

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

一直線に、天平の都へ。



特集

奈良市から広がる
ネットワーク(後編)

2



蓮(唐招提寺)

唐招提寺には鑑真和上が伝えた蓮や日中友好の蓮等が、50種類以上あります。

目次(ページ)

- | | | | |
|----|---------------------------|----|---------|
| 6 | ごみの分別と減量 | 20 | 文化情報 |
| 7 | なら燈花会
平城京天平祭☆夏2014 | 22 | 健康 |
| 8 | お知らせ(暮らし・スポーツ
講座・イベント) | 26 | ならっ子だより |
| 17 | 台風・豪雨期に備えましょう | 28 | 市政ニュース |
| 18 | 生涯学習 | 30 | 今月の主な行事 |

8月

平成26年(2014年)
No.1125

奈良市から広がるネットワーク

古都の歴史が世界をつなぐ——
今こそ奈良ができる、
国際交流を考える

海外の友好・姉妹都市



ベルサイユ市

◆フランス・姉妹都市 昭和61年11月14日提携
人口:約8.7万人 面積:26.2km²

世界遺産「ベルサイユ宮殿」があることで有名な観光都市です。新御能ベルサイユ公演や入江泰吉写真展、ならまちセンターでのベルサイユ美術展等の文化交流や児童・生徒の絵画交換等の教育交流を行っています。



慶州市

◆韓国・姉妹都市 昭和45年4月15日提携
人口:約26.3万人 面積:1,324.53km²

新羅時代の首都で当時の建造物や文化財が多く残っています。友好・姉妹都市関係を結んでいる奈良・慶州・西安の三市親善体育大会等のスポーツ交流や児童生徒の作品交換等の教育交流、友好代表団の相互訪問等さまざまな分野で交流を行っています。



西安市

◆中国・友好都市 昭和49年2月1日提携
人口:約806.9万人 面積:10,108km²

かつて長安と呼ばれた約3000年の歴史を持つ古都です。日中国交正常化以前から、西安市に対し友好都市提携を呼びかけ、日本国内で3番目に中国の都市との提携を実現。平成23年には、西安世界園芸博覧会に県と共同で日本庭園を出展する等、観光PRを行いました。



トレド市

◆スペイン・姉妹都市 昭和47年9月11日提携
人口:約8.4万人 面積:231.8km²

ヨーロッパで最も古い都市です。16世紀に繁栄し、首都機能が移転してからも古い町並みが保たれています。児童・生徒の作品交換等の教育交流やトレド在住のピアニストを招いてのコンサート等の文化交流を行っています。



揚州市

◆中国・友好都市 平成22年5月23日提携
人口:約460万人 面積:6,634km²

唐招提寺を創建した鑑真和上の故郷で、遣隋使や遣唐使が最初に上陸したところです。平城遷都1300年となる平成22年2月に、仲川市長を団長とする友好代表団が揚州市を訪問し、「友好都市提携の覚書」を交わしました。



キャンベラ市

◆オーストラリア・姉妹都市平成5年10月26日提携
人口:約37.4万人 面積:2,358km²

オーストラリアの首都であり政治の中心地です。市内には「キャンベラ奈良平和公園」があります。平成25年度には、姉妹都市提携20周年を記念してキャンベラを訪問し文化交流や清酒のPRを行いました。

(後編)

奈良市の海外都市間交流

高度経済成長期を迎えた頃、日本の都市と海外の都市との友好・姉妹都市の提携が行われるようになりましたが、これらの多くは欧米との提携でした。

そのような中、当時の奈良市は、シルクロードの東の終着点ともいわれ、また古都として歴史を重んじるという立場で、昭和45年に慶州市、昭和49年に西安市と、それぞれ提携を実現させました。



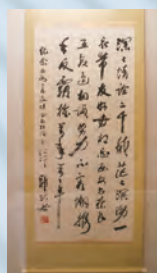
慶州市・仏国寺



西安市・大雁塔

「国を異にし、都市の性格を異にする国民や市民が、互いに交流をはかること」によって、親善を深め、友好を固め…(中略)…私はかねてから歴史的観光都市として最も深い関係にある都市との姉妹都市の締結を考えていた」と、当時の鍵田忠三郎市長も述べています。

また、シルクロードの基点である中国の長安(現在の西安市)に対し、日中国交正常化前の昭和44年に親書を送る等していた奈良市は、日本で中国に対して姉妹都市提携の行動を起こした最初の都市といわれています。



かくまつしゃく 郭沫若の書

西安との友好都市提携を記念して寄贈されました。

◆奈良時代から現代へ、1300年の時を超えて国際交流の意味、理念について、文学博士で東大寺の長老の森本公誠師と、万葉集研究の第一人者で奈良大学教授の上野誠さんにお聞きします。

奈良としての誇りと役割

古代、すでに海外を見ていた奈良

古代の日本を語るうえで、日本という国の地政学上の位置付けが非常に特異であることが重要な要素となるのですが、なかなかこれに気付かれていないのではないのでしょうか。

日本は周りを海に囲まれた島国です。古代において多くの国のリーダーは、国が富み安定してくると政治・文化に限界を感じ、遣隋使や遣唐使といった使節団を通じて、新しい思想・文化・国としての仕組み等を周辺諸国から積極的に取り入れたのです。

このようなグローバルな視点をもって政治を行った国のリーダーがこの地にいたということは古代奈良の誇るべき大きな特徴なのです。



森本公誠師（東大寺長老・文学博士）昭和9年生まれ。昭和24年に東大寺に入寺。京都大学文学博士学位取得、その後講師（非常勤）を務める。平成16年5月～19年4月 東大寺第218世別当・華嚴宗管長を務める。

古代と現代の国際交流とは

奈良は、単に史跡がそこにありそれが素晴らしいというだけでなく、当時の国のリーダーが、諸外国を見据えた上で国の仕組みを考え、民を慈しみ、国の繁栄を願って政治を行ったことで、国としての形ができたといえます。

このことはもつと評価されていいのではないのでしょうか。

他を理解する―「多様性」の本質

当時の奈良は海外との交流で「多様性」を身につけたと思います。

ただ「多様性」という言葉が本当に意味するところはあまり伝わっていないようにも感じます。

「多様性」とは、単に「さまざまなものが存在している」ということではありません。

例えば私は、仏教を学ぶ中で、なぜイスラム教の勢いは衰えないのか、ということに関心を持ちました。

他の宗教を理解することで自らが持つ仏教思想を客観的に見ることができるようになります。賛成意見だけではなく、反対の意見も聞いてみる、その中で価値観を広げ大きな視点で物事を見られるようになる

ことが「多様性」といえるのではないかと、私は考えています。

相手を見て、相手を知り、お互いを認める、「多様性」の本質とはそこにあるように思います。

真の国際交流ができる

誇らしい奈良

私の場合、イスラム教の人を案内することがありますが、偶像崇拜を禁止する彼らは、大仏を見て「偶像を拜むのか」と言い驚愕します。

ただ、私はイスラムについて深く学んできましたので、イスラムでいう偶像と日本の仏像は認識が全く違うことであると、理論的に説明していますし、彼らも理解をしてくれました。

日本は、ものづくりの国として知られていますが、哲学的な部分というのでしょうか、自国のアイデンティティが何なのかをわかっていないように感じます。

特に、奈良は日本という国の礎となった都市であり、国の原点を象徴的に表しているといえます。奈良市民はそのことを知り、そして誇りに思っていると思いますね。

奈良市が果たした役割

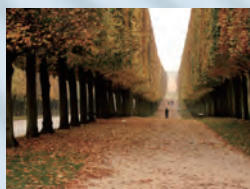
この慶州市・西安市との友好・姉妹都市提携は、単なる「都市間交流」にとどまりませんでした。

平成4年8月24日に中国と韓国が国交を樹立して以降、当時の大川靖則市長が、西安・慶州両市に友好都市提携を働きかけました。

平成6年11月18日に両市の友好・姉妹都市提携が実現し、西安市での調印式に立会人として出席する等、両国の新たな結びつきを仲介するという、歴史都市としての大きな役割を果たしました。



トド市・全景



ベルサイユ市・マリーアントワネット庭園への道

奈良だからこそその国際感覚

「万葉集からみる大和の心」



上野誠さん(奈良大学文学部教授)
昭和35年生まれ
国学院大学大学院文学研究科
博士課程満期退学
博士(文学)
国際日本文化研究センター客員教授

「万葉集」と言えば、どんなことを
思い浮かべればよいのでしょうか？

「万葉集」の時代は、国際交流が最も華やかな時代でありました。私たちは、奈良時代の大和歌を四五二六首も読むことができるのですが、それは漢字で書かれています。日本人は、漢字を学び、その漢字の音を使って、自分たちが歌っている歌を書きとどめようとしたんですね。

―実際に巧みに外国文化を
自分たちのものにしたんですね？

そうですね。外国から文化を輸入して、自分たちのものにするというのは、得意なんです。漢字を受け入れて、音を利用して大和言葉を書く。そのうち、カタカナやひらがなを作ってしまう。でも、漢字の学習も忘れない。漢字を学べば、中国の文献が読めますから。

―現代の国際交流を考える時、
どんな点が参考になりますか？

中国の僧侶の力、インドの僧侶の力、ペルシャ人の技術者の力、ベトナムの僧侶の力、そういう力を結集して、東大寺の大仏

開眼会が行われるんですね。

ところが、「万葉集」は、大和言葉で日本人の心を切々と歌っています。国際交流といっても、常に、自分を忘れない人たちなんです。

―さまざまな国の
人々の力を借りたのですか？

もちろん借りたという側面もあるのですが、外国の人の活動の場を与えたとも考えられますよ。国造り、街造りのためには、外国人であろうが、なかりうが、志ある人と一緒に仕事をしようというのが、奈良時代の人たちなんですよ。

―「万葉集」の時代は、遣唐使の時代でもあったと思いますが、遣唐使が学んだものは、何だったのでしょうか？

例えば、山上憶良は、社会の中で、家族や弱者を思いやることの大切さを学んできました。もちろん、土木工学のようなものが中心なのですが、憶良は愛でした。私は、なら二〇〇年会館で行なわれた、万葉朗読劇で、そのことを訴えました。

―「万葉集」の時代は、まさに国際化の時代だったのですか？

例えば、阿倍仲麻呂は、唐の国務大臣になっています。その仲麻呂が、望郷の想いを込めて歌ったのが、「天の原振り放け見れば春日なる御蓋山に出でし月かも」ですよ。

西安市出身で奈良市職員の 杜涇(トシン)さんに聞きました。



唐代の長安は真の国際都市で、優秀な人材は国家や民族に関わらず積極的に登用しました。これは、世界に開かれたまちであり、自国に対する自信の表れだと思います。

私は奈良市役所に国際交流員として2年間の任期を終えた後も、この経験を生かして両国の友好交流に取り組みたいと思い、奈良市の職員となりました。

現在の両国の関係は心配ですが、来日する中国人観光客は着実に増えています。多くの中国人が自分の目で日本を見ることによって、相互理解が深まると考えています。私が中国人観光客のインバウンドに努めたいというのは、このように顔の見える交流を深めていきたいと考えるからです。

―上野さんは、今後、どのような方法で奈良の良さをアピールしていければいいですか？

来年の一月に、なら二〇〇年会館で、モーツァルトの「魔笛」を翻案したオペラ「猿沢ノ池不思議ノ横笛」を上演します。(20ページにも関連記事を掲載) 翻案は、奈良時代から日本人のお家芸なので、外国人の人にも見てもらいたいと思っています。

奈良市は、国際文化観光都市として、国際的な交流を推進しています。

しかし、もともと奈良市は今以上に国際都市なのです。先祖から受け継いだ国際感覚を今こそ発揮するときなのかもしれないですね。

歴史都市として新たな提携へ

昭和47年のトレド市、昭和61年ベルサイユ市、平成5年キャンベラ市との姉妹都市の提携を行った後、平成22年、揚州市と友好都市提携しました。

揚州市との提携は、揚州大明寺が、唐招提寺の開山鑑真和尚が住職をしていたお寺であり、日中国交正常化以前から、唐招提寺との交流が続けられてきたこと、また古代の揚州は港湾都市で、遣隋使や遣唐使が長安へ向かう際の経由地であったことから実現したものです。



唐招提寺



揚州市・大明寺の塔



キャンベラ奈良キャンドルフェスティバル

■歴史都市として「語る」



平成22年は奈良市で開催

◆第14回世界歴史都市会議

(開催地:中国 揚州市)

世界歴史都市連盟に加盟している世界61か国、101都市が豊富な経験と知識を共有し、協力してさまざまな課題を解決していくことを目的としています。平成22年には、平城遷都1300年を記念して奈良市で同会議を開催しました。「歴史都市の継承と創造的再生」をテーマに開催した同会議は文化遺産に新たな役割を担わせることを提起した「奈良宣言」の採択で幕を閉じました。

平成26年は「歴史都市:文化の継承と未来への歩み」をテーマに、友好都市である揚州市で開催され、奈良市も参加する予定です。

■観光都市として「発信する」

*シンガポール・マレーシア

近年観光客数の増加がみられることから、奈良市の文化を広く知り関心をもってもらい、観光需要を喚起し観光客数の更なる増加を図ることを目的として、6月にはシンガポールでセールスコールを行いました。

今年度中にはマレーシアでも観光プロモーションを行う予定です。

*平成24年奈良市観光案内所利用客数
シンガポール:旅客3,430人(前年比84.1%増)
マレーシア:旅客2,837人(前年比239.8%増)



シンガポールでの商談風景

*フランス

日仏文化協力90周年を機に、世界の中でも特に「日本文化」に対する興味が深く、また、日本と同様に見た目も美しく繊細な食文化を持つことで知られるフランスに、「大和茶」と「奈良の日本酒」をブランドとしてPRします。

これを契機に、食を通して奈良の歴史・文化を発信します。



大和茶

都市間連携



昭和45年に韓国・慶州市との姉妹都市提携に始まった海外との都市間交流は、奈良市の持つ歴史と栄華を誇った天平文化を背景とした、歴史都市としての価値から生まれたものです。

しかし、それは単に古(いにしえ)の都であるということだけではなく、1300年前から他の文化を理解し受け入れるという交流の本質を持ち、「世界に尊敬され、注目される都市」であったことが、大きな要素となっています。

この奈良の価値や素晴らしさを市民の誇りとして再認識し、国家間の外交だけではなく都市間のつながりを深めることが奈良市だからこそできる、「国際交流」なのではないでしょうか。

(問合せ)広報広聴課 ☎0742-34-4710

ごみの分別と減量

節電の夏にごみのことを
考えてみませんか

ぼくたちの
未来のためにも
よろしくお願いします

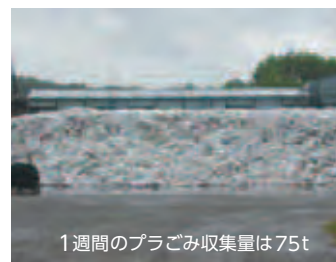
ごみの分別は、焼却・埋め立てて処分してしまうのではなく、できるだけ再使用・再生利用することで、資源の有効活用、ごみの減量といった環境問題への取り組みとして行っているものです。また、ごみの減量は焼却施設の節電にもつながります。その中で特に心掛けたいことをまとめました。

