

た

Nara City
Community newspaper

しみんだより



奈良市の業務や制度のご案内は

市役所コールセンター

☎0742-36-4894

●年中無休
●午前8時～午後9時

36-4894

FAX 0742-36-3552

特集

平成22年度 各種健診のご案内… 2



竹供養 癌封じ夏祭り (大安寺)

中国の故事に伝わる「竹酔日」に、古くから生活に密着してきた竹の徳を称える法要。

目次(ページ)

5	65歳以上の介護保険料	20	文化情報
6	国民健康保険料の算定方法	22	健康
7	長寿(後期高齢者)医療制度	26	子育てスポット事業
10	お知らせ(暮らし・スポーツ講座・イベント)	28	ならっ子だより
18	生涯学習	30	今月のこよみ

6 月

平成22年(2010年)
No.1075



平成22年度 各種健診のご案内

疾患の早期発見と生活習慣病などの予防、健康管理の指標として1年に1回の健診をぜひ受診してください。

※健診の種類によって結果の通知が遅くなる場合があります。あらかじめご了承ください。

各種健(検)診

次のとおり実施しますので、希望する人は内容を確認の上、受診してください。
【問合せ】各担当課

福祉医療課 ☎0742-34-4754

項目	対象者	実施期間	費用	持物	内容等	申込方法	医療機関
健康診査	後期高齢者 医療被保険者 (75歳以上等)	7月上旬～ 来年1月末	500円	受診券 質問票 保険証	問診、身体計測 身体診察 血液検査	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定)	県内登録 医療機関

国保年金課 ☎0742-34-4736

項目	対象者	実施期間	費用	持物	内容等	申込方法	医療機関
特定 健康診査	国民健康保険 加入者 (40歳～74歳) <small>*4月1日現在、奈良市国民 健康保険に加入している人</small>	7月1日～ 来年1月末	基本項目 2,000円 <small>市民税非課税 世帯の人→1,000円</small> 詳細項目 500円 <small>市民税非課税 世帯の人……無料</small>	受診券 質問票 保険証	基本項目(全員受診) 問診、身体計測 理学的検査(診察) 血液検査、尿検査、 血圧測定 詳細項目(対象者のみ) 貧血検査、心電図、眼底	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定) <small>※4月2日以降に加入 した人は、希望により受 診券を送付します。同課 へお問合せください。</small>	県内登録 医療機関
頭部 MRI検査	●国民健康保険加入者 (40歳～74歳) ●今年度実施の特定 健康診査を受診した人 ●申込時、保険料の 未納がない人	7月1日～ 来年3月末	7,480円	保険証 特定健康診査 結果表 利用券 (申込後、市総合 医療検査センター から送付)	頭部MRI検査	電話か窓口で お申込ください <small>※申込期間 7月1日～ 来年2月末</small>	市総合 医療検査 センター

介護福祉課 ☎0742-34-5422

項目	対象者	実施期間	費用	持物	内容等	申込方法	医療機関
生活機能評価 (介護予防健診)	65歳以上の要支援・要介護認定のない被保険者で、5月に実施した基本チェックリストの結果、生活機能低下が予測された人	7月中旬～ 来年1月末	無料	受診券 基本チェック リスト 結果表	生活機能チェック (問診・身体測定・理学的 検査・血圧測定) 生活機能検査 (反復嚥下テスト・心電図、 血液検査<貧血検査、血 清アルブミン検査>)	個別通知	市内登録 医療機関

健康増進課 ☎0742-34-5129

項目	対象者(注1)	実施期間	費用(注2)	持物	内容等	申込方法	医療機関
健康診査	40歳以上の保険 未加入者 (生活保護受給者等)	7月1日～ 来年1月末	無料	健康診査 質問票兼 記録票	問診、血液検査 尿検査、血圧測定	同課へ お申し ください (注4)	市内登録 医療機関
肝炎 ウイルス検診 (注3)	①40歳の市民 ②41歳以上の市民で 過去に肝炎ウイルス 検診を受けたことが ない人	7月1日～ 来年2月末	1,000円	肝炎ウイルス 検査問診票兼 記録票	C型肝炎検査 (HCV抗体検査) B型肝炎検査 (HBs抗原検査) 選択可	同課へ お申し ください (注4)	市総合医療 検査センター 月ヶ瀬診療所 都祁診療所
大腸がん 検診	40歳以上の市民	7月1日～ 来年2月末	1,000円	受診票 (はがき)	問診 便潜血検査	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定)	市内登録 医療機関 (県立奈良病院を除く)
胃がん検診	35歳以上の市民	5月～ 来年3月末	1,000円	通知はがき	問診 胃部レントゲン撮影	同課へ お申し ください	(注5) 集団検診 (検診車が市内 19か所巡回)
肺がん検診	40歳以上の市民	5月～ 来年3月末	500円 (問診の結果、喀痰 検査実施の場合 600円加算)	通知はがき	問診 胸部レントゲン撮影 喀痰検査 (必要者のみ)	同課へ お申し ください	(注5) 集団検診 (検診車が市内 19か所巡回)
胃がん・肺がん セット検診 (胃・肺同時実施)	胃がん、肺がん検診 両方受診希望の 40歳以上の市民	5月～ 来年3月末	1,500円 (問診の結果、喀痰 検査実施の場合 600円加算)	通知書	問診 胃部・胸部 レントゲン撮影 喀痰検査 (必要者のみ)	同課へ お申し ください	(注5) 集団検診 (検診車が市内 19か所巡回)
子宮がん 検診 (注6)	20歳以上の偶数 年齢の女性市民 奇数年齢で 昨年度未受診の人は 申出が必要 (注4)	7月1日～ 来年2月末	①頸部 2,000円 ②頸部・体部 2,900円	受診票 (はがき)	①頸部検診 ②頸部・体部検診 (①②問診、視診、 細胞診)	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定)	県内登録 医療機関
乳がん検診 (注6)	40歳以上の偶数 年齢の女性市民 奇数年齢で 昨年度未受診の人は 申出が必要 (注4)	7月1日～ 来年2月末	2,000円	受診票 (はがき)	問診 乳房エックス線 (マンモグラフィ) 視触診	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定)	市内登録 医療機関
骨粗しょう症 検診	40・45・50・55 60・65・70歳の 女性市民	7月1日～ 来年2月末	1,200円	受診票 (はがき)	問診 骨塩定量検査	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定)	市総合 医療検査 センター
歯周疾患 検診	40・50・60・ 70歳の市民	7月1日～ 来年2月末	1,000円	受診票 (はがき)	問診 歯周組織検査	対象者に 通知します (6月下旬に 発送予定)	市内登録 歯科医療 機関

健康増進課 実施分

(注1) 平成23年3月31日時点の年齢

(注2) 生活保護世帯の人は無料。市民税非課税世帯の人は半額になりますので、事前にお申しください。大腸がん・乳がん・子宮がん・骨粗しょう症・歯周疾患検診は健康増進課で受診票の交換が必要です。送付希望者は、受診票と50円切手(複数受診票がある場合は80円切手)、生年月日と電話番号を記入した紙を同封して同課へ。

(注3) 肝炎ウイルス検診は、過去に広範な外科的処置を受けたことがある、分娩時に多量出血した等で輸血やフィブリノゲン製剤を投与された可能性の高い人は、保健所保健予防課実施のB型・C型肝炎検査が無料で受けられます。

(注4) 健康診査、肝炎ウイルス検診、子宮・乳がん検診(奇数年齢)の申込は、7月から受付します。

(注5) 日時・場所は、しみんだより・ホームページに掲載しています。

(注6) 子宮・乳がん検診と女性特有のがん検診推進事業(子宮頸がん、乳がん検診無料クーポン券)の重複対象者には、受診票は送付しません。無料クーポン券で受診してください。女性特有のがん検診推進事業は、24ページを参照してください。

「広げよう 噛む から始まる健康づくり」

(2010年歯の衛生週間標語)

6月4日～10日は歯の衛生週間です。

8020を実現するためには、子どもの頃からの「よく噛んで食べる習慣」が大切です。ゆっくりよく噛むことで、だ液の分泌がよくなり、口の中の病気を防ぎ消化も助けます。また、食事量が少なくても満足感が得られ、生活習慣病の中でも肥満や糖尿病の予防が可能となります。全身の健康を維持するためにとても大切な働きをしているのです。

しっかり噛むために欠かせない歯の健康は、セルフケア(毎日の歯みがき)とプロケア(歯科医院での専門的な処置や指導)で実現できます。

※8020(ハチマルニイマル:80歳になっても20本の歯を保つと食生活にも支障がでません)



■よく噛んで食べるための工夫

食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。身近にある食材から選び、調理法を少し変えるだけで、噛む回数が増えます。

<よく噛むヒント>

★食べ物を一口入れたら箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。

★カレンダーや日記に、食事ごとにしっかり噛んで食べられたら◎印を付けます。少しずつ◎を増やすように努力するのもよい方法です。

市では歯、口の健康を守ることを目的に、年代に合わせた健診(検診)や教室を実施して、セルフケアのサポートをしています。しみんだよりやホームページでお知らせしていますのでご参加ください。

■歯の衛生週間イベント

●歯っぴいフェスティバル

【と き】6月6日(日) 午前10時～午後4時

【ところ】イトーヨーカドー奈良店

【内 容】歯科医師の相談、歯みがき指導、歯科技工物の展示、パネル展、歯やからだに良い食事のヒント、歯を守るポスター入賞作品の展示・表彰式、小学生のコーラス、クイズ大会など

【申 込】不要

【問合せ】歯科医師会事務局(☎0742-33-0861)

●歯を守るポスター作品展

【と き】6月7日(月)～11日(金) 午前8時半～午後5時15分(11日は午後3時まで)

【ところ】市役所1階連絡通路

健康感謝プログラム～体重管理でなりたい自分～

自身の健康管理をしたいと思っているが続けられるか不安と感じている人を、専門スタッフがお手伝いします。体重や血圧値・歩数などを毎日記録することで生活を振り返るきっかけになります。

窓口面接かホームページ登録(メールでやりとり可) <http://www.city.nara.nara.jp>

- 事前アンケート記入・提出
- なりたい自分宣言

毎日、体重・血圧記録を続ける

1か月後

- アンケート記入
- 記録用紙とアンケートを健康増進課へ送付

担当スタッフから結果表と応援メッセージが届きます

【問合せ】
健康増進課
☎(0742)
34-5129



65歳以上のみなさんの介護保険料

※平成22年度の介護保険料決定通知書は6月中旬に送付します。

保険料所得段階	対象者	基準額に対する割合	保険料		
			平成21年度	平成22年度	平成23年度
第1段階	生活保護を受けている人 世帯全員が市町村民税非課税で老齢福祉年金を受けている人	基準額 × 0.45	20,400円	20,800円	21,200円
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税で、本人の公的年金等収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	基準額 × 0.45	20,400円	20,800円	21,200円
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税の人で、第1段階・第2段階に該当しない人	基準額 × 0.7	31,700円	32,300円	32,900円
第4段階の1	本人が市町村民税非課税で、公的年金等収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人（同一世帯に課税されている人がいる）	基準額 × 0.9	40,800円	41,600円	42,300円
第4段階の2	本人が市町村民税非課税で、第4段階の1に該当しない人（同一世帯に課税されている人がいる）	基準額	45,300円	46,200円	47,100円
第5段階	本人が市町村民税課税で、合計所得金額が125万円未満の人	基準額 × 1.15	52,100円	53,100円	54,100円
第6段階	本人が市町村民税課税で、合計所得金額が200万円未満の人	基準額 × 1.25	56,600円	57,700円	58,800円
第7段階	本人が市町村民税課税で、合計所得金額が400万円未満の人	基準額 × 1.5	68,000円	69,300円	70,600円
第8段階	本人が市町村民税課税で、合計所得金額が800万円未満の人	基準額 × 1.75	79,300円	80,800円	82,300円
第9段階	本人が市町村民税課税で、合計所得金額が800万円以上の人	基準額 × 2.0	90,600円	92,400円	94,100円

※特別徴収（年金からの天引き徴収）の人は、前年の所得が確定するまでは、仮算定した保険料を4月・6月から徴収しています。

【合計所得金額とは】

所得の種類に応じてそれぞれ前年中の収入金額からその収入を得るために要した経費などを差し引いて算出します。例えば、公的年金等収入（障害年金、遺族年金等は含みません）の場合は、年金収入額ではなく、公的年金等控除額を差し引いた額です。

【老齢福祉年金とは】

大正5年4月1日までに生まれた人で、国民年金を受けるための受給資格期間を満たせなかった人に支給される年金です。

■ 緊急特別対策措置の実施による保険料の軽減

介護に従事する人の処遇を改善するために介護報酬が改定されました。この改定により介護保険料は上昇しますが、保険料が急激に上昇しないよう、緊急特別対策が講じられました。

平成21年度は介護保険料の上昇分のうち介護報酬改定による増加分の全額を、平成22年度はその半額を国が負担することにより、保険料が軽減されています。



【問合せ】介護福祉課（☎0742-34-5422）

国民健康保険料の算定方式が決定 (医療分・支援分・介護分)

	医療給付費分保険料 (医療分)	後期高齢者支援金分保険料 (支援分)	介護納付金分保険料 (40歳～65歳未満の人が対象) (介護分)
所得割	①所得割賦課標準額 × 8.2 / 100	①所得割賦課標準額 × 2 / 100	①所得割賦課標準額 × 2 / 100
均等割	②被保険者1人あたり 26,400円	②被保険者1人あたり 7,200円	②被保険者1人あたり 16,200円
平等割	③1世帯あたり 24,600円	③1世帯あたり 6,000円	なし
保険料	①+②+③	①+②+③	①+②
限度額	470,000円	120,000円	100,000円

※所得割賦課標準額＝前年中の総所得金額等－33万円（市・県民税基礎控除額）

◆軽減措置

低所得世帯には減額措置（7割・5割・2割）が適用されます。

◆年度途中で資格を取得・喪失した時

年度途中で資格を取得した時はその月から、年度途中で資格を喪失した時はその前月分までの保険料を納めてもらいます。

◆年度途中で40歳に到達する人と 65歳に到達する人の介護分保険料

平成22年4月以降に40歳に到達する人は、40歳に到達する月（1日が誕生日の人はその前月分）から保険料がかかります。

平成22年6月2日以降に40歳に到達する人は、40歳に到達した翌月に介護分を含めた国民健康保険料を通知します。

平成22年4月以降に65歳に到達する人は、65歳到達月の前月分（1日が誕生日の人はその前々月分）までの保険料がかかります。なお、65歳到達後の介護保険料は介護福祉課から通知します。

◆年度途中で75歳に到達する人の保険料 (医療分・支援分)

年度途中で75歳（長寿医療制度（後期高齢者医療制度））に到達する人は、誕生月の前月分までの保険料がかかります。75歳到達後は長寿医療制度へ移行しますので、福祉医療課から保険料を通知します。



