

6.1

1994/NO.777

奈良

しみんだより

市民のうごき(5月1日現在)



人口 358,265人
(前月比661人増)

男171,826人 女186,439人



世帯数 125,514

▶特集 みんなで守ろう地球の環境



市民体育大会開会式で炬火ランナーの入場(5月8日)

奈良しみんだよりは再生紙を使用しています。

選手を代表して選手宣誓をする
都南中学の大北美紀さん



第四十八回市民体育大会の春季大会が五月一日から十五日にかけて、鴻ノ池運動公園などの会場で繰り広げられました。

五月八日には鴻ノ池陸上競技場で総合開会式が開かれ、各競技に参加する選手らが元気に入場行進。大会名誉会長の大川市長が「日ごろの練習の成果を発揮し、スポーツを通じて自らの健康そして友情、奉仕の心を育

んでください」と選手らを激励。続いて都南中学のソフトテニス部キャプテンの大北美紀さんが力強く選手宣誓しました。この後、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。

競技には過去最高の一万八千人が参加。どの会場でも精一杯に競い合う姿が印象的でした。



日ごろ鍛えた技で一本



ねらいを定めてシュート。高校ハ
ンドボールの決勝

三十二競技に約一万八千人が参加 第四十八回 市民体育大会



大安寺の竹供養（6月23日）

6.1

1994/NO.777

● ニュース……………	2
● 第四十八回市民体育大会はか 特集 みんなで守ろう 地球の環境……………	4
6月は環境月間です	7
● 万葉のうた・健康……………	8
胃・大腸ポリープ	
● サークル・東西南北……………	9
料理サークル「浜茄子の会」	
● 変わらぬ差別の現実……………	10
市民意識調査分析結果からほか	
● お知らせ……………	11

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、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。

こどもの日の楽しい一時を満喫

童謡とわらべうたのジョイントコンサート



会場全体で「七つの子」を合唱

古くから多くの人に親しまれている童謡とわらべうたのジョイントコンサートが五月五日こどもの日にならまちセンターで行われ、約三百人の市民が参加しました。

「七つの子」「十五夜お月さん」「通りゃんせ」などの童謡を作曲した本居長世の歌を発掘し、全国各地で歌い続けている「うたのおねえさん」真理ヨシコさんの美しい歌声やお手玉、

手まりなどをしながらかわいいうたで歌うまっぴりならまち少年少女合唱団のこどもたちも観客の視線はくぎづけ、客席を魅了しました。

また、「元うたのおねえさん」の安西愛子さんが童謡や楽しいおしゃべりも交えながらの講演の後、「七つの子」を全員で合唱し、客席のたくさんのお子さんたちも、こどもの日の楽しい一時を満喫していました。



まっぴりならまち少年少女合唱団も熱唱

市民の声を市政に

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 合同委嘱式

市民の声を市政に反映しようと、市が募集した市政モニター（五十八人）、ママさん特派員（五人）、消費者モニター（四十人）、観光アドバイザー（十人）が決まり、五月十三日、大川市長から委嘱されました。任期は来年三月末まで。（名簿は、次号掲載予定です）

の開港などによって今以上に多くの人が訪れることでしょう。奈良のまちに来て良かった、歩いて楽しかったというまちにするためにも、みなさんの提言や要望を大切にしたい」とあいさつしました。



そして、各部門に分かれて説明会のあと環境清美工場や写真美術館なども見学し、市の現状について視察しました。

子どもの詩

雑草



育英中2年
参輪彩江子さん

道ばたに生えている雑草
めざわりなのでぬこうとした
でもぬけなかった
どんなに力を入れても無駄に終わった
大地にしがみつくかのように
強い根っこが
「負けないよ」
とわたしにささやいた
花の美しさには負けるけど
がんで負けずらいの強い意志は
どんなに気の強いヤツだって頭が下がる

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。

毎週木曜日 夜 9:50~9:55
(再)土曜日 夜 8:55~9:00

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



特集

みんなで守ろう 地球の環境

…6月は環境月間です…

わたしたち人類が生まれた日、地球は澄みきった空、青々とした緑に囲まれていました。

それから約300万年が経過し、地球の空や緑は、そのころの輝きを失いつつあります。

一体何が原因で、このようなことになってしまったのでしょうか。

わたしたちは便利で快適な生活を求めるあまり、次第に自然との調和をなくしはじめ、世界規模での問題が生まれてきました。

多量の二酸化炭素の排出による地球温暖化、フロンガスによるオゾン層の破壊、生活排水や工場排水による川や海の汚染など、地球環境問題は、わたしたち一人ひとりの生活と大きな関係があります。

6月は環境月間、6月5日は環境の日です。

さあ、今一度わたしたちの生活を見直し、地球環境を守るために身近なことから始めましょう。



次代を担う子どもたちのためにも…



オゾン層があぶない

有害な紫外線を 吸収するオゾン層

オゾン層は、太陽の光にふくまれる有害な紫外線のほとんどを吸収し、わたしたち人間や地球の生物に悪い影響が及ばないよう防いでくれています。



オゾン層が壊れると?

地上に降り注ぐ有害な紫外線の量がふえます。

いま地球を守っているオゾン層は、どんどん少なくなっていて、このままだと皮膚がんの人が増えたり、海のプランクトンが死んで魚がとれなくなってしまうたり、農作物にも害を及ぼします。

破壊をくい止めるには?

オゾン層の破壊のいちばんの原因は、フロンです。

フロンガスはスプレーや冷蔵庫、エアコンなどに使われています。

いま、フロンガスを使わない製品も開発されていますが、オゾン層の破壊をこれ以上すすめないためには、みなでフロンの使用をやめなければなりません。



温暖化が進む地球

地球の温暖化って何?

