

M

広報まいづる

AIZURU

Magazine for public relations.

2024

4

vol.1058



@y_herb

舞鶴、
良い。



ツルいい舞鶴
my ツルいい
地域おこし協力隊
地震への備え

市公式 Instagramは
こちら



MAIZURU.OFFICIAL

今月の内容

2👉 こんにちは！
地域おこし協力隊です！

6👉 できていますか？地震への備え

こんにちは！
地域おこし協力隊です！



地域おこし協力隊とは、地域活動に意欲がある人に都市部から移住してもらい、地域の課題解決に取り組んでもらう制度のことです。
現在、本市で活動している協力隊員は2人。令和4年10月から活動している原田翔太さんと、今年4月から活動をスタートした藤田真奈さんです。
2人は、それぞれがこれまで経験したことを生かした「地域おこし」に挑戦し、少しずつそれぞれの形で舞鶴の未来を作ろうとしています。

《ふるさと応援課》

地域おこし協力隊 since 2022

原田さん 活動の歩み

広島県出身の原田翔太さん。京都大学農学部を卒業後、大手自動車メーカーで車体設計に携わっていましたが、長女誕生をきっかけに、妻の実家のある京都府北部に移住を検討し、舞鶴に移住を決意。令和4年10月に隊員に就任しました。

めてきました。
今月で活動開始から1年半が経ちました。隊員の任期は最長3年のため、折り返しを迎えたことになりました。「地域の皆さんに応援してもらえたおかげで、ここまでこられた」と話す原田さんに、これまでの活動の歩みを振り返ってもらいました。



2023.3

移住者交流会を開催。

市外から移住した人同士で親睦を深め、地域とのつながりを持ってもらおうと、移住者同士の交流会を企画。年齢や体力の差にかかわらず楽しめるスポーツや、ボードゲームの大会を開催。子育て世代も多く参加し、大いに盛り上がりました。

2023

2022.10

地域おこし協力隊に就任。

長女の誕生をきっかけに「人とのつながりが深い場所で子育てをしたい」と舞鶴市へ移住。イベントに参加したり、あいさつ回りをしたりして皆さんからニーズを聞き出すなか、舞鶴市で取り組むべき課題が見えてきました。

2022

2022.12

高校で授業に参加。

「学生と一緒に何か活動したい」と、市内の高校へ相談したところ「総合的な探究の時間」への参加を提案してもらいました。海洋プラスチック問題について考えたり、一緒にカフェを開いたりして、中学・高校生らと交流を深めています。現在は市内5校を、各校週1回のペースで回っています。



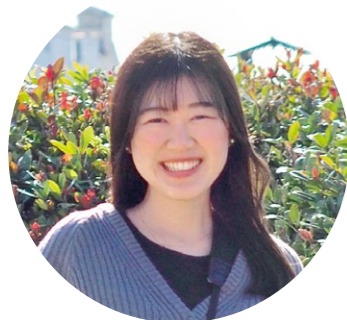


高校生らと「KATARIBA」で交流する原田さん



舞鶴同期会の様子

NEW FACE //



新人 初めまして！
地域おこし協力隊です！

本市の地域おこし協力隊に、埼玉県出身の藤田真奈さんが新たに加わりました。今月から舞鶴市に拠点を移し、隊員としての活動をスタートさせます。「まずは皆さんに顔を覚えてもらいたい」と新天地での出会いを心待ちにしている藤田さん。自己紹介も兼ねて、協力隊に応募した理由、今後の目標などについて、教えてもらいました。

Q なぜ舞鶴に？

A 直感です！昨年9月、大学時代の友人に会うために初めて舞鶴を訪れ、数日間にわたって市内を案内してもらいました。豊かな自然や海産物、皆さんの温かい人柄に触れ、実家に帰ったその日に「舞鶴に移住したい」と家族に伝えました。

Q なぜ地域おこし協力隊に応募を？

A 「舞鶴に移住したい」という思いはありましたが、自分に何ができるか、答えは出ていませんでした。そんなとき、昨年10月に東京で開かれた舞鶴市主催のイベントで地域おこし協力隊が募集されること知り、自分の経験が生かされる可能性を感じ、応募を決めました。隊員をしている友人もいて、やりがいのある仕事だと感じていました。

Q 隊員として、どんな活動をしたいですか？

A まずは写真を通じて舞鶴の魅力を発信したいです！よそ者だからこそ気付ける、舞鶴の魅力がたくさんあると思います。自分の視点で切り取った写真を発信し「舞鶴に住んでみたい」と思う人を1人でも多く増やしたいです。

Q 皆さんに一言お願いします！

A まずは皆さんと関わる中で自分のことを知っていただきながら、舞鶴の魅力をもっと発見するのが目標です！まちなかでもし私を見かけたら、ぜひ声をかけていただき「舞鶴のこんな良いところあるよ！」と教えてください！

2023.5

舞鶴同期会をスタート。

3月の「移住者交流会」に引き続き、市内企業に入社した新入社員同士が交流し、スキルアップを目指す「舞鶴同期会」をスタートしました。計8回の同期会を通じ、9社から集まった17人が会社の垣根を越えて学び、互いを高め合いました。UターンやIターン者が多く、参加者からは「ゆかりのない土地に不安があったが、友人ができてうれしい」という声をもらいました。

西舞鶴駅に高校生向けの自習室をオープン。

「駅周辺に居場所がほしい」という意見を高校生から聞いたことをきっかけに、西駅交流センター内にテスト期間限定で自習室をオープンしました。利用を呼びかけたところ「総合的な探究の時間」などで日頃から高校生と交流していたこともあり、初日から25人が利用してくれました。

2024.4

活動開始から1年半。

いよいよ折り返し地点。これまで積み上げてきた活動が今後とも続くよう、運営のあり方などを模索していきます。

2024

2023.10

「KATARIBA」の4月オープンに向けスタートを切る。

西舞鶴駅西側のビルの一室に今年4月、日星高校教諭の高田さんと共に、中学・高校生と社会人が交流できるスペース「KATARIBA」をオープンすることにしました。家庭や学校外で大人と知り合う機会を持ってもらい、将来のUターンにつなげるのが目的。オープンに向けたDIYイベントに協力してくれる人を募っていたところ、計8回のイベントに高校生延べ50人を含む延べ115人が駆け付けてくれ、これまでの活動が実を結んだことに喜びを感じました。





できていますか？ 地震への備え



石川県への職員派遣数（延べ人数）

【3月18日時点】

- ◆緊急消防援助隊…96人
- ◆応急危険度判定業務…2人
- ◆応急給水業務…4人
- ◆避難所運営支援業務…15人
- ◆健康管理・衛生管理等業務…1人

1月1日、最大震度7を観測した「令和6年能登半島地震」が発生し、多くの人命や日常生活が失われました。市では1月4日から職員を派遣し、被災地支援を行っています。今回、石川県で被災地を実際に見た職員から、現地での活

動内容や地震が起こった時への備えとして何が大事と感じたか、話を聞きました。地震大国といわれる日本では、いつどこで地震が起こるか分かりません。命や暮らしを守るために、改めて地震への備えを確認しましょう。

住宅の耐震性が生死を分ける

被災家屋の6割が「危険」

被災建築物応急危険度判定業務のため、1月14日～16日に珠洲市で活動しました。

応急危険度判定は、被災した建築物について、その後の余震などによる倒壊の危険性や屋根瓦、外壁、エアコン室外機などの落下の危険性を判定し、人命に関わる二次災害の防止を目的に行います。危険性を赤色（危険）、黄色（要注意）、緑（調査済み）の3段階に分けて判定し、玄関など周囲から見えるところに判