◆会社都合で職を失った人の軽減措置

今年度からリストラなどの非自発的失業者が国民健康保険に加入した場合、申請すると保険料の計算の基礎になる前年分の給与所得を30%に軽減して保険料を計算します。

ただし、平成21年3月31日以降に離職した人は、今年度に限り国民健康保険料が軽減されます。

【対象者】 次の条件をすべて満たしている人

- ①離職時の年齢が満65歳未満（雇用保険の受給資格者）
- ②離職の理由が次のいずれか
(雇用保険受給資格者証を提示してもらいます)
 - 特定受給資格者
(倒産、解雇等の事業主都合による離職)
 - 特定理由離職者（雇い止めなどによる離職）

◆納付方法

医療分・支援分・介護分をあわせて国民健康保険料として1枚の納付書で納めてもらいます。納付書は6月末から翌年3月末までの10回に分割して、6月中旬に送付します。

なお、世帯主が国民健康保険被保険者で、世帯の国民健康保険加入者全員が65歳～74歳の場合、納付の方法は「年金天引き」か「口座振替」となります。対象者には事前に選択の通知をします。年金額が年間18万円以下の人は天引きしません。

◆納付場所

銀行等の金融機関、コンビニエンスストアで納付してください。口座振替も利用できます。



【問合せ】 国保年金課 (☎0742-34-4991)

長寿（後期高齢者）医療制度

■**限度額適用・標準負担額減額認定証（非課税世帯の人のみ）**～入院時の医療費・食事代が軽減されます～

今年度、市町村民税非課税世帯に属する人で、8月以降の限度額適用・標準負担額減額認定証が必要な人は申請してください。

【申請に必要なもの】被保険者証、印鑑

【申請場所】福祉医療課、出張所、行政センター

7月末までの限度額適用・標準負担額減額認定証を持っている人も申請が必要です。

■**保険料率が改定されます。**

今年度と来年度の保険料率が改定されます。次の算定方法に基づき、保険料が決定します。保険料の決定通知は、7月中旬に発送予定です。

年間保険料 (賦課限度額 50 万円)	=	加入者全員で負担 均等割額 40,800 円	+	被保険者の所得に応じて負担 所得割額 (総所得金額 - 33 万) × 7.7%
-------------------------------	---	-------------------------------------	---	---

<所得割額の計算方法>

(例) ①**収入が公的年金のみの人** (収入金額 330 万円未満の場合)

所得割額 = (年金収入 - 公的年金控除 120 万円 - 基礎控除 33 万円) × 7.7%

②**確定申告している人**

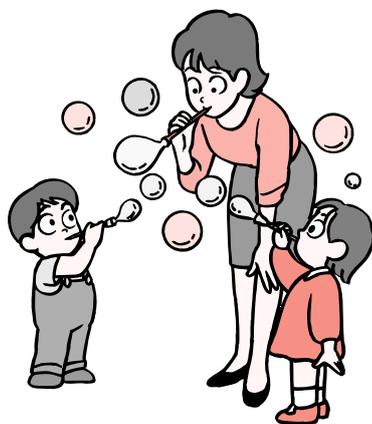
所得割額 = (総所得金額 - 基礎控除 33 万) × 7.7%

※被用者保険（国民健康保険、国保組合は該当しません）の被扶養者であった人に対する軽減措置が加入から2年間を経過しても引き続き適用されます。

●具体的には、今年度と来年度の年間保険料が次のようになります。

▶均等割額…9割軽減（4,000 円） ▶所得割額…賦課されません

【問合せ】福祉医療課（☎ 0742 - 34 - 4754）



平成 21 年度の寄付

【寄付金】 34,055,324 円

〈内訳〉一般 29,379,577 円

払出先指定 4,675,747 円

【寄付物品】 33 件

みなさんからの善意の寄付は社会福祉の推進のため、地区社会福祉協議会、福祉団体などへの支援をはじめ、広く社会福祉に役立つよう有効に活用しました。ありがとうございました。

ハクゼン ランドセル・学童用傘
 ▼谷村光洋（北之庄町）おもちゃ
 奈良マスタートーズ水泳協会 二万円
 吉岡耕蔵（山陵町）五千元 ▼廣田久
 義（山陵町）五千元
指定寄付
 谷中弘一（高樋町）卓球台一式 ▼
 瀧本富美子（蘭生町）十万円 ▼中谷
 明（都祁南之庄町）十万円 ▼ボラン
 ティアグループウインドウズ 三万円



(敬称略)

2010 国勢調査

今年 10 月 1 日現在で全国一斉に国勢調査を実施します。調査票へのご記入をよろしくお願ひします。

1. 奈良市の人口調査結果

【問合せ】文書法制課（☎ 0742 - 34 - 4721）

年次	世帯数				人口				
	総数	増加数	増加率 (%)	平均世帯人員 / 1 世帯	総数	増加数	増加率 (%)	男	女
平成 12 年	133,774			2.74	366,185			173,652	192,533
平成 17 年	140,544	6,770	5.1	2.63	370,102	3,917	1.1	174,469	195,633

2. 奈良市の年齢 3 区分別人口

年次	総人口 (※)	年少人口 (0 ~ 14 歳)		生産年齢人口 (15 ~ 64 歳)		老年人口 (65 歳以上)	
		人口	比率	人口	比率	人口	比率
平成 12 年	366,185	52,683	14.39	255,724	69.83	57,038	15.58
平成 17 年	370,102	49,907	13.48	248,069	67.03	71,884	19.42

※総人口には、年齢不詳を含む。



「部長マニフェスト」を公開

市では、市長が市民のみなさんと約束した「奈良マニフェスト」に盛り込まれた施策を実現するため各部局で事業を進めています。「奈良マニフェスト」の施策以外の重要な事業も含め、市民のみなさんにその取り組みの状況や目標を知ってもらうため、各部局の責任者である部長（部長級職員）が作成した「部長マニフェスト」を公開しています。

■■■ 奈良マニフェスト ■■■

市長が市政の推進について市民のみなさんに約束した施策をあらわしたものです。

■■■ 部長マニフェスト ■■■

「奈良マニフェスト」をはじめとする重要な施策を部局ごとに推進するための事業、目標などをあらわしたものです。

◆ 「部長マニフェスト」を作成、公開する目的

- ① 「奈良マニフェスト」の実現に向けて、全職員が明確な目標と問題意識を共有し全庁的に職務に取り組む体制を整える。
- ② 部長が、部局として進める施策に対し、その事業の内容や目標、取り組みの状況を市民のみなさんにお知らせする。

◆ 「部長マニフェスト」を作成した部長級職員

市長部局の部長・理事、会計管理者、教育委員会・水道局の部長、消防局長

◆ 「部長マニフェスト」の内容

- ① 部の主な役割
- ② 業務に対する部長の基本姿勢
- ③ それぞれの施策を実現するために行う、今年度の事業の内容、目標、達成状況など。

※ホームページ (<http://www.city.nara.nara.jp>) の「市長の窓」「政策調整室」のページにも掲載

【問合せ】 政策調整室 ☎0742-34-4705 Eメール: seisaku@city.nara.lg.jp

産業廃棄物関連のお知らせ

～各種届出・報告書の提出期限は6月30日です～

電子申請でも提出できます。各種届出・報告書の用紙は、ホームページにも掲載。

● 産業廃棄物多量排出事業者のみなさんへ

～処理計画書・実施状況報告書～

廃棄物処理法と「市産業廃棄物処理計画作成指導要綱」に基づき、市内の産業廃棄物多量排出事業者は昨年度に提出した産業廃棄物処理計画書にかかる実施状況報告書と今年度の処理計画書を市長あてに提出してください。

<多量排出事業者とは>

①前年度の産業廃棄物の総排出量が500トン以上の事業場を市内に有するもの②資本金が4千万円以上の建設業者で、市内で工事を行うもの③前年度の特別管理産業廃棄物の総発生量が50トン以上の事業場を市内に有するもの④医療法に定める許可病床数が150床以上ある病院を市内に有するもの

①～④のうち一つでも該当すれば、多量排出事業者となります。

※昨年度、新たに多量排出事業者となった場合は、今年度の処理計画書を提出してください。

● ポリ塩化ビフェニル（PCB）廃棄物の保管について

～保管状況等の届出～

「ポリ塩化ビフェニル廃棄物の適正な処理の推進に関する特別措置法」に基づき、PCB廃棄物を保管する市内事業者は、保管状況等を市長あてに届け出てください。

● 産業廃棄物・特別管理産業廃棄物排出事業者（産業廃棄物中間処理業者を含む）のみなさんへ

～産業廃棄物管理票交付等状況報告書～

廃棄物処理法に基づき、前年度の産業廃棄物・特別管理産業廃棄物の管理票（マニフェスト）交付等状況報告書を市長あてに提出してください。提出する年度は平成21年4月1日～22年3月31日の交付状況が対象です。ただし、電子マニフェストを活用している事業者は提出の必要がありません。

【問合せ】 産業廃棄物対策課（☎0742-34-4592）

環境保全と 安心・快適なまちづくりのために

～「野焼き」は法律で禁止されています～

「野焼き」は一部の例外を除き、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。建設廃材等の廃棄物を野焼きすると、法律により罰せられます。また、法律で定められた設備がない簡易な焼却炉で焼却することも、野焼きをしていると見なされます。その他、例外とされている日常生活上の通常行われる軽微な焼却であっても、周辺住民に「悪臭がする」「目にしみる」「のどが痛む」「洗濯物が汚れる」「火の粉が飛んできて危険」などの被害を及ぼすことがあります。家庭ごみも焼却せずに、ごみとして適正に分別し、決められた収集日にお出してください。

なお、家庭でせん定した枝木は環境清美センターに自己搬入するか、「大型ごみ」でお申し込みください。（市収集地域：☎0742-71-9011、清美公社収集地域：☎0742-33-8782）



<野焼きとは>

法律で定められた焼却設備を用いず廃棄物を焼却する行為で、地面に穴を掘っての焼却、ドラム缶での焼却、コンクリートブロックで囲んだ中での焼却等をいいます。

【問合せ】 一般廃棄物（家庭ごみ・せん定した枝木等）の野焼きは企画総務課（左京五丁目 ☎0742-71-3001）、産業廃棄物（建設廃材等）の野焼きは産業廃棄物対策課（☎0742-34-4592）

遊休土地の活用を考えている 土地所有者はご注意ください

建設資材置場や残土仮置場に使用すると称して賃借契約を結び、解体工事等による建築廃棄物が長期間放置され、廃棄物処理法違反となる事象が多発しています。

最悪の場合、土地所有者が自ら適正処理を行うことになりますのでご注意ください。

【問合せ】 産業廃棄物対策課（☎0742-34-4592）

水道料金の減免制度が始まります ※月ヶ瀬・都祁地域を除く

奈良市に住民登録か外国人登録をしている世帯で、次の条件にあてはまる人は、申請後、承認された場合に納付額の一部を減免します。ただし、生活保護の生活扶助を受給している世帯、中国残留邦人等への生活支援給付を受給している世帯を除きます。

【受付開始日】 6月7日(月)から(土・日・祝日を除く)

【受付時間】 午前9時半～正午、午後1時～4時

【減免期間】 承認した月分から来年7月分まで

※ただし、8月分からの減免は7月23日(金)までに申請してください。

【受付場所】 水道局料金お客様課、水道局西部営業所

【対象者】 メータの口径が13～25mmまでのもので、所得金額が次の表に定める額以下の世帯

■減免所得金額基準表(非課税所得を含む)

世帯人数	平成21年中の世帯全員の合計所得金額
1人	125万円
2人	158万円

※以下1人増すごとに33万円を加算した額

【減免額】 口径別基本料金の2分の1に相当する額

【減免方法】

●毎月の水道料金から減免額分を差し引きます。

●水道局から各戸に料金を請求していない集合住宅等に住んでいる人は、水道料金の支払いが確認できる書類等を提出してください。後日減免金額分をまとめて還付します。



【必要書類】 くわしくは、事前にお問合せください。

①世帯全員の所得証明書

②非課税所得(遺族年金、障害年金、雇用保険など)がある人は金額が確認できる書類かその写し

※①②の合計金額が世帯全員の合計所得金額です。

③世帯全員の住民票(続柄入)か外国人登録原票記載事項証明書(発行日から3か月以内のもの)

【申請方法】 水道局料金お客様課か西部営業所に備え付けの申請書(水道局ホームページにも掲載)に必要な事項を記入し、印鑑と必要書類を持参して申請してください。毎年更新が必要

【問合せ】 水道局料金お客様課 ☎0742-34-5200(代)
水道局西部営業所 ☎0742-45-4471
水道局ホームページ <http://www.h2o.nara.nara.jp>

※問合せ時に使用者番号か水栓番号をお知らせください。

消防局からのお願い

◆「住宅用火災警報器」の取り付けは、もうお済みですか？

消防法の改正により、奈良市では昨年の6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

※取り付ける場所などは、市ホームページ(<http://www.city.nara.nara.jp>)にも掲載しています。



●住宅火災で亡くなった人の約6割は、逃げ遅れが原因です。

●早期に火災に気付くことで、スムーズに避難することや初期消火ができます。

●全国的に住宅用火災警報器を設置していたことで、「命が助かった」「大火事にならずに済んだ」など、警報器が効果を発揮した事例が数多く報告されています。

□ □ □ 悪質業者にご注意 □ □ □

- ・「消防署から来ました」など、公的機関の職員を装い無理やりに売り付ける。
- ・契約内容を言わずに高額な金額を請求する。
- ・消防職員、消防団員が販売することは絶対にありません。

◆使い捨てライターの花遊びに注意！

●子どもは好奇心旺盛です。火の怖さ、火の大切さを教えましょう。

●子どもの手の届くところに、マッチやライターを放置しないこと。

●花火をする時は、必ず大人が付き添って、消火用水の準備を忘れないこと。



<市内で発生した火災事例>

昨年市内では、50件の住宅火災が発生しました。その中で、子どもの火遊びにより発生した火災は3件ありました。これらの火災事例を教訓に、子どもの火遊びによる火災発生を無くすようご協力をお願いします。

【事例1】 4歳の子どものベッドの上で遊んでいたとき、100円ライターでおもちゃ箱に火をつけ、その火がベッドの寝具に燃え移り火災になった。

【事例2】 5歳の子どもの部屋に置いてあった紙に、100円ライターで火をつけ、床にあった「ぬいぐるみ」に燃え移り火災になった。

【事例3】 6歳の子どもの部屋で100円ライターの火をつけて遊んでいたとき、干してあった布団に火がつき、火災になった。

【問合せ】 消防局予防課(☎0742-35-1192)、最寄りの消防署



市民のうごき (5月1日現在)
 総人口 368,399人
 (男 174,130人・女 194,269人)
 世帯 153,914世帯

子ども手当の現況届

5月31日現在で子ども手当を受けている人で、現況届の必要な人に、「子ども手当現況届」を6月中旬に送付しますので必要事項を記入して、お早めに子育て課へ提出してください。

