12.1

2002/NO.981

奈良しみんだより

市民のうごき(11月1日現在)

人口367,444人
(前月比264人増)

男175,159人　女192,285人

世帯数141,710

奈良市のシンボル

ナラヤエザクラ　ウグイス　イチイガシ

▶「教育のまち－奈良」をめざして。12月2日は「なら教育の日」

春日若宮おん祭

12.1
2002/NO.981

目次

なら教育の日……2
人権週間……4
虹のひろば……5
保健所だより・輪をひろげよう……6
万葉歌碑を巡る・東西南北……7
女性特派員いきいきレポート……8
お知らせ……9
健康のコーナー……15
大型ごみ電話申し込み収集……16

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UHF㊺

●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

学校・家庭・地域が連携して子どもたちを育む「教育のまち―奈良」をめざして
十一月二日は「なら教育の日」

教育のあり方が議論されている昨今、学校・家庭・地域の連携による子どもたちの健全育成が求められています。

そこで、市教育委員会では市民一人ひとりが教育について考える機会として、今年から十二月二日を「なら教育の日」、それに続く一週間を「なら教育週間」と定めました。

十二月二日は、「古都奈良の文化財」がユネスコ世界遺産に登録された日でもあります。千年以上にわたり国民的な文化遺産が継承されてきた陰には「教育」の大きな力があったと考え、この日を選びました。

奈良市の未来を担う子どもたちをよりよく育んでいくために、二十一世紀の奈良市の教育を、市民のみなさんとともに考えていきます。

今年は、うま年で元気な馬にあやかって景気もよくなるかと期待していましたが残念ながら依然として足踏み状態であります。
来年はひつじ年、穏やかで羊毛のように暖かい年になるよう期待しております。

奈良市長
大川靖則

21世紀を担う子どもたちをみんなで育むために
～奈良市の教育の現状～

新しい学校教育が進められています　～学習指導要領の改訂～

今年4月に新しい学習指導要領が実施され、完全学校週5日制のもと、「生きる力」を育む新しい学校教育が始まっています。

◆わかる授業、楽しい学校の実現

全ての子どもたちに「確かな学力」をつけることをめざし、少人数指導や個に応じた指導など工夫した授業を展開しています。

◆完全学校週5日制の実施
豊かな人間性や社会性の育成

ボランティア活動や自然体験活動などの体験活動を生かした学習を充実し、道徳性の育成を行っています。

◆自ら学び自ら考える力の育成

基礎的・基本的な学習内容をもとに、自分で考え表現する力などを身につけ、実際の生活に生かせるようにします。

◆特色ある学校づくりの推進
総合的な学習の時間の実施

「自ら学び自ら考える力」の育成などをめざし、各校が創意工夫して国際理解、情報、環境、福祉・健康など今日的な課題などを学びます。また、地域のみなさんの授業への参加やボランティア活動など、様々な学習も工夫して行っています。

教育改革をみんなの手で　～奈良市教育改革プログラム～

奈良市教育改革3つのアクション（提言）

◎豊かな心とたくましい体をはぐくむ教育の推進
心の教育の推進、幼・小・中・高の連携の推進、学校図書館を活用した教育の推進、体力の向上と健康教育の推進、中学校部活動の多様化への対応等に関する調査研究

◎確かな学力をはぐくむ教育の推進
教育改革モデル校・園の設置、各教科・道徳・特別活動総合的な学習の時間への支援体制の確立、完全学校週５日制への対応、情報教育の推進

◎信頼される学校・園づくりの推進
学校評議員制の導入、学校の自己評価の実施、（仮称）地域教育ネットワークの充実、教職員の資質向上、弾力的な幼稚園運営の推進

「世界遺産に学び、ともに歩むまち―なら」を都市の将来像とする奈良市第3次総合計画において、奈良の歴史・文化・自然的条件を生かしながら、地域に親しみや誇りを持てるような教育を推進することをめざしています。

そこで、奈良市の未来を担う子どもたちの健全育成をめざし、学校、家庭、ＰＴＡ、地域、行政などが協力して教育改革を進めるために、市教育改革プログラム懇話会により3つの提言がされました。

この提言を、全ての人の手で実現させましょう。

【問い合わせ】市役所学校教育課（☎３４－１１１１㈹）へ。

12月4日～10日は人権週間
「人権の確立」をみんなの力で

1948年12月10日、パリで開かれた国連第3回総会で「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ尊厳と権利とについて平等である」とする世界人権宣言が採択され、国連はこの日を記念して、この日を「人権デー」と定めました。

それ以降、世界各地で人権デーを記念して、あらゆる差別の解消に向け、さまざまな取り組みが行われてきました。日本においても、12月4日から10日までを「人権週間」として、広く国民に人権意識の高揚を呼びかけています。

しかし、一方で国内外を問わず生命を軽んじる殺伐とした社会になっています。「21世紀は人権の世紀」と言われますが、今まさに人権の尊重と確立が大切な時代になっています。「人権週間」を節目に、人権についてじっくり考えてみましょう。

21世紀を担う子どもたちに明るい未来を

◆知ってますか？身体障害者補助犬法

身体の不自由な人の手足や目、耳となる犬たちを社会的に認めていく「身体障害者補助犬法」が10月１日から施行されました。

この法律は、視覚障がい者の歩行誘導を行う盲導犬、肢体障がい者のために物の拾い上げや衣服の着脱補助などをする介助犬、聴覚障がい者に電話やブザー音などを伝える聴導犬の同伴を、公共の施設や交通機関が拒むことを禁じた法律で、あわせて訓練事業者や使用者の義務も定めています。また、ホテルや百貨店、スーパー、飲食店などの民間施設は、来年10月から受け入れが義務付けられます。

身体障がい者に対するバリアフリーへの大きな一歩となる画期的な法律ですが、細部にわたっての問題や啓発活動、受け入れ側の理解が浸透されていない状況もあり、これから早急に進めていかなければならない取り組みです。

「すべての人にやさしい社会」「人権が確立された社会」の第一歩となるこの法律を、他人事としてではなく自分のものにしてとらえましょう。

◆身近なところから「人権」を学ぶために　～ならじんけんマップ～

人権問題、人権学習というと、「難しい」「かた苦しい」ものと思われがちですが、日常生活の中や身近なところに考え、学べる教材がたくさんあります。

そこで、「世界遺産のあるまち奈良」の歴史や生きてきた人々の跡に着目し、今を生きる私たちが歴史を振り返り、人権についてより理解を深めてもらおうと、市内各地の21か所にスポットをあて、命の大切さ・人間の尊さを守るために注がれてきた情熱や努力の結晶を紹介した「ならじんけんまっぷ」を作成しました。

