

8.1

1999/NO.901

奈良

しみんだより

市民のうごき (7月1日現在)



人口367,108人
(前月比85人増)

男175,246人 女191,862人



世帯数136,911

奈良市のシンボル



ナラヤエザクラ



ウグイス



イチイガシ

▶ 「アイドリング・ストップ20万人宣言」に参加しましょう！



平城宮跡・夏

目次

8.1

1999/NO.901

風水害対策	2
ニュース	4
なら音と光の回廊	5
奈良文学散歩・まちのホープ	6
私の生きがい・東西南北	7
女性特派員いきいきレポート	8
保育園だより	9
お知らせ	10
アイドリングストップ	18
健康のコーナー	19
ごみの分別収集	20

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。

風水害対策

台風シーズンに備えて

毎年六月から十月にかけては、前線や台風のため、風水害が起こりやすい時期です。昨年の台風七号では、市内でも多くの家屋が被害を受け、改めて台風の驚異を思い知らされました。また、今年もすでに西日本を中心に大雨による災害が起きています。台風シーズンは近づきつつある今、過去の教訓を生かして、被害を少しでも軽減できるよう事前に備えておきましょう。

家屋の対策

台風や豪雨が到来するのがある程度予測はできますが、避けることはできません。大雨や強風に対し、日ごろから十分な対策を立てておきましょう。



●屋根

瓦のひび割れ、ずれ、トタンのはがれなどがないか日ごろから点検し、修理しておきましょう。

●外壁・塀

モルタル壁やブロック塀の亀裂、板壁の腐りなど、破損箇所があれば修理しておきましょう。



●雨どい・側溝

ゴミや土砂を取り除き、雨水がつまるのを防ぎましょう。

●ベランダ・庭

台風の接近時、強風により飛ばされると危険な物干し竿や植木鉢などは室内に入れ、風によって飛ばされやすい物はしっかりと固定しておきましょう。

避難所の確認

現在、市内一〇二か所（左表）を避難所指定しています。避難所の利用については、市役所企画課の指示に従ってください。

市内の避難所一覧

田原小学校（横田町）	春日中学校（西木辻町）
田原中学校（横田町）	春日公民館（南京終町一丁目）
田原公民館（茗荷町）	生涯学習センター（杉ヶ町）
水間小学校（水間町）	済美南小学校（南京終町）
柳生小学校（柳生下町）	飛鳥小学校（紀寺町）
柳生中学校（柳生町）	飛鳥中学校（高畑町）
柳生公民館（柳生町）	飛鳥公民館（紀寺町）
柳生公民館（忍辱山町）	梅園隣保館（紀寺町）
大柳生幼稚園（忍辱山町）	鼓阪小学校（雑司町）
大柳生小学校（大柳生町）	若草公民館（川上町）
興東中学校（大柳生町）	東之阪隣保館（川上町）
興東公民館（大柳生町）	東之阪児童館（川上町）
興東公民館大平尾分館（大平尾町）	鼓阪北小学校（青山九丁目）
相和小学校（須川町）	佐保小学校（法蓮町）
興東公民館狭川分館（下狭川町）	若草中学校（法蓮町）
椿井小学校（椿井町）	佐保小学校（法蓮町）
中央公民館（上三条町）	一条高等学校（法華寺町）
済美小学校（西木辻町）	大宮小学校（大宮町四丁目）

市政テレビ
TV 奈良テレビ放送 UHF55

●ふれあいのまち奈良
奈良市の主な出来事や行事をお知らせします。
毎週木曜日 午後9:50~9:55
(再)土曜日 午後8:55~9:00

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

※放映時間は、変更される場合があります。

朝顔に
つるを
とれら
て
も
う
い
水
大

こんなこと
子どもたち
知っているかな?



奈良市長
大川靖則

屋内での対策

●停電や断水に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、飲料水などを確保しておきましょう。また、避難する場合に備えて、貴重品や非常食などの非常持出品を準備しておきましょう。



●テレビやラジオの気象情報に注意し、正しい情報入手して防災関係機関の広報の指示に従い、あわてないようにしてください。

●浸水のおそれがある場合は、家財道具などを高い場所へ移しておきましょう。

※家屋が浸水にあった場合には、よく晴れた日に室内を風通し良くし、乾燥させ、石灰などで消毒しましょう。



避難所の確認

防災講演会

阪神・淡路大震災から四年半が経過し、その記憶も薄れつつある今日、あの震災の教訓を忘れず、地震に対する知識や防災活動について理解を深めてもらおうと開きます。

【と き】 9月3日(金)午後1時~4時
【と ころ】 なら100年會館
(三条宮前町)

【内 容】 講演「阪神大震災その日私は…」NHK大阪放送局エグゼクティブアナウンサーの宮田修さん。手話通訳、要約筆記があります。

【定 員】 1,000人

【参加料】 無料

【申し込み】 往復はがきに、住所、氏名(返信用にも)、電話番号、希望人数を書いて、8月13日までに市役所企画課へ。多い場合は抽選

【その他】 市、NTT、関西電力、大阪ガス、自衛隊による展示コーナーや、市消防局による心肺蘇生講習などがあります。



宮田修さん

六条小学校(六条二丁目)	京西中学校(平松四丁目)	伏見南小学校(宝来五丁目)	西大寺北小学校(西大寺赤田町二丁目)	伏見公民館(青野町)	伏見中学校(西大寺野神町二丁目)	平城公民館(秋篠町)	平城公民館(秋篠町)	平城公民館(秋篠町)	都跡公民館(五条町)	都跡中学校(柏木町)	都跡小学校(四條大路五丁目)	南部公民館精華分館(高樋町)	南部公民館(山町)	帯解小学校(柴屋町)	杏南隣保館(杏町)	杏南隣保館(杏町)	辰市小学校(西九条町二丁目)	都南中学校(南水井町)	明治小学校(北水井町)	横井児童館(横井五丁目)	横井児童館(横井五丁目)	横井隣保館(古市町)	古市隣保館(古市町)	古市小学校(古市町)	防災センター(八条五丁目)	三笠中学校(三条川西町)	大安寺小学校(大安寺二丁目)	八条隣保館(八条一丁目)	大安寺西小学校(大安寺西一丁目)	三笠公民館(大宮町一丁目)	西之阪隣保館(西之阪町)	京西公民館(六条西一丁目)	あやめ池小学校(あやめ池南九丁目)	平城西小学校(東登美ヶ丘三丁目)	登美ヶ丘中学校(東登美ヶ丘三丁目)	登美ヶ丘南公民館(中山町四丁目)	鶴舞小学校(鶴舞東町)	西部公民館(学園北二丁目)	青和小学校(百楽園四丁目)	二名公民館(学園赤松町)	東登美ヶ丘小学校(東登美ヶ丘四丁目)	登美ヶ丘北中学校(北登美ヶ丘二丁目)	登美ヶ丘小学校(西登美ヶ丘四丁目)	登美ヶ丘公民館(中登美ヶ丘三丁目)	二名小学校(二名一丁目)	二名小学校(二名二丁目)	富雄北小学校(富雄北二丁目)	鳥見小学校(鳥見町三丁目)	富雄公民館(鳥見町二丁目)	三確小学校(西千代ヶ丘二丁目)	富雄中学校(三確二丁目)	富雄第三小学校(帝塚山南二丁目)	富雄南小学校(中町)	富雄南公民館(中町)	神功小学校(神功二丁目)	神功中学校(神功二丁目)	平城西公民館(神功四丁目)	右京小学校(右京四丁目)	朱雀小学校(朱雀六丁目)	平城東公民館(朱雀六丁目)	左京小学校(左京三丁目)	佐保台小学校(佐保台三丁目)
--------------	--------------	---------------	--------------------	------------	------------------	------------	------------	------------	------------	------------	----------------	----------------	-----------	------------	-----------	-----------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	---------------	--------------	----------------	--------------	------------------	---------------	--------------	---------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------	-----------------	--------------	------------------	------------	------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------

「七月は差別をなくす強調月間」

「人権を確かめあう市民集会」を開催



集会に集まった七百人を前に「一日も早く差別がなくなるよう運動をしていきたい」と訴える大川市長

七月十二日「人権を確かめあう市民集会」が、なら一〇〇年會館で開かれ、約七百人の市民が参加しました。

主催者として大川市長は「奈良は千三百年の歴史をもつ文化の発祥地。このまちで差別をすることも差別をされることもあってはいけません。奈良から世界に向けて差別の撤廃を大きくアピールしていかなければならない」という使命感でいっぱいです。国外では人種差別や民族紛争にあえいでいる人々などいた

たまれない状況が続いています。一日も早く差別がなくなるように積極的に運動を展開していきたい」と訴えました。

このあと「人権教育のための国連十年」奈良市行動計画策定記念行事として「今日的な課題に人権教育が求められるもの」をテーマに、シンポジウムや落語家の露の新治さんの「お笑い人権高座」が催され、参加者は人権教育を推進し人権文化を育てることの大切さについて学習しました。

「青少年を非行から守る市民の集い」に七百人が参加



三笠中学校バトン部が自分たちでつくった手づくりの衣装ではつとした演技を披露

七・八月は「青少年の非行問題に取り組む」強調月間、そして、七月は「社会を明るくする運動」強調月間。市では次代を担う健全な青少年を育成しようと、七月十三日「青少年を非行から守る市民の集い」を史跡文化センターで開きました。

