

MAIZURU

広報まいづる Maizuru City NEWS

2017

10

Vol.980



◆主な内容◆

- 2 市長対談 ケンコーマヨネーズ株式会社 代表取締役社長 炭井孝志氏
- 6 シリーズ市政の「今」 まちの活力につなげる幹線道路の整備
- 9 まいづる中学生まちづくり議会を開催 ほか
- 10 赤れんがフェスタin舞鶴2017
- 11 舞鶴赤れんがハーフマラソン2017

岡田小学校と由良川小学校による稲刈り (久田美地区、9月15日撮影)

「サラダ No.1 企業」を目指して

ケンコーマヨネーズ株式会社
代表取締役社長

炭 井 孝 志

平成19年に舞鶴市倉谷地内にケンコーマヨネーズ株式会社の西日本工場が操業し、今年で10年目を迎えます。西日本工場では、ロングライフサラダ（※）やドレッシングを主に製造。今年からは、製造ラインの生産棟の増設工事が始まり、平成31年3月から操業予定です。地元から20人の新規雇用も。9月7日に行われた増設工事の安全祈願祭に東京本社から本市を訪れていた炭井孝志社長に工場増設や舞鶴市への期待、経営のポリシーなどを伺いました。



【交通網の重要性】

市長 10年前に舞鶴市に進出されましたが、舞鶴に工場を造ろうと思った一番の理由は何だったのでしょうか？

炭井社長（以下敬称略） ロングライフサラダの工場の場所探しが大前提にありましたから、西日本に造る場合は、苫小牧や小樽から原料のジャガイモを積んで船で着けるところを探していました。日本海側の港には新潟もありますが、西日本地区の工場と考えると

素直な若者に期待



炭井孝志氏 プロフィール

1953（昭和28）年生まれ。香川県出身、東京水産大学（現：東京海洋大学）卒業後、1978年にケンコーマヨネーズ株式会社入社。営業、購買、生産部門等を歩み、99年取締役、2000年に46歳で代表取締役社長就任。

いたので、舞鶴に工場を造るのがベストだと判断しました。

市長 平成26年度に舞鶴若狭自動車道が、翌年には京都縦貫自動車道が開通し本市の高速道路網が完成しました。

名古屋や金沢まで約2時間半、京阪神には1時間半程度で行けるようになり利便性も良くなりました。また、西日本工場の横を通る西舞鶴道路の建設も進んでいます。舞鶴市のインフラ整備についてはどうお考えですか？

炭井 食品ですからせいぜい賞味期間

は6〜10か月、ロングライフサラダは1か月程度です。作ったら即市場に出さないといけない。そのためには道路網が一番大事です。極端に言うと、工場の真ん前にインターが欲しいくらいです（笑）。高速が近いということはものすごいメリットになっています。原料の入る道は決まった、物作りも工場ができた、人の確保は市の協力もいただいて進めている。後は商品を出すだけ。道路網の整備が、私たちが今、一番期待するところで、それができればここで息の長い商売ができると思っています。

市長 西舞鶴道路が完成すれば工場の前に入り口ができるので、今以上に便利になるはずですよ（笑）。

炭井 それは楽しみです。ぜひ早く完成させてください！



西日本工場の商品ラインナップ

※ロングライフサラダ

1977年にケンコーマヨネーズ（株）が業界で初めて開発した、通常のサラダと比べ長期保存可能なサラダのこと。低温殺菌技術により、未開封の状態で冷蔵15〜60日保存可能な調理済み加工食品。

多々見良三



ケンコーマヨネーズ株式会社 西日本工場（市内字倉谷）



〔社会で伸びる人材〕

市長 工場増設に伴い、市内から新規雇用をしていただくことになりましたが、どんな社員に来てもらいたいとお考えですか？

炭井 専門的な知識を身に付けて、学生時代に勉強することも大切ですが、私が1番期待するのは、やっぱり素直で聞く耳を持っている人です。人柄を重視しています。働いているうちに知識は付いてきますし、聞くことができれば伸びてくれます。今から何をした

いのが大切だと思っています。

市長 以前、市内で雇用していただく時に、高卒でかつ農業や水産などの専門高校や専門科の学生がよいと言われた背景はなんでしょうか？

炭井 普通科でも農業や工業高校でも人としては変わりないと思います。ただ、そういう専門分野に行く学生は何か目的や目標を持って農業高校に進んでいると思うんですよ。農業産品を使った製造をしたいとか、水産であれば漁業とか水産品を使った加工とか。そういう学生のほうが馴染んでもらい

目標を持つことが大切

やすいと思います。

市長 ピンポイントではなくても、おむねの目標を持っているということは大それたことだと思います。宮津市に水産高校があるのですが、舞鶴からもたくさん生徒が通っています。先日、そのカッター競技のチームが日本一になったんです。食品技能コンテストでも1位に。彼らがその報告をするために市役所に来てくれたのですが、彼らを見てみると、もう次の目標があって目がキラキラしているんです。目標を持って頑張ることの大切さを感じました。

炭井 カッター競技で日本一というのは素晴らしい。本当に大変な競技ですからね。ぜひうちに来てほしいですね。

市長 舞鶴の子ども達が通っている高校へ市の職員が出向いていて、それぞれの就職希望を把握しているのですが、今は7割の子ども達が地元で就職しています。

炭井 確かに、地元に残りたいという人が増えているように思います。我々が作る工場では、地元の人たちにとんどん働いてもらいたいですね。西日本工場は舞鶴の人で工場を運営してもらうのが1番良いと思っています。地元で専門分野の高校を卒業して入ってもらったのが、戦力として期待するようになります。

【業務用の製造企業として】

市長 家庭用ではなく業務用に特化させたのはなぜでしょうか？

炭井 作る物は同じであっても販売費の使い方も生産規模や設備も家庭用と業務用は違います。似て非なるものです。だから我々は業務用に特化するのがよいだろうと考えました。会社の原点到商品を見ていただいて、食べていただいて使っていただくというスタイルがあります。これは明らかに業務用の世界の話です。提案営業、つまり使い方やメニューを提案してご納得いただいたら使ってもらおうという手法を

人とのつながりの大切さ

確立してましたから。中食、外食が増えるなど生活様式の変化があり、市場では、業務用のマヨネーズの生産量が多くなっています。

市長 これからの世の中を見越して業務用に特化されたんですね。会社経営において、トップはさまざまなことにアンテナを張りながら判断しないといけないと思います。若い頃、営業や購買部門におられたようですが、営業などで顧客と話したり、会社回りをした経験が役立つのでしょうか？

炭井 業務用の世界は、フェイスToフェイスです。昔お世話になった人が、どんどん偉くなっていく。お互い役職に就いて会うと「あ、お前か？」ということになって話がしやすい。会社の姿勢も知ってもらえているし、当然そこには自信を持って出せる商品があったので使っていただくことになることもありました。学生時代は空手ばかりしていた記憶がありますが、礼儀や人との接し方はそこで自然に学んだと思います。

市長 若い頃に頑張っていたことが、人脈作りになり今につながっている。

炭井 そのとおりです。

市長 「広報まいじる」で、市民、特に若い人たちに、対談した方の経験談

やポリシーなどを伝えることで、そこから何か感じ取って欲しいと思っています。炭井社長の人生や企業経営のポリシーはなんでしょうか？

炭井 個人的にはですけど、若い時には、1番早く出社して、掃除も1番にする。電話にも1番に出る。これを新入社員の時にずっと続けていたんです。そうすると会社の中が見えてくるので、人より早く会社の仕事が理解できました。

市長 誰からいつ教わったんですか？

炭井 もっと前からですね。教わってはいませんが「人に負けたくない」という思いからでしょうか。母親の影響もあるとは思いますが、自分自身で人に勝つにはどうしたらいいかと考えていたと思います。基本的に負けるのが嫌いですから。

市長 自分で考えて行動することは大切ですね。今でも会社には1番に出社されているんですか？

炭井 今は行っていません。今1番に行く、社員に迷惑がられますから（笑）。

【ケンコーマヨネーズ株式会社 概要】

1958（昭和33）年創立。サラダ・総菜類、マヨネーズ・ドレッシング類、タマゴ加工品などの製造、販売を主とし、サラダ専門店「Salad Cafe」も展開。全国に自社工場7、連結子会社9工場の生産拠点をもつ。従業員は約2,900人（連結）



【完成イメージ図】（西日本工場の増設概要）

鉄骨2階建て、延べ床面積約8,100平方メートル、投資額は約56億円。サラダ・総菜類の製造を行う。



市長対談



【常に新しい提案を】

市長 大きな組織を束ねる秘訣は何だ
とお思いですか？

炭井 仕事を任せる。社員には任せて
ないじゃないかと思われるかもしれない
が、任せがたいです。

市長 私もその思います。部下を信用
して任せないと、1人で全部やれませ
んからね。ただし報告はしてくれよと
言っています。こけてしまつてから報
告されても遅いしもうもありませんか
らね。

炭井 そうですね。アンテナを張り巡
らしてしまつて、いろいろな人と触れ

ることがあります。そうなる瞬間
的に聞いて携帯電話やインターネット
ですぐに返事をもらいます。任せるけ
れど、アンテナは張り続けています。

市長 私は昔、循環器系の医者でした
が、京都府下で同じ仕事をしている人
はどのくらいいるのか、その実力はど
んなものか、近畿で、全国で誰がいる
んだらうと同業者を常に意識していま
した。この職になつてからも隣の市町
はどうやってやっているのか、京都府
は、国は何をけているんだらうとアン
テナを高くしていました。その中で、
学べるものは学び、よりよいものに
なつて常に意識しています。炭井社長
も同業者の動きは気になるものでしょ
うか？

炭井 気になりますね。お客様という
ことでは、他社と市場は一緒です、
人を採用することについても一緒です
から。やはり、負けているようでは人
も来てくれないし、商品を作つても売
れる商品が作れないと思つています。
他社情報は気にしていない振りをして
気にしています(笑)。

市長 なるほど(笑)。より商品を売
れるようにするための情報発信で大事
なことはありますか？

炭井 我々は店頭の商品を並べるわけ
ではないですから、自分たちが主催す

同業他社(者)を意識してより良く

る年に1回の展示会や、各関係さんが
お客様に対して年200〜300回行
う展示会を大切にしています。また、
ホームページでの情報発信やサラダカ
フェというサラダの専門店を全国18店
舗展開しているのですが、そこで情
報発信と情報収集をしています。大切
なのは絶えずきめ細やかな情報発信、
きめ細やかなメニュー提案、丁寧な仕
事です。これをずっとやり続けること
が勝つ道だと思つています。私を知る
限りでは、そこまで面倒な仕事をして
いる会社はそうないという自信があ
ります。

市長 最後に将来の夢を聞かせてくだ
さい。

炭井 サラダNo.1(企業)になりた
いとこののが、ずっと思つていてこの
ことです。これを実現したいですね。
何がサラダという定義の問題もあり
ますが、サラダ企業を目指し
て作り上げていきたいと思つ
ています。

市長 今回の工場増設は、市
としては大変嬉しいことですが、さらに飛躍していただ
くために我々ができることに、
人材の確保やインフラの整
備、海外販路の拡大への協力
などがあると思つています。



海外は国によつて、民間同士ではやり
かひが違います。国によつてア
プローチが違いますから我々がお手
伝いできることがあれば言つてくだ
さい。ロシアや中国、韓国は船を使つと
舞鶴からとても近いですし、姉妹都市
や友好都市で交流を深めています。

炭井 海外販売は今、力を注いでいる
ところですのでぜひ、よろしくお願
い
します。

市長 いろいろお聞きしてくる願
い
します。今日はありがとうございました。

まちの活力につなげる 幹線道路の整備

シリーズ市政の「今」。今回は、舞鶴市の幹線道路の整備について、現状と今後の予定などをお伝えします。



▲国道27号西舞鶴道路整備区間(赤太線)



▲整備中の国道27号西舞鶴道路(倉谷)

◆道路の整備状況

快適な生活を営む中で、道路環境は重要な要素の一つです。道路環境を改善することや、高速道路へのアクセスの向上は、まちの活力に直結するための重要な施策と位置付け、国・府、関連機関と連携して、取り組みを進めています。

国道27号西舞鶴道路

国道27号西舞鶴道路は、国によって新たに造られる、上安から京田を結ぶ4・9キロの4車線道路です。現在、事業用地の取得は約6割(面積比率)が完了し、倉谷地区と京田地区では工事に取り掛かっており、整備が進んでいる様子が確認できる場所も出てきました。

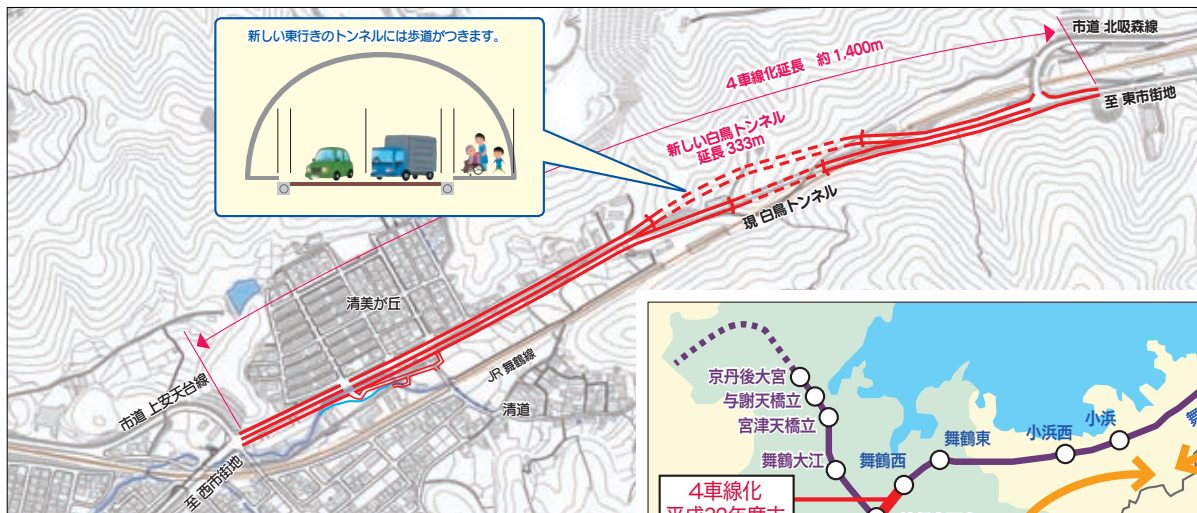
朝夕の通勤ラッシュ時や休日には、西市

街地の主要交差点で交通混雑が発生していますが、西市街地の通過のみを目的とする交通を、西舞鶴道路が受け持つことで、市街地の交通混雑の緩和が期待されます。また、舞鶴若狭自動車道と市街地のアクセスが強化されるため、観光客数の増加や、京都舞鶴港と直結する臨港道路(上安久線)の整備と併せることで物流機能が強化されます。

