

6.1

2000/NO.921

奈良

しみんだより

市民のうごき (5月1日現在)



人口368,609人
(前月比920人増)

男175,919人 女192,690人



世帯数138,602

奈良市のシンボル



ナラヤエザクラ



ウグイス



イチイガシ

▶ みんなで守ろう地球の環境。6月は環境月間です。



世界遺産 春日大社 (中門)

6.1

2000/NO.921

目次

6月は環境月間	2
ニュース	4
国保加入者の介護保険料	5
奈良文学散歩・まちのホープ	6
古今の美を訪ねて・東西南北	7
お知らせ	8
健康のコーナー	15
家庭でできる食中毒予防	16

奈良市民憲章

奈良は日本のふるさと。美しい自然とすぐれた文化遺産を守り、古都に住むものにふさわしい自覚と誇りに生きましょう。

奈良は未来をひらくまち。青少年は健康で、はつらつと、正しく強い人間になりましょう。

奈良は善意のまち。みんなのしあわせのために、おたがいに助けあいましょう。

奈良は清潔で平和なまち。旅行者にはあたたかく親切に接しましょう。

奈良はのびゆくまち。市民の創意で、伝統と調和のとれた新しい住みよいまちづくりをしましょう。



水と生き物にふれ、歴史や文化を学んでもらおうと水辺の楽校を佐保川小学校南門前に開校するなど積極的に河川活用が進められている佐保川。子どもたちの遊び場、自然体験の場となっています。

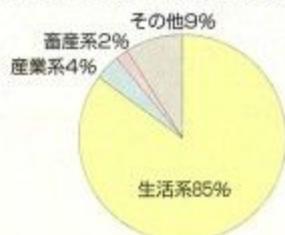
6月は環境月間

きれいな川を取りもどそう

私たちが住んでいる地球は、その表面の約60パーセントが海や川などで占められる水の惑星です。また、私たちの体の約66パーセントは水分でできています。このように地球にとっても人間にとっても水は命の源ともいえます。6月は環境月間。みんなが遊び、憩うことのできる身近な水辺を再生し、うるおいのある安全な暮らしを続けるには、どうすればいいか考えてみましょう。

水の汚れる原因は

県内での大和川に流入するBODの割合
(平成8年度大和川汚濁原因究明調査)



※BOD…水の汚れを表す指標
(生物化学的酸素要求量)

昔は多くの魚や動物が住み、子どもたちの遊び場として身近にあった川。今ではあちらこちらで汚染が進んでいます。

その原因の80%以上がわたしたちの生活排水です。水質を改善するためには、家庭での生活排水対策がとて大切なのです。



奈良市長
大川靖則

千歳市長から
幸福の花届きました
ご家庭の
幸せを願います
一株どうぞ
大

すずらん

スズラン

キミカゲソウとも呼ばれるユリ科の多年草。晩春に、芳香があり美しい花をつけます。

花言葉は「幸福を取り戻す。自分の気づかないやさしさ、純粹さ、デリカシー」などの意味で、結婚式では花嫁が幸福のシンボルとして手に持ち、幸福を願います。

わたしたちのちょっとした心遣いが 身近な川を救います

●台所では

調理くずや食べ残しは流さないように

- ・流し台のごみはこまめに取り除きましょう。
- ・排水口に目の細かい網などをつけると便利です。
- ・調理くずや米のとぎ汁は肥料として利用できます。



食用油は流さないように

- ・食用油はなるべく使いきりましょう。
- ・市販の凝固剤などを利用して捨てると便利です。



●洗濯のとき

洗剤は無駄なく上手に使いましょう

- ・洗剤は、赤潮やアオコを発生させるリンを含まない洗剤を正しく使いましょう。
- ・洗剤を減らして洗う工夫もしてみましょう。

風呂の残り湯は洗濯に使いましょう



●し尿浄化槽は正しく 管理しましょう

- ・保守点検、清掃をして正しく利用しましょう。
- ・定期的に法定検査を受けましょう（家庭の浄化槽では年1回）。

●まわりの溝や川などをきれいにしましょう

- ・川や湖などで遊んだときに出たごみは、持ち帰りましょう。
- ・地域などで行われる清掃活動に積極的に取り組みましょう。



奈良市の水源「布目ダム」で清掃活動に取り組む市民のみなさん

市民体育大会に二十九団体一万二千七百六十六人が参加



選手宣誓を受ける大川市長

五月十四日、第五十四回市民体育大会春季大会が開催され、新緑につつまれた鴻ノ池陸上競技場（法蓮町）で総合開会式が行われました。

開会式では、二名・平城東・平城西・登美ヶ丘・都南・三笠・春日の各中学校吹奏楽部の演奏に合わせ、二十九団体四千九百七十七人の競技者代表が入場行進しました。

京西中学陸上部の中野早苗さんの炬火点火に続き、大会名誉会長の大川靖則奈良市長が「日ごろの練習の成果を発揮し、こ

の大会を通じて、友情・健康・奉仕の輪をひろげてください」と選手らを激励。その後、参加選手を代表し、若草中学バドミントン部の尾崎紗衣さんが「日ごろの練習成果を発揮し、全力を出しきることを誓います」と力強く選手宣誓しました。また、国際大会や全日本級の大会で活躍した選手に贈られる市スポーツ賞の授与式が行われました。

大会期間中、三十五競技、一万三千七百六十六人が百十二会場で熱戦を繰り広げ、交流を深めました。



全力で疾走する競技者

奈良市広報番組「fromなら」放送開始

6月1日から奈良を拠点に開局する「ならどっとFM」で、奈良市の行事やお知らせなどを放送します。周波数は78.4MHzです。お楽しみに！

<放送時間> 毎日 午前8時35分～8時45分
午後零時35分～零時45分
午後6時35分～6時45分

※また、身近な防災・消防のワンポイント情報も放送します。

みんなが安心な毎日を！「子ども安全の家」を設置

犯罪や事故から子どもを守ろうと「子ども安全の家」が設置され、五月十五日「子ども安全の家」の旗が佐保川小学校と伏見小学校で贈呈されました。

この旗は、子どもたちが安心して毎日を過ごせるようにとの願いから、地域の要望により、製作されました。

佐保川小学校では中庭に集まった全校児童を前に奈良警察署から「佐保川地区子どもを守る会」の池田茂英会長に旗が手渡されました。池田会長は「恐いことがあったり、あぶないかな

と思ったらこの旗のある家に来てください」とやさしく語りかけました。続いて児童の代表が「これからも私たちが守ってください。今日はありがとうございました」とお礼を述べました。

また、伏見小学校では奈良西警察署から同校育友会の山口誠会長に旗が贈られた後、職員が「子ども安全の家」の利用方法を知ってもらうための寸劇を上演。子どもたちは、不審者の出現から警察への通報までの流れをわかりやすく理解することができました。

