



今月は特集が **2**つ

2ヶ月

認知症

～認知症になっても、住み慣れた地域で
自分らしく笑顔で暮らすために～

10ヶ月

空き家に魅せられて

8ヶ月

シリーズ市政の今

18ヶ月

ふるさと納税

舞鶴の魅力全開で発信強化



特集

認知症

～認知症になっても、住み慣れた地域で
自分らしく笑顔で暮らすために～

1994年、国際アルツハイマー病協会は世界保健機構 (WHO) と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」9月を「世界アルツハイマー月間」とし、オレンジをテーマカラーとして認知症に関するさまざまな啓発活動を行っています。

「あっちり人生終わり？」

「認知症」と聞くと、あなたはどんなイメージを思い浮かべますか？

「何も分からなくなる」「何もできなくなる」「認知症になったら人生終わり」「自分や家族がなったら恥ずかしくて人に言えない」—そう思っている人は、認知症を誤解しているかもしれません。そして、その誤解が、認知症本人や家族の暮らしに暗い影を落とすことにつながるのです。

9月は「世界アルツハイマー月間」。厚生労働省の推計では、2025年には65歳以上の人の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症は決して特別なものではなく、誰もがなる可能性のある病気です。

もしも自分が、大切な人が、地域の人が認知症になったら…。認知症を「自分ごと」として捉え、認知症になっても住み慣れたこの地で、最期まで自分らしく、本人も家族も笑顔で暮らすためにはどうすれば良いのか。認知症を正しく知り、一人ひとりがそれぞれの立場で今できることを考えてみませんか？

《高齢者支援課》

正しく知る

あなたは認知症についてどれくらい知っていますか？そして、その情報は本当に正しいですか？はじめに、認知症を正しく知るための基礎知識を紹介しましょう。

認知症とは？

認知症は、脳の病気です。さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで記憶・判断力の障害が起こり、日常生活に支障が出る状態がおよそ6か月以上継続していることをいいます。一番多い要因は「加齢」。誰もがなる可能性のある病気と言われているのはこのためです。

認知症の主な種類

認知症には主に次の4つの種類があります。

◆アルツハイマー型認知症：認知症の約半数を占める。異常なたんぱく質が脳に溜まって神経細胞が死んでしまい、脳が萎縮することで起こる。

◆脳血管性認知症：脳梗塞や脳出血・くも膜下出血などの脳の血管の病気によって引き起こされる。

◆レビー小体型認知症：レビー小体という特殊なたんぱく質の増加が原因で起こる。

◆前頭側頭型認知症：脳の司令塔である前頭葉や側頭葉が萎縮して起こる。

どんな症状がある？

認知症の症状は、大きく2つに分けることができます。

◆中核症状
「すべて忘れてしまった」「考えるスピードが遅くなる」など、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状。

◆行動・心理症状
「怒りっぽくなる」「意欲がなくなる」「幻覚・妄想」など、心の状態や性格、環境などにより出ている症状。

行動・心理症状は環境を整えたり、周囲が適切に対応したりすることで、症状を緩和したり、予防したりすることができます。

「何でもない、分らない」
は大きな間違い！

認知症は、少しずつ進行していきます。認知症になったからといって、すぐは何もできなくなったり、分からなくなったりするわけではありません。認知症になっても、できること、分かることはたくさんあります。

例えば、「出しの皿を忘れても、地域の人の声かけがあればきちんと出すことができ、地域の集まりの皿を忘れても、家族の声かけや仲間の誘いで参加し続けられるかもしれません。」
「できないこと」をサポートすれば、その人らしく日常生活を送ることができ、そのさりげないサポートこそが、認知症本人や家族が暮らしやすい地域につながるのです。

加齢による物忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	↔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	↔	目の前の人が誰なのか分からない
物の置き場所を思い出せないことがある	↔	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	↔	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	↔	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	↔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	↔	月や季節を間違えることがある



(出典：認知症サポーター養成講座標準教材)

ひとり じゃない



認知症カフェの参加者でトランプ

認知症は少しずつ進行していくため、その経過に沿ったさまざまなサポート体制があります。
本人の意思を尊重し、寄り添ってくれる場所、本人や家族が集まって思いや悩みを共有し交流できる場所、そして、サポートしてくれる人たちがいます。
日々、認知症と向き合い、寄り添っている人たちに話を伺いました。

message 1

おはようカフェ 唐桑 佐和子さん
認知症介護指導者 からくわ

認知症カフェは、認知症と気付いた時から徐々に進行していくまでの経過や地域の中で暮らしていくにはどうしたらいいかを知ってもらえる場所です。本人や家族が集まって、悩みや思い、学びを共有することはもちろん、ボランティアや将来の自分自身、家族のために地域の人も参加されています。

認知症や介護について困っていることは本人や家族ごとに全然違います。その中で最も大切なのは「本人の声を聴く」ということ。本人や家族がどうしたいのか？どう思っているのか？を聴き、最適なサービスや支援に結び付けることも私たちの重要な役目だと思っています。

テレビなどでも認知症を予防する食事や脳トレなどが話題になりますが、最も効果的なのは「会

話すること」だと私は考えています。認知症カフェは本人や家族が思いを話せる場所です。声に出すことであなたの悩みを少しでも解消できれば、あなたや家族の笑顔につながり、ひいては楽しい地域になると思っています。まずは「とりあえず」来てみてください。



唐桑さん(左)と木下さん(右)

おはようカフェに参加されている木下さんは、昔、大工をしていた経験を生かして、参加者の包丁研ぎをされています。週に1回のカフェの時間は気晴らしになるのだそう。包丁を研いでいる時の顔つきは職人そのもの。「研ぎ終わって『ありがとう』と言われたらうれしい」とこぼれる笑顔が素敵です。一緒に参加されている奥さんも「人の役に立てるのは本人にとってもありがたいと思います」と話してくれました。



小規模多機能型居宅介護 ふれあいホーム真愛
管理者 中島 正行 さん

小規模多機能型居宅介護は「通い」「訪問」「宿泊」のサービスを、同じ場所・同じ職員が

提供することで、利用者の皆さんが馴染みやすく、職員間でも連携が取りやすいのが特長の介護保険サービスです。

当事業所では、一定の支援があれば自宅で生活できる人を対象に、レクリエーションで楽しんでいただいたり、時には庭の手入れや配膳などで、持っている能力を発揮してもらい「今日も楽しかった

わ」という満足感を持っていただけるよう、支援することを心掛けています。また、利用者本人の力を引き出したり見いだしたりして、家族に伝えることも私たちの役割だと思っています。

世間では、認知症＝大変というイメージがまだ大きいように感じますが、認知症もひとつの病気で、正しい知識があれば怖くありません。正しい知識を持って、何をやるわけでもなく、そっと見守ってくれる人が増えれば、住み慣れた地域で、本人が望まれる生活をできるだけ長く続けられるようになるのではないかと思います。

舞鶴赤十字病院 にじカフェ
作業療法士 高岡 祥子 さん



地域の中核病院で行っている認知症カフェとして、早期に認知症と診断された人や症状はあるけど病院に行っていない人、認知症で引きこもりがちになり外出の機会が少なくなった人などが気軽に立ち寄れて、早い段階で専門職や地域の支援者などにつながられる場を提供しています。

認知症の人は、できなくなったことに対する不安やいらだちを抱えている人が多いです。また、本人と関わっていると昔の面影が見えてくるので、その人の人となりや理解して、できないことよりもできることに目を向け、その人に合った対応を常に考えています。

家族の人たちには、生活の中での困りごとを聞いてアドバイスなどもしています。他の家族の接し方を客観的に見ることができ、自身の接し方を見つめ直すきっかけとなる人もおられます。認知症という病気になったことは不運なことだとしても不幸ではないと思っています。認知症の人が力を発揮でき、活動できる場がまだまだあるのではないかと感じています。本人も介護者も心穏やかでいられるよう、息抜きができるカフェを心掛けていきたいと思っています。

認知症カフェは、本人やその家族、地域の人、認知症に関心がある人がお茶や会話を楽しみながら集う場所です。市内にある認知症カフェは右表のとおり。それぞれの開催日など、詳しくは、高齢者支援課（☎66・1018）へ。

毎月の日程を掲載したカフェ通信も発行しています（右コードからアクセス可）。



認知症カフェ	場所
i(あい)カフェ虹色	東舞鶴医誠会病院(大波下765-16)
おはようカフェ	七日市公会堂(七日市229-2)
青春Cafe照(てらす)	デイ・ホーム和夢(下福井928-3)
カフェみんなの家	みんなの家(行永1792)
かふえより道	引土の家(引土182-1)
にじカフェ	レストラン・ラベンダー(舞鶴赤十字病院内)



あなたにも できること

周囲の認知症への正しい理解や認知症本人・家族への気遣いが当事者や地域の笑顔につながります。「もっと知りたい」「今できる具体的なことは」と思ってくれたあなたに、学びの機会を紹介します。



◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域などで認知症本人と家族に対してできる範囲での手助けをする応援者です。市町村などが実施する「認知症サポーター養成講座」を受けることで誰でもなることができます。

講座では、認知症の基礎知識や認知症の人への対応方法などを専用テキストを使って学びます。時間は約90分、試験などありません。受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」が渡されます。

受講の受け付けなど、詳しくは、高齢者支援課（☎66・1018）へ。



▲認知症サポーターの証である「オレンジリング」(左)と認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」(右)

～受講者の皆さんの声～

町内に認知症の人がおり、町内でサポートしていますが、サポート方法などが改めて役に立ちました。認知症だからと色目で見ず、思いやりを持って接することが大切だと感じました。



平野 太一さん

根気よく向かい合い寄り添うこと。基本的なことですが、それが大事なんだと思います。認知症に対する世間の理解はまだ低いと感じます。理解のある人がもっと増えてほしいです。



谷川 律子さん

とても勉強になりました。今は、新型コロナウイルスの影響もあると思いますが、こんなふうに認知症について学べる機会が定期的であれば良いと思います。



岩見 美津子さん

9月30日(水)まで /

認知症コーナー in 東西図書館

認知症に関連する本の紹介や資料を展示しています。



先着各30人 /

認知症予防講座

【日時・場所】

- ◆9月7日(月)14時～15時30分…西駅交流センター
- ◆9月8日(火)14時～15時30分…中総合会館
- ◆9月11日(金)14時～15時30分…勤労者福祉センター

