

M

広報まいづる

AIZURU

Magazine for public relations

2025

10

vol.1076



@maizuru_official

舞鶴、
良い。



#ヅルいい舞鶴 #myヅルいい
#引き揚げのまち #大阪・関西万博

市公式 Instagramは
こちら



MAIZURU_OFFICIAL

今月の内容
2分 未来へつなぐ
平和のバトン

未来へつなぐ平和のバトン



戦後80年を迎えた今年、舞鶴市が「引き揚げのまち」の歴史をどのように次世代へ、そして未来へつなぐのか。

今年の平和祈念式典は、若者から高齢者まで全員が主役となり、それぞれの思いを胸に臨みます。参加者が自ら創り上げる、平和をつなぐ舞鶴市の式典に向けた取り組みを紹介します。

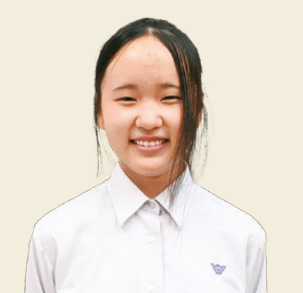
《引揚記念館》

平和祈念式典

- ◆日時 10月12日(日)13時～16時
- ◆場所 総合文化会館
- ◆内容
 - ◇第一部…式典(式辞、合唱、折り鶴 アートの披露 など)
 - ◇第二部…市民音楽劇「海のその先」
- ◆問い合わせ先
 - ◇引揚記念館 (☎68・0836)
 - ◇文化振興課 (☎66・1019)

次世代が歌い継ぐ「引揚者を迎える歌」

第二次世界大戦後、舞鶴港へ引き揚げた人々を温かく迎え入れた市民の心は、歌となり今に伝えられています。それが、当時の中学生が歌った「引揚者を迎える歌」です。長らく途絶えていたこの歌を、令和元年に若浦中学校の生徒たちが復活させました。



若浦中学校3年 山本 颯姫 さん

そして今年、若浦中学校の生徒が市内の全中学校に呼びかけ、各校の代表と、平和祈念式典で合唱します。式典に向けた打ち合わせでは「戦争を経験していても、歴史を広める役割は担える」とメッセージを送り、若い世代が未来へ平和のバトンをつないでいます。



合唱に向け学校で引き揚げの歴史を学ぶ

引き揚げの歴史を深く学んできた学校として、当時の様子を思い浮かべながら歌の練習を重ねてきました。この歴史を未来へつなぐという思いを共有し、心を一つにして歌いたと思います。

私にとって、戦後80年は遠い過去の出来事ではありません。戦争は今も世界のどこかで起きてい

て、とても身近な問題です。同世代の人たちには、戦争や引き揚げの歴史を怖いものとして避けるのではなく、自分から知ってほしいです。そして今回の合唱が、舞鶴市民としてこの歴史をずっと心に留めておくきっかけになってほしいと願っています。

引き揚げの記憶を舞台でつなぐ「市民音楽劇」

「市民とともに引き揚げの史実を文化で発信する」をコンセプトに、市民参加型のオリジナル音楽劇を上演。舞鶴などを舞台に引揚者を温かく迎え入れる市民や家族の帰りを待つ人々の思いを表現します。

この舞台には、6歳から80歳まで、幅広い世代が参加します。戦争を知らない世代が、演技や歌を通して、当時の人たちの体験や思いを表現することで、一人ひとりが平和の尊さを深く心に刻みながら、本番に向けて練習を重ねています。

市民の熱演と心を揺さぶる歌声をぜひ会場でご覧ください。



市民音楽劇参加者 亀井 志衣菜 さん

家族を思い懸命に生きたことを、音楽劇を通して知りました。

誰にとっても良いことがなく、悲しい思いをする戦争を、これから先の未来を背負っていく私たちは2度と繰り返してはならない、そんな覚悟と平和の尊さを見ている人に伝えられたらと思います。

市民音楽劇では、シベリアに抑留されている兄の帰りを待つ妹を演じます。

これまで戦争＝怖いという印象しかありませんでしたが、戦争の裏側には帰りを待つ家族の悲しみや無事に帰ってきてほしいと願う人々の思いがあったこと、そして、出征した人もシベリアや戦地から、

市民が紡ぐ「折り鶴アート」

市民参加型の取り組みとして、戦後80年を記念するシンボルデザインを、平和への祈りを込めた約2万5千羽の折り鶴で制作中です。制作にあたり、取り組みを知った市内外の人から、多くの折り鶴が寄せられました。

この作品は、戦争の記憶を風化させず、平和の願いを次の世代へと手渡す強い願いの結晶です。「この先もずっと戦後であり続けますように」「当たり前のことが当たり前にできる世界でありますように」とそれぞれの思いの込められた作品を式典会場でご覧ください。



折り鶴を折る岡田小学校の児童

引き揚げの記憶を継承するまち



始まりは舞鶴西港から

第二次世界大戦後、日本政府は海外にいた約660万人の日本人を帰国させるための引き揚げ事業を開始。舞鶴市がその引揚港に定められると、昭和20年10月7日、最初の引揚船「雲仙丸」が舞鶴西港に到着しました。舞鶴での引き揚げ事業は、ここから始まりました。

その後、昭和21年には平地区の海兵団の宿舎を活用した引揚援護局が設置され、昭和33年の最後の引揚船「白山丸」の入港まで、約66万人の引揚者を温かく迎えました。

ユネスコ世界記憶遺産への登録

平成の時代となり、戦争を知らない世代が人口の大半を占めるようになり、戦争や引き揚げの記憶が風化しつつありました。

そこで舞鶴市では、今から10年前、歴史を過去のものとするのではなく未来へ

生かし、平和の尊さを広く発信するため、所蔵する引き揚げ関係資料570点を「舞鶴への生還1945」1956シベリア抑留等日本人の本国への引き揚げの記録」としてユネスコ世界記憶遺産へ申請。市民による「応援する会」の結成など、まちを上げた機運醸成の取り組みの結果、平成27年10月10日に世界的な重要性が認められ、登録が決定しました。



記憶を継承する引揚記念館

ユネスコ世界記憶遺産登録10周年特別展Ⅱ

- ◆日時 10月11日(土)～来年1月18日(日) 9時～17時 (毎週水曜日、12月29日～来年1月1日を除く)
- ◆場所 引揚記念館

シベリア抑留・引き揚げ画展

- 望郷の念や平和への願いを込めて描かれた絵画約140点を展示。
- ◆日時 10月7日(火)～12日(日) 9時～17時(7日は12時から)
 - ◆場所 総合文化会館

【共通】◆問い合わせ先 引揚記念館(☎68・0836)

私たちは小学生の頃、引揚者を迎えたことを今でも鮮明に覚えています。お祭りのように明るくにぎやかな光景の中「おかえりなさい、ご苦労さまでした」と日の丸の旗を振り、慰問で踊りを披露しました。

当時は、子どもだったので戦争の悲惨さや苦しさを深く理解していたわけでは

ありません。それでも、祖母から聞いた戦争で自分の子どもを亡くした話や、日々の暮らしを通して、戦争を身近なものとして感じながら育ってきました。

戦後80年、私たちの生活は目まぐるしく大きく変わりました。一方で、戦争を知らない若い世代との間に「ギャップ」が生まれてい

ます。そのため、まずは引揚記念館などを訪問し「過去の歴史を知る」という一歩を踏み出してほしいです。知ることで初めて私たちは選択肢を持ち、判断ができるようになります。



引揚者への慰問(踊り)

平和のバトンは国境を越えて海を越えてつながる交流

舞鶴市と中央アジアのキルギス共和国は、大阪・関西万博をきっかけに、同国のタムガ村の日本人抑留者が舞鶴港へ引き揚げていたという縁を持つことが分かりました。そこで、日本人抑留者の足跡をたどるため、今年8月に市調査団が同国を訪問。昭和21年5月に、タムガ村へ移送された日本人抑留者125人が、建設途中のサナトリウム(療養所)を完成させる仕事に従事させられたこと、彼らが建てた建物や湖へ続く石階段が今も使われていることなど、当時の様子を知ることから話を聞くことができました。



タムガ村で話を聞く市調査団



大阪・関西万博で説明をする学生語り部

9月8日(土)14日に、大阪・関西万博の関西パビリオンで引き揚げに関する資料を展示。多くの来場者でにぎわう中、会場では、毎日、学生語り部が「引き揚げのまち舞鶴」や展示資料についての説明を行い、世界中から訪れた人々に若い世代による平和の思いが発信されました。

