

3.1

1994/NO. 771

奈良

しみんだより

市民のうごき(2月1日現在)



人口 357,604人
(前月比 61人増)

男 171,626人 女 185,978人



世帯数 124,491



2月1日、奈良・西安友好都市提携20周年記念式典が開かれ、大川市長と西安市の孫殿奇友好代表团団長が
変わらぬ友好を誓って記念品の交換をしました。

奈良しみんだよりは再生紙を使用しています。

ゴール目指してスタート



市民マラソン大会

千百九人が健脚を競いました

第二十八回市民マラソン大会が二月十一日の「建国記念の日」に開かれました。冬のスポーツイベントとしてすっかり恒例となったこのマラソンに、今年は千百九人のランナーが参加しました。午前八時三十五分、一部（十km）、二部（五km）、三部（二・五km）、中学駅伝と次々にスタート

トが切れ、選手たちは元氣いっぱい、鴻ノ池陸上競技場を飛び出し、起伏の激しいならやま大通り折り返しのコースで健脚を競いました。初春を思わせるようなやわらかな日差しが、いっばいに降り注ぐなか、うっすらと汗を浮かべ力走する選手に、沿道からは盛んに声援が送られていました。



あともう少し。さあラストスパート



東大寺二月堂の修三会（3月1日～14日）

3.1

1994/NO.771

● ニュース	2
中国西安市と友好都市提携20周年	
● 世論調査から	4
平成5年度の調査結果その2	
● ママさん特派員レポート	7
観光ボランティアを訪ねて	
● 万葉のうた・ふるさと探訪	8
五色椿・白毫寺	
● サークル・東西南北	9
英会話ピアニークラブ	
● お知らせ	10

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。



市写真美術館を訪れ、大和路をテーマにした入江泰吉の世界を鑑賞しました



友好都市提携20周年記念式典

記念式典では中国の雑技も披露されました



奈良市を訪れた友好代表団一行

奈良市が中国の西安市と友好都市提携をして、今年で二十周年を迎えました。これを記念して西安市から友好代表団を招き、二月一日市内のホテルで記念式典を開きました。

西安市と友好都市提携を結んだのは昭和四十九年二月一日で、当時の鍵田忠三郎市長を団長とする訪中団が西安市を訪れ、市民の祝福の中で友好都市宣言が交わされました。以来、お互い

に友好代表団を派遣するなど、文化、スポーツ、経済、医療、農業と幅広い交流を深めてきました。

記念式典で大川市長は「奈良と西安は日中国交正常化以後、最も早く友好都市関係結び、両国間の友好都市交流の先駆的な役割を果たしてきました。両市の友好交流はアジア、ひいては世界の平和にも寄与すると私は信じています」とあいさつ。

奈良・西安友好都市提携二十周年記念式典

お互いの変わらぬ友好発展を誓いました

友好代表団の孫殿奇団長も「西安・奈良は両国の有名な古都同士として、千二百年前から長い友好交流があり、中日友好の歴史に輝かしい事跡を残してきました。これからも交流が絶えることなく、一衣帯水の友好の隣国として、世代々仲良くしていかなければなりません」とあいさつし、お互いの変わらぬ友好発展を誓い合いました。

友好代表団一行は、短い滞在の中で写真美術館など市の施設を見学するほか、各種団体など

ふれあいのまち奈良

奈良市の主な出来事や行事をお知らせします。

毎週水曜日 夜7:55～ 8:00
(再)木曜日 夜9:50～ 9:55

いきいきタウン'94

県内10市の話題をお届けします。

毎週土曜日 夜10:00～10:15
(再)日曜日 朝 8:00～ 8:15

市政テレビ

TV

奈良テレビ放送

UHF 55

子ども詩

机



水間小6年
向井大輔

ぼくの座っている机には
前にこの机に座っていた人の
名前がはってある
ぼくが二年生の時の卒業生だ
小さかったから記憶がないけれど
すこしくつかし気がする
ぼくが卒業すると
その机を使う人が出てくる
小さかったころのことを
思い出さう
この机には
いろいろな思い出が
しみついているのだな
これからもしみついでいくんだな
さみしいような気がする

平成5年度

世論調査から

その2

まちづくりにあなたの声を

市では、市民のみなさんが市政についてどのように考え、何を望んでいるかを調べ、今後の施策に反映させるため、1967年から毎年「奈良市政についての世論調査」を実施しています。

今年度は、①生活環境、②まちづくり、③奈良市の将来像、④文化振興、⑤福祉の5項目について調査しました。

この調査結果(①～③)は前号でお知らせしましたが、今号では(④・⑤)を紹介します。

調査は、市の住民基本台帳から無作為に抽出した20歳以上の人3千人を対象に、昨年7月23日～8月13日に行い、2千25人(回収率67・5%)から回答をいただきました。

文化振興への関心

〔問〕奈良市では豊かな人間性と市民文化を育むまちづくりをめざし、さまざまな文化振興のための施策を推進しているところですか(3つ以内で選択)。	
① 絵画	38・1%
② 伝統芸能	25・1%
③ 陶芸	21・9%
④ 書道	21・3%
⑤ 写真	18・7%
⑥ クラシック音楽	17・4%
⑦ ポピュラー音楽	14・4%
〔問〕市では文化振興施策の中で、今後どのようなことに力を入れたいと思いますか。(3つ選択)	
⑧ 映像	12・6%
⑨ 歌謡曲	11・7%
⑩ 華道	11・0%
⑪ 彫刻	9・3%
⑫ 茶道	8・4%
⑬ 演芸	7・0%
⑭ 古典演劇	6・1%
⑮ 現代演劇	5・9%
⑯ 邦楽	5・7%
⑰ 舞踊	3・1%

力を入れて欲しい文化振興施設

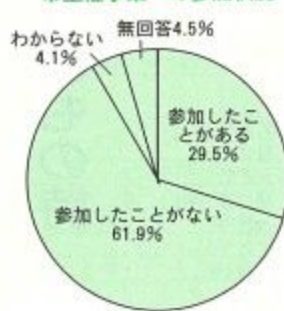


文化活動の基盤となる施設の充実を望む人が最も多く、伝統文化・郷土芸能の保存振興が望まれています。

〔問〕市では文化振興施策の一環として各種の催しを行っています。あなたは、あなたはどの催しに最も加わりたいと思いますか。

男性の60代以上、女性の40・50代では4割以上の人が「参加したい」と答え、男性では仕事を離れてから、女性では子どもが手を離れてからの参加が多くなっ

市主催事業への参加状況



ているようです。

〔問〕(参加したことがある人に)どんな催しに参加されたのですか(いくつも選択)。	
① 美術展等	60・2%
② クラシックコンサート	28・3%
③ 伝統芸能	26・9%
④ 文化祭等における展示・実演発表	26・1%
⑤ 演劇	20・7%
⑥ 映画会	13・2%
⑦ ポピュラーコンサート	12・9%
⑧ 演芸	10・2%
〔問〕(参加したことがある人に)催しに参加した印象をお聞かせください。	
① 満足している	58・9%
② どちらとも言えない	31・8%