今後、「じんけんまっぷ」を資料とした学習会やフィールドワークなども計画していますので参加してください。

【問い合わせ】市人権啓発センター（☎７２－１５１０）へ。

毎月11日は「人権を確かめあう日」です。

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
互いの違いを認めあう「共生の社会」をめざして

耳の不自由な人たちとのコミュニケーションの方法は？

ナナ：ララちゃん、声を出さないで口の形だけで、私の言ったことがわかる？

ララ：どうかなあ…。

ナナ：じゃあやるよ。「〇〇〇」

ララ：うーん、もう一度ゆっくり言ってよ。口もはっきり開けてね。

ナナ：じゃあもう一度、「〇、〇、〇」

ララ：わかった。「たばこ」だ。

ナナ：違いました。「たまご」って言ったんだよ。

ララ：難しいな、口の開け方は一緒なのに。

二人の様子を見ていたナナのお父さんが…。

お父さん：相手の口の動きを読み取る、今のような方法を「読話」と言うんだよ。耳が聞こえない人のコミュニケーションの方法の一つだね。

ララ：でもお父さん、口の形が一緒なのに今のように違う言葉が他にもあるよ。

お父さん：そうだね、口の形が同じだから読み取りにくいね。

ナナ：じゃあ、伝えたいことを書いて伝えればいいんじゃないの？

お父さん：ララちゃんが言った方法を「筆談」と言うんだよ。紙に書いたり、手のひらに指で書いたり、空書きしたりするんだよ。

ララ：これなら簡単だね。

お父さん：だけどこの方法は、会話のテンポと同じように速くするのは難しいし、音声に含まれる話し手の気持ちの表現、感情などが伝わりにくいこともあるんだよ。講演会などで、数人が協力して話の内容を伝える要約筆記という方法もあるよ。

ナナ：もう、他には方法がないの？

ララ：そうだ、「手話」があるよ。

お父さん：そうだね。手話は、視覚によるコミュニケーションだから、手話を知っている人なら見てわかりやすいんだよ。でも、表現や読み取りなどができるようになるには、ある程度の時間が必要だけれどね。

ナナ：そうか、いろんな方法があるんだね。

お父さん：この他にも、言葉の子音部を手の形（キューサイン）で表す「キュードスピーチ法」や「指文字」などがあるよ。

だから、どれか一つを選んだり、いくつかの方法を組み合わせたりして、その人に合わせたコミュニケーションを心がけることが必要なんだよ。

ララ：「お互いにいろんな方法でまず話してみること」が大切なんだね。

【問い合わせ】市人権啓発センター（☎七二―一五一〇）へ。

なお、耳の不自由な人たちとのコミュニケーションの方法については、市役所障がい福祉課（☎三四―四五九三）へ。

シリーズ　人権4コマまんが

奈良市人権教育・啓発推進本部

人権擁護啓発作品から

伏見南小学校　永山郷子さん

保健所だより

早く見つけて治療を
アルコール依存症

アルコール依存症は「大酒飲み」や「飲んだくれ」という呼ばれ方をするために、病気であるということが本人にも周りの人にも分かりにくい病気です。

◆どういう病気ですか？

慢性で進行性の病気です。飲みだすと適量でやめることができず、泥酔するまで飲み続けてしまう、飲酒のコントロール障害です。

◆どのような症状がありますか？

左図のように進行していき、アルコールが切れると離脱症状として震えや発汗、不眠、けいれん発作、虫が這うといった幻覚があります。

依存症の影響は、本人だけでなく家族にも及びます。心配する家族は悩み苦しみ、本人の飲酒に振り回されます。依存症の治療には、家族にも正しい知識と接し方が大切です。

◆依存症は回復しますか？

飲酒をやめ続けることが回復することです。

アルコールは依存物質であるため、一度依存するとやめ続けるのは難しいですが、実際に飲酒を断った人は多くいます。決して、意志が弱いからやめられないのではありません。

しかし、飲酒を一人でやめるのは難しいことです。そのために、奈良市の各地域で断酒会やＡＡ（アルコホリックス・アノニマス）等の自助グループが活動しています。

なお、市保健所では家族のための酒害者家族教室を毎月第二火曜日に行っています。本人や家族の相談は随時行っていますので、ぜひ相談ください。

【問い合わせ】 市保健所保健予防課（☎二三―六一七三）へ。

アルコール依存症の進行過程

ほとんど飲まない
↓
ときどき飲む
↓
たびたび飲む
↓（習慣飲酒）
毎日飲む
↓（精神依存）
飲まずにはいられない
↓（身体依存）
離脱症状
↓
「やめようと」思っても
やめられない（連続飲酒）
↓
痴呆・死亡

輪をひろげよう
ボランティアサークル紹介
●バンビ

私たち、ボランティアグループ「バンビ」は、市の介護福祉講座を修了した数名で平成六年三月に始めました。

現在は、国立西奈良療養所バンビ病棟において月・木曜日の入浴日に、入浴後の衣服の装着やスキンシップ、スキンケアーなどをお手伝いさせていただいています。

まず、活動日に行きますと「おはようございます。本日もよろしくお願いいたします」とスタッフの方々のあいさつから始まります。それからプレイルームの子どもたちに声かけをして、病棟スタッフの方やお母さんたちと一緒に入浴を終えた子どもたちの衣服を声をかけながら装着していきます。最初のころは病棟の子どもたちは重度の身体障がい者のため衣服を着せていくのもおむつをするのもまどいました。しかし、今では子どもたちも慣れたもので、上着を着せるのに、「右手をちょうだい」と言っているのにわざとちじめたりしてふざけたりします。

ボランティアを始めたころは今の言葉で「チョボラ」なんて言葉も無く、数名の会員で活動していました。その後多くの方に参加していただいたのですが、いろいろな都合でできなくなる方もおられます。しかし、病棟のスタッフやお母さんたち、他の会員、何よりも子どもたちの笑顔や温かさに支えられながらお手伝いしています。そして、何よりも、いろいろな人たちや他のボランティア活動をされている方々に巡り合えたことは、心の財産ができたと思っております。

もし、ボランティアに興味を持たれた方は、「チョボラ」からでも始めてみてはいかがでしょうか。バンビで一緒に活動していただける方を募集しておりますので、気軽に声をかけてください。

ちなみに、春に療養所の丘から眺める桜はとても美しい風景ですよ。

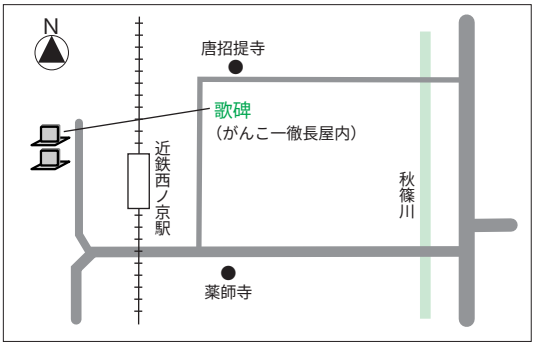
【連絡先】
吉田眞子（☎〇七〇―六二七一―三一六六）

万葉歌碑を巡る

―その20―

寺々の女餓鬼申さく大神の
男餓鬼賜りてその子産まはむ
（万葉集　巻一六　三八四〇　池田朝臣）

仁井千鶴子書



この歌碑は、西ノ京がんこ一徹長屋入口付近にあります。

万葉集の歌の多くは優雅に歌われているのですが、ユニークでユーモラスな歌も多くあり、古代の滑稽が読む人を楽しませます。この歌は、池田朝臣が痩せこけた親友の大神朝臣奥守をからかって歌いました。

