

特集
pick up!

紅の名勝

日本で初めて認められた
月ヶ瀬梅林名勝指定100周年記念

もくじ contents

「朝日輝く」(写真：中尾美栄子さん 月ヶ瀬観光協会フォトコンテスト金賞作品)

写真と年表で一年を振り返る

令和3年 奈良市の主な出来事 p2-3

追加(3回目)接種のスケジュールやQ&A

新型コロナワクチン接種関連情報 p8-9

今年はライブ配信でドローンの映像も
若草山焼き p29

ならレポ!
&ならトピ p31

生活 p12 健康 p13 子育て p14

シニア・しごと p16

募集・催し p17

スポーツ・文化情報 p20

生涯学習 p24

◆◆◆◆◆
**新年あけまして
 おめでとーございませす**



奈良市長
仲川 げん

令和3年は、市役所と関係機関が一丸となり、新型コロナウイルスワクチン接種事業に臨んだ一年でした。対象者の接種率が80%を超え日常が戻りつつある中、人との語らいや触れ合いで得られる温もりが、いかに尊いものであったかを我々は再認識することになりました。そのなかで、「人にやさしい、人中心の奈良市へ」という以前からの願いを、いま改めて強くしているところです。本年4月には、「奈良市子どもセンター」「奈良市斎苑旅立ちの杜」が開業を迎えます。市民一人一人の人生に寄り添う施設ですが、特に前者は、さまざまな事情がある子どもたちに温かな手を差し伸べる場となるでしょう。みなさまの命を守り、育む奈良市でありたい。コロナ禍を経た今、この基本に立ち返り、託していただいた4期目の職務に一層まい進する所存です。本年がみなさまにとって素晴らしい年でありますよう心からお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。

令和3年
奈良市の主な出来事

青文字は、新型コロナウイルス感染症関連

- 1月 1月12日 新型コロナウイルススワクチン接種推進室開設
- 1月 1月26日 新斎苑（横井町）起工式
- 2月 2月1日 企業誘致の助成対象企業第一号「株式会社誠勝」奈良支店開設
- 2月 2月18日 奈良市子どもセンター（柏木町）起工式
- 3月 3月11日 東日本大震災後10年の黙禱もくとう
- 4月 4月1日 鴻ノ池運動公園の新名称が「ロート奈良鴻ノ池パーク」に
- 4月 テイクアウト・デリバリー実施の事業者に対し支援金を給付
- 4月 窓口案内システムを全庁的に導入し混雑緩和へ
- 4月 12日 オリピック聖火リレーが市内でも開催
- 5月 介護施設等でのワクチン接種開始
- 5月 12日 時短営業協力支援金開始

1月11日
奈良市成人式を開催



感染症対策により初の二部制に。3,527人の新成人をお祝い

3月31日
市庁舎の耐震化完了



鉄骨ブレース（写真上）の設置や、天井・壁等を改修。システム等を導入し、各窓口も大きくリニューアル（写真下）

4月1日
近鉄大和西大寺駅南口に新しい広場が完成



路線バス・タクシーの乗降場所の整備やおもてなしトイレも設置

4月19日
マイナンバーカードセンターがリニューアルオープン
 ならファミリー専門店街の6階に移転。待合スペースの広さは5倍、窓口も10席に拡大



5月15日
**新型コロナウイルス
 集団接種の開始**



市が実施する集団接種が、西部公民館、ミ・ナラ、ホテル日航奈良、市役所の各会場で行われた（写真は市役所）

謹んで新年のご祝辞を 申し上げます



奈良市議会議長
土田 敏朗

市民のみなさまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

平素は、市議会にご理解とご支援を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大が市民生活や地域経済に大きな影響を与えました。今後は感染症の収束に向けた取り組みとともに市民生活や経済活動への支援、また、コロナ後の新しい社会を見据えたデジタル化の推進等、時代に即した取り組みを進めることが重要であります。

市議会といたしましても、市民のみなさまの代表として、それぞれに誠意をもって取り組み、みなさまが安心して豊かに暮らすことができる奈良市の未来に向けて、より一層努めてまいります。

みなさまがご健勝にて幸多き一年となりますよう心より祈念申し上げますとともに、本年も変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。年頭のごあいさついたします。

6月 6月14日

保育士・観光事業者等へ
ワクチン大規模接種実施

7月 7月1日

プレミアム付商品券利用
開始

園からの連絡がスムーズ
に。保育ICTシステム
稼働

7月 7月11日

奈良市長・市議会議員選
挙

8月 8月5日

奈良市災害対策本部運営
訓練を実施

9月 9月5日

子どもセンター「地域
子育て支援センター」およ
びキッズスペース」の愛
称が「にじいろ」に決定

10月 10月29日

衆議院議員総選挙・最高
裁判所裁判官国民審査・
奈良県議会議員(奈良市・
山辺郡選挙区) 補欠選挙

10月 10月31日

公設フリースクール
「HOP青山」移転・開所

11月 11月3日

2年ぶり「奈良市表彰式」
開催

12月 12月12日

2年ぶり「奈良マラソン」
開催

11月7日 奈良市×福井県小浜市 姉妹都市提携50周年



東大寺修二会(お水取り)の縁で始まった両市の交流を記念し、2市の写真を使ったフレーム切手が発売に



4月に供用開始される新たな火葬場の名称が「奈良市斎苑 旅立ちの杜」に。295件の応募から選定

9月30日 新たなお別れの場へ。名称決まる

8月5日 奈良市×福島県郡山市 姉妹都市提携50周年

両市の学校給食で郷土料理のレシピを交換。初めて見る料理を思い切りほおばる子どもたち



7月12日

オーストラリア女子サッカー代表「マテルダス」が奈良市に

オーストラリアからオリンピック選手団が来日。ロードフィールド奈良で最終調整を行った



6月28日～ 3施設が使いやすい 産業に関する



創業支援施設 BONCHI、勤労者福祉センター、なら工芸館の3施設がリニューアル

11月27日～ 今年は演劇でまちを盛り上げ



撮影・三浦雨林

今年で5回目の奈良市アートプロジェクト「古都祝奈良」。秋は奈良の街が演劇で溢れた

11月13日～ 秋のイベントが続々開催

「ならまち散歩」、「きたまちという」、「平城京天平祭・秋 みつさうまし祭り」等、秋の奈良の魅力を盛大に発信



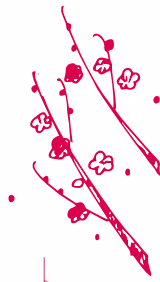
10月1日～ インスタ「#いましか奈良」 奈良の魅力をみんなで発信

奈良市特別警戒警報(市独自の新型コロナウイルス感染拡大防止宣言)解除後、奈良の魅力を投稿するハッシュタグキャンペーン開始



月ヶ瀬梅林
名勝指定
100周年
記念

日本で初めて認められた 紅あかの名勝



日本屈指の梅の名所、月ヶ瀬梅林。3月8日には、奈良公園と金沢・兼六園とともに国の名勝指定100周年を迎えます。江戸時代には染料や口紅等、日本の生活の「紅」を支え、10万本近くあった梅の木。今月号はその魅力を紹介しします。

名勝指定までのお話

月ヶ瀬の梅の始まりは、今から約700年前と言われています。京都の笠置から後醍醐天皇が落ち延びた際、月ヶ瀬方面に逃げた女官の園生姫に端を発します。月ヶ瀬の村人に助けられた姫は、村内の梅の実を見て、都で使われる紅染用の「烏梅」の製法をお礼に伝授しました。

江戸時代、梅の実から作る烏梅は、米や麦の数倍の収益となりました。また、実を取るために植えた10万本の梅の木が毎年満開に。その美しい様子から「天下無二の梅花村」と呼ばれました。

しかし、明治時代に安価な化学染料が欧米から輸入され、烏梅の需要は減少。月ヶ瀬の梅の木にも危機が迫ります。それを救ったのが、三重県上野市（現在の伊賀市）の事業家・田中善助氏。彼は「隣接する天下の名勝の梅の木が炭になっては大変」と考え、村内各所に呼びかけ、梅林保存運動を起しました。

村の人々は一丸となり、梅林の保護育成に努めた結果、月ヶ瀬梅林は**大正11年に日本初の名勝に指定**。国の保護を受けながら、今に至るまで愛され続けています。

※名勝：庭園や橋梁、峡谷等、国内で芸術または鑑賞上価値が高く重要な文化財の一つ

昭和期の月ヶ瀬梅林
いつの時代も人の賑わいが



月ヶ瀬観光協会フォトコンテスト銀賞作品「朝焼けに染まる」奥田勝也さん

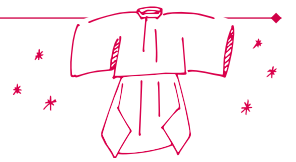


月ヶ瀬観光協会フォトコンテスト銀賞作品「梅林で散歩」宮川和弘さん



今も月ヶ瀬の人々が守り続ける

うばい べにばな 烏梅と紅花染め



梅の花だけでなく、その実が美しい「紅」を生み出すことを知っていますか。スズで真っ黒になった月ヶ瀬の梅の実、烏梅。紅花で布を染める際、目の覚めるような美しい紅色を生み出す「発色剤」として使われ、今も皇室の装束や有名織物店等、月ヶ瀬から全国へ旅立っています。



黄混じりの紅花から取り出す赤

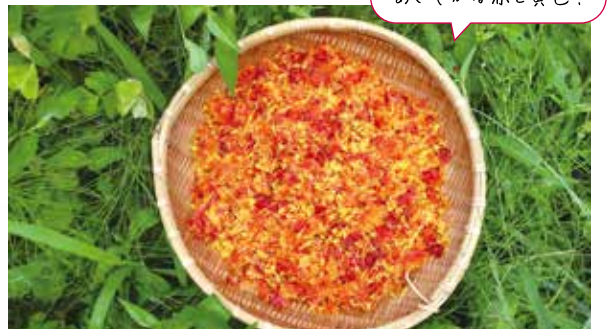
紅花を絞った液で布を染めるだけでは「紅」になりません。烏梅の酸が反応することにより、鮮やかで透明感のある紅色が生まれます。冬のきれいな濁りのない冷水で染め上げます。

烏梅



- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④

紅花染め



- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④
- ① ② ③ ④

あざやかな赤と黄色!

日本で唯一の烏梅製造



中西 謙介さん

烏梅製造農家「梅古庵」の10代目。自動車メーカー勤務後、月ヶ瀬に戻り家業を継ぐ。烏梅を使った口紅の復活を目指し、クラウドファンディングを実施中（くわしくは、「梅古庵」ホームページへ）

月ヶ瀬の烏梅 700 年の歴史を継ぐ

烏梅は約 1300 年前に薬として中国から日本に伝えられ、染物のほか、薬膳茶・食品・化粧品にも利用されました。最盛期には、月ヶ瀬だけで 400 もの烏梅農家があったそうです。いまでは中西家だけになりましたが、我が家には先祖代々言い継がれている「売れても売れなくても梅を焼け」という言葉があります。この言葉を胸に、これからも梅を焼き続けたいと思っています。

伝統文化を継承し、月ヶ瀬の自然も守る

現在、烏梅と紅花を使った口紅作りを復活させたい、と考えています。使われていない耕作地での紅花栽培も検討中です。みなさんに応援してもらえそうな仕組みを作りつつ、月ヶ瀬の伝統文化と自然を守ることが目標です。

変幻自在の、紅。



烏梅と紅花で染めた布を使った小物。布の材質や染める回数等により、多彩な赤が生み出されます（月ヶ瀬の染色愛好家・辰巳さん宅で撮影）

社寺の伝統行事にも

東大寺修二会で二月堂ご本尊の宝前を飾る椿の造花の和紙にも、烏梅を使った紅花染めが使われています




本ページは、月ヶ瀬で染色を行う辰巳洋子さんのお話を元に作成しました。ご協力ありがとうございました。

梅と梅林を深く知る 名勝指定 100周年記念の催し

第27回全国梅サミット記念講演会
 「美しい紅色を生み出す月ヶ瀬の烏梅」
 2月19日(土) 午前9時半～午後0時10分



梅を共通の資源とする加盟市町が地域を盛り上げる全国梅サミットを月ヶ瀬で開催します。記念講演会の他、梅の名産品の抽選も。


講師 **吉岡 更紗さん** 



「染司よしおか」六代目/染色家
 江戸時代から200年以上続く染屋で製作を行う。天然素材の布を、全て自然界にあるもので染めを行い、東大寺や薬師寺等の古社寺の行事や国宝の復元にも携わる。

【ところ】月ヶ瀬公民館(月ヶ瀬尾山) 【定員】50人

※駐車場は有料。ライブ配信も実施予定

【申込方法】1月4日から申込開始 ※定員に達し次第終了

電話  「第27回全国梅サミット協議会事務局(観光戦略課内 ☎34-5135)へ、住所・氏名・電話番号を伝えてください

 市ホームページから 
 PC も申込可▶

「奈良を観る～名勝・月ヶ瀬梅林～」展
 1月12日(水)～23日(日) 午前10時～午後5時半

多くの人から愛されてきた月ヶ瀬梅林の魅力、文化人たちの作品をはじめ、絵葉書や写真等の資料から探ります。



※月曜日休館。入館は午後5時まで

【ところ】奈良市美術館(二条大路南一丁目 ミ・ナール5階 ☎30-1510)

【費用】一般300円。18歳以下、市内在住の70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

奈良市美術館ミニ出張展示

「名勝・月ヶ瀬梅林と奈良公園」

1月29日(土)～2月27日(日)

午前9時～午後5時
 (最終日は午後4時まで)

