

9.15

2002/No.976

奈良

お知らせ号

しみんだより

編集・発行

奈良市役所広報課
〒630 奈良市二条大路
-8580 南一丁目1番1号
TEL. 34-1111

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21日～30日は「秋の交通安全週間」です。



実りの秋



**医療制度の改正により
 老人保健法の医療制度・国民健康保険制度が
 10月1日から一部変わります**

老人保健法の医療制度がこのようになります

対象年齢が75歳以上になります

老人保健法で医療を受ける人の対象年齢が、これまでの70歳以上から75歳以上（寝たきりなど一定の障がいがある人は65歳以上）に変わります。

なお、今年9月30日までに70歳の誕生日を迎え、すでに老人保健法の医療受給者証を持っている人は、引き続き

老人保健法で医療を受けられます。

また、10月1日以降で70歳になる人は、75歳になるまでは現在加入している医療保険（国民健康保険、社会保険など）で医療を受けてもらいます。一部負担金の割合や自己負担限度額等は、老人保健法の医療制度と同じ取り扱いです。75歳になったら老人保健法で医療を受けてください。

主な改正点として、病院などにかかったときに支払う一部負担金の割合や自己負担限度額などが変わります。
 また、老人保健法で医療を受ける人の対象年齢が従来の70歳以上から75歳以上になり、国民健康保険制度においても変更があります。

	75歳以上	70歳以上	0歳
老人保健の医療制度 (1割負担)	国民健康保険制度(一般) (3割負担) 退職者医療制度 (本人2割、被扶養者の 外来3割・入院2割負担)	改正前	
		老人保健の医療制度 (1割または2割負担)	国民健康保険制度(一般) (3割負担) 退職者医療制度 (本人2割、被扶養者の 外来3割・入院2割負担)

病院の窓口で支払う一部負担金が所得によって変わります

一定以上所得者の場合、老人保健法の医療で病院などにかかったときに支払う一部負担金が、外来・入院ともにかかった費用の2割になります。

また、外来の月額上限制(3千200円、5千300円)と定額制(診療所での1日850円・月4回限度)は廃止されます。

一定以上所得者：課税所得が基準額(124万円)以上の人。または基準額以上で70歳以上の人と同一世帯に属する人。ただし、課税所得が基準額以上の場合でも、70歳以上の人の合計収入額が67万円(1人の場合は45万円)に満たない人は、届出により一部負担の割合は1割になります。

なお、10月から使用する老人保健医療受給者証に負担割合を明記します。

自己負担限度額が変わります

医療費が高額になったときの自己負担限度額が、所得に応じて次のようになります。

自己負担限度額(月)

所得区分	外来(個人ごと)	外来+入院世帯合算
一定以上所得者	40,200円	*72,300円+1% (40,200円)
一般	12,000円	40,200円
低所得者(要認定証)	8,000円	24,600円
低所得者(要認定証)		15,000円

*医療費が361,500円を超えた場合は、72,300円を超えた分の1%を加算。()内は過去1年間に4回以上高額医療費の支給があった場合、4回目以降の額

低所得者：その属する世帯の世帯主と世帯員全員が市町村民税非課税である人



低所得者：低所得者の要件に加え、その世帯の所得が判定基準以下(例・単独世帯で年金収入のみの場合：年収65万円以下)の世帯に属する人

低所得者：低所得者の要件に該当する人は、自己負担限度額の軽減に、限度額適用・標準負担額減額認定証が必要となりますので、手続きをしていない人は申請をしてください。認定証がない場合は、一般の金額が適用されます。また、現在減額認定証を持っている人で低所得者に該当する人も申請をしてください。

申請に必要なもの：健康保険証、医療受給者証、印鑑 申請場所：市役所高齢福祉課、各出張所・連絡所

老人医療費助成制度も同じ取り扱いになります

老人保健法の改正に伴い、老人医療費助成制度(65~69歳)を受けている人についても一部負担金等は同様の取り扱いとなります。

なお、老人医療証等の改訂は行いませんので、そのまま使用してください。

今回の制度変更を受け、現在老人保健法「医療受給者証」を持っている人には、9月下旬に新しい医療受給者証を送付します。古い医療受給者証は10月1日以降に市役所高齢福祉課が各出張所・連絡所に返却してください。

【問い合わせ】市役所高齢福祉課へ。

医療費が高額になったときは？

①外来での自己負担が限度額を超えたとき

同じ人が同じ月内に、外来で支払った自己負担の合計が、限度額を超えた場合、その分を申請して認められると超えた分が払い戻されます。

例 同じ人が同じ月内に、外来でかかった医療費の総額が30万円だった場合(所得区分：一般) 外来で支払う額は300,000円の1割なので30,000円となります。しかし、一般の外来での自己負担限度額は12,000円なので、申請をすれば差し引きして超えた分の18,000円が後日払い戻されます。

②世帯での自己負担の合計が限度額を超えたとき

同じ世帯で老人医療受給者が複数いた場合、その人が同じ月に外来・入院で支払った自己負担の合計が限度額を超えた場合、その分を申請して認められると超えた分が払い戻されます。その際、個人ごとの1か月で外来でかかった限度額を適用してから、世帯での合算をします。

合算できるもの...病院、診療所、歯科、調剤薬局、柔道整復、あんま、鍼灸などの区分はなく、小額の自己負担でも合算できます。入院時の食事代や保険のきかない差額ベット代などは合算できません。

例 同じ月内に、夫がA診療所の外来で医療費10万円の1割分として1万円、B病院の外来で医療費20万円の1割分として2万円の自己負担をし、妻も入院のためC病院で医療費80万円の1割分として8万円かかった場合(所得区分：一般)

まず、夫の場合は、外来で支払った合計負担額30,000円から限度額の12,000円を差し引きし、18,000円が後日払い戻されます。また、妻の場合は、負担額80,000円のうち入院時の限度額40,200円を支払います(残り39,800円は老人保健で負担)

さらに、夫と妻の自己負担限度額の合計が12,000円+40,200円=52,200円となり、世帯の限度額40,200円を超えるため、差し引いて12,000円も後日払い戻されます。

【申請に必要なもの】健康保険証、医療受給者証、印鑑、領収書、本人名義の口座番号 【申請場所】市役所高齢福祉課、各出張所・連絡所

〜重度心身障がい老人等医療費助成制度に該当する人へ〜

今回の改正で、身体障がい者手帳1、2級が療育手帳を持つ重度心身障がい者の医療費自己負担限度額が変わりますが、従来どおり市へ請求すれば助成を受けられます。

なお、今後は自己負担限度額を超えた分についても市へ申請してもらい、額を確定することになります。この点

検のため、これまでのように領収書のみでの確認ができなくなり、医療機関の診療報酬明細書(レセプト)点検後の確定となります。

そのため、国民健康保険分については4か月、社会保険分については8か月程度を要しますので理解願います。

【問い合わせ】市役所障がい福祉課へ。

9月30日は国民健康保険料第4期分の納期限です。国保はみなさんの保険料で支えられています

国民健康保険制度がこのようになります

対象年齢が75歳未満になります

老人保健で医療を受ける人の対象年齢が75歳以上になることで、国民健康保険や退職者医療制度の対象年齢が、これまでの70歳未満から75歳未満の人になります。

なお、今年9月30日までに70歳の誕生日を迎え、すでに老人保健法の医療受給者証を持っている人は、引き続き老人保健法で医療を受けられます。

また、10月1日以降で70歳になる人は、75歳になるまでは国民健康保険など現在加入している医療保険が適用されます。

病院の窓口で支払う一部負担金が年齢や所得によって変わります

0～2歳児の場合、医療費の一部負担の割合が、これまでの3割から2割になります。

また、70歳以上の人の場合、一定以上所得者は2割になります。

一定以上所得者：課税所得が基準額（124万円）以上の人。または基準額以上の70歳以上の国民健康保険加入者と同じ世帯に属する人。ただし、課税所得が基準額以上の場合でも、70歳以上の国民健康保険加入者の収入額の合計が63万円（1人の場合は45万円）に満たない人は、届出により一部負担の割合は1割になります。

