

12.1

1995/NO.813

奈良

しみんだより

市民のうごき(11月1日現在)



人口 361,229人
(前月比336人増)

男173,139人 女188,090人



世帯数 128,414

▶ 12月4日～10日は人権週間。ともに人権を確かめあいましょう。



防火パレードで園児たちが防火の大切さを訴えました。何かと気ぜわしい師走。
防火意識を徹底し、新年に備えましょう。

大川市長から特別名誉市民章が贈られたケイト・カーネル首席大臣



奈良市とキャンペラ市の姉妹都市提携二周年を記念して十一月五日、「キャンペラ・ワインフェア」が法蓮町の中央体育館で行われ、三千人が会場を訪れました。

開会式で友好親善のため奈良市を訪問されたオーストラリア連邦首都特別地域政府のケイト・カーネル首席大臣に大川市長からさらなる交流の発展を誓って特別名誉市民章が贈られたほか、記念品の交換が行われました。

大川市長は「市民間の交流を

さらなる交流と発展を誓い乾杯

キャンペラ・ワインフェアに市民ら三千人が来場

通して、互いの興味と理解を深めていきたい」とあいさつしました。これを受け、ケイト・カーネル首席大臣は「この催しは経済面での両市の交流のよい機会になった。これからも教育、スポーツなど様々な交流を深めたい」と話していました。

歓迎セレモニーのあと、立食パーティーにうつると、マンドリンとジャズの生演奏に耳を傾け、キャンペラ産のチーズなどに舌鼓を打ちながら、ワインを味わいました。



▲会場では十種類のワインが紹介されたほか、各種ジュースも用意され家族連れで楽しめました。

▶品切れもでるほど盛況だったワインの販売コーナー



奈良市人権草の根講演会



12.1

1995/NO.813

● ニュース	2
● 人権特集	4
「人権・今年を振り返って」	
● ならの花・ふるさとの行事を訪ねて	6
● サークル紹介・東西南北	7
● ママさん特派員レポート	8
食生活改善推進員連絡協議会	
● お知らせ	9

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。

金婚おめでとございます。苦楽をともに五十年

金婚祝賀会に百十組のカップルをご招待



十一月三日「文化の日」に今年で結婚五十年を迎えるご夫妻を祝う金婚祝賀会が市役所で開かれ、百十組のカップルが参加しました。

はじめに大川市長は、終戦の年に結婚され、日本の復興とともに時代を歩んで来られたことから「今日の日本があるのはみなさんがそれぞれの立場で社会のために頑張ってくださったおかげ」と感謝の言葉を述べ、また「新しい時代には経験が大切。若者達にみなさんの経験を伝え、これ

からも奈良の発展の力になるようにいつまでも元気で長生きしてください」とあいさつしました。

二人の年齢をあわせて最高齢の中山町西三丁目在住の谷田壽太郎さん（八十六歳）、政子さん（七十四歳）が代表でウエディングケーキに入刀。会場から大きな拍手が送られ、胸を熱くされていました。

引き続き行われた茶話会では、演芸を楽しみながら連れ添った五十年を振り返り、思ひ出話で一時的を過ごしました。

みんなにやさしいまちへ

リフト付きバスが運行開始

車いす利用者が一人で乗り降りできるよう乗降口にリフトをつけたバス二台が十月二十三日から運行を開始しました。バスが走るのはJR奈良駅発着、紀寺町経由の市内循環「内回り」で、二本に一本の割合で運行されています。

これは「奈良にリフト付きバスを走らせる会」のメンバーが市、県、奈良交通に働きかけ五年がかりで実現したものです。これまで歩道やガードレール、街路樹などが整備されてきました。

県庁前で行われた運行開始式で大川市長は「障害者の社会参加を市民全体の課題として取り組む心が大切」とあいさつしました。

また、走らせる会の柳生久美さんは「要望してきたことが現実になりうれしく思います。これから全路線で運行されるよう希望します」と話していました。

なお、リフト付きバスの導入は都道府県では十四番目、民営バスでは近畿で二番目になります。



リフト付きバスを利用する市民

子どもの詩

一瞬で決まる

きのう試合があった
勝負は一瞬で決まる
でもその一瞬のために
緊張という悪魔がおそってくる
僕はそれから逃げようとする
でも
それから逃げると
僕に勝利はほえまない
勝つんだという気合いで
「面！」
勝負あり!!



三笠中一年
今谷 康弘



百十組のカップルを代表して結婚五十年のウエディングケーキ入刀

●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 午後9:50~9:55
(再) 土曜日 午後8:55~9:00

●いきいきタウン'95

県内10市の話題をお届けします。
毎週土曜日 午後10:00~10:15
(再) 日曜日 午前11:45~正午

※放映時間については、変更される場合があります。

市政テレビ

TV

奈良テレビ放送
UHF

人権を考える

今年を振り返って



予期せぬできごと

戦後五十年にあたる今年は、平和に安住していた私たちにとって、予期せぬできごとがたて続けに起りました。

一月の阪神・淡路大震災、地下鉄サリン事件などによって多くの人々の命とくらしが奪われました。

亡くなられた人々に哀悼の意を表するとともに、被害者の人々にお見舞い申し上げます。

さて、この大震災では、被災者の支え合う姿に感動する反面、在日外国人の人々に言葉の壁を感じさせたり、誤った情報が流れたりすることがありました。

また、多くの市民の支援の輪は、被災者に勇気と希望を与えました。

関西は、一つの文化圏であり、親戚が被災された人も多く、被災地へ足を運ぶ人の波は、ラッシュアワーを思わせるほど、どの駅も長蛇の列であったことを思い出します。

「街が消えた」とさえいわれるような悲惨な被災地の姿を目のあたりにした人は、等しく胸が熱くなり、涙腺が緩み、堪えようとしても自然と涙が流れて来たことだと思います。

大震災から何を学ぶべきか

災害は「等しく」人々を襲いました。被害は決して「等しく」はありませんでした。「社会的弱者」に対してより多くの大きな被害が生まれました。例えば、高齢者や障害者、被災別部落の人々や在日朝鮮人をはじめとする定住外国人、外国人労働者、幼い子どもたちに被害が集中的に現れています。また、パート労働者の解雇も大きな問題として浮上しています。

「災害は差別せず、被害は差別する」というような状況です。「高級住宅街」よりも「庶民の住む住宅街」でより大きな被害が出ています。避難先も、「ホテル」もあれば「学校の校庭」もあるといったように大きな違いがあります。また、死者についても、高齢者が多いといわれますが、在日外国人の死者の数は、人口比からいって非常に高いものがあります。ここでも日本の社会のありようが問われることになりました。必ずしも日本人にやさしい社会ではないことが、あらためてあらわになったのではないのでしょうか。