中学生のクラブ発表では、関西バトントワリング大会で金賞を受賞した三笠中学校バトン部五十五人が元気いっぱい華やかな演技を行い、会場から大きな拍手が送られていました。また、「子どもの心を読む」

今、子どもたちに何が起きているのか」と題して、神戸女学院大学などで児童文化論を教えるながら、思春期の問題を抱える子どもたちと「海と島と人との出会い」を開くなど多方面で活躍する辻井正さんが講演。「子どもは社会を映す鏡です。子どもたちには自分づくりの時と居場所を与えてやることが大切」と自身の活動での体験や子どもたちの作文などを紹介し、ユーモアも交えながら家庭・地域の大切さを訴えました。

教育問題を中心に熱心な議論が交わされたシンポジウム



ユーモアをまじえながら、人権について語ってくれた露の新治さん



子どもの詩

プール

プールに入った
冷たそう

足だけ入った
本当に冷たい

「おもいつきり入っちゃえー」

すると、中は

あたたかい

まるで

温水プールだ



右京小学校五年
鈴木碧さん

夏の夜を彩る祭典に参加しよう！

なら音と光の回廊

三条通りや奈良公園で、参加するみなさんが静かな感動を味わえる、「音」と「光」をテーマにした新しい祭「なら音と光の回廊」を開催します。

この祭は、これまで開催していた「ならまつり」から少し視点を変えて、奈良らしさを目や耳で感じ、ゆったりと親しんでもらおうと、「音」と「光」で「こころの集い」を表現しました。

この夏の夜は、世界遺産に囲まれた奈良公園内で、神秘的・幻想的に繰り広げられる「あかりの祭典」を楽しんでください。

光の回廊

J R奈良駅から春日大社一の鳥居に向かって、竹で編んだ竹玉に光を灯し、その下に風鈴を配したこの祭のシンボル「せんぼうとう占風灯」が通りを彩ります。

【と き】 8月6日(金)～15日(日)

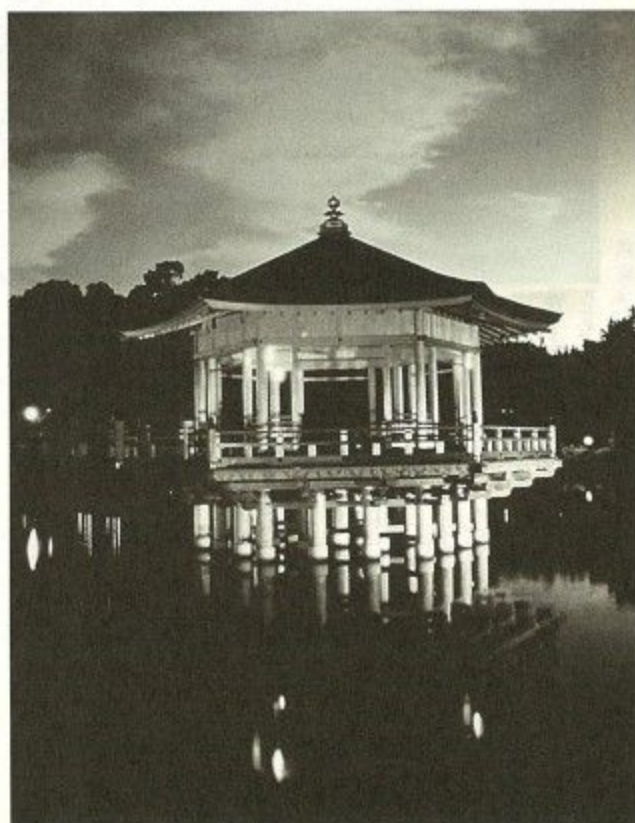
午後7時～10時

(場所により期間が異なります)

【ところ】 J R奈良駅～三条通り～一の鳥居～浮見堂



占風灯



ライトアップした浮見堂

音の灯火

尺八など和楽器を中心に、著名な演奏家が、鹿の鳴き声や寺の鐘の音をモチーフに創作曲を発表し、奈良の音風景を描き出します。

【と き】 8月12日(木)・13日(金)午後7時～8時

【ところ】 奈良公園内「浮見堂」

太あんどんパレード

市民グループや企業、商店などの参加によるあんどん行列です。

J R奈良駅でオープニング、猿沢池で表彰式を行います。

【と き】 8月11日(水)午後6時～9時

【ところ】 J R奈良駅～三条通り～猿沢池

夜市

伝統工芸の実演や風鈴市、金魚すくい大会など、奈良の夜にふさわしい市を開催します。

【と き】 8月14日(土)午後3時～9時

【ところ】 J R奈良駅前広場



昨年のパレード

期間中、奈良公園周辺では、「春日大社中元万燈籠」「大仏殿万燈供養会」「奈良大文字送り火」などの年中行事、「ライトアッププロムナードなら'99」「なら燈花会」などのイベントも開催されています。

【問い合わせ】 市役所観光課 (☎34-1111代) へ。天候などにより予定を変更することがあります。

当日の問い合わせはNTTテレドーム (☎0180-997-706) へ。

奈良文学散歩

もうひとつの奈良をさぐる

『奈良登大路町』 島村利正

文：嘉瀬井整夫
絵：星野 京

奈良の自然風土を熱愛

海のない信州に生まれた島村さんは、地元の旧制中学校を卒業すると、先生の紹介で奈良の古美術写真店の飛鳥園

に勤めることになりました。それが飛鳥園の初代、小川晴暁さんとの出会いでした。

小川さんが仏像写真家として認められるきっかけになったのは、店頭飾ってあった写真が美術史家で歌人でもあった会津八一の目にとまったことにはじまります。

奈良に変わった仏像写真をとる人がいる、そんな思いが八一の胸中に広がったのでしよう。以来、晴暁と八一の間は急速に接近し、晴暁にとってはおもったも親しい理解者となったのでした。



現在の飛鳥園周辺

さて、田舎の中学校を出てきた島村少年は、仕事のことは何もわからず、文字どおりゼロからの出発でした。でも、少しずつ先輩に専門的な知識を教えてもらいながら、奈良のすてきな風土にも馴れていきました。

最初、この作品が発表されたときには正直いって少しおどろきました。それは、「奈良登大路町」という、奈良の町名だけの題名だったからです。ご存じのように、登大路町といえは奈良の官庁街ということができますが、島村さんが来た時は昭和初年でしたので、まだ奈良県の師範学校や旧県庁舎などのある旧市内でありました。

今では登大路周辺もすっかり変わってしまいましたが、この島村さんの作品を読みますと、なつかしい戦前の町並みがよみがえってきます。

そうした中で島村少年ははじめに働き、夜にはカトリック教会へ英語を習いに行っていたことが知られています。そこには正直で一途なそれでいて



阿修羅立像

多感な少年の側面が描かれているように思います。

後に島村さんは「奈良飛鳥園」という作品も書くのですが、いわばこの作品はその前身であり、奈良の自然風土や古美術にひかれてやってきたことが自分の思いとして告白されています。

とくにこの作品では、飛鳥園の先輩たちのエピソードなどが語られていて、そうした先輩の中へ飛びこんでいった島村少年の勇気のようなものさえ感じました。

島村さんはこの作品以外にも「鮎鷹連想」「悲しい顔骨」「北山十八間戸」「宝冠」など、奈良とその風土をこよなく愛した作品をのこしています。

最晩年に出演された「真珠の小箱」の島村さんのおもかげが浮かんできます。

(「奈良登大路町」新潮社)

まちのホープ

●富雄中学ホッケー部

今年、創部十八年目を迎えた富雄中学ホッケー部は市内の中学校で唯一のホッケー部。全国大会(全日本中学生ホッケー選手権)で二位になったこともあります。昨年も卒業した先輩たちや家族の応援に支えられ全国大会に出場しました。現在部員は三十四人。先輩たちの成績を一つでも越えられるようにと練習に励んでいます。

三年生でキャプテンの大西君はホッケーの魅力を「チームプレーなので、パスがうまくつながって得点したときが一番うれしい。勝ったときも、みんな喜んでるところがいい」と話してくれました。

めざすは全国大会。みんなで力を合わせて頑張れ。



熱心な先輩にコーチしてもらいながら練習に打ち込む部員のみなさん

市民の声 私の生きがい

住民主導のシンクタンクを めざして



安川 直毅さん
(横田町)

奈良市東部の田原の地で先祖代々造り酒屋を営んでいます。そのかたわら、これからの田原をどうあるべきかをみんなで考えようと地元の仲間と田原総合研究所(愛称タスク21)を結成し活動しています。

日ごろから、現代人は、ややもすれば目先の利益にこだわらずに、百年先を見据えた地域の将来展望が必要との思いから、「宇宙人が飛来したら誰が出迎え、いかに対応するのか、そんなマニエアルもないようではだめだ」などと突飛なことをいろいろな場で話していたところ、真意をくんでくれる仲間と出会うことができ、研究所を設立することとなりました。研究所とは名ばかりの何の権威も力もない小さな集団ですが、所員一人ひとりが田原の人間として、誇りを持って生きていくことをモットーとしています。

誰のためでもなく、自分の楽しみと少しは地域の役に立てばとの思いから、いろいろなテーマに取り組んできました。これまで、笑いのなかからふれあいを深めようと「酒蔵寄席」を毎年開催したり、「いっちゃんええとこ田原」と名づけたイラストマップを作ったり、「白砂川釣り大会」をはじめとするいろいろなイベントを企画し、実行してきました。

