



舞鶴市公式LINEアカウント 始めました

【問い合わせ先】

広報広聴課 ☎66・1041

登録はこちらから▶



25
新しい夏の過ごし方
～WITHコロナの夏～

165
レジ袋有料化の7月から始める
オシャレなふるしき活用術

新しい夏の過ごし方 ～WITHコロナの夏～

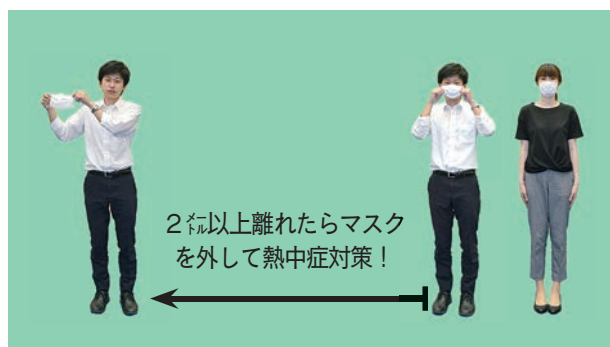
新型コロナウイルス感染症の流行は、まだまだ終息の見通しが立っていません。しかし、人々が生活していくには、経済活動や遊びがなくてはなりません。そこで、マスクの着用や密を避けるなどの「新しい生活様式」で感染リスクを回避しながらも、日常生活を再開させる「ウィズコロナ」の時期に差し掛かっています。

ウイルスの流行は長期戦。レジャーシーズンの夏は、感染対策をしたうえで楽しく遊ぶ必要があります。ウイルスばかりに気がいきませんが、心身のストレスを解消したり、体を動かしたりすることで体力や免疫力を高めなければ、精神面の不調や熱中症などを引き起こす可能性もあります。

初めての「ウィズコロナの夏」の乗り切り方を紹介します。

距離をとって マスクを取る

夏場のマスク着用は熱中症の危険が伴います。人と人の距離が2メートル以上空けられる場合はマスクを外しましょう。



地元で楽しむ

他府県への移動も可能となりましたが、やっぱり地元で遊ぶのが安全安心。

今年は自然豊かな地元の野外スポットで、夏を満喫してみませんか？お昼ごはんには「バイ・ローカル」なテイクアウトで地元の飲食店を応援！

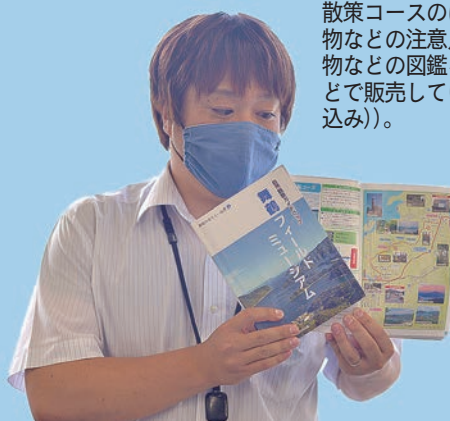


この夏は アウトドアで楽しむ

3密を避け、風通しのいい野外で遊ぶのが新しい生活様式のスタンダード。それには都会より地方が断然有利です。

自然豊かな舞鶴の散策モデルコースが市とまいづる環境市民会議作成の「舞鶴フィールドミュージアム」に掲載されています。市ホームページで閲覧できるほか、散策時にも便利な書籍版も販売しています(右コードからアクセス可)。

《生活環境課》

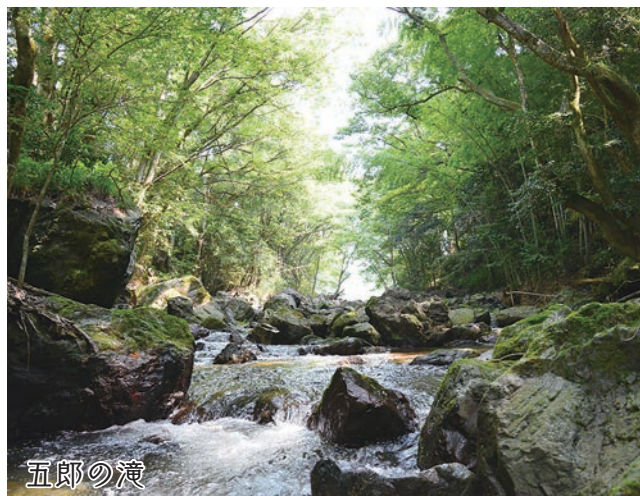


散策コースのほか、服装や持ち物などの注意点と、市内の動植物などの図鑑を掲載。市役所などで販売しています(950円(税込))。



地元の夏遊びスポットを探そう！

舞鶴には自然豊かなレジャースポットが満載。有名な場所や人気の場所だけでなく、それぞれの地域に隠れた遊び場を見つけて、ウイルスや熱中症に負けない夏遊びを実践してみませんか？



五郎の澁



宇良ヶ島から見た宇良川河口



みろろファーム



遊覧船



釣り



夕暮れ散策

海水浴場はオープンしない可能性があります ～利用の前に確認を～

市内の3海水浴場(神崎、竜宮浜、野原)は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オープンされない場合があります。海水浴に出かけるときは、必ず事前に市観光協会のホームページなどで確認してください(左コードからアクセス可)。



《観光振興課》

舞鶴観光ネット

検索



海水浴場

外で遊ぼう！

青葉山ろく公園はアスレチックにバーベキューやキャンプも！



※写真は過去のもので、距離に応じてマスク着用などをお願いします

新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない中「新しい生活様式」が提唱された初めての夏。遊びは屋内より屋外の方が良いと言われています。

広々とした野外で過ごすことは新しい生活様式にもぴったりのレジャーです。

青葉山ろく公園の芝生広場やアスレチックは連日家族連れでにぎわっています。また、パターゴルフ場やスケートボードのできるニースポーツ広場もあり、子どもから高齢者まで幅広い世代が楽しむことができます。

ほかにも、かまど・炊事場も使えるキャンプ棟や木のぬくもりあふれる広々としたログハウスといった施設もあるほか、テントの貸し出しも行って、日帰り・宿泊問わずキャンプが楽しめます。

近年、SNS映えるグランピングや、キャンプを題材とした漫画、芸人やYouTuberによるキャンプ動画などの影響でキャンプブームが再燃し、若い層にも人気広がっています。

この夏、青葉山ろく公園でキャンプデビューしてみませんか？



パターゴルフ場や子どもに人気のアスレチックも

キャンプ場の利用情報

【開設期間】11月30日(月)まで

◆宿泊利用(キャンプ場、ログハウス)

利用日の3か月前～1週間前に電話か窓口で申し込み。

◆日帰り利用(キャンプ場、ログハウス)

利用日の6日前から電話か窓口で申し込み。

【受け付け時間】9時～17時

【問い合わせ先】青葉山ろく公園(☎64・5454)



B棟ではテーブルとかまどが借りられる

キャンプ棟(A・B棟)はテント泊か日帰りで利用でき、B棟ではテーブルとかまどがセット。A棟はかまどがありませんが、脚付きコンロを持ち込めばバーベキューができます(直火は禁止)、A棟の前でテントが張れます。キャンプ棟を利用するには事前に予約が必要です。



キャンプ棟(B棟)の両隣にはテントを張るスペースがある



ログハウス利用時は、隣の野外炊事場も使用できる



キャンプ棟(A棟)の前にはテントが張れる

ログハウスにはベッドが12人分あり、1棟の利用料と人数分の室内専用寝具(シーツ)料金が必要です。追加で掛け布団も借りられます(有料)。

※新しい生活様式では定員の50%の密度が推奨されています。



広々とした室内



シャワーも完備



ベッドは12人分。空調あり(有料)



キッチン、冷蔵庫あり

◆宿泊利用の料金

キャンプ場(A・B棟)	時間	チェックイン	13時~16時	
		チェックアウト	12時まで	
	料金(幼児無料)		市内利用者	市外利用者
		高校生以上	1泊600円	1泊1,200円
		小・中学生	1泊300円	1泊600円

ログハウス	時間	チェックイン	13時~16時	
		チェックアウト	10時まで	
	料金(1棟)		市内利用者	市外利用者
			8,000円 + 寝具代	12,000円 + 寝具代
	追加	宿泊時間外での利用時	日帰り利用料と同じ	

※ログハウス宿泊の際には、利用料金と人数分の寝具料金がかかります。※ペットの持ち込みは禁止です。

◆日帰り利用の料金

キャンプ場(A・B棟)	時間	9時~16時	
	料金(幼児無料)	市内利用者	市外利用者
		高校生以上	300円
	小・中学生	150円	300円

ログハウス	時間	11時~16時	
	料金	市内利用者	市外利用者
		4,000円	6,000円

◆有料備品

テント5人用(基本テント・ドームテント)	1泊:1張	600円
薪	1束	600円
室内専用寝具(シーツカバー付き毛布上下・枕)	1組	600円
室内専用布団一式(和式用布団セット:2泊3日まで)	1組	2,800円

※和式用布団セットは1泊延長毎200円追加

地域で買って、地域を支える

〜バイ・ローカルの取り組み〜

新型コロナウイルス感染症の影響下で市内のお店や生産者の皆さんは、外出自粛や営業時間短縮の間中も頑張ってくださいました。そんな事業者・生産者を応援するため、舞鶴商工会議所と舞鶴観光協会が連携し「コロナに負けるな!! Buy Local maizuru キャンペーン協議会」を立ち上げ、支援に取り組んでいます。

【お家で楽々】

キャンペーン第1弾として、テイクアウトやマスク製作など、工夫されている事業者を紹介する「応援サイト」を開設しています(左コードからアクセス可)。

これからは新しい生活様式を踏まえ、テイクアウト商品を活用したオンライン飲み会など新しい楽しみ方も必要です。

応援サイトで新しいお店の開拓やいろんなお店のテイクアウトを一度に楽しんだり、お家ならではの楽しみ方を始めてみませんか？

【先払い商品券・まいチケット】

行きつけの店や生産者の人たちの心配している人も多いのではないでしょうか。そんな皆さんの思いを形にするため、



ンペーン第2弾として「先払い商品券・まいチケット」を買つことで、事業者にお金を届けたり、寄付ができる特設サイトを開設しています(支援方法は左ページに掲載コードからアクセス可)。

まずはまいチケットを買ってお店を応援後日、まいチケットが届いたら、皆さんそれぞれのタイミングでチケットを使ってお店へGO！使用期限はチケットが届いてから6か月です。



【バイ・ローカルを含業に】

住民が地元で買い物をする事で地域の商業を育て、地域の魅力や活力の向上につながる「バイ・ローカル(BUY LOCAL)」の取り組みが世界中で広がっています。

「コロナ禍で移動が制限されたこの春、地域のお店の大切さを実感した人も多いと思います。地域で買って、地域を支える。皆さんも、ぜひ「バイ・ローカル」に取り組んでください。

市では、今後も舞鶴商工会議所・舞鶴観光協会と連携し「バイ・ローカル」を合言葉に魅力ある商品づくりへの支援や、市内消費の拡大に取り組んでいきます。



地域の「大切なお店」を守るため

行きつけの居酒屋、学生時代に通った定食屋、デートに誘ったレストラン…。思い出の詰まった地元のお店はかけがえないもの。コロナ禍の中で頑張る地域のお店を支援する「まいづるLocalチケット(まいチケ)」にご協力をお願いします。

たくさんの支援ありがとうございます

自粛ムードは緩まりつつありますが、コロナ禍の影響を受けている事業者は多く、そんなお店を支援するための先払い商品券や寄付ができる「まいチケ」を5月28日から9月30日(水)まで販売しています。6月16日時点で、2,113,700円の支援をいただいております。順次、事業者へと振り込みを行っています。



支援の方法

1. 応援したいお店のチケットを購入



2. コロナが落ち着いたら店名入りチケットが届きます



3. 6ヶ月以内に使用!



