

な

Nara City
Community newspaper

しみんだより

奈良市の業務や制度のご案内・お問合せは
市役所コールセンター
年中無休 ☎0742-36-4894
(平日) 午前8時～午後7時
(土・日・祝) 午前9時～午後5時 FAX 0742-36-3552



特集

突然の震災！
そのときのあなたは？・・・

2



はくもくれん 白木蓮【秋篠寺】

上空を見上げながら咲いているような
白い大きな花が、青空に映えます。

目次(ページ)

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 7 引っ越しシーズン | 22 文化情報 |
| 8 お知らせ(暮らし・スポーツ
講座・イベント) | 24 健康 |
| 18 安全・安心のまちづくり | 27 東西南北 |
| 19 狂犬病予防注射と犬の登録 | 28 市政ニュース |
| 20 生涯学習 | 30 今月の主な行事 |

3月

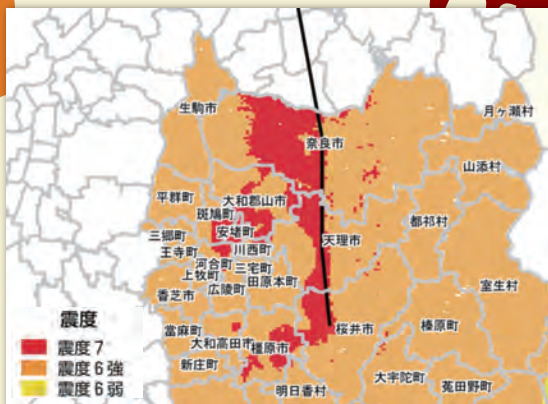
平成26年(2014年)
No.1120

突然の震災！そのときのあなたは？

災害は、あるとき突然に私たちの生活を襲います。
奈良市は比較的災害が少ないといわれていますが、
実は市内やその周辺にはいくつもの活断層（地震の原因と
なる地殻のすれ）があり、大地震がいつ起きても決して
おかしくはないのです。

奈良盆地東縁断層帯

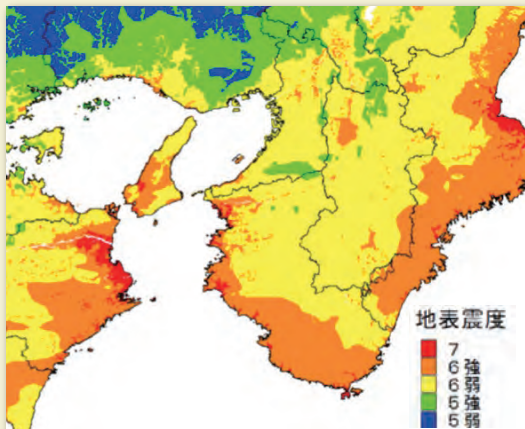
平成16年3月31日被害想定調査時点
(出典：第2次奈良県地震被害想定調査報告書)



もし、大地震が、奈良市を襲ったら...

南海トラフ巨大地震

平成25年3月18日発表南海トラフ巨大地震の被害想定(第二次報告)



南海トラフ巨大地震 奈良県内で想定される被害		奈良盆地東縁断層帯 奈良市内で想定される被害
震度6強から震度5強 (1分から数分間の揺れ)	想定震度	震度7から震度5強 (数十秒間の揺れ)
約1,700人	死者数	約1,200人
約18,000人	負傷者数	約4,500人
約290,000人	避難者数(1週間後)	約130,000人
約47,000棟	建物被害棟数 (全壊・全焼棟数)	約33,300棟

日頃の備えは

地震…それは、いつ突然に起こるかわかりません。冷静な判断で行動して、身の安全を確保しましょう。
それには、日頃からの備えが大切です。

- 家や周辺の地盤状態を確認しておきましょう
- あなたの家の状態を知っておきましょう
- 屋根瓦やブロック塀等、家の周辺の安全対策は？
- 可燃性の危険物やプロパンガスボンベの安全確認
- 家具等の転倒防止策を図り、安全な空間を確保しましょう
- 非常食や必要な生活用品を備蓄品として備えておきましょう
- 家庭で防災について話し合ひましょう
- 避難所まで行ってみましょう

check



グラッ!地震発生

突然の大きな揺れ!まずは、自分の身を守る・家族を守る・近所の人と助け合う、生き残るためにできることを考えましょう。

家では…

■台所

コンロを使っている、まずはテーブル等の下に入って身の安全を確保

■浴室

ボイラーを消す、ドアを開ける、浴槽のふた等で頭部を守る

■トイレ

ドアを開ける、水洗タンクが頭上にあれば注意

■寝室

ベッドの下に入る、布団をかぶる。慌てて家の外に出るのは危険

外出時では…

■運転中

急ブレーキはしない。揺れがおさまるまで車外に出ず、避難は徒歩で

■デパート・スーパー

慌てて出口に殺到しない。エレベーターが動いていても使わない

■山・丘陵地

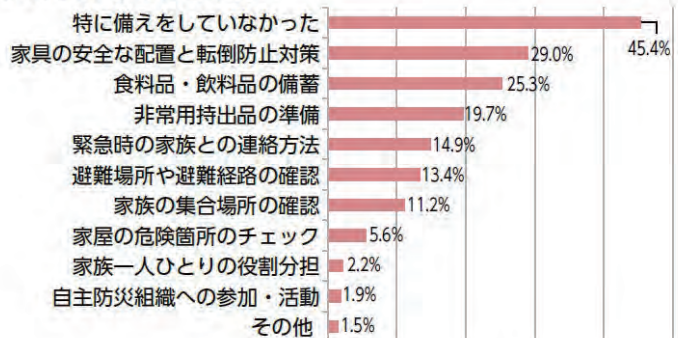
落石に注意。がけや急傾斜地には近づかない

姉妹都市 福島県郡山市

東日本大震災や原子力災害に関するアンケート

(調査期間:平成23年9月5日～19日。広報こおりやま平成24年3月号から抜粋)

- 東日本大震災が発生する前、地震に対してどのような備えをしていましたか。【複数選択可】



友好都市 宮城県多賀城市

東日本大震災をふりかえった体験談

(広報多賀城平成25年3月号から抜粋)

- 日ごろのお付き合いが大切

体が不自由な家族がいるので、日ごろから近所の人たちとつき合いがあった。震災時は、近所の方が車で家族を連れて避難させてくれたのが嬉しかった。

- 水の確保に苦心

下馬地区の給水所は総合体育館1カ所だけだった。距離が遠いので、行くときは良くても帰りは重い水を持ち帰るので大変だった。特にお年寄りの方は不便。

- 高齢者への支援

地域でできる高齢者への独自支援(自治会としてできる支援の範囲)を考えることが必要。

- あかりは本当に重要

4月7日の余震時は、非常階段に5、6人が集まっていた。特に一人暮らしの方が「停電して家の中にいるのがこわい」ため、外に出て来たようだった。

揺れが収まったら

正確な情報の入手

デジタル同報系防災行政無線

災害発生時、一次避難所等、市内47か所に設置した屋外拡声器で災害情報や避難情報等を一斉伝達します。(平成24年度から26年度の3か年度で整備)

テレビ・ラジオ・防災行政無線・インターネット等から、今何が起きているか正しい情報を得ましょう。

コミュニティFMラジオ放送

災害発生時には、通常番組への割り込みによる市内の災害情報等の緊急放送を行います。

ならどっとFM(周波数78.4MHz)

「なら防災防犯情報ナウ」の番組を放送中
1回10分の番組で、身近な防災・防犯・消防の
ワンポイント情報をお伝えします。

【放送時間】毎週月～金曜日の午前11時35分
毎日午後6時35分

助け合い

◆発災直後に周りの人を助けられるのは「あなた」です

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、倒壊家屋等の下敷きになったり、閉じ込められた人の救助は、家族や友人・隣人によるが多かったようです。

消防団や自治会、自主防災組織等の「ご近所の人」たちの力が、「あなた」を救います。救う力は「あなた」にもあります。

大災害発生直後は、多くの場所で救急車や消防車等の救助の手が回らない状況です。誰がけがをしているか、生き埋めになっているか、お互いに声を掛け合いながら救出しましょう。



【72時間の壁】

倒壊家屋等の下敷きになった人の生存率は、72時間を超えると急激に下がります。

阪神・淡路大震災での神戸市消防局の救助活動によると、震災当日に救助された生存者は486人で生存率80.5%、2日目は、救助された452人のうち生存者は129人で生存率28.5%、3日目は救助された408人のうち生存者は89人で生存率21.8%でした。しかし、震災から4日(72時間)が経過すると、生存率は一挙に5.9%に、5日目には5.8%に生存率が激減しました。

◆家族・友人の安否を確認

災害発生時には、電話等の連絡手段がとりにくくなります。東日本大震災の直後は、携帯電話の通話が一時的に平常時の約50倍まで集中しました。

一方、インターネット回線は、電話に比べてつながりやすく情報収集や情報伝達の手段のひとつとして利用され、電子メールも時間がかかるものの相手に届いたようです。

また、TwitterやFacebookも連絡手段として用いられました。

検索

危機管理課公式Twitter

奈良市役所公式Facebookページ

「災害時に備えて家族や友人等で話し合い、連絡方法や避難場所等を事前に決めておきましょう。」

一般的に被災地に水や食料等の救援物資が届くのは3日後といわれています。市でも備蓄はしていますが、全ての市民に何日も配付できる十分な量はありません。

災害の状況により避難生活が長引く事を想定して、約1週間分の食料品や生活用品等を備蓄品として準備をしておきましょう。

家族で、伝言を書いた貼り紙を貼る場所を決める、避難場所を決めておく、伝言を災害用伝言ダイヤル、携帯電話の災害用伝言板の利用方法を確認しておきましょう

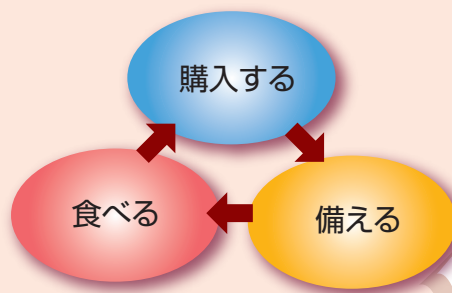
非常食



◆食べ回しながら備蓄する(ローリングストック)

普段も食べることができ日持ちのする缶詰やレトルト食品等、通常消費する2倍の量を購入し、半分消費した時点で、また買い足すことで一定量を保って備蓄できます。定期的に消費することで、食べ慣れているものが非常食になります。

トイレトペーパーやガスボンベ、電池等の生活用品にも応用できます。



災害を忘れない



●「自主防災組織」の活動

災害による被害を最小限に抑えるためには、「自分の命は自分で守る」という「自助」が基本ですが、その力には限界があります。そのため、近所の人たちと協力し合い、地域の防災活動を効果的に行うための組織である「自主防災組織」が重要となります。

市でもそれぞれの自主防災組織が、消火訓練や応急手当訓練等の防災訓練を実施する等、地域の実状に沿った防災活動の運営に取り組んでいます。

●防災センター



防災センターでは、防災の意識と行動力を高めるためのさまざまな災害体験コーナーがあります。また、いざという時のために応急手当の正しい知識や技術を身につける各種講習会を開催しています。

●体験コーナー

消火体験
地震体験
煙避難体験
台風体験 等



●応急手当 普及講習

心肺蘇生法、AED
の使用方法、異物
除去、止血法 等



八条五丁目404-1

☎0742-35-1106 【入館料】無料

【開館時間】午前9時30分～午後4時30分

※毎週月曜日・休日の翌日・年末年始は休館

●「奈良市女性防災クラブ連合会」の活動

～つなごう地域の和 つなごう人の輪～

女性防災クラブは、自分たちのまちは自分たちで守るをモットーに、女性の防火防災団体として市内在住の女性で構成され、現在20クラブ、約1,700人で活動されています。消防フェアや各地域での防災訓練への参加、一人暮らし高齢者宅への防火訪問から、幼稚園等へ防災紙芝居訪問まで、幅広く防火防災の啓発活動を通じて、地域連帯意識の向上に努めています。また、応急手当や非常食炊き出し訓練等、女性ならではの視点で家庭防災を実践しつつ、市民へ防災の大切さを伝えています。



同連合会伊藤会長から

女性防災クラブは、市内各地区において結成され、それぞれ特色に合わせたさまざまな活動をしています。構成員のみんなは、まず、自分たちのまちを愛し、自分たちのまちは自分たちで守るという思いをもって活動しています。そのためには、地域みんなの助け合いが必要です。

人と地域のつながりが大事で、私たちはそれを作ろうと活動しています。普段からのご近所付き合い、地域でのふれあいを持つことによって、防火や防災に対する意識を持つことはとても大切です。



「奈良市防災ハンドブック」ができました!

市では、災害への備えや災害が起きた時の対処方法等の防災情報や避難所マップを盛り込んだ「防災ハンドブック(保存版)」を作成し、各家庭に配布しています。ご家庭や地域等で防災について話し合う時に、災害への対策や避難所の位置の確認等にご活用ください。

●被災地への人的支援

緊急消防援助隊、保健師、下水道施設一次調査隊、避難所支援職員等、387人(平成26年1月現在)を派遣

●福祉避難所

災害時に障がい者や高齢者等、一般の避難所生活で特別な配慮を必要とする方々のため、民間福祉施設や養護学校等の協力を得て、福祉避難所として開設します。

【問合せ】危機管理課

☎0742-34-4930



●リフレッシュNARA

東日本大震災で被災し放射能の影響が残る姉妹都市の子どもたちが夢や希望を持って被災地復興に取り組めるよう支援するため、夏休みに福島県郡山市の子どもたちを奈良市に招き、思いっきり奈良の自然や世界遺産等を満喫してもらう取り組みを行いました。

これからも、わたしたちの奈良

「政策キャラバン」コンテスト ～若者たちが帰ってきたくなる街～

【問合せ】総合政策課 ☎0742-34-4786

グランプリ

ミライノナラシ (育英西高等学校)



キャッチフレーズ

「癒しよく眠れるし 奈良市」

提案内容：

ベッドタウンの強みを生かして、夕方（仕事帰り等）からの癒しを提供する場所をつくる。奈良市の公民館を活用し、ランニングコースの休憩場所や、ミニ菜園等を備えた、市民に安心、安全、すがすがしい疲労感を提供できる「癒すてーしょん」にする。また、癒しをテーマとしたナイトイベント「ならでナイト」を開催し、宿泊した観光客へのおもてなしを行う。

準グランプリ

あいらぶなら From 西高 (西の京高等学校)



キャッチフレーズ

「子育てしやすい街づくりへ」

提案内容：

公園ではボール遊びができないため、自由に遊ぶことができる校庭を開放する。子どもがのびのびと遊ぶ場所が増え、体力、コミュニケーションの向上を図ることができる。また、地域、小学校、保護者のつながりを強くし、若い世代に子育てしやすいと思ってもらえる街づくりをめざす。

みらい・輝き賞

iDeer (育英西高等学校)



キャッチフレーズ

「私たちに『しか』ないアイデアで」

提案内容：

商店街のシャッターを使用したプロジェクションマッピングで新たな観光資源の創造と地域活性化をめざす。また、対応言語情報や場所等を盛り込んだ「ココなら」加盟店リストを作成、インターネット上で公開し、奈良を訪れる外国人が事前に店舗の情報を入手できる仕組みをつくる。

「若者たちが帰ってきたくなる街」をテーマに、高校生・大学生等が豊かな感性を生かし、政策（提案）を作成、決勝のステージで公開プレゼンテーションを行い、グランプリを決定するコンテストが12月21日の決勝でフィナーレを迎えました。次代を担う若者がチームを組み、奈良市の現状・課題を知ることによって「未来の奈良市はどうあるべきか」を考え、決勝までの取り組みの中で、チームで考え抜いた政策（提案）を発表しました。