なぜ人権か

私たちが生まれながらに持っている人として生きる権利が人権です。人権には、様々な種類がありますが、これまでは、自由で平等な生活を営む権利が保障される社会をめざしてきました。この権利が自由権や社会権です。また、最低限度の文化的な生活を営



む権利や命を保つ権利が生存権です。地下鉄サリン事件は化学兵器を用いた大量殺戮であり、人の命をなんとも思わない許しがたい犯罪です。

このような事件は、人が人を思いやる心、人権意識を持ち合わせていたのならば決して生じることはなかったでしょう。

家庭や学校などでの人権教育がいかに大切なものであるのかを痛感します。

人権は、黙っていて保障されるものではなく、私たちが日常のくらしを見つめ、人権意識を磨く努力によってもたらされるものなのです。

人は誰でも、自分自身の真の姿を見ることができません。しかし、人権という鏡を使えば、自分を振り返ることができるのです。



二十一世紀は、人権の世紀

今世紀は、戦争の世紀と言われています。

人類は、二度の世界大戦を経験し、多くの人々に苦しみと悲しみをもたらしました。この大戦の反省から、二度と殺戮を繰り返さないように、世界人権宣言を採択し、人権に関する多くの国際規約(条約)を制定しました。

わが国も、昨年の「児童の権利に関する条約」の批准で八つの条約に加盟しています。

市では、昨年九月、「部落差別等あらゆる差別をなくすことをめざす条例」を制定し、人権が尊重されるふれあいのある社会をめざして、人権意識の高揚を図る啓発に取り組んでいます。全国的にも千以上の自治体で、人権擁護をめざす条例や宣言が制定されています。

今、二十一世紀を前にして、「人を救うのは人である」ということを肝に銘じて、心のふるさと奈良を、市民一人ひとりの力で、人権の発信地としてさらに発展させましょう。

12月4日(月)～10日(日)

人権週間を契機に人権を確かめあおう

今年も「また」人権週間を迎えます。

「また」という言い方は不謹慎ですが、さまざまな取り組みが実施されるものの「また…」という感覚になってはいないか反省をこめて見つめてみたいものです。

奈良県独自の取り組みとして、県及び47市町村が提唱して7年目を迎えている「人権を確かめあう日」が年々多くの人たちに知られるようになりました。

今後ますます県民運動として、市民のみなさんもとにも取り組んでいきましょう。

そして、この人権週間を契機に、差別のない・息苦しさを感じない・明るく生き生きとした地域づくりや人と人の結びつきを「人権を確かめあう日」の取り組みを通じてスクラムを組んでともに進めましょう。

奈良県市町村同和問題啓発活動推進本部連絡協議会
奈良市人権問題啓発活動推進本部



人権週間

国際連合は、一九五〇年(昭和二十五年)十二月四日の第五回総会で、世界人権宣言を採択した十二月十日を人権デーと定め、わが国もこれを受けて、毎年十二月四日(十日)を人権週間とし、人権意識の高揚を呼びかけています。

ならの花

祖先から受け継いできた緑

チャ

文・写真 菅沼孝之
(天理大学教授)



十月の声をきくと、秋の日差しを受けて、チャ(チャノキ)の葉かげに前年の花の実と同居して白い花が下向きに開く。花の真ん中に先が三本に分かれた一本の雄しべがあつて、その周囲を黄色の葯をもった多数の雄しべが取り囲み、さらにその外周を五ないし七枚の白色の花びらが仕切る。花びらの基部には小形の萼片が五または六枚見え隠れする。

品種改良を重ねて、現在では冷涼な地域での栽培が可能になった。チャだけではなく、植物は一般に水はけが良い地を好み、さりとて水分不足は困るという性質をもっている。田原のような霧が発生しやすく、ゆるやかな傾斜をともなった地形は、チャの栽培に適するが、晩霜に対する注意が必要である。

チャはツバキ科ツバキ属(チャ属を独立させる学者もある)に属する中国原産で温暖多雨の地方で栽培される常緑の木本である。チャはわが国には八百年前後に伝来し、栽培され、なかには野生状の木も見受けられる。市内東部はチャの栽培が盛んで、「大和茶」として売り出している。県の農業試験場茶葉分場も矢田原町にある。

チャは暖地の植物であるが、栽培が可能)と、葉が大きくて高木になり寒さに弱い、紅茶製造に適するアッサム種(鹿児島県枕崎市以南で栽培が可能)に大きく分けることができる。製茶の工程では、葉が新鮮なうちに加熱処理し、発酵させない緑茶と、葉を摘んだあとしおれさせて発酵させるウーロン茶(半発酵茶)や紅茶がある。チャの葉や花は飲料にするが、実から食用油をとり、枝・葉は染料に用いている。

ふるさとの行事を訪ねて

おん祭を支えた人々

おん祭は、大変盛大な祭礼で、神事は今も昔も春日大社が行うが、お渡りや芸能は各保存会や県市の多くの人々の協力を仰ぐ。近世以前もまた同様で、興福寺や在地領主の関わりなど詳しい研究もあるが、一般には案外知られていない。

これらは元来、おん祭の創始に深く関わった興福寺の負担であった。春日明神への信仰は勿論だが、在地の領主(武士)を半僧半俗の衆徒などとして配下に取り込み、他宗派の寺を末寺化するなど、政治宗教両面の特殊な一国支配の根拠を、大和の鎮守春日社の若宮おん祭を一国の祭として興福寺が主宰することに求めたのである。

今日も残る行事にもその名残はうかがわれる。南大門交名の儀は、主催者興福寺が行列に不都合がないか確かめる儀式であり、流鏑馬定め、装束賜りも元来興福寺で行われていた。また大宿所は流鏑馬等に奉仕する大和士の参籠所であった。お渡りの装束が並べられるのもそのためである。

おん祭には御旅所の假殿の建造、多くの供物、諸芸能の装束用具、要応など莫大な費用を要した。

田楽は興福寺の僧の上層、学侶、衆徒が交代で頭役(スポンサー)となり、在地領主(大和士たちも流鏑馬の願主人を勤めるなどおん祭に奉仕するようになり、大宿所の掛け物(供物)や人足が領地の村々に割りあてられるようになる。