なお、3～69歳や退職者医療制度の一部負担は従来どおりです（退職者医療制度については来年3月まで）。

高額療養費の自己負担限度額が変わります

医療費が高額になったときの自己負担限度額が次のようになります。所得によって負担額が異なります。

なお、医療費の負担が限度額を超えたときは、その分を申請して認められると、超えた分が払い戻されます。

0～69歳の自己負担限度額

所得区分	限度額
市町村民税課税世帯	72,300円 実際にかかった医療費が361,500円を超えた場合、超えた分の1%を加算
市町村民税課税世帯	139,800円 実際にかかった医療費が699,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算
市町村民税非課税世帯等の人	35,400円

なお、同じ世帯で1年間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合、4回目からは限度額が下がります。

市町村民税非課税世帯等の人(基礎控除後の総所得金額等が670万円を超える世帯の人(基礎控除等については10月から改正))



70歳以上の自己負担限度額

所得区分	外来(個人ごと)	外来+入院世帯合算
一定以上所得者	40,200円	*72,300円 + 1% (40,200円)
一般	12,000円	40,200円
低所得者(要認定証)	8,000円	24,600円
低所得者(要認定証)		15,000円

*医療費が361,500円を超えた場合は、72,300円に超えた分の1%を加算。()内は過去1年間に4回以上高額医療費の支給があった場合、4回目以降の額

低所得者：その属する世帯の世帯主を含む国民健康保険加入者全員が市

町村民税非課税である人

低所得者：低所得者の要件に加え、その世帯の所得が判定基準以下(例・単独世帯で年金収入のみの場合：年収65万円以下)の世帯に属する人
低所得者 ・ 要件に該当する人は、自己負担限度額の軽減に「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので申請をしてください。認定証がない場合は、一般の金額が適用されます。

今回の制度改正を受け、今年10月1日以降に70歳の誕生日を迎える人に対し、誕生月の末日までに国民健康保険高齢受給者証を送付します。

【問い合わせ】市役所国民健康保険課へ。

行政

生産緑地地区の 変更案の縦覧

生産緑地法第14条に基づく行為の制限の解除等、都市計画上の要請などによる生産緑地地区の変更案がまとまりましたので、次のとおり縦覧します。

変更案の所在地：秋篠町、石木町、押熊町、恋の窪一丁目、西大寺赤田町一丁目、菅原町、古市町及び三松一丁目各一部
縦覧期間：9月17日(火)～10月1日(火)午前8時半～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
縦覧場所：市役所都市計画課

なお、今回の変更案について意見書を提出する場合は、意見の要旨と具体的な理由、住所、氏名、職業、電話番号を書いて、10月1日必着で同課へ提出してください。

市立幼稚園児を募集

市立幼稚園の園児を募集します。
1年保育：平成9年4月2日～10年4月1日生まれの幼児
2年保育：平成10年4月2日～11年4月1日生まれ
の幼児

入園を希望する人は、入園願書を9月24日(火)以降(土・日曜日は除く)の午後1時～3時に各幼稚園で渡し



ますので、9月30日(月)～10月4日(金)の午後1時～4時に希望する幼稚園へ願書を提出してください。その際に、市内在住を証明できる書類(入園予定園児を記載した住民票、健康保険証など)を持参してください。

なお、面接と健康診断は、後日各園で行います。

くわしくは、市役所学務課へ。

総合福祉センター

〒631-0801 左京五丁目三十一番地
☎七一一〇七七〇 〇七一一〇七七三

「市障がい者・児作品展」作品募集
日ごろの制作活動の発表の場として、11月17日(日)～24日(日)に開く同展の出品作品を募集します。

【出品資格】障がい者・児。市内の学校、病院、各種施設に在籍している人も可

【部門】写真、絵画、書道、工芸、手芸
【出品点数】過去1年以内に完成した作品で、1部門1点とし何部門でも可
【作品規定】どの部門も、額装の場合は前面にガラス・アクリル板などを使用しないこと

写真の部：六つ切以上半切以内
絵画の部：画用紙四つ切以内
書道の部：半切以内、表装したものは原則として受付しません(裏打ち、仮巻きは可)

工芸・手芸の部：陶芸の立体作品は幅30cm×奥行30cm以内、陶芸の平面作品は縦30cm×横80cm以内、陶芸以外の立体作品は幅50cm×奥行50cm以内、陶芸以外の平面作品は縦1m×横1m以内



内(織物など折りたためるものはサイズ内で展示)。被服作品のサイズについてはこの限りではありません
【作品搬入】10月29日(火)～11月10日(日)午前9時～午後8時半に所定の出品申込書を添えて同センターへ(水曜日は午後4時半まで。月曜日は休館)

【その他】優秀な作品は表彰します。なお、他の作品展で入賞した作品、職業にしている人や指導にあたっている

人の作品、同展の同一部門で審査員奨励賞を過去2年連続受賞した人の作品は、審査の対象になりません。
**就業構造基本調査に
協力してください**
総務省が、10月1日現在で実施します。9月下旬、調査対象世帯に統計調査員が伺いますので協力してください。くわしくは、市役所総務課へ。

違反広告物を出さないまちづくり モデル地区を募集

屋外で広告物を掲出しようとするときは、市長の許可が必要です。電柱、街路樹などにはり紙や立看板を出すことは禁止されています。

そこで、路上などに氾濫する違反広告物を地域ぐるみでなくし、都市美観の保持と向上をめざすため、まちづくり団体等により景観形成に関連する活動を行う、「モデル」となる地区を募集します。



【対象】
①地区計画、建築協定、緑地協定など法令に基づく計画や協定を定めているか、これから定めようとしている地区
②まちづくり協定等住民独自の計画・協定などを定めているか、これから定めようとしている地区
③地域でのまちづくり団体等による景観形成に関連する活動を行っているか、これから行おうとしている地区
【その他】「モデル地区」指定後、指定地区からの推薦により、都市美観に関心があり違反広告物の追放に積極的に取り組む意志のある人に、違反広告物追放推進員として活動してもらいます
【締め切り】10月31日
【問い合わせ】市役所都市計画課へ。

