



クロ、戻るんぞ!!
「KURO, Go back!!」

シベリアの収容所で日本人抑留者に飼われ、最終の引揚船で舞鶴に引き揚げて来た犬の「クロ」の実話をもとに、平成28年に東舞鶴高の生徒が制作した紙芝居「シベリアからやって来たクロ」。同作の英語版の音声録音作業が公開されました。セリフは、抑留者の乗る船を追いかけ、流氷の浮く海まで追いかけて来たクロに向けて叫んだ抑留者の言葉です。
(2月9日)

商品券・クーポンの使用期限を延長!

- ◆コロナに負けるな!!まいづる地域商品券…5月31日(月)まで(舞鶴商工会議所、☎62・4600)
- ◆まいづる冬グルメ満喫クーポン…6月30日(水)まで(☎66・1020)

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

- ◆平日の診療時間…かかりつけ医など、地域の身近な医療機関へ問い合わせを
- ◆夜間・休日やかかりつけ医がないなど相談先が分からない場合…きょうと新型コロナ医療相談センター(☎075・414・5487 平日、土・日曜日、祝日 24時間対応)

- 2👉 接種までに知りたいワクチンのこと
- 8👉 シティブランディング市民アンケート結果まとまる
- 14👉 進化を続ける図書館へ

新型コロナウイルス感染症

接種前に知りたいワクチンのこと

新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を抑えることを目的に、ワクチン接種が始まります。医療従事者に続いて、65歳以上の高齢者から順次接種を開始します。現在の接種開始見込みは4月以降。

ワクチンの接種は、本人の同意が必要です。一人でも多くの人に接種に同意してもらえるよう、ワクチンの仕組みや接種方法などを紹介します。《新型コロナウイルスワクチン接種推進本部》



市では、接種の開始までに演習を繰り返し、手順を確認しています。

ワクチンとは

ワクチンとは、あらかじめウイルスや細菌などの病原体の情報を体内に取り込むことで、その病原体が侵入してきたときに、身体が対処できるようにするものです。私たちの生活になじみ深いものとしては、麻しんなどの子どもの予防接種があります。

高い有効性

接種が予定されているファイザー社製の「mRNAワクチン」は、新しい種類のワクチンで、ウイルスが人の細胞へ侵入するために必要なタンパク質の設計図を脂質の膜に包んだ製剤です。mRNAが体内に取り込まれると人の細胞内で「ウイルスが人の細胞へ

※ワクチンの仕組みはページ左側の図で解説しています

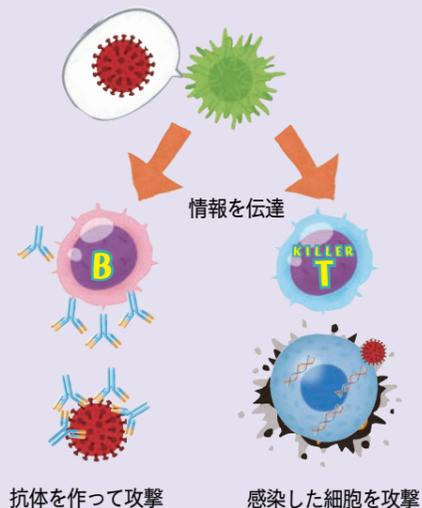


侵入するためのタンパク質」が作られます。これに対して抗体を作るなど、身体にウイルスに対する免疫ができます。このワクチンの接種を受けた人は、受けていない人より発症した例が少ないということが分かっています(発症予防効果は95%と報告されています)。接種後、十分な免疫ができるのは2回目の接種を受けてから7日程度たってからとされています。また、ワクチンの効果は「発症の予防」で「感染の予防効果」は明らかになっていないため、ワクチン接種後も手洗いやマスク着用などの基本的な感染予防をお願いします。なお、ワクチンの成分は数分から数日のうちに分解されていくほか、人の遺伝子(DNA)に影響を与えるものではなく、mRNAが体内に残ったり、人の精子や卵子の遺伝情報に取り込まれたりすることはないと考えられています。

※mRNA…mはメッセンジャーの意味。遺伝子から必要な部分のコピーを取り、タンパク質を作る工場(リボソーム)に設計図を送り届ける役割を果たす

KEY WORD

獲得免疫とは



病原体の情報を元に攻撃する仕組みを「獲得免疫」といい、ワクチンも、この機能を働かせるために接種します。

攻撃方法には「ウイルスに侵された細胞を見つけ攻撃する」「ウイルスに合った武器(抗体)を作る」の2つ

があります。抗体は「ウイルスを取り囲み細胞に侵入できなくして排除する」「ウイルスにくっつき目印となって免疫細胞に食べさせる」ほかいくつかの機能を持ち病原体を排除します。

KEY WORD

重症化とは

新型コロナウイルス感染症の症状に、重い肺炎が挙げられます。ウイルスに感染した細胞は救助のサインを出し、免疫機能が活性化して病原体と戦い始めます。この救助サインが増えすぎた場合に、免疫が暴走し、ウイルスに感染した細胞も感染していない細胞も無差別に攻撃してしまうことで肺が大きく傷つき、人工呼吸器などが必要になる重い肺炎に発展する場合があります。

KEY WORD

副反応とは

接種したワクチン成分に免疫機能が反応して痛みや腫れなどの副反応が見られる場合があります(多くは数日で治まります)。また、アメリカでは100万人に11人の割合で過剰な免疫反応(アナフィラキシー)の報告もあります。このため、接種後は15分程度の経過観察を行ってから帰宅してもらいます。

mRNA ワクチンの仕組み



細胞内に新型コロナウイルスを構成するタンパク質の設計図を送り込む。



免疫細胞が新型コロナウイルスの特徴を把握し、抗体をつくる。



本物の新型コロナウイルスが体内に入ってきててもすぐに免疫がウイルスを攻撃できる。

安全で円滑なワクチン接種で、皆さんの健康を守ります

65歳以上の人からワクチン接種開始

全国で感染抑制に全力

今回実施するワクチン接種によって、各個人の生命や身体を守ることで、医療現場のひっ迫などの緩和にもつながります。また、接種者が増え、新規感染者が減少すれば、緊急事態宣言のような経

済活動の制限も起きにくくなります。

接種は公費で行われ、無料で受けられます。

対象を順次拡大

医療従事者に続き、重症化リスクの高い65歳以上の高齢者から実施し、基礎疾患のある人・高齢者施設などの従事者、一般の人へと拡大していく予定です。15歳以下の人については、検証データも少ないことから、現時点では対象とされていません。

時間厳守のお願い

今回接種するファイザー社製のワクチンは、マイナス75℃の超低温で保存管理する必要があり、1単位1,000人分で供給されるため、無駄なく、できるだけ多くの人に早く接種できるように集団

で接種します。

ワクチンの配分は、国が地域の状況に応じて平等に行います。このため、本市にどれぐらいの量の配分があるかは事前には分かりません。

このような事情から、市民の皆さんの希望日に接種を行うことは難しい状況にあります。市の指定した場所や日時での接種にご理解とご協力をお願いします。特別な事情などで指定日に行くことができない場合には、事前にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

◆コールセンター(☎68・9225、平日9時～17時)：ワクチン接種に関する疑問・相談など(接種日時や交通手段、予診票の記載方法など)

舞鶴市の接種方法

- ◆3月上旬ごろ、65歳以上(昭和32年4月1日以前に生まれた人)に案内を送付。同封の申込書で3月22日(月)までに返送を。
- ◆3月下旬以降、申込者へ接種の日時と場所を指定して送付(別途送られる接種券も持参を)
- ◆4月から6月ごろに特設会場で集団接種を実施予定(3週間の間隔を空け計2回接種で終了)

集団接種会場のイメージ (②～⑤は着席のまま)



必要書類のチェックや検温を実施



持病やアレルギー、体調などを確認

会場(予定)

- ◆文化公園体育館(アリーナ)
- ◆東体育館(アリーナ)
- ◆加佐診療所・由良川学園
- ◆大浦会館



医師による予診



肩を出してもらい、接種を実施



接種が済んだら予防接種済証を発行し、15分程度経過観察を行う

服装のお願い

ワクチンの注射は肩の辺りに行います。円滑な接種のため肩を出しやすい服装で会場をお願いします。袖をまくり上げる場合、長袖や細い袖、伸縮性の低い生地では接種が難しい場合があります。ご注意ください。



▲まくり上げる方法



▲上から肩を出す方法

ワクチン接種のQ&A

Q 接種は義務？任意？

A 接種は義務ではありません。現在、有効な特効薬がなく、ワクチンによる免疫の獲得は自己防衛の有効な手段として接種を呼び掛けているものです。

Q 当日の持ち物は？

A 接種時に必要な持ち物は次のとおりです。必ず忘れないように持参してください。

- ◆接種日時等の案内
- ◆予診票
- ◆接種券(クーポン券)
- ◆本人確認書類(保険証など)

Q 所定の会場への交通手段がない人は？

A 所定の会場への交通手段がない場合には、ご家族・知人の送迎などのご協力をお願いします。そのような手段がないという場合には、バスやタクシーでの送迎について調整します。ご集団接種の申し込み時に「会場までの交通手段なし」にチェックをして送付してください。

Q 他の接種方法は？

A 現時点で、かかりつけ医などでの個別接種の時期は未定です。できるだけ多くの人に速やかに接種を受けてもらえるよう、今回の集団接種をご利用ください。

第7次舞鶴市総合計画に基づき、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、空き家もたらす課題と取り組みについてお伝えします。



▲倒壊の危険がある空き家



▲所有者の協力で、空き家は除却され更地に



損害賠償リスク

建物や塀の倒壊、外壁材の飛散、樹木の枝折れなどで第三者に損害を与えた場合、損害賠償を請求される可能性があります。

周辺への悪影響

老朽化や積雪などで建物が隣地や道路に倒壊する、強風などで屋根や外壁材が隣地や道路に落下する、雑草や樹木が隣地などに越境するなど、周辺に悪影響を及ぼすおそれがあります。

犯罪の温床

放火による火災の発生や不審者の侵入・不法滞在、害獣や害虫の発生、ごみの不法投棄など、事故や犯罪発生のおそれがあります。

資産価値の低下

人が住まなくなると建物の劣化が急速に進むため、将来利用する際に多大な改修費用が必要になったり、そもそも利用できなくなったりする可能性があります。

空き家を放置するリスク



施策に関するご意見を

今号の施策に関するご意見やご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、都市計画課(☎66・1048)へ。

◆空き家の現状と背景

近年、人口減少や既存住宅の老朽化、社会的ニーズの変化などに伴い増加する空き家。平成30年に国が実施した住宅・土地統計調査では、本市には空き家が7,300戸、空き家率が17.6%と増加傾向が続く。空き家率では全国や京都府の数値を上回っています(全国13.6%、京都府12.8%)。