地球は太陽から暖められると、宇宙に向けて熱をはきだし、ちょうどよい温度に保とうとします。

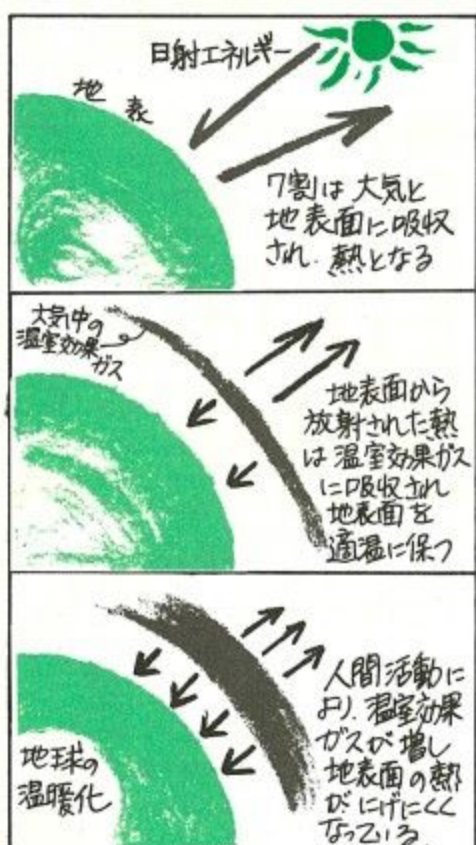
ところが最近、大気中に温室効果ガスと呼ばれるものが増え、地球の熱を逃げにくくしています。

そのために、地球の温度は調節がきかなくなっていて、35年後には平均で1度、100年後には3度も上がると予想されています。

温暖化が進むと?

海水がふくらんだり、北極や南極の水がとけて海水の水位が上がるため、水面の下にすむ所がでてきたりします。

また、台風がふえたり乾燥地が広がったり、地球の気候が大きく変わり、農作物にも影響を及ぼします。



温暖化を防ぐには?

地球の温暖化をすすめている一番の原因は、わたしたちがエネルギーとして使っている石油や石炭などの燃料から出る二酸化炭素です。

電気のむだ使いに注意したり、空き缶や空きびんのリサイクルでエネルギーを効率よく使う工夫をしましょう。



環境体験学習の一環として空き缶回収にとりくむ小学生



地球を救うのは
一人ひとりの心がけから

再生資源をリサイクル/



過剰包装は断わろう/



紙は大切に。一度使った
紙の裏はメモ用紙に



洗濯や食器洗いの
洗剤は適量に



フロンガスの回収

みどりの地球に
思いやり

市では、より良い地球環境を次世代に引き継ぐため、地球規模で問題となっているオゾン層保護の対策として、粗大ごみ中の電気冷蔵庫の冷媒用フロンガスを今年5月から回収することになりました。



環境清美工場でのフロンガス回収作業

ゴミの減量と
資源のリサイクル促進

家庭ごみの自家処理機器購入や再生資源(紙、布類)の集団回収への助成制度、空き缶・空きびんの分別収集モデル事業のほか、公民館などでの空き缶回収への協力を呼びかけています。また、市立小・中学校では環境体験学習の一環として、空き缶回収機を設置し、児童・生徒による空き缶回収に取り組んでいます。

インタビュー

何か
地球のために



ママさん特派員
西尾悦子さん
秋篠町

市立小・中学校では、子どもたちが持ってきた空き缶を学校の回収機を使い、リサイクルに役立てているようです。

環境を守る心は、親から子どもへ、世代から世代へ伝えていくことが必要ですね。家庭ではもちろんのこと、幼稚園や保育所のごっこ遊びや小学校低学年の生活の時間にも身近な環境問題を取りあげてほしいと思います。



大宮小学校 6年
向 浩士くん 巴 裕くん
東 善紀くん 矢野貴士くん
坊奈穂子さん 堀井奈都さん

木の緑や自然を守っていくためにも紙を大切に使うと思います。ごみを減らすため、えんぴつや消しゴムは大切に使っていきます。排気ガスの出ない電気カーやソーラーカーが増えれば空が美しく、空気もおいしくなると思います。これからも、学校で取り組んでいる空き缶回収をみんなで力を合わせて続けていこうと思います。

6月1日から10日(土・日は除く)まで環境ポスター展を市役所1階ホールで行っています。くわしくは環境交通課へ。



環境破壊を最小限に抑えるため、環境にやさしい自動車利用運動の一つの柱として毎月20日を「ならマイカーひとやすみデー」と定め、マイカー利用自粛を呼びかけています。

マイカーひとやすみ



モデル地区でのリサイクル活動

奈良市では、いち早く環境清美工場で廃棄冷蔵庫からのフロンガス回収を、この五月十日よりスタートされました。歴史と文化をはぐくむ国際文化観光都市奈良市が、このような大切な地球環境再生に向けてのメッセージをもっと世界に向けて、発信してほしいと思います。

地球的規模の環境破壊の問題が世界中で強い関心を集めています。清浄な空気や水、美しい自然といった快適環境の実現のためには市民、産業界、行政が三位一体となって努力することが必要不可欠です。



環境モニター
中田幸恵さん
松陽台三丁目

わたしたちの自治会では二年ほど前から空き缶・空きびんのリサイクルに取り組んでいます。一人ひとりが生活の中のムダをなくし、自らの手で実践する資源のリサイクルの輪がもっともっと広がっていけば、物を大切にする心とともに豊かな奈良市の自然や美しい地球環境を子どもたちに残してやれるんじゃないかと思っています。



