

【注意】新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、各種イベントが中止となっています。
くわしくは各記事に記載されている【問合せ】までご連絡をお願いします。

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5
☎20・1917

中止

①クイズで学ぶ二十四節気 と俳句講座

とき：3月14日(土)午前11時～正午
▼講師：文化創造アルカ代表の倉橋みどりさん
▼定員：30人

中止

②にぎわい講座二人会 vol.5

とき：3月15日(日)午後2時～3時半
▼内容：「壺阪靈驗記」「難波俠客伝 違袖音吉」。出演者によるトークも有り
▼出演：旭堂小南陵さん、旭堂南龍さん
▼定員：50人
▼費用：前売り2千円。当日500円増
③「盆石の世界」五輪の地を描く」作品展示と体験

とき：4月2日(木)～7日(火) (2日は午後から公開打ち込み・最終日は午後3時まで)
▼講師：細川流倭盆石景 美石会※体験は4・5日のみ午前11時～午後3時
【申込】電話かEメール (nigaiwainoie@gmail.com) になりがな、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数を書いて、開催日の1週間前までに同館へ。多い場合は抽選

奈良町からくりおもちゃ館

〒630-8333 陰陽町7
☎26・5656

◆からくりおもちゃ製作体験講座「知恵の板」を作ろう

とき：3月21日(土)午前10時～正午
▼内容：7片の板を組み合わせて三重塔や舟等の形を作成(江戸時代の書籍「知恵の板」の図形が掲載)
▼定員：小学生以上24人。低学年 護者同伴
▼費用：600円
▼申込：往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢(小・中学生は学年も)、電話番号を書いて、3月11日必着で同館へ。1通に2人まで可。多い場合は抽選。同館ホームページからも可

中止

ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 三条本町13-1
☎93・8435 FAX 34・233

中止

◆ボランティア入門講座

なげよう、その先へ
とき：3月28日(土)午前10時～正午
▼定員：30人。
在勤・在学も可
▼申込：電話かFAX、Eメール (volunt-info@city.nara.lg.jp) に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、3月21日までに同セ

ンターへ。多い場合は抽選

スポーツ

バンビシヤス奈良ホームゲーム

とき：①3月28日(土)午後6時②29日(日)午後2時③4月11日(土)午後6時④12日(日)午後2時
▼対戦相手：①熊本ヴォルターズ②広島ドラゴンフライズ③ところ：ならでんアリーナ(法蓮佐保山四丁目)
▼チケット：同チーム公式ホームページに掲載
▼問合せ：同チーム(☎20・1800 火・金曜日の午前10時～午後5時)

奈良クラブ JFLホーム開幕戦

とき：3月15日(日)午後1時
▼対戦相手：いわきFC
▼ところ：ならでんアリーナ(法蓮佐保山四丁目)
▼チケット：同クラブホームページに掲載
▼問合せ：同クラブ(☎93・3815 火・金曜日の午前9時～午後6時)

延期

県民体育大会(水泳競技会) 出場者奈良市予選会

とき：4月12日(日)午前9時～正午
▼ところ：西部生涯スポーツセンター屋内温水プール(中町)※大会開催のため、当日の一般利用は午後1時から
▼参加資格：4月1日現在で、16歳以上の県民体育大会(7月5日開催予定)に確実に出場できる人
▼競技種目(1人1種目)：中学卒業、19歳未満、19歳未満、30歳未満、40歳未満、50歳未満、60歳未満、70歳未満、80歳未満、80歳以上の各男女の自由形・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ・個人メドレー。各種目で距離等が異なります。市ホームページからスポーツ振興課備え付けの実施要項に掲載
▼申込：所定の申込書(市ホームページからダウンロード可)またははがきに住所、氏名、電話番号、性別、生年月日、参加種目(エントリータイム)を書いて、3月18日必着で市水泳連盟理事長の上阪功さん(〒631-0044 藤ノ木台一丁目8-28 ☎090・8

369・1151)へ

武道、坐禅教室

ならでん武道場

剣道教室①小学生基本の部
とき：4月3日からの毎週月・火・金曜日 午後5時半～6時半
▼定員：小学生30人
▼費用：9千円

剣道教室②小学生上級の部
とき：4月2日からの毎週月・火・木・金曜日 午後5時半～7時
▼定員：小学生20人(3級以上)
▼費用：1万円

剣道教室③親子体験の部
とき：4月18日・25日、5月16日・23日、6月20日・27日の土曜日 午前9時半～10時半
▼定員：5～6歳児と保護者15組(子どものみの参加可)
▼費用：2千円

剣道教室④中学生以上の部
とき：4月2日からの毎週月・火・木・金曜日 午後7時～8時
▼定員：中学生以上の経験者20人
▼費用：4千円。当日券3000円

なぎなた教室
とき：4月2日からの毎週火曜日 午前10時～正午、木曜日 午後4時半～6時半、土曜日 午後1時～3時(高校生以下は木・土曜日のみ)
▼定員：年長以上20人
▼費用：5千円

やり教室(玉蔵院流)
とき：4月4日からの毎週土曜日 午前10時～正午
▼定員：高校生以上10人
▼費用：6千円

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時

はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階）▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

坐禅教室

とき：4月5日からの毎週日曜日
午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：2千円

ならでん第二武道場

柔道教室①小学生の部

とき：4月7日からの毎週火・木曜日
午後5時～6時半、土曜日 午後1時半～3時 ▼定員：小学生20人 ▼費用：4500円

柔道教室②親子体験の部

とき：4月9日からの第2・3・4木曜日
午後3時半～4時半 ▼定員：5～6歳児と保護者15組（子どものみの参加可） ▼費用：3千円

柔道教室③中学生以上の部

とき：4月7日からの毎週火・木曜日
午後6時～7時半、土曜日 午後2時半～4時 ▼定員：中学生以上20人 ▼費用：4500円

柔道教室④女性の部

とき：4月7日からの火曜日
午前10時～11時半（月2回） ▼定員：18歳以上の女性20人 ▼費用：4千円

ならでん弓道場

弓道教室①中学生・高校生の部

とき：4月3日からの毎週月・金曜日
午後4時半～6時半 ▼定員：弓道部のない学校に在籍する中・高校生20人 ▼費用：6千円

弓道教室②高校生以上の部

とき：4月4日からの毎週土曜日
午後5時～7時 ▼定員：高校生以上の初心者20人 ▼費用：3千円

【その他】費用は3か月分（4・5・6月分）。剣道教室は別途傷害保険料要

【申込】往復はがきかEメールに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学生は学校名、新学年も）、性別、電話番号を書いて、3月13日必着で市総合財団（〒630-8108 法蓮佐保山四丁目6-3）ならでん第二武道場内 Eメール：budo-school@joy.ocn.ne.jp）へ。直接来館も可（返信用はがき持参）。多い場合は抽選

【問合せ】剣道：なぎなた・やり・坐禅教室はならでん武道場（☎26・1060）、柔道・弓道教室はならでん第二武道場（☎27・6163）

クリンウォーキングIN 鴻ノ池 300P 中止

とき：3月15日（日）午後10時半 ▼ところ 良電力鴻ノ池パーク（法蓮佐保山四丁目） ▼持物：動きやすい服装、軍手や火ばさみ等がある人は持参 ▼問合せ：スポーツ振興課（☎34・5376）

西部生涯スポーツセンター

◆スポーツ教室

教室名	コース・とき	費用・定員
水中健康運動（ウォーキング）	月曜日コース②④：4月6日～7月6日、火曜日コース②④：4月7日～7月7日、金曜日コース②④：4月10日～7月10日	10,800円 成人25人
たのしいフロアーウォーキング（かんたん有酸素）	水曜日コース③⑤：4月8日～7月8日	7,200円 成人30人
やさしいストレッチング（肩こり・腰痛予防）	水曜日コース①④：4月8日～7月8日、金曜日コース④⑤：4月10日～7月10日	6,000円 成人35人
ダンベル＆健康運動（体幹トレーニング）	月曜日コース③④：4月6日～7月6日、火曜日コース①③④：4月7日～7月7日、金曜日コース①③：4月10日～7月10日	7,200円 成人女性20人

