

9.15

1997/No.856

編集・発行

奈良市役所広報公聴課

〒630 奈良市二条大路

南一丁目1番1号

TEL. 34-1111

奈良

お知らせ号

しみんだより



平成10年
奈良市制

100周年

▶ 9月21日～30日は「秋の交通安全運動」。交通マナーを高めましょう。



秋のおとすれとともに美しい花を咲かす紫苑^{しむん}

9月は奈良市の福祉月間です

～高齢者よりの手紙～(要約)

先日、市内の高齢者から大川市長に次のようなお手紙が届きました。

「拝啓 残暑のみぎり、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて三年前には男子の高齢者がスポーツ教室に参加できるようご配慮頂き誠に有難うございました。深く感謝しております。お陰様にて中央体育館のスポーツ教室に参加できた喜びを感じております。

中央体育館では年間30日のスポーツ教室が行われています。この間、市内の各ソフトテニスクラブの方々の献身的なご指導によってラケットを持ったこともなかった大正生まれの私でも何とかゲームが出来るようになりました。

他では学び得ないことで参加者は年齢

スリランカとの友好の絆

異文化に触れ深い感銘を受けました

七月二十四～三十一日の八日間、奈良ユネスコ協会が募集した高校生十人が、現地の学校訪問や文化遺産の見学、また、二日間のホームステイなどを通して教育



学校を訪問し、交流を深めました

を忘れて頑張っており

ます。益々高齢者が増えるなか

でスポーツによって健康・体力を維持し日本一寝たき

り老人の少ない都市になるよう祈っております。

9月より中期のスポーツ教室がはじまります。体力の続く限り続けたいと思っております。

末筆ですが健康に留意されて奈良市発展の為に尽力賜りますよう御祈念申し上げます。

「お手紙のように市としても健康増進のため、今後も高齢者向けのスポーツ教室の拡充を図って参ります。

みなさんしそつて参加してください。

や文化などの交流を深めようと、スリランカを訪れました。

同協会とスリランカとの交流は二十五年前に一条高校に留学生を受け入れたことにさかのぼりますが、青少年の派遣は今回が初めて。

参加者は「目に飛び込んでくる全てが新鮮に感じられました」、「人の心の優しさ、豊かさを感じ、国際交流の原点に触れることができました」、「日本やスリランカの良い点を取り入れ、今後の国際交流に役立てたい」と感想を話してくれました。

また、この報告を受けた大川市長は「みなさんのような年代の交流こそ、二十一世紀の世界平和につながっていきます。この貴重な経験を今後の人生に活かしてください」と話しました。



ソフトテニスを楽しむ高齢者

9月21日～30日

秋の交通安全運動

奈良市では「交通事故のないやすらぎの大和路づくり」をスローガンに

- ① 高齢者の交通事故防止
 - ② シートベルトの着用の徹底
 - ③ ビカビカグッズ(交通安全反射材)の活用
- を重点目標に運動を展開します。

また、現在、県内では交通マナーの低下によって、事故が増加していることから県民すべてが正しい交通ルールとマナーを身につけ、交通事故を追放しようと「交通安全マナーアップ実践運動」を推進しています。この機会にわたしたち一人ひとりが、正しい交通マナーとは何かを考え、実践しましょう。

期間中の主な行事

行事名	と き	と ころ
交通安全市民決起大会	9月21日(日) 9:00～12:00	あやめ池遊園地円型大劇場
チビッコポリスとミス奈良の交通安全街頭指導	9月22日(月) 14:00～15:30	近鉄奈良駅周辺
歌のお兄さん、お姉さんと楽しい交通安全フェスティバル	9月23日(火) 10:00～16:00	奈良そごう屋上
高齢者の交通安全大会	9月27日(土) 14:00～16:00	奈良市役所
自動車安全運転競技大会	9月28日(日) 13:00～16:00	奈良自動車学校
違法駐車追放キャンペーン	9月26日(金) 13:30～14:30 9月30日(火) 10:00～11:30	近鉄・JR奈良駅、三条通り 近鉄富雄・学園前駅周辺



行政

老春手帳バス優待乗車証が10月1日から変更

老春手帳バス優待乗車証が、10月1日から変更になります。新しい乗車証(桃色)は、9月下旬に各該当者に直接郵送しますので、10月からバスに乗るときは、必ず新しい乗車証を提示してください。