※月曜日と2月24日は休館

【ところ】名勝大乘院庭園文化館(高畑町 ☎24-0808)



観るだけではない^{たの}愉しみも 月ヶ瀬をおいしくいただく

梅干し、梅ジャム、梅酒…月ヶ瀬には、梅を使った食がたくさん。地元の直売所等でも手に入ります。そのほか、月ヶ瀬を知り尽くす月ヶ瀬観光協会のみなさんに、おすすめの食を聞きました(定休日等は各ホームページで確認を)。

月ヶ瀬産の食材たっぷり



温泉と冷たいソフトクリーム

湖畔の里つきがせ
 ☎0743-92-0066
 月ヶ瀬桃香野 4267-5

カラフルなデザートサンド



梅溪を眺めながら
 オシャレな料理を



上久保親子が腕を振るう食堂。地元食材づくりの定食は、定番の「おふくろの味」。最近では、市内有名ホテルやレストランで腕を磨いた息子さんが作るカレー等も登場。メニューはインスタグラム等で確認を。



梅の郷月ヶ瀬温泉 梅こころ
 ☎0743-92-0388 月ヶ瀬尾山2681


お食事処、直売所が併設

体も心もあつたまる、地元産たっぷりメニュー
 月替りの梅の郷定食や、月ヶ瀬産の梅干しが添えられた梅うどんが人気。2月からは梅ソフトクリームも始まります。寒い冬、温泉で体もほかほかに。



観光情報はこちらで検索

市東部観光情報サイト

「ならのはるをめざして。」 

食べて泊まって体験できる「さとやま民泊」で、奥深い魅力をもっと感じてみてください。上の2施設以外にも魅力的なお店や民泊情報が満載。



「月ヶ瀬観光協会」サイト

2月13日(日)～3月27日(日)まで開催される「月ヶ瀬梅林梅まつり」もこちらでチェックを。(月ヶ瀬観光協会: ☎0743-92-0300)



各SNSでも月ヶ瀬の魅力を発信中  



消防局からのお知らせ



▶年末年始、火の取り扱いに注意してください

昨年度1～11月までに、市で発生した建物火災36件のうち住宅火災は26件でした。特にたばこの不始末、コンロの消し忘れ、電気機器・配線器具の劣化や短絡（ショート）等による発火が、火災の原因の上位となっています。火を扱う機会が増える年末年始は特に気を付けましょう

▶動画紹介 消防に関する最新動画を順次公開しています

▶水陸両用車訓練



▶つけましよう、住警器



そのほか、
消防車両の紹介動画や
緊急車両通行時等の
動画を紹介しています



くわしくは
◀こちら



【問合せ】消防局総務課
(☎ 35-1199)



▶応急手当講習について

と き 1月12日(水)～2月10日(木)開催分

	①成人への手当講習 (180分/普通救命講習Ⅰ)	②乳幼児への手当講習 (180分/普通救命講習Ⅲ)	③救命入門コース (90分)
午前9時～ (午前の部)	1月12日(水)	1月19日(水)	1月22日(土)
	15日(土)	29日(土)	
	16日(日)	2月3日(木)	
	23日(日)	6日(日)	30日(日)
	27日(木)		
午後1時半～ (午後の部)	2月5日(土)	1月15日(土)	1月16日(日)
	10日(木)	18日(火)	
	1月13日(木)	23日(日)	2月5日(土)
	20日(木)		
	22日(土)		
	26日(水)		
	29日(土)		
	30日(日)		
2月1日(火)			
6日(日)			
8日(火)			



ところ 防災センター

(〒630-8145 八条五丁目404-1)
☎ FAX 35-1106

内容 心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法等
(①②中学生以上③小学校高学年から受講可)

定員 各10人

申込 電話で開催日の1週間前までに同センターへ

くわしくはこちら▶



令和4年 奈良市

消防 出初式



と き 1月8日(土) 午前9時半～10時半

ところ ロート奈良鴻ノ池パーク
(法蓮佐保山四丁目)

規模を縮小し関係者のみで実施します

例年実施の防災展や物産展等も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

【問合せ】消防局総務課 (☎ 35-1199)

(令和3年12月13日現在)

新型コロナウイルスの追加接種(3回目)に関するお知らせ



実施期間
 令和4年9月30日(金)まで
 ※初回接種(1・2回目)の実施期間も同様に延長

新型コロナウイルスの追加接種が始まります。2回接種を完了した時期により、接種できる時期や市からの案内の発送時期が異なりますので、自分の接種スケジュールを確認してください。



対象者と接種間隔

2回接種を完了した
18歳以上の人が対象。
 2回接種完了から、原則
8か月以上の間隔を空けます

追加接種のスケジュール

職種や年齢層等に関係なく、
「2回接種完了から8か月経過する人※」へ案内等を順次発送します
 ※ワクチン接種記録システム(VRS)よりデータを抽出

使用するワクチン

メッセンジャーRNAワクチン
 (ファイザー社、または武田/モデルナ社)

※初回接種(1・2回目)に使用したワクチンの種類にかかわらず、どちらのワクチンも接種可

案内の発送スケジュール

自分の**2回接種完了時期**を確認しましょう。ワクチンの供給状況により時期を変更することがあります。

2回接種完了時期 (令和3年)	3回目の予診票等の 発送時期
～4月30日	12月中に発送済み
5月1日～31日	1月3週目
6月1日～15日	5週目
16日～23日	2月2週目
24日～30日	3週目
7月1日～8日	4週目
9日～15日	3月1週目
16日～23日	2週目
24日～31日	3週目
8月1日～8日	4週目

※令和3年8月以降に2回接種完了した人にも、8か月経過した後に順次送付を予定しています。案内の発送スケジュールは、国からのワクチン配分量が明らかになり、接種体制が確定した後にお知らせします

接種対象者への

送付書類

追加接種を受けるには、次の書類が必要です。

- ▶接種券と一体型の追加接種(3回目)用予診票
- ▶初回接種(1・2回目)の記録を記載した追加(3回目)用予防接種済証



追加接種は、個別医療機関での接種が中心になります

集団接種会場での接種は行わず、220か所以上の個別医療機関で実施します。接種券一体型予診票が届いた市民を対象に、2月頃から接種を開始します。

【予約方法】

初回接種と同じく、まずはかかりつけ医に相談してください。また、引き続きWebでの予約システムや専用コールセンターでの受付を予定しています。



追加接種のQ & A



Q. なぜ、追加接種（3回目）が必要なの？

A. 日本で接種が進められているワクチンは、高い発症予防効果があり、感染や重症化を予防する効果も確認されています。しかし、さまざまな研究結果等から、時間の経過に伴い、感染予防効果等は徐々に低下していくことがわかっています。この低下した感染・重症化を予防する効果等を追加接種により高められることが、臨床試験や疫学研究等で報告されています。

PICK UP!

……追加接種後の中和抗体価……

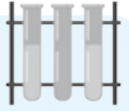
血中に含まれる新型コロナウイルスの抗体の量は、次のように示されています。

	初回接種 (1・2回目)	追加接種 (3回目)	追加接種前の中和抗体価からの 上昇率（接種から15日後）
同種接種	ファイザー社製		20.0倍
	モデルナ社製		10.2倍
交差接種	ファイザー社製	モデルナ社製	31.7倍
	モデルナ社製	ファイザー社製	11.5倍

※第25回厚生労働省厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会提出資料より

このような研究結果を踏まえ、厚生労働省の審議会での議論の結果、感染拡大の防止と重症化を予防する観点から、追加接種を実施することになりました。

Q. 追加接種の副反応は2回目より重いのか？



A. アメリカでの追加接種に伴う臨床試験の結果によると、ファイザー社製ワクチンの場合、追加接種後に確認された有害事象（副反応等）は、2回目接種後のものと比べ、それが発現する傾向はおおむね同様とされています。

Q. 初回接種とは異なるワクチンを使用しても大丈夫なの？

A. 交差接種の効果や安全性を評価したアメリカの研究によると、3回目に初回と異なるワクチンを使用した接種では、中和抗体価の上昇は良好で、交差接種と同種接種では差がなかったと報告されています。



【問合せ】 新型コロナウイルスワクチン接種推進課（☎0120-340-112）※かけ間違いに注意してください

年末年始の緊急・救急情報まとめ

◆もしも！のときの応急診療

市では、市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の協力を得て、年末年始の応急診療を行います。診療時は健康保険証・各種資格証を必ず持参してください

診療時間	内科・小児科	歯科
6:00～10:00	指定病院 (31日～3日)	休日歯科応急診療所 (30日～3日) ※診療時間は 10:00～16:00
10:00～19:00	休日夜間応急診療所 (30日～3日)	
19:00～22:00	指定病院 (31日～3日)	
22:00～6:00	休日夜間応急診療所 (30日～3日)	

休日夜間応急診療所

(柏木町519-28 市総合医療検査センター南隣 ☎34-1228)

【受付日時】

12月30日(木)～1月3日(月)
午前9時半～午後6時半
午後9時半～翌午前5時半

休日歯科応急診療所

(左京5-3-1 総合福祉センター2階 ☎70-4182)

【受付日時】

12月30日(木)～1月3日(月)
午前9時半～11時半
午後1時～3時半



◆12/31～1/3の診療可能指定病院

※乳幼児を含む子どもから大人までの内科

診療時間は午前6時～10時、午後7時～10時です。受診の際は、事前に各病院に連絡してください

12/31 (金)	沢井病院 (船橋町8 ☎23-3086) 近鉄・JR奈良駅から徒歩約12分。近鉄・JR奈良駅から市内循環バス「油阪船橋商店街」下車、徒歩約5分。	1/2 (日)	吉田病院 (西大寺赤田町1-7-1 ☎45-4601) 近鉄大和西大寺駅から徒歩約18分。近鉄菖蒲池駅から徒歩約16分。
1/1 (祝)	奈良東九条病院 (東九条町752 ☎61-1118) 近鉄・JR奈良駅から杏南町[85系統]・シャープ前[79・87・90系統]・白土町[135・136系統]行きバス「北神殿」下車すぐ。	1/3 (月)	おかたに病院 (南京終町1-25-1 ☎63-7700) JR京終駅から徒歩約5分。近鉄・JR奈良駅から市内循環バス「八軒町」下車、徒歩約6分。



災害時の備えと、ボランティア活動について 考えてみませんか

1月15日～21日「防災とボランティア週間」

大規模災害に備え、家具の転倒防止や備蓄品等の準備を心掛けましょう。地域で行われている防災訓練等にも積極的に参加しましょう。

また、近年災害が頻発している中、多くのみなさんが災害ボランティアに参加しています。いま一度、災害時への備えや災害ボランティア等について考えてみましょう。

▶パネル展示「防災写真・防災用品展」

「防災とボランティア週間」

—— 東日本大震災・平成28年熊本地震等の様子を展示

【とき】1月17日(月)～21日(金)

午前8時半～午後5時15分※21日(金)は午後4時まで

【ところ】市庁舎1階正面玄関ホール



▶使ってみませんか？災害時伝言ダイヤル(171)

—— 災害時の家族の安否を確認する手段として各電話会社が提供している「災害用伝言ダイヤル(171)」や「災害用伝言板サービス」の体験利用ができます

【とき】1月15日(土)～21日(金)

くわしくは
こちら▶



▶ラジオで防災情報が聞けます

(ならどっと FM78.4MHz)

—— 日頃の防災対策や防犯対策、新型コロナウイルス感染症対策の情報等

【市防災防犯インフォメーション(5分番組)】

月～金曜日：午前8時半・11時35分、午後2時10分・6時15分
土・日曜日：午前8時50分、午後0時10分・2時10分・6時35分

【知っとこ防災防犯情報(20分番組)】

金曜日：午後6時20分 土・日曜日：午後6時40分(再放送)

1月17日「防災とボランティアの日」

▶個人でできる防災対策

—— 避難所への持ち出しや自宅での避難生活を想定し、1週間は自力でしのげるよう家庭等での備蓄を心掛けましょう。また、避難所等への持出袋も準備を。



……… 非常持出袋 ……

最初の1日をしのぐために必要なものです。できるだけ軽くコンパクトにまとめ、玄関等へ。
(目安：男性15kg、女性10kg、高齢者や子ども6kg)



非常持出袋に入れるもの	
緊急メモ	マイナンバーカードや免許証のコピー、口座番号や緊急連絡先等のメモ
情報収集	携帯電話の予備電池、手回し式充電器、携帯ラジオ、筆記具、懐中電灯・ランタン
食料等	非常食、飲料水、給水袋、簡易食器
生活用品	厚手の手袋、アルミ製ブランケット、万能ナイフ、着替え、雨具・防寒具、携帯トイレ、トイレットペーパー、カイロ、スリッパ、歯ブラシ、タオル、ビニール袋
救急用品	救急セット、常備薬、処方箋の控え
その他	ホイッスル、紙おむつ、粉ミルク、生理用品等

感染予防等にも役立つ衛生用品の準備も

マスク、体温計、消毒液やウェットティッシュ

※ヘルメットや長靴等の準備も大切です

災害時の備えを
再確認



リュックにまとめて
おきましょう



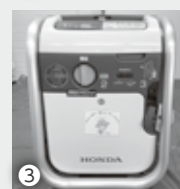
宝くじの助成金を活用

—— 地域の防災防犯用品を整備しました



地域防災組織育成助成事業※を活用し、佐保台地区自主防災防犯協議会が右の①～③を購入しました。災害への備えとして、地域の防災訓練でも活用されます。

※宝くじの社会貢献広報事業として、その受託事業収入を財源に実施(コミュニティ助成事業の一事業)



- ①マンホール型トイレ
- ②避難所用間仕切り
- ③カセットガス発電機

【問合せ】危機管理課 (☎ 34-4930)

