学校教員になって、学校を楽しい場所だと感じてもらえる先生になりたい」と目標を語る姿に、会場からは大きな拍手が送られました。

続いて、「はたちの主張」作文入賞者3人の表彰が行われ、代表して市長賞を受賞した先山 優彩さんが作文を発表。高校生のときにボランティアで子ども食堂の運営に携わった経験などから、「小学校教員になって、学校を楽しい場所だと感じてもらえる先生になりたい」と目標を語る姿に、会場からは大きな拍手が送られました。

母のような患者さんに
寄り添える存在に！

保 健師や看護師を目指し、今は国家試験に向けて勉強を頑張っています。看護師である母の姿をずっと見てきて憧れていたのも、私も母のように患者さんの気持ちに寄り添って命を守れるような存在になりたいです。

「はたちの主張」市教育委員会教育長賞
森 彩香さん



ハタチのみんなに
今後の抱負を聞いてみた

市公式YouTubeチャンネル

鳴門市
KoHoさん で

式典当日に、ハタチの皆さんに突撃インタビューを敢行！皆さんのハタチの抱負を動画で紹介していますので、ぜひご覧ください。



「はたちの主張」市長賞



六 年間同じ場所へ登校する中で、小学校の校庭はたくさん木々が広がり、四季折々の姿に変身していきました。学校と地域が強く結びついた環境の中で、私は活力に満ち、生き生きと学び、豊かに成長してきたのだと二十歳を迎えた今、改めて感じます。

高校生の時、学校生活や部活動を通して色々なことに興味を持って、私は、将来の夢を一つに絞ることに苦戦しました。しかし、その頃たまたま参加した「子ども食堂」のボランティアをきっかけに「小学校の先生になりたい」と強く思うようになりました。

「子ども食堂」とは、貧困・孤食の子どもを対象とする場所だと思っていませんか？私はそう思っていました。しかし、毎週子ども食堂を楽しみにして、駆け込んでくる子ども達を見て私の考えは覆されていきました。小学校が終わると家のように「ただいま」と子ども食堂に入ってくる子ども達や、宿題を見たり教えてあげたりしているスタッフの方、幼稚園が終わってお母さんやお父さんと一緒に入ってくる子ども達姿を見て、貧困対策だけでなく食を通して地域と子どもと保護者のつながりを深める場所だと気づくことができました。そして、鳴門市には、子ども達のために考え、活動する人々がいることを知り、誇りに思いました。

私は現在大学へ進学し、教師になるべく教育学部で学んでいます。県内の大学へ進学したため、県外に憧れ、就職先は県外にしようと考えていました。しかし、教職について理解を深め、母校へ実習の挨拶へ行くうちに、子ども食堂や自分の小学校生活を思い出し、地元で就職したいと思うようになりました。また、大学では、チャリディング部に所属し、徳島県内でのイベントにたくさん参加して、徳島の地域活性化のために行動する方々と関わっていることも地元でいたいと思えるきっかけになっています。

近年では、登校拒否の児童が全国的に増加傾向にあり、実際に徳島県でも不登校の児童が七年連続で増加し、過去最多を更新し続けているの

先山 優彩さん

「夢に向かって」

が現状です。私は、小学校教員になって、学校を楽しい場所だと感じてもらえる先生になりたいです。それと同時に、不登校の子ども達を受け入れてくれるフリースクールで一人ひとりの子どもに合った寄り添い方をし、社会に出るための助けもしたいと考えています。

大学で募集していた幼稚園のアルバイトを通して、小学校に入学する前の子ども達がいるのかを実際の保育現場で知ることができています。子ども達一人ひとりに寄り添うことの難しさを実感していますが、毎日、臨機応変に対応する幼稚園教諭から、大学の講義だけでは学べない子ども達との関わり方を学ぶことができています。

二十歳を迎え、大人の仲間入りをした今、就職までの残りの大学生活の過ごし方はとても重要だと思えます。子ども達の個性を大切に、受け入れる心を持つために、大学の講義で知識を増やすことはもちろん、色々な活動に挑戦し経験を増やしていきたいと考えています。「私が未来の小学生を生き生きとさせるんだ」という思いを胸に、二年後、夢だった教育現場で活躍している自分の姿が楽しみです。そして、私を育ててくださった先生方と同じステージで働けることを楽しみにしています。



式典出席者に
聞きました！

あなたの将来の**夢**は？



子どもたちの人生の
選択肢が広がるように！

ヤングケアラーや障がい者がいる家庭の支援に取り組みたいと考えています。私も進学の際などに支援をしていただいた経験があるので、今度は自分が子どもたちに安心を提供し、選択肢を広げてあげられるような存在になりたいです。

「はたちの主張」市議会議員 林 優良さん

阪神・淡路大震災から30年

あの時の教訓を、今につなげる

平成7年1月17日午前5時46分に発生し、6434人(災害関連死含む)が亡くなった阪神・淡路大震災から30年が経ちました。この30年間には、東日本大震災や能登半島地震などの多くの災害が日本各地で発生し、甚大な被害をもたらしました。いつ発生するか分からない南海トラフ地震に備えるため、鳴門市内でもさまざまな取り組みが行われています。過去の教訓から学び、自分や家族の大切な命を守るため、一人ひとりが今できる備えから始めてみませんか。

国土危機管理局 ☎088・684・1711



①揺れにより倒壊した家屋(淡路島) ②火災が発生した神戸市内の様子(写真提供: 神戸市) ③液状化により地中のヘドロが噴出した畑(里浦町)

淡路島北部を震源とする阪神・淡路大震災では、マグニチュード7.3、最大震度7を記録し、淡路島や神戸市内を中心に建物の倒壊が相次ぎました。また、冬場の早朝に発生したこともあり、朝食の準備や暖房器具などで火を使用している家庭も多く、火災による被害も大きくなりました。鳴門市では震度4を記録し、撫養町や鳴門町を中心に家屋の全壊4棟、半壊84棟、一部破損千棟を超える被害が発生。里浦町では液状化現象が起り、地中のヘドロが噴出する被害も生じました。また、倒れたタンスなどで骨折した方もおり、けが人は重軽傷者合わせて20人を超えました。

地域の力で命を守る

過去の震災の教訓を生かし、いつ発生するか分からない地震に備えるため、市内では地域ぐるみの防災訓練が各地で行われています。1月17日には、里浦町自主防災会連合会が主催する津波避難訓練が同町内で行わ

れ、地域住民や里浦小学校の児童らが避難経路の確認や起震車体験を行いました。避難の際には、小学生が園児の手を引いて誘導するなど、子どもたちが協力し合いながら訓練に取り組む様子が見られました(II写真)。同連合会の三浦正仁会長は「地域の防災については、自分の命は自分で守るということが大前提。危険な場所を地域の人たちと情報共有して、避難の際に役立てたい」と話していました。



南海トラフ地震に備える

政府の地震調査委員会は1月15日、南海トラフ地震の今後30年以内の発生確率をこれまでの70〜80%から80%程度に引き上げる発表を行いました。着実に迫る「その時」に向けて、私たちが経験してきた災害を改めて振り返り、過去の教訓から災害に備えることが大切です。「地域の防災訓練に参加する」「津波避難場所へのルートを複数確認する」「非常持ち出し袋の中身を確認する」、どれも小さなことかもしれませんが、すぐに実践できる取り組みです。自分や家族の大切な命を守るため、今できることから一つずつ取り組みを始めてみませんか。



非常持ち出し品をチェック!

