

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

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。事前に問合せ先まで確認してください。

市民のうごき

1月1日現在、()内は前月比

【総人口】354,721人 (▲157人)

男性：166,254人 (▲126人)

女性：188,467人 (▲31人)

【世帯数】164,844世帯 (▲24世帯)

生活

ごみ収集について

昨年11月25日、回収作業中に使い捨てライターが原因で収集車の火災事故が発生しました。ごみ排出時の適切な分別、処置への協力をお願いします。

【注意】①使い捨てライターは使いきって燃やせるごみとして排出する②殺虫剤・スプレー塗料、ムース缶等は燃やせないごみ、カセットボンベ、ヘアスプレー缶等は再生資源として排出する※スプレー缶等は、中身を使い切った風通

申込先は☎、締切日は締、問合せ先は☎と表記しています

2月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日 の地域	3日・17日 の水曜日
B・E	の地域	の地域
C・H	火・金曜日 の地域	10日・24日 の水曜日
D・G	の地域	の地域

2月11日(祝)・23日(祝)も通常どおり、ごみ収集を行います

※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

☎収集課 (☎71・3001)
2)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)

石綿(アスベスト)を含む珪藻土製品の排出について

バスマット等の一部の

珪藻土製品に石綿(アスベスト)が含まれている可能性があるため、現在収集ができません。対象製品はメーカー等が自主回収を行っています。くわしくは市ホームページを確認してください

☎廃棄物対策課 (☎71・3001)



市ホームページ

1月31日は市民サービスセンターでの一部業務を休止します

1月31日(日)は、システムメンテナンスにより次の業務を休止します

- ・マイナンバーカード関連業務
- ・住民異動届の受付(転入・転出・転居等)

☎市民サービスセンター(ならファミリー5階) ☎36・5913

2月15日はマイナンバーカードセンター休業日です

2月15日(月)は、ならファミリー専門店街ZOROの休業に伴い、同センターも休業となります

ごみ減量コラム vol.18

商慣習を見直して、食品ロスを削減。

現在、農林水産省の主導により、食品ロスの取り組みを進めるため、食品関連事業者の商慣習が見直されています。見直しには「納品期限」と「賞味期限表示」の2つの柱があります。

◆納品期限を「2分の1」に緩和

食品業界には「3分の1ルール」という慣習があります。賞味期限が6か月の商品なら、卸業者は2か月以内にスーパー等の小売店に納品しなければなりません(製造日から賞味期限までの3分の1、賞味期間を4か月以上残す)。納品が2か月より遅れた商品は店頭で並べられず、卸業者からメーカーに返品や廃棄される等、食品ロスの原因となりました。この納品期限を「2分の1」に緩和することで食品ロスを削減しようとしています。

◆賞味期限の緩和(「年月日」→「年月」表示に)

食品の製造技術と包装技術が進歩し、賞味期限が長くなったことにより、従来の賞味期限を「年月日」で表示して厳格に日付管理を行う方法は、かえって食品ロスを発生させる要因であると議論されるようになりました。これを「年月」表示に緩和すると、食品ロスの削減はもちろん、管理業務の負担も軽減し、人手不足の対策にもつながります。

商慣習の見直しは、私たち消費者の理解と協力が必要不可欠です。この見直しを社会に定着させるためにも、まずは食品業界の現状をよく知ることから始めましょう。

今月のごみ量レポート

今年度の可燃ごみ総搬入量(12月末時点):
56,569.3トン(前年度同月比:-6.7%)
さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

☎廃棄物対策課 (☎71-3001)

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

マイナンバーカードセンター（ならファミリリー3階）
 ☎ 34・12333

2月20日は各窓口での戸籍・マイナンバーカード関連業務を休止します

2月20日(土)は、本庁舎停電により次の業務を休止します
 ①市民サービスセンター（ならファミリリー5階）での休止業務

- 戸籍全部・個人事項証明書、戸籍の各種証明書等の戸籍関係証明書の交付
- 奈良市ポイント事業に関する受付

市民サービスセンター（☎ 36・5913）

②マイナンバーカードセンター（ならファミリリー3階）での休止業務

- マイナンバーカード交付業務
- マイナンバーカード電子証明書の新製作業

マイナンバーカードセンター（☎ 34・12333）

③コンビニ交付での休止業務
 ・戸籍に関する証明書の交付

市民課（☎ 34・4730）

マイナンバー業務の臨時窓口を開設します

市民課、西部出張所、北部出張所でマイナンバーカード業務の臨時窓口を土曜日に開設します。また、マイナンバーカードセンターも日曜日に臨時窓口を開設します

日曜日	土曜日			開設曜日
2/7、2/14、2/28 3/7、3/14、3/28	2/27、3/27	2/27、3/20	2/13、3/13	開設日
マイナンバーカードセンター（西大寺東町二丁目）	市民課	北部出張所（右京一丁目）	西部出張所（学園南三丁目）	開設場所
午前10時～午後6時半	午前9時～午後1時			開設時間
①カードの受け取りは、交付通知はがきに記載の交付（受取）場所を事前に確認してください ②交付場所の変更手続きは、交付通知はがきに記載の交付場所へ連絡してください				

2月は水質改善強化月間

大和川の汚れの原因の約70%は食べ残しや洗剤等の家庭から出る生活排水です。汚れた水は流さないよう心がけ、美しい奈良の川にしましょう

川を汚さないための工夫

- ①台所では水切り袋をつけたり、排水口に細かい網をつけたりする等、調理くずや食べ残しを流さない
- ②食用油は流さない
- ③洗剤は適量を使用する
- ④浄化槽は法律で義務づけられた保守点検・清掃・法定検査を行い、適正に維持管理する
- ⑤下水道が整備された区域では早期に接続する

環境・環境検査課（☎ 93・8477）、企業局下水道事業課（☎ 34・5200代）

空き家に関するお知らせ

奈良市空き家相談窓口

親が住んでいた家が空き家になった、遠方において家の管理ができない、荷物が多くて手が付けられない等、空き家に関する悩みがあれば、空き家コンシェルジュ（市委託事業者）☎ 0744・35・6211まで気軽に相談してください

国立大学法人奈良女子大学と協定締結

市と大学は、昨年11月27日、空き家等対策の連携協力に関する協定を締結し、協力して空き家等の調査・研究を行うことになりました。この研究成果を諸対策の基礎資料として活用し、良好な住環境の形成と、安全で安心なまちづくりに寄与する施策の実施を目指します
 住宅課（☎ 34・5175）

地下漏水等にかかる水道料金等の減免制度

水道メーターから蛇口までの間で、土に埋まっている等、発見が困難な給水管から漏水が発生した場合には、水道料金を減免する

制度があります

減免対象：漏水量の半分程度で、最大で4か月分

（企業局で定めた基準による）
 ▼注意：①申込時には漏水修繕が完了していることが必要
 ②修繕費用は対象外
 ③蛇口からの水漏れや水の出しっぱなし等、漏水の発見が容易な場合や、給水装置ではない設備（給湯器・温水器・トイレタンク等の給水用具）以降の水漏れは対象外

漏水料金減免申請書・給水装置修繕報告書を企業局お客さまセンター（〒630・8001 法華寺町264-1 ☎ 35・6825）に送付か持参。減免申請審査後、決定通知を送付。申請書は企業局ホームページからダウンロード可



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。事前に問合せ先まで確認してください。

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。

記事のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

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

20日ならウォーク

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2月20日は中止します **健康増進課** (☎34・5129)

糖尿病相談窓口

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に、管理栄養士等が相談を受け、生活指導を実施します (医師の診察はなし)

とき：2月15日(月)・22日(月)、3月1日(月)・8日(月)①午後1時②午後2時半(1人約60分) ▼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

健康なら講座2020 数値改善！「健診結果活用術」

とき：3月23日(火)または

24日(水)の午前10時～11時半 (受付：午前9時20分) ▼ところ：はぐくみセンター8階 ▼内容：市総合医療検査センタースタッフによる生活習慣についての講話、ストレッチ等 ▼定員：B M I 25以上か腹囲が男性85 cm・女性90 cm以上の人30人※B M I = 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、腹囲を書いて、3月10日までに健康増進課 (☎34・5129) FAX 34・3145) へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

成人用23価肺炎球菌定期接種を受けましょう

今年度の実施は3月31日(水)までです。年度内であれば誕生日を待たずに接種できます。対象者は毎年度異なるため、接種の機会を逃さないようにしてください※対象年齢であっても、すでにこの予防接種を受けた人が再度接種を受けると全額自己負担になります。接種歴が不明な人は、接種を受ける前に健康増進課

へ。くわしくは、しみんだより令和2年9月号28ページに掲載

対象：接種時点で市に住民登録があり、左表の対象年齢の人。生活保護受給者等は事前に手続きが必要

令和2年度に対象年齢となる人の生年月日

65歳	昭和30年4月2日～
70歳	昭和25年4月2日～
75歳	昭和20年4月2日～
80歳	昭和15年4月2日～
85歳	昭和10年4月2日～
90歳	昭和5年4月2日～
95歳	大正14年4月2日～
100歳	大正9年4月2日～

費用：自己負担3千円 **申**

事前に市登録医療機関(市ホームページに掲載)に予約し、健康保険証等を持参 ▼その他：①B類疾病のため、本人の意思と責任で接種をする場合のみ接種可能②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓か呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある人、ヒト免疫不全ウイルス

スにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人、または市外(県内)で接種を希望する人は事前に健康増進課(はぐくみセンター3階)で手続き要 **問**同課 (☎34・5129)

2月26日に国保加入者対象の特定健康診査を特別実施(希望者は肺がん検診も可)

特定健康診査の受診期間は2月末までです。生活習慣病予防のために、年一度の健診を受診しましょう

とき：2月26日(金)①午後1時半～2時②午後2時～2時半 ▼ところ：市総合医療検査センター(ヘメディカルなら) (柏木町) ▼定員：国民健康保険加入の40歳～74歳の人30人 ▼持物：特定健康診査受診券・肺がん検診受診券(申込者に後日送付) ▼費用：特定健康診査は無料。肺がん検診は500円(喀痰は600円)。市区町村住民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要 **申**2月12日までに国保年金課 (☎34・4736) へ