催しに参加しない理由



「時間的余裕がない」と答え、たのは男女とも40・50代、職業別では、自営業・勤めている人が多くなっています。

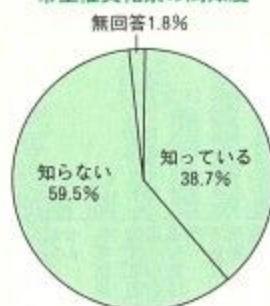
また、「催しの実施を知らない」とは男女とも20・30代、学生に多いようです。

〔問〕市では、秋にクラシックコンサート、ポピュラーコンサ

百分比は「回答者数」(あるいは分類別の回答者数)を100%として算出し、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、百分比の合計が100%にならない場合があります。

ト、演劇、演芸、芸能発表等を内容とする文化祭を行っています。このことを「存じますか」。

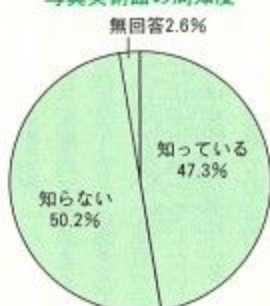
市主催文化祭の周知度



文化祭のことを知っている人は約4割と少なく、特に男女とも20・30代での周知率は20%前後と低くなっています。

「問」市では、写真という新しい芸術分野の振興のため写真美術館を設置していますが、このことを「存じますか」。

写真美術館の周知度



写真美術館の周知率もやはり若い層で低く、年配層ほど高くなっています。

「問」(写真美術館を知っていると答えた人) あなたは、写真美術館に行ったことがありますか。

① 行ったことがない 53・4%
② 行ったことがある 45・6%
③ 無回答 1・0%

「行ったことがある」と答えた人を全体で見ると21・5%で、5人に1人が写真美術館を訪れたことになりました。

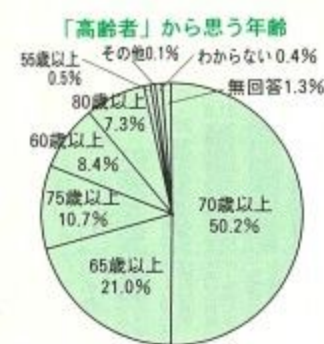
「問」(行ったことがあると答えた人) 写真美術館の印象をお聞かせください。

① 満足している 72・2%
② どちらともいえない 18・1%
③ 不満である 5・0%
④ その他 2・1%

福祉への期待

「問」「高齢者」という言葉を聞くと、あなたは何か思い浮かぶか。次の中から、あなたの考えに最も近いものを選んでください。

「問」「高齢者」という言葉を聞くと、あなたは何か思い浮かぶか。次の中から、あなたの考えに最も近いものを選んでください。



女性に比べ、男性の方が若い年代を想定している人が多いようです。また、若い人ほど若い年代を、年配層ほどより年上を

⑤ 無回答 1・6%
⑥ わからない 0・9%

「問」市では、市民のみなさんの身近に芸術作品を配置することにより、生活やまちかどにゆとりとるおいを提供しようとして「彫刻のあるまちづくり」事業を実施し、すでに3号基まで設置していますが、このことを「存じますか」。

① 知らない 86・4%
② 知っている 11・4%
③ 無回答 2・3%

知っている人が約1割とほとんど知られていないようです。

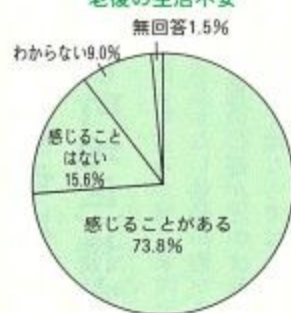
想定する傾向があります。

「問」あなたは老後の生活について不安を感じることがありますか。

7割以上の人が老後に不安を感じています。20代でも5・6割が不安を感じ、年を増すごとに不安度も高くなり、50代では8割となっています。

7割以上の人が老後に不安を感じています。20代でも5・6割が不安を感じ、年を増すごとに不安度も高くなり、50代では8割となっています。

老後の生活不安



しかし、60代以上になると不安感は若干減り、不安を感じるこのない人が増えていきます。

「問」(不安を感じると答えた人) どのようなことに不安を感じますか(3つ選択)。

① 自分の健康 87・5%
② 配偶者の健康 58・5%
③ 生活費 57・7%
④ 住宅事情 20・1%
⑤ 社会からの孤立 13・7%
⑥ 家族とのつきあい 13・1%
⑦ 生きがいがない 9・3%
⑧ 後継者がいない 4・8%
⑨ 相談相手がない 4・4%
⑩ その他 4・3%

健康と生活費が老後不安の大きな要因となっているようです。

女性より男性で「配偶者の健康」を危惧する人が多くなっています。また、若い層では「生活費」や「住宅事情」などを心配する人が多く、年配層になるほど「健康」のウェイトが高くなっています。

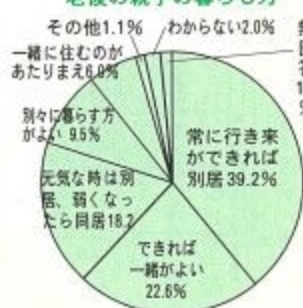
「問」老後の親子の暮らし方には同居する場合と別居する場合があると思いますが、あなたは次のどの考え方に近いのですか。

はつきり同居と答えた人は1割もなく、条件付きの同居・別居を望む人が多いようです。

「常に行き来できれば別居」を希望するのは女性に多く、中でも40代で多くなっています。

「元氣なときは別居、弱くなったら同居」は男女とも20代で多くなっています。

老後の親子の暮らし方



「問」あなたは自分が寝たきりになったとき、どうしてほしいと思いますか。

「問」あなたは自分が寝たきりになったとき、どうしてほしいと思いますか。

自分が寝たきりになった時の希望



家庭内での世話を希望する人が多いようです。60代以上の希望内容では男性の場合「家庭で家族の手による世話」が最も多く、「家庭で公的サービス」「病院看護」と続き、女性の場合この3つの差はあまりなく、男性の方が家族による世話を強く希望しているようです。

「問」それでは、家族が寝たきりになったときはどうですか。

自分の場合とほとんど同じような結果になっていますが、家

希望する高齢者福祉対策

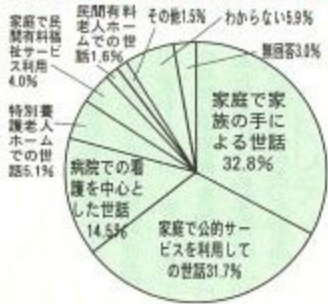


一人暮らしの高齢者対策については男女ともに20代で希望が高く、「医療・療養面での対策は年配層で」、「年金などの充実」

〔問〕あなたは、高齢者福祉対策としてどのようなことを望ま

族の場合は家庭内で世話をしたいとの気持ちがいち層強くなっています。しかし、「家庭で家族の手による世話」をしないと答えたのは女性より男性に多く、女性では「家庭での公的サービス」を希望する人が多くなっています。

