

3.1

1999/No.891

奈良

しみんだより

市民のうごき (2月1日現在)



人口366,212人
(前月比184人増)

男174,942人 女191,270人



世帯数135,545

奈良市の

カラヤエザクラ
ナライチイガシ
花鳥

▶ 「古今東西まほろば奈良」をテーマに^{な ら せんとさい}平城遷都祭を開催



あたたかい春の日ざしに花ほころぶ梅



奈良団扇

3.1

1999/No.891

- 平城遷都祭
 - ニュース
 - 水道料金が変わります
 - 市の施設紹介
 - 私の生きがい・東西南北
 - ママさん特派員レポート
 - 楽しい保育園
 - お知らせ
 - ごみの出し方が変わります
- 16 10 9 8 7 6 5 4 2

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。

平城遷都祭

■とき／ところ

3月27日(土)・28日(日)

平城宮跡一帯(朱雀大路跡を中心に)

奈良に都があった平城京の時代、日本は大陸文化を吸収しながら独自の文化を形成してきました。それから千年以上のときを越えた昨年12月、「古都奈良の文化財」が世界遺産に登録されました。これは、現在まで脈々と受け継がれてきた、奈良の歴史や文化が世界的に評価されたことにほかなりません。

市では、これを記念して「古今東西まほろば奈良」をテーマに平城遷都祭を開きます。710年(和銅3年)3月10日、平城京に遷都されたことにちなんで、3月10日は記念式典と市内の御陵や平城京ゆかりの社寺などへの参拝バスツアーを実施。そして、世界遺産登録を記念して3月27日・28日には平城宮跡を会場に様々な催しを行います。古人に思いを馳せ、いにしえのロマンにひたり、また、21世紀に向けて大きく飛躍する「世界の奈良」を感じてください。

会場案内図



※ 3月28日(日)、こども天平行列の時間帯に、大宮通りは片側一車線の交通規制がありますので協力してください。

～会場へは公共交通機関を利用してください～

- 近鉄奈良駅から
奈良交通バス11番のりば 二条大路南四丁目下車 徒歩1分
二条大路南一丁目下車 徒歩7分
- JR奈良駅西口から
奈良交通バス1番のりば 二条大路南四丁目下車 徒歩1分
- 近鉄大和西大寺駅から
奈良交通バス北口のりば 佐紀町下車 徒歩15分

古今東西まほろば奈良

27日
(土)

日の出とともに
平城遷都祭開幕！



春日舞楽

南都楽所による雅楽演奏と春日舞楽などで構成するオープニングセレモニーをはじめ、平城京の時代に流行した蹴鞠の模範演技と体験、小学生による赤米献上、当時の役人の体験ツアー、食べ物の試食など、往時の平城京を実感できるイベントを行います。

また、奈良出身の画家絹谷幸二氏の指導による「アフレスコ画（壁に絵を描く技法の一つ）教室」や、クイズを交えてのマラソン大会、古都奈良の文化財をテーマとした歌会・句会、留学生らによるシルクロードの音楽や舞踊など、子どもから大人まで参加できる楽しい企画が盛りだくさんです。

そして、朱雀大路には、「東市」「西市」として多くの出店にぎわい、かつての都の賑わいが再現されます。

27日スケジュール

5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
	5:53 日の出				マラソンスタート	東市・西市スタート 野点開始						
			ジョイフルマラソン/受付		ジョイフルマラソン	写真撮影、まほろば鉄道、大道芸ほか (朱雀大路にて午前11時から)						
					マラソン	成城製紙・カード配布						
			朝粥振る舞い・朝市開催		舞台	オープニング セレモニー	マラソン ビンゴ	赤米 献上	保育園 児演技	絹谷幸二 アフレスコ 教室	歌会・句会 審査発表	大宮人に 挑戦
												シルクロードの 音楽と舞踊
												閉会
			日の出と共に役人体験ツアー 平城宮内解説&散策 朝食(朝粥)			歌会・句会 (テーマ: 古都奈良の世界遺産) ところ: 東院庭園						
						受付	作品づくり	審査				
										絹谷幸二&東京芸大生による アフレスコ画制作指導		



28日スケジュール

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
	行列 市役所をスタート 東市・西市他スタート						
		こども天平行列 市役所→北新交差点 →朱雀大路					
			写真撮影、まほろば鉄道、大道芸他 (朱雀大路にて午前11時から)				
		舞台	大宮人に挑戦				
		舞台から朱雀門へ 行列	平城京大クイズ大会 司会: 奈良大学 上野誠助教授				
				天平朱雀コンサート			
				アロージャズオーケストラ、 北村英治、佐保山太鼓隊、 一条高校吹奏楽部、 天理大学音楽部、 ならまちまつばり少年少女合唱団			

28日
(日)

かわいいこども天平行列など
楽しい催しがいっぱい

幼稚園児・保育園児たちが天平時代の衣装を身にまとい、朱雀大路を行進するこども天平行列、奈良大学の上野誠助教授による平城京大クイズ大会のほか、天平朱雀コンサートでは北野タダオ&アロージャズ・オーケストラと北村英治をゲストに迎えるのジャズコン

このほかにもイベントが盛りだくさんです。

サートや雅楽(天理大学)、佐保山太鼓と数々の吹奏楽コンクールで実力が認められている一条高校吹奏楽部の共演、そして、ならまちまつばり少年少女合唱団も加わり奈良のわらべうたを演奏します。

新しい文化の発信拠点 「なら一〇〇年会館」がオープン



次の百年に向けて抱負を語る大川市長

一月三十一日、JR奈良駅西側に市制百周年を記念して建設された「なら一〇〇年会館」の開館式、昨年の十二月「古都奈良の文化財」が世界遺産に登録されたことを祝う記念式典が同館で開かれ、約千五百人が集まりました。

会館入口では、大川靖則市長、植村館長らによるテープカット。続いて東京芸術大学教授の絹谷幸二さんが描いたアフレスコ画「光ふる街 奈良」の除幕式が行われ、完成を祝いました。大ホールで開かれた式典では、南都楽所の舞楽演奏、世界

遺産を紹介するビデオが上映された後、大川市長が「市制百周年の年に、世界遺産の登録となら一〇〇年会館の完成を見ることでできたことは本当に意義深い。世界レベルの会議から市民のイベントまで、新たな文化の発信拠点として、この会館を多くの人に利用してほしい。また、先人が残してくれた人類の宝を大切に、歴史に感謝しながら次の百年に向けたまちづくりをすすめたい」とあいさつ。

