

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

市民のこころ(10月1日現在)
 総人口: 35万5011人(男性: 16万6439人、女性: 18万8572人、世帯数: 16万4651世帯)
 申込先は**国**、締切日は**締**、問合せ先は**国と表記**しています

生活

ごみ収集について

◆収集場所付近の駐車禁止

※11月3日(祝)・23日(祝)も通常どおり収集を行います

◆11月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	4日・18日の水曜日
B・E	の地域	水曜日
C・H	火・金曜日	11日・25日の水曜日
D・G	の地域	水曜日

※A～Dは市の収集区域、E～Hは市清美公社または武田環境・大和清掃共同企業体の区域です。一部地域では収集の曜日が違うので市ホームページ等で確認してください
 回収集課(☎71・3012)、市清美公社(☎33・8782)、武田環境・大和清掃共同企業体(富雄川の西側および東側の一部)(☎63・2552)

西部出張所でのマイナンバーカード関連業務休止

11月22日(日)はマイナンバーカードおよび電子証明書に関する業務を休止します。くわしくは市ホームページに掲載 国市民課(☎34・5326)、西部出張所(☎44・1001)

自治会等への防犯カメラ設置費用補助の2次募集

募集期間: 11月2日～来年1月29日(予算上限に達し次第終了) ▼対象: 来年3月31日までに設置完了可能な自治会等の団体 ※本年度申込済み団体は対象外 ▼補助: 防犯カメラ購入・設置費等の2分の1 ※1団体上限20万円。くわしくは市ホームページに掲載 国危機管理課(☎34・4930)

市緊急告知ラジオの購入を補助(先着100台分)

対象: 市在住、在勤・在学の購入者 ▼費用: 8800円(税込) ※市に申請すれば4千円を補助。一年間で1人5台まで 国ならどっとFM(☎24・8415)



ごみ減量コラム vol.15

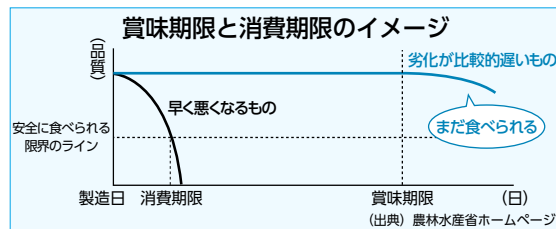
賞味期限と消費期限の違いは?

■消費期限(安全に食べられる期限)

「腐敗、変敗、その他の品質劣化等で安全性を欠くおそれがない」と認められる期限(年月日)。お弁当、サンドイッチ、ケーキ等の比較的傷みやすい食品に表示。

■賞味期限(おいしく食べられる期限)

「期待される全ての品質が十分に保持できる」と認められる期限(年月日)。スナック菓子、缶詰等の比較的傷みにくい食品に表示。



賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。変色や腐敗臭がないかを確認し、その都度判断して食べましょう。

今月のごみ量レポート

今年度の可燃ごみ総搬入量(9月末時点): 37325.0トン(前年度同月比: -7.2%)
 さらなるごみ減量へ、ご協力をお願いします。

国廃棄物対策課(☎71-3001)

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間に係る電話・インターネット相談

とき: 電話: 11月12日(木) 18日(水) 午前8時半～午後7時(土・日・曜日は午前10時～午後5時)・「法務省インターネット人権相談窓口」… 24時間受付(回答後日) ▼内容: 人権擁護委員・法務局職員が対応。秘密厳守 ▼相談窓口: ☎0570・070・810(I-P電話使用不可) 国奈良地方法務局(☎23・5457)

11月9日～15日は秋季全国火災予防運動です

「その火事を防ぐあなたに金メダル」(2020年度全国統一防火標語)
 ◆消毒用アルコールの可燃性蒸気は引火の危険あり
 消毒した手で、すぐにコンロの使用やたばこを吸わないようにしましょう
 注意: 換気。直射日光が当たる場所に保管しない。容器の落下や衝撃を避ける。密閉した室内で多量の噴霧は避ける

◆住宅用火災警報器は最大10

障害福祉に関するアンケート

新しく「奈良市障害者計画等」を策定するため、市民3千人に障害福祉に関するアンケートを送付しています ※ウェブ回答も可

期間: 11月20日(金)～12月28日(月) 国障がい福祉課(☎)

年を目安に交換しましょう

「住宅用火災警報器に関する問合せ」日本火災報知機工業会(☎0120・565・911) 月、金曜日の午前9時～午後5時 国消防局予防課(☎35・1192)、または各消防署へ



34・4593 FAX 34・5080

保留地の売却

近鉄西大寺駅南土地区画整理事業地内の保留地を、一般競争入札により売却します。くわしくは、11月2日以降市ホームページに掲載 西大寺駅周辺整備事務所（☎43・6388）

健康

保健予防課（☎93・8397）、**保健衛生課**（☎93・8395）へのかけ間違いに注意してください

臨床心理士によるこころの健康相談

とき：11月9日(月)の午後
 ▼対象：人間関係で悩んでいる等こころの不調がある人
 申電話で保健予防課（☎93・8397）へ

12月1日は世界エイズデー

夜間性感染症検査
 とき：11月24日(火)午後5時半～6時半（結果は原則12月1日(火)の来所説明）
夜間HIV即日検査
 とき：11月24日(火)、12月1

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

日(火)午後6時半～7時※11月2日から受付。毎月の性感染症・HIV即日検査は市ホームページで確認してください
エイズ展（パネル展示・パンフレット配布）
 とき：11月30日(月)～12月4日(金)
 ▼ところ：市役所1階連絡通路、はぐくみセンター1階
保健予防課（☎93・8397）

インフルエンザに注意

日常生活でできる予防方法
 インフルエンザの感染症対策は新型コロナウイルス感染症の予防方法と同じです。外出時のマスク着用、手洗い・うがいをこまめにし、「3密（密集・密接・密閉）」を避けましょう
症状が出たら
 かかりつけ医や新型コロナウイルス受診相談窓口（☎27・1132）に相談してください
流行前に予防接種を
 流行前の12月上旬までに接種することが理想です
保健予防課（☎93・8397）

糖尿病相談窓口

とき：11月16日(月)・30日(月)、12月7日(月)午後1時、午後2時半（一人約60分）※

医師の診察はなし ▼ところ：はぐくみセンター3階
 ▼持物：あれば健診結果 申電話で健康増進課（☎34・5129）へ

各種検診実施医療機関の登録および辞退のお知らせ

歯周疾患検診（登録）
 杉中歯科医院（法蓮町302-1 ☎22・3461）
歯周疾患検診（登録辞退）
 いだ矯正歯科（中登美ヶ丘五丁目11-1 ☎51・0118）
大腸がん、肝炎ウイルス検診（登録辞退）
 北村皮膚科医院（西大寺南町5-8 ☎41・1112）
健康増進課（☎34・5129）

市庁舎耐震化工事のお知らせ

工事の進捗状況について
 ・議会棟3階 議場
 → 11月末まで改修工事
 ・1階玄関ホール周辺
 → 11月から改修工事
資産経営課（☎34-4724）

耐震診断・改修、ブロック塀等撤去、土砂災害対策改修の補助金

【対象】 ※ 診断・改修・撤去前に申請要
耐震関連：昭和56年5月31日以前に建築された住宅、建築物 ※ 昭和56年6月1日以降に増築した住宅、建築物は除く
ブロック塀等：不特定多数の人が通行する道路に面し、高さ80cm以上あるもので、通行人の安全を確保するために撤去する必要があるブロック塀等
土砂災害対策：土砂災害特別警戒区域（がけ地の崩落等のおそれのある区域）が指定される前に建築された住宅・建築物
申 建築指導課に備え付けの申込用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要な書類を添えて同課（☎34-4750）へ持参（送付不可）。募集件数に達し次第終了

事業名	事業・補助内容	限…限度額	募…募集件数
木造住宅無料耐震診断（一般診断法）	耐震診断員を派遣し、診断を行う		募 40件
耐震診断補助	木造住宅耐震改修工事補助	補助額：上部構造評点を1.0以上に耐震改修工事に要した費用×3分の1（千円未満切り捨て。限 50万円）	募 6件
	戸建て住宅	補助額：耐震診断に要した費用×3分の2（千円未満切り捨て。限 8万6千円）	募 3件 ※ 木造は精密診断法に限る
	長屋住宅共同住宅	補助額：耐震診断に要した費用×3分の2（千円未満切り捨て。限 133万3千円） 【木造の建築物で一般診断法で行う場合】 補助額：耐震診断に要した費用×3分の2（千円未満切り捨て。限 31,500円/戸）	募 1件
	特定既存耐震不適格建築物	補助額：耐震診断に要した費用×3分の2（千円未満切り捨て。限 133万3千円）	募 1件 ※ 木造は精密診断法に限る
ブロック塀等撤去工事補助	補助額：ブロック塀等の撤去に要した費用（上限：8千円/㎡）×2分の1（千円未満切り捨て。限 15万円）		募 23件
土砂災害対策改修工事補助	補助額：土砂災害の対策に要した費用×100分の23（千円未満切り捨て。限 77万2千円）		募 1件

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

20日ならウォーク SOP 保

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月20日は中止します。健康増進課 (☎ 34・5129)

お腹凹ますチャレンジ講座
新春3回コース SOP 保

◆年末年始、太りにくい身体づくりをしよう

とき：①12月2日(水)②来年1月13日(水)③来年3月3日(水)午前9時半～11時半

▼ところ：市総合医療検査センター(柏木町)3階

▼定員：BMI25以上またはHbA1c5.6%以上の人30人

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 申電話かFAXに講座名、住所、氏名、電話番号、生年月日、身長、体重、HbA1cを書いて11月18日までに健康増進課 (☎ 34・5129) へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

健康なら講座2020 血圧から見る「健診結果活用術」 SOP 保

とき：12月23日(水)午前9時半～11時半 ▼ところ：

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

はぐくみセンター3階 定員：①BMI25以上②収縮期血圧130mmHg以上③拡張期血圧85mmHg以上のいずれかの人30人 申電話かFAXに講座名、住所、氏名、電話番号、生年月日、身長、体重、血圧を書いて12月9日までに健康増進課 (☎ 34・5129) へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

健康講座「華厳唯心ひとりひとり」が華であるという考え方 このころの健康を考える

とき：11月25日(水)午後2時～3時25分 ▼ところ：市医師会館(柏木町) ▼講師：華厳宗教学部長・東大寺教学執事・東大寺ミュージアム総長の上司永照さん 市総合医療検査センター (☎ 33・7876)

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

多量飲酒、依存症、未成年妊婦の飲酒等は、本人の健康だけでなく、家族への深刻な影響や、重大な問題を生じさせるおそれがあります

子育て

乳幼児の健診

す。アルコールに関連する問題について理解を正しく深めましょう。くわしくは市ホームページに掲載 保健予防課 (☎ 93・8397)

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和2年8月生まれ)	満4か月になった日から6か月になる前日までに受診	市内指定医療機関 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当間の受診期間は2か月
10か月児健診 (令和2年2月生まれ)	満10か月になった日から1歳になる前日までに受診	市内指定医療機関 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一時的に内科健診と歯科健診との2医療機関での受診
1歳7か月児健診 (平成31年4月・令和元年5月生まれ)	令和2年12月1日から	
3歳6か月児健診 (平成29年5月・6月生まれ)	来年1月末日までに受診	

問診票、母子健康手帳を持参。問診票は11月下旬に送付しますが、11月1日以降の転入者等で届かない人

11月14日は世界糖尿病デー

world diabetes day 14 November
糖尿病は他人事ではありません。奈良市で治療が必要な人のうち、未治療の人が2人に1人います。

血糖値のセルフチェックをしてみましょう

糖尿病発症初期はあまり自覚症状がありません。以下の表を参考に健康状態を確認し、血糖値が高い状態を放置しないようにしましょう。

[糖尿病治療ガイド 2018-2019] から引用

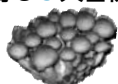
検査項目	継続して健診受診を	生活習慣の改善を	医療機関の受診が必要	すぐに医療機関へ受診を
空腹時血糖値(mg/dl)	99以下	100～125	126～179	180以上
HbA1c値(NGSP値)(%)	5.5以下	5.6～6.4	6.5～7.9	8.0～

【糖尿病の診断基準】

早朝空腹時血糖値 126mg/dl
HbA1c値 6.5%以上

今すぐ治療が必要

忍び寄る3大合併症



- 【し】 神経障害
- 【め】 眼(網膜症、視力低下、失明)
- 【じ】 腎症(人工透析)

JR奈良駅旧駅舎(市総合観光案内所)

ブルーライトアップ



【とき】11月11日(水)～15日(日) 日没後～午後10時

パネル展示

この日を機会に糖尿病について考えてみませんか?

