



maizuru

広報まいづる

2014年9月号

vol.943

◆表紙

城屋の揚松明 (雨引神社)

◆主な内容

- 3～ 本格的な台風シーズン到来
- 6 「舞鶴のさかな」ロゴマークが決定
舞鶴赤十字病院・市民病院の新たな進入路
- 7 子育て支援医療費助成を拡充
- 10～ シリーズ市政の今 第12回

8月16日から17日にかけての

大雨により 被災された皆様へ

このたびの大雨により被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

市では、皆様の一日も早い生活の再建に向けて取り組みを進めております。

被災世帯に対する支援策などにつきましては、関係機関と調整し、詳細が決まり次第お知らせいたします。

【お問い合わせ先】

- ① 農林業被害について
農業災害ボランティアの派遣・募集について
農林課 (☎ 66・1023)
- ② 道路、河川などについて
土木課 (☎ 66・1053)
- ③ 被災証明書の発行について
税務課 (☎ 66・1026)
- ④ ごみ、消毒、し尿について
生活環境課 (☎ 66・1005)
- ⑤ 中小企業災害特別相談窓口
舞鶴商工会議所 中小企業相談所 (☎ 62・4600)
観光商業課 (☎ 66・1024)



▲8月16日～17日にかけての大雨により冠水した道路・農地など（加佐地区）

広報まいづる
2014年9月号

目次

3 本格的な台風シーズン到来

6 TOPICS

舞鶴赤十字病院・市民病院の新たな進入路
「舞鶴のさかな」ロゴマーク決定
城北・城南中学校の給食開始 など

7 子育て支援医療費助成を拡充

8 舞鶴出身五輪選手生誕100年の集い
丹後くるまつ号に新メニュー
第2回 田主誠 版画館
郷土資料館企画展

9 飛鳥II船内見学会参加者募集
クルーズ船見送りサポーター募集
100円商店街&グルメフェスタ
ふるさと舞鶴あぐりブランド推奨品が決定

10 シリーズ 市政の「今」

市職員の人材育成を図ることによって、
市役所の組織力を高め、
市民サービスの向上につなげる

12 介護・福祉人材の確保
舞鶴YMCA国際福祉専門学校を誘致
木造住宅の耐震改修に係る費用を助成
放置家屋の解体撤去に助成

13 災害危険区域の追加指定
都市計画図の閲覧
通路橋についてのお願い

14 市政情報BOX

16 CAMERA EYE (カメラアイ)
海フェスタ京都開幕

18 連載コーナー
まいづる花図鑑

20 保健センターからのお知らせ
9月のカレンダー

22 お知らせ コーナー

28 まいづる元気人

台風 23 号襲来から 10 年
台風 18 号襲来から 1 年

本格的な台風シーズン到来!

舞鶴市では、10 年前の平成 16 年 10 月の台風 23 号により不幸にも 6 人もの尊い命が奪われ、甚大な被害がもたらされました。1 年前の平成 25 年 9 月の台風 18 号でも、死者、負傷者はありませんでしたが、大きな被害が発生しました。

9 月 1 日は「防災の日」、8 月 30 日～9 月 5 日は「防災週間」です。この機会に、改めて台風に対する正しい知識を身に付け、いざというときの備えをしっかりと備えましょう。

《危機管理・防災課》

日頃の備え、もう一度確認を

① 家族の避難について話しておく

災害が起こったらどうするか、家族が避難する場所、連絡方法を相談しておく



② 非常時持出品を備える

非常食、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯・ろうそく、予備電池、毛布・タオル、常備薬、貴重品 など

③ 情報収集方法を確認しておく

テレビのデータ放送、インターネットなど（右表参照）

気象庁	《電話》177（自動音声） http://www.jma.go.jp/jma/
福知山河川国道事務所	http://www.kkr.mlit.go.jp/fukuchiyama/
京都府河川防災情報	http://chisuibousai.pref.kyoto.jp/
府土砂災害警戒情報	http://dosyabousai.pref.kyoto.jp/
NHK テレビなどデータ放送	リモコンの「d」ボタンを押す
市ホームページ	http://www.city.maizuru.kyoto.jp/
まいづるメール配信サービス	本ページ下段のとおり
市消防本部ホームページ	http://www.maizuru119.com/

まいづるメール配信サービスに登録を!

防災情報など命を守るための情報が届きます。ぜひ登録を。

【登録方法】

右のコードを読み取るか、下記のアドレスにアクセスし登録



<https://service.sugumail.com/j-maizuru/>

- ※ 迷惑メール防止機能をお使いの方は「sg-m.jp」ドメインからのメールが受信できるように設定を。設定方法は、各携帯電話会社に確認してください。
- ※ 登録料は無料ですが、メールの送受信にかかる通信料（パケット料金）は利用者負担

警報の発表状況をお知らせします。
発表日時：2014 年 08 月 16 日 20 時 38 分
対象地域：舞鶴市

■以下の警報が発表されました。

【洪水警報】
警戒期間（洪水）：17日明け方まで

■以下の警報は継続中です。

【大雨警報】土砂災害警戒、浸水警戒
警戒期間（浸水）：16日夜遅くまで
1時間最大雨量60ミリ

▲配信したメールの内容の一例

的な行動パターン

避難のタイミングを確認をしておきましょう ~

← 台風の動き

暴風警報

洪水警報

大雨警報



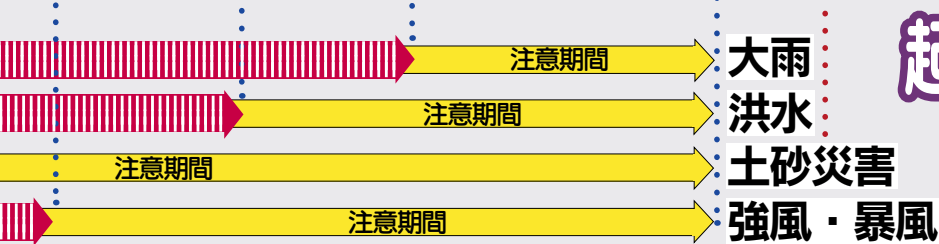
大雨・洪水・
強風注意報

上陸の可能性

台風情報



台風発生



起こり得る自然現象例

← 市の動き

自主避難所開設

- ◇大浦会館 (大浦地区)
- ◇南公民館 (東地区)
- ◇中総合会館 (中地区)
- ◇西支所 (西地区)
- ◇加佐公民館 (加佐地区)

気象情報収集・共有
警戒体制の事前準備

ス・広報車・テレビのデータ放送・市ホームページなど

そして!

まずは!

← 住民の行動

自主避難所へ早めの避難

《市が開設する自主避難所とは》

台風が接近し、風雨が強まる前に、自主的に避難する場所です。外が暗くなる前に開設します。

- ・情報収集 (3ページを参照)
- ・避難場所の確認
- ・窓や雨戸など家の外を点検
- ・非常時持出品の点検 など

の避難



に努めてください

台風襲来時の基本

～ 早めの避難があなたの命を救います。もう一度、

通過後

気象警報解除

(大雨特別警報)

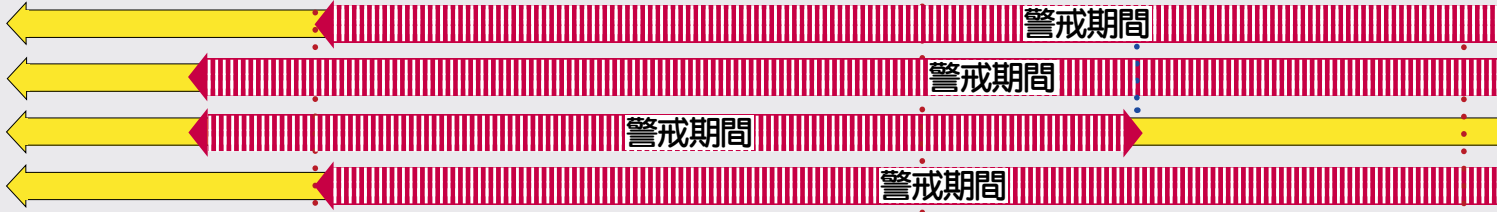


上陸

土砂災害
警戒情報

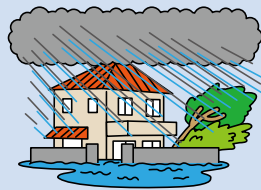


接近



検証

避難所閉鎖



避難勧告などの発表

※特に山際や川沿いにお住まいの人が対象

広域・風水害避難所開設

※状況に応じて開設する避難所を選択

住民への情報伝達【防災行政無線（屋外スピーカーからの放送）・メール配信サービス】

自分の行動を振り返る

《特に山際や川沿いにお住まいの人》
夜間など屋外への避難が危険な場合

- ①自宅の2階以上への避難
- ②隣近所の安全な建物の2階以上への避難

※避難所以外の強固な建物にとどまることも避難行動のひとつです。命を守る最大限の行動をとってください。

状況によって



- ・広域避難所（小・中学校）へ早めの避難
- ・風水害避難所へ早めの避難
- ・地域が自主的に開設した避難所へ早め



垂直避難

できるだけ情報収集

「舞鶴のさかな」ロゴマークが決定

旬のおいしい舞鶴のさかなを多くの人に食べてもらうため、(一社)舞鶴市水産協会が公募していた「舞鶴のさかな」のロゴマークが決定しました。

また、舞鶴地方卸売市場で取り扱われる四季折々の旬の水産物の中から、特におすすめの水産物を「舞鶴の旬の特鮮さかな」として選定。「特鮮さかな」を使った「舞鶴の旬の特鮮さかな料理」の条件などを決定し、それらを提供する26店舗を紹介したチラシを発行しました。

今後、ロゴマークを活用したPRや季節ごとの「旬の特鮮さかな」など、舞鶴のさかなを広くPRすることにより、水産業の振興とまちの魅力アップに取り組んでいきます。

▶詳しくは、水産課(☎66・1020)へ。



▲決定したロゴマーク



▲ポスター

城北・城南中学校で給食開始

9月16日(火)から城北中学校、10月23日(休)から城南中学校で、スクールランチ方式による給食を開始します。

この2校の給食開始により、市内全中学校での給食の実施が完了します。

給食は、市の栄養士が中学生に必要な栄養バランスを考えた献立を作成し、主食(ご飯)と牛乳、副食4品を基本に、週3回程度汁物を提供。ご飯や汁物は保温容器に入れ、できるだけ温かい状態で提供。また、食物アレルギーなどのある生徒には、除去食の対応が可能です。

給食費(食材費)は、1食300円。今後も、地元産のお米や旬の農水産物をできるだけ多く取り入れ、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。

▶詳しくは、学校教育課(☎66・1072)へ。



▲昨年給食が開始された青葉中学校の様子

舞鶴赤十字病院・市民病院への新たな進入路

舞鶴赤十字病院の東棟(リハビリテーションセンター)の完成と、信号機の新設に伴い、下図のとおり新たな進入路が設けられました。9月1日(月)から、図中の矢印部分(赤線)の進行が可能となります。