平和への思いや人を思いやる心、そして引き揚げの歴史が結んだ海外との交流を大切に育むことで、舞鶴市と世界との縁を、これからは平和で心豊かな未来へとつないでいきます。

歴史を知ることから始めてほしい



語りの会 吉田和子 さん(左)、谷口久乃 さん(右)

暮らしの情報

介護用品支給チケットの支給申請書を送付

10月1日時点で、介護保険の要介護4か5と認定された市民税非課税世帯で65歳以上の人を在宅で介護している家族に、介護用品の購入チケットを支給。10月中旬に支給申請書を送付します。

▼詳しくは、高齢者支援課（☎66・1013）へ。

赤い羽根共同募金にご協力を

10月1日から赤い羽根共同募金運動が全国一斉にスタート。各自治会を通じてお願いする戸別募金や街頭募金、法人募金などに組み入れます。皆さんのご協力をお願いします。

▼詳しくは、舞鶴市共同募金委員会（社会福祉協議会内、☎62・7044）へ。

10月は3R推進月間

10月は3R（リデュース…ごみを減らす、リユース…繰り返し使う、リサイクル…資源として再利用する）

推進月間です。日々の生活の中でできるごみ減量に取り組みましょう。

◆ごみを減らすためにできること

◇食べ切れる分だけ買い、食べ残しをしない◇マイバッグ、マイボトルを持つ◇詰め替えの商品を買う

▼詳しくは、生活環境課（☎66・1005）へ。

スーパリーなどの店頭回収はルールを守った利用を

市では、ごみの減量やリサイクルに積極的に取り組む店舗を「マイ・リサイクル店」に認定しています。この取り組みは、環境啓発とリサイクル推進に賛同いただいた各店の熱意と努力により実施いただいています。

◆ペットボトル、食品トレイはきれいに洗う

ペットボトル、食品トレイの回収を行っている店舗では、汚れているものが回収ボックスに投入されていたり、生活ごみが不法投棄されていたりと、ルールを守らない利用が相次いでいます。店頭回収は、各店独自の取り組みのため、店舗ごとにルールが異なります。ルールを守らない利用の増加や、不法投棄が相次ぐと回収ボックスを維持すること

ができなくなります。引き続き店頭回収の取り組みを実施できるよう、ルールを守った利用をお願いします。

▼詳しくは、生活環境課（☎66・1005）へ。

市営駐輪場の残置自転車などを整理

JR東・西舞鶴駅の市営駐輪場に長期間放置されている自転車と原動機付自転車を整理します。

【日時・内容】◇10月1日（木）：全ての自転車などに調査札を取り付け

◇10月9日（木）：注意札を取り付け

◇10月24日（金）：警告札を取り付け

◇11月3日（木）：警告札付きの自転車などを撤去

※告示の翌日から30日を経過しても返還の申し出がないものは処分します

▼詳しくは、建設総務課（☎66・1052）へ。

北吸墓園の使用者を募集

北吸墓園の使用者を募集。応募は1世帯1人まで。

【対象】◇本市に住所があり、祭祀を主宰する人◇使用許可を受けた日から3年以内に規定の墳墓を設置

令和8年度保育所・認定こども園などの園児を募集

令和8年度の「保育所・認定こども園（保育所部分）」と「幼稚園・認定こども園（幼稚園部分）」の入所申し込みを11月から開始します。

募集内容など詳細は市ホームページで。下コードからアクセス可。

▼詳しくは、乳幼児教育推進課（☎66・1009）へ。

JR舞鶴線集中保守工事によるバス代行運行

JR舞鶴線（東舞鶴駅～綾部駅）で10月20日（月）～22日（水）のおおむね9時30分～16時に集中保守工事が実施されます。工事期間中は、バスによる代行運行となります。運転時刻や本数が列車とは異なり、座席にも限りがあります。詳細はホームページで。下コードからアクセス可。

▼詳しくは、JR西日本お客様センター（☎0570・00・2486）へ。

できる人

【募集区画】37区画（抽選で区画を決定）

【料金】1区画25万円（管理料が年間4,200円必要）

【申し込み方法】10月21日（火）までに申し込みフォームが所定の用紙（生活環境課、西支所、加佐分室に備え付け。市ホームページからダウンロード可。下コードからアクセス可）に必要事項を記入して持参か郵送（期間内の消印有効）で同課へ。

▼詳しくは、生活環境課（☎66・1064）へ。

こども誰でも通園制度の試行事業を実施

令和8年度から、保護者の就労状況などに関係なく、保育所や幼稚園などに通っていない子どもが保育所などを利用できる「こども誰でも通園制度」を開始します。これに先駆け、今月から試行事業を実施します。

詳細は、市ホームページで。下コードからアクセス可。

【場所】公立の保育所と認定こども園

▼詳しくは、乳幼児教育推進課（☎66・1009）へ。

企画列車の運行

◆京都丹後鉄道と「クロミ」がコラボ！「丹後七姫とめぐるクロミのドキドキ丹鉄ダイアリー」の実施

丹後七姫をイメージしたクロミでデザインされたラッピング列車が運行。オリジナル特典付きの1日乗車券「クロミのドキドキ丹鉄パス」やオリジナルグッズの販売、デジタルスタンプラリーなども実施。沿線の景色とともにぜひお楽しみください。詳細は、ホームページで確認を。右コードからアクセス可。



【運行日】12月5日（金）まで



▲ © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662364



◆JRの観光列車「はなあかり」が運行開始

敦賀駅（福井県）から城崎温泉駅（兵庫県）間を結ぶJRの観光列車「はなあかり」が10月11日（土）から運行を開始します。東舞鶴駅でも乗降できますので、ぜひこの機会に乗車してください。詳細は、ホームページで確認を。右コードからアクセス可。



【運行日】10月11日～12月21日の毎週土・日曜日
《共通》【問い合わせ先】企画政策課（☎66・1042）

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 13:30～ 要予約

10月2日（木） [会場] シルバー人材センター

10月28日（火） [会場] ハローワーク

11月6日（木） [会場] シルバー人材センター





#みんなでつくる 舞鶴2040

第7次舞鶴市総合計画が2027年に終わりを迎えることから、今月から次期総合計画に向けて、市民全員で2040年の舞鶴の姿を考える「#みんなでつくる舞鶴2040」を始動します。

第1弾となる今回は「自分が市長なら、2040年にこんなまちを目指したい」などのテーマについて、皆さんの意見やアイデアを募集しています。
【募集方法】12月31日(木)までにSNS(インスタグラム、X)に投稿か、意見募集フォームで企画政策課(☎66・1042)へ。詳細は市ホームページで。右コードからアクセス可。



【日時】10月27日(月)15時から
【場所】市役所本館
特定用途誘導地区(伊佐津地区)の指定、伝統的建造物群保存地区(吉原地区)の指定について、都市計画審議会を開催します。

舞鶴市都市計画審議会を開催

詳細は、市ホームページで。下コードからアクセス可。
▼詳しくは、都市計画課(☎66・1048)へ。



公園に関するアンケート調査にご協力を

市内の都市公園について、より快適で利用しやすい公園作りを検討するため「こんな遊具があったらいいな」など、公園に関する意見を聞かせてください。
【回答方法】10月31日(金)までにアンケートフォームで土木課(☎66・1049)へ。詳細は、市ホームページで。下コードからアクセス可。



西舞鶴駅前で社会実験を実施

11月に供用開始予定の西舞鶴駅西口駅前広場で、舞鶴工業高等専門学校とともに、道路空間を歩行者中心の憩いの場として活用する社会実験を実施します。
【日時】10月16日(木)～19日(日)
【内容】ベンチなどを設置し、人々が集う、居心地の良い空間のあり方を検証します。詳細は、市ホームページで。下コードからアクセス可。



こども食堂

食事を通じて、誰もが安心できる居場所となる「こども食堂」の取り組みが市内で進められています(左表)。詳細は市ホームページで確認を。下コードからアクセス可。
《子育て応援課》



名称	場所	実施日	対象	料金	問い合わせ
なかよし食堂	市場	不定期	誰でも	無料	☎ 60・2849
ともともランチ	倉梯町	毎月第3土曜日	誰でも	無料	☎ 77・5552
あいこのいえ	京月町	毎週水曜日	誰でも	無料 (大人300円)	☎ 080・5851・1165
新八	女布	毎日(店休日(毎週月、第3火曜日)を除く)	幼児～中学生	無料 (チケット制)	☎ 77・0128
とんぼの家	南田辺 (西総合会館)	毎月第2、4金曜日	誰でも(事前申し込み要)	無料 (大人300円)	☎ 090・1072・1119
わっしょい和笑食堂	堂奥	毎月第2日曜日	誰でも(事前申し込み可)	無料 (大人500円)	☎ 090・9098・1204