また、古い乗車証(鶯色)は、市役所高齢者福祉課または最寄りの出張所・連絡所へ返してください。

くわしくは同課へ。

使わない家具などを譲ってください

障害者の自立と社会参加の一環として、障害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。引っ越しや買い替えなどで、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。きれいに磨くなどの手入れをして展示販売し、障害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、また故障して

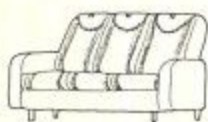
いないもの

▼連絡先：市環境清

潔部資源対策課

(☎七

一八〇一八・七



市立幼稚園児の募集

市立幼稚園では、園児を募集します。

希望者は10月3日(金)～9日(木)の午後1時～4時に希望する幼稚園へ願書を提出してください。(土・日曜日は除く)

【1年保育】平成4年4月2日～5年4月1日生まれの子

【2年保育】平成5年4月2日～6年4月1日生まれの子

市在住を証明できる書類、例えば、住民票(入園予定幼児の記載されたもの)、健康保険証などを持参してください。入園願書は、10月1日から各幼稚園で午後1時～3時の間に渡します(土・日曜日は除く)。面接と健康診断は、後日、各幼稚園で行います。

市在住を証明できる書類、例えば、住民票(入園予定幼児の記載されたもの)、健康保険証などを持参してください。入園願書は、10月1日から各幼稚園で午後1時～3時の間に渡します(土・日曜日は除く)。面接と健康診断は、後日、各幼稚園で行います。

水道漏水調査にご協力を

貴重な水資源の有効利用を目的に水道の漏水調査を実施しています。調査は道路に埋設した水道管の漏水を感知するため、各家庭のメータに音聴棒をあてて行います。市水道局漏水調査業務委託の腕章をつけた調査員が訪問します。協力してください。

とき：9月下旬～12月中旬(予定)の午前8時半～午後5時

調査校區：佐保川、大宮、大安寺西、大安寺、辰市、佐保、椿井、

の午前8時半～午後5時の調査校區：佐保川、大宮、大安寺西、大安寺、辰市、佐保、椿井、



催し・教室

サン・アビリティーズ奈良

〒831-0851 左京区五丁目三番一

☎七〇一〇七五 七〇一〇七三

サン・アビリティーズ奈良 とき：10月10日(祝)午前10時～午後4時 ▼対象：心身障害者・児および健康者・児。在勤・在学も可 ▼内容：パドミントン・卓球施設の開放 ▼持ち物：体育館用靴、用具など ▼申し込み：不要。当日直接会場へ ▼その他：コートおよび台数に限りがありますのでご了承ください。

済美、済美南、明治、鼓阪、飛鳥、東市の小学校区 ▼問い合わせ：市水道局漏水対策課(☎三四一五二〇〇)へ。

10月 移動図書館

巡回日程 つぎのとおり巡回しますのでご利用ください。

【駐車時間】A=午後0:30～2:00 B=午後2:30～4:00

□は中央移動図書館 □は西部移動図書館
(☎26-6101) (☎45-5669)

