

特集
pickup!

「絶対に安全」を過信しない 水害への備え



佐保川氾濫の様子を掲載した昭和28年10月10日発行の「奈良しみんだより」。当時としては異例の全面写真で被害の甚大さを伝えた

も く じ contents

ワクチン接種の予約方法等について
新型コロナワクチン接種関連情報 p6

里親制度の利用者にインタビュー
10月は里親月間 p8 ならレポ!&ならトピ p31

令和4年度・1号認定対象
市立幼稚園・こども園の園児募集 p9

生活 p12 健康 p14 子育て p16

シニア・募集・催し p18

スポーツ p20 文化情報 p21

生涯学習 p26



「絶対に安全」を過信しない 水害への備え



法蓮橋の流失物
(奈良県立図書館情報館今昔写真WEB蔵)

三条通りの浸水(写真提供:奈良新聞社)



1953年(昭和28年)9月25日。「災害に強い奈良市」の安全神話を覆す大水害が起こりました。猛威を振るう台風が襲いかかり、「何があっても大丈夫」と言われていた佐保川が氾濫。佐保・椿井地区等で約2,500戸が床上浸水し、三条通りは濁流で川のようになったという記録が残っています。

台風やゲリラ豪雨による水害が、今後奈良市で起こる恐れは十分にあります。過去の水害を振り返りつつ、自分の暮らす地域にどのような危険があるか、まずは知ることから始めてみませんか。

【本特集の問合せ】危機管理課 (☎ 34-4930)

Interview ① 経験者に聞く

もちいどのセンター街で店を営む
魚谷 芳次さん(当時20歳)

昭和28年の浸水のことは、おぼろげですが記憶しています。餅飯殿に被害はなかったのですが、三条通り付近に水が溢れて、色々なものが浮いていましたね。今は地下(暗渠)を流れる川(菩提川)が、当時は地上にあり、大雨の際には注意が必要でした。父親から「大雨の時には川がある北には行かず、必ず下御門、南の方に逃げるように」と口酸っぱく言われていました。南側が軽く上り坂になっていたためです。幸い、その後この規模の水害を経験することはありませんでしたが、父親の「南に逃げろ」の言葉は、今でもしっかりと覚えています。



あんきょ

ほだいがわ



天平橋付近の様子
(奈良県立図書館情報館
今昔写真WEB蔵)



市街地で、過去に河川の氾濫や 土砂災害等があった地域

特に被害の大きかったものを抜粋

市街地でも水害や土砂災害は起きています。河川護岸工事等の浸水対策で、以前よりも災害件数は減りましたが、引き続き注意が必要です。

※気象台の発表する警報・注意報は、雨量よりも災害との相関がよい指数を発表基準に用いています。雨量はひとつの目安として参考にしてください（雨量は奈良地方気象台の観測値）



→ Pick Up

8月中旬の大雨の影響は？

今年8月、活発な前線の影響等により、西日本から東日本の広い範囲で大雨となりました。72時間の総降水量が、全国68地点で過去最多を更新し、「平成30年7月豪雨」の雨量を超える地域もありました。

市内でも8月12日～20日に、1日合計降水量76.5mm(12日)、1時間最大24.5mm(18日)が観測されました。これは、**過去の浸水・土砂災害発生時と同じ程度か、それを上回る雨量**です。幸い、今回大きな被害はありませんでしたが、普段から水害が起こった際に対応できるよう、備えておく必要があります。

今年8月12日～20日の 奈良市内の降水量の記録

単位：mm

	12日	13日	14日	15日	16日
1日合計	76.5	38.5	17.0	21.0	0.0
1時間最大	24.0	16.0	4.0	8.0	0.0
	17日	18日	19日	20日	
1日合計	23.5	55.0	34.0	18.5	
1時間最大	9.0	24.5	16.5	9.5	

長野市に聞く～災害を経験して、いま思うこと～

奈良市は、令和元年東日本台風で被害を受けた長野市に、のべ 65 人の職員を派遣し、災害対応にあたりました。今回はオンラインで、長野市の行政・地域それぞれみなさんに当時の状況を聞きました。そこから見てきたのは、住民の防災意識が高いであろう長野市でも直面した、「情報共有」の難しさでした。

派遣された
奈良市職員による
支援作業▶



被災した長沼地区

三 長野市の災害当時の動き 三

令和元年 10 月 12 日 (土)

16:20 市が災害対策本部を設置。以後、市による避難勧告・指示を発令

20:42～篠ノ井地区で千曲川が越水

令和元年 10 月 13 日 (日)

未明にかけて各地で越水・浸水

02:12 市長が防災無線で避難呼びかけ

人的被害

死者 17 人 (災害関連死 15 人を含む)、

重症 2 人、軽傷 92 人

※災害関連死は今年 9 月現在

住宅被害

4,296 件 (全壊 1,038 件、大規模半壊

383 件、半壊 1,428 件、一部損壊 1,447 件)

※今年 3 月末現在

被害額 1,108 億 9,000 万円

行政

長野市危機管理防災課
課長補佐

渡辺 修 さん 渡

当時、同課で災害対応にあたった



▲オンライン会議の様子 (右上：渡辺さん、左上：柳見沢さん)

地域

長野市長沼地区在住

長沼地区復興対策企画委員会 委員長

柳見沢 宏 さん 柳

自らも被災しつつ、長沼地区住民自治協議会会長 (当時) として「避難指示」を地区で発令する等、指揮にあたった

【長沼地区】人口約 2,400 人。高齢者率約 4 割 (長野市全体は約 3 割)。千曲川の下流域に位置。平成 27 年 4 月に「長沼地区防災計画」を策定し、災害時の行動をマニュアル化。この計画に沿って、地区の災害対策本部を設置し避難活動等を行った。

奈 地域での取り組みが機能したと聞きました。

渡 長野市には、住民主体の自治組織「住民自治協議会」が市内の全ての地区 (32 地区) にあり、それぞれが防災マニュアルを作成する等、積極的に取り組まれています。

今回の災害で大きな被害を受けた長沼地区や、隣接する各地区は特に防災意識が高い地域です。長沼地区では、地区防災計画や、毎年行っている防災訓練に基づいて、地区の本部として住民の避難を促す等の災害対応が行われました。

奈 避難指示が出るまでの様子を教えてください。

柳 当時、私は長沼地区住民自治協議会の会長を務めていました。12 日午前中、りんご畑で作業をしていて、危険は感じませんでした。しかし台風の進路に不安を感じ、午後 4 時半に長沼地区災害対策本部を立ち上げ、5 時 15 分には弱者・要支援者を地区に隣接する小学校に避難させました。

午後 7 時半～8 時頃に川の水位が上昇し、その急激さは驚くほどでした。ついに 9 時半、立ヶ花水位観測所の水位が 6 m に達したため、私の指示で長沼地区に避難指示を出しました (長野市は午後 11 時 40 分、同地区に発令)。

奈 千曲川決壊当時の、長沼地区の様子は。

柳 千曲川が越水したのは 13 日の午前 1 時 15 分でしたが、数時間前に避難指示を出した時点で、越水は覚悟していました。「逃げろ！」と周囲に連絡をしながら、私も避難所に向かいました。さまざまな情報が錯綜し、避難所はパニック状態でした。

地区で亡くなった方が 2 名いらっしゃいましたが、住民の意識の高さや、長沼地区防災計画に基づく避難指示、行政の情報発信、消防団が半鐘を鳴らし緊急避難を促す等の情報伝達が、ある程度機能したのではないかと思います。

奈 災害発生直前、ハザードマップを刷新したと聞きました。

渡 災害発生の 2 か月半前に刷新していました。住民自治協議会への説明や全戸配布を行ったため、最新の災害リスクの認知度が高かったと感じています。住民のみなさんがマップで自分の災害リスクを知り、地区の防災訓練や防災マップ等を通じて、災害時にどのような行動を取るのか、イメージできるように情報を提供することが大切だと考えています。

奈 災害を経験して、見えてきた課題はありますか。

柳 災害時に情報を収集し、その情報を皆が共有することの難しさです。ひどい雨が降っていた等の理由で、防災行政無線等の情報を伝達する手段が、十分に取れなかったこともあったと思います。避難情報が「行政」と「市民」で共有されにくいことが、今回の災害で見えてきた課題です。

さらに「地区の本部」と住民の間でも、情報を共有する難しさがありました。長沼地区の対策本部が避難指示を出したにもかかわらず、感覚的な自分の基準で判断をしてしまった人がいました。避難所を出て千曲川を見に行き、大丈夫と判断して自宅に戻り、被災した人もいたのです。地区による「避難指示」という情報＝指標を共有できていれば、このようなことは起きなかったでしょう。

あの時「今回はいつもと違う非常事態なんだ！」というメッセージが、本当に住民全員に届いたのか…正直分かりません。いま長沼は復興の途上ですが、災害時、どのように情報を共有化していくかも、今後考えていく必要があります。

災害時に慌てないために 普段から情報収集を

長野市へのインタビューから、災害時は情報が^{さくそう}錯綜し、各団体がバラバラに情報を持ってしまうこと等、同じ情報を共有していくことの難しさが分かりました。災害時は予想以上に情報を得ていくことが難しくなります。普段から、市が提供している情報収集ツールを確認・登録しておきましょう。

洪水浸水の想定地域が一目で ハザードマップ(災害予測図) 見ておきませんか？

氾濫しやすい川、浸水の可能性があるエリアや近くの避難所等を、パソコンやスマートフォンで簡単に調べることができます。
(アプリのダウンロードは不要です)

実際に使ってみましょう

- 1** 奈良市ハザードマップ
(市地図情報公開サイト
内)にアクセスする▶



奈良市 ハザードマップ

- 2** 🔍で場所を検索。
今回は例として
「奈良市役所」で検索します

- 3** 入力した住所周辺のハザード
マップが表示されます。
今回は「奈良市役所」周辺のハ
ザードマップを表示しています



- 4** ハザードマップに色分けがされ
ている場合は▼をタップして
凡例(下表)を確認します

ハザードマップ・避難所等 洪水浸水想定区域(想定最大規模)

- 0.5m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 10.0m以上
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

土砂災害警戒区域・特別警戒区域

- 急傾斜地の崩壊_警戒区域(Y)
- 急傾斜地の崩壊_特別警戒区域(R)
- 土石流_警戒区域(Y)
- 土石流_特別警戒区域(R)
- 地すべり_警戒区域(Y)

結果

奈良市役所の場合、北側に5～10m未満の洪水浸水想定区域があります。近鉄線の下を道路が通る「アンダーパス」の箇所です。また、全体的に西側の浸水リスクが高く、東方面に避難行動を取る必要があります。



ハザードマップ、見ておくべき？



危機管理課
職員

ぜひ見ておいてください。どのようなリスクがあるかを知っておくだけで、災害にあった時の行動が大きく変わります。一番近い避難所も調べておきましょう。どのルートで避難所まで避難したら良いか、地図を見てイメージしておくことも大切です。過去の大災害のほとんどが、ハザードマップの想定区域内で起こっていることは事実です。まずは自分の地域の危険を知ることから始めてください。

情報収集ツールの 事前確認を



スマートフォンやエリアメール、防災スピーカー、ラジオ等の災害情報収集ツールを事前に確認しておきましょう。

市防災ポータルでは、
情報収集に役立つ情報や
Webサイトを掲載して
います▶



災害時、公共無線Wi-Fi
がだれでも利用可能に



避難所等でも安心してスマ
ートフォン等を使えるWi-Fi環
境を整えています。



防災スピーカ
ーを増設し、より
聴こえる範囲が
広がりました

地震発生時の揺れやすさも確認を

市地図情報公開サイトでは、地震ハ
ザードマップも公開中。各地域の揺
れやすさ等が色分けされています。



ため池にもリスクがあります

「防災重点ため池」選定

決壊した場合、周囲の家屋や公
共施設等に被害を与えるおそれ
のある「ため池」について、「防
災重点ため池」に選定されてい
ます。地図で確認しておきま
しょう。



▲身近な防災
重点ため池が
確認できます

新型コロナワクチンは、**発症や重症化を予防する効果**が期待されています。接種クーポン券は既に12歳以上の全ての市民のみなさんに送付しています。ワクチン接種は任意ですが、**自身と周りの人を守るため**、ぜひ接種を検討してください。

BMI ※が30以上の肥満の人は重症化リスクが高いとされています。

未接種の人はぜひ接種を検討してください。

※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)《BMI30の目安》身長170cmで体重約87kg

新型コロナ ワクチン接種に 関するお知らせ

【問合せ】新型コロナウイルスワクチン
接種推進課 ☎0120-340-112

新型コロナウイルスとワクチンに関する Q&A



Q. 新型コロナウイルスに感染すると？

A. 無症状や発熱・咳等のかぜ症状から、肺炎や重篤な呼吸困難等の症状まで報告されています。嗅覚・味覚障害、疲労感、記憶障害等が**後遺症として長く残る**場合もあります。また、一口に「軽症」と言っても幅広く、38℃以上の高熱を出し、咳が2週間続いても軽症に分類されることもあります。

Q. 新型コロナワクチンの有効性は？

A. 世界の臨床試験等で、ワクチンには高い有効性が確認されています。接種によって免疫ができることで、感染・発症の確率を大きく減らすことができます。



接種歴別 全国の10万人あたりの新規陽性者数

期間	年齢	未接種	1回接種のみ	2回接種
9月1日 ～3日	全年齢	59.9	20.5	4.5
	65歳未満	61.6	20.8	6.2
	65歳以上	33.3	15.0	3.5

出典：厚生労働省新型コロナウイルスアドバイザリーボード資料より作成

未接種や1回接種に比べて、新規陽性者が明らかに少ないことが分かります

Q. 副反応が怖いのですが…

A. 注射部位の痛みや倦怠感等が報告されています。若者の方が、高齢者より出現頻度が高い傾向にありますが、**ほとんどが2～3日以内に回復**しています。高熱が出た場合は、市販されている解熱剤も使用できます。

主な副反応と出現確率

	1回目接種後	2回目接種後
注射部位の痛み	83～86%	78～79%
倦怠感	60%	66%
頭痛	54～55%	61～65%
筋肉痛	24～27%	32～41%
寒気	25～28%	40～42%
発熱	7～10%	17～20%

出典：週刊総合医学雑誌 NEJM2021 より作成

Q. 変異ウイルスには有効？

A. 小さな変異でワクチンの効果がなくなるわけではありません。ウイルスは感染者が増えるほど、変異が起こる確率が上がります。多くの人の接種により、ウイルスへの防御が高まり、感染伝播が減り、**新たな変異ウイルスの出現リスクを下げる**ことにつながります。現在、それぞれの変異株への有効性の確認や、変異株に対応したワクチンの開発や臨床試験も進められています。

◎この Q&A は、厚生労働省「若者のワクチン接種、メリットとデメリットの考え方」を基に作成しています



接種の予約方法 ※電話のかけ間違いに注意してください

01 かかりつけ医で (個別接種)

かかりつけ医が接種を実施している場合は予約
できます。次回の通院時に確認してください。

各医療機関の
接種状況はこちら▶



02 電話で (集団接種)

新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0120-340-112

(日曜日・祝日を除く)
午前9時～午後7時

03 市のインターネット 予約ページで

集団接種・個別接種(一般受入可の医療機関のみ)
が予約できます※個別接種に関する情報は毎日更新

予約ページは
こちら▶



04 自衛隊 大阪大規模 接種センターで

同センター専用 お問い合わせ・予約窓口
☎0570-080-770 (毎日午前7時～午後9時)

インターネット・
LINE 予約は
こちら▶



環境清美工場の 焼却炉について

市環境清美工場の焼却炉は緊急点検と清掃のため、8月23日から運転を一時停止しました。現在は、通常通り焼却をしています。その間の可燃ごみは、周辺市の協力のもと、市外へ運搬し焼却処理を行いました。

【協力周辺市】

大和郡山市・生駒市・橿原市・木津川市・枚方市・伊賀市◎・和泉市◎（◎は民間施設に依頼）

《《これまでの経緯》》

ごみ焼却後の灰を固めたばいじん処理物から、基準を超えるダイオキシン類が検出されました。そのため焼却炉を停止し、緊急点検と清掃、また主要部品の交換を行いました。その後は、正常に機能することを確認でき、通常の焼却処理を始めています。

なお、煙突から基準を超えたダイオキシン類が排出されることはありません。

【問合せ】環境清美工場（☎ 71-3000）

再生資源の収集について

市の収集作業員で、新型コロナウイルスの感染者が発生し、9月8日(水)～10日(金)の再生資源の収集を中止しました。対象地区のみなさまには大変ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。