「都の寺々の餓鬼像の女餓鬼たちが口々に申しますことには、大神の痩せこけた男餓鬼をいただいてその子を産み続けたいものです」。大神はここで三輪山を祭る氏族大神氏をさしています。神職を仏道の男餓鬼と見立てたユーモアもあるのでしょう。

そこで大神奥守は負けずに返歌します。「仏様を作る朱が足らなければ池田朝臣の鼻の上を掘れ」と、池田氏の赤っ鼻を嘲り返して笑いをさそいます。

文・奈良市に万葉歌碑を建てる会　長岡玲子

北東西南

●チャリティビンゴパーティー

とき：12月21日㈯午前11時　**ところ**：三井ガーデンホテル奈良（三条本町）　**内容**：薬学博士の林輝明さんの講演「食の話」、コーラスグループ「ゾンターク」による男声コーラス、ビンゴゲーム。昼食付　**参加料**：8千円　**問い合わせ**：奈良ゾンタクラブの大西さん（☎二六―六八三五）へ。

●世界の食卓交流（中国編）

とき：12月21日㈯正午～午後3時　**ところ**：中央公民館（上三条町）　**定員**：30人　**参加料**：材料費として千円　**問い合わせ**：㈳まちづくり国際交流センター（☎三三―五九三一）へ。

●奈良パイロットクラブ　チャリティバザー

友情と奉仕　**とき**：12月8日㈰午前11時～午後2時　**ところ**：中央公民館（上三条町）　**出品内容**：手作り品、日用雑貨、食料品、衣料品、園芸、バッグ、アクセサリーなど　**問い合わせ**：同会の岩城さん（☎二二―〇三一〇）か永井さん（☎二三―九九五七）へ。

●珠玉のピアノコンサート

とき：1月26日㈰午後1時～4時　**ところ**：学園前ホール（学園南三丁目）　**定員**：300人　**問い合わせ**：関西芸術文化振興協会の三柴さん（☎五一―四六七一）へ。

●自治会に加入しましょう

明るく住みよい地域づくりをめざし、子どもから高齢者まで同じ地域に住む人たちが、防災訓練、町内一斉清掃、分別収集、文化活動などを通じて協力し合う組織です。より良い私たちのまちづくりのために、自治会に参加しましょう。

【問い合わせ】市自治連合会（市役所地域振興課内）へ。

●自然食（キムチ漬）講習会

とき：1月22日・29日、2月5日・12日・19日、3月5日・12日・19日の水曜日午後1時半～3時　**ところ**：自然食講習会館（北永井町県農協明治支店内）　**定員**：各30人　**材料費**：千円　**締め切り**：12月16日必着　**問い合わせ**：県農協奈良地区統括奈良市柏木支店（☎三四―三〇三三）へ。

●人権ウォーク

とき：12月8日㈰午後1時　**コース**：JR法隆寺駅～法隆寺～西里～藤の木古墳～竜田新宮～竜田陣屋～塩瀬の浜～大和川～JR王寺駅（行程約8㎞）。「私の見た人権」をテーマにした写真作品も募集　**問い合わせ**：部落差別等撤廃と人権確立を目指す奈良県民会議（☎六四―一六三一）へ。

●母子福祉会（梅華会）

母子家庭のお母さんの集い「ともだち」　**内容**：毎月第3日曜日午後1時～4時、子育てや自分自身の生き方などの情報交換や仲間づくりの場にしています（希望者のみ託児あり）。

寡婦の集い　**内容**：毎月第2日曜日午後1時～3時、リサイクル手芸や詩吟などのサークル活動を通し、寡婦の情報交換、仲間づくりの場にしています。母子家庭の母も参加できます。

【ところ】母子福祉センター（西木辻町）

【問い合わせ】同センター（☎六一―二五五二）へ。

●スキースクール

とき：1月24日㈮夜～26日㈰2泊3日　**行き先**：戸狩スキー場（長野県）　**定員**：小学3年～高校生40人　**参加料**：2万9千500円。貸スキー・ウェア、リフト代は別途必要　**締め切り**：1月7日　**問い合わせ**：ユースホステル協会奈良市支部（☎二二―〇〇〇四・平日午後1時～5時）へ。

●放送大学学生を募集

対象：学部全科履修生、大学院修士科目生＝満18歳以上の人。学部選科・科目履修生＝満15歳以上の人。入学試験はなし　**募集期間**：12月15日～来年2月28日　**問い合わせ**：同大学奈良学習センター（奈良佐保短期大学内☎六四―二六九五）へ。

女性特派員 いきいきレポート

素晴らしい芸術作品に出会いませんか

仲西紀子さん

十月としては暑いぐらいの秋晴れの昼下がり、奈良市写真美術館に伺いました。破石町バス停で下車し、静かな家並みの中を東へ徒歩十分、新薬師寺の西隣にあります。見事な瓦葺の屋根とやさしい滝の音に迎えられます。私は、特に南側から見た建物の美しさに感動します。

設計は建築家の黒川紀章氏で、「歴史と現代の共生」という同氏の美術館設計思想に基づき、環境との調和に最大の配慮をした建築様式で建てられたそうです。平成四年四月十四日に開館し、今年で十年になります。

静かな環境の中にある写真美術館

どうしてこの館が建設されたかといいますと、約半世紀にわたって奈良・大和路を撮り続けた写真家・入江泰吉氏が、全作品八万点を奈良市へ寄付されたことに始まります。四季の風景、伝統行事、祈りの仏像、万葉の花等々、奈良が日本人の心のふるさとと親しまれるようになったのは、入江氏の作品によるところが大きいと思います。

ガラス張りの一階には、エントランスホールとティールームがあります。エントランスホールに入りますと、薄い白布のタペストリーを透かしてみる館内は、庭の池のさざ波がゆらゆらと館内に反射して、行灯風の照明灯が灯り、やすらぎの和の世界が広がっています。

庭園はなだらかに傾斜し、内外からの眺望は清楚そのものです。そこでは、草月流の方々がボランティアで、建物によくマッチした生け花を展示されていました。また、ティールームの調度品のデザインや食器選びなどは全て黒川氏が行われたとのこと。これもよく合っています。

地下に降りますと展示室、入江氏を紹介する記念室、講座室、ハイビジョンギャラリー、資料閲覧室、ミュージアムショップ、ギャラリーなどがあり、有料の展示部門以外は自由に利用できます。地下と言っても、段々畑をイメージした斜面と滝のある庭を設けてあるため、ガラス越しに自然光がふんだんに入り、地下の暗さはありません。

今年は大仏開眼から千二百五十年です。これにちなみ、展示室では現在「東の大寺（ひむかしのおほてら）展」が開催されています。期間は来年一月十三日までで、小川晴暘、入江泰吉、小川光三、井上博道の四氏の作家によって東大寺の美が紹介されています。