資源ごみの質を高めよう

■プラスチック製 容器包装



奈良市で排出されるプラスチック製容器包装の量は、1週間で75tにもなります。しかし、せっかく分別しているのに、そのうちの35%は汚れ等から再生利用できていないのが現状です。「汚れを取ってから二重袋にしないで排出」「汚れが取れないものは燃やせるごみ」とすることで資源ごみとしての質が高まります。



1週間のプラごみ収集量は75t

■発泡スチロール製 食品トレイ



肉や魚等、食料品を梱包している白色トレイ（色つきのトレイは「プラスチック製容器包装」はきれいに洗って販売店や市の回収拠点に持っていくと、ほぼ100%そのまま白色トレイとして生まれ変わります。いわばリサイクルの「優等生」です。

■雑紙（ざつがみ）



雑紙は古紙回収で再生利用できますが「燃やせるごみ」として排出されがちです。菓子の紙箱、トイレットペーパーの芯も実は雑紙です。ティッシュペーパーの空き箱も取り出し口のビニールを取れば雑紙。みなさんのひと手間で、「ごみ」が「資源」になり焼却量も減ります。

小型家電は宝の山

市では7月1日から、携帯電話やデジカメ等の使用済小型家電の回収ボックスを設置しています。全国でごみとして排出される使用済小型家電排出量は年間65万t、そのうちリサイクル可能なものは28万t、金額にして84億円分と言われています。これまでは「燃やせないごみ」として埋め立てていましたが、近年、これらの小型家電には、鉄、アルミ、貴金属等が多く含まれており、「都市鉱山」として注目を集めています。くわしくは、しみんだより7月号に掲載しています。



「燃やせるごみ」も減量を

「燃やせるごみ」の70%が実は生ごみ。しかも水分が多く含まれています。焼却には非常に多くの電力を使っており、生ごみを出すときに水切りを十分に行うことで、使用する電力を少なくすることができます。また、「燃やせるごみ」に出さずにコンポストで堆肥にし、家庭菜園での利用もできます。

ご確認ください ー間違えやすい分別ー

市でのごみの分別は9種12分類。多くはルールどおりに排出されていますが、よく間違われるものもあります。

① プラマーク がついていないプラスチック製品

↓リサイクルができないため、「燃やせないごみ」か「大型ごみ」

② 蛍光灯・水銀体温計



↓有害物質を含んでおり埋め立てられないため「有害ごみ」。「大型ごみ」と一緒に申し込んでください。その他の分別等、くわしくは市ホームページにも掲載

ご協力
お願いします



【問合せ】企画総務課

☎ 0742・71・3001

なら燈花会

古都にゆらめく、ろうそくのやさしい灯り
新公会堂を新たに会場に加え、今年も開催！

8月5日(火)～14日(水)

午後7時～9時45分

※雨天・強風時は中止の場合あり

〈当日実施の問合せ〉

NTTテレドーム ☎0180-997-515

会場案内と交通規制



奈良市駐車場案内システムで、
周辺駐車場情報をリアルタイムで確認できます。

【問合せ】なら燈花会の会事務局

☎0742-21-7515 (平日午前10時～午後4時)

FAX 0742-21-7520

くわしくは、ホームページにも掲載

一客一燈

期間中に、ろうそくの点灯を体験できます。

【受付時間】午後7時半～9時

【費用】500円

【受付・実施会場】浮雲園地会場、
県新公会堂会場

※混雑・天候等により点灯できない場合あり

公式グッズ販売「燈屋」

オリジナル手持ち提灯・うちわ等、期間中
ここでしか入手できない燈花会公式グッズが
いっぱい！

【とき】午後6時～9時45分

【ところ】猿沢池東側 特設ブース

燈 Café

公式飲食ブースが今年も登場！期間中、全
国のおいしいグルメやスイーツが楽しめます。

【とき】午後6時～9時45分

【ところ】県新公会堂等

「なら燈花会」×アニメ「境界の彼方」

「なら燈花会」と、アニメ「境界の彼方」
の初コラボ！特別書き下ろしによる数量限定
グッズ等を販売

【とき】午後6時～9時45分

【ところ】県新公会堂内 特設ブース

その他の夜のイベント

奈良公園周辺では…

- 春日大社中元万燈籠 (14日・15日)
- 東大寺万灯供養会 (15日)
- 奈良大文字送り火 (15日)
- ライトアッププロムナード・なら 2014

平城京天平祭 ☆ 夏2014

平城宮跡の夜を光と灯りで彩る毎年恒例のイベント

8月29日(金)～31日(日)

午後6時半～9時 (フードコートは4時～)

【会場】平城宮跡

燈花会@大極殿

幻想的なろうそくの灯りが揺らめきます。

特設ステージ

スペシャルイベントを上演

シルクロードフードコート

ご当地グルメが集合

この他、現代アート作家によるライトアップ
等、さまざまなイベントが開催され、普段と違
う夜の平城宮跡の魅力が楽しめます。

【問合せ】平城京天平祭実行委員会

☎0742-25-0707

総人口/364,318人
(男171,790人 女192,528人)

世帯/157,923世帯

お知らせ



暮らし



子育て



スポーツ



講座



イベント



市火災予防条例の一部改正

消防法施行令の一部改正で対象火気器具等の取扱いに関する条例の基準が改正されました。市では火災予防条例の一部を改正し、8月1日から施行します。

今後は、人が集まるお祭り等の催しで対象火気を使用する場合、「消火器の準備」、対象火気を使用する露店等を出店する場合「消火器の準備」と「露店等の開設届出書」の届出が必要となります。くわしくは最寄消防署にお問い合わせください。

【問合せ】

中央消防署 (☎ 0742・22・7051)
南消防署 (☎ 0742・35・1149)
西消防署 (☎ 0742・45・7621)
北消防署 (☎ 0742・71・9119)
東消防署 (☎ 0743・82・0513)
消防局予防課 (☎ 0742・35・1192)



し尿のくみ取り

●月ヶ瀬・都祁地域

8月14日(木)・17日(日)は、し尿くみ取り業務を休みます。13日(水)までにくみ取りを希望する場合は、8月8日までにお申し込みください。8月11日(月)以降の申込分は8月18日(月)以降になります。

【申込】山辺環境衛生組合山辺衛生

センター (☎ 0743・85・0253)

●月ヶ瀬・都祁地域以外

8月は平常通り、くみ取り業務を

8月15日～9月1日は市・県民税(第2期分)の納期です。納税は便利な口座振替(銀行窓口で手軽にできます)をご利用ください。

行います(土・日曜日を除く)。また、世帯の人数に変更がある場合は、市清美公社までご連絡ください。

【問合せ】市清美公社 (☎ 0742・33・8782)

新たに選挙人名簿等に
登録された人の名簿の縦覧

新しく奈良市の選挙人名簿と在外選挙人名簿に登録された人を記載した書面を、次のように縦覧できます。

とき：9月3日(水)～7日(日)午前8時半～午後5時 ▼ところ・問合せ：選挙管理委員会事務局(市役所北棟4階) ☎ 0742・34・3501



巨樹・巨木情報

ご自宅等の身近にある巨樹・巨木(高さ15m以上・幹周2m以上)を市指定保存樹として申請してみませんか。なお、現地確認と審議会による審議手続きを経て指定となります。

【問合せ】農林課 (☎ 0742・34・4740)

すこやかテレフォン
相談室

保育・家庭教室・しつけ・進学進路等の悩みに、経験豊かな相談員が対応します。

【相談ダイヤル】 ☎ 0742・35・1002

【相談時間】

◆月・金曜日…午後6時～9時

◆土・日曜日、祝日…午前10時～午後4時

ならまち振興館改修工事に
伴う臨時休館のお知らせ

同館は、施設全面改修工事のため、9月1日(月)から来年3月31日(火)まで臨時休館いたします。

【問合せ】奈良町にぎわい課 (☎ 0742・24・8936)

排水設備工事責任技
術者試験・講習

①試験②受験講習(希望者のみ)

とき：①11月5日(水)午後2時～4時 ②10月15日(水)午後1時～4時 ▼ところ：かしはら万葉ホール(橿原市) ▼費用：①8千500円②3千円(テキスト、問題集は別途購入) ▼申込：市企業局下水道維持課(市役所内) 備え付けの用紙に必要事項を書いて、8月25日～9月5日に同課 (☎ 0742・34・4837)へ。

児童扶養手当・特別児童
扶養手当の更新手続き

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者に、今年度も資格が継続するかを確認するため、7月末日(特別児童扶養手当受給者は8月上旬)に手続きの方法等々を通知しています。全額支給停止の人も手続きが必要です。児童扶養手当受給資格者は8月1日(金)～29日(金)、特別児童扶養手当受給資格者は8月11日(月)～9月10日(水)に必ず更新の手続きをしてください(特別児童扶養手当は2年連続所得制限超過の人に限り不

要)。

また、児童扶養手当の受給開始から5年を経過した場合等の手当の減額措置解除の対象の人には事前に通知していただきますので、8月中に必ず手続きをしてください。遅れると手当が半分に減額される場合があります。

【問合せ】子ども育成課 (☎ 0742・34・5042)

母子家庭等日常生活
支援事業の利用登録

母子家庭等日常生活支援事業のご利用は、市への利用登録が事前に必要です。登録は一年毎に更新しますので、継続利用の場合も登録申請が必要です。登録期間は8月～来年7月です。

母子家庭等日常生活支援事業とは

母子家庭・父子家庭、寡婦の人が就職活動や疾病等のため、一時的に日常生活に支障が生じる場合に、訪問介護員、保育士、看護師等の資格を持った家庭生活支援員が保育サービス、身の回りの世話等を行います。

※支援内容と世帯の所得の状況により、費用がかかることがあります。

【問合せ】子育て相談課 (☎ 0742・34・4804)



「奈良市住生活基本計画」を策定しました

奈良市における人口は、平成13年をピークに毎年減少し、少子高齢化が進んでいます。また、安全や環境に対する市民意識の高まり、空き家の増加等住まいやまちをとりまく環境が大きく変化してきています。そこで今後の新たな住まい・まちづくり政策の展開に向け、質の良い住宅づくりと住みやすい環境づくりの実現をめざします。

《基本目標》

- ①住み続けたい、魅力と活力ある住まい・まちづくり
- ②次代につなぐ、良質で安全な住まい・まちづくり
- ③誰もが安心して暮らせる住まい・まちづくり

基本目標に掲げた住まい・まちづくりを推進していくためには、市民や地域団体、民間事業者、行政等が各々の役割をもちながら協働していくことが重要です。

《市営住宅における取り組み》

◆「子育て世帯向け住宅」の設定

子育て環境の充実を図るため、市営住宅ではこれまでの募集枠に加えて、新たに「子育て世帯」を対象とした募集枠を設定します。今年度は、20戸程度を予定しています。

【対象】小学校就学前の子どもがいる世帯(所得要件等あり)

◆「母子・父子世帯向け住宅」の設定

既に設定している母子世帯向け住宅に、父子世帯も対象に加え、「母子・父子世帯向け住宅」として設定します。

※「奈良市住生活基本計画」の詳細は、ホームページに掲載

市営住宅入居者を募集

【募集住宅】

一般向…第4号市営住宅(般若寺) = 1戸、第18号市営住宅(五条山) = 1戸、第20号市営住宅(松陽台) = 2戸、第1号コミュニティ住宅(JR奈良駅前) = 1戸

子育て世帯向…第2号市営住宅(東之阪) = 1戸、第3号市営住宅(桜町) = 1戸、第5号市営住宅(大安寺) = 1戸、第9号市営住宅(紀寺) = 1戸、第14号市営住宅(南紀寺) = 1戸、第1号コミュニティ住宅(JR奈良駅前) = 2戸

多子世帯向…第5号市営住宅(大安寺) = 1戸

シルバーハウジング…第9号市営住宅(紀寺) = 1戸

※第18号市営住宅一般向は高齢者等の場合、単身者でも申込可。第9号市営住宅シルバーハウジングは60歳以上の場合、単身者でも申込可

【申込】住宅課、出張所、行政センターで8月1日(金)～15日(金)に配布する申込書に必要事項を書いて、8月15日必着で送付か持参

【抽選】8月22日(金)に公開抽選

【問合せ】住宅課 ☎ 0742-34-5174

FAX 0742-34-4871



ファミリー・サポート・センター

依頼会員…おおむね生後3か月～小学6年生の子どもがいる人

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

◆説明会

とき…8月21日(木)午前9時半～10時半

▼対象…依頼・援助・両方会員

◆スキルアップ講座

とき…8月21日(木)午前10時半～正午

▼対象…援助・両方会員、ファミリー・サポート・センター事業に



市民後見人養成講座(基礎研修)

とき…①事前説明会…8月30日(出)

午後2時②研修会(説明会後に申込)…9月6日～10月4日の毎週土曜日。全5回

▼ところ…はぐくみセンター(三条本町) ※9月27日のみ生涯学習センター(杉ヶ町)

▼興味のある人

▼内容…今すぐ使える!子どもの遊び

▼講師…保育士

【申込】ファミリー・サポート・センター(☎ 0742・34・3305)へ。

説明会の託児(就学前)の申込は1週間前まで

定員…50人

▼応募資格…次のすべてに当てはまる人

(1)在住・在勤の年齢25歳以上70歳未満の人

(2)事前説明会に出席し全日程の受講が可能な人

(3)将来、市民後見人として実践する意思がある人

(4)民法847条に定める欠格事由に該当していない人

【家庭裁判所で免ぜられた法定代理人、保佐人又は補助人B破産者】

▼その他…成年後見人等は家庭裁判所が決定するため、養成終了後すぐに活動できるわけではありません。

また、本研修終了後は応用研修等の受講も必修となります。

▼申込…電話かはがき・FAXに氏名、年齢、連絡先を書いて、8月29日までに市社会福祉

協議会福祉サービス支援室(市役所内) ☎ 0742・30・2525 FAX 0742・30・2323 へ。多い場合は抽選



出前消費生活講座

消費生活相談員が地域に出向き、消費者問題についてさまざまなテーマでみなさんにお話しする「出前消費生活講座」を行っています。悪質商法による消費者トラブル等の実例を寸劇や紙芝居、DVD等で紹介し、消費者トラブルに遭わない方法を楽しくわかりやすくお伝えします。

【問合せ】商工労政課(☎ 0742・34・4741)



おとなの算数・数学教室

とき：9月3日・17日、10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日、来年1月14日・28日の水曜日。