巡回日	時間	場 所
10/2 (木)	B	東九条町モータープール(東松商店)
10/2 (木)	A	北登美ヶ丘三丁目 近商ストア北登美店前
10/2 (木)	B	秋篠サンパレス駐車場
10/3 (金)	B	八条町 八条隣保館駐車場
10/3 (金)	A	富雄北三丁目 松ヶ丘児童公園前
10/3 (金)	B	富雄元町一丁目 第1エクセルハイツ駐車場
10/7 (火)	B	四条大路南町 自治会館駐車場
10/7 (火)	A	富雄公民館駐車場
10/7 (火)	B	伏見公民館あやめ池分館
10/8 (水)	B	南永井町1-3 児童公園前
10/8 (水)	A	中登美ヶ丘一丁目中央集会所前広場
10/8 (水)	B	平城西公民館駐車場
10/9 (木)	A	奈良ハイタウン東入口
10/9 (木)	B	東九条町 宮ノ森住宅集会所前
10/9 (木)	A	富雄団地48号棟前 天の川小径
10/9 (木)	B	三松ヶ丘第1号児童公園
10/14 (火)	B	西九条公民館 倭文神社前
10/15 (水)	A	帝塚山四・五丁目集会所 帝山荘前
10/15 (水)	B	帝塚山一丁目 第1号児童公園前
10/16 (木)	A	川上町 ケアハウス万葉駐車場
10/16 (木)	B	青山六丁目 集会所前
10/16 (木)	A	右京五丁目 18棟前公園(丸太公園)
10/16 (木)	B	平城第2ショッピングセンター前広場
10/17 (金)	B	法華寺駐車場
10/17 (金)	A	藤ノ木台三丁目第2号児童公園前
10/17 (金)	B	六条西一丁目 ライフストア西の京店駐車場
10/21 (火)	B	総合福祉センター駐車場
10/21 (火)	A	富雄泉ヶ丘ABC公園前
10/21 (火)	B	西部生涯スポーツセンター駐車場
10/22 (水)	A	右京三丁目 平城3号近隣公園
10/22 (水)	B	平城東公民館駐車場
10/23 (木)	B	佐保台二丁目 集会所駐車場
10/23 (木)	B	西大寺宝ヶ丘 自衛隊宿舎駐車場
10/24 (金)	B	二条町三丁目2番地
10/28 (火)	B	山陵町 信号機北側空地
10/28 (火)	A	千代ヶ丘一丁目集会所前
10/28 (火)	B	学園大和町一丁目第1号児童公園
10/29 (水)	B	菅原町 旧ウエルマート駐車場

