

？ 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

オーセントホテル小樽 チョコレートシュトーレン

各フェリー寄港地の土産などを販売している舞鶴港フェリーターミナルショップ。バレンタイン&ホワイトDAY企画として感謝を込めて新日本海フェリーグループホテル『オーセントホテル小樽』のチョコレートシュトーレンをお届け。生地にココアパウダーを練り込み食感と風味の良いマカダミアナッツ、ピスタチオナッツなどを入れたスイートチョコレートとココナッツ、クランベリー、いちじくの白ワイン煮を生地に練り込んだホワイトチョコレートの2種類です。

【提供】新日本海フェリー(株)舞鶴支店(浜、☎62・3000)

今月のプレゼント



※スイートチョコかホワイトチョコのどちらか一つをプレゼント。選べません。

- 【広報まいづるアンケート】
1. 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
 2. 広報まいづる2月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
 3. 広報紙の好きなところは？また、アドバイスをするなら？

【応募方法】

「はがき(〒625-8555(住所不詳)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可)で①アンケートの回答②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥広報紙や市政への意見などを記入し、2月25日(金)消印有効までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全てのアンケートに回答があっ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。

※いただいた感想や意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。



マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け！

冬は、夏に比べて運動によるダイエット効果が期待できるチャンスです。なぜなら、冬は夏に比べて体温を維持するために、体の中の糖質や脂質、たんぱく質などのエネルギー源を燃焼させて、エネルギー(熱量)をつくるからです。内臓や筋肉などの組織を寒さから守り、機能を維持するための基礎代謝エネルギー(生命維持のために必要な最低限のエネルギー)は、夏よりも冬に上がりやすく、また、身体活動のため、筋肉の温度を上げるときにも冬は夏よりも多くのエネルギーを必要とします。

活動時につくられるエネルギーは、安静時の1・5倍〜3倍以上といわれ、私たちの体温は、約40度は筋肉から作られます。冷感性改善のためにも体を動かして、筋肉を付けるとより多くのエネルギーがつくられます。

寒い冬はウォーキングがお勧め

寒い時は、体のポカポカを持続できるウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。天候が悪い時

冬の運動はダイエットチャンス!! 寒さに注意して運動を継続

は、家の中でできる足踏みやスクワットなども効果があり、掃除や洗濯の家事なども、しっかり呼吸して筋肉を意識して使えば、有酸素運動や筋トレになります。

また、雪かきも「運動」と考えることができ、その効果は、軽いジョギングと同程度です。

◆冬のウォーキングの注意点

◆いきなり寒い屋外へ出ない…冬場は外気温の低さから血管が収縮し、血圧が上昇しやすく心臓への負担が増加するため、高齢者や心血管疾患がある人は、特に注意が必要です。暖かい室内で十分にウォーミングアップをしましょう。

◆体を冷やさない…帽子、手袋、マスクなどで冷たい外気を遮断し、体を冷やさないようにしましょう。

◆衣類内に湿気がこもらない工夫を…厚めの服を着こむのではなく、吸湿・速乾性のある素材を上手に使い、体が温まることに1枚ずつ脱げるよう重ね着をしましょう。

近畿市町村広報紙コンクールで最優秀賞を受賞 近畿で一番の広報紙に

昨年発行した「広報まいづる」9月号が第33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75団体の中から第1位となる最優秀賞を受賞しました。

9月号は海軍舞鶴鎮守府開庁から120年の節目の年で、鎮守府の歴史を軍にゆかりのある日星高校の生徒が市内の各所を訪れるというストーリーで展開。審査では「古い写真を使っているのは市民にとっても貴重な史料となり、高校生を登場させるのも面白いアイデア。人の話をたくさん使うなど充実したものになっている」と講評を受けました。

今後も、市の情報を分かりやすく伝え、市民の皆さんに愛される広報紙を目指します。

《広報広聴課》



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 H31.3.1~R1.8.10生まれ	2月17日(木) 9時~10時55分	◆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 R1.8.11~R2.2.14生まれ					
	2歳6か月児 H31.3.23~R1.9.6生まれ	3月3日(木) 9時~10時55分				
	2歳児 R1.9.7~R2.3.10生まれ					
離乳食教室	5~6か月児の保護者	2月15日(火) 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。