午前10時～正午。10回（予定）
▼定員：50人。在勤・在学も可
▼ところ：はぐくみセンター（三条本町）
▼内容：大人を対象に算数・数学を、わかりやすく講義
▼講師：元奈良市教育長の冷水毅さん
▼申込：往復はがきかEメール (hokenshokyoukuc-kanri@city.nara.lg.jp) に事業名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、8月15日必着で保健所・教育総合センター管理課へ。1枚に2人まで可。多い場合は抽選

【問合せ】 保健所・教育総合センター管理課 (〒630-8122 三条本町13-1 ☎ 0742・34・2303)



防災センター

〒630-8458 八条五丁目四〇四一
☎・FAX 〇七四二一三五一二〇六

夏休み特別企画

とき：8月15日(金)～17日(日) ▼内容：防災体験（消火・煙避難・暴風雨・地震）
①午前10時半②午後1時③午後3時（暴風雨体験は、フイド付きの雨具、長ぐつ、タオルを持参）、防災アニメ上映①午前9時40分「しまじろうの消防隊」②午後2時40分「アザラシ・タマちゃん」の火の用心、防災ビンゴゲーム③午前10時5分、防災記憶力ゲーム④午後2時10分、防災ミニゲーム（ター

ゲットボール投げ・輪投げ）
①午前11時40分②午後4時10分（その他にも、ペーパークラフトの魚釣り、ぬり絵や災害写真の展示コーナーもあり）
▼申込：不要

夏休み特別講座

応急手当救命入門コース

とき：8月27日(水)午前10時～11時半
▼内容：児童・生徒向けの救命講習、心肺蘇生法・自動体外式除細動器（AED）の取り扱い方等
▼定員：小学4年生から高校生30人
▼申込：8月25日までに電話で消防局救急課 (☎ 0742・35・1190) へ。

上級救命講習

とき：9月12日(金)午前9時～午後5時
▼内容：心肺蘇生法、自動体外式除細動器（AED）の使用法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法等
▼定員：中学生以上30人。在勤・在学も可
▼申込：9月5日までに電話で消防局救急課 (☎ 0742・35・1190) へ。



男女共同参画センター「あすなろ」

〒630-8245 西之阪町二一
☎ 〇七四二一八一三〇〇 FAX 〇七四二一五二〇〇〇

女性のための話し方入門講座

とき：9月5日～26日の金曜日。
午前10時～正午
▼内容：人前で話す能力・技術等を学ぶ
▼講師：フリーアナウンサーの福森ひとみさん
▼定員：女性24人。在勤・在学も可
▼費用：2千円 ▼締切：8月28日
◆プチ起業を目指す☆女性のためのネット無料PR講座
とき：9月9日(火)・11日(木)・16日

(火)・18日(木)・25日(木)・30日(火)午前10時～正午
▼内容：起業に役立つパソコン操作（ブログ、ホームページ、Facebook等）受講時までに、Facebookの登録が必要。ホームページ作成には、写真データ（5～10枚程度）が必要
▼講師：キャリアアコンサルティングから派遣
▼定員：文字入力ができるWebメールアドレスをお持ちの女性10人。在勤・在学も可
▼費用：8千円 ▼締切：9月2日

【申込】 往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、託児（1歳～就学前）希望者は幼児の名前（ふりがな）・性別・年齢を書いて、各締切日までに同センターへ。電話、FAX、ホームページの電子申請からも可。多い場合は抽選



奈良市美術館

〒630-8012 二条大路南一丁目三一一
☎ 〇七四二一三〇一五二〇

市民実技講座 写真講習会

とき：9月15日(祝)午前10時～午後3時。小雨決行
▼内容：奈良町の風景を主に撮る（奈良町・猿沢池・飛火野）
▼講師：市美術家協会の大上豊さん、大西としやさん、後藤親郎さん
▼定員：高校生以上40人
▼費用：2千円 ▼締切：9月5日
◆奈良の四季展（9月2日～15日）関連イベント

モノクロームでみる古都奈良

▼写生会・撮影会
とき：①写生会の部 9月6日(土) 午前10時～午後3時半 ②撮影会の部

9月7日(日)午前10時～午後3時半。撮影会の講評は翌8日(月)午前10時～正午。雨天決行
▼ところ：奈良県庁舎前集合 ①奈良公園他 ②奈良公園・東大寺境内他
▼内容：「モノクローム」をテーマに奈良の陰影を表現。写生会では、単色の画材を使って表現し、写真についてはデジタルカメラのモノクロ機能を使って撮影
▼講師：①伏見中学校美術教諭の福田雄一さん ②同館技術員の兼古健悟さん
▼定員：成人30人
▼費用：500円 ▼締切：8月22日必着



奈良女子大学連携協力事業

奈良市美術館の仏教美術講座

石位寺と金屋石仏を巡る

とき：9月20日(土)午前10時～午後3時半。雨天決行
▼ところ：近鉄大和朝倉駅（桜井市）南口集合
▼内容：奈良の奥深い魅力のひとつである仏教美術を紹介。桜井市の石位寺と金屋石仏を取り上げその地を巡る
▼講師：奈良女子大学文学部教授の加須屋誠さん
▼定員：成人30人
▼費用：千円。別途拝観料
▼締切：8月31日必着

【申込】 往復はがきに講座名、①②の別、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を書いて、各締切日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選

募集

子づれシングルと子どもたちへ！
～夏休みの集い～

母子・父子家庭の交流会開催

日頃の悩みや思いを語り合います。イベントや託児もあります。ぜひ、親子でご参加ください。ホームページにも掲載

【と き】 8月24日(日)午後1時～3時

【ところ】 市役所中央棟6階正庁

【申込】 電話かはがき・FAX・Eメールに住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号、参加人数(親子別)、託児希望の場合は子どもの年齢・性別を書いて、8月15日必着で子育て相談課へ。当日参加も可

【問合せ】 子育て相談課

☎0742-34-4804

FAX0742-34-4817

Eメール: kosodatesoudan@city.nara.lg.jp

采女祭・お稚児さん

【と き】 9月8日(月)
午後4時半～6時頃

【対象】 3歳～小学3年生

【費用】 5,000円

【申込】 市観光センターか市総合観光案内所(JR奈良駅旧駅舎)備え付けの用紙に必要事項を書いて、費用を添えて8月31日までに同センターへ持参

【問合せ】 市観光センター(上三条町)
☎0742-22-3900



ボランティア入門講座
やりたくないことを見つけよう！
とき…8月23日(土)午後1時半～3時半
▼定員…15人。在勤・在学も可
▼申込…電話かFAX・Eメール(volunt-info@city.nara.lg.jp)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、8月16日までに同センターへ。多い場合は抽選
とき…8月8日(金)～10日(日)・16日(土)・

北福祉センター
ベンチャーズサウンド
とき…8月16日(土)午後1時半～2時半
▼出演…梅野浩二&WOP
17日(日)・22日(金)・24日(日)・29日(金)・30日(土)・9月5日(金)・7日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)午後6時～7時半(受付…5時半)▼ところ…ならまちセンター(東寺林町)▼内容…落語家によるならまち案内と落語鑑賞▼定員…各日15人▼費用…大人500円、小学生250円▼申込…当日の午後5時までに、奈良町落語館(☎0742・22・7227)へ。

◆対象…60歳以上の人とその家族
▼申込…不要
◆集まれ♪歌の力
とき…9月～来年3月(1月を除く)の毎月第1金曜日。午前10時半～正午
▼内容…歌唱指導と楽器の演奏体験▼定員…60歳以上の人80人▼申込…同センター備え付けの用紙か往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月23日必着で同センターへ。多い場合は抽選
◆太極拳教室(入門)
とき…9月、10月の第2・4金曜日と11月の第2金曜日 午前10時～11時半。全5回▼定員…60歳以上の人30人▼費用…教材費等▼申

込…往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月23日必着で同センターへ。多い場合は抽選
【その他】駐車場(有料)に限りがありますので、来場は公共交通機関をご利用ください。
南福祉センター
とき…8月22日(金)午後1時～2時半
▼対象…60歳以上の人とその家族。おおむね3歳までの子とその保護者▼申込…不要
◆3B体操教室
とき…8月28日(木)、9月11日(木)・25日(木)午前10時～11時▼定員…60歳以上の人20人▼申込…往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月15日必着で同センターへ。多い場合は抽選
東福祉センター
とき…8月23日(土)午後1時半～3時半
▼内容…奈良県の銘木である吉野杉を使った自由工作(コースターとペン立てもしくは写真立て等)▼対象…60歳以上の人と中学生以下の孫20組40人▼申込…8月16日までに電話かFAXか直接来館

保健所では、犬・猫の譲渡事業を行っています。【問合せ】保健所生活衛生課（☎0742・93・8395）

総合福祉センター

〒631-0011 左京区五丁目三十一番地
☎0742-717-0170 FAX 0742-717-0111

◆視覚障がい者サポートボランティア入門講座

とき：9月3日～来年2月4日の毎週水曜日 午前10時～正午 全20回。ただし休館日（9月24日・12月24日・31日）は休講 ▼定員：20人。在勤・在学も可 ▼内容：初心者を対象に、視覚障がいについての理解を深めながら、外出サポート、音訳、点訳の基礎を学習 ▼受講料：テキスト代700円程度 ▼申込：往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、在勤・在学はその旨を書いて、8月22日必着で同センターへ。多い場合は抽選

◆陶芸教室

とき：9月11日（木）・12日（金）、10月9日（木）・23日（木）午後1時40分～3時40分 全4回 ▼内容：作品形成、素焼き、釉薬掛け、本焼き、窯出し ▼定員：障がい者10人 ▼費用：約千円 ▼申込：同センター備え付けの用紙はがき・FAXに、教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話・FAX番号、障がいの種別と等級を書いて、8月31日必着で同センターへ。多い場合は抽選



勤労者総合福祉センター

〒630-8106 篠原町二五 ☎0742-717-1400

◆パソコン一日教室（基本～中級）

①ワード 段落書式
とき：8月31日（日） ▼内容：タブ

設定、インデント、箇条書き、文字揃え、ビジネス文書支援機能
②ワード 罫線・作表
とき：9月7日（日） ▼内容：作表・表の挿入、セルの結合・分割、セル内の配置、線種の変更、網掛けの色、表の配置

③エクセル 書式設定

とき：9月14日（日） ▼内容：行列の書式設定、表示形式、セル内の配置、フォント、塗りつぶしの配置
④エクセル 関数
とき：9月21日（日） ▼内容：オートSUM、SUM関数、基本統計関数、IF関数、VLOOKUP関数

【時間】 午後1時～5時

【定員】 基本的な文書か表の作成ができる人各15人。在勤も可
【費用】 各2千500円

◆韓国語教室「入門Ⅱ」

とき：9月17日～11月26日の原則毎週水曜日、午後7時～8時半。10回 ▼内容：初級文法を学ぶ ▼定員：ハンゲルが読める人20人。在勤も可 ▼費用：6千555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、8月16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

◆社交ダンス

とき：8月9日（土）・16日（土）・24日（日）、9月7日（日）・15日（祝）・20日（土）・28日（日）、10月4日（土）午後1時半～4時半。午後2時～3時は講師常駐、8月16日と9月20日は30分の団

体レッスンあり ▼費用：各1人500円 ▼申込：不要 ▼その他：パートナーチェンジあり ▼持物：ダンスシューズ。室内用スニーカーも可



人権の歴史入門講座 ～なら楽学遊歩

身近な「人権スポット」を訪れ、そこで起こったこと、人々が考えていたこと、意識していたこと等を学び感じ取ります。（全3回）

①	②	③	とき	コース
9/26（金）	10/28（火）	11/21（金）		
近鉄奈良駅集合・奈良町周辺	JR郡山駅集合・旧郡山町周辺	天理総合駅集合・上つ道周辺		

時間：①②午後1時～4時 ③午前10時～午後4時。小雨決行 ▼定員：成人40人 ▼費用：施設入場料等については自己負担 ▼講師：天理大学講師の吉田栄治郎さん ▼申込：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、8月29日までに東人権文化センター（〒630-8424 古市町1226へ。多い場合は抽選）▶問合せ：東人権文化センター（☎0742・61・2236）



なら工芸館

〒630-8346 阿字万字一丁目
☎0742-217-0033

◆夏季制作体験

（透かし染彫り・コースターの制作等）
とき：8月8日（金）～10日（日）午後1時～6時 ▼定員：1時間に10人ま

で（体験時間は1時間） ▼費用：500円
（秋篠手織（木綿のテーブルセンターづくり））
とき：8月8日（金）～10日（日）午後1時～6時 ▼定員：1時間に3人まで（体験時間は1時間） ▼費用：千円

へとんぼ玉体験

とき：8月1日（金）・2日（土）・7日（木）・8日（金）午前11時～午後4時 ▼定員：小学3年生以上1時間に3人まで ▼費用：1人2千500円。別途料金追加でアクセサリ等も可

＜マクラメアフセサリー体験＞

とき：8月1日（金）午前11時～午後4時 ▼定員：小学生以上1時間4人まで ▼費用：1人千800円

【申込】 電話で同館へ。空きがある場合は当日申込も可。とんぼ玉は申込不要。随時開催。最終受付は各1時間前まで

◆ランブワーク展

トンボ玉やガラス工芸の展示会を開催します。

とき：8月1日（金）～9日（土）午前11時～午後6時（4日は休館。9日は午後4時まで）

◆デザイン教室

メガネチェーン制作

とき：9月15日（祝）午後1時半～3時半頃 ▼内容：ジュエリーチェーンのようなキラキラ光るカットガラス玉をチェーンの間にに入れていきます ▼講師：奈良デザイン協会の中川佳英子さん ▼費用：2千500円

犬のおしっこをさせる場所にも気をつけましょう。

募集

奈良マラソン2014 ボランティア



- 【と き】 12月14日(日)
午前6時半～午後4時半
- 【ところ】 鴻ノ池陸上競技場とその周辺、奈良市内、天理市内
- 【内 容】 沿道整理、給水活動、スタート・フィニッシュ会場やコース上での活動等
- 【定 員】 4,000人
- 【申 込】 同大会ホームページからプリントアウトした参加申込書に必要事項を書いて、8月20日までに奈良マラソンボランティアセンターへ送付。ホームページからの申込可。定員に達し次第終了
- 【問合せ】 同センター
〒630-8113 法蓮町 757 県奈良総合庁舎
☎0742-21-7880
(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)
Eメール: volunteer@nara-marathon.jp

都祁高原マラソン大会 出場者

- 【と き】 11月9日(日)午前10時20分スタート
(午前8時半～受付)
- 【ところ】 都祁交流センター(都祁白石町)
- 【種 目】 一般…ハーフ・10km・3km、高校生…10km・3km、中学生…3km、小学生・ファミリー(小学生未満と保護者各1人)…3km
- 【費 用】 一般…3,500円、高校生…2,000円(2,500円)、小・中学生…500円(1,500円)、ファミリー…1組3,500円(4,000円)。()は市外在住者
- 【申 込】 9月21日までにC-RUNTES(インターネット申込)に登録。支払い方法はコンビニ払い込み・クレジットカード払い・口座引落し
- ※豪華賞品が当たる大抽選会・各種表彰あり
- 【問合せ】 同実行委員会(都祁行政センター内)
〒632-0292 都祁白石町 1026-1
☎0743-82-0201

