

広報

MAIZURU CITY NEWS

まいづる

2019

1

Vol.995

明るく元気太陽



P 2 「ひと・まちが輝く 未来創造・港湾都市 MAIZURU」を目指して

P 4 新春対談「便利な田舎」

P10 今年は30回の入港！クルーズ客船

市民綱引大会(文化公園体育館、昨年12月2日撮影)



市公式インスタグラム
舞鶴の素敵な写真をハッシュタグ「#myまいづる」で公開中



市公式フェイスブック
市内であった出来事や季節の風物詩を紹介





ひと・まちが輝く

未来創造・港湾都市

MAIZURUを目指して

あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しく希望に満ちた「新春」をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

明治150年を迎えた昨年は、旧軍港四市のフォーラムや防衛省とともに行った明治150年記念セミナーなど、改めて明治期を振り返ると同時に、先人から引き継いできたこの素晴らしい舞鶴の魅力を再発見する取り組みに注力してきました。

私は「地方創生の原点」は、市民がこのまちに愛着と誇りを持つことが最も大切だと思っています。このまちで生まれた子ども達が、豊かな自然、文化、歴史を知ること、このまちを好きになり、住み続けたいと思えるまことにしたいと思っています。

これまでのまちづくりは「交流人口300万人・経済人口10万人」都市・舞鶴を政策目標に掲げ、引揚記念館収蔵資料の「ユネスコ世界記憶遺産」登録や旧軍港四市の歴史ストーリーの

「日本遺産」認定など、本市ならではのまちの魅力を磨き、価値を高め、広く発信することで、市民の皆さまがこのまちに誇りを持つとともに、国内、海外の人からも注目していただけるような施策を計画的に進めてまいりました。

その成果として、平成23年に約153万人だった交流人口は、平成29年には約283万人まで急増し、経済人口も約9万8,500人となる中で、市民の皆さまがまちに誇りを持ち、行政と一緒に元気なまちづくりを頑張ろうと思ってくれたらいい。企業等に投資や連携をしていただき、まちづくりを手伝ってもらおうことのできる土台ができたのではないかと思います。

また、市役所の運営については、民間企業のようにコスト意識を大切に、無駄のない効率的な行政運営を常に意識し「予算や人の削減、縮小」といった従来型の行革ではなく、将来

を見据え、公共施設マネジメントや債権管理の適正化、人事評価制度の導入、受益者負担の適正化など、市民ニーズや社会情勢の変化に対応するための行財政改革を鋭意進めてきたところです。

本年は、「平成」から元号の変わる新たな時代の幕開けの年です。本市においても、次の8年間に向けた「第7期舞鶴市総合計画」のスタートを切る年であり、大きな巡り合わせを感じています。

4月からスタートする次期総合計画では、市民と行政が、共に未来に向けた「ひとづくり」「まちづくり」に取り組む「未来を拓くまち」を目指します。また、本市がこれまで担ってきた日本海側における「国防」「海の安全」「エネルギー」「ものづくり」「観光」の拠点としての重要な使命・役割を将来も果たしていくことのできる「国際交流・港湾都市」であり続けるまちを



目指して「ひと・まちが輝く 未来創造・港湾都市 MAIZURU」を都市像に掲げてまいります。

また、まちづくりの基本理念を「次代を担う子どもたちに夢と希望を、年寄りには感謝を」とします。将来担い手となる若者や子ども達の郷土愛を育み、夢や希望を持ち、その夢を叶えることができるまちを目指すとともに、私たちを育て、このまちを築きあげてこられた世代の皆さまには、敬意と感謝を表すことはもちろんのこと、知恵と経験を生かして、生きがいをもって地域で活躍し続けることのできるまちを目指してまいります。

かつて、人は厳しい自然環境の中で、人と人とのつながりを大切にし、コミュニティの中で生活を営んできました。時代が科学技術の発達した現代へと移り変わり、社会が成長から成熟へと転換する中で、都会を中心に、コミュニティに頼らなくても生活ができるようになり、人と人とのつながりが希薄になっています。

全国的に、東京一極集中、地方都市の人口減少が課題となっています。都会へ「ヒト」や「モノ」を送っている地方が衰退すれば、都会も衰退し、日本全体が衰退することから、日本全体の活力を維持していくには、都会と共存できる地方拠点都市を維持していく必要があります。

私たちの住むこの舞鶴は、日本海側の重要な拠点となる地方都市であり、引き続きその役割を担っていか

なければいけません。そのためには、地域が元気で、都会と共存していくことのできるまちづくりを進めることが必要であると思っています。

そうした思いの中で、本市の目指すべき「将来のまちの姿」として、昔のように人と人とのつながりを大切にしながら、都会にはない豊かな自然、文化、歴史に触れることができ、一方で今後、さまざまな分野で普及するといわれ第4次産業革命と呼ばれるAI（人工知能）やICT（情報通信技術）といった先端技術の導入を積極的に行うことで、市民が快適で心豊かに暮らすことのできる「便利な田舎暮らしができるまち」を実現していきたいと考えています。

また、まちの主役である市民や事業者の皆さまが、さらに活躍していただくことのできる「市民（事業所）が元気なまち」を目指すとともに、各界各層との連携や本市のまちづくりを応援していただける企業等との連携、京都府北部5市2町による広域連携を積極的に行い、「多様な連携のもと、持てる資源を効果的に活用するまち」を目指してまいります。

こうしたまちづくりを実現する中で、このまちで「生まれ」「育ち」「学び」「働く」サイクルを強化し、「住んでみたいまち、住み続けたいまち」にしていきたいと考えています。

この節目となる新たな年を迎え、これまで取り組んできました「誇りを

もてるまちづくり」「市内外に注目してもらえるまちづくり」の成果を最大限に活かし、さらに未来へつなげ、飛躍し、先人から引き継いできたこの素晴らしい舞鶴を50年、100年先の未来においても輝き続けるまちにしていきたいと考えておりますので、本年も変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、市民の皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。

舞鶴市長

多々見良三





便利な田舎 新しい時代の田舎暮らし

岡山茉莉さん

埼玉県出身。夫のUターンに同行し、埼玉から舞鶴市に移住。Instagramでフォロワー数約9万人の漫画家「まりげ (marige333)」さんとしての仕事もこなす。投稿を書籍化した「たのしいことを拾って生きる。～まいにちいろいろ、家族ドロップス～」はネットや市内の書店などで販売中。現在は3児の母として子育てにも奮闘中。

藤本和志さん

広島県出身。大学卒業後、東京で大手人材会社の新卒採用を担当。退職し、京都へ。現在は株式会社ツナグムに所属し「京都移住計画」や京の田舎への移住支援「京都移住コンシェルジュ」として「居職住」で新たなライフスタイルづくりを行う。また、地元や地方（全国）での新たな働き方や生き方の価値をつくる「ミツカル meetslocal」のプロジェクトを立ち上げる。

不安はありませんでしたか？
岡山さん(以下敬称略) 友人が誰もいない環境は「大丈夫かな」と思いました。でも、実際来てみると、子育て世代とは「あそびあむむ」などで出会いますし、そんなに閉ざされた環境ではないなと思いました。1人ぼっちという感覚にはなりませんでしたね。

私たちにとっての移住・定住
市長 私は、人口が減っていくからといって、移住してほしいとは思っていないんです。地元の人がちが住みやすいと思わない限り、よそから来てくれるとも思っていない。都会の暮らししか知らない人たちに、田舎では広い所であったりと暮らせるし働くところもある。休日には都会に行こうと思うと「時間半もあれば行ける。田舎で暮らしてみませんか？」と提案していきたいと思っています。

移住・定住と聞くと、農業や漁業をするために地方に移住することを想像されるのではないのでしょうか。豊かな自然のある田舎はそれほど大きな魅力ですが最近では一概にそうとは限りません。
埼玉から舞鶴に移住された岡山さんと、京都府への移住希望者を地域とつなぐ京都移住コンシェルジュの藤本さんを交えて、「移住・定住をテーマに対談しました。」

市長 藤本さんはどうして京都移住コンシエルジユをすることになったんですか？

藤本さん(以下敬称略) 私の場合は暮らしたいよりもこの仕事があったからですね。この仕事が目白のは移住支援を通じて地域の人も会いますし悩んでいく移住希望者にも会います。移住は暮らして面やコミュニケーション、仕事など全てが見付からないと進まないの、人生の転機を支援するのは難しいけれども一番面白い仕事じゃないかなと思って選択しました。それに東京で3年間やりきった感があり、学生時代に過ごした京都に戻ろうと思ったんです。

便利な田舎

市長 地方があつての都会だったのに、今人口が減って地方が危機に面しています。人と人のつながりを大切にしながら、都会の利便性も同時に合わせ持っている「便利な田舎」を残さないといけないと思ってるんです。

岡山 私も都会と田舎のいいとこ取りができるなと感じています。夫は大浦の佐波賀地区で力キを養殖していますが、自分たちでウェブサイトを作って、お客さまに直送しています。発送日当日に水揚げし、生きたままお届けしています。初めて生きた力キを食べたと言われる人も多くて好評です。

私は子育てや田舎暮らしをマンガにしてインスタグラムでほぼ毎日発信しているのですが、9万人近くの人を読んでくれています。舞鶴に住んでいても全世界に発信できるので、ここでの生活や京都にも海があるんだということを知ってもらえることができます。

藤本 都会と田舎の両面を持つまちはいいですね。都会で便利な暮らしをしている人がいきなりどこか別の場所に移るのは結構ハードルが高いんです。それなりの便利さと不便さを兼ね備えて、ハードルが高過ぎず低過ぎずみたいなまちは紹介しやすいですね。

市長 舞鶴は魚や野菜などおいしいものがいっぱいあるし、都会にある環境もかなり整っています。また、子育て交流施設「あそびあむ」をついたり、公立こども園の整備、中学校の給食や小中学校のエアコン完備など。乳幼児教育も最先端で子育て環境にはすごく力を入れてきました。

岡山 やっぱ子育て環境というのは移住する時のキーポイントですね。

藤本 移住者を大きく分けると、20〜30代の地方で仕事を基本にして何かしたい人、20〜30代の子育ての環境も含めて田舎で暮らしたい人、40〜60代の第2の人生を田舎で過ごしたい人の3つだと思っています。子育て環境がこれだけハード、

ソフト面で整備されているのはすごく安心される要素だと思います。

市長 地方が生き残るためにはまちに対する愛着と誇りがないとだめです。「こんなまち…」という表現をしていたら若者はどんどん出て行ってしまふ。舞鶴が「こんなまち…」って言われるようなまちなのか？と聞くと、そうではないと思います。魅力も資源もいっぱいあるのに、ここに生まれた人は慣れてしまつて気付いていない。

岡山 言いますねえ。「何も無いよこんなところ」って。埼玉県出身の私は、舞鶴っていろいろあるなと思いますけどね。魚介類はもちろん、かんきつ類もおいしいですし。自然はあるし。

市長 それを聞いた子ども達も「何も無い」と思っているのが残念です。

藤本 東京のイベントでよく話をするのが、都会では何万分の1、何十万分の1の存在なの、ちよつと地方にいくと何十分の1、何百分の1になる。1人ひとりの顔が見える中でやっていくのかどつちがいいのか、問いかけています。

岡山 舞鶴で力キの通販をするという話をしたら、「こんな田舎でそんなことをしても東京の人は

買わないって」って言われたんです(笑)。でも、東京の人は築地とかの値段が基準なので、食べて納得の価格だから高いとは思わない。東京では、新しいことを始めても、次の日にはもう違うことが始まるから関心がすぐ移る。でも、舞鶴から発信することが逆に目新しさがあるというか、あえてこの場所で行っていることが面白いと取材してもらえたり。それは田舎のメリットなんだと思っています。

新しい時代の田舎暮らし

市長 ビニールハウスの温度を管理して収穫量を上げるとか、定置網漁であれば人工衛星を利用して海

水の温度や水流を把握すれば魚が集まっているか分かると思います。「AI」や「ICT」を活用し効率化した1次産業をすることか、加業者と組んで都会にインターネットで売り出すとか。田舎だからとネガティブになるのではなくて、工夫すれば新たな商売があると思ってるんです。

岡山 そうですね。SNSの活用とかインターネットに苦手意識を持っている人が多いのはもったいないと思いますね。

市長 高く売れる販路を見つける、高く売るためにどう加工するのかを考える時期。発想を転換して付加価値を付ける。





岡山 皆さん分かってはいるけど、どう自分に落とし込んだらいいのかが分からないんじゃないかなと話していて感じます。夫の祖母に教わりながら農業もやっていますが、野菜を収穫するだけでなく農業体験などの付加価値を提供して収益をあげる方法もあるのでやり方次第かなと。

藤本 学生のUターンは公務員か金融業じゃないと戻らない人が多くて、職種とかこういう分野の仕事ってカテゴリーミスしてしまうと、どうしても都会に見劣りしてしまう。でも、最近の移住者は、農業もしながら物を作って売るとか、昔で言う副業みたいな事をやっていることが比較的多いですね。

岡山 商品のパッケージも、今ま

でと違う若い世代にアピールするために、少しデザインを変えてみるのもありかなって提案しているところです。

藤本 既存のやり方を大事にするとか、集落でも昔ながらのルールがあつて、そのやり方を大事にするのはすごく正しいことだし大切なことだと思います。でも、外から来た人ってその文化を共有してないなかつたりするので、うまく中和とか混ざり合わせるのが課題だと思います。