その後、OSK日本歌劇団によるオリジナルレビュー「光ふる街 奈良」が披露されました。



OSK日本歌劇団によるオリジナルレビュー「光ふる街 奈良」

音楽と舞踊で観衆を魅了 姉妹・友好都市文化交流



慶州東国国楽芸術団の演奏

市制一〇〇周年記念事業として二月四日、「姉妹・友好都市文化交流」がなら一〇〇年会館で開かれ、国際色豊かなステージで約千五百人の観衆を魅了しました。

韓国の姉妹都市・慶州市から出演の東国国楽芸術団は、韓国人が最も愛する民謡「アリラン」などを演奏し、韓国のセアム舞踊団は、韓国の代表的な打楽器の音にあわせた創作舞踊や民俗舞踊を演じました。そして、中国の友好都市・西安市から出演の西安歌舞劇院は、腰に小さな

太鼓をつけ、手に赤い布をもって舞台を飛び跳ねる豪快な舞踏や袖の長い衣装をまとった女性たちによる優雅な宮廷舞などを披露しました。

また、大川市長は「韓国と中国の伝統芸能を鑑賞し、姉妹・友好都市を身近に感じてくださ」とあいさつ。

出席した慶州市の李源植市長と西安市の張道宏副市長がそれぞれ故郷の歌を披露し、大川市長も「奈良の大仏さん」を歌い、会場を沸かせる一幕もありました。

子どもの詩

かぞく



鼓阪北小学校一年 小林夕希子さん

パパとママときょうだい
ママは しごと
ママも しごと
おにいちゃん 学校五じかん
わたし 学校三じかん
「つーまんない...」
でも
あさとよる
かぞくそろって
「いただきますあす。」

水道料金が変わります

— 4月分から新料金 —

水道局では、水需要の増加に対応するため、新たな水源を求めてダム建設に参画してきました。平成4年度には、布目ダムの供用が開始され、また、平成11年度には将来の水源でもある比奈知ダムも供用が開始されます。これらのダムによって、市民のみなさんに「清潔でうまい水の安定供給」ができることになります。

一方、水道事業の経営は、水需要に見あった施設整備計画の見直しや経費の節減を行うなど効率的に取り組んできましたが、これらのダムの建設償還費用等の支払いにより、平成11年度から赤字財政となります。

みなさんが安心して使用できる水道水をお届けするために、下記のとおり、平成11年4月分から料金改定をすることになりました。

今後も、経営の効率化、市民サービスの向上に努め、みなさんの要望に応えられる水道事業を進めますのでご協力をお願いします。

上水道改定料金表 (平成11年3月1日施行。平成11年4月分から適用)

(1) 専用給水装置

①基本料金

メータの口径 (ミリメートル)	基本水量	料 金 (1か月につき)		アップ額 (円)	改 定 率 (%)
		現 行 (円)	改 定 額 (円)		
13	8立方メートルまで	680	730	50	7.35
	10立方メートルまで	860	930	70	8.14
20	8立方メートルまで	1,150	1,250	100	8.70
	10立方メートルまで	1,500	1,640	140	9.33
25	8立方メートルまで	1,610	1,760	150	9.32
	10立方メートルまで	2,140	2,350	210	9.81
40	—	5,200	5,900	700	13.46
50	—	8,300	9,400	1,100	13.25
75	—	20,000	22,700	2,700	13.50
100	—	36,000	41,000	5,000	13.89
150	—	74,000	84,000	10,000	13.51
200	—	120,000	136,000	16,000	13.33
250以上	—	管理者が定める額	管理者が定める額	—	—

②従量料金

用 途 別	メータの口径 (ミリメートル)	従 量 水 量	料 金 (1立方メートルにつき)		アップ額 (円)	改 定 率 (%)
			現 行 (円)	改 定 額 (円)		
一 般 用	13~25	10立方メートルを超え20立方メートルまでの分	140	155	15	10.71
		20立方メートルを超え50立方メートルまでの分	175	200	25	14.29
		50立方メートルを超える分	185	215	30	16.22
	40~200	1,000立方メートルまでの分	200	230	30	15.00
		1,000立方メートルを超える分	220	255	35	15.91
	250以上	—	管理者が定める額	管理者が定める額	—	—
公衆浴場用	25まで	10立方メートルを超える分	73	77	4	5.48
	40以上	1立方メートルから				
共同浴場用	25まで	10立方メートルを超える分	48	50	2	4.17
	40以上	1立方メートルから				

(2) 共用給水装置

①基本料金

基 本 水 量	料 金 (1戸1か月につき)		アップ額 (円)	改 定 率 (%)
	現 行 (円)	改 定 額 (円)		
8立方メートルまで	400	430	30	7.50

②従量料金

従 量 水 量	料 金 (1立方メートルにつき)		アップ額 (円)	改 定 率 (%)
	現 行 (円)	改 定 額 (円)		
8立方メートルを超える分	90	97	7	7.78

簡易水道改定料金表 (平成11年3月1日施行。平成11年4月分から適用)

①基本料金

基 本 水 量	料 金 (1か月につき)		アップ額 (円)	改 定 率 (%)
	現 行 (円)	改 定 額 (円)		
15立方メートルまで	920	1,040	120	13.04

②従量料金

従 量 水 量	料 金 (1立方メートルにつき)		アップ額 (円)	改 定 率 (%)
	現 行 (円)	改 定 額 (円)		
15立方メートルを超え 20立方メートルまでの分	90	102	12	13.33
20立方メートルを超える分	145	165	20	13.79

行ってみよう

ならまち格子の家・写真美術館 名勝大乗院庭園文化館



奈良町の伝統的な町家を再現したならまち格子の家



入江泰吉氏の作品約八万点を収蔵する写真美術館

古い町並みが残るならまちは、最近、散策する人も多くなり、奈良の新しい観光スポットになっています。前回につづき、「ならまち賑わい構想」に基づき市民が交流できる地域振興のための施設として、市がならまち界わい、高畑町に建設したならまち格子の家、写真美術館、名勝大乗院庭園文化館を紹介します。

●施設の概要

●ならまち格子の家（元興寺町四四 ☎三三―四八二〇）

ならまちを訪れる観光客や市民に、町家の生活様式に直接ふれてもらおうと市が平成四年に建てたもので、中庭、かまど、箱階段などが再現され、今ではあまり見られなくなったならまちな伝統的な町家のつくりを見学できます。そこには、空間をうまく利用した昔の町民たちの生活の知恵がつまっています。また、能を多くの人に親し