この届は6月1日の状況を記載し、子ども手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するための大切な届です。提出がないと受給資格があっても6月以降の手当が受けられなくなる場合があります。

なお、厚生年金等に加入している人は、受給者本人の健康保険証の写しも提出してください。

【問合せ】子育て課 (☎ 0742・34・5042)

子育て課からの お知らせ

次世代育成支援行動計画(後期)を策定しました

子育て家庭や次世代を担う子どもたちへの支援を充実させるために、これまで取り組んできた前期計画を見直し、今後5年間の後期計画を策定しました。

少子化要因実態調査結果の公表

結婚・出産・子育てに関する状況と意識を明らかにし、少子化関連施策を企画・立案していくための基礎資料とするアンケート調査の結果がまとまりました。

※詳細は、子育て課 (☎ 0742・34・4796) へお問合せください。

ファミリー・サポート・センター 会員説明会・講習会

依頼会員：1歳～小学6年生までの子どもがいる人
 援助会員：育児の経験がある20歳以上の心身ともに健康で、自宅子どもを預かることができる人
 両方会員：依頼会員と援助会員を兼ねたい人

◆**説明会**
 とき：①7月7日(水)午前10時～正午
 ▼**ところ**：中部公民館(上三条町)
 ▼**対象**：依頼・援助・両方会員

◆**講習会**
 とき：7月15日(木)午前9時半～午後4時
 ▼**ところ**：男女共同参画センター「あすなら」(三条本町)

◆**内容**：子どもの成長・発達・生活・接し方、緊急時対策(病気・けが・応急処置)、援助会員の心構え

◆**その他** 会員登録には、顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚と印鑑が必要
 【申込】同センター(☎ 0742・34・3305)へ。託児(就学前、説明会のみ)希望は1週間前まで。

小学校入学前等の教育相談

来年少学校に入学する子どもものことなどで心配している保護者のために、教育相談を行います。

とき：8月25日(水)・26日(木)
 ▼**ところ**：中部公民館(上三条町)
 ▼**相談内容**：見えにくい、聞こえにくい、手足が不自由、発達が気になる、言葉がはつきりしない、まわりの子どもとの関わりが持ちにくいなど
 ▼**申込**：7月16日までに幼稚園、保育園(所)を通じてか、学校教育課(☎ 0742・34・4763)へ。時間は後日連絡

教科書展示会

来年度から小学校で使用する教科書を広く市民のみなさんに知ってもらうため開催します。

とき：①6月21日(月)～23日(水)午前9時～午後5時
 ②6月24日(木)～7月7日(水)(月曜日と6月30日を除く)の開館時間
 ③7月8日(木)～21日

人権学習支援事業 補助対象者を募集

人権に関わる研究会や研修会への参加希望者を募集します。申請されたものが認められると参加経費の一部を補助します。

◆**対象事業**：人権尊重の理念を普及させ、その理解を深めることを目的として行われる事業
 ▼**補助額**：参加経費(参加費・交通費・宿泊費)の2分の1相当額で5千円以上3万円以下。一人1年度1事業限り
 ▼**申請方法**：人権施策課備え付けの用紙(ホームページにも掲載)に必要書類を添えて、開催2週間前までに同課(☎ 0742・34・4733)へ。

県高齢者美術展 出品作品を募集

8月27日(金)～9月1日(水)に県文化会館で開かれる同展への出品作品を募集します。

◆**資格**：満60歳以上のアマチュア
 ▼**種目**：日本画、洋画、書、工芸、手芸、写真。1種目1人1点
 ▼**費用**：1点千円。振込手数料を除く
 ▼**振込先**：(財)健やか奈良支援財

意見募集

応募内容は、個人情報を除いて公開する場合があります。
なお、意見への個別対応はできません。

◆ 第4次総合計画基本構想（案） ◆

（計画期間：平成23～32年度）

総合計画は、奈良市のまちづくりの目標と、それを達成するための基本方針を示す最も重要な計画です。

広く市民のみなさんの意見を総合計画に反映させるため、今回はじめて「まちづくり市民会議」を設置し、市民会議からの提案をもとに基本構想（案）を作成しました。

現在、総合計画審議会で審議中ですが、さらに多くの市民のみなさんの思いを、この基本構想（案）に反映させるために、ご意見をお寄せください。

内容は、6月4日（金）から、企画政策課、広報広聴課、出張所、連絡所、行政センター、ホームページで閲覧できます。

【応募方法】「第4次総合計画基本構想（案）に対する意見」と明記し、住所、氏名、電話番号、意見を書いて、7月2日までに企画政策課へ。送付、FAX、Eメールも可。ホームページの「意見・委員・提案募集」からも可。電話は不可

【問合せ】 企画政策課 ☎0742-34-4786

FAX 0742-34-4900

Eメール：kikakuseisaku@city.nara.lg.jp

◆ 配偶者からの暴力の防止及び被害者支援基本計画（案） ◆

内容は、男女共同参画課、広報広聴課、ホームページで閲覧できます。

【応募方法】「配偶者からの暴力の防止及び被害者支援基本計画（案）に対する意見」と明記し、住所、氏名、電話番号、意見を書いて、6月18日までに男女共同参画課へ。送付、FAX、Eメールも可。ホームページの「意見・委員・提案募集」からも可。電話は不可

【問合せ】 男女共同参画課 〒630-8122 三条本町8-1

☎0742-34-1525 FAX 0742-33-6938

Eメール：danjokyoudou@city.nara.lg.jp

市役所で「エコスタイル」を実施します

省エネルギーによる地球温暖化対策のため、6月から全職場で「エコスタイル」に取り組みます。ご理解とご協力をお願いします。

【期間】 6月1日（火）～9月30日（木）

【適正冷房を推進します】

市の施設では、冷房の目安を概ね28℃とし、ホール等の公共施設では、冷房が過度にならないよう調整します。

【軽装で勤務します】 職員は暑さをしのぎやすい軽装（ノー上着・ノーネクタイ等）で勤務します。

【問合せ】 環境政策課（☎0742-34-4591）



吹付けアスベスト等 分析調査の補助金

対象：吹付けアスベスト等が施工されている可能性のある市内の建築物
▼補助額：調査に要した経費（千円未満切り捨て）。限度額は25万円

団、南都銀行神宮前支店・普通0402853、ゆうちょ銀行00930・6・317982
▼申込：長寿福祉課、出張所、連絡所、行政センター備え付けの用紙に振込受付書等を添付し、6月25日までに申し込んでください。搬入などは8月中旬に連絡
▼問合せ：長寿福祉課（☎0742・34・5439）



平城・青山両プール アルバイトを募集

とき：7月22日～8月31日。毎週水曜日は休み
▼勤務時間：午前8時半～午後5時
▼ところ：平城プール（右京三丁目）、青山プール（青山三丁目）
▼募集人員：監視員20名

円
▼募集件数：4件
▼申込：建築指導課備え付けの用紙（ホームページにも掲載）に必要事項を書いて、6月25日必着で同課（☎0742・34・4750）へ。多い場合は抽選
※募集件数に満たない場合は、1月28日まで随時募集（募集件数になり次第終了）



クリーンセンター 建設計画策定委員会の傍聴

環境に配慮した安全・安心な施設建設をめざしていることから、ご

人（40歳まで）、入場係4人、看護師（要免許）6人
▼賃金（1日あたり）：監視員 6千800円、入場係 5千600円、看護師 1万2千円
▼申込：履歴書に写真を貼り、6月10日までに（財）市スポーツ振興事業団（〒630-8108 法蓮佐保山四丁目五十一）へ。採用決定者は説明会、水難救助法の講習会あり
▼問合せ：鴻ノ池陸上競技場内事務所（☎0742・22・0001）

み焼却施設移転建設計画策定委員会」の名称を「クリーンセンター建設計画策定委員会」に変更しました。
とき：6月18日（金）午後6時
▼ところ：人権啓発センター（佐保台西町）
▼内容：移転候補地の選定など
▼定員：50人。在勤・在学、市内に事業所が事務所がある個人・法人・その他の団体も可
▼申込：はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、6月15日必着で施設課（〒631-0801 左京五丁目二）へ。電話（☎0742・71・3220）・FAX（FAX 0742・71・3392）も可。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

なら燈花会 灯人サポーター募集

なら燈花会を自分たちの手で！

～夏の思い出づくりませんか？～

8月5日(木)～14日(土)の午後7時～9時45分に奈良公園内の会場を中心に開催する「なら燈花会」で、主にろうそくの点灯準備から消灯までの作業を手伝ってもらえるボランティアを募集します。

【とき】 期間中の午後5時頃～10時15分頃で希望する日。何日でも可

※午後7時半からの参加も可

【定員】 各日300人。16歳未満の人は保護者同伴

【申込】 はがきに希望日と受付時間(午後5時か7時半)、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、7月20日必着で「なら燈花会の会」事務局 しみんだより係(〒630-8244 三条町547)へ。FAX(0742-21-7520)、ホームページ、携帯サイトも可

ホームページ：<http://www.toukae.jp/>

携帯サイト：<http://www.toukae-sp.com/i/>

【その他】 県庁前広場集合。交通費は自己負担。

午後5時受付の人には軽食を用意します。

【問合せ】 同事務局 ☎0742-21-7515

Eメール：info@toukae.jp

※午前10時～午後4時まで。土・日・祝日を除く



老春の家からの お知らせ

◆7月から休館日と 浴室の利用が変わります

休館日：日・月曜日、祝日の翌日、

12月29日～1月3日 ▼浴室の利用

：火・水・金・土曜日
の正午～午後4時

◆子育て支援事業を開始

7月から毎週火～土曜日の午前10時～午後3時まで、空き室を利用して、「子育てスポットすくすく広場」を開設します。

対象：市内に住所がある子育て親子(概ね0～3歳の未就園児を持つ親子)、子育てに関心のある人 ▼申込：不要 ▼その他：6月は火・



ファミリーキャンプ

木・土曜日の午前10時～午後3時まで実施しています。

【問合せ】 東老春の家(☎0742・41・3151)、西老春の家(☎0742・41・3151)、北老春の家(☎0742・71・3501)

とき：7月3日(出)～4日(泊)1泊2日。小雨決行。3日の午後1時40分現地集合、4日の午後3時20分頃現地解散 ▼ところ：市青少年野外活動センター(阪原町) ▼内容：野外炊事、キャンプファイヤーと星の観察、自然観察ハイキング、川の生き物の観察など ▼費用：3千500円。小学生以下2千500円 ▼定員：

親子(5歳以上)30組100人 ▼申込：往復はがきに全員の氏名、年齢、性別、住所、電話番号を書いて、6月19日までに市野外活動協会の池西正治さん(〒639-1054 大和郡山形市新町三〇五-101)へ。電話は午後7時以降。多い場合は抽選



青少年野外活動センター

〒630-8244 阪原町二五-1
☎0742-21-9300 二九

◆夏の風物詩 おいしいご飯と虫の調べ

とき：7月10日(出)午後2時半～8時 ▼内容：野外炊飯、虫観察 ▼費用：1人千円 ▼定員：親子(小学生以上)30人。子どものみの参加可

◆ボランティアスタッフ募集

定員：中～大学生、専門学校生約10人

【申込】 電話かFAX、Eメール(chiki-manabih@ken.jp)に氏名、年齢、性別、住所、電話番号を書いて、7月3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 八条五丁目四〇四-1
☎0742-21-3511 二〇六

◆防災クイズ大会

とき：7月11日(日)午後1時半～4時



時 ▼定員：園児・小学生と保護者50人 ▼内容：防災クイズ(ペーパークイズ・キーワードを採せクイズ・防災スローパー×クイズ)、各種防災体験(消火・煙避難・台風・地震体験)、防災アニメ上映 ▼申込：往復はがきかFAX、Eメールに住所、電話・FAX番号、全員の氏名・年齢を書いて、6月30日までに同センターへ。多い場合は抽選

◆子どもの救急講座

とき：6月27日(日)午前10時～11時半 ▼内容：乳幼児に多いケガの処置(誤飲・熱性けいれん等)、心肺蘇生法等 ▼定員：乳幼児のいる家族・出産予定の家族10組

◆応急手当普及講習

とき：6月9日(水)・27日(日)、7月14日(水)・25日(日)午後1時～4時 ▼内容：心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法等 ▼定員：中学生以上各20人

【申込】 電話で開催日の前日までに同センターへ。



男女共同参画センター「あすなろ」

〒630-8122 三条本町八一-1
☎0742-21-1555 FAX ☎0742-21-1556

◆女性のためのプレゼンテーション講座

とき：7月1日～29日の毎週木曜日、午後6時半～8時半。5回 ▼内容：プレゼンに必要な話し方等、パワーポイント2007講習、プレゼン発表とそのコツ ▼定員：文字入力ができる、企画書作成やプレゼンテーションをめざす女性10人 ▼費用：1万円 ▼締切：6月24日

奈良しみんだより
平成22年(2010年)6月

市税の口座振替のご案内

電気・ガス・水道料金と同様に、個人の市・県民税（普通徴収分）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税も口座振替で納めることができます。

口座振替は、納期ごとに市役所や金融機関へ出かけることなく、手続きした月の翌月以降に納期限が到来するものから自動的に振替納付ができ、納め忘れもない便利な制度です。また、振替手数料も不要です。

■利用申込手続き

手続きはいつでもできます。預貯金口座のある取扱金融機関で納税通知書と預貯金通帳、届け出印を持参の上、口座振替を希望する税の納期限1か月前（ゆうちょ銀行は40日前）までにお申し込みください。口座振替依頼書は、納税課・市内の取扱金融機関の窓口にあります。

- 金融機関等が預貯金口座から、各納期ごとに振替納付します。
- 1年分の振替が終わった時点で振替済通知書を送付します。



【取扱金融機関】

南都銀行 みずほ銀行 三菱東京UFJ銀行
 りそな銀行 三井住友銀行 京都銀行
 近畿大阪銀行 三菱UFJ信託銀行 住友信託銀行
 中京銀行 第三銀行 関西アーバン銀行
 奈良信用金庫 大和信用金庫 奈良中央信用金庫
 (株)商工組合中央金庫 近畿産業信用組合
 近畿労働金庫 奈良県農業協同組合 百五銀行
 北伊勢上野信用金庫 京都中央信用金庫
 ゆうちょ銀行
 ※金融機関の合併等で名称が変更される場合があります。

【問合せ】納税課

☎0742-34-4727



◆子育てコーチング講演会
 とき：6月27日(日)午後1時半～3時半
 ▼内容：コーチングを利用した、より良い子育て・家族コミュニケーション
 ▼講師：喜田菜穂子さん
 ▼定員：60人 ▼締切：6月20日
 【申込】往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同センターへ。電話、ホームページの電子申請からも可。多い場合は抽選
 ◆チャレンジフェスタ
 6月23日～29日は 男女共同参画週間です。
 とき：6月27日(日)午前10時～午後4時
 ▼内容：開業セミナー受講生による一日チャレンジショップ体験