国民健康保険に加入のみなさんへ 特定健康診査の受診期間は2月末まで

特定健康診査の受診について 生活習慣病予防のために、年に一度の健診を受診しましょう

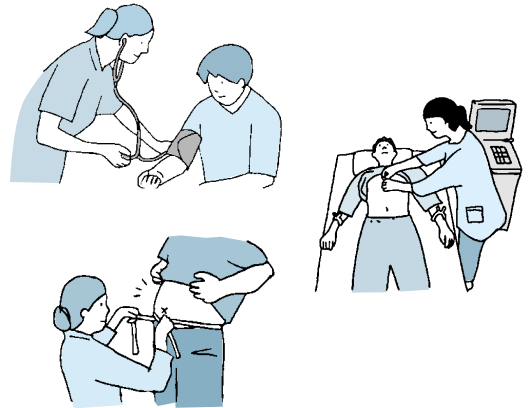


対象：国民健康保険加入の40歳～74歳の人

受診料 無料

各市立診療所でも特定健康診査が受診できます

ところ	電話
興東診療所（大柳生町）	☎ 93-0130
田原診療所（横田町）	☎ 81-0027
月ヶ瀬診療所（月ヶ瀬尾山）	☎ 0743-92-0030
都祁診療所（都祁白石町）	☎ 0743-82-1411
柳生診療所（邑地町）	☎ 94-0210



申込 県内実施医療機関に電話等で予約の上、受診券、質問票、被保険者証を医療機関へ持参。各診療所で受診の場合、電話で各所へ予約してください。

頭部MRI検査費用の助成について 特定健康診査を受診した人を対象に、市総合医療検査センターで実施している頭部MRI検査（脳梗塞、動脈瘤、脳腫瘍等の早期発見）費用の一部を助成します

ところ 市総合医療検査センター（柏木町）

定員 800人。今年度の特定健康診査受診者、または職場健診や人間ドック等を受診し、特定健康診査と同じ検査項目の結果を提出できる人で、以下の両方に該当する人。①40～74歳の人②申込時点で国民健康保険料の未納がない世帯の人に該当する人

費用 8,100円

その他 検査結果データは医療費分析等に活用します

申込 電話かEメールで2月末まで（受診は3月末まで）に国保年金課へ。窓口での申込も可。受付から1～3週間後に助成決定通知書を送付します



◀Eメールでの申込方法は
こちら

【問合せ】国保年金課（☎ 34-4736 Eメール：kokuho-saihakkou@city.nara.lg.jp）

元気なら！ おうちで 全身編 簡単エクササイズ

気軽に自宅で介護予防ができるよう、エクササイズ動画を作成しました。自宅でもできる15分程度の運動で、運動不足を解消しましょう。



【奈良市動画チャンネル】で公開

その他の介護予防動画もこちらから▶



【問合せ】福祉政策課（☎ 34-5196）

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

市民のうごき

12月1日現在、()内は前月比
 【総人口】353,341人 (▲152人)
 男性：165,475人 (▲78人)
 女性：187,866人 (▲74人)
 【世帯数】165,878世帯 (+14世帯)

生活

申込先は**国**、締切日は**国**、問合せ先は**国**と表記しています

ごみ収集について

◆年始のごみ収集について
 当日午前7時半までにごみの排出をお願いします

日付	区域	備考
1月4日(火)	C・D G・H	プラスチック製容器包装の収集なし
1月5日(水)	A・C・D F・G・H	燃やせないごみの収集なし
1月6日(木)	A・B E・F	プラスチック製容器包装の収集なし
1月7日(金)		以降通常収集

4日(火)～7日(金)は通常よりごみが多いため、地域によっては収集が午後4時を過ぎる場合があります※1月10日(祝)も通常どおり収集を行います。市清美公社収集地域も配布しているカレンダーどおり収集

◆年始の動物の死体収集

1月4日(火)から業務開始

◆1月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	12日・26日
B・E	の地域	の水曜日
C・H	火・金曜日	19日の水曜日
D・G	の地域	

※A～Dは市の収集区域、E～H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

回収課(☎71・3012)、市清美公社(☎33・8782)、武田環境・大和清掃共同企業体(☎63・2552)

◆履物・かばん類は「燃やせるごみ」に変更します

1月から分別区分が「燃やせないごみ」から「燃やせるごみ」になります。(ごみ事典変更箇所3・22・30ページ)

ごみ減量コラム vol.29

新年からごみ減量を始めませんか

コラムでは、雑がみの分別排出、食品ロスの削減、3R(リデュース・リユース・リサイクル)等、ごみを減らすためのさまざまな工夫を毎月紹介しています。

新年という大きな節目を迎えるにあたり、新たに一つ、ごみ減量のアイデアを実践してみるのはいかがでしょうか。例えば、ペットボトルを使わず、外出用に水筒を用意するだけでも大きな一歩です。ごみの量が減るとごみ出しの手間が減り、掃除が楽になります。また、ごみの焼却量が減ることで環境負荷も小さくなります。新しい年がはじまるこの機会に、家庭でのごみ排出量を削減して、持続可能な社会を目指しましょう。



過去のごみ減量コラムの記事をまとめたページをホームページで作成しました▶



今月のごみ量レポート

令和3年度のごみ総搬入量(11月末時点)：
50,274.8トン (前年度同月比：+1.1%)
 さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

国廃棄物対策課(☎71-3001)

空き家に関するお知らせ

◆空き家の適正管理をお願いします

空き家を放置し、強風等による屋根瓦や外壁の落下、飛散等で人に損害を与えた場合、所有者等が損害賠償責任を負う可能性があります。適正な管理に努め、管理不全な状態にならないようにしてください。空き家に関する相談は空き家コンシェルジュ(市委託業者) ☎0744・35・6211へ
 国住宅課(☎34・5175)

固定資産税・都市計画税(第4期分)の納期

納期：2月15日(火)～28日

※納税は口座振替(金融機関の窓口で納期限の1か月前、ゆうちょ銀行は4日前までに手続き要)、スマートフォンアプリを利用した納付が便利です。国納税課(☎34・4727)

スマホアプリ利用の納付はこちら



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

◆空き家セミナー・相談会

空き家コンシェルジュが、実態や活用事例を話します。また、空き家の悩みについて、専門の相談員が対応します

とき：セミナー…1月15日(土)午後1時15分～2時15分。

相談会…午後2時半～4時半

▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼定員：セミナー160人・相談会12組※相談会は予約要

☎電話で空き家コンシェルジュ(市委託業者) ☎0744・35・6211へ

緊急告知ラジオの購入費を補助(100台分)

気象警報や避難情報等の緊急放送が自動で流れる緊急告知ラジオの購入費を補助します

対象：市在住・在勤・在学の人 ▼費用：8800円(税込) ※市に申請すれば4千円を補助。一度年度で1人5台まで 固ならどつとF M(☎24・8415)



農業委員会への農地転用申請等の締切日変更

農地の転用申請等の1月以降の受付締切日を変更します(通常は毎月末)。締切日が決まり次第、農業委員

事務局窓口や市ホームページに掲載します ※市街化区域内農地の転用届出等は通常通り随時受付

☎農業委員会事務局(☎34・4776)



償却資産の申告は1月31日(月)まで

市内で事業をしている人は、償却資産の申告をしてください 固資産税課(☎34・4961)

入札参加資格審査の申請

市と企業局が発注する建設工事等の競争入札参加資格審査の申請を受け付けます。くわしくは市・企業局ホームページに掲載

受付期間：1月4日(火)～28日(金)消印有効

▼対象：市内業者・準市内業者・市外業者(送付で受付) 甲契約課(☎34・4743)、企業

健康

局企業総務課(☎34・5200)

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

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①健診結果活用編②血圧編 50P 求

とき：①2月5日(土)②17日(木)午前10時～11時半

▼ところ：①市総合医療検査センター(メディカルなら) (柏木町) ②はぐくみセンター8階 ▼内容：同センタースタッフによる生活習慣についての講話、ストレッチ

▼定員：BMI23以上 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)か①腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の人②収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上の人各20人 ①1月20日②1月31日 甲電話かFAXに講座名、住所、氏名、生年月日、身長・体重・BMI・①腹囲

②血圧値、電話番号を書いて、健康増進課(☎34・5129 固34・3145)へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

20日ならウォーク

◆瑜伽山園地を経て禰宜道を巡る

運動習慣づくり推進員協議会のボランティアと開催

とき：1月20日(木)午前9時15分集合、11時半解散

▼コース：県庁前奈良公園集合→荒池園地→瑜伽山園地→ささやきの小径(下の禰宜道)→中・上の禰宜道→県庁前奈良公園解散(約5km) ▼定員：90人。多い場合は抽選し、当選者にハガキ送付。当日申込不可 ▼費用：100円 ▼その他：市ポイント対象外事業。雨天中止。当日の開催確認は☎0180・997・002へ 甲電話か市ホームページの電子申請に事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、1月13日までに健康増進課(☎34・5129)へ

◆歩数計アプリで20日ならウォーク 10P 求

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、1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事前登録要

対象：20歳以上の市在住・在勤の人 甲歩数計アプリ事業への参加は、スマートフォンで市ポイント運営事務局ホームページへ※アプリのダウンロードと登録情報の入力要 固同事務局(☎34・8111)



市DV相談ダイヤル

☎ 93-3150

(市配偶者暴力相談支援センター)

〈受付〉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

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

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

未成年者のサプリメント類の過剰摂取に注意

大人向けに作られたサプリメント等を子どもが摂取すると、栄養成分の過剰摂取による健康への悪影響が生じる恐れがあります。くわしくは市ホームページに掲載 **閩保健衛生課** (☎93・8395)

臨床心理士によるこころの健康相談

寒い季節は、日照時間も短くなり、気分が落ち込みやすくなります。こころの不調が続く時は、一人で抱え込まず相談してください

とき：1月24日(月)午後1時半～4時半※予約要 **閩電話**で保健予防課 (☎93・8397) へ

こころの体温計でストレスチェック

夜眠れないことや、ストレス・不安が高まっていますか。パソコンやスマートフォンから心のストレス度や落ち込み度が簡単にチェックできます。各相談窓口の案内も、ぜひ活用してください **閩保健**

予防課 (☎93・8397) 「心の体温計チェック」はこちら▼



糖尿病相談窓口

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：1月17日(月)・24日(月)・31日(月)、2月7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 **閩電話**で健康増進課 (☎34・5129) へ

歯周疾患検診実施医療機関の新規登録

福岡歯科・矯正歯科(西大寺東町二丁目1-63サンワシティ西大寺3階 ☎95・9960) **閩健康増進課** (☎34・5129)

健康講座「足の痛みの原因と解決方法」

とき：1月25日(火)午後2時～3時25分 ▼ところ：市医師会館(市総合医療検査センター(ヘメディカルなら)東隣・柏木町) ▼講師：県総合医療センター整形外科部長

の磯本慎二さん ▼その他：手話通訳が必要な場合は、1月15日までにFAXで申込要 ※37度5分以上の発熱・体調不良の人、マスク未着用の人参加不可。ライブ配信も予定。くわしくは市医師会ホームページに掲載 **閩市総合医療検査センター** (☎33・7876 FAX33・5800)

つながってげんきーすっきりボデイ講座「診療所の先生のお話を聞いてレッツ、すっきりボデイー」^{50分}

とき・ところ：①1月27日(木)月ヶ瀬行政センター(月ヶ瀬尾山) ②2月10日(木)都祁保健センター(都祁白石町) 午後1時半～4時 ▼内容：医師による生活習慣病予防の講話。栄養食生活・運動の講話、筋トレ・ストレッチの実技等 ▼定員：①10人②15人 ▼持物：動きやすい服装と靴、水分補給できる物、筆記用具、健診結果や血液検査結果等 **閩**①1月20日②2月3日 **閩電話**で①月ヶ瀬健康相談室 (☎0743・92・0480) ②都祁保健センター (☎0743・82・0341) へ。多い場合は抽選。落ちた人のみ連絡

乳幼児の健診

子育て

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和3年10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4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	対象者には個別に通知	
3歳6か月児健診		

持物：問診票、母子健康手帳
※問診票は1月下旬に送付。1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

日本脳炎予防接種開始(平成31年1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週間の間隔をあげ、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 **閩市ホームページ**掲載の予防接種登録医療機関へ予約 **閩健康増進課** (☎34・5129)

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
・5か月児はぐくみ教室
・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
マタニティ歯っぴいチェック
40歳からのママ育サロン
閩母子保健課 (☎34・1978)

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

がん検診（2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。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 **1月4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
3日(木)	西部図書館	9:45～10:15	各10人
		10:15～10:45	
4日(金)	都跡公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
7日(月) 15日(火)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17人
		9:15～9:45	16人
8日(火)	登美ヶ丘公民館	9:30～10:00	各13人
		10:00～10:30	
9日(水)	富雄公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
14日(月)	北部出張所	9:15～9:45	各8人
		9:45～10:15	
16日(水)	コープおしくま	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
17日(木)	西福祉センター	9:30～10:00	各10人
		10:00～10:30	
18日(金)	西部生涯スポーツセンタークラブハウス	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
21日(月)	はぐくみセンター	9:00～9:30	17人
		9:30～10:00	16人
22日(火)	ならまちセンター	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
24日(木)	富雄南公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
4日(金)	はぐくみセンター	14:00～14:30	各30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（結核の判定も含まれます）

【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】 授乳中の方は申込時に申出要。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 FAX 34-3145）

