

9.1

2002/No.975

奈良

しみんだより

市民のうごき(8月1日現在)



人口367,533人
(前月比27人減)

男175,220人 女192,313人



世帯数141,538

奈良市のシンボル



ナラヤエザクラ

ウグイス

イチイガシ

▶ 9月は奈良市の福祉月間です。



秋空に向かって咲くコスモス

9.1

2002/NO.975

目次

9月は奈良市の福祉月間 …… 2

ニユース …… 4

虹のひろば …… 5

男女共同参画センター
「あすなら」が開館します …… 6

保健所だより・輪をひろげよう …… 8

万葉歌碑を巡る・東西南北 …… 9

女性特派員いきいきレポート …… 10

お知らせ …… 11

健康のコーナー …… 22

わが家の地震対策! …… 24

市政広報番組

ふれあいのまち奈良
毎週木曜日 午後 9:50 ~ 9:55
(再)土曜日 午後 8:55 ~ 9:00
いきいきタウン
毎週土曜日 午後10:00 ~ 10:15
(再)日曜日 午前11:45 ~ 正午
奈良テレビ放送UHF 55

フロムなら
毎日 午前 8:35 ~ 8:45
午前 11:35 ~ 11:45
午後 6:35 ~ 6:45
ならどっとFM78.4MHz

9月は奈良市の福祉月間



昨年のふれあい福祉大会から



奈良市は、全国に先がけて昭和47年に福祉都市宣言を、平成6年には「高齢者とともに歩むまち奈良」宣言を行いました。そして、その精神をより多くの人に伝えるため、毎年9月を福祉月間として、さまざまな取り組みを行っています。

今年も、9月15日の「敬老の日」を中心に次のような取り組みを行います。

少子高齢社会を迎え、福祉の重要性は増すばかりです。この機会に福祉を一人ひとりに関わる問題として考えてください。

市民ふれあい福祉大会

福祉への関心を高め、やさしさとふれあいのある、明るく住み良いまちづくりをめざそうと開きます。

【とき】 9月15日(祝)午前9時半

【ところ】 中央体育館(法蓮町)

【内容】

感謝状贈呈、交楽館女声合唱団「アンダンテ」による「むかしばなし ももたろう」など。

大会終了後は、ふれあいバザール(農業特産物の即売会)、ふれあいリサイクルショップ(リサイクル商品の展示、販売)中央第二体育館)もあります

【問い合わせ】

市役所福祉総務課・市民生活課(☎三四一一一)へ。



奈良市長
大川靖則

九月は福祉月間



厚生労働省によると、日本人の平均寿命は、女性は八四・九三歳、男性が七六・〇七歳で、前年に比べていずれも四か月ほど延びており、男女とも世界一の長寿国になっています。

今年八月現在、奈良市民は約三十六万八千人で、六十五歳以上の方が六万六千六百三十五人、うち七十歳以上の方が四万三千三百三十二人おられます。

これらの方々は、長年社会のためにお尽くし下さいました。そのおかげで今日の豊かな社会があることを忘れてはなりません。

万年青年大行進

9月15日 午前8時に市消防音楽隊、佐保・佐保川・鼓阪・都跡の各小学校マーチングバンド、ポイスカウト、ガールスカウトの先導で県庁前公園を出発。近鉄奈良駅から高天交差点、やすらぎの道を通り中央体育館までの約2・2kmを行進します（参加予定者〃千300人。雨天中止）
通行規制に協力してください

行進コースは、午前8時から午前9時まで、一部通行規制しますので協力してください。

【問い合わせ】 市役所高齢福祉課へ。



はり・マッサージの無料奉仕

市視覚障害者協会の協力で、はり・マッサージの無料奉仕を実施します。

【とき】 10月4日(金)午前10時

【ところ】 東老春の家(法蓮町)

【定員】

70歳以上(10月1日現在)の人。はり20人、マッサージ80人

【申し込み】

往復はがきに希望する施術名(はりまたはマッサージ)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、9月20日までに市役所高齢福祉課(〒630-8580 二条大路南一丁目一〇三三四 一〇一一代)へ。一人1枚限り。多い場合は抽選。

長寿お祝い

今年12月末現在で85歳・88歳・99歳・101歳以上の高齢者のお宅を9月中旬までに、地区担当の民生委員・児童委員が訪問し、長寿お祝い品を贈ります。

また、市内の養護老人ホーム・特別養護老人ホームなどに入所している人には、施設を通じて贈ります。

なお、お祝い品の一部は、9月中旬以降に別に送ります。

【問い合わせ】 市役所高齢福祉課へ。



夏の夜を彩る灯り ～なら燈花会を開催～



浮雲園地

古都奈良の夏の夜を彩る「なら燈花会」が、八月六日から奈良公園一帯の五か所で行われました。奈良の夏の新しい風物詩として始まったこのイベントも今年で四年目を迎え、十五日までの十日間で約三十九万人が訪れました。

新公会堂前の浮雲園地で行われたオープニング火入れ式では、ジャズピアノリストの山下洋輔さんとサクソフラス奏者の平野公崇さんが参加し、燈花会をイメージした平野さんの即興演奏に訪れた観客から拍

手が沸き起こりました。

期間中は午後七時から浮雲園地、浮見堂と鷺池、猿沢池と五十二段、浅茅ヶ原、奈良国立博物館の各会場です。このあかりが灯され、関連イベントも多数行われました。また、燈花会の開催にあわせて、ならまちや多聞城跡などの周辺地域でもあかりが灯されました。

やわらかな灯火が織りなす幻想的な空間に、訪れた観客は時間が経つのを忘れて夏の夕べを楽しんでいました。

オープニングでの火入れ式



ふと立ち止まる観光客

奈良から世界に響かせよう

五十七年前、広島・長崎に原子爆弾が投下された八月六日午前八時十五分・九日午前十一時二分にあわせて、原爆で犠牲になった人たちのご冥福と世界の恒久平和を願い、大川市長や橋本市議会議長、市在住の原爆被害者の会の会員、ミス奈良らにより、市役所屋上塔屋で「平和の鐘」の撞鐘を行いました。

また、市内の寺院・教会の鐘も一斉につき鳴らされ、古都奈良から世界の空へ平和の祈りをこめた鐘の音を響かせました。

撞鐘に参加した被害者の会のみなさんは、「八月六日と九日はいつまでも特別な日です。残していただいた生命を大切に、多くの人の役に立ちたい」と平和の大切さと人の命の尊さを訴えました。

このほか、八月八日には平和映画劇場を開催し、多くの親子が平和の大切さを学びました。また、被爆記録写真展の開催、被爆記録ビデオの放映など、「非核平和都市宣言」の主旨をふまえた平和祈念事業を行いました。

平和の鐘



平和への祈りをこめて

子どもの詩

名物



伏見小学校四年 酒井 絢夏さん

奈良の名物しかせんべい
丸い丸いしかせんべい
「おいしい」と一人が言う
みんなが「おいしい」と言う
ふくおかの名物めんたいこ
からーいからーいめんたいこ
ふんわりごはんにつける
一人が「おいしい」と言う
みんなが同時に「おいしい」と言う
名物を食べると
世界のみんがおどりだす
おいしい気持ちでおどりだす

毎月11日は「人権を確かめあう日」です。

シリーズ 人権4コマまんが

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



相和小学校

小佐 裕子さん



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

高齢者ととともに

今月は奈良市の「福祉月間」、十五日は「敬老の日」です。
 ララちゃん、ケアハウスで体験学習してきました。みなさんも「高齢者の人権問題」について、ナナちゃんやララちゃんといっしょに考えてください。
 ナナ…ララちゃん、体験学習どうだった。ケアハウスでは、どんなことをしたの？
 ララ…まずはじめに施設の人から、いろいろなことを教えてもらったの。
 ナナ…どんなこと？
 ララ…奈良市内には、六十五歳以上の高齢者が約六万一千人もいて、奈良市の人口の約十七％を占めるんだって。
 ナナ…じゃあ、六人に一人も高齢者なの。
 ララ…そうなの。でも、二〇五

〇年にはもつと増えて、日本では三人に一人が六十五歳以上の高齢者になるだろうといわれているんだって。
 ナナ…高齢者は増えていくけど子どもは減っていくから、高齢者の割合が高くなるのね。それで、ケアハウスではどんなお手伝いをしたの。
 ララ…車イスを押ししたり食事のお手伝いをしたり、おばあちゃんやおじいちゃんといろんなお話をしたの。とっても喜んでもらえたわ。
 ナナ…よかつたね。私もおばあちゃんといろんなことをお話しするけど、私の知らないいろいろなことを教えてくれて、いつもすごいと思うの。
 ララ…そうね。私も教えてほしいわ。でも、高齢者の方に、長

生きさせて良かつたなあ、幸せだなあと感じてもらおうために、私たちに何かできないかな？
 ナナ…やっぱり、高齢者の方と一緒に、何かすることじゃない。
 ララ…そうね。一人でいることって寂しいものね。それにね…
 ナナ…それにね…って、何。
 ララ…それにね、施設の人から聞いたんだけど、おばあちゃんやおじいちゃんは、いろいろな人とお話をすることが一番うれしいんだって。ほかにね、音楽を聴いたり、歌を唄ったりすると、元気になるんだって。
 ナナ…私も、おじいちゃんやおばあちゃんとお話したり、いっしょに歌も唄ってみたいな。
 ララ…今度はいっしょに行きま



しょうよ。
 ナナ…私たちにも、できそうなことが見つかってよかったね。
 奈良市は、平成六年九月「高齢者とともに歩むまち奈良」を宣言しました。ここには、「長年社会に貢献された高齢者の方々に尊敬し感謝すること。高齢者が、健康でいきいきと生活し、豊かな体験と知恵を生かして、社会参加できるまちをつくること。優しさと思いやりのある心が家庭や社会にあふれ、若いも若きも、ともに手をとって快適でやさらかなまちづくりをめざすこと」が提唱されています。
 高齢者の人権問題は、すべての人々の課題でもあります。高齢者の方々が尊敬され、いつまでも社会で活躍できることが、みんなが幸せと感ぜられるのではないのでしょうか。
 【問い合わせ】市人権啓発センター（☎七二一一五〇）へ。

9月14日(土)

男女共同参画センター「あすなら」が開館します



もし、女だから、男だからという理由だけで、したいことができなかつたり、仕事や役割が偏った
りしているとしたら...