〈中央・西部図書館からのお知らせ〉

10月の休館日は6日、10日、13日、20日、27日、31日。

9月30日は国民健康保険料第4期分の納期限です。国保はみなさんの保険料でささえられています。

就業構造基本調査に協力してください。問い合わせは、市役所文書課へ。

総合福祉センター

〒630 左京区五丁目三二
☎ 77-0770 〇七七三

フープロ教室 とき：10月15日～17

日、21日、24日午前10時～正午。7回

▼対象：フープロの初心者で、キーボ

ード操作が可能な身体障害者10人

▼内容：機械の取扱方から文書作成まで

▼受講料：無料 ▼持ち物：筆記用具

▼申し込み：はがきまたはセンター備

え付けの用紙に住所、氏名、生年月日、

電話（ファクシミリ）番号、障害の種

別と程度、障害者手帳番号を書いて、

9月30日までに必着で同センターへ。

多い場合は抽選。

東老春の家

〒630 法蓮町一七〇二一
☎ 24-1351

健康講座 とき：10月5日(日)午後1

時から ▼テーマ：薬草について ▼

対象：60歳以上の人30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、9月27日までに必着

で同所へ。多い場合は抽選。

母子福祉センター

〒630 西木辻町一五九一四
☎ 61-2551

太極拳教室 とき：10月～来年3月

の第1・3金曜日午後1時～3時 ▼

対象：母子家庭の母と寡婦20人 ▼内

容：初心者向け（全身運動） ▼受講

料：無料 ▼持ち物：動きやすい服

装、タオル、ソックス ▼申し込み：

はがきまたはファクシミリで住所、氏

名、年齢、電話番号を書いて、9月27

日までに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

(サン・アクティブ奈良)
〒630 佐保南町二五 ☎ 77-1244

陶芸教室 とき：10月15日～12月10

日の毎週水曜日午後6時～8時45分と

11月15日(土)午前10時半～午後5時。10

回 ▼定員：16人。在勤可 ▼受講

料：8千500円(教材費を含む) ▼締め

切り：9月28日

歌謡教室(カラオケ指導) とき：

10月17日～11月28日の毎週金曜日午後

6時半～8時半。7回 ▼定員：20人。

在勤可 ▼受講料：8千円(教材費

を含む) ▼締め切り：9月30日

中国語教室(初級) とき：10月23

日～来年3月19日の毎週木曜日午後6

時45分～8時45分。18回 ▼定員：20

人。在勤可 ▼受講料：1万円(教

材費を含む) ▼締め切り：9月28日

英会話教室(初級) とき：10月21

日～来年3月17日の毎週火曜日午後6

時半～8時半。18回 ▼定員：20人。

在勤可 ▼受講料：9千900円(教材

費を含む) ▼締め切り：9月25日

「申し込み」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。1枚に一人1教室1コー

ス限り。多い場合は抽選。

奈良マーチャントシードセンター

〒630 橋本町三二
☎ 27-9400 〇七四〇一

第4回奈良商人塾

「やさしさ」とふれあいのある商店・

商店街づくり」を年間テーマに8回の

カリキュラムで行います。

史跡文化センター主催事業

グレンミラーUK
レイ・マックヴェイ楽団今なお根強い人気を持ち、色あせることのない楽団
の演奏会。とき…11月8日(土)午後3時開演 ▶ところ…史跡文化
センター ▶入場料…4,500円(全席指定) ▶曲目
…真珠の首飾り、ムーンライト・セレナーデ、茶色の小瓶、
イン・ザ・ムード、セントルイス・ブルース、ペンシルバ
ニア6-5000、アメリカン・パトロールなど ▶入場券発売
…9月25日(木)から史跡文化センター、ならまちセンター、
西部・北部出張所、県文化情報センター ▶電話予約…
9月26日(金)から史跡文化センター(三条大路一丁目 ☎
34-9021)へ。

親と子のスペイン講座

親子そろって、姉妹都市トレド市のあるスペインと自
分たちの生活との違いから、新しい発見をしましょう。

【対象】小学生とその保護者30人程度

【講師】トレド大学夏期講座留学生、スペイン語指導助手

【申し込み】はがきに住所、氏名(親子とも)、学年、電話
番号を書いて、10月8日までに市役所社会教
育課へ。多い場合は抽選。

と き	と ころ	テ ー マ	内 容
10/25(土) 午前10時～正午	中央公民館 (上三条町)	「スペイン」ってどんな国 食べようスペインのおやつ	トレドを中心とした、気候、 風土、人口、町の様子等の 紹介 スペインオムレツを作ろう！ スペインの食生活を拝見
11/8(土) 午前10時～正午	中央公民館 (上三条町)	スペインの心に触れる ～フラメンコを 踊ってみよう～	闘牛や民族舞踊の紹介。 ～フラメンコを 踊ってみよう～
12/13(土) 午前10時～正午	中央公民館 (上三条町)	スペインのクリスマス	ちょっと違ったクリスマス を楽しむ。 年末年始の様子を紹介 マサパンをつくってみよう

毎月20日は「ならマイカーひとやすみデー」です。バスや鉄道などの大量輸送機関を利用しましょう。

市民実技講座

市美術家協会の会員による実技講座を開きます。

写真講習会 とき：①10月10日(祝)午

- テーマ：職場における自己表現法
- ▼講師：日経ビジネススクール講師の福田友子さん ▼定員：50人 ▼締め切り：10月1日
- マナーアップセミナー とき：10月14日(火)午後1時～5時 ▼内容：接客マナー、電話応対など店員・社員としてのマナーを学びます ▼定員：25人 ▼締め切り：10月7日
- 経営活性化セミナー とき：10月14日(火)午後6時半～8時 ▼テーマ：松下幸之助に学ぶお客様大事の心 ▼講師：出版・研修業の岩井慶さん ▼定員：80人 ▼締め切り：10月7日
- 「申し込み」往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、職業、講習会名を書いて、同センターへ。ファクシミリ、パソコン通信「シルクン」の事務局あてメールも可。1枚に一人1講座限り。多い場合は抽選。受講料は無料。

とみの里地域ふれあい会館

〒631 中山町西二丁目二〇二一
☎ 五二一〇七八・五二一八三〇

- 教室の受講者を募集しています。
- 初心者向き教室（年齢性別不問）
- 大正琴教室（第1・3火曜日）
- 七宝焼（第1金曜日）
- 詩吟教室（第2・4水・木曜日）
- 着付教室（第1・3火曜日）
- 日曜日、祝日、第5土曜日は休館。
- くわしくは同館へ。