この進入路を利用し、市民病院の敷地内にも入ることができるようになります。

▶詳しくは、舞鶴赤十字病院総務課(☎75・8046)か市民病院総務課(☎60・9020)へ。



▲新たな進入経路の図

夏の交通事故防止街頭啓発を実施

8月6日、交通事故のない安全な街を目指して、夏の交通事故防止府民運動(7月21日~8月20日)の街頭啓発を道の駅舞鶴港とれとれセンターで実施。関係行政機関や民間団体など約20人が参加しました。

この啓発活動は、交通安全思想の普及と浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけるとともに、交通事故防止の徹底を図るため、期間中に東・西地区の各施設前などで数回実施しています。

街頭のあいさつで市長は、「山や海への行楽イベントで多くの人々が訪れ、交通事故も多発する時期。訪れる皆さんに交通ルールのマナーの徹底を呼びかけ、事故を減らしていきたい」と述べました。

《市交通対策協議会(市民相談課内)》



子育て支援医療費助成を拡充

～ 中学生の入院医療費の助成を開始します ～

市では、子育て世代の経済的負担の軽減を図り、子育てを支援するため、「子育て支援医療費助成」を行っています。

現在は、小学生までの医療費の助成を行っていますが、平成 26 年 9 月から制度を拡充し、中学生の入院分の医療費助成も実施します。



「子育て支援医療費助成制度」
とは…？

小学 6 年生までの子どもの医療費の自己負担額が、1 か月 1 医療機関につき 200 円となる制度です。

助成内容

中学生が入院し、保険診療分の一部負担金の 1 か月の支払額が 3,000 円（中学生ひとりにつき）を超えた額を申請により払い戻します。

※ 助成についての受給者証はありません。

- ◆ 平成 26 年 9 月診療分から適用されます。
- ◆ 複数の医療機関で入院した場合は合算します。
- ◆ 食事代、個室代、文書代、雑費などの保険診療外のものは対象になりません。
- ◆ 学校での負傷による入院は対象になりません。
- ◆ 加入している健康保険組合が負担すべき高額療養費、付加給付は除きます。



申請手続き

「①健康保険証」、「②領収書」、「③印鑑」、「④振込先口座の分かるもの」を持参のうえ、市役所保険医療課か西支所保健福祉係の窓口申請してください。

ご注意ください！

助成の対象となる医療費は、加入している健康保険組合の高額療養費分を除くため、入院時には、あらかじめ保険組合から「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口提示してください。

限度額適用認定証の交付を受けずに医療費が高額になった場合は、加入している健康保険組合が発行する「高額療養費の支給決定通知」を市へ提出していただくことになります。

▶ 詳しくは、保険医療課（☎ 66・1075）か西支所保健福祉係（☎ 77・2253）へ。

ちょっと贅沢なランチの旅はいかが？

丹後くろまつ号 ランチコースに新メニュー

北近畿タンゴ鉄道(株) (KTR) が運行するランチやスイーツ、地酒が楽しめる列車「丹後くろまつ号」。8月から、ランチコースが丹後でとれた新鮮な魚と野菜を使った「料亭ふみや」の料理を堪能できる新メニューになりました。同料亭自慢の「焼き鯖ずし」もお楽しみいただけます。

【運行日】 金・土・日曜日、祝日

【ルート】 天橋立 12時25分発、豊岡 14時54分着

【定員】 先着 30人

【料金】 大人 10,000円、小人 9,400円

※料金は運賃、お食事などを含むパッケージ料金

【申し込み方法】 KTR 指定駅（西舞鶴駅窓口など）、旅行代理店（JTB、日本旅行、近畿日本ツーリスト）、KTR ホームページ（<http://ktr-tetsudo.jp/>）などから



▼丹後くろまつ号の外観と内観

▲料理（※写真はイメージ）

▶詳しくは、北近畿タンゴ鉄道(株) (☎ 0772・25・2323) へ。

舞鶴の歴史を知る

郷土資料館企画展「丹後国絵図」

市では、平成 25 年度から京都府立大と提携している「地域貢献型共同研究」の一環として、市内に残る明治の地籍図など古地図のデジタル化とモデル地域の調査を実施しています。今回は、これらの地図の中から「丹後国絵図」に焦点をあてた展示と関連企画を実施します。

◆企画展

【日時】 9月13日(土)～10月26日(日)9時～17時

※月曜・祝日の翌日（月曜が祝日の場合その翌日も）は休館

◆記念講演会

【日時】 9月28日(日) 13時30分～15時30分

【場所】 西コミュニティセンター 第1会議室

【講師】 京都府立大学准教授の上杉和央さん

【申し込み方法】 電話で郷土資料館へ

◆ミュージアムトーク（展示解説）

【日時】 10月11日(土) 13時30分から

【解説】 京都府立大大学院の
島本多敬さん



▶丹後国絵図

▶詳しくは、郷土資料館 (☎ 75・8836) へ。

～夢の風、より高く、より前へ～

舞鶴出身オリンピック選手生誕 100年の集い

舞鶴市出身のオリンピック選手、大江季雄さんと菅谷初穂さんの生誕 100 周年記念事業を実施します。

◆写真パネルの寄贈

【日時】 10月4日(土)8時30分から

【場所】 新舞鶴小学校 体育館

◆シンポジウム

【日時】 10月4日(土)10時～12時20分

【場所】 赤れんが2号棟（市政記念館）

【参加費】 無料



▲大江季雄選手



▲菅谷初穂選手

▶詳しくは、大江季雄・菅谷初穂生誕 100 周年記念事業実行委員会事務局（社会教育課内、☎ 66・1073）へ。

赤れんがで感じる芸術の秋

「第2回 田主誠心の旅 版画館」

舞鶴市出身の版画家・田主誠さんの版画展を開催します。舞鶴百景や三角形シリーズなどの版画作品約 200 点を展示するほか、子どもたちを対象とした版画のワークショップなども実施します。いずれも無料。

【日時】 9月18日(木)～10月5日(日)9時～17時

◆ワークショップ…9月20日(土)・23日(祝)・27日(土)

13時30分～15時

◆ギャラリートーク…9月21日・28日、10月5日の日曜日、

13時30分～15時

【場所】 赤れんが3号棟



▲三角形シリーズ



▲吉原の太刀振

▶詳しくは、文化振興課 (☎ 66・1019) へ。

9月以降もたくさん寄港します

クルーズ船見送りサポーター募集

◆ 飛鳥II

9月9日(火) 18時出港
10月1日(水) 17時出港



◆ ぱしふいっくびいなす

9月13日(土) 21時出港



◆ ダイヤモンド・プリンセス

9月22日(月) 17時30分出港



※いずれも出港 20 分前からセレモニーを実施

【場所】 京都舞鶴港 西港 第2ふ頭

【内容】 舞鶴のイメージカラーのひとつである「青色」のハンカチを振って見送ります（青色のハンカチを持っている人はご持参ください）。

【その他】 申し込み不要。当日はふ頭内の安全対策のため入場を制限する場合があります。時間や内容などが変更になる場合があります。夜間の場合、懐中電灯をご持参ください。

▶詳しくは、みなと振興・国際交流課（☎ 66・1037）へ。

とびつきりやね。これ！

ふるさと舞鶴あぐりブランド推奨品が決定

7月14日に開催した同制度の推奨懇話会を踏まえ、次のとおり推奨品を決定しました。

《新規》◆ろくべー【どぶろく】（橋本泰弘）

《更新》◆万願寺とうがらしびくるす（ふれあい工房）

◆純米吟醸 大杉（NPO 法人 名水の里杉山）

◆舞鶴茶【玉露、煎茶、番茶】（舞鶴茶生産組合）

今回の決定を受け「ふるさと舞鶴あぐりブランド」の推奨品は全 25 品目となりました。

市では、パンフレットや市ホームページに掲載するほか、推奨シールやのぼりなどに加え、今年度から実施している「舞鶴市食のブランド力向上事業」でも積極的にPRし、推奨品のブランド力向上に努めます。



▲今回決定した推奨品

▶詳しくは、農林課（☎ 66・1023）へ。

日本が誇る豪華クルーズ客船が寄港

飛鳥II 船内見学会参加者募集

【日時】 10月1日(水) 13時30分～14時30分

【場所】 京都舞鶴港 西港 第2ふ頭

【対象】 府内在住で、階段の昇り降りを含む1時間程度の見学ができる人

【定員】 100人（多数の場合抽選）

【その他】 車いすの人は必ず付き添いの同伴を（同伴者も申し込みが必要。車いすの貸し出しはありません）。

【申し込み方法】 往復はがきに参加者全員の住所、氏名、生年月日、電話番号を記入して、〒625-8555 みなと振興・国際交流課（宛先住所は不要）「飛鳥II見学会係」へ。はがき1枚につき4人まで。高校生以下は保護者の同伴が必要。9月8日(月)必着。



▲飛鳥IIの外観と船内の様子

▶詳しくは、みなと振興・国際交流課（☎ 66・1037）へ。

西舞鶴で、こうちゃった♪

100円商店街&グルメフェスタ&ダンスバトル2014

【日時】 9月28日(日) 10時～16時

【場所】 西舞鶴商店街一帯

【内容】

◆100円商品の販売 ◆舞鶴グルメフェスタ

◆ダンスバトル2014

◆超目玉商品100円ジャンケン大会

◆ミニ電車乗車体験 ◆子どもたこ焼き作り体験

◆商店街スタンプラリー



▲一昨年の様子

▶詳しくは、舞鶴商工振興会（☎ 75・0933）へ。

市職員の人材育成を図ることによって、 市役所の組織力を高め、 市民サービスの向上につなげる

シリーズ「市政の今」。第12回は、市職員の人材育成についてお知らせします。

本格的な地方分権時代を迎えた自治体には、地域の知恵と工夫、自らの判断と責任で、地域の実情に合った独自の政策を企画立案し、そして遂行することが求められています。

まさに、地域課題や住民ニーズを把握し、まちづくりを進める自治体の手腕が、これまでも増して問われていることを意味しており、職員一人ひとりが市民のため地域のため持てる力を最大限に発揮することが、何よりも重要になっています。

新しい時代を迎えた地方自治の担い手として、市民に信頼され、市民の役に立つ市役所づくりに全職員が一丸となって、全力で取り組んでいきます。

市民アンケート調査から

市民アンケート調査において、「職員の窓口や電話の対応はいかがですか」、「市役所にどのような職員が必要ですか」などについてお聞きしたところ、多くのご意見が寄せられました。

◆市民の皆さんからの主なご意見

- ◆以前は、もう少し優しい言葉で話されても良いのではと感じる時もありましたが、今は、親切で丁寧な対応で感謝しています。
- ◆やる気がない人も多いように思います。市民の税で雇われているサービス業であるという自覚をしっかりと持ってほしいです。
- ◆パソコンの前も大切ですが、何より舞鶴のまちをしっかりと見てもらいたい、机上の理論より実際にまち中を歩き回ってほしいです。
- ◆職員自らが舞鶴の未来像を描きつつ行動してもらえたらと希望します。公務員特有の事なかれ主義だけはやめてほしいです。
- ◆市民への丁寧な対応と豊富な知識による適切なアドバイス、そして、自己と組織を改善しようとする職員を求めています。