- ☐ 食料品
飲料水(1人1日3ℓ)、非常用食料、ミルク・哺乳瓶(乳児用)など
- ☐ 医薬品
お薬手帳(コピー)、常備薬など
- ☐ 貴重品
健康保険証・免許証(コピー)など
- ☐ 生活用品
携帯トイレ、タオル、衣類、ライター、ごみ袋、紙おむつ・おしりふき、生理用品など
- ☐ 避難用品
携帯用ラジオ、懐中電灯など

※食料品や消耗品は1人3日分必要。

令和6年度 鳴門市価格高騰重点支援給付金

市では、物価高騰に対する低所得者支援のため、対象世帯に給付金を支給します。
問 社会福祉課 ☎088・684・1402

〈申請期限〉

7月31日(木)消印有効

※期限後の申請は受け付けできませんのでご注意ください。

該当する世帯には、**2月上旬**から順次案内通知を送付する予定です。
書類が届きましたら内容をご確認ください。

1 R6年度非課税世帯に対する給付金 (対象世帯1世帯につき3万円)

■対象世帯

令和6年12月13日時点で本市に住民票があり、世帯の全員が令和6年度の住民税均等割が非課税である世帯
※住民税均等割が課されている方の扶養親族のみからなる世帯は対象外。

2 こども加算給付金 (対象世帯のこどもの人数×2万円)

■対象世帯

※施設入所しているこどもは対象外。

- 1の給付金の対象世帯で以下の①②に該当する世帯
- ① 令和6年12月13日時点で、世帯主と同一世帯に18歳以下のこども(平成18年4月2日以降に生まれた方)がいる世帯
 - ② 令和6年12月13日から令和7年7月31日までにこどもが生まれた世帯

● 給付方法・書類提出方法など

- ① 市で令和6年度の課税情報が確認でき、かつ令和6年1月以降に鳴門市価格高騰重点支援給付金が支給された世帯等
- ② ①で振込先口座が分からない世帯
- ③ 市外からの転入などにより市で令和6年度の課税状況が分からない世帯



- ① 「お知らせ」が届きます。記載内容に変更がなければ自動で振り込まれますので返信は不要です。
- ② 「確認書」が届きます。必要事項を記入し、本人確認書類・通帳等の写しを添えて返信してください。
- ③ 「申請書」が届きます。必要事項を記入し、本人確認書類・通帳等・非課税証明書の写しを添えて返信してください。

注意事項

紛失による再発行ほか、自身の世帯が対象かどうか確認する場合は、世帯主の身分証明書などを持参の上、社会福祉課までお越しください。代理の方がお越しいただく場合も同様です。

一緒にわきあいあい コラボ市長室

開催団体募集

問 市民協働推進課 ☎088・684・1189

市内の団体・グループ、事業所、学校の皆さんが実施するボランティア活動やイベントなどに市長が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中で、地域で活動する皆さんと意見交換を行うコラボ市長室の開催団体を募集します。

※活動の様子は、各種媒体(広報なると、市公式ウェブサイトなど)での広報を予定しています。メディア露出に承諾の上、お申し込みください。

※開催場所は普段活動されている場所となります。オンライン開催可。

【対象】市内に在住・在勤・在学の方を中心として構成され、市内で定期的に活動を行っている団体・グループ、事業所、学校

【申し込み】市公式ウェブサイト(右記二次元コード)をご確認いただき、所定の申し込みフォームなどからお申し込みください。



▲市長(左端)と意見交換する参加者

決算報告



▲決算の概要

令和5年度の一般・特別・企業
会計の決算がまとまりましたので、
その概要をお知らせします。

問 一般・特別会計 … 財政課
☎088・684・1221
企業会計 …………… 水道企画課
☎088・685・3330

※金額は千円以下を四捨五入して表示しているため、合計金額が一致しない場合があります。



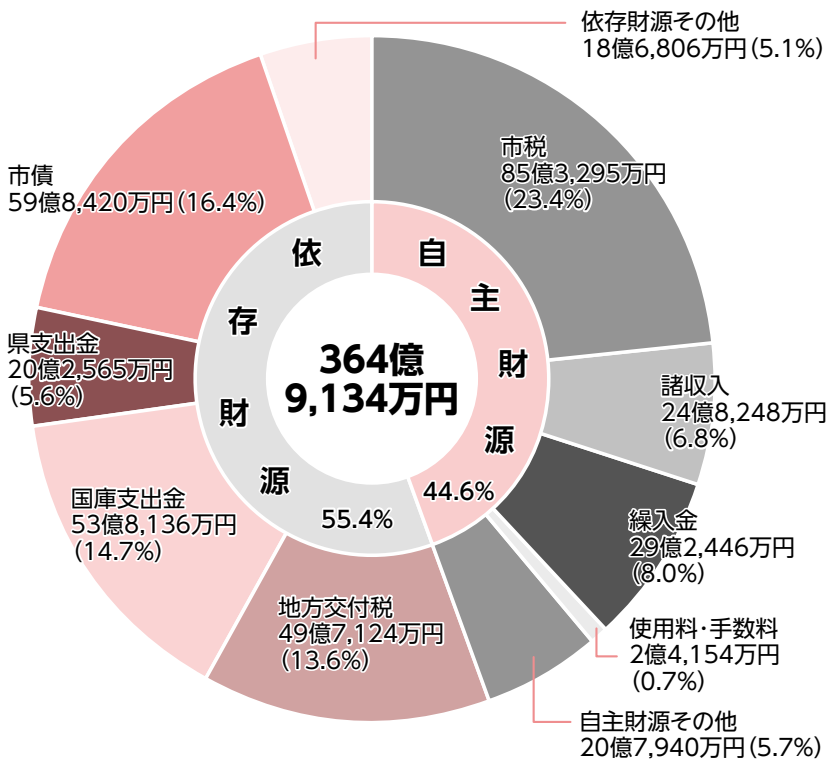
▲用語解説

一般会計

歳入総額

364億9,134万円

(前年度 306億3,477万円)



歳入・歳出ともに過去最大の決算規模

令和5年度は、物価高騰やエネルギー価格の高騰対策として、市民生活や地域活動等への支援や、地域経済対策を優先課題として実施するとともに、新庁舎整備事業などの大規模事業に取り組んだ結果、過去最大の決算規模となりました。一般会計決算額は、歳入が364億9,134万円(前年度比58億5,657万円増)、歳出は、351億1,562万円(前年度比56億5,799万円増)となり、歳入では地方税や国庫支出金、市債、諸収入の増、歳出においては、新庁舎整備事業費、基金積立金の増などが主な要因として挙げられます。

歳入決算の概要

市税



臨時的要因による法人市民税の増などにより、全体として約11億1,783万円の増額となりました。

地方交付税



前年度から約1209万円の増額となりました。

国庫支出金



就学前教育・保育施設整備交付金の増などにより、前年度から約1億5,445万円の増額となりました。

県支出金



社会福祉施設整備事業補助金の増などにより、前年度から約1億7,582万円の増額となりました。

繰入金



財政調整基金やボートレース鳴門まちづくり基金からの繰入金の増などにより、前年度から約8億4,159万円の増額となりました。

諸収入



二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金の増などにより、前年度から約4億1,448万円の増額となりました。

市債



新庁舎整備事業に伴う新庁舎建設事業債の増などにより、前年度から29億5,110万円の増額となりました。

各比率がこの2つの基準を上回った場合、早期健全化団体や財政再建団体となります。

令和5年度決算に基づく健全化判断比率

表中の健全化判断比率のいずれかが早期健全化基準や財政再生基準を超えた場合、財政健全化を図るための「財政健全化計画」あるいは「財政再生計画」を定めなければならない。また、一部の市債発行が制限されるようになります。

本市の令和5年度決算における4指標は、臨時的要因

によるものではありませんが、前年度と比較して実質公債費比率は改善したものの、将来負担比率については悪化しています。現時点では早期健全化団体の基準を下回っているものの、今後も多額の投資的経費が必要になると予想されることから、引き続き注視する必要があります。

健全化判断比率	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
令和5年度決算数値	－％(△7.59%)	－％(△250.10%)	11.9%	95.2%
早期健全化基準	12.88%	17.88%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	30.00%	35.0%	

※－％は黒字のため実質赤字・連結実質赤字比率がないことを表します。また、()の数値は黒字の比率をマイナス表記で示しています。

歳入 入から歳出を引いた形式収支は13億7572万円の黒字となりましたが、これは基金や市債を活用し、収支を保っている状態であり、依然として厳しい財政状況といえます。

本ページ上段には、健全化判断比率で見る本市の財政状況を示し、次ページでは、特別・企業会計の詳細および決算概要を踏まえた今後の財政運営について紹介します。

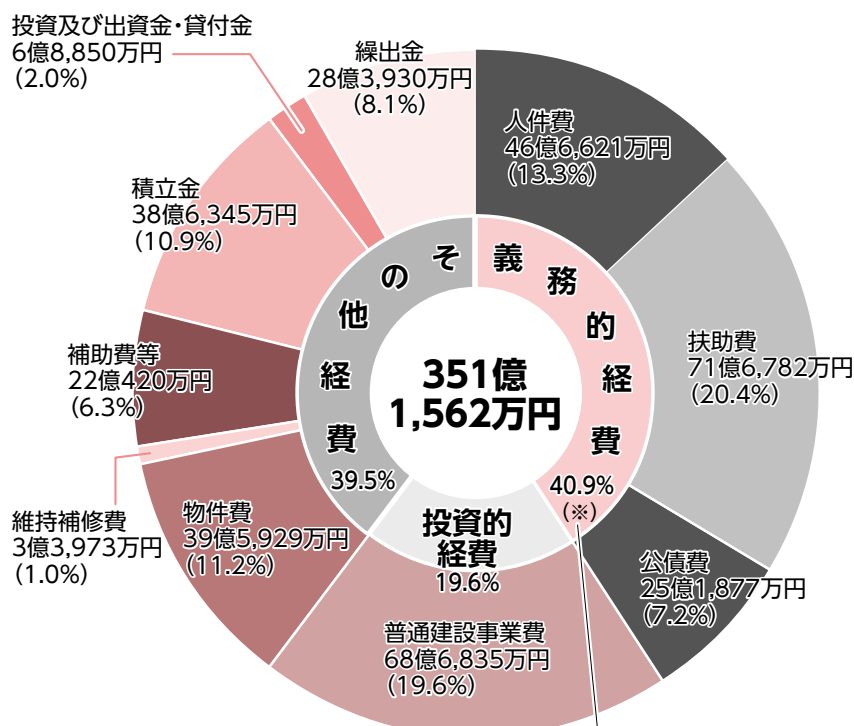


一般会計

歳出総額

351億1,562万円

(前年度 294億5,762万円)