府道小倉西舞鶴線・白鳥トンネル

府道小倉西舞鶴線(白鳥街道)は、東西市街地を最短経路で結ぶ重要な道路ですが、白鳥トンネル前後の区間は交通の集中により渋滞が発生しやすいことに加え、トンネル内は幅が狭く歩道がない状態にあります。

これらの状況を改善するため、京都府において、新たなトンネルを増築し、4車



▲府道小倉西舞鶴線・白鳥トンネル整備予定区間(赤線)

整備道路	状況
国道 27 号西舞鶴道路	用地の約6割を取得 倉谷・京田地区で工事開始
府道小倉西舞鶴線・白鳥トンネル 4車線化	平成 31 年度トンネル掘削工事 開始を目指して用地を取得中
舞鶴若狭自動車道(舞鶴西 IC ～福知山 IC) 4車線化	平成 32 年度末完成予定



▲舞鶴若狭自動車道4車線化整備区間(赤線)

新しい東行きのトンネルには歩道がつきます。

この工事が完成することにより、舞鶴西 IC と吉川 JCT (ジャンクション) との区間約 76 キロメートルが全て 4 車線になり、混み合う時間帯であっても、これまでよりスムーズな通行が可能になります。また、中央分離帯が設置されることで、対面通行区間がなくなり、より安全に走行できるようになります。完成予定は平成 32 年度末です。

舞鶴若狭自動車道は、利便性と産業振興に大きく貢献している高速自動車道です。現在、舞鶴西 IC (インターチェンジ) から綾部 PA (パーキングエリア) の区間と、綾部 IC から福知山 IC の区間で 4 車線化工事が進められています。舞鶴市内では、昨年、真倉トンネルが貫通し、今後、舗装工事やトンネル設備工事などが進められます。

丹後・丹波・若狭地方と京阪神地方を結ぶ舞鶴若狭自動車道は、利便性と産業振興に大きく貢献している高速自動車道です。現在、舞鶴西 IC (インターチェンジ) から綾部 PA (パーキングエリア) の区間と、綾部 IC から福知山 IC の区間で 4 車線化工事が進められています。舞鶴市内では、昨年、真倉トンネルが貫通し、今後、舗装工事やトンネル設備工事などが進められます。

線にする事業が進められています。新トンネルには歩道が設置されて、現在のトンネルについても、車両が安全に通行できるように拡幅整備を行う予定です。

現在、府による用地取得が進められており、平成 31 年度のトンネル掘削工事の開始を目指して取り組まれています。

◆道路がつなぐ まちの未来

これまで、市民の皆さんに、道路整備のための用地の提供や工事に係る交通規制などにご協力いただいたことで、道路整備が着実に進んでいます。現在進められている道路についての整備が完成すると、市民の皆さんにとって交通混雑の緩和や安全性の向上、高速道路へのアクセスが良くなり、舞鶴市の交通事情は格段に良くなります。

さらに日本海側の重要拠点港である京都舞鶴港との連絡が向上することによる物流機能の強化や、府北部を訪れる観光客が目的地までスムーズに移動できることなどによる経済効果も期待されます。

また、幹線道路は災害時に緊急避難路や救急搬送のために重要な役割を持つため、これらの整備が進むことで防災面での機能の向上も図られます。

今後も、道路環境を整え、魅力あるまちをつくるため、引き続き市民の皆さんのご理解とご協力をいただきながら、国や府と連携を密接にし、活力あるまちづくりを進めていきます。

新名称を一般投票で

西運動公園の名前を決めよう



【投票方法】

10月20日(金)までに住所、氏名を記入して郵送かファクスでスポーツ振興課へ。市ホームページでも受け付け。

▼詳しくは、スポーツ振興課(☎66・1058、FAX 62・0891)へ。

し尿などの高度処理が可能に

舞鶴市環境衛生プラントが完成

平成26年から建設を進めていたし尿処理施設「舞鶴市環境衛生プラント」が完成。8月29日に竣工式を行いました。

これまで運用していた施設の老朽化と、公設浄化槽地域の整備などに伴い、増加する浄化槽汚泥の適正な処理を維持していくため、東浄化センター内に新設したものを、同施設は、前濃縮高負荷脱窒素

処理方式を採用し、1日でし尿28^{キロ}リ、浄化槽汚泥21^{キロ}リを処理できます。総事業費は12億5,000万円。

市では、し尿や浄化槽汚泥を衛生的に処理することで、舞鶴湾の水質管理に寄与し、よりよい自然環境を保つことができるよう施設を運営していきます。

《生活環境課》



ごみ減量審議会から中間答申

容器包装リサイクルを推進

7月から一部使用が始まった「西運動公園」の新名称を皆さんの投票で決定します。新名称は公園がよりに市民の皆さんから親しんでもらえるように募集していたものです(募集期間：6月26日～8月14日)。応募総数63点の中から、選考で7点を選定。左表の候補の中から同公園に合うと思うものを1点選び、投票してください。結果は広報まいつる12月号と市ホームページで発表。

愛称の候補

- ①伊佐津川運動公園
- ②伊佐津川スポーツパーク
- ③グリーンパル舞鶴
- ④スポーツパーク Maizuru
- ⑤舞鶴スポーツガーデン
- ⑥舞鶴スポーツパーク
- ⑦舞鶴スポーツフィールド

一般廃棄物の減量化と適正処理について審議する「舞鶴市廃棄物減量等推進審議会(会長 山川肇・京都府立大大学院教授、12人)から8月31日、循環型社会の形成に向けた新たな取り組みに関する3つの諮問事項のうち「容器包装リサイクルに関する取り組み」について中間答申を受けました。

ガス削減など、循環型社会の形成に有効な手段であり積極的に取り組むべきであると取りまとめられています。市では、中間答申を踏まえ、容器包装の資源化を推進していくための具体的な取り組みを進めていきます。

なお、審議会では引き続きほかの諮問事項についても審議を重ね、平成30年9月ごろに最終答申を取りまとめられる予定です。

《生活環境課》

《諮問事項》 循環型社会の形成に向けた新たな取り組みについて

- ①容器包装リサイクルに関する取り組みについて
- ②リデュース、リユースの推進について
- ③ライフスタイルの変化や高齢化などへの対応について

《中間答申の内容》

「循環型社会の形成に向けた新たな取り組みについて」のうち、諮問事項1の「容器包装リサイクルに関する取り組み」に係る中間答申

- ①不燃ごみの「プラスチック容器類」のうち、ペットボトルを単独分別収集することは、資源化率の向上と埋立ごみの削減に有効な施策と考える。
- ②現在は可燃ごみとして処理しているレジ袋などのプラスチック製包装類を新たに「プラスチック容器類」として分別収集し資源化することは、資源化率の向上と温室効果ガスの削減に必要な施策である。
- ③新たな分別ルールが市民に定着するよう、市は分かりやすく説明するよう努められたい。

教育

中学生まちづくり議会 中学生議員が市に質問・提案



8月27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。ふるさと舞鶴への愛着と誇りを持った子どもを育成するため、当事者意識を持ち、よりよい舞鶴について考える機会として実施したものです。市内7中学校の2年生21人が参加し、多々見市長が全ての質問に答弁しました。各中学校の生徒の質問のテーマは次のとおりです。

◇青葉中…道の駅の整備、特産品販売店の都会への出店、空き店舗を活用した出張店舗による

「買い物を通じたまちづくり」

◇白糸中…大雨・洪水・地震・原子力災害への「防災対策」

◇和田中…外国人向け体験ツアーの開催、歴史に関する施設の活用、SNSを使った食のPRによる「観光振興」

◇城南中…交通手段の整備や空き店舗の解消による「商店街の活性化」

◇城北中…歴史的建造物のPR、自然を活かした施設整備、部活動の充実など「暮らし、まちづくり」

◇若浦中…舞鶴の魅力、地域の特色、働く場所などの積極的な「市の情報発信」

◇加佐中…行事の活性化、お茶の魅力発信、U・Iターンの促進など「加佐地区の魅力発信」

《教育企画課》

国際

青少年交流訪問団が韓国・浦項市から帰国 学校訪問やホームステイで交流



8月25日、浦項市（韓国）を訪問していた青少年交流訪問団が赤れんが2号棟で帰国報告会を行いました。滞在中は中学校を訪問し互いのまちを紹介したり、ホームステイなどで交流を深めました。本市と浦項市は2013年から中学生が相互訪問し友好交流を続けています。

《みなと振興・国際交流課》

教育

初連覇と初優勝の快挙 本市出身の海洋高校生徒が優勝報告



8月29日、本市出身の海洋高校のカッター部部員6人と食品経済コースの生徒2人が多々見市長を表敬訪問しました。

この訪問は、「第19回全国水産・海洋高等学校カッターレース大会」での2年連続5回目の全国優勝と、「第15回全国水産・海洋高等学校食品技能コンテスト」の初優勝と3位入賞を報告するもの。市長からは「明確な方向を定めて勉強することは大切で、自分たちの選んだ道をしっかり進み、世の中のために活躍してください」とあいさつしました。

《スポーツ振興課》



舞鶴の海と畑の特産品12品を詰め合わせたまちおこし通販「舞鶴発! 海と畑のチャッタ便」を新発売。牡蠣やカニ、お茶など舞鶴の特産品を全国へ配達します。価格は6,800円（送料・税込）。ご自宅用のほか、贈答品にもおすすめです（舞鶴市・合同会社まいづる広域観光公社連携事業）。
▶詳しくは、農林課（☎66・1130）へ。

赤れんがフェスタ in 舞鶴 2017

10月21日(土)

・22日(日)

旧海軍の艦上食 文明開化の食を体感せよ！！

秋の恒例イベント赤れんがフェスタ。まいづる海自カレーや舞鶴 VS 呉の肉じゃが対決など海軍ゆかりのグルメと万願寺甘とう、舞鶴おでんといった地元グルメのほか、プラレールわくわくパークなど子どもも大人も楽しめるイベント盛りだくさんです。

【日時】 10月21日(土)・22日(日) 10時～17時 (クラブイベントは18時から、22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。



東京五輪レスリング・柔道事前合宿内定記念

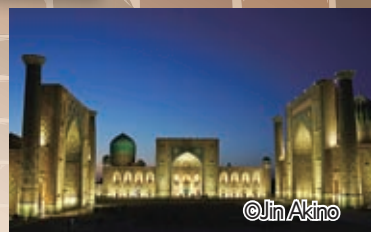
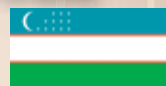
ウズベキスタン展 in ホストタウン舞鶴

2020年東京オリンピック・パラリンピックで本市がホストタウンとなっている中央アジアのウズベキスタンを紹介する企画展を赤れんが3号棟で開催。

【日時】 10月21日(土)～11月8日(水) 9時～17時 (初日は13時30分のオープニングセレモニー後から)

【内容】 ウズベキスタン写真展や民芸品・衣装の展示、ホストタウンの取り組み紹介など

▶詳しくは、文化振興課 (☎66・1019) へ。



ギャラリートーク&トークショー



今回展示する写真を撮影した写真家の秋野深さんが展示写真を解説するギャラリートークが21日15時30分と22日11時、14時30分から、展示写真やウズベキスタンについてのトークショーが22日10時30分、14時から開催されます。ぜひご覧ください。

日本遺産 WEEK

普段非公開の文化財を特別に公開！！

10月21日(土)～29日(日)は「日本遺産 WEEK」。普段非公開の海軍ゆかりの文化財が特別に公開されます。

【日時・場所】 ◆旧舞鶴鎮守府軍需部倉庫群…21日・22日 10時～17時 ◆旧北吸浄水場配水池施設…21日・22日 10時～

16時 ◆東郷邸…21日・22日、28日・29日 10時～13時
【その他】 水道施設や舞鶴館 (旧舞鶴鎮守府海軍工廠本館) などの施設が見学できるツアーも実施。予約が必要。21・22日には無料シャトルバスが運行。

パネル展示も同時開催

日本遺産 WEEK 期間中 10時～20時、ショッピングセンターらぼーるで旧軍港四市の近代化遺産を紹介するパネル展を開催。

▶詳しくは、観光商業課 (☎66・1024) へ。



舞鶴館 (旧舞鶴鎮守府海軍工廠本館)

舞鶴赤れんが ハーフマラソン 2017

10月9日(祝)
9時30分スタート!!

司会・進行



αステーションDJ
寺田有美子さん・西田育弘さん

赤れんがパークをメイン会場に「舞鶴赤れんがハーフマラソン2017」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。

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23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。

【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土産物ブースを設置します。

【交通規制にご協力を】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。

▶同大会に関するお問い合わせは、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（<http://maizuruakarenga-marathon.jp/>）



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2017」開催に伴う交通規制などのため、10月9日(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。

《子育て交流施設あそびあむ》



EVENT PICK UP!!