市役所本庁舎耐震化工事に関するお知らせ

現在、市役所本庁舎の耐震化工事を行っています。工事に伴う課の移転等について、こちらで随時お知らせします。

- ◆施設等の利用制限について
中央棟1階トイレ：2月下旬まで引き続き使えません。
 - ◆工事の進捗状況について
中庭東側：非常用発電機の設置に伴う工事を行っています。
- 問**資産経営課 (☎34-4724)

健康講座「果物を食べて口腔アレルギーかも!」

とき：3月11日(木)午後2時～3時25分 ▼ところ：奈良市医師会館(市総合医療検査センター(ヘメディカルなら)東隣) ▼講師：市立奈良病院小児科の大塚敬太さん ▼その他：手話通

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



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

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。事前に問合せ先まで確認してください。

がん検診（3月）

申込は電話か FAX で健康増進課へ。都祁保健センター実施分は同センターへ。市ホームページからも可。生活保護世帯・市区町村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

申込受付期間は **2月1日～19日**

※市ホームページの電子申請は **10日**まで

とき	ところ	受付時間	定員
1日(月)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17人
8日(月)		9:15～9:45	16人
16日(火)		9:30～10:00	各13人
23日(火)	10:00～10:30		
2日(火)	登美ヶ丘公民館	9:45～10:15	各10人
3日(水)	西部図書館	10:15～10:45	
5日(金)	富雄南公民館	9:15～9:45	14人
12日(金)		9:45～10:15	13人
12日(金)	富雄公民館	9:15～9:45	14人
15日(月)		9:45～10:15	13人
15日(月)	北部出張所	9:15～9:45	各8人
18日(木)		9:45～10:15	
18日(木)	コープおしくま	9:15～9:45	14人
19日(金)		9:45～10:15	13人
19日(金)	興東公民館	9:30～10:00	各12人
22日(月)		10:00～10:30	
22日(月)	西部生涯スポーツセンタークラブハウス	9:15～9:45	14人
24日(水)		9:45～10:15	13人
24日(水)	南部公民館	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
10日(水)	はぐくみセンター	14:00～14:30	各30人
		14:30～15:00	
12日(金)	都祁保健センター	14:00～15:00 ※時間指定あり	60人

胃がん検診…胃部エックス線検査（当日バリウムを飲みます）、肺がん検診…胸部エックス線検査（結核の判定も含まれます）

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。ただし、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 FAX34-3145）。都祁保健センター実施分の申込は電話で同センター（☎0743-82-0341）へ

集団リハビリ教室

とき…4月～来年3月末までの木曜日 午後2時～3時半（午後1時受付・体調確認）。月2回、全24回▼ところ…市総合医療検査センター（メデイカルなら）（柏木町）▼対象…脳卒中の後

訳が必要な場合はFAXで3月1日までに同センターへ※37度5分以上の発熱がある場合や体調不良の人、マスクを着用していない人は参加不可 同センター（☎33・7876 FAX33・5800）

臨床心理士によるこころの健康相談

とき…2月8日(月)・22日(月)の午後※予約要▼対象…新型コロナウイルスの感染流行等で、不安やストレスを

遺症等、身体機能の障害がある人15人▼費用…1回500円 申はがき、FAXに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、教室名を書いて、2月12日までに同センター（☎33・7876 FAX33・5800）へ募集要項と申込書を請求。多い場合は抽選

結核住民健診

市は結核患者のうち70歳以上の人が6割以上を占めています。早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、周囲への感染拡大も防げるので、年に一度は胸部X線検査を受けましょう※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来館の際はマスクを着用してください とき…2月20日(土)午前9

2月28日は希少難病の日

より良い診断や治療によって、希少・難治性疾患の患者生活の質を向上させるため、2008年から毎年2月28日を「Rare Disease Day」（世界希少・難治性疾

時半～10時半▼ところ…市総合医療検査センター（メデイカルなら）（柏木町）▼内容…胸部エックス線検査▼定員…65歳以上の10人 申電話で2月1日～19日に保健予防課（☎93・8397）へ

患の日」とする活動が、スウェーデンで始まりまし。市では、昨年3月31日現在で3394人の人が指定難病の医療を受けています。指定難病の助成や療養相談は、保健予防課で行っていますので、家族や周りで困っている人がいたらぜひ相談してください。くわしくは市ホームページへ 同課（☎93・8397）

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。

記事のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

子育て

日本脳炎予防接種開始(平成30年2月生まれ)

第1期(初回接種2回、追加接種1回)を受けましょう。予防票綴りを確認してください

接種対象期間：3歳～7歳6か月になる前日
 接種方法：標準的に初回接種は1～4週間の間隔をあげ、追加接種は2回目から1年後に実施
 ▼持物：予防票綴り(黒の消えない筆記具で記入)、母子健康手帳、健康保険証等の本人確認ができる書類※市に住民登録がない人は接種不可
 甲市ホームページ掲載の予防接種登録医療機関へ予約
 健康増進課(☎34・5129)

予防接種予防票綴りを1月下旬に発送しています(令和2年12月生まれ)

予防票綴り、母子健康手帳と健康保険証等を持参。転入等で予防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)

乳幼児の健診

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和2年11月生まれの子)	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 ※通常の受診期間は1か月ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間受診期間は 2か月
10か月児健診 (令和2年5月生まれの子)	満10か月になった日から 1歳 になる前日までに受診	
1歳7か月児健診	内容を一部変更して健診を実施しています。対象者には個別で通知します。くわしくは市ホームページに掲載しています。	
3歳6か月児健診		

問診票、母子健康手帳を持参。問診票は2月下旬に送付しますが、2月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ連絡
 岡同課(☎34・1978)

ブランド化した
奈良の野菜を味わおう

市内外の食育関連団体が連携・協働する「奈良市食育ネット」には、奈良の農産物のブランド化に取り組む団体が参加しています。その中の「奈良のうまいもの会」は、農産物の評価会や試食を重ね、奈良の農産物のブランド化を進めている団体のひとつです。「食の未来は農の未来」という思いを持った食のスペシャリストが、同会には集っています。

同会が近鉄百貨店奈良店地下で運営する専門店「大和情熱野菜」では、県産の青果のみを扱っています。オープンしてはや3年、市内・県内で穫れた果物や果菜類(トマトやナス等)、葉物、根菜をはじめ、大和伝統野菜や珍しい品種等、売り場には常に100種類以上が並びます。

若手農業者団体の市4Hクラブや県内の熟練農家等による大和ブランドが、全国ブランドを相手に日々評価を高めています。奈良盆地は寒暖差が大きく、森と水に育まれた農産物の宝庫です。ぜひ大和ブランド自慢の味を味わってみてください。



▲「ならのうまいもの会」での評価会の様子



▲専門店「大和情熱野菜」の店頭

岡農政課(☎34-5142)

妊産婦乳幼児健康相談

妊娠中の生活、母乳育児、乳幼児の発達・発育等について相談できます

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～午後2時

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・バスタオル
 岡母子保健課(☎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

巡回相談(保健師)
 とき：2月18日(木)午前9時半～11時 ▼ところ：柳生こども園(柳生下町)

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

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
 岡同相談室(☎0743・92・0480)

【持物】母子健康手帳
 岡同センター(☎0743・82・0341)

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
 岡同相談室(☎0743・92・0480)

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

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

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

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。事前に問合せ先まで確認してください。

してください。子どもの離乳食やむし歯予防に関する動画は「奈良市動画チャンネル」健康情報」、赤ちゃんの沐浴や抱っこの仕方等に関する実践動画は「はじめてのママパパサロン」ホームページに掲載しています。参考にしてください

- ・5 か月児ぱくぱく教室
- ・1歳0 か月児歯むし歯教室
- ・むし歯予防のためのフッ化物塗布
- ・はじめてのママパパサロン
- ・マタニティ歯むし歯チェック

・40歳からのママ育サロン
 閻母子保健課（☎ 34・1978）

ファミリー・サポート・センター
 育児の援助を受けたい人
 と行いたい人が会員（依頼・援助・両方）として登録し、助け合いを行う組織です

◆説明会（予約要）
 ととき：2月16日（火）午前10時～11時 ▼対象：依頼会員への登録希望者 締2月15日

◆講習会（予約要）
 ととき：2月10日（水）午前9時半～午後5時 ▼対象：援助会員への登録希望者 締2月9日正午まで

【つづろ】はぐくみセンター2階
 【その他】会員登録には、顔写真（縦3cm×横2.5cm）2枚、身分証明書、印鑑が必要

申電話でファミリー・サポート・センター（☎ 34・3305）へ

障害児歯科検診
 ととき：2月21日（日）午前9時15分～正午 ▼ところ：みどりの家歯科診療所（左京五丁目・総合福祉センター内） ▼対象：障害児 ▼持物：歯科手帳（再診のみ）、タオル ※ブラッシング指導なし 申電話で2月1日～8日に障がい福祉課（☎ 34・4593）へ

ライフアップセミナー「自己尊重セミナー」文字から自分を好きになる」
 ととき：2月20日（土）午後1時半～3時半 ▼ところ：男女共同参画センターあすなら（西之阪町） ▼対象：母子家庭、父子家庭、寡婦 ▼その他：託児可。希望の場合は2月10日までにしんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西（☎ 06・6147・9771）へ 閻子ども育成課（☎ 34・5042）。くわしくは市ホームページにも掲載

里親支援 さとおやミニ講座「里子さんと暮らしを経験を持つ実子さんのお話」
 ととき：2月19日（金）午前10時～10時半 ▼ところ：はぐくみセンター1階 閻子育て相談課（☎ 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

ひとり親家庭等のための各種相談
 ◆養育費等に関する相談
 ととき：2月9日（火）・25日（木）、3月9日（火）・25日（木）午後1時、2時、3時 ▼ところ：県中小企業会館（県商工観光館）（登大路町）

◆弁護士による法律相談
 ととき：2月20日（土）、3月13日（土）午後1時半、2時、2時半、3時、3時半、4時 ▼ところ：県母子家庭等就業・自立支援センター（スマイルセンター）（西木辻町）

