

特集
pick up!

持続可能な新しいまちを目指して 令和4年度 奈良市の予算

しみんだよりは今月号から(有)レジオンが配布します
(一部地域を除く。くわしくは8ページへ)

も く じ contents

各種支援やワクチン追加接種について
新型コロナウイルス感染症関連情報 p7-8

子育て中のみなさんへ
制度変更等のお知らせ p9

地域住民の身近な相談相手
民生委員・児童委員の一斉改選 p10

ならレポ
&ならトピ° p31

生活 p12 健康 p14 子育て p15
シニア・募集 p17 催し p18
スポーツ p20 文化情報 p21
生涯学習 p24

季節の花 谷空木(タニウツギ) 撮影:中村 公彦



奈良市の予算をお知らせします

今年度の予算は「ポストコロナの未来社会に向けて、持続可能な新しいまちを目指す予算」です。

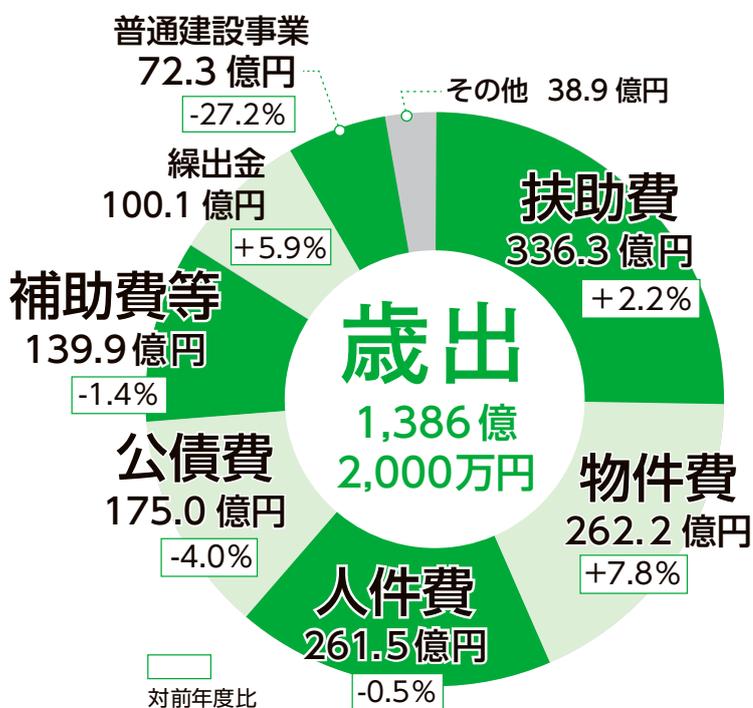
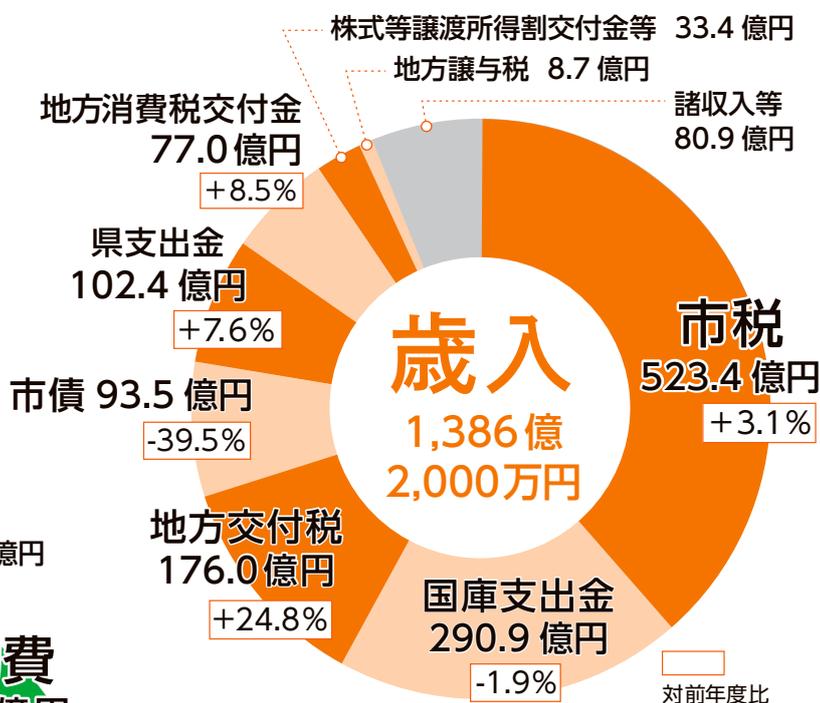
新型コロナウイルス感染症にしっかりと対応し、長年の課題解決と市民サービス向上のため、行政のDX（デジタルトランスフォーメーション）推進にも取り組んでいきます。

【問合せ】 財政課 (☎ 0742-34-4720)

総額：2,491億1,100万円 <+2.2%> ※< >前年度比		
一般会計	特別会計	公営企業会計
福祉、教育、道路維持等を進める 基本的会計	特定の事業を行う6会計 (国民健康保険、介護保険等)	本市が経営する企業の3会計 (水道、下水道、市立病院)
1,386億2,000万円 <-0.2%>	806億9,250万円 <+4.7%>	297億9,850万円 <+6.8%>

《主な歳入の説明》

市税	市民のみなさんが納める市民税や固定資産税等
国庫支出金	国から特定の使い道のために交付されるお金
地方交付税	財政状況等に応じ、国から地方自治体に交付されるお金
市債	国や金融機関等から借り入れるお金
県支出金	県から配分されるお金



《主な歳出の説明》

扶助費	生活保護や障害者支援等、福祉にかかる経費
物件費	光熱水費や委託料、その他の事務費等
人件費	市職員の給料や退職手当等
公債費	借金の返済
補助費等	公的団体への補助金や負担金等
普通建設事業	道路、学校の建設等施設整備にかかる経費

新型コロナウイルス関連予算

総額 **51億9,720万円**

(前年度3月補正予算9,659万円を含む)

国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」等を活用し、医療提供体制の整備や感染拡大の防止、陽性者・自宅待機者への支援を引き続き行います。また、アフターコロナを見据え、さまざまな経済対策を拡充させていきます（くわしくは6ページへ）。

当初予算 主要な施策 次の4つの柱に基づき、事業を進めていきます。

担 各事業の担当課

1 安心して暮らせるまち

防災センターの改修：8,300万円

担 消防総務課

災害時に、市庁舎・はぐくみセンターが使用できない場合の災害対策本部となる防災センターを改修し、防災活動拠点の機能を強化。
また、新型コロナウイルス陽性の避難者を隔離できる個室等も整備します。

防災スピーカー親局改修・遠隔制御装置整備：6,700万円

担 危機管理課

災害時等の情報伝達手段の一つとして重要なツールである防災スピーカーを、適切かつ迅速に運用するため、親局改修等を行います。



分散備蓄倉庫

防災用備蓄倉庫整備：2,600万円

担 危機管理課

各地域の即応のための「分散備蓄倉庫」と、広域で機動的運用を図るための「集中備蓄倉庫」を新設します。



防災センター（八条五丁目）

2 子どもとともに育つまち



一条高等学校講堂 ICHIJO HALL 2020

市立一条高等学校附属中学校の開校

担 一条高等学校

▶ 中高一貫教育の推進：1,514万円

文理統合の ArtsSTEM^{アーツステム} 教育や、議論のできる英語力の育成等、社会や世界につながる教育を実践します。

▶ 校舎改築事前設備工事・西館等校舎解体工事：1億5,000万円

柏木公園整備：2億4,000万円

担 公園緑地課

柏木公園に隣接する子どもセンターの開所に伴い、本公園も一体的に整備。エリア全体の魅力向上と地域の活性化を図ります。

キッズ・ゾーン整備：1,000万円

担 保育総務課

未就学児の交通安全のため、保育所等の周辺に「キッズ・ゾーン」を設けます。

公設フリースクール「HOP あやめ池（仮称）」の整備・運営：6,360万円

担 教育支援・相談課

一人一人が持つ個性や可能性を伸ばす、多様性・選択肢のある教育を新たに展開します。
(旧あやめ池幼稚園舎を活用)



既に開設した「HOP青山」

3 共に支えあうまち



子どもセンター 外観と屋外キッズスペース



明るい光が差し込む相談室

子どもセンターの運営：

9億7,307万円 担 子育て相談課

4月にオープンした子どもセンターでは、中核市で4例目となる児童相談所を設置。子育て支援や発達支援、児童虐待対応の機能を持った複合施設とすることで、妊娠期からの切れ目ない支援を行います。また、児童福祉司等による専門的な助言・支援も実施します。

こども園・保育所・幼稚園医療的ケア児支援：1,774万円 担 保育総務課

医療的ケアの必要な子どもが、親の付き添いなしで希望する園に通えるよう、ケアを行う看護師を配置し、市立こども園・保育所・幼稚園の必要な施設改修等を行います。

「奈良市斎苑 旅立ちの杜」の運営：1億4,831万円

担 斎苑管理課

4月に供用開始した火葬場。今後想定される火葬件数の増加に対応しつつ、遺族に寄り添った質の高いサービスの提供を行います。

奈良市斎苑 旅立ちの杜



基幹相談支援センターの運営：

4,000万円 担 障がい福祉課

障害者等の相談先を一元化し、適切な支援機関につなげる体制を整備します。また、支援を提供する事業所への専門的な助言や人材育成等を行います。

通級指導教室の拡充・

発達知能検査体制の整備：

3,324万円 担 教育支援・相談課

通常学級に在籍する特別な支援が必要な児童生徒の教室を拡大します。また、特別支援学級への入級等希望者に、より精度の高い検査を実施します。

市債（借金）残高の着実な減少に努めています

過去の施設整備等に伴う市債が多く残っていますが、残高は着実に減少しています。

後年度に地方交付税として国から措置される臨時財政対策債を除いた

「実質的な市の借金」は、10年間で650億円の減となる見込みです。

POINT!

市債には、施設の建設費用等を世代間で公平に負担してもらうもののほか、第三セクター等の負債を将来世代に先送りしないよう清算するための**第三セクター等改革推進債**、国の財源不足による地方交付税の不足分を一旦地方公共団体が肩代わりする**臨時財政対策債**があります。

4 新たな価値を生み出すまち

クリーンセンター建設事業：9,542万円

担 クリーンセンター建設推進課

現在建て替え検討中のごみ処理施設を核としたまちづくりの構想や、基本計画等の策定を行います。また、建設候補地へのアクセス道路の整備にあたり、必要となる対策等についても検討します。



新クリーンセンターのイメージパース

運動公園と旧奈良監獄周辺のまちづくり事業：1億4,168万円 担 都市政策課



ルート奈良鴻ノ池パーク

旧奈良監獄（般若寺町）を活用した民間ホテル開業（令和6年予定）を見据え、近隣のルート奈良鴻ノ池パークのリニューアル等を行います。令和6年度までの3年間で、官民連携による一体的な整備を行い、エリア全体の活性化を目指します。



旧奈良監獄



平城・相楽ニュータウン（イメージ）

平城・相楽ニュータウンの再生：

2,508万円 担 都市政策課

昨年取りまとめられた「平城・相楽ニュータウンパワーアップビジョン※」を、奈良市と木津川市・精華町（京都府）の3市町で共有し、事業の検討を行います。

※上記3市町のほか、UR都市機構、関西文化学術研究都市センター、関西文化学術研究都市推進機構等が参加

大阪・関西万博との連携の促進：

400万円 担 総合政策課

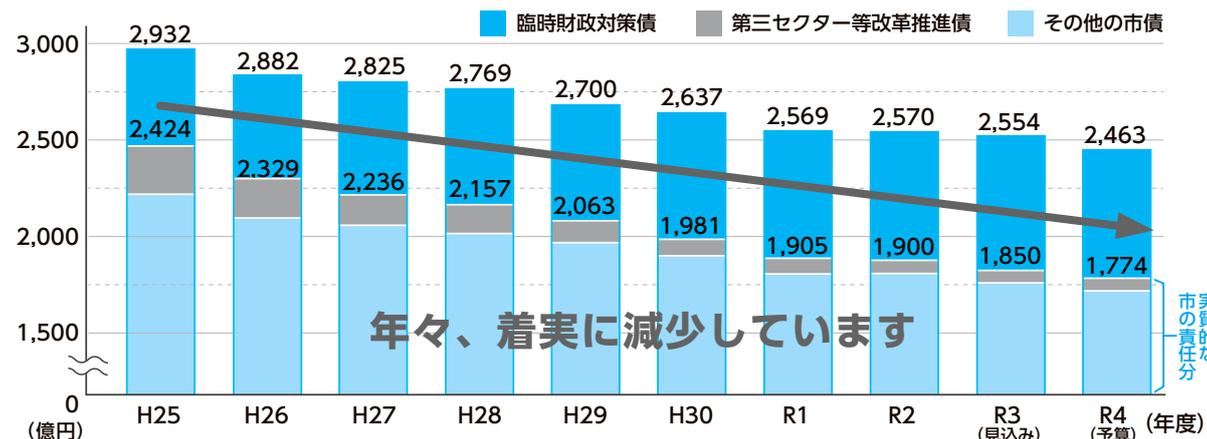
2025年の大阪・関西万博の効果が、観光経済等、多方面で本市に波及するよう、自治体や事業者等と連携し、取り組みを進めます。