とき	ところ
11月1日(日)～30日(月)	はぐくみセンター1階
11月9日(月)～13日(金)	市役所本庁舎1階連絡通路
11月10日(火)～29日(日)	入江泰吉記念奈良市写真美術館

市ホームページでも糖尿病や食事・運動等の健康情報を掲載しています。くわしくはこちら▶

健康増進課 (☎ 34-5129)





市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時

はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階）▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

がん検診（12月）

申込は電話、FAXで健康増進課へ。市ホームページからも可。受付期間は11月2日～20日（市ホームページの電子申請は10日まで）。生活保護世帯・市区町村住民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要

◆胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
2日(水)	西部図書館	9:45～10:15	各10人
		10:15～10:45	
4日(金)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17人
11日(金)		9:15～9:45	16人
15日(火)			
21日(月)			
24日(木)			
8日(火)	登美ヶ丘公民館	9:30～10:00	各13人
		10:00～10:30	
9日(水)	防災センター	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
14日(月)	北部出張所	9:15～9:45	各8人
		9:45～10:15	
16日(水)	富雄南公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
17日(木)	コープおしくま	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
18日(金)	都跡公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
22日(火)	西部生涯スポーツセンター クラブハウス	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
23日(水)	平城公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
25日(金)	富雄公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
7日(月)	はぐくみセンター	14:00～14:30	各30人
		14:30～15:00	

胃がん検診…胃部X線検査（当日バリウムあり）

肺がん検診…胸部X線検査（結核の判定含む）

【費用】1,500円（胃のみ1,000円、肺のみ500円）。肺がん検診の問診の結果、喀痰検査実施の場合は600円の加算（別途送付費用が必要な場合あり）

【対象】40歳以上の人 ※妊娠中、胃・肺・腸等の病気で現在治療中か過去に手術を受けた人、バリウムによる過敏症や誤えんをしたことがある人（肺がん検診は可）、前年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した人（肺がん検診は可）は対象外

【その他】授乳中の人は申込時に申出要。検診は年度中1回限り。当日の体調や問診により、検診を受けられない場合あり

☎健康増進課（☎34-5129 FAX 34-3145）

は母子保健課へ連絡 岡同課（☎34・1978）

日本脳炎予防接種開始（平成29年11月生まれ）

接種対象期間：3歳～7歳
6か月になる前日 ▼接種方法：初回接種は1～4週間の間隔を空け、追加接種は2回目から1年後に実施 ▼持物：予診票綴り（黒の消えない筆記具で記入）、母子健康手帳、本人確認ができる書類※市に住居登録がない人は接種不可 ※市ホームページ掲載の予防接種登録医療機関へ予約 岡健康増進課（☎34・5

129）

予診票綴り、母子健康手帳と健康保険証等を持参。転入等で予診票綴りがない場合は健康増進課へ※黒の消えない筆記具で記入 岡同課（☎34・5129）

来年少1月より鶴舞やまこども園の利用定員拡大
鶴舞やまこども園の新園舎が完成し、新たに0歳児からの利用が可能となり

ます 岡利用申込…保育所・幼稚園課（☎34・5086）
園の運営内容等…同園（鶴舞東町2-1-1 ☎45・4753）

来年少4月に小規模保育事業所が開園

◆学園前ピース保育園（仮称）
開園時間：午前7時半～午後7時半 ▼住所：学園北二丁目5-8モリシタ学園ビル1階 ▼定員：0～2歳児19人
◆みらいとみお保育園（仮称）
開園時間：午前7時～午後7時 ▼住所：富雄北三

丁目1-29セカンドハウス
▼定員：0～2歳児17人
岡保育所・幼稚園課（☎34・5086）

妊産婦・乳幼児のための各種教室等のお知らせ

次の各教室等の開催日時は、市ホームページで確認してください①5か月児ぱくぱく教室②1歳0か月児歯びか教室③むし歯予防のためのフッ化物塗布④はじめてのママパパサロン⑤マタニティ歯つびいチェック⑥40歳からのママ育サロン※離乳食やむし歯予防、赤ちゃん

んの沐浴の仕方等は、市ホームページに掲載の実践動画を参考 岡母子保健課（☎34・1978）

さとおやミニ講座「児童養護施設の職員さんについてみよう」

とき：11月20日(金)午前10時～10時半※事前申込要 ▼ところ：はぐくみセンター1階 岡子育て相談課（☎34・4804）※同課窓口でも随時相談受付。くわしくは市ホームページに掲載

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

子ども安全の日の集い

平成16年11月17日に発生した小学生女児誘拐殺害事件を受け、毎月17日を「子ども安全の日」と定めています。二度とこのような事件を起こさせない誓いの場として「子ども安全の日の集い」を開催します

とき：11月15日(日)午前10時半～正午 ▼ところ：はぐくみセンター9階 ▼対象：学校代表・少年指導協議会代表各1人※今年度は参加者を限定して開催 固いじめ防止生徒指導課(☎34・4863)

妊娠判定受診料公費負担

対象：市民税非課税世帯の人、生活保護世帯の人 ▼助成内容：診察と尿検査、必要に応じて超音波検査。1回の上限は7千円。1年度に2回まで※受診前に申請要 固母子保健課(☎34・1978)

来年4月の保育所・認定こども園・地域型保育事業の利用申込

対象：市在住で保護者全員が①～⑧のいずれかに該当する人①就労(1か月96時間以上)

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

上) ②妊娠・出産③保護者の疾病・障がい④同居親族の介護・看護⑤災害復旧⑥求職活動⑦就学⑧虐待やDV等 ▼持物：本人確認できる書類(官公署の発行した顔写真のある証明1点か、顔写真のない証明2点)と、次のA～Cのいずれか。A個人番号カードB個人番号通知カードC個人番号記載の住民票等 固保育所・幼稚園課で配布の書類(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書いて、来年1月6日～20日に同課へ(来年1月～3月入所希望者は12月10日まで)。マイナポータルからの電子申請も可※個人番号カード・パソコン・カードリーダー等要 固同課(☎34・5086)

妊産婦乳幼児健康相談
はぐくみセンター3階
電話・来所相談(保健師・助産師)
とき：平日の午前8時半～午後5時15分※助産師は午前9時～午後3時
◆西部会館2階相談室(学園南三丁目)
来所相談(助産師)
とき：平日の午前10時～午

特定不妊治療費・一般不妊治療費等の助成

固母子保健課(☎34-1978)

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、令和2年度に限り一部取扱いを変更しています。(変更内容は下記の青枠部分)

◆一般不妊治療費等助成事業

【対象】一般不妊治療等を受けた、次の①～③すべてを満たす法律上の夫婦
①医療保険各法の被保険者か被扶養者
②前年(1月～5月の申請は前々年)の夫婦の所得の合計額が730万円未満(※1)
③妻の年齢が受診日時点で43歳未満(※2)
【助成額】自己負担額の2分の1(1年度あたり上限5万円、助成額は累計10万円まで)
【助成期間】補助を開始した診療日の属する月から継続する2年間(※3)
【申込】治療を受けた年度末までに、必要書類をそろえて、1年度分(4月～翌年3月分)をまとめて同課に申請

◆不妊に悩む方への特定治療支援事業

【対象】特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた、次の①②を満たす法律上の夫婦
①前年(1月～5月の申請は前々年)の夫婦の所得の合計額が730万円未満(※1)
②妻の年齢が申請対象の治療開始日時点で43歳未満(※2)
【助成額】1回の治療につき15万円(初回は30万円)まで。(男性不妊治療を伴う場合、上乘せあり)
※一部の治療は7万5千円まで。該当しない治療もあり
【助成回数】初回治療開始日時点の妻の年齢が40歳未満の場合は通算6回、40歳以上の場合は通算3回まで(※4)
【申込】治療が終了した日の年度末までに、必要書類をそろえて同課に申請

<< 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う特例措置 >>

- ※1 令和元年の夫婦の所得の合計額が730万円以上である場合、次の①②のいずれかを満たすと助成対象とします
①平成30年の夫婦の所得の合計額が730万円未満
②令和2年の夫婦の所得の合計額が730万円未満となる見込み
- ※2 妻の年齢が令和2年3月31日時点で42歳の夫婦で、妻が44歳に到達する日の前日までに受けられた治療も助成対象とします
- ※3 令和元年度以前に助成を受けていて、助成期間が満了前の夫婦に限り、助成期間を3年間とします(助成額は累計10万円まで)
- ※4 妻の年齢が令和2年3月31日時点で39歳の夫婦のうち、初回治療開始日に妻が40歳である場合、通算助成回数を6回までとします



生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

後2時（午後1時半まで受付）
 ※保健師の場合あり
【持物】 母子健康手帳・パス
 タオル

☎ 母子保健課（☎ 34・1978）

◆ 都祁保健センター

電話・来所相談（保健師）

とき：平日の午前8時半～午後5時15分

◆ 都祁保健センター

巡回相談（保健師）

12月	11月	とき	ところ
3日(木) 午前10時 ～午後	17日(火) 午前10時 ～午後	12日(木) 午前9時 ～11時	月ヶ瀬福祉 センター
	半～11時		柳生こども園
			どんごが丘 コミュニティ広場 (旧田原幼稚園)

持物：母子健康手帳

☎ 都祁保健センター（☎ 0743・82・0341）

◆ 月ヶ瀬健康相談室

電話・来所相談（保健師）

とき：平日の午前9時～午後4時半 ※予約要

☎ 同相談室（☎ 0743・92・0480）

ファミリー・サポート・センター

◆ 説明会（予約要）

とき：12月5日(土)午前10時～11時

☎ 12月3日

◆ 講習会（予約要）

とき：11月20日(金)午前10時～午後5時

▼ 内容：幼児安全法、子どもの成長・発達・生活と接し方等

☎ 11月19日

◆ 全体交流会（予約要）

とき：12月2日(水)午前10時～正午

☎ 11月25日

◆ はぐくみセンター

2階

☎ 電話でファミリー・サポート・センター（☎ 34・3305）へ

運動不足解消に
 自宅で「元気ならエクササイズ」



自宅でも介護予防に取り組むことができるよう、奈良市のオリジナル体操「元気ならエクササイズ (Part 1・Part 2)」を奈良市動画チャンネルで公開しています。運動不足解消のため、自宅でもできるちょっとした運動で介護予防に取り組みましょう。

動画はこちらから▶



☎ 福祉政策課（☎ 34-5196）

シニア

後期高齢者医療保険料の納期(第5期)は11月15日(日)～30日(月)です

☎ 福祉医療課（☎ 34・4754）

◆ 高齢者インフルエンザ予防接種

とき：来年1月31日(日)まで

（医療機関の休診日を除く）※期日を過ぎた場合は全額自己負担。対象者等、くわしくはしみんだより10月号か市ホームページへ

費用：1回1700円 ※生活保護または中国残留邦人等支援給付の受給者は、接種当日に証明書を医療機関へ持参すれば無料

▼ 接種方法：

奈良市職員を募集

①技能労務職 ②事務、技術職員
 (②は職務経験者のみ)