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・バスタオル

◆母子保健課（☎ 34-1978）

・電話・来所相談（保健師）

とき：平日の午前8時半～午後5時15分

◆巡回相談（保健師）

とき	ところ
18日(火) 午前10時～11時半	どんごが丘 コミュニティ広 場（旧田原幼 稚園・横田町）
25日(火) 午前10時～正午	興東公民館（大 柳生町）

持物：母子健康手帳
 国都祁保健センター（☎ 0743-82-0341）

◆月ヶ瀬健康相談室

・電話・来所相談（保健師）

とき：平日の午前9時～午後4時半※予約要
 月ヶ瀬健康相談室（☎ 0743-92-0480）

2月1日から療育手帳の判定予約を市で受け付けます

4月1日の市子どもセンター開設に伴い、県から市に変更となります。新規判定と、次回判定年月が4月の児童を対象とする再判定の予約受付を開始します

受付開始：2月1日
 受付時間：平日午前9時～午後5時 ▼対象：18歳未満で、保護者が市在住の児童

☎電話で児童相談所設置

置推進課（☎ 93-6595）
 ※同課窓口でも随時受付

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10～12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、請求の手続きが必要で、給付認定の方法は市ホームページに掲載

申請期間：1月20日(木)～31日(月)※令和3年9月以前の利用分も併せて申請可（請求権は2年間）

☎送付で保

育所・幼稚園課へ。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あり。各園に確認要

☎同課（☎ 34-5086）

予防接種予診票綴りを12月下旬に発送しています（令和3年11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（☎ 34-5129）へ※黒の消えない筆記具で記入

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。

ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けたい人
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：①1月18日(火)②2月
5日(土)③15日(火)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 ▼持物：顔
写真（縦3cm×横2.5cm）2
枚、身分証明書 ①1月17
日②2月3日③14日 申電話
でファミリー・サポート・セ
ンター（☎34・3305）へ

ひとり親家庭のためのライ
フアップセミナー

◆ものづくりを通して、ここ
ろをすこやかに「デコパ
ージュバックとマスクづくり」
とき：2月5日(土)午後1時
半～3時半 ▼ところ：男女共
同参加センター（西之阪町） ▼
対象：母子家庭、父子家庭、寡
婦 ▼講師：臨床心理士、公
認心理士の栗本美百合さん。
くわしくは市ホームページに
掲載 申電話でしんぐるまざ
あず・ふおーらむ・関西（☎
06・6147・9771）へ

シニア

後期高齢者医療保険料の
納期（第7期）は1月15日
（土）31日(月)です

閩福祉医療課（☎34・4754）

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：1月15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
要 ▼定員：65歳以上の人10
人 申1月4日～14日に電
話で保健予防課（☎93・83
97）へ※かけ間違いに注
意してください

高齢者インフルエンザ予
防接種の実施期間を1月
31日まで延長しました

対象：くわしくは10月号
しみんだより11ページ参照。
入院・入所中等で、市外（県
内）登録医療機関か県外医
療機関で接種を希望する人
は、健康増進課（はぐくみ
センター3階）で事前手続
必要 ▼費用：1700円

（1回）※県外で接種の場合
は全額自己負担。また、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
を接種当日に医療機関へ持
参すれば無料 ▼持物：本
人確認ができる書類（健康
保険証等） 申市内登録医療
機関（市ホームページに掲載）
で接種日を予約 ①1月31日
（医療機関の休診日を除く）
ワクチンの在庫状況によっ
て、1月31日までに受付を
終了する可能性があります。
※過ぎた場合は全額自己負
担 閩同課（☎34・5129）

南福祉センター

〒630-843 南永井町45-1
☎62・3730 FAX62・3780

◆健康講座「糖尿病の薬と
副作用について」
20P ①
とき：1月20日(木)午前10
時半～11時半 ▼講師：薬
剤師の津田憲男さん ▼定
員：60歳以上の人30人 申
1月15日までに電話か直接
同センターへ。多い場合は
抽選し、漏れた人のみ連絡

令和
4年度

保育士・幼稚園講師
（会計年度任用職員）を募集しています

市では、来年度から市立こども園・保育所・幼稚園で働く保育士・
幼稚園講師を募集しています。子どもが好きな人、子どもに関わる
仕事をしたい人はぜひ応募してください。



- 【応募資格】 保育士証か幼稚園教諭免許状を持つ人
- 【勤務先】 市立こども園・保育所・幼稚園
- 【勤務時間】 フルタイム（時差勤務有。パート勤務も随時受付。くわしくは別途相談）
- 【給与】 月給制。別途経験加算、昇給あり（パートは時給制）

- 【交通費】 自宅からの通勤距離最短2kmから支給（徒歩通勤は除く）
- 【手当】 期末手当、休日・時間外勤務手当
- 【保険】 雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金
- 申随時受付。面接後、採用を決定します（履歴書、保育士証または幼稚園教諭免許状の写し要）

令和3年度採用者やブランク（離職期間）のある人の募集もしています。

閩保育総務課（☎34-5493）



「年末年始 主な市の施設の休業日」は市ホームページにも掲載しています

令和4年度 奈良市職員を募集

医師（保健所長候補）、任期付職員

令和4年4月から採用予定の市職員を募集しています。

関市職員任用試験委員会 市職員採用ページ
 (人事課内 ☎34-4821) はこちら▶



受験資格や試験内容等について、それぞれの試験案内を熟読して手続きしてください。くわしくは市ホームページに掲載しています。

【受験手続】申込書類を各締切日（案内に記載）必着で同委員会へ送付。持参不可

【試験案内・申込書】同委員会で配布（市ホームページからダウンロード可）

東福祉センター

〒630-8113 法蓮町1702-1-1
 ☎24・3151 FAX27・9028

◆栄養講座「免疫力アップ」^{20P}長

とき：1月28日(金)午後1時半～3時 ▼内容：がん予防、免疫力アップの方法等
 ▼講師：管理栄養士の菱木純子さん ▼定員：60歳以上の人35人 締1月22日

◆税務相談会

とき：2月10日(木)午後1時半～3時 ▼内容：確定申告に備えた、よくわかる税の話
 ※希望者は個別相談可 ▼講師：近畿税理士会奈良支部 ▼定員：60歳以上のママたは子育て世帯35人 締2月5日
 甲 電話か直接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

催し

認知症サポーター養成講座（オンライン開催）

とき：1月26日(水)午前10時～11時半、2月15日(火)午後3時～4時半、3月9日(水)午前10時～11時半 ▼内容：認知症を正しく理解し、温かく見

◆親子考古学体験—富雄丸山古墳の発掘—(発掘体験)

守る応援者を養成する ▼定員：各日15人 甲 Eメールに住所、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 (orange@city.nara.nara.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 関同課 (☎34・4598)

◆中途失聴者・難聴者のための手話講習会

とき：1月22日(土)～3月5日(土)の毎週土曜日午前10時10分～午後0時10分。全6回 ※2月12日は休講 ▼定員：中途失聴者・難聴者20人。家族の同席可 甲 はがき、FAXに講習名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話。あればFAX番号、聴覚障がい者の場合は等級を書いて、1月18日必着で同センターへ。多い場合は抽選

◆理蔵文化財調査センター

〒630-8135 大安寺西一丁目28-1
 ☎33・1821

◆奈良の民話を楽しもう

とき：1月23日(日)午後2時半～3時 ▼ところ：ならまち格子の家(元興寺町) ▼出演：劇団「良弁杉」 ▼定員：各10人 関音声館 (☎27・7700)

(仮称)第3次奈良市環境基本計画(案)

環境の保全と創造に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための「(仮称)第3次奈良市環境基本計画(案)」について、意見を募集します。

【閲覧期間・場所】12月28日(火)～1月27日(木)に環境政策課、総務課、各出張所・行政センターで閲覧可(年末年始、土・日曜日、祝日を除く)。

【応募資格】市在住・在勤・在学の人、市内に事業所を有する個人・法人・その他の団体

甲 FAX、Eメールに意見と、個人は住所・氏名・年齢・電話番号、法人その他団体は法人(団体)名・所在地・電話番号を書いて、1月27日必着で環境政策課(FAX36-5466、Eメール：kankyoseisaku@city.nara.lg.jp)へ。直接持参、送付も可。電話不可

※応募内容は住所、氏名、電話番号を除いて公開する場合があります。意見への個別対応はできません

関 同課 (☎34-4591) くわしくは、市ホームページへ

パブリックコメントの募集

ならまち格子の家

〒630-8332 元興寺町44 ☎23・4820

◆奈良の民話を楽しもう

とき：1月23日(日)午後2時半～3時 ▼ところ：ならまち格子の家(元興寺町) ▼出演：劇団「良弁杉」 ▼定員：各10人 関音声館 (☎27・7700)

とき：1月29日(土)午後1時半～3時半 ▼ところ：富雄丸山古墳(丸山一丁目) ▼定員：小学4～6年生の児童と保護者10組 甲 往復はがき、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数を書いて、1月11日必着で同センターへ。1通1組限り。多い場合は抽選

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。

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5
☎1917

① やさしい短歌

とき：1月22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：ヤママユの会歌人の喜多隆子さん ▼定員：6人
② わが家にレコードがやってきた vol.6

とき：1月30日(日)午後2時～3時半 ▼内容：蓄音機でSPレコードを聴いて解説 ▼講師：加藤デビッド・ホブキンズさん ▼定員：25人

③ 古帛紗(茶道員)作り

とき：2月5日(土)午後1時～3時 ▼内容：たてられた抹茶を運ぶ際等に使用される小型の布・古帛紗を自分で作る ▼講師：同館スタッフ ▼定員：6人 ▼費用：500円(材料費込)
☎電話かEメール(nigiwain.oi@gmail.com)に①②③の別、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数を書いて、各開催日の1週間前までに同館へ。多い場合は抽選

なら工藝館

〒630-8346 阿字万字町1-1
☎0033

◆ 「万年筆を描こう」講座

とき：1月23日(日)、2月11日(祝)午後1時半～3時半。全2回 ▼講師：グラフィックデザイナーの神谷利男さん ▼定員：小学5年生以上20人 ▼費用：2400円 ▼持物：万年筆(安価で可)、鉛筆、消しゴム、スケッチブック(大きさは自由)、画題(文具・果物・野菜・動物の写真等) 甲

はがき、同館備え付けの申込用紙付チラシに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、1月14日必着で同館へ。1通に1人限り。チラシは同館ホームページよりダウンロード可。多い場合は抽選し、当選者に連絡

奈良町からくりおもちゃ館

〒630-8338 陰陽町7
☎26-5656

◆ からくりおもちゃ製作体験

講座「頬かぶり」を作ろう
とき：1月23日(日)午前10時～正午 ▼定員：小学生以上12人 ※低学年は保護者同伴 ▼費用：700円 甲 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)

奈良の食コラム

vol.22

冬場限定「まるでフルーツ」な大和寒熟ほうれん草



▲大和寒熟ほうれん草 ©奈良県

真冬の寒さが厳しい市東部地域では、大和伝統野菜の大和寒熟ほうれん草が生産されています。「大和寒熟」として認められるのは、糖度が10度以上のものだけ。冬限定の特別な味わいを、ぜひ一度食べてください。

農家さんの声

1月上旬から2月下旬までの期間限定で収穫される“冬のほうれん草”。寒さにあててじっくり育成させることで、甘味や旨味がグンと高まります。

シンプルにサッと湯がくお浸しが、甘味が際立つオススメの食べ方です。



©奈良県

一般的なほうれん草よりも5度程度高い糖度が特長。まるでフルーツのような甘さです。

紹介している農産物は、下記の店舗で購入できます。(入荷状況の問合せは各店舗へ)



◀市東部地域直売所情報



◀JAならけん「まほろばキッチン」

農政課 ☎34-5142

史料保存館

〒630-8337 脇戸町1-1
☎27-0169

◆ 特別陳列「ならまち歳時記 節分眞神奉納」

とき：1月12日(水)～2月20日(日) ▼内容：昭和初期頃の節分に元林院町の芸妓衆が

がな)、年齢(小・中学生は学年も)、電話番号を書いて1月13日必着で同館へ。1枚に2人まで可。多い場合は抽選。同館ホームページからも申込可

◆ 館蔵史料特別公開「近世奈良の茶人 久保権太夫(長闍堂)」

とき：1月12日(水)～2月20日(日) ▼内容：久保権太夫の遺徳をしのび、大正時代に再建された草庵「長闍堂」の関係資料を展示

◆ 古文書入門講座

とき：①2月23日(祝)②3月5日(土)午後2時～3時半 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼内容：古文書

を行った春日大社への眞神奉納行事を絵はがき等で紹介
◆ 読むために必要な基礎知識を学ぶ(初心者向け) ▼講師：氷室神社文化興隆財団代表理事の大宮守友さん ▼定員：①②ともに参加できる人15人 甲 往復はがき、Eメール(bunkazai@city.nara.lg.jp)に、住所、氏名、電話・FAX番号を書いて、1月11日午後5時必着で同館へ。1件につき1人限り。多い場合は抽選 ※当日マスク着用要。検温に協力してください
◆ 1月3日(月)までと月曜日(祝日除く)は休館



「年末年始 主な市の施設の休業日」は市ホームページにも掲載しています

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

青少年野外活動センター

〒630-1241 阪原町25-1
☎ FAX 93-0029

①森のムツレ教室「冬芽をさがそう」②ストローバレ「冬芽と快適な野外生活」③フリールフサレ「木に登ろう」
とき：①②2月20日(日)午前10時～午後3時③2月19日(土)～20日(日)(宿泊)。雨天決行、荒天中止 ▼対象：①0歳～年長園児親子20組②小学1～3年生25人③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

ボランティア入門講座「寄附」のあれこれ(集合型講座&オンライン講座)