大安寺恋ノ窪町
二丁目自治会長
岡田秀夫さん



／奈良の歴史をよむ／

「官僚ニッポン」は古代律令国家の発足とともに進化した、という趣旨をいつか書いた記憶がある。

そのお役人と肩を並べて、特権知識階級を形づくっていたのが僧侶である。

聖徳太子治世の飛鳥時代以後、仏教が律令国家の精神的支柱とされ、いわゆる国家仏教として隆盛を極める天平時代を迎えると、官僚貴族と諸大寺の代表的僧侶は、特権知識階級の双璧として、国家の上層部を独占してゆるぎない地歩を築き固めた。

租、庸、調という国家の苛酷な徴税と労力収奪に苦しむ一般の多くの農民たちが、もし可能であるなら、役人や僧侶を志したいと考えるのは当然といえよう。少なくとも原則的には、能力のあるものは役人にでも、僧侶にでも、資格試験に合格すればなり得る、と律令には明記されている。現代社会の大学受験や就職試験の、いわゆる「受験

十年戊寅、元興寺の僧の自ら嘆く歌一首

白珠は人に知らえず 知らずともよし
知らずとも我し知れれば 知らずともよし

右の一首、或は云はく、元興寺の僧、独覺にして智多し未だ頭聞あらねば衆諸御侮る。此に因り僧この歌を作り、自ら身の才を嘆く、といふ（巻六・一〇一八）

地獄がここにはじまる。

はげしい競争をかくくぐってようやく役人や僧侶の身分を獲得したとしても、さてそれからがまた苦勞のはじまりであることは、現在の立身出世競争と全く同じである。いや、もっときびしい条件として、身分階級が公然と認められた機構の中では家がらの上下や親の身分が出世を大きく左右した。役人の考課表を記した平城京出土の木簡の中には、五十歳を過ぎてようやく最下位の位からやっと一段だけ昇進した下積みの役人のいたことをうかがわせるものがまじっていた。一方、名門の藤原家の子弟たちが若くして参議や中・大納言に昇進する例は枚挙にいとまがない。

さてこの歌、普通一般の歌の調子とちよつとちがう施頭歌という謡い



物の形式である。歌の意は、海の中の白珠（真珠）に擬した自分の才能や心情が、人や世間に認められなくてもよいではないか。人間だれしも名聞や出世を望まない者はいないが自ら満足できるところがあればあえて世上の評価などどうでもよいではないか、と多少の自嘲をこめて開き直った下級僧侶の心意気の感じられるものである。

こういった心意気、二十世紀の現代もぜひ個々の心に秘めたもののだと思ふ。

文・青山茂（帝塚山短期大学教授）
絵・星野京

健康

胃・大腸ポリリープ



ラテン語で「きのこ」の意味をもつポリリープは、皮膚や粘膜に「いぼ」のように隆起したものの総称で、消化器官などの管腔臓器によくみられます。最近ドック健診が多く行われるようになって、発見される機会が増えてきています。

胃ポリリープは粘膜の一部がわずかに隆起したものから、チューリップのように長い茎をもつものまで変化に富み、数も一個から多発性とさまざまです。表面がただれたり、出血しない限り無自覚無症状です。胃ポリリープの大部分は過形成性といわれるもので、二センチ以下のものはほとんど良性ですが、時に粘膜の細胞が本来の形と異なって増殖する繊維性ポリリープや、がんに近い異形上皮の増殖したものもあります。

一方大腸ポリリープでは胃とは異なり、例えば腺腫性ポリリープはかなり高率にがん化しやすく、わが国においては直腸、S状結

腸に多く見られます。二センチ以上のものや、ポリリープが非常に多数ある家族性大腸ポリリープスも同じ傾向ですので、十分注意しなければなりません。

いずれにしてもポリリープと診断されたら、ためらわずに内視鏡検査を受けることです。医師は粘膜の一部を取る生検を行い、細胞の種類や将来がん化するかが考えられる場合には、内視鏡的にポリリープを焼灼切除するポリペクトミーを行います。開腹することなく外来でも可能ですが、少し大きく出血の危険が伴う場合は、2・3日の入院が必要となります。

欧米型の食生活をさせて定期的に検診（便潜血反応）を受け、種々検査の結果、もしポリリープにがん化が見つかれば早期治療、悪性化がなければ年に一度の定期検診で経過観察を行ってください。

（奈良県医師会）

サークル界

はまなす 浜茄子の会

「ちょっと手間をかけることが料理をおいしくします」



去年の11月から自主サークルとして活動を始めた料理のサークルです。会員は21人。30〜40歳代の主婦が中心です。活動は講義と実習。メニューの説明を受けた後、班に分かれて実作してみるのですが、「手より口が動いてるよ」なんて言われながら、もうてんやわんや。それでも1時間もすると、あたりにおいしそうな匂いが満ちてきます。次々にできあがる料理に、「おいしそう」「上手にできたね」試食して「おいしい」「ちょっと塩が薄いかな」と批評したりして。立ち詰めですから結構疲れますが、わい

わいと料理を楽しんでいます。栄養のバランスと、「安くおいしい」を基本に、先生が考えるメニューは1回5品必ずお菓子が入ります。和食に洋食、中華もあり、旬の野菜を使って、いつもよりひと手間かけた料理は家族にも好評です。ついついおろそかにしがちな日ごろの食事。バランスを考えて、楽しく料理したいですね。活動は毎月第4木曜日午前9時半〜午後1時に平城東公民館で

連絡先 松村（☎09605）

北東 西南

ボーイスカウト 隊員募集

対象：小学生の男子（中・高校生も可） ▼申し込み：ハガキに住所、氏名、電話番号、学校名・学年、保護者名を書いて、6月10日までにボーイスカウト奈良地区協議会（杉ヶ町二四ボランティアセンター内 ☎04777）へ。後日、説明会について連絡します。