エントランスホールから地下に降りていくと、真正面に入江作品である大仏さんの慈悲に満ちたお顔の写真が、実物大で展示されています。大仏さんと同じ視線で見ることができるこの構図は非常に珍しく、この写真はおそらく大仏殿昭和大修理の際に組まれた足場から撮影されたものだと推測されています。

このほか、より多くの入江作品を鑑賞していただこうと開設されたハイビジョンギャラリーでは、鮮明な画像を大画面に再現できるため、ナレーションも入って、印画紙にはない、また格別の楽しみ方ができます。

昨今は不況の影響か、全国的に美術館の入館者数が減っており、同館でもいろいろご苦労があるようです。そこで、毎週水曜日に学芸員会議をされ、入江作品の保存と公開はもちろん、入江氏がめざした古代文化や自然景観の美を鑑賞する館として、より魅力ある美術館をめざしておられます。

その一つとして、来館者による投票の中で希望の多かった作品約三十点を展示する「あなたが選ぶリクエスト展・もう一度見たい入江作品」が来年一月十八日から三月二十三日まで開かれます。ほかに、作品や写真そのものに親しんでもらおうと、市民参加の写真教室や自主講座、夏休みなどは子ども対象の教室も開かれています。

入江作品に出会うたびに、素晴らしい構図と刻一刻と変わるシャッターチャンスに感動を覚えるとともに感謝の気持ちすら湧いてきて、写真とは何と素晴らしい「絵画」なのでしょうと思っています。

今回、仏像の写真一枚一枚を見ながら、写真の構図における余白の持つ意味などを学芸員の方にご説明いただきました。本来、仏像はお堂の中にあるので、実物を見るときは背景がありますが、入江の仏像写真は、背景を黒くして余白を取っているものが多くあります。その余白や色合いで仏の崇高美が際立って見え、実物を目にしたとき感じなかったものが感じられ、大変勉強させていただきました。

みなさんも、静寂に包まれた美術館へ、素晴らしい芸術写真に出会いに行かれてはいかがでしょうか。

入口に展示されている大仏さんの実物大写真

◆奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町六〇〇―一

☎二二―九八一一

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（12月23日は開館）、12月24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。第2土曜日午後2時から学芸員による作品解説。

行政

悪質な訪問業者に注意してください

最近、市の委託業者と装い、「点検や清掃が義務」「市から補助金が出る」と言葉巧みに宅地内の下水道排水設備の点検や清掃を行い、高額な料金を請求する事象が起きています。

市では、これらの内容を業者に委託をしていませんので注意してください。なお、各家庭の排水設備の点検や清掃は、各自の責任で行ってください。

くわしくは、市役所下水道管理課（☎三四―四七五一）へ。

高等学校等進学支度金申請期間を延長

申請受付を12月27日まで延長しますので、次の受給資格の全てに該当する人は申請してください。

【受給資格】

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奈良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

【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。

母子家庭の新入学児童へお祝い品

来年小学校に入学する母子家庭などの児童を激励するため、県から母子福祉委員を通してお祝い品（文具券）を届けます。

対象：12月1日現在、母子家庭か父母のいない児童で、来年4月に小学校に入学する児童（来年3月の配布時に県外に転出している児童は除く）▼**申し込み**：直接または郵送で住所、母子の氏名、対象となる子の生年月日、性別、就学予定校、電話番号を書いて、12月20日必着で市役所児童課へ。

文化財防火ポスターを募集

1月23日～29日の文化財防火週間にちなみ、小・中学生を対象に、文化財を火災から守り、後世に伝え残す心を呼び起こそうと募集します。

入賞・入選作品は1月22日～29日午前9時～午後9時に西部公民館（学園南三丁目）で展示します。

作品：四つ切り画用紙で文化財防火に関する標語の入ったもの。一人1点　▼**応募**：裏面に学校名、学年、組、氏名を書いて、1月10日までに市役所文化財課へ。

平成14年分譲渡所得の申告説明会

平成14年に土地や家屋等を売った人を対象に、譲渡所得の計算方法の説明会を開きます。

とき：12月19日㈭午前の部＝10時～正午、午後の部＝2時～4時　▼**ところ**：中央公民館（上三条町）　▼**持ち物**：譲渡に関する書類、筆記・計算用具　▼**問い合わせ**：奈良税務署（☎二六―一二〇一）へ。

ちょっとした努力が地球を救います

12月は大気汚染防止推進月間・地球温暖化防止月間

日常生活の中でのほんの少しの心がけでも、みんなで実践すれば大気汚染や地球温暖化を防止します。

大気が特に汚れていると言われているこの時期に、次のようなことを始めてみませんか。

◆近所への買い物は、自転車を利用したり歩いて出かけましょう。また、自分の買い物袋を持っていきましょう。

◆通勤や週末の外出のときは、マイカーをひかえて公共交通機関を利用しましょう。

◆車で人を待つときや荷物の積み降ろしのときは、アイドリングストップを心がけましょう。

◆部屋の温度は、こまめに暖房器具のスイッチを切るなどして、暖め過ぎないようにしましょう。

くわしくは、市役所環境保全課へ。

市有財産の公売

次の市有財産を、一般競争入札により売払します。

【公売物件】所在…六条西五丁目　▶**地番**…５４４８―１　▶**地目**…溜池　▶**公簿面積**…2778㎡　▶**実測面積**…2778.48㎡

【入札に参加できない人】地方自治法施行令第167条の４第１項に該当する者、同条第２項各号の一に該当し奈良市契約規則第３条の規定により市の入札に参加を禁じられている者

【入札受付】12月25日㈬に市役所北棟６階第21会議室で行います。受付時間は午前10時～10時半ですので、この間に入札保証金を納入し、受付を完了してください。

【入札・開札】12月25日㈬午前11時から市役所北棟６階第21会議室で行います。入札締切後、直ちに開札を行います。

【入札保証金】入札金額の100分の５以上に相当する金額を、現金か銀行振出小切手により、入札受付場所で納入してください。

【説明会】12月10日㈫午前10時から市役所北棟６階第22会議室で行います。公売物件について条件を指定していますので、入札に参加する人は参加してください。参加できない人は、12月11日～24日に市役所管財課で入札関連書類を渡しますので、必ず来てください。

【問い合わせ】同課（☎３４－４７２４）へ。

12月18日は水道料金等の口座振替日です。

12月15日～25日は国民健康保険料第7期分の納期です。保険料は医療費を支払う大切な財源です。

国民年金基金

自営業などの人が、サラリーマン並の年金を受け取ることができるよう、国民年金にプラスする年金として平成3年から始まった公的な年金です。

対象は国民年金加入中（第1号被保険者）で5種類の年金タイプがあり、年金額や給付の型は自由に選択でき、年金額が保証されます。また、保証期間のある型（B型以外）に加入すると、年金を受ける前や保証期間内に亡くなった場合、遺族一時金が支給されるので、掛け捨てになりません。