市民アンケート調査

実施 平成23年8月

対象 3000人

回答 1038人

目指す「職員像」を掲示

市では、市役所とはどのような組織でなければならないのか、職員に求められていることは何なのかというところを、市民アンケート調査の結果などをもとに話し合い、目指す「職員像」としてまとめました。

目指す「職員像」は、職員自身が我が身を振り返る指標、市民の皆さんに対する職員のお約束となるものです。来庁者や市民の皆さまによく見ていただける市役所の本庁や西支所のロビーに掲示しています。

ご意見箱も設置

目指す「職員像」は、舞鶴を良くしたい、市民の皆さんの役に立ちたいとの思いを胸に、市民と市役所の信頼を繋ぐ「絆」として作成したものです。

ご意見箱には、厳しいご意見を頂戴することもあります。市民の声は、職員にとって「我が身を映す鏡」です。真摯に受け止め、身を正すとともに、市役所や職員に対する期待の表れとして発奮し、努力することを怠ってはならないと考えています。



ご意見箱

市民の皆さんに対する私たちのお約束として、この「職員像」を掲げています。

私たちの対応や行動でお気づきの点がありましたら、些細なことでもお気軽にご意見ください。

ご意見は、「市民に信頼され、市民の役に立つ市役所」づくりのために活かしてまいります。

舞鶴市役所 職員一同

目指す「職員像」

- 市民の中に入って、地域の課題を見つけ、市民とともに考え、解決に向け積極的に行動する職員
- 職員一人ひとりが、専門性や得意分野を持ち、自らの特性も最大限に発揮し、市民の信頼に応える職員
- 社会情勢の変化に即応した改革意識を持ち、仕事への情熱と柔軟な思考のもと、市役所と仕事を変革できる職員

人事評価制度の導入

今年度から、「能力評価」と「業績評価」の2つの評価制度から成る「人事評価制度」を導入（管理職対象に試行実施）しています。

能力評価

目指す「職員像」は、職員の行動指針となるものです。目指す「職員像」から、職員に必要なとされる能力や行動を抽出したものを能力評価の「評価項目」としています。このことにより、職員の行動を市役所に必要とされる「職員像」に近づけようとするものです。

業績評価

年度初めに、上司と部下が、組織目標を確認し合い、職員一人ひとりに職務目標を設定し、年度途中に助言指導、年度末に達成度を測る評価です。職務目標は、組織目標をブレイクダウンしたものになっており、効果的な事業推進や効率的な組織運営を期待するものです。

市では、舞鶴市役所に必要とされる人材の育成に取り組むことにより、市役所の組織力を高め、市民サービスの向上につなげてまいります。

介護・福祉人材の確保に向けて

- 舞鶴 YMCA 国際福祉専門学校を市へ誘致 -

市では、府北部地域で不足する介護・福祉人材を養成・確保するため、府が中心となって進める「府北部福祉人材養成システム」に協力し、地元でより質の高い介護サービスを提供できる人材の育成に取り組んでいます。

《舞鶴 YMCA 国際福祉専門学校が開校》

市が誘致した舞鶴 YMCA 国際福祉専門学校（認可申請中、運営：学校法人京都 YMCA 学園）が来年4月に旧勤労者福祉センター（市内字浜 1546-3）に開校。

詳しくは次のとおり。

【学科（いずれも2年制）】

- ◇介護福祉学科
- ◇国際観光ビジネス学科

【資料請求の方法】

同学園へ問い合わせか同学園ホームページ（<http://kyotoymca.or.jp/college/>）で。

《市の奨学金制度》

介護福祉学科への入学希望者には、市の奨学金制度が利用できます。

《施設の耐震化・改修工事を実施中》

同校の誘致のため、4月から旧勤労者福祉センターの耐震化・改修工事を実施中。



【お問い合わせ先】

- ◆学生の募集など
京都 YMCA 学園（☎ 075・255・3287）
- ◆市の奨学金制度
高齢者支援課（☎ 66・1013）
- ◆施設の耐震化・改修工事
保健福祉企画課（☎ 66・1011）

※府北部3市及び府の合意内容

（「府北部福祉人材養成システム」）

- ◇舞鶴市…「養成校（専門学校）」の誘致、開設
- ◇宮津市…「総合実習センター」の整備、開設
- ◇福知山市…「現任者研修」の実施

木造住宅の耐震改修・放置家屋の撤去に助成

図建築住宅課（☎ 66・1050）

◆木造住宅の耐震改修に助成

市内にある木造住宅の耐震診断や耐震改修に係る費用の一部を助成。いずれも対象は昭和56年5月31日以前に建てられた住宅で、延べ面積の2分の1以上を居住に使用しているもの。申し込みは、専用用紙（建築住宅課に備え付け）に必要書類を添付し同課へ。

《耐震診断士を派遣》

【募集戸数】18戸

【負担額】3,000円

【提出書類】自己診断書（同課に備え付け）に登記事項証明書など建築年などの分かる書類を添付

◆放置家屋の撤去に助成

放置家屋の撤去費用の一部を助成。対象は昭和56年5月31日以前に建てられ、数年にわたり使用されずに放置されている老朽化した木造家屋。申し込みは、専用用紙（建築住宅課に備え付け）に必要書類を添付し同課へ。

《耐震改修費用の助成（本格改修型）》

【対象工事】改修後の評点が1.0以上となる耐震改修設計や耐震改修工事

【募集戸数】10戸

【助成金額】対象工事費の4分の3（限度額90万円）

【提出書類】耐震診断結果報告書、工事などの見積書、改修内容の分かる書類など

《耐震改修費用の助成（簡易改修型）》

【対象工事】屋根の軽量化、耐震壁の増設、床面の補強、基礎の改修、その他耐震性が向上する工事

【募集戸数】20戸

【助成金額】対象工事費の4分の3（限度額30万円）

【提出書類】工事の見積書、改修内容の分かる書類など

【対象工事】放置家屋の解体・撤去工事

【助成対象者】市内に放置家屋を所有し、市税の滞納がない人

【募集戸数】10戸

【助成金額】対象工事費の2分の1（限度額60万円）

【提出書類】工事の見積書や登記事項証明書など

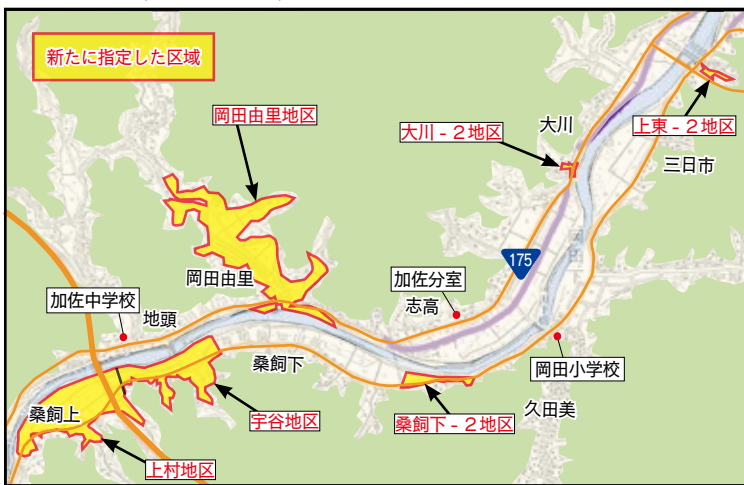
災害危険区域の追加指定

市では「舞鶴市災害危険区域に関する条例」に基づき、右図、下図の地区を新たに災害危険区域に指定します。

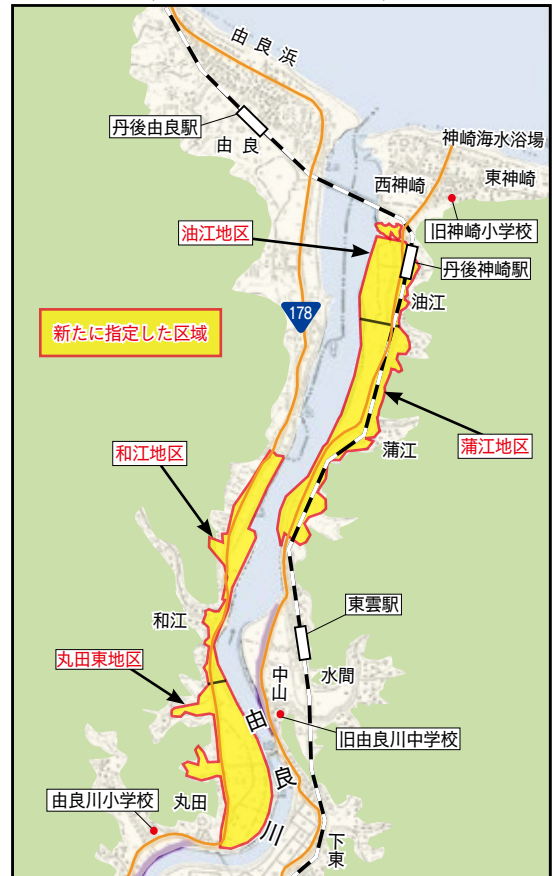
災害危険区域とは、由良川沿いに居住されている皆さんを洪水による被害から守るため、国土交通省が進める由良川水防災対策事業の整備と併せ、平成 18 年度から条例を制定し、順次指定している区域です。指定された地域では、条例に基づき住宅の建築が規制されます（倉庫や車庫・店舗などは非該当）。

▶詳しくは、国・府事業推進課（☎ 66・1047）へ。

【位置図（岡田地区）】

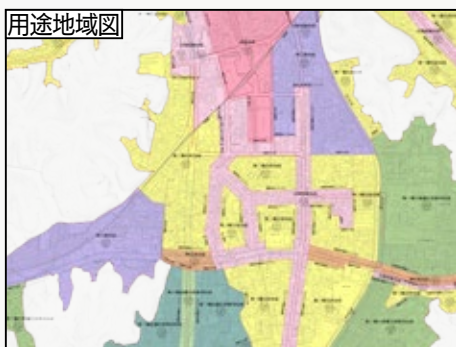


【位置図（八雲・神崎地区）】



都市計画図の閲覧

市ホームページでも閲覧が可能に



9月1日(月)から市ホームページで都市計画図データ(PDF)が閲覧できるようになりました(編集は不可)。都市計画総括図の縮尺は1万5,000分の1。その他は2,500分の1。

【閲覧可能な図面】

- ◆都市計画総括図 ◆用途地域図 ◆防火・準防火図
- ◆都市計画施設図 ◆臨港地区図 ◆地区計画図

▶詳しくは、都市計画課（☎ 66・1048）へ。

通路橋には駐車しないで

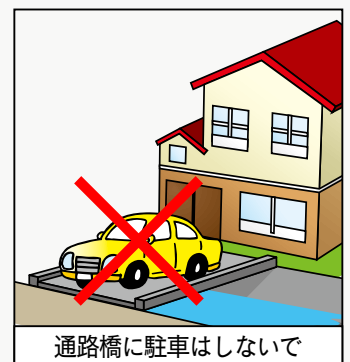
ご理解とご協力をお願いします

宅地へ進入する目的で市が管理する水路に個人が設置されている橋（通路橋）は、通路としてのみ使用し、車両の駐車はしないでください。

台風や集中豪雨などで予想を超える河川の増水が起ると、車両が流され、河川の閉塞など深刻な被害をもたらす原因となります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