「女だから女らしく、男だから男らしくしないといけない」と考えていませんか。女も男も百人百
様、それぞれが個性と豊かな能力を持っています。

その力を生かして社会に貢献し、生きがいを持って暮らすことができる「男女共同参画社会」を築
くため、同センターではさまざまな活動を行います。

同センターでは、

男女共同参画社会
の実現をめざし、
各種講座の開設を
はじめ、女性問題
に関する相談、主
婦の再就職促進に
関する支援(パソ
コン、法律講座等)、男女共同参画活動に関する
情報提供や自主的な市民活動の支援・交流の場の
提供などを行います。



オープニングイベント

申し込みは不要。当日直接会場へ来てください
(開館式・講演会を除く)。9月17日(火)は臨時開館。

開館式：9月14日(土) 女性団体作品展示とパ
ネル展：9月14日(土)～21日(土) 施設見学会：9
月15日(日)①午前10時②午後2時③午後7時

「なら女性ネットワーク」活動発表：9月16日(月)
ビデオ鑑賞会：9月17日(火)①午前10時②午後2
時③午後6時 開館記念講演会「ジェンダー

にとらわれることなく多様な個性を認め合える社
会をめざして」：9月18日(水)午後1時半(要申し
込み。募集は終了)

講座・催しなどを開きます

同センターでは、今後「楽しく、ためになる」
講座や催しなどを行ってまいりますので、気軽に参
加してください。

女性のパソコンステップアップセミナー

とき：10月10日(日)31日の毎週木曜日午後1時半
～3時半。4回 定員：女性10人 内容：①
パソコンに親しんでみよう②ワードを使ってみよ
う③ワードで作ってみよう④インターネットで情
報を収集してみよう 講師：女性と仕事研究所
の川端美智子さん その他：無料託児(2歳～
就学前)あり 申し込み：
往復はがきに住所、氏名、電
話番号、託児希望者は、幼児
の名前、年齢を書いて、9月
15日までに同センターへ。電
話、ファクシミリも可。多い
場合は抽選。



今後開催を予定しているセミナー

これからの男の生き方セミナー(11・12月)、
女性のための身近な法律活用セミナー(12月)、
介護への男性の参画(来年1・2月)、自己尊重
セミナー(来年2・3月)。詳細は、順次お知ら
せします。

男女共同参画センター「あすなら」が開館します



- 【ギャラリー】団体等の作品展示に利用できます。
- 【図書室】男女共同参画に関する図書を揃えています。
- 【相談室】女性問題に関する相談を行います。
- 【視聴覚室】視聴覚機器を使った講座や研修に利用できます。
- 【交流室】オープンスペースの交流の場です。団体等の打ち合わせ、情報交換の場として利用できます。
- 【パソコン室】パソコンの講習や学習に利用できます。
- 【調理室】男性も料理を楽しんでください。
- 【プレイルーム1】親子のふれあい、子育てで交流に利用できます。
- 【プレイルーム2】センター利用者の託児などに利用できます。
- 【会議室】大会議室と中小4つの会議室。講演会や講座、研修、会議に利用できます。
- 【印刷室】団体等の冊子・チラシの作成に利用できます。

【ところ】〒630-8122三条本町 8 1

☎ 3 4 1 5 2 5 ・ ㊟ 3 3 6 9 3 8

【開館時間】午前9時～午後9時

【休館日】毎週火曜日、国民の祝日（祝日が火曜日に当たるときは、その翌日も休館）、12月26日～翌年1月5日

【受付期間】利用日が属する月の初日の6か月前～使用前5日

【利用申請】同センター備え付けの用紙に必要事項を書き、直接同センターへ。使用料は申請時に納めてください。電話、郵送などでは申請できません

【その他】地下に有料駐車場があります

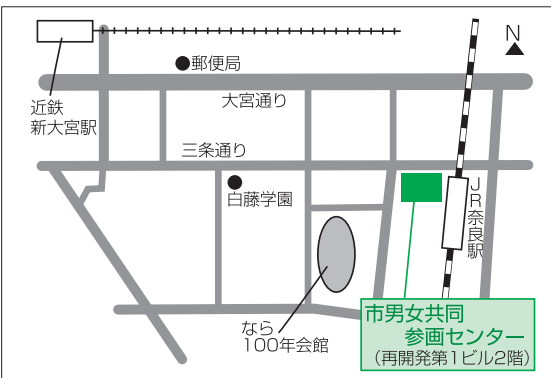
【問い合わせ】市役所男女共同参画課（☎ 3 4 1 1 1 1 代）9月2日からは同センターへ。

同センター使用料金（単位：円）

区分	午前	午後	夜間	午前・午後	午後・夜間	全日
	9:00 ～12:30	13:30 ～17:00	17:30 ～21:00	9:00 ～17:00	9:00 ～21:00	
会議室1 (70㎡・46人)	1,600 (3,200)	1,600 (3,200)	1,600 (3,200)	3,200 (6,400)	3,200 (6,400)	4,800 (9,600)
会議室2 (26㎡・12人)	500 (1,000)	500 (1,000)	500 (1,000)	1,000 (2,000)	1,000 (2,000)	1,500 (3,000)
会議室3 (74㎡・37人)	1,600 (3,200)	1,600 (3,200)	1,600 (3,200)	3,200 (6,400)	3,200 (6,400)	4,800 (9,600)
会議室4 (80㎡・20人)	1,700 (3,400)	1,700 (3,400)	1,700 (3,400)	3,400 (6,800)	3,400 (6,800)	5,100 (10,200)
大会議室 (198㎡・120人)	4,400 (8,800)	4,400 (8,800)	4,400 (8,800)	8,800 (17,600)	8,800 (17,600)	13,200 (26,400)
パソコン室 (48㎡・11人)	2,200 (4,400)	2,200 (4,400)	2,200 (4,400)	4,400 (8,800)	4,400 (8,800)	6,600 (13,200)
プレイルーム1 (47㎡)	1,000 (2,000)	1,000 (2,000)	1,000 (2,000)	2,000 (4,000)	2,000 (4,000)	3,000 (6,000)
プレイルーム2 (40㎡)	800 (1,600)	800 (1,600)	800 (1,600)	1,600 (3,200)	1,600 (3,200)	2,400 (4,800)
視聴覚室 (94㎡・43人)	2,100 (4,200)	2,100 (4,200)	2,100 (4,200)	4,200 (8,400)	4,200 (8,400)	6,300 (12,600)
区分	1日間	2日間	3日間	4日間	5日間	6日間
ギャラリー1 (83㎡)	4,200 (8,400)	8,400 (16,800)	12,600 (25,200)	15,900 (31,800)	19,900 (39,800)	23,900 (47,800)
ギャラリー2 (78㎡)	4,000 (8,000)	8,000 (16,000)	12,000 (24,000)	15,200 (30,400)	19,000 (38,000)	22,800 (45,600)

大会議室を机なしに使った場合の定員は170人。()内の金額は男女共同参画以外の目的で使用する場合の金額。その他の施設は無料

区分	10:00～14:00	16:00～20:00
調理室 (135㎡・25人)	3,400 (6,800)	3,400 (6,800)



保健所 だより

9月20日～26日は

動物愛護週間です

動物愛護の対象には、イヌやネコだけでなく、ウシやブタなどの産業動物も含まれています。今回は、ペットと飼い主のマナーについて紹介します。この機会に、身の回りの動物たちと私たち人間が仲良く暮らせるよう、もう一度考えてみましょう。

ペットのしつけは

大丈夫ですか？

「ペットは家族の一員」という家庭は多いと思います。でも、可愛いという気持ちだけで育ててしまうと、無駄吠えなどで近所に迷惑をかけたり飼い主自身に危害を加えるなど、わがままなペットになってしまいうこともあります。

しつけは、人間の子どものと同じ。愛があるからこそ、厳しさも大切です。

あなた自身のマナーは

大丈夫ですか？



イヌの飼い主のみなさん
これらはすべて法律で義務づけられています。
放し飼いをしない
(もちろん散歩中も！)
一生に一度の登録
年一回の狂犬病予防接種

フンの後始末、おしっここの場所などの配慮は、飼い主として当然です。自分の敷地内であっても、きちんと清掃しなければ、悪臭や害虫発生の原因になってしまいます。

マナーを守って、近所のみならずと良いコミュニケーションをとります。

もし、ペットが迷子になったら

なってしまったら？

扉をうっかり閉め忘れたり首輪が抜けてしまうなど、思いがけないことが原因で、ペットが迷子になってしまふことがあります。

そんな時、ペットが慣れない世界に驚いて、人に危害を加えることや、交通事故に遭ってしまふことがあります。



そうならないためにも、日ごろから管理が大切です。

迷子になった時でもすぐに見つかるように、ペットには連絡先を明記した名札(イヌには鑑札)をつけておくのは飼い主の責任です。

なお、ペットの迷子や保護に関する情報を保健所で受付しています。

動物愛護フェスティバル
とき：10月5日(土)午前10時
ところ：ならまちセンター(東寺林町) 内容：絵や写真のコンクール、人形劇、しつけ教室、牛乳の試飲など
【問い合わせ】市保健所生活衛生課(☎二三 六一七二)へ。



友愛お弁当グループ

友愛グループは昭和四十八年二月に発足し、月に一回手作りのお菓子を持って市内の施設を訪問し、入居者との交流や話し相手などをしてきました。

しかし、施設の福祉が充実してくる中でふと近所を見回したとき、施設に入れない一人暮らしのお年寄りや障がいをもった人、若くして病弱で生活するのに困っている人たちがたくさんおられることを知りました。

そこで、在宅ボランティアの必要性を感じ、平成四年四月に友愛お弁当グループとして活動をはじめました。今年で十一年目を迎えます。

年に二回献立会議を開き、一年一年の反省をもとに栄養のバランス、塩分、糖分を考えながら、お弁当を毎回百十食作っています。

「こんにちは、お元気ですか」と声をかけながら訪問するとき、みなさんの喜ばれる顔を見るのが私たちとても楽しみです。

また、お弁当以外にも毎回献立カードといっしょに心を和ませるメッセージを添えています。今では、これを読むのを楽しみに待つてくださる方もおられるようです。私たちが訪問することで生活の支えになれるよう話し相手などもしています。

これからも明日を生きる気力を養ってくださるようにと願い、安全でおいしい家庭料理を作り届けたいと思っています。

ボランティアメンバー募集
調理ボランティア(特に第二火曜日)、友愛訪問できるボランティア(車を運転できる午前十一時ごろから活動できる方)を募集します。

活動日：毎週火曜日(午前九時から) 活動場所：ボランティアセンター(法蓮町)

【問い合わせ】
橋本佐代子 ☎二四 三三二七





犬養孝書

万葉歌碑を巡る

すめろぎの御代栄えむと東なる
みちのく山に金花さく

（万葉集 卷一八 四〇九七 大伴家持）

—その17—

（万葉集 卷一八 四〇九七 大伴家持）

聖武天皇は、天平十五年に近江紫香楽宮で盧舍那大仏造像を発願され、奈良東大寺に鑄造をすめられました。そして、天平二十一年（七四九年）、その塗金に必要なわが国最初の黄金が陸奥の国から献上されました。

天皇はその喜びの詔を出され、年号も天平感寶と改元されました。その詔の中に、大伴家の祖先以来の功績を賞められます。一族の長、家持はこれに感動して長歌と反歌三首を詠じました。その反歌三首目がこの歌です。

「わが大君の御代がますます栄えるであろうとはるか東の陸奥の国の山に黄金の花が咲いたよ。長歌、反歌の最後を締めくくる、調べの高い歌です。」

今年は大仏開眼千二百五十年にあたり、万葉仮名で書かれたこの歌碑は東大寺真言院にその歴史を語りかけます。
文・奈良市に万葉歌碑を建てる会
長岡玲子



無料調停相談所

県調停協会が開きます。
とき：10月1日(火)午前10時～午後3時
ところ：県中小企業会館(登大路町) 問い合わせ：奈良簡易裁判所(☎二六二二七)へ。

市民法律講座

とき・内容：10月3日(木)・弁護士の頼み方、10日(木)・債務整理の基礎知識、17日(木)・相続に関する諸問題など
ところ：修徳ビル(登大路町) 定員：全回受講できる人40人
締め切り：9月20日必着 問い合わせ：奈良弁護士会(☎二二〇三五)へ。

不動産の無料相談

とき：10月1日(火)午前10時～午後3時
ところ：奈良商工会議所会館(登大路町) 内容：不動産一般相談、税務相談など
問い合わせ：(社)県不動産鑑定士協会(☎三五六九六四)へ。

チャリティバザー

出品物の寄贈を
心身障害者(児)福祉協会連

合会が、11月2日(土)に総合福祉センターふれあい大会で開くチャリティバザーの出品物を求めています。寄贈は、9月3日～10月31日に同会(左京五丁目総合福祉センター内 ☎七一〇七七〇・午前10時～午後3時)へ。

