

# 広報 まいづる

MAIZURU CITY NEWS

2018

10

Vol.992



P 2 消防団にあなただけの力を!!

P 4 シリーズ市政の今 特別編

P 8 赤れんがフェスタ&舞鶴赤れんがハーフマラソン

東舞鶴高生徒の稲刈り体験(字泉源寺、9月19日撮影)



# 消防団にあなただの力を!!

出勤に時間を要する遠隔地での火災や、市内全域で出勤を要する災害時などに地域に密着し、消防隊と連携して住民の安全・安心を守る消防団。団員数は年々減少しており団員の確保が喫緊の課題です。全国各地で地震や風水害などの大規模災害が発生しており、市でも昨年の台風21号や平成30年7月豪雨では甚大な被害を受けました。その際、消防団員は水防活動や救助活動、広報活動など地域に密着した活動に徹しました。普段はそれぞれ仕事をもち、災害発生時には災害対応を、土・日曜日などには訓練や啓発活動を実施していますが、仕事や家庭の事情で入団を迷っているという人も多くかもしれません。そこで、消防団の活動内容や頻度などの気になるところを紹介いたします。

《消防本部》

## 団活動は家庭と両立

消防団は、火災時の消火活動や水害時の水防活動などのほか、平常時には放水訓練など日々の出勤時に必要な訓練や防火・防災の啓発活動などを実施しています。平常時の訓練の頻度は月に1回程度で、消防団操法大会(隔年)などの訓練がある月は平日の夜(団によっては土・日曜日)に訓練があります。訓練は休むこともでき、子どもの用事や休日出勤などの事情がある場合でも無理なく団活動が可能です。

また、年間報酬や災害、訓練などに出勤した場合は出勤手当があるほか、活動に必要な被服は市から貸与されます。さらに、公務上の災害で被った損害を補償するための公務災害補償などの制度もあり安心して活動ができます。

## 任期はあるの？

消防団に具体的な任期はありません。しかし、職場の異動などで休日出勤が増えたり子育て環境の変化などの生活事情で退団・再入団も可能です。

## 遠くの職場に勤めている人は活動できない？

市消防本部では、勤務中でも消防団業務で出勤できるよう事業所に協力を依頼しています。協力事業所には「消防団協力事業所」の表示があるので、勤務先に確認してみてください。また、平時の出勤が困難な場合でも風水害時などの出勤もあるため、遠隔地に勤務している人も団活動は可能です。



▲消防団協力事業所の認定証

## 消防団の主な年間行事

- 7月…消防操法大会(2年に1回)
- 11月…秋季火災予防運動(1週間)
- 12月…年末特別警戒
- 1月…消防出初式(第2日曜日)
- 3月…春季火災予防運動(1週間)



年間行事		
訓練・練習など	月1回程度	放水や規律、土の工法など
啓発活動など	年3回程度	パトロールや地域防災行事の協力など
操法大会前など	7月第1日曜	消火活動の時間や動きを競う。隔年

※仕事や子育て事情に合わせて活動に参加できます



▲平時には地域の防災イベントに参加



▲隔年で実施される消防操法大会の様子





多発する水害に備え土のう工法などの水防訓練も実施

## 舞鶴市の消防団

舞鶴市の消防団は東西地区合わせて20個団あり各地域を管轄し、管轄地域の実情に応じて部や班で構成されています。団員数は1,075人で平均年齢は45歳です(平成30年9月1日現在)。市では、現在6人の女性消防団員も各地域で防火・防災の啓発活動などで活躍しています。



## 入団に関する問い合わせ先

- ◆入団資格…市内に居住する18歳以上の人(男女不問)
  - ◆入団に関するご質問・手続きなど、お気軽にお問い合わせを。
  - 舞鶴市消防本部 ☎66・0119
  - 東消防署 ☎65・0119
  - 西消防署 ☎77・0119
- インターネットでのお問い合わせは、市ホームページの「消防本部お問い合わせフォーム」から。

## INTERVIEW ▶



### 柴田 久史さん家族 (西消防団)

団員には子育て中の人やサラリーマンも多く、それぞれ仕事と家庭の事情を持っているのでお互い理解しあって活動しており、子どもの用事などを優先し活動を休むこともあります。ただ、実際に現場で活動できるよう基礎を覚えるまでは、なるべく訓練に来てもらいたいです。火災の出動は夜間が多く、昼間は東に勤務していても出動できています。また、職場の理解もあり災害時には出動を優先させてもらっています。消防団活動を通じ、地域のさまざまな人とのつながりができたり、避難時どこに配慮の必要な人がどこに住んでいるかなども把握でき、広い視野をもって地域を守る力になれていると感じています。



## 進めるまちづくり戦略

「活力あるまちづくり」「安心のまちづくり」

次期総合計画策定までを、年間を通してお伝えする「シリーズ 市政の『今』特別編」。今回は、まちづくりの基本理念を踏まえ組み立てを進める「まちづくり戦略」についてお伝えします。



## 舞鶴市総合計画

すべての政策・施策の根底に流れる基本的な考え方  
**まちづくりの基本理念**

次代を担う若者や子どもたちに夢と希望を、  
お年寄りには感謝を

基本構想（基本目標やまちづくり戦略）

心豊かに  
喜らせる  
まちづくり

安心の  
まちづくり

活力ある  
まちづくり



みなさんと共に進めていきます

**実行計画**

基本構想を実現するため具体的な施策や事業

総合計画は「基本構想」と「実行計画」で構成しています。市民アンケート、市民ワークショップからの報告書や総合計画審議会からの答申など、意見やふるさとへの思いを取り入れ、市民や事業所の皆さんと一丸となって推進していきます。

「基本構想」は、まちの将来像を描き、どんなまちを目指すのか、どのようにまちづくりを進めるのかという基本的な考え方をまとめます。

「実行計画」は、この基本構想を実現するために4年間で取り組む施策や手法を具体的にとりまとめます。そしてその施策や事業は市が主体となつて実施するものばかりではなく、市民や事業所の活動を促したり支援したりするものも多く、その実現のためには皆さんと力を合わせ取り組んでいくことが不可欠です。

次期総合計画策定に向け、すべての政策・施策の根底に流れる基本的な考え方に「次代を担う若者や子どもたちに夢と希望を、お年寄りには

感謝を」を掲げ、具体的には次の3つの視点で実行計画を組み立てます。

- ◆活力あるまちづくり
- ◆安心のまちづくり
- ◆心豊かに喜らせるまちづくり

### ◆「活力あるまちづくり」

「いつまでも舞鶴に住み続けたい」「いったん市外に出ても舞鶴に戻ってきたい」と考えるためには、働く場やまちに魅力があることが大切です。交通ネットワークの充実・強化で、海・港などの地域資源を生かした産業の振興や人流・物流の拡大に努めます。また、農業、漁業などの一次産業の担い手の育成、元氣な事業活動を支援する取り組みで市民や事業所と力を合わせ地域経済の安定、活性化を目指します。

今後、世界経済の中心は、欧米からアジアへ移行するともいわれています。そうした中、北東アジア地域の中心に位置する京都舞鶴港は、日本海





▲ブランド化された地元産食材「万願寺甘とう」



▲機能強化が進む舞鶴国際ふ頭



▲ペアで歩数を競う国保ペアマッチ「歩王」の表彰式の様子



▲地元住民や消防団の協力により実施した原子力総合防災訓練

側の海の玄関口として北近畿で唯一の重要港湾に指定されており、関西経済圏の日本海側の国際物流拠点の役割や国際クルーズ船の受け入れ港など、これまでも増してグローバルな役割を果たすことが求められています。諸外国と日本のゲートウェイとして重要な拠点であることから、さらなる機能強化のため、国や府と協力し関連道路などの社会基盤整備を進めます。また、増加するクルーズ客船などの来訪者・外国人へのサービスの向上やおもてなし、地域消費を促す取り組みを強化していきます。

農林水産業は、製品の販売促進に加えて担い手不足の解消に向け「万願寺甘とう」や「丹後とり貝」などの地元産食材のブランド化を進め、一流レストランのシェフやパティシエに旬の食材を直接PRするなどの積極的なプロモーションを行い「稼げる一次産業」のビジネスモデルとイメージ形成を目指します。

商工業では、長年蓄積されてきた造船業などの高い技術力を次の世代へつなげていくためにも、教育機関などとも連携し、ものづくりの面白さや楽しさを子ども達に伝えていきます。

◆「安心のまちづくり」

少子高齢化や近年多発している自然災害など、多様化・複雑化する課題に柔軟に対応し、この地域で安心して

暮らし続けられるまちづくりを目指します。そのために、将来にわたり一定の都市機能を維持し、快適に安心して暮らせるよう立地適正化計画を基に、便利で暮らしやすいまちの実現を目指し、計画的に事業を進めていきます。

人口減少が進む中、高齢者の人口は今後も大きな増減はなくほぼ横ばいになるため、人口全体に占める高齢者比率は少しずつ上昇していくとされています。皆さんがいつまでも健康であり続けるために、幅広い健康づくりの取り組みを進め、高齢者や障害のある人などの意見も聴きながら、社会に関わりを持ち続け自立した生活がおくれるよう取り組みます。

また、専門性の高い診療を受けられる医療体制を維持し、安心して医療を受けられる体制を整えるなど健康づくり・医療体制づくりを進めます。

防災・減災対策の強化も、毎年のように訪れる大型台風やゲリラ豪雨をはじめ、自然災害などに対する備えが重要であり、市民が自ら判断して対応する自助・共助の意識を高め、安全で安心して暮らせるまちづくりを目指します。

次号は「心豊かに暮らせるまちづくり」と「市政運営の基本方針」を紹介いたします。



12機関約2,800人が参加

原子力総合防災訓練を実施

8月26日、大飯・高浜原子力発電所の同時事故を想定した、「原子力総合防災訓練」を実施。大浦・朝来の地域住民の皆さんをはじめ、海上自衛隊、陸上自衛隊、海上保安庁、京都府、京都市消防局、舞鶴警察署、京都市、大浦・朝来消防団など、12機関、約2,800人が参加しました。

PAZ（原発から5km圏）に準じた地域（A・2ゾーン）の大山・田井・成生・野原地区は、地震で道路が寸断され孤立したという想定で、海上自衛隊、陸上自衛隊、京都市消防局のヘリコプターにより要配慮者を舞鶴高専まで搬送。また海上自衛隊、海上保安庁の船舶で海路避難を

実施後、バスに乗り換えて避難時集結場所である西総合会館まで移動しました。

朝来地区（Bゾーン、原発から10km圏）では、基準値を超える放射線量を計測し、避難指示を発表したという想定で実施。避難時集結場所の朝来小学校に集合し、通過証（訓練用の受け付け、安定ヨウ素剤に見立てたタブレットの緊急配布など、避難時集結場所での手順を確認しました。

その後、バスで避難中継所の三段池公園（福知山市）に移動。避難退域時検査や除染訓練を実施後、広域避難訓練として、避難先（想定）の京都市立芸術大学へ行き、避難した場合の避難所生活や避難所運営についての説明を受けました。

《危機管理・防災課》



▲朝来小で安定ヨウ素剤に見立てたタブレットを配布



▲海上自衛隊がしまの搭載艇で避難



▲京都市消防局のヘリコプターでの要配慮者搬送



▲海上保安庁の巡視艇ゆらかせて西港まで避難

ナホトカ市から青少年ソフトボール訪問団が帰国

親善試合やホームステイで交流

8月24日、赤れんが4号棟で姉妹都市・ナホトカ市（ロシア）を訪問していた舞鶴市青少年ソフトボール訪問団（山口茂団長、21人が帰国報告会を行いました。8月16日〜21日にナホトカ市を訪問。ナホトカ市ソフトボールチームとの親善試合のほか現地の子ども達と

ホームステイなどで交流を深めました。本市とナホトカ市は1961年に姉妹都市を提携し、スポーツなどを通じ友好交流を続けています。

《みなと振興・国際交流課》



▲ナホトカ市で親善試合後に集合

傍聴できます 舞鶴版「地方創生」の意見交換会 10月13日に市民レビューを実施



市の取り組みを知ってもらい、取り組みをより良くするにはどうすればいいかという視点で意見を交換する市民レビューを実施します。今年度のテーマは「戦略的広報」と「地域づくりと人づくり」です。また、意見交換に先駆けて平成31年春に策定する「次期総合計画」の考え方について市長が説明します。だれでも傍聴できます。申し込み不要。

【日時】10月13日(出)13時～17時30分

【場所】商工観光センター

【内容】◆多々見市長から次期総合計画についての説明  
◆京都府立大教授の窪田好男さんをコーディネーターに市民審査員が2つのテーマについて意見交換

▶詳しくは、企画政策課（☎66・1042）へ。



▲意見交換会（昨年）の様子



姉妹都市提携20周年記念

舞鶴市代表団がポーツマス市を訪問

8月13日～18日に、姉妹都市を提携して20周年を迎えるポーツマス市(英国)に舞鶴市代表団(堤茂団長、4人)を派遣。現地視察や両市間交流に係る意見交換、リー・メイソン名誉市長との懇談を行い、相互理解をさらに深めました。

10月にはポーツマス市青少年訪問団の初来鶴やリー・メイソン名誉市長を団長とするポーツマス市代表団の来鶴が予定されています。

《みなと振興・国際交流課》



▲訪問時の交流の様子

知らないからこそ気付けることがある

全国の大学生100人が舞鶴を発信

京阪神や九州などから集まった大学2～3回生が舞鶴の魅力を発信する「若者100人会議」究極人プロジェクト」が9月6日～8日に行われました。同プロジェクトは舞鶴の知名度向上と地元企業の人材確保を目的に2泊3日で開催され、学生

約100人が参加。グループに分かれ「地元のお寺で記念写真を撮る」などのミッション(指令)を達成するため市内各地域を回り、市民と交流したり海上自衛隊の護衛艦や引揚記念館を見学したりし、舞鶴の魅力SNSで発信しました。7日には2日



▲地元のお寺で写真を撮るミッションへ向かう学生



▲海上自衛隊北吸棧橋を見学



▲赤れんが4号棟に集結

間で見つけた舞鶴の良さや感じたことを曲にして披露し合い、その完成度を競いました。参加した学生は「市民の人がとても親切で驚いた。また舞鶴を訪れたい」と話していました。各グループの様子はインスタグラム「#キワモノ」で見ることができ、まとめた動画はYouTube市公式動画チャンネルで配信しています。《究極人プロジェクト実行委員会(移住・定住促進課内)》

中学生議員が市に提案

中学生まちづくり議会を実施

8月25日、市議会議場でまいづる中学生まちづくり議会を開催しました。子ども達にふるさと舞鶴への愛着と誇りを持ってもらい、より良い舞鶴について考える機会として実施したもので、市内7中学校の2年生21人が参加。この日のために市の施策を勉強し、しっかりと自分たちの思いを伝え、多々見市長や奥水教育長が全ての提案に意見を述べました。各中学校の生徒の提案の要旨は次のとおりです。