《《市内の回収拠点もご利用ください》》

再生資源は市内の回収拠点場所でも搬出が可能です。以下の市の施設で、空き缶・ペットボトル・飲料用紙パックを回収しています（ガラスびんは対象外）。

回収拠点場所（公共施設）

市庁舎1階（北棟出入口）

北部出張所

月ヶ瀬・都祁行政センター

連絡所2か所（伏見・明治）

生涯学習センター、公民館16か所

（中部・南部・田原・富雄・若草・春日・二名・京西・平城西・伏見・富雄南・平城・飛鳥・都跡・登美ヶ丘南・平城東）

人権文化センター2か所（東・南）

【問合せ】リサイクル推進課（☎ 33-5380）

コロナ禍でも **中食** を楽しく、栄養バランスをよくなる **コツ**

家庭外で調理・加工された食品を購入して食べる「中食」について、以下に気を付けましょう。

●揚げ物やハンバーグ等を持ち帰った時は冷凍のブロッコリーやほうれん草、コーン等を温めて添えると彩りよく栄養バランスもアップ

●調理する時間がない人へ

カット野菜やミニトマトを添える、乾燥わかめとツナをあえてドレッシングをかけるだけでも一品に

●盛り付けで一工夫

ワンプレートの皿に盛りつけるとおいしそうに見えて洗い物も軽減

●調味料は必要性を考えて

かける量を半分に、

減塩タイプの調味料にする等工夫を



購入の目安

主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりで食塩の摂り過ぎにも配慮した食事をスマートミールといいます。下の基準を参考に、カロリーや食塩相当量を栄養成分表示で確認しましょう

※治療中の人は主治医に相談してください

1食の目安 (食事摂取基準 2015 年版 に基づくスマートミールの 基準)	主食	主菜	副菜	食塩 相当量
	米飯・パン・ 麺類	魚・肉・卵・ 大豆製品	野菜・ きのこ・ 海藻・ いも・	
ちゃんと 450～650 kcal 未満	女性や中高年 男性向け	150～180g	60～ 120g	140g 以上
しっかり 650～850 kcal 未満	男性や身体活 動量の高い 女性向け	170～220g	90～ 150g	3.0g 未満

【問合せ】保健衛生課（☎ 93-8395）

統合失調症 知ることからはじめよう

◆100人に1人が発症の統合失調症とは？

思考や行動、感情をまとめる（統合する）能力が、長期間低下する病気です。人間関係のストレス等で、10～20代頃に発症することが多い傾向にあります。発症の初期症状として、不眠、不安、焦燥感、引きこもる、身なりに気を使わなくなる等があります。学生の場合は不登校から発覚する場合もあるので、見逃さないよう注意が必要です。

◆早期発見し、治療に繋がることが大切

症状の一つである妄想・幻聴は、本人にとっては現実味が
あり、病的な症状とは気づきにくいので、周りの人が気づく
ことで、早期発見・治療につながります。自分や周囲の人で
気になることがあったら、医療機関への受診か同課へ相談し
てください。

【問合せ】保健予防課（☎ 93-8397）

※保健衛生課、保健予防課へのかけ間違いに注意してください

10月

里親月間

【問合せ】児童相談所設置推進課

(☎93・6595)

市は里親制度の普及・推進に取り組んでいます。

里親になりたい人や、制度について知りたい人への啓発を進めています。

インタビュー

今回、里親制度利用者の山川宏美さん（元里子、現在一男一女の母）に、話を聞きました。山川さんは2歳の時に両親が離婚し、児童養護施設での生活を経て里親さんに引き取られました。4歳から12歳まで一緒に生活し、その後実母の元で暮らしました。

初めて里親さんと会った時は？

里母が「今日からずっと一緒にいていいよ」と声を掛けてくれたのを覚えてます。「お母さん」「はあい」というやりとりをよくしていました。面会初日には警戒が目がつりあがっていた私でしたが、3か月後の写真ではとてもやわらかい表情に変わっていました。

振り返ってみて、今思っていることは？

地域の人々の反応等、「当時は大変

だった」と、里親の実子さんから聞きました。里親さんは気にかけることなく、本当にのびのびと育ててくれました。愛情をいっぱいもらったことが、大人になった今の自分につながっていると思います。

——実のお母さんの元に引き取られた後、里親さんと関わりはありましたか？

はい。私の結婚式にも招待して、来てくれました。里母は、離れてからも頻繁に連絡をくれました。小学校の文集の裏に里母が「この縁を大切にしていきたい。20歳になるまではそばにいてあげたい」という言葉を書いていて、深く愛してくれていたのだと感じました。今では母と里母の二人ともに感謝しています。

里親制度について思うことは？

この制度は特別なことではなく、日常家庭の中で生活できたことが、今を生きる力になっていると思います。今のジェンダーレスの考え方のように、多様な価値観が求められています。今後は制度がより身近になるように、若い世代に向けて啓発していきたいと思っています。



／さとおや Q&A／

Q. 里親ってどんなことするの？

A. さまざまな事情で、保護者と暮らせない子どもを自分の家庭に迎え入れ、あたたかい愛情のもと一緒に生活します。里親さんが育児について相談する仕組みもあります。

Q. 里親には色々な種類があるの？

A. 一定期間、一緒に暮らす養育里親、養子縁組を目的に子どもを育てる養子縁組里親、親族が里親となる親族里親、里親よりも多くの子どもを預かるファミリーホーム、週末や夏休みを一緒に過ごす週末里親があります。

Q. 里親は私でもなれるの？

A. 特別な資格や子育て経験がない人も登録できます。登録には研修等を経て里親認定を受ける必要があります。

／NEWS／

市では、来年4月に児童相談所を含む「(仮称)子どもセンター」が柏木町にオープン予定です。来年4からは里親登録相談も市で行いま



(仮称) 子どもセンターのイメージ

す。プレイベントとして千田真司さんと市長によるオンライン対談トークイベントを開催しました。

全編は動画でチェック▶



▶ さとおやミニ講座

【とき】10月20日(水)午前10時～10時半

【ところ】はぐくみセンター1階（三条本町）

【内容】ファミリーホームについて

【定員】8人

【申込】電話で児童相談所設置推進課（☎93-6595）へ



▶ 里親制度の個別相談

【問合せ】児童家庭支援センターてんり（☎0743-85-5567）

／令和4年度／

市立幼稚園・ こども園(1号認定)の 園児を募集します

1号認定：満3歳以上の教育を希望する場合のこと。

ただし、市立幼稚園は4歳児クラス、市立こども園は3歳児クラスから希望可

2号認定：満3歳以上で「保育の必要な事由」に該当し、保育を希望する場合のこと

3号認定：満3歳未満で「保育の必要な事由」に該当し、保育を希望する場合のこと

願書配布 10月11日(月)以降(土・日曜日、祝日除く)に各園で配布。希望する園で受け取り

願書受付期間

10月18日(月)～22日(金)

配布・受付時間

幼稚園：午後1時～4時

こども園：各園の閉園時まで

対象

教育標準時間認定(1号認定)希望者で、以下の①②の条件とともに満たす子ども(3年保育児はこども園のみ)

① 1年保育児：平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ

2年保育児：平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ

3年保育児：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

②市に保護者(親権者)とその子どもが在住していること

または、来年4月1日時点で市に在住予定者

利用者負担額(保育料)

無償 ※給食費(こども園のみ)・教材費等の実費徴収分は支払要

申込方法

願書、市在住を証明する住民票(世帯員全員の氏名、続柄が記載された、発行3か月以内のもの)か、転入に関する申立書等を受付期間中に希望する園へ提出。多い場合は抽選

募集園一覧

幼稚園：済美、佐保、大宮、大安寺、明治、富雄北、鳥見、登美ヶ丘※、二名、六条、西大寺北、大安寺西、伏見南

※登美ヶ丘幼稚園は1年保育児のみ

こども園：富雄南、左京、都跡、青和、都祁、月ヶ瀬、帯解、柳生、高円、神功、若草、朱雀、平城、東登美ヶ丘、辰市、学園南、伏見

一時預かり(有料)

午前9時～午後2時の前後や夏休み等の長期休業期間に、在園児を受け入れます

幼稚園：平日の午後2時～5時

(長期休業期間は午前9時～午後5時)

こども園：平日の午前7時半～9時・

午後2時～6時半

(長期休業期間は午前7時半～午後6時半)

富雄第三幼稚園の
1号認定利用申込



富雄第三幼稚園は、公私連携型保育所富雄藍咲学園と施設統合・民間移管し、令和4年4月より新たな園舎で公私連携幼保連携型認定こども園へ移行します。1号認定園児の募集時期等、くわしくは同園(☎45-9341)まで問合せてください

令和4年4月(1～3月)

保育所・認定こども園(2・3号認定)・小規模保育事業の利用申込



受付期間

令和4年1～3月利用希望の場合：11月1日(月)～12月10日(金)

令和4年4月利用希望の場合：来年1月5日(水)～19日(水)

対象

市在住で保護者全員が以下の保育が必要な事由に該当する人

①就労(1か月96時間以上) ②妊娠、出産

③保護者の疾病、障害 ④同居親族の介護・看護

⑤災害復旧 ⑥求職活動 ⑦就学 ⑧虐待やDV等

申込方法 下記を保育所・幼稚園課へ持参。

送付、マイナポータルからの電子申請も可

(個人番号カード・パソコン等の環境が必要です)

◎同課で配布の必要書類(市ホームページからダウンロード可)

◎個人番号が確認できる書類(個人番号カード・個人番号通知カード・個人番号記載の住民票)

◎本人確認できる書類(官公署の発行した顔写真のある証明1点か顔写真のない証明2点)

この
ページの
問合せ

利用申込や利用者負担額について：保育所・幼稚園課(☎34-5086)

再編計画やこども園への移行・公私連携幼保連携型認定こども園について：子ども政策課(☎34-4792)

一時預かりや園の保育内容について：保育総務課(☎34-5493)

いざという時に役立つツール 防災情報の収集に活用を

市や民間企業で随時、防災関連情報等を発信しています。災害時に困らないよう、日頃から各媒体をチェックしておきましょう

◆市公式 LINE・危機管理課 Twitter

災害情報や身近な防犯・防災情報等を発信しています。SNS を利用している人はぜひ LINE の友達登録や Twitter のフォローを



市公式 LINE の友達登録はこちらから▲

◆緊急告知ラジオ

気象警報や避難情報等の緊急放送を自宅で聴ける緊急告知ラジオを、ならどっと FM で販売。電源オフでも自動起動で放送を受信できます。1 台 8,800 円の購入費のうち 4,000 円を補助します



特集 (2-5 ページ) より防災に関するお知らせ 【問合せ】危機管理課 (☎ 34-4930)

◆エリアメール・緊急速報メール

市域の災害情報等を NTT ドコモ・KDDI・ソフトバンク・楽天モバイルが提供する携帯電話のメール機能を利用して一斉配信します

◆Yahoo! 防災速報アプリ

緊急地震速報や豪雨予測等の防災情報や市からのお知らせを配信する無料アプリです



◆市防災情報メール

地震、風水害等の緊急情報や防災スピーカーの放送内容を配信します。右の二次元バーコードから空メールを送信すると登録できます



スマートフォン・タブレット用

フィーチャーフォン (ガラケー) 用▶



新たに 25 か所の 防災スピーカーの運用を開始しました

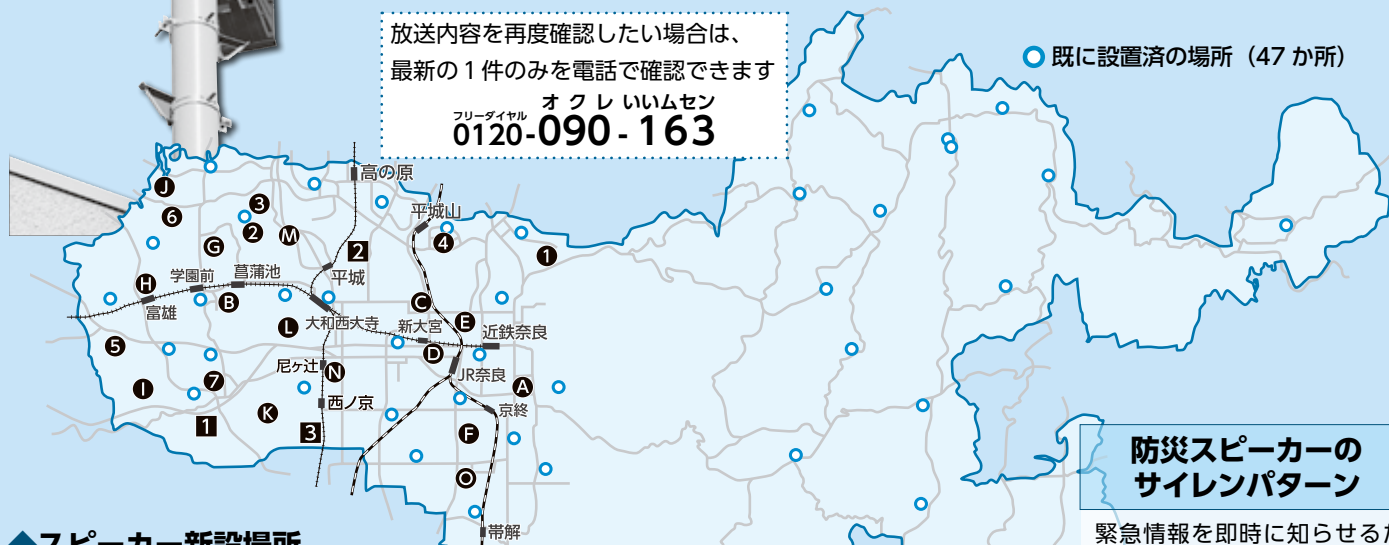
市立小中学校や公園等に防災スピーカーを増設し、放送内容を聞き取ることができる範囲が拡大しました (合計 72 か所)

防災スピーカー (同報系防災行政無線屋外拡声子局)

避難・気象等の防災情報を、音声で一斉に市民に伝える屋外に設置した拡声器。毎月第 1 月曜日 (祝日の場合は第 2 月曜日) 午後 5 時には試験放送を行っています。

放送内容を再度確認したい場合は、最新の 1 件のみを電話で確認できます

フリーダイヤル
0120-090-163



◆スピーカー新設場所

学校	▲ 飛鳥小学校 ▲ あやめ池小学校
	▲ 一条高等学校 ▲ 大宮小学校 ▲ 佐保小学校
	▲ 済美南小学校 ▲ 鶴舞小学校 ▲ 富雄北小学校
	▲ 富雄第三小中学校 ▲ 登美ヶ丘小学校
	▲ 西の京高等学校 ▲ 伏見小学校
	▲ 平城中学校 ▲ 都跡小学校 ▲ 明治小学校
公園	▲ 青山 7 丁目街区公園
	▲ 朝日町 2 丁目 1 号街区公園
	▲ 押熊町街区公園 ▲ 佐保台第 3 号街区公園
	▲ 帝塚山 5 丁目街区公園
	▲ 西登美ヶ丘 1 丁目街区公園
	▲ 藤ノ木台第 2 号街区公園

その他公共施設

- 1 西部生涯スポーツセンター
- 2 平城公民館歌姫分館
- 3 七条コミュニティスポーツ会館

試験放送等、防災スピーカーの詳細はこちら▶

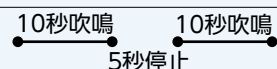


防災スピーカーのサイレンパターン

緊急情報を即時に知らせるため、避難を呼びかける放送時の冒頭に、パターンごとに定めたサイレン音が追加されます。

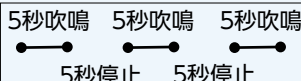
緊急安全確保 (警戒レベル 5)

命の危険、直ちに安全確保

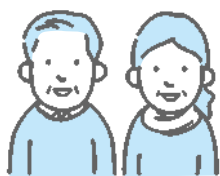


避難指示 (警戒レベル 4)

危険な場所から全員避難



高齢者のみなさんへのお知らせ



高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

＝ 個別接種 ＝

【問合せ】健康増進課

(はぐくみセンター 3階 ☎34-5129)

新型コロナワクチンと
インフルエンザワクチンは、
片方のワクチンを受けてから
2週間後に接種できます。



対象 接種当日、市内に住民登録のある人で、

- ①接種当日に満 65 歳以上で接種を希望する人
- ②接種当日に満 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓
か呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障害
がある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能
に日常生活がほとんど不可能な障害がある人で接種
を希望する人

