



イワガラミ (アジサイ科)

北海道から九州の山地に生え、茎から気根を出し、若や木によじ登る落葉つる性木本。大きなものでは幹の太さが5センチを超え、樹皮は厚く、葉は対生し、長さ5〜12センチの広卵形で先は尖り、縁に鋭い鋸歯がある。夏、枝先の大きな花序にたくさん小さな両性花と周りを長さ2〜3センチの白い装飾花を取り囲む。名前の由来は、気根を出し若や木にからみつくことから。同じころに咲くツルアジサイは装飾花が4枚、イワガラミは装飾花が1枚なので区別がつく。

ドクターのひらひら〜MON〜

地図アプリを活用した地域学のすすめ



古東京都から1000年以上に位置する京都府北部は日本の歴史の宝庫である。その中で、舞鶴市は東地区の鎮守府の歴史と西地区の城下町の歴史が特筆される。

市ではGPS（現在位置を人工衛星からの電波で測り知る装置）を用いた既存の地図アプリに年代別に重ねた古地図へと切り替える機能を加えるとともに、360度カメラの映像やAR（視覚情報を重複表示させて現実感を強化する技術）、VR（非現実の世界をあたかも現実のように感じさせる技術）を搭載した舞鶴完全オリジナル

版の「京都舞鶴まち探検マップ」を制作した。この「京都舞鶴まち探検マップ」では東地区は「海軍鎮守府」エリアを、西地区は「城下町」エリアを中心に監修し、中でも120年前の最先端技術で形成された東市街地は、日本の20世紀遺産20選にも選ばれているなど、古地図が豊富に存在している。

この地図アプリは全市域を網羅し、各地域の祭りや文化財の情報も視聴できる。町内会や小・中学校において地域を学ぶきっかけづくりに活用することで、故郷への誇りと愛着を醸成し、そのエネルギーを近隣市に向けたマイクロツーリズムにつなげ、さらには、ビュッパ・コロナ社会における国内外からの観光誘客を通じて地域消費額の拡大を図りたいと考えている。市ホームページ（ホームページ）からもアクセス可。



「みづくろわの」こみ講座



食品ロスを減らそう

皆さんは食品に付けられた2つの「期限の違いを正しく理解できていますか。食品ロス削減の第一歩は「賞味期限」「消費期限」の違いを知ることです。「賞味期限」は、おいしく食べられる期間を示したものです。期限が過ぎたからといって、すぐに捨ててしまわなくても大丈夫。でも、なるべく早く食べ切るようにしたいですね。

消費期限は、安心して食べることが出来る期間を示したものです。肉や魚、豆腐などの日持ちがしない食品に付けら

ウズベキスタンの文化



国際交流員 レ・アルトゥル

最終回



オリンピック開催まで1か月を切りました。ウズベキスタン柔道選手団は、7月12日（月）〜19日（月）まで舞鶴市で事前合宿を行う予定です。9階級でウズベキスタン人選手が出場しますが、その中でも注目は、2年前市で合宿した後、東京の世界選手権大会に出場し、銀メダルを獲得したシヤラフディン選手です。彼はとても明るく人懐こいので、一度彼の手柄に触れ

られています。これらの食品は期限までに食べ切るようにしましょう。

2つの期限の違いを理解して、無駄のない買い物心掛ければ、食品ロスが発生することを防げます。また、買い物に出掛ける前に冷蔵庫の中を確認し、「今日買う物メモ」を作成すれば、必要な分だけ買う習慣も身に付きますよ。

ぜひ取り組んでみてくださいね。

《生活環境課》



ると応援したくなります。シヤラフディン選手も舞鶴の自然（特に海）と市民の皆さんの温かさに感動していました。会場へ行くのは難しいかもしれませんが、ぜひテレビで応援してほしいです。

私が着任して4年、ウズベキスタンと舞鶴市の架け橋として、母国の文化などを紹介しながら、抑留の歴史を通じて友好関係を広めることに尽力してきました。広報まいづるの連載はこれが最後になります。引き続き国際交流活動は続けます。講座なども実施できますので、お声がけください。皆さんありがとうございます。

《スポーツ振興課》

マイ健康通信

成長に不可欠なあそびのチカラ

「コロナ禍の中、子どもにも感染させてしまわないか不安で、外出できない人も多いのではないのでしょうか。先が見えない今、誰でも不安やストレスが大きくなっています。しかし、そんな中でも子ども達は毎日成長しています。乳幼児期は楽しいあそびの中で自然に体を動かして、繰り返し経験することで基本的なたくさんの動き（歩く、走る、投げる、跳ぶ、転がるなど）を獲得していきたく、思いきり体を動かしているいろいろなあそびをすることが大切です。

あそびの中で見たり、聞いたり、触ったり、あそびに夢中になってのめりこむことで、言葉ややる気、集中力を育み、思考力の基礎を培っていきます。また、体を動かして遊ぶことで、おなかがいっぱい、空腹を我慢することができ、適度な疲れが十分な睡眠につながり、健康なからだを育てることになります。

◆手軽に取り組めるあそび

◆外へ出かけたら…散歩で草花、木の

コロナ禍でも毎日成長！ 乳幼児期に必要なあそびのチカラ

実を見つめる、虫を追いかける、遊具のある公園や思い切り走れる広い場所へ行く、坂道・階段を登る、ペットボトルなどを使って水を出し入れするなど

◆おうちで…お父さんやお母さんの体の上に子どもを乗せて「ちよこちよこすべい」、一緒に転がる、ふんどの斜面をよじ登ったり滑る、追いかけて「ボールあそび」など

※片付け…どれだけたくさん持てるか競争するなど楽しみながら一緒に行う（片付けて褒められると小さな充実感や達成感につながる）

◆感染対策をして親子で遊ぶ

同世代の友達と一緒の空間にいることでまねをしたり、工夫したりするなど、他の子との関係があそびを豊かにし、関わりを通してコミュニケーション能力を育てていきます。子育てひろばでは親子で楽しめるイベントやあそびが紹介されています。大人も一緒にあそびを楽しみ、子どもにとってもうれしい、楽しい経験になります。ぜひ、



体調チェックや手指消毒、換気、遊具の消毒などの感染対策もしっかりされている子育てひろばや密にならない地域の公園へ出掛けてみましょう。

子育て中の健康に関する心配や困りごとは、お気軽に保健センターへご相談ください。保健センターでは皆さんの子育てを応援しています。

イベント情報は、舞鶴市地域子育て応援情報サイト「そよかぜネット」または「（ホームページ）からアクセス可」をご覧ください。

健康づくり課 ☎65・0065



健康教室と相談カレンダー

〈共通〉場所は中総合会館。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
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	H30.8.12~31.1.4生まれ	7月29日(木) 9時~10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円
	2歳児	H31.2.3~R1.6.24生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者		7月20日(火) 13時30分~16時	◆離乳食の話	先着10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。