地域における廃校跡地等の活用、相手を理解し一人ひとりを大切にすることを育むこと

◆加佐中：地元企業でのインターンシップの実施、地域が主体となった防災の取り組み、廃校を活用した宿泊施設

※中学生議会の様子は市ホームページに公開中(10月31日まで)。

《教育企画課》

- ◆青葉中：女性消防団員の加入を促す取り組み、災害時の避難情報の伝達、地域社会で継続的に取り組む健康づくり
- ◆白糸中：保育人材を確保するための取り組み、地域と親子の絆を深める子育て、地元就職する人を増やすための取り組み
- ◆和田中：舞鶴ならではの体験型ツアーの開催、生徒全員がしっかりと学べる学校づくり、誰もがスポーツを楽しめる環境づくり
- ◆城南中：誰もが安心して通行できる道路整備、自然体験ができる清掃活動の取り組み、地域活動により元気な高齢者を増やす取り組み
- ◆城北中：地域の公園活用、舞鶴で働いて暮らすための環境づくり、ふるさと舞鶴を愛する人を増やすこと
- ◆若浦中：舞鶴に繰り返し訪れてもらうための観光の取り組み、農山漁村



▲市長が中学生に意見を述べる



▲中学生が提案







10月20日(土)・21日(日)

# 赤れんがフェスタ in 舞鶴 2018

秋の恒例イベント「赤れんがフェスタ」。今年は「明治150年」をテーマに「リバプールと舞鶴2つの港を結ぶビートルズ展」や夏のイベントで大好評を受けパワーアップした「文明開化の牛肉まつり」、まいづる海自カレーフェスタなどおいしく楽しいイベントが盛りだくさん。食欲の秋はぜひ赤れんがパークへ。



【日時】10月20日(土)・21日(日) 10時～17時(21日は16時まで)

【場所】◆赤れんがパーク ◆赤れんが博物館 ◆東体育館前広場 ほか ▶詳しくは、赤れんがパーク(☎66・1096)へ。



**日本遺産WEEKクイズラリー**  
赤れんがパーク内の3か所と海軍記念館、東郷邸の5か所を回るクイズラリーを開催(10時～15時)。参加者には、素敵なオリジナルグッズをプレゼント。前島ふ頭臨時駐車場から東郷邸までを結ぶ無料シャトルバスも運行(20日・21日)。

## 日本遺産WEEK

10月20日(土)～28日(日)  
普段非公開の文化財を特別に公開



【日時・場所】◆海軍記念館…20日・21日・27日・28日  
10時～15時(27日のみ11時～12時)

◆東郷邸…20日・21日・27日・28日 10時～15時

【その他】非公開施設などが見学できるツアーも実施(要予約)。

◆1日限定!「舞鶴館」特別見学(22日)

◆神崎「ホフマン窯」見学(27日)など

◆オリジナルランチ付き海軍さんの港まちガイドツアー(28日)

▶詳しくは、「まいづる四季旅」(右コードからアクセス可)で。※日時変更の場合あり

【問い合わせ先】舞鶴観光協会(☎77・5400)



パネル展示も  
同時開催

日本遺産WEEK期間中10時～17時、赤れんが5号棟でパネル展を開催。

▶詳しくは、観光商業課(☎66・1024)へ。

姉妹都市提携20周年記念特別企画

## 知ればおもしろい ポーツマス展



英国海軍基地として英国の歴史とともに歩んできたポーツマス市は軍港として栄えた舞鶴市ともゆかりがあり、姉妹都市を提携して今年で20周年。縁のあるポーツマス市を紹介する特別企画展を赤れんがフェスタに合わせて赤れんが5号棟で開催。パネルや寄贈れんが、贈呈記念品などを展示。入場無料。

【日時】10月20日(土)～28日(日)9時～17時(20日・21日は10時から)

【場所】赤れんが5号棟

▶詳しくは、みなと振興・国際交流課(☎66・1037)へ。



▲トマス・ローランド「ポーツマスポイント1811」



# 10月8日（祝）9時30分スタート！ 舞鶴赤れんがハーフマラソン2018

赤れんがパークをメイン会場に「舞鶴赤れんがハーフマラソン 2018」を開催します。海上自衛隊のヘリ基地や自衛隊棧橋、大波街道など「港まち」ならではのコースを全国から集まった約 2,600 人のランナーが駆け抜けます。

▶同大会に関する問い合わせは、実行委員会事務局（スポーツ振興課内、☎ 66・1058）へ。大会ホームページ（下コードからアクセス可）



【スタート】◆ハーフの部…9時30分 ◆3キロの部…9時47分

【ランナーを応援しよう】楽しい雰囲気の中、ランナーに声援を送って一緒に大会を盛り上げましょう。また、当日は赤れんがパークに飲食ブースやスポーツ用品ブースを設置します。

【交通規制にご協力】 レースの進行に合わせて交通規制を実施。付近を通る場合は、警察官や誘導員の指示に従ってください。安全なレース運営のため、ご協力をお願いします。詳しくは、下図のとおり。

【応援者の来場は公共交通機関で】 会場周辺の駐車場は選手専用です。応援や観戦に来場する際は、公共交通機関を利用するか、最寄りの有料駐車場などをご利用ください。



当日はαステーションのDJ 寺田有美子さんと西田育弘さんが司会・進行を行います。また、今年は舞鶴警察署員 22 人がハーフマラソンの部に出場し、皆さんの安全、安心をサポートします。



司会・進行

α STATION FM KYOTO 89.4

αステーション DJ 寺田有美子さん・西田育弘さん



▲赤れんが倉庫群前



▲海上自衛隊北吸棧橋



▲海上自衛隊舞鶴航空基地

子育て交流施設「あそびあむ」  
臨時休館のお知らせ

「舞鶴赤れんがハーフマラソン 2018」開催に伴う交通規制などのため、10月8日（月・祝）は子育て交流施設「あそびあむ」を臨時休館します。ご了承ください。



## がん検診が命を救う

市実施の肺がん・大腸がん検診などの受診者を追加募集します。生涯で2人に1人はかかると推計されている「がん」。早期発見すれば90%以上が治ります。がん治療は早期発見が大切です。ぜひ申し込んでください。

### 【日時・場所】

- ◇10月5日(金)・6日(土)・25日(休)・・・中総合会館
- ◇10月26日(金)・・・大浦会館
- ◇11月6日(火)・・・由良川学園
- ◇11月7日(水)・・・中総合会館
- ◇11月22日(休)・・・西総合会館
- ◇11月29日(休)・・・城南会館
- ◇11月30日(金)・・・加佐公民館
- ◇12月2日(日)・3日(月)・・・中総合会館
- ◇12月7日(金)・・・商工観光センター

**【追加募集する検診】** 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診（11月22日は肺がん・大腸がん検診のみ実施）

※国保加入者は、特定健診を同時受診できます。

**【対象】** 40歳以上の人

**【申し込み方法】** 10月31日(休)までに電話で健康づくり課（☎65・0065）へ。

## 特定健診の追加募集

国保加入者が対象の特定健診受診者を追加募集します。糖尿病や心筋梗塞など、自覚症状がほとんどないこれらの病気を早期発見するためには、特定健診が欠かせません。医療機関での受診ができなかった人や申し込みがまだの人は今年最後のチャンスにぜひ申し込んでください。

### 【日時・場所】

- ◇10月5日(金)・6日(土)・25日(休)・・・中総合会館
- ◇10月26日(金)・・・大浦会館
- ◇11月6日(火)・・・由良川学園
- ◇11月7日(水)・・・中総合会館
- ◇11月29日(休)・・・城南会館
- ◇11月30日(金)・・・加佐公民館
- ◇12月2日(日)・3日(月)・・・中総合会館
- ◇12月7日(金)・・・商工観光センター

**【対象】** 40歳以上の国保加入者

※がん検診、肝炎ウイルス検診を同時受診できます

**【申し込み方法】** 10月31日(休)までに電話で健康づくり課（☎65・0065）へ。

## 10月は3R推進月間

10月は3R（リデュース：ごみを出さない、リユース：繰り返し使う、リサイクル：再生利用）推進月間です。日々の生活の中でできるごみ減量などの環境にやさしい買い物に取り組みましょう。

### 【買い物をするときのポイント】

- ◇マイバッグを持参しレジ袋をもらわない
- ◇お茶などはマイボトル(水筒)を使いペットボトルを買わない
- ◇シャンプーやリンスなどは詰め替え商品を選ぶ
- ◇割りばしなど不要な使い捨て商品はもらわない

▶詳しくは、生活環境課（☎66・1005）へ。

## マイナンバーカードの申請

マイナンバーカードは本人確認のための身分証明書や電子申請に利用できます。申し込みは各世帯へ送付した通知カードに添付された申請書で。オンライン申請も可。交付までに約1か月かかります。初回は発行手数料無料。

▶詳しくは、市民課（☎66・1001）か西支所市民・年金係（☎77・2252）へ。

## 10月15日～21日は「行政相談週間」

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政機関や特殊法人、独立行政法人などが行う仕事について、皆さんからの意見・要望・苦情などをお聴きし、その解決のための助言や関係機関への通知を行う行政相談。市では「巡回行政相談」を原則毎月第2火曜日の13時30分～15時30分に行っています。今月は、9日(火)に南公民館で実施（場所は毎月異なります）。無料、秘密は厳守。お気軽にご相談ください（31頁に関連記事）。

▶詳しくは、市民課（☎66・1006）へ。

まぐみみ京都



総務省行政相談センター

▲行政相談のマスコットキャラクター「キクーン」

## まいづるオープンスクールウイーク

児童生徒の普段の様子を見ていただく「まいづるオープンスクールウイーク」を市内の小・中学校、舞鶴幼稚園で実施。地域とともにある学校づくりの一環として、保護者や地域の皆さんなどに、学校への理解と関心を深めてもらうために授業や行事を公開するもので、今年度から各校・園ごとに期間を設定。期間などは下表のとおり。

区分	実施期間	区分	実施期間		
小学校	新舞鶴	12/3～7	小学校	中筋	11/12～16
	三笠	10/24～11/2		福井	10/29～11/2
	倉梯	10/29～11/2		高野	10/24～30
	倉梯第二	10/23～30		岡田	10/30～11/4
	与保呂	11/5～9		由良川	10/30～11/4
	志染	10/29～11/2		青葉	10/26～31
	朝来	10/24～11/2		白糸	10/30～11/3
	大浦	10/28～11/2		和田	10/23～27
	中舞鶴	10/29～11/2		城南	10/23～28
	明倫	10/25～11/5		城北	10/23～27
中学校	吉原	11/6～14	中学校	若浦	10/27～11/2
	余内	10/27～11/3		加佐	10/29～11/4
	池内	11/1～7		舞鶴幼稚園	10/29～11/2

区分	実施日	主な行事
全校	11/10、9:45～11:30	駅伝競走大会（青葉山ろく公園）
	11/14、9:30～12:00	合同音楽会 西地区（総合文化会館）
	11/15、9:30～12:00	合同音楽会 東地区（総合文化会館）
中学校	10/13、13:00～15:30	文化祭典（総合文化会館）

▶詳しくは、教育企画課（☎66・1034）へ。





# 市政情報 BOX

## 屋外広告物のパトロール

10月11日(休)13時30分から、国・府と合同で市内の道路上に無許可で設置された屋外広告物（立看板、広告旗、はり紙、はり札）に撤去を促す「通告書」を貼り付けます。期日までに撤去されないものは、10月18日(休)に一斉撤去を行います。

▶詳しくは、都市計画課（☎66・1048）へ。

## 市営駐輪場の放置自転車等を整理

JR東・西舞鶴駅の各駐輪場に長期間放置されている自転車と原動機付自転車を次のとおり整理。

### 【日程】

- ◆10月1日(月)…全ての自転車等に調査札を取り付け
- ◆10月9日(火)…注意札を取り付け
- ◆10月24日(水)…警告札を取り付け
- ◆11月1日(木)…警告札付きの自転車等を整理し、保管  
※12月3日(月)までに返還できないものは処分します。

▶詳しくは、土木課（☎66・1053）へ。

## 舞鶴市都市計画の変更

京都府及び舞鶴市都市計画審議会が都市計画の変更が可決されました。詳細は次のとおり。

- ◆北吸地区の自衛隊敷地及び和田地区の国際ふ頭の市街化区域編入
- ◆同上2地区の用途地域の変更
- ◆和田地区の臨港地区の変更

▶詳しくは、都市計画課（☎66・1048）へ。

## 公共施設の使用料が変わります

公民館など公共施設の使用料が平成31年4月1日から変わります。施設予約の際も来年4月1日以降の料金は変わりますのでご注意ください。10月1日(月)から、4月1日以降の予約が可能となる施設は次のとおり。  
《企画政策課》

施設名	予約可能となる場所	問い合わせ先
中央公民館	ホール（※1）	☎62・0400
西公民館	ホール（※2）	☎75・6501
南公民館	ホール	☎62・0288
加佐公民館	ホール	☎83・0036
大浦会館	ホール	☎68・2010
城南会館	ホール	☎78・1800
勤労者福祉センター	全施設	☎64・3200
商工観光センター	全施設	☎64・6800
西駅交流センター	ホール	☎78・9300
西市民プラザ	集会室、催し場	☎77・0086

※1…現在の中総合会館コミュニティセンター・コミュニティホール  
※2…現在の西地区多機能施設・多目的ホール

## 新入学児童の健康診断

来年4月に小学校へ入学する児童（平成24年4月2日～25年4月1日生まれ）の健康診断を11月に各小学校で実施します。

対象児には通知書を10月中旬に保護者宛てに郵送。健診日を確認し受診してください。

▶詳しくは、学校教育課（☎66・1072）へ。

## 市民病院職員を募集

市民病院では、平成31年4月採用の理学療法士・作業療法士を募集。採用試験を実施します。

【日時】11月11日(日)9時から

【場所】市民病院

【受け付け期間】

10月31日(木)まで

※土・日曜日、祝日は除く。郵送の場合は、

10月31日(水)17時15分までに到着したものに限り。

【申し込み方法】

申込書（市民病院総務課、市役所総合案内、西支所総務係、加佐分室で配布。同院ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、市民病院総務課へ。詳細は試験案内でご確認を。

職種	採用予定者数	受験資格
理学療法士	1人	昭和53年4月2日以降に生まれた方で、理学療法士資格を有する方又は平成31年3月末日までに資格取得見込みの方
作業療法士	1人	昭和53年4月2日以降に生まれた方で、作業療法士資格を有する方又は平成31年3月末日までに資格取得見込みの方

【待遇】

◆給料…185,400円（理学・作業療法士、大卒）

※平成30年4月1日現在

◆職歴や経験年数など加算

◆別途諸手当支給あり

▶詳しくは、市民病院総務課（☎60・9014）へ。

## 市議会議員一般選挙

投票日 11月18日(日)  
告示日 11月11日(日)