行政の役割

市長 中和させたり移住者と地域の間に入つてうまく調整するのは市職員の役割だと思っています。例えばよそから来た人に「この地

域はこういう習慣があるので、これは守ってね」と、地域に入る時に基本的なルールを伝えるのは市職員です。また、農業や漁業のやり方を変えたり、新たなことにチャレンジする時も市職員が行つて、こういうことをやってみないかと提案する。行政としての大きな役割だと思っています。

岡山 市役所の方はいろいろサポートしてくださいますよね。

藤本 どういう暮らしをしたいとかここで何がしたいとかがまだ分からないけど、移住先を探している人が多いのですがそういう人を舞鶴に紹介すると、「舞鶴ならこういう暮らしができますよと、いろんな場所を回りながら一緒に考えてもらつたりするんです。そこまでしてくれる職員がいるっていうことがまず素敵だなと思います。

岡山 心強いですね。

藤本 人の顔が見える関係性をどうやって作るかが大切だと思えます。そこからこういう暮らしを真似したいと外から入ってくる人もできます。今任んでいる人たちが自分たちのコミュニケーションとか地域活動を面白いと感じることで、だんだんと層が広がってくるんじゃないでしょうか。いろいろな地域を見て感じるの、移住した人と地元の人が別枠みたいな感じで、あまり混ざり合っていないなと思うことがあります。舞鶴は



大きいまちですし、移住促進をしなくても転勤や転職で来られる人も多いため、そういう人たちと移住した人たちが交流する場を作っていければ面白いコミュニケーションができるのではないかなと思います。

舞鶴人の優しさ

市長 舞鶴の人は人懐っこいんですが、社交性がよいとは言えないので、自分から積極的に付き合うというよりは、よその人が近寄ってくるを受け入れるんです。

岡山 ほんとにそうですねー移住したての頃、村を歩いていたら「あんた誰や」と唐突に言われて「えっ」ってびっくりしましたが、その時は自己紹介を。村の祭りや

集まりなどに家族で参加するようになったら、今は、こんなに温かい人たちがいる所、他にあるのになって思つてくれます。

市長 移住した人たちから近寄って行つたらいいと思いますよ。

岡山 そうですよ。一歩踏み出せば温かく迎えてくれる人柄のよさ、人情の厚さがあるなと思います。

藤本 住民の方も気にはなっているんですけどね笑。

岡山 最近、夫が車で出張して、私と子ども達だけで家にいたんです。大浦半島のバスは土・日曜日祝日は連休なので、ちょっと心細いなあと思っていたら、車のないことに気付いた集落の人たちが「大丈夫っ子どもが急に熱でした

り、困ったことがあったら言っ
てよと声をかけてくれて、おまけに
焼き鳥とか買ってきてくれたりし
て、普段より豪華な夕食になっ
ちやったり(笑)。

掛け合わせることで新たな発見

岡山 夫は、漁業をしたことから移
住したわけではなく、自分が独
立して何かをやりたいと思った時
に、自分の持っているカードを並
べてみたらいいんです。東京で木
製雑貨のデザイナーをしていたの
で、ある程度ブランディングの仕
方は分かる、祖父が舞鶴で力キの
養殖をしている、じゃあ、そのカー
ドを組み合わせたらどうという面白
いことができるかなって。今移住
を考える人たちも、絶対持ってい

るカードがあると思うので、それ
と、舞鶴にしかない資源を掛け合
わせた時に、どんな面白いことが
できるのかを考えると何か見えて
くるかもしれないですね。

市長 例えば、英語を話せる人は
たくさんいますが、英語の手話と
日本語の手話もできたら、手話を
介して一つの仕事になる。一つひ
とつの時はありふれていても、そ
れを2つか3つ重ねたら希少価値
が出る。

岡山 同年代の移住者が「英語×
クッキング」でクルーズ客船で観
光に来た人に英語で料理を教えて
いていますが人気です。

藤本 教育として子ども達にして
も面白いかもしれませんね。

市長 工夫好きで、何かしようにか

なと思う人は田舎に向いていると
思います。都会は研ぎ澄ましたよ
うな最先端をやっている人はい
いんだけど、最先端でなかったら意
外と注目してくれない。

岡山 ほんとそつなんですよ。

市長 都会の良さと田舎の良さを
併せ持つ都市環境を、このまちに生
まれた子ども達もいいと思っ
けるのだらうとまちづくりをして
きました。今日お二人と話して、間
違っていなかったという思いです。

藤本 どんな人にこのまちに来て
ほしいですか？

市長 やはりその人の生活観、人
生観、どういふ暮らしをしたいか
がマッチした人に来てほしいで
す。我々には何通りも生活パター
ンを提案できませんから。

「便利な田舎」を提案するなか
で、このまちに生まれてずっと住
み続けてくれる子どもが7割、残
り3割は舞鶴のことを良く知った
上で、自分の夢を求めて都会に出
ていくこともやむを得ない。都会
でチャレンジするよつな若者がい
る元気なまちでないとけないと思
っています。

一方、都会で生まれたけれども
地方の環境で住みたい人には、ど
んどん来てほしいですね。移住者
や若者の見方、考え方は、刺激を与
えてくれます。その知恵や思いを
しっかりと生かしつつ、これまでの

良いところを融合させ、市民が誇
りを持てる「便利な田舎」を作りた
いと思います。



【協力・場所提供】

カフェ&デリ
Azur (アズール)
総合文化会館内 (浜)
TEL: 070-3248-1152

広報紙コンクール 初応募で優秀賞

地域のメッセージを広報紙で

昨年発行した「広報まいづる」9月号が第31回近畿市町村広報紙コンクール（毎日新聞社・毎日文化センター主催）で応募総数80団体の中から第4位となる優秀賞3席を受賞しました。

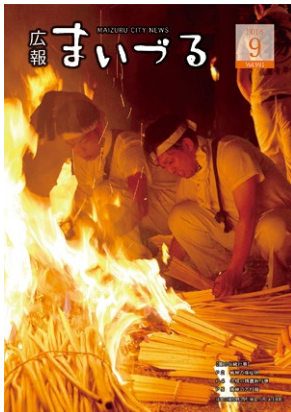
9月号は、お盆の伝統行事である「城屋の揚松明」「小橋の精霊船行事」「吉原の万灯籠」をピックアップ。お祭りを守る地域住民の誇りと、行事に参加する人の表情を組み写真で表現しました。



▲優秀賞3席の賞状と盾

審査では「伝統行事のビジュアル展開は広報紙の域を超えている。中面も単なるお知らせにしないという強い意志が見える」と審査講評を受けました。

《広報広聴課》



▲広報まいづる9月号の表紙



▲2～3ページでは「城屋の揚松明」を紹介



▲4～5ページでは「小橋の精霊船行事」と「吉原の万灯籠」を紹介



▲杵を使って餅つきを体験

お餅つきしましよ、ぺったんこ

地域で世代間交流

森地区の恒例行事「ぺったんこ大会」が12月9日、南公民館で行われました。

伝統行事を通じた世代間交流を目的に森民生児童委員協議会と市

社会福祉協議会の共催で毎年行われており、今回が12回目の開催。この日は、同地区の子ども達約100人が参加し、杵きねと臼うすを使った餅つきを体験したり、ペットボトルを使ったゴムカー作りをしたりして楽しみました。また、学生ボランティアがサンタクロースに扮し、子ども達にプレゼントを手渡しました。

《福祉企画課》

フォトゲイニング in 舞鶴



地図をたよりに時間内にチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影し得点を競う「フォトゲイニング」を行います。2020年NHK大河ドラマ「麒麟がくる」にも深く関係する細川幽斎ゆかりの田辺城下を家族や友人、職場の同僚と一緒に巡ってみませんか。

◆日時 3月3日(日)9時30分から ◆場所 西市民プラザ集合

◆内容 20歳以上を含む2～5人でチームを作り、地図にあるチェックポイントの写真を撮影。ポイントごとの得点を競う(得点上位チームに賞品あり)。 ◆定員 先着300人

◆参加費 ◆一般…2,500円(中学生以下1,000円)

◆ファミリー…1組3,000円

◆その他 主催はアクトレップフォトゲイニングプロジェクト実行委員会。政策づくり塾(事務局：企画政策課内)が企画協力。

◆申し込み方法 実行委員会ホームページ(右のコードからアクセス可)。

▶詳しくは、実行委員会事務局(☎06・6699・5000)へ。



▲コード

学生のアイデア光る

駅前を彩るイルミネーション

JR東舞鶴駅北口とJR西舞鶴駅西口の駅前広場がイルミネーションで装飾され、辺り一面が華やかで幻想的な空間に変わっています。

イルミネーションの立案や設置、プログラミングなどは市内の学生が行っており、東舞鶴駅前には舞鶴高専が、西舞鶴駅前にはポリテクカレッジ京都の学生が担当しています。

東舞鶴駅前には「みんなで操れ！カラフルイルミネーション」をテーマに3曲の音楽に合わせて音と光で照らされたり、LEDボールとツリーの点灯パターンが次々に代わり、辺りを華やかな雰囲気にも照らしています。

また今回は、若浦中学校の生徒が舞鶴高専の学生に指導を受け、作製したハートとボールを



▲西舞鶴駅前広場が4つの点灯パターンで照らされる



▲東舞鶴駅前広場がカラフルに

かたどったイルミネーションも点灯。

西舞鶴駅前には「スターライトステーション・舞鶴を彩るポリテクの光」をテーマに木々やステージ上のペンチ、時計塔（太鼓楼）をLEDライトで飾り、順番に光ったり交互に光ったり、4つの点灯パターンで照らしています。

駅前広場のライトアップは駅前を光で彩ることで市民や市外からの来訪者を温かく迎え、にぎわいを創出することを目的に毎年実施。イルミネーションは、2月20日（水）までの17時～24時まで点灯。ぜひ見に来てください。

《土木課》

超一流の音楽で心豊かに

城南中でオーケストラ公演



▲指揮者体験する生徒

11月29日に城南中学校で東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団（約70人）によるオーケストラ公演が行われ、同校生徒約480人が参加しました。

公演に参加した生徒たちは、楽器の解説を受け実際に音を聴いたり演奏したりしたほか、同楽団の演奏に合わせて「翼をください」を合唱。また、代表者3人がオーケストラの指揮者体験をするなど一流の音楽に触れました。

クセになるプリプリ感

海のミルク 新鮮なマガキを舞鶴で



▲旬なカキをガブリ（市内のかき小屋で）

冬の味覚「マガキ」が旬を迎え、市内では天然と養殖のマガキが店頭に並んでいます。

マガキが育つ舞鶴湾は三方を山に囲まれ養分を含んだ水が流れ込むため、ミネラルが多くエサとなるプランクトンが多いことから、身も大きく濃厚な味の特徴。

舞鶴かきグルメキャンペーン協議会では、この時期ならではの旬の味を舞鶴で味わってもらおうとクーポン付き「舞鶴かき丼&かき

公演は文化庁の「文化芸術による子供の育成事業」の一環で、一流の文化芸術団体が巡回公演を行い、優れた舞台芸術を鑑賞することで、子ども達の発想力やコミュニケーション能力を育成し、将来芸術家の育成や芸術鑑賞能力の向上につなげることを目的に開催。巡業は11月26日に倉梯小学校で、11月28日に大浦小学校でも行われました。

《学校教育課》

グルメチラシ」を作製。漁業者が営む「かき小屋」のほか「かきラーメン」や「かきパスタ」定番の「かき丼」などを提供する店舗21店を紹介しています（ウェブページ・まいづる観光ネット内にも掲載。左のコードからアクセス可）。

こちらは、市役所総合案内、まいづる観光ステーション、JR東舞鶴駅観光案内所などで配布。舞鶴産のマガキを満喫するまでかき込んでください。

▼詳しくは、まいづる観光ステーション（☎75・8600）へ。



▲コード

今年ば30回の入港!