- ①「まいチケ 舞鶴」で検索し特設サイトへアクセス。支援したいお店を選択。
- ②支援する金額や、匿名・実名、お店に届けるメッセージを記入。

- ③購入画面で必要事項を記入すると購入完了。
※クレジットカード決済、口座振込、現金支払いから選択
- ④まいチケの場合、購入画面で記入した住所に、コロナ禍が落ち着いた段階でチケットを送付します。

市内事業者からのメッセージ

まいチケや「バイ・ローカル」特設サイトによる支援について、市内の参加店を取材しました。

都市部への出荷が激減し、漁業者にとって苦しい状態が続いています。また、事態の先行きが見えないことには強い不安を感じています。

そんな中、まいチケの物販で岩がきを買ってくれる人がいることにうれしい気持ちでいっぱいです。また、支援いただけるのもありがたいですが、京都や大阪などから来てくれている常連さんもいるので、対策をきっちりとしたうえで、自分たちの力でウイルス禍に立ち向かっていきたいと思っています。

大変な状況ですが、ほかの店舗の皆さんも力を合わせて頑張っていきましょう!



舞鶴かき小屋 美味星(おいすたあ)



レストラン ほのぼの屋

障害のある人も「自分で働いて稼ぐ」ことを目指して開業し、今年で19年目を迎えます。3月には売り上げが例年の半分以下に、4・5月も20歳前後にまで落ち込んでしまいました。なんとか営業しようと、テイクアウトを始め、バイローカルまいづるの取り組みを通じて、反響がありました。

今回のまいチケでも、メッセージとともに寄付や先払い商品券を購入いただいております。ありがたく思っています。

とはいえ、まだコロナ禍の中「来てほしい」というのはためらう部分もあります。今年度中はこれからも辛抱の年になると考え、焦らず、ゆっくと続けていきたいと思っています。

市政の今

市民と共に進めるまちづくり

「このまちに魅かれ

移り住みたくなるまち」の実現



▲移住希望者に声をかける地域の住民

◆見直される地方の重要性

「外出自粛」「イベント中止」「休校」。世界中に急速に拡大した新型コロナウイルス感染症は、私たちの社会活動や生活様式を大きく変化させました。緊急事態宣言解除後も、人と人との距離を保つ「新しい生活様式」が示されるなど大きな影響を与えています。そしてこんな時だからこそ、都市部の人混みを避けたテレワークや地方への移住など、改めて地方の優位性が見直され、私たち自身もこのまちの環境や暮らし、地域の良さに気付く必要があります。

美しい海と、山々が映えるまち並み、歴史的価値の高い文化財。そして何より移住者を温かく迎え入れてくれる地域の人々。実際に、舞鶴に魅かれ、京阪神や東京圏(東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県)などからの移住者は年々増加しています。昨年度の移住者数は過去最高の15組37人。平成23年度の取り組み開始以降の移住者は合計61組144人となりました。平成30年度からは、全国的にも珍しい庁内横断

第7次舞鶴市総合計画に基づき、まちづくりの方向性や市の取り組み施策・事業をお伝えする「市政の今」。今回は、心豊かに暮らせるまちづくりに基づき進めている移住・定住に関する施策についてお伝えします。



組織「移住定住促進本部」を設置し、移住・定住促進課をはじめ農村、漁村、まちなかの担当者や部署を越えて連携し、地域の皆さんとの橋渡し役や移住相談などの支援をしています。

◆先輩移住者がサポート

「地域にうまくなじめるだろうか?」「空き家の改修方法は?」「困ったとき誰に相談すれば?」「移住者にとって、移住先での暮らしは何かと不安なものです。」

そこで、市では移住希望者に安心して住んでもらえるよう、先輩移住者が経験を生かした相談・案内業務を行う「移住サポート制度」を創設しました。移住者同士の交流促進や情報発信、受け入れ体制の整備など経験者ならではの視点から、このまちでの暮らし方や魅力を発信し、移住者が新たな移住者を迎えられる仕組みを目指しています。

◆移住者のニーズに合わせた支援

自然豊かなまちで子育てをしたい、都



▲お試し住宅3号の設計を説明する高専生



▲完成したお試し住宅3号(伊佐津)



▲お試し住宅2号の完成を喜ぶ地域の皆さんと設計を担当した舞鶴高専の生徒

会の喧騒から離れ、自然の中でゆったりと暮らしたいなど、移住の理由はさまざま。市ではこのような移住希望者のニーズに合わせた制度を設けています。

平成30年度から始めた子育て世帯住宅リフォーム支援事業は、子育て世帯の経済的負担の軽減や住宅環境の向上、三世代同居・近居による世代間支援を促進するため、子育てのための住宅リフォーム工事や住宅取得などを行う世帯を支援するものです。今年度からは、府外から舞鶴市へ移住する場合、補助限度額を従来の2倍の額(最大200万円)とし、府外からの子育て世帯の移住促進と支援を充実させます。

また、近年増加する東京圏からの移住者の支援として、市内へ移住・転入後、対象となる企業に就業した場合に支給していた移住支援金の支給条件を緩和。転入前に最低5年間連続して東京圏内に住所を有する必要があった条件を1年間に短縮するなど、移住にかかる経済的負担を軽減させています。さらに、申請者の就職先の選択肢を広げるため、市内事業所を訪問し、本事業の周知と本制度への登録を促すよう取り組みなど市内事業者の協力も得ながら移住希望者への支援を充実させています。

そのほかにも、市内で増加する空き家を活用するため、東・西舞鶴駅周辺のまちなかエリアと、加佐、池内、大浦地域の農山漁村エリアなどを対象にした「空き家情報バンク制度」を設置しています。また、

移住者に舞鶴らしい生活を体験してもらうための「居住促進(お試し)住宅」事業では「地域に開かれた住宅」などをテーマに、舞鶴高専と地域の皆さんが連携し改修した空き家を貸し出すもので、地域が抱える空き家問題の解決に向けて地域全体で改修を手伝うなど移住者への支援を行っています。空き家に明かりがともり、子ども達の声が響き渡ることによって地域の元気にもつながっています。

施策に関するご意見を

今号の施策に関するご意見やご感想をお寄せください。

皆さんと一緒にまちづくりを進めていきます。

また、子育て世帯住宅リフォーム補助金をはじめとする移住者への補助は移住・定住ポータルサイト(右コードからアクセス可)で。

▶詳しくは、移住・定住促進課(☎66・1085)へ。



「移住」は、その人の人生を左右する大きな決断になります。移住が決定した時、舞鶴での新生活に胸躍らせ、夢に描いた暮らしができ、それがこのまちや地域の活気につながるよう、今後も市民の皆さんと連携し、移住者支援の輪を広げていきます。



◆下東地区(下東)
延長約1,300m
樋門2基

写真提供: 福知山河川国道事務所

由良川水防災対策

歴史と今

《国・府事業推進課》

◆台風と由良川

加佐地域を流れる由良川は京都、滋賀、福井の境、三国岳を源流に日本海へ注ぐ、延長146キロの一級河川です。暴れ川と呼ばれた由良川の流域に暮らす人々は、昔から度重なる洪水による氾濫との戦いを繰り返してきました。昭和28年の台風13号や昭和34年の伊勢湾台風をはじめ、近年では、平成16年台風23号、平成25年台風18号、平成29年台風21号、平成30年7月豪雨など由良川沿いの地

域に甚大な被害をもたらしました。これらの災害を受け、由良川を管理する国土

交通省は、本来20〜30年かかる治水対策事業の期間を約10年に短縮し、平成16年からは由良川下流部緊急水防災対策事業(平成27年度完了)を実施しました。さらに、平成25年からは由良川緊急治水対策事業を実施しており、由良川の治水対策が急ピッチで進められてきました。

◆輪中堤で水防災対策

由良川沿いの各地区では、輪中堤の築造工事が順次進められ、平成25年から着手された下東地区と三日月市地区でも「輪中堤本体」と「樋門」が完成し、由良川の洪水から命と財産を守る機能が整いました。現在も堤防の内側と外側を結び「乗り越し道路」や「水路整備」など堤防周辺の整備工事が進められています。

《新たな課題》

輪中堤によって外水(由良川の水被害

わじゅうてい 輪中堤

一定の区域を河川の氾濫による水害から守るため、その集落を囲むように造られた堤防のこと。命と財産を守り水害を防ぐ機能がある。

KEYWORD



INTERVIEW

治水事業に関わって

下東地区で生まれ育ち、仕事のため地元を離れたましたが、母が一人になったのをきっかけに戻り、輪中堤の整備にも地元代表として関わらせてもらっています。平成16年の台風時などは「どこまで水がつくのか」と不安でした。また、泥水なので農作物への被害も甚大でした。平成25年から輪中堤の用地の準備から始まり、地盤調査・改良、輪中堤の整備と進みました。堤防によって増水時に堤内の住宅や田んぼに泥水が押し寄せてこないだけでなく、その後の農地などの復旧を考えても本当に助かります。これで由良川の洪水に対する不安は一定解消されたように思いますが、樋門を



下東地区輪中堤整備委員長
由里富美夫 さん

締め切った際の内水がどの程度になるのかは、気がかりです。工事に伴う通行止めなど不便なこともありましたが、地域の皆さんはとても協力的で一丸となって取り組めたことを感謝しています。

からは守られるようになりましたが、地域によっては増水時に樋門を閉めることで、内水(支流の川の水)が堤防内に溜まり浸水被害が発生しています。この新たな課題解決に向け、国と市で検討を進めています。

《自身の安全確保を》

由良川地域は輪中堤などハード対策が完了しようとしています。自然災害はハード整備をしたからといって「安全」というものではありません。自分自身の安全確保を最優先に、災害時には避難所への早めの避難など、命を守る行動をとりましょう。

KEYWORD

ひもん
樋門

輪中堤内の川や水路が由良川と合流する場所でゲートを閉めて、増水した由良川の水が輪中堤内に逆流しないよう操作する施設。



元気な
うちから
始めよう！

フレイル予防で健康長寿

フレイルってなに？

「フレイル」という言葉を知っていますか？

フレイルとは、年齢とともに筋力や活力が低下して「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態にあることを言います。

