

特集
pickup!

交通事故を減らすまちの取り組み 自分と誰かの命を守る「交通安全」



もくじ contents

5類感染症への移行に伴う変更点等
新型コロナウイルス感染症関連情報 p6-7
探している行政サービスがすぐに見つかる
“奈良デジタル市役所”を公開しました p8
国のはじまりを感じる機会に
平城京天平祭 2023 春 p30 ならトピ p31

写真：私の秘密の夜散歩 撮影：カジュアルシンジさん

生活 p12 健康 p13 子育て p14
シニア p16 募集・催し p17
スポーツ・文化情報 p19
生涯学習 p24



自分と誰かの命を守る

交通事故を減らす
まちの取り組み

交通安全

TRAFFIC SAFETY

令和元年8月号のしみんだよりに掲載した「奈良市内交通事故多発箇所ワースト5」。

当時と昨年末を比べ、事故件数の改善が見られました。

この改善には、市や警察だけでなく、日頃からまちの安全を守る多くの人・団体の協力がありました。

現在、市では「令和7年までに交通事故死者数を限りなく0に近づける」ことを目指しています。

新生活が始まる4月。いま一度、身の回りの交通安全について考えてみませんか。

【問合せ】危機管理課（☎0742-34-4930）



「市内交通事故多発箇所ワースト5」の今

※比較している件数は、全て年間の事故件数（人身・対物）



近鉄学園前駅ロータリー

減

H30

27件（ワースト1）

R4

20件

駅北口・南口とも、**出勤・退社の時間帯**の発生が多く、**車両の進路変更や後退、すれ違い等での事故**が多発。バスのロータリー内に一般車が駐停車していることが原因と考えられ、コーンを設置する等の実証実験を実施。その結果を踏まえ、令和2年度に**ゼブラゾーンを設置**した。

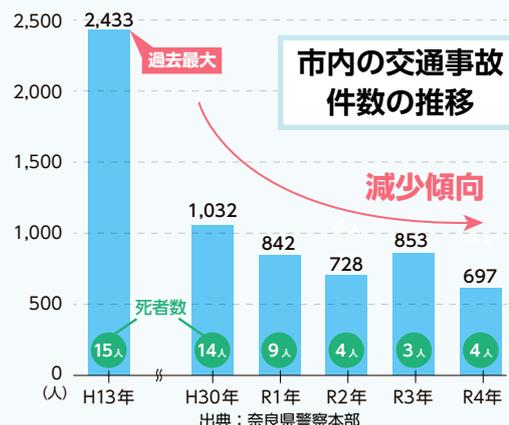


交通安全

グラフで見る！市内交通事故の現状

市内の人身事故の件数として、平成13年には2,433件だったものが、令和4年には697件まで減少しました。これは、新型コロナウイルス感染症の流行により、移動機会が減ったことも理由の一つと考えられます。

市では5年に一度、「奈良市交通安全計画」（現在は第11次・令和3～7年度）を作成し、交通安全対策の推進と交通事故防止に努めています。感染症による移動制限等の緩和が進められている今、さらに対策に注力し事故を未然に防止していく必要があります。



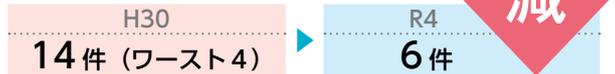


道幅の狭い近鉄富雄駅北側道路



変更した速度規制

近鉄富雄駅北側道路



減

駅北側の道路は道幅が狭く、変則的で対向での車同士の事故が多発。交通量調査等の結果を踏まえ、速度規制を40kmから30kmに変更。



八軒町交差点と周辺

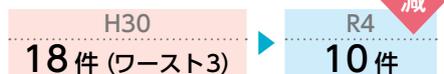


出会い頭等の事故が多発。午前中や夕方等、出勤・退社時の事故がまだ多い。



出会い頭事故の多い道路

給水棟前交差点 (学園北一丁目)



「交通事故多発」看板の設置で、件数は減少。しかし、長い横断歩道と変則的な交差点のため、出勤時や夜間の人身事故がまだ多い。



交通事故多発看板を設置

長い横断歩道と変則的な交差点

近鉄菖蒲池駅周辺



駅西側は交通量が多く、信号のない交差点のため、出会い頭の事故が多い。駅南口にポストコーンを設置。



ポストコーンを設置 (駅南側)

駅西側

市・警察や地域の交通安全関連団体が連携して改善に取り組み、5か所中4か所で減少しました。今後、さらに改善点を検証し、限りなく交通事故がなくなるよう、対策を進めていきます。

市で行うその他の交通安全対策

◎ 続々と増える「キッズ・ゾーン」の設置

保育園等の周辺道路で、ドライバーに子どもへの注意を喚起する「キッズ・ゾーン」。昨年5月の都南保育園周辺を第1号として、令和4年度中に52か所への設置が進んでいます。

市の子育て応援キャラクター「ももいろいろじーか」がデザインされています



◎ 通学路の安全を関係者みんなで点検

平成26年に「奈良市通学路交通安全プログラム」を策定しました。以降、小学校区ごとに関係機関(自治体、警察、学校、地域等)が連携し、定期的に通学路の合同点検と危険箇所への対策を行っています。



合同点検の様子



みんなで作る「交通安全」

いつ自分の身に降りかかるかわからない交通事故。「自分ごと」としてとらえてもらうよう、日々活動する人たちがいます。



子どもの頃からルールを守る意識を「交通安全教室」

市では、警察と協力し、各学校・園で「交通安全教室」を行っています（令和3年度は年間55回開催）。横断歩道や信号、踏切を模したセットで楽しんで体験しながら、子どもたちに守るべき交通ルールを伝えています。

INTERVIEW



奈良警察署
交通第一課
巡査部長
じょうこう あつし
上甲 篤史さん

交通安全教室を担当して現在5年目。18年間の交通専門での勤務経験を生かし、楽しく分かりやすい授業を行っている。

※交通第一課は交通安全や交通規制、運転免許に関すること等を所掌

大人も一緒に振り返られるように

「子どもたちに、事故の被害者になってほしくない」。その一心で交通安全教室を行っています。子どもにとっては、交通ルールを学ぶ数少ない機会なので、興味を持ちやすいよう工夫を凝らし、内容を覚えてもらえることを心がけています。交通ルールを身に付けるには、反復継続が大切です。「家に帰ったら今日習ったことを家の人に話してね」と伝えることで、家庭でも改めて交通安全について確認する機会につなげてもらえたらと願っています。普段の何気ない会話もぜひ大切にしてほしいです。

新しい環境に向けて「前準備」を

最近5年間の小学生の状態別死者・重傷者数を見ると、半数以上が歩行中を占め、その約3分の1が登下校中です。また、歩行中の死者・重傷者のうち、最も多いのが小学1年生で、次に小学2年生が続きます。新1年生の保護者のみなさんにまずお願いしたいことは、「子どもに安全な行動を習慣化させること」。通学路上の横断歩道や一時停止のある場所では、日頃から親子で一緒に安全確認をしましょう。お子さんの大切な命を守るため、ご協力をお願いします。



Report!