全国藩校サミット舞鶴大会に向けて



田 辺藩々校「明倫館歴史教室」

平成30年秋に舞鶴で全国の藩主・藩校ゆかりの人たちが一堂に会する「第16回全国藩校サミット舞鶴大会」が開催されます。サミット開催の機運を高めるため、舞鶴大会プレイベント「明倫館歴史教室」を開校。田辺藩の藩校教育と藩主牧野氏の歴史について学びます。日程は右表のとおり。入場無料。申し込み不要。

【場所】西総合会館

▶詳しくは、全国藩校サミット舞鶴大会実行委員会の門中さん(☎090・8989・1711)へ。



▲牧野親成像(個人蔵)

日時	タイトル	講師
10月29日(日) 14時～16時	牧野氏のルーツを探る① - 戦国時代の牧野氏 - - 今川氏・徳川氏と牧野氏 -	愛知大文学部教授 山田邦明さん
11月19日(日) 14時～16時	牧野氏のルーツを探る② - 大名としての牧野氏 - - 徳川家康と牧野氏 -	鴻巣郷土史会 高橋俊男さん
12月24日(日) 14時～16時	田辺藩の家臣団形成 - 田辺藩「諸家系譜」より -	京都府立大文学部准教授 東昇さん
1月28日(日) 14時～16時	藩校「明倫斎」「明倫館」 - そこに育った人々と私たちのまち -	舞鶴地方史研究会副会長 高橋聰子さん
2月25日(日) 14時～16時	舞鶴の先人が日本の理科教育を拓く - 片山淳吉と「物理階梯」 -	西舞鶴高副校長 土手敏通さん
3月25日(日) 14時～16時	明倫館のその後と近代の舞鶴	舞鶴工業高等専門学校 人文学部門准教授 牧野雅司さん



舞 鶴総合防災訓練

一般見学できます

防災関係機関同士の連携を高めるとともに市民の皆さんの防災意識を高めてもらうため、大規模地震を想定した総合防災訓練を行います。ヘリコプターによる被害状況調査訓練や孤立住民避難訓練、倒壊家屋・事故車両救出訓練など防災関係機関と地域住民が一体となった実践的な訓練を行います。



メイン会場では、各関係機関の防災啓発、車両展示、起震車・煙避難体験コーナーあり。訓練、展示、体験コーナーは一般見学も可(駐車場あり)。また野外炊事訓練(炊き出し訓練)も実施。ぜひご覧ください。

【日時】10月14日(土)9時～12時

【場所】海上自衛隊舞鶴教育隊(メイン会場)、大浦地区の一部(田井・小橋・三浜)

▶詳しくは、危機管理・防災課(☎66・1089)へ。



秋の夕暮れアコースティックライブ

赤れんが博物館で音楽を

【日時】10月14日(土)18時～19時30分

【場所】赤れんが博物館

【内容】福場史子さんによるマリンバ演奏や女性フォークデュオ「おかめと恵子」によるオカリナ&ギター、オジャバンドによる70年代フォークソングなど。入館無料。申し込み不要。



▶詳しくは、赤れんが博物館(☎66・1095)へ。



わくわくワーク

お仕事体験

地域の魅力を学ぶことをテーマに仕事体験イベント「わくわくワーク」を実施します。40分を1クールにして3か所回ることが出来ます。職種ブースは消防士や自衛官、ラジオ局、金融機関、美容院、清掃業、パソコンサービスなど。

【日時】11月19日(日)13時～16時

【場所】文化公園体育館

【対象】小学3～6年生

【定員】先着50人

【申し込み方法】10月11日(水)～11月3日(祝)に住所、氏名、学校名、学年、希望する職業体験を2つ記入し、メール(wakuwakujimukyoku@gmail.com)でわくわくワーク事務局(舞鶴青年会議所)へ。

▶詳しくは、舞鶴青年会議所(☎77・1006)へ。



▲職業体験ブース(昨年の様子)



EVENT PICKUP!!



祖

国の玄関口「引揚援護局」

引揚記念館企画展

祖国の玄関口として大きな役割を果たした引揚援護局での手続きやお迎いの様子を紹介。

引揚証明書やしおり「引揚者のみなさまへ」、米軍が撮影した写真などを展示。

【日時】10月5日(木)～12月20日(水)9時～17時(最終入館16時30分)

【場所】引揚記念館

【料金】300円(学生150円、市内在住か在学の学生は無料)

▶詳しくは、引揚記念館(☎68・0836)へ。



▲引揚援護局全景



▲引揚援護局内での様子

平

和祈念式典

平和の尊さを未来へ

戦後72年が経ち、薄れゆく海外引揚事業という史実と、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ぐとともに、平和の尊さを未来へ発信するために開催。当日は引揚記念館入場無料。当時を偲ぶ食の振る舞いやミュージアムトークも。

【日時】10月7日(土)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。

▶詳しくは、引揚記念館(☎68・0836)へ。



▲平和へのメッセージを発表する児童(前回の様子)



▲呈茶の振る舞い(前回の様子)

ま

いづるオープンスクールウィーク

学校への理解と関心を深めよう

10月28日(土)～11月5日(日)を「まいづるオープンスクールウィーク」とし、同期間を中心に市内の小・中学校、舞鶴幼稚園で授業や行事を公開。地域に開かれた学校づくりの一環として、校区を超えて広く市民の皆さんに学校(園)の様子を見聞きしてもらい、学校への理解と関心を深めてもらうために開催します。各学校の主な行事は表のとおりです。

▶詳しくは、教育企画課(☎66・1034)へ。



区分	日程	時間	主な内容	
全校	小学校	10月29日(日)	9:00～11:30	小学生駅伝競走大会(青葉山ろく公園周辺)
	小学校	11月16日(木)	9:30～12:00	小学校合同音楽会(総合文化会館)(16日:東地区、17日:西地区)
		11月17日(金)		
中学校	10月21日(土)	13:00～15:30	中学校文化祭典(総合文化会館)	
小学校	新舞鶴	11月1日(水)	9:40～12:30	マラソン大会
	三笠	10月25日(水)	10:10～11:40	持久走大会
	倉梯	11月2日(木)	10:50～15:45	ワールド集会(留学生と交流)
	倉梯第二	10月31日(火)	15:00～16:00	クラブ活動公開

区分	日程	時間	主な内容	
小学校	与保呂	11月7日(火)	10:30～11:30	マラソン大会
	志楽	10月31日(火)	9:45～12:30	持久走大会
	朝来	11月1日(水)	9:30～11:30	マラソン大会
	大浦	11月1日(水)	11:00～12:20	持久走大会
	中舞鶴	11月1日(水)	10:00～11:00	マラソン大会
	明倫	11月1日(水)	8:30～15:00	1日学校公開
	吉原	10月25日(水)	10:45～12:10	マラソン大会
	余内	10月24日(火)	9:20～11:30	マラソン大会
	池内	11月1日(水)	11:00～12:15	マラソン大会
	中筋	10月24日(火)	9:40～11:25	マラソン大会
	福井	10月31日(火)	9:40～11:35	公開授業・マラソン大会
	高野	11月1日(水)	10:00～11:30	マラソン大会
	岡田	10月28日(土)	8:55～9:40	公開授業
由良川	10月28日(土)	8:55～9:40	公開授業	
中学校	青葉	10月27日(金)	9:00～15:20	輝け青葉デー(28日は総合文化会館)
	青葉	10月28日(土)	9:00～15:30	
	白糸	11月3日(祝)	9:00～15:20	学校祭
		11月4日(土)	9:00～12:40	
	和田	11月5日(日)	9:00～15:00	文化祭
	城南	11月2日(木)	9:00～15:20	城南祭
		11月4日(土)	9:00～13:00	
	城北	10月28日(土)	9:00～12:15	城北祭
若浦	10月28日(土)	9:15～14:30	学習発表会	
加佐	10月28日(土)	9:00～12:30	文化祭	
舞鶴幼稚園	11月1日(水)	9:30～10:00	創立133周年集会	

【お詫び】 広報まいづる9月号の記事に誤りがありました。

◆13頁「赤れんかソバザル」の記事中…日時:誤)9月15日(土)～18日(祝) → 正)9月16日(土)～18日(祝)

◆26頁「総合文化会館」の記事中…バンド名:誤)オンシャバンド → 正)オンジャバンド

京都丹後鉄道「丹後あかまつ号」ダイヤと運行日が変更

10月以降、「丹後あかまつ号」のダイヤと運行日が変更されます。



【主な変更】

◆丹後あかまつ2号・3号のダイヤ変更

丹後あかまつ2号 (天橋立→西舞鶴)		丹後あかまつ3号 (西舞鶴→天橋立)	
天橋立	11:29 発	西舞鶴	13:44 発
宮津	11:38 発	四所	13:53 発
丹後神崎	12:31 発	東雲	13:59 発
東雲	12:36 発	丹後神崎	14:04 発
四所	12:43 発	宮津	14:59 着
西舞鶴	12:49 着	天橋立	15:07 着

※丹後あかまつ2号・3号は丹後由良駅で約30分間停車(停車中にイベントあり)。

※丹後あかまつ1号・4号のダイヤ変更はありません。

◆運休日…火・水曜日は運休(祝日は運行)。

▶詳しくは、京都丹後鉄道(☎0772・25・2323)へ。

屋外広告物のパトロール

10月11日(水)13時30分から、国・府合同で市内の道路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(水)に一齐撤去を行います。

▶詳しくは、都市計画課(☎66・1048)へ。

市営駐輪場の放置自転車などを整理

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2日(月)…すべての自転車等に調査札を取り付け

◆10月10日(火)…注意札を取り付け

◆10月25日(水)…警告札を取り付け

◆11月2日(木)…警告札付き自転車等を整理し、保管

※12月4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。

舞鶴市都市計画審議会

舞鶴市都市計画ごみ焼却場の決定と下水道の変更について審議する舞鶴市都市計画審議会を開催。どなたでも傍聴可。

【日時】10月23日(月)13時30分から

【場所】市役所別館

▶詳しくは、都市計画課(☎66・1048)へ。

行政サービスの向上と受益者負担(使用料・手数料)のあり方についての市民アンケート



公民館などの公共施設を利用する際の使用料や窓口で証明書などを発行する際の手数料について、行政サービスの向上策や適正な利用者負担のあり方などを検討する「受益者負担の適正化に向けた取り組み」を進めています。取り組みへの意見を聞く市民アンケートを実施します。

市民2,000人を無作為抽出し、10月中旬にアンケート用紙を送付予定。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶詳しくは、企画政策課(☎66・1042)へ。

総合計画市民ワークショップにご参加を



市では、市の目指すべき姿とその実現に向けた施策全体の方向性を定める次期総合計画(平成31年度から)の策定に向けて準備を進めており、計画に市民の皆さんの意見やニーズを反映させるために行う「市民ワークショップ」を開催。次のとおり参加者を募集します。

【日時】

11月中旬～3月の間に計5回程度

【対象】

市内在住の18歳以上

【定員】

5人程度(多数の場合抽選)

【申し込み方法】

市ホームページの申し込みフォームから(上のコードからもアクセス可)

▶詳しくは、企画政策課(☎66・1042)へ。



舞鶴版・地方創生についての市民レビュー



舞鶴版・地方創生の目標「交流人口300万人・経済人口10万人」都市・舞鶴の実現に向けて取り組んでいる「重点施策」についての意見交換「市民レビュー」を実施。誰でも観覧できます。

【日時】

11月19日(日)9時～14時30分

【場所】

赤れんが2号棟

【内容】

市長による舞鶴版・地方創生の実績と現在の取り組みの説明や次期総合計画の説明、市民審査員による意見交換会や評価

▶詳しくは、企画政策課(☎66・1042)へ。

舞鶴幼稚園の来年4月入園の園児を募集

【定員】◇3歳児…17人 ◇5歳児…若干名
 ※同時在園の世帯を優先。満3歳児は3歳児の募集定員内で入園可。申し込み多数の場合3歳児を優先
【その他】平成31年4月に認定こども園に移行した際、利用者負担(保育料は国の基準に基づき所得に応じたもの)が変わります。
【申し込み方法】10月17日(火)から所定の用紙(同園に備え付け)に必要事項を記入し9時～17時30分に同園窓口へ(定員に達し次第終了)。
 ▶詳しくは、舞鶴幼稚園(☎75・0525)へ。

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23年4月2日～24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。

旬の魚介類は「舞鶴のさかな提供店」で

10月に入り、秋いかやサワラが旬を迎えています。9月6日には、底びき網漁業の初セリが行われ、のどぐろ・ささがれいなども店頭に並び始めました。市水産協会では、お客様の満足度を高めるための基準を満たした「舞鶴のさかな提供店」34店舗を登録しています。提供店は、のぼりや店内に掲出されている登録証が目印。魚に脂の乗る秋～冬は「舞鶴のさかな提供店」で海の幸を満喫しませんか。
 ▶詳しくは、水産課(☎66・1020)へ。



緊急地震速報伝達訓練を実施

もしもの時に備える緊急地震速報伝達訓練を実施。訓練は全国一斉に行われるもので、国から「J-ALERT(全国瞬時警報システム)を通じて送られてくる緊急地震速報を「防災行政無線」や「まいづるメール配信サービス」で市民の皆さんにお知らせします。
【日時】11月1日(水)10時ごろ
【訓練内容】◇防災行政無線放送…市内の屋外スピーカーと戸別受信機から試験放送を一斉に放送
 ◇まいづるメール配信サービス…登録者(防災情報)に試験メールを自動的に一斉配信
 ※気象状況などにより訓練を中止する場合があります。
 ▶詳しくは、危機管理・防災課(☎66・1089)へ。

「マイナンバーカード(個人番号カード)」の申請

2015年に住民一人ひとりに通知された「マイナンバー」や氏名、住所、生年月日、性別、顔写真が表示され、身分証明書や電子申請(e-Taxを利用した確定申告など)に使えるICカード「マイナンバーカード」を交付しています。交付を希望する人は次のとおり申請をしてください。
【申し込み方法】
 ◇各世帯へ送付した通知カードに付いている交付申請書に必要な事項を記入し、同封されている封筒で郵送。
 ※住所・氏名などに変更がある場合は新しい申請書が必要。
 本人確認書類を持参し市民課へ。スマートフォンやパソコンを利用したオンライン申請も可。(初回交付手数料は無料)
 ◇申請者あてに、市から「交付通知書」を郵送。届いたら、必要書類を持参し、指定された交付場所(市民課か西支所市民・年金係)へ。
 ※申請から交付までに1か月ほどかかります。
 ▶詳しくは、市民課(☎66・1001)か西支所市民・年金係(☎77・2252)へ。