とき…①午前9時50分～10時50分②午前10時半～11時半③午前11時～正午④午後1時半～2時半⑤午後2時40分～3時40分。各12回

◆屋内温水プール 水泳教室

教室名	とき	定員	費用
園児・小学生 平成28年4月1日までに生まれた園児（4歳～5歳児）と小学1・2年生	4月6日～7月10日の月～金曜日 午後4時～5時	25人	14,400円 〈各12回〉
小学生（小学3年生～6年生）	4月6日～7月10日の月・火・木・金曜日 午後5時～6時	25人	
小・中学生（小学3年生～中学3年生）	4月8日～7月8日の水曜日 午後5時～6時	25人	
18歳以上	4月6日～7月10日の月・木・金曜日 午後3時～4時	20人	
上級（18歳以上）	4月8日～7月8日の水曜日 午前10時～11時	20人	
入門（18歳以上）	4月8日～7月8日の水曜日 午前11時～正午	20人	

【申込】往復はがきかEメール（seibu-school@gaea.ocn.ne.jp）に教室名、コース名、時間（○数字）の別（第2希望まで）、住所、氏名（ふりがな）、年齢、園・学校名、新学年、電話番号を書いて、3月10日必着で同センター（〒631-0052 中町4860 ☎52-0100）へ。返信用はがき持参で直接来館も可。多い場合は抽選 ※メール申込の場合、当センターからメールを受信できるように設定しておいてください

【注意】新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、各種イベントが中止となっています。
くわしくは各記事に記載されている【問合せ】までご連絡をお願いします。

ジュニア体操教室

とき・ところ：4月～来年2月(30回程度) ①佐保

川小学校(土曜日の午前)

②右京小学校(土曜日の午後) ③大宮小学校(日曜日の午前) ▼内容：マット、跳箱、低鉄棒等による基本技術の習得 ▼定員：小学1～6年生各20人 ▼費用：年

2万円 ▼申込：往復はがきかEメールに住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、新学年、電話番号、保護者名、①

③の別を書いて、3月11日までに市体操協会の上西貴美代さん(〒630-2305月ヶ瀬月瀬314 Eメール：naraipantaiso@yahoo.co.jp)へ。多い場合は低学年を優先して抽選

スポーツ教室

ならでんアリーナ

ソフトテニス教室

とき：4月7日からの火曜

日 午前9時半～11時半。10

回 ▼定員：60人 ▼費用：5

500円

バドミントン教室(昼の部)

とき：4月7日からの火曜

日 午後1時半～3時半。10

回 ▼定員：60人 ▼費用：5

バドミントン教室(小学生の部)

とき：4月7日からの火曜

日 午後4時半～6時。10回

定員：小学3～6年生60人 ▼

費用：5千円

バドミントン教室(夜の部)

とき：4月7日からの火曜

日 午後6時半～8時半。10

回 ▼定員：中学生以上25

人 ▼費用：7千円

ならでん第二アリーナ

健康体操教室

とき：4月7日からの火曜

日 午前10時～11時半。10回 ▼

内容：音楽を使ったリズム体操 ▼定員：女性30人 ▼費用

：4千円

卓球教室

とき：4月9日からの木曜

日 午前9時半～11時半。10

回 ▼定員：50人 ▼費用：5

千円

ならでん第二武道場会議室

操体法教室

とき：4月7日からの火曜

日 午後1時半～3時半。10

回 ▼内容：自分でできる肩こ

り、腰痛などの手入れ法 ▼定

員：20人 ▼費用：4千円

ノルディックウォーキング教室

とき：4月9日からの木曜

日 午前10時～正午。月4回程

度 ▼対象：20人 ▼費用：1

回500円。別途傷害保険料要

【申込】往復はがきかEメー

ルに教室名(部名)、住所、氏

名(ふりがな)、年齢(小・

中学生は新学年と生年月日お

よび保護者氏名)、性別、電

話番号を書いて、3月15日

必着でならでんアリーナ

(〒630-8108法蓮佐保山四丁目

1-3 Eメール：konoke@

school@joy.ocn.ne.jp)へ。

直接来館も可(返信用はがき

持参)。多い場合は抽選

【その他】体育館では体育館

シューズを必ず使用。用具

のある人は持参。会場内では

指導員の指示に従うこと

【問合せ】ならでんアリーナ

(☎24・1501)

パワーステップ講習会

とき：3月14日(土)午前10時

正午 ▼ところ：ならでん

第二アリーナ(法蓮佐保山四

丁目) ▼定員：18歳以上50

人(最少人数4人) ▼

費用：千円 ▼持物：体育

館シューズ ▼申込：電話

で、氏名・電話番号を3月10

日午後5時までに同施設(☎

24・1501)へ。定員にな

り次第締切※水曜日休館

ならでんフィールド「春

のウォーキング&スト

レッチ教室

とき：3月3日・10日・17

日・24日の火曜日 午前9

時半～10時半 ▼ところ：

ならでんフィールド(法蓮

佐保山四丁目) ▼定員：15

人 ▼費用：初回体験80

0円 ▼持ち物：運動でき

る服装、タオル、飲み物 ▼

申込：電話で同フィールド(☎22・0001)へ。定員に達し次第締切

文化情報

【チケット情報】窓口のみの

扱い：奈良市美術館 北

北部会館市民文化ホール 北

ならまちセンター 音声

館 学園前ホール ▼イン

ターネットでの扱い：SC

チケット eイープラス 楽

楽チケット LINEチ

ケット ▼販売：自なら10

0年会館：一般販売日は電話

予約およびweb予約のみ(電

話予約☎34・0111※発売

初日は午前9時から)。「nara

100 Online Ticket」でも購

入可 園友の会特典あり※電

話での扱いは午前9時から。

一部の携帯電話・PHSから

の利用不可 ①チケットぴあ

(音声予約☎0570・02・999

9) ②ローソンチケット(問

合せ☎0570・08・4005) ③

CNプレイガイド(一般予約

☎0570・08・9999)

【各館の休館日】特に記載が

ない場合は、9日(月)・16日(月)・

23日(月)・30日(月)・4月6日(月)

音声館

〒630-8335鳴川町32-1

☎27・7700

◆エンタランスコンサート

同館スタッフによる季節

に合わせたコンサート

とき：3月8日(日)午後2

時 ▼出演：エンリケ・ワ

イキさん(アンデス音楽)

◆音声館子どもお茶教

室 春の茶会

とき：3月8日(日)午後3

時 ▼費用：200円

◆各教室募集

いずれの教室も費用は年

間分。初回一括納入。定員

に満たない場合は開催しな

いことがあります

◆子ども邦楽教室

①A三味線 ▼とき：原則第3日

曜日の午前10時～正午。13回 ▼

対象：新小学1～6年生若干

名 ▼費用：1万5400円

②B箏 ▼とき：原則第4土曜

日の午前9時半～正午までのうち

60分。13回 ▼対象：新小学3

～6年生若干名 ▼費用：1万

5400円

③C尺八 ▼とき：毎月土曜日(1

～2回)の午前9時半～10時半。

16回 ▼対象：新小学3～6年生

中止

中止

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時

はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

若千名 ▼費用：1万4000円

【A】の体験会 ▼とき：3月21日(土)午後4時15分～5時 ▼申込：電話で前日まで同館へ

【申込】往復はがきかEメール (onjokan_kodomohouga_ku_req@yahoo.co.jp) に、講座名、住所、氏名、新学年、電話番号を書いて3月25日必着で同館へ。多い場合は抽選※

体験会は電話のみ申込受付

【子どもお茶教室 (13回)】

とき：第1か第2日曜日の正午～午後3時 ▼対象：新小学3～6年生若干名 ▼費用：1万4000円

【子どもいけ花教室 (11回)】

とき：指定の土曜日 午前10時～正午 ▼対象：新小学3～6年生若干名 ▼費用：1万1000円、教材費1万1000円 ※3月21日(土)正午から教室生の作品展示

【申込】往復はがきかEメール (onjokan_kodomohouga_req@yahoo.co.jp) に、講座名、住所、氏名、新学年、電話番号を書いて3月25日必着で同館へ。多い場合は抽選

◆ならまちわらべうた教室(子ども対象) (各対象年齢は4月2日現在。各27回。5月開始)

【A】1・2・3歳児クラス(親子) とき：木曜日の午前9時半～11時半 ▼定員：親子25組 ▼費用：2万4300円 ▼体験会：4月9日(木)午前10時～11時 ※3・4・5歳児クラス(子ども)