児童手当(0歳)義務教育就学前の児童が対象・所得制限があります)の申請はお早めに。くわしくは、市役所児童課へ。

催し・教室

なら・人権ふれあい カーニバル

人権について学び、豊かな人間関係と共生の社会を築いてもらおうと、実行委員会が開きます。



とき：10月6日(日)午前10時半～ところ：なら一〇〇年會館(三条宮前町) 内容：人権劇、民謡、和太鼓演奏、フリーマーケット、パネル展示など 問い合わせ：市役所人権・同和施策課または市人権啓発センター(☎七二一五二〇)へ。

リサイクルフリーマーケット に参加しませんか

ごみ減量・リサイクルキャンペーン「環境フェスティバル」で行うリサイクルフリーマーケットの参加者を募集します。

とき：10月27日(日)午前10時～午後3時 ところ：なら一〇〇年會館(三条宮前町) 募集数：自治会、子ども会、PTAなどの市民団体や友人、知人などの有志・グループ50団体程度 出店商品：家庭内で眠っている不用品などで次のようなもの。なお、食べ物、石鹸などの肌に触れるもの、コピー商品、違法商品、くじびきなどは出店できません。

- ①衣類、雑貨類(日用雑貨、装飾品など)
- ②子ども服・おもちゃ類
- ③手芸品(リフォーム商品・廃材を利用したものなど)

用したもののな

費用：チャリティー出店料として1組千円。この出店料は全額善意銀行へ寄付します 申し込み：往復はがきに代表者の住所、氏名、電話番号、団体の人数、出店商品の該当番号と内容を書いて、9月30日必着で市企画総務課(〒631-0801左京五丁目二 ☎七二一三〇〇)へ。一組1枚限り。多い場合は抽選 その他：出店者に事前説明会を行います。



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く、幻想で優雅な雰囲気のコンスアートを、(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22日(日)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：木谷悦子さんによるクロマチックハーモニカ演奏 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。

ならまちわらべうたフェスタ 二〇〇二参加者募集

モノづくり教室、小・中学生の縫いぐるみ作り、持ち合わせの端切れ布を使って、低学年向けには魚、高学年向けには猫の縫いぐるみを作ります。

とき：10月20日(日)午後1時～4時

9月21日～30日は秋の交通安全県民運動

市では、「交通事故のないやすらぎの大和路づくり」をスローガンに、次の項目を重点目標として交通安全運動を展開します。

①高齢者の交通事故防止



②シートベルト・チャイルドシート着用の徹底



③飲酒運転など悪質・危険な運転の追放



また、正しい交通ルールとマナーを身につけ、交通事故を追放するための「マナーアップ大和路21」を推進しています。この機会に、一人ひとりが正しい交通マナーについて考え、実践しましょう。

期間中の主な行事

- 交通安全県民運動市民決起大会
とき... 9月21日(土)午前10時～11時半 ▶ところ... あやめ池遊園地円型大劇場(あやめ池北一丁目)
- 交通安全グランドゴルフ大会
とき... 9月26日(木)午前9時半～午後4時 ▶ところ... 鴻ノ池陸上競技場補助競技場(法蓮町)
- 交通安全シルバーカラオケ大会
とき... 9月27日(金)午後1時～3時 ▶ところ... 史跡文化センター(三条大路一丁目)
- 聴いて長生き交通安全大会
とき... 9月27日(金)午後1時半～3時半 ▶ところ... 学園前ホール(学園南三丁目)

【問い合わせ】市役所交通政策課へ。

ところ：奈良町物語館(中新屋町) 定員：小学3年～中学2年生30人 申し込み：往復はがきに住所、氏名、学年、電話番号を書いて、10月10日までに奈良町物語館(〒630-8333中新屋町二 ☎二六三四七六)へ。多い

場合は抽選。 わらべうたワイワイ茶会 淡交会奈良支部青年部の協力で、フェスタ当日にお茶を点てたり運んだりしてもらおう人を募集します。 とき：10月20日(日) ところ：音声

館（鳴川町） 定員：家族、友人など
 2・3人のグループ10組 申し込み
 み：往復はがきに催し名、人数、代表
 者の住所、氏名、電話番号を書いて、
 9月24日必着で同館（〒630-8335鳴川町
 三二一 ☎二七 七七〇〇）へ。多
 い場合は抽選 その他：9月29日
 （日）10月6日（日）午前10時～正午に事前
 講習会を実施（1回250円程度の実費が
 必要）。

正倉院展みどころ講座

秋に開かれる正倉院展の宝物の解説
 や見どころ、保存や公開にまつわる苦
 勞話などを聞きます。

とき：10月8日（火）午後6時半～8時
 ところ：ならまちセンター（東寺林
 町） 講師：宮内庁正倉院事務所長
 の櫻山和民さん 定員：90人 申
 し込み：往復はがきに催し名、住所、
 氏名、電話番号を書いて、9月30日必
 着で（助）ならまち振興財団（〒630-8317井
 上町十一 ☎二七 一八二〇）へ。1
 枚に一人限り。多い場合は抽選。

名勝大乗院庭園文化館

文化講演会「大乗院文化サロン」
 〒630-8301高畑町一〇八三一
 ☎二四一〇八〇八

とき	ところ	講師・内容
10/18 (金)	興福寺 会館	興福寺執事長の森谷英俊さん 「奈良と興福寺」 講演後、南円堂特別拝観
10/9 (水)	興福寺 本坊	興福寺貴首の多川俊映さん 「興福寺と大乗院」 講演後、飯金堂特別拝観

時間：午後1時半～3時半
 定員：全回参加できる人100人 申
 し込み：往復はがきに住所、氏名、年

年齢、性別、電話番号を書いて、9月30
 日必着で同館へ。1枚に一人限り。多
 い場合は抽選。

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 藤戸町三
 ☎二四一四二一一
 奈良県代表作家展
 奈良にゆかり
 が深く書道の発
 展に貢献した、
 昭和から平成の
 書家の作品を一
 堂に集めました。
 出品作家は
 今井凌雪、小坂
 奇石、米田玉泉、
 近藤撰南、杉岡
 華邨、田原雪山、辻本史郎、橋本柴閣、
 平田華色、南田鶏川、安原皇雲、山田
 勝香（五十音順・順不同）です。



10月 移動図書館

巡回日程

つぎのとおり巡回しますので
 利用してください。

[駐車時間] A = 午後0:30～2:00 B = 午後2:30～4:00
 □ は、中央移動図書館 □ は、西部移動図書館
 (☎26-6101) (☎45-5669)

