9.1
1998/NO.879

奈良 しみんだより

市民のうごき（8月1日現在）

人口365,486人
（前月比94人減）
男174,710人　女190,776人

世帯数134,920

平成10年
奈良市制
100周年

▶9月は奈良市の福祉月間

秋の訪れをつげるコスモス

祉月間です

に多彩な行事～

●長寿お祝い●

9月15日までに、85歳（大正2年生まれ）以上の高齢者約5,000人を地区担当の民生委員が訪問し、長寿お祝い品（お祝い品の一部は15日以降に別送）を贈ります。

●はり・マッサージの無料奉仕●

市視覚障害者協会の協力で、はり・マッサージの無料奉仕を実施します。

【と　き】9月18日㈮午前10時から

【ところ】東老春の家（法蓮町）

【定　員】70歳以上（9月1日現在）の人。はり20人、マッサージ70人

【申し込み】往復はがきに希望する施術名（はりまたはマッサージ）、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、9月9日までに市役所高齢者福祉課（〒630-8580二条大路南一丁目1－1　☎34－1111）へ。多い場合は抽選。

結婚50年の記念に
金婚祝賀会

結婚50年を迎えるご夫婦をお祝いする「金婚祝賀会」を、11月3日㈷「文化の日」に市中央体育館で行います。

今年は、昭和23年中に結婚（事実上の結婚を含む）されたご夫婦をお招きします。今回は柳澤愼一とジャパンスイングオールスターズなどを迎えてお祝いします。

出席を希望されるご夫婦は、9月30日までに市役所高齢者福祉課または各出張所・連絡所で申し込んでください。この祝賀会場には、ご家族・市民のみなさんも参加することができます。

奈　良　晒

9.1

1998/NO.879

●福祉月間行事 …… 2
●ニュース …… 4
●市制100周年記念イベント …… 5
●㈱建築トリエンナーレ'98奈良 …… 6
●市の施設紹介 …… 8
●私の生きがい・東西南北 …… 9
●ママさん特派員レポート …… 10
●たのしい保育園 …… 11
●お知らせ …… 12
●市民スポーツのつどい …… 20
●もしものときの地震対策 …… 24

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。

9月は奈良市の福

～「敬老の日」を中心

昭和47年、奈良市は全国に先がけて福祉都市宣言を行いました。

そして、その精神をより多くの人に伝えるため、毎年9月を福祉月間として、さまざまな取り組みを行っています。今年も、9月15日の「敬老の日」を中心に次のような取り組みを行います。

高齢化の進むなかで、福祉の重要性は増すばかりです。この機会に福祉を一人ひとりに関わる問題として考えてください。

●万年青年大行進●

9月15日㈰午前8時に市消防音楽隊、佐保小学校マーチングバンド、ボーイスカウト、ガールスカウトの先導で県庁前公園を出発します。近鉄奈良駅から高天交差点、やすらぎの道を通り中央体育館までの約2.2キロメートルを行進します。

参加予定者は1,300人。雨天中止。

＝通行規制にご協力を＝

この万年青年大行進のため、行進コースは午前8時～9時の間、一部通行規制しますので、協力してください。

●市民ふれあい福祉大会●

福祉への関心を高め、やさしさとふれあいのある明るく住み良いまちづくりをめざそうと開きます。

【と　き】 9月15日㈰午前9時半

【ところ】 中央体育館（法蓮町）

【内　容】 感謝状贈呈、アトラクション（シルバーコーラス他）、お楽しみ抽選会

【大会終了後】 ふれあいバザール（農業特産物等の即売会）、ふれあいリサイクルショップ（リサイクル商品の展示、販売＝中央第二体育館）

●老人福祉施設の慰問●

9月15日までに、市内の養護老人ホーム・特別養護老人ホームなどに入居されているお年寄りを慰問します。

【問い合わせ】 市社会福祉協議会福祉課（〒630-8013三条大路一丁目　☎34－1010）へ。

平和の鐘の音、奈良から世界の空へ

市庁舎の平和の鐘をつく大川市長ら

五十三年前、広島、長崎に原子爆弾が投下された八月六日午前八時十五分と、九日午前十一時二分に、市役所をはじめ市内の寺院、教会などで世界の恒久平和の願いを込め、一斉に鐘がつき鳴らされました。

六日には、大川市長、矢追市議会副議長、市在住の県原爆被害者の会会員らが市役所屋上塔屋で平和の鐘を撞鐘（しゅもく）。古都奈良から世界に向け平和の鐘の音を響かせました。鐘をついた同会の高原稔さんは「子どもたちが広島平和記念資料館に行って資料を見ることは好ましいが、被爆した人たちの惨状や戦争に至る歴史を私たち体験者から聴く機会を持つことが大切に思います」と平和の尊さを訴えました。

このほか、平和映画劇場、被爆記録写真展、被爆記録ビデオの放映など、一連の平和祈念行事は『非核平和都市宣言』の主旨をふまえ毎年実施しています。

被爆記録写真展

夏の施設見学会に六十八人が参加

水資源の大切さと水道水のできる過程などを知ってもらおうと、八月五日「夏の施設見学会」を開催し、親子、一般合わせて六十八人が参加しました。

この見学会は、八月一日から七日までの「水の週間」にちなんで、市と水資源開発公団が開いたもので、水に関連する施設として、比奈知ダム建設現場（三重県名張市）、布目ダム（北野山町）、緑ヶ丘浄水場（奈良阪町）を訪れました。

二つのダムでは、水資源の確保の様子とダムの構造を、また、緑ヶ丘浄水場では、水が浄化される過程を見学しました。

水資源に対する理解を深める一方、子どもたちにとっても、有意義な夏休みの一日となりました。

家族五人で参加した伏見小学校三年の仲井希（のぞみ）さんは次のような感想文を寄せてくれました。（抜粋）

『次に緑ヶ丘浄水場へ行った。「ここは、ダムにためられた水をわたしたちがのめるように、きれいにする所だよ」と係りの人がせつ明してくれた。何回も何回もゴミをとりのぞいて、また、何回も何回も、じょう化してきれいにするそうだ。わたしはやっとわかった。「こうして、おいしい水をあん心してのめるんだな！」と思った。』

比奈知ダムの展望台から貯水池を見おろしました

子どもの詩

大柳生小学校五年
西川成悟さん

全力のシュート

後半に入っても三点負けている。
ぼくもみんなも、まだあきらめていない。
ぼくにパスがきた。
自分でドリブル。
ディフェンダーをかわし、力をこめてシュート。
ボールがゴールに入った。
あと二点だ。がんばるぞ。

楽しい催しがいっぱい！

100周年記念イベント

和太鼓の響き　未来をひらく

復原された朱雀門を背景に、和太鼓とシンセサイザーを中心とした演奏をステージで繰り広げます。また、会場内では実際に和太鼓を体験するコーナー、子どもたちに大人気のまほろば鉄道（ミニＳＬ）、そしてバザーと楽しい一日を過ごせるイベントが盛りたくさんの内容です。

【と　き】 9月26日㈯午前10時～午後5時

【ところ】 史跡平城京朱雀大路跡（二条大路南三丁目）

【入場料】 無料

【内　容】

☆ステージ＝午前11時～午後3時半。オープニングに引き続き、3部構成でバラエティー豊かな和太鼓の舞台を展開します。

☆チャリティーバザー＝午前10時～午後5時。

・手づくり品コーナー…木工、陶芸、さおり織りマット、ドライフラワー、ハーブティーなど

・食べ物コーナー…太鼓まんじゅう、太鼓うどん、カレーうどん、フランクフルト、ミニお好み焼きなど

金魚すくい

・遊びコーナー…金魚すくい、輪なげ、プラバン、ヨーヨーなど

☆和太鼓演奏体験＝①午前10時～10時半　②午前11時50分～午後零時10分　③午後3時半～4時。　希望者には、案内所で体験カードを配布します（人数制限あり）。

迫力のある和太鼓

☆まほろば鉄道（ミニＳＬ）＝午前10時～午後5時。

午前の部と午後の部に分けて運行（人数制限あり）。乗車券は、午前9時50分と午後1時50分に乗り場受付で配布します。対象は小学生以下。

【その他】 福引きやラッキープレゼントなどの抽選もあります。（チラシ持参）また、市制100周年記念「ストリートライブ」も開きますので、ストリートパフォーマンスも楽しめます。

まほろば鉄道（ミニＳＬ）

なお、駐車場がありませんので、バスや電車などの公共交通機関を利用してください。

※雨の場合

とき…午前11時～午後4時　▶**ところ**…史跡文化センター（三条大路一丁目）　▶**内容**…時間・内容を一部変更、縮小して実施します。まほろば鉄道、ストリートライブは行いません。

【問い合わせ】 市制100周年記念事業実行委員会事務局（市役所企画第二課）へ。

能楽講演会

興福寺で実施される「塔影能」と同じ日に市制100周年記念事業実行委員会が開きます。

とき…10月3日㈯午後1時半～3時　▼**ところ**…史跡文化センター（三条大路一丁目）　▼**講師**…法政大学能楽研究所長の西野春雄さん　▼**演題**…能楽と奈良　▼**定員**…800人　▼**入場料**…無料　▼**申し込み**…往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、能楽講演会と書いて、9月18日必着で市制100周年記念事業実行委員会事務局（〒630-8580二条大路南一丁目一一一☎三四一一一一）へ。多い場合は抽選。1枚に一人限り。

まほろばウォークラリー参加者募集

市民公募アイデアイベントとして市制100周年記念事業実行委員会と㈳奈良青年会議所が開きます。

●前半の部＝薬師寺僧侶の講話を聞きながら歴史の道をたどるウォークラリー

とき…10月17日㈯午前10時半～午後2時半予定　▼**ところ**…平城宮跡～西ノ京周辺　▼**講師**…薬師寺僧侶の村上太胤さんと生駒基達さん

●後半の部＝「人間再発見」と題しての講演会

とき…10月17日㈯午後3時半～5時予定　▼**ところ**…薬師寺慈恩殿　▼**講師**…作家の藤本義一さん　▼**その他**…講演会は要約筆記通訳があります。

藤本義一さん

【定員】 前半・後半の部各400人

【申し込み】 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、参加方法（前半・後半のみ、全日）を書いて、9月30日までに㈳奈良青年会議所「まほろばウォークラリー」係（〒630-8213登大路町三六―一一　☎二二六―〇一一二）へ。多い場合は抽選。昼食は各自で準備してください。参加料は無料。

世界建築博覧会 奈良の第３回プレイベント『建築トリエンナーレ奈良１９９８』は、「歴史都市の保存と共生」をテーマに、奈良市に求められている歴史的建築や町並みの保存・継承と新しいまちづくりについて考えてもらおうと、市制100周年記念事業の一環として10月24日から世界の英知を集めて開きます。

建築トリエンナーレ奈良'95「シンポジウム・講演会」

建築写真家展
－歴史都市の建築風景－

入江泰吉記念写真美術財団と共催で開きます。

『歴史都市の建築』『歴史都市における建築風景』をテーマに、国内の建築写真家や奈良の写真家の作品を紹介します。入江泰吉写真展『入江泰吉・古都奈良の貌』と同時開催です。