受験資格や試験内容等について、試験案内を熟読して手続きしてください。くわしくは市ホームページに掲載

受験手続…申込書類を締切日(案内に記載)必着で市職員任用試験委員会へ送付。持参不可
 ▶ 試験案内・申込書…同委員会で配布(市ホームページからダウンロード可)

☎ 同委員会(人事課内) ☎ 34-4821

市職員採用ページ▶



接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

西福祉センター

〒631-0245 桑園一丁目9-13

☎ 41・3151 FAX 41・3150

◆ 暮らしのお困り事相談(遺言・相続等)

とき：11月20日(金)午後1時半～3時

▼ 相談員：コスモス成年後見サポートセンター 奈良県支部の行政書士 ※女性相談員の対応も可

▼ 対象：60歳以上の人とその家族

☎ 当日までに電話か直接同センターへ

東福祉センター

〒630-1702 法蓮町1-702-1

☎ 24・3151 FAX 27・9028

◆ 栄養講座「体力づくりの食事」^{20P}(長)

とき：11月27日(金)午後1時半～3時

▼ 講師：管理栄養士の菱木純子さん

▼ 定員：60歳以上の40人

☎ 11月21日までに電話か直

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742です。

募集

来年度・市税納税通知書等
送信用封筒裏面の広告募集

発送部数：①市・県民税：約8万5千部②軽自動車税：約8万部③固定資産税・都市計画税：約15万2千部 ▼募集枠：各1枠(縦60mm×横80mm) ▼募集期間：11月2日(月)～25日(水) ▼掲載基準：市広告掲載基準等※募集要項は各課で配布。市ホームページにも掲載 ①②市民税課 (☎34・4958) ③資産税課 (☎34・4961)

市営住宅等入居者募集

〈募集住宅〉※募集戸数は各住宅につき1戸、第18号市営住宅のみ2戸
一般向：第4号市営住宅(般若寺)、第5号市営住宅(大安寺)、第18号市営住宅(五条山)、第20号市営住宅(松陽台)
子育て世帯向：第2号市営住宅(東之阪)
多子世帯向：第10号市営住宅(古市)、第11号市営住宅(杏)
■住宅課、各出張所・行政センター、市民サービスセンターで11月2日～16日に配布

する申込書に必要事項を書いて、11月16日必着で住宅課へ送付か持参。11月24日に公開抽選※申込資格は申込案内を確認 ④同課(☎34・5174)

催し

奈良市友好・姉妹都市物産フェアの中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため今年度の開催を中止します ⑤産業政策課(☎34・4741)

奈良の文化財をもっと知る講座2020 昔のくらし体験くまどごはんを炊こう！

とき：11月28日(土)午前9時半～午後2時半 ▼ところ：旧田中家住宅(五条町)、都跡公民館(五条町) ▼講師：すずらんクラブ、都跡公民館サポーター、文化財課職員 ▼定員：小学生と保護者6組12人。在勤在学も可 ▼費用：1組600円 ⑥往復はがきに講座名、参加者全員住所・氏名(ふりがな)、年齢・学年・電話番号を書いて、11月17日までに都跡公民館(〒630-8032 五条町204-1

1 ☎34・5954)へ。1通に1組限り。多い場合は抽選。市生涯学習財団ホームページからの申込も可

NEW市民環境講座「奈良公園でネイチャーゲームとクラフト(クリスマスリース作り)」

とき：11月23日(祝)午前9時15分～正午 ▼ところ：近鉄奈良駅前行基広場集合 ▼定員：保護者を含む小学生以上15人(園児は保護者同伴、親子参加可) ▼費用：300円 ⑦電話で11月18日まで市地球温暖化対策地域協議会事務局(環境政策課内 ☎34・4591)へ

お店づくりスクール

とき：12月5日(土)・6日(日)午前10時～午後6時 ▼ところ：京終駅観光案内所「ハテノミドリ」(南京終町) ▼内容：アドバイザーとともに実験的に店舗運営を体験 ▼費用：千円 ⑧11月23日までにNPO KYOBATEI ホームページから申込 ⑨同団体 (info@kyoba-te.org)

史料保存館

〒630-8377 藤戸町1-1 ☎27・0169

◆解説付きガイドツアー「もっと知りたい、春日若宮おん祭」

とき：12月15日(火)午後1時～4時頃。雨天決行(警報発令時中止) ▼コース：ならまちセンター前広場集合→史料保存館(展示解説)→大宿所→春日大社若宮神社解散 ▼定員：30人 ▼費用：200円 ⑩電話で事業名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を12月8日までに朱雀の会(☎27・9889)へ

勤労者総合福祉センター(サン・アクティブ奈良)

〒630-8106 佐保山西町1-15 ☎71・2444 FAX 71・9155

パソコン初級教室

①ワード②エクセル
とき：①12月5日～来年1月23日の原則毎週土曜日②12月6日～来年1月24日の原則毎週日曜日、午後1時～3時。各6回 ▼内容：日商検定Basic4級を踏まえ、①作表・画像等の習得②関数・データベース等の習得 ▼定員：基本的な文書が表の作成ができる人各10人。在勤も可 ▼費用：各7500円

韓国語教室

①入門②初級③中級
とき：①12月10日～来年3月4日の原則毎週木曜日、午後7時～8時②③12月11日～来年3月12日の原則毎週金曜日②午後6時半～7時半③午後7時40分～8時40分。各10回 ▼内容：①初心者②ハングル検定3級～4級レベル③ハングル検定準2級～2級レベル ▼定員：①15人②③各10人。在勤も可 ▼費用：①1万3100円②1万円③1万2千円

メディカルアロマセラピー講座

とき：12月9日(水)・16日(水)午前10時半～正午。全2回 ▼内容：感染症予防に役立つ精油の利用法を知る ▼定員：同講座の入門を受講した人または同程度の知識を持つ人15人。在勤も可 ▼費用：3600円

クリスマス用ハーバリウム

とき：12月2日(水)午前10時～正午 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：3500円

椅子ヨガ教室

とき：12月16日～来年3月10日の原則毎週水曜日、午前10時半～11時45分。全10回 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：6千円

■往復はがき、FAXに教室名(○数字の別)、住所、氏名、性別、電話番号、勤務先を書いて、11月15日必着で同センターへ。各教室に1人1通限り。多い場合は抽選

◆11月25日(水)は臨時休館

市役所 ▶ 〒630-8580 二条大路南一丁目1-1
市コールセンター ▶ ☎36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒630-8122 三条本町13-1

防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1
☎ FAX 35・1106

①成人への手当講習（普通救命講習Ⅰ）②乳幼児への手当講習（普通救命講習Ⅲ）

とき：①11月11日(水)・22日(日)・28日(土)、12月9日(水)・17日(木)・27日(日)午後1時～4時
②11月19日(木)午前9時半～午後0時半 ▼定員：中学生以上各10人 ④電話で各開催日の前日までに同センターへ

青少年野外活動センター

〒630-1241 阪原町25-1
☎ FAX 93・0029

◆森のムツレ教室リーダー研修

とき：11月21(土)・22日(日)。くわしくはホームページに掲載

◆森のムツレ教室（葉っぱのコックさん）②森の冒険教室（里山を探索しよう）

とき：11月23日(祝)午前10時～午後3時。雨天決行（荒天中止）▼対象：①0歳～6歳 ②7歳～12歳 ③13歳～19歳 ④20歳～29歳 ⑤30歳～39歳 ⑥40歳～49歳 ⑦50歳～59歳 ⑧60歳～69歳 ⑨70歳～79歳 ⑩80歳～89歳 ⑪90歳～99歳 ⑫100歳以上
▼費用：①親子1組2千円 ②1人3千円（保険代含） ③11月15日午後5時までに同センターホーム

ページから電子申請

くろかみやま自然塾

〒630-8106 佐保台西町13-9

◆自然と遊ぶ・自然に学ぶ「くろかみやま自然塾」

とき：11月22日(日)午前10時～午後3時 ▼ところ：黒髪山キャンプフィールド（奈良阪町） ▼内容：記念工作物・植樹・ほうとう鍋作り ▼講師：ポロイスカウト指導者、奈良まほろばネイチャーゲームの会他 ▼定員：小学生各25人 ▼費用：千円（教材費・保険料・食料費等含む） ④往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、性別、学年、電話番号、保護者氏名を書いて、11月12日必着で同塾へ。多い場合は抽選。兄弟姉妹で申込の場合は1枚の往復はがきで可 ④地域教育課（☎34・5471）

奈良町にぎわいの家

〒630-8106 中新屋町5 ☎20・1917

①上街道ばなし（歴史と今をお話と写真で紹介）

とき：11月14日(土)午後2時～3時半 ▼定員：20人
②町家講座「奈良町家の素材を知る！～左官～」

とき：11月28日(土)午後1時～4時頃 ▼講師：宮奥左官工業の宮奥淳司さん ▼定員：10人 ▼費用：500円
④電話かEメール(nigiwain.oe@gmail.com)に、①②の別、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、参加人数を書いて、各開催日の1週間前までに同館へ。多い場合は抽選
③春日大社ゆかりの作を身近にvol.2
とき：11月21日(土)～23日(祝)午前9時～午後5時（最終日は午後4時まで）

ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 三条本町13-1
☎ FAX 93・8435 FAX 34・2336

①ボランティア入門講座「こんなときこそ、ボランティアの基本を学んでみませんか」^{SOP}
とき：11月21日(土)午前10時～正午 ▼定員：未受講者10人。在勤・在学も可

②講演「ガーデニングで心も体も健康に」^{SOP}
とき：11月28日(土)午後2時半～3時半 ▼講師：近畿大学農学部農業生産科学科教授の林孝洋さん ▼定員：20人。在勤・在学も可

③手の汚れない苔玉作り（②講演と同日開催）^{SOP}
とき：11月28日(土)午前10時半、午前11時半、午後1時、午後2時（各30分） ▼講師：F.A.奈良のみなさん ▼定員：各8人。在勤・在学も可 ▼費用：材料費200円（当日払）
④電話かFAX、Eメール(volunt-info@city.nara.lg.jp)に講座名（○数字の別）、③は時間帯の別、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を書いて各開催日の1週間前までに同センターへ。多い場合は抽選

ハートフルシアター

映画「彼らが本気で編むときは、」

©2017「彼らが本気で編むときは、」製作委員会



親に育児放棄された少女が、叔父とその恋人であるトランスジェンダーの女性と出会い、共同生活の中で幸せを見つけるまでの人間ドラマ。

とき…12月5日(土) 午後1時～3時半（午後0時半から受付）▶ところ…学園前ホール（学園南三丁目）▶定員…150人 ④往復はがきかFAX、Eメールにイベント名、参加希望者全員の住所・氏名・電話番号を書いて、11月20日(金)必着で人権政策課（〒630-8580 二条大路南一丁目1番1号 ☎34-4733 FAX 34-5304 Eメール：jinkenseisaku@city.nara.lg.jp）へ。1回の申込につき4人まで可。多い場合は抽選し、申込代表者に結果を通知 ▶その他…①来場の際は公共交通機関を利用してください②37.5度以上の発熱や風邪症状がある人は参加を控えてください③当日はマスクの着用と手指消毒をお願いします④警報等により事業が中止になる場合あり

申込はこちら▶



生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

奈良町からくりおもちゃ館

〒630-8338 陰陽町7 ☎26・5656

◆からくりおもちゃ製作体験
講座「ねずみの風車」

とき：11月29日(日)午前10時～正午 ▼定員：小学生以上12人(低学年は保護者同伴) ▼費用：700円 申
往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢(小・中学生は学年も)、電話番号を書いて11月19日必着で同館へ。1枚に2人まで可。多い場合は抽選。同館ホームページからの申込も可