定ステッカーを貼ります。派遣期間中は珠洲市チームで計1,088件の建物を見て回り、約6割の建物を「危険」と判定しました。

自宅の耐震性の再確認を

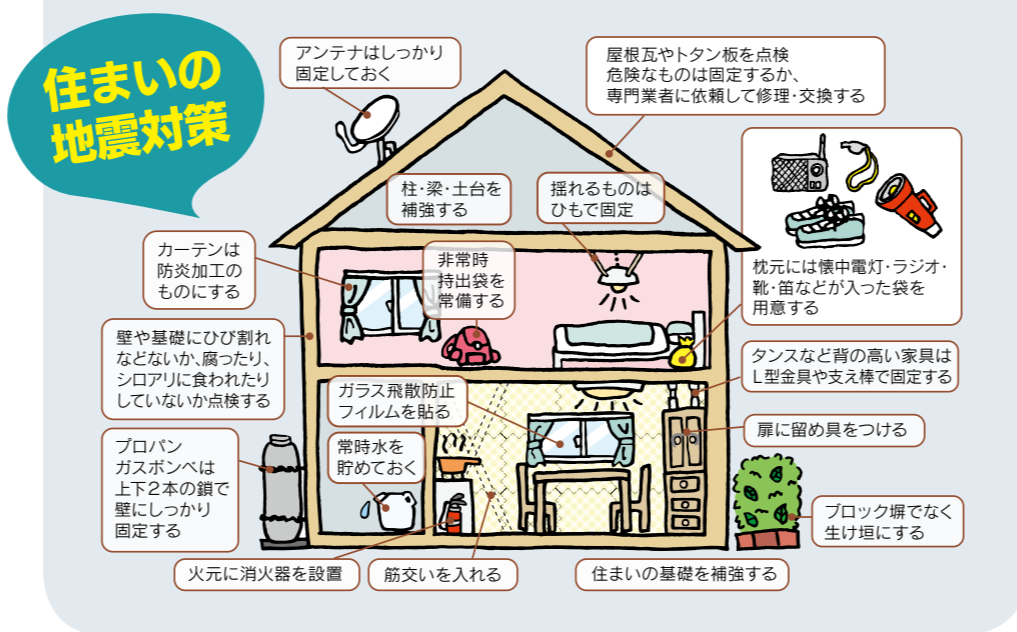
現地では、地盤が弱い・瓦屋根が重い・建物が古く耐震性が低いなどの条件が重なった住宅に被害が多く発生していました。さまざまな被災家屋を見る中で、自宅の耐震性の重要性を再認識しました。下の写真の住宅は、どちらも同じ、地盤の弱い地域のも

のですが、瓦屋根の古い建物は道路側には壁が少なく、地震に耐えられず1階がつぶれて2階が落ちていきます。一方で最近建築された建物は耐震性が十分確保されていたため、倒壊を免れました。同じ地盤の弱い地域の建物でも、耐震性によって生死が分かれることもあるのです。皆さんも、この機会に自宅の耐震性について再確認をお願いします。

地震対策のポイント

耐震診断で自宅状況を把握しよう

地震による建物の倒壊から命を守るためには、住宅の耐震強化が重要です。特に、昭和56年5月以前に建てられた古い耐震基準の木造住宅は、倒壊の危険性が高いとされています。まずは耐震診断を受け、自宅の状況を把握することから考えてみませんか。▼詳しくは、住宅課（☎66・1050）へ。



困難を極めた救助活動

第4・12・16次派遣隊として計3度派遣され、珠洲市大谷町や同市仁江町で活動しました。珠洲市内は多くの家屋が倒壊し、至る所で大規模な土砂崩れ、道路損壊による道路網の寸断が発生するなど想像以上の被害状況でした。

私の任務は、指揮隊長として当時孤立集落だった大谷町や仁江町に入るための先遣調査、同町での安否不明者宅での救助活動の前線指揮でした。活動は余震の発生や土砂崩落

の危険などで、何度も緊急退避を余儀なくされるなど、困難を極めました。全力で救助活動を続け、仁江町では堆積した土砂の中から、油圧ショベルや手掘りによる掘削で、安否不明者2人のうち1人を発見しました。しかし、既に亡くなっておられ、もう1人の安否不明者の発見にも至らなかつたので、隊員全員が無念な思いでした。

普段からの備えが大事

地震は突然起こります。まずは、地震が起きたら自分の

身をどのように守るのかを、改めて確認してほしいと思います。そして災害時は、家族同士、ご近所同士での助け合いが不可欠です。いざというときにどう行動するか、どのような物を準備しておくのが良いか、日頃から話し合っておくことが重要です。また、自治会、自主防災組織、会社などで訓練を実施しておくことも大切です。さらに、建物の耐震化、家具の転倒防止や落下防止と

いった安全対策が重要です。被災地でも

倒壊している家と、していない家がはっきりと分かれていました。大切な命を守るために、今できることから備えを始めてください。



瓦屋根の古い建物

最近建築された建物

東消防署 警備3課
竹原 裕 課長

資産マネジメント推進課
佐野 正和 係長

自助・共助の再確認を



市などからの通知・発送

◆介護用品支給チケット
【内容】介護保険で要介護4か5と認定された、市民税非課税世帯の65歳以上の人を在宅で介護している家族に、介護用品が購入できるチケットを支給します。4月中旬頃に、対象者へ支給申請書を発送します。
▼詳しくは、高齢者支援課(☎66・1013)へ。
◆令和6年度固定資産税の納税通知書
【内容】市内に土地や家屋などを所有している人へ納税通知書を発送します。第1期分の納期限は4月30日(火)。課税内容は同封の課税明細を確認を。
▼詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。
◆令和6年度自動車税の納税通知書
【軽自動車税】5月中旬に原動機付自転車や軽自動車な

どの軽自動車税(種別割)納税通知書を発送します。納期限は5月31日(金)。障害者手帳を持ち、一定の要件に該当する人には減免制度あり。申請は5月31日まで。
▼詳しくは、税務課(☎66・1026)へ。
【普通自動車税】普通自動車税(種別割)の納期限は5月31日。
▼詳しくは、中丹広域振興局税務課(☎62・2502)へ。
◆便利なキャッシュレス払いの利用を
固定資産税や軽自動車税、普通自動車税は納付に、キャッシュレス払いを利用していただきます。納付書に印字している2次元コードかバーコードを読み取って、スマホアプリやクレジットカード(別途システム利用料がかかります)で納付ができます。
期限内の納付に、ご協力をお願いします。
《税務課》

固定資産価格などの縦覧
4月30日まで
所有している固定資産と
市内他の土地・家屋の評価額が比較できる「固定資産縦覧帳簿」を閲覧できます。
【期間】4月30日(火)までの平日8時30分～17時
【場所】税務課(市役所本館2階)
【対象】固定資産税(土地・家屋)の納税者本人か委任状を持った代理人
《課税台帳の閲覧》
土地や家屋などの所有者、その代理人、借地・借家人は土地や家屋などの課税台帳を随時閲覧できます。免許証などの本人確認ができるものが必要。代理人は委任状、借地・借家人は契約が確認できる書類が必要。
▼詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。

75歳以上高齢者の外出を支援

高齢者の皆さんの買い物や食事、レクリエーション、通院などの外出を支援する令和6年度の乗車票を販売。路線バスや京都丹後鉄道、タクシーが一般の料金より割安で利用できます。タクシー
市内の他の土地・家屋の評価額が比較できる「固定資産縦覧帳簿」を閲覧できます。
【期間】4月30日(火)までの平日8時30分～17時
【場所】税務課(市役所本館2階)
【対象】固定資産税(土地・家屋)の納税者本人か委任状を持った代理人
《課税台帳の閲覧》
土地や家屋などの所有者、その代理人、借地・借家人は土地や家屋などの課税台帳を随時閲覧できます。免許証などの本人確認ができるものが必要。代理人は委任状、借地・借家人は契約が確認できる書類が必要。
▼詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。

Table with 2 columns: 路線バス(京都交通バス、自主運行バス) and 京都丹後鉄道. Details include fares and purchase limits.

券は乗り合わせも可。
【販売期間】来年3月31日(月)まで
【販売場所】高齢者支援課、西支所、加佐分室
【対象】市内在住の75歳以上
【使用期限】令和8年3月31日(火)まで
【注意事項】使用期限切れ、紛失などによる再発行や払い戻しは不可。購入時は生年月日の分かるもの(保険証など)を持参してください(代理購入可)。
▼詳しくは、高齢者支援課(☎66・1012)へ。

風しんの無料抗体検査は来年3月末まで

風しんの無料抗体検査は来年3月末までです。まだ抗体検査を受けていない人には、3月下旬に風しんの抗体検査券(無料クーポン券)を送付しているので確認してください。
【対象】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
【ワクチン接種】風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い場合は、麻しん風しん混合ワクチンを接種。無料クーポン券を紛失した場合は再発行可。

高齢者用肺炎球菌予防接種対象者の変更

【申し込み方法】直接実施医療機関へ。
▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0064)へ。
【対象】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
【ワクチン接種】風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い場合は、麻しん風しん混合ワクチンを接種。無料クーポン券を紛失した場合は再発行可。

新型コロナウイルスワクチン接種

令和6年度からは季節性インフルエンザと同様の定期予防接種に位置付けられ、費用が原則有料になります。
【公費負担で接種ができる人】
◆65歳以上の人
◆60～64歳で重症化リスクの高い人
【接種時期】
秋～冬を想定(年1回の接種)。詳細は、ホームページで。右下コードからアクセス可
【その他】新型コロナウイルス接種コールセンターは3月31日で閉鎖しました
▶詳しくは、健康づくり課(☎65・0065)へ。