空き家の中には適正に管理されず倒壊の危険など安全性の低下や公衆衛生の悪化、まちなみ景観の阻害などを招き、近隣住民の生活環境に深刻な影響を及ぼしているものがあり、本市のみならず全国的にも大きな社会問題となっています。

このような背景を踏まえ、生活環境の保全や活用の促進など空き家の適正な管理を目的とする「空き家等対策の推進に関する特別措置法」(空き家特措法)が平成27年に施行されました。本市でも、この法律に基づき、舞鶴市空き家等対策計画を

◆空き家問題の本質

策定。適正に管理されていない空き家の所有者に対し、行政措置を行うなど適正管理の促進に取り組んでいます。

空き家増加の影響はこれだけにとどまりません。空き家は、住宅としての小さな敷地単位で、時間的にも場所的にも不規則に発生します。そのため本市のまちなかでは、一軒当たりの敷地が小さく築年数が一定経過した住宅が連なり、建て替えや事業用地などの新たな活用が難しく、いわゆるまちなかの空洞化が進行。その結果、地域コミュニティや賑わいなどが失われ、まち全体の価値の低下につながることに問題の本質があります。

空き家問題の根底には、全国的に進行する人口減少があります。この傾向は今後も続く予測され、空き家の増加は避けられません。

しかしながら、これらを漫然と受け入れるのではなく、将来にわたって元気で持続可能なまち舞鶴を、子や孫、またそこで考え、準備をしておく「終活」の大切さが言われるようになりました。「住まい」という貴重な財産も同じであり、人生の終活の一つとして、居住者がいなくなった後、地域や家族に迷惑がからないためにはどうするか、どうすべきなのかを今からしっかりと考え準備しておくことが大切です。

◆次世代へ引き継ぐために

空き家は個人の財産であり、所有者の責任で管理や活用することが原則です。しかしながら、個人の力だけでは限界があります。そのため、市としても空き家特措法に基づく適正な管理の促進・推進はもとより、空き家調査や所有者へ直接コミュニケーションを取るなど、不動産事業者をはじめとする市内の関係事業者と連携し、所有者の皆さんに寄り添いながら、空き家や空き地の解消、低土地利用の有効活用に向けた取り組みを進めています。

人口減少・少子高齢化が進行する今こそ、安心で活力のあるまち舞鶴を次世代へ引き継ぐため、空き家所有者のみならず市民の皆さんと共に課題解決に取り組む、引き続き持続可能なまちづくりを進めていきます。

◆今できること、やるべきこと
適正に管理されない活用が進まない空き家が増加する要因には、所有者の意向や除却費用、税金などのコスト面の問題などさまざまな理由が挙げられます。その中でも、特に空き家の問題を複雑化している大きな要因の一つが相続。相続登記が行われていないため、先代やさらに上の代の名義のままに残っている土地や建物も少なくありません。その結果、多くの相続人が発生し、権利関係が複雑化。全員の合意が得られず、次のステップに進めなくなってしまう。もし、適正に管理されず第三者に損害を与えてしまった場合、相続人全員が賠償に責任を負わなければならない可能性もあります。相続が発生した場合はもちろん、登記が済んでいない場合は早急に手続きを行い、次の世代へ問題を先送りしないことが大切です。

また、高齢者のみが居住しているなど将来空き家になる可能性が高い住宅も同様で、核家族化が進行した現代では、子ども世代が実家を離れたと同時に実家の空き家は始まっています。近年、周囲の人や家族に迷惑をかけないよう自らの財産や身のまわりのことについて

市民アンケート結果まとまる

「舞鶴のどこをどう思っているのだろう」「どんなところが魅力と考えているのだろう」という市民の皆さんの思いを調査するため、昨年11月28日～12月23日に舞鶴市シティブランディングプロジェクトが実施した市民アンケート調査の結果がまとまりましたので、その一部をお伝えします。

また、シティブランディングプロジェクトのこれまでの活動についても紹介します。



10月

第2回目の会議では、11月の市民アンケート調査に向けた協議を実施。より多くの人に回答してもらえるように、調査票の設問項目や回答方法など、細かな部分まで意見を出し合いました。

9月

プロジェクト始動！第1回目のプロジェクト会議では、シティブランディングについての講演会や市の若手メンバーによるプレゼンテーション、自己紹介やそれぞれのまちへの思いを議論しメンバーで共有しました。



舞鶴市シティブランディングプロジェクトとは

「舞鶴をまちの内側から元気にしたい」「市民の皆さんにもっとまちへの誇りや愛着を持ってほしい」という思いで、令和2年度から始まった事業です。舞鶴の元気な人や地元事業者、市内高等教育機関の教員、市の若手職員などでプロジェクトチームを結成し、舞鶴の魅力を市内外に発信することを目的に、官民の垣根を越えて取り組んでいます。プロジェクト初年度は「土台作りの年」として、令和3年度からのより具体的な活動に向けて、キャッチフレーズやロゴマークの作成をメインに活動してきました。

プロジェクトメンバーの皆さん

「舞鶴を元気にしたい」。業種は違っても思いは一緒です。忙しい本業や他の活動の合間を縫って、月に一度の会議やオンラインでの協議で舞鶴への思いを共有しています。

- 有限会社幾久鶴 久下幸典さん
- 株式会社ホログチ 堀口宏之さん
- 東舞鶴高校教諭 前田智さん
- 西舞鶴高校教諭 棟方良さん

11月

第3回目の会議と、市民アンケート調査を実施。11月28日には、ショッピングセンターらぼーるで街頭調査を行いました。当日は、東舞鶴高校の生徒の皆さんの協力もあり、400人を超える市民や近隣市町の皆さんに回答いただきました。

アンケート調査は12月23日まで実施し、最終的には3,318件の回答が集まりました。皆さんご協力ありがとうございました！気になるアンケート結果は次のページで紹介しています。



12月

第4回目の会議を実施。市が進めるまちづくり施策や事業について、関係部署や外部団体との意見交換を行いました。当日会場に來れないメンバーはオンラインでも参加できるようにしています。



選ばれる地方とは？

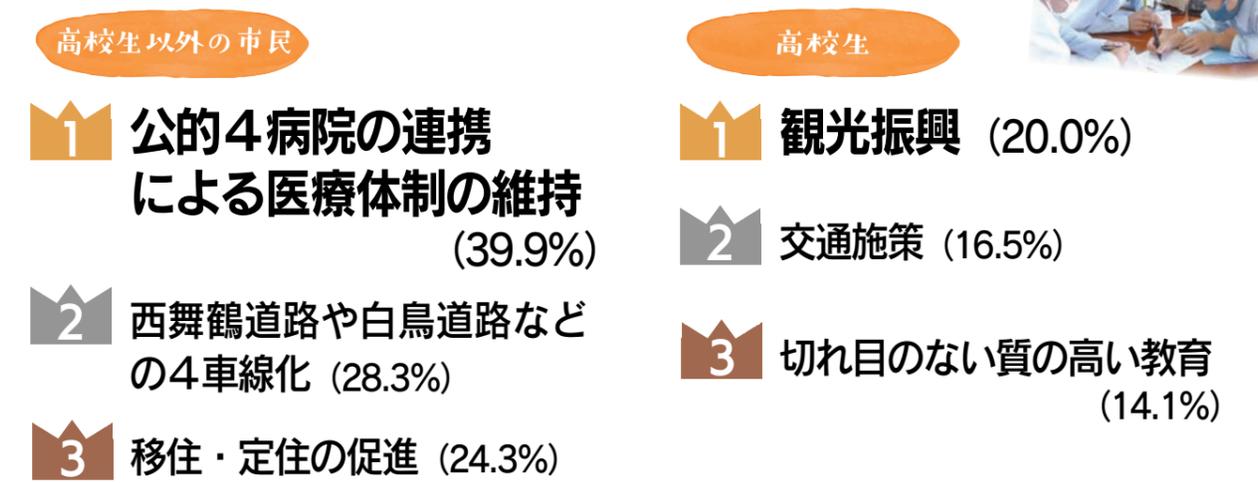
- 「会いたい人たちがいる場所」
- 選ばれる地方には、必ず「居場所」がある

- ゲストハウス宰嘉庵 長尾優さん
- フリースタイルフットボール世界チャンピオン LA CLASSIC 山本佳史さん
- 株式会社大阪マリン 守島裕二さん
- 株式会社大阪マリン 谷崎允哉さん
- 京都北都信用金庫 川端康平さん
- 株式会社ツクヨミラシン 駒井克洋さん
- 舞鶴市役所（舞鶴版 Society5.0 戦略的広報チーム） 西村綾夏 主事
- 舞鶴市役所（舞鶴版 Society5.0 戦略的広報チーム） 中野友梨子 主事
- 舞鶴市役所（舞鶴版 Society5.0 戦略的広報チーム） 曾根章嘉 主査
- 舞鶴市役所（舞鶴版 Society5.0 戦略的広報チーム） 飛龍一樹 主査
- 日星高校教諭 吉岡達也さん

3 市政・イベントなどの情報の入手先は？



4 市が実施している施策で期待しているものは？

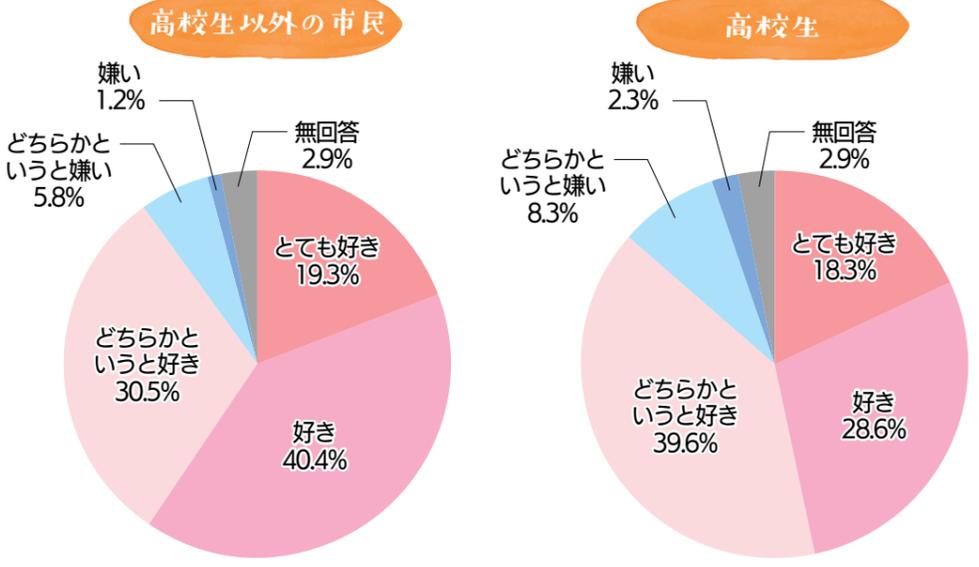


そのほか、一般市民の10代と高校生で「AIやITなど先進技術を取り入れた地域課題の解決や行政事務改革」の割合が高く、若い世代の先進技術への関心が高いことがわかりました。また、子育て世代の30代では「切れ目のない質の高い教育」と「乳幼児教育の推進」の割合が高かったです。