のみ

とき：木曜日の午後3時～4時15分 ▼定員：20人 ▼費用：1万8900円 ▼体験会：4月9日(木)午後3時～4時

【C】小学生クラス(新小学1～6年生) とき：水曜日の午後4時～5時15分 ▼定員：40人 ▼費用：1万8900円

【申込】往復はがきかEメール (onjokan_warabenta_req@yahoo.co.jp) に、希望クラス名、住所、受講者氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、電話番号を書いて、4月15日必着で同館へ。多い場合は抽選※【A】のみの体験会は前日までに電話で同館へ。費用：3000円

◆ならまちわらべうた教室(大人対象) 【A】いきいきクラス(10回) とき：第4金曜日①午前10時半～正午②午後1時半～3時 ▼内容：懐メロ・童謡・唱歌等を歌う ▼定員：50歳以上各90人 ▼費用：1万円 ▼申込：往復はがきかEメール (onjokan_warabenta_req@yahoo.co.jp) に、希望クラス名、希望時間、住所、受講者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月22日必着で同館へ。多い場合は抽選

【B】大人が学ぶわらべうた(単発年5回程度) とき：4月18日(土)午後1時半～3時 ▼定員：18歳以上10人

▼費用：千円 ▼申込：開催日の前日までに電話で同館へ

なら100年会館

〒630 021 三条宮前町7-1
☎ 34・0100(火曜日休館)
Eメール：kouza@nara100.com

◆大黒摩季 MAKI OHGURO LIVE TOUR 2020

とき：5月1日(金)午後6時半 ▼費用：指定席：7500円 ※4歳以上有料。3歳以下膝上鑑賞可(座席が必要な場合は有料) ▼チケット：奈良テレビ放送、BTV、LTV

【発売中】問合せ：奈良テレビ放送(☎24・2958) レビ放送(☎24・2958)

◆島津重豪「歌怪獣襲来ツアー 2020-2021 35周年記念コンサート」

とき：6月26日(金)①午後2時②午後6時 ▼費用：S席：6500円、A席：5500円 ※未就学児入場不可 ▼チケット：グリークス、奈良新聞社文化事業部、サウンドプロデュース、クラモトレコード、BTV

【e】3月11日(水)発売 ▼問合せ：グリークス(☎06・6966・6555)

◆「なら100年会館」でもお能教室 参加者募集

とき：4月～来年2月の

月曜日 午後5時15分～6時45分。月3回程度 ▼講師：能楽シテ方金春流能楽師、重要無形文化財能楽総合保持者の金春康之さん ▼対象：小学2～6年生(保護者の送迎要) ▼費用：月2千円 ▼申込：往復はがきかEメールに講座名、住所、保護者の氏名(ふりがな)、子どもの氏名(ふりがな)・学年(新学年)、電話番号を書いて、3月19日必着で同館へ

◆「なら100年会館お能教室」参加者募集(前期) とき：4～7月の月曜日 午後4時～4時45分。全10回 ▼講師：金春康之さん ▼対象：18歳以上の若千名(経験不問) ▼費用：1万円。別途教本代・扇(金春流)要 ▼申込：往復はがきかEメールに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月19日必着で同館へ

◆健康いきいき講座(前期) 【各講座4～6月・全17回】

【A】なら100メガ とき：月曜日①午前9時15分～10時15分②午前10時25分～11時25分③午前11時35分～午後0時35分④いずれでも可 ▼講師：ヨガインストラクターの小野昌代さん

【B】なら100ソフトスト レッティング とき：水曜日①午前9時15分～10時15分②午前10時25分～11時25分③午前11時35分～午後0時35分④いずれでも可 ▼講師：フィットネスインストラクターの堀貴子さん

【C】なら100ジュティス とき：水曜日①午後1時～2時②午後2時10分～3時10分③いずれでも可 ▼講師：FTP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

【定員】各クラス成人25人程度

【費用】各クラス1万円

【申込】往復はがきかEメールに講座名、希望時間、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月19日必着で同館へ。多い場合は抽選

【注意】新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、各種イベントが中止となっています。
くわしくは各記事に記載されている【問合せ】までご連絡をお願いします。

ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151

ならまちいきいきフェスタ

とき：3月20日(祝)・21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時
▼内容：約44組の舞台発表・キッズス、フラダンス、大正琴 **中止** 極拳他

学園前ホール

〒631-0034 学園南二丁目1-5
西部会館3階 ☎51・2001

★サインウェイピアノ体験会

とき：3月17日(火)・18日(水)・19日(木)午前10時～午後8時
▼内容：ランドピアノ体験 ▼費用：1組1時間千円 ※1組3日間中2時間まで ▼申込：3月6日午前10時から同ホール窓口で受付

北部会館市民文化ホール

〒631-0805 右京一丁目1-4 ☎71・5747

◆健康・講座体験および発表会

とき：3月20日(祝)午前9時午後4時 ▼内容：舞台発表、講座体験・作品展示 ▼その他：講座体験は動きやすい服装で参加 ▼申込：電話

で前日までに同館へ

◆高の原音楽芸術協会定期演奏会

とき：4月29日(祝)午後2時 ▼出演：サククス・寺園優香さん、ソプラノ・五石絵美さん、ヴァイオリン・山之内悠子さん他 ▼費用：1500円。全席自由、未就学児入場不可(6か月未満就学児の託児有。申込要。定員10人。費用5000円) ▼チケット：同協会の成瀬さん(☎090・2437・1429 Eメール：takanohara.music@gmail.com) 3月1日(日)発売

◆高の原健康・文化講座(4月～来年3月) 受講生募集

①フラダンス(A・B) ▼とき：原則第1・2・3火曜日の午前9時～10時25分(B)午前10時35分～正午 ▼定員：各30人 ▼費用：4万3200円
②フラダンス(Pua Kalaunu) ▼とき：原則第1・2・3火曜日の午後7時～8時半 ▼定員：20人 ▼費用：4万3200円
③リラククスヨガ ▼とき：原則第1・2・3火曜日の午後1時15分～2時25分 ▼定員：40人 ▼費用：4万3200円
④ウォーキングエアロビクス ▼とき：原則第1・3水曜日の午前9時半～10時40分 ▼定員：30人 ▼費用：2万6400円
⑤デューク式ウォーキング ▼

とき：原則第2・4水曜日の午前10時半～正午 ▼定員：30人 ▼費用：4万6千円

⑥ヨガ(A・B) ▼とき：原則第1・2・3水曜日の午後1時～2時10分(B)午後2時半～3時40分 ▼定員：各40人 ▼費用：各4万3200円

⑦整体リズムヨガ ▼とき：原則第1・2・3水曜日の午後7時半～8時40分 ▼定員：40人 ▼費用：4万3200円

⑧ゆる体操 ▼とき：原則第1・3木曜日の午前10時20分～11時半 ▼定員：40人 ▼費用：2万7600円

⑨ZASIK(座式)ストレッチング ▼とき：原則第2・3・4木曜日の午前10時～11時10分 ▼定員：30人 ▼費用：4万3200円

⑩リズム元気体操 ▼とき：原則第1・2・3木曜日の午後1時半～3時 ▼定員：30人 ▼費用：4万3200円

⑪ストレッチ体操 ▼とき：原則第1・3金曜日の午前9時～10時20分 ▼定員：30人 ▼費用：2万8800円

⑫気功体操 ▼とき：原則第1・2・3金曜日の午前10時半～正午 ▼定員：30人 ▼費用：4万3200円

⑬ピラティス ▼とき：原則第1・2・3金曜日の午後1時～2時10分 ▼定員：40人 ▼費用：4万3200円

⑭わはは元気コーラス受講生募集 ▼とき：4月～来年3月

の原則第1木曜日の午前10時～11時半。年12回 ▼定員：200人 ▼費用：1万4400円

⑮手芸ストレッチ編 ▼とき：原則第2火曜日の午前10時～午後3時 ▼定員：24人 ▼費用：3万9600円

⑯高の原水彩画 ▼とき：原則第1水曜日の午前9時半～午後0時半 ▼定員：24人 ▼費用：2万6400円

⑰日本刺繍 ▼とき：原則第2水曜日の午前10時～午後3時 ▼定員：15人 ▼費用：3万9600円

⑱和紙ちぎり絵 ▼とき：原則第1・3金曜日の午後1時半～3時半 ▼定員：24人 ▼費用：2万8800円

⑲楽しく英会話(A)入門クラス(B)初級クラス ▼とき：原則第1・2・3木曜日の午後1時から2時半まで(B)原則第1・2・3木曜日の午後3時～4時半 ▼定員：各30人 ▼費用：4万3200円