楽しく学んで、安全の大切さを教える。

警察では、子ども向けにオリジナリティあふれる交通安全イベントを企画しています。単にルールを伝えるだけでなく、危険を見える化した実験（なぜヘルメットが必要かを示す等）や、季節の行事と合わせた交通安全教室を行い、趣向を凝らしながら安全の大切さを伝えています。

おもりを落として衝撃を比較する実験（ヘルメット着用前後）



ひな祭りに合わせ、ヘルメットを被せたひな人形作り

コラム 小学生の交通事故の特徴

自転車

- ▶ 5月に多い
- ▶ 友人宅や塾・習い事に向かう途中の事故で午後3～5時台に多い
- ▶ 前方不注視・安全不確認等が多い



歩行中

- ▶ 1年生の死傷者数は6年生の約2倍
- ▶ 登下校中が多い（全体の44%）
- ▶ 飛び出しによるものが27%を占める

4月からみんなで気をつけましょう



出典：奈良県警察本部



長年のベストドライバーが語る 最近の交通事情と交通安全への思い

まちの交通安全環境を見守る「交通安全指導員」。長年に渡り活動を続け、自身も優良運転者である四本さんに、自身の活動や事故のない毎日を過ごす心がけを教えてくださいました。



交通安全指導員会の
パトロールの様子

INTERVIEW



市交通安全
指導員会長
よつもと まさお
四本 雅勇さん

平成14年から20年に渡り、交通安全指導員として活動を続ける。20年以上無事故無違反を続けた優良運転者等に送られる「近畿交通栄誉賞」を受賞。

交通安全指導員とは

交通安全指導を目的に市が委嘱。市内各地域に7分会があり、春と秋の全国交通安全運動期間や毎月1回の主に下記の活動を行っている。

- ◆ 違法駐車のパトロール
- ◆ 交通安全の街頭啓発
- ◆ 交通標識や啓発看板の破損点検
- ◆ 登下校の見守りや横断歩道での呼びかけ

活動を通して見えた交通事情の変化

平成18年の道路交通法改正により、**駐車監視員(★)**の制度が始まったことで違法駐車はかなり減りました。その一方で、最近では違法駐輪や自転車の交通マナーの悪さが目立ってきました。指導員の活動中、イヤホンやスマートフォンを見ながらの運転を多く見かけますが、とても危険な違反行為です。**自転車の交通ルールも改正(下記Pick Up参照)**されているので、みなさんにもっと知ってもらえるよう根気強く啓発を続けていきたいと考えています。

誰もが事故なく毎日を迎えるために

高齢者が原因の事故がニュースになることが多いですが、**事故は高齢者だけでなく、若い人でもたくさん起こっています(★)**。交通事故は起こしてしまうと取り返しがつきません。けがだけでは済まない場合もあります。そして、心にも深い傷を残します。**他人事と思わず、どんな世代の人にも注意してもらいたいです。**みなさんが交通ルールを守り、事故なく毎日を迎えてもらうことが私の願いです。これからも、市の交通安全につながるような活動を続けていきたいと思っています。

note

駐車監視員

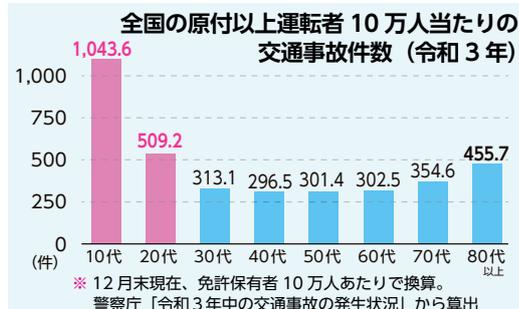
警察から、放置車両の確認業務を委託された民間事業者(国家資格要)。みなし公務員として、駐車違反の監視から取り締まりを行う。

★

年齢別の 交通事故件数

原付以上運転者※の10万人あたりの交通事故件数は、高齢者だけでなく、10～20代の若い世代でも多い。

※自動車・自動二輪車・原動機付自転車の運転者



交通安全



この機会に
改めて意識して
みませんか？

5月11日～20日は「春の全国交通安全運動」、5月20日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。期間中は、全国で取り締まりや啓発活動の強化が行われる他、市では交通安全市民決起大会(交通安全活動の功労者の表彰や各団体の啓発活動等)を開催しています。

PICK UP!

もう一度確認を！自転車のルール

自転車に乗車したら「車の仲間入り」です。交通事故に遭わない・起こさないためにも、交通ルールを守りましょう。
出典：奈良県警察本部

▶「ながら運転」は
5万円以下の罰金が科されます
雨の日の傘やスマートフォン、ヘッドホン等を使用しながらの運転は、操作ミスや不注意な運転につながる危険な違反行為です。



▶4月1日から

自転車乗車時はヘルメットを改正道路交通法の施行により、**全ての年齢でヘルメット着用が「努力義務化」**されます。自転車での死亡事故の約6割が、頭部への致命傷によるものです(未着用時の致死率は、着用時の約2.2倍)。これからは、おとなも子どもも、ヘルメットを着けて自転車に乗りましょう。



5月8日から、新型コロナウイルス感染症は「5類感染症」になります

令和5年3月13日時点の内容です。今後、変更になる可能性があります。

国の方針として、「新型インフルエンザ等感染症（2類相当）」から「5類感染症」への移行が決定されました。5月8日の移行後からは、新型コロナウイルス感染症に関する対応が変わります。

5類への移行に伴う変更点

感染動向の把握	全て（毎日）の感染者数を把握せず、 定点となる医療機関からの定期的（週1回）な報告 により発生動向を把握します
診療できる医療機関	幅広い医療機関で対応できる体制へ、段階的に移行します
医療費の公費負担	新型コロナ治療薬の費用は公費支援を継続し、入院医療費は高額療養費の自己負担限度額から最大2万円を減額します（9月末まで）。 検査費用の公費支援は終了 します
入院勧告	行政からの入院勧告はなくなります
行動制限	感染者…自宅・ホテル療養による行動制限はなくなります 濃厚接触者…特定と行動制限はなくなります ※症状がある人や感染者、同居家族が感染者の場合は、外出や人混みを避け、マスク着用を検討してください

マスクの着用は状況に応じて判断を

5類感染症へ円滑に移行するため、3月13日からマスク着用は基本的に**個人の判断**となりました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることのないよう、配慮をお願いします。

ただし、以下の場合には着用を検討しましょう

＜周囲の人に感染を広げないために＞

- ・医療機関等の受診や訪問時
- ・高齢者施設等の訪問時
- ・通勤ラッシュ等、混雑した電車・バスへの乗車時



＜自分を感染から守るために＞

- ・重症化リスクの高い人が、感染拡大時に混雑した場所へ行く時

高齢者や妊婦、基礎疾患のある人（慢性肝臓病、がん、心血管疾患等）は注意しましょう。

市役所や市の施設での対応はどう変わるの？

窓口等での対応

5月7日まで、職員の窓口対応は**マスク着用を基本**とします。5月8日以降は、以下の対応に変わります。

- ・出入口の手指消毒液や窓口のパーテーションは当面の間、設置（検温設備は撤去する場合あり）
- ・待合席の間隔を設けることは、原則として終了
- ・窓口や机、共用部分等の日常的な消毒は、原則として終了



市の施設の利用制限等

▶既に制限等を見直しているもの

- ・スポーツ・文化施設でのイベント、貸館等の際は、収容率（定員）の制限がなくなりました。利用者名簿の作成も不要となりました。
※収容人数5,000人超のスポーツ観戦等は、県に感染防止安全計画を提出・確認要
- ・公民館では、マスクを一時的に外す可能性がある活動（コーラス、カラオケ、柔道、剣道、ダンス等）の定員制限がなくなりました。
- ・図書館の座席数制限、読み聞かせ時の人数制限がなくなりました。
- ・学校園の部活動や学校行事、給食等の制限がなくなりました。

▶5月8日以降に見直すもの

- 各福祉センター（総合・東・西・南・北）、老人憩の家、老人軽作業所では、飲食やカラオケ・コーラス等の活動制限がなくなります。会議室・貸室利用人数の制限もなくなります。浴室の利用は、当面の間中止とします。



pick up!