年1回の狂犬病予防注射(4月は定期集合注射)

【日程】◆西・加佐地区: 4月10日(水)・11日(木)・17日(水)
◆東・中地区: 4月18日(木)・24日(水)・25日(木)
【料金】◆4,000円(市民税非課税世帯と生活保護世帯は事前申請で無料)
【申し込み方法】◆4月2日以降に65歳になる人: 誕生日の翌月に受診券を送付
◆4月1日時点ですでに65歳の人: 受診券の発行が必要。健康づくり課へ電話を
【その他】新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、高齢者用肺炎球菌予防接種との間隔を13日以上空けてください
▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0064)へ。

市営駐車場の回数券を販売

【場所】市内の集会所など延べ69か所(場所・時間は案内に記載)
【対象】生後91日以上の飼い犬(登録犬には案内を送付)
【料金】◆登録犬: 3,300円
◆未登録犬: 6,300円(登録手数料含む)
【その他】咬傷事故を防ぐため、犬を制御できない場合は注射を行います
▼詳しくは、生活環境課(☎66・1064)へ。
市営駐車場を利用できる回数券を販売しています。
【販売場所】土木課、西支所
【料金】◆100円券11枚セット: 1,000円
◆500円券11枚セット: 5,000円
(24時間最大料金(500円)の利用者のみ使用可)
※いづれもおつりは出ません。紛失などがあっても再発行はできません
▼詳しくは、土木課(☎66・1053)へ。

谷田塾 わかる楽しさを体感する塾
中学・高校5教科+α(小論文、面接など)
なるほどと納得できるまでとことん対話
受験で終わらない、一生続く勉強の基礎づくり
無料授業動画公開中!

不動産無料相談
北部不動産無料相談所
綾部市駅前通23(京都銀行横西となり)JR綾部駅前から徒歩2分
相談日: 毎月第1・第3金曜日 相談時間: 午後1時～3時30分
※祝日及び休業日を除く
☎0773-40-2535(予約制)

WOODYHOUSE #木曜FESTA
IN MAIZURU AKARENGA PARK
2024 5/3(Fri) . 4(Sat) . 5(Sun)
入場無料 / 雨天開催
10:00 - 17:00 ※5日のみ16:00迄
舞鶴赤れんがパーク: 京都府舞鶴市北吸1039-2

CLASSIC CAR FESTIVAL
YAMAMOTO
LOTUS ABARTH ALFA ROMEO MINI TEL 0773
CLASSIC CAR FESTIVAL
4/21 sun 9:30-16:30
at 舞鶴赤れんがパーク
舞鶴赤れんがパーク 京都府舞鶴市字北吸1039番地の2 0773-66-1096

国民健康保険の高額療養費申請手続きが便利に

これまで、高額療養費制度による支給を受けるには該当月ごとに申請が必要でしたが、今年1月以降の診療分は、簡素化申請された世帯には、自動で指定口座へ振り込むことができようになりました。3月以降に支給に該当した世帯には、簡素化申請書を送付します。希望する場合は、必要事項を記入して提出してください。

【申請できる人】高額療養費の支給を受ける世帯の世帯主
 【申し込み方法】簡素化申請書（保険医療課・西支所窓口）に備え付け）に必要事項を記入し、届出者の本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）、振込口座の分かるもの（原則世帯主の口座）、印鑑を持参し同課か西支所へ。詳細は市ホームページで。左コードからアクセス



※昨年12月以前の診療分は、今まで通り必要書類を持参し窓口で申請を
 ▼詳しくは、保険医療課 ☎

66・1003へ。

国民健康保険の資格喪失の届け出をオンライン化

市国民健康保険に加入している人が、社会保険などに加入し資格喪失する場合や修学で市外に転出して引き続き市国民健康保険に加入する場合の手続きが、パソコンやスマホ、タブレットなどから申請ができるようになりました。なお、今まで通り窓口や郵送での申請もできます。

【申請できる人】社会保険などの加入による資格喪失：資格喪失する世帯の世帯主か同居の世帯員
 ◆修学による転出手続き（市国民健康保険継続）：修学する世帯の世帯主か同居の世帯員、修学する本人
 【申し込み方法】届け出に必要なアプリを取得し、届出者の本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）や社会保険証（修学による場合は在学証明書か学生証）、住民票（修学による手続きの場合一度も舞鶴市へ住民登録されていない場合のみ）などの画像を、取得したアプリに添付して申請を。詳細は、市ホームページで。

66・1013、障害福祉・国民年金課 ☎66・1033へ。

育英資金を支給

高等学校や大学、専修学校専門課程などに進学している人で、経済的に修学が困難な場合に育英資金を支給します。

【対象】令和6年度市民税非課税世帯（通学費補助金、大学や専修学校専門課程などの入学支度金は低所得世帯も対象。低所得の基準は、世帯の人数により異なる）
 【申し込み方法】6月28日（金）（高等学校などは10月31日（木））
 ▼詳しくは、高齢者支援課 ☎

本市出身のプロ野球選手 田村俊介選手が侍ジャパン選出

3月6・7日に行われた「カーネクト侍ジャパンシリーズ2024 日本vs欧州代表」の野球日本代表として、本市出身で広島東洋カープに所属する田村俊介選手が両日とも出場。7日の試合では、レフト前ヒットで出塁するなど侍ジャパンの勝利に貢献しました。



©広島東洋カープ

田村選手からは「侍ジャパンの試合では、学ぶことが多かったです。あの場でプレーできたことは自信になるので、今まで以上に堂々としたプレーをしたいです」とコメントをいただきました。

今後の活躍を期待して、舞鶴から応援しましょう。

《スポーツ振興課》

ムページで。下コードからアクセス可。
 ※申請から処理までに5日程度かかります。添付した画像が不鮮明・申請手続きに不備などがある場合は、再度手続きをお願いします。
 ▼詳しくは、保険医療課 ☎66・1003へ。

多子世帯・三世代同居・近居のための費用を補助

子育てや新たに三世代同居・近居（直線距離2キロ以内）するためのリフォーム費用などを補助。舞鶴市へ転入する直前に連続して5年以上京都府外に住所があった場合は限度額が2倍になります。

【募集期間】11月29日（金）まで（予算額に達し次第終了）
 【対象】市内に住民票があるか、市内に転居予定で、次の全てに該当する人
 ◆子どもが3人以上いる世帯か、新たに三世代同居・近居する世帯の構成員
 ◆申請者と世帯構成員に市税などの滞納がない
 ◆子どもの親権者の年収の合算額が750万円未満
 ◆リフォーム経費を申請

までに、申請書類（学校教育課、西支所、加佐分室に備え付け、市ホームページでダウンロード可）に必要な事項を記入し、同課へ。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、学校教育課 ☎66・1072へ。

子どもの豊かな育みを支える環境づくりに補助

子どもの豊かな育みを支援するため、課題を抱える子どもたちの社会参加や、子どもに関する社会的課題の解決に寄与する事業に補助。詳細は、市ホームページに掲載。下コードからアクセス可。

【対象】次の全てに該当する団体
 ◆政治活動や宗教活動を目的としない
 ◆5人以上で構成されている
 ◆団体の定款などがある

【事業内容】来年3月31日（月）までに実施される次の全てに該当する事業
 ◆子どもが参加する
 ◆舞鶴市内が活動拠点である
 ◆年間を通して継続的に行われる
 ◆営利を目的としない

する場合は市内に本社（本店）があるリフォーム業者に工事を依頼する
 【対象経費】◆対象者自らが居住する住宅の工事で、子育てか三世代同居・近居のために必要で、費用が10万円以上かかると来年3月1日（出）までに完了する工事：工事費用の2分の1（限度額100万円）
 ◆対象者が子育てか三世代同居・近居のために必要な住宅を購入：仲介手数料の2分の1（限度額5万円）
 ▼詳しくは、子育て応援課 ☎66・1008へ。

新婚世帯に補助

新婚世帯の経済的な負担を軽減するため、住宅の購入やリフォーム、賃借や引っ越しの費用を最大で60万円補助（予算がなくなり次第終了）。支給額や申請に必要な書類などは市ホームページで確認を。下コードからアクセス可。

【補助上限】補助対象経費の4分の3（上限額200万円）
 【選定方法】舞鶴市公募型補助金等交付対象者選定委員会審査・評価し、交付の可否を決定
 【申し込み方法】4月30日（火）までに必要書類（文化振興課に備え付け。ホームページからダウンロード可）に必要な事項を記入し、同課へ。
 ▼詳しくは、文化振興課 ☎66・1019へ。