フレイルには「身体的」「心理・精神的」「社会的」フレイルがあり、生活習慣や体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

今年1月、要介護認定者を除く65歳以上の市民を対象に実施した「はつらつ度アンケート調査」では、回答者1万167人のうち基本チェックリスト(※)25項目全てに回答した人の18・4割が「フレイル」、31・8割が「フレイル予備軍」と判定されました。

※基本チェックリスト：厚生労働省が作成した、心身の機能が衰えているところがないかをチェックする質問票

なるほどどうなるの？

体力・筋力が低下すると、運動や外出の機会が減り、食事量の減少や栄養不足、閉じこもり、孤独、うつ状態、認知能力の低下などの悪循環を引き起こし、介護が必要な状態になります。

今こそフレイル予防が必要な理由

介護が必要な状態になると元の状態に戻ることは難しいですが、フレイルの段階で運動面や栄養面で適切な対策が取れば、健康な状態に戻ることができるのです。

特に最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が大幅に減少し、家に閉じこもることが増えた人も多いのではないのでしょうか。フレイルは動かないことで進行します。2週間寝たきりでいた場合に失う筋肉量は、年齢とともに失われる筋肉量のなんと7年分に匹敵すると言われています。感染予防を行いながら、自宅や近所で体を動

かすことが大切です。

フレイルの予防・改善には「運動(身体活動)」だけでなく「食習慣・口腔機能」「交流(社会参加)」の分野での対策が大切です。この3つの分野で、感染予防をしながら今すぐ始められる予防策を紹介します。
日ごろの生活を振り返り、フレイル予防を取り入れて心と体の健康を保ちましょう。

該当する人や症状に思い当たる人は、介護が必要になる前に生活習慣を見直しましょう！



高齢者支援課の保健師

あなたは大丈夫？ 簡単フレイルチェック

質問	1点	0点
6か月間で2～3kgの体重減少があった	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じる	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	いいえ	はい
5分前のことが思い出せる	いいえ	はい
ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

出典：Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

各項目の合計点が

- ◆3点以上…フレイル
- ◆1～2点…フレイル予備軍 です。

運動・食事・交流ではつつら生活

今日から実践！

フレイル予防1・2・3

01 運動

◆まずは1日10分から

まずは1日10分間の運動時間を確保するように意識してみましょう。ラジオ体操のほか、市ホームページで公開中の『舞鶴元気になっちゃった体操』も効果的です(左コードからアクセス可)。時には、人混みを避けてウォーキングをするのも気分転換になります。自宅でもできる運動で体を守りましょう。



簡単筋トレ「空気イス」

【方法】

- ◆イスから立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで静止する
- ◆10～30秒間静止を2～3回行う



オフメ!

02 食習慣・口腔機能

◆たんぱく質を意識した食事

1日3食しっかりと、特に筋肉の元となる「たんぱく質」を積極的に食べましょう。

例えば、普段食べているトーストにチーズを乗せる、肉や魚の缶詰を利用する、インスタントスープに豆腐を入れるなど、少しの工夫で摂取量を増やすことができます。しっかりと食べて体力・免疫力を維持しましょう。

◆健口体操で口周りの筋肉保持

フレイルは口の中にも起こります(オーラルフレイル)。唇や舌が動きにくい、飲み込みにくい、むせる、口が乾燥するなどの症状で、比較的早い時期に自覚することができます。

予防には、健口体操(口の体操)が効果的。食事前に行うことで、唾液の分泌が活発になり、食べ物がまとまりやすく安全においしく食べることができます。食後・寝る前の歯磨きもしっかりと行いましょう。

オフメ!

パタカラ体操

【方法】それぞれできるだけ早く10回チャレンジ!



たんぱく質は、肉や魚、大豆、乳製品、卵などに豊富に含まれています



03 交流(社会参加)

◆交流で心を健康に

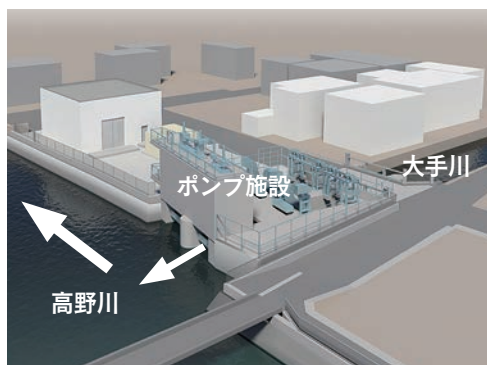
新型コロナウイルス感染症の影響で、人との接触を極力避ける生活が続いていますが、交流を保つことはフレイル予防にとって重要です。直接会うときは、密閉・密集・密接を避けて、また、電話やメールなどを使って家族や友人、近隣の人たちとの交流を保ちましょう。

◆サロンdeすれっちも再開

地域で高齢者が集う場へ運動指導員を派遣し体操を行う「サロンdeすれっち」。新型コロナウイルス感染症の影響で開催を自粛していましたが、コロナ対策をしながら再開しています。

問 高齢者支援課(☎66・1018)





舞鶴市
上下水道だより

すいすい

- | | |
|---|---|
| ② | ① |
| ④ | ③ |
- ①配水管布設作業の様子（夜間工事）
 ②東浄化センター汚泥濃縮設備改築予定か所
 ③平成 29 年の浸水被害の様子（真名井商店街）
 ④大手ポンプ場の完成予想図

令和2年度 主な上下水道事業

市民の皆さんに、将来にわたり「安全安心で、安定的な上下水道」を提供するため、水道ビジョンと下水道ビジョンを策定し、資産の更新や費用の削減に取り組んでいきます。

水道事業

【配水管整備事業】8億8,302万円

老朽化した水道管は、漏水や破損事故に「こり水の原因」になります。そのため、将来の水需要予測を踏まえ、耐震性のある適正な大きさの水道管への取り替えを行います。今年度は主に大波下、余部下、南田辺、浜、愛石などの地区で実施する予定です。

※厚生労働省の水道管路緊急改善事業の補助を受けて実施

下水道事業

昭和35年から約60年にわたり実施してきた下水道管の整備は令和2年度をもっておおむね完了します。

【管渠整備事業】1億9,400万円

今年度は管路などの老朽化に伴う事故発生や機能停止を未然に防ぐため、浜地区での下水道管路の改築や市内一円でマンホール蓋の取り替えなどを実施します。

【処理場整備事業】3億7,500万円

処理場施設の老朽化に伴う事故や機能

停止を未然に防ぐため、計画的な点検・調査・修繕・改築を行い、持続的な下水道機能の確保とライフサイクルコストを低減させます。

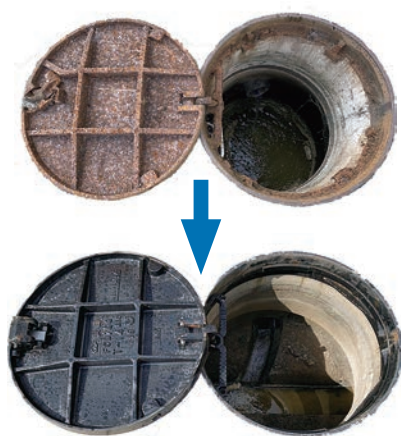
【浸水対策事業】6億円

市街地の浸水被害を軽減させるため、西市街地では京都府の高野川整備計画と連携し大手および静深ポンプ場の整備などを進め、東市街地では事業化を目指した計画策定を行います。

※国土交通省の事業間連携下水道事業の補助を受けて実施

舞鶴市のデザインマンホール蓋

／ 探してみてね！ \



(上) 取り替え前の錆びついたマンホール蓋
 (下) 取り替え後

4月1日に業務を開始し、皆さまに支えられ無事今日を迎えています。市民サービスの向上と安定した上下水道事業運営のため、弊社の培ってきた経験と技術、民間企業ならではの発想、そして熱意と誠意をもって取り組んでまいります。
(株)フューチャーイン



▲カウンターに向かいお客さまをお迎え

窓口業務と浄水場操業などの委託業務が始まりました

4月1日から、窓口業務を(株)フューチャーインに、上福井浄水場などの操業業務をアイテック・タカダ・サイエンスマイクロ共同企業体に委託しました。



▲モニターを見ながら監視

突発的な機器異常、水質変動に備えて24時間監視を行っています。大雨で河川が増水した時は、水質が大きく変動するため、細心の注意を払い、水道施設の運転管理を行っています。市内に150か所以上の施設があり、さまざまな機器があります。各機器メーカーと連携し、日々のメンテナンスや機器の故障対応を行い、安全安心な水道水の供給に努めています。

アイテック・タカダ・サイエンス
マイクロ共同企業体

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音がしたら汚水が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下さい。

- ◇ゴミ袋に20リットル程度の水を入れる(便器を覆う程度の大きさ)
- ◇袋の中の空気を抜いて口をしつかりと縛り、「水のう」を作る(薄い袋を使う場合は2枚重ねに)
- ◇便器の中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
- ◇「水のう」で便器がしっかりと覆われたら完了



▲水のう(45ℓゴミ袋使用)



▲便器を覆う様子

上下水道に関する問い合わせ先

【受け付け日時】平日8時30分～17時15分(年末年始除く)

問い合わせ内容	電話番号	担当
◇水道の使用開始・中止、使用者の名義変更など ◇水道料金、下水道使用料	62・1632	お客様サービス課 お客様窓口
◇にごり水の相談 ◇水道メーターの取り替え ◇水洗便所等改造資金貸付制度 ◇指定給水装置工事事業者 ◇下水道排水設備指定工事事業者	66・1028	お客様サービス課 給排水設備係
◇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について	66・1029	下水道整備課

レジ袋有料化の7月から始める

オシヤレなふるしき活用術

あなたは「エコバッグ」か「ふるしき」のどちらを持ち歩きますか？

レジ袋が有料化された今、トレンドはズバリ「エコバッグ」と「ふるしき」です。その種類は豊富で有名ブランドやキャラクターとコラボしたものも見ているだけでも楽しい気分になります。

レジ袋の有料化は海洋プラスチックごみの増加や地球温暖化などの環境問題の解決に向けた第一歩として、私たちのライフスタイルを見直すきっかけになることを目的としています。「あつた方がいいと分かっているけど持ち歩くのを忘れそう」「レジ袋1枚数円なんて誤差」と考えずに、自分好みのオシヤレなエコバッグやふるしきを持ち歩くことで、楽しみながら環境にやさしい生活を送ることができます。

無理をしない範囲で環境にやさしい一歩を踏み出してみませんか。



▲鮮やかなデザインのおふるしき(提供:一般社団法人ふるしき研究会)