また、市が管理する水路に橋を架ける場合は、市の許可が必要です。

▶詳しくは、土木課（☎ 66・1053、☎ 66・1049）へ。



第2期地球温暖化対策推進実行計画の実績

市では、地球温暖化の防止に向け策定した「第2期舞鶴市地球温暖化対策推進実行計画」(21～25年度)に基づき、市の施設から排出する温室効果ガス(二酸化炭素やメタンなど)の削減に取り組んできました。

平成25年度は、節電の取り組みによる電気使用量の削減や小中学校のエアコン導入による灯油使用量の減少、清掃事務所でのごみ処理量の減少により、基準年度(平成19年度)と比べ7.2%(約1,586トンの二酸化炭素換算)の削減が達成できました。

今年度からは、「第3期同計画」(26～30年度)に基づき、引き続き節電対策など積極的に取り組みを進めます。

▶詳しくは、生活環境課(☎66・1005)へ。

敬老の日のお祝い

敬老の日(9月15日祝)を中心に、長年にわたって社会に貢献してこられた高齢者を敬い、お祝いします。

【白寿(99歳)のお祝い】 白寿を迎えられた43人の皆さん(大正4年生まれ)にお祝いの品を贈ります。

【米寿(88歳)のお祝い】 米寿を迎えられた483人の皆さん(大正15～昭和元年生まれ)には地域の敬老会などでお祝いの品を贈ります。

【その他】 地域ごとに敬老行事が実施されます。

▶詳しくは、高齢者支援課(☎66・1013)へ。

はつらつ度アンケート調査 (高齢者実態把握調査)にご協力を

高齢者の生活状況の把握と地域の実態に合った健康づくりや介護予防の取り組みを検討するため、筑波大大学院と共同で「はつらつ度アンケート調査」を実施します。9月上旬に下記の対象者にアンケート調査用紙を送付します。ご協力をお願いします。

【対象者】 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人

▶詳しくは、高齢者支援課(☎66・1012)へ。

赤十字運動への協力お礼

5月と6月に取り組んだ日本赤十字社活動資金の募集では、皆様のご理解とご協力で、750万5,298円(H26.7.31現在)が集まりました。ありがとうございました。

寄せられた資金は、日本赤十字社で国内外の災害救護活動や救護資器材の整備などに活用されます。

▶詳しくは、保健福祉企画課(日本赤十字社舞鶴市地区、☎66・1011)へ。

2つの給付金の申請を受け付け中

今年4月から消費税率が引き上げられたことに伴い、所得の少ない人や子育て世帯の負担を緩和する臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請を受け付け中。臨時福祉給付金の申請書は、下記窓口か電話で請求を。市ホームページからもダウンロード可。

申請期限はいずれも平成26年12月1日(月)まで。

▶詳しくは、舞鶴市役所臨時福祉給付金支給担当(☎62・0520)へ。

平成25年台風18号の被災者住宅再建を支援 (再建経費の一部を補助)

【対象】 市内の住宅に居住し被害を受けた人で、市内で住宅を建替・購入・補修・賃借し、引き続き居住する人

【対象経費】 被災した住宅に代わる住宅の新築・購入・補修費用や賃借にかかる費用、被災した住宅の補修費用など

【補助金額】 対象経費の3分の1

【補助金の限度額】 下表のとおり

被災区分	再建等の方法		
	新築・購入	補修	賃借
大規模半壊	100万円	60万円	40万円
半壊	150万円		—
一部破損・床上浸水	50万円		—

【その他】 申請と工事完了報告は、同じ年度内に行う必要があります。報告は来年2月27日(金)まで。

▶詳しくは、建築住宅課(☎66・1050)へ。

市議会9月定例会

(予定)

市議会9月定例会の日程は右表のとおり。いずれも傍聴できます。

定員は本会議が先着各38人、委員会が先着各15人。

▶詳しくは、議会事務局(☎66・1060)へ。

日 時	内 容	場 所
9月2日(火) 10時30分から	本会議(提案説明)	市議会議場
12日(金) 10時から	本会議(代表質問)	
16日(火) 10時から	本会議(一般質問)	
17日(水) 10時から	本会議(一般質問、議案質疑)	
19日(金) 10時から	経済消防 民生環境 建設 総務文教 } 予算決算分科会・委員会	議員協議室
22日(月) 10時から		
24日(水) 10時から		
25日(木) 10時から		
10月1日(水) 10時から	予算決算委員会	市議会議場
6日(月) 10時30分から	本会議(委員長報告、質疑、討論、採決)	

※委員会の日程については変更になることがあります。

アダプト・プログラムまいづる (環境美化里親制度) の里親募集

アダプトとは英語で「〇〇を養子にする」という意味。市では、道路や公園などの公共の場所を養子に見立て、わが子のように面倒を見る(清掃する)活動を支援しています。現在、25団体5家族6個人、計727人が「アダプト・プログラムまいづる(環境美化里親制度)」に登録し、地域の環境美化活動に取り組んでいます。あなたも地域の里親になってきれいなまちを育ててみませんか。

【活動場所】 駅周辺や国道など13か所(指定以外の場所をご相談を)

【対象】 年6回以上の清掃活動やごみの散乱状況の報告ができる個人または団体

【その他】 ごみ袋や清掃用具・ユニホームを支給。集めたごみは市が回収

【申し込み方法】 所定の用紙で生活環境課へ。

▶詳しくは、生活環境課(☎66・1005)へ。



地域力再生プロジェクト

市民団体などが取り組む地域力再生活動に助成金を交付します。

【対象・内容】 ボランティア団体やNPO法人、自治会などが取り組む環境保全・子育て支援・福祉・防犯活動などに係る経費(事業費15万円以上で平成26年度中に事業を完了すること)。

【交付率】 事業費の3分の2以内または全額(事業の種類により限度額あり)

【その他】 平成26年8月15日からの大雨による被害に対する府内の被災地および被災者への支援に取り組むNPO法人や自治会等の民間団体の活動にも支援します(交付率:上限30万円以内で全額)。

【申し込み方法】 9月30日(火)までに所定の用紙(企画政策課、中丹広域振興局企画振興室に備え付け)で同課または同室へ。

▶詳しくは、企画政策課(☎66・1042)か中丹広域振興局企画振興室(☎62・2031)へ。

新しい農業委員会がスタート

市農業委員会の新委員27人が決定。7月22日に新体制で初めての総会が開かれ、新役員が選出されました。同委員会は、農地パトロールの実施や遊休農地解消への取り組みなどを通して地域の農業振興のための活動を行っている機関で、委員の任期は3年。新しい役員の方々は次のとおり(敬称略)

【新役員】 ◆会長…石束輝己、◆副会長…泉清毅

▶詳しくは、同委員会事務局(農林課内、☎66・1023)へ。

全国大会出場者、好成績者を紹介

全国大会で優勝

☆全国高校生邦楽コンクール

(8月3日、岡山県)

◆優勝(箏)：尾松優希(東舞鶴高3年) 以上敬称略

全国大会出場おめでとう

☆全国中学生ウエイトリフティング選手権大会

(8月21日・22日、岐阜県)

大沢真也、西村玲司(白糸中3年)

足立考輝(城南中3年)

赤野七海、榊原楓花(白糸中2年)

☆全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳大会

(8月25日～30日、東京都)

越後智行(西舞鶴高2年)

奥野幹(城北中2年)

☆全日本中学校陸上競技選手権大会

(8月17日～20日、香川県)

岸口輝美(城北中3年)

☆全国中学校バドミントン大会

(8月19日～22日、愛媛県)

谷口侑弥(城南中3年)

☆全国中学校ソフトテニス大会

(8月21日～23日、香川県)

神崎一夏、畑中菜摘(白糸中3年)

☆日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会

(8月23日、神奈川県)

松岡伶士(中舞鶴小6年)

高岸優進(明倫小5年)

以上敬称略



京都と結ぶ海の道

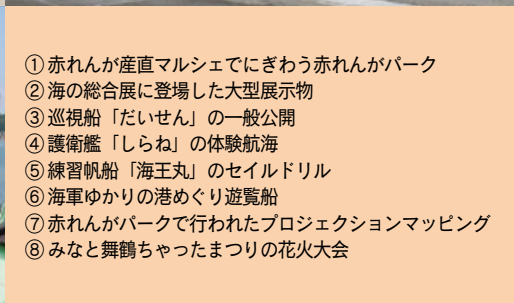
海フェスタ京都 閉幕

7月19日に始まった「海フェスタ京都」。8月3日に閉会式が行われ16日間にわたる海の祭典が幕を下ろしました。期間中に府北部5市2町へ訪れた人は100万人を大きく超え、会場を熱くしました。

《第11回海フェスタ実行委員会（企画政策課内）》



記念式典が行われた7月24日には、秋篠宮同妃両殿下が舞鶴を御訪問されました。



- ① 赤れんが産直マルシェでにぎわう赤れんがパーク
- ② 海の総合展に登場した大型展示物
- ③ 巡視船「だいせん」の一般公開
- ④ 護衛艦「しらね」の体験航海
- ⑤ 練習帆船「海王丸」のセイルドリル
- ⑥ 海軍ゆかりの港めぐり遊覧船
- ⑦ 赤れんがパークで行われたプロジェクションマッピング
- ⑧ みなと舞鶴ちゃったまつりの花火大会



①記念式典 ②記念式典で行われたまいづる児童合唱団と舞鶴海洋少年団のアトラクション ③⑥海洋高校実習船「みずなぎ」の一般公開 ④B級グルメストリート ⑤クルーズ客船「ばしふいっくびいなす」の見送りセレモニー ⑦あそびのフェスタ ⑧商店街元気大使の月亭太遊さんのまちな歩き ⑨井上あずみファミリーコンサート ⑩さかなクンのお魚講座 ⑪まいづる総おどり ⑫⑬ステージイベント ⑭ポケモンマイルスクールにピカチュウが登場 ⑮海上自衛隊の「海の祭典」・サマーフェスタ ⑯海上自衛隊東京音楽隊の三宅佳莉3等海曹 ⑰海上自衛隊舞鶴音楽隊による演奏 ⑱閉会式の様子 ⑳海フェスタ旗を来年の開催地である熊本市の牧副市長へ引き継ぎ



「引き揚げ」の記憶を次世代へ

舞鶴引揚記念館に展示・保管している海外からの引き揚げやシベリア抑留などに関する約1万2千点の資料の中から、今回は「鍋」を紹介します。

当館の展示資料の中には、現在でも家庭で使用されているようなアルミ製の鍋があります。使い込まれてはいるもののまだ十分使用できる状態で、引き揚げ時には、唯一の調理道具として大切にされていました。ふたに開いた小さな穴や、でこぼこした鍋の底が、引き揚げ途中の苦勞を物語っているようにも見えます。

この鍋は、現在の北朝鮮の羅津で暮らしていた引揚者が使用していたものです。戦争が激化してきた昭和20年、羅津もたびたび空襲をうけるようになりました。家族で一時的に山中に避難する際には、炊いたご飯を鍋ごと他の荷物と一緒に持って行きました。