さらに、掛金は全額社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が軽減されます。受け取る年金にも公的年金等控除が適用されます。

【問い合わせ】県国民年金基金（☎三六―五七六一）へ。

不用となった農薬を回収しています

JAならけんと農薬販売業者が、不用となった農薬の回収を1月31まで実施しています（経費は実費が必要）。

【問い合わせ】農薬適正使用緊急対策会議（県農業振興課内☎二二―四〇四四）へ。

自衛隊生徒を募集

入校先：陸上自衛隊少年工科学校（神奈川県横須賀市）、海上自衛隊第一術科学校（広島県江田島町）、航空自衛隊航空教育隊（埼玉県熊谷市）　▼**資格**：中卒（見込み含む）の17歳未満の男子　▼**締め切り**：1月7日　▼**試験**：1月11日㈯に県中小企業会館（登大路町）で実施　▼**問い合わせ**：自衛隊奈良募集案内所（☎二七―五七〇一）へ。

催し・教室

なら奈良館

〒630-8215東向中町二八近鉄奈良駅ビル四・五階
☎二二―七〇七〇

〈「春日若宮おん祭」企画〉

「春日若宮おん祭」板絵展

おん祭の雰囲気を味わってもらおうと、市内在住の作家である岡田真由子さんの板絵を展示します。

期間：12月1日㈰～17日㈫（9日、16日は休館）

お渡り式が見学できます

12月17日㈫正午に県庁前広場を出発するお渡り式で、平安時代から江戸時代までの伝統行列が練り歩く様子を同館から見学できます。また、大型スクリーンでおん祭のビデオも放映します。

【開館時間】午前9時～午後5時（入館は4時半まで）

【入館料】一般300円、高校生200円、小・中学生100円

青少年児童会館

〒630-8325西木辻町二〇〇
☎二二―七〇三七

二〇〇二さよならパーティー

ゲームやクラフトで友情の輪を広げながら、愉快な楽しいひとときをすごしましょう。

とき：12月15日㈰午前9時半～11時45分　▼**定員**：小学生80人　▼**内容**：ゲーム、アニメ映画、クラフト　▼**申し込み**：はがきに住所、氏名、学校名、電話番号を書いて、12月10日までに同館へ。多い場合は抽選。

青少年野外活動センター

〒630-1241阪原町二五一一
☎九三―〇〇二九

親子・もちつきと正月飾り作り

正月用のしめ縄や門松の制作や、参加者全員による餅つきがあります。

とき：12月22日㈰午前9時～午後3時　▼**定員**：小学生を含む家族約80人　▼**参加料**：3歳以上一人500円　▼**申し込み**：往復はがきに住所、全員の氏名、電話番号、年齢を書いて、12月15日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

母子福祉センター

〒630-8325西木辻町一五九―二四
☎六一―二五五二

母子家庭の「親子餅つき大会」

とき：12月29日㈰午前10時～正午　▼**ところ**：同センターと春日保育園園庭　▼**定員**：母子家庭の母と子（中学生まで）300人　▼**申し込み**：往復はがきに住所、母子の氏名、学年、電話番号を書いて、12月14日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

総合福祉センター

〒631-0801左京五丁目三一一
☎七一―〇七七〇　FAX七一―〇七七三

手芸教室　**とき**：1月17日～2月14日の毎週金曜日午前10時～正午。5回　▼**定員**：障がい者10人　▼**内容**：布製のリース作り　▼**材料費**：3千円程度　▼**申し込み**：同センター備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに住所、氏名（ふりがな）、電話・ファクシミリ番号、年齢、性別、障がいの種別・等級を書いて、12月20日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

パソコン教室　**とき**：1月14日～30日の毎週火・木曜日午前10時～正午。6回　▼**定員**：キーボードの基本操作が可能な障がい者10人　▼**内容**：ウインドウズXPとワードの基本操作　▼**テキスト代**：千円程度　▼**持ち物**：筆記用具　▼**申し込み**：同センター備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話・ファクシミリ番号、障がいの種別・等級を書いて、12月20日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

サン・アビリティーズ奈良

〒631-0801左京五丁目三一一
☎七一―〇七七五　FAX七一―〇七七三

冬期親子体操教室　**とき**：1月25日～3月8日の毎週土曜日。一部（楽しく体を動かす）＝午後2時～3時20分、二部（基礎体力をつける）＝午後3時半～4時50分。各7回　▼**定員**：小学生以上の知的障がい児・者と肢体不自由児・者50家族　▼**持ち物**：上靴　▼**申し込み**：同館備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの種別・等級、保護者名を書いて、12月27日必着で同所へ。多い場合は抽選。

車椅子バスケットボール教室　**とき**：1月23日～3月6日の毎週木曜日午後6時半～8時半。7回　▼**定員**：16歳以上の身体障がい者と健常者20人　▼**内容**：競技に必要な車椅子の操作、

パス・シュートの基本技術の習得、ゲーム実践　▼**持ち物**…体育館靴、運動着　▼**申し込み**…同館備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの有無・種別・等級を書いて、12月27日必着で同所へ。多い場合は抽選。

西老春の家

〒631-0024百楽園一丁目九―一三　☎四一―三一五一

お楽しみ音楽会　**とき**…12月14日㈯午後1時半～3時半　▼**内容**…第一部＝荒井良子とアンサンブル・マーレによるマンドリン演奏。第二部＝小野寺啓祐とナレオ・アイランダースによるハワイアン、ポピュラー、懐かしの名曲コンサート　▼**対象**…60歳以上とその家族　▼**申し込み**…不要。当日直接会場へ。

東老春の家

〒630-8113法蓮町一七〇二―一　☎二四―三一五一

年忘れかくし芸大会

楽器演奏、手品、仮装、漫談、舞踊、民謡、詩吟、民舞、カラオケなど、おもしろく楽しいかくし芸大会です。

とき…12月8日㈰午前9時半～午後3時半　▼**申し込み**…不要。当日直接会場へ。当日飛び入り出演は不可。

勤労者総合福祉センター（サン・アクティブ奈良）

〒630-8106篠原西町一―五　☎七―二四四

パソコン・表計算中級教室（土曜日午後コース）　**とき**…1月18日～3月8日の毎週土曜日午後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・文書作成中級教室（日曜日午後コース）　**とき**…1月19日～3月9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ホームページ作成　▼**受講料**…8千600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、12月15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。

