

内 容		日 時		場 所	問い合わせ・その他
仕事	就労準備支援相談	7/11(金)・25(金)、8/1(金)・8(金)	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  @aej3627w
	就職個別相談	7/16(水)・23(水)	10:00～16:00		
	若者サポートステーション出張相談	7/17(木)・24(木)・31(木)、8/7(木)	10:30～15:30		
	JP カレッジ	7/24(木)	10:30～12:00 13:00～14:30		
	ひとり親家庭自立支援センター巡回相談	7/28(月)	10:00～16:00		
	看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	8/4(月)	13:30～15:00		
	福祉のお仕事相談	8/5(火)	13:00～16:00		
	看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	7/16(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
	ひとり親家庭就労相談	7/22(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
	入札監視委員会	8/6(水)	13:30から	市役所本館	契約課 ☎66・1065
教育	定例教育委員会	7/22(火)	14:00から	市役所別館	教育総務課 ☎66・1070
福祉	療育相談 要申込	7/14(月)・28(月)	13:30～15:30	支援センター みずなぎ	生活支援センターみずなぎ ☎64・3766
	身体障害者相談	7/15(火)・25(金)	13:00～14:30	身障センター	障害福祉・国民年金課 ☎66・1033、FAX62・7957
	巡回更生相談 7/29(火)17:00までに申込	8/5(火)	13:15～15:00		
	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)	7/16(水)	13:00から	市役所別館	高齢者支援課 ☎66・1012
	若年性認知症個別相談	平日	8:30～17:15	オンライン (市役所でも可)	高齢者支援課 ☎66・1018
行政・法律	弁護士府民法律相談 7/9(水)9:00から申込 (先着8人)	7/14(月)	13:30から	中丹広域振興局	中丹広域振興局 ☎62・2500
	公証人相談	7/15(火)	13:30～15:30	市役所本館	生活支援相談課 ☎66・1006
	土地家屋調査士相談	7/15(火)	13:30～15:30		
	弁護士市民法律相談 7/16(水)9:00～12:00に 申込(定員11人(抽選))	7/18(金)	13:00から	西総合会館	
	行政書士相談	8/5(火)	13:30～15:30	市役所本館	
	税理士相談	8/6(水)	9:00～12:00		
	司法書士法律相談 申込優先(先着12人)	8/7(木)	13:30～16:30		
人権	人権なんでもお気軽相談 (電話も可)	7/14(月)・22(火)・28(月)、8/4(月)	10:00～13:30	法務局舞鶴支局	法務局舞鶴支局 ☎76・0858
	特設人権相談	8/7(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	聞こえの相談 7/18(金)までに 申込(先着5人)	7/24(木)	13:00～16:00	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	8/6(水)	10:00～15:00	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	8/8(金)	9:00～12:00		

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)

7/12(土)開業医の診療終了後 7/13(日)8:30から 7/21(祝)8:30から 8/2(土)開業医の診療終了後 8/3(日)8:30から 舞鶴共済病院 ☎62・2510	7/19(土)開業医の診療終了後 7/20(日)8:30から 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175	7/26(土)開業医の診療終了後 7/27(日)8:30から 8/9(土)開業医の診療終了後 8/10(日)8:30から 舞鶴医療センター ☎62・2680
--	---	--

※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

7/13(日)・21(祝)、8/3(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで) 舞鶴共済病院 ☎62・2510	7/20(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで) 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175	7/27(日)、8/10(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで) 舞鶴医療センター ☎62・2680
---	---	--

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)
かめい内科クリニック(南浜町、☎77・8680)

※臨時休診の場合あり。診療時間などはお問い合わせを

祝日のごみの収集	7/21(祝)は可燃・不燃ごみを通常通り収集
リサイクルプラザの休場	7/13(日)・19(土)・27(日)・31(木)、8/2(土)・10(日)