### ◆立候補予定者説明会

【日時】10月18日(木)13時30分から

【場所】総合文化会館

▶詳しくは、市選挙管理委員会事務局（総務課内、☎66・1044）へ。

## 市の人口と世帯数



人口 81,032人 (-252人) 世帯 34,615世帯 (-21世帯)

男 40,224人 (-264人) 女 40,808人 (+12人) ※平成30年9月1日現在の推計人口。( )内は前月比



# 不燃ごみを7種9分別に

## 来年度から全市で実施

市では、ごみの減量と資源化を進めるため、家庭から出される不燃ごみの分別区分を6種9分別収集から7種9分別収集に見直す準備を進めています。来年度の早い時期からの本格実施に向けて、8月からは収集日が第2木曜日と第3木曜日の市内28自治会をモデル地区に指定し、新たな分別区分による不燃ごみ収集を行っています。

▼ごみの分別に関するお問い合わせは、生活環境課（☎66・1005）へ。  
今後、課題や各自治会からの意見などの整理・検証を行い、市民の皆さんへ分かりやすくお知らせし、新しい分別が定着するよう努めていきます。



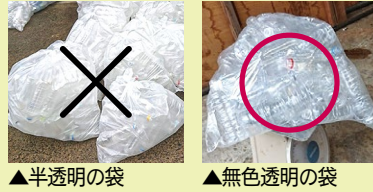
▲自治会と住民の皆さんの協力のものと不燃ごみを分別（8月16日、今田地区）

### 主な変更点

- ① ペットボトルの単独分別収集
- ② プラスチック製の包装・袋を不燃ごみで分別収集
- ③ 食用びん類を3分別に簡素化



◆ペットボトルとプラスチック容器包装類は「無色透明な袋」に入れて出してください。



▲半透明の袋

▲無色透明の袋

◆プラスチック容器包装類の袋にこんなものが入っていました。



容器包装ですが紙製です。マークを確認し、可燃ごみに出してください。



プラスチック製の使い捨て製品ですが、商品そのものであって、容器包装ではありません。その他埋立ごみに出してください。



お願い

## インタビュー

モデル地区に選ばれたとき、自治会の皆さんに正確にお伝えできるか不安でしたが、説明会に参加してもらったり、ちらしを見たりしてもらいながら理解を深めてもらいました。

新たな分別区分では、PET マークとプラマークを確認して分別するので、多くの人が正しく出されています。モデル事業が始まる前から練習がてら新しい分別に取り組まれている世帯もありました。家庭では、小学4年生の子どもが、学校でごみ問題を学習しているので、率先して手伝ってくれます。私や子どもが盛り上がっているの、その姿を見ている父親も「やらなきゃ」と意識しているようです。

説明会で初めて知ったのですが、近隣市町ではこのような分別は既に始まっているのに舞鶴だけまだだったのは驚きでした。皆さん仲間になって一緒に取り組みましょう。

古川自治会

会長：小西裕子さん（左）

副会長：西山 雅さん（右）



## 自治会からの主なご意見

① ペットボトルはPET マークを見れば確実に分かる。



▲PET マーク

② プラマークは「その他埋立ごみ」との区別が難しい。同じプラスチック製品でも商品を含んでいる容器包装と商品そのものである製品を区別する必要があり、区別がつかない時は、ごみ分別ルールブックの絵や写真を見て判断するほうが分かりやすい。サンプルを多く載せてほしい。



▲プラマーク

③ プラスチック製の包装や袋を分別することで、可燃ごみが減量できた。これまでは、45%の袋がいっぱいだったのが30%の袋でおさまり、15%分がリサイクルできた。

④ 小学4年生だけでなく学校全体で分別見直しの学習に取り組んでほしい。生活に密着しているので、子ども達が学校で学んだことを家族みんなで楽しみながら実践できると思う。



広報クイズにお寄せいただいた  
ご意見などを紹介

## 広報通信



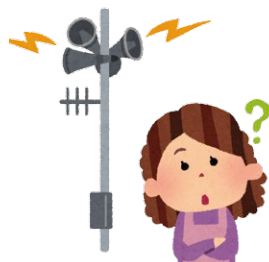
### 7月号アンケート

「まいづるメール配信サービスを利用していますか？」で、市から気象情報や避難所・避難情報などをいち早くお知らせするメール配信サービスがどの程度浸透しているかを調査しました。

134人中101人が回答し、利用しているが42人(41%)、利用していない59人(59%)という結果でした。

現在の利用率は、8月末現在で人口81,032人のうち13,278人が登録しています。雨や風で防災行政無線や広報車の音が聞き取れない時でも、登録した携帯、スマホ、パソコンに即時配信しています。他にも、イベントや不審者、クマ出没、市政情報なども配信しています。

ぜひ登録してください（登録は右コードから）。



大雨警報発表か。  
気を付けよう！



### 8月号アンケート

「あなたの地域に移住者が引っ越してきたらどう思いますか？」で、市民の皆さんの意見をお聞きしました。

77人中、53人が回答し、歓迎するが49人(92%)、特に何も思わないが2人(4%)、その他が2人(4%)でした。

#### 《歓迎する》

◆自分も移住者なので舞鶴のおすすめを紹介したい。  
(30代女性ほか)

◆結婚を機に舞鶴に移り住んだので共感するところがあると思います。(40代女性)

◆特に若い人がたくさん移住して、まちが活性化してほしい。地域を元気にしていきたい。(40代男性ほか)

◆地域に馴染んで付き合いができる常識人なら歓迎する。(30代女性ほか)

⇒市では、移住の相談があった場合、市職員が空き家や地区を案内し、希望の地域へつないでいきます。移住希望者には、何度も地域を訪れてもらい、自治会役員との面談を行います。お互いがなじめるかどうかをじっくり時間をかけて確認しています。

#### 《ご意見》

◆移住者を増やすことは単に人の取りあいです。移住者が来るということは他の自治体で人口が減っているということ。子育て対策を考えるべき。

⇒市では、子育てしやすい環境づくりに向けた取り組みを重点施策のひとつとして進めています。子育て世代が交流でき、子育てに関して相談しやすい施設や体制を確保しているほか、幼稚園や保育所では、子どもの主体性を育む教育・保育を実践するなど、乳幼児教育の質の充実を進めています。こうした環境整備を図ることで、舞鶴に住んで子育てしてみたいと思っただけのような魅力あるまちの現実を目指しています。



◆舞鶴から転出する人への対策も同時にすべき。

⇒進学や就職で舞鶴を離れる若い世代や転勤などで転出する人が多いのが舞鶴の特徴です。

市としては、子どもの頃から舞鶴の良さに触れ、気付くことで舞鶴に誇りを持つ子どもを育てる教育をはじめ、就職を控えた高校生やU・I・Jターンを希望する人、仕事を探している人に対し、企業研究会や就職説明会を開催するなど、「住み続けたいまち」「住みやすいまち」と実感してもらえるようなまちづくりを進めています。

これらの取り組みは、すぐに成果が出るものではありませんが、舞鶴に住み続けたり、U・I・Jターン就職や退職後の定住につなげていきます。





# すいすい

## マンホールカード完成

### マンホールカードとは

下水道事業の魅力を利用者の皆さんに楽しく伝える全国統一の「カード型パンフレット」のことで、全国のデザイン性あふれるマンホール蓋をコレクションできます。



### 赤れんが2号棟で配布中

市でもこのたび、マンホールカードを製作。赤れんが2号棟の受付窓口で無料



▲赤れんが2号棟で配布中のマンホールカード

で配布しています。1人1枚。ぜひ手に入れてください。

### 蓋のお色直しを実施

カラーマンホール蓋は、1988年に東市街地の八島商店街に設置以降、30年が経過し、色あせていました。今回のマンホールカード配布に合わせて職員の手でお色直しを行い、再度設置。

色鮮やかに蘇ったマンホール蓋をぜひ見に来てください。



▲マンホール蓋をお色直し

## 舞鶴市のカラーマンホール

市の中央に位置する五老ヶ岳公園から眺めた舞鶴湾の景色をデザイン。下部には市の花「ツツジ」が咲き誇り、上部には府の鳥「オオミズナギドリ」が羽ばたいています。



▲八島商店街のお色直しされたマンホール蓋

## 水道手数料 下水道手数料の改定

10月1日から

10月1日から宅内の水道工事と下水道工事の申請手数料を改定しました。また、水道の給水申し込みでの開栓と給水中止での閉栓に新たに手数料が必要になります。ご理解いただきますようお願いいたします。

### 水道 開栓手数料と閉栓手数料

※別途消費税相当額がかかります。

給水申込（開栓）	給水中止（閉栓）
500円	500円

平成30年10月1日以後に行われる開栓・閉栓から適用します。

※平日の17時15分～翌日8時30分、土・日曜日と祝日、年末年始の閉庁日は、受け付けや開栓・閉栓の対応を行っていません。また開栓と閉栓の申し込みは、2～3日前までにお手続きください（当日の対応は午前中受け付け分まで）。

### 水道 給水工事の申請手数料

口径	手数料
20mm以下	2,100円
25mm 40mm 50mm	2,700円
75mm以上	3,200円

### 下水道 排水設備の確認申請審査手数料

基本料		追加料
便器 2個以下の 排水設備	4,500円	便器1個につき 1,000円



## わくわくワークに 上下水道部ブース

8月18日に開催された職業体験イベント「わくわくワーク」に上下水道部が初出展しました。

このイベントは参加者が15事業所の中から3つの仕事を体験するもので、市内小学3〜6年生約120人が参加。このうち23人の児童が同部の職業を体験しました。

職員が実際使用する作業着とヘルメットを着用し、水道水を溜めておく配水池から各家庭の蛇口までの水道管やメーターの組み立てを体験。また、組み立て後は、実際に水を流してメーターが回るところや音聴棒で水の流れる音を確認し、水質



▲組み立て後に水が流れているか確認

基準を満たしているかの検査を体験しました。

## 大雨時には水のう準備を

大雨の時にトイレからゴボゴボと音がしたら逆流する恐れがあります。次のとおり「水のう」を準備して逆流に備えてください。

- ①「ゴミ袋」に20リットルくらいの水を入れる（便器を覆う程度の大きさ）
- ②袋の中の空気を抜いて口をしっかりと縛り、「水のう」を作る（薄い袋を使う場合は一枚重ねに）
- ③便器の内の水の様子を確認しながら、「水のう」を便器の中へゆっくりと入れる
- ④「水のう」で便器がしっかりと覆われたら完了



▲便器を覆う様子



▲水のう（45ℓゴミ袋使用）

## 貯水槽を設置している人へ 年に1回は清掃・点検を

ビルやマンションなどで、水道水を一旦貯水槽に受けてから給水する設備を備えている場合、貯水槽の管理が不十分だと、そこから供給される飲み水が不衛生になることがあります。安全で衛生的な水を確保するため、年に1回は貯水槽の清掃・点検や検査機関の水質検査など、普段からの適切な管理をお願いします。

※有効容量合計が10立方メートルを超える貯水槽（簡易専用水道）は水道法で「検査」をすることが定められています

## 上下水道を使わなくなった人へ 届け出を忘れずに

引っ越しなどで上下水道を使わなくなったときは、中止の手続きが必要です。そのままにしておくと、基本料金がかかります。ご注意ください。

## 建物所有者・管理者のみなさんへ

## アパート特例

アパートなどの住居専用共同住宅の場合、一定の要件を満たせば、上下水道料金が部屋数に応じて基本水量や基本料金を計算するアパート特例の制度があります。この制度を利用するためには、アパートなどの所有者か管理者からの申請が必要です。

## 上下水道に関する 問い合わせ先

### 【受付時間】

平日8時30分から  
17時15分まで対応（年末年始除く）

お問い合わせ内容	担当	電話番号
<ul style="list-style-type: none"> <li>●水道の使用開始・中止、使用者の名義変更など</li> <li>●水道料金・下水道使用料</li> </ul>	お客様サービス課 お客様係 西・上下水道係	62・1632  75・2259
<ul style="list-style-type: none"> <li>●指定給水装置工事事業者</li> <li>●下水道排水設備指定工事事業者</li> <li>●水洗便所等改造資金貸付制度</li> </ul>	お客様サービス課 給排水設備係	66・1028
<ul style="list-style-type: none"> <li>●西市街地の雨水貯留施設（雨水タンク）および宅地かさ上げの補助</li> </ul>	下水道整備課	66・1029

※休日夜間の水道修理の業者は毎月広報まいづる31頁のカレンダーをご覧ください。



たまには愚痴も  
言いながら

人生大変なことやつらいことは避けては通れません。そんな時、家族や友人に愚痴をこぼしていると「仕方ないけど頑張ろう」と楽になった経験はありませんか？

認知症介護だってそれは同じ。ある日突然介護が始まる人。もう何年も介護を続けている人。一人で介護を頑張っている人。家族の数だけ、介護のかたちはさまざま。慣れない介護で戸惑い悩んだり、中には誤った介護をしていたなんてことも。でも、何より大切なのは、認知症の人も介護をしている家族もお互い心穏やかに安心して暮らしていけること。困ることは困る。つらいことはつらい。打ち明けることで楽になって踏み出せる一歩があります。自分の経験が、誰かの悩みを解決するかもしれません。

65歳以上の4人に1人が認知症かその疑いがあると言われる現代、認知症介護は「孤独な戦い」なんかではありません。

## 介護マークを配布中

市では、介護者への配慮を呼びかける「介護マーク」普及に取り組んでいます。介護中に多目的トイレに付き添ったり、男性介護者が女性用の下着を購入するなど、介護の際に誤解や偏見を持たれる恐れのあるケースがあります。

介護者にとって介護しやすくなるための「介護マーク」を静岡県が作成。厚生労働省が全国への普及を呼びかけています。市でも、首から下げられる介護マークを高齢者支援課で配布中。必要な場合は同課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】高齢者支援課 ☎ 66・1018



▲介護マーク

# 認知症介護は一人じゃない。

## 認知症介護家族のつどい

市では、毎月第3金曜日に「認知症介護家族のつどい」を実施しています。認知症の人を介護をしている家族が悩みを話したり、アドバイスをもらったり、励まし合いながら介護と向き合っています。介護初心者の人から介護を卒業した家族までさまざまな人が参加し、介護のコツや気の持ち方などを「認知症を抱える家族を援助する会」に教わったり認知症に関する勉強会も実施しています。

※毎月26日以降の「お知らせ」で日時を紹介【問い合わせ先】高齢者支援課 ☎ 66・1018

他の介護している家族の話聞いて、対応方法が勉強になった。

介護をしている同世代の人と出会い、気持ち became 楽になった。

以前は介護中に怒ってしまうこともあったがつどいに参加するようになって自分が我慢できるようになった。

## 若手介護者の会 えくぼ

若手介護者の会「えくぼ」は、同じように悩み、同じように頑張っている若年介護者がやすらぎ苑丸山の家認知症カフェ職員の協力を得て発足しました。

子育てと介護の両立に悩んでいる人がひとりで悩まずすっきりできるよう皆でおしゃべりする「えくぼの会」を毎月第4水曜日の10時～12時にやすらぎ苑丸山の家で開催しています。【問い合わせ先】高齢者支援課 ☎ 66・1018