【と　き】 11月10日㈫～11月23日㈷午前９時半～午後５時（入館は午後４時半まで）。月曜日は休館（11月23日を除く）

【ところ】 写真美術館（高畑町６００－１）

【観覧料】 一般500円、高校・大学生200円、小・中学生100円。30人以上の団体は、各２割引き。11月14日㈯は、高校生以下無料（学生証提示）

【出展写真家】
石元泰博、井上博道、岡本茂男、小川光三、大橋富夫、川澄明男、小林浩志、平　剛、恒成一訓、増田彰久、村井　修、矢野建彦　　（敬称略）

まちづくりシンポジウム

「歴史都市の保存と共生」「ならまちの景観」などをテーマに、保存と開発の調和のとれたまちづくりについて考えるシンポジウムを行います。

【と　き】 11月14日㈯午後１時～４時。

【ところ】 奈良女子大学記念館（重要文化財、北魚屋西町）

【定　員】 400人

【参加料】 無料。手話通訳あり。

【出演者】

・パネリスト
黒川紀章／建築家・世界建築博覧会総合プロデューサー
磯崎新／建築家・なら100年会館設計者
上野邦一／奈良女子大学教授

・コーディネーター
馬場璋造／建築評論家　　（敬称略）

【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30日必着で建築トリエンナーレ奈良1998「まちづくりシンポジウム」係（〒630-8691奈良中央郵便局私書箱２７号）へ。１枚に一人限り。手話通訳を希望の人は、その旨を明記してください。多い場合は抽選。その後、入場整理券を送ります。

奈良・くらし・まち
－奈良女子大学卒業設計作品展－

奈良女子大学卒業設計作品展実行委員会と共催で開きます。

歴史的町並みの保存と都市基盤の整備に取り組む奈良市のまちづくりについて、奈良女子大学の学生が提案する木造家屋や町並みについての卒業設計作品の展示会を開きます。

【と　き】 10月24日㈯～11月23日㈷午前10時～午後５時。木曜日と11月４日㈬は休館。

【ところ】 奈良マーチャントシードセンター（橋本町＝もちいどの通り）

【入場料】 無料。

奈良/TOTO建築トリエンナーレ［公募部門］1998入賞作品展（協賛事業）

奈良／TOTO建築トリエンナーレ実行委員会と共催で開きます。

東陶機器株式会社の協賛を得て、『歴史都市の保存と共生－歴史を生きた名建築の再生』をテーマに実施したアイデアコンペの入賞作品を展示します。

【と　き】 10月24日㈯～11月23日㈷午前９時～午後５時。水曜日は休館。

【ところ】 史跡文化センター（三条大路一丁目）

【入場料】 無料

市制100周年記念

世界建築博覧会　奈良　第３回プレイベント

建築トリエンナーレ奈良１９９８

10月24日㈯～11月23日㈷に開催

テーマ　歴史都市の保存と共生

主　催　㈶世界建築博覧会協会

現代建築家展Ⅲ

㈶奈良そごう美術館と共催で開きます。

世界で活躍中の建築家８人の最近の作品、コンセプト作品を展示し、歴史都市におけるまちづくりや建築のあり方を紹介しながら、テーマの「歴史都市の保存と共生」を考えます。

【と　き】 10月24日㈯～11月23日㈷。観覧時間は平日午前10時～午後７時（入館は午後６時半まで）。土・日・祝日午前10時～午後７時半（入館は午後７時まで）。11月17日は休館。

【ところ】 奈良そごう美術館（二条大路南一丁目）

【入館料】 一般800円、高校・大学生600円、小・中学生400円。20人以上の団体は、各200円引き。第２・４土曜日は、高校生以下無料（学生証提示）。

【出展建築家】

レオン・クリエ（フランス在住）
アレックス・リフシュッツ（イギリス在住）
ロジャー・スティーブンソン（イギリス在住）
出江　寛
香山壽夫
宮本忠長
内藤　廣
岡部憲明
（敬称略）

建築トリエンナーレ奈良'95「現代建築家展Ⅱ」

シンポジウム・講演会

「現代建築家展Ⅲ」の出展建築家、建築評論家、建築史家などを招き、「木の都市＝奈良」「石の都市＝ロンドン」に焦点をあて、歴史都市における文化の違いや保存の考え方などを議論します。

【と　き】 10月24日㈯・25日㈰
午前10時～午後６時半

【ところ】 史跡文化センター
（三条大路一丁目）

【参加料】 2,000円（２日間通し）

【定　員】 800人。手話通訳あり。

【出演者】

・黒川紀章／建築家・世界建築博覧会総合プロデューサー
・『現代建築家展Ⅲ』の出展建築家８人
・アドバイザリーボードメンバー
　フランソワ・シャラン（フランス）
　ホルヘ・グリュスバーグ（アルゼンチン）
　チャールズ・ジェンクス（アメリカ／イギリス）
　ヴィットリオ・M・ランプニャーニ（イタリア／スイス）
　デニス・シャープ（イギリス）
・建築評論家、建築史家
　馬場璋造、松葉一清、鈴木博之ほか　　（敬称略）

【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日必着で建築トリエンナーレ奈良1998「シンポジウム・講演会」係（〒630-8691奈良中央郵便局私書箱２７号）へ。１枚に二人限り。手話通訳を希望の人は、その旨を明記してください。多い場合は抽選。その後、入場料金の振り込み方法を連絡します。入場料金の振り込みの確認後、入場チケットを送ります。

チケットぴあでも９月１日から発売します。

■**後援**　建設省、㈳日本建築学会、㈳日本建築家協会、㈳日本建築士会連合会、㈳日本建築士事務所協会連合会、㈳奈良県建築士会、㈳奈良県建築士事務所協会、㈳日本建築協会、㈳建築業協会、㈳全国建設業協会、㈳奈良県建設業協会

■第29回奈良県民芸術文化祭参加

■**問い合わせ**　㈶世界建築博覧会協会（〒630-8580二条大路南一丁目１－１　市役所企画第二課内）へ。

行ってみよう

史跡文化センター
平城京左京三条二坊宮跡庭園

史跡文化センター

㈶市文化振興センターが運営している「史跡文化センター」は、昭和五十七年、出土文化財の保存と市民の文化芸術活動の場という二つの性格を併せ持つ施設として、国の特別史跡・特別名勝「平城京左京三条二坊宮跡庭園」の一画に建設されました。今では主催事業のほか、市民の各種サークル活動、発表会、研修などに利用されています。

施設の概要

●史跡文化センター（☎三四一九〇二一）

【ホール】

音響、照明、舞台下から舞台へ出演者などを押し出すせりなどの設備がそろい、講演会、演劇、音楽会、舞踊、映画会、会議、式典など多目的に利用できます。定員は、一階五百三十四席、二階百九十八席で計七百三十二人。補助席六十八席を加えると八百人収容できます。

市民の学習発表などに利用される「ホール」

また、このホールには世界一流のピアニストたちが使う「スタインウェイ」を備えています。ぜひその美しい音色を楽しんでください。

【リハーサル室A・B】

防音構造で壁一面が鏡になっており、ホール利用時のリハーサル室として軽音楽やコーラス、民謡などの練習に利用できます。

また、ホール利用者がリハーサル室を利用しないときなどは講義室・会議室として利用することもできます。

定員は、Aが三十七人、Bが十六人。

また、リハーサル室Aには、ピアノを設置しています。

【会議室】

定員は十六人。会議、サークル活動、研究会などに利用できます。

【楽屋】

ホール利用時の楽屋を四室（定員二十人一室、十三人二室、十五人一室）設けています。

【展示ロビー】

二百二十五㎡の展示スペースで、絵画や書道など自主企画展の会場に利用できます。

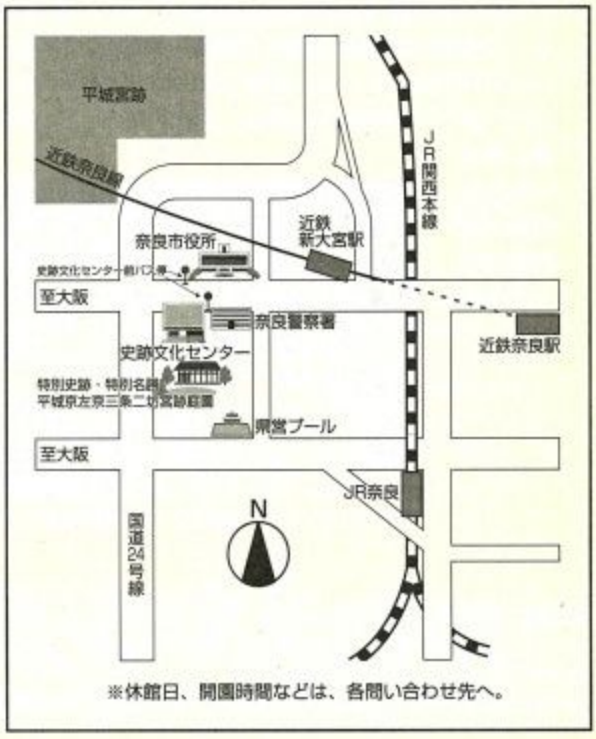
●平城京左京三条二坊宮跡庭園（☎三四一一一一㈹ 市役所文化財課）

この庭園は、昭和五十年の発掘調査で発見された奈良時代の庭園。池に酒杯を浮かべ詩歌をつくる「曲水宴」が催されていたと思われる池と建物の遺構を復原したもので、数少ない日本古代の庭園として貴重な遺跡です。国の特別史跡・特別名勝に指定されています。

園内は、玉石を敷きつめたS字状の池が中心になっており、水際の変化に応じて景石や岩島などを配しています。

池の西側には、池とともに春日山、御蓋山なども望めるように朱塗りの高床式建物も復原され、ゆるやかな水面に映えるさまは「あをによし奈良の都は咲く花の」と万葉集にうたわれた華やかなころの平城京の姿をほうふつとさせます。

復原された園池と建物



※休館日、開園時間などは、各問い合わせ先へ。

市民の声

私の生きがい

地球にやさしいエネルギーを

橋本　明さん
（登美ヶ丘三丁目）

「しみんだより」6月1日号では、地球環境の問題が掲載されました。

地球環境をこわす温暖化は、電力などのエネルギーを多量に消費することに原因があります。しかし、今私たちは、電気がなくては一日も暮らしていけません。

平成八年の日本の発電設備能力は、実に終戦時の二十倍以上、約二億三千万キロワットになりました。ところが、この八月には過去最高の消費量が記録され、この発電設備能力の限界に迫っています。しかも電力需要は、毎年二％ずつの増加が予測されているのです。

一方、昨年末、京都の地球温暖化防止国際会議で、日本は、二〇〇八年から二〇一二年の間に、二酸化炭素ガスなどの排出量を一九九〇年比で、六％削減すると約束しました。日本の二酸化炭素の排出量は、年約三億トン（世界では約六十二億トン）で、電力関係はその約四分の一です。

増加する電力需要をみたしつつ、二酸化炭素を国際会議での約束通り削減するためには、二酸化炭素の発生がない原子力発電、太陽光発電、風力発電などの割合を増やしていく必要があります。現状では、改善を要する部分もありますが、地球環境に負荷を与えないエネルギー利用のあり方を考えていきたいものです。

私は電力会社で長い間、よりクリーンなエネルギーの供給を願いながら原子力発電所の建設にたずさわってきました。何かと苦労の多い仕事でしたが、ふりかえって「地球にやさしい」仕事をしてきたと、生きがいを感じています。

そして、美しい日本の自然を子どもたちに残せるよう願っています。

東西南北

●奈良ライオネスクラブ チャリティーバザー

とき…9月20日(日)午前11時 ▼**ところ**…中央公民館（上三条町） ▼**内容**…会員の寄贈による品約千500点の販売 ▼**問い合わせ**…同クラブ事務局（中院町元興寺内 ☎二二一七一一）へ。

●文化芸術祭（展示部門）

奈良市文化協会の会員のみなさんによる文化芸術祭（展示部門）を開きます。

とき…9月22日(火)午後1時半～5時、23日(祝)午前9時～午後5時 ▼**ところ**…史跡文化センター（三条大路一丁目） ▼**内容**…華道、手工芸、書道、絵画、文芸、手芸、組紐 ▼**問い合わせ**…市役所文化振興課へ。

●奈良矯正展を開催

奈良少年刑務所、奈良少年院、奈良少年鑑別所が刑務作業製品を展示即売します。

とき…9月26日(土)午前10時～午後4時、27日(日)午前10時～午後3時 ▼**ところ**…奈良少年刑務所（般若寺町） ▼**内容**…全国各刑務所の作業製品の展示即売、少年院の教育作品コーナーや奈良更生保護婦人連盟によるバザーなど ▼**問い合わせ**…奈良少年刑務所（☎二二一四九六〇）へ。