男女共同参画センター「あすなろ」

〒630-8256 西之阪町12

☎81・31000 FAX25・06600

①「プロから学ぶ!片づけのキホン」講座(託児あり)

とき：12月12日(土)午後1時半～3時半 ▼講師：ピジュオーガナイズの三谷直子さん ▼定員：30人。在勤・在学も可 12月2日

②あすなら市民講座「コロナ禍で変わる人・社会・地域」これからの新しい時代を生きる」

とき：11月27日(金)午後1時半～3時 ▼講師：歌手・

上方講師の川本三栄子さん ▼定員：40人。在勤・在学も可 11月17日

③あすなら市民講座「笑う門には福来る」神代の昔、笑いによって天の岩戸が開かれた」

とき：11月21日(土)午後1時半～3時 ▼講師：平岡神社宮司の中東弘さん ▼定員：35人。在勤・在学も可 11月11日

申 電話かFAXに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、①の講座で託児(1歳～就学前) 希望者は幼児の名前(ふりがな)・年齢を書いて、各締切日までに同センターへ。多い場合は抽選

総合福祉センター

〒631-0801 左京五丁目3-1 ☎71・0770 FAX71・0773

◆市障がい者・児作品展

とき：11月14日(土)～22日(日)午前9時半～午後4時。最終日は午後1時まで。16日は休館

◆大人の発達障害セミナー

とき：11月28日(土)午後2時～4時半 ▼定員：発達障害に関心のある人(支援者を除く)・本人・家族でオンライン参加できる人10人、会

奈良ひとまち大学

http://nhmu.jp

開校 10周年記念!リクエスト大会 Vol.13
進化を続ける奈良最高級のバー
～LAMP BARの過去、現在、未来～

【第386回】

とき…11月29日(日)午後2時～4時 ▶ところ…LAMP BAR(角振町) ▶定員…成人10人 ▶費用…2千円

開校 10周年記念!リクエスト大会 Vol.14
なんと、素敵な、南都銀行!
～レトロ建築の設計者を知っていますか?～

【第387回】

とき…12月4日(金)午後2時45分～4時 ▶ところ…南都銀行本店(橋本町) ▶定員…20人

開校 10周年記念!リクエスト大会 Vol.15
新しい生活のなかで楽しむ奈良
～「#おうちで奈良旅」ってなに?～

【第388回】

とき…12月5日(土)午後1時～3時 ▶ところ…平城京左京三条二坊宮跡庭園(三条大路一丁目) ▶定員…10人 ▶費用…500円

申 往復はがきに授業名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、11月17日必着で同大学事務局へ。1枚に1人1授業限り。同大学ホームページからも可。多い場合は抽選
問 「奈良ひとまち大学」事務局(市生涯学習財団内) 〒630-8357 杉ヶ町23 ☎26-5600

場参加15人 申 電話かFAX、Eメール(narawch@m3ken.jp)に氏名、電話番号等の連絡先、発達障害者との関係、オンライン参加の人はEメールアドレスを書いて、11月1日～20日に同センターへ。直接来館も可。定員に達し次第終了

なら工芸館

〒630-8246 阿字万字町1-1 ☎27・0033

◆千支展

とき：11月1日(日)～来年1

スポーツ

奈良クラブJFL2020

ホームゲーム 100P

とき：①11月14日(土)午後1時

②29日(日)午後1時

対戦相手：①Honda FC ②MIOびわこ滋賀 ▼ところ：ならでんフィールド(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同クラブ公式ホーム

月31日(日) ▼内容：来年の千支「丑」をテーマに伝統工芸作品を展示販売

ページに掲載 問 同クラブ(☎93・3815 火～金曜日の午前9時～午後6時)

バンビシヤス奈良ホームゲーム 100P

とき：①11月28日(土)午後5時

②29日(日)午後3時 ③12月5日(土)午後5時 ④6日(日)午後2時 ▼対戦相手：①②西宮ストークス ③④愛媛オレンジバイキングス ▼ところ：ならでんアリーナ(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同チーム公式ホームページに掲載



市役所 ▶ 〒630-8580 二条大路南一丁目1-1
 市コールセンター ▶ ☎36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
 はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階）▶ 〒630-8122 三条本町13-1

載 園同チーム（☎20・1800）火・金曜日の午前10時～午後5時）

文化情報

「チケット情報」窓口のみの扱い：園 奈良市美術館 北都会館市民文化ホール ならまちセンター 音声館 学園前ホール ▼インターネットでの扱い：SSCチケット eイープラ ス 楽楽チケット L INEチケット ▼販売：自 なら100年会館：一般販売日は電話予約およびweb予約のみ（電話予約 ☎34・0111 ※発売初日は午前9時から）。[nara 100 Online Ticket]でも購入可 友の会特典あり※電話での扱いは午前9時から。一部の携帯電話・PHSからの利用不可 ④ チケットぴあ（音声予約 ☎0570・02・9999） ② ロソンチケット ③ CNプレイガイド（一般予約 ☎0570・08・9999）

【各館の休館日】特に記載がない場合は、11月2日（月）・4日（水）・9日（月）・16日（月）・24日（火）・30日（月）、12月7日（月）です

なら100年会館大・中ホールの使用停止

エントランスホール等の改修のため、12月から来年3月末（予定）まで使用を停止します。小ホールは利用可。くわしくは同館ホームページへ 園同館（☎34・0100）

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 藤戸町3 ☎24・4111

書道実技講座「年賀状の書き方」

とき：11月28日（日）①午後1時～2時半 ②午後3時～4時半 ▼講師：日展会員の山本高邨さん ▼定員：高校生以上各6人 ▼費用：千円 ④ 往復はがき、Eメール（shodou@m3.kcn.ac.jp）に住所、氏名、年齢、電話番号、希望の時間（①②の別）を書いて、11月20日必着で同館へ。多い場合は抽選

作品解説会「開館20周年記念、奈良万葉の書（第4期）」

とき：11月23日（祝）午後2時～3時 ▼筆書き体験コーナー
 とき：11月21日（土）～23日（祝）午前9時～午後5時
 【費用】一般300円、団体

（20人以上）2400円。16歳未満、高校生、市在住の70歳以上の入、障がい者（要手帳）と介護者は無料

音声館

〒630-8335 鳴川町32-1 ☎27・7700

大人が学ぶわらべうた

とき：11月28日（土）午前10時～11時半 ▼定員：18歳以上10人 ▼費用：千円 ④ 電話で前日までに同館へ

音声館小劇場「奈良の民話 大紙芝居」

とき：11月22日（日）①午前11時半 ②午後2時 ▼内容：「猿沢池の龍」「飛鳥山の地蔵」他 ▼出演：劇団「良弁杉」 ▼定員：20人 ▼費用：大人300円、小学生100円、幼児以下無料 ④ 電話で同館へ

スタインウェイピアノを弾いてみよう

とき：来年1月9日（土）・10日（日）午前9時半～午後8時半 ※1枠60分。時間割等くわしくは問合せ要 ▼定員：各日11組 ※1組2日間中2時間まで ▼費用：1人1時間千円（1組5名まで） ④ 11月10日から電話で同館へ。定員に達し次第終了

奈良市美術館

〒630-8012 二条大路南一丁目3-1
 ミ・ナール5階 ☎30・1510
 FAX 35・7160

オープン・ミュージアム・プロジェクト ワークショップ「みたことがないトイしをつくらう」

とき：事前ワークショップ
 プ・12月5日（土）午後1時～5時、公開ワークショップ
 来年1月9日（土）・16日（土）午後1時～4時半 ▼内容：空き箱等を工作し、光や音等のプログラムを組み込み作品を作る ▼定員：高校生以下

下（幼児参加の場合保護者同伴）20人※できる限り全3回参加（1回でも可） ▼持物：汚れてもよい服装

「横を向いたつもりでどこを見ているの？」展 トーク

とき：来年1月10日（日）午後5時半～6時半 ▼出演：映像作家の林勇気さん ▼定員：18歳以上20人 ④ 往復はがきに住所、参加者全員の氏名、学年、電話番号、参加日を書いて11月20日必着で同館へ。同館ホームページからも可。多い場合は抽選

手話コラム vol.13

手話は言語です ～「感情・感覚」編～

手話は耳の不自由な人にとって大切なことばです。市は手話を使って安心して暮らせるまちを目指しています。

覚えてみよう！ 「難しい・○○できない」

右手2指で頬をつねるようにひねる

（出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典Ⅰ」）



50音を表す「指文字」という手話があり、手話単語にない単語を一文字ずつ指の形を変えて表現します。主に、固有名詞や人名、地名、外来語、新しい言葉等を伝える時に使われます。



④ 障がい福祉課（☎34-4593 FAX 34-5080）

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

北部会館市民文化ホール

〒631-0805 右京一丁目1-4
☎71-5747

◆姫野真紀1コイン・ピアノコンサート〜ベートーヴェンに寄せて〜
とき：12月12日(土)午後3時
▼曲目：「悲愴」「月光」「熱情」他 ▼費用：5000円。全席自由 ▼チケット：☎、姫野真紀さん(☎45-1912)

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-12
☎27-1689

◆入江泰吉旧居で、はじめの一句
とき：11月15日(日)午後2時〜4時 ▼講師：俳人協会幹事の倉橋みどりさん ▼定員：成人10人 ▼費用：千円(入館料別途)

◆お抹茶でひとやすみ
とき：11月29日(日) 随時 ▼定員：成人20人 ▼費用：500円(入館料別途)

◆入江泰吉さんぽみち〜紅葉編〜
とき：11月29日(日)午後2時〜3時 ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：成

人10人 ▼費用：3000円(入館料別途)
【入館料】2000円
☎電話かFAX、Eメール(irietaikichi.kyukyoo@yanoo.co.jp)に講座名、住所氏名、年齢、連絡先を書いて、各講座前日必着で同館へ。多い場合は抽選
◆関西文化の日観覧無料
とき：11月21日(土)・22日(日)

入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町600-1
☎22-9811 (祝日の翌日は休館)

◆マーク・ピアンフォト・コレクション展「忘却の彼方へー日本写真の黎明期から現在まで 第一章：日常生活1850-1985」
とき：11月21日(土)〜来年2月14日(日) ▼費用：小・中学生1000円、高校・大学生2000円、一般5000円。市内在住の70歳以上の人、障がい者(手帳要)と介護者は無料。毎週土曜日は小・中・高校生無料
◆同展ボランティア(監視等)募集
とき：同展会期中の①午前9時半〜午後1時②午後

1時〜5時 ▼対象：18歳以上の人 ☎FAX、Eメール(irietaikichi.naracmp@yahoo.co.jp)に件名「ボランティア申込」、住所、氏名、電話番号、活動可能日(①②の別)を書いて、11月13日必着で同館へ※回美等等に備え付けの応募用紙あり。くわしくは同館ホームページに掲載
◆奈良の秋を撮ろう〜撮影会
とき：11月23日(祝) ▼費用：千円 ☎往復はがき、Eメール(irietaikichi.naracmp@yahoo.co.jp)に催し名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番

《コープ自然派奈良》より
生産者と組合員で
一緒に作るお米



コープ自然派奈良では、生産者を訪問して食育体験をする機会がたくさんあります。茶摘み、ブルーベリー摘み等、収穫を体験するものが多い中、一番人気のイベントは、生産者と組合員が一年を通して「田植え」「生き物調査」「稲刈り」「収穫祭」に取り組むお米作りです。自分で植えたお米を自分で収穫して食べられるこのイベントには、毎年たくさんの組合員が親子で参加してくれます。

