

M

広報まいづる

MAIZURU

Magazine for public relations.

2024

6

vol.1060



© 桃子

舞鶴、
良い。

市公式 Instagramは
こちら



MAIZURU.OFFICIAL



ズルいい舞鶴 # my ズルいい
MAIZURU PLAYBACK FES.2024
出水期 # 子宮頸^{けい}がん # 看護師

今月の内容

- 2ページ 教えて!看護師の魅力!!
- 4ページ 台風、大雨に備える

公的病院の看護師に聞きました

舞鶴共済病院
松山寛永さん



以前は障害者福祉施設で働いていました。施設の看護師が専門的な視点で利用者に接する姿に感銘を受け、看護師を目指すことにしました。今は、看護師のスペシャリストである「認定看護師」の資格取得に挑戦しており、

この仕事は、患者さんの思いをくみ取って医学的視点からアドバイスし、患者さんの生活を支える素晴らしい職だと思っています。

舞鶴赤十字病院
江頭幸恵さん



東京で生まれ育ち、一児の母として生活を送っていましたが、縁あって舞鶴に移住してきました。舞鶴での職を考えた時「勉強している姿を我が子に見てほしい」「一緒に成長したい」と強く思い、看護学校で勉強

し看護師になりました。看護学生をしながらの子育ては大変でしたが、地域の人に支えられ、看護師として働くことができ、今の自分があります。舞鶴は高齢者が多く、一人暮らしの人の入院も少なくありません。そんな時、患者さんの暮らしや生活上の困りごとを把握し、退院に向けて一緒に考えていけることは大きなやりがいです。今度は、私が看護師として地域の皆さんに恩返しをする番です。

舞鶴医療センター
中原睦月さん



幼少期から祖父母の通院に付き添い、何度も病院を訪れていました。その時、祖父母に優しく接してくれた看護師に憧れてこの職に就き、現在2年目となりました。仕事は大変ですが、患者さ

んがリハビリに励み、回復していく姿に私も元気をもらっています。看護師は、患者さんの生活に寄り添う仕事なので、その人の人生を同じように歩んでいける、とてもやりがいのある仕事です。これからも多くの学びを得て、自分の考えをもって動ける看護師になりたいです。

「人の役に立つ仕事がしたい」と思っていた中学生の頃「しんどい人に寄り添い、元気づける仕事は良いよ」という叔母の言葉が決め手となり、看護師の道を選びました。最初は大阪で働いていま

し、患者さんの家族が遠方のためなかなか面会ができないう状況を見聞きする中で、私は家族の近くにいたいと思い直し、舞鶴へ帰ってきました。当院は療養型病院なので、長期入院の患者さんが多く、だからこそ患者さん一人ひとりに、より丁寧に接することができ、人の命と向き合う大変な仕事ですが、それ以上に、自分の看護で患者さんの表情が和らぐと、とてもやりがいを感じる事ができる魅力ある仕事です。

幼少期からの夢を叶えて、憧れの看護師に

家族がいる地元で、一人ひとりに寄り添う

看護師の魅力!!



教えて！

高齢化の急速な進行により、医療・介護需要が高まり、医療分野の専門職として現場を支える看護師の役割はとて重要になっています。また、大流行した新型コロナウイルス感染症への対応や、被災地での支援活動など、看護師に求められる資質・能力も多様化しており、本市でも看護師の重要性は増しています。

本市には、舞鶴医療センター・舞鶴共済病院・舞鶴赤十字病院・舞鶴市民病院という4つの公的病院があり、総勢約650人の看護師が、第一線で活躍しています。人の命を預かるという大きな責任を背負っていることから、体力や精神力を求められることもあり、看護は、身体的なケアをするだけでなく、患者さんやその家族との信頼関係を築き、その人らしく生きることをサポートするかけがえのない大切な職業であり、大きなやりがいにあふれています。

今回、公的病院で活躍している4人の皆さんに、看護職を選んだ経緯やそのやりがいをお聞きしました。患者さんの回復を願い、笑顔を送りだす看護職。魅力いっぱいの看護師の道を志してみませんか。

《地域医療課》

舞鶴でナース体験！

～ 公的4病院ナースインターンシップを開催 ～

日程 8月6日(木)・7日(木)、8月20日(木)・21日(木)、8月29日(木)・30日(金)

場所・内容 2日間で4つの公的病院すべてを巡るコース

定員 先着各回4人

参加費 無料(会場までの交通費は原則自己負担)

申し込み方法 各開催日の1週間前までに申し込みフォームで。右コードからアクセス可。



問い合わせ先 舞鶴赤十字病院総務課 (☎75・8046)

市外在住者必見 交通費・宿泊費などを 最大75%補助

市外からの参加者には、ナースインターンシップへの参加に必要な交通費・宿泊費などの一部を補助(上限3万円)します。

看護師の資格を持つ就業希望者や看護学生を対象に、ナースインターンシップを開催します。医療現場での体験を通して看護に必要な思考力を身に付けたり、実践的なスキルを磨く絶好のチャンスです。

台風、大雨に備える

台風や大雨は、毎年大きな被害をもたらします。日頃から、気象情報などに注意して、いざという時に適切な行動がとれるように備えましょう。

《危機管理・防災課》



桑飼上地区(令和5年8月台風7号)

警戒レベルによる避難情報が発表されたら

これから梅雨や台風による豪雨で洪水が起こりやすくなる「出水期」を迎えます。国や市から避難情報(警戒レベル)などを段階でお知らせします。市からは「警戒レベル3」以上を防災行政無線やまいづるメール配信サービス、ラジオ(FMまいづる)などでお知らせします。その他、スマホ・タブレット向けのアプリ「舞鶴防災アプリ」では最新情報をお届けしています。
(関連・女性の視点での災害時の備え 21ページ)

