

市民活動との連携と未来の図書館

図書館では、お話ボランティアによる絵本の読み聞かせや人形劇など、未来を担う子ども達の心を育む活動が行われ、子育て世代にとって安心して利用できる場所であるとともに、高齢者にとっても憩いの場であり、読書会への参加や新聞・雑誌の閲覧などを楽しむ場として利用されています。今後は、学生や働く世代などにも利用してもらえる場所となるよう、それぞれのニーズに合った取り組みを皆さんと一緒に創り上げていく図書館を目指します。

大臣表彰、全国大会出場者を紹介

献血運動推進協力団体等
厚生労働大臣表彰を受賞
☆厚生労働大臣表彰
舞鶴献血友の会 参与 大瀧隆信
(清美が丘)
海上自衛隊をはじめ、市内事業所などを積極的に訪問し、献血協力の呼び掛けを行い、献血協力事業所の確保に大きな役割を果たしてきたことなどが評価されたもの

新しい中央図書館では、市民活躍エリアを活用し、皆さんの「好き」や「得意」を生かせる環境を整えていきます。市民同士で教え合う講座や趣味、専門知識を生かしたセミナーなど、皆さんのアイデアを形にするお手伝いをします。そして、分館も含め、多様な市民活動ができる「みんなの広場」を目指します。



《図書館課》

☆全国大会出場おめでとう
USA All Star Nationals 2025
Mini/Youth 編成 Dance
(3月28日～30日、千葉県)
◇Youth 編成 Pom 部門 Small…
内野綾弥(岡田小6年)、勝田莉沙
(中筋小5年)
(以上、敬称略。学年は大会当時)

今月は、暑い夏を元気に乗り切るための生活リズムと食事に関する情報をお届けします。

規則正しい生活とは

人間の体内時計は、25時間周期といわれていますが、規則正しい生活を送ることで、体内時計を24時間に調整しています。

しかし、夜更かしなどで生活リズムが乱れると、朝昼兼用の食事になり、その日初めて取る食事が多くなり、胃腸の調子が悪くなるなど、ホルモン分泌や体内代謝に悪影響を及ぼすので、注意が必要です。体がだるいと感じた時は、生活リズムを見直しましょう。



◆今日から取り入れたい生活習慣

- ◇毎日決まった時間に起きる
- ◇目覚めたら光を浴びる(カーテンを開ける、電気をつける)
- ◇朝食を取り、体を目覚めさせる
- ◇ラジオ体操や軽い運動で筋肉を刺激し、脳の目覚めを早める
- ◇軽い昼寝をする(30分以内)

夏野菜は元気の源

免疫力の低下や体調不良は、不規則な食事が原因になることがあります。また、冷たい飲み物を好んで飲むと、胃腸が冷え、夏バテにもつながります。そんな時は、旬を迎える夏野菜を積極的に取りましょう。キュウリやトマト、ナス、ピーマンなどには、体の熱を冷まし、夏バテ防止に役立つ栄養素が豊富に含まれているほか、ビタミンなども含んでいます。ホームページで疲労回復レシピを公開しています。

下コードからアクセス可。

夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

《こども家庭しあわせ課》

内 容		日 時		場 所	問い合わせ・その他
仕事	就職個別相談	8/13(水)・20(水)・27(水)、 9/10(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  @aej3627w
	ひとり親家庭自立支援センター巡回相談	8/18(月)	10:00～16:00		
	若者サポートステーション出張相談	8/21(木)・28(木)、9/4(木)	10:30～15:30		
	就労準備支援相談	8/22(金)、9/5(金)	10:00～16:00		
	JP カレッジ	8/22(金)	10:30～12:00 13:00～14:30		
	看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	9/1(月)	13:30～15:00		
	福祉のお仕事相談	9/2(火)	13:00～16:00		
	ひとり親家庭就労相談	8/12(火)・26(火)、9/9(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・看護補助者(資格不要)就業相談	8/20(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	8/19(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	8/12(火)・25(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	8/15(金)・25(月)、9/5(金)	13:00～14:30	身障センター	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)	8/20(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	行政相談	8/12(火)、9/9(火)(※)	14:00～15:30 ※14:30～15:30	西総合会館 ※市役所本館	生活支援相談課 ☎66・1006
	巡回市民相談	8/12(火)	14:00～15:30		
	公証人相談	8/19(火)	13:30～15:30	市役所本館	
	土地家屋調査士相談	8/19(火)	13:30～15:30		
	立命館大学法科大学院法律相談 8/28(水)まで に申込	8/30(土)・31(日)(※)	13:30～16:30 ※9:30～14:30	西駅交流センター	
	行政書士相談	9/2(火)	13:30～15:30	市役所本館	
	税理士相談	9/3(水)	9:00～12:00		
	司法書士法律相談 申込優先(先着12人)	9/4(木)	13:30～16:30		
	弁護士多重債務法律相談 前日15:00までに 申込(先着3人)	9/11(木)	17:00～18:30	西駅交流センター	
	弁護士府民法律相談 各開催日5日前9:00から 申込(先着各8人)	8/18(月)、9/8(月)	13:30から	中丹広域振興局	
人権	人権なんでもお気軽相談 (電話も可)	8/12(火)・18(月)・25(月)、 9/1(月)・8(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	9/4(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	市役所本館	女性のための相談室 ☎65・0056
健康暮らし	聞こえの相談 8/22(金)までに 申込(先着5人)	8/28(木)	13:00～16:00	聴言センター	聴言センター ☎64・3911、FAX64・3912
	FPによる家計相談 要申込	9/10(水)	10:00～15:00	市役所本館	生活支援相談センター ☎66・5001

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)

8/11(祝) 8:30から 8/16(土) 開業医の診療終了後 8/17(日) 8:30から	8/23(土) 開業医の診療終了後 8/24(日) 8:30から 9/6(土) 開業医の診療終了後 9/7(日) 8:30から	8/30(土) 開業医の診療終了後 8/31(日) 8:30から
舞鶴赤十字病院 ☎75・4175	舞鶴共済病院 ☎62・2510	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

8/11(祝)・17(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	8/24(日)、9/7(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	8/31(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)
舞鶴赤十字病院 ☎75・4175	舞鶴共済病院 ☎62・2510	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

お盆のごみの収集	可燃・不燃ごみの収集は8㊥で確認を
----------	-------------------

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信



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

8/24(日)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)
8/31(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)
9/7(日)	フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)



献血の日程

8/11(祝)	9:30～11:30 13:00～15:30	ジュンテンドー 西舞鶴モール
8/14(木)・17(日)・ 24(日)、9/7(日)	9:30～11:30 13:00～15:30	らぼーる 西側広場

※400㊥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…9/1(月)	市府民税2期、国民健康保険料3期、介護保険料3期、 後期高齢者医療保険料2期
-----------	---

リサイクルプラザの休場	8/15(金)・16(土)・24(日)・29(金)・ 30(土)、9/7(日)
-------------	--