●鹿の角きりと奈良の伝統工芸を訪ねて

ユースホステル協会市支部が開きます。

とき…10月24日(土)～25日(日) ▼**内容**…1日目＝がんこ一徹長屋で墨、赤膚焼き、茶筅などの見学。2日目＝ならまち散策と鹿の角きりを見学 ▼**参加料**…1万4千500円 ▼**申し込み**…往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を書いて、10月5日までに同支部（〒630-8113法蓮町一七一六）へ。

くわしくは、同支部（☎二二一〇〇〇四＝平日午後1時～5時）へ。

●中国語・中国文化講座

10月から来年3月に開きます。

中国語講座　**内容**…入門、初・中・上級、応用講座 ▼**テキスト代**…2万6千円（入門は1万3千円）、中国文化講座 ▼**内容**…漢文（テキスト代は1万7千円）、水墨画（テキスト代は1万6千円）

くわしくは、奈良日中友好学院（☎二六一四六六五）へ。

●市制100周年記念 大和とくとく朝市

奈良商工会議所青年部が開きます。

とき…9月6日(日)午前6時～10時 ▼**ところ**…JR奈良駅前広場 ▼**内容**…新鮮野菜や奈良の特産物などの販売、バナナのたたき売り、福引きなど ▼**問い合わせ**…奈良商工会議所青年部（☎二六一六一二二）へ。

●ガールスカウト 平和ラリー

ガールスカウト市協議会が、多くの人たちと平和について考え、共に意義ある時を過ごそうと開きます。

とき…9月15日(祝)午後零時半～3時半 ▼**ところ**…奈良公園飛火野 ▼**内容**…世界平和コーナー、ふれあいコーナー、ガールスカウトコーナー ▼**問い合わせ**…千鳥さん（☎二二一八二五六）、渡辺さん（☎七一一三〇七五）へ。

●「法の日」週間記念 無料法律相談

とき…10月6日(火)午前9時～正午・午後1時～4時 ▼**ところ**…奈良弁護士会（登大路町） ▼**申し込み**…9月21日～30日に電話で奈良弁護士会（☎二二一二〇三五）へ。

くわしくは同会へ。

気楽におつきあいしてみませんか

外国人留学生との交歓の集いに参加して

～藤村秀子さん～

みなさんはこれまでに何人の外国の方と話をしたことがありますか。中国、韓国、アメリカ、ブラジル、タイ、フィリピンなどさまざまな国の方を奈良市内でも身近に見るようになってきました。国際化時代という言葉をよく聞きますが、それでもまだバスの中や街角で何かを訪ねられた時、気さくに答えられずにしり込みをしてしまうことがあります。

いろいろな国から参加した留学生ら

奈良市教育委員会では、小さな子どものうちから外国人と心のふれあいをしてもらおうと、奈良市子ども会育成連絡協議会と一条高校英語国際活動部に委託して外国人留学生との交歓の集いを毎年行っています。

子どもたちは、一度に二十か国余りの方と話す機会に恵まれ、言葉は通じなくても身ぶり手ぶりで上手にコミュニケーションしていました。子どもたちが物おじせず、一生懸命に会話をしているのを見て、私も勇気づけられて何人かの外国の方と話をすることができました。

また、参加者はグループに分かれて、紙の筒にカラフルな絵を描き、オーストラリアの民族楽器のディジャリドゥーに似たものを作ったり、あいさつなどの各国の言葉を学びました。今回来られた方々は、日本の技術を学ぶために来日した人が多く、教師、薬剤師、エンジニアと職業もいろいろです。慣れない生活習慣の違いも今日ばかりは忘れて、終始ニコニコと楽しそうでした。母国の子どもたちのことを思い出されていたかもしれません。

小・中学生の子どもさんは、ぜひ一度参加してみませんか。きっと良い経験になるはずです。

一人ひとりが先生になってあいさつなどの言葉を教えあいました。

次に、市役所の国際交流室を訪ねました。「奈良市は海外五つの都市と友好・姉妹都市提携をしていますがご存じですか」と辰巳室長に聞かれて、じっと考えさせられました。

もともと国際外交は国レベルの仕事ですが、市民レベルの交流を促進することによって、お互いの理解や信頼関係を深めていくのが市国際交流室の仕事の一つです。幸い奈良は先人のおかげで、世界に誇れる建物、仏像などが数多くあり、言わば歴史の力を借りて外国から訪れる人々をもてなすことができます。そんな中で、単なる観光目的だけでなく、何か月、何年と短期・長期にわたって、日本を学びに来られている方は、ある程度、日本に関する予備知識があり、暮らしていく上での覚悟もありますが、ほっとくつろげる「癒し」の場がほしいものです。

勇気を出して話しかけてみました

それには、市民一人ひとりが普段の顔を見せてあげるのが一番だと思います。

例えばホームステイですが、私たちは外国からお客さんが来られると思うと、つい身構えてしまい、もてなしもできるだけ豪華になどと考えがちです。本当は彼らは普段の日本の家庭を体験し、気軽に過ごしたいと思っていることでしょう。ホームステイがたいへんだという人は、「お茶でもご一緒に」という感覚のホームビジットをはじめてみませんか。心のリハビリ・サポートは私たちにとってお互いに必要なことです。

また、身近な国際交流をはじめるのにぴったりな催しがあります。十月二十四日・二十五日にJR奈良駅西側広場でキャンベラ祭が開催されます。オーストラリアのキャンベラ市民二百人が来日・参加されます。私たちも一緒に盛り上げましょう。

ちなみに、提携姉妹都市は提携日が古い順に韓国・慶州市、スペイン・トレド市、中国・西安市、フランス・ベルサイユ市、オーストラリア・キャンベラ市の五市です。二十一世紀に向けて、平和維持のため一か国でも多くの姉妹都市が生まれることを期待します。

子どもの心を育てる親のかかわり

子どもが健全に育つためには、親子の温かい心の交流が必要です。子どもは親のおおらかな愛情をうけ、親への愛情を強めて、信頼感を持つようになります。

赤ちゃん時代の安心感と、信頼感は、生きる力のみなもと

赤ちゃんは、毎日毎日泣いたり笑ったりして、お父さんやお母さんに世話をしてもらってかわいがられているうちに、自分の欲求を満たしてくれる両親が大好きになり絶大な安心感と信頼感を持ちます。この『安心感と信頼感』こそが、これからの長い人生を生き抜いていく力の根源になり、さらに次の成長段階へのステップともなるのです。もし、まわりの人々からかわいがられず、安心感と信頼感を十分持てずに育った子はどうなるのでしょうか。

乳児期に、あやしてもあまり笑わない、泣かない、静かで手がかからなかったという子どもの多くは、幼児期になって、意欲がなく、大人に指示されると行動するが自分から考えて行動するのは苦手、なかなか親から離れられず、友達とも遊べなくなる場合があります。

子どもは本来、活発に動きまわるものですが、ここ数年保育園では、何もせずじっとしている子が、目につくようになりました。生活が豊かになり、ほしいものはなんでも手に入り、たくさんのおもちゃに取り囲まれているのに、なぜ遊べなくなっているのでしょう。

夜型の生活も大きく影響しています。ついつい夜遅くまで、テレビを見てしまう。朝なかなか、目が覚めず、朝食ぬきで、保育園にやってくる。大きなあくびをしながら過ごす子、友だちの遊びをボンヤリ見ている子が目だちます。

『大人が一生懸命に、生きている姿こそ子育ての基本です』

お父さん、お母さん、子どもはしっかり見ています。子どもは親の言うように、決して育たない、『親のするとおりに育つ』といいます。子どもにさせたかったら親がやって見せるのが一番です。

さあ楽しい子育てを、保育園と共にしましょう。

規則正しい生活リズムは、子どものからだを健康に、心の育ちを豊かにしてくれます。

寝る前は親子のふれあいの大切な時間

寝る前は、忙しくて普段すれ違っている分を取り戻すチャンスで、子どもがゆっくり安心した気持ちで眠れるようにひざに座らせて絵本を読んだり、添い寝をして話をしたり、歌をうたったりするのもいいですね。

～できることからはじめてみよう～

●朝、さっさとしてくれないときは
- 出かける時間から逆算して早めに起こす
- 叱らないで上手に手助け

●食事はできるだけ、家族そろって楽しく
- 親や兄弟がおいしそうに食べることで、「食べたい」「スプーンやはしを使いたい」という気持ちも生まれます

●夜、ちっとも寝てくれないときは
- 電気を消して雰囲気づくり
- 大人もちょっとテレビをがまん
- 片づけ、仕事は後まわし

●一緒に生活をつくっていこう
- 幼児になると子どもと相談して寝る時間、起きる時間を決めるのもいいですね

行政

住民実態調査に協力してください

住民実態調査を行います。

この調査は、住民基本台帳の正確性を確保することを目的としています。市役所市民課、各出張所の職員が調査にうかがいますので、協力をお願いします。係員は、調査員証を携帯しています。不審な場合は、提示を求めてください。

くわしくは、市役所市民課、各出張所へ。

子育て支援短期利用事業を実施

短期入所生活援助事業（ショートステイ）＝保護者が出産、疾病等社会的事由で一時的に家庭で児童を養育できない場合に、児童福祉施設で、7日間を限度として24時間児童を預かります。

夜間養護事業（トワイライトステイ）＝父子家庭などが仕事などの事由で帰宅が恒常的に夜間にわたり児童の養育に困難を生じている場合に、児童福祉施設への通所により生活指導、夕食の提供等を行うもので、期間は6か月の範囲内で、1日4時間を限度として、午後2時～10時の間に利用できます。

なお、各事業の利用料金は、所得に応じて決定します。

くわしくは、市役所児童課へ。

病没家庭等児童激励金

病気などで父または母を亡くした、義務教育修了前の児童に激励金が支給されます。ただし、事実発生後三か月以内に申請された場合に限ります。

激励金…児童一人3万円、2人以上5万円

くわしくは、市役所児童課へ。

新たに選挙人名簿に登録された人の名簿の縦覧

9月2日に新しく奈良市の選挙人名簿に登録された人を記載した書面を9月3日㈭～7日㈪の午前8時半～午後5時に市選挙管理委員会事務局（市役所北棟3階）で縦覧できます。

くわしくは、同事務局へ。

一般廃棄物処理施設の変更計画（案）の縦覧

衛生浄化センターでは、処理施設の老朽化がすすみ、このままではし尿や浄化槽汚泥の処理に影響のでる恐れがあるため、処理施設の改築を計画しましたので次のとおり縦覧します。

縦覧内容…生活環境影響調査結果及び廃棄物の処理及び清掃に関する法律第8条第2項各号に掲げる事項　▼**縦覧期間**…9月2日㈬～10月2日㈮午前8時半～午後5時15分。土・日曜日、祝日は除く　▼**縦覧場所**…衛生浄化センター　▼**意見書の提出**…一般廃棄物処理施設（し尿処理施設）の変更に関し、利害関係がある人で、生活環境の保全上の見地から意見を提出する場合は、所定の様式で10月16日必着で同センター（〒630-8135大安寺西二丁目二八一　☎三三二九四二）へ。

リサイクルフリーマーケット出店者募集

10月に開催する「環境フェスティバル」会場で行う「リサイクルフリーマーケット」の参加者を募集します。

秋晴れの下で、家庭内で眠っている、いらなくなったものや使わないものを持ち寄って、フリーマーケットを楽しみましょう。

とき…10月24日㈯午前10時～午後3時　▼**ところ**…奈良そごう屋上　▼**募集数**…50団体程度　▼**出店資格**…①自治会、子ども会、PTAなどの市民団体　②友人、知人などの有志・グループ　▼**出店商品**…家庭内で眠っている不用品などで次のようなもの（申し込みの際にいずれに該当するか番号を書いてください）①衣類、雑貨類（日用雑貨、装飾品等）②子ども服・おもちゃ類　③手芸品（リフォーム商品・廃