## INTERVIEW

介護者は1日中悩みを抱え、誰にも相談できず過ごしています。つどいに参加するには勇気があることですが、そんな人にぜひ来てほしいと思います。話を聞くことで、気持ちの整理ができたり、認知症の人の関わり方が変わること、少しでも楽になってほしい。肩の荷を下ろしてほしいと思っています。認知症介護家族のつどいでは、自身の経験が参考になればと、すでに介護を終わられた人も参加し、介護中の参加者にアドバイスをしてもらうこともあります。介護者同士がともに支えあう姿を見ると私たちもほっとします。

▶詳しくは、認知症を抱える家族を援助する会 ☎ 63・2086へ。



▲代表の隅垣道子さん(左)とメンバーの皆さん





## まいづる元気人

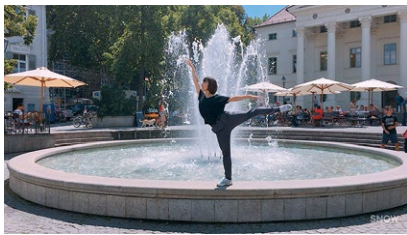
Vol.58

## 世界で活躍するまいづる人

単身でドイツに渡りプロダンサーとして活動する奥西さん。ダンサーの中では決して身体は大きいほうではありませんが、小さな身体で表現されるダンスと笑顔がとても魅力的で来シーズンの主役が決まっています。今回は、そんな「世界で活躍するまいづる人」をご紹介します。



プロダンサー  
奥西 れい さん

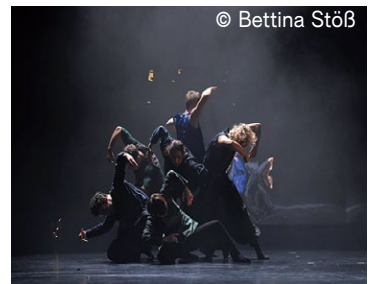


▲劇場前にある噴水にて

昨年の9月からドイツ南東部のバイエルン州レーゲンスブルクでプロダンサーとして活動している奥西さん。  
3歳からクラシックバレエをはじめ、小学校から高校までは地元舞鶴の学校に通いながらバレエを習っていた。バレエスタジオの恩師に勧められた大学に進学し、転機が訪れたのは3回生の時だという。現在所属する「Theater Regensburg Tanz (シアター・レーゲンスブルク・タンツ)」の日本人芸術監督が神戸でワークショップを開き、それに参加。大学入学前は、「コンテンポラリー・ダンス」という現代的な舞踊には全く踏み込んだことがなかったのだが、監督の魅力・世界観に魅かれ、ドイツで開催されるオーディションを受けた。600人以上の応募者から書類審査を通過し当

毎日ドイツではレッスンや語学の勉強と大忙しなので、日本を離れた寂しさを感じる時間はありませんが、やはりふるさと舞鶴に帰省したときは心がホッとします。特に五老スカイタワーからのぞむ山や海など自然に囲まれた素敵な舞鶴の景色を眺めると、心の中が「無」になるほど引き込まれる美しさを感じます。子どもの頃は外でよく遊び、自然との距離をすごく近くに感じながら過ごしていたからだと思います。

「ここまで来れたのは、家族をはじめ、いろいろな人に助けてもらい、後押しがあったからこそだと思います。」  
日のおディションに進めたのは男女各20人。女性の合格予定者は1人という難関を、何とか合格をつかみ取り、舞台に立つという子どものころからの夢が叶ったという。

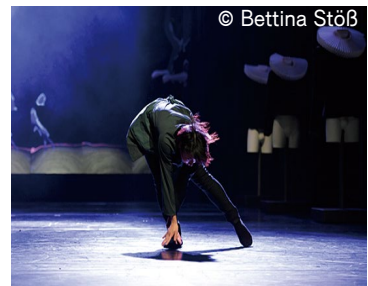


© Bettina Stöb

▲作品名「Shakespeare Dreams」

「現在は、言葉の壁はあるものの毎日が刺激的です。徐々に今の暮らしにも慣れて来たので、まずは10月末から始まる主役の舞台に向けて最高のパフォーマンスができるよう頑張りたい」と次の挑戦への意気込みを語ってくれた。

私は小さいころから踊ることが大好きで、約20年間踊り続けてきました。楽しいことだけではなく、苦しいことや悲しいこと、つらいこともたくさん経験しましたが、その一つひとつの経験が私を強く、また大きくしてくれました。そして、何よりも「継続」することで気付くことがたくさんあることを学びました。舞鶴の若い世代の皆さんには、たとえ困難なことであっても果敢に挑戦し自分の限界まで続けて行けば、必ず道は開けると信じて、さまざまなことに挑戦してほしいと思います。」と充実した表情を浮かべる。



© Bettina Stöb

▲ソロで踊る様子



まいづる  
花図鑑

vol145



ミカエリソウ (シン科)

福井県以西の山地の木陰に群生する半低木。高さ50~100㍎、上部の枝や葉裏には毛が密生する。葉は楕円形で、長さ10~20㍎、幅6~12㍎と大きく、縁には鋸歯がある。秋、茎の先に細長い花穂を出し、淡紅色の唇形花をたくさん付ける。花は、上唇が浅く2裂、下唇は3裂する。

名前の由来は「見返り草」で人が振り返って見るほど美しい花を付けるというのだが…?

秋、青葉山を今寺(高浜町)から登ると杉林の下一面に咲いている。

【協力】瓜生勝朗/市文化財保護委員(植物分野)





## 大人用おむつ

あなたの笑顔のために  
舞鶴市民病院

老いの一つの症状である意図しない尿漏れ・尿失禁などの排尿障害。これに対して大人用おむつという選択肢があります。しかし「できていたことができなくなる」という点やその処理を介助者に頼むことなどが自尊心を損うと、敬遠する人もいます。一方、おむつ市場の規模は2012年に大人用おむつが子ども用おむつを上回るなど、広く使われています。形状や種類もさまざまで、薄さや吸収量も日々進化しています。1人ひとりに最適なおむつの組み合わせで、より快適に過ごしてもらうための市民病院の取り組みを紹介します。

### ◆組み合わせで使う大人用おむつ

大人用おむつはパンツ型やテープ式のおむつと尿取りパットを組み合わせて使用することが子ども用との大きな違いです。「自力でトイレに行けるが、尿漏れなどがある場合」から「トイレへ行くのが困難な場合」まで、患者さんの容態や使い方に合わせて多様な製品を組み合わせることで対応しています。

### ◆おむつの種類と効果的な使い方

《**パンツ型おむつ**》パンツに近く、上げ下げができるのが特徴。単体の使用も可能ですが、尿取りパットと組み合わせるとパットが濡れた

時、簡単に交換できるという利点があります。組み合わせには薄型で2～4回分の吸収量のものを選びます。大きなものはゴワゴワとし不快感を与えるうえ、隙間ができて漏れの原因にもなります。

《**テープ式おむつ**》パットをしっかり固定する役割を持ち、大きくても小さくても漏れの原因となるためサイズ選びが大切。適切なパットを選ぶことで漏れや皮膚トラブルに効果的です（おむつは尿用に作られています。便下痢・軟便対策には下痢・軟便専用パットがあります）。

《**尿取りパット**》1回約150mlを目安に1～4回分など吸収量に合わせて複数の製品があります。何枚も重ねて使うとたくさん吸収すると誤解されがちですが、身体の動きを制限し、寝たきりや床ずれの遠因になったり、隙間ができて漏れの原因にもなるため、重ねて使うより吸水量の多いものを選ぶ方が適切です。

市民病院ではオムツフィッター1級という専門知識を持った看護師が常勤し、その指導の下で患者さんの状態に合わせたおむつ選びや当て方を実践しています。

〈市民病院 京都むつき庵オムツフィッター（1級）看護師〉

## Our community

## 夢中になる時間

自治会・ボランティア団体・学校・サークル  
団体などの活動を紹介

### 南舞鶴スポーツ少年団

南舞鶴スポーツ少年団は「鍛え体力 育てよ友情」をモットーに倉梯・倉梯第二小学校区の2～6年生を中心に活動しています。種目は、野球とバレーボールで週3回（水・土・日曜日）の練習と試合にもたくさん参加。ほかにも大森まつりのみこし担ぎや野外活動、もちつきなどの地域行事へも参加しています。子ども達には、あいさつをしっかりすることや仲間とともにスポーツを楽しくできるように工夫しながら活動しています。昭和46年に設立して今年で48年目になり、これまで送り出した卒団生は1,400人を超えています。立派に成長した卒団生がOB・OGとして活動に顔を出してくれた時は、とてもうれしく思います。2年後の設立50周年に向けて、これからも元気に楽しく活動していきます。

#### 【問い合わせ先】

南舞鶴スポーツ少年団の崎山さん ☎62・7222

①年末のもちつき大会②みんなでキャンプ③設立当初から活動を続ける水上さん（左）上ノ山さん（中）崎山さん（右）



掲載団体を随時募集中 自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介します（応募多数の場合選考）。

<https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto/uketsuke/dform.do?asc=maizuru>





# ? 広報クイズ

クイズに答えてステキな商品を当てよう!

舞鶴の特産品やお土産などを抽選でプレゼントします。問題の○に当てはまる文字や数字をお答えください。ヒントは紙面の中に。

問題 1

〇〇団にあなたの力を!!

問題 2

10月8日(祝)9時30分スタート  
赤れんが〇〇〇マラソン

問題 3

赤れんが2号棟で配布中  
カード型パンフレット マンホール〇〇〇

## 【広報まいつるアンケート】

◆「広報まいつる」について、あなたの満足度は、次の①～④のうちどれですか?

①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

◆今月号の広報まいつるで一番面白かった記事を教えてください。

◆よく聞けラジオ局とその理由を教えてください(複数回答可)。

## 10月号プレゼント

海自カレー「牛ヒレこくまるカレー」を5名様に

マナイ商店街の一角にある御台所セバルでは「護衛艦ひゅうが」のカレーライスを実に再現した「牛ヒレこくまるカレー」を販売中。食べ応えのある牛ヒレ肉を赤ワインで煮込んだマイルドで高級感あふれるカレー。ぜひご賞味を。セットにはサラダとドリンクも。



提供：御台所セバル  
(市内引土300-11マナイ通り3丁目、☎75・3257)

## 応募方法

「はがき」か「市ホームページ応募フォーム」で①クイズの答え②「広報まいつる」アンケートの回答③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙や市政へのご意見などを記入し、10月25日(休) (消印有効) までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全問正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。

※お寄せいただいた感想、ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

◆はがき 〒625-8555 (住所不要) 舞鶴市役所広報広聴課あて

◆市ホームページ応募フォーム

(<https://www.city.maizuru.kyoto.jp/jform/quiz.html>)



【9月号の答え】

①揚松明 ②27 ③おこし

## 環境大臣表彰

### ◆自然公園関係功労者

一瀬政人(引土)

若狭湾国立公園を中心に、自然保護の普及啓発に努めるなど、健全な自然環境の維持増進等に尽力された功績が評価されました。

## 全国大会で好成绩

☆全国中学校水泳競技大会金上泳ぎ

200位3位(8月17日～19日 岡山県)

鍵本彩夏(城北中2年)

## 世界大会出場おめでとう

☆ITU世界トライアスロン選手権

(9月16日 オーストラリア)

村中大輔(常)

## 全国大会出場おめでとう

☆全国中学校陸上競技選手権大会

(8月18日～21日 岡山県)

福本陸晴(書業中3年)

☆日本スポーツマスターズ2018

(9月15日～18日 北海道)

◆バスケットボール：表良一(白滝)

◆ソフトボール：岸本敏和(福来)

木船安雄(泉源寺)、剛谷卓男(朝代)

小林豊(天台)、櫻井雄一(八反田南)

町、杉山兼一(上福井)、西岡均(清

美が丘)、林田茂之(伊佐津)、松味努



## 大臣表彰、世界・全国大会等で好成绩・出場者を紹介

(田中町)、宮下博(紺屋)、森谷信哉(中山)、山口弘(円満寺)、吉原滋人行(永東町)

☆全日本シニアソフトボール大会

(10月6日～8日 山梨県)

生田勝美(竹屋)、井澤明生(公文

名)、志馬義高(愛宕浜町)、平野太一

(引土)、藤山豊一(書多)

☆国民体育大会トライアスロン競技

(10月7日 福井県)

村中大輔(常)

☆ジュニアオリンピック陸上競技大会

(10月12日～14日 神奈川県)

福本陸晴(書業中3年)、浦川尚樹

(城北中1年)

☆全日本ハイシニアソフトボール大会

(10月20日～22日 大分県)

生田勝美(竹屋)、井澤明生(公文

名)、岩崎孝志(高野台)、柴田政善(寺

内)、島田功一(京丹東町)、志馬義高

(愛宕浜町)、鈴木敏行(浜)、瀬田清善

(高野由里)、中村稔(天台)、野瀬郁生

(余部上)、禁村房生(白浜台)、

林田富夫(伊佐津)、平野太一(引土)、

藤山豊一(書多)、山口次男(森本町)

☆JOCジュニアオリンピックカップ

全国都道府県対抗中学バレーボール大会

(12月25日～28日 大阪府)

谷口佑菜(城南中3年)、藤菜乃花

(書業中3年)

(以上敬称略)

## お詫び

広報まいつる9月号21頁「全国大会等出場者を紹介」の小学校・出身校に誤りがありました。お詫びして訂正します。◆バスケットボール競技…岩田誠仁朗(志楽小6年→余内小6年)、中西哲太(余内小6年→志楽小6年)◆夏季水泳競技大会…和田弦大(府立工業高3年、城北中出身→城南中出身)



## 糸井文庫

## 「海辺の京都浮世絵コレクション」

第6回

## 源頼光大江山入之図

（みなもとのらいこうおおえやまじりのず）

【絵師】歌川若員【年代】嘉永元年～5年（1848～1853）頃【大きさ】（3枚合わせて）35.5センチ×71.2センチ ※実物は10月31日（水）までひらきとせ美術館（郷土資料館）で展示中



今月号から酒呑童子伝説を題材とした作品を紹介していきます。この伝説は、武勇で知られた源頼光が家来とともに福知山市・与謝野町・宮津市にまたがる大江山に住む鬼を退治する物語。本作は、鬼退治に向かう頼光一行が大江山の山中で鬼の頭領の酒呑童子に捕らわれた姫君と出会う場面が描かれています。

市内にも酒呑童子にまつわる伝説が残され、大江山の東に位置する地頭地区には鬼退治に向かう頼光の勝利を祈願して太鼓を打ったとされる「地頭太鼓」が、大俣地区には勝利を祝ったとされる「大俣太鼓」が伝わっています。これらの太鼓は市の無形民俗文化財に指定され、今月も両地区の秋祭りで奉納されるなど現在も大切に受け継がれています。