巡回日	時間	場 所
10/1 (火)	A	神功四丁目 平城西公民館駐車場
	B	中登美ヶ丘一丁目 中央集会所前広場
10/2 (水)	A	東九条町モータープール(東松商店)
	B	八条町 八条人権文化センター駐車場
10/3 (木)	A	富雄元町一丁目 第1エクセルハイツ駐車場
	B	富雄北一丁目 第2街区公園前北 ロイヤルヒルズ富雄
10/4 (金)	A	西九条町 西九条会館駐車場
	B	東九条町 宮ノ森住宅集会所前
10/4 (金)	A	鳥見町二丁目 富雄公民館駐車場
	B	富雄北三丁目 児童公園前
10/8 (火)	A	帝塚山一丁目 第1号児童公園
	B	帝塚山四・五丁目集会所 帝山荘前
10/9 (水)	A	奈良ハイタウン 東入口
	B	南永井町1-3 第一児童公園前
10/10 (木)	A	菅原町 やまや駐車場
	B	三松ヶ丘 第1号街区公園
10/10 (木)	A	富雄団地48号棟前 天の川小径
	B	五条西一丁目 ライフストア西の京店駐車場
10/11 (金)	A	朱雀六丁目 平城東公民館駐車場
	B	丸山一丁目 西部生涯スポーツセンター球技場駐車場
10/17 (木)	A	富雄泉ヶ丘 第3号児童公園 ABC公園前
	B	西大寺室ヶ丘 自衛隊宿舎駐車場
10/18 (金)	A	秋篠早月町 秋篠サンパレス駐車場
	B	右京三丁目 平城3号近隣公園
10/18 (金)	A	川上町 ケアハウス万葉駐車場
	B	青山六丁目 集会所前
10/22 (火)	A	学園大和町一丁目 第1号児童公園
	B	千代ヶ丘一丁目 集会所前
10/23 (水)	A	奈良市総合福祉センター駐車場
	B	佐保台二丁目 集会所駐車場
10/24 (木)	A	あやめ池南一丁目 伏見公民館あやめ池分館
	B	北登美ヶ丘一丁目 登美ヶ丘近隣公園駐車場
10/25 (金)	A	二条町三丁目2番地 浅沼組社員寮
	B	法華寺駐車場
10/25 (金)	A	平城第2団地集会所 なかよし広場
	B	右京五丁目 18棟前公園(丸太公園)

中央・西部図書館からのお知らせ
 10月の休館日は7日、14日、15日、21日、28日、31日

勤労者総合福祉センター

(サン・アクティブ奈良)
 〒630-8106 佐保台西町二五 ☎七二二四四四
 パソコン・表計算初級教室（土曜日
 午後コース） とき：10月12日、12月
 7日の毎週土曜日（11月23日を除く）
 午後1時～3時、8回 定員：15人
 在勤も可 内容：ウインドウズ二〇
 〇〇とエクセルでの表計算 受講料
 ：8千600円（教材費を含む）
 パソコン・文書作成初級教室（日曜

期間：10月5日（土）12月23日（祝）
 開館時間：午前9時～午後5時（入館
 は4時半まで） 観覧料：300円。16
 歳未満と高校生、市内在住の70歳以上
 と心身障がい者は無料 休館日：月
 曜日（10月14日、11月4日は開館）、
 10月15日、11月5日。なお、同展開催
 に伴う展示替えのため、9月30日（月）
 10月4日（金）は臨時休館します。

日午後コース） とき：10月20日、12
 月8日の毎週日曜
 日午後1時～3
 時、8回 定員
 ：15人。在勤も可
 内容：ウインド
 ウズ二〇〇〇とワ
 ードでの文書作成
 とインターネット
 円（教材費を含む）
 歌謡教室 とき：10月18日、11月29
 日の毎週金曜日午後6時半～8時半。
 7回 定員：16人。在勤も可
 受講料：8千400円（教材費を含む）
 【申し込み】往復はがきに教室名、コ
 ース名、住所、氏名、電話番号、勤務
 先を書いて、9月26日必着で同センター
 へ。1枚に一人1教室1コース限り。
 同一コースでの複数応募はできません
 多い場合は抽選。



家庭教育講演会

家庭での教育の悩みや不安を解消し、楽しく子育てをしてもらおうと開きます。

とき・内容：
10月16日(水)・運のいい子に育てる、挫折に強い子に、10月23日(水)・思春期の子どもと向きあう、楽しい子育て。時間は午前10時～正午 ところ：生涯学習センター(杉ヶ町) 講師：元NHKチーフアナウンサーの渡邊誠彌さん



定員：120人 申し込み：往復はがきに住所、氏名、電話番号、託児(2歳～就学前)希望の人は幼児の氏名、年齢を書いて、9月30日までに市役所社会教育課へ。多い場合は抽選。

青少年児童会館

茶道教室(大和末生流) とき：10月11日～12月20日の毎週金曜日午後6時半～8時半。10回 定員：15～25歳15人。在勤も可

華道教室(大和末生流) とき：10月11日～12月20日の毎週金曜日午後6時半～8時半。10回 定員：15～25歳17人。在勤も可



【費用】教材費は美費負担

【申し込み】はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月30日までに同館へ。多い場合は抽選。

大宮児童館フェスティバル

ひろげよう仲間づくりみんな友達 とき：9月23日(祝正午)～5時 ところ：大宮児童館(西之阪町) 内容：メルヘンパフォー・マンスショー、館活動(音楽・手話・和太鼓教室)の発表、創作コーナー(コルクメモボード・手作り消しゴム)、遊びコーナー(的当て、わなげなど)、展示コーナー(問い合わせ：同館 ☎27-2222)

東老春の家

交通安全教室 とき：9月28日(土)午後1時～3時 内容：交通安全講話、ビデオ上映など 対象：60歳以上とその家族 申し込み：不要。当日直接会場へ。

サン・アビリティーズ奈良

ふれあいゲートボール大会 とき：10月26日(土)午前9時～午後零時半 ところ：総合福祉センター多目的広場。雨天時は同所 定員：18歳以上の身体障がい者と健常者30人 持ち物：スティック(ある人)、帽子、水筒等。雨天時は上靴 申し込み：同館備え付けの用紙かはがき、フアクシミリに住所、氏名、電話番号、生年月日、障がいの有無・種別・等級を書いて、10月15日必着で同所へ。多い場合は抽選

その他：チーム単位または個人で受け付けますが、当日抽選にてチーム編成を行います。

障がい者職業相談 とき：10月11日

奈良・トレド姉妹都市提携 30周年記念ピアノコンサート

トレド市(スペイン)との姉妹都市提携30周年を記念して開きます。
とき...9月25日(水)午後6時半 ▶ところ...秋篠音楽堂(西大寺東町二丁目ならファミリー6階) ▶内容...記念式典、トレド市立音楽院ピアノ専任講師のハビエル・エステバラン・クレスポさんとジミー・リンさんによる演奏 ▶定員...300人 ▶申し込み...電話で市役所国際交流室へ。



インド舞踊バラタナティウム奈良公演

日印国交樹立50周年を記念して、市と(財)市文化振興センター、在大阪神戸インド総領事館が開きます。
とき...10月3日(木)午後6時 ▶ところ...なら100年会館中ホール(三條宮前町) ▶出演...インド舞踊家のリーラ・サムソンさんほか ▶定員...340人 ▶申し込み...往復はがきに住所、全員の氏名、電話番号を書いて、9月25日までに市役所国際交流室または在大阪神戸インド総領事館バラタナティウム奈良公演係(〒541-0056大阪市中央区久太郎町一丁目9 26船場ISビル10階 ☎06 62617299)へ。1枚に二人まで可。



一条高等学校 市民公開フォーラム

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、10月2日必着で同センターへ。フアクシミリも可。多い場合は抽選。
検証!!「邪馬台国」～女王卑弥呼は何処に眠るか? とき：10月20日(日)午後1時 ところ：一条高校講堂(法華寺町) 内容：帝塚山短期大学名誉教授の青山茂さん、佐賀女子短期大学教授の高島忠平さん、奈良大学教授の水野正好さんによる基調講演、シン