【内容】認知症への正しい理解

認知症の発症を遅らせる・進行を緩やかにするために大切なこと など

【申し込み方法】前日(7日は4日(金))までに電話で高齢者支援課(☎66・1018)へ。





介護者を理解することが 本人の幸せにつながる

認知症を抱える家族を援助する会
古森 久恵 さん



■ 家族の介護を経験して

自分自身も30年余り福祉現場で働き認知症の人と接してきました。そして、認知症であった実母の介護も経験しました。職場では「丁寧に話を聞くこと」「声を荒げるのはよくない」と理解していたはずなのに、母に対して強い口調になり、デイサービスに送る時は良い娘になっている自分にとっても嫌な気持ちになったのを覚えています。介護をしてみても、本人と介護者との間に、第三者に入ってもらったことで自分をつまぐコントロールすることができ、自分ひとりで抱え込むのではなく、人に見守ってもらったことの大切さを実感しました。

■ 認知症を抱える家族を援助する会

認知症を抱える家族を援助する会は、市が月一回開催している認知症介護家族のつどいに参加し、話を聞いたアドバイスをしています(27ページ 関連記事)。

つどいの場で、勇気を出して発せられた声をきっかけに、適切なサービスや機関につながることもあります。特に男性の介護者は、一人で抱え込む

傾向があると感じますが、ある男性介護者が、回を重ねることで、ある日「しんどい…」と誰にも言えなかった思いを吐き出したこともあります。

介護者を孤立させないことが重要です。つどいに参加することで、認知症介護の悩みやしんどさを抱えている家族が「そう思っているのは自分だけじゃないんだ」「ひとりじゃないんだ」ということを一人でも多くの人に感じてもらいたいです。

■ 介護者を理解すること

認知症という病気を理解しようとするとき、介護者を理解することも大切だと思っています。介護者は、終わりの見えない日々の介護に大きな不安を抱き、周囲の目を気にしながら生活されています。

認知症があっても、誰かが少し手助けや見守りをすれば、また自宅で生活できるという人は多いです。介護者の苦労や頑張りを理解し、さらに一歩踏み出して一緒に考え、支援できる人や地域が増えれば、認知症になって介護を受けられる本人の安心や幸せにつながるのではないかと感じています。

シリーズ 市政の今

市民と共に進めるまちづくり

高齢になっても安心して

暮らしていける支え合いのまち

第7次総合計画に基づき、まちづくりの方向性や市の取り組み施策・事業をお伝えする「市政の今」。今回は安心のまちづくりから「安心して暮らせる支え合いのまち」についてお伝えします。



住み慣れた地域で、高齢になっても安心して暮らせることは多くの人が願うことです。市が進める第7次総合計画(2019-2026)では、急速に進行する人口減少や少子高齢化などの社会課題に柔軟に対応しながら、高齢者や障害者など、当事者の話をよく聞き「社会との関わりを持ち続けられる場」づくりや「サポート体制の充実」を目指しています。そして、さまざまな事業者や市民の皆さんと共に、誰もが身近な地域で支え合いながら安心して暮らしていける「支え合いのまち」を目指していきます。

◆認知症施策の変革

認知症とは「いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったため、生活に支障が出る状態」をいいます。令和元年6月18日、政府の関係閣僚会議で、認知症施策推進大綱がとりまとめられ「認知症になっても希望を持って日常生活を過

ごせる社会の実現と「共生」予防を両輪とした施策の推進」が掲げられました。市の65歳以上の人口は25,714人(令和2年4月1日現在)。高齢化率は、31.76%で全国や京都府と比べても高く、高齢化は進んでいます。また、市内の要介護認定者約5,200人のうち、日常生活に支障がある認知症の症状・行動のある人は、60%以上で認知症の人は、年々増加しています。一般的には、加齢に伴い、認知症を発症する人が増えることから、長生きが認知症の一番の原因だとも言われます。つまり、認知症は一部の人がなる特別な病気ではなく、歳をとれば誰でもなる可能性のある身近な病気であり、誰もが「自分ごと」として考えることが重要です。

以前は「認知症」に対しては認知症になつたら何も分からない・できない、問題を起す人、支援してあげる人という考え方をしていました。しかし現在では認知症になつても分かること・できることがある、本人は症状や偏見



▲認知症高齢者役の職員にやさしく声をかける「あつたか見守り声かけ訓練in引土」の様子



▲地域の皆さんと一緒に認知症について考える



▲ゴミ出しを間違えた人への声かけと分別のお手伝い

平成30年に引土地域、令和元年には伊佐津地域で「あつたか見守り声かけ訓練」を実施。地域住民、民生児童委員、地域のサロン、薬局、郵便局、交番、介護保険事業所などさまざまな人が集まり、最初に認知症の人への対応方法を学びました。その後、地域に出て道に迷って不安そうに歩いている人や曜日が分からずゴミ出しを間違えてしまった人（認知症高齢者役の介護事業所職員）の気持ちを考え、やさしく声をかけることを体験。訓練の参加者からは「若い人にも、認知症の理解者を増やしたい」「地域でお互い支え合って見守り合っ

によって困っている人」という考え方に変わってきています。「絶望的な考えの地域社会」から希望を持てる地域社会への転換です。このような希望を持てる地域社会へ向け、認知症を正しく理解する人が一人でも増え、認知症の当事者や家族が、自分の思いや希望を自由に声に出せる場が必要（関連記事2〜7ページ）。

市では、本人の声を大切にしながら市の現状に応じた「高齢者の自立と生活支援サービスの実現」や「高齢者と家族を支えるサービスの充実」など、自立した生活と生きがいを持つて暮らすことができる施策を推し進めています。

◆地域で見守り支え合おう

施策に関するご意見を

今号の施策に関するご意見や感想をお寄せください。皆さんと一緒にまちづくりを進めていきます。
 ▶詳しくは、高齢者支援課（☎66・1018）へ。

ていきたい」などの声がありました。認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で穏やかに過ごすためには、地域ぐるみで、見守り合い、支え合える関係が大切です。

認知症という病気について、正しい知識があれば、その人に応じたより良い対応が可能になります。まずは、私たちが正しい知識を持つこと、本人視点・可能性重視・共生の意識で、認知症のある人もそうでない人も、共に希望を持って自分らしく過ごしていけるように、今後も地域の皆さんと共に取り組んでいきます。



▲のぼりをつくって啓発活動



▲自分の居場所が分からなくなった人への声かけ訓練



空き家に魅せられて

空き家を活用した家族の住まいづくり

見え方の違う空き家

誰も住んでいない空き家。

これは、地域の活力や安全・安心にも影響を及ぼします。では、空き家はどのように活用すればいいのでしょうか？

「古いし、掃除が大変だし、誰も欲しがらない」と自分の持つ空き家は価値が低いものと思っている人は多いのではないのでしょうか。しかし、他の人を見ると魅力的に見えることがあります。

古くからある物件は、大きな梁や太い柱がありレトロな雰囲気が漂う物件かもしれません。広くて掃除が大変な空間は、子ども達が伸び伸びと遊べる貴重な空間になり得ます。また、少し手を加えることで、住む人のライフスタイルに合った家に生まれ変わることもあります。自分とは違う価値観を持つ人に譲ることで空き家は空き家ではなくなり、その家に住む家族の人生を彩る、大切な「場所」や「時間」として再び輝き出す力を秘めているのです。

市では、その空き家が再び定住の場として地域に灯りをともすのを手伝います。まちなかや農漁村部に空き家を持っているあなた。空き家情報バンクに登録しませんか？

《移住・定住促進課》

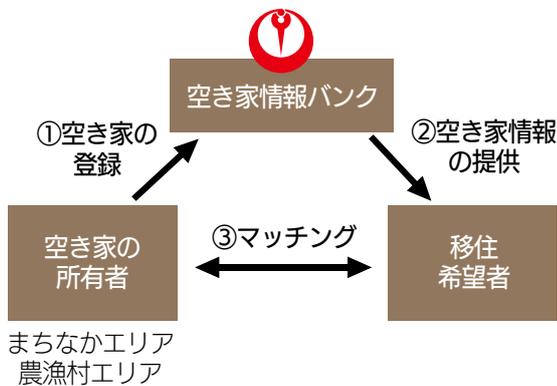
空き家情報バンク

移住者の受け入れは、空き家の所有者も地域も不安なものです。不安の解消には、移住者を知り、移住者にも地域を知ってもらうことが大切です。

市では「空き家情報バンク制度」を創設し、移住者を地域ぐるみで受け入れられるように支援しています。この制度は空き家を売りたい人・貸したい人と移住希望者とをマッチングさせる仕組みです。空き家の活用と地域の活性化、そして移住希望者と受け入れ

る地域の双方が、不安なくスムーズに暮らせるようにしています。登録は無料ですが、現在、登録できる地域は「JR東西駅中心の「まちなかエリア」と市街化区域以外の「農漁村エリア」です。一部地域では、売買や賃貸の成約時にリフォーム補助（13%に関連記事）や市と協定を結んだ宅建業者などの専門事業者のサポートがあります。

空き家情報バンク



▲西方寺平の空き家を改修して暮らす橋本さん一家

家財撤去に10万円補助

空き家を貸す際には家財などの片付けが必要で、それには労力と費用が必要。市では、バンク制度を利用した物件の売買契約か賃貸契約の成約時に、家財道具の撤去費用に対して1件あたり10万円を支援しています。
※一部地域に限ります

空き家の登録を

空き家が放置されると、税金などがかかる個人の問題だけでなく、景観や衛生、さらには倒壊など安全・安心に影響を及ぼす地域社会の問題に発展します。その対策の一つとしても「空き家情報バンク制度」への登録をお願いしていますが、まだまだ登録されていない空き家がたくさんあります。この状況に対して、移住を決めた世帯は年々増加しています。