アンケート調査の結果はホームページで公開しています(右コードからアクセス可)。
この結果をもとに、市民の皆さんに親しみを持ってもらえるようなキャッチコピーやロゴマークを作成。これらを活用して次年度以降の活動につなげていきます。
▶詳しくは、舞鶴市シティブランディングプロジェクト事務局(広報広聴課内、☎66・1041)へ。

プレゼント抽選会
アンケートに回答いただいた人の中から舞鶴かに®などが当たるキャンペーンの抽選会を行いました。
当選者の皆さんおめでとうございます！

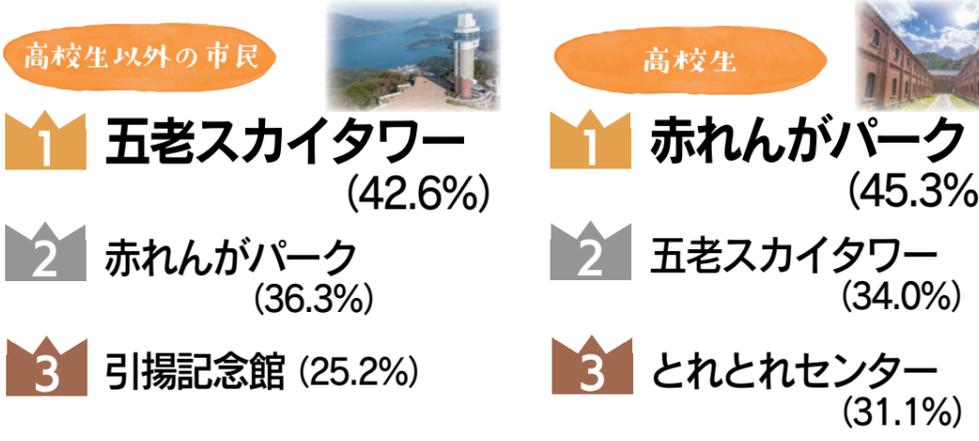
1 舞鶴のことが好きですか？



※小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%を超える場合があります。

「とても好き」「好き」「どちらかという好き」を合わせた『好き』の割合は、高校生以外の市民(以下、市民)が90.2%、高校生が86.5%。「どちらかという嫌い」「嫌い」を合わせた『嫌い』の割合は、市民が7.0%、高校生が10.6%と、いずれも『好き』が『嫌い』を大きく上回りました。市民の年代別で「とても好き」と答えた割合が最も高かったのは10代で38.5%でした。

2 市外の人におすすめしたい「観光地や施設」は？



一般市民、高校生共に五老スカイタワーと赤れんがパークがランクイン。引揚記念館は、特に70代と80代以上の割合が高かったです。

◆調査概要
 ◆目的…市内外の皆さんの舞鶴に対するイメージや魅力の洗い出しを行うため
 ◆調査期間…令和2年11月28日～12月23日
 ◆対象…①住民基本台帳から無作為に抽出した市内在住の20歳以上2,000人
 ②市内3高校に通う生徒 ③市内外の有志
 ◆調査項目…全21項目 ◆回答総数…3,318件
 ◆有効回答数…(一般)1,999件、(高校生)1,304件



着

々と工事が進む国道27号西舞鶴道路。完成後は市街地の交通混雑が緩和され、京都舞鶴港から臨港道路上安久線を経由し、舞鶴若狭自動車道に接続することで物流や人の流れを促進。地域経済の活性化が期待されます。そのほか豪雨があっても冠水しない高さに計画されているため、緊急輸送路としての役割も期待できます。

工事現場では、コロナ禍でも工期が遅れないようマスクの着用、消毒を徹底し、休憩時も向かい合わせにならないよう座る位置を工夫するなど、の対策をとり、作業を進めています。

《国・府事業推進課》

▶国道27号西舞鶴道路
国によって建設が進められている上安から京田までを結ぶ延長4.9kmの4車線の幹線道路



①トンネル工事用仮橋(施工中、上部を作業用機械などが通行) ②上空から見た境谷地区(中央にあるのが工事用仮橋)



◆境谷地区トンネル掘削工事(工事用仮橋)
トンネル掘削工事は、令和3年度から着手の予定。現在は工事用の仮橋を施工中です。トンネル作業で使用される機械のほか、掘削した土を搬出する車両の通行用に設けています。今回の工事では、上り線(北向き)のトンネルを掘削しますが、山側に下り線(南向き)のトンネル工事も実施する予定です。

より良い工事のための技術提案



西舞鶴道路境谷トンネル他工事所長 榎鴻池組 田中 寿 さん

今回の工事ではトンネル本体だけではなく、工事用道路から作り、切土、盛土と多方面で多様な工事が伴うところが面白くもあり、難しいところです。トンネルを掘る山の土質が柔らかいので、円筒状の穴をあけて事前に詳しく調べるボーリング調査やコンクリートは温度差があるとひび割れが起きやすくなるため、エアコンを用いて温度差をなくし、その品質を向上させるなどの技術提案

をしています。また、周辺に迷惑をかけないよう、夜間にどれくらいの音がするか、実際にダンプカーに土砂を乗せて走らせ、騒音を測り、夜間作業の可否を検討中です。地元の方々や子ども達に現場を見て、土木工事を理解し、興味を持ってもらえるよう、コロナが落ち着けば、現場見学会もしたいですね。令和3年度中の完成を目指し、安全にやり切りたいと思います。

学びしつめました。

国道27号西舞鶴道路

◆京田地区ランプ橋下部工事

現国道から西舞鶴道路へスムーズに合流するため、新たに作るランプ(※)の橋台(2基)、橋脚(2基)を工事しています。

将来、ランプ橋は、現在の国道27号同様、JR舞鶴線の上を通る立体交差で西舞鶴道路とつながります。
※高低差のある道路を結ぶ傾斜路



③上空から見た京田地区(道路図はイメージ) ④鉄筋の組み立てやコンクリートの流し込みを行う ⑤現国道側から見た京田地区

◆倉谷地区地盤改良工事

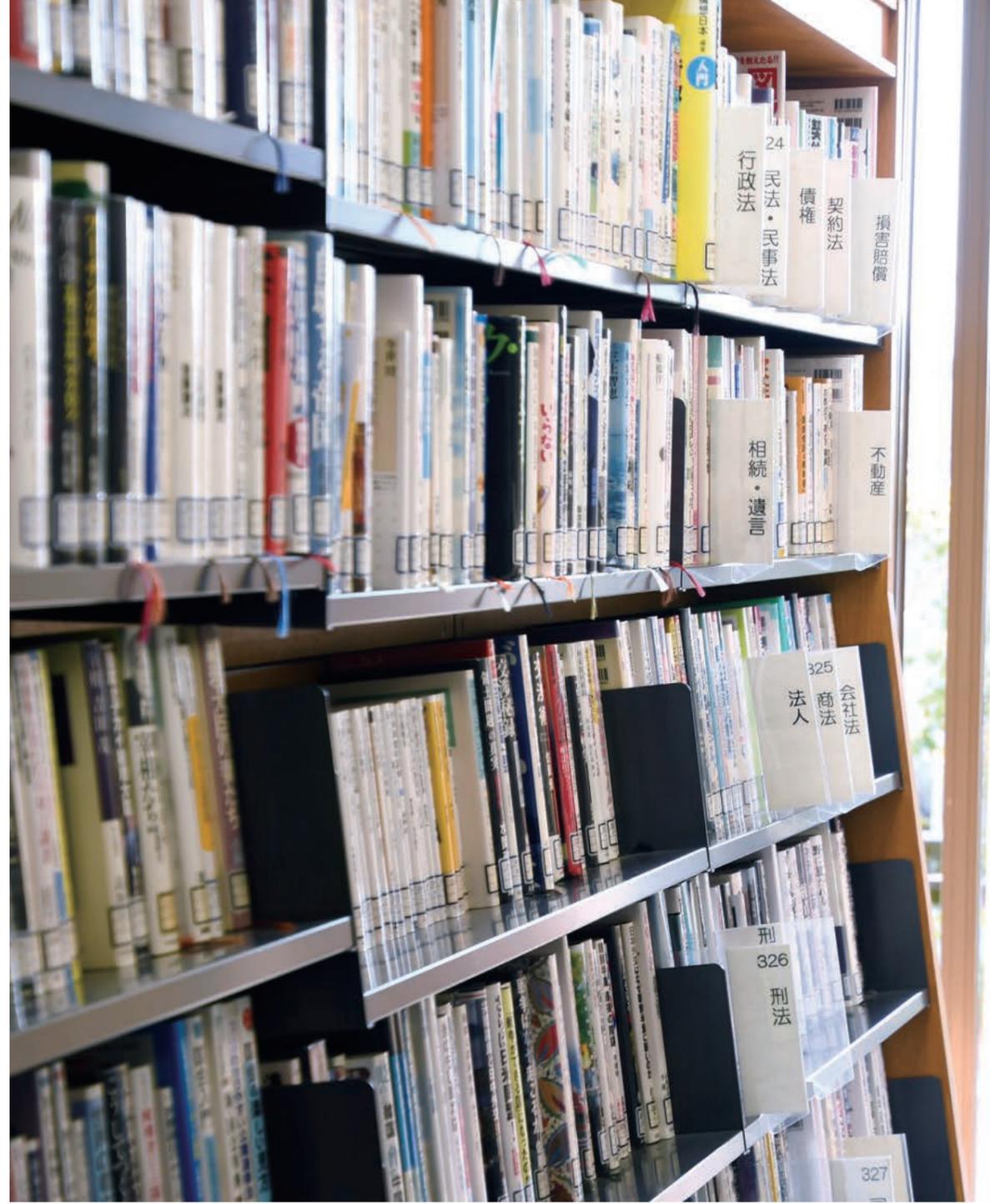
地盤改良工事では、地盤が軟弱で将来沈下するなど、通行への影響が懸念される箇所を、安全に利用できるよう地盤を堅固にします。地中内でセメント系の固化材を注入してかき混ぜ、必要な範囲の地盤改良を行っています。
施工管理システムでリアルタイムに工事の施工状態を管理しています。



⑥施工管理システム ⑦上空から見た倉谷地区 ⑧青色の機械が地盤改良機。前面にあるドリル状の部分でかき混ぜるなどの作業を行う

写真提供: 福知山河川国道事務所

進化を続ける図書館へ



「本を借りる場所」から
「課題を解決する場所」へ

図書館は小説や雑誌、絵本を読むところ、借りるところというイメージがありません。近年は、市民の皆さんに一番身近な生涯学習施設としての役割に加え、皆さんの生活や仕事などの課題を解決し、自立を支援する情報提供施設としての役割が求められています。