京都の海の玄関口 クルーズ客船続々

京都舞鶴港には今年もたくさんのクルーズ客船が入港予定。現在の予定は30回。初入港となる6隻のほか、おなじみとなったコスタクルーズの「コスタ ネオロマ

ンチカ」による日本海周遊クルーズも夏休みシーズンを中心に14回入港します。

▶詳しくは、みなと振興・国際交流課(☎66・1037)へ。

入港予定表 (昨年12月20日現在)

※情報は頻繁に更新されます。最新情報は市ホームページで。

	船名	入港日	入港時刻	出港時刻	使用ふ頭
1	ル・ソレアル	4月15日(月)	8:00	19:00	西港第2ふ頭
2	初 シルバー・ミュージズ	4月23日(火)	7:00	翌日23:59	西港第2ふ頭
3	初 クァンタム・オブ・ザ・シーズ	4月29日(祝)	9:00	19:00	国際ふ頭
4	ル・ソレアル	5月1日(祝)	7:00	19:00	西港第2ふ頭
5	シルバー・ミュージズ	5月6日(月)	7:00	翌日23:59	西港第2ふ頭
6	飛鳥II	5月15日(水)	6:30	17:00	西港第2ふ頭
7	ル・ソレアル	5月17日(金)	7:00	19:00	西港第2ふ頭
8	初 シルバー・エクスプローラー	6月9日(日)	7:00	20:00	西港第2ふ頭
9	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	6月27日(木)	7:00	19:00	国際ふ頭
10	コスタ ネオロマンチカ	6月30日(日)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
11	コスタ ネオロマンチカ	7月5日(金)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
12	コスタ ネオロマンチカ	7月10日(水)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
13	コスタ ネオロマンチカ	7月14日(日)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
14	コスタ ネオロマンチカ	7月19日(金)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
15	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	7月22日(月)	7:00	21:00	国際ふ頭
16	コスタ ネオロマンチカ	7月24日(水)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
17	コスタ ネオロマンチカ	7月28日(日)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
18	コスタ ネオロマンチカ	8月2日(金)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
19	コスタ ネオロマンチカ	8月7日(水)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
20	コスタ ネオロマンチカ	8月11日(祝)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
21	クァンタム・オブ・ザ・シーズ	8月13日(火)	7:00	19:00	国際ふ頭
22	コスタ ネオロマンチカ	8月16日(金)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
23	コスタ ネオロマンチカ	8月21日(水)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
24	コスタ ネオロマンチカ	8月25日(日)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
25	コスタ ネオロマンチカ	8月30日(金)	13:30	22:00	西港第2ふ頭
26	飛鳥II	9月10日(火)	10:00	19:00	西港第2ふ頭
27	初 スペクトラム・オブ・ザ・シーズ	9月11日(水)	6:00	18:00	国際ふ頭
28	ダイヤモンド・プリンセス	9月13日(金)	7:00	17:00	西港第2ふ頭
29	初 セレブリティ・ミレニアム	9月27日(金)	10:30	23:00	西港第2ふ頭
30	初 ル・ラペルーズ	10月18日(金)	7:00	19:00	西港第2ふ頭

“客船これくしょん” 今年初入港の6隻を紹介

一口にクルーズ客船といっても、大きさやデザインなどそれぞれに個性があります。写真を撮るもよし、ふ頭に見に行くもよし。バラエティに富んだクルーズ客船をコレクションしよう!!



シルバー・ミューズ
(シルバーシー・クルーズ モナコ)
総トン数: 40,791ト、全長: 212m
乗客定員: 411人

2017年就航で同社クルーズ船の中でも最上級のラグジュアリー船



クワンタム・オブ・ザ・シーズ
(ロイヤル・カリビアン・インターナショナル アメリカ)
総トン数: 168,666ト、全長: 347m
乗客定員: 4,180人

展望カプセルなど遊び心満載の大型船



シルバー・エクスプローラー
(シルバーシー・クルーズ モナコ)
総トン数: 6,180ト、全長: 108m
乗客定員: 144人

北極や南極などの秘境クルーズを目的とした小型の「探検船」



スペクトラム・オブ・ザ・シーズ
(ロイヤル・カリビアン・インターナショナル アメリカ)
総トン数: 168,666ト、全長: 347m
乗客定員: 4,246人

最新の設備を搭載した今年就航の新造船



セレナティ・エレミアム
(セレナティクルーズ アメリカ)
総トン数: 91,000ト、全長: 294m
乗客定員: 2,153人

「クルーズ・オブ・ザ・イヤー 2017」のグランプリを受賞したプレミアム船



ル・ラベールズ
(ボナン フランス)
総トン数: 10,000ト、全長: 127m
乗客定員: 184人

2018年就航で水中ラウンジや船尾から直接海に降りることができるマリナ搭載の探検船

もう乗っちゃった?

西港発着のカジュアルクルーズ

日本海側を周遊するコスタ ネオロマンチカ。「移動・ホテル・食事」の3つがセットで1泊当たり1万円台からと非常にお得!ふ頭まで車で乗り付け、そのまま乗船できる「ドライブ&クルーズ」なら重い荷物をもって歩く必要なし。金沢(石川県)や境港(鳥取県)、釜山(韓国)、博多(福岡県)などの観光地を巡って、寝ている間に船は次の港へ。まだ乗ったことない人も、乗ったことのある人も、舞鶴からクルーズに出かけませんか?申し込みはお近くの旅行代理店へ。市ホームページでも詳細を公開しています。

コスタ ネオロマンチカ

(コスタクルーズ イタリア)

総トン数: 56,769ト、全長: 221m、乗客定員: 1,578人

平成31年度市・府民税から適用される主な税制改正

◆配偶者控除の見直し

これまで、配偶者の所得が38万円以下(給与収入の場合103万円以下)であれば、納税義務者の合計所得金額に関わらず受けることができた配偶者控除に、納税義務者の所得制限が設けられました。

納税義務者本人の合計所得金額が900万円(給与収入の場合1,120万円)を超えると段階的に控除額が減少し、1,000万円(給与収入の場合1,220万円)を超えると控除を受けられなくなります。

		納税義務者本人の合計所得金額		
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1,000万円以下
控除額	70歳未満	33万円	22万円	11万円
	70歳以上	38万円	26万円	13万円

◆配偶者特別控除の見直し

配偶者の合計所得金額の上限が76万円から123万円に引き上げられました。一方で納税義務者の合計所得金額が900万円を超えると段階的に控除額が減少することになります。1,000万円を超えると従来どおり控除を受けられません。

		納税義務者本人の合計所得金額		
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1,000万円以下
配偶者の合計所得金額	38万円超 85万円以下	33万円	22万円	11万円
	85万円超 90万円以下	33万円	22万円	11万円
	90万円超 95万円以下	31万円	21万円	11万円
	95万円超 100万円以下	26万円	18万円	9万円
	100万円超 105万円以下	21万円	14万円	7万円
	105万円超 110万円以下	16万円	11万円	6万円
	110万円超 115万円以下	11万円	8万円	4万円
	115万円超 120万円以下	6万円	4万円	2万円
	120万円超 123万円以下	3万円	2万円	1万円

▶詳しくは、税務課(☎66・1026)へ。

ポーツマス市訪問青少年英語研修

姉妹都市・ポーツマス市(英国)でホームステイをしながら、現地の学校で英語を学ぶ青少年英語研修の参加者を募集。英語学習や国際交流に意欲のある生徒の皆さんの応募をお待ちしています。

【研修日程】3月23日(出)～31日(回)

【定員】7人

【対象】

- ◆保護者と本人の住民票が市内にある
- ◆中学2年生～高校2年生で、今年度1・2学期の英語成績が評定平均4.0以上(5段階評定)
- ◆説明会や事前英語研修など、渡航前の取り組みに参加できる
- ◆帰国後、積極的に国際交流活動に参加する意欲がある

【参加費(自己負担額)】

約145,000円(渡航費用430,000円のうち、市が3分の2を補助)

【選考方法】提出書類と個人面接

【応募後のスケジュール】

- ◆1月下旬…書類審査(応募者数22人以上の場合)
- ◆2月初旬～中旬…個別面接
- ◆2月下旬～3月中旬…渡航説明会、英語研修講座

【申し込み方法】1月23日(水)17時までに所定の用紙(市内の各中学校・高校、みなと振興・国際交流課、西支所、加佐分室、中央公民館、NPO法人舞鶴国際交流協会に備え付け。市、同協会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、同協会に郵送か持参で。1月23日消印有効。

▶詳しくは、同協会(☎75・8801)へ。

※電話は、月～金曜日の13時～18時に。



▲研修の様子

想定最大規模降雨による洪水浸水想定区域図を公表

府が管理する河川の洪水浸水想定区域図を公表。おおむね1000年に一度の割合で発生する最大規模の降雨で、堤防の決壊などが起こった想定での河川の氾濫・浸水予測を表しています。市内では、志楽川や伊佐津川など14河川が公表されました。市では今後、これらの情報を基に洪水ハザードマップを作成し、新たな防災対策を講じていきます。

【公表された河川】

志楽川、伊佐津川、堀川、鹿原川、祖母谷川、与保呂川、椿川、菅坂川、天清川、池内川、青谷川、米田川、高野川、女布川
※府ホームページで区域図の詳細が確認できます。右コードからアクセス可。



▶詳しくは、危機管理・防災課(☎66・1089)へ。

舞鶴市長選挙

投票日 2月3日(日)
告示日 1月27日(日)

◆期日前投票

期間	1月28日(月)～2月2日(出)	
場所	市役所・西支所・加佐分室	らぼーる
時間	8時30分～20時	10時～19時

▶詳しくは、市選挙管理委員会事務局(総務課内、☎66・1044)へ。



市政情報 BOX

ブロック塀等の除却に補助

地震により倒壊する恐れのある危険なブロック塀などの除却を行う場合、費用の一部を補助します。

【対象】道路や公園などに面し、建築基準法などに適合していないブロック塀など

【補助金額】対象工事費の4分の3(上限15万円)

【募集件数】4件(多数の場合抽選。件数に達しない場合は先着順で受け付け)

【募集期間】1月7日(月)～25日(金)

【申し込み方法】所定の用紙(都市計画課に備え付け。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、必要書類を添えて都市計画課へ。

▶詳しくは、都市計画課(☎66・1050)へ。

第44回舞鶴市都市計画審議会

【日時】2月1日(金)13時30分から

【場所】赤れんが2号棟

【内容】次の内容を審議。誰でも傍聴可。

- ◆舞鶴都市計画 地区計画の決定(室牛地区)
- ◆舞鶴都市計画 道路の変更(伊佐津境谷線)
- ◆舞鶴都市計画 公園の変更(舞鶴赤れんがパーク)
- ◆舞鶴都市計画 下水道の変更(舞鶴市公共下水道 西処理区)

▶詳しくは、都市計画課(☎66・1048)へ。

工場のためリサイクルプラザが休止

施設の老朽化や今後実施するペットボトルとプラスチック容器包装類の分別収集に対応した設備にする改修工事のため、次の期間不燃ごみや粗大ごみの持ち込みができません。ご理解とご協力をお願いします。

【期間】1月26日(土)～2月3日(日)

【その他】工事にともない、不燃ごみの収集日が以下のとおり変更になります。

- ◆1月28日(月)(第4月曜日) … 1月19日(土)
- ◆2月1日(金)(第1金曜日) … 2月9日(土)

▶詳しくは、リサイクルプラザ(☎64・7222)へ。

新1年生の入学通知を送付

今年4月に小学校へ入学する児童(平成24年4月2日～25年4月1日生まれ)の入学通知書を今月下旬に保護者あてに送付。

▶詳しくは、学校教育課(☎66・1072)へ。

「舞鶴引き揚げの日」ロゴマークを募集

引揚第一船の入港日10月7日を「舞鶴引き揚げの日」に制定。これにあわせて、より広く平和のメッセージを発信し、戦争を知らない世代の関心を高め分かりやすく伝えていくため、同記念日の「ロゴマーク」を募集します。採用された作

品は、「舞鶴引き揚げの日」の取り組みPRとともに、パンフレットやホームページなどで広く活用していきます。詳しくは次のとおり。

【募集内容】◆「舞鶴引き揚げの日」をイメージでき、親しみやすいもの◆未発表の自作作品で、著作権や商標、その他第三者の権利を侵害しないもの◆カラー、モノクロ問わず表現できているもの

※作品の一切の著作権、使用権は舞鶴市に帰属。使用にあたり、若干の変更やモノクロ使用する場合があります。

【応募方法】作品の画像データ(JPGかGIF形式で3MBまで)と住所、氏名(匿名を希望する場合は匿名希望と明記)、年齢、職業、電話番号、メールアドレス、デザインのコンセプト(様式自由)を明記し、電子メール(maizuruhikiagekinenkan@nike.eonet.ne.jp)で。作品のデータ化が難しい場合は、作品と上記の必要項目を明記し郵送(〒625-0133、市内字平1584)で引揚記念館へ。2月8日(金)必着。

※作品の返却はできません。

【選考方法】2月中旬に審査を行い数点を選考のうえ3月に市民投票で決定。採用者には賞金3万円と、市への無料招待(1人、国内移動分に限る)を贈呈。

▶詳しくは、引揚記念館(☎68・0836)へ。

固定資産税(償却資産)の申告をお忘れなく

償却資産を所有している事業者は、1月1日現在の状況を1月31日(木)までに申告してください。償却資産にかかる固定資産税は市税収入の約22%を占める大切な財源です。

【申告はお早めに】期限直前になると窓口が大変混み合います。早めの申告にご協力をお願いします。また、地方税ポータルシステム「^{エルタックス}TeL TAX」を利用しての電子申告もできます。

【償却資産とは】法人や個人で工場・商店などを営んでいる人が、その事業に用いることができる機械・器具・備品などのこと(下表参照)。

業種	課税対象となる主な償却資産の例
各業種共通	パソコン、ルームエアコン、内装・内部造作、広告塔、ネオンサイン、自動販売機、太陽光発電設備、舗装路面など
製造業	製品製造設備、食品製造設備、旋盤、ボール盤、梱包機など
印刷業	各種製版機及び印刷機、断裁機など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、発電機など
娯楽業	パチンコ器、パチンコ器取付台(島工事)、ゲーム機、両替機、ボーリング場用設備など
料理飲食店業	テーブル、椅子、厨房用具、冷凍冷蔵庫、カラオケ機器など
小売業	陳列棚・陳列ケース、日よけなど
理容・美容業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌機、サインポールなど
医(歯)業	医療機器(レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット)など
クリーニング業	洗濯機、乾燥機、プレス機、ボイラー、ビニール包装設備など
不動産貸付業	受・変電設備、発電機設備、蓄電池設備、中央監視設備、門・塀・緑化施設等の外構工事、駐車場等の舗装及び機械設備など
ガソリンスタンド	洗車機、ガソリン計量器、独立キャノピーなど

