



自然文化園 初夏の彩り

ひと目5万本のアジサイの海

6月13日(水)～7月10日(火)、自然文化園でアジサイ園を開園。約2畝の敷地一面に「ヤマアジサイ」や「ガクアジサイ」など60品種のアジサイが咲き乱れます。園内が一望できる鑑賞デッキや休憩所からも「ひと目5万本」のアジサイが楽しめます。開園時間は9時～17時。アジサイ園の入園料は300円(小学生150円)。開園期間中は毎日先着100人に花の種を進呈。

《展示即売会》開園期間中、展示棟で開催。日本種、外国種、改良種など約130品種を展示・販売。アジサイ約50品種の苗木も販売。《イベントデー》7月1日(日)は次の催しを開催。◇ハンギングバスケット教室：10時から。先着20人。申し込みは電話で◇テント市：10時から。地場産品などを販売。売り切れ次第終了◇社茶道裏千家淡交会両丹支部青年部によるお茶席(先着100人)：10時から

《アジサイ園の開催期間中》アジサイ園の開園期間中の土・日曜日に、引揚記念館へ自然文化園を結ぶ京都交通バス「アジサイ号」を運行します(片道350円)。運行時刻(引揚記念館発)は、10時、11時20分、12時40分、14時30分。周遊バス「おおうらら」(東舞鶴駅へ引揚記念館。1乗車200円)などと合わせてご利用を。

舞鶴かまぼこ手形でお待ち

アジサイ号を運行

市内を走る京都交通の周遊観光ループバスと路線バス(アジサイ号含む)が1日乗り放題になる「舞鶴かまぼこ手形」(料金1,000円、小学生以下は500円)を利用すると、アジサイ園の入園が無料になります。京都交通の東西舞鶴駅前バス案内所などで販売。

熱中症を防ぐために 気温や室温が高いときに注意を

熱中症とは、高温の環境(気温や室温が高い、日差しが強いなど)で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が破たんしたりするなどして発症します。体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも起こりやすいので気を付けましょう。《こんなときは危険信号》◇体温が高い◇全く汗をかかない◇頭痛、目まい、吐き気など◇意識障害 《こんな日は特に注意》◇気温や室温が高い◇湿度が高い◇日差しが強い◇急に暑くなる

《予防方法》◇吸湿性のよい素材の服を選ぶ◇帽子や日傘で直射日光を避ける◇小まめに水分補給する◇日頃から休養と睡眠、栄養を十分に取る◇無理な節電はせず、エアコンなどをつける 《危険信号を感じたら》◇日陰など涼しい場所に移動◇衣服をゆるめてうちわなどで風を送る◇体温が高い時は、首や脇などを冷やす◇水分・塩分を補給(自力で水分補給ができないときは病院を受診) ※意識がない場合や呼び掛けに対し反応がおかしい場合はすぐに119番を。

麻しん風しんの予防接種を はしかにならない!させない!

麻しん(はしか)は麻しんウイルスの空気感染によって起こります。非常に感染力が強く、予防接種を受けないと多くの人がかかる病気です。感染すると、高熱や発疹などの症状だけでなく、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎といった合併症を起こし、重症化すると死にいたることもある恐ろしい病気です。特效薬はなく、発症を防ぐには予防接種が必要です。春から夏にかけて流行するため、早めの接種をお勧めします。平成24年度の対象者や接種期限などは次のとおり。

- ◇対象者 ◇1期…1歳児(3か月児健診で案内) ◇2期…平成18年4月2日～19年4月1日生まれ ◇3期…11年4月2日～12年4月1日生まれ ◇4期…6年4月2日～7年4月1日生まれ。2～4期は4月に通知済み。
- ◇接種期限 ◇1期…2歳の誕生日の前日 ◇2期・3期・4期…来年3月30日(土)
- ◇費用 無料(接種期限を過ぎると自己負担額(1万円程度)が必要)

「舞鶴岩がき井」キャンペーン



▲おいしさはじける「舞鶴岩がき井」

舞鶴かきグルメキャンペーン協賛会(舞鶴観光協会、府漁業協同組合、市水産協会)では、夏限定の舞鶴グルメ「舞鶴岩がき井」キャンペーンをスタート。プリプリとした濃厚でクリーミーな味わいの舞鶴産岩がきとシコシコとした食感の舞鶴かまぼこの相性は抜群。