◆「宮大工の道具と記録」奈良市指定文化財春日座大工木奥家資料展

とき…8月5日(火)～31日(日)午前9時半～午後5時(入館は4時半まで)。月曜日は休館

▼内容…今年



史料保存館

〒630-8337 脇戸町一丁目
☎0742-21-7880

【工芸相談】 8月24日(日)…一刀彫の荒木義人さん

【実演】 8月10日(日)…漆、24日(日)…一刀彫

◆工芸相談と実演

時間…正午～午後5時

(材料費込) ▼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、8月20日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選

3月に市指定文化財に指定された春日座大工木奥家資料は、江戸時代の春日社(現春日大社)の式年造替を支えてきた春日座大工に残る大変貴重な記録。古文書や宮大工が実際に使った大工道具を展示・紹介(展示解説…8月16日(土)午後2時・申込不要)



春日座大工関連史料(個人蔵)



埋蔵文化財調査センター

〒630-8135 大安寺西二丁目二八
☎0742-21-7880

◆夏休み親子考古学体験

～はじめての考古学～

とき…8月21日(木)午後1時～4時

▼ところ…市埋蔵文化財調査センター ▼内容…出土品に触れて観察し、クイズや瓦の拓本に挑戦。拓本は持ち帰ることができます ▼定員…小学4年生以上の児童とその保護者10組 ▼申込…往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて、8月11日(消印有効)までに同センターへ。はがき1枚に1組限り。多い場合は抽選



総合福祉センター体育館

〒631-0001 左京五丁目三丁目
☎0742-21-7880 FAX 0742-21-7881

◆ふれあいバドミントン大会

とき…9月7日(日)午後1時半～4時半

▼内容…試合はダブルスゲームで、保護者とペア。個人参加は健常者とペア ▼定員…中学生以上の知的障がい児・者と保護者20組。高校生以上の健常者10人 ▼申込…同館備え付け用紙か往復はがき・FAXに大会名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、障がいの有無・等級、未成年者は保護者名を書いて、8月29日必着で同館へ。多い場合は抽選

プールを気持ちよく利用するため、プールに入る前には必ず体を洗い、汗等を洗い流しましょう。



西部生涯スポーツセンター

〒631-0052 中町四八六〇
☎0742-251100

◆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…9月1日～12月8日(11回)	9,900円	50歳以上各25人
	火曜日コース…9月2日～12月9日(10回)	9,000円	
	金曜日コース…9月12日～12月5日(13回)	11,700円	
	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	9月11日～12月4日の木曜日(13回) ①午前10時～11時②午前11時～正午	11,700円	40歳以上各25人
ソフト ストレッチング	9月12日～12月5日の金曜日(13回) ①午後2時15分～3時15分②午後3時半～4時半	6,500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…9月1日～12月8日(11回)	6,600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…9月2日～12月9日(10回)	6,000円	
	金曜日コース…9月12日～12月5日(13回)	7,800円	
	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、8月12日必着で同センターへ。多い場合は抽選

◆卓球・バドミントン体験広場

とき…9月6日(土)午前9時～正午
(受付は11時半まで) ▼定員…50人
(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、8月23日必着で同センターへ。多い場合は抽選 ▼その他…体育館シューズを必ず使用し、用具のある人は持参



市民硬式テニスクール

とき…9月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・23日(祝)午前9時～正午 ▼ところ…柏木テニスコート(柏木町) ▼定員…小学4年生以上120人。在勤・在学も可。経験不問 ▼費用…一般3千円、小・高校生2千円。初日に徴収 ▼申込…往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、テニス経験年数、所属クラブ、学校名を書いて、8月20日必着で市テニス協会の松原由浩さん(〒631-0044 藤ノ木台4-10-1A ☎0742-631-490608)へ。1枚に1人限り。多い場合は8月23日(土)午後5時～平城東公民館(朱雀六丁目)で抽選



学童水泳記録会

とき…9月7日(日)午後1時～ところ…ならやま屋内温水プール(左京五丁目) ▼対象…学校長が保護者の承認を得た小学生。在学も可 ▼種目(男女共通)…自由形、平泳

世界の平和を願って 非核平和都市 — 奈良 —

市では、核兵器廃絶と平和をめざす「非核平和都市宣言」が昭和60年12月に市議会で決議されました。平成18年には長崎市を中心とした「日本非核宣言自治体協議会」に、平成21年に広島市を中心とした「平和市長会議」に加入し、平和な社会の実現に向けて世界中の関係機関と手を取り合っています。

この機会に平和の大切さをいま一度考えてみましょう。

■平和の鐘をつき鳴らします

広島・長崎に原爆が投下された日時に、世界の平和を祈って、市役所塔屋の平和の鐘をつき鳴らす他、市内の寺院へも撞鐘をお願いしています。

また、市役所で平和を祈念して1分間の黙祷を行います。みなさんの家庭や職場等でも黙祷をお願いします。

広島原爆被爆の日…8月6日(水)午前8時15分

長崎原爆被爆の日…8月9日(土)午前11時2分

■被爆記録写真展

と き…8月4日(月)～8日(金)

午前8時半～午後5時15分

ところ…市役所1階正面玄関ホール

【問合せ】人権政策課 ☎0742-34-4733



ぎ、背泳ぎ、バタフライ(25m・50m・100m)。1人2種目まで ▼申込…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、性別、電話番号、出場種目、エントリータイム、保護者名(押印)を書いて、8月25日必着で市水泳連盟の上阪功さん(〒631-0044 藤ノ木台一丁目八二八-1307 ☎090-8369-1151)へ。

打ち水大作戦

「打ち水大作戦」とは…

お風呂の残り湯、井戸水、雨水等を、「ひしゃく」や「じょうろ」を使い、みんなで一斉に「打ち水」をすることにより、ヒートアイランド対策や、節電のため暑い夏の気温を少しでも下げようというイベントです。

【と き】8月4日(月)午後3時半～4時半 ※雨天中止

【と ころ】なら100年会館時の広場(三条宮前町)

【内 容】保育園児等による打ち水の実施、水鉄砲、シャボン玉遊び。市観光大使「Miracle Victory(せんとかんダンス)」のダンス

【問合せ】環境政策課 ☎0742-34-4591

みんなで来てね!



子育て SOS こんなときには…

SOS 病気のときは…?

- 休日夜間応急診療所
柏木町 519 - 28 (総合医療検査センター南隣り)
☎ 0742-34-1228
- 休日歯科応急診療所
二条大路南一丁目 1 - 30 (市役所西隣り)
☎ 0742-34-3144
- 小児救急医療電話相談 (15 歳未満の子とその家族)
8000、☎ 0742-20-8119

SOS 予防接種の相談は…?

- 保健予防課 ☎ 0742-93-8397
FAX 0742-34-2486

不審者情報等のメール配信

- なら子どもサポートネット
<http://supportnet.naracity.ed.jp>

SOS 育児の相談は…?

- 妊娠期や子どもの健康相談
健康増進課 ☎ 0742-34-5129
FAX 0742-34-3145
- 家庭児童相談
子育て相談課 ☎ 0742-34-4804
FAX 0742-34-4817
- 乳幼児の子育てに関する相談【市内保育所】
こども園推進課 ☎ 0742-34-5493
FAX 0742-36-7671

SOS 虐待かな…?

- 子育て相談課
☎ 0742-34-5597
FAX 0742-34-4817
- 県中央こども家庭相談センター (24 時間)
☎ 0742-26-3788

市立奈良病院グランドオープン



▲リニューアルされた駐車場

平成 23 年 2 月に着手した市立奈良病院新築その他全ての工事が完了しました。

工事は、平成 20 年 5 月に発表した「市立奈良病院建設基本構想」に基づき建設計画を進めました。

- ①平成 24 年 11 月に第 1 期工事・本館部分が完成、平成 25 年 1 月から新病院本館で診療を開始
- ②平成 26 年 1 月に第 2 期工事・別館部分が完成、同年 2 月から別館の供用を開始
- ③②に引き続き外構・駐車場整備工事が完了、患者用駐車場の駐車可能台数が 231 台となり、工事前に比べ約 70 台増えました。

今後も、みなさんのご期待と信頼に応えられるよう、地域の中核的医療機関として、質の高い医療を提供していくとともに、市民の安心安全を支え、信頼される病院をめざします。

【アクセス】 JR 奈良駅：市内循環バス (内回り) → 紀寺町下車して南へ徒歩約 1 分

近鉄奈良駅：市内循環バス (外回り) → 幸町下車して西へ徒歩約 4 分

【問合せ】 医療政策課 ☎ 0742-26-7611

■ お詫びと訂正
7 月号 5 ページに掲載の特集「奈良市から広がるネットワーク (前編)」の記事中、自治体名に誤りがありました。
お詫びして訂正します。
誤… 宮城県桶谷町
正… 宮城県蒲谷町
【問合せ】 広報広聴課
(☎ 0742-34-4710)

市民フェスティバル 2014 ～輝く出会い 人・心・笑～

◆出演者大募集 日頃の成果を夢のステージで披露しませんか？初心者大歓迎！

10月11日(土) 秋篠音楽堂 ならファミリー6階	①音楽部門：生演奏（ピアノ、管弦 打楽器、声楽、合唱、邦楽 他）
10月18日(土) なら100年会館 三条宮前町	②舞踊民謡部門：日舞・新舞踊、民舞、 民謡、他 ⑤自由部門：①～④に該当しないもの
10月19日(日) なら100年会館 三条宮前町	③子供部門：中学生以下、種目自由 ④ダンス部門：フラダンス、フラメンコ、 創作ダンス 他

【定員】 ①②⑤各 30 組程度、③④各 20 組程度

Ⓐ 4 人以下：5 分以内 Ⓑ 5 人以上：10 分以内
＊在勤・在学も可（団体は代表者と 3 分の 2 以上の参加者が市内在住か在勤・在学であること）。
重複出場不可。出場時間、照明仕様等は運営委員会が指定。所作台は使用不可

【費用】 1 組 Ⓐ 5,000 円 Ⓑ 10,000 円

＊会場・舞台備品使用料以外は出場者負担

【賞】 各部門で最優秀部門賞に選出されると最終日の最終審査に出演。市長賞等を授与

【申込】 はがきに①～⑤の別、団体名、参加人数、発表内容（楽器名、演目、演奏時間）、代表者名、住所、電話・FAX・携帯番号を書いて、8月20日までになら100年会館（〒630-8121 三条宮前町 7-1）へ。多い場合は抽選

【問合せ】 市民フェスティバル運営委員会事務局（奈良交通経営戦略室内） ☎0742-20-3043

♪♪ タウンコンサート ♪♪

入場自由

市立奈良病院（東紀寺町一丁目）

9月4日(木)・26日(金) 15:00～15:30

4日 ※PUAPUA（ハワイアンバンド）、

26日 ※ならイメックアンサンブル

はぐくみセンター（三条本町）

9月11日(木) 12:15～12:45 奈良新堀ギター音楽院

シルキア奈良（三条本町）

9月12日(金) 12:30～13:00 ※オフクチャンズ(大正琴)

近鉄奈良駅基前噴水広場

9月14日(日) ①13:00～13:40 ②14:30～15:10

Y.S.K. シンフォニックアンサンブル（吹奏楽）

秋篠音楽堂ロビー（ならファミリー6階）

9月18日(木) 14:00～15:00

奈良新堀ギター合奏団、※コンツェルト・クライス（ピアノ演奏）

杉岡華邨書道美術館（協戸町）＊費用：大人 240 円

9月23日(祝) 14:00～15:00

関西マリンバ協会、※まほろばフルートオーケストラ

ならファミリー1階 らくだ広場

9月28日(日) 12:00～15:00

関西マリンバ協会、奈良新堀ギター合奏団、市国際音楽交流協議会によるフルート、大正琴、ギター、マリンバの演奏、声楽アンサンブル

協力：ならファミリー ※は市国際音楽交流協議会

8月は電気使用安全月間

重点活動テーマ

- ◎電気はムダなく安全に使う
- ◎自家用設備の電気事故は適切な保守点検と更新で防ぐ
- ◎地震、雷、風水害等の自然災害に備え、電気 safely に努めましょう

注意事項

- たこ足配線はしない
- コンセントのプラグは定期的に掃除
- 電気はムダなく、安全使用で
- コードの踏みつけはしない
- 素人工事はしない
- 漏電遮断器とアースを取り付ける
- 災害時は安全確保して、ブレーカーをすべて「切」にしてから避難
- 水に濡れた電気機器等は注意
- 切れた電線は危険。絶対に触らない

【問合せ】 消防局予防課 ☎0742-35-1192



NARA
HITO-MACHI
UNIVERSITY

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>

第153回 なんと、素敵、レトロ建築 ～南都銀行の歴史と経営理念～

とき…8月22日(金) 13:30～15:30 ▶ところ…南都銀行本店（橋本町） ▶定員…20人

第154回 薬師寺門前から、世界へ！ ～奈良、だからできること～

とき…8月24日(日) 14:30～16:00 ▶ところ…薬師寺門前 AMRIT（六条町） ▶定員…20人 ▶費用…900円

第155回 私の仕事は、ぬいぐるみ。 ～自分で切り拓く、仕事と人生～

とき…8月24日(日) 18:00～20:00 ▶ところ…絵本とコーヒーのパビリオン（今辻子町） ▶定員…10人 ▶費用…800円

【申込】

往復はがきに授業名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、8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】

「奈良ひとまち大学」事務局（市生涯学習財団内）
〒630-8357 杉ヶ町 23 ☎0742-26-5600

台風・豪雨期に備えましょう

夏期に1時間に数十ミリから100ミリ近い雨を降らせる局地的大雨は突発的に発生し予測が難しく、都市部では低地や道路が冠水する浸水害等の被害が出ています。また、これから秋にかけては広範囲に影響を及ぼす台風や集中豪雨等による甚大な被害も毎年発生しています。油断することなく万全の対策をしておきましょう。

台風や集中豪雨に対する備えは万全ですか？家の中や周囲をしっかりとチェックしましょう

【屋 外】

- ・屋根…瓦のひび割れ・ズレ・はがれ、アンテナのがたつきはありませんか？
- ・雨どい・雨戸…詰まりやぐらつきはありませんか？
- ・外壁…亀裂や板壁の劣化等はありませんか？
- ・窓ガラス…ひび割れや窓枠のがたつき、飛来物への備えは大丈夫ですか？
- ・ベランダ…鉢植えや物干し竿等、飛びやすい物は室内へ入れていますか？

【屋 内】

- ・停電に備えて…懐中電灯や携帯ラジオを準備
- ・断水に備えて…飲料水を確保
- ・避難に備えて…貴重品等の非常持出品を準備
- ・正しい情報の入手…台風等の防災気象情報に注意
※くわしくは奈良地方気象台のホームページをご覧ください
- ・最寄りの避難場所と避難経路…家族で事前に確認