▶詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。

市の人口と世帯数



人口 80,920人 (-70人) 世帯 34,628世帯 (-2世帯)

男 40,211人 (-19人) 女 40,709人 (-51人) ※平成30年12月1日現在の推計人口。()内は前月比

すいすい

水の循環

あなたは、水をどんなときに使いますか。飲み水や洗濯、トイレ、お風呂など日常生活で使うほか、学校や病院、工場などいろいろなところで使われています。

本市の上水道は、主に由良川から取水し、浄水場できれいな水にして、配水池や水道管を通して届けています。

また、使用した水の多くは、下水道管を通して浄化センターに集まり、そこで汚れた水をきれいにして川や海へと循環させています。

このように、生活に欠かすことのできない上下水道を50年、100年にわたり維持していくために、上下水道部では経営戦略を策定します。

経営戦略とは

今後も人口減少で料金収入の減収が見込まれています。年々増加する施設の更新をどのように実施していくか、水道事業・下水道事業の現状把握と将来推計を踏まえ、おおむね10年間の投資・財政

計画を策定するもので、中長期的な経営の方向性を示すための基本計画です。
計画の策定は、施設の更新計画以外にも、経常費用の削減、官民連携や近隣市町との広域連携など、今後の水道事業・下水道事業のあり方について検討するものです。

舞鶴の今後の人口推計

現在(2018年)の人口

2030年の人口

80,920人



68,587人

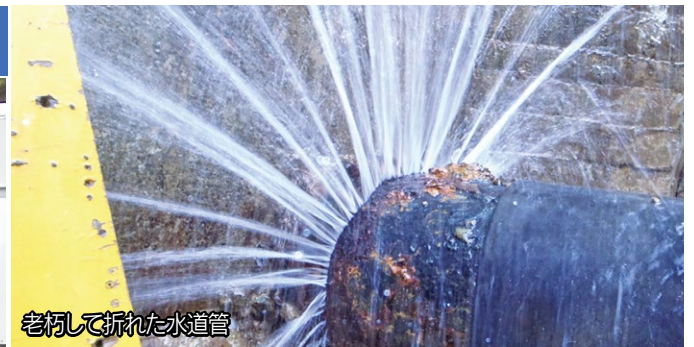
※平成30年12月1日現在推計人口より

※独立行政法人 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」より

老朽化した施設の更新など



下水道の中継ポンプの点検



老朽して折れた水道管



老朽管の取り出し



老朽管の掘り起こし

検針にご協力を

市では水道使用量を確認するため、水道メーターを検針しています。メーターボックスの上に自動車が停まっていると検針できません。また、これからの季節には除雪した雪をメーターボックスの上に積まないようご協力をお願いします。

排水設備の点検を

壊れた「宅内ます」を放置しておく
と雨水や土砂が入り、下水道管のつまりの原因になります。

自宅の「宅内ます」を定期的に確認
するなど、排水設備の点検をお願いします。



▲宅内ます



▲水道メーター

水道管の冬じたく 早めの防寒対策を



気温がマイナス4度以下になると、水道管が凍結し、破裂することがあります。早めの防寒対策をお願いします。

◆防寒方法

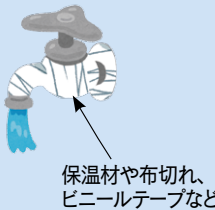
◇水道管の保温…市販の保温材

や布切れなどで管を包み、ビニールテープなどを巻く。

◇水道管の水を抜く…長期間

不在の時はメーターボックス内の止水栓を止め、一番低い位置の蛇口から水を抜く。

◇少量の水を流す…夜間に3〜4リットルほどの太さの水を流しておくのも有効。



保温材や布切れ、ビニールテープなど

◆凍結したら

蛇口など凍ったところに布をかぶせ、ぬるま湯をかけます。熱湯をかけると破裂やひび割れすることがあります。ご注意ください。



◆破裂してしまったら

まず、メーターボックス内の止水栓を閉めて水を止める。その後、舞鶴市指定給水装置工事業者に修理を依頼（有料）。問い合わせはお客サービス課（66・1028）へ。

上下水道に関する 問い合わせ先

【受け付け時間】

平日8時30分から
17時15分まで対応（1
月3日までを除く）

お問い合わせ内容	担当	電話番号
<ul style="list-style-type: none"> ●水道の使用開始・中止、使用者の名義変更など ●水道料金・下水道使用料 	お客様サービス課 お客様係 西・上下水道係	62・1632 75・2259
<ul style="list-style-type: none"> ●指定給水装置工事事業者 ●下水道排水設備指定工事事業者 ●水洗便所等改造資金貸付制度 	お客様サービス課 給排水設備係	66・1028
<ul style="list-style-type: none"> ●西市街地の雨水貯留施設（雨水タンク）および宅地かさ上げの補助 	下水道整備課	66・1029

※休日の水道修理の業者は毎月広報まいづる31頁に掲載

備えのススメ

～地震などの災害に備えて～

ライフライン断絶 いざというときに

平成 28 年に起こった熊本地震からおよそ 3 年。熊本地震に関係するものを除いても震度 6 弱以上の地震は全国で 5 回発生しており、舞鶴市内でも緊急地震速報が 2 回発表されました（震度 2～3）。これらの地震は、大きな揺れが想定されている断層で発生したのではなく、全国どこでも起こりうるものです。特に平成 30 年 6 月の大阪北部地震では、ガスの供給停止や断水、鉄道の運休などのほか、同年 9 月の北海

道胆振東部地震では大規模な停電など、甚大なライフライン被害が出ました。地震の揺れに備えるのはもちろんのことライフラインの断絶にも備えましょう。

毎年 1 月 17 日は「防災とボランティアの日」、15 日～21 日は「防災とボランティア週間」です。この機会に、身の回りの安全や地震が発生した場合の「備え」について考えてみませんか。
《危機管理・防災課》

電気がないと不便な世の中

普段当たり前のように使っている電気。お湯を沸かすのも、井戸水をくみ上げるのも、場合によってはトイレの水を流すのも電気がないとできません。情報収集や連絡手段である携帯電話も充電ができて初めて機能します。



車は貴重な電源に

電気自動車やハイブリッド車でなくてもソケット部品を付けることで車から少量ながら電気が得られます。また、エアコンで暖をとることも。しかし、被災直後は道路が寸断され、ガソリンスタンドのガソリンが枯渇することがよくあります。日ごろからガソリン残量に気を付けましょう。



水の確保は必須

断水してしまうと、飲み水を得る方法は給水車のみにになります。しかし、断水時には、道路の寸断などで給水体制の整備に 1 日以上かかることがあります。水の確保は必須です。ペットボトル飲料などを常備しましょう。大人 1 人で 1 日 3ℓが必要といわれています。



あったら便利な備蓄品

カセットコンロ

IH コンロは停電時に使用できなくなります。お湯が沸けばできるが増えます。カセットボンベも備えておきましょう。



懐中電灯

照明は電気が来なくなるとつきません。最近では小さなサイズで十分に明るい物も売られています。



ラジオ

テレビやインターネットが見られなくなっても、情報を発信している可能性が大きいメディアです。



携帯電話予備バッテリー

たとえ電波が通じなくても、携帯電話はたくさんの便利機能を備えています。最近では災害後、携帯電話の充電のために行列ができるケースも少なくありません。



常備薬

血圧の薬など、なくなると生活の質の低下につながりかねません。



歯ブラシ・デンタルリンス

避難生活が長期化すると、口の中の衛生状況が悪化し、体調を崩しやすくなります。



その他

◇食品包装用ラップ ◇ビニール袋 など

※「東京防災」（東京都発行）被災地を経験して重要だった物から抜粋

まいづる元気人 Vol.60



京都府機船底曳網漁業連合会
大和丸

熊谷 謙 さん

ズワイガニを守り 付き合うために

「漁獲はあげる」「水産資源も守る」両方やらなくてはならないのが漁業の大変なところ。京都府は他地域に先駆けてズワイガニを守り育てていく取り組みを実施してきました。平成28年にこの取り組みを全国青年・女性漁業者交流大会で発表し農林水産大臣賞を受賞した熊谷さんにズワイガニ保全の取り組みを話してもらいました。

「たてガニ」と「水ガニ」

脱皮を繰り返しながら成長するズワイガニは、脱皮後1年ほどは甲羅の柔らかい「水ガニ」という状態で、身入りも悪く「かにみそ」も少ないため安値で取り引きされてきました。脱皮から1年ほどで甲羅が固く身も詰まった「たてガニ」となります。しかし、安いとはいえ値は付き、より分けて捨てるにも手間がかかるので水ガニも出荷していました。一方で漁師の間では「1年待てば高値な『たてガニ』になるのもつたいない」という共通の思いがあったといえます。そして、平成18年に水ガニの水揚げ禁止という全国でも初の取り決めへと舵を切りました。

調査の日々

とはいえ、一度取った水ガニを逃がしたところで死んでしまうのであれば意味がありません。そのため、水ガニをリリースすれば死なずに成長するかの調査を府農林水産技術

センター海洋センターと一緒に始めました。この時ちょうど、水ガニをより分けて海へ帰す作業を担当していました。

単に海へ帰すだけでは甲羅の隙間に空気が入り浮いてしまうので水をかけながら沈めていきます。忙しい漁の最中、他県から来た船は水ガニを取っているのを横目に、持って帰れば売れるものを手間をかけて海へ帰す。調査の結果が出るまでは疑問もぬぐい切れない思いでした。平成18〜20年の間、船ごとに記録している「操業日誌」の漁獲数や水産センターによる「リリースした水ガニの生存率」などのデータが徐々に集まってくる。リリースした水ガニは約85%もの確率で生存することが明らかになりました。

資源に垣根はない

ただ、安い水ガニは「安く買えるズワイガニ」として需要があるため、水揚げ禁止には仲買人の皆さんへの説明が必要でした。また、京都府の海域は兵庫・福井県の漁船も操業しており、京都府の船が水

揚げを禁止するだけでは不完全です。水ガニを取らないようにするだけでなく、他の漁業者や市場関係者との交渉と合意形成が欠かせません。調査結果の具体的なデータを示すことで舞鶴市場の仲買人の皆さんや兵庫県には理解を得られたほか、同じ日本海側の石川県も同様に水ガニの水揚げ全面禁止に乗り出しました。

私たち漁業者と違って、ズワイガニには県境があるわけでもなく広く分布しているため、広域で連携して水ガニ保全に乗り出さなくてははいけません。今でも他県に協力を求めるための説明は続いています。ただ「県全体」で取り決めないといけないものの港ごとに漁業者の考え方も異なっているため時間のかかる交渉になると考えています。水産資源はなくなってしまうと終わります。保全活動は取り返しがつかなくなる前に始めることが大切です。

今後は、若手漁業者など次世代を担う人に向けてアプローチしようと考えています。



ピラカンサ (ピラカンタ) (バラ科)

南欧からヒマラヤ・中国原産の常緑低木で庭や生け垣に植えられる。日本には明治中頃にフランスから移入され、新宿御苑に植えられたのが最初。高さは1〜2mくらいで根元から堅くとげのある枝をたくさん出して茂る。葉は楕円形で長さは5cmくらい。初夏、葉腋から花柄を出し、白あるいは淡黄色の小さな花をたくさん付ける。果実は、秋遅くから冬にかけて赤や橙色に熟し美しい。

名前の由来は、属名「Pyracantha」から。「Pyro」は炎（のような実の赤さ）、「acantha」はとげの意。

【協力】 瓜生勝朗/市文化財保護委員（植物分野）



まいづる
花図鑑

vol.147

ワーク・ライフ・バランスの実現 家庭か仕事、どっちが大事？

自分のライフスタイルに合わせて「仕事と生活の両立や充実をさせた」と考えている人が増えています。しかし「安定した仕事に就けず、経済的に自立できない」「仕事に追われ、しっかりと休養できない」「仕事と育児や介護の両立が難しい

い」など、仕事と生活のバランスで問題を抱える人が多い現実。このような状況が、働く人々の将来への不安や豊かさを実感できない大きな要因となり、社会の活力低下や少子化・人口減少につながっています。

男女共同参画とは「男女が対等に、自分の意思によって家庭や職場などのあらゆる分野へ参画し、お互いの人権を尊重しつつ責任を分かち合い、その個性や能力を十分に発揮できる社会」のことをいいます。専業主婦（主夫）を否定するものではありません。