文化・芸術活動に補助

広く市民が文化芸術に触れる機会を創出し、地域の文化芸術活動を活性化させるための事業に補助。詳細は、市ホームページに掲載。左コードからアクセス可。

【対象】市内の自治会や団体など（条件あり）
 【事業内容】来年3月31日（月）までに実施される次の事業
 ◆まいづる文化の魅力発信部門：舞台芸術・美術工芸分野などの上演、展覧会、ワークショップなど（補助対

学習用タブレット端末での子ども相談開始

市内の小・中学校で、児童・生徒が抱える不安や悩み事を相談できるフォーム「まいづるこども相談」を開始しています。このフォームを通して、いじめや不登校事案などのデリケートな相談なども丁寧に寄り添って対応し、子ども達の健やかな成長を支援していきます。
 《学校教育課》

【対象】令和6年1月1日から来年3月31日に婚姻届を提出した世帯で、婚姻届を提出した時点で夫婦のいずれかが39歳以下であり、次のすべての要件に該当する人
 ◆夫婦のいずれかの住所が舞鶴市内にある
 ◆夫婦の前年の所得を合算した額が500万円未満の世帯である
 ◆夫婦のいずれも市税や府税の滞納がない
 ◆夫婦のいずれも過去に同種の助成金などの交付を受けていない
 ▼詳しくは、生涯学習推進課 ☎68・9223へ。

象経費の2分の1、上限額20万円）
 ◆まいづる文化力向上部門：文化芸術活動での技術的課題や活動の質向上など課題解決を目的とした研修会、講座、ワークショップなど（補助対象経費の2分の1、上限額15万円）
 【申し込み方法】4月30日（火）までに必要書類（文化振興課に備え付け。市ホームページからダウンロード可）に必要な事項を記入し、同課へ。
 ▼詳しくは、文化振興課 ☎66・1019へ。

京都交通バスダイヤ改正

4月1日に京都交通バスのダイヤ改正が実施されました。詳細は、京都交通ホームページで確認を。下コードからアクセス可。
 【改正内容】◆東西循環線の土・日曜日、祝日の始発便の始発時間を30分前倒し
 ◆三浜線の午前中の運行区間を短縮し、引揚記念館などへ運行する便を増便
 ▼詳しくは、企画政策課 ☎66・1042へ。

「舞鶴の環境令和5年度版環境白書」を作成

舞鶴市環境基本計画の基本目標に掲げている「脱炭素社会の実現」「循環型社会の確立」「自然との共生社会の確立」「良好な生活環境の確保」に向けた取り組みの進捗状況のほか、大気や水質、ごみなど舞鶴市の環境の現状などを紹介する「舞鶴の環境令和5年度版環境白書」舞鶴市環境基本計画年次報告書」を作成。市ホームページに掲載しています。なお、今年度から冊子版の発行を終了しています。

▼詳しくは、生活環境課(☎66・1064)へ。

第7次舞鶴市総合計画基本構想・後期実行計画(冊子)完成

市がまちづくりを進めていく上での指針となる、第7次舞鶴市総合計画の後期実行計画(計画期間…令和8年度まで)を昨年7月に策定しています。今回、後期実行計画の内容を閲覧できる冊子を作成しました。ホームページ

舞鶴市乳幼児教育ビジョンを改訂

市では「乳幼児期の終わりまでに育ってほしいこと」の姿「乳幼児期に大切にしたいこと」を市全体で共有し、家庭や地域、保育所、幼稚園、認定こども園、小・中学校、行政などがそれぞれの役割を果たすため、その考え方や方向性を示す「乳幼児教育ビジョン」を策定し、各種施策を推進しています。このたび、乳幼児教育を取り巻く環境や社会情勢などの変化を踏まえて改訂しました。今後は、本ビジョンに基づき、こどもをまんなかに「みんなでつながり」乳幼児教育の充実を目指します。

パブリック・コメント手続制度の結果

ビジョンに対し、市パブリック・コメント手続制度に基づいて意見を募集したところ、2人から5件の意見がありました(募集期間…昨年12月21日～1月22日)。寄せられた意見は、意見の趣旨が既に案に盛り込まれているものが2件、意見に対する

ジでも公開中。下記コードからアクセス可。



【冊子版の閲覧場所】市政情報コーナー、西支所、加佐分室、各公民館、まなびあむ、東・西図書館

▼詳しくは、企画政策課(☎66・1042)へ。



市制施行80周年記念誌が完成

市制施行80周年を記念し、昭和18年以降、本市が歩んできた道のりや出来事をダイジェストにしてまとめ、改めて振り返るとともに、未来に希望がもてるまちへの展望につなげていくため、冊子を作成しました。ホームページでも公開中。下記コードからアクセス可。



【冊子版の閲覧場所】市政情報コーナー、西支所、加佐分室、各公民館、まなびあむ、

東・西図書館
▼詳しくは、企画政策課(☎66・1042)へ。



「まちなかイノベーション推進事業」実施団体募集

市内商店街を中心を実施する、にぎわい創出を促す革新的な事業を対象に補助する「舞鶴市まちなかイノベーション推進事業」の実施団体を募集。対象や補助金額など詳細は市ホームページで確認を。下記コードからアクセス可。



【募集期間】4月5日(金)～26日(日)

【補助金額】対象事業経費の10分の10(上限あり)

【申し込み方法】所定の用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、産業活力課へ。

▼詳しくは、産業活力課(☎66・1021)へ。

第2次舞鶴市健康増進計画を策定

市では、一人ひとりが健康やかに生きがいを見つけ未来に希望がもてるまちを目指して「第2次舞鶴市健康増進計画」を策定しました。計画では「幼少期からの基本的な生活習慣の確立と生涯にわたる生活習慣改善の推進」「主体的な健康管理による疾病予防、重症化予防に向けた取り組みの推進」「ライフステージや性に着目した健康づくりの推進」全ての市民が健康に暮らすための「基盤整備」を基本方針として、16の取り組みを分野ごとに示し、本計画を進めています。

市では、一人ひとりが健康やかに生きがいを見つけ未来に希望がもてるまちを目指して「第2次舞鶴市健康増進計画」を策定しました。計画では「幼少期からの基本的な生活習慣の確立と生涯にわたる生活習慣改善の推進」「主体的な健康管理による疾病予防、重症化予防に向けた取り組みの推進」「ライフステージや性に着目した健康づくりの推進」全ての市民が健康に暮らすための「基盤整備」を基本方針として、16の取り組みを分野ごとに示し、本計画を進めています。

舞鶴市第2期自殺対策計画を策定

市では、自殺対策を総合的・計画的に推進するため「舞鶴市第2期自殺対策計画」を策定しました。計画では「いのち」支える安心した生活が送れる地域社会の実現」を基本目標として、自殺対策を推進し、社会全体で自殺のリスクを低下させることを目指します。

パブリック・コメント手続制度の結果

計画に対し、市パブリック・コメント手続制度に基づいて意見を募集したところ、意見はありませんでした(募集期

JR定期券WEB申し込みサービス「マイ・テキキ」

4月は定期券の購入者で駅の窓口が混雑します。混雑解消のため、JRでは、WEBで事前申し込みを完了すれば、みどりの発券機プラスなどで定期券を購入できるサー

ビス「マイ・テキキ」を開始しました。詳細はホームページを確認を。下記コードからアクセス可。



▼詳しくは、企画政策課(☎66・1042)へ。

連休中のごみ・し尿の収集								
日付	収集ごみ		粗大ごみの戸別収集申込受付 ※1	ごみの持ち込み※2		し尿の収集		
	可燃	不燃		清掃事務所	リサイクルプラザ	舞鶴厚生(株)	舞鶴保健(株)	(株)アクア
4月	27日(土)	○	休	○	休	休	休	休
	28日(日)	休	休	休	○※3	休	休	休
	29日(祝)	休	休	休	休	休	休	休
	30日(火)	○	休	○	○	休	○	○
5月	1日(水)	○	○	○	○	休	○	○
	2日(木)	○	○	○	○	休	休	○
	3日(祝)	休	○	休	○	休	休	休
	4日(祝)	休	休	休	○※3	休	休	休
	5日(祝)	休	休	休	休	休	休	休
	6日(祝)	○	○	休	○	○	休	休

※1 平日の8時30分～16時30分に専用番号(☎64・5953)へ
 ※2 持ち込み時間は8時30分～16時
 ※3 事前予約が必要。4月28日は4月22日(月)～26日(金)、5月4日は4月30日～5月2日にリサイクルプラザ(☎64・7222)に予約した人のみ受け入れ可
 ※西支所、加佐分室に設置の古紙等拠点回収ボックスはいずれの日程も利用できます
 ※市役所に設置の古紙等拠点回収ボックスは駐車場整備工事のため休止中です

