



鳴門市人権福祉センター だより

2026年 February No. 145

2月(如月)号

春とは名ばかりの風の冷たさで、本格的な春の訪れが待ち遠しい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒くなると体温を維持するために自律神経の交感神経が働き、熱を作り出します。その際に多くのエネルギーが消費されると、疲労やだるさなどを引き起こすので、なるべく体を冷やさないように気をつけ、常に温かく保つことが大切です。

対策として、体を温める食材を積極的に摂ることも方法の一つです。にんにく、ごぼう、れんこんなどの根菜類や、しょうが、にんにく、ねぎなどの香味野菜は、特に体を温める作用があるようです。

また、たんぱく質は、消化・吸収される時に熱が発生する「食事誘発性熱産生」が多いため、肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質を積極的に摂ることで、体温を効果的に維持することができます。豚肉、魚類、大豆製品などには、体内で熱を作り出すために必要なビタミンB群も多く含まれているので、積極的に摂り入れてみてはいかがでしょうか。



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	2月 2日(月) 10:00~	1階老人ルーム
フラワー教室	2月 4日(水) 10:00~	1階老人ルーム
ヨガ教室	2月 9日(月) 10:00~	1階老人ルーム
介護予防教室(作業)	2月 13日(金) 10:00~	1階老人ルーム
いきいき運動教室	2月 17日(火) 10:00~	1階老人ルーム

【隣保館基本事業分】

職業相談	2月 4日(水) 13:30~14:30	1階応接室
住民税申告・相談	2月 20日(金) 18:00~19:00	1階老人ルーム
移動図書館車	2月 13日(金) 15:30~15:50	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	2月 4日(水)・25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。



指定ごみ袋制度について

鳴門市では、ごみの減量と循環型社会の形成を進めるため、「指定ごみ袋制」を導入しています。人権福祉センターだよりを配布している地域周辺で指定ごみ袋の取扱いをされているお店は、下記のとおりです。

(※鳴門市内全域の指定ごみ袋取扱店の一覧については、市公式ウェブサイトに掲載されています。)

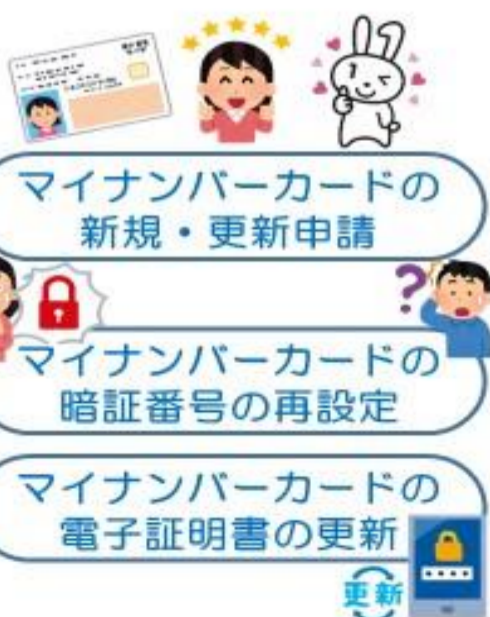
店舗名	住所	電話番号	営業時間	定休日	備考
ローソン鳴門大谷店	大麻町大谷字井利の肩15-6	689-2608	年中無休		「飲料用缶(中)」の指定ごみ袋の取扱いはしていない。
やまでん大麻店	大麻町大谷字中通8-1	689-4711	9時～19時	日曜日	「飲料用缶」の指定ごみ袋の取扱いはしていない。
おかだ商店	大麻町池谷字長田37-1	689-0103	(月、木) 11時30分頃～19時 (火、水、金、土) 8時30分～19時	日曜日	「プラスチック製容器包装(小)」、「飲料用缶」の指定ごみ袋の取扱いはしていない。
部落解放同盟徳島県連合会鳴門ブロック協議会	大麻町三俣字前野18番地(人権福祉センター内)	689-0300	8時30分～16時45分	土曜日 日曜日	「飲料用缶」の指定ごみ袋の取扱いはしていない。
(有)吉本商店	大麻町市場字居屋敷1-1	689-0506	7時～19時 (※祝日：7時～18時)	日曜日	「プラスチック製容器包装(小)」、「燃やせないごみ(中)」、「飲料用缶」の指定ごみ袋の取扱いはしていない。

板東連絡所からののお知らせ

板東連絡所で取り扱うマイナンバーカード業務を拡充しています！

1.取り扱う業務

- マイナンバーカードを初めて作りたい
- マイナンバーカードの有効期限がきたので更新したい
- マイナンバーカードの暗証番号を忘れた
- マイナンバーカードの暗証番号を連続で間違えてロックがかかった など
- 「電子証明書の更新」の通知が来たので、更新したい



2.取り扱い時間

平日9:00～11:00と13:30～16:00の間です。
※お急ぎのかたは、電話で事前予約してください。

3.本庁でのみ取り扱う業務

次の業務は、引き続き本庁でのみ取り扱うので、ご了承ください。

マイナンバーカードの受取

紛失・磁気不良・追記欄満欄等によるマイナンバーカードの再発行

転入・転居などに伴うマイナンバーカードの券面変更

マイナンバーカードの保険証利用登録など

お問い合わせ・ご予約
板東連絡所 (088)689-1201