※②と、入院・入所中等でやむを得ず市外（県内）の登録医療
機関で接種を希望する人は、9月27日以降に健康増進課が都
祁保健センター窓口で事前の手続き要（市役所本庁の分室、各
出張所等では手続き不可）

※②の人は、事前手続きの際、障害者手帳（内部障害1級相当）
の持参要。持っていない人は、確認のため上記と同等程度の障害
を有する旨の医師の意見書要（発行日からおおむね3か月以内）

※県外接種を希望の場合は、健康増進課でのみ申請手続き可。
医療機関に提出する依頼書のみ発行。費用は全額自己負担

接種期間 10月1日(金)～12月31日(金)

(医療機関の休診日を除く)

費用 1,700円（1回）

※登録医療機関以外で接種を受けた場合は、全額自己負担

※生活保護か中国残留邦人等支援給付を受けている人は、「保護
受給証明書」か「中国残留邦人等支援給付に係る証明書」を保
護課で交付を受け、接種当日に医療機関に持参した場合、無料。
接種後の手続きや返金は不可

持物 本人確認ができる書類（健康保険証等）

注意 この予防接種はB類疾病のため、自らの意思で
接種を希望する人が受けるものです。接種前には、医
療機関で配付する予診票の一枚目「高齢者インフルエ
ンザ予防接種を受ける前に」をよく読んで、十分理解
をした上で接種を受けてください

申込 市内登録医療機関（市ホームページに掲載）に
電話で予約してください

接種を受けられない人

- ▶接種前の体温が37.5℃以上の人
- ▶重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人
- ▶インフルエンザ予防接種の接種液の成分によって、
アナフィラキシー（接種後30分以内に起こるひど
いアレルギー反応）を起こしたことがある人
- ▶インフルエンザの予防接種で、接種後2日以内に発
熱のみられた人や、全身性発疹等のアレルギーを疑
う症状のあった人
- ▶その他、予防接種を行うことが不適当な状態にある
と医師が判断した場合

年金生活者 支援 給付金制度



公的年金等の収入や所得額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を
支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、
日本年金機構（年金事務所）が実施します



対象 ①老齢基礎年金を受給し、以下の要件をすべて
満たしている人

- ☑65歳以上である
- ☑世帯員全員の市町村民税が非課税
- ☑年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

②障害・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約
472万円以下である人



不審な電話や案内に注意してください

市役所や日本年金機構から、口座番号を聞い
たり、手数料等の金銭を求めたりすることはありません。この給付金の請求で不明な点は、日本年金機
構の専用ダイヤルへ電話してください

請求手続き ①老齢・障害・遺族基礎年金を受けていて、
新たにこの給付金を受ける人：対象者には、日本年金
機構から請求手続きがすでに送付されています。同封
のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提
出してください。来年1月4日までに手続きが完了す
れば、10月分からさかのぼって給付金が受け取れます

②これから老齢・障害・遺族基礎年金を請求する人：
年金の請求手続きと一緒に請求してください

【問合せ】給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

※050で始まる電話からは ☎03-5539-2216

月曜日（祝日は翌平日）：午前8時半～午後7時

火～金曜日：午前8時半～午後5時15分

第2土曜日：午前9時半～午後4時（その他の土曜日、
日曜日・祝日と12月29日～1月3日は利用不可）

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

市民のうごき

9月1日現在、()内は前月比

【総人口】353,656人 (▲173人)

男性：165,672人 (▲107人)

女性：187,984人 (▲66人)

【世帯数】165,892世帯 (+25世帯)

申込先は市、締切日は、問合せ先は図と表記しています

生活

ごみ収集について

◆排出は当日午前7時半まで
事故や工事、渋滞、その日のごみの量により、収集時間が前後することがあります

10月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日 の地域	13日・27日の 水曜日
B・E	火・金曜日 の地域	6日・20日の 水曜日
C・H	火・金曜日 の地域	6日・20日の 水曜日
D・G	火・金曜日 の地域	6日・20日の 水曜日

※A～Dは市の収集区域、Eは市清美公社か武田環境・大和清掃共同企業体の

区域です。一部地域では収集の曜日が違うので市ホームページ等で確認要

図収集課(☎713012)、市清美公社(☎338782)、武田環境・大和清掃共同企業体(☎632552)

◆くつ・かばん類は来年から燃やせるごみに変更します

くつ(履物)・かばん類の分別区分は来年1月から「燃やせないごみ」から「燃やせるごみ」に変更になります

45ℓまでの袋に入らないものは、従来通り「大型ごみ」

1回につき1袋(片手で持てる程度)※燃やせるごみは1回1世帯につき1～2袋のため、1袋が「くつ・かばん」のみでも可

バックル等、金属部分を外せるものは外す(外した金属は燃やせないごみへ)

金属やプラスチックのみでできたものは燃やせないごみへ 図廃棄物対策課(☎713001)

マイナンバーカードセンターの受付終了時間・開所日の変更

国・県のシステムメンテナンスに伴いマイナンバー関連の

業務ができなくなります。くわしくは市ホームページへ

受付終了時間の変更

10月27日(水)～29日(金)、11月1日(月)～4日(木)・12日(金)・19日(金) 変更前：午前10時～午後7時半 変更後：午前10時～午後5時半

休所

11月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)
図同センター(ならファミリ16階 ☎341233)

11月14日(日)に各窓口でのマイナンバーカード関連業務を休止します

システムメンテナンスにより、次の業務が休止します※記載以外の業務は通常通り

◆市民課休止業務

①カード交付業務 ②カード電子証明書に関する業務 ③住民異動に伴うカードの継続利用、券面更新および電子証明書更新 図同課(☎345326)

◆市民サービスセンター(ならファミリ5階)休止業務

・住民異動に伴うカードの継続利用、券面更新および電子証明書更新 図同センター(☎365913)

町の区域等の変更について

10月1日から、押熊町の一部を住居表示実施町である東登美ヶ丘六丁目に編入します。今回変更となる全体の面積は約0.80haです。くわしくは、市ホームページに掲載



【問合せ】市民課(☎34-4730)

奈良市空き家相談窓口

空き家に関する悩みがあれば、空き家コンシェルジュ(市委託事業者 ☎0744・356211)まで気軽に相談してください

◆空き家に関するセミナー動画を公開中

内容：空き家の相続や管理責任等を来年3月31日まで公開 ▼講師：空き家コンシェルジュ代表の有江正太さん 図住宅課(☎345175)

市空き家バンクホームページが下から視聴可



近鉄大和西大寺駅近辺の保留地を売却します

対象地域：近鉄大和西大寺駅南土地区画整理事業地内。くわしくは市ホームページへ※10月1日から公表 図西大寺駅周辺整備事務所(☎436388)

水道の漏水調査に協力してください

「奈良市企業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。道路に埋設されている水道管の漏水探知のため、各家庭のメーターに音聴棒をあてて行います

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
 市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前 8 時半～午後 6 時、土・日・祝日：午前 9 時～午後 5 時
 はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター 2 階）▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

市民共同発電所をつくりませんか？

老人ホームや自治会館等の
 公益的施設で市民共同発電所
 事業を実施し、市民や地域活

農地の転用申請等の受付
 は毎月末締切ですが、11・
 12月は締切日を以下の通り
 変更します
 11月の締切日：11月19日
 12月の締切日：12月17日
 (※市街化区域内農地の転用
 届出等は通常通り随時受
 付 関 農業委員会事務局 (☎
 34・4776)

農地転用申請等の締切日変更

固定資産税・都市計画税
 (第3期分)の納期
 納期：11月15日(月)～30日
 (※口座振替、スマートフォン
 アプリを利用した納付に
 ついては同ページ「納税課
 からのお知らせ」参照 関
 納税課 (☎ 34・4727)

とき：来年1月下旬(予定)
 までの午前8時半～午後5
 時 関 企業局水道計画課 (☎
 34・5200(代))

特定生産緑地の指定には 申出が必要です

市では、生産緑地の多く
 が平成4年12月25日に指定
 され、来年の同日に30年の
 経過を迎えます。国の「特
 定生産緑地制度」では、生
 産緑地の指定から30年が経
 過するまでに特定生産緑地
 に指定されると、10年の延
 長ができます。申出書が提
 出されない生産緑地は新た
 に特定生産緑地として指定
 できず、税制特例措置も受
 けられなくなります。くわ
 しくは市ホームページへ
 受付期間：来年3月31日(木)

動の活性化に寄与できる団体
 に、費用の一部を補助します
 対象：各種要件あり。事前
 に環境政策課へ※太陽光発
 電設備か蓄電池設備設置済
 の公益的施設は不可 ▼補
 助額：補助対象経費の2分
 の1以内(千円未満切り捨
 て)、上限50万円 申出課、各
 出張所・行政センターに備え
 付けの用紙(市ホームページ
 からダウンロードも可)に必
 要事項を書いて、10月29日ま
 でに持参か送付で同課 (☎
 34・4591)へ

10月1日は「浄化槽の日」 ～浄化槽の正しい管理を～

① 保守点検：機能を点検
 し、装置の調整・修理、清掃
 時期の判断、消毒剤の補充等
 を行います。市に登録の保守
 点検業者に依頼してください
 ② 清掃：年1回以上の清掃が
 法律で義務付けられています。
 市長の許可を受けた清掃業者
 に依頼してください ③ 法定
 検査：適正に管理され、働き
 が正常に維持されているかを
 検査します。使用開始から3
 ヶ月後に受ける「7条検
 査」と、その後毎年1回受け
 る「11条検査」があります 関
 ④ 保健・環境検査課 (☎ 93・
 8477)、県環境保全協会
 (☎ 0745・22・5161) ⑤ 廃
 棄物対策課(月ヶ瀬・都祁
 地域を除く) (☎ 71・300
 1)、山辺環境衛生組合山辺
 衛生センター(月ヶ瀬・都
 祁地域) (☎ 0743・85・025
 3) ⑥ 県環境保全協会 (☎
 0745・22・5161)

まで(平日の午前9時～午
 後3時) ▼提出場所：都市
 計画課 ▼対象：生産緑地の
 所有者全員 関 同課 (☎ 34・
 4748)

《納税課からのお知らせ》

◆固定資産税・都市計画税の納付は、 口座振替を利用してください

口座振替納税は指定の金融機関の口座から納期
 限日に自動引き落としされる便利な制度です。

ただし、共有者の変更等で所有権の移転登記(相
 続登記等)した場合、前年度の口座情報が引継がれ
 なくなり、再申込が必要となります。

※再申込は、次年度の「固定資産税・都市計画税
 納税通知書」送付後の手続きとなります。口座振
 替開始時期は第2期からとなり、第1期は納付書
 での支払いとなるため注意してください

【例】再度申込が必要な場合

パターン①	納税義務者	登録口座名義
今年度	奈良 太郎 外1名	共有者の奈良 花子
次年度	奈良 花子	口座は引継がれません
パターン②	納税義務者	登録口座名義
今年度	奈良 太郎 外12名	奈良 太郎
次年度	奈良 太郎 外5名	口座は引継がれません

※同一代表者でも共有者の人数が変わると再申込要
 ※口座振替利用時は、金融機関の窓口では納期限の1
 か月前、ゆうちょ銀行は40日前までに手続き要

◆いつでも！どこでも！

スマートフォンアプリ収納がはじまりました

納付期限内の納付書を使って、下記のスマート
 フォンアプリから納税できます。

- ・LINE Pay 請求書支払い
- ・PayPay 請求書払い
- ・FamiPay 請求書支払い
- ・PayB



くわしくは
 こちらから

〈利用時の注意点〉

- ・事前にアプリのダウンロードと、チャージや口座
 の登録が必要です。チャージ金額や登録した口座の
 残高が不足している場合は納付できません。
- ・1件の納付額が30万円を超える支払い、納期限
 が過ぎている場合は利用できません。

関 納税課 (☎ 34-4727)

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

市DV相談ダイヤル(市配偶者暴力相談支援センター)

配偶者と一緒にいると不安、緊張してつらい等と感じるのは、DVかもしれないかもしれません。一人で悩まず、まずは相談してください

相談ダイヤル(☎93・3150) ▼とき:月～土曜日の午前10時～正午、午後1時～4時※祝日を除く。緊急時は警察へ ▼対象:市在住の人 関男女共同参画室(☎81・3100)

健康

保健予防課(☎93・8397)、**保健衛生課**(☎93・8395)へのかけ間違いに注意してください

結核住民検診

自分やまわりの人のために年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう

とき:10月16日(土)午前9時半～10時半 ▼ところ:市総合医療検査センター(柏木町) ※来館時はマスク着用 ▼定員:65歳以上の14人 申10月1日～15日に電

話で保健予防課(☎93・8397)へ

成人用23価肺炎球菌定期接種(未接種者限定)

◆対象者は毎年度変わります。機会を逃さず接種を年度内であれば誕生日を待たずに接種できます※対象年齢でも、すでに接種済の人が再度接種すると全額自己負担になります。接種歴が不明な人は、接種前に健康増進課へ

令和3年度対象年齢者の生年月日	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳	95歳	100歳
	昭和31年4月2日～ 昭和32年4月1日	昭和26年4月2日～ 昭和27年4月1日	昭和21年4月2日～ 昭和22年4月1日	昭和16年4月2日～ 昭和17年4月1日	昭和11年4月2日～ 昭和12年4月1日	昭和6年4月2日～ 昭和7年4月1日	大正15年4月2日～ 昭和2年4月1日	大正10年4月2日～ 昭和4年4月1日

対象:接種時点で市に住民登録があり、右記の対象年齢の人 ▼費用:一部自己負担(3千円) ※生活保護受給者等は事前に手続き

要 ▼その他:B類疾病のため、本人の意思と責任で接種する場合のみ接種可能。60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓が呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障害がある人、または市外(県内)で接種を希望する人は、事前に健康増進課へ 申事前に市登録医療機関(市ホームページに掲載)に予約し、健康保険証等を持 参 関同課(☎34・5129)

つながってげんきーすっきりボデイ講座「レッツ、ウォーキング」

とき:10月29日(金)午後1時半～4時 ▼ところ:都祁保健センター(都祁白石町) ▼内容:理学療法士の講話とウォーキング・筋トレ・ストレッチの実技。栄養生活の講話 ▼定員:15人 ▼持物:動きやすい服装と靴、水分補給できる物、筆記用具 申電話で10月22日までに同センター(☎0743・82・0341)へ。多い場合は抽選。落選のみ連絡

耐震診断・改修、ブロック塀等撤去、土砂災害対策改修の補助金

【対象】 ※診断・改修・撤去前に申請要
耐震関連:昭和56年5月31日以前に建築された住宅、建築物(昭和56年6月1日以降に増築した住宅、建築物は除く)
ブロック塀等:不特定多数の人が通行する道路に面し、高さ80cm以上あるもので、通行人の安全を確保するために撤去する必要があるブロック塀等
土砂災害対策:土砂災害特別警戒区域(がけ地の崩落等のおそれのある区域)が指定される前に建築された住宅・建築物
耐震改修補助と土砂災害対策改修補助は10月29日。耐震診断・診断補助とブロック塀等撤去は11月30日。いずれも募集件数に達し次第終了
申建築指導課に備え付けの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて同課(☎34-4750)へ持参(送付不可)

事業名	事業・補助内容	限…限度額	募…募集件数
木造住宅無料耐震診断(一般診断法)	耐震診断員を派遣し、診断を行う		募 17件
木造住宅耐震改修工事補助	補助額:上部構造評点を1.0以上にする耐震改修工事に要した費用×3分の1(千円未満切り捨て)	限 50万円	募 3件
戸建て住宅	補助額:耐震診断に要した費用×3分の2(千円未満切り捨て)	限 8万6千円	募 3件
長屋住宅 共同住宅	補助額:耐震診断に要した費用または3,670円/㎡のいずれか低い方の額×3分の2(千円未満切り捨て)	限 133万3千円	募 1件
特定既存耐震不適格建築物	補助額:耐震診断に要した費用または3,670円/㎡のいずれか低い方の額×3分の2(千円未満切り捨て)	限 133万3千円	募 1件
ブロック塀等撤去工事補助	補助額:ブロック塀等の撤去に要した費用(上限:8千円/㎡)×2分の1(千円未満切り捨て)	限 15万円	募 19件
土砂災害対策改修工事補助	補助額:土砂災害の対策に要した費用×100分の23(千円未満切り捨て)	限 77万2千円	募 1件

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前 8 時半～午後 6 時、土・日・祝日：午前 9 時～午後 5 時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター 2 階）▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

