

食から
まちを
健康に！

みなさんの料理やお話し好きの
力を生かしてみませんか？

食生活改善推進員 養成講座

2026年 8月 27日（木）開講

全8回 ※7/30（木）事前説明会あり

詳しくは裏面へ

食生活改善推進員？

料理教室など食・栄養に関する活動を通じて健康づくりを広める全国組織のボランティア団体。

舞鶴市協議会の愛称 「はまなす会」

西・東・南の3班で構成され、現在23名が活動。男性会員もいますよ！

どんな活動？

公民館や小学校などの依頼で料理教室を実施。市のイベントで試食提供し、啓発もしています。

定員

20名 ※最少開催人数 5名

対象

20歳以上の市民で、講座終了後に
「はまなす会」へ入会し、活動できる人

受講料

実費負担のみ。

・テキスト代 1,000円 ・調理実習 1回につき 500円

- ・会員研修は平日。（年6回程度）
- ・料理教室や市事業は平日や土日あり。

下記コードまたは電話でお申し込みください **7/22（水）締切**

申込コード



お問い合わせはこちら

舞鶴市健康づくり課（保健センター）

住所 舞鶴市余部下1167 中総合会館3階

tel 0773-65-0065

お申込前のご確認



- ✓ はまなす会で活動するためには、市が実施する「食生活改善推進員養成講座」の受講が必要です。
- ✓ この講座は受講修了後、「はまなす会」の会員として活動する人を養成するものです。
- ✓ 事前説明会を含む全学習時間の8割以上を受講した人に修了証書を交付し、会員として活動いただけます。急用などで欠席の場合は可能な範囲で補講対応いたします。

講座日程

開催日時		内容 ※1回目以降の会場は事前説明会時にお伝えします
事前説明	7月30日（木） 13:30～14:30	・食生活改善推進員の活動について 【会場】中総合会館3階 集団健診室
1	8月27日（木） 13:00～16:00	・開講式 ・講義「脳血管外科医からみた体と食塩／府・市の健康づくり」★
2	9月10日（木） 13:00～16:00	・講義「食中毒予防と地域活動における注意点」 「調理の基本／栄養価計算①」
3	市事業などにおける、はまなす会の活動見学（日時は後日お知らせします）	
4	10月2日（金） 10:30～15:30	・講義「フレイル予防／お口の健康」 「運動や睡眠について学ぼう！」★
5	11月13日（金） 10:00～15:00	・調理実習「美味しく減塩！はまなす会版郷土料理」 ・講義「食育／食事バランスガイド」
6	12月3日（木） 10:00～15:30	・調理実習「生涯骨太クッキング」※はまなす会との合同研修 ・講義「こころのサポーター養成研修」★
7	12月11日（金） 10:00～12:00	・講義「献立作成について／栄養価計算②」
8	1月14日（木） 13:00～15:00	・閉講式／修了証書授与 ・はまなす会会員と交流しましょう

★の講座は市民公開講座として計画中！

詳細は「まいづる健やかプロジェクト公式LINE」などでお知らせします。



お友達登録をお願いします！

まちづくり出前講座



注文お待ちしております！！

職員がお届けします

市民の皆さんからの注文に応じて、市役所職員（原則として部長、課長などの管理職）が説明・意見交換に伺います（苦情や要望を聞く場ではありません）。料金は無料です。

メニューは100品

※令和8年5月改訂

市の施策から身近な暮らしの話題まで100品を用意しました。メニューは市役所、西支所、加佐分室、各公民館、東・西図書館などでご覧いただくほか、市ホームページからもダウンロードできます。

- ◆市政(20品) ◆環境・くらし(15品) ◆健康・福祉(17品)
- ◆子育て・教育・文化(20品) ◆観光・産業(9品) ◆安全・安心・快適(19品)

市内ならどこへでも

市内に住んでいるか、通勤・通学している人で構成する、おおむね10人以上の団体・グループでご注文ください（政治・宗教・営利活動に該当すると認められる場合を除きます）。会場は、皆さんで準備してください。