環境に優しい買い物を10月は3R推進月間

循環型社会の形成に向け、家庭ごみの約5割(体積比)を占める容器包装廃棄物の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)を推進するため、国や全国の自治体、事業者、各種関係団体がさまざまな普及啓発活動を行っています。
 マイバッグの持参や過剰包装を避ける、詰替商品を選ぶなどの賢い選択が循環型社会の形成につながります。
 今一度、日々の生活の中でできるごみ減量を考え、環境にやさしい買い物に取り組みましょう。
 ▶詳しくは、生活環境課(☎66・1005)へ。



個人住民税の特別徴収を推進

給与所得者の個人住民税(市民税・府民税)の特別徴収は、事業主(給与支払者)が毎月の給与から住民税を差し引いて、市町村へまとめて納入する制度です。所得税の源泉徴収義務がある事業主は、地方税法の規定で、特別徴収義務者として全ての従業員の住民税を特別徴収することが原則として義務付けられています。
 近畿2府4県と管内全ての市町村では、住民税特別徴収の徹底に向けた取り組みを進めています。また特別徴収を実施していない事業主は、平成30年度住民税から法令に基づく適正な実施をお願いします。
 ▶詳しくは、税務課(☎66・1026)へ。



市の人口と世帯数

●人口 82,118人(-201人) ●男 40,824人(-171人) ●女 41,294人(-30人)
 ●世帯 34,717世帯(-14世帯) ※平成29年9月1日現在の推計人口。()内は前月比。



舞鶴市

上下水道だより すいすい

安心して安全な水道水ができるまで 浄水場の仕組みと役割

上福井浄水場では、由良川から取り入れた水を、それぞれの工程を経て浄水し、安心して安全な水道水として、家庭や事業所などへ送っています。上福井浄水場は、舞鶴市の水道水の約85%を賄っている舞鶴市最大の浄水場です。

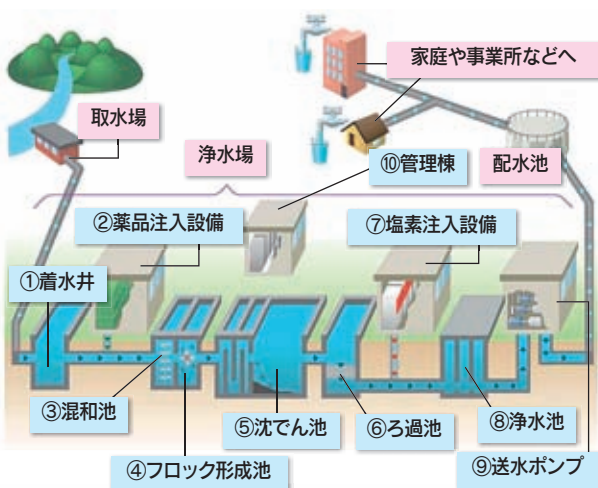


▲水質検査の様子



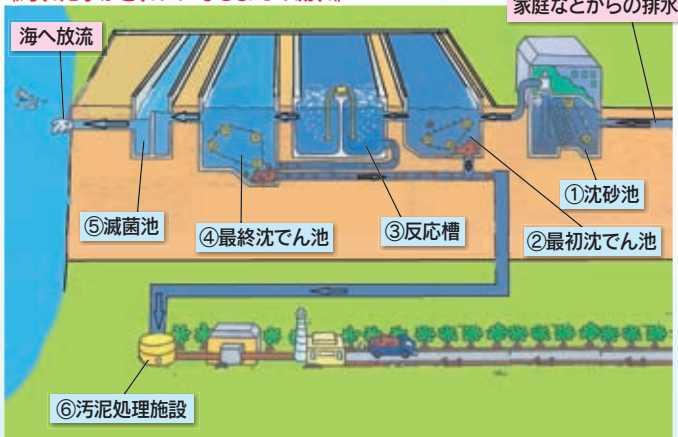
▲上福井浄水場

《安心で安全な水道水ができるまでの流れ》



- ①着水井：取水場からの原水が一番最初に到達する池で混和池に流れ込む水の量を調整。
- ②薬品注入設備：水の中の細かい土砂などを沈めるための薬品を入れる。
- ③混和池：原水と薬品を混ぜる。
- ④フロック形成池：細かい土砂などを沈みやすい大きな固まり（フロック）にする。
- ⑤沈でん池：フロック形成池でできた固まりを沈める。
- ⑥ろ過池：砂の層に水を通して、さらにきれいにする。
- ⑦塩素注入設備：塩素を入れて消毒し、安心して飲める水にする。
- ⑧浄水池：飲める水を貯めておく池で配水池へ送る水の量を調節する。
- ⑨送水ポンプ：使う水の量に合わせてポンプで圧力をかけ、配水池へ送る。
- ⑩管理棟：水質検査を実施。

《汚れた水がきれいになるまでの流れ》



- ①沈砂池：大きなごみや土砂をとりのぞく。
- ②最初沈でん池：小さなごみや泥を沈める。
- ③反応槽：微生物が水の汚れを食べる。
- ④最終沈でん池：汚れを食べた微生物が底に沈む。
- ⑤滅菌池：汚れを取り除いた水を滅菌し、きれいな水にして海へ放流。
- ⑥汚泥処理施設：汚水をきれいにする時に汚水から分けた汚泥（ごみや微生物）を集め脱水。

浄化センターでは、下水道管を通って集められた家庭や事業所などから出る汚水を、適切な処理を行い、きれいな水にして海へ放流しています。東・中地区は東浄化センターで、西地区は西浄化センターで処理しています。



東浄化センター



汚れた水がきれいになるまで 浄化センターの仕組みと役割



小学生社会見学の受け入れ

上福井浄水場や東・西浄化センターでは毎年5〜6月に、授業の一環で行われる市内小学校4年生の社会見学の受け入れを行っています。見学では、水道、下水道に理解を深めてもらうため、職員が施設の仕組みと役割を分かりやすく説明しました。



▲上福井浄水場の様子



▲東浄化センターの様子

上下水道事業審議会を設置

水道事業と下水道事業の効率的な運営を図るため、事業の計画や経営など、事業運営に関する重要な事項の調査・審議を行う「舞鶴市上下水道事業審議会」を設置しました。8月31日の第1回会議では、会長と副会長を選出し、水道と下水道事業の概要説明を行ったほか、市内の施設を見学しました。今後も定期的に会議を開催し、幅広い意見や提案を伺い、事業の運営に反映させます。委員の皆さんは以下のとおり（敬称略）。

- ◆会長 西垣泰幸（龍谷大 教授）
- ◆副会長 嵯峨根仁史（舞鶴商工会議所 常議員）

- ◆委員 ◆四蔵茂雄（舞鶴高専 教授）◆田中幸男（南舞鶴自治連合会 会長）◆田中茂（舞鶴自治連・区長連協議会 理事）◆眞下賢一（舞鶴自治連・区長連協議会 顧問）◆岡本淑恵（NPO法人まいづるネットワークの会 理事）◆古森久恵（余部下民生児童委員協議会 副会長）◆藤井希帆（舞鶴高専 学生）◆梅原正昭（舞鶴の川と海を美しくする会 会長）◆福岡秀一（公募委員）◆和田法子（公募委員）



会議の様子

水に溶けないものを下水道に流さないで

ポンプが故障

水に溶けないものが流れてくるとポンプが詰まり故障し、付近の家屋で汚水があふれることがあります。水に溶けないものは絶対に流さないでください。

流してはいけないもの

- ◆ティッシュペーパー◆紙おむつ
- ◆タオル・パンツ◆生理用品
- ◆掃除用シート(水に溶けないもの)など



詰まったポンプを取り出す様子

⇒ ポンプの修理費用は年間約430万円

ポンプの故障は年間約150回以上発生しています。特に大きなポンプが故障すると、修理費用が多額となります。



ポンプに詰まっていたもの

ビルやマンションなどで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なものとなる恐れがあります。

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・点検や検査機関による水質検査など、普段からの適切な管理を心がけてください。

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）の「検査」は義務です。



上下水道を使わなくなった人へ 届け出をお忘れなく

引越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、基本料金がかかったままになります。ご注意ください。

建物所有者・管理者のみなさんへ アパート特例のご案内

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特例があります。この制度を利用するためには、アパートなどの所有者が管理者からの申請が必要です。

詳しくは、お客様サービス課お客様係か西・上下水道係へお問い合わせください。

上下水道部 担当窓口の電話番号

お客様サービス課

- ◆お客様係 ☎62・1632
- ◆給排水設備係 ☎66・1028
- ◆西・上下水道係 ☎75・2259
- 経営企画課 ☎62・1633
- 水道整備課 ☎66・2545
- 下水道整備課 ☎66・1056

クイズ

【問題】 次の○の部分に入る文字は何？

○○○浄水場は舞鶴市の水道水の約85%を賄っています。

★正解者の中から10名様に記念品をプレゼント

住所、氏名、電話番号、答え、上・下水道に関するご意見や感想などを記入し、10月13日（金）までに郵便か専用フォームでご応募ください。

（当選発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。）

〒625-8555 上下水道部経営企画課（住所記載不要）

【専用フォーム】 <https://www.city.maizuru.kyoto.jp/jform/suisui.html>





あなたの笑顔のために - 舞鶴市民病院 理念 -



自分らしく生きるための脳“前頭葉” ～リハビリの話～



皆さんは加齢に伴い、“怒りやすい”“いろいろやろうとするとパニックになる”“考えがまとまらない”などを感じることはありませんか？ そんな状態をうまくコントロールし、自分らしく社会生活を送るために働く脳の部分が前頭葉。五感と経験や知識、感情を合わせることで状況を判断し、臨機応変に対応する役割を担っています。例えば「慣れた道を散歩するとき、道路の凹凸などの情報は無意識に処理しています。途中でサンマを焼く匂いがすれば魚屋に立ち寄ろうと考えたり、井戸端会議になれば、その場の空気を読んで会話をする」など、いつも前頭葉は働いています。

ところで、皆さんは一般的にリハビリといえば、手足のまひなどを改善するストレッチや筋トレ、歩行訓練などをイメージしませんか？ 実はそれだけではありません。当院には進行性の難病や慢性心不全、呼吸不全で無理に動く病気が悪化してしまうなどの症状を抱えた患者さんが入院されています。不安な日々の中で、“少しでも楽に”“少し

でも動きたい”“自分のことを分かってほしい”“話したい”“食べたい”と望んでおられ、それら全てを目標に“今を少しでも自分らしく”生きるために前頭葉を刺激し、活発に動かすことも当院のリハビリの1つです。機能回復訓練はもちろん、寝たきりの人でも呼吸や心臓、筋肉を調べ、可能であれば車椅子での散歩を行って五感を刺激することを目指しています。そのために、いろいろな車椅子やクッションを準備し、痛みや床ずれ予防のために圧迫の程度を計り、姿勢の調節を行います。

また、当院では“園芸療法”によるリハビリも行っています。患者さん自身が種や土に触れて植物の世話をし、かわいい花が咲くと、とても感動されます。こうした感情は前頭葉に良い影響を与え、リハビリ効果があります。

私たちスタッフは、このような取り組みが、ご本人と家族の人生の大切な時間と希望になることを願い、寄り添っていきたくと思っています。

《舞鶴市民病院 リハビリテーション科》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいるるレシピ帖 VOL.16

1941年に北海道の函館本線で駅弁として売り出されて以来、全国的に有名になった「いかめし」。季節のイカを使って自宅で手軽に作ってみませんか？

【協力】谷口久美子（食生活指導士）



材料（4人分）

- | | | |
|---------------|---|------------|
| ◇白イカ…2杯（380g） | A | ◇しょうゆ…大さじ2 |
| ◇もち米…40g | | ◇みりん…大さじ2 |
| ◇ショウガ…10g | | ◇酒…大さじ2 |
| ◇青ユズの皮…少々 | | ◇砂糖…大さじ1 |
| ◇ブロッコリー…25g | | ◇水…200cc |



一言メモ

「イカ」にはさまざまな種類があり、日本で一番漁獲量が多い種類はスルメイカです。舞鶴市では夏が旬の白イカ（ケンサキイカ）と秋が旬の秋イカ（アオリイカ）、冬が旬の冬イカ（ヤリイカ）を「舞鶴の旬の特産さかな」に認定しています。

いかめし



1人あたり133kcal 塩分1.9g



作り方

- ①もち米は水で洗い20～30分水に漬けてザルにあげ、ショウガはみじん切りにする。
- ②イカは足と一緒に内臓をそと引っ張り出し、軟骨も取り出す。胸は皮付きのまま洗い、目とくちばしは取る。
- ③①と1等に刻んだ足（1杯分）を混ぜ、胴体にスプーンで先端まで軽めに詰め、つまようじで口を閉じる。
- ④鍋にAを煮立て③と残りの足を入れ落しぶたをし、中火で途中返ししながら30分ほど煮汁が少なくなるまで煮て火を切りそのまま粗熱をとる。
- ⑤好みの厚さに輪切りして器に盛り、青ユズの皮をすりおろしながら散らし、茹でたブロッコリーを添える。



ドクターTのひとりごと その62

受益者負担のあり方について

私は市長就任以来、一貫してコスト意識とスピード感のある行政運営を目指し、「債権」「施設」「人財」の管理が効率的に機能する行財政改革を進めるため、債権管理条例や公共施設再生基本計画を作成し、さらに人事評価制度の導入を推進してきた。これらの改革が平成26年度に概ね軌道に乗り、平成27年度から受益者負担のあり方を検討するため、「受益者負担の適正化に向けた市民・有識者懇話会」を開催し、市民の皆さまや有識者から幅広く意見を聴取した。その後、庁内でワーキングチームを結成し、

