

市民のうごき

1月15日現在 (前月比増)  
人口 298,962人 (412)  
男 145,168 (204)  
女 153,794 (208)  
世帯数 95,100 (48)

# 奈良市民だより

No. 457

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、古都に生かすにふさわしい自然と誇りに生かす。

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らなう。

奈良は希望のまち。みんなのしあわせのために、おたがいに助けあひなう。

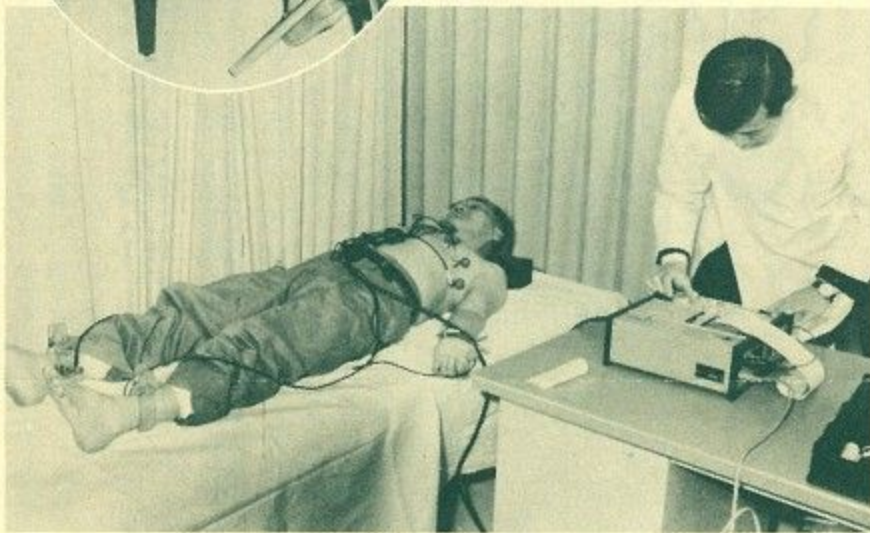
奈良は清潔で平和なまち。旅行者にはあたたかく親切に接しなう。

奈良はのびゆくまち。市民の創造で、伝統と調和のとれた新しい住みよいまちづくりをなう。

定期に血圧を測る



体調に応じて心電図測定も



検診車も市内を回る



## 進んで検診を受けましょう

2月1日から  
成人病予防週間

わが国は、いまや世界トップクラスの長寿国となりましたが、平均寿命の伸びに比べて、脳卒中、がん、心臓病などのいわゆる成人病で亡くなる人が国民死亡順位の上位を占め、さらに年々増加の傾向にあります。

高齢化社会の進展につれて成人病の影がいよいよ濃く国民健康の前途に覆いかぶさってくるようです。あとも二月一日から第二十三回成人病予防週間が始まります。私たちはこれを機会に自分や家族の健康を考え、中高年齢層の健康に関心を高め、成人病予防の正しい知識と予防対策の推進を図りたいものです。

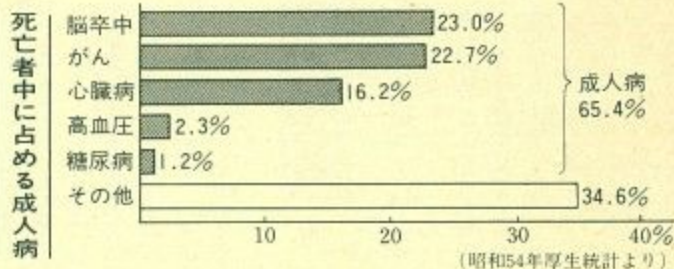
厚生省では、成人病のうち脳卒中と心臓病、がんという昭和二十六年以来のワースト3をとくに取りあげて、病気に対する一般知識、早期発見と早期治療、生活上の注意(とくに食生活と栄養)、自主的な健康管理などを強調して啓発指導を行うことにしています。

今号では、これら成人病にそなえての一般的な心得や、身近な保健機関の活動ぶりなどを特集しました。

## 死亡原因 100人中65人が成人病

成人病は一種の慢性疾患で、あります。しかも、これらの中年を過ぎると急増し、職場では働き盛り、家庭では一家の柱として生活を支えるという人生の大事な時期に突然に襲ってくる。とくにその怖さが

## しのびよる成人病



死者中に占める成人病

## 検診や相談を活用しよう

このように成人病対策として日常的な細かい健康管理に気を付け、がんに限らずすべての病気に対し早期発見、早期治療に努めることが大切です。

市保健センターや奈良保健所、同奈良保健センターでは、そのお手伝いとしてつぎのような常設の検診や相談業務を行っています。進んで利用してください。

◇市保健センター(二条大路南一、電話三三四五)