【対象】市在住の母子家庭、父子家庭、離婚前の人等
 【その他】同一案件についての相談は原則1回限り
 申その月の相談について毎月1日（日曜日、祝日の場合は翌平日）から実施日までに同センター（☎ 24・7624）へ

手話 コラム vol.16

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! 「おいしい」

右手のひらで顎を
 左から右へなでる
 (出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典 I」)



【解説】「おいしそうで、出たよだれを拭う」様子を表しています。他にも「おいしくて頬が落ちる」という様子を表す、右手のひらを右頬に2回当てる表現もあります。

閻障がい福祉課（☎ 34-4593 FAX 34-5080）

閻子ども育成課（☎ 34・5042）

St. Valentine's Day



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。

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。事前に問合せ先まで確認してください。

シニア

後期高齢者医療保険料の納期(第8期)は2月15日(月)～3月1日(月)です

国福祉医療課 (☎34・4754)

戦没者等の遺族に対する第11回特別弔慰金の請求は令和5年3月31日まで

戦没者等の死亡当時の遺族で令和2年4月1日現在で公務扶助料や遺族年金等を受け取る人がいない場合に、額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます

持物：前回請求者と同じ人からの請求…請求者の戸籍抄本(令和2年4月1日基準日現在)、請求者の印(シャチハタ不可)、本人確認書類
前回請求者以外からの請求…請求者により書類が異なるため長寿福祉課へ問い合わせてください 国同課 (☎34・4735)

障害者控除対象者の認定

市在住の65歳以上の人で、寝たきりや認知症の状

態が一定基準に該当する人に、障害者控除対象者認定書を発行します。税務署等で申告の際に提示すると、所得税や市・県民税の障害者控除を受けることができます

必要書類：①申請書②医師の意見書。要介護認定がある場合は同意書でも可※意見書は医療機関規定の文書作成料が必要 ▼対象：65歳以上の人 ▼その他：非課税、生活保護受給の場合は、認定を受けても税の還付等はない 国長寿福祉課 (☎34・5439)。くわしくは市ホームページにも掲載

北福祉センター

〒631-0805 右京一丁目1-14 ☎71・3501 FAX71・3548

健康・栄養講座「腸トレ」

脳トレ 20P とき：2月26日(金)午後1時半～3時 ▼内容：腸と脳の深い関係を楽しくトレーニング ▼講師：管理栄養士の菱木純子さん ▼定員：60歳以上の人29人 ②2月20日までに電話か直接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人の

み連絡

西福祉センター

〒631-0024 百葉園一丁目9-13 ☎41・3151 FAX41・3150

暮らしの生け花体験講座

とき：3月3日(水)午後1時半～3時 ▼講師：元山村御流教授の六車紀子さん ▼対象：60歳以上の人15人 ▼費用：千円 ②2月26日までに電話か直接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

募集

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

一般向：第2号市営住宅(東之阪)、第4号市営住宅(般若寺)、第9号市営住宅(紀寺)、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号コミュニティ住宅(梅園) 多子世帯向：第10号市営住宅(古市)、第11号市営住宅(杏) 母子父子世帯向：第2号市営住宅(東之阪)

※申込資格は申込案内を確認

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

催し

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5 ☎20・1917

①なら七口巡りと上街道歩き(約4km) とき：2月21日(日)午前9時半～午後0時半(開場は午前9時15分) ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) 集合、JR帯解駅解散 ▼内容：古地図をもとに七口の紹介後、上街道の一部を歩く ▼講師：同館スタッフの堀内紀子さん ▼定員：50人

②町家講座「町家暮らしのクワは僕が空き家にしたくない！」 とき：2月27日(土)午後2時～3時半 ▼内容：町

家人のリアルな本音とこれからの町家の姿を考え

る ▼講師：倉本都市建築ラボラトリーの倉本宏さん、アル建築設計の渡邊有佳子さん ▼定員：15人

①電話かEメール(nigiwain.oi@gmail.com)に、②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

総合福祉センター

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

大人の発達障害セミナー

とき：3月6日(土)午後2時～4時半 ▼内容：「発達障害者の就労」についての学習会・交流 ▼定員：発達障害に興味のある市民(支援者を除く)・当事者・家族でオンライン参加可能な人10人と、会場で参加する人15人 ①電話かFAX、Eメール(narawach@m3.kcn.ne.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2月2日～24日に同センターへ。定員に達し次第終了

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

史料保存館

〒 630-8337 脇戸町 1-1
 ☎ 27-0169

◆ **館蔵史料特別公開 月ヶ瀬梅溪**

とき：2月23日(祝)～3月31日(水)
 ▼内容：月ヶ瀬梅溪梅まつりにあわせて、月ヶ瀬の案内図や富岡鉄斎の作品等を紹介

◆ **館史料によるタイムトラベル 奈良町くおかげまいりー伊勢参宮と奈良町く**

とき：3月6日(土)午後 2 時～4 時。午後 2 時から史料解説あり(約 30 分) ▼ところ：奈良町にぎわいの家(中新屋町) ▼内容：企画展示「おかげまいりー伊勢参宮と奈良町」にあわせて、関連史料の出張展示と解説 ※当日会場でマスク着用、検温、連絡先提供に協力してください。パネル展示のみに変更の場合あり

◆ **月曜日と2月24日(水)は休館**

埋蔵文化財調査センター

〒 630-8135 大安寺西二丁目 2-8-1
 ☎ 33-1821

◆ **令和 2 年度春季発掘調査速報展**

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。事前に問合せ先まで確認してください。

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

とき：2月15日(月)～3月31日(水)午前 9 時～午後 5 時 ▼

内容：日本最大の円墳・富雄丸山古墳の平成 30 年度以降の調査成果と、奈良時代・室町～安土桃山時代の墓の跡が見つかった秋篠阿弥陀谷遺跡の調査成果を、出土遺物を中心に速報展示

◆ **土・日曜日、祝日は休館。3月6日(土)は開館**

京終駅観光案内所

『ハテナミドリ』

〒 630-8141 南京終町 204-1-3
 ☎ 070-1849-1033

◆ **お店づくりスクール 実店舗オープン**

とき：2月13日(土)・14日(日)・27日(土)・28日(日)午前 10 時～午後 5 時 ▼ところ：実験店舗 atMETRO(南京終町) ▼内容：まちづくりやお店づくりに興味のある人を対象とした同スクールから生まれた実店舗を、期間限定で公開 関 NPO K YOBATE (Eメール info@kyobate.org)

同団体ホームページ▶



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.17

みんなが元気になるパンづくり
 ～MIA'S BREAD のパワーのひみつ～

とき… 2月21日(日)午前 10 時～11 時半
 ▶ところ…MIA'S BREAD 本店(勝南院町)
 ▶定員…10 人 ▶費用…千円 締 2月12日



松の木と古民家と奈良の食材と ～樹齢 300 年の松に導かれて～

とき… 2月28日(日)午後 1 時～3 時 ▶ところ…松籟～まつのおと～(北袋町) ▶定員…13 人 ▶費用…千円 締 2月12日



開校 10 周年記念! リクエスト大会 Vol.18

お坊さんの試験ってなに?
 ～薬師寺僧侶が語る「法相宗慈恩会」のリアル～

とき… 2月28日(日)午後 6 時～8 時 ▶ところ…藝育カフェ Sankaku(下御門町) ▶定員…20 人 ▶費用…500 円 締 2月12日



開校 10 周年記念特別授業

あつまれ、奈良 LOVERS!
 ～もっともっと、奈良を楽しむ～

360 人超の講師と延べ約 9,000 人の学生が参加した、奈良ひとまち大学の 10 周年記念イベントを開催します。奈良愛溢れるパネラーのトークショーと、ゆかりのお菓子やドリンクを楽しみながらの交流会。奈良をますます愛さずにはいられない、特別な一日です。

とき… 3月7日(日)午後 1 時半～4 時 ▶ところ…学園前ホール(学園南三丁目) 他 ▶講師…NHK大阪放送局キャスターの新口絢子さん、デザイナー・ホトケ女子の安達えみさん、ume,yamazoe オーナーの梅守志歩さん、やまとびとツアーズ・ツアープランナーの岡下浩二さん ▶定員…100 人 ▶費用…500 円 締 2月19日

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、各締切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)

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。

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。事前に問合せ先まで確認してください。

青少年野外活動センター

〒630-1241 阪原町25-1
☎ FAX 93-00029

① 森のムツレ教室 (森の感謝祭) ② 森の冒険教室 (秋冬ファイナル)

とき: 3月21日(日)雨天決行 (荒天中止) ▼対象: ① 0歳~年長園児 20人 ② 小学1~6年生 30人 ▼費用: ① 親子1組2千円 ② 1人3千円 (①②保険代含) 申同センターホームページから電子申請 ※内容は変更する場合あり

勤労者総合福祉センター (サン・アクティブ奈良)

〒630-8106 佐保台西町1-15
☎ 71-2444 FAX 71-9155

◆ハーバリウム1日教室

とき: 3月17日(水)午前10時~正午 ▼内容: 春を感じるペンダントとボールペンを作る ▼定員: 15人。在勤も可 ▼費用: 3500円

申往復はがき、FAXに教室名、住所、氏名、性別、電話番号・あればFAX番号、勤務先を書いて、2月16日必着で同センターへ。

1枚に1人限り。多い場合は抽選

スポーツ

バンビシヤス奈良ホームゲーム 100P球

とき: 2月13日(土)午後5時、2月14日(日)午後2時 ▼対戦相手: ファイティングイーグルス名古屋 ▼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 同チーム(☎20-1800 火~金曜日 午前10時~午後5時)



春季市民硬式テニススクール

とき: 3月7日(日)・14日(日)・21日(日)午前9時~正午 ▼ところ: 柏木テニスコート(柏

木町) ▼定員: 小学4年生以上60人。在勤・在学も可。経験不問 ▼費用: 一般3千円、小・中・高校生2千円 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号、テニス経験年数(所属クラブ)、学校名を書いて2月23日必着で市テニス協会の柳澤精一さん(〒631-0846 平松二丁目8-4 ☎090-3629-7181)へ。