地域の未来は、行政や第三者に創ってもらうものではなく、住民がみんなで考え、創っていくものです。一人ひとりの主義主張は違っていて当たり前に、強烈なリーダーシップや資金がなくとも心のつながりと信頼、人としての尊厳と個性を尊重しながらともに歩んでいく積み重ねの延長上に、「未来の田原」は見えてくると信じています。

「過去の田原を知り、現代を考え、未来を語る」田原総合研究所をめざし、かけがえのない仲間とともに歩み続けます。



●チャリティーフリーマーケット出店者募集

奈良青年会議所が創立40周年を記念してフリーマーケット楽市を楽市を開きます。

とき：8月29日(日)午前10時～午後5時
ところ：JR奈良駅西側特設会場
出店料：車4千円
入場料：大人300円 ▼申し込み：往復はがきで8月8日までに同会議所(〒630-0801 登大路町三六一二 〇二六〇一〇二二)へ。

●市民大学講座

奈良青年会議所が開きます。

とき：9月23日(木)午後2時～4時半
ところ：なら一〇〇年會館(三条宮前町) ▼講師・テーマ：作家の五木寛之さん「心の時代を今、奈良から」 ▼定員：千500人 ▼入場料：無料 ▼申し込み：往復はがきで8月20日までに同会議所(〒630-0801 登大路町三六一二 〇二六〇一〇二二)へ。

●オリニサマーカーン

在日外国人保護者の会が、外国人の子どもの出会える場にしように開きます。

とき：中学生・高校生 8月27日(金) 29日(日)、小学生 8月28日(土)

●99サマースクール

ユースホステル奈良市支部協会が開きます。

とき：8月21日(土)・22日(日)
ところ：少年自然の家(大和郡山市矢田町) ▼対象：小・中学生20人 ▼参加料：5千円 ▼内容：パン作り、野外炊飯キャンプ、アイヤーなど ▼申し込み：往復はがきで8月16日までに同協会(〒630-0801 登大路町一七二六 〇二二一〇〇四・四三二一〇八五八)へ。

●更生保護婦人会員募集

犯罪や非行を予防し、あるいは犯罪を犯した人や非行に陥った青少年の社会復帰を支援し、女性として、あるいは母親としての立場から、犯罪や非行のない明るい社会を実現しようとするボランティア団体です。

問い合わせ：同会会長の久保洋子さん(〇四四一八三三八)へ。

●自然食(キムチ漬)講習会

食文化を通じて姉妹都市慶州市との交流を深めてもらおうと県農協が開きます。

とき：9月1日・8日・22日、

●放送大学が学生を募集

放送大学は、生涯学習の一環として広く社会人に開かれた教養学部です。平成11年度10月生を募集します。

対象：①全科目履修生は満18歳以上の②選科・科目履修生は満15歳以上の③人。いずれも入学試験はありません ▼締め切り：8月15日必着 ▼問い合わせ：放送大学奈良学習センター(〒630-0801 登大路町八〇六奈良佐保学院短期大学内 〇六四二二六九五)へ。

●観光ボランティアガイド養成講座

奈良の歴史や文化を学び、終了後はボランティアガイドとして活動してもらう人を募集します。

とき：9月4日(土)～来年2月20日(日)の原則として土曜日午後1時半～4時半。10回 ▼ところ：中央公民館(上三条町)ほか ▼定員：月々金曜日に活動できる人30人 ▼教材費：5千円 ▼申し込み：往復はがきで8月10日までに奈良観光ボランティアガイドの会(〒630-0801 登大路町二二三四 〇二七一九八八九)へ。

女性特派員 いきいき レポート

奈良市健康フェスティバルに参加して

身体と心の三つのバランスが大切



塩道実千代さん

日頃から、家族の健康には気を使っているつもりですが、私は五十一歳。最近、運動不足で少し、健康にも、ちょっと不安でした。

そこで、六月十三日、なら一〇〇年会館で行われた「奈良市健康フェスティバル」に行ってみることにしました。

朝九時から、家族連れや大勢の人たちで会場は大盛況。みなさん、本当に健康に関心があるんだなあと思いました。

クッキー3兄弟



奈良市食生活改善推進委員のみなさんによる「食と栄養展」取材する塩道さん

屋外のイベントの一つに食生活改善推進委員のみなさんによる「食と栄養展」のコーナーがあり、カルシウムがとて大切で、ことがイラストや写真で展示してありました。手作りクッキー、約千袋がレシビ付きで、会場を訪れたみなさんに配られていて、私も早速、試食させていただきました。きなこクッキー、ごまクッキー、エビスブレ、この三種類でカルシウムいっぱい、の「クッキー三兄弟」。

カルシウムをお菓子にして食べてしまおう、これなら小さい子どもさんから、年配の方まで誰でも気軽に、カルシウムを知らず知らずのうちに取れますね。

私も早速、家に帰ってから、レシビを参考に作ってみました。難しいことではなく、こうして簡単に身体にいい食べ物を毎日の生活の中に取り入れていくことって大切なんですね。

大ホールのステージコーナーでは、「歌う街には福きたるゝわらべうたと音楽療法」がありました。まっぼっくりならま

ち少年少女合唱団、保育園児、シルバークラスのみ

なさんによる大和のわらべうたと

お手玉の披露のほか、リサイクル事業所のみなさん

による打楽器、マカス、リードボーンによる演奏

があり、奈良市の音楽療法への取り組みが紹介されました。

音楽療法とは音楽を通して自己表現することにより、心が豊

かになり、自信を持つて、毎日の生活が送れるようにするとい

うもので、一時間二十分ほどのステージに感動してしまいました。

音楽って素晴らしい心の健康の源になるんですね。



奈良市の音楽療法を紹介したステージイベント

おもしろからだのチェックコーナーで健康度チェック。ボイスクリニックでは、他の参加者たちと「どうして声で健康や性格までわかるの」とびっくり。

された目的をお聞きしたところ「最近、健康に関心がでてきました。自分の実際の年齢、暦年齢と体力年齢、活力年齢にどれくらい差があるのか知りたくて参加しました。こんな催しを増やしてほしいですね」とおっしゃっていました。

「おもしろからだのチェックコーナー」では、私も診断してもらったことになりました。

「ボイスクリニック」では、声で、健康と性格がわかるんです。マイクに向かって「アイ・ラブ・ユー」っていうんですけれど、五十一歳の私にはちょっと恥ずかしかったです。健康診断は肺の病気に注意すること、性格は当たりすぎているので、内緒です。

「すれすれーる診断」では、二十ある質問に「はい」



「いいえ」で回答し、コンピュータに入力して、ストレス度を計るのですが、結果は健康型でした。ノー天気者、お気楽者を証明してしまいました。

最後は「食事と健康のコンピュータ診断」です。身長、体重、一日の摂取カロリーを入力して、体脂肪を計ります。私の一日の摂取カロリーは二千キロカロリー、消費カロリーは二千キロカロリーでした。これじゃあ、やせないわけですね。

二百〜三百キロカロリーを消費するための運動量はジョギングなら二十五分〜三十五分。ランニングなら約二十分くらい。食べ物でカロリーを減らすなら、ポテトチップス二分の一袋で約二百五十キロカロリー、コーヒーマルック、砂糖なしで約五十キロカロリーです。

総合診断は「今のところ健康ですが、このままの食生活を続けていくと、高血圧、糖尿病になりやすい傾向。食事で『生活習慣病』を予防しましょう」とでした。私にとって、興味深い健康チェックだったと思います。

カルシウム中心の食生活と運動、そして、毎日、明るく、ストレスをためない生活を心がける、私の「健康フェスティバル」は、こうして終わりました。

健康って、身体と心の健康はもちろんです。心の健康、食の健康、この三つのバランスが大切なんですね。



子どもたちはいろいろなものに興味を持ち自分の力を試しています

一歳児は 自己主張のはじまり

子どもは歩きまわりながらいろいろなものに興味を示すようになります。

自分の目で「見てやろう」「やってみよう」と、少しもじっとしていません。自分を「〇ちゃん」と呼び、自分が誰であるかという自覚が生れ、自己主張を始めるようになります。

心を豊かにするために



ふれあいあそび いっぽんばし

①一本橋



②こちょ こちょ ③たたいて ④つねって



⑤なでて ⑥かいだん のぼって



⑦こちょ こちょ...