## Vol.28

## 簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

### 牛乳パックでサツマイモケーキ



10月14日(日)にまいづる環境フェスタが赤れんがパークで開催されます。今回はこのフェスタにちなんで空になった牛乳パックを使ったエコなスイーツづくりを紹介。秋が旬のサツマイモを使い優しい甘さで体にもやさしい一品です。ちなみに、牛乳パックは洗って切り開くと「マイ・リサイクル店」などのお店で回収しリサイクルすることができます。

【協力】谷口久美子（食生活指導士）

## 材料 [4人分]

1人分 207kcal 塩分0.5g

- ◇ホットケーキミックス …100g
- ◇ベーキングパウダー…5g
- ◇牛乳…40ml
- ◇砂糖…大さじ2
- ◇卵…2個
- ◇サツマイモ…150g
- ◇レモン汁…少々

## 作り方

- ① 牛乳パックの注ぎ口のある側面を切り取る。サツマイモは洗って皮付きのまま7mm角のさいの目に切り3回ほど水を替えながら5分ほど水にさらしてざるに上げる。水を切り、耐熱皿に広げてレモン汁をかけ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱し冷ます。
- ② 卵を泡立て器でしっかり溶いてホットケーキミックス、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖を加えてさらによく混ぜ、牛乳パックに流し入れる。①のサツマイモを散らし、ラップをして500Wで5分加熱する。竹串を刺して生地が付かなければ完成。
- ③ 牛乳パックの四隅を切り広げ、ケーキを切り分けて盛る。



## 一言メモ

サツマイモはやせた土地でもよく育つため、江戸時代には学者の青木昆陽が作付けを推奨し、江戸の飢饉を救った。戦中・戦後の貧しい時代には「沖縄100号」という収穫量のとても多い品種が食糧難を救ったといわれています。



## ドクターTのひとりごと

その  
71

### 市長の役割

病院に勤めていた時は、患者さんの病気を治療するため、他職種の職員と密接に「連携」しなければならなかった。市長に就任した当時、市職員には「縦割意識」があり、複数の部署にまたがる仕事に対して「連携」が難しそうな印象を受けた。「縦割組織」には、自分たちの仕事を責任をもって完結させるという長所があり、市職員に違和感はなかったであろうが、病院で長く仕事をしてきた者からすると、非効率で閉鎖的な仕事の仕方とも思えた。

このような職場環境では、部署間での調整を必要とする「行財政改革（債権管理、公共施設管理、人事管理）」はできていないだろうと案じ、担当者に確認したが、やはり充分ではなかった。市役所の仕事は、国や都道府県から任せられる事業も多いが、地域特有の課題に対する独自の政策を自らの責任と判断で企画立案し遂行することが求められており、市長によって「まちづくり」は大きく変わることを確信した。

「行財政改革」を断行し効率よく仕事する環境を整え、税金の使い方を市民目線で考えることを基本に、本市特有の長所（他市に誇れる強み）を活かし、弱点（災害に弱いなど）を克服する施策の実施が「市長の役割」であると自覚し、職員とともに全員野球の体制で「住んでよし、働いてよし、訪れてよし」の選ばれるまちづくりに全力で取り組んでいる。



## もっともアツい中国情報

国際交流員 朴 蓮姬

### クルーズ旅行がアツい

今年、京都舞鶴港に中国からのクルーズ船が5回も入港したことをご存じですか？

ここ数年、世界的に有名なクルーズ会社が中国市場に進出し、中国でクルーズ旅行が人気になりつつあります。安価なクルーズ旅行が多くなり、中国ではお金持ちの旅行というイメージはありません。飛行機を利用する旅行より少し高いものの、船内で飲食や買い物、アトラクションなどをゆったりと満喫でき、海外の各都市を観光できる新しい海外旅行手段として人気を集めているのです。

私も、中国からのクルーズ船が来るたびに、ふ頭に出掛け、観光案内のお手伝いをしました。多くのクルーズ客が、市内のショッピングセンターや飲食店で、日本の化粧品やお菓子、電化製品などの買い物や舞鶴ならではの海の幸を楽しみました。

今後、クルーズ船で日本を訪れる中国人観光客はさらに増え、京都舞鶴港が関西の海の玄関口として果たす役割は、ますます大きくなるでしょう。



▲ふ頭で道を案内

《みなと振興・国際交流課》



## くらしの豆知識

始めよう エシカル消費！

### 支払ったお金はどこへ？

私たちが普段買い物をしたときの売上金は、どこへ行くか考えたことはありますか？売上金の先にある「人」や「社会」のことを考えた買い物をしてやさしい気持ちになってみませんか。

#### ◆フェアトレード製品

フェアトレード（公正貿易）は、発展途上国でつくられた作物や製品を「適正な価格」で「継続的に取引」することで、立場の弱い発展途上国の生産者や労働者の「生活改善」と「自立」を目指す貿易の仕組みです。フェアトレード商品（コーヒーやバナナなど）を買うことで、間接的に発展途上国と生産者を支援できます。



▲国際フェアトレード認証ラベル

#### ◆福祉作業所などの製品

福祉作業所・障害者施設・地域共同作業所などが販売している製品を購入することで、障害のある人の支援と自立への後押しにつながります。市ではウェブサイト「MA | スター」で購入できます。

#### ◆寄付付き製品

売り上げの一部を、環境保全や子どもの支援・ボランティアに寄付する商品やサービスです。

《舞鶴市消費生活センター（市民課内）》

※エシカル消費…「地域の活性化や雇用なども含む人や社会、環境に配慮した消費行動」のこと



## 図書館だより 今月のおすすめ本



### ボクシング日和 角田光代

「ボクシングは、シンプルで分かりやすい。特定の誰かを応援していなくても1つひとつの試合に見所があり、ドラマがある。勝利だけでなく、敗北もまた感動を呼び起こす」。直木賞作家でありボクシングファンの著者ならではの観戦記エッセー。ピュアなスポーツとしての魅力が溢れています。（西）



### どうして海のしごとは大事なの？ 「海のしごと」編集委員会

船を造る造船所や船を動かす船員、海を守る海上保安官や海上自衛官、海を知るための海洋調査など、海に関わる仕事はたくさんあります。では実際にどのような仕事なのでしょう。本書はそんな「海のしごと」を紹介。（東）

▶詳しくは、東図書館（☎62・0190）、西図書館（☎75・5406）へ。





## 護衛艦「ふゆづき」に乗ってみた②



船内のエンジンを確認(左)、火災対応時の防火服(右)

8月号で第1・2分隊の仕事を紹介したが今回は、第3・第4・第5分隊の仕事を紹介するぞ。

第3分隊は「機関科」で船のエンジンなどを動かしたり、船内で火災や浸水などが起こった時に対処する仕事をしている。40人ほどの隊員がおるそうじゃ。船内には船を動かすためのエンジンと、船内で使う電気を作るためのエンジンがあるんじゃ。普段は遠隔操作のできる部屋



隊員を診察する様子(左)、大鍋で肉じゃがを調理(右)

のモニターを見ていて、異常に気付けば上官から連絡があり、機関室へ行って直接確認し、必要なら修理をするそうじゃ。エンジンの整備はしつかりせんと大変なことになるからのお。作業は狭い場所や暑い場所が多いから夏場は特に大変じゃ。

第4分隊は「補給科」「衛生科」の仕事を担当している。隊員の食事の準備、けがや病気などの手当て、船で使う物資を調達したり隊員の給



管制からヘリコプターに指示を出す様子

料の計算などを受け持っている。舞鶴には、全国に1つしかない、料理を学ぶ「第4術科学校」があるが、そこを卒業した隊員が全国の海上自衛隊の食事を支えているんじゃ。船の中の調理で最も気を付けておることは衛生面じゃ。手洗い、清潔な服装を心がけておる。気を使っているだけあって調理場もきれいに片付けられておったわ。1回の食事は7品で栄養のバランスもとれておる。わしも食べたいのお。1番の人気メニューは「ふゆづき特製カレー」なんじゃ。

第5分隊は「飛行科」と呼ばれ約10人が船に搭載するヘリコプターのエンジンや計器などの整備、修理、燃料補給の仕事をする。「ふゆづき」には最大で2機のヘリコプターを搭載することができるんじゃ。海洋に出ているときは甲板にある収納庫のシャッターが下りてくるようになってる。ヘリコプターもプロペラが折れたため、コンパクトにできるんじゃ。かわいらしい管制(発着艦指揮所)もある。この写真、よう撮れとるわ。

艦艇の中はこのように5つに仕事に分かれておって、それぞれの隊員が自分の仕事をしっかりと行うことで艦艇としての役割を果たせるんじゃ。舞鶴地方総監部の協力のもと「ふゆづき」の取材をしたが、隊員は皆生き生きと仕事をしとったのが印象的じゃった。日本の海だけでなく、海賊対応など世界の海も守るため、頑張ってくれておるのはありがたいのお。

皆、たのもしのお





# 保育士になって

公立・民間保育園では保育士を募集  
中。新たに保育士として就労する人は受  
けられる支援制度や補助があります。

また、これから保育士を目指す人、保  
育現場から離れていた人、復職を希望す  
る人などへ見学会や研修会を京都府保  
育人材マッチングセンターと共同で開  
催します。

▼保育士募集に関する問い合わせは、  
幼稚園・保育所課(☎66・1009)へ。

## 支援制度や補助あり

市内の保育所で新たに保育士として就労する人は次の支援制  
度が利用できます。

- ◆私立認可保育園に常勤保育士として就労する場合、最大月額  
5万円(3年間)の家賃補助制度(条件あり)
  - ◆府の保育士就職準備金貸付事業(最大40万円)
  - ◆資格を持っているが保育士としての経験がなかったり、保育  
現場から離れていたりして保育に不安のある人は職場見学や  
体験などの場を提供
- ▶詳しくは、幼稚園・保育所課(☎66・1009)へ。



せんせい、あそぼ

## 保育士再就業支援研修会

**【日時】** 11月15日(木)・16日(金)9時50分～16時(2日間)

**【場所】** 西駅交流センター

**【内容】** 保育現場に必要な知識の習得や読み聞かせ、おもちゃ交  
換などの実技体験など(15日は講義、16日は保育実技)

**【対象】** 保育現場から離れていた人や保育士資格を持っている  
が保育士としての経験がない人、保育士資格を目指す人など

**【定員】** 先着30人

**【申し込み方法】** 11月9日(金)までに所定の用紙(幼稚園・保育  
所課、各公民館などに備え付け。市ホームページからダウン  
ロード可)を同課か京都府保育人材マッ  
チング支援センター(☎075・252・  
6333、FAX 075・252・6312)へ。



## 保育園見学ツアー

市内3保育園(さくら保育園、うみべのもり保育所、  
永福保育園)を見学することで、保育の仕事や就職に  
関する疑問を解消します。

**【日時】** 10月19日(金)9時30分～15時30分

**【対象】** 保育園などに就職を希望する学生と一般求職者

**【定員】** 先着8人

**【申し込み方法】** 10月12日(金)までに所定の用紙(幼  
稚園・保育所課、各公民館などに備え付け。市ホームペー  
ジからダウンロード可)を同課か京都府保育人材マッ  
チング支援センター  
(☎075・252・6333、  
FAX 075・252・6312)  
へ。





# さあ いろいろ！ 乳がん検診



マンモグラフィなら小さながんも見つけられる

## 初めて乳がん検診を受ける人へ

40歳以上の女性が2年に1度受けられる乳がん検診。医師の問診と放射線技師によるマンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）の2つで乳がんを調べます。中でも乳がん検診特有のマンモグラフィ検査はどんなものなのか、気になる点を解説します。

### Q1 検査の流れ

マンモグラフィ検査は乳房を台と圧迫板ではさみ、薄くのばして片方ずつX線で息を止めて5秒ほどで撮影します。40代の方は2方向、計4回撮影。50歳以上の方は1方向、計2回撮影します。

### Q2 撮影は痛い？

人によっては痛みがあります。緊張せずリラックスして放射線技師の指示どおりにすることが痛みを和らげるコツ。男性でも撮影可能な機械なので胸の大きさに関わらず撮影できます。

また、胸が張っていない月経開始10日後辺りに受診するのがおすすめです。

### Q3 準備しておくことは？

上半身の撮影のため、受診時は上下分かれた服装が最適です。また、スムーズな検診のために事前に問診票を記入し、けんしんパスポート、保険証を持参してください。今年度の受診期限は来年2月28日(木)まで。実施期間の後半の来年1月以降は受診が混み合い、予約が取れない場合があります。できるだけ早めの予約をお願いします。

### Q4 いくらかかるの？

市では皆さんに乳がん検診を受けていただくために、1,500円で受診できるよう約5,500円を助成しています。また、無料で受診できる人もいます。詳しくは、けんしんパスポートでご確認を。

## 自分の胸を知ろう。違和感に気付くためにも自己検診を

マンモグラフィ検査は、1割以下のがんを見付けられる優れた検査です。しか

し、検診時以外にも日頃から自分の胸の状態を知っておくことで、自分で発見できる場合もあります。月1回、乳房の状態が安定した月経終了後（閉経した方は毎月日にちを決めて）に自己検診を行い、改めて「自分の乳房」をきちんと知りましょう。

## 継続した受診が早期発見に

昨年の市の乳がん検診で12人に乳がんが発見され、そのうち10人は早期での発見でした。早期発見の決め手は、2年に1回定期的に検診を受けていたことです。また、継続して受診すると、過去のマンモグラフィ検査の画像と比較して判断することもできます。乳がんは早期発見の場合10年生存率が約90%と高く、がんの中では治りやすいといわれています。身体・経済的負担も軽く、短い治療期間で済むためにも早期発見が重要です。

▶詳しくは、健康づくり課(☎65・0065)へ。

## 皆さん、お乳がピンチです!!

おおえ乳腺クリニック  
院長 大江信哉先生



今年度の乳がん検診が始まり、3か月が経過しましたが検診が大変なことになっています。現時点で受診者が昨年の同時期と比べておよそ半分と極端に少なくなっているのです。大雨や猛暑、台風などが少なからず影響しているとは思いますが、もう一つの原因は、ちょっと分かりにくくなった検診受診の通知方法ではないかと思っています。今年から始まったけんしんパスポートという通知方法はさまざまな検診の案内が掲載されているので、相対的に乳がん検診の項目が目にとまりにくくなっているようです。これに関しては、今後見直しを含めた検討が必要ではないかと考えています。

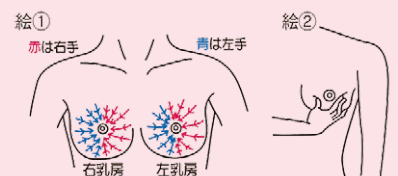
舞鶴市の乳がん検診は、府下で最も精度が高く、精密検査になる人の率は低いのですが、精密検査に該当した人からは多くの早期乳がんが発見されています。市の検診は、なるべく多くの市民に対して有益な検診であることが大切。受診者数が少なくなるということは、隠れている小さな乳がんが発見できない、市民のみなさんのお乳が、命がピンチになるということです。

検診期間はまだ5か月あります。私たち検診施設スタッフは万全の体制でお待ちしています。検診の封筒が眠っていたら引っ張り出してきて自分のため、そして大切な家族のためにぜひマンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう!!