1人1枚限り(家族・夫婦は1枚で可) ※スクールは3日のうち2日以上実施で成立

スポーツ教室

ならでんフィールド 柔軟性&バランス能力を回復させる運動

とき: 2・3月の木曜日 午前10時~11時、午後1時~2時 ▼定員: 15人 ▼費用: フリーコース: 5千円、月4回コース: 4千円

ストレッチ&筋力トレーニングの効果的な組合せ運動

とき: 2・3月の金曜日 午前10時~11時半、午後1時~2時半 ▼定員: 15人 ▼費用: フリーコース: 5千円、月4回コース: 4千円

持物: 運動できる服装、運動靴 申電話か往復はがき

に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号、希望コースを書いて同フィールド(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目5-1 ☎22-0001)へ

文化情報

「チケット情報」窓口のみの扱い: 奈良市美術館 北部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 図書館 ネットでの扱い: SCチケット Eイープラス 楽天チケット 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 チケットぴあ(音声予約 ☎0570-02-9999) ローソンチケット 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、2月1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・24日(水)です

音声館

〒630-8335 鳴川町32-1 ☎27-7700

◆スタインウェイピアノ(M・170)を弾いてみよう

とき: 3月5日(金)~7日(日)午前9時半~午後8時半 ※1枠60分。時間割等かわしくは問合せください ▼定員: 各日11組 ※1組各日2枠まで ▼費用: 1人1時間千円(1組5名まで) 申電話で2月9日午前9時から同館へ。定員に達し次第終了

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条宮前町7-1 ☎34-0100 (火曜日休館)

◆左手のピアニスト 智内威雄 2021 ピアノコンサート

とき: 5月22日(土)午後3時 ▼費用: 一般2500円、中学生以下1500円。未就園児入場不可 ※当日500円増、全席指定、オンライン視聴チケット2千円 ▼チケット: 同北学回

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

（Lコード…55021）
 2月13日(土)午前9時発売開
 始

**入江泰吉記念奈良市写真
 美術館**

〒630-8301 高畑町600-1
 ☎ 22-9811

◆入江泰吉記念写真賞受
 賞記念 岩波友紀「紡ぎ
 音」展／「ならPHOTO
 CONTEST」受賞作品展

とき…2月20日(土)～3月
 28日(日) ▼内容…2年に1

度、写真文化の発信と新たな
 写真家の発掘、奈良の新たな
 魅力の発見につながることを
 目的に、開催している「入江
 泰吉記念写真賞」と「なら
 PHOTO CONTEST」の受
 賞作品を紹介

◆入江泰吉「灯り」(同時開催)

神仏に感謝し祈りを捧げる
 奈良の祭事を入江作品で紹介
 【費用】小・中学生100円、高
 校・大学生200円、一般5
 00円。毎週土曜日は小・中
 ・高校生無料。市内在住の70
 歳以上の入、障がい者(手帳
 要)と介護者は無料

◆年間講座「高畑デジタル
 写真倶楽部」

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。事前に問合せ先まで確認してください。

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

開催日時(全て火曜日)

4/20、5/18、6/22、 7/27、8/17、9/14、 10/19、11/30、12/14、 来年1/18、2/15、 3/15	4/13、5/11、6/8、 7/13、8/3、9/7、 10/5、11/16、12/7、 来年1/11、2/1、 3/1
④午後2時～ 4時	③午前10時 ～正午
②午後2時～ 4時	①午前10時 ～正午

ところ…同館(各回初回
 は入江泰吉旧居 ▼内容…
 デジタルカメラの撮影テク
 ニック、基礎知識を学ぶ ▼
 講師…同館技術員 ▼定員
 ……全日参加できる成人各24
 人。在勤も可 ▼費用…各
 5千円 ▼持物…デジタル
 カメラ、取扱説明書、筆記
 用具 申往復はがき、Eメー
 ル (iretaikichi_naracmp@
 yahoo.co.jp) に講座名、住
 所、氏名(ふりがな)、年
 齢、電話番号・あればFAX
 番号、希望クラス①～④
 の別を書いて2月28日必着
 で同館へ。1枚に1人限り。
 多い場合は抽選

学園前ホール

〒631-0034 学園南三丁目1-15
 西部会館3階 ☎ 51-20001

◆新・学園前寄席 桂吉弥独
 演会

とき…2月16日(火)午後2
 時 ▼出演…桂吉弥さん、桂
 紅雀さん、桂弥つこさん ▼
 費用…前売4千円、当日45
 00円、学発売中

◆がくコン スペシャル
 ジオ公開収録コンサート
 Vol.4「ミュージック・グ
 ロー」

とき…2月21日(日)午後2
 時 ▼内容…ピアニストの伊
 藤恵さんと、番組プロデュ
 ーの藤田美鈴さんの出演に
 よる、ならどっとFM「ミュ
 ジック・グロー」の公開収録
 コンサート。シューベルトの
 「楽興の時」やベートーベン
 の「月光」他を演奏 ▼費用
 ……前売2300円、当日28
 00円。＊未就学児入場不
 可 学発売中

◆ワンコインコンサート

とき…2月26日(金)午後1時
 半 ▼出演…原祐子さん(フ
 ルート)、財津早苗さん(ピ
 アノ) ▼曲目…ビゼーの「ア
 ルルの女」より「メヌエット」

他 ▼費用…500円 学
 発売中

北部会館市民文化ホール

〒631-0805 右京一丁目1-4
 ☎ 71-5747

◆田尻洋一トーク&ピアノ
 コンサート「飲みの春へ
 誘う」

とき…3月20日(祝)午後
 2時 ▼出演…田尻洋一さ
 ん ▼曲目…ベートーベン
 の交響曲「運命」(田尻洋一
 さん編曲)、ショパンの幻想
 即興曲等 ▼費用…一般2
 千円、高校生以下千円※全席
 自由。未就学児入場不可
 チケット… ①音回(Lコー
 ド…55058) 2月5日
 (金)発売

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 藤戸町3 ☎ 24-4111

◆筆書き体験コーナー

とき…2月11日(祝)～14日
 (日)午前9時～午後5時 ▼
 内容…墨を使わず、水で書
 ける紙を使い手軽に書道体
 験

◆作品解説会

とき…2月27日(土)午後2
 時 ▼内容…開催中の「新

春を彩った華邨のかな」展
 について解説
 【費用】一般300円、団体
 (20人以上)240円。16歳
 未満、高校生、市在住の70
 歳以上の入、障がい者(手
 帳要)と介護者は無料

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2
 ☎ FAX 27-1689

◆入江泰吉の眼を歩く「飛
 鳥の里」

とき…3月6日(土)午前10
 時～午後3時半 ▼内容…
 入江泰吉が撮った撮影地を
 訪ね追体験する ▼コース
 ……近鉄飛鳥駅前集合→天武・
 持統天皇陵→亀石→橘寺他
 →奈良県立万葉文化館解
 散 ▼講師…写真美術館の
 学芸員 ▼定員…20人 ▼
 費用…千円。入館料・拝観
 料別途 ▼持物…昼食 申

(iretaikichi_kyukyo@
 yahoo.co.jp) に講座名、住
 所、氏名、年齢、連絡先を
 書いて、2月28日までに同
 館へ。多い場合は抽選

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。

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。事前に問合せ先まで確認してください。

名勝大乘院庭園文化館

〒630-8301 高畑町1-083-1
☎24・0808

市美術館・ミニ出張展示

「奈良公園を巡る」

とき：1月27日(水)～2月28日(日) ▼内容：明治期から昭和初期までの奈良公園の写真を紹介

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 FAX35・7160

市展なら

とき：2月17日(水)～28日(日) 午前10時～午後5時半(入館は午後5時まで) ▼内容：日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門の入選作品を展示 ▼作品解説：同館ホームページで収録動画を公開

奈良の散歩道

①お水取り

とき：2月28日(日)午後1時～3時半 ※雨天決行 ▼ところ：入江泰吉旧居集合、東大寺境内解散 ▼内容：お水取りについて東大寺境内を散策しながら解説

②あやめ池～学園前界隈を

巡る

とき：3月7日(日)午後1時～3時半 ※雨天決行 ▼ところ：近鉄首蒲池駅南口前集合、近鉄学園前駅解散 ▼内容：あやめ池遊園地跡地から学園前界隈を散策し、古い写真や史料を見ながら解説

【講師】同館の学芸員
【定員】各講座成人20人
【費用】500円 ※①は入館料別途

【持物】動きやすい服装
【往復はがき、FAX、Eメール】boshyu@ncmoa.art) に講座名、代表者の住所、氏名、電話番号、参加人数を書いて2月16日必着で同館へ。多い場合は抽選

国・県・団体

内容・申込・費用等、詳細については各団体に問合せください

「風の時代を迎える」コンサート動画配信

とき：2月1日(月)～14日(日) ※動画はホームページ「NARA-WIND」から視聴可 岡尺八奏者の松本太郎

さん(☎090・2592・9375)

■4月開講のハロートレーニング(公的職業訓練)受講生募集

募集期間：2月1日(月)～26日(金) ▼ところ：ポリテクセンター奈良(橿原市) ▼訓練科：①CAD/NC技術科 ②電気設備技術科 ③住環境コーディネーター ▼訓練期間：4月2日～9月29日 ▼定員：①②各5人程度 ③16人 ▼費用：要 岡同センター(☎0744・22・5226)

■山の道の道「奈良道」フォトコンテスト入選作品展示会

とき・ところ：①2月9日(火)～14日(日)・中部公民館(上三条町) ②3月16日(火)～21日(日)・西部公民館(学園南三丁目) ③3月23日(火)～28日(日)・奈良県立図書館(大安寺西一丁目) ④3月30日(火)～4月4日(日)・奈良市美術館(二条大路南一丁目) ⑤4月5日(月)～8日(木)・やまと郡山城ホール(大和郡山市) 岡山の辺の道「奈良道」を守る会の廣瀬さん(☎090・7104・4626)

■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：2月①12日(金)・県人権センター(大安寺一丁目) ②17日(水)・西部公民館(学園南三丁目) ③18日(木)・北部会館(右京一丁目) ④24日(水)・中部公民館(上三条町) 午前9時半～11時半 申シルバー人材センター(☎50・4004)へ

■ならシネマテーク

①映画「ピクティム(たち)」 「種子」

とき：2月12日(金)～14日(日) 午前11時、午後2時 ▼ところ：東大寺金鐘ホール(水門町)

