

特集

pick up!

変化を恐れず、前を向こう！
コロナに負けない強いまちへ

も く じ contents

マスク、消毒液、フェイスシールド等
皆様からいただいたご寄附を紹介します p6-7

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ
感染の再拡大に備えましょう p8-9

ならファミリー3階にOPEN！
奈良市マイナンバーカードセンター p23

「7月に降る希望の光」 撮影：マスミさん

生活 p10 健康 p13

子育て p14 シニア・募集 p16

スポーツ p17

変化を恐れず、前を向こう！ コロナに負けない強いまちへ



株式会社楓工務店でされているオンライン会議の様子

緊急事態宣言が解除され、事業を再開する企業等が増えていますが、
以前のように営業を行うことは厳しい状況です。

しかし、テレワーク等の技術を取り入れて、積極的に変革を起こす企業も現れています。

今月号はコロナ禍にも負けず、新しい体制で臨む人々とそれを支援するまちの動きを紹介します。

コロナ禍で救済を求める声が高まる

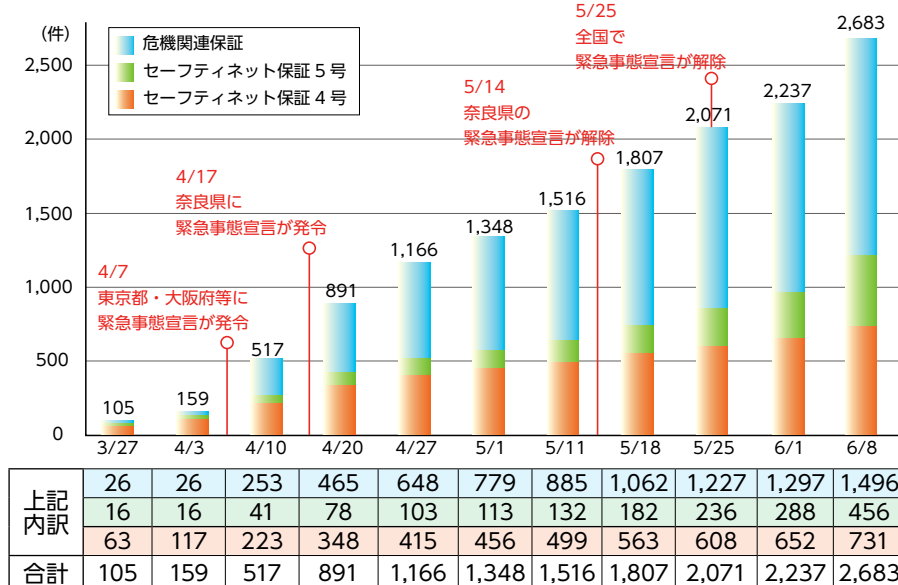
外出自粛等の影響で、市内事業者のみなさんから多数の相談等が寄せられています。特に中小企業からは、経営の安定を保つのが難しく、信用保証協会・金融機関から貸付を受けるために必要な市へのセーフティネット保証（4・5号）、危機関連保証の認定申請が増え続けており、5月末時点で2,000件を超えました。

また、8月31日まで申請が延長となった「新型コロナ

ウイルス感染症拡大防止協力金」も、6月12日現在で311件が申請されています。

市では引き続き、売上が落ち込んでいる市内事業者に向けた、市内消費を高めるための経済対策を行い、国の補正予算を活用しながら外出自粛により深刻な打撃を受けている観光関連事業者への支援を進めていきます。

セーフティネット保証・危機関連保証の申請件数



セーフティネット保証・ 危機関連保証とは

中小企業庁が制定する、災害や全国的な不況により売上高等が減少している中小企業を支援する措置。保証付きの融資を申し込むため、市町村等で認定します。

4号：突発的災害等の発生
5号：全国的な業績の悪化（業種別）

危機関連保証：大規模な経済危機
にそれぞれ分類されています。



オンラインでも変わらぬ安心を。 テレワーク導入ですすむ働き方改革

緊急事態宣言が発令される中、元々導入していたテレワーク技術を全社に広め危機を乗り切ったという、楓工務店の田尻さん。導入のきっかけやメリット等について伺いました。

田尻 忠義 株式会社楓工務店 代表取締役。奈良市スタープロジェクト2期生。2007年に同社を設立。注文住宅、リフォーム、リノベーション、不動産仲介、保育園、民泊等、幅広い分野にチャレンジしており、GPTW ジャパン主催 2020 年版「働きがいのある会社」ベストカンパニーにランクイン。

導入のきっかけ

当社がはじめてテレワークを導入したのは、2018年秋のことです。社員の一人が夫の転勤で北陸地方に引っ越すことがきっかけでした。当時はまだテレワークを実施する環境が整っていないから別の部屋で作業をする「疑似テレワーク」を約1か月間実施し、導入には何が必要なのかを考察することからはじめました。

情報共有の仕組みを整える

考察して見えてきたのは、「社員間の情報共有の仕組み」を日頃から整えておくことが重要だということでした。当社では社内規則の説明や出勤システムの入力方法等、すべて紙ベースではなく動画で共有し、これを若手社員がブラッシュアップ

していく「足跡を残す文化」が根付いていました。これにより、比較的スムーズにテレワークを導入することができたと思っています。また、コロナ禍で全社員がテレワークを実施すると決めた後も、この経験を生かして速やかに対応することができました。**コミュニケーション不足に陥らないために** 一方で、導入当初はコミュニケーション不足への不安もありました。しかし、実際には、オンラインで一緒に昼食をとったり、定期的なオンライン飲み会を実施する等、出社している時と変わらぬ形の交流が社員間で行われ、その不安はすぐに消えました。



会議の資料等も画面上で簡単に共有できる

と感じています。**アフターコロナに向けて** 現在、社員約70人のうち、4分の3が在宅勤務に成功しています。今後も社員のニーズに耳を傾けながら、週に数日は在宅勤務を実施する等、前向きに検討しています。今回のことで、社会全体がテレワークの必要性に気づかされました。オンラインでも安心してサービスを提供し続けるためにはどうしたらよいのか。日頃からこれを念頭において、お客さまとスタッフの両方が幸せになれる取り組みを積極的に進めていきたいと考えています。

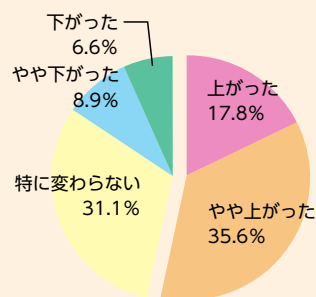
現場の声 コロナ禍で実際にテレワークを行っている社員の方にもお話を伺ってみました

テレワークのメリットは何より作業に集中できることです。また、通勤時間を有効活用でき、休憩時間には家事も並行してできます。家ではマスクを外せるので、他の社員の表情が見えるのもいいですね。デメリットは印鑑が必要な書類のやり取りや、書類の印刷等です。しかし、これらは出勤時に行うと割り切れば問題ないので、今後も続けることには賛成です。



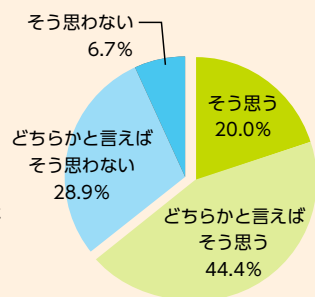
(写真) 事務所内の様子。iPadを用いて他の事業所と常にオンラインでつながっている

<楓工務店でのアンケート> (回答数 45 件)



(円グラフ左)

「在宅勤務で仕事の効率が上がったか」という質問に対して「上がった」「やや上がった」と答えた社員は半数以上にのぼる



(円グラフ右)

「コロナ収束後もテレワークを続けたいか」という質問に対して「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と答えた社員は約65%





外出自粛等によって、国内・海外からの客足も遠のいた観光事業。オンライン化が進む今、これまでと思考を変え、地域に向けたサービスにシフトする事業者も。テレワーク@ゲストハウス委員会事務局を立ち上げた松井さんに、宿泊施設のこれからの役割についてお話を伺いました。

松井 美紀 [and smiles hostel]代表。奈良県地域通訳案内士。スポーツメーカーでの海外営業等を経て、西笹鉾町にゲストハウスを開業。海外の取引先に奈良を案内し、奈良の日常が非常に新鮮だと喜ばれ、国内外の多くの人に奈良を紹介する場を提供したいとゲストハウス経営を思い立つ。

いつもと違う 春の観光シーズン

今年1月には、客層の半分を占める中国人観光客が早々にキャンセル。そのうち奈良をはじめ、関西で感染者が出始め、いつもであれば国内のお客さんが増え出す春の観光シーズンでも予約が入らない状態が続きました。何とか乗り越えようと同じ宿泊事業者や地域の飲食店のみなさんと情報交換をしながら、新しいサービスを考えるようになりました。

テレワークで気づいた 新たな可能性

まちのみなさんや友人と情報交換を行っていると、「授業を動画で配信するようにしたが、職場の配信環境が整わない」「夫も在宅勤務で、子どもも家にいるため、仕事の環境が整わない」等の問題が浮き彫りに。これは、ゲストハウス

を「テレワークのできる仕事場」として貸し出すことがその助けになるのではと思いました。もともと夜が主体の業態なので、普段みなさんが働いている昼の時間帯は比較的空いています。いつもお世話になっているみなさんの勤めで小規模宿泊業協議会の仲間に持ちかけ、賛同してくれた施設とともに、この企画を進めることになりました。



社会が変わる今、 求められるサービス

「会社に行かなくても仕事や会議ができる」と人々が気づき始めた今、個人でも簡単にオンラインの

サービスを始める機会が増えると思います。この騒動が収まった後も、首都圏近郊で主流の「ノマドワーク」と呼ばれる喫茶店等で仕事をする働き方や、家と仕事の境界がなくなる時代が全国で広がるのではないかと感じます。そんな時に生活のオン・オフを切り替えられる場所、というのほとても大事。一人で集中して仕事や作業ができる「自分時間」を持つことも、より求められてくると思うのです。

普段は地域のみなさんが利用されないゲストハウスですが、自由に新しい使い方を考えてもらうことはきっとできると思います。そして、休日に行かないような観光名所が近くにある場所も多いので、日常に「奈良」を感じ、改めて奈良のまちの良さを見つけてもらえると嬉しいですね。

アフターコロナの経済を応援！ 「奈良のお店紹介ポータルサイト」



「テレワーク@ゲストハウス」「奈良めぐり百貨店」を始め、テイクアウトやデリバリーサービス、テレワーク支援等をまとめたウェブサイト、市ホームページで紹介しています。市民や奈良ファンのみなさんと一緒に、奈良のお店や宿泊施設を応援していきます。



利用者の声

Wi-Fi やオンライン会議のバーチャル背景用のグリーンバック等も完備▼

- ・とても静かな環境で仕事に集中できました。グリーンバックもあるので、オンライン会議のバーチャル背景も支障なく使えています。
- ・緊急事態宣言が解除されたとは言え、外で集まって食事をするのはまだ人目になる時期なので、テイクアウトでランチを買って、一緒に食べられる場所があるのは嬉しいです。



テレワーク @ゲストハウス 参加施設

設備や時間等
くわしくはこ
ちらから▶



施設名	住所
and smiles hostel	西笹鉾町 13
SLOW HOUSE NARA	上三条町 1-5
げすとほうす はる・きたまち	雑司町 1-2
奈良ゲストハウス神楽(かむなび)	紀寺町 1054
GUEST HOUSE OKU	高天市町 29
奈良ゲストハウス 3F	小西町 5
	アルテ館 3 階





