

12.15

1998/No.886

編集・発行

奈良市役所広報公聴課
〒630 奈良市二条大路
-8580 南一丁目1番1号
TEL. 34-1111



平成10年
奈良市制
100周年

奈良

お知らせ号

しみんだより

▶「古都奈良の文化財」世界遺産へ登録



冬に赤い花を咲かせるサザンカ

世界遺産へ登録

ユネスコ世界遺産委員会で決定

奈良に都が築かれたのは、七二〇年のことです。それから千三百年近くの時が流れ、市制一〇〇周年を迎えた一九九八年の十二月、第二十二回世界遺産委員会で「古都奈良の文化財」の世界遺産リストへの登録が決定しました。



12月2日、世界遺産委員会の決定を受け、文化庁から「古都奈良の文化財」が世界遺産リストへ登録されるとの連絡があり、奈良市役所で記者発表が開かれました。この発表には、大川靖則奈良市長、浅川清一奈良市議会議長と登録資産の代表者をはじめ、報道関係者を含む約250人が出席しました。まず八資産の写真パネルの除幕に続き、大川市長が「世界遺産登録推進事業は、市制100周年記念事業のメインの一つとして取り組んだもので、本日期報をいただき感無量です。それぞれの遺産には、すべての学術、芸術、美術の幹が集まり、奈良のまちの発展に結びついており、そのことをよく学び、誇りとして、新たなまちづくりを創造していかなければならないと決意しています」と喜びを語り、報道関係者の質問に答えていました。

※写真は、大川市長を中心に手を取り合い、世界遺産への登録を喜ぶ浅川議長と各資産の代表者

●世界遺産とは

人類の歴史が造り上げた文化財や地球の自然を人類にとってかけがえのない宝として国境を越えて保護しようという考え方が広がり、一九七二年パリで開催された第十七回ユネスコ総会で「世界の文化遺産および自然遺産の保護に関する条約」(世界遺産条約)が生まれました。

この条約は、世界各地の文化遺産・自然遺産を人類全体の財産として各国が協力して守っていくとの理念により構成されています。

条約締結国は、国内法で保護された物件の中から文化遺産や自然遺産を推薦し、年一回開催される世界遺産委員会が審査し、世界遺産リストへの登録が決定されます。

●登録基準

推薦された遺産は、
遺産の価値「顕著で普遍的な価値」
が十分あるか

保護状況「適切に保護されているか」
などについて、他の同種の遺産と比較検討しながら審査されます。

●世界遺産を守るため

全世界に対して責任をもって世界遺産の保護・保存にあたるとともに、国内的には、国民が自国の文化・自然遺産を評価し、尊重するよう教育・広報に努めなければなりません。

また、国際的援助を行うため、各国の分担金などによる世界遺産基金からの財政的援助をはじめ、技術的・学術的援助など登録された世界遺産を保護するための各国の義務を定めています。

古都奈良の文化財

～この喜びを市民の皆様とともに～



奈良市長 大川 靖則

市制一〇〇周年という節目の年に私たちのまちが「古都奈良の文化財」として世界遺産に登録されたことを市民の皆様とともに喜びたいと思います。

貴重な文化財を今日まで守り伝えていただいた先人たちに感謝するとともに、市民のみならず、そんな素晴らしいまちに住んでいることに大きな誇りと自信をもっていただきたいと思います。

これからも次の百年に向け、「古都奈良の文化財」を守りながら、世界遺産を生かした奈良にふさわしいまちづくりを進めてまいります。



奈良市議会議長 浅川 清一

「古都奈良の文化財」が、ユネスコの世界遺産に登録されたことを、市民の皆様とともに心からお祝いし、喜びを分かち合いたいと思います。

私たちの郷土奈良市は、多くの文化財や豊かな自然を守りつつ、わが国随一の古都として着実に発展を遂げ、このたび、先人たちが私たちが、奈良を愛する心と努力の積み重ねにより、貴重な文化財が、世界の至宝として認められました。

市議会といたしましても、これらのおかげがえのない貴重な遺産を守り、歴史と文化を最大限生かした「世界に誇れる奈良」のまちづくりに尽力してまいります。

古都奈良の文化財

「古都奈良の文化財」は次の八資産で構成されています。

国宝建造物があり、敷地が史跡に指定されている。

東大寺・興福寺・春日大社・元興寺・薬師寺・唐招提寺、

特別史跡・特別天然記念物に指定されている。

平城宮跡・春日山原始林、

世界遺産リストへの登録にあたっては、各資産が個別に評価されたのではなく、八資産全体で物語っている奈良の歴史や文化の特質が評価されました。

「古都奈良の文化財」という名称で、全体がひとつの文化遺産として登録されたことが、それをよくあらわしています。八資産は奈良のまち全体の代表なのです。

今回の世界遺産リストへの登録は、奈良を舞台に繰り広げられてきた人間のいとなみとそれを未来に生かしていることとして、奈良市民はじめ日本国民の決意が、世界の人々から認められたものといえるでしょう。



登録された八資産

～概要と喜びの言葉～

東大寺



聖武天皇が国の平和を願って建てた寺で、大仏殿は世界最大の木造建築です。奈良の大仏さんとして広く親しまれている盧舎那仏坐像、聖武天皇の宝物が納められた正倉院、お水取りが行われる二月堂はよく知られています。

「国民の宝、人類の宝、世界の宝をお守りしている気持ちで今日まで守ってきました。世界遺産登録を機に心を新たにお守りしていきたい」

興福寺



奈良時代に最も勢力のあった藤原氏の氏寺として建てられました。現存する堂塔はほとんどが国宝や重要文化財に指定されています。猿沢池から見た五重塔は観光客に親しまれ、奈良のまちのシンボルの一つとなっています。

「私たちが受け継いでいる文化財は、日本が世界に誇れるものとして守られてきました。登録により、あらためて守ることが確認され、大変意義深いものがあります」

春日大社



藤原氏の氏神をまつっています。あざやかな朱塗りの建物は、周囲の自然とみごとに調和するように建てられています。年末に行われる春日若宮おん祭は奈良の年中行事の中でも特に有名です。

「千三百年前から続く伝統文化を現在に伝えられたことが、文化遺産として世界に誇れるものです。日本人が伝えてきた、伝統文化を世界の人に見てもらえればうれしいです」

春日山原始林



春日大社の聖域として千年以上も伐採が禁じられてきました。宗教的な理由で守られてきたということが人とのかわりを示しているため、文化遺産に含まれています。春日山遊歩道は市民のハイキングコースとして親しまれています。