子どもの詩

未来のとびら

私が見つけた 大きな夢
童話作家

読んでくれる人に 贈ろう
だれにも想像できない
空想の世界を

読んでくれる人に 語ろう
私たちがみんなもっている
やさしさを

そこにある未来のとびらへ
私はまよわず進む



東登美ヶ丘小学校六年 豊田麻美さん

佐保川小学校での旗の贈呈式



伏見小学校では寸劇を上演

国保に加入している人の 介護保険料が決まりました

平成12年度からスタートした介護保険制度により国民健康保険に加入している40歳から65歳未満の人（第2号被保険者）の介護保険料（介護分）は、現在の国民健康保険料と一括して6月の納期から（計算は4月分から）、世帯主に納めてもらうこととなります。平成12年度の国民健康保険料（医療分と介護分）の算定方法はつぎのとおりです。



保険 内訳	国民健康保険料	
	医療分	介護分
所得割	①所得割賦課標準額×100分の9	⑤所得割賦課標準額×100分の1
資産割	②平成12年度固定資産税額 ×100分の35 (土地・家屋対象)	⑥平成12年度固定資産税額 ×100分の2 (土地・家屋対象)
均等割	③被保険者1人あたり 19,800円	⑦被保険者1人あたり 3,600円
平等割	④1世帯あたり 21,600円	⑧1世帯あたり 3,600円
保険料	①+②+③+④の合計	⑤+⑥+⑦+⑧の合計
限度額	490,000円	70,000円

※所得割賦課標準額とは、平成11年中の総所得金額から33万円を控除した額。給与所得の場合は最高2万円、65歳以上の公的年金受給者は最高17万円を控除した金額です。

●年度途中で、資格を取得・喪失した時

年度途中で資格を取得した時はその月分から、また、年度途中で資格を喪失した時はその前月分までの保険料を納めてもらいます。

●年度途中で40歳に到達する人と、65歳に到達する人の介護保険料

平成12年4月以降に40歳の誕生日になる月分（ただし、1日が誕生日の人はその前月分）から、保険料を納めてもらいます。平成12年6月2日以降、40歳に到達する人は、加入資格ができた翌月に介護分を含めた国民健康保険料をお知らせします。平成12年4月以降に65歳になる人は、65歳到達月の前月分（ただし、1日が誕生日の人はその前々月分）までの保険料を納めてもらいます。

●納付の方法

医療分+介護分は、国民健康保険料として1枚の納付書で納めてもらいます。今までの国民健康保険料と同じく10回に月割りして、6月中旬に送付します。

なお、口座振替で納付している人は、介護分を含んだ額で引き落としされます。

【問い合わせ】市役所保険課（☎34-1111(代)）へ。

奈良文学散歩

もうひとつの奈良をさぐる

「中原中也の手紙」 安原喜弘

文：嘉瀬井整夫
絵：星野 京

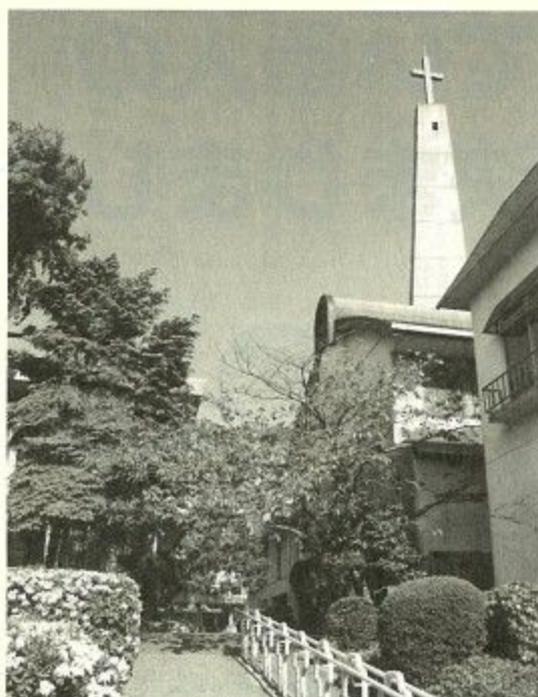
ビリオン神父をたずねて

読書の余徳というのでしょ
うか、これまでも奈良とゆ
かりのある小説家や詩人につ
いて、書物から教えられると
ころが少なくありませんでし
た。

ついこの間のことです。標
記の本のページを繰っていま
すと、なんと詩人中原中也が、
昭和五年の四月下旬か五月上
旬に、友人の安原喜弘（この

本の著者）とともに来寧した
ことを教えられました。

その目的というのは、奈良
の風土や町並をみることでっ
たのですが、もう一つは中也
が山口にいたころから旧知の
間柄であった、奈良カトリック
教会にいたビリオン神父に
会うことでした（なお、中也
来寧時阿字万字町にあった
教会は、その後、登大路町に



奈良カトリック教会

移されています）。

わたしは、さっそく
近所に住むひじさんに、
ビリオン神父を知って
いるかとたずねたところ、
生前に親しくして
もらったことがあると
いうことでした。

それで、参考までに
ビリオン神父の著書で
ある「日本のために50
年」という冊子と、ア
ルバムになってい
る「ビリオン神父の奈良
時代の遺品」を借り受
けました。そこから分かった

ことは、この神父は一八四三
年、南フランスで生まれ、一
九三二年、大阪の川口教会で
亡くなっているということ
でした。

その八十年余にわたる生涯
は、ひたすらキリスト教の伝
道にあったわけですが、山口
時代に中也の親戚とこの神父
とが親しくしていたのです。
ちなみに中也は仏教徒ですが、
二人には宗旨をこえた人間的
なつながりがあったのでし
ょう。

さて、本書には中也の手紙
が一〇〇通収録されています
が、そこには構えない詩人
の素顔が見えかくれし、詩の
エッセンスがいっぱいの手紙
であることを思わせます。

（ごんじのように、このひ



とは三十歳で亡くなった薄幸
の詩人ですが、「山羊の歌」と
「在りし日の歌」の二つの詩集
は、時代をこえていまでも若い
人たちに読みつがれています。
わたしたちは、彼の熱き詩魂
を汲みとるべきでしょう。

二度目の来寧は昭和七年の
五月です。ちよつと手紙を写
しますと「五日から奈良にを
ります／おととひきのふ曇小
雨で、今日はじめてのお天気
です／いま猿沢池畔で陶然と
してをりますよう」というも
のですが、この手紙はわたし
にとって、おおきな発見でし
た。