⑳和楽器講座(A)琴(B)三味線(C)尺八 ▼とき：①4月25日(土)②5月16日(土)③6月20日(土)④7月18日(土)⑤8月8日(土)⑥9月12日(土)⑦10月17日(土)⑧11月28日(土)⑨12月19日(土)⑩1月16日(土)⑪2月20日(土)⑫3月27日(土)午前10時～午後4時半。楽器・年齢別で1時間程度 ▼定員：各2～10人

※三味線のみ2～6人 ▼費用：小・中学生1万2千円、高校生1万8千円。一括納入。琴・三味線はち・プラスチック尺八(各5～6千円)が別途要

【その他】費用は4期分割。

⑯・⑳の講座は別途材料費またはテキスト代要

【対象】18歳以上(高校生不可、⑳は除く)

【申込】往復はがきに講座名(①⑥⑯⑲はA・B・Cの別も)、住所氏名(ふりがな)、年齢性別、電話番号を書いて、3月25日必着で同ホールへ。同ホール窓口からの申込は、はがき(63円)を持参し、同ホール備え付けの申込用紙に必要事項を書いて提出。1枚に1人1講座限り。多い場合は抽選

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2 ☎27・16889

◆開館記念日(五周年)とき：3月1日(日)～31日(火)
◆入江泰吉旧居で、はじめの一句(優秀作品展示)内容：5周年の入江泰吉旧居で詠まれた優秀作品を展示

◆ひとことノート閲覧内容：5年間の入館者の感想等を公開

【入館料】200円

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 脇戸町3 ☎24・4111

◆「明治150年の書道」

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

作品解説

◆筆書き体験コーナー
とき：3月20日(祝)午後2時
とき：3月20日(祝)～22日
(日)午前9時～午後5時

【費用】観覧料として一般300円、団体(20人以上)240円。16歳未満、高校生、市在住の70歳以上の人、障がい者(手帳要)と介護者は無料

入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町600-1
☎ 22・9811

◆花の撮りかたワンポイントアドバイス パネル展
とき：3月10日(火)～29日(日)

名勝大乗院庭園文化館

〒630-8301 高畑町1083-1
☎ 24・0808 FAX 24・0807

◆文化サロン・資料展「旧大乗院庭園の土器陶磁器」
入場自由
とき：3月4日(水)～12日(木)
17日(火)～25日(水)、4月8日(水)～5月10日(日)

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体

お問い合わせください

■マンション管理基礎セミナー

とき：3月7日(土)午後1時半～4時半 ▼ところ：西部会館(学園南三丁目) ▼定員：60人 ▼申込：県マンション管理適正化協議会(☎34・5175 FAX 34・8236)へ

■平城宮いざない館歴史講座「平城宮跡北辺の歴史の見どころを巡る」

とき：3月14日(土)午前10時半～正午 ▼ところ：平城宮いざない館(二条大路三丁目) ▼定員：50人 ▼費用：要 ▼申込：平城宮跡管理センター(☎36・8780 FAX 36・8781)へ

■障がいのある人と家族のための防災セミナー

とき：3月14日(土)午後1時～4時 ▼ところ：県文化会館(登大路町) ▼定員：50人 ▼費用：要 ▼申込：あかるいみらい準備室(☎050・3579・164 FAX 30・6361)へ

中止

春咲きコンサートはばたけ心の羽
とき：3月15日(日)午前10時 ▼ところ：なら1000

年会館(三条宮前町) ▼費用：要 ▼問合せ：同コンサート運営委員会事務局(☎71・0770)

中止

■「紡いでゆく、みんなの防災」

とき：3月15日(日)午前11時午後4時 ▼ところ：あしびの郷(脇戸町)他 ▼問合せ：こくみん共済coop奈良推進本部(☎23・6031)

■西洋古楽器による小演奏会「古都奈良で聴く盛期バロック 歴史的ダブルリードの楽しみ」

とき：3月15日(日)午後1時～3時 ▼ところ：大和文華館(学園南一丁目) ▼定員：50人 ▼費用：要 ▼問合せ：そう楽舎代表の赤坂さん(☎090・8147・4861 Eメール：souraku_uma_m2000@yahoo.co.jp)

■4Hクラブ商談&就農交流会

とき：3月18日(水)午後2時～4時 ▼ところ：生涯学習センター(杉ヶ町) ▼申込：同クラブの虎杖さん(☎080・5333・0167)へ

■奈良筆まつり

とき：3月20日(祝)午前10時

時：午後3時 ▼ところ：菅原天満宮(菅原東町) ▼問合せ：奈良毛筆協同組合(☎33・1015)

■大宮シニアいきいきパソコン教室(初心者向け基礎講習)

とき：3月21日(土)からの隔週土曜日午前9時半～正午。全12回 ▼ところ：三和佐保川ビル(大宮町七丁目) ▼定員：12人 ▼費用：要 ▼申込：3月16日午後4時までに電子自治体アドバイザークラブ(☎36・8520)へ

■奈良再発見・歴史と自然！早春の飛火野散歩

とき：3月22日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：奈良国立博物館旧館玄関前 ▼定員：20人 ▼費用：要 ▼申込：3月20日までに「ならなぎ」の村上さん(☎0745・73・1147)へ

■ALS奈良つながりの会 交流会

とき：3月22日(日)午前10時半～午後4時半 ▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼対象：ALS当事者・家族・遺族 ▼費用：要 ▼問合せ：同会代表の西口さん(☎090・1070・8653)

講演会「認知症予防にもなる超高齢社会のめまい難聴対策」・耳鼻咽喉科全般に関する相談
とき：3月26日(木)午後2時～4時 ▼ところ：奈良商工会議所(大路店) ▼問合せ：県医師会耳鼻咽喉科部会(☎0744・22・8502)

中止

マザーリーフDAY！
とき：3月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時 ▼ところ：近鉄百貨店奈良店(西大寺東一丁目) ▼対象：0～3歳とその家族、市内の子育てに関心のある人 ▼問合せ：マザーリーフ(☎33・3030)

中止

写真がよりおもしろくなる「写真ワークショップ in JRP奈良」
とき：4月4日(土)・11日(土)午前9時半～午後4時半 ▼ところ：男女共同参画センター・あすなろ(西之阪町) ▼定員：12人 ▼費用：要 ▼問合せ：日本リアリズム写真集団奈良支部の井上さん(☎090・6327・9403 Eメール：ts.photo.int@gmail.com)

【新型コロナウイルス感染症関連】国・県・団体のイベント開催可否については、各団体ごとの判断となりますので、主催者までお問い合わせください

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

【注意】新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、各種イベントが中止となっています。
くわしくは各記事に記載されている【問合せ】までご連絡をお願いします。

■柳生さくら祭

とき：4月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時(5日は午後3時半まで) ▼ところ：旧柳生藩陣屋跡(柳生町)・柳生公民館 ▼問合せ：柳生観光協会(☎94・0002)

■駅マエクラフト 奈良ノ空カラ(現代工芸の展示市)

とき：4月5日(日)午前10時～午後6時 ▼ところ：JR奈良駅東口駅前広場(三条本町) ▼問合せ：同実行委員会(☎0743・59・1355)

■戸田恵子の演技と歌が光る[sing a song]

とき：4月5日(日)午後5時半、7日(火)午後2時 ▼ところ：県文化会館国際ホール(登大路町) ▼費用：要 ▼申込：3月27日までに奈良演劇鑑賞会(☎49・0448)へ

■POAYパソコン教室「パソコン入門～ワード入門」講座

とき：4月9日からの毎週木曜日。全10回 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼定員：16人 ▼費用：要 ▼申込：4月8日まで

で「奈良シニアIT振興会」の平岩さん(☎090・3050・2903)へ

■奈良県障害者スポーツ大会

とき：4月12日(日)～5月24日(日)の期間中。くわしくはホームページが障がい福祉課へ ▼申込：3月6日までに同課(☎34・4593)へ

■なら・観光ボランティアガイドの会

①「奈良朝ゆかりの史跡を巡るPARTⅢ」
とき：3月28日(土)午前9時～午後3時 ▼ところ：近鉄大和西大寺駅南集合・長屋王邸跡(ミ・ナアラ) 解散 ▼定員：200人 ▼費用：要
②「令和の春に万葉歌碑と佐保路を巡る」
とき：3月31日(火)午前9時～正午 ▼ところ：JR奈良駅集合・一条高校前解散(約5km) ▼定員：100人 ▼費用：要