9チームの発表が終了後、来場者の投票と審査員の採点により、「ミライノナラシ」がグランプリに、「あいらぶなら From 西高」が準グランプリに選ばれました。また、みらい・輝き賞（審査員特別賞）には、「iDeer」が選ばれました。

決勝までの道のり

10月 キックオフ

市の若手職員で結成した「キャラバン隊」が派遣依頼のあった市内の高校・大学に出向き、計5校、約330人に対して、奈良市政に関するプレゼンテーションを行いました。

11月10日 オリエンテーション

各チームの初顔合わせ。「若者たちが帰ってきたくなる街」をテーマに具体的な政策作成に向けたグループワークを実施しました。

11月17日 ワークショップ

各チームで練りあげた企画書に対して、キャラバン隊がアドバイス。今後、収集が必要な情報や課題を見出し、より良い政策になるように提案を練り直しました。

12月1日 最終チェック

各チームがプレゼンテーションのリハーサルを行いました。奈良市職員がアドバイザーとなり、本番に向けてブラッシュアップを行いました。

12月8日 街頭演説

近鉄奈良駅前の行基広場前で1分間スピーチを行い、プレゼンテーションのスキルアップを行いました。

12月21日 コンテスト決勝



▲一条高等学校ダンス部によるダンスパフォーマンス



▲審査員からの質問に答えます。なお、審査員は市長、加藤真治さん（バンビシャス奈良代表取締役）、西尾陽平さん（ならゆうし理事長）、中島志佳さん（第24代ミス奈良）の4人



ホームページの動画チャンネルで当日の様子を紹介しています。

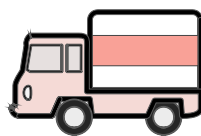


その他決勝出場チーム

- 「よそもん」
- チーム中山ゼミ
- 帝塚山大学文化情報研究グループ
- 届け！ならの魅力
- 生徒会と愉快的仲間たち
- アイ・ディア・奈良市♪

奈良市動画チャンネル「Channel Nara」

引っ越しシーズンです



住民異動届出など

窓口の日曜臨時開庁・平日時間延長を実施します。

●日曜日に手続きできる日

3月30日、4月6日 午前9時～午後1時

●午後7時まで手続きできる日

3月27日(木)～4月4日(金) (土・日曜日を除く)

●市庁舎の出入口

臨時開庁・時間延長時は北棟の北出入口と中央棟の東出入口のみとなりますので、ご注意ください。

他の市町村・関係機関等へ照会が必要な事務や住民基本台帳ネットワークに関連する事務は取り扱いできません。

※くわしくは、事前に担当課へお問い合わせください。

●戸籍届出、住民異動届出、印鑑登録、戸籍全部・個人事項証明書(戸籍謄・抄本)・住民票の写し・印鑑登録証明書等の交付

市民課 ☎0742-34-4730

西部出張所 ☎0742-44-1001

東部出張所 ☎0742-93-0001

北部出張所 ☎0742-71-1017

月ヶ瀬行政センター ☎0743-92-0131

都祁行政センター ☎0743-82-0201

●住居表示実施区域の住居番号の設定(新築届)

地域活動推進課 ☎0742-34-4869

●市税の証明の交付

市民税課 ☎0742-34-4958

●国民健康保険・国民年金の手続き

国保年金課 ☎0742-34-4991 (国保)

☎0742-34-4737 (年金)

●身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の手続き

障がい福祉課 ☎0742-34-4593

●障がい者の医療助成・後期高齢者医療の手続き

福祉医療課 ☎0742-34-4754

※転入者の後期高齢者医療被保険者証の即時発行はできません。

●子ども・ひとり親の医療助成、児童・児童扶養・特別児童扶養手当の手続き

子ども育成課 ☎0742-34-5042

●転校・入学の手続き

教職員課 ☎0742-34-5299

【問合せ】手続き：各担当課

臨時開庁等：市民課 ☎0742-34-4730

* 3月のごみ収集日・収集区域

区 域 (※)	燃やせる ごみ	燃やせない ごみ(3月)	プラスチック 製容器包装
A・F	月・木曜日	5日・19日の 水曜日	火曜日
B・E			金曜日
C・H	火・金曜日	12日・26日 の水曜日	月曜日
D・G			木曜日

※A～Dは奈良市域、E～Hは橿市清美公社の収集区域です。「収集区域図」「ごみカレンダー」でご確認ください。

【問合せ】収集課 ☎0742-71-3012

水道の手続き

転入・転出などで、水道の使用を始める時や中止する時、使用者・所有者が変わる時、長期間使用を中止する時などは、必ず連絡を。

※3～4日前までにご連絡ください(インターネットでの申込は7営業日前まで)。

※中止の連絡がないと、水道を使用しなくても基本料金がかります(さかのぼっての中止はできません)。

●連絡時に使用者番号か水栓番号をお知らせください。

●水道料金の請求は2か月遅れのため、中止の際は中止月を含めた複数月分の精算となります。

●水道局から各戸に直接料金を請求していない集合住宅などは、管理人や管理会社にご連絡ください。

【連絡先】

水道局料金お客様課 ☎0742-34-5200(代)

水道局西部営業所 ☎0742-45-4471

(3月31日廃止。4月からは西部出張所総務課で水道料金の収納のみ受付。その他水道使用の手続きなどは料金お客様課へ。)

※電話は時間外・休日でも年中無休で受け付けています。

〈月ヶ瀬・都祁地区は各行政センターへ〉

月ヶ瀬行政センター ☎0743-92-0131

都祁行政センター ☎0743-82-0201

引っ越しごみの処理

ご家庭の引っ越しで発生する不用品など、一時的に多量に出るごみは市で収集しません。

環境清美センター(左京五丁目)に直接持ち込むか、市の許可を受けた一般廃棄物処理業許可業者へ処理を依頼(有料)してください。業者一覧はホームページにも掲載しています。

※テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、パソコンなど法令で定められているものや処理困難物などは搬入できません。

【問合せ】

企画総務課 ☎0742-71-3001

ごみを出す前に CHECK !

□発泡スチロールは、生ごみと混ぜて「燃やせるごみ」に。

□落ち葉・雑草は袋の3分の1までは「燃やせるごみ」に。3分の1以上は「大型ごみ」で。

□プラスチック製容器包装の袋は一重に。二重にすると、リサイクルの妨げになります。

□「カセットテープ」「ビデオテープ」は1回5本まで、ケースごと「燃やせるごみ」に。

□クリーニングの袋は使わないように。収集作業中に破れやすく、中のごみが飛び散ることがあります。

□ポリ容器等への排出時、容量の小さい容器にごみを詰めすぎないように。ごみを取り出しにくく時間がかかります。スムーズな収集が行えるようご協力をお願いします。



市民のうごき (1月1日現在)
 総人口 364,730人
 (男172,021人・女192,709人)
 世帯 157,079世帯

3月15日～31日は国民健康保険料(第10期分)の納期です。保険料はみなさんの健康や暮らしを守る大切な財源です。

重度心身障がい者・児に 福祉タクシー券を交付

4月からの福祉タクシー券を交付します。
対象…身体障害者手帳所持者で下肢、体幹、内部(心臓、腎臓、呼吸器等)、視覚の障がい程度が各1・2級の人と療育手帳A・A1・A2

市民課・西部出張所住民課では3月2日・16日の日曜日も転入・転出届等を受け付けます。(時間は午前9時～午後1時。一部取り扱えない業務があります)
【問合せ】 市民課 (☎0742・4730) 西部出張所住民課 (☎0742・44・1001)

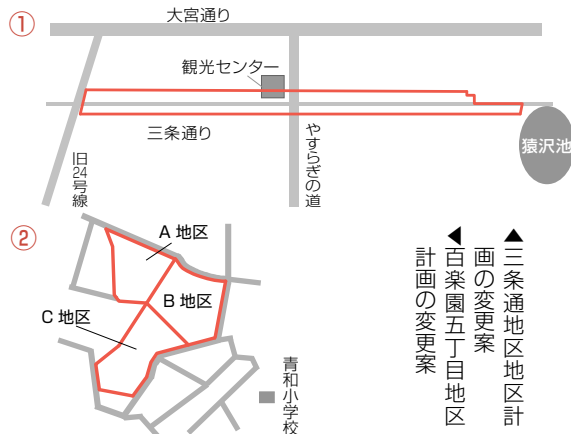
障がい者・児 バス優待乗車証の更新

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持つている人で希望者に、奈良交通バス市内全線(観光路線を除く)の優待乗車証を交付しています。すでに乗車証を持っている人には引換日時や場所を記載した優待乗車証引換票(はがき)を送付しますので、持参のうえ引き換えてください。
 記載の日時に来られない場合や新たに交付を希望する人は、3月24日以降に障がい福祉課(☎0742・34・4593)へ。

所持者 ▼申込…身体障害者手帳、療育手帳、印鑑を持って、3月17日以降に障がい福祉課(☎0742・34・4593)へ。

都市計画(案)の縦覧

次の都市計画(案)を縦覧できます。
①三条通地区地区計画の変更案
②百楽園五丁目地区計画の変更案
【縦覧期間】 3月3日(月)～17日(月)の執務時間内(土・日曜日を除く)
【縦覧場所】 都市計画課
【意見書の提出】 この都市計画(案)について意見書を提出する場合は、意見の要旨とその理由を具体的に書いて、住所、氏名、連絡先を併記した文書1通を市長宛て(都市計画課)に、3月17日必着で提出してください。



ミニバイク・軽自動車等の変更手続

【問合せ】 都市計画課 (☎0742・34・4748)
 軽自動車税は、4月1日現在に軽自動車等(原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車)を所有する人に課税されます。市外に転居・人に譲った・廃車した・盗難にあった場合は、住所変更(標識変更)や廃車等の手続をしてください。
【申告・手続場所】
 ●原動機付自転車・小型特殊自動車…市民税課(☎0742・34・4958)
 ●軽自動車…軽自動車検査協会(☎0743・58・3018)
 ●二輪の小型自動車…奈良運輸支局(☎050・5540・2063)

消費税・地方消費税の 税率引き上げ

◆税率等の改正

社会保障の充実・安定化のための財源確保と財政健全化の同時達成を図るため、消費税・地方消費税について法律改正が行われました。

＜2段階で税率が引き上げられます＞

	消費税率	地方消費税率	合計
現行	4%	1%	5%
4月以降	6.3%	1.7%	8%
来年10月以降	7.8%	2.2%	10%

※来年10月以降の税率10%への引き上げは、現時点では未確定です。

＜消費税収入の使途が 明確化されました＞

税率引き上げ分の税収は、年金、医療、介護、少子化対策の社会保障4経費を含む社会保障施策に要する経費に充当されます。

◆消費税価格転嫁等総合相談センターが設置されました

価格への転嫁、広告、宣伝、消費税・地方消費税の総額表示等に関することは、同センター(☎0570・200・123)へ。



新しい保険証を3月下旬に送付します

◆国民健康保険加入の70～74歳までの人
一部負担金の割合が、2割（ただし、平成26年3月31日までは1割）の保険証を持っている人に、2割（特例措置により1割）と記載された新しい保険証を3月下旬に送付します。（負担割合の変更はありません）
【有効期限】 7月31日（保険証の年度更新は8月に行います）
※年度途中で75歳になる人は誕生日前日までとなっています。

【軽減特例措置】

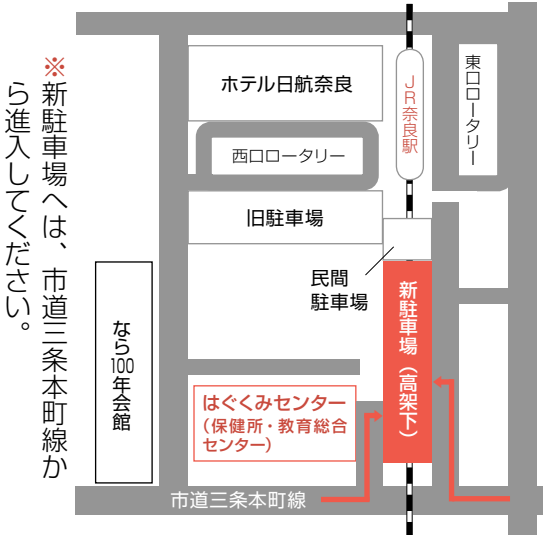
70～74歳の人の医療費の自己負担割合は、3月までに70歳以上になっている人は1割負担が継続されますが、4月以降70歳になる人から本来

3月25日(火)

はぐくみセンター新駐車場オープン

駐車場が、同センター東側のJR 高架下に
3月25日(火)から移転します。

〈同センター利用者は3時間以内無料〉



※新駐車場へは、市道三条本町線から進入してください。

【問合せ】 保健所・教育総合センター管理課
☎ 0742-34-2303

都跡連絡所、都跡公民館尼辻分館の廃止のお知らせ

都跡連絡所と都跡公民館尼辻分館は3月31日をもって廃止することになりました。長年ご利用いただき、ありがとうございました。連絡所廃止後の窓口については、市役所本庁、市民サービスセンター等をご利用ください。また、都跡公民館尼辻分館については、お近くの公民館・公民館分館等をご利用ください。

【問合せ】 都跡連絡所について：地域活動推進課 ☎ 0742-34-4869、
都跡公民館尼辻分館について：生涯学習課 ☎ 0742-34-5471



下水道事業受益者申告書は期日までに提出を

4月1日付で告示する下水道事業受益者負担金賦課対象区域内の土地所有者に下水道事業受益者申告書を送付しますので、期日までに受益者の申告をしてください。申告された受益者には、6月末に納入通知書を送付します。
※期日までに申告の無い場合は、公簿に基づき受益者を認定する場合があります。くわしくは同封の「受益者負担金申告の手引き」を参照

の2割負担になります。
※3割負担の人、後期高齢者医療制度へ移った人は除く
【問合せ】 国保年金課 ☎ 0742-4736

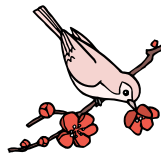


農業振興地域農用地指定除外の手続は4月中に

農業振興地域内の農用地に、やむを得ず農家住宅を建てたり植林をしたりする計画のある人は、4月1日～30日に農用地区域除外申出の手続きをしてください。申出書は農林課にあります。

受付：農林課、行政センター
問合せ：農林課 ☎ 0742-34-5142

【問合せ】 下水道総務課 ☎ 0742-34-5248



上下水道料金の改定

4月1日からの消費税率の引き上げにより、水道料金と下水道使用料を6月分から新税率で請求します。

〈上水道料金〉

基本料金と従量料金の合計額に課税

〈下水道使用料〉

一般家庭は1㎡につき113円から116円

【問合せ】 水道局料金お客様課 ☎ 0742-34-5200(代)、下水道総務課 ☎ 0742-34-5248



富雄北幼稚園内の家庭的保育室の開所延期

しみんだより2月号に掲載した「家庭的保育園児の募集」について、富雄北幼稚園内（三松一丁目5番6号）家庭的保育室は諸般の事情により開所を延期します。開所時期は決まり次第お知らせします。ご迷惑をおかけしますことをお詫びいたします。

※なお、富雄第三幼稚園内（帝塚山南二丁目11-2）の家庭的保育室（ひだまり保育室）は予定どおり開所します。ホームページにも掲載
【問合せ】 保育所・幼稚園課 ☎ 0742-34-5086



ファミリー・サポート・センター

依頼会員…おむね生後3か月～小学6年生の子がいる人
援助会員…育児や保育の経験がある20歳以上の心身ともに健康な人
両方会員…依頼会員と援助会員を兼ねたい人

◆ファミサポ交流会

とき…3月26日(水)午前10時～正午
 ▼ところ…はぐくみセンター(三条本町) ▼対象…会員、同センター事業に興味のある人 ▼内容…ファミサポの活動紹介、座談会、ふれあい遊びの講習 ▼申込…同センター(☎0742・34・3305)へ。