三条通りで交通実験を実施

～みなさんの協力をお願いします～

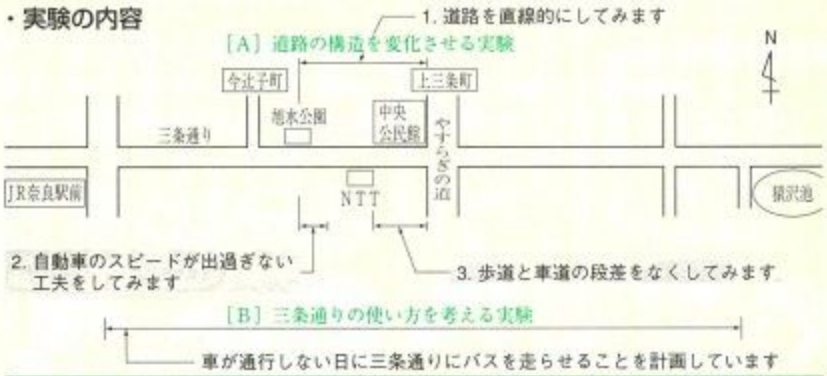
●実験時期＝9月19日から約3週間を予定

三条通りは奈良市のシンボルともいえる道路ですが、路上駐車が歩行者や自転車の通行の妨げになるなどの問題が、まちの活性化の妨げになっています。現在、市では三条通りの道路幅員を8mから16mにする街路事業に着手していますが、こうした問題を解決する事業方法を探るため9月から［A］［B］二種類の「交通実験」を行うことになりました。

この実験結果を踏まえ、三条通りをより安全で快適な道路とし、沿道の魅力あるまちづくりを推進するための方策を検討します。

くわしくは、市役所街路課へ。

・実験の内容



・欧米では、商店街などで路面電車やバスだけが走行できる「トランジットモール」が多くあります
・将来、三条通りでもそのようなことが実施する可能性があるかどうか、この機会に確かめておきます

9月15日～30日は国民健康保険料第4期分の納期です。保険料はみなさんの健康を守る大切な財源です。

材を利用したもの等）※飲食物、石鹸などの肌に触れるもの、コピー商品、違法商品、くじびきなどは出店不可

▼**その他**…1組につき千円の出店寄付金をお願いします（当日徴収します）

▼**申し込み**…往復はがきに住所、団体名、代表者名、電話番号、出店商品の該当番号と内容を書いて、9月28日必着で市企画総務課（〒631-0001左京五丁目二　☎七一―三〇〇一）へ。多い場合は抽選。

※出店者へはマーケット開催前に事前説明会を行います。

大型ごみは電話で申し込んでください

受付時間…月～金曜日の午前8時～午後3時（祝祭日に当たる日も受付しています）　▼**申し込み**…環境清美第一事務所（専用番号☎七一―九〇一一）

※一部地区の人は㈱市清美公社（☎三三―八七八二）　▼**出し方**…①1回に6点まで申し込めます（乾電池や蛍光灯等の「有害ごみ」は点数に含めません）②小さい家電製品や鍋・フライパンなどの小物類は、箱や袋等に入れてまとめて申し込めます③自分で刈った庭木の枝葉や草なども申し込めます（出すときは箱や袋などにまとめてください）④申し込みは2か月に1回程度でお願いします。

なお、月曜・火曜日などの休み明けや午前中（9～11時頃）は、電話が集中してかかりにくくなることがあります。申し込みの際は、特に電話が集中する時を避けるなど、みなさんの協力をお願いします。

100 「奈良市障害者・児作品展」作品募集

11月12日㈭～18日㈬に開く、「奈良市障害者・児作品展」の出品作品を募集します。優秀な作品は表彰します。

また、出品者全員に参加賞があります。

出品資格…障害者・児。合同作品の場合は市外の人の参加も可　▼**部門**…書道、絵画、写真、工芸、手芸の5部門　▼**出品点数**…一部門一点で、何部門でも可。ただし、入賞の対象は、15歳以上（本年4月1日現在）の人とします　▼**作品搬入**…10月22日㈭～11月5日㈭午前9時～午後8時に所定の出品申込書を添えて直接総合福祉センター（〒631-0001左京五丁目三―一　☎七一―〇七七〇　FAX七一―〇七七三）へ。水曜日は午前9時～午後4時半。月曜休館　▼**作品規定**…どの部門も、展示は150×100×50センチ以内。書道の部＝表装したものは、原則として受け付けしません。仮表装は可。写真の部＝大きさは、六つ切り以上半切り以内。

9月10日は「屋外広告の日」

屋外で広告物を掲出しようとするときは知事の許可が必要です。電柱、街路樹などにポスターや立看板を出すことは禁止されています。ポスター、立看板、広告塔などの屋外広告物は私たちにさまざまな情報を提供してくれます。しかし、無秩序に氾濫すると街の美観風致が損なわれます。

県と市では9月10日の「屋外広告の日」に美観風致を阻害する違反広告物を取り除き、「～創り出す新たな都市美サインから～」を合言葉に「大和路違反広告物クリーンキャンペーン」を行います。美しい街づくりのために協力をお願いします。

くわしくは、県風致保全課（☎二二―一一〇一）または市役所計画課へ。

なら献血ルームを移転

なら献血ルームが9月2日㈬から、小西町の石崎眼科医院2階へ移転します。

受付時間…午前10時～午後1時、午後2時～6時。成分献血受付は5時まで　▼**休日**…6月1日、毎月第1日曜日、毎週火曜日　▼**問い合わせ**…なら献血ルーム（☎二二―二一二二）へ。

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推進本部

第18回人権擁護啓発作品から

大宮小学校
西田晃己さん

9月18日は、水道料金口座振替日です。

水道漏水調査に協力してください

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ます。調査は道路に埋設した水道管の漏水を探知するため、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ので協力してください。

とき…9月上旬～12月中旬（予定）の午前8時半～午後5時　▼**調査校区**…平城西、東登美ヶ丘、登美ヶ丘、鶴舞、あやめ池、伏見南、青和、二名、富雄北、鳥見、三碓、富雄第三　▼**問い合わせ**…市水道局漏水対策課（☎三四―五二〇〇）へ。

市民法律講座

市と奈良弁護士会が開きます。

とき・内容…①10月1日㈭「少年非行・少年事件」②10月8日㈭「相続・遺言」③10月22日㈭「リストラと労働者の権利」④10月29日㈭「借地・借家」⑤裁判傍聴（日程時間未定）。①～④は午前10時～11時50分　▼**ところ**…①～④は中央公民館（上三条町）⑤は奈良地方裁判所（登大路町）　▼**定員**…全回受講できる人60人　▼**受講料**…無料　▼**申し込み**…往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、「奈良会場」と書いて、9月15日までに奈良弁護士会（〒630-8213登大路町五☎二二―二〇三五）へ。多い場合は抽選。

女性問題相談を利用してください

夫婦、子育て、自分の生き方、隣近所とのつきあいなどさまざまな問題で悩んでいる人は一度相談を受けてみませんか。相談員はすべて女性です。

とき…毎週（月・水・金）午前10時～午後4時（正午～午後零時45分は休憩）　▼**ところ**…市役所北棟2階女性問題相談室（☎三四―一三七八）

くわしくは、市役所女性政策課へ。

催し・教室

東老春の家

〒630-8113法蓮町一七〇二―一
☎二四―三一五

敬老まつり　**とき**…9月13日㈰午前10時～午後3時　▼**内容**…趣味の同好会による舞踊、民舞、詩吟、カラオケ、謡曲、民謡などの発表会　▼**対象**…60歳以上の人　▼**申し込み**…不要

全館無料開放　**とき**…9月15日㈫「敬老の日」午前9時～午後5時　▼**対象**…60歳以上の人　▼**その他**…音響ビデオルームは除く

交通安全講習会　**とき**…9月26日㈯午後2時　▼**内容**…交通安全講話、映画『せんだみつおのお年寄りの交通安全』、交通安全手品　▼**対象**…60歳以上の人　▼**申し込み**…不要

秋季囲碁・将棋大会　**とき**…9月27日㈰午前10時　▼**定員**…囲碁70人、将棋60人　▼**参加料**…無料　▼**対象**…60歳以上の人　▼**申し込み**…9月17日までに電話または直接来館で。

サン・アビリティーズ奈良

〒631-0801左京五丁目三―一
☎七一―〇七七五　FAX七一―〇七七三

ふれあいゲートボール大会　**とき**…9月26日㈯午前9時～正午　▼**ところ**…総合福祉センター多目的広場（雨の時は、サン・アビリティーズ奈良）▼**対象**…18歳以上の身体障害者と健常者。在勤、在学も可　▼**定員**…5人1組の6チーム30人　▼**持ち物**…スティック・タオル等（雨の時は、体育館用靴）　▼**申し込み**…はがきまたはファクシミリにチームのメンバー全員の住所、氏名、生年月日、電話番号、障害の有無・種別・程度を書いて、9月19日までに同所へ。多い場合は抽選。

ボランティアセンター

〒630-8113法蓮町一七〇二―一
☎二六―三一七〇

初心者のためのボランティアスクール　**とき**…9月17日㈭午前9時半～午後3時半、9月24日㈭午前9時半～正午と午後1時～3時半のどちらか半日、10月1日㈭午後1時～3時半　▼**定員**…3日間とも参加できる人50人　▼**内容**…ボランティアに関する講義と体験実習　▼**受講料**…無料　▼**申し込み**…電話または、はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、9月11日までに同センターへ。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）
〒630-8106佐保台西町一一五　☎七一―二四四四

英会話教室（初級）　**とき**…10月9日～来年3月5日の毎週金曜日（12月25日、1月1日、1月15日、2月12日を除く）午後6時半～8時半。18回　▼**定員**…20人。在勤も可　▼**受講料**…1万円（教材費を含む）　▼**締め切り**…9月13日

書道教室　**とき**…10月6日～来年3月2日の毎週火曜日（11月3日、11月24日、12月29日、1月5日を除く）午後6時半～8時半。18回　▼**定員**…20人。在勤も可　▼**受講料**…8千円　▼**締め切り**…9月15日

華道教室（未生流・初級）　**とき**…10月1日～12月3日の毎週木曜日午後6時半～8時半。10回　▼**定員**…10人。在勤も可　▼**受講料**…1万3千160円（教材費を含む）　▼**締め切り**…9月13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。

母子福祉センター

〒630-8325西木辻町一五九―二四
☎六―一二五二

教養講座発表会と交流会　**とき**…9月24日㈭午後零時半～3時　▼**内容**…発表交流会（母子センター祭り）、演技発表＝民謡・民舞・太極拳・親子体操、作品展示＝華道・書道・和裁、お手前披露＝茶道　▼**定員**…寡婦と母子家庭の家族100人　▼**参加料**…無料　▼

申し込み…往復はがきに代表者の住所、氏名、希望人数、電話番号を書いて、9月16日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

気功体操・太極拳教室（初心者）

とき…10月～来年3月の第1・3金曜日午後1時～3時　▼**内容**…気功体操（首・肩のこり、腰・背・臀部・大腿部の痛みの予防と治療）、初心者向け太極拳（全身運動）　▼**対象**…母子家庭の母と寡婦　▼**定員**…20人　▼**受講料**…無料　▼**持ち物**…動きやすい服装、タオルなど　▼**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22日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

友好・姉妹都市児童生徒交換作品展

奈良市と友好・姉妹都市の子どもたちの作品を展示します。それぞれの都市の特色ある、のびのびとした子どもたちの作品を家族そろって楽しんでください。

とき…9月18日(金)～20日(日)午前10時～午後4時半（初日は午後1時から）　▼**ところ**…史跡文化センター（三条大路一丁目）　▼**内容**…奈良市、西安市、慶州市、トレド市、ベルサイユ市、キャンベラ市、小浜市、郡山市から出品された児童生徒の図画・習字約800点を展示　▼**入場料**…無料　▼**問い合わせ**…市役所指導課へ。