②映画「慶州」

とき：3月26日(金)～28日(日) 午前11時、午後2時、午後5時(午後5時は28日の上映なし)、▼ところ：ホテル尾花(高畑町) 【費用】要 岡なら国際映画祭(☎95・5780)

■地域未来プロジェクト「なら515N」奈良を考える日

あなたの可能性が奈良の魅力となる

とき：2月13日(土)午後1時20分 ▼ところ：奈良公園バスターミナルレクチャーホール(登大路町) 岡奈良商工会議所青年部(☎26・6222)

■不動産無料相談会

とき：2月14日(日)午前10時～午後4時 ▼ところ：中部公民館(上三条町) 岡県不動産コンサルティング協会(☎0743・86・4285)

■オストメイトの人への個別相談会

とき・ところ：2月16日(火)午前9時～正午・県文化会館(登大路町)、20日(土)午前9時～正午・県社会福祉総合センター(橿原市) 岡日本オストミー協会奈良県支部(☎090・4908・7619)

■関西館企画展示「議会開設百三十年記念『議会』誕生！」

とき：2月18日(木)～3月3日(水)午前9時半～午後6時 ※日曜日、祝日除く ▼ところ：国立国会図書館関西館(京都府精華町) 岡同館(0774・98・1341)



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

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

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。事前に問合せ先まで確認してください。

■奈良再発見・歴史と自然！
冬植物ともつすくお水取り

とき：2月21日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：県庁セブンイレブン前集合 ▼定員：20人 ▼費用：要 ④電話で2月16日までに「ならなぎ」の田中さん(☎43・3604)へ

■奈良・駅前優しい地球人のマルシェ

とき：2月21日(日)、3月21日(日)午前10時～午後4時 ▼ところ：JR奈良駅前広場(三条本町) ④同マルシェ実行委員会の小栗さん(☎070・1304・8116)

■奈良市文化祭 なら市民フェスティバル2020 古都で響き合う音・人・美

とき：2月26日(金)午後3時半、27日(土)午前11時 ▼ところ：秋篠音楽堂(西大寺東町二丁目) ④同フェスティバル運営委員会(奈良交通経営戦略室内 ☎20・3043)

■あるくん奈良まちなかバル

とき：2月26日(金)・27日

(土)正午から ▼ところ：JR・近鉄奈良駅周辺の飲食店等 ▼費用：要 ④同実行委員会(ならどっとFM内 ☎24・5611)

■外国人観光ボランティアガイド説明会

とき：2月27日(土)午後3時半～5時半 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼対象：観光スポットの説明が可能な英検2級程度の語学力と基礎的なITスキルがある人 ④2月16日 ④奈良SGGクラブ(☎22・5595)

■放送大学 4月入学生募集(第1回)

出願期限：2月28日(日)まで ④同大学奈良学習センター(☎20・7870)

■就労支援セミナーWEB研修「働くための準備・心構え」

とき：ライブ中継…3月2日(火)午後2時～4時。配信…3月2日(火)～19日(金) ▼定員：オンライン80人 ④2月24日までに申込フォームへ ④市地域自立支援協議会事務局(☎93・

3261)

■駅マエクラフト 奈良ノ空カラ(現代工芸の展示市)

とき：3月7日(日)午前10時～午後6時 ▼ところ：JR奈良駅東口駅前広場 ④同実行委員会(☎0743・59・1355)

■くらしとお金の相談会

とき：①3月6日(土)・7日(日)②13日(土)・14日(日)午前10時、11時、午後1時、2時(各回50分) ▼ところ：①橿原市コンベンションルーム②日本FP協会奈良支部事務所(本子守町) ▼定員：①各日8組②各日4組 ④2月19日必着で同協会(☎20・0506 FAX20・0507)へ

■けいはんなふれあいコンサート

とき：3月21日(日)午後2時 ▼ところ：けいはんなプラザ(京都府精華町) ▼費用：要 ④同実行委員会事務局(☎0774・95・1900)

■高校生による奈良市へのまちづくり提案コンテスト作品募集

④3月31日 ④同実行委

員会の北井さん(☎080・6136・8774)

■県障害者スポーツ大会

とき・種目：4月10日(土)…サッカー、11日(日)…バスケットボール・フットベースボール、18日(日)…卓球・ソフトボール、5月8日(土)…バレーボール、9日(日)…フライングディスク、16日(日)…水泳競技、23日(日)…陸上競技 ▼対象：今年4月1日時点で満13歳以上の人で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳(卓球・バレーボールのみ)の交付を受けているか取得の対象に準ずる障害のある人 ④3月3日までに障がい福祉課(☎34・4593)へ

■平城児童センター①はじめのいっぽ②どろんこの森③地域とのふれあい交流事業

とき：4月～来年3月まで(週1回か月2回) ▼対象：①0～3歳児②4～6歳児③小学1～6年生 ▼費用：要 ④2月21日までに同センター(☎34・2716)へ

■Nara Toastmasters Club (英語で楽しくスピーチを学ぶ)

とき：毎月第2日曜日の午後2時～4時半 ▼ところ：オンライン例会(通常時は西部公民館) ▼費用：要 ④同クラブの丸尾さん(☎090・5121・0536)

善意銀行 11月分 敬称略

【一般】匿名 5万円

◆善意銀行とは
 社会福祉の推進のため、地区社会福祉協議会、福祉団体への支援をはじめ、社会福祉に広く役立つよう活用しています。



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。

都跡公民館

〒630-8032 五条町 204-1
 ☎・ℹ 34-5954

講座名	開催日・内容	締切
コロナに 負けない! “生きがい” を守る智恵	“げんきよく きげんよく” 生き抜く術を学ぶ 3/13 13:30 ~ 15:00 ◎成人 35人(在勤・在学も可)	2/24

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
知っとこ! 奈良～正暦寺 の薬師会式～	薬師信仰と本地垂迹(すいじゃく) 説を学ぶ 講師: 正暦寺住職の大原弘信さん 2/26 14:00 ~ 15:30 ◎成人 100人(在勤・在学も可) ¥200円	2/17
中部公民館 自主グループ 作品展	2/19 ~ 3/14の金・土・日曜日 金曜日は 13:00 ~ 16:00、土曜日は 10:00 ~ 16:00、 日曜日は 10:00 ~ 15:00 ◎入場自由	申込 不要
第2回興福寺・ 朝日新聞社杯 小学生 将棋大会	初級者・中～上級者・有段者に分かれての対局 3/14 10:00 ~ 17:00 ◎小学生 64人 ¥500円 ※申込時に初級 者・中～上級者・有段者を明記	3/2
長屋王家木 簡の発見から 30余年	立命文華会との共催講座 講師: 奈良大学教授の寺崎保広さん 3/6 13:30 ~ 15:00 ◎成人 ¥500円	申込 不要

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町 2-9
 ☎・ℹ 43-5386

講座名	開催日・内容	締切
演劇ワーク de コミュニ ケーション	演劇ワークショップ「シアターゲーム」を使って 表現する楽しさを味わう 2/27, 3/14 10:00 ~ 12:00 (2) ◎小学生 ~ 18歳 15人(在勤・在学も可)	2/18

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 ～レンコン 掘り～	レンコン掘り体験とレンコン鍋作り 3/7 10:00 ~ 14:30 ◎成人 10人(在勤・在学も可) ¥2,500円 場所: 自然派農場しもかわ(山添村)	2/25

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目 921-1
 ☎・ℹ 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
職場に役立つ アンガー マネジメント	怒りのコントロール、気持ちの伝え方を学ぶ 2/27 13:30 ~ 15:30 ◎成人 20人(在勤も可)	2/17

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1
 ☎・ℹ 62-2253

講座名	開催日・内容	締切
ぶら～り 京終さんぽ	京終の見どころをガイドとともに巡る 3/17 10:00 ~ 12:00 ◎成人 20人(在勤も可) ¥200円 場所: 京終駅周辺	3/9

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目 9-1
 ☎・ℹ 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
いのちの 講座～ なるほど! 認知症～	症状や当事者の気持ちを理解し、温かく見守る 応援者を養成する 3/2, 3/9 10:00 ~ 11:30 (2) ◎成人 30人(在勤・在学も可)	2/19

南部公民館

〒630-8434 山町 27-1
 ☎・ℹ 62-5931

南部公民館創立 50周年記念落語会

南部公民館は、1970年(昭和45年)12月、地区公民館
 の第1号館として都南中学校区に開館しました。創立50周
 年を記念して、奈良にゆかりがあり、奈良を舞台にした新作
 落語を手がける笑福亭純瓶さんを迎えます。

とき…3月6日(土) 11:00 ~ 12:00 ▶内
 容…「千早ぶる」「鹿政談」▶講師…落語
 家の笑福亭純瓶さん ▶定員…80人(在勤
 ・在学も可) ※小学生以下は保護者同伴
 ▶締切…2月25日必着



講座名	開催日・内容	締切
紙芝居 「帯解の龍」 × 和太鼓演奏	地域の昔話「帯解の龍」の紙芝居に合わせた 和太鼓の演奏 3/7 11:00 ~ 11:40 ◎80人(在勤・在学も可) ※小学生以下は 保護者同伴	2/25
心の免疫力 アップ～気持 ちを整える 習慣づくり～	ストレスとの向き合い方を学ぶ 講師: カウンセラーの村井久晃さん 3/13 10:00 ~ 11:30 ◎成人 15人(在勤・在学も可)	2/25

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町 23
 ☎ 26-8811・ℹ 26-8813

講座名	開催日・内容	締切
なるほど! 脳のメカニズム &マスクで 椅子体操	認知機能向上のための脳トレや椅子体操で脳 の活性化と筋力アップ 講師: スポーツインストラクターの岡本正一さん 3/2 10:00 ~ 11:30 ◎おおむね 60歳以上 40人(在勤も可) 50P ホ	2/18
ウィズコロナ! 夫婦で人生を より豊かに	講師: 「夫源病」命名者で医師の石蔵文信さん 3/11 14:00 ~ 15:30 ◎成人 50人(在勤も可) *託児可	2/25