子ども医療費受給資格証

◆受給資格証の更新

4月1日から新たに小学生・中学生になる子の「子ども(乳幼児)医療費受給資格証」を更新します。新しい受給資格証を3月中旬に送付します。受給資格証に同封の「子ども医療費受給資格証交付(更新)申請書」を返送してください。

※現在お持ちの受給資格証の期限は3月31日までです。

対象…平成13年4月2日～14年4月1日生まれの子、平成19年4月2日～20年4月1日生まれの子
 ※対象外の人は、引き続き現在の受給資格証を使用してください。

家庭ごみの焼却は禁止されています。

ご家庭のせん定ごみの分別は「大型ごみ」です。

ごみの分別に関することは企画総務課(☎0742・71・3001)へ。

◆子ども(乳幼児)医療費

対象となる人で、まだ受給資格証を持っていない人は手続きをしてください。

対象…市内在住で健康保険に加入している中学校卒業(15歳に達する日以後の最初の3月31日)までの人。ただし、心身障害者医療費助成制度、ひとり親家庭等医療費助成制度、生活保護を受けている人は除きます。

【問合せ】子ども育成課(☎0742・34・5042)



入江泰吉記念奈良市写真美術館
 〒630-8301 高畑町六〇〇一
 ☎0742-331192 FAX0742-331193

◆これだけは知っておきたい写真基礎講座(カメラの使い方編)

講義		撮影(浮見堂・東大寺等)		作品講評・質疑応答	
②	4/15(火) 午後2時～4時	正午	4/22(火) 午前10時～午後3時	①	4/15(火) 午前10時～午後3時
	4/22(火) 午後2時～4時		4/27(日) 午前10時～午後3時		4/22(火) 午前10時～午後3時
③	4/29(水) 午前10時～午後3時	正午	5/20(火) 午前10時～正午		5/20(火) 午前10時～正午
	5/20(火) 午後2時～4時		5/27(日) 午前10時～正午		5/27(日) 午前10時～正午

内容…カメラの基本的な使い方と撮影の基本を初心者にも分かりやすく解説 ▼指導…同館技術員 ▼費用…千500円 ▼持物…カメラ、取扱説明書 ▼その他…撮影日は雨天決行、昼食持参 ▼定員…全日参加できる成人各30人。在勤も可 ▼申込…往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、①②の別を書いて、3月25日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選

土地・家屋等の縦覧ができます

◆土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が所有する土地や家屋の価格と、市内の他の土地や家屋の価格を比較し、適正に評価されているかどうかを確認することができます。期間中のみ土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。

〈土地価格等縦覧帳簿〉

市内の土地の表示や価格を記載した帳簿

〈家屋価格等縦覧帳簿〉

市内の家屋の表示や価格を記載した帳簿

【持物】本人確認書類(運転免許証等)

【縦覧期間】4月1日(火)～30日(水)

午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

【縦覧場所】資産税課

【縦覧できる人】

市内に所在する土地、家屋に係る固定資産税の納税者本人と同居の親族、代理人(委任状か同意書が必要)

※土地を所有する人は土地のみ、家屋を所有する人は家屋のみ縦覧できます。

◆固定資産税課税台帳の閲覧

固定資産税の納税者は所有する土地・家屋の価格や税額等が記載された課税台帳を、いつでも見ることができます。

【持物】本人確認書類(運転免許証等)

【費用】1回300円(4月1日～30日は無料)

【閲覧場所】資産税課、行政センター

【閲覧できる人】

所有者本人と同居の親族、代理人(委任状か同意書が必要)、借地人・借家人(有料で土地、家屋を借りている人)、破産管財人等(資格を証明する書面が必要)

*借地人はその土地、借家人はその家屋と敷地である土地の閲覧ができます(権利関係を示す書類が必要。閲覧は、使用収益の対象となる部分に限る)。

※固定資産の価格(評価額)について、固定資産税課税台帳に価格等を登録した旨を公示した日(4月1日)から納税通知書の交付を受けた日後60日までの間に、固定資産評価審査委員会に対し審査の申出をすることができます。

【問合せ】資産税課 ☎0742-34-4726

募集

発送用封筒の広告

各種発送用封筒に掲載する有料広告の「広告主」を募集します。

※掲載基準は市広告掲載要綱・基準等を適用。募集要項は国保年金課で配布。ホームページにも掲載

〈募集期間〉3月3日(月)～14日(金)

◆国民健康保険証発送用封筒

【発送部数】約66,000通

【募集枠】裏面1枠

(縦90mm×横100mm)

◆国民健康保険料通知書発送用封筒

【発送部数】約230,000通

【募集枠】裏面1枠

(縦60mm×横70mm)

◆国民健康保険特定健康診査受診券発送用封筒

【発送部数】約77,000通

【募集枠】裏面1枠

(縦60mm×横90mm)

【問合せ】国保年金課

☎0742-344991

◆入江泰吉の眼を歩く～三輪の記紀・万葉を巡る～

三輪の里に残る記紀・万葉の情景を感じながら、入江泰吉の世界に触れます。

とき…3月29日(土)午後1時～4時

▼コース…JR・近鉄桜井駅北口集合(大神神社・檜原神社・箸墓古墳・JR巻向駅解散(約6km)) ▼講師…写真家の牧野貞之さん、大阪府立大学教授の村田右富実さん ▼定員…40人 ▼費用…500円(交通費等は自己負担) ▼申込…往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話(携帯)番号を書いて3月21日必着で同館へ。はがき1枚につき2人まで。多い場合は抽選



ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 桑名町三丁目一(ほくろセンター隣)
☎0742-344991 FAX 0742-344993

①市民公益活動入門講座

「ファシリテーションを学ぶ！」

とき…3月20日(木)午後1時半～4時半

▼内容…市民公益活動団体の円滑な運営に必要なファシリテーションスキルを習得するための講義・グループワーク ▼講師…シチズンシップ共育企画代表の川中大輔さん ▼定員…市で活動する市民公益活動団体の関係者か市民公益活動団体の運営に関心のある人20人。在勤・在学も可

②ボランティア入門講座

「チャレンジしませんか？」

とき…3月25日(火)午後6時半～8時半

▼内容…ボランティア活動の基礎知識等の習得 ▼対象…ボランティア

ティアに関心のある人15人。在勤・在学も可

【申込】電話かFAX、Eメール(volunt-info@city.nara.jp)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号

①は所属している場合は団体名を書いて、①3月17日②3月18日までに同センターへ。多い場合は抽選

◆ボランティアミニシネマ

とき

3/8(土) エコクッキングに挑戦(14分)
空気のななし(14分)

3/22(土)

・エネルギー資源と私たちの生活(14分)
・地球SOS「川のつづき」清流をめざして(14分)

時間…午後3時 ▼定員…各日15人 ▼申込…不要



埋蔵文化財調査センター

〒630-8135 大安寺西二丁目二八
☎0742-344991

◆春季発掘調査速報展「東大寺旧境内食堂院地区・奈良町遺跡の調査」

とき…3月3日(月)～28日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日は休館。15日は開館) ▼内容…東大寺旧境内食堂院地区と、奈良町遺跡(今小路町)の調査の成果を出土品と写真パネルで紹介

◆埋蔵文化財発掘調査報告会

とき…3月15日(土)午後1時半～4時

▼定員…50人 ▼内容…東大寺旧境内と奈良町遺跡(今小路町)の発掘調査成果について担当者が報告 ▼申込…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、3月10日必着で同センターへ。1枚に1

人限り。多い場合は抽選



勤労者総合福祉センター

(サン・アクティブ奈良)
〒630-8106 篠原町二丁目五
☎0742-344991

◆パソコン入門教室

①ワード ②エクセル

とき…①4月5日～5月17日の原則毎週土曜日②4月6日～5月18日の原則毎週日曜日、午後1時～3時(各6回) ▼内容…①ローマ字入力、漢字変換、基本的なビジネス文書作成②データ入力・計算式・簡単な表の作成、基本関数、書式設定等

▼定員…初心者各15人。在勤も可 ▼費用…各7千500円

◆ヨガ教室

とき…4月10日～6月26日の原則毎週木曜日①午後1時15分～2時半②午後2時45分～4時(各10回)

▼内容…日頃の疲れを癒し、肩こり・腰痛等を緩和 ▼定員…各15人。在勤も可 ▼費用…各5千円

◆フラダンス教室

①未経験者・初心者対象

②KahoとKaoのベーシック習得者対象

とき…4月10日～7月17日の原則毎週木曜日①午後6時～7時15分②午後7時25分～8時40分(各12回)

▼定員…各16人。在勤も可 ▼費用…①7千200円②7千400円

【申込】往復はがきに教室名(○数字の別)、住所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、3月15日必着で同センターへ。1枚に1人1教室限り。多い場合は抽選

育てられないなら増やさない。ペットの不妊・去勢手術も愛のひとつ。

特定動物（サル・ワシ・ヘビ・ワニガメ等）を飼養するには許可が必要です。【問合せ】保健所生活衛生課（☎ 0742・93・8395）

奈良

良

まちなか市場

本を楽しむ週末

- 【と き】 3月29日(土)・30日(日)
午前10時～午後5時
- 【ところ】 きらっ都・奈良（橋本町）
- 【内 容】 古本市、クラフトワーク作家等の商品展示即売会、紙芝居・本を語る会等のワークショップ
- 【問合せ】 商工労政課
☎ 0742-34-4741

大

和

今春、都祁から日が昇る！！

高原 日の出マーケット

- 【と き】 3月29日(土)
午前9時～午後2時
- 【ところ】 都祁交流センター（都祁白石町）
- 【内 容】 都祁で生まれたお米とお茶を中心に農産物や加工品の販売、飲食店、ライブステージ等
- 【問合せ】 都祁行政センター地域振興課
都祁地域おこし協力隊
☎ 0743-82-0201



音楽療法の基礎と応用

音楽療法の進め方や音楽の効果的な使い方について実際に体験しながら学びます。

- とき…3月25日(火)午前10時～午後3時
- ▼ところ…総合福祉センター（左京五丁目）
- ▼内容…①プランニングと進め方②音・音楽・楽器の使い方
- ▼定員…40人程度
- ▼費用…千円
- ▼申込…電話で3月20日までに社会福祉協議会地域支援課音楽・地域支援係（☎ 0742・93・3741）へ。



北福祉センター

〒631-0805 右京一丁目一四 北部会館2階
☎ 0742-71-5501 FAX 0742-71-5504

- ◆自然災害からいのちを守る防災講座
- とき…3月8日(土)午前10時半～正午
- ▼内容…行動と避難、防災グッズ



南福祉センター

〒630-8443 南永井町四五〇
☎ 0742-76-1150 FAX 0742-76-1150

- ◆身体すっきりストレッチ&転倒予防運動
- とき…3月15日(土)午後1時半～2時半
- ▼内容…毎日できる肩凝り腰痛予防ストレッチ、転倒予防のための足腰を鍛える運動
- ▼講師…健康運動指導士の大西馨子さん
- ▼定員…60歳以上の人50人
- ▼持ち物…長

- ズ等 ▼講師…防災ファシリテーターのあんどうりすさん ▼定員…0～3歳の乳幼児と親30組、60歳以上の人とその家族30人
- ◆ヘルマンハープコンサート
- とき…3月15日(土)午後1時半～2時半
- ▼内容…四季の曲をヘルマンハープで演奏 ▼出演…アモーレ
- ▼対象…60歳以上の人とその家族



東福祉センター

〒630-8113 法蓮町一七〇二一
☎ 0742-74-1155 FAX 0742-74-1156

- ◆誰でもできる!!「介護体験教室」
- とき…3月15日(土)午後1時半～3時半
- ▼内容…介護支援専門員による実技を交えた介護技術のこつや介護者の負担軽減につながるワンポイントアドバイス等 ▼定員…60歳以上・介護に興味のある人20人
- ▼申込…3月8日までに電話か直接来館。多い場合は抽選
- ◆防災のつどい
- とき…3月18日(火)午後1時半～3時半
- ▼内容…広報指導分団による講話と市消防音楽隊による演奏 ▼対象…60歳以上の人とその家族
- ◆ジャズヒットパレード
- とき…3月21日(木)午後1時半～2時半
- ▼内容…県立医科大学「ザ・ハード・ストリーム・オーケストラ」によるジャズ演奏 ▼対象…60歳以上の人とその家族



西福祉センター

〒631-0024 百楽園二丁目九一三
☎ 0742-74-1155 FAX 0742-74-1156

- ◆あたまからだの体操
- とき…3月28日(金)午後2時～3時半
- ▼内容…脳を刺激する指先体操や、足踏みしながら計算等二つ以上の動作を同時に行って頭と体を使う運動
- ▼講師…アクティブライフ健康運動指導士の木下忠康さん ▼定員…60歳以上の人50人
- ▼持ち物…

- めんのタオルか手ぬぐい ▼その他…動きやすい服装でお越しください。



菜の花まつり

- とき…4月13日(日)午前10時～午後2時半。雨天中止 ▼ところ…北永井フィールド（北永井町）
- ▼内容…菜の花観察、菜の花の天ぷら試食、バイオマスカー体験等。水筒、箸、皿、おにぎり、敷物を持参 ▼定員…20人。小学4年生以下は保護者同伴
- ▼問合せ…地球温暖化対策地域協議会事務局（環境政策課内 ☎ 0742・34・4591）



なら工芸館

〒630-8346 阿字万町一〇三
☎ 0742-71-7003

工芸制作体験教室

（制作基礎技術を学ぶ）

- ◆陶芸教室
- とき…4月8日～12月16日の火曜日。15回 ▼費用…3万円、材料費（粘土1kgごとに千円程度）
- ◆デッサン水彩画教室
- とき…4月2日～12月17日の水曜日。15回 ▼費用…3万円、材料費
- ◆ろうけつ染め教室
- とき…4月2日～5月21日の水曜日。6回 ▼費用…1万2千円、材料費
- ◆彫塑（基礎造形）教室
- とき…4月10日～12月11日の木曜日。16回 ▼費用…3万2千円、材料費1万円

教

育 センター
キッズ学びのフロア



教室名	とき
ちょこっとあそびスペシャル 「お水取りにちなんだ椿を作ろう」	3月15日(出)
ちょこっとあそびスペシャル 「箱の中に広がる世界 立版古を作ろう」	3月22日(出)
春休み星空教室 プラネタリウムと工作 「私の星空を作ろう」	3月25日(火) 26日(水)

【時間】

午前10時～11時半、
午後1時～2時半

【定員】

子どもと保護者が責任のもてる引率者各
15組30人

【申込】 不要。当日受付

※内容や実施日は変更になる場合があります。くわしくは、ホームページにも掲載。子どものみの参加はできません。

【問合せ】 同センター

〒630-8122 三条本町13-1 (はぐくみセンター)