んでもらうため、分かりやすく解説をしながら見せるデッサン能を開いたり、ならまちギャラリーとなつて離れでは、ならまちに焦点を当てた各種展示をしています。

ならまち散策の休憩所として気軽に利用してください。座敷に上がって一息つくくと、格子の間から漏れる柔らかな光が、何か懐かしい心の安らぎを与えてくれるでしょう。

●写真美術館（高畑町六〇〇― ☎三三―九八二一）

新薬師寺の隣という歴史的な環境の中にあるこの美術館は、奈良に住み、ほぼ半世紀にわたって奈良大和路の風物を撮り続けた写真家・故入江泰吉氏から約八万点にもおよぶ全作品の寄贈を受けて市が平成四年に開設した写真専門の美術館です。

A、B二つの展示室では、入江作品をはじめ、若手写真家や奈良と関わりの深いシルクロードや仏教美術をテーマに撮影する作家などの企画展を行っています。

また、ハイビジョンギャラリーには、百十インチの大画面を



美しい庭園を眺めることができる名勝大乗院庭園文化館

備えたギャラリーIと三十六インチの画面を備えたギャラリーII・IIIがあり、鮮やかな画像と音声で入江芸術の真髄を心ゆくまで楽しめます。

講義室（一般展示室）では、より多くの人たちに写真を撮る楽しみ、観る楽しみを知ってもらおうと、各種写真講座

美しい庭園を眺めることができる名勝大乗院庭園文化館。大乗院の復元模型や関係資料の展示のほか、会議室や和室、茶室、展示室などの施設を備えています。また、ならまち散策の休憩所としても利用できます。屋外には御所馬場にあった楽人長屋土塀を復元しています。

も開いています。ほかにミュージアムショップ、資料閲覧室などがあります。●名勝大乗院庭園文化館（高畑町一〇八三一 ☎二四―〇八〇八）



開館時間などは各施設へ問い合わせてください。

市民の声 私の生きがい

奈良で暮らす幸せ



桂 美奈子さん
(大宮町二丁目)

奈良ホテルのすぐ近く、不審ヶ辻子という町で生まれて以来、父の仕事のため東京で過ごした十数年を除いて、ずっと奈良で暮らしています。

家庭の主婦としての生きがいと共に、40歳になった年から始まった(社)奈良まちづくりセンターとの関わりが、私の生活の中にもう一つの楽しみとして加わりました。

初めての仕事となった'89年の「奈良市伝統工芸・地場産業実態調査」。それがきっかけの一つともなっていて始められ、昨秋10周年を迎えた「奈良工芸フェスティバル」には実行委員として初回から参加させていただいています。

その間、奈良町にいくつもの拠点を作り、歩いて町を楽しんでいたという提案をまとめたこと、またガイドブック「奈良町物語」作成にあたっては、毎日町を歩いて広告をいただき、町のみならず

んのご協力で小さな本を作ったことなど、関わらせていただいたいくつもの仕事を通じて「ふるさと奈良」をもっと知りたいという気持ちが強くなりました。

'94年の「わたしの奈良写真展」そして'96年から'97年にかけて奈良町物語館で開いた「こうげい夜咄」では奈良の伝統工芸の作り手の皆さんをお招きして話を伺い、'97年、'98年の秋には、それぞれ奈良晒や奈良筆・漆器の展覧会を開いたことなどは、そんな思いからだったのでしょう。

毎日の何気ないささやかな日常生活、例えば町の中で立ち話をし、上がりこんでお茶を飲み、本屋さんや図書館に寄り、気になる木や花の咲く散歩道を見つめる……そんな暮らしのバックグラウンドが悠久の歴史と美しい自然のある奈良であることが、私にとって何よりの幸せなのです。

北東 西南

●YSKシンフォニック アンサンブル定期演奏会

とき：4月4日(日)午後2時
ところ：史跡文化センター
(三条大路一丁目) ▼曲目：
オリンピカ、ウエストサイド物語、パンチネロほか ▼入場料：500円 ▼問い合わせ：同アンサンブルの北野さん(☎090-1367618九四八)へ。

●市民大学講座'99

創立40周年を記念して(社)奈良青年会議所が開きます。
とき：5月23日(日)午後2時
ところ：奈良市立中央公民館
5時 ▼ところ：なら一〇〇年会館(三条宮前町) ▼講師：作家の五木寛之さん
テーマ：心の時代を今、奈良から ▼定員：千350人 ▼入場料：無料 ▼申し込み：往復はがきで4月1日までに同会議所(〒630-8048登大路町三六二二) ☎二六〇一〇二二へ。

●市民農園の入耕者募集

空き区画：秋篠地区4区画、南紀寺地区2区画、(1区画は約33㎡) ▼入耕料：1区画年1万円 ▼問い合わせ：往復はがきに入耕希望地を書い

て、3月12日必着で市農業協同組合(〒630-8048登大路町一八五 ☎三四一三〇三三)へ。

●自然観察と野草を食べる会

とき：4月24日(土)午前9時
午後2時。雨天決行 ▼ところ：平城宮跡大極殿跡(集合) ▼佐紀町・平城東公民館
▼定員：100人 ▼内容：野草の見分けと料理 ▼問い合わせ：往復はがきで4月10日までにユースホステル協会支部(〒630-8038法蓮町一七一六 ☎二二一〇〇四〇四)平日午後1時)へ。

●中国語・中国文化講座

4月から9月に開きます。
中国語講座：入門、初・中・上級、応用講座。テキスト代2万6千円 ▼中国文化講座：漢文。テキスト代1万7千円 ▼水墨画・書道講座：テキスト代1万6千円。
くわしくは、奈良日中友好学院(☎二六〇一四六六五)へ。

●春季裁判傍聴会

とき：3月16日(火)25日(木)
午前または午後の約2時間
▼申し込み：電話またはファクシミリで奈良弁護士会(☎二二二二〇三五 曜二二二三八三一九)へ。

●不動産の無料相談

(社)奈良県不動産鑑定士協会が開きます。
とき：4月1日(木)午前10時

午後3時 ▼ところ：県中小企業会館(登大路町) ▼内容：不動産一般相談、税務相談など ▼問い合わせ：同協会(☎三五五九六四)へ。

●平城児童センター 春からの会員を募集

①遊びと冒険の夢工房 野外活動、生産活動、社会奉仕を通じた仲間づくり 対象：小学新1年生・中学生60人程度 ②はじめのいっぽ 遊びを通じた親子のふれあいを図ります 対象：0・1・3歳児の親子30組程度 ③どろんこの森 探検やキャンプなどの自然体験 対象：4・5・6歳の幼児30人程度
【申し込み】同センター(歌姫町一〇〇 ☎三四二二七一六 曜三四二二七一七)へ。