基盤整備検討調査：1億4,050万円

担 JR新駅周辺整備推進課

JR新駅や京奈和自動車道 奈良インターチェンジ（仮称）の整備による、交通結節機能の向上を生かしたまちづくりを進めます。

関連事業 ▶ 六条奈良阪線（東西工区）街路整備：2億8,700万円



年々、着実に減少しています

実質的な市の責任分

※各年度末残高

《市債残高の推移》

新型コロナウイルス感染症 対応予算 主要な施策

感染症対策等に関する主な予算を紹介します。今年度は、「市民の命と生活を全力で守り、新たなくらしとまちの未来を創る」予算です。右の4つの柱に基づき、編成しています。

 医療提供体制の整備と感染拡大の防止

 市民・事業者等への支援

 デジタル化・非接触社会への対応

 新たなくらしと将来を見据えた経済対策

 **新型コロナ
ワクチン接種：**
8億1,985万円

 新型コロナウイルス
ワクチン接種推進課

感染拡大防止のため、追加接種（3回目）を早期に完了させます。



昨年度実施した集団接種会場の様子

 **自宅待機者フォローアップセンターの設置：**
4,000万円  保健予防課

感染後に自宅待機（療養）を余儀なくされる人に対し、医師等が健康観察・診療等、適切な医療を提供し重症化の防止につなげます。

 **一般健康相談専用ダイヤルの設置：**
880万円  健康増進課

感染に対する不安や、検査・受診方法の疑問等に対応できる体制を整えます。また、コロナ禍で圧迫されている本来の保健所業務体制を充実させます。

 **食品提供による子育て世帯への支援：**
6,445万円  子ども育成課

フードバンク事業を継続しつつ、ひとり親家庭等、経済的に困窮する子育て世帯を支援するため、年間を通じて毎月お米5kgを提供（ふるさと納税を活用）。



お米の提供

 **公共交通事業者への支援：6,110万円**
 交通バリアフリー推進課

感染拡大に加え、燃料価格高騰の影響を受けながらも、運行を継続しているタクシー事業者、路線バス運行事業者を支援します。市民の生活を支えるインフラとして、運行の継続を図ります。

 **共通基盤地図データの更新と
道路台帳図のデジタル化：**

3億5,000万円  情報政策課・土木管理課

自宅やオフィスから、スマートフォンやタブレット等を使って、市の地図情報公開サイトから最新の共通基盤地図や道路台帳図等を閲覧できる環境を整備します。これにより、窓口での接触機会を抑えられます。

 **ITエンジニア養成講座による就労支援：**
1,500万円  産業政策課

アフターコロナで、需要が高まるIT職。ひとり親やナイトワーカー等、コロナ禍で就労機会を失った人向けに、就職に必要なプログラミング等の技術の習得や、転職・就職に向けた支援を行います。

 **サテライトオフィス設置による
企業誘致：2,900万円**  産業政策課

都市部のIT・クリエイティブ企業を誘致するため、市内でサテライトオフィス（支店）を設置する企業に対し、初期費用を支援します。市内への企業の立地・集積を図ることで、新たな産業の創出や雇用機会の増大につなげます。



サテライトオフィス（イメージ）

受付期限が迫っています

住民税非課税世帯の臨時特別給付金

感染症の長期化で、さまざまな困難に直面した世帯に、1世帯あたり10万円を支給します。

対象

①住民税均等割非課税世帯

基準日（令和3年12月10日）に、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯

②家計急変世帯

感染症の影響を受けて家計が急変し、世帯全員の住民税均等割が非課税相当となった世帯

※住民税が課税されている親族等により、世帯全員が扶養を受けている場合は対象外。また、①②の重複受給は不可

申請方法・期限

①住民税均等割非課税世帯

5月31日(火)まで(6月1日以降は受付不可)

対象世帯には確認書を送付しています。内容を確認、記入の上、必要書類とともに返信用封筒で返送してください。

※対象であるにもかかわらず、確認書が届いていない場合は問合せ要

②家計急変世帯

9月30日(金)までに申請が必要です

申請書と必要書類を送付で提出してください(窓口への提出も可)

※申請書は臨時特別給付金事務センター窓口で配付。市ホームページからのダウンロードも可。必要書類等は、市ホームページで確認か問合せしてください

問合せ先

◆奈良市住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金事務センター

☎ 0120-333-024 〒630-8580 二条大路南一丁目1番1号

くわしくはこちら▶



奈良市 非課税世帯 臨時特別給付金 検索

中小法人・
個人事業主が対象

事業復活支援金の申請

対象

①②を満たす中小法人・個人事業者

① 感染症の影響を受けた事業者

② 令和3年11月～令和4年3月のいずれかの月(対象月)の売上高が、平成30年11月～令和3年3月の間の任意の同じ月(基準月)の売上高と比較して、50%以上または30%以上50%未満減少した事業者

※対象者かどうかは特設ホームページ等で必ず確認してください。内容は随時変更する場合あり

給付額

基準期間※の売上高 - 対象月の売上高 × 5か月分

※基準期間…次のいずれかの期間(基準月を含む期間であること)
平成30年11月～平成31年3月 / 令和元年11月～令和2年3月 / 令和2年11月～令和3年3月

売上高減少率	個人	法人 年間売上高		
		1億円以下	1億円超～5億円以下	5億円超
▲50%以上	50万円	100万円	150万円	250万円
▲30%以上50%未満	30万円	60万円	90万円	150万円

申請期間・方法

5月31日(火)までにインターネットでの電子申請で申込。くわしくは特設ホームページへ。電子申請が難しい場合は右の問合せ先に連絡してください。

特設ホームページ▶

事業復活支援金 検索

4月号のしみんだよりに掲載した「事業復活支援金」の記事に一部誤りがありました。正しくは、上記の掲載内容となります。お詫びし訂正します。

問合せ先

◆事業復活支援金申請サポート窓口(奈良県会場)

BONCHI 3階(橋本町3-1 もちいどのセンター街内)

予約電話番号 ☎ 0120-789-140 ※必ず事前予約要

◆事業復活支援金事務局 申請者専用相談窓口

☎ 0120-789-140

(午前8時半～午後7時、土・日曜日、祝日も受付)

IP専用回線 ☎ 03-6834-7593



新型コロナウイルスの追加(3回目)接種をぜひ受けましょう

追加接種の対象が、18歳以上から12歳以上へと拡大しています。全年代で「2回目接種完了から6か月以上経過後」に接種が可能です。接種券の発送時期は2回目接種完了時期によって変わるため、コールセンターか市ホームページで確認してください。



※12～17歳のワクチンはファイザー社製のみ

5～11歳への接種がはじまっています

対象者全員に接種券を送付しています。新たに5歳の誕生日を迎えた子どもには、その翌月に送付します。接種のメリット（発症予防等）とデメリット（副反応等）を、保護者と子どもが十分理解した上で、一緒に検討してください。



新型コロナウイルスに関する最新情報は市ホームページへ▶



奈良市 コロナワクチン 検索

【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

予約方法 接種は、かかりつけ医や近くの医療機関へ

- 1 かかりつけ医で受診時に予約
- 2 インターネット予約システムで予約
- 3 電話で予約

②のシステムはこちら▼



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 ※かけ間違いに注意

午前9時～午後5時 土・日曜日、祝日を除く

- 4 自衛隊接種会場大阪会場へ予約

日程や会場等はコールセンターやホームページで確認してください。終了している場合があります。

☎0120-296-567 午前7時～午後9時（毎日）

※②③で新たに追加する予約枠は、毎日午前11時から受付開始

◆「もしかしてコロナ…？」体調の異変を感じたら

まずは身近なかかりつけ医か相談窓口へ連絡してください。右の窓口では、受診やPCR検査について案内します。

奈良県新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

☎0742-27-1132

24時間・年中無休

広報紙（奈良しみんだより・ごみカレンダー等）の

配布業者が変わりました

令和4年度（5月号～来年4月号）の広報紙等の配布は、

有限会社 **レジオン** (☎0742-46-1222) が行います。

配布するもの
()内は配布月

- ・奈良しみんだより(毎月)
- ・奈良市議会だより(5月・8月・11月・来年2月号)
- ・県民だより奈良(毎月)
- ・上下すいどうだより(7月・来年1月号)
- ・ごみカレンダー(9月・来年3月号) ※一部地域を除きます

ただし、

大宮・大安寺西・左京・済美・明治・朱雀の6地区は、それぞれの地域自治協議会が配布します。

今年度から、朱雀地区が追加になりました。

朱雀1～6丁目は

朱雀地区まちづくり協議会が配布します。

よくある質問

- Q. 毎月いつまでに配布されるの？
A. 各月末までが配布期間です。1日に届いていない場合は、配布業者（左記の地区は、各地域自治協議会）に連絡してください。
- Q. 転出の時に連絡は必要ですか？
A. 原則連絡は不要です。

【問合せ】秘書広報課（☎0742-34-4710）



保育所等の保育を必要とする理由「就労」の基準が令和4年10月から変わります

保育所等を利用する際の要件である就労時間が、10月より月96時間から月64時間へ変更になります。10月利用希望分以降で新規申込を検討している人は、注意してください。

また、令和3年11月以降に新規入園した人は、申請時の条件が1年間継続するものとして利用調整を行っているため、**就労時間の変更に対応できない場合があります。**

認定こども園（教育部分）、幼稚園、認可外保育施設、一時預かり保育等を利用しており、今まで就労要件を満たしていなかった人で、今回新たに就労要件を満たす場合は、**施設等利用給付認定2号（3号）認定を受けることができる**ため、希望者は手続きしてください。

※過去にさかのぼって認定することはできません。

【問合せ】保育所・幼稚園課（☎0742-34-5086）

施設等利用給付認定2号（3号）認定について

幼児教育・保育の無償化制度により、幼稚園等の預かり保育や認可外保育施設等の利用料の補助（上限額あり）を受けることができます。

●施設等利用給付認定2号認定

3～5歳児で保護者全員に保育要件（就労・疾病等）があり、認定を受けている人

●施設等利用給付認定3号認定

0～2歳児で保護者全員に**保育要件（就労・疾病等）がある非課税世帯等**であり、認定を受けている人



令和4年6月から児童手当制度の一部が変更となります

●現況届の提出が原則不要となります

現況届は毎年6月1日時点の状況を把握し、6月分以降の**児童手当等を引き続き受ける要件**（児童の監督や保護、生計同一等）を満たしているかどうかを確認するものです。これまではすべての人に現況届の提出をお願いしていましたが、令和4年6月以降は**次の人を除き、現況届の提出は不要**です。

【引き続き提出が必要な人】

- ・配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している人
- ・支給要件児童の戸籍がない人
- ・離婚協議中で配偶者と別居している人
- ・その他、市区町村から提出の案内があった人

※該当者には、5月末日に現況届を送付するため、期日までに提出してください。期日までに提出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなります。

●特例給付の支給に係る所得上限額の新設

児童を養育している人の所得に応じ、手当額を支給しています。今回の改正で、所得上限限度額を新設し、**所得が一定以上の場合に児童手当等は支給されなくなります。**

- ・所得が①未満の場合、児童手当（月額15,000円または10,000円）を支給。
 - ・①以上②未満の場合、特例給付（月額5,000円）を支給
 - ・所得が②以上の場合、児童手当等は支給されません
- ※児童手当等が支給されなくなった後、所得が②を下回った場合、改めて認定請求書の提出等が必要です

	①所得制限限度額		②所得上限限度額【新設】	
	所得額 (万円)	収入目安額 (万円)	所得額 (万円)	収入目安額 (万円)
扶養親族等の数				
0人	622	833.3	858	1071
1人	660	875.6	896	1124
2人	698	917.8	934	1162
3人	736	960.0	972	1200
4人	774	1002.0	1010	1238
5人	812	1040.0	1048	1276

※扶養親族等の数…所得税法上の同一生計配偶者、扶養親族（里親等への委託や施設入所中の児童を除く）、扶養親族でない児童で、前年の12月31日に生計を維持した者の数をいう。限度額はこの数に応じ、1人につき38万円を加算した額

※収入目安額…給与収入のみで計算（あくまで目安。実際には給与所得控除や医療費控除、雑損控除等を控除した後の所得額で、所得制限を確認）

よくある質問と回答

Q 今回の改正は何月分の手当から変わりますか。

A 令和4年6月分（10月支給分）の児童手当等から変わります。

Q 所得上限限度額を下回った場合、どの手続きが必要ですか。

A 認定請求書の提出等が必要です。提出がない場合、児童手当等の支給はできません。

【問合せ】子ども育成課（☎0742-34-5042）

民生委員・児童委員の 一斉改選が行われます

今年は、3年に一度の民生委員・児童委員（以下、民生児童委員）一斉改選の年です（12月1日改選）。地域福祉を担うボランティアである民生児童委員が、どのように選出されるのか、日々どのような活動をしているのか、ぜひこの機会に知ってみませんか。

● 民生委員・児童委員はどんな人？



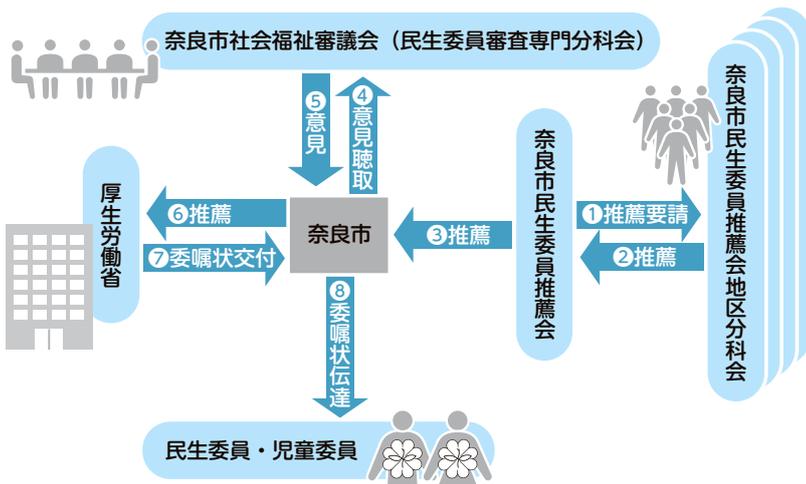
地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役