ならまち格子の家

〒630 元興寺町四四
☎ 三二四八二〇

沢田重隆「奈良スケッチ展」～奈良の街道を描く～

ならまち振興財団が開きます。
とき：9月28日(日)～10月12日(月)（月曜休館）午前9時～午後5時 ▼入場料：無料

上方舞の鑑賞会

ならまち振興財団が開きます。

とき：10月12日(日)。1部：午後1時から、2部：午後4時から ▼演出・演者：①地歌「報猿」立方山山村若織さん、地方舞踊重精峰さん ②地歌「関の扇」立方山山村若女さん、地方舞踊重精峰さん ▼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、1部・2部の別を書いて、10月2日までに必着で同財団（〒630 井上町十一 ☎ 二七一八二〇）へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。



交通安全シンポジウム

交通事故の減少をめざして市・県・総務庁が開きます。

【とき】11月27日(木)午後1時～4時半
【ところ】県文化会館（登大路町）
【内容】

基調講演

帝塚山大学教授の蓮花一己さん

パネルディスカッション

兵庫県立健康センター所長の河村剛史さん、ラリードライバーの篠塚建次郎さん、タレント・コミュニケーターのマリ・クリスティヌさん



蓮花一己さん

【定員】200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、10月15日までに市役所環境交通課へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。

けいはんな学研都市施設見学会

関西文化学術研究都市（けいはんな学研都市）の主な施設を見学し、学研都市への理解と親しみを深めてもらおうと開きます。



ならやま研究パーク

とき…10月28日(火)午前8時45分市役所玄関前集合。午後4時半同所解散予定。雨天決行 ▶行き先…ならやま研究パーク（大和ハウス、三輪そうめん）、松下「中央研究所」、高山サイエンスプラザ、けいはんなプラザ、けいはんな記念公園 ▶定員…90人 ▶参加料…無料 ▶持ち物…弁当など ▶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、9月30日までに必着で市役所企画第一課へ。1枚に二人まで。多い場合は抽選。

ポイ捨てをやめて美しい奈良のまちをつくりましょう！

ならまち探索ラリー

ならまち振興財団とJR西日本が開きます。ならまちを楽しく散策するクイズラリーです。

とき：10月1日

(※) 12月27日(土)

▼参加方法：JR

主要駅、市内各所

で配布のパンフレ

ットを取って参加

▼問い合わせ：同

財団(井上町十一

☎二七〇一八二〇)へ。



名勝大乗院庭園文化館

〒630 高畑町一〇八三
☎二四一〇八〇

文化講演会「大乗院文化サロン」

開館一周年を記念して開きます。

とき	内容	講師
10月22日(水) 興福寺と大乗院	多川俊典さん	興福寺貫首の
10月29日(水) 興福寺と大乗院	小西正文さん	興福寺国史館長の
11月5日(水) 名勝旧大乗院庭園	加藤光彦さん	奈良国立文化財研究所 埋蔵文化財センターの
11月12日(水) 飛鳥と平城	青山 茂さん	「奈良学」研究家の

時間はいずれも午後1時半～3時

▼参加料：無料 ▼定員：4回とも参

加できる人60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、10月5日までに同館へ。

多い場合は抽選。

ならまちの匠「赤膚焼」展

2階展示室で「ならまちの匠」を紹

介するシリーズとして、ならまちの町家を改修した工房で作られた「赤膚焼」展を開きます。

とき：9月26日(金)～10月12日(日)午前

9時～午後5時。月曜休館 ▼入場料

：無料

ならまちわらべうたフェスタ'97

各地のわらべうたを紹介するコンサ

ートとわらべうたや子どもの文化をテ

ーマにしたシンポジウムの参加者を募

集します。

わらべうたコン

サート とき：10

月19日(日)午前10時

～午後零時半 ▼

ところ：ならまち

センター(東寺林

町) ▼定員：150

人 ▼入場料：無料 ▼内容：県内各

団体のわらべうたの発表

わらべうたシンポジウム とき：10

月19日(日)午後4時半 ▼ところ：元興

寺(中院町) ▼定員：250人 ▼講師

：音楽学者でニユース番組コメンタ

ーの小島美子さんほか ▼参加料：無料

ならまち創作落語 とき：10月19日

(日) 第一部 午前11時から、第二部 午

後2時から ▼ところ：音声館(鳴

川町) ▼定員：各90人 ▼出演：桂

蝶六ほか ▼入場料：無料

【申し込み】往復はがきにイベント名、

住所、氏名、電話番号を書いて、10月

7日までに必着でならまち振興財団

(〒630 井上町十一 ☎二七〇一八二〇)

へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。



紙上消費者講座

こんなときどうしたらいい?