公共施設の初期投資額（建設費等）や年間維持管理費、利用率を調査し、使用料や手数料から得られた収入なども把握する中で、受益者負担のあり方について、1年半にわたり、80回以上の議論を重ね素案を作成した。調査の結果、公共施設の中には利用率が14%程度と極めて低いものがあり、施設全体でも平均で36%と非常に低いことが明らかとなった。また、施設の維持管理費のうち、利用する方からいただく使用料で賄えているのは約4割で、残りの6割は税金で補填されていることも明らかとなった。私は多少採算割れしても民間では運営出来ない施設が必要であることを理解する中で、施設を利用しないが税金で維持管理費を支えていただいている方の意見を積極的に聞くべきであると思っている。市民の皆さまの負担は公平・公正を基本とし、利用しやすいサービスを持続的に提供できる体制を築くために受益者負担のあり方を検討することにした。



図書館だより

今月のおすすめ本

上田寿美子のクルーズ！万才 上田寿美子

クルーズ乗船歴45年の著者が、船名を挙げて各客船の特徴や魅力、思い出を紹介。舞鶴に寄港するクルーズ船も登場します。大自然との出会い、人との出会い、美食など「あちこちに物語が潜んでいるドラマチックな船旅」に出航してみませんか。（東）



図解 平成大相撲決まり手大事典 新山善一

大相撲は外国人力士も増え、新しい決まり手も追加され変化しています。「前さばき」「おっつけ」などよく聞いていても理解できていなかった技を含む、82手、5非技を元力士で漫画家の琴剣さんのイラストで分かりやすく解説。技を知れば相撲がもっとおもしろくなります。（西）



▶詳しくは、東図書館（☎62・0190）
西図書館（☎75・5406）へ。



国際交流員 李芳 中日文化の相違点

中国には焼き餃子がない？

日本の餃子は元々中国から伝わってきた食べ物ですが、日本では焼き餃子が主流であるのに対して、中国では水餃子が主流です。中国では、次の日に残った餃子を温めて食べるときに焼くことから「残り物」というイメージが強く、初めからわざわざ焼き餃子を作りません。

また、日本の餃子は具の種類が少ないですが、中国の餃子は牛肉や羊肉、海老、セロリ、キュウリ、卵など何十種類もの具材を組み合わせるので、餃子専門店では、好きな具を選んで餃子を注文することができます。

さらに、中国の水餃子は、モチモチとした厚い皮が特徴であり、具のバリエーションのほか、皮の食感の良さも楽しむことができます。そのため、日本では、餃子はおかずとして焼飯やラーメンなどと一緒に食べますが、中国では、主食として、餃子だけを食べます。

それに、日本の焼き餃子は、具の中にニンニクが入っていますが、中国の水餃子には入っていません。その代わりに、ニンニクを入れた醤油につけて食べるのです。

中国から伝わった食べ物なのに、食べ方や作り方が違って面白いですね。雑学として覚えておけば、飲み会のネタ（具）にもなりますよ！

《みなと振興・国際交流課》



自転車保険加入が義務化されます

くらしの豆知識

京都府では、自転車事故の実態を踏まえ、自転車保険加入が義務になります。

- ◆業務で自転車を利用させる事業者、レンタサイクル事業者…10月1日から
- ◆自転車利用者（未成年者が利用する場合はその保護者）…来年4月1日から

自転車は法律上の車両です。事故を起こした場合、賠償責任を伴うことがあります。自転車に乗る全ての人にとって他人事ではありません。万が一に備えて、自転車保険に加入しましょう。

◆高額賠償事例

坂道を下ってきた小学5年生が運転する自転車が、歩行中の62歳女性と衝突し、女性が意識不明となった。

☞賠償金額 9,521万円（2013年神戸地裁の判決）

【自転車保険の相談窓口】きょうと自転車保険専用コールセンター（☎0570・001・382）（9時～18時、土日・祝、年末年始を除く） 《市民課》

広報クイズ



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。

- ❶ **問題1** 連休は「赤れんが〇〇〇〇in舞鶴2017」に行こう。
- ❷ **問題2** 潮風を受けて走る「舞鶴〇〇〇〇ハーフマラソン」
- ❸ **問題3** 最新鋭のし尿処理施設「舞鶴市環境衛生〇〇〇」が完成。

広報まいづるアンケート

- ◆「広報まいづる」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
- ◆秋にやりたいこと、楽しみにしていることは何ですか？



「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⑦広報紙や市政へのご意見などを記入し、10月25日（水）（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、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輪中
- ②ホスピタル
- ③COOL

10月号プレゼント

ハッピーを持ってハッピーに！ 「ゆうさいくんハッピー手拭」 を5名様に



まいづる細川幽齋田辺城まつりに細川護照元総理ご夫妻が訪問された記念に作製したものです。色、柄を自由にデザインしたオリジナル手拭を作ることができます。お祝いや記念にぜひご注文ください。そのまま飾りもよし、広げて手拭としても使えます。

提供：しまとう
(市平野屋商店街内、☎0773-75-0050)



- ◆ **3位**：竹原康仁
(海洋高3年、城北中出身)
- ◆ **優勝**：梅垣剛志
(海洋高3年、城北中出身)
- ◆ **技能コンテスト**
(7月25日、東京都)
- ☆ **全国水産・海洋高等学校食品**
技能コンテスト
(7月25日、東京都)
- 吉野好汰
(海洋高2年、城南中出身)
- 花崎洸史
(海洋高2年、青葉中出身)
- 相川匡汰朗
(海洋高2年、青葉中出身)
- 中筋雄斗
(海洋高3年、白糸中出身)
- 豊島央真
(海洋高3年、城南中出身)
- 高橋有紀
(7月29・30日、京都府)
- 高橋有紀
(海洋高3年、城南中出身)
- 豊島央真
(海洋高3年、白糸中出身)
- 中筋雄斗
(海洋高3年、若浦中出身)
- 相川匡汰朗
(海洋高2年、青葉中出身)
- 花崎洸史
(海洋高2年、城南中出身)
- 吉野好汰
(海洋高2年、城北中出身)

全国大会等出場者を紹介

全国大会で好成績

☆ **全国水産・海洋高等学校カッパースタレーズ大会優勝**
(7月29・30日、京都府)

全国大会出場おめでとう

☆ **日清食品カップ 全国小学生陸上競技交流大会走り高跳び種目** (8月19日、神奈川県)

☆ **国民体育大会グラウンドゴルフ競技**
(9月16・17日、愛媛県)

☆ **国民体育大会ソフトボール競技** (10月1・3日、愛媛県)

☆ **全日本エルデストソフトボール大会**
(10月14・16日、香川県)

☆ **全日本卓球選手権大会マスターズの部**
(10月27・29日、新潟県)

- 奥村康史 (寺内)
- 竹内俊夫 (七日市)
- 田向利行 (行永)
- 時岡重信 (南田辺)
- 新妻四郎 (伊佐津)
- 藤本千代美 (行永)
- 松下尚介 (万願寺)

以上敬称略



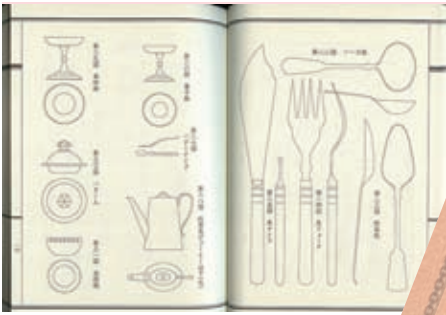
舞鶴っ子

No. 8

洋食文化の 広がり

8月号では、
艦上食（軍艦で

の食事）に西洋料理を積極的に取り入れたことを説明したが、今回はその続きじゃ。江戸時代の日本では、肉を食べる習慣がほとんどなかったんじゃ。元来、



▲海軍割烹術参考書



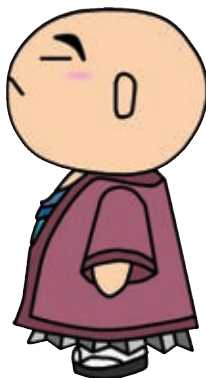
日本人は、狩猟で捕ったシカやイノシシの肉は食べておった。日本で肉を食べなくなつたのは、仏教にある殺生の教えが普及したことや、牛や馬を労働力として大切にしており、食用として家畜を育てる習慣がなかったこと、四方を海に囲まれ、魚を食べることで栄養を補えておったからだと言われている。

明治政府は、欧米人より日本人が小柄なのは、肉や牛乳を取らないためだと考えた。そこで、西洋人に負けない大きな身体になろうと、肉食を庶民に勧めるため福沢諭吉など知識人による一大キャンペーンを展開したんじゃ。しかし当時は、庶民にとって牛肉は臭く感じる食べ物じゃったから、評判はあまりよくなかつた。当時は冷蔵庫がなく肉の保存が難しかったうえに、肉の処理技術が未熟だったからの。

そうした中、「牛鍋」が登場したんじゃ。イノシシ料理として古くからあった「ぼたん鍋」を参考に、しょうゆと砂糖を使って肉の臭みを和らげることに成功したんじゃ。以降、「牛鍋」は、「すき焼き」の名前で庶民に受け入れられ、西洋文化を日本風にアレンジした代表的な食べ物として広まった。今では、「スキャキ」は世界で通じる日本の代表的な料理になつてる。おいしいもんは世界共通ということじゃな。

海軍の調理隊員を育てるために明治41年発行された「海軍割烹術参考書」（上写真）についても前回触れたが、その中には日本・西洋料理の調理法だけでなく調理器具や食器が絵図で示されておる。乾物野菜の調理法や漬物の漬け方まで書か

れておるんじゃ。お菓子の部には、タピオカプリンやシュークリーム、ワッフルの作り方も載つておる。明治時代からこんなハイクラなデザートを食べていたとは、びっくりじゃろ？最近のもんかと思つておったわ。ほかにもかば焼の調理法や卵焼き、ロールキャベツやサンドイッチの作り方など、今、わしらが食べておる料理と変わらんものもたくさん載つておる。どの料理も調理法が簡単にまとめておるから面白い。興味があつたら一度読んでみてくれ。図書館にも置いてあるぞ。



三三三、カレーライス

材料は、牛肉（鶏肉）、人参、玉ねぎ、馬鈴薯、塩、カレー粉、米粉、米である。米は洗っておく。牛肉（鶏肉）、玉ねぎ、人参、馬鈴薯は、四角に賽の目のように細かく切る。牛脂をひいたフライパンに米粉を入れ狐色になるまで煎り、カレー粉を入れスープで薄トロロのように溶かし、肉野菜を煮つて入れる。（馬鈴薯は、人参、玉ねぎが殆ど煮えたら入れる。）弱火にかけ煮込み、味は塩で調える。米は、スープで炊き皿に盛る。この時、チャツネを添えて出す。

▲カレーライスの作り方

京都舞鶴港西港

熱く盛り上がる

9月2日、京都舞鶴港西港第2ふ頭周辺で「海の京都」を食いつくせ!フェスタ」が開催されました。辺りには出店が並び「海の京都」グルメを味わえたほか、ステージエリアではさまざまなパフォーマンスが行われ、港周辺はたくさんの人でにぎわいを見せていました。同時にクルーズ客船総合防災訓練も実施。海上保安庁・市消防本部・府などの密接な連携が見えました。



丹後・舞鶴小町踊り子隊によるパフォーマンス



出店が並び第2ふ頭周辺



さまざまなパフォーマンスが催されるステージエリア



大食いアイドル「もえのあずき」さんのパフォーマンス



ヘリコプターでの救助



救助を見守る港周辺の人たち



夜まで続く音楽パフォーマンス

認知症になっても自分らしく生きる

高齢者支援課 ☎66・1018

高齢者の約4人に1人が認知症かその予備軍。いわゆる団塊の世代(1947～1949年生まれ)が10年以内に75歳以上に達し、認知症の人はさらに増加すると予測されています。「認知症になつたらすぐに病院や施設に入らないといけない」と思っている人もいるかもしれませんが、これからは認知症の人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるような環境整備が必要とされています。

くり支援や認知症の理解を深めるための普及・啓発活動を行っています。

「新オレンジプラン」

厚生労働省は団塊の世代が75歳以上になる2025年に向けて認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)を策定しました。認知症対策推進5か年計画「オレンジプラン」(2013～2017年)を改訂したもので、2025年の認知症高齢者数の推定人数が470万人から700万人に大きく修正されました。

また、考え方もオレンジプランでは「本人は理解が困難なため、支援者の意向で問題を解決してあげる」という認知症の人をいかに支援するかという支援者側の視点から「認知症の人の意思を尊重し、本人の声を聴いて関わり方を考え、思いに寄り添って本人の力を生かす」という認知症の人とその家族からの視点での支援を重視するよう改められました。

「得意なことを生かして 認知症カフェ」

もの忘れが気になる人や認知症と診断された人とその家族が、お茶を飲んで過ごしたり、認知症予防の活動を行う「認知症カフェ」。本人のできることを、やりたいこと

を尊重した支援の一環として、4月23日、フリーマーケットに手芸作品を出品しました。

カフェの参加者が共通の趣味・特技を生かして、作品づくりに取り組み、当日は来客者とのやり取りを楽しんだほか、どのような作品を作るか、価格はどうするかなど、参加者全員で活発に話し合いました。

このように「認知症の人は何もできないから支える」という考えではなく、「できること」「得意なこと」に目を向け、認知症になっても自分らしく暮らしたいける地域づくりに取り組んでいます。

また、「認知症カフェつうしん」を毎月発行しています。高齢者支援課や西支所保健福祉係などで配布していますので活用ください。

認知症とオレンジ

「オレンジプラン」の名前のおり、認知症サポートはオレンジ色がテーマカラー。江戸時代、柿色の赤絵磁器がヨーロッパに輸出されるなど人気を博したことから、認知症サポートが世界中に広まってほしいとの思いで、テーマカラーになりました。認知症に関する知識や対応を学ぶ「認知症サポーター養成講座」受講者にはオレンジリングが渡されます。