て意見を募集したところ、意見はありませんでした(募集期間…1月29日～2月28日)。《閲覧できます》計画の内容は、健康づくり課、市政情報コーナー、西支所、加佐分室、まなびあむ、各公民館、東・西図書館で閲覧できます。市ホームページにも掲載。

▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0065)へ。

物価高騰対応重点支援給付金(子ども加算)

次の給付金受給対象世帯のうち、18歳以下の子どもの扶養する世帯に対し、給付金を支給。対象となる世帯には、4月中旬に申請書を送付します。

【対象となる世帯】昨年12月1日時点で、18歳以下の子どもの生計を同一にしている世帯か別世帯で扶養している18歳以下の子どもがいる世帯、8月30日(金)までに出生した児童がいる世帯のうち次のいずれかに該当する世帯

◆住民税非課税世帯(7万円の支給世帯)◆均等割のみ課税世帯(10万円の支給世帯)

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

母子家庭受給金

乳幼児から高校生までの子どもを養育している母子家庭の母親などに支給します。

【年間支給額】乳幼児11,000円、小学生21,500円、中学生43,000円、高校生64,000円

※高校生は他の奨学金などと併給調整が行われます。

年度途中に対象要件を喪失した場合は、支給額の返納が生じます

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

【問い合わせ先】5月31日(金)までの平日に子育て応援課(☎66・1094)か西支所(☎77・2253)、中丹東保健所(☎75・0856)へ。

進む！まいづる！

【市長から】

中学・高校生向けの英語研修や子どもコーラス、乳幼児教育の質向上など、さまざまな取り組みを通じて、子ども達が自ら考え行動する力を育めるよう、一緒に応援していきましょう。



TOPICS 01

2月10日～15日 コロナ禍で休止していたポーツマス市との交流再開へ

舞鶴市代表団がポーツマス市を訪問

英国・ポーツマス市との交流は、1993年の赤れんが博物館開館時に、同市から海軍倉庫れんがが寄贈されたことをきっかけに始まり、今年度で姉妹都市を提携して25周年を迎えました。

提携後は、中学・高校生による同市での英語研修などの交流を続けてきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、現在は休止しています。今回、交流事業の再開を目的に、

市長と市議会議員などの代表団が、ポーツマス市を訪問しました。現地では、トム・コールズ名誉市長との会談や記念碑の建立、同市議会などに出席しました。

TOPICS 02

3月10日 児童や生徒などが日頃の成果を発表

舞鶴子どもコーラスコンサート

舞鶴子どもコーラスでは、世界で活躍するソプラノ歌手の田中彩子さんを特別顧問に迎え、小学生から高校生までの約40人が練習に励んでいます。

学年や学校の違う人々と一緒に音楽活動をする中で、自信を持って、自分らしい生き方をすることを目指して活動しています。今回、舞鶴子どもコーラスコンサートが開催され、日頃の練習の成果を発表しました。



TOPICS 03

3月6日 市役所業務の効率化を目指す

舞鶴市とTOPPAN株式会社との包括的連携に関する協定

TOPPAN株式会社が有するデジタル化やアウトソーシングのノウハウを生かし、市役所の業務効率化を目指すため、同社と市が包括的連携に関する協定を締結しました。

今後、業務改善のノウハウを市職員が習得し、業務を効率化することで市民サービスの向上を目指します。



TOPICS 04

3月9日 子育て環境と質の高い教育が充実したまちを目指す

乳幼児教育フォーラム

乳幼児期の育ちと学びを豊かなものにするため、市では乳幼児教育の考え方や方向性を示す「乳幼児教育ビジョン」を策定し、乳幼児教育に関する研修など、さまざまな取り組みを進めています。

今回のフォーラムには、市内外の保育や教育関係者をはじめ、保護者や地域の人にも参加いただき、実践研修の報告や市長、教育長、教育委員、園・学校関係者がビジョンの実現に向けた意見交換を行いました。これからも子どもをまんなかに「みんなであつながり」子育て環境と質の高い教育が充実したまちを目指します。



ファミリーサポートセンターの開催日が変わります

中総合会館5階で、子どもの預かりや送迎などのコーディネートをしているファミリーサポートセンターの開催日が変わります。

▼詳しくは、子ども家庭しあわせ課(☎66・2120)へ。

子ども家庭センター設置に伴い、窓口が変わります

子育て世代の包括的な支援をさらに強化していくため、新たに中総合会館2階に子ども家庭センターを設置します。子ども家庭センターは、乳幼児健診などを実施していた「健康づくり課(母子保健係)」、子どものあそびの場の提供や子育て相談などを実施していた「子育て支援基幹センター」、妊娠期〜18歳までの子育ての不安や課題に対する総合的な相談や児童虐待などへの対応をしていた「子ども総合相談センター」の役割を一体化した新たな組織です。なお、特定健

診やがん検診などの成人保健業務は、引き続き健康づくり課が担当しますが、窓口が中総合会館3階に変わります。▼詳しくは、子ども家庭しあわせ課(☎66・2120)か健康づくり課(☎65・0065)へ。

これからの図書館再編についての取り組み

中央図書館の整備を含む図書館再編について、今年度も市民ワークショップを開催し、市民の皆さんとともに、長く愛される図書館づくりを進めていきます。

◆図書館再編についての懇談会

【日時】4月17日(水)14時～16時(今後、同内容で懇談会を3、4回実施予定)

【場所】東図書館

【内容】図書館再編についての説明と意見交換

【定員】先着15人

【申し込み方法】4月9日(火)～前日に電話で西図書館(☎75・5406)か東図書館(☎62・0190)へ。日程など

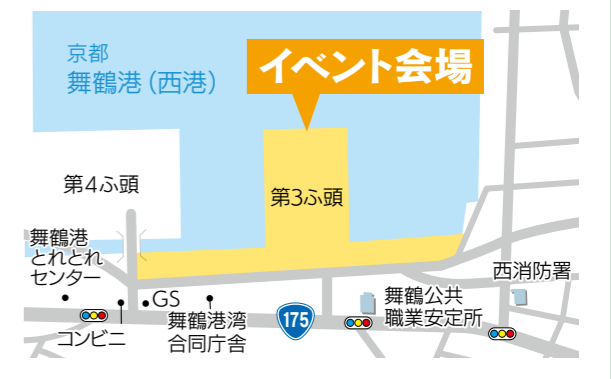
詳細は、市ホームページで。

MAIZURU PLAYBACK FES.2024は公共交通機関で

4月28日(日)・29日(月)に京都舞鶴港西港第3ふ頭や大野辺緑地周辺を会場に、大規模な音楽イベント「MAIZURU PLAYBACK FES.2024」を開催。この音楽イベントは、市民有志の皆さんが「舞鶴を音楽で活気づけたい」との思いで実行委員会を立ち上げ、企画・開催されます。

当日は、会場周辺の混雑が予想されるので、徒歩や自転車、公共交通機関を利用して参加してください。また、当日はイベント会場周辺での交通集中や音響などにより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。

【問い合わせ先】MAIZURU PLAYBACK FES.2024実行委員会(☎60・9001)



防災行政無線の夕方の放送曲が変わります

4月1日から、毎日18時(10月～3月は17時)に防災行政無線から流れる曲が「飛揚-Hiyoh-」再会の似合うまち舞鶴」に変わります。この曲は、令和4年から大浦地区で米作りをされている作曲家の宗本康兵さんと歌手で女優の南野陽子さんが舞鶴をイメージして制作し、本市に寄贈していただきました。

また、市内小・中学校などでも合唱や吹奏楽の演奏曲としても活用していきます。《文化振興課、危機管理・防災課》



お知らせ

催し

青葉山公園 (☎・FAX 62・2339)

謎解き

7月31日(水)までの9時〜16時
公園内を散策しながら頭と体を使っ
て謎を解く、周遊型・非接触型イベント
料◆挑戦状①・②…1000円◆挑戦状
③…3000円◆幼児用腕試し…無料

青空パークヨガ

4月26日(金)、5月24日(金)9時10分〜10
時1回800円

貯筋運動トレーニング

5月8日(水)・15日(水)、6月5日(水)・
19日(水)10時〜11時
内 筋肉トレーニング、ストレッチ
定 先着各回5人

料 1回800円(8日のみ特典あり)

甲 各日2日前までに氏名、電話番号を
電話かファクスで。

《共通》他掲載した催しのほか、イベント
情報あり。詳しくは、ホームページ
で。下コードからアクセス可。



郷土資料館で「舞鶴ふるさと発見」
ミニシアター

4月14日(日)13時30分〜14時30分
内 天橋立園についての展示解説
料 1000円(学生50円、市内在住が在学
の学生は無料)
岡郷土資料館(☎75・8836)