市内13店舗で提供しているので、この機会にぜひご賞味ください。期間は8月31日(金)まで。《マップを作成》舞鶴岩がき井や岩がき料理、丹後とり貝料理が食べられる店を紹介する「舞鶴岩がき井マップ」(A3判、両面カラー刷り、2万部)を作成。市内23店舗を掲載しています。舞鶴赤れんがパーク、まいづる観光ステーション、東舞鶴駅観光案内所、道の駅舞鶴港とこれらセンターなどで無料配布。詳しくは、舞鶴観光協会事務局(まいづる観光ステーション内、☎75・8600)か観光商業課(☎66・1024)へ。

教室・相談

- 【歯っぴースマイル教室】14日、9時～11時15分。歯の話や歯科健診、フッ素塗布。◇2歳6か月児(平成21年7月23日～12月18日生まれ)…先着20人 ◇2歳児(平成22年1月7日～7月4日生まれ)…先着30人。いずれも参加費300円。各1回のみ参加可。申し込みは、4日(月)から電話で。
- 【健やか育児相談】18日(月)9時30分～11時。育児の悩みや歯・食事の相談、身体計測など。対象は乳幼児の保護者。無料。申し込み不要。
- 【離乳食教室】22日(金)14時～16時。離乳食の話と試食。対象は6～9か月児の保護者。先着15人。無料。対象児のみ託児あり。申し込みは、4日から電話で。
- 【心の健康相談室】25日(月)11時～15時45分。子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなどの相談にカウンセラーが応じる。先着3人。無料。申し込みは、4日～22日に電話で。

保健センター 6月の日程 ☎65・0065

会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへ。

健康診査

【乳幼児】3か月・10か月・1歳6か月・3歳児健診…該当者には通知。対象、日程は保健センターか市ホームページで。

予防接種

対象などは保健センターか市ホームページで。転入や紛失などで予防票がない人は、同センターへ連絡を。◇個別接種＝市内の協力医療機関 ◇乳幼児(BCG、三種混合1期、麻しん風しん1期・2期、日本脳炎1期) ◇児童(三種混合2期、日本脳炎2期) ◇生徒(麻しん風しん3期・4期)…いずれも該当者には通知。◇集団接種＝保健センター ◇乳幼児(ポリオ)…13日(水)・14日(木)・19日(火)・21日(木)14時～14時50分。

歯周疾患検診と予防

6月4日～10日は「歯の衛生週間」。市では、8020運動(80歳で20本以上の歯を残す)を推進し、幼児のむし歯、成人の歯周病予防に取り組んでいます。今年度も40歳以上の節目の年齢の人を対象に歯周疾患検診を実施。この機会にぜひ受診を。

- ◇実施期間 来年2月28日(木)まで
- ◇場所 市内の協力歯科医療機関
- ◇内容 歯周病検査、歯・軟組織・顎関節などの検診、ブラッシング指導
- ◇対象 40・50・60・70歳の人(来年3月31日現在)
- ◇料金 500円(減免制度あり)
- ◇申し込み方法 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号をはがき(〒625-0087 市内宇余部下1167)か電話で保健センターへ。市ホームページの専用フォームからも可。

6月は食育月間

6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。この機会に日頃の食生活を振り返り、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を取るよう心掛けましょう。《食育月間の催し》6月11日(月)～29日(金)、保健センターの健康チェックコーナーで食に関する啓発ポスターや食事バランスガイドなどを展示します。

食中毒を予防しよう

5～10月は湿度や気温が高く、細菌が増殖しやすい季節です。また、細菌が原因となる食中毒も多く発生しています。次の3原則に気を付けて、家族みんなで食中毒を予防しましょう。《食中毒にならないための3原則》◇つけない…手洗いが基本。台所や調理器具・食器類の洗浄を十分に◇増やさない…材料や料理を常温で放置しない。冷蔵・冷凍の過信は禁物◇やっつける…中心までしっかり加熱(85℃で1分以上)。調理器具や食器類は乾燥・殺菌する。

市の人口と世帯数(平成24年5月1日現在推計) ●人口 87,386人(前月比プラス455人) ☆男 43,748人(前月比プラス401人) ☆女 43,638人(前月比プラス54人) ●世帯数 35,409世帯(前月比プラス257世帯)