・「いや」「自分で」を連発
「オシッコ行こうか」「いや」「パンツはこうか」「いや」と「いやいや」の連発です。また「〇〇ちゃんが〇〇ちゃんが」と自己主張をし、食事や衣服の着脱も、時間がただただかかるうが関係なく、自分の力を確かめようとしています。

この時期、親は子どもの行動を「反発ばかりして」と捕らえないようにしましょう。そして、今、何をしたいと思っているのかをくみ取り、「〇〇したいのね」「〇〇やりたかったの」などと気持ちを受け止めてあげましょう。

また、子どもに、「どっちがいい」「どっちにする」と選択させてあげると、自分の行為が認められていると納得し、満足します。子どもは満足感を得ると心を開いていきます。待つ心の余裕を持ちましょう。

ふれあいあそびを 楽しもう

親と一緒にあそぶことによって、「ママ、パパが好き」という心のつながりが出てきます。そして、それを土台としていろいろなことに挑戦してみよう、友達とあそぼうと世界が広がってきます。

質問コーナー

オムツからパンツにするのは何歳ごろですか

パンツをはこうね



夏に向かうころから、オシッコの回数も減り、オムツを取りやすい時期です。一歳ぐらいを目安にパンツに替えたら「トイレにいこう」と言葉をかけましょう。

当然失敗は多いですが、オシッコが足をつたい床に溜まる、こんな経験も自立への大切な歩みです。後片付けも大変ですが、気長にすることが大切ですね。

わくわくドキドキ 子育てって楽しいなあ

「ママ」と話しかけられた時に、「なあに？」と聞いてあげてください。聞いてもらっていること、自分を受けとめてもらえているということこそ自尊感情が育ち、親に対しての信頼関係も強くなります。自分が愛されているという自覚を持つことで、人に対してもやさしい子に育ちます。

8月15日～31日は国民健康保険料第3期分の納期です。保険料は暮らしを支える大切な財源です。

行政

特別土地保有税（平成11年度取得分）の申告納付を

申告対象：平成10年7月1日から平成11年6月30日までの間に市内で合計面積5千平方メートル以上の土地を取得した人（法人を含む）▼申告納付期限：8月31日▼申告場所：市役所資産税課▼納付場所：奈良市指定金融機関または収納代理金融機関

市営住宅の入居者募集

募集住宅：第4号市営住宅（般若寺町）1戸、第5号市営住宅（大安寺一丁目）1戸、第20号市営住宅（松陽台一丁目）3戸▼申し込み：受付は8月17日～19日で抽選は20日。申込書は市役所住宅管理課、西部・北部出張所で8月2日～18日に配布します。くわしくは、市役所住宅管理課へ。

母子医療証・医療費受給資格証の更新

8月1日から、母子家庭医療費助成制度の医療証と医療費受給資格証が更新されます。この新しい医療証などは、該当者へ郵送します。なお、この助成制度に該当するのは次の要件にあてはまる人です。ただし、老人保健法医療受給者と生活保護を受けている人は、該当しません。

【該当要件】母子家庭または母子家庭に準ずる家庭で18歳未満の児童（18歳に達する日以降の最初の3月31日まで

の児童も含みます）を扶養している人とその児童でいずれも何らかの健康保険に加入している人。
【手続きに必要なもの】健康保険証、印鑑など
くわしくは、市役所児童課へ。

乳幼児医療費受給資格証の更新

8月1日から、1・2歳児を対象とした乳幼児医療費受給資格証が更新されます。これは、所得制限（児童手当の特例給付所得制限額）に伴う年度の切替えによるもので、新しい資格証は、該当者に郵送します。ただし、母子医療・心身障害者医療と生活保護の医療扶助を受けている人は、対象となりません。

児童扶養手当と特別児童扶養手当の申請

児童扶養手当と特別児童扶養手当の受給資格は次のとおりです。該当するにもかかわらずまだ受給をしていない人は、早急に市役所児童課まで来てくださいます。事情により、準備していただく書類が異なります。

児童扶養手当：死亡、離婚、未婚、1年以上生死不明、拘禁などの理由で父と別れて生活している児童、あるいは父が重度の心身障害（身体障害者手帳1・2級の一部）の状態にある児童を養育している人で、つぎの各項目を満たしている必要があります。

①国民年金（老齢福祉年金を除く）、厚生年金など公的年金の支払いを受けていない。

伝えようあなたの願い 届けよう私の祈り 平和の折り鶴を募集

世界の恒久平和への祈りと核兵器廃絶の願いを折り鶴に込めてみませんか。

市では、平和への祈りを込め「平和の折り鶴」として、市民の皆さんに折っていただいた折り鶴を募集します。

この「平和の折り鶴」は、市民の平和への願いの結晶として、広島平和記念公園内の平和モニュメントに捧げます。

一人ひとりの心の中に、平和を大切にする気持ちを育てるため、協力をお願いします。



【募集期間】8月31日まで

【持参場所】市役所広報聴聞課

折り鶴箱（市役所1階連絡通路に設置）

【内容】折り紙などでつくり、平和へのメッセージをつけるなど工夫は自由です

【問い合わせ】同課へ。

②児童が福祉施設に措置入所していない。
③昭和60年8月1日以降にこの手当の支給要件に該当した場合、その日から5年を経過していない。（請求権については5年時効があります）
受給資格者として認定されれば手当の支給を受けることができます。ただし、前年の所得が制限額を超過した年度については、手当の一部または全額が支給されません。

なお、児童とは、18歳に達する日以降最初の3月31日までの人のことをいいますが、心身に一定の障害がある場合は20歳までになります。

特別児童扶養手当：心身に重度（身体障害者手帳1・2級、療育手帳A）あるいは中程度（身体障害者手帳3・4級の一部、療育手帳Bの一部）の障害のある20歳未満の児童を養育してい

児童扶養手当と特別児童扶養手当の更新手続きは8月中旬

児童扶養手当または特別児童扶養手当の受給資格者に、平成11年度も資格が継続するかを確認するため、手続きの方法などについての案内文書を8月上旬に市役所児童課から送付します。全額支給停止の人も手続きが必要です。

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。

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及び人権教育推進本部

第19回人権擁護啓発作品から

まなか
二年さとういふみ

青和小学校
佐藤 育美さん

任期満了による農業委員会委員の選挙が行われ、公選委員30人が選出されました。また、農業協同組合、農業共済組合並びに、市議会推薦の選任委員7人、合わせて37人の新しい委員が決まりました。

〈公選委員〉中島信男、大西崇夫、中川泰宏、萩原征二、植村幸雄、東中高太郎、辰巳好三、谷村秀雄、寺川茂夫、山本平一、辰野正文、大野完治、岐田敏之、大川博由、岩本吉雄、山中慶次、林宇平治、桐山嘉夫、萩田充宏、中室美壽男、坂内禮幸、宮下明弘、池之畑耕治、浦辻利範、福岡裕行、勝坂俊男、大西英征、今中祥矩、徳田隆、軽井隆

奈良市農業委員決まる

すので、8月11日から31日までに、必ず更新の手続きをしてください。（ただし、特別児童扶養手当のみ2年連続所得制限超過の人に限り、必要ありません）

くわしくは、市役所児童課へ。

ケアハウス夫婦部屋募集

市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。

入居対象者は、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です。ただし、施設側としては、個別の入浴介助、食事介助は行いません。

大
〈選任委員〉山口正治、南正男、山口誠、池田慎久、上原博、船越義治、横田利孝

以上37人の委員さんは、平成11年7月20日から平成14年7月19日までの期間農業委員として活動されます。

介護保険セミナー

来年4月から全国一斉にスタートする介護保険制度についての理解を深めてもらおうと、説明会を開きます。

募集人員：
二人用居室
（夫婦部屋）
2室 ▼募集
期間：8月2
日～16日午前
9時～午後5
時（土・日曜
日を除く） ▼申し込み：市総合老人
ホーム内ケアハウス（古市町 ☎六三
一五〇六）へ。

入居した場合の費用は、収入にに応じて決まりますが、夫婦で月額約15万円、27万円ほど必要です。この中には、事務費、生活費、管理費が含まれますが、くわしくは、直接施設に尋ねてください。なお、入居申込みに際しては、保証人が必要です。

講師：大阪市立大学生活科学部助教授の小澤温さん ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、第1・第2希望の説明会の番号、参加人数を書いて、8月13日までに市役所介護保険準備室へ。はがき一枚に二人可。多い場合は抽選。

臨時休館のお知らせ

ならまちセンター、音声館、ならまち格子の家、ならまち振興館、史跡文化センター、シルクロード博記念館は、8月13日（金）15日（日）の間臨時休館します。

番号	区域	と	き	ところ	人数（人）
①	北部	8月26日（木） 午前10時～正午		総合福祉センター （左京五丁目）	100
②	西部	8月26日（木） 午後2時～4時		西部公民館 （学園北二丁目）	120
③	南部	8月28日（土） 午前10時～正午		南部公民館 （山町）	100
④	中央	8月28日（土） 午後2時～4時		中央公民館 （十三条町）	350

8月は北方領土返還運動全国強調月間です。

ならやま屋内温水プール

〒631-0801 左京区五丁目二-1
☎ 71-0774 71-0773

8月7日(土)は、「ふれあい盆踊り大会」開催のため午後から臨時休館します。

行方不明者を捜す相談所

「家出をして行方がわからない」「長い間、音信がない」「犯罪の被害者になっているかもしれない」など、行方不明者の安否を気遣っている人は、相談所を利用してください。今まで警察に家出人の届けをしていない人の相談を受け付けます。

お越しのときはその人の写真を持ってきてください。

以前に相談した人も、新しい資料から身元が確認されることがありますのであきらめずに相談してください。

とき：8月6日(金)～8日(日)午前9時～午後4時半 ▼ところ：県中小企業会館(登大路町) ▼問い合わせ：奈良県警察本部(☎ 33-0110) 奈良西警察署(☎ 34-0110) または、最寄りの交番・駐在所へ。

交通遺児家庭への貸付制度

一家の働き手の人が自動車事故で亡くなられたり、重度の後遺障害などで生活に困っている家庭の赤ちゃんから中学卒業までの遺児に、次のような貸付を行っています。

一人につき貸付金額：一時金15万5千円、貸付期間中11毎月2万円、小・中学校への入学時：入学支度金と

して4万4千円 ▼利子：無利子 ▼返済方法：中学卒業後20年間で均等返済(高校・大学進学者は卒業まで猶予) ▼問い合わせ：自動車事故対策センター 奈良支所(〒630-0344 三条町四八七小山ビル3階 ☎ 33-10613) へ。