(洋服・パッチワーク・トルペイント・アクセサリー等販売)、各セミナー受講生による催し（アロマテラピー・フットケア・フラワーアレンジメント・パーソナルカラー診断等）他 ▼申込：内容により必要な場合有り。くわしくは、同センターにお問合せください。
勤労者総合福祉センター
 (サン・アクティブ奈良)
 〒630-8106 篠原町二丁目7番1号
 ☎0742-71-4444
 ◆社交ダンス教室
 ①入門教室（未経験者対象）
 ②初級者教室
 とき：7月10日(土)・19日(祝)・25日(日)・31日(土)、8月7日(土)・15日(日)・21日(土)・29日(日)、9月5日(日)・11日(土)
 (出)①午前9時半～10時半 ②午前10時

40分～正午。各10回 ▼内容：①ブルース・ジルバほか②スタンダード2種目とラテン2種目の基本ステップ ▼定員：各16人。在勤も可 ▼持物：ダンスシューズ。室内用スニーカーも可 ▼費用：①2千500円②4千円
 ◆ワード入門教室
 とき：6月29日～8月10日の原則毎週火曜日、午後6時半～8時半。6回 ▼内容：起動・終了、キー・マウスの操作、ローマ字入力漢字変換、基本的なビジネス文書作成 ▼定員：初心者15人。在勤も可 ▼費用：7千500円
 ◆エクセル入門教室
 とき：7月1日～8月5日の毎週木曜日、午後6時半～8時半。6

回 ▼内容：起動・終了、データ入力・計算式・罫線などによる簡単な表の作成、基本関数、書式設定など ▼定員：初心者15人。在勤も可 ▼費用：7千500円
 ◆デコレーション切り絵教室
 とき：7月4日(日)午前10時～正午 ▼内容：立体的なノート表紙を作る ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：千950円
 ◆絵画教室（水彩画）
 とき：7月6日～9月14日の原則毎週火曜日、午後6時半～8時半。10回 ▼定員：16人。在勤も可 ▼費用：3千740円
 【申込】往復はがきに教室名、社交ダンス教室は①②の別、住所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、6月17日必着で同センターへ。1枚に1人1教室限り。多い場合は抽選
 ◆社交ダンス
 とき：6月6日(日)・12日(土)・19日(土)・27日(日)、7月10日(土)・19日(祝)・25日(日)・31日(土)午後1時半～4時。6月12日と7月10日は講師指導あり ▼費用：各日500円 ▼持物：ダンスシューズ。室内用スニーカーも可 ▼申込：不要

猿まわしとお話

～「人権ふれあいのつどい」～

7月は「差別をなくす強調月間」です。くらしの中に人権を根づかせ「人権文化の創造」をめざして開催します。

【とき】7月3日(土) 午後2時～4時
【ところ】ならまちセンター(東寺林町)
【内容】「猿舞座」公演、大道芸、人権啓発パネル展



【定員】300人
【申込】往復はがきに催し名、住所、氏名、電話番号、参加人数、託児(乳幼児)希望者は子どもの氏名・年齢を書いて、6月21日必着で人権啓発課へ。Eメールも可。手話・要約筆記希望者はその旨を明記してください。
 ※来場は公共交通機関をご利用ください。

「猿舞座」のプロフィール

猿まわしのふるさと・山口県周東町(現岩国市)を拠点に、昔ながらの放浪芸スタイルと伝統的なニホンザルの訓練法「本仕込み」にこだわって地域を回り続けるグループです。また、大道芸人が加わる「津々浦々めぐり」も行われています。

【問合せ】人権啓発課

〒630-8106 佐保台西町 114-3
 ☎0742-72-1510
 Eメール:jinkenkeihatsu@city.nara.lg.jp

東老春の家

〒630-8113 法蓮町一七〇二一
 ☎〇七四二一四一三二五

よみがえれ青春!

とき…6月13日(日)午後1時半～3時
▼内容…「おっさんバンド」による懐かしいベンチャーズや加山雄三、グループサウンズの演奏
▼対象…60歳以上の人とその家族
▼申込…不要



西老春の家

〒631-0024 百楽園二丁目九一三
 ☎〇七四二一四一三二五

みなづきロビーコンサート

とき…6月23日(水)正午～午後1時
▼内容…「トリオ・アマビレ」による弦楽アンサンブル
▼対象…60歳以上の人とその家族
▼申込…

不要

北老春の家

〒631-0805 奈京二丁目一四(北部会館2階)
 ☎〇七四二一七七一三五〇

◆マンスリーステージ

～高齢者のための歯科講座～
とき…6月20日(日)午後1時半～2時半
▼講師…県歯科衛生士会の柳川京子さん
▼対象…60歳以上の人とその家族
▼申込…不要

◆はじめての英会話教室

とき…7月～来年2月の第2・4火曜日、午前9時半～10時半。16回
▼定員…16人

◆太極拳教室(入門)

とき…7月～9月の第2・4金曜日、午前10時～11時半。6回
▼定員…30人

◆やさしいオカリナ教室

とき…7月～来年3月の第1・3金曜日、午後1時半～3時。18回
▼定員…16人

【対象】60歳以上の人

【費用】教材費等自己負担

【申込】往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、6月18日必着で同所へ。一枚に1人1教室限り。多い場合は、各教室別に前年度受講者以外の人を優先し抽選



入江泰吉記念奈良市写真美術館
 〒630-8301 高畑町六〇〇一
 ☎七四二一三三六二 FAX七四二一三三九三

初心者のためのデジタルカメラ教室(撮影編)

②	①	講義	撮影(浮見堂・奈良公園など)	作品講評・質疑応答
7/13(火) 午後2時～4時	7/13(火) 午前10時～正午	7/21(水) 午後2時～4時	7/25(日) 午前10時～午後3時	8/3(火) 午前10時～正午
7/27(火) 午前10時～午後3時	8/3(火) 午後2時～4時	8/17(火) 午後2時～4時	8/17(火) 午前10時～正午	

内容…初心者向けのデジタルカメラの使い方や撮影方法などを分かりやすく解説。雨天決行
▼定員…全日参加できる成人各30人。在勤も可
▼指導…同館技術員
▼費用…千500円。交通費等は自己負担
▼持物…デジタルカメラ(コンパクト・一眼レフとも可)、取り扱い説明書
▼申込…往復はがきに講座名、①②の別、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を書いて、6月30日必着

で同館へ。一枚に1人限り。多い場合は抽選



なら工芸館
 〒630-8346 阿字方字町一
 ☎七四二一七二〇〇三三

◆子ども工芸教室 陶芸

とき…7月17日(土)・18日(日)のいずれか。①午前10時～正午②午後2時～4時
▼定員…①小学1～3年生25人②小学4～6年生25人。兄弟で申込の場合は、どちらの部でも可
▼内容…茶碗、湯呑、貯金箱などの制作
▼費用…千円
▼その他…小学1～3年生は保護者同伴
▼申込…往復はがきに教室名、住所、保護者氏名、本人氏名、学年、年齢、電話番号、希望日と①②の別を書いて、6月20日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選

◆楽しいミニ鬼瓦制作体験教室

制作体験と古瓦の知識や製造工程が見られる工場見学等を開催します。
とき…内容①7月25日(日)・ミニ二鬼瓦制作②8月下旬・工場見学。午後1時半～3時半
▼定員…20人
▼費用…2千円
▼その他…②は現地集合
▼申込…往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、7月10日必着で同館へ。一枚に1人限り。多い場合は抽選

◆臨時休館のお知らせ

常設展示室の作品入替等のため、6月8日(火)・13日(日)は臨時休館します。6月15日(火)から現代創作展を開催し、新たな作品を公開します。

6月は「環境月間」

6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。日本でも「環境基本法」で「環境の日」を定めています。

～地球温暖化防止のために～

地球温暖化の原因である二酸化炭素などの温室効果ガスは、みなさんの家庭のさまざまなところから出ています。照明・家電製品などの電気を使うことによるものが一番多く、自動車、暖房、給湯の順で多くなっています。

奈良市には世界遺産をはじめとする歴史的な文化遺産や豊かな自然がたくさんあります。これらを守り将来の子どもたちに引き継いでいくため、私たち一人ひとりが身の回りのことから、エコライフを心がけましょう。

～チャレンジ25キャンペーン～

地球温暖化を止めるには、個人や企業の「チャレンジ」が必要です。環境省は、家庭やオフィスなどで実践できるCO₂削減に向けた「6つのチャレンジ」と具体的な行動として「25のアクション」を提案しています。

特設サイト：<http://www.challenge25.go.jp/index.html>

～あなたもできることからチャレンジしてみませんか～

- 照明やOA機器等のスイッチオフを心がけよう
- バスや電車、自転車などを利用しよう
- 節水を心がけよう ●エコドライブを実践しよう
- マイバッグ・マイボトルを持ち歩こう
- エコクッキングを実践しよう
- 省エネ製品（省エネタイプ家電・エコカー）に買い替えよう
- 地産地消の商品を選択しよう

【問合せ】環境政策課（☎0742-34-4591）

光化学スモッグが発生しやすい季節になりました

工場、事業場や自動車から排出される化学物質と太陽光線との反応で作り出される「光化学オキシダント」の濃度が高くなると、空に白いモヤがかかったような「光化学スモッグ」という現象が起きます。「光化学オキシダント」の濃度に応じ、予報、注意報等が発令されますが、その場合はできるだけ屋外での運動を避けてください。また、目がチカチカする、のどが痛む等の症状が出た場合は、洗眼やうがいをしてください。

9月末日まで光化学スモッグによる健康被害を防止するため、緊急連絡体制を実施し、市ホームページで案内しています。環境省ホームページ「そらまめ君」(<http://soramame.taiki.go.jp/>)で市内の光化学オキシダント濃度などが確認できます。また、県ホームページ「エコなら」(<http://www.eco.pref.nara.jp/>)に登録すると、注意報等の情報がメールマガジンで配信されます。

大気汚染物質の排出量を削減するため、「自動車・バイクの運転を控える」「工場・事業場の排出ガス削減」など、ご協力をお願いします。

【問合せ】環境政策課（☎0742-34-4591）



奈良市美術館

〒630-8012 美術館 〒630-8012 奈良市上寺町 奈良県庁
074-213-0115 11510

◆絵画講習会「人物を描く」

とき：7月25日(日)午前10時～午後4時半

▼ところ：中部公民館(上三条町)

▼部門：コスチュームの部(天平風衣装)、ヌードの部。画材自由

▼定員：成人各35人

▼費用：3千500円

▼指導：市美術家協会の白石道夫さん、南城守さん、松本秋美さん、山本和也さん

▼締切：7月10日

◆親子のやさしいアート体験

◆モビールの制作

とき：7月25日(日)午前9時半～午後4時

▼ところ：高円高等学校(白毫寺町)

▼内容：風で動く楽し

い形を竹ひごや紙で作る

▼定員：小・中学生と保護者40組。小学生は保護者同伴

▼費用：親子ペア千円(追加1人千円)、個人千円

▼講師：市美術家協会の杉村仁さん

▼締切：7月10日

◆墨で自由に描く

とき：7月25日(日)午前11時～午後3時

▼ところ：中部公民館(上三条町)

▼内容：人や自然などを描く

▼定員：幼～中学生20組。小学生以下は保護者同伴

▼費用：親子ペア千500円(追加1人千円)、個人千500円

▼講師：市美術家協会の安藤康行さん

▼締切：7月10日

◆竹と紙で作る楽しい造形

とき：8月1日(日)午前10時～午後4時半

▼ところ：生涯学習センター

1(杉ヶ町)

▼内容：自由な発想で作る

▼定員：小～高校生15組。小学生は保護者同伴

▼費用：親子ペア千円(追加1人500円)、個人千円

▼講師：市美術家協会の竹股桂さん

▼締切：7月15日

◆子ども建物デザイン体験

とき：8月1日(日)午後1時～4時半

▼ところ：生涯学習センター(杉ヶ町)

▼内容：夢の住まいや建物をデザインし、紙模型を作る

▼定員：小学4年～高校生15組。小学生は保護者同伴

▼費用：親子ペア千円(追加1人千円)、個人千円

▼講師：市美術家協会の関谷昌人さん、秩父治征さん

▼締切：7月15日

【申込】往復はがきに講座名、部門、住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選



総合福祉センター

〒631-0801 左京五丁目三ー一
074-217-0700 FAX 074-217-0733

パソコン入門教室

とき：6月24日(木)・25日(金)、7月1日(休)・2日(金)午前10時10分～午後零時10分

▼定員：パソコン操作に興味のある障がい者10人。前年度同センターのパソコン教室受講者を除く

▼申込：同センター備え付けの用紙かほかのFAXに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、FAX番号、障がいの種別・等級を書いて、6月18日必着で同センターへ。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに同館へ。1枚に1講座限り。多い場合は抽選

市民体育大会夏季大会「水泳競技会」

【とき】7月18日(日) 午前9時開会式
 【ところ】西部生涯スポーツセンター屋内温水プール(中町)
 【参加資格】中学生以上。在勤・在学も可

- 中学・高校男子…自由形100m・400m、平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ100m・200m、個人メドレー200m、リレー・メドレー400m
- 中学・高校女子…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ100m・200m、個人メドレー・リレー・メドレーリレー200m
- 30歳未満男子…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ100m、個人メドレー・リレー・メドレーリレー200m
- 30歳未満女子…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ50m、個人メドレー・リレー・メドレーリレー200m
- 30歳以上40歳未満男子…自由形・平泳ぎ100m、背泳ぎ・バタフライ50m
- 30歳以上40歳未満女子…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ50m
- 40・50・60・70・80歳以上の男女…自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ25m・50m
- 一般男子・女子…リレー・メドレーリレー200m

【出場制限】リレー・メドレーリレーを除き、1人1種目。団体からの出場は、1種目2人以内(リレー・メドレーリレーを除く)とし、超える場合は個人参加とする。各種リレーは1団体1組

【申込】文化・スポーツ振興課備え付けの用紙(ホームページにも掲載)に必要事項を書いて、6月24日必着で同課へ。個人の場合は、はがきも可(住所、氏名、年齢(大会当日の満年齢。中・高校生は学年)、性別、電話番号、勤務先名・学校名とその住所・電話番号、出場種目、種別、エントリータイムを記入)