▲オレンジのラバーバンドが目印



▲手芸が得意な参加者で小物を作成

認知症に関する相談は

- ◆高齢者支援課 ☎66・1018
- ◆京都府認知症コールセンター ☎0120・294・677
- ◆京都府若年性認知症コールセンター (65歳未満の認知症) ☎0120・134・807

RUN with MAIZURUの応援を

認知症の人や家族、支援者らが一つのタスキをつなぎ全国を走る認知症啓発イベントが舞鶴で初開催されます。沿道からの応援をよろしくお願いします。
【日時】10月21日(土)10時から
【コース】前島みなと公園→大門通→七条通→白鳥街道→西舞鶴駅→舞鶴公園(ゴール)
▶詳しくは、高齢者支援課 ☎66・1018へ。



府北部唯一の介護福祉士養成学校である同校では、平成30年度の入学生を募集しています。

◆入学試験

【日時】10月14日(土)～来年3月(全7回)

【定員】

◆介護福祉学科：40人

◆国際観光ビジネス学科：40人

【対象】高等学校を卒業した人か平成30年3月に卒業見込みの人など

◆オープンキャンパス

【日時】10月14日(土)14時～16時

【内容】「旅行業務取扱管理者試験」「感染予防」についての講演など



【問い合わせ先】舞鶴YMCA国際福祉専門学校 ☎64・30000

◆学費実質無料の奨学金制度

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)の奨学金制度もあります。ぜひご利用ください。

【問い合わせ先】高齢者支援課 ☎66・1018

昨年卒業生就職率100%
舞鶴YMCA国際福祉
専門学校 学生募集



乳がんについて知ろう！〜乳がんの早期発見と予防のために〜

図健康への課(65・0000)

10月は



ピンクリボン月間

昨年、芸能人が乳がんを公表するなど「乳がん」という文字を目にする機会が増えています。全国と舞鶴市の状況から乳がんの特徴を紹介いたします。

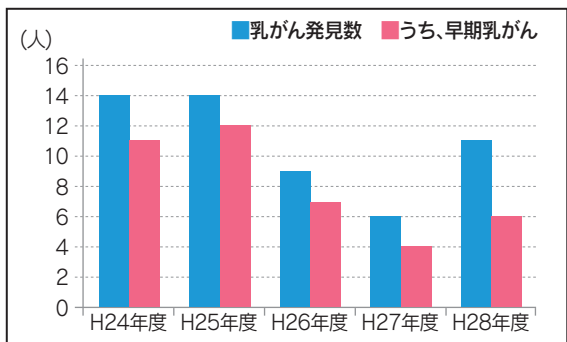
女性がかかるがんは乳がんが最も多く年々増加しており、12人に1人がかかると言われています。40〜70歳代の発症が多く、死亡率も年々上昇しているのが現状です。

一方で、がん全体の10年生存率が約58%に対し乳がんは約79%で、きちんとした治療を

受ければ治りやすいがんと言えます。また早期に発見できた乳がんの10年生存率は約90%であり、早期発見が非常に重要です。定期的な乳がん検診の受診で早期発見できれば、乳がんは怖くない病気で

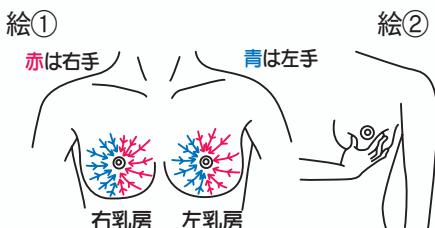
市の乳がん検診の受診率は年々上昇し、平成28年度は約36%です。過去5年間で延べ1万4,321人が検診を受け、54

人に乳がんが見つかり、うち74%が早期の発見でした。市の乳がん検診を受ければ、乳がんが早期に発見できる可能性が高いことが分かります。このため2年に1回の検診を継続して受けてください。



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、前回より硬い部位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ます。



医師からのメッセージ

おおえ乳腺クリニック 院長 大江信哉さん

舞鶴医師会乳がん検診精度管理委員会委員長



舞鶴市の乳がん検診、

今年は大きな変化の年です!!

今年度も7月1日から舞鶴市の乳がん検診が始まっています。すでに受診した人も多いと思いますが、今年度からは医師による視触診がなくなっています。

「視触診がなくても大丈夫?」と不安に思った人も少なくないと思います。また、これから受診する予定の人もなんとなく心配だなと感じておられるかもしれません。でもご安心ください。もともと乳がん検診は1987年に視触診のみで始まったのですが、実は、視触診のみの検診では1万人に2、3人程度の乳がんしか発見できず、さらに、発見された乳がんの多くは進行しており、医師による視触診を受けても、自分でしこりを見つけて病院に行っても見つかる乳がんは同じだったのです。ただ、それ以上に有効だという根拠のある検診がなかったため、長

い間視触診が続いていただけです。

マンモグラフィによる乳がん検診は視触診検診の10倍以上の発見率が証明され、現在の検診が始まっています。しかも舞鶴市は、京都府内で最も精度が高く、安心して受診できるマンモグラフィ検診を行える自治体なのです。

医師の視触診よりも、普段から自分で自分の乳房をセルフチェックすることで、小さな乳がんが見つかることも多いのです。まずはマンモグラフィ検診を受けていただき、次回検診までの2年間はセルフチェックを継続してください。自分の命を乳がんから必ず守ることができます。

市内在住で40歳以上の女性の皆さま、この機会に、あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひマンモグラフィ検診を受けてください。

乳がん検診の視触診を廃止

国は昨年「視触診での死亡率減少効果を示す根拠は不十分である」という方針を示しました。舞鶴市でも過去8年間に乳がん検診でがんが発見された105人のうち、99.0%がマンモグラフィ検査でがんを発見できています。この結果を踏まえて今年度から医師による視触診は廃止して、マンモグラフィ撮影のみの検診に変更しました。



日常生活の動きを運動にチェンジする意識を持つ

固健康づくり課(☎65・0065)

「疲れがとれにくくなった」「体調を崩すことが多い」と感じるが増えたら、体力づくりを始めてみませんか？

体力を付けるために「いきなりスポーツはハードルが高い」と思う人は「日常生活の動き」を「運動」にチェンジしてみてはどうでしょう。

例えば、通勤や買い物、掃除、洗濯などは、立つ、移動する、しゃがむ、体を伸ばすといった、ウォーキングやスクワット、ストレッチと同じ動きをしており、これらを良い姿勢を保って行うと、多くの筋肉が働き、消費エネルギーが増えることで、全て「運動」にチェンジできます。

このように、日常生活を意識して行動すれば体力を上げることができます。体力が付けば、朝から活発に動けて、仕事などの能率も上がり、趣味の時間などが増え、生活が充実するかもしれません。

「+10」の運動に取り組みよう

厚生労働省が推奨する健康のための運動時間は1日60分で、日常生活で活発に身体を動かしている時間は1日平均50分と言われています。あと10分身体を動かすことで運動量を補う「+10(プラステン)」に取り組みましょう。

+10は、まとめて行う必要はありません。5分を2回でも、1分を10回でも大丈夫で、1日の中で少しずつ活動量を蓄

積できます。

◆仕事で+10

- ◇徒歩や自転車、バスなどで通勤する
- ◇エレベーターをやめて階段を使う

- ◇座ってばかりのデスクワークの場合、1時間に1分程度、立ったり歩いたりする

◆家で+10

- ◇テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ◇買い物は近くのスーパーまで歩く
- ◇駐車場内の遠くの位置に駐車して店まで歩く

+10の効果

10分多く身体を動かす習慣がつけば、1年間に換算すると働き盛りの男性の場合、約9、

700キロ消費し体重が約1・4キロ。主婦の場合、約7、300キロ消費し約1・0キロの減量効果が期待できます(※国立健康・栄養研究所調べ)。

内臓脂肪を減らすので内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が同時に出ている状態であるメタボリックシンドロームを予防し、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクを下げるのが期待できます。

短い運動でも、身体の中ではエネルギーが消費され、代謝が上がるなどの良い変化が起きています。

一番大切なことは、小さな運動でも続けることです！

ウェアラブル活動量計を活用してみよう!



最近では、運動習慣を記録・可視化するウェアラブル活動量計が販売されています。身体に付けて、歩数、消費カロリー、アクティブ時間などを測ったりできます。高性能なものになると、心拍や睡眠の時間・質を測ったり、運動アラーム機能も付いています。また、計測した歩数などのデータをスマホやパソコンに随時送信し、蓄積されたデータをグラフ化して見ることができ、運動の継続につながっていきます。

市では、7～8月にウェアラブル活動量計を使い歩数を競うイベントを実施。小学生とその親にウェアラブル活動量計を着用し生活してもらいと、参加者の1日平均歩数が約3,500歩(約2キロ)も増え、大人の参加者の体重が平均で約1.5キロ減などの効果がありました。

ぜひ、皆さんも運動にチャレンジするときはウェアラブル活動量計を使ってください。



カレンダー

教室と相談

固健康づくり課(☎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16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	H26.10.23～27.4.22 生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着 20人	300円	2日(月)～18日(水) に電話で
	2歳児	H27.4.23～27.10.23 生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	10月20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2日(月) 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
心の健康相談室	市内在住の人	10月23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	先着 3人	無料	2日(月)～20日(金) に電話で



10月のお知らせ

催し



舞鶴市消防職員意見発表会

時 10月4日(水)9時30分～11時30分
 場 赤れんが2号棟内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・提案を発表問消防本部総務課(☎66・0119)

大連現代博物館所蔵 刺繍展

時 10月28日(土)～11月5日(日)9時～17時(28日は10時から) 場 赤れんが2号棟
 内 舞鶴市・大連市友好都市提携35周年を記念し、大連現代博物館が所蔵する中国伝統工芸刺しゅう118点を展示問みなと振興・国際交流課(☎66・1037)

砥石ヶ岳登山と芋煮会

時 10月15日(日)9時から 場 大保生活改善センター集合内解説などを聞きながら登山。芋煮鍋の振る舞いや地元産品の販売も。
 定 先着100人(小学生以下は保護者同伴)
 料 1000円(申)10月10日(火)までに参加者全員の名前・氏名・電話番号を電話かファクスで加佐地域農業農村活性化センター(☎60・8200、FAX60・8201)へ。

サロン「ぼーれぼーれ」

(☎63・3008、FAX62・9546)
 ◆フラダンス
 時 10月10日(火)12時30分～13時
 ◆ウクレレ&ピアノ
 時 10月24日(火)12時30分～13時30分

クレインブリッジライトアップ

◆赤れんがハーフマロン特別ライトアップ
 時 10月6日(金)～9日(祝)日没30分後～24時 他全ての照明を点灯
 ◆秋季ライトアップ
 時 10月20日(金)～29日(日)日没30分後～22時
 (共通) 問土木課(☎66・1053)

総合文化会館(☎64・0880)

◆わらび座ミュージカル「ラッパ」
 時 10月9日(祝)14時30分から 対小学生以上
 料 全席指定 一般4,000円、学生2,500円(当日は500円増)

◆友の会会員は1人4枚まで2000円引き

演劇「坂の上の家」

時 10月29日(日)15時から 対小学生以上
 料 全席自由2,000円
 ※友の会会員は1人4枚まで2000円引き
 ◆優秀映画鑑賞推進事業「市民名画座」
 チケットは10月21日(土)から販売

時・内◆来年1月7日(日)10時30分と8日(祝)17時30分：暁の脱走

◆来年1月7日(日)13時と8日(祝)15時40分：悪名

◆来年1月7日(日)15時と8日(祝)13時：隠し砦の三悪人

◆来年1月7日(日)17時40分と8日(祝)10時30分：嵐を呼ぶ男

ふじばかまつり

時 10月14日(土)11時～13時30分 場 旧青井小学校内
 フジバカマとアサギマダラの観賞や生け花・押し花、福井小学校参加児童の合唱など 問実行委員会の松田さん(☎09・014888・9915)

舞鶴再発見・ナイトウォーク

時 10月7日(土)19時～22時 場 中総合会館集合
 内 ライトアップした自衛艦や赤れんがを見ながら前島ふ頭から文庫山学園を歩く。秋のお月見も。 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 先着50人 料 500円
 他小雨決行。 申 10月4日(水)までに参加者全員の住所・氏名・年齢(学年)、連絡先をファクス(62・9437)かショートメール(090・8790・6267)で市レクリエーション協会の脇坂さん(☎63・4637)へ。

舞鶴市民吹奏楽団 定期演奏会

時 10月22日(日)14時から 場 総合文化会館
 内 社 堂奥和太鼓会をゲストに吹奏楽オリジナル、ポップス中心の演奏 料 5000円(学生以下は無料) 問 舞鶴市民吹奏楽団の井納さん(☎62・4789)

名水杉山楽校

《リース作り》 時 10月31日(火)10時から
 定 先着20人 申 10月17日(火)までに電話で名水杉山楽校の松岡さん(☎090・5126・3319)へ。
 《杉山楽校》 時 11月4日(土)10時から
 定 先着40人 申 10月20日(金)までに電話で名水杉山楽校の松岡さんへ。
 (共通) 場 杉山楽校 料 1,800円(昼食・スイーツ付き)

福祉スポーツの集い

時 10月24日(火)10時30分～15時 場 文化公園
 体育館内 スワロビクスや卓球バレー、レクリエーションスポーツなど 問 身障センター(☎63・3008)

音楽でつなぐ日本海の文化

時 10月14日(土)13時～16時30分 場 商工観光センター内
 チェンバリストの明楽みゆきさんによるコンサートや小樽市在住の小川原格さんの話
 定 先着200人 料 1,000円 問 SKY舞鶴クラブの吉武さん(☎62・4387)

まち探検・タイムトラベル

時 10月20日(金)9時30分～15時 場 横山(白杉) 内 歩きながら自然観察。砲台跡での歴史学習も。 講 丹後富士愛護会 対 市内在住の人他5人以上で開催。雨天中止。
 申 10月16日(月)までに電話で西公民館(☎75・6501)へ。

認知症介護家族のつどい

時 10月20日(金)13時30分～15時
 場 中総合会館内 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
 問 高齢者支援課(☎66・1018)