家庭の日ポスター募集

毎月第3日曜日を家庭で過ごすという「家庭の日」のポスターを募集します。

対象：小・中学生(在学可) ▼

用紙：四つ切り画用紙 ▼画材：自由。はがれたり、変色しやすいものはさけてください ▼その他：図案には、小学3年生以下は「かていの日」、小学4年生以上は「家庭の日毎月第3日曜日」(小学生はかなまじりの表記も可)と必ず入れてください ▼応募方法：住所、氏名、学校名、学年を裏面に書いて、9月17日までに、できるだけ学校を通じて市役所社会教育課へ。

防火ポスター募集

市消防局が、火災予防啓発の一環として、小学4～6年生を対象に防火ポスターを募集します。

平成11年度の全国防火標語は「あぶないよ ひとりぼっちにした その火」です。住宅火災に多い子どもの火遊びを防止しましょう。

テーマ：火災の恐ろしさや防火の重要性を表したもの ▼作品：四つ切り画用紙で画材は自由 ▼対象：小学4～6年生 ▼応募方法：学校を通じて9月10日必着で、市消防局予防課(☎

なら100年会館自主事業

かぶきとはもだち

子どもから大人まで「楽しめる」歌舞伎教室です。第1部では「古典に親しむ」と題して、江戸歌舞伎の特色ともなった「荒事」の演技様式を披露、歌舞伎ならではの醍醐味が味わえます。また、第2部では「役者のこしらえ」を舞台で再現。「荒事」を象徴するいかにも歌舞伎風な扮装のキャラクター曾我五郎を紹介し、楽屋でしか見られないプロの技を舞台上で公開します。歌舞伎を身近に親しんでいただける絶好の機会です。



【とき】10月4日(月)午後2時

【ところ】なら100年会館大ホール

【入場料】A席1,800円(一般)、1,000円(学生)、B席1,500円(一般)、700円(学生)

【入場券発売開始】8月6日(金)午前9時から

名曲の花束

ソフィア・ゾリスデン&ミラ・ゲオルギエヴァ
ブルガリアを代表する弦楽アンサンブルで、ソフィア国立歌劇場管弦楽団の精鋭を集めて組織されたソフィア・ゾリスデン。今回は来日10回目を記念した特別公演です。ヴァイオリン独奏には、弱冠10歳で国際コンクールに優勝し、日本でも14歳でリサイタルデビューしたブルガリア期待の新星ミラ・ゲオルギエヴァが参加します。「名曲の花束」と題して「G線上のアリア」「アヴェ・マリア」「赤とんぼ」など選りすぐったプログラムでお送りします。

【とき】11月20日(土)午後2時

【ところ】なら100年会館大ホール

【入場料】S席4,000円、A席3,000円、B席2,000円、ジーンズ席1,500円

【入場券発売開始】8月6日(金)午前9時から

【入場券取扱場所】なら100年会館、史跡文化センター、ならまちセンター、西部・北部出張所、チケットぴあ(☎ 06-6363-9999)、ローソンチケット(☎ 06-6387-1900)。電話予約…なら100年会館、チケットぴあ、ローソンチケットで。なら100年会館の電話予約は8月7日(土)午前9時から。

【問い合わせ】なら100年会館(三条宮前町 ☎ 34-0100) へ。

三五―一九二へ。

国勢調査の標語募集

平成12年10月1日に実施される国勢調査の重要性の理解を深めるため、調査の意義などを表現した標語を募集します。

対象：①小・

中学生の部 ②

一般の部（高

校・大学生を含

む）▼申し込み

み：はがきに住

所、氏名、年齢（学校名・学校所在

地・学年）、性別、電話番号を書いて、

9月10日までに総務庁統計局統計調査

部国勢統計課（〒162-8688東京都新宿区

若松町一九一）へ。自作、未発表の

作品、はがき1枚に1点限り。応募点

数に制限はありません。

インターネットも可。アドレス

「http://www.stat.go.jp/21.htm」

くわしくは、同課（☎〇三―五二七

三―〇〇五）へ。

飼育に困った犬を 引き取ります

奈良保健所と市では、飼育に困った犬の引き取りを行っています。野犬を増やさないためにも家庭で飼えなくなった犬は捨てずに次の場所へ連れてきてください（印鑑持参）。

奈良保健所：毎週

金曜日の午前9時

10時半 ▼西部・東

部出張所、平城・帯

解・辰市の各連絡所



排水設備工事責任 技術者更新講習

：毎週金曜日の午前9時～10時
※ただし、各所とも8月9日（月）～13日
（金）は、犬の捕獲、引取業務を休みます。
くわしくは市役所衛生課へ。

とき：9月21日（火）午後1時半～4時

▼ところ：地場産業振興センター（大

和高田市幸町）▼対象：来年1月31

日に責任技術者証の有効期間が満了す

る人 ▼受講料：5千円（テキスト代

は別に必要）▼申し込み：8月2日

～10日に市役所下水道管理課備え付け

の用紙で同課へ ▼問い合わせ：同課

または（財）下水道公社（☎〇七四三―

五六―二八三〇）へ。

催し・教室

総合福祉センター

〒631-0801 左京区五丁目二二

セー〇〇七〇 〇七〇一〇 〇七〇一〇

手話奉仕員（入門課程）養成講座

聴覚障害、聴覚障害者の生活や関連

する福祉制度などを理解でき、手話で

あいさつや自己紹介程度の会話ができ

る人を養成する講座です。

とき：昼の部 9月2日～来年2月

10日の毎週木曜日の午後1時半～3時半

夜の部 9月3日～来年2月4日の毎

週金曜日の午後6時半～8時半 各18回

▼定員：各40人。在勤・在学も可 ▼

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、性

別、在勤・在学者はその旨を書いて、

8月17日必着で同センターへ。多い場

世界遺産『古都奈良の文化財』 現地体験学習講座

～薬師寺で「古代の匠」に挑戦しよう～

世界遺産に登録された薬師寺で、楽しく学んでみませんか。古代の匠たちは、どのようにして木造建築物を造りあげたのでしょうか。実際に見て、触れて、当時の技術の一端を体験します。

とき…9月12日（日）午前10時～午後4時ごろ。雨天決行

▶ところ…薬師寺（西ノ京町）▶集合場所…薬師寺北

拝観受付（近鉄西の京駅から東へ徒歩約2分）▶内容

…薬師寺伽藍と大講堂再建工事現場の見学・古い製材技

術の実演見学と体験・斗（建物の組物を構成する部材の

ひとつ）作り実習▶定員…小学5・6年生の児童と保

護者25組50人▶参加料…無料▶持ち物…弁当、水筒、

筆記用具、タオルなど▶その他…汚れてもよい服装・

スニーカーなど平底の靴で参加してください。できるだけ公共交通機関を利用してください▶申し込み…往復はがきに、住所、児童と保護者の氏名、児童の学校名・学年、保護者の年齢、電話番号、薬師寺体験学習希望と書いて、8月25日までに市役所世界遺産室へ。多い場合は抽選。

NHK「BS日本のうた」 公開録画

NHK奈良放送局と市、財奈良市文化振興センターが共催で、衛星第2テレビ「BS日本のうた」の公開録画を行います。

【とき】9月2日（日）午後7時

【ところ】なら100年会館大ホール（三条宮前町）

【出演】石原詢子、門倉有

希、キムヨンジ

ャ、香西かおり、

城之内早苗、神

野美伽、高山巖、

田川寿美、中村

美律子、原田ゆ

かり、松原のぶ

えほか

【入場料】無料

【申し込み】往復はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、8月16日までにNHK奈良放送局「BS日本のうた」公開録画（〒630-8540鍋屋町27 ☎26―3411）へ。一人1枚限り。多い場合は抽選。



中村美律子

8月15日～31日は市・県民税（第2期分）の納期です。納税は便利で確実な口座振替を利用してください。

8月18日は、水道料金口座振替日です。

東老春の家

〒630-8113 法蓮町一七〇二一
☎ 二四一三二五

上方落語のついで「納涼福福寄席」

とき：8月28日(土)午後1時～3時

出演：桂ちゃん好さん、桂文華さん

対象：60歳以上の人とその家族

申し込み：不要。当日直接会場へ。

サン・アビリティーズ奈良

〒631-0801 左京五丁目二一
☎ 七二〇七五五 〇七二〇七三

ふれあい親子キャンプ とき：9月

4日(土)午後1時～5日(日)午後2時

定員：18歳以上の心

身障害者親子20組

(初めて参加する人

を優先) ▼持ち物

：体育館用靴、常備

薬、着替え、タオル、

入浴の準備、洗面用

具など ▼締め切り：8月20日。

秋期親子体操教室 とき：9月11日

～12月4日の毎週土曜日。一部Ⅱ午後

2時～3時半、一部Ⅲ午後3時半～5

時(9月25日、11月13日は休講)。11

回 ▼定員：小学一年生以上の知的障

害児・者と肢体不自由児・者50家族。

在勤・在学も可 ▼持ち物：上靴

締め切り：9月4日 ▼その他：一部

または二部だけの参加もできます。

【申し込み】当館備え付けの申し込み

用紙またははがき・ファクシミリに、

親子の住所、氏名、生年月日、電話番

号、障害の種類・程度、キャンプ初参

加の場合はその旨を書いて、各締め切

り日までに同所へ。多い場合は抽選。

アーチェリー教室 とき：9月11日



午(10月2日、11月13日は休講)。10

回 ▼定員：18歳以上の身体障害者と

健康者15人。在勤・在学も可 ▼持ち

物：上靴、用具(ある人)