■ 都市型水害に備える6つの心得

- ① 日頃から側溝等を掃除
- ② 水害発生時を想定して、日頃から土のう等を準備
- ③ 避難の前に必ず火の始末
- ④ 水圧でドアが開かなくなることも。戸外への避難は早めに
- ⑤ 川や水路が溢れたら、急いで高い所へ移動（地下空間は危険。建物なら2階以上へ移動）
- ⑥ 車やバイクは流されたり、転倒したりするので歩いて避難

■ 避難準備情報・避難勧告・避難指示とは

避難準備情報

避難に時間がかかる高齢者や障がい者のために、避難勧告や避難指示に先だって発令され、いち早く安全な場所に逃げてもらうための情報

避難勧告

災害が発生する恐れのある場合に発令され、地域住民に避難を勧めたり、促したりするための情報

避難指示

災害による危険が目前に迫っている場合に発令され、地域住民に危険区域等から安全な場所に避難してもらう、避難勧告よりも拘束力が強い情報

【問合せ】危機管理課 ☎0742-34-4930



中央図書館 ☎0742-26-6101
西部図書館 ☎0742-45-5669
北部図書館 ☎0742-72-2291

「芸亭」は、奈良時代の貴族・石上宅嗣が私邸に設けた我が国初の公開図書館「芸亭院」に由来しています。

市立図書館の開館時間

9:30 ~ 19:00

(日曜日は 17:00 まで)

【休館日】

月曜日、祝日、月末、年末年始、
特別整理期間。

(月曜日が祝日のときはその翌日も休館)

赤ちゃんと保護者のための「ふれあいを絵本から」

中央図書館

「ファーストブックと乳幼児おはなしの時間」

毎月第1・3水曜日 10:30 ~ 12:00

(対象) 0 ~ 3歳児と保護者

西部図書館

「赤ちゃんとのしむひととき」

毎週火~金曜日 10:30 ~ 11:45 (随時受付)

(対象) 0 ~ 3歳児と保護者

北部図書館

「おはなし会」

毎月第1・3木曜日 10:30 ~ 10:45

(対象) 第1木曜日のおはなし会: 0 ~ 1歳児と保護者

第3木曜日のおはなし会: 1 ~ 3歳児と保護者

「ナーミンおはなし会」

毎月第2・4土曜日

(対象) 11:00 ~ 11:20 幼稚園児~小学1年生

11:30 ~ 12:00 小学2~6年生

リサイクル本の配布

図書館で使わなくなった雑誌や本を希望者に譲っています。

中央・西部・北部図書館の各館とも1人5冊まで。

本の補充は毎月1日(休館日等の場合は翌日)にしています。



図書館のホームページ

蔵書検索や行事案内のほか、本の予約・貸出状況の確認・貸出の延長等もできます。

~インターネットによる本の予約をご利用のみなさんへ~

パソコンや携帯電話から本の予約申込をすると、図書館からの返送メールが届きます。メールが届かない場合は、メールアドレスや機種の変更等をしていないかご確認ください。



富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目9
 ☎・FAX 0742-43-5386

講座名	開催日・内容	締切
チームになろう！ ストリートダンス	最終回には富雄公民館まつりで演技発表 8/23、8/30、9/6、9/13、10/5、10/18、 11/9 10:00～12:00 10/25、11/1 14:00～16:00(9) ◎小学4年生～中学生20人。在学も可 ¥300円	8/15
おとうさんジカン ～赤ちゃんとおそぼう～	新米パパのための子育て講座。ママの同伴も歓迎 8/31、9/7 10:00～11:30(2) ◎父親と第1子の0歳児(2～12か月)10組	8/19

若草公民館

〒630-8202 川上町575
 ☎・FAX 0742-26-0130

講座名	開催日・内容	締切
夏休み☆ 親子 クッキング	ツナギョウザ、マンゴーゼリー等を作る 8/27 10:00～12:00 ◎小学生と保護者8組16人。在学も可 ¥1組1,400円	8/15
夏休み☆ 科学実験教室	科学実験で燃料電池について学ぶ 8/27 13:00～14:30 ◎小学生40人。保護者の付き添い可。在学も可	8/15
多聞城と その支城を 訪ねる	多聞城・信貴山城・龍王山城・鹿背山城を現地学習で学ぶ 8/30 10:00～12:00 9/27、10/25、11/22 10:00～15:00(4) ◎成人20人。在勤・在学も可 ¥1,500円	8/20
子ども狂言 にふれよう！	狂言の世界を体験する 9/6、9/7 13:00～16:00(2) ◎小・中学生15人。保護者の付き添い可。在学も可	8/26
初心者の方 のための 水彩画入門	水彩画の基礎を学ぶ(地域での写生あり) 9/7からの第1・3日曜日 9:30～11:30(8) ◎成人15人。在勤・在学も可 ¥2,800円	8/26

平城公民館

〒631-0811 秋篠町1468
 ☎・FAX 0742-48-3578

大和の石造文化財講座

私たちの身近にある石造文化財の基本について、現存する数多くの資料に基づき学び、中世の奈良の歴史をひもとく。

<全3回>

と き	内容
9月19日(金) 13:30～15:00	講義「石造文化財の種類と鑑賞法」
10月17日(金) 13:30～15:00	講義「花開く石造文化―東大寺復興と石工」
11月21日(金) 13:30～16:00	現地学習「歴史スポット散策」

【講 師】元興寺文化財研究所の狭川真一さん

【定 員】成人50人。在勤も可

【費 用】800円

【締 切】9月5日必着



講座名	開催日・内容	締切
プリザーブド フラワー講座	プリザーブドフラワーを使ったアレンジ講座 9/4、10/2、11/6 13:30～16:00(3) ◎成人女性10人。在勤・在学も可 ¥8,000円	8/19

富雄南公民館

〒631-0052 中町501-3
 ☎・FAX 0742-48-3066

講座名	開催日・内容	締切
とみなん 怪談ナイト	こわ～いお話の朗読や影絵、琵琶の弾き語り等 8/28 18:00～19:30 ◎入場自由。小学生以下は保護者同伴	申込 不要
男のボディ メンテナンス	9/6:講義、10/4:ヨガ 10:00～12:00 9/20:料理 10:00～13:00(3) ◎18歳以上の男性16人。在勤・在学も可 ¥600円	8/26

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町23
 ☎ 0742-26-8811・FAX 0742-26-8813

講座名	開催日・内容	締切
備えて安心！ 防災講座！	防災に関する講演会・音楽会・展示体験会等 9/7 10:00～14:30 ◎入場自由。講演会(11:00～12:30)のみ 要申込。成人30人。在勤・在学も可	8/16
ワード2010 入門講座	Wordを基礎から学習し、チラシ作成をマスターする 9/4、9/11、9/18、9/25(4) ①65歳未満コース…9:30～11:30 ②65歳以上コース…13:30～15:30 ◎マウス操作可能な人各24人。在勤・在学も可 ¥約1,000円 ※①のみ託児可 ※Windows7、Office2010対応。既受講者不可	8/19

*託児…6か月～就学前。事前申込が必要(定員あり)

中部公民館

〒630-8228 上三条町23-4
 ☎ 0742-26-6506・FAX 0742-26-3263

講座名	開催日・内容	締切
夏休み 子ども 映画まつり	かき氷、綿菓子、射的、スマートボール等の 楽しいお祭りコーナーもあり(かき氷と綿菓 子は¥50円) 8/15 13:15～15:30 ◎幼児～小学生と保護者。入場自由	申込 不要
夏休み "どきどき" 体験くらぶ	牛乳パックのヨーヨー風車作り、手話体験、 不思議な塩水実験、公民館探検 8/27～8/29 10:00～12:00(3) ◎小学生20人。在学も可 ¥300円	8/15
美術における 日中関係	同志社大学文学部教授の河野道房さんによる 講演会「立命文華会共催講座」 9/6 13:30～15:00 ◎成人 ¥500円	申込 不要

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
がくえんまえ セミナー	ヤマヒロさんに聞く！奈良の魅力とアナウン サー裏事情 講師：アナウンサーの山本浩之さん 9/7 10:00～12:00 ◎16歳以上80人。在勤・在学も可	8/26

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目313-3
 ☎・FAX 0742-33-0515

講座名	開催日・内容	締切
始めてみよう！イン ターネット 活用術	インターネットを基礎から学習し、日頃の生 活に生かす A 8/23、8/30 13:30～15:30(2) B 9/13、9/20 13:30～15:30(2) 場所：社会福祉法人ぶろぼの(大宮町三丁目) ◎成人各10人 ¥500円 ※Windows7対応。A・Bの重複申込不可	8/15 8/29
気分は海外！ 留学生と 交流しよう	ベトナムの留学生から文化や生活習慣等を学ぶ 9/2、9/9、9/19 13:00～15:00(3) ◎16歳以上16人。在勤・在学も可 ¥500円	8/21
デジカメ 基本の基 ～祭り探訪～	奈良の祭り・行事等のスナップ撮影と作品検討会 9/17、10/8、10/22 10:00～12:00 10/1 17:30～20:00、10/15 13:30～ 16:00(5) ◎デジタルカメラ初心者の成人20人	9/4

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
エコ チャレンジ	地球にやさしいラーメンを作る 8/22 13:00～15:00 ◎小学4～6年生20人。在学も可	8/15
とみがおか こども シアター	「楽しいムーミン一家」「おやつの前におばけ 退治」等 8/22 10:00～12:00 ※飲み物持参 ◎幼児～小学校低学年。在学も可。入場自由	申込 不要



アクティブアジア農業体験事業

農作業等の体験を通じて田舎暮らしを知ってもらい、人生の生きがいや農業への魅力を感じてもらおうアクティブアジア農業体験事業「プチ田舎暮らし」が、田原・柳生・興東・月ヶ瀬・都祁公民館でスタートします。

月ヶ瀬公民館

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

プチ田舎暮らし・月ヶ瀬 ー農家の暮らし体験ー

自然豊かな月ヶ瀬地区で、田舎の暮らしを体験
(全4回)

と き	内容	ところ
8月29日(金)	こんにゃく作り体験と そうめんの試食	月ヶ瀬畜産加工施設
9月19日(金)	お茶摘み体験とお茶作り	茶畑他
12月5日(金)	山仕事体験(原木切り) と渋柿むき	山林他
1月29日(木)	炭出しと原木入れ	ロマンピア月ヶ瀬・ 山林

【時 間】10:00～15:00

【定 員】成人10人。在勤・在学も可

【費 用】6,000円

【締 切】8月19日必着

田原公民館

〒630-2175 茗荷町 1078-1
☎ 0742-81-0888・FAX 0742-81-0001

プチ田舎暮らし・田原 ー手もみ茶ー

大和茶の文化に触れましょう。
茶摘みの体験をして、2人1組で
手もみ茶に挑戦します。



【と き】9月18日(木)
10:00～14:30

【ところ】県農業研究開発センター
大和茶研究センター(矢田原町)

【講 師】奈良手もみ茶振興会のみなさん

【費 用】1組2,000円(ミニプレゼントあり)

【定 員】成人15組30人。在勤・在学も可

【締 切】8月28日必着



アクティブアジア農業体験事業
来月号からはこのマークが目印です。

〈 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」とご記入ください。

※ 車での来館はご遠慮ください。

二名公民館

〒631-0027 学園赤松町 3684
☎・FAX 0742-46-9113

講座名	開催日・内容	締切
夏休み！ 二名こども 映画会	「せんすい艦に恋をしたクジラの話」等、懐かしい名作アニメを16mm映写機で上映 8/27 13:00～15:00 ※内容は変更の可能性あり ◎幼児～小学生と保護者。入場自由	申込 不要

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984
☎・FAX 0742-23-2804

夏休み シネマ シアター	子どもと一緒に楽しむ映画会 8/21 13:30～15:30 ◎幼児～小学生と家族。入場自由	申込 不要
--------------------	--	----------

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
おしゃれに カフェ風 うちごはん♪	おしゃれな料理を野菜ソムリエ根田三枝さんから学ぶ 9/13 10:00～14:00 ◎成人女性16人。在勤・在学も可 ￥1,500円	9/2

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目 9-1
☎・FAX 0742-71-9677

僧侶に聞く！

奈良の歴史あるお寺の方から、仏の教えについてわかりやすく
聞いてもらいます。 <全4回>

と き	講師・テーマ
9月4日(木)	薬師寺僧侶の村上定運さん 「みるということ」
10月9日(木)	聖林寺住職の倉本明佳さん 「古刹をまもる」
11月13日(木)	西大寺僧侶の酒部浩明さん 「興正菩薩にみる一味和合」
12月11日(木)	浄教寺住職の島田春樹さん 「シュウカツを問う」

【時 間】10:30～12:00

【定 員】成人50人

【費 用】500円

【締 切】8月26日必着

講座名	開催日・内容	締切
親子で リフレッシュ！ ヨガ	親子で楽しくヨガ。心と身体のバランスを整える 9/5 10:00～11:30 ※午後からフリースペースあり ◎0歳児と母親10組20人 ￥1組200円	8/26

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1
☎・FAX 0742-62-2253

講座名	開催日・内容	締切
かすが 大人の映画祭 2014	人々の心をとらえた名作を上映 8/26 10:00～12:00「ローマの休日」 13:30～15:30「エデンの東」 ◎成人。在勤・在学も可。入場自由	申込 不要
知られざる 奈良の 祭礼行事	収穫に感謝する秋祭り、亥の子祭りについて 講師：奈良女子大学教授の武藤康弘さん 9/18、11/27 13:30～15:30(2) ◎成人30人。在勤・在学も可	9/4

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目 921-1
☎・FAX 0742-47-6375

講座名	開催日・内容	締切
登美南 生涯学習 セミナー	文化や健康、音楽等さまざまな分野について学ぶ 9/19、10/15、11/19、12/17、1/21 13:30～15:30(5) ◎55歳以上40人。在勤も可 ￥720円	8/30

なら100年会館

(☎ 0742-34-0100)
〒630-8121 三条宮前町7-1
【休館日】火曜日

なら100燈花会広場

とき…8月6日(水)～10日(日)
午後7時半～9時

奈良体感シリーズ 奈良で育もう！
万葉オペラ・ラボ若手実演家養成事業
はじめてオペラ！～モーツァルトの
世界へレッツゴー

オペラ「魔笛」をアレンジしたコンサート
とき…10月11日(出)

①午前11時開演②午後2時開演
出演…万葉オペラ・ラボスタジオ、万葉
オペラ・ラボキッズ、パパジューカ
費用…自由席860円(当日1,080円)
*2歳以上有料 ※友の会特典あり
ticket 百学北口 ◆8月8日発売

松平健&川中美幸
ビッグコンサート2014

とき…12月8日(月)
①午後2時開演②6時開演

費用…S席:8,000円
ticket 百eロび、グリークス
◆8月17日発売(百のみ8月
10日先行発売) *未就学児入場不可
※友の会特典あり。Web先行あり
問合せ…グリークス(☎06-6966-6555)