▲マイバッグを持ち歩こう

実際に使ってみました～



▲協力してもらった舞鶴生活学校と西舞鶴高校の皆さん



ほかにも…

買い物かごに敷いて商品を入れ、両端を結びとすぐに持って帰れます。



防災にも…

帽子や敷物に早変わり。



一家に一枚
どうですか？

リュックサック



手さげバッグ





市からの通知・発送

◆後期高齢者医療保険者証

新しい証(つぐいす色)を7月中旬～下旬に送付。新しい証は受け取り日から使用できます。旧証(桃色)は8月1日(土)以降使用できません。

▼詳しくは、保険医療課(☎66・1075)へ。
◆後期高齢者医療の保険料納入通知書と保険料額決定通知書

今年度の納入通知書と保険料額決定通知書を7月中旬に送付。

▼詳しくは、保険医療課(☎66・1075)へ。
◆後期高齢者医療保険料の軽減率変更 特例的に実施してきた軽減率が変わります。

▼詳しくは、保険医療課(☎66・1075)へ。

◆国民健康保険(国保)高齢受給者証 新しい証を7月下旬に送付。

【対象】70～74歳の国民健康保険高齢受給者証を交付している人

▼詳しくは、保険医療課(☎66・1106)へ。

◆国民健康保険・後期高齢者医療の限度額適用認定証の更新

「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」は7月31日(金)が有効期限。更新には手続きが必要です。後期高齢者医療の人は更新手続き不要です。新しい証は7月中旬に発送予定。

▼詳しくは、国民健康保険：保険医療課(☎66・1003) ◆後期高齢者医療：同課(☎66・1075)へ。

女性のためのがん検診

◆乳がん検診

【日時】◆74歳以下…来年3月31日(水)まで ◆75歳以上…9月1日(火)～来年3月31日

【対象】来年3月31日で、40歳以上の女性
【料金】1,500円(市国保加入者、40歳、41歳、50歳、60歳と70歳以上の人は無料)

◆子宮頸がん検診

【日時】9月1日～来年3月31日
【対象】来年3月31日で、20歳以上の女性
【料金】1,600円(市国保加入者、70歳以上の人は無料)

《共通》場所】市内の実施医療機関

【その他】受診間隔は2年に1回

【申し込み方法】受診者が直接予約(受診券、健康保険証などを持参)

▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0064)へ。

夏休みに麻しん・風しんの予防接種を

冬になると感染症が流行するなど体調を崩すことが多くなり、予防接種を受ける機会を逃してしまいがち。麻しん・風しんを防ぐには予防接種が最も有効であるため、夏休み期間中に予防接種を受けることをおすすめします。

◆1期…1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日 ◆2期…平成26年4月2日～平成27年4月1日生

▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0065)へ。

緑化活動・森林保全活動を支援

森づくり推進委員会では、緑の募金を活用し、市内で行われる植樹などの緑化活動や里山整備などの森林保全活動などに助成します。

【対象団体】次の要件を全て満たすこと

◆市内で活動する団体 ◆自主的・組織的な活動ができる ◆継続して樹木・里山の適切な維持管理ができる ◆土地の所有者または管理者の承諾を得ている

【助成金額(多数の場合選考)】 ◆森林保

全活動、研究・啓発活動…上限10万円
◆植樹活動…上限5万円

【申し込み方法】8月14日(金)までに所定の用紙(農林課に備え付け。市ホームページからダウンロード可)で。

▼詳しくは、森づくり推進委員会(農林課内、☎66・1030)へ。

土のうステーションを開設

大雨や高潮による家屋などへの浸水被害を軽減するため、土のうを提供する「土のうステーション」を11月30日(月)まで開設(加佐公民館は11月6日(金)まで)。

場所は、平ちびっこ広場(旧平小学校跡地)、赤れんがパーク駐車場、JR西舞鶴駅東口駐車場、加佐公民館。個別の配送、回収は行いません。

▼詳しくは、土木課(☎66・1049)へ。

市有地を先着順受け付けで売却

市の土地(◆雑種地、字森、492・15平方尺 ◆宅地、字松陰、180・64平方尺)を予定価格の先着順で売却します。10月30日(金)まで。詳細は市ホームページで(下コードからアクセス可)。



▼詳しくは、資産マネジメント推進課(☎66・1045)へ。

**情報公開・個人情報保護制度
令和元年度の運用実績**

情報公開・個人情報保護制度の令和元年度運用実績がまとまりました。

《情報公開制度》

行政文書の開示請求件数は55件(30年度23件)。実施機関別では、市長が51件、教育委員会が2件、消防長が1件、上下水道事業が1件。請求に対する決定は、全部開示が13件、部分開示が27件、不存在が13件。なお、部分開示などに対する審査請求は2件でした。

開示請求のあった主な文書は次のとおり。()内は担当部署

◆**全部開示** ◇地方交付税算定台帳(財政課) ◇治水利台帳の原図(消防)ほか

◆**部分開示** 個人情報などを除き開示

◇土地賃貸借契約書(資産マネジメント推進課) ◇地番図・家屋図データ(税務課)ほか

◆**不開示(法令秘情報)** 土地・家屋台帳(税務課)ほか

◆**不存在(文書保有なしのため)** 舞鶴

市自主運行バスの全車両明細一覧(企画政策課)ほか

《個人情報保護制度》

個人情報の開示請求件数は19件(30年度は15件)。実施機関別では、市長が15件(住民票写し等請求書など)、消防が1

件(救急活動報告書)、病院事業が2件(診療録、公平委員会が1件(訴状など))。

請求に対する決定は、全部開示が5件、部分開示が14件でした。部分開示などに対する審査請求はありませんでした。

運用実績の詳細は、市政情報コーナーのほか、市ホームページでも閲覧できます。

《市政情報コーナーの利用》


市政情報コーナー(市役所本館)では、市政に関する計画書や報告書、パンフレットなどを自由に閲覧できます(コピー可。有料)。また、行政文書や自己情報の開示請求などの相談も受け付けています。

▼詳しくは、総務課(☎66・1044)へ。

夏の省エネに取り組みましょう

冷房などで電気使用量が多くなる夏。エアコンの温度を28℃に設定する、1つの部屋に集まりエアコンを使用する部屋を減らすなど、健康や事業活動に無理のない範囲での省エネの取り組みにご協力を。すだれや緑のカーテンを上手に活用することで電気代を節約し、室内を涼しくすることができます。市役所でも9月30日(木)まで「COOL CHOICE」の一環で弱冷房や閉庁時間の空調停止など省エネに取り組みます。

▼詳しくは、生活環境課(☎66・1064)へ。



へい！
お待ち！

まちづくり出前講座

市の取り組みや市政の現状を職員が出張して説明する「まちづくり出前講座」を実施しています。メニューは全部で91品。

【日時・場所】原則平日の9時～21時。90分程度、場所は申し込み者で準備。市内ならどこでも可

【対象】市内に在住・在勤・在学している人で構成するおおむね10人以上のグループ(政治・宗教・営利活動を除く)

【注文方法】注文書に必要事項を記入し、1か月前までに郵送かファクス(62・7951)で広報広聴課へ。市ホームページからも注文可

【メニュー・注文書の配置場所】同課、市役所総合案内、市政情報コーナー、西支所、加佐分室、各公民館、大浦・城南会館、東・西図書館 ほか。市ホームページにも掲載(右コードからアクセス可)。

【その他】メニューにない内容も相談に応じます。

▶詳しくは、広報広聴課(☎66・1041)へ。

新型コロナウイルス感染症対策のため

オンライン講座も

※機材やネット環境が用意できる人に限る。機材貸し出しや操作説明などは行いません





クイズに答えてスナ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。PDFは紙面の中へ。



市功労者表彰、全国大会出場者を紹介

問題1

まいづるLoco-チケット

「OOチケ」で地域のお店を応援

問題2

元気なうちから始めよう！

OOOO予防で健康長寿

問題3

WITHコロナの夏だけど

OO症にも気を付けて！

7月号プレゼント

フクヤ「やさしいお惣菜 全6品」

を5名様に



（機）フクヤと市が共同で開発した減塩のお惣菜「やさしいお惣菜」は、100g当たりの塩分を1g未満に抑えながら、真空調理で味をしつかり浸透させ、素材本来の旨味も生かしたお惣菜です。市外を含むフクヤ全店で販売中です。

提供：株式会社フクヤ 営業本部

(字森540、☎63・6101)

【広報まいづるアンケート】

◆「広報まいづる」の内容の満足度は、次のうちどれですか？

- ①大変良い
- ②良い
- ③不満
- ④大変不満

◆「広報まいづる」7月号で面白かった記事は何ですか？

◆「1-9番」を利用したことはありますか？また、適切な使い方を知っていますか？

【応募方法】

「はがき」〒625-8555（住所不要）舞鶴市役所広報広聴課（こ）か市ホームページ応募フォーム（左）からアクセス可①クイズの答え②「広報まいづる」アンケートの回答③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号の広報紙や市政へのご意見などを記入し、7月27日（月）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。

【6月号の答え】

- ①レジ袋
- ②命
- ③70



市功労者表彰

市制記念日にあたる5月27日、市の発展に貢献された3人を市功労者として表彰。

田村優樹（54歳、行永東町）

舞鶴市議会議員8年以上在職

新谷喜久雄（77歳、小倉）

選挙管理委員会委員12年以上在職

福本清（73歳、余部上）

固定資産評価審査委員会委員12年以上在職

（以上敬称略）

全国大会出場おめでとう

☆USA The PEAK 2020 Dance

部門 Mini-Youth 編成（大会中止）

（8月22日、千葉原）

櫛ひなみ（倉梯小3年）

（以上敬称略）

広報通信

～6月号広報クイズのアンケート結果を紹介～

◆応募件数(6月17日時点)

55件(フォーム32件、はがき23件)

◆6月号の人気記事

◆1位…命を守る(15票)

◆2位…マイ健康通信(10票)

◆3位…まいづる元気人(7票)

新型コロナウイルス感染症と出水期を前にした災害対策に注目が集まりました。新型コロナウイルス対策や支援策は今後も紹介していきます。

◆マイバッグは使っていますか？

55人中48人が使用していました。このほか7月からは使うという人、ごみ袋用にレジ袋をもらうという意見が計3件。また、サイズの違う複数の袋を持ち歩いているという人や、外出自粛期間にマイバッグを自作したという意見もありました。

7月以降、さらにマイバッグやふるしきの利用率が上がるよう、呼びかけていきます。

《広報広聴課》



人権の輪

新型コロナウイルス感染症

恐怖にのみこまれないために

手洗いなどを徹底すれば、ウイルスに感染する確率はぐんと下がる。一方、心の中にひそんでいて流れていかないものがある。

それは「恐怖」。暗いニュースや間違った情報は、恐怖を大きく成長させ、人から人へと広まっていく。

「ウイルスが広まったのはあいつのせいだ!」「自粛しないといけないのに、なぜ営業しているんだ!」「他府県ナンバーの車がいるぞ!」と、周りに攻撃をはじめめる。そして、互いに傷つけ合い、人々を分断する。

「感染していたらどうしよう」「暴言や中傷の的になってしまう!」。すると、もし熱が出ても隠し、具合が悪くても元気なふりをするようになってしまう。これではもう、誰が感染しているのかは誰にも分からない。

「ウイルスへの恐怖」は「非難や差別を受ける恐怖」となって広がり、社会生活をも飲み込んでしまう恐ろしいものになる。



▲この内容は、日本赤十字社が動画でも公開しています

◆私たちにできることは?