③「奈良を愛した文人たち」

とき：4月5日(日)午後1時～4時半 ▼ところ：県庁前集合・志賀直哉旧居解散(約4.5km) ▼定員：100人 ▼費用：要
④ガイド付きツアー「江戸時代

の地図で歩く タイムトンネル新緑の奈良公園」
とき：4～6月までの毎週土・日曜日午前9時15分～正午 ▼ところ：総合観光案内所前(JR奈良駅旧駅舎) 集合・春日大社本殿バス停(約5km) ▼定員：各日40人
【申込】電話かほかき、ホームページから①②③月20日③3月29日まで同会(☎630・828上三条町23・4 ☎27・9889)へ

⑤ボランティアガイド養成講座説明会

とき：3月22日(日)午後1時半～4時 ▼ところ：中部公民館(上三条町) ▼問合せ：同会

■電話相談員養成講座受講生の募集

①養成講座②インター研修
とき：①前期：4月18日、8月1日、後期：8月22日、11月21日の毎週土曜日午後2時～4時半②12月～来年9月 ▼ところ：NID会館(西大寺本町) ▼対象：21歳～69歳の人50人 ▼費用：要 ▼申込：4月3日までに奈良いのちの電話協会事務局(☎35・0500)へ

■平城京天平祭の出店者・運営ボランティア募集

①出店者(「東市西市」への出店)
とき：5月3日(祝)～5日(祝)午前10時～午後4時半 ▼ところ：平城宮跡グラウンド(予定) ▼費用：要 ▼募集数：約15店舗。多い場合は選考 ▼締切：3月17日
②運営ボランティア(当日参加、事前参加共に受付)
内容：A天平行列(衣装、結髪、着付けのお手伝い) Bさくら茶会(お茶席裏方のお手伝い) Cものづくり体験(運営サポート) D市の再現(当時の庶民になりきり来場者を案内) E天平衣身体験(着付けのお手伝い) F公式撮影スタッフ(開催中の記録撮影) Gスタンプリリー(ポイントごとの運営サポート) H広報(開催前・開催中の広報活動補助・アンケート調査) ▼定員：A①B②C③各10人程度 E④F⑤若干名 G⑥5人程度 ▼締切：4月10日
【申込】各締切日必着で同実行委員会事務局(☎25・0707 ☎25・0710 Eメール：info@tenpyosai.jp)へ

■4月1日から奈良地方気象台の電話窓口が変わります

①職員による対応…☎22・2555(平日午前8時半～午後5時15分) ②自動音声による対応…☎27・7329(夜間・休日含む24時間) ▼問合せ：奈良地方気象台(☎22・2555)

■県不妊専門相談センター

不妊で悩む県民夫婦に対し、医学的・専門的な相談・不妊症・不育症による心の悩み等について医師・助産師が対応します(電話・面接、相談無料) ※くわしくは県ホームページに掲載
【問合せ】県健康推進課(☎27・8661)

善意銀行

12月分 敬称略

【一般】奈良大学附属高等学校生徒会 15万6172円 ▼真如苑 20万円 ▼大安寺・カトリック奈良教会 17万円
【指定】あやめ池公民館チャリティダンスパーティー 9205円 ▼ボイスカウト奈良第2団 2万円 ▼新谷克津代(針町) 10万円

【新型コロナウイルス感染症関連】国・県・団体のイベント開催可否については、各団体ごとの判断となりますので、主催者までお問い合わせください。

中止

月ヶ瀬公民館

〒630-2302 月ヶ瀬山 2815
☎・FAX 0743-92-0346

入場自由

東部公民館まつり

～田原・柳生・興東・月ヶ瀬・都祁公民館共催事業～

自主グループ等の学習成果を発表

【とき】3月28日(土) ※ 展示は
3月25日(水)～28日(土) 9:00～
17:00、最終日は15:30まで



催し名	とき	内容
記念公演	12:40～13:20	尺八演奏家の松本太郎さんと仲間
展示	9:00～15:30	プチ田舎暮らし紹介コーナー、絵手紙、クラフト、写真、書道、水彩画、つまみ絵、俳句、短歌
学習発表	13:20～15:20	踊り、狂言、コーラス、大正琴、ダンス、和太鼓
料理バザー	11:00～	うどん、たい焼き、たこ焼き、パン等 ※ なくなり次第終了

若草公民館

〒630-8202 川上町 575
☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
いのちを守る防災気象情報	大雨や地震等の災害から身を守るための防災気象情報について学ぶ 3/6 13:30～15:00 ◎成人(在勤・在学可)	申込不要
多聞城サロン～松永久秀と主君・三好長慶～	長慶と久秀の主従の関わりから、久秀の政策と築城について学ぶ 3/22 13:30～15:30 ◎入場自由	申込不要
春のコンサート～みんなでつくる音楽会～	サクソフォンの即興演奏等で春の音楽を楽しむ 3/24 10:00～11:00 ◎入場自由	申込不要

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984
☎・FAX 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
大人に贈る春のおはなし会	大人向けの読み聞かせや紙芝居、語り等 3/31 14:00～15:00 ◎入場自由	申込不要

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3
☎・FAX 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
シニアかんたんクッキング	缶詰等を活用した料理実習と交流会 3/25 10:00～13:00 ◎独り暮らしの65歳以上20人 ¥500円	3/17

生涯学習センターギャラリー展示案内

■水彩画風景スケッチ木曜会・金曜会合同展示会

(水彩画スケッチクラブ木曜会)

期間…3月10日(火)～15日(日)

時間…9:00～17:00(10日は12:00から、15日は15:00まで)

【申込】往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて、締切日必着で各館へ。1枚に1人1講座(コース)限り。多い場合は抽選。生涯学習財団ホームページからのWeb申込も可。託児希望(定員あり。託児可の講座に限る)の場合は、「託児希望」と記入 ▶生涯学習財団 HP



生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町 23
☎ 26-8811・FAX 26-8813

なるほど!脳のメカニズム & 椅子体操

脳の構造を学び、普段使わない脳の機能を簡単な体操で活性化しましょう。

とき…3月24日(火) 10:00～11:30

▶講師…シナプソロジー研究所ディレクターの岡本正一さん ▶定員…おおむね60歳以上50人(在勤可) ▶締切…3月17日(火)必着



講座名	開催日・内容	締切
サロンコンサート～相撲甚句三月場所～	相撲についてのよもやま話や哀調ある相撲甚句を聞く 3/15 14:00～15:00 ◎入場自由	申込不要

二名公民館

〒631-0027 学園赤松町 3684
☎・FAX 46-9113

思春期をのりきる魔法の言葉

親子の良い関係を築くための講義と演習、座談会。親の気持ちひとつで子どもの行動が変わります。

とき…3月25日(水) 13:30～15:30 ▶講師…スクールカウンセラーの櫻井恵子さん ▶定員…小中学生の保護者と関心のある人20人 ▶締切…3月17日(火)必着

講座名	開催日・内容	締切
二名音楽玉手箱	「男声合唱団 ゾンターク」によるコンサート 3/22 10:00～11:00 ◎入場自由 ◎小学生以下は保護者同伴	申込不要

中部公民館

〒630-8228 上三条町 23-4
☎ 26-6506・FAX 26-3263

講座名	開催日・内容	締切
東洋絵画・書跡の保存修理について	立命文華会共催講座 3/21 13:30～15:00 講師：国宝修理装演師連盟代表理事の山本記子さん ◎成人 ¥500円	申込不要

南部公民館

〒630-8434 山町 27-1
☎・FAX 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
パソコンでなまえシールを作ろう!	文字入力や編集を学ぶ 3/25 13:00～15:30 ◎小学3～6年生10人(在学可) ¥200円	3/17
たったひとつの絵本づくり	自分だけの折りたたみ絵本を作る 3/27 10:00～12:00 ◎小学生20人(在学可)	3/17