クリスマスオーケストラコンサート
～音楽の絆で奈良をつなごう～

クリスマスの楽しい曲からオペラの「ア
リア」等、名曲ぞろいのコンサート
とき…12月21日(日) 午後3時開演
出演…関西フィルハーモニー管弦楽団
の藤岡幸夫さん(指揮)・河田
早紀さん(テノール)他

曲目…エルガー：行進曲「威風堂々」、
スメタナ：交響詩「我が祖国」
第2番「モルダウ」他
費用…一般:2,000円、高校生以下:1,000
円(全席指定・当日500円増)

ticket 百学北口び ◆8月9日発売
*5歳以上入場可
※友の会特典あり。百チケット購入
特典あり

財津和夫コンサート2014

スペシャルゲスト：姫野達也
～TULIPの夢を歌う～

とき…12月23日(祝) 午後5時開演
費用…指定席:6,800円
ticket 百学北eロびア

◆8月9日発売 *未就学児入場不可

万葉オペラ・フレンズ(合唱)募集

来年1月11日、12日に上演する万
葉オペラ・ラボ公演「猿沢ノ池不思議
ノ横笛-モーツァルト先生に捧ぐ-」
(オペラ「魔笛」より 作曲:W.A. モー
ツァルト、翻案・台詞監修:上野誠さ
ん)の出演者を募集します。

応募条件…9月15日(祝)から本番まで
の土・日曜日を中心した練
習(約10回)に参加でき
る中学生以上の人40人程
度。書類審査等あり

費用…参加費5,000円、衣装費2,000
円(交通費等は自己負担)

申込…所定の応募用紙(ホームページ
からダウンロード可)に必要な事
項を書いて、8月20日必着で
同館へ。

ならまちセンター

(☎ 0742-27-1151)
〒630-8362 東寺林町38

ならまち篝火コンサート VO.1

古都ならのライトアップされた五重塔
を背景に行う幻想的な野外コンサート
とき…9月6日(土) 午後6時半～8時
出演…ジャズ音楽「ビッグバンドジャ
ズオーケストラ」

※雨天の場合、当日午後3時に開催
の有無決定

市庁舎ふれあいコンサート

ハワイアン演奏とフラダンス

とき…8月15日(金)
午後0時15分～0時50分

ところ…市役所玄関ホール
出演…市国際音楽交流協議会団体会員
の「PuaPua」

問合せ…文化振興課
(☎0742-34-4942)

奈良市美術館

(☎ 0742-30-1510)
〒630-8012 二条大路南一丁目3-1
イトーヨーカドー奈良店5階
開館時間…午前10時～午後5時半
(入館は5時まで)

展覧会「鉄道のある風景・奈良～
明治・大正・昭和への旅～」

近鉄奈良線開業100年を機に、奈良
県内を走った鉄道をテーマに取り上げ
ます。開業当時から昭和40年代まで
の鉄道資料を通して、交通の発達とと
もに移ろいゆく町並みや暮らしを紹介
とき…8月7日(木)～17日(日)

費用…【一般】300円(16歳未満・
高校生・市内在住の70歳以上
の人・障がい者(要手帳)と介
護者は無料)

作品解説…8月9日(土)、16日(土)午後
2時から同館学芸員による
解説(申込不要)

市総合財団ならまち振興事業部門

(☎ 0742-27-1820)
〒630-8335 鳴川町37-4

親子で楽しむデッサン能

「能」を親子で見て・聞いて・体験
とき…8月10日(日)

午後1時半～3時15分
ところ…ならまちセンター(東寺林町)
出演…金剛流シテ方の植田恭三さん、
奈良金剛会

定員…90人

ならまちナイトスクーリング

奈良大学通信教育部と共催で創る、文
化や歴史を学ぶ文化講座

とき…9月6日(土) 午後7時～8時半
ところ…ならまちセンター(東寺林町)
内容…旭堂南青さんの講談「人情話」、
奈良大学教授の真田信治さんの
講座「アジア太平洋に残存する
日本語」

定員…300人
締切…8月20日

ticket チケット情報

百：なら100年会館(電話予約 ☎0742-34-0111)
[nara100 Online Ticket] でも購入できます
…窓口・電話予約ともに午前9時から(発売初日の電話予
約は午前10時から) 美：奈良市美術館
北：北部会館市民文化ホール 南：ならまちセンター
音：音声館 学：学園前ホール …窓口のみの扱い

び：チケットぴあ(音声予約 ☎0570-02-9999)
ロ：ローソンチケット(問合せ ☎0570-000-777)
プ：CNプレイガイド(一般予約 ☎0570-08-9999)
…午前10時から *一部の携帯電話・PHSからは利用不可
e：イープラス(<http://eplus.jp>) …インターネット購入
楽：楽天チケット(<http://r-t.jp/>)

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)
8月15日(金)は午後6時まで開館
(入館は午後5時半まで)

燈花会 in 写真美術館

同館での燈花会と技術員による燈花会
撮影講座

とき…8月15日(金)
午後6時～8時(燈花会は6時半～)
※撮影講座参加希望者は撮影機材持参

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)
8月12日(火)～14日(木)午後9時まで開館・ライトアップ(入館は午後8時半まで)

列句解説講座「華邨の書にみる夏の情景について」

「夏によせて－杉岡華邨の書－」展にあわせ、作品鑑賞のポイントやかな書の制作論について大阪教育大学准教授の瀬川賢一さんが講演

とき…8月30日(土) 午後2時
申込…往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、8月22日必着で同館へ。多い場合は抽選

「夏によせて－杉岡華邨の書－」展 作品解説会

とき…8月23日(土) 午後2時
※同展(～9/28)詳細は7月号に掲載

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

名勝大乗院庭園文化館

(☎ 742-24-0808)
〒630-8301 高畑町 1083-1
8月9日(土)・10日(日)は午後7時まで入園可

燈花会&お茶席

とき…8月9日(土)・10日(日) 午後6時半～9時(お茶席8時半まで)
費用…お茶席1人500円、入園料100円

庭園ストリートライブ

燈花会&フォークコンサート
とき…8月10日(日) 午後5時～7時
出演…109バンド、Pick II、ほっとらいん
費用…入園料100円

学園前ホール

(☎ 0742-51-2001)
〒631-0034 学園南三丁目1-5 西部会館3階

嘶家集う・ならしか亭「第三回 学園前寄席」

桂阿か枝さん、桂壺之輔さん、旭堂南青さんの上方落語界を受け継ぐ若手三人のお嘶(三味線:はやしや絹代さん)
とき…10月18日(土) 午後2時
費用…【前売】1,200円、シニア960円【当日】300円増し、シニア240円増し

ticket 百学 ◆発売中

北部会館市民文化ホール

(☎ 0742-71-5747)
〒631-0805 右京一丁目1-4

青柳いづみこレクチャーコンサート 百年の時を越えて再現! 島崎藤村が聴いたドビュッシー〈1914年・パリ〉

とき…10月13日(祝) 午後2時
曲目…ドビュッシー: 子供の領分、亜麻色の髪の乙女、沈める寺、ヴァイオリンとピアノのためのソナタ他
出演…ピアノ&トーク: 青柳いづみこさん、ヴァイオリン: クリストフ・ジョヴァニネッティさん
費用…一般: 2,000円、高校生以下: 1,000円(当日各500円増)

ticket 北口 ◆8月9日発売
*未就学児入場不可、全席自由

すごいぞ! 語りのちから 「神田陽子、神田紫の講談」

張扇をたたいて大きな声で語る「講談」。講談体験コーナーあり
とき…10月19日(日) 午後2時
出演…講談師: 神田陽子さん、神田紫さん
費用…一般: 2,000円、高校生以下: 1,000円(当日各500円増)

ticket 北口 ◆8月9日発売
*5歳未満入場不可、全席自由

キッズスペシャルコンサート

0歳児から入場できる、楽しい演奏とおしゃべり。「いっしょに歌おう! 演奏しよう!」や楽器紹介あり。おむつ替え、授乳コーナーあり
とき…10月26日(日)

午前11時～11時45分
曲目…さんば、アンパンマンのマーチ、忍たま乱太郎、クラシック他
出演…かりんからん(フルート: 東美和さん、ヴァイオリン: 西村綾香さん、ヴィオラ: 野村初葉さん、チェロ: 北山悠祐さん、ピアノ: 岡野弥生さん)

費用…2歳以上800円
ticket 北口 ◆8月9日発売
*全席自由

音声館

(☎ 0742-27-7700)
〒630-8335 鳴川町 32-1

やわらぎコンサート

とき…①8月30日(土)②8月31日(日)
午後2時～3時
内容…①サクソ、ピアノ②ソプラノ・ヴァイオリン・ピアノ
出演…①菊一圭大さん&十時紗貴子さん②徳村ゆかりさん&笠井文昭さん デュオコンサート

奈良の民話を語ろう講座

表現力を養いながら、関西の方言で語る「奈良の民話」を学ぶ
とき…8月26日(火)・27日(水)・28日(木) 午前9時半～正午

定員…全回出席できる中学生以上10人
費用…1人3,000円
講師…高木宏さん、田中香苗さん

【申込】往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月16日必着で同館まで。はがき1枚に1人まで可。多い場合は抽選

歌って聞いて見て楽しもう

「お話しでてこい!」

とき…8月29日(金)①午前10時半～11時半②午後1時～2時
内容…①絵本読み聞かせ、パネルシアター、手遊び、ふれあい遊び②絵本読み聞かせ、パネルシアター、手遊び、奈良の民話紙芝居
対象…①乳幼児②幼児・小学生
出演…音声館スタッフ
費用…中学生以上200円、3歳～小学生100円、3歳未満無料
申込…電話で同館へ。定員になり次第締切

奈良の民話ミュージカル

子どもたちが主役のオリジナルミュージカル「大和のカエルと河内のカエル」
とき…9月21日(日)

①午前11時②午後2時
出演…劇団「良弁杉」
費用…中学生以上700円、小学生以下300円、3歳以下無料
ticket 音 ◆8月1日発売

グリーンホール

(☎ 0742-45-7407)
〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目1994-10

懐かしの名画鑑賞会「西部戦線異状なし」

同名の小説を描いた反戦映画
とき…8月10日(日)
午後2時～4時15分頃
(満席時、入場制限の場合あり)

〈臨床心理士によるこころの健康相談〉 面接 8月11日(月)・25日(月)の午後(要予約) 【問合せ】 保健予防課

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・発育等をご相談ください。
 ※申込不要。母子健康手帳を持参
 ◆保健師による巡回相談

とき	ところ
6(水)	伏見公民館
8(金)	三笠公民館
11(月)	伏見公民館あやめ池分館
12(火)	若草公民館
18(月)	辰市ふれあい会館
19(火)	興東公民館*
20(水)	平城西公民館
26(火)	平城公民館
28(木)	富雄南公民館
2(火)	登美ヶ丘公民館
4(木)	二名公民館二名分館
5(金)	平城東公民館*

時間：午前9時半～11時半(※は午前11時～正午、*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
 ◆助産師による相談

◆西部会館2階相談室(来所相談)
 ととき：平日の午前10時～午後2時
 ※保健師の場合もあります。

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

対象：平成24年1月生まれの子



(3歳の誕生日まで受けられます)
 ▼とき：9月19日(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、歯みがき指導あり ▼申込：電話かホームページの電子申請、FAXに事業名、子どもの氏名・生年月日、電話番号を書いて、8月1日～25日に健康増進課へ。



自分への感染予防だけでなく、家族や友人等身近な人に感染を広げないためにも2回の予防接種を受けましょう。

◆麻疹(はしか)とは

麻疹ウイルスによる空気感染、飛沫感染、接触感染により感染します。通年感染の流行があり、風邪症状に似た症状が4～5日続きます。その後、首筋や顔に発疹(赤いブツブツ)が現れます。合併症を起こす頻度が高く、肺炎や脳炎等の重篤な合併症を起こすこともあります。

◆風しん(三日ばしか)とは

風しんウイルスによる飛沫感染により感染します。春先から初夏にかけて流行がみられ感染すると発疹(赤いブツブツ)、発熱、耳の後ろのリンパ節の腫れ等が見られます。症状は比較的軽いですが、風しんの免疫を持たない妊娠初期の妊婦が感染すると心臓や目や耳等に障がいを持つ赤ちゃん(先天性風しん症候群)が生まれてくる場合があります。

【予防するには】

麻疹・風しんは1回の予防接種では十分な免疫がつかなかったり、時間が経つにつれて免疫力が落ちてしまう場合があり、確実に免疫をつけるために2回の予防接種が必要です。

【予防接種による副反応】

熱や発疹、かゆみ等がありますが、1～3日後にはおさまります。また、極めてまれにアナフィラキシーという重症なアレルギー反応や脳炎が起こる場合もあります。

【今年度定期予防接種対象者】

●麻疹風しん混合(MR)第1期
 対象者：生後1歳から2歳の誕生日の前日まで

●麻疹風しん混合(MR)第2期
 対象者：平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ

【接種方法】

事前に登録医療機関に予約をし、母子健康手帳と本人確認ができる健康保険証等を持参し接種してください。平成25年1月1日生まれ以降の子は必ず予防接種票綴りを持参してください。くわしくは保健予防課へ。

◆8月個別通知発送者(中旬以降に発送)

●予防票つづり：平成26年6月生まれ(接種当日必ず持参)

●日本脳炎第1期：平成23年8月生まれ(お知らせの通知であり接種券ではありません)

※母子健康手帳で接種歴をご確認のうえ、残りの接種を受けてください
 【問合せ】 保健予防課

結核住民検診

対象：65歳以上の人 ▼とき：8月16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8月1日から前日までに保健予防課へ。

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 平成26年5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11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25年1月生まれの子	9/4・9/11・9/18・9/25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23年2月生まれの子	9/2・9/9・9/16・9/30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



持物…問診票、母子健康手帳。問診票は8月中旬に送付しますが、8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

がん検診 (9月)

- * 申込は電話、FAX、ホームページの電子申請で健康増進課へ。
- * 受付期間…8月1日～20日(電子申請は10日まで)
- * 生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出を。
- * 持物…健康手帳(持っていない人には当日発行)

◆胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
1(月)	西奈良県民センター	9:00～10:00	30人
8(月)	北部出張所	9:00～10:00	30人
9(火)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
17(水)	市役所	9:15～10:15	27人
18(木)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
22(月)	西奈良県民センター	9:00～10:00	30人
24(水)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
25(木)	東市地域ふれあい会館	9:15～10:15	27人
29(月)	西奈良県民センター	9:00～10:00	30人

※原則セットですが、希望により胃のみ、肺のみでも受け付けます。申込時に申出を。

【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)

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
17(水)	西奈良県民センター	14:00～15:00	60人

【費用】500円。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(胃がん検診のみの場合は35歳以上)。ただし、妊娠中、胃・肺・腸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したことがある人(肺がん検診は可)、腸閉塞・憩室炎・腸ねん転の既往がある人(肺がん検診は可)、勤務先等で同様の検診がある人は除く