同時にまた、中也の手紙の
中からは、疾風怒涛のごとく
過ぎ去っていった青春の息吹
きが、色濃く立ち昇ってくる
のを禁じえませんでした。

（「中原中也の手紙」青土社）

まちのホープ

● 一条高校 バドミントン部

県高校春季大会では男女とも
シングルス・ダブルスで優勝す
るなど活躍しています。

部員は、新入生も含め三十二
人。練習中は「無我入魂」と書
かれた垂れ幕を体育館に掲げ、
顧問の錦先生や金田先生の指導
のもと、日々練習に励んでいます。

錦先生は「バドミントンは総
合力が必要なスポーツです。ト
レーニング量は多いですが、ま
ずは一生懸命まじめに取り組ん
でもらいたい」と話をしていま
した。

部長の中谷昌弘くんは「夏の
県大会で優勝し、インターハイ
では初戦を勝ち着実に上位をめ
ざしたい」と抱負を語ってくれ
ました。
活躍を期待しています。



次の大会に向けて熱心に練習するバドミントン部のみなさん



奈良国立博物館

明治28年(一八九五)に開館した本館と昭和48年(一九七三)建設の西新館に加え、平成9年(一九九七)には東新館が竣工し、本館と東西新館が地下回廊により結ばれました。地下回廊は無料ゾーンとして開放し、ミュージアムショップや喫茶ラウンジを設置し、入館者の憩いの場となっています。

常設展示場では、仏教美術をテーマとする平常陳列のほか、唐招提寺の国宝「薬師如来立像」が特別出陳されています。また、6月4日(日)までは、特別展「明王―怒りと慈しみの仏」を開催。重要文化財「不動明王坐像」をはじめ国宝3件、重要文化財87件を含む百二十件の各時代を代表する名品が一堂に展示されています。

- 開館時間…午前9時～午後4時半(4月～11月の金曜日は午後8時まで)入館は30分前まで
- 休館日…月曜日(祝日のときは翌平日)、展示替期間、年末年始
- 入館料…平常展＝大人420円、高校・大学生130円、小・中学生70円。特別展＝大人830円、高校・大学生450円、小・中学生250円
- 交通アクセス…近鉄奈良駅から東へ10分、市内循環外回りバス「氷室神社・国立博物館」下車すぐ
- 場所・電話・登大路町50 ☎22-7771



●ボーイスカウト隊員募集

対象：小・中学生、高校生。女子も可。▼申し込み：はがきに住所、氏名、学年、学校名、保護者の氏名、電話番号を書いて、6月17日までにボーイスカウトわかきさ地区協議会(西木辻町二〇〇市青少年児童会館内 ☎二六―四七七七)へ。後日説明会の案内をします。くわしくは、同協議会へ。

●ガールスカウト団員募集

対象：保育園児5歳以上、幼稚園年長児、小・中学生、高校生。▼問い合わせ：ガールスカウト市協議会代表の松本敏子さん(☎六一―五二七八)へ。

●再就職を希望する女性のための講習会

7月13日、8月11日の毎週月・金曜日午前9時半～午後3時半。21日。▼ところ：県婦人就業サービスセンター(西木辻町エルトピア奈良)。▼定員：募集月の時点で50歳に達していない人30人。▼内容：…太郎による文

書作成からエクセルを使った表計算の練習まで(初心者対象)▼受講料：無料。教材費は自己負担。▼問い合わせ：同センター(☎三三―五七二九)へ。

●ふれあい奈良町ジャズフェスティバル

とき：6月24日(土)午後3時～6時。▼ところ：ふとんの資料館(鶴町元興寺極楽坊前)。▼内容：体の不自由な人も楽しめるバリアフリーのジャズライブ、折り紙・アメ細工の実演。▼定員：100人。▼入場料：無料。▼問い合わせ：同フェスティバル事務局(☎三三―五四四九)へ。

●交楽館女声合唱団「アンダンテ」団員募集

童謡からクラシックまで楽しく歌える自主コーラスグループです。▼応募資格：20～65歳の女性。▼練習時間・場所：第2・4・5金曜日午前10時～正午、青年の家交楽館(半田開町)。▼問い合わせ：同団の水谷さん(☎二二―四八七二)へ。

●和楽器のおしゃべり

あすか邦楽アンサンブルが開きます。とき：7月9日(日)午後2時。▼ところ：泉新公会堂(春日野町)。▼曲目：ディベルティメント、じよんがら、千鳥の曲、本末ほか。▼参加料：千円。▼

問い合わせ：同会の湯浅富士郎さん(☎四三―五〇五三)へ。

●西の京養護学校体験学習

とき：小学部①6月12日(月)②10月5日(木)③10月10日(火)④11月2日(木)のうち希望日、中学部①6月15日(木)②10月3日(火)。いずれも午前9時～午後零時20分。▼対象：知的障がいのある児童とその保護者、知的障がいのある児童を受け入れている小学校の教職員・関係者。▼内容：学習活動の参観と参加、教育内容の説明、学校施設の見学。

●教育相談

とき：土・日曜日を除く希望日時(電話予約時に調整)。▼対象：知的障がいのある幼児、児童、生徒と保護者、学校などの関係者。▼内容：就学や療育・教育などについて。▼問い合わせ：同校(☎四四―〇一一二・四四四―五六八二)へ。

●あおはにクラフト展

とき：6月23日(金)～25日(日)午前10時～午後5時(25日は午後4時まで)。▼ところ：奈良そごう(二条大路南一丁目)。▼内容：知的障がい者の授産施設で製作した作品や施設紹介パネルなどの展示、絵画、陶芸、ステンドグラス、羊毛クラフトなどの授産品販売。▼入場料：無料。▼問い合わせ：青葉仁会(☎八一―〇四二〇)へ。

情報公開制度の運用状況

1. 行政文書開示請求の件数と処理状況 (単位: 件)

実施機関	開示請求 件数	処 理 状 況				取下げ
		開 示	部分開示	不開示	却 下	
市長	44	15	19	0	8	2
水道事業管理者	3	2	1	0	0	0
消防長	1	0	1	0	0	0
教育委員会	22	7	13	0	0	2
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0
公平委員会	0	0	0	0	0	0
監査委員	1	0	1	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0
計	71	24	35	0	8	4

2. 不服申立ての件数と処理状況 (単位: 件)

不服申立て 件数	処 理 状 況					取下げ	審査中
	却 下	棄 却	一部認容	認 容	合 計		
2	0	0	1	0	1	0	1

3. 行政文書任意開示申出の件数と処理状況 (単位: 件)

実施機関	開示請求 件数	処 理 状 況				取下げ
		開 示	部分開示	不開示	不存在	
市長	10	2	3	1	3	1
水道事業管理者	2	1	1	0	0	0
消防長	1	0	1	0	0	0
教育委員会	3	2	1	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0
公平委員会	0	0	0	0	0	0
監査委員	1	0	1	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0
計	17	5	7	1	3	1

奈良市情報公開条例第18条の規定により、平成11年4月1日から平成12年3月31日までの各実施機関におけるこの条例の運用状況についてお知らせします。

なお、運用状況については、情報公開制度の適正な運用と制度の健全な発展を推進するため、年一回その内容をとりまとめ公表します。

くわしくは、市役所情報公開室へ。

こんなときは
申請を!