からアクセス可。関連の催し(15ページ)。
▼詳しくは、都市計画課(☎66・1048)へ。

国勢調査にご協力を

10月1日を期日として、国勢調査を実施中です。回答期日(10月8日)までに回答をされていない世帯には、10月17日(金)ごろから調査員が再度訪問させていただきますので、ご協力をお願いします。
▼詳しくは、総務課(☎66・1044)へ。

舞鶴総合防災訓練を開催

海上自衛隊や陸上自衛隊、国土交通省、京都府、警察などの防災関係機関をはじめ、地元消防団や市民が参加し、大規模地震を想定した救出・救助や水防訓練を実施します。
【日時】10月19日(日)9時～12時
【場所】明倫小学校、西総合会館
【内容】倒壊家屋からの救出救助訓練や映像伝達訓練、避難所開設など。詳細は市ホームページで。下コードからアクセス可。
▼詳しくは、危機管理・防災課(☎66・1089)へ。



10月 イベント情報



19(日) 赤れんがバザール & farmers' market

2つのイベント同時開催で大満足の1日を！
10:00～15:00
赤れんがバザール 4・5号棟
farmers' market 屋外3号棟



31(金) YORU KAGA

ごはんとお酒と音楽を。
17:00～21:00
ウッドデッキテラス



10/25(土)～10/26(日) 舞鶴赤れんが蚤の市

世代を超えて愛されてきた骨董品・アンティーク雑貨など数々のアイテムが集まるイベント。古着エリア拡大！
10:00～16:00 4・5号棟



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。



お気軽にご相談ください。
0773-62-0505
不動産・売買・仲介・賃貸・管理
アイシンクス不動産
ITHINKS FUDOSAN
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



「地元密着」「職人仕上げ」「安心のアフターケア」
KIKUZURU 0773-75-1991
キクヅルプライダージェュリー 舞鶴市魚屋261-26

進む!まいるる!

市政の話題を紹介!

TOPICS 1
8/23

■産官学民で地域を盛り上げる

KNS（関西ネットワークシステム）in舞鶴

企業や大学、行政などさまざまな分野の人々が連携し、幅広い交流を行う関西ネットワークシステム（KNS）が、10年ぶりに舞鶴市で開催されました。赤れんがパークを会場に市内外からの登壇者33人によるプレゼン大会を行い、多様な視点から地域を盛り上げようとする取り組みが発表されました。舞鶴市は今後も、産官学民の連携に積極的に取り組んでいきます。



TOPICS 3
8/27

■重要文化財を未来へ引き継ぐ

赤れんが6号棟保存修理工事の安全祈願祭

国指定重要文化財である赤れんが倉庫群を未来へ引き継ぐための修理工事が始まります。これに先立ち、工事の安全を祈る安全祈願祭が執り行われました。今年度は、赤れんが6号棟の保存修理や構造補強などの整備工事に向け、部分的な解体を進めていきます。



市長からのメッセージ

戦後80年の夏、改めて平和を誓い、歴史の教訓を次世代へ語り継ぐ決意をしました。また、重要文化財「赤れんが倉庫群」の保存修理工事が始まり、未来へ引き継ぐ大切な一歩を踏み出しました。歴史を忘れず、未来へ進む舞鶴を、共に築いていきましょう。



TOPICS 2
8/24

■歴史を忘れず平和を願う

浮島丸殉難80周年追悼集会

昭和20年8月24日、舞鶴湾で海軍輸送艦浮島丸が爆発・沈没し、日本人乗組員と朝鮮人乗客など多くの犠牲を出した浮島丸事件。その殉難者を追悼する「浮島丸殉難80周年追悼集会」が浮島丸殉難者追悼公園で開催されました。参列者からは追悼の辞が述べられ、史実の教訓を忘れることなく、平和の尊さを次世代へと語り継いでいく決意をしました。



TOPICS 4
8/28
9/3

■舞鶴から全国で輝くアスリートたち

舞鶴市出身選手が全国大会での好成績を報告

8月28日、舞鶴市出身で日本大学第三高3年の松永海斗選手が全国高等学校野球選手権大会の準優勝を、また9月3日には、舞鶴市出身で福知山成美高3年の大嶋李選手が全国高等学校女子硬式野球選手権大会の優勝の報告に市役所を訪問。両選手とも全ての試合に先発出場するなど、チームの勝利に大きく貢献する活躍をされました（関連22頁）。



MCO Marathon Challenge Cup

Enjoy the run to the end!

舞鶴赤れんがハーフマラソン

10/13(祝) 9時30分スタート

ランナーを応援しよう!

赤れんがパーク周辺をスタート・ゴールに「舞鶴赤れんがハーフマラソン2025」を開催。海上自衛隊舞鶴航空基地や自衛隊北吸棧橋、大波街道のほか、今回からカナデビア株式会社、ジャパン マリンユナイテッド株式会社の敷地内をコースに加え「海軍ゆかりの港まち」舞鶴らしいより魅力的なコースになりました。全国から集まった約3,300人のランナーが駆け抜けます。



ランナーに声援を送って一緒に大会を盛り上げましょう。当日は、赤れんがパーク周辺に飲食ブースを設置。

応援navi

応援ナビで選手を応援

応援しているランナーがコース上のどこを走っているのかをリアルタイムで予測し、地図上に表示できるスマホ用無料アプリ。5*。毎の通過記録やゴール予測タイムも確認できます。右上コードからアクセス可。



スタート

ハーフの部：9時30分

2*の部：9時47分（中学生以下）
9時50分（高校生以上）

交通規制にご協力を

レースの進行に合わせて交通規制を実施。コース付近を通る場合は、警察官や誘導員の指示に従ってください。安全なレース運営のため、ご協力をお願いします。詳しくは、右図のとおり。

応援者の来場は公共交通機関で

会場周辺の駐車場は選手専用です。応援や観戦で来場する際は、公共交通機関を利用するか、最寄りの有料駐車場などを利用してください。

コース図と交通規制時間



初開催



舞鶴フォトラン
コンテスト

【問い合わせ先】実行委員会事務局(スポーツ振興課内、☎66・1058)

詳しくは、大会ホームページで。

右コードからアクセス可。



ランナーが走る様子や大会のにぎわいなどを撮影した作品(写真)を募集します。入賞作品にはすてきな賞品をプレゼント。あなたの一枚をお待ちしています。詳しくは、市ホームページで確認を。右コードからアクセス可。



海軍の料理教科書に掲載されている 自慢の味をご紹介します

カレー

曜日の感覚を
失わないための
知恵

長い艦上生活では、曜日の感覚があいまいになりがちです。そこで、金曜日にはカレーを食べることで、曜日を認識できるようにしたといわれています。栄養バランスが良く、一度に大量に作ることができるカレーは、海軍の食事にぴったりでした。



肉じゃが

舞鶴発祥の
おふくろの味

肉じゃが（甘煮）は、ビーフシチューを参考に作られたといわれています。当時はワインもバターも少なく、代わりにしょうゆと砂糖で作った結果、生まれたのが肉じゃが。舞鶴は「肉じゃがが発祥の地」として、その味を守り続けています。