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

◆ボランティア入門講座「寄附」のあれこれ(集合型講座&オンライン講座) 50P ※ポイントは集合型のみ
集合型講座の様子をYouTube Liveで配信します
とき：1月22日(土)午後2時～3時半 ▼内容：街頭募金やクラウドファンディング等多様な寄附について ▼定員：市在住・在勤・在学か市内で公益活動をしている人20人(オンラインは制

手話は言語です ～「自己紹介」編～

手話
コラム
vol.27

手話は耳の不自由な人にとって大切なことです。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。

今月は50音の「さ行」の指文字を紹介します。

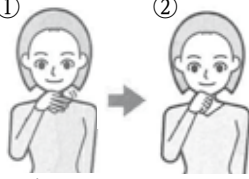


※相手から見た指の形

覚えてみよう! 「年齢」

① 右手を顎につけ親指から順に折り、5指を折ってから握る

② 出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典I」



障害がい福祉課(☎ 34-4593 FAX 34-5080)

限なし) ④集合型：電話か

FAX、Eメール(volunt-info@city.nara.lg.jp)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、あれば所属団体を書いて1月15日午後5時までに同センターへ。多い場合は抽選。オンライン・Eメールに集合型講座と同内容を書いて同時刻までに同センターへ※講座名の後にオンライン受講希望の記載要。後日受講招待メールを送信

男女共同参画センター「あすなら」

〒630-8245 西之阪町12
☎ 81-3100 FAX 25-0600

◆女性のための仕事に役立つ! パワーポイント基礎講座
とき：2月8日(火)・15日(火)・22日(火)、3月1日(火)午前9時半～正午 ▼内容：プレゼン資料や企画書等をパワーポイントで作成(基礎) ▼講師：キャリアアコンサルティングから派遣 ▼定員：文字入力ができる女性10人。在勤・在学も可 ▼費用：7千円。初回は4千円(テキスト代含む)以後毎回千円。総額7千

円 ④電話かFAXに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児(1歳～就学前)希望者は幼児の名前(ふりがな)・年齢を書いて、1月27日までに同センターへ。多い場合は抽選

円 ④電話かFAXに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児(1歳～就学前)希望者は幼児の名前(ふりがな)・年齢を書いて、1月27日までに同センターへ。多い場合は抽選

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1-15
☎ 71-2444

パソコン中級教室

①ワード②エクセル

とき：①2月19日～3月26日の毎週土曜日②2月20日～3月27日の毎週日曜日、午後1時～3時。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、ピボットテーブル等 ▼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：2月13日～3月13日の毎週日曜日、午前10時～正午。全5回 ▼内容：プリザーブドフラワー・ギフトアレンジ等 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：1万5500円

④往復はがき、Eメール(yoyaku@wellby-nara.or.jp)に教室名(①②)の別、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、勤務先を書いて、1月15日必着で同セ

ンターへ。各教室に1人1通限り。多い場合は抽選

ボランティアセンター

〒630-8113 法蓮町1-702-1-1
☎ 26-2270 FAX 26-20003

◆ボラかふえ2月「脳を活性化する回想法」思い出語り
で元気になる」50P ※

とき：2月12日(土)午前10時～正午 ▼定員：20人 ④電話かFAX、Eメール(naravc@cirrus.ocn.ne.jp)に件名「ボラかふえ2月」、氏名、電話番号を書いて、2月4日までに同センターへ。多い場合は抽選し漏れた人のみ連絡

施設ボランティアコーディネーター研修会

とき：2月21日(月)午後1時半～4時 ▼内容：施設等へのボランティア受け入れの基礎と、受け入れ時にできることは何かを考える ▼定員

：市内の福祉施設の所属長やボランティア受入担当者30人 ▼持物：筆記用具 ④FAX、Eメール(naravc@cirrus.ocn.ne.jp)に研修名、住所、氏名、施設名、担当業務、電話番号、Eメールアドレスを書いて、2月10日必着で同センターへ。多い場合は抽選

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。

スポーツ

バンビシヤス奈良 ホームゲーム

とき：①1月22日(土)午後5時②23日(日)午後2時③29日(土)午後5時④30日(日)午後2時
▼対戦相手：①②佐賀バルーナース③④ファイティングイーグルス名古屋 ▼ところ：ルートアリーナ奈良（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・金曜日）の午前10時～午後5時



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 学音館 学音館 学音館 学音館 ネットでの扱い：SCチケット Eイープラ ス 楽楽天チケット

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

INEチケット ▼販売：白なら一〇〇年会館・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 Ticked] でも購入可 友の会特典あり※電話での扱いは午前9時から。一部の携帯電話・PHSからの利用不可 チケットぴあ（音声予約 ☎0570・02・9999） ローションチケット CNプレイガイド（一般予約 ☎0570・08・9999）

「各館の休業日」特に記載がない場合は、1月11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)、2月7日(月)です。年末年始の休業日は12月号8ページで確認してください

杉岡華邨書道美術館 〒630-8337 脇戸町3 ☎24・4111

◆佐伯華水遺作展

とき：1月15日(土)～4月17日(日) ▼内容：同館3代目館長の故・佐伯華水の書業を振り返り、作品を紹介 ◆作品解説会 とき：1月29日(土)午後2時 ▼内容：開催中の「佐伯華水遺作展」について解説

奈良ひとまち大学

http://nhmu.jp



【第425回】 白雪ふきんに学ぶ、仕事のヒント ～蚊帳のハグレがヒット商品になった～

【とき】 1月22日(土)午後1時半～3時
【ところ】 鹿の舟・蘭(井上町) 【定員】 10人
【費用】 500円

【第426回】 世界へ羽ばたく月ヶ瀬のお茶 ～井ノ倉さんのお茶が愛されるわけ～

【とき】 1月23日(日)午後2時～3時半
【ところ】 中部公民館(上三条町) 【定員】 20人

【第427回】 日本で一番ビッグ!な円墳 ～公園の中にある富雄丸山古墳～

【とき】 1月29日(土)午前10時～正午
【ところ】 西部生涯スポーツセンター(丸山一丁目)ほか
【定員】 10人

☎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、1月13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

◆書道実技講座「かなの散らしを楽しむ」

課題の古筆を使い「散らし」を生かした作品を募集・添削し、講習会で指導
とき：作品提出期限…2月16日(水)、講習会…2月26日(土)午後2時 ▼講師：館長の高木厚人さん ▼定員：40人程度 ▼費用：2500円 申はがき、FAX、Eメール(shodou@m3ken.ne.jp)に住所、氏名、電話番号を書いて、同館へ。定員に達し次第終了

◆筆書き体験コーナー

とき：1月22日(土)・23日(日)午前9時～午後5時 ▼内容：墨を使わず、水で書ける紙を使い手軽に筆書き体験
【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歳以上の入、障害者(手帳要)と介護者は無料

◆ならまち年賀状コンクール作品展

とき：1月18日(火)～23日(日)午前9時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後4時)

まで) ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼内容：ならまち年賀状コンクール特別賞等、受賞作品と全ての応募作品を展示。奈良墨紹介コーナーも併設

◆にぎり墨体験

とき：1月22日(土)・23日(日)午前10時～午後3時 ▼内容：同作品展に伴い、握って墨を作る ▼対象：小学生以上※ごま・ゼラチン等のアレルギーがない人 ▼費用：中学生以上1500円。小学生無料



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

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条宮前町7-1
☎ 34-0100 (火曜日休館)

◆BEGINコンサートツアー

2022

とき：3月12日(土)午後5時

▼費用：大人8900円、中学生以下2500円、全席指定※4歳以上有料。3歳以下入場不可
▼チケット：☎☎☎1月15日(土)午前10時発売 園サウインドクリエーター(☎06・6357・4400)

◆フルコンサートグランドピアノ試弾会

とき：2月12日(土)・13日

(日)午前9時半～午後4時半
▼費用：1人3千円(60分)。連弾は千円増 往復はがき、Eメール(piano@nara100.com)に件名、氏名、年齢、住所、電話番号、試弾希望日時、参加人数を書いて、1月15日必着で同館へ。多い場合は抽選

◆Aimer Hall Tour 2022

「Walpurgisnacht」

とき：4月15日(金)午後6時

▼費用：7800円、全席指定※6歳以上有料。未就学児入場不可
▼チケット：☎☎1月15日(土)午前10時

時発売 園 GREENS (☎06・6882・1224)

◆学園前ホール

〒631-0034 学園南三丁目1-5
西部会館3階 ☎51・2001

◆新・学園前寄席 桂ざこば

とき：1月16日(日)午後2時

▼内容：人情味あふれる上方落語の大御所、桂ざこばが筆頭弟子の桂塩鯛ほか、一門を引き連れて学園前ホールに登場
▼出演：桂小鯛さん、桂ちようばさん、桂ざこばさん、桂出丸さん、桂塩鯛さん
▼費用：前売4千円、当日4500円※未就学児入場不可
発売中

◆入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2
☎ FAX 27・1689

◆写真美術館・出張作品解説

とき：1月15日(土)午後2時

〜3時
▼内容：入江作品についての解説
▼講師：市写真美術館学芸員
▼定員：成人20人 1月10日

◆入江泰吉を語り継ぐ〜志賀直哉の話〜

とき：1月23日(日)午後2時

〜3時
▼内容：志賀直哉と入江泰吉
▼講師：奈良学園志賀直哉旧居館長の大原莊司さん
▼定員：成人20人
▼費用：500円 1月15日

◆伝統行事と入江泰吉〜修二会編(東大寺)〜

とき：1月30日(日)午後2時

〜3時
▼内容：修二会と観音講
▼講師：圓玄講社 二月堂観音講社長の岩橋直子さん
▼定員：成人20人
▼費用：500円 1月22日

◆関西文化の日プラス(入館無料)

とき：1月16日(日)

【入館料】200円(別途要)
☎電話かFAX、Eメール(irietaikichi_kyukyoo@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

◆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)

◆「奈良市美術展覧会」市展

なら「ポフンティア」募集

とき：2月16日(水)・27日(日)

①午前10時〜午後1時半 ②午後1時半〜5時半
▼内容：会期中の受付・監視等
▼対

象：文化、芸術に関心のある18歳以上の人 申 園 美 北 等
等に備え付けの応募用紙(FAX可)か同館ホームページの申込フォームで、2月4日必着で同館へ

◆入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町600-1
☎22・9811

◆1月から3月末(予定)まで休館

館内にある池の防水工事のため、休館します。休館中の催事は別施設で実施予定。くわしくは同館ホームページへ

◆音声館

〒630-8335 鳴川町32-1
☎27・7700 (月曜日休館)

◆音声館小劇場〜奈良の民話 大紙芝居〜

とき：2月12日(土)午前11時半、午後2時

▼内容：「はぐちの神様」「不審ヶ辻子の鬼」他
▼出演：劇団「良弁杉」
▼定員：20人
▼費用：大人300円、小学生100円、幼児以下無料

◆入江泰吉「昭和の大和路」展

とき：1月13日(木)〜30日

(日)。最終日は午後4時まで

で
▼内容：入江泰吉が撮影した昭和20〜30年代の大和路スナップを展示
▼その他：スタンプラリーを同時開催、市写真美術館オリジナルグッズをプレゼント(グッズはなくなり次第終了)
園入江泰吉記念奈良市写真美術館(☎22・9811)

ならまちセンター
〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151

◆手づついにしえ市

とき：1月6日(木)〜10日(祝)各日午前9時〜午後5時

▼内容：奈良のさまざまな作家による作品展(革製品、木工、刀剣、藍染、創作お菓子等)
◆百人一首大会の観覧
ラップや手話等少し変わった百人一首大会を開催します
とき：1月16日(日)①午前10時②午後1時③3時(3部制)
▼内容：①通常百人一首②手話百人一首③ラップ百人一首
園同センター内カフェ「いにしえ」(☎81・3691)

◆ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151

◆手づついにしえ市

とき：1月6日(木)〜10日(祝)各日午前9時〜午後5時

▼内容：奈良のさまざまな作家による作品展(革製品、木工、刀剣、藍染、創作お菓子等)
◆百人一首大会の観覧
ラップや手話等少し変わった百人一首大会を開催します
とき：1月16日(日)①午前10時②午後1時③3時(3部制)
▼内容：①通常百人一首②手話百人一首③ラップ百人一首
園同センター内カフェ「いにしえ」(☎81・3691)

で
▼内容：入江泰吉が撮影した昭和20〜30年代の大和路スナップを展示
▼その他：スタンプラリーを同時開催、市写真美術館オリジナルグッズをプレゼント(グッズはなくなり次第終了)
園入江泰吉記念奈良市写真美術館(☎22・9811)

◆ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151

◆手づついにしえ市
とき：1月6日(木)〜10日(祝)各日午前9時〜午後5時
▼内容：奈良のさまざまな作家による作品展(革製品、木工、刀剣、藍染、創作お菓子等)
◆百人一首大会の観覧
ラップや手話等少し変わった百人一首大会を開催します
とき：1月16日(日)①午前10時②午後1時③3時(3部制)
▼内容：①通常百人一首②手話百人一首③ラップ百人一首
園同センター内カフェ「いにしえ」(☎81・3691)

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。

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

■3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：1月4日(火)～28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③CAD/NC技術科④電気設備技術科。③④はビジネススキル講習付
期間：3月1日～8月30日(③④は9月29日まで) ▼定員：①②各5人③④各10人 岡同センター(☎0744・22・5226)

■学園前シニアいきいきスマホ教室
とき：1月13日からの隔週木曜日。午後1時半～3時半。全6回 ▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼費用：要 甲1月11日午後4時まで電子自治体アドバイザークラブ(☎36・8520)へ