●日独交流平和音楽祭

ドイツのエッセン国立芸術大学から、音楽家、ピアノストを招きます。
とき：4月7日(木)午後1時半・4時半 ▼ところ：なら一〇〇年会館(三条宮前町) ▼入場料：大人千円。小学生以下500円 ▼問い合わせ：原田さん(☎四四四一七七五)へ。

●リサイクルショッップ

とき：3月21日(日)午後1時
2時 ▼ところ：西の京養護学校(七条二丁目) ▼問い合わせ：奈良市手をつなぐ親の会(☎七一〇六八〇)へ。



～山下恵子さん～

文化財を火災から守ろう

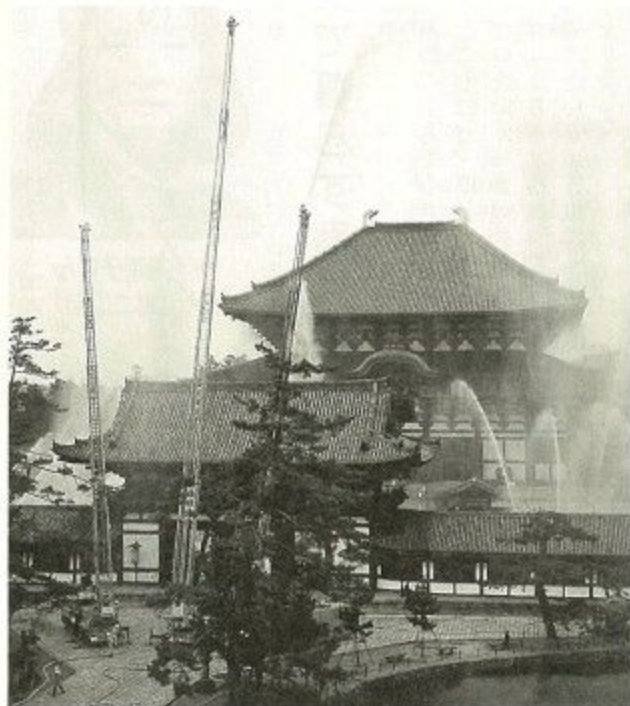
「文化財防火デー」防火演習

文化財防火デーの一月二十六日、昨年十二月二日に世界遺産に登録された東大寺において防火演習が行われました。

当日私は、号令で始まり号令で終わる訓練を直に見学することができました。はじめがあつて真剣な気持ちで如実に伝わり感動すら覚えました。

通報や避難誘導、レブリカを使った仏像搬出の様子や指揮本部から発せられる指令は、とても緊迫感がみなぎりドキドキしました。空高く噴き上げる一斉放水と大仏殿全体を覆う水の幕を作るドレンチャ―放水はさながら水のショーを見ているようで小さなよめきがあがり、私も思わず、身を乗り出して見入りました。

自衛消防隊の初期消火活動、



東大寺での放水訓練

市消防局と合同の消火演習と連携がスムーズに運びました。あくまでも演習ですので手順通り

に進行していったと思われませんが、あつてはならない事態になった時も、このようにテキパキと行動できるように日頃の心がけと訓練が大切だと感じたのは言うまでもありません。

来賓や関係者からは揃って訓練の成果を称賛するねぎらいの言葉がありました。かけがえのない文化財を後世に残すためには、関係者はもちろん地域住民の協力とより多くの人々の支えが必要です。世界遺産に登録されたこの時期にとっても重みのある訓練であつたと思います。

終了後、東大寺総合防災事業の要である総合防災センターが披露され、境内全域の一括管理システムのデモンストレーション

ンもありました。

今回は東大寺と市消防局の合同防火演習を見る機会に恵まりましたが、他の文化財関係の方々も同様に防火対策に取り組んでおられるものと拝察しております。

防火演習に先立ち、世界遺産登録に伴う奈良市消防局の文化財防火の体制強化のため、消防組織として全国で初めて専門官として昨年四月一日に配置された文化財防火官の鶴岡三三さんに主な任務などについてお話を伺いました。

「従来から消防行政の重点施策として取り組んできた文化財の防火防災に、新たな取り組みを立案・計画するのが主な仕事です」と、開口一番答えが返ってきました。そのためには文化財を保有する神社・寺院などの施設と内容を把握する必要がある、防災査察を順次実施しているとのこと。世界遺産に登録されて以来、関係者の意識が以前にも増して宝を守る使命と責任感そして誇りに満ちているとか。素晴らしいことだと思えます。

具体的には、各社寺に地震、台風、雷などの災害から守るための措置の講じ方や防災設備の設置と維持管理の指導（消火器、自動火災報知設備等に加え放水銃設備、ドレンチャ―設備、地下式消火栓、避雷設備等）や文

鶴岡三三さんは市の文化財防火について分かりやすく教えてくれました。



化財搬出マニュアル作りを指導しています。そして「付近の住民に対する自主防災組織の結成を依頼してその育成指導を図ることなどにより防災意識の高揚を図ります」と力強く語ってくださいました。

鶴岡さんは、大仏殿の合同演習を誰よりも身の引き締まる思いで見守っていたに違いありません。スタートして目の浅い任務ではありませんが、世界の宝を守り伝えていくという重大な使命を負っている文化財防火官の地道であっても効果的な働きが徐々に軌道に乗っていくことを期待しています。

文化財は人類の歴史の証人です。先人達が残してくれたこのかけがえのない宝を大切に守り伝えていくために。



保育園ではしっかり食事、睡眠をとり、元気に遊ぶというリズムを心がけています。

集団生活を楽しむ過ごすためには、心身ともに健康であることが第一です。

しかし、最近、保育園では朝からあくびをしたり、機嫌が悪い、ボンヤリしている、だるそうなど、元気に遊べない子が見受けられます。また、食事では量的な個人差が著しく、食欲のない子が目立ってきています。