ホットウキスキー

凍える体を温める！
一杯の気付け薬

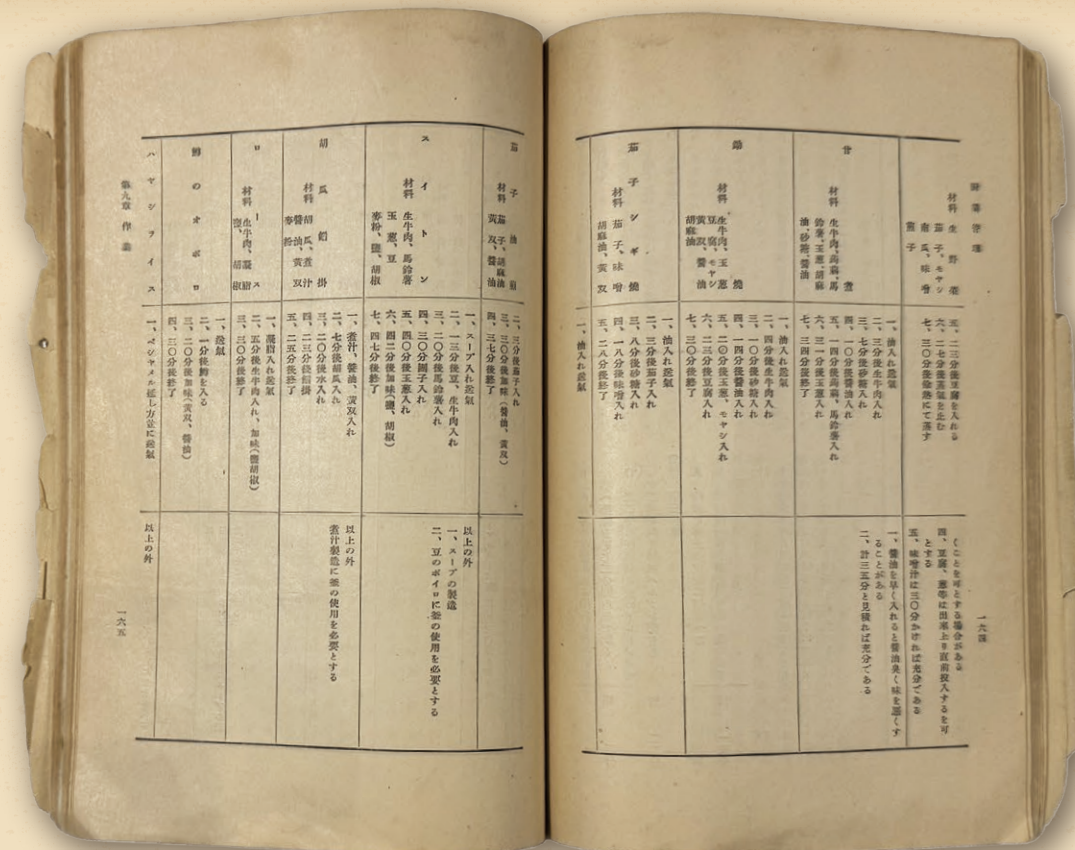
厳しい冬の寒さや冷たい海での見張りの任務は、隊員の体力を容赦なく奪います。そんな時、体の芯から温めてくれるホットウキスキーは、何よりの気付け薬として、海軍に愛されていたそうです。



タピオカプリン

南国の恵みを
デザートに！
もちもち食感の先駆け

今ではすっかりおなじみのタピオカは、海軍では100年以上前からタピオカプリンなどとして食べられていました。牛乳・卵・砂糖で作った素朴なプリンは、甘いものが貴重だった当時、隊員たちにとって何よりのごちそうだったそうです。



皆さんの家庭の食卓に並ぶカレーや肉じゃがのルーツが、舞鶴にあることをご存じですか？舞鶴といえば海の幸や万願寺甘とうなどがおなじみですが、海軍グルメのまちでもあるのです。今回は、舞鶴ならではの「海軍ゆかりの食文化」をその歴史とともに紹介します。《観光振興課》



▲海軍の料理教科書

「海軍グルメ」のルーツを探る

教科書を公開中

今年で開校50周年を迎える海上自衛隊第4術科学校では、海軍の料理教科書を一般公開しています。史料室には、教科書のほか、調理を担当していた隊員の業務に関する文献など、約250点の資料を展示しています。公開期間など、詳しくは、ホームページで確認を。右コードからアクセス可。



舞鶴市は、海軍が使用していた料理教科書に掲載されている、由緒あるレシピをご家庭でも作りやすいように紹介しています。舞鶴ならではの食文化の歴史が詰まった、懐かし

海軍ゆかりの レシピを公開中

て親しみのある「海軍グルメ」をぜひお楽しみください。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。



一冊の教科書から 生まれる艦ごとの味

隊員の食事を充実させるため、海軍では調理を担当する隊員の育成に注力した

明治時代の海軍では、手足がむくんだり、しびれたりする「脚気」という病気が流行し、多くの隊員が脚気にかかり、時には命を落とすこともありました。海軍の軍医が食事に問題があることを発見し、白米が中心だった食事から、洋食などを取り入れたバランスの良い食事へと改善したところ、脚気にかかる隊員は劇的に減少しました。

この出来事をきっかけに、海軍では「隊員の健康にはバランスの取れた食事が必要」という考えが深く根付き、隊員の健康維持と士気を高めるため、食事に非常に力を入れるようになりました。

全ては隊員の健康 管理から始まった

ほか、海軍の料理教科書を編さんしました。この教科書には、200種類を超えるメニューが掲載されていますが、レシピは材料と簡単な手順が書かれているだけ。なぜなら、長い航海では、寄港地によって手に入る食材も、艦内の在庫状況も常に変わるからです。

「基本は教えるが、あとは現場の状況に合わせて最大限の工夫をしろ」という、実践を重んじる海軍の理念により、同じメニューでも艦ごとに材料や味付けが異なり、それぞれ自慢の「わが艦の味」が生まれました。

市内の店舗で提供されている「まいづる海自カレー」の味が、護衛艦ごとに違うのは、この伝統を受け継いでいるからなのかもしれません。皆さんもぜひ、その違いをお楽しみください。

お知らせ

催し

杉谷泥舟色鉛筆画展

時 10月4日(土)～19日(日)

内 舞鶴で初となる杉谷泥舟さんの色鉛筆画展

《展示会ワークショップ》

杉谷泥舟さんによるワークショップを開催します。

時 10月13日(例)9時～11時30分、13時～14時30分、15時～16時

内 色鉛筆での色塗りやタンブル技法を使って絵を描くほか、色鉛筆に関するトークショーなど。詳しくはホームページを確認を。



下コードからアクセス可

対 3歳以上

《共通》

場 加佐公民館 加佐地域活性化センター(☎83・0036)

「舞鶴ふるさと発見」ミュージアムトーク

時 10月12日(日)13時30分～14時30分

場 郷土資料館 内 糸井文庫所蔵の浮世絵「東錦屋夜競」についての展示解説

申 前日までに電話で同館(☎75・8836)へ。

認知症について学ぼう

● 連続講座

時 10月17日(金)13時30分～14時30分

内 講演「認知症の人の思いを知ろう」

● 認知症介護家族のつどい(交流会)

時 10月17日14時30分～15時30分

対 認知症の人を介護している家族

● 認知症カフェ

時 10月17日13時30分～15時30分

対 認知症の人とその家族 料 1000円

《共通》場 中総合会館

申 10月14日(火)までに電話か申し込みフォームで高齢者支援課(☎66・1018)へ。詳しくは市ホームページを確認を。下コードからアクセス可。



赤れんがバザール

時 10月19日(日)、11月9日(日)10時～15時

場 赤れんが4・5号棟

内 手作り雑貨や食品の販売、体験コーナーのあるマルシェイベント

問 赤れんがパーク(☎66・1096)

● 青葉山ろく公園の歴史を見て・聞いて・ふれてみよう

時 10月19日(日)10時～11時30分

内 海軍の施設があった同公園の歴史を学ぶ 対 小学4～6年生

定 先着20人 料 1000円 申 10月16日(休)までに電話かメール、窓口で。

まいづるおっぱいマルシェ

時 10月16日(木)10時～12時

場 中総合会館

内 短時間勤務や扶養の範囲内などで働きたい求職者向けの合同企業説明会。詳しくはホームページを確認を。下コードからアクセス可



他 託児あり(無料、要予約)

問 産業活力課(☎66・1021)

舞鶴ユネスコ協会

(学校教育課内、☎66・1072)

● 子どもの絵画合同展

時 10月17日(金)～19日(日)10時～20時

場 ちばーる 内「世界遺産も、身近なものも、未来にひきつぐ地域のたからもの」をテーマにした小・中学生の絵画の優秀作品を展示。市内の園児や姉妹都市・ポーツマス市(英国)、友好都市・大連市(中国)の子ども達の絵画も展示

● 青少年ユネスコ活動交流会

時 11月8日(土)13時30分～16時30分

場 西総合会館 内 青少年のボランティア活動やSDGsに取り組み学校、団体の交流会

J A京都にのくに感謝祭

時 10月18日(土)9時～13時

場 まなびあむ

内 万願寺甘とうとうどんや餅、焼き

● パターゴルフ大会

時 10月27日(月)9時～13時

定 先着36人 料 600円

申 10月13日(例)までに電話で。

● 青葉山ろく公園まつり

時 11月8日(土)・9日(日)10時～15時30分(9日は15時まで)

内 マルシェやキッチンカー、ワークショップ、ミニコンサート、謎解き宝さがしなど

《共通》詳しくはホームページを確認を。下コードからアクセス可。

ふるるファーム(☎68・0233)