◆恐怖に餌を与えない: 暗いニュースや不確かな情報をうのみにせず、冷静に考えよう

◆恐怖のささやきに耳を貸さない: 誰にもまだ分からないことは、誰にもまだ分からないことではない

◆恐怖から距離を取る: 冷静さを失うと、過剰な買いためや相手を攻撃するなどの行動をとってしまう。冷静に客観的に自分の行動を振り返ろう

◆恐怖が嫌がることをする: 恐怖の苦手なものは笑顔と日常。家族や友人と笑い合い、いつものように生活しよう。

恐怖は誰の心の中にも住んでいます。新しい生活様式などを守って、皆頑張っています。恐怖に振り回されずに励まし合い、正しく知り、正しく恐れて、今、私たちにできることを、それぞれの場所、取り組んでいきましょう。そうすることが、私たちの社会生活を守ることにつながるのです。

※参考: 日本赤十字社公式動画「ウイルスの次にやってくるもの」



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

中地区老人クラブ「奥母クラブ」おくぼ

奥母クラブは、今年で設立して51年になります。スポーツ大会、バス旅行、花見、おしゃべり会などを通して、親睦を深め、皆仲良く活動しています。

健康のために平成25年からは「サロndeす」とれっち」を実施。厚意で貸してくださっている町内の住宅を会場に、第2・4土曜日に体操をしています。体操のおかげで、年に1回実施している体力測定で効果が出た人もいて、それに勇気づけられ、参加者も増加しました。

体操の後は、古布で花や干支を作るサークル活動を行っています。この作品の一部は、作品展に出品したり、高齢者宅友愛訪問のプレゼントにしたりと、活動の励みとなっています。

現在、元奥母在住者や他地域の人の参加もあります。私たちと一緒に楽しく体操やサークル活動してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

▼詳しくは、奥母クラブの瀬野さん(☎62・7683)へ。



掲載団体を随時募集 問 広報広聴課 (☎66・104) 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(応募多数の場合白選考)。下コードからアクセス可。





糸井文庫

「海辺の京都 浮世絵コレクション」

第27回

浦嶋太郎玉手箱

（うらしまたろうたまてばこ）

【絵師】岡芳年【年代】慶応元年（1865）年【大きさ】36・4センチ×73・8センチ



紹介する作品は、浦嶋太郎が玉手箱を開ける場面。玉手箱からのぼる煙の中に描かれるのは、龍宮城での思い出であり、それを浦嶋太郎が七福神と眺めています。龍宮城の人々は、皆、頭の上に魚や貝を被り、服には「あわび」「あまだい」「さより」「まび」など、それぞれの名前が記されています。

実はこの作品、曾我十郎・五郎の兄弟が父の仇である工藤祐経を討つ「曾我物語」を題材とした歌舞伎の演目が描かれています。左上の二人が曾我兄弟、その右側が工藤祐経とその家来たちです。それにしても中央のいかめしい隈取顔にちょよんと乗る「たこ」が抜群の存在感！一方、左端の「わに(サメ)」の顔もすさまじい迫力です。

※実物は7月31日(金)までふるさと発見館 郷土資料館で展示中。今月は「海の上の龍宮城」がテーマ。



簡単レシピで手軽にヘルシー

まいづるレシピ帖

万願寺甘とうと豚肉の味噌炒め

Vol.49



舞鶴の食材…万願寺甘とう、トウモロコシ
1人分約195キロカロリー
塩分約1・1グラム

材料4人分

- ◇万願寺甘とう…200グラム
- ◇豚肉(小間切れ)…200グラム
- ◇トウモロコシの実…100グラム
- ◇赤唐辛子…2本
- ◇ごま油…大さじ1
- ◇白炒りごま…大さじ1
- ◇味噌…大さじ2
- ◇砂糖…大さじ1
- ◇みりん…大さじ1

作り方

- ①万願寺甘とうはヘタを取り、3センチ長の斜め切りにする。豚肉は熱湯に通して余分な脂とアクを取り除く。赤唐辛子は横半分に切り種を取り除く。小さい器に(A)を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、万願寺甘とうをしんなりするまで2分ほど炒める。
- ③②に赤唐辛子と豚肉、トウモロコシ、(A)を加えて1分ほど炒め合わせる。
- ④器に盛って白炒りごまをふる。

舞鶴の夏の味覚「万願寺甘とう」を使い、豚肉と一緒に食欲をそそる味噌炒めで炒めました。京のブランド産品にも認定されている万願寺甘とうは、肉厚で柔らかく、甘みがあるのが特長。豚肉は炭水化物の吸収を助けるビタミンB1が多く含まれ、夏ハテ防止にも効果があるとされており、これからの季節に積極的に取り入れた食材です。

万願寺甘とうは、小さいものであればヘタの部分まで食べられます。柄だけ切り落として調理してください。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)



ウズベキスタンの文化
国際交流員 レ・アルトゥル

ウズベキスタンの
社会奉仕活動



こんにちは！今日はウズベキスタンの社会奉仕活動を紹介します。ウズベキスタンには、全国民が決められた日に社会奉仕活動をする「ハシヤル」という文化があります。昔は城壁やモスクの建設に参加することをいいましたが、今では春分の日と独立記念日に、まちの清掃に参加したり、木や花の苗を植えたり、近所の壊れた家の修復を手伝うこともあります。

シャルに参加し、学校の周りを清掃したり、校庭のベンチにペンキを塗ったりしたことを覚えていきます。

今年は残念ながら中止になりましたが、舞鶴にもクリーンキャンペーンという清掃活動のイベントがありますね。ハシヤルやクリーンキャンペーンのように、自分たちのまちは自分たちできれいにすることで、まちをきれいに保とうとする意識も高まるので、とても素晴らしい文化だと思います。

そして、きれいになった歴史あるまち並みや、とても美しい海や山、自然豊かな舞鶴の魅力を、これからもウズベキスタンに伝えていきたいと思っています。

《スポーツ振興課》



ドクターのひとりごと
～その99～

情報通信技術（ICT）普及の課題

近年、ICTが急速に進歩しており、新型コロナウイルス感染症の拡大によって、その流れが加速している。テレワーク、情報通信機器を活用して時間や場所の制約を受けずに柔軟に働くことのできる形態、在宅勤務等、オンライン（インターネット）につながっている状態、ジョブピング、オンライン診療、GIGAスクール構想（児童生徒に一人一台のパソコンを配備して情報社会を主体的に生き抜く力を育成することなど、幅広い分野でICTが導入されている）。

ICTの普及は、科学技術の進展で一定理解できるが、人間社会における人と人とのつな



「糸井文庫」浮世絵パネル
無償でお譲りします！

舞鶴公園内にある彰古館の展示をリニューアルしたため、これまで展示していた「糸井文庫」浮世絵の複製パネル52点を無償でお譲りします。

◆申し込み方法など

◆7月31日(金)までに住所、氏名、電話番号、希望パネルNo.（一人3点まで。応募多数の場合は抽選）を郵送かファクスで文化振興課（☎66・1019、FAX 62・9891）へ。市ホームページ（左コードからアクセス可）からも申し込み可。



◆パネルの詳細は市ホームページに掲載。パネルには日焼け・退色・シミなどの経年劣化が見られます。状態確認を希望する場合は、7月31日までに郷土資料館（9時～15時、月曜日定休）へ。

◆当選者には8月4日(火)以降電話で通知。
◆当選者は8月7日(金)～9日(日)の9時～15時に郷土資料館で受け取りを。
▼詳しくは、同課へ。



小児医療の虎の巻

監修 舞鶴医療センター
臨床研究部長 小松博史先生

腹痛への対処法

年長児（5～6歳以上）の腹痛の最も多い原因は便秘です。急に起こった腹痛のとき、とりあえず浣腸は悪くありません。次のことに該当すれば、受診しましょう。

《腹痛のイエローカード》

- ◆だんだんと強くなる腹痛
- ◆30分位の間隔で起こる腹痛
- ◆おなかを触ると嫌がる
- ◆おなかがパンパンに張っている
- ◆何回も嘔吐する
- ◆便に血が混ざる、あるいはイチゴジャムのような便が出る

小さなお子さんは、おむつを取って次のことも確認しましょう。

- ◆股の付け根が腫れていないか（鼠径ヘルニア）
- ◆陰のうが腫れていないか（鼠径ヘルニア、アヤ鞆丸捻転）
- ◆便に血が混ざっていないか（腸重積）

《地域医療課》



まいづる元気人

Vol.76

私ができること、すべきこと

白い杖を持ち歩く人を見たとき、どんな手助けができるだろうか。

自らも全盲で足が悪くても、視覚障害がある人たちのために集会を開いたり活動と呼び掛けたりと行動を止めない。ヘルパーの手助けを得て視覚障害者協会の会長として自分のできること、すべきことに奮闘する宮森さんにお話を伺った。



舞鶴市視覚障害者協会
会長

宮森 克己 さん

障害はひとつの個性

小学校在学中に右股関節炎を患い、治療のため休学。何とか完治はしたものの関節機能を失った。松葉杖をついて4年遅れで復学し、中学、高校を卒業。その年に制定された「障害者雇用促進法」により防衛庁書記(現在は防衛省事務官)に採用され総監部で勤務。厚生や経理などの業務を担当した。就職後は限定免許を取得し、夢のマイカー通勤だった。しかし、30歳で目の病気を発症。次第に視野が狭くなり、通勤もマイカーからバス、宿舎を借りて徒歩へと変わっていったが、同僚の助けもあり定年まで勤めることができたという。

視覚障害者協会

定年退職後、全盲ではなかったものの将来のことを思い、視覚障害者協会が主催する音声パソコン講習会へ参加。その縁から協会へも加入し、数年後、代表に。相互に助け合い励まし合って、自らの更生を図り、会員の福祉増進・文化向上に努める」という協会の目的の元、奮闘中だ。「会員は外出に不安があるので外出を促すために楽しめる行事や学習、生活に必要な講習会などを開催しています。サポートするガイドヘルパーの人数に限りがあったので、全盲の人を助けてもらい、弱視の人はバス利用、家族の助けが得られる人は家族同伴で参加してもらうこともありました。できるだけ多くの人が参加できるように参加者の交通手段なども調整しました」と代表としての使命感や会員を思う姿勢が伺える。