●子どもをとりまく環境●

生活リズムを守って丈夫な子に

元気な子どもに育って欲しいと思うのは、誰も同じだと思います。

保育園での一日が、快適に過ごせるように、食事・排泄・睡眠等規則正しい生活習慣を身につけるとりくみを、保護者とともに、頑張っています。

快食

三度の食事をきちんと食べないと、友達と元気に遊べないし、イライラして落ち着きがなくなり、ケガのもとになる。特に朝食は大切。



快眠

一日が快適に過ごせるよう早寝、早起き、十分な睡眠で疲れをとる。目覚めがよくなり、食欲がでて、快便につながる。



快便

日中、お腹が痛くならないように、毎朝トイレへ行く習慣をつけよう。



このような生活リズムの乱れは、夜型の生活になってきているためと考えられています。生活リズムの乱れや夜型の生活は、子どもの情緒が不安定になりやすく、疲労が蓄積して子どもの心身の健康発達に悪い影響を及ぼします。

一日の生活リズムは早寝・早起き、そして朝食から

元気な子どもでも、寝るのが遅くなると、身体がだるくて起きられない、ぼんやりする、時間がないから朝食が食べられないといった悪循環になってしまいがち、身体が動きにくくなります。したがって十分遊ばないし、ケガもしやすいということになります。

人の生活リズムは、生後4か月ぐらいから育ち始め、5、6歳ごろに完成すると言われています。ですから、丈夫な子どもに育つように、乳幼児のときから生活リズムの習慣をしつかり身につけておくことが大切です。家庭でも「早寝、早起き」「朝食は必ず食べる」「毎朝排便をする」という習慣を心がけてあげてください。

子どもにとって遊ぶことは勉強です



一人で遊んでいたり、何もしないで、じっとしているのは、集中力・想像力を養うのにとっても良いことです。『声を掛けたり、干渉したりしないでね』

遊びながら、自分より強い子もいれば、すばしっこい子もいることを知り「負けまい」「追いつきたい」と自分を高めたい気持ちが育ちます。負けたときに自分の痛さや、くやしさを知り、がんばることと、相手の気持ちを思いやることを知ることができるのです。



3月15日～31日は国民健康保険料第10期分の納期です。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。

行政

市議会議員選挙 立候補予定者への説明会

市選挙管理委員会では、4月25日(日)に予定している奈良市議会議員選挙の立候補予定者に対する説明会を開きます。立候補を予定している人は参加してください。この時、立候補届出に必要な書類を渡します。

とき：3月23日(火)午後1時～▼ところ：市役所中央棟6階正庁 ▼問い合わせ：市選挙管理委員会事務局(☎三四七七一)へ。

国民健康保険証が かわります

平成11年度に利用できる保険証を、3月中旬に各世帯に郵送で送ります。保険証の色は、国民健康保険被保険者証は「水色」に、国民健康保険退職被保険者証は「ピンク色」にかわります。

ただし、特別な事情がないのに、保険料を滞納している世帯には、保険料の納付相談をしたうえで、保険証を交付する場合があります。

保険料の納め忘れがないように注意してください。

くわしくは、市役所保険課へ。

市ケアハウス和楽園の 入居者を募集

ケアハウス和楽園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

とした新しいタイプの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ービスを提供します。

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(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等が自力でできる人。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利用料と光熱水費等の負担が可能な人 ④市在住の保証人をたてられる人

▼定員：一人用居室一人、二人用居室(夫婦部屋)一組 ▼募集期間：3月1日～15日午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) ▼申し込み：同園(☎六三三五〇六)へ。

老春手帳バス 優待乗車証の更新

70歳以上の人が利用できるバス優待乗車証が4月1日から変わります。優待乗車証を利用する人は、新しい乗車証と引き換えてください。引換場所・日時などは前もって優待乗車証引換票(はがき)でお知らせします。新しい乗車証は交付を受けた日から使えます。

老人入浴券の変更

70歳以上の人が使用できる入浴券(黄色)は、3月末で有効期限が切れまう。4月1日からは必ず新しい入浴

券(青色)を使用してください。新しい入浴券は3月17日から市役所高齢者福祉課または各出張所・連絡所で交付します。

くわしくは、市役所高齢者福祉課へ。

子育て支援短期利用事業

市では、次の事業を実施しています。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時間児童を預かるものです。

夜間養護事業(トワイライトステイ) 父子家庭等が仕事等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時から午後10時までの間に利用いただくものです。

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。

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。買い替えなどで、まだ新しいけれど不用品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。きれいに拭いて展示販売し、障害者福祉に役立てます。譲ってほしい品物の例：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。また家電製品は、製造から10年以内で故障していないもの ▼

連絡先：市資源対策課(☎七二一八〇一八・七二一九九〇〇)へ。



病没家庭等児童激励金

病没などで父または母を亡くした、義務教育終了前の児童に激励金(児童一人3万円、二人以上5万円)が支給されます。ただし、事実発生後3か月以内に申請された場合に限りです。

引っ越しする人は お忘れなく

転入、転出のときには、必ず3～4日前に水道局へ連絡してください。

- 水道の使用を始めるとき
- 水道の使用を中止するとき
- 使用者、所有者が変わるとき
- 長期間使用を中止するとき など

連絡先 水道局料金課(法華寺町 ☎三四一五二〇〇代)

西大寺以西の人は、水道局西部営業所(鶴舞東町 ☎四五二四四七二)

※①「使用者番号」または「水栓番号」を申し出てください。

②使用を中止する場合は、料金の精

3月18日は、水道料金口座振替日です。

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



春日中学校
池田由佳さん

算をお願いします。
③三階建（一部を除く）以上の建物に住む人は、管理人に連絡してください。

催し・教室

勤労者総合福祉センター

（サン・アクティブ奈良）

〒630-8106 奈良市西町二五 ☎七二二四四四

勤労者ゆとりセミナー

中高年勤労者に自分のための生活設計を持ってもらい、ゆとりある生活、より豊かな人生のために役立ててもらうセミナーです。

とき：3月19日（金）午後6時半～8時

▼定員：中高年勤労者40人。在勤も可

▼受講料：無料 ▼テーマ：中高年勤労者のためのライフプラン ▼講師：社会保険労務士の森村和枝さん

▼申し込み：はがきにセミナー名、住所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、3月14日必着で同センターへ。電話も可。

多い場合は抽選。

ボランティアアセンター

〒630-1313 法蓮町一七〇二一

☎二六二二七〇

ボランティア体験学習

ボランティア活動を体験しましょう。

とき：3月25日（木）・26日（金）午前9時半～午後3時 ▼ところ：ボランティアアセンターほか ▼対象：中学生、高校生。在学も可 ▼内容：楽しいボランティアの話とボランティア体験学習