テニスコート抽選日変更

2月分のテニスコートの抽選会は12月21日㈯午後2時に変更します。

多目的ホール（平日分）抽選日変更

4月分の多目的ホールの抽選会は12月25日㈬の午前10時（午前・午後分）、午後7時（夜間分）に変更します。

奈良マーチャントシードセンター

〒630-8217橋本町三―一　☎二七―九四〇〇　FAX二七―九四〇一

財務諸表の見方と資金繰りセミナー

財務諸表の見方を理解し、キャッシュ・フロー計算書による資金の流れを経営に生かすキャッシュ・フロー経営のすすめと資金計画表の作成ポイントを学びます。

とき…1月17日㈭午後1時～5時（コース番号A31）　▼**定員**…20人　▼**受講料**…千800円（教材費を含む）

インターネット・Eメール

インターネットの仕組みを理解し、Webページの閲覧やEメールを使うための操作と、利用上の注意事項を学びます。

とき…1月24日㈭午後1時～5時（コース番号S11）　▼**定員**…20人　▼**受講料**…2千785円（教材費を含む）

会社案内のWebページ作成

Webページのサイト管理方法を身につけ、わかりやすく見やすい会社案内のWebページの作り方を学びます。

とき…1月27日㈪・28日㈫①午前10時～午後1時（コース番号P51）②午後2時～5時（コース番号P52）　▼**定員**…各20人　▼**受講料**…3千720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12月15日必着で同センターへ。1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。

ならまち写生会作品展

㈶ならまち振興財団が、小・中学生を対象に開いた写生会の入賞作品の展示会を開きます。入場は自由です。

【特選・準特選・佳作】　**とき**…12月10日㈫～15日㈰午前9時～午後5時（最終日は正午まで）　▼**ところ**…ならまちセンター（東寺林町）

【特選・準特選】　**とき**…12月17日㈫～25日㈬午前9時～午後5時（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】同財団（☎二七―一八二〇）へ。

とき…２月11日㈷午前８時35分スタート。雨天決行　▶**コース**…鴻ノ池陸上競技場→奈良加茂線→ならやま大通り折り返し　▶**種別資格**…第１部（10㎞）＝中学生を除く15歳以上、第２部（５㎞）＝中学生以上（未成年者は保護者の承認が必要）、第３部（2.5㎞）＝小学４～６年生（保護者の承認が必要）、駅伝（10㎞５区間）＝男女各中学校２チーム（中学校長の承認が必要）。いずれも在勤・在学でも可　▶**参加料**…保険料など800円（小学生500円）　▶**申し込み**…市役所体育課、各出張所・連絡所・公民館に備え付けの用紙で参加料を添えて、１月９日までに市役所体育課へ。

12月23日の天皇誕生日も、ごみ・再生資源の収集は通常通り行います。

防災講演会

近年の異常気象に伴い、強大な台風が大きな被害をもたらしています。台風に対する自主的な防災活動や対策についての理解を深めてもらおうと開きます。

とき：1月17日㈮午後1時半～3時　**▼ところ**：防災センター　**▼講師・テーマ**：奈良地方気象台気象台長の原達也さん・台風と地震

▼定員：150人　**▼申し込み**：往復はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、12月15日までに同センター（〒630-8145八条五丁目四〇四―一　☎三五―一一〇六）へ。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―一一〇六

応急手当普及講習～あなたにもできる救命処置～

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：12月11日㈬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。また、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問いあわせてください。

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

お茶席　**とき**：12月8日㈰午前10時半～午後3時半　**▼定員**：先着100人　**▼お茶券**：300円。

音声館

〒630-8335鳴川町三二―一
☎二七―七七〇〇　FAX二七―七七三二

ひつじ年に贈るめでたい話

ひつじ年にまつわる万葉集の講演会とミニコンサートです。

とき：1月11日㈯午後2時～3時半　**▼定員**：小学生以上90人　**▼出演**：奈良大学助教授の上野誠さん、荒井敦子音声館館長と同館スタッフ　**▼申し込み**：往復はがきに催し名、住所、氏名、年齢（えと）、電話番号を書いて、12月16日必着で同館へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。

新春茶会

淡交会奈良支部青年部と子どもたちによる、気軽なお茶会です。抽選で創作和菓子が当たります。

とき：1月11日㈯①午後1時～1時45分②3時半～4時15分。入場自由。

スポーツ

武道、坐禅教室

剣道教室（小学生の部）　**とき**：17日㈫から毎週月・火・金曜日午後5時半～6時半　**▼定員**：小学生以上30人

剣道教室（中学生以上の経験者の部）　**とき**：1月7日㈫から毎週月・火・木・金曜日午後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**：17日㈫から毎週月・火・金曜日午後5時半～6時半　**▼定員**：小学生以上30人

柔道教室（中学生以上の部）　**とき**：1月7日㈫から毎週月・火・木・金曜日午後6時半～7時半、毎週土曜日午後1時半～3時　**▼定員**：小学生以上15人

なぎなた教室　**とき**：1月9日㈭から毎週火曜日午前10時～正午、毎週木曜日午後4時半～6時、毎週土曜日の午後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**：1月11日㈯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**：1月11日㈯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**：1月12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、12月13日必着で市武道振興会（〒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**：12月15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**：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**：中央体育館（☎二四―一五〇一）へ。

スポーツ教室

市スポーツ振興事業団が開きます。

〈中央体育館（法蓮町）〉

ソフトテニス教室　**とき**：1月21日から火曜日午前9時半～11時半。8回　**▼定員**：初心者60人。高齢者歓迎

バドミントン教室　**とき**：1月21日から火曜日午後1時半～3時半。8回　**▼定員**：初心者60人。高齢者歓迎

少年少女バドミントン教室　**とき**：1月21日から火曜日午後4時半～6時。8回　**▼定員**：小学3～6年生50人

勤労者バドミントン教室　**とき**：1月21日から火曜日午後6時半～8時半。8回　**▼定員**：初心者50人。在勤も可

〈中央第二体育館（法蓮町）〉

健康体操教室　**とき**：1月21日から火曜日午前10時～11時半。8回　**▼内**

容：音楽を使ったリズム体操　▼**定員**：初心者の女性80人

少年少女体操教室　**とき**：1月21日から火曜日午後4時半～6時。8回　▼**定員**：小学生50人

〈中央第二体育館小体育室〉

操体法教室　**とき**：1月21日から火曜日午後1時半～3時半。8回　▼**内容**：自分でできる肩こり、腰痛などの手入れ法　▼**定員**：30人。高齢者歓迎

【費用】消耗品代は自己負担

【申し込み】往復はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（小学生は学年と保護者名も）、性別、電話番号を書いて、12月15日必着で中央体育館（〒630-8113法蓮町一五一六　☎二四―一五〇二）へ。一人1教室限り。多い場合は抽選。

公民館

京西公民館

〒630-8044六条西二丁目三―四三―二
☎四四―二六六九

オペラを楽しもう講座

イタリアンオペラを中心に、その歴史・背景等をあらゆる角度から掘り下げ、オペラの楽しみ方について、映像と音響を交えながら学びます。

とき：1月12日～3月9日の毎月第2日曜日午後1時半～3時半。3回　▼**定員**：成人60人　▼**講師**：帝塚山大学短期大学部教授の藤原道従さん　▼**申し込み**：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、12月14日必着で同館へ。1枚に一人限り。多い場合は抽選。