市民の皆さんにとって図書館は、まさに情報・知識を提供する最も身近で、それぞれの人に合わせ密着したサービスを提供できる施設であるといえます。本市の図書館は年間延べ約10万人が利用しています。今後、図書館を必要とする人がさらに増えるよう、また利用した人に満足してもらえよう、これまでのサービスと合わせ、さまざまな新しい取り組みも行っていきます。今回は、本市図書館が取り組んでいる課題解決支援について紹介します。

《図書館課》

お仕事応援コーナーの設置

世の中に溢れる膨大な情報の中から自分に必要な情報を見つけ出すのは大変。そこで、東図書館では、2月から皆さんのお手伝いができるよう、仕事関係の資料をまとめて配置した「お仕事応援コーナー」を設置しました。

「お店を開きたい、会社を設立したい」「仕事で役立つ情報やアイデアがほしい」「資格を取りたい」とどんな仕事か調べた



▲仕事に役立つ本を多数配置



▲お仕事応援コーナー

「『お金の勉強がしたい』など、就職や経営といったさまざまな場面で役立つ資料を集めています。

全国ではこうした図書館のビジネス支援(16)で紹介するレファレンスサービスも含む)から、起業につながったケースや商品のブランド化につながったケースも多く生まれています。

本市でもそうしたケースが生まれるよう、図書館から皆さんの仕事を応援します。

各種セミナーや講座の開催

お仕事応援コーナーのほか「ウズベキスタンってどんな国?」といった各種セミナーや講座を定期的開催しています。



▲ウズベキスタンってどんな国?

今月は高齢者支援課と共催し「図書館で学ぶ『認知症サポーター養成講座』(28)に関連記事を実施します。

多様な情報をお届けし、皆さんの学びのお手伝いをしています。

特集コーナーも要チェック!!

定期的に入れ替わる「特集コーナー」では、季節の行事や社会の出来事などのテーマに合わせて、司書が厳選した本を紹介。



(右) 認知症特集
(下) ウズベキスタン特集



世界中の子どもの権利をまもる30の方法 -だれひとり置き去りにしない!

国際子ども権利センター、甲斐田万智子/編
荒牧重人/監修 合同出版

人身売買、子ども兵士、LGBT…。子ども達が直面する問題を解決する30の方法を示した、国際理解・権利学習の入門書。SDGsを実践的に学べるヒントが満載です。巻末には参考資料や「おすすめ本」リストあり。



地方起業の教科書-地方での起業こそが、最強のビジネスモデルである!

中川直洋/著 あさ出版

首都圏依存はもう古い! 田舎で稼ぐ新しい働き方を提案。小さなコストで大きな利益が得られる「地方起業」に必要な考え方から、事業計画の立て方までを解説しています。



おすすめ
です!



新たな図書館に向けて

東・西図書館が開館から約30年。この間にAIやICTを活用した社会が急速に進展し、Society5.0と言われる新たな時代を迎えようとしています。図書館制度や技術水準も大きく変化し、このような社会情勢や市民ニーズの変化に対応する図書館が求められるようになりました。また、東・西図書館の建物・設備の老朽化が進み、長寿命化や統合・新設を含めた議論を始めることが必要になりました。

このため、平成30年4月、図書館協議会を設置し、今後の図書館の在り方について議論を重ね、令和2年2月には「意見書(左下コードからアクセス可)」をまとめていただきました。また図書館では、同年12月に利用状況や市民ニーズの把握をするため、図書館の運営についてのアンケートを実施しました。

現在、図書館ではそこから見えてくる指摘・課題に取り組み始めたところです。例えば、働き盛りの世代の利用率が低く、この世代に利用されていないことが課題に挙げられています。「お仕事応援コーナー」の設置はそうした世代に必要とされるため、また、課題解決型図書館へ進化するための取り組みの第一歩です。

今後、インターネット環境の整備や実用書・専門書の充実、施設・設備の充実など、さまざまな課題に取り組み、時代の変化の中で地域の課題を把握し、図書館ができる新たな情報サービスを生み出し続けることで、市民に親しまれ、また、頼りにされる図書館を目指していきます。



▲図書館協議会の活動の様子



▲意見書はこちらで確認できます



西図書館 西躰館長 東図書館 竹之内館長



▲相談内容に応じて必要な本、情報を探す



▲困ったことがあれば、カウンターまで



▲本以外にも各種パンフレットなども揃える



▲あなたにぴったりの本を紹介

なんでも相談コーナー

図書館は、仕事に必要な資料の収集から日常生活のさまざまな悩み、調べものまで、さまざまな点で活用できることを知っていますか？

司書が皆さんの「調べもの」のお手伝いをするのを「レファレンスサービス」といいます。レファレンスサービスという言葉はなじみが薄いこともあり、カウンターで「何でも相談コーナー」としてサービスを受け付けています。

「自由研究で味噌を作りたいんだけど、作り方が載っている本はある。」
「1985年3月1日って何の日？」
「いろいろな子ども達の質問から「糖尿病の家族のためにレシピが知りたい」などの健康に関する質問、「会社を立ち上げたいので新しい会社法について知りたい」などのビジネスに関する相談まで、あなたが探し求めている答えにぴったりの本や情報を探すお手伝いをしています。

さらには「調べ方やキーワードが分からない」「知りたいことがぼんやりとしていて、何から調べたらいいのか分からない」「こんな相談をしてもいいのかな?」といったことも、司書と一緒に調べて課題を解決するお手伝いをしています。

また、レファレンスサービスは、インターネットでは探しきれない、裏付け

となる本や情報を見つける手助けにもなります。仕事に必要な資料や論文の執筆の際には、根拠のある正しい情報が必要不可欠ですが、インターネットだけで情報を調べていませんか？
インターネットは便利ですが、情報量が多く何が正しいのか、何が根拠になっているのかなど、分からないことも多くあります。そんな時はレファレンスサービスを活用してください。
電話やメールでも受け付けています。困ったことがあれば、ぜひ、気軽にお尋ねください。

また、皆さんの相談に応えるには司書自身も知識が必要です。そのため、研修などを通じ、司書のスキルアップによるサービス向上にも取り組んでいます。

借りている本は 4冊 市民1人あたり

平成30年度の図書館総貸出数は、36万6,499冊。市民1人あたり、年間約4冊借りている計算になります。この数値は京都市を除く京都府14市中、13位で、本市の図書館利用は少ない状況にあります。

Library Data



東図書館 ☎62・0190

【開館時間】 10時～18時
(金曜日は19時まで)
【休館日】 木曜日と図書整理日
(毎月最終火曜日)



西図書館 ☎75・5406

【開館時間】 10時～18時
(火曜日は19時まで)
【休館日】 月曜日と図書整理日
(毎月最終水曜日)

※いずれも年末年始・特別整理期間は休館。本を借りる時は「貸出券」が必要です(東・西図書館共通)。
※国民の祝日(土・日曜日は除く)が火・木曜日の場合は東図書館、月・水・金曜日の場合は西図書館が休館



子どもの予防接種

3月1日(月)～7日(日)は「子ども予防接種週間」。市が実施する定期予防接種にはそれぞれ接種期限があり、それを過ぎると有料になります。母子健康手帳を確認し、まだ済んでいない予防接種がある場合は、早めに済ませて子どもを病気から守りましょう。

◆春に小学校入学予定の子どもが対象の「麻しん風しん混合(MR)2期」は、公費負担での接種期限が3月31日(水)まで。
▼詳しくは、健康づくり課 ☎65・0065)へ。

風しんの抗体検査クーポン券の有効期限を来年2月まで延長

昭和37年4月2日～54年4月1日の間に生まれた男性を対象に送付した風しんの抗体検査クーポン券の有効期限を来年2月まで延長

軽自動車・バイクの廃車・名義変更は3月末まで

令和3年度の軽自動車税(種別割)は、今年4月1日の所有者に1年分の税額がかかります。月割による還付制度がないため、4月2日以降に廃車や名義変更の手続きをしても1年分の税額が課税されるのでご注意ください。軽自動車・バイクの所有状況に異動があった人は、3月末までに届け出を。
▼詳しくは、税務課 ☎66・1002)へ。

税の申告期限を延長

令和2年分の所得税(および復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税の申告期限・納付期限)市・府民税の申告期限は4月15日(木)まで延長となりました。所得税などの申告は、ネットから申告できるe-Taxを市・府民税の申告は郵送での提出に協力をお願いします(申告書が必要な場合は税務課へ問い合わせを)。
なお、令和2年分の所得税の還付申告は令和7年12月31日まで申告が可能です(給与所得者や公的年金受給者が、医療費控除・寄付金控除などで還付を受ける場合など)。

▼詳しくは、税務課 ☎66・1002)へ。
▲国税庁ホームページ(確定申告・還付申告について)

しんの抗体検査クーポン券の有効期限を延長。抗体検査は来年2月まで。予防接種は来年3月まで。お手持ちのクーポン券で期限内に検査を受けるようお願いいたします。

【内容】
風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い場合は麻しん風しん混合ワクチンを接種。
【申し込み方法】
実施医療機関へ電話などで申し込みを。
▼詳しくは、健康づくり課 ☎65・0065)へ。

放課後児童クラブ 市民税非課税世帯などに補助

【対象世帯と補助額】
◆生活保護世帯、中国残留邦人などを支援する法律の適用を受ける世帯…令和2年度利用額の全額
◆令和2年度市民税非課税世帯…令和2年度利用額の2分の1

※いずれもおやつ代や保険料などは除く
【申請方法】
申請書利用者には案内済み)に必要な書類を添えて、3月12日(金)までに子ども支援課か西支所保健福祉係へ持参(期

限厳守)。
▼詳しくは、子ども支援課 ☎66・1008)へ。

4月1日から 高齢者団体を対象に 公民館などの利用料を軽減

高齢者の外出支援の一環として、公民館の利用料の3分の1を減免。対象団体・施設は次のとおり。

【対象団体】5人以上で構成される高齢者が主体となる団体(市内在住の65歳以上の人で3分の2以上を構成)
【対象施設】まなびあむ(令和3年度開館予定)、中・南・西・加佐公民館、大浦・城東会館

▼詳しくは、高齢者支援課 ☎66・1018)か地域づくり支援課 ☎66・1073)へ。

自然文化園の運営が市直営に 開園期間などが変更になります

4月1日から、自然文化園の運営が市直営に変更になります。
【開園期間】ツバキ園(3月中旬～4月上旬)、アジサイ園(6月中旬～7月上旬)のみ。両期間外は閉園。
【公開範囲】南ツバキ園、紅葉園、野外観察小屋、椿山荘は閉鎖。