応急手当普及講習会

～あなたにもできる救命処置～

救急車が来るまでの数分間が命を救うチャンスです。救命に必要な応急手当を覚えましょう。

とき…9月16日(水)・27日(日)いずれも午後1時～4時　▼**ところ**…防災センター　▼**定員**…30人　▼**内容**…心肺そ生法、大出血時の止血法　▼**受講料**…無料　▼**申し込み**…講習会の前日までに防災センター（八条五丁目　☎三五―一一〇六）へ。多い場合は抽選。

※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。救命技能を維持向上するため、以前に受講された人も再度講習をうけてください。

西部図書館

〒631-0022 鶴舞西町一―一
☎四五―五六六九

児童文学講演会　**とき**…10月1日(木)午前10時～正午　▼**テーマ**…おとなも楽しめる絵本のはなし　▼**講師**…絵本作家の川端誠さん　▼**定員**…80人　▼**託児**…2歳～就学前の子ども15人。無料　▼**申し込み**…往復はがきに、住所、氏名、電話番号、託児希望の人は、子どもの氏名、年齢を書いて、9月17日必着で同館へ。多い場合は抽選。

川端誠の絵本原画展　**とき**…9月25日(金)～10月1日(木)午前9時半～午後5時。ただし、28日(月)、30日(水)は休館。

くわしくは、同館へ。

みんなで体験しよう！救急展

～救急医療週間＝9月7日～9月13日
9月9日は救急の日～

市消防局では、救急医療週間の行事として、市民のみなさんに救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めてもらい、日常における健康管理、緊急時の応急手当の方法などについての知識の普及を図るために救急展を開きます。

【とき】 9月13日(日)正午～午後3時
【ところ】 奈良そごう南側入り口前の広場（二条大路南一丁目）
【内容】 オープニングアトラクション、市消防音楽隊の演奏、救急相談・応急処置・血圧測定等のコーナー、消火器体験・梯子車試乗体験コーナー、日赤の献血車による採血。

【入場料】 無料。当日直接会場へ。
【問い合わせ】 市消防局救急救助課（☎35－1149）へ。

人権草の根講演会

差別のない社会の実現に向けて、各地区で「人権」をテーマとした人権草の根講演会を開きます。

くわしくは、市役所社会教育課へ。

定員…各回100人　▶**受講料**…無料　▶**申し込み**…不要。直接会場へ。

地区	とき	ところ	講師	演題
平城	9月8日(火) 午後7時～9時	平城公民館	県同和教育講師団講師の 山本　竹男さん	一人一人が幸せと感じる地域づくり～心をたがやし生き方をみがこう～
鼓阪 鼓阪北	9月8日(火) 午後7時～9時	東之阪隣保館	県教育委員会同和教育課課長補佐の 大西　利文さん	人が輝くとはどんなこと
都跡 六条	9月11日(金) 午後7時～9時	都跡公民館	市人権啓発講師団講師の 高村　賢一郎さん	青少年問題について（非行、いじめ、自殺）
大安寺 大安寺西	9月11日(金) 午後7時～9時	春日公民館 大安寺分館	東市小学校教頭の 成田　進さん	明日に光を
佐保 佐保川	9月19日(土) 午後2時～4時	若草公民館 佐保分館	県宗教者同和教育推進会議議長の 辰巳　武實さん	日常の物の見方・考え方
伏見南	9月19日(土) 午後2時～4時	伏見南小学校	市人権啓発講師団講師の 松井　静子さん	あなたも私も「自分らしく」生きるために

奈良マーチャントシードセンター

〒630-8217橋本町三一一　☎二七―九四〇〇　FAX二七―九四〇一

POP広告作成講習会　**とき**…9月29日㈫午後2時～5時　**▼内容**…POP広告の制作の基本と実技講習　**▼テキスト・材料代**…3千円　**▼定員**…40人　**▼締め切り**…9月22日

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…10月5日㈪・6日㈫・7日㈬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（教材費を含む）

パソコン講座

〈初心者のためのパソコン入門〉

パソコンの基礎知識と基本操作を身につけます。

とき…10月12日㈪・13日㈫・14日㈬①午前10時～午後1時（コース番号P11）②午後2時～5時（コース番号P12）　**▼定員**…各15人　**▼受講料**…3千500円（教材費を含む）

〈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…10月2日㈮①午前10時～午後1時（コース番号P61）②午後2時～5時（コース番号P62）　**▼定員**…各10人　**▼受講料**…千円（教材費を含む）

アプリケーション講座

〈パソコン商業簿記入門〉

実務にすぐ役立つパソコン会計ソフトを使用して商業簿記を学習します。

とき…10月19日㈪・20日㈫・21日㈬午前10時～午後1時（コース番号A11）　**▼定員**…15人　**▼受講料**…3千500円（教材費を含む）

〈時代に対応できるパソコン事例研究セミナー〉

事務OA化の進め方やパソコンの選び方などを、最新事情に基づいて事例を交えながら学習します。

とき…10月23日㈮午後6時～9時（コース番号A31）　**▼定員**…30人　**▼受講料**…500円（教材費を含む）

【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、9月15日必着で同センターへ。ファクシミリ、パソコン通信「シルクン」の事務局宛メールも可。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。

写真美術館

〒630-8301高畑町六〇〇―一　☎二二―九八一一　FAX二二―九七二二

写真講座　**とき**…撮影＝10月4日㈰午前10時（同館講座室集合）～午後4時。作品講評＝10月18日㈰午後2時～4時　**▼ところ**…撮影は浮見堂・元興寺・奈良町かいわいほか。作品講評は当館講座室　**▼定員**…成人30人。在勤も可　**▼講師**…写真家の森本康則さん　**▼内容**…手軽な「コンパクトカメラ」を使って、楽しく写真を学ぶ　**▼参加料**…無料。撮影機材、コンパクトカメラ、フィルムはネガカラーフィルムまたは、モノクロフィルム（リバーサルフィルムは不可）、交通費、元興寺拝観料400円と昼食は各自用意してください。雨天決行　**▼申し込み**…往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先を書いて、9月13日までに同館「コンパクトカメラ教室」係へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。

青年の家交楽館

〒630-8111半田開町一八―二　☎二二―四二二

青空コンサートin交楽館　**とき**…9月23日㈷正午。雨の場合は9月27日㈰　**▼内容**…Y・S・Kシンフォニックアンサンブルの演奏や交楽館女声合唱団アンダンテの合唱。イントロクイズやゲームなど　**▼申し込み**…不要。当日直接会場へ。

くわしくは、同館へ。

世界音楽の旅

草原の英雄たち～モンゴル英雄叙事詩の世界～

雄大な大地に緑の草原、モンゴルから、5人の演奏家を迎えての本格的なコンサートです。本場の馬頭琴の響き、一人で二重の声を出す『ホーミー』の演奏などを楽しんでください。

とき…10月11日㈰午後2時～3時半　**▼ところ**…音声館（鳴川町）　**▼定員**…90人　**▼出演**…バータリーン・アビルメド、バザルジャビーン・バヤルマグナイ他3人　**▼入場料**…千500円　**▼チケット販売**…音声館、ならまちセンター、市役所文化振興課へ。

ならまち通信『とびら絵』展

ならまち振興財団が発行している『ならまち通信』の表紙絵の展示会を開きます。今回は奈良デザイン協会会員の松田みどりさんの作品を展示します。ならまち再発見の新しい扉になるよう「とびら絵」展と名付けました。

とき…9月13日㈰～10月11日㈰午前9時～午後5時（月曜日、9月16日・24日は休館）　**▼ところ**…ならまち格子の家（元興寺町）　**▼入場料**…無料　**▼問い合わせ**…ならまち振興財団（☎二七―一八二〇）へ。

ならまちわらべうたフェスタ'98

10月17日・18日にならまちかいわいで行う「ならまちわらべうたフェスタ'98」で実施するわらべうたに合わせてみんなで跳ぶ大縄跳び大会への参加者と、小学生を対象にしたフリーマーケットへの出店者を募集します。

大縄跳び大会　**とき**…10月18日㈰午後2時　**▼ところ**…元興寺（中院町）　**▼参加料**…無料　**▼参加資格**…一チーム12人以上（縄を回す人を含む）　**▼申し込み**…往復はがきにチーム名と人数、代表者の住所、氏名、電話番号を書いて、10月10日必着でならまち振興財団（〒630-8317井上町十一☎二七―一八二〇）へ。当日参加も可。

子どもフリーマーケット　**とき**…10月18日(日)午前10時～午後4時　**▼ところ**…元興寺（中院町）　**▼参加資格**…小学生と保護者（子ども会などの団体も可）　**▼出品物**…いらなくなったおもちゃ、文房具、書籍などのおもに子どもが使用するもの　**▼出店料**…無料　**▼申し込み**…往復はがきに参加者の住所、氏名、年齢、電話番号、出品物、保護者の方の氏名を書いて、10月1日必着でならまち振興財団（〒630-8317井上町十一☎二七―一八二〇）へ。

宮跡庭園仲秋茶会

仲秋の季節、奈良時代の庭園をながめながらお茶を味わい、いにしえの文化の香りをお楽しみください。

とき…9月27日(日)午前10時～午後4時。受付随時　**▼ところ**…特別史跡・特別名勝宮跡庭園（三条大路一丁目、史跡文化センター南隣。車での来場はできません）　**▼定員**…500人　**▼参加料**…無料　**▼申し込み**…往復はがきに住所、氏名、電話番号、人数（二人まで）を書いて、9月12日までに市役所文化財課へ。多い場合は抽選。

名勝大乗院庭園文化館

〒630-8301高畑町一〇八三―一　☎二四―〇八〇八

2階展示室で、名勝大乗院庭園文化館の設計者である建築家の吉田桂二氏が描いた橋のある風景などを紹介しています。

建築家吉田桂二絵画展「21世紀へ架ける橋のある風景」　**とき**…9月25日(金)まで。午前9時～午後5時。月曜日と9月16日・24日は休館　**▼入場料**…無料

お茶会　**とき**…9月20日(日)午前10時半～午後3時半　**▼定員**…先着100人　**▼お茶券**…300円

市民環境講座受講者募集

多様な環境問題について、理解を深め、どの様な行動をするべきかを考えようと奈良女子大学教授の木村優さんをコーディネーターに、また各分野の専門家を招き開きます。

【1回目・開講式】　**とき**…10月16日(金)午後1時半　**▼ところ**…奈良女子大学（北魚屋東町）　**▼講師**…奈良女子大学教授の相馬秀廣さん　**▼テーマ**…奈良の歴史と自然

【2回目】　**とき**…11月10日(火)午後1時半　**▼ところ**…中央公民館（上三条町）　**▼講師**…関西外国語大学教授の渡辺仁治さん　**▼テーマ**…水と生物

【3回目】　**とき**…11月27日(金)午後1時半　**▼ところ**…西部公民館（学園北二丁目）　**▼講師**…同志社大学教授の郡嶌孝さん　**▼テーマ**…くらしと資源

【4回目】　**とき**…12月18日(金)午後1時半　**▼ところ**…中央公民館　**▼講師**…奈良女子大学教授の長嶋俊介さん　**▼テーマ**…ライフスタイルと地球

【5回目】　**とき**…来年1月22日(金)午後1時半　**▼ところ**…奈良女子大学　**▼講師**…奈良女子大学助教授の林田佐智子さん　**▼テーマ**…地球と大気環境

【6回目】　**とき**…来年2月12日(金)午後1時半　**▼ところ**…中央公民館　**▼講師**…奈良教育大学教授の松村佳子さん　**▼テーマ**…保全活動の実践