歳出決算の概要

人件費



定年延長に伴う退職金の減により、約1億6343万円の減額となりました。

扶助費



物価高騰対策一体支援事業の増などにより、約5億5989万円の増額となりました。



公債費



積み上げにより全体で約1億6288万円の減額となりました。

普通建設事業費



新庁舎整備事業費の増などにより、全体として約34億9845万円の増額となりました。



補助費等



物価高騰経済対策事業費の増などにより、全体として約2億2263万円の増額となりました。

特別会計

一般会計と別に設けられ、独立した経理管理が行われる会計

(歳入－歳出)

▼国民健康保険事業…差引額 +6,240万円

【歳入総額】70億6,479万円

- ▶ 国民健康保険料…………… 13億1,076万円(18.6%)
- ▶ 一般会計からの繰入金… 6億2,625万円(8.9%)

【歳出総額】70億239万円

- ▶ 保険給付費…………… 49億4,096万円(70.6%)

会計名	歳入総額	歳出総額	差引額
光熱水費等支出	7億4,981万円	7億4,981万円	0円
給与費等管理	46億3,318万円	46億3,318万円	0円
公債費管理	25億1,877万円	25億1,877万円	0円

▼後期高齢者医療…差引額 +3,953万円

【歳入総額】11億357万円

- ▶ 後期高齢者医療保険料… 7億8,873万円(71.5%)
- ▶ 一般会計からの繰入金… 2億7,439万円(24.9%)

【歳出総額】10億6,404万円

- ▶ 広域連合納付費…………… 10億4,456万円(98.2%)

▼介護保険事業…差引額 +5億7,821万円

【歳入総額】73億1,567万円

- ▶ 介護保険料…………… 13億8,183万円(18.9%)
- ▶ 一般会計からの繰入金… 10億6,463万円(14.6%)

【歳出総額】67億3,746万円

- ▶ 保険給付費…………… 58億4,226万円(86.7%)

企業会計

地方公共団体が運営する地方公営企業会計

◎モーターボート競走事業

令和5年度においては、一部のグレードレースを除きモーニングレースを年間通して開催する「フルモーニング」の開始により、一般レースを中心に売上が増加しました。しかし、前年度はSGレースを開催するなど高い売上を記録したため、前年度比としては減少となりました。

年間開催日数は156日、有料入場人員は97,777人。

		前年度比
舟券売上金	635億5,592万円	11.1%減
総収益額	675億6,332万円	10.0%減
総費用額	603億3,152万円	10.7%減
純利益額	72億3,180万円	
一般会計への繰出金	2億円	
まちづくり基金への繰出金	1億円	

◎水道事業

令和5年度の給水人口は53,443人、給水量(有料分)は805万6,695[㍒](1.3%減)でした。

		前年度比
総収益額	13億3,817万円	1.3%減
総費用額	11億1,926万円	0.2%増
純利益額	2億1,891万円	

◎下水道事業

令和5年度の使用戸数は1,801戸、排除汚水量は56万9,103[㍒]でした。

		前年度比
総収益額	7億6,908万円	1.3%減
総費用額	7億1,216万円	1.5%増
純利益額	5,692万円	

今後の財政運営について

令和5年度決算は、新庁舎整備事業費の本体工事について最終年度であったことによる事業費の増加が大きな要因ですが、義務的経費や物件費、維持補修費などの経常的経費についても増加傾向であること、また、令和6年度以降についても、文化会館耐震改修事業など大型事業が続く影響も考慮すると、財政規模

の高止まりが懸念されます。加えて、物価上昇や資材の高騰、エネルギー価格の高騰などの影響を受け、今後もより一層厳しい財政運営となることが想定されるため、新たな行財政改革の指針となる「シン・スーパー改革プラン」を全庁的に推進し、行財政改革に積極的に取り組み、財政の健全化を図っていく必要があります。

住民税の申告が始まります！

申告期間は 2 月 14 日から 3 月 17 日まで

問 税務課 市民税担当 ☎088・684・1129

令和 6 年中(令和 6 年 1 月 1 日～12 月 31 日)の所得の申告時期となりました。基本的に税務課窓口では申告受け付けせず、下記日程のとおり公民館などで受け付けを行います。各地域での日程に来られない方は、3 月 4 日(火)から 17 日(月)までの間に**市役所 2 階大会議室**へお越しください。

■住民税の申告が必要な方

次のいずれかに該当する方は、確定申告の必要がなくても、住民税の申告をしなければなりません。

- ① 令和 7 年 1 月 1 日時点で本市に居住している方のうち、令和 6 年中に収入(営業、農漁業、配当、不動産、譲渡、一時、雑)があった方
- ② 給与所得者で次のいずれかに該当する方
 - ・給与以外の収入があった方
 - ・年末調整を受けていない、または年末調整後、内容に変更がある方
- ③ 年金所得者で公的年金以外の収入(個人年金など)があった方

※公的年金から特別徴収(天引き)されていない社会保険料や医療費控除などの控除を追加したい方も申告が必要となります。

※申告は、令和 7 年度の住民税の課税だけでなく、国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料・保育料などの算定基礎となる非常に重要なものです。これらのサービスを受けている方は、収入がなくても必ず申告にお越しください。

〈住民税の申告が不要な方〉

以下に該当する方は、住民税の申告は不要です。

- ① 確定申告書を提出された方
- ② 令和 7 年 1 月 1 日時点で 65 歳以上かつ公的年金以外の収入がなく、公的年金の収入が 148 万円以下の方
- ③ 年末調整後、内容に変更がない方

■住民税の申告・相談日程

【受付時間】午前 9 時 30 分～午後 4 時

場 所	日 程
鳴門公民館	2 月 14 日(金)
瀬戸公民館	2 月 17 日(月)、18 日(火)
北灘公民館	2 月 19 日(水)
堀江公民館	2 月 20 日(木)、21 日(金)
人権福祉センター	2 月 21 日(金) 受付：午後 6 時～7 時
板東公民館	2 月 25 日(火)、26 日(水)
鳴門東コミュニティセンター	2 月 27 日(木)、28 日(金)
市役所 2 階 大会議室	【これまで里浦漁協で申告されていた方】 3 月 3 日(月) 【全地区】※土日を除く。 3 月 4 日(火)～17 日(月)

※市役所 1 階税務課窓口では、令和 6 年中の収入がなかった方(遺族年金や障害年金のみの収入の方を含む)の申告のみ受け付けます。

※自営業の方は収支内訳書を、医療費控除を申告する方は医療費控除の明細書を事前に作成してからお越しください(領収書での医療費控除不可)。様式は国税庁ホームページや税務課で入手できます。

※令和 6 年度(令和 5 年分)から特定配当等・特定株式等譲渡所得について所得税と異なる課税方式を選択することができなくなっていますので、ご自身で申告をするかどうかを決めた上で申告書を提出するようにしてください。

申告に必要なもの

- ▶ マイナンバーカード(お持ちでない方は、運転免許証や保険証などの本人確認ができる書類)
- ▶ 給与や年金の源泉徴収票、報酬の支払調書など
- ▶ 満期保険金など一時金の支払内訳書
- ▶ 自営業をされている場合は、収入明細書や経費の領収書を基に作成した収支内訳書



各種控除を受ける場合の必要書類

■ **社会保険料控除**…保険料(国民健康保険料、介護保険料、国民年金保険料など)の納付・控除証明書または領収書

※公的年金から特別徴収(天引き)されていない保険料は、申告をしないと控除を受けることができません。

■ **生命保険料控除、地震保険料控除**…控除証明書 ■ **寄附金控除**…寄附金受領書(証明書)

