クイズに答えてステキな商品を当てよう！

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。

問題1 ○○団にあなたの力を!!

問題2 10月8日㈷9時30分スタート
赤れんが○○○マラソン

問題3 赤れんが2号棟で配布中
カード型パンフレット　マンホール○○○

10月号プレゼント
海自カレー「牛ヒレこくまろカレー」を5名様に

マナイ商店街の一角にある御台所セバルでは「護衛艦ひゅうが」のカレーライスを忠実に再現した「牛ヒレこくまろカレー」を販売中。食べ応えのある牛ヒレ肉を赤ワインで煮込んだマイルドで高級感あふれるカレー。ぜひご賞味を。セットにはサラダとドリンクも。

提供：御台所セバル
（市内引土300-11マナイ通り3丁目、☎75・3257）

【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
◆今月号の広報まいづるで一番面白かった記事を教えてください。
◆よく聞くラジオ局とその理由を教えてください（複数回答可）。

応募方法

「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㈭（消印有効）までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全問正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。
※お寄せいただいた感想、ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

◆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揚松明　②27　③おこし

大臣表彰、世界・全国大会等で好成績・出場者を紹介

環境大臣表彰

◆自然公園関係功労者
一瀬政人（引土）
若狭湾国定公園を中心に、自然保護の普及啓発に努めるなど、健全な自然環境の維持増進等に尽力された功績が評価されました。

全国大会で好成績

☆全国中学校水泳競技大会平泳ぎ200ﾒﾄﾙ3位（8月17日～19日、岡山県）
鍵本彩夏（城北中2年）

世界大会出場おめでとう

☆ITU世界トライアスロン選手権（9月16日、オーストラリア）
村中大輔（常）

全国大会出場おめでとう

☆全国中学校陸上競技選手権大会（8月18日～21日、岡山県）
福本陸晴（青葉中3年）

☆日本スポーツマスターズ2018（9月15日～18日、北海道）
◇**バスケットボール**…表良一（白滝）
◇**ソフトボール**…岸本敏和（福来）、木船安雄（泉源寺）、剛谷卓男（朝代）、小林豊（天台）、櫻井雄一（八反田南町）、杉山兼一（上福井）、西岡均（清美が丘）、林田茂之（伊佐津）、松味努（田中町）、宮下博（紺屋）、森谷信哉（中山）、山口弘（円満寺）、吉原滋人（行永東町）

☆全日本シニアソフトボール大会（10月6日～8日、山梨県）
生田勝美（竹屋）、井澤明生（公文名）、志馬義高（愛宕浜町）、平野太一（引土）、藤山豊一（喜多）

☆国民体育大会トライアスロン競技（10月7日、福井県）
村中大輔（常）

☆ジュニアオリンピック陸上競技大会（10月12日～14日、神奈川県）
福本陸晴（青葉中3年）、浦川尚樹（城北中1年）

☆全日本ハイシニアソフトボール大会（10月20日～22日、大分県）
生田勝美（竹屋）、井澤明生（公文名）、岩崎孝志（高野台）、柴田政善（寺内）、島田功一（京月東町）、志馬義高（愛宕浜町）、鈴木敏行（浜）、瀬田清善（高野由里）、中村稔（天台）、野瀬郁生（余部上）、禁村房生（白浜台）、林田富夫（伊佐津）、平野太一（引土）、藤山豊一（喜多）、山口次男（森本町）

☆JOCジュニアオリンピックカップ全国都道府県対抗中学バレーボール大会（12月25日～28日、大阪府）
谷口佐菜（城南中3年）、藤巻乃花（青葉中3年）

（以上敬称略）

お詫び
広報まいづる9月号21ﾍﾟｰ「全国大会等出場者を紹介」の小学校・出身校に誤りがありました。お詫びして訂正します。◇**バスケットボール競技**…岩田誠仁朗（志楽小6年→余内小6年）、中西哲太（余内小6年→志楽小6年）◇**夏季水泳競技大会**…和田弦大（府立工業高3年、城北中出身→城南中出身）

大人用おむつ

あなたの笑顔のために
舞鶴市民病院

老いの一つの症状である意図しない尿漏れ・尿失禁などの排尿障害。これに対して大人用おむつという選択肢があります。しかし「できていたことができなくなる」という点やその処理を介助者に頼むことなどが自尊心を損うと、敬遠する人もいます。一方、おむつ市場の規模は2012年に大人用おむつが子ども用おむつを上回るなど、広く使われています。形状や種類もさまざまで、薄さや吸収量も日々進化しています。1人ひとりに最適なおむつの組み合わせで、より快適に過ごしてもらうための市民病院の取り組みを紹介します。

◆組み合わせて使う大人用おむつ

大人用おむつはパンツ型やテープ式のおむつと尿取りパットを組み合わせて使用することが子ども用との大きな違いです。「自力でトイレに行けるが、尿漏れなどがある場合」から「トイレへ行くのが困難な場合」まで、患者さんの容態や使い方に合わせて多様な製品を組み合わせることで対応しています。

◆おむつの種類と効果的な使い方

《パンツ型おむつ》パンツに近く、上げ下げができるのが特徴。単体の使用も可能ですが、尿取りパットと組み合わせるとパットが濡れた時、簡単に交換できるという利点があります。組み合わせには薄型で2～4回分の吸収量のものを選びます。大きなものはゴワゴワとし不快感を与えるうえ、隙間ができて漏れの原因にもなります。

《テープ式おむつ》パットをしっかり固定する役割を持ち、大きくても小さくても漏れの原因となるためサイズ選びが大切。適切なパットを選ぶことで漏れや皮膚トラブルに効果的です（おむつは尿用に作られています。便下痢・軟便対策には下痢・軟便専用パットがあります）。

《尿取りパット》1回約150ﾐﾘﾘｯﾄﾙを目安に1～4回分など吸収量に合わせ複数の製品があります。何枚も重ねて使うとたくさん吸収すると誤解されがちですが、身体の動きを制限し、寝たきりや床ずれの遠因になったり、隙間ができて漏れの原因にもなるため、重ねて使うより吸水量の多いものを選ぶ方が適切です。

市民病院ではオムツフィッター1級という専門知識を持った看護師が常勤し、その指導の下で患者さんの状態に合わせたおむつ選びや当て方を実践しています。

〈市民病院　京都むつき庵オムツフィッター（1級）看護師〉

Our community　夢中になる時間

自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介

南舞鶴スポーツ少年団

南舞鶴スポーツ少年団は「鍛え体力　育てよ友情」をモットーに倉梯・倉梯第二小学校区の2～6年生を中心に活動しています。種目は、野球とバレーボールで週3回（水・土・日曜日）の練習と試合にもたくさん参加。ほかにも大森まつりのみこし担ぎや野外活動、もちつきなどの地域行事へも参加しています。子ども達には、あいさつをしっかりすることや仲間とともにスポーツを楽しくできるよう工夫しながら活動しています。昭和46年に設立して今年で48年目になり、これまで送り出した卒団生は1,400人を超えています。立派に成長した卒団生がOB・OGとして活動に顔を出してくれた時は、とてもうれしく思います。2年後の設立50周年に向けて、これからも元気に楽しく活動していきます。

【問い合わせ先】
南舞鶴スポーツ少年団の﨑山さん（☎62・7222）

①年末のもちつき大会②みんなでキャンプ③設立当初から活動を続ける水上さん（左）上ノ山さん（中）﨑山さん（右）

掲載団体を随時募集中　自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介します（応募多数の場合選考）。
https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto/uketsuke/dform.do?asc=maizuru