【問合せ】市水泳連盟の上阪さん
 ☎090-8369-1151
 ※当日は同プールの一般利用はできません。



なら奈良館

〒630-8215 東中町二八 奈良近鉄ビル四五階
 ☎074-2131707

平城遷都1300年祭企画 世界遺産公開講座

とき：7月18日(日)午後1時半～3時
 ▼講師・演題：奈良大学准教授の三木理史さん「鉄道世界遺産と明治の鉄道」
 ▼費用：240円 ▼締切：7月4日

奈良再発見シリーズ7

とき：7月24日(土)午後1時半～3時
 ▼講師・演題：檀原考古学研究所の豊岡卓之さん「茶臼山古墳の再調査」
 ▼費用：340円 ▼締切：7月13日

【定員】各100人
 【申込】往復はがきに講座名、住所、



埋蔵文化財調査センター

〒630-8135 大安寺西丁三二八
 ☎074-2131182

市民考古サポーター第3期生養成基礎セミナー ステージ1

とき：7月8日(木)～来年3月9日(水)の毎月1～2回。13回 ▼ところ：同センターほか ▼内容：屋外活動作業などの実習を通じて考古学の基礎を学び、将来の支援ボランティア活動に必要な知識、技術を身につける ▼定員：全回出席でき、考古学や文化財に興味があり、同センターの活動に支援ボランティアとして参加することができる18歳以上の

氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日必着で同館へ。1枚に1人1講座限り。多い場合は抽選



ならやま屋内温水プール

〒631-0801 左京五丁目三十一
 ☎074-2710774 FAX074-2710773

小学生の部

とき：7月7日～9月15日の毎週水曜日、午後3時20分～4時15分。10回 ▼定員：小学4～6年生20人

女性の部

とき：7月7日～9月15日の毎週水曜日①午後1時～2時②午後2時10分～3時10分。各10回 ▼定員：



南部生涯スポーツセンター

〒630-8454 香町四六七
 ☎074-2161702

バドミントンふれあい広場

とき：①7月11日(日)②7月24日(土)③8月7日(土)④8月22日(日)⑤9月26日(日) ▼時間：①④⑤午前9時～正午②③午後6時～9時 ▼内容：有料施設開放日。ラケット・シャトル(ビニール)無料貸し出し有 ▼定員：20人。小学生以下は保護者同伴 ▼費用：300円。小学生以下150円 ▼締切：①7月4日②7月17日③7月31日④8月15日⑤9月19日 ▼申込：全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を電話かFAXで各締切日までに同センターへ。多い場合は抽選





西郡生涯スポーツセンター 炭温泉プール
 〒631-0062 中町四八六〇
 ☎0742-2151100

水泳教室

部	成人				園児				園児・小学生				小学生			
	月曜	火曜	木曜	金曜	月曜	火曜	木曜	金曜	月曜	火曜	木曜	金曜	月曜	火曜	木曜	金曜
コース	午後1時～2時				午後3時～4時				午後4時～5時				午後5時～6時			
時間																
定員	18歳以上 各コース 30人				4・5歳児 各コース 40人				4・5歳児と 小学生 各コース 40人				小学生 各コース 40人			
期間・費用	○月曜日コース…9/6～12/13 (13回) 16,380円 ○火曜日コース…9/7～12/14 (12回) 15,120円 ○木曜日コース…9/2～12/9 (13回) 16,380円 ○金曜日コース…9/3～12/10 (14回) 17,640円															



西部生涯スポーツセンター
 〒631-0062 中町四八六〇
 ☎0742-2151100

卓球・バドミントン・

ビーチバレーボール体験広場

とき：6月20日(日)午前9時～正午
 ▼定員：50人。小学生以下は保護者同伴 ▼費用：200円 ▼申込：電話かFAX(全員の住所・氏名・

年齢・性別・電話番号を記入)で、6月12日までに同センターへ。多い場合は抽選 ▼その他：体育館シューズを必ず使用のこと。用具のある人は持参



武道・坐禅教室

剣道教室(小学生の部)

とき：7月2日(金)から毎週月・火・金曜日の午後5時半～6時半 ▼定員：30人

剣道教室(親子体験の部)

とき：7月10日(土)から第2・4土曜日の午前9時～10時 ▼定員：5～6歳児と保護者15組。子どものみの参加可

剣道教室(中学生以上の部)

とき：7月1日(日)から毎週月・火・木・金曜日の午後6時半～7時半 ▼定員：中学生以上の経験者20人

柔道教室(小学生の部)

とき：7月3日(土)から毎週火・木曜日の午後5時～6時半。土曜日の午後1時半～3時 ▼定員：小学2年生以上15人

柔道教室(親子体験の部)

とき：7月8日(木)から第2・3木曜日の午後3時半～4時半 ▼定員：5～6歳児と保護者15組。子どものみの参加可

柔道教室(中学生以上の部)

とき：7月3日(土)から毎週火・木曜日の午後6時～7時半。土曜日の午後2時半～4時 ▼定員：中学生

なぎなた教室

とき：7月1日(日)から毎週火曜日の午前10時～正午。木曜日の午後4時半～6時半。土曜日の午後1時～3時(高校生以下は木・土曜日のみ) ▼定員：小学生以上20人

やり教室(宝蔵院流)

とき：7月3日(土)から毎週土曜日の午前10時～正午 ▼定員：高校生以上の男性10人

弓道教室

とき：7月3日(土)から毎週土曜日の午後5時～7時 ▼定員：高校生以上の初心者20人

坐禅教室

とき：7月4日(日)から毎週日曜日の午前7時～8時半 ▼定員：高校生

昨年度は収集中に6件の火災が発生しました

火災の原因となるカートリッジ式ガスボンベ、スプレーの缶は、風通しが良い場所で穴を開け、中身を空にしてから、それぞれの分別のとおり排出してください。

【再生資源の収集日に収集するもの】

カートリッジ式ガスボンベ、ヘアースプレーの缶

【燃やせないごみの収集日に収集するもの】

殺虫剤・整髪ムース・塗料・潤滑油などのスプレー缶

【問合せ】 収集課 (☎0742-71-3012)

6月 燃やせないごみの収集日

(㈱市清美公社の収集地域を除きます)

燃やせるごみが

火・金曜の収集地域

17日(木)

月・木曜の収集地域

18日(金)



【問合せ】 収集課 (☎0742-71-3012)

※この日や「プラスチック製容器包装」の収集日は倍の区域を収集するため、収集時間が午後3時を過ぎることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

※ごみカレンダーで収集日を確認してお出してください。



生以上10人
【費用】 3か月で2千円
【申込】 往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学生は学校名・学年も)、性別、電話番号を書いて、6月14日必着で市武道振興会(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目六一三 中央第二武道場内)へ。多い場合は抽選
【問合せ】 剣道・なぎなた・やり・坐禅は中央武道場(☎0742・26・1060)。柔道・弓道教室は中央第二武道場(☎0742・27・6163)

西部公民館

〒 631-0034 学園南三丁目 1-5
☎ 0742-44-0101・FAX0742-44-0103

せいぶ市民カレッジ 奈良大学文化講座

奈良と世界の交流～1300年の時空を超えて～

と き	講師・テーマ
7/ 3(土)	教授の寺崎保広さん 「関野貞、平城宮大極殿を発見！」
7/17(土)	教授の坂井秀弥さん 「平城京に都があったころの地方社会」
7/24(土)	教授の東野治之さん 「日本と敦煌～唐文化の東と西～」
9/ 4(土)	教授の三宅久雄さん 「菩薩は雲に乗って～正倉院宝物墨絵仏像～」
9/18(土)	名誉教授の水野正好看 「日本の文物～中国に至る～」

【ところ】 学園前ホール
【時間】 午前10時～11時半
【定員】 全回受講できる人300人
【締切】 6月15日

おとうさんジカン～赤ちゃんとおそぼう～

赤ちゃんがもっと喜ぶ！
パパもついママに自慢したくなる、赤ちゃんとの遊び方を学びます。
ママの付き添いも大歓迎！（別室でママトーク）

【と き】 6月27日(日)、7月11日(日)、
7月25日(日)
午前10時～11時半
＜全3回＞

【講師】 パパちから応援隊
【定員】 0歳児と父親10組。在勤も可
【締切】 6月15日



南部公民館

〒 630-8434 山町 27-1
☎・FAX0742-62-5931

星空教室 ～月食を見よう！～

今年の天体現象のひとつ、部分月食を観察します。
また、夏の星座も楽しみましょう！

【と き】 6月26日(土) 午後6時～8時半

【ところ】 同館、帯解小学校

【内容】 月食のメカニズムを学び観察する
星空観望会
(夏の星座についても学習します)
※雨天・曇天時は室内学習

【講師】 星のおじさん 九鬼立明さん
【定員】 小学生と保護者12組。在勤・在学も可
【締切】 6月16日
【その他】 申込時に、子どもの氏名(ふりがな)・学年を記入



田原公民館

〒 630-2175 茗荷町 1078-1
☎ 0742-81-0888・FAX0742-81-0001

そば作り体験

そばの育て方の基本を学び、種まき、草とり、収穫などを体感し、
そば打ちの工程も体験しましょう。

【と き】 7月29日、9月2日、11月4日・11日・18日、
12月9日の木曜日 午前10時～午後3時 ＜全6回＞

【ところ】 同館と近隣休耕田(茗荷町)
【講師】 荒地富亀さん
【定員】 全回参加できる成人16人。在勤も可
【費用】 1,000円
【締切】 6月30日
【その他】 天候、そばの育成により日程変更の場合あり

生・涯・学・習

開催日は原則を記載、()内は回数
◎定員 ¥費用(材料費、交通費は自己負担)
※詳細は事前に各館へご確認ください。

生涯学習情報(市生涯学習財団ホームページ)
URL <http://manabunara.jp>

生涯学習センター

〒 630-8357 杉ヶ町 23
☎ 0742-26-8811・FAX0742-26-8813

講座名	開催日・内容	締切
家庭教育講座	子育て・人生・出会いをテーマに講演 6/30 午前10時～11時半 ◎子育てに関心のある人100人 ※託児可	6/17

みんな集まれ! たなばたまつり!

日本の年中行事「たなばたまつり」を同センターで開催します。
みんな来てね!

【と き】 7月3日(土) 午後1時～4時

【内容】 <ワークショップ> 午後1時～3時

- ・七夕飾りづくり
- ・輪投げコーナー
- ・七夕絵合わせ
- ・のぞいてみよう 星の世界

<七夕コンサート> 午後3時～4時

～ミュージックケアを楽しもう～

♪メロディ・アリス!による、うた・手あそび・リズムあそびを楽しむ体感型コンサート

【申込】 不要。入場自由

【その他】 ミニ笹をプレゼント(なくなり次第終了)

※託児(6か月～就学前)可。事前申込が必要



中部公民館

〒 630-8228 上三条町 23-4
☎ 0742-26-6506・FAX0742-26-3263

奈良大学公開講座「夏の夜話2010」

～日本の立ち位置～比べることで分かる「私たち」～
日本社会と日本文化の持つ特徴を、さまざまな国との「比較」と
いう観点から読み解き、日本のアイデンティティについて考えてみま
しょう。

と き	講師・テーマ
7/16(金)	奈良大学社会学部社会調査学科准教授の尾上正人さん 「仲良しということの無惨さ～日本のコミュニティの特質～」
7/23(金)	奈良大学社会学部社会調査学科准教授の芹澤知広さん 「日本の看板と中国の看板～何が異なり、どこが一緒なのか～」
7/30(金)	奈良大学社会学部社会調査学科教授の亀田速穂さん 「日本の成果主義的人事管理～その実践から学ぶこと～」

【時間】 午後7時～8時半

【定員】 成人各60人。在勤・在学も可

【締切】 6月29日

【その他】 申込時に受講希望日を明記してください。

三笠公民館

〒 630-8115 大宮町四丁目 313-3
☎・FAX0742-33-0515

講座名	開催日・内容	締切
子育てママのひととき(前期)	子育て中の親子が気軽に参加できる集いの場 6/29、7/27、8/24、9/28 午前10時～11時半 ◎0～2歳児と母親。入場自由 ¥8/24のみ200円	申込不要

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
☎ FAX0742-48-3578

講座名	開催日・内容	締切
チャレンジ! 防災	非常食の試食 防災グッズなどの展示や楽しいゲーム 7/10 正午～午後3時 ◎入場自由	申込 不要

都跡公民館

〒630-8032 五条町 204-1
☎ FAX0742-34-5954

講座名	開催日・内容	締切
みあとの 達人に学ぶ! ～万葉の花・夏～	同館で万葉の花を観て学んだ後、お寺を訪ねる (薬師寺玄奘三蔵院伽藍拝観) ¥900円 7/14 午前10時～正午 ◎18歳以上30人	7/1

生涯学習センターギャラリー展示案内

■ 植物画展

展示期間…6月22日(火)～27日(日)
展示時間…午前10時～午後4時
(22日は午後1時から、27日は午後3時半まで)

〈 申 し 込 み 〉

往復はがきに講座名(コースがある場合はコース名も併記)、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枚に一人1講座(コース)限り。多い場合は抽選。財団ホームページからの申込も可。託児希望(年齢制限あり、託児可の講座に限る)の場合は、申し込み時に「託児希望」とご記入ください。

※車での来館はご遠慮ください。

若草公民館

〒630-8202 川上町 575
☎ FAX0742-26-0130

講座名	開催日・内容	締切
文月トーク ～人権	講演「芸能と人権」～能楽の世界を楽しもう～ 7/7 午前9時半～11時 ◎成人70人 (講師:奈良金剛会能楽金剛流シテ方の植田恭三さん)	6/30
ちょボラの扉	音訳、音楽療法などボランティア活動を体験する 7/25、8/1、8/27、9/10、9/29 (5) 午前10時～(8/27のみ午後1時～) ◎成人15人	7/14

都祁公民館

〒632-0251 針町 2191
☎ FAX0743-82-1362

予防メタボ! つげフィットネス体験週間

都会の喧騒を離れ、山里の都祁温泉フィットネスバードで運動不足を解消しませんか?

初心者でも簡単で安全に楽しめます。自分自身にあった運動を見つけ、運動意欲を高めメタボ予防を始めましょう!