自宅療養者への食料支援やドライブスルー検査を3月末で終了します

① 自宅療養者への食料支援 (サポートパック・配食サービス)

自宅療養期間中、食料の調達が困難な人に行っていた食料支援を、**3月31日をもって終了**します。引き続き、感染した場合に備えて、普段から食料品等を準備しておきましょう。

必要最低限の外出(食料品・日用品の買出し等)ができる場合

右の場合は**外出が可能**です。人と接する際は短時間で、移動時はマスクを着用し、公共交通機関を使わない等、自主的な感染予防行動を徹底してください。

- ・陽性者のうち、症状があったが、「**症状軽快から24時間経過**」している人
- ・陽性者のうち、「**無症状**」の人 ・濃厚接触者

必要最低限の外出ができる人がいない場合

別居の家族や親戚、友人等に届けてもらう、ネットスーパーを利用する等、食料品・日用品の調達手段を検討しましょう。



② ドライブスルー検査

市総合医療検査センター(柏木町)でのドライブスルー検査は、**3月30日の受付をもって終了**します。今後、発熱等の症状がある場合は、**発熱外来やかかりつけ医に相談**してください。

【問合せ】医療政策課 (☎ 0742-93-8392)

4月以降の 新型コロナワクチンの接種について



令和5年
3月13日
時点の内容

令和5年度の接種について、国の分科会で以下の方向性が示されました。これに沿って、**市では引き続き、希望者に向けてワクチン接種を進めていきます**。今後の接種予約や開始時期等については、5月号のしみんだよりと市ホームページでお知らせします。



ワクチン接種の
最新情報はこちら

国の分科会での 方向性

- ◆ 現行の特例臨時接種の実施期間を**1年間(令和6年3月末まで)**延長することにより、接種を継続
- ◆ 追加接種可能な**全ての年齢の人(5歳以上)**を対象として、**秋から冬(9~12月)**にかけて1回追加接種を行う
- ◆ **重症化リスクの高い人等**については、**春から夏(5~8月)**にかけて前倒して、さらに1回追加接種を行う
- ◆ 春夏の追加接種には、オミクロン株対応ワクチンの使用を基本とする。秋冬の追加接種に使用するワクチンは、令和5年度の早期に結論を得るよう、今後検討を進める

小児・乳幼児の接種について

接種期間が短かったことを踏まえ、**当面の間、接種を継続**していく見込みです。接種の期間・予約方法・使用ワクチン等は、今後市ホームページでお知らせします。

3月中に接種できなかった人へ

昨秋開始のオミクロン株対応ワクチン接種は、**5月7日で終了**します。未接種で接種を希望する人のうち、右記の対象でない人は期限までに接種してください。

- 【新たに開始する春夏の追加接種の対象者】
- 初回(1・2回目)接種を終了し、前回の接種から3か月以上経過した人のうち
- ▶ 65歳以上の人
 - ▶ 5~64歳で基礎疾患のある人
 - ▶ 医療従事者 等

これらの接種は、4月も引き続き予約が可能です。くわしくは市ホームページへ



ワクチン接種に関する 問合せはこちら

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

午前9時~午後5時
土・日曜日、祝日を除く
※開設時間、曜日等は
変更の可能性あり

～探している行政サービスがすぐに見つかる～

“奈良デジタル市役所”を公開しました

「奈良デジタル市役所」は、市民と市役所の新たな接点となる、さまざまなデジタルツールを組み合わせた行政サービスです。

ポータルサイト（Web ページ）では、身近な生活の手続き等に、迷わずにたどり着くことができます。また、チャットボット※にも 24 時間アクセスできるようになります。

※コンピュータが人間に代わって、問合せや質問に文字で答える仕組み

電子申請が可能な手続き

- 子育て関連
- 介護関係
- 転出・転入手続関係
- 各種講座申込、スポーツ・文化施設の利用予約 等

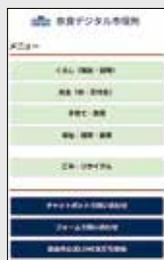
今後は、電子申請が可能な手続きや、チャットボットが対応できる範囲を順次拡大し、自動音声応答サービスによる音声での応答や受付を開始する予定です。



くわしくはこちら▲

画面イメージ

◎ポータルサイトのイメージ



一目でできることが分かるデザインにしています。

◎チャットボットの画面



24 時間いつでも問合せができます

◎アクセス方法

➤➤ パソコンの場合



画面右下のバナーをクリックしてください。

➤➤ スマートフォンの場合



画面下のバナーをタップしてください。

【問合せ】 情報政策課 (☎ 0742-34-4722)

4月29日(祝)～5月7日(日)の期間は、マイナンバーカードに関する一部業務を停止します

公的個人認証システムの更改作業実施に伴い、次の業務を停止します。

コンビニ交付での住民票の写し、印鑑登録証明書等の取得はできません。

◎電子証明書の発行・失効・更新

マイナンバーカードの電子証明書（署名用電子証明書・利用者証明用電子証明書）の発行・失効・更新手続きができません。更新は有効期限の3か月前から可能なため、余裕をもって手続きしましょう。

◎カードの交付

交付業務のみ行います。交付時に新規で電子証明書を発行することはできません。

◎カードの住所・氏名の変更

市内転居で住所が変わる、結婚等で氏名が変わる場合も、住所・氏名情報の更新、電子証明書の失効・発行はできません。市外から転入する場合は、カードの住所情報の更新はできますが、電子証明書の失効・発行はできません。

◎暗証番号の初期化

カードや電子証明書の暗証番号は初期化できません。

カードを紛失した場合、マイナンバー総合フリーダイヤルで、一時停止の受付を 24 時間行っています。

マイナンバー総合フリーダイヤル (☎ 0120-95-0178 音声ガイダンス 1 番※カードの紛失は 2 番

／受付時間 平日:午前 9 時半～午後 8 時、土・日曜日、祝日:9 時半～午後 5 時半)

※マイナポイントの申込期限は 5 月末です

【問合せ】 市民課 (☎ 0742-34-4730)

国民年金保険料・納付に関する Q&A

第1号被保険者（自営業者・学生等）には4月に国民年金保険料の納付書が届きます。下記のQ&Aを参考にして納付をお願いします。



Q. 保険料はいくらですか？

A. 令和5年度は16,520円（月額）です。

Q. 納付書はいつ届きますか？どこで納められますか？

A. すでに第1号被保険者であれば、4月初旬に日本年金機構から納付書が送付されます（各月分計12枚、前納6か月分2枚、前納1年分1枚を同封）。納付は金融機関・郵便局かコンビニエンスストアで納めてください。

Q. 前納とは何ですか？

A. 6か月分、1年分をまとめて納めると保険料が割引されます。 ※納付期限に注意してください

Q. 保険料はまとめて納められますか？

A. 最長2年分（令和7年3月分）まで、まとめて納められます。希望する人は、奈良年金事務所へ電話し、専用の納付書の発行を依頼してください。 ※保険料額、納付場所・期限は確認してください。

Q. 既に口座振替やクレジットカードで納めている人は？

A. 4月下旬に日本年金機構から振替納付の案内はがきを送付されるので、確認してください。
※口座振替・クレジットカード納付申出を随時受け付けています。希望者は国保年金課国民年金係が奈良年金事務所へ

Q. 4月から就職した人は？

A. 2月時点で第1号被保険者には、4月からの納付書を送付されます。4月から就職して厚生年金・共済組合に加入の場合、国民年金保険料の納付は不要です（納付書は破棄してください）。

大学・専修学校等に在学し、納付が困難な人へ 学生納付特例制度

申請年度の前年の所得が一定以下の場合、申請することで、保険料の納付が猶予されます。老齢年金や障害年金（病気がで後遺症が残った時等）の受給資格を得る重要な手続きです。

●対象

20歳以上で、学校教育法で定める大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校が各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する人（定時制・通信制・夜間学生も可）

●申請期間

4月（または20歳に達した月）～翌年3月 ※毎年度申請要

●窓口での受付場所

国保年金課国民年金係、各出張所・行政センター。申請書は、市ホームページからダウンロード可

●必要なもの

窓口 | 年金手帳か基礎年金番号通知書、学生証か在学証明書

送付 | 申請書に必要事項を記入し、学生証のコピーか在学証明書原本を付けて送付

注意事項

- ① 申請結果は、おおむね2～3か月後に日本年金機構から通知。それまでに納付案内が届く場合あり
- ② 猶予された保険料は、10年以内であれば追納（後から納めること）可。ただし、追納申込書の提出要。追納保険料は学生納付特例を受けた年度から3年度目以降になると、当時の保険料に加算額が上乗せあり
- ③ 会社を退職して学生となり申請を希望する人は、国民年金の加入届と「雇用保険被保険者離職票」か「雇用保険受給資格者証」の写し要

くわしくは、市ホームページの

「3. 学生で国民年金保険料学生納付特例を申請するとき」へ▶



Topic!!