月1回

## 同じ体位で自己検診を

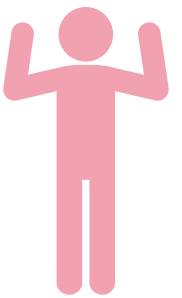
- あおむけになり、親指を除く3~4本の指を乳房に当てる。
- 絵①のように、外側は反対の手、内側は同じ側の手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べる。しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べ、前回より硬い部分が出てきたらすぐに乳腺外科か外科を受診する。
- 絵②のように、左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼりだすようにして血のような異常な液が出ないかを調べる。



ホットな  
健康情報をお届け！

# マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



肥満や生活習慣などが主な原因の糖尿病。通勤、買い物と移動はいつも自動車、コンビニに立ち寄り、アイスクリームや揚げ物がいつでも手に入る現代。今や成人の4人に1人は糖尿病かその予備群と言われていきます。日常にカロリーの取りすぎや運動不足のリスクが満ち溢れる世の中で、糖尿病にならないために今日からできる対策があります。

## 君の臓腑があぶない

細胞はブドウ糖をエネルギー源としており、血液中のブドウ糖を細胞に取り込むには膵臓で作られる「インスリン」という物質が必要です。食べ過ぎや飲みすぎで膵臓が疲弊すると、インスリンの量が不足したり、肥満状態ではインスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖が取り込めずに血液中にあふれた状態が続きます。これが「糖尿病」です。

# 糖尿病予防 ～リスクだらけの 世の中で～

## 重い合併症はなぜ起るの？

血糖値が高い状態を放っておくと、血液中にあふれたブドウ糖が血管を傷付けることで、動脈硬化を進行させたり、毛細血管の多いところにて三大合併症といわれる症状を引き起こします。

◇糖尿病神経障害：手足など末端の血流が悪くなること、しびれや痛みを感じたり、痛覚がマヒすることがあります。主な患部は足で、重症化すると、身体の一部が腐る壊疽に至り、足を切断する事態になることもあります。

◇糖尿病網膜症：自には多くの毛細血管が通っており高血糖の血液によりダメージを負うと眼球内で出血するなどして視界が濁ったり、重症化すると光を感じ取る網膜を損傷し失明してしまふことがあります。

◇糖尿病腎症：腎臓は血液中の不要なものをろ過して血液をきれいにする臓器で、たくさんの毛細血管で構成されています。高血糖の血液にさらされ続け傷付くことで、働きが低下すると、重症では腎不全に至り、機械で血液をろ過する人工透析などの治療が必要となります。

## 糖尿病予防は先手必勝

糖尿病治療は食生活と運動改善が中心。つまり、予防方法も治療方法も目指すところは同じです。それなら病気になる前から生活改善する方がよいと思いませんか？

◇食べ順で血糖値対策…食べる量を減らすのはつらいこと。野菜やきのこなどを、ごはんより先に食べると、糖の吸収が緩やかになり、食後の血糖の急激な上昇を抑えることができます。

また、よく噛んで食べると満腹感が得られやすく、食べ過ぎの防止にもなります。

◇少し意識して動く…インスリンは、運動すると働きが活発になります。スポーツは難しくても、日常の小さな活動量を増やしてみてください（歩く歩幅を広げる、エスカレーターを使ってもフロアだけは階段で上るなど）。

◇健診を受ける…市や職場からの健診の案内を開いてもせず放置していませんか？初期の糖尿病や高血糖は自覚症状がほとんどないため健診を受けられることが早期発見につながります。

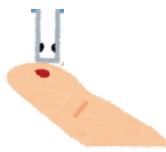
## 無料！ 10分で分かる血糖の状態チェックを薬局で

専用キットを使って自分で指先から微量の血液を採り、過去1～2か月の血糖の平均的な状態を調べる「ヘモグロビンA1c」の簡易測定を舞鶴薬剤師会が実施。健診の期間が終わってしまった人や健診の機会がない人はこの機会にぜひチェックしてみてください。測定結果は約10分で分かります。

【期間】 11月1日(木)～11月30日(金)の各薬局の営業時間内。

【対象】 20歳以上(糖尿病の治療中や経過観察中の人、血の固まりにくい病気や薬を飲んでいる人などは対象外)

実施薬局	中町薬局	溝尻中町 8-10
	八島堂薬局 南浜店	森町 15-5
	中舞鶴ゆう薬局	字余部上 433
	太陽堂薬局 白鳥店	字福来 1111-2
	へいワ薬局	字魚屋 296



※今回は生活習慣などが原因の2型糖尿病について紹介します。10人に1人は原因の異なる「1型糖尿病」の場合があります。

## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	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	10月15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)	2歳6か月児	H27.11.13～28.28生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H28.5.29～11.14生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	10月26日(金) 14時～15時30分	◇離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	10月17日(水) 9時～11時	◇妊娠中の相談 ◇産後や子育ての相談	なし	無料	不要



# 10月のお知らせ

催し

## 蔵の小さな展覧会 楽しい仲間の 絵手紙展

時 10月30日(火)まで9時～17時  
場 大庄屋上野家  
内 絵手紙ひまわりの会による絵手紙を展示  
問 加佐地域農業農村活性化センター(☎60・8000)

## 平成30年7月豪雨チャリティー ロビーコンサート

《音楽器アンサンブル(舞鶴ママズアンサンブル)》時 10月2日(火)12時10分～12時50分  
内 「小さな世界」海の見える街「アメイジング・グレイス」など  
《サクソフォン演奏(芳賀忠一さん)》時 10月17日(水)12時10分～12時50分  
内 シンセサイザー「花は咲く」しあわせ運べるようになど  
《共通》場 市役所市民ホール  
問 文化振興課(☎66・1019)

## サロン「ぼーれぼーれ」

(☎63・3008・FM 62・9546)  
《俳句教室利用者による俳句展》  
時 10月4日(水)～31日(水)10時～16時  
《みやびの南瓜たますだれ》  
時 10月15日(月)12時30分～13時  
《おかめ&けい子「チュオ」》  
時 10月23日(火)12時30分～13時30分

## ほつりフェスタ

時 10月6日(土)10時～15時  
場 赤れんが4号棟  
内 ほつりステーション利用者の作品展。製品販売やバザーも  
問 同ステーション(☎77・8110)

## 海辺のジャズナイト in エムステリ

時 10月5日(金)・9日(火)・19日(金)・26日(金)19時から  
内 ジャズ演奏と軽食で秋の夜長を楽しむ  
定 先着各30人  
料 3,500円他 J.R.東舞鶴駅とJ.R.西舞鶴駅から送迎バスあり  
申 電話でエムステリ(☎68・1663)へ。

## 東図書館(☎62・0190)

《赤ちゃんえほんのひろば》  
時 10月9日(火)11時～11時20分  
内 絵本の読み聞かせやわらわら遊びなど  
対 0～2歳児  
《おはなしの部屋「こわくてゆかいなおおかみのおはなし」》  
時 10月20日(土)10時30分～11時  
内 昔話のストーリーテリングや絵本の読み聞かせなど  
対 小学生

## 読書週間行事「あなたの大切な本にフィルムコートをしませんか」

時 11月4日(日)10時30分～12時  
14時～16時(20分程度)  
内 本を保護する透明のフィルムコートかけの体験  
対 中学生以上  
他 本・はさみ・定規を持参  
《読書会》  
時 11月5日(月)13時30分～15時  
内 奥田英朗著「冠中ブリン」  
《11月のおたのしみ会》  
時 11月7日(水)11時～11時30分  
内 人形劇や工芸品展示など  
対 2～5歳児

## 西図書館(☎75・5406)

《赤ちゃんおはなし会》  
時 10月17日(水)11時～11時20分  
内 絵本の読み聞かせやわらわら遊びなど  
対 0～2歳児  
《とよかんでハロウィン》  
時 10月27日(土)10時30分～11時  
11時～11時30分  
内 シアター、絵本の読み聞かせ  
11時～11時30分：紙血や折り紙でハロウィンのリース作り  
11時30分～16時30分：ハロウィンの仮装コーナー(カメラを持参)  
対 幼児と小学生

## 《えほんのじかん》

時 11月3日(水)11時～11時20分  
内 絵本の読み聞かせなど  
対 3歳以上  
《図書リサイクルフェア》  
時 11月8日(木)13時30分～16時  
11月9日(金)10時30分～17時  
11月10日(土)10時30分～16時  
内 図書館(団体)  
対 個人  
西図書館(個人)

## 内 図書館で不要となった本や雑誌を無償で提供。

1 団体100冊まで。個人は1人5冊まで  
対 団体：舞鶴市内の公的な施設、福祉施設、教育施設  
個人：市内在住か通勤、通学している人  
舞鶴市の貸出券を持っている人  
申 団体は10月10日(水)～31日(水)までに電話で同館へ(個人は申し込み不要)。

## 舞鶴市消防職員意見発表会

時 10月11日(水)9時30分～11時30分  
場 赤れんが2号棟  
内 本市消防職員が、日頃の職務を通じて体験したことや消防・防災に関する意見・抱負・提案などを発表  
問 消防本部(☎66・0119)

## 舞鶴市民の願い！交通安全事故ゼロの誓い！交通安全市民の集い

時 10月13日(土)13時30分から  
場 総合文化会館  
内 交通安全123(自転車運転の危険行為ほか)や倉梯幼稚園和太鼓演奏など  
問 市交通対策協議会(市民課内、☎66・1000)

## 松尾寺駅前コンサート

時 10月13日(土)13時30分から  
場 松尾寺駅前観光交流施設  
内 舞鶴高専の学生による軽音楽や吹奏楽の演奏  
木村流大正琴の演奏  
問 駅舎と共にいつまでもの福村さん(☎09083655148)

## 文化財アート展 in 松尾寺駅

時 10月13日(土)～12月24日(水)9時～17時  
13日は13時から  
場 松尾寺駅前観光交流施設  
内 市民参加で作成したドットアートの展示など  
13日は舞鶴出身の版画家・田主誠さんの作品も  
問 文化振興課(☎66・1019)

## シルバー人材センター(☎64・3333)

《木版画作品展》  
時 10月17日(水)までの10時～14時  
内 二谷正行さんと峯地澄子さんの作品を展示  
《木版画講座》時 10月15日～11月26日の月曜日に計7回、13時30分～15時  
定 先着5人  
料 1回800円(材料費が別途必要)  
申 10月10日(水)までに電話で。

## 《吉田真帆さんの作品展》

時 10月22日(月)～25日(木)10時～14時  
内 手作り小物やバッチワークなどを展示  
他 10月26日(金)10時～14時はチャリティーバザーも  
《共通》他 土・日、祝日は休館

## 障害のある方向けの合同就職面接会

時 10月18日(木)14時～17時  
場 市民交流プラザ  
内 小くちやま(福知山市) 内 京都府内にある事業所5社が参加  
他 送迎バス配車  
問 リンゲート(株)(☎0505847679)

## 世代間交流フェスタ

時 10月27日(土)13時～15時  
場 大波上集合会所  
内 フラダンスやマジックショー、バンド演奏など  
問 青葉民生児童委員協議会の臼井さん(☎0903358708)

## 舞鶴市民吹奏楽団 定期演奏会

時 10月28日(日)14時から  
場 総合文化会館  
内 ミュージカルエリザベトより、ものけ姫セレクションなど  
料 500円(小学生以下は無料)  
他 開場は13時  
問 舞鶴市民吹奏楽団の西山さん(☎040426)

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

【ご注意】 次の場合は記載していません。 対 だれでも 定 特になし 料 無料 他 特になし 申 不要

舞鶴市からのお知らせ

由良ヶ岳登山&インスタ映えフォト

時 10月28日(日)8時30分から  
場 上漆原自治会館集合(内)由良ヶ岳を登る。  
別オプシヨんでインスタ映えする写真撮影の指導も。豚汁の振る舞いあり  
定 先着65人(別オプシヨンは先着15人)  
料 2000円(別オプシヨンは弁当付き1000円)  
申 10月20日(土)までに電話で加佐地域農業農村活性化センター(☎60・82000)へ。

認知症介護家族のつどい(男性向け)

時 10月19日(金)13時30分〜15時  
場 中総会館(内)参加者同士の交流など  
対 認知症の家族を介護している男性  
問 高齢者支援課(☎66・1018)

ユネスコ活動学習会

時 10月13日(土)13時から(場)中総会館  
内 「ESD、持続可能な社会の推進」をテーマとした講演や京都外大西高、東舞鶴高、西舞鶴高、日星高の生徒によるボランティア活動などの実践報告とシンポジウム  
問 舞鶴ユネスコ協会事務局(教育企画課内)☎66・10034

障害者囲碁大会

時 10月16日(火)13時〜17時(場)身障センター  
内 試合と交流会など(対)市内在住の障害者  
申 10月10日(水)電話かファクスで身障センター(☎63・30008、FAX62・9546)へ。

ユネスコ世界遺産見学会

時 10月21日(日)8時から  
場 JR東舞鶴駅か中舞鶴バス停、JR西舞鶴駅に集合  
内 世界遺産の東寺と二条城(いずれも京都市を現地ガイドの説明を聞きながら見学)  
料 9,000円(昼食・見学科など含む)

申 10月12日(金)までに電話かファクスで舞鶴ユネスコ協会事務局(教育企画課内、☎66・10034、FAX62・98897)へ。

名水杉山菜校

《つるが作り》  
時 10月27日(土)10時から  
定 先着20人(料)1,800円  
申 10月20日(土)までに名水杉山菜校の松岡さん(☎090・51263319)へ。

《桑校祭》

時 11月3日(祝)10時から  
内 ピザ・五平餅作りなど  
定 先着50人(料)500円  
申 10月25日(木)までに電話で同桑校の松岡さんへ。  
《共通》  
場 杉山菜房

全国水源の里シンポジウム

時 11月1日(木)13時〜17時30分(場)総合文化会館  
内 ◆東京大名誉教授の大森彌さんによる基調講演「農山漁村と都市の共生」◆多々見市長関係人口を提唱するローカルジャーナリストの田中輝美さんによる事例紹介◆パネルディスカッションなど。  
問 実行委員会事務局(農林課内、☎66・10023)

舞鶴医療センター附属看護学校

《社会人入学試験》  
時・内 ◆1次試験：11月15日(木)  
◆2次試験：11月16日(金)  
申 10月17日(水)〜11月1日(木)に願書を郵送(消印有効)で同校へ。  
《推薦入学試験》  
時 11月15日(木)  
申 11月1日(木)〜8日(木)に願書を郵送(必着)で同校へ。