【検診】成人病検診・問診、尿検査、血圧、心電図、診察など。

◇奈良保健センター(登美ケ丘二、電話五九一一)

【相談】健康相談・保健婦による相談。毎週水曜日午前中。

というところがほとんど見逃されていることが大きな盲点というわけで、若いころから養生に努め、健康管理をはかって病気を未然に防ぎ、また早期発見・治療の心がけが大切です。

昭和五十四年度の「人口厚生統計」(厚生省)によると、全死亡者の約六五%が成人病による死亡となっており、死亡百人のうち約六十五人が成人病ということ、それで死亡する確率は非常に高いわけだ。

## 食事管理と精神安定が大切

### 循環器系

脳卒中・心臓病など循環器系成人病の最大の原因は高血圧と動脈硬化です。高血圧は動脈硬化をうながし、動脈硬化がひどくなると血圧が高くなるというように、悪循環が重なって脳卒中や心臓病の「元凶」となる

## 一にも二にも早期発見

がんは、日本では脳卒中に次いで第二位の死亡率を占めています。とくに三十五歳から五十九歳までの働き盛りの年代では第一位を占め、死亡四人に一人はがんで亡くなっている

がんは初期の場合、すぐには自覚症状がほとんどありません。自覚症状が現れるのは、がん細胞がある程度成長して、本格的ながんという病気に近づいてからのことです。

しかし、がんそのものは、初期のうちにはつきりつかないで、まよひ、それほど恐ろしい病気でないとされ、早期に手術すればほとんど治ります。問題は早期発見です。これには定期的な検診を受けるしか方法はありません。よくよくしないうで定期検診を受けるのがまず第一。とりこし苦勞はナシです。



# 奈良・西安友好都市提携七周年

## 木山市長から西安市長へ祝電

去る昭和四十九年、奈良市が中国西安市と友好都市提携してから、この七周年を迎えました。木山市長はこの七周年を祝い、つぎのようなメッセージを西安市長に送りました。

二月一日で七周年を迎えました。西安市長は、奈良市と西安両市の友好都市提携七周年記念日にあたり、奈良市民を代表して心から祝意を表します。奈良・西安両市は友好都市提携以来、友好代表団の相互訪問、動物物の友好交換等を通じて、友誼（ゆうぎ）が年々深まりつつあります。誠によろこばしいことであります。

本年は友好代表団の相互訪問をはじめとする友好交流事業を更に推進させ、奈良・西安両市はもとより日中両国の友好団結を一層強固なものにしたいと存じます。終わりに、西安市の更なる発展を祈念いたしまして、友好都市提携七周年記念のごあいさついたします。

一九八一年二月一日

奈良市長 木山 弘

## 初期消火、通報、避難に大切な平素の心構え

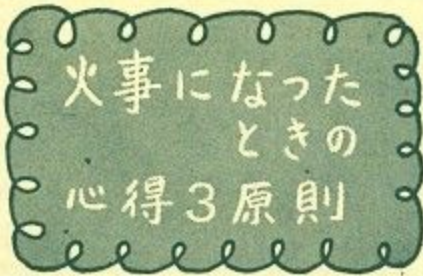
そして万が一、火災が発生した場合に初期消火、消防機関への通報、避難方法などは「こうするんだ」ということを平素から家族みんなで話し合い、訓練することが大切です。

①初期消火 ポイントは炎に

まどわれないこと。初期消火を適切に行えば被害を最小限に食い止めることができます。台所など火気を使用する場所には水バケツ、消火器などの消火用具を備えておくこと。そして消火器は、いざというとき困らないように正しい使い方を覚えておくことが必要。

②通報 火を出したり、発見した時は、どんな小さな火災でも大声を出し、家族や近所の人たちに知らせ、消防署へ

③避難 常日ごろから避難計画を立て、必ず二つ以上の避難経路を設定しておくこと。また老人や子どもは一番に避難させること。



昨年奈良市で発生した建物火災は十八件。全国規模都市では一ばん少ないのですが、その原因のほとんどがちょっとした不注意や油断によるもので「火災は人災」といわれるのももっともです。