「特別天然記念物春日山原始林が世界遺産に登録され、感謝しています。これからは、火災や天災から大切な遺産を守っていきたいです」

正倉院

校倉づくりで知られる正倉院正倉。正倉院は東大寺に含まれるかたちで、皇室財産として日本ではじめて世界遺産に登録されました。



世界遺産リストに

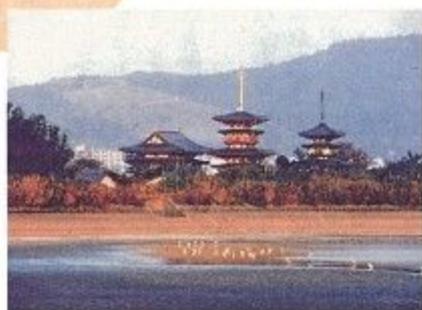
元興寺



智光曼荼羅で知られる極楽坊は鎌倉以降、庶民の浄土信仰の中心として栄えました。本堂と禅室は、奈良時代の元興寺の建物を鎌倉時代に解体し、その材木をリサイクルして建てたものです。

「これまで、あまり知られていなかった元興寺が世界で評価され、ありがたい。これを機に文化について、もう一度考えてほしいと思っています」

薬師寺



若草山を背景に大池に映る薬師寺は奈良の代表的な風景の一つで、金堂を中心に東・西2つの三重の塔を配する伽藍は見事です。特に創建当時の唯一の建物である東塔は奏楽の童子と飛天をあしらった水煙の美しさで有名。

「世界遺産に加わり、大変名誉なことであり、誇りに感じています。今後は、周辺の環境が世界遺産にふさわしいものになれば言うことはありません」

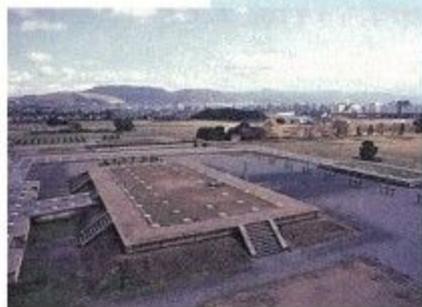
唐招提寺



唐の僧・鑑真和上によって創建されたわが国最初の律宗寺院。美しいエンタシス柱や天平の臺で有名な金堂と平城宮から移築された講堂など、今も創建時の建物をよく残し、天平文化の香りを伝えています。

「世界遺産に登録され、責任と緊張を感じています。唐招提寺という独特の文化を創造された鑑真和上や寺を守ってきたくれた先人に感謝しています」

平城宮跡



当時の日本の政治・行政の中心だったところで、その遺跡が地下に残っています。約120ヘクタールの中には、正式な儀式を行う大極殿、朝堂院や内裏、東院、その他八省百官を包括していました。

「朱雀門、東院庭園が復原されるなど整備が進んでいる平城宮跡が遺跡として日本ではじめて選ばれたことは誠に喜ばしいことであります」

※八資産の写真は矢野建彦撮影

●世界遺産登録を機に

次世代へ継承を

世界遺産条約では、顕著な普遍的価値のある文化遺産と自然遺産を保護し、保存し、整備し将来の世代へ伝えることを求めています。どんなすばらしい自然や文化財でも環境破壊や戦争があれば、たちまち消滅の危機におちいります。それだけでなく、環境破壊と戦争は人類を滅亡させるかもしれない大きな要因となっています。

世界遺産を次世代へ伝え、また人類が生き続けるためには、地球全体を一つの市民としてとらえ、環境保全と恒久平和のための行動をとり続ける必要があります。

私たちにできること

私たちのまち奈良は、古くから市民と行政が一体となり、自然を守り、文化財を大切にし、すばらしいまちをつくってきました。このようなすばらしい環境を大切にしていくことは、世界の人々に対する責任を果たすことであると同時に、何より奈良に住む私たち自身の幸せを約束するものです。

自然や環境を守ることも、文化財を守ることも、特別なことではありません。身のまわりの生活環境や人、ものを大切にする。ことからすべてが始まるのだと思います。

世界遺産登録記念写真展

●古都奈良の文化財

- 12月16日まで：市役所玄関ホール
 - 1月20日～26日：西部公民館
 - 2月1日～8日：なら一〇〇年公館
 - 3月18日～26日：中央公民館
- くわしくは、市役所世界遺産登録推進室へ。

児童手当(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。

行政

国民年金保険料は所得税から控除されます

国民年金の保険料は1年間に支払った保険料の金額が所得から控除され、所得税や住民税が軽減されます。また、国民年金基金の掛金も同様に社会保険料控除の対象となります。

なお、扶養家族の保険料・掛金も控除対象になりますので、年末調整や確定申告の時には忘れず手続きしましょう。

くわしくは、市役所国民年金課へ。

住宅用地の異動申告を

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ので、次の場合には住宅用地の異動申告をしてください。

- 住宅を新築・増築した場合
- 家屋の用途を変更した場合
- 住宅を取り壊した場合

また、現在住宅を建て替え中の人も、一定の要件を満たす場合は同様の特例措置がありますので2月1日までに申告してください。

くわしくは、市役所資産税課へ。

地域安全ニュースNo.4

市生活安全推進協議会からお知らせします。

年末・年始を控え、一年で最も忙しい時期がやってきました。この時期は、

①ボートなどを狙った「空巣ねらい」、②「忍び込み」、③「事務所荒し」④金融機関周辺では、入金や出金を狙った「ひったくり」⑤初詣でや年末のスーパー・デパートなどの混雑時は、「スリ」など各種犯罪が多発します。ちよつとした僅かなスキが狙われて

いますので、被害に遭わないために、次のことに注意しましょう。

- ・戸締まりなどを再確認すること。
- ・多額の現金などは、一人で持ち運ばないこと。
- ・貴重品は、身につけること。

そして、被害に遭った時は、迷わずすぐ110番通報してください。

【問い合わせ】奈良警察署(☎三三〇一〇一〇)、奈良西警察署(☎四九〇一〇一〇)へ。

農業委員会委員選挙人名簿登録申請を

市の農業委員会委員選挙人名簿作成のため、次に該当する人は、平成11年1月10日までに、選挙人名簿登録申請書を、市農業委員会を通じ市選挙管理委員会へ提出してください。なお、申請書は平成11年1月1日現在で記入してください。

平成11年は、農業委員会委員選挙が予定されていますので申請書は必ず提出してください。

○平成11年1月1日現在奈良市内に住所があり、満20歳以上(昭和54年4月1日以前の出生)で10アール(1反3歩)以上の農地を耕作している人。

○その同居の親族または配偶者で年間

市制100周年記念

姉妹・友好都市文化交流

海外の姉妹・友好都市などの芸能公演を通じて、国際交流を身近に感じてください。

【とき】2月4日(木)午後1時～4時

【ところ】なら100年会館大ホール
(三条宮前町)