平城・青山両プール アルバイトを募集

とき：①7月10日〜19日の午後零時半〜5時 ②7月21日〜

8月31日の午前8時半〜午後5時（①②とも水曜日は休み） ▼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：アⅡ監視員30人、イⅡ入場係6人、ウⅡ看護婦5人 ▼賃金：アⅡ6千800円、イⅡ5千600円、ウⅡ8千600円（1日あたり） ▼その他：サンダル、Tシャツ、タオルを支給 ▼申し込み：6月20日までに關市スポーツ振興事業団（法蓮町一五三〇 鴻ノ池陸上競技場内 ☎00001）へ。

西の京養護学校で 体験学習

就学前の知的障害をもつ幼児の保護者に対し、県立西の京養護学校の教育について理解と認識を深めてもらうため、学習活動の参観と参加、教育内容の説明、学校施設見学を行います。 ▲小学部Vとき：第一回Ⅱ6月

20日（例）第二回Ⅱ10月5日（例）第三回Ⅱ11月22日（例） 時間はいずれも午前9時半〜午後零時20分 ▼対象：知的障害をもつ幼児とその保護者、知的障害をもつ幼児を受け入れている幼稚園・保育所等の教員・保母・指導員・関係者 ▲中学部Vとき：第一回Ⅱ6月21日（例）第二回Ⅱ10月14日（例） 時間はいずれも午前9時〜午後零時20分 ▼対象：知的障害をもつ児童とその保護者、知的障害をもつ児童を受け入れている小学校の教職員・関係者 ▲問い合わせV同校（七条二丁目六七〇 ☎0112）へ。



おしらせ

「サークル紹介」の募集をしばらく休みます

サークル紹介のコーナーへの掲載希望が多く、現在、掲載までに半年以上の待ちがあります。

このため、「サークル紹介」の募集を今年いっぱい休ませていただきます。

募集再開は来年1月の予定です。よろしく願います。

図表 差別に対する自覚 (数字は全て%)



人権が尊重される
ふれあいのある社会へ

市民意識調査分析結果から ①

変わらぬ差別の現実

差別に対する自覚は7割前後の人が「ある」。差別は根強く残っている。

昨年(一九九三年)八月に十六歳以上の奈良市民六千人を住民基本台帳から系統無作為抽出した方に郵送でお願いして回収しました「人権に関する市民意識調査」の分析ができました。市民のみなさんのご協力を得て、「人権が尊重されるふれあいのある社会」の実現をめざすため、この結果を今号から連載します。

人は、それぞれにかけがえのない命と人生を持ち、誰もが自由と平等を願う幸せを求めて懸命に生きています。こうした市民一人ひとりの願いを踏みにじるものが差別です。この差別をなくすため市の全組織を挙げて取り組んできましたが、差別の解消には、まだまだほど遠いと言えます。

今回の調査結果と前回(一九八八年)調査との比較から見ると、同和地区住民に対する差別は、前回調査と全く変わっていません。

女性に対する差別は、前回に比べ一・七%増加しています。一方、韓国・朝鮮人などの日本に住む外国人に対する差別は〇・八%、障害者に対する差別は七・四%減少していますが、いずれにしても、七割前後の人が、差別があると自覚しています。

この結果からみても、まだまだ差別が根強く残っていると言えます。

毎月11日は

「人権を確かめあう日」です

男女ともいきいきと豊かに暮らすために

—— 今月は男女雇用機会均等月間です ——

一九七五年(昭和五〇年)の国際婦人年を契機に、女性をめぐる環境は、少しずつですが確実に変化してきています。

平均寿命の伸びや高学歴化により、地域社会や職場等多くの場面で女性が活躍するようになりました。

女性の活発な社会参加は、働く女性の増加からもうかがえ、昨年度には、職業をもつ主婦の数が専業主婦の数を上回りました。昭和六十一年の男女雇用機会均等法の施行に伴い、女性の活躍する場も広がり、仕事に対する意識も高まってきました。

しかし、奈良市民意識調査にも見られるように、「男は仕事、女は家庭」という固定的な性別役割分担意識が、いまだに根強く残っています。そのため男女とも生き方を自由に選択しにくくなっています。

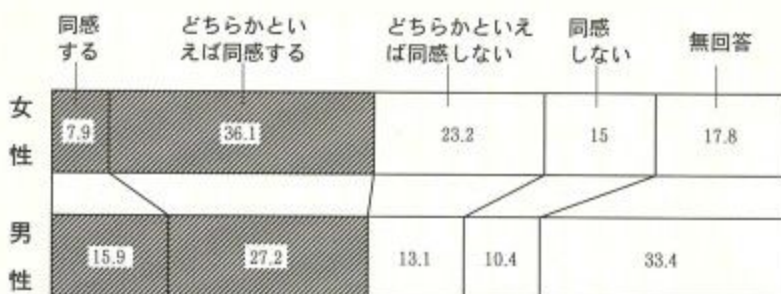
女性は、結婚、出産と同時に仕事をあきらめ、経済的な自立ができなくなったり、あるいは、仕事を続けるにも家事、育児、介護等もこなさなければならず、大きな負担となっています。

男性もまた、

仕事のみに専念するあまり地域や家庭とのつながりが弱くなったり、自分の身の回りのことが



問「男は仕事、女は家庭」という考え方について、あなたはどのようにお考えですか。



「平成4年度男女平等に関する奈良市民意識調査」より：奈良市

できなくなったりしています。男性も女性も、それぞれが自立し、良きパートナーとして、いきいきと豊かに暮らせる社会を築くためには、「男だから、女だから」という意識にとらわれず、互いに尊重しあい、力を合わせていくことが大切です。