▼受講料：無料 ▼申し込み：はがきに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を書いて、3月19日までに同センターへ。電話でも可。

市展「なら」

市展「なら」の入選作品を展示します。素晴らしい作品の数々をご覧ください。

とき：3月10日（水）～14日（日）午前10時～午後7時（最終日は午後5時まで）

▼表彰式：3月14日（日）午前10時半
作品解説：3月14日（日）午後1時から
本画：松井牧牛、工芸：豊住和廣、午後2時から洋画：南城守、書：杉岡華郎、午後3時から彫刻：大林杜寿、写真：合田光明 ▼ところ：中央公民館（上三条町） ▼入場料：無料 ▼問い合わせ：市役所文化振興課へ。

姉妹都市物産フェア'99

姉妹都市福井県小浜市・福島県郡山市の合同物産展「姉妹都市物産フェア」を開きます。特産物の展示即売や観光パンフレットの配布なども行います。

とき：3月5日（金）～7日（日）午前10時～午後6時（最終日は午後5時）

▼ところ：奈良マーチャントシードセンター（橋本町） ▼出品：小浜市からは小鯛のささ漬、かに、かきなど。郡山市からは薄皮饅頭、髯梯豆、米、民芸品など ▼問い合わせ：市役所商工

労政課へ。

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よう。

とき：3月17日（水）・28日（日）午後1時～4時 ▼ところ：防災センター ▼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：講習会実施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、以前に受講した人も再度講習をうけてください。

また、防災センターでは、各種の災害疑似体験（消火・避難・台風・地震）も随時体験できます。

11

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。

名勝大乗院庭園文化館

〒630-8301 高畑町一〇八三
☎ 二四一〇八〇八

お茶席

1階茶室、和室で開きます。

とき: 3月21日(日)午前10時半~午後

3時半 ▼定員: 先着100人 ▼お茶券

300円

横井児童館子ども会大会

子どもたちも計画・運営に参加し、仲間づくりの輪をひろげ、地域活動で学んだ一年間の成果をみんなで力いっぱい発表します。

とき: 3月14日(日)午前9時~午後5

時 ▼ところ: 横井児童館(横井町)

▼テーマ: 来て、見て、知って、友だち

つくりよう ▼内容: お化け屋敷などの遊びのコーナー、模擬店、近隣小学校による展示、劇・合唱などの学習発表会

▼問い合わせ: 横井児童館(☎六二一〇三〇七・六二一〇三二二)へ。

青年ふれあい大会

障害を持つ青年と健常者の青年がクラブや交歓会を通じて交流を図ります。

とき: 3月21日(日)午前10時~午後3

時 ▼ところ: サン・アビリティーズ

奈良(左京五丁目) ▼内容: ネイチ

ャークラフトと手作り楽器・交歓の集い(大きな絵を描き、みんなで歌う)

▼定員: 16~25歳の障害者と健常者30

人 ▼申し込み: はがきに住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、3月10

日までに市役所社会教育課へ。電話も

音声館

〒630-8300 鳴川町三二一
☎ 二七二七〇〇〇

音声館ギャラリー

エントランスホールで、市民によるギャラリーを開きます。

とき: 3月10日(水)~14日(日) ▼内容

: 大和椿盆栽奈良支部による大和椿盆栽。期間中の土・日曜日には、椿のつぎ木の実習を予定 ▼入場料: 無料。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

当日直接会場へ。

スポーツ

ならやま屋内温水プール

〒630-8300 左京五丁目三二一
☎ 二七二七〇〇〇

ならやま水泳教室「障害児の部」

(上半期分) とき: 中学生、高校

シルバーコーラス参加者大募集

現在、1000人を突破。今年は2000人の仲間をめざしています。

唱歌や懐メロ、大和のわらべうたまで…。
笑いや感動が会場いっぱいにあふれます。
世界遺産を育ててきた奈良市の伝統文化を次世代へ。

合い言葉は「歌う街には福きたる」
市が全国に先駆けてとりくむ音楽療法
健康増進と生きがいづくりをめざしています。
経験の有無は問いません。
あなたも参加しませんか。

社会参加

憧れのダークダックス、三波春夫氏、永六輔氏とのジョイントや姉妹都市との国際交流も。



「川の日」記念コンサートでダークダックスとともに

世代間交流



大和のわらべうたを通して地域の子どもたちとのふれあい

申し込み(参加希望の施設へ)

往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、3月31日必着で東老春の家(〒630-8113法蓮町1702-1 ☎24-3151)、西老春の家(〒631-0024百楽園一丁目9-13 ☎41-3151)、または3月15日必着で音声館(〒630-8335鳴川町32-1 ☎27-7700)へ。
※開講式=4月22日(木)午後2時、なら100人会館で
※練習日は、東・西老春の家は月1回金曜日。
音声館は月2回火曜日。
※音声館は、近くの人20人。多い場合は抽選。

みんなそろって大合唱

生 4月7日～9月29日の毎週水曜日
午後4時20分～5時。22回。小学生 4月2日～10月1日の毎週金曜日午後4時55分～5時40分。23回。▼定員：小学生、高校生の知的障害児と保護者各10組（合計20人）。

ならやま水泳教室「障害者の部」

（上半期分）と

き：4月2日～10月1日の毎週金曜日。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。23回。▼定員



：18歳以上の肢体、内部、聴覚言語、視覚の障害者各コース20人（合計40人）。ただし、介添えの必要な障害者は同伴のこと

【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場合は参加できません。

【申し込み】はがきまたは同ブルー備え付けの申込書に住所、氏名、年齢、電話番号、障害種別と等級、希望コースを書いて、3月21日必着で同ブルーへ。フアクシミリも可。多い場合は抽選。

スポーツ施設を開放

（鴻ノ池陸上競技場（法連町））とき：3月21日（日）午前9時～正午と午後1時～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。

県身体障害者スポーツ大会

全国大会出場選手の選考会を兼ねています。

競技・日程：卓球・アーチェリー 4月25日（日）に県心身障害者福祉センター。水泳 5月16日（日）に県営屋内温水プール。陸上競技 5月23日（日）に県立榎原公園陸上競技場。雨天決行。▼対象：4月2日現在満16歳以上で、身体障害者手帳を持っている人。▼申し込み：市役所厚生課備え付けの用紙で3月25日必着で同課へ。

