

市の人口と世帯数 平成23年8月1日現在(推計)

●人口 88,190人(前月比マイナス85人) ●世帯数 35,348世帯(前月比マイナス32世帯) ※確定値が公表(10月ごろ予定)されるまで男女別集計は行いません。

「舞鶴かに」PRソング 児童合唱団が元気に歌入れ



チヨキまるもリズムに合わせて応援

8月20日、総合文化会館で、まいづる児童合唱団が「舞鶴かに」PRソングのCD用の歌入れ(録音)を元気にいたしました。「舞鶴かに」地域ブランド化推進キャンペーン協議会(府漁業協同組合、水産協会、観光協会)が多くの人に「舞鶴かに」の魅力を知らせてもらうと昨年11月から歌詞を公募し、今年2月に選定。このたび、舞鶴市出身のギタリスト・住出勝則さんが作曲し、歌が完成しました。この日、歌入れに参加した小学2〜6年生22人は、た小学2〜6年生22人は、「まいづるカニカニチヨッキチヨキまいづるカニカニチヨキ」と、声をそろえて明るく元気な歌声を響かせていました。

保健センター 9月の日程

会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへ。

健康診査

【乳幼児】3か月・10か月・1歳6か月・3歳児健診…該当者には通知。対象、日程は保健センターか市ホームページで。

【成人】◆**集団検診**=保健センター・各地区の公民館 ◆**結核・肺がん、胃がん、肝炎ウイルス**…対象は40歳以上(肝炎ウイルスは平成14〜22年度に受診していない人)。

◆**個別検診**=市内の実施医療機関 ◆**大腸がん**…10月31日(月)まで。対象は40歳以上 ◆**子宮がん**…来年1月31日(火)まで。対象は20歳以上の女性 ◆**乳がん**…来年2月29日(水)まで。対象は40歳以上の女性 ◆**歯周疾患**…来年2月29日まで。対象は平成24年3月31日現在で40・50・60・70歳。子宮がん・乳がんは2年に1回のため、22年度に受診した人は24年度に受診を。いずれも申し込みは、電話で同センターへ。歯周疾患検診以外は期間中に実施医療機関での直接受診も可(要予約)。

予防接種

対象などは保健センターか市ホームページで。転入や紛失などで予診票がない人は、同センターへ連絡を。

◆**個別接種**=市内の協力医療機関 ◆



益田准教授からクラゲの生態の説明を受ける(上)。船内で舞鶴ゆかりのクイズに挑戦(右)

また、遊覧船の船内では「げやきの会」の案内のもと、海から見える舞鶴の名所を見学したほか、市長と「東郷平八郎が考案した海軍ゆかりの食べ物は何?」「ユニバーサル造船で建造された南極観測船の名前は?」など舞鶴ゆかりのクイズに挑戦。「肉じゃが」「しらせ」などと子供たちは元気に答



ツルリンドウ

自然文化園で「秋の山野草展」を開催します。9月10日(土)〜19日(月) 敬老の日) 9時〜17時

◆**日時** 9月10日(土)〜19日(月) 敬老の日) 9時〜17時

◆**場所** 自然文化園

◆**内容** ツルリンドウやキンミズヒキ、ミカエリソウなどを中心に大浦半島に自生する山野草の鉢植え約100点を展示。写真やパネルでの紹介も。

◆**入園料** 無料

◆**交通案内** 京都交通(株)の路線バス「三浜線」で自然文化園下車。料金はJR東舞鶴駅前から片道600円。出発時間は同駅前発②番のりば) ◆10時50分 ◆12時50分。

自然文化園 秋の山野草展を開催

「船からの景色はとも良かった」「魚がたくさん見られた」など感想を話してくれました。《秘書課》

高齢者生き生きトレーニング教室

会場や実施期間などは下表のとおり。筋力、柔軟性、バランス能力などのトレーニングやスワロピクスなど。対象は65歳以上。定員各20人(多数の場合抽選)。参加費月1,000円。申し込みは、2日(金)から電話で各会場へ。

会場・申込先	実施期間	曜日・時間	申込期限
西市民プラザ (☎77-0086)	10月6日 ~来年2月23日	毎週木曜日 14時~16時	9月15日(木)
	10月11日 ~来年2月21日	毎週火曜日 10時~12時	
スタジオPEP (☎66-3330)	10月17日 ~来年2月27日	毎週月曜日 14時~16時	
	10月19日 ~来年2月29日	毎週水曜日 10時~12時	

9月 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなど生活習慣のあり方と関連が深い生活習慣病が年々増加しています。生活習慣病を予防するためには、「運動を習慣化する」「三食バランスよく食事を取る」「禁煙する」など生活習慣の見直しが大切です。

日常生活をふり振り返り、「生活の中で身体を動かすことを意識する」「野菜をしっかり食べる」など、ほんの少しの心掛けから始めてみましょう。

また、年1回は健康診査を受け、健康管理に努めましょう。