☎0742-36-0401



◆とんぼ玉教室

とき：4月17日～来々年2月19日の
木曜日、午前10時～午後零時半。12
回 ▼費用：2万4千円、材料費

◆奈良晒教室

とき：4月4日～7月18日の金曜
日。14回 ▼費用：2万8千円、材
料費1万円

◆仏像彫刻教室

とき：4月11日～12月19日の金曜
日。18回 ▼費用：3万6千円、材
料費5千500円、道具代1万4千500円

◆木工教室

とき：4月5日～12月13日の土曜
日、午前10時～午後1時。20回 ▼
費用：4万円、材料費1万5千円、
道具代1万5千円

◆漆教室

とき：4月13日～来々年2月15日の
日曜日。10回 ▼費用：2万円、材
料費

【時間】 記載のないものは午後1時
半～4時半

【定員】 各10人

【作品展】 日程終了後、生徒作品展
を開催

【申込】 往復はがきに教室名、住所、
氏名、年齢、電話番号を書いて、3
月15日必着で同館へ。1枚に1人1
教室限り。多い場合は抽選

◆生徒作品展

一刀彫、とんぼ玉、秋篠手織、漆
等の各教室の日頃の受講成果を発表
とき：3月14日(金)～16日(日)午前10

時半～午後4時半



奈良町からくりおもちゃ館

〒630-8338 陰陽町七
〇七四二二一六五五五

◆からくりおもちゃ製作体験講座

とき：①3月23日(日)午前10時～正
午②4月19日(土)午前10時～正午 ▼

定員：小学生以上24人(低学年は保
護者同伴) ▼費用：700円 ▼申込

：往復はがきに①②の別、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①3
月10日②4月5日必着で同館へ。1
枚のはがきに2人まで可。多い場合
は抽選。同館ホームページからの電
子申請も可



桜の季節のまちかど
景観散策

とき：4月4日(金)午後1時～5時

▼集合場所：近鉄西ノ京駅東側改札
前 ▼内容：西ノ京周辺を散策 ▼

案内：ゆめみあーと(景観まちづく
り団体) ▼定員：20人程度。在勤・

在学も可(小学生は保護者同伴)。
多い場合は抽選 ▼申込：はがき、

FAX・Eメールに住所、氏名、年齢、
電話・FAX番号を書いて、3月14

日必着で景観課(☎0742・34・520
9 FAX 0742・34・4885 Eメール：kekan@city.nara.lg.jp)へ。



防災センター

〒630-8145 八条五丁目四〇四一
〇七四二二一三五一一〇六

◆春休み特別企画

とき：3月28日(金)、29日(土) ▼内

容：防災体験(消火・煙避難・台風・
地震)…①午前9時40分②午後1時

③午後3時25分、防災アニメ上映…
①午前10時40分「ちびまる子ちゃん

の地震を考える」②午後2時「忍
たま乱太郎 地震用心火の用心」③

午後4時15分「むしむし村の防災訓
練」、防災クイズ大会…①午前11時

5分②午後2時25分、防災紙工作…
①午前11時35分②午後2時55分、僕

も私も消防隊員…防火着や活動服を
着て記念撮影等

◆春休み特別講座

「応急手当救命入門コース」

とき：3月25日(火)午前10時～正
午 ▼内容：児童・生徒向けの救

命講習心肺蘇生法・AEDの取扱い
方等 ▼定員：小学校高学年から高

校生30人 ▼申込：電話で3月20日
までに消防局救急課(☎0742・35・1

190)へ。



青少年野外活動センター

〒630-1241 阪原町二五〇一
〇七四二二一九三〇〇二九

◆早春の奈良を満喫ハイキング

とき：3月8日(土)午前9時～午後
4時 ▼内容：早春の奈良の自然の

魅力をハイキングで満喫 ▼定員：
小学3年生以上20人(親子参加可)

▼費用：千円 ▼申込：電話か往復
はがき・FAX・Eメール(chinko-
nanabi@cnjp)に住所、氏名(ふ

りがな)、年齢、電話番号、学校名、
学年、保護者名を書いて、3月7日

必着で同センターへ。



西部生涯スポーツセンター
〒631-0082 中町四八六〇
☎ 〇七四二一五二一〇〇〇

◆スポーツ教室

教室名	コース・と き	費 用	定 員
水中ウォーキング	月曜日コース… 4月7日～7月7日 (12回)	10,800円	50歳以上各25人
	火曜日コース… 4月8日～7月8日 (12回)		
	金曜日コース… 4月11日～7月4日 (12回)		
	いずれも ①午前10時～11時 ②午前11時～正午③午後1時～2時		
水中ウォーキング	4月10日～7月3日の木曜日 (12回) ①午前10時～11時②午前11時～正午	10,800円	40歳以上各25人
ソフトストレッチング	4月11日～7月4日の金曜日 (12回) ①午後1時半～2時半②午後2時45分～3時45分	6,000円	腰痛、肩凝り等を改善したい成人各35人
成人女性ダンベルチューブ体操	月曜日コース… 4月7日～7月7日 (12回)	7,200円	成人女性各14人 ※ダンベルとチューブを使った簡単な体操 (用具は用意します)
	火曜日コース… 4月8日～7月8日 (12回)		
	金曜日コース… 4月11日～7月4日 (12回)		
	いずれも ①午前11時～正午②午後1時～2時		

申込…往復はがきに教室名、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、電話番号を書いて、3月12日必着で同センターへ。多い場合は抽選



西部生涯スポーツセンター屋内温水プール
〒631-0082 中町四八六〇
☎ 〇七四二一五二一〇〇〇

◆屋内水泳教室

部	成 人	園児・小学生	小学生
コース (期間・費用)	●月曜日コース… 4月7日～7月7日 (12回) 14,400円	午後4時～5時 4歳児～ 小学1・2年生 各コース 25人	午後5時～6時 小学3年生以上 各コース25人 *伏し浮きができること
	●火曜日コース… 4月8日～7月8日 (12回) 14,400円		
	●木曜日コース… 4月10日～7月3日 (12回) 14,400円		
	●金曜日コース… 4月11日～7月4日 (12回) 14,400円		
時間	午後3時～4時	午後4時～5時	午後5時～6時
定員	18歳以上 各コース 20人	4歳児～ 小学1・2年生 各コース 25人	小学3年生以上 各コース25人 *伏し浮きができること

申込…往復はがきに住所、氏名、年齢、学校園名、学年、電話番号、部とコース名(第2希望まで記入)を書いて、3月12日必着で同プールへ。多い場合は抽選



◆スポーツ教室

《中央体育館(法蓮佐保山四丁目)》

◆ソフトテニス教室

とき…4月15日から火曜日の午前9時半～11時半。10回 ▼定員…70人 ▼費用…4千500円

◆バドミントン教室(昼の部)

とき…4月15日から火曜日の午後

1時半～3時半。10回 ▼定員…70人 ▼費用…3千800円

◆バドミントン教室(小学生の部)

とき…4月15日から火曜日の午後4時半～6時。10回 ▼定員…小学3～6年生60人 ▼費用…3千700円

◆バドミントン教室(夜の部)

とき…4月15日から火曜日の午後6時半～8時半。10回 ▼定員…60人 ▼費用…6千500円

◆健康体操教室

とき…4月15日から火曜日の午前10時～11時半。10回 ▼内容…音楽を使ったりリズム体操 ▼定員…女性90人 ▼費用…3千100円

◆操体法教室

とき…4月15日から火曜日の午後1時半～3時半。10回 ▼内容…自分でできる肩凝り、腰痛等の手入れ法 ▼定員…40人 ▼費用…3千円

◆少年少女体操教室

とき…4月15日から火曜日の午後4時半～6時。10回 ▼定員…小学生60人 ▼費用…3千700円

◆卓球教室

とき…4月10日から木曜日の午前9時半～11時半。10回 ▼定員…50人 ▼費用…4千円

◆陸上競技場(法蓮佐保山四丁目)

◆少年少女陸上競技教室

とき…4月12日から土曜日の午後2時～4時。24回 ▼定員…小学生100人 ▼費用…6千800円

【申込】往復はがきに教室名(部名)、住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学

生は学年、生年月日と保護者名も)、電話番号を書いて3月15日必着で中央体育館(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目一三)へ。多い場合は抽選

【その他】体育館シューズを必ず使用してください。用具のある人は持参【問合せ】中央体育館(☎ 0742・24・1501)



◆ジュニア体操教室

期間…4月～来々2月で30回以上

▼ところ…とき…①佐保小学校・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 ▼定員…小学2～6年生各会場20人 ▼内容…マット、跳び箱、低鉄棒等による基本技術の習得 ▼費用…年2万円 ▼申込…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、新学年、電話番号、保護者名、○数字の別を書いて、3月10日までに市体操協会の黒瀬秀雄さん(〒631-0006 西登美ヶ丘七丁目八一 ☎ 0742・47・5696)へ。1枚に1人限り。重複申込不可。多い場合は低学年を優先して抽選



◆県民体育大会(水泳競技会)奈良市予選会

とき…4月13日(日)午前9時～正午 ▼ところ…ならやま屋内温水プール(左京五丁目) ▼参加資格…7月7日開催予定の県民体育大会に出場できる、今年4月1日現在で15歳以上の人 ▼競技種目(1人1種目)…中学卒業～19歳未満、19歳～30歳未



バスケットボール・サッカースクール

市総合財団がプロバスケットボールチーム・バンビシャス奈良、Jリーグをめざす奈良クラブと提携し、スクールを開講します。

種目・ところ	対象・とき	費用	定員
①バスケットボール (南部生涯スポーツセンター体育館)	4～6歳 午後4時～5時	1か月 5,400円	各20人
	小学1～3年生 午後5時15分～6時15分		
	小学4～6年生 午後6時半～8時		
	いずれも4月9日～来年3月 末の水曜日(月4回)		
②サッカー (柏木球技場)	小学1～3年生 午後4時5分～4時50分	1か月 4,500円	各20人
	小学4～6年生 午後5時～5時55分		
	いずれも4月9日～来年3月 末の水曜日(月3回)		

【申込】 往復はがきに種目、コース名、住所、氏名、保護者名、学校園名、学年、年齢、生年月日、性別、電話番号を書いて、3月20日必着で①南部生涯スポーツセンター(〒630-8454 杏町467-1 ☎0742-61-7029) ②柏木球技場(〒630-8031 柏木町255-1 ☎0742-34-3585)へ。多い場合は抽選

※別途ボール、傷害保険料が必要。体育館では体育館シューズを必ず使用してください。

満30歳～40歳未満、40歳～50歳未満、50歳～60歳未満、60歳～70歳未満、70歳～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。ホームページからスポーツ振興課(☎0742-34-5376)へお問い合わせください。▼申込：所定の申込書(ホームページにも掲載)をはがきに住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、参加種目(エントリータイム)を書いて、3月28日必着で市水泳連盟理事長の上阪功さん(〒631-0044 藤ノ木台一丁目八-二七-三〇七 ☎090-8369-1151)へ。



南部生涯スポーツセンター
〒630-8454 杏町四六七
☎0742-61-7029 FAX0742-61-7029

バドミントン ふれあい広場

とき：3月16日(日)午前9時～正午
▼定員：20人。混雑時は交代制。小学生以下は保護者同伴 ▼費用：200円 ▼申込：電話かFAXに全員の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月9日必着で同センターへ。※体育館シューズを必ず使用してください。



ならやま屋内温水プール
〒631-0801 左京五丁目三十一
☎0742-770774 FAX0742-770773

ならやま水泳教室

◆障がい者の部

とき：4月11日～9月19日の毎週金曜日①午後1時半～2時20分②午後2時半～3時20分。各20回 ▼定員：18歳以上の肢体・内部・聴覚・言語・視覚障がい者で車いす不要の人①8人②6人。介添の必要人は同伴

◆障がいの部

とき：4月11日～9月19日の毎週金曜日、午後4時55分～5時40分。20回 ▼定員：小学生の知的障がい児と保護者6組

【申込】 同プール備え付けの用紙かはがき・FAXに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、障害の等級を書いて、3月11日必着で同プールへ。多い場合は抽選。受講者はかかりつけの医師と相談が必要

◆女性の部

とき：4月9日～6月25日の毎週水曜日①午後1時～2時②午後2時10分～3時10分。各10回 ▼定員：18歳以上の女性各70人

◆小学生の部

とき：①4月11日～6月20日の毎週金曜日、午後3時55分～4時50分②4月9日～6月25日の毎週水曜日、午後3時20分～4時15分。各10回 ▼定員：①新小学1～3年生②新小学4～6年生各70人

【費用】 各5,500円

【申込】 往復はがきに教室名、○数字の別、住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生の部は学年も)、電話番号を書いて、3月11日必着で同プールへ。多い場合は抽選。受講者は健康診断書を提出



スポーツ施設を開放

中央体育館 (法蓮佐保山四丁目)

◆卓球

とき：3月14日(金)、28日(金)午後6時～8時半

鴻ノ池陸上競技場 (法蓮佐保山四丁目)

◆陸上競技(投てきはなし)

とき：3月16日(日)午前9時～正午、午後1時～4時

【その他】 体育館では体育館シューズを、競技場では運動靴を必ず使用し、用具のある人は持参。学校のクラブ活動は不可。会場内では指導員の指示に従ってください。

【問合せ】 中央体育館(☎0742-24-1501)



武道・坐禅・茶華道教室

＜中央武道場（法蓮佐保山四丁目）＞

◆剣道教室（小学生の部）

とき：4月1日(火)から毎週月・火・金曜日の午後5時半～6時半 ▼定員：小学生30人 ▼費用：6千円

◆剣道教室（親子体験の部）

とき：4月12日・26日、5月10日・31日、6月14日・28日の土曜日の午前9時～10時 ▼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（中学生以上の部）

とき：4月1日(火)から毎週月・火・木・金曜日の午後6時半～7時半 ▼定員：中学生以上の経験者20人 ▼費用：4千円

◆なぎなた教室

とき：4月3日(木)から毎週火曜日の午前10時～正午、木曜日の午後4時半～6時半、土曜日の午後1時～3時（高校生以下は木・土曜日のみ） ▼定員：小学生以上20人 ▼費用：4千円

◆やり教室（宝蔵院流）

とき：4月5日(土)から毎週土曜日の午前10時～正午 ▼定員：高校生以上の男性10人 ▼費用：6千円

◆坐禅教室

とき：4月6日(日)から毎週日曜日の午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：2千円

◆茶道教室（石州流）

とき：4月11日(金)から金曜日（月

2回）の午後1時～4時 ▼定員：15人 ▼費用：1万2千円、材料費

◆華道教室（石州流）

とき：4月7日(月)から月曜日（月2回）の午後1時～4時 ▼定員：20人 ▼費用：1万2千円、材料費

◆中央第二武道場（法蓮佐保山四丁目）

◆柔道教室（小学生の部）

とき：4月1日(火)から毎週火・木曜日の午後5時～6時半、土曜日の午後1時半～3時 ▼定員：小学生20人 ▼費用：4千500円

◆柔道教室（親子体験の部）

とき：4月10日(木)から第2・3・4木曜日の午後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（中学生以上の部）

とき：4月1日(火)から毎週火・木曜日の午後6時～7時半、土曜日の午後2時半～4時 ▼定員：中学生40歳20人 ▼費用：4千500円

◆柔道教室（女性セミナー）

とき：4月8日(火)から第2・4火曜日の午前10時～11時半 ▼定員：20人 ▼費用：4千円

◆弓道場（法蓮佐保山四丁目）

◆弓道教室（中・高校生の部）

とき：4月4日(金)から毎週月・金曜日の午後4時半～6時半 ▼定員：弓道部の無い学校に在籍する中・高校生各20人 ▼費用：6千円

◆弓道教室（高校生以上の部）

とき：4月5日(土)から毎週土曜日の午後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（茶華道教室は1年分）

【申込】往復はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学生は学校名、新学年）、性別、電話番号を書いて、3月13日必着で市総合財団（〒630-8108 法蓮佐保山四丁目六―三中央第二武道場内）へ。多い場合は抽選

【問合せ】剣道・なぎなた・やり・坐禅・茶道・華道は中央武道場（☎0742・26・1060）。柔道・弓道は中央第二武道場（☎0742・27・6163）



青山管理事務所・黒谷管理事務所の閉鎖

青山管理事務所と黒谷管理事務所の閉鎖（3月31日）に伴い、予約申請受付、還付、鍵の受渡し等全ての業務を移行します。

【4月1日からの受付】

青山コート・緑ヶ丘球場 佐保山コート・鴻ノ池陸上競技場事務所（法蓮佐保山四丁目 ☎0742・22・0001）
黒谷コート・黒谷球技場：西部生涯スポーツセンター体育館事務所（中町 ☎0742・52・0100）