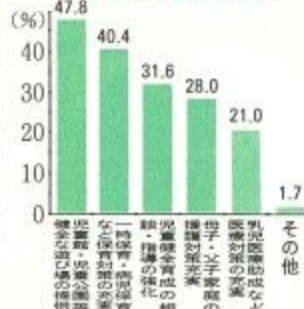
家族が寡たきりになった時の希望



については50代以下の層で高くなっています。

〔問〕児童福祉対策としては、どのようなことを望まれますか（２つ選択）。

希望する児童福祉対策

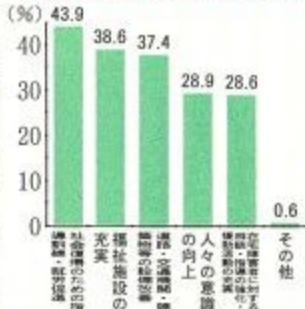


「健全な遊び場の提供」は男性20〜40代と女性30代で高くなっています。

また女性20代では「保育対策の充実」「医療対策の充実」が特に高いが目立っています。

〔問〕障害者（児）福祉対策としては、どのようなことを望まれますか（2つ選択）。

希望する障害者(児)福祉対策



特に希望の高い項目はなく、幅広い福祉対策が望まれています。

都市景觀形成地区

(奈良町地区)指定案の縦覧

歴史的な町並みが残されている奈良町は、このまちにしかない独特の趣があります。特に最近、市街地の景観がどのまちも似かよってきており、その土地ならではの風情が失われつつあります。こうしたなか、長い歴史において形づくられた奈良町の「固有の景観」は高く評価されています。この価値ある景観を守りながら良好な住環境の育成に努め、より魅力的で個性あるまちづくりを行っていくため、「都市景観形成地区（奈良町地区）の指定（案）」を作成しました。概要および縦覧期間については、つぎのとおりです。

〔名称〕都市景観形成地区（奈良町地区）

〔対象町名〕井上町の一部、陰陽町、花園町の一部、元興寺町、高御門町、芝新屋町、小太郎町の一部、西木辻町の一部、西新屋町、中新屋町、東木辻町の一部、三棟町、南城戸町の一部、南中町の一部、南袋町の一部、鳴川町、脇戸町、阿字万字町、下御門町、元林院町の一部、光明院町の一部、今御門町の一部、勝南院町の一部、西寺林町の一部、椿井町の一部、東寺林町の一部、東城戸町の一部、南市町の一部、北室町、紀寺町の一部、公納堂町、芝突抜町、十輪院町の一部、十輪院畑町、川之上町の一部、川之上突抜北方町の一部、築地之内町の一部、中院町の一部、鶴福院町の一部、納院町、毘沙門町、福智院町の一部、薬師堂町の一部、鵠町、高畑町の一部

〈区域〉下記図のとおり

〔縦覧期間〕 3月1日（火）～3月15日（火）
午前8時半～午後5時15分（ただし土・日曜日は除く）

都市景観形成地区（奈良町地区）
指定区域（案）



〈縦覧場所〉市役所計画課（市役所中央棟3階）

今回の指定案について意見書を提出される場合は、意見の要旨とその理由を具体的に書いて、住所・氏名・職業を併記した文書一通を市長宛（市役所計画課）に3月15日までに必着で提出してください。

〈問い合わせ〉市役所計画課（☎0411111）



ママさん 特派員 レポート

足田町五丁目
濱田幸代さん



国際文化観光都市「奈良」を支える

観光ボランティアを訪ねて

海外に出掛ける日本人は、年間のべ約千八百八万人。奈良を訪れる外国人もまた年間三十万人（平成三年調べ）に達しよう

気軽に、行き来が可能になった異国の旅先でのあたたかい道案内や困った時の言葉の手助け



この日、奈良に到着した外国旅行者に観光案内をするSGGクラブの水谷さん（左）、松浦さん（中央）と鍵元代表（中央右）。

は、どんなにか旅の思い出を楽しく印象深くしてくれることでしょう。

我が家にとっても海外滞在中、ツアーではなく個人で旅行することの多かった旅先で、よく利用させていたのが、駅や街角にある旅行案内所でした。

そこでいただく地図や各種パンフレット、一夜の旅の紹介やその土地の紹介等、とても有り難く、旅をスムーズに有意義にしてくれたのを思い出します。そんな体験から、奈良を訪れる外国人旅行者の観光窓口を取材して見ました。

奈良市観光協会のお話では、現在、外国人のための旅行案内所は奈良市内に四か所、JR奈良駅、近鉄奈良駅、猿沢池、市観光センター内に設けられ、それぞれ、YMCA、学生ガイド、SGGのボランティアのみなさんが常時交代で善意の旅行案内（通訳サービス）をされているということです。

今回は、その一つ、中央公民館の一階にある奈良市観光センター窓口で案内サービスに携わっておられる奈良SGGを訪ねてみました。

奈良SGGクラブ代表の鍵元さんのお話によると、奈良SGGは十年前、それまで個人で活動されていた「善意通訳ガイド」のメンバーが県ごとにグループ

をつくり、組織化されたもので、現在会員は百四十五人。そのうち八十%近くが女性だそうです。

主な活動内容は朝九時から夕方七時まで、三交代制による観光センター窓口での、外国人旅行者への観光案内や資料提供。時には盗難や忘れ物、病院の紹介等、生活全般に及ぶアドバイスを求められることもあるそうです。

取材当日、案内を担当

当されていた水谷芳鑑さん（活動歴三年）は、「さまざまな質問にどこまで応えたいものか、幅広い知識と経験が要求されます」と、またもう一人の松浦智子さん（活動歴一年）は、「子育てが終わって何か外国の方へのお世話ができれば」と語ってくれました。

その他、新入会員へのオリエンテーション。会員同士の勉強会（英会話や社寺見学、奈良の歴史を学ぶ）、各種パンフレットの翻訳等積極的に取り組んでおられる様子です。また前もって要請があれば、福祉団体等への通訳ガイドにもうかがうとのこと。幅広い活動が期待されます。

場所がら、JR奈良駅に降り



鍵元代表と藤井市観光協会事務局長から説明を受ける

立った外国人旅行者が夕方ともなるとひっきりなしに訪れ、東大寺や興福寺への道順、開館時間等聞いていきます。流暢な英語でできばきと対応される会員の姿がそこにはありました。

最後に、会員になる資格は？と尋ねたところ、まず奈良を愛してくれる人。そしてその次に英検二級程度の英会話能力を有する人。という答えが返ってきました。

それと、この活動を全面的に支援し、場所の提供をしていただいている観光協会のバックアップがあって活動が続けられているという鍵元さんの言葉が印象的でした。志のある人はじめてみませんか。



奈良の歴史をよむ

二日、柳のえだをよじて京師を思ふ歌一首

春の日に 張れる柳を 取り持ちて
見れば京の 大路しおもほゆ

(巻一九・四一四)

天平十八年(七四六)年の正月、五年間にわたる平城京の空白(恭仁、紫香楽、難波の各京への転々)の後によつと遷都したはじめての正月は、めでたい雪景色で明けたことを、一月と二月の二回にわたる雪の歌を掲出して述べた。

その宮中で雪の宴に列していた大伴家持は、同年の閏七月付で越中国守に任じられ、翌月には任地に赴いている。九州太宰府からやつと都に帰任したのも束の間、地方長官という身分とはいえず、再び北陸の地への地方勤務である。かつての名門、大伴家という輝かしい家系を考えれば、いまや藤原氏という新興氏族の風下に立たされて、あちこちの地方官に振りまわされるはめになってしまったことに、押さえ難い憤まんと思いをかみしめての赴任であった、といえよう。

だが、越中に赴任した彼は、決して自暴自棄の生活を送ったのではなく、日本海に臨む新任

地での山河風月を、その豊かな感性で歌い上げ、越中・越前万葉の多くの秀歌を後世に残した。

赴任四年目の天平勝宝二年(七五〇)の三月二日、ようやく春の気配のきざした北陸の地で、久しく留守をした平城京の春をしのんで詠んだのがこの一首である。具体的にしのぶきかけとなったのは芽ぶきふくらんだ柳の一枝。北陸の春の精のような柳の一枝の背後には、平城京の朱雀大路の両側をはじめ、街路のあちこちに植えられた柳の並木のありさまがスペクタクルとなって家持の脳裏に広がってゆく。