と き	内 容
7/ 6(火) 午後1時～2時半	ストレッチ
7/ 7(水) 午後2時半～4時	エアロビクス
7/ 8(木) 午後1時～2時半	ヨーガ
7/ 9(金) 午後1時～2時半	ストレッチ
7/10(土) 午後2時～3時半	アクティブヨガ

【とこ】 都祁温泉フィットネスバード
※道の駅針テラス内(駐車場有)

【定員】 成人各10人。在勤も可
【費用】 350円(温泉・サウナ利用可)
※プール利用の場合は700円

【締切】 6月23日

【その他】 申込時に、受講希望日を明記してください。



子育てスポット事業

入場自由

3月まで毎月開催しています。くわしい日程は、各館へお問合せください。 ※ 申込不要
(公民館以外での開催分は26ページを御覧ください。)

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目3-43-2
☎ FAX0742-44-2669

講座名	概 要
ぶよ☆ぶよ の会	読み聞かせで親子の交流・子育ての情報交換など 原則第1・3水曜 午前9時～正午 ◎0～3歳児と保護者

富雄南公民館

〒631-0052 中町 501-3
☎ FAX0742-48-3066

講座名	概 要
富雄南 とっこ広場	読み聞かせ・親子体操・ミニコンサート・ミニ運動会等親子の広場 第2金曜…午後1時～4時 ◎0～3歳児と保護者 第4木曜…午前9時半～午後零時半

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
☎ FAX0742-48-3578

講座名	概 要
おやこ ふれあい ひろば	読み聞かせなどを親子で楽しむフリースペース 原則第2水曜・第4火曜 午前9時～正午 ◎0歳～未就園児と保護者

都跡公民館

〒630-8032 五条町 204-1
☎ FAX0742-34-5954

講座名	概 要
みあと 子育て サロン	親子のふれあいと情報交換のフリースペース 原則第3水曜・最終火曜 午前9時～正午 ◎主に0～3歳児と保護者

中部公民館

〒630-8228 上三条町 23-4
☎ 0742-26-6506・FAX0742-26-3263

講座名	概 要
おやこ ひろば	未就園児と保護者が一緒に遊べるフリースペース 原則第2・4火曜 午前10時半～午後3時 ◎未就園児と保護者

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目 4162-81
☎ FAX0742-43-7431

講座名	概 要
とみがおか すくすくサロン	ふれあい体操やヨガなど、楽しいフリースペース 原則第2金曜・第4土曜 午後1時半～4時半 ◎0～3歳児と保護者

興東公民館

〒630-1242 大柳生町 3633
☎ FAX0742-93-0400

講座名	概 要
なかよし クラブ	未就園児、親子、親同士のふれあい広場 原則第1・3火曜 午前9時～正午 ◎未就園児と保護者

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1
☎ FAX0742-62-2253

講座名	概 要
子育て のんびり空間	手遊び・読み聞かせ・育児相談等、親子でふれあうフリースペース 原則第1か第3火曜…午前10時～午後2時、 第4水曜…午後1時～4時 ◎0～3歳児と保護者

グリーンホール (☎ 0742-45-7407)

〒 631-0003 中登美ヶ丘3-1994-10
*駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

懐かしの名画鑑賞会 ～青い山脈～ ◆入場自由

- ① 6月13日(日) 午後2時
- ② 主題歌も有名な青春映画

市役所玄関ホール

市庁舎ふれあいコンサート ◆入場自由

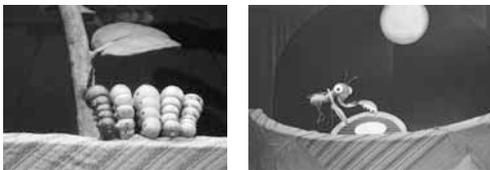
- ① 6月18日(金) 午後零時15分
- ② ウクレレ
- ③ 市国際音楽交流協議会団体会員の「グリーン ノート」
- ④ 生涯学習課 (☎ 0742-34-5366)

北部会館市民文化ホール (☎ 0742-71-5747)

〒 631-0805 右京1-1-4 [HP](http://www.hokubu-hall.city.nara.nara.jp) http://www.hokubu-hall.city.nara.nara.jp

みんなあつまれこどもフェスティバル in 北部会館

- ① 7月19日(祝)
- ② ① 10時半～正午 ② 午後1時半～3時
- ③ 人形劇 (① ずんぐりイモムシの夢 ② カマキリと月)、手づくり楽器でパーカッション体験、大型紙芝居「ドオン!」、ものづくり ほか



- ④ 3歳以上各800円
*全席自由、子どものみの入場不可
- ⑤ **北**、新風堂書店 (☎ 0742-71-4646)、人形劇団クラルテ (☎ 06-6685-5601)
◆ 6月4日発売

学園前ホール (☎ 0742-51-2001)

〒 631-0034 学園南3-1-5 西部会館3階
[HP](http://www.gakuenmaehall.com) http://www.gakuenmaehall.com

夏休み映画上映会 「オーシャンズ」

- ① 8月26日(木)・27日(金)
- ② ① 午前10時半 ② 午後2時
- ③ 海とそこに棲む生物がテーマのドキュメンタリー
- ④ 一般各1,000円(当日1,200円)、60歳以上・中高生900円(当日1,000円)、小学生以下500円、親子セット券(保護者・小学生以下各1人)1,300円(当日1,500円)
*全席自由
- ⑤ **学**、(株)奈良県映画センター (☎ 0742-23-1147)
◆ 6月12日発売



市民企画事業「奈良小唄」と「奈良盆踊」の復活 「奈良ばやし」、「奈良小唄」、「奈良音頭」の盆踊り練習会

- ① ① 6月20日(日) ② 7月11日(日)
- ② 午後2時～4時
- ③ 市役所6階正庁
- ④ 8月に平城遷都1300年祭会場で開催予定の盆踊り大会に向けて、練習します。
*申込不要。うちわ持参。下駄不可
- ⑤ 文化・スポーツ振興課 (☎ 0742-34-4942)

音声館 (☎ 0742-27-7700)

〒 630-8335 鳴川町32-1 [HP](http://onjokan.city.nara.nara.jp) http://onjokan.city.nara.nara.jp

エントランスコンサート「～幸せな日々～」

- ① 6月13日(日) 午後2時 ◆入場自由
- ② 奈良アコーディオン愛好会、同館スタッフ

ギャラリー ◆入場自由

- ④ 梅本直子 ステンドアートで彩るおとぎの国
- ⑤ ① 6月1日(火)～13日(日) (13日は午後4時まで)
- ⑥ 透明感ある鮮やかなフィルムがほどこされた作品を展示
- ④ 川邊千登世 水彩「はがき絵」展～季節の花だより～
- ⑤ ① 6月16日(水)～30日(水) (30日は午後4時まで)
- ⑥ 季節の草木花実や野菜たちを水彩で描いたはがき絵展

杉岡華邨書道美術館 (☎ 0742-24-4111)

〒 630-8337 脇戸町3 [HP](http://www3.kcn.ne.jp/~shodou/) http://www3.kcn.ne.jp/~shodou/

平城遷都1300年記念「日本代表書作家展」

- ④ 記念講演会「美の壺に陥った男の話」
- ⑤ ① 7月4日(日) 午後2時
- ⑥ ならまちセンター(東寺林町)
- ⑦ 幼少期から苦学して画壇に入り、日本画家として歩んできた人生の自叙伝の講演
- ⑧ 日本芸術院会員の中路融人さん
- ⑨ [往復はがきかEメール \(shodou@m3.kcn.ne.jp\)](mailto:shodou@m3.kcn.ne.jp) に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月25日必着で同館へ。多い場合は抽選

作品解説会

- ① ① 6月19日(土) 午後2時
- ② 同展「第1期 関西の漢字篆刻作家」について 同館学芸員の解説 *申込不要



「古谷音頭」
「藤波の奈良」

*同展(～12/25)の詳細は、5月号に掲載

- ④ 一般300円、団体(20人以上)240円。16歳未満、高校生、市内在住の70歳以上の人、障がい者(要手帳)とその介護者は無料



マークのある催し...市在住の70歳以上の人は、チケットを取り扱う文化施設でのチケット購入が2割引になります(年齢等が確認できるものを持参)

なら100年会館 (☎ 0742-34-0100)
〒630-8121 三条宮前町7-1 (HP) <http://www.nara100.com>
(休) 火曜日

夏休みワクワク課外授業

くろやなぎ先生の算数教室～算数を楽しもう～

- ① 7月17日(土) *対象:小学3年生以上
- ② ①数字であそぼう 午前10時～11時半
- ③ ②形であそぼう 午後1時～2時半

【持物】 ①電卓②はさみ
奈良女子大学附属小学校教諭の畔柳英徳さん

すぎさわ先生の科学教室

- ① 7月18日(日)
- ② ③クレーンが動くひみつをさぐる 午前10時～11時半 *対象:小学3・4年生
- ④ ④ちょうちんが回るひみつをさぐる 午後1時～2時半 *対象:小学5・6年生

【持物】 のり、はさみ、物差し、カッターナイフ
奈良女子大学附属小学校教諭の杉澤学さん

おおのぎ先生の工作教室～簡単・遊べる・使える紙工作～

- ① 7月19日(祝)
- ⑤ 午前10時～11時半 *対象:小学1・2年生
- ⑥ 午後1時～2時半 *対象:小学3・4年生

【持物】 はさみ、スティックのり、色紙10枚以上、牛乳パック2本
奈良女子大学附属小学校教諭の大野木位行さん

各約50人
各500円
Ticket **百学** ◆6月5日発売

一青窈 Tour 2010「おかわりありませんか」

- ① 9月20日(祝) 午後5時半
- ② 5,900円(指定・補助) *3歳以上有料

Ticket **百ひろびろ**
◆6月26日発売 *なら100友の会特典あり
※ **ひろびろ** 発売初日特電あり



平城遷都1300年祭

オペラ「遣唐使」～阿倍仲麻呂～(全4幕)

- ① 10月2日(土) 午後3時
- ② 原作・台本:上野誠(奈良大学教授)、作曲:松下功(東京藝術大学演奏芸術センター教授)、演出:浜畑賢吉(大阪芸術大学教授)
- ③ ③バリトン:三原剛さん・井原秀人さん、テノール:吉田浩之さん、能楽師:金春康之さん、声明:薬師寺僧侶、ザ・カレッジ・オペラハウス管弦楽団(指揮:牧村邦彦さん)ほか



写真...木村昭彦

特別席10,000円(百学のみ取扱)、SS席8,000円、S席6,000円、A席4,000円、B席2,000円 *未就学児入場不可

Ticket **百ひろびろ学北**

◆6月19日発売
*なら100友の会特典あり



ボランティア出演者募集

- ① 7月～10月の土・日曜日を中心に約2時間の練習(約15回)と活動に参加できる高校生以上約50人
- ② 3,000円(交通費等は自己負担)

Ticket **百学北美** 備え付けの用紙(百ホームページからダウンロード可)に必要事項を書いて、6月14日必着で同館へ。
*書類選考後、結果を送付します。

若手演奏家育成事業

樫原藍ピアノリサイタル 古都に響くショパンの調べ～生誕200周年記念オールショパンプログラム～

- ① 10月3日(日) 午後2時
- ② ②ピアニストの樫原藍さんの演奏と歌人の樫原聡さんによる創作短歌とのコラボレーション
- ③ ③即興曲(全4曲)、ソナタ第2番「葬送」、バラード(全4曲)
- ④ 2,000円(当日2,500円) *5歳未満入場不可



Ticket **百学北** ◆6月12日発売
*なら100友の会特典あり



チケットインフォメーション かけ間違いにご注意ください

- 百** なら100年会館 0742-34-0111 (電話予約)
- ひろびろ** 電子チケットぴあ 0570-02-9999 (音声予約)
- ひろびろ** ローソンチケット 0570-000-777 (問合せ)
- ひろびろ** CNプレイガイド 0570-08-9999 (一般予約)
<http://www.cnplayguide.com/>
- ひろびろ** e-プラス <http://eplus.jp>

<100年会館> 窓口・電話予約ともに午前9時から(発売初日の電話予約は午前10時から)
<ぴあ、ローソン、CN> 午前10時から(電話は、一部の携帯電話・PHSからは利用できません)
<e-プラス> インターネットによる購入

- 学** 学園前ホール
 - 北** 北部会館市民文化ホール
 - 美** 奈良市美術館
 - サ** 市民サービスセンター
 - な** ならまちセンター
 - 音** 音声館
 - 文** 文化・スポーツ振興課
 - 月** 月ヶ瀬行政センター
 - 都** 都祁交流センター
- *上記の取扱いは窓口のみ

- ① とき
- ② ところ
- ③ 内容
- ④ 曲目
- ⑤ 出演・出展
- ⑥ 定員
- ⑦ 費用
- ⑧ 休館日
- ⑨ 問合せ
- Ticket チケット取り扱い所・申込



健康



結核住民検診

対象：65歳以上の人 ▼**とき**：6月19日(土)午前9時半～10時半 ▼**ところ**：総合医療検査センター ▼**内容**：胸部エックス線検査 ▼**申込**：電話で前日までに保健所保健予防課へ。



健康講座

高血圧が気になる人の食事
 ～意外と知らない食事のコツ～
とき：6月23日(水)午後2時～3時25分 ▼**ところ**：総合医療検査センター ▼**講師**：管理栄養士 ▼**申込**：不要 ▼**問合せ**：同センター。手話通訳あり。



◆ページ上部以外の施設の問合せ一覧

中央保健センター (二条大路南一丁目 ☎0742-34-1111)
 月ヶ瀬福祉センター (月ヶ瀬尾山 ☎0743-92-0480)
 都祁保健センター (都祁白石町 ☎0743-82-0341)
 総合医療検査センター (メディカルなら)
 (柏木町 ☎0742-33-7876)
 市立奈良病院 (東紀寺町一丁目 ☎0742-24-1251)



各種予防接種

〈次の予防接種を個別方式で行います〉

◆ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)
今月通知する子：平成22年3月生まれの子 ▼**その他受けられる子**：接種が未完了の7歳6か月未満の子

◆結核(BCG)
今月通知する子：平成22年3月生まれの子 ▼**その他受けられる子**：未接種の生後3～6か月未満の子

◆麻しん・風しん(MR)
今月通知する子：平成21年6月生まれの子 ▼**その他受けられる子**：未接種の①1～2歳未満の子②平成16年4月2日～17年4月1日生まれの子③平成9年4月2日～10年4月1日生まれの子④平成4年4月2日～5年4月1日生まれの子

【受け方】通知書を持って取扱医療機関で接種日を予約し、予約票をもたせてください。「予防接種と子どもの健康」を読んで、通知書・予約票・母子健康手帳を持参してください。③④の人は送付した通知書をご確認ください。通知書がないと受けられません。転入などで通知書がない人、市外で接種希望の人は健康増進課へご連絡ください。

◆ポリオ予防接種(集団方式)
 6月中旬まで実施しています。日程などくわしくは、4月号に掲載

対象：生後3か月以上7歳6か月未満で、2回服用していない、BCG接種済みの子 ▼**その他**：三種混



母親教室

合第1期初回3回が終了してから受けてみましょう。
 【問合せ】健康増進課

7/8 (木)	7/3 (土)	実施分	7月 8月 実施分	内容(対象)
8/19 (木)	8/7 (土)			沐浴実習と講義 (*初妊婦と家族) 歯科・栄養講義など (*初妊婦)

*妊娠16週目以降、両日とも受講できること

時間：午前9時半～正午 ▼**ところ**：中央保健センター ▼**定員**：各40組 ▼**費用**：525円 ▼**申込**：電話、FAX(住所、氏名、年齢、電話番号、希望月、出産予定日、同伴者の続柄と人数を記入)、インターネットで7月分は6月25日、8月分は7月25日までに健康増進課へ。