「地のものを食べることが健康に良い」という「身土不二」という言葉もあるように、奈良で暮らす私たちが奈良のものを食すということを大切に、未来の子どもたちのためにもこのような活動を継続していきたいと思っています。



10月の稲刈りの様子

圃農政課 (☎34-5142)

号を書いて11月17日必着で同館へ。1枚に1人限り。
◆12月25日(金)〜来年1月4日(月)は休館。11月23日(祝)、来年1月11日(祝)は開館
◆関西文化の日観覧無料
とき：11月21日(土)・22日(日)

ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27-1151

◆ならまち新春コンサート〜チーム カワイ〜
とき：来年1月10日(日)午後2時 ▼出演：河合撰子さん(ピアノ)、松本太郎さん(尺八)、前川典子さん(打楽器)、山内利一さん(和太

鼓・津軽三味線) ▼費用：2千円、学生(小〜大学生)は千円。当日は5000円増 ※全席自由席 ▼チケット：☎

国・県・団体

内容・申込・費用等、詳細については各団体に問合わせてください

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集
とき：受付…11月1日(日)〜来年1月6日(水)、試験日…来年1月23日(土) ▼対象：来年4月1日現在、15歳以上

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒募集
とき：受付…11月1日(日)〜来年1月6日(水)、試験日…来年1月23日(土) ▼対象：来年4月1日現在、15歳以上

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前 8 時半～午後 6 時、土・日・祝日：午前 9 時～午後 5 時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター 2 階）▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

17歳未満の男子で、中学校卒業者（卒業見込を含む）**関**自衛隊奈良募集案内所（☎ 27・5701）

■12月開講のハロートレーニング受講生募集

募集期間：11月2日(月)～27日(金) ▼ところ：ポリテクセンター奈良（橿原市）▼訓練科：①金属加工技術科デュアル②住環境コーディネート科③CAD/NC技術科④電気設備技術科 ▼訓練期間：来年1月5日(火)～6月30日(水) ▼費用：要 関同センター（☎ 0744・22・5226）

■シルバー人材センター入会説明会（60歳以上対象）

とき・ところ：①11月11日(水)・中部公民館（上三条町）②12日(木)・西部公民館（学園南三丁目）③17日(火)・北部会館（右京一丁目）④18日(水)・県人権センター（大安寺一丁目）午前9時半～11時半 関同人材センター（☎ 50・4004）へ

■平城宮いざない館歴史講座「東大寺と聖武天皇」

とき：11月14日(土)午前10時半～正午 ▼ところ

：同館（二条大路南三丁目）▼定員：50人 ▼費用：要 関平城宮跡管理センター（☎ 36・8780）

■POAYパソコン教室「パソコンで作品づくり」講座

とき：11月19日からの毎週木曜日。全8回 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼定員：10人 ▼費用：要 関奈良シニアIT振興の松本さん（☎ 090・5891・0032）へ

■奈良再発見・歴史と自然―南都八景巡りと紅葉を楽しむ

とき：11月22日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：近鉄奈良駅前行基広場集合 ▼定員：15人 ▼費用：要 関11月17日までにならなぎの上森さん（☎ 0744・28・2148）へ

■名阪国道リフレッシュ工事

とき：11月24日(火)午前9時～12月11日(金)午後5時 ▼区間：治田IC～神戸IC大阪方面行き終日1車線規制（土日含む） 関国土交通省北勢国道事務所情報センター（☎ 0595・82・3937）

■なら・観光ボランティアガイドの会

①紅葉の奈良・万葉散歩 とき：11月29日(日)午後1時～4時半 ▼ところ：JR奈良駅前集合、大乗院庭園解散 ▼定員：50人 ▼費用：要 関11月20日

②写真家・入江泰吉が切り取った東大寺と興福寺

とき：12月13日(日)午後1時～4時 ▼ところ：県庁前集合、猿沢池解散 ▼定員：50人 ▼費用：要 関11月30日 関はがきか電話、ホームページから各締切日までに同会（☎ 27・9889）へ

■駅マエクラフト 奈良ノ空カラ（現代工芸の展示市）

とき：12月6日(日)午前10時～午後6時 ▼ところ：JR奈良駅東口駅前広場 関同実行委員会（☎ 0743・59・1355）

■認知症フォーラム2020 奈良

とき：12月12日(土)午後1時～3時 ▼ところ：学園前ホール（学園南三丁目） ▼定員：100人 関電話かFAXで認知症の人と家族の会奈良県支部（☎ 41・1026）へ

■財団設立80周年記念展（後期）二代中村準一・三代準佑と寧楽美術館

とき：来年2月8日(月)まで（火曜休館） ▼費用：要 関同館（☎ 25・0781）

■市文化祭なら市民フェスティバル2020（音楽、各種舞踊等）出場者募集

とき：来年2月26日(金)・27日(土) ▼ところ：秋篠音楽堂（西大寺東町二丁目） ▼費用：要 関11月20日必着で秋篠音楽堂へ 関同事務局（奈良交通内 ☎ 20・3043）

■「年末調整説明会」の中止

一般的な相談：国税局電話相談センター（☎ 26・1220）

1) ▼個別・具体的な相談：奈良税務署（☎ 26・7628） ※来署相談は予約要

■掛金を自分で選べる「国民年金基金」

国民年金（老齢基礎年金）に上乗せできる公的な年金です。掛金は全額社会保険料が控除されます 関全国国民年金基金奈良支部（☎ 0120・65・4192）

■経営者の退職金「小規模企業共済制度」

掛金は全額所得控除で、経営者の退職金として受け取れます 関中小企業基盤整備機構共済相談室（☎ 050・5541・7171）

奈良市公式 SNS ハッシュタグ キャンペーン 実施中!

#ENJOYNARA #FEELLOCAL

11月30日(月)まで

奈良市公式 SNS アカウントをフォローし、「奈良で見つけたおいしい食事」や「奈良の楽しいオススメスポット」等の写真を、SNS (Twitter・Facebook・Instagram・LINEのタイムライン) にハッシュタグ付きで投稿してください。抽選で毎月10人に市オリジナルグッズ (エコバック等) をプレゼントします。



くわしくはこちら▶

【問合せ】秘書広報課（☎ 34-4710）

開催日は原則を掲載、()内は回数
 ◎定員 ¥費用(材料費、交通費は自己負担)

公民館の情報を掲載しています。

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町 2-9
 ☎・ℹ 43-5386

全3回 これでもいい？孫家族との関わり方

最近よく聞く「孫疲れ」という言葉。関わる頻度はさまざま(同居・近居・帰省時のみ)ですが、一度、親と祖父母の役割を改めて振り返り、これから大人になっていく子どもの育ちや、家族関係について考えてみましょう

とき	テーマ
11月28日(土)	子ども家族(孫)との関わりの実情は？
12月6日(日)	孫育て 楽しいこと・しんどいこと
12月13日(日)	「親育て」「孫育て」の関わり方のコツ

時間…10:00～12:00 ▶定員…祖父母20人。在勤も可 ▶講師…パパちから応援隊 ▶締切…11月17日必着

南部公民館

〒630-8434 山町 27-1
 ☎・ℹ 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
子育てひろば IN南部～ふれあい音楽あそび～	子育てプチ講座、ミュージックケア、育児相談 講師：日本ミュージック・ケア協会認定音楽療法士 11/28 10:30～11:30 ◎未就学児と保護者10組	11/19
絵本ってステキ！大人が楽しむ絵本時間	大人向けの絵本の読み聞かせ 12/2 10:00～11:30 ◎成人15人(在勤・在学も可)	11/19

田原公民館

〒630-2175 茗荷町 1078-1
 ☎・ℹ 81-0888

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・田原～わさび大根～	わさび大根の魅力や効能を学ぶ 12/5 9:30～14:00 ◎成人16人(在勤・在学も可) ¥800円	11/26

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984
 ☎・ℹ 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
親子で楽しむ！しめ縄アレンジ	現代的なお正月飾りを作製 講師：フラワーデザイナーの井上由美子さん 12/13 13:30～15:30 ◎小学生と保護者10組 ¥1組1,500円	12/1

西部公民館

〒631-0034 学園南三丁目1-5
 ☎ 44-0101・ℹ 44-0103

講座名	開催日・内容	締切
がくえんまえサロン・プチ！	座って動こう！リズム体操♪ 講師：健康運動指導士の島田皓平さん 11/29 13:30～15:30 ◎65歳以上50人	11/20

善意銀行

8月分 敬称略

<p>〔一般〕匿名 20万円 ▼岩本潤三(右京四丁目) 10万円 ▼匿名 3万円 ▼永田美津子(七条西町) 10万円 ▼永田涼子(七条西町) 10万円</p>	<p>〔指定〕ボーイスカウト 奈良第18団・ガールスカウト第21団 1万円 ウト奈良第10万円 ▼陣出政巳(針町) 10万円</p>
---	---

中部公民館

〒630-8228 上三条町 23-4
 ☎ 26-6506・ℹ 26-3263

講座名	開催日・内容	締切
江戸時代の芸能情報～歌舞伎を中心に～	立命文華会共催講座 講師：立命館大学衣笠総合研究機構プロジェクト研究員の倉橋正恵さん 11/21 13:30～15:00 ◎成人 ¥500円	申込不要
「うんち」はすばらしい！	うんちのヒミツを探る 12/12、来年1/9、2/13 13:00～16:00(3) ◎小中学生20人 ¥1,500円	11/26
クレイアニメを作ろう	オリジナルアニメーションを作る 12/12、来年1/9、2/13 13:00～16:00(3) ◎小中学生6人 ¥3,000円	11/26

柳生公民館

〒630-1237 柳生町 340
 ☎・ℹ 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・柳生～我が家流の手作りお正月～	しめ飾りを作り、新年を迎える準備をする 12/12 14:00～17:00 ◎成人10人(在勤・在学も可) ¥700円	12/4

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3
 ☎・ℹ 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
男の生きる道	定年退職後の生活をより豊かにするための学習 11/25、12/9、12/23 10:00～11:30(3) 20P長 ◎55歳以上の男性15人	11/17

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目 4162-81
 ☎・ℹ 43-7431

講座名	開催日・内容	締切
とみがおかすくすくサロン	♪メロディ・アリス♪によるミュージック・ケア 12/10 10:30～11:15 ◎未就園児と保護者8組(2人1組)	12/2

全2回 奈良から広がるバーチャルワールド 2020



3つの国から成る仮想の世界を創り動かす、1日限りの壮大なゲーム。現実と同じく仕事やサービス、災害の発生、オリンピック等のイベントがあり、そこから経済の大幅な変動や国連での議論等が起こります。世界を創るのも動かすのも、君たちです。

とき	内容	場所
11月29日(日) 13:00～17:00	事前ワーク	中部公民館(上三条町)
12月20日(日) 9:00～18:00	バーチャルワールド	奈良女子大学附属中等教育学校(東紀寺町)

定員…中学生からおおむね22歳の人100人。在勤・在学も可 ▶費用…500円 ▶申込…往復はがきに住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、11月17日必着で「子どもの参画ネットワーク奈良」事務局(生涯学習財団内〒630-8357 杉ヶ町 23 ☎ 26-5600)へ。「子どもの学び・体験ナビ」ホームページからも可。多い場合は抽選

生活
健康
子育て
シニア
しごと
募集
催し
スポーツ
文化情報
国・県・団体
生涯学習

長 このマークがある講座は長寿健康ポイント対象事業です。70歳以上の人にポイントを付与します。

ホ このマークがある講座はポイント対象事業です。年齢に関係なく、ポイントを付与します。

富雄南公民館 〒631-0052 中町 501-3 ☎・FAX 48-3066

講座名	開催日・内容	締切
地域を散歩しよう! ～冬編～	健康づくりに、神社仏閣等を歩く(約4.5km) 12/1 13:30～16:00 ◎成人10人 ¥200円	11/20