近世までは、寺領が大幅に制限されたこともあって、一部は、幕府が負担(猿楽四座の参勤料、薪能とあわせ五百石)する他、かなりの部分を奈良奉行所の差配のもと旧例に従って大和各界に賦課した。また大和の大小名は、馬や太刀、鎧を行列に出す他、大宿所の掛け物を奉納した。



絵・星野京

文・松村和歌子(春日大社宝物殿学芸員)

サークル

スペインシユ婦人サークル

気軽に楽しみながら学べる教室です。



今年の四月から活動を始め、会員数は現在八人、主婦が中心になってお互いに交流を持ち、和気あいあいと学習しています。そのため語学学校にはないような雰囲気の中でスペイン語を習得することができます。

活動は会員全員で何をするかを相談して決め、普段はテキストに基づいて基礎から学習しています。特に月の第四週目は気分転換にカラオケでスペイン語の歌を歌ったりして、誰でも気軽にスペイン語の世界に入っていくことができます。

また、スペイン語はスタイルが特になく、発音も簡単、

また先生がやさしくそれぞれに合わせた指導をしてくれるので、初心者の方も安心して参加してください。

また、外国語を学ぶということは、頭の体操や、ストレス解消の場としても役立ちます。会員の中には「リラックスしていろんなことを吸収し、気分転換になるので休まずに来たいです」「奈良のことをスペイン語で紹介したい」という声も。

笑いが絶えない楽しい場と共に過ごしたい人は連絡してください。毎週水曜日の午後三時半から四時半まで若草公民館で活動しています。

連絡先 藤原 (☎41074)

北東 西南

1995年 クリスマス会の集い

市シニアリーダーズクラブと県ユースホステル協会市支部が共催で開きます。

とき：12月23日(土)・24日(日)の1泊2日 ▼ところ：カトリック野外礼拝センター(朱雀四丁目) ▼定員：小学3～6年生50人 ▼参加料：5千500円 ▼内容：クリスマスパーティー、キャンドルサービスなど ▼申し込み・問い合わせ：はがきに住所、氏名、性別、学校、学年、生年月日を書いて12月15日までに県ユースホステル協会(〒630法蓮町一七六 ☎20004)へ。平日の午後1時～5時)へ。多い場合は抽選。

●自然食(キムチ漬)講習会

韓国のキムチの味を楽しんでもらおうと市農協が次のとおり3回行います。

とき：来年1月17日・31日の毎週水曜日の午後1時半～3時半 ▼ところ：自然食講習会館(北

●花木の展示即売会

とき：12月9日(土)・10日(日)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(☎454621)へ。

●なら高齢者大学公開講座

とき：12月21日(木)午前10時～11時半 ▼ところ：県社会福祉総合センター(橿原市大久保町) ▼テーマ・講師：「しなやかに、美しく、強く生きる」東京五輪女子バレーボール金メダリストの半田百合子さん ▼定員：県在住の高齢者と高齢者問題に関心のある人340人 ▼参加料：無料 ▼申し込み・問い合わせ：往復はがきに、住所、氏名、電話番号、「高齢者大学公開講座希望」と書いて12月11日までに(県長寿社会推進センター(〒634橿原市大久保町三二〇)へ。☎0744220120)へ。1人1枚限り。多い場合は抽選。

●再就職を希望する 女性のための講習会

とき：来年1月9日・12月13日の毎週火・金曜日の午前9時半～午後3時半。21回 ▼ところ：県女性センター(東向町) ▼定員：昭和30年12月1日以降に生まれた人30人 ▼内容：パソコン(文書の作成・表計算・集計・計算等の入門段階) ▼受講料：無料(教材費は自己負担) ▼申し込み：12月18日・19日の午前9時半～午後3時半に本人が県婦人就業サービスセンター(登大路町婦人会館内 ☎5729)へ直接来所して申し込んでください。

●チャリティ 新春コンサート

市国際音楽交流協議会が開きます。

とき：来年1月26日(金)午後6時半 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼内容：中国古箏の演奏の他、ジャズ、邦楽、クラシックなど ▼入場料：無料 ▼定員：300人 ▼申し込み：往復はがきに、住所、氏名(返信用にも)、電話番号を書いて12月25日までに必着で同協議会(〒630下三条町八奈良銀行本店内 ☎3800)へ。1人1枚限り。多い場合は抽選。



ママさん 特派員 レポート

大森町
上柿 孝子さん



私たちの健康は私たちの手で

食生活改善推進員連絡協議会の 活動に参加して

いつまでもアクティブに健康
でいることは現代人にとっても
永遠のテーマ。

すべての人が年齢を重ねるに
したがって、さまざまなトラブ
ルや悩みも増加しがちです。健
康で生き生きとした生活を送り、
地域が活力ある社会であり続け
るには、栄養、運動、休養を中
心とした健康づくりの推進が大
切です。そうしたことに対応す
る第一歩として、今まで以上に
食品（食生活）と上手につき合
うことを見直したいものです。

健康を維持するためにはバラ
ンスのとれた食生活がなによりも
大切です。家族の健康をあずか
る主婦として食生活改善普及活
動について興味深いものがあり
ましたので、食生活改善推進員
連絡協議会（食推）の活動につ

組織図



いてうかがいました。

この協議会は食生活の改善や
健康づくりに意欲をもつボラン
ティアで構成され、組織は左の
図のように全国各地域へと

広がっています。奈良市内
では平成元年に「高齢者の
食事を考える講習会」「手
作りおやつ」の普及講習会」
を奈良市衛生課から委託さ
れ、活動がスタートし、
県・市と連携しながら地域
の健康づくりに寄与してい
ます。

「私達の健康は私達の手
で」というスローガンのも
と家庭と地域社会における
婦人の責任を認識し、健康
なまちづくり活動に努めよ
うと八グループ百五十人の
会員が最寄りの公民館を拠
点に活動しています。

具体的には「食品を正し
く食べるための講習会（牛乳、
乳製品などを使って）」「高齢期
の食生活」「母と子の料理教室」
などの普及推進伝達活動や研修
が主な内容になっています。

また、市の保健事業への関わ
りとしては健康教育（成人病予
防ヘルスアップ教室・骨こつ教
室Ⅱ骨粗鬆症予防）、機能訓練
事業、食生活改善推進員養成講
座等における調理実習の協力を
通じて普及活動を行っています。

同協議会の筒井慈子会長は
「おとなりさんからおむかいさ
んへと食推の輪が広がっていく
よう願っています」と今後の活
動について熱心に話してくれま
した。また、北岡好子副会長も、