警戒レベル1・2

警戒レベル1・2
雨の降り方などに注意し、気象情報入手しましょう。

警戒レベル3

警戒レベル3「高齢者等避難」
避難に時間のかかる高齢者などは避難を開始し、その他の人たちは避難の準備を始めましょう。

警戒レベル4

警戒レベル4「避難指示」
速やかに安全な場所へ全員避難しましょう。

警戒レベル5

警戒レベル5「緊急安全確保」
命の危険が迫っています。身を守る最善の方法を取ってください。

避難情報等(警戒レベル)				河川水位や雨の情報(警戒レベル相当)	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5相当	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	氾濫発生情報	大雨特別警戒(土砂災害)
~~~~~(警戒レベル4までに必ず避難! )~~~~~					
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	氾濫警戒情報 洪水警戒	大雨警戒
2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報	—
1	今後の気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報	—	—

市から発表

**防災アプリ**  
**早めのダウンロードを**  
災害の発生時やその恐れがある場合に、市民一人ひとりの手元に確実に、より分かりやすく防災情報を届ける「舞鶴防災アプリ」。  
このアプリは、豊富な機能を搭載しています。出水期に向け「いつか」ではなく「今すぐ」ダウンロードしましょう。右下コードからダウンロード可。  
▼詳しくは、危機管理・防災課(☎66・1089)へ。

今すぐ、  
ダウンロード!

舞鶴  
防災

舞鶴防災アプリ  
で検索

舞鶴防災アプリ

ダウンロードは  
こちらから



危険を知らせる防災シグナル



## 防災アプリの搭載機能

- 危険が一目で分かる防災シグナル  
舞鶴市に危険が迫ると色の変化でお知らせします。
- 気象や河川の情報をいつでも確認  
雨雲レーダーや台風情報など、リアルタイムでの気象情報や河川カメラ、水位計を確認できます。
- 防災マップで災害リスクを確認  
浸水想定区域や土砂災害警戒区域、津波災害警戒区域、被害状況などを確認できます。また、市のハザードマップや避難所、河川の水位などの情報を地図上で確認できます。
- 避難所を確認  
開設している避難所の確認や近くの避難所を検索できます。
- 使う人に合わせた機能を搭載  
スマホの利用に慣れていない人にも分かりやすくシンプルな「かんたんモード」機能を搭載。日本語以外にも、英語や中国語(繁体・簡体)、韓国語に対応しています。

「かんたんモード」画面▶



その他にも  
災害時に役立つ  
豊富な機能を  
搭載!

## 新 昨年の台風を教訓に 補助制度を創設

昨年8月の台風7号により、市内でも浸水や土砂崩れなど、甚大な被害を受けました。それを教訓に災害発生時の被害を最小限にするため、新たな補助制度を創設します。

### 舞鶴市住宅等土砂災害対策 改修支援事業費補助金

市内には、土砂災害特別警戒区域(急傾斜)が約1,200箇所あります。災害時でもこれらの区域にある住居の安全性を保てるよう、改修する費用を補助する制度を創設します。

補助金の申請開始時期などについては、改めて広報まいづるなどでお知らせします。

◆問い合わせ先  
住宅課(☎66・1050)



### 山から地域を元気にする 事業費補助金

関連する  
補助制度も  
あります

森林や里山、放置竹林の整備などの地域活動を支援し、地滑りなどの災害発生リスクの低減など、森林の持つ公益的機能の維持・向上を目指します。

補助額(50平方メートル以上が対象)  
**100平方メートルあたり20万円**  
(補助上限50万円)

- ◆補助対象経費  
作業日当や安全器具、整備機械の購入レンタル費、機械修繕費、傷害保険料、燃料費、伐採や木材搬出処分の委託費など
- ◆申請方法  
6月28日(金)までに申請用紙を農林課(☎66・1030)へ。詳しくは、市ホームページで確認。右コードからアクセス可。



# 暮らしの情報

## 市からの通知・発送

### ◆市民税・府民税・森林環境 税納税通知書

今年度の市民税・府民税・森林環境税の納税通知書を6月中旬に送付。市民税・府民税の所得割課税者は、納税義務者と控除対象配偶者を含む扶養親族に対して、最大1人1万円を減税します。減税額などについては、納税通知書で確認してください。詳しくは市ホームページで確認を。下コードからアクセス可。



### 【口座振替などの利用を】税金の 支払いには、口座振替やスマホ アプリ、クレジットカードも利 用できます(クレジットカードも利 納付は、別途システム利用料が かかります)。期限までの納付を お願いします

▼詳しくは、税務課(☎66・1026)へ。

### ◆軽自動車税口座振替の車検 用納税証明書

昨年1月から軽自動車税納税確認システムが導入され、車検の際に納税証明書の提示

## 保育所・認定こども園の 保育士を募集

市内の認可保育所・認定こども園に保育士として就業する人への支援を行っています。詳しくは市ホームページで確認を。下コードからアクセス可。



【民間の常勤保育士になった人への給付(3号設定園に限る)】  
◆就労奨励金20万円を給付(条件により最大50万円)◆家賃補助制度(最大月5万円×3年間、法人借り上げの宿舍が対象)  
【民間保育士の給与改善(3号設定園に限る)】市独自の賃金上乘せ補助を実施(補助基準額月額1万2千円)

## 保育園・認定こども園 合同就職説明会

舞鶴市・宮津市の保育園、認定こども園の合同就職説明会を開催します。申し込み不要。  
時 7月14日(日)13時30分～15時30分(受け付けは13時から、入退室自由)  
場 西駅交流センター  
対 保育士などとして就業を希望する人  
問 京都府保育人材マッチング支援センター(☎075・252・6333)

が原則不要になりました。二輪の小型自動車については引き続き提示が必要ですので、口座振替で納付が確認できた人へ、6月中旬に送付します。

【その他】送付までに車検を受けるなど急ぎの場合は税務課か西支所の窓口へ。また、舞鶴市スマート申請システムからも申請可(郵送で送付)。下コードからアクセス可。



### ◆児童手当の現況届

次のいずれかに該当する人に現況届を送付しますので、6月末までに提出してください。現況届の提出がない場合は、6月分以降の児童手当が受けられません。公務員の人は勤務先に問い合わせを。

【対象】◆離婚協議中で配偶者と別居している人離婚協議中か離婚済み、離婚協議を取りやめたかを市で把握できていない人を含む◆配偶者からの暴力などで、住民票の住所地が市外の人◆児童の戸籍や住民票が舞鶴市にない人◆法人である未成年後見人、施設・里親の受給者◆その他、状況を確認する必要がある人

### 【子どもがいる保育士への支援】

市内の認可保育所・認定こども園で就労している保育士の子どもを優先的に入所できるよう配慮

### 【職場体験や見学】

職場復帰に不安がある人などは、実際に職場体験や見学が可能

### ◆就業相談窓口へ相談を

保育士の就労や離職防止、労働環境改善のため、保育士の就業相談窓口を開設しています。  
【開設日時】平日9時～17時  
【場所】乳幼児教育センター(舞鶴こども園内)  
▼詳しくは、乳幼児教育センター(☎68・9510)へ。

## 家屋にかかる固定資産税 の減額措置

住宅に一定の要件を満たす耐震改修やバリアフリー改修、熱損失防止改修を行った場合、来年度の固定資産税が減額されます。所定の用紙(税務課に備え付け。市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて工事完了後3か月以内に税務課へ。  
▼詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。

※該当しているにもかかわらず現況届が届かない場合は、お問い合わせください

▼詳しくは、子育て応援課(☎66・1094)へ。

### ◆福祉医療費受給者証(ひとり 親家庭医療)

対象者には6月上旬に申請書を送付。6月28日(金)までに継続申請を。

【対象】健康保険に加入しているひとり親家庭の親と高校卒業までの子ども(所得制限あり)  
▼詳しくは、保険医療課(☎66・1075)へ。

### ◆国民健康保険料納入通知書

対象者に6月中旬に納入通知書を送付。

▼詳しくは、保険医療課(☎66・1003)へ。

### ◆介護保険料納入通知書

65歳以上の今年度の介護保険料が決定。制度の持続可能性を確保する観点から新たな保険料段階を設定しました。対象者には6月中旬に納入通知書を送付。  
▼詳しくは、高齢者支援課(☎66・1013)へ。

## 歯周疾患検診の実施

令和6年度の歯周疾患検診

## 市営住宅入居者を募集

市営住宅の入居者を募集。募集案内は6月12日(火)～25日(火)12時に住宅課、西支所、中総合会館で配布。入居は10月上旬予定。  
【募集団地】◆白鳥団地◆三宅団地◆倉谷団地  
【申し込み資格】次の全てに該当する人

◆市基準の住宅困窮要件を満たす◆市の定める基準以下の収入◆市内在住かつ在住予定◆本人を含め2人以上の親族(婚姻と同様の関係にある人を含む)が同時に入居できる(一部は、単身入居可)◆市税を滞納していない  
【申し込み方法】6月12日～6月25日12時に必要書類を住宅課へ持参。  