県ゆうあいスポーツ大会

全国大会出場選手の選考会を兼ねています。

競技・日程：卓球 4月25日（日）に県心身障害者福祉センター。水泳 5月16日（日）に県営屋内温水プール。陸上競技・フライングディスク 5月30日（日）に鴻ノ池陸上競技場。バスケットボール・ソフトボール 6月6日（日）に県心身障害者福祉センターほか。▼対象：今年4月2日現在満13歳以上の知的障害者・児で、一人で競技に参加できる

人（参加できる健康状態にあること）▼申し込み：市役所厚生課備え付けの用紙で3月25日必着で同課へ。

武道、坐禅、茶華道教室

市武道振興会が募集します。

剣道教室（小学生の部・初心者）とき：4月5日（月）から毎週月・火・金曜日の午後5時半～6時半。▼定員：小学1年生（4月現在）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：4月5日（月）から毎週月・火・木・金曜日の午後6時半～7時半。▼定員：中学生（4月現在）以上の経験者20人

柔道教室 とき：4月6日（火）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2年生（4月現在）35歳の人30人

なぎなた教室 とき：4月6日（火）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（4月現在）以上の人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：4月3日（土）から毎週土曜日の午前10時～正午。▼定員：高校3年生（4月現在）以上の男性10人

弓道教室 とき：4月10日（土）から毎週土曜日の午後5時～7時。▼定員：高校



生（4月現在）以上の初心者20人 坐禅教室 とき：4月4日（日）から毎週日曜日の午前7時～8時半。▼定員：高校生（4月現在）以上10人

茶道教室（裏千家）とき：4月8日（木）から毎週木曜日の午後1時～4時。▼定員：20人

華道教室（松月御流）とき：4月8日（木）から毎週木曜日の午後1時～4時。▼定員：20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）。ただし、茶華道は別に材料費が必要。

【申し込み】往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢（学生は学校名・学年）、性別、電話番号、希望教室名を書いて、3月16日必着で同会（〒630、御法蓮町一五三〇 中央第二武道場内 ☎二七二一六三三）へ。多い場合は抽選。

市勤労スポーツ青年団の新規団を募集

市勤労スポーツ青年団本部が平成11年度の新規団を募集します。登録すると同団本部主催のスポーツ大会（軟式野球・ソフトボール・その他）に出場できるほか、本部事業の特典があります。

活動期間：4月から1年間（毎年登録更新）▼対象：勤労青年（概ね18歳以上）がスポーツを行う目的で職場・職域・地域などの小範囲で組織した団体（約10～40人）▼登録料：年間3千円。▼申し込み：市役所体育課へ。なお、軟式野球に参加の団は3月26日までに申し込んでください。

さわやか一輪車 ふれあい大会

一輪車を愛好するみなさん、楽しい集いに参加しませんか。

とき：3月22日(休)午前10時～午後1時
▼ところ：南部生涯スポーツセンター(杏町) ▼対象：幼児から大人まで(初心者大歓迎) ▼参加料：無料 ▼申し込み：返信用封筒を同封し、住所、氏名、年齢、電話番号、経験年数を書いて、奈良一輪車倶楽部(〒631-0019 押熊町四六四みずほ保育園内 ☎ 四六七〇五〇)へ。

市ジュニア体操教室

市体操協会が開きます。

とき：4月～来

年2月 ▼ところ：①右京小学校 土曜日午後1時45分～3時(新2、6年生30人) ②大宮小学校 日曜日午前9時～正午(新2、5年生20人)



③佐保川小学校 土曜日午後1時半～4時半(新2、5年生20人) ▼内容：マット、跳び箱、低鉄棒、ミニトラ

ンポリン等による体操基本技術の習得 ▼参加料：年額2万円(スポーツ安全保険、体育用具保全費他) ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、性別、新学年、保護者名、電話番号、希望会場を書いて、3月10日までに同協会の

原稔さん(〒630-8113 法蓮町南二丁目一〇七〇一四)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(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。

三笠公民館

〒630-8115 大宮町二丁目一〇二二 ☎ 三三二〇五五

ゆつたり万葉講座

ゆつくりお茶とお菓子をいただき、歌から万葉の世界を楽しむ講座です。

とき：3月19日(金)・26日(金)午前10時半～正午。2回 ▼講師：奈良大学助教授の上野誠さん ▼ところ：一回目 三笠公民館、二回目 あしびの郷(脇戸町) ▼定員：成人30人 ▼参加料：茶菓子代は自己負担 ▼締め切り：3月10日

春日山原始林の自然を探ろう

世界文化遺産登録された、春日山原始林の自然を探る講座です。

とき：3月24日(水)午後1時 ▼講師：奈良商業高等学校教諭の谷幸三さん ▼定員：成人30人 ▼締め切り：3月10日

春日公民館

〒630-8141 南京町二丁目八六一 ☎ 六二二二五三

親子でわくわく体験・琵琶湖博物館 琵琶湖博物館の展示をとおして自然と人との関わりについて考えます。

とき：3月25日(木)午前8時45分に近

鉄奈良駅噴水前集合。午後4時半解散。

雨天決行 ▼ところ：滋賀県立琵琶湖博物館 ▼定員：小・中学生と保護者50人 ▼参加料：大人550円、子ども350円。昼食は各自持参 ▼締め切り：3月14日。家族単位で申し込み。

都跡公民館

〒630-8152 五条町二〇四一 ☎ 三四一五九五四

大講堂再建現場見学会・薬師寺白鳳伽藍再建に見る匠の技

薬師寺大講堂の再建現場を訪ね、今に生きる木造建築技術の粋を知る講座。建設会社担当者の話を聞き、宮大工の実演を見学します。

とき：3月26日(金)午後1時～2時半 ▼ところ：薬師寺大講堂 ▼定員：成人40人 ▼資料代：千円(自己負担) ▼締め切り：3月15日



親子で童話を 楽しむ会

親子で童話や紙芝居などに親しみ、楽しく聞いたり見たりする中で、豊かな感性を育て仲間づくりをしてもらおうと平城公民館が開いた講座。内容は、童話、紙芝居以外にも人形劇、パネルシアターや手品、歌などバラエティに富んでいます。また、伝説や民話の舞台となった京都の三十三間堂などへも見学に行き、楽しい一日を過ごしました。

平城西公民館

〒631-0004 神功四丁目二五 ☎ 七二一五七二

コンサートと学習発表会

チェロ奏者廣田俊明さんを迎えてのコンサートと学習発表会。

とき：3月13日(出)