老人保健法の医療制度

～老人保健医療の患者負担額の減額について～

次の内容に該当する人で手続きをしていない人は、市役所高齢者福祉課または各出張所・連絡所で申請してください。一部負担金などの減額が受けられます(6月1日以降申請してください。申請した月の初日から対象となります)。

◆平成12年度市町村住民税非課税世帯に属する人

入院中の食事代の一部負担(一日につき760円)が、一日につき650円(入院日数が90日を超えると一日につき500円、再度申請が必要)に減額されます。また、入院したときに支払う一部負担金の合計額は、医療機関ごとに1か月につき35,400円が限度となります。

申請に必要なもの…健康保険証、医療受給者証、平成12年1月1日以降に転入した世帯は、転入前の市町村が発行する世帯全員の平成12年度非課税証明書、平成11年6月1日以降90日以上入院している人は6月以降の医療機関の領収書、印鑑

◆人工透析治療を行う必要のある慢性腎不全または血友病の治療をしている人

医療機関ごとに支払う通院または入院の一部負担金

(食事代の一部負担を除く)と薬剤一部負担金の合計額は、1か月につき10,000円が限度となります。

申請に必要なもの…健康保険証、医療受給者証、医師の意見書

◆老齢福祉年金を受給している人で平成12年度市町村住民税非課税世帯に属する人

入院中の一部負担金は次のとおりです。
診療等の一部負担金…一日につき500円
食事代の一部負担金…一日につき300円

申請に必要なもの…老齢福祉年金証書、健康保険証、医療受給者証、平成12年1月1日以降に転入された世帯は、転入前の市町村が発行する世帯全員の平成12年度非課税証明書、印鑑

【問い合わせ】市役所高齢者福祉課へ。

行政

児童手当の現況届は 今月中に提出を

5月31日現在で児童手当(特例給付)を受けている人は、市から送付する「児童手当(特例給付)現況届」に必要事項を書いて、6月30日までに市役所児童課へ提出してください。期日までに提出がないと、引き続き受給資格があっても、6月以降の手当が受けられなくなる場合があります。

なお、勤務先で年金(厚生年金保険など)に加入している人は、同封の年金加入証明書に勤務先で証明を受け、現況届と一緒に提出してください。くわしくは、市役所児童課へ。

高齢者の職業相談

おおむね55歳以上の人を対象にした職業相談・職業紹介を行っています。

シリーズ 人権4コマまんが

てんいち先生



奈良市人権問題啓発活動及び人権教育推進本部

下水道水洗化に 協力してください

市では、さわやかで潤いと安らぎのある快適な生活環境づくりのため、下水道整備に取り組んでいます。公共下水道が使えるようになれば、各家庭では3年以内に水洗化工事(排水設備工事)を行い、家庭から出る汚水を公共下水道に流すことを義務付けられています。水洗化工事を行っていない家庭は、一日も早く水洗化工事を行ってください。

くわしくは、市役所下水道管理課へ。

市の宅地を分譲

万葉人の息吹きと豊かな自然に抱かれた街、青山六丁目の分譲地を四宅地、先着順により売却します。

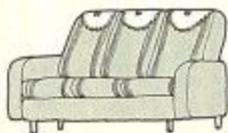
受付: 6月15日(休)来年1月30日(火)。申込書とパンフレットは市役所用

地課にありますので現地を確認し、申し込んでください。くわしくは、同課へ。

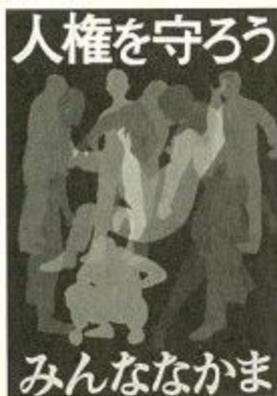
使わない家具などを 譲ってください

障がい者の自立と社会参加の一環として、障がい者とボランティアが家具などのリサイクルに取り組んでいます。買替えなどで、まだ新しいけれど不用になった家具や家電製品があれば無償で譲ってください。きれいに拭いて展示販売し、障がい者福祉に役立てます。

譲っていただきたい品物の例: 家具類(たんす、書棚、応接セットなど)家電製品(冷蔵庫、洗濯機、扇風機など)で汚れや傷の少ないもの、また家電製品は、製造から10年以内で故障していないもの。連絡先: 市リサイクル推進課(☎71-18018・71-19900)へ。



第20回人権擁護啓発作品から



登美ヶ丘中学校

田名後 潤さん

児童手当(義務教育就学前児童が対象・所得制限があります)の申請はお早めに。くわしくは、市役所児童課へ。

6月19日は、水道料金口座振替日です。

「地球環境賞」を募集

ごみ減量・リサイクル実践優良団体等顕彰制度

ごみ量の増加などがもたらす「ごみ問題」の解決に向け、実践活動に取り組んでいる団体を募集します。

応募対象：市内

で長年にわたり、ごみ減量・リサイクル活動に取り組み、成果をあげている市民団体、事業所など。自薦・他薦は問いません



▼申し込み：所定の申請用紙に必要事項を書いて、7月14日必着で市企画総務課（〒631-0801左京五丁目2 ☎71-3300）へ。

ごみ減量・リサイクル関連ビデオの貸し出し

市では、ごみの減量化やリサイクル促進に関する啓発ビデオの貸し出しを行っています。

自治会や子ども会などで、「ごみ」に関する取り組みをするときなどに活用してください。

くわしくは、市企画総務課（☎71-3300）へ。

不法就労防止に協力を

警察では、外国人の不法就労をあっせんするブローカーや就労が認められない外国人を雇用する事業主の取締りを強化しています。来日外国人を雇用し

ようとする場合は、適法に働くことができる外国人であるかどうかを、旅券（パスポート）、外国人登録証明書、就労資格証明書などで「在留資格」「在留期間」を必ず確認してください。

くわしくは、奈良警察署（☎333-0110）へ。

軍用けん銃を発見したらすぐ警察へ

戦争中の旧軍用けん銃や明治時代の許可けん銃が、県内の民家などから見られています。最近も、旧軍用けん銃1丁とその弾の届け出がありました。

これらのけん銃などは現在でも使用可能で大変危険です。盗難に遭った銃が凶悪事件に使用されるといふ悲惨な事例もあります。遺品などの軍用けん銃を発見して届け出た場合は、処罰されることはありませんので、安心して相談してください。