ボジウム 申し込み：不要。当日直接会場へ。なお、来場は公共交通機関を利用してください。問い合わせ：同校（☎三三 七〇七五）へ。

世界遺産「公開講座」

年間テーマ「世界遺産のある風土」
奈良の世界遺産に親しんでもらおうと、奈良大学と共催で開きます。同大学の教員が専門的な立場で講演します。

とき：10月27日(日)午後1時半～3時
ところ：なら奈良館（近鉄奈良駅ビル4・5階） 講師・演題：奈良大文学部教授の浅田隆さん・風土と世界遺産 定員：100人 参加料：同館入館料として一般240円（団体料金扱い）が必要 申し込み：往復はがきに講座名「浅田講座」、住所、全員の氏名、年齢、電話番号を書いて、10月13日必着で市世界遺産室（〒630-8215 東向中町二八近鉄奈良駅ビルなら奈良館内 ☎二二 七〇七〇）へ。1枚に二人まで可。多い場合は抽選。来場は公共交通機関を利用してください。

スポーツ

体操フェスティバル

県・市体操協会が開きます。
とき：11月17日(日) ところ：県立檀原体育館（檀原市） 種目：リズム体操、トリム体操、エアロビクス、ジャズダンスなど。演技チームの人数制限はありません。演技時間は1チーム7分 参加料：一般は一人千円、高校生以下は一人300円 申し込み：

代表者の氏名、住所、電話番号、チームの紹介コメントと全員の氏名、性別、年齢を書いて、10月1日までに同協会の河本興三郎さん（〒630-2175 茗荷町一〇七八）へ。 一田原公民館 ☎八一 〇八八八・FAX 八一 〇〇〇一）へ。ファクシミリも可。



アーチェリー教室

市アーチェリー協会会員が開きます。的中率の高いコンパウンドボウを中心にを行います。経験の有無は問いません。

とき：10月5日～11月2日の毎週土曜日午後1時～4時、5回 ところ：市中ノ川アーチェリー場（川上町内） 参加料：弓具使用料と消耗品代として3千円 定員：10人 申し込み：往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、9月30日までに同会の田邊稔さん（〒631-0062 帝塚山六丁目一三 ☎四一 二六五七）へ。多い場合は抽選。



公民館

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。材料費・

交通費等は自己負担。

柳生公民館

〒630-1237 柳生町三四〇 ☎九四一〇五〇四
花と緑がいっぱい（パート）
花や草木にまつわるいろんなことにチャレンジしてみましよう。

とき・内容：10月17日(木)・庭木の管理、11月21日(木)・庭木の剪定実習、12

月19日(木)・松竹梅の寄せ植え、来年1月16日(木)・こけ玉作り。時間は午前9時半～11時半。4回 定員：成人20人 材料費：全回で4千800円程度 締め切り：9月28日。



なら100年会館 第4期サポーターを募集

（財）市文化振興センターが運営する同館のサポーターとして、ホールに協力してもらえらるボランティアを募集します。現在、第2・3期サポーター69人がそれぞれの経験を生かし、「なら100年会館ファン」として幅広くホールの活動に協力してもらっています。

役割と活動 *活動に要する経費は原則として自己負担

- ①会館の公演情報や文芸情報を地域や職場等に伝える
- ②公演の反響や地域での文芸情報を報告
- ③当センター主催事業等での受付、観客誘導、チラシ配布、クローケ業務等の手助け
- ④公演種目チラシ、ポスター配送や配達等広報・宣伝活動の手助け
- ⑤インフォメーション業務、当センター主催事業での公演アナウンスなど

このほかにも、文化・芸術の理解を深める講座や施設・観客対応の研修会等も予定しています。

定員...文化・芸術に関心があり、月2回以上活動できる20～64歳約30人 ▶登録期間...3年間 ▶選考方法...書類と面接 ▶申し込み...同館、学園前ホール、史跡文化センター、ならまちセンター、北部出張所、市民サービスコーナー、生涯学習センター、各公民館等の備え付けの用紙に必要事項を書いて、10月3日～11月30日に同館へ。

なお、同館は10月2日(水)は臨時休館します。

伏見公民館

〒631-0841 青野町一九一
☎四五九八六四

講演会シリーズ「やまとの国」
やまとの国(奈良県)にスポットを
当て、当時の文化や生活を学びます。

とき	講師・内容
10/23 (水)	奈良大学教授の酒井龍一さん 「前方後円墳の築造」
10/24 (木)	奈良大学教授の水野正好きさん 「平城京とまじないの世界」
11/5 (火)	奈良大学講師の植野浩三さん 「佐紀盾列古墳群と仁徳陵の時代」

春日公民館

〒630-8141 南京終町二丁目八六一
☎六一二二五三

定員：70人 締め切り：9月29日

時間：午前9時半～11時半
暮らした役立つハーブ(香草)につ
いて、利用方法の基礎を楽しく学びます。

とき	内容
10/17 (木)	ハーブの香りで心も体もリラックス ス！(ハーブ石けん作り)
11/21 (木)	ハーブを味わおう！(料理実習)
12/19 (木)	染料として使えるハーブ (和紙染め)

時間：午前10時～正午
定員：成人20人 費用：材料費は
実費負担 締め切り：10月1日。

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目三三三
☎三三三〇五一一

家庭料理教室(後期)
家庭料理のひと工夫のコツとお菓子
づくりを実習して、食生活を楽しみま

せんか。

とき：10月11日
～来年2月21日の
毎月第2・4金曜
日午前9時半～午
後1時 8回
定員：女性24人 材料費：全回で8
千円 締め切り：9月25日。



平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目九一
☎七一〇九六七

夜間集中講座「いま」を知る
今、私たちのまわりでは何が起きて
いるのかを、4つのテーマに分けて見
つめます。

コース	とき	講師・内容
A	10/22 (火)	「経済」を知る 常務理事の中井正善さん
B	10/25 (金)	奈良大学教授の大村喬一さん 「世界」を知る
C	10/29 (火)	夢街道・国際交流子ども館 理事長の比嘉昇さん 「教育」を知る
D	11/1 (金)	新聞記者の南恵太さん 「政治」を知る

時間：午後6時半～8時
定員：16歳以上各60人。申し込み時
に希望コースを書いてください。締
め切り：9月28日。1枚で複数コース
の申し込み可。多い場合はコースごと
に抽選

ことわくわくクラブ「秋冬編」
「みんなで遊ぼう」を合言葉に、秋
から冬の遊びや物づくりを通して自信
や知識を深め、交流の輪を広げます。
とき：10月12日・26日、11月9日・
30日、12月14日、来年1月25日の土曜

生涯学習センターだより

市生涯学習情報提供システム「ならおっと」の登録の中から、
生涯学習活動をしているグループを紹介します。入会手続きなど
詳細はそれぞれの連絡先へお願いします。

- 【木葉会】(内)コーラス練習(数)27人、男1人・女26人 (入)初心者、
経験者大歓迎(施)中央公民館(連)☎33 0580 代表の末松節子
- 【アンサンブルAi(あい)】(内)女声コーラス(数)11人、女11人(入)
発声を大事にホッとする優しいハーモニーをめざしています。練習日は毎
週金曜日午前11時～午後1時。10月19日(土)午前10時半から地域に向けたコ
ンサートを実施(施)二名公民館(連)☎46 2157 代表の富宅(ふ
け)牧子