奈良しごとセンター

技術講習会

パソコン とき：10月7日～11月5日の毎週月～金曜日午前9時半～午後3時半。20回
ところ：県奈良しごとセンター(西木辻町エルトピア奈良) 定員：初心者30人 内容：ワード、インターネット、メール、エクセル3級 受講料：一万円。教材費、受験料は別途必要 問い合わせ：同センター(☎二三五七三〇)へ。

保育サポーター養成講座

とき：10月10日(木)・11日(金)・17日(木)・18日(金)午前10時～午後4時、16日(水)午後1時～4時。5回
ところ：男女共同参画センターあすなら(三条本町) 定員：全日受講できる人50人 締め切り：9月10日 問い合わせ：(財)21世紀職業財団奈良事務所(☎六四二〇二〇) 午前9時半～午後4時半。土・日曜日除く)へ。

秋篠交流コンサート

出演者を募集
クリスマスコンサート～すてきに輝くあなたに～ とき：12月22日(日)午後4時 ところ：秋篠音楽堂(西大寺東町二丁目)

奈良市民合唱団演奏会

ならファミリー6階) 内容：公募出演者と子どもコーラス。ゲストによる演奏 入場料：千円(要整理券)。小学生以下は無料 問い合わせ：同音楽堂運営協議会(☎三五七〇七〇)へ。

奈良少年刑務所 奈良少年院

奈良少年鑑別所が開きます。
とき：9月14日(土)午前10時～午後4時・15日(日)午前10時～午後3時
ところ：奈良少年刑務所(般若寺町) 内容：教科教育・職業訓練等を紹介する広報コーナー、全国各刑務所の作業製品の展示即売コーナーなど
問い合わせ：奈良少年刑務所(☎二二四九六〇)へ。

中国語・中国文化講座

10月～来年3月に開きます。
中国語講座：入門、初級、中級会話講座。テキスト代など2万8千円
中国文化講座：漢文。テキスト代など1万8千円
中国画講座：テキスト代など1万7千円
書道隷書講座：テキスト代など1万7千円
太極拳講座：テキスト代など4千円
【問い合わせ】奈良日中友好学院(☎三四九二九二)へ。

奈良矯正展

奈良少年刑務所 奈良少年院、奈良少年鑑別所が開きます。
とき：9月14日(土)午前10時～午後4時・15日(日)午前10時～午後3時
ところ：奈良少年刑務所(般若寺町) 内容：教科教育・職業訓練等を紹介する広報コーナー、全国各刑務所の作業製品の展示即売コーナーなど
問い合わせ：奈良少年刑務所(☎二二四九六〇)へ。

中国語・中国文化講座

10月～来年3月に開きます。
中国語講座：入門、初級、中級会話講座。テキスト代など2万8千円
中国文化講座：漢文。テキスト代など1万8千円
中国画講座：テキスト代など1万7千円
書道隷書講座：テキスト代など1万7千円
太極拳講座：テキスト代など4千円
【問い合わせ】奈良日中友好学院(☎三四九二九二)へ。



ゴミのはなし

環境清美センターなどを見学



郡山 薫さん

「貝塚」縄文時代のゴミ捨て場といわれている

動物は、生きるために果物を食べては皮や種を捨て、動物を食べては骨を捨てます。そして、捨てた皮や死骸、排泄物は土に返り、植物の栄養となります。まさに、自然のリサイクルです。

「保存」人間にとつての憧れは永久不変

ガラスや金属は、太古から貴重なものとされてきました。やがて、変わらぬものを得ようと

した人間が手に入れた不変物、それが自然では分解されないビニールやプラスチックです。

でも、やっとな手に入れた人間の憧れも、今やかさばるゴミ。奈良市の場合、昨年度のペットボトルの重量は前年度に比べて十八%増だそうですが、軽いペットボトルで十八%増というのは大変な量なんです。

人間が生きていく限り、ゴミは必ず出るものですが、かと言ってそのまましておく訳にもいきません。そこで、ゴミの減量とリサイクルのキーワードが3つの「R」です。

①Reduce（減らす）
子どもの頃、豆腐屋さんの笛がなると鍋を持って買いに走った記憶があります。でも、今では豆腐はすでにプラスチックのパックの中。野菜や肉などを買っても、白いトレーと一緒についてきます。

また、わざわざ紙に包んでテープでとめて袋に入れて、立派（??）な包装をしてくれるお店もあります。
買い物に行くと、買いたくなくともついてくるものがいっぱい

い。買い物かごを持参したり要らない袋はもらわないようにしたり、「ゴミになるものを売らない・買わない」ためにお店の人も自分自身も考えないと…。

②Reuse（もう一度使う）
近頃の猛暑、自動販売機を見ていると、ついつい買いたくなる缶ビール。でも、びんビールは飲んでみると、缶の匂いがしないし、「旨い!」味違いますよ。

ビールびんや一升びんは、きれいに洗って何十回も使えるリターナブルびんです。一升びんで醤油を買って、ビールやお酒と一緒に酒屋さんに届けてもらうと、楽しい会話のおまけ付きで空きびんも持って帰ってくれます。

③Recycle（作り直して使う）
茶色いびんは茶色いびんに、透明びんは透明びんに、再び同じびんに生まれ変わるそうですが、ガラスは一度色をつけるその他の色には変れないので、出す時にきちんと分別することが大事です。

また、アルミ缶や上質な紙を使っている牛乳パックは高く売れるそうです。めんどくさいと思

わないで、ちょっと手間でもガンバリ。

実況中継「その他プラスチック」が処理されるところをはじめて見ました。

白いヘルメットをかぶって施設内を見学。取材に伺った日は、気温三十六度と猛暑の木曜日。前日に収集された「その他プラスチック」の袋が山のように積まれていました。

作業は、袋を破って中身を出すことから始まります。出された「その他プラスチック」はベルトコンベアーに乗せられ、マスクをした作業員が、暑い中を手作業で紙、びん、缶などのゴミを取り除きます。

選別されたものは圧縮・梱包され、広島県の製鉄所で再利用されます。これは、鉄鉱石から鉄を作る際の還元剤として、コークスの代わりに「その他プラスチック」を使用するそうです。

近頃話題のダイオキシシン。ゴミを燃やす限り、ダイオキシシンは完全にゼロにはならないと言われています。今年3月、3か年をかけて環境清美工場の

ダイオキシシン類削減対策工事が終わりました。ダイオキシシン排出量は基準値をクリアし、限りなくゼロに近づける努力をされています。

でも、もつとゼロに近づけるのに本当に必要なことは、「ゴミを減らすこと」、「これにつきま

「その他プラスチック」の選別作業も見学しました。



今回「ゴミ処理の方法や費用、ゴミ量の年次推移、焼却炉など施設のしくみ、働いている職員のことなど、いろんなことを教えていただきました。紙面に限りがあるのが残念ですが、ありがとうございました。

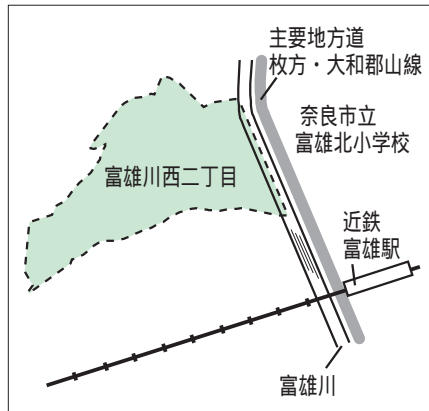
追伸。
ゴミ焼却炉を見学した時、焼却炉の一部がメンテナンス中でした。焼却ゴミの中にガラスや缶が混じっていると焼却中に高温で溶けてしまい、それが焼却灰などと絡まって炉内にくっつき、機能を低下させてしまうのだそうです。熱い中、焼却炉に入って撤去作業をされています。分別はきちんとしましょう。

環境清美工場を見学

行政

富雄川西二丁目 住居表示を実施

10月7日から、富雄川西二丁目について住居表示を実施します。この地域の面積は約10haで世帯数は約150世帯、人口は約500人です。



くわしくは、市役所市民課へ。

市清掃業務審議会を 傍聴できます

市清掃業務審議会の開催にあたり、傍聴を希望する人は、次のとおり申し込んでください。

とき：10月2日(水)午前10時～正午
ところ：市役所北棟6階第21会議室
内容：ごみ処理手数料の適正化
定員：50人。在勤・在学も可。申し込み：はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、9月27日必着で市企画総務課(〒631-0801左京五丁目一 ☎七三〇〇・☎七七一 一六二二)へ。電話：ファクシミリも可。多い場合は抽選。

就業構造基本調査に 協力してください

10月1日現在で総務省が全国一斉に行います。この調査は、社会経済情勢の急激な変化や雇用流動化の実態を明らかにし、雇用・失業対策を企画・立案する重要な指標として利用されます。9月下旬、調査対象となった世帯に統計調査員が伺い調査票の記入をお願いしますので協力してください。

くわしくは、市役所総務課へ。

平成15年成人式実行委員 (運営ボランティア)を募集

来年1月13日に開く成人式の、企画運営を行う実行委員を募集します。

定員：昭和52年4月2日～59年4月1日生まれの青年10人 申し込み：はがきに住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、9月17日までに市役所社会教育課へ。ファクシミリ(☎・☎三四 四七六四)も可。



県心身障害者作品展の 出品作品を募集

12月7日(土)～12日(木)(9日を除く)に県文化会館で開かれる同展の出品作品を募集します。

出品資格：県内在住の心身障がい児・者。作品：種目は絵画、写真、書道、工芸、手芸、コンピュータ・タイプライト。大きさは縦12m、横1.8m、奥行1.5m以内で一人1点。申し込み：9月20日までに市役所障がい福祉課に備え付けの用紙で同課へ。

9月15日～30日は国民健康保険料第4期分の納期です。保険料はみなさんの健康を守る大切な財源です。

歴史と自然と環境を大切にす奈良市の環境を守るために

野焼きは 法律で禁止されています

昨年4月から、「野焼き」をすることは一部の例外を除いて法律で禁止されています。十分な設備がない簡易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。

また、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、ダイオキシン類を発生させるほか、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。

できる限り焼却は行わず、ごみとして適正に分別し、決められた収集日に出してください。

なお、剪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」として申し込んでください(申込専用 ☎71 9011)。

野焼きとは...