人との接触を減らす社会になり、テイクアウトに業態を変えたまちの飲食店や小売店。これまで築いてきたネットワークを生かし、アフターコロナを見据えて、まち全体で地域の発信を行う「きたまち Consent」。その新しいオンラインでの取り組みを、代表の山戸さんに伺いました。

山戸 旬人 近鉄奈良駅の北側に広がる「きたまち」で、店舗や宿泊施設、団体等の有志で構成された「きたまち Consent」の代表。2013 年から約 100 を超える店舗のネットワークを築き、イベントの実施やエリアマップの作成等により、まちの魅力を伝える活動に積極的に取り組む。「さくらバーガー」(東向北町) のオーナー。

Inter
view

ウェブとリアルで奈良を「巡り、買う」。
仮想商店街から全国へ届けるまちの魅力



▲ウェブ上で観光と通販を同時に楽しめる



ウェブで巡る奈良のまち

飲食店や小売店の「来店」という当たり前の枠組みが崩れる中、思い浮かんだのが「これまでのまちのつながりを生かす通販」という考えでした。7 年かけて関係性を築いてきた「きたまち」エリア。その地域の情報をウェブ上で発信することが、この先きつと生きてくるだろうと思う、まちのみなさんに呼びかけ「奈良めぐり百貨店」という通販サイトを立ち上げました。単なる物販ではなく、このまちでしか手に入らない食や雑貨、宿泊サービス等さまざまな商品と

一緒に、まちの情報や散策マップも掲載。後日来店時に使えるチケットも用意し、移動制限で訪れられない全国の奈良ファンが、ウェブ上で、そして改めてリアルで奈良を便利に楽しく観光できる仕組みです。

「百貨店」としての広がり

また、このまちだけでなく、他の地域や団体も一緒に発信できる仕組みも整えています。「百貨店」という名も、まずは1階を私たちが、2階以上を別のまちや団体が担当し、それぞれの特性を生かして発信ができれば、奈良全体の魅力を届けることにつながるのではという思いから名付けました。最近では新たに下北山村が加入し、広がりも出ています。あらゆる可能性のあるオンラインの力でつながりながら、全国に向けまちの魅力を届けられればいいと思います。

◆食べて応援!ならメシ PROJECT

外出自粛に伴う売上の激減等で経営が苦しい飲食店を支援するため、市庁舎でおかずの販売会を実施しました。



4月9日から1週間、市での試行期間を経た後、奈良市飲食店組合に引き継がれ、5月29日まで市庁舎の他、奈良商工会議所や近鉄大和西大寺駅の南北自由通路にも拡大されました。約2か月の間で、53 件の店舗が参加しました。



まちの人々だけでなく、市役所内でも新しい取り組みが始まっています。

◆市役所でも始まる在宅勤務

緊急事態宣言が出された4月末～5月上旬を中心に、感染リスクを避けるため、出勤する職員をおおむね半分にすることを目標に、市役所でも在宅勤務に取り組みました。それに伴い、郵送対応できる手続きを増やす等、一部事務の見直しを行いました。

今後もさらなる庁内の業務の見直しや作業環境の改善等を進めていきます。

◆コロナ対策で100人の学生を緊急雇用 100人の学生で地域の課題を解決

学生のアルバイトの雇用が減少していることから、市在住・在学の大学生等を対象に、100人の緊急雇用対策を7月から行います(現在は募集を終了しています)。

学生たちは、募集のあったさまざまな部署に分かれ、電話や窓口の対応・データ入力・企画業務の補助等を通して、学生ならではの視点で地域の課題解決に取り組む予定です。

Pick
Up

市役所でも取り組む、新しい試み。



皆様からいただいた ご寄附を紹介します

6月15日現在

新型コロナウイルス感染症対策として、事業所や団体、また個人の方々からたくさんのご寄附をいただいています。ご協力、心より感謝申し上げます。
※ここに掲載するもの以外にも、多くの個人の方々からご寄附をいただいています。個人の方、公表を希望されない団体・企業様は、掲載していません。

市長メッセージ

この度、市民の皆様ならびに事業者の皆様、また韓国等の国外の自治体から多くのご寄附を賜り、心から御礼申し上げます。

今回の寄附にあたり、お名前を名乗られなかった方、公開を控えられた方も多くいらっしゃいます。また、普段とは違う生活の中で自粛に協力してくださった方、暑い中マスク等で予防されている方、在宅勤務が推奨される中出勤されている方、そして最前線で戦っておられる医療従事者の皆様。多くの方々、この局面を乗り越えるために、日々の生活を懸命に過ごしてくださっています。

このような全ての方々のお気持ちに対し、心からの敬意と感謝を申し上げるとともに、その思いを決して無駄にせず、皆様の平穏な生活を取り戻すべく、取り組んでいく所存でございます。

奈良市長 仲川 げん

マスク・消毒液の寄附

全国的にマスクや消毒液の需要が高まる中、現在約14万枚を超えるマスクと合計1,000ℓを超える消毒液の寄附をいただいています。「出身地である奈良市に貢献したい」、「今こそ一丸となって助け合う時だ」等、皆様の熱い想いととも届けいただきました。いただいたマスクは、医療機関や福祉施設、教育施設等に配布し、有効活用させていただきます。

マスクをご寄附くださった皆様

受入日	団体・企業名(敬称略)	枚数
4月15日	株式会社デジフォース	1,000
24日	ひだ歯科	5,000
27日	爽企画	1,000
5月7日	奈良電力株式会社	23,000
8日	浜口総合法律事務所	88
11日	Kカンパニー株式会社	100
12日	合同会社令和マスク	10,000
	KUO 貿易合同会社	173
	moothi	2,000
14日	株式会社パーパル	2,000
	プレミアグループ株式会社	1,000
15日	台北駐大阪経済文化弁事処	2,500
	十輪院	1,100
18日	一般社団法人 アイラブナラ推進会	2,000
	furawa	10
19日	株式会社 Keishin	10,000
20日	株式会社楓工務店	5,050
21日	TRIANGLE 株式会社 株式会社 MAW	10,000
25日	株式会社 JCNT	1,000
26日	株式会社リアルスタンダード	5,000
6月1日	一般社団法人 JFP 協会	600
	有限会社オールズ	8,000
2日	ひだ歯科	10,000
8日	Sunlink 株式会社	50
	KS グループ	5,550
15日	カラフル株式会社	500



TRIANGLE 様
と MAW 様による寄附の様子

消毒液をご寄附くださった皆様

受入日	団体・企業名(敬称略)	量(ℓ)
5月15日	奈良西ライオンズクラブ	540
19日	奈良豊澤酒造株式会社	150
22日	株式会社 ALHAMBRA	100
26日	株式会社 リアルスタンダード	36
27日	株式会社きりしま	200

奈良豊澤酒造様が開発した「Ethanol77」→酒造会社の強みを生かし、酒造用アルコールを消毒用として開発されました



←奈良西ライオンズクラブ様からは市立園への「手指消毒用アルコール」を寄贈いただきました





金昌仁実践哲学教育院様による
寄附の様子



ご寄附くださった皆様



その他の寄附

マスクや消毒液のほか、フェイスシールドやレインコート、多額の寄附金等をいただいています。また、楓工務店様からは市内4つのバンビーホームの屋根にウイルスを遮断する抗菌コーティングを施工していただきました。

新型コロナ対策支援寄附金

個人の方からの寄附も多数いただいております。現在、43,004,000 円の寄附申込をいただいております（匿名寄附 3,000 万円含む）。貧困家庭の支援・教育環境の充実・医療体制の充実へ大切にに使わせていただきます。

受入日	団体・企業名(敬称略)	種別	数量
5月7日	奈良市プロパンガス販売商業協同組合	フェイスシールド	300 枚
20日	株式会社楓工務店	抗菌コーティング施工	バンビーホーム4施設
21日	一般社団法人 金昌仁実践哲学教育院	寄附金	奈良市へ 1,000 万円 市立奈良病院へ 3,000 万円
25日	株式会社三永	フェイスシールド	200 枚
27日	有限会社 HIDECCHI WATCH トリニティ	レインコート	500 着
29日	奈良市歯科医師会	フェイスシールド	150 枚



慶州市からの寄附

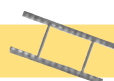
今年で本市との姉妹都市提携が 50 周年となる韓国・慶州市からは、防護服 1,200 セットとゴーグル 1,000 個、そして慶州市長と市民合唱団からの応援動画等をいただきました。自国も緊迫した状況にある中、海を越えてこのようなご支援をいただけることに心より感謝します。



- ①送られてきた防護服セットとゴーグル
- ②韓国語で感謝の意を伝える仲川市長
- ③応援動画のイメージ



応援動画はこちら→



大学生によるマイナンバーカード作成手順動画

奈良県出身の大学生が、「奈良のために自分ができることは何か」と動画を企画・制作し、本市に提供してくださいました。

窓口での混雑を避けるために、送付での交付申請が3ステップでわかりやすく解説されています。これから作成される人もぜひ参考にしてください。

作成手順動画は
こちら→



おでかけを控えるキャッチコピーへの応募

みなさんと心を合わせて、一丸となってコロナ禍に立ち向かうという主旨で、4月10日～19日に応募を呼びかけたところ、約800もの作品をいただきました。市ホームページやSNS、広報車での呼びかけ等、さまざまな広報手段に活用させていただきました。



↑結果発表等、くわしくはこちら



新型コロナウイルス感染症 感染の再拡大に備えましょう

緊急事態宣言は解除されましたが、市では感染症の第2波に備え、監視体制にあります。
感染者増加の兆しがある場合、行動の自粛や市の一部業務の制限を行うこともあります。
引き続き、自分の生活や環境を見直してみましょう。



食 事面で注意すること

健康維持のために大切なことは栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠です。

栄養バランスのよい食事を

何か特定の食品をとれば病気にならないという食品はありません。いろいろな食品を組み合わせることで栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。



1日1杯以上の牛乳や乳製品をとりましょう

カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、野菜、大豆製品等の食品に含まれます。特に、牛乳・乳製品は体に吸収されやすい特徴があります。成長期の子どもは積極的にとりましょう。

※乳アレルギーのある人は、乳製品以外からカルシウムをとりましょう



栄養成分表示を見て食品を選びましょう

間食は、1日200kcalが目安です。

栄養成分表示 (例)

1個 (105g) あたり	
エネルギー	212kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	4.6g
炭水化物	34.9g
食塩相当量	1.0g

朝食を食べましょう

在宅ワーク等自宅で過ごす時でも、朝はなるべく同じ時間に起きて朝食を食べ、生活リズムを保ちましょう。

インスタント食品の摂りすぎに注意

摂りすぎは必要な栄養素の不足や食塩の過剰摂取をまねきます。麺類は汁を全部飲まずに半分以上捨てることで、食塩の摂取量も半分以下におさえることができます。



たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

たんぱく質を多く含む食品



肉

魚

卵

大豆・大豆製品

ビタミン・ミネラルを多く含む食品



野菜

果物

海藻類

きのこ類

乳製品

根拠のない商品に注意!

