

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)
-------------	---

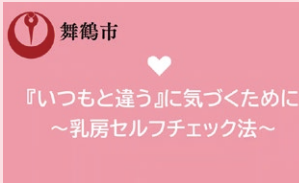
POINT
胸を意識する習慣を付けましょう

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。

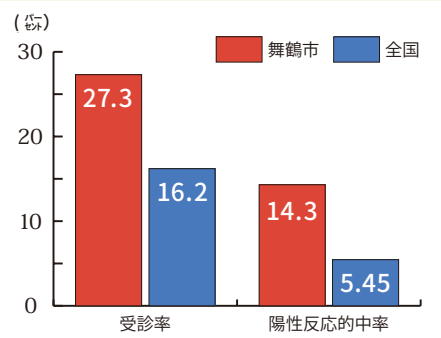
- 自分のいつもの胸の状態を知る
- 乳房の変化(しこりや分泌物)に気を付ける
- 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- 2年に1回の乳がん検診を受ける



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。