がん検診（11 月）

申込は電話か FAX で健康増進課へ。市ホームページからも可。都祁保健センター実施分の申込は、電話で同センターへ。生活保護世帯・市区町村民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要

◆ 胃・肺セットがん検診

申込受付期間は **10 月 1 日～20 日**

※市ホームページの電子申請は **10 日**まで

とき	ところ	受付時間	定員
4 日(木)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17 人
9 日(火)		9:30～10:00	16 人
5 日(金)	富雄南公民館	9:15～9:40	14 人
		9:50～10:15	13 人
11 日(木)	西部図書館	9:45～10:10	各 10 人
		10:20～10:45	
15 日(月)	都祁保健センター	8:30～10:30	各 30 人
16 日(火)		(時間指定あり)	
17 日(水)			
18 日(木)	コープおしくま	9:15～9:40	14 人
		9:50～10:15	13 人
19 日(金)	都跡公民館	9:15～9:40	14 人
		9:50～10:15	13 人
24 日(水)	富雄公民館	9:15～9:40	14 人
		9:50～10:15	13 人
25 日(木)	西福祉センター	9:30～9:55	各 10 人
		10:05～10:30	
29 日(月)	北部出張所	9:15～9:40	各 8 人
		9:50～10:15	

◆ 肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
8 日(月)	はぐくみセンター	14:00～14:30	各 30 人
		14:30～15:00	
10 日(水)	コープおしくま	14:00～14:30	各 20 人
		14:30～15:00	

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

【費用】1,500 円（胃のみ 1,000 円、肺のみ 500 円）。肺がん検診の問診の結果、喀痰検査実施の場合は 600 円の加算（別途送付費用が必要な場合あり）

【対象】40 歳以上の人。ただし、妊娠中、胃・肺・腸等の病気で現在治療中か過去に手術を受けた人、バリウムによる過敏症や誤えんをしたことがある人（肺がん検診は可）、前年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した人（肺がん検診は可）は対象外

【その他】授乳中の人は申込時に申出要。検診は年度中 1 回限り。当日の体調や問診により、検診を受けられない場合あり

☎健康増進課（☎ 34-5129 ☎ 34-3145）

都祁保健センター（☎ 0743-82-0341）

健康講座「お肌をスベスベにすることのメリットとその方法」赤ちゃんから大人まで

とき：10 月 28 日(木)午後 2 時半～3 時 55 分 ▼ところ：市医師会館（市総合医療検査センター（メデイカルなら）東隣）（柏木町）▼講師：国保

中央病院、小児アレルギーセンターセンター長の中農昌子さん ▼その他：手話通訳が必要な場合は、FAX で 10 月 18 日までに同センター（☎ 33・5800）へ※37 度 5 分以上の発熱・体調不良の人、マスク未着用の方は参加不可。Web でライブ配信予定。くわしくは市医師会ホームページに掲載 ☎市総合医療検査センター（☎ 33・7876）

歩数計アプリで 20 日ならウォークを開催

歩数計アプリで健康づくり事業（歩数計アプリ「リンククロスアルク」に参加中で、10 月 20 日の歩数が 8 千歩以上の人に、通常のポイントに加えて 5 ポイントを付与します※事業への参加はスマートフォンでのアプリダウンロードと事前登録要

糖尿病相談窓口

対象：20 歳以上の市在住・在勤の人 ☎市ポイント運営事務局（☎ 34・8111）

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に、管理栄養士等が相談・生活指導をします

とき：10 月 11 日(月)・18 日(月)・25 日(月)、11 月 1 日(月)・8 日(月)午後 1 時・2 時半（1 人約 60 分）※医師の診察はなし ▼ところ：はぐくみセンター 3 階 ▼持物：あれば健診結果 健康増進課（☎ 34・5129）へ

気づく！見つける！未来が変わる！あなたのカラダの定期点検「血糖編」

とき：11 月 10 日(水)午前 10 時～11 時半（午前 9 時 20 分受付）▼ところ：はぐくみセンター 8 階 ▼内容：市総合医療検査センタースタッフが生計習慣の講話、ストレッチ等を実施 ▼定員：BMI 23 以上※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)または HbA1c 5.6% 以上の人

20 人 ☎電話か FAX に講座名、住所、氏名、電話番号、生年月日、身長・体重・BMI：HbA1c 値を書いて、10 月 22 日までに健康増進課（☎ 34・5129 ☎ 34・3145）へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

臨床心理士によるいのちの健康相談

イライラする、何となく憂鬱、人間関係で悩んでいる等のところの不調に気づいたら、一人で抱え込まず相談してください

とき：10 月 11 日(月)・25 日(月)午後 1 時半～4 時半※予約要 ☎保健予防課（☎ 93・8397）へ

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

10月は骨髄バンク推進月間

白血病、再生不良性貧血等の病気の人は、骨髄移植により健康を取り戻せます。日本で骨髄移植が必要な人は毎年2千人以上いますが、ドナー候補者が見つからない人が約2割にもなります。ひとりでも多くの人を救うため、ドナー登録への協力をお願いいたします。骨髄バンクへの登録は無料（所要時間約20分。約2mの採血要）※骨髄等を提供した人に対する助成金もあり。くわしくは保健衛生課（☎93・8395）へ

感染性胃腸炎（ノロウイルス等）に注意

10月下旬から5月頃にかけて感染性胃腸炎が流行します
◆ノロウイルス感染症の特徴
感染から発症までの潜伏期間は24～48時間で、主な症状はおう吐、吐き気、下痢、腹痛、発熱等です

◆注意のポイント

・前後の手洗い 調理前、食事前、外出後、トイレの後、おう吐物や排せつ物の処理後等は正しい手洗いを行いましょう

・食中毒の予防 カキ等の二枚貝は十分に加熱（中心温度が85～90度で90秒間以上）。二枚貝を扱った調理器具は、熱湯や台所用の塩素系漂白剤で消毒を

・おう吐物や排せつ物の適切な処理 トイレ清掃はゴム手袋、マスク、エプロンを着用。0.1%濃度の塩素系漂白剤を染み込ませたペーパータオル等で浸すように拭いてから水拭きを

・症状がある時は医療機関へ 特に乳幼児や高齢者は下痢による脱水やおう吐による窒息に注意

・図感染症…保健予防課（☎93・8397） 食中毒…保健衛生課（☎93・8395）

子育て

日本脳炎予防接種開始（平成30年10月生まれ）

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

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

妊産婦乳幼児健康相談

妊娠中の生活、母乳育児、乳幼児の発達・発育等について相談できます

◆はぐくみセンター3階

・電話・来所相談（保健師・助産師）
とき：平日の午前8時半～午後5時15分（助産師は午前9時～午後3時）※予約要

◆西部会館2階相談室（学園南三丁目）

・来所相談（助産師）
とき：平日の午前10時～午後2時（午後1時半まで受付）※保健師の場合あり

【持物】母子健康手帳・パスポート
母子健康課（☎34・1978）
都祁保健センター
電話・来所相談（保健師）

Title: 健康ノート⑨

「健診」と「検診」の違いは？

「けんしん」と聞いてどんな漢字を思い浮かべますか。「健診」とは健康診断の意味で、健康状態を確認し、病気を予防することを目的としています。

もう1つの「検診」は、特定の病気を発見するために行う検査を指します。代表的なものはがん検診です。市は、一定範囲の年齢の人を対象に胃、大腸、肺、乳がん・子宮頸がんの5大がんの検診を実施しています。

身体のために、どちらの「けんしん」も受けましょう。

10月は、がん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン月間です

－受けよう、がん検診－

がんは日本人の死因の第一位。2人に1人はがんになる時代です。早期発見・早期治療が大切です。

健康増進課（☎34-5129）

11月	10月	とき	ところ
2日(火) 午前10時～ 11時半 稚園 横田町	12日(火) 午前10時～ 正午 柳生町	とき	ところ
どんごが丘 コミュニティ広 場（旧田原幼 稚園 横田町）	興東公民館（大 柳生町）		

とき：平日の午前8時半～午後5時15分
・巡回相談（保健師）

妊産婦・乳幼児のための各種教室等のお知らせ

次の各教室等の開催日時は、市ホームページで確認してください。子どもの離乳食やむし歯予防は、市動画チャンネル「健康情報」を、赤ちゃんの沐浴や抱っこの仕方等は、市ホームページに掲載の実践動画を参考にしてください

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

手話
コラム
vol.24

手話は言語です ～「感情・感覚」編～

手話は耳の不自由な人にとって大切なことばです。市は、手話を使って安心して暮らせるまちを目指しています。

◆ CODA の子どもたち

ろうの親を持つ、耳が聞こえる子どもを CODA (Children Of Deaf Adults の頭文字) といいます。CODA の子どもたちの中には、幼少の頃から手話を見る機会が多いため、大人のろう者と会話ができるくらい手話ができる子もいます。

ただ、手話がわかっているからと子どもに大人同士の話の通訳を頼むことは、時として負担となることもあります。例えば病院で、親と医師の間で交わされる病状や今後の治療法等を、子どもに通訳させることです。そのような場合は、皆さんも手話通訳者を依頼する等で、できるだけ大人同士で話すように配慮をしましょう。

覚えてみよう！「寒い・冷たい・冬」

両腕と身体を縮こませ、両手拳を上に向けて左右に震わせる

出典：全日本ろうあ連盟
「わたしたちの手話学習事典Ⅰ」



岡障がい福祉課 (☎ 34-4593 FAX 34-5080)

予防接種予診票綴りを9月下旬に発送しています
(令和3年8月生まれ)
予診票綴り、母子健康手帳と健康保険証等を持参すれば接種可。転入等で予診票綴りがない場合は健康増進課(☎

・5か月児ばくばく教室
・1歳0か月児歯びか教室
・むし歯予防のためのフッ化物塗布
・はじめてのママパパサロン
・マタニティ歯びかチェック
・40歳からのママ育サロン
岡母子保健課(☎34-1978)

34・5129)へ※黒の消えない筆記具で記入
預かり保育・認可外保育施設等利用費の請求手続き
(令和3年7～9月分)
保育の必要性の認定を受け、預かり保育・認可外保育等の対象施設を利用して支払った利用料は、請求手続きが必要です。給付認定の手続き、対象施設や請求方法は市ホームページに掲載
申請期間：10月20日(水)～29日(金)※令和3年6月以前の利用分も併せて申請可(請

求権は2年間) 必要書類を保育所・幼稚園課まで送付。直接持参も可※私立幼稚園・認定こども園の利用は、園への提出が可能な場合もあります。くわしくは各園に確認要 岡同課(☎34・5086)
子どもに関する各種相談
◆養育費等に関する相談
とき：10月12日(火)・28日(木)、11月9日(火)・25日(木)午後1・2時・3時
◆ひとり親家庭等の弁護士による法律相談

とき：10月16日(土)、11月20日(土)午後1時半・2時・2時半・3時・3時半・4時
【ところ】県母子家庭等就業・自立支援センター(ヘスマイルセンター)(西木辻町)
【対象】市在住の母子家庭、父子家庭、離婚前の人等
【その他】同一案件の相談は原則一回限り
申その月の相談は毎月1日(日曜日、祝日の場合は翌平日)から実施日まで同センター(☎24・7624)へ
岡子ども育成課(☎34・5042)

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！」

とき：11月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)午前10時～正午。全4回 ▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼内容：赤ちゃんとの関わり方を学び、第1子の母親同士で交流する※初回のみテキスト代千円要 ▼定員：生後2ヶ月～5か月(令和3年5月2日～9月1日生まれ)の第1子と母親10組 申電話かFAX、Eメールに住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、子どもの氏名・性別・生年月日

乳幼児の健診

を書いて、10月18日までに地域子育て支援センター「そらいろ」(はぐくみセンター内) ☎ FAX 93・9029 Eメール：sorai@msnet@gmail.com)へ。多い場合は抽選

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和3年7月生まれ)	満4か月になった日から6か月になる前日までに受診	市内指定医療機関 ※当面の間、 受診期間は2か月
10か月児健診 (令和3年1月生まれ)	満10か月になった日から1歳になる前日までに受診	市内指定医療機関 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一時的に内科健診と歯科健診との2医療機関での受診
1歳7か月児健診	対象者には個別で通知します	
3歳6か月児健診		

持物：問診票、母子健康手帳※問診票は10月下旬に送付。10月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課(☎34・1978)へ

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けた人
と行いたい人が会員（依頼・
援助両方）として登録し、助
け合いを行う組織です

◆説明会（予約要）

とき：①10月19日（火）②11
月6日（土）午前10時～11
時

▼ところ：はぐくみセ
ンター2階 ▼対象：依頼
会員への登録希望者 ▼そ
の他：会員登録には、顔写
真（縦3cm×横2.5cm）2枚、身
分証明書要 ①10月18日
②11月4日 ③電話でファ
ミリー・サポート・センター
（☎34・3305）へ

シニア

後期高齢者医療保険料の
納期（第4期）は10月15
日（金）～11月1日（月）です

福岡福祉医療課（☎34・4754）

オンライン介護予防講座

オンラインで運動プログラム
（脳活性化エクササイズ、簡
単な筋力トレーニング、有酸
素運動等）を実施します

とき：講座日…①10月26
日（火）午後3時～4時②11月
4日（木）午前10時半～11時半

※接続確認は①午後2時半

②午前10時 接続説明会（希
望者のみ）…①10月19日（火）
午後3時～4時②10月28日
（休）午前10時半～11時半※接
続確認は①午後2時②午前
9時半 ▼対象：おおむね
65歳以上の人各回10人※イ
ンターネット通信料・接続料
は自己負担 ③Eメールに
件名「オンライン介護予防防
講座」、希望日、住所、氏
名（ふりがな）、年齢、電
話番号を書いて①10月12日
②10月21日までに福祉政策課
（Eメール：fukushiseisa
ku@city.nara.lg.jp）へ。
多い場合は抽選 岡同課（☎
34・5196）

募集

奈良土産品支給業務の委
託事業者を募集します

新型コロナウイルス感染拡
大防止のため、令和3年度に
市への修学旅行を中止した学
校に対し、将来改めて奈良へ
来てもらうため、土産品を提

供する事業者を募集します

募集期間：10月1日（金）～22
日（金）※くわしくは市ホーム
ページに掲載 岡観光戦略課
（☎34・4739）

ホームページは
こちら▼



「レシピフォトコンテスト」写真とレシピ募集

テーマ：誰でもできる
旬（秋・冬）の野菜一品料
理 ▼応募資格：市在住・
在学・在勤の人 ▼応募方
法：10月29日までに市ポイ
ント運営事務局ホームページ
から応募 ▼審査方法：
事務局ホームページでの
市民投票 岡健康増進課（☎
34・5129）

催し

認知症サポーター養成講
座（オンライン開催）

とき：10月13日（水）午前10
時～11時半。11月16日（火）、12
月15日（水）午後3時～4時
半 ▼内容：認知症を正し
く理解し、温かく見守る応援
者を養成する講座 ▼定員

：各日15人 ④Eメールに
講座名、住所、氏名（ふり
がな）、年齢、性別、電話番
号を書いて各日の10日前ま
でに福祉政策課（Eメール：
orange@city.nara.nara.
lg.jp）へ※各講座日の1週間前
にオンラインの接続確認を
実施。インターネット通信
料・接続料は自己負担 岡
同課（☎34・4598）

奈良市表彰式の開催

毎年11月3日に開催してい
る奈良市表彰式は、新型コロ
ナウイルス感染拡大防止のた
め、今年度は無観客で執り行
います（一般の人は入場でき
ません） 岡秘書広報課（☎
34・4710）

全国町並みゼミ奈良大会
「奈良町まちづくりシンポ
ジウム」

とき：11月13日（土）午前9時
40分～午後1時15分 ▼と
ころ：県文化会館（登大路
町） ▼内容：まちの資産の
いかしかたゝなをを・だれ
が・どのように※オンライン
視聴可 ▼出演：國學院大學
教授・東京大学名誉教授の西

村幸夫さん、大阪くらしの今
昔館館長の増井正哉さん、き
たまちコンセント副実行委員
長の倉橋みどりさん ▼定
員：600人 ④FAXに
住所、氏名（ふりがな）、電
話番号、参加方法（現地かオ
ンライン）、オンラインの場
合はEメールアドレスを記載
し、10月15日までに奈良町に
ざわい課へ。申し込みフォー
ムからも可。多い場合は抽
選。くわしくは市ホームペー
ジへ 岡同課（☎248937）

