

特集  
pick up!

- 9月は世界アルツハイマー月間 -

## 認知症を正しく知って、共に生きる



9月21日 平城京朱雀門からオレンジライトアップの様子を生中継します。くわしくは3pへ

も く じ contents

撮影：中村 公彦 さん

感染時の保健所の電話調査をオンライン化  
新型コロナウイルス感染症関連情報 p6

奈良市とトレド市(スペイン)  
姉妹都市提携50周年を迎えます p7

9/20~26は動物愛護週間  
犬の登録制度が変わりました p33

生活 p12 健康 p14 子育て p15

シニア・しごと・催し p16

スポーツ p19 文化情報 p20

生涯学習 p24



# 認知症を正しく知って、共に生きる



写真：「認知症見守り声かけ模擬訓練」の様子  
(右) 令和3年10月  
(左) 平成30年11月



誰もがなりうる可能性がある、認知症。

高齢化社会を迎えた今、認知症になっても希望を持って日常生活を送れるように、正しい理解と支え合いができる社会づくりが重要とされています。

9月の世界アルツハイマー月間に、認知症についてぜひ一緒に考えてみませんか。

【問合せ】福祉政策課 (☎ 0742-34-5196)

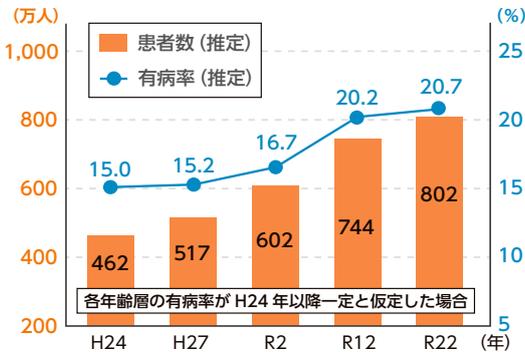
## 高齢者の5人に1人が認知症の時代へ

高齢化率（65歳以上の人口割合）の増加に伴い、認知症の患者数・有病率※は上昇しています。令和12年には、高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。

また、若い世代でも認知症になる可能性があります。全国の若年性認知症の人の数は、令和2年3月末で約35,700人。年齢が上がるにつれ、18～64歳人口における10万人当たりの有病率は増加しています。大人の誰もが病気や外傷によって、認知症になる可能性があります。

※有病率…ある一時点で疾病を有している人の割合

全国の認知症高齢者の将来推計



出典：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授）による速報値

年齢階層別若年性認知症有病率（推計）

人口10万人当たりの有病率（人） 令和2年3月時点			
年齢（歳）	男	女	総数
18～29	4.8	1.9	3.4
30～34	5.7	1.5	3.7
35～39	7.3	3.7	5.5
40～44	10.9	5.7	8.3
45～49	17.4	17.3	17.4
50～54	51.3	35.0	43.2
55～59	123.9	97.0	110.3
60～64	325.3	226.3	274.9

出典：日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多面的データ共有システムの開発」（令和2年3月）

## そもそも認知症って…？

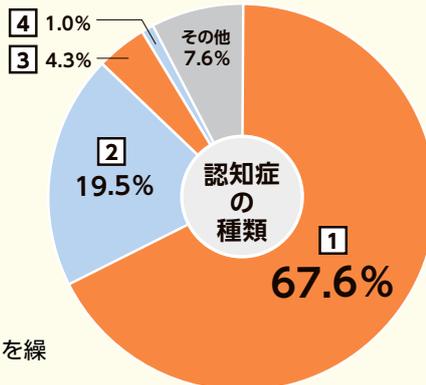
脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、記憶や言葉の使用、情報の分析等が低下し、生活のしづらさが現れる「状態」となります。

### ③レビー小体型認知症

脳の後頭葉の血流が低下し、特殊なたんぱく質がたまる病気  
▶初期症状は、幻視、妄想、手足の震え等。筋肉の硬直や転倒が起こる

### ④前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉が縮んでしまう病気。脳の細胞が少しずつ壊れていく  
▶社会的なルールが守れない、同じことを繰り返す、人格が変わったようになる等



### ①アルツハイマー型認知症

脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気  
▶初期症状はもの忘れ。時間・場所・人物等の認識ができなくなり、事実と異なることを話す等

### ②脳血管性認知症

脳の血管の詰まりや破れにより、その部分の細胞が壊れてしまう病気  
▶初期症状はもの忘れだが、人格や判断力は保持。気分の落ち込み、意欲の低下等

出典：都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応（厚生労働科学研究費補助金疾病・障害対策研究分野 認知症対策総合研究）（平成25年5月報告）

# 認知症について「知る」。

認知症になるまでの過程や、どのように症状と向き合っているか等を、アルツハイマー型認知症の当事者である横田さんと、それを支える藤田さんにお話を伺いました。(語り：横田さん)

## 左 藤田 浩司さん

(有)エイジング [kumiki\*] (中山町) の管理者。横田さんの講演活動をサポートする。  
※認知症対応型通所介護施設

## 右 横田 宏之さん

奈良市在住。長年国語科の教諭として働いていたが、51歳で若年性認知症と診断される。退職後は当事者として認知症の今を伝えるため、各地で講演活動を行う。

### ● どうしておれが…。

花咲く4月8日(平成28年)。慣れ親しんだ中学校。入学式を終え、自身が担任を受け持つクラスの新入生と対面し、気持ち新たに新学期がスタートしました。昔から人前で話すことが大好きで、教師という職業は天職だと感じながら、毎日充実した教員生活を送っていました。

違和感を感じたのは、4月中旬の家庭訪問でした。校区の地図が読み取れず、訪問先が分からなくなってしまったのです。パニック状態で学校へ連絡し、同僚に助けをもらいながら、その日は何とか回りきることができましたが、後日致命的な出来事が。中学1年生の中間考査で、あろうことか、中学3年生の問題を出題し、大混乱を招いてしまったのです。

学校長からの進言もあり、検査を受けたところ、アルツハイマー型認知症と診断。当時はあまりのショックと、先の見通しが立たないことへの不安に押しつぶされそうになりながら、しばらくは教壇に立ち続けましたが、その後休職期間を経て、退職となりました。

### ● 手探りの新学期 — 講演活動を通して —

休職開始から「kumiki」で第2の人生が始まりました。生活は劇変し、手探り状態の日々。いつか学校に戻りたい。そんな葛藤の中、講演の依頼という転機が訪れました。自分のありのままを話してみよう。そう決心し、藤田さんとともに準備を進めました。当日はかなり緊張しましたが、講演を終えると「おれにもできることがあるんじゃないか」、そう感じたのです。

変えようのない現実を受け入れ、社会との関わりをいかにポジティブにつないでいくか。講演を繰り返す中で、認知症という厄介な「相棒」をじわじわと受け入れるようになりました。時には、教え子との再会で元気をもらうこともありました。発信すること、それは今の私にとって新たな「生きがい」となっています。

### ● "何もしないことをしない自分"でありたい



認知症の当事者の一人として、体力と気力の続く限り「生の声」を発信していきたい。そして、少しでも認知症の人々への理解が豊かに広がるようにしていきたいです。発信を続けていけば、受信してくれる人もいます。やらねばなしではおれません。大小関わらず、何かしたいという気持ちを、今後も持ち続けていきたいと思っています。

### ■ "したい気持ち"を奪わないケア (藤田さんより)

縁あって、横田さんの休職と同時期に「kumiki」を開所しました。世の中の認知症への理解が少しでも広まればと、横田さんと一緒に講演活動を行いながら、その原稿の作成等をサポートしています。

通所者を「認知症の人」だと思わないこと。できる限りフィルターを取り払って、「純粋な人と人の関わり」を基本にしつつ、通所者が「自分で決める」ことを大切に、日常のケアに取り組んでいます。

## Column

### 認知症のシンボルカラーは「オレンジ」

世界アルツハイマーデーに合わせ、全国の各施設をオレンジ色にライトアップする取り組みが行われています。オレンジ色は、苦痛の緩和や明るい等の意味を持ち、人々の支え合いを表現する色でもあることから、日本では認知症のシンボルカラーとして親しまれています。

### 世界アルツハイマーデーとは？

1994年9月21日、スコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。この会議の初日に、同協会が世界保健機関(WHO)と共同で、この日を「世界アルツハイマーデー」と制定すると宣言しました。病気に関する認識を高め、世界の患者と家族に、援助と希望をもたらすことを目的としています。

### Live!ライトアップ2022

2020年「認知症の人と家族の会」が始めた、全国のオンライン生中継イベント。ライトアップした各施設から、認知症の人と家族・支援者が交流する現場をYouTube Liveで中継します(奈良市は平城宮跡朱雀門から配信)。配信：9月21日(水) 午後7時～8時(録画あり)

### 市役所正面玄関もオレンジ色に!

9月18日(日)～22日(木)午後6時～9時

昨年の様子  
(鶴ヶ城)  
後援：福島県  
会津若松市



配信はこちら

# 認知症について「学ぶ」。

現在、市が開催している「認知症サポーター※養成講座」は、認知症について正しい理解を広げる取り組みの一つです。講座は各企業・学校からも開催の申込を受け、応援者の輪を広げています。

※正しい知識を持って、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者。決まった活動はなく、当事者やその家族を見守ることから始め、自分にできることを少しずつ実践する



認知症の人と支援者から話を聞く高校生

## Interview! 講座が生徒の夢のきっかけに



第一学院高等学校 奈良キャンパス  
藤本 尚美 先生

近鉄大和西大寺駅前の通信制の学校。校内だけでなく、地域全体を学びの場とする「コミュニティ共育」に力を入れ、ボランティア活動や地元の講師を招いての授業を行う。

この講座を申し込んだのは、3年前。毎年、地域の認知症の人・支援者のみなさんから話を伺っています。「認知症の人が安心して過ごせる社会づくりを目指す」ことに職員が共感し、ぜひ生徒たちの視野を広げる機会にしたいという思いから、講座を申し込みました。

この高校には、学習面や体調面、人間関係の不安等、さまざまな背景を持った生徒たちがいます。それぞれ自分のペースで授業や行事、ボランティア活動等のキャンパスライフを送っています。時には立ち止まってしまうこともあります。職員と一緒に個々の課題と向き合っています。生徒たちにとって、地域とつながるこうした授業や活動は、一人一人の成長につながり、一歩前進するきっかけにもなると思っています。この講座でも、認知症の人が何とか自分のことを思い出しながら、懸命に話す姿に触れたことにより、福祉系の大学に入学を決めた生徒もいました。やりたいことを見つけ、未来に向かって歩む生徒の姿を見るのは職員としてもうれしい瞬間です。

地域とつながって考えることが、子どもたちの行動を変えています。こうしたきっかけを、今後も設けていきたいと思っています。

※随時、福祉政策課で団体申込を受け付けています（今年度の市主催のキッズ向けオンライン講座は終了）

## 受講後の生徒の声

- うまくお話できなくなりながらも話してくれた講師の体験談に、とても感動しました。
- 認知症は20代でもなることを知り、身近な症状なんだと思いました。
- 認知症になっても諦めない心を持っていると感じました。また努力すれば症状の進行を遅らせることができることも知りました。
- 自分の忘れたくないことが消えてしまうのはとてもつらいと思います。その不安が少しでも減るよう、サポーターや家族等が支えることが大事だと思いました。

講師（市認知症地域支援推進員）の三原 由紀さん

認知症は早く支援機関とつながることで、適切なケアが受けられ、治る認知症もあります。また、家庭内で今後に向けた備えを進めることやサービス・制度の活用もできます。多くの人が認知症を正しく理解することで、早期発見につながります。まずは「知る」ことから始めてみませんか。



講座について、くわしくはこちら▶

## Report! 小学生もキッズサポーターに!



夏休み中にキッズ向けのオンライン講座を開催しました。看護師や社会福祉士が、認知症の症状や自分ができることを、紙芝居やクイズで解説。「ドラマで認知症に興味を持った。今回もっと知れて良かった」「困っている人を見かけたら、目を見て声をかけたい」という声も聞かれました。

## ◆自分でできる 認知症の 気づきチェックリスト

「もしかして認知症?」と思った時、簡単に自分や家族の状況をチェックできます。20点以上の人は医療機関等へ相談を。

市ホームページからダウンロードできます▶



チェック項目	1点	2点	3点	4点
チェック① 最近物忘れ、物を探しても見つからない、物置きの場所がわからなくなることがあります。	1点	2点	3点	4点
チェック② 3ヶ月以上、日常生活に支障が出るほどの物忘れがあります。	1点	2点	3点	4点
チェック③ 最近、同じことを何度も繰り返してしまいます。	1点	2点	3点	4点
チェック④ 日常生活に支障が出るほどの物忘れがあります。	1点	2点	3点	4点
チェック⑤ 最近、同じことを何度も繰り返してしまいます。	1点	2点	3点	4点

気づきチェックリストの典拠：東京都保健福祉局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（令和3年11月発行）。リストの作成は奈良市福祉政策課

## ◆認知症ガイドブック 奈良市認知症ケアパス ～知ってあんしん 認知症～

認知症の人やその家族が安心して生活できるよう、生活の工夫や対応方法、介護サービス等を示したガイドブックです。

◎配布場所  
福祉政策課、各出張所・地域包括支援センター等

## 市でもさまざまな認知症 支援を行っています ぜひ気軽に活用してください。



# 認知症の人を「見守り、支える」。



みまもりあいアプリを使った模擬訓練の様子

目の前に困っている様子の認知症の人がいたら…。そのような場面に備えて、地域では模擬訓練※を行っています。「見守り」「支援」の輪を広げるため、新しい取り組みを始めている地域を紹介します。

※認知症見守り声かけ模擬訓練：認知症の人が行方不明になった時に、早期対応できるように、認知症の高齢者役を「探す」「声をかける」等で疑似体験する

みまもりあいプロジェクト



## アプリを使って見守りを協力！

みまもりあいアプリ（無料の検索アプリ）を使い、認知症の人や障害者、迷子等の家に帰れなくなった人とその家族をつなぐプロジェクト。アプリをダウンロードした人が協力者となり、その人を発見したら家族に連絡できるシステムです。市では、令和2年4月からアプリの開発者と協定を結び、推進しています。ぜひダウンロードをお願いします。（利用者の個人情報は守られます）

## 検索依頼から発見までの流れ

### 1 検索の依頼「おばあちゃんが見当たらない！」

家族からアプリを介し、協力者に依頼内容が配信されます。

### 2 発見して電話&入力

協力者が発見後、下のステッカーのフリーダイヤルに連絡。ID番号を入力すると、依頼した家族に直接電話がつながります。

### 3 確認とお礼

無事保護したら、家族が「発見ボタン」を押す。全協力者にお礼の通知が配信され、検索者の情報も自動的に削除されます。



みまもりあいステッカー

普段の持ち物に貼る、衣服に縫い付ける等で使用。事前に登録要(有料)

## Interview! アプリで楽しく実践する「見守り」



見守りの“わ”  
(二名地域包括支援センター)

- Ⓡ 社会福祉士の井戸 祥智さん
- Ⓢ 保健師の大西 元子さん

居宅ケアマネジャーや介護サービス事業所等が連携し、二名地域の認知症の人や高齢者をサポート。平成25年から模擬訓練を実施。令和2年からアプリを使い、親子で参加できるスタンプラリー企画を考案。

「サンタクロース、見つけた！」校区内で楽しそうにサンタを捜す子どもたち。アプリから発信された目撃情報をもとにサンタを見つけ、全スタンプを集めようと意気込む姿が見られました。これも模擬訓練の一環。アプリの使い方に慣れてもらうことと、ゲームを通じて若い世代に興味を持ってもらうことを目指しました。この地区では日中、高齢者の他、子育て世代が多く暮らしています。これまで、この世代へ認知症と見守りについて知ってもらう機会が少なく、子どもを通じて親世代の参画を考えました。