しかし、空襲がだんだんと激しくなり、ついに帰宅することができなくなりました。そのまま逃避行することになり、持ち出した鍋も一緒に持って行きました。行くあてのない逃避行は、一日中歩いては野宿をして、たびたび襲ってくるソ連兵におびえる毎日でした。予備の米もすぐに底をつき、近くの畑で取ってきたジャガイモ



▲鍋

や山野草を摘んで、この鍋で煮炊きをしました。偶然持ち出してきた鍋が重宝し、命をつないだのです。

やっとの思いで到着した満州の撫順で、避難民として保護された際に支給された食糧もこの鍋に入れてもらいました。その量は、とても空腹を満たすものではなく、すぐに食べ終えたあとは、ただ鍋の底を見つめるしかありませんでした。

昭和21年6月にようやく日本に帰国し、辛苦を共にした鍋も持ち帰りました。つらく悲しかった引き揚げの体験を忘れまいと帰国後も大切に保管してきたそうです。

鍋の傷やへこみには、そうした引き揚げまでの苦難の歴史が刻み込まれているのです。

▶詳しくは、引揚記念館（☎68・0836）へ。

広げよう人権の輪 ～ 子どもを守るのは誰 ～

5月30日、神奈川県厚木市のアパートの一室で、男児（死亡当時5歳）の遺体が発見されるという事件がありました。報道によると、男児が3歳のときに父親からの暴力に耐えかねた母親が家を出てから、父親が男児の面倒を見ていましたが、しばらくして交際相手ができると週に1～2度しか家へ戻らなくなり、男児に満足な食事も与えなくなりました。父親は、やせ細り衰弱していく男児を、育児放棄が発覚することを恐れ病院へも連れて行きませんでした。その後、間もなく男児は5歳の短い命を終えました。

発見された日は、男児が生きていれば13歳の誕生日でした。誰に看取られることもなくこの世を去り、7年半も薄暗い部屋の中に放置され続けたのです。亡くなる前の真っ暗な部屋の中に独りぼっちで座っている姿、ひもじさや寂しさにすすり泣く姿、最後の力を振り絞って助けを求める姿が目に見えます。親に見放された幼い命を救い出せなかったことが悔やまれます。

児童虐待とは、子どもに肉体的、精神的および性的な暴行を加えたり、養育を放棄したりすることを言います。児童虐待の背景や要因はさまざまですが、共通

しているのは、親に虐待を行っているという意識が希薄なことです。幼い命を救うためには、周囲の人がこれに気づき、虐待を止めさせなければなりません。児童虐待防止法では、「体に傷がある子どもがいる」「親の怒鳴り声や、子どもの泣き声がいつも聞こえる」など、虐待を発見したり、虐待が疑われたりしたとき、全ての国民に、福祉事務所や児童相談所へ直接、または児童委員を介して通告しなければならない義務があると定めています。

児童虐待は、家族や近所、地域の身近な方々の協力があってはじめて未然に防いだり、早期に発見したりすることが可能となり、子どもたちの大切な命を守ることができます。全ての子どもは、愛され、幸せに生き、育つ権利を持っていますが、その権利を守るのは、私たち大人の役目です。このような悲しい事件が二度と繰り返されないように、地域全体で見守り、協力し合いながら、子どもたちの健やかな成長を支えていきましょう。

《人権啓発推進室》

図書館だより

～ 今月のおすすめ本 ～



子や孫に贈る童話 100

牧野節子

「家族」「友達」「夢」「勇気」などの分野別に、年齢に合った童話作品を紹介したガイドブックです。大人にもおすすめの児童文学 100 作品が掲載されています。本を選ぶときのヒントにどうぞ。
(東)

もう 10 年もすれば…

消えゆく戦争の記憶—漫画家たちの証言
中国引揚げ漫画家の会



船が出る港までの、長く過酷な道のりを描いたちばてつやさん、「はじめて見た日本は箱庭みたいにきれいだった」と語る赤塚不二夫さんら、引き揚げを経験した漫画家たちによる証言集。巻頭には、「戦争を知らない世代の方にもこの本をぜひ」とあります。
(西)

▶詳しくは、東図書館 (☎ 62・0190)
西図書館 (☎ 75・5406) へ。



530 ごみブクロウの (方法)

『エコな生活ホーホー』教えます!

冷蔵庫
買い物前に
確認し
いるもの
メモして
無駄買い
なくそう



ごみブクロウ流
「買い物メモ活用法」

買い物前に冷蔵庫の中をチェックして「買い物メモ」を作ろう! 必要なときに必要なものだけを買うことで、食材の無駄をなくせるよ。作った買い物メモは、冷蔵庫に貼ると在庫管理表に早変わり。食材の残りも一目で分かってとっても便利だよ。買い物メモを上手に活用して、食べ物の無駄をなくそう!

《生活環境課》



ドクターTのひとりごと

その 27 京都府北部地域が
「海の京都観光圏」に認定

府北部地域は、丹後・丹波山地の山々に囲まれ、山地がすぐに海と面する海岸線には、天橋立、伊根の舟屋など、美しい景観と歴史が息づいています。

縄文・弥生時代には、すでに大陸との交流が活発に行われ、古墳時代には綾部の私市円山古墳、与謝野の蛭子山古墳をはじめとした数千基の古墳が築かれ、海から川を通じ、生活・文化圏が形成されました。室町時代以降に、綾部は足利尊氏との関係が深く、福知山には明智光秀が領主となり、舞鶴には細川幽斎が領主となり、それぞれ福知山城、田辺城を築城し、城下町文化が栄えました。江戸時代には、北前船により、全国の市場との交易が盛んとなり、由良川の水運が経済の動脈として利用され、今日の京阪神に至る内陸交通の礎が築かれました。明治期には、舞鶴に海軍鎮守府が開庁し、阪鶴鉄道や山陰本線の開通など、近代都市として発展しました。戦後、舞鶴港は「引揚港」として、歴史的使命を果たし、2011年には日本海側拠点港に選定され、東アジア諸国と関西経済圏を結ぶゲートウェイを目指し取り組んでいます。

このたびの「海フェスタ京都」の開催を機に京都府北部5市2町、心を一つにして、こうした地域の歴史や特性を最大限に活かし、「海の京都」を国の内外に広く発信します。

まいづる花図鑑

97

【ハマベノギク】 (キク科) 見ごろ7～10月頃



海岸の砂地や岩場などに生える多年草。富山県以西～九州までの日本海岸に沿って分布する。

莖は、根元からよく枝分かれして地を這い、先が立ち上がって頭花を付ける。莖の葉は長さ2～2.5㎝のさじ形で厚く、ざらつく。夏から秋にかけて小枝の先に頭花を1つずつ付ける。

花は径3～4㎝で舌状花は薄紫色、中心の筒状花は黄色。まれに舌状花が白色のものがある。名前の由来は、浜辺に生えるキクという意味から。

【協力】

瓜生勝朗 市文化財保護委員 (植物分野)

定期予防接種に新たに追加 10月1日から 水痘と高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象や接種回数などは次のとおり。詳しくは、対象者に9月下旬までに通知予定。



《水痘》

【接種回数】 2回

【対象】 接種日に1歳以上3歳未満

※平成26年度に限り3歳以上5歳未満も可(1回の接種)。

【料金】 無料

《高齢者用肺炎球菌》

【接種回数】 1回

【対象】 今年度に65～100歳になる5歳刻みの年齢と平成26年度に限り100歳以上の人

※60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器、ヒト免疫機能の障害(身障手帳1級程度)がある人は保健センターへお問い合わせを。

早期発見・早期治療へ

申し込み不要

結核・肺がん巡回検診



結核・肺がん巡回検診を実施中。早期発見・早期治療のためにぜひ受診を。主な内容は胸部エックス線撮影(100円)、必要がある人には喀痰検査(500円)も実施。対象は40歳以上。日時や場所は下記のとおり。

	日時	場所
9月2日(火)	13時～14時	市民会館
9月3日(水)	13時40分～13時50分	真倉公民館
	14時20分～14時30分	城南会館
9月10日(水)	15時30分～16時	南公民館
9月11日(木)	13時～14時	市民会館
	14時30分～14時40分	喜多公民館
9月17日(水)	13時40分～13時50分	今田公民館
	14時20分～14時30分	別所公民館
	14時50分～15時	上根公民館
9月19日(金)	15時20分～15時30分	岸谷旧分校前
	15時50分～16時	白滝公民館
9月19日(金)	15時30分～15時40分	志楽ダイヤモンド会館
9月24日(水)	15時20分～15時30分	常公民館
	16時～16時20分	白鳥団地集会所

9月のカレンダー



休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院 (内科・外科)
6日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
7日(日)	9時から	
13日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
14日(日)	9時から	
15日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
20日(土)	開業医の診療終了後	
21日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
23日(祝)	9時から	
27日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
28日(日)	9時から	

※受診は、できる限り昼間の時間帯にお願いします。また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内にかかりつけ医での受診をお願いします。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
7日(日)	9時～18時 ※受け付けは 17時30分まで	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
14日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
15日(祝)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
21日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
23日(祝)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
28日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

水道修理

当番会社

(株)マイベイ (☎63・7557) ※19時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(3期)
国民健康保険料	(4期) 9月30日(火)
介護保険料	

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
15日(月=敬老の日)	○	○ (第3月曜が収集の地域)
23日(火=秋分の日)	休	○ (第4火曜が収集の地域)

献血の日程

日	受付時間	会場
2日(火)	9時30分～12時	西消防署 京都府漁協
	13時30分～16時	
12日(金)	9時30分～13時 14時～15時30分	舞鶴グランドホテル
16日(火)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	バザールタウン舞鶴
18日(木)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴市役所
26日(金)	9時30分～11時 12時～16時	舞鶴高専
29日(月)	13時45分～16時	舞鶴共済病院

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400㏄のみ。ただし、18日は200㏄も実施。

9月の保健センターのお知らせ ☎ 65・0065 FAX 62・0551



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お願いします。

生活習慣を振り返ろう 「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」

運動や食事、禁煙などの生活習慣の改善に向けた取り組みを進めるため、9月は健康増進普及月間に定められています。また、健康寿命を延ばすことを目的に野菜不足の解消を目標とする食生活改善普及運動も実施されます。次の2つの合言葉で、皆さんも生活習慣の見直しをしてみませんか。

合言葉 その①「今日からあなたも^{プラステン}＋10」

毎日体を動かす時間を1日10分増やすと生活習慣病になるリスクが3倍下がります。運動習慣がない人は今よりも10分(10回)多く体を動かしましょう。

《ちょっとした工夫で普段の動きが運動に》

◆足踏み

腕を90度に曲げて前後に振りながら足踏み1分

◆ゆっくり座ればスクワット

足の付け根を曲げ、次にゆっくりひざを曲げていけば太ももを鍛えるスクワットに。



合言葉 その②「野菜プラス1皿」

健康づくりに必要な野菜は1日350g。一般的な野菜料理で1皿約70gが摂取できます。1日5皿を目標にプラス1皿から始めましょう。

《プラス1皿のポイント》

◆家で作る時

- ◆汁物は具たくさんにする
- ◆冷凍野菜やカット野菜をうまく利用
- ◆電子レンジでかんたん温野菜

◆メニューを選ぶとき

- ◆単品より定食や具たくさんなものを選ぶ

めざせ1日5皿



緑黄色野菜(色の濃い野菜)、その他の野菜、きのこ、海藻を組み合わせましょう。

健康診査・予防接種

	対象	内容	その他
乳幼児健診	3か月・10か月・1歳6か月・3歳児	◆身体計測 ◆問診 ◆医師の診察 など	該当者には通知。対象などは同センターか市ホームページで確認を。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。
予防接種 (協力医療機関で個別接種)	乳幼児 児童・生徒	◆ヒブ ◆小児用肺炎球菌 ◆四種混合1期 ◆BCG ◆麻しん風しん1期・2期 ◆日本脳炎1期 ◆三種混合1期 ◆不活化ポリオ ◆三種混合2期 ◆日本脳炎2期 ◆子宮頸がん予防	《子宮頸がん予防ワクチンの接種》 国の通知により、現在積極的にお勧めしていません。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することはできます。