新型コロナウイルスに対する予防効果に根拠のある特定の食品やサプリメント等はありません。そのような広告等には注意してください。



【問合せ】保健衛生課 (☎ 93-8395)
※ かけ間違いに注意してください



◀くわしくはこちら

災害時の避難で注意すること

新型コロナウイルス感染防止のため、以下の2点に注意しましょう。

①避難先を普段から考えておきましょう

避難所での密集による感染拡大を防ぐため、親戚や知人の家への避難や、安全を確保したうえで在宅避難を行う等、事前にとるべき避難行動を確認し、家族で十分に話し合っておいてください。

②持物を準備しましょう

避難所に避難する際は、なるべく右にあげる物を持参してください。

【問合せ】
危機管理課 (☎ 34-4930)

避難所に持っていく物の例



マスク



消毒液



体温計

ウェットティッシュ

飲料水



心の健康を保つためにできること

新型コロナウイルス感染症の流行で不安等を感じる人が増えています。
自分の気持ちを誰かに話したり、相談することで不安やつらさが和らぐことがあります。
ぜひ身近な人や相談機関に相談してみましょう。



こころとからだの変化

長い間、慣れない環境や状況下で過ごしていると、こころやからだにさまざまな変化が現れることがあります。

こころの変化	からだの変化
・気分が落ち込む ・物事に集中できない ・イライラする ・何をしても面白くない ・不安や緊張感が続く ・考えがまとまらない 等	・疲れやすい ・よく眠れない、途中で目が覚める ・めまい、頭痛、肩こり ・吐き気や胃痛 ・ミスや物忘れが増える 等

このような変化は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に、多くの人に起こりうる「正常な反応」です。

つらいときは相談を 市・国等の相談機関に相談ができます。

こころの健康を保つために出来ること

多くの場合は、時間の経過とともに自然に回復していきますが、以下のことを心がけてみましょう。

- ◆ 普段の食事や睡眠、日常生活のリズムをなるべく崩さない
- ◆ 読書や音楽を聞く等、時間を決めてできる日課を作る。またできる範囲でからだを動かす
- ◆ メールや電話等で家族や友人とのつながりを維持する
- ◆ 信頼できる情報を必要なだけ取り入れる(情報が多すぎると、不安がより高まることがあります)

臨床心理士の こころの健康相談	精神保健福祉相談 (うつ病やアルコール依存症等)
1日3人までの予約制で、心配な人は 電話相談も可能です(予約要) 7月は13日(月)・27日(月) 毎月第2・4月曜日の 午後1時半～4時半(祝日を除く)	午前8時半～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く) 相談や予約は保健予防課(☎93-8397) ※ 午前8時半～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く)

こころの健康相談 統一ダイヤル
☎ 0570-064-556 午前9時～午後4時 (土・日曜日、祝日を除く)



▲厚生労働省の
SNS 相談

特別定額給付金の申請は済んでいますか？

給付金の申請が済んでいない人は、早めに申請してください。

申請期限の8月31日を過ぎると、給付金を受け取ることができません。

◆返信用封筒の送付先

返信用封筒に書かれている送付先は、奈良市の特別定額給付金事務を一括集約する事務センターの私書箱です。市外の住所ですが、安心して申請してください

【申請書送付先】

日本郵便株式会社 大阪北郵便局 私書箱 436 号
(凸版印刷(株)内) 奈良市特別定額給付金事務センター 行

◆申請書が届かない人へ

あて所不明により郵便局から返還された申請書を保管しています。申請書が届かず、心当たりのある人は福祉政策課(☎34-5196)まで問合せください



新型コロナウイルス感染症関連の連絡先

こんな症状がある人は…

- ◆ 強い症状(息苦しさ、強いだるさ、高熱等)のいずれかがある
- ◆ 高齢者や妊婦、基礎疾患のある人で発熱やせき等軽い風邪症状がある
- ◆ 軽い風邪症状が続く(4日以上)の場合は必ず相談してください

帰国者・接触者 相談センター (新型コロナ 受診相談窓口)

☎ 27-1132
FAX 27-8565

<平日・土日祝>
24 時間

左以外で 新型コロナウイルス について健康相談 がある人	一般健康相談(市保健所) ☎ 95-5888 FAX 34-2486 <平日>午前8時半～午後5時15分 <土日祝>午前10時～午後4時 ※ 土日祝は FAX 番号が異なります FAX 34-2321
	奈良市新型コロナウイルス 感染症拡大防止協力金等の 経済支援に関すること ※ 交付申請を8月31日まで延長
新型コロナウイルス対策本部 会議等の問合せに関すること ※ 事務局業務を移行しました	産業政策課 ☎ 34-4741 平日の午前8時半～午後5時15分
	医療政策課 ☎ 93-8392 平日の午前8時半～午後5時15分

※ 相談の流れやその他の問合せ等、くわしくは市ホームページへ
(下の QR コードからアクセス)



生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

市民のうごき(6月1日現在)
総人口: 35万5,579人(男
性: 16万6,773人、女性:
18万8,806人、世帯数:
16万4,486世帯)

生活

ごみ収集について

◆7月の燃やせないごみの 収集日・収集区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	1日・15日・ 29日の水曜日
B・E	の地域	
C・H	火・金曜日	8日・22日の 水曜日
D・G	の地域	

※A・Dは市の収集区域、E・Hは市清美公社または武田環境・大和清掃共同企業体の区域です。一部地域では収集の曜日が違うのでホームページ等で確認してください

※7月23日(祝)、24日(祝)も通常どおり収集を行います

◆収集ボックスの設置は事前に連絡を

深さが65cmを超えるボックスは収集作業が円滑に行えないため、購入・設置の前に必ず連絡してください。設置費用は、収集場所を利用するみなさんで負担して

ください

◆生ごみは水気をよく切り ましょう

夏場は水分を含んだ生ごみが多く、収集作業中に汚水が飛散する等の原因になるため、水気をよく切って出してください

【問合せ】収集課(☎71・3012)、市清美公社(☎33・8782)、武田環境・大和清掃共同企業体(富雄川の西側および東側の一部 ☎63・2552)

空き家に関するお知らせ

◆全日本不動産協会奈良県 本部と協定を締結

4月9日に、全日本不動産協会奈良県本部と空き家の発生の未然防止、適正な管理・利活用等に関する協定を締結しました。今後は同協会と相互に連携・協力し、それぞれの知識と経験を活かして、良好・良質な住環境の形成と、安全・安心なまちづくりに寄与することをめざします

◆空き家の適正管理

空き家を放置すると、防災・衛生・景観等の面で、周辺の生活環境に影響を及ぼすことがあります。屋根瓦や

外壁の落下、飛散等により他人に損害を与えた場合、所有者等が損害賠償責任を負う可能性があります。地域のより良い生活環境を維持するためにも、適切に管理してください

【問合せ】住宅課(☎34・5175)

◆奈良市空き家バンク

空き家のマッチングをサポートする情報サイト「奈良市空き家バンク」を開設しています。市の東部地域にある空き家の賃貸借や売買を考えている人は、登録することで利用希望者とのマッチングまでのサポートを受けることができます

対象地域: 田原・柳生・大柳生・東里・狭川・月ヶ瀬・都祁
▼問合せ: 空き家コンシェルジュ(☎0744・356211)

市・県民税(第2期分)の納期

納期: 8月17日(月)～31日
※納税は口座振替が便利です。金融機関の窓口は納期限の1か月前、ゆうちょ銀行は4日前までに手続要
▼問合せ: 納税課(☎34・4727)

ごみ・再生資源の出し方について

新型コロナウイルスの影響で、細心の注意を払いながらごみ・再生資源の収集業務を行っています。効率的に収集し、作業員の感染リスクを下げるため、以下の5つのことに協力をお願いします。

①ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう

収集運搬作業の際にごみが散らばらないため、ごみ袋を運びやすくなります。



②ごみ袋の空気を抜いて出しましょう

収集運搬作業の際にごみ袋を運びやすくし、収集車で破損を防止できます。



③生ごみは水切りをしましょう

生ごみの大部分を占める水気を減らすことで、ごみの量を減らすことができます。



④普段からごみの減量を心がけましょう

購入した食品を食べ切る等、ごみを出さないことも大切です。家庭での食事機会が増える中、食品ロスを出さないよう気を付けましょう。

⑤再生資源は内部をゆすいで出しましょう

ガラスびん、空き缶、ペットボトル、飲料用紙パックは、中身を出し切って内部をゆすいでから出しましょう。また、ごみを出した後は手をよく洗いましょう。



【問合せ】廃棄物対策課(☎71-3001)

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

企業局からのお知らせ

◆水道料金の基本料金を2か月分減免します

外出自粛等に伴い、生活支援や経済的負担の軽減等を目的として減免します

◆減免となる月と金額：令和2年7月・8月請求分（令和2年5月・6月分の水道料金）

※毎月検針の水栓は令和2年6月・7月分の水道料金が対象
▼注意事項：①水道料金は、口径によって定められた基本料金と使用水量に応じた従量料金の合計額です。今回は、このうち「基本料金」を2か月分減免するもので、水道料金の全額が無料となるわけではありません②この減免に伴う申込手続は必要ありません③下水道使用料等は今回の減免対象外です

口径	減免前	減免後	減免額
13mm	2,728円	1,705円	▲1,023円
20mm	3,509円		▲1,804円
25mm	4,290円		▲2,585円

※一般家庭で1か月あたり20㎡を使用した場合（税込）の額です

◆上下水道料金の支払い猶予について

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が大幅に減少した等の事情により、一時的に水道料金等の支払いが困難な場合は、支払い猶予の相談を受け付けます

受付時間：平日の午前8時半～午後5時15分

【問合せ】市企業局お客さまセンター（ヴェオリア・ジェネッツ）（☎35・6825）

◆PCB含有電気機器の処分期限が迫っています

変圧器、コンデンサー、業務用蛍光灯安定器等の高濃度PCB（ポリ塩化ビフェニル）を含む電気機器は、使用中であつても、来年3月31日までの処分が特別措置法で義務付けられています。期限までに処分しないと罰則の対象となる可能性があります。昭和52年以前に建てられた工場やビル等の事業用建物を所有している人は、機器の有無を確認し、発見した場合は、すぐに届出のうえ適正に処理してください

【問合せ】廃棄物対策課（☎71・2226）

◆国保年金課からのお知らせ

◆国民健康保険の保険証を8月から更新

7月下旬に、簡易書留郵便で、世帯全員分の保険証を世帯主宛てに送付します（後期高齢者医療制度該当者を除く）。「郵便物等ご不在連絡票」が入っていた場合は、郵便局へ問合せください。受け取ったらずに内容を確認してください。

特別な事情がなく保険料を滞納している世帯には、有効期限の短い保険証が資格証明書で交付する場合があります。資格証明書で医療を受ける際は医療費を一旦全額自己負担することになります

◆限度額適用認定証の更新

現在の認定証は7月末日期限が切れます。8月からも必要な人は申請してください。※住民税未申告の国保加入者がいる世帯、保険料に滞納がある世帯は交付不可

◆申請に必要なもの：保険証、転入の人は課税・非課税証明書

▼申請場所：国保年金課、各出張所・行政センター（送付による申請も可）※即日交付は同課のみ

【問合せ】同課（☎34・4736）

ごみ減量コラム vol.11

環境にやさしく、お財布にも優しく。プラスチックとの付き合い方を見直そう

プラスチックは非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減等、あらゆる分野で私たちの生活と密着しています。一方で、資源である化石燃料等の枯渇、海洋プラスチックごみの発生、地球温暖化等の課題もあり、プラスチックの過剰な使用を控え、賢く利用する必要があります。

今年7月から、全国でプラスチック製買物袋（レジ袋）の有料化が始まります。これは、普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが

本当に必要かを考え、ライフスタイルを見直すきっかけとするために行うものです。

この有料化を機に自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩く等、できるところからプラスチックを賢く使うよう工夫してみましょう。