市内で778人の民生児童委員が活動しています。担当区域で、高齢者や障害を持っている人の見守り、子どもたちへの声かけ等を行います。また、地域住民目線で、福祉に関する生活の困りごとの相談に乗ります。相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう、専門機関とのつなぎ役を担います。専門知識や経験は不問ですが、個人情報扱うため、法に基づく守秘義務があります。



● どうやって推薦されるの？

【民生児童委員選出までの流れ】 民生児童委員は、地域からの推薦で選ばれています。



候補者は、奈良市民生委員推薦会地区分科会から推薦を受け（②）、奈良市民生委員推薦会により市長に推薦されています（③）。その後、厚生労働大臣の委嘱を受け（⑦⑧）活動します。

さらに くわしく知る

奈良しみんだより令和4年2月号で、民生児童委員の活動について取り上げています。

奈良しみんだより令和4年2月号

検索



これは民生児童委員のマークで、き章等に用いられています。

◀政府広報ホームページ「ご存じですか？地域の身近な相談相手『民生委員・児童委員』」も参考にしてください

【問合せ】福祉政策課 ☎ 0742-34-5196

市役所の組織が変わりました

4月から以下の組織を変更・新設しています。

新組織名	事務室の場所	主な業務内容
子育て相談課	子どもセンター (柏木町)	乳児家庭全戸訪問事業、助産の実施、未就学児の発達相談、発達支援親子教室に関すること
一時保護課		一時保護所の運営に関すること
子ども支援課		心理診断、療育手帳の判定、児童虐待対応、児童や家庭の専門的な相談、要保護児童対策地域協議会に関すること
交通バリアフリー推進課	市庁舎 中央棟6階	・バリアフリー法関連業務に関すること（福祉政策課から移管） ・交通政策に関すること



令和4年度の組織図は、市ホームページに掲載しています。

◀くわしくはこちら

【問合せ】人事課 ☎ 0742-34-4821

PICK UP CONTENTS

ピックアップコンテンツ

道路占用許可 (道路法第 32 条) の オンライン申請 が可能になりました

市道（市が管理する道路）に工作物や物件、施設を設け、継続して道路を使用する際に取得する「道路占用許可」のオンライン申請を始めています。

申請時のみ、来庁しなくても手続きできるようになりました。

※警察協議に関する書類や、許可書の受け取りは、従来通り窓口で対応

■道路占用に該当する物件

ガス管、水道管、電柱、足場、看板 等

道路施工承認 (道路法第 24 条) と法定外公共物占用・ 工事許可のオンライン申請受付も始めます。

※開始時期については、市ホームページを確認してください

申請は、e-古都なら（奈良電子自治体
共同運営ポータルサイト）から▶



【問合せ】 土木管理課 (☎ 0742-34-4893)

意見を募集します

「奈良市八条・大安寺周辺地区

まちづくり基本計画 (案)」

JR 新駅や京奈和自動車道の奈良 IC (仮称) の整備により、交通結節点機能を生かしたまちづくりを推進するための計画案について、意見を募集します。

【閲覧期間】 5月31日(火)まで

【閲覧場所】

JR 新駅周辺整備推進課、総務課、各出張所・行政センター

【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

【応募方法】

FAX、Eメールに計画名、意見、個人は住所・氏名・年齢・電話番号、法人その他の団体は法人（団体）名・所在地・電話番号を書いて、5月31日必着で JR 新駅周辺整備推進課 (FAX) 0742-34-1313、Eメール：jrshinekishuhen@city.nara.lg.jp) へ。直接持参、送付も可。電話での応募不可

※応募内容は住所、氏名、電話番号を除いて公開する場合あり

くわしくは市ホームページへ▶



【問合せ】 JR 新駅周辺整備推進課 (☎ 0742-34-5500)

奈良市景観計画を改正します

古都奈良の景観を保全するため、奈良市景観計画を改正し、7月1日から施行します。
同時に屋外広告物条例も改正します（6月号でくわしく掲載します）。

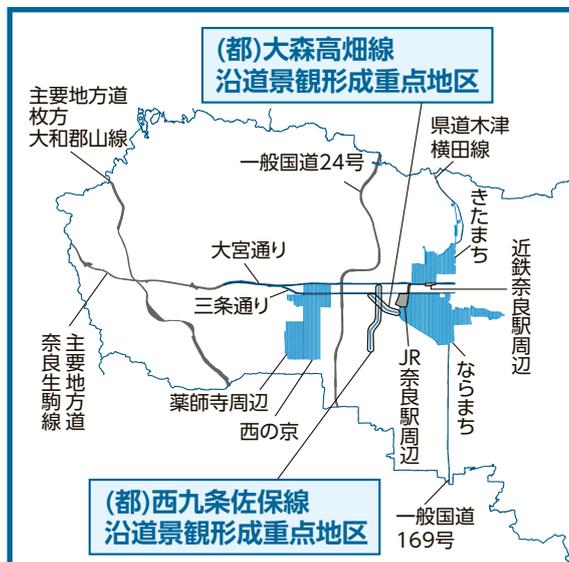
くわしくは
市ホーム
ページへ▶



■主な景観計画の改正点

- ①大規模行為の届出対象の拡大（住宅以外の建築物の建築面積を 1,000㎡超から 300㎡超に）
- ②3地区を新たに景観形成重点地区に指定（右図参照）
- ③色彩やデザイン等の景観形成基準の見直し

市ホームページ、都市計画課、総務課、各出張所・行政センターで改正内容の詳細を閲覧できます。



新しい景観形成重点地区
(改正点②関連：7月1日～)

凡例

- まちなか景観形成重点地区
- 歴史的景観形成重点地区
- 沿道景観形成重点地区 (主要幹線)
- 沿道景観形成重点地区 (広域幹線)

【問合せ】 都市計画課 (☎ 0742-34-5209)

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

4月1日現在、()内は前月比

【総人口】352,264人 (▲296人)

男性：164,809人 (▲212人)

女性：187,455人 (▲84人)

【世帯数】165,923世帯(+312世帯)

生活

申込先は^①、締切日は^②、問合せ先は^③と表記しています

ごみ収集について

◆収集場所付近には駐車をしないでください

◆収集ボックスの設置は事前に必ず連絡してください

◆5月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	4日・18日の水曜日
B・E	の地域	水曜日
C・H	火・金曜日	11日・25日の水曜日
D・G	の地域	水曜日

※5月3日(祝)～5日(祝)も通常どおりごみ収集を行います

※A～Dは市、E～Hは市清美公社か武田環境・大和

市・県民税(第1期・全期分)の納期

清掃共同企業体の収集区域です。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

① 回収課 (☎71・3012)、市清美公社 (☎33・8782)、共同企業体 (☎63・2552)

納期：6月15日(水)～30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40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

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

令和4年度(令和3年分)課税(非課税)・所得証明書の発行

発行予定日・対象：5月13日(金)：給与所得者等で勤務先から市・県民税の全額が差し引かれる人 6月1日(水)：①個人事業者等で、納税通知書で市・県民税を納付する人 ②年金から市・県民税を差し引かれる人 ③給与所得者等に扶養されている人 ▼ 交付場所：市民税課、各出張所・行政

センター、東寺林連絡所 ▼ その他：課税(非課税)証明書のコンビニエンスストアでの発行は、いずれの人も6月1日(水)から令和4年度に切り替わります

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

軽自動車税(種別割)の障害者減免

身体障害者手帳等の交付者が所有する軽自動車等の税金は、市の基準に該当する場合、申請により減免されます

※普通自動車等で既に減免されている人を除く。障害の程度により減免不可の場合あり

申請期限：5月31日(火) ▼

対象：障害者1人1台 ※車両乗り換えの場合は、新たに申請要

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

自動車税(種別割)・軽自動車税(種別割)の納期限は5月31日(火)です

毎年4月1日現在の所有者に課税されます。必ず納期限までに納付してください

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

マイナポイント(第2弾)

市民課 (☎34-5326) マイナンバーカードセンター (☎34-1233)

マイナンバーカードを新規に取得した人か、既に取得した人に最大2万円相当のマイナポイントを付与するキャンペーンを実施中。カードを持っていない人は、今年の9月末までに申請してください

マイナポイントってなに? マイナンバーカードで予約・申込を行い、申込時に選んだキャッシュレス決済サービスのポイントがもらえる仕組み

マイナポイント申込期限 来年の2月末まで

マイナポイント第2弾の対象者と付与ポイント

1 マイナンバーカードを新規に取得した人か、既に取得した人で、マイナポイント第1弾に申し込んでいない人に、最大5,000円相当のポイントを付与します。

※選択したキャッシュレス決済で、チャージか買物をする必要あり。最大2万円の利用で5,000円相当のポイントを付与(付与率25%)

※マイナポイント第1弾を申請済で、まだ2万円のチャージか買物をしていない人は、引き続き上限5,000円相当のポイントを付与

2 マイナンバーカードの健康保険証利用申込を行った人に、7,500円相当のポイントを付与します。

申込開始時期：今年の6月頃開始予定

3 公金受取口座の登録をした人に、7,500円相当のポイントを付与します。

申込開始時期：今年の6月頃開始予定

注) 5月22日(日)は、西部出張所でのマイナンバーカード業務を休止します ① 西部出張所住民課 (☎44-1001)



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

建築指導課から各種補助金に関するお知らせ

【対象】 いずれも診断・改修の前に申請要

① 耐震関連補助：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）

② ブロック塀等に関する補助：地域防災計画で定める緊急輸送道路・避難路で、住宅等から避難所等へ至る不特定多数者が利用する道路（建築基準法第42条に規定する道路に限る）に面し、高さ80cm以上あり、通行人の安全確保のため撤去が必要なブロック塀等

③ 土砂災害対策に関する補助：土砂災害特別警戒区域（がけ地の崩落等の恐れのある区域）が指定される前に建築された住宅・建築物

【補助内容】
 ①-1 木造住宅無料耐震診断（一般診断法）
 耐震診断員を派遣し、耐震診断を行う

①-2 木造住宅耐震改修工事補助
 補助額：住宅全体の上部構造評点を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。限度額は50万円）

①-3 耐震診断補助
 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。限度額8万6千円）※木造住宅は精密診断法に限る

② 長屋住宅・共同住宅
 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。限度額は133万3千円。木造の建築物の一般診断法の限度額は1戸につき3万1500円）

③ 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×3分の2（千円未満切り捨て。限度額は133万3千円）※木造は精密診断法に限る

④ ブロック塀等撤去
 補助額：ブロック塀の撤去工事に要した費用（8千円/m²以上限）×2分の1（千円未満切り捨て。限度額は15万円）

⑤ 土砂災害対策改修工事補助
 補助額：土砂災害対策改修工事に要した費用×100分の23（千円未満切り捨て。限度額は77万2千円）

⑥ 建築指導課（☎ 34・4750）
 珪藻土製品を回収します
 ① 回収ボックスの設置場所
 ・環境政策課・クリーンセンター建設推進課の窓口横

⑦ 回収ボックスの設置場所
 ・環境政策課・クリーンセンター建設推進課の窓口横

⑧ 回収ボックスの設置場所
 ・環境政策課・クリーンセンター建設推進課の窓口横

・西部・北部出張所の電池回収ボックス横
 設置期間：6月30日(木)まで（平日の月・金曜日 午前8時半～午後5時15分）

⑨ 環境清美センターへの持ち込み
 専用ダイヤル（☎ 71・9011）へ電話かインターネットで予約の上、工場へ

※二重に袋に入れて口を封じるか、箱に入れた上で袋に入れてください
 ※対象製品はメーカー等が自主回収します。くわしく

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

◆奈良市空き家バンクを開設中
 対象地域：田原・柳生・大柳生・東里・狭川・月ヶ瀬・都祁 空き家コンシェルジュ（市委託事業者 ☎ 0744・35・6211）

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

は市ホームページへ
 ⑩ 廃棄物対策課（☎ 71・3001）

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

◆奈良市空き家バンクを開設中
 対象地域：田原・柳生・大柳生・東里・狭川・月ヶ瀬・都祁 空き家コンシェルジュ（市委託事業者 ☎ 0744・35・6211）

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

る住宅に費用を補助します
 補助金額：改修・購入補助率2分の1、荷物撤去費・上限20万円※予算の範囲内で補助

◆特定空家等の除却費用の補助
 対象物件：市の現地調査で特定空家等と判断された空家等※申請前に必ず相談
 ▼補助金額：上限30万円（除却費の2分の1。予算の範囲内で補助）

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

◆奈良市空き家バンクを開設中
 対象地域：田原・柳生・大柳生・東里・狭川・月ヶ瀬・都祁 空き家コンシェルジュ（市委託事業者 ☎ 0744・35・6211）

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

◆空き家バンク活用住宅支援補助金
 市空き家バンクに登録のある住宅に費用を補助します

ごみ減量コラム vol.33

"カーボンニュートラル"な未来に向けて

2020年10月、政府は気候変動への取り組みとして、2050年までにカーボンニュートラルの実現を宣言しました。これは、二酸化炭素等の温室効果ガスの「排出量」から、植林等による「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすることを意味しています。これまでに120以上の国と地域がこの宣言を表明し、すでに取り組んでいます。