※大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診、歯周疾患検診は実施医療機関で行っています。また、集団検診(胃がん、結核・肺がん、肝炎ウイルス)も保健センターなどで実施。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月8日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) ※各1回のみ参加可	2歳6か月児	平成23年10月1日～ 24年3月13日生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	9月2日(火)から 電話で
	2歳児	平成24年4月1日～ 9月12日生まれ		先着30人		
	2歳6か月児	平成23年10月15日～ 24年3月31日生まれ		先着20人		9月16日(火)から 電話で
	2歳児	平成24年4月19日～ 9月30日生まれ		先着30人		
離乳食教室	5～6か月児の保護者	9月12日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	9月2日(火)から 電話で
心の健康相談室	市内在住の人	9月29日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレスなど	先着3人	無料	9月2日(火)～26日(金)に 電話で

催し

教室・講座

募集

子育て

相談

傍聴

その他



催し

秋のおサンボフリーマーケット

時 9月5日(金)9時30分～11時30分
 場 市政記念館内 赤ちゃんから大人の洋服やおもちゃ、雑貨、手作りのものなど個人出店の約20ブースが参加
 問 メールカフェの木下さん(☎64・0500)

文化事業団(☎64・0880)

【総合文化会館】

◆コミュニケーション作品展

木版画展、ピース・アクセサリー展
 時 9月6日(土)・7日(日)10時～17時

◆コミュニケーションサート秋のまんなかで

時 9月7日(日)13時30分から

内 大正琴やオカリナ、クラリネットの演奏など

◆ピアノワークショップ 中川博士のピアノ塾〜ピアノの秘密を探検しよう〜

時 11月16日(日)14時から 講 中川賢一さん
 定 先着50人 料 500円 他 未就学児は入場不可 申 9月20日(土)から電話で

【市民会館】

◆優秀映画鑑賞推進事業「市民名画座」

チケットは9月20日(土)に発売

時・内 ◆12月21日(日)10時30分：用心棒、13時30分：天国と地獄

◆12月23日(祝)10時30分：酔いどれ天使、13時30分：生きる

料 全席自由500円(2本セットで800円) 他 友の会会員は割引あり

サロン「ぼーればーれ」

(☎63・3008、FAX 62・9546)

◆べりんていのフルート&ギターデュオ

時 9月8日(月)12時30分～13時

◆絵画サークル展

時 9月11日(木)・24日(水)10時～16時

◆デュオ・アマリスのコーラス

時 9月16日(火)12時30分～13時

◆木村美登里個展

時 9月25日(木)～10月8日(水)10時～16時

内 陶芸や書、水墨画など

「魚市」新鮮な魚介類を直販

時 9月14日(日)14時～16時

場 府漁協舞鶴支所前

内 サザエやイワガキ、干物など

問 青年漁業者有志の会の濱内さん(☎090・3674・1870)

身障センターの催し

(☎63・3008、FAX 62・9546)

◆あべのハルカス美術館見学

時 9月19日(金)8時～17時30分

対 絵画に興味のある障害のある人

定 先着20人 料 5,000円(昼食代など)

申 9月10日(水)までに電話かファクスで

◆秋祭り

時 9月27日(土)10時～15時 内 ステージ

シヨアヤバザー、模擬店など

他 バザーに出店する未使用の日用品

などを9月26日(金)まで受付中。ご協力

いただいた方は直接同センターへご持参ください。

◆障害者 囲碁大会

時 10月5日(日)13時～17時

内 トーナメント形式で対局。審判員との交流も

申 9月30日(水)までに電話かファクスで同センターへ。

認知症介護家族のつどい

時 9月19日(金)13時～15時

場 中総合会館

内 参加者同士の交流など

対 認知症の人を介護している家族

問 高齢者支援課(☎66・1012)

チャリティギターコンサート

時 9月21日(日)15時から

場 市政記念館

内 アストウリアス、朱色の塔、荒城

の月、ザ・ローズなど

料 1,500円

他 入場料は全額東日本大震災の被災地に寄付

問 ふれあいアートスクールの谷本さん(☎0740・22・5622)

西国29番札所松尾寺ウオーク

時 9月21日(日)8時から

場 西舞鶴駅集合

内 西舞鶴駅から松尾寺駅までの約24キロを歩く

料 300円(中学生以下無料)

申 北京都ウォーキング協会の林さん

(☎0773・42・0546)

市役所ロビーコンサート

時 9月25日(木)12時10分～12時50分

場 市役所市民ホール

内 フルーツ奏者の近藤貞秋さんと松下恵子さん、ピアノ奏者の池永

聡子さんが出演

問 文化振興課(☎66・1019)

大浦の農漁村体験

時 9月27日(土)10時から

場 河辺集会所集合

内 稲刈りやサツマイモ掘り、地引き網体験など

定 先着30人(小学生以下は保護者同伴)

料 2,000円(昼食付き。小学生以下は無料)

他 JR東舞鶴駅から無料送迎あり

申 9月19日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号を電話でふるさと大浦

21の岸さん(☎68・0016)へ。

※電話は18時以降にお願いします。

中丹文化芸術祭 中丹写真展

時 9月27日(土)・28日(日)10時～17時

(28日は16時まで)

場 総合文化会館

内 中丹地域在住か在勤のアマチュア写真家の作品を展示。「写メール」部門も開催。

他 28日15時から表彰式を開催

問 文化振興課(☎66・1019)

◆略語の見方

時 = 日時 場 = 場所・会場 内 = 内容 講 = 講師 対 = 対象
 定 = 定員、募集人数 料 = 料金 他 = その他 申 = 申し込み方法 問 = 問い合わせ先

※ 対 だれでも 定 特になし 料 無料 他 特になし 申 不要の場合は、記載していません

福祉スポーツの集い

- 時 9月30日(火)10時30分～15時
- 場 文化公園体育館
- 内 ニュースポーツやスワロビクス・ヨーガ体験、卓球バレーなど。午後からは卓球バレーのみ
- 対 障害児・者や高齢者、ボランティア
- 問 実行委員会事務局(身障センター内、☎63・3008、FAX62・9546)

図書館の催し

- 【東図書館(☎62・0190)】
- ◆おはなし会
 - 時 10月1日(水)15時30分～16時
 - 内 人形劇やエプロンシアターなど
 - 対 幼児と小学生
- ◆読書会
 - 時 10月6日(月)13時30分～15時
 - 内 あさのあつこ著「弥勒の月」

男の断捨離セミナー

女性も参加できます

【断捨離とは】

物の片づけを通して自分を知り、心の混沌を整理し、人生を豊かな状態へ入れ替える方法。



▲南前ひとみさん

- 【日時】 9月26日(金) 13時30分～15時30分
- 【場所】 中総会館(フレアス舞鶴)
- 【講師】 断捨離トレーナーの南前ひとみさん
- 【対象】 市内在住の男女
- 【定員】 先着50人
- 【その他】 託児あり(予約が必要)
- 【申し込み方法】 9月25日(木)までに電話かファクスでフレアス舞鶴(☎65・0065、FAX62・0872)へ。

◆おはなし隊キャラバンカーがやってくる!

- 時 10月12日(日)10時～11時30分
- 内 10時35分からおはなし会も実施
- 他 出版文化産業振興財団と共催
- ◆赤ちゃんえほんのひろば
 - 時 10月14日(火)11時～11時20分
 - 内 わらべうたや絵本の読み聞かせなど
 - 対 0～2歳児
- ◆おはなしのろうそく
 - 時・対 10月18日(土)
 - ◆10時30分～11時:小学生
 - ◆11時5分～11時30分:4歳以上
 - 内 ろうそくを灯した部屋でストーリーテリングなど
 - ◆えほんのじかん
 - 時 10月4日(土)11時～11時30分
 - 内 絵本の読み聞かせなど
 - 対 3歳以上の子ども

◆赤ちゃんおはなし会

- 時 10月15日(水)11時～11時20分
- 内 わらべうたや絵本の読み聞かせなど
- 対 0～2歳児

ペタンクを楽しもう

- 時 10月3日(金)・6日(月)・10日(金)・17日(金)、9時30分～11時30分
- 場 文庫山学園
- 内 市内在住の60歳以上(先着10人)
- 申 9月25日(木)までに電話かファクスで文庫山学園(☎64・4060、FAX64・4064)へ。

あどべんちやークラブ

- 時 10月25日(土)、11月1日(土)・2日(日)、12月7日(日) 場 府立青少年海洋センター(宮津市)ほか
- 内 合宿や野外料理、レクリエーションなど
- 対 小学3～6年生(先着30人)
- 料 5000円(合宿費が別途必要)
- 申 9月22日(月)までに住所・氏名・学校名・学年・保護者名を電話かファクスでウィークエンドサークル実行委員会事務局(中央公民館内、☎62・0400、FAX62・0442)へ。

名水杉山案校祭

- 時 10月4日(土)10時～14時 場 杉山市民農園
- 内 バームクーヘンやジャンボパン、ピザなどを作る
- 定 先着40人
- 料 2000円
- 申 9月29日(月)までに電話でNPO法人名水の里杉山の松岡さん(☎090・5060・4311)へ。



教室・講座

介護者教室

- 時 9月13日(土)13時～15時
- 場 真愛の家 寿荘
- 内 「こんなことあるある認知症」をテーマに具体的な対応方法を学ぶ勉強会や交流会
- 対 高齢者を介護している家族
- 料 1000円
- 申 社会福祉法人 真愛の家(☎76・8887)へ。

市民医療フォーラム

- 時 9月13日(土)14時～16時
- 場 市政記念館
- 内 ◆舞鶴共済病院消化器内科の渡邊国嗣さんによる講演「ピロリ菌、除菌のすすめ・胃がん予防のために」
- ◆りんご会しかた小児科医院院長の四方卓磨さんによる講演「予防接種の話・よくわかるvsなんとなくわかる」
- 問 舞鶴共済病院地域医療連携室(☎66・1508)

防火安全講習

- 時 9月20日(土)10時～11時30分
- 場 東消防署
- 内 イベントなどの防火管理に関する講習や消火器の取り扱いなど
- 定 先着40人
- 申 所定の用紙(消防本部ホームページからダウンロード可)で。
- 問 消防本部(☎66・0119)

催し

教室・講座

募集

子育て

相談

傍聴

その他

応急手当普通救命講習

◆西消防署 (☎77・0119)

