

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。

旧第三海軍火薬廠鉄道側線

かつて、全国にわずか3カ所しかなかった旧海軍火薬廠の一つが朝来地区にありました。その輸送を担うため、松尾寺駅を起点に火薬廠の各施設へ続く全長6・8キロの「旧第三海軍火薬廠鉄道側線」が敷設されていました。この側線は、現在の舞鶴工業高等専門学校辺りから大波上の地域にかけて、さらに枝分かれして網の目のように線路が張り巡らされ、鉄道が大量輸送の主役であった時代を象徴していました。

産業を支えた線路から桜並木へ

昭和34年以降は火薬廠跡の臨海部に誘致された日本板硝子株式会社舞鶴工場の専用線となり、松尾寺駅から原料と製品が送り出されてきました。ピーク時の昭和43年には、松尾寺駅の貨物取扱量はガラス



旧第三海軍火薬廠鉄道側線跡の桜並木

関係製品だけでも20万3,000トンで、当時の日本国有鉄道福知山鉄道管理局管内で最大の貨物取り扱い駅だったそうです。松尾寺駅のホームに降り立つと駅の構内は広く、当時の活気を知ることが出来ます。後に専用線は廃止され、平成6年に遊歩道として整備した際、桜が植樹されました。現在では桜並木の名所として多くの人々が訪れています。《文化振興課》

春は、寒暖差や環境の変化によるストレスなどで、心身に不調が出やすい時期です。今回は、睡眠で不調を解決するテクニクをご紹介します。

春の不調は「睡眠」で解決！

総務省の「令和3年社会生活基本調査」によると、京都府民は就寝・起床時刻が全国で4番目に遅く、遅寝遅起きという結果が出ています。生活リズムが後ろにずれると、睡眠の質が下がり、日中の集中力の低下など、心身の不調を招く原因となります。

「眠りの儀式」を作る

- ◆「これをしたなら寝る」と脳に記憶させると、その行動をするだけで、自然な入眠が促されます。
- ◆就寝90分前までに湯船につかり体を温めて、深部体温が下がるタイミングで布団へ入る
- ◆就寝前に今日あった良いことを3つ書いて脳をポジティブにする
- ◆歌詞のない音楽を聴く

就寝1時間前はスマホの利用を控えるのが理想ですが、難しい場合は、SNSやショート動画、続きが気になる動画などを避け、風景や動物など、単調で脳を刺激しないコンテンツを選び意識しましょう。

休日の朝寝坊は「プラス2時間」まで

平日の寝不足を補おうと週末に「寝だめ」をするのは、生活リズムが乱れるので、逆効果です。休日の朝寝坊は「いつもの起床時間プラス2時間以内」とどめましょう。もし、日中に眠気を感じた場合は、15時までに15〜20分程度の昼寝が疲労の回復に効果的です。