▼詳しくは、住宅課(☎66・1050)へ。

## 福祉タクシー利用券の申請を

次の対象者が、通院のために利用するタクシー料金の一部を助成。  
【対象者】  
◆重度じん臓機能障害者  
次の全てに該当する人

を開始。対象者に送付する検診案内兼受診券と保険証を持参してください。詳しくは、市ホームページで確認を。左コードからアクセス可。



【場所】市内協力歯科医療機関  
【内容】歯周病検査や一般歯科診査、ブラッシング指導  
【対象】今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる市内在住の人(治療中、総入れ歯の人は対象外)  
【料金】600円(70歳、生活保護世帯、非課税世帯、市国保加入者は無料)  
【申し込み方法】直接協力歯科医療機関へ。

▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0064)へ。

## 胃がん内視鏡検診が始まります

今年度から胃がん検診に内視鏡検査を導入。バリウム検査か内視鏡検査を選択できます。

【期間】7月1日(月)～来年1月31日(金)  
【場所】府内の実施医療機関(申し込み者に送付する一覧で確認可)  
【対象】次のいずれかに該当する人◆50歳以上で、来年3月末時点での年齢が偶数◆前年度に市

◆在宅のじん臓機能障害者で身体障害者手帳1級を所持◆人工透析療法を受け通院している

◆自動車税・軽自動車税の減免を受けていない◆同一世帯の所得税の合算額が一定基準以下  
◆人工呼吸器を装着している障害児・者  
◆在宅で人工呼吸器が常時必要な障害児・者(医師の意見書などが必要な場合あり)

【助成額】1か月2,000円(年額24,000円)  
【申請方法】身体障害者手帳と印鑑を持参し障害福祉・国民年金課か子育て応援課、西支所の窓口へ。

【その他】年額24,000円分の給付を受けるには、6月14日(金)までに申請が必要  
▼詳しくは、障害福祉・国民年金課(☎66・1033)か子育て応援課(☎66・1094)へ。

## 舞鶴の川と海の美化強化月間

6月30日(日)までの1か月間、市内一斉に川と海を美しくする運動を実施します。美しい川と青い海を汚染から守り、住みよい生活環境を作るため次のことに取り組みま

の胃がん検診を受診していない  
【料金】◆50～69歳の人…4,000円◆70歳以上の人…2,000円(生活保護世帯、市民税非課税世帯、市国保加入者は無料)

【その他】次のいずれかに該当する人は受診できません。  
◆妊娠している可能性がある  
◆入院中◆胃疾患で治療中(ピロリ菌除菌を含む)◆胃全摘手術を受けた◆抗血栓薬を飲んでいる◆その他、医師の診察により受診が認められない  
【申し込み方法】市が送付する申し込みはがきか、申し込みフォームで。下コードからアクセス可。



▼詳しくは、健康づくり課(☎65・0064)へ。

## 高校生給付型奨学金の支給 申請

【対象】市民税非課税世帯のうち次のいずれかに該当する世帯  
◆ひとり親世帯◆障害者世帯(父母かその一方が身体障害者手帳3級以上など)◆児童世帯◆長期療養者世帯  
【申請方法】6月3日(月)～7月1日(月)に中丹東保健所(☎75・0856)へ。

### 【取り組み内容】

◆ごみなどを川や海に捨てない◆ごみは決められた場所に定められた日に出す◆地域の清掃活動などに積極的に参加する

《舞鶴の川と海を美しくする会》

日時	内容	場所
6月13日(水)10時から	本会議(一般質問)	市議会議場
14日(金)10時から	本会議(一般質問)	
17日(月)10時から	本会議(一般質問、議案質疑)	
19日(水)9時から	福祉健康	
19日(水)13時30分から	市民文教 予算決算分科会	
20日(木)9時から	産業建設 委員会	議員協議会室
20日(木)13時30分から	総務消防	
25日(火)9時から	予算決算委員会	
7月2日(火)10時から	本会議(委員長報告、討論、採決)	市議会議場

## 市議会6月定例会

(予定)

市議会6月定例会の日程は右表のとおり。  
▶詳しくは、議会事務局 (☎66・1060)へ。

※日程は変更になることがあります



# 進む！まいづる！

## TOPICS 01

5月5日 野球しようぜ！！

### まいづる Enjoy ベースボール 2024

メジャーリーガー大谷翔平選手からの寄贈グローブを使用した野球体験会を開催しました。市内在住の小学生約80人が参加し、キャッチボールやバッティングなどを体験。子ども達に野球の楽しさを伝えようと少年野球の監督、コーチが楽しく教えてくれました。また、本市出身のプロ野球選手である田村俊介選手（広島東洋カープ所属）からのメッセージ動画の上映や同じく本市出身の長水啓真選手（福岡ソ



#### 【市長から】

今年も市民有志による野外音楽フェスが、市内外から多くの観客を集めました。市民の皆さんの熱い思いが市の活性化やまちの魅力向上につながっていると実感しています。



## TOPICS 02

5月3・4日 今年も日本一を目指して

### 舞鶴茶の初摘み

舞鶴市の特産である「舞鶴茶」の初摘みが由良川沿いに広がる茶園で行われました。舞鶴茶は品質に定評があり、昨年度実施された全国茶品評会のかぶせ茶の部で、日本一となりました。



今年度は摘み子として、地域の未来を担う加佐中学校生徒も加わり、手作業で茶葉の新芽を一つ一つ丁寧に摘み取りました。摘み取られた茶葉は今後、全国茶品評会へ出品され、今年度も日本一を目指します。

## TOPICS 04

5月5日 開館36年目でついに・・・

### 舞鶴引揚記念館 入館者450万人達成！

昭和63年の開館から36年目を迎えた5月5日、大阪府吹田市から3世代でお越しのご家族が450万人目の入館者となりました。当日はこどもの日イベントの開催に加え、学生語り部がイベントスタッフとして館内を案内したり、紙芝居を上演したりしました。

来年は所蔵する引き揚げ関連資料がユネスコ世界記憶遺産に登録されてから10周年を迎えます。将来にわたり引き揚げとシベリア抑留などの史実を後世に継承し、恒久平和へのメッセージをさらに世界へ発信していきます。皆さんも引揚記念館へ足を運んでみませんか。

## TOPICS 03

まちのにぎわいが増えています

### 大型音楽イベントの実施・新規店舗の出店

今年で2年目を迎える「MAIZURU PLAY BACK FES.2024」が、京都舞鶴港第3ふ頭で開催され、会場は約25,000人の音楽ファンで盛り上がりました（関連10・11頁）。

他にも飲食店、ショップなどの新規出店が市内で予定されるなど、新たなにぎわいや活気が生まれています。これからも市民と行政との協働で舞鶴を盛り上げましょう。



## 狩猟免許取得・猟銃の購入を補助

野生鳥獣による農林業への被害を減少させるため、狩猟免許の取得費用や猟銃の購入費用などの一部を補助します。

【対象者】市内在住で初めて狩猟免許や猟銃を取得する人

【対象となる狩猟免許】

第一種銃猟免許・第二種銃猟免許・わな猟免許

【補助額】◆狩猟免許取得費用の3分の2（予算額に達し次第終了）◆来年度に購入する猟銃購入費用の3分の2（上限20万円。予算の都合により補助採択できない場合あり）

【事前に連絡を】狩猟免許取得補助は各種費用の支払い前に、猟銃取得補助は10月までに必ず事前に相談してください

## 自転車乗車用ヘルメット購入に補助

道路交通法改正で自転車乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されたことに伴い、市民のヘルメットの着用を推進するため、その購入費を補助します。詳しくは、市ホームページで確認を。

左下コードからアクセス可。

【対象】市内在住の人

【事業内容】6月1日（出）

以降に、市内の販売登録店で安全性認証を受けた新品のヘルメットを購入する際、最大2,000円減額された額で購入できます

【その他】4月1日～5月31日に購入したヘルメットは、市

交通対策協議会（市民協働推進課内）の窓口で補助金申請を受け付け

▼詳しくは、市交通対策協議会 ☎66・1073 へ。

## 放課後児童クラブ・夏休み児童クラブ利用者募集

定員に空きがある地域放課

後児童クラブや、夏休みに臨時開設する児童クラブの利用者を募集します。詳しくは、市ホームページで確認を。下記コードからアクセス可。

【対象】保護者が仕事などで昼間家庭にいない小学生（申し込みが多数の場合は、放課後自宅に誰もいない児童や低学年の児童を優先）

【申し込み方法】6月14日（金）までに就労証明書など必要な書類を添えて子育て応援課（☎66・1008）へ。

## 土のうステーション開設

出水期の大雨による家屋などへの浸水被害軽減のため、市民の皆さんに災害用土のうを提供します。詳しくは、市ホームページで確認を。下記コードからアクセス可。

【開設期間】11月30日（出）まで（加佐公民館は11月8日（金）まで）

【設置場所】◆大浦地区：平ちびつこ広場（旧平小学校跡地）◆東・中地区：土木管理センター（市場地内）◆西地区：西舞鶴駅東口駐車場◆加佐地区：加佐公民館

【対象】市内在住の人（事業所は除く）

【提供物】土のう（1袋約10キ）

【提供方法】設置場所から、必要数を持ち帰る。不足している場合は、各自で備え付けの土のう袋、スコップで土のうを作り持ち帰る

▼詳しくは、土木課（☎66・1049）へ。

## 緊急地震速報訓練を実施

国から「J-ALERT（全国瞬時警報システム）」を通じて送られてくる地震速報をお

知らせする訓練を実施します。今いる場所で、自身の身を守る行動をとってください。