時 9月24日(水)18時〜21時

◆東消防署 (☎65・0119)

時 9月26日(金)18時〜21時

〈共通〉

定 先着30人

◆実施日の1週間前までに電話で各消防署へ。

セミナー「みんなで考える職場のパワーハラスメント」

時 9月29日(月)18時30分〜20時30分

場 勤労者福祉センター(旧市民病院)

◆講 特定社会保険労務で年金アドバイザーの辻賢二さん

◆申 9月22日(月)までに電話かファクスで勤労者福祉センター(☎64・3200、FAX 64・3201)へ。

赤れんが博物館市民講座

時 9月27日(土)14時〜15時30分

場 総合文化会館

◆内 北翔大教授の水野信太郎さんによる講演「建築作品は美術作品か技術の商品か」定先着25人

◆申 前日までに電話で赤れんが博物館(☎66・1095)へ。

第8回 京都市民公開講座

時 9月27日(土)14時〜16時15分

場 西駅交流センター

◆内 公開講座「増える肺がんにご注意」

ち向かう?ひとりひとりができること」

◆講 ◆たなか内科クリニック院長の田中寛之先生

◆府立医大大学院呼吸器内科教授の岩崎吉伸先生

◆市健康増進課職員

◆舞鶴医療センター (☎62・2680)

城南会館 (☎78・1800)

◆デジタルカメラ教室

時 10月2日〜23日の毎週木曜日

定 先着20人

料 5000円

◆申 9月24日(水)までに電話で

◆英語再チャレンジ教室

時 10月3日(金)〜来年3月27日(金)に計23回、19時〜20時30分

定 先着15人

料 月3,000円

◆申 9月24日(水)までに電話で

◆英語サロンへのお誘い

時 10月6日(土)から毎月第1土曜日と第3土曜日、19時から

◆内 英会話や英語の短編小説を読む

料 1回500円

◆開館10周年記念ふるさと歴史講座

時 10月11日〜3月14日の土曜日に計6回、10時〜11時30分

◆内 地域の歴史を学ぶ

定 先着24人

料 3000円

◆申 9月27日(土)までに電話で

◆英語ブッククラブ

時 10月12日(日)〜来年3月22日(日)まで計12回、15時30分〜17時

◆内 英会話や英語の現代小説を読む

定 先着10人

料 月2,500円

◆申 9月30日(水)までに電話で。

◆漁師さかな料理教室

時 10月17日(金)11時〜14時

定 先着20人 料 3000円

◆申 9月30日(水)までに電話で。

◆本物みそ作り教室

時 10月21日(火)14時〜17時と10月22日(水)9時〜12時

定 先着20人 料 3,500円

◆申 9月30日(水)までに電話で。

親子陶芸教室

時 10月4日(土)9時30分〜12時

場 大浦会館

◆内 皿やコップなどの小物を作る

◆対小学生とその保護者

定 先着20人 料 5000円

◆申 9月2日(火)〜25日(木)までに電話で大浦会館(☎68・2010)へ。

公開講座「こころも体も健康に」

時 10月4日(土)13時〜16時

場 舞鶴医療センター附属看護学校

◆内 ヨーガ体験や血圧測定なども実施

◆講 ヨーガイナストラクターの小牧理恵子さん 定先着50人

◆申 前日までに電話かファクスで同校(☎63・4338、FAX 63・3014)へ。

自然文化園 (☎68・1187)

◆秋の山野草展

時 9月13日(土)〜21日(日)9時〜17時

場 自然文化園展示棟

◆内 大浦半島周辺に自生する山野草、約100点を鉢植えや写真パネルで紹介

◆他 山野草の作品展も募集中

◆秋の星空観察会

時 9月27日(土)18時〜21時

場 自然文化園駐車場集合(17時30分)

◆講 舞鶴天文同好会

定 先着20人 料 2000円

◆他 雨天の場合は28日(日)に変更

◆四季写真展の作品募集

時 9月24日(水)〜10月3日(金)

場 花と緑の公社

◆内 同園で撮影した未発表のもの。カラーか白黒の四つ切(ワイド可)か半切。1人3点以内。

◆申 申込書(同園、市役所本庁、西支所、各公民館などに備え付け)を添付し花と緑の公社へ。郵送は10月3日(金)必着。10月4日(土)は西支所でも受け付け。



施設の休館日

◆中央公民館…第4月曜日 ◆南・西・加佐公民館、大浦・城南会館…毎週月曜日 ◆東公民館…毎週月曜日 (祝日の場合はその翌日) ◆東図書館…毎週木曜日と祝日 (土・日曜日の場合は開館)、毎月末日の最終火曜日 ◆西図書館…毎週月曜日と祝日 (土・日曜日の場合は開館)、毎月末日の最終水曜日 ◆田辺城資料館、郷土資料館…毎週月曜日 (祝日の場合はその翌々日) と祝日の翌日 ◆総合文化会館、市民会館、陶芸館…毎週月曜日 (祝日の場合はその翌日) ◆引揚記念館、東・文化公園体育館…第3木曜日。

アートフラワー講座

- 時 10月6日～来年3月までの第1月曜日と第3火曜日、13時～16時
- 場 シルバー人材センター(旧市民病院)
- 定 先着5人
- 料 1,100円(材料費が別途必要)
- 申 9月19日(金)までに電話でシルバー人材センター(☎64・3233)へ。

要約筆記奉仕員養成講座

- 時・内 ◆手書き：10月7日～12月16日の毎週火曜日、13時～16時30分
- ◆パソコン：来年1月13日・20日の火曜日13時～16時30分
- 場 身障センター
- 対 市内在住か在勤の18歳以上で講座修了後も要約筆記の活動が可能な人
- ※パソコンは手書き修了者で1分間に70文字以上入力できる人
- 定 20人(多数の場合抽選)
- 申 9月30日(火)までに電話かファクスで聴言センター(☎64・3911、☎64・3912)へ。

初歩からの版画教室

- 時 10月9日～11月27日の毎週木曜日、13時30分～15時30分
- 場 西公民館(内)年賀状を作る
- 講 舞鶴版画クラブの岩見英一朗さん
- 定 先着20人
- 料 月3,000円
- 申 10月2日(休)までに電話で西公民館(☎75・6501)へ。

京都SKYシニア大学

- 時 10月10日～11月21日の毎週金曜日
- に計7回、13時30分～15時30分
- 場 西総合会館
- 内 地元の文化や歴史探訪など
- 対 おおむね50歳以上
- 料 7,000円
- 申 9月19日(金)までに電話で公益財団法人京都SKYセンター(☎075・241・0226)へ。

高齢者対象 社交ダンス無料講習

- 時・場 10月21日から毎週火曜日
- 《昼の部》13時～13時50分、西総合会館
- 《夜の部》18時30分～19時30分、西市民プラザ
- 内 ブルース・ジルバ・ワルツ・タンゴ・ルンバなど
- 申 舞鶴市ダンス連盟の安久井さん(☎76・3533)



子育て

講演会「子どもが憧れる大人に」

- 時 9月6日(土)13時～15時
- 場 子育て支援センターよちよち広場
- 講 カウンセラーの辻中公さん
- 対 子育て中の保護者や子育て・教育に携わっている人
- 料 500円
- 申 スマイルプロジェクトの奥田さん(☎090・7757・7655)へ。

地域子育て支援センター さるなあと(☎76・8333)

- ◆親子でリトミック
- 時 9月16日(火)10時30分～11時30分
- 定 先着25組
- 料 200円
- ◆生の音楽で楽しく歌おう
- 時 9月25日(水)10時30分～11時30分
- 料 200円

＜共通＞

- 対 子育て中の親子
- 申 9月1日(月)から電話で

バレトン・ボクササイズ教室

- 時 9月19日(金)10時～11時30分
- 場 商工観光センター
- 内 バレエとボクシングのトレーニング方法に基づいて行うエクササイズ
- 対 子育て中の親
- 定 先着30人
- 他 託児あり
- 申 9月13日(土)までに東公民館(☎62・1237)へ。

子育て講座

「みき助産師さんを囲んで」

- 時 9月26日(金)10時～11時30分
- 場 中総合会館
- 講 みき助産院の新宮美紀さん
- 定 先着20人
- 他 託児あり
- 申 電話で親と子のひろば(☎62・1615)へ。

地域子育て支援センター よちよち広場(☎63・4821)

- ◆ベビー&ママのタッチケア
- 時 9月26日(金)10時30分～11時30分
- 場 地域子育て支援センターよちよち広場
- 内 アロマオイルを使ったマッサージ
- 対 2～7か月児とその母親
- 定 先着8人(料)1,000円
- 申 9月1日(月)から電話で。
- ◆よちよちパーク出店者募集
- 時 10月17日(金)10時～12時
- 場 総合文化会館
- 内 子供服や育児用品などのフリーマーケット(定)先着22店
- 申 9月1日(月)から電話で。

ダンボールであそぼう!

- 時 9月28日(日)10時30分から
- 場 おもちゃ図書館(西乳児保育所内)
- 問 おもちゃ図書館(☎76・0573)
- 健やか子育て教室「秋の料理教室」
- 時 10月2日(休)9時30分～11時30分
- 場 西総合会館
- 内 鮭のみみじ焼きやおからの煮物、パンキンプリング
- 講 舞鶴料理学院の堀祥子さん
- 対 子育て中の母親(料)800円
- 定 先着15人(他)託児あり
- 申 9月25日(休)までに電話で西公民館(☎75・6501)か子育て支援センター(☎76・8333)へ。