【問合せ】鴻ノ池陸上競技場



家庭用インクカートリッジを回収しています

ごみの再資源化を進めるため、プリンターメーカー6社（ブラザー工業、キヤノン、デル、セイコーエプソン、日本ヒューレット・パッカー、レックス）マークインターナショナル）と協力し、これらのメーカーの家庭用インクカートリッジの回収箱を市民なんでも相談窓口（市役所中央棟1階玄関ホール内）に設置しています。ぜひ、回収にご協力ください。

【問合せ】企画総務課（☎0742・71・3001）



「ミニデイ」助成事業

自治総合センターから平成25年度に宝くじの普及広報事業として助成を受け、都祁小山戸町自治会は、雅楽祭礼装束と祭礼記録パソコンを購入。上深川町自治会は、放送塔一式と複合機を購入しました。地域の伝統行事や地域の情報伝達に大いに活用しています。



都祁小山戸町自治会



上深川町自治会

【問合せ】都祁行政センター地域振興課（☎0743・82・0201）

募 集

平城京天平祭（5月3日祝～5日祝）の 出店者・ボランティア

◆出店者

平城京天平祭で奈良の美味しいもの、楽しい物等を販売する「東市・西市」に出店しませんか。

【時 間】 午前 10 時～午後 4 時半

【出店場所】 平城宮跡グラウンド

【費 用】 物販＝ 30,000 円、
飲食＝ 40,000 円（各 3 日間）

【募集数】 約 15 店舗。多い場合は選考

【申 込】 出店規約、申込方法等を記載した要項を送付します。はがきに住所、店舗名、氏名、電話番号を書いて、3 月 17 日必着で平城京天平祭実行委員会事務局へ。



◆ボランティア

平城京天平祭運営のお手伝いをしませんか。
（当日参加、事前参加共に受付）

【内容・定員】

天平行列：衣装、結髪に興味のある人
〈各約 10 人〉

さくら茶会：お茶に興味のある人 〈約 5 人〉

ものづくり体験：ものづくり体験こども広場の運営、子どもたちのものづくりサポートと交流
〈約 10 人〉

撮影：イベント等の撮影 〈約 10 人〉

※一眼レフカメラ（デジタル）持参

その他：小物製作や会場案内等

【申込】 F A X、E メールに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ボランティア内容を書いて、4 月 10 日必着で同実行委員会事務局へ。

【問合せ】 同実行委員会事務局

☎ 0 7 4 2 - 2 5 - 0 7 0 7

FAX 0 7 4 2 - 2 5 - 0 7 1 0

E メール：info@tenpyosai.jp

3 月は自殺対策強化月間

あなたやあなたの身近な人の「こころ」は元気ですか？ 1 人で抱え込まず、ご相談ください。

○精神科医によるうつ病専門相談

【と き】 3 月 13 日(木) 午前 9 時～正午

【定 員】 3 人

【申 込】 電話で保健予防課へ。

○臨床心理士によるこころの健康相談

【電話相談】 3 月 3 日・10 日・17 日・31 日の
月曜日 午後 1 時半～ 4 時半

【来所相談】 3 月 24 日(月) 午後 1 時半～ 4 時半
（電話で要予約）

【定 員】 3 人

【申 込】 電話で保健予防課へ。



こころの体温計

こころや体の疲れや不調を感じていませんか？ ストレスや落ち込み度を確認して、こころのケアに役立ててください。

URL → <https://fishbowlindex.jp/nara/>

「こころの体温計 奈良」で検索！

→携帯電話・スマートフォンで
利用できます



○自死遺族の相談（グリーフスペースなら）

【電話相談】 ☎ 0 7 4 2 - 9 3 - 8 3 9 7

毎週木曜日 午後 1 時半～ 4 時半

〈自死遺族の集い〉

【と き】 毎月第 4 木曜日

午後 1 時半～ 4 時半

【ところ】 はぐくみセンター（三条本町）

【問合せ】 奈良いのちの電話協会

☎ 0 7 4 2 - 3 5 - 0 5 0 0

< 自殺対策強化月間パネル展示 >

3 月 3 日(月)～ 7 日(金)：はぐくみセンター

3 月 10 日(月)～ 14 日(金)：

市役所 1 階連絡通路

【問合せ】 保健所保健予防課

☎ 0 7 4 2 - 9 3 - 8 3 9 7



安全・安心のまちづくり

「おはよう おかえり こんにちは 声かけ 気かけ 笑顔かけ」

社会の一員としてマナーと規範意識の向上に努め、住みよいまちを作りましょう。

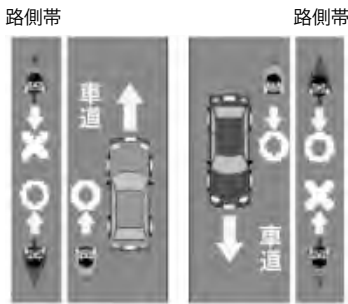
自転車が道路右側の路側帯を通行することが禁止されました（平成 25 年 12 月 1 日道路交通法改正）

○自転車の路側帯の通行方法（第 17 条の 2）

これまで路側帯は双方向に通行できましたが、自転車同士の衝突や接触事故の危険性があるため、**自転車等の軽車両が通行できる路側帯は、道路の左側部分に設けられた路側帯に限られます。**

※通行できない路側帯を通行すると、3 月以下の懲役または 5 万円以下の罰金

自転車も車両です。
ルールを守って安全運転に努めましょう。



道路の状況に応じて、車道か路側帯のどちらかを通行してください。



還付金詐欺にご注意！

市役所等をかたり、「医療費の還付があるので、急いで手続を」等とだます還付金詐欺が年度末に多発する恐れがあります。

「医療費の払い戻しがあります」
「電話で操作方法を教えます」
「これから A T M に行つて電話をください」

☎ 電話で + ￥ 金の話 = 詐欺

公的機関が電話でこのようなお願いをすることは絶対にありません。あなたのお宅にこのような電話があった際は 110 番か最寄りの警察に相談してください。

- 奈良警察署 ☎ 0742-33-0110（＊）
- 奈良西警察署 ☎ 0742-49-0110
- 天理警察署 ☎ 0743-62-0110
- 警察総合相談電話 #9110
- ナポくん相談コーナー ☎ 0742-23-1108

*奈良警察署が移転します

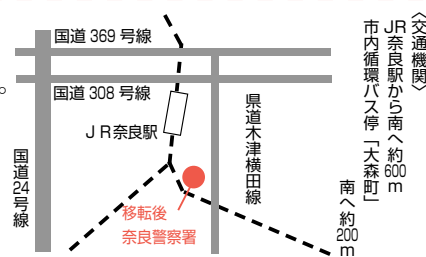
3 月 17 日(月)から新しい庁舎で業務を行います。

【移転先】〒630-8533

奈良市大森町 57 番地の 12

☎ 0742-20-0110

（電話番号も変わります）



【問合せ】防犯・交通安全課 ☎ 0742-34-5351

春の 全国火災予防運動

3 月 1 日～7 日



「消すまでは 心の警報 ON のまま」（全国統一防火標語）

火災は、ひとたび起こってしまえば、尊い命や財産を一瞬にして奪ってしまうほど恐ろしいものです。「これぐらい大丈夫」といった油断や、ちょっとした不注意から火災を発生させないよう、一人ひとりが火災予防を心掛けましょう。



住宅防火 いのちを守る 7 つのポイント

3 つの習慣	寝たばこは、絶対にやめる
	ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
	ガスこんろ等のそばを離れるときは、必ず火を消す
4 つの対策	逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
	家具、衣類やカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
	火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
	お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



放火防止のチェックポイント

- ☐ 家の周囲に燃えやすいものを置かない
- ☐ ごみは、収集日時等ルールを守って出す
- ☐ 家の周りをできるだけ明るくする
- ☐ 物置、空室、車庫等には必ず鍵をかける
- ☐ 自動車等のボディーカバーは、できるだけ燃えにくい防災製品を使う

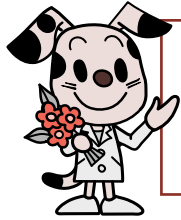


悪質な訪問販売にご注意！

住宅用火災警報器等の設置義務化に伴い、巧妙な手口を使った悪質な訪問販売等のトラブルの発生が危惧されます。契約を急がせる事業者は要注意です。その場ですぐに契約せず、家族や市消費生活センター等に相談しましょう。

市消費生活センター ☎ 0742-34-4895

【問合せ】消防局予防課 ☎ 0742-35-1192



狂犬病予防注射と犬の登録

生後 91 日以上の子犬は 1 年に 1 回、狂犬病予防注射を受けましょう

次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：3,200 円、登録：3,000 円
【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）、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・マイクロチップの番号と埋め込み日を書いたメモ用紙

- ◆犬は首輪・口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。
- ◆犬の状態により注射できない場合があります。期間中に会場で注射を受けられない場合は動物病院で受けてください。
- ◆会場では犬の登録も受け付けます。登録は犬の生涯に一度だけ必要です。未登録の犬は必ず登録してください（登録は市保健所、出張所、行政センター、連絡所でも随時受け付けています）。

と き	と こ ろ
4/2 (水)	10:45 ～ 11:45 富雄南公民館（中町）
	13:30 ～ 14:30 伏見公民館あやめ池分館（あやめ池南一丁目）
	15:00 ～ 15:50 学園朝日町・学園朝日町公民館（学園朝日町）
4/4 (金)	10:00 ～ 10:40 京西公民館平松分館（平松一丁目）
	11:10 ～ 12:00 都跡公民館（五条町）
	13:45 ～ 14:45 なら 100 年会館北側駐輪場（三条宮前町）
4/7 (月)	9:50 ～ 10:40 伏見連絡所（西大寺芝町一丁目）
	11:10 ～ 12:00 みささぎ会館（山陵町）
	13:45 ～ 14:25 佐保台地域ふれあい会館（佐保台二丁目）
	14:55 ～ 15:45 青山七丁目街区公園
4/8 (火)	10:30 ～ 11:00 農畜産物処理加工施設駐車場（針ヶ別所町）
	11:30 ～ 12:00 都祁体育館（都祁白石町）
	13:45 ～ 14:15 都祁福祉センター（蘭生町）
	14:45 ～ 15:15 吐山公民館（都祁吐山町）
4/9 (水)	10:10 ～ 10:30 精華連絡所（高樋町）
	11:00 ～ 11:50 東市連絡所（古市町）
	13:35 ～ 14:15 県青少年会館（法蓮佐保山一丁目）
	14:45 ～ 15:15 北人権文化センター（川上町）
4/11 (金)	11:40 ～ 12:00 市営住宅集会所人権交流センター（横井一丁目）
	13:50 ～ 14:30 南部公民館（山町・帯解小学校前）
	15:10 ～ 15:50 春日公民館大安寺分館（大安寺四丁目）
4/14 (月)	9:50 ～ 10:50 二名公民館（二名中学校前）
	11:20 ～ 12:10 鳥見第 6 号街区公園（富雄公民館前）
	13:55 ～ 14:35 帝塚山中町第 1 号街区公園
	15:05 ～ 15:35 丸山第 2 号街区公園（丸山一丁目）

と き	と こ ろ
4/15 (火)	10:25 ～ 10:55 田原公民館（茗荷町）
	11:25 ～ 11:40 田原公民館水間分館（水間町）
	13:30 ～ 14:00 柳生公民館（柳生町）
	14:40 ～ 15:00 柳生丹生バス停留所前（丹生町）
4/16 (水)	10:30 ～ 10:50 石打集落センター（月ヶ瀬石打）
	11:20 ～ 11:50 月ヶ瀬行政センター（月ヶ瀬尾山）
	13:35 ～ 13:50 月ヶ瀬梅の資料館（月ヶ瀬長引）
	14:20 ～ 14:40 桃香野集落センター（月ヶ瀬桃香野）
4/18 (金)	10:00 ～ 10:50 ならまちセンター玄関前（東寺林町）
	11:20 ～ 12:00 南部生涯スポーツセンター（杏町）
	13:45 ～ 14:25 明治連絡所（北永井町）
	14:55 ～ 15:35 市内循環内回り田中町バス停北側（井上町）
4/21 (月)	11:00 ～ 11:50 北部会館（右京一丁目）
	13:35 ～ 14:25 中山町西二丁目第 1 号街区公園
	14:55 ～ 15:45 さんだん公園（松陽台三丁目）
4/22 (火)	10:30 ～ 11:00 興東公民館東里分館（須川町）
	11:30 ～ 11:50 県農協旧狭川出張所（西狭川町）
	13:50 ～ 14:05 南明寺境内（阪原町）
	14:35 ～ 14:55 興東公民館（大柳生町）
	15:25 ～ 15:35 大慈仙町公民館
4/23 (水)	10:00 ～ 10:40 平城公民館（秋篠町）
	11:10 ～ 11:50 なかやま会館（中山町）
	13:40 ～ 14:30 京西公民館（六条西一丁目）
	15:00 ～ 15:20 七条西町記念集会所（七条西町一丁目）
4/25 (金)	9:50 ～ 10:40 奈良診療所前（市役所西隣）
	11:10 ～ 12:00 学園大和第 1 号街区公園（学園大和分館西隣）
	13:45 ～ 14:25 登美ヶ丘近隣公園（登美ヶ丘球技場北隣）
	14:55 ～ 15:55 平城東公民館（朱雀六丁目）

【問合せ】 保健所生活衛生課

☎ 0 7 4 2 - 9 3 - 8 3 9 5

犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です。

生涯学習フェスタ

LIFE LONG LEARNING FESTA 2014

「生涯学習」をもっと身近に！
生涯学習センターと23館の公民館が一堂に会します。
【とき】3月8日(土)・9日(日) 【ところ】中部公民館(上三条町)

入場自由

両日

♣️作品展示 9:30～17:00 (9日は15:30まで)

生涯学習センターや各公民館で活動している自主グループ等が丹精込めて作った作品が並びます。

【内容】木彫り、陶磁器、タイル、油彩、水彩画、ペン画、日本画風水彩画、仏画、水墨画、書道、俳句、絵手紙、和紙絵、ちぎり絵、刺しゅう、フランス刺しゅう、手芸、伝承創作の折り鶴等

♣️料理コーナー 11:00～15:00

【内容】※売り切れ次第終了、内容が変更となる場合あり

8日：おでん、うどん、キャロットケーキ、鉄火みそ、手作りこんにゃく、えびもち、アップルパイ、炊き込みご飯、パウンドケーキ、韓国カフェ

9日：お寿司とうどんのセット、かやくごはんとうどんのセット、キャロットケーキ、鉄火みそ、薫製の作り方の説明と薫製ピーナツの即売、たこ焼き、オニオンロール

♣️喫茶コーナー 11:00～15:00 ※売り切れ次第終了

【内容】8日：シフォンケーキ、コーヒー、紅茶
9日：コーヒーセット

♣️生涯学習体験

公民館の自主グループ活動を体験。興味があることにチャレンジ！ ※材料がなくなり次第終了

【内容】

8日：13:15～14:15

●新聞紙でオリジナルエコバッグ作り(定員：10人)

●ぬり絵はがき(¥100 定員：20人)

14:30～15:30

●姿勢向上ストレッチ(定員：10人)

●絵手紙(定員：10人)

10:30～15:30 (① 10:30 ② 13:00 ③ 14:30)

ボンボンマスコットづくり

(¥100円 定員：各25人)

9日：10:00～14:00 パソコン体験コーナー(¥100円)

10:30～11:30 護身術(定員：30人)