八世紀の当時、桜や椿などの木や花に、現在では忘れ去られてしまっている精神的な意味や信仰心がこめられていたのと同様、

文・青山茂(帝塚山短期大学教授)
絵・星野京



ふるさと探訪

五色椿 白毫寺

紅、白、絞り、さまざまな色あいの花を一本の木につける「五色椿」。昔から茶人に愛されてきたとか。

県の天然記念物「五色椿」として知られる白毫寺の椿。樹齢約四百年、高さ五メートルの大木で、三月も半ばになると子ども手のひら大の紅、白、絞りの色とりどりの花をつけます。散り始めると木の根元は花びらで埋まり、じゅうたんを敷いたようになります。根元のそばの石仏も散った花びらに風情を添えています。

この「五色椿」と伝香寺の「散りつばき」(武士椿)、東大寺開山堂の「糊こぼし」を「奈良三名椿」というそうです。花びらが一枚づつ散っていくので「散りつばき」。特大の大輪の紅

椿に、白のまだらがまるで糊をこぼしたような「糊こぼし」そして、一本の木に様々な色の花をつける、この「五色椿」。昔から人々に愛されてきた椿たち。四月には「椿まつり」もあるそうですので、白毫寺にお出かけになっては……

五色椿の眺めに感服して、昨年四月に小さな椿の木を買いました。この一月に花をつけ、庭の片隅で誇らしげに咲いているのを見て、うれしくなりました。今年は俳句をしている友人と白毫寺を訪ねたいと思っています。

(平城偲の会)

サークル界



ピアノニークラブ

「英会話は音楽。音の強弱、リズムが大切なんです」

英単語の聞きとりもおぼつかない人から少しはしゃべれる人まで、それぞれのレベルで英会話を楽しむ。それが私たちピアノニークラブです。

ピアノニークラブは、昭和61年に再結成した英会話の自主サークルです。活動時間が平日の午後とあって、会員11人中9人が主婦、残りの2名は定年を過ぎた男性というメンバー。

会の活動は、テキストを使った授業形式にしたり、最近の話題でフリートーキングをしたり、日によって内容も変わります。時にはアメリカの家庭料理教室に早変わりなんてことも。もちろん全て英語で

す。できるだけ耳に入ったま

まを口に出すように、とはわかっていても難しい。イントネーションや音の強弱、口はなかなかリズムカルに動いてくれません。けれどもカリフォルニア出身の先生は、優しく熱心に指導してくれます。

「頭の体操に」「上手くしゃべりたい」「生きた英語に接したい」と目的はさまざまですが、みんな会話を楽しんでいます。肩の力を抜いて、一緒にいかがですか。

毎週木曜日午後一時半～三時半に平城西公民館で集まっています。

連絡先 利藤（☎0220）

北東 西南

● 平和のための奈良の戦争展

「平和のための奈良の戦争展」実行委員会が開きます。

とき：3月25日（金）27日（日）の午前9時半～午後8時半（ただし25日は午後3時から、27日は午後6時まで）
▼ところ：ならまちセンター（東寺林町）

▼入場：無料 ▼内容：日中戦争・太平洋戦争のパネル展示、戦争遺品展示、戦争体験者・被爆者の体験談、ビデオ上映など
▼問い合わせ：同事務局（☎1628 平和センター内）へ。

● ユースホステル協会 スキースクール

とき：3月24日（木）28日（月）。4泊5日 ▼ところ：戸狩スキー場（長野県飯山市） ▼定員：小学3年生以上中学生40人 ▼費用：一人4万円。別に貸スキー

● 文化の集い

県視力障害者（児）の生活を守る会が開きます。

とき：3月13日（日）午後1時～4時 ▼ところ：サン・アビリティーズ奈良（左京五丁目）

▼内容：ジャーナリストの黒田清さんの講演「新聞記者が語る戦争体験」、天理高校吹奏楽部の演奏など ▼問い合わせ：同会の柿本さん（☎074351315659）へ。

● 花木の展示即売会

とき：3月12日（土）・13日（日）と、19日（土）21日（月）午前9時～午後5時 ▼品目：花木、植木、盆栽等 ▼問い合わせ：市農協平城支所（☎4621）へ。

● 平城秋篠文学散歩

万葉にちなんだ土地を訪ね講義と散策を楽しみます。
とき：3月18日（金）午前9時20分近鉄富雄駅東口に集合（雨天の場合は3月23日） ▼コース：

くろんど池・翠竹園・竹林園・長久寺 ▼参加料：テキスト代300円 ▼申し込み：不要 ▼問い合わせ：谷村さん（☎0497）へ。

● 中国語・中国文化講座

奈良日中友好学院が3月から9月の間に開きます。受講料は無料ですが資料費等が必要。
中国語・旅行会話・歌と会話：20回。資料代2万3千円

文化講座：漢文Ⅱ12回で資料代1万5千円。水墨画Ⅱ15回で資料代2万円。 ▼問い合わせ：申し込み：同学院（☎4665または8019）

● ならの女性生活史

編さんの資料募集

県女性センターでは、「奈良の女性生活史」の編さんに着手し、資料の収集や調査を始めました。つぎのとおり募集します。

①県内で自分の生活体験をつづった体験文 ②女性の家庭生活や職業・社会活動の実態がわかる生活資料（日記など） ③女性の生活や学校・職場の状況、婦人活動等の写真 ④当時の様子を話せる女性 ▼問い合わせ：県女性センター（☎2300）へ。

市政に参加しませんか

市では、市民参加による市政推進の一環として平成6年度の「市政モニター」「ママさん特派員」「消費者モニター」「観光アドバイザー」を次のように募集します。

役所広報公聴課へ。応募者の中から地域・年齢などを考慮し選考します。

●ママさん特派員

主婦の目で市の諸施策取材してもらい、「しみんだより」の記事として掲載します。

【仕事の内容】「しみんだより」のママさん特派員として市政やまちの話などをレポート。

【人数・資格】市内在住の60歳までの主婦5人。

【任期】委嘱の日から平成7年3月31日まで。

【応募方法】住所、氏名、年齢、電話番号、「ママさん特派員」応募動機（400字程度）を書いて、3月15日までに郵送で市役所広報公聴課へ。多い場合は地域・年齢を考慮して選考します。

●消費者モニター

市内の生活関連物資の価格動向・項目・サービス等の実態を把握し、市民の消費生活の安定と向上に資するための情報提供者として活躍してもらいます。

【仕事の内容】①小売り価格についての調査・報告 ②消費者問題に関する意見要望などの報告 ③消費生活に関するアンケートへの回答 ④市が依頼する各種調査への協力および会合などへの出席

【資格】①市内在住の満20歳以上55歳未満の女性 ②消費者問題に深い関心のある人 ③日常の買い物を自分でしている人 ④市が実施する研修会など

に参加できる人 ⑤他の官公庁のモニターの職を兼ねる予定のない人。

【人数】40人

【任期】委嘱の日から平成7年3月31日まで。

【応募方法】はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、応募の理由を書いて、3月15日までに市役所商工課へ。多い場合は地域・年齢などを考慮して選考します。