催し

教室・講座

募集

子育て

相談

傍聴

その他



相談

人権相談

◆人権なんでもお気軽相談

時 毎週月曜日（休日の場合は翌日）

9時～12時 場 法務局舞鶴支局

内 面接相談（個室）・電話相談

◆特設人権相談所

時・場 ◆第2木曜日：城南会館

◆第3木曜日：南公民館、いずれも

9時～12時 内 面接相談（個室）

〈共通〉 内 人権擁護委員が応じる

問 法務局舞鶴支局（☎76・0858）

就業支援センター（☎63・0810）

◆就職・生活個別相談

時 9月3日～24日の水曜日、10時～16時

内 就職や生活に関する相談 対 求職者

定 先着各5人他 1人50分

◆看護職就業相談会

時 9月4日（水）13時30分～16時

内 復職や転職の相談など

対 保健師、助産師、看護師、准看護師の資格がある人他 1人30分

◆就職力アップセミナー

時 9月17日（水）14時～16時

内 履歴書の書き方や面接指導など

対 求職者 定 先着10人

◆若者サポートステーション出張相談

時 9月18日（木）10時～16時 内 進路・就

職・転職に関する若者の悩み相談

対 15～おおむね40歳とその家族

定 先着5人

◆マザーズジョブカフェ巡回相談

時 9月22日（月）10時～16時

内 子育て中の親・ひとり親の就職支援

他 1人50分

◆福祉のお仕事相談会

時 9月26日（金）10時～16時

対 福祉の仕事に興味のある人

定 先着5人

〈共通〉

申 実施日の前日までに住所、氏名、

電話番号を電話で。

他 最新の情報をホームページに掲載

フレアス舞鶴の無料女性相談

◆電話相談

時 9月4日～25日の木曜日、10時～16時

内 人間関係や子育て、家庭内での暴

力、介護の悩みなどに関する相談。

専用電話（65・0056）へ。

◆心とからだの相談・プチセミナー

時 9月16日（水）13時～14時

内 助産師が応じる 定 先着6人

他 託児あり（予約が必要）

申 前日までに電話で人権啓発推進室

（☎66・1022）へ。

◆心とからだの相談

時 9月16日（水）14時～15時

内 助産師が応じる 定 先着1人

他 託児あり（予約が必要）

申 前日までに電話で人権啓発推進室

（☎66・1022）へ。

◆面接相談

時 10月8日（水）11時～14時10分

内 人間関係や子育て、家庭内での暴

力などの相談に女性問題カウンセラ

ーが応じる 定 先着3人

他 託児あり（予約が必要）

申 前日までに電話で同室へ。

〈共通〉

対 市内在住か在勤の女性

市民無料相談

（市民相談課、☎66・1006）

◆司法書士法律相談

時 9月4日（水）13時30分～16時30分

場 市役所本館

内 相続や成年後見、多重債務など

◆巡回市民・行政相談

時 9月9日（火）13時30分～15時30分

場 中総合会館

内 市職員と行政相談委員が応じる

◆公証相談

時 9月16日（水）13時30分～15時30分

場 市役所本館

内 遺言書や契約書など公正証書の作成

◆土地家屋調査士相談

時 9月16日（水）13時30分～15時30分

場 市役所本館 内 土地の分筆や合筆、

境界問題、家屋の新・増築、滅失など

◆市民法律相談

時 9月19日（金）13時から 場 市役所本館

内 弁護士が応じる 定 11人（多数の場

合抽選） 申 9月17日（水）8時30分～12

時に電話で。

◆行政書士相談

時 9月24日（水）10時～13時 場 市役所本館

内 官公署への提出書類や遺言書・遺

弓道初心者教室の参加者募集

【日時】 9月27日～10月28日の
毎週火・土曜日に計10回

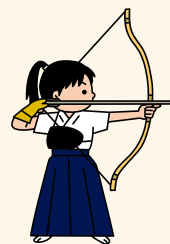
【場所】 東舞鶴公園弓道場

【対象】 市内在住か在勤の弓道初心者

【定員】 先着15人

【料金】 3,000円

【申し込み方法】 電話で舞鶴スポーツネットワーク
（東体育館内、☎66・1061）へ。



事務所の移転のお知らせ

シルバー人材センターと勤労者福祉
センターは9月16日（火）に旧市民病
院に移転します。

舞鶴YMCA国際福祉専門学校の誘致に伴い移設するもので、
事業内容や問い合わせ先に変更はありません。

詳しくはこちら▶

◆シルバー人材センター（☎64・3233）
◆勤労者福祉センター（☎64・3200）

市の人口と世帯数

◆人口 85,512人 (-79人) ◆男 42,923人 (-39人) ◆女 42,589人 (-40人)
 ◆世帯 35,237世帯 (+1世帯)
 ※平成26年8月1日現在の推計人口。()内は前月比。

高齢者・障害者の人権あしん相談

時・場 ◆9月8日(月)・10日(水)10時～12時：法務局舞鶴支局
 ◆9月11日(木)9時～12時：城南会館
 ◆9月11日(木)10時～12時：すこやか森の森、身障センター(すこやか森は11時30分まで)
 ◆9月11日(木)11時～13時：文庫山学園
 (内)人権擁護員が応じる
 問 法務局舞鶴支局 (☎76・0858)

療育相談

時 9月8日(月)と22日(月)13時30分～15時30分
 場 地域生活支援センターみずなぎ
 対 市内在住の障害児・者とその家族
 申 電話かファクスで同センター (☎64・3766、FAX 64・3658)へ。

高齢者・障害者権利擁護相談

時 9月10日(水)13時から 場 市役所別館
 (内)財産管理や遺産相続、遺言など
 対 市内在住の高齢者や障害者とその家族
 定 先着3人
 申 9月5日(金)までに電話で高齢者支援課 (☎66・1018)へ。

がん個別相談会

時 9月18日、10月16日、11月20日、12月18日の木曜日、13時～15時30分
 場 中丹東保健所
 (内)保健師か看護師が応じる
 問 京都府がん総合相談支援センター (☎0120・078・394)

立命館大学大学院法律相談

時 9月20日(土)13時30分～16時30分と21日(日)9時30分～14時30分 場 西駅交流センター(内)離婚や相続、近隣トラブルなど 申 9月19日(金)までに電話で市民相談課 (☎66・1006)へ。

府民無料法律相談

時 9月22日(月)13時30分から 場 中丹広域振興局(内)弁護士が応じる 定 先着10人
 申 9月19日(金)9時から電話で同振興局 (☎62・2500)へ。

聞こえの相談会

時 9月25日(木)13時～16時
 場 聴言センター(内)聴力測定と補聴器の相談に言語聴覚士が応じる
 対 市内在住の難聴者 定 先着5人
 申 9月22日(月)までに電話かファクス、はがき(〒625・0083 市内字余部上2-9)で聴言センター (☎64・3911、FAX 64・3912)へ。

離職者向け訓練「福祉即戦力人材養成科」説明会

時・場 ◆9月8日(月)14時～15時：ハローワーク舞鶴 ◆9月8日(月)10時30分～11時30分：就業支援センター
 (内)福祉即戦力人材養成科の概要や特徴の紹介◆過去に参加した人の体験談◆質疑応答など
 申 電話で北部福祉人材確保事業事務局 (☎0773・22・2815)へ。

不動産無料相談会

時 9月29日(月)10時～16時 場 西駅交流センター(内)不動産の評価や賃料、権利関係などの相談に不動産鑑定士が応じる 問 公益社団法人京都府不動産鑑定士協会事務局 (☎075・211・7692)

定例教育委員会

時 9月26日(金)14時から 場 市役所別館
 問 教育総務課 (☎66・1070)

その他

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～30日(火)、「秋空に無事故を誓う 京の道」をスローガンに秋の全国交通安全運動を実施。また、9月は「高齢者の交通事故防止強化月間」です。1人ひとりが交通ルールを守り、交通事故のない安全なまちを目指しましょう。

《運動の基本》

子どもと高齢者の交通事故防止

《重点事項》

◆夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止◆全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底◆飲酒運転の根絶◆二輪車の交通事故防止
 《市交通対策協議会(市民相談課内)》

お探しします。
舞鶴での新しいお部屋。

不動産・売買・仲介・賃貸・管理
アイシクス不動産(有)
 京都府知事(2)第12194号(公社)京都府宅地建物取引業協会会員
 京都府舞鶴市字浜767番地3 TEL0773-62-0505

相続・遺言のことなら

不動産の相続登記、相続の具体的な手続きの進め方、相続放棄の仕方、遺言書の書き方など、相続・遺言のことでお困りの方はお気軽にご相談下さい。

取扱業務
 売買・贈与などによる不動産登記手続
 会社設立、役員変更等商業登記手続
 任意整理、破産、民事再生等債務整理業務
 相続・遺言 成年後見業務 各種法律相談

ひえだ司法書士事務所
 司法書士 稗田 一義 (京都司法書士会所属)
 ☎0773-75-3011 京都府舞鶴市字円満寺142番地2

催し 教室・講座

募集

子育て

相談

傍聴

その他



まいづる 元気人²⁰

私たちの健康は私たちの手で

舞鶴市食生活改善推進員協議会（はまなす会）

会長 浜田 多津代さん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを進めるボランティア「舞鶴市食生活改善推進員協議会（通称：はまなす会）」料理教室などを通じて生活習慣病の予防につながるレシピなどを紹介されています。今年で設立40周年。活動の様子や思いについて、会長の浜田多津代さんにお話を伺いました。

「料理の基本は主食（ご飯）＋主菜、副菜、副副菜、汁物。レシピを作るときは1汁3菜でバランスが良く、たくさんの食材が入るように心がけています。あと、カルシウムを摂るために乳製品も必ず入れています」と話すのは「はまなす会」会長の浜田さん。自身、平成9年に養成講座を受け、活動は今年で17年目。「仕事を辞めたあと、社会との関わりをどのようにしたらよいかと考えていたとき、広報紙で募集しているのを見たのが始まり。もともと食べることが好きで料理を作るのも好き。会員の皆さんからも『料理が好き』という思いを感じています」。

メンバーは、舞鶴市民で構成された65人。50〜80代を中心に90代の会員も現役で活躍中。入会には、市の食生活改善推進員養成講座を受講することが必須。受講では、衛生に関することや医師の話、食中毒やカロリー計算などの講座を受け、食に関する幅広い知識を学ぶ。

活動内容は、市が実施している健診や会の勉強会で、栄養士の指導のもと、食生活の改善に向けたメニューの試食を作ったり、「まいてフェスタ」で郷土料理や減塩食などを紹介・提供することなど公民館事業であらゆる世代を対象に料理教室も行っている。また、自主活動として、市内の高校に郷土料理や和食の基本などを教えたり、男性向けの料理教室も実施。「会員で考えた塩分控えめで低カロリーのおいしいレシピを参加してもらった人に『あの時はこうやって教えて



▲設立40周年の記念集会以て（7月26日）

もらったな」と思い出してもらえたらいいなと思っています」。また、「男性料理教室に参加してもらった方から、地域のサロンで習ったレシピを作ってみた、家族からも好評だったという話を聞くと学んできたことが広く伝わっていると実感できてとてもうれしです」と話す。

はまなす会で学んだことは家でもすぐ実践ができ、自分と家族の健康につながるのとのこと。「食生活改善の大切さを自分や家族、そして地域の皆さんへ伝え、『元気』を広げていきたいです。特に子育て世代の若いお母さんに自分の経験や食生活の大切さを伝えたい。若いうちから塩分控えめの食事を続けることが生活習慣病の予防につながりますよ」。

今年で、はまなす会は設立40周年を迎える。浜田さんは「これからも皆さんの食生活の改善の提案やおいしい減塩食などを紹介し、健康で長生きできるお手伝いができたらいいなと考えています」と思いを語ってくれました。



はまなす会の「作ってみよう 野菜たっぷりメニュー」
～塩分控えめで夏バテ解消に～

大豆たっぷりカレースープ

【作り方】

- 1 なすは半月切り、にんじんはいちょう切り、万願寺甘とうは斜め切り、玉ねぎは千切り。いずれも薄く小さめに。ベーコンは1㎝幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油と1を入れて炒める。
- 3 具材が煮詰まったら、水を入れて大豆、コンソメ、カレー粉、ローリエを加えて15分間弱火で煮る。

※毎年秋に開催される「まいてフェスタ」でも作ってお待ちしています。

【1人分】
野菜 90g
147kcal
塩分 1.4g

- 【材料【4人分】】
- | | |
|------------|-----------|
| にんじん…80g | コンソメ…2個 |
| ベーコン…40g | カレー粉…2g |
| 水煮大豆…200g | ローリエ…2枚 |
| 玉ねぎ…120g | サラダ油…小さじ1 |
| 万願寺甘とう…80g | 水…800cc |
| なす…80g | |