● 親子で楽しく陶芸体験

時 10月25日(土)10時～12時

内 オリジナルの茶わんを作る

対 小学生とその保護者

定 先着20組 料 2,000円

申 10月19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。



● ビオトープ生き物観察会

時 10月26日(日)10時～13時

定 先着40人 料 1,000円(弁当付き) 申 10月22日(例)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。



● 収穫祭

時 11月8日(土)10時～15時 内 農園で収穫したサツマイモを使った焼き

ふれあいサンデー

地域の人や園児、学生によるパフォーマンスや絵画・書などの作品展示。大浦会館、加佐公民館では、地元食材を使った飲食ブースがあります。

時・場・間 11月9日(日)◇10時から…大浦会館(☎68・2010)、加佐公民館(☎83・0014)◇11時から…城南会館(☎78・1800)



そばなどの飲食ブースのほか、和太鼓やダンスなどのパフォーマンス・ビンゴ大会

問 J A京都にのくに舞鶴東支店(☎77・5513)

中学校文化祭典

時 10月18日(土)13時～15時30分

場 総合文化会館

内 今年で最後となる市内中学校の代表生徒によるステージ発表

問 和田中学校(☎62・0507)

芋やスイーツの販売、餅つきなど

ナチュレ婚活inふるるファーム

♪豊かな自然の中で、実る出会いを♪

時 10月25日(土)10時～14時30分

内 ハーブ摘み体験やランチ、トークを通した婚活マッチングイベント

対 20～40代の男女 定 各10人(多数の場合抽選) 料 男性5,500円、女性2,500円 申 10月18日(土)までに申し込みフォームで。下コードからアクセス可。



問 京都府婚活マスターの森川さん(☎090・73457099)

みんなの駅前ひろばフェス

時 10月25日(土)13時～16時30分

場 西舞鶴駅西口駅前広場

内 運動体験や健康チェック、こども縁日、ウォーキングイベントなど。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



問 健康づくり課(☎65・0065)

性的マイノリティってなんだろう?

時 10月25日(土)13時30分から

場 商工観光センター

内 講演「LGBTとジェンダー・セクシュアリティを巡る人権課題」と映画「片袖の魚」

問 人権啓発推進課(☎66・1022)

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

1食からお届けします

糖尿病食・塩分控えめ食など
ご相談ください。

高齢者専門宅配弁当

宅配
C.O.K

123
ワン・ツウ・スリー

〒624-0854
舞鶴市引土221-2

普通食 おかずのみ **577円** (税込)

普通食 ご飯セット **648円** (税込)

お申込み・お問い合わせは (年中無休)

宅配クック123舞鶴・綾部店

0773-76-2090

ひとりで悩まず、弁護士へ。

舞鶴法律相談センター

0772-68-3080 東

平日9:15-16:30

京都弁護士会
KYOTO BAR ASSOCIATION

【有料広告】

●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(京都銀行横西となり)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)

【有料広告】

V-TEX Kanadevia Group

SEMICON JAPAN

2025.12.17(水)～19(金)

舞鶴高専さん(ブース番号:E6808)も
VTEX(ブース番号:E5328)も出展します。

株式会社ビテックス 東舞鶴工場 京都府舞鶴市宇小倉222-4

【有料広告】

学校祭・見学会

時 10月25日(土)10時～15時
場 京都職業能力開発短期大学校
申 前日までに電話か申し込みフォームで同校(☎75・7609)へ。詳しくはホームページで確認を。下コードからアクセス可。



まいづる縁まつり

時 10月25日(土)11時～16時30分
場 赤れんが博物館前広場
内 全国から集まった人によるよさこいなどのパフォーマンス
問 メールでよさこいにつばん聖の田中さんへ。下コードから読み取り可



海の京都舞鶴775バザール

時 10月26日(日)10時～15時
場 西市民プラザ
内 手作り雑貨や菓子・野菜の販売など他出店者を募集中。詳しくは、インスタグラムで確認を。
下 コードからアクセス可
問 FMまいづる(☎77・0120)



まいづるクリーンキャンペーン

「わたしたちのまちを、わたしたちの手できれいにしよう」を合言葉に海岸清掃・ビーチコーミングを実施。

●海岸清掃

内 神崎海水浴場周辺で清掃活動を実施
申 10月20日(月)までに申し込みフォームで生活環境課(☎66・1064)へ。下コードからアクセス可。



●ビーチコーミング

内 海岸清掃後、採集した海洋プラスチックなどを使ってレジんキーホルダーを作る
申 10月20日までに申し込みフォームで生活環境課(☎66・1064)へ。下コードからアクセス可。



《共通》

時 10月26日(日)10時から
場 神崎海水浴場

ロビーコンサート

時 10月30日(木)12時10分～12時50分
場 市役所市民ホール
内 おかめトリオによる歌とギター・ピアノ・ハンマードルシマーの演奏
問 文化振興課(☎66・1019)

城北海さんぽ文化祭

時 11月1日(土)10時～15時
場 西総合会館
内 ボランティア団体「海さんぽみちを考える会」メンバーの作品展示や音楽、グッズ販売、カフェ、音楽療法、和太鼓の演奏など

問 城北地域包括支援センター(☎77・5004)

まぐらゆるり利用者「創作展」

時 11月1日(土)～25日(火)10時～16時
場 サロン「ぼーれぼーれ」**問** 同サロン(☎63・3008、FAX 62・9546)

森林・木材PRイベント

もくフェス in 中丹

時 11月1日(土)10時～15時
場 三段池公園(福知山市)
内 ツリークライミング体験やキッズコーナー、木製品・ジビエ料理の販売など
問 中丹広域振興局(☎62・2586)

人形づくりワークショップ

「イモムシくんをつくろう」

時 11月3日(祝)13時30分～15時
場 総合文化会館**内** 人形劇団クラルの指導で身近な材料を使ってイモムシの人形を作る**対** 4歳以上
定 先着20人**料** 500円**申** 10月11日(土)～11月2日(日)に電話で同館(☎64・0880)へ。

市民合唱祭

時 11月9日(日)13時から
場 総合文化会館
問 市民合唱祭実行委員長の山下さん(☎62・4046)

舞鶴市駅伝

時 11月16日(日)10時から
場 青葉山ろく公園
内 4区間計13.2km**◆**一般(高校生以上)男・女の部**◆**中学生男・女の部**◆**オープンの部
定 先着80チーム(1チーム4人)
料 1チーム6,000円(中学～高校生のみは3,000円)

申 10月24日(金)までに所定の申込書(市ホームページからダウンロード可)か申し込みフォームでスポーツ振興課(☎66・1058)へ。詳しくは市ホームページで確認を。



右コードからアクセス可。

教室

申 10月31日(金)17時(必着)までに、所定の用紙(市内の各中学・高校、みなと振興・国際交流課、西支所加佐分室、中公民館、NPO法人舞鶴国際交流協会に備え付け。市・同協会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、同協会へ郵送か持参で。

問 同協会(☎75・8801)

糖尿病教室

時 10月15日(水)13時30分～14時30分
場 舞鶴赤十字病院
内 講演「高齢者と糖尿病、糖尿病性網膜症」
問 同病院(☎75・1920)

陶芸館

●ろくろ体験

時 10月18日(土)9時30分～10時30分、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)から**申** 10月11日(土)までに電話かファクスで。

●マグカップをつくろう

時 10月26日(日)10時～12時
定 10人(多数の場合抽選)
料 1,400円(中学生以下1,100円)**申** 10月19日(日)までに電話かファクスで。



もしかして設置から10年程度経っていませんか？

＼ 早めの検討でトラブル回避！ ＼

省エネ電気給湯機

「エコキュート」にしませんか？

取替えのご相談は、下記まで

関西電力株式会社 福知山営業所

TEL. 0773-22-3155

(受付時間) 平日9:00～12:00、13:00～17:00 ※土日祝・年末年始(12/29～1/3)除く

市の広報番組



Wind of Maizuru
 毎週木曜日、9時35分～9時45分
 舞鶴のイベント情報などを紹介



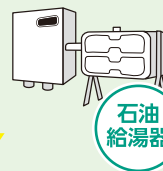
お役立ち情報やイベント情報などを
 広報番組「パブリックラインまいづる」などで
 お知らせ