*託児…6か月～就園前。事前申込が必要

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
自主グループ 作品展示会	書道・水彩画・フラワーアレンジメント等の展示 2/17 ~ 2/21, 2/24 ~ 2/28, 3/3 ~ 3/7 原則 9:00 ~ 17:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込 不要
帝塚山大学 共催講座	日常生活における社会心理学を学ぶ 講師: 帝塚山大学心理学部教授の谷口淳一さん 2/27, 3/6 10:00 ~ 11:30 (2) ◎18歳以上 30人(在勤・在学も可) *託児可	2/17
がくえんまえ サロン・プチ!	春を呼ぶ大道芸の世界に触れてみませんか 2/28 13:30 ~ 15:00 ◎65歳以上 100人 20P 長	2/19
子ども アートラボ in せいぶ	オリジナルキャラクターを考えて缶バッジを作る 3/14 10:00 ~ 12:00 ◎小学生 15人(在学も可)	3/2
自分らしく 生きる	性的マイノリティの生きづらさを知る 3/13 14:00 ~ 15:30 ◎中学生以上 30人(在勤・在学も可) *託児可	3/4
市民企画 講座	楽しい記紀巡り! 神武天皇が治めた奈良のは じまりを知る(講演と現地学習 約6km) 3/19 10:00 ~ 16:00 ◎18歳以上 30人(在勤・在学も可)	3/11

*託児…6か月～就学前。事前申込が必要

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。

ポ 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。

三笠公民館 〒630-8115 大宮町四丁目313-3 ☎・FAX 33-0515

三笠ハッピー体験ウィーク *は入場自由

とき	内容
2月24日(水)	午前：3B体操、午後：万葉朗詠、水墨画
2月25日(木)	午前：和裁、民舞、*「おおみや安心システム」相談会等、午後：☆鉄火みそづくり
2月26日(金)	午前：カラオケ、午後：かっぱれ他
2月27日(土)	午前：マスクデコレーション、☆色鉛筆画 午後：*「おおみや安心システム」相談会等
2月28日(日)	午前：マスクデコレーション、*「おおみや安心システム」相談会等、午後：*うたごえ
3月2日(火)	午前：詩吟、英語学習 午後：女声コーラス、詩吟、民謡

時間…午前：10:00～11:30、午後：14:00～15:30

▶費用…☆印は実費要 ▶締切…2月16日必着 ※くわしくは同館へ

講座名	開催日・内容	締切
めもりある・うおー～平和への道しるべ～	映画「人間の翼 最後のキャッチボール」の上映を通して平和の尊さを再確認する 2/26 13:30～16:00 ◎入場自由	申込不要
まめっこママのゆったりカフェ	多胎児育児中ママのための情報交換・交流会 3/6 14:00～15:30 ◎未就学の多胎児と母親(妊婦含む)入場自由	申込不要

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!～春編～	健康づくりを目的に、神社仏閣等を歩く(約4.5km) 3/5 13:30～16:00 ◎成人10人 ¥200円	2/24
60歳からのスマホデビュー!	貸出のスマートフォンで基本操作を学ぶ 3/18 10:00～12:00 ◎スマートフォン未所有の60歳以上10人	3/9

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
月ヶ瀬写真展	月ヶ瀬の風景や梅の写真の展示 2/13～3/25 9:00～17:00(休館日と2/16は除く) ◎入場自由	申込不要
月ヶ瀬歴史探訪	『月ヶ瀬八谷十六勝一目八景図』の景勝地を巡る 2/25 10:30～12:30 ◎成人15人(在勤・在学可) ※現地集合・解散	2/16

平城公民館 〒631-0811 秋篠町1468 ☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
バレンタインコンサート♪	フルートとピアノの演奏を楽しむ 2/14 13:30～14:30 ◎入場自由	申込不要

【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▶**



登美ヶ丘公民館 〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目4162-81 ☎・FAX 43-7431

講座名	開催日・内容	締切
とみがおかすくすくサロン	乳幼児の便秘やトイレトレーニング等、お腹の健康に関する話 2/25 10:00～11:00 ◎未就園児と保護者8組(2人1組)	2/17
コロナ疲れに効く!体ほぐし術～男性編～	自分でできる簡単な体ほぐしとツボ押しの体験 3/2、3/16 10:00～11:00(2) ◎成人男性12人(在勤・在学可)	2/18

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
懐かしの映画鑑賞会	1952年に大ヒットしたミュージカル映画「雨に唄えば」の上映 3/3 13:30～15:30 ◎60歳以上30人(在勤も可)	2/18
二名体験ウィーク	体操・囲碁・太極拳・絵画・キッズ空手等の見学・体験、作品展示 3/2～3/6 原則9:00～17:00(6日は作品展示のみ) ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込不要
思春期ののりきる魔法の言葉	良好な親子関係につながる講座と、親の子育てトレーニングの実践 3/14 13:30～15:30 ◎小・中学生の保護者20人 ※子育て支援や学校に携わる人、関心のある人の参加も可	3/2

平城西公民館 〒631-0804 神功四丁目25 ☎・FAX 71-5711

講座名	開催日・内容	締切
40周年記念講演会～天平のパンデミック～	日本書紀にみる疫病の歴史に関する講演会 3/6 13:30～15:00 ◎成人30人(在勤・在学可)	2/24
親子でチャレンジお菓子づくり	スコーンとジャムを作る 3/7 10:00～13:00 ◎小学生と保護者4組 ¥1組700円(2人1組) ※祖父母との参加も可	2/25

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
♪メロディ・アリス♪とあそぼ♪	親子でミュージックケアを楽しむ 3/6 10:00～11:00 ◎3歳～就学前児と家族15組(2人1組) 3/6 11:10～12:00 ◎おおむね1～2歳児と家族15組(2人1組)	2/25
和菓子の時間～春～	百合根の練りきり(粉なし)を作る 3/13 13:00～15:30 ◎成人8人 ¥1,000円	2/25

若草公民館 〒630-8202 川上町575 ☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
三好長慶～松永久秀が仕えた主君とは～	長慶と久秀の主従の関わりから、久秀の政策と築城について学ぶ 2/28 13:30～15:00 ◎成人30人	2/17
若草歴史講座～大仏殿再建ときたまち～	大仏殿を支える「大虹梁」の材木運搬等、江戸時代の再興における地域との関わりを学ぶ 3/10 10:00～11:30 ◎成人30人	2/25

市内のさまざまな地図情報が、より利用しやすくなりました

奈良市地図情報公開サイトの運用を開始しました

<https://naracity.geocloud.jp/>

市内のさまざまな地図情報が、いつでも手持ちの

パソコンやスマートフォン等から閲覧することが

できます。都市計画情報、ハザードマップや

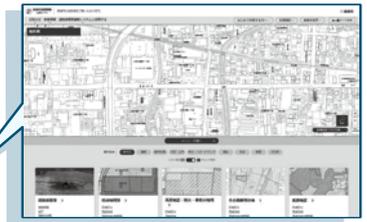
避難所の場所、小学校や中学校の通学区域、

自治会区域、公園等、市が提供するさまざまな地図の

閲覧や印刷ができます。ぜひ活用してください。

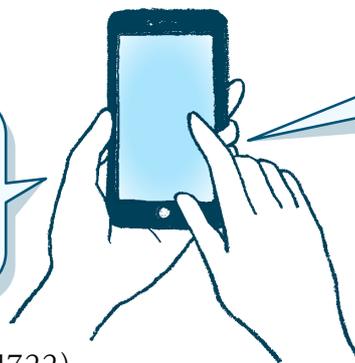
※ 基本的な操作方法等は当サイト内の「はじめて利用する方へ」を参照

くわしくは
こちら



■ 道路損傷等通報システムは、 当サイトから引き続き利用できます。

「道路損傷等通報システム」とは…
市道の穴ぼこや街路灯の不点灯を、
スマートフォン等から写真や
位置情報を添えて通報できます



【問合せ】システムについて：情報政策課（☎ 34-4722）
各地図情報について：各担当課へ（使用の際の利用規約内に記載）

国民健康保険に加入のみなさんへ

2月24日から
国民健康保険料の
口座振替申請が
スマートフォンやパソコン
から登録可能になります



対象 国民健康保険料の納付が普通徴収に該当し、納付書で納付する人

必要なもの 口座番号のわかるもの（通帳等）、
保険証・国民健康保険料決定通知書・納付書の
いずれか

※毎月15日までに申請したものは、その月末
の納期分から口座振替が可能となります

2月1日から
三菱UFJ銀行の口座でも、
新たに国民健康保険料の
ペイジー口座振替申請が可能に

必要なもの キャッシュカード（代理人や
家族カードは利用不可）、保険証

受付窓口 国保年金課、各出張所・行政センター、
市民サービスセンター

※ Web/ペイジーによる口座振替登録は、受付から1～
2週間程度かかる場合があります。登録の完了につい
ては毎月20日前後に口座振替開始通知を送付します

※ 世帯主か口座名義人からの申込みに限り（口座
の暗証番号入力が必要）



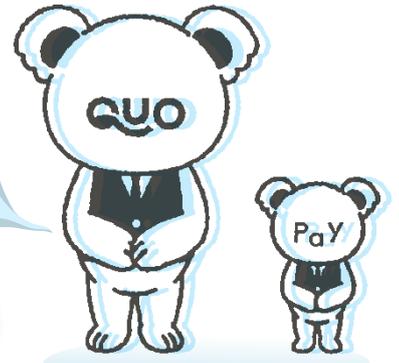
◀ 口座振替申請について、くわしくは市ホームページに掲載しています

【問合せ】国保年金課（☎ 34-4991）

奈良市ポイントの交換商品に 新しく、QUOカードと QUOカードPayが追加されました

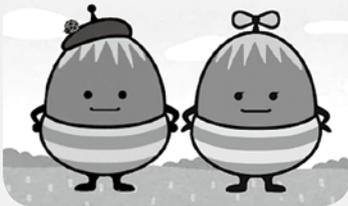
QUOカードは約6万店の加盟店で利用できる
全国共通のギフトカード(商品券)。

QUOカードPayは「スマホに届くデジタルギフト」です。



QUOカードPay
公式イメージキャラクター「クオとペイ」

……… 奈良市ポイント制度とは？ ………



市民のみなさんが、市主催の事業や市が指定する事業等に参加して、健康づくりや社会貢献をしながらポイントを貯め、貯めたポイントを加盟店での利用や市の特産品、バスのチャージ券等、いろいろな特典に交換できる制度です