くわしくは、奈良警察署（☎333-0110）、奈良西警察署（☎49-10110）へ。

催し・教室

勤労者総合福祉センター

（サン・アクティブ奈良）
〒630-8106 佐保台西町二五 ☎71-4444

ワープロ初級教室（木曜日コース）

とき：6月29日～8月24日の毎週木曜日（7月20日を除く）午後6時半～8時半。8回 ▼定員：10人。在勤も

可 ▼内容：専用機によるワープロ基礎 ▼受講料：5千200円（教材費を含む） ▼申し込み：往復はがきに教

6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員法が施行された日です

昭和23年に人権擁護委員制度が設けられ、翌年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。これにより、地域住民の中で国民の基本的な人権を擁護する機関として人権擁護委員制度が誕生しました。

近年では、同和問題をはじめ女性、子ども、高齢者、障がいのある人、アイヌの人々、外国人、刑を終えて出所した人、HIV感染者などに対する人権問題に加えて、高度情報化社会を反映したインターネット、ファクシミリ通信などの新しいメディアを利用した差別事象やプライバシーの侵害、犯罪、事故の被害者などの人権侵害問題などが発生し、人権問題は多様化しつつあります。

「人権の世紀」といわれる21世紀

を問近に控え、すべての人々の人権が尊重される社会を実現するためには私たち一人ひとりが身近な差別や偏見について考えることが必要です。

そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会では、心のネットワークを結び、人権尊重の輪を一層広げてほしいとの願いを込め、啓発活動重点目標を「考えようあなたの人権わたしの人権」21世紀へつなげよう心のネットワーク」と定め、積極的な啓発活動を展開しています。

奈良市には、法務大臣が委嘱した人権擁護委員がいます。毎週金曜日午後1時～4時に市役所市民相談室で人権相談をしています。相談は無料、秘密は守ります。気軽に相談してください。

人権擁護委員

氏名	住所	電話番号
大西 利明	樽井町13	22-2204
藤本 真典	杏町111	62-0348
中西 靖	大柳生町2906	93-0212
藤原 好雄	白毫寺町748-5	23-7069
野田 樹	中町5063-27	49-4411
高村 賢一郎	北登美ヶ丘四丁目16-24	44-7432
今中 奈良男	西木辻町39-4	22-9706
西塔 京子	学園南二丁目5-12	46-8222
阪本 裕保	二名一丁目2471-1	45-6188
丸谷 君雄	東之阪町26	22-9229
吉田 定男	此瀬町383-1	81-0180
岡田 幸子	左京二丁目2-98	71-7752
山本 珠子	歌姫町1050	34-2252
田和 貞保	法蓮町269-4	22-3633
村田 伊代子	奈良阪町2316	24-7627
山藤 恵里	西登美ヶ丘八丁目8-4	44-9423
水谷 登美子	法蓮町1514-70	23-4872

室・コース名、住所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、6月14日必着で同センターへ。1枚に一人1教室1コース限り。同一コースでの複数応募はできません。多い場合は抽選。

奈良マーチャントシードセンター

〒630 橋本町三丁目
☎二七一九四〇〇 橋二七一九四〇〇

ワープロ講座

〈初心者のためのワープロ基礎〉

ワープロの基礎知識と基本・応用操作を身につけます。

とき：7月24日(月)・26日(水)①午前10時～午後1時(コース番号W11) ②午後2時～5時(コース番号W12) ▼定員：各10人 ▼受講料：2千円

パソコン講座

〈初級者のためのパソコン表計算〉

パソコン表計算ソフトの基礎知識と基本操作を身につけます。

とき：7月10日(月) 12日(水)①午前10時～午後1時(コース番号P31) ②午後2時～5時(コース番号P32) ▼定員：各15人 ▼受講料：3千800円



〈初心者のためのパソコン通信〉

パソコン通信の基礎知識と基本操作を身につけます。

とき：7月28日(金)①午前10時～午後1時(コース番号P51) ②午後2時～5時(コース番号P52) ▼定員：各10人 ▼受講料：千円

〔申し込み〕往復はがきに講習名、コース番号、開催月、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を書いて、6月15日必着で同センターへ。1枚に一人1講習

限り。同一講習での複数応募はできません。多い場合は抽選。

総合福祉センター

〒631 左京五丁目三丁目
☎七〇七七〇〇 橋七〇七七三三

歴史教室

とき：6月24日、7月22日、8月26日、9月30日、10月21日、11月18日、12月16日の土曜日午前10時～正午。7回 ▼定員：身体障がい者25人と健常者15人 ▼内容：南都の歴史ロマンⅡ「南都・北和を彩った人々」

▼受講料：無料 ▼申し込み：はがきかセンター備え付けの申し込み用紙に講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話(ファクシミリ)番号、障がいの有無とその種別・程度を書いて、6月15日必着で同所へ。多い場合は抽選。

サン・アビリティーズ奈良

〒631 左京五丁目三丁目
☎七〇七七五五 橋七〇七七七三

ふれあい車椅子テニス大会

とき：6月25日(日)午前9時～午後4時 ▼定員：16歳以上の車椅子使用者で経験者10人と健常者10人 ▼種目：シングルス(部(車椅子使用者)、ニューミックス(部(車椅子使用者と健常者))

▼持ち物：ラケット(ある人)、上靴、昼食(シングルス出場者)など ▼申し込み：同所備え付けの申し込み用紙またははがき、ファクシミリに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、障がいの有無・種別・程度を書いて、6月20日必着で同所へ。多い場合は抽選

▼その他：ニューミックス出場者の健常者は午後1時からの参加となります。

ふれあいバドミントン大会 とき：7月8日(土)午前9時半～午後4時 ▼対象：中学生以上の知的障がい者・児

と保護者30組と高校生以上のボランティア(健常者)20人。在勤・在学も可

▼持ち物：体育館用靴、ラケット(ある人)、昼食など ▼申し込み：同所備え付けの申し込み用紙またははがき、ファクシミリに住所、氏名、電話番号、生年月日、障がいの有無・種別・程度、経験の有無を書いて、7月1日必着で同所へ。多い場合は抽選