■けいはんな合同企業面接会
とき：1月15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

■奈良再発見・歴史と自然！風情たづねり、高畑探訪
とき：1月16日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：近鉄奈良駅前行基広場集合 ▼定員：20人 ▼費用：要 甲1月11日までに「ならなぎ」の竹山さん(☎090・9702・6946)へ

■日本の心と美の祭典・全日本きもの装いコンテスト関西大会
とき：1月16日(日)正午 ▼ところ：なら一〇〇年會館(三条宮前町) ▼定員：500人 ▼費用：要 甲1月10日までに全日本きものコンサルタント協会の松本さん(☎090・3977・2617)へ

■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：①1月20日(木)・中部公民館(上三条町)②21日(金)・西部公民館(学園南三丁目)③25日(火)・北部会

館(右京一丁目)④26日(水)・県人権センター(大安寺一丁目) 午前9時半～11時半 甲電話で同人材センター(☎50・4004)へ

■奈良シネマクラブ映画上映会①大コメ騒動②家族を想うとき③パッド・ジーニアス 危険な天才たち
とき：①1月23日(日)午前10時・午後2時②2月23日(祝)午後7時・25日(金)午前9時40分③3月26日(土)午後7時・27日(日)午前9時半 ▼ところ：①②学園前ホール(学園南三丁目)③ならまちセンター(東寺林町) ▼費用：要 岡同クラブ事務局の溝江さん(☎0743・20・9672)

■平城宮跡歴史文化講座 講演会
①平城京に終わりを告げた天皇たち 平城天皇
とき：1月23日(日)午後1時半～3時 ▼ところ：平城宮跡資料館(佐紀町) ▼定員：90人

②木筒ガイドツアー1月24日「木筒の日」を記念して
とき：1月23日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：平城宮跡資料館前集合 ▼定員：15人 岡なら・観光ボランティアガイドの会(☎27・9889)

員：20人
【費用】要
甲1月15日
岡平城宮跡サポートネットワーク(☎34・7713)

■ならシネマテーク①ブータン 山の教室②わたしはダフネ③ペトルーヤに祝福を
とき：①1月28日(金)～30日(日)②2月18日(金)～20日(日)③3月4日(金)～6日(日) 午前11時～午後2時・午後5時(6日は午後5時はなし) ▼ところ：①②東大寺金鐘ホール(水門町)③エヴァンズキャッスルホール(三条町) ▼定員：各150人 ▼費用：要 岡なら国際映画祭(☎95・5780)

■鹿寄せと春日大社くぼらんティアガイドが案内(約6km)
とき：2月5日～27日の毎週土・日曜日 午前9時～正午頃 ▼ところ：市総合観光案内所前集合 ▼定員：15人 岡なら・観光ボランティアガイドの会(☎27・9889)

■平城宮いざない館歴史講座「奈良時代の密教美術」
とき：2月12日(土)午前10時半～正午 ▼ところ：同館(二条大路南三丁目) ▼定員：100人 ▼費用：要 岡平城宮跡管理センター(☎36・8780)

■放送大学 4月入学生募集
出願期限：第1回…2月28日(月)第2回…3月15日(火) ▼費用：要 岡同大学奈良学習センター(☎20・7870)

ライン：
@naracity

ツイッター：
naracity_tweets

奈良市公式SNS、更新中！

フェイスブック：
naracitypr



奈良市子どもセンター内の 地域子育て支援センターとキッズスペースの 愛称が「にじいろ」に決定

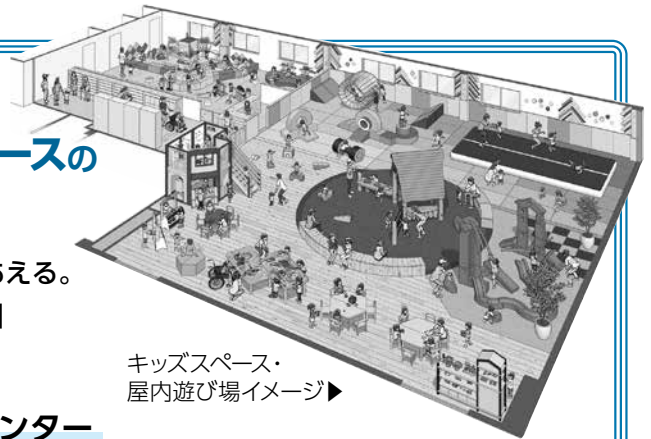
「いろいろなカラーや個性、事情等が理解され、認めあえる。
いろいろな子どもの持つそれぞれの色を大切にしたい」
という思いが込められています。



奈良市子どもセンター

児童虐待の対応等を行う児童相談所をはじめ、専門職に子育て相談ができる機能や親子のふれあいを育む魅力的な遊びスポット等、総合的な子育て支援を行う施設が、令和4年4月柏木町にオープンします。

◀子どもセンターイメージ



キッズスペース・
屋内遊び場イメージ▶

企業版 ふるさと納税 で事業を応援できます

今秋から、企業向けのふるさと納税が開始しました。現在子どもセンター周辺一体整備事業で寄附を募集しています。子どもたちの笑顔を、企業のみなさんの力で一緒に増やしてみませんか。

【事業名】 もしなら子どもプロジェクト

～もしも、奈良市の子どもたちが民間企業の支援を受けて整備した施設や公園で笑顔で遊ぶところを想像したなら～

■企業版ふるさと納税とは

国が認定した地方公共団体の地方創生プロジェクトに対して企業が寄附を行った場合、**法人関係税から税額控除する仕組み**です。**実質的な企業の負担は約1割**で、市のプロジェクトの応援ができます。

■対象企業

- ・本社が奈良市外に所在する企業であること
- ・1回あたり10万円以上の寄附が可能であること

■寄附控除の割合について

通常の損金算入による軽減効果（寄附額の約3割）と合わせて、**最大で寄附額の約9割が軽減**されます。

税の軽減効果が3倍。最大約9割に

損金算入による軽減効果※ 国税+地方税 約3割	①法人住民税+②法人税 4割	③法人事業税 2割	企業負担 約1割
通常の寄附の軽減効果		企業版ふるさと納税による軽減効果	
寄附額			

※企業が地方公共団体に寄付した場合は、その金額が損金算入されます。これにより、寄附額の約3割（法人実効税率）相当額の税の軽減効果があります

園子どもセンター内「地域子育て支援センター・キッズスペース」の愛称について：

子ども育成課（☎ 34-5042）

子どもセンターの整備・運営について：児童相談所設置推進課（☎ 93-6595）

企業版ふるさと納税について：総合政策課（☎ 34-4786）

寄附の申し出
方法等、くわ
しくはこちら▶



開催日は原則を掲載、()内は回数
 ◎定員 ¥費用(材料費、交通費は自己負担)

公民館の情報を掲載しています。

西部公民館

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

親子の絆～幼少期から心を紡ぐ～

将来に続く親子の信頼関係を、幼少期からの関わりから学び、親子で幸せを感じられる子育てを楽しみましょう。

とき…2月19日(土) 10:00～11:30 ▶講師…つきのわコミュニケーション代表理事の中川淑子さん ▶定員…園児・小学生の保護者30人 ▶その他…託児可
 ▶締切…2月9日必着

講座名	開催日・内容	締切
自主グループ体験交流会	バドミントン大会の模擬・交流試合の観覧 1/18 10:00～16:00 テコンドー大会の観覧と体験 1/29 14:00～16:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込不要
帝塚山大学共催講座	マインドフルネスを学び、ストレスを軽減する 講師：帝塚山大学心理学部准教授の山口祐子さん 2/18、3/4 10:00～11:30(2) ◎18歳以上40人(在勤・在学も可) *託児可	2/9
自分らしく生きる	生きづらさやこころの悩みを軽くするための講義と実践 講師：臨床心理士の神澤創さん 2/19 14:00～15:30 ◎18歳以上40人(在勤・在学も可) *託児可	

*託児…6か月～就学前。事前申込が必要

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目921-1
 ☎・☎47-6375

講座名	開催日・内容	締切
男の弁当づくり	栄養バランスのとれた弁当作りを学ぶ 1/26、2/16 9:30～13:00(2) ◎成人男性8人(在勤・在学も可) ¥1,700円	1/13
大淵池の野鳥観察	大淵池公園西地区の野鳥の生態を観察する 2/3 9:00～12:00 ◎成人16人(在勤・在学も可)	1/20
チョコレート菓子を作ろう	チョコレートを使って美味しいお菓子を作る 2/5 9:30～13:00 ◎小学5年生～18歳8人(在学も可) ¥700円	1/22

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目4162-81
 ☎・☎43-7431

講座名	開催日・内容	締切
とみがおかすくすくサロン	大型絵本絵巻を親子で楽しむ 1/27 10:30～11:30 ◎未就園児と保護者8組(2人1組)	1/20

柳生公民館

〒630-1237 柳生町340
 ☎・☎94-0504

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・柳生一田舎こんにゃく	地元で収穫したこんにゃく芋を使って作る 1/29 9:00～12:00 ◎成人10人(在勤・在学も可) ¥500円	1/21

都祁公民館

〒632-0251 針町2191
 ☎・☎0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・都祁かきもち	薄く切ったかきもちを葉で編み、吊るす 1/30 13:30～15:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥800円	1/20
プチ田舎暮らし・都祁凍豆腐	保存・再現された道具を使って凍豆腐を作る 2/13 9:30～15:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥500円	1/27

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町23
 ☎26-8811・☎26-8813

講座名	開催日・内容	締切
サロンコンサート～相撲甚句一月場所～	相撲のよもやま話や哀調ある相撲甚句を聞く 1/16 14:00～15:00 ◎入場自由	申込不要
エクセル2016～初・中級編～	3D集計等の技術を使い実用的な家計簿を作成 1/26からの毎週水曜 10:00～12:00(4) ◎マウス操作・文字入力自在な成人12人(在勤・在学も可) ¥1,600円 ※既受講者不可	1/18
手軽に始めるマンガ講座	身近な道具を使って始めるマンガ制作を学ぶ 2/6、2/13、2/20 10:00～11:40(3) ◎成人12人(在勤も可)	1/27
パワーポイント2016入門講座	イラスト等を使ったプレゼンテーション資料作成を通して基礎から学ぶ 2/17からの毎週木曜 10:00～12:00(3) ◎マウス操作・文字入力自在な成人12人(在勤・在学も可) ¥1,500円	2/3
地域で守る子どもの心	市の児童虐待の現状を知り、子どもの心を守る視点を身につける 2/18、3/4 10:30～12:00(2) ◎成人30人(在勤も可)	2/8

*パソコンはWindows10、Office2016対応

中部公民館

〒630-8228 上三条町23-4
 ☎26-6506・☎26-3263

講座名	開催日・内容	締切
知っとこ！奈良～菅原天満宮のおんだ祭～	日本最古の天満宮で執り行われるユーモラスな神事 2/20 13:30～15:00 ◎成人150人(在勤・在学も可) ¥100円	2/8

南部公民館

〒630-8434 山町27-1
 ☎・☎62-5931

講座名	開催日・内容	締切
冬の運動会IN南部	室内で玉入れや、かけっこ等にチャレンジ 1/29 10:00～11:30 ◎未就学児と保護者10組	1/20
大人が楽しむ絵本時間	大人向けの絵本の読み聞かせと交流会 2/16 10:00～11:30 ◎成人15人(在勤・在学も可)	2/3

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目9
 ☎・☎43-5386

講座名	開催日・内容	締切
正しく知ってる？認知症のこと	症状や介護者の気持ち等を学び、温かく見守る応援者を養成する 2/10 13:30～15:00 ◎成人30人(在勤・在学も可)	1/26

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目86-1
 ☎・☎62-2253

講座名	開催日・内容	締切
アジアの文化を知る～お正月のお祝い～	お正月をテーマに文化の違いを学ぶ 1/29 10:00～11:30 ◎成人20人(在勤も可)	1/20

若草公民館

〒630-8202 川上町575
 ☎・☎26-0130

講座名	開催日・内容	締切
若草うたごえサロン	初めての人も楽しく歌って仲間づくり 1/13、2/10、3/10 13:30～15:00 ◎成人 入場自由	申込不要
ハーブのある生活	ハーブを学び、ワークショップを楽しむ 1/25、2/8、2/22 10:00～11:30(3) ◎成人10人 ¥3,100円	1/13

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。



飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984
☎・FAX 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
身近な歴史資料を読み解く	大和名所図会から見る奈良等 (座学) 2/4、2/25 10:00～11:30(2) ◎成人 30人	1/18
親子でパンをつくろう!	手ごねでパン作りに挑戦してみませんか 2/5 9:30～12:30 ◎小学生と保護者4組(2人1組) ¥1組 1,200円	1/19

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
一緒につくって、食べよう!	親子でひな寿司、ういろうを作る 1/30 10:00～13:00 ◎小学生と保護者8組(2人1組) ¥1組 1,000円	1/18
はじめての万葉集	平城宮遷都の歌人たちの歌に込めた思いをひもと きながら古の歌の世界にふれる 1/27 13:30～15:00 ◎成人 20人	1/19
学ぼう! 伏見歴史遺産	総本山西大寺の歴史についてひも解く 2/1 10:00～11:30 ◎成人 20人 ¥1,000円	1/25
和菓子の時間	2/10 糊こぼし、3/10 黄味時雨 13:00～15:30(2) ◎成人8人 ¥2,000円	
伏見自主グループコンサート	2/2 詩吟 10:30～11:30 2/3 女声コーラス 11:00～12:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ問合せください	申込不要

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
都跡で望む山焼き	1/22 16:00～17:30 ふれあいコンサート、 18:00～19:30 山焼き鑑賞会 ◎入場自由	申込不要