これらを解決するためには、多様な働き方や生き方ができる「ワーク・ライフ・バランス」の実現が大切です。

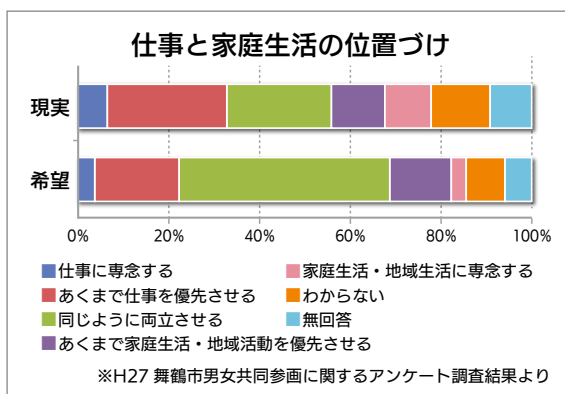
が大切です。

【3つの心構え】

- ①ワーク・ライフ・バランス実現のために、仕事を効率化し、労働時間を削減することを全員が「本気」で徹底的に取り組む
- ②全員が納得した上で、仕事の効率化に「前向き」に取り組む。納得できないことがあれば、皆で話し合う
- ③「全員が参加」して、全ての仕事の効率化に取り組む

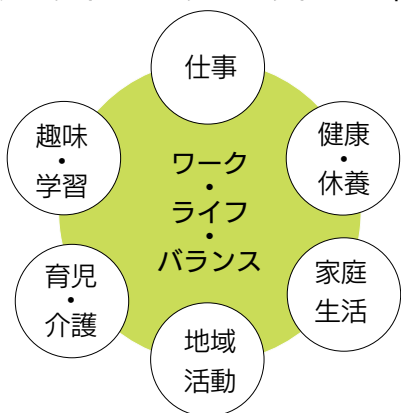
【10の実践】

- ①会議のムダ取り…会議の目的や目標を明確化し、内容に合った参加メンバーや時間を設定する。会議終了時間を厳守し、必ず結論を出す
- ②社内資料の削減…定期的な報告、記録用の資料に関するフォーマットを作成し活用する。資料作成の目的や用途を明確にし、必要以上の資料の作成を抑制する
- ③書類の整理整頓…誰でも分かるようにキャビネットやデスクの整理整頓を行い、書類を探すための時



▲仕事と家庭を両立させたい人の半数が現実にはできていないことが読み取れる

ワーク・ライフ・バランスのイメージ図



◆実現のためのヒント

ワーク・ライフ・バランスを実現するためには、それぞれの実状にあった「柔軟な働き方を支える制度」を整備し、その制度を「利用しやすい雰囲気づくり」が必要です。自社の実態を把握した上で課題を分析し、必要な取り組みを実施してみましょう。また、取り組みの効果がすぐに表れるものばかりではないため、進捗状況を可視化しつつ中・長期的に取り組んでいくこと

- ④ 標準化・マニュアル化：「人に仕事を防ぐ」「スタイルを改め、相互フォローできるよう、職場の実情に合わせた業務の標準化、マニュアル化を行う」
- ⑤ 労働時間を適切に管理：長時間労働や効率性の低下などを防ぐため、上司は部下の仕事と労働時間を把握し、部下も仕事の進捗報告をしっかりと行う
- ⑥ 業務分担の適正化：業務の流れの各段階で必要となる作業や担当者を分析した上で、業務分担の適正化を行う
- ⑦ 担当以外の業務を知る：周りの人が担当している業務を知り、業務負荷が大きいときに助け合える環境をつくる
- ⑧ スケジュールの共有化：業務を計画的に進めるためにスケジュールを共有し「メリハリのある働き方」に向けたお互いの業務効率化に協力する
- ⑨ 「がんばるタイム」の設定：業務への集中力を阻害する物事を一定時間遮断し、自分の業務や職場内での議論、コミュニケーションに集中できる時間をつくる
- ⑩ 仕事の効率化策の共有：研修やミーティングなどを開催し、効率的な仕事の進め方の知識を共有する

女性のための相談ルーム27 女性電話相談ってどんなもの？

『女性電話相談』ってどんな相談を聞いてもらえるのかな？
 『最近夫との関係がぎくしゃくしていて、離婚について聞きたいことがあるけれど、法律相談は敷居が高くて…』
 『私は母親のことで困っていることがあるの。こんなこと相談していいのかなと迷っているけど、聞いてもらえるかしら…』

女性電話相談では夫婦や子育てのこと、家庭内での暴力、介護のこと、職場や近所の人間関係など、暮らしの中での悩みや問題について、どのようなことでも親身になってお聴きします。相談内容の秘密は守ります（日程は下記記事のとおり。31ページ関連記事）。

女性相談員の声

私たち相談員は「女性のための相談サポーター養成講座」を受講した後、平成14年に「女性電話相談」を開始。相談者の思いを受け止めて気持ちに寄り添えるようにと心掛け、日々の経験の積み重ねと学習を続けています。

相談内容に応じて一緒に思いを整理したり、必要な情報をお伝えしたりしています。相談者が自らの問題に気付くきっかけづくりや次の一歩を踏み出す手助けになればと思っています。

ひとりで悩まず、話してみませんか。



男女共同参画センターの女性相談

◆女性電話相談（予約不要）

【日時】月4回（第1～4木曜日）10時～16時

【内容】経験と学習を重ねた女性相談員が相談に応じる 【専用電話】65・0056

◆女性面接相談（要予約）

【日時】月1回（第2水曜日）11時～14時10分（1人50分）

【内容】女性問題カウンセラーが相談に応じる 【その他】託児あり。要予約（1人300円）。

【申し込み方法】相談日の2週間前から前日までに電話で人権啓発推進室（☎66・1022）へ。

糸井文庫

「海辺の京都浮世絵コレクション」

第9回

ありつ竹沢寿命くらべ（ありつたけざわじゅみょうくらべ）

【絵師】歌川国芳【年代】弘化元（1844）年頃【大きさ】20・0号×28・0号
 ※実物は1月31日休までひるさと発見館（郷土資料館）で展示中。

そのほか、今月は「正月の暮らし・おもちゃ」をテーマに作品を展示。

童謡「お正月」の歌詞にあるように、かつてコマ回しはお正月の風物詩でした。

今月紹介する作品は、コマ回しが題材。左の舞姿の若者が回す大きなコマを見て歓声をあげる四人の男たち。右から実在する武将で長生きで有名だった三浦義明、龍宮城で数百年を過ごした浦島太郎、神様の桃を食べ八千年の寿命を手に入れた東方朔、菊の葉の露を飲み不老不死となった菊慈童です。



画題「ありつ竹沢寿命くらべ」の「竹沢」は、江戸時代の終わりにコマを使った曲芸で大人気となった竹沢藤次を指し、絵の中でコマを回す若者です。長寿自慢の四人と藤次が回すコマとどちらが長生きで回り続けるのか競争するというおめでたい作品です。

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

倉谷西やろう会

「倉谷西やろう会」は、平成17年に結成した有志グループです。「隣は何を食う人ぞ」と無関心な世の中になってきたので、せめて倉谷西町内会だけでも住民同士気楽に声をかけ合える「明るく活気のある町内」にしたいとの思いで設立し、現在21人で活動しています。

やろう会の行事で、特に有名なものが「天清川の鯉のぼり」です。2日かけて、町内に流れる天清川に大小約500匹の鯉のぼりを飾ります。風になびいて泳ぐ姿を子ども達に見て欲しいと始め、今では舞鶴中から見に来る人がいる5月の風物詩に。また、市のInstagramで行われたフォトコンテストでは最優秀賞にも選ばれ喜んでいます。当初は鯉のぼりが集まらなくて修理したり、100円ショップで小さい鯉のぼりを買ったという苦労話も。

ほかにも門松づくりや子ども会、町内の老人会の「まさご会」と一緒にもちつき大会も行っています。

結成から10年以上たち、メンバーの平均年齢も60歳を超え、高齢化など課題も多いですが「継続」が大切と若手を募ってこれからも頑張ります。

【問い合わせ先】 倉谷西やろう会 会長の國光昭さん ☎ 76・8351



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(応募多数の場合選考)。右コードからアクセス可。



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 新春対談 ○○な田舎

問題2 京都の海の玄関口 ○○○○客船続々

問題3 近畿市町村広報紙コンクール
初応募で優秀賞3席 広報まいづる○月号

【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。

◆今年の皆さんの目標は何ですか？

1月号プレゼント 「舞鶴かね和」自慢の一夜干しセットを3名様に

舞鶴港に水揚げされた魚などを新鮮なうちに開き、伯方の塩、自家製醤油、そして職人の真心で絶妙に味付けし干し上げた自慢の干物セット。港町ならではの旬な魚をぜひご賞味ください(その日取れた魚で内容が変わります)。



提供：舞鶴かね和
(市内字京田555-1、☎75・0586)

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、1月25日(金)(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>)



【12月号の答え】

①平成 ②大江山 ③総合計画

求 商品を募集

Instagram、フェイスブックでも紹介

広報クイズの商品として舞鶴の特産品やお土産などを提供いただける事業所を募集します。商品は1セット(個)で1,000円から、3～5セット(個)を想定。なお、掲載した商品は市公式フェイスブックやInstagramなどでも紹介。

申し込み方法は以下のとおり。

※商品の掲載のため、撮影にご協力いただく場合があります

【申し込み方法】

右コードの申し込みフォームで、事業所名、提供いただく商品、商品の説明やお店の紹介文、連絡先を記入し、広報広聴課へ。ファクス(様式自由)も可。



【問い合わせ先】

広報広聴課(☎66・1041、FAX62・7951)

全国大会で優勝・出場
 ☆全日本ターゲットバードゴルフ全国大会in群馬(10月10日・11日、群馬県)
 ☆2ボール4サム男・女組優勝：小谷道子(引土)、杉山正一(天台)
 ☆女子シニア5位：小谷道子
 ☆ご当地！絶品うまいもん甲子園(11月2日、東京都)
 ☆舞鶴発祥の肉じゃがとお茶を掛け合わせた「肉茶がバーガー」で優勝・農林水産大臣賞を受賞：木下葉月(福知山)

淑徳高2年、若浦中出身、吉田大樹(福知山淑徳高2年、城北中出身)
 ☆全国高等学校総合体育大会水泳競技(8月17日～20日、愛知県)
 奥野幹(西舞鶴高3年)
 ☆全国小学生バドミントン選手権大会(12月24日～28日、東京都)
 大石翔太、片山大智(いずれも余内小6年)
 (以上敬称略)



全国大会等で優勝・出場者を紹介



人権の輪

この情報、本当なの？

井戸端会議で「〇〇さんとこ、高額な宝くじが当たったらしいで。いいなあ」といううわさ話を聞いたら、すぐに信じてしまいますか？「それ、ほんま？」と、疑って聞きますか？

全ての情報が正しければいいのですが、うわさ話は知らない間に尾ひれがついたり、そもそもがうそだったりすることもよくあります。

今年の4月で平成が終わろうとしています。思い返すとパソコンの前には「ワープロ」を使っていたり、インターネットは電話線につないで、通信中に何分も待たされていました。今では、ほとんどの人がスマートフォンなどで手軽にインターネットとつながり、利用することができるようになっています。情報機器・情報通信技術の飛躍的な発達で「現実世界」と「ネット上の世界」の2つの世界と関わって生きる時代になりました。常時世界中とつながっているネット上に流れた情報は、井戸端会議とは違い瞬時に拡散。いつでも、どこでも、同じ情報を共有できます。誰でも自由に、そして匿名で発信できるため、現実の社会以上に「誰が言ったのか」「証拠は

あるのか」「真実かうそか」の判断は困難です。

平成28年4月に発生した熊本地震の直後に「動物園からライオンが逃げた」というデマが流され、証拠も事実確認もないまま瞬く間に拡散し、結果としてデマを流した人が逮捕される事態に至りました。また、このような「いたずら」だけでなく悪意を持って個人の氏名や住所などが無断で掲示されたり差別的な書き込みがされるなど、人権やプライバシーの侵害につながる問題も起こっています。

では、冒頭の「〇〇さんとこ、高額な宝くじが当たったらしいで。いいなあ」が、井戸端会議ではなくネット上に書き込まれた内容だったなら、あなたは信じますか？多くの人が共有している情報なら、信ぴょう性がありそうだと信じてしまうかもしれません。ですが、現実世界以上に怪しいと思っかかるほうが賢明です。井戸端会議や酒の席での話と同じようにネット上の情報も「怪しい話はまず疑ってかかる」姿勢を忘れずにインターネットを利用しましょう。

《人権啓発推進室》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 大根なますのしめサバ和え柚子釜

舞鶴の食材…ダイコン、ニンジン、
ユズ、サバ

Vol.31



紅白の見た目でおせち料理にもぴったりななますを「柚子釜」でいただきます。くりぬいたユズ果汁を味付けに無駄なく活用。

しめサバとユズのさわやかな酸味が胃もたれ気味になる年末年始にも食欲をそそります。

【協力】谷口久美子（食生活指導士）

材料 [4人分]

1人分 66kcal 塩分0.9g*

- | | |
|---------------------------|------------|
| ◇ダイコン…240g | ◇しめサバ…1/4尾 |
| ◇ニンジン…40g | ◇砂糖…大さじ1 |
| ◇ユズ(中)…4個
(搾り汁…大さじ1/2) | ◇塩…小さじ1/2 |

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、長さ4cmの千切り、ニンジンは皮をむかず千切りしてボウルに入れ、塩を振って軽くもみ、15分ほどおいてしっかり水気を絞る。
- ②ユズは上から4分の1のところを横に切ってふたにし、下の中身をスプーンでくりぬいて器(柚子釜)にする。果肉から果汁を搾る。
- ③しめサバは崩さないよう横5cm幅に切る。
- ④①をユズの絞り汁と砂糖で和え、しめサバを加えて和え、柚子釜に入れ、小皿に乗せてふたを添える。