新聞の購読契約

問

2週間前、新聞の拡張員という人がやってきてデパートの商品券をちらつかせながら、「一年間購読してくれたら3か月間無料サービスをする。商品券もあげる」としつつこく勧めたので、契約しました。すぐに新聞が入るようになりましたが、紙面になじめないせいか夫も読まづらうと言います。そこで販売所に電話でやめたいと申し出ましたが、販売店主は契約を理由に一年間は解約できないと言います。解約したいのですが。

答

新聞は訪問販売法の指定商品です。契約してから8日間以内はクーリングオフが適応されますがこの場合は期間が過ぎていました。「不当景品類及び不当表示防止法」と「新聞業における景品類提供の禁止に関する公正競争規約」では新聞の景品を制限しています。契約を取ろうと購読料を無料にしたり、定価を割り引いたり、商品券や洗剤、タオルなどの物品や金銭を提供して勧誘することは、規約に違反することになります。この事例では、相談者が読んだ新聞の日割りの購読料を支

払うことで双方合意して契約を解除しました。販売店主には契約に違反した販売をやめるよう要望しました。

ポイント

著作物再販は、著作物が文化的、公共的な役割を果たすために全国どこでも同一紙は同一価格で購読できることが適切であるという理由から新聞も再販制度が認められています。戸別配達を維持するためにはこの再販制度が不可欠だとする意見と、厳格なレトリック制度による専売店制度は配達網をもたない新聞社の新規参入を事実上不可能とし、再販制度は、本来低コストを享受している地域の消費者に対し他の地域への供給コストを転嫁することになり消費者の利益につながらないとする意見もあります。

●消費生活相談(電話可)

月・水・金・土曜日 10時～16時

奈良マーチャントシードセンター

(橋本町 ☎二七一九四〇六)

火・木曜日 10時～16時

市役所市民相談室

(☎三四一一一一)

スポーツ

スポーツ施設を開放

中央体育館（法蓮町）
とき：10月4日（土）午前9時～正午、午後1時～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。学校のクラブ活動は使用できません



▼問い合わせ：中央体育館（☎二四一五〇一）へ。

市スポーツ教室 フォークダンスの部

スポーツ教室フォークダンスの部を市教育委員会（体育指導委員）が開きます。

とき：10月11日～11月22日の土曜日
午後1時～5時。5回 ▼ところ：大阪小学校体育館（雑司町） ▼定員：50人 ▼参加料：無料 ▼その他：運動のできる服装、体育館用運動靴を必ず使用してください ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月30日までに市役所体育課へ。多い場合は抽選 ▼問い合わせ：同委員の中井秀子さん（☎三六〇一八〇）へ。



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。1枚に1人1教室。多い場合は抽選。受講料は不要。材料費は自己負担。

西部公民館

〒631学園北二丁目一四
☎四四一〇二一

「夢の路」するべの宝話
人生における心のささえが求められている今、人の道の「道しるべ」を養います。

とき：10月8日（水）午後2時～3時半
講師：春日大社宮司の葉室頼昭さん
定員：成人120人 ▼締め切り：9月30日

伏見公民館

〒631青野町一九一
☎四五九八六四

「伏見親子竹細工教室」
身近にある「竹」を素材に、親子で竹細工を仕上げます。

とき：10月19日～11月16日の毎週日曜日
午前9時半～11時半。5回 ▼定員：小学生とその保護者15組30人 ▼内容：竹馬、竹トンボなど ▼締め切り：9月30日

二名公民館

〒631学園赤松町三六八四
☎四六九二二三

シニア健康体操
健康ですこやかに毎日を過ごすために体をほぐしてみよう。

とき：10月11日～来年3月14日の原則として毎月第2土曜日午前9時～10時半。6回 ▼定員：65歳以上30人 ▼締め切り：9月30日

登美ヶ丘南公民館

〒631中山町西二丁目九二二
☎四七六三七五

中国語（初級）講座
やさしい中国語を学び国際化に向けて言語知識をつけます。

とき：10月3日～来年3月27日の金曜日
午前10時～正午。15回 ▼定員：成人30人 ▼締め切り：9月23日
男性料理教室 とき：10月3日～来年3月6日の第1・3金曜日午前9時