【出演】西安歌舞劇院、慶州東国国楽芸術団、
韓国セアム舞踊団

【参加料】無料

【定員】1,500人

【申し込み】往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、入場希望人数、「文化交流」と書いて、1月20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1-1市役所企画第二課内 ☎34-1111)へ。多い場合は抽選。



慶州東国国楽芸術団



西安歌舞劇院

12月25日は国民健康保険料第7期分の納期限です。保険料はみなさんの健康な暮らしを支える大切な財源です。

市政広報番組 「奈良市アワー」放送

新春番組「国際文化観光都市奈良～新たなるまちづくりに向けて」を奈良テレビ放送（UHF55チャンネル）で放送します。ぜひご覧ください。

※手話通訳があります。

1月1日(金) 午後1時半～2時

(再) 1月2日(土) 午前10時～10時半

の実態を調査
平成10年石油等消費構造統計調査：
従業者30人以上の製造事業所の石油等
の消費実態を調査
年末から年始にかけて調査員が訪問
しますので協力してください。
【問い合わせ】市役所文書課へ。

ケアハウス和楽園 夫婦部屋一室入居者募集

奈良市ケアハウス和楽園の夫婦部屋
(二人用居室) (一室) の入居者を募集
します。この施設は高齢者ができる限
り自立した生活を送れることを基本と
した軽費老人ホームです。安全管理や
相談対応などで安心感のある生活と、
食事や入浴準備などの基本的な生活サ
비스を提供します。

ところ：古市町一八八六一 市総
合老人ホーム内 ▼入居の資格：①市
在住の60歳以上の人(夫婦で利用する
場合はどちらかが60歳以上) ②自炊
ができない程度の身体機能の低下など
が認められるが入浴などが自力でき
る人。または独立して生活するには不
安が認められるが共同生活に馴染む人
(個別の入浴介助、食事介助は行いま
せん) ③利用料と光熱水費などの負
担が可能な人 ④市在住の保証人をた
てられる人 ▼募集人員：二人用居
室Ⅱ一室 ▼募集期間：入居者が定員
に達するまでの間、午前9時～午後5
時(土・日曜日、祝日を除く) ▼申
し込み：同園(☎六三三―五五〇六)へ。
なお、申し込みの段階ですでに満室と
なっている場合がありますがご了承ください。

統計調査に協力してく ださい

12月31日現在で、次の統計調査が同
時に行われます。

平成10年工業統計調査：製造事業所

女性の持つ様々な問題に関する相談
の場を、県婦人相談所が開きます。
とき：1月18日(月)午前10時～午後4
時 ▼ところ：市役所福祉部相談室
▼問い合わせ：同所(☎二二―四〇八
三)へ。

定期婦人出張相談室

おおむね60日以上耕作に従事する人。
○いずれも欠格事項に該当しない人。
くわしくは、市選挙管理委員会へ。

始めましょう！グリーン購入活動

ごみや環境に関する問題が深刻化している今、欧米で生まれた「環境に優しい」消費者活動として、グリーン購入活動が注目を集めています。

これは、日常生活の中から環境に配慮した「緑の消費者」を増やすことを目的としています。

みなさんも次のポイントを参考にグリーン購入活動を始めてください。

〈活動のポイント〉

- ①製品がすぐごみにならないために、長期間使用できたり繰り返し使える製品を使いましょう。
- ②使用する際に省エネルギーで環境に負荷をかけない、「地球に優しい」製品を使いましょう。
- ③再利用できる素材を使った製品と再生原料からできた製品を使い、リサイクルの輪を作りましょう。
- ④ごみになってしまった後も、ごみとして容易に処理できる製品を使いましょう。
- ⑤ごみ減量のために過剰包装を断りましょう。
- ⑥賢い消費者になるために、購入する製品の環境に対する情報を取り入れましょう。
- ⑦地域や企業のリサイクル活動に注目して積極的に参加しましょう。

問い合わせ…市企画総務課(☎71-3001)または市役所環境交通課へ。



グリーンマーク



エコマーク

地球にやさしい商品としてグリーンマークやエコマークがあります。

12月30日は国民年金保険料12月分納期限です。納付には便利な口座振替を利用してください。

東・西老春の家で ゆず湯をわかします

12月22日(冬至の日)に「ゆず湯」をわかしますので利用してください。
冬至の日に「ゆず湯」に入れば風邪をひかないといわれ、健やかに迎春されるようにとの願いがこめられています。このゆずは、市公衆浴場組合から寄贈を受けたもので、市内の公衆浴場でも12月22日は「ゆず湯」となっています。

催し・教室

音声館

〒630-8336 鳴川町三二一
☎27-7700
新春コンサート

新春を迎えて、お箏や尺八の演奏を楽しんでください。

とき：1月10日(日)午後2時半～3時半
▼定員：90人 ▼出演：あすか邦楽アンサンブル他 ▼申し込み：往復はがきに、催し名、住所、氏名、年齢、電話番号と希望人数(二人まで)を書いて、12月24日必着で同館へ。多い場合は抽選。
※午後2時からエントランスホールでミニコンサートを行います。

サン・アビリティーズ奈良

〒631-0015 西七丁1041-11
☎71-0415 西七丁1041-11

冬期親子体操教室(知的障害児・者対象) とき：1月23日、3月27日の毎週土曜日 一部 午後2時半～3時40分、二部 午後3時50分～5時。9回。2月27日は休講 ▼定員：小学1年生

移動図書館

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 (☎26-6101)
 は西部移動図書館 (☎45-5669)