給湯器、壊れてからだと大変！

ガス・石油給湯器の取替えの目安は
 約10年※とされています。

※出典：一般社団法人 日本ガス石油機器工業会 ホームページ

給湯器が壊れてからの
 取替えは取寄せに
 時間がかかり、
 すぐにお湯が使えない
 ことがあります。



●花器をつくろう
時 11月9日(日)10時～12時
定 10人(多数の場合抽選)
料 1,400円(中学生以下1,100円)から**申** 11月2日(日)までに電話かファクスで。

こうじ料理教室

時 10月25日(土)10時～13時
場 西市民プラザ
内 こうじを使った塩分控えめの料理を作る

定 16人(多数の場合抽選)
料 1,500円
申 10月17日(金)までに電話で同プラザ(☎77・0086)へ。

明倫館歴史教室

時 10月25日(土)14時～16時
場 西総合会館
内 講演「江戸の改革者 蔦屋重三郎・田沼意次・松平定信」
問 田邊家中之会の門中さん(☎09・08989・1711)

ハープを使ったスパイスカレーづくり

時 10月29日(水)10時～12時30分
場 大浦会館
定 先着12人**料** 1,500円
申 10月7日(火)～24日(金)に窓口か電話で同館(☎68・2010)へ。

市では、各種 SNS (Facebook, Instagram, X, LINE) などで、市政情報やイベント情報などを発信しています。ぜひ、登録してください。詳しくは、市ホームページで確認を。右コードからアクセス可。



舞鶴スポーツネットワーク

(東体育館内、☎66・1061)

●ピックルボール体験会

時 10月25日(出)13時～14時30分
対 中学生以上 **定**先着8人
料 500円

申 当日までに電話かホームページ、
窓口で文化公園体育館(☎77・1850)へ。

●苦手克服「跳び箱教室・鉄棒教室」

時・内 10月26日(日)◇9時30分～10時15分：跳び箱教室◇10時45分～11時30分：鉄棒教室
対 4歳児～小学3年生
定 先着各6人

料 各1,700円(両教室参加の場合
合は3,000円)

申 当日までに電話か窓口で同園体育館(☎77・1850)へ。
《共通》場同園体育館

まなびあむ(☎64・4060)

●おばあちゃんの技を子ども達へ「米粉シフォンケーキづくり」

時 10月25日(出)10時～12時
対 小・中学生(小学1～3年生は保護者同伴)

定 16人(多数の場合抽選)

料 600円(材料代)

申 10月15日(火)までに電話で。

●健康講座「今日からできる健口法」

時 10月30日(木)13時30分～15時

消費生活講座

時 11月8日(出)14時～15時30分

場 中総合会館

内 ローン・クレジットカードの基礎知識を学ぶ

対 市内在住か在勤の人 **定**先着60人
申 前日までに電話か申し込みフォームで生活支援相談課(☎66・1006)へ。下コードからアクセス可。



城南会館(☎78・1800)

●お酒のおつまみ作り教室

時 11月22日(出)17時～21時
内 おつまみを作り、持参した酒を飲みながらバンド演奏を楽しむ

対 20歳以上 **定**先着12人

料 1,800円(材料代)

申 10月14日(火)～11月18日(火)に電話か窓口で。

●ゆったり、ゆっくりフラダンス体験

時 11月12日・19日・26日の水曜日に計3回、14時～16時 **定**先着15人
申 10月31日(金)までに電話か窓口で。

薬膳おせち料理教室

時 11月25日(火)9時30分～12時
場 西総合会館

定 先着16人

料 1,200円(材料代)

申 11月18日(火)までに電話で西公民館(☎75・6501)へ。

内 「食べる」「話す」をもっと楽しくする健口法を学ぶ

定 30人(多数の場合抽選)

申 10月23日(木)までに電話で。

●忙しい人のための健康づくり教室「睡眠を学ぶ」

時 11月8日(出)13時30分～15時
内 心と体の健康を支える「睡眠」を学ぶ **定**24人(多数の場合抽選)

申 10月29日(火)までに電話で。

●冬に食べたい薬膳料理教室

時 11月27日(木)9時30分～12時
定 16人(多数の場合抽選)

料 1,200円(材料代)

申 11月18日(火)までに電話で。

スマホ教室

時 10月29日(木)13時30分～15時

場 西総合会館

内 ラインの使い方などスマホの基本操作を学ぶ **定**先着5人

申 10月22日(火)までに電話で西公民館(☎75・6501)へ。

応急手当普通救命講習Ⅰ

時 10月30日(木)18時～21時

場 東消防署・防災センター

定 先着20人

申 10月27日(月)までに電話か申し込みフォームで同署(☎65・0119)へ。下コードからアクセス可。



募集

再生品の展示・申し込み

時 10月31日(金)までの平日、19日(日)8時30分～16時30分(19日は13時から)

場 リサイクルプラザ

内 家具など約150点を展示予定
申 同プラザに備え付けの用紙で(1世帯1点。多数の場合は抽選)。
問 同プラザ(☎64・7222)

舞鶴YMCA国際福祉専門学校

●入学試験

時 10月11日(出)～来年3月に計6回
定 介護福祉学科、国際観光ビジネス学科：各40人

対 高等学校(同程度のものを含む)を卒業した人か来年3月に卒業見込みの人

●オープンキャンパス

時 10月11日14時～16時(以降も毎月開催)
内 体験授業や校内見学、入試説明、奨学金説明、個別相談など

●学費実質無料の奨学金制度

介護福祉学科に入学し、卒業後に市内で介護福祉士として3年間従事すると返済免除となる年間100万円(上限)の奨学金制度があります。

問 同校(☎64・3686)。奨学金制度は高齢者支援課(☎66・1013)

文化財保存活用地域計画講座

時 11月1日(出)9時～12時30分

場 舞鶴公園集合

内 古文書や古地図をもとに、田辺城から福井県へと続く旧若狭街道のうち、東舞鶴までの区間を歩く

定 15人(多数の場合抽選)

料 100円(保険・テキスト代)

申 10月24日(金)までに電話か申し込みフォームで文化振興課(☎66・1019)へ。下コードからアクセス可。



赤れんが博物館市民講座

時 11月1日(出)14時～15時30分

場 赤れんが博物館

内 講演「日本の近代化とれんが・灯台とれんが」 **定**先着15人
申 前日までに電話で同館(☎66・1095)へ。

商工観光センター(☎64・6800、FAX 65・2666)

●即戦力パソコン教室

時 11月6日(木)・13日(木)9時30分～12時

内 ワードやエクセルの実用的なスキルやウェブサービスなどの使用方法を学ぶ

対 就職を考えている人 **定**先着12人
料 4,000円(テキスト代含む、再受講者は2,000円)

障害者文化作品展

12月12日(金)・13日(土)に総合文化会館で行う「障害者文化作品展」の書や工芸、絵画などの作品を募集。

対 市内在住の障害者・施設団体の作品 **申**11月14日(金)までに身障センター(☎63・3008、FAX 62・9546)へ持参。

自衛官など

防衛大学校(一般)、一般曹候補生、自衛官候補生、高等工科学校(推薦・一般)、防衛医科大学校(医科・看護科)、医科・歯科幹部、キャリア採用幹部、技術曹(海・空)、自衛隊奨学生を募集します。詳しくは、防衛省・自衛隊舞鶴地域事務所ホームページへ

申 10月7日(火)～28日(火)に電話かアクセス、申し込みフォームで。下コードからアクセス可。



●パソコン講座(エクセル講座)

時 11月11日(火)～28日(金)に計6回、18時～20時

内 マクロやVBAの使い方学ぶ

対 簡単なマクロが組める社会人

定 先着12人

料 10,860円(テキスト代含む)

申 11月4日(火)までに電話かアクセス、窓口で。

舞鶴医療センター附属看護学校公開講座

時 11月9日(日)13時～15時

場 舞鶴医療センター附属看護学校

内 健康講座、健康体操

定 先着20人

申 前日までに電話か申し込みフォームで同校(☎63・4338)へ。下コードからアクセス可。



再生工作教室

時 11月14日(金)13時30分～16時

場 リサイクルプラザ

内 ごみとして持ち込まれた小物や家具を修理し、再生する

定 先着4人

申 10月27日(月)～31日(金)に電話で同プラザ(☎64・7222)へ。

ジで確認を。下コードからアクセス可。

問 同事務所(☎63・3272)



その他

全国地域安全運動

10月11日～20日は「全国地域安全運動の期間」です。各地域の防犯協会や防犯ボランティア団体による地域安全運動を実施。地域でも安全のための呼びかけに協力してください。また、特殊詐欺被害防止のための固定電話における国際電話の利用休止申し込みも受け付けています。