●観光アドバイザー

市の観光全般についての意見や助言を求め、より積極的な観光施策を展開しようと募集します。

【仕事の内容】市の観光全般についての意見や助言。

【人数・資格】市内に居住する満20歳以上の男女各5人。ただし、公共団体の議会議員、常勤の国家・地方公務員と観光アドバイザー経験者を除く。

【任期】委嘱の日から平成7年3月31日まで。

【応募方法】はがきに住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号、応募の理由を書いて、3月15日までに市役所観光課へ。多い場合は抽選。

老春手帳バス優待乗車証が4月から青色に変わります

老春手帳バス優待乗車証が、4月1日から変わります。新しい乗車証（青色）は、3月15日以降に各人あてに郵送します。「引換票」に引き換えの場所・日・時を指定していただきますので旧優待乗車証と引き替えてください。問い

合わせは市役所高齢者福祉課へ。

戦傷病者手帳所持者は乗車券類引換証の請求を

戦傷病者手帳所持者は、平成6年度用戦傷病者乗車券類引換証の申し込みができます。該当の人は戦傷病者手帳、印鑑を持参のうえ、厚生課または最寄りの各出張所で請求手続きをしてください。なお、請求された引換証は、後日申請された窓口で交付します。くわしくは市役所厚生課へ。

外国人労働者の雇用相談は公共職業安定所へ

公共職業安定所は外国人労働者の雇用管理に関する高度かつ専門的な相談に応じるため、次のとおり外国人雇用管理アドバイザーを設置し、外国人労働者の雇用管理に関する相談・援助体制の充実を図ることにしています。

①外国人労働者の雇用管理の改善についての相談にかかる指導・援助を実施するためのアドバイザー ②外国人労働者の職業生活上の相談にかかる指導・援助を実施するためのアドバイザー

▼この職業生活相談アドバイザーについては、奈良公共職業安定所にポルトガル語の理解できるアドバイザーを毎月第1・3月曜日午前中のみ配置しています。（当面は平成6年3月まで）相談等を希望する人は公共職業安定所（☎06-1601）までお問い合わせください。

図書館休館のお知らせ

中央・西部両図書館は、図書整理のため休館します。休館期間は、平成6年3月21日(月)～3月31日(木)

催し・教室

16ミリ映写技師養成講習会

とき：3月24日(木)午前9時～午後7時(午後5時以降は希望者のみ)、3月25日(金)午前9時～午後4時 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼定員：市在住、在勤、在学のいずれかで2日間とも受講可能な人30人 ▼申し込み：はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、3月16日までに必着で市役所社会教育課へ。多い場合は抽選。

横井児童館で子ども会大会

横井児童館・子ども会大会実行委員会の主催で、胸はって横井を語れる子どもに「をテーマに「子ども会大会」を行います。仲間づくりの輪を広げ、地域活動で学んだ1年間の成果をみんなが発見し、子ども同士の交流を深めようと開くものです。多くの人の参加を待っています。

とき：3月20日(日)午前9時～午後5時 ▼ところ：横井児童館(横井町) ▼内容：迷路式お化け屋敷、プランパン

青年ふれあい大会

作りなどの遊びのコーナー、フランクフルト・クレープ・ジュースなどの模擬店コーナー、劇・合奏・合唱などの学習発表会 ▼問い合わせ：同館(☎0307)へ。

障害者の青年と健常者の青年がクラフトやゲームを通じて交流を図るための次の通り「青年ふれあい大会」を開催します。

ならまち格子の家でデッサン能

日本の代表的な古典演劇であり、独自の様式や芸術によって世界的評価の確立している能楽は、奈良時代に奈良の地を源としています。

とき：3月20日(日)午前の部は10時から、午後の部は1時から ▼ところ：ならまち格子の家(元興寺町) ▼演

初心者のためのボランティアスクール

目・演者：能管一管「三番復」笛 森田流 井尻隆史さん、デッサン能「船弁慶」金剛流仕手方 植田恭三さん ▼定員：各部とも40人 ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、電話番号、午前・午後の別を書いて、3月10日までに必着でならまち振興財団(〒630東寺林町三八 ☎01820)へ。はがき一枚に一人有効。多い場合は抽選。

再就職を希望する女性のための講習会

ビジネス実技(ワープロと簿記) とき・ところ：ワープロは4月5日～15日の毎週火・金曜日午前9時半～午後3時半。8回。県女性センター(東向南町)で。簿記は4月19日～6月7日の毎週火・木曜日午前9時半～午後3時半。13回。婦人会館(登大路町)で。 ▼内容：日商ワープロ4級、日商簿記3級程度 ▼定員：30人

和裁講習会(初級) とき：4月8日～6月6日の毎週火・金曜日午前9時半～午後3時半 ▼ところ：婦人就

総合福祉センター

業サービスセンター講習室(大森町) ▼内容：浴衣、軽装帯製作 ▼定員：20人 ▼申し込み：3月17日・18日の午前9時半～午後3時半に本人が直接県婦人就業サービスセンター(登大路町 婦人会館内)へ直接来館のうえ申し込みしてください。いずれも受講料は無料。ただし教材費は自己負担。

書道教室 とき：4月～翌年3月。日曜日の部：毎月第1日曜日後1時半～3時半。火曜日の部：毎月第1火曜日前10時～正午 ▼定員：心身障害者・児各20人 ▼受講料：無料。材料費は自己負担

現代作法(マナー)教室 とき：4月～翌年3月の毎月第1金曜日後1時半～3時半。12回 ▼定員：心身障害者20名 ▼講習内容：公衆道徳・日常生活におけるマナー等 ▼受講料：無料。ただし菓子代として毎月500円 ▼申し込み：住所、氏名、年齢、電話番号、障害の種類と程度、希望講座・曜日を書いて、3月20日必着で同センターへ。電話も可。多い場合は抽選。

サン・アビリティーズ奈良

〒630-5501 奈良市五丁目二
☎ 0775-FAX 0773

家族カーニバル とき：3月19日(土)

の午後2時半～5時 ▼対象：市在住・在学・在勤の小学1年生以上の知的障害者・児および肢体不自由児とその家族40組 ▼保険料：1家族150円 ▼内容：体育館でのレクリエーションゲーム ▼申し込み：はがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、障害の種別を書いて、3月12日までに同館へ。電話も可。

障害者職業相談 とき：4月8日(金) 午後1時半から ▼相談員：奈良公共職業安定所・専門相談員 ▼申し込み：電話または直接来館で。4月6日まで。

親子体操(高学年) とき：4月9日～7月16日の毎週土曜日。①午後2時半～3時40分。②午後3時50分～5時。③とも13回 ▼対象：①市在住・在学の小学5年生～中学3年生 ②市在住・在学・在勤の高校1年生以上の知的障害者・児とその家族各30組 ▼保険料：1家族750円 ▼申し込み：同館で随時受け付け。

親子体操(低学年) とき：4月6日～7月13日の毎週水曜日午後3時20分～4時半。14回 ▼対象：市在住・在学の小学1年生～6年生までの知的障害児とその家族25組 ▼保険料：1家族750円 ▼申し込み：随時受け付け。肢体不自由児対象親子体操教室 とき：4月9日～7月16日の毎週土曜日午後1時10分～2時20分。13回 ▼対