交流運動会の総括も行った。そして今年、代表を務めて12年目を迎えるという。

ヘルパーへの感謝と挑戦

「会議での書類読みや作成文書の確認など、協会の代表として事務ができてるのはガイドヘルパーのおかげ。視覚障害者にとって欠かせない存在です。就労開始時刻や勤務時間がまちまちと不安定な中、頑張つて協力してもらつており、感謝しています」と取材日も付き添ってくれていたガイドヘルパーへ思いを伝える。ガイドヘルパーの助けもあり、現在はフライングディスクなどスポーツの集まりにも参加している。一生に1回参加できるという全国障害者スポーツ大会には今年、ソフトボール投げ競技で出場が決まったそうだ。

自分も新しいことに挑戦し、「多くの人が参加できるように」と活動を続ける宮森さんの姿は「自分には何ができるのか」という問いかけにヒントをくれるのではないだろうか。



まいづる
花図鑑

vol.163



アクシバ(ツツジ科)

各地の山道沿いや林縁に生える落葉低木。高さは1m弱で若い枝は緑色をしている。葉は互生し楕円形で長さ2~6cm程で先は尖り、縁には先が線毛になる多くの細鋸歯がある。夏、葉腋から花を1個ずつ下垂する。花柄は細く、長さ1~2cm、花は淡い紅紫色で4深裂、開花すると巻くように反曲し、雄しべは花柱を取り巻いて花の外へ突出する。

名前の由来は「灰汁柴」でこの木から灰汁をとったことからとか。果実は径5mmほどの球形で赤く熟し、少し酸っぱいが食べられる。

【協力】瓜生勝朗/文化財保護審議会委員(植物分野)

ホットな
健康情報をお届け！

マイ健康 通信



新型コロナウイルス感染症の対策をしようにも、子どもは何でも触ったり口に入れたり、手洗いやマスクを嫌がることも。また、外出自粛で体を動かして遊ぶ機会が減ることで、心と体に影響がないかと気にしている人も多いかもしれません。今回は、子どものための感染症対策を紹介いたします。

基本は手洗い

子どもも、大人と同じく「手洗い」が大切です。せっけんをしっかりと泡立てて20秒ほどかけて洗うことが効果的です。「きらきら星」などの短い歌を歌いながら洗ってみましょう。上手に洗えなくても「がんばったね」と褒めてあげてください。

嫌がるときは「楽しい」と思えるように水遊びから挑戦してみましょう。乳児なら流水に手をかざして水を触って遊ぶ、幼児なら「泡をたくさん作る競争をしよう」と誘つたことがあります。周囲の大人がしつ

子どもの感染対策、どうしたらいい？

かり手洗いすることが大切で、楽しそうに手洗いする姿を見せることで、子どもも次第に手洗いが習慣づけられます。

アルコール消毒は効果的ですが、小さい子どもは肌が弱く、注意が必要です。手洗いが難しい時は、しっかりと拭くことでもウイルスを除去することができますので、ノンアルコールタイプの肌に優しいウエットティッシュを持つておくといいでしょう。

マスクは子どもにも合わせて着用を

マスクには、手で口や鼻を触らない接触感染防止と、せきやくしゃみなどの飛沫感染防止の2つの効果が期待できます。嫌がるのに無理にマスクを着けさせると、外そうとして口や鼻を触り、かえって感染の危険性を高めてしまうことに。特に2歳以下では、窒息の危険性がありマスクは推奨されていません。着用が難しい場合、直接飛沫を吸ひないように人と2メートル以上の距離を保つことや、手洗いを徹底しましょう。

対策して外遊びやお家で楽しく過ごす

健やかな成長と発達のために、できる範囲で通常ごおりの生活を送ることが大切です。特に「遊び」は子どもにとって重

要です。外は屋内に比べて感染の危険性が低くなりますが、熱中症には注意が必要です(32ページに関連記事)。また、複数の人が触れるものを触つた後や飲食の前には必ず手洗いを。屋内の施設で遊ぶ場合は、少人数で、人との距離を2メートル以下(1歳以下)あけて遊ぶようにしてください。

受診や予防接種は適切な時期に

病院に行くのを過度に控える必要はありません。受診させるかの基準はこれまでと同じで大丈夫です。また、予防接種で防げる病気のなかには命に関わる重篤な病気もあります。予定の時期になったら接種しましょう。

困った時は相談を

外出自粛や人とのつながりが減ったなど、これまでと違う生活は子どもにも大人にも不安やストレスを与えます。腹痛や不眠、甘えが非常に強くなるなど、子どもの変化に気付いたら、思いを聞いてどんな気持ちでも受け止めてあげましょう。

子どもの発達や育児、育児についての個別相談もありますので、気になるときは健康づくり課へ相談ください。

健康づくり課 ☎ 65・0065

健康教室と相談カレンダー

	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	7月20日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	先着 20人	無料	前日までに電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	7月17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	7月15日(水) 9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	先着 5人	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。

7月のお知らせ

※新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が変更される場合があります。

催し

引揚記念館 (☎88・0886)

◆七タイベント

時 7月7日(木)まで9時～17時

内 来館者による短冊の飾り付け

◆企画展

「おとつさんの絵本大連のうた」絵画展

時 9月16日(水)まで9時～17時

内 戦後75年企画・総務直平和記念展示資料館との合同企画

サロン「ぼーれぼーれ」

☎83・3008、☎62・9546

◆俳句教室利用者の「俳句展」

時 7月2日(木)～8月5日(水)10時～16時

◆べりんていの七タコンサート

時 7月6日(月)12時30分～13時

大庄屋上野家(☎60・8200)

◆蔵展 七十の手習い

時 7月3日(金)～30日(木)8時30分～17時15分(水曜定休)

内 水彩画・色鉛筆画・日本画などの展示

総合文化会館

☎64・0880、☎62・4867

◆舞鶴奇席

時 7月10日(金)18時30分～

内 桂米團治、笑福亭遊喬(舞鶴出身)、桂二扇、桂慶治朗が出演 対 小学生以上

料 全席自由 一般1,500円、学生500円(当日は300円増し)。

※友の会会員は前売りのみ1人2枚まで1割引

他 本公演は3月15日の振替公演。3月15日の公演チケットでも入場可

◆夏休み特別企画 劇場のひみつ

～総合文化会館を探検しよう!!～

時 8月2日(日)10時30分からと13時30分から

定 先着各20人程度

申 7月2日(木)から住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数・希望時間を電話かファクスで同館へ。

◆日本センチュリー交響楽団舞鶴公演
7月11日(土)からチケットを販売。友の会会員は7月4日(土)から。

時 9月20日(日)15時30分から

内 ヤーノシユ・コヴァーチュの指揮で日本センチュリー交響楽団が演奏

対 小学生以上

料 全席指定◆S席3,500円(高校生以下1,500円)◆A席2,300円(高校生以下1,000円)

※友の会会員は前売りS席のみ1人2枚まで1割引

きょうと婚活応援センター

北部スポット(会員登録など)

時 7月12日(日)12時～17時

場 西駅交流センター

申 7月10日(金)までに電話で同センター(☎075・222・1158)へ。

東図書館(☎62・0190)

◆赤ちゃんえほんのひろば

時 7月14日(火)11時～11時20分

内 絵本の読み聞かせやわらわらうた遊びなど

対 0～2歳児

◆読書会

時 8月3日(月)13時30分～15時

内 津村記久子著『ボトスライムの舟』

◆おはなしの部屋8月

時 8月8日(土)11時～11時20分

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

西図書館(☎75・5406)

◆赤ちゃんおはなし会

時 7月15日(水)11時～11時20分

内 絵本の読み聞かせ、わらわらうた遊びなど

対 0～2歳児

◆夏のおはなし会

時 7月18日(土)14時～15時

内 パネルシアターなど

対 幼児と小学生(定先着30人)

他 参加者にプレゼントあり

申 電話か窓口で。

◆えほんのじかん

時 8月1日(土)11時～11時20分

内 絵本の読み聞かせなど

対 3歳以上

◆夏の工作教室

「こもりスライムづくり」


時 8月7日(金)10時30分～11時30分と14時30分～15時30分

対 小学生(定先着各15人)

対 小学生(定先着各15人)

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから



STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
 受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

[有料広告]

略語の見方 時=日時 場=場所・会場 内=内容 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

ツリクライミング

時 7月18日(土)雨天の場合は翌日(9時30分～11時、12時～13時30分、14時～15時30分)
場 自然文化園(小学生以上)
定 先着各8人

料 小・中学生1,000円、高校生以上2,000円(ギアレタル、保険代含む)
申 7月10日(金)までの平日(8時30分～17時に電話で花と緑の公社(☎68・1187)へ。

近畿職業能力開発大学校京都校 オープンキャンパス

時 7月19日(日)、8月1日(土)・30日(日)13時30分～16時30分
問 同校学務援助課(☎75・7609)

認知症介護家族のつどい

時 7月21日(火)13時30分～15時
場 南公民館(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・1018)

加佐公民館(☎83・0036)

◆郷土・日本・世界の昆虫展
「多様な、ザ・昆虫ワールド」
時 7月23日(木)～26日(日)9時～17時(26日は16時まで)
内 世界の昆虫約8,000点を展示。生きたカブトやクワガタなどに触れることができる「生き虫コーナー」や標本の作り方が学べる「昆虫なんでも相談コーナー」など
◆セミの羽化観察会
時 7月25日(土)19時～20時30分(雨天の場合は翌日)

場 加佐公民館に集合

内 セミの羽化・生態について学習したあと実際の羽化の様子を観察
対 小学生とその保護者(定先着20人)
申 7月22日(水)までに電話で。

星空観察会

時 8月8日(土)19時30分～21時(雨天・曇天の場合は翌日)
場 由良川小学校運動場
内 反射望遠鏡を使って、火星・木星・土星・月のほか、ペルセウス座流星群など夏の星座を観察
対 小学生とその保護者(定先着30人)
申 前日までに電話で。

京都ジョブ博 まいづる夏の就職フェア&インターンシップ見本市

時 7月25日(土)13時～16時
場 商工観光センター
内 市内で求人予定の約50事業所が参加
対 大学・短大・専門学校・高等学校等の来春卒業予定者、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年生など(他履歴書不要)
問 産業創造・雇用促進課(☎66・1021)

西公民館(☎75・6501)

◆こども発明クラブ
時 7月25日～来年2月6日の土曜日に計8回、9時30分～12時
場 西総合会館・舞鶴高専・近畿職業能力開発大学校京都校
内 アイデア工作、科学工作、電子工作など
対 市内在住の小学4～6年生

定 先着20人(料5,000円(材料代など))

申 7月20日(月)までに電話で舞鶴みなとライオンズクラブ(☎75・1117)か同館へ。
◆英語学習サポート講座
時 8月4日～9月15日の第1～3火曜日(計6回、19時～20時30分)
内 親として子どもの英語学習をサポートするための講座
対 小学5・6年生の保護者
定 先着10人(料1,000円(教材代))
申 7月28日(火)までに電話で。

中公民館(☎62・0400、FAX 62・0426)

◆「とっておきの舞鶴」体験講座
～舞鶴の旬の食材を使った料理作り(夏編)～
時 8月1日(土)9時～12時
対 市内在住か在勤の人とその家族(小学生は保護者同伴)(定先着16人(8組))
料 1人1,000円(材料代)
申 7月20日(月)までに電話かファクスで。

大浦会館(☎68・2010)

◆親子スイーツ作り
時 8月5日(水)9時30分～11時30分
内 地元産くだものを使ったクレープ作り
対 市内在住の小学生とその保護者
定 先着5組(料1組1,200円)
◆親子工作教室
時 8月8日(土)9時30分～11時30分
内 太陽電池を使ったものづくり
対 市内在住の小学3～6年生・4年生以下は保護者同伴(定先着16組)
申 7月25日(土)までに電話で。

お見積りは無料です

お仕事の依頼は

公益社団法人 **舞鶴市シルバー人材センター**

☎ **64-3233** 舞鶴市字溝尻150番地の11

〈京都労働局委託事業〉 高齢者活躍人材確保育成事業

会員募集中!