そこで、奈良市では、「奈良市女性行動計画」を策定し、男女が共同で参画できる社会の実現をめざしています。

行政

子ども会育成指導者研修会

市教育委員会と市子ども会育成連絡協議会が、これからの社会を担う青少年の健全育成の場として重要な位置をしめる子ども会活動の発展のため、次のとおり開催します。

〔日程〕

とき	内容・ところ
6/20(月)	軽スポーツ(ソフトバレーなど) 中央第二体育館(法連町)
7/6(水)	大和のわらべうた ならまちセンター(東寺林町)
9/9(金)	奈良の伝統工芸を学ぼう ならまちセンター(東寺林町)
10/4(火)	手作り人形劇を楽しもう 中央公民館(上三条町)
11/15(火)	レクリエーションダンス ならまちセンター(東寺林町)

〔定員〕 子ども会の育成指導者ならびにそれを志す人各回50人

〔申し込み〕 はがきに受講希望日、住所、氏名、電話番号を書いて市役所女性青少年課へ実施日の10日前までに申し込んでください。電話も可。

女性問題相談窓口を開設

夫婦の悩み、職場での悩み、自分の生き方についての悩みなど様々な悩みの相談に応じます。

とき：6月から毎週金曜日午前9時～正午
場所：市役所一階市民相談室で女性相談員が応じます。電話も可。

▼問い合わせ：市役所女性青少年課へ。

16ミリ映画技師養成講習会

とき：6月25日(土)午前9時～午後5時(希望者は午後7時まで)、26日(日)午前9時～午後4時
ところ：中央公民館(上三条町)
定員：2日間とも受講可能な市在住、在勤、在学の人30人
受講料：無料。昼食代、交通費は自己負担
申し込み：はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、6月17日までに必着で市役所社会教育課へ。多い場合は抽選。

催し・教室

西部図書館

〒630-0609
西宮市西宮町一丁目

美術史講座 とき：6月～来年1月の毎月第3土曜日午前10時～正午。8回
定員：80人
テーマ：絵画の探偵術
講師：近畿大学助教授の岸文和さん
申し込み：6月15日まで
電話または直接同館へ。

母子家庭の海水浴

とき：7月24日(日)・25日(月)の1泊2日
行き先：京都府宮津市天橋立海水浴場
定員：母子家庭の母と小・中学生350人(乳幼児の同伴可)
申し込み：直接または封書に住所、母子の氏名、年齢、電話番号を書いて、6月15日までに必着で市役所児童福祉課へ。



ごみ処理施設見学会

日常生活に最も関係の深いごみ処理施設を見学し、ごみの処理と環境保全について考えてもらうための見学会です。

とき 6月23日(木)午前9時半に市役所正面集合、午後3時半ごろ解散予定
コース 環境清美工場(ごみ処理施設)→野鳥の森→土地改良清美事務所(埋め立て地)

定員 50人

その他 食事は用意します

申し込み 往復はがきに住所、氏名(返信用にも)、年齢、性別、電話番号を書いて、6月13日までに必着で環境清美工場(〒631 左京五丁目2 ☎3000)へ。はがき1枚に1人限り。多い場合は抽選。参加料は無料。



ごみ減量・再資源化にご協力を

今日、ごみの急増は大きな社会問題となっています。市でも人口増加や生活様式の変化などにより、昨年環境清美工場へ搬入されたごみ量は129,234トンで、伸び率は、この7年間で12%と人口の伸び率5%を大きく上回っており、ごみ処理現場はパンク状態です。

搬入されるごみ量の約9割は焼却処理をしています。しかし、家庭系可燃ごみには、紙類・プラスチック類など発熱量の高いごみが多く含まれており、焼却率を低下させています。また、家庭電化製品など大型ごみの増加は、破砕処理の能力低下や損耗が生じるなどごみの適正処理をさらに困難にしています。

市では、「一人、一日、百グラムのごみ減量」を目標に、各家庭でのごみ減量及び再資源化を呼びかけ、また事業所などに対しても簡易包装の推進、ごみ減量・再資源化などを求めています。

「ごみ問題」の解決には、市民・事業所・行政が一体となってこれに取り組んでいくことが必要です。一人ひとりが身近なところで創意工夫し、「実践」していただくことがごみ減量・再資源化につながります。皆様のご協力をお願いします。



大型ごみ まだまだ使えるものもあります

サン・アクティブ奈良
フェスティバル'94

勤労者総合福祉センター（サン・アクティブ奈良）の開館4年を記念して7月3日（日）に行います。入場は無料。多数の来館をお待ちしています。

【特別講演会】 とき：午前10時～正午 ▼テーマ：花も嵐も踏み越えて

▼講演：京唄子さん ▼定員：300人



京唄子さん

【体験講座】

エアロビクス講座 とき：午後1時～3時 ▼定員：50人 ▼その他：運動靴、体操のできる服装を用意してください

バドミントン講座 とき：午後3時～5時 ▼定員：20人

卓球講座 とき：午後6時～8時 ▼定員：20人

テニス講座 とき：①午後1時～3時 ②午後3時～5時 ③午後6時～8時 ▼定員：各回20人

トレーニング講座 とき：①午後1時～3時 ②午後3時～5時 ③午後6時～8時 ▼定員：各回20人

パソコン講座・ワープロ講座 とき：①午後1時～3時半 ②午後3時半～6時 ▼定員：いずれも各回10人

【作品展示】当センターで開催の「陶芸」「絵画」「書道」の各教室の作品展

また、サウナ、シャワー、カラオケ、囲碁・将棋設備を無料開放します。

ならまちをクイズラリーで
探検しよう

ならまち振興財団では、6月の第2土曜日にならまち子どもウォークラリーを開催します。楽しいクイズに答えながら、ならまちの中を探検してみませんか。

とき：6月11日（土）午前9時半～10時半に受付。随時スタート。ゴールの閉鎖は正午。小雨決行 ▼受付：写真美術館前（高畑町） ▼ポイント：ならまち内の10か所程度（約3キロのコース） ▼対象：市内の小学生（1・2年生は保護者同伴） ▼持ち物：筆記用具、水筒 ▼申し込み：はがきまたはならまちセンター備え付けの用紙に住居、氏名、学校名、学年、保護者名（押印）、電話番号を書いて、6月8日までにならまち振興財団（〒630 東寺林町三八 ☎01820）へ。