ホームページは
こちら▼



きたまち正倉院探訪

とき：11月3日（祝）午後1
時半 ▼ところ：県文化会
館（登大路町） ▼内容：講
演「正倉院とその宝物」と
正倉院への現地案内 ▼費
用：200円 ▼定員：1
00人 ④往復はがき、F
AX、Eメールに参加者の
住所、氏名（ふりがな）、電
話番号を書いて旧鍋屋交番
きたまち案内所「正倉院探
訪」係（〒630-8284 半田横町37
-2 ☎FAX 23・1928 E

市役所 ▶ 〒630-8580 二条大路南一丁目1-1
市コールセンター ▶ ☎36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒630-8122 三条本町13-1

メール：shoso@kitamachi.
infoへ。同案内所ホームページ
からも可

なら工芸館

〒630-8346 阿字万字町1-1
☎27・0033 FAX27・9922

◆工芸制作体験教室（制作基礎技術を学ぶ「秋篠手織」）

とき：11月12日～来年3月4日の金曜日。午後1時半～4時半（初回は午後1時）。全14回 ▼定員：10人 ▼費用：3万3600円、材料費8500円 申往復はがき、FAXに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、FAX申込みはFAX番号を書いて、10月22日必着で同館へ。1通に1人限り。多い場合は抽選

史料保存館

〒630-8337 脇戸町1-1
☎27・0169

◆大和のわらべうた資料紹介

とき：10月17日(日)
◆特別陳列「ならまち歳時記 奈良の紅葉」

内容：奈良の紅葉等を描いた絵図、写真等を展示
◆館蔵史料特別公開「正倉

院御開封之図

内容：天保4年に正倉院を修理した際の開封の儀式を描いた絵図を紹介

【とき】10月19日(火)～11月14日(日)

◆解説付きガイドツアー

「もっと知りたい 元興寺旧境内と飛鳥山を巡る」大和名所図会で歩く」なら・観光ボランティアガイドの会が案内します

とき：10月12日(火)午後1時～4時。雨天決行、警報発令時中止 ▼コース：ならまちセンター前広場集合

史料保存館で展示解説、元興寺塔跡、元興寺極楽坊前、旧山口家別邸庭園解散 ▼定員：30人 ▼費用：2000円 申電話でツアー名、住所、氏名、年齢、電話番号を10月10日までに同会（☎27・9889）へ

◆月曜日と11月4日(木)は休館

防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1
☎35・1106

◆応急手当定期講習①成人への手当180分（普通救命講習Ⅰ）②乳幼児への手当180分（普通救命講習Ⅲ）③救命

入門コース90分

③	②	①
10月17日(日)・30日(土)	10月16日(土)・21日(木)・24日(日)・27日(水)・11月3日(祝)・7日(日)	10月12日(火)・20日(水)・23日(土)・29日(金)・31日(日)・11月6日(水)・10日(土)
10月23日(土)・31日(日)・11月6日(土)	10月14日(木)	10月16日(土)・17日(日)・24日(日)・30日(土)・11月5日(金)・7日(日)

内容：心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法等 ▼定員：①②中学生以上③小学校高学年以上各10人 申電話で各開催日の1週間前までに同センターへ。くわしくはホームページに掲載

男女共同参画センター「あすなろ」

〒630-8245 西之阪町12
☎81・3100 FAX25・0600

◆市民講座「小さな町の牧童たち 共に働きに生きる」

とき：11月16日(火)午後1時半～3時 ▼講師：植村牧場代表取締役の黒瀬礼子さん ▼定員：20人。在勤・在

学も可 申電話かFAXに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、10月29日までに同センターへ。多い場合は抽選

青少年野外活動センター

〒630-1241 阪原町25-1
☎93・0029

①森のムツレ教室『葉っぱのコックさん』②森の冒険教室『秋の里山を探検しよう』

とき：11月21日(日)午前10時～午後3時。雨天決行、荒天中止 ▼対象：①0歳～年長園児20組②小学1～3年生25人、小学4～6年生20人 申同センターホームページから電子申請

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5
☎20・1917

①やさしい短歌

とき：10月16日(土)午後2時～3時半 ▼内容：季節の名歌を読み、短歌を作る ▼講師：歌人の喜寿隆子さん ▼定員：6人

②平城西中学校美術作品展

とき：10月18日(月)～26日(火) ▼内容：美術部と授業で

生徒が作った「マスクアート」の展示
③町家講座「町家暮らしとクワ2 迷って悩んで古民家を継いだ！Q家の決心」
とき：10月23日(土)午後2時～3時半 ▼定員：10人 申電話かEメール(mugiwin.oi@gmail.com)に、①③の別、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、参加人数を書いて、①10月10日③16日までに同館へ。多い場合は抽選

令和4年 奈良市成人式 新成人代表を募集



◀成人式のページはこちら

来年1月10日(祝)に、県コンベンションセンターで開催する令和4年奈良市成人式式典で、新成人としての決意を述べてみませんか
【対象】市在住の平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人※住民票を市外に移した人も参加可能
【定員】午前・午後の部、各部1～3人程度（多い場合は選考）
【問合せ】地域教育課（☎34-5471）

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

勤労者総合福祉センター (サン・アクティブ奈良)

〒630-8106 佐保台西町1-1-5
TEL 71-2444 FAX 71-9155

パソコン中級教室

①ワード②エクセル

とき…11月16日・12月21日の毎週火曜日②11月19日・12月24日の毎週金曜日、午後6時半～8時半。各6回 ▼内容…①段落書式、作表、グラフィックス等②書式設定、関数、レポートテーブル等 ▼定員…各15人。在勤も可 ▼費用…各8千円

フラワーアレンジメント教室

とき…11月14日・12月19日の原則毎週日曜日、午前10時～正午。全5回 ▼内容…テーブルアレンジ・クリスマスリース等 ▼定員…15人。在勤も可 ▼費用…1万5500円

メディカルアロマセラピー講座

とき…11月10日・17日(水)午前10時半～正午。全2回 ▼内容…冷えや肩こりをテーマに秋冬のセルフケア ▼定員…15人。在勤も可 ▼費用…3800円

レザークラフト1日教室

①革のぷつくりシヨルターポーチ
②コンパクト財布アスナタイプ
とき…11月27日(土)午前9時半～正午②午後1時～5時 ▼内容…穴が開いたレザーキットで手縫い、刻印 ▼定員…各5人。在勤も可 ▼費用…①6900円②9千円

アルファベットオブジェ・ベルカップ教室

とき…11月17日(水)午前10時～正午 ▼定員…6人。在勤も可 ▼費用…3700円

■往復はがき、FAX、Eメール(yoyaku@wellby-nara.co.jp)に教室名(○数字の別)、住所、氏名、性別、電話番号、あればFAX番号、勤務先、アルファベットオブジェ・ベルカップ教室は第1、第2希望のアルファベット1文字を書いて、10月15日必着で同センターへ。多各教室に1人1通限り。多い場合は抽選

ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 三条本町13-1
TEL 93-8435 FAX 34-2336

◆パネル展「ワールドラブハート」命をつなぐ 命をまもる

とき…10月17日(日)午前9時半～午後4時半 ▼内容…「ワールドラブハート」が保護した動物やボランティア活動をパネルで紹介※入場制限あり

◆NPOのための資金調達入門講座(集合型講座&オンライン講座)

奈良ひとまち大学

http://nhmu.jp

【第416回】

レトロポップな喫茶店ができた
～人とつながる素敵な仕事～

とき…10月23日(土)午前11時～午後0時半
▶ところ…喫茶デイズ(餅飯殿町) ▶定員…8人 ▶費用…500円

【第417回】

「奈良墨」の新しい取り組み
～松壽堂が提案する楽しみかた～

とき…10月23日(土)午後3時～4時半
▶ところ…松壽堂(東城戸町) ▶定員…10人

【第418回】

入ってみよう、興福寺五重塔！
～ニッポンの至宝、内部特別公開～

とき…10月30日(土)午後3時～4時半
▶ところ…興福寺(登大路町) ▶定員…20人 ▶費用…千円

■往復はがきに授業名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、10月15日必着で同大学事務局へ。1枚に1人1授業限り。同大学ホームページからも可。多い場合は抽選
■「奈良ひとまち大学」事務局(市生涯学習財団内) 〒630-8357 杉ヶ町23 ☎26-5600

ライン講座(50P※ポイント)

トは集合型のみ

とき…10月23日(土)・30日(土)午前10時～正午。全2回

▼内容…各団体にあった資金調達の選び方、事例紹介等※開催日以降の一定期間、申込者限定でオンライン受講可能 ▼講師…ならファ

ンドレイジングラボ代表の西村昌弘さん ▼定員…市で活動するNPO法人等の関係者や、テーマに関心のある人20人。在勤、在学も可。オンライン講座は制限なし

スポーツ

バンビシャス奈良 ホームゲーム

とき…①10月23日(土)午後5時②24日(日)午後3時③11月6日(土)午後5時④7日(日)午後5時 ▼対戦相手…①②熊本ヴォルターズ③④山形ワイヴァンズ ▼ところ…ロートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット…同チーム公式ホームページに掲載 同チーム(☎20-1800 火)

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



スポーツの秋、到来 運動に効果的な栄養素



身体を動かすのに良い気候となってきました。さまざまな目的で、日々運動をしている人も多いと思います。

最近では、運動時の水分補給の重要性が認知されてきていますが、実は他にも運動に効果的な栄養素はたくさんあります。例えば糖質。運動に必要なエネルギー源としてすぐ働くだけでなく、筋肉に蓄えられることで持久力のある疲れにくい体づくりに役立ちます。バナナやおにぎり、100%のジュース等がおすすめです。そして、身体を動かし、支える筋肉を作るためのたんぱく質。運動後は筋肉も空腹状態になるのでしっかりと摂取しましょう。肉、魚、卵だけでなく、牛乳やヨーグルト等もおすすめです。

それぞれの場面にあった食事を心がけ、健康的な生活を送ってください。

(食育ネット参加団体 奈良県栄養士会奈良市支部)



図農政課 (☎ 34-5142)

奈良クラブJFLホームゲーム

金曜日の午前10時～午後5時

とき：①10月24日(日)午後1時②11月7日(日)午後1時

▼対戦相手：①F.C. 大坂②松江シティFC

ところ：ロートフィールド奈良(法蓮佐保山四丁目)

▼チケット：同クラブ公式ホームページに掲載

図同クラブ(☎ 93・3815 火～金曜日の午前9時～午後6時)

男女混合ソフトボール大会

とき：11月7日(日)午前9時

▼ところ：黒谷球技場(中町)

▼参加資格：15歳以上の男女。スローピッチルール。女子選手が常時2人以上出場(協会から女子選手の応援可)

▼試合形式：変則トーナメント方式(各チーム最小2試合)

▼費用：1チーム千円

申電話：Eメールに代表者氏名、連絡先、チーム名を書いて、10月10日までに、市ソフトボール協会理事長の安藤佐治雄

さん(☎ 090・3055・9978 Eメール：tel05gou@nifty.com)へ。くわしくは同協会ホームページへ

東京オリパラ奈良市ホストタウン事業「コトログ2021」

東京オリンピック・パラリンピックで、奈良市がホストタウンとなったオーストラリア発祥のアウトドアスポーツ「ロゲイニング」。古都奈良の世界遺産や観光

文化情報

「チケット情報」窓口のみの扱い：奈良市美術館 北部会館市民文化ホール ならまちセンター 図音声館 学園前ホール

▼インターネットでの扱い：SCチケット Eイープラス 楽天チケット L INEチケット

▼販売：なら一〇〇年会館：一般販売日は電話予約およびWeb予約のみ(電話予約 ☎ 34・0111) [nara 100 Online Ticket] でも購入可

友の会特典あり※電話での

スポーツ等、地図に示されたチェックポイントを制限時間内に回ってポイントを獲得し、合計点を競います

とき：11月7日(日)午前9時～午後3時半

▼ところ：ロートフィールド奈良(法蓮佐保山四丁目)

▼定員：300人

▼費用：大人2千円、大学生千円、高校生500円、中学生以下無料

10月24日までにコトログ特設サイトから申込

図市ポイント運営事務局(☎ 34・8111)

市文化振興補助金の公募

市民団体等が自主的に実施する文化活動や、奈良の魅力を多方面に発信する文化事業に対する補助金の交付申請を募集します

募集期間：10月4日(月)～29日(金)

▼募集内容：市民文化活動支援事業、都市文化推進支援事業(広域参加型および国際発信型) ※くわしくは市ホームページへ

図文化振興課(☎ 34・4942)

ハロウィンマンボで
9月22日発売!!
1枚500円
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
(※)市役所文化振興課

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2
☎ 27・1689 (月曜日休館)

◆入江泰吉旧居で、はじめの一句

とき：10月24日(日)午後2時～4時
▼内容：初心者向けの俳句作り、実作と添削
▼講師：俳人協会幹事の倉橋みどりさん
▼定員：成人10人
▼費用：千円 締10月17日

◆入江泰吉と万葉集～入江泰吉のことばより～

とき：10月31日(日)午前11時～正午
▼講師：旧居コイデイナーター
▼定員：成人10人
▼費用：500円 締10月24日

◆入館料 200円(別途要)

☎電話かFAX、Eメール (irietaikichi_kyukyo@yahoo.co.jp) に講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、各締切日までに同館へ。多い場合は抽選

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条島前町7-1
☎ 34・0100 (火曜日休館)

◆ホセ・カレラス テノール・リサイタル～心からの

セレナータ

とき：10月28日(木)午後7時
▼費用：SS席3万3千円、S席2万8千円、A席2万2千円、B席1万5千円
※未就学児入場不可

◆立川志らく独演会

とき：10月29日(金)午後6時半
▼費用：4500円、全席指定※未就学児入場不可

◆チケット 百ぴろ奈良テレビ放送発売中 同放送局(☎24・2958)

◆スターダスト☆レビュー40周年 ライブツアー「年中模索」～しばらくは、コイル&ノレスポンスで～

とき：11月14日(日)午後5時
▼費用：7500円、全席指定※未就学児入場不可

◆10月9日(土)午前10時発売 同同コンサート事務局

◆しまじろうコンサート2021クリスマス公演『しまじろうとクリスマスのねがひ』

とき：11月23日(祝)午前10時、午後0時40分、午後3時20分
▼費用：3480円、全席指定※3歳以上有料。3歳未満は保護者1人

◆奈良市美術館

につき膝上鑑賞可。席が必要な場合有料。友 ▼チケット：百ぴろ奈良 9月23日(祝)午前9時発売 同同コンサートお客様窓口(☎0120・988・8883)

◆火曜日は休館

奈良市美術館

〒630-8012 二条大路南一丁目3-1
ミ・ナール5階 ☎ 30・1510
FAX 35・7160 (月曜日休館)

◆奈良市美術家展

とき：9月25日(土)～10月10日(日)午前10時～午後5時半(入館は午後5時まで)

◆市民実技講座「風景写生講習会」

とき：10月24日(日)午前9時半～午後3時※雨天時は10月31日(日) ▼ところ：浮見堂横広場集合 ▼講師：市美術家協会の岡崎浩さん、辰巳文一さん ▼定員：幼児から成人40人。小学生以下は保護者同伴要 ▼費用：高校生以上千円、中学生以下500円 締10月15日

◆奈良の散歩道～佐保法蓮界隈を巡る～

とき：11月3日(祝)午後1時半～3時半。雨天決行 ▼ところ：奈良女子大学東口集



グローバル化って、なんだ？

奈良から考える貿易ゲーム

ある時は子どもであり、ある時はおとなである高校生・大学生世代。グローバル化が進む世の中で、自分たち「Z世代」はどのようにして社会のことを学ぶべきか、また、どのようにして「自らの意見」を得ていくのか、一緒に考えましょう。

とき…10月24日(日)午後1時半～4時半 ▶ところ…中部公民館(上三条町) ▶定員…おおむね16～22歳40人(在勤・在学も可) ▶申込…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、10月15日必着で「子どもの参画ネットワーク奈良」事務局(〒630-8357 杉ヶ町23 生涯学習財団内 ☎ 26-5600)へ。「子どもの学び・体験ナビ」ホームページからも可。多い場合は抽選

音楽館

〒630-8335 鳴川町32-1 ☎ 27・7700 (月曜日休館)