義士の道歴史ハイキング

時 11月11日(日)8時30分(場)加佐分室集合  
内 赤穂義士「寺坂吉右衛門」が通ったと伝えられる古道(約6km)を歩く。各所で伝承の説明も。小雨決行(定)先着30人(料)2000円  
申 10月30日(火)までに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を電話かファクスで加佐ふるさと執事事務局(加佐分室内、☎83・0014、FAX83・0200)へ。

2018まいづるスポーツフェア  
ソフトバレーボール

時 11月3日(祝)9時30分(場)東体育館  
対 市内在住か在勤の大学生除く  
定 先着男女各12チーム(4人1組)  
料 1チーム1,000円  
申 10月16日(火)までに電話で舞鶴勤労者福祉協議会(☎64・2200)へ。

まいづる共同作業所・まいづる作業所友の会ハザ

時 11月4日(日)10時〜15時  
場 赤れんが2・4・5号棟  
内 日用品や通所者の作品などの販売。ボランティアも募集。物品の提供も受け付け  
問 まいづる作業所(☎68・0600)

秋の自然観察会 in 由良ヶ岳

時 11月11日(日)8時30分〜15時30分  
場 明倫緑地(市役所玄関前に集合)  
内 由良ヶ岳を登りながら、自然観察ガイドブック「舞鶴フィールドミュージアム」を使って自然観察(対)市内在住の人(小学生以下は保護者同伴)(定)先着35人  
申 住所、氏名、電話番号、バスの乗車場所、学年を10月31日(水)までに電話かファクスでまいづる環境市民会議事務局(生活環境課内、☎66・10064、FAX62・98891)へ。

ハンギングバスケット作り

時 11月17日(土)10時〜12時  
場 自然文化園  
定 25人(多数の場合抽選)  
申 10月19日(金)までに電話で花と緑の公社(☎68・118)へ。

舞鶴市・高浜町合同就職フェア

時 11月14日(水)13時〜16時  
場 商工観光センター  
内 舞鶴市と高浜町で求人予定の約50事業所が参加  
対 大学・短大・専門学校・高等学校などの来春卒業予定者、U・I・Jターン就職希望者、一般求職者、既卒未就職者、大学3回生など  
問 企業立地・雇用促進課(☎66・1021)

教室

編みかこ作り教室

時 10月19日(金)13時30分〜15時30分  
場 加佐公民館  
内 PPPバンド(梱包用)を使った小物入れ作り  
講 飯田和子さん(定)先着15人  
申 10月17日(水)までに電話で加佐公民館(☎83・0036)へ。

エシカル講座「わたしの買い物は世界や未来につながっている」

時 10月6日(土)14時〜15時30分  
場 西駅交流センター  
講 四国大学短大教授の加渡いづみさん  
定 先着80人(申)電話かファクスで市民課(☎66・10006、FAX62・2005)へ。



▲加渡いづみさん

市ホームページからも可(左コードからアクセス可)。



市の広報番組



Wind of Maizuru 毎週木曜日、12:40〜12:50。舞鶴のイベント情報などを紹介。



お役立ち情報やイベント情報などを広報番組「パブリックラインまいづる」などでお知らせしています。



**舞鶴赤十字病院 (☎75・1920)**

《出前講習「災害時の高齢者支援」》

時 10月10日(水)13時30分～15時

場 西市民プラザ 講師 赤十字健康生活支援講習指導員の山本朋美さん

《糖尿病教室「糖尿病と目」4人に1人が網膜症！》

時 10月10日(水)15時～16時

講 同院眼科部長の八木秀和さん

**消防本部 (☎66・0119)**

《救急講習(PUSHコース)》

時 10月9日(火)18時～19時 場 西消防署

定 先着30人 申 電話で 東消防署(☎65・0119)か西消防署(☎77・0119)へ。

《応急手当普通救命講習Ⅰ》

時 10月25日(木)18時～21時

場 東消防署・防災センター 定 先着30人  
申 電話で東消防署か西消防署へ。

《甲種防火管理新規講習》

時 10月30日(火)・31日(水)9時～16時30分(31日は15時30分まで) 場 西総合会館

定 先着60人 料 3,650円 申 10月23日(火)までに所定の用紙兼・西消防署備え付け。消防本部ホームページからダウンロード可を消防本部か東消防署・西消防署へ。

**健康講座「元気で長生きするために」**

時 10月20日(土)14時～15時30分

場 労働者福祉センター 内 運動と健康をテーマに簡単な運動を分かりやすく解説

講 理学療法士の伊藤清弘さん 定 先着30人  
申 電話で舞鶴労働者福祉協議会(☎64・2200)へ。

**公開講座「小児の流行性感染症と対策」**

時 10月12日(金)13時30分～15時30分

場 中総合会館 内 小児の流行性感染症と重症化に気を付ける方法をなど

講 府立医科大准教授の家原知子さん

定 先着50人 他 託児あり(要予約)  
申 10月11日(木)までに電話かファクスでフレアス舞鶴(☎65・0055、FAX 62・0087)へ。

**高次脳機能障害者講演会**

時 10月27日(土)13時～16時10分 場 舞鶴赤十字病院 内 舞鶴医療センター 脳神経内科部長の吉岡亮さんによる講演「高次脳機能障害とは」

◆福井県高次脳機能障害支援センター支援コーディネーター(作業療法士)の中島裕也さんによる講演「支援を普及させるためには」  
◆福井県脳外傷友の会 福笑井一 会長の竹下恵美子さんによる講演「高次脳機能障害の夫と共に13年」 障害福祉・国民年金課(☎66・1033、FAX 62・7957)

**管理職・人事担当者向け女性活躍推進研修**

時 11月9日(金)15時～17時 場 中総合会館

内 テーマ「ダイバーシティの本質と経営・課題解決」 W.L.B.C 関西の福井正樹さん  
定 先着30人 申 電話かファクスで人権啓発推進室(☎66・1022、FAX 62・9891)へ。

**まいづる保健室in糖尿病講演会**

時 10月14日(日)12時30分～15時30分

場 中総合会館 内 荒木クリニック院長の荒木義正さんによる講演「糖尿病をはじめとする生活習慣病」 ◆衣川歯科医院院長の衣川慶紀さんによる講演「糖尿病と歯周疾患」 ◆舞鶴共済病院透析看護認定看護師の江上豊さんによる講演「腎臓のおしごと」 ◆各種健康相談、健康チェック、運動体験 他 託児あり(要予約)。電話で中丹東保健所(☎75・0806)へ。  
問 健康(こ)課(☎65・0066)

**東公民館 歴史講座**

時 10月18日(木)13時30分～15時 場 総合文化会館

内 丹後の国における室町時代から戦国時代にみた守護大名・色氏の足跡  
講 東舞鶴高教諭の廣瀬邦彦さん

定 先着100人 申 10月16日(火)までに電話で東公民館(☎62・1237)へ。

**ローケツ染体験**

時 10月25日、11月15日・29日、12月13日・20日の木曜日、10時～16時 場 赤れんが4号棟

内 ローケツ染で小物を染める 定 先着各20人  
料 1回2,500円 申 各開催日までに電話で岡田さん(☎090・8693・8202)へ。

**舞鶴スポーツネットワーク**

(東体育館内) ☎66・1061

《楽楽エクササイズ》 時 毎週月曜日、14時15分～15時 内 懐かしのJ・POPでエクササイズ 講 西村がおるさん 料 1回700円

《大人ヒップホップ教室》 時 10月12日・26日から毎月第2・4金曜日、13時～13時45分  
料 1回700円 講 W.K.さん

《大極楽》 時 10月12日・26日から毎月第2・4金曜日、14時～14時45分 料 1回700円  
講 西村がおるさん

《ブルティックウォーキング教室》 手足型測定  
時 10月23日(火)13時～14時30分  
定 先着20人 料 1,200円

**研修会「日本人学校で学んだこと」**

時 10月27日(土)10時～11時50分 場 中総合会館

内 元小学校校長の辻直治さんによる講演「スラブヤ日本人学校で学んだこと」赴任の心がけ・今後の日本に生かせること  
他 京都教育大同窓会舞鶴支部が主催  
問 同会舞鶴支部長の小林さん(☎82・0505)

**英会話・韓国語講座**

時 10月31日・12月19日の毎週水曜日に計8回、18時～20時30分 場 西駅交流センター

内 基本的なあいさつや買い物・道案内など  
定 先着15人 料 6,000円(別途テキスト代が必要) 問 電話で国際文化交流協会(☎090・6489・2800)

**着物おたすけ隊**

着物のことなら  
何でもご相談下さい!

宅配サービス お預かり・お届けいたします!!

丸洗い1点5400円

京都府舞鶴市公文名542-1 Tel 0773-78-1529

**キクヅルフォトスタジオ**

七五三 | 成人式 | フォトウエディング | etc. |

KIKUZURU Photo Studio

京都府舞鶴市魚屋 0773-75-1991

施設の休館日

- 田辺城資料館 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、陶芸館 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)
- 東・文化公園体育館 第3木曜日
- ふるさと発見館(郷土資料館) 第3水曜日



引揚記念館開館30周年記念

平和祈念式典 平和の尊さを未来へ



戦後73年が経ち、薄れゆく海外引揚事業の史実と、再び繰り返してはならない戦争の悲惨さを後世に語り継ぎ、平和の尊さを世界へ未来へ発信するため「平和祈念式典」を開催。当日は入館無料。

**【日時】**10月7日(日)10時から **【場所】**引揚記念公園  
**【内容】**黙とう、献茶、献花、平和へのメッセージ、若浦中学校生徒による合唱など  
**【その他】**式典終了後、先着100人に舞鶴文化協会の協力で呈茶と、舞鶴・引揚語りの会による当時の食体験(ふかしいもなど)の振る舞いあり。ウズベキスタン「日本人抑留者資料館」のスルタノフ館長を迎え「スペシャルミュージアムトーク」を予定。  
 ▶詳しくは、引揚記念館(☎68・0836)へ。

西公民館(☎75・6501)

寄せ植え教室 時11月10日(土)19時〜20時30分  
 定先着15人料3,000円

こども料理教室 時11月10日(土)9時30分〜12時  
 対小学4〜6年生定先着20人料5,000円  
 (共通)場西総合会館  
 申11月2日(金)までに電話で。

女性電話相談員養成講座

時11月16日(金)〜来年1月11日(金)に計6回  
 場中総合会館対市内在住か在勤の18歳以上の女性(高校生を除く)定先着15人他託児あり要予約(申)11月13日(火)までに電話かファクスで人権啓発推進室(☎66・1022 FAX 62・0809)へ。

商工観光センター パソコン講座

《パソコン入門》時11月2日(金)〜7日(水)に計3回、10時から13時から料4,100円  
 申10月26日(金)までに電話で商工観光センター(☎64・0800)へ。

《ワード基礎》時11月9日(金)〜12月5日(水)に計8回、10時から13時から料9,500円  
 申11月3日(祝)までに電話で同センターへ。

募集

市役所ロビーの絵画

市役所と西支所のロビーに展示する市民絵画を募集。風景画か静物画で、サイズは53号×60号まで(額縁を含む)。1人につき1点まで。

申10月31日(水)までに市民課か西支所市民・年金係へ直接搬入作品は半年間展示した後返却  
 問市民課(☎66・1001)

再生品の展示・申し込み

時10月31日(水)までの平日8時30分〜16時30分と21日(日)13時〜16時30分 場リサイクルプラザ  
 内家具など約150点を展示(申)同プラザに備え付けの用紙で(1世帯1点、多数の場合は抽選)問同(☎64・7222)

市営住宅の入居者

募集は三宅、市場(各一戸)、森田の出、白鳥荒田(各二戸)、加津良、寿山(各五戸)。  
 申し込み資格は現在住宅に困っている  
 ◆市内在住か市内に住所を移す予定がある

児童福祉週間の標語

子ども達がいきいきと元気に幸せに育つよう、夢や希望を込めた標語を募集。

申10月20日(土)までに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、電話番号、標語をメール(yogog30@kodomo-shijo.jp)かファクス(03・5707・5076)で公益財団法人児童育成協会標語募集係(☎3・3498・4500)へ。

自衛官募集

《自衛官候補生》時試験は10月21日(日)対採用予定月の1日現在18〜26歳

申年間を通して受付中(10月受験はお早めに)  
 《医科・歯科幹部(来春採用)》時試験は11月22日(木)対医師・歯科医師の免許取得者  
 他疑問や質問はお気軽にお問い合わせを。  
 申10月31日(水)まで

(共通) 問自衛隊舞鶴地域事務所(☎63・3272)

舞鶴市駅伝競走大会

時11月11日(日)9時から場東体育館横スタジアム  
 ◆ロングコース(6区間26・4区間)一般(高校生以上)男・女の部  
 ◆ショートコース(4区間11・1区間)中学生男・女一般男・女の部  
 料1チーム1,500円(中学生は1,000円)他ファミリーの部は、中学生から一般まで男女混合可のチーム。参加料は1チーム1,500円。表彰対象外

申10月19日(金)までに所定の用紙で。問スポーツ振興課(☎66・1058 FAX 62・0801)

◆市の定める基準以下の収入◆本人を含め2人以上の親族婚姻と同様の関係にある人を含むが同時に同居できる加津良・寿山・荒田は1人での入居可◆市税を滞納していない◆本人と同居人が暴力団員でない◆連帯保証人が1人必要。案内を都市計画課か西支所総務係で配布中。  
 申10月9日(火)〜12日(金)同課(☎66・1050)へ。

市民の身近な相談所

# まいづる法律事務所

京都弁護士会 弁護士 吉本 晴樹

借金・労働相談無料 法律扶助無料相談

- 借金問題(破産・再生・整理)
- 離婚
- 相続・遺言
- 労働
- 交通事故
- 刑事・少年事件

相談料30分 3,000円

☎0773-78-1123

舞鶴市引土233番地6 ダイハチビル5階 (西舞鶴駅前 国道27号線沿い)

駐車場あり エレベーターあり

http://www.maizuru-law.com/

お探しします。

## 舞鶴での新しいお部屋。

このまちとこれからも。

# アイシクス不動産(有)

京都府知事(3)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

施設の休館日

- 中央公民館 第4月曜日
- 南・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)
- 西公民館 第3水曜日
- 東図書館 毎週木曜日と祝日(火・木曜日の場合のみ)、毎月の最終火曜日
- 西図書館 毎週月曜日と祝日(月・水・金曜日の場合のみ)、毎月の最終水曜日



**舞鶴YMCA国際福祉専門学校**

☎ 094・360800

《学生の募集》時入学試験は10月13日(土)〜来年3月に計7回対高等学校を卒業した人か平成31年3月に卒業見込の人など(定)《介護福祉学科》40人《国際観光ビジネス学科》40人《オープンキャンパス》時10月13日(土)14時、16時(内)特殊浴槽の体験や赤れんがパークでの授業体験など

《学費実質無料の奨学金制度》(内)介護福祉学科に入学し、卒業後に市内で介護福祉士として3年間従事すると返済免除となる年間100万円(上限)の奨学金制度  
問 高齢者支援課 ☎ 66・10013