【その他】

精密検査を受けた人、ペースメーカーを使用中の人は主治医に相談を。授乳中の人は申込時に申出を。検診は年度中1回限り

【問合せ】健康増進課

◆5か月児ばくばく教室(離乳食)
対象…平成26年4月生まれの子と保護者 ▼とき…9月3日(水)・17日(水)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か月児きらきら教室
対象…平成25年11月生まれの子と保護者 ▼とき…9月2日(火)・16日(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
【申込】電話かFAXに教室名、住所、子どもの氏名・生年月日、保護者名、



乳児のための各種教室

4歳6か月児
発達相談会

電話番号、希望日を書いて、健康増進課へ。多い場合は別の日で受付
とき…8月13日(水)・25日(月)、9月1日(月)午後1時～1時30分 1人約60分
ところ…中央保健センター ▼内容…医師、作業療法士、保健師、心理相談員、管理栄養士、教育関係者、発達センタースタッフによる個別相談 ▼申込…電話で健康増進課へ。時間は申込時に連絡



障がい児歯科検診

対象…障がい児 ▼とき…8月24日(日)午前9時15分～正午 ▼ところ…みどりの家歯科診療所(左京五丁目・総合福祉センター内) ▼持ち物…歯ブラシ、歯科手帳(再診のみ)、タオル ▼申込…電話で8月15日までに障がい

神経難病患者
家族交流会

とき…8月19日(火)午前10時15分～正午 ▼ところ…市総合福祉センター(左京五丁目) ▼内容…学習会「日々を生きるために」楽しみ方は私の生き方」 ▼講師…CAPT
◆脳卒中教室
とき…①8月30日(土)②9月20日(土)③10月18日(土)午前9時半～11時半 ▼ところ…同病院別館(東紀寺町一丁目) ▼内容…脳卒中の①急性期治療等②予防等③外科治療等 ▼講師…同病院神経内科医師他 ▼定員…各35人 ▼申込…電話で同病院地域医療連携室(☎0742・24・1258)へ。当日受付可



市立奈良病院公開講座



風しん抗体検査

対象…検査日に奈良市に住民登録がある人で、次のいずれかに該当する人①妊娠を希望している女性②妊娠を希望している女性の夫・同居家族③風しんの抗体価が低い妊婦の夫・同居家族。ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある人、一回でも風しんの予防接種歴がある人、検査で確定診断を受けた風しんの既歴がある人は除く ▼期間…来年3月31日(火)まで ▼内容…実施医療機関での血液検査 ▼申込…電話か申請書をFAX・Eメール(fushinkensa@city.nara.lg.jp)・送付で来年2月28日までに保健予防課へ。くわしくはホームページに掲載 ▼問合せ…保健予防課

レナーの上田宜子さん ▼申込…電話で前日までに保健予防課へ。



健康づくり教室

◆果物のとりかた、再発見！おいしく健康的に食べるには！

とき…9月9日(火)①午前9時半～

10時40分②午後1時半～2時40分

▼ところ…総合医療検査センター(柏木町) ▼内容…実物を用いながら一日の目安量や身体によい

りかた等を紹介 ▼定員…各30人 ▼費用…615円 ▼申込…はがき

かFAXに、教室名、①②の別、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話・FAX番号を書いて、8月26日必着で同センター(〒630-8031 柏木町519-15 ☎0742-33-7876 FAX 0742-33-5800)へ。多い場合は抽選



運動習慣づくり スタート講座

◆健康講座「夏バテ解消！」と筋力トレーニング・ストレッチ等の実技

とき…8月22日(金)9時半～11時半(受付…9時10分) ▼ところ…勤労者総合福祉センター(佐保台西町) ▼申込…不要 ▼持ち物…水分補給できる物(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

食中毒シーズン本番 注意しましょう！ ＜8月は食品衛生月間＞

◆お肉はよく焼いて食べましょう。

生肉や加熱不十分の食肉を食べると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(Ö157、Ö111、Ö26)による食中毒が発生します。調理する箸と食べる箸は使い分け、レバーの生食はやめましょう。

◆魚の寄生虫(アニサキス)に注意しましょう。

アニサキスとは寄生虫の一種で、その幼虫がサバ、アジ、イカ、イワシ、サンマ等に寄生します。アニサキスが寄生している魚介類を生または加熱不十分な状態で食べたことや、特に「きずし(青魚を塩や酢でしめたもの)」による食中毒が発生しています。新鮮な魚を購入して、速やかに内臓を取り除きましょう。内臓の生食はやめましょう。

◆食中毒予防の3原則 ここがポイント！

*つけない

手洗いをこまめに、包丁・まな板等はよく洗浄

*増やさない

調理はすばやく、室温で長時間放置しない

*殺菌する

食品中心部が75℃で1分間以上加熱

【問合せ】生活衛生課 ☎0742-93-8395

食育フォトエピソードコンテスト結果

食育推進のため写真とエピソードを募集し、6月8日(日)に表彰式を行いました。しかまろくんも、お祝いにかけつけてくれました。

◆最優秀賞「美味しそうだよ」(吉田真子4歳)



【エピソード】

毎週末に父親との共同作業によって、少しずつ大きく育ってついにこの春、収穫できた大根です。自分たちが育てたお野菜は達成感がいっぱい、食べることがもったいないくらい！元気に大きくなってくれてありがとうの気持ちをこめて、いただきます！！

その他受賞作品は、ホームページに掲載



表彰式の様子▲

【問合せ】保健総務課

子ども発達センター療育相談室～出張相談を行っています～

【対象】市在住の0才～就学前の子とその保護者

【時間】午後1時半～2時半、2時45分～3時45分

とき	ところ
9月12日(金)	伏見保育園(宝来三丁目)
9月19日(金)	京西保育園(六条西一丁目)
9月26日(金)	認定こども園富雄南幼稚園(中町)
10月10日(金)	明治幼稚園(神殿町)
10月17日(金)	西大寺北幼稚園(西大寺赤田町一丁目)
10月24日(金)	認定こども園都祁保育園(都祁白石町)

【内容】保健師、心理判定員、特別支援教育士、保育

士による助言。必要に応じて、専門相談、発達検査等につなげます。

【申込】電話かFAX・Eメールで相談申込シート(ホームページからダウンロード可)に必要事項を書いて、同センターへ。後日センターから連絡

【問合せ】子ども発達センター

〒630-8306 紀寺町580-2

☎0742-20-2100

FAX 0742-24-0780

メール kodomohattatsu@city.nara.lg.jp

国民健康保険加入者のみなさんへ

整骨院・接骨院・鍼灸・マッサージの正しいかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）、鍼灸師、マッサージ師は“医師”ではないため、施術行為が限定されています。また、国民健康保険が適用されない場合があります。

	国民健康保険が使える	国民健康保険が使えない
（整骨院・接骨院） 柔道整復	○外傷性のねんざ、打撲、肉離れ ○医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術 ○応急処置で行う骨折・脱臼の施術 （応急手当後の施術には医師の同意が必要）	× 日常生活の単純な疲労や肩こり・腰痛・体調不良等 × 病気（ヘルニア・神経痛等）からくる痛み × 脳疾患後遺症等の慢性病 × スポーツ等による肉体疲労 × 慰安目的のマッサージ × 仕事や通勤途上に起きた負傷（労災保険から給付）
マッサージ施術院・ 鍼灸院	医師の同意書か診断書が必要 ○対象の病気（リウマチ・腰痛症・神経痛・五十肩・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症等）である（鍼灸院） ○関節拘縮・筋麻痺等関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺したりする等の症状があり、治療上マッサージが必要と認められる場合（マッサージ施術院）	× 左記以外のもの

柔道整復、鍼灸、マッサージにかかるときは…

- ◆必ず領収書をもらい、金額を確認
- ◆療養費支給申請書の内容（負傷名、施術日数、金額等）を確認して署名・捺印
- ◆往療（自宅での施術に伴う訪問費用）は、歩行困難等やむを得ない理由で通院が困難な場合以外は使えません。また、往療については医師の同意が必要です。
※ 保健適用が認められないと、全額自己負担になります。
- ◆柔道整復では負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆柔道整復での施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられます。医師の診断を受けてください。

【問合せ】国保年金課 ☎0742-34-4736

医療費支給申請書（レセプト）の内容点検の確認にご協力を

年々増加する医療費を適正化するため、市国民健康保険では日本サポートサービスに委託し、療養費（柔道整復、鍼灸、マッサージ）支給申請書の内容点検を実施しています。

整骨院、接骨院、鍼灸院、マッサージ施術院等で施術を受けた人の保険給付の請求内容について確認・点検します。同社から施術内容を文書で確認する場合があります。

ご理解とご協力をお願いします。

* 8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 (8月)	プラスチック 製容器包装
A・F	月・木曜日	6日・20日 の水曜日	火曜日
B・E			金曜日
C・H	火・金曜日	13日・27日 の水曜日	月曜日
D・G			木曜日

※ A～Dは奈良市域、E～Hは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。

* 台所のごみはしっかり水を切ってください。

* 収集場所付近に駐車しないでください。

飛び散った汚水や汚物で車を汚す恐れがあるため、収集場所付近に駐車してあるときは収集できず、自己搬入になる場合があります。

* 収集BOX等の設置は、事前協議を

法律上設置できないもの、定期的に部品交換費用がかかるもの等があるので、購入する前に市と協議してください。

【問合せ】収集課 ☎0742-71-3012



ならっ子だより



リニア中央新幹線の新駅を奈良市に



駅や街中でリニアのポスターや看板、横断幕をよく見るけど、奈良市にどうして駅が必要なの？

ぼくが教えてあげるよ。



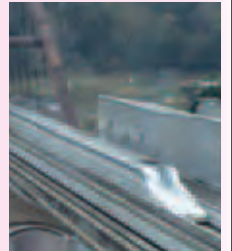
2045年に東京・大阪間がリニア中央新幹線により結ばれる予定です。新駅が奈良市にできると、東京駅まで3時間以上かかっていたのが、約1時間で行くことができるようになります。また、奈良市に観光に来る人も約584万人増えるようです。その中には、海外から観光に来る人もたくさんいますから、英語や中国語、ハングル文字だけでなく、スペイン語やアラビア語などで奈良を紹介する看板ができるかもしれません。



リニア招き鹿「りにまね」

大きな災害が起こった時に、東海道新幹線が使えなくなるかもしれないんだ。そのためにも、東海道新幹線とは離れたところを結びリニア中央新幹線が新しい交通路として開発されたんだよ。災害後も東京・大阪間の人の流れを途絶えさせないために大事なんだよ。

また、奈良市は毎年約1,300万人の人が観光に訪れているとっても魅力的な観光地なんだよ。羽田・成田空港に降り立った世界の人が奈良観光に訪れやすいようにリニア新駅が必要なんだ。



学校紹介

二名小学校の巻

「二名尋常小学校を復活させるのだ。」と

いう地域の熱い思いにより、本校は昭和48年に創立され、昨年40周年を迎えました。その思いは、本校への高い関心と理解、そして温かい支援となつて、保護者のみならず地域に今も生きつづけています。この思いに応えるため教職員一丸となつて、「みがけよ心 きたえよ体 自ら学ぶ二名っ子」を合言葉に生きる力を身に付ける教育を進めています。創立時より次代を担う児童の健康の保持・増進に力を注ぎ、平成24年には「運動大好き！たくましい二名っ子の育成」をテーマに「体育の授業改善と遊びの奨励」に力点を置いた体力向上の取組が認められ、県教育委員会の元氣な大和っ子を育む学校表彰「教育委員会賞」を受賞しました。また、ユネスコスクール（持続発展教育I ESD）としての活動や縦割り班活動、図書ボランティアを活用した読書活動、NIE（新聞を教材として活用すること）、指導力向上に向けた全員公開授業等、人間関係力や表現力育成に努めています。



【問合せ】教育政策課 ☎0742-34-5386

市長コラム

Vol. 39



2040年までに日本の人口が急減すると指摘した民間シンクタンクの発表は、全国の自治体に衝撃を与えました。日本社会が成熟期を迎え、右肩上がりから縮小均衡に向かいつつあることは従来から指摘されてきましたが、今回はさらに「急減」という表現で、特に若者や女性の都市部への流出を危惧する意見が出されました。奈良市の全人口はこの5年間でわずか1%の減少に留まっていますが、2030年代に限定すると12%も減少しています。これからは、いかに街の魅力を高め、伝え、そして選ばれる自治体となるかが問われる時代です。均一的な行政運営から、ターゲットを明確に定めた個性豊かな自治体経営に大きく舵を切る時が来たと感じています。

中津市

■ 奈良若草山観光振興会イベント

● 若草山・灯・夕涼み

とき…8月5日(火)～15日(金)午後7時～9時(受付は8時半まで) ▶ところ…若草山麓(南ゲート～中腹) ▶内容…夜景を楽しむ ▶費用…入山料:大人150円、小人80円。入山者に光る腕輪プレゼント

● 鹿せんべいとばし大会

とき…8月9日(土)、10日(日)午後3時～午後6時 ▶費用…300円(別途、入山料必要) ▶定員…500人

【問合せ】同会の清水さん(☎0742-22-3626)

■ 10月開講の公共職業訓練受講生募集

募集期間…8月4日～29日 ▶期間・訓練科…10月～来年3月①住環境コーディネーター科②電気設備科 ▶定員…各16人 ▶ところ…ポリテクセンター奈良(橿原市) ▶費用…教科書代等 ▶問合せ…同センター(☎0744-22-5226)

■ 慢性腎臓病公開講座

とき…9月7日(日)午後1時～3時 ▶ところ…県文化会館(登大路町) ▶講師・内容…「腎臓内科医が語る腎不全(その分類と対策)」吉本医院院長の吉本宗平さん ▶費用…500円 ▶申込…腎臓病そらまめ保存会の吉川さん(☎0742-26-3894 FAX 0742-24-1154)

■ 奈良県高齢者いい歯のコンクール

とき…10月2日(木)正午～午後4時半 ▶ところ…県歯科医師会館(二条町二丁目) ▶対象…70歳以上で歯の健康な人(平成23～25年度の最優秀者は不可) ▶締切…8月31日 ▶問合せ…同会(☎0742-33-0861)

■ POAY パソコン教室「ワードの基礎講座」

とき…8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日、10月2日・9日午後1時半～4時 ▶ところ…はぐくみセンター(三条本町) ▶内容…文書作成ソフト「ワード2010」講座(8回連続講座。パソコンは原則各自持参。1回200円で貸出も可能) ▶定員…約15人 ▶費用…8,000円(全8回分) ▶問合せ…奈良シニアIT振興会の伏見さん(☎090-6973-4397)