◆スライムウェイピアノ(M・170)を弾いてみよう

とき：11月5日(金)～7日(日)午前9時半～午後8時※1

要 ◆定員：各日10組※1組各日2枠まで ▼費用：1人1時間千円(1組5人まで) ◆電話で10月6日午前9時から同館へ。定員に達し次第終了

合、ロート奈良鴻ノ池パーク解散 ▼内容：大仏鉄道記念公園やドリムランド跡地周辺を史料を見ながら散策と解説 ▼講師：市美術館学芸員 ▼定員：成人25人 ▼費用：500円 ▼持物：動きやすい服装 締10月20日 ◆往復はがき、Eメール (kouza@ncmoa.art) に講座名、住所、氏名、電話番号、参加人数、年齢(市民実技講座のみ)を書いて、各締切日必着で同館へ。多い場合は抽選

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

杉岡華邨書道美術館

〒 630-8337 脇戸町 3 ☎ 24・4111

◆「奈良教育大学で学んだ書家群像」展作品解説会

とき：10月23日(土)午後2時

◆筆書き体験コーナー

とき：10月16日(土)・17日(日)午前9時～午後5時

【費用】一般300円、団体(20人以上)240円。16歳未満、高校生、市在住の70歳以上の、障害者(手帳要)と介護者は無料

と介護者は無料

入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒 630-8301 高畑町 600-1 ☎ 22・9811

◆中藤毅彦「Enter the Mirror」

とき：10月29日(金)～12月26日(日) ▼内容：モノクロームの都市スナップショットを中心に発表し続けている中藤毅彦さんが撮った世界の都市を網羅した作品を紹介

◆ギャラリートーク

とき：10月30日(土)午後2時 ▼出演：中藤毅彦さん、館長の百々俊二さん※観覧券要

◆入江泰吉「聖徳太子ゆかりの地」

とき：12月26日(日)まで※第2・4土曜日午後2時に作品解説あり

【費用】小・中学生100円、高校・大学生200円、一般500円。毎週土曜日は小・中学生、高校生無料。市在住の70歳以上の、障害者(手帳要)と介護者は無料

北部会館市民文化ホール

〒 631-0805 右京一丁目 1-4 ☎ 71・5747 (月曜日休館)

◆キッズスペシャルボードゲームで楽しもう

とき：11月14日(日)①午後1時～2時半②午後3時～4時半 ▼講師：ボードゲームせりりんご主宰の芹沢友香さん ▼定員：小学生各5人。保護者同伴要 申往復はがきに講座名、○数字の別、住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者氏名、電話番号を書いて10月28日必着で同館へ。持参の場合は、官製はがき(63円)を持参の上、同館備え付けの申込用紙に必要事項を書いて同日までに同館窓口へ。はがき一枚に一人

限り。多い場合は抽選
◆10月29日(金)は臨時休館

学園前ホール

〒 631-0034 学園前三丁目 1-15 西部会館3階 ☎ 51・2001

◆「かくコン」奈良フィルハーモニー管弦楽団弦楽カルテット「秋澄む弦の調べ」

とき：10月17日(日)午後1時半 ▼曲目：愛のあいさつ 他 ▼費用：前売2千円、当日2500円。学発売中

◆「かくコン」中村征司「テノリリサイト」

とき：11月7日(日)午後1時半 ▼曲目：虹、千人の天使の合唱他 ▼費用：前売千円、当日1500円。学発売中

名勝大乗院庭園文化館

〒 630-8301 高畑町 1083-1 ☎ 24・0808 FAX 24・0807

◆庭園研究講座「近代庭園に用いた遺跡由来の石造物について」

とき：10月30日(土)午後2時～4時 ▼講師：奈良文化財研究所の内田和伸さん ▼定員：12人 ▼費用：500円 申往復はがき、FAX

に住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を書いて10月20日必着で同館へ。一枚に1人限り。多い場合は抽選

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

■12月開講のハロートレーニング(公的職業訓練)受講生募集

募集期間：10月1日(金)～29日(金) ▼ところ：ポリテクセンター奈良(橿原市) ▼訓練科：①機械CAD技術科②住宅リフォーム技術科③住環境コーディネート科④金属加工技術科⑤はビジネススキル講習 付 ▼期間：12月2日～来年5月31日(③④は来年6月29日まで) ▼定員：①②各16人③④各10人 同問合せター(☎ 0744・22・5226)

■春日若宮 御本殿・内院の初公開

とき：10月2日(土)～17日(日)午前10時～11時、午後1時～2時(約30分) ▼ところ：春日大社若宮(春日野町) ▼定員：各20人 ▼費用：要 岡同社(☎ 22・7788)

■ならシネマテーク①日は好日②わたしの叔父さん③チャンシルさんには福が多いね

とき：①10月9日(土)・10日(日)②11月19日(金)・21日(日)③12月10日(金)・12日(日) ▼ところ：東大寺金鐘ホール(水門町) ▼定員：各150人 ▼費用：要 岡なら国際映画祭(☎ 95・5780)

■調停手続相談

とき：10月12日(火)午前10時～午後4時 ▼ところ：県文化会館(登大路町) 岡奈良地方裁判所総務課(☎ 88・2604)

■シルバー人材センター入会説明会(60歳以上対象)

とき・ところ：①10月13日(水)中部公民館(上三条町)②14日(木)西部公民館(学園南三丁目)③19日(火)県人権センター(大安寺一丁目)④22日(金)北部会館(右京一丁目) 午前9時半～11時半 申電話で同人材センター(☎ 50・4004)へ

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

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。
特に記載のないものは、費用は無料・申込は不要です。電話番号の市外局番の表記がないものは、0742 です。

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

■平城山会「能面展」

とき：10月15日(金)～17日
(日)午前9時～午後5時(初日は正午開場、最終日は午後3時まで) ▼ところ：県文化会館(登大路町) 岡平城山能面研究会の吉見さん
(☎090・1140・2263)

■創業塾の受講者募集

とき：10月16日(土)・23日(土)・30日(土)、11月6日(土)・13日(土)午前9時～午後4時
※11月13日のみ午前10時～午後1時 ▼ところ：奈良商工会議所(登大路町) 甲 同所(☎26・6222)へ

■けいはんな合同企業面接会

とき：10月16日(土)午後1時15分～4時15分 ▼ところ：京都経済センター(京都府京都市) 甲けいはんな次世代産業人材活躍プロジェクト事務局(☎0774・98・2230)へ

■休日・夜間労働相談会

①休日相談会
とき・ところ：10月17日(日)・県産業会館(大和高田市) 24日(日)・県立図書館(大安寺西一丁目) 午後1時半～4時

②夜間相談会

とき：10月14日(木)午後6時半～8時半 ▼ところ：県文化会館(登大路町) 甲 県労働委員会事務局(☎20・4431)へ

■登記・税金・年金等行政な んでも相談所

とき：10月20日(水)午前10時半～午後3時半 ▼ところ：中部公民館(上三条町) 岡 総務省奈良行政監視行政相談センター(☎24・1100)

■奈良再発見・歴史と自然！ 西ノ京の古墳と神社仏閣を 巡る

とき：10月24日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：近鉄尼ヶ辻駅東口集合 ▼定員：20人 ▼費用：要 甲 10月19日までに「ならなぎ」の堀内さん(☎0745・52・6411)へ

■奈良シネマクラブ映画上映 会①私の少女②その手に触 れるまで③コリーニ事件

とき：①10月24日(日)午後7時・26日(火)午前9時40分
②11月28日(日)午後7時・30日(火)午前9時40分 ③12月17日(火)午前9時40分

ごみ減量コラム vol.26

ローリングストックのすすめ

近年、防災に対する意識が高まっている中で、非常食を用意している家庭も多いのではないのでしょうか。

この非常食の備蓄で注意しなければならないのが、賞味期限切れです。非常食は長期保存が可能です。気付いたら期限切れで廃棄するケースが少なくありません。

そこで注目したいのが「ローリングストック」という考え方です。これは、普段から少し多めに食品を購入し、消費した分だけ買い足していくという備蓄方法です。家庭内に非常時用の食料を蓄えられるので、いざという時に備えることができます。

また、賞味期限が切れてしまった非常食の食品ロスをなくすことができ、ごみの減量にも繋がります。

いま一度、災害時の食料備蓄について見直してみましょう。



今月のごみ量レポート

令和3年度可燃ごみ総搬入量(8月末時点)：
31,880.8トン(前年度同月比：+1.6%)
さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

岡廃棄物対策課(☎71-3001)

■奈良演劇鑑賞会

①オペラ「イヌの仇討あるいは吉良の決断」(オペラシアターこんにゃく座)
とき：10月28日(木)午後6時15分・29日(金)午後2時 ▼ところ：DMG MORIやまと郡山城ホール(大和郡山市) 編10月21日

②秋夜の奈良旅2021

①春日大社 国宝・御本殿夜間特別参拝と万燈籠特別開催
とき：10月30日(土)午後5時45分～8時、11月6日(土)・13日(土)・20日(土)午後5時半～8時

③興福寺 国宝・五重塔初層 内陣夜間特別開催

とき：10月29日(金)・30日(土)・11月5日(金)・6日(土)・19日(金)・20日(土)午後5時半～8時

④元興寺 国宝・極楽堂(本堂)夜間特別参拝と境内 ライトアップ他

とき：10月29日(金)・30日(土)・11月5日(金)・6日(土)・12日(金)・13日(土)・19日(金)・20日(土)午後6時～8時

⑤奈良若草山トワイライト

とき：10月29日(金)・30日(土)・11月5日(金)・6日(土)・12日(金)・13日(土)・19日(金)・20日(土)午後6時～8時

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1

バス

とき：10月29日(金)・30日(土)・11月5日(金)・6日(土)・12日(金)・13日(土)・19日(金)・20日(土)

【費用】要（参拝料等別途）
関市観光協会（☎ 30・0230）

■聖徳太子1400年御遠忌記念 慈しみと思いやりのコンサート

とき：11月3日(祝) ▼ところ：大安寺（大安寺二丁目） ▼定員：210人 ▼費用：要 関 Nara Stage Club の田中さん（☎ 090・3034・4901）

■地域貢献事業 夢フェス（アーカイブ配信）

とき：11月3日(祝)より公式ホームページから動画視聴可 関 バルツァ事業会「夢フェス」係（☎ 21・7775）

■全国自治体病院学会 県民公開講座「奈良時代の医療と薬〜聖武天皇と光明皇后〜」

とき：11月5日(金)午後1時40分 ▼ところ：なら一〇〇年会館（三条宮前町）くわしくは学会ホームページに掲載 関 同学会事務局（☎

0747・54・5000）

■平城宮跡歴史文化講座 講演会「平城京に終わりを告げた天皇たち 桓武天皇」

とき：11月6日(土)午後1時半～3時 ▼ところ：平城宮跡資料館（佐紀町） ▼定員：90人 ▼費用：要 関 10月20日 申 平城宮跡サポートネットワーク（☎ 34・7713）へ

■けいはんなR&Dフェア「サイエンスでつなぐ未来への懸け橋」(オンライン)

① NICT オープンハウス 2021

とき：11月11日(木)午後1時～5時、12日(金)・13日(土) 午前10時～午後5時 申 同 ホームページへ 関 同担当（☎ 0774・98・6900）

② ATR オープンハウス 2021「科学技術が描く明るい未来社会〜大阪・関西万博に向けて〜」

とき：11月11日(木)・12日(金) 午前10時～午後5時 申 同 ホームページへ 関 同担当（☎ 0774・95・1176）

【変更】「もっと知りたい校倉の不思議」

■けいはんなビジネスメッセ 2021 Virtual〜新たな時代のビジネス創造〜(オンライン)

とき：11月11日(木)・12月31日(金) 申 同 ホームページへ 関 同担当（☎ 0774・98・2230）

■平城宮いざない館歴史講座「東大寺山階四至図を読む「神地」の謎」

とき：11月13日(土) 午前10時半～正午 ▼ところ：同館（二条大路南三丁目） ▼定員：50人 ▼費用：要 関 平城宮跡管理センター（☎ 36・8780）

■国立国会図書館「関西館書庫ツアー」

とき：11月21日(日) 午前10時～午後4時 ▼ところ：国立国会図書館関西館（京都府相楽郡精華町） ▼定員：110人（各回5人） 縮 10月29日 関 同館（☎ 0774・98・1225）

■デジタル活用支援講習会

スマートフォンを使い方や活用方法に関する講習会を各地で開催。くわしくはデジタル活用支援ポータルサイトで検索 関 日本デー

タ通信協会デジタル活用支援センター（☎ 03・5974・0129）

■Nara Toastmasters Club (英語スピーチで自分磨き)

とき：毎月第2日曜日 午後2時～4時半 ▼ところ：オンラインか西部公民館（学園南三丁目） ▼費用：要 関 同クラブの丸尾さん（☎ 090・5121・0536）

■近畿圏パーソントリップ調査に協力をお願いします

県・国土交通省等が協力して、近畿圏内での人の1日の動きのすべてを捉えるための調査を実施します。交通・道路・防災計画等の貴重な基礎資料となるので、調査票が届いた人は協力をお願いします 関 県県土利用政策室（☎ 27・7520）

■全国都市交通特性調査に協力をお願いします

国土交通省が、全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、人の動きに関する交通実態調査を実施します。無作為抽出した市内の家庭に調査票を送付するので、協力をお願いします

す 関 同省近畿地方整備局企画部広域計画課（☎ 0120・348・338）

■「ボランティアフェスティバル」で出品する不用品等を募集

募集期間：11月10日(水)まで ▼募集するもの：繊維類、日用品雑貨、食器（ガラス製品不可）等 ▼送付先：市ボランティアセンター（〒630・8113 法蓮町1702-1） 関 市ボランティア連絡協議会の田中さん（☎ 33・3617）

善意銀行

7月分 敬称略

【一般】世界平和統一家庭連合奈良家庭協会 2万2千円
【指定】ボランティアグループウインドウズ 1万円 ▼亡松山マサ子相続人 600万円

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

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目9
 ☎・FAX 43-5386

講座名	開催日・内容	締切
孫家庭との 良好な関係 づくりの メソッド	祖父母と孫家庭との良好な関わり方を学ぶ 10/30 10:00 ~ 12:00 ◎就学前の孫をもつ祖父母 15 人(在勤も可)	10/19

若草公民館

〒630-8202 川上町 575
 ☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
チャレンジ 楽しく 体づくり	音楽のリズムにあわせて楽しく健康づくり(自 主グループ体験) 10/23 からの毎週土曜 10:00 ~ 11:00 (3) ^{50P} ◎成人 10 人 ^ボ	10/15
発掘調査 から考える 多聞城	多聞城や松永久秀について学ぶ(初心者向け) 10/24 講義 10:00 ~ 11:30、11/7 現地 10:00 ~ 12:00 (2) ◎成人 25 人	10/15
おひざのうえ で〜ハッピー ハロウィン〜	親子でふれあい遊びと簡単なゲームを楽しむ 10/21 10:30 ~ 11:30 ◎未就園児と保護者 入場自由	申込 不要
おうち時間 〜ピラティ ス&スト レッチ〜	運動不足を解消し、楽しく仲間づくり(初心者 向け) 11/18、12/2、12/16 10:00 ~ 11:30 (3) ^{50P} ◎成人女性 15 人 ^ボ	11/10

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1
 ☎・FAX 62-2253

講座名	開催日・内容	締切
背筋ピン! 健康社交 ダンス	音楽に合わせたステップを学び、楽しく健康維持 11/4 からの毎週木曜 10:00 ~ 11:30 (3) ^{50P} ◎成人 16 人 ^ボ	10/26

田原公民館

〒630-2175 茗荷町 1078-1
 ☎・FAX 81-0888

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・ 田原一串 柿としめ縄	11/17 柿採り体験と串柿作り、12/15 しめ縄作 り 13:30 ~ 16:30 (2) ◎成人 20 人(在勤・在学も可) ¥1,000 円	11/5

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
 ☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
平城の 歴史遺産	常光寺について住職の笹尾正道さんが語る 10/23 9:00 ~ 12:00 ◎成人 20 人(在勤・在学も可) ¥300 円	10/15
平城歴史 ウォーク	健康づくりを目的に、平城宮跡(大極殿・東院 庭園・朱雀門等)を歩く(約5km) 11/11 10:00 ~ 12:00 ◎成人 20 人(在勤・在学も可) ¥200 円 ^{50P} ※現地集合・解散 ^ボ	10/29