出前時間は午前9時から午後5時まで

出前時間は、原則として月曜日から金曜日までの午前9時から午後5時まで、1講座の時間は60分程度を予定しています。

注文は1カ月前までに

希望日の1カ月前までに、注文書（メニュー末尾のページか市ホームページからダウンロード可）を郵送かファクス、申し込みフォームで広報広聴課へ。日程などを調整し、後日連絡します。

子ども向けメニューも用意

子ども向けメニューも42品を用意しました。



【ご注文、問い合わせ先】

舞鶴市役所 政策推進部 広報広聴課

〒625-8555 舞鶴市字北吸 1044 番地

TEL:66-1041 FAX:62-7951

ホームページ <https://www.city.maizuru.kyoto.jp/>



第76回社会を明るくする運動

舞鶴音楽 フェスティバル

日時

令和8年 7月20日(月・祝)

13:30～16:00

入場無料
申し込み
不要

会場

舞鶴市総合文化会館
大ホール

第一部 第76回“社会を明るくする運動”
舞鶴地区推進大会(13:30～13:50)

第二部 “舞鶴音楽フェスティバル”(14:00～16:00)

合唱 舞鶴子どもコーラス・青葉中学校
吹奏楽 城南中学校・城北中学校・白糸中学校



- 手話通訳・要約筆記を希望される方は、7月7日(火)までに、実行委員会(TEL: 0773-78-2525)までご連絡ください。

刑務作業品
展示即売開催

広報ビデオ放映
パネル展示

(大ホール入り口にて 13:00～16:00)

受刑者が改善更生を目指して製作した刑務作業製品の展示・即売を行います

主催：舞鶴地区社明推進委員会・協賛：京都刑務所

問い合わせ先：舞鶴市字南田辺1番地(西支所内) 電話(0773)78-2525

更生保護のシンボルカラーは黄色です



舞鶴赤れんがパーク
五老スカイタワー
田 辺 城

イエロー ライトアップ!!

第76回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動で、今年で75回目を迎えます。



第76回 社会を明るくする運動
総理大臣メッセージ



“社会を明るくする運動”
京都府推進委員会マスコット
キャラクター京の社明くん

キャピック製品 って何？

受刑者は、刑務所の中で、法律に基づき社会復帰を目指して、様々な刑務作業に従事していますが、そのうち販売することを見越して製作された製品を「刑務所作業製品」と言います。

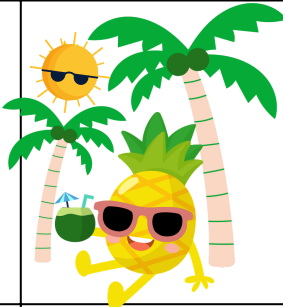
この呼び名は今でも変わりありませんが、より広く親しめるブランド名として、「安くて品質の良い」製品を知っていただくために、CAPIC（キャピック）と名付けて商標登録したのです。つまり、刑務所作業製品＝キャピック製品ということになります。

このようにキャピック製品は、北は網走刑務所から南は沖縄刑務所まで全国にある刑務所や刑務支所で受刑者が作った製品なのです。

なお、売上げの一部を犯罪被害者支援団体の活動に助成しています。





月	火	水	木	金
		1	2 若者サポート 10:30~15:30	3 就労準備支援 個別相談 10:00~16:00
6 看護職就業 個別相談 13:30~15:00	7 福祉の仕事相談 13:00~16:00 パソコンセミナー 9:30~12:00 13:00~15:30	8 就職個別相談 10:00~16:00	9 若者サポート 10:30~15:30	10 就労準備支援 個別相談 10:00~16:00
13	14 パソコンセミナー 9:30~12:00 13:00~15:30	15 就職個別相談 10:00~16:00	16 若者サポート 10:30~15:30	17
20 	21	22 就職個別相談 10:00~16:00	23 若者サポート 10:30~15:30 JPカレッジ 10:30~12:00 13:00~14:30	24 就労準備支援 個別相談 10:00~16:00
27 ひとり親家庭自立支援 センター巡回相談 10:00~16:00	28	29	30 若者サポート 10:30~15:30	31