問 舞鶴警察署(☎75・0110)

「リチウムイオン電池」内蔵の製品は「有害ごみ」で捨てましょう

リチウムイオン電池は、スマホやゲーム機器など、私たちの身の回りの多くの製品に使われていますが、衝撃や破損によって発火する危険性があります。本市でも埋め立てごみに混ざり、ごみ収集車(パッカー車)での運搬やリサイクルプラザでの処理中に発煙・発火する事故が発生しています。

事故を防ぐため、地域の集積所では「埋立ごみ」ではなく、必ず「有害ごみ」のコンテナに捨ててください。詳しくは市ホームページで確認を。右コードからアクセス可。

問 生活環境課(☎66・1005)



子育ての催しに関する情報はアプリでも公開しています。右コードからアクセス可。



子育て



あそびあむ (☎65・5050)

10月13日(例)は「赤れんがハーフマラソン」開催のため休館します。

●みんなであそぼう〜ひかり・いろ・かたち〜

時 10月19日(日)10時30分〜11時

●わくわくデイ

時 11月7日(金)・21日(金)9時30分〜12時 内 乳幼児専用スペースで自由にあそぶ 対 3歳未満児とその保護者

●0歳/1歳プログラム〜しぜんとあそぶ〜

時 11月12日(水)10時30分〜11時

対 0〜1歳児とその保護者 定 先着各10組

申 11月1日(土)〜11日(火)にアプリ「まいココ」で。

子育て支援基幹ひろば(中総合会館内、☎62・0103)

●あかちゃんひろば

時 10月27日(月)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、母親同士の交流など 対 1歳未満児とその母親、妊娠中の人

●ひよこひろば

時 11月13日(木)・20日(木)・27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体操など

図書館



東図書館 (☎62・0190)

●おはなしの部屋「10月」

時 10月18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 対 小学生

●秋のおたのしみ会

時 10月25日(土)10時30分〜11時30分 内 人形劇やパネルシアターなど 対 3歳〜小学生 定 先着50人 申 10月11日(土)〜24日(金)に電話かアプリ「まいココ」で。

●八管コラボ灯台展

時 10月29日(水)〜11月5日(水)(10月30日(木)は休館) 内 灯台の写真パネルやレンズ、関連本などの展示

●読書会

時 11月1日(土)13時30分〜15時 内 玉岡かおる著『帆神』

西図書館 (☎75・5406)

●読書週間行事「夜のちょっとコンサートプラス」

時 10月31日(金)19時〜20時30分

このほかにも図書館の催しをホームページで公開しています。右コードからアクセス可。



内 夢りかごによる大正琴とギターの演奏

定 先着50人 他 中学生以下は保護者同伴

申 10月11日(土)〜当日に電話か申し込みフォームで。右コードからアクセス可。

●日星高校地域未来探究クラス特別企画「ボードゲーム大会」

時 11月8日(土)14時〜15時 対 中学生以上

定 先着20人 申 10月11日〜11月7日(金)に電話か申し込みフォームで。右コードからアクセス可。

●井上奈奈さんと作る絵本ワークショップ

時 11月15日(土)14時〜16時

内 まいづる親善大使の井上奈奈さんと「自分の大切なもの」をテーマに絵本をつくる 定 先着15人

申 10月11日〜11月14日(金)に電話か窓口で。



思い描く図書館づくり



(第12回)

自動車図書館デモ車両の展示と図書相互返却サービスの拡大

舞鶴市では、より便利に読書を楽しんでいただくため、自動車図書館の導入に向けたデモ車両の展示と相互返却サービスの拡大を実施します。デモ車両の展示は、10月25日(土)に赤れんがパーク、11月9日(日)に大浦会館で行います。

会場では車両を見学できるだけでなく、実際に本を手にとって読むこともできるので、自由に利用してください。



全国大会で好成績・出場者を紹介

全国大会で好成績

☆第29回全国高等学校女子硬式野球選手権大会

(7月19日〜8月2日、兵庫県)

◇優勝：大嶋李(福知山成美高3年、城北中出身)

☆第107回全国高等学校野球選手権大会

(8月5日〜23日、兵庫県)

◇準優勝：松永海斗(日本大学第三高3年、白糸中出身)

全国大会出場おめでとう

☆令和7年度全国高等学校総合体育大会テニス競技大会第82回全国高等学校対抗テニス大会第115回

全国高等学校テニス選手権大会

(7月28日〜8月4日、広島県)

◇団体の部(男子)・個人の部(男子シングルス)：篠田拳汰(東山高3年、城南中出身)

(以上、敬称略)

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信

季節の変わり目に心身の不調を感じることはありませんか。ストレスは私たちの生活で避けられないものですが、上手に付き合っていくことが大切です。今回は、私たちの心の健康を守るためのヒントをお届けします。

ストレスのサインに気付こう

眠れない、食欲がない、イライラしやすい、集中できないといった状態は、心が疲れているサインかもしれません。また、産後の夫婦関係の変化や子どもとの関わり方、家族の介護疲れなど、特定のライフステージでは、心に大きな負担がかかりがちです。そのため、心の不調に注意する必要があります。

ストレスへの対策は工夫にあり

ストレスにうまく対処するには、出来事の見え方を意識的に変えてストレスを感じにくくする方法があります。

◆出来事の見え方を変える方法

◇失敗をしても「この経験から何を学べたか」と良い面に目を向ける

◇「これ乗り越えたら今まで以上に成長できるぞ」と視点を考える
◇「仕事が終わったら、好きなことをしよう」と考える
視点を変えたり楽しいことを思い浮かべたりすることで心の負担を軽くすることができます。

普段からの準備と誰かを頼ること

ストレスを感じている時は、心に余裕がなくなり、その場で対処法を考えるのは難しくなります。そんな時に備えて、普段から自分のストレス解消法をリストアップしておきましょう。日頃の行動が、つらい時に自分を助けてくれるヒントになります。また、一人で抱えきれないと感じたら、誰かに相談することも大切です。

そして、自身の心に余裕ができたら、身近な人の心の健康にも目を向けてみてください。話を聞くだけでも相手にとっては大きな支えになります。舞鶴市では、心に寄り添うサポーターの養成講座を実施しています。詳しくは、市ホームページで。下コードからアクセス可。



《健康づくり課》

内 容		日 時		場 所		問い合わせ・その他	
仕事	就職個別相談	10/15(水)・22(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	
	若者サポートステーション出張相談	10/16(木)・23(木)・30(木)、 11/6(木)	10:30～15:30				
	就労準備支援個別相談	10/17(金)・24(金)、11/7(金)	10:00～16:00				
	ひとり親家庭自立支援センター巡回相談	10/20(月)	10:00～16:00				
	福祉のお仕事相談	11/4(火)	13:00～16:00				
	看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	11/10(月)	13:30～15:00				
	ひとり親家庭就労相談	10/14(火)・28(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	10/15(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	10/17(金)	13:30から	市役所別館	教育総務課 ☎66・1070		
福祉	療育相談	要申込	10/14(火)・27(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	
	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〉	10/15(水)	13:00から	市役所別館	高齢者支援課 ☎66・1012	
	身体障害者相談		10/15(水)・25(土)、11/5(水)	13:00～14:30	身障センター	障害福祉・国民年金課 ☎66・1033、FAX62・7957	
	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		10/14(火)	14:00～15:30	南公民館	生活支援相談課 ☎66・1006	
	弁護士心配ごとと法律相談	10/15(水)9:00～12:00に 申込(11人(抽選))	10/17(金)	13:00から	西総合会館		
	公証人相談		10/21(火)	13:30～15:30	市役所本館		
	土地家屋調査士相談		10/21(火)	13:30～15:30			
	行政書士相談		11/4(火)	13:30～15:30			
	税理士相談		11/5(水)	9:00～12:00			
	司法書士法律相談	申込優先(先着12人)	11/6(木)	13:30～16:30			
	弁護士府民法律相談	10/15(水)9:00から申込 (先着8人)	10/20(月)	13:30から	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)		10/14(火)・20(月)・27(月)、 11/4(火)	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		11/6(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	聞こえの相談	10/17(金)までに 申込(先着5人)	10/23(木)	13:00～16:00	聴言センター	聴言センター ☎64・3911、FAX64・3912	
暮らし	ひきこもり支援巡回相談	要申込	11/7(金)	9:00～16:00	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)