これからの課題として「地域に
根ざした健康なまちづくり実現
のために一人でも多くの人と食
推を通じての仲間づくり・健康
づくりの推進役として努力して
行きたい」と食推への理解と参
加をよびかけています。

私も十月二十六日に春日公民
館での「バランスのとれた一日
の食事」普及伝達活動に地域の
友人と参加しました。調理室に
は元気な声が弾みます。食生活
改善推進員さんの指導で楽しく
調理が進み、出来上がった料理
を試食（大満足）のあと六つの
基礎食品の説明を受け、参加者
からは感想が述べられ「大変よ
かった」「参考にしたい」「レバ
ートリーが増した」「うす味

（減塩）につとめたい」「糖分を
控えたい」「肥満、高血圧に注
意したい」など反省を含めて食
生活の大切さと健康（命）の大
切さを噛みしめた感慨深い講習
会でした。

成人病などの最大の原因は食
生活をはじめ身近な生活習慣
（ライフスタイル）にあるとい
われています。健康づくりのた
めには「栄養」「運動」「休養」
の三つの柱を軸に自分自身の健
康は自分で守ることを基本に積
極的に健康の増進に努めたいも
のだと痛感しました。

食生活改善推進員について
の問い合わせは、市保健セン
ター（☎241111）へ。



健康な食生活を普及するための活動を
市内各地域で行っています

春日公民館での食生活改善普及活動。
楽しい調理の後はみんなで試食

行政

家屋の実態調査にご協力を

市では、新築・増改築家屋を中心に家屋の実態調査を行っています。

この調査は、固定資産税の課税に必要なものです。調査のため、資産税課の職員が各家庭を訪問しますので、ご協力をお願いします。

係員は調査員証を持っています。ご不審の場合は提示を求めてください。くわしくは市役所資産税課へ。

住宅用地の異動申告を

○住宅を新築・増築した場合

○家屋の用途を変更した場合

○住宅が滅失した場合

○土地の売買等により住宅用地に変更があった場合

これらの場合には住宅用地の異動申告をしていただくことになっています。

住宅用地については、税負担を軽減する特例措置があります。申告は来年1月31日までに。くわしくは市役所資産税課へ。

「障害者週間」について

12月3日から12月9日までの一週間は、「障害者週間」です。

この週間は、障害者基本法の公布日である12月3日から始まり「障害者の

日」である12月9日までとなっています。

障害者週間は、障害者自らの自立と社会参加への意欲並びに国民の障害者問題に対する理解と認識をより一層高めるための期間です。

なお、国際的にも12月3日は「障害者に関する世界行動計画」が国連総会で採択された日（1982年）で国際障害者デーとなっており、12月9日は、「障害者の権利宣言」が国連総会で採択された日（1975年）です。

特定疾患の患者のみなさんにお見舞い品を支給

市では、特定疾患患者の人にお見舞い品を贈っています。

▼対象者：市在住で次の特定疾患治療研究事業対象疾患の人 ▼申し込み：12月28日までに印鑑と県発行の特定疾患医療受給者証を持って市役所厚生課へ。

【対象疾患】パーキンソン病、多発性硬化症、重症筋無力症、全身性エリテマトーデス、スモン、再生不良性貧血、サルコイドーシス、筋萎縮性側索硬化症（運動ニューロン疾患）、強皮症、皮膚筋炎及び多発性筋炎、特発性血小板減少性紫斑病、結節性動脈周囲炎、潰瘍性大腸炎、大動脈炎、侯群、ピュルガー病、天疱瘡、脊髄小脳変性症、クロン病、劇症肝炎、悪性関節リウマチ、パーキンソン病（本態性）、アミロイドーシス、後縦靭帯骨化症、ハンチントン舞踏病、ウイリス動脈輪閉塞症、ウエグナー肉芽腫症、特発性拡張型（うっ血型）心筋症、シャイ・ド

レーガー症候群、表皮水疱症（接合部型及び栄養障害型）、膿疱性乾癬、広範脊柱管狭窄症、原発性胆汁性肝硬変、重症急性膵炎、特発性大腿骨頭壊死症、混合性結合組織病、原発性免疫不全症候群、特発性間質性肺炎

障害者在宅福祉サービスをご利用ください

◎在宅重度心身障害者理容サービス

内容：理容師が対象者の家を訪問し、頭髪の刈り込みと顔そりをします

▼対象者：市在住で、身体障害者手帳1・2級または療育手帳Aをもち、寝たきりで理容店に行くことが困難な65歳未満の人 ▼回数：年2回 ▼料金：無料 ▼申し込み：家族等が印鑑と手帳を持って市役所厚生課へ。

◎在宅重度心身障害者緊急通報システム

内容：対象者に緊急通報機器を給付し、緊急事態の発生時に速やかに連絡ができるようになります ▼対象者：市在住のひとり暮らし等の重度身体障害者で、日常生活を営むうえで常時注意を要する65歳未満の人 ▼その他：世帯の課税状況により自己負担をさせていただきます ▼申し込み：印鑑と手帳を持って市役所厚生課へ。

文化財防火ポスターを募集

1月23日～29日は文化財防火週間で、市ではこの週間にちなみ、文化財を火災から守り、子孫に伝え残す心を呼び起こすために、市内の小・中学校の児童・生徒から文化財防火のポスター

1を次のように募集します。

なお、入賞・入選作品は来年1月19日～24日の午前

10時～午後4時にマーチャント

シードセンター（餅飯殿町）で

展示します。

作品：四つ切り画用紙で、文

化財防火に関する標語のはいったもの。1人1点 ▼応募方法：裏面に学校名、学年、組、氏名を書いて来年1月10日までに市役所文化財課へ。

わかくさシステム住宅入居者募集

県の住宅政策である「奈良県特定優良賃貸住宅供給促進制度」の補助金を受けて、民間の土地所有者がファミリー向けの優良な賃貸住宅を建設し、県住宅供給公社がその住宅の建設に関する指導や入居者募集及び住宅の維持管理の業務を行います。安心して利用できる賃貸住宅です。

内容：家賃の一部を国と県が最長20年間にわたり補助します。入居者負担額は、契約家賃から入居世帯の所得により算出した補助金を差し引いた額となりますので、適正な負担で良質な住宅に入居できます。▼募集戸数：2団地87戸 ▼募集期間：12月7日～13日。郵送により受け付けます。くわしくは、募集パンフレットを参照してください ▼問い合わせ：県住宅供給公社総務課（〒630大森町五七一） ☎0771へ。