一言メモ

サバは鮮度が落ちるのが早いので酢でしめられることが多いですが、取れたその日のうちなら刺身にしたり、昆布じめなど軽めにしめる食べ方もあります。港町まいづるなら、食べられるチャンスがあるかも！？



ドクターTのひとりごと

その
74

私が選んだ平成30年 舞鶴市10大ニュース

年頭に当たり、平成30年の本市10大ニュースを発表します。市役所の12部課がそれぞれニュースを選定し、集まった108の中(重複含む)から、私が10大ニュースを選びました。

- ①7月豪雨による甚大な被害
- ②先進技術を利用した「まちづくりプロジェクト」
- ③伊佐津川運動公園グラウンドオープン
- ④「舞鶴市言語としての手話の普及及び障害特性に応じたコミュニケーションの利用の促進に関する条例」の施行
- ⑤舞鶴引き揚げの日制定
- ⑥NHK大河ドラマ「麒麟がくる」の2020年放送決定
- ⑦舞鶴こども園の園舎完成
- ⑧舞鶴若狭自動車道(綾部・西舞鶴間)4車線化
- ⑨小中一貫教育が青葉中と和田中学校区でも
- ⑩まいづる中学生まちづくり議会の開催

平成30年度は、本市の魅力度を再発見し、その魅力を広く発信しました。また、行政運営については、既存概念にとらわれず無駄を省き業務の効率化を図りました。2年連続で豪雨や台風による甚大な被害を受けましたが、立ち止まることなく、舞鶴らしさである人と人のつながりを大切に、新たな総合計画に掲げた「ひと・まちが輝く 未来創造・港湾都市 MAIZURU」を実現するため、市民や事業所の皆さまと一緒に「元気なまちづくり」にまい進したいと思っています。



ウズベキスタンの文化

国際交流員 レ・アルトゥル



人気スポーツは…

皆さんこんにちは。今回はウズベキスタンのスポーツについてお話したいと思います。

日本では野球やサッカーが人気というイメージがあります。ウズベキスタンでもサッカーは人気スポーツで、昨年中国で開催されたU-23アジアサッカー選手権では初優勝し、さらに人気が出てきています。

また、ウズベキスタンでは格闘技も人気です。中でもボクシング、柔道、レスリングが特に人気です。2016年のリオオリンピックではボクシング競技で金メダル3つ、銀メダル2つ、銅メダル2つを獲得する好成績を残しています。親日国のウズベキスタンでは日本発祥の柔道も人気があり、柔道を通して日本の礼儀や心構えを学び、2020年東京オリンピック出場を目指し日々練習に励む選手がたくさんいます。

東京オリンピックでは舞鶴市がウズベキスタンのレスリングと柔道のホストタウンになっており、昨年8月にはジュニア世代の選手が舞鶴市で合宿を行いました。今後も東京オリンピックに向けて舞鶴市とウズベキスタンのさまざまな交流が予定されています。皆さんにも応援をいただければ嬉しいです。少しでも多くの皆さんにウズベキスタンについて知っていただきたいと思っています。ご希望があれば出前講座にも行かせていただきます。ぜひ、声をかけてください。

《スポーツ振興課》



舞鶴人が知っておきたい「鯖」の話

全国有数の漁獲量

サワラは、10年ほど前から漁獲が増え、京都府はこれまでに4回漁獲量日本一を記録した京都が誇る海の幸です。「西京焼き」が有名で、フライや塩焼きなどでもおいしく食べられます。「サゴシ」と呼ばれる小さいものは値段も安く、日々の食卓にもぴったり。また、脂の乗った冬のサワラは刺身や炙りが絶品。

全国に誇れるブランド「京鯖」「特選・京鯖」

全国トップクラスの漁獲を誇るサワラの中でも、特に大きく、脂の乗ったものを「京鯖」(1.5kg以上)「特選・京鯖」(3kg以上)ブランドで売り出しています。旬の冬になり、十分に脂が乗った時点で出荷を始めます。鮮度が落ちやすく刺身や炙りなどは産地以外ではあまり知られていない「通の味」。船上からセリ、流通まで全ての段階で丁寧に取り扱われた京鯖は京阪神や東京などの大都市圏に出荷され、全国に「生の鯖のおいしさ」を発信しています。



《水産課》



図書館だより 今月のおすすめ本

世界のかわいい本の街

アレックス・ジョンソン

教会も小学校も書店に姿を変えた街、人も建物も本にまつわるものだけの都市。世界各地で、新刊書店や古書店、出版社、印刷業者が集まり、それぞれの魅力を生かした本の楽園が作られています。1軒の書店ではもの足りない。そんなときは、まち全体が本にあふれた「本の街」へ。(東)



世界に通じる、未来へ通じる「港湾」の話

日本経済新聞出版社

貿易、観光、防災、海洋資源などの港湾事情を実例と現場で働く人たちのインタビューを交えて紹介。昨年、日本のどこにクルーズ船が多く来ていると思いますか？寄港数第1位は、沖縄。入域観光客数では、ハワイを上回るそうです。その秘密とは…。(西)



▶詳しくは、東図書館(☎62・0190)、西図書館(☎75・5406)へ。

ウオッチ グッド カパニー Watch Good Company !

(株)ニチゾウテック 京都事業部

船舶やさまざまな構造物・設備の非破壊検査事業を手掛ける会社として1975年に設立。その後、メンテナンス(保守・点検)、エンジニアリング(設計・製作・建設・施工)事業へ展開。日立造船グループの技術サービスを担う企業としてお客さまのあらゆるニーズに対応するため、日々成長中。京都事業部は、中舞鶴の造船所内と福知山市の長田野工業団地内に所在し、造船所をはじめ京都府北部とその周辺地域の構造物や工場設備、工場機械の点検・検査などを担い、現場とお客さまに密着した技術サービスを提供している。



余部下のニチゾウテック 京都事業部

壊れる前に点検・整備を

株式会社ニチゾウテック 京都事業部

市内の若者や求職中の人に向けて舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は余部下にある「(株)ニチゾウテック 京都事業部」の大岸さんと八木さんに仕事内容や、やりがいを伺いました。

に対して指示をすることもありますが、現場では上下関係はなく、それぞれが自分の知識や得意な能力を最大限生かして取り組んでいます。

大岸さん 京都事業部はメンテナンスをメインに多種多様な仕事をしています。機器が壊れてから修理したのではその機器を使う仕事が止まってしまうため、壊れる前に整備の提案ができるよう、いつも心掛けています。私は中途入社なのですが、入社当時、この職種は全くの素人でした。そこから13年間で、機械設備の点検や電気工事の施工などいろいろな業務で技術を磨いてきました。技術サービス業なので、お客さまから依頼のあったことは何でも行う中で、会社も新しいことに挑戦するときは相談に乗ってくれます。お客さまに喜んでもらうことが一番と常に心掛けています。喜んでもらえたら、必ず自分にも返ってきますから。

大岸さん ニチゾウテックは、自由な社風で、入社するまでに自分が学んできたことも生かれますし、新しいことにも挑戦できます。業務ではいろいろな仕事を任されていますので、フットワークを軽くして「これやってみよう」「あれやってみよう」という向上心と仕事をやり遂げる責任感が大切です。先輩から教えられた技術と自分で磨いてきた技術を発揮して仕事に取り組んでいます。資格も仕事を通して学ぶことができ、取得しやすい環境にあります。

八木さん 私は、西港第2ふ頭や平工業団地にある工場の設備など、舞鶴のさまざまな事業所の機械設備のメンテナンスを受け持っており、現場で作業リーダーを任せられることもあります。自分より年上の先輩方

八木さん 私も最初は、整備する機械など初めて見るようなものばかりで不安でした。しかし、会社の研修などを通して、溶接作業を以前よりきれいに仕上げられたり、整備に必要な道具を見極められるようになってきたりと、一つずつ達成していくことで不安が消え、逆に新しいことに取り組むことへの楽しさややりがいに変まりました。初めは不安に思うかもしれませんが、誰でもそれは同じなので、まずは前向きに挑戦してみることが一番大切だと思います。



インタビューに答えてくれた八木さん(左)と大岸さん(右)



現場での打ち合わせ

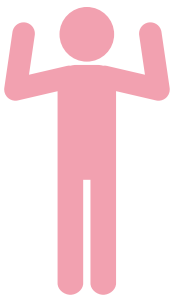


工場で新規機器の点検作業

ホットな
健康情報をお届け！

マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



デスクワークは、忙しくても座っているから負担は少ない？身体を動かしていなくても、疲れが蓄積し、身体をむしばんでいるかもしれません。思うように仕事が進まない、体がだるくて集中できないとき、席を立つことで心身をリフレッシュする方法があります。

意外と！半日は座っている？

デスクワークが中心の場合、仕事中は机に。そして、通勤・移動中は車内で、家に帰っても机やソファなど…。と、寝ている時間を除いたら、1日の約半分は座っているかもしれません。

座りっぱなしは身体に毒

仕事の後に運動したり、土日にスポーツをしている人でも、長時間の座りっぱなしは体に良くありません。

疲れを「断つ」には、席を「立つ」

その理由の一つが、足を動かさないことにあります。下半身の血液が、心臓へ返る時、ふくらむ筋力がポンプのように働き血流を良くします。座りっぱなしでは、ふくらむ筋力が動かないため新鮮な血液が循環せず、代謝が落ち、脂質や糖が消費されず生活習慣病のリスクが上昇します。

また、同じ姿勢を続けていると腰痛や肩こりの原因にも。これでは、長時間仕事をして仕事効率の下がり、ストレスもたまり、心身共に疲れやすくなります。

立って歩いて身体をほぐす

座りすぎないように、こまめに立ち上がりましょう。立つ動作は、足やお尻の筋肉を使います。身体の中でも大きな筋肉である足やお尻の筋肉を使うことで代謝は上がり、エネルギー消費につながります。トイレ休憩や資料を取りに行くなど、目安は30分〜1時間一回ぐらいの頻度。また、飲み物を机の上に置かず、のどが渇くたびに離席して飲むのも効果的です。そして、座るときスクワットをするようにゆっくり座ると、ちょっとした足のトレーニングになり、血行がよくなるなどのメリットもあります。

感覚的には、頻繁に席を立っているように感じるかもしれませんが、この小休止が精神的なリフレッシュや身体を動かすことになり、1日を通して見たときの効率や集中力はきつと向上しているはずです。

ステップアップ 職場で取り組む健康づくり

1人ひとりが健康に気を遣うのはもちろん、社員・従業員が健康でいることは職場にとって大切なこと。市では、昨年11月に1か月間、職場対抗歩王(ウォーキング)選手権IIを実施。ウェアラブル活動量計を貸し出し歩数や身体の変化を調べた結果、参加者の歩数平均が約2,200歩増え、体重・腹囲ともに減少がみられました。「競争」という目的があり一緒に歩く「仲間」がいたことで、参加した32チーム96人が挫折することなくウォーキングを続けら

れました。また「通勤を徒歩に変えた」「目的地から少し離れたところに車を止めるようにした」「チームで一緒に歩くように声をかけあった」「職場で歩数の確認をし合った」など参加者自身の健康への意識も改善されました。

まずは「席を立つ」習慣を身に着いたら、ステップアップに職場の皆さんと、歩く習慣づくりに取り組んでみてください。



▲楽しく続けられるようイベントも開催

健康教室と相談カレンダー

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	1月21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	1月31日(木) 9時～10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児					
離乳食教室	5～6か月児の保護者	1月25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	1月23日(水) 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

1月のお知らせ

催し

サロン「ぼーれぼーれ」

☎ 03・3008・FM 62・9544 ☎

◆書道教室利用者の書道展

時 1月8日(火)～2月6日(水)10時～16時

◆おはなしキャラバン たんぼの形彫

時 1月22日(火)13時30分～14時

文庫山学園 新春作品展

時 1月10日(木)～30日(水)9時～16時(土曜日と最終日は12時まで)

内 同園のサークルや講座による書道や絵画写真などの展示

問 同園(☎ 4・4000 ☎)

新春・図書館で福袋

時 1月5日(土)から10時～18時

場 東図書館 西図書館

内 図書館の本を袋詰めして貸し出し。なくなり次第終了

問 東図書館(☎ 62・0100 ☎)か西図書館(☎ 75・5400 ☎)

東図書館(☎ 62・0100 ☎)

◆赤ちゃんえほんのひろば

時 1月8日(火)11時～11時20分

内 絵本の読み聞かせやわらわらうた遊びなど
対 0～2歳児

◆子ども読書本のしおりコンテスト

入賞作品展

時 1月18日(金)～22日(水)10時～18時

内 市内の学校などに通った子どもたちの作品約100点を展示

◆読書会

時 2月4日(月)13時30分～15時

内 松井今朝子著『原主』

◆おたのしみ会

時 2月6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

西図書館(☎ 75・5400 ☎)