【料金】500円(小・中学生250円、未就学児は無料)。
※団体割引は終了。障害者などの減免は継続。
▼詳しくは、土木課 ☎66・1055)へ。

JR東舞鶴駅・西舞鶴駅にICOCA(イコーカ)導入

3月13日(土)から北近畿でのICOCAエリアが拡大し、舞鶴線のJR東舞鶴駅とJR西舞鶴駅に導入されます(ただしICOCA定期券は利用できません)。
ICOCAは、きっぷの機能をICカードにプラスしたカードです。通勤・通学やお出かけ・お買い物に便利なICOCAをぜひご利用ください。
《企画政策課》

3月13日 鉄道ダイヤ改正

3月13日(土)からJR西日本・京都丹後鉄道のダイヤが改正されます。詳しい情報はJR西日本のホームページ、京都丹後鉄道のホームページで確認してください。
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、特急列車などが運休している場合があります。
また、JR舞鶴線、京都丹後鉄道のポケット時刻表を作成。市内の公共施設、JR東舞鶴駅、JR・丹鉄西舞鶴駅で配布します。
《企画政策課》



引越しの手続きはお早めに

【転出届】転出予定日の14日前から市民課、西支所市民・年金係、加佐分室で受け付け。郵送での届け出もできます。
【転入届】転入の日から14日以内に前住所の市区町村役場が発行する転出証明書を持って市民課か西支所市民・年金係、加佐分室に届け出を。郵送での届け出はできません。
いずれも本人確認のため、運転免許証などの身分証明書が必要。本人が窓口に来ることができない場合、代理人による届け出ができます(委任状と代理人の身分証明書が必要)。マイナンバーカードを持っている人は持参してください。

【取得できる証明書】
◆住民票の写し
◆住民票記載事項証明書
◆印鑑登録証明書
◆戸籍の附票の写し
◆戸籍全部・個人事項証明書(戸籍謄抄本)
◆課税非課税証明書
◆所得証明書
詳しくは、市ホームページで確認を(右下コードからアクセス可)。

し尿収集料補助金の終了に伴い料金が変更

4月1日(木)からし尿収集料が変更になります。前回の料金改定から概ね市内の全域で水洗化が可能となるまで(平成28年4月～今年3月)料金の一部を補助してきました。この補助終了に伴い、次のとおり料金が変更となります。
▼詳しくは、生活環境課 ☎66・1064)へ。

| 4月1日からのし尿収集料(税別) | | | |
|------------------|------|--------|-----------|
| 基本料金 | 一般家庭 | 18%当たり | 230円→245円 |
| | 事業所 | 18%当たり | 240円→255円 |
| 最低料金 | | 36%まで | 690円→720円 |

休日の納付相談などを実施

【日時】3月14日(日)9時～17時
【場所】市役所本館1階(西口から入場可)
【内容】
◆納付相談…国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、利用者負担額(保育料)
◆ペイジーによる口座振替登録受け付け…キャッシュカードを持参ください(納付相談の費目のほか市税も登録可)
▼詳しくは、債権管理課 ☎66・1007)へ。

その他の届け出

国民健康保険や福祉医療、水道の使用開始・休止などの手続きが必要な場合があります。左表窓口で手続き・相談を。
◆各種証明書の取得はコンビニ交付で利用者用電子証明書搭載のマイナンバーカードを持っている人は、コンビニなどのマルチコピー機で各種証明書が取得できます。
【取得できる証明書】
◆住民票の写し
◆住民票記載事項証明書
◆印鑑登録証明書
◆戸籍の附票の写し
◆戸籍全部・個人事項証明書(戸籍謄抄本)
◆課税非課税証明書
◆所得証明書
詳しくは、市ホームページで確認を(右下コードからアクセス可)。

| 手続きの内容 | 受け付け窓口 |
|-----------------------------------|---|
| 転出・転入の届け出 | 市民課 ☎66・1001) 西支所市民・年金係 ☎77・2252) 加佐分室 ☎83・0014) |
| 国民年金 | 障害福祉・国民年金課 ☎66・1004) 西支所市民・年金係 ☎77・2257) |
| 国民健康保険 | 保険医療課 ☎66・1003) 西支所保健福祉係 ☎77・2263) |
| 後期高齢者医療、福祉医療(老人・障害者・ひとり親家庭・子育て支援) | 保険医療課 ☎66・1075) 西支所保健福祉係 ☎77・2263) |
| 介護保険 | 高齢者支援課 ☎66・1013) 西支所保健福祉係 ☎77・2253) |
| 障害者手帳 | 18歳以上 障害福祉・国民年金課 ☎66・1033、 FAX62・7957) 西支所保健福祉係 ☎77・2253、 FAX77・1800) |
| | 18歳未満 子ども支援課 ☎66・1094、 FAX62・7957) 西支所保健福祉係 ☎77・2253、 FAX77・1800) |
| 児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当 | 子ども支援課 ☎66・1094) 西支所保健福祉係 ☎77・2253) |
| こみの収集 | 生活環境課 ☎66・1005) |
| し尿の収集、犬の登録変更 | 生活環境課 ☎66・1064) |
| 上下水道の使用開始・休止 | お客様サービス課お客様窓口・東 ☎62・1632)、西 ☎75・2259) |
| バイク(125cc以下)の登録変更 | 税務課 ☎66・1026) 西支所総務・税務係 ☎77・2256) |
| 小・中学校の転校 | 学校教育課 ☎66・1072) |

※転出・転入手続きの情報は市ホームページにも掲載(右コードからアクセス可)



持続可能な社会の実現に向けて

「ごみ処理基本計画(案)」にごみ処理基本計画(令和3~12年度)の策定を進めています。

市では、食品ロスの削減やプラスチック資源の循環など、ごみの減量や資源の活用によって循環型社会の確立を目指す「舞鶴市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画(令和3~12年度)の策定を進めています。

【提出方法】

様式は自由。住所・氏名、電話番号を記載し「舞鶴市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画(案)に関する意見」と明記し、郵送か持参、ファクス、市ホームページ問い合わせフォームで生活環境課へ。匿名、電話、口頭による意見は受け付けません。

【募集期間】

3月23日(火)まで

【計画(案)の公表場所】

生活環境課、市政情報コーナー、西支所、加佐分室、中・東・西・南公民館、大浦・城南会館、東・西図書館。市ホームページにも掲載。

【提出された意見の取り扱い】

提出された意見などを考慮して最終案を作成。また、意見の概要と意見に対する市の考え方を整理し公表します(氏名などは公表しません)。

▼詳しくは、生活環境課(☎66・1005)へ。

ごみ分別ルールブックを作成

令和3年度版「舞鶴市ごみ分別ルールブック(A4判、32ページ)」を作成。3月24日(水)の新聞折り込みで配布します(希望者には無料で郵送)。広報まいつるを郵送している市内の人には4月号(同封)。生活環境課や西支所総務・税務係、加佐分室などでも同日から配布。

「ごみの分別方法・処分方法や収集日程などを掲載しています。」

▼詳しくは、生活環境課(☎66・1005)へ。

便利なデータ版も発行



基本理念

地域みんなで3R

誰もが住みやすい
持続可能なまち舞鶴

基本方針 3Rの推進

循環型社会の基本原則3R(リデュース:ごみの減量、リユース:再使用、リサイクル:資源化)を、市民・事業者・行政が一体となって推進します。

- ◆食品ロスの削減
- ◆プラスチックごみの減量・資源化・適正排出
- ◆リユース(再使用)の取り組み
- ◆紙ごみの減量・資源化
- ◆その他の取り組み

住み続けられる持続可能な地域

ライフスタイルの変化や高齢化など地域社会を取り巻く状況が変化するなかでも、3Rやごみの適正な排出に取り組める仕組みづくりを行います。

- ◆ライフスタイルの変化や高齢化への対応
- ◆ごみの適正処理
- ◆公平な受益者負担の実現

市民・事業者・行政が連携・協力して取り組む

「ごみ」や「環境」に関する問題は、全ての人に共通する問題。地域課題や行政の施策について市民・事業者・行政が交流し、情報共有する機会を確保し、連携・協力してパートナーシップで取り組みます。

- ◆ごみのことを知る・学ぶ
- ◆連携協力と役割分担
- ◆コミュニティの維持・活性化

目標

令和12年度までに ごみの排出量を1人当たり 1日50g削減

令和元年度の市民1人1日当たりのごみ排出量は884g。中間目標として、令和7年度までに849g、最終的には834gとし、10年間で50g、6%削減を目標にしています。7月から開始するごみ処理手数料の見直しもごみの減量や資源化推進に向けた取り組みの一環です。



▲マイバッグの活用など身近なことから始めよう

SDGsの目標達成に向けて 1人ひとりの協力で 持続可能な社会の実現を

SDGsとは、国連が定めた「2030年までに達成すべき持続可能な開発目標」のことです。買い物の際にレジ袋をもらうことは、石油資源の無駄遣いや海洋汚染の原因に。食料の買いすぎや廃棄は、資源の乱獲、生産物流過程でのCO2の排出、不要な飼料や農薬の使用などの無駄を発生させています。

本計画は、SDGsの目標達成に向け、ごみの削減と資源の節約を目指しています。



ごみ排出量削減に向けて私たちにできること

食品ロスの削減 1人1日11g削減

- ◆買い物前に冷蔵庫内をチェックし、使うだけ買う
- ◆なるべく手前に陳列しているものを選ぶ
- ◆賞味期限と消費期限の違いを理解する
- ◆早く傷みそうな食材から使う など



▲食パン1/4枚=約11g

調理くずの削減 1人1日7g削減

- ◆調理時に過剰除去しないようにするなどの工夫
- ◆生ごみを捨てる時はしっかり水切りをする
- ◆家庭菜園をしている人などは堆肥にする



▲レタスの葉1枚=約7g

紙類の削減 1人1日5g削減 12g分別

- ◆食品の箱やチラシなどの雑紙を分別する
- ◆買い物の際、過剰梱包にならないようにする
- ◆ペーパーレス・デジタル化で紙ごみが出ないようにする



▲菓子の箱=約15g

プラスチック容器包装類・ペットボトルの削減 1人1日9g削減 9g分別

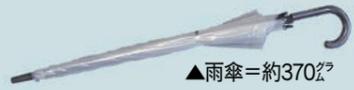
- ◆使い捨てのプラスチック製容器包装・袋類を必要に使用しない
- ◆詰め替え商品を選んだり簡易包装にしたりする
- ◆マイボトル・マイバッグの持参 など



▲お菓子の袋=約11g

埋立ごみの削減 1人1日2g削減

- ◆長く使えるものを買って、使い捨てはなるべくしない
- ◆フリーマーケットなどを活用し、長く使っていないものや不要なものは必要とする人に使ってもらう



▲雨傘=約370g

事業系ごみの削減 1人1日17g(7%)削減

- ◆シュレッダー古紙など資源化可能な紙は分別し資源化
- ◆プラスチック製包装類は産業廃棄物として処理
- ◆食品ロス、食品くずの出ない取り組みを行う など

※訂正…広報まいつる1月号の16gで、可燃ごみ(事業用)の手数料について「75%、700円」と記載しておりましたが、正しくは「70%、700円」でした。お詫びして訂正いたします。