【定員】6回とも参加できる人100人。在勤も可。多い場合は抽選。

【参加料】無料。会場までの交通費等は自己負担

【申し込み】往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月18日までに市役所環境交通課へ。

映画と講演の集い

「エンジェルがとんだ日」上映実行委員会が開きます。

とき…9月13日(日)①午前10時半②午後1時半③午後4時の3回　**▼ところ**…史跡文化センター（三条大路一丁目）　**▼内容**…映画「エンジェルがとんだ日」上映と原作・脚本・監督の山田火砂子さんの講演　**▼協力券**…大人＝千円（当日千200円）、小人（小学生以下）＝500円（当日800円）。前売り券は市社会福祉協議会（三条大路一丁目　☎三四―四七五八）、総合福祉センター（左京五丁目　☎七一―〇七七〇）、小西薬局（角振町　☎二二―六八二六）で販売。

くわしくは、市社会福祉協議会へ。

市民実技講座

市美術家協会と市が開きます。

ガラスの造形　**とき**…9月20日(日)午前10時～午後3時半　**▼テーマ**…ガラスで遊ぶ　**▼定員**…高校生以上20人　**▼参加料**…3千円（材料費は別に3～5千円）　**▼ところ**…奈良ガラス工房（出屋敷町）　**▼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15日までに市役所文化振興課へ。くわしくは、同課へ。

スポーツ

第2土曜日にスポーツ施設を開放

学校週5日制実施に伴い、スポーツ施設を開放します。

〈鴻ノ池球場（法蓮町）〉　**とき**…9月12日(土)午前9時半～11時半　**▼種目**…野球　**▼対象**…小学3～6年生　**▼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時半までに直接会場へ　**▼その他**…クラブ活動での使用はできません。運動靴を必ず使用し、用具のある人は持参してください。雨の場合は中止することがあります　**▼問い合わせ**…中央体育館（☎二四―一五〇一）へ。

スポーツ施設を開放

〈中央体育館（法蓮町）〉　**とき**…9月12日(土)①午前9時～正午②午後1時～4時（受付＝①午前9時～10時②午後1時～2時）　**▼種目**…卓球（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　**▼問い合わせ**…中央体育館（☎二四―一五〇一）へ。

市スポーツ教室 バウンド・テニス

市教育委員会（体育指導委員）が開きます。

とき…10月4日㈰・6日㈫・11日㈰・13日㈫・18日㈰・20日㈫・25日㈰・27日㈫、11月1日㈰・3日㈫の午後1時～3時。10回　▼**ところ**…高の原コミュニティスポーツ会館（神功三丁目　神功小学校前）　▼**参加料**…無料　▼**申し込み**…はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、9月18日までに市役所体育課または高の原コミュニティスポーツ会館（〒631-0804神功三丁目六）へ　▼**その他**…運動のできる服装、体育館シューズを必ず使用してください　▼**問い合わせ**…同委員の藪内さん（☎七一―四六六五）へ。

ならやま屋内温水プール

〒631-0801左京五丁目三―一　☎七一―〇七七四　FAX七一―〇七七三

ならやま水泳教室「障害児の部」

とき…①中学・高校生＝10月14日～来年3月31日の毎週水曜日午後4時20分～5時。22回。②小学生＝10月2日～来年3月26日の毎週金曜日午後4時55分～5時40分。22回　▼**定員**…小学～高校生の知的障害児と保護者各10組　▼**参加料**…無料　▼**持ち物**…水着、水泳帽子、ゴーグルなど　▼**申し込み**…はがきまたはファクシミリに住所、氏名、年齢、学年、電話番号、障害級別を書いて、9月15日必着で同プールへ。多い場合は抽選。

ならやま水泳教室「障害者の部」

とき…10月2日～来年3月26日の毎週金曜日。22回。①コース＝午後1時半～2時20分②コース＝午後2時半～3時20分　▼**定員**…18歳以上の肢体・内部・聴覚言語・視覚の障害者。介添えの必要な障害者は同伴のこと　▼**定員**…各コース20人　▼**参加料**…無料　▼**持ち物**…水着、水泳帽子、ゴーグルなど　▼**その他**…かかりつけの医師と相談のうえ参加してください。医師の入水許可がないと参加できません　▼**申し込み**…はがきまたはファクシミリに住所、氏名、年齢、電話番号、障害の種別・等級、希望コースを書いて、9月15日必着で同プールへ。多い場合は抽選。

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・初心者の部）

とき…10月5日㈪から毎週月・火・金曜日の午後5時半～6時半（週3回）　▼**定員**…小学生以上の初心者30人

剣道教室（中学生以上の経験者の部）

とき…10月5日㈪から毎週月・火・木・金曜日の午後6時半～7時半　▼**定員**…中学生以上の経験者20人。

柔道教室　**とき**…10月1日㈭から毎週火・木曜日の午後5時半～7時と毎週土曜日午後2時～3時半。週3回　▼**定員**…小学2年生～35歳30人。

なぎなた教室　**とき**…10月6日㈫から毎週火曜日の午前10時～正午、毎週木曜日の午後4時半～6時、毎週土曜日の午後1時～3時　▼**定員**…小学2年生以上20人。ただし、高校生以下は木・土曜日のみ。

やり教室（宝蔵院流）　**とき**…10月3日㈯から毎週土曜日の午前10時～正午　▼**定員**…高校3年生以上の男性10人。

弓道教室　**とき**…10月3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。

坐禅教室　**とき**…10月4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。

【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、性別、（学生は学校名・学年）、電話番号、希望教室を書いて、9月18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。

中央公民館主催

国際交流ボランティア講座

これから国際交流ボランティア活動を始めようという人たちのための基礎講座。国際化の現状、基礎的な情報を習得しながら、すでに活動を始めているボランティアや外国人と、その現場の状況や課題などを共有し合う機会を持ち、活動への動機づけやヒントを学びます。

とき	テーマ	内容
10月3日㈯	日本の国際化の流れと奈良の現状について	国際交流コーディネーターの仲川順子さんのお話、外国出身で奈良市に住んでいる人や国際交流の現場で活動されている人をゲストに迎えて学習します。
10月17日㈯	内なる国際化 パート1 ～お隣りは外国人～	
10月31日㈯	内なる国際化 パート2 ～現場の活動から見えてきたこと～	
11月7日㈯	体験！いっしょに日本語を学んでみよう	
11月14日㈯	自分の町で世界とつながるボランティア	
12月5日㈯	ドイツ人にとってのクリスマス	
12月19日㈯	始めよう、身近な国際交流ボランティア活動	

各回とも午後1時半～3時半。

【定　員】成人30人

【参加料】無料（交通費や材料費などは自己負担）

【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16日必着で中央公民館（〒630-8228上三条町23―4　☎26―6506）へ。多い場合は9月18日午後2時から同館で公開抽選。

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。1枚に一人1教室。多い場合は抽選。受講料は不要。材料費は自己負担。

若草公民館

〒630-8202 川上町五七五
☎二六-〇一三〇

ストレッチ健康体操教室　**とき**…10月7日～12月9日の毎週水曜日午後1時半～3時半　▼**定員**…女性20人　▼**締め切り**…9月16日

西部公民館

〒631-0036 学園北二丁目一一四
☎四四-〇一〇一

プロフェッサーの時事講座
現在の社会現象を、経済・金融問題を中心にわかりやすく、時代を読みます。
とき…10月9日～来年2月12日の毎月第2金曜日午前10～11時半。5回　▼**講師**…同志社大学商学部教授杉江雅彦さん　▼**定員**…成人120人　▼**締め切り**…9月13日

登美ケ丘公民館

〒631-0003 中登美ケ丘三丁目四一六二-七六
☎四三-七四三二

市制100周年記念事業「平城山と佐紀・佐保路の歴史を訪ねる」　**とき**…10月7日、11月4日、12月2日の午前10時～午後3時。3回　▼**定員**…3回とも参加できる成人100人　▼**内容**…万葉集にもよく歌われる名所・旧跡を散策して、奈良の良さを知る　▼**講師**…郷土歴史家の細呂木千鶴子さん　▼**締め切り**…9月16日

川柳入門教室　**とき**…10月8日～来年2月25日の毎月第2・4木曜日午後1時～3時。10回　▼**定員**…成人20人　▼**内容**…川柳の作り方、添削指導を通じて、川柳の面白さに親しむ　▼**締め切り**…9月16日

話し方入門教室　**とき**…10月8日～来年2月25日の原則として毎月第2・4木曜日午後1時半～3時半。10回　▼**定員**…成人30人　▼**内容**…話し方を学んで、豊かな人間関係を作る　▼**締め切り**…9月16日

日曜パン作り教室　**とき**…10月4日・18日、11月1日午前9時半～午後零時半。3回　▼**定員**…3回とも受講できる成人20人　▼**内容**…初めての人を対象に、一人ひとり指導します　▼**締め切り**…9月16日

登美ケ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目九二一一
☎四七-六三七五

心の探求　「仏像古寺巡礼」
物質文明の中で、心の安らぎを求め仏像を訪ねて歩きます。
とき…9月24日～来年3月25日の第4木曜日午前9時～午後5時（12月、2月は休講）5回　▼**定員**…成人40人　▼**締め切り**…9月12日

富雄南公民館

〒631-0052 中町五〇一-三
☎四八-三〇六六

子ども絵画・工作教室
得意な子も、苦手な子も、楽しく作り出す喜びを見つけます。
とき…9月26日～来年3月13日の毎月第2・4土曜日の午前9時半～11時半。10回　▼**定員**…富雄南中学校区の小学3～6年生25人　▼**締め切り**…9月18日

枕草子を読む
平安文学の傑作の全編を読破します。
とき…10月14日～来年3月24日の第2・4水曜日午後1時半～3時半、11回　▼**定員**…成人50人　▼**締め切り**…10月1日

南部公民館

〒630-8434 山町二七-一
☎六二-五九三二

ヨーガ入門教室　**とき**…9月27日～来年2月28日の第2・4日曜日午後2時～3時半。8回　▼**定員**…20人　▼**締め切り**…9月13日

高齢者セミナー　**とき**…10月15日(木)、11月19日(木)、来年1月21日(木)午前9時半～午後4時半。3回　▼**定員**…20人　▼**締め切り**…9月20日

ハーブとやさしいアロマセラピー

みなさんは、心地よい香りを感じたことはありませんか。香りにはいろいろと効能があり、日常接していると気持ちが和らぎ、リラックスできます。そこで、ハーブの利用法や身近なアロマセラピーについて学習し、家庭でも実践してもらおうと西部公民館が開いた講座。

アロマセラピーとは、ハーブなどの植物から抽出した芳香性揮発成分（エッセンシャルオイル）を使い、ストレスの多い現代社会において健康的な生活を送るため、免疫力や抵抗力を強めることを目的にした療法で、今回はハーブの育て方から学びました。

●さわやかインタビュー

以前から興味を持っていた菅野台の尾崎純子さんは「ハーブには、料理、香料、薬用などといろいろな利用法があり、特にその効能に興味があります。家族の疲れやストレスを少しでも和らげたいと思います」

参加申し込み

住所、氏名、年齢、電話番号（ペア・団体で参加の場合はチーム名、監督名、メンバー表、学生の場合は学校、学年、引率者氏名）など必要事項を書いて、9月14日までに市役所体育課（〒630-8580二条大路南一丁目１－１　☎３４－１１１１）へ。水泳は往復はがきで。ゲートボールは市ゲートボール協会事務局の中芳久さん（〒630-1102下狭川町１６０２）へ。