※ パソコン講座は Windows10、Office2016 対応

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目 4162-81
☎・FAX 43-7431

講座名	開催日・内容	締切
親子で楽しむミュージック・ケア	3/17 10:00～11:30 講師：ミュージック・ケア認定指導者の仲谷千恵美さん ◎未就学児と保護者 ◎入場自由	申込不要
とみがおかこどもシアター	映画と「人形劇ひな」による人形劇 3/26 14:00～15:30 ◎概ね5歳児～小学生(在学可) ◎入場自由◎飲み物持参	申込不要

〈各施設の3月の休館日〉

2日(月)・9日(月)・16日(月)・20日(祝)・23日(月)・30日(月)

4/3 (金)	9:40 ~ 10:00	精華連絡所駐車場 (高樋町)
	10:30 ~ 11:00	南部公民館 (山町)
	11:30 ~ 11:50	市営住宅集会所人権交流センター (横井一丁目)
	13:30 ~ 14:10	東市連絡所 (古市町)
4/6 (月)	10:00 ~ 10:50	二名公民館駐車場 (学園赤松町)
	11:20 ~ 12:10	西部公民館学園大和分館 (学園大和町一丁目)
	13:50 ~ 14:10	黒谷公園駐車場 (中町)
4/7 (火)	10:00 ~ 10:20	石打集落センター (月ヶ瀬石打)
	10:45 ~ 11:25	月ヶ瀬行政センター (月ヶ瀬尾山)
	13:15 ~ 13:55	柳生公民館 (柳生町)
	14:35 ~ 15:05	東部出張所 (大柳生町)
4/8 (水)	9:50 ~ 10:30	佐保台地域ふれあい会館 (佐保台二丁目)
	11:10 ~ 12:00	ならまちセンター前広場 (東寺林町)
	13:40 ~ 14:10	明治連絡所 (北永井町)
	14:40 ~ 15:00	春日公民館大安寺分館 (大安寺四丁目)
4/10 (金)	10:00 ~ 10:30	京西公民館平松分館 (平松一丁目)
	11:00 ~ 11:40	京西公民館 (六条西一丁目)
	13:20 ~ 13:40	七条西町記念集会所 (七条西町一丁目)
4/13 (月)	10:00 ~ 10:40	済美地域ふれあい会館 (南京終町)
	11:20 ~ 12:00	緑ヶ丘球場駐車場 (奈良阪町)
	13:40 ~ 14:00	北人権文化センター (川上町)
	14:30 ~ 15:30	なら 100 年会館北側駐輪場 (三条宮前町)
4/14 (火)	10:00 ~ 10:40	なかやま会館 (中山町)
	11:10 ~ 11:50	平城公民館 (秋篠町)
	13:30 ~ 14:20	平城東公民館 (朱雀六丁目)
4/15 (水)	10:00 ~ 10:30	南部生涯スポーツセンター (杏町)
	11:10 ~ 12:00	西部生涯スポーツセンター (中町)
	13:40 ~ 14:30	富雄南公民館 (中町)
4/20 (月)	10:00 ~ 10:50	北部会館駐車場 (右京一丁目)
	11:20 ~ 12:00	とみの里地域ふれあい会館 (中山町西二丁目)
	13:40 ~ 14:10	登美ヶ丘公民館駐車場 (中登美ヶ丘三丁目)
	14:50 ~ 15:40	富雄公民館駐車場 (鳥見町二丁目) ※ 昨年度と会場が違います
4/21 (火)	10:00 ~ 10:40	田原公民館 (茗荷町)
	11:20 ~ 11:50	農畜産物処理加工施設駐車場 (針ヶ別所町)
	13:30 ~ 14:00	都祁体育館 (都祁白石町)
	14:30 ~ 15:00	都祁福祉センター (蘭生町)
	15:30 ~ 15:50	吐山公民館 (都祁吐山町)
4/22 (水)	10:00 ~ 10:40	都跡地域ふれあい会館 (四条大路五丁目)
	11:10 ~ 12:00	市立休日夜間応急診療所 (柏木町)
	13:40 ~ 14:30	ならでんアリーナ 駐車場 (法蓮佐保山四丁目)
4/24 (金)	10:00 ~ 10:30	みささぎ会館 (山陵町)
	11:00 ~ 11:50	伏見連絡所 (西大寺芝町一丁目)
	13:30 ~ 14:20	伏見公民館あやめ池分館 (あやめ池南一丁目)
	14:50 ~ 15:30	学園朝日町・学園朝日元町公民館 (学園朝日町)



生後91日以上の犬は1年に1回
狂犬病予防注射を受けましょう。

狂犬病予防 集合注射の お知らせ

令和2年度

左の日程で狂犬病予防集合注射を行います※雨天時も実施

【費用】集合注射3400円、登録3千円(未登録の場合)

【持物】登録している人は狂犬病予防注射通知はがき(3枚綴り。3月中旬に発送予定)、未登録の人は住所、氏名、電話番号、犬の種類・名前・性別・生年月日・毛色を書いたメモ用紙

犬の状態によっては、注射できない場合があります。犬は首輪等をしっかりとつけ、犬を確実に押さえられる人が連れてきてください。

期間中に会場で注射を受けられない場合は、4～6月に動物病院で受けてください。

犬の登録は、狂犬病予防法で定められた犬の生涯に一度の大切な手続きです。未登録の犬は必ず登録してください。

登録は、市保健所、各出張所・行政センター・連絡所の他、注射会場でも受け付けています。

駐車場の確保ができない会場もありますので、公共の交通機関を利用してください。

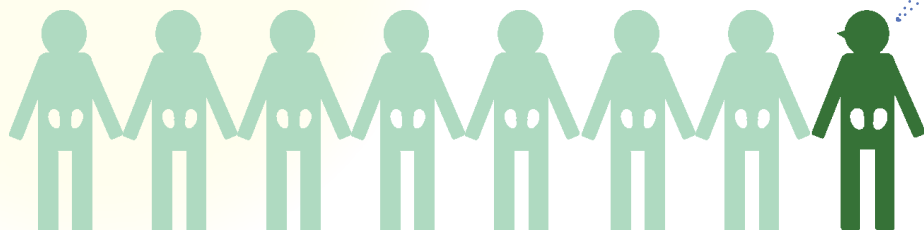


【問合せ】保健衛生課 (☎ 93-8395)

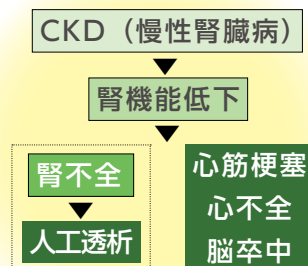
毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです

World Kidney Day 2020.3.12

CKD (慢性腎臓病) は
8人に1人の国民病です



自覚症状が出にくく、治療せずに放置すると…



☞ あなたの腎臓大丈夫？ 健診結果を見直してみましょう

検査項目	今後も継続して 健診受診を	生活習慣の 改善を	医療機関へ 受診が必要
①蛋白尿	(-)	(±)	(+) 以上
② eGFR 糸球体ろ過量 (ml/min/1.73m ²)	60 以上	59 ~ 46	45 以下

①②のいずれか、または両方が3か月以上続いているとCKDと診断されます

☞ CKD チェック！

当てはまるものに☑をしてください

- ☐ 血圧が高め 1つでも当てはまれば、
- ☐ 血糖値が高め CKD のリスクが
- ☐ 中性脂肪が高め あります
- ☐ 尿にたんぱくが下りている
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 肥満 (BMI※25 以上)
- ☐ 家族や親戚に腎臓病の人がいる

※BMI= 体重(kg)÷ 身長(m)÷ 身長(m)で算出

☞ 世界腎臓病デー パネル展示

とき…3月16日(月)まで ▶ところ…はぐくみセンター1階 (三条本町)

▶内容…CKDについてのパネル展示

気になる人は、医療機関または健康増進課へ相談してください

【問合せ】同課 (☎ 34-5129)



© 奈良市観光協会

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です

For Woman's Health

女性特有のがんが増えています

女性特有のがんの中でも「乳がん、子宮頸がん」が増えています。乳がんは11人に1人、子宮頸がんは20～40歳前半の人が多くかかるがんです。乳がん、子宮頸がんは検診で早期に見つかりますので、2年に一度必ず受診してください※今年度の市のがん検診は2月末日で終了しました。令和2年度は7月開始予定。