象：小学1年生以上の市在住・在学の肢体不自由児とその家族 ▼保険料：1家族750円 ▼申し込み：随時

勤労者総合福祉センター

(サン・アクティブ奈良)
〒630-5501 奈良市五丁目二 ☎ 0775-FAX 0773

レディーズ職業準備教室 とき：3月25日(金)午後1時～4時 ▼定員：25人 ▼対象：自分の適性に迷っている人、転職を考えている人、適性適職を知りたい人など

勤労者ゆとりセミナー とき：3月25日(金)午後6時半～8時 ▼内容：「地中のシルクロード」 ▼講師：帝塚山短期大学教授の青山茂さん ▼対象：市在住・在勤の勤労者40人 ▼申し込み：いずれも受講料は無料。はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、3月20日までに必着で同センターへ。電話も可。

なら高齢者大学の受講生を募集

(財) 県長寿社会推進センターが次のように開きます。

【奈良教室】 とき：4月～来年3月の木曜日午前10時～正午。40回 ▼ところ：県新公会堂(春日野町) ▼内容：一般教養、歴史、健康、福祉、ボランティア、校外研修 ▼受講料：無料(教材費は自己負担) ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、生年月日、年齢、電話、希望教室名(奈良教室)を書いて、3月18日までに(財) 県長寿社会推進センター(〒630 船橋町一〇 ☎ 21101)へ。

ハローワーク合同面接会

とき：3月8日(火)午後1時～4時

(受付は午後零時半～3時) ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町)

▼対象：おおむね50歳までの就職希望者、福祉人材関係就職希望者、大卒等新規学校卒業生 ▼内容：北和約50社参加による面接会、コンピュータによる職業興味検査コーナー ▼問い合わせ：ハローワーク奈良(☎ 361601)へ。

奈良弁護士会が

二〇〇周年記念集会

とき：3月10日(木)午後5時半～8時半 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼内容：①講演「司法改革と弁護士会の役割」・中坊公平さん(前日弁連会長) ②パネルディスカッション。パネラーはイーデス・ハンソンさん(アムネスティインターナショナル日本支部長)ほか ▼申し込み：当日直接会場へ。入場料は無料。

自然観察と野草を食べる会

県ユースホステル協会奈良市支部が開きます。

とき・ところ：4月17日(日)午前9時に平城宮跡大極殿跡集合。雨天決行 ▼コース：平城宮跡～佐紀町～歌姫町～平城東公民館(解散) ▼費用：大人700円、子供500円、幼児300円(昼食代、資料代、保険料含む) ▼定員：150人

▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて3月10日までに同支部(〒630 法蓮町一七六 ☎ 20004)受付は午後1時～5時。多い場合は抽選。

市青少年団体連絡協議会へ加入しませんか

同協議会は、市内の16の青少年団体で組織され、相互の連絡をはかりながら協力しあって幅広い青少年活動の振興を図ることを目的に青少年を対象とした事業の実施、情報交換・交流、指導者養成等、様々な活動を行っています。当協議会では、新規の加盟団体を募集しています。加盟希望される青少年団体は、同連絡協議会事務局(市役所女性青少年課内)へ。

市民農園の入耕者募集

遊休田活用の一環として、奈良市農協が開設している「市民農園」の空き区画入耕者をつぎのように募集します。

空き区画：秋篠地区6区画、白毫寺地区2区画、南紀寺地区2区画(1区画は約33平方メートル) ▼耕作期間：4月1日～来年3月20日 ▼対象：市内在住の人 ▼入耕料：1区画年1万円 ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、入耕希望地を書いて3月12日までに必着で市農業協同組合市民農園係(〒630 柏木町一八五 ☎ 3033)へ。多い場合は抽選。

赤十字救急法 救急員養成講習会

とき：3月25日(金)・27日(日)・29日(火)
の午前9時～午後5時 ▼ところ：中央公民館(上三条町) ▼定員：16歳以上の40人 ▼内容：応急処置の知識や技術の養成 ▼受講料：教材費として千円 ▼申し込み：電話で3月15日までに日本赤十字社奈良県支部(☎05553)へ。

公民館

中央公民館

〒630 上三条町三三四
☎055006

奈良学セミナー開催

第12回奈良学セミナーが「古代と現代のつながり」を主題に5月14日から10月22日まで10回シリーズで各専門家を講師に招いて開催されます。古代人の衣食住のなかの思想、文化、信仰が現在のわれわれの生活にどのような形で継承されているかを学ぶ講座です。日程、講師、各テーマ、受講の申し込み方法などは3月15日号の「しんぶん」でお知らせします。

登美ヶ丘南公民館

〒630 中山町西二丁目九二一
☎056765

女性講演会「二度とない人生だから生きがいある女性のくらし」ととき：3月11日(金)午前9時半～11時半 ▼講師：元西吉野村教育長の孝田有禅さん ▼定員：女性30人 ▼申し込み：

スポーツ

3月10日までに電話で同館へ。

スポーツ施設を開放します

△中央体育館(法連町 ☎01501) ▼とき：3月19日(土)午前9時～午後4時。混雑時は時間制 ▼種目：バドミントン ▼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してください。

武道、座禅、茶華道教室

市武道振興会が開きます。

剣道教室 とき：4月4日から毎週月・火・金曜日の午後5時～6時 ▼定員：新小学2年生以上の初心者30人 剣道一般教室 とき：4月4日から毎週月・火・木・金曜日の午後6時～7時 ▼定員：有段者10人 柔道教室 とき：4月5日から毎週火・木曜日の午後5時半～7時と土曜日午後2時～3時半の週3回 ▼定員：新小学2年生以上35歳まで30人 なぎなた教室(火曜日の部) とき：4月5日から毎週火曜日の午前10時～正午 ▼定員：50歳までの成人10人 なぎなた教室(木・土曜日の部) とき：4月9日から毎週木・土曜日の午後2時～3時 ▼定員：新小学2年生・50歳までの成人10人 やり教室(宝蔵院流) とき：4月9日から毎週土曜日の午後1時～2時

▼定員：高校3年生以上50歳までの男性10人

弓道教室 とき：4月9日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

座禅教室 とき：4月3日から毎週日曜日の午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上の成人10人

茶道教室(裏千家) とき：4月7日から毎週木曜日の午後1時～4時 ▼定員：10人

華道教室(小池御流) とき：4月7日から毎週木曜日の午後1時～4時 ▼定員：10人

△申し込み/受講希望者は、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業(学生は学校名と学年年)、電話番号、希望教室名をひとつ記入のうえ、3月19日までに必着で同会(〒630 法連町一五三〇中央第二武道場内 ☎06163)へ申し込んでください。

応募者多数の場合は抽選。参加料は各教室とも3ヵ月で千500円です(武道については傷害保険に加入します。茶華道教室は他に材料費が必要です)。

バドミントン教室のひび

学校週5日制に伴い第2土曜日に施設を無料開放し、次のように行ないます。とき：3月12日(土)午前9時半～11時半 ▼ところ：中央体育館(法連町) ▼対象：小学生 ▼内容：初歩的な技能、簡単なゲーム ▼申し込み：不要、当日午前9時半までに同館へ ▼その他：体育館シューズを必ず使用してください。