なお、当日雨天時の問い合わせは、（開会式はテレドーム☎０１８０-９９７-００３・広場については☎２２－０３３２）。

ミニサッカー
（二名中・東登美ケ丘小運動場ほか）

スポーツ少年団、学校、学級、町内などの単位でサッカーをしているチーム。中学の部（中学1年生のみ）は当日直接会場へ。小学生の部は申し込みが必要。

＜小学生の部＞東登美ケ丘小ほか。トーナメント形式。

＜中学生の部＞二名中学校。ミニゲーム形式。

▶**競技開始**…午前10時。（午前９時集合）小雨決行。

ミニバスケット
（中央体育館）

小学生でミニバスケットボールの活動をしているまたは活動しようとするチーム。１チームは原則として10人以上で編成。トーナメント形式。主管団体で抽選します。問い合わせは、井岡俊郎さん（辰市小　☎６１―３７３７）へ。

▶**競技開始**…午前９時。

テニス
（鴻ノ池・柏木・平城第二コートほか）

＜１部＞中学生以上の男・女各ダブルスでトーナメント方式。前回までの市民体育大会ベスト８、市民スポーツのつどいベスト４などの経験者やこれら以上に相当する人は参加できません。試合球（ダンロップフォート・イエローニューボール２個）持参のこと。

＜２部＞初心者テニス教室（鴻ノ池コート）10月10日のみ午前＝基本練習。午後＝ダブルスゲーム

▶**競技開始**…10月４日・10日午前９時半。雨天順延。

申し込みは１部・２部どちらかを必ず書いてください。当日参加は、２部のみ可。

バドミントン
（南部生涯スポーツセンター体育館）

〈婦人クラブ対抗（11日）〉１チーム３ダブルス（６人）ブロック別トーナメント戦。経験３年未満の初心者に限ります。

〈小学生の男子・女子（11日）〉個人戦。３年生以上で学年別の男女別トーナメント（参加人数によって学年を合わせる場合があります）。

〈混合ダブルス（10日）〉親子・夫婦・男女のペアであれば、年齢を問いません。

▶**競技開始**…10月10日・11日午前９時半。

ソフトテニス
（柏木コート）

一般男・女、夫婦、親子、100歳以上の各ダブルス４部制。100歳以上の部はペア合計年齢が100歳以上で、男子は50歳以上、女子は実年齢に15歳加算できます。

〈小学生テニススクール〉教室形式での指導とゲーム（定員25人）

▶**競技開始**…午前９時。雨天中止。

ちびっこ野球
（奈良阪・中ノ川球技場ほか）

小学生の男女でスポーツ少年団、子ども会、町内などの単位。１チーム10～20人。ブロック別のトーナメント方式（Ａブロックは６年生を含む。Ｂブロックは５年生以下）９月10日㈭午後６時から市役所第22会議室で抽選会を行いますので、９月９日までに申し込んでください。

▶**競技開始**…午前９時。雨天順延。

水泳
（ならやま屋内温水プール）

種目…①親子リレー（50・100m）、②救助競技（親子・50m）、③夫婦リレー（50・100m）、④浮輪競技（子ども・25m）、⑤おんぶ水歩競技（親子・25m）、⑥２分間リレー（自由形親子・50m）、⑦玉入れ競技（紅白）。▶**対象**…保護者と幼稚園児、保育園児、小学生100人。１家族２種目（玉入れを除く）以内。在勤も可。当日参加も可。

▶**競技開始**…午前９時。

太極拳
（鴻ノ池運動公園中央広場）

気軽に参加してください。初めての人も基本から指導します。

▶**経験者の部**…簡化24式太極拳・交流と練習・その他

▶**初心者・子どもの部**…入門太極拳・入門長拳（カンフー体操）

▶**競技開始**…午前10時。雨天中止。当日直接会場へ。参加者は運動のできる服装・帽子・タオルで。

心身障害者・児ふれあいスポーツ
（サン・アビリティーズ奈良）

実施種目は①バドミントン・卓球②ニュースポーツ（輪投げ）の体験コーナー。希望者は当日直接会場へ。

▶**競技開始**…午前10時。

10月10日は

市民スポーツのつどい

スポーツの秋恒例の「市民スポーツのつどい」です。気軽にスポーツを楽しめるよう19のスポーツ広場を開設します。初心者大歓迎です。在勤・在学の人も参加できますので職場やサークルでぜひ参加してください。

軽スポーツとスポーツテスト

(鴻ノ池陸上競技場)

気軽に楽しめます。当日直接会場へ。個人参加可。

〈グラウンドゴルフ〉 ゴルフをアレンジしたスポーツでホールインするまでの打数を競います。1チームは2～6人。

〈囲碁ボール〉 五目並べとパターゴルフが一緒になったゲームです。49個の目（穴）に白黒各10個のボールを打ち込むゲームです。

〈ペタンク〉 目標の球に金属製のボールを投げ合い、より近づけることにより得点を競います。1チームは2～6人。

〈スポーツテスト〉 握力、背筋力、反復横跳びなどで体力を測定します。

競技開始…午前10時。雨天中止。

卓球

(中央第二体育館)

気軽に参加してください。ブロックリーグとトーナメント形式。当日参加も可。

〈小学生の部〉

〈ダブルスの部〉 どんなペアでも参加できます。（高校の卓球部員を除く）パートナーのいない人は当日会場で見つけて参加可。

〈ラージボール卓球〉 初心者や高齢者のため、大きいピン球を使った競技です（高校の卓球部員を除く）。

▶**競技開始**…午前10時。

ソフトボール

(柏木球技場)

成年男子、成年女子で編成されたチーム。1チーム15人以内で2試合を行います（男女混成及び高校生は認めません）。

▶**競技開始**…午前9時。雨天中止

バレーボール

〈一般の部（一条高校体育館ほか）〉 市立小学校区単位で編成された9人制。女性は同地域在住の既婚または25歳以上、男性は同地域に在住・在勤者3人以内の男女混合チームとする（男性は1～2人常時出場）。ただし、各チームの監督・コーチが選手として参加する場合は、在住・在勤であること。なお、学生は除く。

〈小学生の部（二名小学校体育館）〉 1学校2チームまで。6人制男女別。

〈ミニソフトバレーボールの部（二名小体育館）〉 小学生とその保護者を対象とし、1チーム4～8人（4人の場合は、大人2人以内）。当日参加は、ミニソフトバレーボールのみ可。

▶**競技開始**…午前10時。（一般は9時）。

ジョギング

(鴻ノ池陸上競技場ジョギングコース)

マイペースで走りましょう。コースは3km、6km。参加者は当日直接会場へ。

▶**競技開始**…午前10時。小雨決行。

オリエンテーリング

(平城宮跡覆屋横広場スタート)

地図上に示されたコントロールを、指定された順序で発見・通過し、その所要時間を競うものです。上級、中級、初級の3コースで、初心者も気軽に参加できます。コンパスは貸し出しますが、帽子・タオル・赤ボールペンを持参してください。申し込みには経験の有無を記入のこと。当日参加も可。

▶**競技開始**…午前10時。小雨決行。

ゲートボール

(鴻ノ池補助競技場)

1チーム5～8人で参加してください。試合方法は参加チーム数によって決定。初心者コーナーも開設しています。気軽に参加してください。

▶**競技開始**…午前10時。雨天中止。

柔道・剣道・なぎなた

(中央・中央第二武道場、佐保小体育館)

柔道・剣道は、クラブ・団体ごとに申し込んでください。剣道（中央武道場）・なぎなた（佐保小体育館）は当日参加も可で、柔道（中央第二武道場）は子どものみ当日参加可。

▶**競技開始**…午前10時。

弓道

(鴻ノ池弓道場)

初めてでも気軽に参加してください。正しい技術を指導します。当日直接会場へ。

▶**競技開始**…午前10時。小雨決行。

サイクリング

(奈良ドリームランド入口)

奈良ドリームランド入口から法隆寺まで往復約45kmを走ります。小学3年生以上ならだれでも参加できます。弁当、水筒は各自持参。希望者は当日直接会場へ。

▶**出発時間**…午前10時。雨天中止。

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）

き、接種日を予約し予診票をもらってください。（日曜・祝日と各医療機関の休診日及び4月上旬を除く）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10年8月15日以降の転入者や、他の事情で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。

＊各予防接種を受ける前に『予防接種と子どもの健康』をよく読んで受けてください。

『予防接種と子どもの健康』を持っていない人は各予防接種取り扱い医療機関または市役所衛生課で受け取ってください。

〈三種混合について〉

平成5年1月5日以前に生まれた子で接種が完了していない人は、通知書を発行しますので、母子健康手帳を持って同課へ来てください。

肺がん検診

肺がんの死亡率は年々増加しています。

将来肺がんが、がんによる死亡の1位を占めるものと予想されます。年に一度は肺がん検診を受け、早期発見し、健康に努めましょう。

▶とき・ところ…別表　**▶対象**…40歳以上の人（妊婦は除く）　**▶受診間隔**…年1回　**▶料金**…読影のみは200円、問診の結果喀痰検査実施の場合は更に810円（内容器代310円）。70歳以上と生活保護・住民税非課税世帯は容器代のみ。（申し込み時に申し出を）　**▶申し込み**…電話で9月21日までに市役所健康増進課へ。

10月

とき	受付時間	ところ
2㈮	14:00～15:00	登美ヶ丘南公民館
9㈮		西奈良県民センター
16㈮		休日夜間応急診療所
23㈮		平城東公民館

▶その他…検診の結果、精密検査の必要な人は、すみやかに受診をお願いします。勤務先などで同様の検診を受診された方は、受診の必要はありません。また、現在治療中の人、過去に手術を受けた人や精密検査になった人は、主治医に相談してください。

リュウマチ医療講演・相談会

㈳日本リウマチ友の会奈良支部が開きます。

▶とき…9月13日㈰午後1時～4時10分　**▶ところ**…県文化会館（登大路町）　**▶講師**…県立医科大学附属病院内科医の富永謙太郎さん、香芝旭ヶ丘病院整形外科医の近藤誠さん　**▶内容**…内科・整形外科医による講演・相談会　**▶入場料**…無料　**▶申し込み**…不要。直接会場へ　**▶問い合わせ**…同会の小林さん（☎43－9063）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2月・3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、9月20日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

10月　場所は各日とも保健センター

とき	内容	時間
2㈮	妊娠中のくらしかた	9:30～12:00
8㈭	妊娠中の歯の衛生・妊娠中のたべもの	
16㈮	楽にお産をするために	
23㈮	赤ちゃんの育て方・産後のくらしかた	

※当日は母子手帳、筆記用具持参のこと

歯のフッソ塗布

むし歯予防のため実施します。

▶とき…10月中旬～下旬（日程は10月上旬に直接通知します）　**▶ところ**…市役所保健センター　**▶対象**…1回目の塗布は平成7年4月1日～7年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　**▶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15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。

筋萎縮症の無料検診・相談

日本筋ジストロフィー協会奈良支部が次のとおり行います。

▶とき…9月27日㈰午前10時　**▶ところ**…国立療養所西奈良病院（七条二丁目）　**▶対象**…徐々に足や手の力が低下してきた、いつのまにか手や足の筋肉がやせてきた、小学校や幼稚園の時から走るのが他の人と比べて格段に遅いなどの症状のある人やすでに筋萎縮症と診断を受けている人（リュウマチ、神経痛、腰痛などは除く）　**▶その他**…健康保険証を持参のこと　**▶申し込み**…9月17日までに電話で同支部の西池輝雄さん（☎33－8068）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、悩みのある人は利用してください。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…9月16日㈬午後1時半～4時　**▶ところ**…保健センター　**▶対象**…40歳以上の人　**▶申し込み**…電話で市役所健康増進課へ。

新生児・妊産婦訪問

妊娠・出産・育児で悩んでいるお母さん、助産婦に相談してみませんか。助産婦が伺いますので、気軽に利用してください。

▶対象…妊婦、出産後1年未満の産婦、生後28日までの新生児　**▶申し込み**…母子手帳にはさまれている妊婦はがき、あるいは新生児はがきに必要事項を書いて郵送するか、電話で市役所健康増進課へ。