日本では、国民の衣食住やライフスタイルに起因する温室効果ガスが、排出量全体の6割を占めているという分析もあり、私たちの生活にも密接に関係しています。ごみの減量はもちろんですが、古着を買う、食べ残しをしない、過度な冷暖房を控える、車ではなく電車を利用する等、ライフスタイルを見直してみることがカーボンニュートラルにつながります。

できることから取り組んでいきましょう。

今月のごみ量レポート

令和3年度の可燃ごみ総搬入量（3月末時点）：
74,526.1トン（前年度同月比：+0.2%）
 さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

⑪ 廃棄物対策課（☎ 71-3001）

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

緊急告知ラジオの購入費を補助（100台分）

対象：市在住・在勤・在学の人
▼費用：8800円（税込）※市への申請で4千円補助。一年度で1人5台まで
☎ならどっとFM（☎24・8415）

特殊詐欺等防止対策機器購入費を補助

対象：市在住の65歳以上の
人 ▼補助金額：購入費用の2分の1（上限1万円、1世帯1台まで）※購入前に申請要、予算額に達し次第終了
☎危機管理課（☎34・4930）

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

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を受け、生活指導を実施します※医師の診察はなし

とき：5月16日（月）・23日（月）・30日（月）、6月6日（月）午後1時～2時半（1人約60分）▼ところ：はぐくみセンター3階 ▼持物：あれば健診結果
☎電話で健康増進課（☎34・5129）へ

20日ならウォーク

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月20日は中止します
☎健康増進課（☎34・5129）

歩数計アプリ（リンクウォーク）で健康づくり事業

①新規参加者募集中 **SP求**
1日6千歩以上歩いた歩数に対し、健康増進ポイント5ポイントを付与します
対象：20歳以上の市在住・在勤の人
☎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

②アプリの更新申請

対象：令和3年度に事業に参加した人
☎5月10日までに市ポイント運営事務局ホームページへ※再度登録情報の入力要

③歩数計アプリで20日ならウォーク **SP求**

事業に参加中で、5月20日の歩数が8千歩以上のの人に、プラス5ポイントを付与します
☎同事務局（☎34・8111）

健康講座「女性のライフステージを通じた健康性差医療の立場から」

とき：5月24日（火）午後2時～3時25分 ▼ところ：市医師会館（柏木町） ▼講師：奈良大学副学長で県立医大附属病院女性専用外来担当医の島本太香子さん ▼その他：手話通訳が必要な場合は、5月14日までにFAXで申込要
※37.5℃以上の発熱や体調不良の人、マスク未着用の方は参加不可。Web配信も予定。くわしくは市医師会ホームページへ
☎同センター（☎33・7876） ☎33・5800

風しん抗体検査事業

妊娠初期にかかると、赤ちゃんに難聴、白内障、心疾患等の障害（先天性風しん症候群）が起る可能性があります。
対象：検査日に市に住民登録がある人で、妊娠を希望し

支えてくれる人や場所があります。一人で悩まず、相談してみませんか？

「5月病」になっていませんか。5月は入学、入社や異動等の環境の変化によって、気分が落ち込みやすいとされています。

市自殺対策キャラクター「ラブキー」▶



●自分の悩みにあった相談先を見つける

女性・子育て・学校・経済面等の問題で困っている人に、いろんな相談先を市ホームページで紹介しています。

くわしくはこちら▶



●こころの健康について相談する

保健予防課で下記の相談窓口を開設しています。

■精神保健福祉相談

【とき】平日の午前8時半～午後5時15分

■臨床心理士によるこころの健康相談

【とき】第2・4月曜日の午後1時～4時半

●ストレス度や落ち込み度に気づく

ためしてみませんか？

こころの体温計

ストレス度、落ちこみ度をチェック



パソコンやスマートフォンから手軽にチェックできます。

●ストレスとの付き合い方を知る

厚生労働省ホームページ「セルフケア探偵」で、今日から使えるストレスへの対処法等を紹介しています。

くわしくはこちら▶



☎保健予防課（☎93-8397）※かけ間違いに注意してください

がん検診（6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・市区町村住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 **5月2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
6/6(月) 6/20(月)	北部出張所	9:15～9:45	各8人
		9:45～10:15	
6/8(水)	富雄公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
6/9(木) 6/17(金) 6/29(水)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17人
		9:15～9:45	16人
6/15(水)	西部図書館	9:45～10:15	各10人
		10:15～10:45	
6/23(木)	コープおしくま	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
6/27(月)	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
6/28(火)	登美ヶ丘公民館	9:30～10:00	各13人
		10:00～10:30	

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
6/3(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 ㊟34-3145）

ている人か、風しんの抗体価が低い（HI法16倍以下かEIA法8.0未満）妊婦の配偶者等の同居家族※過去に抗体検査を受けたことがある人、2回予防接種済の人、検査で確定診断を受けた既往歴がある人、現在妊娠している人は除く。☎電話か専用の申請書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書いて、FAX、Eメールで、来年度1月31日までに保健予防課（㊟34・2486 Eメール：fushinkensa@city.nara.jp）へ。Eメールの場合は件名に風しん交代検査希望と入力。くわしくは市ホームページに掲載

「腸管出血性大腸菌感染症（O・157等）を防ぐ」

- ◆感染症の特徴・感染経路
 - ・感染力が強く、少しの菌でも感染する
 - ・潜伏期間は3～8日間。感染源が特定しにくい
 - ・体内でベロ毒素を作り、腎臓や脳等に重い障害を起す※乳幼児や高齢者は特に注意
 - ・レバー等を生や加熱不足で食べたり、トイレやタオルの共有等を介して感染
 - ・生肉の調理は専用のトングや

◆予防

- ・レバー等の内臓や食肉は十分に加熱する（菌は肉の中心温度が75℃、1分間で死滅）
- ・生肉の調理は専用のトングや

集団リハビリ教室

- 箸等を使い、食べる箸と分ける
- ・調理前後やトイレの後、生肉に触った後は必ず手を洗う。
- また、器具は洗って洗浄・消毒する
- ・調理した食品は早めに食べる
- ☎保健予防課（☎93・8397）、保健衛生課（☎93・8395）

とき：6月～来年3月末までの水曜日 午後2時～4時。午後1時受付。30回

ところ：市総合医療検査センター（メデイカルなら）（柏木町）

▼定員：脳卒中の後遺症等で身体機能に障害がある

子育て

人5人 ▼費用：1回500円
 円 ☎はがき、FAXに教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、5月13日までに同センター（☎33・7876 ㊟33・5800）へ募集要項・申込書を請求。多い場合は抽選

予防接種予診票綴りを4月下旬に発送しています（令和4年3月生まれ）

予診票綴り、母子健康手帳と健康保険証等の持参で接種可。転入等で綴りがない場合は健康増進課へ ☎同課（☎

日本脳炎予防接種開始（平成31年5月生まれ）

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週間の間隔を空け、追加接種は2回目から1年後に実施 ▼持物：予診票綴り、母子健康手帳、本人確認書類 ※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）

34・5129

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。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額を改定

4月分から次のように変わります※所得制限あり

児童扶養手当(月額)	児童1人の場合	全部支給：43,070円 一部：10,160円～43,060円
	児童2人目の加算額	全部支給：10,170円 一部：5,090円～10,160円
特別児童扶養手当(月額)	児童3人目以降の加算額(1人につき)	全部支給：6,100円 一部：3,050円～6,090円
	1級	52,400円
	2級	34,900円

ファミリー・サポート・センター

◆説明会(予約要)

とき：①5月14日(土)②24日(火)③6月4日(土)午前10時～11時
▼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 ①5月

子育ても育成課(☎34・5042)

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

◆スキルアップ講座(予約要)

12日②23日③6月2日
とき：5月27日(金)午前10時～正午
▼内容：救急講習(幼児安全法) ▼対象：援助会員・両方会員 ⑤5月25日

【とくろ】はぐくみセンター2階
申電話でファミリー・サポート・センター(☎34・3305)へ

小・中学生就学援助の申請

経済的に困っている家庭に学用品費・給食費等の一部を援助します
対象：令和4年度市民税所得割額の合計が次の表以下の市在住の世帯※家計急変の場合は相談要

基準額(令和4年度市民税所得割額)		
16歳未満の子ども数	1人	31,300円
	2人	52,600円
	3人	73,900円
※令和4年1月1日現在、平成18年1月2日以降生まれの子ども数。平成15年1月2日～18年1月1日生まれの子どものは、1人当たり11,100円を加算。4人以上の場合は、1人増えるごとに21,300円を加算		

※扶養親族の年齢・人数は、令和3年12月31日現在で判定。住宅借入金等特別控除、寄付金控除、配当控除、外国税額控除、株式譲渡がある場合は控除適用前の額で判定 ▼持物：通帳 申教育総務課、各出張所・行政センター、市立学校に備え付けの申請書に必要事項を書いて、5月16日、6月30日に、同課へ送付。各申込先に持参も可※申請書は市ホームページにも掲載 同課(☎34・5337)

子育てサークルへの支援

乳幼児(保育所や幼稚園等に在籍中の子を除く)と保護者が集まり、子育てに関する学習や情報交換、季節の行事等を行う子育てサークルに、活動経費の一部を補助します(条件あり)
補助額：補助対象経費の2分の1(千円未満切り捨て。限度額3万円。食費・プレゼント代等を除く) ⑤5月31日までに子ども育成課(☎34・5042)へ。子育てサークルに関する情報を窓口等で紹介するため、子育てサークル登録票も提出要(補助金申請をしなくても登録可)

乳幼児の健診

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診(令和4年2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8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	
1歳7か月児健診	対象者には個別に通知	市内指定医療機関 ※一時的に内科健診と歯科健診との2医療機関での受診
3歳6か月児健診		

持物：問診票、母子健康手帳
※問診票は5月下旬に送付。5月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ 同課(☎34・1978)

妊産婦乳幼児健康相談

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(受付は午後1時半まで) ※保健師の場合あり
【持物】母子健康手帳・バスタオル
園母子保健課(☎34・1978)

◆都祁保健センター

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)

とくとく

5月13日(金) 午前10時～正午	月ヶ瀬福祉センター(月ヶ瀬尾山)
5月17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)
5月19日(木) 午前9時～11時	柳生子ども園(柳生下町)

持物：母子健康手帳
園都祁保健センター(☎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
園月ヶ瀬健康相談室(☎0743・92・0480)

二名幼稚園の閉園

市立幼稚園施設の再編を計画的に進めています。新たな方

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

針として、令和7年3月末をもつて、二名幼稚園を閉園することを決定しました。園子ども政策課（☎34・4792）

妊産婦・乳幼児のための各種教室等のお知らせ

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に関しては「奈良市動画チャンネル」健康情報」を、赤ちゃんの沐浴や抱っこの仕方等は、「はじめてのママパパサロン」のホームページに掲載の実践動画を参考にしてください
園母子保健課（☎34・1978）

シニア

結核住民検診

とき：5月21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
要員：65歳以上の10人
①5月2日～20日に電話で保健予防課（☎93・8397）へ

西福祉センター

〒631-0024百楽園二丁目9-13
☎41・3151 FAX41・3150

暮らしのお困り事相談

とき：5月13日(金)午後1時半～3時 ▼内容：行政書士による遺言・相続等の無料相談会。女性相談員の対応も可 ▼対象：60歳以上の人とその家族 ①当日までに電話か直接同センターへ

季節のアメリカンフラー体験教室

とき：6月29日(水)午前10時～正午 ▼講師：アメリカンフラー協会常任教授の荒井憲子さん ▼定員：60歳以上の10人 ▼費用：千円 ①6月25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

東福祉センター

〒630-8113法連町1702-11
☎24・3151 FAX27・9028

健康・福祉相談②暮らしと介護の相談会

とき：5月～来年3月 ①毎月第2火曜日 ②偶数月第4金曜日 午後1時半～3時 ▼内容：①日常生活での

健康の不安や心配ごと等②介護保険サービスや成年後見制度、遺言・相続等の相談等 ※希望者のみ個別相談あり
▼相談員：地域包括支援センター（若草・春日・飛鳥）
②在宅介護相談センターらくじ苑、コスモス成年後見サポートセンターのケアマネージャー、行政書士等 ▼対象：高齢者、子育て世代の人 ①電話か直接同センターへ

募集

市営住宅等入居者募集

◆募集住宅（定期）
※記載のない場合、募集戸数は各住宅につき1戸
一般向：第2号（東之阪）、第9号（紀寺）、第20号（松陽台）
子育て世帯向：第2号（東之阪）、第4号（般若寺）、第1

号コミュニティ住宅（JR奈良駅前）2戸、第2号コミュニティ住宅（梅園）
多子世帯向：第10号（古市）シルバーハウジング：第9号（紀寺）2戸 ①住宅課、各出張所・行政センター、市民サービスセンターで5月2日～20日に配布する申込書に必要事項を書いて、5月20日必着で同課へ送付か持参。申込資格は申込案内を確認。5月27日に公開抽選
◆募集住宅（随時）
定期募集と別に入居者を募集している場合あり。くわしくは市ホームページへ

「菊づくり講習会」参加者の募集

とき・ところ：5月20日(金)中部公民館4階、21日(土)西部公民館6階 午後1時半～3時 ▼内容：大菊の栽培法や仕立て等 ▼定員：各20人 ▼費用：無料。テキスト・苗菊の希望者は実費 ①電話で5月13日まで
に観光戦略課（☎34・4739）へ。多い場合は抽選

手話 コラム vol.31
手話は言語です ～「自己紹介」編～
手話は耳の不自由な人にとって大切な言葉です。市は、手話を使って安心して暮らせるまをを目指しています。今月は50音の「ま行」の指文字を紹介します。

ま み む め も

※相手から見た指の形

覚えてみよう！「父・母」
出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典」

父：右手人差指の指先で頬をなで下ろし、親指を立てて上げる

母：右手人差指の指先で頬をなで下ろし、小指を立てて上げる

障がい福祉課（☎34-4593 FAX34-5080）

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。

新御能
たきおのう

催し

とき・ところ			
5月20日(金)	児師走りの儀	午前11時	春日大社舞殿
	南大門の儀※	午後5時半	興福寺南大門跡
5月21日(土)	御社上りの儀	午後1時半	春日大社直会殿
	南大門の儀※	午後5時半	興福寺南大門跡

※南大門の儀：事前受付の人は午後4時、当日受付は午後4時15分開場。雨天の場合、県文化会館で実施

認知症サポーター養成講座
(オンライン開催)

とき：5月25日(水)午前10時～11時半、6月9日(木)午後3時～4時半 ▼定員：各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1週間前までに福祉政策課 (orange@city.nara.nara.)