巡回日	時間	場 所
1/6(水)	B	東九条町モータープール(東松商店)
1/6(水)	A	北登美ヶ丘三丁目 近商ストア北登美店駐車場
	B	秋篠サンパレス駐車場
1/7(木)	B	八条町 八条隣保館駐車場
1/7(木)	A	中登美ヶ丘一丁目 中央集会所前広場
	B	平城西公民館駐車場
1/8(金)	B	四条大路南町 自治会館駐車場
	A	富雄公民館駐車場
1/8(金)	B	富雄北三丁目 松ヶ丘児童公園前
	A	南永井町1-3 児童公園前
1/12(火)	A	富雄団地48号棟前 天の川小径
	B	三松ヶ丘 第1号児童公園
1/13(水)	A	奈良ハイタウン東入口
1/13(水)	B	東九条町 宮ノ森住宅集会所前
1/13(水)	B	五条西一丁目 ライフストア西の京店駐車場
1/14(木)	B	西九条公民館 倭文神社前
1/14(木)	A	ロイヤルヒルズ富雄 第2号街区公園前北
	B	富雄元町一丁目 第1エクセルハイツ駐車場
1/19(火)	A	川上町 ケアハウス万葉駐車場
	B	青山六丁目 集会所前
1/20(水)	B	法華寺駐車場
1/20(水)	A	帝塚山四・五丁目集会所 帝山荘前
	B	帝塚山一丁目 第1号児童公園前
1/21(木)	B	総合福祉センター駐車場
1/21(木)	A	右京五丁目 18棟前公園(丸太公園)
	B	平城第2ショッピングセンター前広場
1/22(金)	B	佐保台二丁目 集会所駐車場
1/22(金)	A	富雄泉ヶ丘 ABC公園前
	B	西部生涯スポーツセンター駐車場
1/26(火)	B	菅原町 やまや駐車場
1/26(火)	A	右京三丁目 平城3号近隣公園
	B	平城東公民館駐車場
1/27(水)	B	二条町三丁目2番地
1/27(水)	A	千代ヶ丘一丁目 集会所前
	B	学園大和町一丁目 第1号児童公園
1/28(木)	B	山陵町 信号機北側空地
1/28(木)	A	伏見公民館あやめ池分館
	B	西大寺宝ヶ丘 自衛隊宿舎駐車場

〈中央・西部図書館からお知らせ〉
1月の休館日は1日～4日、11日、15日、18日、25日、31日。

以上の知的障害児・者50家族。在勤・在学も可 ▼持ち物：上靴、タオルなど ▼その他：一部または二部だけの参加も可 ▼締め切り：1月15日必着



車椅子バスケット教室 とき：1月14日、3月25日の毎週木曜日 午後6時半～8時半。10回。2月11日は休講

▼対象：16歳以上の身体障害者10人と健康者5人 ▼持ち物：上靴 ▼締め切り：1月7日必着

車椅子テニス教室 とき：1月23日、3月27日の毎週土曜日 午後7時～9時。10回 ▼対象：車椅子常用者またはテニスプレー中に車椅子を使用する

善意銀行

8・9月分

(敬称略)

▼谷村光洋(北之庄町) おもちや二百個 ▼戸津政徳(三条松町) 一万円 ▼西崇男(東登美ヶ丘六丁目) マッサージ機 ▼吉岡耕蔵(山陵町) 一万円 ▼廣田久義(山陵町) 一万円 ▼N.T.T奈良支店 十四万一千八百円 ▼岡本三好(般若寺町) 杖 ▼成富好馬(中登美ヶ丘一丁目) ポータブルトイレ ▼大安寺西小学校 六年生保護者一同 三千百十四円 ▼マイ企画 三万一千百五十円 ▼

【指定寄付】

大柳生地区婦人会 六万五千元 ▼竹田松造(山陵町) 菓子 ▼岩本潤三(右京四丁目) 百万円 ▼カラオケスタジオウイング(押熊町) 六万七千八百円 ▼中川たかあ(西大寺南町) 二千元 ▼大宮まつり実行委員会 五万円 ▼増田才英(若葉台四丁目) 一万円

▼保科隆一(疋田町五丁目) 五万円 ▼中川南子(西木辻町) 五万円 ▼山根宏(大阪府池田市) 五十万円 ▼ふとんタナカ奈良総本店 夜具 ▼匿名(大和郡山形市) 三十万円 ▼佐野良行(大安寺五丁目) 十五万円

写真パネル展「世界遺産 奈良の都市景観」を12月17日～24日に市役所玄関ホールで開催。くわしくは、市役所計画課へ。

学校週五日制行事「無料開放」と
 き：1月9日(土)午前10時～正午 ▼対

ならやま屋内温水プール
 〒630-0101 奈良市左京五丁目二丁目
 ☎77-10774 ☎77-10773

スポーツ

▼持物物：ラケット(有る人)
 ▼締め切り：1月15日必着
 ▼申し込み：所定の申し込み用紙またははがき、ファクシミリに住所、氏名、生年月日、電話番号、障害の種類・程度を書いて、各締切日必着で同センターへ。多い場合は抽選。
障害者職業相談
 と き：1月8日(金)午後1時半
 ▼対象：障害者。在勤も可 ▼相談員：奈良公共職業安定所専門相談員 ▼申し込み：1月6日までに来館または電話で同所へ。
奈良マーチャントシードセンター
 〒630-0101 奈良市橋本町三丁目
 ☎27-9400 ☎27-9401
第7回奈良商人塾
 「商店街と地域社会の活性化をめざして」を年間テーマに8回のカリキュラムで行います。
 と き：1月13日(水)午後7時～9時
 ▼テーマ：まちづくりを生かす商業
 ▼講師：追手門学院大学講師の井出光さん ▼定員：50人 ▼受講料：無料
 ▼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、1月6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」の事務局あてメールも可。一人一枚に1講座限り。多い場合は抽選。

象：小・中学生と保護者 ▼定員：150人
 ▼参加料：無料 ▼持物物：水着、水泳帽子、ゴーグルなど ▼申し込み：往復はがきに全員の住所、氏名、学校名、学年、年齢を書いて、1月5日必着で同プールへ。多い場合は抽選。

市スキースクール
 ウィンタースポーツの代表、スキートの普及・振興、技術向上をめざします。
 と き：2月25日(木)
 28日(日)の3泊4日
 ▼ところ：白山一里野温泉スキー場(石川県尾口村) ▼定員：18歳以上70人(指導者養成講習会参加者含む) ▼参加料：3万2千円(バス代、宿泊代、保険料など) ▼申し込み：要項をよく読んで市役所体育課備え付けの用紙に必要事項を書いて、1月22日までに参加料を添えて同課へ。

スキー指導者養成講習会
 と き：2月25日(木)～28日(日)の3泊4日
 ▼ところ：白山一里野温泉スキー場(石川県尾口村) ▼定員：18歳以上でスキーに熱意があり、学校・団体等のスキー教室などで指導することをめざす人70人(スキースクール参加者含む) ▼参加料：3万2千円 ▼申し込み：要項をよく読んで市役所体育課備え付けの用紙に必要事項を書いて、1月22日までに参加料を添えて同課へ。

象：小・中学生と保護者 ▼定員：150人
 ▼参加料：無料 ▼持物物：水着、水泳帽子、ゴーグルなど ▼申し込み：往復はがきに全員の住所、氏名、学校名、学年、年齢を書いて、1月5日必着で同プールへ。多い場合は抽選。

スキー指導者養成講習会
 と き：2月25日(木)～28日(日)の3泊4日
 ▼ところ：白山一里野温泉スキー場(石川県尾口村) ▼定員：18歳以上70人(指導者養成講習会参加者含む) ▼参加料：3万2千円(バス代、宿泊代、保険料など) ▼申し込み：要項をよく読んで市役所体育課備え付けの用紙に必要事項を書いて、1月22日までに参加料を添えて同課へ。