今月のごみ量レポート

令和2年度可燃ごみ総搬入量（5月末時点）：
12,385.8トン（前年度同月比：-9.7%）
さらなるごみ減量へ、ご協力をお願いします。



制度概要▲

【問合せ】廃棄物対策課（☎71-3001）

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

市緊急告知ラジオの購入費を補助（先着100台分）

緊急地震速報等の「緊急放送」を自宅で聴ける「奈良市緊急告知ラジオ」を、なんとどっとFMで販売しています

対象：市在住、在勤・在学の購入者 **費用**：8千円（税抜）※市に補助申請すれば4千円を補助。1人5台まで **問合せ**：ならどっとFM（☎24・8415）



今年度のナラ・シェイクアウト（奈良県いっせいで震行動訓練）は延期します

7月9日に予定されていたナラ・シェイクアウトは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期となりました（日時未定）

【問合せ】 危機管理課（☎34・4930）

道路損傷等通報システムの運用を7月から開始

市内の道路（市道）の不具合や街路灯の不点灯等を通報できる「道路損傷等通報システム」の運用を7月1日から開始します。スマートフォン等で通報用サイトにアクセスし、撮影した写真や位置情報を添えて通報できます。くわしくは市ホームページに掲載



【問合せ】 道路維持課（☎34・5387）

外国人重度障害者・高齢者への特別給付金

①外国人重度障害者への特別給付金

障害基礎年金を受けることができない重度障害者の外国人または外国人であった人に対し、福祉増進のため、特別給付金（月額2万円）を支給しています

対象：外国人または外国人であった人で、昭和57年1月1日現在、日本国内に居住地登録をし、同日前に

重度心身障害者（身体障害者手帳1～3級または療育手帳A所持者）で20歳に達していた人

②外国人高齢者への特別給付金

国民年金の受給ができない外国人高齢者の福祉増進のため、特別給付金（月額2万円）を支給しています

対象：大正15年4月1日以前に生まれた外国人または外国人であった人で、昭和57年1月1日現在、国内に居住地登録をしていた人

【対象外】 ①生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている人 ②社会福祉施設に入所している人 ③年額24万円以上の公的年金を受給している人（年額24万円未満の場合は給付額を減額します） ④令和元年中の所得が①の場合は障害基礎年金 ⑤の場合は老齢福祉年金の支給停止限度額を超えている人 ⑥外国人重度障害者特別給付金受給者（②のみ）

【申込】 ①は障がい福祉課、②は長寿福祉課に備え付けの用紙に、住民票の写し、本人、配偶者と扶養義務者の令和元年中の所得を証明で

手話コラム vol.9

手話は言語です ～「感情・感覚」編～

手話は耳の不自由な人にとって大切なことです。市は手話を使って安心して暮らせるまちを目指しています。

覚えてみよう！

「げんき・がんばる」

両肘を張り、胸前で向き合わせた両手拳を同時に力強く2回下ろす

（出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典I」）



◆時代と共に変わる連絡手段

40年程前、FAXが一般的ではない頃、聴覚に障害のある人の連絡方法は直接会いに行くか手紙を送る等に限られ、即座に連絡を取ることができませんでした。

その後、FAXが普及すると聴覚障害者用の福祉用具として給付され、連絡手段が広がりました。

今では、スマートフォン等でテレビ電話を通じて、手話を使ったやりとりができるようになりました。

また、手話のできない人に連絡する手段として、FAXに加え、LINE等のSNSも大事な連絡ツールとなっています。

【問合せ】

障がい福祉課（☎34-4593 FAX 34-5080）

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

がん検診（8 月）

申込は電話、FAX で健康増進課へ。市ホームページからも可。都祁保健センター実施分は同センターへ。受付期間は 7 月 1 日～20 日（市ホームページの電子申請は 10 日まで）。生活保護世帯・市区町村民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要。

◆胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
3 日(月) 4 日(火) 5 日(水)	都祁保健センター	8:30～10:30 (時間指定あり)	各 30 人
6 日(木) 11 日(火) 19 日(水) 21 日(金) 26 日(水)	はぐくみセンター	8:45～9:15 9:15～9:45	17 人 16 人
7 日(金)	登美ヶ丘公民館	9:30～10:00 10:00～10:30	各 13 人
17 日(月)	北部出張所	9:15～9:45 9:45～10:15	各 10 人
20 日(木)	コープおしくま	9:15～9:45 9:45～10:15	14 人 13 人
28 日(金)	富雄南公民館	9:15～9:45 9:45～10:15	14 人 13 人

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
12 日(水)	はぐくみセンター	14:00～14:30 14:30～15:00	各 30 人

胃がん検診…胃部エックス線検査（当日バリウムを飲みます）**肺がん検診**…胸部エックス線検査（結核の判定も含みます）

【費用】1,500 円（胃のみ 1,000 円、肺のみ 500 円）。肺がん検診の問診の結果、喀痰検査実施の場合は 600 円の加算（別途送付費用が必要な場合あり）

【対象】40 歳以上の人。ただし、妊娠中、胃・肺・腸等の病気で現在治療中か過去に手術を受けた人、バリウムによる過敏症や誤えんをしたことがある人（肺がん検診は可）、前年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した人（肺がん検診は可）は対象外

【その他】授乳中の方は申込時に申出要。検診は年度中 1 回限り。当日の体調や問診により、検診を受けられない場合あり

【問合せ】健康増進課（☎ 34-5129 FAX 34-3145）、都祁保健センター（☎ 0743-82-0341）

危険だと思われがちですが、通常巣を刺激しなければ襲われることはありません
① 巣を作る場所：生垣や軒下、天井裏等に多くみられ、山の中では土手や木の洞等にも作ります
② 巣の特徴：マール模様

スズメバチに注意

【問合せ】①は障がい福祉課（☎ 34・4593）、②は長寿福祉課（☎ 34・5439）

きる書類とともに、7 月 31 日までに申請してください
※印鑑要。現在給付を受けている人には更新申請書を送付

で、多くは下側に小さい出入口が 1箇所あります
③ 巣の駆除：土地の所有者か管理者が自らの責任で行ってください。自ら駆除することが難しい場合は、専門の駆除業者に依頼してください
④ 飛んできた場合：慌てず派手な動きをしないようにしましょう。部屋に入ってきた時も、なるべく高いところの窓を開け室内を暗くすると、明るい方に飛んで行きます
⑤ 刺された場合：応急処置として、傷口から毒を絞りだし、水道水でよく洗った後、氷等で冷やしましょう。

健康

結核住民検診の中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7 月実施予定の結核住民検診を中止します
【問合せ】保健予防課（☎ 93・8397）

数か所刺されたり、体に異常を感じた時、またアレルギー体質の人はすぐに医療機関を受診してください
【問合せ】保健衛生課（☎ 93・8395）※かけ間違いに注意してください

市役所本庁舎耐震化工事に 関するお知らせ

現在、市役所本庁舎の耐震化工事を行っています。工事に伴う課の移転等について、こちらで随時お知らせします。市民のみなさんにはご不便をおかけしますが、理解と協力をお願いします。

◆工事の進捗状況について

【中央棟 1 階】

- ・東側（旧会計課・南都銀行）→完成
- ・北側（現長寿福祉課・障がい福祉課分室）→耐震ブレース工事完成
- ・西側→多目的トイレ他諸室完成

◆所管課の移動について

【国保年金係室】（7 月 20 日～）

【国保年金課】（7 月 27 日～）

北棟 1、2 階→中央棟 1 階（旧会計課・南都銀行）

【問合せ】資産経営課（☎ 34-4724）

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

指定難病（特定疾患）医療受給者証の更新手続

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更新手続は不要になりました。ただし、現在の受給者証に記載の内容に変更がある人は、変更手続が必要です。くわしくは電話で保健予防課か県のホームページで確認してください※感染拡大防止のため、変更手続は原則郵送してください

対象：有効期間が9月30日までの指定難病（特定疾患）医療受給者証の交付を受けている人
問合せ：同課（☎93・8397）

糖尿病相談窓口

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に、管理栄養士等が相談を受け、生活指導を実施します（医師の診察はありません）

とき：7月13日（月）・20日（月）・27日（月）・8月3日（月）
①午後1時②午後2時半（一人約60分）
持物：検診結果（ある場合のみ）
申込：電話で健康増進課（☎34・5129）へ

肝炎ウイルス検診を受けましょう

◆7月28日は日本肝炎デー・世界肝炎デーです

肝炎ウイルスに感染しても自覚症状がないまま病気が進行し、肝硬変や肝がんへ移行する場合があります。肝がん予防のために、少なくとも「一生に一度」は検診を受けましょう※肝炎ウイルス検診は20ページに掲載

対象：過去に同検査を受けたことがない人、または過去に検査を受け、その後肝炎ウイルスに感染した可能性がある人※職場等で検査の機会がある、過去に検査をしたことがある人は対象外
申込：電話で健康増進課（☎34・5129）へ

がん検診の総合支援事業

①子宮頸がん②乳がんの検診を無料で受診できるクーポン券を6月下旬に個別に送付しています※がん検診は20ページに掲載

受診期間：7月～来年2月末日
対象：①平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性②昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ

Title: 健康ノート③

学童期の予防接種の受け忘れはありませんか？

◆夏休み期間中に予防接種を受けましょう

乳幼児期は母子健康手帳を見る機会も多いですが、計画的に予防接種を受けている家庭でも、子どもが小学生になると、病気に対する意識が薄れがちになります。

しかし、学童期で受ける予防接種は乳幼児期に受けた予防接種の追加接種となり、基礎免疫を上げるため非常に効果があります。

夏休みの間等に予防接種歴を母子健康手帳で確認し、受け忘れがある場合は体調の良い時期に予防接種を受けましょう。

なお、子どもの年齢によっては、定期予防接種の種類が異なるため、注意してください。

予防接種名	対象者	標準的接種年齢	接種回数	備考
ジフテリア・破傷風（DT）二種混合第2期	11～13歳の誕生日の前日まで	小学6年生	1回	幼児期に三種混合（DPT）を合計4回受けた後の追加接種
日本脳炎第2期	9～13歳の誕生日の前日まで	小学4年生		乳幼児期に第1期（初回2回、追加接種1回）の合計3回を受けた後の追加接種

【問合せ】健康増進課（☎34-5129）

子育て

母子保健課の事業のお知らせ

次の各教室・歯科健診等は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、再開時期については市ホームページに掲載します※子どもの離乳食やむし歯予防に関しては

の女性
▼問合せ：健康増進課（☎34・5129）

「奈良市動画チャンネル」健康情報」を参考にしてください

・はじめてのママパパサロン
・マタニティ歯つばいチェック

・40歳からのママ育サロン
・5か月児ばくばく教室（離乳食）

・1歳0か月児歯びか教室（むし歯予防）
・むし歯予防のためのフッ化物塗布

【問合せ】同課（☎34・1929）

78

予防接種予診票綴りを6月下旬に発送しています（令和2年5月生まれ）

予診票綴り、母子健康手帳と健康保険証等を持参すれば接種可。転入等で予診票綴りがいない場合は健康増進課へ※黒の消えない筆記具で記入

【問合せ】同課（☎34・5129）

さまざまな野菜をつくっています！

奈良の食
コラム

Vol.4

私たち若手農業者グループ「奈良市4Hクラブ」のメンバーは、数多くの作物を栽培しています。野菜にはさまざまな種類がありますが、同じものでもその育て方により、味も栄養価も異なります。

クラブ員が作るカラフルニンジンにはカロテンがたくさん含まれており、トマトはリコピンが豊富です。また、ちぢみ小松菜はアクが少なく甘味も感じられ、イチゴ（古都華）は糖度と酸味が高く濃厚な味わいが評判です。お米（ヒノヒカリ）は甘味や粘りがあり、冷めても美味しく食べられます。