13:00～14:00 折り紙(定員：30人)

♣️公民館紹介コーナー 終日

公民館と生涯学習センターの紹介パネルを展示します。

♣️しか丸撮影コーナー 終日

財団キャラクターしか丸くんと写真を撮ろう。

8日

♣️生涯学習イベント

13:00～16:30

●動くダンボールアートの世界

動くダンボールアート作家の千光士義和さんの作品展

●知育ブロックLaQに挑戦！

奈良生まれのブロックLaQの体験

●あつまれ！サロンdeキッズ ワールド♪

大型遊具や絵本で遊べる子どもフリースペース

※下記イベントの時間帯を除く

【内容】

・13:30～14:00 親子de遊ぼう！

手遊び、リズム遊び、大型絵本等

・14:50～15:30 親子deコンサート♪

生演奏、パネルシアター、体操等

出演：サロンドキッズネット

♣️お茶席 11:00～15:00 ※売り切れ次第終了

抹茶席(和菓子付 ¥300円)

9日

♣️学習発表 10:00～14:00

公民館や生涯学習センターで活動している自主グループによる発表 ※手話通訳、要約筆記あり

【内容】和太鼓・大正琴・オカリナの演奏、リズムダンス、ストリートダンス、フラダンス、新舞踊、民踊、踊り、太極拳、合唱、謡曲等

♣️フィナーレ 14:10～15:15

「咲かせよう、笑顔の花！

～吉岡節 春のそよ風コンサート～」

ソプラノ歌手によるミニコンサート。

みんなで笑顔で元気に歌いましょう！

【出演】声楽家の吉岡節さん



【問合せ】「生涯学習フェスタ2014」実行委員会
(市生涯学習財団内)

☎0742-26-5600

※両日は、同フェスタ開催のため中部公民館を除く
全ての公民館と生涯学習センターは休館します。



奈良ひとまち大学

「奈良ひとまち大学」ホームページ <http://nhmu.jp>

《3月22日(土)の授業案内》

第138回 寺院で生まれた可憐なアート
～美術散華の世界を愉しむ～

時間…午後1時半～3時半 ▶ところ…奈良きたまち小さなギャラリー散華美術館(西笹鉾町) ▶定員…10人 ▶費用…300円

第139回 もっと知りたい奈良の酒!
～とことん楽しい清酒のお話～

時間…午後2時～3時半 ▶ところ…奈良酒専門店なら泉勇斎(西寺林町) ▶定員…成人15人 ▶費用…500円 ※試飲あり

第140回 お茶バトル、闘茶ってなんだ?
～奈良のお茶文化、再発見～

時間…午後2時～4時 ▶ところ…COMS(餅飯殿町) ▶定員…20人 ▶費用…300円

【申込】往復はがきに授業名、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月14日必着で同大学事務局へ。1枚に1人1授業限り。ホームページからも可。多い場合は抽選

【問合せ】同大学事務局(市生涯学習財団内)
〒630-8357 杉ヶ町23 ☎0742-26-5600

びんリユース推進シンポジウム

～地球にやさしく、
私たちの生活も豊かにする“びんリユース”～

【と き】3月20日(木) 午後1時半～5時

【ところ】ホテル日航奈良(三条本町)

【内容】

3Rのうち、「リユース」にスポットを当て、その中でも優等生である「リユースびん(リターナブルびん)」の事例紹介、びんリユースのPR展示等



【定員】

100人程度。団体による申込も可。定員になり次第締切

【申込】

FAX・Eメールに事業名、個人は住所・氏名(ふりがな)・電話番号、団体は団体名(ふりがな)・所在地・電話番号・参加人数を書いて、環境政策課へ。

【問合せ】環境政策課

☎0742-34-4591

FAX 0742-36-5466

Eメール: new-nara@city.nara.lg.jp

生涯学習情報(市生涯学習財団ホームページ)

URL <http://manabunara.jp>

申込方法は〈申し込み〉欄をご確認ください。

開催日は原則を記載、()内は回数

◎定員 ¥費用(材料費、交通費は自己負担)

※詳細は事前に各館へご確認ください。

西部公民館

〒631-0034 学園南三丁目1-5

☎ 0742-44-0101・FAX 0742-44-0103

講座名	開催日・内容	締切
駅前夕活 ～美文字 に挑戦～	お仕事・学校帰りの夜に筆ペン字で自分磨き 3/20 19:00～20:30 ◎在勤・在学可。入場自由 ※筆ペン持参	申込 不要

南部公民館

〒630-8434 山町27-1

☎・FAX 0742-62-5931

講座名	開催日・内容	締切
日曜科学ラ ボ!見えない 力の実験	モーターと発電機を作り、電力と磁力の関係について学ぶ 3/23 14:00～16:00 ◎小学4年生～中学生16人。在学可	3/15

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目4162-81

☎・FAX 0742-43-7431

講座名	開催日・内容	締切
とみがおか こども シアター	「わらしべ長者」「こがねの斧」「マッチ売りの少女」等 3/25 10:00～12:00 ◎主に幼児と小学校低学年。在学可。入場自由	申込 不要

伏見公民館

〒631-0841 青野町191-1

☎・FAX 0742-45-9864

春休み映画まつり

入場自由

大人も子どもも楽しめるパネルシアターや「ミッキーマウス」「くまのプーさん」の映画を上映します。

【と き】3月29日(土) 10:00～11:30

【講師】人形芝居 めい遊

【定員】未就学児と家族



都跡公民館

〒630-8032 五条町204-1

☎・FAX 0742-34-5954

講座名	開催日・内容	締切
春休み☆ 映画会	「アラジンの大冒険・魔球の対決」の上映とレクリエーションゲーム 3/22 10:00～12:00 ◎小学生。在学可。入場自由	申込 不要

生涯学習センターギャラリー展示案内

風景スケッチ水彩画の展示

展示期間…3月25日(火)～30日(日)

展示時間…9:00～17:00

(25日は12:00から、30日は15:00まで)

〈申し込み〉

往復はがきに講座名(コースがある場合はコース名も併記)、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。財団ホームページからの申込も可。託児希望(年齢制限あり、託児可の講座に限る)の場合は、申し込み時に「託児希望、名前、性別、月齢」をご記入ください。

※車で来館はご遠慮ください。

なら100年会館

(☎ 0742-34-0100)

〒630-8121 三条宮前町7-1

【休館日】火曜日

申込方法等はお問い合わせください。

ゴールデンボンバー ツアー 2014

とき…5月5日(祝) 午後5時

費用…5,940円(指定・補助席)



※その他詳細はお問い合わせください。

アートフェスティバル作品募集

同館エントランスホールに作品を展示

とき…5月3日(祝)、4日(祝)

午前10時～午後4時

締切…4月15日

LABORATORY 若手演奏家

育成コンサート出演者募集

とき…6月28日(土)

対象…クラシック音楽・邦楽の演奏家で奈良に関わりのある人

締切…3月14日

参加者募集 〈締切: 3月25日〉

①こどもお能グループ

とき…月曜日の午後5時15分～6時45分

講師…シテ方金春流の金春康之さん

対象…小学2～小学6年生

(要保護者送迎)

費用…月2,000円

②こどもコーラス教室

とき…木曜日の午後5時～6時半

(月3回程度)

対象…小学生(要保護者送迎)

費用…月2,500円

③ゆうゆうコーラス教室

とき…木曜日の午後2時～4時(全18回)

定員…18歳以上若干名。経験不問。多い場合は抽選

④健康いきいき講座～ソフトストレッチング～(前期)

とき…水曜日の A 午前9時15分～10時15分 B 10時25分～11時25分 C 11時35分～午後0時35分 D いずれでも可(全18回)

費用…9,000円

⑤健康いきいき講座～ピラティス～(前期)

とき…水曜日の A 午後1時～2時 B 2時20分～3時20分 C どちらでも可(全18回)

費用…9,000円

入江泰吉記念奈良市写真美術館

(☎ 0742-22-9811)

〒630-8301 高畑町600-1

開館時間…午前9時半～午後5時

(入館は4時半まで)

「入江泰吉 花と造形」展

とき…3月21日(祝)～6月29日(日)

費用…一般500円、高校・大学生

200円、小・中学生100円、



団体(20人以上)2割引、毎

週土曜日小・中・高校生無料

※毎月第2・4土曜日に作品解説あり

「入江泰吉
花と造形」
展より

花の撮りかたワンポイントアドバイス

とき…3月1日(土)～4月13日(日)

内容…花の撮影方法を分かりやすくパ
ネルで解説※21日(祝)・22日(土)・23日(日)の午後
1時・3時に技術員による解説あり
(申込不要)

◆入場自由

「入江泰吉記念写真賞」・「なら
PHOTO CONTEST」作品募集

“日本人の心のふるさと”奈良大
和路を約半世紀にわたって撮り続
けた入江泰吉。その業績を顕彰す
るため、“あなたが伝えたい日本の
美や心、人々の営み”をテー
マに、「入江泰吉記念写真賞」、「あ
なたがみつけた奈良」をテーマに
「なら PHOTO CONTEST」を開催
します。

●作品募集期間

3月1日(土)～11月30日(日)

●表彰

【入江泰吉記念写真賞】

入江泰吉記念写真賞〔賞状・副賞
100万円〕入江泰吉記念写真奨励
賞〔賞状・副賞30万円〕日本経

済新聞社賞〔賞状・楯〕(各1人)

【なら PHOTO CONTEST】

みつけた奈良賞(1人)、入選(10
人)、佳作(20人)

※募集要項に従ってご応募くださ
い。募集要項は入江泰吉記念奈良
市写真美術館や市役所等で配布。
同館ホームページにも掲載



撮影…齋藤康一

杉岡華邨書道美術館

(☎ 0742-24-4111)

〒630-8337 脇戸町3

開館時間…午前9時～午後5時(入
館は4時半まで)

映像で見る

華邨による作品解説

過去に杉岡華邨が列
品解説講座で自らの
作品について語った
映像を上映とき…4月5日(土)
午後2時「華邨の書—現代書道二十人展
出品より—」展 作品解説会

とき…3月15日(土) 午後2時

筆書き体験コーナー

墨を使わず、水で書ける紙を使って手
軽に筆書き体験とき…3月21日(祝)～23日(日)
午前9時～午後5時

【費用】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(要手帳)
と介護者は無料

ならまちセンター

(☎ 0742-27-1151)

〒630-8362 東寺林町38

ならまち☆いきいきフェスタ☆

とき・内容…

作品展示: 3月19日(祝)～23日(日)午
前10時～午後5時 絵画刺しゅう、
つまみ絵、写真、ステンドグラス、手
工芸品、俳画、ガラスアート、幼児作
品 他(23日のみガラスストラップ
製作体験あり)

舞台発表: 3月22日(土)、23日(日)

午前10時～午後5時 キッズダンス、
フラダンス、ベリーダンス、太極拳、
新舞踊、ピアノ、オカリナ、口笛、大
正琴、民話の朗読、マジック 他

野外広場: 3月23日(日) 伊賀上野N
I N J Aフェスタ I N 奈良(手裏剣、
忍者衣装、駕籠、スタンプラリー他)
や物産市を開催。奈良警察署の広報展
や体験コーナー(白バイ、子ども免許証)

体験ブース: 3月23日(日) 「ママな
らくらぶ」による製作・体験・雑貨販
売(手作りキャンドル、ジェルネイル、
キラキラ粘土細工他)

◆入場自由



音声館

(☎0742-27-7700)
〒630-8335 鳴川町 32-1

春の茶会

子どもお茶教室生のお茶会

とき…3月9日(日)
①午後3時 ②午後3時半
費用…200円

ギャラリー

◆入場自由

●さわだきょうこ 絵画・ししゅう展
身近な風景や花等を洋画や刺繍で描いた作品展
とき…3月14日(金)～21日(木)
(最終日は午後4時まで)

●菜友会作品展

写真や書、手芸等の作品展
とき…3月25日(火)～30日(日)
(最終日は午後4時まで)

エントランス童謡コンサート

大正時代の童謡コンサート

とき…3月21日(木) 午後2時～3時
出演…同館スタッフ、子どもたち

◆入場自由

グリーンホール

(☎0742-45-7407)
〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目1994-10
*駐車台数に限りがありますので、
公共交通機関をご利用ください

懐かしの名画鑑賞会「真昼の決闘」

アカデミー賞に輝くゲイリー・クー
パー主演西部劇 ◆入場自由

とき…3月9日(日)
午後2時～3時半頃
(満席時、入場制限の場合あり)

名勝大乗院庭園文化館

(☎0742-24-0808)
〒630-8301 高畑町 1083-1

奈良の庭と森蘊の業績

●資料展

◆入場自由

とき…3月1日(土)～30日(日)

●講演会

とき…3月15日(土) 午後2時～3時半
講師…奈良文化財研究所遺跡整備研究
室客員研究員のマレス・エマ
ニュエルさん

定員…30人

費用…300円

申込…往復はがきかFAXに住所、氏
名、年齢、電話・FAX番号を書
いて、3月8日必着で同館へ。
1枚に1人限り。多い場合は抽
選

ならまちわらべうた教室

受講生募集

①1・2歳児クラス(親子)

とき…木曜日から金曜日の午前9時半～
11時半

定員…1・2歳児と保護者25組程度
体験会…3月13日(木)・14日(金) 午前
10時～11時(定員:各30組)

②3歳児クラス(子どものみ)

とき…水曜日の午前9時半～11時半
定員…20人程度
体験会…3月12日(水) 午前10時～11
時(定員:25人)

〈①②共通〉童謡、楽器遊び、身体遊び、
読み聞かせも取り入れます。体験会の
申込は電話で3月11日までに同館へ。
多い場合は抽選(費用:各300円)

③4・5歳児クラス(子どものみ)

とき…金曜日の午後3時半～4時半
定員…20人程度

④小学生クラス

とき…水曜日の午後3時45分～5時
定員…新小学1～6年生若干名

⑤いきいきクラス 季節の歌、唱歌、
童謡、歌謡曲等を歌います。

とき…原則毎月第4金曜日の
A 午前10時半～正午
B 午後2時～3時半

定員…50歳以上各若干名

【費用・申込】

クラスによって異なります。同館
備え付けの募集要項(ホームペー
ジにも掲載)をご確認ください。

音楽を楽しもう!