**華やかに春のしらべは
 ニューイヤーファミリー
 コンサート**

【と き】1月17日(日)午後1時半～3時半
 【と ころ】南部公民館
 【曲 目】春の声、南国のバラ、ミュージカル「ウェストサイド物語」(ツッナイト他)、ふるさとの四季(ふるさと、春の小川、夏は来ぬ、冬景色他)、さくらさくら、チャルダッシュ、オペラ(アリアより)他
 【出 演】テノール=小林正夫(関西二期会)、コロラトゥーラ=ソプラノ=日紫喜恵美(関西二期会)、ヴァイオリン=釋伸司、ピアノ=小林かずみ、合唱=男声合唱団・ゾンターク(指揮・小林正夫)
 【定 員】成人と親子150人
 【申し込み】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、12月26日必着で南部公民館(〒630-8434山町27-1 ☎62-5931)へ。一枚に一人限り(親子の場合は一枚に記入可)。多い場合は抽選。


 小林正夫


 日紫喜恵美


 小林かずみ


 釋伸司

なら100年会館主催開館記念イベント
世界の名器を弾こう参加者募集

新しいホールでプーニンが弾いたピアノをみなさんの手で奏でてみませんか。



【と き】2月12日(金)・13日(土)午前10時～午後4時
 【と ころ】なら100年会館中ホール
 【参加料】無料
 【定 員】市在住の小学生以上の人(バイエル1巻終了程度以上)各日とも40人
 【曲 目】自由(演奏時間は5分程度)
 【申し込み】往復はがきに、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、希望日、演奏する曲目(作曲家名も)を書いて、12月25日までに同会館(〒630-8121三条宮前町7-1 ☎34-0100)へ。多い場合は抽選。

市民体育大会冬季大会 スキー競技会

とき：2月28日(日) ▼ところ：白山
一里野温泉スキー場(石川県尾口村)
▼競技種目：回転Aクラス(青年男子、
成年男子1・2部、壮年男子1・2部、
女子1・2部)、回転Bクラス(男子
1・2部、女子1・2部)、回転Cク
ラス(中学生男子・女子、小学生男
子・女子)、回転Sクラス(男子、女
子) ▼参加料：無料。(ただし、傷
害保険未加入者は、600円必要) ▼申
し込み：市役所体育課備え付けの用紙
に必要事項を書いて、1月22日までに
同課へ。在勤・在学も可。

公民館

春日公民館

〒630-8141 南条終町二丁目八六一
☎63-22353

ニューイヤーフアミリーコンサート
「弦楽四重奏とピアノによる音楽の玉
手箱」

とき：1月17日(日)

午後1時半～3時

▼出演：アンサンブル・エレウテリア

▼曲目：日本の四季

春より「花」、美しく青きドナウ、ス

クリーンミュージック、童謡より ▼

定員：90人 ▼入場料：無料 ▼申し

込み：往復はがきに住所、氏名、年齢

(学年) 電話番号を書いて、12月26日

必着で同館へ。1枚に1家族、1グル

ープ限り。多い場合は抽選。



年末年始のごみ収集・持ち込み ほか

年末年始は、特にごみが多くなります。私たちの環境や生活を守るためにも、ごみの減量と再資源化に協力してください。

ごみの収集

- 12月29日(火)・・・「燃やせるごみ」(火曜日の区域)を特別収集します。
 - 12月30日(水)・・・「燃やせないごみ」(水曜日の区域)を特別収集します。
 - 12月31日(木)・・・「燃やせるごみ」(木曜日の区域)を特別収集します。
 - 年始・・・1月4日(月)から平常通り収集します。
- 【問い合わせ】環境清美第一事務所(☎71-3012)へ。一部地域については榊市清美公社(☎33-8782)へ。

大型ごみの申し込み

- 年末・・・12月28日(月)まで平常通り受付します。
 - 年始・・・1月4日(月)から平常通り受付します。
- 【問い合わせ】環境清美第一事務所(☎71-9011) 一部地域については榊市清美公社(☎33-8782)へ。

ごみ・再生資源の持ち込み

- 12月29日(火)・30日(水)・・・午前9時～午後4時半に受付します
- 12月31日(木)・・・午前9時～午前11時に受付します。
- 年始・・・1月4日(月)から平常通り受付します。

【問い合わせ】ごみの持ち込みについては環境清美工場(☎71-3000)へ。再生資源の持ち込みについては資源対策課(☎71-9900)へ。

し尿の汲み取り

- 年末・・・12月30日(水)まで平常通り業務します。
 - *汲み取りの申し込みは12月25日(金)までをお願いします
 - 年始・・・1月6日(水)から平常通り業務します。
- 【問い合わせ】榊市清美公社(☎33-8782)へ。

浄化槽清掃

- 下記の業者へ問い合わせてください。
- 榊市清美公社(☎33-8782) ▶大和清掃(☎61-4798) ▶榊オクモト管理サービス(☎61-3979) ▶大和浄化槽管理センター(☎62-4809) ▶榊松本清掃社(☎36-0523)

犬・猫の死体収集

- 年末・・・12月29日(火)・30日(水)は平常通り。31日(木)は午前10時まで受付。
 - 年始・・・1月4日(月)から平常通り受付します。
- 【問い合わせ】環境清美第一事務所(☎71-3012)へ。