■ 奈良をもっと楽しむ講座

とき…①8月8日(金)②8月27日(木)午前10時～正午 ▶ところ…①若草公民館(川上町) ②西部公民館(学園南三丁目) ▶内容…座学で奈良の歴史・文化等を知り奈良の魅力を学ぶ ▶定員…20人 ▶問合せ…奈良まほろばソムリエの会の鈴木さん(☎0742-47-7061)

■ 国際協力の広場～世界にある大切なもの～

とき…8月24日(日)午後1時半～4時半 ▶ところ…北部会館(右京一丁目) ▶内容…野生動物の写真展、三味線の演奏会。青年海外協力隊隊員の講演。中高生による国際協力に関するエッセイの発表 ▶問合せ…奈良国際協力サポーターの小尾さん(☎0742-87-1101)

■ 山の辺の道「奈良道」フォトコンテスト作品募集

内容…弘仁寺から新薬師寺までの風景や歴史的催事の写真を募集 ▶応募規定…各公民館や連絡所等に配置 ▶締切…12月31日 ▶問合せ…山の辺の道「奈良道」を守る会の森下さん(090-3161-0183)

■ 就職を目的とする職業訓練

訓練期間…9月11日(木)～来年1月10日(土) ▶募集期間…7月24日(木)～8月21日(木) ▶訓練場所…キャリア・サポートみらい(油阪町) ▶内容…求職者支援訓練「医療・介護・調剤事務科」 ▶費用…テキスト代約15,000円 ▶定員…15人 ▶申込…ハローワーク奈良(☎0742-36-1601) ▶問合せ…キャリア・サポートみらい(☎0742-24-3001)

■ つげ 2010(にせんと) 夢クラブ燈会

とき…8月23日(土)・24日(日)午後5時～9時 ▶ところ…三陵墓古墳群史跡公園(都祁南之庄町) ▶内容…4,000個の行灯が並び、公園一帯に幻想的な灯が浮かび上がる。今年も花火あり ▶問合せ…同実行委員会(☎0743-82-1245)

■ なら奈良まつり

● バザー出店募集

とき…9月6日(土)午前11時～午後6時・7日(日)午前8時～午後6時 ▶ところ…朱雀門前広場(二条大路南三丁目) ▶対象…市在住の20歳以上 ▶費用…1日500円

● ボランティア募集

とき…9月6日(土)・7日(日)午前11時～午後9時 ▶ところ…朱雀門前広場(二条大路南三丁目) ▶内容…なら奈良祭り運営補助 ▶対象…18歳以上(高校生不可) 【申込】8月20日までに同事務局 【問合せ】同事務局の菅川さん(☎0742-26-6222)

■ 夏休み親子クッキング

とき…8月22日(金)午前9時半～午後0時半 ▶ところ…西部公民館(学園南三丁目) ▶対象…小学生以上の子と親10組 ▶持ち物…エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具 ▶費用…1人500円 ▶締切…8月12日 ▶問合せ…市食生活改善推進員協議会の竹内さん(☎0742-47-7655)

■ 講座「心を元気にするヒント—あるがままの自分を生きる」

とき…①9月13日(土)②9月27日(土)午後2時～4時半 ▶ところ…奈良女子大学大会館(北魚屋西町) ▶講師・演題…ホリスティック教育実践研究所所長の金百合さん「いのちの力～自分の中に、外に、それはある～」マザーアース・エデュケーション代表の松木正さん「インディアンの教え～本当の「誇り」と「自信」を手にする～」 ▶その他…託児(8月18日受付開始)あり ▶問合せ…同大学女性研究者共助支援事業本部(☎0742-20-3344)

■ 奈良文化財講座「やまと」は国のまほろば—あなたのもっと知りたい「やまと」

とき…8月19日(火)午前10時～11時半 ▶ところ…中部公民館(上三条町) ▶講師・内容…奈良文化財研究所主任研究員の馬場さん「平城京の祭祀と信仰」 ▶費用…500円 ▶問合せ…奈良文化財同好会の金澤さん(☎0742-23-3265)

■ 東大寺に響く 弥勒世ぬ歌～八重山南風の宴/大工哲弘コンサート

とき…8月30日(土)午後2時開演(1時半開場) ▶ところ…東大寺金鐘ホール(水門町) ▶内容…沖縄の八重山民謡を大工哲弘が三線、箏、笛で歌う。「安里屋ゆんた」「弥勒節」他 ▶費用…前売券3,500円、当日券4,000円(前売券完売の場合、当日券はなし) ▶問合せ…伊藤さん(☎090-3994-3984)

■ 奈良フィルハーモニー管弦楽団

定期演奏会

とき…9月21日(日)午後2時開演 ▶ところ…やまと郡山城ホール(大和郡山市) ▶出演・曲目…指揮:角田鋼亮、管弦楽:奈良フィルハーモニー管弦楽団 交響曲第5番「運命」/ベートーベン等 ▶費用…前売券3,500円/高校生以下2,000円、当日券4,000円/高校生以下2,500円 ▶問合せ…同事務局(☎0743-57-2235)

■ 映画「じんじん」上映会

とき…8月25日(月)①午前10時半②午後2時 ▶ところ…なら100年会館(三条宮前町) ▶費用…前売券1,000円/当日券1,500円、小中学生、高校生800円(当日のみ) ▶問合せ…角井さん(☎080-5323-2753)

■ オストメイトの人への個別相談会

とき…8月19日(火)午前9時～正午 ▶ところ…県文化会館(登大路町) ▶内容…専門看護師等による無料相談 ▶問合せ…日本オストミー協会奈良県支部(☎0742-49-1839)

■ 奈良・郡山青年会議所

姉妹都市締結40周年記念事業

～未来の姉妹都市親善大使交流会！

地域子ども達と共に育む友情と絆！～

とき…8月22日(金)午前8時～午後9時半 ▶ところ…市内と法隆寺 ▶内容…姉妹都市・福島県郡山市の子どもの交流等 ▶定員…在住の小学3～6年生50人 ▶締切…8月10日。定員になり次第締切。2日間の事前研修あり ▶費用…昼食・夕食込2,000円 ▶問合せ…奈良青年会議所(☎0742-26-0112)

■ 大阪湾の漁業体験

とき…9月14日(日)午前7時半集合～午後6時頃解散 ▶ところ…商工会議所集合・解散(登大路町) ▶費用…3,500円 ▶定員…小学3年生以上の親子30組 ▶問合せ…県青少年文化振興協会(☎0742-93-7464)

■ 自衛官の募集

期間…①航空学生・一般曹候補生・自衛官候補生(女子):8月1日(金)～9月9日(火) ②自衛官候補生(男子):随時。その他、防衛大学校、防衛医科大学校等の種目もあり ▶問合せ…自衛隊奈良募集案内所(☎0742-27-5701)



5月分

善意銀行

(敬称略)

【一般】谷村光洋(北之庄町) おもちゃ ▶四ツ葉会 6万300円 ▶吉岡耕蔵(山陵町) 5千円
【指定】今植勝(上深川町) 10万円 ▶奥谷義昭(針町) 10万円

奈良の魅力を 高校生の視点で発信

高校生観光特派員の委嘱式

6月14日に、新たに16人の高校生観光特派員の委嘱式を行いました。観光特派員は世界遺産のまち奈良の魅力若く世代間で広く発信していくことを目的としています。委嘱式では、仲川市長より委嘱状と名刺が手渡されました。その後、現役特派員から昨年度の活動内容の報告がありました。

新特派員からは「奈良にいる人に奈良の魅力をもっと知ってほしい」「ならまちの魅力を全国に発信していきたい」等の意気込みを聞くことができました。



▲フレッシュな視点で奈良市の魅力を発信していこう！



▶委嘱状を受け取る新観光特派員

奈良の特産品を 味わって！

近鉄奈良線マルシェ

6月14日に、大阪上本町駅で「近鉄奈良線マルシェ」を開催しました。このイベントは近鉄奈良線の開業100周年を記念して開催したもので、奈良線の歴史を紹介するヒストリートレインを駅に留め置き、車内で奈良線沿線の都市（奈良市・生駒市・東大阪市）の特産品を展示・販売しました。奈良市の車両では、樹齢100年を超える貴重な大和茶や自然栽培の大和茶、月ヶ瀬・都祁の旬の野菜や加工品等の展示・販売を行いました。



▶お茶畑をイメージした車内のブースで自慢のお茶を飲んでみて！

◀車内に奈良市の特産品を所狭しと展示・販売



世界遺産を永遠に 守るために

春日山原始林での林野火災訓練



(右上) 若草山二重目と三重目で白煙を発見したという想定で訓練



(左上) 放水する消防署員
(左下) 消火後に結集した署員



6月24日に、春日山原始林で火災訓練を行いました。この訓練は昭和53年に春日山原始林で発生した火災を教訓に、山林火災予防を一層効果的に推進することを目的としています。訓練では若草山二重目と三重目の大谷付近で白煙を発見したと想定し、放水消火訓練を行いました。市中央消防署森嶋署長からは「市の消防署員は永久に世界遺産を守っていく義務がある。そのことを職員により強く意識してもらうようにこの訓練を行っている」とのコメントがありました。

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。

タブレットで楽しく わかりやすく授業

済美小学校で授業公開



▲タブレットを使ってお互いの考えをまとめる児童たち



▲タブレットを使って発表



▲「発表する人!」「はい!」

7月3日に済美小学校でタブレット端末を使ったICT（情報通信技術）教育モデル実証校事業の公開授業を行いました。公開授業は5年2組で行われました。「東大寺を案内するスペシャリストになる」ことをテーマに調べ、インタビューしたことをタブレットを使用して発表した後、議論をしました。児童からは「タブレットは考えたことをすぐにまとめて表現できるから楽しい」といった声がありました。

天まで届け★ みんなの願い

大宮保育園リニア短冊飾り付け

7月4日に市立大宮保育園でリニアへの願いを短冊にして飾りつける、七夕とリニア新幹線誘致PRを兼ねたイベントを開催しました。園児たちは「リニア新幹線に乗っておいちゃんやおばあちゃんに会いに行きたい」等の願いを書いた短冊を4mの竹に飾りつけていました。イベントの最後には、園児たちが太鼓と踊りを交えた演技で花を添えてくれました。



▲真剣に短冊を結ぶ園児



▲園児たちの太鼓演奏

福井副市長退任式

7月11日に福井重忠さんが任期満了により副市長を退任されました。

福井さんは昭和43年4月に市職員に採用され、秘書課長、広報公聴課長などを経て、平成15年に経済部長、平成16年に総務部長等の要職を歴任。その後、平成17年に収入役、平成18年7月からは助役（現在の副市長職）を勤められ、約46年間にわたり市政の発展に尽力されました。

同日に市役所正庁で行われた退任式には仲川市長、津山副市長をはじめ多くの職員が出席、福井さんは「生まれ変わったも、またここにいる皆さんと一緒に仕事をしたい」とあいさつをされました。



▲職員による花束の贈呈



▶退任の挨拶

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。

一直線に、天平の都へ。



笑い飯も出演！リニアと奈良市のまちづくりシンポジウム開催

「いにしえから未来へ、最先端のリニアがつなぐ奈良の魅力」

【と き】8月26日(火)
午後2時～4時10分

【ところ】ホテル日航奈良
(三条本町)



【内 容】ミニ講演・笑い飯（奈良市観光特別大使）、基調講演・市川宏雄（明治大学専門職大学院長）、パネルディスカッション（市川宏雄、笑い飯、斎藤雪乃、仲川市長）

【申 込】往復はがきFAX、Eメールに全員の氏名・年齢、代表者住所、電話・FAX番号、Eメールアドレスを書いて、8月14日必着でリニア推進課へ。多い場合は抽選。8月20日までに連絡がない場合は同課へ。

【問合せ】リニア推進課
〒630-8580 二条大路南一丁目1-1
☎0742-34-5607
FAX0742-35-6822
Eメール：linearsuishin@city.nara.lg.jp

※ くわしくはホームページに掲載

● 今月の主な行事・市の催し ●

- 5日(火) なら燈花会(～14日 奈良公園周辺・観光振興課)
- 6日(水) 平和の鐘の撞鐘(広島原爆被爆の日・人権政策課)
- 7日(木) 大仏さまお身拭い(東大寺大仏殿)
- 9日(土) 平和の鐘の撞鐘(長崎原爆被爆の日・人権政策課)
功德日(東大寺二月堂)
- 11日(月) 人権を確かめあう日
- 13日(水) 盂蘭盆会(～15日 薬師寺お写経道場)
- 14日(木) 中元万燈籠(～15日 春日大社)
- 15日(金) 奈良大文字送り火(慰霊祭＝飛火野)
万灯供養会(東大寺大仏殿)
- 17日(日) 子ども安全の日
- 20日(水) 洗都ボランティア(美化ボランティア)
ならマイカーひとやすみデー
- 23日(土) 地蔵会万灯供養(～24日 元興寺)
- 29日(金) 平城京天平祭☆夏(～31日 平城宮跡)
- 30日(土) バサラ祭り(～31日 奈良公園 他)

※ 緑字は寺社等の年中行事

スイカのスムージー (一人前)

【材料】(1人分)
スイカ(凍らせたもの) 150g、水 80cc、
オリゴ糖 大さじ1

【料理手順】

- ①スイカを3cmの厚さくらいに皮からそぐ。
- ②小さなスプーン等で種を取り除く。
- ③3cm角くらいの大きさにカットする。
- ④フリーザーパックに平らになるように並べ入れて冷凍庫で凍らせる。
- ⑤④のスイカから分量を取り、水・オリゴ糖とともにミキサーに入れる。
- ⑥スイッチを入れ、刃がとまったら、その都度スプーンで混ぜ、滑らかになるまでミキサーでかき混ぜる。
- ⑦200ccくらいのグラスに入れて出来上がり。

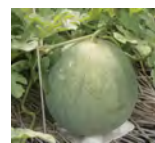
レシピ提供：スムージー専門店 DRINK DRANK (橋本町)



【スイカ】

知ってる？

旬
奈良市の
菜



原産はアフリカの砂漠地帯で、中央アジアで種子を食べるために栽培されるようになり、その後品種改良され果肉が食べられるようになりました。大正時代、奈良県の農業試験場で品種改良が盛んに行われるようになり「大和スイカ」が誕生、全国に広まりました。ほとんどのスイカのルーツはこの「大和スイカ」です。現在、奈良県内でスイカの生産は少ないものの種子の出荷高は日本一で、全国に出荷される種の8割程度が奈良県産です。隠れた日本一ご存知でしたか？

【問合せ】奈良ブランド推進課 ☎0742-34-5172

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。

奈良しみんだよりは再生紙を使用しています。

市役所コールセンター

☎0742・36・4894

FAX 0742・36・3552

●奈良しみんだより平成二十六年八月号 ●編集・発行 奈良市役所広報広聴課 ☎0742・134・4710 随0742・136・5606 〒630・8580 奈良市一条大路南二丁目一番一号・kouhoukouhou@city.nara.lg.jp 印刷：関西美術印刷株式会社

【広告募集】 申込・お問合せは、大光宣伝株式会社（☎0120 - 540 - 888）まで