防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1
TEL 630-1106
FAX 35-1106

① 応急手当定期講習
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
午前9時～
5月22日(日)

④ 上級救命講習(8時間)
午前9時～
5月27日(金)

内容：心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法等。④は普通救命講習と傷病者の管理法や搬送方法等 ▼定員：①②④中

98)へ 同課 ☎34・45

奈良ひとまち大学
http://nhmu.jp

鎌倉時代から続く刀鍛冶のいま
～世界に誇る、菊一文珠四郎包永～

【とき】5月22日(日)午後1時～3時
【ところ】菊一文珠四郎包永 奈良本店(雑司町)
【定員】20人 【費用】500円

古代のゲーム「かりうち」って?
～現代に蘇ったゲームで遊ぼう～

【とき】5月28日(土)午前10時～11時半
【ところ】平城宮跡資料館(佐紀町)
【定員】15人

お寺に2千株の薔薇が咲く理由
～霊山寺、1300年の歴史とその思い～

【とき】5月29日(日)午後1時半～3時半
【ところ】霊山寺(中町)
【定員】20人 【費用】600円

甲 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、5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
問 「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

史料保存館

〒630-8337 脇戸町1-1
☎27-0169 月曜日(祝日除く)は休館

学生以上③小学校高学年以上、各10人程度 甲 電話で各開催日の1週間前までに同センターへ

特別陳列 ならまち歳時記 新能(江戸・明治時代)

とき：4月26日(火)～5月29日(日)
館蔵史料特別公開 奈良県初の新聞 日新聞

とき：4月26日(火)～5月29日(日)

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「知恵の板」を作ろう
とき：5月28日(土)午前10時～正午 ▼内容：7片の板のパズル作り ▼定員：小学生以上12人※低学年は保護者同伴要 ▼費用：600円 甲 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生は学年も)、電話番号

日時：5月6日(金)は休館

ボランティアセンター

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

ボランティアセンター
とき：①5月14日(土)6月11日(土)午前10時～正午 ▼定員：20人 ②5月10日③6月3日 甲

電話かFAX、Eメール(naravc@citrus.ocn.ne.jp)に件名「ボラかふえ

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

5・6月」氏名、電話番号を書いて各締切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

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5
☎20・1917

①短歌&写真コラボ展〜森のひかり
とき：5月1日(日)〜31日
(火)午前9時〜午後5時 ▼内
容：奈良の風景写真(河村牧子)に合わせた短歌(おのこまち)を詠んだ作品展

②「なら七口巡り話③」〜高畠口から柳生方面へ
とき：5月15日(日)午前11時〜午後0時半 ▼内容：高畑から新緑の柳生街道を紹介 ▼講師：同館スタッフ ▼定員：20人

③町家で聴くインド音楽の調べ
とき：5月21日(土)午後2時〜3時半 ▼出演：田中峰彦さん(シタール)、田中りこさん(タブラ) ▼定員：25人 ▼費用：2千円(当日2500円)

④奈良のペンでカリグラフィー体験
とき：5月22日(日)午後1時〜3時 ▼内容：奈良発のペ

ンを使ってグリーンティングカードを描く ▼講師：カリグラフィー彩り主宰の小瀬智子さん ▼定員：15人 ▼費用：500円(材料費)

⑤にぎわいの花味がそと〜6月9日(土)〜6月10日(日)まで

とき：6月4日(土)〜6日(月)午前9時〜午後5時(4日は午前10時から公開生け込み。6日は午後3時まで) ▼内容：県華道会による生け花の全館展示
申 電話かEメール (nigiwanoie@gmail.com) に、②③④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

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
☎93・84335 FAX 34・23336

◆NPO設立運営相談会 in 奈良
とき：毎月第3水曜日の午後2時〜3時・3時半〜4時半・5時〜6時・6時半〜7時半 ※予約要 ▼内容：NPO設立の諸手続き、会計、税務、労務、事業企画、広報等の相談 ▼対象：市内のボランティア・NPO団

体(立ち上げ予定の人も含む) 申 電話かFAX、Eメール (volunt-info@city.nara.jp) に団体名、氏名(ふりがな)、希望日時、相談内容を書いて同センターへ。申込後折り返し連絡
◆ボランティア入門講座〜ボランティアの基本から、親子で参加できる活動先の紹介まで〜
※ポイント集合型のみ
とき：5月28日(土)午後2時〜3時半 ▼定員：集合型20人。在勤・在学も可 オンライン：制限なし 申 集合型：電話かFAX、Eメール (volunt-info@city.nara.jp) に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、5月21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日までに申込(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

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 閩音声館(☎27・7700)

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115
☎71・2444

パソコン初級教室
①ワード実務②エクセル実務
とき：①6月11日〜7月23日の原則毎週水曜日②6月12日〜7月24日の原則毎週日曜日 午後1時〜3時。各6回 ▼内容：①タブ・簡易書き・作表・画像等の習得②書式設定・関数・グラフ・データベース等の習得 ▼定員：基本的な文書か表の作成ができる人各15人。在勤も可 ▼費用：各8千円

◆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：5月14日(土)午後2

①入門②初級③初級Ⅱ④講読
とき：①②③6月9日〜8月18日の原則毎週水曜日④午後6時半〜7時半②午後7時40分〜8時40分③午後7時〜8時④6月10日〜8月19日の原則毎週金曜日 午後6時半〜7時半。各10回 ▼定員：①20時間学習者15人②30時間学習者15人③韓国語検定5級レベル15人④同検定3級以上レベル10人。在勤も可 ▼費用：①②1万2782円③1万3310円④1万2千円

韓国語教室

ハーパーウム1日教室
とき：6月8日(水)午前10時〜正午 ▼内容：夏を感じるペンドラントとボールペンを作る ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：3700円

椅子ヨガ教室
とき：6月15日〜8月24日の原則毎週水曜日 午前10時半〜11時45分。9回 ▼定員：12人。在勤も可 ▼費用：6500円

レザークラフト1日教室
①革アコーディオン財布②革ショルダーバッグ
とき：6月25日(土)午前9時半〜正午②午後1時〜5時 ▼内容：レザーキットの手縫いと刻印 ▼定員：各6人。在勤も可 ▼費用：①6100円②1万3600円

おもてなしの英語初級教室

とき：6月8日〜8月24日の原則毎週水曜日 午後7時〜8時。10回 ▼内容：観光案内等の簡単な英語表現学習 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：1万2千円

申 往復はがき、Eメール (yoyaku@wellby-nara.or.jp) に教室名(○の別)、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、勤務先を書いて、5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。申込フォームから申請も可

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。

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「水辺の生きもの」②ストローバレル③フリールフサレ「森と空気のめぐりを知ろう」
とき：6月19日(日)午前10時～午後3時。雨天決行、荒天中止 ▼対象：①0歳～3年生25人②小学4～6年生20人 ③同センターホームページから電子申請

なら工藝館

〒630-8346 阿字万字町1-1
☎27-0033 FAX27-09022
月曜日は休館

◆日本伝統工芸近畿展 IN 奈良2022入選作品選抜展

とき：5月17日(火)～29日(日) 午前10時～午後6時(入館は午後5時半まで。最終日は午後4時まで)
◆常設展示の作品入替等のため、5月10日(火)～15日(日) 31日(火)は臨時休館

くろかみやま自然塾

〒630-8106 佐保台西町13-9

◆自然と遊ぶ・自然に学ぶ

①くろかみやま探索②雨に負けるな
とき：①5月22日(日)②6月26日(日)午前10時～午後3時 ▼ところ：黒髪山キャンプフィールド(奈良阪町) ▼内容：①施設内の探索、さつまいも苗植え、もちつき②ネイチャーゲーム、どろんこ遊び、バームクーヘンづくり ▼講師：ポレイスカウト指導者、奈良まほろばネイチャーゲームの会他 ▼定員：小学生各30人 ▼費用：千円 ①5月12日②6月16日 ③往復はがきに講座名、講座月、住所、氏名(ふりがな)、性別、学年、電話番号、保護者氏名を書いて、各締切日必着で同塾へ。多い場合は抽選。兄弟姉妹で申込の場合は往復はがき1枚で可 ④地域教育課(☎34-5471)

総合福祉センター

〒631-0801 左京五丁目3-1
☎71-0770 FAX71-0773

◆手話奉仕員養成入門講座

100Pポ
①はじめてコース
とき：6月7日(火)・14日(火)午前10時10分～午後0時10分。2回 ▼定員：手話学習未経験者50人。在勤・

在学も可 ④往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、在勤・在学者はその旨を書いて、5月27日必着で同センターへ。多い場合は抽選
②入門コース
とき：6月21日～12月6日の毎週火曜日 午前10時10分～午後0時10分。24回 ▼定員：①の受講者40人 ▼費用：3300円 ④①で希望者を募集。多い場合は抽選
◆手話奉仕員養成基礎講座



森のうまみをつめ込んだ「原木しいたけ」

奈良の食コラム vol.26

秋の味覚として有名な原木しいたけは、春(3～5月)と秋(9～11月)に旬を迎えます。クヌギやナラ等の原木に、しいたけ菌を植え付けて培養し、作られます(原木栽培)。冬の厳しい寒さを乗り越えた春の原木しいたけは、うまみをたっぷり蓄えて、プリッとした身の厚みがその特徴です。原木栽培は手間ひまがかかるため、流通量は比較的少量です。直売所で見かけた際は、ぜひそのおいしさを楽しんでみてください。

農家さんの声

おいしい原木しいたけを見分けるポイントは「かさ」の部分。裏が白く、全体的に丸みがあるものが目印です。



原木しいたけならではの風味や香りを味わうシンプルなバター焼き、コリコリした食感を楽しむつくだ煮がおすすめの食べ方です。

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(P5・6)

JAならけん「まほろばキッチン」▶



農政課(☎34-5142)

とき：6月7日～来々月1月31日の毎週火曜日 午後1時40分～3時40分。32回 ▼定員：手話での簡単な日常会話ができ、おおむね1年間市内で活動中の入会者20人。在勤・在学も可 ▼費用：3300円 ④入門講座①はじめてコースと同様

スポーツ

奈良クラブJFLホームゲーム

とき：5月29日(日)午後1時 ▼対戦相手：東京武蔵野ユナイテッドFC ▼ところ：ル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 ④同クラブ(☎93-3815 火・金曜日の午前9時～午後6時)

屋外ソフトテニス教室

とき：5月21日からの毎週土・日曜日 午前9時半～11時。10回 ▼ところ：ルート

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

奈良テニスコート（法蓮佐保山四丁目）▼定員：小学3～6年生30人、成人30人▼費用：4500円 申往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、学年、性別、電話番号、保護者氏名を書き、5月10日必着でロートアリーナ奈良（〒630-8108法蓮佐保山四丁目1-3 Eメール：konoke-school@joy.ocn.ne.jp）へ。直接来館も可（返信用はがき持参）。多い場合は抽選 岡ロートアリーナ奈良（☎24・1501）

西部生涯スポーツセンターからのお知らせ

5月24日(火)・26日(木)は、午後1時からの使用となります 岡同センター屋内温水プール（☎52・0100）

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** **音楽館** **学園前ホール** **インターネットでの扱い**：**E**イープラス **薬**薬天チ **ケ**ケット **L**LINEチケット

ト▼販売：岡なら一〇〇年会館：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 友友の会特典あり※電話での扱いは午前9時から。☑チケットトぴあ ☐ローソンチケット **各館の休館日** 特に記載がない場合は、5月2日(月)・6日(金)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)、6月6日(月)です

市文化祭 **なら市民フェスティバル2022「緑の祭典」** 古都で響き合う音・人・水
とき：5月21日(土)午後1時～ところ：秋篠音楽堂（西大寺東町）▼内容：演奏、新舞踊、ストリートダンス等 ▼費用：3000円 岡同運営委員会事務局（奈良交通経営戦略室内 ☎20・3043）

なら・あーと・スペース 8月分の募集
8月12日、22～26日に市庁舎玄関ホールで展示・発表を行う団体を募集します

6月3日までに申込書を文化振興課へ 岡同課（☎34・4942）

学園前ホール

〒631-0034 学園南三丁目1-15 西部会館3階 ☎51・2001

◆奈良フィルハーモニーセレクト・ワンコインコンサート
とき：5月27日(金)午後1時半 ▼出演：大上晃史さん（テノール）、新林れんさん（ピアノ） ▼曲目：誰も寝てはならぬ！（プッチーニ）他 ▼費用：500円 ▼チケット：☑発売中

北部会館市民文化ホール

〒631-0805 右京一丁目1-4 ☎71・5747

◆山口朋子糸の詩63癒しの和楽器コンサートvol.9
とき：5月22日(日)午後2時 ▼出演：山口朋子さん（箏・三絃）、山口秋月さん（尺八）、藤岡藍盟さん（尺八）、ダンスユニットウイステリア（和風ダンス）、「絲朋社・朋の会」有志・同館和楽器講座受講生有志（箏・三絃・尺八） ▼費用：500円。全席自由 ▼チケット：☑発売中 ※電話申込も可