ならまち格子の家で
「デッサン能」を開催

日本の代表的な古典演劇であり、独特の様式や装束によって世界的評価を確立している能楽は、奈良時代のならの地を源としています。この能楽を気軽に観賞してもらおうとならまち振興財団が「デッサン能」を開きます。これは紋付き袴で面を付け、短い時間で演じる能です。

とき：6月19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） ▼演目：演者：森田流笛・井尻隆史さん、デッサン能「羽衣」金剛流仕手方の植田恭三さん ▼定員：各部40人 ▼入場料：無料 ▼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、6月10日までに必着で同財団（〒630 東寺林町三八 ☎01820）へ。1人1枚のみ有効。

奈良商人塾の受講生を募集

奈良マーチャントシードセンターが、商業者に経営管理システムをどのように組み立てるかその手法をマスターしてもらおうと、10回のカリキュラムで行っている研修です。

とき：6月17日（土）午後8時～10時

▼ところ：奈良マーチャントシードセンター ▼テーマ：顧客満足の経営

▼講師：経営コンサルタントの荻原さん ▼定員：商業者30人 ▼受講料：無料 ▼申し込み：はがきに住所、氏名、業種、電話番号を書いて、6月14日までに同センター（〒630 橋本町三一 ☎09400 FAX09404）へ。ファクス、パソコン通信「シルク

ン」のセンターあてメールも可。

奈良マーチャントシードセンター

〒630 橋本町三一 ☎09403 FAX09404

パソコン講習会

（ワープロ実践コース） とき：7月5日（火）6日（水）。コースNo（P31）は午前10時～午後1時。コースNo（P32）は午後2時～5時 ▼定



員：各コース10人 ▼テキスト代：2千円

パソコン講習会（データベース基礎コース） とき：7月12日（火）13日（水）15日（金）。コースNo（P61）は午前10時～午後1時。コースNo（P62）は午後2時～5時 ▼定員：各コース10人 ▼テキスト代：3千円

パソコン講習会（パソコン通信コース） とき：7月4日（月）。コースNo（P71）は午前10時～午後1時。コースNo（P72）は午後2時～5時 ▼定員：各コース10人 ▼テキスト代：千円

▼申し込み：各講習会ともはがきにコースNo、受講月、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を書いて6月15日までに同センターへ。ファクス、パソコン通信「シルクン」のセンターあてメールも可。同一コースでの複数応募はご遠慮ください。多い場合は抽選。

東老春の家

〒630 法蓮町一七〇二 ☎01051

健康講座 とき：6月5日（日）午後1時から ▼テーマ：心と体を楽しくリフレッシュしよう ▼対象：60歳以上の人 ▼講師：朝日本レクリエーションコーディネーターの宮嶋利次さん ▼申し込み：不要。

サン・アビリティーズ奈良

〒630 左京五丁目三一 ☎0775 FAX0773

ふれあいバドミントン大会 とき：6月26日（日）午前9時半～午後4時 ▼定員：16歳以上の心身障害者と健常者68人 ▼保険料：一人150円 ▼申し込み：はがきに住所、氏名、障害の有無・種別、中級・初級の別を書いて、6月19日までに同センターへ。電話も可。

総合福祉センター

〒630-5501 五丁目三三
☎0770 FAX ☎0773

ふれあい将棋大会

とき：6月19日(日)午前10時～午後3時半

▼定員：身体障害者と健康者 計48人

▼参加料：無料

▼その他：昼食は用意します

▼申し込み：はがきに住所、氏名、年齢、電話(ファクス)番号、障害の有無(有の場合は種別と程度)、棋力(段・級)を書いて、6月12日までに同センターへ。電話も可。



公民館

中央公民館

〒630-5506 三上三丁目三三

奈良学セミナービデオ

第3回(6月11日)の講義をおさめたビデオを次のとおり放映します。

とき：6月12日(日)午後1時半から。

また、講義を録音したカセットテープをお聞きになりたい人は、事前に各公民館へ申し込んでください。

二名公民館

〒630-5508 二名町三三八四

中国語入門講座

とき：6月25日(月)9月24日の毎週土曜日午前9時半～11時半

▼定員：成人20人

▼内容：基本的な発音から簡単な日常会話まで

児童手当の現況届は6月30日までに提出を／くわしくは市役所児童福祉課へ

スポーツ

スポーツ施設を開放します

中央体育館(法蓮町) とき：6月11日(日)午後1時～4時

混雑時は時間制

▼種目：バドミントン(用具のある人は持参してください)

*学校のクラブ活動での使用はできません。また、必ず体育館シューズを使用してください。問い合わせは中央体育館(☎1501)へ。

バドミントン教室

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：6月11日(日)午前9時半～11時半

▼ところ：中央体育館(法蓮町)

▼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。用具のある人は持参してください。



水泳指導者養成講習会

とき：6月18日(土)～7月10日(日)の毎週土・日曜日午後1時～4時

▼ところ：京西中学校(平松四丁目)

▼対象：①おおむね18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できる人

②市内の小・中学校の校長、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、年齢、性別、電話番号を書いて、6月13日までに必着で市役所体育課へ。