私たちが作るお米や野菜は、以下のQRコードに掲載しているお店で買うことができます。病気に負けない身体作りのためにも、栄養価満点、新鮮さ・おいしさ満点の、地の農産物をぜひ食べてください。（奈良市4Hクラブ）

くわしい内容
や販売場所は
こちら▶



クラブ員の農地見学の様子



カラフルニンジン

【問合せ】農政課（☎ 34-5142）

日本脳炎予防接種開始（平成29年7月生まれ）

第1期（初回接種2回、追加接種1回）を受けましょう。予防票綴りを確認してください。

接種対象期間：3歳～7歳6か月になる前日 ▼接種方法：標準的に初回接種は1～4週間の間隔をあけ、追加接種は2回目から1年後に行います ▼持物：予防票綴り（黒の消えない筆記具で記入）、母子健康手帳、健康保険証等の本人確認ができる書類 ※市に住民登録がない人は接種不可 ▼申込：市ホームページ掲載の予防接種登録医療機関へ予約 ▼問合せ：健康増進課（☎ 34・5129）

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新

現在の資格証は7月末日期限が切れるため、受給資格の更新が必要です。対象者は7月初旬に送付する更新申請書に必要な事項を書き

て返送してください。後日新しい受給資格証を送付します。なお、次の要件に当てはまる人で、受給資格証を持っていない人は新規申請してください

対象：ひとり親家庭かそれに準ずる家庭で、市在住の18歳未満の子（18歳になった日以降の最初の3月31日までの子も含む）を扶養している人とその子 ※何らかの健康保険に加入している必要あり。生活保護受給者は対象外 ▼持物：印鑑、健康

康保険証、ひとり親家庭を
確認できる書類（戸籍謄本
等）、養育者の口座のわかる
もの ▼問合せ：子ども育
成課（☎ 34・5042）

預かり保育・認可外保育施設等利用の給付手続（4～6月分）

給付を受けるためには保育の必要性の認定を受け、対象施設を利用して利用料を支払う必要があります。認定の手続きはしきんだより3月号、対象施設や請求方法はしきんだより1月号または市ホームページを参照してください

申請期間：7月21日（火）～31日（金）※昨年10月～3月利用分の請求も併せて申請可 ▼申請方法：保育所・幼稚園課まで送付または窓口へ提出 ※私立幼稚園・認定こども園の利用は、園への提出が可能な場合もあります。くわしくは各園で確認してください

健診名（対象）	とき	ところ
4か月児健診 （令和2年4月生まれの子）	満4か月になった日から6か月になる前日までに受診してください	市内指定医療機関 ※通常の受診期間は1か月ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間受診期間を2か月としています
10か月児健診 （令和元年10月生まれの子）	満10か月になった日から1歳になる前日までに受診してください	
1歳7か月児健診	令和2年6月中旬以降、内容を一部変更して健診を再開しています。 対象者には個別で通知します。 くわしくは市ホームページに掲載しています。	
3歳6か月児健診		

持物：問診票、母子健康手帳。4か月・10か月児健診の問診票は7月下旬に送付しますが、7月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ連絡
【問合せ】同課（☎ 34・1978）

乳幼児の健診

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

妊産婦乳幼児健康相談

妊娠中の生活、母乳育児、乳

幼児の発達・発育等について
相談できます。新型コロナウイルス
感染拡大防止のため、原
則電話で相談してください

◆保健師・助産師による相談

とき：平日の午前8時半
午後5時15分（助産師は
平日の午前9時～午後3
時）▼ところ：はぐくみセ
ンター3階

◆助産師による来所相談

とき：平日の午前10時～
午後2時（受付は午後1時
半まで）▼ところ：西部会
館2階相談室（学園南三丁
目）▼持物：母子健康手帳・
バスタオル※保健師の場合
あり

【問合せ】母子保健課（☎

34・1978）

◆都祁保健センターの保健

師による相談

とき：平日の午前8時半～
午後5時15分 ▼問合せ：同

センター（☎0743・82・0341）

◆月ヶ瀬健康相談室の保健

師による相談

とき：平日の午前9時～
午後4時半 ▼問合せ：同

相談室（☎0743・92・0480）

都祁保健センター保健師 による巡回相談

とき	ところ
7月7日（火）午前 10時～正午	興東公民館
7月21日（火）午前 10時～正午	どんごが丘コミ ュニティ広場 （旧田原幼稚園）

持物：母子健康手帳 ▼

問合せ：同センター（☎0743・

82・0341）

シニア

後期高齢者医療制度に関 するお知らせ

◆8月からの新しい被保険者

証

現在の被保険者証の有効
期限は7月31日です。7月
中旬に、8月からの被保険
者証を簡易書留で送付しま
す（8月に75歳になる人の
被保険者証は7月下旬に送
付します）。不在等で郵便局
での保管期限が切れた場合
は、本人と来庁者の本人確
認できる書類（写真無のも
のは2点）と来庁者の印鑑
を持って福祉医療課へ

◆基準収入額適用申請

6月上旬に対象者に通知
しています。収入額を確認

のうえ、該当の場合は申請
してください。後日、1割
負担の被保険者証を送付し
ます

◆限度額適用・標準負担額減 額認定証

7月末までの認定証を
持っている人で、今年度も市・
県民税の非課税世帯と確認
できる人には、7月下旬に
8月からの新しい認定証を
送付します

◆限度額適用認定証

7月末までの認定証を
持っている人で、8月から
も認定の要件に該当する人
には、7月下旬に新しい認
定証を送付します

◆保険料の決定通知書、納付

書

7月中旬に決定通知書を送
付します。年金引きや
口座振替納付でない人は、同
封する納付書により金融機
関等で納付してください（保
険料の内容はしみんだより
6月号参照）

◆保険料（第1期）の納期は

7月15日（水）～31日（金）

【問合せ】同課（☎34・47

54）

市立看護専門学校学生募集（来年4月入学）

■推薦入学試験（15人程度）

受験資格…次の要件を全て満たす人①高等学校か
中等教育学校を来年3月卒業見込み②評定平均値が
3.5以上（国語、数学、英語はそれぞれ評定3.2以上）
③学業成績、人物とも優秀で学校長の推薦がある④
同校への入学を専願 ▶**試験日**…11月7日（土）▶**出**
願期間…10月23日～29日午後3時必着（簡易書
留のみの受付）

■社会人入学試験（5人程度）

受験資格…次の要件を全て満たす人①高等学校か
中等教育学校の卒業者、同等以上の学力を有する人
で、かつ社会人経験（非常勤、アルバイト、嘱託等
は含まない）2年以上である②同校への入学を専願
▶**試験日**…11月7日（土）▶**出願期間**…10月23日～
29日午後3時必着（簡易書留のみの受付）

【問合せ】市立看護専門学校（〒630-8306 紀寺町 371-2 ☎81-3301）

■一般入学試験（20人程度）

受験資格…高等学校か中等教育学校の卒業者か来
年3月卒業見込みの人、同等以上の学力を有する人
▶**試験日**…来年1月23日（土）▶**出願期間**…来年1月
8日～14日午後3時必着（簡易書留のみの受付）

■試験案内・申込

封筒の表の左下に「学生募集要項請求」と赤字で
書き、250円切手（1部の場合）を貼った宛先と郵便
番号を明記した返信用封筒（角形2号：長さ33.2cm、
幅24cm程度。折曲可）を同封して、同校へ。同校ホー
ムページからもダウンロード可、同校窓口受取りも可

■オープンキャンパス

日程は同校ホームページで確認してください。各開
催日前々日までに電話か同校ホームページ（http://
naracns.jp）の電子申請で申込

人権 コラム

あらゆる差別をなくす社会の実現を 7月は「差別をなくす強調月間」

■気づきにくい自分の差別意識

差別や偏見等の問題は「自分には関係ない」と考える人がいます。しかし、これらの問題は現実にも存在しており、自分が差別される側になることもありえます。また、「自分は差別をしていない」と思っている場合もあります。自分が持っている差別意識に気づくことは難しいのです。

■身近なところから意識しましょう

誰もが差別する側にもされる側にもなってしまうことを意識しましょう。そのためには、出会いや学び、対話等を通じて、多くの人の痛みや思いを共感できるような経験を日頃から積み重ねることが大切です。身近なところから、知らずに人を傷つけていないかを問い直してみましょう。

■新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

特定の国や地域からの帰国者や在日の外国人の人権侵害や、患者や医療関係者、その家族に対する不当な差別や偏見、いじめ等は許されません。不確かな情報に惑わされたり、必要以上に恐れられせず、お互いを思いやり、冷静な行動をお願いします。

【問合せ】人権政策課（☎ 34-4733）

スポーツ

「奈良マラソン2020」 開催中止

12月12日(土)・13日(日)に開催予定の「ならマラソン2020」は、新型コロナウイルス感染症の今後の見通しがたえず、安全に開催することが困難であるため、開催中止とします

【問合せ】同実行委員会事務局（☎ 81・8752）

国・県・団体

内容・申込・費用等、詳細については各団体にお問い合わせください

■預けて安心！自筆証書遺言 書保管制度

7月10日(金)から全国の法務局で利用を開始します。自筆証書遺言書の保管方法として本制度を活用してください

【問合せ】奈良地方法務局供託課（☎ 23・5456）

■犯罪被害者支援ボランティア募集

募集期間：7月1日(水)～31日(金) ▼応募資格：県在住の成人（70歳未満）で被害者支援に積極的に参加できる人。性別、職業、学歴は不問 ▼問合せ：なら犯罪被害者支援センター（☎ 26・6935）

■国の天然記念物「奈良のシカ」保護啓発ポスターコンクール作品募集（標語型）

募集期間：7月1日(水)～9月15日(火) ▼対象：小学生

生 ▼その他：1人1点。四つ切白無地画用紙（縦横自由）。入選作品は授賞式・記念品と作品展示あり ▼問合せ：奈良の鹿愛護会（☎ 22・2388）

■放送大学10月入学生募集

出願期限：①8月31日(月) ②9月15日(火) ▼問合せ：同大学奈良学習センター（☎ 20・7870）

■自衛官等の募集案内

①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生 ④防衛大学校 ⑤防衛医科大学校（医学科・看護学科）

資格：①来年4月1日

で、海上自衛隊は18歳以上23歳未満、航空自衛隊は18歳以上21歳未満 ②採用予定月の1日で、18歳以上33歳未満 ③来年4月1日で、18歳以上21歳未満 ▼受付：①②7月1日～9月10日 ③年間通じて ④一般7月1日～10月22日 推薦・総合選抜：9月5日～11月7日 ⑤医学科：7月1日～10月7日 看護学科：7月1日～10月10日 ※全て必着 ▼問合せ：自衛隊奈良募集案内所（☎ 27・5701）

善意銀行

（一般）真如苑 お菓子詰め合わせ560箱
【指定】奈良西ロータリークラブ 5万円 ▼奥谷晃久（針町）10万円 ▼小西茂光（針町）10万円

4月分
敬称略



サマージャンボ7億円

（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

サマージャンボミニ1,000万円

（1等1千万円）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月14日(火) 2種類同時発売!

公益財団法人奈良県市町村振興協会

発売期間 7/14(火)～8/14(金) 抽せん日 8/21(金)

各1枚 300円

奈良市 LINE 公式アカウント はじめました!