■ **障害者控除**…身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、市長寿介護課発行の障害者控除対象者認定書など

■ **医療費控除**…医療費控除の明細書または保険者から送付される医療費通知書(医療費のお知らせ)、かかった医療費に対して保険金や高額療養費の請求をされた場合は補てん額が分かる通知書など

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。

支 援
Support

女性の皆さんをサポート 生理用品を無償提供します

☎ 人権推進課 ☎684・1148

徳島県では、孤独・孤立により困難や不安を抱える女性が社会との絆・つながりを回復することができるよう、女性つながりサポート事業として、「つながり支援ピアサポートとくしま」がオンライン相談や居場所づくり、生理用品の提供を行っています。

詳細は、「つながり支援ピアサポートとくしま」の公式LINE(右記二次元コード)に記載されていますのでご確認ください。



■「生理用品」の提供

女性1人につき1パックお渡しします。代理の方や男性にはお渡しできません。



▶日時

- ① 2月17日(月) 午前10時～午後1時
- ② 2月22日(土) 午前10時～午後3時

▶場所

- ① 市役所 1階 相談室 1
- ② 鳴門公民館

※人権推進課でも配布しています(平日 午前8時30分～午後5時15分)。

※生理用品の提供はなくなり次第終了となります。

健 康
Health

病気の予防・早期発見を 「人間ドック・脳ドック」 受診者募集

☎ 保険課 ☎684・1204

国民健康保険の加入者を対象に、「人間ドック・脳ドック」を実施します。ご自身の健康を守るため、年に一度は自分の健康状態を確認しましょう。

▶募集期間 2月12日(水)～28日(金)

▶対象者 昭和26年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた鳴門市国民健康保険被保険者で、令和6年12月までの国民健康保険料の未納がない方

※申請時に同保険の被保険者であっても、健診日までに被保険者でなくなった場合は受診できません。

※申込者多数の場合は抽選。脳ドックの抽選は、令和6年4月から12月までの間に市健康増進課が実施した胃がん・肺がん・大腸がんの全ての検診を受診済みの方を優先的に当選者としてします。

▶自己負担額 受診費用の2割(千円未満切り捨て)

▶受診医療機関 徳島県鳴門病院または兼松病院

▶申し込み 被保険者証等(被保険者証・資格情報のお知らせ・資格確認書など)を持参の上、保険課へお越しください。右記二次元コードから電子申請もできます。



お知らせ
News

国民年金保険料を納付書で納めている方へ 口座振替・クレジットカードでの納付が便利でお得です！

留意点など前納についての
詳細はこちら▶



☎ 徳島北年金事務所 ☎655・0200 市民課 国民年金担当 ☎684・1138

国民年金保険料を口座振替で納付すると、手間がかからず納め忘れを防ぐことができます。また、まとめて前払い(前納)すると国民年金保険料が割り引きされます(割引額などは下表参照)。

6カ月前納・1年前納・2年前納をご希望の方は、4月末の口座振替となります。市民課で前納の申し込みを希望する方は、2月14日(金)までに手続きを行ってください。

▶準備物 基礎年金番号通知書または年金手帳、通帳、金融機関届出印、クレジットカード(申し込み希望の場合)

▶申込先 金融機関(口座振替の場合)、徳島北年金事務所、市民課 国民年金担当

▼令和6年度保険料額と前納割引額 ※保険料額は毎年度変わります。

納付方法		1カ月		6カ月		1年		2年	
期 間				4月～9月分 10月～翌年3月分		4月～翌年3月分		4月～翌々年3月分	
		保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
納付書 (毎月払い)		16,980円		101,880円		203,760円		(注) 413,880円	
前納	クレジット 納付書			101,050円	830円	200,140円	3,620円	398,590円	15,290円
	口座振替	16,920円	60円	100,720円	1,160円	199,490円	4,270円	397,290円	16,590円

(注) 令和6年度保険料16,980円の12カ月分と令和7年度保険料17,510円の12カ月分の合計。

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。

あなたの筋肉量、測定しませんか？

無料



InBody測定会

センサーに手のひらをかざすだけで推定野菜摂取量がチェックできる
ベジチェック® も同時開催！

日時 2月17日(月) 午前9時30分～午後4時30分 (午前11時30分～午後1時30分を除く)

InBody S10(精密医療機器)で、筋肉、体脂肪量、水分量などを測定します。1人ずつリハビリテーション専門職から結果説明をします。

※ペースメーカー埋込術を受けている方、電気の影響を受ける医療機器などを体内に挿入している方は測定できません。

▶場所 市役所2階 会議室201 ▶定員 1時間につき10人まで(事前予約制)

▶対象 本市に住民登録がある方

▶申し込み 2月3日(月)から13日(木)まで(土日祝日除く)に、電話で長寿介護課(☎684・1175)へ。

栄養×シニアの健活

無料



浜内 千波先生による元気な人生100年のヒント！

調理デモンストレーション



1品で栄養たっぷり「炊き込みご飯」、
腸内環境を整える新感覚「サラダ漬け」、減塩みそ汁

日時 3月2日(日) 午後1時～3時30分

徳島県出身の浜内 千波先生による、人生100年時代を健康に過ごすための栄養について、講義・調理デモンストレーション・試食を通して考える講座の第2弾です。あなたの味覚を客観的に確認してみませんか？

「食べる」ことから健康をつくるために、「野菜」と「塩分」について学びましょう。

▶場所 鳴門ふれあい健康館3階 調理室・中会議室 ▶定員 20人(先着順)

▶対象 市内に住民登録がある65～74歳の前期高齢者で初めて参加される方

※定員に達しない場合は、前回参加された方や75歳以上の方も参加可能です。

▶申し込み 2月3日(月)から20日(木)まで(土日祝日除く)に、電話で長寿介護課(☎684・1175)へ。



浜内 千波先生

運動×シニアの健活

無料



スピードに注目した新しい運動体験！ あなたは、立ったまま靴下が履けますか？

2回目開催！！

日時 3月17日(月) 午前10時～11時30分

「普段、運動はしているのに靴下を履く時ふらつく」「最近、体や関節の動きが悪くなった気がする」など、年齢とともに筋力やバランス、関節の柔軟性は低下するものです。専用のデバイスで運動スピードや関節角度を測定し、運動を調整する新しい筋トレ「VBT」で、自分の体を客観的に分析し、トレーニング体験をしてみませんか？

また、スピードボールという運動も紹介します。リハビリテーション専門職と一緒に、楽しく体を動かしてみましょう。

▶場所 市役所2階 会議室201 ▶定員 12人(先着順)

▶対象 市内に住民登録がある65～74歳の前期高齢者で初めて参加される方

※定員に達しない場合は、前回参加された方や75歳以上の方も参加可能です。

▶申し込み 2月3日(月)から28日(金)まで(土日祝日除く)に、電話で長寿介護課(☎684・1175)へ。





情報ガイド

INFORMATION GUIDE

生活・暮らし

クリーンセンター業務案内

2月8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。

クリーンセンター

☎683・7573



社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

令和6年10月1日から12月31日までの間に、令和6年中の国民年金保険料を初めて納付された方は、2月上旬に控除証明書が送付されます。

年末調整にこの期間の国民年金保険料を提出していない方は、確定申告の際に必ず控除証明書(または領収証書)を添付してください。

徳島北年金事務所

☎655・0200

今月の納期

▼国民健康保険料(9期)

▼介護保険料(9期)

▼後期高齢者医療保険料(7期)

2月28日(金)までに保険課または指定金融機関で納めてください。

土地家屋調査士による無料相談会

土地の境界線や分筆登記、地目の変更、建物の新築、増築、取り壊した場合などについてご相談ください。

【日時】2月19日(水)

午前10時～正午

【場所】市役所1階

会議室101



【問】(公社)徳島県公共嘱託登記

土地家屋調査士協会

☎623・7275

デジタルなんでも相談室

スマートフォンやタブレット端末の使い方など、デジタル技術に関して幅広く相談を受け付けます。ご自身のデジタル機器をお持ちください。

【日時】①2月12日(水)

②2月27日(木)

午後2時～4時

【場所】

①市役所1階

会議室101

②北灘公民館

デジタル戦略課

☎684・1382



検察審査会って どんなところ?