◀奈良市ポイント制度キャラクター(左から ななポン、ららポン) Webサイト▶



…… HOW TO 使い方 USE ……

QUOカード

ステッカーのある店で
支払いに利用できます

会計の際にQUOカードを提示

店側でカードを読み取る

支払い完了



QUOカードPay

ポイント交換後、スマートフォンの
Eメールに専用URLが送られます

届いたURLにアクセスすると
QUOカードPayの画面が開きます

会計の際に、QUOカードPayの画面を提示

店側で読み取る

支払い完了



※QUOカードとQUOカードPayは使える店舗が異なります。くわしくはメーカー公式ホームページを確認してください

… HOW TO 交換の方法 EXCHANGE …

QUOカード

◎奈良市ポイントホームページのポイント交換
ページから申請

◎奈良市ポイントの各窓口で申請

※窓口は市ホームページから確認できます

……交換必要ポイント数(一例)……

2,100ポイント → 2,000円券

3,100ポイント → 3,000円券

カードは自宅へ送付します。届くまでに1週間
～1か月程度かかります

QUOカードPay

◎奈良市ポイントホームページのポイント交換
ページから申請

※QUOカードPayの交換申請は同ホームページのみ

……交換必要ポイント数(一例)……

1,100ポイント → 1,000円分

2,100ポイント → 2,000円分

店で読み取る際の専用URLをスマートフォンへ
Eメールで送信します。送信には1～3週間程
度かかります

【問合せ】地域づくり推進課 (☎ 34-5193)



教室名 (保護者同伴)	とき	申込締切
プラネタリウム「ニージー口と季節の星座たち」 【定員】 各回 12 席 ※ 投影内容は月ごとに変更	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「ありときりぎりす／鐘をならしたきじ」 【定員】 40 席	2 月 21 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	2 月 26 日(金) 午後 6 時半～ 7 時 10 分	2 月 12 日
科学実験教室「手回し発電機を作ろう」 【対象】 小学 3 年生以上	2 月 27 日(土) 午後 1 時半～ 2 時半	
ロボット教室「たんけんロボットを動かそう」 (初級) 【教材】 レゴ WeDo2.0	2 月 28 日(日) 午前 10 時～ 11 時半	2 月 19 日 3 月 5 日
プログラミング教室「スクラッチでピンポンゲームを作ろう」(中級) 【教材】 Scratch	3 月 6 日(土) 3 月 21 日(日) 午前 10 時～ 11 時半	
おはなしの会「おおかみと七ひきのこやぎ」	3 月 6 日(土) 午前 11 時～ 11 時半	当日受付
ものづくり体験教室「顔彩でえがくハガキ作り」	3 月 7 日(日) 午前 10 時～ 11 時	2 月 19 日
科学実験教室「ミラクル！カガクル！極低温の世界～液体窒素で冷やしてみると…～」	3 月 7 日(日) 午後 2 時 10 分～ 2 時 40 分	
宇宙教室「ペンシルロケットを飛ばそう」 【対象】 小学 1 年生以上	3 月 13 日(土) 午前 10 時～ 11 時半	2 月 26 日
天文教室「星座ランタン作り」 【費用】 300 円	3 月 14 日(日) 午前 10 時～ 11 時半	
科学実験教室「手作りモーターを作ろう」 【対象】 小学 3 年生以上	3 月 20 日(祝) 午後 1 時半～ 2 時半	3 月 5 日

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) ▶ 申込…往復はがきに教室名、実施日、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 (〒 630-8122 三条本町 13-1 ☎ 36-0401) へ。1 枚に 1 日 1 講座限り。兄弟・姉妹で併記可。多い場合は抽選

- 当日受付の教室は開始 20 分前から受付。定員に達し次第終了
- 来館前に検温、来館時は必ずマスクを着用し、健康チェックに協力してください。健康状態によっては参加できないことがあります
- 感染症の拡大状況等により中止となる場合は、申込みはがきの返信面を使ってお知らせします
- 最新情報は、市ホームページか直接問合せしてください

産後ケア事業 あなたの産後をサポートします

市在住で生後 4 か月未満の乳児を育児中のお母さんを支える事業です。市内の指定医療機関で食事提供と育児指導を受けることができます (ショートステイ (宿泊型) では 3 食、デイケア (日帰り型) では 2 食)。お母さんの体調不良や育児の不安等があり、家族等の援助を受けられない母子に対して、不安の軽減や自立した育児ができるようサポートします。利用方法や申請に必要な書類等は、母子保健課に問合せしてください。



助産院での様子

利用した人の声

出産後、育児をサポートしてくれる人がおらず、この事業を利用しました。上の子との関わり方も相談でき、自分の子育てに自信を持てるようになりました

自分にあった育児方法等を教えてもらい、不安が軽減し、自信も少しつきました。栄養満点のおいしい食事を徐々に味わうことができ、利用して本当に良かったです

初めての育児は不安でしたが、助産師さんがそばにいると思うだけで安心しました。体も心も十分に休めることができました

両親が遠方に住んでいるのでサポートが受けられず、産後の自分自身の体や育児・家事が不安だったので利用しました。体も休まり、いろいろ教えてもらえて、自宅での育児にスムーズに取り組みました

育児の不安や産後の悩みがあれば相談してください

【問合せ】 母子保健課 (☎ 34-1978)



きっとみんなが、
同じことを願う冬。

明るさを際立たせる漆黑、静寂をも感じながら
回廊を歩くかのように三社寺を巡り
冬の美しい散策を楽しみませんか。

必ず訪れる春のように
祈りを通じて、あなたや世界にしあわせが
やってきますように。

2月11日(祝)~14日(日)
午後5時~9時 雨天決行(荒天時中止)

しあわせ回廊*



なら瑠璃絵

春日大社、興福寺、東大寺を光の回廊でつなぎ、美しい瑠璃色の世界に誘います

🏠 夜間拝観・夜間開館

◆は有料

春日大社	<p>◆御本殿夜間拝観 (最終入場:午後7時45分、閉門:午後8時)</p> <p>◆国宝殿夜間特別展示「日本の名刀と武具 一刀剣の歴史と祈りの散策」 (最終入館:午後6時半、閉館:午後7時)</p> <p>中止</p>
興福寺	<p>◆東金堂夜間拝観 (最終入場:午後7時45分、閉扉:午後8時)</p> <p>◇五重塔ライトアップ (午後8時半まで)</p>
東大寺	<p>◆大仏殿夜間拝観 (最終入場・閉門:午後8時)</p> <p>◇大仏殿中門・観相窓の開扉・八角燈籠点灯 (午後8時まで)</p> <p>◇大仏殿中門・大仏殿大屋根・南大門・金剛力士像ライトアップ (午後8時まで)</p>

★ ライトアップ・光のオブジェ

午後5時~8時
【ところ】 奈良公園一带

🏠 三社寺 夜間特別法要・祈願祭

◆は有料

興福寺 東大寺	<p>◆新型コロナウイルス終息祈願法要 2月11日(祝)~14日(日) 興福寺:午後5時~5時20分 東大寺:午後6時~6時20分</p>
春日大社	<p>◇新型コロナウイルス終息祈願 並びに 花短冊諸願成就祈願祭 2月14日(日) 午後8時10分~8時40分 ※オンライン live 配信予定 (祈願祭への参列はできません)</p>

※時間は各寺社・施設で異なります

第12回なら瑠璃絵は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小して開催します

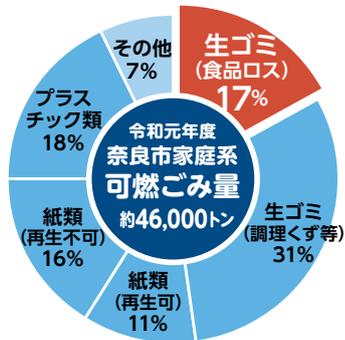
奈良春日野国際フォーラム 麓~I・RA・KA~庭園のイルミネーションと、2月14日の奈良公園バースデー花火は中止します。掲載内容は変更する場合があります。くわしくは公式サイトへ

【問合せ】 なら瑠璃絵実行委員会事務局 (☎ 20-0214)

なら瑠璃絵

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは、食べ残しや手つかずの食品等、食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことです。食品ロスを削減するため、市が今年度から始めた取り組みを紹介します。



奈良市の食品ロスの現状

令和元年度の奈良市家庭系可燃ごみの組成分析結果では、食品ロスが全体の約17%と、非常に大きな割合を占めていました。市の家庭系可燃ごみの搬入量は約46,000トンであり、そのうち食品ロスは約7,500トン発生していると推計されます。



奈良市の家庭から出た「手つかず食品」

食品ロスを減らす市の取り組み

食品ロス削減のため、市では「てまえどり」という活動を進めています。

てまえどり啓発ポップの設置

てまえどり普及のためのポップを作成しました。設置可能な事業者を募集しています。
【対象】 市内で食品小売業を展開している事業者（コンビニ、スーパー等）
【申込】 電話かEメールに、実施店舗の名称、代表者（店長名）、担当部署と担当者氏名、連絡先を書いて廃棄物対策課へ



現在、「セブン-イレブン・ジャパン」と「市民生活協同組合ならコープ」が協力事業者です

てまえどりとは？

- すぐに食べる食品を買う際、陳列棚の手前から商品を順番に取っていくことで、食品の廃棄を減らす購買行動のことです。
- 棚の奥から商品を取ってしまうと手前の商品ばかりが残り、早く期限が来て廃棄することにつながります。購入後すぐに食べる予定がある時は、手前から順番に取るようにしましょう。

てまえどり啓発動画を作成

市動画チャンネルに啓発動画を投稿しています。ぜひ視聴してください。

※庁舎内等のモニターで配信中

市ホームページ「てまえどり」のページ▶



フードバンク事業を実施しています



1 企業・個人・団体から寄付を受けたものを



2 フードバンクが預かり



3 施設や団体に引き渡します（こども食堂・障害者支援施設等）

フードバンクとは？

安全に食べられるにもかかわらず、包装の破損や過剰在庫、印字ミス等の理由で流通することができない食品。それらを企業や個人等から寄付を受け、施設や団体を通して必要としている人に無償で提供する活動と、その活動を行う団体です。