移住希望者はバンクに掲載されている空き家の数だけ選択の幅が広がります。どの地域に居住するかという人生の大きな選択の分岐点にもなります。空き家の登録は、そんな人たちの大きな支援になります。

POINT 01 空き家を居住促進住宅に

市に移住する子育て世帯を主な対象として、空き家を活用し、居住促進住宅として比較的安価で貸し出しを行っています。

【居住促進住宅の特徴】

- ◆空き家を市が借り上げ移住希望者へ有料で貸し出す（期間は原則10年）。
- ◆必要なリフォームを市が行い、改修費用は入居者からの家賃で回収。
- ◆家賃残額は所有者の家賃収入に。
- ◆借り上げ期間内の維持・管理は市が実施。



BEFORE



AFTER

▲伊佐津の居住促進住宅第3号の内装（上が改修前、下が改修後）

◆10年後に所有者に返却。

所有者には、リフォーム費用や維持管理を市に任せられること。移住者には、市と賃貸契約を結ぶことでより安心して契約できることが大きなメリットです。

所有者・移住者が安心して賃貸借契約が結べるよう、市が全面的にサポートします。

◆居住促進住宅第3号完成、入居者募集

伊佐津にある居住促進住宅第3号の

入居者を募集しています。この住宅の改修コンセプトは、吹き抜けなどを利用したゆとりのある空間、地域住民との交流、歴史ある住宅の活用です。

入居の対象は、舞鶴への移住を希望する子育て世帯です。一度はふるさと舞鶴を離れてしまった子どもや孫など、Uターンを勧めたい家族にも紹介してみてください。詳細は左コードからもアクセス可。

▼詳しくは、移住・定住促進課（☎06・10085）へ。



■設計は舞鶴高専の学生

居住促進住宅の設計、作業の一部は舞鶴高専の学生が担当。現地の状況調査やニーズ調査、イメージ模型作成、地元説明会を行っています。居住促進住宅第3号を担当した木村悠希さんは「空間をつなぎ、光が届いて明るくなるように吹き抜けを取り入れました。設計したものが形になり、とても貴重な経験をさせてもらいました」と振り返りました。尾上亮介教授は「第1号から関わらせてもらい、回を重ねるごとに、学生たちの視野も広がっています。今回の改修では、空き家の履歴を残し・生かした内装デザインやガラス壁を採用し、屋内の光が道路側に漏れることでまちが明るくなり、移住者が柔らかく地域とつながる工夫をしました。近隣の人も移住する家族を温かく見守ってほしいです」と語りました。



▲尾上教授（左）と木村さん（右）

POINT
02

リフォーム補助 を有効活用

市では、子育てや二世代同居・近居のためのリフォームなども補助します。子育て世帯のUターンにご活用ください。また、空き家の活用にも使えます。募集は11月30日(月)まで(予算額に達し次第終了)。

【対象経費】

- ◇対象者自身が子育てか二世代同居・近居のために居住する住宅の工事で、費用が10万円以上かかり交付申請年度の3月1日までに完了する工事：工事費用の2分の1(限度額100万円、府外からは200万円)
- ◇対象者らが子育てのためか二世代同居・近居のために必要な住宅を購入…仲介手数料の2分の1(限度額40万円、府外からは80万円)

◇対象者らが子育てか三世代同居・近居のために必要な住宅を賃借…仲介手数料の2分の1(限度額5万円、府外からは10万円)

▼詳しくは、移住・定住促進課(☎66・1085)へ。

POINT
03

地域と移住者をつなぐ 移住サポーター

本年5月に立ち上げた移住サポーター制度。U・I・Jターンで移住した皆さんに移住サポーターとして、自分たちの生業やまちづくりなどの活動を通じ、このまちでの暮らし方やまちの魅力を直接、移住希望者へ伝えます。それぞれの得意分野を生かし、移住希望者などへの情報発信や相談・案内に対する協力や助言、移住希望者や移住者と地域をつなぐ活動に尽力してもらっています。



▲左から渡邊直樹さん、岡山茉莉さん、木村奈奈さん、小谷明日香さん、一般社団法人KOKIN(代表 大滝雄介さん)



移住当時は不安な気持ちが強かったです。しかし、空き家情報バンクに登録があった大浦地域の築100年の古民家を借り、リノベーションしながら住み始めてから楽しくなりました。古いものや歴史あるものが好きなので、その空き家はとても魅力的でした。また、地域の人たちも「若い人が来てくれるのはありがたい」と歓迎ムードを伝えてくださり、とてもうれしかったのを覚えています。「この地域はすばらしい」と発信すると、その地域の人たちも誇りに思ってくれて、どんどん自分の地域を好きになります。私が活躍すると喜んでくれたり、掲載された新聞などをスクラップしてくれたりすることを聞くのはとてもうれしいですね。

地域の歓迎が
うれしい

コミック
エッセイスト
岡山茉莉さん

西方寺平で空き家改修

子育てのために
自然豊かな地域を選択

「子ども達を思いっきり全身を使って遊ばせたい」と加佐地域の西方寺平地区に引っ越してきた橋本さん一家。現在住む家は、知り合いを通じて紹介してもらった元『空き家』の古民家です。友達の手も借りながら自らの手で家の改修をする橋本さんと同地区で移住者を案内する京の田舎ぐらしナビゲーターの泉さんにお話を伺いました。

自分でする改修が とっても楽しい

京都市で暮らしていましたが、子どもが生まれたのをきっかけに舞鶴市への移住を決意しました。移住当時の舞鶴の印象は「山や海があり豊かな土地があり、食べ物が新鮮でおいしい」でした。特にここは気軽に入れる川もあり、子ども達を思いっきり遊ばせたい思いとも合致していました。古いものやものづくりが好きで、古民家がとても魅力的に見え、タイミングもよく引っ越ししました。この家は昔、牛を飼っていたようで小屋などがあり、昔の人の生活の知恵を見つけたときにはタイムスリップしたような楽しさがありました。植木や解体の仕事をしていた、出た廃材などを持ち帰り、自宅の改修の材料にしています。大規模なリフォームの際は府や市の補助金があり助かりました。まだまだ改修途中で、今後ずっと家のバージョンアップができるのかなと思うとわくわくします。

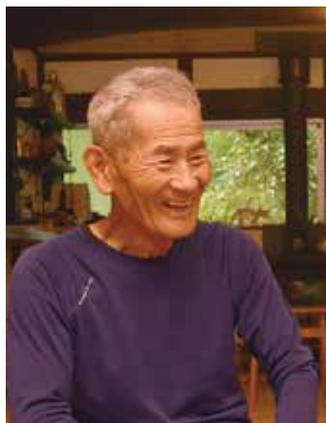
古民家を改修して暮らす
橋本哲也さん(左)
法子さん(右)

▲玄関前で談笑する泉さん(左)と橋本さん(右)





左上) 子ども達を見守る法子さん 右上) 自転車で元気に遊ぶ
左下) 壁のしっくい塗りやれんが造りのキッチンストーブは自分たちでつくった 右中) 食器棚も手作り 右下) 家庭菜園を親子で楽しむ



西方寺平地区は近年、若い世帯が増え、どんどん若返っています。地域としても来られる人を温かく迎え入れるようにしています。

地域に空き家があり、空き家情報バンクへ登録するために片付けをしたのですが、これが大変で何人かで分担して片付けました。片付けや修理のことがあるので、空き家を売りたいときは早くバンクに登録した方がいいと思います。空き家になっているところへ橋本さんのような若い世帯が来てくれることはとてもありがたいですね。子ども達が走り回っている姿が見られるのはうれしいです。

**地域も温かく
迎え入れるように**

京の田舎ぐらし
ナビゲーター
泉清毅さん



市からの通知・発送

◆後期高齢者の歯科検診

後期高齢者医療保険に加入している75歳の人に、被保険者証にあわせて歯科検診の案内を送付しています。76歳の誕生日の前日までに受診してください。協力歯科医療機関に直接申し込みを。

▼詳しくは、保険医療課(☎66・1075)へ。

新型コロナウイルス感染症 中小事業者の固定資産税を軽減

中小事業者等(法人・個人)の固定資産税が次のとおり軽減されます。

【期間】令和3年度1年間

【内容】事業用家屋および償却資産に対する固定資産税の課税標準額(土地は対象外)

【対象・軽減率】令和2年2月～10月の任意の連続する3か月間の事業収入の前年度に対する減少率が次の要件を満たす中小事業者等

◆30～50万円未満…2分の1

◆50万円以上…全額

【申し込み方法】来年1月中旬に特例適用申告書や必要書類を添えて申告を。申告には認定経営革新等支援機関などの確認書が必要。

▼詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。

赤十字運動へのご協力ありがとうございました

5・6月に取り組んだ日本赤十字社活動資金募集に547万6,740円(8月7日現在)が集まりました。寄せられた資金は、同社の国内外の災害救護活動や救済物資の配布などに活用されます。

▼詳しくは、福祉企画課(☎66・1001)へ。

敬老の日のお祝い

9月21日(祝)の敬老の日を中心に、長年にわたって社会に貢献してこられた高齢者を敬い、お祝いをします。

【白寿(99歳のお祝い)】60人の皆さん(大正10年4月1日～11年3月31日生まれ)にお祝いの品を贈ります。

【米寿(88歳のお祝い)】550人(昭和7年生まれ)の皆さんにお祝いの品を贈ります。

※いずれも令和2年8月1日現在

【その他】市長からのビデオメッセージを市ホームページに掲載。施設などで敬老行事も実施。

▼詳しくは、高齢者支援課(☎66・1003)へ。

都市計画図書の縦覧

都市計画案を縦覧。期間内には意見書の提出ができます。

【期間】9月15日(火)～29日(火)

【縦覧場所】

◆京都府決定…府都市計画課、中丹東土木事務所、市都市計画課、西支所、加佐分室、中公民館、南公民館。意見書の提出は府都市計画課

◆舞鶴市決定…市都市計画課、西支所、加佐分室、中公民館、南公民館。意見書の提出は市都市計画課

【内容】
◆京都府決定
◆舞鶴都市計画区域区分の変更(喜多地区、堂奥地区、小倉地区)
◆舞鶴都市計画道路の変更(清尻小倉線)