「交通事故・詐欺など犯罪の被害に遭ったが、検察官がその被疑者を不起訴にした(裁判にかけなかった)ことに納得できない」

このような場合、まずはご相談ください。申し立て(一定の要件が必要)や手続き案内には、費用はかかりません。詳しくは、検察審査会のウェブサイト(下記二次元コード)をご覧ください。

【問】徳島検察審査会事務局

☎603・0160



原動機付自転車等の ナンバープレートの交換

原動機付自転車等のナンバープレートが経年劣化などにより色落ちし、標識番号が分かりにくくなったものは、無償で交換します。

【必要なもの】本人確認書類(運転免許証など)、ナンバープレート

※同じ標識番号ではなく、新しい標識番号のナンバープレートを発行します。自賠責保険の変更手続きが必要になる場合がありますので、ご加入の保険会社などにご確認ください。

【問】税務課 ☎684・1129

乾燥汚泥肥料の配布

年間を通して乾燥汚泥肥料の配布を行っています。ご希望の方は配布場所までお越しください。

【日時】月・金曜日(祝日除く)

午前9時～午後3時

【場所】し尿処理場

(撫養町木津200)

【問】クリーンセンター

☎683・7573

市民課(土曜日)開庁日

2月1日、3月1日(各土曜日)は午前8時30分から午後0時30分まで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。また、戸籍証明書などは、本籍が鳴門市の方のみの交付となります。

【問】同課 ☎684・1135

【国の教育ローン】(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学などへの入学時、在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん一人につき350万円以内を固定金利(年2.35%)令和6年11月1日現在で利用でき、在学期間内は利息のみのお支払いが可能です。詳細はお問い合わせください。

【問】教育ローンコールセンター

☎0570・008656

Jアラート情報伝達訓練

市内全域に設置しているデジタル防災行政無線などを通じて、一斉に試験放送を行います。

【日時】2月12日(水)

午前11時から(1分程度)

【放送内容】上りチャイム↓「これはJアラートのテストです(3回繰り返し)」↓「こちらは防災鳴門市です」↓下りチャイム

※当日の気象・地震活動などの状況によっては中止となる場合があります。

【問】危機管理局

☎684・1194



軽自動車・原付の廃車手続きは3月31日までに

軽自動車税は4月1日時点で課税台帳に登録されている軽自動車・原動機付自転車などの所有者に課税されます。

使用不能状態や車の盗難などで紛失した車は廃車手続きを、また、車を譲った場合は名義変更手続きを3月31日(月)までに済ませてください。

【問】税務課 ☎684・1129





行政相談 日時 2月14日(金) 13:30~15:30
場所 市役所1階 相談室1 担当: 福田
問 秘書広報課 ☎684・1118

人権相談 日時 2月21日(金) 13:30~16:30
場所 市役所1階 相談室1
問 人権推進課 ☎684・1423

性的マイノリティに関する電話相談
日時 2月8日(土) 15:00~19:00
問 SAG徳島 ☎090・8973・3900

成年後見制度相談 ※原則予約
日時 2月19日(水) 13:30~15:30
場所 市役所1階 相談室1
問 長寿介護課 ☎684・1175



成年後見・相続・遺言の相談 日時 2月14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

出張女性相談 日時 2月7日(金)
14:00~16:00 場所 人権福祉センター
問 ぱあとなー ☎684・1413

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 2月5日(水) 13:30~14:30
場所 人権福祉センター1階 応接室
問 ハローワーク鳴門 ☎685・2270

障がい者相談 日時 月~金曜(休日除く)
8:30~17:00 場所 基幹相談支援センター
問 同センター ☎678・8280 FAX678・8281

NPO相談 日時 月~金曜(休日除く) 9:00~17:00
場所 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

法務相談(ビジネスと暮らしの法務相談全般) ※要予約
日時 2月23日(日・祝) 14:00~16:00
場所 市消防本部3階 会議室
内容 離婚、相続、遺言、外国人雇用等
問 日本市民法務サポート 森江 ☎080・4138・5462
メール daizo-3@nifty.com LINEID daizo3

年金相談 ※要予約
日時 2月6日、20日(各木曜日) 10:00~15:00
場所 市役所1階 相談室1
問 街角の年金相談センター徳島 ☎657・3081

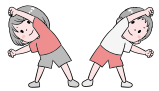
若者の就労相談会 ※要予約
日時 2月5日、19日(各水曜日) 13:00~16:00
場所 市役所1階 相談室2
問 とくしま地域若者サポートステーション
☎602・0553

もの忘れ相談 ※原則予約
日時 2月26日(水) 14:00~16:00
場所 市役所1階 相談室1
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 2月4日、25日(各火曜日) 10:00~15:00
場所 鳴門ふれあい健康館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 2月18日(火) 13:00~16:00
場所 市役所1階 会議室101
問 徳島県宅地建物取引業協会 ☎625・0318

講座・教室・試験など
春季小学生短期体操教室
日時 3月1日(土)、2日(日)
午前10時~11時30分
場所 市体操場
対象 市内在住の小学生
定員 20人(先着順)
費用 1500円(スポーツ安全保険料900円を含む)
内容 トランポリン、逆上がりなど
【申し込み】2月28日(金)までの平日午後4時以降に、費用を添えて市体操場(大津町備前島字松の本219)へ。
※月曜日は休館。
問 市体操協会
☎685・4046



広報アンケート募集中!

広報全般への意見や提案はこちらから



子どもと大人の学び育ち講座「遊んで学ぶ楽しい食育」
日時 2月23日(日・祝)
午前10時~午後1時
場所 鳴門ふれあい健康館3階 調理室
定員 親子12組(先着順)
講師 鳴門教育大学大学院 講師 小野瀬 裕子氏
【準備物】飲み物、エプロン
【問・申し込み】2月3日(月)から14日(金)までに、申し込みフォームから申請するか、参加申込書に必要事項を記入し、子育て支援課(☎684・1225)へ。
【問・申し込み】2月3日(月)から14日(金)までに、申し込みフォームから申請するか、参加申込書に必要事項を記入し、子育て支援課(☎684・1225)へ。



新池川の清掃奉仕参加者
焼き芋のお接待があります。
日時 2月16日(日)
午前9時~
場所 新池川広場(鳴門警察署西)
問 新池川をきれいにする会 乾
☎090・3181・1402



募 集

元気になろう会
呼吸法や気、ツボを共に学びましょう。
日時 2月15日(土)
午後2時~3時30分
場所 斎田公民館3階 大和室
問 袴 慈
☎090・9779・0490



市営住宅の入居者募集(4月1日入居予定)
受付日: 2月6日(木)、7日(金) 抽選日: 2月12日(水)

団地名	階	家賃(所得に応じて)	構造	間取り
桑島第2B	2	16,300~24,300円	5階建	3DK・56.6㎡
高島B	4	25,200~37,600円	4階建	3DK・66.0㎡
矢倉D	3	11,200~16,700円	4階建	3DK・44.0㎡
矢倉I	3	7,000~10,500円	4階建	2DK・30.7㎡
団地名	階	家賃(所得に応じて)	構造	間取り
矢倉D	2	11,200~16,700円	4階建	3DK・44.0㎡
川崎第2H	1	18,700~27,800円	平屋	3LDK・79.4㎡

※矢倉Iは単身入居が可能(入居条件あり)。矢倉団地は駐車場なし。
※川崎第2団地は身体障がい者の方を含む世帯などで申し込み可。
▶下記二次元コードからお申し込みください【2月7日(金)23時59分まで】。まちづくり課や市公式ウェブサイト配布する申込書に必要事項を記入し、同課窓口へ持参または郵送でも申し込みできます【2月7日(金)必着】。申し込みにはマイナンバーが利用できます。詳しくはまちづくり課(☎684・1162)へ。



募 集

鳴門・大塚スポーツパーク 令和7年度 前期運動教室生

子ども(4歳〜小5)や大人が楽しめる22種の教室(4〜9月で約15回実施)の教室生を募集。応募者多数の場合は抽選で決定します。



【教室例】

▼18歳以上対象…みんなでレクスポ! (誰でもできるゲームスポーツを7つほど体験)
▼4歳児対象…親子すくすくうんどう(保護者の近くで楽しく運動遊び)

【申し込み】2月24日(月・振

休)までに鳴門・大塚スポーツパーク窓口(火曜日が祝日の場合は翌水曜日が休館)かホームページからお申し込みください。

問 (公財)徳島県スポーツ協会
☎685・3131

催し・イベント

しんそう個展「サ展」

日本画材とペンを用いた作品を約20点展示します。

【期間】2月1日(土)〜28日(金)