法令等で定め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、ブロックで囲んだ中での焼却等をいいます。

【問い合わせ】市企画総務課(☎71 3001)または市役所産業廃棄物対策課、環境保全課へ。

老春手帳バス優待乗車制度の お知らせ

老春手帳によるバス優待乗車は、70歳になった翌月(誕生日が1日のときはその月)から利用できます。

70歳になったことなどで新たに該当する人には、70歳の誕生月の中旬に通知書を送りますので、希望する人は通知書が届いたら手続きをしてください(手続場所は通知書に記載しています)。

なお、10月以降有効の優待乗車は、制度の見直しにより乗車証交付時に利用料をお願いすることになりました(生活保護を受けている人を除く)。また、優待乗車証の有効期間が、10月1日から翌年9月30日までの1年間になりました。

誕生日によって有効期間の残月数が異なるため、利用料を次のとおり区分しています。みなさんの理解をお願いします。

利用料

有効期間が6か月を超えるもの...2,000円

有効期間が6か月以下のもの...1,000円

【問い合わせ】市役所高齢福祉課へ。



9月18日は水道料金等の口座振替日です。

高等学校等 進学支度金を支給

教育機会均等のため、経済的理由により高等学校等への進学が困難な人に進学支度金を今年度から支給します。次の全てに該当する人は、9月30日までに申請してください。



【支給資格】

- ①高等学校、中等教育学校の後期課程または高等専門学校へ進学し、本市に住所を有していること
 - ②奈良県高等学校等奨学金、生活福祉資金の修学資金、母子・寡婦福祉資金の修学資金のいずれかの貸与の決定を6月30日までに受けていること
 - ③本市以外の地方公共団体から同様の趣旨の給付金を受けていないこと
- 【支給金額】国公立の高等学校等＝10万円、私立の高等学校等＝20万円
- 【申請に必要な書類】申請書、在学証明書、奨学金または修学資金の貸与決定通知書、世帯全員の住民票の写しまたは外国人登録済証明書
- くわしくは、市役所学務課へ。

「采女祭」 お稚児さん募集

市観光協会と采女祭保存会が、「采女祭」稚児行列への参加者を募集します。

とき：9月21日(土)午後4時半～6時

コース：JR奈良駅前から猿沢池まで

対象：3歳～小学3年生

参加料：装束料として5千円。悪天候などで行列が中止された場合でも返金し

ません。申し込み：市観光センター備え付けの用紙に必要事項を書き、装束料を添えて、9月13日までに直接同センター(上三条町 ☎二一三九〇〇)へ。

9月10日は 「屋外広告の日」

ポスター、立看板、広告塔などの屋外広告物は私たちにさまざまな情報を提供してくれますが、無秩序に氾濫すると街の美観風致が損なわれます。屋外で広告物を無許可で掲出した

り、電柱、街路樹などにはり紙や立看板を出すことは法律で禁止されています。県と市では、9月10日に「景観に命吹き込む いいサイン」を合言葉にクリーンキャンペーンを行います。美しいまちづくりのために協力をお願いします。

くわしくは、市役所都市計画課へ。

子育て支援短期利用事業

市では、次の事業を実施しています。利用料金は、所得に応じて決定します。

短期入所生活援助事業(ショートステイ)：保護者が出産、疾病などの理由で一時的に家庭で児童を養育できない場合に、児童福祉施設で7日間を限度として24時間児童を預かります。



夜間養護事業(トワイライトステイ)：父子家庭などが仕事などで帰宅が恒常的に夜間にわたり、児童の養育に困難を生じている場合に、児童福祉施設

への通所により生活指導、夕食の提供などを行います。期間は6か月の範囲内で、一日4時間を限度として午後2時～10時に利用できます。

病没家庭等児童に 激励金を支給

病没家庭等では父または母を亡くした義務教育終了前の児童の家庭へ、激励慰問にあわせて激励金(3万円)を支給します(事実発生後3か月以内に申請した場合に限る)。

くわしくは、市役所児童課へ。

水道漏水調査に 協力してください

貴重な水資源の有効利用のために行います。調査は道路に埋設した水道管の漏水を感知するため、各家庭のメーターに音聴棒をあてて行います。市水道局漏水調査業務委託の腕章をつけた調査員が訪問しますので協力してください。

とき：9月中旬～12月下旬の午前8時半～午後5時

調査校区：鳥見、富雄北、富雄第三、富雄南、三碓、二名、登美ヶ丘、青和、鶴舞、あやめ池、伏見南、伏見、六条、平城西、平城、西大寺北、大宮、都跡、大安寺西、佐保、佐保川、椿井、済美、大安寺、飛鳥の各小学校区

問い合わせ：市水道局漏水対策課(☎三四五一)へ。



環境カウンセラーを募集

環境保全に関する取り組みについての豊富な実績や経験、知識を、市民団体や事業者などにきめ細かく助言できる人材を、環境省が募集します。

募集部門：市民部門、事業者部門

主な活動：市民部門：市民や市民団体などからの環境問題、環境保全活動などに関する助言や環境学習講座の講師など。事業者部門：事業者からの環境保全の具体的な対策などの相談に関する助言など

審査：一次審査＝申請書と指定テーマによる論文、二次審査＝面接。審査には実績・資格・経歴などが考慮されます

申請：市役所環境保全課に備え付けの申請書で9月30日までに同課へ。手数料は無料。

くわしくは、同課へ。



浄化槽は 正しく使いましょう

浄化槽は微生物の働きを利用して水洗トイレの汚水や炊事、洗濯の排水を処理する装置です。しかし、管理を怠ると機能が低下し、処理水が悪臭になります。その結果、悪臭の発生や、八工・蚊の大量発生につながり、地域の環境汚染の原因となります。

そこで、浄化槽法では設置者に対して次の事項が義務づけられています。浄化槽の適正な維持管理をお願いします。

①浄化槽の清掃

浄化槽は、適正に使用しても約1年経過すると微生物の死骸や汚泥が溜ま

奈良市文化祭

ところ...史跡文化センター(三條大路一丁目)。市美術家展は中央公民館(上三條町) ▶入場券...9月5日午前9時から市役所文化振興課、北部出張所、市民サービスコーナー、なら100年会館、史跡文化センター、ならまちセンター、学園前ホールで発売 ▶問い合わせ...市役所文化振興課へ。

市民文化

フェスティバル

10月5日(土)・6日(日)

午前11時～午後5時

舞踊、民謡、演芸、コーラスなど、日ごろ練習した芸能の成果を発表します。



市ママさんコーラスフェスティバル

10月25日(金)午後1時～4時半

市ママさんコーラス協議会と共催で開きます。

曲水のひびき

10月26日(土)午後4時～6時

県音楽芸術協会によるピアノアンサンブル、邦楽アンサンブル、オペラ「大和の四季」ハイライトなど、いろいろなジャンルでおくりまします(入場料=1,000円)。

夕弦のしらべ～ギターとマンドリンと邦楽のコンサート～

10月27日(日)午後5時～7時

あすか邦楽アンサンブル、アンサンブル・マーレ、奈良新堀ギター音楽院による音楽コンサートです(入場料=500円)。

113コンサート

～ジャズとクラシックと吹奏楽による「なつかしの名曲特集」～

11月3日(祝)午後6時～8時

奈良ジャズ協会、なら楽友協会、Y. S. K. シンフォニック・アンサンブルによるジャズとクラシックと吹奏楽の祭典です(入場料=800円)。

世界音楽のかけ橋「ウイグルと奈良の音楽祭」

11月4日(休)午後4時～7時

ゲストに「鷲尾惟子とウイグル・ムジクリリー」を迎え、市国際音楽交流協議会の会員による音楽でシルクロードの旅を訪ねるコンサートです(入場料=1,000円)。



市美術家展

11月29日(金)～12月4日(水)午前10時～午後6時(12月2日は休館。最終日は5時まで)

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・建築など、市美術家協会会員の作品約80点を展示します。

り、働きがおとろえてきます。そのため、年1回以上の清掃をすることが法律で義務づけられていますので、奈良市長の許可を受けた浄化槽清掃業者に依頼してください。

②浄化槽の保守点検
浄化槽の機能を点検し、設備の調整・修理、スカムや汚泥の引き抜きや清掃時期の判定、消毒剤の補充などを行います。奈良市長または奈良県知事の登録を受けた浄化槽保守点検業者に委託してください。

③浄化槽の法定検査
浄化槽が適正に管理され、その働きが正常に維持されているかを検査します。

この法定検査には次のものがあります。
7条検査：使用開始から6～8か月後に受ける検査 11条検査：7条検査実施後、毎年1回受ける検査
【問い合わせ】保守点検業者については市役所環境保全課または(社)県環境保全協会(☎0745-221-5161)、清掃については市企画総務課(☎71-3001)、法定検査については(社)県環境保全協会へ。

全国青少年健全育成強調月間はがき絵を募集
内閣府が提唱する「全国青少年健全育成強調月間(11月)」にちなみ、青

少年の非行防止と健全育成への関心を高めようと募集します。
対象：小学生以上 用紙はがきまたははがきサイズ(10cm×14.8cm)の画用紙を使用。画材は自由 申し込み：住所、氏名、学年(年齢)、電話番号を書いて、10月23日必着で市役所少年指導センターへ郵送または持参ください。小・中学生は、できるだけ学校を通じて応募してください。その他：出品作品の著作権は市に帰属し、出品作品は返却しません。作品は、市役所1階連絡通路で、11月5日(火)～15日(金)に展示。リーフレット

などにも掲載を予定しています。

催し・教室
音声館
〒630-8335 鳴川町三丁目
☎二七二七〇〇 ☎二七二七三三
まつぼっくりならまち少年少女合唱団創立20周年記念写真展「まつぼっくり物語」20年の歩み」
初期から現在までの活動を、80点の写真で紹介しします。入場は自由です。
とき：9月6日(金) 29日(日)午前9時～午後5時(最終日は4時まで)。9日・17日・24日は休館。

人権草の根講演会

人権意識を高め、さまざまな人権問題の解決に向けて、各地区で「人権」をテーマに開きます。

地区	とき・ところ	講師・演題
大阪 鼓阪北	9/17(火) 午後7時～9時 東之阪人権文化センター	奈良子ども本連絡会 代表の白須洋子さん 「巣立つ」
伏見南	9/18(水) 午後2時～4時 伏見南小学校	市人権啓発講師団講師の 関東利幸さん 「子どもと人権」 ～今、学校では～
佐保川 佐保川	9/19(木) 午前10時～正午 若草公民館佐保分館	県中央こども家庭相談センター 相談課長の山口勝己さん 「急激な社会変化と親子関係」

ならまち篝火コンサート

夕暮れの空と興福寺五重の塔を背景に篝火を焚き、幻想かつ優雅な雰囲気の中でコンサートを、(財)ならまち振興財団が奈良町座の協力で開きます。

とき：9月7日(土)午後6時半～8時半
ところ：ならまちセンター(東寺林町) 内容：パイロンによるアカペラコンサート、アコーディオンデュオなど
申し込み：不要。当日直接会場へ 問い合わせ：同財団(☎二七 一八二〇)へ。天候不順による

開催の有無は午後3時以降に問い合わせてください。

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 脇戸町三
☎二四一四一一

書道文化講座

岡山円通寺時代の良寛について現在開催中の「良寛に魅せられて華邨が書く良寛の詩歌」展に合わせ、謎が多いとされる岡山時代の良寛、かな書の美などについての講演です。

とき：9月21日(土)午後1時半 講師：書家の高木聖鶴さん 参加料：観覧料として300円 申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月13日必着で同館へ。Eメール(shotou@m3ken.ne.jp)も可。多い場合は抽選。

写真美術館

〒630-8301 高畑町六〇〇一
☎二二九八一一 西三二九七三二

一眼レフカメラ教室初級編
「一眼レフの基礎と応用」
一眼レフカメラの使い方・撮影の基礎知識・撮影方法などを解説します。

とき：午前の部 講義は10月1日(火)午前10時～午後3時、撮影は13日(日)午前10時～午後3時、作品講評は22日(火)午前10時～正午。午後の部 講義は10月1日(火)午後1時半～3時半、撮影は14日(祝)午前10時～午後3時、作品講評は22日(火)午後1時半～3時半
ところ：講義と作品講評は同館。撮影は浮見堂、東大寺周辺
定員：全日受講できる成人各30人
持ち物：一眼レフカメラ(レンズ



付フィルム、コンパクトカメラ、デジタルカメラは不可)、筆記用具、ノート。撮影機材、フィルム、昼食は各自用意。交通費は自己負担。雨天決行

申し込み：往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、希望の部を書いて、9月16日必着で同館へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。

名月・邦楽鑑賞会

ならまち観月会

月を眺めながら、邦楽の生演奏に耳を傾けてお茶をいただきます。お茶席は官休庵流工藤愛子さんほか、お琴と尺八は中村華山さんほか。



とき：9月21日(土)午後6時～8時
ところ：ならまちセンター(東寺林町) 定員：300人 申し込み：不要。当日直接会場へ 問い合わせ：同センター(☎二七 一一五一)へ。