年末・年始は犬の捕獲と引き取り業務を休みます

年末・年始は野犬の捕獲と飼育に困った犬の引き取りを休みます。くわしくは奈良保健所（☎ 6171）へ。

【奈良保健所】 捕獲業務：12月19日（火）1月16日（火）は休み ▼ 引き取り業務：12月23日（祝）1月7日（日）は休み

【西部出張所、平城・帯解・辰市連絡所】 引き取り業務：12月23日（祝）1月11日（祝）は休み

【東部出張所】 引き取り業務：12月19日（火）2月18日（日）は休み

催し・教室

総合福祉センター

〒631左京五丁目三二一
☎ 0770 FAX 0773

手編み（棒針）

教室 とき：来
年1月12日・3
月22日の毎週金
曜日午前10時～
正午。11回 ▼



講習内容：製図、手編みの基本、セーター、ベストなど

▼定員：市在住の心身障害者6人 ▼受講料：無料（材料費は自己負担） ▼申し込み：はがきか備え付けの用紙に住所、氏名、年齢、電話番号、障害の種別と程度を書いて12月20日までに同センターへ。

多い場合は抽選

手話ボランティア養成のための中級講習会 とき：①木曜日・朝の部②来

善意銀行

9月・10月分（敬称略）

北村操（登美ヶ丘六丁目）三千元
▽なら山万青年クラブ 三千元 ▼
椿井地区民生児童委員協議会 五千元
▽大宮まつり実行委員会 十万元 ▼
松本博（菅原町）紙おむつ ▼奥田恵
美子（菅原町）車椅子 ▼中川たか
（西大寺南町）二千元 ▼廣田久義
（山陵町）一万元 ▼上田文具店 ノ
ート ▼増田才英（若葉台四丁目）一
万円 ▼良家株式会社（香芝市）百万
円 ▼戸津政徳（三条松町）五千元
▽財団法人日本社会福祉弘済会（東京

都新宿区）八千元 ▼社会福祉団体あ
くゆう会 紙おむつ ▼市環境フェス
ティバルフリーマーケット出展者一同
四万三千五百円 ▼いさがわOB会
六千九百二十三円 ▼奈良ロータリー
クラブ 十一万円 ▼奈良大宮ロータ
リークラブ 十一万円 ▼平城ロータ
リークラブ 十一万円 ▼奈良東ロータ
リークラブ 十一万円 ▼奈良西ロー
タリークラブ 十一万円 ▼奈良ライ
オンズクラブ 十一万円 ▼奈良西ラ
イオンズクラブ 十一万円 ▼奈良セ
ントラルライオンズクラブ 十一万円
▽社団法人奈良青年会議所 十一万円
▽国際ソロプチミスト奈良クラブ 十
一万円 ▼国際ソロプチミスト奈良一

走る前に各自で走行タイムを宣言し
てから走るマラソン大会です。

とき：来々年1
月14日（日）午前10
時～午後1時

▼ところ：受付
②サン・アビリ
ティーズ奈良、
コース②総合福
祉センター周辺



▼対象：障害
者・児と健常
者・児及び家族、友人70人 ▼参加料
：無料 ▼コース：1km・3km・9km
▼その他：餅つきの後、雑煮を用意し
ています ▼申し込み：はがきに住
所、氏名、年齢、電話番号、障害の有
無、種別、コース名を書いて1月7日
までに同センターへ。電話も可。

サン・アビリティーズ奈良

〒631左京五丁目三二一
☎ 0775 FAX 0773

ふれあい宣言タイムマラソン大会

東老春の家

〒630法蓮町一七〇二一
☎ 243151

年忘れ素人演芸大会

見て聴いて楽しい一日を過ごしまし
よう。とき：12月15日（金）午前9時半～
午後3時 ▼対象：市内在住で60歳以
上の人

母子福祉センター

〒630西木辻町一五九二二四
☎ 25552

親子餅つき大会 とき：12月29日（金）

午前10時～午後1時
▼対象：市在住の母
子家庭の母と子（高
校生まで） ▼費用
：無料 ▼申し込み
：はがきに住所、母
と子の氏名、学年及



び年齢、電話番号を書いて12月15日までに必着で同センターへ。

応急手当普及講習会

市消防本部では、人工呼吸や心臓マッサージなどの応急手当普及講習会を開きます。

とき：12月24日(日)午後1時～4時

ところ：防災センター(八条五丁目)

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：12月18日までに以下の消防機関へ。多い場合は抽選 ▼問い合わせ：消防本部警防課(☎119-1)、東消防署(☎2705112)、中消防署(☎119-1)、西消防署(☎7621112)、防災センター(☎1106)へ。

※各種グループ等の要請に応じて応急手当指導員が出向く講習会も実施しています。

奈良マイチャントシードセンター

〒630 橋本町三丁目
☎9400 FAX☎9401

パソコン講習会

〈表計算実践コース〉

日常業務で表計算ソフトを使えるよう、実践操作を学びます。

とき：1月9日

(火・10日)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 ▼テキスト代：2千円



〈パソコン通信コース〉

パソコン通信の基本操作を学びます。

とき：1月8日(月)①午前10時～午後

1時(コース番号P71) ②午後2時

～5時(コース番号P72) ▼定員：

各10人 ▼テキスト代：千円

〈申し込み〉はがきに郵便番号、住所、

氏名、年齢、電話番号、職業、講習会

名(コース番号)と受講月を書いて12

月15日までに同センターへ。ファクシ

ミリ、パソコン通信「シルク」のセ

ンターあてメールも可。パソコン講習

会は、同一コースでの複数応募は出来

ません。多い場合は抽選。受講料は無

料。

勤労者総合福祉センター

(サン・アクティブ奈良)
〒630 佐保台西町二丁目五 ☎2444

パソコン教室(初心者・水曜日コー

ス) とき：来月1月10日～3月6日

の毎週水曜日午後6時半～8時半。9

回 ▼定員：市在住・在勤の勤労者10

人 ▼受講料：6千300円(教材費を含

む) ▼締め切り：12月19日

パソコン教室(初心者・土曜日コー

ス) とき：来月1月6日～3月2日

の毎週土曜日午後1時～3時。9回

▼定員：市在住・在勤の勤労者10人

▼受講料：6千300円(教材費を含む)

▼締め切り：12月15日

パソコン日曜教室 とき：来月1月

7日～3月3日の毎週日曜午後1時

～3時。9回 ▼定員：市在住・在勤

の勤労者10人 ▼受講料：6千300円

(教材費を含む) ▼締め切り：12月

絵画教室(水彩画・デッサン)