マイナポータルから電子申請ができるようになりました

対象手続

- ① 第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更等）
- ② 免除・納付猶予の申請
- ③ 学生納付特例の申請

くわしくはこちら

日本年金機構 電子申請
（マイナポータル）▶



【問合せ】 国保年金課国民年金係（〒630-8580 二条大路南一丁目1番1号 ☎0742-34-4737）
保険料の支払い・基礎年金番号通知書に関して：奈良年金事務所（☎0742-35-1371）
※その他、くわしくは日本年金機構のホームページへ

特殊詐欺被害が急増しています

◆令和4年中の特殊詐欺被害

>> 発生件数と被害額

	発生件数	被害額
市内	64件 (前年比+20件)	約1億7,740万円 (前年比+9,340万円)
県内	206件 (前年比+105件)	約4億3,880万円 (前年比+1億380万円)

>> 被害の特徴

- 被害者の90%が65歳以上の高齢者
- 全被害の77%が還付金詐欺とキャッシュカードを狙った手口
- 年齢別被害では65～69歳は還付金詐欺、70歳以上はキャッシュカード狙いの手口が集中
- タンス預金を狙ったオレオレ詐欺やSMS(ショート・メッセージ・サービス)、名義貸しトラブル名目の架空請求詐欺が多発

◆防犯対策

- 特殊詐欺防止対策機能の付いた防犯電話の設置や、知らない番号の電話は留守番電話で対応しましょう
- 市役所職員を名乗り「還付金」「過払金」「払戻金」に関する電話をかけてくることもあります。あやしいと思ったら、必ず「折り返し電話します」と言って電話を切り、市役所に電話して確認するようにしましょう
- 自宅に多額の現金を置かないようにしましょう
- ATM(現金自動預払機)の振込限度額や引出限度額を低く設定しておきましょう

◆市の取り組み

●特殊詐欺等被害防止シートの配布

市在住の人や団体に配布しています(配布予定枚数に達し次第終了)。希望者は市ホームページ掲載の申請書を記入し、危機管理課まで持参してください。

●特殊詐欺等被害防止対策機器の購入費を補助

市在住の65歳以上の人を対象に、機器購入費の半額を補助しています(上限1万円。予算がなくなり次第終了)。特殊詐欺等被害防止対策機能付き電話の設置は、被害防止に大変有効です。ぜひ活用してください。



10

若い人も注意
国税庁をかたる架空請求詐欺

未払いの料金がある等、架空の事実を口実に、金銭をだまし取る架空料金請求詐欺の一つです。犯人は、国税庁をかたって「未払い税の支払い」をメールで指示し、金銭等をだまし取ろうとします。この手口では、若年層から高齢者まで幅広い被害者が出ています。

20代女性、サキ江さん(仮名)のケース

スマートフォンに、国税庁から「未払い税金お支払いのお願い」というメールが届きました。

心当たりはありませんでしたが、メールには支払方法として、本人確認欄にメールアドレス・電話番号・氏名を入力し、電子マネーで支払いをするよう書かれていました。メールの案内に従って入力したサキ江さんは、電子マネー4万円分を相手にだまし取られてしまいました。



【メール本文】

差押最終通知

納税確認番号…1234

あなたの所得税または延滞金について、自主的に納付されるよう催促してきましたが、いまだ納付されておりません。最終期限までに納付がない場合は、不動産・自動車等の登記登録財産、給料・売掛金等の債権の差押処分に着手します。

滞納金合計：40,000円

納付期限：2023/4/25

防犯のポイント

- 身に覚えのないSMSやメールはアクセスせずに無視してください
- 国税庁は「SMSやメールで国税の納付を求めたり、差押えの予告をしたりしない」ことを注意喚起しています
- 安易に個人情報を入力すると、特殊詐欺の電話がかかってくる可能性があります。お金の話になれば、電話を切って信頼できる親族、友人、警察に相談しましょう

困ったときはこちら…電話相談窓口 奈良県警察本部 (#9110)

【問合せ】危機管理課 (☎0742-34-4930)



市庁舎やはぐくみセンターで働く

①保健師②助産師③看護師

【問合せ】母子保健課 (☎ 0742-34-1978)

妊娠・子育て中に浮かぶたくさんの疑問や不安。そんなみなさんを一緒に支えてくれる人を募集しています。市では、「妊娠期から切れ目のない子育て支援」を掲げ、支援体制を整えています。あなたの専門知識を生かしながら、地域の親子が安心して妊娠・出産・子育てを行えるよう、一緒にサポートしませんか。

どんな仕事をしているの？

●妊娠届出時の案内

届出時に産前・産後に利用できるサービスを案内します

●妊産婦・乳幼児の家庭訪問

妊産婦や乳幼児がいる家庭を訪問し、体重測定・育児相談・子育て情報の案内等を行います

●親子教室

離乳食やむし歯予防に関する教室等を開催します

●乳幼児健康診査の保健指導

子どもが順調に発育・発達しているかを確認し、子育てに関する悩みや心配事に対して育児相談を行います



現役職員のコメント

子育て世帯の強い味方として、一緒に働きませんか？
市内のさまざまな人々と出会い、専門職として幅広い経験を積むことができます。働く日数や時間、曜日等も相談の上、選ぶこともできます。

資格 ①保健師 ②助産師 ③看護師

※ワードやエクセル等、パソコンの基本的な操作ができる人

勤務先 母子保健課 (はぐくみセンター3階)・同課分室 (市庁舎1階)

採用人数 4人程度

勤務時間 午前8時半～午後5時15分／午前9時～午後4時

勤務日数 各月8～16日間 (応相談)。休日は土・日曜日、祝日 (年末年始含む)

給与 日額：①② 12,190円 ③ 11,195円

時間額：①② 1,603円 ③ 1,466円

申込 電話連絡の上、応募書類 (市ホームページからダウンロード可) と各職種の免許証を母子保健課 (〒630-8122 三条本町13-1) へ送付

令和6年4月1日採用予定

事務職員・技術職員 (大学) 他

【問合せ】市職員任用試験委員会 (人事課内 ☎ 0742-34-4821)



採用の特色



- SPI 3 (総合能力試験) を採用。いわゆる公務員試験対策は不要に
- 動画選考を導入。オリジナル動画であなたの想いを存分にアピール

受験手続 各職種で受験資格 (年齢等の制限あり)、提出書類等が異なるため、採用試験案内を熟読して手続きしてください。受験希望者は、締切日必着で申込書類を同委員会へ送付。持参不可。試験案内は市ホームページよりダウンロード可

※保育教育士は、幼稚園教諭の免許状と保育士資格を併有することが必要 (取得見込みを含む)。高校卒業区分、消防職等の採用試験は別途実施予定

くわしくは
こちら▼



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

3月1日現在、()内は前月比

【総人口】350,767人 (▲230人)

男性：164,018人 (▲127人)

女性：186,749人 (▲103人)

【世帯数】166,610世帯 (▲44世帯)

申込先は国、締切日は、問合せ先は問と表記しています

生活

ごみ収集について

◆排出は当日午前7時半まで
事故や工事、渋滞、ごみの量により、収集時間が前後することがあります。収集に来る時間ではなく、当日午前7時半までに排出してください

◆4月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月曜日	12・26日の水曜日
B・E	火曜日	水曜日
C・H	火・金曜日	5日・19日の水曜日
D・G	の地域	

※A～Dは市、E～H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
※5月3日(祝)～5日(祝)も通常どおり収集を行います
問 収集課 (☎71・3012)、市清美公社 (☎33・8782)、同共同企業体 (☎63・2552)

軽自動車税(全期分)の納期

納期：5月15日(月)～31日
(※納税は口座振替(金融機関の窓口で納期限の1か月前、ゆうちょ銀行は4日前までに手続き要)、スマートフォンアプリを利用した納付が便利です 問 納税課 (☎34・4727)