実施後は、純粋に楽しめたという声のほか、これまで困っている人を見かけても声かけをためらっていたが、自然と「何かありましたか」と話しかける勇気を持った、という声が保護者からも聞かれました。

多い時で約50人が参加してくれたこの企画。こうした小さな参画から、「見守り」ことへと興味を持っていただければうれしいです。この企画は地域自治協議会や地区社会福祉協議会、学校のPTAのみなさん等と連携し、実現に至りました。今後も地域全体で、見守りと支援の輪を広げられたらと思っています。

## Point! スマートフォンで即座にSOSを発信

一人で家を出て帰れなくなると、身の危険が迫るケースもあります。これまで検索依頼は、個人情報保護のため、原則包括支援センターからメールで周知。夜間や休日は、依頼を受けてから職員がセンターに向かうため、時間のロスに。今ではどこにいてもアプリで発信でき、従来より早く発見につながります。

## ◆安心・安全“なら”見守りネットワーク 事前登録制度

検索者の特徴や写真を事前登録し、行方が分からなくなった時に、市から協力機関へ連絡する制度です。希望者には二次元コード入りシールの無料配布や、GPS携帯端末の有料貸出を行っています。

◎申込・問合せは最寄りの地域包括支援センターか福祉政策課へ



◀シールは靴や服に貼り付けて使用

手のひらに収まるGPS携帯端末▶



## ◆認知症相談窓口

認知症の人と家族の会 奈良県支部の相談員が、週2回相談に応じます。

☒市庁舎1階

玄関ホール会議室

☒西部会館2階相談室

※各回午前10時～午後3時。祝日と年末年始を除く



ひとりで抱え込まないで、ぜひお気軽に相談してください。



## 感染時の保健所の電話調査を オンライン化しました

市保健所では、今まで感染者全員に電話による疫学調査を行っていましたが、7月末からオンライン化しています。発生届に記載された携帯電話番号に「SMS（ショートメッセージ）」を送りますので、そのURLから感染者自身で健康状態の報告をお願いします。

症状の悪化等の際はSMS内の電話番号に連絡を。保健所に相談できます。

※携帯電話番号がない人や中等症以上の人、65歳以上・基礎疾患がある等の重症化リスクのある人には、これまで同様に電話で連絡  
【問合せ】保健予防課 ☎0742-93-8397  
※かけ間違いに注意

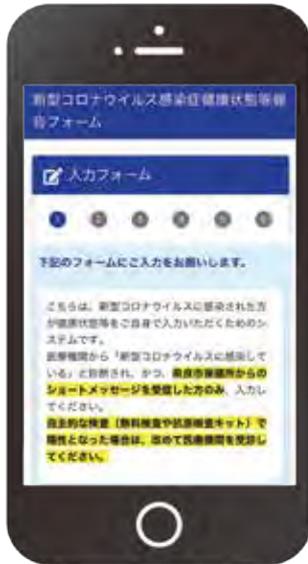


### 陽性になった場合の流れ

1 医師の診断後、保健所に発生届が提出

2 発生届に記載された携帯電話番号にHER-SYS(感染者情報管理システム)からSMSが送付

3 SMS内のURLから入力フォームに移動し、必要事項を入力



入力内容  
▶ 本人の氏名、住所、生年月日、電話番号  
▶ 受診した医療機関名、検査日、陽性判明日、症状、基礎疾患 等

症状がある場合は「有」を選択すると詳しい症状を選択できます。

Q5. 陽性となった方について教えてください。 **必須**

氏名

住所

生年月日

電話番号

受診した医療機関名

検査日

陽性が判明した日

症状

基礎疾患

Q6. 受診した医療機関について教えてください。 **必須**

医療機関名

検査した日

陽性が判明した日

受診した動機(複数選択可) **必須**

症状が出たため

濃厚接触者になったため

その他

Q7. 今までに発熱などの症状がありましたか。 **必須**

有

無

発症時の症状について教えてください(複数選択可) **必須**

発熱  咳(アブソリュート)

喉痛  鼻水・鼻詰まり

その他の場合  ほか型・おなじ

くわしくは  
こちら▶



## 新型コロナワクチン 追加(4回目)接種

※8月12日現在の情報

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

午前9時～午後5時 ※かけ間違いに注意  
(土・日曜日、祝日を除く)

**対象** 3回目接種から少なくとも5か月以上経過した、次に該当する人 ①60歳以上の人 ②基礎疾患のある人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人 ③医療従事者・高齢者施設の従事者等 (②③は18歳以上60歳未満のみ)

※接種券の発送対象者や発送スケジュール等については、市ホームページを確認してください。

**実施時期** 9月30日まで(予定)

**実施場所** 各医療機関による個別接種



### 予約について

毎日午前11時から2週間後の接種日までの予約が可能 ※接種日の1週間前まで受付

- ①「かかりつけ医」で予約
- ②電話予約：上記のコールセンターへ
- ③インターネット予約：右の二次元コードへ



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



# 奈良市・トレド市 姉妹都市提携

## Anniversary 50周年



## 奈良市とトレド市(スペイン)は、 今年9月11日に姉妹都市提携 50周年を迎えます。



くわしくはこちら▲

### トレド市の概要

人口 85,449 人(令和 3 年 1 月 1 日現在)、面積 232.1 km<sup>2</sup>のスペイン中央部に位置する古都で、三方をタホ川に囲まれた美しい町です。スペインの首都マドリッドからは 70 km ほどの距離で、日帰りで訪問もできます。半島の中心地であり、川に囲まれる天然の要塞でもあったため、ローマ時代から国の都として栄えました。



画像提供：スペイン政府観光局

### トレド市とのつながり

奈良市とトレド市は「古都」という共通点があり、昭和 47 年(1972 年) 9 月 11 日に姉妹都市提携を行いました。これまで児童・生徒による絵画作品の交換や、トレド市在住のピアニストを招いたコンサート等、さまざまな文化交流を行ってきました。

### トレド市の名所・見どころ

- ① **トレド大聖堂**：スペインで最高の権威を持つカトリック寺院。1226 年に建設が始まり、15 世紀終わりの竣工後も増改築が繰り返されたため、ゴシック様式に加え、多くの様式が入り混じった荘厳な外観です。
- ② **アルカサル**：街で一番の高台という軍事上重要なロケーションに位置し、カルロス 5 世統治時代は王城として使われました。1936 年にスペイン内戦で崩壊しましたが、現在は図書館を併設した軍事博物館として再建されています。
- ③ **サンタ・クルス美術館**：イサベル女王により孤児のための慈善施設として作られた美術館(サンタ・クルス病院とサンタ・フェ修道院内)。エル・グレコやローマ時代のモザイク等、貴重な作品が展示されています。

### 50 周年記念事業

両市の児童による絵手紙交流や、スペインの食・観光に関するイベント等を今後実施する予定です。くわしくは市ホームページ等で随時更新します。



【問合せ】 観光戦略課 (☎ 0742-34-4739)



# ななまるカード※ 使ってみませんか？

※平成 27 年 1 月までの名称は「奈良市優待乗車証」

いろいろな優待が受けられるので、ぜひ申請のうえ活用してください。申込・再発行等は電話で長寿福祉課まで問合せください。

## ななまるカード3つのメリット

### 1 奈良交通バス優待

市内の全路線が1回につき100円で乗車できます。現金をカードにチャージ(入金)し、そのカードをバス乗降口の読取機にかざすことで100円が引き落とされます。



- 乗り換えの場合は、その都度100円が必要。高速バス、リムジンバス、定期観光バスは除く
- 市境を越える場合でも、市内の停留所で乗車か降車すれば、100円で乗車可
- 奈良交通の案内所かチャージ機、バス車内でチャージができます。利用前に必ずチャージしてください

### 3 指定する市内の社寺・文化施設に入場優待

各社寺の厚意で、カードの提示により以下の施設で無料・割引入場ができます。



#### 【優待施設一覧】

- |    |  |
|----|--|
| 無料 | 東大寺(大仏殿・法華堂・千手堂・東大寺ミュージアム※戒壇堂は保存修理等のため拝観停止中)、西大寺、薬師寺、興福寺(国宝館・東金堂)、大安寺、唐招提寺、秋篠寺、新薬師寺、元興寺極楽坊、春日大社(国宝殿・萬葉植物園) |
| 割引 | 喜光寺、依水園、般若寺、不退寺、白毫寺、海龍王寺、法華寺、靈山寺、大和文華館、松伯美術館   |

### 2 奈良市ポイントのカードとして使用可



市の指定する健康促進事業やボランティア活動、スポーツ観戦、ポイント加盟店での買い物等でポイントが貯められます。貯まったポイントはいろいろな特典に交換ができます。

- 【入場優待の注意事項】
- ・優待を受けられるのは本人のみです
  - ・優待は常設展のみです。特別展で優待は受けられません。改修等で休館の場合もあるので注意してください。各施設の行事開催時は施設の方針に準じます(優待がない場合もあります)
  - ・ななまるカードによる優遇措置の他に、独自に高齢者の無料入場を実施している施設(市写真美術館、県立美術館等)があります。利用の際は各施設に確認してください

## ななまる運転免許証自主返納支援事業 運転免許証の自主返納 を考えてみませんか

運転免許証を返納し運転経歴証明書を取得した人に、奈良市ポイント2,000ポイントを付与します。奈良市ポイントは、いろいろな特典に交換できます。



#### 【対象者】

70歳以上で、平成27年4月1日以降に免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた、ななまるカード(または老春手帳優待乗車証)を持っている人。

- ※運転免許証の有効期限内に自主返納した人が対象です
- ※申請については対象者1人につき1回限りです

#### 【申請方法】

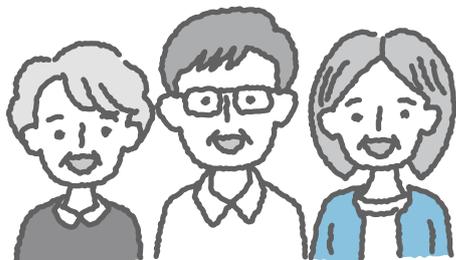
長寿福祉課、各出張所・行政センター、奈良警察署の窓口で申請できます。

#### 【申請に必要なもの】

- 1 奈良市ななまる運転免許証自主返納支援事業利用申請書(各申請窓口にあります。市ホームページからダウンロードも可)
- 2 運転経歴証明書(運交付申請中の場合は、1の申請書に警察署の受付印を押したもので代用可)
- 3 ななまるカード(老春手帳優待乗車証)
- 4 運転免許の取消通知書

【問合せ】長寿福祉課 ☎0742-34-5439

# 今月は シニア向けイベントが 目白押しです。 ぜひみなさん 参加してください。



## 東福祉センター

〒630-8113 法蓮町1702番地の1  
(☎0742-24-3151 FAX 0742-27-9028)

### ◆栄養講座「アレルギーと免疫」長 20P

知っているようで、意外と知らないアレルギーと免疫の関係を学びましょう。

【とき】9月30日(金)午後1時半～3時

【講師】健康管理士の樋口善輝さん

【定員】60歳以上の人35人

【申込】9月21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

### 敬老の日に東・西・南・北福祉センターを 臨時開館します

9月19日(祝)の敬老の日に、東・西・南・北福祉センターを臨時開館します。代替りの休館日は9月22日(木)です。お風呂のこと等、くわしくは各福祉センターへ電話してください。

## 南福祉センター

〒630-8443 南永井町45-1  
(☎0742-62-3730 FAX 0742-62-3780)

### ◆暮らしに役立つ講座 長 20P

暮らしを守る防災気象情報について講演します。

【とき】9月14日(水)午後2時～3時半

【講師】奈良地方気象台 気象情報官  
笠 良太さん

【定員】60歳以上の人とその家族、  
子育て家族や防災に関心のある市民30人

【申込】9月10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

### ◆暮らしの相談会

介護保険サービスや成年後見制度、遺言・相続に関する相談等についての講座(約30分)です。希望者のみ個別相談もあります。

【とき】9月27日(火)午後2時～3時半

【相談員】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ジャー、  
行政書士等

【対象】60歳以上の人とその家族、子育て世代

【申込】当日までに電話か直接同センターへ

### ◆認知症講座

#### 「知って安心!キラッと未来」長 20P

認知症について理解し、対応できるようくわしく学んでみませんか。

【とき】9月30日(金)午後2時～3時半

【講師】市認知症地域支援推進員の  
三原 由紀さん

【定員】60歳以上の人とその家族で、認知症ケアに関心のある人30人

【申込】9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

## ◎万年青年クラブで活動しませんか

同クラブは高齢者の生活を健全で豊かなものにするため、活動しています(会費あり)

【内容】健康づくり(健康体操、ウォーキング等)、教養・趣味(趣味の教室、カラオケ、作品展等)、友愛活動(一人暮らしの見守り、近隣同士の支え合い・交流等)、地域活動(環境美化・リサイクル、防災・防犯、子供の見守り等)

【対象】60歳以上の人

【問合せ】

同クラブ連合会事務局  
(東福祉センター内 ☎0742-24-3151  
火～金曜日の午前9時半～午後4時半)



# 災害に備えて

防災情報ツールの活用による防災関連情報の収集と、家庭における備蓄を日頃から行い、災害の発生に備えましょう。

## 防災情報収集に役立つツール



### ■市ホームページ・市公式LINE ・危機管理課 Twitter

災害情報や身近な防犯・防災情報等を発信中です。ぜひ登録をお願いします



LINE  
友だち登録

### ■緊急告知ラジオ

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

### ■エリアメール・緊急速報メール

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

市や民間企業で随時、防災関連情報を発信しています。日頃から各媒体の活用により、防災情報を収集し、災害時に困らないようにしましょう。

### ■防災関連アプリ

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



◀ NHK ニュース・  
防災アプリ

Yahoo!  
防災速報アプリ▶



### ■市防災情報メール

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



◀ フィーチャーフォン  
(ガラケー用)

スマートフォン・  
タブレット用▶



乳幼児・要介護者・妊婦等のいる家庭は、非常時に必要となるものが異なります。日頃から非常持出袋と日常備蓄を備えておきましょう。

## 家庭における備蓄



### 非常持出袋

◎避難時にすぐに持ち出すべき、必要最小限の備えです。被災時・非常時の最初の1日をしのぐために必要なものを入れておきます。できるだけ軽くコンパクトにまとめて、玄関等の持ち出しやすい場所へ置いておきましょう。

※男性 15kg、女性 10kg、高齢者や子どもは 6kg くらいが目安

#### 家族構成や家庭事情に合わせて準備しておくものの例

必需品	眼鏡・コンタクト用品、補聴器
女性用品	生理用品、鏡・ブラシ、化粧品
乳幼児用品	粉ミルク、哺乳瓶・洗浄剤、離乳食、紙おむつ・ウェットティッシュ(おしりふき)、着替え、バスタオル、母子健康手帳、ベビーカー・おんぶひも、おもちゃ
高齢者用品	ななまるカード、成人用おむつ・着替え、持病薬、杖、入れ歯・洗浄剤

#### 非常持出袋に入れるものの例

緊急メモ	マイナンバーカード・運転免許証・パスポート・健康保険証のコピー、口座番号や緊急連絡先(家族、親戚、知人の電話番号)等のメモ
貴重品	現金(小銭含む)、印鑑、家の鍵、車の鍵
情報収集	携帯電話とその予備バッテリー、手回し式充電器、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、筆記用具、懐中電灯・ランタン、電池
食料等	非常食、飲料水、給水袋、簡易食器(紙コップ、紙皿、ラップ等)
生活用品	厚手の手袋(軍手)、万能ナイフ、笛(ホイッスル)、毛布・ブランケット、着替え、雨具・防寒着、カイロ、スリッパ、レジャーシート、携帯トイレ、トイレトペーパー、歯ブラシ・歯磨き粉、タオル、ビニール袋 ※感染拡大防止のため、マスク・手指消毒液・体温計・ウェットティッシュ等も備えておきましょう
緊急用品	ヘルメット、ヘッドライト、救急セット(消毒液・ばんそうこう・包帯等)、常備薬・持病薬、お薬手帳・処方箋の控え

●避難所への持ち出しや、自宅で避難生活を送ることを想定し、1週間分以上の食料や生活用品等の備蓄に努めましょう。

必要な備蓄品の例		
食料品	レトルト食品（ごはん・おかゆ等）・アルファ化米	栄養補助食品やお菓子等の備蓄も有効
	インスタントラーメン・カップみそ汁	
	飲料水	1人1日3ℓが目安
生活用品	給水用ポリタンク	日頃から水道水をためておくと、災害時に生活用水に使える便利
	カセットコンロ	ガスボンベは10本程度が目安
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない時に便利
	ラップフィルム、紙皿・紙コップ・割り箸	食器の上にラップを敷けば食器洗いが不要
	簡易トイレ、水のいらないシャンプー	
	ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても便利。プライバシー保護のため透けない物がおすすめ
	ロープ、工具セット	救助活動の際に便利

PICK UP !!