屋内にいる場合は、机の下にもぐる、屋外にいる場合は、ブロック塀など倒壊・転倒しそうなものから離れましょう。また、火元や避難経路など、揺れが収まった後の行動を確認してみてください。

【実施日】6月20日（木）10時頃

【訓練方法】防災行政無線による放送や防災アプリ、まいづるメール配信サービス、市公式ラインなどによる配信

▼詳しくは、危機管理・防災課（☎66・1089）へ。

## 食中毒の予防を

食中毒は1年を通して発生しますが、特に高温・多湿時に急増しやすいので、注意が必要です。食中毒予防の三原則は「つけない・増やさない・やっつける」。手洗いなどで清潔に保つことはもちろん、食材は中までしっかりと加熱する、食べ物を室温に放置しない、冷蔵庫を過信しないなどで予防しましょう。なお、7～9月に気温などが一定の条件を満たした際には、京

都府が「食中毒注意報」を発令し、食中毒の効果的な予防に努めています。《健康づくり課》

## 春の叙勲

◆瑞宝双光章

荻野隆三（京月東町）教育功労（元公立小学校校長）

◆瑞宝単光章

◆道越孝子（丸山中町）統計調査功労（元各種統計調査員）

◆山本妃登美（行永）海上保安功労（元国土交通技官）（以上、敬称略）

## 市功労者表彰

市制記念日（5月27日）にあたり、市の発展に貢献された人を市功労者として表彰しました。

◆藤原正治（天台）選挙管理委員会委員12年以上

◆福本知子（余部上）選挙管理委員会委員12年以上

◆今田壽孝（西方寺）農業委員会委員12年以上

◆池田三郎（大丹生）農業委員会委員12年以上

◆植和田英子（八田）農業委員会委員12年以上（以上、敬称略）



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© 桃子

# MAIZURU PLAYBACK FES.2024

2023 年から開催されているこのイベントは、市内の音楽を愛する有志で結成された実行委員会が主体となって企画しており、今年は規模を拡大し、2 日間にわたって開催。

昨年も出演した UVERworld をはじめ、布袋寅泰や AI など、名だたるアーティストが熱演を見せ、2 日間で約 25,000 人の来場者は大いに盛り上がりました。



© 渡邉一生



© 桃子



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© オイケカオリ



© 桃子



© オイケカオリ

## 働きながらスキルアップ

## 社会福祉法人 真愛の家

市内には製造、建設、運送、医療、福祉、情報通信、港湾に関する仕事などバランス良くさまざまな仕事があり、独自の特色を持った魅力的な事業所が約3,300も所在しています。

今回はその中から、社会福祉法人真愛の家(本部・上安)を紹介。高卒者の採用に前向きな事



業所が増えていくなか、高校を卒業後に同法人へ入社し、スキルアップを重ねて活躍している福島早織さんに、仕事のやりがいなどを聞きました。

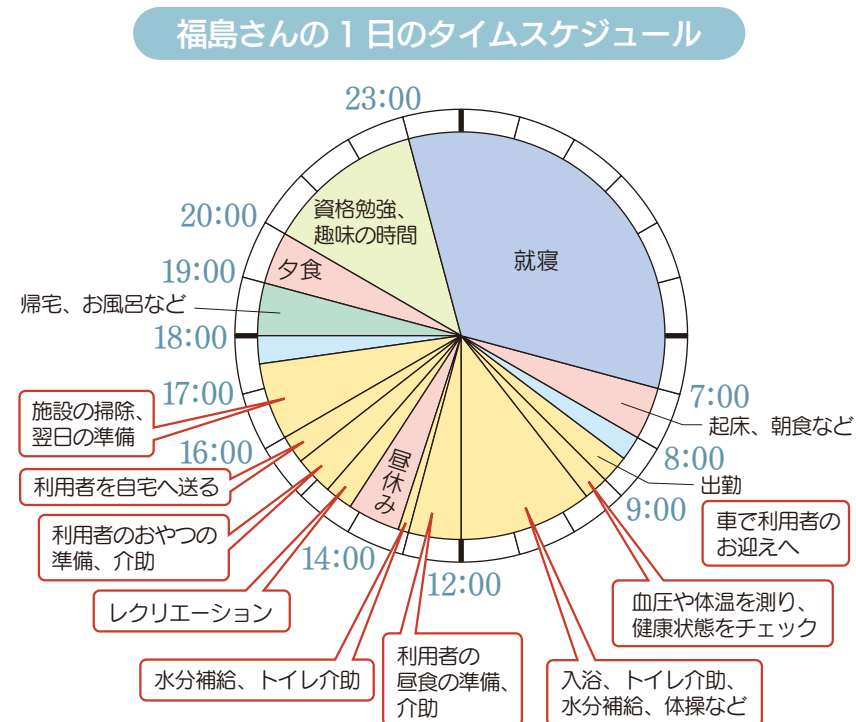
## 「ありがとう」を喜びに

高校卒業後に入社し、グループホームでの勤務を経て、昨年4月からデイサービスで働いています。入浴・トイレの介助、食事の提供、簡単な体操やレクリエーションなどを通じ、自宅から通う利用者さんの身の回りの世話や健康づくりをするのが仕事。一人ひとりの好みや体調を見極めながらたくさんの方の利用者さんを見守る必要がありますが、大変なこともあります。日々の仕事の中で、利用者さんからの「ありがとう」をいただけるのが喜びです。

目線でキャリアパスを描くことができていると思います。順調にスキルアップができていて、入社1年目で介護職員初任者研修を修了し、受験資格を得た4年目で介護福祉士の資格を取りました。働きながら試験勉強をするのは大変ですが、上司から「今のうちに頑張っておくと、あ

## 職業選び 周囲のおかげ

入社して6年目を迎え、この



▲デイサービスの利用者に語りかける福島さん

仕事は、世話好きな性格に向いていると感じています。高校時代は、自分が働く姿をあまりイメージできていませんでしたが、私のことをずっと見守ってきたくれた両親や進路指導の先生と自分の将来についてじっくり相談できたからこそ、正しい職業選択ができたのだと思います。次の目標は、ケアマネジャー(介護支援専門員)の資格を取ること。難易度は高いですが、利用者さんやその家族に、より質の高い介護サービスを提供できるように、スキルアップを続けていきたいです。

## 経験しながら成長

祖母が脳卒中で半身まひになり、両親が懸命に世話をする姿を目の当たりにしてきました。専門的な知識を身に付ければ、家族を助けられると思ったのが介護の仕事を選んだ理由の一つです。専門学校に進学する道も考えましたが、現場で経験を積みながら知識を身に付ける方が自分に合っていると思い、高校卒業後はすぐに就職することに決めました。

## スキルアップ 順調に



▲勉強を重ねた資格試験のテキスト

## 企業データ



▲法人本部

昭和43年開設。特別養護老人ホームとして始まり、現在は在宅サービスや地域包括支援センターの運営などにも事業を広げ、市内3か所に8事業所を構える。従業員は145人(令和6年5月1日現在)。

キャリアアップのための支援が充実しており、介護福祉士などの国家資格を取得すれば、給与水準がアップするほか、祝い金の支給もある。有休消化率は80%超えで、連続5日間取得できる「リフレッシュ休暇」制度を設ける。1回7,000円の夜勤手当や、月2万1,000円を上限とした住宅手当も支給される。

ふるさと舞鶴で  
GoodJob!

## 高校生 JOB-EXPO2024

- 日時** 6月22日(土)13時30分～16時(受け付け13時から)
- 場所** あやべ・日東精工アリーナ(綾部市)
- 対象** 高校生(保護者の参加も可能)
- 内容** 福知山・舞鶴・綾部の3市に拠点がある事業所75社と、公共機関や高等教育機関など8団体が出展する中丹地域の合同企業説明会。就職活動のポイントについて学べるセミナーも開催。詳しくはホームページで。右コードからアクセス可。



福知山・舞鶴・綾部の3市に拠点がある事業所などが一堂に会する高校生向けの合同就職説明会を開催します。中丹地域に拠点を置く魅力的な事業所を知り、地元で働く姿をイメージしてみませんか。



▲昨年のイベントの様子

## J-WEST チケットレス



### 「J-WESTチケットレス」の利用で 940円の割引

特急まいづる号に乗車される際は、スマホでお得にチケットレス特急券を購入いただける「J-WESTチケットレス」をご利用ください。通常期であれば京都～東舞鶴間で940円の割引となります。

利用方法など詳しくは、JR西日本ホームページで確認を。右コードからアクセス可。



### スマホ教室を開催

スマホでの切符の購入方法が分からない人を対象に、スマホ教室を開催します。

【日時】6月28日(金)

10時～11時30分、13時～14時30分

【場所】西駅交流センター

【定員】先着各15人

【申し込み方法】6月21日(金)までに電話で企画政策課(☎66・1042)へ。

【その他】スマホや会員登録に使用するクレジットカード、筆記用具を持参してください。

会員登録する際に電話番号やメールアドレス、パスワードを設定します。



近年、労働人口の減少などにより全国的にみどりの窓口は減少し、市内でも5年前に西舞鶴駅の窓口販売が終了しました。

そのような中、窓口でなくても切符を購入できる「みどりの券売機プラス」の利用をご案内しています。「近距離きっぷ券売機」では、100円を越える区間(例えば東舞鶴～京都駅間)の切符は購入できません。しかし「みどりの券売機プラス」は距離に関係なく切符を購入することができます。

さらに、今年4月から「みどりの券売機プラス」でオペレーターにつながなくても、切符の払い戻しもできるようになりました。駅員が不在となる早朝や夜の時間帯でも、券売機の営業時間内であれば利用することができます。

「利用したことがない」「操作が難しそう」と思われているお客さまには、窓口が空いているときは、駅員が操作方法をレクチャーしています。

楽しく快適な鉄道の旅を満喫していただくため、精一杯サポートさせていただきますので、ぜひ「みどりの券売機プラス」を利用してください。



JR東舞鶴駅  
駅員  
渋谷 結希 さん

## Interview

電車に乗るときは、ICOCAを使うことが多いですが、ICOCAが導入されていない駅で乗降車する場合は「近距離きっぷ券売機」で切符を購入しています。しかし、表示板に金額が記載されていない駅に行く時は、料金が分からないので、窓口で切符を購入していました。

今回も窓口で切符を購入しようとする、駅員さんに「みどりの券売機プラス」の利用を勧められ、横に立って利用方法を丁寧に教えてもらい、切符を購入することができました。今までは、利用方法が分からずためらっていましたが、簡単に操作できたので、次回からも利用したいと思います。また、この操作は年齢にかかわらず利用できると思います。



「みどりの券売機プラス」  
利用者  
坂口 希沙輝 さん

領収書発券  
できます！

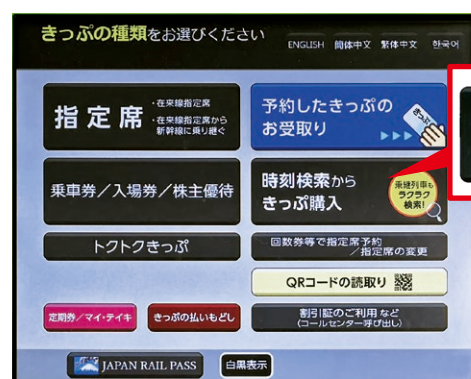
クレジットカード  
使えます！

## みどりの券売機プラス

### 切符の購入方法(時刻検索編)

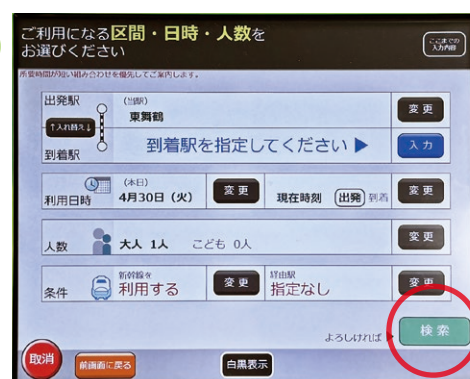
*この操作では割引証などの確認が必要な切符の購入はできません