とき：来月1月9日～3月19日の毎週火

曜日午後6時半～8時半(1月16日、

2月13日を除く)と3月10日(日)午前10

時～午後1時。10回 ▼定員：市在

住・在勤の勤労者16人 ▼受講料：5

千400円(教材費を含む) ▼締め切り

：12月19日

〈申し込み〉各教室への申し込みは往

復はがきに教室名、コース名、住所、

氏名、電話番号、勤務先を書いて各締

切日までに必着で同センターへ。往復

はがき1枚にひとり1教室1コース限

り。多い場合は抽選。

青少年野外活動センター

〒632 阪原町二丁目一 ☎0029

親子・もちつきと正月飾り作りと

とき：12月23日(祝)午前9時～午後3時20

分(雨天決行) ▼定員：幼児・小学

生と保護者2人1組で40組80人 ▼内

容：午前中しめなわやミニ門松作り、

午後はもちつき ▼参加料：1組2千

円 ▼申し込み：往復はがきに住所、

氏名(2人とも)、電話番号、子ども

の学校、学年または年齢を書いて12月

11日までに同センターへ。多い場合は

抽選。

スポーツ

市民マラソン大会

奈良市・西安市友好マラソン大会で
メキシコオリンピック銀メダリスト君
原健二さんと走ってみませんか。

とき：2月11日(祝)午前8時35分スタ

ート(受付は午前7時半～8時)小雨

決行 ▼コース：鴻ノ池陸上競技場→

奈良加茂線→ならやま大通り折り返し

▼種別資格：第1部10km。中学生を

除く15歳以上の男女 第2部5km。

市在住・在勤・在学の中・高生以上の男

女(未成年者は保護者の承認が必要)

第3部2.5km。市在住・在学的小学4

～6年生の男女(保護者の承認が必要)

駅伝10km5区間。男女各中学校2チ

ーム(中学校長の承認が必要) ▼参

加料：600円 ▼申し込み：市役所体育

課、各出張所、

公民館に備え付

けの用紙に参加

料・返信用はが

きを添えて1月

10日までに市役

所体育課へ。

スポーツ施設を開放します

〈中央体育館(法蓮町)〉 とき：12

月16日(土)午前9時～午後4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

など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)〉 と

とき：12月17日(日)午前9時～午後4時

▼種目：陸上競技 ▼内容：ジョギン

グ、競技練習(投てきは無し) ▼そ

の他：運動靴を必ず使用してください。

学校などのクラブ活動は使用でき

ません ▼問い合わせ：中央体育館



第2土曜日に スポーツ施設を開放します

学校週5日制
実施に伴い、ス
ポーツ施設を開
放します。



〈中央第二体育
館（法蓮町）〉
とき：12月9日
(土) 午前9時半～

11時半 ▼種目：体操 ▼対象：小
学生 ▼その他：体育館シューズを
使用してください。クラブ活動での
使用は出来ません ▼申し込み：不
要。当日午前9時半までに直接会場
へ。くわしくは中央体育館（☎241
501）へ。

武道、座禅、茶華道教室

市武道振興会が次のとおり募集し
ます。

剣道教室（小学生の部）とき：来
年1月9日から毎週月、火、金曜日
の午後5時～6時 ▼定員：小学1
年生以上の初心者30人

剣道教室（中学生以上の経験者の
部）とき：来年1月9日から毎週月、
火、木、金曜日の午後6時～7時 ▼
定員：中学生以上の経験者20人

柔道教室 とき：来年1月9日から
毎週火、木曜日の午後5時半～7時と
毎週土曜日の午後2時～3時半（週3回）
▼定員：小学1年生以上35歳まで30人
なぎなた教室（火曜日の部）とき
：来年1月9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：来年1月13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10人。ただし、高校
生以下は土曜日のみ

やり教室（宝蔵院流）とき：来年

1月6日から毎週土曜日の午後1時～
2時 ▼定員：高校3年生以上の男性
10人

弓道教室 とき：来年1月13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：来年1月7日から
毎週日曜日の午前7時～8時半 ▼定
員：高校生以上10人

茶道教室（裏千家）とき：来年1
月11日から毎週木曜日の午後1時～4
時 ▼定員：10人

華道教室（本化未生流）とき：来
年1月11日から毎
週木曜日の午後1
時～4時 ▼定員
：10人

〈参加料〉各教室
とも3か月で千500
円（武道は傷害保
険料含む）。茶華道は別に材料代が必
要。



〈申し込み〉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・学年）、電話番号、希望教
室（1人1教室）を書いて12月15日ま
でに必着で同会（〒630法蓮町一五三〇
中央第二武道場内 ☎6163）へ。
多い場合は抽選。

親子で防災体験

災害はいつやってくるかわかりません。そこで、市民の
みなさんに防災に関する正しい知識と、確かな技術を体験
しながら学習してもらい、もしもの時の正しい心構えや行
動力と知識を高めるために開きます。

【とき】1月14日(日)午後1時～4時半

【ところ】防災センター

【定員】小学生親子、100名

【参加料】無料

【内容】地震、台風、煙避難、消火、はしご車試乗体験、
防火マンガ映画

【申し込み】往復はがきに住所、氏名（参加者全員）、年齢、
電話番号を書いて、12月20日までに、防災センター（〒
630八条五丁目404番地の1 ☎341106）へ。先着順に
受付ます。



史跡文化センター主催事業

劇団 飛行船公演

『アラジンと 魔法のランプ』

空とぶじゅうたんに乗りアラジンが大活躍！こどもの心
をおどらせるすばらしいミュージカルです。

【とき】2月11日(日) 一回目＝午前11時～午後零時45分
二回目＝午後2時～3時45分

【入場料】1500円（3才
以上同じ料金）

【ところ】史跡文化セン
ター（三条大路一丁目）

【入場券発売所】12月7
日(木)から史跡文化セン
ター、ならまちセンタ
ー、北部・西部出張所、
県文化情報センター

【電話予約】12月8日(金)
から史跡文化センター
(☎349021)



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、年齢（学年）、電話番号を書いて締め切り日までに必着で各公民館へ。はがき1枚にひとり1教室。多い場合は抽選。受講料は不要。材料費は自己負担。

公民館の年末年始の業務

各公民館（中央・南部・西部・三笠・田原・富雄・柳生・若草・登美ヶ丘・興東・春日・二名・京西・平城西・伏見・富雄南・平城・飛鳥・都跡・登美ヶ丘南・平城東）の年末年始の業務は次のとおり行います。