ローリングストック法

「日常的に非常食を食べて、食べたらまた買い足す」を繰り返し、常に新しい非常食を備蓄しておく方法をいいます。災害時の賞味期限切れや、口に合わない・作り方がわからない等で戸惑うこともなくなり、いざという時でも安心して食事をすることができます。



【問合せ】危機管理課 (☎ 0742-34-4930)

9月10日～16日は  
自殺予防週間

自殺は、誰にも相談できないまま悩み、「追い込まれた末の死」であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題とされています。

あなたと、あなたの周りの大切な人のいのちを守るために、できることから一緒に取り組みませんか。



【問合せ】保健予防課 (☎ 0742-93-8397) ※かけ間違いに注意



市自殺対策キャラクター「ラブキー」

上手くストレスと付き合っていく

市民に「私のストレス対処法」を募集しました。

泣ける映画を見て  
思い切り泣く  
(トッコさん)

大好きな  
クラシックを聴く  
(みーそらさん)

ぬるめのお風呂に  
ゆっくりつかる  
(ペーさん)



他の対処法は市ホームページへ

専門的な知識がなくてもあなたにできること

☑自分や周囲の変化に気づく  
寝付きが悪くなった、食欲が落ちた等はこころのサインかもしれません。  
こころの健康相談 ▶

☑「こころの体温計」で  
ストレスをチェック  
してみましょう  
ためしてみませんか?  
こころの体温計  
ストレス度、強弱をチェック

☑じっくりと耳を傾ける、温かく見守る  
厚労省ホームページでは、悩んでいる人に声をかけ、話を聞き必要な支援につなげる「ゲートキーパー」の活動を紹介しています。



☑支援先につなげる  
以下の窓口まで相談してください。その他、悩み別の相談窓口も市ホームページに掲載しています

臨床心理士によるこころの健康相談  
保健予防課 (☎ 0742-93-8397)

毎月第1・4月曜日  
午後1時半～4時半  
(予約制)

奈良いのちの電話協会  
(☎ 0742-35-1000)

24時間 年中無休

<自死遺族の相談>

①よりそいの会あかり  
(☎ 0742-35-7200)

①毎週火曜日  
午前10時～午後4時

②グリーフスペースなら  
保健予防課経由 (☎ 0742-93-8397)

②毎週木曜日  
午後1時半～4時半

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

8月1日現在、( )内は前月比

【総人口】352,397人 (+22人)  
 男性：164,950人 (+43人)  
 女性：187,447人 (▲21人)  
 【世帯数】166,822世帯 (+119世帯)

申込先は国、締切日は国、問合せ先は国と表記しています

## 生活

### ごみ収集について

- ◆排出は当日午前7時半まで
- ◆収集ボックスの新規購入・買替え・設置は事前連絡を
- ◆9月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	7日・21日の水曜日
B・E	の地域	水曜日
C・H	火・金曜日	14日・28日の水曜日
D・G	の地域	

※9月19日(祝)・23日(祝)も通常どおり収集。A・Dは市、Eは市清美公社か武田環境・大和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  
 国収集課(☎71-3012)、市清美公社(☎33-8782)、共同企業体(☎63-2552)

### 市・県民税(普通徴収・第3期分)の納期

納期：10月17日(月)～31日(月)  
 ※納税は口座振替が便利です。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 国納税課(☎34-4727)

### 国民健康保険料をきちんと納めましょう

今年度から保険料の徴収対策を強化します。特別な理由なく保険料を滞納している人には、①有効期間の短い短期被保険者証の交付②保険給付の全部または一部の差し止め③財産の差押えを行うことがあります※納付が困難な人は相談してください 国国保年金課(☎34-4991)

### マイナポイント第2弾対象マイナンバーカードの申請は9月末まで

同カードの健康保険証としての利用登録、公金受取口座の登録によるポイントの申

## ごみ減量コラム vol.37

### 衣類について考えてみましょう

近年サステナブルファッションへの取り組みが急速に広がっています。これは衣類の生産から廃棄にわたり、地球環境等に配慮した取り組みをいいます。

環境省の調査によると、一年間で一度も着ない服が一人あたり25枚あるといわれています。また、家庭から排出され、焼却、埋め立てされる服は年間48万トンにのぼります。これらは、低価格の製品が多く流通するようになったこと、それによりファッションのサイクルが短くなっていることが原因と考えられます。

衣類の生産・流通・廃棄には多額のコストと環境負荷がかかります。不要になったものは衣類の店頭回収等を利用することで、資源として有効に活用できます。この機会に衣類との付き合い方を見直しましょう。

### 今月のごみ量レポート

令和4年度の可燃ごみ総搬入量(7月末時点):  
 24,687.3トン(前年度同月比:-3.0%)  
 さらにごみ減量へ、協力をお願いします。

国廃棄物対策課(☎71-3001)

達・付与を受付中です。同カード新規取得者等のポイント対象となるチャージや買い物期間も来年2月末まで。くわしくは市ホームページへ 国マイナンバーカードセンター(☎34-1233)、市民課(☎34-5326)

②16日(金)午後6時・西部公民館(学園南三丁目) ③17日(土)午後1時・市総合福祉センター(左京五丁目) ▼対象：音声で通報ができない聴覚・音声・言語機能障害者※「Web119」登録者へは往復はがきを送付 国消防局指令課(☎35-0119) ☎33-8423

要)、玄米(古米可)、傷んでいない野菜・果物(規格外可)、レトルト食品、缶詰、瓶詰、調味料等、ペットボトル・缶飲料、カップ・乾麺、お菓子 国電話かEメールに氏名、連絡先、持込み日、食品内容を書いて、フードバンク奈良(〒630-8003 佐紀町2715) ☎81-3666 Eメール: narashi.foodbank@gmail.com)へ

10月から「Web119」が「NET119」に変更になるため、登録説明会を実施します

市内の子ども食堂や大学生等への食糧支援を受付中(市フードバンク事業)

食品の条件：常温保存可、未開封、中身が出ていない、賞味期限が明記され、期限が1か月以上あるもの ▼例：精白米(相談

とき・ところ：①9月15日(木)午前10時・午後2時・市防災センター(八条五丁目)

10月からの健康保険証としての利用登録、公金受取口座の登録によるポイントの申

火・木・金曜日の午前10時～午後4時(祝日を除く)に原則持ち込みか配送※企業等は同意の上、市ホームページ等に寄附実績を公表 国子ども育成課(☎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

## 大型ごみ・持込ごみ

### 電話申込みの混雑緩和に協力してください

●混雑時を避けて電話してください

**混雑時**

- ・週明けの月・火曜日
- ・例年 10・11月

### ●申込み前に下記の確認事項を チェックしましょう

- 出すものを決めておく
- 氏名、住所、電話番号、排出場所、品目（6点まで）
- 1m以上の長さのものは、高さ・横幅・奥行を測る

### ●インターネット申込みを積極的に 利用しましょう

24時間インターネットで予約を受け付けています。

**【注意】**大型ごみは「過去1年以内に予約したことがある人」のみ予約可能。  
 （持込ごみは初回から予約可）



▼大型ごみ ▼持込ごみ

まち美化推進課  
 ☎ 71-3220

対象地域
米谷町、中畑町、興隆寺町、南 椿尾町、北椿尾町、菩提山 町、横田町、茗荷町、矢田 原町、長谷町、袖ノ川町、南 田原町、中之庄町、中貫町、大 野町、日笠町、杵掛町、此 瀬町、和田町、須山町、誓 多林町、田原春日野町、水 間町、別所町、柳生町、柳 生下町、興ヶ原町、邑地町、大 保町、丹生町、北野山町、大 柳生町、阪原町、大平尾町、忍 辱山町、大慈仙町、須川町、南 庄町、北村町、園田町、平 清水町、生流里町、法用町、東 鳴川町、中ノ川町、狭川両 町、西狭川町、狭川東町、下 狭川町、広岡町、鉢伏町

水道施設加算分担金制度を廃止します

次の地域に給水装置を新設する人から徴収していた水道施設加算分担金が、10月1日より不要になります

**保留地の売却**

JR奈良駅南特定土地地区画整理事業区域内の保留地（宅地）を、一般競争入札により売却します。くわしくは9月1日以降掲載の市ホームページへ  
 〇 JR奈良駅周辺整備事務所 ☎ 36・0360

**中止**

登録中の住宅の購入、改修、荷物撤去の経費の一部を補助します

**補助金額**：改修・購入費の2分の1（上限50万円）、荷物撤去費（上限20万円）※申請前に相談要 〇 住宅課 ☎ 34・5175

〇 市企業局給排水課 ☎ 34・5200(代)

**空き家・町家バンク活用  
住宅支援補助金**

〇 〇 〇

**② 市公共下水道の変更案**

とき：9月5日(月)～20日(火)の午前8時半～午後5時15分(平日のみ) ▼ところ：市企業局下水道事業課

**③ 都市計画道路(西九条佐保線)の変更案**

変更案の所在地
あやめ池南六丁目、押熊町、杏町、恋の窪一丁目、西大寺小坊町、四条大路二丁目、七条一丁目、東九条町、百楽園一丁目、藤ノ木台一・二丁目、法華寺町、南紀寺町一丁目、南京終町、南京終町六丁目、六条一・二丁目の各一部

**都市計画(案)等の縦覧**

① 生産緑地地区の変更案

とき：9月5日(月)～20日(火)の午前8時半～午後5時15分(平日のみ) ▼ところ：都市計画課

◆ 9月30日は交通事故死者を  
目を指す日

自転車の運転者は損害賠償責任保険等に加入しましょう

◆ 秋の交通安全県民運動

◆ 交通事故のないやすらぎの大和路づくり～大和の交通マナーを高めよう～

とき：9月21日(水)～30日(金)

▼内容：歩行者の安全確保、夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止、飲酒運転の根絶、自転車の交通ルール遵守の徹底

とき：9月12日(月)～26日(月)の午前8時半～午後5時15分(平日のみ) ▼ところ：JR新駅周辺整備推進課、都市計画課 ※くわしくは市ホームページにも掲載

**【意見書の提出】**意見書を提出する場合は、要旨とその理由、住所、氏名、連絡先を書いた文書一通を市長あて(各課)に各縦覧期間最終日必着で提出

〇 〇 〇

とき：9月12日(月)～26日(月)の午前8時半～午後5時15分(平日のみ) ▼ところ：市企業局下水道事業課(〒630・8001 法華寺町264-1) ☎ 34・5200(代) 〇 JR新駅周辺整備推進課(〒630・8122 三条本町1-80) ☎ 34・5500

◆ 期間中の主な行事・秋の交通安全運動市民決起大会

※一般の参加なし(関係者のみ)

〇 〇 〇

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

**はかり(計量器)の定期  
検査を受けましょう**

商店や事業所等で取引や証明に使用するはかりは、2年に1度の定期検査(手数料要)が法律で義務付けられています

とき：10月上旬以降 ▼対象：月ヶ瀬・都祁地域 ▼ところ：月ヶ瀬・都祁行政センター 〇 〇 〇

〇 〇 〇

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。

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

20日ならウォーク

◆宮浦池周辺コース※市ポ

イント対象外事業

とき：9月20日(火)午前9

時15分集合※雨天中止(当日の開催確認は☎0180・997・002へ) ▼コース：い

ろどりの森公園(あやめ池

北一丁目)集合↪蛙股池↪

新池↪西大寺東門前公園解

散(約5.9km) ▼定員：90

人 ▼費用：1000円 申

はがき、FAXに事業名、住

所、氏名、年齢、電話番号

を書いて、9月12日までに

健康増進課(☎34・512

9 ☎34・3145)へ。市

ホームページの電子申請も

可。多い場合は抽選、落選

者のみ電話連絡。当日申込

不可※新型コロナウイルス

3・4回目接種後の参加を

推奨しています

◆歩数計アプリで20日なら

ウォークTOP

歩数計アプリ「リンククロ

スアルク」に参加中で、9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

対象：20歳以上の人。在

勤も可 申同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同アプリのダウンロードと登録情報の入力要 同事務局(☎34・8111)

健康講座「さつきまで元気だったのに…こんな時どうする?こどもの体調不良」

とき：9月29日(木)午後2時~3時25分 ▼ところ：市医師会館(柏木町) ▼講師：県総合医療センター小児科医長の鈴木里香さん ▼その他：主に0~6歳児の内容。37℃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)

糖

尿

病

相

談

窓

口

とき：9月12日(月)・26日

(月)、10月3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 ▼対象：血糖値が高

め、肥満で糖尿病が心配な通

院していない人 ▼持物：あ

れば健診結果 電話で健康

増進課(☎34・5129)へ

不妊治療費等を助成します

①不妊に悩む方への特定治

療支援事業

申請期限：来年3月31

日 ▼対象：令和4年3月

31日までに治療を開始し、年度をまたいで終了した治療(一部治療を除く)

②一般不妊治療費等助成事業

対象：令和4年4月1日以

降の全ての不妊検査・治療※

①の対象者で証明書上の領収

金額が助成額を超え、4月1

日以降に支払った額も対象。

くわしくは市ホームページ

へ 同母子保健課(☎34・1

978)

◆特定健康診査

対象：国民健康保険に加入

の40~74歳の人 申電話

等で県内実施医療機関に予

約の上、受診券、質問票、被

保険者証を医療機関へ持参

国民健康保険加入者対象

の健診を受けましょう

9月24日~30日は 結核予防週間

です 同保健予防課(☎93-8397)

「結核は、過去の病じゃありません。」

結核菌が空気感染で人から人へとうつる、日本でもまだ主要な感染症の1つです。

市では令和3年に36人の新しい結核患者が発見されています。

自分と身近な人を結核から守るため、病気をよく知り予防しましょう。



結核菌のテーバー(びせいぶつ 芸能社)