🔍 ID 検索

@naracity

奈良市公式 SNS に、6 月から「LINE」公式アカウントが加わりました。まちの最新の話題や新型コロナ関連情報、災害等の緊急情報、イベントのお知らせ等、リアルタイムでみなさんに届けます。

このアカウントを「友だち」に登録すると、市からのお知らせを受け取れます。

◆画面下の「メニュー」から市ホームページへアクセス

画面の下部に表示される 6 つのメニューには、現在よく調べられている「ごみ」や「休日夜間診療」等の生活情報、防災・緊急情報等のアイコンを配置しています。

とっさの時には、こちらからも知りたい情報にたどり着けます。

友だち登録はこちらから

「LINE」アプリの「友だち追加」から上記 ID を検索、またはこちらの QR コードを使って登録できます。



オンラインでの 移住相談窓口を開設しました

「奈良市に住んでみたいけれど、まずはいろんな情報を知りたい」「新型コロナウイルスが心配で実際にまちの雰囲気を見に行けない」という人のために、自宅から気軽に相談できる**オンライン移住相談窓口**を開設しました。奈良市に住む市職員が、資料や動画を見せながら、まちの住む魅力や地域の情報を紹介し、移住前の不安や疑問を解消します。知人や親戚で移住を検討する人等がいる場合は、ぜひお知らせください。



開設期間：7 月 31 日(金)までの平日

午前 8 時半～午後 5 時 15 分

※相談時間は 1 人あたり 15 分～1 時間を予定（事前予約要）。期間を延長する場合があります

※パソコンやスマートフォン等、ウェブがつながる端末があれば利用可能です

申込方法等
くわしくはこちら▶



他にも公式 SNS 随時更新中



フェイスブック：
奈良市役所



ツイッター：
naracity_tweets



インスタグラム：
naracity_official

各種 SNS で、新型コロナウイルス関連情報や市のイベントのお知らせ、魅力的なスポットの写真・動画等を発信しています。

タッチしてページをめくる 「奈良しみんだより」

奈良しみんだよりは毎月 1 日に市ホームページ上でも掲載しています。これまで PDF の形式で公開していましたが、市ホームページのリニューアルにあわせて、新機能「ウェブブック」が登場。パソコンやスマートフォン、タブレットで、ページをめくるように見ることができます。通勤時や自宅ですべて試してみてください。



ウェブ版のしみんだよりは
こちらからアクセス▶



【問合せ】秘書広報課（☎ 34-4710）



国民年金のお知らせ

令和2年度保険料の申請免除・納付猶予の受付

国民年金第1号被保険者(自営業者、農林漁業者等)のうち、保険料納付が難しく、前年所得が一定基準以下の人には、免除・納付猶予(50歳未満)制度があります。保険料を納めないまましていると、万一、障害や死亡といったことが起こったときの、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

【対象期間・申請期間】

令和2年7月～令和3年6月(7月1日から受付開始)

申請書ダウンロード
はこちら▶



【受付場所】

国民年金係、各出張所・行政センター。窓口での混雑を防ぐため、できる限り国保年金課国民年金係(〒630-8580 二条大路南一丁目1-1)宛てに送付してください。申請書は、市ホームページからダウンロードできます(「奈良市 年金 郵送」で検索)。送付で申請書の取り寄せを希望する人は、電話で同係(☎ 34-4737)へ

【必要なもの】

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に基礎年金番号、住所、申請者の氏名のほか、配偶者、世帯主の氏名を記入。平成31年1月以降に離職した人は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」の写しを必ず添付

【審査・承認】

申請者・配偶者・世帯主(納付猶予の場合は除く)の令和元年中の所得をもとに審査し、結果は日本年金機構から2～3か月後に送付されます

新型コロナウイルス感染症の影響で減収となった人への保険料免除等制度

【対象】以下の2点をいずれも満たした人

- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと
- ②令和2年2月以降の所得等の状況から見て、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることが見込まれること

【対象期間・申請期間】

令和元年度分(令和2年2月～令和2年6月):現在受付中

令和2年度分(令和2年7月～令和3年6月):7月1日から受付開始。各年度1通ずつ申請書が必要

【必要なもの】

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」と「所得申立書(臨時特例用)」の2点が必要。申請書は、市ホームページからダウンロードできます。(「奈良市 年金 新型コロナ」で検索)

送付で申請書の取り寄せを希望する人は、電話で同係(☎ 34-4737)へ

【受付場所】

申請免除・納付猶予と同じく、できる限り同係宛てに送付

【審査・承認】

日本年金機構で審査後、結果通知が送付されます

申請書ダウンロード
はこちら▶



【問合せ】国保年金課国民年金係(☎ 34-4737)

国民年金保険料免除・納付猶予制度について、くわしくは奈良年金事務所(☎ 35-1371)
または日本年金機構ホームページにも記載しています

がん検診等 左記見本の青の点線部分

【問合せ】健康増進課（☎ 34-5129）

項目〈実施期間〉・対象 *3	内容〈費用〉	持物	申込	受診場所
④胃がん検診〈7月～来年3月下旬〉 40 歳以上の人	問診、胃部エックス線撮影（バリウム検査）〈1,000 円〉	受診票	健康増進課 （8月実施分は13 ページに掲載。胃・肺セット検診も可）	集団検診 （検診車が市内各所を巡回）
⑤肺がん検診〈7月～来年3月下旬〉 40 歳以上の人*4	問診、胸部エックス線撮影〈500 円〉喀痰検査（必要な人のみ〈+600 円〉）			
⑥胃がん内視鏡検診 〈7月～来年2月末日〉 50～70 歳の偶数年齢の人	問診、胃内視鏡検査〈4,000 円〉	受診票 （検診パスポート）	対象者に通知 （6月下旬）	市内実施 医療機関
⑦大腸がん検診 〈7月～来年2月末日〉 40 歳以上の人	問診、便潜血検査〈1,000 円〉 ※令和2年4月1日時点で40 歳の人には無料の受診票を送付			
⑧子宮頸がん検診 〈7月～来年2月末日〉 20 歳以上の偶数年齢の女性 （奇数年齢で昨年度未受診の人は申出要）	問診、視診、細胞診〈2,000 円〉 ※令和2年4月1日時点で20 歳の人には無料クーポン券で受診 （14 ページ参照）			県内実施 医療機関
⑨乳がん検診〈7月～来年2月末日〉 40 歳以上の偶数年齢の女性 （奇数年齢で昨年度未受診の人は申出要）	問診、乳房エックス線（マンモグラフィ）〈2,000 円〉 ※令和2年4月1日時点で40 歳の人には無料クーポン券で受診 （14 ページ参照）			市内実施 医療機関
⑩骨粗しょう症検診 〈7月～来年2月末日〉 40・45・50・55・60・65・70 歳の女性	問診、骨塩定量検査（DXA 法による）〈1,200 円〉			
⑪歯周疾患検診 〈7月～来年2月末日〉 40・50・60・70 歳の人	問診、歯周組織検査〈1,000 円〉			
⑫胃がんリスク検診 〈7月～来年2月末日〉 40～70歳の胃がんリスク検診を受けたことがない人	問診、血液検査〈無料〉 ※胃がん内視鏡検診に替えて、胃がんリスク検診を希望の人は同課へ問合せてください			
⑬肝炎ウイルス検診 〈7月～来年2月末日〉 40 歳の人または、40 歳以外で肝炎ウイルス検診を受けたことがない人	C 型肝炎検査（HCV 抗体検査）、B 型肝炎検査（HBs 抗原検査）選択可〈無料〉 ※対象外の人でB型・C型肝炎の感染の不安がある人は左記期間に関わらず同課へ問合せってください	40 歳： 受診票（検診パスポート） 40 歳以外： 肝炎ウイルス検診票	40 歳の人には通知。 40 歳以外の人には健康増進課	
⑭肺がん低線量 CT 検診 〈7月～来年2月末日〉 50・60 歳の人	問診、胸部低線量 CT 撮影〈6,000 円〉 ※同一年度内に胃内視鏡検診を受診した場合は 5,000 円	肺がん低線量 CT 検診票	健康増進課	

*3 …来年3月31日時点の年齢 *4 …結核の判定も含む

●各種がん検診等受診料の免除について

④～⑪は、市区町村民税非課税世帯の人と生活保護世帯の人は無料です。受診予定の10 日前までに《がん検診等受診料免除申請書》で、申請してください（市ホームページから電子申請も可）。申請書を提出し免除に該当する人には、受診料無料の受診票を送付。受診後申請による返金はできません

令和2年度 各種健診(検診)

自分のからだの状態を知って
生活習慣を振り返り、疾病の早期発見のため
健診(検診)を受けましょう



しかまるくん

©奈良市観光協会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、健診(検診)実施期間中であっても、実施医療機関により健診(検診)を見合わせている場合があります。事前に実施医療機関に問合せてください。また体調がよくない時は受診を控えてください

健康診査と各種がん検診等の受診券(票)が一枚になった**検診パスポート**を6月下旬に送付しました。今年度対象の健診(検診)が一目でわかります。同封の医療機関一覧を参考にぜひ受診してください



検診パスポート見本



※(特定)健康診査対象外の人には青の点線部分のみ送付

(特定)健康診査 上記見本のオレンジの点線部分

後期高齢者医療被保険者

【問合せ】福祉医療課 (☎ 34-4754)

項目〈実施期間〉・対象	内容〈費用：500円〉	持物	申込	受診場所
①健康診査〈7月～来年2月末〉	問診、身体計測、血液検査、尿検査、血圧測定、貧血検査、心電図 対象者のみ：眼底検査	・受診券(検診パスポート) ・質問票 ・被保険者証	対象者に通知(6月下旬) *1	県内登録医療機関
*1 …4月1日以降加入者には7月以降順次通知				

国民健康保険被保険者(40歳以上)

【問合せ】国保年金課 (☎ 34-4736)

項目〈実施期間〉・対象	内容〈費用〉	持物	申込	受診場所
②特定健康診査 〈7月～来年2月末〉 4月1日現在の国民健康保険加入者(40歳～74歳)*2 4月2日以降の加入者で受診希望の場合は問合せ要	問診、身体計測、血液検査、尿検査、血圧測定、貧血検査、心電図〈無料〉 対象者のみ：眼底検査〈無料〉	・受診券(検診パスポート) ・質問票 ・被保険者証	対象者に通知(6月下旬)	県内登録医療機関
③頭部MRI検査 〈7月～来年3月末日〉 国民健康保険加入者で今年度の②を受診している保険料の未納がない人800人。定員になり次第締切	頭部MRI検査〈8,100円〉	・被保険者証 ・健診結果表 ・利用券	国保年金課(7月～来年2月末)	総合医療検査センター(柏木町)

*2 …8月末までに75歳になる加入者は①を7月以降順次通知

●国保、後期以外の健保加入者は加入の保険者に問合せ ●健康保険未加入者(生活保護受給者等)も同様の健診(無料)受診券を送付。5月11日以降の生活保護受給者は健康増進課(☎ 34-5129)に申出 ●施設入居者は希望者のみ送付。電話で福祉医療課、国保年金課へ ●健診結果は後日、市から本人宛に文書で通知

熱中症に注意

暑い日が続く時期、熱中症には十分注意しましょう。

市では昨年 230 人が熱中症で救急搬送されました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控える人が多く、屋内での発生増加が予想されます。また、マスクをつけていると顔全体に熱がこもるため、いつもより注意が必要です。