年末年始の市の業務

12月29日～1月3日は
一般業務を休みます

市役所本庁 西部・東部・北部の各出張所 各連絡所	ならまち格子の家
一般業務は12月29日(火)～1月3日(日)が休み。	12月26日(土)～1月5日(火)が休み。
市民サービスコーナー	史料保存館
12月29日(火)～1月3日(日)が休み。	12月27日(日)～1月4日(月)が休み。
水道局	勤労者総合福祉センター 奈良マーチャントシードセンター
一般業務は12月29日(火)～1月3日(日)が休み。 ●水道管の破裂・断水など緊急の場合は水道局 (☎34-5200) または市の指定給水装置工事事業者へ連絡してください。	12月26日(土)～1月5日(火)が休み。
市立診療所(奈良・田原・柳生)	青少年児童会館
12月29日(火)～1月3日(日)が休診。	12月28日(月)～1月5日(火)が休み。
奈良市社会福祉協議会事務局	青年の家交楽館
12月29日(火)～1月3日(日)が休み。	12月26日(土)～1月6日(水)が休み。
ボランティアセンター	児童館(古市・横井・東之阪)
12月29日(火)～1月3日(日)が休み。	12月29日(火)～1月3日(日)が休み。
東・西老春の家	人権啓発センター 隣保館・室(東之阪・西之阪 ・梅園・古市・横井・八条・杏中・杏南・畑中)
12月28日(月)～1月4日(月)が休み。	12月29日(火)～1月3日(日)が休み。
総合福祉センター サン・アビリティーズ奈良 野鳥の森 母と子の家	ならやま屋内温水プール
12月28日(月)～1月4日(月)が休み。 ●「みどり号」も12月28日(月)～1月4日(月)が運休。	12月26日(土)～1月6日(水)午前中が休み。
生涯学習センター 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)	鴻ノ池陸上競技場 中央体育館 中央第二体育館 中央武道場 中央第二武道場 弓道場 鴻ノ池相撲場 南部生涯スポーツセ ンター 西部生涯スポーツセンター 鴻ノ池球場 緑ヶ丘球場 柏木・黒谷・平城第一・平城第二各コートと球技場 青山・佐 保山・鴻ノ池各コート
12月26日(土)～1月5日(火)が休み。 ●使用申請は、1月6日(水)～12日(火)が12月24日(木)から受け付け、 1月13日(水)～19日(火)の使用は12月25日(金)から受け付けます。 ただし、12月24日(木)と12月25日(金)の受け付けは、午前 9時～午後5時。	12月26日(土)～1月6日(水)が休み。
図書館(中央・西部)	南部体育館 青少年野外活動センター
12月27日(日)～1月4日(月)が休み。	12月26日(土)～1月5日(火)が休み。
ならまちセンター 音声館 名勝大乗院庭園文化館 シルクロード博記念館 旧田中家住宅 昔のくらし館	防災センター
12月26日(土)～1月5日(火)が休み。	12月28日(月)～1月4日(月)が休み。
史跡文化センター 宮跡庭園	飼えなくなった犬の引き取り
12月26日(土)～1月6日(水)が休み。	●西部・東部出張所、平城・帯解・辰市の各連絡所は12月19日 (土)～1月14日(木)が休み。 ●奈良保健所は12月23日(祝)～1月12日(火)が休み。
写真美術館	野犬の捕獲
12月21日(月)～1月4日(月)が休み。(展示替えのための臨時休館を含む。)	12月19日(土)～1月17日(日)が休み。
ならまち振興館	市営火葬場
12月28日(月)～1月4日(月)が休み。	●年末…12月31日(木)まで平常通り。31日に、棺を受け付けたお 骨は1月4日(月)にお渡しします。 ●年始…1月4日(月)から受け付けます。

職員給与などの概要

奈良市では、市職員の給与などについて市民のみなさんの理解を得るため、毎年概要を公表しています。

○第1表は、平成9年度の歳出額に対する人件費の割合です。
 ○第2表は、平成10年度の職員数と職員一人当たりの平均年間給与費です。
 ○第3表は、平成10年4月現在の職員の平均給与月額および平均年齢の状況です。
 ○第4表は、職員の初任給の状況です。
 ○第5表は、職員の経験年数別・学歴別に平均給料月額を示したものです。

○第6表は、一般行政職の級別職員数の状況と標準的な職務内容を示したものです。
 ○第7表は、職員の昇給期間短縮の状況です。
 ○第8表は、諸手当の状況です。
 ○第9表は、平成10年4月現在の特別職（市長・助役・収入役）ならびに議会議員の給料・報酬・期末手当の状況です。
 ○第10表は、部門別職員数の状況です。

第1表 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (年度末)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B) / (A)	(参考) 8年度の人件費率
9年度	(10,331) 364,357人	千円 117,220,412	千円 1,205,942	千円 26,567,920	22.7%	24.0%

第2表 職員給与費の状況（普通会計予算）

区分	職員数 (A)	給与費				一人当たり給与費 (B) / (A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
10年度	3,281人	千円 12,580,184	千円 3,626,663	千円 6,453,558	千円 22,660,405	千円 6,907

第3表 一般行政職の平均給料月額および平均年齢の状況（10年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢	区分	平均給料月額	平均年齢
奈良市	345,584円	41.0歳	国	315,850円	39.3歳

第4表 職員の初任給の状況（10年4月1日現在）

区分	学歴	奈良市		国	
		決定初任給	採用2年経過日 給料額	初任給	採用2年経過日 給料額
一般行政職	大学卒	179,800円	192,800円	173,000円	187,000円
	高校卒	145,300円	156,400円	140,700円	150,500円

第5表 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（10年4月1日現在）

区分	学歴	経験年数 5年以上10年未満	経験年数 10年以上15年未満	経験年数 15年以上20年未満
		一般行政職	大学卒 230,630円	278,174円
	高校卒	190,453円	223,082円	307,050円

第6表 一般行政職の級別職員数の状況（10年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	9級	10級	11級	計
標準的な 職務内容	事務員 技術員	事務員 技術員	事務吏員 技術吏員	事務吏員 技術吏員	主任級	係長級	課長 補佐級	主幹級	課長級	次長級	部長級	
職員数	3人	131人	281人	60人	388人	543人	183人	24人	76人	24人	17人	1,730人
構成比	0.2%	7.6%	16.2%	3.5%	22.4%	31.4%	10.6%	1.4%	4.4%	1.4%	1.0%	100%
1年前の構成比	1.8%	10.7%	11.8%	3.5%	24.7%	28.6%	10.3%	1.5%	4.8%	1.3%	1.0%	100%
5年前の構成比	5.4%	12.1%	6.8%	4.6%	31.8%	21.6%	9.4%	1.4%	4.6%	1.1%	1.0%	100%

第7表 昇給期間短縮の状況

区分	一般行政職		区分	一般行政職	
	職員数(A)	普通昇給期間(12月～24月)を短縮して昇給した職員数(B)		職員数(A)	普通昇給期間(12月～24月)を短縮して昇給した職員数(B)
9年度	職員数(A)	1,764人	8年度	職員数(A)	1,776人
	普通昇給期間(12月～24月)を短縮して昇給した職員数(B)	0人		普通昇給期間(12月～24月)を短縮して昇給した職員数(B)	0人
	比率(B) / (A)	0%		比率(B) / (A)	0%