▶略字の説明... (内)=活動内容、(数)=会員数、男・女、(入)=入会
情報、(施)=主な活動施設、(連)=連絡先 ▶問い合わせ...それぞれの
活動施設へ。この欄への掲載申請、「ならおっと」に関する問い合せ
は、同センター(☎26 8811)へ。

ギャラリー展示案内(期間中の展示時間は午前9時～午後5時)

- ▶高齢者の作品展(主催：県高齢者運動連絡会)...9月26日(木)午前9時
～29日(日)午後3時 ▶ふれあい作品展(主催：同センター)...前期=10
月1日(火)午後1時～5日(土)午後5時、中期=10月8日(火)午後1時～12日
(土)午後5時、後期=10月16日(水)午前9時～20日(日)正午



登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西三丁目九二一
☎四七〇六三七五

手話教室
聴力障がい者への理解を深め、手話
の基礎を楽しく学びましょう。

日午後1時半～4
時 6回 定員
：平城東中学校区
の小学生20人
締め切り：10月1
日 その他：プ
ログラムによつて
は実費が必要な場合があります。

とき：10月11
日～来年3月14
日の第2・4金
曜日午前9時半
～11時半 10回
定員：成人20
人 講師：市
聴力障がい者協会。手話通訳あり
テキスト代：300円 締め切り：10
月1日

奈良を案内する時の英会話講座
外国人に奈良の歴史や名所旧跡を英
語で案内できるように、英会話の力を高
めます。

中央公民館主催事業

【申し込み】往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）年齢、電話番号、こんにやくづくり教室は学年と保護者の氏名も書いて、各締め切り日必着で同館（〒630-8228上三条町234 ☎26 6506）へ。

奈良国立博物館講座 「今年の正倉院展から」

奈良国立博物館の協力で、同館の展示のみどころについて、スライドを交えて学びます。

とき...10月12日(土)午前10時～正午 ▶講師...奈良国立博物館工芸室長の内藤榮さん ▶定員...16歳以上100人。1枚に一人限り ▶締め切り...9月26日。多い場合は9月27日午後2時から同館で公開抽選

こんにやくづくりにチャレンジ!

ゴツゴツのおいもがプルプルのこんにやくに大変身! 青年ボランティアと一緒に、楽しみながらこんにやくづくりに挑戦しましょう。とき...10月20日(日)午後1時～5時 ▶講師...こんにやくづくり名人の稲葉美代子さん ▶定員...小学生15人 ▶材料費...500円 ▶締め切り...9月29日。多い場合は10月1日午後2時から同館で公開抽選。一緒に参加する青年ボランティア(30歳まで)も募集

クラシック音楽入門講座 ～アンサンブルの楽しみ～

5つのアンサンブルによる演奏会を通して、クラシック音楽の楽しみ方や聴きどころを学びます。名曲をそれぞれのアンサンブルの調べで楽しんでください。

とき	種類	出演・主な演奏曲目
10/12 (土)	声のアンサンブル ソプラノ、アルト、テノール、バスによるカルテットの楽しみ	せせらぎ(関西二期会の歌手によるヴォーカルアンサンブル) 「世界の名歌をたずねて」 アニーローリー(スコットランド民謡)、中国地方の子守歌・赤とんぼ(山田耕筰)ほか
11/2 (土)	邦楽のアンサンブル 琴、三絃、尺八、唄による和楽器演奏	ぐるーぷハーモニー 「古典から現代曲」 乱(八橋検校) 花咲き山(斎藤隆介作・宮田耕八郎作曲) 春の海(宮城道雄)ほか
12/21 (土)	古楽器のアンサンブル ヴィオラ、ダ・ガンバリコーダー、打楽器、ソプラノ等によるいにしへの音楽演奏	SAKAMOTO古楽コンソート 「いにしへのクリスマス」 新しいラウダ(14世紀イタリア) 岸辺の牧人(16世紀スペイン) 主よ人の望みの喜びよ(J.S.バッハ)ほか
来年 1/26 (日)	フルオーケストラ フルオーケストラによる迫力ある演奏 *県文化会館で開催	奈良交響楽団 「数字にこだわった選曲」 交響曲第4番(シューマン)、交響曲第4番(マーラー)ほか
来年 2/8 (土)	室内アンサンブル ピアノ五重奏に管楽器を加えたアンサンブル	エレウテリア室内合奏団 「コマーシャルに使われた名曲」 軍隊行進曲(シューベルト) ハンガリー舞曲第5番(ブラームス) 組曲第2番より(バッハ)ほか

時間は午後2時～4時(来年1/26のみ1時半～3時半)

定員...全回受講できる16歳以上350人。1枚に二人まで可 ▶締め切り...9月25日。多い場合は9月26日午後2時から同館で公開抽選。

とき: 10月18日
来年2月7日
日の第1・3金曜日午前9時半
11時。8回
定員: 成人30人。過去の受講者は申し込みできません
10月2日。締め切り



登美ヶ丘公民館

〒631-0003 登美ヶ丘三丁目四二六二七六 ☎四三二七四三二

影絵シアター入門ボランティア教室
影絵をつくりの基礎いろいろ
影絵を通じて表現活動の面白さを学び、後にサークルとして保育園などにボランティア事業として参加してもら

西部公民館

〒631-0034 学園南三丁目一五 ☎四四一〇一〇一



プロフェッサーの時事講座
現在の社会現象について、経済や金融を中心に解説します。
とき: 10月4日、11月8日、
おくと開きます。
とき: 10月23日、11月6日・20日、12月4日の水曜日午後1時半～4時、12月7日(土)午前9時～正午。5回
講師: 劇団かかし座の幅田久米次郎さん
定員: 30人 締め切り: 9月29日。

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町九八四 ☎三二二八〇四

身まわりの税講座
暮らしの中の税について学びます。
とき: 10月23日(水)午後1時半～3時
テーマ: 財産をもらったとき、財産を相続したとき、マイホームを持ったとき
定員: 成人40人 講師: 県租税教育推進協議会員 締め切り: 10月1日。

一公民館

〒631-0027 学園赤松町三六八四 ☎四六一九一一三

お母さん遊びましょう
乳幼児を持つ母親の集まり
乳幼児を育てている母親が集い、親睦をはかりながら、子育てについて話し合います。
とき: 10月8日
12月10日の毎月第2・4火曜日午前10時半～11時半。5回 定員: 0～3歳児と母親20組 締め切り: 9月28日。



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
富雄・鳥見 富雄第三	9/26(木) 午後2時～4時 富雄公民館	市教育委員会委嘱児童生徒等 指導アドバイザーの大井晃さん 「子どもにかかわって」
平城	9/27(金) 午後2時～4時 平城公民館	県人権教育推進協議会事務局員の 川辺博さん 「参加型の人権学習」～つながりを求めて～
登美ヶ丘・二名・青和 平城西・東登美ヶ丘 鶴舞・富雄南 学園三碓・学園北	10/3(木) 午前10時～正午 西部公民館	県重症心身障害児(者)を守る会 会長の品川清美さん 「最も弱いものを一人ももれなく 守る」をめざして
明治・辰市	10/3(木) 午後7時～9時 南部公民館 明治分館	県人権教育推進協議会事務局長の 中西康典さん 「一人ひとりを中心になって人権を学ぼう」～参加体験型の手法を通して～