◆舞鶴市決定
◆舞鶴都市計画用途地域の変更(喜多地区、堂奥地区、小倉地区)

◆舞鶴都市計画道路の変更(清尻堂奥線(廃止)・堂奥多門院線(廃止)・小倉西舞鶴線(変更))

◆舞鶴都市計画土地区画整理事業の変更(堂奥(廃止))

◆舞鶴都市計画地区計画の変更(堂奥地区(廃止))

◆舞鶴都市計画地区計画の決定(小倉・堂奥地区)

◆舞鶴都市計画地区計画の決定(掘地区)

▼詳しくは、市都市計画課(☎66・1048)へ。

2,400世帯分のCO2を削減 市の施設などの地球温暖化対策

第4期舞鶴市地球温暖化対策実行計画に基づき、市の施設などの温室効果ガスの排出量を平成25年度の排出量と比べ昨年度は26・5割、7,227トンのCO2を削減しました。これは、一般家庭約2,400世帯分の年間排出量に相当します。今後も温室効果ガス排出量削減に取り組んでいきます。

▼詳しくは、生活環境課(☎66・1064)へ。

道路や公園などの「里親」として 清掃活動に参加を

道路や公園の清掃などのボランティア活動を行う「アダプト・プログラムまじびる(環境美化里親制度)」の参加者

を随時募集しています。

【活動場所】駅周辺や道路などの公共スペース(清掃場所は申請時に要相談)

【内容・対象】次の活動を実施する個人が団体。

◇活動区域内で年6回以上2か月に1回程度の散乱ごみ回収

◇ごみの散乱状況などの情報提供

◇環境美化に必要な活動

【その他】ごみ袋を提供。集めたごみは市が回収。事故などに備え、市でボランティア保険に加入します。

【申し込み方法】所定の用紙(生活環境課に備え付け)で同課へ。

ごみ処理手数料の見直し方針を策定

市では、ごみ処理サービスや適正処理、公平な受益者負担、3Rの推進と環境負荷の低減に向け「ごみ処理手数料の見直し方針」を策定しました。

方針の策定に向けては、市パブリックコメント手続き制度(市民意見提出制度)に基づき意見を募集。14人から62件の意見がありました(募集期間：5月22日～6月22日)。

寄せられた意見は「意見を踏まえ、素案の改正等を行うもの」が2件「意見を踏まえ、その趣旨を施策展開に反映さ

ごみ処理手数料の見直し方針の概要

ごみ処理手数料の見直し

- ◇『埋立ごみ』『ペットボトル』『プラスチック容器包装類』の有料化
- ◇可燃ごみ処理手数料の値上げ
- ◇清掃事務所・リサイクルプラザへの直接搬入時の手数料の徴収

ごみ排出利便性の向上のための新たな取り組み

- ◇『ペットボトル』『プラスチック容器包装類』の月2回収集
- ◇ごみ出しが困難な高齢者等を対象とした戸別収集
- ◇在宅医療等で発生する不燃ごみ等の排出支援



せていくもの」が5件「意見の趣旨がすでに案に盛り込まれているもの」が17件「意見に対する市の考え方を説明し、「ご理解をいただくもの」が38件でした。なお、本方針は、提出いただいた意見に基づき、方針(案)を一部修正し、策定しました。

《閲覧できます》
基本方針の内容や市パブリックコメント手続き制度の結果は、生活環境課や市政情報コーナーなどで閲覧できます。市ホームページにも掲載(左コーナーからアクセス可)。

▼詳しくは、生活環境課(☎66・1005)へ。

警戒レベルと取るべき行動

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5 命を守るための最善の行動をとる	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令(市町村が発令)
警戒レベル 4 危険な場所から全員避難	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令(市町村が発令)
警戒レベル 3 危険な場所から高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始(市町村が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等(気象庁が発表)
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報(気象庁が発表)



今年も全国各地で、大雨による被害が多発しています。9月以降は、台風や秋雨前線による大雨への警戒が必要です。

災害情報は5つの「警戒レベル」でお知らせします(左図参照)。レベル3で高齢者等避難、レベル4で全員避難です。自身や家族がどのレベルでどの行動をするのかを確認しておいてください。

災害時にはメール配信サービスやLINEでも情報発信しますので登録をお願いします。

【とにかく避難が原則】
新型コロナウイルス感染症の流行が心配されますが、危険な場所にいる人は避難することが原則です。事前にハザード

マップで周囲の危険性や避難ルートを確認し、避難所だけでなく安全な親戚や知人の家など、事前に話し合い、避難先を決めておきましょう(ハザードマップは市ホームページで公開、下コードからアクセス可)。

【避難所の感染症対策】
避難所での感染防止のため、避難者同士の距離の確保や健康管理、避難所の衛生管理などに取り組んでいます。皆さんも、持ち出し品にマスクやアルコール消毒液・体温計などを用意してください。また、避難所で実施する問診や消毒にご協力をお願いします。

《危機管理・防災課》



台風・大雨の季節

家族で、地域で事前の備えを



ふるさと納税

舞鶴の魅力全開で発信強化

市では、地元産品の魅力を十分に理解した宣伝や商品企画開発、きめ細やかな支援体制を構築し、地域産業の活性化を推し進めるため、地域商社である「合同会社HOUKO」をふるさと納税に係る事務委託事業者として決定しました。

今後、官民一体となって地域の魅力ある返礼品の発掘や情報発信に取り組んでいきます。
《企画政策課》



舞鶴は魅力の「宝庫」

合同会社HOUKOは古民家をリノベーションしたゲストハウス「**辛島庵**」の立ち上げや銭湯「若ノ湯」のプロデュースなど、西舞鶴でまちづくりに取り組んでいる一般社団法人KOKINと地域情報ポータルサイトの運営や土産品開発などを行う株式会社ホリグチが設立した地域商社。事業者や生産者との豊富なつながりを生かし、新たな魅力の掘り起こしや事業者のコラボによる新商品開発、またロゴ・パッケージのデザインやライターによる魅力の書き起こしなど、市内の資源を100%生かして外貨(市外)からのお金を地域に呼び込むことで、地域活性化につなげます。

ポータルサイトを拡大

市では、これまでふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」でふるさと納税を呼び掛けていましたが、8月3日から新たに「楽天市場ふるさと納税」と「au PAYふるさと納税」にも舞鶴市のページを開設。より多くの人に本市の魅力ある返礼品を紹介していきます。



楽天市場ふるさと納税(上) au PAYふるさと納税(下)

「オール舞鶴」で舞鶴を全国に発信

それぞれが特技を生かして、舞鶴の魅力の掘り起こしや発信に取り組んでいるHOUKOのメンバー。個性的なメンバーのまちへの思いを取材しました。



大滝雄介さん

舞鶴は非常に地域資源が豊富だと感じていて、それをもっと広く知ってもらう中間支援ができればと考えていました。地域のいろんな人とつながりを持っているまちづくりチーム「KOKIN」と、事業者への幅広いパイプを持っている「ホリグチ」が力を合わせれば、地域の魅力を最大限に引き出すことができると思っています。

地域が稼げる新しいお金の流れができることで、地元事業者も強くなる、またこのまちで何かを始めよう、と思えるチャンスがあふれるまちにしていきたいことが私たちの目標です。

ふるさと納税協力事業者を募集中

ふるさと納税の返礼品を出品したい事業者・生産者を募集しています。商品の企画や撮影、紹介文など、商品の魅力を最大限に生かせるようサポートします。

▶詳しくは、企画政策課(☎66・1042)かHOUKOの大滝さん(☎090・7750・6596)へ。



HOUKOホームページ



堀口宏之さん

地元でできることは地元でやりたい。そんな思いから市ふるさと納税の業務委託に手を挙げました。地域ポータルサイトの運営や土産品の開発など、地域の魅力発信や掘り起こしに携わってきたこれまでのノウハウや市内事業者との幅広いつながりを生かして、これまで以上に地域の魅力をふるさと納税を通じて全国に発信していきたいと考えています。

また、自分にとっても、地域で頑張っている人との新しい出会いがたくさんあり、もっといろんなことが

地元で力を合わせた「オール舞鶴」でできるんじゃないかと感じています。



児島信行さん

長く食品卸業で働いていた経験や知識、人脈を生かして営業活動を担当しています。返礼品として商品を登録するにも、物流の事情など、業界のしくみを知っていないと事業者へのアプローチは難しい部分もあると思います。

また、複数の事業者の商品を生かしたセットの返礼品を考える場合には、両者の間に入って調整する役割も必要になってきます。

新しい販路が見つかることで、地元のお店から「楽しくなった」「新たなファンができた」というような声が聞こえてくるよう「舞鶴」の営業として魅力発信に取り組んでいます。

個性あふれる HOUKO のメンバー

FMまいづるのパーソナリティをしています。HOUKOの設立にあたって声をかけてもらった時には、メンバーの皆さんが魅力的で、きっと楽しい仕事ができそう。と思いつぐにOKしました。

ここではライターとして、商品の魅力を伝える文章を書いています。地域の商品や、その作り手の人には熱い思いや秘話など、たくさんの魅力が隠れています。ラジオの仕事でたくさんの人と話してきたノウハウを生かして、言葉の力で、地域の魅力を最大限に引き出すことをミッションに取り組んでいます。



永野由佳さん



坂本真由美さん

デザイナーをしていて、チラシやロゴのデザイン、返礼品写真の編集、文字入れ、ラベルのデザインといった事業者

からの相談や支援を行っています。

地域には魅力的な産品や生産者、お店がたくさんありますが、それらのデザインや宣伝は難しいという場合もあって、そういう人たちをデザインの方でサポートができればと思っています。また、平野屋商店街のFlat+という場所で店番をしながら働いているのですが、デザインやクリエイターに興味のある人が集まる場所になって交流することで、地域全体におしゃれなデザインやグラフィックが増えてほしいと思っています。

掘り起こし、デザイン、発信と総合的にプロデュース!