1



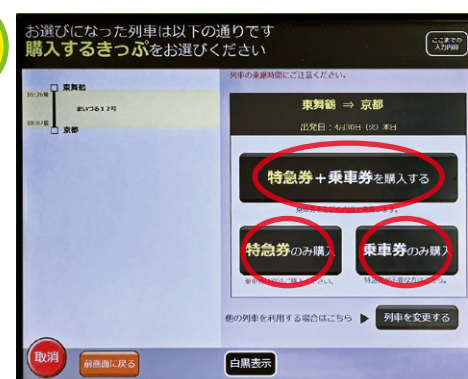
を押す

2



「区間」「日時」「人数」を入力し検索を押す  
その後は画面の案内にしたがって  
お進みください

3



購入する  
きっぷを  
選択

特急券+乗車券

特急券のみ

乗車券のみ

- 特急列車と新幹線を乗り継ぐ場合もOK  
例：まいづる(きのさき) + 新幹線
- 座席表から希望の席を選んでいただけます



《企画政策課》



# 簡単に切符を購入し 快適な鉄道の旅を

## お知らせ

### 催し

**リサイクルプラザ** ☎64・7222

●再生品の展示・申し込み

時 6月28日(金)までの平日、8時30分～16時30分と23日(日)13時～16時30分  
内家具など約150点を展示(予定)  
申同プラザ備え付けの用紙で(1世帯1点。多数の場合抽選)

●リサイクルフリーマーケット

時 7月14日(日)10時～12時  
内18店が出展予定

《出店者を募集》

対 18歳以上定18店(多数の場合抽選)  
申 6月24日(月)～28日(金)に電話で。詳しくは、市ホームページで。  
下コードからアクセス可。

●再生工作教室

時 7月19日(金)13時30分～16時  
内ごみとして持ち込まれた小物家具を修理し、再生する定先着4人  
申 7月1日(月)～5日(金)に電話で。

**舞鶴若狭自動車道全線開通10周年記念リレーパネル展**

時 6月11日(火)～28日(金) 市役所市民ホール内開通からの歩み、現在の課題、四車線化へ向けた活動や自動車道沿線自治体の魅力を発信

問建設総務課 ☎66・1052

**東図書館** ☎62・0190

●おはなしの部屋「6月」

時 6月15日(土)11時～11時30分  
内昔話のストーリーテリングや絵本の読み聞かせなど対小学生

●えほんのじかん

時 6月22日(土)11時～11時15分  
内絵本の読み聞かせやわらわうた遊びなど対0～2歳児

●読書会

時 7月6日(土)13時30分～15時  
内柴崎友香著「春の庭」

**西図書館** ☎75・5406

●赤ちゃんおはなし会

時 6月19日(水)11時～11時15分  
内絵本の読み聞かせやわらわうた遊びなど対0～2歳児

●えほんのじかん

時 7月6日(土)11時～11時15分  
内絵本の読み聞かせなど対3歳以上の子どもの読み聞かせなど

**市民ワークショップ**

時 6月15日(土)13時30分～15時30分  
場 西駅交流センター内中央図書館設計者を交えてどんな図書館にしたい

**聖母の小さな学校トークイベント**

時 6月23日(日)14時～15時30分

場 西市民プラザ内我が子の不登校とどのように向き合ったか、ともに歩んだ日々について。6月10日(月)～28日(金)はパネル展を開催

問同プラザ ☎77・0086

**ふるさとアーム** ☎68・0233

●ジップロックで作る簡単梅干し&梅ジャム作り体験

時 6月23日(日)13時30分～15時30分  
定先着25人料2,500円  
申 6月16日(日)までに電話か申し込み

フォームで。下コードからアクセス可。

●多祿寺来訪ツアー

時 6月29日(土)9時30分～16時定先着25人料3,000円(弁当、自然文化園入園料、参拝料含む)

申 6月22日(土)までに電話か申し込みフォームで。下コードからアクセス可。

●ビオトープ生き物観察会

時 6月30日(日)10時～13時  
料1,000円(弁当付き)  
申 前日までに電話か申し込みフォームで。下コードからアクセス可。

## 舞鶴赤れんがハーフマラソン2024 参加者募集

国の重要文化財に指定されている赤れんが倉庫群や舞鶴湾を望む海上自衛隊航空基地、護衛艦が停泊する自衛隊北吸岸壁などを巡る全国でも珍しいコース。舞鶴ならではの景観を楽しめる大会にぜひご参加ください。

時 10月14日(祝) 場 赤れんがパーク周辺

他 本大会完走者の中から抽選で3人に東京マラソン2025の出走権を贈呈

申 6月10日(月)～8月5日(月)に申し込みフォームで。詳しくは大会ホームページで。右コードからアクセス可。

問スポーツ振興課 ☎66・1058



▲ゲストランナーの千葉真子さん

	種目	
	ハーフの部	2*の部
スタート	9時30分	高校生以上9時47分 中学生以下9時49分
定員	先着2,600人	先着400人
料金	高校生以上5,500円	一般2,000円 小・中学生1,500円
	別途エントリー手数料が必要	
その他	公認の部は日本陸連登録者のみ	小学1・2年生は保護者伴走。1組2,000円

かをみんなで考えるワークショップ

対 市内在住か在勤、在学の人  
定 30人程度(多数の場合抽選)

他 傍聴可 申 6月12日(水)までに電話か申し込みフォームで図書館課 ☎68・9221、東図書館 ☎62・0190、西図書館 ☎75・5406へ。下コードからアクセス可。

**KARAYAB**

時 6月16日(日)11時～17時場 赤れんが5号棟内市内高校生が企画・運営。高校生がバンドやダンス、モノマネなどの特技の発表や手づくりおやつを販売

問 舞鶴高校生リーダーズサミット ☎080・7436・3955

**郷土資料館で「舞鶴ふるさと発見ミュージアムトーク」**

時 6月16日(日)13時30分～14時30分  
内 阪鶴鉄道についての展示解説  
料 100円(学生50円、市内在住か在学の学生は無料)

問 郷土資料館 ☎75・8836

**認知症介護家族のつどい**

時 6月21日(金)13時30分～15時  
場 城南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

●蕎麦打ち体験

時 7月13日(土)9時30分～12時  
定先着10人料2,500円

申 7月6日(土)までに電話か申し込みフォームで。下コードからアクセス可。

**神崎らっきょうの収穫体験&酢漬け作り**

時 6月23日(日)9時から  
場 丹後神崎駅の踏切先の空き地  
定 20組(多数の場合抽選)料1,300円(らっきょう漬け500円付)  
申 6月14日(金)までに電話で加佐地域活性化センター ☎83・0036へ。

**青葉山ろく公園** ☎・FAX 62・2339

●丸太パズルづくり

時 6月29日(土)10時～15時内 木材を使ってパズルを製作対4歳以上  
定先着35人料300円申 当日受付可  
他 まるまるマルシェ同時開催

●貯筋運動トレーニング

時 7月3日(水)10時～11時内 筋肉低下を防ぐトレーニングや血流を良くするストレッチ料800円申 開催日2日前までに電話で。

《共通》掲載の催しのほか、イベント情報あり。詳しくは、ホームページで。下コードからアクセス可。

略語の見方 時=日時 場=場所・会場 内=内容 対=対象 定=定員、募集人数 料=料金  
他=その他 申=申し込み方法 問=問い合わせ先

【ご注意】次の場合は記載していません。対 だれでも 定 特になし 料 無料 他 特になし 申 不要

## 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  
▶中公民館／第4月曜日 ▶まなびあむ、西・南・加佐公民館、大浦・城南会館／毎週月曜日  
▶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

大切な方への贈り物に。ご自宅用にも。

**海の京都市場**  
～ Kyoto by the sea market ～

お問い合わせはお気軽にどうぞ  
住所：舞鶴市中田450  
株式会社ホリグチ 電話：0773-68-0331



不動産仲介・販売 リフォーム工事  
木の伐採・搬出 山林の買取

山林のことに関するご相談随時受け付けております。

〒625-0051 京都府舞鶴市行永東町11-11  
☎ 0773-60-6888(不動産建築事業部)  
☎ 0773-60-6890(農林事業部)  
FAX 0773-60-1057  
✉ morishio@ares.eonet.ne.jp

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

〈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!**

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

**入会説明会 6月6日(木) 13:30～ 要予約**  
**7月4日(木)**

## 「中学生の主張」大会

時 6月29日(出)13時30分～16時  
場 中総合会館 市内7中学校の代表生徒による作文の発表  
問 子育て応援課(☎66・1008)

## 岡村常夫「絵画展」

時 7月1日(月)～29日(月)10時～16時  
場 サロン「ぼーれぼーれ」(問同サロン)(☎63・3008、FAX62・9546)

## ローコンサート

時 7月2日(火)12時10分～12時50分  
場 市役所市民ホール 市内ナナイロノオトによるエレクトーンや鍵盤ハーモニカの演奏「情熱大陸」「世界の約束」ほか  
問 文化振興課(☎66・1019)

## アート作品展

時 7月6日(土)・7日(日)10時～17時(7日は15時まで) 場 赤れんが2号棟  
市内在住・出身の若手クリエイターによる作品の展示(他)6日19時から音楽などのステージイベントも開催  
料 1,000円(高校生以下無料)  