卓球教室 とき：9月14日～11月16

日の毎週火曜日午後6時半～8時半。

10回 ▼定員：中学生以上の心身障害

者と健康者20人。在勤・在学も可

▼持ち物：上靴、ラケット(ある人)

【申し込み】当館備え付けの申し込み

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

の有無・種別・程度を書いて、9月4

日必着で同所へ。多い場合は抽選。

夏休み親子のついで とき：8月29

日(日)午前10時～正午 ▼内容：一部Ⅱ

折り紙(ジャンボ・リサイクル) 二

部Ⅲお話し(絵本・朗読) ▼定員：

親子50人 ▼参加料：無料 ▼申し込

み：往復はがきに住所、親子の氏名、

年齢、電話番号を書いて、8月20日必

着で同センターへ。多い場合は抽選。

青少年児童会館

〒630-8325 西木辻町二〇〇

☎ 二二七〇三七

着物着付教室 とき：9月7日～12

月21日の毎週火曜日午後6時半～8時

半。15回 ▼定員：15歳～25歳の女性

20人

茶道教室(裏千家) とき：9月3

日～12月17日の毎週金曜日午後6時半

～8時半。15回 ▼定員：15歳～25歳

の青年17人

母子福祉センター

〒630-8325 西木辻町二五九二四

☎ 六二二五五二

夏休み親子のついで とき：8月29

日(日)午前10時～正午 ▼内容：一部Ⅱ

折り紙(ジャンボ・リサイクル) 二

部Ⅲお話し(絵本・朗読) ▼定員：

親子50人 ▼参加料：無料 ▼申し込

み：往復はがきに住所、親子の氏名、

年齢、電話番号を書いて、8月20日必

着で同センターへ。多い場合は抽選。

青少年児童会館

〒630-8325 西木辻町二〇〇

☎ 二二七〇三七

着物着付教室 とき：9月7日～12

月21日の毎週火曜日午後6時半～8時

半。15回 ▼定員：15歳～25歳の女性

20人

茶道教室(裏千家) とき：9月3

日～12月17日の毎週金曜日午後6時半

～8時半。15回 ▼定員：15歳～25歳

の青年17人

華道教室(芳山流) とき：9月3

～8時半。15回 ▼定員：15歳～25歳

の青年20人

たのしい英語教室 とき：9月6日

～12月20日の毎週日曜日午前10時～11

時半。15回 ▼定員：小学4～6年35人

【受講料】無料。教材費は実費負担。

【申し込み】はがきに教室名、住所、

氏名、年齢(たのしい英語教室のみ学

校名、学年) 電話番号を書いて、8月

20日までに同館へ。電話も可。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 法蓮町二五 ☎ 七二一四四四

ワフプロ中級教室(火・木曜日コー

ス) とき：8月24日～11月2日の毎

週火・木曜日(9月16日・23日、10月

12日を除く) 午後6時半～8時半。18

回 ▼定員：10人。在勤も可 ▼受講

料：1万300円(教材費を含む)

エアロビクス教室 とき：9月1日

～11月17日の毎週水曜日(9月15日、

11月3日を除く) 午後6時半～8時。

10回 ▼定員：30人。在勤も可 ▼受

講料：3千300円

【申し込み】往復はがきに教室名、住

所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、

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

パソコン講座

〈初級者のためのパソコン表計算〉

パソコン表計算ソフトの基礎知識と

基本操作を身につけます。

とき：9月6日～8日①午前10時～

午後1時(コース番号P41) ②午後2

時～5時(コース番号P42) ▼定員

：各15人 ▼受講料：3千900円

〈初級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：9月3日(金)①午前10時～午後

1時(コース番号P71) ②午後2時～

5時(コース番号P72) ▼定員：各

10人 ▼受講料：1千円

アプリケーション講座

〈資格検定のためのワフプロ3級検定

受験準備〉

ワフプロの基礎知識と操作の復習。

3級受験に備えての講習会です。

とき：9月20日～22日午前10時～午

後1時(コース番号K11) ▼定員：

15人 ▼受講料：3千400円

【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、

職業、電話番号を書いて、8月15日ま

でに同センターへ。多い場合は抽選。

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。

見て・触れて・チャレンジ「夏

のパソコン自由体験」フェア

奈良マーチャントシードセンター

ン研修室を無料開放します。
初めてのパソコン入門講座
パソコンの基礎知識と基本操作、簡
単な文書作成を学習します。

とき：8月21日
(土) 22日(日)午前10時
半～正午 ▼定員：30人(ウインドウズパソコン15台) ▼受講料：無料 ▼申し込み：両日とも、当日午前10時から会場にて受付します。



パソコン・ワープロ無料開放
パソコン通信「SILKNN」とインターネットのデモンストレーションと実体験、カラープリンターによる顔写真プリントサービス、パソコン無料相談や操作の手ほどきなど。
とき：8月21日(土)、22日(日)正午～午後6時(22日は午後5時)
【問い合わせ】市商業振興センター ☎二七一九四〇〇へ。

中央図書館

〒630-8362 奈良市林町三八
☎二六六八〇一

子ども納涼おはなし大会 とき：8月21日(土)午後1時～2時半 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼内容：夏向きの少しこわいおはなし、人形劇、紙芝居など ▼申し込み：不要。当日直接会場へ。

デッサン能

能楽を気軽に観賞してもらおうと、ならまち振興財団が開きます。観客の目の前で紋付き袴で面を付け、短い時間で演じるデッサン能の鑑賞のほか、

演者による説明や質問コーナーなどもあります。

とき：9月5日(日)午前の部11時、午後の部1時 ▼ところ：ならまち格子の家(元興寺町) ▼演目：デッサン能「紅葉狩」・金剛流シテ方植田恭三さん ▼定員：各部とも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、希望の部を書いて、8月21日必着で同財団(〒630-8362 井上町十一) ☎二七一八二〇〇へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選。

「ならまちと中将姫」展

ならまち振興財団では、奈良大学浅田教授の協力を得て、ならまちで生まれたといわれる中将姫のお話を、分かりやすい解説と写真で展示します。

とき：8月3日(火)～9月12日(日)午前9時～午後5時(月曜日と8月13日)

生涯学習センター 生涯学習大学

◎クッキング講座「食の美を楽しむ」(3回シリーズ)

食べることは、人間にとって最も大切で楽しいことのひとつです。料理に知恵をめぐらせ工夫をこらして、食文化を追求する調理実習講座です。

とき	テーマ
9/17(金)	アフタヌーンティーを楽しむ
10/22(金)	秋を楽しむお弁当作り
11/19(金)	飲茶(やむちゃ)を楽しむ

時間はいずれも午前10時～午後1時

▶定員…24人 ▶講師…奈良佐保女学院短期大学専任講師の柘植美紀子さん ▶材料費…シリーズ(3回)で3,000円 ▶持ち物…エプロン、三角巾、ハンディタオル

◎パソコン講座(初級編)(各4回シリーズ)

パソコンの基本操作から簡単な文書作成までの初心者のための講座です。

講座名	とき
パソコン講座5	9/22(水)～10/13(水)の毎週水曜日(4回)
パソコン講座6	9/10(金)～10/1(金)の毎週金曜日(4回)

時間はいずれも午後2時～4時

▶定員…各24人 ▶講師…システムコンサルタントの小出広義さん ▶テキスト代…1,000円 ▶その他…学習内容が同じですので、10年度と11年度のパソコン講座を受けた人は応募できません。

【申し込み】往復はがきに講座名(パソコン講座は講座名と講座番号)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、生涯学習大学の受講証を持っている人は受講証番号、託児希望(2歳～就学前)の人はその旨を書いて、8月10日必着で生涯学習センター(〒630-8357 杉ヶ町23 ☎二六六八八一一)へ。1枚に1人1講座限り。原則として毎回受講できる人に限ります。受講料は無料。多い場合は8月12日午前10時から同センターで公開抽選。

15日は休館) ▼ところ：ならまち格子の家(元興寺町) ▼問い合わせ：同財団 ☎二七一八二〇〇へ。

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

日本ナショナルトラスト展

2階展示室で全国の貴重な自然景観や文化財・歴史的環境の保全管理事業を展開している財団日本ナショナルトラストの活動を紹介します。

とき：8月10日(火)～9月22日(水)午前9時～午後5時(月曜日と9月16日(木)は休館) ▼入場料：無料

ならまち篝火コンサート

ならまち振興財団と奈良町倶楽部が開きます。

とき：8月20日(金)午後7時～8時 ▼ところ：ならまちセンターコミュニティ

青少年野外活動センター

〒630-8400 阪本町二五
☎二二二〇二九

夏休み親子・工作教室

自然のものを材料にした木工を親子で楽しもう。



とき：8月28日(土) 午前9時～午後3時 ▼定員：小学生とその家族80人 ▼参加料：3歳以上500円 ▼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、8月15日までに同センターへ。多い場合は抽選。

防災センター

〒630-8145 八条五丁目四〇四一
☎ 351-1106

応急手当普及講習会

命を救う応急手当の正しい知識や技術を身につけていただくため定期的に開いています。

とき：8月11日(水)・22日(日)いずれも午後1時～4時 ▼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へ。また、各種グループ等の要請に応じて指導員を派遣します。