カレンダーの個別相談・セミナーは、予約制です。

ご予約は「ジョブ・サポートまいづる」(0773-63-0810) まで

※パソコンセミナーの初回受付は窓口対応となります。ご了承ください。

役立つ個別相談・セミナースケジュール（予約制） ☎ 0773-63-0810

各個別相談・セミナー	開催日	開催時間
就職マッチング相談（UIJ・福祉・建設） ～資格関係・施設情報・施設見学など～	随 時 受 付	
就職個別相談 ～効果的な履歴書の書き方指導など～	7月 8日・15日・22日 第2・3・4水曜日	10:00～16:00
就労準備支援個別相談 ～生活、就職に不安を抱えている方～	7月 3日・10日・24日 第1・2・4金曜日	10:00～16:00
若者サポート相談 ～働くことに悩みを抱える若者、性格診断等～	7月2日・9日・16日・23日・30日 毎週木曜日	10:30～15:30
看護職就業個別相談 ～看護師の復職、研修等の情報～	7月 6日（月）	13:30～15:00
福祉のお仕事相談 ～福祉の仕事に関心ある方～	7月 7日（火）	13:00～16:00
ひとり親家庭自立支援センター巡回相談 ～ひとり親家庭の方向けの仕事や補助制度など～	7月27日（月）	10:00～16:00
京都JPカレッジ ～スキルアップ 現状改善セミナー～	7月23日（木）	10:30～12:00 13:00～14:30
パソコンセミナー ※初回受付は窓口対応となります ～就職に繋げるための基礎セミナー～	7月 7日（火） 14日（火）	9:30～12:00 13:00～15:30

福祉・介護職 就職マッチングコーナー

介護・福祉の資格をお持ちの方、資格はないが介護に興味のある方、舞鶴市内の介護福祉施設でお仕事してみませんか？施設見学の調整もできます。お気軽にお声掛けください！

ハローワークコーナー 職業紹介・相談窓口 求人検索機

ご相談に応じて、あなたに合った仕事をお探しします。求人への相談・紹介も受け付けています。

面接前の身だしなみチェックポイント！

髪

清潔感と爽やかさが感じられるかを確認。寝ぐせやボサボサはきちんと整えること。

スーツ

シミやシワ、汚れなどがいないかを確認。念入りにチェック。

ポケット

フラップは出す・出さないどちらかで統一を。物を入れすぎて、パンパンに膨らませないように。

靴

きちんと磨いておく。

メイク

清潔感を意識して整えてください。汗などで崩れていたら整える。

ワイシャツ

きちんとアイロンをかけたもの。

アクセサリ

全て外した方が清潔感のある印象に。

ストッキング

伝線や穴が開いていないか確認。予備を持っていくと安心。
※パンツスーツの場合は、シンプルなストレーラインを選ぶ。



舞鶴で
働こう!

舞鶴で働きたい・暮らしたいあなたへ

Uターン 就職相談会

Uターンに関する不安や疑問を
一人一人相談できる個別相談です!



令和8年

8月3日

月

~

令和8年

8月21日

金

※9:00~17:00の間 土日祝を除く

会場

ジョブサポートまいづる(オンライン可)

住所

舞鶴市浜66 商工観光センター4階

Uターン就職相談員と、舞鶴市内の
企業の仕事内容や、求人情報
(給与・休日数・残業時間など)
Uターン後の暮らしについて
気軽に相談できる相談会です。

オンラインOK!

ご自宅からでも
相談できます!

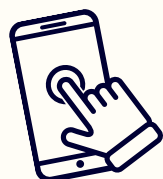
親御さんだけOK!

ご家族の相談も
大歓迎です!

なんとなくでもOK!

まずは話を聞いて
みたい方もOK!

申込はこちら



右記のQRコードからお申し込みいただけます。
※ 相談の流れは裏面をご覧ください



主催

舞鶴市役所 商工・観光振興課

問合せ先

ジョブ・サポートまいづる
0773-63-0810

相談日までの流れ

1. お申込み



スマートフォン等で表面のコードを
読み取り必要事項をご入力ください
(お電話での受付も可能です)

※相談希望日の3営業日前までに要予約

2. 日程調整



ジョブ・サポートまいづる担当職員から
お電話、またはメールにて相談日時を
調整させていただきます

3. 当日



希望の方法でご相談をお受けします

● 直接面談

or

● オンライン面談

(※事前にURLをお伝えします)