ださい。用具のある人は持参してください。

ジュニア体操教室

市体操協会が次のとおり開きます。

とき・ところ：4月23日～来年3月18日の土曜日。30回。右京小学校は午後1時45分～3時。佐保川小学校は午後2時～3時半 ▼対象：小学校新2年生～新4年生80人 ▼内容：マット、跳び箱、ミントランポリン等の基本技能の練習 ▼参加料：年額2万円(年間受講料、スポーツ保険料、体操用具保全費等を含む) ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、学年、性別、電話番号を書いて3月9日までに原稔さん(〒630 法連町一〇七〇一四 ☎04892)へ。多い場合は抽選。

市民テニスクール

とき：3月20日(日)、21日(月)、27日(日)の午前9時～午後3時 ▼ところ：鴻ノ池テニスコート(法連町) ▼定員：市在住、在勤、在学の中学生以上の人120人 ▼受講料：一般13千円。中・高校生12千円 ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、経験年数(所属クラブ)を書いて、3月11日までに必着で同協会の富田昭夫さん(〒630 三条栄町一三六三 奈良ハイッ3-1406 ☎06967)へ。はがき一枚に1人有効。多数の場合は抽選。

水道料金が10年2ヵ月ぶりに改定されます

4月分から新料金で！

水道料金を4月分から改定させていただきますことになりました。

現行の水道料金並びに簡易水道料金は、昭和59年2月分から10年2ヵ月間据置してきました。

この間、給水量の増大に対応するため、布目ダムからの取水を初めとして諸施設の建設に努めてきましたが、これら投資に伴う諸経費の増大により経営状態が大変悪化しております。

また、主に市の南部地域に給水するため受水している県営水道の料金が本年4月から26%値上げされることになっています。

従いまして、水道使用者の皆様方に料金改定をお願いすることになりました。

新料金は、平成6年4月分から適用させていただきます、また料金にかかる消費税も課税させていただきますこととし、同時に委託徴収しています下水道使用料金につきましても、同じく4月分から消費税が課税されることになりました。

水道使用者の皆様方におかれましては、これらの事情をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

こんなときには水道局へ！

これからの季節、転入、転出などで引越しがふえてきます。その時には、いろいろな手続きが必要ですが、水道局への手続きも、次のような場合には忘れずに電話で連絡して下さい。

- (1) 新しく家を建てたり、引越して水道をご使用になるとき
- (2) 家を取り壊したり、引越などで水道の使用を中止するとき
- (3) 使用者、所有者の名義が変わるとき
- (4) 長期にわたって水道をご使用にならないとき

このような場合は、市水道局料金課（法華寺町 ☎5200）、西大寺町以西は西部営業所（鶴舞東町 ☎4471）へ、3～4日前までに連絡してください。連絡の際には、「水道ご使用水量のお知らせ」または「水道料金領収書」に書いてある使用者番号、水栓番号を申し出てください。なお、水道の使用を中止される場合は、水道の使用中止手続きとともに水道料金の精算をお願いします。

水道料金は口座振替か自主納付で！

4月お支払い分（隔月計量の場合2月分、一部毎月計量の場合3月分）から水道料金、下水道使用料などの集金制を廃止します。現在集金制ご利用のみなさまには、口座振替のご利用をお願いします。口座振替の申し込み、納付書によるお支払いは、(1) 市内に所在する金融機関で、奈良県・大阪府および京都府下に所在する各支店。(2) 奈良市農業協同組合の本所・支所。(3) 4月1日から市内各郵便局のほか奈良県・大阪府・京都府・兵庫県・和歌山県及び滋賀県下に所在する郵便局（特定局含む）。(4) 水道局料金課（☎5200）または水道局西部営業所（☎4471＝西大寺以西の人）

なお、口座振替の申し込みは、使用者番号、水栓番号、金融機関届印が必要です。詳しくは、水道局または金融機関へ。

水道料金は次の通り改定されます

上水道改定料金表（適用平成6年4月分から）

(1) 専用給水装置

①基本料金

メーターの口径	基 本 水 量	料 金（1ヵ月につき）		改 定 率	ア ッ プ 額
		現 行	改 定 額		
13ミリメートル	8立方メートルまで	580円	680円	17.24%	100円
	10 "	700	860	22.86	160
20ミリメートル	8立方メートルまで	970	1,150	18.56	180
	10 "	1,195	1,500	25.52	305
25ミリメートル	8立方メートルまで	1,345	1,610	19.70	265
	10 "	1,675	2,140	27.76	465
40ミリメートル		3,900	5,200	33.33	1,300
50ミリメートル		6,150	8,300	34.96	2,150
75ミリメートル		14,700	20,000	36.05	5,300
100ミリメートル		26,000	36,000	38.46	10,000
150ミリメートル		52,500	74,000	40.95	21,500
200ミリメートル		84,000	120,000	42.86	36,000
250ミリメートル		管理者が定める額			

②従量料金

用途別	メーターの口径別	従 量 水 量	料 金		改定率	ア ッ プ 額
			現 行	改 定 額		
一 般	13ミリメートルから	10立方メートルを越え10立方メートルまでの分	110	140	27.27	30
	25ミリメートルまで	1立方メートルにつき				
		20立方メートルを越え50立方メートルまでの分	135	175	29.63	40
		1立方メートルにつき	140	185	32.14	45
	40ミリメートルから	1,000立方メートルまでの分	150	200	33.33	50
公共施設等	25ミリメートルから	1,000立方メートルを越える分	160	220	37.50	60
	200ミリメートルまで	1立方メートルにつき				
共同施設等	250ミリメートル以上	1立方メートルにつき	管理者が定める額			
公共施設等	40ミリメートル以上	10立方メートルを越える分	66	73	10.61	7
共同施設等	40ミリメートル以上	1立方メートルにつき				
共同施設等			44	48	9.09	4

(2) 共用給水装置

①基本料金

基 本 水 量	料 金（1戸1ヵ月につき）		改 定 率	ア ッ プ 額
	現 行	改 定 額		
8立方メートルまで	340円	400円	17.65%	60円

②従量料金

従 量 水 量	料 金		改 定 率	ア ッ プ 額
	現 行	改 定 額		
8立方メートルを越える分	77円	90円	16.88%	13円

簡易水道改定料金表（適用平成6年4月分から）

①基本料金

メーターの口径	基 本 水 量	料 金（1ヵ月につき）		改 定 率	ア ッ プ 額
		現 行	改 定 額		
13ミリメートル ～50ミリメートル	15立方メートルまで	720円	920円	27.78%	200円

②従量料金

メーターの口径	従 量 水 量	料 金		改 定 率	ア ッ プ 額
		現 行	改 定 額		
13ミリメートル ～50ミリメートル	15立方メートルを越え20立方メートルまでの分	70	90	28.57	20
	1立方メートルにつき				
	20立方メートルを越える分	110	145	31.82	35
	1立方メートルにつき				

本年4月分から水道料金、下水道使用料に消費税が加算されます。



健康のコーナー

骨粗しょう症予防の相談と教室

骨のもろさなど骨の健康状態を知り、ねたきりの原因でもある骨粗しょう症を予防しましょう。

奈良保健所と市役所衛生課が共同で骨密度測定と予防教室を行います。

1回	骨密度測定と集団指導
2回	予防教室「骨粗しょう症って何だろう」
3回	予防教室「生活の中の運動」
4回	予防教室「食べもので気をつけること」

▶とき・ところ…第1回は3月17日(木)午前9時～9時半に受付。奈良保健所(西木辻町)で。第2回以降は骨密度測定日にお知らせします ▶対象…40歳以上の人20人

▶申し込み…往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月10日までに必着で奈良保健所へ。多い場合は抽選。

