

？ 広報アンケート

あなたの意見や感想を聞かせてください！

5名

「マウンテン」深夜限定 BC04 ビーフカレー (2パック)

牛肉のエキスパートとスパイスのエキスパートがタッグを組んで開発したビーフカレー。もともとは深夜限定で提供していましたが、深夜に來られないお客さまのご要望でレトルトパックにしました。
牛肉の脂の甘味、緻密に組み立てたスパイスとクレオール地方の製法で作られたベジベース。リピーター続出の大人のカレーです。

今月のプレゼント



【提供】マウンテンバーアンドキッチン (堀上33番地、☎75・2011)

「広報まいつるアンケート」

1. 「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
2. 広報まいつる10月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
3. 市の進める浸水対策事業について、あなたはどのように思いますか？

「応募方法」

「はがき(〒675-8555(住所不要)舞鶴市役所広報広聴課あて)か市ホームページ(応募フォーム(左コードからアクセス))で①アンケートの回答②住所③氏名④フリガナ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、10月25日(月)消印有効までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全てのアンケートに回答いただいた人の中から抽選で決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。
※いただいた感想、「意見」は、匿名で広報紙に掲載することがあります。



全国大会出場者を紹介

- 全国大会出場おめでとう**
- ☆第50回コーセン杯争奪ハイスクールジャパンカップソフトテニス (6月23日～27日 北海道)
 - 東晴輝(福知山成美高3年、青葉中出身)
 - 三万将統(福知山成美高3年、城南中出身)
 - ☆全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会 (7月28日～8月4日、石川県)
 - 足立翔紀、三万将統(以上、福知山成美高3年、城南中出身)
 - 東晴輝(福知山成美高3年、青葉中出身)
 - 今村真史(福知山成美高3年、城北中出身)
 - 北川勝斗、内藤拓磨(以上、福知山成美高2年、城南中出身)
 - ☆第38回全日本小学生ソフトテニス選手権大会(大会中止) (8月5日～8日、千葉県)
 - 稲垣晴輝(中筋小6年)、加藤歩(登小6年)
 - 新谷好未(新舞鶴小6年)、内藤理央(福井小6年)、吉田智咲(中筋小5年)
 - ☆第103回全国高等学校野球選手権大会 (8月10日～29日、兵庫県)
 - 愛知工業大学名電高等学校…田村俊介(中舞鶴小出身)
 - ☆全国高等学校総合体育大会ポロ競技大会 (8月15日～19日、福井県)
 - 浅尾風鈴、門陽菜、小嶋勇輝、富田咲里(以上、東舞鶴高3年)、樫歩武(東舞鶴高2年)、高橋直緒(横山管(以上、東舞鶴高1年))
 - ☆第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 (8月21日～26日、大阪府)

- 200以平泳ぎ
 - 山崎穂乃花(西舞鶴高3年)
 - 50以自由形
 - 井上蒼太郎(白糸中3年)
 - ☆第76回国民体育大会ゲートボール競技会(大会中止) (9月4日～5日、三重県)
 - 織田恵美子(池ノ内下)、近藤さゆり
 - 真下彰子(以上、下福井中)、菅野あい子(寺田真下和子(田満寺))
 - ☆第30回全日本実業選手権大会(大会中止) (9月4日～6日、長野県)
 - 神内敏郎(公文色)
 - ☆第35回全日本シニアソフトボール大会(大会中止) (10月1日～3日、福島県)
 - 志馬義高(愛宕浜町)、西岡均(清美が丘)
 - 桒村房生(白浜台)、平野太一(引上)、藤山豊一(喜多)、山口弘(満寺)
 - ☆第16回全日本ハイシニアソフトボール大会(大会中止) (10月9日～11日、香川県)
 - 生田勝美(竹屋町)、岩崎孝志(高野台)、梅原義範(福井)、島田功一(京月東町)、志馬義高(愛宕浜町)、中村稔(大谷)、野瀬都生(赤部上)、桒村房生(白浜台)、林田富夫(伊佐津)、平野太一(引上)、藤山豊一(喜多)、水卜清広(森)、山口次男(森本町)
 - ☆第21回全国障害者スポーツ大会三重とわか大会(大会中止) (10月23日～25日、三重県)
 - 宮本義一(平)
- (以上敬称略)

マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け！
ピンクリボンは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進する世界共通のシンボルマーク。ピンクリボン運動は、1980年代、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇が繰り返されないように」と願いを込めて作ったりボンからスタートしました。10月はピンクリボン強化月間です。

市の乳がん検診

市では、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。受診できるのは2年に1回で、対象者には乳がん検診の受診券を送付しています。市内の協力医療機関で実施し、検査方法は乳房を板で挟んでレントゲンを撮影するマンモグラフィ検査です。令和3年度の実施期間は令和4年3月末まで。
昨年の市の乳がん検診は、2,767人が受診され、がんが発見された人は18人でした。そのうち、12人は早期がんの段階で見つかり、早期治療につながっています(6月14日時点)。

検診で乳がんを早期発見



セルフチェックが可能

乳がんの早期発見・早期治療のためには、乳がん検診が有効です。また、2年に1回の乳がん検診だけではなく、毎月のセルフチェック(自己検診)が大切です。セルフチェックをしつつ、それでも気付けないものを乳がん検診のマンモグラフィ検査で見つける。この2通りのチェックで、より早く、より確実な乳がんの発見・早期治療につながります。月に1度はセルフチェックを行います。月に1度はセルフチェックを行い、気になる点があれば市の乳がん検診を待たずに医療機関を受診することが大

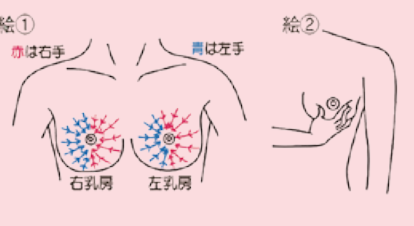
検診で早期発見できた人の声

これまでから定期的に市の検診を受け、2年前の画像と何度も見比べた結果、まだセルフチェックなどで気づけないサイズの時に発見してもらえました。検診の大切さを実感し感謝しています。手術で部分切除し、すぐに仕事にも復帰できました。乳がん検診は個人差があるかもしれませんが、特に痛いこともなく、病院のスタッフも親切で、検診の案内が届いたらぜひ受けてほしいです。

健康づくりの課 ☎65・0064

1ヶ月 同じ体位で自己検診を

- あおむけになり、親指を除く3～4本の指を乳房に当てる。
- 絵①のように、外側は反対の手、内側は同じ側の手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べる。しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べ、前回より硬い部分が出てきたらすぐに乳腺外科か外科を受診する。
- 絵②のように、左右の乳首を軽くつまみ、乳をしばらくだすようにして血のような異常な液が出ないかを調べる。



健康教室と相談カレンダー (共通)場所は中総合会館

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
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	H30.10.23～31.4.12生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H31.4.13～R.19.30生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	10月13日(休) 13時15分～14時15分 14時45分～15時45分	◆離乳食の話	◆来所…先着各5人 ◆オンライン…先着各8人	無料	5日前までに市ホームページで

※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。