午前10時〜午後6時
【場所】カフェローズマリーズ

※月曜日は休館。月曜日が祝日の場合は開館。

問 同所 ☎687・0933

鳴門ウチノ海総合公園 パークセンターギャラリー

火曜日は休館します。

▼鳴門ミニ砂丘(過去にみられなかった風景他) 林昌幸写真展

【期間】2月16日(日)まで

午前9時〜午後5時

問 公園緑地課

☎683・6556

▼令和6年度ごみ減量スローガンコンクール入賞作品展示

令和6年度鳴門市環境衛生組合連合会ごみ問題作文コンクール特選作品展示

本市の小学4年生を対象に募集したスローガン入賞作品19点と作文特選作品3点を展示。

【期間】2月20日(木)〜

3月10日(月)

午前9時〜午後5時

※3月からは午後6時まで。

問 環境政策課

☎684・0781

徳島ヴォルティス ホームゲーム日程

●2月23日(日・祝)

午後1時55分

対ベガルタ仙台

問 徳島ヴォルティス

☎672・7252



賀川豊彦記念館イベント

問い合わせ・申し込みは、問い合わせ・申し込みは、問館(☎689・5050)へ。

▼絵本の読み聞かせ会

ペープサート、手遊び、簡単なモノづくりも。

【日時】2月1日(土)、

3月1日(土)

午前10時〜11時30分

【対象】幼児・小学校低学年

【費用】1家族当たり200円(初回のみ)

▼友愛読書会

〜賀川豊彦を読む〜

【日時】2月1日(土)、

3月1日(土)

午後1時30分〜4時30分

【費用】200円(新会員ののみ)

【課題図書】賀川豊彦著「愛の科学」(愛は私の一切である)

【準備物】筆記用具

市民ギャラリー

市役所2階で開催。開庁時のみ観覧できます。

▼「鳴門美術協会・鳴門パレットクラブ」による展示(洋画・水彩画)

【期間】2月3日(月)〜14日(金)

▼「陶業会館梅里窯」による展示(陶芸)

【期間】2月17日(月)〜28日(金)

※各展示期間初日は午後1時から。

問 文化交流推進課

☎684・1214

ドイツ館イベント

「鳴門の色ー鳴門海峡ー小川直樹写真展」

鳴門市出身の写真家。鳴門海峡にスポットを当て、陸海、空から切り撮ります。

【期間】2月7日(金)〜

24日(月・振休)

午前9時30分〜午後5時

※入館は午後4時30分まで。

【費用】大人400円、小中学生100円(入館料として)

問 同館 ☎689・0099

ボートレース鳴門

■本場開催
●なるちゃん
●バースデー

9周年記念競走

2月7日(金)〜12日(水)

●UZUHALオープン

5周年記念競走

2月15日(土)〜18日(火)

●鳴門巧者決定戦競走

2月22日(土)〜26日(水)

問 ボートレース鳴門

☎685・8111



春の渦まつり



春の観光シーズンの幕開けイベント。観潮船上では安全祈願の神事などを行います。乗船者に鳴門わかめのプレゼント(先着各100人)があります。

【日時】3月1日(土)

- ①午前10時30分〜 オープニングセレモニー
午前11時〜 渦開き観潮船出港
- ②午前11時15分〜 オープニングセレモニー
午前11時40分〜 渦開き観潮船出港

【場所/定員】

- ①うずしお汽船/86人
- ②うずしお観潮船/399人

【費用】

- ①大人1,600円、子ども800円
- ②大人1,800円、子ども900円



問 (一社)鳴門市うずしお観光協会 ☎684・1731

鳴門ファミサポイベント

問い合わせ・申し込みは、
鳴門ファミサポ・サポート・セ
ンター(☎683・0788)へ。

▼子育て相談会in「ぶつくBO
OKたいむ」ヤクルト「おな
かげんき教室」心も身体
も健康に(要申し込み)

【日時】2月28日(金)

午前10時～11時

【場所】鳴門ふれあい健康館
3階 小会議室

保育魅力アップセミナー

保育施設などで必要となる
知識や保育技術の研修を行
い、保育の仕事のスキルアッ
プを応援します。参加費無料。

【日時】1月15日・2月22日

(各土曜日)

午前9時50分～午後3時

【場所】①四国大学

②徳島文理大学

【対象】保育資格の有無に関わ
らず、保育の仕事に興味が
ある方

※詳しくは下記二次
元コードからご確
認ください。



【問】徳島県保育士・保育所支援
センター ☎625・2040

みんなで子育て
ちよち・ちよち・なると

助産師や子育て支援員、先
輩ママなどが迎えします。

【日時】2月17日(月)

午前10時～午後2時

【場所】西福寺(撫養町斎田)

【対象】妊娠中や子育て中の
方、地域の方

※大人は軽食付き。離乳食な
どは各自持参。授乳室・お
湯の用意あり。

【定員】親子10組(先着順)

【内容】おしゃべり会など

【申し込み】妊婦の方、親子の
み申し込みフォームからお申
し込みください。

地域の方は申し込み
み不要。



【問】NPO法人徳島の子育てに
伴走する会 マチノワ

☎090・1572・0738

キョーエー鳴門駅前店4階催し

鳴門書道協会作品展

【期間】2月7日(金)～9日(日)

午前9時30分～午後6時

【問】鳴門センター街

☎685・3543

第22回セリウス画展

絵画教室受講生が描いた
油・水彩画の自由作品。

【期間】2月21日(金)～25日(火)

午前10時～午後5時

※最終日は午後4時まで。

【問】細川

☎080・3164・8535

図書館

2月の休館日

4日(火)

7日(金・館内整理日)

11日(火・祝) 18日(火)

22日(土)～3月3日(月)

※蔵書点検のため。

【問】同館 ☎685・0255

おもちゃ病院むや開院

【日時】2月15日(土)

午前9時30分～正午

【場所】同館2階 多目的会議室

【内容】ボランティアが壊れた
おもちゃを無料で修理しま
す。購入時の箱や説明書が
あればお持ちください。ま
た、高齢者に電池交換を補
助します。

※ボランティアを募集中。

【問】大和 ☎684・1903

友だち登録キャンペーン 2月16日まで実施中!

市公式LINEアカウントを友だち登
録しアンケートに回答いただいた方
から抽選で、すだち牛1万円などを
プレゼントします。



詳しくはこちらから▲

国指定史跡 鳴門板野古墳群 古墳WALKING

国指定史跡鳴門板野古墳群のうち、萩原2号墓・
宝幢寺古墳・大河別神社古墳群を学芸員が解説を行
いながら一つひとつ巡ります。動きやすい服装でお
越してください。

※天候の影響で中止となる場合は、市公式ウェブサ
イトに掲載の上、申込者に連絡を行います。

日時

3月15日(土)午前9時～正午
(受付:午前8時45分～9時)

集合
場所

大麻中学校

定員

40人(先着順)

申し
込み

2月3日(月)から28日(金)までに電話、
FAX、メールのいずれかの方法で、氏名、
年齢、連絡先(当日に連絡がつく電話番号)
を文化交流推進課へ。

【問】文化交流推進課 ☎684・1272 FAX683・0237
メール:bunkakoryu@city.naruto.i-tokushima.jp

鳴門市文化月間協賛イベント募集

市では、5月15日から6月14日までを「鳴門市文化
月間」と定め、さまざまな文化イベントの開催と情報
発信を実施します。期間中に市内で開催される文化
行事を協賛イベントとして募集し、選考の上、市公
式ウェブサイトなどで紹介します。

【申し込み】3月14日(金)までに文化交流推進課(☎
684・1214)へ申請書を提出してください。申請書
は市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

テレビ広報なると番組ガイド

鳴門ビデオボランティア制作番組

- ▶ 2月1日～第71回徳島県伝
／豊田 三郎(大麻町)
- ▶ 2月11日～阿波十郎兵衛屋敷
／豊田 三郎(大麻町)
- ▶ 2月21日～四国山岳美 冬と春が同居する 3月の山々
／野口 敏夫(大麻町)

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～



野菜 たっぷり おいしいレシピ

冬野菜の ミートドリア



■ 1人分の栄養価

エネルギー : 485kcal / たんぱく質 : 16.3g / 脂質 : 17.0g / 炭水化物 : 73.2g / 食塩 : 2.2g

材料(1人分)

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・ホウレン草 …………… 50g | ・牛乳 …………… 100g |
| ・白菜 …………… 40g | ・コンソメ …………… 1.5g |
| ・レンコン …………… 20g | ・ご飯 …………… 130g |
| ・しめじ …………… 10g | ・ミートソース缶 …………… 60g |
| ・バター …………… 5g | ・とろけるチーズ …………… 20g |
| ・小麦粉 …………… 大さじ1 | |