スウィング フェスティバル in 奈良

奈良に文化の森を広げようと、ジャズミュージックが奏でられます。

とき：9月29日(日)午前10時～午後4時
ところ：ならまちセンター(東寺林町)・元興寺(中院町)、あしびの郷(脇戸町) 内容：クラリネット奏者の北村英治さん、ピアノの秋満義孝さんによる演奏ほか
入場料：前売3千500円。当日4千円 入場券：ならまちセンター、市観光センターなどで発売中 問い合わせ：(財)ならまち振興財団(☎二七 一八二〇)または奈良に文化の森をの会事務局

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三條宮前町七一
☎三四一〇一〇

なら一〇〇年会館こども人形劇場 童話を題材にした楽しいつばいの人形劇場です。今回は、ダンボールの切り紙人形とフライパンを楽器にした音楽でコミカルに上演する「ぞうさんのさんぽ」と、グリムの昔話をアコーディオンの生演奏でおくる「ホレのおばあさん」です。

とき：11月10日(日)①午前11時②午後2時
ところ：同館小ホール
出演：人形劇団クラルテ 入場料：千円。全席自由 入場券：9月7日午前9時から同館、10時からローソンチケット(☎〇六 六三八七 一九〇〇)で発売開始。同館の電話予約は8日午前9時から専用電話(☎三四 〇一一)で。



ホレのおばあさん

ならまち通信

大西治雄「とびら絵」展

奈良デザイン協会の協力で、ならまちの魅力や歴史を再発見してもらおうと、ならまち通信の表紙絵「とびら絵」を展示します。

とき：9月1日(日)・29日(日)午前9時～午後5時。2日・9日・17日・24日は休館
ところ：ならまち格子の家(元興寺町) 問い合わせ：(財)ならまち振興財団(☎二七 一八二〇)へ。

名勝大乗院庭園文化館

〒630-8301 高畑町一〇八三一
☎二四一〇八〇八

奈良の四季・伝統行事写真展
(社)市観光協会主催・奈良の四季・伝統行事紹介写真コンクール「の入選作品から約15点を展示します。」
とき：9月21日(土)までの午前9時～午後5時(月曜日、9月17日は休館。9月16日は開館)
お茶席 とき：9月8日(日)午前10時半～午後3時半 定員：先着100人
お茶券：300円。

東老春の家

〒630-8113 法蓮町一七〇二一
☎二四一三二五

同好会・教室発表会「敬老祭り」
とき：9月8日(日)午前9時半～午後3時 内容：同所の同好会や主催教室によるカラオケ、舞踊、詩吟、民謡、民舞、謡曲などの発表、俳句、盆栽、水墨画、手芸などの展示、お茶席など
秋季囲碁・将棋大会 とき：9月22日(日)午前10時～午後3時半 定員：60歳以上各60人 申し込み：9月15日までに電話または直接来館してください。



母子福祉センター

〒630-8325 西木辻町一五九一二四
☎六八一五五二

母子家庭の「親子あそび」
親子でリズム体操や工作にチャレンジしましょう。
とき：10月12日(土)、11月9日(土)午後1時半～3時半。1日のみでも可
定員：母子家庭の母と子(小学低学年まで)各日30人 持ち物：筆記用具

総合福祉センター

〒631-0801 左京五丁目三一
☎七二〇七七〇 ☎七二〇七七三

ふれあいハイキング
視覚障がい者と一緒には、記念公園や国会図書館を散策します。
とき：10月18日(金)午前10時15分～午後3時半。雨天時は内容を変更
コース：同センター「みどり号乗車」
けいはんな記念公園(相楽郡精華町) (約1.5kmをハイキング) 国立国会図書館関西館「みどり号乗車」同センター 定員：視覚障がい者・児童20人、ボランティアとして健常者20人 持ち物：水筒、タオル、雨具など。昼食は用意します。動きやすい服装で参加してください。申し込み：センター備え付けの用紙かはがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、障がいの有無・等級を書いて、10月1日必着で同センターへ。視覚障がい者のみ電話申し込み可。多い場合は抽選。



申し込み：往復はがきに催し名、住所、親子の氏名、年齢、電話番号、希望日を書いて、9月20日必着で同所へ。多い場合は抽選。



9月7日(土)～来年1月13日(祝) 写真美術館展示案内

大仏さんの顔を実物大(5.3m×3.3m)写真で展示

大仏開眼1250年「東の大寺」展

写真家の眼 - 近景、遠景の美 (県芸術祭参加)

小川晴暘・入江泰吉・小川光三・井上博道

東大寺の仏像や建築を目にしたとき、先人の偉大さは理解できても、内包する信仰心や構成美までも理解するのは難しいものです。しかし、仏像や建造物の崇高美、構成の力強さを最大限に引き出すことに精魂を注がれた写真には、写真芸術だからこそ表されるものがあります。そこで、4人の写真家の視点で写し撮った渾身の作品を紹介します。

11月26日から一部展示替え。大仏台座蓮弁線刻の拓本と明治・大正・昭和初期の古写真を展示

入江泰吉「東大寺大仏殿盧舎那仏」

開館時間...午前9時半～午後5時(入館は4時半まで) ▶休館日...月曜日、祝日の翌日、12月27日～来年1月3日 ▶観覧料...大人500円、高校・大学生200円、小・中学生100円。毎週土曜日は小～高校生は無料。団体(20人以上)は2割引。第2土曜日午後2時から学芸員による作品解説 ▶問い合わせ...同館(高畑町 ☎22 9811)へ。

ユネスコ青年交流信託基金 事業オープンフォーラム

ユネスコ・アジア文化センター文化遺産保護協力事務所が、「世界遺産保護の重要性の意識を高めるための各国

の取り組み」をテーマに開きます。
とき：9月21日(土)午後3時～4時半
ところ：なら奈良館(近鉄奈良駅ビル四・五階) 内容：外国人参加者代表によるプレゼンテーション(日英語間の逐語通訳あり)と質疑応答
定員：100人 申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月10日までに同事務所(〒630-8113 法蓮町七五七 県法蓮庁舎内 ☎二〇五〇〇一)へ。1枚に二人まで可。多い場合は抽選。

防災センター

〒630-8145 八条五丁目四〇四一
☎三五一〇一〇六

応急手当普及講習

命を救う応急手当の正しい知識や技術を身につけてもらおうと開きます。

とき：9月11日(水)・22日(日)いずれも午後1時～4時 定員：30人 内容：心肺そ生法、大出血時の止血法 申し込み：講習日の前日までに同センターへ。



他にも、各種グループ等の要請に応じて指導員を派遣しますのでお問い合わせください。

体験学習

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

開館時間：午前9時半～午後4時半
入館料：無料。団体利用のみ要予約
休館日：月曜日(祝日の場合はその翌日)、祝日。

勤労者総合福祉センター

(サン・アクティブ奈良)
〒630-8106 篠合町二五 ☎七一一四四四

華道教室(未生流・初心者) とき：9月26日～11月28日の毎週木曜日午後6時半～8時

半。10回 定員：10人。在勤も可 受講料：1万4千60円(教材費を含む)



申し込み：往復はがきに教室名、住所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、9月12日必着で同センターへ。一人一枚限り。多い場合は抽選。

奈良マイチャントシードセンター

〒630-8217 橋本町三十一
☎二七一九四〇〇 西二七一九四〇一

シヨイングセミナー

魅力ある売り場づくりのための陳列技術やディスプレイのノウハウを実習を交えて学びます。

とき：10月9日(水)午後2時～5時

講師：シヨイングインストラクターの高梨倫子さん 定員：25人

テキスト代：千200円 申し込み：往復はがきにセミナー名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いて、9月25日必着で同センターへ。一枚に一人限り。フアクシミリも可。多い場合は抽選。

パソコンによる商業簿記
商業簿記の仕組みを理解し、会計ソフトの設定、会社期首の設定、勘定科目の設定、仕訳データの入力や日次・月次、決算などの処理を実務に即して学びます。



とき：10月7日(月)～9日(水)午後1時～5時(コース番号A41) 定員：20人 受講料：3千900円(教材費を含む)

顧客に訴えるプレゼンテーション
わかりやすく情報を伝えるために、視覚に訴える資料の作成方法や項目のまとめ方などを学びます。

とき：10月21日(月)・22日(火)①午前10時～午後1時(コース番号P41) ②午後2時～5時(コース番号P42)

定員：各20人 受講料：3千300円(教材費を含む)

【申し込み】往復はがきに講習名、コース番号、開催月、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、いずれも9月15日必着で同センターへ。一枚に一人1講習限り。同一講習での複数応募はできません。多い場合は抽選。

スポーツ

ならやま屋内温水プール

〒631-0801 左京五丁目三十一
☎七一一〇七七四 ☎七一一〇七七三

臨時休館のお知らせ

館内清掃・整備のため、9月26日(木)29日(日)は臨時休館します。

障がい者の部(後期分) とき：10月4日(来)～3月28日(来)の毎週金曜日①午後1時半～2時 20分②午後2時半～3時 20分。23回 定員：18歳以上の肢体、内部、聴覚言語、視覚の障がい者各部20人。介添えが必要な人は同伴可



障がい児の部(後期分) とき：10月2日(来)～3月26日(来)の毎週水曜日午後4時20分～5時、23回。小学生の部 10月4日(来)～3月28日(来)の毎週金曜日午後4時55分～5時40分。23回 定員：小・高校生

【申し込み】はがき、フアクシミリか同所備え付けの参加申込書に住所、氏名(ふりがな)、年齢(障がい児の部は学年も)、電話番号、障がいの種

別・等級、障がい者の部は①②の別を書いて、9月24日必着で同プールへ。多い場合は抽選。なお、かかりつけの医師と相談して参加してください

小学生の部 とき：小学1～3年の部 10月4日～12月20日の毎週金曜日午後3時50分～4時50分。小学4～6年の部 10月2日～12月18日の毎週水曜日午後3時20分～4時15分。各12回 定員：小学生各部5人

女性の部 とき：10月2日～12月18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。12回 定員：18歳以上の女性各部5人

【受講料】6千600円
【申し込み】往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生の部は学年も)、電話番号、女性の部は①②の別を書いて、9月14日必着で同プールへ。多い場合は抽選。参加者には健康診断証明書を提出してもらいます。

武道、坐禅教室

市武道振興会が開きます。

剣道教室(小学生の部) とき：10月1日(火)から毎週月・火・金曜日午後5時半～6時半 定員：小学生30人

柔道教室(小学生の部) とき：10月1日(火)から毎週火・木曜日午後5時～6時半、土曜日午後1時半～3時 定員：小



学2〜6年生15人

柔道教室（中学生以上の部）とき
10月1日（火）から毎週火、木曜日午後
6時〜7時半・土曜日午後2時半〜4
時 定員：中学生35歳15人

なぎなた教室 とき：10月1日（火）か
ら毎週火曜日の午前10時〜正午・木曜
日午後4時半〜6時・土曜日午後1時
〜3時 定員：小学2年生以上20人
（高校生以下は木・土曜日のみ）

やり教室（宝蔵院流）とき：10月
5日（土）から毎週土曜日午前10時〜正午
定員：高校3年生以上の男性10人
弓道教室 とき：10月5日（土）から毎
週土曜日午後5時〜7時 定員：高
校生以上の初心者20人

坐禅教室 とき：10月6日（日）から毎
週日曜日午前7時〜8時半 定員：
高校生以上10人

【受講料】3か月で2千円
【申し込み】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）、性別、電話番号を書
いて、9月12日必着で同会（〒630-8113
法蓮町一五三〇 中央第二武道場内）
へ。多い場合は抽選。

【問い合わせ】剣道・なぎなた・や
り・坐禅教室は中央武道場（☎二六
一〇六〇）、柔道・弓道教室は中央第
二武道場（☎二七 六一六三）へ。

スポーツ施設を開放

鴻ノ池陸上競技場（法蓮町）とき
：学校5日制開放（小学生）9月14
日（土）午前9時半〜11時半（受付は9時
半まで）、一般開放9月22日（日）午前
9時〜正午、午後1時〜4時 種目
：陸上競技（投てきはなし）その他