子どもの詩

コスモス

コスモスの花が
風と遊ぼうと
よんでいる

楽しそうに
風にゆれながら
遊んでいる

風と遊びたい
風ととびまわりたい
風に乗ってみたい

西大寺北小学校四年
西田　俊さん

生涯学習センター

生涯楽習大学

◎家庭教育講座環境コース「木工クラフト体験隊」

パズルや花台を作ります。少し大人の気分で、木工クラフトを楽しく体験しましょう。

とき…12月22日㈰午前９時半～午後零時半　▶**定員**…小学４～６年生20人　▶**講師**…同センター自主グループ「木楽倶楽部」会員　▶**材料費**…1,000円以内。

◎初めてのデッサン講座～鉛筆を使ってデッサンの基礎を学びませんか～（6回シリーズ）

物を創る出発点となるデッサンについて、対象物の捉え方、光と陰影の関係など基礎を習得します。

持ち物…３Ｂカルトン、Ｈ～６Ｂの鉛筆、練りゴム、消しゴム、ティッシュペーパー。

とき	テーマ	講師	定員
1/7㈫	二つの立方体	市美術家協会の白石道夫さん	25人
1/21㈫	二つの立方体		
2/4㈫	仮面を創る		
2/18㈫	仮面を描く		
3/4㈫	仮面を描く		
3/18㈫	仮面を描く、合評		

時間は午前10時～正午

◎パソコン講座入門編（4回シリーズ）

パソコンの基本操作から簡単な文書作成（ワード使用）まで、はじめてパソコンにふれる人のための講座です。

定員…24人。過去の受講者は申し込み不可　▶**テキスト代**…1,500円。

講座名	と　き
パソコン講座12	1/22、1/29、2/5、2/12の水曜日

時間は午後2時～4時

◎パソコン講座エクセル初級編（4回シリーズ）

セル、ブック、ワークシートの設定など、エクセルの基礎から簡単な表作成まで、データ入力中心に学びます。

定員…同センターのパソコン講座を全回受講した人24人　▶**テキスト代**…1,500円。

講座名	と　き
パソコン講座13	1/24、1/31、2/7、2/14の金曜日

時間は午後2時～4時

【申し込み】往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（小学生は学年も）、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、12月12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（木工クラフト体験隊は二人まで）、原則として毎回受講できる人に限ります。多い場合は12月13日午前11時から同センターで公開抽選。

なら100年会館催し案内

開館5周年記念　日伊国際交流オペラ公演「椿姫」合唱参加者募集

本場の歌手やバレリーナにより、来年6月1日に開く同公演の合唱参加者を募集します。

とき…12月26日㈭午後7時　▶**ところ**…同館中ホール　▶**定員**…演技・暗譜に自信があり、練習日（午後7時以降で土・日曜日を含み1週間に1・2回）に参加できる人20人　▶**オーディション**…「椿姫」の「乾杯の歌」を自身のパートで歌ってもらいます（伴奏者は同館で用意）　▶**申し込み**…住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、12月15日までに直接または郵送で同館へ。

南こうせつ CONCERT TOUR 2003

心にしみる抜群の歌唱力とユニークなキャラクター、巧みな語りが人気のコンサートを楽しんでください。

とき…3月21日㈮午後6時半　▶**ところ**…同館大ホール　▶**入場料**…5,000円。全席指定　▶**入場券**…同館、チケットぴあ、ローソンチケットで発売中。

韓国の舞と踊の世界
～現代に甦る身体と魂の対話～

韓国伝統舞踊界の豪華メンバーによる招聘公演です。優雅で静かな動きで表現する宮廷舞踊と、自由で即興的な感性を表現した民俗舞踊のすべてを、格調高く披露します。

とき…1月26日㈰午後1時　▶**ところ**…同館大ホール　▶**出演**…金文淑団長による舞踊団（芸術院会員一人、無形文化財保持者四人含む）　▶**入場料**…前売3,000円、当日3,500円。全席自由　▶**入場券**…12月8日午前9時から同館、10時からチケットぴあ、ローソンチケットで発売開始。同館の電話予約は9日午前9時から

電話予約番号…同館（☎34－0111）、チケットぴあ（☎06－6363－9999）、ローソンチケット（☎0570－00－0405）　▶**問い合わせ**…同館（〒630-8121三条宮前町7－1　☎34－0100・ホームページhttp://www.nara100.com）へ。

健康
腹圧性尿失禁

「実は、ちょっとしたことでおしっこが漏れるんです」。相談したくてもしづらい訴えの一つに中高年女性の腹圧性尿失禁があり、約三割の人が同じ症状を持っています。

生命を脅かす病状ではありませんが、せき、くしゃみ、うつむいての掃除、大笑いしたときなどに思わず尿が漏れ出てしまうもので、違和感のために外出が億劫になってしまいます。

尿の出口には、尿を漏らさないように締めたり、気持ちよく尿を出すために緩めたりする尿道括約筋があり、便の出口には肛門括約筋があります。子宮・膀胱・直腸などの重みを支えたり出口が緩まないようにしているのは、これらの括約筋を含み尾骨・恥骨にいたる骨盤底筋群です。

ささいなことでお腹に力がかかると、この筋肉群が膀胱を抑えきれなかったり、締め切れなかったりして、膀胱の中の尿が漏れ出てしまいます。出産や肥満、運動不足のために、筋肉群が緩んでしまうことが原因です。

治療法はさまざまですが、軽い程度の尿失禁なら、体操でほとんど改善できます。人前でおならを我慢するときのように、お尻に力を入れて肛門を締めると、尿の出口も締まります。十秒間締めてはゆっくりと緩める体操を繰り返します。洋式トイレのウオッシャーで肛門を刺激するのもいい方法です。「腹圧性の尿失禁かな」と感じたら、勇気を出してかかりつけ医に相談しましょう。

奈良県医師会

善意銀行

9月分（敬称略）

辻本昭夫（押小路町）三十万円　▼吉岡耕藏（山陵町）五千円　▼谷村光洋（北之庄町）おもちゃ百個　▼中川たかゑ（西大寺南町）三千円　▼廣瀬フミ（西大寺宝ケ丘）五千円　▼なら山万年青年クラブ　一万円　▼昭和七年平城小学校卒業同窓会一同　四万六百八十八円　▼喜多浩子（南京終町二丁目）一万円　▼大宮まつり実行委員会　十万円　▼廣田久義（山陵町）五千円

指定寄付

朱雀ローズ会　五千円　▼朱雀なごみの会　五万二千円　▼龍見博一（大宮町二丁目）書籍

健康のコーナー

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）

新生児・妊産婦訪問

助産婦や保健師が相談に応じます。

▶**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、市役所健康増進課へ。電話も可　▶**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。

母親教室

▶**対象**…予定日が４・５月の初妊婦45人（原則として３回受講できる人）。26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、12月20日までに市役所健康増進課へ。多い場合は抽選。

1月　時間は午前9時半～正午

とき	内容
10㈭	妊娠の経過と呼吸法・妊婦体操
16㈭	妊娠中の歯の健康（実習・健診）、食事
24㈭	沐浴実習と産後の過ごし方
26㈰	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