申し込み...不要。当日直接会場へ ▶問い合わせ...市役所社会教育課へ。

中核市移行記念講演会 「ならを語る」

今年4月の中核市移行を記念して、古都奈良の良さを生かした人間性豊かなまちづくりを進めるため、過去に幾度も奈良で講演を行われ、非常に馴染みの深い永六輔さんを迎えて開きます。



奈良について語る
永六輔さん
(会場は名勝大乘
院庭園文化館)

とき...10月27日(日)午後1時半～3時 ▶ところ...なら100年会館大ホール(三条宮前町) ▶講師...放送タレントの永六輔さん ▶定員...1,000人 ▶申し込み...往復はがきに催し名、住所、氏名、電話番号、希望人数を書いて、9月30日までに市役所総務課へ。Eメール(soumu@city.nara.nara.jp)も可。多い場合は抽選 ▶問い合わせ...同課(☎34 4777)へ。

～クラシック音楽リサイタル～

五味敬子(チェロ)&山田剛史(ピアノ) ジョイントリサイタル

クラシック音楽家をめざす若い人の活躍を奨励しようと、公募により選ばれた音楽家のデビューリサイタルを開きます。

【とき】11月17日(日)午後6時

【ところ】学園前ホール(学園南三丁目)

【内容】

第1部 = 五味敬子によるチェロ演奏(ピアノ伴奏:野村香織)。曲目は幻想小曲集Op.73(シューマン)、無伴奏チェロ組曲第3番八長調 BWV.1009(バッハ)、ハンガリー狂詩曲Op.68(ポッパー)

第2部 = 山田剛史によるピアノ演奏。曲目はピアノソナタ第5番Op.53(スクリャーピン)、ヘンデルの主題による変奏曲とフーガOp.24(ブラームス)

【入場料】千円。全席自由

【入場券】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中

【問い合わせ】市役所文化振興課へ。

9月24日～30日は結核予防週間

結核、 無関心ではいけない!!

(2002年標語)

～年に一度は健康診断を受けましょう～

市内では、毎年約160人の新患者が発生し、10人弱の人が結核で死亡しています。

結核の症状には、せき、たん、微熱、だるさなど風邪のような症状があります。これらの症状が2週間以上も続くときは、風邪だと油断せず早めに受診しましょう。



結核に関するパネル展示 とき...9月17日(火)～27日(金) ▶ところ...市役所庁舎玄関ホール

【問い合わせ】市保健所保健予防課(☎23 6173)へ。

奈良のまちを美しく 心が痛みませんか？ごみの不法投棄！

奈良市は、世界遺産に指定された文化財や豊かな自然を有する国際文化観光都市です。

しかし、この奈良の空き地や道路、河川などに、家具・電化製品などやスーパーやコンビニエンスストアの袋に入った弁当がら、空き缶、ペットボトルなどの不法投棄がみられ、最近はタイヤや自転車の不法投棄もめだちます。また、バス停留所のごみ籠にも、家庭からの様々なごみが捨てられています。

私たちのまちを美しく保つために、ごみの不法投棄はやめ、家庭ごみは正しく分別し、決められた日・場所に出しましょう。

なお、空き地、道路、河川などの所有者や管理者は、不法投棄防止のためのフェンスや注意看板の設置を行い、不法投棄をされないよう管理しましょう。

ごみの不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」に違反しており、違反者は、この法律に基づき罰せられます。
 「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」抜粋
 第16条 何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。
 第25条 第16条の規定に違反して、廃棄物を捨てた者は、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金に処する。



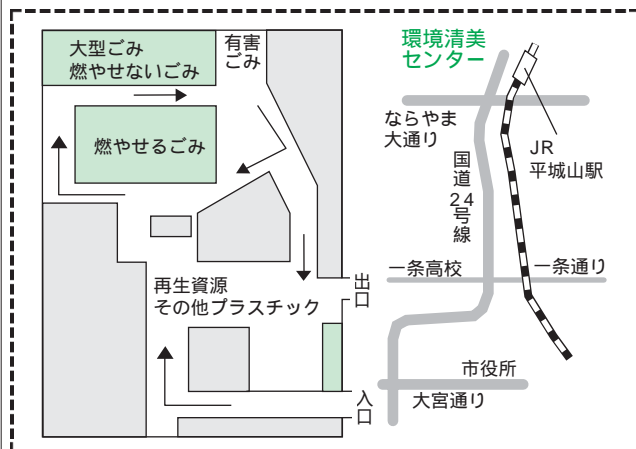
【連絡先】不法投棄のごみについては市環境清美第二事務所（☎71 3003）へ。不法投棄をしている現場を見受けた場合や投棄者がわかった場合は、奈良警察署（☎33 0110）、奈良西警察署（☎49 0110）または最寄りの交番、駐在所へ。

ごみ・再生資源を持ち込みするときは 次の点に注意してください

持ち込むときは順序良く...

最近、環境清美センターへのごみ・再生資源の持ち込みが非常に多いため、場内が大変混雑します。

場内で降ろす順番は、「大型ごみ・燃やせないごみ」「有害ごみ」「燃やせるごみ」「再生資源・その他プラスチック」です。持ち込むごみによって順番が変わりますが、順序良く速やかに降ろせるよう車に積んでください。また、祝日



や月曜日は特に混雑するため、日をずらすなどの協力をお願いします。

なお、センターの施設は操業中で、作業車や収集車が運行しています。危険防止のため、場内では係員の指示に従ってください。

剪定した枝葉などを持ち込むときは...

庭木を剪定したもみや木材片などを持ち込む際に、太い木はそのままでは焼却炉で完全に焼却しきれず、故障の原因となります。また、長いものもそのままでは焼却炉の投入口で詰まってしまいます。

そのため、長いものは長さ30cm以下に、太いものは直径5cm以下に切って持ち込んでください。

【受付時間】月～金曜日の午前9時～午後4時半（この間の祝日も受付）

【処理料金】家庭系ごみについては10kgにつき60円（100kgまで無料。超える分は100kgを差し引いて計算）。事業系ごみについては10kgにつき100円

【問い合わせ】ごみの持ち込みは市環境清美工場（☎71 3000）、再生資源の持ち込みは市リサイクル推進課（☎71 9900）へ。

9月は
健康増進普及月間

今日から始める健康ライフ

市では、市民のみなさんが元気で健康に暮らせるために、2010年までに達成したい目標と取り組むべき方向を示した健康づくり計画を策定中です。健康は「守るもの」という従来の発想から、積極的に「つくるもの」という視点に立ち、毎日の生活の中から健康づくりに取り組みましょう。