善意銀行

（敬称略）

西田末治（西大寺新田町） 百万円
▽緑友会（六条緑町一丁目） 一万四千八百七十一円 ▼川人洋子（北登美ヶ丘一丁目） 十万円 ▼吉川サダ子（大洞町） 二十万円 ▼戸津政徳（三条松町） 一万円 ▼吉岡耕蔵（山陵町） 一万円 ▼中川和子（高畑町） 五千元 ▼雑巾 ▼広瀬治義（学園大和町三丁目） 三十万円 ▼古川陽造（学園大和町四丁目） 九千三百四十円 ▼財日本社会福祉弘済会（東京都） 一万一千四百円 ▼旅館 奥村（吉野郡天川村） 雑巾 ▼廣田久義（山陵町） 一万円 ▼春日ダンス教室チャリティーパーティー 奈良県舞踏教師協会 三十万四千六百六十四円 ▼金光教菖蒲池教会信

半～正午。10回 ▼定員：成人男性16人 ▼内容：味自慢「スペイン、イタリア」の本場の料理づくり ▼締め切り：9月25日

富雄南公民館

〒631中町五〇一三
☎四八三〇六六

伊勢物語を読む
格調高いロマンあふれる全編を読破します。

とき：10月22日～来年3月25日の毎月第2・4水曜日午後1時半～3時半。11回 ▼定員：50人 ▼締め切り：10月8日

徒富澤千代子（あやめ池南六丁目） 雑巾 ▼北岡孝（林小路町） 車椅子 ▼川北正一（東九条町） 三千元 ▼久保田正一（叙勲祝賀会発起人一同） 七千七百五十円 ▼下松正名（西大寺野神町二丁目） 五万円 ▼椿井地区民生児童委員協議会 八千円 ▼木山健治（雑司町） 二十万円 ▼平城西公民館館外学習参加者一同 一万一千七百七十円 ▼岩本良行（朝日町） 三千元

【指定寄付】

保科隆一（正田町五丁目） 五万円 ▼中尾政一（紀寺町） 玉ねぎ ▼ポリースカウト奈良第18団 八万三千四百円 ▼山本正弘（押熊町） 十五万円 ▼山本富三郎（若葉台一丁目） 三万円 ▼奈良YMCA（西大寺国見町一丁目） 十六万円 ▼松井かつ子（西登美ヶ丘二丁目） 千円 ▼岩本良行（朝日町） 切手

健康のコーナー

保健センター(二条大路南一丁目1-30 ☎34-1111)
奈良診療所(二条大路南一丁目1-28 ☎34-1111)
総合医療検査センター(柏木町519-5 ☎33-7876)

婦人健康診査

～申し込みはお早めに～

女性の健康を守るため、健康診査の機会に恵まれない家庭の主婦や自営業の女性を対象に健康診査を実施しています。

▶対象…平成9年度に18歳から39歳になる(昭和33年4月1日～55年3月31日生まれの人)家庭の主婦・自営業および従業者50人未満の事業所に働く女性 ▶期間…9月30日まで ▶内容…問診、診察、血圧測定、血液検査、検尿、身体計測、骨塩定量検査 ▶受診方法…市が交付する受診票により骨塩定量検査を総合医療検査センターで、それ以外の検診を指定医療機関で受診してください ▶料金…無料 ▶定員…2,000人 ▶申し込み…9月30日までに電話で市役所健康増進課へ。

1歳6か月児健診と妊産婦歯科健診

1歳6か月児健診

▶対象…平成8年2月生まれの子。問診票を送りますが、9月1日以降の転入者などで届かない人は直接会場へ ▶内容…身体計測、内科診察、歯科診察、口腔衛生指導、保健指導