重要文化財行永家住宅春季
一般公開

4月29日(例)、10時〜16時 行永家住宅
(小倉内池坊によるミニ花展も
岡文化振興課(☎66・1019)

阿辻四音「バスと絵の個展」

5月1日(水)〜29日(水)10時〜16時
場 サロン「ぼーれぼーれ」岡同サロン(☎
63・3008、FAX 62・9546)

憧れの「スタインウェイピアノ」
を弾いてみよう

5月4日(例)〜6日(例)9時〜19時
場 総合文化会館対ピアノ歴1年以上(小
学生以下は保護者同伴)定 先着30枠
料 1枠(1時間)1,000円 甲 4月13日
(土)から電話で同館(☎64・0880)へ。

加佐地域活性化センター・加佐公
民館 (☎83・0030)

加佐さつまいも塾

5月6日(例)14時〜15時 場 小俣集会所
集合内さつまいもの苗植え。9月に草
引き、10月6日(日)に収穫予定 定 15組(多
数の場合抽選)料 1組4,000円(10
キ前後を収穫見込み)

旅する蝶「アサギマダラ」観察会

5月18日(出)9時〜11時(雨天中止)
場 神崎浜海水浴場内アサギマダラにマ
ーキングし、放蝶 定 30人(多数の場合抽
選) 甲 5月10日(金)までに電話で。

もち米づくしの会

5月19日(日)10時から、14時から
場 小俣集会所集合内田植えから稲刈り、

赤れんがバザール

4月14日(日)、10時〜15時
場 赤れんが4号棟
内 手作り雑貨や食品の販売、体験コー
ナーのあるマルシェイベント
岡ウッドイーハウス(☎66・1096)

西図書館 (☎75・5406)

赤ちゃんおはなし会

4月17日(水)11時〜11時15分
内 絵本の読み聞かせやわらべうた遊び
など 対 0〜2歳児

えほんのじかん

5月4日(例)11時〜11時15分 内 絵本の
読み聞かせなど 対 3歳以上の子ども

はるのおはなし会

5月11日(出)10時30分〜11時30分、14
時〜15時 内 人形劇やパネルシアターな
ど 対 幼児・小学生 定 先着各30人
甲 電話か窓口で。

東図書館 (☎62・0190)

おはなしの部屋4月

4月20日(出)11時〜11時30分
内 絵本の読み聞かせや昔話のストーリ
ーテリングなど 対 小学生

えほんのじかん

4月27日(出)11時〜11時15分 内 絵本
の読み聞かせなど 対 3歳以上の子ども

読書会

5月4日(例)13時30分〜15時

赤ちゃんえほんのひろば

5月7日(火)11時〜11時15分
内 絵本の読み聞かせやわらべうた遊び
など 対 0〜2歳児

春のおたのしみ会

5月12日(日)14時〜15時 内 絵本の読み
聞かせやエプロンシアターなど 対 幼児・
小学生 定 先着各30人 甲 電話か窓口で。

認知症介護家族のつどい

4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 認知症の人を介護している家族
岡 高齢者支援課(☎66・1018)

「人権の花運動」作品展示

4月24日(水)〜5月8日(水) 場 中総会
館内 園児・小学生が描いた絵画作品の展
示 岡 法務局舞鶴支局(☎76・0858)

ふなふなファーム (☎68・0233)

親子スイーツ教室

4月27日(出)11時〜12時
内 米粉のパンケーキを作る 定 先着10組
料 1組2,000円

甲 4月22日(月)までに申し込みフ
ォームで。下コードからアクセス
可。

ピオトープ生き物観察会

4月28日(日)10時〜13時
内 昆虫や水辺の生き物の観察
料 1,000円(弁当付き)
甲 前日までに電話で。

さつまいもオーナー募集

5月6日(例)10時〜12時(予備日5月
12日(日)内苗植え。7月中旬につる返し
9月下旬〜10月上旬に収穫予定
定 先着20区画
料 1区画(5坪の畝)5,000円
甲 電話で。

市民スポーツ祭

6月1日(出)(雨天6月2日(日)) 場 市内
中学校・スポーツ施設内 種目はバスケット
ボール、バレーボール、卓球、剣道、ソフ
トテニス、ソフトボール、野球、柔道

一般の部

6月2日(雨天6月9日(日)) 場 市内ス
ポーツ施設内 種目は、ソフトバレーボール
バドミントン、卓球、野球、ソフトテニス、
テニス、ソフトボール、ゲートボール、タ
ーゲット・バードゴルフ、グラウンド・
ゴルフ、マイパック、レクリエーションス
ポーツ、ポッチャ、卓球バレー
他 テニス競技では体験会も実施(競技
終了後)
《共通》甲 募集要項(市ホームページに掲載
公民館などにも備え付け)に付属の申込
用紙に必要事項を記入し、5月8日(水)ま
でに郵送か持参 電子メールでスポーツ
協会事務局(☎60・2226)へ。
下コードから読み取り可。

教室

5月5日(例)13時〜16時
場 大丹生コミュニティセンター
内 プールの中で、スマホで操作するラジ
コン船の作り方や動かかし方、構造などを
学ぶ 定 先着24人
甲 5月4日(例)までに電話で同センター
(☎68・1075)へ。

- 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
中公民館 / 第4月曜日
まなびあむ、西・南・加佐公民館、大浦・城南会館 / 毎週月曜日
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

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 甲=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 甲 不要

MY PLACE MY PLEASURE
まいぶれ
※2023年10月海の京都エリア全域へ!
舞鶴市・綾部市・福知山市
京丹後市・宮津市・与謝野町・伊根町
地域の「魅力」を発信する
『地域情報サイトまいぶれ』
イベント・グルメ・遊び場
お土産・宿泊など
あらゆる情報をご紹介します!
地域情報サイトまいぶれ 海の京都
(運営 株式会社ホリグチ)

賃貸物件
売却物件
募集中!
このまちとこれからも。
アイシックス不動産(有)
京都府知事(4)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 TEL 0773-62-0505

1食からお届けします
糖尿病食・塩分控えめ食など
ご相談ください。
高齢者専門宅配弁当
宅配
123
ワン・ツウ・スリー
普通食 おかずのみ 540円(税込)
普通食 ご飯セット 594円(税込)
お申し込み・お問合せは(年中無休)
宅配クック123舞鶴・綾部店
〒624-0854
舞鶴市円満寺168-3 ☎ 0773-76-2090

全メーカーの
サポカー取り扱い!
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
レンタカー
京都府舞鶴市十倉75-5
☎ 0773-75-4300

勤労者福祉センター ☎64-3200

●楽々ヒーリングヨーガサロン
時 4月7日から毎月第1日曜日、9時30分～11時 内ゆるめる・ほぐす・ほじける体と心のためのヒーリングヨーガ教室 定先着各20人

●健康体操教室プラス
時 4月7日から毎月第1日曜日、13時30分～15時 内理学療法士の伊藤清弘さんによる講和と体操教室
定先着各20人

●囲碁・将棋サロン
時 4月7日から毎月第1日曜日、13時30分～16時30分
《共通》☎電話か電子メールで。下コードから読み取り可。

●利用促進DAY 洋室の無料開放
時 毎月第1日曜日 洋室1：個人向け4ブース(個人利用2人まで) 洋室2：グループ向け1部屋(24人まで)。午前・午後で予約可(利用は1グループ年間2回まで) 甲利用前月より利用日前の金曜日に電話か電子メールで。

●西公民館 ☎75-65001
●はじめてフィットネス
時 4月12日から毎週金曜日、10時～11時(延長、短縮の可能性あり) 基本的な呼吸法、ストレッチ、エアロビクス、ヨガなど 対フィットネス初心者
料 1回500円

●健やか料理教室
時 5月より11月(8月除く)の毎月第4水曜日、9時30分～12時 内健康的なバランスの取れた食事を作る 対50歳以上
定先着20人 料 1回1,000円

●陶芸館 ☎64-32003
●絵付け体験「母の口、父の口」プレゼントをつくろう!
時 4月13日(土)・14日(日)10時～12時 各10人(多数の場合抽選)
料 1,400円(中学生以下1,000円から)

●「小鉢をつくろう」(播き落とし作陶体験)
時 4月20日(土)・21日(日)10時～12時 定10人(多数の場合抽選)
料 2,200円(中学生以下1,600円)

●ろくろ・手びねり初級夜間講座
時 5月10日～8月9日の金曜日に計6回、19時～21時 定・料 各ろくろ：5人(多数の場合抽選)、8,000円(材料代別) 手びねり：10人(多数の場合抽選)、10,000円(材料代含む)
甲5月3日(祝)までに電話かファクスで。