「子ども邦楽教室」体験会

とき・対象…3月22日(土)
〈尺八〉午前10時～11時
新小学3年生～中学3年生

〈箏〉午前10時半～正午
新小学1～6年生

〈三味線〉午後1時半～3時
新小学1～6年生

定員…各10人 費用…各500円

申込…電話で3月18日午後5時まで
に同館へ。多い場合は抽選

「子ども邦楽教室」受講生募集

わらべうた等を曲目に取り入れ、和楽
器の基礎を学びます。

①尺八

とき…土曜日の午前10時～11時
(14回。月1～2回)

定員…新小学3年生～中学3年生若干名
費用…7,000円

②三味線

とき…第3日曜日の午後1時～3時
(13回)

定員…新小学1～6年生若干名
費用…13,000円

③箏

とき…第4土曜日の午前10時～正午
(13回)

定員…新小学1～6年生若干名
費用…13,000円

【申込】

往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、
学年、電話番号を書いて、3月26日
必着で同館へ。多い場合は抽選

春咲きコンサート

～おもてなし列車笑顔でGO!～

社会的自立をめざし、障がい福祉事業
所に通う仲間たちの元気あふれるコン
サート。作品展示、授産品販売、模擬
店等もあります。

とき…3月23日(日) 午前10時
ところ…なら100年会館

費用…1,500円

問合せ…障がい福祉課(☎0742-34-
4593)、同コンサート実行委員
会事務局(☎0742-71-0770
市総合福祉センター内)





3月になると接種が混雑します。日程に余裕をもって予約してください。【問合せ】保健予防課

各種予防接種

- ◆予防接種予診票綴りを送付します
今月送付する子：平成26年1月生まれの子
（次の予防接種を個別方式で行います）
- ◆ヒブ感染症予防接種
対象：平成26年1月生まれの子
▼その他受けられる子：接種が完了の生後2か月～5歳になる1日前までの子
- ◆小児肺炎球菌感染症予防接種
対象：平成26年1月生まれの子
▼その他受けられる子：接種が完了の生後2か月～5歳になる1日前までの子
- ◆ジフテリア・百日せき・ポリオ・破傷風（4種混合）
対象：平成25年12月生まれの子
▼その他受けられる子：三種混合・

はぐくみセンター（三条本町 13-1）
中央保健センター（健康増進課 ☎ 0742-34-5129）
月ヶ瀬行政センター（月ヶ瀬山 ☎ 0743-92-0480）
都祁保健センター（都祁白石町 ☎ 0743-82-0341）
市立奈良病院（東紀寺町一丁目 ☎ 0742-24-1251）

- ポリオを共に一度も受けたことがない7歳6か月になる1日前までの子
- ◆ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）
対象：接種が完了の生後3か月～7歳6か月になる1日前までの子
- ◆ジフテリア・破傷風（二種混合）第2期
対象：平成13年4月2日～14年4月1日生まれの小学6年生 ▼その他受けられる子：接種が完了の11歳以上13歳未満の子
- ◆結核（BCG）
対象：平成25年12月生まれの子
▼その他受けられる子：未接種の生後3か月～1歳になる1日前までの子
- ◆急性灰白髄炎（ポリオ）
対象：接種が完了の生後3か月～7歳6か月になる1日前までの子
- ◆麻しん・風しん（MR）第1期
対象：平成25年3月生まれの子（予診票綴り持参） ▼その他受けられる子：接種が完了の生後1歳～2歳になる1日前までの子
- ◆麻しん・風しん（MR）第2期
対象：平成19年4月2日～20年4月1日生まれの子
- ◆日本脳炎第1期
今月案内する子：平成23年3月生まれの子 ▼その他受けられる子：接種が完了の3歳～7歳6か月になる1日前までの子
- ◆日本脳炎予防接種 特例措置
平成17年5月30日～22年3月31日の間に接種勧奨を控えていたことで接種を受けられなかった人の接種機会を確保するために特例措置がとられています ▼対象：日本脳炎第1期の予防接種を3回完了していない平成7年4月2日以降に生まれた7歳6か月以上の子
- ◆日本脳炎第2期
対象：平成7年4月2日～16年4月1日生まれの人で日本脳炎第1期の予防接種を3回完了している子
- ◆ヒトパピローマウイルス感染症予防接種（子宮頸がん）
※現在、ヒトパピローマウイルス感染症予防接種の積極的な接種勧奨を差し控えています。最新の情報はホームページに掲載
対象：平成12年4月2日～13年4月1日生まれの子 ▼その他受けられる子：接種が完了の平成9年4月2日～14年4月1日生まれの子
- 【受け方】登録医療機関で接種日を予約してください。「予防接種と子どもの健康」を読んで、母子健康手帳と健康保険証等の奈良市民であることを確認できる書類をご持参ください。平成25年1月1日以降に生まれた子は予診票綴りを必ずご持参ください。転入等で予診票綴りがない平成25年1月1日以降に生まれた子、市外・県外で接種希望の人は保健予防課へご連絡ください。

※接種時に奈良市に住民登録がない場合、対象年齢・接種間隔が満たない場合は任意の予防接種となり、健康被害救済の対象にならず、費用は全額自己負担になります。

【問合せ】保健予防課



きちんと予防接種は済んでいますか？

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

病気の予防につながる「免疫」は予防接種から得ることができます。たくさん子どもたちが免疫を得ることで病気の流行を抑えることができます。

▼下記の予防接種は3月31日までに受けましょう（4月1日からは費用が全額自己負担になります）

予防接種名	対象者
MR（麻しん・風しん混合予防接種）	第2期 平成19年4月2日～20年4月1日生まれの子
DT（ジフテリア・破傷風）	第2期 平成13年4月2日～14年4月1日生まれの人

【受け方】事前に登録医療機関に予約し、母子健康手帳と健康保険証を持参してください。通知書は送付していません。【問合せ】保健予防課

◆風しん予防接種（成人）の助成
期間は3月31日までです。
対象者は、3千円で接種可能です。期限を過ぎると全額自己負担になります。ホームページにも掲載



持物…問診票、母子健康手帳。問診票は3月中旬に送付しますが、3月1日以降の転入者等で届かない人は当日直接会場へ（4か月・10か月児健診は健康増進課へ連絡）。

【問合せ】健康増進課

健診名（対象）	と き	ところ
4か月児健診 平成25年12月生まれの子	満4か月になった日から1か月以内に受診してください	市内指定医療機関
10か月児健診 平成25年6月生まれの子	満10か月になった日から1か月以内に受診してください	市内指定医療機関
1歳7か月児健診 平成24年8月生まれの子	4/10・4/17・4/24・5/8の木曜日 受付は13:15～14:15 番号札は12:45から配布	中央保健センター
3歳6か月児健診 平成22年9月生まれの子	4/1・4/8・4/15・4/22の火曜日 受付は13:15～14:15 番号札は12:45から配布	中央保健センター

※保健師の場合もあります。

◆西部会館2階相談室（来所相談）◆

時間…午前9時半～11時半（※は午後1時半～3時半）
※平日の午前8時半～午後5時15分で健康増進課での電話・来所相談もあり

4月	3月 (5日以前は2月号に掲載)	とき	ところ
2(水)	伏見公民館	6(木)	二名公民館二名分館
28(金)	佐保川ふれあい会館	7(金)	平城東公民館 *
25(火)	都跡公民館	11(火)	西部公民館学園大和分館
20(木)	富雄南公民館	12(水)	南部公民館
19(水)	京西公民館	19(水)	京西公民館平松分館

◆保健師による巡回相談◆

妊産中の生活、母乳育児、乳幼児の発達・発育等をご相談ください。
※申込不要。母子健康手帳を持参

◆妊産婦・乳幼児健康相談◆

対象…1歳～就学前の子の保護者
▼とき…3月24(日)の午後1時半～4時。1人約30分 ▼ところ…はぐくみセンター ▼内容…心理相談員による子どもの発達相談 ▼持物…母子健康手帳 ▼申込…電話で健康増進課へ。時間は申込時に連絡

◆すくすく相談◆

【健康増進課（電話・来所相談）】
とき…平日の午前9時～午後3時
【問合せ】健康増進課

◆乳児のための各種教室◆

◆5か月児ばくばく教室（離乳食）◆

対象…平成25年11月生まれの子と保護者 ▼とき…4月9(水)・23(火)午前10時 ▼内容…栄養士による離乳食の話、保健師による子育ての話 ▼持物…母子健康手帳、4か月児健診の問診票に同封の離乳食リフレット等 ▼定員…各日40人

◆10か月児さらさら教室◆

対象…平成25年6月生まれの子と保護者 ▼とき…4月8(火)・22(火)午前9時半 ▼内容…生え始めた歯の手入れの話・実習、子どもの遊びと特徴、生活リズム等 ▼持物…母子健康手帳、赤ちゃん用歯ブラシ、ガーゼ等 ▼定員…各日35人
【ところ】中央保健センター

◆むし歯予防のためのフッ化物塗布◆

対象…平成23年8月生まれの子（3歳の誕生日まで申込可） ▼とき…4月18(金)午前9時半～11時半 ▼ところ…中央保健センター ▼持物…母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル ▼その他…歯科健診、

◆はじめてのママパパ教室◆

歯みがき指導あり ▼申込…電話かFAXに事業名、子どもの氏名・生年月日、電話番号を書いて、3月3日～25日に健康増進課へ。

4/24(木)	4/19(土)	4/9(水)	①日程	②日程	内容(対象)
5/29(木)	5/24(土)	5/14(水)	歯科講義・健診、歯みがき実習、栄養講義等 （初妊婦と夫）	先産ママとの交流と講義 （初妊婦）	

*妊娠16週～36週未満、全日受講できること

時間…午前9時半～正午 ▼ところ…中央保健センター ▼定員…各25組 ▼申込…電話、ホームページの電子申請かFAXに教室名、①②の別、住所、氏名、年齢、電話番号、出産予定日、夫の参加の有無を書いて、④4月4日⑤5月9日までに健康増進課へ。

◆特定不妊治療費・一般不妊治療費等助成申請◆

申請期限は3月末です

不妊に悩む方への特定治療支援事業・一般不妊治療費等助成事業は、治療を受けた年度中に申請してください。3月までの受診分は原則3月末が申請期限です（3月末まで治療が継続する場合は、ご相談ください）。

くわしくは、しみんだより10月号25ページ、ホームページにも掲載

【問合せ】健康増進課



市立奈良病院公開講座

◆知っておきたい感染症

とき…3月29日(土)午後1時～2時半
▼ところ…同病院別館(東紀寺町一丁目) ▼内容…結核とHIVについてわかりやすく説明 ▼講師…同病院感染制御内科医師 ▼定員…70人 ▼申込…不要 ▼問合せ…同病院地域医療連携室(☎0742・1258)



健康講座

◆骨折を予防して最後までハッピーな人生を！

とき…3月14日(金)午後2時～3時25分 ▼ところ…市医師会館(柏木町) ▼講師…市立奈良病院副院長の矢島弘嗣さん ▼申込…不要。手話通訳が必要な場合は3月7日まで申込 ▼問合せ…総合医療検査センター(☎0742・33・7876 FAX 0742・33・5800)

運動習慣づくり
スタート講座

とき…3月26日(水)午前9時半～11時半 ▼ところ…勤労者総合福祉センター(佐保台西町) ▼内容…講義「ロコモティブシンドロームって何?」、実技「筋力トレーニング・ストレッチ」 ▼その他…水分補給できるものを持参。動きやすい服装と靴でお越しください ▼問合せ…

健康増進課



20日ならウォーク

◆矢田丘陵を歩く

運動習慣づくり推進員協議会のボランティアと開催します。
とき…3月20日(木)午前9時15分集合、11時半解散。雨天中止(NTTテレドーム…☎0180・997・002。前日の午後6時以降) ▼コース…近鉄富雄駅西口集合→鳥見一丁目公園→矢田丘陵→黒谷梅林→添御県坐神社解散(約7.2km) ▼費用…100円 ▼申込…電話かほかき・FAXに事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、3月17日までに健康増進課へ。

ウォーキンググループ
交流会

◆集まれ!ならウォーカー

市内で活動しているウォーキンググループを運営しているみなさんの交流会を開催します。

対象…5人以上の市民で構成され、月に1回以上ウォーキングを開催しているグループ ▼とき…3月14日(金)午前9時半～11時半 ▼ところ…はぐくみセンター ▼内容…講義「今どきの健康づくり」・「ウォーキング情報」・「ノルディックウォーキング」、実技「ウォーキングのための筋力トレーニング・ストレッチ」、情報交換会 ▼申込…電話かほかき・FAXに事業名、グループ

◆女性の健康週間◆

毎年3月1日～8日

女性ホルモンは年齢によって平均的分泌量変化します。女性ホルモンは体の中でさまざまな働きをしているので、この変動により体や心に変化が起こり、年齢によって注意したい症状や病気も異なってきます。

女性ホルモンによるからだや心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。

健康増進課では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために女性の健康づくりを支援しています。



注意したい症状や病気	
思春期	月経異常
性成熟期	不妊症、子宮筋腫、女性特有のがん
更年期	更年期障害、女性特有のがん
老年期	骨粗しょう症

女性の健康週間に関する啓発展示

3月3日(月)～7日(金) 市役所 1階連絡通路
3月8日(土)～14日(金) はぐくみセンター 1階
内容…パネル展示・チラシ配布 等

【問合せ】健康増進課



結核住民検診

名、住所、氏名、電話番号を書いて、3月10日までに健康増進課へ。

対象…65歳以上の人 ▼とき…3月15日(土)午前9時半～10時半 ▼ところ…総合医療検査センター(柏木町) ▼内容…胸部エックス線検査 ▼定員…15人 ▼申込…電話で3月3日から前日までに保健予防課へ。

◆平成26年度の胃・肺がん検診
胃がん検診は35歳以上、肺がん検診は40歳以上の人が対象です。実施時期は5月～来年3月です。日程・会場等くわしくは、毎月のみんだより、ホームページに掲載
【問合せ】健康増進課



回遊型映画館「ならシネマテーク」 (毎月第2金・土・日曜開催)

とき・内容…

- 「エンディングノート」:
3月7日(金)午前10時
(ゲスト:山折哲雄さん)
 - 「光男の栗」「びおん」:
3月7日(金)午後3時
 - 「かしこい狗は、吠えずに笑う」:
3月7日(金)午後7時
 - 「眠れぬ夜」:
3月8日(土)午後7時
 - 「祈-Inori」「不完全な旅」:
3月8日(土)午後2時、
9日(日)午前11時
 - 「3.11 A Sence of Home
Films」:
3月9日(日) 午後3時
- ところ…奈良女子大学大講堂(北魚屋東町) ▶費用…一般500円、学生証提示で学生無料 ▶問合せ…なら国際映画祭事務局(☎0742-95-5780)

けいはんな音楽祭 2014

とき…3月23日(日)午前11時半～午後4時 ▶ところ…京都府立けいはんなホール(京都府) ▶内容…奈良市、学研都市エリアの男声、女声、混声、少年少女等の合唱団20団体が出演するコンサート ▶問合せ…けいはんな音楽文化の会の森下さん(☎0742-22-6067)

2014 まほろば円舞会

とき…3月30日(日)午後1時～5時 ▶ところ…なら100年会館(三条本町) ▶内容…【1幕】まほろば王国の華やかな宮廷舞踏会等【2幕】魅惑のダンススポーツ、一般参加のダンスパフォーマンス ▶費用…500円(全席自由) ▶問合せ…まほろば円舞会実行委員会の上坂さん(☎050-8022-3585)

50mダッシュ王選手権

とき…5月3日(日)午前9時～午後3時半 ▶ところ…鴻ノ池陸上競技場(法連佐保山四丁目) ▶定員…50mを1分以内で走れる人500人 ▶費用…高校生以下500円、18歳以上1,500円、家族(成人と子ども)2,000円 ▶問合せ…ならスポーツクラブ高下さん(☎090-6944-1319)

平城宮跡クリーン大会

とき…4月12日(土)午前9時半～11時半(雨天時は19日(土)) ▶ところ…平城宮跡資料館東広場集合(佐紀町) ▶その他…ごみ袋・手袋等用具貸与 ▶問合せ…平城宮跡サポートネットワーク(☎0742-34-7713)

剣聖の里 柳生さくら祭

とき…4月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時(6日は3時半まで) ▶ところ…旧柳生藩陣屋跡、柳生公民館(柳生町) ▶内容…柳生新陰流・長谷川流棒術・大阪鉄砲隊の実演、柳生音頭、太鼓、民謡、舞踊、相撲甚句、大和高原農産物の販売、千本餅つき、手作り木工等 ▶問合せ…柳生観光協会(☎0742-94-0002)

なら・観光ボランティアガイドの会と歩く

①なら・旧名所案内(3) 東大寺(転害門)～興福寺
とき…3月23日(日)午後1時～4時頃 ▶コース…転害門集合～戒壇院～大仏殿～南大門～春日双塔跡～五重塔～南円堂～北円堂～興福寺境内解散(約3km) ▶費用…200円 ▶締切…3月17日