乳児のための各種教室

◆5か月児ばくばく教室(離乳食)
対象：平成22年2月生まれの子と保護者 ▼**とき**：7月14日(水)・28日(水)午前10時 ▼**内容**：栄養士による離乳食の話、保健師による子育ての話 ▼**持物**：母子健康手帳、4か月児健診の問診票に同封の離乳食リフレットなど

◆10か月児きらきら教室
対象：平成21年9月生まれの子と保護者 ▼**とき**：7月13日(火)・27日(火)午前9時半 ▼**内容**：生え始めた歯の手入れの話・実習、子どもの遊

びと特徴、生活リズムなど ▼**持物**：母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃん用歯ブラシ、ガーゼなど
 【JUNO】中央保健センター
 【定員】各教室各日40人
 【申込】電話、FAX(教室名、子どもの氏名・生年月日、住所、保護者名、電話番号、希望日を記入)で健康増進課へ。多い場合は別の日を受付



持物…問診票、母子健康手帳。
 問診票は6月中旬に送付しますが、6月1日以降の転入者などで届かない人は当日直接会場へ(4か月児健診は健康増進課へ連絡) ▶**問合せ**…健康増進課

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 平成22年3月生まれの子	満4か月になった日から1か月以内に受診してください	市内指定医療機関
1歳7か月児健診 平成20年11月生まれの子	7/8・7/15・7/22・7/29の木曜日 午後1時15分～2時15分受付	中央保健センター
3歳6か月児健診 平成18年12月生まれの子	7/6・7/13・7/20・7/27の火曜日 午後1時15分～2時15分受付	中央保健センター

がん検診 (7月)

*申込は電話、インターネットで6月1日～18日に健康増進課(都祁保健センター・月ヶ瀬行政センター実施分は同センター)へ。FAX不可
*生活保護世帯の人は無料、市民税非課税世帯の人は半額。申込時に申し出を。

◆胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
1(木)	休日夜間応急診療所	9:00～10:00	30人
9(金)	西奈良県民センター	9:15～10:15	各27人
12(月)	北部出張所		
13(火)	都祁保健センター	8:30～10:30	30人
16(金)	西奈良県民センター	9:15～10:15	27人
20(火)	月ヶ瀬行政センター	8:30～10:30	各20人
21(水)	平城公民館	9:15～10:15	
23(金)	都祁保健センター	8:30～10:30	30人
26(月)	北部出張所	9:15～10:15	27人
27(火)	柳生小学校	9:30～10:30	10人
29(木)	南部公民館	9:15～10:15	20人

【費用】1,500円。肺がんの問診の結果、喀痰検査実施の場合は600円の加算

◆胃がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
15(木)	休日夜間応急診療所	9:30～10:30	40人
20(火)	月ヶ瀬行政センター	8:30～10:30	5人
21(水)	平城公民館	9:15～10:15	5人
27(火)	柳生小学校	9:30～10:30	8人
29(木)	南部公民館	9:15～10:15	5人

【費用】1,000円

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
20(火)	月ヶ瀬行政センター	8:30～10:30	5人
21(水)	平城公民館	10:15～10:45	5人
23(金)	休日夜間応急診療所	14:00～15:00	60人
27(火)	柳生小学校	10:30～11:00	10人
29(木)	南部公民館	10:15～10:45	5人

【費用】500円。問診の結果、喀痰検査実施の場合は600円の加算

対象…セット検診(胃・肺両方受診希望者)・肺がん検診は40歳以上、胃がん検診は35歳以上の人。妊娠中、胃・肺の病気で現在治療中の人、過去に手術を受けた人、バリウムによる過敏症の人(肺がん検診は可)、勤務先等で同様の検診がある人は除く ▶**その他**…精密検査を受けた人、胃・セット検診は、腸閉塞・憩室炎・腸ねん転の既往がある人は主治医に相談を。胃・肺がん検診はそれぞれ年度中1回限り ▶**問合せ**…健康増進課



むし歯予防のためにフッ化物塗布

対象…平成19年11月生まれの子(3歳の誕生日まで申込可) ▼**とき**…7月16日(金)午前9時半～11時半 ▼**ところ**…中央保健センター ▼**持物**…母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル ▼**その他**…歯科健診、歯みがき指導あり ▼**申込**…電話(氏名・生年月日・電話番号)、インターネットで6月1日～25日に健康増進課へ。



自主グループ支援型健康講座

地域での自主的な健康づくり活動を支援します。
テーマ…①みんなで歩き隊 ②ワンプレートごはん食べ隊。①②ど



新しい事業が始まりました!

こんにちは赤ちゃん事業
生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭を助産師・保健師等が訪問し、育児相談や子育て支援に関する情報提供を行います。
利用方法…母子健康手帳に添付のはがきに記入し、送付してください。

ちらかを選択 ▼**内容**…事前打合せ会議と3回程度の講座(生活習慣病講義と実技) ▼**対象**…地域で自主的に健康づくりに取り組む意思がある、主に30～60歳代で構成する市民グループ。会場(市内に限る)は申込者で用意。開催日時は相談して決定します ▼**申込**…希望日の1か月前までに電話で健康増進課へ(12月未まで受付)。

お急ぎの場合は、健康増進課へご連絡ください。

助産師や保健師による妊産婦・乳幼児健康相談

※母子健康手帳を持参の上、各相談時間内にお越しください。

◆助産師による来所相談

とき…平日の午前10時～午後2時(年末年始除く) ▼**ところ**…西部会館(学園南三丁目) 2階妊産婦・乳幼児健康相談室 ▼**内容**…妊娠中の生活、母乳育児、乳幼児の体重・身長測定など

◆保健師による電話相談・来所相談

とき…平日の午前8時半～午後5時15分(年末年始除く) ▼**ところ**…健康増進課 ▼**内容**…妊娠中の生活、育児相談、



発達について、乳幼児の体重・身長測定など

◆保健師による巡回相談

とき	ところ
1(火)	登美ヶ丘公民館
2(水)	京西公民館
4(金)	登美ヶ丘南公民館
9(水)	南部公民館
11(金)	若草公民館
15(火)	富雄南公民館
22(火)	生涯学習センター
23(水)	平城公民館
25(金)	伏見公民館
	富雄公民館

相談時間…午前9時半～11時半、(富雄南公民館は午後1時半～3時半) ▼**内容**…妊娠中の生活、育児相談、発達について、乳幼児の体重・身長測定など



**女性特有のがん検診
推進事業**

子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券と検診手帳を6月下旬に個別通知します。

検診名	対象者の生年月日
子宮頸がん検診	平成 元年4月2日～平成 2年4月1日
	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
乳がん検診	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

実施期間：7月1日～来年2月末日
内容：子宮頸がん検診は子宮頸部のみ。乳がん検診はマンモグラフィ、視触診
ところ：登録医療機関
問合せ：健康増進課



**20日ならウォーク
「ロマンチックシリーズ」**

剣豪の里 柳生コース
とき：6月20日(日)午前9時～正午(受付は8時半から) 雨天中止。当日実施の問合せはNTTテレドーム(☎0180・997・002) ▼

ところ：JAならけん大柳生支店(大柳生町) 集合、旧柳生藩陣屋跡史跡公園解散。来場は公共交通機関をご利用ください。▼**内容**：約9kmのウォーキング(夜支布山口神社～南明寺～一刀石)。アップダウンの激しいコースです。▼**申込**：はがき・FAX(事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入)、電話、インターネットで6月17日までに健康増進課へ。



ヒブワクチン接種費用の補助が始まりました

対象：接種当日時点で、生後2～60か月未満の子 ▼**補助**：接種1回につき3千円。今年4月1日以降の接種から適応。ワクチン接種後に申請してください。▼**問**合せ：健康増進課



6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

おいしく食べて豊かな心 イキイキ元気 奈良市民

(市食育推進計画キャッチコピー)

奈良市食育フェスタ

～大和の心をいただきます～

米粉だんご・きなこづくり体験

自分で丸めたおだんごに、石うすでひいたきなこをまぶして食べてみよう!



大和野菜を使ったメニューの試食

地元奈良の野菜を味わおう。大和野菜を使った料理の試食。

しっかりとろう!朝食レシピ

1日のリズムは朝ごはんから!いろんな朝ごはんを紹介します。

食事バランスチェック

バランスのとれた食事ができているか、パソコンでチェック!栄養士のアドバイスも受けられます。

食育月間啓発展示

とき：6月14日(月)～18日(金)

ところ：市役所1階連絡通路

内容：食育に関するパネル展示やパンフレットの配布など

知って得する健康講座

知って得する健康講座は毎月19日に開催していますが、6月は20日に実施します。

「あなたの食育応援します! 歯の健康プチ講座」

おいしく食べるためには、歯が大事です。意外にできていない正しい歯磨きがわかります。

【内容】 むし歯や歯周病予防についてのミニ講話(歯ブラシの選び方や仕上げ磨きの方法など)

【講師】 歯科衛生士



【問合せ】 保健総務課 (☎0742-23-6171)、知って得する健康講座の問合せは健康増進課



◆腎不全をあきらめない

～透析を遅らせるための調理実習～

とき…6月6日(日)午前10時半～午後3時
 ▶ところ…男女共同参画センター「あすなら」(三条本町) ▶内容…でんぶん米・でんぶん食品の調理実習 ▶講師…NPO法人食事療法サポートセンターの杉山剛さん、管理栄養士 ▶費用…500円。会員無料 ▶問合せ…腎臓病そらまめ保存会の吉川さん(☎0742-26-3900)

◆脳外傷友の会全国大会 2010 in なら

とき…6月26日(日)午前10時～午後5時
 ▶ところ…県文化会館(登大路町) ▶テーマ…「安心」当事者も家族も地域の人々も、現在も未来も ▶内容…厚生労働省担当課長補佐と国立リハビリテーションセンター学院長の中島八十一さんの講演「高次脳機能障害に関する施策の状況と今後の取り組みについて」、当事者・家族・阿部順子さん他の発表、橋本圭司さん司会によるシンポジウム ▶費用…資料代1,000円 ▶問合せ…同実行委員会事務局(☎0744-33-5980)

◆奈良文化財講座

－平城の都 1300年の素顔(そのIV)

とき…①6月15日(火)②7月20日(日)午前10時～正午 ▶ところ…中部公民館(上三条町) ▶講師・演題…①奈良大学教授の寺崎保広さん「平城宮大極殿をめぐる諸問題」②天理大学名誉教授の近江昌司さん「古代寺院の展開とその消長～内山永久寺、岩淵寺、超昇寺など～」 ▶費用…各500円 ▶問合せ…奈良文化財同好会の坂田さん(☎0742-71-8596)

◆盲導犬・介助犬貸与希望者を募集

対象…盲導犬＝重度の視覚障がい者、介助犬＝肢体不自由により日常生活に著しい支障がある身体障がい者。いずれも諸条件があるため、事前にお問合せください ▶締切…7月2日 ▶問合せ…障がい福祉課(☎0742-34-4593)

◆中途失明者等生活訓練の指導員派遣希望者を募集

対象…在宅の重度視覚障がい者 ▶内容…歩行訓練、コミュニケーション訓練等の生活訓練 ▶締切…6月23日 ▶問合せ…障がい福祉課(☎0742-34-4593)

◆柳生の里写真コンクール作品募集

締切…来年1月31日(日) ▶内容…柳生の自然や行事を撮影したもの ▶応募資格…アマチュアカメラマン(カラープリント四つ切り以上、A4サイズ・組写真可) ▶応募点数…1人1点 ▶問合せ…柳生観光協会(☎0742-94-0002)

◆多重債務巡回相談

とき…6月11日(金)午前9時半～午後5時 ▶ところ…近畿財務局奈良財務事務所(登大路町) ▶問合せ…同事務所(☎0742-27-3161)

◆明日香養護学校 訪問教育

【学校見学会】

とき…6月8日(火)午前9時～正午

【体験学習】

とき…7月1日(木)午前9時～正午 ▶締切…6月18日 ▶対象…通学が困難な肢体不自由障がいのある子

【問合せ】同校(☎0744-54-3380)

◆奈良しゃべり場 語ろう～遊ぼう～

とき…6月13日(日)午後1時半～4時 ▶ところ…大和郡山市市民交流館(大和郡山市高田町) ▶内容…自分に自信がもてない、人と接するのが苦手な人がゲームやレクリエーションを通して交流します ▶対象…18歳以上40歳未満 ▶申込…不要 ▶問合せ…奈良しゃべり場の川瀬さん(☎0745-77-8853)

◆ユースホステル協会奈良支部主催事業

●サマーファミリーキャンプ

とき…7月24日(土)～25日(日)1泊2日 ▶ところ…市青少年野外活動センター(阪原町) ▶内容…ダッチオープンで野外科理、キャンプファイヤー等 ▶費用…大人3,500円、子ども2,500円 ▶定員…40人。多い場合は抽選 ▶締切…7月10日

●ナイトウォーク

「聖徳太子路を訪ねて！法隆寺～橋寺」

とき…7月31日(土)～8月1日(日) ▶コース…JR法隆寺駅～近鉄飛鳥駅 ▶費用…1,500円 ▶定員…40人。多い場合は抽選 ▶締切…7月20日

【問合せ】同支部(☎0742-22-0004、月・火・金・土の午後1時～5時)

◆不法滞在・不法就労防止等にご協力ください

外国人が観光等の名目で来日し、許可を受けずに不法に働き、滞在期間を過ぎた後も不法に滞在し続ける事例が増加しています。そのため不法就労を斡旋するブローカーや、就労が認められない外国人を雇用する悪質事業主の取り締まりを強化しています。

来日外国人を雇用する場合は、旅券等での在留資格や在留期間を確認し、適法に働くことができるかを確かめてください。

【問合せ】奈良警察署(☎0742-33-0110)、奈良西警察署(☎0742-49-0110)、天理警察署(☎0743-62-0110)、最寄りの交番・駐在所

◆佐保路歴史の道

とき…6月30日(日)午前8時半近鉄新大宮駅北口集合～正午。荒天時中止 ▶コース…海龍王寺～不退寺～興福院。約4km ▶費用…200円。拝観料1,100円は各自負担 ▶定員…50人。多い場合は抽選 ▶締切…6月21日 ▶問合せ…なら・観光ボランティアガイドの会(☎0742-27-9889)

◆こどもモード・平城コレクションイベント

とき…7月4日(日)正午～ ▶ところ…平城遷都1300年平城宮跡会場屋内ステージ ▶内容…こどもファッションショーイベントでのモデル ▶対象…高校生・大学生 ▶締切…7月3日 ▶問合せ…NPO法人奈良地域の学び推進機構(青少年野外活動センター内、☎0742-93-0029)

◆なかよしファミリー劇場

とき…6月27日(日)①午前11時～正午②午後1時半～2時半 ▶ところ…ならまちセンター(東寺林町) ▶出演・題目…人形劇団ビビネラ「おおかみと七匹の子やぎ」、絵本案内人けい「パネルシアター」 ▶費用…3歳以上各300円 ▶問合せ…奈良人形劇連絡協議会奈良支部代表の権藤さん(☎0742-43-6344)