結核の予防のために、知っておきたい3つのこと

- ①風邪に似た症状が 2週間以上続く時は受診を 結核の5大症状は「せき・たん・血たん・発熱・胸痛」で、風邪の初期症状とよく似ています。これらの症状が2週間以上続く場合は、すぐに医療機関で受診・検査しましょう。
- ②受けていますか? 年に一度の胸のエックス線検査菌が肺に侵入して病巣を作ると、胸のエックス線検査で影が写ります。職場の健診や人間ドッグ等も活用し、早期発見に努めましょう。65歳以上の方は下記の健診が利用できます。
- ③健康的な生活習慣を心がけましょう 感染しても免疫力が強ければ、防ぐことができます。バランスの良い食事、十分な睡眠、体力をつける等、普段から健康的な生活を心がけ、発病させない身体を作りましょう。

結核住民健診 【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  
9月17日(土)午前10時 【定員】65歳以上の人12人 申電話で9月1日~16日に保健予防課へ

## がん検診（10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。月ヶ瀬公民館実施分の申込は、電話で月ヶ瀬健康相談室へ。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**9月1日～20日**

※市ホームページの電子申請は**10日まで**

とき	ところ	受付時間	定員
10/5(水)	西部図書館	9:45～10:15	各10人
		10:15～10:45	
10/7(金)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17人
10/28(金)		9:30～10:00	16人
10/31(月)			
10/11(火)	コープおしくま	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
10/12(水)	富雄公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
		9:45～10:15	13人
10/17(月)	北部出張所	9:15～9:45	各8人
		9:45～10:15	
10/19(水)	ならまちセンター	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
10/20(木)	西福祉センター	9:30～10:00	各10人
		10:00～10:30	
10/25(火)	月ヶ瀬公民館	8:30～10:30	各30人
		(時間指定あり)	
10/26(水)	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

### ◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
10/12(水)	はぐくみセンター	14:00～14:30	各30人
		14:30～15:00	
10/14(金)	コープおしくま	14:00～14:30	各20人
		14:30～15:00	

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

【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）、前年度か今年度市のがん検診を受診した人（肺がん検診は可）、今年度市のがん低線量CT検診を受診した人（胃がん検診は可）は対象外

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

☎健康増進課（☎34-5129 FAX34-3145）

月ヶ瀬健康相談室（☎0743-92-0480）

◆**頭部MRI検査費用の助成**  
 ところ：市総合医療検査センター（柏木町）▼定員：今年度の特定健康診査受診者が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、申込時点で国民健康保険料の未納がない世帯の40～74歳の人670人※同センターで来年3月までの受診分▼費用：8100円☎電話かEメールで来年2月未までに国保年金課（☎34・4736 Eメール：kokuhosahakou@city.nara.lg.jp）へ。直接来課も可。くわしくは市ホームページへ。受付から

1～3週間後に助成決定通知書を送付

大腸がん検診実施医療機関の辞退のお知らせ

中井耳鼻咽喉科（学園北二丁目1-6 ☎46・2668）  
 健康増進課（☎34・5129）

## 子育て

予防接種予診票綴りを8月下旬に発送しています（令和4年7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（☎34・5129）

### 妊産婦乳幼児健康相談

①はぐくみセンター3階

・電話・来所相談（保健師・助産師：予約要）

とき：平日の午前8時半～午後5時15分。助産師は平日の午前9時～午後3時

②西部会館2階相談室（学園南三丁目）

・来所相談 助産師：予約要

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・パス

タオル  
 ☎電話で①当日まで②前日の午後2時までに母子保健課（☎34・1978）へ

③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）

とき：9月20日（火）午前10時～11時半 ▼ところ：どんごが丘コミュニティ広場（横田町 旧田原幼稚園）▼持物：母子健康手帳

☎都祁保健センター（☎0743・82・0341）

④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）

公民館里セツ（里親制度説明会）

とき・ところ：①9月28日（水）午後1時半～3時半・春日公民館②9月30日（金）午前10時～11時半・柳生公民館

▼内容：里親制度の登録方法と児童虐待の説明について ☎電話で児童家庭支援センターてんり（☎0743・85・5567）へ ☎子ども支援課（☎93・6595）

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。

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6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12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医療機関で受診
3歳6か月児健診		

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仕方等は、「はじめてのママパパサロン」のホームページの実践動画を参考してください。☎母子保健課(☎34・1978)

ファミリー・サポート・センター説明会

◆説明会(予約要)

とき：①9月20日(火)②11月1日(土)午前10時～11時

▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼対象：依頼会員への登録希望者 ▼持

物：顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、身分証明書 編

①9月16日②29日

◆スキルアップ講座(予約要)

とき：9月21日(水)午前10時～正午 ▼ところ：奈良女子

大学(北魚屋東町) ▼内容：おう吐処理実習 ▼対象：援助・両方会員 ▼定員：10

人程度 ▼持ち物：筆記用具 編9月14日

☎電話でファミリー・サポート・センター(☎34・3305)へ

日本脳炎予防接種開始(令和元年9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 申市ホームページ

ジ掲載の予防接種登録医療機関へ予約 ☎健康増進課(☎34・5129)

こんにちは赤ちゃん訪問(生後4か月未満の乳児向け)

◆育児の心配事がある家庭(助産師か保健師の訪問)

対象：母乳育児等を相談したい人か出生体重が2500g未満の赤ちゃんがいる人 申電話

で母子保健課(☎34・1978)へ。母子健康手帳交付時の緑

色のはがきの送付も可

◆特に心配事がない家庭

市が委託する訪問員が電話連絡し、訪問します

☎子育て相談課(☎34・4804)

シニア

後期高齢者医療保険料の納期(第3期)は9月15日(木)30日(金)です

☎福祉医療課(☎34・4754)

戦没者等の遺族への特別弔慰金の請求について

戦没者等の死亡当時の遺族で令和2年4月1日現在で公務扶助料や遺族年金等を受

市職員を募集

- ①一般事務職(高校卒・障害者対象・職務経験者)
- ②技術職(職務経験者)
- ③消防職

各職種・区分で受験資格(年齢等の制限あり)、採用予定日、提出書類等が異なります。採用試験案内を熟読して手続きをしてください。

【試験案内・申込書】

同委員会で配布(市ホームページからもダウンロード可)



▲市ホームページはこちら

申締切日必着で申込書類を市職員任用試験委員会へ送付。持参不可 ☎同委員会(人事課内 ☎34-4821)

催し

奈良きたまちスケッチ&フォト大会

とき：9月25日(日)午前10時～午後4時(午前9時半受付) ▼ところ：旧鍋屋交番きたまち案内所集合 ▼定員

市子ども食堂立ち上げ支援「子ども食堂」も食堂

◆おんどく朝ごはん(大宮放課後子ども教室)の見学 とき・ところ：9月12日(月)午前7時半～8時20分・大宮小学校内「夢スクール」

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

(大宮町四丁目)

◆おかえりスタディー教室  
(大宮地区社会福祉協  
会)の見学

とき：9月21日  
(水)午後2時半～4時・ぶろ  
ぼの食堂(大宮町三丁目)・  
22日(木)午後3時10分～4時  
50分・リリースクール(大  
宮町四丁目)

【対象】子ども食堂の立ち上  
げを検討している人等

申電話かEメールで、氏名、電  
話番号、Eメールを書いて、  
フードバンク奈良(☎81・  
3696 Eメール：narashif  
odbank@gmail.com)へ。く  
わしくは市ホームページへ  
関子ども育成課(☎34・5  
042)

文化財登録記念「帯解  
舎の歴史とこれから」講演  
会&現地見学会

とき：9月25日(日)午後1  
時半～4時 ▼ところ：南  
部公民館(山町)、帯解駅舎  
(今市町)他 ▼講師：文化  
財課職員、帯解駅舎保存・活  
用の会代表の木原勝彬さん  
他 ▼定員：80人 申往復  
はがき、FAX、Eメール  
に講座名、参加者全員の住所・  
氏名(ふりがな)・年齢・電

話番号、FAX番号を書い  
て、9月14日必着で文化財  
課(☎34・5369 ㊟34・  
4859 Eメール：bunk  
azai@city.nara.jp)へ。  
市ホームページからも可。  
多い場合は抽選

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5  
番20-1917

① 図解！御霊神社のお渡り式  
& お祭りの記憶展  
とき：9月15日(木)～29日  
(木)午前9時～午後5時

② なら七口巡り話⑤奈良町の  
南・柵口から帯解へ  
とき：9月18日(日)午前11  
時～正午 ▼講師：同館ス  
タッフ ▼定員：20人

③ 生誕百年 一刀彫橋本寿山展  
とき：9月19日(祝)～27日  
(火)午前9時～午後5時(最  
終日は午後4時まで)

④ 夜の町家  
とき：9月24日(土)午後6  
時～8時

⑤ まるごと美術館アートツアー  
とき：10月9日(日)午後1時  
(受付午後0時半) ▼定員：  
10人。定員に達し次第終了

⑥ まるごと美術館企画 植  
木鉢絵付ワークショップ  
とき：10月9日(日)午前11

時、午後3時 ▼講師：  
ねんどろるず ▼定員：各5  
人 ▼費用：500円

申電話かEメール(nigiwain  
oie@gmail.com)に②⑥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

ならまち格子の家

〒630-8332 元興寺町44番23-4820

◆奈良の民話を楽しもう  
とき：9月10日(土)午後2時  
半～3時 ▼出演：劇団「良  
弁杉」 ▼定員：各10人 関  
音声館(☎27・7700)

総合福祉センター

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

◆きこえの相談会(補聴器  
について)  
とき：10月1日(土)午前10  
時10分～午後0時10分、午  
後1時10分～3時10分 ▼  
定員：各12人。在勤・在学も  
可 申電話かFAXに事業  
名、住所、氏名、電話・F  
AX番号、希望時間を書い  
て、9月22日までに同セン  
ターへ※手話通訳・要約筆  
記が必要な場合はその旨を  
明記。多い場合は抽選、漏  
れた人のみ連絡

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「ムツレの  
基本」② ストローバレ③ フ  
リールフサレ「秋一番の野  
外生活」  
とき：10月23日(日)午前10  
時～午後3時※雨天決行、荒  
天中止 ▼対象：① 0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

**奈良ひとまち大学**  
http://nhmu.jp

【第447回】 持続可能な醤油づくりを  
～イゲタ醤油のこれから～  
【とき】 9月24日(土)午前9時～11時  
【ところ】 井上本店(北京終町) 【定員】 15人  
【費用】 500円

【第448回】 私、百姓コミュニティナースです  
～農業を営む看護師の暮らし～  
【とき】 10月1日(土)午前10時～11時半  
【ところ】 ふくふくファーム  
※「奈良春日病院」バス停集合 【定員】 10人

【第449回】 実験的本屋ユニット  
「ヌリタシ」って？  
～みんなで考える新しい働き方～  
【とき】 10月2日(日)午後2時～3時半  
【ところ】 cojica books(鶴町) 【定員】 10人

申 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、9月16日必着  
で奈良ひとまち大学事務局(市生涯学習財  
団内)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

関 同大学事務局(〒630-8357 杉ヶ町23 ☎  
26-5600)

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。

<p><b>勤労者総合福祉センター (サン・アクティブ奈良)</b> 〒630-8106 佐保台西町1-1-5 ☎71・24444</p>	<p><b>パソコン入門教室</b> ①ワード②エクセル とき：①10月22日～11月26日の毎週土曜日②10月23日～11月27日の毎週日曜日 午後1時～3時。各6回 ▼定員：初心者各15人。在勤も可 ▼費用：各8千円</p>	<p><b>社交ダンス教室</b> ①入門②初級③中級 とき：10月10日(祝)・23日(日)・29日(日)、11月6日(日)・13日(日)・19日(日)・26日(日)、12月4日(日)・11日(日)・17日(日)①午前9時半～10時半②午前10時40分～正午③10月14日～来年3月24日の原則第2・4金曜日 午後7時10分～8時半。各10回 ▼定員：①②各30人③20人。在勤も可 ▼持物：ダンスシューズ(室内用スニーカーも可) ▼費用：①5千円②6千円③7千円</p>	<p><b>陶芸教室(湯のみ・皿等)</b> とき：10月12日～12月14日の原則毎週水曜日 午後1時半～4時、11月23日(祝)午前10時半～午後5時。8回 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：1万3千円</p>	<p><b>書道教室</b> とき：10月13日～来年3月23日の原則毎月第2・4木曜日 午前10時～正午。10回 ▼定員：25人。在勤も可 ▼費用：4千円</p>
---	--	---	---	--

<p><b>実用ペン字教室</b> とき：10月20日～来年3月16日の原則毎月第1・3木曜日 午前10時～正午。10回 ▼定員：25人。在勤も可 ▼費用：4千円</p>	<p><b>ヨガ教室</b> とき：10月13日～12月15日の原則毎週木曜日 午前9時15分～10時半。9回 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：7千円</p>	<p><b>フラダンス教室</b> 初心者②kahaloとkaooのベリックができる人 とき：10月7日～12月23日の原則毎週金曜日①午後1時半～2時45分②午後3時15分～4時半。10回 ▼定員：各16人。在勤も可 ▼費用：①7200円②7千円</p>	<p><b>ピラティス教室</b> とき：10月25日～12月20日の毎週火曜日 午前9時半～10時45分。9回 ▼定員：10人。在勤も可 ▼費用：7千円</p>	<p><b>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、9月15日必着で同センターへ。各教室に一人1通限り。多い場合は抽選。申込フォームから申請も可</b></p>
---	--	--	---	---

**なら工芸館**  
〒630-8346 阿字方町1-1  
☎27・00333 FAX27・99922  
月曜日休館

◆本場沖縄『紅型染め』の体験講座「トートバッグに紅型染めをしよう!」  
とき：10月8日(土)・9日(日)  
①午前10時半～午後0時半②午後1時半～3時半 ▼講師：若手紅型作家の乙黒信さん ▼定員：小学5年生以上各20人 ▼持物：タオル、エプロン、新聞紙 ▼費用：2200円 申はがき、同館備え付けの申込用紙付チラシに

講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、希望日時(○)の別、第2希望まで)を書いて、9月15日必着で同館へ。1枚に一人限り。チラシは同館ホームページよりダウンロードも可。多い場合は抽選

◆ランプワーク展2022&ガラスペンフェア  
とき：9月22日(木)～28日(水) 午前10時半～午後6時(最終日は午後4時半まで)  
◆ガラスペンや文具色々のトークショー  
とき：9月23日(祝)午前11時、午後2時 ▼講師：文具プランナーの福島槇子さん

◆ガラス制作体験  
①ガラスペン&ガラス細工(ペンが動物細工の制作)  
とき：9月23日(祝)・24日(土) 午前10時半～午後4時 ※23日はガラスペンのみ ▼費用：3500円  
②ミクロモザイク(ペンダントトップ作り)  
とき：9月24日(土)・25日(日) 午前10時15分、午後1時～3時半 ▼費用：木製枠4千円・銀メッキ枠5500円  
【定員】小学4年生以上各10人  
【申込】電話 Glass studio Hand ☎0743・20・8596)へ。定員に達し次第終了



平城・相楽ニュータウンまちびらき50周年!