● 休館日：12月25日（月）～1月5日（金）

● 1月6日（土）～12日（金）の公民館の使用は、12月21日（木）より受け付けます。

● 1月13日（土）～19日（金）の公民館の使用は、12月22日（金）より受け付けます。

ただし、12月21日（木）と22日（金）の受付は、午前9時～午後5時まで。

三笠公民館

〒630大宮町二丁目十一番二
☎ 3305115

書道（漢字）教室

とき：来年1月10日

1月13日の毎週水曜日午前9時半～正午。10回 ▼ 定員：成人20人 ▼ 締め切り：12月16日

手編み教室 とき：来年1月23日～3月26日の毎週火曜日午後1時半～3



時半。10回 ▼ 定員：成人20人 ▼ 締め切り：12月16日

京西公民館

〒630六条西二丁目三十四番二
☎ 2669

音楽を楽しむ講座～音楽の都ウィーンと音楽家たち～

今も「音楽の都ウィーン」で語り継がれているモーツァルトやベートヴェンなど、古典派時代から近・現代に至る音楽家の生活や作品の話を、スライドやビデオを見ながら楽しく学習します。

とき：来年1月25日（木）～2月8日（休）の両日。午後1時半～3時半 ▼ 定員：成人50人 ▼ 講師：帝塚山短期大学教授の藤原道徳さん ▼ 締め切り：12月15日



伏見公民館

〒631青野町一九番一
☎ 9864

親子刺しゅう教室 とき：来年1月13日～3月9日の毎月第2・4土曜日午前9時半～11時半。5回 ▼ 定員：親子8組 ▼ 締め切り：12月20日



平城東公民館

〒631朱雀六丁目九番一
☎ 9677

京阪奈古道都祁散策 京阪奈の古道を訪ね、大和の歴史を学びます。

とき：来年1月10日（水）午前9時半～午後3時半 ▼ 定員：成人50人 ▼ 締め切り：12月15日

国民年金

Q & A

その3

自営業をしています。不況のため仕事がうまくゆきません。保険料を納める気持ちはあるのですが現状では無理と判断しています。どうしたらよいでしょうか。

A 保険料を免除する制度があります。

国民年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めることが必要ですが、納めることが困難な人の場合を考慮して、保険料を免除することのできる制度があります。具体的には所得や資産の状況により、保険料の負担能力を判断し決まりますので、くわしいことは、市役所あるいは出張所の窓口で相談ください。

なお、保険料が免除された期間分については、将来受ける老齢基礎年金は3分の1の年金額になってしまいます。これを満額にするには、後

日資力が回復したとき（10年以内）に、当時の保険料（政令で定められた額を加算して）を追納することが必要となります。保険料が免除された場合でも、後で余裕ができたなら、必ず追納し、満額の年金が受けられるようにしましょう。



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。接種料金は無料です。

▶対象…①平成6年11月生まれの子（通知書を送ります）②平成6年10月31日以前の生まれの子（以前に通知書を送付済み）で接種当日、満7歳6か月までの子（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は受けられません）▶接種期間…満7歳6か月まで（日曜・祝日と各医療機関の休診日を除く）▶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、接種日を予約し予診票をもらってください。予約日には、通知書と予診票、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、平成7年11月16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。

*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場合があります。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。

からだの悩みよろず相談

（老人保健法に基づく成人健康相談）

健康について、悩みのある人はご利用ください。医師による個別相談が受けられます。希望者に健康手帳をお渡しします。

▶とき…12月20日（水）午後1時半～4時 ▶ところ…奈良診療所（二条大路南一丁目）▶対象…40歳以上の人とその家族 ▶申し込み…電話で市役所保健センターへ。

成人歯科健康相談

歯科医師が相談に応じます。

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…12月21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。

幼児歯科教室

「歯科疾患の予防をより低年齢で」

▶対象…2歳以上、3歳未満の幼児と保護者で、原則として2回受講できる人（定員25組）▶とき…次表 ▶ところ…Aコース（西奈良保健センター）Bコース（奈良保健所）▶申し込み…はがきに住所、氏

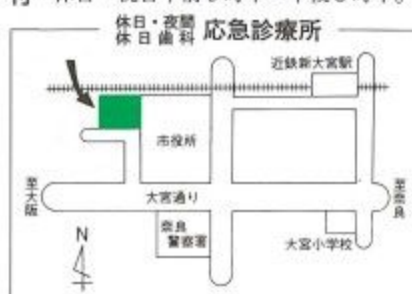
名（保護者と子）、電話番号、希望コース、「幼児歯科教室希望」と書いて、12月20日までに必着で奈良保健所（西木辻町200-46 ☎ ☎ 6171）へ。多い場合は抽選

コース	と き	時 間
Aコース	1/9（火）	午後1時半～3時半
	1/25（木）	
Bコース	1/29（月）	午前10時～正午
	2/8（水）	

休日・夜間の急病診療

■休日夜間応急診療所（二条大路南一丁目市役所西隣 ☎ ☎ 1228）▶診療科目…内科・小児科 ▶診療受付…休日＝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（二条大路南一丁目保健センター内 ☎ ☎ 3144）▶診療受付…休日・祝日午前9時半～午後3時半。



国民健康保険加入のみなさんに

半日人間ドックの費用助成

【助成対象者】

1. 奈良市の国民健康保険に加入してから1年以上の人。
2. 平成8年3月31日に満40歳以上の人。

【助成金額】

総費用30,900円、婦人科検診希望者は32,754円の内、いずれも15,000円を助成します。

【受診場所】

市医師会臨床検査センター（三条大路一丁目）

【申し込み】

はがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、電話番号、保険証の記号番号、来年3月31日現在の満年齢、婦人科検診受診の有無を書いて市役所保険課へ。くわしい受診案内は後日送ります。



いきいき健康

～あなたはもう受診されましたか～

基本健康診査

12月20日までに受診してください

脳卒中や心臓病など成人病の早期発見、循環器、肝疾患の予防をめざして老人保健法の規定に基づき実施しています。

40歳以上の人（昭和31年3月31日以前に生まれた人）を対象に8月下旬に通知書をおくっていますので市内の医療機関（県立奈良病院を除く）に持参し受診してください。自営業の人や主婦など健診を受ける機会の少ない人は特にこの機会に受けるようにしてください。費用は無料です。



基本健康診査を受けられた人を対象に

成人病予防講演会を来年2月に予定しています。

いずれも、くわしくは市役所保健センターへ。

児童手当（0～3歳未満児対象・所得制限があります）の申請はお早めに！問い合わせは、市役所児童課へ。

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…35～69歳は800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12月20日までに市役所衛生課または保健センターへ