②なら町の民話を訪れて

とき…3月30日(日)午後1時～4時頃 ▶コース…JR奈良駅旧駅舎前集合～餅飯殿～采女神社～不審ヶ辻子～誕生寺～徳融寺～十三鐘～興福寺五重塔解散(約5km) ▶費用…600円(拝観料含む) ▶締切…3月24日

③だいぶつさまの蓮華とならの桜

とき…4月5日(土)午前9時～正午 ▶コース…県庁前集合～戒壇院～大仏殿(講話あり)～東塔跡～春日野園地～南大門～国立博物館～興福寺五重塔解散(約3km) ▶定員…80人 ▶費用…800円(拝観料等含む) ▶締切…3月25日【問合せ】同会(☎0742-27-9889)

まるごと、まんぷく、大満足

「奈良食祭 2014」

とき…3月15日(土)・16日(日)午前10時～午後4時 ▶ところ…県立橿原公苑駐車場(橿原市) ▶内容…奈良のうまいものが60店、朝市、青森のリンゴ販売等 ▶問合せ…奈良元気もんプロジェクト(☎0742-20-6633)

自衛官幹部候補生の募集

募集…一般、飛行要員、薬剤科幹部候補生、予備自衛官補等 ▶資格…平成27年4月1日現在22歳以上26歳未満の人 ▶受付期間…4月25日(金)まで。締切日必着 ▶問合せ…自衛隊奈良募集案内所(☎0742-27-5701)

奈良日中友好学院前期講座

(4～9月開催分)

内容・費用…中国語(各20回):入門=34,000円、初級・中級=31,000円、文化講座(漢文・6回):10,500円、文化講座(二胡・10回):21,000円、新規入会者は入会金2,000円 ▶問合せ…同学院(☎0742-27-2722)

奈良筆まつり

とき…3月21日(日)午前10時～午後3時 ▶ところ…菅原天満宮(菅原町) ▶内容…超大字書き実演、筆づくり体験、奈良筆の製造実演、書の市、古い筆を新しい筆に交換、競書会、筆供養 ▶問合せ…奈良毛筆協同組合(☎0742-33-1015)、菅原天満宮(☎0742-45-3576)

多重債務無料相談(事前予約制)

とき…3月24日(日)午前9時半～午後4時半 ▶ところ…近畿財務局奈良財務事務所(登大路町) ▶問合せ…同事務所総務課(☎0742-27-3161)

3月1日～31日は

「労働条件の明示・確認月間」

～雇う人も働く人も労働条件はしかと明示、しかと確認。働く前のお約束。～

労働基準法第15条では、労働契約を結ぶ際、賃金、労働時間等の労働条件を明示した書面(労働条件通知書)を事業主から労働者に交付すること、労働基準法第106条では、就業規則を労働者に周知させることを義務付けています。

【問合せ】奈良労働局労働基準部監督課(☎0742-32-0204)

ご存知ですか?労働委員会

～労使間トラブルの解決をお手伝いします～

労働者個人か労働組合と使用者間のトラブルが労使双方の話し合い等の自主的な方法で解決できなくなったときに利用していただけるのが労働委員会です。労働委員会では、労使のトラブルを解決するお手伝いとして「個別労働関係紛争のあっせん」「労働争議の調整」「不当労働行為の審査」等を行っています。

【問合せ】県労働委員会事務局(☎0742-20-4431)



(12月分)

善意銀行

(敬称略)

【一般】吉岡耕藏(山陵町) 5,000円 ▶清澄窯 5万円 ▶国際ゾンタ・奈良ゾンタクラブ 10万円 ▶谷村光洋(北之庄町) おもちゃ ▶真如苑奈良支部 20万円 ▶海下玉枝(宝来二丁目) 10万円 ▶林物産 3万1,886円 ▶廣田久義(山陵町) 5,000円 ▶奈良仏教徒・キリスト教徒有志一同 17万円 ▶飛鳥地区自治連合会 6万円【指定】尾城吉和(針町) 5万円 ▶清澄窯 5万円 ▶松岡宏明(神功一丁目) 10万円 ▶おがわ歯科クリニック小川淳司(六条二丁目) 50万円 ▶東市地区万年青年クラブ連合会 22万9,231円 ▶ボーイスカウト奈良第2団 3万円

AKB48メンバーが 奈良の魅力を発信

一日観光大使に任命



▲一日観光大使に任命された
AKB 48メンバーの市川さん(右)
とNMB 48メンバーの木下さん(左)



▶大茶盛を体験

1月31日、AKB 48・NMB 48メンバーの市川美織さんと木下百花さんが奈良市一日観光大使として仲川市長を表敬訪問しました。

「日本で一番歴史のあるまち・奈良を一日楽しんでもらって、いろいろな魅力を発信してください」という市長からの激励に、市川さんは「1300年という歴史を感じて、奈良の魅力を発信したい」、木下さんは「歴史的な奈良の魅力を伝えたい」と意気込みを語りました。

この日は一日観光大使として、奈良の観光名所や食べ物の紹介、伝統工芸等の制作体験をしました。

地域で育てる 地域でつながる！

交流の集い

2月1日、県新公会堂で「地域教育推進事業 第3回交流の集い」を開催しました。この催しは、学校と地域が連携して行う「地域で決める学校予算事業」と「放課後子ども教室推進事業」に携わるみなさんの交流を目的に実施しています。

この集いでは、特色ある取り組みの発表、市内22中学校区地域教育協議会や本事業に関わる企業・各種団体のパネル展示による意見交流等が行われ、会場は約500人の参加者で賑わいました。また、箏の演奏、わらべ歌、ボランティアアクラブの発表ダンスといった子どもたちの取り組みの成果も披露。地域の教育力を通した子どもたちの成長が感じられる一日となりました。



▲会場は大にぎわい



▶最後は実行委員を中心にみんなが「花は咲く」を合唱しました。

友好都市・西安市を 知ろう!!

奈良市・西安市友好の絆

◀西安市出身の観光戦略課職員が、西安市や中国の文化等について紹介



水餃子の作り方のレクチャーを受け、子どもたちみんなが手作り体験



◀もちもちした皮が特徴のゆでたて水餃子ができました



2月1日にはぐくみセンターで西安市との友好都市提携40周年を記念して、「奈良市・西安市友好の絆」を開催しました。市内の小学生と保護者約70人が参加し、西安市出身の観光戦略課職員が「西安市ってどんなところ？」と題し、西安市の観光スポットや文化等について紹介。その後、水餃子(中国で一般的な餃子)の手作り体験をしました。子どもたちは、「難しい!」と言いながらも皮を伸ばして餡を包む作業を楽しんでいました。

茹で上がった水餃子の皮はもっちりとした食感で、子どもたちは自分で作った水餃子をおいしそうに頬張っていました。

市民のみなさんの 医療ニーズに沿って

市立奈良病院 別館オープン

2月12日、市立奈良病院の本館北側に別館がオープンしました。新病院本館は、平成24年11月に完成、翌年1月から新本館での診療を開始。その後、別館の工事を進めてきました。

別館1階部分は、病院正面玄関となり、総合受付や再来受付機、自動精算機を設置。また、カフェやコンビニエンスストアを併設し、患者さんや来訪者のみなさんにご利用していただくことができます。2階部分はリハビリテーション室が入っています。



▲別館正面外観



▲リハビリテーション室



▲総合受付

※病院敷地内では、引き続き駐車場・外構設備工事を行っています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

温もりを

月ヶ瀬で堪能

梅の郷月ヶ瀬温泉をリニューアル

平成10年夏、人々の憩いの場として誕生した「梅の郷月ヶ瀬温泉」が2月1日、リニューアルオープンし、記念式典を開催しました。

月ヶ瀬の四季の移ろいを味わえる展望露天風呂と、「地産地消」をテーマにした新しい食堂が加わり、生まれ変わった月ヶ瀬温泉。

「美しい景観の月ヶ瀬梅溪は、大正時代に国から初めて指定された名勝の一つ。リニューアルした月ヶ瀬温泉を新しい観光スポットとして、また、地元女性や主婦の雇用の場としても発展してほしい。」と市長からは激励の言葉が。



▶景色が一望できる展望露天風呂



▶特産品である大和茶と梅をデザインしたつば湯は男湯・女湯日替わりで楽しめます



2月16日～3月31日
月ヶ瀬梅溪まつりも開催!!



渓谷一帯が一望できる景色は、まさにここだけでしか味わえないもの。

リニューアルした「梅の郷月ヶ瀬温泉」と合わせて楽しんではいかがでしょうか。

ピークには、約1万本の梅が咲き、梅の香りが月ヶ瀬一帯に漂います。

五月川の渓谷沿いに、枝垂れ梅や白梅・紅梅等が花開き、その梅越しに



テープカットが行われ、オープンすると、待っていた人々が次々に番台へ向かい、施設内はにぎわいました。月ヶ瀬振興協会代表取締役の稲垣さんは「リニューアルを迎え、地域のみなさんとともに、月ヶ瀬地域全体の活力を与えていく施設に作り上げていきたい。」と意気込みを語りました。



採れたて野菜がたっぷりの豚汁とお餅が振る舞われました

寄附は奈良市に

根付くのか

寄附の祭典「寄附WONグランプリ」



▲熱いトークセッションが繰り広げられました



▲講演を生中継で聴くことができました

2月9日、はぐくみセンターで寄附の祭典「寄附WONグランプリ」を開催しました。「日本の資本主義の父」渋沢栄一さんの玄孫、渋澤健さん等の講演、模擬紙幣を使った市NP法人条例指定団体への模擬寄附体験、チャリティー市場等、参加者が体験できる仕掛けがたくさんあり、会場は大いに盛り上がりました。

また、ならファミリールくだ広場では、センターの様子をモニターで生放送、買い物客に街頭インタビューをし、センターと生中継する等、奈良市初の試みが満載。ユーストリムで同時配信も行い、当日会場に直接来れない方も一体となって、寄附に関する学びを深める催しとなりました。

市長コラム

Vol. 34



先月も月ヶ瀬の烏梅の話題に触れましたが、3月は

いよいよ観梅のシーズンです。

みなさんは月ヶ瀬梅溪（名勝月ヶ瀬梅林）と奈良公園のつながりをご存知ですか？実はこの2つは1922年に金沢の兼六園とともに、我が国が指定した最初の名勝なのです。

この梅林は元々、耕作可能な土地が少ない月ヶ瀬で、換金作物として烏梅を生産したことに由来しています。江戸時代の最盛期には10万本の梅が咲き誇ったといいますが、さぞ見応えがあったことでしょう。かつて儒学者の頼山陽や文人画家の富岡鉄斎等の著名人がその素晴らしさを作品に残したのもうなずけます。馥郁たる梅香る梅溪へ、ぜひお出かけください。

中川 健

リニア中間駅を 奈良市へ！



奈良市リニア推進キャッチフレーズ決定

「一直線に、天平の都へ。」

(作者：北海道札幌市の朝倉修さん)

【作者から】

リニア中央新幹線奈良駅の実現で、天平の文化が花咲く古都・奈良市へと、誰もがスムーズに、気軽に訪ねることが出来るということへの大きな魅力と、新たに生まれる交流等により、奈良市がより素晴らしい街へと発展してほしいという思いを込めました。

このキャッチフレーズを利用して、誘致活動をみなさんと共に盛り上げていきます。

キャッチフレーズの募集は、日本全国(北海道～九州)から 897 作品のご応募をいただきました。多数のご応募ありがとうございました。

リニア中間駅誘致についてみなさんのご意見をお待ちしています(内容は、公表する場合があります)。ご意見は、FAXかEメールでリニア推進室へ。

【問合せ】リニア推進室

☎ 0742-34-5607

FAX 0742-35-6822

Eメール: linearsuishin@city.nara.lg.jp

● 今月の主な行事・市の催し ●

- 1 日(土) 修二会(しゅにえ) (～14日 本行・15日 だったん帽 東大寺二月堂)
市立高等学校卒業式(教職員課)
- 2 日(日) 行基會大祭(ぎょうきえ) (喜光寺)
- 9 日(日) 人形供養(にょうりやうくし) (正暦寺)
- 11 日(火) 人権を確かめあう日
- 12 日(水) 二の午厄除祈願法要(にのうら) (慈眼寺)
初午厄除祈願会(はつうら) (西大寺)
- 13 日(木) 春日祭(かすまつり) (春日大社)
- 14 日(金) 市立幼稚園卒園式(教職員課)
- 15 日(土) 御田植神事(みりき) (春日大社)
市立中学校卒業式(教職員課)
- 17 日(月) 子ども安全の日
- 18 日(火) 市立幼稚園修了式(教職員課)
市立認定こども園都祁保育園卒園式(こども園推進課)
- 19 日(水) 市立小学校卒業式(教職員課)
- 20 日(木) 市立高等学校修了式(教職員課)
洗都ボランティア(せんと) (美化ボランティア)
20 日ならウォークの日、ならマイカーひとやすみデー
- 21 日(金) 若草山山開き記念鹿せんべいとばし大会
(・22日・23日 若草山ふもと南ゲート)
奈良筆まつり(ならひつまつり) (菅原天満宮)
- 24 日(月) 市立小・中学校修了式(教職員課)
- 25 日(火) 修二会花会式(しゅにえはなえしき) (～31日 薬師寺)
市立保育園卒園式(こども園推進課)

※緑字は寺社等の年中行事

<ならどっとFM 78.4 MHz>

フロムなら(5分番組)

毎週月～金曜日…午前 11 時半

毎日…午後 6 時半

市長の「げん気トークNARA」(30分番組)

毎月第2金曜日…午後 2 時 10 分

(再放送は翌日の土曜日…午後 6 時)

なら防災防犯情報ナウ(10分番組)

毎週月～金曜日…午前 11 時 35 分

毎日…午後 6 時 35 分

市政広報番組



奈良市ホームページで市のお知らせや
イベント情報などを動画で配信中！

ぜひ、ご覧ください！

ホームページ: <http://www.city.nara.lg.jp>

【問合せ】広報広聴課 ☎ 0742-34-4710

■ 編集後記 ■

先日、月ヶ瀬に行ってきました。梅の季節にはまだ少し早かったのですが、天気も良く、ゆったりと流れる五月川に、ずらっと岸に並ぶ梅の木々がとてもきれいでした。

「ふれあい市場」に出荷してから月ヶ瀬温泉にきた農家の方に話を伺うと、「『このお野菜が、この時期に少ないなら自分が育てよう』というように、地域の人みんなで支え合っている。」とのこと。助け合いながら生活しているんだな、と温かさを感じることができました。(1)

知ってる？



【古都華】

古都奈良を飾る新たな「華」となる品種になることを希望して命名された、奈良ブランド「古都華」。果実の色が濃赤色で果皮に光沢があり、食味は糖度と酸度が高く味が濃厚で、香りの強いことが特徴です。



奈良市4Hクラブの
萩原健司さん
「古都華」の生産に励んで
おられます。



いちごグラノーラのパフェ

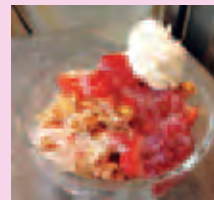
【材料】

いちご 200 g (煮詰めて2分の1量に)、レモン汁少々、グレープシードオイル 45 g
A(有機オートミール 90 g、国産全粒粉(薄力粉) 60 g、くるみ(ピーナツ等) 40 g、三温糖(お好みで) 20 g)

【料理手順】

- ①レモン汁を加えて煮詰めたいちごとグレープシードオイル、Aを混ぜる
- ②140℃に予熱したオーブンの天板に広げ、焦げないように40～45分焼く。焼き始めて10分後に、中身を取り出してバラバラになるようにへら等で押しつぶす
- ③焼き上がったら、自然乾燥させる
- ④ストロベリーアイスにトッピングし、お好みで練乳をかける

レシピ提供: 奈良菓子工房 田田



【問合せ】農林課 ☎ 0742-34-5142