●ろくろ初級講座
時 5月12日～7月21日の日曜日に計5回、14時～16時 定5人(多数の場合抽選) 料8,000円(材料代別) 甲5月5日(祝)までに電話かファクスで。

●手びねり初級講座
時 5月15日～7月24日の水曜日に計6回、14時～16時 定15人(多数の場合抽選) 料10,000円(材料代含む)
甲5月8日(祝)までに電話かファクスで。

●舞鶴スポーツネットワーク (東体育館内 ☎66-1061)
●さわやかウオーキング
時 4月13日(土)10時～12時 文化公園体育館集合 対高校生以上 定先着20人 料1,000円(足形測定代含む)
甲電話か窓口、ホームページで同園体育館 ☎77-1850へ。

●朝ヨガ
時 4月23日(火)、5月9日(木)・14日(火)9時～9時30分 伊佐津川運動公園
定先着20人 料1回500円
甲当日管理棟で受け付け。

●キッズヒップホップ無料体験会
時 4月26日(金)17時～17時45分 対5歳児～小学6年生
定先着10人 甲電話か窓口、ホームページで。

●春の薬膳料理教室
時 4月25日(木)9時30分～12時 内免疫力アップのための料理を作る 定16人(多数の場合抽選) 料1,200円(材料代別)
甲4月18日(木)までに電話で。

●大人の部活動「ボクシング」初心者教室
時 5月7日～7月16日の第1・3火曜日10時～11時 対18歳以上の女性 定6人(多数の場合抽選) 料月額2,000円
甲4月26日(金)までに電話で。

●まなびあむ ☎64-4060
●春の薬膳料理教室
時 4月25日(木)9時30分～12時 内免疫力アップのための料理を作る 定16人(多数の場合抽選) 料1,200円(材料代別)
甲4月18日(木)までに電話で。

●大人の部活動「ボクシング」初心者教室
時 5月7日～7月16日の第1・3火曜日10時～11時 対18歳以上の女性 定6人(多数の場合抽選) 料月額2,000円
甲4月26日(金)までに電話で。

●まなびあむ ☎64-5050
●O歳プログラム えほんとおそぶ
時 4月17日(水)10時30分～11時 対1歳未満児とその保護者
定先着10組 甲電話か受付窓口で。

●わくわくテイ
時 4月19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
●お父さんプログラム かみとおそぶ
時 4月21日(日)10時30分～11時 対1歳6か月児～3歳未満児とその父親 定先着10組 甲電話か受付窓口で。

●1歳プログラム ふくろとおそぶ
時 4月24日(水)10時30分～11時 対1～2歳未満児とその保護者
定先着10組 甲電話か受付窓口で。

聴言センター ☎64-3911, ☎64-3912

●要約筆記講座
時 5月11日(土)～8月3日(土)に計11回、13時～16時30分 中総合会館 対市内在住か在勤の18歳以上で引き続き府主催の講座を受講し、その後活動できる人 定15人(多数の場合抽選) 他テキスト代が必要
甲4月24日(水)までに電話かファクスで。

●手話入門講座
時 5月17日(金)～8月23日(金)に計14回、19時～21時 身障センター 対市内在住か在勤・在学の16歳以上(高校生は保護者の同意が必要) 定先着20人
他テキスト代が必要 甲4月8日(月)～23日(火)に電話かファクスで。

●点訳ボランティア養成講座
時 5月18日～10月5日の第1・3土曜日に計10回、9時30分～12時 身障センター 対市内在住か在勤・在学の16歳以上(多数の場合抽選) 他テキスト代が必要 甲5月2日(木)までに電話かファクスで 障害福祉・国民年金課 ☎66-1033, ☎62-7957へ。

●再生品の展示・申し込み
時 4月30日(火)までの平日、8時30分～

●子育て支援センター ☎62-0103
●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

聴言センター ☎64-3911, ☎64-3912

●要約筆記講座
時 5月11日(土)～8月3日(土)に計11回、13時～16時30分 中総合会館 対市内在住か在勤の18歳以上で引き続き府主催の講座を受講し、その後活動できる人 定15人(多数の場合抽選) 他テキスト代が必要
甲4月24日(水)までに電話かファクスで。

●手話入門講座
時 5月17日(金)～8月23日(金)に計14回、19時～21時 身障センター 対市内在住か在勤・在学の16歳以上(高校生は保護者の同意が必要) 定先着20人
他テキスト代が必要 甲4月8日(月)～23日(火)に電話かファクスで。

●点訳ボランティア養成講座
時 5月18日～10月5日の第1・3土曜日に計10回、9時30分～12時 身障センター 対市内在住か在勤・在学の16歳以上(多数の場合抽選) 他テキスト代が必要 甲5月2日(木)までに電話かファクスで 障害福祉・国民年金課 ☎66-1033, ☎62-7957へ。

●再生品の展示・申し込み
時 4月30日(火)までの平日、8時30分～

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

聴言センター ☎64-3911, ☎64-3912

●要約筆記講座
時 5月11日(土)～8月3日(土)に計11回、13時～16時30分 中総合会館 対市内在住か在勤の18歳以上で引き続き府主催の講座を受講し、その後活動できる人 定15人(多数の場合抽選) 他テキスト代が必要
甲4月24日(水)までに電話かファクスで。

●手話入門講座
時 5月17日(金)～8月23日(金)に計14回、19時～21時 身障センター 対市内在住か在勤・在学の16歳以上(高校生は保護者の同意が必要) 定先着20人
他テキスト代が必要 甲4月8日(月)～23日(火)に電話かファクスで。

●点訳ボランティア養成講座
時 5月18日～10月5日の第1・3土曜日に計10回、9時30分～12時 身障センター 対市内在住か在勤・在学の16歳以上(多数の場合抽選) 他テキスト代が必要 甲5月2日(木)までに電話かファクスで 障害福祉・国民年金課 ☎66-1033, ☎62-7957へ。

●再生品の展示・申し込み
時 4月30日(火)までの平日、8時30分～

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

●子育て支援センター ☎62-0103

1日の始まりは朝食から

朝は眠くて、食事が取れないことはありませんか。朝食の習慣がくずれてしまふ理由として、進学がきっかけとなることもあります。中学・高校生は学業や習い事などに忙しく、また、スマホやSNSの普及で夜型の生活になり、朝起きる時間が遅くなることも原因の一つとなるのです。

生活リズムを整えてくれる

体の中には「日内リズム」というものが存在します。このリズムは約25時間周期で作られていて、毎日1時間ずつずれていきまふ。これを元に戻すカギの一つになるのが朝食です。朝食を取ることで、口や胃、腸が動き始め、また、体内に入った食べ物からエネルギーが生産されることで、体内時計がリセットされます。

脳にエネルギーを供給する

朝食からエネルギーを得ることで体温が上がり、午前中のやる気や集中力、パフォーマンス力が向上します。その主なエネルギー源は炭水化物（ご飯やパンなどの主食）ですが、それだけを取っても、一時的に血糖値が上がるだけで、すぐ

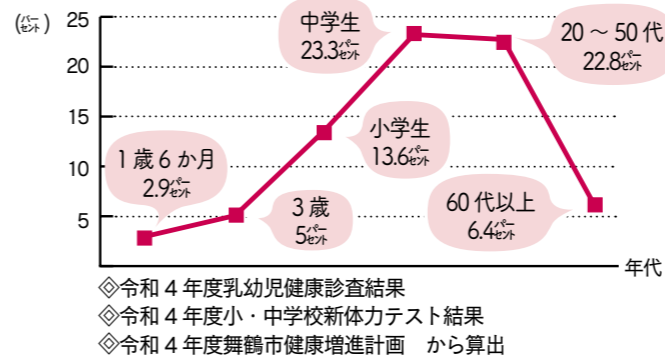
に集中力が切れてしまふままです。食事はご飯やパンの主食だけでなく、おかずも食べることが大切です。特にたんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などには、脂質も含まれていまふ。たんぱく質と脂質は炭水化物に比べ、消化・吸収に時間がかかるため、炭水化物から得るエネルギーが切れた後も、エネルギー源として働くのです。そのため主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

脳にエネルギーを供給する

朝食からエネルギーを得ることで体温が上がり、午前中のやる気や集中力、パフォーマンス力が向上します。その主なエネルギー源は炭水化物（ご飯やパンなどの主食）ですが、それだけを取っても、一時的に血糖値が上がるだけで、すぐ