入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町600-1 ☎22・9811

◆写真の日記念イベント 写真の撮りかたワンポイント アドバイス
とき：5月17日(火)～6月19日(日) ▼内容：写真撮影の基礎をパネルで展示

◆6月1日(水)「写真の日」は観覧無料

音声館

〒630-8335 鳴川町32-1 ☎27・7700

子ども和裁教室

とき：6月～来年3月の原則第2土曜日 午後1時～4時半のうち約90分。10回 ▼定員：小学3年生～中学3年生約10人 ▼費用：1万円 5月28日必着

子ども和裁教室体験会

とき：5月21日(土)午後1時～1時45分、午後2時15分～3時 ▼定員：各5人 ▼費用：500円 5月10日 申往復はがき、Eメール (onjokan_kodomoooya_req@yahoo.co.jp) に教室名、住所、氏名、学年、電話番号を書いて、各締切日ま

で同館へ

③浄瑠璃教室

とき：5月26日(木)、6月2日(木)・16日(木)午前10時半～正午。3回 ▼定員：18歳以上5人 ▼費用：4500円 申往復はがき、Eメール (onjokan_kodomohougaku_req@yahoo.co.jp) に教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、5月20日必着で同館へ。①③は多い場合は抽選。

②は定員に達し次第終了。いづれも定員に満たなければ開催しない場合あり

ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151

◆ならまちコンサート 秋田慎治ソロピアノツアー2022

とき：6月26日(日)午後2時 ▼費用：前売2500円、当日3千円※学生千円割引 ▼チケット：☑5月1日(日)発売開始

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

■「歌声サロン」〜繋げよう絆、もう一度歌の力で〜

とき…5月22日(日)午後1時
半〜3時 ▼ところ…中郡公
民館(上三条町) ▼費用…
要 岡「和音」の太田さん(☎
090・3263・5363)

■日本風景写真協会奈良第一支部創設20周年記念写真展

とき…5月31日(火)〜6月
5日(日)午前10時〜午後5
時 ▼ところ…県文化会館
(登大路町) 岡同協会の宮
崎さん(☎090・6820・
0374)

■カンツォーネの女王が歌う情熱のカンツォーネ

とき…6月4日(土)午後2
時半 ▼ところ…北部会館
市民文化ホール(右京一丁
目) ▼定員…200人 ▼
費用…要 締6月3日 岡
「日本の二十一世紀委員会」
の杉本さん(☎0774・76・
148)

■駅マエクラフト 奈良ノ空カラ(現代工芸の展示市)

とき…6月5日(日)午前10
時〜午後6時 ▼ところ…
JR奈良駅東口駅前広場(三
条本町) 岡同実行委員会

(☎0743・59・1355)

■SDGsランド〜みらいあかるく〜

とき…6月5日(日)午前10
時〜午後4時 ▼ところ…平
城宮跡歴史公園朱雀門ひろば
(二条大路南四丁目) 岡奈
良青年会議所(☎26・0112)

■奈良市音楽協会ミュージックフェスティバル 第一部：定期演奏会 第二部：新人演奏会

とき…6月5日(日)午後1時
半 ▼ところ…なら一〇〇年
会館(三条宮前町) ▼費用
…要 岡同協会事務局の打田
さん(☎44・2949)へ

■波多野睦美が歌う日本の歌〜ほしとたんぽぽ〜

とき…6月5日(日)午後2
時 ▼ところ…東大寺金鐘
ホール(水門町) ▼費用…
要 岡6月4日までに「なら
ひんこう」との辻さん(☎
070・8436・7113)へ

■平城宮いざない館歴史講座「考古学から見た唐招提寺―発掘された創建期の伽藍―

とき…6月11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)

■二階堂養護学校の教育相談、見学と体験学習

表記の説明…(小) 小学部
(中) 中学部 (高) 高等部※す
べて事前に問合せの上予約要
教育相談…とき…6月以降の
平日の午後4時〜5時。水曜
のみ午後2時〜3時※校舎
見学と懇談を随時個別実施
学校見学会…とき…(小) 9
月20日(火)午後4時〜5時(中)
9月28日(水)午後2時〜3時

(高) 11月22日(火)午後4時〜
5時 ▼対象…都祁小・中学
校区に在住の年中児、小学1
〜5年生、中学1・2年生、保
護者、教職員、保育士等

■中途失明者等生活訓練の指導員を派遣します

対象…在宅の視覚障害1
級か2級の人 申6月22日
までに障がい福祉課(☎34・
4593)へ

■身体障害者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)の貸与

対象…盲導犬…視覚障害
1級の人 介助犬…肢体不
自由1級か2級の人 聴導
犬…聴覚障害2級の人 申

特殊詐欺編「預貯金詐欺」

STOP! 防犯コラム

「払戻し金がある」「キャッシュカードを取り替える必要がある」等の電話に注意しましょう。

◆80代女性、より子さん(仮名)のケース
自宅に、警察官を名乗る男から電話がありました。

最近、キャッシュカードをだまし取る詐欺がはやっています。注意してください。

この後、「N銀行」と名乗る別の男から電話があり、以下のように話しました。

詐欺の対策として、キャッシュカードは、指紋認証の手続きをすれば、本人以外はお金を下ろせなくなります。今から職員が伺うので、通帳とカードを渡してください。

よりさんは話を信じ、自宅を訪れた銀行職員を装う男に通帳とキャッシュカード2枚を渡してしまい、口座から200万円を引き出されてしまいました。

防犯のポイント

- 詐欺グループ自身が、事前に「詐欺がはやっている」等の電話をし、対策しなければならないという気持ちを駆り立てる場合があります(犯人AとBは仲間)。
- 自治体や銀行協会等の職員が暗証番号を聞く、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません。
- 常に留守番電話機能を設定しておきましょう。

電話相談窓口：奈良県警察本部 (# 9110)
岡危機管理課 (☎ 34-4930)

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。
 電話番号の市外局番の表記がないものは、0742です。

田原公民館

〒630-2175 茗荷町 1078-1
 ☎・☎ 81-0888

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・田原一ごま作り	ごまの栽培方法や効能を学ぶ 5/26、7/28、9/29 10:00～12:00(3) ◎成人 16人(在勤・在学も可) ¥800円 ※天候・生育により開催日・回数変更	5/18

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
歴史文化連続講座「奈良へ」	西山厚さんとゲスト講師による講演と対談 5/28 河野良文さん、6/25 米田恵美子さん、 7/23 渡辺弓雄さん 10:00～12:00(3) ◎成人 150人 ¥2,400円	5/12
奈良学セミナー(前期)	5/29 藪内佐斗司さん、6/12 西山克さん、 7/10 西山厚さん、8/7 井上洋一さん 10:30～12:00(4) ◎成人 150人(在勤も可) ¥1,200円	5/14
春日若宮式年造替記念講演会	王朝文化を伝える、唯一無二の若宮御料神宝類について学ぶ 6/4 13:30～15:00 ◎12歳以上 150人	5/20
漢國神社と林神社と	地域の信仰や歴史について考える(立命文華会共催講座) 講師:漢國神社宮司の梅木春興さん 5/21 13:30～15:00 ◎成人 ¥500円	申込不要
クレイアニメをつくってみよう	オリジナルアニメーション作品をつくる 6/11、7/9、8/6 13:00～16:00(3) ◎小・中学生 9人 ¥3,000円	5/26
打楽器ってすごいぞ! 楽しいぞ!!	ボディパーカッションや打楽器で音・リズムを楽しむ 6/11、7/9 13:30～16:00(2) ◎小・中学生 20人 ¥1,000円	

都祁公民館

〒632-0251 針町 2191
 ☎・☎ 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
つげ体験セミナー(春季寄せ植え)	春の花を使って寄せ植えを楽しむ 5/28 13:30～15:00 ◎成人 15人(在勤・在学も可) ¥1,500円	5/17
都祁散策(すずらんの里)	都祁吐山町の「すずらん群生地」とその付近の史跡散策 5/29 9:30～15:00 ◎成人 15人(在勤・在学も可)	5/19
プチ田舎暮らし・都祁一野菜作りと収穫祭	野菜作りと収穫を楽しむ 6/5、8/27、11/5 10:00～12:00(3) ◎成人 15人(在勤・在学も可) ¥1,500円 ※天候・生育により開催日変更	5/25

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
食べものから学ぶ! 資本主義と経済の歴史!	身近な食べ物から、現代の社会問題のカラクリを探る 5/28 10:00～12:00 ◎成人 30人(在勤も可)	5/20

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
ひとみ学級	さまざまなテーマで学習 5/27からの原則第4金曜(8月は休み) 原則 10:00～11:30(8) ◎65歳以上 40人 ¥1,000円	5/19

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
地域の歴史をさぐる～古代・中世の町と寺～	地域の歴史と文化を再認識する 講師:元興寺文化財研究所の服部光真さん 5/28、6/25、7/23 10:00～11:30(3) ◎成人 30人	5/19

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目 3-43-2
 ☎・☎ 44-2669

講座名	開催日・内容	締切
ふれあいコンサート	出演:京西中学校ギターマンドリン部、自主グループ(大正琴・新舞踊・民謡・銭太鼓) 5/28 13:30～15:00	申込不要
ええとこどり体験ウィーク	体操・囲碁・七宝焼・絵画・折り紙・テニス等の体験、自主グループの作品展示 6/14～6/19 9:00～17:00 ◎入場自由 ※材料費・事前申込が必要な体験あり。くわしくは同館へ	6/2

興東公民館

〒630-1242 大柳生町 3633
 ☎・☎ 93-0400

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・興東一エゴマの魅力再発見	エゴマの植え付け・収穫・オイルしぼりを体験 6/2、7/28、10/27、11/10 原則 10:00～12:00(4) ◎成人 15人(在勤・在学も可) ¥2,000円	5/17
プチ田舎暮らし・興東一みつばちとはちみつ	6/11 養蜂場の見学、6/18 はちみつを使ったスイーツ作り 10:00～12:00(2) ◎成人 12人(在勤・在学も可) ¥1,700円	5/26

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～相撲甚句五月場所～	相撲についてのよもやま話や、哀調ある相撲甚句を聞く 5/15 14:00～15:00 ◎入場自由	申込不要
古典文学講座	古代の「山」を読む 講師:同志社大学嘱託講師の中川明日佳さん 5/25、6/22、7/27 10:00～11:40(3) ◎成人 50人 ¥300円	5/17
パソコン学習サポーター養成講座	パソコン初級者対象講座の講師・サポーターを養成する 6/10からの原則毎週金曜 10:00～12:00(7) ◎日常的にパソコンを活用し、サポーター活動に意欲のある成人 12人 ¥3,000円 ※学習目的での受講は不可、資格取得はなし	6/1
ムジカ・ドマーニピアノコンサート	被災地復興支援のチャリティコンサート 6/5 14:00～15:00 ◎入場自由	申込不要

西部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
せいぶ講座企画チーム	つくってみよう! 公民館の講座 6/1、6/22、7/13、8/3、9/7、9/28 10:00～11:30(6) ◎成人 10人(在勤も可)	5/25
せいぶ大人の学舎	主体的な学びを楽しみ交流を深める 6/11からの原則第2土曜(8月は休み) 原則 10:00～12:00(8) ◎成人 40人(在勤・在学も可) ¥500円	6/1

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。

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目313-3
☎・☎ 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
マイ・フォト 短歌	自分で撮った写真で短歌をつくってみよう 講師：小町座主宰の小野小町さん 5/20、6/17、7/15 10:00～11:30(3) ◎16歳以上15人(在勤・在学可)	5/12

柳生公民館

〒630-1237 柳生町340
☎・☎ 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
Yoga・瞑想 ～芳徳寺	正木坂剣禅道場で座禅体験。柳生の魅力を知る 5/21 10:30～12:00 ◎成人15人(在勤・在学可)	5/13
俳句で一句	俳句の基礎知識や歴史等を学ぶ 5/24、5/31、6/14、6/28、7/5 10:30～12:30(5) ◎成人15人(在勤・在学可)	5/17

若草公民館

〒630-8202 川上町575
☎・☎ 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
はじめての 琉球舞踊	運動不足を解消し、楽しく仲間づくり 講師：琉球舞踊家の花城文子さん 6/3からの第1・3金曜 10:00～11:30(5) ◎成人15人 ※初心者向け	5/24
森林インス トラクター と巡る 自然観察	萬葉植物園を歩く初心者向けの植物観察会 6/23 10:00～11:30 ◎成人20人 ¥500円 ※現地集合・解散	6/8

【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申込也可。



生涯学習財団ホームページ▶

善意銀行 2月分敬称略

【一般】 故 荒谷富美子 94,947円

故 松本一恵 410万円

【指定】 東市地区万年青年クラブ連合会 90,089円

閩市社会福祉協議会(☎93-3100)

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。

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

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
とびだせ! 絵本の パン教室	『からのパンやさん』を読んでパン作りに挑戦 6/5 10:00～13:00 ◎小学生と保護者14人(在学可) ¥350円	5/24

南部公民館

〒630-8434 山町27-1
☎・☎ 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
ジャズと ラテン、 そして、 ちょっぴり 歌謡曲	Jazz/Latin Fullband DADs & MAMMYs によるコンサート 5/29 14:00～15:00 ◎60人(在勤・在学可) ※小学生以下は保護者同伴	5/19
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 6/15 10:00～11:30 ◎成人15人(在勤・在学可)	6/2
けん玉 ひろば IN 南部	子どもも大人もけん玉の基本技から応用技まで、楽しく学んで交流 6/4～10/1の第1土曜 9:30～12:00 ◎ 小学生以上(在勤・在学可) ¥1回300円	申込 不要