西老春の家

〒631 百楽園二丁目九一三
☎四一三二五二

お楽しみ講座「お笑いショータイム」

「吉本さんよりおもしろいぞ!!」

とき：6月10日(土)午後1時半～3時半 ▼出演：奈良交通お笑い芸芸同好会 ▼対象：60歳以上の人とその家族 ▼申し込み：不要。

母子福祉センター

〒630 西木辻町一五九一二四
☎六一一五五二

母子家庭の親子調理実習

とき：7月2日(日)(ギョウザ・冷麺)、9月3日(日)(ピザなど)、10月1日(日)(肉まん・杏仁豆腐) いずれも午後1時～3時。一日間のみの受講も可 ▼ところ

：春日公民館(南宮終町一丁目) ▼定員：母子家庭の母と子(5歳～高校生)30組。小学生以下は必ず親子同伴、中学生以上は子のみ参加も可

▼費用：無料 ▼持ち物：エプロン、



三角巾、手拭き ▼申し込み：往復はがきに住所、親子の氏名・年齢、電話番号、教室名、希望日を書いて、6月20日必着で同所へ。多い場合は抽選。

母子家庭のキャンプ(日帰り)

とき：7月30日

(日) 雨天決行 ▼行き先：県青少年野外活動センター(都祁村吐山) ▼定員：母子家庭の母と小学生20人(中学生と3歳児以上同伴可) ▼内容：アスレチック、野外炊事ほか ▼申し込み：直接または郵送で住所、母子の氏名・年齢、学年、電話番号を書いて、6月30日必着で市役所児童課へ。多い場合は抽選。なお、今年から海水浴は実施しません。



西部図書館

〒631 鶴舞西町一丁目
☎四五五五六九

美術史講座「絵画の探偵術」

東西の絵画をスライドとビデオを使いながら、ちよつと変わった視点から探ります。

とき：7月15日、10月21日の第3土曜日午前10時～11時半。4回 ▼定員：成人80人 ▼講師：第1回 同志社大学教授の岸文和さん。第2回 京都精華大学教授の安藤邦洋さん。第3回 同志社大学教授の太田孝彦さん。第4回 京都工芸繊維大学助教授の並木誠士さん ▼申し込み：往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、6月24日必着で同館へ。多い場合は抽選。受講料は無料。

6月15日～30日は、市・県民税(全期または第1期分)の納期です。納税は便利で確実な口座振替を利用してください。

名勝大乗院庭園文化館

〒630高畑町一〇八三二
☎二四一〇八〇八

岩崎弘スケッチ展

建築家の目から旅先で描いた民家の美しさを紹介します。

とき：6月13日(火)～7月16日(日)午前9時～午後5時。月曜日休館 ▼入場券：無料

お茶席 とき：6月18日(日)午前10時半～午後3時半 ▼定員：100人 ▼お茶券：300円

ならまち篝火コンサート

（財）ならまち振興財団が、奈良町倶楽部の協力のもとに開きます。

とき：6月6日(火)午後6時半～8時半。雨天中止 ▼ところ：ならまちセンター（東寺林町） ▼内容：「徳永延夫ハルモニカコンサート」ハルモニカが奏でるポップな音楽を楽しんでください ▼参加料：無料 ▼申し込み：不要。当日直接会場へ ▼問い合わせ：同財団（☎二七一八二〇）へ。

16ミリ映画技師養成講習会

市視聴覚ライブラリーで貸し出している16ミリ映画フィルム、16ミリ映写機の基礎的な知識、操作技術の講習を行います。

とき：6月24日(土)午前9時半～午後5時 ▼ところ：生涯学習センター（杉ヶ町） ▼定員：30人。在勤・在学も可 ▼受講料：無料。昼食代、交通費は自己負担 ▼申し込み：はがき住所、氏名、生年月日、電話番号を

書いて、6月13日必着で市役所社会教育課へ。多い場合は抽選。

青少年児童会館

〒630西木辻町二〇〇
☎二二七〇三七

エアロ・健康体操教室

とき：6月22日～10月5日の毎週木曜日（7月20日、8月は休み）午後6時半～8時半。10回 ▼定員：18歳～25歳の青年25人。在勤も可 ▼締め切り：6月15日

卓球教室

とき：7月2日～11月26日の毎週日曜日（8月は休み）午前9時半～11時半。15回 ▼定員：小学4～6年生25人 ▼締め切り：6月22日

書道教室

とき：7月1日～12月2日の毎週土曜日（8月は休み）。15回 ▼定員：午後2時～3時小学2・3年生20人。午後3時～4時小学4～6年生20人 ▼締め切り：6月22日

【申し込み】エアロ・健康体操教室は、はがきに住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、卓球教室と書道教室は住所、氏名、電話番号、学校名、学年を書いて同館へ。電話も可。多い場合は抽選。

防災センター

〒630八条五丁目四〇四一
☎三五一一〇六

応急手当普及講習

命を救う応急手当の正しい知識や技術を身につけてもらおうと定期的に開いています。

とき：6月14日(水)・25日(日)いずれも午後1時～4時 ▼定員：30人 ▼内容：心肺蘇生法、大出血時の止血法 ▼受講料：無料 ▼申し込み：講習日の前日までに同センターへ。

なら100年会館催し案内

劇団飛行船マスクプレイミュージカル「楽しいムーミン一家」(魔物の帽子)

楽しくて温かいムーミン童話が、ミュージカルになって登場します。ファンタスティックなムーミン谷に次々に起こる、不思議で愉快な事件の数々。夏休みの思い出に、ムーミンの知恵と勇気と愛にあふれた冒険のステージを楽しんでください。



©Moomin Characters TM/Bulls

【とき】8月31日(休)①午前11時②午後2時
【ところ】なら100年会館 大ホール
【入場料】S席1,500円、A席1,000円（2歳以下は無料）
【入場券】6月2日から同館、史跡文化センター、ならまちセンター、西部出張所、北部出張所、チケットぴあ（☎06-6363-9999）、ローソンチケット（☎06-6387-1900）。なら100年会館の電話予約は6月3日午前9時から
【問い合わせ】同館（三條宮前町 ☎34-0100）へ。

スポーツ

スポーツ施設を開放

中央体育館（法蓮町） とき：6月

他にも、各種グループなどの要請に応じて指導員を派遣しますので、問い合わせてください。

体験学習
各種災害の学習や疑似体験（消火・煙避難・台風・地震）を通じて、正しい知識と確かな技術を学べます。

開館時間：午前9時半～午後4時半
入館料：無料。団体利用のみ要予約
休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、祝日。

10日(土)午前9時～正午、午後1時～4時（受付は午前9時～10時、午後1時～2時） ▼種目：バドミントン（用具のある人は持参してください） ▼その他：体育館シューズを必ず使用してください。学校のクラブ活動での使用はできません

鴻ノ池陸上競技場（法蓮町） とき：6月11日(日)午前9時～正午、午後1時～4時 ▼種目：陸上競技 ▼内容：ジョギング、競技練習（投てきはなし） ▼その他：運動靴を必ず使用してください。学校のクラブ活動は使用できません