1972年11月25日、近鉄高の原駅を中心とした地に「平城・相楽ニュータウン」が誕生してから50年が経ちました。このたび50周年を記念して、楽しいイベントを開催します。

**50周年記念ウォーク**  
～みんなで歩いて愛称募集のヒントを探そう～

東側(主に奈良側約4.3km)と西側(主に京都側約4.0km)の2つのルートがあります。道中ではクイズ、ゴール後は屋台・音楽等、お楽しみがいっぱいです。

**9月10日(土)** ※雨天時は11日(日)に延期  
受付 午前8時45分～9時40分  
集合場所 サンタウンプラザずらん館前広場(右京一丁目)

**歩行者専用道路の愛称募集**

応募方法 申込フォームに必要事項を入力して、9月1日～30日に公式ホームページから応募してください。  
※審査は実行委員会で決定  
※結果発表は11月26日の記念式典で行います



▲応募はこちら

【開催】平城・相楽ニュータウンまちびらき50周年記念事業実行委員会事務局(関西文化学術研究都市センター内) ☎93-3571 平日の午前9時～午後5時

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時

はぐくみセンター・中央保健センター（はぐくみセンター2階） ▶ 〒 630-8122 三条本町 13-1



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

◆奈良筆作り体験教室（①仕上げ体験②練り混ぜ体験）  
とき：10月2日（日）①午前10時～午後4時②午前10時、午後1時半 ▼定員：①70人②高校生以上各6人 ▼費用：①500円②千円 申②のみ電話で9月6日10時から受付。定員に達し次第終了

### 防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1  
☎ 35-11006

◆応急手当定期講習  
①成人への手当180分

〈午前の部〉午前9時～

9月18日（日）・21日（水）・24日（土）・27日（火）10月1日（土）・4日（火）・8日（土）・16日（日）

〈午後の部〉午後1時半～

9月23日（祝）・25日（日）10月2日（日）・9日（日）・15日（土）

②乳幼児への手当180分

〈午前の部〉午前9時～

9月23日（祝）・25日（日）10月2日（日）・15日（土）

〈午後の部〉午後1時半～

9月24日（日）、10月1日（土）・8日（土）・13日（木）・16日（日）

③救命入門コース90分

〈午前の部〉午前9時～

10月9日（日）

〈午後の部〉午後1時半～

9月18日（日）

定員：①②中学生以上③小学校高学年以上、各10人程度 申電話で各開催日の1週間前までに同センターへ

### 史料保存館

〒630-8337 勝戸町1-1  
☎ 27-0169

◆特別陳列 ならまち歳時記 鹿の角きり

◆館蔵史料特別公開 大和名所

とき：9月27日（火）～10月15日（土）

◆解説付きガイドツアー 「もっと知りたい」句碑で巡る芭蕉と奈良町・東大寺・和州奈良之図で歩く

とき：9月13日（火）午前9時～正午。雨天決行、警報発令時は中止 ▼コース：ならまちセンター前広場集合～史料保存館（展示解説）～称念寺～猿沢池～鹿苑入口～若草山麓～東大寺二月堂解散 ▼定員：30人 ▼講師：ならち観光ボランティアガイドの会 ▼費用：200円 申電話で9月10日までに同会（☎27-9889）へ

◆館史料によるタイムトラベル 奈良町 奈良町絵図をよむ

とき：9月25日（日）午後2時～4時※約30分の史料解説

説 ▼ところ：奈良町にぎわいの家（中新屋町）※マスク着用・検温要  
◆月曜日（祝日を除く）、10月11日（火）は休館

### 男女共同参画センター「あすなら」

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

◆アンガーマネジメント講座

とき：10月1日（土）午後1時半～3時半 ▼講師：日本アンガーマネジメント協会ファシリテーターの中西弘典さん ▼定員：30人。在勤・在学も可 申電話かFAXに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、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、9月21日までに同センターへ

◆ボランティア入門講座「寄付のあれこれ 街頭募金がらクラウドファンディングまで」  
50P ※集合型講座のみ  
とき：9月24日（土）午後2時～3時半 ▼定員：集合型講座：20人。在勤、在学も可。オンライン講座：制限なし 申集合型講座：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9月17日午後5時までに同センターへ オンライン講座：Eメールで、集合型講座と同内容と返信用メールアドレス、オンライン受講希望の旨を書いて9月17日午後5時までに同センターへ。後日受講招待メールを送信。多い場合は抽選

### スポーツ

#### いきいきスポーツinつげ高原

①ブランド・ゴルフ大会  
とき：9月24日（土）※雨天時は11月6日（日） ▼ところ：大和高原ボスコヴィラ（針町） ▼定員：高校生以上の人120人

②市学童軟式野球10月大会  
に伴う野球体験会  
とき：10月2日（日）※雨天時は10月8日（土）・15日（土）・23日（日） ▼ところ：都祁生涯スポーツセンター（都祁馬場町） ▼定員：小学生60人（保護者同伴要）。在学も可 申はがきにイベント名、住所、氏名、年齢、学校名・学年（②のみ）、携帯電話番号、Eメールアドレスを書いて、9月15日必着で都祁まちづくり協議会（〒632-0292 都祁白石町1026-1 都祁行政センター内）へ。多い場合は抽選

◆男女混合ソフトボール大会  
とき：10月2日（日）午前9時～ ▼ところ：黒谷球技場（中町） ▼対象：15歳以上 ▼費用：1チーム千円 申Eメールに代表者氏名（ふりがな）、チーム名、連絡先を書いて9月15日までに、ソフトボール協会理事長の安藤さん（☎090-3055-9978 Eメール：tetougo@nifty.com）へ。要項は市ソフトボール協会ホームページで確認してください

### 善意銀行6月分（敬称略）

●指定  
はたはつひと  
畑達人（都祁白石町）  
10万円  
【問合せ】  
社会福祉協議会  
（☎ 93-3100）

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。

武道・坐禅教室

<p><b>剣道教室</b> ①小学生 基本の部 とき：10月3日からの毎週月・火・金曜日 午後5時半～6時半 ▼定員：30人 ▼費用：9千円</p> <p>②小学生 上級の部 とき：10月3日からの毎週月・火・木・金曜日 午後5時半～7時 ▼定員：20人（3級以上） ▼費用：1万円</p> <p>③親子体験の部 とき：10月15日（土）・22日（土）・29日（土）、11月26日（土）、12月3日（土）・17日（土） 午前9時半～10時半 ▼定員：5～6歳児と保護者15組（子どものみの参加可） ▼費用：2千円</p> <p>④中学生以上の部 とき：10月3日からの毎週月・火・木・金曜日 午後7時～8時 ▼定員：経験者20人 ▼費用：4千円、当日券3000円</p>	<p>なぎなた教室 とき：10月1日からの毎週火曜日 午前10時～正午、木曜日 午後4時半～6時半、土曜日 午後1時～3時（高校生以下は木・土曜日のみ） ▼定員：年長以上20人 ▼費用：5千円</p> <p>坐禅教室 とき：10月2日からの毎週日曜日 午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：2500円</p> <p>やり教室（宝蔵院流） とき：10月1日からの毎週土曜日 午前10時～正午 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：6千円</p>
--	--

柔道教室

<p>①小学生の部 とき：10月4日からの毎週火・木曜日 午後5時～6時半、土曜日 午後1時半～3時 ▼定員：20人 ▼費用：4500円</p> <p>②中学生以上の部 とき：10月4日からの毎週火・木曜日 午後6時～7時半、土曜日 午後2時半～4時 ▼定員：20人 ▼費用：4500円</p>	<p>〇〇〇 奈良第二武道場 弓道教室 高校生以上の部 とき：10月1日からの毎週土曜日 午後5時～7時 ▼定員：初心者20人 ▼費用：3千円</p>
---	---

【その他】費用は3か月分（10～12月分）※剣道・柔道・弓道教室は別途傷害保険料要 ①往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学生は学校名・学年も）、性別、電話番号を書いて、9月11日必着で同第二武道場（〒630-8108 法蓮佐保山四丁目6-3 Eメール：budo-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 ②剣道、なぎなた、やり、坐禅教室・同武道場（☎26・1060）、柔道、弓道教室・同第二武道場（☎27・6163）

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ちを目指しています。

平成29年12月19日に国連総会で「9月23日を手話言語の国際デー」とすることが決議されました。決議の中で、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう、国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることとされています。

また、「第1回 WFD ※世界ろう者会議」が開催されたことを記念して、毎年9月の最終週は「国際ろう者週間」として世界のろうコミュニティに祝われています。

市でも平成31年に「奈良市手話言語条例」が施行されました。今後は障害で分け隔てられることなく、人格と個性を相互に尊重し合える共生社会の実現を目指します。

※ World Federation of the Deaf（世界ろう連盟）

覚えてみよう！「友達」

両手掌を合わせて握る

出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典I」



障がい福祉課（☎ 34-4593 FAX 34-5080）

文化情報

「チケット情報」窓口のみの扱い：奈良市美術館 北 北部会館市民文化ホール 南 ならまちセンター 音 音声館 学 学園前ホール ▼インターネットでの扱い：S S C チケット E イープラス 楽 楽天チケット L LINE チケット ▼販売：向なら一〇〇 年會館：販売初日は電話（☎34・0111）Web（nara100online.ticker）のみ 友の会特典あり チケットトピア ローションチケット CNプレイガイド

音声館

〒630-8335 鳴川町32-1 ☎27-7700

◆「いきいき歌おう」（歌の教室）  
とき：9月30日（金）、10月28日（金）、11月18日（金）、12月23日（金）、来年1月27日（金）、2月17日（金）①午前10時半～11時45分 ②午後1時～2時15分 ③午後2時45分～4時 ▼定員：各50歳以上の人35人 ▼費用：毎回千円 ①往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間①②③を書いて、9月10日（消印有効）までに同館へ。一枚に2人まで可。多い場合は抽選

各館の休館日

特に記載がない



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

◆① 筆教室無料体験会② 筆教室

とき：①9月25日(日)②10月9日(日)、11月13日(日)、12月18日(日)、来年1月15日(日)、2月19日(日)午前10時半～正午。6回  
 ▼定員：高校生以上の10人(②のみ) ▼費用：②7500円(楽器レンタル料含む。爪・教材費別途要。②のみ)  
 ①9月21日②9月26日 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、電話番号を書いて、締切日必着で同館へ。多い場合は抽選

ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151

◆なら国際映画祭ヒストリーギャラリー

とき：9月17日(土)～24日(土)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)

◆ならまちマルシェ／サステナブルなおまつりマルシェ

とき：10月1日(土)午前10時～午後4時※雨天中止

◆ならまち篝火コンサート

とき：10月9日(日)午後6時半～8時 ▼出演：NMGビッグバンドジャズオー

ケストラ ▼定員：300人 ▼費用：千円

奈良市美術館

〒630-8012 二条大路南二丁目3-1  
 ミ・ナール5階 ☎30・15110  
 FAX 35・71660

◆奈良市美術家展

とき：9月23日(祝)～10月10日(祝)午前10時～午後5時半(入館は午後5時まで) ※作品解説は同館ホームページより動画配信

◆月曜日は休館。10月10日(祝)は開館

◆市民実技講座

◆A 写真講習会  
 とき：10月16日(日)午前10時～午後3時(小雨決行) ▼ところ：近鉄大和郡山駅東口集合 ▼講師：市美術家協会の大西としやさん、吉川直哉さん、久保田秀典さん ▼定員：高校生以上の人30人 ▼費用：2千円 ▼持物：カメラ、三脚(必要な人のみ)、お弁当等 ⑩9月30日必着

◆風景写生講習会

とき：10月30日(日)午前9時半～午後3時※雨天時は11月6日(日) ▼ところ：平城宮跡 東院庭園集合 ▼講師：市美術家協会の岡崎浩さん、岡田俊一さん ▼定員：小学生以

上(成人40人(小学生は保護者同伴要)) ▼費用：高校生以上千円、中学生以下500円 ▼持物：キャンバス、スケッチブック、画用紙、お弁当等 ⑩10月14日必着  
 ⑩同館ホームページ内の申込フォームか往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日まで同館へ。多い場合は抽選

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条宮前町7-1 ☎34・0100 (火曜日休館)

◆ベリーグッドマンTour 2022-2023

とき：10月～来年3月の月曜日 午前9時15分～10時15分、午前10時25分～11時25分、午前11時35分～午後0時35分。16回 ▼講師：ヨガインストラクターの小野昌代さん

◆なら100ソフトストレッチング

とき：10月～来年3月の水曜日 午前9時15分～10

とき：11月13日(日)午後6時 ▼費用：一般7千円、中学生以下5千円※3歳以上有料 ▼チケット：⑩⑨ 9月4日(日)午前10時発売 ⑩キョードーインフォメーション ☎0570・2000888

◆健康いきいき講座(後期)

⑩なら100ヨガ  
 とき：10月～来年3月の月曜日 午前9時15分～10時15分、午前10時25分～11時25分、午前11時35分～午後0時35分。16回 ▼講師：EFP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

◆なら100ピラティス

とき：10月～来年3月の水曜日 午後1時～2時、午後2時10分～3時10分。16回 ▼講師：EFP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

◆なら100ピラティス

とき：10月～来年3月の水曜日 午後1時～2時、午後2時10分～3時10分。16回 ▼講師：EFP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

とき：10月～来年3月の水曜日 午前9時15分～10

15分、午前10時25分～11時25分、午前11時35分～午後0時35分。16回 ▼講師：フィットネスインストラクターの堀貴子さん

◆なら100ピラティス

とき：10月～来年3月の水曜日 午後1時～2時、午後2時10分～3時10分。16回 ▼講師：EFP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

◆なら100ピラティス

とき：10月～来年3月の水曜日 午後1時～2時、午後2時10分～3時10分。16回 ▼講師：EFP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

◆なら100ピラティス

とき：10月～来年3月の水曜日 午後1時～2時、午後2時10分～3時10分。16回 ▼講師：EFP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

**いつものお米に少～しプラス**  
**栄養たっぷり「黒米」を**  
**食べてみよう**

日本のお米のルー  
ツといわれている古  
代米「黒米」が市内  
で生産されていま  
す。米粒は濃い紫色



©奈良県

をしており、小さく、もっちりとした弾力が特徴です。黒米にはタンパク質や脂質、食物繊維が多く含まれており、栄養価が高いです。新米が始まるこの時期に、いつものお米に黒米を加えて、栄養たっぷりの食事を心がけてみませんか。

**農家さんの声**

黒米は生産量が少ないため、希少価値のあるお米です。直売所等で見かけた際はぜひ一度手にとっていただきたいです。

白米2合に大さじ1杯程度の黒米を混ぜて炊くのがオススメ。ご飯全体が濃い紫色になり、黒米特有の食感も楽しめます。

**市内の直売所情報** (入荷状況は各店舗に問合せ)

◀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)

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。

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2  
TEL 27-16689

◆万葉の花を訪ねて〜秋編〜  
とき：9月18日(日)午後1時  
半〜3時 締 9月10日

◆入江泰吉と奈良ゆかりの人々〜司馬遼太郎編〜  
とき：9月25日(日)午前11時〜正午 締 9月17日

【講師】旧居コーディネーター  
【定員】成人20人  
【費用】500円(入館料200円別途要)  
☎電話かFAX、Eメール (iritaikichi\_kyukyo@yahoo.co.jp) に講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、各締切日までに同館へ。多い場合は抽選

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 脇戸町3 ☎24-4111

◆大阪教育大学で学んだ書家群像  
とき：10月1日(土)〜来年1月9日(祝)

◆「没後10年 私が選ぶ杉岡華邨展」作品解説会  
とき：9月23日(祝)午後2時  
◆筆書き体験コーナー  
とき：9月17日(土)〜25日

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

(日)午前9時〜午後5時  
【費用】一般300円、団体(20人以上)240円。16歳未満、高校生、市在住の70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

◆9月27日(火)〜30日(金)は展示替えのため休館

名勝大乗院庭園文化館

〒630-8301 高畑町1-083-1-1  
TEL 24-08088 FAX 24-08007

◆発掘された庭園「つちに埋もれた古の庭」資料展(再)〈入場自由〉  
とき：9月11日(日)〜10月10日(祝)

◆観月の夕べ  
とき：9月10日(土)午後5時半〜8時半(小雨決行) ▼費用：300円

学園前ホール

〒631-0034 学園南三丁目1-5 西部会館3階 ☎51-2001

◆かくコン 西澤安澄ピアノ・リサイタル  
とき：9月18日(日)午後1時半(開場午後1時) ▼曲目：組曲「恋は魔術師」(フアリヤ)他 ▼費用：前売2千円(当日500円増) ▼チケット：学 発売中