二名公民館

〒631-0027 学園赤松町3684
☎・☎ 46-9113

講座名	開催日・内容	締切
二名 生涯学習 セミナー	コンサート、ヨガ、回想法等 5/27からの原則第4金曜(8月は休み) 13:30～15:30(8) ◎65歳以上30人	5/17

平城公民館

〒631-0811 秋篠町1468
☎・☎ 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
平城 生涯学習 セミナー	健康、音楽等、さまざまなテーマを学ぶ 5/26からの原則第4木曜(8・12月は休み) 原則9:30～11:30(9) ◎50歳以上30人(在勤可)	5/12
シニア 映画会(春)	映画「ライムライト」の上映 5/20 13:30～15:30 ◎60歳以上(在勤可) 入場自由 ※上映内容変更の場合あり	申込 不要
落語の見方、 演り方、 笑い方	落語のいろはを学び、小咄(こばなし)を演じてみよう 6/11、7/9、8/13 9:30～11:30(3) ◎成人30人(在勤・在学可)	5/28

平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目25
☎・☎ 71-5711

講座名	開催日・内容	締切
さわやか 女性 フォーラム	教養、健康、体験等のさまざまな学習を通して仲間づくり 6/10からの第2金曜(8月は休み) 原則10:00～11:30(6) ◎成人女性20人(在勤・在学可)	6/2

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目9-1
☎・☎ 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
すくすく 広場	親子のための読み聞かせ、ワークショップ等 5/20～来年3/17の奇数月の第3金曜 13:00～15:00 ◎未就園児と保護者 入場自由	申込 不要

予防接種を一部自己負担で受けられます

まだ接種していない人限定

成人用23価肺炎球菌



高齢者の肺炎を引き起こす原因菌として最も多いのが「肺炎球菌」です。

23 価肺炎球菌ワクチンは、約 90 種類ある肺炎球菌のうち、
発症する頻度が高い 23 種類の肺炎球菌を予防します。

※新型コロナウイルス感染症を予防するものではありません。

注意

今までに接種を受けた人が再度接種を受けると全額自己負担になります。
接種歴が不明な人は必ず接種前に健康増進課へ問合せください



令和4年度の対象者

※誕生日を迎える前に受けることができます。早生まれの人は注意

65 歳	昭和 32 年 4 月 2 日～昭和 33 年 4 月 1 日生まれ
70 歳	昭和 27 年 4 月 2 日～昭和 28 年 4 月 1 日生まれ
75 歳	昭和 22 年 4 月 2 日～昭和 23 年 4 月 1 日生まれ
80 歳	昭和 17 年 4 月 2 日～昭和 18 年 4 月 1 日生まれ
85 歳	昭和 12 年 4 月 2 日～昭和 13 年 4 月 1 日生まれ
90 歳	昭和 7 年 4 月 2 日～昭和 8 年 4 月 1 日生まれ
95 歳	昭和 2 年 4 月 2 日～昭和 3 年 4 月 1 日生まれ
100 歳	大正 11 年 4 月 2 日～大正 12 年 4 月 1 日生まれ

以下の人は、健康増進課（はぐくみセンター3階）か都
祁保健センター窓口で事前の手続きが必要です。事前に健
康増進課へ問合せください。

①接種当日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓か呼吸
器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程
度の障害を有する人、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程度の障害を有す
る人で接種を希望する人

②やむを得ず市外（県内）で接種を希望する人

※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

Q. 今70歳で、以前に全額自己負担で接種を
受けましたが、今回の制度の対象になりますか？

A. 過去に一回でも接種を受けた人は対象外
となり、全額自己負担での接種となります。

Q. 全額自己負担で接種する場合の
期間や費用は？

A. 接種期間に制限はありません。
主治医と相談してください。
費用は各医療機関で
定められている接種料金になります。

Q. 新型コロナワクチンとはどれくらい
接種の間隔を空ければいいですか？

A. 新型コロナワクチンと
肺炎球菌ワクチンは
片方のワクチンを受けてから
2週間後に接種できます。



接種期間：

4月1日～来年3月31日



接種費用：

自己負担金 3,000 円

※生活保護世帯または中国在留邦人等支援給付の受給世
帯に属する人で、事前に保護課で「保護受給証明書」
または「中国残留邦人等支援給付に係る証明書」の交
付を受け、接種当日に持参した場合、接種料金は免除



持物：

健康保険証等、
本人確認ができる書類

申込

希望する人は市内登録医療機関に電話で
予約の上、接種を受けてください。

※市から個別通知は送付しません

よくある質問 Q & A

Q. 誕生日を迎える前に
接種することはできますか？

A. 対象者であれば誕生日を待たず、今年度内
は一部自己負担金のみで接種できます。



【問合せ】健康増進課 (☎ 0742-34-5129)



令和4年度 子どもの 定期予防接種

対象：
接種時、奈良市に
住民登録がある人

実施場所：
市登録医療機関
(市ホームページに掲載)

★市外や県外で接種を希望する場合は事前に手続きが必要です。



持物：①母子健康手帳②健康保険証等、本人確認ができる書類③予防接種予診票綴り

※日本脳炎第2期・特例措置対象者、二種混合、ヒトパピローマウイルス感染症の予診票は医療機関に用意しています。転入、紛失等で予防接種予診票綴りがない場合は健康増進課へ問合せ要

至るまで・未満 = 誕生日の前日まで

予防接種名		対象者	標準的な対象年齢	接種回数	
ヒブ感染症 小児肺炎球菌感染症		生後2か月～ 5歳に至るまで	接種開始が、 生後2～7か月に至るまで	接種開始時期に より異なります	
B型肝炎		1歳に至るまで	生後2・3か月 生後7～8か月	初回2回 追加1回	
ロタ ウイルス	ロタリックス	出生6週0日後 ～24週0日後	生後2か月～	2回	
	ロタテック	出生6週0日後 ～32週0日後		3回	
BCG(結核)		1歳に至るまで	生後5～8か月	1回	
4種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷 風・ポリオ)またはポリオ		生後3か月～ 7歳6か月に至るまで	生後3～12か月 初回3回目終了後 12～18か月	第1期	初回3回 追加1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風)		11～13歳未満	小学6年生 (平成22年4月2日～ 平成23年4月1日生まれ)	第2期	1回
水痘(水ぼうそう)		1～3歳に至るまで ※既に水痘にかかったことが ある人は対象外	1歳～1歳3か月 初回接種終了後6か月 ～12か月	初回1回 追加1回	
麻しん・風しん(MR)		1～2歳に至るまで 平成28年4月2日～ 平成29年4月1日生まれ	年長児(小学校就学前)	1回	
日本脳炎(※1)		生後6か月～ 7歳6か月に至るまで 9～13歳未満	3歳 4歳 小学4年生 (平成24年4月2日～ 平成25年4月1日生まれ)	第1期 第2期	初回2回 追加1回 1回
ヒトパピローマ ウイルス感染症(※2)		小学6年生～ 高校1年生相当の女子	中学1年生	初回2回 追加1回	

(※1) 平成14年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人で、20歳の誕生日前日までであれば、特例措置として無料で接種できます。また、平成20年4月2日～平成21年10月1日に生まれた人で、第1期を3回完了していない人は、9～13歳未満の間に残りの回数を無料で接種できます。

(※2) 積極的勧奨を差し控えていたため、接種の機会を逃した平成9年4月2日生まれ～平成18年4月1日生まれの人はキャッチアップ接種対象者となり、令和7年3月31日まで接種ができます。くわしくは市ホームページに掲載

【問合せ】健康増進課 (☎0742-34-5129)

毎年5月17日は「高血圧の日」です

普段から血圧は測っていますか？
年に1回の健康診査は受けていますか？

現在、日本には約4,000万人の高血圧患者がいると推定されています。このうち実際に治療を受けているのは、わずか2割の約800万人といわれています。健康のために、定期的に血圧を測定する習慣をつけ、血圧が高い人は一度医師に相談しましょう。くわしくは、市ホームページやパネル展示でお知らせしています。



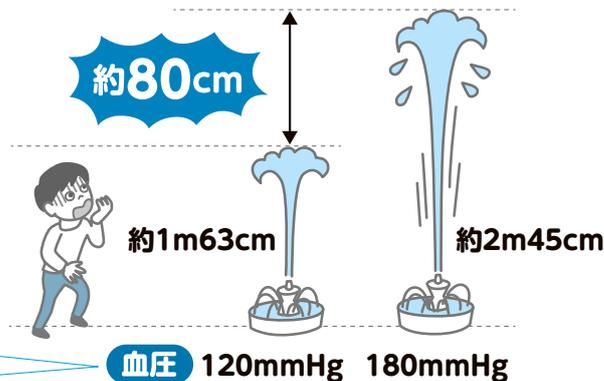
市ホームページはこちら▲

高血圧の人は血管にどのくらいの圧力がかかっているの？

高血圧とは、収縮期血圧（上）が140mmHg以上、または拡張期血圧（下）が90mmHg以上を指します。

高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、血管の壁には常に高い圧力がかかっています。

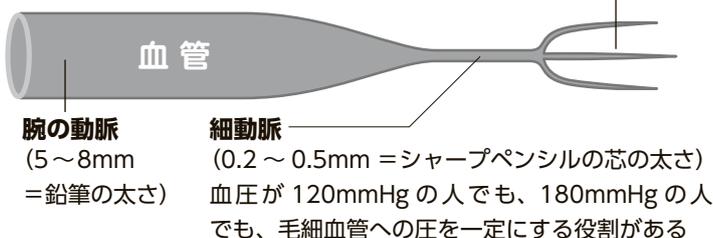
血圧は水圧（噴水の高さ）に例えることができます。正常血圧（120mmHg）では、約1m63cm。対して、直ちに受診が必要な値（180mmHg）では、約2m45cmの高さまで水が吹き上がるようになります。噴水口を手で押さえた時にかかる圧力が、実際に血管にかかっている圧力となります。



⚠️ 血圧が高い状態を放置してはいけません

血管の弾力が失われ、動脈硬化を招き、やがて脳卒中や心臓病、腎臓病等を引き起こします。また、細動脈への圧が高いと血管が膨らんだり、傷ついたりして、動脈瘤ができ血管を傷めてしまいます。

血管の種類（太さ）



世界高血圧デーパネル展示

◆5月23日（月）まで はぐくみセンター 1階 ◆5月16日（月）～20日（金）市庁舎 1階 連絡通路

Webで開催 25日は

お家で学ぼう！にこにこ奈良ごはん
「今こそ生活習慣を見直そう！
～血圧編～」

高血圧と生活習慣に関する講義をオンラインで行います。減塩レシピの動画も公開します。

※インターネット、メール機能が見えるパソコン・スマートフォン・タブレット等で参加してください

5月25日（水）午前10時～11時半

【申込】市ホームページの申込フォームに、事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレスを書いて、5月12日までに健康増進課へ



申込フォームはこちら▶

『自分のカラダ知っ得講座 2022

～健診結果活用編～ 50P

市総合医療検査センターのスタッフが、生活習慣についての講話やストレッチ等を行います。

① 6月15日（水） または ② 6月18日（土）
午前10時～11時半（受付午前9時20分から）

【ところ】 ①はぐくみセンター 8階 多目的講座室
②メディカルなら（柏木町）

【定員】BMI23以上の人か、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の人 20人 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【申込】電話かFAXに講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号、身長、体重、腹囲を書いて、①5月27日 ②6月2日までに健康増進課へ。多い場合は抽選。当落に関わらず連絡します

【問合せ】健康増進課（☎0742-34-5129 FAX0742-34-3145）



5月31日は世界禁煙デー

[禁煙週間] 5月31日～6月6日

◆なくそう。受動喫煙

受動喫煙とは、「本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸う際に立ちのぼる煙や吐き出す煙を吸い込んでしまうこと」を言います。望まない受動喫煙をなくすため、新しい喫煙ルールとして「改正健康増進法」

が全面施行されています。喫煙は、たばこを吸う人はもちろんのこと、吸わない人にとっても大きな健康リスクとなります。新しい喫煙ルールをしっかりと守り、受動喫煙のないまちを目指しましょう。

改正健康増進法 (一部抜粋)	1 学校、児童福祉施設、病院、行政機関、タクシー・バス等、航空機の内部 	令和元年7月から敷地内禁煙となりました(タクシー・バス等、航空機の内部は令和2年4月から) ※以下の措置が取られた場所は、喫煙場所を設置することが可能 ●喫煙場所が区画されている ●喫煙場所を記載した標識が掲示されている ●施設を利用する者が通常立ち入らない場所に設置されている
	2 1以外の多数の者(2人以上の者)が利用する施設、フェリー・遊覧船等、鉄道の内部	令和2年4月から、以下のいずれかを選択できるようになりました ●屋内禁煙 ●禁煙専用室を設置 ●加熱式たばこ専用の喫煙室を設置
	3 既存の飲食店のうち、経営規模の小さい店舗(個人か中小企業が運営する、客席面積100㎡以下の飲食店)	令和2年4月以前に開店していた場合、以下のいずれかを選択できるようになりました ●屋内禁煙 ●喫煙可能(市への届出が必要)



知っていますか？三次喫煙(サードハンドスモーク)

たばこは煙が消えた後でも、その残留物から有害物質が放出されます。それを吸入することで受動喫煙につながります。主に、室内や車内で起こりやすく、衣類やカーテン、ソファ等にニコチンをはじめとした有害物質が付着して、アレルギーや気管支喘息等を引き起こす原因になると言われています。屋外や家庭内で喫煙をする際も、望まない受動喫煙を起こさないよう、周囲の状況に配慮しましょう。