乳がんは月1回の自己検診、子宮体がんは不正出血等の有無を確認し、気になる場合はすぐに医療機関を受診してください。

女性ホルモンは年齢によって分泌量が変化します

女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。

【問合せ】健康増進課 (☎ 34-5129)

喫煙とがんの関係

喫煙はがんをはじめとするさまざまな病気に関係し、自分だけでなく、周囲の人や妊婦のお腹の赤ちゃんにも大きな影響があります。禁煙したいと少しでも思ったときに利用できるサポートもあります。くわしくは、市ホームページに掲載

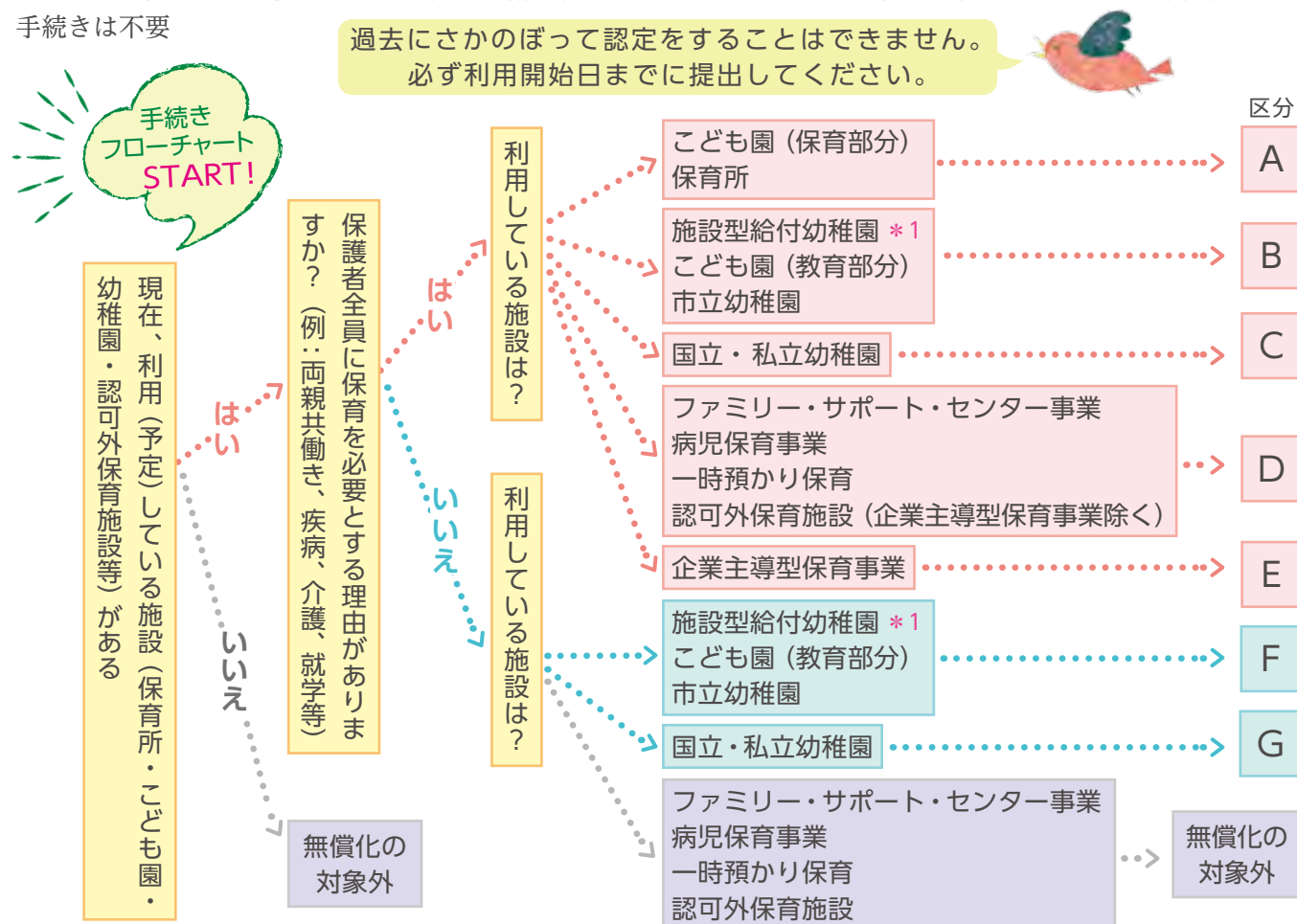
禁煙を希望する人は
こちら→



幼児教育・保育の無償化について

3～5歳児の幼児教育・保育を無償で受けることができます（0～2歳児は住民税非課税世帯等）。下記のフローチャートを参考に、必要な人は必ず認定申請手続きをしてください※既に認定を受けている人や申請済みの人は手続きは不要

過去にさかのぼって認定をすることはできません。
必ず利用開始日までに提出してください。



区分	手続き	窓口	備考
A	不要		保育料が 0 円になる通知を送付。ただし、給食費等の実費負担あり。
B	必要	保育所・幼稚園課	保育料が 0 円になる通知を送付。また、預かり保育の利用料を月額 11,300 円 *3 まで無償化。
C	必要	保育所・幼稚園課	保育料が月額 25,700 円 *2、預かり保育の利用料を月額 11,300 円 *3 まで無償化。
D	必要	保育所・幼稚園課	利用料の合計額を月額 37,000 円 *4 まで無償化。※ 複数サービス利用も可
E	確認要	通園している事業所	各事業所で手続き等確認してください。
F	不要		保育料が 0 円になる通知を送付。ただし、給食費等の実費負担あり。
G	必要	通園している園	保育料が私立幼稚園は月額 25,700 円 *2 まで無償化。ただし、給食費等の実費負担あり。※ 県内の幼稚園の4月入園予定者には、1月に保護者へ申請書を配布済み

*1 施設型給付幼稚園…市の基準で保育料が決定されている園（市内では奈良育英幼稚園のみ）。

***2** 教育部分の利用のみ、満3歳から対象。また、国立大学附属幼稚園は月額8,700円。国立特別支援学校幼稚園は月額400円。

***3** 預かり保育は、利用日数に応じて月額の上限額が変動（450 円 × 利用日数）。また、住民税非課税世帯等の満3歳から満3歳後の最初の3月31日までは、月額16,300円が上限。預かり保育の提供時間が8時間未満または年間開園日数が200日未満の場合は、預かり保育以外に認可外保育施設等も対象。

*4 0～2歳児（住民税非課税世帯等）は、月額42,000円まで無償化。

【問合せ】保育所・幼稚園課（☎ 34-5086）

市民記者 イチオシ スポット

奈良と加茂を結ぶ「幻の大仏鉄道」



市民記者の
西村明倫さん。
大学3年生



①現在も水路として利用される鹿川隧道

路線の跡には、当時の姿を今に伝える遺構がいくつか残されています。赤煉瓦や切石を使った隧道や、橋脚の遺構など撮影

とも呼ばれています。乗客が減少したことから、大仏鉄道はわずか9年で廃線。その営業期間の短さや、当時の資料の乏しさから「幻の大仏鉄道」とも呼ばれています。

今から100年以上前、明治時代の奈良と加茂を結ぶわずか9.9kmの「大仏鉄道」という愛称の路線に、赤い蒸気機関車が走っていました。終着駅の大仏駅は東大寺大仏殿の最寄り駅として大いに賑わい、その翌年には奈良駅まで路線が延長。当時脚光を浴びていた大仏鉄道でしたが、途中にある急な坂の走行には難渋したそうです。その後、木津

駅経由の平坦な路線が開通し、乗客が減少したことから、大仏鉄道はわずか9年で廃線。その営業期間の短さや、当時の資料の乏しさから「幻の大仏鉄道」とも呼ばれています。スポーツも多く、見学を楽しむことができます。明治時代の遺構を前にすると、タイムスリップしたような気分になります。また、廃線跡に沿って遺構を巡るハイキングもおすすめです。大仏駅の跡地である大仏鉄道記念公園では、春になると枝垂れ桜が見事です。市内有数の桜の名所である佐保川沿いの桜並木もすぐ近く。春のお出かけにはぴったりでしょう。