◆「没後30年 入江泰吉「大和路1945-1970年」展」の語り目に目をそばだてる  
【費用】小：中学生100円、高校：大学生200円、一般500円。毎週土曜日は小・中学生、高校生は無料。市在住の70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

特殊詐欺編「なりすまし詐欺」



警察官になりすました犯人が自宅を訪れ、現金を持ち去る手口です。

◆80代女性、みつ子さん(仮名)のケース

A警察の刑事を名乗る男から電話がありました。

あなたの銀行口座から不正に現金が引き出されています。キャッシュカードの交換が必要であり、他にも被害が無いかわかるため、今から行く警察官に渡してください。

電話中に、A警察署の刑事と名乗る2人が自宅に。「今到着したのは警察官ですので、安心してください」と電話口で親切に言われ、信じ込んでしまいました。

空き巣が入った可能性があります。最近、侵入した形跡を隠すため、カードや現金を偽物とすり替える手口が流行っています。家にある現金も署で調べさせてください。

みつさんは自宅に保管していた現金約3,200万円とキャッシュカード3枚を渡してしまいました。

- 防犯のポイント
- 銀行や警察署、市役所等からの電話は「かけ直すので、課と係名とお名前を教えてください」と伝えましょう。犯人であれば、すぐに電話が切られます。
  - 多額の現金はタンス預金にせず、金融機関に預金を。
  - 常に留守番電話機能を設定するか、特殊詐欺防止対策電話の設置を検討しましょう。

電話相談窓口：奈良県警察本部 (# 9110)

☎危機管理課 (☎ 34-4930)

入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町600-1-1 ☎22-9811

◆太田順一「ものがたりもの」の語り目に目をそばだてる  
◆没後30年 入江泰吉「大和路1945-1970年」展

【とき】8月27日(土)〜11月6日(日)  
【費用】小：中学生100円、高校：大学生200円、一般500円。毎週土曜日は小・中学生、高校生は無料。市在住の70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

【作品解説】第2・4土曜日 午後2時

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

不動産無料相談会

とき：9月11日(日)午前10時〜午後4時 ▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ☎県不動産コンサルティング協会 (☎ 0743-86-4285) へ

◆平城宮跡歴史文化講座「都への調庸納税の旅」  
とき：9月17日(土)午後1時半〜3時 ▼ところ：平城宮跡資料館(佐紀町) ▼定員：90人 ▼費用：要 締 9月10日 ☎平城宮跡サポートネットワーク (☎ 34-7713) へ

◆春日若宮式年造替 奉祝第7回春日野音楽祭  
とき：9月17日(土)・18日(日)午前11時〜午後5時 ▼ところ：JR奈良駅〜春日大社境内、奈良公園 ☎同

◆「没後30年 入江泰吉「大和路1945-1970年」展」の語り目に目をそばだてる  
【費用】小：中学生100円、高校：大学生200円、一般500円。毎週土曜日は小・中学生、高校生は無料。市在住の70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

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

祭実行委員会事務局（☎ 93・9460）

■奈良クラフトビール祭り

とき：9月17日(土)・18日(日)午前11時～午後6時  
▼ところ：奈良公園登大路園地（登大路町） 関同祭実行委員会（☎ 25・3338）

■2022 まほろば円舞会

とき：9月18日(日)午後0時45分 ▼ところ：なら一〇〇年會館（三条宮前町）  
▼費用：要 関同会の上坂さん（☎ 080・4011・7201）

■①慢性腎臓病泉民公開講座

②臓器移植街頭キャンペーン

とき：①9月18日(日)午後1時半～3時 ②10月2日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：①県文化会館（登大路町） ②近鉄奈良駅前基広場 関県腎友会（☎ 55・2554）

■地域貢献事業 夢フェス

とき：9月23日(祝)午後2時半～24日(土)午後1時 ▼ところ：なら一〇〇年會館（三条宮前町） ▼定員：各800人 申9月20日までにバル

ツア事業会夢フェス係の新保さん（☎ 21・7775）へ

■奈良再発見・歴史と自然！「ならまち」界隈の歴史・文化探訪

とき：9月25日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：ならまちセンター（東寺林町）前集合 ▼定員：24人 ▼費用：要 申9月20日までにならなぎの米田さん（☎ 06・6962・0225）へ

■春日大社 若宮式年造替記念 春日若宮お砂持ち

とき：10月1日(土)～10日(祝)午前10時・11時、午後1時・2時 ▼ところ：春日大社着到殿前（春日野町）集合 ▼費用：要 関同社（☎ 22・7788）

■駅マエクラフト 奈良ノ空カラ（現代工芸の展示会）

とき：10月2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） 関同実行委員会（☎ 0743・59・1355）

■イツッフォーリーズ公演 ミュージカル「てだのふあー」観劇会

とき：10月2日(日)午後5

時半 ▼ところ：県文化会館（登大路町） ▼費用：要 申9月22日までに奈良演劇鑑賞会（☎ 49・0448）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：①9月14日(水)・西部公民館（学園南三丁目） ②15日(木)・中部公民館（上三条町） ③22日(水)・北部会館（右京一丁目） ④27日(火)・県人権センター（大安寺一丁目）午前9時半～11時半 申電話で同センター（☎ 50・4004）へ

■女性のための再就職応援フェスタ2022

とき：10月4日(火)午前10時～午後3時半 ▼ところ：イオンモール大和郡山（大和郡山市） 関県女性活躍推進課（☎ 27・8679）

■「法の日」週間記念無料法律相談

とき：10月5日(水)午前9時半～正午、午後1時～3時半 ▼ところ：奈良弁護士会館（中筋町） 申9月1日～22日に奈良弁護士会（☎ 22・2035）へ

■オータムフェア2022

①けいはんなR&Dフェア（オンライン） ②ATRオーブンハウス ③京都スマートシティエキスポ ④けいはんなビジネスメッセ  
とき：10月6日(木)・7日(金)午前10時～午後5時 ▼ところ：②国際電気通信基礎技術研究所 ③けいはんなオーブンペーベーションセンター（京都府相楽郡精華町） 申申込サイト（https://www.kri.or.jp/know/autumnfair.html）から受付

■調停手続相談

とき：10月7日(金)午前10時～午後4時 ▼ところ：県文化会館（登大路町） 関奈良地方裁判所総務課（☎ 88・2604）

■平城宮いざない館歴史講座「正倉院文書を『読む』」

とき：10月8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 関平城宮跡管理センター（☎ 36・8780）

■「ならでは能―清経 恋之音取―

とき：10月10日(祝)午後0時半 ▼ところ：春日野国際フォーラム（春日野町） ▼定員：500人 ▼費用：要 関奈良能（☎ 24・5171）

■県障害者作品展の作品募集

とき・ところ：11月2日(水)～6日(日)・8日(火)・県立万葉文化館（明日香村）、12月3日(土)・4日(日)・6日(火)～8日(木)・県文化会館（登大路町） ▼対象：市在住の障害児・者 申9月12日までに障がい福祉課（☎ 34・4593）へ

■奈良シニア大学 秋の受講生募集

とき：毎週木曜日の午前10時～午後3時 ▼ところ：県文化会館（登大路町） ▼費用：要 関同大学（☎ 81・7372）へ

■預けて安心！法務局の自筆証書遺言書保管制度

法務局が遺言書を守ります。自身の意思に従った遺産の分配を確実に託す方法として活用してください ▼費用：要 関奈良地方法務局供託課（☎ 23・5456）

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

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。

## 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
正倉院宝物と成立の歴史	聖武天皇の持戒と布施行から考える(立命文華会共催講座) 講師: 大阪市立美術館館長の内藤栄さん 9/17 13:30~15:00 ◎成人 ¥500円	申込不要
友好都市50周年 トレド市を知ろう!	トレドの歴史や名所、料理を学ぶ 10/1 10:00~11:30 10/15 10:00~13:00(2) ◎成人12人(在勤も可) ¥1,000円	9/21

## 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
たかがママ友! されどママ友!	ママ友との良好な距離感や関係性を考えるワークショップ 講師: パパちから応援隊 9/28 10:00~12:00 ◎おおむね0歳2ヶ月~2歳児と母親8組(在勤も可)	9/21

## 富雄南公民館

〒631-0052 中町 501-3  
 ☎・☎ 48-3066

講座名	開催日・内容	締切
からだノート~夜の部~	太極拳とヨガで健康づくり 9/30、10/14 19:30~21:00(2) ◎成人15人	9/21

## 登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西2丁目921-1  
 ☎・☎ 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
さがしてみつける! 葉っぱ探偵団	公園で自然観察した後に、葉っぱを使ったオリジナルのステンドグラスを作る 9/25 13:30~16:00 ◎小学生16人 ¥150円	9/16
英語で国際サロン	県立国際高校の留学生と簡単な英語を使ってコミュニケーションを図り、異文化について学ぶ 10/2 10:00~12:00 ◎中学生以上20人(在勤・在学も可)	9/21
学芸員と美術鑑賞(秋冬季)	大和文華館学芸員の展示会・美術品の解説 10/20、11/24、来年1/19、3/9 10:00~12:00(4) ◎成人20人(在勤・在学も可) ¥2,250円 場所: 大和文華館(学園南一丁目)	10/4

## 南部公民館

〒630-8434 山町 27-1  
 ☎・☎ 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
大人が楽しむ絵本時間	大人向けの絵本の読み聞かせ、交流会 10/26 10:00~11:30 ◎成人15人(在勤・在学も可)	10/8

## 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
親子でアウトドアゲーム~9月の森とあそぼう~	木製玩具モルックや自然物を使ったゲーム 9/25 10:00~12:00 ◎小・中学生と保護者15組(2人1組)	9/15

## 飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984  
 ☎・☎ 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
飛鳥お宝さんぽ~春日山原始林編~	春日山遊歩道の解説と散策(約3km) 10/5 9:30~12:00 ◎成人20人	9/21

## 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
書を愉しむ	筆文字を学び、書いた文字で作品をつくる 10/19、10/26、11/9、11/16 10:00~12:00(4) ◎成人20人 ¥200円	9/29

## 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
フードバンクボランティア入門	9/30、10/7、10/14 14:00~15:30(3) ◎成人12人 ※10/7はフードバンク奈良六条事務所で開催体験	9/15

## 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
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 9/30、10/28、11/25 14:00~15:40(3) ◎成人50人 ¥300円 ※今年度既受講者不可	9/15
ワード2016入門講座	チラシの作成を通して Word を基礎から学ぶ 10/6、10/13 10:00~12:00(2) ◎マウス操作・文字入力ができる成人18人(在勤・在学も可) ¥300円	9/27
サロンコンサート(入場自由)	◆ハワイアン集い グリーンノートによるハワイアンの歌と踊り、懐メロの演奏 9/17 14:00~15:00 ◆相撲甚句 九月場所 相撲のよもやま話や相撲甚句を聞く 9/18 14:00~15:00 ◆楽し懐かしウキウキサウンド B.A.G.によるJAZZと昭和歌謡の演奏 9/29 14:00~15:00 ◆歌声を秋風にのせて シャン・ドゥ・メールによるコーラス 10/4 14:00~15:00 ◆童謡からジャズまで ナイスブレイドによるバンド演奏 10/7 14:00~15:00	申込不要

※パソコンはWindows10、Office2016対応

## 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
自主グループ体験交流会	テコンドー大会 9/18 14:00~16:00 ◎入場自由	申込不要
せいぶ大和学講座~大和西大寺駅の魅力~	1日約10万人が利用する同駅について講演 講師: 奈良大学教授の三木理史さん 9/30 19:00~20:30 ◎成人150人 ¥300円 場所: 学園前ホール(学園南三丁目)	9/21

**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  
☎・FAX 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
凸凹ママのゆったりカフェ	子どもの発達について情報交換・交流会 9/29 10:00～11:30 ◎0歳児～小学生の母親 入場自由 ※子連れ可	申込不要

### 若草公民館

〒630-8202 川上町575  
☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
みんなを笑顔に Let's チア	運動不足を解消し、楽しく仲間づくり 9/29、10/13、10/27、11/10 10:00～11:30(4) ◎おおむね50歳以上15人 ※初心者向け	9/14
チャレンジ 3B体操	自主グループ体験で楽しく体操をして健康づくり 10/7、10/21 10:00～11:00(2) ◎成人10人	9/28

**【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」と子どもの氏名・性別・月齢を記入



生涯学習財団ホームページ▲

### 平城公民館

〒631-0811 秋篠町1468  
☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
探検！奈良の世界遺産～薬師寺編～	薬師寺の仏像・石造文化について学ぶ 9/30、10/21 講義、11/18 現地学習 13:30～15:00(3) ◎成人40人(在勤・在学も可) ￥1,100円	9/21
平城歴史ウォーク	平城駅からウワナバ古墳等を歩く(約4km) 10/19 10:00～12:00 ◎成人20人(在勤・在学も可) ￥200円 ※現地集合・解散	10/6

### 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
雑貨作りでリフレッシュ	おしゃれながま口チャームを作る 9/28 10:00～12:00 ◎子育て中のおおむね20～50歳の女性15人(在勤も可) ￥1,000円 *託児可	9/17

\*託児…6か月～就学前。事前申込が必要

### 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
回想法でここほっこり	認知症予防に脳の活性化をさせる思い出語り 9/30からの原則第4金曜 13:30～15:00(6) ◎65歳以上12人(在勤も可)	9/14
写真で語るミャンマーのくらしと文化	講師：ミャンマー出身の三田メイさん、写真家の三田崇博さん 10/15 13:30～15:15 ◎成人30人(在勤・在学も可)	9/28

## 高齢者対象(介護保険以外のサービス) 地域での自立生活を支えます

住んでいる地域で、できる限り自立した生活を続けたい人のために、以下のサービスを提供しています。

**【申込・問合せ】** 居住地の地域包括支援センターか長寿福祉課(☎34-5439)へ

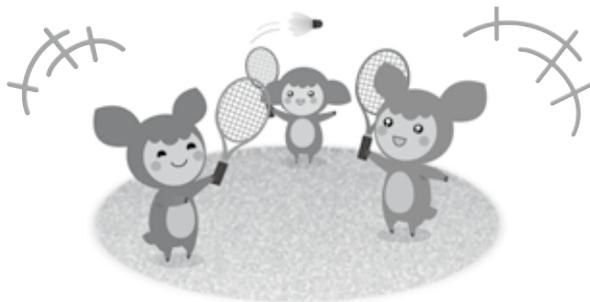
事業	内容	対象者
在宅	<b>配食サービス事業</b> 栄養バランスの取れた昼食か夕食を自宅に届けます。栄養状態の改善とともに、安否確認を行います <b>【費用】</b> 普通食1食450円以下(特別食は別途料金あり)	65歳以上の <b>単身世帯等</b> で、心身の障害や傷病等のために食事の調達が困難な <b>在宅の人</b> ※
	<b>訪問理美容サービス事業</b> 年6回まで自宅へ理美容師が訪問し、頭髮の刈り込みと顔そりをします(顔そりは理容のみ。申込時期によって利用券の発行枚数が異なります) <b>【費用】</b> 1回2,000円	65歳以上で、心身の障害や傷病等により、理美容所に向くことが困難な <b>人</b> ※
	<b>在宅要介護者紙おむつ等支給事業</b> 紙おむつ等の現物支給をします(偶数月に2か月分まとめて配達。申請月により初回のみ1か月分となる場合あり)。おむつの種類はカタログから選べます <b>【費用】</b> 支給限度額(1か月3,500円)を超えた分は自己負担	次の全てに該当する人(入院・入所中は利用不可) ①市内で <b>在宅</b> ②要介護認定が「要介護4・5」 ③本人 <b>市民税非課税</b> と同居者全員が <b>市民税所得割非課税</b>
	<b>緊急時在宅高齢者支援事業</b> 緊急通報機器とペンダント型送信機のセットを設置します。機器を通じて、医療関係者が常駐するコールセンターと健康相談ができます。緊急時には消防局や協力員に通報ができます(利用には、原則近隣3人の協力員が必要) <b>【費用】</b> 月額500円(生活保護受給者は、申請時に「生活保護受給証明書」の提出で上記を免除。同居者が仕事等により、昼間に虚弱な高齢者のみとなる場合は、全額自己負担で利用可能)	65歳以上の <b>単身世帯等</b> で、心臓病等の <b>身体上の疾患</b> のため、日常生活を営む上で <b>常時注意が必要な在宅の人</b>
<b>養護老人ホームへの入所</b>	おおむね65歳以上で、特に身体的な介護が必要な状態ではないが、環境・経済上の理由で、自宅等での生活が困難な人が、行政措置で入所する施設です。家庭の収入の程度により、費用負担が必要です。	