どなたでも入会できます

舞鶴市にお住まいの
60歳以上の方で健康で
働く意欲のある方

お気軽に
お電話ください

【有料広告】

市の広報番組



Wind of Maizuru 毎週木曜日、12時40分～12時50分。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。

城南会館 (☎78・1800)

- ◆自由研究
- 「親子で作ろう！縄文のひしあし」
- 時 8月9日(日)9時30分～11時30分
- 対 小学生とその保護者
- 定 先着10組料1組1,000円
- 申 7月22日(水)までに電話で。

教室

舞鶴スポーツネットワーク

- (東体育館内、☎66・1061)
- ◆インジヨイ・エクササイズ
- 時 毎週月・火曜日、13時30分～14時30分
- 料 1回800円
- ◆Q-Ren(キョーレン)
- 時 7月3日から毎週金曜日、10時30分～11時30分
- 内 ストレッチ、骨盤体操などで機能改善
- 料 1回800円
- ◆リラックスマヨガ
- 時 7月6日から毎週月曜日、13時～14時
- 料 1回800円
- ◆ズンバ
- 時 7月7日から毎週火曜日、10時30分～11時30分
- 料 1回800円(他)子ども連れ可
- ◆腰痛予防教室
- 時 7月8日・22日から第2・4水曜日、14時～15時
- 料 3,000円(月会費)

【共通】
場 文化公園体育館

身障センター

- (☎63・3008、☎62・9546)
- ◆社会生活講座「英語で遊ぼう！」
- 時 7月14日(火)13時30分～15時
- 対 市内在住の障害者(定)先着20人程度
- 料 100円(資料代)
- 申 7月10日(金)までに電話かファクス、窓口で。

赤れんが博物館市民講座

- 『西日本の都市整備と赤れんが』
- 時 7月18日(土)14時～15時30分
- 内 赤れんが博物館顧問で北翔大教授の水野信太郎さんによる講演「赤れんがを訪ねる旅路」シリーズの第4回(定)先着20人
- 申 前日までに電話で(☎66・1095)へ。

東公民館(☎62・1237)

- ◆こどもスイッツデコ教室
- 時 7月26日(日)10時～12時(対)小学生
- 定 先着25人料1,000円
- 申 7月17日(金)までに電話で。
- ◆ゆかた着付け教室
- 時 7月26日(日)13時30分～15時30分
- 定 先着15人申 7月22日(水)までに電話で。
- 【共通】
場 総合文化会館

読書感想文応援教室

- 時・場 ◆東図書館…8月1日(日)10時30分～11時30分 ◆西図書館…8月1日(日)14時30分～15時30分
- 内 図書館職員によるブックトークや読書感想文の書き方、本を選ぶヒントなど

募集

- 【対】小学3～6年生(初めての人優先)
- 定 先着各15人
- 申 電話か窓口で東図書館(☎62・0190)か西図書館(☎75・5406)へ。

「わがまちの名木」の育樹活動を支援

- 地域の「わがまちの名木」を守り育てる育樹活動に対し、その費用の一部を助成。
- 【対】次の全てに該当する団体
- ◆市内に住所がある団体が行う育樹活動であること
- ◆複数の構成員からなり、自主的・組織的な活動ができること
- ◆継続して適切な維持管理ができること
- ◆土地の所有者と樹木の管理者の了承を得ていること
- 申 8月14日(金)までに所定の用紙(農林課に備え付け、市ホームページからダウンロード)で森づくり推進委員会(農林課内、☎66・1030)へ。

まいご子ども環境絵画コンクール

- 次世代を担う子ども達に、環境について考えてもらう機会とするため、舞鶴の川や海などの美しく豊かな自然や環境美化、清掃活動に関する内容をテーマに開催する環境絵画コンクールの作品を募集。
- 【対】小学生～高校生
- 他 サイズは四つ切(309.2mm×542.2mm)、縦横は自由。彩色材料は、色鉛筆、水彩、油彩、ポスターカラー、クレヨンなど。文字は入れないこと。1人1作品で、今年6月



OSHIMA
カーサービス舞鶴

- 自動車販売
- 自動車整備
- 24時間 365日 ロードサービス

京都府舞鶴市十倉 75-5
☎ 0773-75-4300

全メーカーのサポカー取り扱い!

QRコード: ホームページはこちら



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

- 田辺城資料館、ふるさと発見館(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、陶芸館 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)
- 文化公園体育館 第2木曜日
- 東体育館 第3木曜日

以降に描かれた未発表でオリジナルの作品
受賞者には表彰状と副賞、応募者全員に記
念品を贈呈。受賞作品の一部は、主催者が
行う環境啓発活動に活用予定。

【甲】9月4日(金)までに作品の裏面に住所、氏
名、年齢、電話番号、学校名と学年、絵に込
めた思いを記入し、舞鶴の川と海を美しく
する会(生活環境課内)、☎66・1064)へ。

人権標語

身近な生活の中で感じる人権の大切さ
や差別のない人権尊重の社会づくりの願
いを訴える作品を募集。1人2作品まで。

【甲】9月9日(火)までに標語と住所、氏名、年齢
電話番号をはがきかファクスで人権啓発推
進課(☎66・1022、FAX 62・9891)へ。

まいづる健やかプロジェクトメンバー

市民が健康で生きがいを感じ、安心して
豊かな生活を送ることが出来る「健康なま
ま・まいづる」の実現に向け、市の健康課
とを共有し、一緒に活動できる企業や団体
を募集。応募要件は次のとおり。

【甲】市民を対象とした健康イベントの開催
市が実施する健康づくり事業への協力
インターネットやチラシなどを活用し
た健康情報の発信など、市民の健康づく
りを応援する取り組みが実施できる

【甲】実施する活動が、法令、公序良俗に違反
するもの、政治活動、宗教活動を目的と
するもの、社会的な信用を損なう恐れ
のないもの

【甲】下記コードから申請書をダウンロードし健康づくり課(☎65・0065)へ。



自衛官

◆自衛隊幹部候補生

【時】一次試験は8月8日(土)・9日(日)9日は
飛行要員のみ

【対】◆一般(大卒程度)：22歳以上26歳未満
の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込
含)、修士課程修了者など(見込含)は28歳
未満)◆一般(大学院卒)：修士課程修了者
など(見込含)で20歳以上28歳未満

【申】7月31日(金)まで。

◆自衛官候補生

【時】7月17日(金)・18日(土)

【対】18歳未満(33歳の者は、採用予定月
の1日から起算して3月に達する日の翌
月の末日現在、33歳に達していない者)
【申】7月14日(火)まで(年間を通して受け付け中)。
【共通】

場陸上自衛隊宇治駐屯地

他◆質問はお気軽に問い合わせを。

◆新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を
行った上で実施。マスクの着用、検温な
どにご協力を。

◆今後も新型コロナウイルス感染症の影響
により、予定が変更される場合があります。最新
情報は舞鶴地域事務所(☎63・3272)
まで。

福祉即戦力人材養成科の受講生

【時】9月1日(火)～来年1月29日(金)

【場】中丹勤労者福祉会館(福知山市)ほか
【対】ハローワークに求職申し込みをしてい
る人

【定】25人(多数の場合は選考)
【他】テキスト代が必要

【申】8月11日(火)までに京都府北部福祉人材
確保事業(北京都ジョブパーク内、☎
0773・22・2815)へ。

海上保安学校 大卒校学生(采春採用)

◆海上保安学校

【時】一次試験は9月27日(日)

【申】7月21日(火)～30日(木)

◆海上保安大卒校

【時】一次試験は10月31日(土)・11月1日(日)

【申】8月27日(木)～9月7日(月)

【共通】

他◆詳細は海上保安庁のホームページで。
【申】インターネット申込専用アドレス(右
コードからアクセス可)で。
【問】海上保安部管理課(☎76・4120)



子育て

子育て支援基幹センター

(☎2・0103)

◆さくらんぼひろば

【時】7月8日(水)10時30分～12時

【内】多胎児親子の交流と情報交換

【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

◆あかちゃんひろば

【時】7月13日(月)・28日(火)10時30分～11時15分

【内】ふれあいあそびや絵本のよみかたり、
子育てのお話、質問タイムなど

【対】妊娠中の人、1歳未満児とその母親

【定】先着8組【申】7月2日(木)から電話で。

【共通】

【場】中総合同会館

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

- 借金問題
- 離婚・男女
- 労働問題
- 遺産相続
- 借地借家
- 民事・刑事



☎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)

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

駐車場あり

エレベーターあり



子ども達の笑顔と未来を守りましょう！
コロナに負けるな！ 代表取締役 **久下幸典**

KIKUZURU Photo Studio 京都府舞鶴市魚屋 お問い合わせは本店へ
0773-75-1991

施設の休館日

- 中公民館 第4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(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
- 南・加佐公民館、大浦・城南会館 毎週月曜日
- 西公民館 第3水曜日

あそびあむ(65・5050)

◆ちやれんじあむわくわくプレイ

時 7月3日(金)9時30分～12時

内 乳児専用拡大スペースで自由に遊ぶ

対 2歳未満児とその保護者

◆乳児あそびの体験①

時 7月8日(水)10時30分～11時

内 みず遊び

対 ねんね・おすわり期(1歳まで)の赤ちゃんとその保護者(定)先着10組

◆パパと赤ちゃんあそびの体験

時 7月12日(日)10時30分～11時

内 みず遊び

対 4か月～1歳6か月児とその父親(夫婦での参加も可)定先着10組

◆乳児あそびの体験②

時 7月22日(水)10時30分～11時

内 みず遊び

対 よちよち期(2歳まで)の赤ちゃんとその保護者(定)先着10組

《共通》

申電話が受け付け窓口。

よちよち広場(63・4821)

◆七夕かざり作り

時 7月6日(月)10時30分～14時30分

◆よちよちリトミック

時 7月20日(月)10時30分～11時

内 親子で一緒にリズムあそび

定先着10組

申 7月15日(水)までに電話で。

《共通》

場 北浜市民交流センター

対 未就学児とその保護者

その他

貝や海藻をとる密漁は犯罪です

海岸にいるアワビ、サザエ、ワカメ等には漁業権が設定されています。漁業協同組合員以外の人が、これらを探ると漁業権侵害(「密漁」)になり、刑事罰の対象になることがありますので、ご注意ください。