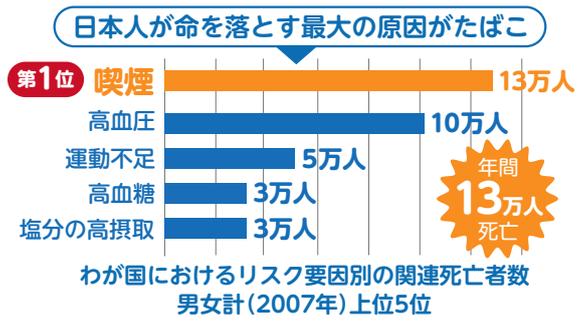
◆喫煙のリスクを再確認しましょう

たばこには、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病等、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がん等の多くのがんの原因になります。

喫煙が原因の推定死亡数は、年間約13万人にものぼり、リスク要因別の死亡者数では高血圧を抑えて最も多くなっています(グラフ上)。

また、認知症のリスクを2～3倍も高め(グラフ下)、日本人に多いアルツハイマー病や血管性認知症とも関係があります。

さらに、脳卒中や骨折等のリスクも高まり、要介護の状態になりやすいこと等も分かっています。



市ではチャレンジ禁煙プログラムや禁煙外来を活用して、禁煙に取り組む人をサポートしています

市内の禁煙外来 一覧はこちら▶ 

チャレンジ禁煙 プログラムはこちら▶ 

【問合せ】医療政策課 (☎ 0742-93-8392)

おうちの食事、 栄養バランスを 見直してみませんか？

今、自宅待機や学校園の休校・休園等、おうちで食事をする機会が増えています。特に成長期のお子さんをはじめ、さまざまな事情で普段と異なる生活環境を過ごしている人は、1日に何をどれだけ食べればよいか、食事を見直してみましょう。

適量をチェックしよう

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分し、それぞれ「つ」という単位で量を表しています。

<一日の摂取エネルギー量について>

1,400~2,000kcal 2,000~2,400kcal 2,400~3,000kcal

男性	6~9歳、身体活動量が低い70歳以上	10~11歳、身体活動量が低い12~69歳、身体活動量が普通以上の70歳以上	身体活動量が普通以上の12~69歳
女性	6~11歳、身体活動量が低い12~69歳、70歳以上	身体活動量が普通以上の12~69歳	—

身体活動量が低い
…ほとんど1日中座って生活をしている人
身体活動量が普通以上
…上記以外の人

主食 ごはん、パン、麺 副菜 野菜、きのこ、いも、海藻 主菜 肉、魚、卵、大豆 牛乳・乳製品 果物	4-5つ	5-7つ	6-8つ	【1つ分】 ごはん小盛1杯、おにぎり1個、食パン1枚 【2つ分】 うどん1杯、スパゲッティ  
	5-6つ	5-6つ	6-7つ	【1つ分】 野菜サラダ、具たくさんみそ汁、きのこのソテー小鉢（酢の物やお浸し、ひじきの煮物） 【2つ分】 野菜の煮物、野菜炒め  
	3-4つ	3-5つ	4-6つ	【1つ分】 冷やっこ、納豆、目玉焼き一皿 【2つ分】 焼き魚、天ぷら、刺身 【3つ分】 ハンバーグ、豚のしょうが焼き、鶏の唐揚げ  
	2つ 子どもは2-3つ	2つ 子どもは2-3つ	2-3つ 子どもは2-4つ	【1つ分】 牛乳コップ半分、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1カップ 【2つ分】 牛乳ビン1本   
	2つ	2つ	2-3つ	【1つ分】 ミカン1つ、モモ1つ、リンゴ半分、ブドウ半房   

※疾患のある人は、医師や管理栄養士の指導に従ってください。

激しい運動や重労働をする人は、より多くのエネルギーが必要なので、適宜調整が必要です。

【問合せ】保健衛生課（☎0742-93-8395）※かけ間違いに注意してください

くわしくはこちら▶



公園をもっと自由に。あなたの アイデアを実現しませんか？



3月30日から、「公園で何かやってみよう」という民間企業や地域の人々に、新たな発想やアイデアを実践してもらい、個性と魅力ある公園空間を創出する社会実験「**トライアル・サウンディング**」を始めています。これまで実施に一定の制限があったマルシェやキッチンカーの出店等の営利活動も、地域の魅力を向上するものとして、審査の上で許可します。

【実施期間】 来年3月31日（金）まで

【対象公園】 平城第3号近隣公園、右京三丁目1・2号街区公園（右京三丁目）、平城第4号近隣公園（神功三丁目）、神功四丁目緑地（神功四丁目）

【問合せ】公園緑地課（☎0742-34-4916）

提案方法等、くわしくはこちら▶



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

発酵 LOVE ♥ みそ愛が止まらない!

昭和48年誕生 奈良市みそ会館(大宮町一丁目)



「そういえば子どもの頃、会館の前で落ちていた豆を拾ったわ〜」という証言も▲

奈良伝統の「五徳味噌」は、古くから近畿地方に伝わる郷土の味です。この五徳みそを普及させる「みそ会館」なる施設が、三笠公民館(大宮町)南側に誕生したのは昭和48年。

この会館で大々的に行われた「みそ作り講習」は、大きな釜で大豆を煮込むところから始める本格派。手作りの味が自宅で楽しめるとあって、毎日大盛況!市内のご婦人たちを魅了しました。

会館はすでに閉館しましたが、奈良時代からその原型が食されていたといわれる味噌は、今も昔も奈良人の心をつかんで離さないようです。

当時の記事をご覧ください▶



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



TOPICS! ならトピ

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



ひなた
陽向くん(3か月)



あやとくん(1歳11か月)



あおいくん(1歳9か月)



とわくん(2歳6か月)



るおくん(6か月)



せいなちゃん(8か月)



りょうたくん(1歳)



かずまくん(6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(☎0742・34・4710)

応募はこちら



100年以上の時を経て 旅立ちの杜 落成式を挙げる

3月25日、奈良市の新たな火葬場「旅立ちの杜」の落成式を同施設で挙行了しました。

古い火葬場は、開設から100年以上が経過。老朽化や受入件数の限界等、さまざまな問題があり、この春でその役目を引き継ぎました。

式典に参加した仲川市長は、「火葬場の新設は、長年の重要課題でした。多くの方々のご理解・ご協力により、ここまですり着けたことに感謝を申し上げます。安心して利用できる施設にしていきたい。」と、今後の運用に期待を込めました。



同施設は4月1日から供用を開始



身近な子育て支援施設に 市子どもセンターが開所

4月1日、市子どもセンターが柏木町にオープンしました。児童相談所のほか、子育て支援や発達相談等を行う相談機関と、屋内外で伸び伸び遊べる場を備えています。

3月23日には、落成式を開催し、市長をはじめ関係者約60人が出席しました。式典で仲川市長は「令和2年度に市内の虐待通告件数が年間千件を超え、子ども・子育て世帯への、よりきめ細かな対応が必要と感じている。開所後は1日も止められない施設。子育ての不安の解消や子どもの支援を一元的にバックアップできるように、安定した運営を目指したい。」と話しました。今後は、保健所・学校ともより連携し、妊娠期から子どもも自立まで、多様な課題にワンストップで対応します。



▲子どもを遊ばせながら、専門職に子育ての悩み等を相談できる



落成式の様子▶

一条附属中学校が開校 1期生80人が新たな門出

この春に新設された一条高等学校附属中学校の開校式と入学式を、4月5日に開催しました。式典には、新たに中学1年生となる生徒と、その保護者ら約200人が出席。開校式では、北谷教育長が開校を宣言し、学校旗の授与を行いました。

続いて行った入学式では、新入生の代表が「1期生として立派な中学生になりたい」と誓いの言葉を述べました。また、同校のアドバイザーを務める数学者でジャズピアニストの中島さち子さんが講演し、自身の経験から「楽しみながら学ぶことの大切さ」を話しました。

生徒は「仲間たちと一緒に良い思い出を作っていきたい」と、これらの6年間へ向けて期待に胸を膨らませていました。



▲開校宣言を行う北谷教育長と生徒たち



教育センター 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	5月の毎週土・日曜日 ※5月1日(日)、7日(土)はなし ①午前10時半～10時50分 ②午後1時40分～2時10分	
おはなしの会「なぞなぞのすきな女の子」ほか	5月14日(土)午前11時～11時半	当日受付
映画上映「まんが世界昔ばなし はだかの王様／ねずみの嫁入り」 【定員】40席	5月22日(日)午後1時～1時半	
プログラミング教室(初級)「スクラッチでどうぶつピアノを作ろう」 【対象】小学1年生以上 ※5/28と同内容	6月4日(土) ①午前10時～11時 ②午後1時半～2時半	5月16日
科学実験教室「ミクロの世界！～ペーパースコープを作ろう～」 【対象】小学2年生以上 【費用】600円	6月5日(日)午前10時～11時半	
宇宙教室「日本版GPS 準天頂衛星「みちびき」を作ろう」 【対象】小学1年生以上	6月11日(土) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	
ものづくり体験教室「ソーラーランタンを作ろう～地球温暖化とエネルギーについて学ぼう～」 【対象】小学1年生以上 【費用】700円 【持物】1.5Lの炭酸飲料ペットボトル(くびれの無いもの)1本	6月12日(日)午後1時半～3時半	5月23日
科学実験教室「発泡スチロールシートでグライダーを作ろう」 【対象】小学1年生以上	6月18日(土)午前10時～11時半	
ロボット教室(初級)「レースカーを走らせよう」 ※2日とも同内容	6月18日(土)・19日(日)午後1時半～3時	5月30日
科学実験教室「手作り風力発電機を作ろう」 【持物】500mlペットボトル1本	6月19日(日) ①午前9時半～11時 ②午後1時半～3時	
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 ※高学年から大人向けの内容です(大人だけの参加可)	6月24日(金)午後6時半～7時10分	6月6日
科学実験教室 「ミラクル！カガクる！～雲の種類やでき方と天気～」	6月26日(日) ①午前11時～11時40分 ②午後2時20分～3時	

【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】市ホームページからWeb申込。
多い場合は抽選。申込ページはこちら→



【その他】当日受付は開始20分前から。定員に達し次第終了。検温、マスク着用、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不可)。上記以外の講座も開催することあり。最新情報は市ホームページか直接問合せください。

【問合せ】キッズ学びのフロア (教育支援・相談課内 ☎ 0742-36-0401)

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



リニア通信



リニア
コラム
vol.19

リニアの歴史 ～昭和48年 基本計画の決定～

みなさんは、約50年も前からリニア中央新幹線の主要な経過地として「奈良市附近」が挙げられていたのを知っていますか。

通常の鉄道事業等は、鉄道事業を営業者が主体となり、建設・営業されるのに対し、リニア中央新幹線は、全国新幹線鉄道整備法に基づき、国土交通大臣が主体となって昭和48年に基本計画が決定されました。それによると、約50年も前から経過地は「奈良市附近」として計画されていたことがうかがえます。

リニア中央新幹線の「奈良市附近駅」誘致に向けて、令和4年度も引き続き最新情報や誘致活動について発信していきます。



◀リにまね-観光戦略課
公式Instagram



リにまね-観光戦略課 公式Twitter ▶

【問合せ】同課（☎0742-34-5607）

5月の主な行事・市の催し

- 1日(日) 献氷祭けんひょうさい（氷室神社）
- 2日(月) 聖武天皇祭しょうむ（東大寺）
- 3日(祝) 平城京天平祭（～5日 平城宮跡）
- 5日(祝) 山陵祭さんりょうさい（東大寺）
- 5日(祝) 玄奘三蔵会大祭げんじょうさんざうえたいさい（薬師寺）
- 子どもの日萬葉雅楽会
（春日大社 萬葉植物園）
- 8日(日) 灌仏会花まつりかんぶつえ（元興寺）
- 市民スポーツ大会（スポーツ振興課）
- 10日(火) 献茶祭けんちやさい（春日大社）
- 11日(水) 人権を確かめあう日
- 15日(日) 珠光忌しゅこうき（称名寺）
- 薔薇会式・えと祭り（靈山寺）
- 17日(火) 子ども安全の日
- 19日(木) 中興忌梵網会うちわまきちゅうこうきぼんもうえ（唐招提寺）
- 20日(金) 薪御能たきぎおのう（・21日 春日大社・興福寺）
- ならマイカーひとやすみデー
- 20日ならウォークの日
- 28日(土) 業平忌なりひらき（不退寺）

※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

市長コラム

Vol.117



ウクライナの戦火がやみません。次々と飛び込んでくる惨状に、みなさんも心をかき乱される日々だと思えます。戦争は最大の人権侵害と言われるように、一般市民を巻き込んださまざまな被害に加え、特に子どもや高齢者、障害をお持ちの方々、周囲の支えを必要とする人々により大きなしわ寄せが生じます。当初は手段として始まった戦争が、途中からそれ自体が目的化し、後には憎しみと傷痕だけが残るという歴史を、人類はまた繰り返してしまいました。

また、戦争は最大の環境破壊でもあります。人命を前に議論の優先順位は後回しになりがちですが、SDGsが世界の共通目標として浸透する中、莫大な資源を投じて行われる戦争が地球の未来をも傷つけていることは想像に難くなく、その意味では日本で暮らす私たちにも大きな影響がある問題です。市と市議会からは既にロシアに対する抗議の意を表明していますが、奈良ができる平和構築について、みなさんとともに考えていきたいと思えます。

仲ツバ