ジフテリア・破傷風（二種混合）予防接種

市内の各小学校で、小学６年生を対象に12月中旬まで実施しています。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

個別方式で行います（接種料金は無料）。

予防接種名	対象の子	
	今月通知する子	
三種混合（百日せき・ジフテリア・破傷風）	平成14年８月生まれの子	以前に通知した子で７歳６か月未満の子
麻しん（はしか）風しん	平成13年11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」をよく読んでください。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。

胃がん検診

▶**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12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。

1月　受付時間は午前9時半～10時半

とき	ところ
7㈫	休日夜間応急診療所
8㈬	平城西公民館
9㈭	青山六丁目集会所
10㈮	富雄公民館
14㈫	八条人権文化センター
15㈬	朝日町公民館
16㈭	ならまちセンター前
17㈮	あやめ池小学校
22㈬	学園緑ケ丘集会所
23㈭	松陽台二・三丁目集会所
27㈪	左京一丁目集会所
28㈫	高の原駅前団地集会所
29㈬	西奈良県民センター
30㈭	杏中人権文化センター
31㈮	飛鳥公民館

肺がん検診

▶**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（うち容器代310円）。ただし、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12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。

1月　受付時間は午後2時～3時

とき	ところ
10㈮	休日夜間応急診療所
17㈮	西奈良県民センター
24㈮	古市児童館

結核住民検診

▶**とき**…12月21日㈯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　▶**内容**…胸部エックス線検査　▶**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。

世界エイズデー啓発パネル展示

「エイズ」目をそらさないで考えてみよう

▶**期間**…12月12日㈭まで（月曜日は休館日）。時間は午前９時～午後９時　▶**ところ**…西部公民館（学園南三丁目）　▶**問い合わせ**…市保健所保健予防課へ。

成人歯科健康相談

歯科医師が相談に応じます（健診と医院の紹介はありません）。

▶**とき**…12月19日㈭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。

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）

医師による無料の個別相談です。

▶**とき**…12月18日㈬午後１時半～４時　▶**ところ**…休日夜間応急診療所　▶**対象**…成人　▶**申し込み**…電話で市役所健康増進課へ。

楽しいサーキットトレーニング教室

総合医療検査センターが開きます。エアロビクス運動（有酸素運動）と油圧式トレーニングマシンを使って行う筋力トレーニングを交互に行います。

▶**とき**…１月22日～３月26日の毎週水曜日①午後１時45分～２時半②３時～３時45分。10回　▶**ところ**…総合医療検査センター　▶**定員**…①は日頃運動をしている人、②は日頃運動をしていない人各部20人　▶**受講料**…5,000円　▶**申し込み**…はがきに教室名、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、①②の別を書いて、12月13日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

エアロビクス教室

総合医療検査センターが開きます。

▶**とき**…１月20日～３月24日の毎週月曜日午後２時～３時半。10回　▶**ところ**…総合医療検査センター　▶**定員**…40人　▶**受講料**…5,000円　▶**申し込み**…はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、年齢、電話番号を書いて、12月13日必着で同センターへ。多い場合は抽選。

大型ごみ収集は専用電話へ申し込みましょう

年末にかけては、大型ごみの申し込みが増えてきます。

でも、年の瀬になってあわてて申し込んでも年内に収集できない場合があります。早めに申し込んでください。

【申し込み】

市環境清美第一事務所（申し込み専用☎71－9011）へ

※一部地域は㈱市清美公社（☎３３－８７８２）へ。

【受付時間】

月～金曜日の午前8時～午後3時

※休み明けや午前中は電話が集中するため電話がつながりにくくなることがあります。曜日や時間をずらすなどの協力をお願いします。

【申し込み点数】

1回につき6点まで（有害ごみは点数に含みません）

※申し込み以外のごみは収集できません。

〈12月の燃やせないごみ収集日〉

◆燃やせるごみが火・金曜日の収集地域は19日㈭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20日㈮に燃やせないごみを収集します。

※収集カレンダーで収集日を確認してください。なお、この日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。なお、㈱市清美公社の収集地域は、公社の収集カレンダーで確認してください。

○次の内容を伝えてください

出す人の住所・名前・電話番号、出すごみの品物と数

（例）布団１くくり、自転車１台、小物は袋１つと箱１つ

◎小物を入れる場合、袋は45リットルごみ袋、箱はミカン箱程度です（一人で持てる程度の重さでお願いします）。

◎石油ストーブ、ガスコンロなどは、必ず乾電池や石油を抜いてください。また、ふとん、じゅうたんなどは、１m程度にたたんで縛ってください。

◎家電リサイクル法の対象となるテレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコンは大型ごみでは申し込みできません。

係員が住所や内容を確認し、排出場所と排出日を伝えます。

○申し込みが済んだら

指定された排出場所へ、収集日当日の午前７時半までに出してください。出すごみは全て「不用品」と明示し、必ず出す人の名前も書いてください。また、周辺地域を順番に収集するため、件数が多い場合、収集が午後２時を過ぎることもありますので理解をお願いします。

なお、一人でも多く収集できるよう、大型ごみは２か月に１回の割合にまとめて申し込んでください。

【問い合わせ】市環境清美第一事務所（☎７１－３０１２）へ。

ごみ減量・リサイクル実践優良団体等顕彰制度「地球環境賞」受賞者決定

10月27日の環境フェスティバルで、長年にわたるごみ減量・リサイクル実践活動が評価され、次の団体が受賞されました。

〈市民団体の部〉

◆奈良市立佐保小学校

空気をきれいにしようと、二酸化炭素の削減に効果があるケナフを平成９年から栽培。また、地域住民と一緒にケナフを原料にした紙すき作業も実施。特に、６年生は卒業証書を自分で漉き、学校長が手書きして渡すなど、思い出づくりと環境教育を一体化させている。

◆ならグリーンネットワーク

地球環境を生命・健康など身近なところから考え、行動していくためのネットワーク作りを行う環境ＮＰＯ。市内スーパーなど16店舗の商品を、環境や健康に良いかどうかを基準にボランティアで調査した、グリーンコンシューマーガイド奈良版「買うなら！」を昨年12月に発行。

〈事業所の部〉

◆㈱南都銀行

環境問題を大変重視し、今年２月にＩＳＯ14001を認証取得。日常業務や環境活動に様々な取り組みを実施し、特に電算機資料のペーパーレス化など紙ごみの削減に取り組んでいる。また、今年９月からエコローンを開始し、低公害車の購入や省エネルギー住宅への増改築をする場合に、通常よりも低利で融資する商品を開発。

【問い合わせ】市企画総務課（☎７１－３００１）へ。

奈良市のホームページ　http://www.city.nara.nara.jp に奈良しみんだよりを掲載しています。

表紙撮影：中村公彦

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。

●奈良しみんだより平成十四年十二月一日号●編集・発行　奈良市役所広報課　電話代表☎二四―一一一一　〒六三〇―八五八〇　奈良市二条大路南一丁目一番一号　印刷：関西美術印刷株式会社