作り方

- 1 ホウレン草は3分の長の長さに切る。白菜の芯は1分の幅、葉は2分の幅に切る。レンコンは皮をむいて厚さ3分の1のちょう切りにする。しめじは石づきを切って小房に分けておく。
- 2 フライパンにバターを入れて弱火で熱し、溶けたら1を加えて中火で炒める。
- 3 2に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- 4 3に牛乳とコンソメを加えてとろみが付くまでかき混ぜながら煮込む。
- 5 耐熱容器にご飯を入れ、ミートソース、4の順にのせて上にチーズを散らす。
- 6 オーブントースターで焼き目が付くまで焼く。

助成事業

骨髄等移植ドナー助成金を 交付します

骨髄・末梢血管細胞を提供した方の経済的負担を軽減し、ドナーが骨髄等を提供しやすい環境の整備を図るため、骨髄等を提供した方と、その方が勤務する事業所に対して助成金を交付します。

	対象	助成額
ドナー	①骨髄等提供日に鳴門市に住民票がある ②市税の滞納がない ③他の自治体から同様の助成金等を受けていない ④勤務先にドナー休暇制度がない	通院等に要した 日数1日につき 2万円 (上限14万円)
ドナーを 雇用する 事業所	①国内の事業所である ②国、地方公共団体、地方独立行政法人、 国立大学法人でない ③他の自治体から同様の助成金等を受けていない	ドナーの 骨髄等提供 1回につき5万円

※提供完了日から90日以内に申請してください。

※詳細は市公式ウェブサイトをご覧ください。表題《健康増進課》にお問い合わせください。

お知らせ

休日夜間当番医の診療時間変更

2月1日(土)から、休日夜間当番医の時間が次のとおり変更になります。なお、受診の際は、必ず事前に医療機関へ電話で連絡をお願いします。

	2月1日から	これまで
平日・土曜日	午後6時～9時	午後6時～10時
日曜日・祝日	午前9時～正午、午後2時～6時	午前9時～午後10時

健康相談

【日 時】2月7日(金)、26日(水)
午前9時30分～11時
【場 所】市役所2階 健康増進課

糖尿病重点相談

【日 時】2月25日(火)午前9時～午後5時
【場 所】市役所2階 健康増進課
【申し込み】2月19日(水)までに、
表題《健康増進課》へ。

オンライン妊産婦相談

【日 時】2月28日(金)午前10時～午後3時30分
【申し込み】2月10日(月)から21日(金)までに、表題《こども家庭センター》へ。

離乳食相談

【日 時】月～金曜(休日除く)
※詳細については、表題《健康増進課》へ。

乳幼児健診

※対象となる方には、個別に案内通知文
をお送りします。詳細については、
表題《健康増進課》へ。

【場 所】鳴門ふれあい健康館3階
■3歳児健診 2月5日(水)
■1歳6カ月児健診 2月20日(木)
■股関節脱臼検診 2月21日(金)

こども家庭センターでの相談

【受付時間】午前9時～11時、午後1時～4時
■ネウボラ(出産・妊娠・子育てに関する相談)
☎684・1561
■家庭児童相談室(子どもに関する相談)
☎684・1408
■児童虐待・ヤングケアラーに関する相談
☎684・1095

休日当番医

当番医は変更になる場合があるほか、
気象状況や警報発令時、停電発生時など
当番医療機関の判断により診療できない
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～正午、午後2時～6時
2月2日(日)うがい医院(斎田)

[内・外] ☎686・2307

9日(日)すがい眼科(吉永)

[眼] ☎685・4611

11日(火・祝)鳴門川島クリニック(段関)

[内・泌] ☎683・0810

16日(日)田口小児科クリニック(大代)

[小・内・アレ] ☎683・1120

23日(日・祝)岩朝病院(立岩)

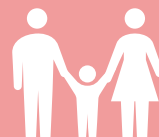
[内・呼・胃] ☎685・8855

24日(月・振休)兼松病院(斎田)

[内・外・胃] ☎685・4537

3月2日(日)南海病院(土佐泊浦)

[精・神・内] ☎687・0311



お問い合わせ ①健康増進課(市役所2階) ②こども家庭センター(鳴門ふれあい健康館1階)

①《健康増進課》☎684・1049 FAX 684・1114 ②《こども家庭センター》☎684・1561 FAX 684・1370
①〒772-8501 撫養町南浜字東浜170 ②〒772-0003 撫養町南浜字東浜24-2
mail ①:kenko@city.naruto.i-tokushima.jp mail ②:kodomokatei@city.naruto.i-tokushima.jp

予防接種

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症ワクチンの キャッチアップ接種期間が延長されます

HPVワクチンの限定出荷や接種の状況などを踏まえ、令和7年3月31日までとされていたキャッチアップ接種期間が令和8年3月31日まで延長されます。詳しくは表題《健康増進課》までお問い合わせください。

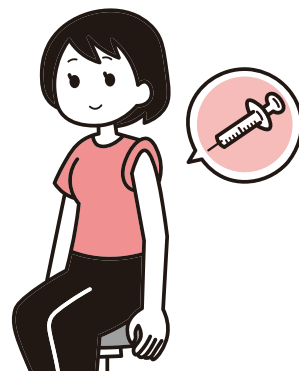
【対象】①②の両方に該当する方

- ①接種時に鳴門市に住民票を有する平成9年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた女性
- ②令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方で、既定の接種回数を完了していない方

【接種期間】令和8年3月31日まで

※令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間に1回も接種していない方は対象外です。

※県外の医療機関で接種を希望する方は、事前に手続きが必要です。



予防接種

無料クーポン券を使った風しん抗体検査・風しん予防接種 ～2月末で終了～

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、公的な風しん予防接種を受ける機会がなかったため、無料クーポン券を使って抗体検査を実施し、十分な風しん抗体がない方は風しん予防接種を受けていただくことができます。

まだクーポン券を使用されていない方で、抗体検査または予防接種を希望される方は、2月28日(金)までに検査・接種を行ってください。

【対象】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、検査または予防接種当日に鳴門市に住民票があり、まだクーポン券を使用していない方

※クーポン券は令和4年4月に送付していますが、紛失された方、転入された方(クーポン券を使用していない場合のみ)で再発行を希望する方は、表題《健康増進課》までご連絡ください。

※誤って重複使用された場合は自己負担となる場合がありますので、ご注意ください。

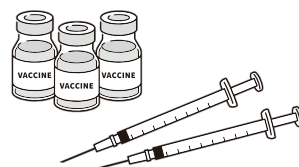


予防接種

新型コロナワクチン定期接種 ～3月末まで～

65歳以上の方などを対象に「新型コロナワクチン定期接種」を実施しています。

新型コロナウイルスに高齢者が感染した場合、重症化するケースがいまだに発生している状況です。感染対策にはワクチン接種が有効です。安心してこの冬を乗り切るためにも、接種を検討されている方は、なるべく早めにかかりつけ医などに相談するようにしましょう。



第71回
徳島
駅伝

総合5位に終わる

3年ぶりのV奪還ならず…

6区で区間新記録を
マークした森田選手14区のゴール地点に飛
び込む熊崎。初出場で
区間新記録を更新

新春の阿波路を駆ける第71回徳島駅伝が1月4日、5日の2日間開催され、県内16郡市のランナーが熱いレースを繰り広げました。3年ぶりの王座奪還を目指した鳴門市は、4区間で区間賞を獲得したものの総合5位という悔しい結果に終わりました。

▼活躍を振り返る▼



◀初日最長区間の7区で区間賞を獲得した森田。チーム浮上の原動力となった

13区で区間賞の金橋。昨年の区間賞獲得に続く好走でチームを一時3位に押し上げた▶



計24区間130.1^キで健脚を競った第71回徳島駅伝。初日は2年連続阿北コースが採用され、鳴門市チームは、市内に設けられた3つの中継所などで市民からの温かい声援を受けながら力走を見せました。6区(3^キ)では、6位でたすきを受けた竜田そらが10分16秒で区間新記録をマーク。昨年鳴門高校を卒業し、現在は実業団で活躍する実力を遺憾なく発揮しました。続く初日最長の7区(8.9^キ)でも、森田が3年連続の区間賞獲得となる快走で順位を2位へと押し上げ、トップを行く徳島市に2分22秒差と迫りました。その後も徳島市の背中を追い、懸命な走りを見せた選手たちでしたが、初日は6位という結果に。首位徳島市とは7分20秒差と大きく離され