スマートフォンアプリはこちら



地方税(固定資産税・都市計画税、軽自動車税)の支払が便利・簡単になります

4月1日発行分から納付書に①マークがあれば「地方税お支払サイト」でさま

ごみ減量コラム vol.43

奈良市のごみ事典

これであなたも 分別ハカセに

5年ぶりに改訂し、しみんだより3月号とともに配布しました。家庭ごみの分別やごみの減量・リサイクル方法等、これまでに本コラムでも取り上げた、さまざまな情報を一挙に掲載しています。



【今回の改訂のポイント】

- ◆資源回収のページの拡充(雑がみ類の回収等の情報をよりくわしく)
- ◆24時間予約受付ができる「持ち込みごみのインターネット受付」等を新たに掲載

特に、雑がみ類の回収は、これまでに載せていた混入してはいけない禁忌品の他、回収方法等もくわしく掲載しています。

今回のごみ事典やごみ分別アプリ等を活用しながら、ごみ減量に協力をお願いします。

今月のごみ量レポート

令和4年度可燃ごみ総搬入量(2月末時点)：
67,457.0トン(前年度同月比:-1.4%)
さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

問 廃棄物対策課 (☎71-3001)

国民健康保険から職場の健康保険へ加入した人は脱退の届出が必要です

送付の場合…該当者全員の職場の健康保険証(写真)、国民健康保険証、住所、氏名、電話番号と「国民健康保険の脱退手続き」を依頼する旨を書いたメモを

くわしくは「地方税お支払サイト」へ



男女共同参画センター「あすなら」が移転しました

◆移転先と利用について

4月1日から生涯学習センター(杉ヶ町23)内へ移転しました。登録団体のみ利用できます(女性団体は8週間前から、一般団体は4週間前から利用申込可)。
とき：午前9時～午後9時 ※月曜日、祝日(月曜日の場合はその翌日も)、年末

同封して国保年金課へ。窓口での届出先…同課、各出張所・行政センター。くわしくは市ホームページへ 問 国保年金課 (☎34・4991)

◆一部事業は市庁舎へ

年始は休館 問 同センター (☎23・3111)
女性問題相談室と女性のための法律相談は、市庁舎内で実施します 問 男女共同参画室 (☎81・3100)

4月9日(日)は県知事、県議会議員選挙の投票日です

みなさんそろって投票しましょう。くわしくは市ホームページへ 問 市選挙管理委員会事務局 (☎34・3501)

くわしくはこちら





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

4月から 連絡所の開所時間を 変更します

辰市・東市・帯解・大安寺・精華連絡所の開所時間を、午前9時半～午後4時15分に変更します。

連絡所	開所曜日	開所時間
辰市	火・木曜日	午前9時半～ 午後4時15分
東市		
帯解		
大安寺	水・金曜日	
精華		

☎ 地域づくり推進課 (☎ 34-4869)

市DV相談ダイヤル(市配偶者暴力相談支援センター)

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

相談ダイヤル(☎93・3150) ▼とき：月～土曜日

の午前10時～正午、午後1時～4時※祝日を除く。緊急時は警察へ

浄化槽の使用について

浄化槽の使用を開始・廃止、管理者を変更した時は次の報告書・届出書を30日以内に提出してください

浄化槽使用開始報告書

浄化槽の設置や住宅の新築等で使用を開始

浄化槽使用廃止届出書

下水道接続等で浄化槽の使用を廃止

浄化槽管理者変更報告書

住宅の購入や引越し等で浄化槽管理者を変更

◆年1回の法定検査を必ず受検してください

浄化槽法に基づく11条検査が義務付けられています。

働きを維持するために、清掃・保守点検等の維持管理を必ず実施してください。くわしくは市ホームページへ

☎ 保健・環境検査課(☎93・8477)

奈良市空き家相談窓口

親が住んでいた家が空き家になった、遠方において家の管理ができない等、空き家に関する悩みがあれば、空き家コンシェルジュ(市委託事業者) ☎0744・35・6211へ ☎ 住宅課(☎34・5175)

障害者行方不明事故を防ぐ位置情報確認GPS端末を貸し出します(有償)

対象：65歳未満で療育手帳A(A1、A2)所持者か精神障害者保健福祉手帳1級所持者。いずれも要介護認定を受けている人を除く ☎ 障がい福祉課(☎34・4593) ☎ 34・5080

農地の権利移動にかかる下限面積の廃止について

農地の売買・貸し借り等には、農業委員会の許可が必要ですが、農地法の一部改正により、4月1日から農地の権利移動の下限面積(30a)要件が廃止されます(それ以外は継続) ☎ 農業委員会事務局(☎34・4776)

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

臨床心理士による119の健康相談(予約要)

最近気分の落ち込みがある、何となく憂うつ等、こころの不調はありませんか。1人で抱え込まず相談してください

とき：4月10日(月)・24日(月)午後1時半～4時半※予約要 ☎ 電話で保健予防課(☎93・8397)へ

Zoomによるオンライン相談もあり。くわしくはこちら▼



20日ならウォーク「秋篠川桜並木を高い原へ」^{50P}

とき：4月20日(木)午前9時半～正午※雨天中止。開催確認は市ホームページか健康増進課「Twitter」等へ ▼

コース：大洲池公園西地区～秋篠川～龍王神社～平城中山バス停～庚申塚/地藏堂～平城2号公園～平城浄化センター公園(約7km) ▼費用：100円 ☎

はがき、FAXに事業名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、4月16日までに同課(☎34・3145)へ。市ホームページの電子申請も可。当日申込不可 ☎ 同課(☎34・5129)

歩数計アプリで健康づくり事業

継続参加は申込を4月中におこなってください

対象：令和4年度に本事業に参加した人 ☎ 4月1日～30日に市ポイント運営事務局ホームページから申込 ☎ 同事務局(☎34・8111)

継続参加はこちら▼



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。

健康づくり教室「初めて行うトレーニング」

とき：5〜7月の第2・4金曜日 午後1時20分〜2時40分（午後1時受付）。6回 ▼ところ：市総合医療検査センター（柏木町） ▼定員：40〜75歳の人12人 ▼費用：6千円（6回分） ④はがき、FAXに教室名、住所、氏名、電話番号を書いて4月15日までに募集要項・申込書を請求。同センターホームページからもダウンロード可。多い場合は抽選 ④同センター（☎33・7876 ④33・5800）



糖尿病相談窓口

とき：4月17日(月)・24日(月)、5月1日(月)・8日(月)午前10時・午後1時（1人約60分） ▼ところ：はぐくみセンター3階 ▼内容：管理栄養士等による相談と生活指導 ※医師の診察はなし ▼対象：血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な

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

人等のうち、通院していない人 ▼持物：あれば健診結果 ④電話で健康増進課（☎34・5129）へ

健康講座「人生100年時代を楽しく生きるコツ」

とき：4月26日(水)午後2時〜3時25分 ▼ところ：市医師会館（柏木町） ▼講師：ミズクリニックメイワ 院長・婦人科医の小林浩さん ▼その他：37.5℃以上の発熱・体調不良の人は参加不可。Web配信も予定。くわしくは市医師会ホームページへ ④メディカルなら（☎33・7876）



子育て

予防接種予診票綴りを3月下旬に発送しています（令和5年2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 ④同課（☎34・5129）

妊産婦乳幼児健康相談

はぐくみセンター3階 ④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）

◆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：月・水・金曜日の午前10時〜午後2時（受付午後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 ④電話で母子保健課（☎34・1978）へ

◆都祁保健センター ④電話・来所相談（保健師） とき：平日の午前8時半〜午後5時15分

◆巡回相談（保健師） とき・ところ：4月11日(火)午前10時〜11時半・興東公民館（大柳生町） ▼持物：母子健康手帳 ④都祁保健センター（☎0743・82・0341）