質の良い眠りは、明日への活力につながります。起床時間や寝る前のちょっとした工夫から始めて「快眠」を目指しましょう。



《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	3/11(水)・18(水)・25(水)	10:00~16:00	ジョブ・サポート まいづる ☎63・0810 
若者サポートステーション出張相談	3/12(木)・19(木)・26(木)	10:30~15:30	
就労準備支援個別相談	3/13(金)・27(金)	10:00~16:00	
ひとり親家庭自立支援センター巡回相談	3/16(月)	10:00~16:00	
看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	4/6(月)	13:30~15:00	
看護職・看護補助者(資格不要)就業相談	3/18(水)	13:30~15:00	
ひとり親家庭就労相談	3/24(火)	10:00~16:00	ハローワーク舞鶴
府北部看護職支援センター	☎0772-46-9002		
府ひとり親家庭自立支援センター	☎0773-23-2771		
市役所別館			
教育総務課	☎66・1070		
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)	3/18(水)	13:00から	市役所別館
要予約(先着3人)			
高齢者支援課	☎66・1012		
療育相談	3/23(月)	13:30~15:30	支援センターみずなぎ
要申込			
生活支援センターみずなぎ	☎64・3766		
身体障害者相談	3/25(水)	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	4/10(金)	13:15~15:00	
4/3(金)17:00までに申込			
若年性認知症個別相談	平日	9:00~16:30	オンライン(市役所でも可)
高齢者支援課	☎66・1018		
弁護士多重債務法律相談	3/12(木)、4/9(木)	17:00~18:30	西駅交流センター
前日15:00までに申込(先着3人)			
公証人相談	3/17(火)	13:30~15:30	市役所本館
土地家屋調査士相談	3/17(火)	13:30~15:30	
税理士相談	4/1(水)	9:00~12:00	
3/25(水)から申込(先着6人)			
司法書士法律相談	4/2(木)	13:30~16:30	
申込優先(先着12人)			
行政書士相談	4/7(火)	13:30~15:30	
弁護士府民法律相談	3/16(月)	13:30から	中丹広域振興局
中丹広域振興局	☎62・2500		
人権なんでもお気軽相談(電話可)	3/16(月)・23(月)・30(月)、4/6(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	4/2(水)	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	3/26(木)	13:00~16:00	中総合会館
3/19(木)までに申込(先着5人)			
聴言センター	☎64・3911, FAX64-3912		
ひきこもり支援巡回相談	4/3(金)	9:00~12:00	市役所本館
要申込			
生活支援相談センター	☎66・5001		
FPによる家計相談	3/11(水)、4/8(水)	10:00~15:00	
要申込			

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)

3/14(土) 開業医の診療終了後 3/15(日) 8:30から 4/4(土) 開業医の診療終了後 4/5(日) 8:30から	3/20(祝) 8:30から 3/28(土) 開業医の診療終了後 3/29(日) 8:30から	3/21(土) 開業医の診療終了後 3/22(日) 8:30から
舞鶴医療センター ☎62・2680	舞鶴共済病院 ☎62・2510	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

3/15(日)、4/5(日) 9:00~18:00 (受け付けは17:30まで)	3/20(祝)・29(日) 9:00~18:00 (受け付けは17:30まで)	3/22(日) 9:00~18:00 (受け付けは17:30まで)
舞鶴医療センター ☎62・2680	舞鶴共済病院 ☎62・2510	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…うすいハートクリニック(引土、☎77・5277)、かめい内科クリニック(南浜町、☎77・8680) 鳥井医院(倉谷、☎75・3111)、肥後内科医院(浜、☎62・0359)

※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	3/20(祝)は可燃ごみの収集はありません 不燃ごみは通常どおり収集
----------	---------------------------------------

休日に開局している処方せん対応薬局

3/15(日)、4/5(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)
3/20(祝)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)
3/29(日)	フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)

献血の日程

3/21(土)	9:30~11:30 13:00~15:30	らぼーる 西側広場
---------	---------------------------	--------------

※400ml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…3/31(火)	国民健康保険料10期、介護保険料10期、後期高齢者医療保険料9期
------------	----------------------------------

リサイクルプラザの休場	3/14(土)・22(日)・28(土)・31(火)、4/5(日)
-------------	----------------------------------

寝る前のスマホは「見るもの」を選ぶ

就寝1時間前はスマホの利用を控えるのが理想ですが、難しい場合は、SNSやショート動画、続きが気になる動画などを避け、風景や動物など、単調で脳を刺激しないコンテンツを選び意識しましょう。

休日の朝寝坊は「プラス2時間」まで

平日の寝不足を補おうと週末に「寝だめ」をするのは、生活リズムが乱れるので、逆効果です。休日の朝寝坊は「いつもの起床時間プラス2時間以内」とどめましょう。もし、日中に眠気を感じた場合は、15時までに15〜20分程度の昼寝が疲労の回復に効果的です。

質の良い眠りは、明日への活力につながります。起床時間や寝る前のちょっとした工夫から始めて「快眠」を目指しましょう。

《健康づくり課》