鴻ノ池陸上競技場（法蓮町）
学校週5日制実施に伴い、第2土曜日にスポーツ施設を開放します。
とき：6月10日(土)午前9時半～11時

半(雨天中止) ▼
 種目:陸上競技 ▼
 対象:小学生 ▼ 申し込み:不要。当日直接会場へ ▼ その他:クラブ活動での使用はできません。必ず運動靴を使用してください
 【問い合わせ】中央体育館(☎二四一五〇二)へ。



水泳指導者養成講習会

とき:6月17日~7月9日の毎週土・日曜日午後1時~4時 ▼ ところ:奈良育英学園プール(法蓮町) ▼ 対象:①18歳以上で水泳に熱意があり、児童・生徒を対象とした水泳教室で指導者をめざす人②市内小・中学校長、PTA会長などが推薦する人 ▼ 定員:30人 ▼ 申し込み:往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、6月9日必着で市役所体育課へ。

女性水泳教室

市水泳連盟が開きます。
 とき:6月17日~7月9日の毎週土・日曜日午後1時~4時 ▼ ところ:奈良育英学園プール(法蓮町) ▼ 定員:女性30人 ▼ 受講料:3千円 ▼ 申し込み:往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、6月15日必着で同連盟の厚井 慎美さん(〒631-0065 鳥見町四丁目一-二一八-三〇二) ☎四八八-八二九二)へ。多い場合は抽選。

平城・青山両プール アルバイトを募集

期間:7月10日~8月31日(毎週水曜日と7月21日は休み) ▼ 勤務時間:7月10日~7月20日は午後零時半~5時、7月22日~8月31日は午前8時半~午後5時 ▼ ところ:平城プール(右京三丁目)、青山プール(青山三丁目) ▼ 募集人員:①監視員30人(40歳まで)②入場係6人③看護婦(要免許)5人 ▼ 賃金:①6千800円、②5千600円、③8千600円(いずれも1日あたり) ▼ その他:サンダル、Tシャツは支給します ▼ 申し込み:履歴書に写真を貼り、6月15日までに(財)市スポーツ振興事業団(〒630-8113 法蓮町一五三〇 鴻ノ池陸上競技場内) ☎二二一〇〇〇二)へ。

親と子のキャンプ

とき:7月8日(土)~9日(日)泊2日。小雨決行 ▼ ところ:市野外活動センター(阪原町) ▼ 内容:野外炊事、キャンプファイヤーと星の観察、自然観察ハイキング、クラフトなど ▼ 参加料:4千円(小学生以下は3千円) ▼ 定員:親子(5歳以上)30組100人 ▼ 申し込み:往復はがきに全員の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月15日までに市野外活動協会の池西 正治さん(〒639-1064 大和郡山市新町三〇五-七〇) ☎〇七四三-一五二-三三六九)へ。多い場合は抽選。



生涯学習センター 生涯楽習大学

◎パソコン講座初級編(4回シリーズ)

パソコンの基本操作から簡単な文章作成(ソフトはワードを使用)までの初心者のための講座です。

講座名	とき
パソコン講座3	7/19、7/26、8/2、8/9の水曜日
パソコン講座4	7/21、7/28、8/4、8/11の金曜日

時間はいずれも午後2時~4時

▶定員…各24人 ▶テキスト代…1,500円 ▶その他…学習内容が同じため、過去にパソコン講座を受講した人は応募できません。

【申し込み】往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、生涯楽習大学の受講証を持っている人は受講証番号、託児希望(2歳~就学前)の人はその旨を書いて、6月10日必着で生涯学習センター(〒630-8357 杉ヶ町2-3) ☎26-8811)へ。1枚に1講座限り。原則として毎回受講できる人に限ります。受講料は無料。多い場合は6月14日午前10時から同センターで公開抽選。

中登美ヶ丘近隣公園 オープニングイベント



みんなの大きな遊び場ができたんだ! いっしょに遊ぼうよ。

消防車に乗れるし、おいしい野菜やきれいな花も売ってるよ。

とき…6月11日(日)正午~午後3時半。雨天中止
 ▶ところ…中登美ヶ丘近隣公園(中登美ヶ丘三丁目) ▶内容…防災訓練、野菜、花などの販売展示コーナー ▶入場料…無料 ▶問い合わせ…市役所公園緑地課へ。



ならやま屋内温水プール

〒631-0601 左京区五丁目三三-1
☎71-0077(四) ☎71-0077(三)

ならやま水泳教室「女性の部」 と
き：7月5日～9月27日の毎週水曜日
午後2時10分～3時10分。12回 ▼定
員：18歳以上の女性66人 ▼受講料：
6千600円

ならやま水泳教室「小学生の部」
とき：小学1～3年 6月30日～9月
29日の毎週金曜日午後3時50分～4時
50分。11回。小学4～6年 7月5日
～9月27日の毎週水曜日午後3時20分
～4時15分。12回 ▼定員：各10人
▼受講料：小学1～3年 6千500円、
小学4～6年 6千600円

〔申し込み〕 往復はがきにコース名、
住所、氏名、年齢(学年)、電話番号
を書いて、6月15日必着で同所へ。多
い場合は抽選。参加者は、後日健康診
断証明を提出してもらいます。

武道、坐禅教室

市武道振興会が募集します。

剣道教室(小学生の部) とき：7
月3日(月)から毎週月・火・金曜日午後
5時半～6時半 ▼定員：30人
剣道教室(中学生以上経験者の部)
とき：7月3日(月)から毎週月・火・
木・金曜日午後6時半～7時半 ▼定
員：20人

柔道教室 とき：7月4日(火)から毎
週火・木曜日午後5時半～7時、毎週
土曜日午後2時～3時半 ▼定員：小
学2年生～35歳の人30人
なぎなた教室 とき：7月6日(木)か
ら毎週火曜日午前10時～正午、毎週木

曜日午後4時半～6時、毎週土曜日午
後1時～3時 ▼定員：小学2年生以
上20人。高校生以下は木・土曜日のみ
やり教室(宝蔵院流) とき：7月
8日(土)から毎週土曜日午前10時～正午
▼定員：高校3年生以上の男性10人

弓道教室 とき：7月8日(土)から毎
週土曜日午後5時～7時 ▼定員：高
校生以上の初心者20人

坐禅教室 とき：7月9日(日)から毎
週日曜日午前7時～8時半 ▼定員：
高校生以上10人

〔受講料〕 各教室とも3か月で千500円
(武道は傷害保険料含む)

〔申し込み〕 往復はがきに住所、氏名
(ふりがな)、年齢、(学生は学校名・学
年)、性別、電話番号、希望教室名を書
いて、6月15日必着で同会(〒630-8113 法
蓮町一五三〇中央第二武道場内 ☎二
七-六一六三)へ。多い場合は抽選。

公民館

各公民館の教室への申し込みは、往復
はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、
年齢(学年)、電話番号を書いて締め切
り日必着で各公民館へ。はがき1枚に一
人1教室。多い場合は抽選。受講料は不
要。材料費・交通費は自己負担。