都跡公民館 〒630-8032 五条町 204-1 ☎・FAX 34-5954

講座名	開催日・内容	締切
de愛♪ みあとサロン	懐かしの映画鑑賞会 12/19 13:30～15:30 ◎30人(在勤・在学も可)	12/2

登美ヶ丘南公民館 〒631-0013 中山町西二丁目 921-1 ☎・FAX 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
自然派! Xmasリース作り	藤蔓・木の実等でクリスマスリースを作る 12/8 13:30～15:30 ◎成人12人(在勤・在学も可) ¥700円	11/26
学びの活動 紹介展	自主グループの作品や地域団体の活動を紹介 12/5～12/11 9:00～17:00(12/7は除く、12/11は14:00まで) ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込不要

平城東公民館 〒631-0806 朱雀六丁目 9-1 ☎・FAX 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
わくわく! 楽しい理科実験	理科の不思議に触れる実験と工作 11/28 13:30～15:30 ◎小学3～6年生15人 ¥300円	11/19

月ヶ瀬公民館 〒630-2302 月ヶ瀬尾山 2815 ☎・FAX 0743-92-0346

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・月ヶ瀬しめ縄モダンスタイル	リース風のモダンなしめ縄を作る 11/29 10:30～14:30 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥1,000円	11/20
プチ田舎暮らし・月ヶ瀬ゆずのスキンケア	ゆずの種を使った化粧水と、皮でゆず茶を作る 12/19 10:30～12:30 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥700円	12/9

都祁公民館 〒632-0251 針町 2191 ☎・FAX 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
つげ体験 セミナー(蜜蝋キャンドル)	蜜蝋キャンドルと蜜蝋クリームを作る 11/29 13:30～15:00 ◎成人10人(在勤も可) ¥1,500円	11/19
つげ体験 セミナー(正月の寄せ植え)	12/20 13:30～15:00 ◎成人15人(在勤も可) ¥2,500円	12/4

【申込】 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて、締切日必着で各館へ。1枚に1人1講座(コース)限り。多い場合は抽選。生涯学習財団ホームページからのWeb申込も可。託児希望(定員あり。託児可の講座に限る)の場合は、「託児希望」と記入 **生涯学習財団HP▶**



若草公民館 〒630-8202 川上町 575 ☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
秋のこども 自然観察隊!	転害門から正倉院付近の自然を楽しく観察 11/29 10:00～11:30 ◎小学生12人	11/19
若草歴史 講座～奈良の甲冑師と刀鍛冶～	中世から近世にかけて武具を生産していた「きたまち」の地域について学ぶ 12/1 13:30～15:00 ◎成人30人	11/19
チャレンジ みんなで水彩画を描いてみよう!	自主グループ体験で絵を描く楽しさを知る 12/13、来年1/10、1/24 10:00～11:00(3) ◎成人10人 ¥300円	12/3

興東公民館 〒630-1242 大柳生町 3633 ☎・FAX 93-0400

講座名	開催日・内容	締切
ハーバリウム ワークショップ	ハーバリウム(ガラス瓶入植物標本)の制作 12/6 10:00～11:30 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥1,500円	11/20

春日公民館 〒630-8141 南京終町一丁目 86-1 ☎・FAX 62-2253

講座名	開催日・内容	締切
心を満たす パステルアート	初心者向けのパステルアートを学び、素敵な絵を描く 11/25～毎週水曜日 10:00～11:30(5) ◎成人15人(在勤も可) ¥2,000円	11/17

二名公民館 〒631-0027 学園赤松町 3684 ☎・FAX 46-9113

講座名	開催日・内容	締切
宿題のない 読書会	絵本でもマンガでも、読んで来なくてもOKの気軽な場。近隣の学校や寺院でも開催 12/12、来年1/9、2/13、2/27 10:00～11:30(4) ◎成人10人(在勤・在学も可)	11/19

京西公民館 〒630-8044 六条西一丁目 3-43-2 ☎・FAX 44-2669

講座名	開催日・内容	締切
ええとこどり 作品展	自主グループや地域で活動する作家による作品展 11/17～11/22 9:00～16:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込不要

伏見公民館 〒631-0841 青野町二丁目 13-4 ☎・FAX 45-9864

講座名	開催日・内容	締切
歴史探検 ウォーク	西大寺・喜光寺等をガイドと巡る(約4km、現地集合・解散) 11/27 9:30～12:00 ◎成人20人 ¥200円	11/19

平城公民館 〒631-0811 秋篠町 1468 ☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
シニア 映画会(秋)	映画「雨に唄えば」の上映 11/19 13:30～15:30 ◎60歳以上(在勤も可) ※上映内容は変更の場合あり。入場自由 20P 長	申込不要
いきいき 音楽サロン	歌唱、脳トレ、手話、体操等で音楽を楽しむ 12/9、来年1/13 10:00～11:30 ◎成人(在勤・在学も可)、入場自由	申込不要

商店街のコロナ対策 - 芝生やハンモックでお買い物の休憩を - 春日表参道「SUN DAYS PARK」を実施

新型コロナウイルス感染拡大により、市内の飲食店の売上が激減する中、コロナ時代の新しい生活様式として、市内商店街の一部で道路空間を活用したオープンテラスの実証実験を11月末まで実施しています。



10月から新しく三条通ショッピングモールで『春日表参道「SUN DAYS PARK」』を開始しています。日曜日の歩行者天国に合わせ、歩道に芝生やベンチ、ハンモック等が登場。秋晴れの空の下、思い思いにくつろぎながらお食事やお買い物時の休憩に利用してください。

【とき】11月末までの毎週日曜日
午前11時～午後7時

【ところ】三条通ショッピングモールの一部区間（JR奈良駅側入口～やすらぎの道）

※雨天中止。天候や日照時間により時間帯が前後する場合があります

同時期に東向北商店街、花芝商店街と鍋屋町商店会でもオープンテラスを実施中
くわしくはこちら▶



【問合せ】産業政策課（☎ 34-4741）

国民健康保険料の減免

感染症の影響を受けて一定程度収入が減る等、国民健康保険料の納付が困難になった人は、申請により保険料が減免になる場合があります。

- ※さかのぼって国民健康保険に加入したことにより、令和2年1月以前の保険料が減免対象の保険料に含まれている場合、1月以前の保険料は減免対象とはなりません
- ※会社都合で退職した人（非自発的失業軽減者）の軽減措置と併用して適用はできません
- ※令和元年中の所得が0円またはマイナスの場合は対象になりません

減免対象の保険料

平成31年度2月・3月期
令和2年度全期

減免額や申請方法等、くわしくは市ホームページへ▶



【問合せ】国保年金課（☎ 34-4991）

対象となる条件等		減免額
世帯内で主に生計を支える人が新型コロナウイルス感染症にかかり死亡、または重篤な傷病を負った場合		対象の保険料の全額
新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯内で主に生計を支える人の収入の減少が見込まれ、右の条件すべてにあてはまる場合	$\frac{\text{【今年の収入の減少見込額*】}}{\text{【前年の収入額】}} = 10 \text{ 分の } 3 \text{ 以上}$ ※ 事業・不動産・山林・給与収入のいずれかが対象。 $\text{【前年の総所得金額等】} - \text{【前年の所得額（下線部の業種）】} = 400 \text{ 万円以下}$ 前年の総所得金額等が 1,000 万円以下	対象の保険料の一部

空き家バンク物件の改修・転居費の補助

感染拡大による解雇や収入減、新しい生活様式の実践等が理由で「奈良市空き家バンク」の登録物件に転居する人に、予算の範囲内で必要な改修費や転居費の一部を補助します。また、登録物件が成約になった場合、空き家の所有者（物件登録者）にも成約奨励金を交付します。

利用者 ※ともに補助率10分の10

改修補助：上限 **100万円**

転居費補助：上限 **20万円**

物件登録者

成約奨励金：

上限 **10万円**

申請受付は来年 **1月29日**まで

※ 補助の条件等があるため、申請前に必ず相談してください

【問合せ】住宅課（☎ 34-5175）

新型コロナウイルス関連の連絡先

こんな症状がある人は…

- ◆ 強い症状（息苦しさ、強いだるさ、高熱等）のいずれかがある
- ◆ 高齢者や妊婦、基礎疾患のある人で発熱やせき等軽い風邪症状がある
- ◆ 軽い風邪症状が続く（4日以上の場合）は必ず相談してください
- ◆ 職場や旅行先等の状況で新型コロナウイルス感染症の感染不安がある人

**帰国者・接触者
相談センター
（新型コロナ
受診相談窓口）**

☎ **27-1132**

FAX **27-8565**

< 平日・土日祝 >
24時間

左以外で
新型コロナウイルス
について
健康相談がある人

新型コロナウイルス
対策本部会議等の
問合せに関すること

一般健康相談（市保健所）

☎ **95-5888** FAX **34-2486**

【平日】午前8時半～午後5時15分
【土日祝】午前10時～午後4時

※ 土日祝は FAX 番号が異なります
FAX **34-2321**

医療政策課 ☎ **93-8392**

平日の午前8時半～午後5時15分

※ 相談の流れやその他の問合せ等、くわしくは市ホームページへ（下のQRコードからアクセス）



税金の納め忘れはありませんか？

11月・12月は滞納整理強化月間

—奈良市の財源を守ります—

市では市民のみなさんに、最も大きな財源である市税を公平に負担してもらうため、滞納を続ける人へ納付を促し、解消に努めてきました。滞納市税の徴収は、市の行政サービスをより良くするためにも欠かせません。

納付が遅れると延滞金が発生します

各納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、年 8.9% (納期限後の当初 1 か月間は年 2.6%) が各税額に対して計算されます (※利率は令和 2 年 1 月 1 日現在)。

なお、利用中の金融機関への申込で、預貯金口座からの引き落としもできます。また、納期限を過ぎても納付していない人を対象に、納付相談を行っています。事情により納付できない場合は、必ず連絡してください。

新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な人へ

事業等に係る収入に相当の減少があった人は、**最大 1 年間の市税の徴収猶予**を受けられる場合があります。各納期限までは申請を受け付けていますので、期限内に納付できない人は滞納整理課まで問合せてください (※来年 2 月 1 日納期限分までの税金が対象)。

納税の疑問…こんな時どうする？

- Q.** 乗らなくなった軽自動車を業者に引き渡したのに、翌年に納税通知書が届いた。納付しないといけないの？
- A.** 不動産や軽自動車を手放した後に督促状が届くケースも多くみられます。固定資産税は毎年 1 月 1 日現在、軽自動車税は毎年 4 月 1 日現在の所有者に課税されますので、手放した後の手続きや納税についてよく確認してください。
- Q.** 仕事を辞めた後に、市・県民税の納税通知書が届いた。給与から引かれていたはずでは…
- A.** 退職すると市税は給与天引き (特別徴収) できなくなります。自分で納付する方法 (普通徴収) へ切り替わり、納税通知書も送られてきます。給与がない=税金もないとは限らないので注意してください。
- Q.** 半年前に届いていた督促状が出てきた。ひとまず納めておけば問題ない？
- A.** 納期限を過ぎた後に納付するときは、延滞金が加算されている場合がありますので、一度問合せてください。

督促状・催告書を受け取った後、相談や納付がなければ差押処分の対象となる場合があります。
(令和元年度 差押件数: 1,339件、差押金額 3 億 1 千万円)
必ず確認し、不明な点は問合せてください。

【納付書の再発行・納付相談の問合せ】納税課 (☎ 34-4727)、滞納整理課 (☎ 34-4965)



マイナンバーカードを作って、マイナポイント (最大 5,000 円分) をゲット

マイナポイントでお得に買い物しましょう

マイナポイントとは？

マイナンバーやキャッシュレス決済等の普及促進を目的とする国の消費活性化策の一つです。キャッシュレス決済サービスとマイナンバーカードをひも付けし、チャージまたは決済すると 25% (最大 5,000 円分) のポイントがもらえます。