静御前と狐忠信 (しずかみづねときつねのたけ)

【絵師】初代歌川豊国「年代」文化12(1815)年大巻(37.6cm×50.6cm)
※実物は3月31日までふるさと養育館郷土資料館で展示中。今月は「義経千本桜」がテーマ。

春めく季節に合わせ、今月は歌舞伎の三大名作に数えられる「義経千本桜」。

「道行初音旅」を描いた作品を紹介し、場面は桜の名所の吉野(奈良県)。源頼朝に追われ、落ち延びる途中で生き別れた恋人の源義経を探し、吉野の山中にやってきた静御前。彼女が肌身離さず持つのは、義経から形見として渡された「初音の鼓」です。静が鼓を打つと側に現れる男性は、義経の忠臣・佐藤忠信。ですが実はこの忠信、子狐の「源九郎狐」が化けたもの。静が手にする初音の鼓には、この子狐の両親の革が張られていたのです。親を慕い、鼓の革となってもその側にいたいがため、静と共に旅をする子狐。それゆえ忠信は時々狐のような仕草を見せるのでした。



別れた恋人の源義経を探し、吉野の山中にやってきた静御前。彼女が肌身離さず持つのは、義経から形見として渡された「初音の鼓」です。静が鼓を打つと側に現れる男性は、義経の忠臣・佐藤忠信。ですが実はこの忠信、子狐の「源九郎狐」が化けたもの。静が手にする初音の鼓には、この子狐の両親の革が張られていたのです。親を慕い、鼓の革となってもその側にいたいがため、静と共に旅をする子狐。それゆえ忠信は時々狐のような仕草を見せるのでした。



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

いきいき体操(大波上)

私たちのサークルは青葉山をながめ、近くには日本板ガラス舞鶴工場がある大波上集会所を拠点に活動しています。発足8年目で、市の「Salondeすところ」を利用し、毎週一回金曜日に体操を実施しています。最初は、男性の参加も5、6人ありましたが、今は女性ばかり15人ほどで活動しています。時々、先生に褒めてもらつとやる気のみなぎります。私たちのサークルでは、参加者の希

望があったので、先生と相談をして、1時間の体操に加えてその後30分間の有酸素運動をして締めくくっています。体操を継続することで、腰痛・肩こりなどが治り、筋力がつき、畳・敷居のへりなどにつまづかなくなりました。他の地域からの参加もあり、体操だけでなく、情報交換もできるので楽しみです。



掲載団体を随時募集中 問 広報広聴課 (☎66・104)
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)。下コードからアクセス可。



広報クイズ

クイズに答えて素敵な商品を当てよう！

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。下記は紙面の中に。

問題1 ○〇歳以上の人からワクチン接種開始

【広報まいつるアンケート】

■「広報まいつる」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

■広報まいつる3月号で興味・関心を持った記事は何ですか？

■いよいよ始まるワクチン接種。あなたは接種を希望しますか？

【応募方法】

- ①はがき(T625・8555)住所不要舞鶴市役所広報広聴課(〒763-0101)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)」で①クイズの答え②「広報まいつる」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広報紙や市政への意見などを記入し、3月25日(休)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。

3月号プレゼント
GrandBerry Farm(株)イチゴを5名様にご賞品



引上のガソリンスタンド、田中産業(株)西舞鶴SSで昨年11月から販売が始まったイチゴ。真っ赤で肉厚なその実からは、甘みが溢れ出ています。

提供: GrandBerry Farm(株)
〒福井11-800-28 ☎75・3100

- ①水の流れ ②保険
- ③2



簡単レシピで手軽にヘルシー
まいつるレシピ帖

コロナ対策料理 第5弾
サワラと大根おろしの
変わり和え

Vol.57



1人分約226kcal 塩分約0.8g
舞鶴の食材: サワラ、ダイコン

材料(4人分)

- ◆サワラの切り身…6切れ(300g)
- ◆オリーブ油…大さじ2
- ◆片栗粉…大さじ2
- ◆レモン汁…小さじ1
- ◆パセリ…少々
- ◆ダイコン…240g
- ◆レモン(半月切り)…4枚
- ◆オイスターソース…大さじ2
- ◆酒…大さじ2
- ◆カレー粉…小さじ1

作り方

- ①ダイコンは皮をむいて擦りおろす。サワラは小骨を取り除き、一切れを横半分に切って全体に片栗粉をまぶす。小さな器に(A)を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、サワラを皮目を下にして並べ、両面がきつね色になるまで焼き、キッチンペーパーの上に取り出す。
- ③フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、(A)を入れて火にかけて②を戻し入れて味を絡ませる。大根おろしとレモン汁を加え、煮ながら全体を和える。
- ④器に盛って、レモンの半月切りとパセリを飾る。

「舞鶴の旬の特産さかな」にも選ばれているサワラは11月～3月が食べ頃。抗酸化作用があり、動脈硬化や皮膚・血管の老化を防ぐほか、免疫力を高めてウイルス感染予防が期待できます。ダイコンは、消化酵素が多く含まれ、腸の動きを整えてくれます。栄養満点カレーの風味が食欲をそそる一品です。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)



ウズベキスタンの文化
国際交流員 レ・アルトゥル

カルチャーショック

皆さんはカルチャーショックを受けたことはありますか。

私が初めて来日した時にまず驚いたのは、日本の時間の正確さです。電車やバスが1分遅れているだけでも、何度も謝罪のアナウンスが流れていることに、日本人の時間価値は非常に高いんだと感じました。



そして、中でも一番驚いたのは「待たない」という文化でした。今では恥ずかしい話ですが、子どもの頃に待っている映画を観て以来、ずっと待たない文化に驚いていました。



ドクターのひびくこと
〜その98〜

情報の真偽検証



かつて、情報発信といえば、新聞などの出版物やテレビの報道番組が主なものであり、そのいずれもが、教養と見識ある人たちによって適切な取材が行われ、情報発信されているという漠然とした安心感と信頼感があった。

近年では、SNSの普及もあり、専門性を必要とする分野であっても、誰もが自由に個人的な意見を情報発信することができる時代となった。コロナ禍において自粛生活が要請される中、抑鬱や不満が蓄積し、事実

待に憧れていたもので、いつか日本のどこかで待に会えるかと思っていました。

逆にウズベキスタンで日本人に驚かれるのは、果物や野菜をキロ単位で買ったり、値段が安いことです(トマト1キロ50円、メロン1玉150円)。これでも十分安いのに、交渉すればさらに半額になることもあります。

また、ウズベキスタンの移動手段は主に車なので、日本では一般的な自転車やバイクはほとんど見られず、駐輪場もありません。このように、文化の違いがありながらも、それを受け入れることで視野が広くなり、お互いのより良い関係が築けるのだと思います。

《スポーツ振興課》

基づかないものや根拠が定かでないもの、誹謗中傷に終始するものも見受けられるようになった。

情報発信の代表格であるマスメディアは、三権(行政・立法・司法)に次ぐ、第四の権力とも言われ、その重要な役割に権力の監視があることされているが、不確かな情報発信は、社会に混乱をもたらすことにもなりかねないことから、真偽検証する仕組みを構築する必要があります。まさに、ファクトチェック「情報の真偽検証」が必要な時代となった。私は、できる範囲で、情報発信者の専門性や俯瞰的思考の有無など、普段の言動などから、情報の真偽を判断するように心掛けています。

マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け！

スマホやテレビで、ヘルシー料理の店や体操教室などが紹介されている「都会ばかりで実際には行けない…」ということも多くありませんか？

実は、舞鶴市内でも栄養や運動、整体など、身近なところで皆さんの健康づくりにつながる魅力的な活動やサービスをを行う企業や団体がたくさんあります。今回は、企業・団体と市が共同で情報発信や事業に取り組む「まいづる健康やかプロジェクト」を紹介します。

京都府最下位の健康状態!?

平成26年度、市民の健康調査の結果で、高血圧・糖尿病などになるリスクが高く、生活指導が必要と判定された人の割合が京都府下(全15市)で最下位に。その後も依然として高血圧や糖尿病の罹患者の割合は多い状態が続いています。

まちを挙げての健康プロジェクト

地域の健康は地域の力で

まいづる健康やかプロジェクトとは

この現状を改善するべく、市内の企業・団体と市が一体となって市民の健康づくりに取り組んでいくため、昨年7月に「まいづる健康やかプロジェクト」を結成。プロジェクトの各メンバーが、自分たちの専門分野を生かして健康づくりに取り組むことで、市だけではなく、さまざまな多様な取り組みが可能に。また、個々の企業・団体が連携することによって、より幅広い(大きな)取り組みも

できるものになりました。
住んでいるだけで健康になるまち

「まいづる健康やかプロジェクト」を浸透させることで、「運動が続かない」「薄味にしたくてもおいしく作れない…」など、健康づくりに困ったときに、気軽に始められる体操教室や手軽に減塩の総菜が買える店がたくさんあれば、誰もが日常的に健康づくりに取り組むことができます。住んでいるだけで自然と健康になっていくようなまちづくりを目指して、参加メンバーの皆さんと一緒に頑張っています。

舞鶴に特化した健康情報サイト

健康に関する記事や動画を配信するプロジェクト特設サイトも開設。プロジェクトメンバーの皆さんが、専門知識を生かして運動のコツや栄養に関する記事を投稿しています。ぜひ読んで、取り組みに参加してみてください(下記コードからアクセス可)。



▲海上自衛隊体操の企画はYouTubeでも公開中

広報通信
～2月号広報クイズのアンケート結果を紹介～

◆応募件数(2月13日時点)
96件(フォーム59件、はがき37件)

◆2月号の人気記事

- ◇1位…上下水道だより すいすい(20票)
- ◇2位…マイナンバーカードの健康保険証利用始まる(18票)
- ◇3位…感染症拡大防止を1人ひとりの努力で
日星高生が考案「万願寺甘とう大福」(各7票)

2月号は3位が2つありました。日星高の生徒が考案した「万願寺甘とう大福」のレシピ紹介には「アイデアが面白い」「旬の季節になったら作ってみたい」という意見が寄せられました。

◆新型コロナ流行から1年。身の回りで変わったことは?