食生活と栄養

1日3食しっかりとバランスよく食べましょう。

身体活動と運動

普段の生活のなかで意識的に体を動かす時間を増やしましょう。

休養・心の健康づくり

地域社会と関わりを持ち、自分らしいライフスタイルを積極的に作りましょう。

たばこ

大人の喫煙者を減らすとともに子どもや、妊婦をたばこの煙から守りましょう。



糖尿病

肥満予防を心がけ、健診で発見されたら生活習慣の改善は根気よく続けましょう。

循環器病

高血圧、高脂血症などの危険因子となる生活習慣の改善を心がけ、治療の中断をなくしましょう。

がん

がん予防のために、「緑黄色野菜をたっぷり」「塩辛い食品をとりすぎない」「お酒を飲みすぎない」に心がけ、年に1度は検診を受けましょう。



アルコール

健康への影響を知り、多量の飲酒は控えましょう。

歯の健康

普段から歯の健康に注意し、年1回は歯の健康診断を受けましょう。



健康増進普及月間啓発展示

とき... 9月17日(火)~27日(金) ▶ところ...市役所庁舎玄関ホール ▶内容...栄養・運動・歯科・健診(検診)をテーマにしたパネル展示やパンフレットの配布、フードモデル・歯間ブラシなどの展示

【問い合わせ】市役所健康増進課へ。

健康

C型慢性肝炎とは

感染経路、健診方法

肝炎を起こす原因には様々なものがありますが、わが国ではほとんどが肝炎ウイルスの感染によるものとされています。ウイルス肝炎のうち、C型肝炎ウイルス(HCV)の感染によるものを「C型肝炎」と呼びます。

一九八九年からC型肝炎ウイルスの検査ができるようになり、今では慢性肝炎の約七〇%がC型肝炎ウイルスによることがわかっています。

C型肝炎ウイルスの感染源は不明であることが多く、ウイルスが検出可能となる前の血液製剤や輸血、消毒方法が充分でなかった頃の予防接種、また、不特定多数の人との性交渉などが考えられます。

C型肝炎ウイルスに感染しても、急性肝炎の症状が出ないでC型肝炎慢性肝炎になっている場合があります。それに気づかずにいると、やがて肝硬変、肝臓がんへと進展することがあります。

C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを、採血によりHCV抗体検査で調べます。そのうえで必要があれば、

ウイルスの存在をより詳しく確認するHCV RNA検査を行います。

今年度から五年間の予定で、市町村で実施されることになったHCV抗体検査は、基本健康診査を受ける人のうち、今年度中に満四十歳、四十五歳、五十歳、五十五歳、六十歳、六十五歳、七十歳になる人が対象です。

それ以外の人でも、過去に肝機能異常を指摘されたことがあった人や大きな外科手術を受けた人、妊娠分娩時に多量に出血したことのある人も受けることができます(基本健康診査や肝炎ウイルス検査に関する問い合わせは、市役所健康増進課へ)。

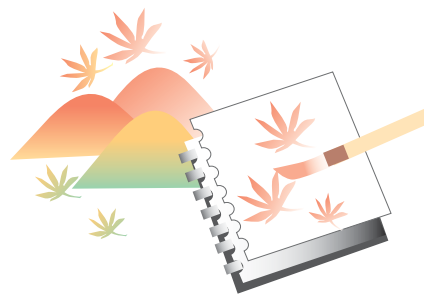
このような検査の結果、C型肝炎ウイルスの持続感染者であることがわかったら、自覚症状がなくても医療機関に行き肝臓の状態を検査し、必要に応じて適切な治療を受けてください。

奈良県医師会



来月の こよみ

10月



奈良しみんだよりは再生紙を使用しています。限りある資源を大切にしましょう。



鹿の角きり (鹿苑)

危険防止と樹木保護のため江戸初期の寛文11年(1671)に始まりました。

雄鹿の角は毎年生え変わり、春先(2~3月)に自然に脱落して4月頃から新しく生えだします。秋(10月頃)に完成するため、この頃角きりを行います。

勢子せこといわれる人たちが角をきる場に追い込まれた荒々しい鹿を捕まえ、神官によって角をきるという、古都の秋を彩る勇壮な行事です。

おもな行事予定

1火	就業構造基本調査期日(総務課) 一眼レフカメラ教室初級編(・8・13・14・22日 写真美術館)	17木	大般若転読会(興福寺) 人権草の根講演会(社会教育課)
2水		18金	市民環境講座(環境保全課) 市庁舎ふれあいコンサート(文化振興課) ふれあいハイキング(総合福祉センター)
3木	光明真言土砂加持法要(～5日 西大寺) 人権草の根講演会(社会教育課)	19土	
4金	館外見て歩こう会(総合福祉センター)	20日	桂米朝独演会(史跡文化センター) ならまちわらべうたフェスタ2002(ならまち振興財団) なら見仏記②(なら100年会館) 横井町スポーツ交流会(横井人権文化センター) 近畿少年剣道優勝大会(体育課) 市民公開フォーラム(一条高校)
5土	塔影能(興福寺) 転害会(手向山八幡宮 転害門) 鹿の角きり(鹿苑) なら動物愛護フェスティバル(市保健所生活衛生課) 市民文化フェスティバル(・6日 文化振興課) わらべうた版画展(～22日 ならまち格子の家) 奈良県代表作家展(～12/23 杉岡華邨書道美術館)	21月	ならマイカーひとやすみデー ポイ捨て防止街頭啓発(環境保全課)
6日	鹿の角きり(鹿苑)	22火	
7月		23水	
8火	翁舞(奈良豆比古神社) 天武忌 万燈会(・9日 薬師寺) 正倉院展みどころ講座(ならまち振興財団)	24木	
9水		25金	市ママさんコーラスフェスティバル(文化振興課)
10木	女性のパソコンステップアップセミナー(・17・24・31日 男女共同参画センター「あすなら」)	26土	「志賀直哉 ならまちの日々」展(～11/30 ならまち格子の家) 曲水のひびき(文化振興課) ふれあいゲートボール大会(サン・アビリティーズ奈良) 正倉院展(～11/11 奈良国立博物館)
11金	人権を確かめあう日	27日	中核市移行記念講演会(総務課) 環境フェスティバル(企画総務課) 夕弦のしらべ(文化振興課) 高石ともや うたとおしゃべり(ならまち振興財団) 青少年フェスティバル(社会教育課) 青空コンサート(青年の家交楽館)
12土	展示作品解説(写真美術館) ならまち篝火コンサート(ならまち振興財団) 母子家庭の親子あそび(母子福祉センター)	28月	
13日	大茶盛(西大寺) 鹿の角きり(鹿苑) 市民スポーツのつどい(体育課) ならまち合同大学祭(・14日 ならまち振興財団) 大仏開眼1250年慶讃行事奉納音声館創作ミュージカル「二月堂良弁杉」(音声館)	29火	市戦没者追悼式(福祉総務課)
14月	鹿の角きり(鹿苑)	30水	人権教育ブロック別研修会(・31日 社会教育課)
15火	大仏さま秋の祭り(東大寺)	31木	
16水	家庭教育講演会(・23日 社会教育課)		

奈良しみんだより平成十四年九月十五日号

編集・発行 奈良市役所広報課 電話代表 ☎三四一一二六三〇

八五八〇 奈良市二条大路南一丁目一番号 印刷：関西美術印刷株式会社