マイナポイント取得の手続き

STEP 01

●マイナンバーカードを取得

※申請から交付まで 2 か月程度かかります。

STEP 02

●マイナポイントの予約

マイナンバーカード対応のスマートフォンまたはパソコン (IC カードリーダーが必要) から、マイナポイントの予約 (マイキー ID の発行) をします。

- ①マイナポイントアプリ (パソコンの場合は Web サイト) ダウンロード
- ②パスワード (電子証明書 4 桁) の入力
- ③カード情報を読み取り

利用できる決済事業者等、

くわしくは「マイナポイント募集」ホームページへ▶



マイナンバーカードの取得方法

マイナンバーカードは、公的な身分証明書となるだけでなく、行政手続きや電子申請、コンビニ等で住民票等の証明書を取得するときに利用できます。

申請方法は次のとおり

- 郵送、オンラインで申請する「交付時来庁方式」
- 窓口で交付申請する「申請時来庁方式」



STEP 03

●マイナポイントの申込 対象のキャッシュレス決済サービスをひとつ選択し、申込。

※マイナンバーカード特設会場 (市役所中央棟 1 階国保年金課前) でも予約・申込可

STEP 04

●マイナポイントの取得 選択した決済サービスを利用すると、決済事業者からポイントが付与。

※ポイント付与の時期等は事業者により異なります

STEP 05

●決済サービスでマイナポイント利用

【問合せ】市民課 (☎ 34-5326)

令和3年
奈良市成人式のお知らせ

1月11日(祝)

二部制(入替制)

※例年と開催形態を変更します

①午前の部(午前11時～11時半)

②午後の部(午後1時半～2時)

【ところ】 県コンベンションセンター(三条大路一丁目)

【対象】 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人

【参加対象区分(居住地中学校区)】



◀成人式のページはこちら

①午前の部

伏見、富雄、登美ヶ丘、平城西、二名、京西、富雄南、登美ヶ丘北、富雄第三

②午後の部

春日、三笠、若草、都南、田原、興東館柳生、平城、飛鳥、都跡、平城東、月ヶ瀬、都祁

※会場の密集を避けるため、居住地の中学校区による二部制とします

※最新情報等、くわしくは市ホームページで確認してください

【問合せ】 地域教育課(☎34-5471)

教育センター キッズ学びのフロア

キッズ学びのフロア

検索

教室名	とき	申込締切
プラネタリウム「ニジローと季節の星座たち」 【定員】 各回 12 席 ※投影内容は月ごとによります	11月の毎週土・日曜日、祝日 ①午前10時～10時20分 ②午後1時半～2時	当日受付
映画上映「シートン動物記 タラク山の熊王」【定員】 40 席	11月15日(日) 午後1時～1時半	
ナイトプラネタリウム「季節の星空散歩～天体めぐり～」 【定員】 12 席 ※大人だけの参加可	11月27日(金) 午後6時半～7時10分	
科学実験教室「ミラクル！カガクル！飛ぶタネとミニロケット～グライダーみたいに飛ぶタネもあるんだね！～」	11月28日(土) ①午前10時半～11時 ②午後2時20分～2時50分	
ものづくり体験教室「鬼瓦作り」 【費用】 1,400 円 【対象】 小学1年生以上	11月28日(土) 午前10時～11時半	11月13日
ものづくり体験教室「フェルトでクリスマスのかざりを作ろう！」 【費用】 300 円	11月29日(日) ①午前10時半～11時半 ②午後2時半～3時半	
ロボット教室(中級)「音と光のアート作品を作ろう」 【教材】 アーテックロボ	11月29日(日) 午前10時～11時半	
ロボット教室(初級)「たんけんロボットを動かそう」 【教材】 レゴ WeDo2.0	12月13日(日) 午前10時～11時半	11月27日
ナイトプラネタリウム「季節の星空散歩～天体めぐり～」 【定員】 12 席 ※大人だけの参加可	12月18日(金) 午後6時半～7時10分	12月4日

ウィンター スペシャル イベント ～星空とともに～

工作・科学実験・プログラミングの各教室がプラネタリウムとセットで楽しめます

12月5日(土)	プラネタリウムと工作【対象】4歳以上 「ガリレオ博士と太陽系の旅&ニジローと冬の星座めぐり」(30分) 「わなげを作ってあそぼう！」(45分)	①午前10時～11時25分 ②午後1時～2時25分	11月20日
	映画「楽しいムーミン一家① ムーミン谷の春」(30分、各回40席)	①午前10時10分～ ②午前11時半～ ③午後2時半～	当日受付
12月12日(土)	プラネタリウムと科学実験【対象】小学1年生以上 「ガリレオ博士と太陽系の旅&ニジローと冬の星座めぐり」(30分) 「電気を作ろう～電池作りにちょうせん～」(45分)	①午前10時～11時25分 ②午後1時～2時25分	11月27日
	映画「楽しいムーミン一家② 魔法の帽子」(30分、各回40席)	①午前10時10分～ ②午前11時半～ ③午後2時半～	当日受付
12月19日(土)	プラネタリウムとプログラミング体験【対象】小学1年生以上 「ガリレオ博士と太陽系の旅&ニジローと冬の星座めぐり」(30分) 「自分でかいた絵を動かそう」(45分、初級)【教材】ビスケット	①午前10時～11時25分 ②午後1時～2時25分	12月4日
	映画「ハローキティの不思議の国のアリス」(30分、各回40席)	①午前10時10分～ ②午前11時半～ ③午後2時半～	当日受付

【申込】 往復はがきに教室名、実施日、○数字の別(第1、第2希望)、子どもの氏名(ふりがな)・学校園名・学年、保護者か引率者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、ナイトプラネタリウムおよびスペシャルイベントは参加者全員の人数を書いて、各締切日必着で同センター キッズ学びのフロア(〒630-8122三条本町13-1 ☎36-0401)へ。1枚に1講座限り。兄弟・姉妹で併記可。多い場合は抽選

【定員】 表に記載のないものは6組(子ども6～10人程度・保護者同伴)

【その他】 当日受付は開始20分前から受付。定員に達し次第終了。

来館前の検温とマスク着用要(健康状態により参加できない場合あり)。上記以外の開催もあり。新型コロナウイルスの感染拡大による中止の場合は、申込みハガキの返信面で連絡



〈児童虐待防止〉 〈DV根絶〉
**オレンジ&パープル
 リボン
 キャンペーン**

11月は「児童虐待防止推進月間」
 11月12日～25日は
 「女性に対する暴力をなくす運動期間」

「児童虐待防止」
 のシンボル



「女性に対する暴力
 根絶」のシンボル

◀Wリボン

児童虐待とDV両方の根絶に向け、厚生労働省と内閣府が協働し、児童虐待対応とDV対応の連携の象徴として、「Wリボンバッジ」を作成しました。

●オレンジリボンは「児童虐待防止」のシンボル

児童虐待防止推進月間に合わせて「オレンジリボン」の普及啓発キャンペーンを実施します。オレンジリボンには、「子どもの虐待を防止する」というメッセージが込められています。

●こどもへの体罰が法律で禁止に

児童虐待の相談件数は増加の一途をたどっており、子どもの命が失われる痛ましい事件が続いています。この中には、保護者が「しつけ」と称して暴力・虐待を行い、死亡に至るといった重篤な結果につながるものもあります。これらを踏まえ、令和2年4月から法律で体罰が禁止されました。

●子育ての心配事はすぐ相談を

子どもと一緒にいるのがつらい、子どもとの関わり方がわからない等、子育てについて心配なことがあれば、子育て相談課へ相談してください。さまざまな専門職が、子どもが成長していく中で家庭が抱える悩みごとを聞き、一緒に考えながら、それぞれの家庭にあったサポートをしていきます。

配偶者と一緒にいると不安、緊張してつらい…
 そう感じるのは、DVかもしれません。
 子育ての心配やDVで悩んでいる人は、一人で悩まず、まずは相談してください。

子育てや児童虐待の相談は…

子育て相談課 相談窓口 ☎ 34-4804

受付時間…月～金曜日（祝日・年末年始除く）の午前9時～午後5時

オレンジ&パープルリボン啓発パネル展

11月2日（月）～6日（金）
 市役所1階連絡通路

●DV（ドメスティック・バイオレンス）とは？

配偶者や恋人等の親密な関係にある（あった）パートナーが、さまざまな暴力を使って相手を支配することをいい、犯罪となる行為も含む深刻な人権侵害です。

身体的な暴力で相手を支配することだけがDVではありません。日常生活の中で相手の人格を否定する態度や言葉を何度も繰り返すこともDVです。DV加害者は時折「優しい」言動を取ることもあり、受ける相手は混乱してしまいます。日常生活の中で繰り返される複合的な暴力によって、相手は恐怖や無力感、心理的な監禁状態に追い詰められていきます。

暴力をふるう人は、他に解決する方法を選ばずに、あえて暴力をふるうことを無意識に選択しているのです。パートナーの身体や心を傷つけ、自由と安全を脅かす行為は全て暴力です。

【暴力の種類】

精神的暴力	無視する、どなる、傷つくことを言う、「誰のお陰で食べてもらっているんだ」「別れたら死ぬ」と脅す、「私がこうなるのはお前のせいだ」と責任をすりかえる
経済的暴力	借りたお金を返さない、お金を出させる、生活費を渡さない
社会的暴力	束縛する、携帯やメールで行動をチェックする
性的暴力	性行為を強要する、避妊に協力しない
子どもを利用した暴力	子どもを取り上げると脅す、子どもに悪口を言う
身体的暴力	なぐる、ける、首をしめる

●子どもへの影響は？

子どもがDVを目撃することは、言葉や態度で子どもの心身を深く傷つける行為となり、人格形成や身体的成長に深刻な影響を与える虐待行為（面前DV）です。



DVで悩んでいる人は…

市DV相談ダイヤル（市配偶者暴力相談支援センター）
 ☎ 93-3150

対象…市在住の人 ▶受付時間…月～土曜日の午前10時～正午、午後1時～4時※祝日除く。緊急の場合は警察へ

プラス DV相談 +（内閣府） ☎ 0120-279-889

受付時間…電話・Eメール：24時間受付、
 チャット相談：正午～午後10時

DV相談プラス

検索

【問合せ】

児童虐待・オレンジリボン…子育て相談課（☎34-4804）
 DV・パープルリボン…男女共同参画課（☎81-3100）

「新しい生活様式」を意識して、快適な旅を

身近な旅を求めて、 東部地域へ [東里・狭川・月ヶ瀬・都祁]編

市では7月から9月まで、新型コロナウイルス感染症対策として市内学生100人を臨時雇用しました。今回、市のPR事業に携わった学生が「東里・狭川・月ヶ瀬・都祁」の気になるスポットを選びました。市街地から車で約20～30分で行ける東部地域に、ぜひ足を運んでみませんか。

大和高原が生み出す食の恵み

昼夜の寒暖差が大きい東部地域は、高原野菜のほか、米どころとしても知られています。当地域は平成30年に県内初の「どぶろく特区」として認定され、都祁では地元産の米やどぶろくを味わうことができます。



都祁のシンボル、都介野岳。眼下には美しい水田が広がる



梅の郷 月ヶ瀬温泉

展望露天風呂からは伊賀盆地を一望。食事処や月ヶ瀬の特産品を扱うコーナーも。



ロマンティックピア

月ヶ瀬

キャンピングカー、テント、デイキャンプの3種類のスペースで、自然を堪能できます。



自然とともに、遊ぶ・体験する



こうもり博物館

日本産コウモリの標本や生態写真、コウモリをデザインした文化的な資料まで。これであなかもコウモリ博士? Eメールにて完全予約制。



はるがま工房

周辺の季節の植物を使った草木染め体験や、陶芸作品の販売も。



【問合せ】 農家民宿 野の花(都祁白石町2504 ☎090-1480-1080)
梅の郷 月ヶ瀬温泉(月ヶ瀬尾山2681 ☎0743-92-0388)
ロマンティックピア月ヶ瀬(月ヶ瀬長引707-10 ☎0743-92-0810)