妊産婦歯科健診

▶対象…妊産婦。直接会場へ ▶内容…歯科診察、口腔衛生指導

【問い合わせ】市役所健康増進課へ。

10月 受付は午後1時半～2時半

と き	と ころ
2日、9日、16日、23日	保健センター

3歳6か月児健診

▶対象…平成6年3月生まれの子。問診票を送りますが、9月1日以降の転入者などで届かない人は直接会場へ ▶内容…視聴覚問診、身体計測、検尿、歯科診察、内科

診察、口腔衛生指導、栄養指導、保健指導

▶問い合わせ…市役所健康増進課へ。

10月 受付は午後1時半～2時半

と き	と ころ
7日、14日、21日、28日	保健センター

4か月児健診

▶対象…平成9年6月生まれの子 ▶受診期間…満4か月になった日から1か月以内。問診票は送りますが、9月1日以降の転入者などで届かない人は、市役所健康増進課へ ▶内容…身体計測、問診、内科診察 ▶受診場所…市内指定医療機関 ▶持ち物…問診票、母子手帳 ▶料金…無料 ▶問い合わせ…市役所健康増進課へ。

乳児健康相談

▶対象…平成9年2月生まれの子。問診票を送りますが、8月1日以降の転入者などで届かない人は直接会場へ ▶内容…身体計測、運動発達の観察、問診、育児・栄養指導 ▶問い合わせ…市役所健康増進課へ。

10月 受付は午前9時半～10時半

と き	と ころ
1日、6日、8日、13日、15日、20日、22日	保健センター

歯のフッソ塗布

むし歯予防のため実施します。

▶対象…1回目の塗布は平成6年4月1日～9月30日生まれの子。2回目の塗布は昨年10月に保健センターで1回目の塗布を受けた子 ▶とき…10月中旬～下旬(日程は10月上旬に直接通知) ▶ところ…保健センター ▶定員…300人 ▶申し込み…往復はがきに「フッソ塗布」、住所、世帯主名、幼児名、生年月日、電話番号を書いて、9月29日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。2回目の子は申し込み不要。

食生活改善推進員養成講座

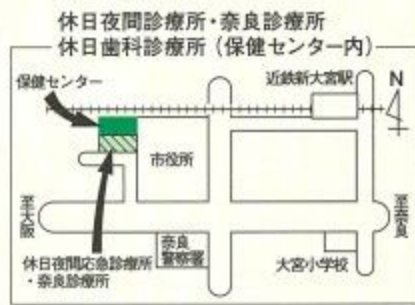
食事を通して家族や地域により良い食生活を広める食生活改善推進員を養成します。

▶とき…10月3日・24日、11月7日・21日、来年1月23日・30日、2月13日・27日＝午後1時～4時。10月6日～12月4日のいずれか1日、12月5日＝午前9時半～午後2時半。10回 ▶ところ…保健センターほか ▶対象…10回受講可能で、修了後地域社会で健康づくりの普及活動をする意欲のある女性32人 ▶内容…食事の栄養バランスや80kcal点数計算、成人病予防の食生活についての講義・実習など ▶教材費…1,000円 ▶申し込み…往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月25日までに必着で市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

休日夜間の急病診療

■休日夜間応急診療所(二条大路南一丁目奈良診療所 ☎34-1228) ▶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(二条大路南一丁目保健センター内 ☎34-3144) ▶診療受付…毎休日・祝日午前9時半～午後3時半。



健康

飲酒と高血圧



百薬の長と言われるお酒ですが、度を過ぎた飲酒は肝臓をいためるばかりでなく、血圧を高める原因となることが近年、広く認められるようになりました。

国際高血圧学会の指針では、アルコールの一日の摂取量をビールなら大ビン一本、日本酒なら一合、ウイスキーではダブル一杯以下に抑えるようにすすめています。

アルコールによって血圧が上がるしくみはまだ良くわかっていませんが、ヨーロッパ、アメリカや日本の疫学調査で、飲酒と血圧に因果関係があることがわかりました。例えば、40歳～69歳男性の住民を対象にした日本の調査では、日本酒に換算して毎日三合以上飲む人は、もともとお酒を飲まない人に比べて、2.7倍～4倍も高血圧が多く見られました。

また、すでに薬を飲んで治療している人においても、節酒をすることにより薬の効果が良くなり、血圧をうまくコントロールできるようなります。節酒は、減塩(塩分ひかえ目)、減量(肥満にならない)、運動療法などとともに、薬に頼らない高血圧の治療と予防の大事な方法の一つです。

奈良県医師会