問 一般社団法人桜アートアンサンブル(☎090・6737・0360)

## 消防団消防操法大会

時 7月7日(日)8時から  
場 海上自衛隊舞鶴教育隊グラウンド  
内 消防団員によるポンプ車操法と小

## 教室

型ポンプ操法の実施  
問 消防本部(☎66・0119)

## 舞鶴スポーツネットワーク

(東体育館内、☎66・1061)

●姿勢改善エクササイズ 無料体験会  
時 6月13日(木)・27日(木)10時～11時  
定 先着各10人 各開催日までに電話か窓口、ホームページで。  
●少人数制 ボールの投げ方教室  
時・対 6月23日(日)◇9時30分～10時30分：4～6歳児◇11時～12時：小学1～3年生 場 文化公園体育館  
定 先着各6人 料 1,500円  
問 開催日までに電話か窓口、ホームページで同園体育館(☎77・1850)へ。

## 応急手当普通救命講習Ⅰ

時 6月19日(水)18時～21時  
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。  
舞鶴赤十字病院短期講習会  
時 6月21日(金)13時30分～14時30分  
場 西市民プラザ 内 子どもに起こりやすい事故と予防、身近な物を使った手当の方法を学ぶ  
問 電話で同院医療社会事業課(☎75・1920)へ。

## おとなのはじめてのパン作り

時 6月22日(出)9時30分～12時  
場 大浦会館 内 パン作りの基本を学ぶ  
定 先着10人 料 1,200円(材料代)  
申 6月4日(火)～14日(金)に電話で同館(☎68・2010)へ。

## きくらげ料理教室

時 7月6日(出)9時30分～12時  
場 城南会館 内 みずなぎ高野学園で栽培しているきくらげを使って料理を作る  
対 中学生以上 定 先着8人  
料 1,500円 申 電話で同館(☎78・1800)へ。

## 商工観光センター

(☎64・6800、FAX65・2666)

## 即戦力パソコン教室

時 6月22日(出)・29日(出)9時30分～12時  
内 ワードやエクセル、クラウドサービスなどの使用方法を学ぶ 対 社会人  
定 先着20人 料 4,000円(テキスト代含む) 申 6月21日(金)までに申し込み用紙(同センターに備え付け、ホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、窓口かファクスで。詳しくは同センターホームページで。  
下コードからアクセス可。

## パソコン講座(ワード中級講座)

時 7月9日(火)～26日(金)に計6回、18時～20時 内 ワードの概要を知り、効果的な入力方法からビジネス文書、ポスター作成など多彩な機能を学ぶ  
対 ワードの基礎的な操作ができる社会人 定 先着12人  
料 10,310円(テキスト代含む)  
申 7月2日(火)までに住所、氏名、電話番号を電話かファクス、窓口へ。

## 陶芸館(☎・FAX 64・3263)

## ろくろ体験

時 6月15日(土)9時～10時、11時～12時、14時～15時 定 先着各5人  
料 1,400円(中学生以下1,100円)  
申 6月11日(火)までに電話かファクスで。

## 手びねり中級

時 6月21日～10月18日の火・金曜日

## まなびあむ(☎64・4060)

## 楽しく学ぶ認知症予防講座

時 7月11日(木)13時30分～15時  
定 先着30人 他 血管年齢測定や野菜摂取充足度の測定も実施  
申 6月25日(火)までに電話で。  
●忙しい人のための健康づくり教室  
～ピラティス入門編～  
時 7月20日(出)13時30分～14時45分  
内 体を動かし自律神経のバランスを整える 定 20人(多数の場合抽選)  
料 500円 申 7月11日(木)までに電話で。

## 募集

## 松尾寺駅清掃ボランティア

日本遺産・国登録文化財のJR松尾寺駅舎周辺を清掃するボランティアを募集。  
時 6月22日(出)8時30分から  
場 JR松尾寺駅前集合  
問 駅舎と共にいつまでも事務局(☎090・3928・0432)へ。

## 自衛官など

幹部候補生(一般、歯科・薬剤科)や自衛官候補生、予備自衛官補(一般、技能)、医科・歯科幹部を募集します。詳しくは、防衛省・自衛隊舞鶴地域事務所ホームページをご覧ください。  
下コードからアクセス可。  
問 同事務所(☎63・3272)

## 子育て

## 健やか子育て教室「親子リズム」

時 6月20日(木)10時～11時30分  
場 西総合会館 内 いろいろな楽器に触れながら親子でリズム遊びを楽しむ  
対 子育て中の保護者とその子ども  
定 先着20組  
申 6月17日(月)までに電話で子育てひろば「さるなあと」(☎76・8333)へ。

## 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

## 公式 Facebook (フェイスブック)

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をPRする動画など

## 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

FM まいづる  
FM KYOTO 89.4

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

キクヅル フォトスタジオ  
| お宮詣り | 七五三 | 成人式 | フォトウエディング |  
KIKUZURU Photo Studio  
京都府舞鶴市魚屋 0773-75-1991  
お問い合わせは本店へ

空き家を売ったり・貸したり・管理したり  
など活用法を考えます。  
空き家に関するご相談なら!!  
お気軽にご相談ください。  
0773-62-0505  
アイシックス不動産(有)  
京都府知事(4)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

舞鶴赤れんがパーク イベント情報 6月  
6/9 SUN 最大37店舗!! じぶんのこだわりを探せる空間 赤れんがバザール 場所: 4号棟 @akarenga_bazaar  
6/28 FRI ふらっと立ちよるよるの赤れんが YORUれんが 場所: テラス @yoru_renga  
舞鶴赤れんがパーク 京都府舞鶴市字北吸1039番地の2 / TEL:0773-66-1096

# かがやき 災害時の備え～女性の視点から～

「出水期」を迎え、各家庭での備えが求められるなか、素早い避難行動を取りにくく、心身ともに負担を感じやすいとされる妊婦や乳幼児を抱える家庭では特に、災害発生時の状況を想定した確かな備えが必要です。また、防犯対策やプライバシーの確保など、女性ならで

はの困りごとに対応した備えを考えることも大切です。いざというときに安全・安心な行動を取ることができるよう、この機会に、自身や家族を守る「我が家の備え」について考えてみませんか。

《人権啓発推進課》



## 避難バッグの準備を

チェックリストを活用し、女性や子育て家庭ならではの備蓄品を考えてみましょう。

※出典：「あかちゃんとママを守る防災ノート」(春名めぐみ、吉田穂波監修)をもとに作成

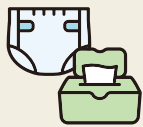
### 母子健康手帳、健康保険証

常に携帯し、大切なページはクラウドに。



### オムツ、お尻拭き

お尻拭きは、体を拭く際にも役立ちます。



### ガーゼ

歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり…。乳児の世話に何かと使えます。



### 授乳用ケープ、ミルクセット

日ごろの授乳方法に合わせて準備しましょう。



### スプーン、紙コップ、キッチン用ラップ

コップで少しずつ飲ませる方法もあります。



### 抱っこひも

避難の際や、避難所で両手を使えるように、抱っこひもが便利です。



### 非常食、離乳食

母乳やミルクで代用したり、大人の食事を取り分けることもできます。市販の離乳食を備えておくとうれしいです。



### ビタミン剤

災害時はビタミン類が不足し、口内炎になりやすいので、サプリメントを用意しておきましょう。



### 着替え、靴、防寒具

抱っこして避難する際にも、歩けるようになった子どもには靴を履かせておくとうれしいです。



### おもちゃ

使い慣れたおもちゃがあることで、心のケアにもつながります。



### 防犯ブザー、ホイッスル

いざという時のために常に持ち歩き、寝る時もそばに置いておくとうれしいです。



### 中身の见えないゴミ袋

使用済みの生理用品の廃棄のために、用意しておきましょう。



### 生理用品、ビデ(※)

使い慣れた生理ナプキンや、生理用ショーツがあると便利です。



※デリケートゾーンを洗浄するケア用品

## 子育て経験のある女性防災士さんに聞きました

民生児童委員や自治連合会役員として地域の防災活動に関わるなか、女性ならではの視点を活動に生かそうと、防災知識や技能の習得を認証する「防災士」の資格を取った、本市在住の木谷絵美さん。20代の頃に阪神・淡路大震災を経験したことがきっかけで、防災への意識が高まったといいます。自身も3人の子どもを育て「災害時に家族を守るにはどうすべきか」を考え続けてきた木谷さんに、話を聞きました。



木谷 絵美さん