※介護予防プランかケアプランでサービス利用が必要とされる人が対象

# ロートフィールド奈良に 移動あそび場が やってきます

～10月15日(土)～

企画第1弾！みんなで遊べるおもちゃや、子ども会議の参加者が企画したエリアがあります。子どもたちが自由に遊ぶことができる遊び場に、ぜひ参加してみませんか。



くわしくは  
こちら▼



子ども会議の参加者が  
企画したエリアは  
入場自由

- ところ** ロートフィールド奈良 外周  
(法蓮佐保山四丁目)
- 対象** 18歳までの子どもとその保護者。在学も可。
- 申込** おもちゃエリアは市ホームページの申込フォームから申込。多い場合は抽選。くわしくは上記の二次元コードを確認してください。
- 問合せ** 子ども政策課(☎ 0742-34-4792 Eメール: kodomoseisaku@city.nara.lg.jp)



## 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「ニジーロと季節の星座たち」 【定員】各回 20 席	9月の毎週土・日曜日、祝日 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「ホットケーキ」【定員】6組	9月24日(土)午前11時～11時半	当日受付
映画上映「にんぎょ姫／小クラウスと大クラウス／ナイトゲールと皇帝」【定員】100席	9月25日(日)午後1時～1時半	
ナイトプラネタリウム「季節の星空散歩～天体めぐり～」 【定員】20席 ※高学年から大人向けの内容です(大人だけの参加可)	9月30日(金)午後6時半～7時10分	
科学実験教室「ミラクル！カガク！～偏光シートを使って、ステンドグラス！？～」【定員】各回8組	10月1日(土) ①午前11時～11時40分②午後2時20分～3時	9月12日
天文教室「天体観察会～望遠鏡で月と木星・土星をみよう～」 【定員】小学1年生以上8組【場所】菩提川公園	10月4日(火)午後7時～8時半	
おはなしの会「サルとカニ」【定員】6組	10月8日(土)午前11時～11時半	当日受付
ものづくり体験教室「にぎり墨づくり」 【費用】1,650円【定員】6組	10月10日(祝)午前10時～11時半	9月19日
宇宙教室「マッハ5 極超音速旅客機を飛ばそう」 【定員】各回小学1年生以上8組	10月15日(土)①午前10時～11時半②午後1時半～3時	9月26日
ロボット教室(中級)「コースを作って走らせよう」 【定員】子ども12人 ※2日とも同じ内容	10月16日(日)午前10時～11時半 10月23日(日)午前10時～11時半	
ものづくり体験教室「絵の具であそぼう！」 【定員】各回6組	10月22日(土)①午前10時～11時半②午後1時半～3時	10月3日

【定員】6組：子ども6～10人程度、  
8組：子ども8～12人程度。保護者同伴要  
【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。定員制限を変更する場合あり。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が直接問合せてください。

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

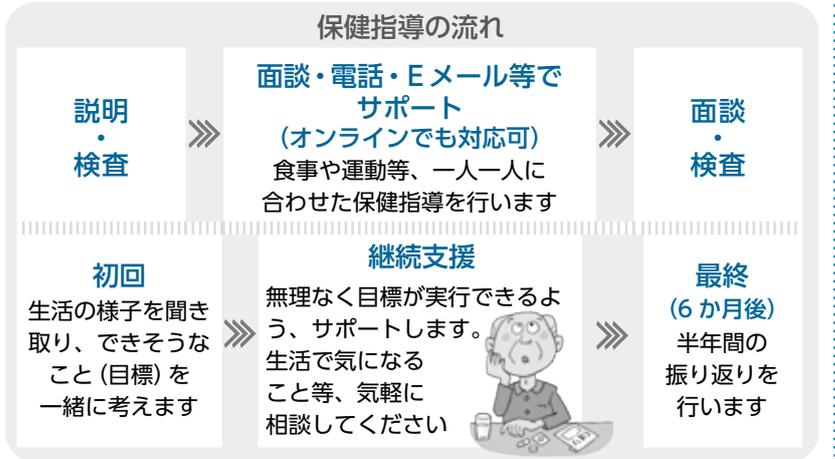
疾病の重症化予防と健康づくりのため、2つの事業を行っています。

# 生活習慣・喫煙習慣の改善に取り組みませんか？

## 1 食事・運動等を専門職が6か月間サポート 糖尿病性腎症重症化予防事業

昨年度に特定健康診査を受診した人のうち、**今後、糖尿病が重症化し腎機能が悪化する可能性のある人を対象に**、6か月間、食事や運動等の生活習慣をトータルサポートします。

対象者には**9月以降、かかりつけ医を通じて案内があります**。希望する場合はかかりつけ医に相談してください※対象となるには検査の数値等、一定の条件があります



## 2 喫煙習慣と肺の状態を見直してみませんか？ COPD (慢性閉塞性肺疾患) 早期発見啓発事業

昨年度の特定健康診査受診者から対象となった人に、**予防・早期発見・治療のための情報等を記載したお知らせを11月頃に配布**します。12月頃には講演会も予定しています。

COPD: 喫煙習慣等が原因で肺に炎症が起こり、息を吐き出しにくくなる病気



【問合せ】医療政策課 (☎ 0742-93-8392)、全国健康保険協会(協会けんぽ)奈良支部 (☎ 0742-30-3700 ※音声案内「2」)

くわしくは奈良市医師会ホームページへ▶



食事をおいしく、バランスよく



## 9月は「健康増進普及月間・食生活改善普及運動」

新型コロナウイルス感染拡大により、家庭での食事が増える等、食生活も大きく変わっています。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランス良くとる秘訣は、毎回の食事で「**主食 (黄)・主菜 (赤)・副菜 (緑)**」を組み合わせることで食べることです。メニューを考える際に、ぜひ参考にしてみてください。

### ◆主食 (黄)

エネルギーになる炭水化物 (ご飯、パン、めん類、いも類)



### ◆主菜 (赤)

からだをつくるたんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品)



### ◆副菜 (緑)

からだの調子を整える (野菜、きのこ類)



### Let's パッククッキング

災害時にも役立つ簡単な調理方法で、生活習慣病に注目したレシピを市動画チャンネルで紹介しています。



くわしくはこちら



### POINT ①



1日1杯を目安にミルクを。骨を強くするカルシウムやたんぱく質が豊富。

### POINT ②



毎食1皿分の野菜摂取を目指しましょう。冷凍野菜やカット野菜は便利。

定期的に自分を知るために、健(検)診でからだの状態を知っておくことが大切です。毎日の健康、そして大事な人や未来を守るために、健(検)診を受けましょう。

### パネル展示

9月3日(土)～30日(金)・はぐくみセンター1階 ※9月2日(金)までは市庁舎1階連絡通路でも実施

【問合せ】健康増進課 (☎ 0742-34-5129)

# 第16回 スポーツ体験 フェスティバル 10月9日(日)

ところ：  
ルート奈良鴻ノ池パーク  
(法蓮佐保山四丁目)

対象：  
県在住の  
5歳以上

参加無料  
事前申込制

午前の部：午前10時～午後0時40分

午後の部：午後1時半～4時10分 ※雨天中止

子どもからお年寄りまで、誰もが参加できる  
多種目のスポーツ体験型イベントを開催します。  
やってみたい種目3つを選んで体験できます。  
家族やお友達と一緒に、ぜひ参加してください。



くわしくは市ホームページへ▲

## スポーツ体験

定員  
各40人

### 午前の部 (午前10時～午後0時40分)

A	軟式野球	→	剣道	→	ポッチャ
B	テニス	→	バスケットボール	→	剣道
C	サッカー	→	少林寺拳法	→	バスケットボール
D	陸上競技	→	ポッチャ	→	少林寺拳法
E	グラウンド・ゴルフ	→	柔道	→	サッカー
F	少林寺拳法	→	卓球	→	テニス
G	剣道	→	サッカー	→	軟式野球
H	柔道	→	テニス	→	グラウンド・ゴルフ
I	ポッチャ	→	陸上競技	→	卓球
J	バスケットボール	→	軟式野球	→	陸上競技
K	卓球	→	グラウンド・ゴルフ	→	柔道

### 午後の部 (午後1時半～4時10分)

L	ソフトボール	→	弓道(小学生以下見学)	→	空手道
M	相撲	→	なぎなた	→	バレーボール
N	ラグビー	→	空手道	→	バドミントン
O	ホッケー	→	バレーボール	→	弓道(小学生以下見学)
P	レクリエーション	→	バドミントン	→	なぎなた
Q	弓道(小学生以下見学)	→	ライフル射撃	→	ラグビー
R	なぎなた	→	レクリエーション	→	ライフル射撃
S	空手道	→	相撲	→	ソフトボール
T	バレーボール	→	ラグビー	→	相撲
U	バドミントン	→	ホッケー	→	レクリエーション
V	ライフル射撃	→	ソフトボール	→	ホッケー

全員に  
参加賞あり

スポーツテスト  
(午前/午後の部)  
※10種目実施予定

定員  
午前：150人  
午後：100人

※奈良市ポイントの付与は廃止されました。

### 抽選会 ※後日実施

当日参加者(体験の受付を行った人)が対象。事務局にて後日抽選会を実施し、当選者へ景品を送付。当選者は市ホームページに掲載予定

### アクセス：近鉄奈良駅から徒歩15分

近鉄・JR「奈良駅」下車、「南加茂台五丁目」行か「加茂駅」行、「高の原駅」行バスで「市営球場」にて



【申込】市ホームページの申込フォームに必要事項を書いて、9月14日までに申込(チラシ裏面の申込用紙も可)。参加確定通知が届いた人のみ参加可(落選通知なし)

【問合せ】スポーツ振興課(☎0742-34-5376  
FAX 0742-34-4765)、当日(☎070-1350-8992)

プロバスケットボール“Bリーグ 2022-23 プレシーズン”

## バンビシャス奈良 ホームゲーム

9月17日(土) 午後5時  
対 西宮ストークス

9月18日(日) 午後2時  
対 大阪エヴェッサ

ところ ロートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目)

チケット 同チーム公式サイトに掲載

【問合せ】バンビシャス奈良(☎0742-20-1800)  
※火～金曜日 午前10時～午後5時

JFL(日本フットボールリーグ)

## 奈良クラブ ホームゲーム

9月24日(土) 午後3時  
対 ヴェルスパ大分

ところ ロートフィールド奈良(法蓮佐保山四丁目)

チケット 同チーム公式サイトに掲載

【問合せ】奈良クラブ(☎0742-93-3815)  
※火～金曜日 午前9時～午後6時



奈良市魅力発信パートナー  
第7回 なら国際映画祭  
「奈良から世界へ」

奈良の平城遷都 1300 年目に始まった「なら国際映画祭」。奈良の魅力の発信と、世界の映画文化に触れる機会を創出し、奈良に新たな文化を創造するため、2年に1回映画祭を開催しています。また、次世代の人材育成、国際交流の場にもつながる数々の事業を行っています。ぜひ奈良から世界、そして未来につなぐ映画祭に、参加してみませんか。

**なら国際映画祭 2022**  
9月19日(祝)～24日(土)

**なら国際映画祭 for Youth 2022**  
9月17日(土)～19日(祝)

- メインプログラム
1. ナラティブ 2022 プレミア上映
  2. インターナショナルコンペティション
  3. ナラウェイブ 学生映画部門コンペティション
  4. カヌエ映画祭招待作品
  5. 特別招待作品
  6. 神社仏閣特別上映 ほか

1. ユース映画審査員
2. ユースシネマインター
3. ユース映画制作ワークショップ作品上映

【ところ】ならまちセンター(東寺林町)、EVANS CASTLE HALL(三条町)、東大寺総合文化センター金鐘ホール(水門町)、奈良公園バスターミナル・レクチャーホール(登大路町)等

【ところ】東大寺総合文化センター金鐘ホール(水門町)、奈良公園バスターミナル・レクチャーホール(登大路町)

ゲストや審査員、上映作品、会場、スケジュール、その他プログラム等は、公式ホームページで確認してください。開催日時や会場は、予告なしに変更する場合があります。

問合せ なら国際映画祭事務局 (☎ 0742-95-5780、Eメール: info@nara-iff.jp)

公式ホームページはこちら▶



## 奈良市文化振興 補助金を 公募します

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

【募集期間】9月12日(月)～10月14日(金)

【募集内容】市民文化活動支援事業、都市文化推進支援事業(広域参加型および国際的発信型)

※応募の際は右の講座をできるだけ受講してください

くわしくは市ホームページへ▶



【問合せ】文化振興課  
(☎ 0742-34-4942、FAX 0742-34-4728、  
Eメール: rinjibunka@city.nara.lg.jp)

## 連続講座 「ポストコロナ時代の文化事業」

### 第1回「文化事業とお金の切っても切れない関係」

補助金・助成金をはじめ、文化活動に関する「お金」について2人の実践者の対談講座により学べます。左の補助金についての説明も行います。

【とき】9月10日(土)午後1時半～4時

【ところ】ならまちセンター3階会議室(東寺林町)

【登壇者】こえとことばとこころの部屋コキルーム主宰の上田假奈代さん、小町座主宰・ワーズウィングス代表の小野小町さん

【申込】市ホームページの申込フォームから応募か、はがき、FAX、Eメールに講座名、受講希望者数、代表者の住所・氏名・電話番号・Eメールアドレスを書いて、開催当日までに文化振興課へ