「外出が減り、人との関わりも減った」「マスク着用、手洗い、手指消毒が習慣になった」「友人や離れた家族と会えていない」などの意見が多かったです。外食が減った代わりにテイクアウトが増えた。家での時間が増えて本の面白さに気付いたという意見も。また、家族との時間が増え、過ごし方や接し方がよくなったという温かい意見もありました。皆さんの努力によって市内の感染者はゼロの日も多くなってきました。引き続き、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いします。 《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

咳、せせせ



咳は気管・肺の病原体や痰を外に出すための身体の反応で、必ずしも悪い症状ではなく、咳が長引くことで肺炎になるわけではありません。

子どもの長引く咳の一番の原因は、鼻汁の喉へのたれ込みで、就寝後1〜2時間後と寝起きのひどく、痰の絡んだ咳込みが多くなります。そのような時には、上半身を起こして縦抱きにしたり、はちみつ入りの紅茶(ただし1歳以上)を飲ませたりしてもよいでしょう。

呼吸をするときに「せせせ」という呼吸が苦しいとき、例えば、息を吸い込むときに喉の下、鎖骨と鎖骨の間が「べこっ、べこっ」となると、肋骨の間がへこむ、話せない、苦しくて横にならない、眠れないといった場合には、医療機関を受診したほうがよいでしょう。

《地域医療課》

- 家庭でできること
- ◇適度な加湿(60%前後)
 - ◇きれいな空気を保つ(タバコは絶対ダメ)
 - ◇こまめな水分補給

健康教室と相談カレンダー

〈共通〉場所は中総公会館。申し込みは、いずれも前日までに電話で。

| | 対象 | 日時 | 内容 | 定員 | 料金 |
|------------------------|------------|----------------------|-------------------------|--------|------|
| 健やか育児相談 | 乳幼児の保護者 | 3月8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16人 | 無料 |
| 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 | H30.4.1～8.31生まれ | ◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布 | 先着各20人 | 300円 |
| | 2歳児 | H30.9.24～H31.2.28生まれ | | | |
| 離乳食教室 | 5～6か月児の保護者 | 3月19日(金)13時30分～16時 | ◇離乳食の話と体験 | 先着10人 | 無料 |
| 助産師相談 | 妊産婦、新生児・乳児 | 3月17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 |

※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

健康づくりの課 ☎65・0065

3月のお知らせ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更される場合があります。

催し

- ◆大庄屋上野家永隆定休、60・8200
- ◆蔵展創作帯結び丹後帯人形「感謝」医療従事者の皆様方へ花束を
- 時 3月2日(火)～20(日)
- ◆みやび流和装道ほほえみマナー教室
- 時・内 3月14日(日)14時～15時30分：おもてなしのマナー(煎茶や紅茶のいれ方・楽しみ方) 3月21日(日)14時～15時30分：風呂敷のマナー(エコバッグや災害時に役立つ使い方) 対小学生以上 定員各10人
- 料 一回1,000円(申込用紙まで) 電話で。

陶芸サークル・教室利用者の「陶芸展」

- 時 3月4日(内)～31日(外)10時～16時
- 場 サロン「ほーれぼーれ」(同サロン) 63・20008、62・95546

赤れんが博物館企画展

- ◆令和2年度新収蔵品展
- 時 3月5日(金)～5月9日(日)9時～17時(入館は16時30分まで) 内 世界文化遺産登録のカトリック黒島教会(長崎県)のれんがなどの展示他 入館料が必要(市内在住の学生が市内在学の人は無料) (同同館) 66・10955

総合文化会館(64・0880)

- ◆陶芸館作品展
- 時 3月6日(出)・7日(日)9時30分～16時
- 内 陶芸講座・教室受講者などが陶芸館で作陶した作品を展示
- ◆電動ろくろ体験
- 時 3月6日10時から13時から
- 定 先着各5人 料 1,000円
- ◆ミニジックフェスティバル2021
- 時 3月7日13時30分から
- 内 楽器や合唱など地元で活動する4団体が出演 他 入場整理券が必要
- ◆舞鶴寄席
- 時 3月14日(日)14時から
- 内 姉妹キングス、桂あやめ、笑福亭晃瓶、笑福亭遊喬、舞鶴出身、林家染雀、桂三扇が出演 対小学生以上
- 料 全席指定 一般2,000円(前払) 500円増し、高校生以下500円
- ※友の会会員は、前売りのみ1人2枚まで1割引

中丹地域活動団体Zoom交流会

- 時 3月10日(水)14時～16時
- 場 赤れんが3号棟
- 内 Zoomの基礎研修後、参加者による地域活動のアイデアや情報交換
- 定 先着20人
- 他 オンラインでの参加も可
- 申 3月8日(月)までに電話で中丹パートナーシップセンター(62・2031)へ。

西図書館(75・5406)

- ◆えほんのじかん
- 時 3月13日(日)11時～11時15分
- 内 絵本の読み聞かせなど 対3歳以上
- ◆赤ちゃんおはなし会
- 時 3月17日(水)11時～11時15分
- 内 絵本の読み聞かせやわらわら遊びなど 対0～2歳児

東図書館(62・0190)

- ◆赤ちゃんえほんのじかん
- 時 3月16日(火)11時～11時15分
- 内 絵本の読み聞かせやわらわら遊びなど 対0～2歳児
- ◆読書会
- 時 4月5日(日)13時30分～15時
- 内 石井遊佳著『百年恋』

赤れんがバザール

- 時 3月14日(日)10時～15時 場 赤れんが4号棟
- 内 手作り雑貨やスイーツの販売、体験コーナー 対 赤れんがパーク(66・1096)

駅前花壇の花苗抜き取り

- 時・場 3月15日(月)～17日(水) JR東舞鶴駅北側：9時～10時 JR東舞鶴駅南側：10時30分～11時30分 JR西舞鶴駅東側：14時～15時
- 他 抜き取った花苗は持ち帰り可能。スコップなどは持参。市営駐車場有料の「利用を。 問 花と緑の公社(68・1187)

認知症介護家族のつどい

- 時 3月16日(火)13時30分～15時
- 場 中総合会館 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)

舞鶴勤労者美術展

- 時 3月19日(金)～21日(日)10時～18時(21日は16時まで) (場 西総合会館)
- 内 書道、日本画、洋画、写真、手芸、工芸など
- 問 舞鶴勤労者福祉協議会(64・33200)

春のまいつい就職フェア(変更)

- 時 3月19日(金)13時～16時
- 場 商工観光センター
- 内 市内の事業所49社が参加
- 対 一般求職者、既卒未就職者、U・I・ターナー就職希望者、令和3年3月卒業予定者、令

自然文化園 ツバキまつり



- 【日時】3月19日(金)～28日(日) 9時～17時(入園は16時30分まで)
- 【内容】世界中の珍しいツバキ約1,500種3万本が鑑賞できる。ツバキを鉢植えやパネルで紹介
- 【料金】500円、小・中学生250円(20人以上で団体割引あり)
- 【各種イベント(別途入場料が必要)】
- ◆花苗の持ち帰り

期間中、アジサイの挿し木苗やピオラなどの花苗を無料で持ち帰り。なくなり次第終了。

◆記念写真プレゼント

3月20日(祝)・21日(日)、10時～15時。展示ツバキを背景に記念写真を撮影しプレゼント。先着各20組。

【問い合わせ】花と緑の公社(68・1187)



〔有料広告〕

■売買・相続物件 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(13)第3403号(公社)京都府宅地建物取引業協会会員

◆遺言・相続手続 ◆在留資格・帰化申請
◆成年(任意)後見人手続
◆離婚協議書 ◆会社設立
◆許認可申請(建設業等)

張本貴子行政書士事務所
行政書士：張本 貴子 (京都府行政書士会所属)
TEL. 0773-76-0308

〒624-0937 京都府舞鶴市字西106 (法務局前)
http://www.office-harimoto.biz

行政書士 張本貴子 🔍 検索

〔有料広告〕

(京都労働局委託事業) 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

お見知りは無料です
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

〔有料広告〕

- 《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、F62-7957)
- ♪行政書士、土地家屋調査士、公証人、巡回市民・行政相談、司法書士、弁護士心配ごと法律相談…市民課 (☎66-1006)
- ♪聞こえの相談…聴言センター (☎64-3911、F64-3912)
- ♪ひとり親家庭就労相談…府ひとり親家庭自立支援センター(☎0773-23-2771)
- ♪療育相談…生活支援センターみずなぎ (☎64-3766)
- ♪ひきこもり支援巡回相談…生活支援相談センター (☎66-5001)
- ♪看護職就業相談…府北部看護職支援センター (☎0772-46-9002)
- ♪女性のためのカウンセリング…人権啓発推進課 (☎66-1022)
- ♪出張がん個別相談…府がん総合相談支援センター(☎0120-078-394)
- ♪人権なんでもお気軽相談…法務局舞鶴支局 (☎76-0858)
- ♪定例教育委員会…教育総務課 (☎66-1070)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ●看護職就業相談 13:30～15:00 ジョブ・サボ ●人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局 | <ul style="list-style-type: none"> ●福祉のお仕事出張相談 13:00～17:00 ジョブ・サボ ●行政書士法律相談 13:30～15:30 市役所本館 | <ul style="list-style-type: none"> ●若者サポートステーション出張相談 10:00～15:00 ジョブ・サボ ●京都J Pカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サボ ●司法書士法律相談 13:30～16:30 市役所本館 ※申し込みが必要 定員 12人 | <ul style="list-style-type: none"> ●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ ●ひきこもり支援巡回相談 9:00～12:00 市役所本館 ※申し込みが必要 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療 ☎63・4970 ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ ●人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局 | <ul style="list-style-type: none"> ●巡回市民・行政相談 13:30～15:30 中総合会館 ●ひとり親家庭就労相談 10:00～16:00 市役所別館 | <ul style="list-style-type: none"> ●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ ●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 ●女性のためのカウンセリング 13:00～15:50 フレアス舞鶴 ※申し込みが必要 | <ul style="list-style-type: none"> ●若者サポートステーション出張相談 10:00～15:00 ジョブ・サボ ●京都J Pカレッジ 10:00～12:00 13:00～15:00 ジョブ・サボ | <ul style="list-style-type: none"> ●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ | <ul style="list-style-type: none"> ●開業医の診療終了後の救急・急病診療 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療 ☎63・4970 ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●マザーズジョブカフェ巡回相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ ●弁護士府民法律相談 13:30から 中丹広域振興局 ※3/10、9:00から 申し込み。先着10人 ●身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●公証人相談 13:30～15:30 市役所本館 ●土地家屋調査士相談 13:30～15:30 市役所本館 | <ul style="list-style-type: none"> ●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ ●看護職就業相談会 13:30～15:00 ハローワーク舞鶴 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●出張がん個別相談 13:00～15:30 中丹東保健所 ※申し込みが必要 | <ul style="list-style-type: none"> ●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ | <ul style="list-style-type: none"> ●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 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療 ☎63・4970 ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●療育相談 13:30～15:30 支援センターみずなぎ ●人権なんでもお気軽相談 (電話も可) 9:00～12:00 13:30～16:00 法務局舞鶴支局 | <ul style="list-style-type: none"> ●ひとり親家庭就労相談 10:00～16:00 西総合会館 | <ul style="list-style-type: none"> ●就職個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ ●定例教育委員会 14:00から 市役所別館 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●身体障害者相談 13:00～14:30 身障センター ●聞こえの相談 13:00～16:00 聴言センター | <ul style="list-style-type: none"> ●自立就労個別相談 10:00～16:00 ジョブ・サボ | <ul style="list-style-type: none"> ●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 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療 ☎63・4970 ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●30 | <ul style="list-style-type: none"> ●31 | <ul style="list-style-type: none"> ●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】 | | |