【問合せ】 廃棄物対策課 (☎ 71-3001 ✉ haikibutsutaisaku@city.nara.lg.jp)



フードライブ開催 食品の寄付をお願いします

フードライブは家庭や企業で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクへ寄付するイベントです。事前予約は不要です。ぜひ、食品の寄付に協力をお願いします。

2月25日(木)：午後1時～3時

2月26日(金)、3月4日(木)：午前10時～正午

【場所】市庁舎1階正面玄関ホール

◆寄付をお願いしたい食品

(いずれにも該当するもの)

- ・常温で保存ができるもの
- ・未開封のもの
- ・破損等で中身が出ていないもの
- ・賞味期限が明記されているもの
- ・賞味期限が2か月以上あるもの

【食品例】米、玄米、レトルト食品、缶詰、瓶詰、醤油、味噌、調味油、砂糖、塩、ペットボトル飲料、缶飲料、カップ麺、乾麺（パスタやそうめん等）、お菓子※アルコールは除く

上記の日時や場所での寄付が難しい場合は、右の申込フォームから申請の上、市フードバンクセンターに、原則持ち込みか配送をお願いします。

※食品の引き取りは相談要。市ホームページ等で寄付の実績や企業名を公表します



▲食品提供
申込フォーム

昨年12月に市役所でフードライブ実施

集まった食品はフードバンク奈良を通して、ひとり親家庭等の支援を必要としている人々に届けられます。

【12月の寄付の結果】

105の個人・団体から、1185.5kgの提供がありました。新型コロナウイルス感染拡大によって経済的に影響を受けやすい、ひとり親家庭や子どものいる生活困窮世帯へ配布しました。ありがとうございました。



問合せ

①市フードバンクセンター（佐紀町2715）

火・木・金曜日 午前10時～午後4時

☎070-1765-2010

✉narashi.foodbank@gmail.com

②子ども育成課

月・水曜日 午前8時半～午後5時15分

☎34-5042

✉kodomoikusei@city.nara.lg.jp

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



「猿沢池の夕刻」〔撮影〕岸谷惣次さん

市民応募のお子さん写真 エンジェルスマイル



遥斗くん(9か月)



はやとくん(10か月)



琴葉ちゃん(2歳)



ゆうとくん(5か月)

あなたの写真をしみんだよりに掲載しませんか
メールや送付で気軽に応募できます。
自慢の写真や家族の写真を記念に応募しませんか？
【問合せ】秘書広報課（☎34・4710）



▲応募はこちら

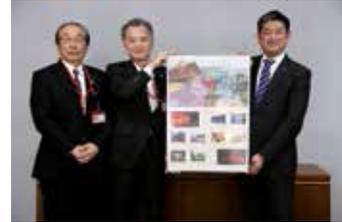
子育ておうえんサイト 「子育て@なら」

園情報や支援制度等、子育てに役立つ情報を発信中！▶



小浜市姉妹都市締結50周年 記念のフレーム切手を発売

市と福井県小浜市は、東大寺修二会（お水取り）の縁によって、昭和46年に姉妹都市提携を締結し、今年の11月に50周年を迎えます。



これを記念して、市と小浜市の郵便局が共同で、2市の写真を使ったフレーム切手を作成し、発売することになりました。切手は2月1日から両市内の郵便局で販売されます。

また、市では令和3年度に周年記念事業の一環として、小浜市の郷土品が当たるプレゼント企画を実施する他、市内小学校では小浜市の地場産食材を使った給食メニューを提供する予定です。



※ フレームは見本

写真右 右から仲川市長、奈良中央郵便局長・北和地区統括局長
写真左 情景が伝わる切手の数々。中には、お水取りとお水送りの切手も

初の2部制で成人式を開催 3527人の門出祝い

1月11日、昨年4月に開業した県コンベンションセンターで、令和3年成人式を開催しました。

新型コロナウイルス感染対策で密を避けるため、午前と午後の2部制を採用し、屋外会場を設けた他、式の様子を動画配信サービス「YouTube」でライブ配信しました。

入場前の検温や手指消毒、マスクの着用、換気の徹底等、いつもとは異なる形での式となりましたが、恩師からの心温まるメッセージ上映や旧友との再会に、新成人からは晴れやかな笑顔が弾けていました。



写真) マスクを着用して式に臨む新成人たちと、県コンベンションセンターで開催した式典の様子



より快適で安全に Withコロナ時代の図書館へ

市立図書館（中央・西部・北部図書館）は、新型コロナウイルス感染防止対策の取り組みとして、図書館職員と接することなく予約した図書の受け渡しができる「予約図書の受け取りコーナー」と、同じく非接触で図書の返却ができる「自動返却機」を新たに設置しました。

これらはIC技術を活用し、図書に添付された特殊なタグによって図書の貸出や返却を行う仕組みです。

すでに導入されている自動貸出機と併せて利用することで、利用者自身が図書の予約から貸出、返却、受け取りまで全てを行えるようになりました。

そのほか、来館せずに読書が楽しめる電子書籍も利用可能です。〆おうち時間〆の充実にぜひ活用してください。



写真) 予約図書受け取りコーナー（北部図書館内）
利用者は直接書棚に格納された図書を受け取ることができます。

大人気アーティスト 井上涼さんによる
奈良市PRキャラクターのスタンプ登場

奈良市LINEアカウント友だち追加で

奈良市のしがない妖精

ナラナラ LINEスタンプ 無料プレゼント

奈良市LINE公式アカウントを友だち追加した
先着 **5万人限定** に「ナラナラ」LINEスタンプをプレゼントします

※ 上限に達し次第キャンペーンを終了します

5万人
限定



配信
スタート



こちらから
←

2月9日(火) 正午頃～

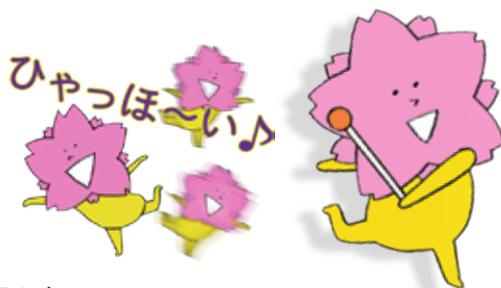
【問合せ】秘書広報課 (☎34-4710)

奈良市LINE公式アカウントを
友だち登録しておくで…



- ★市のイベントや最新情報が届きます
- ★各種申請書がスマートフォンで手続き可能に
(現在は国民健康保険手続きのみ。今後拡大予定)

- ★市ホームページへ簡単にアクセスできます
- ★災害時の情報源として活用できます



動いて、話すナラナラは
奈良市動画チャンネルで



再生回数**67万**回突破の
観光PR動画
ENJOYNARA他、
井上涼さんと
コラボレーションした
動画を公開中!



Profile

プロフィール

井上涼さん



「快感」「楽しい」をテーマに、主に映像作品を、音楽・歌・アニメ等全て自作で作
り上げるアーティスト。
NHKで古今東西の美術を歌とアニメー
ションで紹介する番組「びじゅチュー
ン!」を放送中



リニア新駅を奈良市に

リニア
コラム
vol.11

リニア新駅誘致横断幕を 知っていますか？

市では、より広くリニア新駅の誘致を啓発するため、市内各所に横断幕を掲げています。

◆リニア新駅誘致横断幕の設置場所

- ・市庁舎前正面左右
- ・近鉄学園前駅南側歩道橋
- ・市企業局研修所（鶴舞東町）
- ・市企業局別棟（法華寺町）
- ・ならでんフィールド競技場前と歩道橋

みなさんの周りにも、横断幕が掲出されているかもしれません。ぜひ探してみてください。



▲市庁舎前（正面右側）

リニア中央新幹線の新駅誘致に向けて、リニアのことを知ってもらえるよう、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をお願いします。

【問合せ】観光戦略課（☎34-5607）

今月の主な行事・市の催し

- 1日(月) 粥占い〈筒粥祭〉(登彌神社)
修二会(～3日 霊山寺)
- 2日(火) 節分万燈籠(春日大社)
追儺会(興福寺)*
節分会(元興寺)
節分〈星供養〉(東大寺二月堂)
節分星祭(帯解寺)*
節分星祭祈願会(西大寺)
節分会 開運星まつり(大安寺)
お田植祭〈おんだ祭〉(手向山八幡宮)
- 3日(水) 節分星祭法会(霊山寺)
初午厄除け祈願法要(慈眼寺)
- 7日(日) 盆梅展(～3/7 菅原天満宮)
- 11日(祝) 人権を確かめあう日
しあわせ回廊なら瑠璃絵(～14日 奈良公園他)
- 15日(月) 涅槃会(興福寺、三松禅寺)
- 17日(水) 子ども安全の日
- 20日(土) 20日ならウォークの日
ならマイカーひとやすみデー
- 25日(木) 祈年祭・おんだ祭(菅原天満宮)

*は関係者のみで実施。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、記載の行事等が延期・変更・中止となる場合があります。

※ 緑字は寺社
年中行事

市長コラム

Vol. 112



成人式の開催に際し、今年ほど気をもんだ年は正直ありませんでした。会場や

時間の分散等、企画段階から相当な対策を準備していましたが、年明け以降、大都市を中心に極めて短期間に新型コロナウイルスの患者が急増する傾向が見られたことから、一日単位のモニタリングを行い、式典の実施の可否を見極めました。

実施に際しては否定的なご意見も頂戴しましたが、考えられる限りの感染対策と飲み会の自粛を重ねて啓発した中で、何とか一生に一度の門出を祝うことができました。

式典では新成人に対し、「これまでの当たり前、が大きく変わる変革期に立つみなさんには、ぜひ困難こそ突破のチャンスだという気概を持って新しい時代を創り出してほしい」とエール。晴れやかで礼儀正しく爽やかな新成人の姿に、大きな可能性の光を見せられました。

子どもや若者を信じ、共に街の未来を創っていくことが、先輩たる私たち大人の使命だと感じます。新成人のみなさん、素晴らしき人生を！

仲ツげ