### 環境変化 準備を

避難生活が始まると、子どもに我慢を求めるのは難しいものです。子どもが小さい頃は、食べ慣れているお菓子や好きなおもちゃを用意しておき、環境が変化してもできるだけストレスなく過ごせるよう、準備しておくとうれしいです。

### 保存食 日常に

備蓄しているレトルト食品を、賞味期限が近づいた時に食べる「備蓄ごはんの日」を作るのもお勧めです。買い足す習慣ができるし、最近はおいしい保存食も出ているので、家族で楽しみながら、防災について考えることができます。

### 周囲の理解 不可欠

ただでさえつらい避難生活ですが、妊娠中の女性や幼い子どものいる家族には、特に配慮が必要です。当事者が自身で備えを考えることも大切ですが、周囲もその大変さを理解し、助け合うことが求められると思います。

子育て支援センター(☎62・0103)

●さくらんぼひろば  
時 6月12日(水)・7月10日(水)10時30分  
12時 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、多胎児を妊娠中の妊婦

●あかちゃんひろば  
時 6月28日(金)10時30分～11時30分  
内 ふれあい遊びや絵本の読み語り、子育ての話、母親同士の交流  
対 妊娠中の人、1歳未満児とその母親

●子育てセミナー「笑顔で子育て」  
時 6月18日(火)・24日(月)10時～11時30分  
内 子育ての話や意見交換  
対 1歳以上の子どもとその母親

定 先着10人(どちらも参加できる人)  
他 託児あり(1人300円)  
申 アプリ「まいココ」で予約か電話、受付窓口で。

●ひよこひろば  
時 7月1日(月)・11日(木)・18日(木)10時～11時30分  
内 ふれあい遊びや心と体のリラックステキ操、母親同士の交流  
対 4か月～1歳未満児とその母親(第1子優先) 定 先着各10組  
他 18日のみ託児あり(1人300円)  
申 アプリ「まいココ」で予約か電話、受付窓口で。

《共通》場 中総合会館

おてがるベークルをつくらう！  
時 7月5日(金)10時～12時 場 まなびあむ対 子育て中の保護者 内 手軽にベークル(パンの一種)を作る 定 16人(多数の場合抽選) 料 700円(材料代) 他 託児あり(無料) 申 6月25日(火)までに電話でまなびあむ(☎64・4060)へ。

あそびあむ(☎65・5050)

●お父さんプログラムえのぐとあそぶ  
時 6月16日(日)10時30分～11時 対 1歳未満児とその父親  
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

●0歳プログラムぬのぐとあそぶ  
時 6月19日(水)10時30分～11時 対 1歳未満児とその保護者  
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

●わくわくデイ  
時 6月21日(金)・7月5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 3歳未満児とその保護者

●わくわくデイ出張読み聞かせ  
時 6月21日(金)10時40分～11時 内 図書館司書による絵本の読み聞かせ  
対 3歳未満児とその保護者

●1歳プログラムえのぐとあそぶ  
時 6月26日(水)10時30分～11時 対 1～2歳未満児とその保護者  
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

●0歳プログラムぬのぐとあそぶ  
時 7月10日(水)10時30分～11時 対 0歳未満児とその保護者

### アジサイ園

時 6月13日(木)～30日(日)  
9時～17時(入園は16時まで)  
場 自然文化園  
料 500円(小・中学生は250円)  
問 開園前：土木課(☎66・1053)  
開園中：同園(☎68・0221)



●その他

対 1歳未満児とその保護者  
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

コイヘルペスウイルス病(KHV)  
まん延防止にご協力を

コイヘルペスウイルス病のまん延防止のため、釣ったコイや飼っているコイを他の川や池に放したり捨てたりしないでください。

《水産課》

### 防災アプリ



一目で分かる防災シグナルのほか、気象や河川の情報をいつでも確認できるなど、多数の機能を搭載しています。  
←ダウンロードは、こちらのコードから

一日一組様限定  
8名様～最大30名様迄

和洋ダイニング かなで

予約制 二階席貸切宴会承ります  
コース料理  
お一人様 5,000円(税込)  
120分飲み放題  
お一人様 1,000円(税込)  
舞鶴市字浜1128番地4 TEL 0773-88-0495

●正しい不動産の取引 ●宅地・建物・賃貸借問題など

## 不動産無料相談

### 北部不動産無料相談所

綾部市駅前通23(京都銀行様西となり)JR 綾部駅前から徒歩2分  
相談日:毎月第1・第3金曜日 相談時間:午後1時～3時30分  
※祝日及び休業日を除く

☎0773-40-2535(予約制)

公益社団法人 京都府宅建物取引業協会  
公益社団法人 全国宅建物取引業保証協会京都本部

内 容		日 時		場 所	問い合わせ・その他
仕事	就職個別相談	6/12(水)・19(水)・26(水)、7/10(水)	10:00～16:00	ジョブ・サポート まいづる	ジョブ・サポート まいづる ☎63・0810 
	若者サポートステーション出張相談	6/13(木)・20(木)・27(木)、7/4(木)	10:30～15:30		
	JP カレッジ	6/13(木)	10:30～12:00 13:00～14:30		
	就労準備支援個別相談	6/14(金)・28(金)、7/5(金)	10:00～16:00		
	ひとり親家庭自立支援センター巡回相談	6/17(月)	10:00～16:00		
	看護職就業相談	7/1(月)	13:30～15:00		
	福祉の仕事相談	7/2(火)	13:00～16:00		
	ひとり親家庭就労相談	6/11(火)・25(火)、7/9(火)	10:00～16:00	市役所別館	府ひとり親家庭自立支援センター ☎0773・23・2771
	看護職就業相談	6/19(水)	13:30～15:00	ハローワーク舞鶴	府北部看護職支援センター ☎0772・46・9002
教育	定例教育委員会	6/25(火)	14:00から	市役所別館	教育総務課 ☎66・1070
福祉	身体障害者相談	6/15(土)・25(火)、7/5(金)	13:00～14:30	支援センター みずなぎ	障害福祉・国民年金課 ☎66・1033、FAX62・7957
	高齢者・障害者権利擁護相談 (財産管理・遺言・成年後見制度など)	要予約 (先着3人)	6/19(水)	市役所別館	高齢者支援課 ☎66・1012
	療育相談	要申込	6/24(月)、7/8(月)	支援センター みずなぎ	生活支援センターみずなぎ ☎64・3766
	若年性認知症個別相談		平日	オンライン (市役所でも可)	高齢者支援課 ☎66・1018
行政・法律	行政相談	6/11(火)、7/9(火)	14:00～15:30	市役所本館	生活支援相談課 ☎66・1006
	弁護士多重債務法律相談	各開催日の前日 の16:00 までに申込(先着各3人)	6/13(木)、7/11(木)	西駅交流センター	
	公証人相談		6/18(火)	市役所本館	
	土地家屋調査士相談		6/18(火)		
	弁護士心配ごと法律相談	6/19(水)8:30～12:00に申込 (定員11人(抽選))	6/21(金)	中総合会館	
	行政書士相談		7/2(火)		
	税理士相談		7/3(水)	市役所本館	
	司法書士法律相談	申込優先 (先着12人)	7/4(木)		
	弁護士府民法律相談	各開催日の5日前の9:00 から申込(先着各8人)	6/17(月)、7/8(月)	中丹広域振興局	中丹広域振興局 ☎62・2500
人権	人権なんでもお気軽相談(電話も可)	6/17(月)・24(月)、 7/1(月)・8(月)	9:00～12:00 13:30～16:00	法務局舞鶴支局	法務局舞鶴支局 ☎76・0858
	特設人権相談	6/20(水)	13:00～16:00	フレアス舞鶴	
		7/4(木)	13:30～16:30	中丹広域振興局	
	女性のための相談室	平日	9:00～16:00	-	女性のための相談室 ☎65・0056
健康	出張がん個別相談	6/19(水)16:00までに 申込(先着2人)	6/20(木)	中丹東保健所	府がん総合相談支援センター ☎0120・078・394
	聞こえの相談	6/21(金)までに 申込(先着5人)	6/27(木)	聴言センター	聴言センター ☎64・3911、FAX64・3912
暮らし	FP による家計相談	要申込	6/12(水)、7/10(水)	市役所本館	生活支援相談センター ☎66・5001
	ひきこもり支援巡回相談	要申込	7/5(金)		

舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療

毎週日曜日 9:00～12:00／13:00～17:00 (受け付けはそれぞれ終了30分前まで)	舞鶴市休日急病診療所 (舞鶴医療センター敷地内) ☎63・4970
-----------------------------------------------------	--------------------------------------

