時代とともに歩む 舞鶴の近代化（第3回）

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。

旧志楽村役場

志楽小学校の東側の国道沿いにある洋館を知っていますか。これは昭和初期に建てられた旧志楽村役場庁舎です。のどかな田園風景に突如出現した、中央のドーマー屋根や洋風の玄関庇（ひさし）を特徴とするハイカラな洋風建築の建物は、当時の地域の人々に驚きとともに、昭和という新しい時代の訪れを感じさせたことがうかがえます。

旧志楽村役場庁舎

村役場から地域コミュニティーの場へ

昭和13年に志楽村を含む2町3村が合併して東舞鶴市が誕生し、同市の志楽支所として使用されました。そして、戦後長きにわたり、農協の施設として転用され、地域住民のコミュニティーの場として親しまれました。かつて、近代化の激動の時代に地域の発展を願って建てられた村役場の建物は、今日もその歴史を伝えています。

《文化振興課》

ドーマー屋根と玄関庇（ひさし）

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信

骨の健康は、目には見えにくいですが、日々の生活習慣が反映されます。いつまでも健康で活動的な生活を送るための「骨活」をお伝えします。

「骨活」の大切さ

「骨粗しょう症」は、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。特に冬は、積雪などによる転倒や骨折のリスクが高まります。

人の骨量は、20歳前後でピークを迎えるといわれています。子どもの頃に骨量を十分に増やし、このピーク時の骨量を維持することが、将来の健康を守るために重要です。

生活習慣を見直そう

【食習慣】

◇1日3食、主食、主菜、副菜を組み合わせて、栄養バランスの良い食事を取る

カルシウムを多く含む乳製品や青菜、大豆製品、骨ごと食べられる魚などを摂取しましょう。魚介類や干ししいたけ、キクラゲなどに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

なお、食事を減らすダイエットは必要な栄養が不足し、骨づくりを妨げます。

【運動習慣】

運動による刺激は骨を強くし、筋力やバランスを鍛えることで転倒による骨折を防ぎます。ウオーキングや縄跳びなどがお勧めです。

【その他】

◇たばこは吸わない

たばこはカルシウムの吸収を妨げます

◇適度に日光を浴びる

日光に当たると皮膚でもビタミンDが作られます。冬場は約30分～60分を目安にしましょう。

今日から家族みんなで「骨活」を始め、未来の自分と大切な家族の健康を守りましょう。

《健康づくり課》

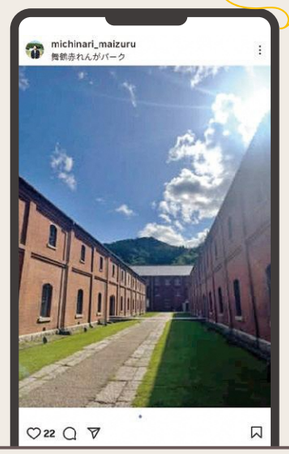
新！地域おこし協力隊就任

中高生の学びと舞鶴の未来を応援！

昨年10月1日に地域おこし協力隊として着任し、舞鶴に新しい風をもたらしてくれている丹生芳孝（たんせいみちなり）さんを紹介します。丹生さんは、前任の原田隊員の活動を引き継ぎ、市内中高生の「探究学習」をサポートし、生徒の主体的な学びを応援しています。さらに、舞鶴と多様に関わる「関係人口」を増やすための活動にも全力投球中。そんな丹生さんの奮闘の様子は、自身のInstagramで発信中です。ぜひ、その熱意ある活動を応援してください。《ふるさと応援課》

丹生さんのインスタグラム

Follow me!



#01 丹生芳孝さん にインタビュー

私は、中学卒業までを舞鶴で過ごし、高校進学を機に舞鶴を離れました。その後「地元のためにできることをしたい」と思っていたところ、協力隊の募集をみつけ、縁を感じて応募し、Uターンできました。舞鶴に戻り、山や海、満天の星といった豊かな自然に囲まれた暮らしの中で、都会にはない魅力を改めて実感しています。中でも漁港と隣接する野原海水浴場は、舞鶴ならではの景色を楽しめる、お気に入りの場所です。

今後は、学生のサポートに加え、舞鶴と関わる人口（関係人口）を増やすために、地域資源や空き家を活用し、舞鶴を好きになってもらえるような活動に注力したいと思っています。また、映像制作や写真撮影のスキルを生かして、舞鶴の魅力発信にも力を入れていきたいです。私も地元愛の強い舞鶴市民の1人として、地域に貢献できるよう活動していきます。

#02 活動報告

学生とのワークショップ（11月30日）

KATALab.の外壁にパネルを張り、ペンキで塗りました！

この壁には、学生たちの将来の夢など思いのこもった絵馬が飾られています。

中学生へのサポート（12月12日）

中学校の探究学習でアドバイス

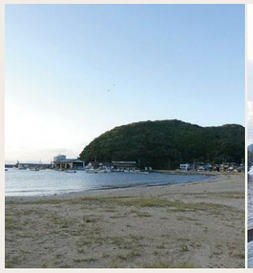
生徒が身近なテーマを見つけ、主体的に学びを進められるようアドバイスをしています。

#03 今後の活動予定

- 学生と地域をつなぐ機会作り
- 舞鶴と関わる人を増やすための活動
- 舞鶴の魅力や日常を届ける情報発信

#04 Instagram (@michinari_maizuru)

おすすめスポット


01: 野原海水浴場
舞鶴ならではの景色が魅力的

02：引揚桟橋とクレインブリッジ
海と歴史を感じる静かな場所

03：ふるるファーム
景色・空気・食事すべてが最高！

04：水協食堂周辺
近くに漁船が泊まっていて舞鶴らしさを感じられる