③



④



②

②鉄道車輪のモニュメントもある記念公園。「通学路として通っていた時は大仏鉄道跡だと知りませんでした！」③アーチが印象的な梶ヶ谷隧道④レンガ造りの赤橋

市ホームページに「大仏鉄道遺構めぐりマップ」を掲載しています



みんなのフォトギャラリー



▲「興福寺・南円堂の夕暮れ」
高野利之さん

◀「キミも可愛いよ♡」
品川陽子さん

市民応募のお子さん写真

エンジェルスマイル



ゆうせいくん(3歳)



はるくん(1歳3か月)



ゆいちゃん(10か月)



わかなちゃん(1歳3か月)

子育て@なら



園情報や支援制度等、子育てに役立つ情報を発信中！

それぞれの能力に合わせて 都祁中学校で個別最適化授業

市では、今年度から都祁中学校をモデル校として、タブレット端末を使った数学の授業に取り組んでいます。

1月23日にその授業の様子を公開し、市長や教育長が見守る中、生徒たちはタブレット端末の画面上で問題に取り組みました。

一人一人の分析結果に応じた問題がタブレット画面に出題されると、生徒たちは真剣な様子で回答していました。



問題がタブレット画面に出題されると、生徒たちは真剣な様子で回答していました。



①都祁中学校で問題に向き合う生徒たち
②AIが回答を瞬時に判断。考え方も表示される

街の美化に貢献の127人 功績を讃え表彰式執り行う

1月24日に「奈良市クリーン貢献者表彰式」を行いました。

この表彰式は平成30年度に創設したもので、表彰の対象者は、道路・河川・公園等の美化に10年以上貢献している所属団体から推薦を受けた人で、19団体・計127人となりました。被表彰者にはその功績を讃え、市長から表彰状が手渡されました。



①頻度は任意で、公園の美化、維持管理を行う「公園ボランティア」で活躍したみなさん
②③月一回以上、公園の美化、維持管理を行う「グリーンサポート」で活躍したみなさん
④道路や河川等の美化活動を行う「アダプトプログラム」で活躍したみなさん



市出身の徳勝龍関が初優勝 波乱の大相撲初場所を制す

奈良市出身の力士、徳勝龍関が大相撲初場所で見事優勝を果たしました。1月26日の千秋楽では、奈良市役所でパブリックビューイングを開催。約200人が熱い声援を送る中、大関・貴景勝関を寄り切りで下し、14勝1敗という成績で優勝を手に入れました。

県出身力士では98年ぶり、番付が一番下の「幕尻」

では20年ぶりの優勝という角界史に残る快挙に、日本中が大フィーバーとなりました。



①パブリックビューイングには徳勝龍関の父・青木順次さんの姿も。優勝が決まると「感無量です」と目を潤ませた
②徳勝龍関（市で開催された昨年の春巡業時に撮影）



下記講座は全て中止となります

教育センター キッズ学びの7フロア



教室名 (保護者同伴)	と き	締 切
プラネタリウム「ニジーロと冬から春の星座たち」 (定員：40人) 中止	3月1日～22日 の土・日曜日、 祝日および3月 24日(火)・25日 (水)・26日(木)	①午前10時半～10時50分 ②午前11時40分～午後0時10分 ③午後1時40分～2時10分 当日受付
映画上映「ブレーメンの音楽隊」「巨人退治のペテル」 「星のコスモス」(定員：200人) 中止	3月22日(日)	①午後1時～1時半 ②午後3時～3時半 申込不要
ものづくり体験教室「絵の具であそぼう！」	3月25日(水)	①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時 3月13日
プログラミング教室 (初級)「おもしろ水族館を作ろう！」 (定員：各回子ども10人) ※ 2月16日に実施の講座と同じ内容 中止	3月26日(木)	①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時 3月13日
ナイトプラネタリウム「冬から春の星空散歩」 (定員：40人 大人のみの参加可)	3月27日(金)	午後6時半～7時10分 当日受付

定員…表に記載のないものは、子ども20人(保護者同伴) ▶**申込**…往復はがきに教室名、実施日、○数字の別、子どもの氏名(ふりがな)・学校園名・学年、保護者か引率者の住所・氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、各締切日必着で同センター(〒630-8122 三条本町13-1 ☎36-0401)へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選 ※ ロボットは持ち帰り不可。上記以外の講座も開催。内容や実施日が変更になる場合あり。くわしくはチラシまたは市ホームページに掲載



親子で楽しめるプラネタリウム



＼大切な情報を、メールでお知らせします。／

「なら子どもサポートネット」への登録をお願いします

不審者情報等、子どもの安全確保に関する情報をスマートフォン等にメールで配信します。

くわしくは登録用ホームページ (<http://supportnet.naracity.ed.jp>) に掲載

✉ 登録方法

- ①登録用ホームページにアクセス
- ②新規登録を選択し、空メールを送信
- ③届いたメールに記載の URL に接続し、必要事項(校学区等)を選択・入力
- ④登録完了メールが届く



登録用 HP

✉ 現在利用している人も登録が必要です

現在の登録情報は3月末に削除されます。**引き続き利用するには、3月2日以降に新規登録が必要です。**

※メール受信制限(迷惑メール等の対策)を設定していると受信できない場合あり

【問合せ】 いじめ防止生徒指導課 (☎34-4863)

リニア新駅を奈良市に

今年度も「リニア招き鹿：りにまね」が
市内の子どもたちを訪問しました！

市では、リニア中央新幹線の全線開通予定（2037年）となる17年後のリニア世代を担う保育園やこども園、幼稚園の子どもたちを対象に、リニアの話や、りにまねとのふれあいを通して、リニア新駅の誘致活動を行っています。

今年度はすでに市内17か所のこども園と幼稚園を訪問し、3月には2か所のこども園を訪問予定です。りにまね訪問では、リニアの走行動画やリニアのおもちゃを使って仕組みを説明しています。子どもたちも新幹線より速く走るリニアに興味を持ってくれました。

次世代を担う子どもたちが大人になった時、奈良市からリニアに乗ることができるよう、りにまねと一緒に誘致活動を推進していきます！



【問合せ】観光戦略課（☎ 34-5607）

年中行事の開催については、各社寺にお問い合わせください

今月の主な行事・市の催し

- | | | |
|---------|--|-----------------|
| 1 日(日) | 修二会
(～14日本行・15日だったん帽 東大寺二月堂) | ※ 緑字は寺社
年中行事 |
| | 市立高等学校卒業式 | |
| 2 日(月) | 行基會大祭 (喜光寺) | |
| 4 日(水) | 二の午祈願法要 (慈眼寺)
初午厄除祈願会 (西大寺) | |
| 9 日(月) | 人形供養 (正暦寺) | |
| 11 日(水) | 人権を確かめあう日 | |
| 13 日(金) | 春日祭〈申祭〉(春日大社)
市立保育園・幼稚園・こども園卒園式 | |
| 15 日(日) | 御田植神事 (春日大社)
市立中学校卒業式 | |
| 17 日(火) | 子ども安全の日 | |
| 18 日(水) | 市立幼稚園・こども園終業式 | |
| 19 日(木) | 市立高等学校終業式 | |
| 20 日(金) | 奈良筆まつり (菅原天満宮)
市立小学校卒業式
20 日ならウォークの日 中止
ならマイカーひとやすみデー | |
| 23 日(月) | 洗都ボランティア (美化ボランティア) | |
| 24 日(火) | 市立小・中学校終業式 | |
| 25 日(水) | 修二会花会式 (～31 日 薬師寺) | |

市長コラム

Vol. 101



日本中が感動した
徳勝龍関の活躍、出
身地である本市とし
ても千秋楽が近づく

につれ「まさか、まさか」の声と共に日増しに期待が高まりました。いよいよという時にスポーツ事業を担当している部署から、「パブリックビューイングをやりましょう！予算はゼロで出来ます」と元気の良い提案がありました。市民の方からも次々に協力の申し出が寄せられ、当日は手作り感あふれるアットホームな応援体制が完成。お父さんや後援会長も急ぎょ駆け付けてくださり、全国に奈良からの熱い応援が報じられました。

徳勝龍関のユニークなインタビューにも感動しましたが、もう一つの後日談があります。それは最後まで優勝を争った正代関の地元、宇土市からのエール。熊本地震の際に奈良市の職員が支援に駆けつけた街の皆さんが、奈良の郷土力士の活躍も喜んで頂いたと、元松茂樹市長から早々に祝電を頂いたことを紹介させていただきます。

仲川 けん