地域おこし協力隊として、加佐地域の活性化のお手伝いをしていましたが、一度は舞鶴を離れて通販ショップの管理や運営の仕事をしていました。現在は、返礼品ポータルサイトの管理・運営を担っていますが、すでにたくさん注文が入ってすごく忙しい毎日です。

そんな中でも「この写真はもっといいように撮れる」など伸びしろを感じるところもたくさんあります。目標に掲げる「寄附額1億円」に向け、頑張っていきたいと思っています。



山本未佳さん

まいづる元気人 Vol.78

銭湯文化でまちを元気に

半年に及ぶボイラーや設備の改修工事を終え、今年7月10日に再開した西舞鶴本町にある銭湯「若の湯」。昭和40年には、市内に21軒もの銭湯があったが、今では2軒。お風呂は各家庭にあるのが当たり前になった今、銭湯を続ける意味や熱い思いについて、笑顔が素敵な若井さんに話を伺いました。



銭湯「若の湯」経営者

若井 康江 さん

「若の湯」のれんを引き継いで

若井さんの出身は広島県。神戸の大学で英語を学んでいた頃に出会ったのが、舞鶴出身の大学生。後に結婚することになる。若の湯の跡取りだった。

子どもが生まれるまでは出版社に勤め、中小企業の社長や個人店主を取材し、記事にしていた。忙しいと追い返されたりすることもあったが、社長などを相手に話を引き出すことは、やりがいがあった。中でも印象に残っているのが、本を納めに行くのと出版を楽しみにしていた社長の奥様が亡くなっていて、記事を読んだ社長に泣きながら感謝されたことだ。

2人の子どもにも生まれ、大阪での生活が続くものと思っていた。しかし、今でいう「T企業」でばりばり働いていた夫が29歳という若さで病に倒れ、生活が一変。「義母が銭湯をリタイアしたら大阪に引き取ろうと話をしていたら、私たちが引き取ってもらうことになりました」と当時を振り返り明るく話す。しかし1歳と3歳

の子育てと夫の介護で舞鶴に戻った頃は、並天抵の苦勞ではなかったはずだ。銭湯を切り盛りしていた義母が10年ほど前に脳梗塞で倒れてからは、若井さんが4代目として「若の湯」を支えるようになった。

国の登録有形文化財に

創業は明治36(1903)年。初代が桶屋で木くずを利用して銭湯を始めた。現在の建物は、大正12(1923)年に建てられ、創作的な洋風デザインを取り入れた建物が評価され、平成30(2018)年に国の登録有形文化財に登録された。「私にしたら、見慣れた建物で維持していくことの大変さばかりが目がついていました。登録は大滝工務店の大滝さんが中心になり進めていただき、周囲から教えられる形で、歴史を伝える大切なものを預かっていただくと実感しました」と話す。

銭湯が担う役割

借地返還に伴うボイラー交換や設備の新設を考えた時、廃業も頭をよぎったが「ここで諦

めたくない」という思いで改修に踏み切った。

「お風呂は汗を流して1日の疲れを取り、また明日がんばろう!という気持ちにしてくれます。また、銭湯はコミュニケーションの場でもあるんです。今の時代は個人で完結できることが多いですが、それが幸せだとは思いません」と語る。「初めて訪れる人に常連さんが声をかけて、話が盛り上がるのを見ると、私自身も幸せな気分になります。知らない場所でも声をかけられると、その人にとってそのまちは『温かいまち』として記憶に残ると思うんです。銭湯を知らない若い子がうちに来て『懐かしい』と言っつのは、銭湯の持つ雰囲気は日本人のDNAに刻まれているからかも」と笑う。

市内に残る2つの銭湯はどちらも文化財。独自の魅力として、まちの活性化に役立たいと、話してくれた。100年以上の歴史を持つ「若の湯」は、コロナ禍も乗り越え、これからも私たちの体と心を癒してくれるだろう。



まいづる
花図鑑

vol.165



オトコエシ(オミナエシ科)

各地の日当たりのよい山野に生える多年草。茎は直立し、高さは1mほど、全体に毛が多い。根元から走行枝を伸ばし新しい株ができる。葉は対生で羽状に分かれ、裂片は長楕円形で頂片が最も大きい。花は、晩夏から秋にかけて、茎の先が枝分かれし、それぞれに白色の小さな花をたくさん咲かせる。名前の由来は、オミナエシ(女郎花)に対し、全体が丈夫なことからオトコエシ(男郎花)という。昔、葉は食用とされ、飢餓のとき救荒食物とされた。

【協力】瓜生勝朗/文化財保護審議会委員(植物分野)



糸井文庫

「海辺の京都浮世絵コレクション」

第29回

豊年の狂画（ほうねんのきょうが）

【絵師不明】年代不明 大きき35・4枚×24枚

※実物は9月30日(木)までひろさきと発見館郷土資料館で展示中。今月は動物のいる絵がテーマ。

今月は少し変わった作品を紹介いたします。タイトルの「狂画」は、面白おかしく戯れに描いた浮世絵の一種。この作品を、絵に隠れた謎解きを楽しむ「判じ絵」とみる説もありですが、内容はよく分かっています。左中段に軍服姿の西洋人が描かれることから、幕末の社会情勢を風刺したものと思われる。

左中段、二人の男の酒宴に顔(鼻)を出す象の姿が目を引きまします。江戸時代の象



といえは、享保14(1729)年、8代将軍吉宗に献上するため、長崎から江戸に運ばれた象が有名です。仏教の影響で象という動物の認識はあっても、一般の日本人が実物を見るのは幕末の開港以降。文久3(1863)年、江戸両国で象の見世物興行が行われ、江戸中の評判となり、多くの浮世絵が描かれました。珍しい異国の動物を見ることは、疫病をはらい、福を招くなどの御利益があるとして人気を博しました。



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

サロン矢之助

サロン矢之助は、矢之助東町内会の会員であれば、誰でも参加できる団体です。年齢制限はなく、地域の皆さんが寄り添える場として立ち上げました。

サロンを開始し、7年程度になりましたが、初めは皆が集まるにはどうしたらいいかと考え、バーベキューや新年会などを開催しました。その後「サロndeす」とれっち」を行うようになり、体力の低下予防、ストレス解消、おしゃべりを楽しむに毎週木曜日に集会所で体操



を実施しています。また、体操以外にも折り紙、写経、麻雀など楽しく活動しています。
サロンを始めた頃から参加者は変わってきましたが、これからも工夫しながら活動を続けていきたいと思っています。
▼詳しくは、サロン矢之助の垣田さん ☎63・00099へ。

掲載団体を随時募集中 問 広報広聴課 ☎66・1041
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(応募多数の場合優先)。下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！

問題 1

特集 ○○症になっても住み慣れた地域で自分らしく笑顔で暮らすために

【広報まいづるアンケート】

◆「広報まいづる」の内容の満足度は次のうちどれですか？

- ①大変良い
- ②良い
- ③不満
- ④大変不満

◆広報まいづるの月間で面白かった記事は何ですか？

◆今回2つの大きな特集を載せました。感想をお聞かせください。

問題 2

特集 空き家に魅せられて

◆「はがき(〒625-8555)住所不要舞鶴市役所広報広聴課()か市ホームページ応募フォーム(左)コードからアクセス可」にて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電話番号の広報紙や市政への意見などを記入し、9月25日(金)消印有効までに広報広聴課へ。

応募方法

9月号プレゼント

Angelina(アンジェリーナ)

ツイストパスタのカレークリームソース

を5名様にご提供



トップングには「夏野菜盛り合わせ」と「フライにした豚肉とチーズのミルワイユ」をご用意。スパイスとクリームが絶妙なカレークリームソースとベトナムマツチ!!ぜひご賞味ください。

◆提供…Angelina

(〒浜1-1-5) ☎77-72334



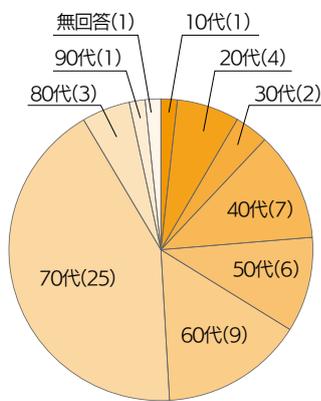
広報クイズアンケートを紹介
広報通信

◆応募件数(8月12日時点)

60件(フォーム38件、はがき22件)

◆8月号の応募者年代

70代の人が特に多い結果となりました。



◆8月号の人気記事

◆1位…ナラ(り)まいづる(27票)

◆2位…人に寄り添う最新技術(5票)

◆2位…シリーズ市政の今(5票)

◆まいづる満喫クーポンの発行に合わせ、

地元の人知らない舞鶴の魅力を紹介した特集に票が集まりました。なかでも西

舞鶴の歴史、伊佐津川は付け替えられた

人工の川だったことに対して「知らなかった

「興味深い」などのコメントがありました。

回数2位の記事は、防炎情報や公共交通

通、健康づくりと、地域の課題解決や持

続可能なまちづくりについて紹介した記

事に関心が集まりました。SDGs(持続

可能な開発目標)にあるように、世界的に

「持続可能性」が重視されています。少子

化と高齢化が進んでいる中、地域の健康

や交通網、災害対策といった諸問題を解

決し、将来に向かって持続可能な地域を

目指しています。

◆読者の意見と回答

◆高野川の治水対策を早急にしてほしい

…高野川の治水対策は、昨年国のモデル

事業に選定され、下流部一期区間の

工期が10年から5年に短縮されました。

今後も市と府が連携して河川改修や

排水ポンプ・逆流防止施設の設置を進

めていきます。

◆インスタグラムで地域の景色が紹介さ

れているところが良い…市外の人から

のコメントでした。市では、広報紙だけ

でなくSNSでも、市内各地の出来事

や景色、動植物など、地域の魅力が伝わ

るものを発信しています。市内をくま

なく紹介していますが、まだ出ていない

おすすめスポットなどがあれば、ぜひ教

えてください。市公式フェイスブックで

は皆さんからの投稿を「マイ自慢みつ

けちゃった!!」で募集しています。

《広報広聴課》



ウズベキスタンの文化 国際交流員 レ・アルトゥル

ウズベキスタンの 建設ブーム

今回はウズベキスタンの



建設ブームについてお話ししたいと思いをします。

ウズベキスタンでは、経済改革によるビジネス環境の整備促進、首都への移住制限緩和による都市人口の増加などを背景に、2016年から建設ブームが始まりました。マンションやホテル、ビジネスセンター、巨大なデパートなど先進的な建物がどんどん建てられています。なかでも最大規模なのが、タシケント