問 京都府水産事務所(☎0772・22・4338)

夏の交通事故防止府民運動

7月21日(火)～31日(金)は「ゆずり合う」とりで走る 新時代をスローガンに夏の交通事故防止府民運動を実施。一人ひとりが交通ルールを守り、安全なまちを目指しましょう。

《運動重点》

◆子どもと高齢者の交通事故防止◆信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底◆自転車の安全利用の推進◆飲酒運転の根絶

《市交通対策協議会》

マイナンバーカードの出張申請

マイナンバーカード申請の出張受け付けを実施します。申請にかかる時間は1人あたり10分程度。顔写真の無料撮影サービスも、できたカードは、後日、自宅へ送付します。

時・場 申込者で指定(平日の9時～16時)

対 交付申請の希望者が5人以上いる次の企業・団体など

◆市内に事業所、事務所などを置く企業や団体◆市内の地域団体(協議会、学校、各種サークル活動団体など)
※申請者は市内在住者に限る

問 総務課(☎66・1044)

イベントの中止情報

新型コロナウイルス感染症の影響で、次のイベントの中止が決定されました。

◆京都「海の日のつどい」・交流会

問 京都運輸支局(☎75・0616)

「memo」実証実験が開始

市では日本交通㈱、オムロンソーシアールソリューションズ㈱と共同で新たな移動サービス「memo」の実証実験を実施します(実施期間：7月1日(水)～9月30日(水))。スマホアプリ「memo」を使い、送迎してほしい人と送迎可能な人とのマッチングによる住民同士の送迎を行うものです(対象は高野地区と加佐地域。利用者登録が必要)。また、全国初の試みとして、路線バスやタクシーなどの公共交通と住民同士の送迎を組み合わせて、目的地までの最適な移動手段やルート検索ができる仕組みを検証します。

詳しくは、市ホームページで左上コードからアクセス可。ドライバールも募集中(左下コードからアクセス可)。

問 企画政策課

(☎66・1042)



◆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

「有料広告」

市公式 Facebook
先月のいいね数
ナンバーワン
(5月17日～6月18日)

【マイ自慢みつけちゃった!!】
ペンネーム「まえばさん」からの投稿
【海上からの艦隊】113いいね(6月18日時点)

市公式 Facebook イベントなどの旬な情報をお届け

観光・イベント・スポーツなどに関する舞鶴の魅力をもっと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…障害福祉・国民年金課 (☎66-1033、FAX 62-7957)

◆行政書士、土地家屋調査士、公証人、弁護士市民法律相談、巡回市民・行政相談、司法書士法律相談…市民課 (☎66-1006)

◆人権相談…法務局舞鶴支局 (☎76-0858)

◆女性のためのカウンセリング…人権啓発推進課 (☎66-1022)

◆弁護士府民法律相談…中丹広域振興局 (☎62-2500)

◆高齢者・障害者権利擁護相談…高齢者支援課 (☎66-1012)

◆療育相談…生活支援センターみずなぎ (☎64-3766)

◆聞こえの相談…聴言センター (☎64-3911、FAX 64-3912)

◆ひきこもり支援巡回相談…生活支援相談センター (☎66-5001)

◆看護職就業相談…府北部看護職支援センター (☎0772-46-9002)

◆定例教育委員会…教育総務課 (☎66-1070)

日	月	火	水	木	金	土
<p>◆リサイクルプラザの休場 安定して適正なごみ処理を行うため、次の日はごみの持ち込みをできない日とします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。 【休場日】4日(土)・12日(日)・18日(土)・26日(日)・29日(水)・30日(木)</p>						
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63-4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・急病診療 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</p>	<p>●看護職就業相談 13:30～15:00 ジョブ・サポ</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>●福祉のお仕事出張相談 13:00～17:00 ジョブ・サポ</p> <p>行政書士相談 13:30～15:30 市役所本館</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p> <p>女性のためのカウンセリング 13:00～15:50 フラスダンス ※申し込みが必要</p> <p>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 10:00～15:00 ジョブ・サポ</p> <p>●京都JPカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サポ</p> <p>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>●若者サポートステーション出張相談 10:00～15:00 ジョブ・サポ</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p> <p>ひきこもり支援巡回相談 9:00～12:00 市役所本館 ※申し込みが必要</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>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p>	<p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴医療センター ☎62-2680</p>
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63-4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・急病診療 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62-2510</p>	<p>●弁護士府民法律相談 13:30から 中丹広域振興局 ※7/8、9:00から申し込み、先着10人。</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>療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ</p>	<p>巡回市民・行政相談 13:30～15:30 西総合会館</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p> <p>身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター</p> <p>看護職就業相談 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 10:00～15:00 ジョブ・サポ</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p> <p>●弁護士市民法律相談 13:00から 市役所本館 ※7/15、8:30～12:00に申し込み、定員11人 (抽選)</p>	<p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴共済病院 ☎62-2510</p>
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63-4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・急病診療 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴赤十字病院 ☎75-4175</p>	<p>●マザーズジョブカフェ巡回相談 10:00～16:00 ジョブ・サポ</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>公証人相談 13:30～15:30 市役所本館</p> <p>土地家屋調査士相談 13:30～15:30 市役所本館</p>	<p>●救急・急病診療 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</p> <p>◆ごみの収集 23日(祝)・24日(祝)の可燃ごみと不燃ごみは通常どおり収集。</p>	<p>●救急・急病診療 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62-2510</p>	<p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴医療センター ☎62-2680</p> <p>身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター</p>	<p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴赤十字病院 ☎75-4175</p>
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63-4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・急病診療 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</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>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 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p> <p>定例教育委員会 14:00から 市役所別館</p>	<p>●若者サポートステーション出張相談 10:00～15:00 ジョブ・サポ</p> <p>●京都JPカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サポ</p> <p>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 10:00～16:00 ジョブ・サポ</p>	<p>納付のお知らせ</p> <p>納期：7月31日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆固定資産税 (2期) ◆国民健康保険料 (2期) ◆介護保険料 (2期) ◆後期高齢者医療保険料 (1期) 	

※●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

●舞鶴市休日急病診療所 (舞鶴医療センター敷地内) の内科一次救急診療

受診は、9時～12時と13時～17時(受け付けはそれぞれ終了30分前まで)。事前に電話で症状などをお伝えください。

●休日・土曜日の救急・急病診療 (内科・外科)

できる限り昼間の時間帯に受診をお願いします。また、軽症などの緊急を要しない場合には、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。

●休日の小児科一次診療 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)
◆内科系…浮島岸本診療所 (溝尻、☎63-1235)、大西医院 (浜、☎62-0116)、肥後内科医院 (浜、☎62-0359)、鳥井医院 (倉谷、☎75-3111)
※臨時休診の場合あり。診療時間などはお問い合わせを。

●休日・開局している処方せん対応薬局 開局時間9時～17時

◆5日(日)・23日(祝)・26日(日)…まいづる薬局国立前 (行永東町、☎65-1188)
◆12日(日)…フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65-2277)
◆24日(祝)…まいづる薬局本店 (桃山町、☎66-3311)

休日・土曜日の水道修理

当番会社 山下管工開発㈱ (☎75-0048)
営業時間：8時～17時

献血の日程

日	受付時間	会場
17日(金)	9:30～11:30	舞鶴市役所
	12:30～15:30	
26日(日)	9:30～11:30	らぼーる西側広場
	13:00～15:30	
29日(水)	9:30～11:30	舞鶴総合庁舎
	12:30～15:30	

※400㍓のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催

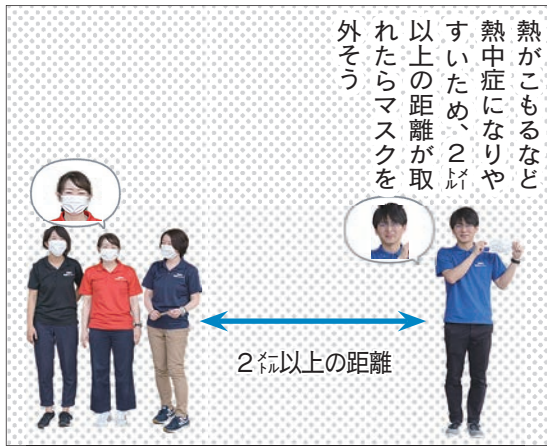
WITHコロナの夏 だけど熱中症にも気を付けて！

夏はウイルス対策だけでなく熱中症にも注意が必要です！



市保健師

熱がこもるなど熱中症になりやすいため、2人以上の距離が取れたらマスクを外そう



レジャーは、屋内より屋外密にならずマスクを外せる涼しい場所がオススメです。



室内での熱中症も多発しています。28℃を目安にエアコンをつけましょう



あわせてこまめな換気も忘れずに

汗や呼吸からたくさん水分が蒸発します。1日1.2リットルは水分を取りましょう。汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。特にたくさん汗をかいたときには塩分と糖分両方が必要です(経口補水液などがおすすめ)。



そして、バランスのとれた食事や



十分な睡眠で体調を整えることも大切です



もし具合が悪くなったら...

- ① ボタンを外す、スポンなどを緩める
- ② 首、わき、脚の付け根、足首などを冷やす
- ③ 濡れたタオルなどで体を濡らし、うちわや扇風機で風を送り、体を冷やす

首元やわきを冷たい飲み物や氷のうで冷やす

襟、ベルトを緩め裾をまくる



意識がもうろうとしている、自力で動けないといった状態の場合は迷わず救急車を呼んでください。



救急隊

今年も暑い夏がやってきます。そこで、気を付けなければいけないのが「熱中症」。今年には新型コロナウイルス感染症予防のマスク着用や外出自粛が原因で、特に注意が必要と言われています。マスクをすると熱中症になりやすいのはなぜ？

人は呼吸することで体温よりも冷たい空気を吸い込み、体内で温められた息を吐き出しています。マスクを着用していることで、息が持つ熱をうまく外に発散できず体内に熱がこもりやすくなるのです。また、口の中の湿度が保てることから喉の渇きを感じにくく、脱水になってしまいます。外出自粛も原因になるの？

動かないことによる体力の低下や外の暑さに体が慣れないこと、汗をかく機会が減り体温調節がなかなかできないことが、例年以上に熱中症のリスクを高めます。

高齢者と乳幼児は特に注意

高齢者は熱中症にかかるリスクが高く、重症化しやすく、外出自粛で人との交流が減っているため発見が遅れかねません。乳幼児は、大人と比べて体温調節機能が未熟なために熱中症のリスクが高くなります。上の漫画を参考に、新型コロナウイルス感染症と熱中症の「ダブル予防」で、この夏も元気に過ごしましょう！

《健康つくり課》