10/11(土)開業医の診療終了後 10/12(日)8:30から 11/1(土)開業医の診療終了後 11/2(日)8:30から	10/13(祝)8:30から 10/25(土)開業医の診療終了後 10/26(日)8:30から 11/8(土)開業医の診療終了後 11/9(日)8:30から	10/18(土)開業医の診療終了後 10/19(日)8:30から 11/3(祝)8:30から
舞鶴共済病院 ☎62・2510	舞鶴医療センター ☎62・2680	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175

※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

10/12(日)、11/2(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	10/13(祝)・26(日)、11/9(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	10/19(日)、11/3(祝) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)
舞鶴共済病院 ☎62・2510	舞鶴医療センター ☎62・2680	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175

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)、うすいハートクリニック(引土、☎77・5277)
※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	10/13(祝)は可燃・不燃ごみを通常どおり収集 11/3(祝)は可燃ごみの収集はありません
----------	---

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	
10/12(日)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)
10/13(祝)・26(日)、 11/9(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)
11/2(日)	フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)

献血の日程

10/11(土)、 11/1(土)	9:30～11:30 13:00～15:30	ジュンテンドー 西舞鶴モール
10/23(木)	9:30～11:30 13:30～15:30	東消防署 舞鶴総合庁舎
10/26(日)	9:30～11:30 13:00～15:30	らぼーる 西側広場

※400㏞リッドのみ。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…10/31(金)	市府民税3期、国民健康保険料5期、介護保険料5期、後期高齢者医療保険料4期
-------------	---------------------------------------

リサイクルプラザの休場	10/11(土)・19(日)・25(土)・29(水)・ 30(木)・31(金)、11/2(日)・8(土)
-------------	---

胸を意識する習慣を付けましょう

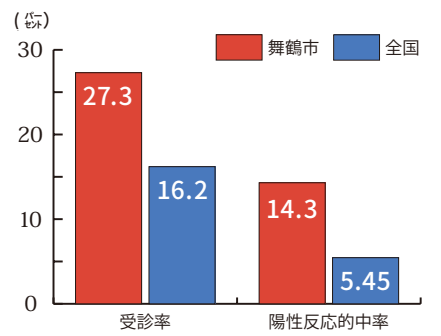
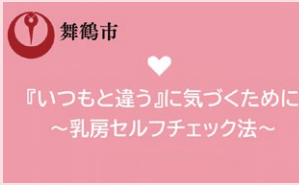
乳がんの早期発見には、日頃から胸を意識することが大切です。次の4つのことに気を付けましょう。

- 自分のいつもの胸の状態を知る
- 乳房の変化(しこりや分泌物)に気を付ける
- 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- 2年に1回の乳がん検診を受ける



月に1回、1分のセルフチェックを

小さな変化に自分で気付くことが、早期発見の大きな一歩となります。セルフチェックの方法は、動画で詳しく紹介しています。右コードからアクセス可。



※「令和4年度地域保健・健康増進事業報告」より

乳がんは自分で見つけに行くことが大切

安心して受診してもらえる乳がん検診

乳がんは、直径2㏞以下で発見されれば、10年後の生存率は90㏞と高いですが、2㏞を超えると生存率が大きく下がります。そのため、いかに早くがんを見つけれられるかが重要です。

舞鶴市の乳がん検診は、受診率や要精検率(精密検査が必要と判定される割合)、がんの発見率、0・1期の早期でのがん発見率の4つの指標で、国の平均を上回る高い水準を維持しています。全国でも数少ない最高ランクの資格を持つ読影医が、すべてのマンモグラフィー画像を診断している点が大きな強みです。市民の皆さんが安心して受診できるよう、正確な診断のための努力を日々重ねています。

2年に1回、1・2時間だけ自分のための時間を

マンモグラフィー検査は、痛みを伴う検査ですが「2年に1回なら我慢できる」という声も多く聞かれます。自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

また、乳がんは体の表面のすぐ下にできるため、他のがんと違って、月に1回のわずか1分のセルフチェックでもしこりを発見できる可能性があります。検診とセルフチェックを習慣化し、忙しい毎日の中でも、ご自身の健康を守るために少しでも時間を使ってみましょう。

おおえ乳腺クリニック
大江 信哉 医師



あなたの「いつもの胸」を知っていますか？

いつもの状態を知ろう

女性の9人に1人が、かかるといわれている乳がん。30～64歳の女性では、乳がんが、がんで命を落とす原因の第1位です。

しかし、早期に見出す

れば治癒の可能性が高まります。その鍵となるのが、日々のセルフチェックです。日頃から自身の胸を見て、触って、いつもの状態を知っておくことが大切です。

《健康づくり課》

乳がん検診の質の高さ

舞鶴市の乳がん検診の受診率は、全国平均を大きく上回っています。また、その中でも「要精密検査」と判定された人のうち、実際にがんが発見される割合(陽性反応的中率)は、全国平均が5・45㏞であるのに対して、舞鶴市は14・3㏞と高い割合になっており、がんでない人への不要な精密検査のリスクを減らし、正確にがんを見つけ出すことができているということです。



今月のプレゼント



～「魚の街まいづる」で育まれた伝統のかまぼこ～ 抽選で
舞鶴かまぼこ®（3枚入り） 10人

魚の街・舞鶴で育まれた伝統のかまぼこをプレゼント。
白グチなどの厳選すり身に天然塩と職人技を加え、
魚本来のうまみを引き出しました。

弾力ある歯応えが魅力の逸品は、舞鶴のお土産やふ
るさと納税の返礼品としても大人気。

お歳暮や年始の贈り物にもおすすめです。ぜひご賞
味ください。

舞鶴かまぼこ

検索

【提供】舞鶴かまぼこ協同組合（下安久 1013-11、☎ 75・0865）

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 10月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
3. 戦後 80 年、平和について改めて感じたこと、考えたことを教えてください。

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、10月24日（金）（必着）までに広報広聴課へ。

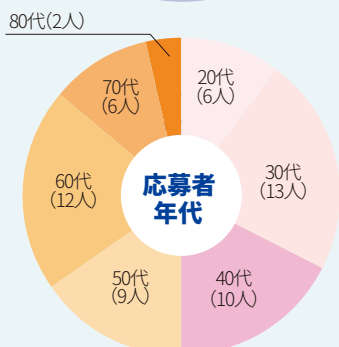
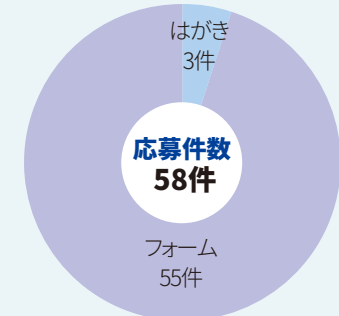
※応募は 1 人 1 回。当選者はアンケートの
全てに回答があった人の中から抽選で決
定。当選者にはのみ通知します

※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
9月号
読者から
寄せられた **声**

9月10日時点



9月号の人気記事

- 1位 … 市長対談 移住者から見た舞鶴(38票)
- 同数2位 … 食の未来を耕す 舞鶴の米づくり(6票)
- 同数2位 … 引き揚げを語り継ぐ(6票)

舞鶴市への移住について特集した記事が1位となりました。「まりげさんのように、舞鶴を元気にしようとしてくれている人が近くにいることを知り、私も何かやってみたいという気持ちになった」「舞鶴の生活のリアルを隠さず、ポジティブに笑いに変えるまりげさんの生活スタイルからは学ぶことが多い」「人口減少を嘆くのではなく、どのように対策し、魅力を発信していくのが大事だと思った」「空き家があるけれど貸すことに抵抗があって借りることができない家が多いという話が興味深かった。もっと移住者が増えて活気のある町になったらいいと思う」などのコメントがありました。

同票2位を獲得した舞鶴の米づくりを特集した記事には「舞鶴の米づくりを知ることができて改めて米の大切さを感じた」や、引き揚げを語り継ぐことに関する記事には「朗読劇のチケットが取れず見に行くことができなかったので、写真を見ることができてうれしかった」といったコメントがありました。

9月号広報アンケート

- あなたのお気に入りの場所など、誰かに伝えたい「舞鶴の魅力」を教えてください。

豊かな自然が舞鶴の魅力といった意見が多くあり、海岸沿いや五老ヶ岳公園から見る景色 など、海に関連した意見が多く寄せられました。この他にも◇赤れんが倉庫◇図書館◇引揚記念館◇由良川鉄橋◇子育て支援施設 など、さまざまなお気に入りの場所がありました。広報紙でも舞鶴の魅力をより伝えられる紙面作りに取り組んでいきます。《広報広聴課》