市アルマザール地区のタシケントシティ

です。ちなみに私の家もアルマザール地区です。タシケントシティは80ヘクタールの広さがあり、2021年までにヒルトンホテルや噴水がある広大な公園、デパートや中央アジアで最も高い超高層ビルなどが1,300億円をかけて建設される予定です。すでにヒルトンホテルと公園が完成しています。私もまだ行ったことがないのでありますが、インターネットで見るととても綺麗で、私の家から車で15分程なので行ってみたいくなりました。

もしウズベキスタンに旅行するときはタシケントシティの噴水や広大な公園を楽しんでみてください！

《スポーツ振興課》

ドクターのひとりごと その92

感情的思考と論理的思考

人を動かすのは「論理」ではなく「感情」と言われており、物事を前に進めるには「熱い思い」が必要となる。「人の役に立つ仕事をしたい、地域社会に貢献したい」など「熱い思い」が、目標実現に向けてのスタートになる。目標達成に必要な情報の収集と整理、具体的な解決手法を論理的に組み立てることも重要になる。広い視野で課題解決に関わるさまざまな分野の人たちの立場を理解して総合的に企画立案しなければならない。さらに「感情的思考」と「論理的思考」を併せ持つことが、目標達成には必須となる。

さまざまな地域課題の解決に取り組ん

でいるが、市民個人から批判的な意見をいただくこともある。考え方が異なるさまざまな意見についても、真摯に受け止め、市役所全体で共有する必要がある。市民には「熱い思い」を持って、論理的に説明し、3分の2できれば4分の3以上の市民から賛同が得られるように心掛けている。現状に合わないルールは変えるべきであり、特定の個人や経営者が利する施策は実施することはできない。地域など一定のエリアが希望する規制緩和や関係する仲間が協力して取り組む新規事業は、地方創生の推進に期待が持てる。各般のリーダーには「熱い思い」と「論理的思考」献身的な行動力が求められるとされており、私も市政運営の柱にしている。



カメラアイ 「吉坂稲荷」

広報まいづる8月号の広報クイズアンケートで「あなたの地域で自慢できる場所や文化を教えてください」とい



う質問をしました。

その中で、吉坂にある「吉坂稲荷」を一度取材に来てほしいというコメントをいただきました。市公式インスタグラム(左のコードからアクセス可)で5月6日にも吉坂稲荷を投稿していたので、広報紙でも紹介します。

松尾寺駅のすぐ近くにあり、田辺藩主の牧野家や丹後若狭の漁業者、旧海軍などから信仰されていたそうです。写真のとおり、千本鳥居が続く階段は見どころの一つです。

ぜひ、皆さんのオススメスポットも教えてください！

《広報広聴課》



小児医療の虎の巻

監修 舞鶴医療センター
臨床研究部長 小松博史先生

食物アレルギー

子どもの食物アレルギーの3大アレルギーは、鶏卵・小麦・乳製品。食べていなくても、触れるだけで起こることもあります。じんましんだけなら、しばらくすれば治まり、緊急性のないことも多いですが、全身じんましんに加えて次のような症状の場合は緊急性があるため、該当すればすぐに受診しましょう。

◆急に咳込む◆せえせえ言う◆息苦しくなる◆急に腹痛を訴える◆嘔吐◆下痢◆のど、胸が締め付けられる感じがする◆顔面が蒼白になる◆異常に興奮する、あるいは逆にへたりする

《医師からのアドバイス》

離乳食で初めての食材を食べさせる時は、なるべく平日のお昼に。万が一症状が出たときにすぐに受診・対応ができるためです。じんましんだけであっても、今後のため医師に相談しておきましょう。アレルギーは検査・血液検査・皮膚検査でも完全には予知できません。また、食物アレルギーのあるお子さんの除去食は医師の指導のもとで、必要最小限にしましょう。

《地域医療課》





年齢と共に「健診の数値」に悩まされる人も多いと思います。食生活と運動で解決できるということが分かっています。体はカロリーの高い「うまいもの」を求め、運動しようにも重い腰が上がりません。そこで、今回5分でもできる血糖値対策を紹介。体のために「ほんの少しの」我慢を始めましょう。

糖が体をめぐる仕組み

ごはんや糖分は、食べるとブドウ糖として血中に流れ、細胞や筋肉で使われるか、脂肪となって蓄えられます。血液中の糖分を細胞に取り込むには、膵臓で作られるインスリンが必要です。誰でも食後は血糖値が上がります。次第に下がるとい仕組みです。ただ、空腹時に最初に炭水化物などの糖質を食べると、栄養を体中に送ろうと血糖値が急激に上昇します。これを正常値に戻すためにインスリンも大量に分泌され、血糖値が急激に下降。この急激な

食べ順でできる血糖値対策

少しの我慢が体を救う

アップダウンを「血糖値スパイク」といいます。血糖値スパイクや高血糖の状態は膵臓に負担がかかるほか、血糖値が高いと血液はドロドロになり、流れる際に血管を傷つけます。すると血管の壁が硬く分厚くなり(動脈硬化)、高血圧や糖尿病の原因となります。血糖値スパイクには「食後眠くなる」「集中力が続かない」「痩せづらい」「口中だるい」などの症状があり、日常生活にも悪影響を与えます。

食べる順番を変えるだけ！

食べ順を変えるだけで血糖値スパイクを防ぐ方法があります。

野菜やおかずから食べ始め、その後炭水化物(※)を食べる「カーボラスト」というものです。血糖値の上がりやすい食べ始めに炭水化物を避けることで、血糖値の急上昇を抑えられます。

カーボラストの方法は「野菜やおかずを先に食べる」「炭水化物は後で食べる」です。といつても、野菜やおかずを食べ終えてから「白飯」だけを食べるわけではなく、炭水化物は食事の途中から食べるという意味です。

※カーボ...炭水化物(ごはん、パン、麺類、イモ類、トウモロコシやお菓子、果物などの糖質)

血糖値の急上昇を抑える効果を高めるためにも、野菜やおかずを3分の2ほど食べてから炭水化物を食べましょう。その間に野菜やおかずが吸収されはじめ、炭水化物を食べてもゆっくり吸収されていきます。もしパンやおにぎりで昼食を済ませるとい場合は、野菜サラダやおひたしなど野菜を一品増やし、先に食べることで、血糖値スパイクを抑える食べ方になります。

より効果的にするために

- 食へ過ぎないのももちろん大事ですが、ほかにも工夫できることがあります。
- ◆早食いはNG。野菜やおかずの吸収が良くなり、満腹中枢が刺激され少量で満足しやすくなるためよく噛んで食べる。
- ◆炭水化物やイモ類など糖質の多い食事内容にならないか見直す。
- ◆寝る前2時間以内や夜食は食べない。
- ◆朝食はしっかり食べる。
- ◆食後に軽い運動をする。
- いずれも「治療」よりは楽なはずですが、好きなものを食べられるように、小さな対策を重ねていきましょう。

健康教室と相談カレンダー

	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	9月14日(月)9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	先着20人	無料	前日までに電話で
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	H29.4.1~11.24生まれ	◆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	H29.10.1~H30.5.23生まれ				
	2歳6か月児	H29.4.1~12.22生まれ				
	2歳児	H29.10.1~H30.6.16生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	9月18日(金)13時15分~16時	◆離乳食の話と体験	先着9人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	9月9日(水)9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	先着5人	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。

健康づくり課 ☎65・0065

赤れんがバザール

時 9月13日(日)10時〜15時

場 赤れんが4号棟

問 赤れんがパーク(☎66・1096)

認知症介護家族のつどい

時 9月15日(火)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)

里親出張説明会

時 9月17日(木)12時〜15時

場 市役所市民ホール

問 子ども支援課(☎66・2120)

竹まつりinかんのフレーム

時 9月20日(日)10時〜15時

内 竹細工作り教室、竹グッズの販売、竹活用方法の紹介など

問 かんフレーム(☎8・0222)

教室

舞鶴国際交流協会(MIA)

(☎75・8801、FAX75・8802)

◆にほんご教室

時 毎週土曜日、13時30分〜15時、15時30分〜17時

場 中総合会館

料 1回100円

申 電話で。

◆外国人講師による新ロシア語講座

時 10月6日から毎週水曜日、19時〜20時30分

場 西総合会館

料 月4,000円(テキスト代別)

申 電話かファクスで。

◆外国人講師による新英会話教室

時 10月7日から毎週水曜日、18時30分〜20時

場 西総合会館

料 月4,000円(テキスト代別)

申 電話かファクスで。

◆日本語支援ボランティア養成講座

時 10月11日(日)・18日(日)・31日(土)13時〜16時(1日は17時まで)

場 中総合会館

対 日本語支援や国際交流に興味があり、MIAにほんご教室のボランティアとして参加できる人

定 先着30人

料 1,000円(資料代)

申 住所、氏名、電話番号を電話かファクス、郵送(〒624-0853 市内字南田辺1)で。

◆チューブストレッチヨガ

時 9月2日から毎月水曜日に計3回、14時30分〜15時30分

場 東体育館内、☎66・1061

料 2,800円(材料代)

申 9月18日(金)までに電話で同館(☎83・0036)へ。

場 東体育館

定 先着10人

料 1回800円

申 同館に問い合わせを。

◆ミスノ運動会必勝塾

時 9月5日(土)・6日(日)◆小学1・2年生…13時〜14時30分◆小学3・4年生…15時〜16時30分

場 文化公園体育館

定 先着各10人

料 1回1,500円

申 電話で文化公園体育館(☎77・1850)か同館窓口で。ホームページ(右下コード)からも申し込み可。

◆健康クラブ

時 9月7日から毎週月曜日、11時30分〜12時30分

場 東体育館

内 リズム体操、ボール運動など

定 先着10人

料 1回800円

申 同館に問い合わせを。

花あそび講習会

時 9月26日(土)13時30分〜15時30分

場 加佐公民館

内 ハーバリウムのディスプレイを作る

定 先着10人

料 2,800円(材料代)

申 9月18日(金)までに電話で同館(☎83・0036)へ。

(京都府働労局委託事業) 高齢者活躍人材確保育成事業

会員募集中!