マイ健康通信

《本市の朝食欠食率》



まいづる元気人

Vol.106

住職×映画監督

「映画で生きる力を届けたい」

「映画で生きる力を届けたい」と、舞鶴市を舞台にした人間ドラマを撮っている住職が、千歳にいる。今年1月に動画投稿サイト「ユーチューブ」に投稿した最新作「藍の思い出」の再生回数は6,000回超。心温まるストーリーが多くの人を勇気づけ「たくさんの人に見てほしい」「感動した」といったコメントが寄せられている。

撮影スティックに

暖かい春の陽光が降り注ぐ昨年5月下旬。青々とした芝生が広がる市内の寺院に、最新作の出演者とスタッフが集まった。この日の撮影は、両親を失った主人公と、車いすの少女の交流シーン。ビデオカメラをのぞき込んだ松浦さんは「カメラの位置を意識して」「声をもっと張ってみよう」と、穏やかな表情ながら、出演者に何度も撮り直しを求めている。「ストイックな性格なんです。厳しい修行を積んできたせいか」と、坊主頭を恥ずかしそうにつるりとなでた。

舞鶴移住 住職に

北海道旭川市出身。大手証券会社を退職後、大徳寺(京都



養徳寺(千歳)
住職 松浦 道博 さん



出演者にビデオカメラを向け、演技を見守る松浦さん(本人提供)

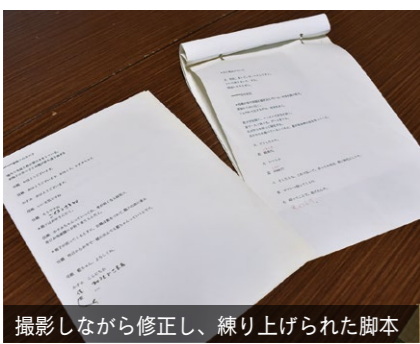
市北区)の僧堂などで6年半、修行を積んだ。知り合いのつてを頼り、養徳寺(千歳)の住職になったのが42歳。見ず知らずの土地に飛び込んだが、檀家回りや法事のほか、座禅会を開いたり、境内でイベントを開いたりし、次第に地域に溶け込んだ。

コロナ禍制作のきっかけ

映画の制作をスタートしたのは、コロナ禍の2021年。感染への不安や外出制限などで心に不調をきたす人が増えるなか、映像作品なら、これまでに法話で伝えてきたメッセージを対面でなくても届けられると思い付いた。友人を頼って出演者をかき集め、55歳で初めてメガホンを取ると、脚本から、監督・撮影・編集を1人でこなし、10か月かけて完成にこぎつけた。

映画で生きる力を

その後も「見た人が元気になるような作品を」をモットーに映画作りにのめり込んだ。



撮影しながら修正し、練り上げられた脚本



動画投稿サイト「ユーチューブ」で公開された最新作「藍の思い出」

脚本の書き方や、演出・編集の仕方を独学で学んで腕を磨き、今年1月には4作目を公開。ともに暮らしていた父を亡くした少女が、住職らとの交流を通して生きる力を取り戻す姿を、自然豊かな舞鶴の風景とともに描いた。次回作の目標は、1時間を超える初の長編作品を撮ることだ。「じわりと生きる力が湧いてくる作品を撮り続けたい」と意欲を燃やしている。

栄養士にインタビュー ～ちょっとした工夫で朝食を～

朝はバタバタするなど、朝食を作る時間が十分取れないという人もいます。そんな場合はレシピをパターン化してしまうのもお勧めです。手をかけずに、バランスの取れたレシピをいくつか紹介します。

1つ目はパンにマヨネーズ、カットサラダ、卵を挟んだお手軽サンドイッチ。2つ目は時間がない時でも手軽に食

べることができるバナナヨーグルト。こんなもので良いのと思われるかもしれませんが、バナナは果物の中でも手軽で、糖質、食物繊維、ビタミンなどの栄養が多く含まれています。バナナとヨーグルトと一緒に食べるとヨーグルトの乳酸菌が糖質や食物繊維の効果で増加します。たんぱく質も含まれているのでバランスも良くなりますよ。

お手軽サンドイッチ

- ①目玉焼きを作る(スクランブルエッグでも可)
- ②食パンの片面にマヨネーズを塗る
- ③マヨネーズを塗った片面にカットサラダ、目玉焼きをのせ、もう一枚のパンでサンドしたら完成



バナナヨーグルト

- ①バナナの皮をむき、皮の上で適当な大きさに切る。
- ②お皿に盛り、ヨーグルトをかける。
- ③②にお好みでベリーなどのソースをかけたら完成



京都府栄養士会
北部理事 田中 奈美恵 さん

今月のプレゼント



抽選で

5名

(店頭受け取り)

～海の香りをご家庭で～

一夜干し 詰め合わせ

舞鶴の市場で仕入れた新鮮な魚や一夜干し、練り物などの商品を販売する「舞鶴かね和」。今回はその中からふるさと納税の返礼品としても人気の、一夜干しの詰め合わせをプレゼント。

季節ごとの新鮮な魚を自社の工場で加工した一夜干しは、凝縮された魚の旨味が味わえる一品です。ご飯やお酒のお供としても最高の一品。舞鶴の海の幸をご賞味ください。

【提供】舞鶴かね和 (京田 555-1、☎0120・75・0586)

あなたの意見や感想を
聞かせてください

アンケートに答えて
プレゼントに応募しよう

広報まいづるアンケート

1. 「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
2. 広報まいづる 4月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
3. 地域を活性化するには、どのような「地域おこし」が舞鶴で行われると良いでしょうか？

応募方法

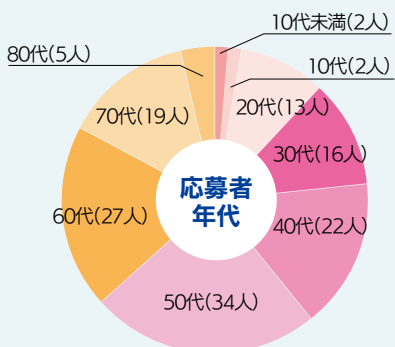
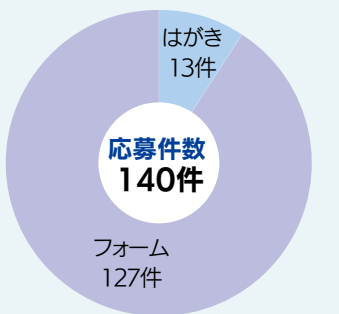
「はがき (〒625-8555 (住所不要) 舞鶴市役所広報広聴課あて)」か「市ホームページ応募フォーム (右下コードからアクセス可)」で①アンケートの回答 ②住所 ③氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙や市政への意見などを記入し、4月25日(休) (必着) までに広報広聴課へ。

※応募は1人1回。当選者はアンケートの全てに回答があった人の中から抽選で決定。当選者にものみ通知します
※いただいた感想や意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります



広報まいづる
3月号
読者から
寄せられた
声

3月8日時点



3月号の人気記事

- 1位…道路から見たまちづくり(54票)
- 2位…安心して受けられる医療提供体制の確保へ(27票)
- 3位…みんなが使える防災アプリができました(15票)

現在進められている西舞鶴道路、小倉西舞鶴線の整備工事について紹介した記事が1位を獲得しました。「完成が楽しみ」「通勤など、長期間にわたり影響を受けるのでどうなっているか気になる」「写真付きの具体的な説明で分かりやすいが、完成時期も示してほしい」「普段見ることのできない角度から見ることで良かった」といったコメントがありました。

2位の地域医療に関する記事には「早急に対策が必要な問題」「住みやすい舞鶴にしてほしい」「入院しても回復するまで、症状に応じて転院しないといけない状況だと感じる」「看護現場はひっ迫している。舞鶴で働きたいと思えるような改革をお願いしたい」などのコメントがありました。

3月号広報アンケート

- 桜の季節が近づいてきました。桜にまつわる思い出やあなたのおすすめの花見スポットを教えてください。

◇子どもの入学式の時に満開の桜の下で写真を撮った◇花見に行ってもやっぱり団子に夢中◇友達と舞鶴の桜の名所を回り、遠くへ行かなくても美しい桜があることを知った◇花見で子どものために張り切って弁当を作ったが、トビ(トンビ)にもっていかれた。子どもも泣いて大変だった など皆さん桜にまつわるたくさんの思い出があります。

おすすめの花見スポットには◇与保呂川沿い◇与保呂浄水場◇舞鶴公園◇共楽公園◇朝来の桜並木◇大波街道◇伊佐津川運動公園◇吉田のしだれ桜◇句崎公園◇自衛隊棧橋前◇大君トンネルの中から見た正面の桜など、どこもすてきなスポットを教えてくださいました。行ったことのない場所があればぜひ足を運んでみてくださいね。

《広報広聴課》