難聴者高年の集い

時 10月17日(火)10時30分～15時
 場 身障センター内 舞鶴医療センター院長の法里高さんによる出張講座「脳卒中予防の10カ条」や参加者同士の交流、とれとれセンターでの買い物など 対 難聴者 料 1,000円(申)10月7日(土)までに住所・氏名、年齢、ファクス番号をファクス(64・4303)で難聴者協会舞鶴支部の中野さんへ。

赤れんがバザール

時 10月7日(土)・8日(日)10時～15時
 場 赤れんが4号棟内 手作り雑貨、スイーツの販売 問 赤れんがパーク(☎66・1096)

◆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

催し

教室・講座

募集

子育て

健康・保健

その他

舞鶴市・高浜町合同就職フェア

時 10月27日(金)13時～15時30分(場) 商工観光センター(内)舞鶴市・高浜町で求人予定の約55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・J・I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)履歴書がなくとも参加可。企業概要・インターンシップなどの説明もあり。
問 企業立地・雇用促進課 (☎66・1021)

東図書館 (☎62・0190)

《おたのしみ会》 時 11月1日(水)11時～11時30分(内)人形劇やエプロンシアターなど
対 2～5歳児
《読書週間行事「新聞紙でエコバッグ作り」》
時 11月5日(日)10時30分～16時
内 本を入れて持ち運びできるバッグを作る
《読書会》 時 11月6日(月)13時30分～15時
内 淡かなえ著『山女日記』
《赤ちゃんえほんのひろば》 時 11月14日(火)11時～11時20分(内)わらべうたや絵本の読み聞かせなど(対)0～2歳児

西図書館 (☎75・5406)

◆としよかんでハロウィン
時・内 10月28日(土)◆10時30分～16時30分
：ハロウィンの仮装コーナー◆14時～14時30分：秋のおはなし会、パネルシアター、エプロンシアターなど◆14時30分～15時：おりがみでかぼちゃのバッグ作り
対 幼児と小学生
◆えほんのじかん
時 11月4日(土)11時～11時20分
内 絵本の読み聞かせなど(対)3歳以上
◆読書週間行事「おとなのための読み聞かせ」
時 11月4日(土)15時～16時(内)『杜子春』『葉っぱのフレディ』を朗読ボランティアと図書館員が朗読。作家の作品展示(申)電話で同館へ。
◆赤ちゃんおはなし会
時 11月15日(水)11時～11時20分(内)絵本の読み聞かせ、わらべうたあそびなど(対)0～2歳児
◆おはなしの部屋「秋！鬼も山んぼも大喜び！」
時 11月18日(土)10時30分～11時10分
内 昔話のストーリーテリングなど(対)小学生

障害者合同就職フェア

時 10月25日(水)11時～16時(場) 市民交流プラザふくちやま(福知山市) (内)京都府内にある事業所の就職面接会(他)送迎バスを配車予定
問 京都ジョブパーク (☎075・682・2230、FAX 075・741・7863)

丹後富士 由良ヶ岳を訪ねる

時 10月29日(日)8時30分から
場 上漆原自治会館集
内 丹後富士(由良ヶ岳640m)を登る。
豚汁の振舞いも(定)先着50人
料 2000円(保険料)
申 10月19日(木)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地域農業農村活性化センター(☎60・8200、FAX 60・8201)へ。

2017まいづるスポーツフェア ソフトバレーボール大会

時 11月3日(祝)9時30分から(場) 東体育館
内 市内在住か在勤の(定)男女各12チーム(4人1組)多数の場合抽選
料 1チーム1,000円(同)10月16日(月)までに電話で全舞鶴勤労者福祉協議会(☎62・3627)へ。

義士の道 歴史ハイキング

時 11月12日(日)8時30分から(場) 加佐分室集合
内 47番目の赤穂義士「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31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塾事務局(加佐分室)内、☎83・0014、FAX 83・0320)へ。

シルバー人材センター

(☎64・3233)
◆編み物講座「毛糸でカバースックスを編もう」
時 10月23日(月)～25日(水)13時30分～15時
対 3日間参加できる人
申 10月18日(水)までに電話で同センターへ。
◆手芸講座「かわいいお地藏さんを作りましょう」
時 10月30日(月)13時30分～15時(料)2000円
申 10月20日(金)までに電話で同センターへ。
◆サロンコンサート「フルーツ&ピアノによる秋の調べ」
時 10月31日(火)13時30分～14時30分

田辺城で「月見の夏」

時 10月4日(水)17時～20時30分(場) 老人いこいの家(舞鶴公園内) (内)月に関する俳句や民謡など。13時30分～16時にかかる取り大会も実施(料)1,500円(弁当代)
申 電話で白寿の会・古今会の井川さん(☎090・8937・0237)へ。

加佐地域大庄屋上野家

《毛原峠ハイキングと自然観察》 時 10月28日(土)9時～13時(場) 京都丹後鉄道辛皮駅
内 辛皮駅から毛原峠を越えて大江山口内宮駅までガイドと一緒に歩く(約4km)
対 小学生以上(定)先着15人
料 1,300円(申)10月24日(火)までに電話かファクスで加佐地域農業農村活性化センター(☎60・8200、FAX 60・8201)へ。
《蔵の小さな展覧会「クレイフラワー展」四季の花》 時 10月30日(月)まで、9時～17時
内 クレイフラワー工房の池田夏子さんの作品を展示

舞鶴で出会いを見つける婚活イベント まいパティオ in ほのぼの屋



パティオ(中庭)をイメージし、舞鶴の良さを感じながら新しい出会いを見つける婚活イベント。ランチやグループトーク、フリータイムなど。

【日時】 11月26日(日)11時～15時
【場所】 ほのぼの屋
【対象】 30歳～45歳で独身の男性、25歳～40歳で独身の女性
【定員】 男女各20人(多数の場合抽選)
【料金】 3,500円
【申し込み方法】 10月27日(金)までに所定の用紙(市民課に備え付け、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持参か郵送(消印有効)で。
【問い合わせ先】 市民課 (☎66・1006)

©公式ムービーチャンネル(ユーチューブ)



◆観光・イベント・スポーツなどに関する舞鶴の魅力やPRする動画など

© 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

まいづる環境フェスタで開催 夕潮台公園自然観察会

時 11月12日(日)10時〜12時 内ガイドによる案内や解説での秋の自然観察 対市内在住の人(小学3年生以下は保護者同伴)

定 先着50人 申 住所、氏名、年齢、電話番号を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・1064、FAX 62・9891)へ。

まいづるフェスタ

時 10月29日(日)10時〜15時 中総会公会館
内 安心・安全をテーマに防犯・安全教室や寸劇、手作りマルシェ、模擬店など他託児あり(要予約) 問 実行委員会事務局(フレアス舞鶴内、☎63・3305、FAX 62・0872)

大江山連山を歩く赤赤トレイル

時 11月3日(祝)8時30分〜翌日16時 大江山スキー場内 赤岩山から大江山を通り、与謝野町の赤石ヶ岳までを2日間に分けて歩く。健脚向け。宿泊も可 定 先着20人

料 1,000円 申 10月31日(火)までに電話かファクスで加佐地域農業農村活性化センター(☎60・8200、FAX 60・8201)へ。

教室・講座



神崎らっきょプロジェクト

時 10月29日(日)9時〜12時 神崎地区の農地
内 草刈り機で遊休農地を開墾し、らっきょう畑に変えるボランティア作業 申 10月27日(金)までに電話かファクスで加佐地域農業農村活性化センター(☎60・8200、FAX 60・8201)へ。

舞鶴赤十字病院(☎75・1920)

《糖尿病教室》 時 10月11日(水)13時30分〜14時30分 内 看護師による講演「メタボリックシンドロームになりにくい6つの健康習慣」 「糖尿病と足病変々フットケアの重要性」

《赤十字健康生活支援短期講習》 時 10月25日(水)13時30分〜15時 場 西市民プラザ
内 災害時の高齢者支援
《共通》 問 舞鶴赤十字病院

身障センター

(☎63・3008、FAX 62・9546)
《山野草講座》 時 10月12日(水)13時〜15時
対市内在住の障害者 定 先着20人 料 1,000円(材料代とお茶代) 申 10月10日(火)までに電話かファクスで同センターへ。

《生け花講座》 時 10月13日(金)13時30分〜15時

場 総合文化会館 対市内在住の障害者とその家族、ボランティア 定 先着15人
料 2,500円 申 10月10日(火)までに電話かファクスで同センターへ。

《舞鶴市障害者文化作品展》 時 10月14日(土)15日(日)10時〜17時(15日は15時まで)
場 総合文化会館 内 障害者(児)の文化作品の展示や就労物品の販売コーナーなど

舞鶴スポーツネットワーク

(東体育館内、☎66・1061)
《リズムミックパンチ》 時 10月3日から毎週火曜日、14時15分〜15時15分 料 700円
《初心者フライング教室》 時 10月5日から毎週木曜日、11時30分〜12時30分 料 700円
《フルティックウオーキング教室》 時 10月14日(土)13時〜14時30分 定 先着15人
料 700円(ボールレンタルは別途200円)
《共通》 場 東体育館

消防本部(☎66・0119)

《救急講習(PUSHコース)》 時 10月17日(火)13時30分〜14時30分 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。

《応急手当当番救命講習I》 時 10月25日(水)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31日(火)9時〜16時30分、11月1日(水)9時〜15時30分

場 西総合会館 定 先着60人 料 3,650円(テキスト代) 申 10月24日(火)までに所定の用紙(東・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)で消防本部か東・西消防署へ。

人権啓発セミナー

時 10月7日(土)13時30分〜15時 場 中総合会館
内 大阪市立大非常勤講師の松波めぐみさんによる講演「対話をとおして共に生きる社会へ〜障害者差別解消法と私たち〜」

他 要約筆記・補聴器磁気誘導ループあり。託児・手話通訳あり(要予約) 問 人権啓発推進室(☎66・1022、FAX 62・9891)

西公民館(☎75・6501)

《フラワーアレンジメント教室》 時 10月21日(土)19時〜20時30分 講 馬淵厚子さん 対市内在住の人 定 先着15人 料 2,800円(材料費など) 申 10月15日(日)までに電話で同館へ。
《こども料理教室》 時 11月4日(土)9時〜12時 講 はまなす会 対小学4〜6年生
定 先着20人 料 500円(材料費)
申 10月27日(金)までに電話で同館へ。

話の聴き方講座

時 11月6日(月)13時30分〜16時 場 中丹東保健所内 家族や仲間、友人が悩んでいるときに寄り添い声をかける方法を学ぶ 定 先着50人 申 氏名、住所、電話番号、「話しの聴き方講座(11月6日舞鶴)」と記入しファクス(075・702・6285)でNPO法人ゲートキーパー支援センターへ。

ワーク・ライフ・バランス推進セミナー 働き方改革〜くまご転換期〜

時 10月20日(金)13時30分〜15時30分 場 中総合会館 講 特定社会保険労務士の佐藤道子さん 定 先着30人 他 託児あり(要予約) 申 10月16日(月)までに電話かファクスで人権啓発推進室(☎66・1022、FAX 62・9891)へ。

まいづる教育フォーラム

時 10月29日(日)14時30分〜17時
場 西総合会館 内 佛光大教育大学の原清治さんによる小中一貫教育と学校地域連携に関する基調講演とモデル校による実践発表
問 教育企画課(☎66・1034)

パティシエケーキ教室

時 10月25日(水)13時30分から
場 城南会館 講 平野恭子さん 定 先着20人
料 1,000円(材料費) 申 10月17日(火)までに電話で同館(☎78・1800)へ。

楽しい陶芸教室

時 10月21日(土)13時30分〜15時40分 場 城南会館
講 元陶芸館長の佐織保男さん 対市内在住の小学生以上 定 先着15人 程度料 500円(粘土代) 申 10月7日(土)までに電話で京都教育大同窓会の小林さん(☎82・0565)へ。

- 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

施設の休館日

ジュニアスポーツ教室(卓球)

時 10月7日(土)〜12月16日(土)に計6回、17時〜19時 東体育館対小・中学生
 定 先着50人 料 1,800円 申 電話でスポーツ協会(☎60・22226)へ。

舞鶴観光おもてなし講座

時 10月31日(火)〜11月21日(火)に計6回、19時から20時30分ほか 場 舞鶴Y.M.C.A国際福祉専門学校 定 先着15人 申 10月25日(水)までに電話で同校(☎64・3686)へ。

くろくろ初心教室

時 10月18日〜12月13日の水曜日に計5回、9時30分〜11時30分 場 陶芸館 定 5人(多数の場合抽選) 料 5,000円(土代が別途必要) 申 10月11日(水)までに電話で同館(☎64・3263)へ。

エシカル消費の講演と映画「10円キッチン」上映

時 11月11日(土)14時〜16時30分 場 総合文化会館
 講 四国大短期大学教授の加渡いづみさん
 定 先着80人 申 住所、氏名、年齢、性別、電話番号、同講座を何で知ったかを電話かファクスで市民課(☎66・1006、FAX62・2050)へ。

募集



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(金)までに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、電話番号、標語をファクス(☎33797・5676)で公益財団法人児童育成協会(☎03・3498・4592)へ。

市役所ロビーの絵画

市役所市民課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53cm×60cmまで(額縁を含む)。1人につき1点まで。
 申 10月2日(月)〜31日(火)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)

市営住宅の入居者

募集は倉谷、三宅、白鳥、市場(各1戸)、森日の出(2戸)、加津良、寿山(各5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)が同時に入居できる(市場は4人以上、加津良・三宅・森日の出(一部)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10月2日(月)から住宅・営繕課か西支所総務係で配布
 申 10月10日(火)〜13日(金)に同課(☎66・1050)へ。

舞鶴市駅伝競走大会

時 11月19日(日)9時から 場 東体育館横スタート
 内 男子 小学生以上、男女の部 中学生以上、男女の部 高校生以上、男女の部 ショートコース(4区間11.1km) …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 ファミリーの部を新設。中学生から一般まで男女混合のチーム。参加料は1チーム1,500円。表彰対象外
 申 10月27日(金)までに所定の用紙で、問 スポーツ振興課(☎66・1058、FAX62・9891)