公民館

他：運動靴を必ず
使用してください。
学校のクラブ
活動は使用できま
せん 問い合わせ
せ：中央体育館
（☎四 一五〇一）へ。



各教室への申し込みは、往復はが
きに教室名、住所、氏名（ふりがな）、
年齢（学年）、電話番号を書いて、締
め切り日必着で各館へ。1枚に一人
1教室。多い場合は抽選。受講料は
不要。材料費・交通費等は自己負担。

生涯学習センター 生涯楽習大学

開館4周年記念講演会「人と人との良い関係、その秘訣とは...？」
～子育てから対人関係までストレス社会を考える～

子育てや近所付き合いなど、すべては人と人との関係からはじま
ります。アドラー心理学をもとに、具体的事例を交えて考えます。

とき...10月12日（土）午後2時〜4時 ▶講師...日本アドラー心理学会
理事の岸見一郎さん ▶定員...120人

初めてのスケッチ画講座（6回コース）

「～ササッと楽しくスケッチするコツ、覚えませんか～」

街角で、旅先で、心に残る風景を気軽に下手でもサラサラとスケッ
チできたら...。一風景の全体像を短時間で掴み、描くコツを学びます。

定員...25人 ▶講師...ポエム画家のヨシミチガさん

とき	テーマ
10/8（火）	技法講義（速描目的、手法、仕上げ）
10/29（火）	奈良町かいわい（風景写生）
11/5（火）	奈良町かいわい（作品仕上げ）
11/26（火）	秋の奈良公園（風景写生）
12/3（火）	秋の奈良公園（作品仕上げ）
12/10（火）	初冬の奈良公園（風景写生）

時間はいずれも
午前10時〜正午

天候により内容を変更
する場合があります

パソコン講座初級コース（4回シリーズ）

ワードの機能を活用して、さまざまな操作を学びます（罫線処理、
文書スタイル設定など）。

定員...同センターのパソコン講座を（初級編・入門編）全回受講し
た人24人 ▶テキスト代...1,500円

講座名	とき
パソコン講座9 1	10/19、10/26、11/2、11/9の各土曜日

時間はいずれも午後2時〜4時

【申し込み】往復はがきに講座名（パソコン講座は講座番号も）、住所、
氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、生涯楽習大学の受講証を持
っている人は受講証番号、託児希望（2歳〜就学前）の人は幼児の年齢
と性別を書いて、9月17日必着で同センター（〒630-8357杉ヶ町23
☎26 8811）へ。1枚に一人1講座、原則として毎回受講できる
人に限ります。多い場合は9月20日午前10時から同センターで公開抽選。

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西三丁目九二一
☎四七三三七五

男性料理教室

和・洋・中の料理で、手軽にできる
おいしいものを楽しく作ります。

とき：10月2
日、12月4日の
第1・3水曜日
午前9時半〜午
後1時。5回
定員：成人男
性20人。過去の
受講者は申し込
みできません
締め切り：9月13日。



材料費：1回千円程

平城公民館

〒631-0811 秋篠町一四六八
☎四八一三五七八

親子で童話を楽しむ会

親子で童話や紙芝居などに親しみ、
より豊かな感性を磨きましょう。

とき：9月28
日、10月26日、
11月30日、12月
14日の土曜日午
前10時〜11時半。
4回 定員：
4歳〜小学3年生と保護者20組。全員
の氏名（ふりがな）、年齢（学年）、性
別を書いてください 締め切り：9
月18日。



都跡公民館

〒630-8032 五条町二〇四一
☎三四一五九五四

生涯学習一日体験教室
自主グループの協力で開きます。

とき	体験種目と内容	時間	定員
9/27 (金)	健康体操...ストレッチ、エアロピクスを用いた楽しい体操	午前10時～正午	20人
	日本舞踊...簡単な日舞の練習	午前9時～正午	5人
	詩吟(哲斎流)...漢詩の学習と吟詠	午後1時～3時	10人
	太極拳...真向法・練功十八法と入門太極拳	午後1時半～3時半	20人
	競技かるた...初心者向け百人一首競技かるたの練習	午後2時～4時	10人
9/28 (土)	フォークダンス...世界の音楽で踊るやさしいフォークダンス	午前9時半～11時半	15人
	日本民謡...代表的な民謡の歌唱指導	午前10時～正午	15人
	ヨガ...心身の調和を図る呼吸法などの基礎実習	午後1時半～3時半	20人
	編物...指編みマフラー、消臭糸で作るかおりポットの製作	午後1時半～4時半	20人
	詩吟(真風流)...簡単な吟詠や発声練習	午後1時半～3時半	10人

締め切り：9月17日 その他：申し込み時に希望の体験種目を書いてください。一枚に一人1教室限り。多い場合は抽選。材料費等は体験種目により異なります。

平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目二五
☎七一一五七一

絵手紙「ハートライト」
顔彩・水彩絵の具で描きます。いつもの手紙を自分の絵で飾りましょう。

とき：10月9日(来々年2月26日の毎月第2・4水曜日(12月25日は除く)午後10時)正午。9回 定員：成人20人
締め切り：9月17日 その他：道具一式が必要な人は問い合わせてください。

富雄南公民館

〒631-0052 中町五〇一三
☎四八三〇〇六

シルクロードに学ぶ
アジアとヨーロッパを結ぶ交易路として栄えた「シルクロード」の自然環境や交通路、人々の生活と文化について学びます。

とき	講師・内容
10/12 (土)	滋賀県立大学の菅谷文則さん 「中国のシルクロードと大仏」
10/20 (日)	龍谷大学の岡崎晋明さん 「大谷探検隊と将来自品」
11/17 (日)	佛敎大学の杉本恵司さん 「中国青蔵高原のシルクロード」
11/24 (日)	奈良芸術短期大学の玉城一枝さん 「新沢二二六号墳・藤ノ木古墳などに見るシルクロード文化」

時間：午前10時～正午
定員：全回受講できる成人120人
締め切り：9月14日。

田原公民館

〒630-2175 茗荷町一〇七八一
☎八二一〇八八八

昔ながらの竹細工伝承者養成講座
昔ながらの竹を使った籠作りに挑戦します。竹細工の達人から楽しく学び、次世代に伝えましょう。

とき：10月5日(土) 来々年2月1日(土)の原則として第1土曜日午後1時～4時。5回 定員：成人15人 講師：竹細工伝承者の上畑勇さん 材料費：1回約300円 持ち物：軍手。小刀はある人のみ。竹は用意します

締め切り：9月14日
男性料理講座

ハープ料理を組み入れた料理の基礎を学び、食べ語りあつ楽しい講座です。

とき：9月29日(日) 来々年2月23日(日)の原則として第4日曜日午前11時～午後2時。5回 定員：成人男性15人
講師：料理研究家の窪田泉さん
材料費：1回約千500円 締め切り：9月14日。

伏見公民館

〒631-0841 青野町一九一
☎四五一九八六四

親子体験講座
手作りの楽しさを通して、親子のふれあいを深めましょう。

とき	内容・講師
9/29 (日)	クッキー作り 料理研究家の川本美代子さん
10/27 (日)	アートフラワー フラワーデザイナー協会の松井尚子さん
11/24 (日)	バルーンアート バルーンアートコーディネーターの村田千佳子さん
12/22 (日)	ろうそく作り 奈良おはなしの会の長嶺知永子さん

時間：午前9時半～11時半
定員：小学生と保護者20組 材料費：実費が必要 締め切り：9月14日。

西部公民館

〒631-0034 学園南三丁目一五
☎四四一〇二〇一

せいぶ正倉院講座
今秋の正倉院展の見どころを聞きながら、奈良時代の人々が買求めた新羅の舶来品について学びます。

とき・内容：9月27日(金) 鑑真和尚のおみやげと正倉院宝物、10月11日(金) 今年の正倉院展から ここが見逃せない。時間は午後7時～8時半

定員：成人50人 講師：宮内庁正倉院事務所保存課長の三宅久雄さん
締め切り：9月14日。

京西公民館

〒630-0044 六条西一丁目三三四三二
☎四四一二六六九

花・華ワールド
「フラワーアレンジメントに挑戦」
「フラワーアレンジメントの基礎を学び、自分流のアレンジをしながら仲間作りをしましょう。」

とき：10月5日～12月7日の毎月第1・3土曜日午後1時半～3時半。5回 定員：成人12人 材料費：1回約2千円 締め切り：9月14日。

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目九一
☎七一一九六七七

郷土史探求 中・近世の奈良に学ぶ
中・近世の奈良をいろいろな視点から探求し、そこに生きた先人たちに学ぶとともに、新しい世紀に生きる市民としての課題と展望について考えます。

とき	テーマ
10/11 (金)	中・近世の奈良の跡を訪ねる (現地学習)
11/8 (金)	産業の町、奈良
12/13 (金)	中・近世の奈良の寺と僧
来々年1/10 (金)	中・近世の奈良の農業 農民
来々年2/14 (金)	中・近世の奈良の芸能

時間は午後1時半～3時半(現地学習については別途連絡)
定員：全回受講できる成人60人
費用：現地学習の交通費、拝観料など
締め切り：9月17日。

リサイクルを進めるために
次のことを守りましょう

再生資源の分け方と出し方

ペットボトル・飲料用紙パック編

ペットボトル

回収できるもの

飲料用（ジュース、お茶、ミネラルウォーターなど）、酒類用（日本酒、焼酎、みりんなど）、しょうゆ用のペットボトル
*右図のマークがっています



回収できないもの

▶ソース・調味料・食用油の容器、洗剤・液状ハミガキの容器、シャンプー・化粧品・医療用品などの容器...これらのものは、その他プラスチックとして出してください

飲料用紙パック

回収できるもの

飲み物が入っていた500ml以上のもので、内側が白い紙パック（牛乳、ジュースなど）



回収できないもの

▶500ml未満のもの、内側がアルミ箔や茶色のもの（酒パックや長期保存パックなど）...これらのものは、燃やせるごみとして出してください

出すときの注意

- ①中身を出し切って軽くゆすいでください。
- ②ペットボトルのキャップは手で取れる範囲ではずし、プラスチック製のものとは別プラスチック、金属製のものは燃やせないごみとして出してください。ラベルははがさなくて結構です。
- ③飲料用紙パックは、切り開いて乾かしから束ねてください。
- ④決められた再生資源収集日の午前8時半までに、持ってきた袋などから出して、ペットボトルは網袋に、飲料用紙パックはふた付きコンテナに入れてください。



回収されたペットボトル

【問い合わせ】市リサイクル推進課（☎71 9900）へ。

「ごみステーション」では次のことに注意してください

市では、定期的に収集する家庭ごみの収集方式について、約10世帯に1か所の割合で集積場所を設置する「ステーション方式」を推進しています。

ステーションの前に

自動車を停めないでください

ごみステーションの設置については、収集作業が円滑に行えるよう協力をお願いします



いますが、ステーションの前に自動車を駐車しているため、作業に支障をきたしている場合があります。ステーションの前には自動車を絶対駐車しないでください。

再生資源とごみの排出場所には注意してください

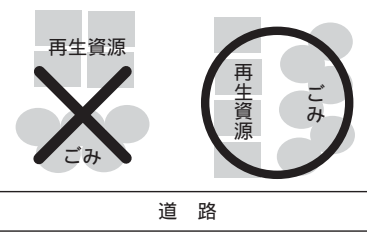
再生資源と燃やせるごみなどのステーションを同じ場所に設けている地域があります。

この場合、ごみと再生資源は収集方法が異なるため、収集日が重なった時にごみと再生資源を前後して排出すると作業できません。

収集日が重なる時

は、ごみと再生資源を左右に分けてステーションに出してください。

ごみと再生資源は、道路面に対して前後ではなく左右に出してください



9月の燃やせないごみの収集日
燃やせるごみが火・金曜日の収集地域は、**9月19日(木)**に燃やせないごみを収集します。
燃やせるごみが月・木曜日の収集地域は、**9月20日(金)**に燃やせないごみを収集します。
*収集カレンダーでよく収集日を確認してください。
燃やせないごみの収集日には、燃やせるごみの収集も行っているため、通常より収集に時間がかかります。理解と協力をお願いします。