都跡公民館

〒630-8032 五条町 204-1
 ☎・FAX 34-5954

講座名	開催日・内容	締切
de 愛と みあとサロン	レクリエーションボッチャ体験会 10/16 13:30 ~ 15:00 ◎入場自由	申込 不要
都跡公民館 まつり	作品展、手作り雑貨の販売、缶バッジ製作等 10/30 9:30 ~ 16:30 ◎入場自由	10/20
ズームアップ 現代	平城宮跡歴史講演会 10/30 10:00 ~ 11:30 ジャズピアノコンサート 15:30 ~ 16:30 ◎中学生以上各 30 人(在勤・在学も可)、申 込要 ※くわしくは同館へ	11/9
	吉野杉を使った家づくりから SDGs を学ぶ 11/20 13:30 ~ 15:15 ◎18 歳以上 30 人(在勤・在学も可)	

生涯学習センター

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

講座名	開催日・内容	締切
サロンコン サート 〜レガーテ の調べ〜	レガーテによるピアノとヴァイオリンのソロ演奏 10/15 13:30 ~ 14:30 ◎入場自由	申込 不要
第 22 回 ふれあい作 品展〜体験 もどうぞ〜	絵画・陶芸等自主グループの活動展示と体験会 10/28 ~ 10/31 展示 9:00 ~ 17:00(最終日は 16:00) 体験 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 ◎入場自由 ※材料費が必要な体験あり	11/4
エクセル 2016 入門講座	表計算ソフトである Excel を基礎から学ぶ 11/18 からの毎週木曜 ① 10:00 ~ 12:00 (3) ② 14:00 ~ 16:00 (3) ◎マウス操作・文字入力自在にできる ① 60 歳以上 ② 60 歳未満の各 12 人(在勤・ 在学も可) ¥1,200 円 ①のみ ^{20P} ※昨年度既受講者不可 ^長 ※②のみ託児可	

※パソコンは Windows10、Office2016 対応
 *託児…6 か月〜就園前。事前申込が必要

中部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
奈良学 セミナー (後期)	11/21 幡鎌一弘さん、12/5 谷口耕生さん、 来年 1/30 高次喜勝さん、2/27 西山厚さん 10:30 ~ 12:00 (4) ◎成人 150 人(在勤も可) ¥1,200 円	11/4

西部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
体を整える 体操教室	呼吸や歩行に役立つ、体の歪みを整える体操 11/6 からの毎週土曜 13:30 ~ 14:30 (3) ^{50P} ◎成人 50 人(在勤・在学も可) ^ボ	10/26
せいぶ 正倉院講座	正倉院宝物の歴史と魅力を学ぶ 講師：奈良国立博物館特任研究員の内藤栄さん 11/5 19:00 ~ 20:30 ◎18 歳以上 150 人(在勤・在学も可) ¥300 円 場所：学園前ホール(学園南三丁目)	10/28
がくえんま え サロン	音楽・健康・生活・文化等さまざまなテーマで 学習 10/30、11/30、12/23、来年 1/30、3/5 13:30 ~ 15:00 ◎65 歳以上 入場自由 ^{20P} ^長	申込 不要

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3
 ☎・FAX 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
凸凹っママ のゆったり カフェ	我が子の発達に不安を抱えている母親のため の育児情報交換会・交流会 10/22 10:00 ~ 11:30 ◎0歳児〜小学生の母親(子ども連れ可) 入場自由	申込 不要
シングル パパ&ママ のゆったり カフェ	ミニミニ運動会と育児情報交換会、参加者同 士の交流会 11/6 14:00 ~ 16:00 ◎ひとり親と 0 歳児〜小学生 入場自由	

南部公民館

〒630-8434 山町 27-1
 ☎・FAX 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
知ってつなぐ 地域の歴史 IN南部	安明寺の仏像について学ぶ 講師：奈良国立博物館名誉館員の鈴木喜博さん 11/6 13:30 ~ 15:00 ◎成人 12 人(在勤・在学も可) 場所：安明寺(高樋町) ※現地集合・解散	10/26

長 このマークがある講座は長寿健康ポイント対象事業です。
70歳以上の人にポイントを付与します。

ポ このマークがある講座はポイント対象事業です。 //
年齢に関係なく、ポイントを付与します。

月ヶ瀬公民館

〒630-2302 月ヶ瀬尾山 2815
☎・FAX 0743-92-0346

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・月ヶ瀬・つるし柿	月ヶ瀬産の柿を使い、つるし柿を作る 11/10 10:30～12:30 ◎成人 15 人 (在勤・在学可) ￥600 円	10/30
月ヶ瀬文化祭	生涯学習の成果発表と月ヶ瀬小中学校の児童・生徒の作品展 11/5～11/7 9:00～17:00 (最終日は15:30まで) ◎入場自由	申込不要

伏見公民館

〒631-0841 青野町二丁目 13-4
☎・FAX 45-9864

講座名	開催日・内容	締切
歴史探検ウォーク	喜光寺・唐招提寺等をガイドと巡る (約 3.2km) 10/22 9:30～11:30 ◎成人 20 人 ￥1,200 円 ※現地集合・解散	10/15
収納セミナー～捨てる勇気、ありますか?～	収納のノウハウを学び、快適な生活空間をつくる 10/29 10:00～11:30 ◎成人 30 人	10/20

都祁公民館

〒632-0251 針町 2191
☎・FAX 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
都祁散策 (並松社寺めぐり)	葛神社とその付近の社寺の散策 10/24 9:30～15:00 ◎成人 15 人 (在勤・在学可) ※現地集合・解散	10/15
つげ体験セミナー (秋季寄せ植え)	秋の花を使った寄せ植えを楽しむ 11/6 13:30～15:00 ◎成人 15 人 (在勤・在学可) ￥1,500 円	10/26
都祁公民館まつり	講座・自主グループの作品展 10/30 9:00～16:00、10/31 9:00～14:00 ◎入場自由	申込不要
男性の料理教室 (燗製作り)	燗製作りの初級入門編 11/21 13:30～16:00 ◎成人 15 人 (在勤・在学可) ￥1,000 円	11/11

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目 921-1
☎・FAX 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
日本の近代化と博覧会史	世界・日本の博覧会史と、幻の生駒大博覧会を語る 10/27 13:30～15:30 ◎成人 20 人 (在勤・在学可)	10/16
学芸員と美術鑑賞 (秋冬季)	大和文華館の学芸員による展示会の解説 10/28、12/9、来年 1/13、3/10 10:00～12:00 (4) ◎成人 20 人 (在勤・在学可) ￥2,250 円 場所: 大和文華館 (学園南一丁目)	10/19
シニア健康ウォーク	ウォーキングの基礎を学び、運動習慣づくりを目指す 11/5、11/19 9:30～12:30 (2) ◎おおむね 65 歳以上 16 人 (在勤可) SOP	10/26
親子でアップルパイ作り	アップルパイとウインナーパイを作る 11/21 9:30～12:30 ◎小学 4～6 年生と保護者 10 人 ￥500 円	11/12

【申込】往復はがきに講座名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢 (学年)、電話番号を書いて、締切日必着で各館へ。1 枚に 1 人 1 講座 (コース) 限り。多い場合は抽選。生涯学習財団ホームページからの Web 申込も可。託児希望 (定員あり。託児可の講座に限る) の場合は、「託児希望」と記入

生涯学習財団ホームページ▶



登美ヶ丘公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
岡本教授の大和まだある記 秘話	講師: 奈良県立大学客員教授の岡本彰夫さん 11/6、12/4、来年 1/8 14:00～16:00 (3) ◎成人 40 人 (在勤・在学可) ￥1,500 円	10/19

柳生公民館

〒630-1237 柳生町 340
☎・FAX 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
柳生歴史講座	柳生の里や柳生一族の歴史を学び郷土への理解を深める 10/29 13:30～15:30 ◎成人 15 人 (在勤・在学可)	10/20
柳生地区文化祭	自主グループ・児童・生徒等の作品展と菊花展 11/6～11/12 9:00～16:00 ※11/8 は休み、最終日は15:00まで ◎入場自由	申込不要
マスつりに挑戦!	自然に触れながら柳生の川でマスつきをする 11/21 9:00～11:00 ◎小学生 15 人 ￥1,000 円	11/10

興東公民館

〒630-1242 大柳生町 3633
☎・FAX 93-0400

講座名	開催日・内容	締切
郷土を知る	春日山原始林や若草山の散策 (約 9.5km) 11/6 9:30～14:00 ◎成人 15 人 (在勤・在学可) ￥150 円 ※現地集合・解散	10/26

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目 9-1
☎・FAX 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
平城東公民館まつり 記念講演会	ニュータウンにおけるコミュニティ 講師: 奈良県立大学教授の佐藤由美さん 10/30 10:00～12:00 ◎成人 35 人 (在勤・在学可)	10/20

富雄南公民館

〒631-0052 中町 501-3
☎・FAX 48-3066

講座名	開催日・内容	締切
とみなんオータムコンサート～心に響くジャズの調べ～	サクソとピアノのジャズコンサート 10/24 14:00～15:00 ◎18 歳以上 30 人	10/15
初めての軽登山	登山の基礎知識を学び、明神山と高取山に登る 10/30 座学 14:00～15:30、11/6、11/13 登山 (現地集合・解散) 10:00～15:00 (3) ◎健脚な成人 10 人	10/21
からだノート～後期～	体操やヨガで健康づくり 11/4 からの第 1 木曜 ① 13:30～14:10 ② 14:20～15:00 (5) ◎18 歳以上各 10 人 ※申込時に希望時間帯①②を記入 SOP	10/26

平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目 25
☎・FAX 71-5711

講座名	開催日・内容	締切
秋の公民館まつり	自主グループの作品展等 10/16 10:00～16:00、10/17 10:00～15:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込不要
見て学ぶ! 薬膳のキホン	病気の予防に役立つ秋の薬膳メニューを学ぶ 10/29 13:00～15:00 ◎成人 8 人 (在勤・在学可) ￥1,000 円	10/21
40歳からの基礎メイク実践講座	手持ちの道具を使って実践的なメイク法を学ぶ 11/6、11/20 10:00～12:00 (2) ◎おおむね 40～60 歳の女性 10 人 (在勤可)	10/29

家庭から食品ロスを減らしましょう



食品ロスとは、食べ残し等、食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことです。全国の家庭から1年間に発生する食品ロスの量は約280万トンであり、**1世帯あたり（4人家族）、年間約6万円相当の食品を捨てていることになります。**食品ロスを減らすため、家庭で実践できる取り組みや食品の寄付について紹介します。

■家庭で実践してみませんか？



お買い物とき

- 冷蔵庫の在庫を確認してからお買い物へ
- まとめて買いより、バラ売りを活用して食材を使い切りましょう
- すぐに食べるものは手前から。スーパー等の陳列棚では「てまえどり」を実践しましょう

市内のコンビニエンスストアやスーパーに設置されている「てまえどり」ポップ。小売店の廃棄を減らすため、協力をお願いします



調理するとき

- 野菜の皮を使う等、食べきりレシピーを活用しましょう。生ごみを減らす効果も
- 食べ残しゼロへ。食べきれぬ量を作りましょう



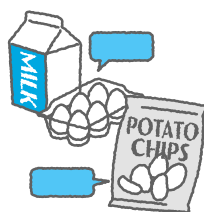
保存するとき

- 野菜室の活用等、食材に合わせた保存で日持ちがよくなります
- 食材がどこにあるか把握できるように、冷蔵庫内の配置を工夫しましょう



外食するとき

- 小盛メニューやごはん少なめ等、食べきれぬ量を注文しましょう
- 料理を残してしまった場合は、持ち帰ることができるかお店に確認を。ドギーバッグ（持ち帰り用の袋）も活用を



Pick Up! 消費期限と賞味期限の違いを知る

消費期限は、お弁当等の比較的傷みやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は安全が保障されないのので食べないようにしましょう。一方、賞味期限は、スナック菓子、缶詰等、比較的傷みにくい食品に表示されています。賞味期限を過ぎた場合でも、自身の判断で食べるようにしましょう。表示の違いを知り、食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロス削減 & 子育て世帯への支援「フードバンク事業」

■奈良市の現状

～ひとり親世帯が置かれる厳しい状況～

奈良市の子育て世帯の相対的貧困層※の割合は全体の13.4%で、**特にひとり親世帯が厳しい状況に置かれています**（平成28年実施、子育て世帯対象のアンケート）。昨年、ひとり親家庭等を対象に実施したアンケートでは、新型コロナウイルス感染拡大により、「現在必要としている支援は何か」という問いに対して、**約42%が「食料品を無料で受け取れたり、配達してもらえること」と回答しました。**

※統計上、貧困線（生活に必要な物を購入できる最低限の収入を表す）に満たない世帯を、この層と想定

■子どもの健全な育成と、食品ロス削減を目指して

現状を踏まえ、市では「フードバンク事業」に取り組んでいます。さまざまな理由で市場に流通できない食品を、個人や企業から無償で受け入れ、**経済的に支援を必要とするひとり親家庭や子どもを持つ生活困窮家庭に配布しています。**1回あたり500～700世帯に5～7kg程度を、これまで計3回配布しました。みなさんも、食品の寄付に参加してみませんか。



■余っている食品を 寄付しませんか？



市フードバンクセンター
で集めた食品は、NPO
法人を通じて、子ども食
堂や福祉施設等、寄付を
必要としている団体に提
供します。



寄付をお願い したい食品

すべてに
該当するもの

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

【食品例】

米、玄米、レトルト食品、缶詰、瓶詰、しょうゆ、みそ、
調味油、砂糖、塩、ペットボトル飲料、缶飲料、カップ麺、
乾麺（パスタやそうめん等）、お菓子

※アルコールは除く

【食品受付窓口】

■奈良市フードバンクセンター（佐紀町 2715）

火・木・金曜日 午前10時～午後4時

（祝日・年末年始を除く）

☎ 81-3666

申込フォーム▲



【Eメール】 narashi.foodbank@gmail.com

▶申込フォームから申請するか、同センターに連絡の
上、持ち込みか配送

※市ホームページ等で寄付実績や企業名を公表します

■企業受付窓口（「寄贈品に関する合意書」締結企業）

① KOHYO JR 奈良店（三条本町 1-1 ビエラ奈良 1 階）

② マルナカ富雄南店（石木町 100-1）

10月1日（金）～31日（日）

11月以降は毎週第3月曜日～翌日曜日までの7日間

【問合せ】食品ロス全般に関すること

廃棄物対策課（☎ 71-3001）

フードバンクに関すること

子ども育成課（☎ 34-5042）

フードバンク奈良（☎ 81-3666）



教育センター キッズ学びのフロア

市ホームページ
キッズ学びのフロア



講座名	日付	時間	申込締切
プラネタリウム「ニジーロと季節の星座たち」 【定員】各回12席	10月の毎週土・日曜日	①午前11時～11時20分 ②午後1時半～2時	当日受付
ナイトプラネタリウム「季節の星空散歩～天体めぐり～」 【定員】12席、大人だけの参加可 ※Web申込可	10月29日（金）	午後6時半～7時10分	10月11日
ものづくり体験教室「水彩絵の具で描こう！」 【対象】小学1年生以上	10月30日（土）	午前10時～11時半	10月15日
映画上映「金色のがちょう／死神のくれた仕事／おやつの前にお ばけ退治」【定員】40席	10月31日（日）	午後1時～1時半	当日受付
ロボット教室（初級）「たんけんロボットを動かそう」 【使用教材】レゴWeDo2.0 ※ロボットの持ち帰りはできません。4日とも同じ内容	11月6日（土）・7日（日）・ 20日（土）・21日（日）	午前10時～11時半	10月22日
科学実験教室「ミラクル!カガク!偏光シートを使って、ステンド グラス!?!」※2日とも同じ内容	11月13日（土）・23日（祝）	午後2時10分～2時50分	10月29日
天体観察「木星・土星と月をみよう」※悪天候時は中止 【対象】小学1年生以上【ところ】菩提川公園（予定）	11月13日（土）	午後6時～7時半	

【定員】表に記載のないものは6組（子ども6～10人程度・保護者同伴）

【申込】往復はがきに講座名、希望日（第1～第4希望）、子どもの氏名（ふりがな）・学校園名・学年、保護者か引率者の住所・氏名（ふりがな）・電話番号・ナイトプラネタリウムは参加者全員の人数を書いて、各締切日必着で同センター キッズ学びのフロア（〒630-8122 三条本町 13-1 ☎ 36-0401）へ。

1枚に1講座限り。兄弟・姉妹で併記可。多い場合は抽選。ナイトプラネタリウムのみ Web 申込可。くわしくは市ホームページに掲載

【その他】当日受付は開始 20 分前から。定員に達し次第終了。来館前の検温、来館時のマスク着用と、健康チェックに協力してください。健康状態によっては参加できないことあり。中止または延期となる場合は、申込はがきの返信面でお知らせします。最新情報は市ホームページか直接問合せください