どなたでも入会できます

舞鶴市にお住まいの
60歳以上の方で健康で
働く意欲のある方

お見積りは無料です

お仕事の依頼は

公益社団法人

舞鶴市シルバー人材センター

☎64-3233 舞鶴市字溝尻150番地の11

お気軽に
お電話ください

市の広報番組



Wind of Maizuru 毎週木曜日、12時40分〜12時50分。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。

東公民館(☎62・123)

◆高齢ドライバーのための安全運転教室
時 9月3日(木)13時30分～15時

◆子育てサポート教室「ママフレ」
時 9月11日(金)10時～11時30分

対 子育て中の母親
定 先着30人
他 託児あり

申 9月8日(火)までに電話で。
〔共通〕場 総合文化会館

救急講習(PUSHHOUS)

時 9月12日(土)13時30分～14時30分

場 東消防署・防災センター
定 先着20人

申 電話で東消防署(☎65・0119)へ。

舞鶴商工会議所 創業塾

(☎62・46000、FAX62・46033)

時 9月12日(土)～10月3日(土)に計4回、13時～16時

場 商工観光センター

対 創業や新分野に事業展開などを考えている人
定 先着15人

料 5,000円

申 9月9日(木)までに電話か所定の用紙をファクスで。

赤れんが博物館(☎66・1066)

◆市民講座

時 9月26日(土)14時～15時30分

内 同館顧問で北翔大教授の水野信太郎さんによる講演「赤れんがを訪ねる旅路」の第5回『東北・北陸の鉄路と赤れんが』
定 先着20人

◆日本遺産セミナー

時 10月3日(土)14時～15時30分

内 郷土資料館長の吉岡博之さんによる講演『四鎮守府の日本遺産の特徴』
定 先着30人

〔共通〕申 前日までに電話で。

陶芸館(☎64・2266)

◆こころ初級講座

時 9月30日～11月18日の水曜日「計5回、9時30分～11時30分」
定 5人(多数の場合抽選)

料 8,000円(粘土・焼成代別)

申 9月22日(木)までに電話で。

◆絵付け講座

時 9月30日～11月25日の水曜日「計5回、14時～16時」
定 15人(多数の場合抽選)

対 作陶経験者・当館講座修了者

料 7,500円(粘土・焼成代別)

申 9月22日(木)までに電話で。

◆ものづくり教室「干支」

時 10月18日(月)・25日(月)10時～12時と14時～16時

定 先着各16人

料 1,400円(中学生以下1,100円)

申 9月18日(金)から電話で。

◆ものづくり教室「ひな人形」

時 12月6日(日)10時～12時と14時～16時

定 先着各16人

料 1,400円(中学生以下1,100円)

申 9月18日(金)から電話で。

男女共同参画セミナー

「パパママ目線の防災を考える」

時 9月30日(火)13時30分～15時

場 中総合会館(定先着30人)

他 託児あり(要予約)

申 9月7日(月)9時から電話かファクスで
人権啓発推進課(☎66・1022、FAX62・9891)へ。

中丹地域農業基礎講座

時 10月21日(火)、11月4日(水)、18日(水)13時30分～16時30分

場 府経部総合庁舎(経部市)

内 先輩農家訪問ツアーや栽培技術の基礎栽培環境の整え方など

対 中丹管内の新規就農希望者や定年帰農者、就農後2年以内の人(家庭菜園志向者は除く)

定 15人程度(多数の場合抽選)

申 9月30日(木)までに申し込み用紙(府中丹東農業改良普及センターホームページからダウンロード可。右ダウンロードからもアクセス可能)に必要事項を記入し、郵送か持参、ファクスで同センター(☎0773・42・2255、FAX0773・42・0191)へ。



OSHIMA
カーサービス舞鶴

全メーカーの
サポカー取り扱い!

- 自動車販売
- 自動車整備
- 24時間 365日
ロードサービス

京都府舞鶴市十倉 75-5
☎0773-75-4300

ホームページはこちら

お探しします。
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

施設の休館日

- 田辺城資料館、ふるさと発見館(郷土資料館) 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)
- 文化公園体育館 第2木曜日
- 東体育館 第3木曜日

城南会館(☎78・1800)

◆パティシエに教わるケーキ・パン教室
時 10月7日(水)13時30分から

内 フレッシュ・オレンジマフィンを作る
定 先着14人

料 1,200円(材料代)

◆漁師に教わる魚料理教室(秋)

時 10月15日(木)11時~14時

定 先着15人

料 400円(材料費)

〔共通〕申 9月23日(水)までに電話で。

募集

舞鶴ユネスコ協会

〔学校教育課内〕☎66・1072

◆絵で伝えよう！わたしの町のたからもの絵画展小・中学生絵画

「世襲遺産も、身近なものも、未来にひきつぐ地域のたからもの」をテーマに、大切にしたい・未来に残したい身近な舞鶴の文化財、建造物、自然や風景などが描かれた絵画作品を募集。

◆「地球社会に生きる」小・中学生作文

「地球社会に生きる」というテーマに、家族や友達など身近な人たちの関わりから社会の一員としての生き方について考えたこと、平和や自然を守ることの大切さについて考えたこと、SDGs(持続可能な社会の実現に向けて)について考えたことなどの作文を募集。

〔共通〕

対 小学4年生~中学生
申 各学校に提出

自衛官等

◆防衛大学校(一般)(来春入校)

時 一次試験は11月7日(土)・8日(日)

対 高校卒業(見込み含む)、高専3年次修了者(見込み含む)~20歳

申 10月22日(木)まで

◆防衛医科大学校(来春入校)

〔医学科〕

時 一次試験は10月24日(土)・25日(日)

対 高校卒業(見込み含む)、高専3年次修了者(見込み含む)~20歳

申 10月7日(水)まで

〔看護学科〕

時 一次試験は10月17日(土)

対 高校卒業(見込み含む)、高専3年次修了者(見込み含む)~20歳

申 10月1日(木)まで

◆航空学生海・空(来春採用)

時 一次試験は9月22日(水)

対 ◆海:高校卒業(見込み含む)、高専3年次修了者(見込み含む)~22歳 ◆空:高校卒業(見込み含む)、高専3年次修了者(見込み含む)~20歳

申 9月10日(木)まで

◆一般曹候補生(来春採用)

時 9月18日(金)

場 海上自衛隊舞鶴地方総監部

場 海上自衛隊舞鶴地方総監部

対 18歳以上33歳未満の者(33歳の者は採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)
申 9月10日(木)まで

◆自衛官候補生採用時期は要問い合わせ

時 9月25日(金)・26日(土)

場 陸上自衛隊宇治駐屯地(宇治市)

対 18歳~33歳未満(33歳の者は採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌

月の末日現在、33歳に達していない者)

申 要問い合わせ

〔共通〕

他 質問はお気軽に問い合わせを。試験は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行った上で実施。マスクの着用、検温などに協力を。今後も新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が変更される場合があります。最新情報は舞鶴地域事務所 ☎63・3272へ。

京都の海で漁師をめざす人を応援

京都で漁師になりたい人をバックアップする京都府漁業者育成校「海の民学舎」第7期生を募集(研修期間は来年4月から2年間)。

〔選考試験〕

時 10月29日(木) 概ね40歳未満

定 10人料 年間11万8,800円

他 支援制度などあり

申 10月16日(金)までに入学願書(水産課備え付け)に必要書類を添えて府水産事務所 ☎

0772・25・3030へ。

市民の身近な相談所

まいづる法律事務所

京都弁護士会 弁護士 吉本 晴樹

- 借金問題 ● 離婚・男女 ● 労働問題
- 遺産相続 ● 借地借家 ● 民事・刑事

☎ 0773-78-1123

舞鶴市引士233番地6 ダイハチビル5階
(西舞鶴駅前 国道27号線沿い)

<http://www.maizuru-law.com/>

駐車場あり

エレベーターあり



子ども達の笑顔と未来を守りましょう！
コロナに負けるな！ 代表取締役 久下幸典



KIKUZURU
Photo Studio

京都府舞鶴市魚屋

お問い合わせは本窓へ
0773-75-1991

施設の休館日

- 中公民館 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

〔有料広告〕

〔有料広告〕

子育て支援センター

(02・0103)

◆あかちゃんひろば

時 9月3日(木)・15日(火)10時30分～11時15分

内 ふれあいあそびや絵本のよみかたり、子育てのお話、質問タイムなど

対 妊娠中の人、1歳未満児とその母親

定 先着8組

◆くぐりひろば

時 9月9日(水)10時30分～12時

内 多胎児親子の交流と情報交換

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

あそびあそび(05・5050)

◆ちやれんじあそびわくわくテイ

時 9月4日(金)・18日(金)・10月2日(金)9時30分～12時

内 乳児専用拡大スペースで自由に遊ぶ

対 2歳未満児とその保護者

◆乳児あそびの体験①

時 9月9日(水)10時30分～11時

内 ふれあい遊びと紙遊び

対 ねんね・おすわり期(1歳までの赤ちゃん)

んこの保護者

定 先着10組

申 電話が受付窓口。

◆パパと赤ちゃんあそびの体験

時 9月13日(日)10時30分～11時

内 ふれあい遊びと紙遊び

対 4か月～1歳6か月児までとその父親

(夫婦での参加可)

定 先着10組

申 電話が受付窓口。

◆乳児あそびの体験②

時 9月23日(水)10時30分～11時

内 泥んこ遊び

対 よちよち期(1歳までの赤ちゃん)とその保護者

定 先着各10組

申 電話が受付窓口。

よちよちヨーガ

時 9月9日(水)10時～11時30分

場 北浜市民交流センター

対 子育て中の母親

定 先着15組

料 500円

他 託児あり(1人300円) 申 電話でよち

よち広場(0800・30008・4222)へ。

健やか子育て「秋の料理教室」

時 10月16日(金)9時30分～11時30分

場 西総合会館

対 子育て中の母親

定 先着15人

料 800円(材料代)

他 託児あり

申 10月9日(金)までに電話で「お申込み」

(076・8888)へ。

その他

秋の全国交通安全運動

9月21日(祝)～30日(水)は夕暮れに マナーが光る 京の秋をスローガンに秋の全国交通安全運動を実施。一人ひとりが交通ルールを守り、安全なまちを目指しましょう。

《運動車点》

- ◆子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- ◆高齢運転者等の安全運転の励行
- ◆夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止
- ◆信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底

《市交通対策協議会》

イベントなどの中止情報

新型コロナウイルス感染症の影響で、次のイベントの中止が決定されました。

- ◆作業所バザー(まいづる共同作業所・まいづる作業所友の会)



小橋の精霊船行事の様子 (8月15日撮影)

■空き家・空き地 お持ちの方

■空き家の管理が出来ない方

■お持ちの物件を売りたい方

ご相談は無料です。

株式会社 日本海

TEL: 0773-77-0855

京都府舞鶴市字引土1番地

info@nhk-co.jp

免許番号 京都府知事(18)第3403号(公認) 京都府土地建物取引業協会会員

〔有料広告〕

今こそ見直しを!?