料理教室の先生

ほっとハウスのレンタル厨房でお菓子やパン作りなどを教える先生を募集。対象も小学生や大人など選択可 対 ほっとハウスのチャレンジヤーとして登録できる人、10月〜来年3月に教室を開催できる人
 定 先着10組 他 詳細はスタッフと要相談
 申 10月2日(月)から電話かファクスでほっとハウス(☎・FAX62・1615)へ。

再生品の展示・申し込み

時 10月31日(火)までの平日(8時30分〜16時30分)と15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 同プラザ(☎64・7222)

陸・海・空自衛官候補生(来春採用)

時 男子・女子：受け付け時に通知
 対 平成30年4月1日現在で18〜26歳(平成3年4月2日〜12年4月1日までに生まれた人) 他 各種募集案内・職種説明などの個別相談も受付中 申 常時受付
 問 自衛隊京都地方協力本部舞鶴地域事務所(☎63・3272)

舞鶴医療センター附属看護学校

社会人入学試験
 時 11月17日(金) 10月18日(水) 11月2日(木)に申し込み用紙を郵送(消印有効)で同校へ。

推薦入学試験

時 11月16日(木) 11月1日(水) 11月9日(木)に申し込み用紙を郵送(必着)で同校へ。

子育て

子育て支援基幹センター

《あかちゃんひろば》時 10月6日(金)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
 《おやこひろば》時 10月18日(水)10時30分〜11時30分 内 あそびの紹介や絵本の読みかたり、保護者同士の交流など1〜2歳の子どもの母親

《あいらびひろば》

時 10月24日(火)10時30分〜12時 内 多胎児の親同士の交流・情報交換会 対 多胎児を育てている親とその子ども、多胎児を妊娠中の人
 《ひよこひろば》時 11月9日(木)・15日(水) 30日(木)10時〜11時30分 内 ふれあい遊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3日(火)から電話で同センターへ。

《共通》

場 中総台会館
 いものあそびな よちよちパーク
 時 10月6日(金)10時〜11時45分
 場 総合文化会館 内 子ども服・育児用品・おもちゃなどのフリーマーケット
 問 よちよち広場(☎63・4821)

舞鶴保育まつり

時 10月18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1,000人の子どもが歌や遊びで交流 問 実行委員会事務局(中保育所内、☎62・0292)

催し

教室・講座

募集

子育て

健康・保健

その他



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

健やか子育て「エアロビクス教室」

時 11月16日(木)10時～11時30分
 場 西総合会館講長崎優子さん 対子育て中の母親定先着15人他無料託児あり
 申 11月9日(木)までに電話で西公民館(☎75・6501)か子育て支援センター(☎75・6501)へ。
 なあと(☎76・8003)へ。

健康・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。インフルエンザの発症と重症化を予防するため、65歳以上の人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受けてください。

時 10月16日(月)～12月30日(土)
 対 65歳以上

料 1,500円(1回のみ)

※生活保護世帯と平成29年度市民税非課税世帯は事前申請で無料
 問 健康づくり課(☎65・0065)

その他



赤い羽根共同募金

10月1日(日)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個別募金や街頭募金、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 舞鶴市共同募金会事務局(社会福祉協議会内、☎62・7044)

一人で悩まず行政相談

10月16日～22日は「行政相談週間」

行政相談は、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無報酬で行うものです。市では、「巡回行政相談」を毎月第2火曜日の13時30分～15時30分に行っています。今月は、10日(火)中総合会館で実施。無料。秘密厳守。お気軽にご相談ください。

問 市民課(☎66・1006)

読書の記録を残しませんか？読書手帳

時 10月27日(金)から場 東図書館、西図書館
 内 貸出した本の記録用シールを発行：希望者は、発行に使用するパスワードの登録が必要(パスワードは、インターネットでの本の予約にも使用可能) ◆「ゆうさいくん読書手帳」の頒布：舞鶴市立図書館オリジナルで、限定2,200部(先着順)。1冊40円 東図書館(☎62・0190)か西図書館(☎75・5406)へ。

京都府の最低賃金が856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856円に改定。発効日は10月1日(日)から問 京都労働局(☎075・241・3215)

秋のクマに注意

毎年秋になるとクマが食べ物求めて活発に行動します。自宅や畑の周辺に、生ごみや収穫しない果実類(カキやクリなど)を放置しないでください。市では、ホームページやメール配信サービスでクマ出没状況の詳細をお知らせします。今後の出没に十分注意して下さい。《農林課》

全国茶品評会で産地賞を受賞

9月5～8日に長崎県で行われた全国茶品評会の「かぶせ茶の部」で舞鶴市が団体の部第3位を受賞。また、個人の部では第6位に植和田英子さん、第9位に増茂義郎さんが入賞されました。《農林課》

ヒアリ相談ダイヤルの開設

環境省では強い毒を持ち特定外来生物に指定されているヒアリについての相談ダイヤルを開設しました。ヒアリと疑わしいアリの発見した際や健康被害の問い合わせなどに対応。
 ヒアリ相談ダイヤル(☎075・046・110)

ヒアリ相談ダイヤル

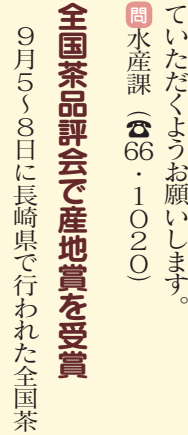
時 年末年始を除く毎日9時～17時
 他 京都府でもヒアリに関する相談対応を実施中
 問 府自然環境保全課(☎075・414・4706)

河川でサケを捕ることは法律で禁止されています

毎年10月～12月にかけて、京都府の河川に日本海からサケが遡上する光景が見られます。このようなサケを一般の方が許可なく捕獲することは法律(水産資源保護法)で禁止されており、これに違反すると懲役または罰金の刑罰を受けることとなります。サケの遡上は、河川の水質などの環境が良好に保たれている証拠でもあり、貴重な風景を郷土の誇りとして、静かに見守っていただくようお願いいたします。

問 水産課(☎66・1020)

ヒアリ



▲ヒアリ (環境省提供)

空家家を売ったり・貸したり・管理したり
 いけばと! など活用法を考えます。

空家に関するご相談なら!!

空家専用ダイヤル
 ☎0773-62-0002

不動産・売買・仲介・賃貸・管理

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

〔有料広告〕

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

お問い合わせは本店へ

〔有料広告〕

◎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。



《カレンダーの問い合わせ先》 ●社会保険労務士相談 (年金・労務) …京都府社会保険労務士会 (☎ 075・417・1881)
 ●聞こえの相談…聴言センター (☎ 64・3911、FAX 64・3912) ●療育相談…生活支援センターみずなぎ (☎ 64・3766)
 ●女性面接相談…人権啓発推進室 (☎ 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) ●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) ●人権相談・特設人権相談…法務局舞鶴支局 (☎ 76・0858)
 ●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)
 ●身体障害者相談会…巡回更生相談…障害福祉・国民年金課 (☎ 66・1033、FAX 62・7957)
 ●看護職就業相談会…府北部看護職支援センター (☎ 0772・46・9002) ●ごみの収集…生活環境課 (☎ 66・1005)

日	月	火	水	木	金	土
<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>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎ 63・4970</p>	<p>●看護職就業相談 13:30～15:00 ジョブ・サボ 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>行政書士相談 10:00～13:00 市役所本館</p>	<p>税理士相談 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 10:00～16:00 ジョブ・サボ 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 ※先着 12人</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ 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</p>	<p>●救急・急病診療 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 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>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 8:30から ●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎ 62・2510</p> <p>●ごみの収集 9日の祝日の可燃ごみと不燃ごみは通常のとおりに収集。</p>	<p>療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ 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 巡回市民・行政相談 13:30～15:30 中総合会館</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ 女性面接相談 11:00～14:10 フレアス舞鶴 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</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・サボ ●京都J Pカレッジ 13:00～14:50 15:00～16:50 ジョブ・サボ 女性電話相談 10:00～16:00 ☎ 65・0056</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ 身体障害者巡回更生相談 13:00～15:00 身障センター ※申し込みが必要</p>	<p>●救急・急病診療 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 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>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 13:30から 中丹広域振興局 ※10/13 9:00から申し込み 先着 10人 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>【申し込み日に注意】 ●弁護士法律相談の申し込み日は決まっています。</p>		<p>●若者サポート ステーション出張相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ 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 10:00～16:00 ジョブ・サボ 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 ●弁護士市民法律相談 13:00から 西駅交流センター ※10/18 8:30～12:00に申し込み 定員 11人 (抽選)。</p>	<p>●救急・急病診療 開業医の診療終了後 舞鶴共済病院 ☎ 62・2510 社会保険労務士相談 (年金・労務) 10:00～16:00 らぼーる</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>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎ 63・4970</p>	<p>療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ ●マザーズジョブ カフェ巡回相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ ●福祉のお仕事出張相談 13:00～16:00 ジョブ・サボ 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>●各種就業相談 ジョブ・サボ まいづる (☎ 63・0810) 【舞鶴企業・就職応援ネットも公開中】</p>	<p>定例教育委員会 14:00から 市役所別館 身体障害者相談会 13:00～14:30 身障センター</p>	<p>聞こえの相談 13:00～16:00 聴言センター ●若者サポート ステーション出張相談 10:00～15:00 ジョブ・サボ ●京都J Pカレッジ 13:00～14:50 15:00～16:50 ジョブ・サボ 女性電話相談 10:00～16:00 ☎ 65・0056 ●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p> <p>●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。</p>	<p>●救急・急病診療 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 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>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>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</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

納付のお知らせ (納期: 10月31日火)…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 4期

●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にお願いします。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。

休日・土曜日の水道修理

当番会社

(株)前川管工事工業所 ☎ 75・1198

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
3日(火)	9:30～12:30、13:30～16:00	バザールタウン舞鶴
21日(土)	9:30～12:00、13:00～15:30	市役所赤れんがフェスタ会場
22日(日)		

※骨髄バンクドナー登録会も同時開催。全て400^{ミリ}以上の献血のみ。



市民からの声を行政に

行政相談委員 多田 弘子さん

行政についての困りごと（要望や苦情）、手続きに関する問い合わせなどの相談を受け、解決のための助言をしたり、関係行政機関への報告を行う行政相談委員。今回は、平成11年から18年間、行政相談所で市民からの相談を受け、市民と行政のパイプ役をされている多田弘子さんにお話を伺いました。

行政相談委員として

平成11年に市役所から話を受け行政相談委員に就任された多田さん。当時、そんな仕事があるということも知らなかったが、新たな世界を知ることができるとチャンスと思って引き受けたという前向きな考え方の持ち主。行政相談委員の仕事は、行政相談所の開設だけでなく、京都市内の京都行政評価事務所に府下の相談員が集まり、それぞれの活動状況の報告や問題案件の討議をしたり、研修を受けることもあるそうだ。

どんな相談を受けるのか聞いてみると、「私たちが相談を受けてすぐに解決できることはそうありません。一緒に担当課に行って話をすることもありますが、話を聞くだけのことも多いです。でも相談内容は一般的には大きなことでなくても本人にしたら大きな問題なので、最後まで『聞く』ことが仕事だと思っています。話ができる人が周りにいない人も多いですから、聞くだけでもずいぶん気持ちが悪くなるよかったです」と答えてくれた。

相談された中で実際に改善されたことは、国勢調査の配布書類に「拡大文字調査票」が

あることの記載がされるようになったことだ。国勢調査の調査票の文字が小さくて記載に苦労したという高齢者からの苦情を受け、調べると、拡大文字調査票は用意されていたのにそのことが記載されていなかったため、利用されていなかったそうだ。このように市民からの意見が取り入れられ改善されることにやりがいを感じ、また、相談者を受け入れ、寄り添うことの大切さも感じるという。

社会での女性の活躍

行政相談委員になる前、多田さんは舞鶴農業協同組合東支店で、中丹では初の女性支店長。当時は、資格でも仕事でも男性と同等では男性が役職に用いられたため、常に男性の上を上をと目指したという。管理職になるには本人の意欲と覚悟も必要だが、家族の理解がないと無理だったと。一人の上立つには、自分が言うだけのことをした上で人に言わなければ誰もついてきてくれないし、一人で突っ走ってもだめ。部下を育てることを常に考えて仕事をしてきました。部下を育てる事については今も同じですが、それ以外はもうそんな時代ではないです。家事や子育てを担っている

行政相談委員の存在を周知させたい

多田さんが相談委員に就任した頃は、京都府下は全国でも女性相談委員が少なかったが、今は84人中35人が女性で全国でも上位だ。「舞鶴には私を含め3人の行政相談委員がいます。行政相談所に気軽に来てもらい、どんどん活用してほしいです。行政相談委員のことを知らない人が多いので、こんな場所もあるんだと伝えたいです」と話してくれた。

広報まいづるのカレンダーに毎月、第2火曜日「巡回市民・行政相談」の日があります。行政についての困りごとの相談や手続きの問い合わせなどあれば、行政相談委員さんに相談してみたいかがでしょうか。

※行政相談委員…行政相談委員法に基づき、総務大臣から委嘱されたボランティア。10月16～22日は行政相談週間です。

まいづる
花図鑑

新潟県から鳥取県の日本海側の林の下に生える常緑の小低木。枝は地面近くを這って伸び、先は立ち上がる。葉は対生し、長さ6～12センチの披針形から長楕円形で先は尖り、縁には細かい鋸歯がある。夏、今年枝の葉腋から垂れ下がった花柄を出し、暗紫色の花を数個付ける。果実は丸く径8ミリほどで赤く熟したら裂けると橙赤色の仮種皮に包まれた種子が出る。名前の由来は、紫色の花が咲くマユミの意。マユミの語源は昔マユミの木で作ったことから。京都府絶滅危惧種。

【協力】 瓜生勝朗

市文化財保護委員(植物分野)



ムラサキマユミ
(ニシキギ科)

見ごろ 10～11月頃