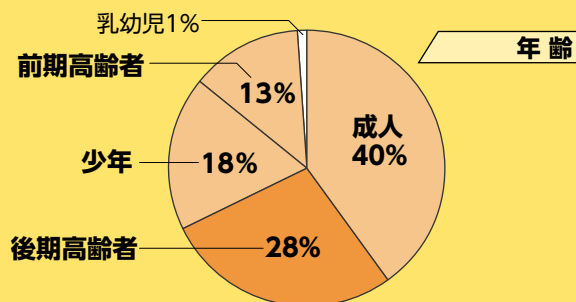
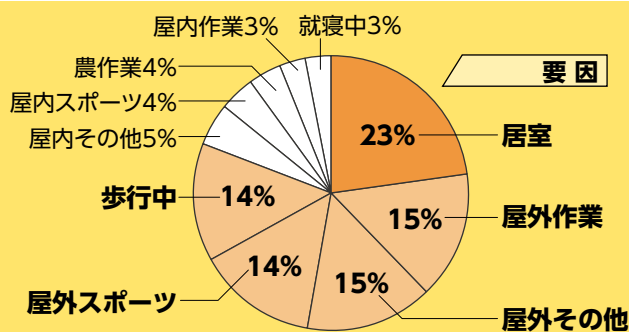
熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

- 熱中症予防の対策
- 「気温」と「湿度」をいつも気にしよう
 - 「室内」を涼しくしよう
 - 「衣服」を工夫しよう
 - 「周りの人」を気にかけよう
 - 「水分」をこまめにとろう
 - 「塩分」をほどよくとろう
 - 「丈夫な体」をつくろう
 - 「睡眠環境」を快適に保とう



適度な空調を保ち、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけましょう。

昨年度の熱中症救急搬送情報からみた市内の状況



「マスク熱中症」とは？

マスク着用時は、冷たい空気が肺に届きにくく、呼吸筋の動きが活発化して息が荒くなり、体に熱がこもりやすくなるといわれています。マスク着用での外出・作業時は、首元のあいた通気性の良い服装を選ぶ・適宜冷たいタオルで顔を拭く・ネッククーラー等を使用する・こまめに水分補給を行う等、例年以上に熱中症予防を心がけてください(マスク着用での激しい運動は避けてください)。

【問合せ】医療政策課 (☎ 93-8392) 課公式ツイッターでも随時情報配信中

【熱中症予防に役立つサイト】<https://www.netsuzero.jp/> 熱中症ゼロへ (日本気象協会)

<https://www.wbgt.env.go.jp/> 熱中症予防情報サイト (環境省)

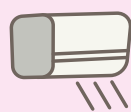


夏季の節電

夏季は電力等のエネルギー消費が増加するため、電気製品の使い方を工夫する等、身近なことからライフスタイルを見直しましょう。

電力使用の特徴 特に日中(午後1時～4時頃)にピークとなる傾向にあり、この時間帯の節電は重要です

家庭での節電メニュー



- エアコン**
- 室温28℃を心がける(温度設定を2℃上げる)
 - すだれ・よしず等で窓からの日差しを和らげる
 - 効果** 家庭で使う電気の約10%を削減!



- 冷蔵庫**
- 設定温度を「強」から「中」に変える
 - 食品を詰め込みすぎず、開閉を減らす
 - 効果** 家庭で使う電気の約2%を削減!

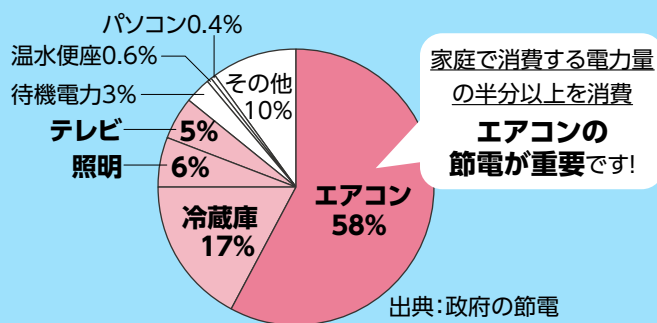


- 照明**
- 日中は不要な照明を消す
 - 効果** 家庭で使う電気の約5%を削減!



- テレビ**
- 省エネモードに設定する
 - 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す
 - 効果** 家庭で使う電気の約2%を削減!

夏の昼間(午後2時頃)の電気機器の消費電力(在宅世帯)



出典:政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」

【問合せ】環境政策課 (☎ 34-4591) 生活に支障のない範囲で協力をお願いします

作ればマイナポイント
最大 5,000 円分ゲット!



平日夜や土曜日も
手続き可能

奈良市 マイナンバーカード センターを OPEN

マイナンバーカードは、今後、各種行政手続きのオンライン申請や健康保険証として使えるようになるほか、9月には買い物に使える「マイナポイント」が付与される仕組みも始まる予定です。

市民のみなさんがよりマイナンバーカードを取得しやすくするため、
6月12日から、ならファミリー3階に申請受付窓口を開設しました。

顔写真の撮影も
行っています

開設期間：令和5年3月20日(月)まで

業務時間：平日午前10時～午後8時。土曜日は午後6時半まで※日曜日、休祝日、年末年始は休み

ところ：ならファミリー3階（西大寺東町二丁目）

業務内容：マイナンバーカードの申請、電子証明書の更新、マイナポイント予約等

待ち時間がタイムリーにわかる発券機

事前にスマートフォンで混雑状況や待ち時間を確認できます。来所してから順番受付がスムーズにでき、呼び出しの際には通知されるため、混雑した待合スペースで待つこともありません。

オープン記念企画

8月31日まで、0～15歳のお子さんがマイナンバーカードを申請すると図書カード(500円分)をプレゼント※先着2,000人



手続き方法

本人が窓口に来所



本人確認書類※を提示



書類を記入



顔写真を撮影



手続き完了!

完成したカードは申請から約2か月後に自宅へ送付します

■ 持ち物

- ①個人番号の通知カード（緑色）
 - ②本人確認書類2点
 - ③住民基本台帳カード（ある人のみ）
- ※本人確認書類：運転免許証、パスポート、健康保険証、介護保険証、年金手帳、各種医療費受給資格証、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、在留カード、学生証や社員証（氏名と住所、または氏名と生年月日の記載があるもの）

■ 注意

- ①奈良市に住民票のある人が対象です
- ②本人確認書類は控えをとります
- ③再発行の受付は行っていません
- ④0～15歳未満の人が申請する場合、親権者等（法定代理人）も必ず来所してください。申請者本人と親権者の本人確認書類の提示が必要です。できあがったカードは親権者に送付します

【問合せ】市マイナンバーカードセンター（☎ 34-1233）

TOPICS! ならトピ

市民のみなさんから
応募のあった
まちの情報を
紹介します

＼ 市民応募のお子さん写真 ／ エンジェルスマイル



お子さんの写真をしみんだよりに応募してみませんか？みなさんの参加をお待ちしています！

【問合せ】

秘書広報課（☎ 34-4710）



優伸くん(4か月)



風くん(7か月)

市民や事業者の協力で達成
犬猫殺処分数が「ゼロ」に

現在全国では、減少傾向にあるものの、年間約3万8千匹の保護犬・猫が殺処分されています（平成30年度）。この現状を改善するため、市では犬・猫の殺処分ゼロに向けた取り組みを続けてきました。その結果、平成20年には663件あった殺処分数が、令和元年度には0件となりました。

昨年12月には、市が民間運営のペットショップに対し認定している「犬猫パートナーシップ店」の店舗で、保護猫の譲渡会を開催。また、引き取り手が決まるまでの間、自宅で飼育をお願いする「譲渡ボランティア制度」を運用する等、民間事業者や愛護団体、ボランティアの絶え間ない協力が、今回の結果を生みました。市では今後、繁殖制限手術補助金額の引き上げ等を行い、「これ以上、保護犬・猫を増やさない」ための取り組みを継続して続けていきます。



保護猫と新しい飼い主さん。
新しい家庭での生活がいよいよ始まります！

市立小中学校で授業再開
校舎に子どもたちの声響く

新型コロナウイルスウィルス感染拡大防止のため、市では5月31日まで市内小中学校を臨時休業としていました



が、6月1日に授業を再開しました。3月2日の休業以来、約3か月ぶりの再開となります。

好天に恵まれたこの日、佐保小学校では、元気な挨拶とともに子どもたちが登校し、教員たちもにこやかに声を掛ける姿が見られました。教室内の窓は開け放たれ、机は一定の間隔を確保。部屋に入る際には手洗いや消毒を行う等、対策を講じながらのスタートとなりました。

市立小中学校では、夏休み期間を短縮して8月7日まで（小1・2年は7月31日まで）授業を行い、授業時間を確保していく予定です。



右)「おはようございます！」マスク姿で登校する佐保小学校の子どもたち
左) 廊下に消毒液を設置

骨髄を提供しやすい環境へ
提供者に1日2万円を助成

6月1日より、市では「骨髄移植ドナー支援事業助成金」の交付を開始しました。骨髄移植は白血病等の治療に使われており、必要としている患者は約2千人、県内でも10人が希望しています（平成30年度実績）。しかし、「骨髄ドナー登録者」が受ける移植手術には、入院や面談等で約7日間必要となり、経済的・時間的負担が大きく、移植を断念してしまうケースが非常に多くみられます。

当助成金は、骨髄提供者が入院や面談に要した日数に対し、1日2万円（上限14万円）を補助することで、提供者の負担を軽減する措置です。「せっかく提供できるのに、経済的な面が不安で休めない。」そのような状況をなくし、ひとりでも多くの命が救われるよう、市では当制度の周知に努め、利用を推進していきます。



5月27日の市長定例記者会見。自身もかつて骨髄移植を受けた「なら骨髄バンクの会」の浅野祐子さんも同席し、制度活用を訴えた

一般広告

幼保連携型認定こども園

学園前学園

あやめ池学園

富雄学園

・「調和のとれた人柄」と「生きる力」を育む、
学校法人立の認定こども園！

・子どもを真ん中に考える総合的な
幼児教育施設です。



公式LINEから
求人応募頂けます

こども園 入園見学実施中

「保育教諭」
募集中！

採用面接は随時行っています
頑張る自分に自信と誇りを。
学校法人吉住学園はあなたと共に成長し、
頑張るあなたを全力でサポートします。

★受験資格：保育士・幼稚園教諭資格を有する者
★問い合わせ：法人本部 カレス学園 TEL0743-65-2676
★勤務先：幼保連携型認定こども園 学園前学園・あやめ池学園・富雄学園
(そのほか、天理市・桜井市に姉妹園あり)

http://www.yoshizumi-gakuen.ac.jp/caress_youchien/

新卒・第2新卒

(経験 5年程度まで中途採用あり)

正規職員随時募集中

広告

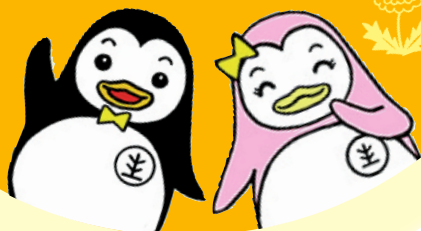
各園とも、随時見学を
受け付けています

奈良認定こども園
学園前学園
奈良市中山町西3丁目 535-200
0742-43-7002

奈良認定こども園
あやめ池学園
奈良市あやめ池北3丁目 1452-15
0742-52-8801

奈良認定こども園
富雄学園
奈良市学園大和町6丁目 708-15
0742-43-0662

7月は「社会を 明るくする運動」 強調月間です



法務省 更生保護マスコット
ホゴちゃん(左)、サラちゃん(右)

広がり、
つながる、
未来の輪。

誰もが安心して安全な暮らしを望んでいるのに、毎日のように事件や犯罪のニュースが報道されています。罪を犯した人には処罰することも必要ですが、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりもまた、とても大切です。

「社会を明るくする運動」は立ち直りを支える家庭や地域をつくるために、一部の人たちだけでなく、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていくきっかけとなる全国的な運動です。強調月間である7月には、市内でも啓発パレードや講演会、コンサート等多彩な取り組みが行われます(今年度のイベントは中止)。この機会に、犯罪や非行のない地域をつくるため私たちに何ができるのか、一緒に考えてみませんか。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを
支える地域のチカラ

「社会を明るくする運動」ってなあに？



「社会を明るくする運動」って知ってる？

う〜ん。言葉は聞いたことはあるけど...



犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について知って、みんなで力を合わせて安心して暮らせる社会を作ろうという全国的な運動なんだ。

なぜ、そんな運動をやっているの？



罪を犯した人が社会復帰して立ち直ろうと頑張っても、地域に溶け込めないと生活できなかったり孤立したりして、また罪を犯してしまうことに繋がりがやすいんだ。

そうならないように、地域の人みんなで取り組もうという運動だよ。

地域が受け入れるってことが大事なんだね。

でも、具体的にはどうしたらいいの？



まず、知ること。罪を犯した人の立ち直りを支える活動を「更生支援」というんだ。

例えば市のホームページでは、この「更生支援」についていろいろな情報があるよ。3月に中止になった山本議員さんの講演内容も載っているんだ。

いままで、「更生支援」について、あまり意識したことなかったかも。



セミナーやシンポジウムに参加するのもいいね。

立ち直りを支えるボランティアの組織(保護司や更生保護女性会等)もあるよ。

いろんな人たちが立ち直りを支えているんだね。

良い機会だから、私も「更生支援」について考えてみるよ！

【問合せ】長寿福祉課 (☎ 34-5439)

Skater



TEL 0742-63-2001
URL <http://www.skater.co.jp>

お問合わせは、スケーター本社まで

〒630-8520
奈良県奈良市吉町 216-1
TEL (0742) 63-2001(代)
FAX (0742) 63-2021

〒111-0051
東京都台東区蔵前 4丁目13番1号
(蔵前タカハシビル3階)
TEL (03) 3861-5721(代)
FAX (03) 3861-5730

〒812-0024
福岡県福岡市博多区博多駅前5番1号
(初瀬屋福岡ビル4階)
TEL (092) 291-5841(代)
FAX (092) 291-5891



広告

一般広告



リニア新駅を奈良市に

リニア
コラム
vol.6

リニア中央新幹線建設促進 奈良県期成同盟会とは

同会は、県内の自治体、県議会および商工会議所等の経済団体で構成され、仲川市長も同会の副会長として参加しています。毎年実施される総会（写真右）では「奈良市附近」駅の位置、三重・奈良・大阪ルート早期確定、県内への車両基地の設置および一日も早い全線開業を国等に要望するための決議を採択しています。今後も同会員で一致協力して、リニア新駅の誘致に取り組みます。



令和元年度の総会の様子

リニア招き鹿：
りにまね



市ではリニア中央新幹線の新駅誘致に向けて、みなさんにもっとリニアのことを知っていただけるよう、気になる情報や誘致活動について発信していきます。

引き続き応援よろしくお願いします！

【問合せ】観光戦略課（☎ 34-5607）

ならどっとFM78.4MHz〈市政情報を配信中〉

奈良市からの お知らせ

【放送時間】各回1分

平日：午前8時10分・11時半、
午後6時10分
土・日曜日：午前8時45分、午後
0時7分・6時半

奈良市防災防犯 インフォメーション

【放送時間】5分番組

月～金曜日：午前8時半・11時
35分、午後2時10分・6時15分
土・日曜日：午前8時50分、午後
0時10分・2時10分・6時35分

知っとこ 防災防犯情報

【放送時間】20分番組

金曜日：午後6時20分
土・日曜日：午後
6時40分（再放送）



市長コラム

Vol. 105



フランス・ニースでレストランを経営する同年代の友人から一冊の著書が届きました。その名も『最強「塩なし」料理理論』。既に仲間内で話題となっており、流行のNOO（ビデオ会議システム）で直接キッチンから指導を受ける姿も。塩が無ければどんな料理も出来ないだろうと私も思っていました。どうやら塩には素材を短時間で変化（調理）させるための「時短効果」があるようで、この点に関しては低温調理でゆっくり火を入れることで不要になるとのこと。また味覚を満足させる機能については「うまみ」をかけ合わせる事で代替できるそうです。

日本人の一日当たりの平均摂取量は10.1gですが、最新の「日本人の食事摂取基準」では成人の目標量が男性7.5g未満、女性6.5g未満に引き下げられました。在宅時間が増えたこの時期に、少し手間をかけて体に優しい料理にトライしてみるのも良いですね。

仲川 げん

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。

相談・カウンセリング随時
補聴器体験・相談会開催中



新たな聞こえの世界へ 進化する補聴器

全国87店舗のMTHA補聴器専門店グループ 障害者総合支援法補聴器代理店

新日本補聴器センター

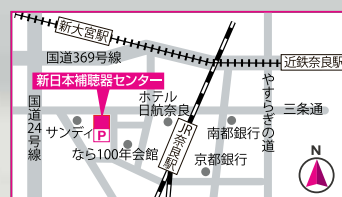
奈良店

☎0742-36-2333

●午前9時～午後5時●定休日 日曜・祝日・第4土曜 ご相談・補聴器のご試聴は無料です

P 駐車場完備

広告



JR奈良駅西口から徒歩5分
奈良市三条宮前町1番23

広告



PHOTO STUDIO
ワタナベ

の SUMMER FAIR のご紹介

ワタナベデビューの
ママのための

無料
(ご予約ください)

はじめての
七五三

大相談会

日時

7月3日(金)・4日(土)・5日(日)
7月17日(金)・18日(土)・19日(日)

混雑を避けるために 予約ください

会場

本店・押熊店・真管店・木津川店・柏木店・真美ヶ丘店

Q. 七五三着物って
どこでレンタルするの?

A. ワタナベ写真館で
お得にレンタルできます!

古典からブランドまで、県下最大級の
レンタル衣装が借りられます。スタジオで撮影
すると無料でレンタルできる着物もあります!
相談会で予約可能です。

Q. 七五三の着物はどやって着せるの?

A. ワタナベではお着付0円!

ヘアセットと着付をお参り当日、無料で承ります。
秋のシーズンは大変混み合います。今から日にちを仮予約
しておくのがオススメ! 日程の変更料金は無料!

七五三相談会に参加すると、

満足感のある七五三を

一番お得にできます

Q. 七五三前撮って
いつ撮るの?

A. 4月1日～スタート!

ワタナベでは、4月～12月まで
撮影を受け付けています。
早いほどお得!

前撮り
受付中

ワタナベデビューの
ママ限定

753 RENTAL KIMONO
SERVICE TICKET

七五三レンタル着物

1,000円 off

大相談会限定でご利用頂けます

RENTAL FEE / レンタル料金

早めの予約がお得!

レンタル衣装	6月	7月
無料衣装 (通常料金 10,000円)	0円	0円
古典衣装 (通常料金 15,000～30,000円)	6,000円	8,000円
ブランド衣装 (通常料金 20,000～45,000円)	8,000円	11,000円
2020年新作衣装	8,000円	11,000円

※お参り当日の定額時間は13時までとなっております。 ※お参り当日のレンタルはお参り当日17時以上購入の方に限りです。 ※土日は10:00～18:00 (祝日)

webで見つけて、お店で試着

全 710 着の振袖が見れる web カタログ スタート

花猫
by 渡辺写真館

振袖カタログ
を check!!



MF-603
250,000円
60% OFF
100,000円



AF-94
210,000円
48% OFF
109,200円



KF-138
250,000円
50% OFF
125,000円



KF-117
240,000円
40% OFF
144,000円



AF-98
250,000円
35% OFF
162,500円

ご自宅でお気に入りの振袖を見つけて、お店でご試着頂けます

7月に試着すると最大 60%OFF (試着希望の振袖番号をご予約時にお伝えください)

7月

10日(金)・11日(土)・12日(日)
17日(金)・18日(土)・19日(日)

7月の試着店舗: 柏木店・押熊店・真管店

9:00～18:00 (最終受付 17:00)

フォトスタジオワタナベ
渡辺写真館本店
☎ 0120-400-530
奈良市鶴福院町26

フォトスタジオワタナベ
真管店
☎ 0120-055-520
橿原市土橋町370-1

フォトスタジオワタナベ
木津川店
☎ 0120-930-809
京都府木津川市州見台
1丁目1-1-1

フォトスタジオワタナベ
奈良 押熊店
☎ 0120-099-902
奈良市押熊町1247-1

LOVIN' PHOTO watanabe
奈良 柏木店
☎ 0120-114-214
奈良市柏木町486-5

LOVIN' PHOTO watanabe
真美ヶ丘店
☎ 0120-800-443
広陵町馬見中2丁目6-26

with コロナ
感染予防
対策について



with コロナ応援ギフトカード



WATANABE
GIFT CARD

7/31
まで

商品券 ¥1,000

※スタジオ撮影の商品購入の際ご利用頂けます

入居者
募集開始

中・重度
要介護者
優先

令和2年秋
オープン
(予定)

家計にやさしい (29戸) 所得段階対応型軽料金制!!

サービス付き高齢者向け住宅
住宅型有料老人ホーム
(デイサービス併設)

画期的!

所得段階対応型軽料金制度

※所得段階は介護保険料決定通知書に記載されています。※敷金・礼金・保証金は不要です。※家賃・共益費・生活支援基本サービスは消費税不要です。※介護保険自己負担1割～3割は別途必要です。

■ 1人入居の場合 (1室入居25㎡)

所得段階	家賃	共益費	生活支援サービス費	計
1～5	37,000円	5,000円	25,000円	67,000円
6	47,000円	5,000円	35,000円	87,000円
7以上	47,000円	5,000円	45,000円	97,000円

■ 2人入居の場合 (1室入居25㎡)

介護度	家賃	共益費	生活支援サービス費	計
2人共 要介護	37,000円	5,000円 2,500円	25,000円 12,500円	82,000円
要介護と 要支援	37,000円	5,000円 2,500円	25,000円 5,000円	74,500円

※食費は1ヶ月(30日) 42,000円が別途必要です。
※2人入居の場合、全て所得段階1～5と見なします。



プライバシーに
配慮した居室設備

居室設備

ミニキッチン、エアコン、
照明器具、トイレ、洗面、
収納、ナースコール



住宅型有料老人ホーム (デイサービス併設)
ファミリーモア八重桜 西奈良館

所在地 〒631-0846 奈良県奈良市平松1丁目114

お問い合わせ先 株式会社 八重桜

☎ 0120-27-3205 (担当: 大堀)

受付時間 9:00～17:00

躍進する西大和学園グループ



大和大学



白鳳短期大学



西大和学園中学校・高等学校



西大和学園カリフォルニア校
(所在: アメリカロサンゼルス/幼稚園・小学校・中学校)

白鳳短期大学
オープンキャンパス
7.12(日) 8.6(木) 8.20(木)

参加すれば
わかる!



9:30 ▶ 13:00

白鳳短期大学

男女約850名が学ぶ
奈良県内最大規模の短期大学

社会が今、最も求める
国家資格取得で就職率100%

こども教育専攻 (2年課程)	●保育士 ●幼稚園教諭 ●小学校教諭 } 100名
看護学専攻 (3年課程)	●看護師...100名
リハビリテーション学専攻 (3年課程)	●理学療法士...40名 ●作業療法士...30名
専攻科 (1年課程)	●助産師...40名 ●保健師...40名 ●言語聴覚士...30名

※上記9つの資格が取得できます。

\\ JR・近鉄「王寺駅」すぐ /

お問い合わせ先

〒636-0011 奈良県北葛城郡王寺町葛下1-7-17

TEL.0745-32-7890

http://www.hakuho.ac.jp