こうもり博物館(広岡町213-3 koumori@abri.or.jp)
はるがま工房(生流里町130-2 ☎95-0705)
※営業時間・定休日は各施設に問合せてください

【市街地で、東部の新鮮野菜や加工品を販売】

Tobu高原マルシェ2020



【とき】 午前10時～午後2時頃

(雨天決行、荒天中止。売れ行きにより終了時間は前後します)

【ところ】 北部会館1階(右京一丁目) 近鉄高の原駅から南へ徒歩5分

【出店直売所】 ① 11月13日(金)月ヶ瀬温泉ふれあい市場 ② 11月20日(金)阪原直売所コスモス ③ 11月27日(金)湖畔の里つきがせ ④ 12月4日(金)田原やま里市場 ⑤ 12月11日(金)つげの畑高原屋

【その他】 マイバック持参(レジ袋1枚5円)。できるだけ公共交通機関の利用を。スタッフは検温や健康チェックシートの記入、消毒、マスク着用を実施し、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めます

地元の人からレストランシェフまで、リピーターも多い各直売所



【問合せ】 東部出張所 (☎ 93-0001)

第四回 入江泰吉記念写真賞

応募作品：103 作品



受賞作品「紡ぎ音」99枚組写真

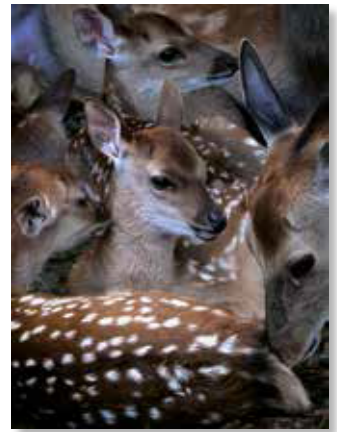
岩波 友紀 (福島県大沼郡津美里町 / 男性43歳)

6月1日～7月31日に作品募集し、審査を経て受賞作品が決定しました

第四回 ならPHOTO CONTEST

応募作品：563 作品 / 入選：22 作品

一般の部 受賞作品
 なら賞「新たなる季節」3枚組写真
 川口 重一 (京都府宇治市 / 男性75歳)



日本経済新聞社賞
 「大きな樹の下」3枚組写真
 乾井 義實 (奈良市 / 男性78歳)

世界へはばたく写真家をみんなで応援。サポーター大募集

入江賞では受賞作家のこれからの活動支援として「アートとしての写真集」を製作します。製作にあたりサポーターとして応援してくれる人を募集中です。完成した写真集1冊の贈呈等の特典あり。くわしくはホームページで確認。

入江泰吉記念写真賞ホームページ▶



■受賞作品展 来年2月20日(土)～3月28日(日)
 入江泰吉記念奈良市写真美術館

■その他 受賞作品展会期中に「第四回ならPHOTO CONTEST (学生の部)」の観覧者投票を行い、優秀作品を決めます。

【問合せ】入江泰吉記念写真美術館 (☎22-9811)

TOPICS! ならトピ 市民のみなさんから応募のあったまちの情報を紹介します

みんなのフォトギャラリー



「優勝報告」【撮影】父親さん

8月15日・16日に静岡県で開催されたRCS (全日本ランバイク選手権シリーズ) 第4戦 7-8歳クラスで優勝した甲田輝也くん。おめでとうございます。

市民応募のお子さん写真 エンジェルスマイル



凜ちゃん(10か月)



遥斗くん(8か月)



ももか 杏佳ちゃん(7か月)



まほろ 真誉くん(5か月)



恵実ちゃん(7か月)



ほのか 灯乃華ちゃん(11か月)



園情報や支援制度等、子育てに役立つ情報を発信中!

消費減の大和牛・大和肉鶏
を小中学校の給食で応援！

市は、新型コロナウイルス感染症の影響で消費が減っている県産牛肉を、市立小学校43校、中学校21校の給食で提供しました。



以前より、市では「古都ならの日」を月ごとに1日設定し、給食の中で地場産物や郷土料理を提供してきました。今回、県が進める「県産牛肉等学校給食提供推進事業」を活用し、大和牛と大和肉鶏をメニューに取り入れることになりました。

初日の9月14日には「大和牛のしょうが炒め」が提供され、都跡小学校の子ども達は「お肉おいしい！」と笑顔で箸を進めていました。

地場産物の消費に貢献しつつ、食育の機会となる今回の取り組みについて、12月まで随時実施予定です。



右) 大和牛のしょうが炒めをおいしそうにほおぼる児童たち。(撮影・都跡小学校)
上) 給食前に、使用している県産食材について楽しく理解を深める。

創立70周年の一条高等学校
隈研吾氏設計の新講堂完成

今年、創立70周年を迎えた市立一条高等学校。この度、周年記念建造物として建替工事を行っていた新講堂が9月に竣工しました。



新講堂の設計は、新国立競技場を手がけた世界的建築家の隈研吾氏。宇陀市から提供を受けた宇陀市産圧密厚貼フローリング材を使用し、一条高等学校のシンボルである帆船・一条丸の船先（へさき）をイメージしたデザインとなっています。

一条高等学校を愛する多くのみなさんから約4420万円の寄附が寄せられました。新講堂は、一条高等学校の新たなシンボルとして、100周年に向けていよいよ出帆します！



右) 延べ床面積1,281平方メートル、地上2階建ての「ICHIO HALL2020」。
上) シンボルの帆船・一条丸をあしらった緞帳も健在。

災害ごみの円滑な処理へ
民間業者と協定を締結

地震等の大規模災害が発生した際、大量に排出される「災害廃棄物（災害ごみ）」について、市の施設で処理が困難となった場合の対応が課題となっています。

市ではこの問題への対策として、大栄環境株式会社と災害廃棄物等の処理に関する基本協定を締結しました。廃棄物処理業者との協定締結は奈良市で初めてとなります。

10月1日に行われた締結式には、同社社長の金子文雄さんが出席し、市の要請に基づき災害廃棄物等の処理の支援を行うことを取り決めました。

災害ごみは、普段から不要な家財を整理しておくこと等、日頃の対策で減らすこともできます。いま一度、みなさんの家庭でも、いざれ起きるかもしれない災害に対する備えをお願いします。



仲川市長と同社の金子社長。同社はすでに100以上の自治体と災害時の協定を結んでいる。



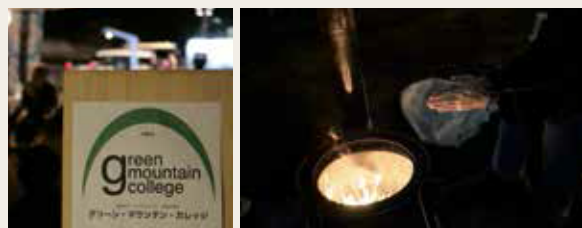
参加者とともに対話を繰り返す
「学び合いの場」、グリーン・マウン
テン・カレッジ。今年度は「食」を
テーマにさまざまなゲストが、なら
まちセンター芝生広場で小さな「火」
を囲みながら語り合います。
【とこ】ならまちセンター芝生広
場（東寺林町）

校長



小山田徹
さん

グリーン・マウンテン・カレッジ開校



「共に食す」

第1回 11月15日(日) 午後6時～8時
上田假奈代(詩人・詩業家) × 小山田徹(美術家)

「拡大食卓」

第2回 11月29日(日) 午後6時～8時
鷺田清一* (哲学者) × 小山田徹(美術家)

第3回 12月開催予定

※ オンラインでの出演

* 申込不要・入退場自由・参加無料

「ならのまちと創る演劇」出演者募集

「古都祝奈良」に新たな演劇創作プログラム。
「ならのまちと創る演劇」は、奈良で暮らす人々の
エピソードをもとに舞台作品を創作するプロジェ
クトです。12月26日にならまちセンターで行わ
れる公演の出演者（演劇経験者）を募集します。
プログラムディレクター：田上豊さん

スケジュール
プログラム

11月21日(土)・22日(日)	オーディション・出演者決定
12月7日(月)から	稽古開始(平日夜間、土日祝全日)
12月25日(金)	前日リハーサル
12月26日(土)	公演(ならまちセンター)

【応募要件】 次の①～③をすべて満たす人
①市在住の中学生以上の人（在勤・在学、市内で
文化活動を行っている人も可）
②過去に演劇作品に出演したことがある人
③稽古日程・本番に参加できる人
【応募方法】 Eメール、FAX に住所、氏名、生年
月日、連絡先を書き、顔写真・自己PR を添えて、
11月13日必着で文化振興課（〒630-8580 二条
大路南一丁目1-1 ☎34-4942）に送付。直接
書面の送付や市ホームページの応募フォームから
も応募可能



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります



リニア新駅を奈良市に

リニア
コラム
vol.10

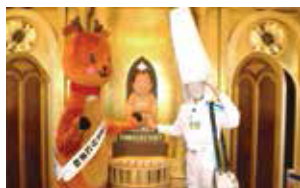
リニア沿線都市ツアー

市の公式キャラクター「りにまね」と非公式キャラクター「リニー君」が、平成28年にリニア中央新幹線沿線9都市を走破したのを知っていますか？将来リニアが走る品川（東京）～大阪の沿線都市の観光地や名所を訪問しながら、リニア新駅誘致をPRしました。

当時の様子はYouTube公式チャンネル「奈良市リニア招き鹿：りにまね」で公開中です。おうちでリニア中央新幹線沿線ツアーをぜひ体験してみてください。



鉄道歴史展示室(東京都港区)



通天閣のビリケンさん(大阪市)

市ではリニア中央新幹線の新駅誘致に向けて、気になる情報や誘致活動について発信していきます。引き続き応援よろしくお祈りします！



公開中の動画はこちら

【問合せ】観光戦略課（☎34-5607）

今月の主な行事・市の催し

- 1 日(日) 児童虐待防止推進月間
(～30日 子育て相談課)
- 3 日(祝) 明治祭 (春日大社)
- 9 日(月) 秋季全国火災予防運動
(～15日 消防局予防課)
- 11 日(水) 人権を確かめあう日
- 14 日(土) 世界糖尿病デー
- 15 日(日) 七五三 (市内各神社)
子ども安全の日の集い (はぐくみセンター)
- 20 日(金) ならマイカーひとやすみデー
20 日ならウォークの日
- 23 日(祝) にいなめまい新嘗祭 (春日大社)

※ 緑字は寺社年中行事

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、記載の行事等が延期・変更・中止となる場合があります。

市長コラム

Vol. 109



新しい政権が発
足し、一番に飛び
込んだのが押
印義務の見直しを

はじめとする「行政改革目安箱(縦割り110番)」のニュースです。就任早々大臣自らが国民に対しツイッターで行革のアイデアを募集し、また霞が関を横断したスピーディーなハンコレスの取り組みが実行される等、本気度を感じます。本市でもこれまで事業仕分け等のさまざまな手法で継続的に行革に取り組んできましたが、今回の国の方針を受けて押印義務についても大幅に見直しました。今年度当初に762件あった規則による押印義務のうち、国や県の制度によるものを除くと2件を残しほぼ全廃、またそれ以外の市役所内の手続き文書でも大半を廃止する方針を先日決定しました。そもそも見直すべきは押印ではなく、多くの意味のない形式的な手続きや提出文書です。全ての手続きが来庁せず完了する時代までのつなぎとして、今できることを速やかに実行していきたいと思

仲りげん