◆赤ちゃんおはなし会

時 1月16日(水)11時～11時20分

内 絵本の読み聞かせやわらわらうた遊びなど
対 0～2歳児

◆おはなしの部屋

時 1月19日(土)10時30分～11時

内 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

時 2月2日(土)11時～11時20分

内 絵本の読み聞かせなど
対 3歳以上

◆冬の工作教室

時 2月2日(土)14時～15時30分

内 牛乳パックや布を使って図書館の貸出券ケースを作る
対 小学生 定 先着20人

申 1月5日(土)から電話で。

竹細工作品展

時 1月21日(月)～25日(金)10時～14時

場 シルバー人材センター(旧市民病院)
内 島田功一さんによる作品を展示。ふれあい喫茶もオープン

問 同センター(☎ 64・3333 ☎)

城南会館(☎ 78・1800 ☎)

◆小学生将棋名人戦

時 1月27日(日)13時から

対 丹後・中丹地区の小学生(1～3年生と4～6年生の部に分かれて対戦)

定 先着64人
料 1,000円

他 成績優秀者2人は、府大会に招待(6年生を除く)

申 1月17日(木)までに電話で。

◆パティシエケーキ・パン教室

時 2月6日(水)13時30分から

内 バレンタインデーを前にスコーンを作る
講 パティシエの平野恭子さん

定 先着20人
料 1,000円

申 1月22日(火)までに電話で。

大庄屋上野家

◆みやび和紙灯籠展

時 1月4日(金)～31日(水)9時～17時

内 魅夜灯工房による和紙灯籠を展示

◆和紙灯籠つくり教室

時 1月20日(日)13時～16時

定 先着12人
料 3,500円

申 1月15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・2000、FAX 60・2001)へ。

◆加佐産大豆のみそつくり教室

時 1月27日(日)13時から

場 加佐公民館
定 先着16人
料 3,500円(みそ5キ付き)

申 1月20日(日)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へ。

ロビーコンサート

時 1月10日(木)12時10分～12時50分

場 市役所市民ホール

内 箏演奏家の立道明美さんの演奏「花は咲く」「ハナムシキ」めぐりめぐるなど

問 文化振興課(☎ 66・1019 ☎)

田主誠版画作品展・ワークショップ

時 2月2日(土)・3日(日)9時～17時(場 総合文化会館内 舞鶴市出身の版画家・田主誠さんの作品(版画シリーズ)を展示。昨年12月に開催したワークショップ参加者の作品展示も

他 仮面つくりワークショップも同時開催

問 同館(☎ 64・0080 ☎)

新春ウォーク

時 1月13日(日)9時30分から(場 JR西舞鶴駅西口集合)内 朝代神社、とれとれセンター、西市民プラザ、水無月神社など10ヶ所を歩く

料 500円(中学生以下無料)

申 電話で東京都ウォーキング協会の吉田さん(☎ 0773・42・6005)へ。

認知症介護家族のつどい

時 1月18日(金)13時30分～15時

場 シルバー人材センター(旧市民病院)
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 ☎)

防災センター「震災展」

時 1月5日(土)～2月3日(日)9時～17時

内 阪神・淡路大震災や東日本大震災、熊本地震など過去の震災の写真を展示。緊急消防援助隊の活動記録写真も(問 防災センター)

☎ 65・0216 ☎

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

井上康生 講演会 今 子供たちに伝えたいこと(仮題)

シドニー五輪や世界柔道選手権の金メダリストで、柔道全日本男子監督を務めている柔道家・井上康生さんの講演「今 子供たちに伝えたいこと(仮題)」を開催します。入場無料。ぜひお越しください。



井上康生さん

宮崎県出身。柔道全日本男子監督。シドニー五輪100kg級金メダル。全日本選手権大会3連覇。世界柔道選手権では3度の金メダルを獲得。

【日時】

1月19日(土)9時~10時

【場所】

文化公園体育館

【定員】

100人(多数の場合抽選)

【申し込み方法】

1月4日(金)~14日(祝)に専用用紙(東体育館か文化公園体育館などに備え付け)に必要事項を記入しファクスか両体育館の窓口へ。当選者に通知。

▶詳しくは、東体育館(☎66・1061)へ。

市立幼稚園・小・中学校教育美術展

時 2月2日(土)・3日(日)9時30分~16時30分
場 総合文化会館

市内立幼稚園・小・中学校の園児・児童・生徒の絵画や立体作品、姉妹・友好都市の児童・生徒の作品を展示

問 学校教育課(☎66・1072)

雑損控除等説明会

災害などで住宅・家財に被害を受けた時に受けることができる雑損控除等の説明会を次のとおり行います。

時 1月18日(金)14時~15時30分

場 舞鶴納税協会

対平成30年7月豪雨などの災害で住宅・家財に被害を受けた人

問 舞鶴税務署(☎75・0803)

総合文化会館(☎64・0880)

◆優秀映画鑑賞推進事業

「市民名画座」

時・内 ◆東京オリンピック…1月10日(木)10時30分と11日(金)16時50分 ◆野火…1月10日13時30分と11日14時50分 ◆ぼんち…1月10日15時30分と11日12時50分 ◆おはん…1月10日17時40分と11日10時30分

料 全席自由1作品400円(完全入れ替え制、当日は100円増)

◆ミュージックフェスティバル2019

チケットは1月6日(日)販売

時 3月3日(日)13時30分から

内 楽器演奏や合唱など、地元で活動する団体が出演

料 500円(中学生以下無料)

クルーズビジネス活性化会議

時 1月10日(木)15時~16時30分
場 西駅交流センター

内 今年舞鶴に入港するクルーズ客船ごとの乗客や客層の国籍や趣向、特徴を紹介。顧客ニーズに合わせたビジネス展開を考える

対クルーズ船入港をビジネス機会と捉える事業者(前日までにファクス(☎62・9899)にて観光商業課(☎66・1024)へ)。

新春落語会 in 親海公園

時 1月13日(日)11時~14時 場 エムステリ

内 舞鶴市出身の落語家笑福亭遊壽さんなどが出演(料3,240円(弁当付き))

申 1月10日(木)までに電話でエムステリ(☎68・1063)へ。

新春特別シンポジウム

「海外からみたシベリア抑留」

時 1月5日(土)13時~15時 場 引揚記念館

講 法政大講師の小林昭菜さん、ロシア科字アカデミー研究員のセルゲイ・キムさん、日本学術振興会特別研究員の森谷理紗さん(他)シンポジウム終了後、参加者を対象に普及立入ることができない同館の収蔵庫などが見学できるバックヤードツアーを実施(先着15人)

問 引揚記念館(☎68・0886)

教室

舞鶴スポーツネットワーク

(東体育館内) ☎66・1061

◆自重トレーニング教室

時 1月9日・16日・23日の水曜日19時~20時

内 自分の重さ、力を使ったトレーニング

定 先着20人

料 1回1,500円(申)電話で。

◆スンバ&ティスコナイト

時 1月27日(日)18時30分~20時30分
講 西村かおるさんと小島純子さん

定 先着50人(料2,000円)

申 東体育館窓口へ。

舞鶴市民スキー教室

時 2月16日(土)6時30分出発予定

場 東体育館か文化公園体育館集合

※バスで園境スノーパーク(滋賀県)へ

対 小学生5年生以上

定 先着50人(最少催行人数30人)

料 6,000円、高校生以下4,000円(リフト代、昼食代込み)。スキー用具のレンタル代希望者のみが別途必要

申 1月8日(火)~25日(金)に所定の様式に必要事項を記入しファクス(☎66・2727)か郵送(〒625-0003 7市内浜町4-9)で(株)舞鶴トナールへ。

問 スポーツ振興課(☎66・10580)

セカンドライフ準備セミナー

時 1月26日(土)13時30分から

場 勤労者福祉センター(旧市民病院)

内 自身の年金・税金・保険について学ぶ

講 社会保険労務士の保理江正剛さん

対 定年を迎える人や定年後も働く人

定 先着15人

申 電話で舞鶴勤労者福祉協議会(☎64・3200)へ。

バレンタインスイーツ教室

時 2月9日(土)13時30分~15時30分

場 加佐公民館講 Mおしいぐルメ研究所の小松美香さん(対小・中学生とその親)

定 先着10組(料1,200円(申)1月31日(木)までに電話で同館(☎83・0066)へ。

消防本部

◆救急講習(PUSHコース)

時 1月25日(金)19時〜20時

場 東消防署・防災センター

◆応急手当普通救命講習I

時 1月30日(水)13時30分〜16時30分

場 西消防署

【共通】

定 先着30人

申 電話で東消防署(☎65・0119)か西消防署(☎77・0119)へ。

新春経済講演会

時 2月8日(金)13時30分〜15時

場 商工観光センター

内 元財務官僚でエコノミストの高橋洋一さんによる講演「2019年日本経済はこう動く〜この国では本当は何が起きているのか〜」

定 先着300人

申 2月5日(火)までに所定の用紙(舞鶴商工会議所などに備え付け)に必要事項を記入しファクスか持参で同会議所へ。同会議所ホームページからも申し込み可。
問 同会議所(☎62・4600、FAX62・4000)

親子おもちゃ工作教室

時 1月26日(土)9時30分〜12時

場 西総合会館

内 親子でからくりおもちゃを作る
講 市レクリエーション協会指導員
対 小学1〜3年生の児童とその親

定 先着20組

料 5000円

申 1月19日(土)までに西公民館(☎75・5001)へ。

舞鶴地方史研究会

「丹後の海はどこまでつながる？」

時 2月3日(日)14時〜16時

場 西総合会館

講 舞鶴高専准教授の牧野雅司さん

料 3000円

問 舞鶴地方史研究会の加藤さん(☎75・1900)

舞鶴赤十字病院(☎75・1920)

◆糖尿病教室

時 1月16日(水)13時30分〜14時30分

内 テーマは「健康寿命を延ばそう〜元気な身体づくりのための運動〜」

講 理学療法士の臼井佑太さん

◆出前講習「高齢者介護・やさしい介護の方法について」

時 1月9日(水)13時30分〜15時

場 西市民プラザ

講 赤十字健康生活支援講習指導員の井上優子さん

募集

自衛官募集

◆自衛官候補生 男女(采春採用)

時・場 ◆1月26日(土)、2月2日(土)：陸上自衛隊宇治駐屯地(宇治市)
◆2月16日(土)：海上自衛隊舞鶴地方総監部

対 採用予定月の1日現在で18〜33歳未満(ただし、32歳の方は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の末日現在、33歳に達していない人に限る)
申 要問い合わせ。

◆陸上自衛隊高等工学校校生徒(男子)

時 1月19日(土)

場 陸上自衛隊福知山駐屯地(福知山市)

対 4月1日現在で15〜17歳未満(平成14年4月2日〜16年4月1日生まれ)

申 1月7日(月)まで(お急ぎください)。

【共通】

他 疑問・質問はお気軽にお問い合わせを
問 自衛隊京都地方協力本部舞鶴地域事務所(☎63・3272)

国有林モニター

国有林の事業運営などについて意見や要望を行う「国有林モニター」を募集。任期は4月1日〜来年3月31日。
対 府内在住で、森林・林業など国有林に関心がある人(条件あり) 申 1月31日(木)までに近畿中国森林管理局ホームページの専用フォームで(左下コードからアクセス可)。
問 近畿中国森林管理局(☎06・6881・3406)

子育て

子育て

子育て講演会

時 1月20日(日)13時30分〜15時

場 商工観光センター 内 認定子育てアドバイザーの高根常子さんによる講演「みんな

で子育て〜感情的にならない子育てと夫婦のパートナーシップ〜他 託児あり(要予約)
申 電話で子育て支援基幹センター(☎62・0103)へ。

乳幼児教育フォーラム

時 2月16日(土)10時30分〜16時30分

場 商工観光センター

内 玉川大教授の大豆生田啓友さんによる講演「子ども主体の保育と協同的な学び」と乳幼児教育の質の向上に向けた取り組みの報告会など 定 先着300人 申 電話で幼稚園・保育所課(☎66・1000)へ。

着物おたすけ隊

着物のことなら
何でもご相談下さい!

宅配サービス お預かり・お届けいたします!!