申込フォームはこちら▶

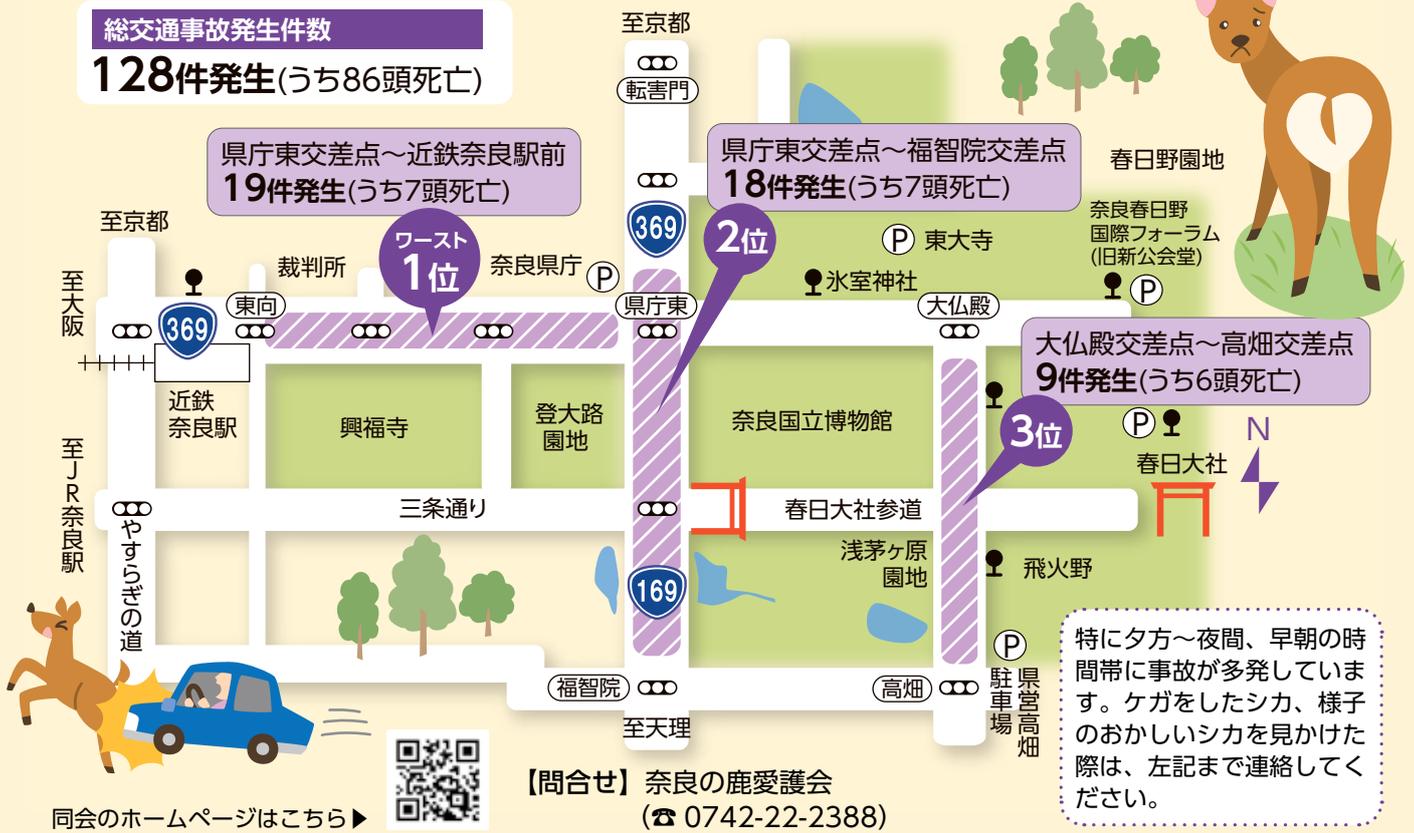


シカの交通事故が多発しています。  
突然道路に飛び出してくることがあるので、  
安全運転を心がけましょう。

# 2022年度版/奈良のシカ 交通事故多発地帯マップ

総交通事故発生件数

**128件発生(うち86頭死亡)**



## 巡り楽しむ1週間



近鉄奈良駅北側の「奈良きたまち」各所を会場に、東大寺  
転害門前広場、旧奈良監獄正門前、奈良公園バスターミナル  
屋上等での「きたまち宵あかり」「といろ市」、イベント  
限定カレーを巡る「種々カレー帳」等をお楽しみください。

**とき** 9月9日(金)～15日(木)  
ランタン点灯時間：午後6時半～8時

**ところ** 奈良きたまちエリア一带

**問合せ** きたまちといろ実行委員会  
(☎ 080-1282-9004 午前10時～午後5時)

くわしくはイベントホームページへ▶



## 宝くじ 公式サイト いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間  
いつでも  
ネット購入



24時間買えて、  
ポイントもたまる!  
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)





民法改正に伴い、2022年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。

市ではこれまで「成人式」を実施してきましたが、その年度に20歳を迎える人を対象に「奈良市二十歳を祝う会」を開催します。

令和5年1月9日(祝) おおむね50分程度

**午前の部** 午前11時～

伏見、富雄、登美ヶ丘、ならやま、二名、京西、富雄南、登美ヶ丘北、富雄第三

**午後の部** 午後1時半～

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

※参加対象区分(居住地中学校区)

【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14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人

### 「二十歳の決意表明」代表者を募集

式典で二十歳を迎えての決意を述べる人を募集しています。

【定員】各部2人程度。応募多数の場合は選考あり。

【問合せ】地域教育課(☎0742-34-5471)

くわしくはこちら▶



## 市障がい者・児作品展の作品を募集します

11月12日(土)～20日(日)に開催する作品展の展示作品を募集します。

【部門】写真、絵画、書道、手工芸

※過去1年以内に完成した作品で

1部門1点。複数部門への応募可。在勤・在学も可



**写真**：六切以上、半切以内

**絵画**：画用紙四切以内(デジタルアート含む)

**書道**：縦書きは半切以内、横書きは半切2分の1以内(裏打ち、表装の規定なし)

**手工芸**：陶芸の立体作品は幅・奥行(直径)・高さ30cm以内、平面作品は縦30cm・横80cm以内。陶芸以外の立体作品は幅・奥行(直径)・高さ50cm以内、平面作品は縦・横100cm以内(折りたためるものはこのサイズ内で展示。被服作品除く)

※全部門、額装は前面にガラスの使用不可(アクリル板は可)。合同作品の規格は相談要

【搬入】総合福祉センターに備え付けの申込書を添えて、10月23日～11月6日の午前9時～午後8時半(水曜日は午前9時～午後4時半)に同センターへ

※10月24日(月)・31日(月)、11月4日(金)は休館

【問合せ】

同センター(☎0742-71-0770 ㊚0742-71-0773)

## 世界糖尿病デーフォトコンテスト

ポ

「奈良の町でつけた青にまつわる風景」

11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、写真を募集します。

【応募方法】市ポイント運営事務局

ホームページから応募。在勤・在学も可

【審査方法】入江泰吉記念市写真美術館の兼古健悟さんによる審査と市民投票

【問合せ】健康増進課(☎0742-34-5129)



## 市立奈良病院運営市民会議の



参加者を募集します

市民の代表として、より良い市立病院の運営を一緒に考えてみませんか。

【任期】令和4年11月から3年間

【定員】18歳以上若干名。在勤・在学も可

【申込】FAX、Eメールで、テーマ「市立奈良病院の役割について」の800字程度の小論文(様式自由)に住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号を書いて、9月30日必着で医療政策課へ。送付も可。小論文は返却不可。結果は応募者全員に通知

【問合せ・送付先】医療政策課(〒630-8122 三条本町13-1 ☎0742-93-8392 ㊚0742-34-2482 Eメール: iryouseisaku@city.nara.lg.jp)

笑顔あふれるあそび場を実現  
子どもたちのまちづくり

夏休み恒例となった「2022年奈良市子ども会議」が始まりました。今年度は「多くの子どもが楽しめる遊びの企画」を考えます。会議で企画されたものは、今年10月に開催する移動あそび場で実現します。

初日の7月28日には小学生14人、中学生5人、高校生5人が参加。各自が日頃楽しんでいる遊びについてグループで共有した後、理想の遊びについて話し合いました。巨大迷路やたこ滑り台、トランポリン等、子どもたちは熱心に意見を出し合いました。

参加者からは「子どもの意見が尊重されてうれしい。みんなのために頑張りたい。」と会議への意気込みを語りました。どのようなあそび場が企画されるのか楽しみます。



〔写真上〕  
参加者全員の集合  
写真  
〔写真右〕  
遊びの案を出し合  
う子どもたち

オンラインで24時間受付  
こころのケア相談

8月1日から県内初の取り組みとして、「奈良市オンラインこころのケア相談」を実施しています。新型コロナウイルスに感染する不安から外出を控えている人、仕事の都合で休日・夜間しか時間が持てない人等、多くの人が利用できるように導入しました。24時間予約受付が可能で、相談時間は午前9時から午後9時まで、土・日曜日、祝日も相談できます。希望者は予約フォームから申込み、Zoomにて公認心理士や臨床心理士等の相談を、1回のみ無料で受けられます。

市の担当者は「誰かに相談することで気持ちが軽くなる可能性があります。」と話しています。近年、コロナ禍で感染拡大による不安や、経済的な不安等を抱える人が増えていきます。ストレスと上手く付き合っていないために、一人で悩みを抱え込まず、ぜひ相談してください。



〔写真〕 本事業のポスター

今だからこそ強く願う  
世界平和への思い

〔写真上〕 6日の撞鐘の様子  
〔写真左〕 9日にはウクライナから奈良に避難している人も参加

8月6日と9日に市庁舎屋上にある「平和の鐘」を撞き鳴らし、1分間の黙祷を行いました。これは、昭和60年12月市議会で決議された



「非核平和都市宣言」をふまえ、広島・長崎の原爆投下日時に、世界の恒久平和を祈念して、毎年行っています。今年の世界平和を願い、ウクライナから奈良に避難している人も参加しました。

また同じ時刻には市内40の寺院・教会でも鐘が鳴らされ、その内12の寺院では小・中学生も交えて、皆で平和への祈りを捧げました。



9月20日〜26日は動物愛護週間です

動物の愛護と適正な飼養について、広く理解と関心を深めるため、この期間を「動物愛護週間」と定めています。

## 人と動物が幸せに暮らすために

- ★最期まで責任を持って…飼育環境を整え、健康状態に注意しましょう
- ★飼い主と飼い犬・猫がわかるように…鑑札は首輪に、名札やマイクロチップ（以下「MC」）を装着しましょう。万一迷子になったら保健所と最寄りの警察署に連絡を
- ★地域の生活環境に配慮を…犬の放し飼いは禁止。フンは必ず持ち帰りましょう。猫は屋内飼育を。野良猫への無責任なエサやりはやめましょう

## 犬の登録制度が変わりました

市は、6月1日から「狂犬病予防法の特例制度」に参加しています。環境省の登録サイト『犬と猫のマイクロチップ情報登録』（以下、「環境省サイト」）への登録で、装着したチップが犬の鑑札とみなされます（生後91日齢以降）

### 特例制度のメリット

- 窓口での犬の登録、変更、死亡の手続きが不要に（環境省サイトから市に通知されます）
  - ▶飼い主は環境省サイトへのMC登録手続きのみ  
【手数料】オンライン申請 300円、紙申請 1,000円
- 犬の登録手数料 3,000円が不要に
- 鑑札の装着が不要に
  - ▶MCが鑑札になるため、鑑札の紛失や破損による再交付も不要。

注意

- 民間登録団体（AIPO、Fam、JKC等）が個別に実施する登録事業とは異なります。
- MCは直径1.4mm、長さ8.2mm程度の円筒形の電子標識器具で、15桁の数字が記録されています。迷子や災害等で離ればなれになった時に、読み取ったMCから、飼い主へ連絡が可能です。すでに飼っている場合、装着の義務はありませんが、飼い主のもとへ戻る確率が高まるため、できるだけ装着・登録をお願いします。
- 装着しない場合・MCが鑑札とみなされない場合は、窓口での犬の登録・鑑札の装着が必要です。

### 民間登録団体へ登録した場合

5月31日までに飼い犬にMCの装着と、民間登録団体に登録した人は、無料で環境省サイトに登録内容を移行できます（移行登録は任意）。くわしくは、環境大臣指定登録機関に直接問合せください。

【コールセンター】 ☎ 03-6384-5320  
（午前8時〜午後8時 ※土・日曜日、祝日も可）

### MCを装着し環境省サイトに登録済で、犬の鑑札を持っている場合

過去に交付された犬の鑑札がある場合は、返納が必要です。くわしくは保健衛生課へ。市ホームページにも掲載

### 購入した犬・猫は、環境省サイトへの登録が義務化

6月1日以降、店舗で犬・猫を購入した場合は、環境省サイトに「販売店名」でMCの情報が登録されています。購入から30日以内に、飼い主へと変更してください（手数料要。店舗で登録証明書が渡されます）

## 犬・猫の飼い主になりませんか？

Pick up!

たくさんの猫が保護され、常に譲渡先を探しています。愛情をもって最期まで飼える人は、ぜひ連絡してください。

### 休日犬猫譲渡相談会を開催します

【とき】9月11日（日）午前10時〜午後3時

【ところ】はぐくみセンター（三条本町）

【申込】電話かEメールに氏名、住所、電話番号を書いて9月9日午後3時までに保健衛生課へ（1枠30分、完全申込制）

※譲渡には条件があります。当日は連れて帰れません。10月2日も開催。相談は平日も随時行っています



▲環境省サイト



▲情報登録に関するQ&A



▲市ホームページ

【問合せ】保健衛生課（☎ 0742-93-8395）

※かけ間違いに注意

新型コロナウイルス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

一般広告

## 9月の主な行事・市の催し

- 1日(休) 防災の日  
市立幼稚園始業式（市立小・中学校、高等学校始業式は8月25日）
- 4日(日) 救急医療週間（～10日）
- 9日(金) 救急の日
- 10日(土) 下水道の日  
采女祭（采女神社・猿沢池）  
※関係者で神事のみ齋行  
観月讚仏会（唐招提寺）  
自殺予防週間（～16日）
- 11日(日) 人権を確かめあう日
- 17日(土) 子ども安全の日  
十七夜盆踊り（東大寺二月堂）  
※万灯笼・盆踊りは中止
- 19日(祝) 志貴親王御忌（白毫寺）
- 20日(火) 20日ならウォーク  
ならマイカーひとやすみデー  
動物愛護週間（～26日）
- 21日(水) 秋の交通安全県民運動（～30日）  
世界アルツハイマーデー
- 24日(土) 結核予防週間（～30日）
- 30日(金) 交通事故死ゼロを目指す日

※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

## リニア通信



リニア  
コラム  
vol.21

### リニアの歴史 ～ JR 東海が営業・建設主体に～

現在リニア中央新幹線の整備は JR 東海が事業主体となって進められています。今回は、それがどのように決まったかをお知らせします。

平成 22 年 4 月、同社はリニア中央新幹線の実現を見据え、ある試算を公表しました。

- 「東京—大阪」間を自己負担により建設すること
- 名古屋までの開業が平成 39 年（2027 年）、大阪までの開業が平成 57 年（2045 年）となること（元号は発表当時のものです）

これを踏まえて、国の「交通政策審議会」でも同社の技術・財務面での事業遂行能力等が議論されました。そして、平成 23 年 5 月 20 日、国土交通省によってリニア中央新幹線の営業・建設を主体的に行う事業者への指名がなされました。

その後、全線開業（東京—大阪）までの期間は変更され、当初より最大 8 年前倒した、2037 年までの開業を目指しています



【問合せ】観光戦略課（☎0742-34-5607）

## 市長コラム

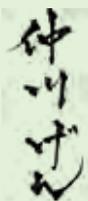
Vol. 121



最近お会いした市民の方から、私の情報発信が固い、との貴重なご意見をいただきましたので、今月は（来月はまた、元に戻る可能性大）少し柔らかいお話をしたいと思います。

みなさんは一日をどのような流れで過ごされていますか？朝型・夜型、また休日はコーヒーではなく紅茶で一日をスタート等、それぞれに「一日の良い流れ」をつくる方法をお持ちだと思います。また気分を変える「マイルール」のようなものを決めている方もおられるでしょう。

私の場合は、無心になって打ち込める料理や掃除がスイッチの切り替えに役立っています。特に掃除は、前後の変化が実感できるという意味で、普段は手が回らない排水溝やサッシの溝、レンジフード周り等が最適です。そういえば昔、現役時代の父親が急に大掃除を始めて、埃まみれになっている姿をよく見たような…血は争えませぬ。



## 一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。