『富雄南地区を中心に移動販売を開始しました』

市では各事業者と、市民の買い物支援事業に関する協定を締結しています。7月から株式会社ダイエー（マルナカ富雄南店）による移動販売が新たに始まりました。同社による移動販売は、県内初の取り組みです。今後も継続的に実施していけるよう、地元・自治会の方の協力のもと進めています。【問合せ】産業政策課（☎ 34-4741）

市内での 移動販売を 拡大しています

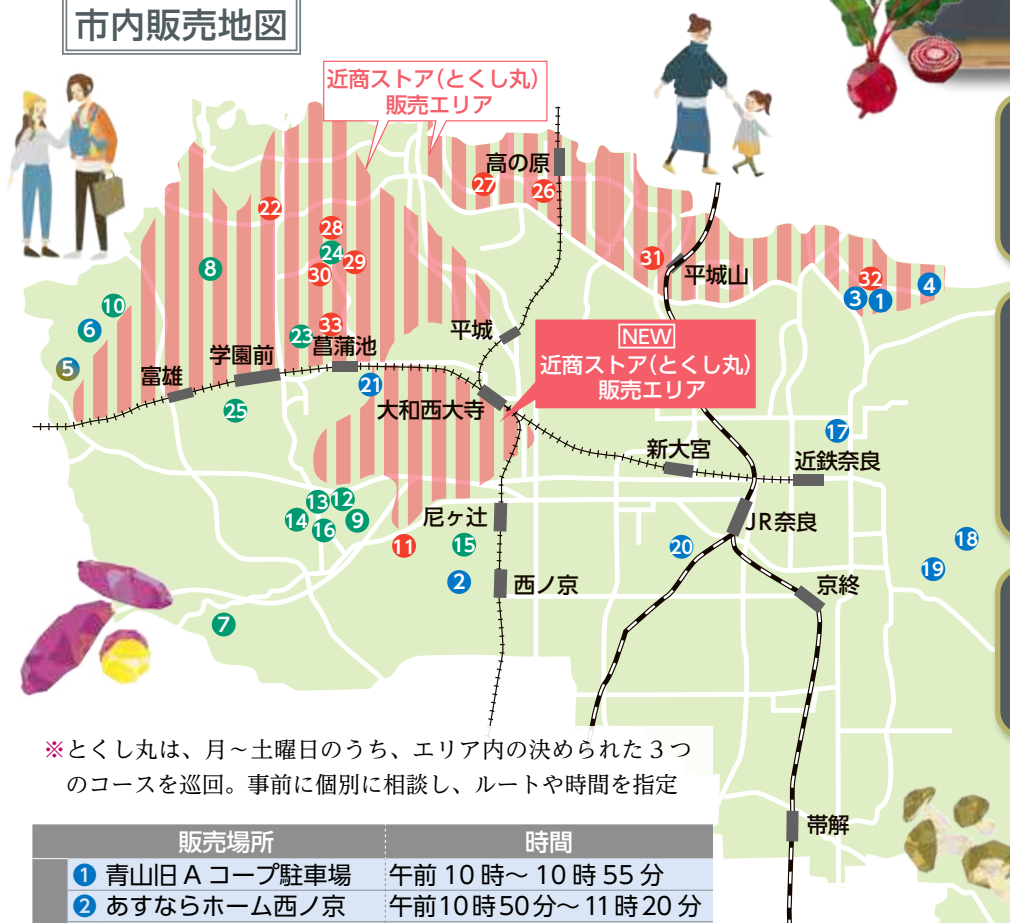
移動販売追加のお知らせ

市内3台目のとくし丸
（近商ストア西大寺店）が
9月10日に出走しました
※出走範囲は左記地図参照

ライフ学園前店
閉店に伴い、
中登美団地での
移動販売が週2回から
週3回に増便しました
（近商ストア・とくし丸）

月ヶ瀬地区での
移動販売地区が2地区から
6地区に拡大します
（セブン・イレブン）

市内販売地図



※とくし丸は、月～土曜日のうち、エリア内の決められた3つのコースを巡回。事前に個別に相談し、ルートや時間を指定

	販売場所	時間
月曜日	① 青山旧Aコープ駐車場	午前10時～10時55分
	② あすならホーム西ノ京	午前10時50分～11時20分
	③ 青山2丁目公園南側	午前11時～11時25分
	④ 青山8丁目公園南側	午前11時半～11時55分
	⑤ 富雄団地（集会所駐車場）	午後2時～2時55分
	⑥ 三松ヶ丘公園北側	午後3時20分～4時
	⑦ きずなや	午前9時半～10時
	⑧ 古都の家	午前10時20分～10時50分
	⑨ 菅野台	午前11時10分～11時40分
	⑩ 奈良苑	午後1時40分～3時
火曜日	⑪ 五条畑1丁目第2街区公園	正午～午後0時半
	⑫ 学園前ガーデンハイツ	午前9時半～10時
	⑬ 千代ヶ丘第1号街区公園	午前10時20分～10時50分
	⑭ 大倭滝の峯荘	午前11時10分～11時40分
	⑮ 平松2丁目	午後1時40分～2時10分
	⑯ 富雄南公民館	午後2時半～3時
水曜日	⑥ 三松ヶ丘公園北側	午後3時20分～3時50分
	⑰ あすならホーム今小路	午前10時～10時半
	⑱ 福井町	午前10時45分～11時10分
	⑲ あすならホーム高畑	午前11時45分～午後0時15分
	⑳ あすならハイツ恋の窪	午後3時～3時40分
	㉑ あすならハイツあやめ池	午後4時～4時25分
	㉒ 中登美団地	午前10時40分～11時10分
	㉓ 富雄団地（集会所駐車場）	午後3時～4時
	㉔ 学園朝日町	午後1時40分～2時10分
	㉕ 中山町西3・4丁目集会所	午後2時半～3時
	㉖ グランド学園前	午後3時20分～3時50分

	販売場所	時間
木曜日	㉗ 平城第2団地	午前10時半～11時
	㉘ 平城第1団地	午前11時15分～11時45分
	㉙ 中山町西2丁目公園	午後0時20分～0時50分
	㉚ 中山町西3丁目公園	午後1時10分～1時40分
	㉛ 中山町西4丁目公園	午後1時半～2時
	㉜ 中登美団地	午後2時20分～2時50分
	㉝ 左京団地	午後3時～3時半
	㉞ 青山団地	午後4時～4時半
	⑦ きずなや	午前9時半～10時
	⑧ 古都の家	午前10時20分～10時50分
金曜日	⑨ 菅野台	午前11時10分～11時40分
	⑥ 三松ヶ丘公園北側	午後3時20分～3時50分
	⑤ 富雄団地（集会所駐車場）	午前10時～10時55分
	⑥ 三松ヶ丘公園北側	午前11時20分～11時50分
	⑪ 五条畑1丁目第2街区公園	正午～午後0時半
	㉟ 朝日町1丁目公園	午後4時半～5時
土曜日	⑫ 学園前ガーデンハイツ	午前9時半～10時
	⑬ 千代ヶ丘第1号街区公園	午前10時20分～10時50分
	⑭ 大倭滝の峯荘	午前11時10分～11時40分
	⑮ 平松2丁目	午後1時40分～2時10分
	⑯ 富雄南公民館	午後2時半～3時
	㉒ 中登美団地	午前10時40分～11時10分

Nara Report ならしポ! 知っていますか? こんな奈良

あまり知られていない奈良市のあれこれを、イラストとともに毎回テーマを変えてお届けします

今回のテーマ

奈良公園の鹿、最も遠い目撃証言は? /

大阪のメインストリート、御堂筋
角が切られた鹿が見つかり、保護される。



SNS (Instagram・Twitter) で
「#奈良市のあれこれ」を投稿!



あなただけが知っている、「実は
...?」な奈良を教えてください。
このページで取り上げます!

囲いや柵のない奈良公園で暮らす鹿たち。彼らは予想をはるかに超える場所まで遠征をしているようです。それは第二次世界大戦後の大阪・御堂筋。角が切られた鹿を、進駐軍（日本に進駐した連合国軍）が見つめ、天王寺動物園へ連れて行ったとか。

最近では、学園前のゴルフ場や京都の JR 加茂駅で、数十頭が集まっているのが目撃されたそうです。自分たちの縄張りを広げるためにあちこち遠出するようですが、大阪の雑踏にまで足を踏み入れてしまった鹿は、いったいどんな気持ちで目の前の景色を見たことでしょうか。

7月号で掲載した「昭和 26 年に廃止された奈良競馬場（秋篠町）」について、さまざまな反響が寄せられました。当時近くに住んでいた人からは、朝夕の散歩のために、馬が道を歩いていたとの証言が。「外に出ていって乗せたら?」と言われたこともあった。そうです。貴重な証言、ありがとうございました!

TOPICS! ならトピ

みなさんから応募のあったまちの情報を紹介

市民応募のお子さん写真 // エンジェルスマイル



はるかちゃん(3か月)



優斗君(4か月)



よう陽君(4か月)



ゆうたくん(1歳1か月)



悠くん(4か月)



よしひろくん(10か月)



さとし慧くん(1歳)



ことなちゃん(8か月)

自慢の写真を投稿しませんか?

本コーナーに掲載する写真を募集しています

◆奈良市らしい写真 季節に合わせた市内の風景写真等

◆エンジェルスマイル お子さんやお孫さんの写真を記念に掲載しませんか

【問合せ】秘書広報課 (☎ 34・4710)

応募はこちら



ありがとうの輪が広がる 余剰米10トンの寄付

8月5日、奈良第一食糧株式会社から余剰となった米を活用してほしいと申し出があり、家庭や企業から寄付された食品等を



集めて、市内の経済的困難を抱える子育て家庭等に届ける市フードバンク事業を通じて寄付を受けました。同社は、コロナ禍で外食の機会や催事が少なくなったことにより発生した余剰米、約10トンを寄付。フードバンクから、1世帯あたり5キロを無償で配布し、残りは子ども食堂等に提供しました。

同事業を担当するフードバンク奈良の平川代表理事は「利用者から、お米は生活に欠かせないため助かりますという声もあって、お米の寄付は大変ありがたい」と感謝をのべました。



写真上) 奈良第一食糧株式会社小泉社長（左）から米の寄付を受ける仲川市長（中央）とフードバンク奈良の平川代表理事（右）
写真右) フードバンクで米のほか寄付された食材を受け取る家族

15分で結果が判明 市立学校へ抗原検査キット配備

市は、8月30日から市立小・中・高等学校計65校に教職員用の抗原検査キットを配備しました。市内でも新型コロナウイルスの感染が広がる中、学校内で感染者が出た際に、いち早く対応できるように、教育委員会が設置を決めました。



この抗原検査キットは、鼻粘膜のぬぐい液を使う検査で、採取から15分後には新型コロナウイルス感染症の陽性反応の有無が確認できます。

春日中学校の坂本校長は「陽性かどうかすぐにわかることで、先生を守り、それが子どもたちを守ることにつながる」と話しました。



写真上) 検査キットを実際に使用し、教職員に説明する様子
写真右) 抗原検査キットの検査薬等一式（1校に1箱25検体分）を配備

大規模災害に備え 市災害対策本部運営訓練

9月5日、はぐくみセンターを拠点に市災害対策本部運営訓練を実施しました。

同日午前9時半、奈良盆地東縁断層帯を震源とする大規模地震（市内最大震度7を観測）が発生し、市庁舎が使えなくなったことを想定。発生直後の代替施設である、はぐくみセンターへの災害対策本部の設置と、会議開催までの一連の行動や市職員の安否確認を中心に訓練を実施しました。また、県庁防災統括室や自衛隊、市医師会、県トラック協会奈良支部等も訓練に参加し、関係機関との連携を確認しました。

今後起こりうる大規模災害に備え、訓練で得た教訓等を市の防災への取り組みに生かしていきます。



写真) 当日の訓練の様子。災害の混乱時にも、連携を密にしていけるよう関係機関も訓練に参加し、全体の動き等を確認した

ならのまち演劇フェス
青年団公演
「忠臣蔵」

作・演出 平田オリザ

武士編

11月27日(土)午後2時
11月28日(日)午後6時

11月27日(土)午後6時
11月28日(日)午後2時

OL編

ところ

ならまちセンター 市民ホール (東寺林町)

費用 1公演 500円

チケット 10月12日からならまちセンター (☎ 27-1151 午前9時～午後5時) で前売券発売 ※古都祝奈良公式ホームページで予約のみ可 (精算は公演当日)

「だからさ、こう
討ち入り目指してく過程で、
だんだん武士道的になっていけば
いいんじゃないの、
みんなが。」



photo: igaki photo studio

【関連企画】アートとまちづくりカンファレンス

「舞台芸術と地域」 平田オリザ×仲川げん

(奈良市長)

とき 11月28日(日)午後3時半～4時半

ところ ならまちセンター 1階情報スペース「initiate」

費用 500円 (ワンドリンク付き)

HPから
事前申込要
11月15日まで

ラーニング・プログラム



会田大也

トーク&ワークショップ

Photo: Nozomi Takemura

【とき】 10月17日(日) ①午後2時～2時50分 ②午後3時～5時半
【ところ】 ならファミリー専門店街 zoro 1階らくだ広場 (西大寺東町二丁目)
【内容】 ①トーク「創造力をひらく遊び」
②マネーワークショップ～おカネの誕生から未来の姿まで～
【定員】 ①30人 ②小学3年生以上20人
【持物】 ②スマートフォンかタブレット(1人1台)。貸出有(事前連絡要)
【申込】 はがき、FAX、Eメールに、代表者の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加希望者数(4人まで)、①②の別を書いて、10月11日までに下記へ。多い場合は抽選。同ホームページからも可
会田大也さん：山口情報芸術センター(YCAM)アーティスト・ディレクター。日本各地の芸術祭や教育機関等で、遊びと学びが融合するワークショップの開発を実施。

【申込・問合せ】 市アートプロジェクト実行委員会事務局(文化振興課内) 〒630-8580
二条大路南一丁目1-1 ☎ 34-4942 FAX 34-4728 Eメール: art@city.nara.lg.jp

チケットや
トーク&ワークショップの
申込は、こちらから▶



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

リニア新駅を奈良市に

リニア
コラム
vol.16

市内の中間駅候補地③ 「JR 新駅周辺候補地」

JR 新駅周辺候補地（八条・大安寺地区周辺）は、JR 関西本線の鉄道駅と大和北道路の（仮称）奈良インターチェンジを結ぶ、県内で唯一の地域です。候補地周辺では、新しいまちづくりの計画が進められており、新たな企業や産業の創出等、地域経済の活性化が期待されています。



市ではリニア中央新幹線の中間駅誘致に向けて、最新の情報や誘致活動について発信していきます。引き続き応援よろしくお願いします。

【問合せ】観光戦略課（☎ 34-5607）

10月の主な行事・市の催し

- 3 日(日) 光明真言土砂加持大法会（～5 日 西大寺）
- 5 日(火) 転害会（手向山八幡宮）
- 8 日(金) 翁舞（奈良豆比古神社）※一般公開中止
- 10 日(日) 秋の大茶盛式（西大寺）
スポーツ体験フェスティバル（ロート奈良
鴻ノ池パーク）
- 11 日(月) 人権を確かめあう日
- 12 日(火) 題目立（上深川町八柱神社）
※神事のみ斎行（非公開）
- 15 日(金) 大仏さま秋の祭り（東大寺）
- 17 日(日) 南円堂特別開扉〈大般若経転読会〉（興福寺）
※拝観のみ
子ども安全の日
- 20 日(水) 20 日ならウォーク
ならマイカーひとやすみデー
- 21 日(木) 釈迦念仏会（～23 日 唐招提寺）
- 30 日(土) 正倉院展（～11 月 15 日 奈良国立博物館）

※緑字は寺社年中行事

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります

新型コロナウイルス関連情報番組

毎日夕方に、ラジオ「ならどっと FM (78.4MHz)」で配信しています

その日の市内・県内の感染者の状況や感染予防に役立つワンポイント情報のほか、市から個人・団体や事業者への支援等の情報を届けます。ぜひ活用してください。

放送時間（2分間）

- 月～金曜日 午後5時45分～
- 土・日曜日 午後5時半～



他にも市のお知らせを下記の時間に放送しています。

放送時間（1分間）

- 月～金曜日
午前8時10分～・11時半～、午後6時10分～
- 土・日曜日
午前8時45分～、午後0時7分～・6時半～

【問合せ】秘書広報課（☎ 34-4710）