第8表 職員手当の状況

区分	奈良市			国		
期勤 末勉 手当	(9年度支給割合) 6月期 1.6月分 12月期 1.9月分 3月期 0.55月分 計 4.05月分	期末手当 1.6月分 1.9月分 0.55月分 計 4.05月分	勤勉手当 0.6月分 0.6月分 一月分 1.2月分	(9年度支給割合) 6月期 1.6月分 12月期 1.9月分 3月期 0.55月分 計 4.05月分	期末手当 1.6月分 1.9月分 0.55月分 計 4.05月分	勤勉手当 0.6月分 0.6月分 一月分 1.2月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有			職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職 手当	(支給率) 勤続20年 21.0月分 勤続25年 33.75月分 勤続35年 47.5月分 最高限度額 60.0月分	自己都合 21.0月分 33.75月分 47.5月分 60.0月分	勤奨・定年 28.875月分 44.55月分 62.7月分 62.7月分	(支給率) 勤続20年 21.0月分 勤続25年 33.75月分 勤続35年 47.5月分 最高限度額 60.0月分	自己都合 21.0月分 33.75月分 47.5月分 60.0月分	勤奨・定年 28.875月分 44.55月分 62.7月分 62.7月分
	その他の加算措置 退職時特別昇給 1人当たり平均支給額 3,391千円			その他の加算措置 退職時特別昇給 1号俸 1人当たり平均支給額 24,585千円		
	定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)			定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		

▼普通会計とは、一般会計・特別会計のうち、公営企業、下水道事業、国民健康保険などの公営企業等会計を除いたものです。

▼一般行政職とは、教育職、企業職、技能労務職、消防職を除いたものです。

(10年4月1日現在)

調整 手当	支給対象地域	市内全域
	支給率	7%
支給対象職員数	3,262人	
国の制度(支給率)	3%	
支給対象職員1人当たり平均支給年額(9年度決算)	265,049円	

時間外勤務手当	9年度	支給総額 697,123千円 職員一人当たり支給年額 268千円
	8年度	支給総額 698,507千円 職員一人当たり支給年額 267千円

特殊勤務手当 9年度	区分	全職種
	職員全体に占める手当支給職員の割合	56.5%
	支給対象職員一人当たり平均支給年額	168,301円
	手当の種類(手当数)	34
代表的な手当の名称	支給額の多い手当	出勤奨励手当、皆勤精助手当、大型ごみ収集手当、廃棄物収集作業手当、年末年始勤務手当
	多くの職員に支給されている手当	年末年始勤務手当、皆勤精助手当、出勤奨励手当、廃棄物収集作業手当、保育手当

区分	内容	国の制度との異同	国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者 16,000円 配偶者以外の扶養親族のうち2人まで 各5,500円 (扶養親族でない配偶者がいる場合の1人目 6,500円) (配偶者がいない場合の1人目 11,000円) その他の扶養親族1人につき 2,000円 ※満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子は、1人につき4,000円を加算する。	同じ	
住居手当	借家・借間居住者に対する手当については最高支給限度額27,000円。 新築・購入については5,800円、その他は4,300円支給。	異なる	新築・購入については国は2,500円、自宅居住者については国は1,000円。
通勤手当	交通機関利用者は45,000円まで全額支給。45,000円を超える場合超過分を2分の1に減額。交通用具利用者については5kmごと9段階に手当を設定。	異なる	最高支給限度額については国は30,000円。交通用具利用者については国は9段階に設定。

第10表 部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

区分	部門	職員数			対前年増減数		
		平成8年	平成9年	平成10年	平成8年	平成9年	平成10年
一般行政部門	議 会	24	24	24	0	0	0
	総務企画	403	408	397	6	5	△11
	税 務	104	103	108	△1	△1	5
	民生衛生	696	692	683	8	△4	△9
	労働衛生	547	544	547	△5	△3	3
	農林水産	12	10	7	△2	△2	△3
	商 工	27	27	27	△2	0	0
	土 木	23	23	23	△1	0	0
	小計	330	320	319	△15	△10	△1
	小計	2,166	2,151	2,135	△12	△15	△16
特別部門	教 育	801	789	781	△24	△12	△8
	(うち幼稚園教員)	(230)	(225)	(219)	(△1)	(△5)	(△6)
	消 防	336	349	346	△7	13	△3
小計	1,137	1,138	1,127	△31	1	△11	
普通会計	3,303	3,289	3,262	△43	△14	△27	
公営企業等	水 道	235	230	226	△2	△5	△4
	下 水	63	62	59	0	△1	△3
	そ の 他	42	37	37	△3	△5	0
	小計	340	329	322	△5	△11	△7
合計	3,643	3,618	3,584	△48	△25	△34	

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いています。

第9表 特別職の報酬等の状況

(10年4月1日現在)

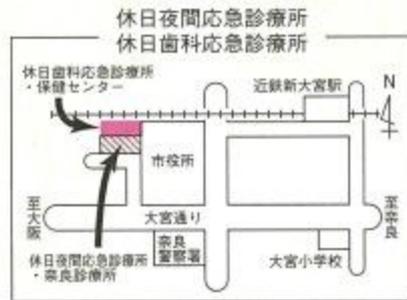
区分	給料月額等
給 料	市 長 1,080,000円
	助 役 915,000円
	取 入 役 805,000円
報 酬	議 長 795,000円
	副 議 長 665,000円
	議 員 615,000円

区分	(9年度支給割合)	
期 末 手 当	市 長	6月期 1.6月分
		12月期 1.9月分
	助 役	3月期 0.5月分
		計 4.0月分
議 長	6月期 1.6月分	
	12月期 1.9月分	
	3月期 0.5月分	
	計 4.0月分	

年末年始の もしもの時の応急診療体制

年末年始、もし病気にかかったら…。市ではこんなときのために市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の協力を得て、市役所休日夜間応急診療所や休日歯科応急診療所のほか、下記の4指定病院で年末年始の4日間、診療を受け付けます。特に、内科・小児科は24時間体制で行います。

診療を受ける際は、健康保険証が必要です。また、急病・重症でない限り、できるだけマイカー、タクシーなどを利用してください。



年末年始の応急診療日程

内科・小児科	6:00～ 13:00	13:00～ 19:00	19:00～ 22:00	22:00～ 6:00
	指定病院 (31日～3日)	休日夜間 応急診療所 (30日～3日)	指定病院 (31日～3日)	休日夜間 応急診療所
歯科	休日歯科応急診療所 (診療時間) 午前10時～午後4時 (30日～3日)			

【内科・小児科】

休日夜間応急診療所（二条大路南一丁目市役所西隣 ☎34-1228）と下記の4指定病院で24時間、診療が受けられます。

【歯 科】

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）で12月30日～1月3日の午前9時半～午後3時半に受け付けます。