丸洗い1点5400円

京都府舞鶴市公文名542-1 Tel 0773-78-1529

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

施設の休館日

- 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

引揚記念館 企画展

- ◇ 新収蔵品展 - 伝えゆく記憶 -
- ◇ 「資料と保存」展
- ユネスコ世界記憶遺産登録資料保存事業の記録より -

全国から寄せられたシベリア抑留や引き揚げ、第二次大戦下の新たな資料を紹介する「新収蔵品展 - 伝えゆく記憶 -」を開催。また、「『資料と保存』展 - ユネスコ世界記憶遺産登録資料保存事業の記録より -」も同時開催。入場無料（別途入館料が必要）。



▲日の丸の手旗

▲ドイツ人医師らが製作した松葉づえ

【日時】4月14日(日)まで、9時～17時

【内容】ドイツ人医師らが製作した松葉づえや日の丸の手旗など204点67件を展示。「資料と保存」展では、同館収蔵資料の状態調査の結果や資料を守り伝えるための保存と活用の取り組みについてパネルで解説。

▶詳しくは、引揚記念館(☎68・0836)へ。

ひとり親家庭を励ます知事と新入児童等のつどい

時 3月3日(日)10時30分～14時30分

場 京都アルサ(京都市)集合

内 西脇知事と一緒にレクリエーション。記念品を贈呈

申 はがきに「新入児童等のつどい参加希望」と明記し、参加者全員の住所氏名フリガナ、電話番号、生年月日、性別、最寄り駅を記入し、母子家庭は府母子寡婦福祉連合会、父子家庭は府民生児童委員協議会(いずれも〒604-0874 京都市中京区清水町375)へ。多数の場合抽選。2月28日(金)必着

他 昼食付き

問 中丹東保健所(☎75・0856)

子育て支援基幹センター

(☎62・0106)

◆あかちゃんひろば

時 1月30日(水)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歳の子どもとその母親

◆さくらんぼひろば

時 1月25日(金)10時30分～12時

内 多胎児親子の交流と情報交換など

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

【共通】

場 中総合会館

ベビー&ママのタッチケア

時 1月17日(木)10時30分～11時30分

場 よちよち広場

内 アロマオイルを使ったベビーマッサージとママのハンドマッサージ

対 2～7か月児とその母親

定 先着8組

料 1,000円

申 電話でよちよち広場(☎63・4801)へ。

保健

「はたちの献血キャンペーン」

1月・2月は「はたちの献血キャンペーン」期間。冬季は風邪などで体調を崩しやすく献血者が減少する傾向にありますが、輸血を必要とする人が減ることはないため、新たに成人を迎える若者を中心に、広く献血を呼びかけています。

《舞鶴市100人献血》

1月17日(木)9時30分～11時30分、12時30分～15時30分に、市役所で「はたちの献血キャンペーン・舞鶴市100人献血」を実施。一人でも多くの人を救うため、ぜひ献血にご協力ください。その他の献血日程もカレンダー(31頁)に掲載。

問 健康づくり課(☎65・0005)

平成30年度子宮頸がん検診

申し込みは1月31日まで

受診していない人は医療機関へ早めに予約を。

時 1月31日(木)まで 場 市内実施医療機関

内 問診・視診・子宮頸部の細胞診と内診

対 20歳以上の女性

他 2年に1回の隔年受診。平成29年度に受診した人は平成31年度に受診を。

料 700円

申 電話で健康づくり課(☎65・0005)へ。

市公式 Facebook
先月のいいね数
ナンバーワン
(11月16日～12月15日)

【大森神社もみじ祭 2018】
146いいね(12月15日時点)

お探します。
舞鶴での
新しいお部屋。

このまちとこれからも。
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】

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

子どもの予防接種

4月からの入園や入学などの集団生活に備えて、予防接種を受けましょう。定期予防接種には接種期限があり、期限を過ぎると有料になります。

- 《乳幼児》◇B型肝炎：生後2か月～1歳の誕生日の前日◇ヒブ・小児用肺炎球菌：生後2か月～5歳の誕生日の前日◇四種混合1期：生後3か月～7歳6か月になる日の前日◇BCG：生後5か月～1歳の誕生日の前日◇麻しん風しん(MR)1期：1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日◇水ぼうそう：1歳の誕生日～3歳の誕生日の前日◇日本脳炎1期：3歳の誕生日～7歳6か月になる日の前日◇麻しん風しん(MR)2期：小学校就学前1年間
- ※来年4月に小学校に入学する子どもで、麻しん風しん(MR)2期の予防接種が未接種の人は、早めに受けてください。公費での接種は3月30日(土)まで。

- 《児童》◇日本脳炎2期：10歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日まで◇三種混合2期：12歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日まで
- ※乳幼児の予防接種は生後2か月になる月の下旬。児童の予防接種は対象年齢になったら予約票を送付。
- 問 健康(へり)課 ☎65・0065

その他

くみ取り口付近の除雪にご協力を

トイレのくみ取り時に道路やくみ取り口付近に雪が積もっていると、作業に時間がかかってしまいます。できるだけ多くのご家庭の収集ができるよう、積雪時にはくみ取り口付近の除雪にご協力をお願いします。

《生活環境課》

産別最低賃金の改正

府内労働者(パート、アルバイトを含む)の産別最低賃金が改正されました(12月22日発効)。

- 金額は時間額。
- ◇金属製品製造業(921円)
- ◇電気機械器具製造業(919円)
- ◇輸送用機械器具製造業(927円)
- ◇各種商品小売業(884円)
- ◇自動車(新車)小売業(885円)
- 問 京都労働局 ☎075.241.3215

「本人通知制度」に登録を

戸籍謄本等の不正取得や委任状の偽造などによる不正請求の抑止につながる「本人通知制度」の登録を受け付けています。登録することで、戸籍謄本などを本人等の代理人や第三者に交付したときに、その交付の事実を通知します。

- 《登録できる人》
- ◇舞鶴市に本籍がある人(過去にあった人も含む)
- ◇舞鶴市に住民登録がある人(過去にあった人も含む)
- 《登録方法》
- 本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)を持参し市民課、西支所市民・年金係、加佐分室、市民交流センターの窓口で、郵送による登録も可。
- 問 市民課 ☎66・1002

文化財防火運動

1月26日(土)の文化財防火デーを中心に「火災から みんなで守ろう 文化財を統一標語に文化財防火運動を実施します。火災などの災害から国民的財産である文化財を守りましょう。」

問 消防本部 ☎66・1191

世界寺子屋運動

書き損じはがきキャンペーン

教育の機会に恵まれない世界の子どものために学校建設などの教育支援活動を行う日本ユネスコ協会連盟の「世界寺子屋運動」に参加。書き損じはがきや未使用の切手、図書カードなど未使用のプリペイドカード、収入印紙、図書券などを募集します。期間は、1月4日(金)～25日(金)。市内の各郵便局、市役所、公民館、保育所、幼稚園、小・中学校、高校、その他協力団体の回収ポストへ。ご協力をお願いします。

問 舞鶴ユネスコ協会事務局(教育企画課内) ☎66・1034

インフルエンザに注意

インフルエンザは、38度以上の高い発熱や頭痛、筋肉痛、寒気などの症状が比較的急速に現れます。口まわし手洗いやうがいなどの感染予防を徹底し、具合が悪くなったら、早めにかかりつけ医などの医療機関を受診しましょう。

※毎週日曜日は舞鶴市休日急病診療所を開設(全休)に関連記事。

「かからないために」

- ◇外出するときは人込みをなるべく避ける
- ◇外出後は手洗い・うがいをする
- ◇室内が乾燥しないように適切な湿度を保つ(50～60%)
- ◇うづさないために
- ◇咳エチケットを心掛ける
- ◇外出を避ける



《地域医療課》

年始のごみ・し尿の収集

日	収集		持ち込み		粗大ごみの戸別収集申し込み受付※2	し尿の収集	ペットボトルなどの拠点回収ボックス
	可燃ごみ	不燃ごみ	清掃事務所※1	リサイクルプラザ※1			
1日(祝)	休	休	休	休	休	休	休
2日(祝)	休	休	休	休	休	休	休
3日(木)	休	休	休	休	休	休	休
4日(金)	○	○	○	○	○	○※4	○
5日(土)	○	○1/2の振替	○	○※3	休	○※5	○
6日(日)	休	○1/3の振替	○	○※3	休	休	○

- ※1 持ち込み時間は8時30分～16時。
- ※2 12月20日以降の受け付け分は1月10日(休)に収集。受付時間は、平日の8時30分～16時30分。専用電話(64・5953)へ。
- ※3 持ち込みは事前に予約が必要。平日の8時30分～16時30分にリサイクルプラザ(☎64・7222)へ。
- ※4 舞鶴厚生(株)と(株)アクアが収集する地域は休み。
- ※5 舞鶴保健興業(有)が収集する地域は休み。



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



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

《カレンダーの問い合わせ先》 ◆身体障害者相談…障害福祉・国民年金課 (☎66-1033、FAX2-7957)

◆土地家屋調査士・公証人相談、司法書士・弁護士市民法律相談、巡回市民・行政相談…市民課 (☎66-1006)

◆看護職就業相談…府北部看護職支援センター (☎0772-46-9002)

◆女性面接相談…人権啓発推進室 (☎66-1022)

◆高齢者・障害者権利擁護相談…高齢者支援課 (☎66-1018)

◆療育相談…生活支援センターみずなぎ (☎64-3766)

◆聞こえの相談、サポート講座…聴言センター (☎64-3911、FAX4-3912)

◆人権相談・特設人権相談…法務局舞鶴支局 (☎76-0858)

◆ひきこもり支援巡回相談…生活支援相談センター (☎66-5001)

◆定例教育委員会…教育総務課 (☎66-1070)

◆弁護士府民法律相談…中丹広域振興局 (☎62-2500)

日	月	火	水	木	金	土
<p>引揚記念館・赤れんがパーク・赤れんが博物館は1月2日(水)から開館。 海上自衛隊北吸棧橋・海軍記念館は1月12日(土)から公開。</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>●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>●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>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>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴医療センター ☎62・2680 特設人権相談 10:00～12:00 中総合会館</p>
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・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>●看護職就業相談 13:30～15:00 ジョブ・サボ</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>巡回市民・行政相談 13:30～15:30 中総合会館</p>	<p>女性面接相談 11:00～14:10 フリアス舞鶴 ※申し込みが必要</p> <p>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 ※申し込みが必要</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</p> <p>●京都JPカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サボ</p> <p>司法書士法律相談 13:30～16:30 市役所本館 ※申し込み優先 定員12人</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p>	<p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 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>●上記診療所に対応できない救急・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>●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>身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター</p> <p>公証人相談 13:30～15:30 市役所本館</p> <p>土地家屋調査士相談 13:30～15:30 市役所本館</p> <p>療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ</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>●就職個別相談 10:00～16:00 福来コミュニティセンター</p> <p>看護職就業相談 13:30～15:00 ハローワーク舞鶴</p>	<p>女性電話相談 10:00～16:00 ☎65・0056</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</p> <p>女性電話相談 10:00～16:00 ☎65・0056</p> <p>特設人権相談 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</p> <p>●弁護士市民法律相談 13:00から 市役所本館 ※1/16 8:30～12:00に申し込み。定員11人(抽選)。</p> <p>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</p>	<p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 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>●上記診療所に対応できない救急・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>●福祉のお仕事出張相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p> <p>●マザーズジョブカフェ巡回相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p>	<p>●休日に関局している処方せん対応薬局 開局時間9時～17時</p> <p>◆1日祝…まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)</p> <p>◆3日(木)・6日(日)・14日(祝)・27日(日)…まいづる薬局国立前店 (行永東町、☎65・1188)</p> <p>◆13日(日)…フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</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</p> <p>●京都JPカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サボ</p> <p>聞こえの相談 13:00～16:00 聴言センター</p> <p>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</p> <p>●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴医療センター ☎62・2680</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>JOB サボ LINE@ @aej3627w</p>
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・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>弁護士府民法律相談 13:30から 中丹広域振興局 ※1/16 9:00から申し込み。先着10人</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>聞こえのサポート講座 13:30～15:00 西市民プラザ</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</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</p>	<p>●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p> <p>身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター</p>	
<p>舞鶴市休日急病診療所の一次救急診療 ☎63・4970</p> <p>●上記診療所に対応できない救急・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>定例教育委員会 14:00から 市役所別館</p> <p>療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ</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>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</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</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

- 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。事前に電話で症状などをお伝えください。
- 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をお願いします。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。
- 休日の小児科一次診療の受け付けは、17時30分まで。

●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。

献血の日程

日	受け付け時間	会場
15日(火)	9:30～11:30	東消防署
17日(木)	9:30～11:30 12:30～15:30	舞鶴市役所
23日(水)	9:30～11:30 12:30～15:30	舞鶴総合庁舎
25日(金)	9:30～11:30 12:30～15:30	舞鶴港湾 合同庁舎

※いずれも400㍓。17日は200㍓も。



休日・土曜日の水道修理

当番会社
前川管工事工業所
(☎75・1198)
営業時間：8時～17時

納付のお知らせ

- 納期：1月31日(木)・税務課 (☎66・1025)
- ◆固定資産税4期
 - ◆国民健康保険料8期
 - ◆介護保険料8期
 - ◆後期高齢者医療保険料7期

発行・舞鶴市 (〒625-8555 京都府舞鶴市字北吸 1044、☎62・2300)
※舞鶴市内の電話番号では市外局番 (0773) を省略しています。
編集・広報広聴課 (☎66・1041、FAX 62・7951) 基本デザイン、一部編集・印刷・株式会社コサノ印刷

まいつるメール配信サービス
防災情報、観光・イベント情報など
登録は、こちらのコードから



消防出初式

1月13日(日)

新年の恒例行事「消防出初式」を開催。海上自衛隊舞鶴音楽隊を先頭にした消防職員の、東西少年消防クラブ、婦人消防隊、消防車両の分列行進。また、海上保安部巡視艇による放水展示や海上自衛隊第23航空隊による祝賀飛行も行います。



※当日は総合文化会館南西交差点〜松島橋とその周辺で一部交通規制を行います



【日時】 1月13日(日) 10時~12時
【場所】 総合文化会館ほか
【内容】 10時から式典。11時30分から潮路通りを分列行進。12時ごろから五条海岸で一斉放水。
【その他】 今年は上地図のとおり分列行進のルートを変更。三条通から潮路通へ変更しました。
▶詳しくは、消防本部 (☎66・0119) へ。

**消防車両と一緒に
写真を撮ろう!**



今年から、しおじプラザではしご車や救急車などの車両展示を実施。時間は9時45分~10時50分。子ども用消防服も設置。お子さんの写真撮影などにおすすめです。