◆不動産無料相談会

とき…6月13日(日)午前10時～午後4時 ▶ところ…西部公民館(学園南三丁目) ▶内容…土地有効利用、不動産税務など ▶問合せ…NPO法人県不動産コンサルティング協会(☎0742-41-7443)

◆膠原病医療講演会・相談会

「30周年記念のつどい」
 とき…7月4日(日)午後1時～4時半 ▶ところ…県文化会館(登大路町) ▶費用…会員以外の人500円 ▶問合せ…全国膠原病友の会奈良支部(☎0744-42-0699)



地デジ簡易チューナー無償給付

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送が視聴できない人に対して、簡易なチューナーを無償給付するなどの支援を行います。支援受付期間は7月2日まで。

【対象世帯】 次のいずれかに該当し、NHK受信料の全額免除を受けている世帯

- ①生活保護などの公的扶助を受けている世帯
 - ②障がい者のいる世帯でかつ世帯全員が市民税非課税の世帯
 - ③社会福祉事業施設に入所している人
- ※すでに地上デジタル放送を視聴している世帯は対象外

【問合せ】

<支援制度>

総務省地デジチューナー支援実施センター
 ☎0570-033840

<NHK受信契約、受信料免除>

NHK視聴者コールセンター
 ☎0570-000588

◆バサラ祭り「踊り隊」募集◆

あなたも仲間を募って、バサラ祭りに参加して思い出を作りませんか。

【とき】 8月27日(金)～29日(日)

【対象】 踊り隊(団体)

【申込】 電話かホームページ掲載の申込用紙に必要事項を書いて、6月30日(消印有効)までにバサラ祭り実行委員会事務局へ送付してください。FAX、Eメールも可



【問合せ】 同実行委員会事務局

〒630-8033 五条三丁目10-11
 ☎090-9046-1999
 FAX0742-36-7329
 URL: http://www.basaramatsuri.com
 Eメール: odoritai@basaramatsuri.com

子育てスポット事業

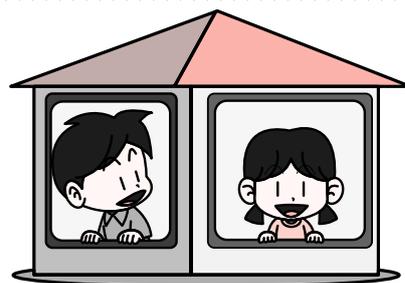
入場自由

身近な公共施設を活用し、原則として月1～2回、子育て親子が気軽に集い、交流や情報交換をしたり、遊びや子育てに関する講習が受けられる「子育てスポット」を開催しています。気軽にお越しください。

【申込】不要

【問合せ】子育て課（☎0742-34-4796）

（公民館での開催分は19ページをご覧ください。）



名 称	と ころ	開催日（変更の場合あり）	
ミルクハートミルク	京西公民館平松分館	第2水曜日	9:00～12:00
	伏見南幼稚園	第4水曜日	13:30～16:30
育児サロンおびとけ	帯解幼稚園	第2・4木曜日	9:00～12:00
子育てサロン天使の広場	伏見幼稚園	第1・3金曜日 (3月のみ第1・4金曜日)	9:00～12:00
いないいないばあ	済美幼稚園	第1水曜日	13:00～16:00
		第3月曜日	9:00～12:00
あい♡あい	大宮幼稚園	水曜日（月1～2回）	13:00～16:00
ぼっぼの会ジュニア	飛鳥幼稚園	火曜日（月2回）	12:30～15:30
ぼかぼか組	鳥見幼稚園	第2水曜日	9:00～12:00
つげ子育て広場	都祁福祉センター	第1・2木曜日	9:30～12:30
月ヶ瀬親子で遊ぼう	月ヶ瀬福祉センター	第2・4木曜日	9:30～12:30
はあと	西部図書館	第2・4火曜日	9:00～13:00
ぱふ	富雄第三幼稚園	第4火曜日	9:30～12:30
子育てサロン♡バンビ♡	東之阪児童館	第1水曜日	13:00～16:00
		第3水曜日	9:00～12:00

水害に備えて

～今年も梅雨の季節がやってきました～

この時期には集中豪雨や長雨に注意が必要です。特に、集中豪雨は短時間のうちに狭い地域に集中して多くの雨が降るため、水害をはじめ土砂災害などによる大きな被害も予想されます。

被害を最小限にするためには、一人ひとりの「水害に対する心構えや準備」が大切です。日ごろから家庭ではもちろんのこと、地域ぐるみで対策を立てておきましょう。

■普段の心がけ

- ・ 気象情報に注意しましょう。
- ・ 停電や断水、また避難する場合に備えて、非常食や持ち出すものを準備しておきましょう。
- ・ 家のまわりを点検し、屋根、雨どい、雨戸、窓、外壁などに異常がある箇所は修理・補強などをしましょう。

◆災害発見時の連絡・相談先◆

電話で連絡・相談する場合は、名前・住所・電話番号もお伝えください。

- 市民安全課（平日の午前8時半～午後5時15分）
☎0742-34-4930
- 管財課庁舎管理係（土・日・祝日と上記時間外）
☎0742-34-1111(代)
- 消防局（24時間対応）
☎119 ☎0742-35-1191

毎月11日は
「人権を確かめあう日」

てんいち先生



奈良市人権教育・啓発推進本部

人権擁護啓発作品から

四年
木原果実
協力

三碓小学校
木原果実さん



柳生花しょうぶ園

虹のひろば

七つの色が存在しあうからこそ美しい虹のように…
互いの違いを認め合う「共生の社会」をめざして



男女共同参画社会の実現に向けて

「話そう、働こう、育てよう。いっしょに。」

(平成22年度男女共同参画週間キャッチフレーズ)



男女共同参画社会とは？

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会です。

(男女共同参画社会基本法第2条)

男女共同参画週間

平成11年6月23日に、男女共同参画社会基本法が施行されました。

この日を記念し、毎年6月23日～29日の1週間を「男女共同参画週間」と定めています。

男女共同参画社会基本法

(基本理念)

●男女の人権の尊重

男女の個人としての尊厳を重んじ、男女の差別をなくし、ひとりの人間として能力を発揮できる機会の確保

●社会での制度や慣行についての配慮

固定的な役割分担意識にとらわれず、男女がさまざまな活動ができるような社会の制度や慣行の見直し

●政策等の立案、決定への共同参画

男女が社会の対等なパートナーとして、あらゆる分野で方針の決定に参画できる機会の確保

●家庭生活での活動と他の活動の両立

男女が対等な家族の構成員として、互いに協力し、社会の支援も受け、家族としての役割を果たしながら、仕事や学習、地域活動等ができる機会の確保

●国際的協調

他の国々や国際機関との相互協力

気づき、できることから始めましょう

近年の少子高齢化やわが国の経済の急速な変化に対応する上で「男女共同参画社会」の実現は非常に重要な課題と言えます。

お互いを認め合い、一緒に考え、責任を持って行動することができる社会になれば、性別に関係なく個性や能力を充分発揮することができます。

自分自身の中にある性別に対する考え方や、社会のあり方を見つめ直してみましょう。



【問合せ】人権啓発課 (☎0742-72-1510)



ならっ子だより



守ろう、地域の子どもたち 毎月17日は「子ども安全の日」です。



「外国からもたくさんの人が奈良公園に遊びに来ているね。どこの国の人たちかな。」

「こんにちは」って外国の言葉でなんて言うのだろう。今度、話しかけてみようかな。」



ようこそ 歴史と自然の町 奈良へ！

奈良市には、東大寺、興福寺、春日山原始林など歴史の奥深さと自然のすばらしさを感じられるものが数多くあります。

今年（2010年）は平城宮跡などを会場に平城遷都1300年祭が行われ、大勢の人でにぎわっています。

毎年奈良を訪れる観光客は何人くらいだと思いますか。平成20年は約1,400万人、そのうち外国からのお客様は約50万人で、毎年増えています。奈良市の人口が約37万人ですから、そのことからたくさんの人が奈良を訪れていることがわかりますね。



奈良に来てくれた人へ、おもてなしの気持ちを込めて「こんにちは」と思い切ってあいさつをしてみよう。また、世界のあいさつを知っておくと、いろいろな国の人も友達になれるかもしれませんね。

春日山原始林

??? 何を話しているのかな ???

市立小学校では、3年生以上の学年で「ハローイングリッシュ」という英語活動の時間を設けています。ハローイングリッシュの時間で学んだことを生かして、外国からのお客様に「どこの国から来たのですか」「大仏様を見て、どう思いましたか」などのインタビューをしている学校もあります。



体験的に英語に親しみながら、コミュニケーション能力を育てることを目的とした授業が行われています。

??? 世界の「こんにちは」 ???

次に書いてある言葉は、何語でしょう？全部、「こんにちは」という意味です。

- ① Bonjour. (ボンジュール)
- ② 你好。(ニイハオ)
- ③ Hello. (ハロー)
- ④ 안녕하세요. (アンニョンハセヨ)
- ⑤ Boa tarde. (ボア タージ)

答えは下

子どもたちは読書が大好きで、毎週水曜日に全校一斉「朝の読書タイム」がある他、地域の人や図書委員会の人たちが読み聞かせをしてくれる時間もあります。学級文庫や図書室の本が充実しているのもうれしいことです。また、生活科や総合的な学習の時間には、地域の人をゲストティーチャーに迎えて「かきもちづくり」「筆づくり」「狂言教室」などの体験的な学習も行っています。

これからも保護者や地域の人と強い絆で結ばれた学校、生き生きと学べる学校をめざしていきたいと思います。

学校紹介

は、京都市と生駒市に隣接した住宅地に位置し、昭和48年に創設されました。学校の目標を「進んで学び、豊かな心と、たくましく生きる力をもつ児童の育成」として、さまざま



東登美ケ丘小学校の巻
は、市の北西部、北東登美ケ丘小学校に隣接した住宅地に位置し、昭和48年に創設されました。学校の目標を「進んで学び、豊かな心と、たくましく生きる力をもつ児童の育成」として、さまざま



【問合せ】学校教育課 (☎0742-34-4763)

【答え】①フランス語 ②中国語 ③英語 ④韓国・朝鮮語 ⑤ポルトガル語

1300年前に思いを馳せ は 古都奈良の歴史にふれる

平城遷都祭2010

平城遷都1300年祭「平城宮跡春季フェア 花と緑のフェア」に合わせ、5月1日～9日、平城遷都祭2010が平城宮跡特設会場で行われ、約37万人が訪れました。

会場では、1300人の「天平行列」「ボディドラム」「武道演武」等が行われました。また、木簡づくりなどを楽しめる「ものづくり館」や奈良の珍しいもの、うまいものを販売する「東市・西市」、「嵐あげ大会・コンテスト」「スタンプラリー」等があり、連日多くの家族連れや観光客で賑わいました。



読書活動優秀実践 文部科学大臣表彰

北部図書館



北部図書館の様子

右下：表彰式の様子

4月23日、東京都渋谷区代々木の国立オリンピック記念青少年総合センターで開催された平成22年度子ども読書の日記念「子どもの読書活動推進フォーラム」で、奈良県から北部図書館（右京一丁目 北部会館内）が子ども読書活動優秀実践図書館として文部科学大臣表彰を受けました。

平成16年9月の開館以来、地域の小学校と連携し、出前図書館や団体貸出し等で子どもたちの読書活動を支援し、図書館の利用が高まったことなどが評価されました。

みなさんも是非一度、お越しください。

6月 今月の
こよみ
行事ピックアップ
大和の歳時記

◆ **三枝祭〈ゆり祭〉** (率川神社)



白酒黒酒の酒樽に、三輪山で採れた笹百合（古名さいくさ）を飾る古式の神事で、4人の巫女が百合の花をかざして舞を奉納します。

午後からは七媛女稚児行列が練り歩きます。

<奈良テレビ放送UHF 55ch>

いきいきタウン (15分番組)
毎週土曜日…午後10時
(再放送は日曜日…午前10時55分)

<ならどっとFM 78.4MHz>

フロムなら (10分番組)
毎週月～金曜日…午前11時半
毎日…午後6時35分

市長の「げん気トークNARA」 (30分番組)

毎月第1金曜日…午後2時10分
(再放送は翌日の土曜日…午後6時)

防災メモ (1分番組)

毎日…午前8時半、午後零時半、
午後4時半、午後6時半

市政
広報
番組

市長が直接、市民のみなさんの声を聴く場として開催しています。

※公務の都合により、日程が変更になる場合があります。

(個人的な要望や陳情などに関する事項は、お受けできません。)

【とき・ところ】

6月25日(金)・市役所玄関ホール

【時間】午後2時～3時

【問合せ】広報広聴課

☎0742-34-4710

申込不要

市長と気軽にトーク

● 今月の主な行事・市の催し ●

1日(火) 水道週間(～7日 水道局経営管理課)

環境月間(～30日 環境政策課)

4日(金) 歯の衛生週間(～10日 健康増進課)

5日(土) 開山忌〈舍利会〉(～6日 唐招提寺)

御影堂特別公開(～7日 唐招提寺)

11日(金) 人権を確かめあう日

13日(日) 黄金ちまき会式(弘仁寺)

17日(木) 子ども安全の日

三枝祭〈ゆり祭〉(率川神社)

20日(日) 20日ならウォークの日

ならマイカーひとやすみデー

23日(水) 男女共同参画週間(～29日 男女共同参画課)

竹供養 癒し夏祭り(大安寺)



25日(金) 誕生祭と鶯替え神事(菅原天満宮)

「事業仕分け」を実施

～ぜひ傍聴にお越しください～

【とき】7月3日(土)・4日(日) 午前9時半～午後5時

【ところ】市役所北棟6階第22会議室ほか。入退室自由

※くわしくは、ホームページにも掲載

■事業仕分けとは？

申込不要

市が実施している公共サービスの事業1つ1つを検証し、事業が必要か、必要であれば、事業主体が市であるべきか、一部か全部を民間へ委ねることはできないか等を検討するものです。

公開の場で外部の意見を取り入れ議論することにより、行政の説明責任の徹底と職員のさらなる意識改革を推進します。また、事業仕分けの実施後は、その結果を踏まえて再検討した後、次年度以降の予算編成に反映しその内容を公表する予定です。

■事業仕分けのルールは？

- ①平成22年度予算項目の事務事業レベルが対象です。
- ②事業がそもそも必要かどうか、事業の要否からの議論を行います。
- ③仕分け結果は次のとおりです。
「事業は不要(廃止)」 「民間が実施」 「国・県が実施」 「市実施(民間委託を拡大、市民参画・協働を進める)」 「市実施(要改善)」 「市実施(現行どおり)」

【問合せ】行政経営課 (☎0742-34-5609)