【問い合わせ】市環境清美第一事務所（☎71 3012）へ。

【申し込み】住所、氏名、年齢、電話番号（ペア・団体で参加の場合はチーム名、監督名、メンバー表、学生の場合は学校、学年、引率者氏名）など必要事項を書いて、9月12日までに市役所体育課へ。水泳ははがきで市水泳連盟事務局の厚井償美さん（〒631-0065鳥見町四丁目1 8 302）、ゲートボールは市ゲートボール協会事務局の中芳久さん（〒630-1102下狭川町1602）へ。心身障がい者・児ふれあいスポーツは、希望種目・時間、住所、氏名、電話番号、生年月日、障害の有無・程度を書いて、9月29日までにサンアビリティーズ奈良（〒630-0801左京五丁目3 1・☎71 0773）へ。なお、当日雨天時の問い合わせは、午前7時30分以降に大会本部（☎22 0332・22 0365）へ。

（大安寺西小・鼓阪北小ほか）小学3年生以下の8人制サッカー。

中学生の部（二名中）ミニゲーム形式。

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。小雨決行。

ミニバスケットボール （中央体育館）

小学生でミニバスケットボールの活動をしているか活動しようとするチームで、原則として1チーム10人以上で編成。トーナメント形式で、主管団体が抽選します。

とき...受付・競技開始は午前9時

▶問い合わせ...辰市小の井岡俊郎さん（☎61 3737）へ。



テニス

（鴻ノ池・西部生涯スポーツセンターコート）

1部 = 中学生以上の男・女各ダブルス トーナメント方式。前回までの市民体育大会ベスト8、市民スポーツのつどいベスト4などの経験者やこれら以上に相当する人は参加できません。試合球（ダンロップフォート・イエローニューボール2個）を持参。

2部 = 初心者テニス教室（鴻ノ池コート）午前は基本練習、午後はダブルスゲーム（14日のみ午前9時半から開始）。当日参加も可。

とき...10月13日(日)・14日(祝)。受付は午前9時から。競技開始は午前9時15分。雨天順延。申し込み時に1部・2部のどちらかを書いてください。

ソフトテニス （柏木コート）

一般男子、一般女子、夫婦、親子、シニア一部（男子45～59歳・女子45～49歳）、シニア二部（男子60歳以上・女子50歳以上）の5部門です（シニアの部はミックスも可）。

小学生ソフトテニススクール 教室形式での指導とゲーム（定員25人）

とき...受付は午前8時50分から。競技開始は午前9時20分。雨天中止。

サイクリング

（奈良ドリームランド入口～浄瑠璃寺・岩船寺 往復約40km）

銀輪を連れ、深まりゆく自然を満喫してみませんか。

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。雨天中止 ▶持ち物...弁当、水筒 ▶申し込み...不要。当日直接会場へ。小学生以下は参加できません。

バドミントン （南部生涯スポーツセンター体育館）

混合ダブルス講習会（13日）親子、夫婦、男女のペアであれば年齢を問いません。初心者に限ります。

レディースクラブ対抗（20日）1チーム3ダブルス（6人）ブロック別トーナメント戦。経験3年未満の初心者に限ります。

小学生の男子・女子（20日）個人戦。3年生以上で学年別の男女別トーナメント（参加人数によって学年を合わせる場合があります）。

とき...10月13日(日)・20日(日)。受付は午前9時から。競技開始は午前9時半。



ちびっこ野球 （鴻ノ池球場・投てき練習場ほか）

小学生の男女でスポーツ少年団、子ども会、町内などの単位で1チーム10～20人。ブロック別のトーナメント方式（Aブロックは6年生を含む。Bブロックは5年生以下）で、9月13日(金)午後6時から市役所正庁で公開抽選。

競技開始...午前9時。雨天順延。



水泳 （ならやま屋内温水プール）

- 種目 ①親子リレー（50・100m）②救助競技（親子・50m）③夫婦リレー（50・100m）④浮輪競技（子ども・25m）⑤おんぶ水歩競技（親子・25m）⑥2分間リレー（自由形・50m）⑦玉入れ競技（紅白）

とき...受付・競技開始は午前9時から ▶定員...100人。当日参加も可。



太極拳 （鴻ノ池運動公園中央広場）

中国人の先生を招き、年齢にあわせた太極拳カンフー（カンフー体操・中国武術）を楽しみます。

とき...受付は午前9時半から。競技開始は午前10時。雨天中止 ▶申し込み...不要。当日直接会場へ。

グラウンド・ゴルフ （鴻ノ池陸上競技場）

ゴルフをアレンジしたスポーツです。1チーム4～5人で、ホールインするまでの打数を競います。

とき...受付は午前10時から。競技開始は午前10時40分。当日参加・個人参加も可。

心身障がい者・児ふれあいスポーツ （サン・アビリティーズ奈良）

1部 バドミントン、卓球。時間は午前10時～正午。

2部 車椅子ツインバスケットの体験。時間は午後1時～4時。

10月13日(日)

市民スポーツのつどい

気軽にスポーツを楽しんでもらえるよう、20のスポーツ広場を開設します。初心者大歓迎です。市在勤・在学の人でも参加できますので職場やスクールでぜひ参加してください。
なお、今年から総合開会式は行いませんので、参加者は直接競技会場に集合してください。

軽スポーツとスポーツテスト

(鴻ノ池陸上競技場)

囲碁ボール 49個の目(穴)に白黒各10個のボールを打ち込む、五目並べとパターゴルフが一緒になったゲームです。
ペタンク 目標の球に金属製のボールを投げ合い、より近づけることにより得点を競います。

ターゲットパードゴルフ パドミントンのシャトルコックとゴルフボールを合体させたボールを使用し、ゴルフと同じくホールに入れるまでの打数を競います。

スポーツテスト(新体力テスト) 体力・運動能力の現状を明らかにしてみませんか。握力、上体起こし、反復横跳びなど年齢別に測定します。当日参加も可。

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。雨天中止。個人参加も可。

ジョギング(鴻ノ池陸上競技場ジョギングコース)

マイペースで走りましょう(コース=3km、6km)

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。小雨決行 ▶申し込み...不要。当日直接会場へ。

オリエンテーリング

(奈良公園・県庁南側芝生広場スタート)



指定された起点を指定された順序で回り、その所要時間により順位を競います。上級、中級、初級者に分けます。申し込み時に経験の有無を書いてください。

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。小雨決行。当日参加も可

▶持ち物...帽子、タオル、赤ボールペン。コンパスは貸し出します。

バレーボール

一般の部(一条高校体育館ほか) 市立小学校区単位で編成された9人制、女性は同校区在住・在勤の既婚または35歳以上、男性は同校区に在住・在勤者3人以内の男女混合チームとします(男性は1~2人常時出場)。各チームの監督・コーチが選手として参加する場合は、市在住・在勤であること。なお、学生は除きます。



小学生の部(二名小学校体育館) 6人制男女別。

ソフトバレーボールの部(二名小学校体育館) 小学生とその保護者で1チーム4~8人(4人の場合は大人2人以内)。

とき...受付は午前9時(一般は8時半)から。競技開始は午前10時(一般は9時10分)。ソフトバレーボールのみ当日参加も可。

卓球

(中央第二体育館)

小学生の部 ブロックリーグとトーナメント。
ダブルスの部 どんなペアでも参加できます。パートナーのいない人は当日会場で見つけての参加も可。

ラージボール卓球 初心者や高齢者向けの、大きい球を使った競技です。

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。当日参加も可。高校の卓球部員は参加できません。

ゲートボール

(鴻ノ池補助競技場)

1チーム5~8人で参加してください。競技方法は参加チーム数によって決定します。初心者コーナーもあります(当日参加可)。

とき...受付は午前8時から。競技開始は午前10時。雨天中止。



柔道

(中央第二武道場)

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。当日参加も可。

剣道

(中央武道場)

とき...受付は午前9時半から。競技開始は午前10時10分。当日参加も可。

なぎなた

(佐保小学校体育館)

とき...受付は午前9時半から。競技開始は午前10時。当日参加も可。

弓道

(鴻ノ池弓道場)

正しい技術を指導します。

とき...受付は午前9時から。競技開始は午前10時。小雨決行。当日参加も可。

ソフトボール

(柏木球技場)

成年男子、成年女子で編成されたチームで参加してください。1チーム15人以内で2試合を行います(男女混成は不可)。

とき...受付は午前8時半から。競技開始は午前9時。雨天中止(午前7時半に会場で決定)。



ミニサッカー

スポーツ少年団、学校、学級、町内などのチームで参加してください。

小学生一般の部・小学生市サッカー協会登録チームの部

健康のコーナー

母親教室

▶対象...予定日が1・2月の初妊婦45人(原則として3回受講できる人)。20日は今回の参加者のうち夫婦で受講できる人
▶ところ...保健センター ▶持ち物...母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み...往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、出産予定日を書いて、9月20日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。
10月 時間は午前9時半～正午

とき	内 容
4(金)	妊娠の経過と呼吸法・妊婦体操
10(木)	妊娠中の歯の衛生と食事
18(金)	沐浴実習と産後の過ごし方
20(日)	お父さんになる人も一緒に沐浴実習・出産前後の心と体の変化

新生児・妊産婦訪問

妊娠、出産、育児で悩んでいるお母さん、助産師に相談してみませんか。
▶対象...妊婦、出産後1年未満の産婦、生後28日までの新生児 ▶申し込み...母子健康手帳にはさまれている妊婦はがきか新生児はがきに必要事項を書いて郵送するか、電話で市役所健康増進課へ ▶その他...訪問は必ず事前に連絡して行います。物品販売はありません。

ジフテリア・破傷風(二種混合)予防接種

ジフテリア・破傷風の予防接種を市内の各小学校で、小学6年生を対象に9月中旬から12月中旬まで実施します。市外への通学者等で接種を希望する人は、市役所衛生課まで問い合わせてください。

予 防 接 種

次の予防接種を個別方式で行います。接種料金は無料です。

予防接種名	対象の子	
	今月通知する子	以前に通知した子で7歳6か月未満の子
三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)	平成14年5月生まれの子	
麻疹(はしか) 風しん	平成13年8月生まれの子	

受け方

通知書を持って取扱医療機関に行き、接種日を予約し予診票をもらってください(日曜・祝日と各医療機関の休診日を除く)。予約日には、通知書と予診票、母子健康手帳を持って、子どもの健康状態のよくわかる人が同行してください。

通知書がないと受けられません。転入者や他の事情で通知書のない人は、市役

所衛生課へ連絡してください。

各予防接種を受ける前に、「予防接種と子どもの健康」をよく読んで受けてください。持っていない人は、各予防接種取扱医療機関または市役所衛生課で受け取ってください。

結核住民検診

結核の早期発見をめざして行います。結核は、感染する病気で、年に一度は必ず検診を受けましょう。

▶とき...9月21日(土)午前9時半～10時半
▶ところ...総合医療検査センター ▶対象...15歳以上の人(中・高校生、妊婦、事業所で受診する人は除く) ▶申し込み...不要。当日直接会場へ ▶問い合わせ...市保健所保健予防課へ。

