



鳴門市人権福祉センター だより

2026^{ねん} August No. 151

8月(葉月)号

厳しい暑さの続く毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

暑い時期はエアコン等を利用して、熱中症対策に気を配りましょう。ただし、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎは、胃腸の不調につながりますので、気をつけましょう。代謝をよくしてくれる旬の野菜や豚肉などのビタミンB1を多く含む食品を積極的に摂るようにして、夏バテを予防していきましょう。温かい食事を摂ることも、夏バテ対策として有効です。

また8月～9月は台風が多い時期です。今年の夏は赤道付近の海水温が高いことによるエルニーニョ現象の影響で、台風が大きく発達したり、日本に接近しやすいのではないかと予想されています。

大雨などの自然災害に対する備えについてまとめましたので、ぜひ参考にしてください
ね。



人権福祉センター事業

【デイサービス事業分】

健康体操教室	8月 3日(月) 10:00～	1階老人ルーム
フラワー教室	8月 5日(水) 10:00～	1階老人ルーム
介護予防教室(理学)	8月 14日(金) 10:00～	1階老人ルーム
いきいき運動教室	8月 18日(火) 10:00～	1階老人ルーム
健康体操教室	8月 24日(月) 10:00～	1階老人ルーム



【隣保館基本事業分】

職業 相談	8月 5日(水) 13:30～14:30	1階応接室
移動図書館車	8月 21日(金) 15:40～16:00	玄関前
識字学級	毎週木曜日 10:00～	1階老人ルーム
手芸教室	8月 12日(水)・26日(水) 13:30～	1階老人ルーム
各種相談事業	生活相談や女性相談、人権相談など各種相談を随時受け付けています。	

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



台風・大雨などの自然災害による被害に備えて

鳴門市では発生する可能性が高い災害として、台風による被害があります。
また、近年では大雨による災害が増えているため、油断をせず備えをすることが大切です。

■避難場所

鳴門市人権福祉センターは、大雨による災害などに対しても避難場所となります。
「もしも災害が起こったら…」を想定して、家族で避難場所などを確認しておきましょう。
避難場所などについては、「広報なると7月号」(19ページ)にも記載がありますのでご確認ください。

■避難情報などを確認

鳴門市では公式ウェブサイト、市公式X(エックス)、メール配信、
防災無線による屋外スピーカー、緊急速報メールなどで避難情報
をお伝えしています。あらかじめ災害が予想される場合は、
テレビやラジオなどでも情報をこまめに確認しましょう。



■自宅や自宅周囲の安全対策を事前しておく

- ① 飛来物が入り込んでくるのを防ぐため、雨戸やカーテンを閉める。
- ② 植木鉢など風で飛ばされそうな物は、飛ばないように固定したり、家の中に格納する。
- ③ 屋根の瓦や外壁にひび、はがれがないか、雨どいや排水溝に、ごみがつまっていないかを
確認するなど、浸水対策をしておく。

■非常用品の備蓄

- ① 買い置きのものから定期的に使って、使った分を買い足し、
備蓄していく。(ローリングストック)
- ② 非常用品を確認しておく。
(懐中電灯、携帯用ラジオ、救急薬品や常備薬、衣類、衛生用品、非常用食品、貴重品など)
- ③ 水を確保する。(断水に備えた飲料水のほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。)



■台風接近中は不要な外出を避け、危険な場所へは近づかない

増水した川や水路・側溝は境界が分りにくくなる場合があります、危険です。
日頃安全だと思われる場所でも突風によってものが飛んでくるなど、思わぬ被害が発生する
可能性もあります。不要な外出は避けるようにしましょう。