女性水泳教室

市水泳連盟が次のとおり開きます。

とき：6月18日(土)～7月10日(日)の毎週土・日曜日午後1時～4時

▼ところ：京西中学校(平松四丁目)

▼定員：女性30人

▼受講料：2千円

▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月15日までに必着で同連盟(〒631中登美ヶ丘一丁目B11-402 休場八代意さん ☎0921)へ。多い場合は抽選。

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：7月4日から毎週月、火、金曜日の午後5時～6時

▼定員：小学2年生以上の初心者30人

剣道一般教室 とき：7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

火、木曜日の午後5時半～7時。土曜日は午後2時～3時半。(週3回)

▼定員：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：7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：7月9日から毎週木、土曜日の午後2時～3時

▼定員：小学2年生以上50歳までの成人10人

▼定員：高校3年生以上50歳までの男性10人

司道教室 とき：7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：7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：7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：7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)、電話番号、希望教室名を一つ記入のうえ、6月17日までに必着で市武道振興会(〒630法蓮町一五三〇中央第二武道場内 ☎06163)へ申し込んで下さい。

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)

麻しん(はしか)の予防接種

麻しん(はしか)ワクチンの予防接種を個別方式で行います。接種は無料です。

＜該当の子＞ ①平成5年4月1日～5月31日生まれの子(通知書を送ります) ②平成5年3月31日以前の生まれの子(以前に通知書を送付済み)

※ただし、今までに麻しんの予防接種を受けた子、麻しんにかかった子、接種当日に満6歳をこえる子は受けられません。

【平成4年1月6日～6月30日生まれの子を対象(予定)に平成6年7月～8月に三種混合予防接種がありますので他の予防接種との間隔に気をつけて受けてください】
＜接種期間＞ 満6歳まで(日曜・祝日と各医療機関の休診日を除く。また7～8月の夏期に接種はさせていただきます。)

＜接種を受けるには＞ 該当児には通知書を送りますので、通知書を持って取り扱い医療機関に行き、接種日を予約し問診票をもらってください。

予約日には、通知書と問診票(必要事項を記入し、認め印を押したもの)、母子健康手帳を持って、子どもの健康状態のよくわかる人が同行してください。

通知書がないと受けられませんので、5月24日以降の転入者など通知書の届かない人は、市役所衛生課へ連絡してください。

＜受けられない子＞ 麻しんにかかった子、または麻しんの予防接種を受けた子 ▶おたふくかぜ、風しん、水ぼうそう、リンゴ病、手足口病にかかった子は、その病気が治って4週間、突発性発疹、とびひは2週間過ぎていない子 ▶発熱(37度以上)、または著しい栄養障害のある子 ▶心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患にかかっている子で当該疾患が急性期もしくは増悪期

または活動期にあるもの ▶接種しようとする接種液の成分によりアレルギーを呈するおそれがあることが明らかな子 ▶1年以内にけいれん(ひきつけ)をおこした子 ▶3か月以内にガンマグロブリン(免疫血清)の注射を受けた子 ▶その他医師が予防接種することが不適当と認めた子。

また他の予防接種との間隔も下表のようにあけてください。



ただし、三種混合の第1期接種は、3～8週間の間隔をあけて3回、ポリオ(生ワクチン)の服用は6週間以上の間隔をあけて2回します。

◎この予防接種は、生きたワクチンを接種しますので、7～10日ごろに副反応が出ることがあります。高熱がでたり、気にかかることがあれば、接種を受けた医療機関に相談し指示を受けてください。問い合わせは市役所衛生課へ。

ツ反応検査・BCG接種

結核予防のため、ツベルクリン反応検査をし、2日後に陰性のときはBCG接種を行います。

▶対象…ツベルクリン判定当日生後6か月以上48か月までの子で、未検査児と今までに1回受けて陽性、疑陽性の子。

＜受けられない子＞ ①1年以内にひきつけ(けいれん)をおこした子 ②ポリオ、麻

しん、風しん、おたふくかぜ、みずぼうそうの予防接種を受けて4週間、その他の予防接種を受けてから2週間以上たっていない子 ③麻しん、風しん、おたふくかぜ、みずぼうそう、リンゴ病、手足口病の病気が治ってから4週間以上たっていない子 ④突発性発疹、とびひが治って2週間以上たっていない子 ⑤免疫グロブリンの注射を受けて2か月以上たっていない子。

▶とき・ところ…下表(他校区は順次掲載)。時間はいずれも午後2時～3時で実施場所は市役所保健センター ▶問い合わせ…市役所衛生課へ。

ツ反応検査	判定・BCG	対象小学校区
6/13(月)	6/15(水)	平城・富雄南・富雄第三 鳥見・鶴舞・二名
6/22(水)	6/24(金)	明治・青和・西大寺北・佐保川

休日・夜間の急病診療

■休日夜間応急診療所 (☎34 1 2 2 8)
▶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。

■休日歯科応急診療所 (☎34 3 1 4 4)
▶診療受付…毎休日・祝日午前9時半～午後3時半。

子宮がん・乳がん検診医療機関追加のお知らせ

5月1日号の「しみんだより」でお知らせした「子宮がん(頸部・体部)・乳がん検診」については、次の医療機関でも受診できます。対象は、30歳以上の女性です。

医療機関名	所 在	電話番号
大西医院	漢国町10	22-7203

申し込みは、12月20日までにしてください。くわしくは、市役所衛生課または保健センターへ問い合わせてください。

救急車が来るまでに、 応急手当普及講習会

市消防本部では市民のみなさんに人工呼吸や心臓マッサージなどの応急手当をおぼえてもらおうと次のとおり応急手当普及講習会を開きます。

【と き】6月26日(日)午後1時～4時

【と ころ】中消防署北出張所(右京二丁目)