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目 3-43-2
☎・FAX 44-2669

講座名	開催日・内容	締切
はじめよう! スマホでオンライン会議	貸出用スマートフォン(アンドロイド)を使って Zoom会議の方法を学ぶ 2/15 13:30～15:30 ◎スマートフォンの基本操作ができる成人 20人	2/3

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
介護について学ぼう!	介護保険制度や地域の現状、認知症等を学ぶ 1/30、2/13 13:30～15:30(2) ◎成人 30人	1/19

二名公民館

〒631-0027 学園赤松町 3684
☎・FAX 46-9113

講座名	開催日・内容	締切
思春期のりきる魔法の言葉	子の心に寄り添う方法(講演)と座談会 1/22 13:30～16:30 ◎小・中学生の保護者 20人 ※子育てに関心のある人も可	1/12

【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」と子の氏名・性別・月齢を記入 [同財団ホームページ▶](#)



三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3
☎・FAX 33-0515

三笠ハッピー体験ウィーク	
とき	内容(入場自由。◎は申込要)
2月15日(火)	午前:万青健康体操、詩吟 午後:民謡、女声コーラス
2月16日(水)	午後:◎避難所での生活支援
2月17日(木)	午前:女性限定ヨガ、和裁、民舞 午後:端唄舞(かつばれ他)
2月18日(金)	午前:◎カラオケ 午後:◎☆キャロットケーキ作り(13:30～)
2月19日(土)	午前:映画鑑賞(9:30～) 午後:写真講評会、ぶつぶつ交換会
2月20日(日)	午前:ギターミニミニコンサート、 おおみや安心システム登録会(午後も) 午後:うたごえ、ぶつぶつ交換会 夜間:柳生新陰流稽古

時間…午前の部 10:00～11:30、午後の部 14:00～15:30、夜間の部 18:00～19:30 ▶費用…☆印は350円 ▶締切…1月28日必着 ※くわしくは同館へ

講座名	開催日・内容	締切
命をつなぐ支援の力	1/29 無戸籍の人を支援する活動、2/12 フードバンク事業 10:00～12:00(2) ◎16歳以上20人(在勤・在学も可)	1/20

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
親子で作ろう! 段ボールゲーム工作	ボードゲームを作る 講師:千光士義和さん 1/23 13:30～15:30 ◎小学生と保護者10組(在学も可) ¥1組 600円(2人1組)	1/15
スマートフォン教室	スマートフォン(アンドロイド)のマップ、災害に備えるアプリの使い方を学ぶ 1/25 14:00～16:00 ◎成人15人(在勤・在学も可)	
自主グループ展示会	同館で活動する自主グループによる作品展示 1/18～1/22 9:00～16:00 ◎入場自由	申込不要

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
学ぼう! 認知症サポーター養成講座	症状や介護者の気持ち等を学び、温かく見守る応援者を養成する 2/3 10:00～11:30 ◎成人 20人(在勤・在学も可)	1/19

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
おやごであそぼう	自宅でもできる親子で遊ぶ方法を学ぶ 1/29 10:00～10:45 ◎おおむね3～5歳児と保護者5組	1/21
60歳からの美容講座	10歳若返るスキンケアやメイク法を学ぶ 2/17、3/3 10:00～12:00(2) ◎60歳以上の女性10人(在勤も可)	2/8

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
ようこそ数独の沼へ	数独の歴史、解き方のコツを学ぶ 1/25、2/22、3/15 13:30～15:30(3) 講師:日本数独協会代表理事の後藤好文さん ◎成人 25人	1/14

災害時も、カンタンでカラダに良い食事を親子でパッククッキング



災害時の食事について考えたことはありますか。電気やガスが止まると調理ができなくなり、栄養のバランスが偏りがちになります。

その際に活用できるのが「パッククッキング」。食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんするだけでできる調理法です。これなら、ライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。

また、缶詰等の備蓄品や野菜等の保存食品を使うと、災害時でも主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事をすることができます。バランスの良い食事は、生活習慣病予防にもつながります。この機会に、自身の生活習慣と、災害に備えた備蓄食品を見直しましょう。

日頃からバランスの取れた食事を心がけて生活習慣病を予防しましょう

調理方法は市ホームページへ



◀パッククッキングで作った料理 【問合せ】健康増進課 (☎ 34-5129)

妊娠前からはじめましょう 健康なからだづくり



「妊産婦のための食生活指針」が15年ぶりに改定され、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に名称が変わりました。妊娠前からの食生活の重要性を明確にし、適切な食習慣を形成することを目指しています。

◎妊娠中の体重はどれくらい増えるのがよいのでしょうか？

妊娠前の体格	BMI	体重増加量指導の目安
低体重	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

BMIの計算方法※ = $\frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

※BMIとは…肥満や低体重(やせ)の判定に用いられます



くわしくは市ホームページへ

妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

【問合せ】母子保健課 (☎ 34-1978)

奈良市で暮らす

市では、移住に関心がある人に向けて、オンライン移住相談や移住情報冊子の配布、お試し移住支援、都市部（東京等）でのイベントの開催等、さまざまなサービスを行っています。

コロナ禍で生き方を見直すとともに、地域移住への関心が高まったことから、移住に関する問合せが増えています。周りに移住を考えている人がいましたら、ぜひ紹介してください。また、最近移住した人も気軽に問合せしてください。

【問合せ】秘書広報課（☎ 34-4710）



移住検討者 向けサービス

1 まずは資料請求

令和2年度の資料請求件数は、令和元年度から3倍に増加しました。ライフスタイルブック「ななりずむ。」や子育て情報ブック等、希望の情報に合わせた資料を無料で用意しています

※電話でも受付可

移住への第一歩



資料請求
フォーム▶



2 オンライン移住相談

移住への不安や疑問点、移住支援制度の紹介等、市在任の職員が相談に応じます。効率的に下見ができるように、オススメスポット等の情報を提供します

くわしくはこちら▶

※電話でも受付可



イメージを具体的に膨らめます

奈良のまちを体感

3 お試し移住で暮らしを体験

宿泊施設等に数日間滞在し、奈良での暮らしを体験。体験中、ライフスタイルに合った仕事や住居を探ることができます

利用者インタビュー



東京都・田中さん夫婦（奈良町宿「紀寺の家」宿泊）

—— テレワーク化で移住を決意

移住を考え始めたのは、コロナ禍でテレワークが中心となり、どんな場所でも仕事が可能になったことがきっかけです。移住先には出身地である関西圏が良いと考えていました。

ある時、奈良市に宿泊する機会があり、奈良町の辺りを歩いてみると、その街並みに魅了されました。さらにその足で奈良公園、春日大社、二月堂、東大寺と巡ってみると、まあなんと豊かなまちだろう！

と引き込まれました。これが奈良への移住の決め手となりました。

—— 「お試し移住」を利用して

移住後の生活が体になじむか等の不安があったので、長期滞在して暮らしを体験する「お試し移住」を使うことにしました。利用して気づいたのが、仕事のオンオフの切り換えが東京よりも簡単にできる、ということです。休憩時間に出ればお寺が見え、お店に行けば店主さんと気軽にお話ししたり…と、ちょっ

1人1泊あたり2,000円補助 お試し移住支援制度 始めました

【実施期間】2月14日まで

※予算上限に達した時点で終了

制度に登録されているゲストハウス等で「お試し移住」の目的で2泊以上宿泊する場合、利用者1人に
つき1泊2,000円を補助します くわしくはこちら▶



▲縁側で庭を眺めながらテレワーク

とした時間で豊かなひとときが過ごせました。移住後の具体的なイメージがわき、有意義な体験になりました。

インタビュー全編は Web で▶



「日常に公園がある暮らし」を一緒に考えよう



「奈良で新しく何かを始めたい」「まちで何かを創り出したい」と感じている人はいませんか？
今、まちにある身近な公園をその舞台にしようと、新たな動きが始まっています。
魅力ある公園づくり・まちづくりと一緒に考える講演会・座談会、ワークショップを開催します。
まちづくりに興味がある人、奈良でもっと楽しく暮らしたい人の参加を募集します。

PARK LIFE MEETING

パーク・ライフ・
ミーティング

「これからの公園」をテーマに開く講演会と座談会。

ゲストスピーカーや奈良で活躍する

まちづくりプレイヤーとともに、

「当事者意識」を持って

自らまちに関わっていく大切さを語ります。



◀ nest 代表取締役の
青木純さん

複数の公民連携のまちづくりを手掛け、東京・南池袋公園のリノベーションや、「池袋リビンググループ」等、各地でまちづくり事業に携わる。

南池袋公園 ▶

以前は、子どもたちが親に「危ないから行かないで」と言われ、6年半も仮囲いされていた公園。官民連携で、2016年4月にリニューアル。一面の青い芝生やカフェ等、人が集まり思い思いに楽しめる憩いの場へと生まれ変わる。



とき 2月4日(金)
午後7時～9時

ところ くるみの木 (法蓮町)

定員 20人

第1部：講演会
ゲストスピーカー：青木純さん

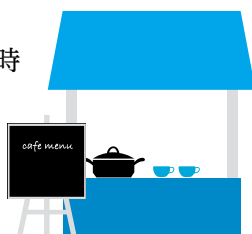
第2部：座談会
トークゲスト：
石村由起子さん（くるみの木）
中川政七さん（中川政七商店）
坂本大祐さん（オフィスキャンプ東吉野）
藤岡俊平さん（紀寺の家）
梅守志歩さん（ume,yamazoe）
ファシリテーター：青木純さん

PARK LIFE LABO

パーク・
ライフ・
ラボ

まちづくりプレイヤーを発掘・育成するワークショップを開催します。
公園の新しい使い方を提案し、実践するワークショップを通じて、
あなたのまちへ関わる思いを強めてみませんか。
公共空間等を活用したまちづくりの分野で、
第一線で活躍する実践者から経験と手法を学びます。

とき 2月5日(土)午前10時～午後6時
ところ 北部会館（右京一丁目）
定員 15人



申込 市ホームページの申込フォームから1月21日までに電子申請。
多い場合は抽選し、結果を1月28日までに連絡

問合せ 公園緑地課 (☎ 34-4916 FAX 34-4827 Eメール: kouenryokuchi@city.nara.lg.jp)

申込等、くわしくは
こちら ▶



若草山焼き

1/22 (土)

今年の若草山焼き行事は 事前登録制で開催します

奈良公園での観覧には、あらかじめ登録が必要です（登録上限に達し次第終了）。春日野園地、浮雲園地での観覧ができます。若草山麓は、周辺宿泊施設利用者等の専用スペースとなるため、入場できません。

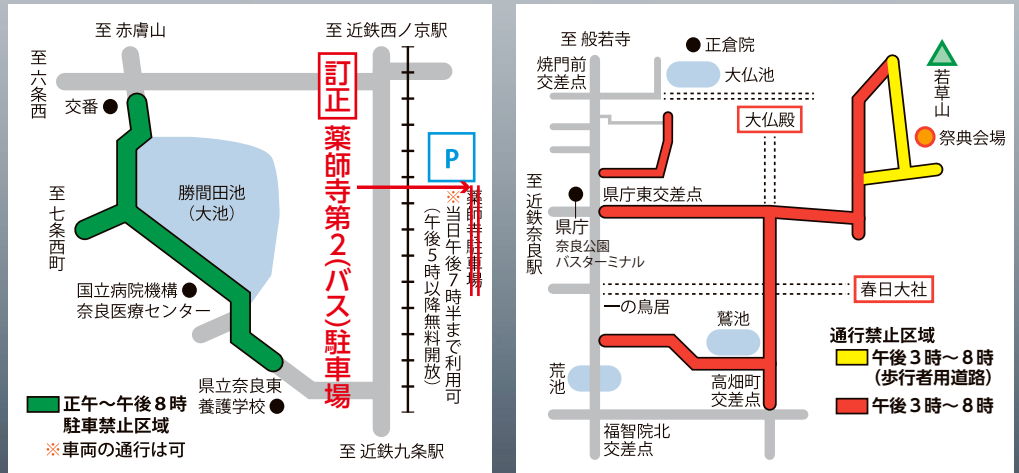
ライブ配信を実施します

山焼き行事の迫力ある映像を山麓からお届けします。今年度は、ドローンを活用した若草山上空の映像も。自宅や離れた場所からでも、山焼きを楽しめます。

事前登録やライブ配信について、
くわしくはこちら▶



当日は交通規制があります。公共交通機関を利用してください



- ※当日は七条二丁目の勝間田池 (大池) 周辺等が駐車禁止区域になります
- ※交通事情等により、規制内容・時間が異なる場合があります
- ※その他、平城宮跡みやと通り (佐紀駐在所～二条大路南三丁目交差点) 午後2時～8時が駐停車禁止、奈良奥山ドライブウェイ「新若草山コース」、「奈良奥山コース」午後2時～8時が通行止め

【当日の問合せ】 テレドーム (☎ 0180-991-707)

※プリペイド式携帯電話や一部IP電話等からは、つながらない場合があります

【問合せ】 若草山焼き行事実行委員会事務局 (県奈良公園室内) (☎ 27-8677)



※山焼きの写真は長時間露光により撮影したもので、実際の見え方とは異なります



【とき】 1月22日(土)午前11時～午後5時
※しめ縄等の受付は午後3時まで。行事内容は変更の場合あり。雨天時は23日(日)に延期
【ところ】 飛火野 (春日大社境内)
【問合せ】 市観光協会 (☎ 30・0230)