くわしくは、同センターへ。

体験学習

各種災害の学習や模擬体験(消火・避難・台風・地震)を通じて、正しい知識と確かな技術を学べます。

開館時間：午前9時半～午後4時半 ▼入館料：無料。団体利用のみ要予約

▼休館日：月曜日(祝日の場合はその翌日)、祝日

外国人留学生との交歓の集い

とき：8月29日(日)午前10時～午後2時半 ▼ところ：一条高等学校 ▼定員：小学4年～中学生150人。外国人留学生の人も参加してください

▼内容：外国人留学生との交歓レクリエーション、アトラクションなど ▼参加料：300円(昼食代) ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、性別、電話番号を書いて、8月13日までに外国人留学生との交歓の集い実行委員会(〒630-0044 法華寺町一三五一一 条高等学校内)へ。1枚に一人限り。

多い場合は抽選。

くわしくは、市役所社会教育課へ。

再就職を希望する

女性のための講習会

社会保険労務事務 とき：9月24日

12月7日の毎週火・金曜日午前9時半～午後3時半。21回 ▼ところ：エルトピア奈良(西木辻町) ▼定員：30人 ▼内容：社会保険各法の要点と諸手続、ビジネススマイルなどの習得

和裁 とき：9月20日・11月15日の毎週月・木曜日午前9時半～午後3時半。15回 ▼ところ：県婦人就業サービスセンター講習室(大森町) ▼定員：20人 ▼内容：長袖袴の作成

【受講料】無料(教材費は自己負担) 【申し込み】8月25日・26日の午前9時半～午後3時半に、本人が80円切手の貼った返信用定型封筒を持参して県婦人就業サービスセンター(西木辻町エルトピア奈良 ☎ 331-5729)へ直接来所してください。

スポーツ

学童水泳記録会

市水泳連盟が開きます。

とき：8月18日(水)午後1時半 ▼ところ：青山プール(青山三丁目青山近隣公園内) ▼参加資格：学校長または保護者の承認を得た小学生。在学も可

▼種目(男女共通)



：自由形・平泳ぎ(25m、50m、10m)、背泳ぎ・バタフライ(25m、50m)。25m泳げない人も参加できます。ビート板は用意します ▼申し込み：往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、性別、電話番号、出場種目(泳げる距離)、保護者名(押印)を書いて、8月13日必着で同連盟事務局の厚井優美さん(〒631-0065 鳥見町四丁目一八八-三〇二 ☎ 481-8292)へ。

※奈良県営プールからのお知らせ 8月12日から18日まで室内温水プールの水入れ替え作業のため休業します。なお、屋外プールは、8月31日まで毎日開いています。

くわしくは、同プール(☎ 331-4065)へ。

スポーツ教室

＜中央体育館(法蓮町)＞

ソフトテニス教室

とき：9月7日から

火曜日午前9時半～

11時半。10回 ▼定員：初心者60人(高齢者歓迎)

バドミントン教室 とき：9月7日

から火曜日午後1時～3時。10回 ▼定員：初心者60人(高齢者歓迎)

少年少女バドミントン教室 とき：9月7日

から火曜日午後4時半～6時。10回 ▼定員：小学3～6年生50人

勤労者バドミントン教室 とき：9月7日

から火曜日午後6時半～8時半。10回 ▼定員：勤労者(初心者)50人



＜中央第二体育館(法蓮町)＞

健康体操教室 とき：9月7日から

火曜日午前10時～11時半。10回 ▼内容：音楽を使ったリズム体操 ▼定員：初心者の女性80人

少年少女体操教室 とき：9月7日

から火曜日午後4時半～6時。10回 ▼定員：小学生50人

女性バレーボール教室 とき：9月10日

から金曜日午前9時半～11時半。10回 ▼定員：初心者の女性40人

卓球教室 とき：9月10日から金曜日。各部10回。①女性の部(初心者) ②午後1時半～3時半 ③高齢者の部(初心者) ④午後4時～5時半 ⑤小学生の部(小学3～6年生) ⑥午後4時半～6時 ⑦勤労者の部(初心者) ⑧午後6時半～8時半 ▼定員：①④⑥40人。②③⑦20人。

【申し込み】往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生は学年と保護者名)、性別、電話番号を書いて、8月15日必着で中央体育館(〒630-0044 法蓮町一五一六 ☎ 241-1501)へ。多い場合は抽選。1枚に一人限り。参加料は無料(消耗品代は自己負担)。

＜鴻ノ池陸上競技場(法蓮町)＞

とき：8月15日(日)午前9時～正午。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(☎ 241-1501)へ。

スポーツ施設を開放

＜中央体育館(法蓮町)＞

とき：8月15日(日)午前9時～正午。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(☎ 241-1501)へ。

＜鴻ノ池陸上競技場(法蓮町)＞

とき：8月15日(日)午前9時～正午。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(☎ 241-1501)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。はがき1枚に一人1教室。多い場合は抽選。受講料は不要。材料費・交通費は自己負担。

京西公民館

〒630-0444 六条西一丁目三十四三二二
☎四四二二六六九

短歌教室「三十一文字に託す喜び」
短歌を基礎から学び、表現力を豊かにすることをめざします。

とき：9月7日、12月21日の毎月第1・3火曜日午前9時半～11時半。8回
▼定員：成人30人 ▼締め切り：8月14日

ハブ・ア・ナイスデー講座

ハブについていろいろなことを学び、ハブをもっと身近な存在として感じてもらうと聞きます。

とき：9月17日、11月19日の毎月第3金曜日午後1時半～3時半。3回
▼定員：成人30人 ▼締め切り：8月14日

春日公民館

〒630-0141 南京町一丁目八六一
☎六二二二五三三

太極拳ゆるやか入門教室

中国ではじまり三百年の歴史をもっている拳術。誰でも気軽に参加でき、リラクゼーションとして行う全身運動です。

とき：9月9日、12月16日の毎月第2・4木曜日（9月、12月は第2・3木曜日）午後1時半～3時。8回 ▼

西部公民館

〒631-0038 学園北一丁目一四
☎四四一〇一〇一

手づくりパン教室（前期）
パンづくりを通して、仲間づくりと愛情一杯のパンを家庭の食卓に。

とき：9月7日、10月5日、11月2日午前10時～午後1時半。3回
▼定員：3回とも出席できる人36人 ▼材料費：千600円（3回分） ▼締め切り：8月15日



伏見公民館

〒631-0841 青野町一九一
☎四五一九八六四

絵手紙教室
手紙の基礎的技法を学び、描く楽しさと仲間づくりのよさを味わいます。

とき：9月8日、来年2月9日の毎月第2水曜日9時半～11時半。6回
▼定員：成人20人 ▼締め切り：8月20日

富雄南公民館

〒631-0058 中町五〇一
☎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つくり出す喜びを見つめます。

とき：9月11日、来年3月11日の第2・4土曜日9時半～11時半。12回 ▼定員：富雄南中学校区の小学3・6年生25人 ▼締め切り：8月25日



古典文学教室「お伽草子を読む」
浦島太郎、俵藤太、一寸法師などの

昔話を楽しく読破します。

とき：9月8日、来年3月8日の第2・4水曜日午後1時半～3時半。13回
▼定員：成人50人 ▼締め切り：8月25日

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 登美ヶ丘三丁目四二六二七六
☎四三二七四三二

奈良盆地周辺散策
日本最古の道・山の辺の道、ミステリーストーンが数多く残る飛鳥、古墳のある馬見丘陵などを訪ね学習します。

とき：9月22日、来年2月23日の毎月第4水曜日午前9時～午後3時（12月は第2水曜日）。6回 ▼定員：成人50人 ▼締め切り：8月10日

中央公民館

〒630-8228 上三條町三二四
☎二六六五〇六

初めてのパソコン教室「かんたんパソコン」
パソコンをやってみよう。でも、ちよつとむずかしいと思っている人を対象に基礎知識と基本操作を学びます。

教室名	と	き
パソコン教室A	31(火)	午後3時～5時
パソコン教室B	8(火)	午後6時半～8時半
パソコン教室C	7(火)	午後3時～5時
パソコン教室D	9(金)	午後6時半～8時半

定員：パソコン未経験者で4日間連続して受講できる成人各10人 ▼受講料：無料。資料代（千円程度）は実費 ▼内容：パソコン（ウインドウズ）の基礎知識と基本操作。パソコンのワープロソフトの基礎知識と基本操作 ▼締め切り：8月17日。多い場合は、8月19日（木）午後2時から同館で公開抽

選。

南部公民館

〒630-8434 山町二七一
☎六二二五九三二

女性講座
精神的に充実した心豊かな生活を過ごすための講座です。

とき：9月14日、来年3月14日の第2火曜日午後1時半～3時半。6回
▼定員：都南中学校区の女性30人 ▼締め切り：8月20日

朗読入門教室

とき：9月3日、来年1月21日の第1・3金曜日午前9時半～11時半。10回
▼定員：成人20人 ▼締め切り：8月20日

都跡公民館

〒630-8032 五条町二〇四一
☎三四一五九五四

建築家が語る「良い住まいの条件」
「家をつくる人、育てる人」
「住まい」をとおして「暮らし」と「景観」を考える講演会です。

とき：9月、来年1月の毎月第2土曜日午後2時～4時 ▼定員：成人50人 ▼締め切り：8月30日 ▼その他：はがき1枚に二人まで可。

とき	講師・内容
9/11(土)	建築家の青砥聖造さん 「素材とクレーム」
10/9(土)	建築家の生山雅英さん 「取組と住まい方」
11/13(土)	現地見学（あやめ池） 「都市に住む知恵 マンションリノベーションで幸せに暮らす方法」
12/11(土)	建築家の竹原義仁さん 「建築家と職人たち」
来年1/8(土)	建築家の眞原信次さん 「町並みと風土」