えええ!!

必見

もったいない!

電気代が安くなるかも…

いますぐお電話を!!

電気料金メニューを見直すだけで!

手続きカンタン

お客様の生活スタイルに合った電気料金メニューをご提案します。

下記にお問い合わせください。

関西電力株式会社 京都リビング営業本部

営業第三グループ(福知山)

TEL.0773-22-3155 【受付時間】平日9:00～17:00

アンケート

〔有料広告〕

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 (YouTube)
観光・イベント・スポーツなどに関する
舞鶴の魅力 PR する動画など

《カレンダーの問い合わせ先》 ◆ひとり親家庭就業相談…府ひとり親家庭自立支援センター(☎0773・23・2771)

- ◆司法書士、行政書士、税理士、巡回市民・行政相談、公証人、土地家屋調査士相談・立命館大学法律相談・弁護士心配ごと…市民課 (☎66・1006)
- ◆看護職就業相談会…府北部看護職支援センター (☎0772・46・9002) ◆弁護士府民法律相談…中丹広域振興局 (☎62・2500)
- ◆女性のためのカウンセリング…人権啓発推進課(☎66・1022) ◆療育相談…生活支援センターみずなぎ (☎64・3766)
- ◆聞こえの相談…聴言センター (☎64・3911、FM64・3912) ◆高齢者・障害者権利擁護相談…高齢者支援課 (☎66・1012)
- ◆ひきこもり支援巡回相談…生活支援相談センター (☎66・5001) ◆人権なんでもお気軽相談…法務局舞鶴支局 (☎76・0858)
- ◆身体障害者相談…障害福祉・国民年金課 (☎66・1033、FM62・7957) ◆定例教育委員会…教育総務課 (☎66・1070)

休日・急病診療、法律相談、就労相談、人権相談など

日	月	火	水	木	金	土
<p>◆リサイクルプラザの休場 【休場日】 6日(日)・12日(土)・20日(日)・26日(土)・29日(火)</p>		<p>●福祉のお仕事出張相談 13:00～17:00 ジョブ・サボ</p> <p>行政書士相談 13:30～15:30 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 10:00～15:00 ジョブ・サボ</p> <p>●京都J P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>ひきこもり支援巡回相談 9:00～12:00 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 舞鶴共済病院 ☎62・2510</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内科一次救急診療 ☎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</p> <p>●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62・2510</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 南公民館</p> <p>ひとり親家庭就業相談 10:00～16:00 市役所別館</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p> <p>女性のためのカウンセリング 13:00～15:50 フリアス舞鶴 ※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>●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>立命館大学法律相談 13:30～16:30 西駅交流センター ※9/11までに申し込み</p>
<p>●舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療 ☎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</p> <p>●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴医療センター ☎62・2680</p> <p>立命館大学法律相談 9:30～14:30 西駅交流センター ※9/11までに申し込み</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>●弁護士府民法律相談 13:30から 中丹広域振興局 ※9/9、9:00から申し込み。先着10人</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>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>身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p> <p>看護職就業相談会 13:30～15:00 ハローワーク舞鶴</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>●弁護士心配ごと法律相談 13:00から 市役所本館 ※9/16、8:30～12:00に申し込み 定員11人(抽選)</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内科一次救急診療 ☎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</p> <p>●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</p> <p>●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴医療センター ☎62・2680</p>	<p>●救急・急病診療 8:30から</p> <p>●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62・2510</p>	<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</p> <p>ひとり親家庭就業相談 10:00～16:00 西総合会館</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</p> <p>聞こえの相談 13:00～16:00 聴言センター</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>●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内科一次救急診療 ☎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</p> <p>●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 21日の祝日は可燃ごみと不燃ごみを通常どおり収集。22日の祝日は可燃ごみの収集を休みます。</p>		<p>●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ</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>●舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療 ☎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</p> <p>●小児科一次診療 9:00～18:00 舞鶴共済病院 ☎62・2510</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>定例教育委員会 14:00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</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>		

※●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(舞鶴医療センター敷地内)の内科一次救急診療
受診は、9時～12時と13時～17時(受け付けはそれぞれ終了30分前まで)。
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)
できる限り昼間の時間帯に受診をお願いします。また、軽症などの緊急を要しない場合に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。
- 休日の小児科一次診療 受け付けは、17時30分まで。
- 土曜日に午後の診療がある診療所(小児科、内科系)
◆小児科…西村医院(浜、☎63・5456)
◆内科系…浮島岸本診療所(溝尻、☎63・1235)、大西医院(浜、☎62・0116)、肥後内科医院(浜、☎62・0359)、鳥井医院(倉谷、☎75・3111)
※臨時休診の場合あり。診療時間などはお問い合わせを。
- 休日に開局している処方せん対応薬局 開局時間9時～17時
◆6日(日)・27日(日)…フラワー薬局舞鶴店(浜、☎65・2277)
◆13日(日)・21日(祝)…まいづる薬局国立前(行永東町、☎65・1188)
◆22日(祝)…まいづる薬局本店(桃山町、☎66・3311)

納付のお知らせ
納期：9月30日(水)
◆介護保険料(4期) ◆国民健康保険料(4期)
◆後期高齢者医療保険料(3期)

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)
営業時間：8時～17時

献血の日程		
日	受け付け時間	会場
12日(土)	9:30～11:30、13:00～15:30	らぼーる西側広場
15日(火)	9:30～11:30、12:30～15:30	舞鶴市役所
24日(木)	9:30～11:30	西総合会館
	13:30～16:00	京都府漁業協同組合

※400㍓のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時実施

マイナポイント9月からスタート キャッシュレス決済で使えるポイントが 上限5,000円分もらえる!

マイナポイントとは、マイナンバーカードを使って事前に手続きを完了した人が、選択したキャッシュレス決済サービス(QRコード決済、ICカード、クレジットカードなど)でチャージや買い物をする時金額の25%、一人あたり5,000円分のポイントが付与されるものです。マイナンバーカードがあれば11月16日(月)からは住民票などがコンビニで取得できたり、来年3月からは健康保険証としても利用できるなど、ますます便利になります。このチャンスにマイナンバーカードの作成とマイナポイントの登録を! ▶詳しくは、総務課(☎66・1044)へ。



①マイナンバーカードを作る



スマホ、パソコン、証明写真機、郵送で交付申請ができます。交付申請書(左)がない場合は、市民課か西支所市民・年金係へ。



申請から約1か月で市から交付通知書が届きます。通知書と必要書類を持参し、市民課、西支所市民・年金係で受け取りを。



カードを受け取る際に設定する「数字4桁のパスワード」はマイナポイントの予約に必要なので、必ず忘れないように保管してください。

②マイナポイントの予約



PASSWORD: ****
キャッシュレス決済と連携させるための予約を行います。マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁のパスワードが必要。



パスワードを連続で3回間違えた場合は、市民課、西支所市民・年金係窓口で再設定する必要がありますので注意してください。

③マイナポイントの申し込み

予約をしたら、好きなキャッシュレス決済サービスを選択し、申し込み。



1人につき1種類のキャッシュレス決済しか選べません。また、登録後は変更できません。

選んだキャッシュレス決済サービスで買い物やチャージをすると、その額の25%分のマイナポイントが付与されます。(来年3月31日まで、上限5,000円分)

スマホ・パソコンで24時間いつでも予約・申し込み

スマホやパソコンからオンラインで24時間いつでも予約・申し込みができます。

スマホからの予約にはマイナアプリが必要(右コードからアクセス可)



マイナンバーカードを作るなら

便利な出張申請受け付けサービス

便利な出張申請受け付けも行っていきます。市内に事業所や事務所のある企業や団体などで申し込み者がおおむね5人以上であれば、マイナンバーカードの申請に市職員が出向いて受け付けを実施します。また、カード用の写真を無料で撮影。完成したマイナンバーカードは自宅へ送付するため市役所へ出向いての受け取りも不要。ぜひご利用ください。

▶詳しくは、総務課(☎66・1044)へ。

スマホやパソコン以外からも手続き可

マイナポイント手続きスポット

スマホやパソコン以外にも、マイナポイントの予約や申し込みが可能なマイナポイント手続きスポットが設置されています。市内では、市役所・各郵便局・携帯ショップ(au、docomo、softbank)・ヤマダ電機、コンビニマルチコピー機(セブンイレブン、ローソン)があります(対応していない支払い方法もあり)。

▶詳しくは、総務課(☎66・1044)へ。

▲分からない事があれば職員が対応します



※国が買い物履歴を収集・保有することはできません
※チャージや買い物の際にマイナンバーカードは使用しません

最新の情報はマイナポイントホームページでご確認ください

マイナポイント



発行・舞鶴市(〒625-8555 京都府舞鶴市字北坂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、FAX62・7951) 基本デザイン、一部編集、印刷、有限会社多田印刷所



舞鶴市公式LINEアカウント
防犯情報、市政・イベント情報など
登録は、こちらのコードから