奥谷監督コメント

何とか学生みんなに良い色のメダルをかけてあげたかったが、これが今のチームの実力。その中でも4区間で区間賞を獲得でき、見どころもある大会だった。競技人口の拡大を図ることが、チームの強化につながるので、若い選手たちには、ぜひこれからも競技を続けてもらいたい。



ましたが、2位から6位までは3分25秒差に5チームがひしめく混戦状態。奥谷監督は最終日の巻き返しを期し、「何とか3位以内に食い込もう」と選手たちに呼び掛けました。

阿波池田駅前を再スタートした最終日は、13区(9.5^キ)で金橋が2年連続の区間賞、14区(8.2^キ)では初出場の熊崎が区間新記録の走りで上位を猛追し3位まで浮上。ここからさらなる追い上げが期待されましたが、徐々に順位を落とし、7時間15分50秒の総合5位でフィニッシュとなりました。

選手全員が持てる力を全て発揮し、ゴールまでたすきをつないだものの、メダル獲得とはならなかった今大会。この悔しさをばねに、来年は一丸となつて4年ぶりの頂点を目指します。

板東児童クラブが最優秀賞 LEDルミネカンバス作品表彰式

秋のこどもまんなか月間に、児童虐待防止キャンペーンとして市民による人気投票が行われたLEDルミネカンバス作品の中で、地元文化のお遍路さんを描いた板東児童クラブの作品が最優秀賞に選ばれました。同クラブの作品は、605票中245票を集め、1月15日に行われた表彰式で泉市長から表彰状を受け取った中野 雄策君は「お遍路さんの輪郭や笠の部分を工夫した。みんなで頑張って作った作品が一番に選ばれてとてもうれしい」と喜んでいました。



④児童を代表して表彰状を受け取る中野君
⑤お遍路さんをイメージした板東児童クラブの作品

地域の防災・減災の推進に大きく貢献 備前島自主防災会に県知事表彰

備前島自主防災会(西川 寛会長)が、令和6年度「未来を守る防災活動賞徳島県知事表彰」を受賞し、1月24日に県立防災センターで表彰式が行われました。同自主防災会は結成以来、避難訓練の実施や各種講習・研修などの防災行事への参加、防災行政無線のメール受信登録の促進を図るなど、地域住民の防災意識の向上に努めています。加えて、消防分団、民生委員らとの連携強化を図り、地域内の用水路や古いブロック塀等の安全点検を行うなど、安全安心なまちづくりのための防災活動が地域の防災・減災の推進に大きな貢献をしたと認められ、このたびの受賞となりました。



表彰状を受け取る西川会長(右)

子どもたちがメダリストと交流 柔道 ウルフアロン選手が運動教室と講演会

1月25日、パリ五輪の柔道混合団体で銀メダルを獲得したウルフアロン選手による運動教室がウズホールで開かれました。ウルフアロン選手は、小中学生約50人にダッシュやジャンプなどのトレーニングを指導したり、一人ひとりと組み手を行ったりして交流を図りました。また、前日には第一小学校で講演会も行われ、「スポーツも勉強も、まずは挑戦することを大切にしてほしい」と子どもたちにメッセージを送っていました。このイベントはボートレース鳴門が主催し、子どもたちがメダリストと触れ合うことでスポーツへの興味・関心を高め、健康な発育・発達に貢献することを目的に開催されました。



子どもたちに指導するウルフアロン選手(左端)

一年の健康を炎に祈る 岡崎海岸で正月恒例のどんど焼き

正月飾りなどを火にくべて一年の無病息災を願う「どんど焼き」が1月12日に岡崎海岸で行われました。主催者の鳴門縁(えにし)の会の会員がやぐらを組み上げ、各家庭から持ち寄ったしめ飾りやお札などを投入して点火。約500人の地域住民らが訪れ、燃え上がる炎に手を合わせて家内安全を願ったり、竹の先に刺したみかんをあぶって食べたりしていました。



災害時の「食」の充実を図る 日赤県支部が「専用鉄板」を追加配備

日本赤十字社徳島県支部から1月17日、県内各地に配備している災害用移動炊飯器で使用できる「専用鉄板」が鳴門市地区に追加配備されました。「煮る・炊く」中心の炊き出しに「焼き」のエッセンスを加えることで、災害時の炊き出しメニューのバリエーションが広がり、長期の避難生活を見据えた「食」の支援体制が強化されます。



U15全国大会優勝 & 大会優秀選手獲得



男子バスケットボールチーム RIZINGS徳島 #18 岩朝 ローマ選手(第一中)



1月4日から8日まで東京都調布市で行われた、京王Jr.ウインターカップ第5回全国U15バスケットボール選手権大会で、徳島県代表のRIZINGS(ライジングス)徳島が全国制覇を成し遂げました。中学生世代の大会で徳島県勢が全国制覇を達成するのは史上初。第一中学校に通う岩朝 ローマ選手(3年)が主力として日本一に貢献し、大会優秀選手(ベスト5)にも選出されました。

Naruto

1月の時点で64-64の同点となり、ここで岩朝選手がチームに光を

は、強豪を次々に破って勝ち上がり、決勝では琉球ゴールデンキングスU15と対戦。残り1分の時点で64-64の同点となり、ここで岩朝選手がチームに光を

意外にも遅く小学6年生のとき、「学校の授業でプレーしたのが楽しくて」と当時を振り返ります。その後は「成長できた一番の理由はあそこで練習できたから」と語るほどウズバークのバスケットコートに頻繁に通い、友人たちと技を磨きました。中学生になると、「徳島県で一番上手になりたい」と、吉野川市などを練習拠点とするクラブチーム・ライジングス徳島の門をたたきます。高いレベルの中で地道に鍛錬を重ね、得意のシュートやリバウンドで、今やチームを引っ張る存在にまで成長しました。

「バスケット人生で一番うれしかった勝利だった」学校の部活動やクラブチームを含めた中学生世代の頂点に立った岩朝ローマ選手は、優勝の喜びをこう語りました。

いわさ・ろーま。2010年鳴門市生まれ。第一小から第一中。好きな選手は徳島市出身のBリーグ・川真田 紘也選手。趣味は動画を編集しTikTokにアップすること。身長185cm。



※提供写真。

岩朝選手のプレー動画はこちら(日本バスケットボール協会公式YouTubeチャンネル)



NBAで活躍できる選手になる

もたらしします。相手のマークを受けながらも左サイドから放ったスリーポイントが見事ゴールに吸い込まれ、3点をリード。このままりードを守り切ったライジングス徳島が、初の栄冠に輝きました。この試合チームトップの22得点をマークした岩朝選手は大会優秀選手にも選出。3年間ずっと練習場まで送迎してくれた母に「少しは恩返しできたかな」と照れくさそうにほほ笑みました。

今後は、県外の高校に進学し腕を磨く予定で、本人が描く「NBAで活躍する」という夢に向かってまだまだ成長を続けます。世界の大舞台を目指す青年に、ふるさとから熱いエールを送りましょう！

▼有料広告

春休みにオススメ!! 日曜・祝日も教習・検定を実施 無料送迎あり!

短期集中プラン

学生限定 ・インスタ広告もチェック! ・詳細はお問い合わせ下さい

株式会社 鳴門自動車教習所

鳴門市大津町矢倉字四の越 52 番地 ☎088-685-3242

YAMAKAMI 医療法人 久仁会

鳴門山上病院

TEL.088-687-1234 FAX.088-687-1078

訪問看護師募集中 院内保育所 マーやすだち保育園あり

〈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
鳴門市地域包括支援センターやまかみ

医療法人 緑会

小川病院 食べるための短期入院

ご本人や、ご家族で
・食べ物でむせることが増えた
・飲み込みにくく、食事の量が減ってきた
など、嚥下(飲みこむ力)に関するお悩みはありませんか?
当院では、短期的な入院で、言語聴覚士が飲み込む力を確認し、状態にあった食事などのアドバイスを行うことができます。

鳴門市撫養町斎田字北浜99番地 TEL:088-686-2322 FAX:088-686-2344

Shall we Smile together.

車検基本料金 最短45分! 一律 19,800円 (税別)

※国産車に限る ※一部車種を除く

キッズルーム・トイレ内におむつ台完備

土・日・祝日も営業(定休:水曜)
営業時間 9:00 ~ 18:30

088-685-1624

車検の 速太郎 HAYATARO

創業22年。全国 140 店舗
車検累計台数 380 万台達成!

鳴門市撫養町黒崎字松島44番地6

世帯数 26,161世帯 (+5)
人口 53,228人 (-9)
(人口数は前月比 ※令和6年12月31日現在)

出生 8人 女 5人
死亡 37人 女 39人
転入 71人 女 69人
転出 44人 女 42人