胃がん検診

検診車の巡回検診です。

▶対象...35歳以上の人(妊婦、勤務先などで同様の検診を受診した人は除く)
▶受診間隔...年1回 ▶受診料...35～69歳は1,000円。70歳以上と生活保護・住民税非課税世帯の人は無料(申し込み時に申し出を) ▶申し込み...電話で9月20日までに市役所健康増進課へ ▶その他...検診の結果、精密検査の必要な人はすみやかに受診願います。現在治療中の人、過去に手術を受けた人や精密検査になった人は、主治医に相談してください。

10月 受付時間は午前9時半～10時半

とき	と ころ
2(水)	富雄南公民館
3(木)	西部生涯スポーツセンタークラブハウス(丸山一丁目)
7(月)	平城第2ショッピングセンター前
8(火)	二名公民館
9(水)	南部公民館
11(金)	三笠中学校
15(火)	神殿町第三自治会集会所
16(水)	休日夜間応急診療所
28(月)	西奈良県民センター
30(水)	西大寺北小学校

肺がん検診

肺がんの死亡率は年々増加しています。年に一度は検診を受けましょう。

▶対象...40歳以上の人(妊婦、勤務先などで同様の検診を受診した人は除く)
▶受診間隔...年1回 ▶料金...読影のみは700円、問診の結果喀痰検査実施の場合は更に810円(内容器代310円)。70歳以上と生活保護・住民税非課税世帯の人は容器代のみ(申し込み時に申し出を) ▶申し込み...電話で9月20日までに市役所健康増進課へ ▶その他...検診の結果、

精密検査の必要な人は、すみやかに受診願います。現在治療中の人、過去に手術を受けた人や精密検査になった人は、主治医に相談してください。

10月 受付時間は午後2時～3時

とき	と ころ
4(金)	西奈良県民センター
11(金)	横井人権文化センター
18(金)	休日夜間応急診療所

からだの悩みよろず相談(老人保健法に基づく成人健康相談)

医師による個別相談が無料で受けられます。希望者に健康手帳を渡します。

▶とき...9月18日(水)午後1時半～4時
▶ところ...保健センター ▶対象...成人 ▶申し込み...電話で市役所健康増進課へ。

基本健康診査、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査

基本健康診査

▶内容...問診、検尿、血圧測定、内科診療、肝機能検査、血糖検査、心電図検査、眼底検査(医師の判断により一部省くことがあります) ▶対象...昭和38年3月31日以前に生まれた人(個別に通知します) ▶受診期間...9月1日～12月20日 ▶受診料...40～59歳は1,000円、60歳以上と生活保護、住民税非課税世帯の人は無料(市役所健康増進課へ申し出を)

大腸がん検診

▶内容...便潜血検査(医療機関で容器を渡します) ▶対象...昭和38年3月31日以前に生まれた人(個別に通知します) ▶受診期間...9月1日～12月20日 ▶受診料...40歳～69歳は500円、70歳以上と生活保護、住民税非課税世帯の人は無料(市役所健康増進課へ申し出を)

肝炎ウイルス検査

▶内容...C型肝炎検査(HCV抗体検査)、B型肝炎検査(HBs抗原検査)。選択可対象

①基本健康診査を受診する人で平成15年3月31日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人(個別に通知します)
②①以外の人で次に該当する40歳以上の人(通知はありませんので市役所健康増進課へ申し込んでください)。

・過去に肝機能異常を指摘されたことのある人

・広範な外科的処置を受けたことのある人や分娩時に多量に出血したことのある人で、定期的な肝機能検査を受けていない人
・基本健康診査でGPT値により要指導とされた人

▶受診期間...①の人は9月1日～12月20

市保健所保健予防課(西木辻町200 46 ☎23 6173)
 保健センター(二条大路南一丁目1 30 ☎34 1111)
 奈良診療所(二条大路南一丁目1 28 ☎34 1111)
 総合医療検査センター(柏木町519 5 ☎33 7876)

日、②の人は9月1日～来年1月15日
 ▶受診料...40～69歳は800円、70歳以上と生活保護、市民税非課税世帯の人は無料(市役所健康増進課へ申し出を)。基本健康診査と同時に受診してください

【受診場所】市内の登録医療機関(県立奈良病院を除く)

訪問基本健康診査

医師が家庭に訪問し、基本健康診査を実施します。

▶対象...40歳以上の寝たきりの人、常時家族の介護に従事され、医療機関での健康診査を受けられない人 ▶申し込み...本人または代理(家族)の人が直接市役所健康増進課へ。

成人歯科健康相談

歯に関する相談に、歯科医師が応じます(健診と医院の紹介はできません)

▶とき...9月19日(木)午前10時～正午 ▶

ところ...保健センター ▶対象...成人
 ▶申し込み...電話で市役所健康増進課へ。

歯のフッ化物塗布

むし歯予防のため実施します。

▶とき...10月中旬～下旬(日程は9月下旬に直接通知します) ▶ところ...保健センター ▶対象...1回目の塗布は平成11年4月1日～9月30日生まれの子。2回目の塗布は昨年10月に保健センターで1回目の塗布を受けた子 ▶申し込み...往復はがきにフッ化物塗布、住所、世帯主名、幼児名、生年月日、電話番号を書いて、9月15日までに市役所健康増進課へ。2回目の子は申し込み不要。

子どもの歯を守ろう「歯っぴい教室」

むし歯が増えてくる2歳児と保護者を対象に開きます。

▶とき・内容...9月30日(月)午後零時45分

～3時・生活習慣やおやつについて、ふれあいあそび、歯みがき指導。10月3日(木)午前9時45分～正午・歯科医師の講義「こどもの歯を守るために」、歯科健診、歯みがき指導 ▶ところ...保健センター ▶定員...両日参加できる2歳児と保護者36組 ▶申し込み...往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、9月15日必着で市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

健康講座「ウイルス性肝炎の診療」

B型・C型慢性肝炎について
 総合医療検査センターが開きます。

▶とき...9月13日(金)午後2時～3時25分 ▶ところ...総合医療検査センター ▶講師...内科医の菊池英亮さん ▶申し込み...不要。当日直接会場へ ▶問い合わせ...市役所衛生課または同センターへ。手話通訳があります。

利用してください
 国民健康保険人間ドック

健康ですこやかな日々を送ってもらおうと、人間ドック検診費用の一部を助成します。

【とき】基本ドック、MRI検査、骨密度検査は毎週月～土曜日、婦人科検診は毎週月・水・金曜日

【ところ】総合医療検査センター(柏木町)

【対象】次の条件を全て満たしている人

- ①奈良市の国民健康保険に1年以上加入している人
- ②昭和38年3月31日以前に生まれた人
- ③前年度の国民健康保険料を完納している世帯の人

【内容】

検診の種類	検査内容	受診者負担額
基本ドック	聴打診、視力・色神検査、血圧測定、聴力検査、眼圧・眼底検査、心電図検査、腹部超音波検査、胸部・胃部レントゲン検査、尿検査、血液検査、大腸がん検査(便潜血反応2日法)	11,025円

基本ドックを受診すると、希望により次の検査を受けることができます。

検診の種類	検査内容	受診者負担額
MRI検査	頭部断層撮影(脳動脈瘤・脳梗塞・脳腫瘍等)	7,350円
骨密度検査	骨粗鬆症の早期発見	630円
婦人科検診	乳がん・頸部子宮がん	2,450円

【申し込み】はがきに住所、氏名、満年齢、電話番号、国民健康保険証の記号番号を書いて、市役所国民健康保険課へ。電話も可。受付後に通知書を送付します。

くわしくは、同課へ。

生活習慣病予防教室
 ワッハッハ！体操で
 元気づくり

～仲間と一緒に楽しく心と体をほぐそう～

仲間といっしょに運動し、自分のペースに応じた健康づくりをはじめましょう。

とき...10月9日(水)午後1時半～4時 ▶ところ...西部公民館(学園南三丁目) ▶内容・定員...講義と実技=100人、個別相談(一人15分以内)=40人 ▶持ち物...上靴、タオル、筆記用具、電卓、飲み物 ▶申し込み...往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、個別相談希望者はその旨を書いて、9月20日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選 ▶その他...心臓、呼吸器疾患や高血圧等の疾患のある人は、主治医と相談してください。

実技内容

小グループに分かれて目的に応じた運動(肩こり、腰痛予防など)、一定のペースで持続した運動、ウォーキング、脈拍測定、呼吸を意識してゆっくりとしたストレッチ



わが家の地震対策！

20世紀に1,000人以上の犠牲者が出た地震は、国内だけでも阪神・淡路大震災をはじめ10回も発生しています。近年でも鳥取県西部地震や芸予地震などが発生し、大震災が起こる割合は決して低いものではありません。

「日本には地震の安全地帯はない」ということを頭に入れ、普段からの地震対策を怠らないようにしましょう。



市消防局による、倒壊した建物からの救出訓練

自分でできる地震対策の最重要ポイント

「命を守る」「ケガをしない」ようにすることが、最重要ポイントです。

家具や照明器具をしっかり固定し、転倒や落下を防ぎましょう

阪神・淡路大震災の犠牲者の9割は家屋や家具類の転倒による圧迫・窒息死でした。「自分の命は自分で守る」ということを心がけ、地震に備えて準備をしておきましょう。



わが家の耐震化を進め、危険箇所は修理しておきましょう

鳥取県西部地震で犠牲者が出なかった最大の理由は、家屋の倒壊が少なかったためと言われています。これは、家屋の耐震化が最重要ポイントであることを示しています。歳月が経過している家などは積極的に診断を受けて、危険箇所などがあれば早急に改修し、地震対策に努めましょう。

ガラスには飛散防止フィルムを貼っておきましょう

大きな地震では、割れたガラスで顔や手足にケガをされる人が続出します。これらを防ぐためにも、窓ガラスや食器棚などのガラス部に飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

家の中に、地震時の逃げ場所となる安全なスペースを確保しましょう

家の中での避難路となる玄関や廊下などに家具や荷物を置かず、家具などは人の出入りの少ない部屋にまとめて置きましょう。また、寝室やお年寄り、子どものいる部屋には大型の家具を置かないようにしましょう。



非常食を準備しておきましょう

いざ避難！という時のために、次のものを準備しておきましょう。また、できるだけ軽量でコンパクトにしておきましょう。

非常食（カンパン・缶詰など）、飲料水（ペットボトルなど）、懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品、常備薬、貴重品（現金や通帳など）、その他（下着などの衣類や生活用品）



避難場所を確認しておきましょう

ふだんから家族でどこへ避難するか確認しておきましょう。また、その際には家族が離ればなれになった時の連絡方法も決めておきましょう。

広域避難地

地震災害が広範囲に及ぶ場合の避難地（5か所）

奈良公園（登大路町など）、鴻ノ池運動公園（法蓮町など）、平城宮跡（佐紀町など）、奈良国際ゴルフ倶楽部（宝来五丁目など）、飛鳥カンツリー倶楽部（二名七丁目など）

一次避難地

地域住民の集結場所や広域避難地への中継地（10か所）

青山近隣公園（青山三丁目）、柏木公園（柏木町）、大淵池公園（中山町西一丁目・大淵町）、登美ヶ丘近隣公園（北登美ヶ丘一丁目）、中登美ヶ丘近隣公園（中登美ヶ丘三丁目）、黒谷公園（中町）、平城第3号近隣公園（右京三丁目）、平城第2号公園（朱雀二丁目）、平城第1号近隣公園（左京二丁目）、佐保山近隣公園（佐保台二丁目）

このほか市内104か所を避難所に指定しています。くわしくは8月1日号のしみんだよりに掲載しています。

【問い合わせ】市役所企画課（☎34 1111代）へ。