※●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

休日診療

- 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)。まずは電話で事前に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
 - ◇7日(日)・28日(日)…まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)
 - ◇14日(日)…フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)

納期のお知らせ

納期…3月31日(水) ◇国民健康保険料10期 ◇介護保険料10期 ◇後期高齢者医療保険料9期

休日・土曜日の水道修理

当番会社…(株)舞鶴 (☎62-0253、営業時間:8時～17時)

リサイクルプラザの休場

6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)・31日(水)

献血の日程

◇7日(日)9時30分～11時15分、13時～15時30分 …ジュンテンドー西舞鶴モール ※400名のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催。

子育て

- 子育て支援センター(☎62・0103)
 - ◇さわいらんぼのぼ
 - 時3月10日(水)10時30分～12時
- 多胎児親子の交流と情報交換
 - ◇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
 - ◇あかちゃんひろば
 - 時3月23日(火)10時30分～11時30分
- ふれあいあそびや絵本のよみかたり、子育てのお話、母親同士の交流
 - ◇妊娠中の人、1歳未満児とその母親
 - 共通会場(中総合会館)

あそびあそび(45・50歳)

- 乳児あそびの体験①
 - 時3月10日(水)10時30分～11時15分はあそびねんね・おすわり期の赤ちゃんとその保護者(先着10組)電話か受け付け窓口。
 - ◇パパと赤ちゃんあそびの体験
 - 時3月14日(日)10時30分～11時15分ふれあい遊びとはあそびあそび4か月～1歳6か月児とその父親(夫婦での参加可)先着10組 申込電話か受け付け窓口。
 - ◇ちやれんじあそびわくわくプレイ
 - 時3月19日(金)9時30分～12時
 - ◇乳児あそびの体験②
 - 時3月24日(水)10時30分～11時15分はあそびあそび

子育て支援センター

- 子育て支援センター(☎62・0103)
 - 時3月15日(月)10時30分から(場)北浜市民交流センター(内)親子でリズムあそび
 - ◇未就学児とその母親
 - 定先着10組(料)1組200円
 - 申3月12日(金)までに電話で(場)中総合会館(☎080・30008・4222)へ。

里親出張説明会

- 里親出張説明会
 - 時3月18日(木)12時～15時
 - 場市役所市民ホール
 - 内里親になりたい人に制度や手続きを説明
 - 問子ども支援課(☎66・2120)

その他

- 消防本部
 - ◆春季火災予防運動
 - 時3月7日(日)まで
 - 《統一標語》
 - 『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』
 - 《火災から命を守る3つのポイント》
 - ◇寝たばこは、絶対やめる
 - ◇ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用
 - ◇ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
 - ◇逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置
 - ◇寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用
 - ◇火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置
 - ◇お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる
- 山火事予防運動
 - 時3月21日(月)～4月20日(火)
 - 《統一標語》
 - 『あなたです 森を火事から 守るのは』
 - 《重点啓発事項》
 - ◇火入れを行う際、必ず許可を受ける
 - ◇枯れ草などのある火災が起りやすい場所で、たき火をしない
 - ◇たき火など火気の使用中はその場所を離れず、使用後は完全に消火
 - ◇強風時や乾燥時には、たき火、火入れをしない
 - ◇たき火は、指定された場所で喫煙し、吸いながら必ず消し、投げ捨てない
 - ◇火遊びをしない
- 赤い羽根共同募金と歳末友愛運動
 - 赤い羽根共同募金(令和2年10月1日～12月31日)と歳末友愛運動(令和2年11月21日～12月20日)に寄せいただいた貴重な募金は、子どもや高齢者、障害のある人などの福祉活動に活用します。
 - 「協力ありがとうございました」
 - ◆赤い羽根共同募金(906万8,757円、令和3年1月末現在)
 - 主な使途は◇高齢者福祉活動◇障害児・者福祉活動◇児童福祉活動◇ボランティア活動など
 - ◆歳末友愛運動(440万7,783円)
 - 主な使途は◇要支援者への配分◇地域福祉・在宅福祉サービス事業◇福祉・障害者団体への助成◇児童養護施設などへの助成◇ボランティア友愛訪問活動への助成など
 - 《舞鶴市共同募金委員会事務局(市社会福祉協議会)》

◆山火事予防運動

時3月21日(月)～4月20日(火)

《統一標語》

『あなたです 森を火事から 守るのは』

《重点啓発事項》

◇火入れを行う際、必ず許可を受ける

◇枯れ草などのある火災が起りやすい場所で、たき火をしない

◇たき火など火気の使用中はその場所を離れず、使用後は完全に消火

◇強風時や乾燥時には、たき火、火入れをしない

◇たき火は、指定された場所で喫煙し、吸いながら必ず消し、投げ捨てない

◇火遊びをしない

●赤い羽根共同募金と歳末友愛運動

赤い羽根共同募金(令和2年10月1日～12月31日)と歳末友愛運動(令和2年11月21日～12月20日)に寄せいただいた貴重な募金は、子どもや高齢者、障害のある人などの福祉活動に活用します。

「協力ありがとうございました」

◆赤い羽根共同募金(906万8,757円、令和3年1月末現在)

主な使途は◇高齢者福祉活動◇障害児・者福祉活動◇児童福祉活動◇ボランティア活動など

◆歳末友愛運動(440万7,783円)

主な使途は◇要支援者への配分◇地域福祉・在宅福祉サービス事業◇福祉・障害者団体への助成◇児童養護施設などへの助成◇ボランティア友愛訪問活動への助成など

《舞鶴市共同募金委員会事務局(市社会福祉協議会)》

JP 日本郵便 POST

「簡易郵便局長」募集中!

①舞鶴市溝尻地区
②舞鶴市大波下地区

で簡易郵便局の業務を受託していただける方を募集しています。

お気軽にお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

日本郵便株式会社 近畿支社 経営管理部 簡易局担当
TEL 06-6944-6954 〒530-8797 大阪市中央区北浜東3番9号

<受付時間 9:00～17:00>
月～金 (祝日、12/29～翌年1/3を除く)

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やPRする動画など

有料広告

まいづる元気人 Vol.83

命の大切さを子ども達に

「生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」をコンセプトに、いのちの大切さを学習する「誕生学」。小・中学校を中心に、自分の生命力や誕生してきた奇跡を再確認し、自尊感情を高め、心も体も、自分も相手も大切にできる人を育てるための活動を行う和田さんに話を伺った。



社会法人誕生学協会認定
誕生学アドバイザー

和田 法子 さん

誕生学との出会い

出身は大分県、夫と共に昭和60年に舞鶴へ。舞鶴市民病院で助産師として働きながら、中学校で「命の大切さと性」などの出前授業を行っていた。

定年退職後は助産師として出産後の訪問指導をしたいと思っていたが、市民病院の産科が閉鎖となり早期退職。京都府女性の船に誘われ、その活動の中で、有職女性が組織する世界最大の奉仕団体である国際ソロプチニストに誘われた。私なんか…と恐縮することもあったが、これまでの恩返しにつながればとの思いや「女性と女兒のために、良いタイミングと良い方法で与えられた良質な教育は、女性と女兒に、最上の変化を与えられる」という理念に共感し参加すること。

助産師の経験を生かせる方法を模索する中、誕生学協会の設立者である大葉ナナコさんが「いい夫婦の日」のイベントで舞鶴へ。「日本は妊婦死亡率や出産死亡率が世界で一番低いのに、子どもの自尊感情は世界でも最下位に近う。子ども達に、自分が生まれた事は奇跡みたいなことで、生まれてくる時に

とても頑張ったことを伝えないと自分の命ってすごいと思えない。妊娠と出産をきちんと知り、自分の命の大切さを知ってもらいたい」という話に「これだっ」と思って誕生学の勉強を始めた。

活動のなかで

「日本では性の話が少しタブーみたいなところがあって、当初はソロプチニスト舞鶴でも賛否の声がありました。誕生学のプレゼンをして応援してくれることになりました。国際ソロプチニストアメリカ連盟からも認められ、1,000ドルの援助金をいただき、映画生まれる」の上映会なども行えました」と当時を振り返る。

誕生学を学ぶ基本の年齢は、好奇心旺盛な小学3年生。パネルや赤ちゃん人形、DVDなどを使い、妊娠・出産をできるだけ優しい言葉でロマンチックに話すことを心掛けている。中学・高校生向けになると、避妊や不妊などのシビアなことも伝えていく。

「父と兄と書いています。母には捨てられたと思っていました。生まれた時の写真を見ると笑顔の両親が写っているのに、

大人は子どものことなんかどうでもいいんやな、嘘なんやなって思っていたけど、誕生学を学んで、父も母も生まれた時は喜んでくれた、愛してくれたんだなってわかった」と嬉しい感想をもらっこともあるという。

子ども達へ

『性』というのは『心に生きる』と書きます。大切にすれば性は本当に人生を豊かにしてくれるし、命は性からしかつながらないんです。いつか自分が赤ちゃんを産みたいって思ったときに、産めることって本当に嬉しいことです。そのためにも自分を大事にしてほしい」と語る。

「学校の40〜50分の授業時間では、子ども達を変える力はないかもしれないけど、あなた達の命ってこんなふうが始まって、お母さんのお腹の中でこんなに頑張って、生まれる時もすごい頑張ったんだよって伝えてあげること、自分も頑張ったのかな、自分が生まれた時お母さんもこんなに喜んでくれたのかなって思ってくれたら、ちよっとでも大事なことを伝えられたら」と語り和田さんからは、子ども達の明るい未来を願う思いが溢れていた。



まいづる 花図鑑

vol.171



ギンラン (ラン科)

本州以南の山地の木陰に生える多年草。茎は直立し高さ15〜25㍎程。葉は、2〜3枚で茎の上部に互生し長さ3〜8㍎、幅1〜3㍎の細長い楕円形で先は尖り、基部は茎を抱き無毛。春、茎の先に白色花を数個付ける。花は1㍎くらいで平開しない。

名前の由来は「銀蘭」で、白花をつけることから黄色の花を付けるキンラン（金蘭）に対してつけられた。キンラン・ギンランともに京都府絶滅危惧種指定で近年見かけることが少なくなった。

【協力】 瓜生勝朗／市文化財保護審議会委員（植物分野）

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、FAX 62・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
防災情報、市政・イベント情報など
登録は、こちらのコードから