指定病院一覽

(午前6時～午後1時、午後7時～10時)
内科・小児科のみ ※見取り図は上方が北

12月31日	稲田病院 ☎23-8815 大森町46 市内循環バスにて大森町バス停下車すぐ		1月1日	奈良東九条病院 ☎61-1118 東九条町752 近鉄・JR奈良駅から「シャープ前行」又は「白土町行」バスにて北神殿バス停下車すぐ	
1月2日	松倉病院 ☎26-6941 川之上突抜町15 市内循環バスにて田中町バス停下車すぐ		1月3日	西の京病院 ☎35-1121 六条町102-1 近鉄・JR各奈良駅から法隆寺行バスにて西の京病院前バス停下車すぐ	

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)

乳児健康相談

▶対象…平成10年5月生まれの子。問診票を送りますが、12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。

受付は午前9時半～10時半

と き	と ころ
1/11、1/13、1/18、1/20、1/25、1/27、2/1	保健センター

ツベルクリン反応検査・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3か月以上48か月未満の子で、未検査児と前回1回受けて陽性の子。

〈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(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)
- ②ポリオ、麻しん(はしか)、風しん、おたふくかぜ、みずぼうそうの予防接種を受けてから各4週間、その他の予防接種を受けてから1週間たっていない子
- ③B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 ④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週間たっていない子、また家族など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 ⑤突発性発しんが治ってから2週間たっていない子 ⑥その他予防接種を行うことが不適当な状態にある子 ▶とき・ところ・対象小学校区…下表(他校区は順次掲載) ▶問い合わせ…市役所衛生課へ。

ツベルクリン検査	判定・BCG	受付時間	実施場所	対小学校区
1/6(水)	1/8(金)	14:00 14:45	保健センター	六条・東市・富雄第三・帯解
1/11(月)	1/13(水)	14:00 14:45	保健センター	伏見・三陸・橋井・相和

*当日は母子健康手帳を持参してください。

4か月児健診

▶対象…平成10年9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、12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。

1歳6か月児健診と妊産婦歯科

1歳6か月児健診

▶対象…平成9年5月生まれの子。問診票は送りますが、12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。

受付は午後1時半～2時半

と き	と ころ
12/24、1/7、1/14、1/21	保健センター

3歳6か月児健診

▶対象…平成7年6月生まれの子。問診票は送りますが、12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。

受付は午後1時半～2時半

と き	と ころ
1/12、1/19、1/26、2/2	保健センター

健康

過換気症候群

過換気症候群とは、呼吸のしすぎによって起こる機能障害です。原因は、①心理的な原因として、不安、緊張、恐怖、ストレスなど ②身体的な原因として、疼痛(月経痛もふくむ)、呼吸困難疲労などがあげられます。

症状は、心理的・精神的な不安感、窒息感、呼吸・脈が激しくなる、胸が痛い、むかつく、お腹が張る、唇・手足のしびれ、手の指のけいれん、震え、失神、倦怠感、疲労感などいろいろあります。男性より女性に約二、三倍多く発生します。

過換気症候群であれば、患者さんを静かな部屋で寝かせ、不安や焦りを、取り除くように落ち着かせます。そして、息をこらえたり、浅くゆっ

くりと呼吸をさせます。さらに、大きめの紙袋などで口と鼻をおおって、袋の中で呼吸をさせます。ただし、窒息をしないよう、注意が必要です。これでも落ち着かないときは、他の病気かもしれません。注意して見分けなければいけない病気は、心筋梗塞、副甲状腺機能低下、てんかんなどです。発作が起これば、早めに医療機関で検査や治療を受けましょう。

奈良県医師会



インフルエンザに気を付けて！

インフルエンザの季節がやってきます。症状は、発熱や関節痛などです。毎年1月から2月がピークですが、十分注意する必要があります。特に高齢者や心臓腎臓疾患などのある人は注意してください。予防には、次のようなことを心がけてください。

1. 栄養面でバランスのとれた食事をする
2. 十分に睡眠をとる
3. 汗をかいたときは、すぐ汗を拭き、体を冷やさない
4. 入浴後の湯冷めをしないように気をつける

もし、インフルエンザにかかったら、初期の段階で休養と栄養価が高く消化のよい食事を心がけ、早めに医師の診察をうけるようにしましょう。

来月の こよみ

1月



成人式 (中央体育館)

1月15日の成人の日^に新成人を祝う成人式を中央体育館(法蓮町)で開きます。

今年、市内で成人を迎えるのは、約5,400人です。

毎年会場は、夢と希望あふれる新成人で埋めつくされます。新成人は、なつかしい顔を見つけ、思い出話などをして楽しい新春のひとつを過ごします。

◆おこな行事予定◆

1金 元旦 御神火まつり(率川神社) 御瀧立式(瑞加神社) 修正会(～3日唐招提寺、靈山寺) 修正会〈吉祥会〉(～14日薬師寺)	16土 市立小・中・高等学校児童生徒図画工作・美術作品展(～18日指導課)
2土 興福寺貫主社参式(春日大社)	17日 お茶席(名勝大乗院庭園文化館)
3日 神楽始式(春日大社) 御神楽式(瑞加神社) 修正会(～5日正暦寺)	18月 初観音(西大寺) 防災写真・防災用品展(～22日企画第一課)
4月	19火
5火 南市の初戎(惠比須神社) 初戎(率川神社)	20水 大寒 鹿寄せ(～3月21日飛火野) ならマイカーひとやすみデー、ポイ捨て防止街頭啓発(環境交通課)
6水 小寒	21木 市立幼稚園こども作品展(～23日指導課)
7木 七草 修正会(東大寺) 初福授け(靈山寺) 御祈禱始式(春日大社)	22金 寒稽古会(～24日体育課)
8金 市立小・中・高等学校始業式(学務課) 市消防出初式(消防局)	23土 文化財防火週間(～29日) 新春百楽園寄席(西老春の家) 文化財防火ポスター展(～27日文化財課) 光仁会(大安寺)
9土 ニューイヤーコンサートウィーン交響楽団ヨハン・シュトラウスアンサンブル(史跡文化センター)	24日 新年子ども大会(社会教育課) 新春囲碁・将棋大会(東老春の家)
10日 ふれあい宣言タイムマラソン大会(サン・アビリティーズ奈良)	25月
11月 人権を確かめあう日 市立幼稚園始業式(学務課)	26火 文化財防火デー
12火	27水
13水	28木 新春初護摩大折とう(十輪院)
14木	29金 新春お笑い寄席(東老春の家) 老春大学(高齢者福祉課)
15金 成人の日 若草山焼(若草山) 大茶盛(西大寺) えんまもうで(白毫寺) 舞楽始式(春日大社) 大般若(唐招提寺) 成人式(社会教育課)	30土
	31日 世界遺産登録・なら100年会館開館記念式典(世界遺産登録推進室・なら100年会館開館準備室)

☒マークは市制100周年記念行事です。

表紙撮影：入江泰吉 奈良市写真美術館所蔵