◆月ヶ瀬健康相談室

④電話・来所相談（保健師・予約要） とき：平日の午前9時〜午後4時半 ④電話で月ヶ瀬健康相談室（☎0743・92・0480）へ

乳幼児の健診

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和5年1月生まれ)	満4か月になった日から1か月以内に受診	市内指定医療機関
10か月児健診 (令和4年7月生まれ)	満10か月になった日から1か月以内に受診	市内指定医療機関
1歳7か月児健診 (令和3年9月生まれ)	5月11日(木)・18日(木)・25日(木) (受付午後0時45分〜2時15分)	中央保健センター (はぐくみセンター2階)
3歳6か月児健診 (令和元年10月生まれ)	5月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火) (受付午後1時〜2時15分)	中央保健センター (はぐくみセンター2階)

妊婦のための教室・歯科健診

◆はじめてのママパパサロン とき：①4月21日(金)②5月12日(金)③6月9日(金)午前10時〜正午 ▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼内容：助産師による赤ちゃんや育児についての話、妊婦同士の交流 ▼定員：開催日に妊娠22〜32週未満の初妊婦16人 ▼持物：母子健康手帳 ④4月14日②5月8日③6月2日 ◆マタニティー歯つぴい チェック とき：4月27日(木)午前9時半〜11時半 ▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布（希望者のみ） ▼定員：開催日におおむね妊娠16週以降32週未満の人28人 ▼持物：母子健康手帳、タオル ④4月20日 ④電話で各締切日までに母子保健課（☎34・1978）へ

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

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・給食費等の一部を援助します

対象：令和 5 年度市民税所得割額の合計が左表以下の世帯・児童扶養手当受給世帯※家計急変の場合は相談要

基準額（令和 5 年度市民税所得割額）		
16 歳未満の子どもの数	1 人	31,300 円
	2 人	52,600 円
	3 人	73,900 円

令和 5 年 1 月 1 日現在、平成 19 年 1 月 2 日以降生まれの子どもの数。平成 16 年 1 月 2 日～19 年 1 月 1 日生まれの子どもは、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 4 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、申請期間内に同課へ送付。各申込先に持

がん検診（5 月）

申込は電話か FAX で健康増進課へ。市ホームページからも可。生活保護世帯・市区町村民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要

◆胃・肺セットがん検診 申込受付期間は 4 月 3 日～20 日

とき	ところ	受付時間	定員
5/11 (木)	コープおしくま	9:15 ~ 10:15	27 人
5/12 (金) 5/16 (火) 5/22 (月)	はぐくみセンター	8:45 ~ 9:45	各 33 人
5/15 (月)	北部出張所	9:15 ~ 9:45	各 10 人
		9:45 ~ 10:15	
5/17 (水)	西部図書館	9:45 ~ 10:15	各 10 人
		10:15 ~ 10:45	
5/18 (木)	都跡公民館	9:15 ~ 10:15	27 人
5/19 (金)	防災センター	9:15 ~ 10:15	27 人
5/23 (火)	登美ヶ丘公民館	9:30 ~ 10:30	26 人
5/24 (水)	富雄公民館	9:15 ~ 10:15	27 人
5/25 (木)	西福祉センター	9:30 ~ 10:30	20 人

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
5/10 (水)	はぐくみセンター	14:00 ~ 15:00	60 人

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 円を加算（別途送付費用が必要な場合あり）
【対象】40 歳以上の人。ただし、妊娠中、胃・肺・腸等の病気で現在治療中か過去に手術を受けた人、バリウムによる過敏症や誤えんをしたことがある人（肺がん検診は可）、前年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した人（肺がん検診は可）は対象外
【その他】授乳中の方は申込時に申出要。検診は年度中 1 回限り。当日の体調や問診により、検診を受けられない場合あり
 健康増進課（☎ 34-5129 FAX 34-3145）

参も可。くわしくは市ホームページへ
 同課（☎ 34・5337）

里親ミニ講座「里親制度について」

とき：4 月 20 日（木）午前 10 時～10 時半
ところ：はぐくみセンター 1 階
電話：☎ 0743・85・5567
内容：電話で児童家庭支援センターへ
費用：☎ 93・6595

ファミリー・サポート・センター説明会（予約要）

育児の援助を受けたい人
 行いたい人が会員（依頼・援助・両方）として登録し、助け合いを行う組織です
とき：① 4 月 18 日（火）② 5 月 13 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 3 cm × 横 2.5 cm）2 枚、身分証明書
申し込み：① 4 月 17 日 ② 5 月 11 日
電話：☎ 34・3305
申し込み：電話でファミリー・サポート・センターへ

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（助産師が保健師の訪問）
対象：母乳育児等を相談したい人か出生体重が 2500 g 未満の赤ちゃんがいる人
電話：☎ 34・1978
内容：母子健康手帳と同時交付の緑色のほがきの送付も可
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）

日本脳炎予防接種開始（令和 2 年 4 月生まれ）

接種対象期間：3～7 歳
接種対象期間：3～7 歳
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
申市ホームページ掲載の予約
健康増進課（☎ 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。

- 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

乳幼児のための各種教室・歯科健診

◆5か月児ぱくぱく教室(離乳食)

とき：4月19日(水)午前10時～11時15分 ▼内容：栄養士による離乳食の話、保健師による子育ての話 ▼定員：令和4年11月生まれの子(第1子)と保護者32組 ▼持物：母子健康手帳、4か月児健診の間診票に同封の離乳食リーフレット等
 甲電話で母子保健課(☎34・1978)へ

◆1歳0か月児歯ぴか教室(むし歯予防)

とき：4月18日(火)午前10時～11時 ▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼内容：生え始めた歯の手入れの話、実習 ▼定員：令和4年4月生まれの子(第1子)と保護者21組※1～3月生まれも可 ▼持物：母子健康手帳、口ふきガーゼ 甲電話で母子保健課(☎34・1978)へ。多い場合は別日を案内
 ◆令和3年4月生まれの子のむし歯予防のフッ化物塗布
 とき：4月21日(金)①午前

9時半～10時 ②午前10時～10時半 ③午前10時半～11時 ④午前11時～11時半 ▼ところ：中央保健センター(はぐくみセンター2階) ▼内容：歯科健診と歯みがき指導、フッ化物塗布 ▼定員：各25人 ▼持物：母子健康手帳、毛先が広がっていない歯ブラシ、タオル 甲電話で4月19日までに母子保健課(☎34・1978)へ

預かり保育・認可外保育施設等利用費の請求の手続き(令和5年1～3月分)

保育の必要性の認定を受け、預かり保育・認可外保育等の対象施設を利用して支払った利用料は、請求の手続きが必要で、給付認定の手続きや対象施設、請求方法等は市ホームページへ
 申請期間：4月20日(木)～28日(金)※12月以前の利用分も併せて申請可(請求権は2年間) ▼申請方法：保育所・幼稚園課まで送付。直接持参も可※私立幼稚園・認定こども園の利用は園へ提出可能な場合あり。くわしくは各園に確認要 園同課(☎34・5086)

子ども医療費助成の対象年齢拡大に伴う申請がまだの人は、至急申請を

4月から子ども医療費助成の対象年齢を高校卒業(18歳)になる年度末)まで拡大します。対象者で申請がまだの人は至急申請してください。申請者には、3月下旬から資格証を発送していただきます。医療機関受診時は携帯してください

対象：高校2・3年生か、令和5年3月1日以降に転入した高校1年生(在学の有無は不問)。くわしくは市ホームページへ 園子ども育成課(☎34・5042)

子どもに関する各種相談

◆養育費等に関する相談
 とき：4月24日(月)、5月11日(木)・22日(月)午後1時～2時・3時
 ◆ひとり親家庭等の弁護士による法律相談
 とき：4月15日(土)、5月20日(土)・午後1時半～2時・2時半・3時・3時半・4時
 【Junko】県母子家庭等就業・自立支援センター(スマイルセンター) (西木辻町) 離

【対象】母子・父子家庭、離

婚前の人等

【その他】同一案件の相談は原則一回限り
 甲その月の相談は毎月1日(日曜日、祝日の場合は翌平日)から実施日までに電話で同センター(☎24・7624)へ
 園子ども育成課(☎34・5042)

三笠保育園の再編方針

市立幼保施設の再編方針として、同園を令和7年4月1日から私立保育所として民間移管することが決定しました 園子ども政策課(☎34・4792)