【定 員】30人(多い場合は抽選)

【内 容】心肺蘇生法、大出血時の止血法

【受講料】無料

【申し込み・問い合わせ】6月19日までに市消防本部警防課(☎34 1 1 9 1)または最寄りの消防機関まで。

*また各種グループ等の要請に応じて応急手当指導員が出向き、講習会を実施しています。

奈良市写真美術館 〒630高畑町600-1 ☎29811

写真 教室

柳生の自然の中で、歴史を感じさせる風景や花菖蒲園の花を撮影します。

【と き】6月19日(日)午前10時10分、柳生停留所前集合(近鉄奈良駅バスターミナル4番乗り場柳生行き終点下車)。雨天決行。

【行き先】柳生家老屋敷、花菖蒲園、芳徳寺ほか

【定 員】市在住・在勤の成人25人

【講 師】写真家の矢野建彦さん

【参加費】無料。交通費、昼食代、拝観料は自己負担

【申し込み】往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先を書いて6月10日までに同館へ。多い場合は抽選。

健康のコーナー

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6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。

7月

とき	ところ	とき	ところ
8(金)	姫寺団地集会所	21(木)	西部公民館学園 大和分館
12(火)	学園中一丁目公民館	22(金)	西奈良公民センター
13(水)	鳥見小学校	28(木)	伏見公民館あや め池分館
15(金)	大安寺西小学校	28(火)	北和団地集会所
18(月)	青垣台集会所	29(金)	大徳海の峯荘
19(火)	邑地消防会館		

子宮がん検診

医療機関で受診できます。

▶対象…30歳以上の女性▶受診料…頸がん
検診のみは1,000円、体がん検診実施の
人は1,700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…電話で市役所衛生
課または保健センターへ。

乳がん検診

医療機関で受診できます。

▶対象…30歳以上の女性▶受診料…400
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…電話で市役所衛生課または保
健センターへ。

毎月1回は乳がん自己検診を

乳がんは、自分で見たり触ったりする

“自己検診法”で早期発見ができます。保
健センターでは、奇数月に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。

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…6月15日(木)午後1時半～4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、入れ歯などお口に關
する心配ごとのある人は気軽に相談してく
ださい。

▶とき…6月16日(金)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。

お口の健康パネル展

6月4日～10日の「歯の衛生週間」にち
なで、市と市歯科医師会が「お口の健康」
と「興味深い動物の歯」のパネル展をつぎ
のとおり行います。

▶とき…6月6日(日)～10日(金)午前8時半～
午後5時15分▶ところ…市役所1階 玄
関ホール

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11・12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、
6月20日までに市役所保健センターへ。多
い場合は抽選。

7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 ～
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 ～
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

パーキンソン病・脊髄小脳変性症 患者と家族の集い

パーキンソン病・脊髄小脳変性症患者や
家族が交流と疾病についての学習を深める
ための集いです。

▶とき・内容

第一 回	6/22 (木)	・講演「パーキンソン病・脊髄小脳 変性症の病態と薬について」 国立療養所西奈良病院 神経内科 医師 安東 範明 ・相談
第二 回	6/29 (木)	・講演と実技 「日常生活動作の工夫」 国立療養所西奈良病院 理学療法士 赤松 真吾
第三 回	7/13 (木)	・講義「介護・福祉制度について」 ・交流会
第四 回	7/27 (木)	・講義「在宅で過ごすためのコツ」 保健婦 ・交流会

時間は午後1時半～3時半

▶対象…パーキンソン病・脊髄小脳変性症
患者とその家族▶ところ…奈良保健所
▶申し込み…電話で同所（西木辻町200-
46 ☎ 6171）へ。

ならまちセンター開館記念事業

五十嵐喜芳・麻利江 “父娘コンサート”

世界各地で200回近く開かれていた父娘コンサート。今回はエー
デルワイスなど日ごろ聴き慣れた曲を中心におとどけます。

- 【と き】6月25日(日)午後6時開場
【と ころ】ならまちセンター市民ホール（東寺林町）
【定 員】300人（6歳以下の幼児の同伴は、ご遠慮ください）
【出 演】五十嵐喜芳（テノール）、五十嵐麻利江（ソプラノ）、
中村均（ピアノ伴奏）
【曲 目】オペラ「椿姫」より乾杯のうた、エーデルワイス、オー・
ソレ・ミオほか
【入場料】1,000円（全席指定）



【チケット発売】ならまちセンター、史跡文化セ
ンター、西部・北部両出張所で6月10日午前9
時から。くわしくはならまちセンター（〒630
東寺林町38 ☎ 1151）へ。



ひとめもり分の、思いやり。

テレビ・ステレオ以外にも、車の空ふかしやドアの開閉音、クーラーの音。
気づかぬうちに騒音となって、他人に迷惑をかけていることがあります。
「近所だし、文句も言いにくいなあ・・・」なんて、思われてたりして。
でもこんな場合は、ちょっと自分が気をつければ防げます。

ところで、日ごろ親しく付き合っている家の物音はあまりうるさく感じない、
という調査結果があります。近所付き合いがうまくいっていないと、小さな音も
うるさく感じたり、注意されてもかえって反感を持ちやすいようです。

もうすぐ夏。窓を開けることも多くなります。
お互い不愉快な思いをしないためにも、もう一度身の回りの音をチェックしてみましょう。
それと「うるさくない？」と気軽に聞ける近所付き合いも大切に。

編集後記

「ひとめもり分の思いやり」もそうですが、近ごろファン公害も聞きますね。どちらもちょっとした気づかいなのに…。
今一番大切なのは、この「ちょっとした気持ち」なのかも知れません。環境問題もそうですよね。私も自分のこと、
身のまわりを点検してみようかな。(N)