※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)

6/15(土) 開業医の診療終了後 6/16(日) 8:30から	6/22(土) 開業医の診療終了後 6/23(日) 8:30から 7/6(土) 開業医の診療終了後 7/7(日) 8:30から	6/29(土) 開業医の診療終了後 6/30(日) 8:30から
舞鶴赤十字病院 ☎75・4175	舞鶴医療センター ☎62・2680	舞鶴共済病院 ☎62・2510

※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

6/16(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	6/23(日)、7/7(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	6/30(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)
舞鶴赤十字病院 ☎75・4175	舞鶴医療センター ☎62・2680	舞鶴共済病院 ☎62・2510

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…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 9:00～17:00

6/23(日)、7/7(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)
6/30(日)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)

献血の日程

6/16(日)	9:30～11:30 13:00～15:30	らばーる西側 広場
6/22(土)	9:30～11:30 13:00～15:30	ジュンテンドー 西舞鶴モール

※400㏄以上のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催

休日・土曜日の水道修理

舞鶴市管工事協同組合(☎080・3770・6767、  
営業時間:8:00～17:00)

納期…7/1(月)	市市民税1期 国民健康保険料1期 介護保険料1期
-----------	--------------------------------

リサイクルプラザの休場	6/2(日)・8(土)・16(日)・ 22(土)・30(日)、7/6(土)
-------------	------------------------------------------

マイ健康通信



▲闘病生活を振り返る夏目さん

20～30代の女性を中心に、年間約11,000人が罹患する子宮頸がん。その治療で30代までに年間約1,000人が、子宮を失うとされています。本市出身の東京都荒川区議会議員・夏目亜季さん(33)も、子宮頸がんを経験した一人。「ふるさとのため、子宮頸がんの知識の普及や検診・ワクチンの啓発に取り組みたい」と意気込む夏目さんに、話を聞きました。

《こども家庭しあわせ課・健康づくり課》

子どもを産めなくなると知らされた時は、なかなか現実を受け入れられませんでした。当時は、友人たちが次々と結婚したり、子どもを授かったりしている頃。特に、体内に器具を入れて放射線を照射する治療は壮絶で、朝から晩まで治療に通う日々。「なんで私

子ども産めない現実

子宮頸がんは、2014年9月、23歳の頃です。既にリンパ節にも転移していて、がんの進行度はステージ(病期)3期。10月からほぼ毎日病院に通い、抗がん剤と放射線の治療を受けました。翌年1月、がんが検出されな

23歳がん診断

子宮頸がんは、2014年9月、23歳の頃です。既にリンパ節にも転移していて、がんの進行度はステージ(病期)3期。10月からほぼ毎日病院に通い、抗がん剤と放射線の治療を受けました。翌年1月、がんが検出されな

子宮頸がん

怖さ知って



▲治療を受ける夏目さん(本人提供)

だけがこんな目に」と待合室の椅子で涙が止まらなくなったこともありました。寛解も後遺症に苦しみました。生理はもう来ないのに、椅子から立ち上がった時や、物を持ち上げた時に出血しました。また、更年期障害に似た症状も現れ、気分の波や吐き気などに2年ほど悩まされました。現在はその症状は収まりましたが、がんの再発検査のため、定期的な通院を続けています。

寛解も後遺症に苦しむ



▲市役所を訪れ、市長へ予防啓発への思いを語る夏目さん

「もっと早くがんが見つかったら、子どもを授かる未来があったかもしれない」と、今も頭をよぎることがあります。当時、母親から、市の子宮頸がん検診を受けるよう勧められたこともありましたが、自分には関係ないと聞き流していました。一人でも多くの人が自分と同じ思いを味わうことがないように、舞鶴市内でも啓発活動に協力していきたいです。

がん患者 生まないために

子宮頸がんには、2つの予防方法があります

※詳しくは、市ホームページ(各コードからアクセス可)で確認を。

1 ワクチン接種

次のいずれかにあてはまる人は、今年度ワクチン接種を無料で受けることができます。対象者には、4月に通知書を送付しています。

●定期接種

【対象】平成20年4月2日～24年4月1日生まれの女性



●キャッチアップ接種

【対象】平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性



2 がん検診

20歳以上の女性を対象に、子宮頸がん検診を行っています(2年に1回)。このほか、胃がんや乳がんなどの定期検診も実施。対象者には個別に通知します。



今月のプレゼント



～自然メニューが楽しめるビュッフェを～  
**農村レストランふるるの  
ディナー券**

抽選で

**3名**

「まち」と「むら」の懸け橋を目指している舞鶴ふるるファーム。今回は、農村レストランふるるのディナー券をプレゼント。

農村レストランでは、同ファームや地元農家が作った四季折々の野菜・地元海産物を使った約 50 ～ 70 種類の自然食メニューをビュッフェスタイルで提供。特にディナーでは、新鮮な刺身も味わうことができます。

自然に囲まれた環境でからだに優しい食事をお楽しみください（写真のメニューは一例です）。

【提供】舞鶴ふるるファーム（瀬崎 60 番地、☎68・0233）

あなたの意見や感想を  
聞かせてください

**アンケートに答えて  
プレゼントに応募しよう**

**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 6 月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
3. 病院を受診したときの思い出のエピソードや医療従事者にかけられた励ましの言葉を教えてください。

**応募方法**

「はがき（〒625-8555（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（右下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、6 月 24 日（月）（必着）までに広報広聴課へ。

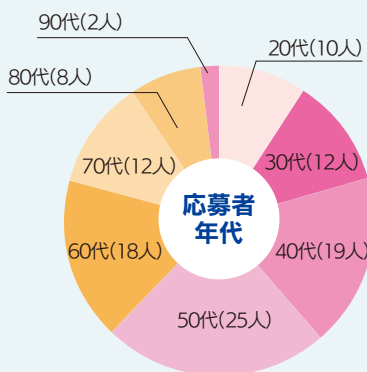
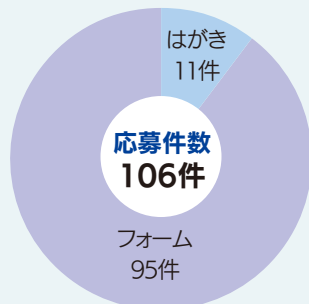
※応募は 1 人 1 回。当選者はアンケートの全てに回答があった人の中から抽選で決定。当選者にものみ通知します

※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



広報まいづる  
5 月号  
**読者から  
寄せられた 声**

5月10日時点



**5月号の人気記事**

- 1位…令和6年度当初予算（39票）
- 2位…お知らせ（15票）
- 3位…進む!まいづる!（12票）

「未来に希望がもてる活力あるまち・舞鶴」を目指す予算編成について取り上げた記事が1位を獲得しました。「子どもは地域の宝なので『こどもまんなか』という言葉がすてきだなと思った」「予算が子育て支援に充てられていることがうれしい。市外に住むきょうだいに自慢したい」「もっと子育て支援サービスに力を入れている自治体もあるので、参考にしてほしい」「子育てに優しいまちになってほしいので、今後の施策が気になる」など、期待を込めたコメントが寄せられました。

2 位のお知らせ記事には「毎月、市内でどんなイベントがあるかチェックしている。のり乗りフェスタなど、年1回のイベントは楽しみであり、舞鶴の盛り上がりを感じる」「5年ぶりに入港するクルーズ船はとても大きいので一度乗ってみたい」「イベントがたくさんあることを知った。舞鶴に移住して間もないので、いい情報を入手した」といったコメントがありました。

**5月号広報アンケート**

- 京都丹後鉄道宮舞線開業から今年で100年となりました。あなたの電車にまつわる思い出を教えてください。

◇線路に耳を付けてコトンコトンという音を聞いた、あのワクワク感は忘れられない◇電車にはあまり乗らないけれど、たまに乗ると学生の頃の遠足を思い出す◇遠方から嫁いだので、母親と電車で舞鶴に向かう際、母に「遠いなあ」とぼつんと言われたことが忘れられない◇宮津から舞鶴へ帰る際に由良川橋りょうから見る景色は、車からの景色と違い何度見ても感動する◇車内でおいしいご飯を食べながら景色を楽しんだこと◇年末に電車が遅れて、電車内で年を越したこと など、さまざま思い出がありました。これからも電車・汽車は皆さんの思いを乗せて走り続けます。 《広報広聴課》