シニア

結核住民検診

市の結核患者の8割以上が70歳以上の人です。自分やまわりの人のために年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう
 とき：4月15日(土)午前10時

▼ところ：市総合医療検査センター(柏木町) ※来館時はマスク着用要 ▼定員：65歳以上の人10人 甲電話で4月3日～14日に保健予防課

(☎93・8397)へ

各福祉センター第1期いきいき体操教室

5/10月(8月は休止)
 東福祉センター(法蓮町) とき：第2水曜日の午後1時半～2時半 ▼定員：35人
 西福祉センター(百楽園二丁目) とき：第2木曜日の午前10時～11時 ▼定員：40人
 北福祉センター(右京二丁目) とき：第1水曜日の午前10時半～11時半 ▼定員：30人
 南福祉センター(南永井町) とき：第2木曜日の午前10時～11時 ▼定員：30人

内容：認知症予防等に関わる体操やストレッチ ▼講師：市運動習慣づくり推進員協議会指導員 甲電話で4月14日までに希望する福祉センターへ。直接来館も可。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡 園東福祉センター(☎24・3151)、西福祉センター(☎41・3151)、北福祉センター(☎71・3501)、南福祉センター(☎62・3730)

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。

勤労者総合福祉センター
(サン・アクティブ奈良)

〒630-8106 佐保台西町1-1-5
☎71-24444

陶芸教室(湯呑み、皿等)

とき：5月10日～7月12日の
原則毎週水曜日 午後1時半～
4時、6月21日(水)午前10時半～
午後5時、8回 ▼定員：16人。
在勤も可 ▼費用：1万3千円

フラワーアレンジメント教室

とき：5月14日～6月11日の
毎週日曜日 午前10時～正午。
5回 ▼内容：プリザーブドフ
ラワー、ギフトアレンジ等 ▼
定員：15人。在勤も可 ▼費用
：1万6千円

女性のためのアロマテラピー
講座

とき：5月10日(水)・24日(水)午
前10時半～正午。2回 ▼内容
：知っておきたいアロマの導入
編 ▼定員：15人。在勤も可 ▼
費用：4千円

申 往復はがき、Eメール (yo-
yaku@wellby-nara.or.jp)
に教室名、住所、氏名、性
別、電話番号、勤務先を書
いて、4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

くわしくはこちら



防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1
☎FAX 35-11006

◆応急手当定期講習

①成人への手当180分(普Ⅰ)

午前の部 午前9時～
4月23日(日)・29日(祝)、
5月6日(土)
午後の部 午後1時半～
4月22日(土)・30日(日)、5月3日(祝)・
5日(祝)・7日(日)・13日(土)

②乳幼児への手当180分(普Ⅲ)

午前の部 午前9時～
4月22日(土)・30日(日)、
5月3日(祝)・5日(祝)・13日(土)
午後の部 午後1時半～
4月23日(日)・29日(祝)、
5月4日(祝)・6日(土)・14日(日)

③救命入門コース90分

午前の部 午前9時～
5月4日(祝)・7日(日)

内容：心肺蘇生法、A E
D(自動体外式除細動器)
の使用法等 ▼定員：①②
中学生以上 ③小学校高学年
以上、各10人程度 申 電話
で各開催日の1週間前まで
に同センターへ

くわしくはこちら



奈良ひとまち大学

http://nhmu.jp



楽しくて未来型!里山の充実ライフ
～「おいしい森プロジェクト」始動～

【とき】4月22日(土)午前10時～午後1時
【ところ】ア.ウン。HAUS(須川町)他
【定員】15人 【費用】500円



団地でごはん屋さんをはじめた!
～元公務員の「おうちごはん」って?～

【とき】4月23日(日)午後1時半～3時
【ところ】花ちゃんちのおうちごはん
(中登美ヶ丘一丁目)
【定員】10人 【費用】500円



わたしが藍の色にこめる思い
～藍師、染師という仕事～

【とき】4月30日(日)午後1時半～4時半
【ところ】Indigo Classic(北之庄町)
【定員】10人 【費用】3,000円

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、4月11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

☎同大学事務局(〒630-8357 杉ヶ町23 ☎26-5600)

なら工藝館

〒630-8346 阿字万字町1-1
☎27-00333

6月から一刀彫、陶芸、仏
像彫刻、金継ぎ等、奈良伝
統工芸の各種講座を開催し
ます。くわしくは5月号に
掲載予定。電話か同館ホー
ムページでも確認できます

くわしくはこちら



青少年野外活動センター

〒630-1241 阪原町25-1
☎FAX 93-0029

①森のムツレ教室②ストロ
ーパレ③フリールフサレ

とき：5月6日(土)、21日
(日)午前10時～午後3時※雨
天決行、荒天中止。6日(土)
は「2023年国際ムツレシンポジ
ウム」も開催 ▼内容：①春
のさとやま実験室・クロロ
フィル物語②春の草花・
クロロフィルさんのお仕
事 ▼定員：①0歳～年長
園児親子20組②小学1～3

史料保存館

〒630-8337 脇戸町1-1
☎27-0169 月曜日は休館

◆特別陳列 ならまち歳時
記 奈良の桜 植桜楓之碑

とき：4月1日(土)～30日
(日) ▼内容：幕末の奈良奉
行川路聖謨が桜や楓の植樹
を提案し、町の人々が協力
したことを記念して建てら
れた石碑の拓本等を展示

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

◆館蔵史料特別公開 興福寺絵図

とき：4月1日(土)～30日
▼内容：江戸時代に描かれた同寺の境内図や地誌で周辺を紹介

スポーツ

バンビシヤス奈良 ホームゲーム

とき：4月15日(土)午後 5 時～16日(日)午後 2 時 ▼対戦相手：香川ファイブアローズ ▼ところ：ロートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同チーム公式ホームページに掲載 同チーム(☎20:1800 火～金曜日の午前10時～午後5時)



奈良クラブホームゲーム

とき・対戦相手：①4月16日(日)午後1時・いわてグールージャ盛岡②5月3日(祝)午後1時・テゲバジャール宮崎 ▼ところ：ロートフィールド奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同クラブ公式ホームページに掲載 同クラブ(☎93:3815 火～金曜日の午前9時～午後6時)



華道教室(光華流)

とき：5月18日(木)～来年2月の木曜日 午後1時～4時。16回 ▼ところ：ロート奈良武道場(法蓮佐保山四丁目) ▼定員：15人 ▼費用：1万円(材料費別) 申往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて

て、4月16日必着で市総合財団(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目1-2 ロート奈良武道場 Eメール: budo-school@joy.ocn.ne.jp)へ。返信用はがきを持参の上、直接申込み可。Eメールは受信設定に注意。多い場合は抽選 同武道場(☎26:1060)

文化情報

「チケット情報」窓口のみの扱い：美 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 音楽学 学 学園前ホール ▼インターネットでの扱い：S SC チケット e イープラス 楽 楽天チケット L INE チケット ▼販売：自 なら一〇〇年会館・販売初日は電話(☎34・0111) Web (nara.100 Online Ticket) のみ 友 友の会特典あり 〇 チケットぴあ 〇 ローソンチケット 〇 CN プレイガイド 【各館の休館日】特に記載がない場合は、4月10日(月)・17日(月)・24日(月)・5日(日)・8日(月)

市庁舎ふれあいコンサート

とき：4月21日(金)午後0時20分～0時50分 ▼ところ：市庁舎1階玄関ホール ▼出演：市国際音楽交流協議会会員のEふれんず(ユーフォニアム・アンサンブル) 同文化振興課(☎34・4942)

なら・あーと・スペース

7月分(10日～14日)の市庁舎玄関ホールの参加者を募集します。5～6月の実施スケジュールについては文化振興課へ 申5月12日までに申込書を同課(☎34・4942)へ持参

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2 ☎FAX 27・16809

①入江泰吉さんぽみちくら編

とき：4月15日(土)午後1時～2時 ▼内容：旧居周辺を歩く ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：10人 ▼費用：300円
②入江泰吉旧居で、はじめの一句
とき：4月16日(日)午後2