## 世論調査

### 今月中に実施

千二百人から意見聞く

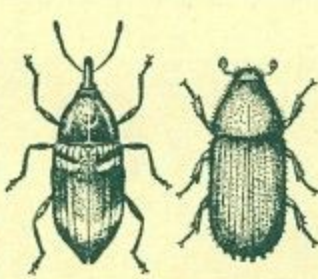
市政に反映させるため、奈良市では「市民とともに」を二月月上旬に行うことにな

市政についての世論調査 封筒で名前を書かずに市役

## 松食虫退治に助成

### 枯れ松処分、今が好期

終戦後猛威を振るったマツクイムシが一時衰えを見せたが、この数年また盛り返して全国各地の松林を荒らしている。



マツクイムシのなかま (右) マツノコクイムシ (左) マツキボタゾウムシ

「部外の人たちが部外に分散してしまえば差別はなくなる。かたまたま住んでいるからいつまでも差別が残るのではないかと」とおっしゃる方がまだ相当数おられます。そしてこの意見に同意される方が多いのです。

「部外の人たちが部外に分散してしまえば差別はなくなる。かたまたま住んでいるからいつまでも差別が残るのではないかと」とおっしゃる方がまだ相当数おられます。そしてこの意見に同意される方が多いのです。

「部外の人たちが部外に分散してしまえば差別はなくなる。かたまたま住んでいるからいつまでも差別が残るのではないかと」とおっしゃる方がまだ相当数おられます。そしてこの意見に同意される方が多いのです。

「部外の人たちが部外に分散してしまえば差別はなくなる。かたまたま住んでいるからいつまでも差別が残るのではないかと」とおっしゃる方がまだ相当数おられます。そしてこの意見に同意される方が多いのです。

## 最低賃金

改正される

県内の労働者の最低賃金を保障する地域別および産業別の最低賃金がこのほど改正されました。これで、県内の事業所で働く労働者に対し、精勤・皆勤・家族・通勤・期末手当・賞与、時間外・休日・深夜労働に対する割増し賃金などを除き、地域別および産業別の最低賃金が下表のとおり昨年から適用されています。

| 件名                   | 区分                 | 最低賃金額 |     | 効力発生     |
|----------------------|--------------------|-------|-----|----------|
|                      |                    | 日額    | 時間額 |          |
| 食料品製造業               | 軽作業                | 3,060 | 383 | 55.10.24 |
|                      | 製材工                | 2,818 | 353 |          |
|                      | 出版・印刷関連産業          | 3,010 | 377 | 55.11.20 |
|                      | 木材・木製品・家具・装具・備品製造業 | 4,970 | 622 |          |
| 機械・金属製品等製造業および自動車整備業 | その他                | 3,107 | 389 | 55.12.18 |
|                      | 卸売・小売業             | 3,083 | 386 |          |
|                      | 繊維産業               | 3,032 | 379 | 55.12.22 |
|                      | 軽作業                | 2,923 | 366 |          |
| プラスチック製品製造業          | 軽作業                | 2,740 | 343 | 55.12.29 |
|                      | 窯業・土石製品製造業         | 3,080 | 385 |          |
| 奈良県最低賃金(上記以外)        | 奈良県最低賃金(上記以外)      | 3,227 | 404 | 55.10.24 |
|                      | 奈良県最低賃金(上記以外)      | 2,692 | 337 |          |

## 新自治会長

同略

したいときは、うまいもつけ話に飛びつかず、信頼できる販売業者から購入するようにしてください。

「部外の人たちが部外に分散してしまえば差別はなくなる。かたまたま住んでいるからいつまでも差別が残るのではないかと」とおっしゃる方がまだ相当数おられます。そしてこの意見に同意される方が多いのです。

## 同和問題を考える

26

「部外の人たちが部外に分散してしまえば差別はなくなる。かたまたま住んでいるからいつまでも差別が残るのではないかと」とおっしゃる方がまだ相当数おられます。そしてこの意見に同意される方が多いのです。



1000



# 母子家庭の母に講演会

8日「母と「家」」で「家庭における母子関係」

市母子福祉センター「母と子の家」(西木八軒町、電話二五二五)で、母子家庭のお母さんを対象に「家庭における母子関係を考える」というテーマで講演会を開催します。参加希望の母子は市福祉第二課(二条大路南一丁目、電話二二二二)へ申し込んでください。

母子福祉センター「母と子の家」(西木八軒町、電話二五二五)で、母子家庭のお母さんを対象に「家庭における母子関係を考える」というテーマで講演会を開催します。参加希望の母子は市福祉第二課(二条大路南一丁目、電話二二二二)へ申し込んでください。