南部公民館

〒630-8434 山町二七-一
☎六二-一五九三

女性講座

相互の交流を深めながら、激動する
現代社会を心豊かに過ごすための学習
を行います。

とき：7月11日～来年3月13日の原

則として第2火曜日午後1時半～3時
半。8回 ▼定員：都南中学校区の女
性30人 ▼締め切り：6月20日。

京西公民館

〒630-0444 六条西一丁目三三-二
☎四四-一六六九

ええとこどり教室

いろいろなやってみよう
藤編み・草木染など、いろんなこと
を「ええとこどり」で学習し、仲間づ
くりをしながら、みんなで楽しみます。
とき：7月11日～12月19日の原則と
して毎月第2・4火曜日(8月は休講)
午前9時半～午後零時半。10回 ▼定
員：全回参加できる女性20人 ▼内容
：藤編み、大和草木染め、煎茶、生花、
アートフラワー、七宝焼 ▼締め切り
：6月14日

着物着付けと日常マナー教室
着付けの基本を学びながら和服の良
さを知るとともに、
正しい礼儀作法を
身につけます。
とき：7月5日
～12月20日の毎月
第1・3水曜日(8月は休講) 午後1
時半～3時。10回 ▼定員：女性20人
▼持ち物：着付けに必要な物一式 ▼
締め切り：6月14日。



登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目九二-一
☎四七-一六三七五

生涯学習セミナー

高齢化社会を迎え、人それぞれに生
涯学習を続けることが大切です。毎回
違う講師を招き、楽しく広い分野を学
習します。

とき：7月4日～来年3月6日の第

1火曜日(8・1月は休講) 午前9時
半～11時。7回 ▼定員：成人60人
▼締め切り：6月15日。

富雄公民館

〒631-0065 富見町二丁目九
☎四三-一五三八六

ふれあい将棋教室

将棋を学びながら交流を深めます。
とき：7月12日～来年1月10日の毎
月第2水曜日午後1時～3時半。7回
▼定員：将棋のできる人30人 ▼締め
切り：6月15日。

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町九八四
☎三三-一八〇四

歴史街道ウォーク

古寺と野仏を訪ねて
古都の歴史街道に刻まれた石仏や境
内に祭られた石仏を訪ね、古き大和路
の歴史を学びます。
とき：6月28日～11月22日の毎月第
4水曜日午前10時～午後3時。5回
▼定員：成人40人 ▼締め切り：6月
10日。

平城西公民館

〒631-0804 神切四丁目二五
☎七-一五七一

夏休み絵画造形教室

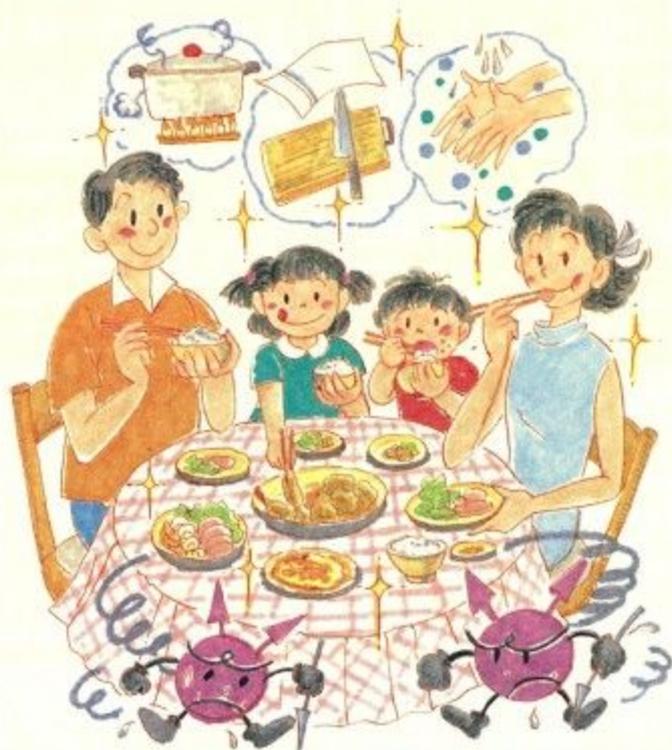
子どもの創作意欲を高めます。
とき：7月25日(火)～28日(金)午前9時
半～11時半 ▼定員：小学3～5年生
30人 ▼締め切り：6月15日

夏休み算数数学応援講座

一学期の復習のお手伝いをします。
とき：7月21日(金)～8月11日(金)。一
人10回程度 ▼定員：平城西中学校区
の小学3年～中学生15人 ▼締め切り
：6月30日。

食中毒多発シーズン到来

家庭でできる食中毒予防



食中毒の多くは、食品の加熱不十分、台所・調理器具から食品への二次感染、調理する人の手指からの食品汚染、調理後の長時間放置などによる食中毒菌の付着・繁殖が原因になっています。楽しく安心して食事をするため、家庭でも十分注意しましょう。

くわしくは、市役所衛生課へ。

食中毒予防のポイント

1. 食品の購入時

- ◎賞味期限などを確認し、新鮮な物を購入しましょう。
- ◎買い物をしたらできるだけ早く帰り、冷蔵庫に入れましょう。

3. 下準備

- ◎よく手を洗いましょう。
- ◎生肉や魚を切った後の包丁やまな板はよく洗い、肉用、魚用など使い分けるとさらに安全です。
- ◎解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行い、水を使って解凍する場合は、気密性容器に入れ、流水を使いましょう。冷凍、解凍を繰り返すのは危険なのでやめましょう。
- ◎食器や調理器具などは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。包丁、食器、まな板などは、洗った後熱湯をかけ、ふきは漂白剤に一晩つけ込むと消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればより安全です。

5. 食事

- ◎清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ◎食品は、室温で長く保存してはいけません。

2. 家庭での保存

- ◎食品は早めに使い切るようにしましょう。
- ◎冷蔵・冷凍庫の温度管理をし、詰めすぎに注意しましょう。

4. 調理

- ◎タオルやふきは乾いた清潔なものを使用し、まめに交換しましょう。
- ◎十分に加熱しましょう。めやすは、75℃で1分以上です。
- ◎料理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理するときは、十分加熱しましょう。
- ◎電子レンジを使う場合は、電子レンジ用容器を使い、調理時間に気を付けましょう。熱の伝わりにくいものは、時々かき混ぜることも必要です。

6. 残った食品

- ◎残った食品はきれいな食器を使って保存し、早く冷えるように浅い容器に分けて保存しましょう。
- ◎温め直す時も十分に加熱しましょう。
- ◎時間が経ち過ぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら、食べずに捨てましょう。