

舞鶴が都市として発展した近代に造られた多くのインフラは、今も私たちの生活に息づいています。このシリーズでは、埋もれゆく舞鶴の近代化遺産を紹介していきます。

今も現役で活躍する相生橋

明治34年の舞鶴鎮守府開庁に向け、軍港の建設が急ピッチで進められました。当時、舞鶴は物資の輸送もままならないほど、陸上交通の難所であったため、主要都市とを結ぶ幹線道路として「鎮守府街道」が整備されました。



相生橋

その整備の一環として、明治35年に伊佐津川に「相生橋(木製)」が架けられ、交通の要としての役割を担いました。昭和16年に、現在のコンクリート造りの橋へと架け替えられました。長さ95メートルのこの橋は、コンクリート造りの橋としては、現在も市内最大で、当時の技術の高さがかがえます。

国道橋としての役割は新相生橋に譲りましたが、舞鶴の近代化を担い、84歳を迎えた相生橋は、今日も生活道路として、私たちを支え続けています。

《文化振興課》

鎮守府門前に残る近代化遺産巡り

- 時 11月22日(土) 10時～11時30分
- 定 20人(多数の場合抽選)
- 内 旧舞鶴鎮守府の門前の中舞鶴に残る旧中南家などを歩いて巡る
- 申 11月14日(金)までに申し込みフォームで、近代化遺産保存センター(☎68・9236)へ。詳細は市ホームページで。右コードからアクセス可。



お酒は生活に楽しみをもたらし、健康を脅かす要因にもなります。今回は、末永くお酒を楽しむためのヒントをお届けします。

飲酒量を振り返ってみましょう

「適量」は年齢・性別・体質など、人によって大きく異なります。またお酒の種類によってアルコール濃度も異なります。

厚生労働省のガイドラインでは、特に健康リスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)を男性40g以上、女性20g以上としています。

まずは、現在の自分の飲酒量を把握し、振り返ってみましょう。

- ◆純アルコール20gの目安
- ◆ビールの中瓶(500ミリリットル)1本
- ◆日本酒1合(180ミリリットル)

飲酒量の把握ができるサイトでチェックしましょう。下コードからアクセス可。



一方で、お酒の飲み過ぎは、がんや肝疾患、生活習慣病などのリスクを高め、睡眠を浅くするなど、悪い面もあることに注意が必要です。

今日から実践できる飲酒習慣

- ◆健康リスクを減らし、これからもお酒を楽しむために、次のことを実践しましょう。
- ◆休肝日をつくる
- ◆週に一日以上、ノンアルコール飲料も活用しながら、肝臓を休ませましょう。
- ◆飲酒の合間に水を飲む
- ◆お酒とともに水を用意し、飲酒の合間に飲みましょう。脱水予防などにつながります。
- ◆食事と一緒に飲むことを習慣に
- ◆食事と一緒に「今日は何杯まで」と決めて、お酒を飲むようにしましょう。飲酒行動の改善にもつながります。

お酒と上手につきあい、より健康的な飲酒習慣に挑戦してみましょう。

《健康づくり課》

内容	日時	場所	問い合わせ・その他		
就職個別相談	11/12(水)・19(水)・26(水)、12/10(水)	10:00～16:00	 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	11/13(木)・20(木)・27(木)、12/4(木)	10:30～15:30			
京都JPカレッジ	11/13(木)	10:30～12:00 13:00～14:30			
就労準備支援個別相談	11/14(金)・21(金)、12/5(金)	10:00～16:00			
ひとり親家庭自立支援センター巡回相談	11/17(月)	10:00～16:00			
看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	12/1(月)	13:30～15:00			
福祉のお仕事相談	12/2(火)	13:00～16:00			
ひとり親家庭就労相談	11/11(火)・25(火)、12/9(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	11/19(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	
定例教育委員会	11/18(火)	14:00から	市役所別館	教育総務課 ☎66・1070	
身体障害者相談	11/15(土)・25(火)、12/5(金)	13:00～14:30	身障センター	障害福祉・国民年金課 ☎66・1033、FAX62・7957	
巡回更生相談	12/5(金)17:00までに申込	12/12(金)	10:15～12:00	中丹広域振興局	
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)	11/19(水)	13:00から	市役所別館	高齢者支援課 ☎66・1012
療育相談	要申込	11/25(火)	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
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	
行政相談	11/11(火)、12/9(火)※	14:00～15:30	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	11/11(火)	14:00～15:30			
公証人相談	11/18(火)	13:30～15:30			
土地家屋調査士相談	11/18(火)	13:30～15:30			
弁護士市民法律相談	11/19(水)9:00～12:00に申込(11人抽選)	11/21(金)	13:00から		
行政書士相談	12/2(火)	13:30～15:30			
税理士相談	12/3(水)	9:00～12:00			
司法書士法律相談	申込優先(先着12人)	12/4(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)	12/11(木)	17:00～18:30		西駅交流センター
人権なんでもお気軽相談(電話も可)	11/17(月)・25(火)、12/1(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	12/4(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	
聞こえの相談	11/21(金)までに申込(先着5人)	11/27(木)	13:00～16:00	聴言センター ☎64・3911、FAX64・3912	
FPによる家計相談	要申込	11/12(水)、12/10(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	12/5(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)

11/15(土) 開業医の診療終了後 11/16(日) 8:30から	11/22(土) 開業医の診療終了後 11/23(日) 8:30から 12/6(土) 開業医の診療終了後 12/7(日) 8:30から	11/24(日) 8:30から 11/29(土) 開業医の診療終了後 11/30(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

11/16(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	11/23(日)、12/7(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	11/24(日)・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)、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

11/24(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

11/23(祝)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)
11/24(祝)・30(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)
12/7(日)	フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)

献血の日程

11/16(日)	9:30～11:30 13:00～15:30	らぼーる 西側広場
----------	---------------------------	--------------

※400ミリリットルのみ。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…12/1(月) 固定資産税3期、国民健康保険料6期、介護保険料6期、後期高齢者医療保険料5期

リサイクルプラザの休場 11/16(日)・22(土)・30(日)、12/6(土)