午後1時～4時 ▼ところ：大和ハウスコミュニケーションホール(左京六丁目) ▼内容：①元京都市交響楽団員の廣田俊明さん、YMC A音楽院講師の齊藤千秋さんらによるコンサート ②館主催講座(こども日本舞踊他)、自主グループ(グリーンブライト混声合唱他)の学習発表 ▼申し込み：不要。当日直接会場へ。



●さわやかインタビュ

「毎回楽しみに参加しています。子どもも私も友だちができました。児童文化研究会のみなさんが、毎回楽しい題材を話してくれるので、これを参考に家庭でも童話を読んであげようと思っています。」

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)

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…3月17日(木)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。

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3月19日までに市役所健康増進課へ。

4月 受付時間…午前9時半～10時半

とき	ところ
2(金)	六条小学校
5(月)	宮の森集会所
6(火)	中山町西二丁目集会所
7(木)	奈良保健所
8(木)	休日夜間応急診療所
9(金)	右京小学校
12(月)	都跡小学校
13(火)	飛鳥公民館
14(木)	桂木団地集会所
15(木)	済美南小学校
16(金)	大宮小学校
19(月)	伏見小学校
26(月)	古市児童館

▶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。

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、電話で直接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。(ただし、健診と医院の紹介はできません)

▶とき…3月18日(木)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。

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9・10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、3月20日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

4月 場所は各日とも保健センター

とき	内容	時間
9(金)	妊娠中のくらしかた	9:30 12:00
15(木)	妊娠中の歯の衛生・妊娠中のたべもの	
23(金)	楽にお産をするために	
30(金)	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

目の健康相談日

県眼科医会が無料で開きます。

▶とき…3月9日(火)午後2時～3時 ▶ところ…県医師会メディカルセンター(橿原市) ▶問い合わせ…県医師会内県眼科医会の池田さん(☎0744-22-8502)へ。

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・破傷風)	平成10年11月 生まれの子	平成10年10月31日 以前の生まれで 7歳6か月未満の子
麻疹(はしか)	平成10年2月 生まれの子	平成10年1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10年1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と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11年2月16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てください。

お父さんとお母さんになるための両親教室

(財)母子衛生研究会が開きます。

▶とき…3月13日(土)午後1時～4時 ▶ところ…史跡文化センター(三条大路一丁目) ▶対象…妊婦とその夫 ▶内容…天理市立病院産婦人科の中島容子さんによる講演「健康な子どもをうむために」、財母子衛生研究会の助産婦による講演「子育ては妊娠中から」、映画「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～」など ▶受講料…無料 ▶申し込み…不要。当日直接会場へ ▶問い合わせ…財母子衛生研究会(☎06-6941-4651)へ。

耳の病気に関する講演と相談

県医師会が開きます。

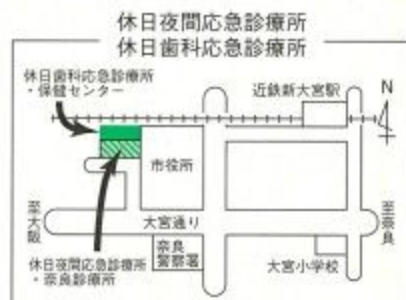
▶とき…3月4日(木)午後2時半～4時半 ▶ところ…県医師会メディカルセンター(橿原市) ▶講演…テーマ=難聴と補聴器について。講師=県立医科大学耳鼻咽喉科学教室教授の細井裕治さん ▶相談…専門医による耳の病気に関する無料相談 ▶問い合わせ…県医師会(☎0744-22-8502)へ。

※当日会場にて聴力検査および補聴器の相談も行う予定です。

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=毎日曜・祝日午後零時半～6時半、夜間=毎日午後9時半～翌朝5時半 ▶診療時間…休日=午後1時～7時、夜間=午後10時～翌朝6時

■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…毎日曜・祝日午前9時半～午後3時半 ▶診療時間…午前10時～午後4時



ごみの出し方が変わります

3月22日から開始（5月末まで試行期間です）

ごみ袋は透明袋を使用してください。

※トレーは販売店、拠点公共施設へ。
※新聞・雑誌・ダンボール・古布は、
集団資源回収へ。

【問い合わせ】市企画総務課
（☎71-3001）へ。
みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

いままでの出し方

燃やせないごみ	週1回収集	・陶器・ガラス ・ビニール ・プラスチック類 ・金属類（小さいもの） 
	週2回収集	・飲料用パック（500ml以上） ・台所ごみ・木くず ・紙くず・調理用油 
大型ごみ・有害ごみ		電話申し込み収集 （環境清美第一事務所 ☎71-9011）

.....
現行どおり

これからの出し方

燃やせないごみ	○再生資源以外のごみ	・陶器・ガラス・革製品 ・金属類（小さいもの） ・複合品 ・おもちゃ類（小さいもの） 
	4週に1回 水曜日指定 （袋収集）	
	○その他のプラスチック	・インスタント食品容器 ・プラスチック容器・卵ケース ・ラップ・スーパーレジ袋 ・シャンプー容器・食品用チューブ 
	4週に2回 水曜日指定 （袋収集）	
	○空き缶	4週に1回 水曜日指定 （袋収集）
再生資源	○ガラスびん 無色透明、茶、 その他の3分別	月1回指定日 （コンテナ収集）
	○ペットボトル	月1回指定日 （あみ袋収集）
	○飲料用紙パック （500ml以上）	月1回指定日 （ふた付き コンテナ収集）
	○飲料用紙パック （500ml以上）	月1回指定日 （ふた付き コンテナ収集）
燃やせるごみ	週2回収集 （袋収集）	・生ごみ・木くず・紙くず ・調理用油 
	大型ごみ 有害ごみ	電話申し込み収集 （環境清美第一事務所 ☎71-9011）

大型ごみの収集申し込みは、かけ間違いのないように（環境清美第一事務所 ☎71-9011へ、一部地域除く）。

編集後記

市民マラソンにはじめて参加しましたが、天気は雨、最悪のコンディションでした。出場しようかどうか悩んでいるそばで、Tシャツに短パンの少年たちが元気に準備運動をしていました。それを見て走る気になったのですが、走ってみると結構気持ちいいものです。しかし、タバコをやめて毎日走ってみようかと思ったのはその日だけでした。（T） 私は、季節の変わり目に体調を崩すことが多いのでこれからの季節は気を付けたいと思います。まだまだインフルエンザも油断できません。こたつでうたた寝するのは禁物ですね…。うがい、手洗いに心がけ風邪を予防しましょう！（K）

奈良しみんだよりは再生紙を使用しています。