春日の大とんど

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	とき	申込締切
プラネタリウム「ニージーロと季節の星座たち」 【定員】各回12席	1月の毎週土・日曜日・ 祝日(1日(祝)・2日(日)・ 3日(月)を除く)	①午前11時～11時20分 ②午後1時20分～1時50分 当日受付
おはなしの会「三びきのクマの話」	1月23日(日)	午前11時半～正午
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 【対象】小学1年生以上、大人だけの参加可 ※Web申込み	1月28日(金)	午後6時半～7時10分 1月11日
科学実験教室「手作り風力発電機を作ろう」 【持ち物】500mlペットボトル1本	1月29日(土)	午前9時半～11時 1月14日
プログラミング教室「高校生によるプログラミング教室」 【対象】小学1～6年生	1月30日(日)	午前10時半～正午
映画上映「十一わのはくちょう／動物たちと火」 【定員】40席	1月30日(日)	午後2時～2時半 当日受付
おはなしの会「だめといわれて ひっこむな」	2月5日(土)	午前11時半～正午
科学実験教室「ミラクル!カガク!ういたりしずんだり、 ^{みちんし} 浮沈子の のしくみ」 ※2日とも同じ内容	2月5日(土)・6日(日)	午後2時10分～2時50分 1月21日
ロボット教室「高校生によるロボット教室」 【対象】小学1～6年生	2月6日(日)	午前10時～正午
ものづくり体験教室「スチレン版画であそぼう!」 ※2日とも同じ内容	2月11日(祝)・13日(日)	午前10時～11時半 1月28日
宇宙教室「空力翼艇を飛ばそう」 【対象】小学1年生以上	2月12日(土)	①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時
科学実験教室「偏光板であそぼう」 【対象】5歳以上	2月19日(土)	午前10時～11時半
プログラミング教室(中級)「スクラッチで横スクロールゲーム を作ろう」 【対象】小学3年生～中学生 ※2日とも同じ内容	2月19日(土)・20日(日)	午前10時～11時半 2月4日
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 【対象】小学1年生以上、大人だけの参加可 ※Web申込み	2月25日(金)	午後6時半～7時10分 2月8日 (受付開始 1月17日)

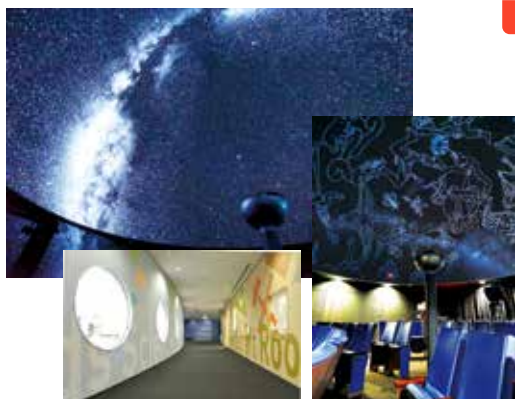
【定員】表に記載のないものは6組(子ども6～10人程度・保護者同伴)
【申込】往復はがきに講座名、希望の日付と時間帯(第1・第2希望)、
子どもの氏名(ふりがな)・学校園名・学年、保護者が引率者の住所・
氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、各締切日必着で同センター
キッズ学びのフロア(〒630-8122 三条本町13-1 ☎36-0401)へ。
1枚に1講座限り。兄弟・姉妹で併記可。多い場合は抽選。くわし
くは市ホームページに掲載

年末年始(12月29日～1月3日)は休館

【その他】事前申込が必要なものと当日受付のものあり。当
日受付は開始20分前から。定員に達し次第終了。少人数で
利用してください。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

「キッズ学びのフロア」って、どんなところ?

はぐくみセンター9階にあります。キッズドームシアターでのプラネタリウムのほか、工作
や科学実験、プログラミングの講座を実施しています。科学大好きなキッズのみなさん、
ぜひ気軽に参加してみてくださいね。



感想を聞きました

プラネタリウムを観てきました!本格的な設備
で、リクライニングシートでリラックスできました。
星座にまつわる世界のエピソード等もアニメで
写し出されて、まるで映画を観ているようでした。
子どもも、キラキラな星を見て「きれい～」と喜
んでいました。親子で楽しめると思います。
(30代女性・4歳女兒)



Nara Report ならレポ! 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 こおり豆腐 大和高原名産・凍豆腐が空を飛ぶ…!?

大正 11 年～昭和 27 年
貨物運搬用のロープウェー：奈良安全索道さくどう



全長約17kmの奈良安全索道が完成したのは大正11年。国鉄京終駅～田原方面を空でつなぎ、石炭や日用品等のほか、市東部地域の名産「凍豆腐」(高野豆腐のこと)も運ばれました。

建設当初の支柱は木製でしたが、昭和のはじめに鉄塔となりました。運転速度は結構速く、自転車と同じくらい。時には人も乗車し、その結果転落してしまった人もいたという目撃談も。トラック輸送に押され、昭和27年に廃止されるまで、大切な貨物輸送手段として大活躍しました。

お出汁が染みて、じゅわっとおいしい～い奈良の凍豆腐が守られてきたのは、この幻のロープウェーのおかげ…かもしれませんね。

SNS (Instagram・Twitter) で、あなただけが知っている、「実は…?」な奈良を「#奈良市のあれこれ」で投稿!

TOPICS! ならトピ 市民のみなさんから応募のあったまちの情報を紹介します

みんなの フォトギャラリー



「雪中の興福寺五重塔」
【撮影】吉野恒美さん

撮影場所：県庁舎屋上
興福寺の国宝・五重塔では、令和4年度から約120年ぶりの大規模修理が行われます。

市民応募のお子さん写真 //

エンジェルスマイル



逢生(あおい)くん
(1歳9か月)



あんちゃん
(2歳2か月)



あきたん(1歳5か月)



美咲ちゃん(1か月)



いつきくん
(1歳1か月)



優くん(1歳6か月)

自慢の写真を
投稿しませんか?

写真をメールや送付で応募できます▶
【問合せ】秘書広報課 (☎34-4710)



食育で郷土愛を育む 大宮小学校栄養教諭が表彰

11月12日、市立大宮小学校の栄養教諭である山中淳代先生が、文部科学省の「学校給食功労者（学校給食の普及と充実に、特に功績のあった個人）」として表彰されました。

山中先生は市の栄養教諭らと、地域の食材を利用した学校給食を実施し、食に関する指導に力を注いでいます。また、奈良の食文化を伝えることが郷土愛につながる、という理念を持ってさまざまな活動に取り組んでいます。

市内の学校給食では、姉妹都市交流給食（郡山市・小浜市）や奈良の食材を使う古都ならの日（大和野菜の片平あかね・大和茶・奈良の発芽玄米ふりかけ）、世界各国の料理を学ぶ食育の日等、工夫をこらした献立を提供しています。先生は、今後市立小学校等で食の教育を推進していきたいと話しました。



写真) 例年は全国学校給食研究協議大会で表彰するが、コロナ禍のため今回は市役所内で表彰式を開催。右から北谷教育長、大宮小学校山中淳代栄養教諭、同村村田校長

企業版ふるさと納税 第1号の寄附

市は11月16日、子どもセンターの整備にかかる支援として、明治安田生命保険相互会社から企業版ふるさと納税の制度を活用した寄附を受けました。市がこの制度を通じて寄附を受けるのは、今回が初めてとなります。

企業版ふるさと納税は、企業が地方公共団体の事業に対して寄附を行った場合に、法人関係税から税額を控除する制度です。現在、市では「もしなら子どもプロジェクト（子どもセンター周辺一体整備事業）」への応援が可能で、寄附金はセンターの施設整備等に使われます。

この機会に、子どもたちの笑顔を増やしてみませんか。

※対象は市外に本社が所在する企業で、1回あたり10万円以上の寄附が必要です。くわしくは、23ページで紹介



写真) 企業版ふるさと納税第1号の寄附金を贈呈した明治安田生命保険相互会社奈良支社長の菊野和洋さん（右）と仲川市長（左）

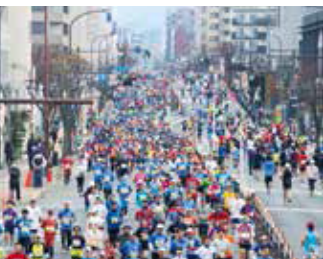
奈良マラソン2021が 2年ぶりに開催

12月12日、奈良マラソンが2年ぶりに開催されました。新型コロナウイルスの影響で昨年は中止となりましたが、今年も参加者数を縮小し、3km・10kmレースや公園駐車場内の物販を中止する等、感染防止対策を行ったうえで実施されました。



ランナーは寒空の下、ルートフィールド奈良をスタート。平城宮跡朱雀門前を走り抜け、東大寺や春日大社前等、奈良らしい景色を楽しみながらゴールを目指しました。

走り終わった後のランナーは「今回は（コロナ禍で）制限がたくさんあって大変だったが、何とか完走できた。ゴールした時の嬉しさは何にも変えられない」と話していました。



写真上) 今年は制限時間が短縮され、時間との勝負でもあった写真右) 給水場スタッフがランナーを拍手で激励する

奈良市成人式～二部制（入替制）で行います～

と き 1月10日(祝) ①午前11時 ②午後1時半 ※40分程度

と ころ 県コンベンションセンター（三条大路一丁目）

対 象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人

参加対象区分(居住地中学校区) ①伏見、富雄、登美ヶ丘、平城西、二名、京西、~~富雄南~~、登美ヶ丘北、富雄第三 ②春日、三笠、若草、都南、田原、興東館柳生、平城、飛鳥、都跡、平城東、月ヶ瀬、都祁 ※会場の密集を避けるため、居住する中学校区で参加してください



持 物 参加券（連絡先を記入）

その他 ワクチン接種への理解と協力をお願いします。式典終了後は速やかに会場周辺から移動してください

◀最新情報等、
くわしくはこちら



式典の様子は「奈良市
動画チャンネル」で生中継▶



提供：中西 達哉さん
(奈良市出身のイラストレーター)

【問合せ】地域教育課 (☎ 34-5471)

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

市長コラム

Vol. 114



新しい年を迎え、
これからぐっと冷え
込む季節となります。
待ち焦がれた春の訪

れを告げる風物詩と言え梅ですが、本市の月ヶ瀬梅林（月ヶ瀬梅溪）は今年で名勝指定100周年を迎えます。伝説によるとその昔、鎌倉時代末期に村人に助けられた園生姫という方が、紅花染めの発色剤として重宝される烏梅うばいの製法を伝えたことで、梅の植樹が一気に進んだと言われています。

その月ヶ瀬で今年から新たなチャレンジが始まります。旧月ヶ瀬学校給食センター跡地に、全国で地方創生に取り組む一般社団法人 Next Commons Labネクスト・コモンズ・ラボとの連携による「ワーケーション施設」がオープンします。この施設を拠点に、少子高齢化の進む東部地域の活性化や起業家を巻き込んだ社会課題の解決に着手します。岸田内閣においても新しい資本主義が掲げられています。持続可能な未来社会のデザインにつながるモデルを目指します。

仲川 げん



リニア新駅を奈良市に

奈良市リニアファン倶楽部部員募集中
 ~今だけ 2022 年オリジナルカレンダー
 データをプレゼント~



▲
 リニアファン
 倶楽部申込
 フォーム

▲(参考) 2021 年オリジナルカレンダー

市では、奈良市へのリニア新駅誘致を一緒に盛り上げてくれる「奈良市リニアファン倶楽部」部員を募集しています。申込は無料です。

現在、1月1日～31日に入部申込みをした人を対象に、2022年オリジナルカレンダーデータをプレゼントしています。

入部方法について、くわしくは市ホームページ上記の二次元コードから確認してください。
 ※申込の際は、必ずEメールアドレスを入力してください。

プレゼントは1月末まで。
 リニアファン倶楽部への入部
 をよろしくお願ひします。



【問合せ】観光戦略課 (☎ 34-5607)

1月の主な行事・市の催し

- 1日(祝) 歳旦祭(御火火拜戴祭) (率川神社)
 除夜の竹明り (大安寺)
 修正会 (常解寺、1・3日 唐招提寺、
 1~3日 霊山寺・大安寺、1~14日 薬師寺)
- 2日(日) 日供始式並興福寺貫首社参式 (春日大社)
- 3日(月) 神楽始式 (春日大社)
 修正会 (~5日 正暦寺)
- 5日(水) 南市の初えびす (南市恵毘須神社)
 初戎祭 (率川神社)
 初玄奘縁日・平和祈願祭法要 (薬師寺)
- 7日(金) 御祈禱始式 (春日大社)
 大辯才天初福授法会 (霊山寺)
 修正会 (東大寺)
 小・中・高等学校始業式
- 8日(土) 初薬師縁日 大般若経転読法要 (薬師寺)
 消防出初式 (消防局総務課) ※一般の参加不可
- 10日(祝) 春日の十日えびす (春日大社 佐良気神社)
 舞楽始式 (春日大社)
 成人式 (県コンベンションセンター・地域教育課)
- 11日(火) 人権を確かめあう日
 市立幼稚園・こども園始業式
- 15日(土) 新春初釜大茶盛式 (西大寺)
 大般若転読法要 (唐招提寺)
- 16日(日) えんまもうで (白毫寺)
- 17日(月) 子ども安全の日
- 18日(火) 初観音供 (西大寺)
- 20日(木) 20日ならウォークの日
 ならマイカーひとやすみデー
- 21日(金) 初大師供 (西大寺)
- 22日(土) 若草山焼き (若草山) ※事前登録制
 大とんど (春日大社 飛火野)
- 23日(日) 光仁会<癌封じ笹酒祭り> (大安寺)
- 28日(金) 新春初護摩大祈禱 (十輪院)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、記載の行事等が延期・変更・中止となる場合があります。

※緑字は
 寺社年中行事