今月の「ズルいんすた」



「#ズルいい舞鶴」「#myズルいい」のタグが付いたインスタグラム・Xの投稿の中から、ピックアップ！舞鶴の良いところを再発見しましょう。



toshihiro7183 ...
梅雨の彩り
目の前にある紫のアジサイがとても印象的だったので、被写体のメインに。斜面に咲くアジサイとの遠近感が感じられるように意識しました。



naasan__s ...
歩み
友人と散歩をしてたどり着きました。昔ながらの暮らしの面影が残る細い道を通り、開けて見えた景色が穏やかできれいでした。



Ganon_Gano ...
うまいづる
舞鶴のソウルフード、ホルモンうどん。肉のうまみがたっぷりの、こってりとした味が癖になります。親しい友人たちと食べる地元の味は最高。

全国大会好成績おめでとう
☆第15回日本バツハコンクール動画大会
(1月18日・19日、大阪府)
◇小学3・4年A部門 銀賞：高橋 滯奈(倉梯小3年)
◇A部門：小嶋太陽(明倫小5年)
☆令和6年度第36回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会
(3月26日～28日、三重県)
◇男子ダブルス：山口陽向(青葉中1年)
◇女子ダブルス：吉田智咲(光華中2年、中筋小出身)、松山穂乃香(光華中1年、倉梯小出身)
☆令和6年度風間杯第68回全国高等学校選抜レスリング大会
(3月27日～29日、新潟県)
◇51^キ級：池田響介(日星高1年)
◇60^キ級：土下明起(日星高1年)
◇125^キ級：高橋明広(日星高1年)
(以上、敬称略。学年は大会当時)

今月はこれからの暑い時期に気を付けたい「熱中症」への対策をお届けします。

熱中症のリスクは湿度も関係する

「暑い」と感じるのは、気温だけでなく「湿度」が大きく影響します。湿度が高くなると、気温以上に蒸し暑さを感じ、また、汗が蒸発しにくくなるため、体に熱がこもりやすくなり、熱中症の危険が高まります。日本海側の気候の影響で、舞鶴市は年間を通して、湿度が高い傾向にあります。熱中症になると、めまいや立ちくらみ、発汗、頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症化すると命に関わることもあります。

湿度を意識した熱中症対策

◆エアコンと扇風機を併用
エアコンだけでなく、扇風機などを使い、冷風を循環させることで、体感温度が下がります。除湿機で湿度を下げるのも効果的です。



喉が渇く前に水分補給
喉が渇く前に、コップ1杯の水分を1～2時間おきに飲む習慣を付けましょう。また、水分・ミネラルを多く含むキュウリや、トマト、スイカなどの夏野菜や果物を積極的に食べましょう。

◆熱中症リスクは「数値」で把握
部屋に温湿度計を置き、体感だけでなく、数値で室内の状態を把握しましょう。室温は28℃、湿度は50～60％が目安です。

情報の把握で熱中症を未然に防ぐ

対策と予防で防げる熱中症。湿度や温度、風から計算し、熱中症の危険度を測る「暑さ指数(WBGT)」も活用しましょう。環境省の公式LINEで暑さ指数とそれに応じた予防行動や対策などが確認できます。また、熱中症に関する情報は市ホームページで紹介しています。
熱中症対策にしっかりと取り組みながら、夏を楽しみましょう。

《健康づくり課》





休日に開局している処方せん対応薬局

7/13(日)、8/3(日)	フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)
7/21(祝)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)
7/27(日)、8/10(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)



献血の日程

7/13(日)・20(日)	9:30～11:30 13:00～15:30	らぼーる 西側広場
7/24(木)	9:30～11:30 12:45～15:30	舞鶴赤十字 病院
7/31(木)	9:30～11:45 13:00～15:45	パザール タウン舞鶴
8/7(木)	9:30～11:15 12:30～15:30	舞鶴港湾 合同庁舎

※400^{ミリ}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…7/31(木)	固定資産税2期、国民健康保険料2期、介護保険料2期、後期高齢者医療保険料1期
------------	--