**職場対抗 歩王選手権 Part II**

10月19日(金)〜12月7日(金)に職場対抗ウォーキング選手権を実施。職場の仲間3人1チームでエントリーし、最新のウエアラブル活動量計を身に付けて歩数を競います。

対 20〜65歳までの同じ職場で次の条件を満たす人  
《チームの内1人以上が申し込み時に腹囲基準値外である(腹囲基準値外:男性85センチ以上、女性90センチ以上)》  
《定 33組多数の場合抽選》  
料 1組900円(料ウエアラブル活動量計は貸し出し) 10月17日(水)までに市ホームページから  
問 健康づくり課 ☎ 65・00095

**子育て**

**子育てひろば昭光保育園**

「よちよち広場」(☎ 63・4821)

《ベビー&ママのタッチケア》時10月25日(木)10時30分〜11時30分 対 2〜7か月児とその母親(定)先着8組 料 1,000円(申)電話で。

**健やか子育て教室「エアロビクス」**

時11月15日(木)10時〜11時30分  
場 西総合会館 長崎優子さん

対 子育て中の母親  
定 先着15人(他)無料託児あり  
申 11月8日(木)までに電話でさるなあと(☎ 76・80033)へ。

**子育て支援基幹センター**(☎ 62・0103)

《あかちゃんひろば》

時10月18日(木)10時30分〜11時30分  
内 ふれあいあそびや絵本の読みかたり、母親同士の交流など  
対 0〜1歳の子どもの母親

《あいらびひろば》先輩ママと交流会》

時10月27日(土)10時30分〜12時  
内 多胎児親子の交流と情報交換など  
対 多胎児を育てている親とその子ども、多胎児を妊娠中の入

《ひもとあそび》

時11月15日(木)・21日(水)・29日(木)10時〜11時30分  
内 ふれあいあそびや心と体リラックス体操、交流など(対)4か月〜1歳未満児とその母親(第1子優先) 定 先着15組 申 10月2日(火)から電話で。  
《共通》場 中総合会館

**子育て交流施設 あそびあむ**

「ひもとあそび」

時10月21日(日)10時30分〜11時30分  
内 長さの違うたぐさんの「ひもと」を使ってダイナミックな遊びを体験  
対 3〜5歳児とその父親  
他 1・2歳対象のプログラムと3〜5歳対象のプログラムを毎月交互に実施  
問 あそびあむ ☎ 65・55050

**舞鶴保育まつり**

時10月17日(水)9時30分〜12時  
場 文化公園体育館

内 市内の認可保育所に通う約9000人の子どもが歌や遊びで交流  
問 実行委員会事務局(すみべのもり保育所内) ☎ 62・0464

**ワクワクマーケットさるなあと**

時11月8日(木)9時30分〜11時45分  
場 西総合会館

内 子ども服や育児用品、一般用衣類、雑貨などのフリーマーケット。22店が出店予定  
《出店者も募集》対 20歳以上の個人かグループ販売業者や飲食販売は不可(定)先着22店 料 5000円(申)11月4日(日)までに電話で西地区多機能施設(☎ 77・1212)へ。

**保健**

**高齢者インフルエンザ予防接種**

インフルエンザは例年初冬から春先にかけて流行します。発症と重症化を予防するため65歳以上で自ら接種を希望する人は市内の協力医療機関で予防接種を。

時10月22日(月)・12月29日(土) 対 65歳以上  
料 1,500円(1回のみ)※生活保護世帯と市民税非課税世帯は事前申請で無料  
問 健康づくり課(☎ 65・00095)

**その他**

**赤い羽根共同募金**

10月1日(月)から赤い羽根共同募金が全国一斉にスタート。各自治会を通じてお願いする戸別募金や街頭募金、法人募金などに取り組みます。温かいご支援をお願いします。

問 舞鶴市共同募金委員会事務局(社会福祉協議会内) ☎ 62・7044

**京都府の最低賃金が882円に**

府内労働者(パート、アルバイトを含む)の最低賃金時間額が882円に改定。発効日は10月1日(月)から。

問 京都労働局 ☎ 075・241・3215



市公式 Facebook の先月のいいね数ナンバーワン  
【丹鉄全線運転再開記念 丹後くろまつ号出発式】167いいね(9月15日時点) (8月16日〜9月15日)

◆遺言・相続手続 ◆在留資格・帰化申請  
◆成年(任意)後見人手続  
◆離婚協議書 ◆会社設立  
◆許認可申請(建設業等)

**張本貴子行政書士事務所**  
行政書士:張本 貴子(京都府行政書士会所属)  
TEL. 0773-76-0308

〒624-0937 京都府舞鶴市宇西106(法務局前)  
http://www.office-harimoto.biz

行政書士 張本貴子 🔍 検索


Facebook(フェイスブック)  
市公式 Facebook  
イベントなどの旬な情報をお届け

公式ムービーチャンネル(YouTube)  
観光・イベント・スポーツなどに関する  
舞鶴の魅力 PR する動画など

《カレンダーの問い合わせ先》 ◆身体障害者相談、巡回更生相談…障害福祉・国民年金課 (☎66・1033、Fw62・7957)

- ◆司法書士、行政書士、税理士、弁護士市民法律相談、巡回市民・行政相談、公証人、土地家屋調査士相談…市民課 (☎66・1006)
- ◆看護職就業相談会…府北部看護職支援センター (☎0772・46・9002) ◆女性面接相談…人権啓発推進室 (☎66・1022)
- ◆人権相談・特設人権相談…法務局舞鶴支局 (☎76・0858) ◆定例教育委員会…教育総務課 (☎66・1070)
- ◆ひきこもり支援巡回相談…生活支援相談センター (☎66・5001) ◆弁護士府民法律相談…中丹広域振興局 (☎62・2500)
- ◆療育相談…生活支援センターみずなぎ (☎64・3766) ◆高齢者・障害者権利擁護相談…高齢者支援課 (☎66・1018)
- ◆聞こえの相談、サポート講座…聴言センター (☎64・3911、Fw64・3912)

休日・急病診療、法律相談、就労相談、人権相談など

日	月	火	水	木	金	土
 <p>●看護職就業相談 13:30～15:00 ジョブ・サポ 人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局</p>	<p>●看護職就業相談 1 13:30～15:00 ジョブ・サポ</p>	<p>行政書士相談 2 10:00～13:00 市役所本館</p>	<p>税理士相談 3 9:00～12:00 市役所本館</p>	<p>●若者サポートステーション出張相談 4 10:00～15:00 ジョブ・サポ 女性電話相談 10:00～16:00 ☎65・0056 司法書士法律相談 13:30～16:30 市役所本館 ※申し込み優先。定員12人。</p>	<p>●自立就労個別相談 5 10:00～16:00 ジョブ・サポ ひきこもり支援巡回相談 10:00～15:00 市役所本館 ※申し込みが必要 身体障害者相談 13:30～14:30 身障センター</p>	<p>●救急・急病診療 6 開業医の診療終了後 舞鶴共済病院 ☎62・2510 特設人権相談所 10:00～12:00 中総合会館</p>
<p>●救急・急病診療 7 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62・2510 舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p>	<p>●救急・急病診療 8 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴医療センター ☎62・2680 ◆ごみの収集 8日の祝日は可燃ごみと不燃ごみを通常どおり収集。</p>	<p>巡回市民・行政相談 9 13:30～15:30 南公民館 人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局 療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ</p>	<p>●就職個別相談 10 10:00～16:00 ジョブ・サポ 女性面接相談 11:00～14:10 フレアス舞鶴 ※申し込みが必要 高齢者・障害者権利擁護相談 (財産管理・遺産相続・遺言など) 13:00から 市役所別館 ※申し込みが必要</p>	<p>●若者サポートステーション出張相談 11 10:00～15:00 ジョブ・サポ ●京都J Pカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サポ 女性電話相談 10:00～16:00 ☎65・0056 身体障害者巡回更生相談 13:15～15:00 西総合会館 ※申し込みが必要</p>	<p>●自立就労個別相談 12 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p>	<p>●救急・急病診療 13 開業医の診療終了後 舞鶴医療センター ☎62・2680</p>
<p>●救急・急病診療 14 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴医療センター ☎62・2680 舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p>	<p>●弁護士府民法律相談 15 13:30から 中丹広域振興局 ※10/10、9:00から申し込み。先着10人。 身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター 人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局</p>	<p>公証人相談 16 13:30～15:30 市役所本館 土地家屋調査士相談 13:30～15:30 市役所本館</p>	<p>●就職個別相談 17 10:00～16:00 ジョブ・サポ 看護職就業相談会 13:30～15:00 ハローワーク舞鶴</p>	<p>●若者サポートステーション出張相談 18 10:00～15:00 ジョブ・サポ 女性電話相談 10:00～16:00 ☎65・0056 特設人権相談所 9:00～12:00 南公民館</p>	<p>●自立就労個別相談 19 10:00～16:00 ジョブ・サポ ●弁護士市民法律相談 13:00から 西総合会館 ※10/17、8:30～12:00に申し込み。定員11人(抽選)。 ひきこもり支援巡回相談 10:00～15:00 西総合会館 ※申し込みが必要</p>	<p>●救急・急病診療 20 開業医の診療終了後 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175</p>
<p>●救急・急病診療 21 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p>	<p>●マザーズジョブカフェ巡回相談 22 10:00～16:00 ジョブ・サポ 人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局 療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ</p>	<p>●各種就業相談 ジョブ・サポ まいづる ☎63・0810 【舞鶴企業・就職応援ネットも公開中】</p>	<p>●就職個別相談 24 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p>	<p>●若者サポートステーション出張相談 25 10:00～15:00 ジョブ・サポ ●京都J Pカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サポ 女性電話相談 10:00～16:00 ☎65・0056 身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター 聞こえの相談 13:00～16:00 聴言センター</p>	<p>●自立就労個別相談 26 10:00～16:00 ジョブ・サポ 定例教育委員会 14:00から 市役所別館</p>	<p>●救急・急病診療 27 開業医の診療終了後 舞鶴共済病院 ☎62・2510</p>
<p>●救急・急病診療 28 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62・2510 舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p>	<p>人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局</p>	<p>聞こえのサポート講座 30 13:30～15:00 聴言センター</p>	<p>聞こえのサポート講座 31 13:30～15:00 聴言センター</p>	<p>●休日に関局している処方せん対応 薬局 開局時間9時～17時 ◇7日(日)…フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277) ◇28日(日)…まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)</p>		

※●印は救急診療関連情報 ●印は就職関連情報 ●印は弁護士法律相談情報

- 休日・土曜日の救急・急病診療 (内科・外科) の受診は、できる限り昼間の時間帯をお願いします。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。
- 舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 (内科) の受診は、9時～12時 (受け付けは11時30分まで) と13時～17時 (受け付けは16時30分まで)。舞鶴医療センター敷地内。
- 休日の小児科一次診療の受け付けは、17時30分まで。

- 土曜日午後診療所 (小児科、内科系)  
◇小児科…西村医院 (浜、☎63・5456) 14時～16時、17時～18時30分  
◇内科系…浮島岸本診療所 (溝尻、☎63・1235) 13時～15時  
肥後内科医院 (浜、☎62・0359) 17時～18時30分  
鳥井医院 (倉谷、☎75・3111) 16時30分～18時30分

※臨時休診の場合あり。事前にお問い合わせを。

納付のお知らせ

- 納期：10月31日(水)・税務課 (☎66・1025)
- ◇市・府民税 3期 ◇介護保険料 5期
- ◇国民健康保険料 5期 ◇後期高齢者医療保険料 4期

休日・土曜日の水道修理

17時以降は、市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

献血の日程

日	受け付け時間	会場
2日(火)	9:30～12:30、13:30～16:00	バザールタウン舞鶴
3日(水)	13:30～16:00	舞鶴共済病院
20日(土)		
21日(日)	9:30～12:00、13:00～15:30	赤れんがフェスタ

※400㍓のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催





# EVENT PICK UP!

## イベントのご案内

プロのテクニックを学ぼう

### こどもサッカー教室

元プロサッカー選手などから本物の技術とサッカーの楽しさを学ぶ「こどもサッカー教室」を開催します。

【日時】 11月24日(日) 10時～12時

【場所】 伊佐津川運動公園 人工芝グラウンド

【講師】 ◆平山相太さん (元サッカー日本代表)  
◆近藤岳登さん (元プロサッカー選手)  
◆辻本茂輝さん (ガイナレ鳥取コーチ)

【対象】 小学1～4年生

【定員】 先着 60人

【参加費】 無料

【申し込み方法】 10月9日(火)～11月9日(金)までに所定の用紙(東体育館、文化公園体育館に備え付け)に必要事項を記入し郵送(〒624-0913 市内字上安久420 舞鶴市スポーツ協会)かファクス(77・1851)、文化公園体育館窓口へ。

▶詳しくは、舞鶴市スポーツ協会 (☎60・2226) へ。



平山相太さん  
《経歴》2005年ヘラクレス・アルメロ。2006年FC東京。2017ベガルタ仙台。2018年現役引退。



近藤岳登さん  
《経歴》2007年ヴィッセル神戸。2013年水戸ホーリーホック。2014年FC大阪。2018年現役引退。



辻本茂輝さん  
《経歴》1998年横浜フリューゲルス。1999年京都パープルサンガ。2006年徳島ヴォルティス。2007佐川印刷SC。2009年FC大阪。2009年現役引退。

### 環境問題を楽しく学ぶ体験型イベント

### まいづる環境フェスタ2018



かえっこバザール (昨年の様子)

環境問題について楽しみながら理解を深める参加・体験型イベント「まいづる環境フェスタ2018」を今年も開催します。

【日時】 10月14日(日) 10時～15時

【場所】 赤れんが5号棟

【内容】 ◆省エネ相談、うちエコ診断◆おもちゃ交換会「かえっこバザール」◆お魚や昆虫の展示コーナー◆COOL CHOICEに関するゲームや展示など◆みどりのカーテンコンテスト、まいづる子ども環境絵画コンクールの作品展示◆3R・環境美化に関するクイズ・ゲームなど

▶詳しくは、まいづる環境市民会議事務局(生活環境課内、☎66・1064)へ。



### ハンドメイド雑貨が勢ぞろい

### 赤れんがバザール

おしゃれなアクセサリーや手作り雑貨、スイーツなどが販売される恒例の赤れんがバザールを開催。今回は44店舗が出店します。

【日時】

10月14日(日) 10時～15時

【場所】

赤れんが4号棟

▶詳しくは、赤れんがパーク (☎66・1096) へ。



### 日本海側で最大級の斜張橋

### クレインブリッジのライトアップ

◆ハーフマラソン特別ライトアップ

【日時】 10月5日(金)～8日(祝) 日没30分後～24時

◆秋季ライトアップ

【日時】 10月19日(金)～28日(日) 日没30分後～22時

▶詳しくは、土木課 (☎66・1053) へ。