## 中学卒業予定の子と共に 母子福祉大会

15日、「老春の家」で  
市と市梅華会が主催で、母子家庭の今年義務教育を終える中学三年生とそのお母さんのために母子福祉大会を開催します。子の中学卒業をお祝い

### 健康メモ

◎「春一番」のころの健康

寒日本を襲った無情の豪雪被害を気づかぬままに迎えた二月、節分・立春を過ぎるとやがて「春一番」の湿った強い南風が吹くと次第に気象が不安定となり、急に暖かくなったり、体調もとかく順応しにくくなります。

単純なカゼにしても、また感染性のカゼにしても、このようにカゼを引くときは、手袋、スラックス、厚手のくつ下などを着けて手足が冷えないようにし、コートなどで体を暖かく守る工夫をしてみてください。

また食事は、身体の温まるものを摂るようにし、気候の不安定な、カゼを引きやすい時期を乗り切ります。

## 固定資産税 都市計画税

(第四期分)の納期です

八日(各日午前九時午後五時、土曜日は正午まで)

居住用家屋土地を譲渡した人へ説明会

奈良税務署

昭和五十五年中に居住用の家屋や土地等を譲渡した人は、来たる十六日から来月十六日までの所得税確定申告時に申告しなければなりません。

告知しなければなりません。奈良税務署ではその手続きや申告書記載方法などについて二月十七日午後一時半から県文化会館小ホールで説明会を開きますので、該当の方はぜひ参加してください。なおお問い合わせは同署資産税部門(電話二二二二)へ。

## 市立図書館 今月中休館

市立図書館は、図書点検と館内改修のため、前号お知らせ通り今月一ぱい休館しています。

## 南都楽所の 雅楽演奏会

21日、西部公民館で 社団法人南都楽所では第七回雅楽演奏会(市と市教育委員会後援)をつぎのように行きます。入場は無料。楽器や曲目の解説つきで、できる

## 「五徳たくあん」の空

きタル買い取ります

自然食品普及のため市生活安定課が昨年末お分けした「五徳たくあん」の空きタル(十入り)をつぎの要領で市農協が買い取ります。価格は押しつぶしたタルは二百円、タルだけなら百円です。とぎ二二二二(市農協)へ申し込んでください。

## 女性コーラス 西部公民館を拠点に活動

の会を募集 点を活動 市「学園前」コーラスグループでは、既婚・未婚・未婚を問いません。練習は毎週火曜日の午後二時四十分同館で。入会希望者は同グループ森上宅(電話二二二二)へ申し込むか、練習日に直接来てください。

## 夜間中学生募集

相談は春日中学夜間学級 (電話二二二二)

「スポール安全協会」が主催で、市内在住の中学生以上で連続して参加できる人(ボクシングは男子だけ)。中・高校生は保護者の承認が必要。

## 市民スポーツ開放日

卓球・二月十一日(水) 午前八時 午後二時

バドミントン・二月二十日(土) 午前八時 午後二時

## 市中央体育館

献血PR映画 献血PR映画が貸し出し 献血PR映画を制作、貸し出しを行っています。この映画は、八ヶ崎・トキ・版で上映時間は二十五分。このフィルムを借りたい人は、市中央体育館へ電話二二二二

## 野ねずみ退治

の農業に注意 大和郡山市 隣接の方に 大和郡山市の農協が同市内一円の農地(田・畑・樹園)に生息する野ねずみを退治するため、きたる二月十六日から同二十一日にかけてその通路穴に農薬を埋設します。使用農薬(フラトール、テンエイトン)は、特定毒物(広範囲に散布、埋設が認められているもの)に指定されていますので、これらの農地に隣接する奈良市民の方々はつぎの期間子供やペットがこれら農薬に触れないよう十分注意してください。

【注意期間】二月十六日～三月三十一日

## ツ反応検査と BCG 接種

2月2日(土) 午後一時 午後三時

2月2日(土) 午後一時 午後三時

## 下水道事業受益者負担金

2月2日(土) 午後一時 午後三時

## ゴミ収集

2月2日(土) 午後一時 午後三時

2月2日(土) 午後一時 午後三時

## 子宮がん検診

子宮がん検診 毎月第二、四日曜日午後一時

子宮がん検診 毎月第二、四日曜日午後一時

## 奈良保健所

成人病検診 とき二二二二

成人病検診 とき二二二二

## 勤労青少年ホーム

市内大宮町二丁目、電話二二二二

## 市保健センター

市内二条大路南一丁目、電話二二二二

## 市民健康教室

市内二条大路南一丁目、電話二二二二