「アイドリング・ストップ20万人宣言」に

参加しましょう！



この宣言に参加するには、市役所環境交通課、各出張所・連絡所・公民館などに備え付けの申込書に、住所、氏名、あなたの実行するストップの内容を書いて、同課へ送付してください。

なお、申し込みは出張所、連絡所、公民館などでも受付します。

宣言書（例）

- 1 アイドリング・ストップ
- 2 急発進、空ぶかしストップ
- 3 迷惑駐車、違法駐車ストップ

私は、上記のストップを実行することを宣言します。

平成 年 月 日

住所 奈良市〇〇町111

氏名 奈良 太郎

20万人宣言申込書

車からの排気ガスは、大気汚染や地球温暖化の原因となり、市内にある歴史的文化遺産への影響も懸念されています。少しでも環境への影響を減らすため、無駄なエンジンの稼働を止めなければなりません。

そのため、「アイドリング・ストップ in なら」キャンペーンの一環として、みなさんにアイドリング・ストップを宣言・実行してもらおうと「アイドリング・ストップ20万人宣言」運動を行っています。

この運動は、市内で運転免許を持っている約20万人すべてのみなさんの参加をめざしています。

美しい地球環境を守るため、一人ひとりができることから始めましょう。

【問い合わせ】

市役所環境交通課（☎34-1111代）へ。

市民環境講座 受講者募集

身近なことから環境学習をすすめ、市民のみなさんに自主的・積極的に環境保全活動をすすめてもらおうと聞きます。

【コーディネーター】奈良女子大学教授の木村優さん

【定 員】100人

【受講料】無料

【申し込み】往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、8月20日までに市役所環境交通課へ。在勤も可。

	テーマ	とき・ところ	講師
第1回	奈良市を知ろう	9月20日(月)午後1時半 奈良女子大学記念館	関西外国語大学教授の 渡辺仁治さん
第2回	化学物質と生活	10月15日(金)午後1時半 中央公民館	元奈良女子大学教授の 清水晃さん
第3回	暮らしの中から 地球環境保全	11月26日(金)午後1時半 奈良女子大学	奈良女子大学教授の 藤原昇さん
第4回	奈良の音環境	12月17日(金)午後1時半 西部公民館	環境カウンセラーの 瀬林伝さん
第5回	バード ウォッチング	来年1月22日(土)午前9時半 平城宮跡	日本野鳥の会奈良支部
第6回	事業者の 取り組み例	来年2月18日(金)午後1時半 生涯学習センター	グリーン購入大賞入賞 団体のコクヨ(株)

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)

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。

〈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7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ください。

予防接種	対象の子	
	今月通知する子	以前に通知した子
三種混合 (国産・77917・韓国)	平成11年4月 生まれの子	平成11年3月31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10年7月 生まれの子	平成10年6月30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6月30日 生まれの子

乳がん検診登録医療機関の追加

子宮がん・乳がん検診については、すでに個別通知していますが、乳がん検診の登録医療機関に変更がありましたのでお知らせします。なお、診療時間等は、直接医療機関まで問い合わせてください。

▶医療機関名…高天診療所 ▶所在地…高天市町54 ▶検診日時…月曜日午前9時～正午 ▶電話番号…☎26-8021。

こどもの歯を守ろう 「歯っぴい教室」

こどもの歯のことで疑問に思っていることや困っていることはありませんか。きっとためになる「ちょっといい話」です。関心のある人は参加してください。親子で受講できます。(託児有り)

▶とき…8月26日(木)午前9時半～正午 ▶ところ…保健センター ▶内容…歯科医師の講話・歯の健康「ちょっといい話」、歯みがき指導、親子あそび、歯科健診 ▶定員…2歳児とその保護者40組 ▶申し込み

…往復はがきに住所、参加者の氏名、年齢、電話番号、「歯っぴい教室」希望と書いて、8月15日必着で市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

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1・2月で原則として4回受講できる初妊婦45人 ▶ところ…保健センター ▶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、教室名を書いて8月20日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

9月

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

※当日は母子手帳、筆記用具を持参してください。

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…8月19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。

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) ▶受診期間…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8月20日までに市役所健康増進課へ。

9月 受付時間…午前9時半～10時半

と き	と こ ろ
1(水)	奈良保健所
2(木)	大安寺町集会所
3(金)	東登美ヶ丘四・五・六丁目集会所
7(火)	東之阪隣保館
8(水)	平城公民館
8(水)	帝山荘(帝塚山四・五丁目自治会集会所)
10(金)	西奈良県民センター
16(木)	秋篠台公民館
17(金)	登美ヶ丘南公民館
17(金)	二名公民館
20(月)	佐保小学校
22(水)	柳生小学校
24(金)	伏見南小学校
27(月)	奈良教育大学附属中学校前
29(水)	休日夜間応急診療所

▶その他…検診の結果、精密検査の必要な人は、すみやかに受診願います。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、過去に手術を受けた人、精密検査になった人は、主治医に相談してください。

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。

▶対象…40歳以上の人(妊婦は除く) ▶受診期間…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さらに810円(うち容器代は310円)。ただし、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8月20日までに市役所健康増進課へ。

9月

と き	受付時間	と こ ろ
10(金)		横井隣保館
17(金)	14:00～15:00	西奈良県民センター
24(金)		休日夜間応急診療所

▶その他…検診の結果、精密検査の必要な人は、すみやかに受診してください。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、過去に手術を受けた人、精密検査になった人は、主治医に相談してください。

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渡します。

▶とき…8月18日(木)午後1時半～4時 ▶ところ…奈良診療所 ▶対象…40歳以上の人 ▶申し込み…電話で市役所健康増進課へ。

目の健康相談

県眼科医会が無料で開きます。

▶とき…8月10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。

お詫びと訂正

しみんだより7月15日号11ページ「炎症性腸疾患医療相談会」の記事中で奈良保健所の連絡先について誤りがありました。下記の通り、お詫びして訂正します。

奈良保健所

西木辻町200-46

☎23-6171

ごみの分別収集

「その他プラスチック」「空き缶」などの出し方が

8月23日から変わります



ごみ減量・リサイクルをより一層すすめるため、3月22日から分別収集の方法を変更しました。また、より多くのみなさんに、ごみと再生資源の分別に慣れていただくとともに、収集回数や持ち出し方法などを検討するため、12月末までを試行期間としています。

来年からの本格実施に向け、みなさんからの意見や要望も取り入れ、より円滑に分別収集をすすめていくため、8月23日から次のようになります。

「その他プラスチック」の収集が週1回（水曜日）になります。

4週間に2回（指定の水曜日）収集の「その他プラスチック」を、毎週水曜日に収集します。ごみ袋はこれまで通り、透明または半透明の中身の分かる袋を使用してください。

「空き缶」の収集が「ガラスびん」などと一緒にになります。

4週間に1回（指定の水曜日）収集の「空き缶」を、「ガラスびん」「ペットボトル」「飲料用紙パック」と一緒に月1回収集します。空き缶は、コンテナと一緒に市から配付する網袋に入れてください。

「燃やせないごみ」の収集日が変わります。

4週間に1回（指定の水曜日）収集の「燃やせないごみ」を、月1回（第3木・金曜日のいずれか）収集します。ごみ袋はこれまで通り、透明または半透明の中身の分かる袋を使用してください。

なお、収集日は、区域によって異なりますので注意してください。

「燃やせないごみ」の収集日は次の通りです。

「燃やせるごみ」の収集日	「燃やせないごみ」の収集日
月・木曜日の場合	第3金曜日に収集します
火・金曜日の場合	第3木曜日に収集します

※(株)奈良市清美公社の収集地域は除きます

※8月15日ごろ収集カレンダーを配付します。



リサイクル施設見学ツアー

- 【と き】 8月27日(金)午前8時半市役所集合、午後5時半ごろ解散予定。
- 【と ころ】 大津板紙株式会社(滋賀県大津市)
- 【内 容】 古紙再生によるダンボール原紙製造工程の見学
- 【定 員】 小学4～6年生とその保護者200人
- 【参加料】 無料
- 【申し込み】 往復はがきに、参加者全員の氏名、住所、電話番号、学校名、学年を書いて、8月10日必着で市企画総務課(〒631-0801左京五丁目2 ☎71-3001)へ。多い場合は抽選。くわしくは、参加者に連絡します。

編集後記

家族が増え、今まで乗っていた2座席の車では不便になり、新しい車を購入することにしました。カタログから環境に配慮した低公害車を選びました。子どもたちのためにも、美しい地球環境を守るためにできることからしていきたいですね。奈良市の「アイドリッグ・ストップ20万人宣言」にも参加しようかな。(N) 様々な年中行事やイベントが催される夏、8月6日から15日にかけて「なら音と光の回廊」が開催されます。三条通りや奈良公園周辺が音と光に彩られるこの祭は、新しい夏の風物詩として奈良に住む人・訪れる人を楽しませてくれます。私も友達を誘って、幽玄な風情を楽しみながらちょっと涼んでみようかな、と思っています。(サ)

表紙撮影：朝山信郎