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。

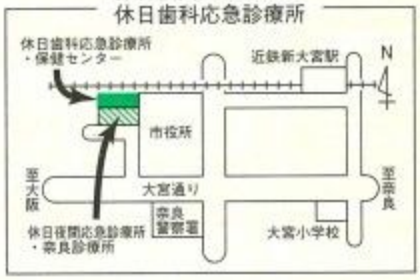
▶とき…9月17日㈭午前10時～正午　**▶ところ**…保健センター　**▶対象**…40歳以上の人　**▶申し込み**…電話で市役所健康増進課へ。

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　**▶診療時間**…休日＝毎休日・祝日午後1時～7時（受付は午後零時半～6時半）、夜間＝毎日午後10時～翌朝6時（受付は午後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）　**▶診療時間**…毎休日・祝日午前10時～午後4時（受付は午前9時半～午後3時半）。

休日夜間応急診療所
休日歯科応急診療所



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）　▶**受診間隔**…年1回　▶**受診料**…35～69歳は900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9月21日までに市役所健康増進課へ　▶**その他**…検診の結果、精密検査の必要な人は、すみやかに受診をお願いします。勤務先などで同様の検診を受診された人は、受診の必要はありません。また、現在治療中の人、過去に手術を受けた人や精密検査になった人は、主治医に相談してください。

10月　受付時間は午前9時半～10時半

とき	ところ
1(木)	西大寺北小学校
2(金)	六条小学校
2(金)	七条西町記念集会所
5(月)	奈良教育大学附属中学校前
6(火)	二名城ヶ丘公民館
7(水)	柳生小学校
12(月)	ならまちセンター前
16(金)	奈良女子大学講堂前
20(火)	伏見小学校
22(木)	休日夜間応急診療所
23(金)	西奈良県民センター
26(月)	大宮小学校
27(火)	富雄中学校

基本健康診査と大腸がん検診

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ます。

▶**内容**…①基本健康診査＝問診、検尿、血圧測定、内科診察、肝機能検査、血糖検査、心電図検査、眼底検査（医師の判断で一部省かれることがあります）②大腸がん検診＝病院で容器を渡します　▶**対象**…40歳以上の人（昭和34年3月31日以前に生まれた人）。8月下旬に通知書を郵送しますので、切り離さずに医療機関に持参してください。自営業の人や主婦などふだん健診を受ける機会のない人は、特にこの機会に受けるようにしてください。

▶**とき**…9月1日～12月20日　▶**ところ**…市内の医療機関（県立奈良病院を除く）　▶**受診料**…無料。

●寝たきりの人に訪問基本健康診査

医師が家庭に訪問し健診します。

▶**対象**…40歳以上の寝たきりの人　▶**申し込み**…代理の人が直接市役所健康増進課へ。

●希望者に健康手帳を渡します。

各種検診受診の記録などを書いて、健康管理に役立ててください　▶**対象**…40～69歳の人　▶**料金**…無料。交付を希望される人は、市役所健康増進課へ。

健康講座「80-20をふまえた歯科治療」

総合医療検査センターが開きます。

▶**とき**…9月10日㈭午後2時～3時半　▶**ところ**…総合医療検査センター　▶**講師**…歯科医師の姫嶋淳克さん　▶**受講料**…無料　▶**申し込み**…不要。当日会場へ　▶**問い合わせ**…市役所衛生課または同センターへ。

地域機能訓練教室合同交流会「ふれあい祭り」

市内10か所で開催している地域機能訓練教室の参加者が一同に会し、交流会を開きます。

▶**とき**…9月27日㈰午前10時～午後1時　▶**ところ**…総合福祉センター、サンアビリティーズ奈良（左京五丁目）　▶**問い合わせ**…市役所健康増進課へ。

小児マヒ予防に生ワクチン服用

小児マヒ予防のためポリオ生ワクチン服用を次の日程で行います。ポリオ生ワクチンは、6週間以上の間隔をおいて2回服用します。これは毎年春と秋の2回実施しています。

▶**対象**…1回目は平成10年1月1日～6月25日生まれの子。2回目は平成9年6月26日～12月31日生まれの子（平成9年6月25日以前の生まれで生後90か月未満の子で今までに1回も服用していない子と1回だけ服用した子）

〈受けられない子〉①接種前の体温が37.5℃以上の子　②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな子　③ポリオ予防接種に含まれる成分で、アナフィラキシーをおこしたことがある子　④2～3日前から下痢をしている子　⑤接種前1年以内にけいれん（ひきつけ）をおこしたことがある子（単純性熱性けいれんと診断された場合はこの限りではない）　⑥麻しん（はしか）、BCG、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1週間たっていない子　⑦B型肝炎（HB）ワクチンの接種を受けた子は、3回完了後1週間あけてください　⑧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4週間たっていない子、また家族等のだれかが上記の病気にかかっている場合は、それぞれの潜伏期間をあける必要があります　⑨突発性発しんが治ってから2週間たっていない子　⑩その他医師が予防接種をすることが不適当と認めた子

〈その他〉①接種当日は母子健康手帳を必ず持ってきてください。　②会場で全員検温と予診票を書いてもらいますので、体の状態のよくわかる人が一緒にきてください。③車での来場は遠慮してください。

問い合わせは、市役所衛生課へ。

月日	受付時間	実施施設	対象(小学校区)
9/25(金)	14:00～14:45	中央公民館	鼓阪・済美南
	14:00～14:30	田原公民館	田原・水間
	15:00～15:30	柳生公民館	柳生
9/28(月)	14:00～14:45	保健センター	佐保
9/29(火)	14:00～14:45	西部公民館	三碓
	14:00～14:45	総合医療検査センター	大安寺西
9/30(水)	14:00～14:45	保健センター	西大寺北
10/1(木)	14:00～14:45	西奈良県民センター	鶴舞・東登美ヶ丘
10/2(金)	14:00～14:45	保健センター	平城
10/5(月)	14:00～14:45	保健センター	大安寺
10/6(火)	14:00～14:45	京西公民館	六条
	14:00～14:45	西部公民館	富雄南・あやめ池
10/7(水)	14:00～14:45	西奈良県民センター	青和
10/9(金)	14:00～14:45	保健センター	伏見
10/12(月)	14:00～14:45	保健センター	辰市・鼓阪北
10/13(火)	14:00～14:45	富雄公民館	鳥見・富雄第三
10/14(水)	14:00～14:45	保健センター	大宮
	14:00～14:45	平城東公民館	朱雀・佐保台
10/15(木)	14:00～14:45	中央公民館	椿井・明治
10/16(金)	14:00～14:45	西奈良県民センター	登美ヶ丘
10/19(月)	14:00～14:45	総合医療検査センター	都跡
10/20(火)	14:00～14:45	南部公民館	東市・精華・帯解
	14:00～14:30	興東公民館	大柳生
	14:45～15:15	相和小学校	相和
10/21(水)	14:00～14:45	保健センター	伏見南
10/22(木)	14:00～14:45	中央公民館	飛鳥
	14:00～14:45	春日公民館	済美
10/23(金)	14:00～14:45	西奈良県民センター	二名・平城西
10/27(火)	14:00～14:45	西部公民館	富雄北
	14:00～14:45	平城東公民館	左京
10/28(水)	14:00～14:45	保健センター	佐保川
10/29(木)	14:00～14:45	平城西公民館	右京・神功

予防接種

次の予防接種を個別方式で行います。接種料金は無料です。

予防接種名	対象の子	
	今月通知する子	以前に通知した子
三種混合（百日せき・ジフテリア・破傷風）	平成10年5月生まれの子	平成10年4月30日以前の生まれで7歳6か月未満の子
麻しん（はしか）	平成9年8月生まれの子	平成9年7月31日以前の生まれで7歳6か月未満の子
風しん		平成4年4月2日～平成9年7月31日生まれの子

〈受け方〉

通知書を持って取り扱い医療機関に行

もしものときの

地震対策

「地震大国」日本では、ここ何十年、何百年と大規模な地震が起こっていない地域でも、今後も決して起こらない保障はありません。あの兵庫県南部地震にしても、発生するまで近畿地方であれほどの大地震が発生するとはほとんどの人が考えなかったことでしょう。

地震の発生は未然に防ぐことはできません。また予知することが困難な現在、地震が発生したときに、的確に対処できるだけの知識と行動力を身につけておきましょう。

（1）けがをしないわが家の備え

○ブロック塀や屋根瓦は、補強・修理するなど倒壊防止対策をしておきましょう

○本棚やタンスなどは、転倒防止のため固定器具を用いて固定しましょう

○窓ガラスには飛散防止フィルムを貼って、万一のとき、ガラスが飛び散らないようにしましょう

○ベランダには植木鉢など落下しそうなものを置かないようにしましょう

（2）地震、そのときはこうする

①屋内編

○テーブルや机の下に入り、身を守りましょう

○座布団などやわらかいもので頭を守りましょう

○本棚やタンスなど倒れやすいものから離れましょう

○ストーブやコンロの火を消し、火災を防ぎましょう

②屋外編

○デパート、映画館などでは、落下物から身を守り、係員の指示にしたがいましょう

○街頭では、ブロック塀や自動販売機などから離れましょう

○海辺では、高台へ移動しましょう

○がけ地や傾斜地などでは、すばやく離れましょう

○車は道路左端に止め、車から離れる場合は、キーをつけたままドアもロックしないで避難しましょう

（3）非常持出品の準備

①一次持出品

（地震発生直後、避難するときまず最初に持出すべきもの）

貴重品、携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池、応急医薬品、非常食（乾パン、缶詰など）、下着やタオルなどの生活用品

②二次持出品

（災害復旧までの３～５日間自足できるだけのもの）

調理せずに食べられるか、簡易な調理で食べられる非常食品、飲料水、携帯用コンロ、トイレットペーパーや洗面用具などの生活用品

※生活用水を風呂や洗濯機に確保しておくことも大切です。

防災用品をそろえておきましょう

（4）災害に強いまちをつくりましょう

大地震が起こったときは、自分ひとり、もしくは家族だけではどうにもならないことがあります。そのような場合、近所の人たちの協力が被害を最小限に食い止める最良の手段かもしれません。

日ごろのあいさつや会話などから地域の連帯感、防災意識を高め、万一の災害にも協力し合える信頼関係を築いておきましょう。

また、自主防災組織をつくり、定期的に防災訓練などを行うことも大切です。現在、市内では済美・済美南・朱雀・神功地区で結成されています。

（5）避難場所を確認しましょう

①広域避難地（火災が広域的に及ぶ場合の避難地）

・奈良公園（春日野町ほか）　・鴻ノ池運動公園（法蓮町）

・平城宮跡（二条町二丁目ほか）　・奈良国際ゴルフ倶楽部（宝来五丁目）　・飛鳥カンツリー倶楽部（二名町）

②一次避難地（地域住民の集結場所や広域避難地への中継地）

・青山近隣公園　・柏木公園　・大渕池公園　・登美ヶ丘近隣公園　・黒谷公園　・平城第３号近隣公園　・平城第２号公園　・平城第１号近隣公園　・佐保山近隣公園

③避難所

市立の小・中学校、地区公民館、隣保館、児童館など101か所を指定しています。くわしくは、しみんだより８月１日号に掲載しています。

編集後記

蒸し暑い日が続いてます。一日中冷房の中につかっていると、汗をかくことが、億劫になりますが、汗をかくことは、人間にとって、大切なことです。と、自分に言い聞かせております。（黒）今年も、そろそろ台風の季節がやってきました。大雨や強風の被害にあうことも考えられます。災害時には、非常用品が必要になりますので、日ごろから準備や点検をしておきましょう。また、避難場所は最寄りの市立小・中学校、公民館などが指定されていますので確認も忘れずに。（M）

表紙撮影　中村　公彦

●奈良しみんだより平成十年九月一日号●編集・発行　奈良市役所広報公聴課　電話代表☎三四―一一一一　〒六三〇―八五八〇　奈良市二条大路南一丁目一番一号　印刷：共同精版印刷株式会社