1月 受付は午前9時半～10時半

とき	ところ	とき	ところ
8(月)	若葉台二丁目集会所	19(金)	八条隣保館
		22(月)	朝日町公民館
8(月)	押熊町公民館	23(火)	三井佐保山住宅集会所
9(火)	京西公民館		
10(水)	杏南隣保館	24(水)	奈良保健所
11(木)	杏中隣保館	24(水)	六条緑町集会所
12(金)	高の原駅前団地集会所	25(木)	東紀寺三丁目第1自治会集会所
18(木)	三松ヶ丘集会所	26(金)	市役所診療所前

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…600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12月20日までに市役所衛生課または保健センターへ。

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1,500円、あわせて体がん検診を受診する人は2,200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12月20日までに市役所衛生課または保健センターへ。

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5・6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12月20日までに市役所保健センター（二条大路南一丁目1番30号）へ。多い場合は抽選。

1月 場所は各日とも保健センター

とき	内 容	時間
5(金)	妊娠中のくらしかた	9:30
11(木)	妊娠中の歯の衛生・妊娠中のたべもの	12:00
19(金)	薬にお産をするために	
26(金)	赤ちゃんの育て方・産後のくらしかた	

※当日は母子健康手帳、筆記用具持参のこと

乳がん自己検診法講習会

乳がん自己検診をしましょう。乳がんは、自分で見たり触れたりする自己検診が早期発見に役立ちます。市役所保健センターでは毎月数日に「乳がん自己検診法講習会」を実施しています。問い合わせは同センターへ。

骨 コ ツ 教室

骨の成人病ともいえる骨粗しょう症について学び、具体的な予防方法を実践してみませんか。

▶対象…16歳以上の市民40人 ▶申し込み…往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「骨コツ教室」希望と書いて12月15日までに必着で市役所保健センター（二条大路南一丁目1番30号）へ。多い場合は抽選。場所は市役所保健センターほか（受付は午後1時～1時半）

とき	内 容	時間
1/9(火)	医師から学ぶ骨粗しょう症(Q&A)	
1/16(火)	健康体操指導員が提案する運動の実習	13:30 16:00
1/23(火) または 1/24(水)	栄養士がおすすめする献立の工夫(調理実習)	

※骨密度測定は行いません。

鼻出血で大慌て、というのは日常に見られる光景ですが、上手な止血の仕方、また放置してはならない鼻出血について考えてみます。

鼻出血といっても、小児と成人とは出血の仕方も出血部位も違うのが普通です。小児の八五％は鼻の入り口に近い「キーゼルパツハ部位」、「コルメラ部位」と呼ばれる鼻中隔（真ん中の壁）からの出血で静脈性のものが多く、上手に圧迫すれば比較的簡単に止血できます。

圧迫点は指を入れた時にコリツと当たる軟骨のすぐ下、または後で、鼻の外から圧迫するのが一般的ですが、少量のティッシュペーパーなどと一緒に鼻内に直接指を入れて止血してもよいと思います。

気持ち落ち着き、うつむきになって頭を少し落とし、口で静かに呼吸し、血を飲み込まないことに

健康

鼻出血

が大切です。鼻出血を繰り返す子供はアレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎など鼻の病気の多いので、それらの治療が必要になります。

成人の鼻出血は高血圧症や動脈硬化症などの基礎疾患があって、出血部位も深く、動脈性多量出血のことが多く、専門医でも出血点を確認するのが困難なことがあります。出血点があれば電気メスで血管を焼きますが、メスの届かない場合や、正確に出血場所が特定できない場合には細長いガーゼを数本詰めることになります。自分で止血するのは無理です。

放置できない鼻出血には例えば、上顎がん、白血病、血友病、特発性紫斑病、肝機能障害などの一症状としてみられる鼻出血があり、臨床的な諸検査を含め、かかりつけ医の連携の治療が必要になります。

奈良県医師会



正しい分別はごみ減量の第一歩です！

市では、年々増え続けるごみの減量と適正処理のため、ごみを下記のように分別するほか、空き缶・ガラスびんの分別収集をモデル地区で行っています。また、無分別に出されていた大型ごみが10月から実施した電話申込収集により正しく出されるようになりました。

一年で最もごみ量の多い年末をむかえ、ごみを正しく分別し減量に努めましょう。

＜問い合わせ先＞

環境清美第一事務所	☎ ⑩ 9011	大型ごみの収集申し込みについて
	☎ ⑩ 3012	家庭ごみの収集について
環境清美第二事務所	☎ ⑩ 3003	町内清掃・不法投棄について
環境清美工場	☎ ⑩ 3000	ごみの持ち込みについて
資源対策課	☎ ⑩ 9900	集団資源回収等について

このように分けてください		出す時の注意点
燃やせるごみ	●台所ごみ (残飯・調理くずなど) ●紙くず ●木くず	・台所ごみはよく水切りしてください ・竹串などは突き刺さらないようにしてください ・調理用油は凝固剤を使うか、新聞紙などに染み込ませて出してください
燃やせないごみ	●陶器、ガラス類 ●金属類 ●プラスチック類 ●ビニール、発泡スチロールなど	・ガラスなどの鋭利なものは紙などで包んでください ・スプレー缶は使い切った後、穴をあけてください ・鍋、フライパン、魔法びんなどは箱や袋などにまとめて、大型ごみで申し込んでください
大型ごみ 10月より電話による申し込み方式になりました	●家具類、家電製品 ●ふとん、じゅうたん ●自転車 ●ストーブ、コンロなど	・大型ごみには必ず「不用品」と「名前」を書いてください ・ふとんなどはたたんで紐でくくってください ・ストーブなどの灯油、電池は抜いてください ・小物などはまとめて一点にしてください
有害ごみ	●蛍光灯 ●体温計 ●乾電池	・それぞれ袋などに入れて中身を表示し、大型ごみと一緒に申し込んでください
資源になるもの	●紙類(新聞・雑誌・段ボール) ●布類(衣類など)	・自治会などの集団資源回収や資源回収業者に出してください(環境清美工場への持ち込みも可)

年末は大型ごみの申し込みや環境清美工場への持ち込みが大変混雑しますのでお早めに！

編集後記

簡潔な文章についていろいろ調べています。「文は人なり」といいますが、どんな短い文章でも品格があらわれてしまうようです。また、時代の流れかもしれませんが言葉と現実との食い違いを感じさせるものもあります。「凛々(りり)しい」などという言葉は美しい言葉ですが、これを使う場面に最近ついぞお目にかかれません。おもわず、自問自答してしまいます。(A)