成人健康相談

成人病をはじめ、健康についての悩みのある人は気軽に相談してください。

希望者には、血圧測定や検尿を行うほか、全員に健康手帳をお渡しします。

▶とき…3月16日(木)午後1時半～5時 ▶ところ…市役所保健センター ▶対象…40歳以上の人とその家族 ▶申し込み…電話で同センターへ。

成人歯科健康相談

むし歯や歯槽膿漏、入れ歯などお口に関する心配ごとのある人は気軽に相談してください。

▶とき…3月17日(木)午前10時～正午 ▶ところ…市役所保健センター ▶対象…40歳以上の人とその家族 ▶申し込み…電話で同センターへ。

母親教室

妊婦さん同士で楽しく過ごしませんか。▶対象…予定日が8・9月で原則として4回受講できる初妊婦45人 ▶申し込み…往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、出産予定日、「母親教室希望」と書いて、3月20日までに市役所保健センターへ。多い場合は抽選。

4月 場所 各日とも保健センター

とき	内 容	時間
1(金)	妊娠中のくらしかた	9:30 ～ 12:00
7(木)	妊娠中の歯の衛生・妊娠中のたべもの	
15(金)	楽なお産をするために	12:00 ～ 13:30
22(金)	赤ちゃんの育てかた・産後のくらしかた	

※当日は母子手帳、筆記用具持参のこと

胃がん検診

検診車の巡回検診です。

▶対象…35歳以上の人(妊婦は除く) ▶受診料…35歳～69歳は500円。70歳以上と生活保護・住民税非課税世帯の人は無料(申し込み時に申し出を) ▶申し込み…電話で3月20日までに市役所衛生課または保健センターへ ▶受付時間…午前9時半～10時半。

6(木)	宮の森集会所	18(月)	桂木団地集会所
8(金)	古市児童館	18(月)	伏見小学校
11(月)	中山町西2丁目集会所	19(火)	飛鳥公民館
13(水)	奈良保健所	19(火)	大宮小学校
14(木)	済美南小学校	20(水)	都跡小学校
14(木)	市役所診療所前	21(木)	大安寺南郷公民館
15(金)	右京小学校	22(金)	学園緑ヶ丘集会所

毎月1回は乳がん自己検診を

乳がんは、がんの中でも自分で見たり触れたりする「自己検診法」で早期発見がで

きます。市役所保健センターでは偶数月に1回乳がん自己検診法講習会を開いています。ぜひ検診法をマスターしてください。問い合わせは市役所保健センターへ。

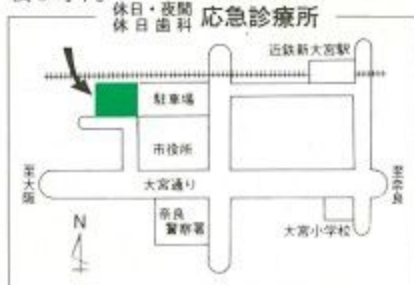
休日・夜間の急病診療

■休日・夜間急病診療所 (☎341228)

▶診療科目…内科・小児科 ▶診療受付…休日＝毎休日・祝日午後零時半～6時半、夜間＝毎日午後9時半～翌朝5時半。

■休日・夜間急病診療所 (保健センター内 ☎34144)

▶診療受付…毎休日・祝日午前9時半～午後3時半。



骨髄バンクにご協力を！

白血病、再生不良性貧血、先天性免疫不全症といった血液の病気に有効な治療法として「骨髄移植」が脚光を浴びています。これは、患者の病んだ骨髄を抜き取り、代わりに健康な人から提供された骨髄を注入するという治療法です。これを有効に進めるため「骨髄バンク」がスタートしています。

みなさんもこの「骨髄バンク事業」にご理解とご支援をいただき提供者(ドナー)として登録してください。あなたの暖かい心が多くのかけがえのない命を救うのです。

[骨髄とは]

骨髄は腰や背中や胸の骨の内部にあるゼリー状の組織で、血液をつくる場所です。

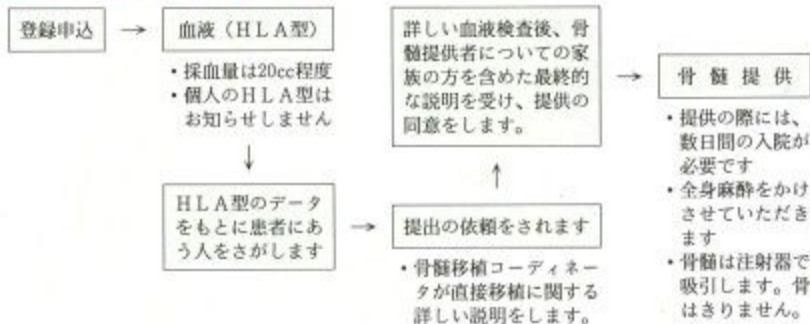
骨髄は、骨髄液という血液に似た赤い液体で満たされています。この液体中には赤血球、白血球、血小板といった血液の成分のまとなる骨髄幹細胞が含まれています。

[HLA型]

赤血球にA・B・O型があるように白血球にもHLA型があります。この型が一致しないと骨髄移植は成功しません。HLA型は、数万以上の組合せの種類があり一致させるのは簡単ではありません。そのため、多くの患者を救うためには、それ以上の数の提供者(ドナー)の登録が必要です。

▶問い合わせ…県健康対策課 ☎22-1101、奈良保健所 ☎23-6171へ。パンフレットは市役所衛生課にも置いています。

登録から骨髄液提供まで



春にスタートする

子どもたちのために……

安全通学・通園の指導ポイント

- ①「飛び出さないで、渡る前にストップ」を習慣づけよう。
- ②通学路などでの実地の具体的な指導を繰り返えそう。
- ③信号機や横断歩道を利用し、横断する時は、必ず左右の確認をすることを習慣づけよう。
- ④止まっている車の前や後ろからの横断は、絶対やめさせよう。



この春、新入学、新入園を迎える子どもたちのお父さん、お母さん、交通安全のための指導やアドバイスが、子どもたちへの出発の贈り物の一つになると思いませんか？

日頃、言葉だけで「危ないよ」「気をつけて」と、注意しても子どもは、具体的にどう行動していいか、なかなかわからないものです。子どもといっしょに通学路、通園路を歩いてみて、危ない所はどこか、どう気をつけたいかを、子どもの目線に合わせて教えましょう。

また、子どもは、親のすることを知らない間に見て、まねをします。自らが、交通ルールを守り良い手本を示して、常に家庭の中に、交通安全に気を配るという意識を根づかせることが大切です。

子ども自身が、正しく実践できるまで、何度も繰り返し習慣づけさせて、正しくできたときは、ほめてあげましょう。

ドライバーの方は、学校、幼稚園等や公園付近など、子どもの飛び出しに気をつけて、慎重に運転するよう心がけましょう。

編集後記

私はとうがらしが苦手です。カレーもだめです。そんな私がひょんなことからキムチを取材することになりました。食わず嫌い(?)はなおるかな。どうしてキムチか、来月号をお楽しみに。(H)

国際化の進展は、キムチの香り、四川料理の味などから来て欲しい。オーストラリアはどんな食文化があるのだろう。視・聴・臭・味・触の五感の中で、「味」の国際化しか浮かばないのは少々恥かしいが。(S)&(H)