時～4時 ▼内容：初心者向けの俳句作りと添削 ▼講師：俳人協会幹事の倉橋みどりさん ▼定員：10人 ▼費用：千円
申電話で4月4日午前9時半から同館へ。定員に達し次第終了

③万葉の花を訪ねて～藤編～

とき：4月30日(日)午後1時半～3時 ▼内容：旧居でミニレクチャー後、春日大社の藤の花を鑑賞 ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：20人 ▼費用：500円 申電話かFAX、Eメール (netaikichi_kyukyo@yahoo.co.jp) に講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、4月22日までに同館へ。多い場合は抽選
【入館料】200円(別途要)

名勝大乗院庭園文化館

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

◆二十四節気書画展～日本の四季を味わう～へ入場自由

とき：4月2日(日)～5月14日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

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。

北部会館市民文化ホール

〒631-0805 右京一丁目1-4
☎71-5747

◆高の原健康・文化講座（4月～来年3月）

①フラダンス(A)(B) とき：原則月3回 火曜日の午前9時～10時25分(B)午前10時35分～正午。36回 ▼定員：各30人	②フラダンス Pua Kalamu とき：原則月3回 火曜日の午後7時～8時半。36回 ▼定員：30人	③リラックスヨガ とき：原則月3回 火曜日の午後1時15分～2時25分。36回 ▼定員：30人	④体操教室(A)幼児(B)小学生 とき：原則月3回 火曜日の午後4時～5時(B)午後5時10分～6時10分。32回 ▼定員：(A)3～5歳児(B)小学生各25人	⑤ウォーキングセラピオピラス とき：原則月3回 水曜日の午前9時20分～10時半。36回 ▼定員：20人	⑥健康びんしゃんウォーキング とき：原則月2回 水曜日の午前10時40分～午後0時10分。24回 ▼定員：30人	⑦ヨガ(A)(B) とき：原則月3回 水曜日の午後1時～2時10分(B)午後2時半～3時40分。36回 ▼定員：各30人
---	--	--	---	---	---	---

⑧整体リズムヨガ とき：原則月3回 水曜日の午後7時半～8時40分。36回 ▼定員：30人	⑨ゆる体操&ウォーキング とき：原則月2回 木曜日の午前9時～10時10分。24回 ▼定員：30人	⑩ゆる体操(初級) とき：原則月2回 木曜日の午前10時20分～11時半。24回 ▼定員：30人	⑪いすを使ってバランス運動 とき：原則月3回 木曜日の午前10時～11時10分。36回 ▼定員：15人	⑫リズム元気体操 とき：原則月3回 木曜日の午後1時半～3時。36回 ▼定員：30人	⑬カラダ整うストレッチ とき：原則月3回 金曜日の午前9時～10時20分。36回 ▼定員：30人	⑭気功体操 とき：原則月3回 金曜日の午前10時半～正午。36回 ▼定員：30人	⑮手芸ストレッチ編 とき：原則月1回 火曜日の午前10時～午後3時。12回 ▼定員：18人	⑯日本刺繍 とき：原則月1回 水曜日の午前10時～午後3時。12回 ▼定員：10人	⑰和紙ちぎり絵 とき：原則月2回 金曜日の午後1時半～3時半。24回 ▼定員：18人
--	--	---	--	---	---	---	--	--	---

⑱楽しく英会話(A)入門(B)初級
とき：原則月3回 木曜日の午後1時～2時半(B)午後3時～4時半。36回 ▼定員：18人

⑲和楽器講座(A)琴(B)三味線(C)尺八
とき：原則月1回 土曜日の午前9時15分～午後4時半の間で1時間程度(楽器・年齢別)。
12回 ▼定員：各6～10人※4月15日に無料体験会を実施(申込要)

対象：18歳以上の人(高校生不可、④⑯は除く) ▼費用：①②③⑤⑦⑧⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱は4期分割⑲のみ一括納入。琴爪・三味線ばち・プラスチック尺八別途購入要(各5～6千円)。(⑮)～(⑲)は材料費・テキスト別途要 ⑳電話で同館へ。直接来館も可。定員になり次第締切

◆高の原音楽芸術協会定期演奏会
とき：4月29日(祝)午後2時 ▼出演：森田あやさん(マリンバ)、大橋美帆さん(ピアノ)、鳥本泰子さん(バイオリン) 他 ▼費用：1500円。全席自由、未就

学児入場不可 ▼その他：6か月～未就学児の託児あり(申込要。定員10人、費用500円) ㉑電話かEメールに氏名、電話番号を書いて、4月28日までに同協会の成瀬さん(☎090・2437・1429 Eメール：takanohara.music@gmail.com)へ。㉒発売中

奈良市美術館
〒630-8012 一条大路南一丁目3-1
ミ・ナール5階 ☎30・15110
FAX 35・7160 (月曜日休館)

◆奈良市中学校美術部合同展「若鹿たちの美術」
とき：5月2日(火)～7日(日)午前10時～午後5時半(入館は午後5時まで) ▼内容：市立中学校の美術部員による作品展示、活動紹介等
※5月3日(祝)・4日(祝)午後1時半～3時に親子で楽しめるワークショップを実施

◆同展ボランティア募集(受付・監視等)
とき：5月2日(火)～6日(土)午前10時～午後1時半・午後1時半～5時半、5月7日(日)午前10時～午後1時半 ▼対象：18歳以上の人 ㉓同館ホームページの

専用申込フォームか、㉔美北などに備え付けの応募用紙に氏名、住所、電話番号、活動可能日と時間を書いて4月14日必着で同館へ。FA Xも可

杉岡華邨書道美術館
〒630-8337 協戸町3 ☎24・4111

◆成田山書道美術館所蔵 崎コレクションの古筆と古写経③
とき：4月22日(土)～5月21日(日) ▼内容：武蔵野の豪農の当主で、書家の松崎春川さん・中正さんが集めた古筆と古写経を紹介

◆書道文化講座「古筆手鑑『瀆千鳥』と衣手」
とき：4月22日(土)午後2時 ▼講師：成田山書道美術館学芸員の田村彩華さん ㉕往復はがき、Eメール(shodou@m3.kcn.ne.jp)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、4月14日必着で同館へ。多い場合は抽選

◆「生誕110年 華邨が書く尾上柴舟の歌とその時代」作品解説会
とき：4月15日(土)午後2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

◆ 筆書き体験コーナー

とき：4月29日(祝)～5月7日(日)午前9時～午後5時
▼内容：墨を使わず、水で書ける紙で書道体験
【費用】一般300円、団体(20人以上)240円。16歳未満、高校生、市在住の70歳以上の、障害者(手帳要)と介護者は無料

◆ 音声館

〒630-8335 鳴川町32-1
☎ 27-7700 (月曜日休館)

◆ スタインウェイピアノ

(M・170)を弾いてみよう
とき：5月3日(祝)～6日(出)午前9時半～午後8時半(1枠60分)。時間割等は問合せ要
▼定員：各日11組 ※1組各日2枠まで ▼費用：1人1時間千円(1組5人まで) 申電話で4月8日午前9時から同館へ。定員に達し次第終了

◆ ならまちわらべうた教室

(5月開始) ※各対象年齢は4月2日現在。各22回
①1・2・3歳クラス(親子)とき：5月～来年3月の木曜日 午前9時45分～11時45分
▼定員：親子20組程度 ▼費用：1回500円

◆ 年少～年長児クラス(子どものみ)

とき：5月～来年3月の木曜日 午後3時～4時15分
▼定員：20人程度 ▼費用：1回500円

◆ 小学生クラス(新小学1～6年生)

とき：5月～来年3月の水曜日 午後4時～5時15分
▼定員：30人程度 ▼費用：1万5400円
申往復はがき、Eメール(jokan_warabeuta_req@yahoo.co.jp)にクラス・講座名、住所、氏名、年齢(小学生は新学年)、生年月日、電話番号を書いて、4月30日必着で同館へ。多い場合は抽選。定員に満たなければ開催しない場合あり

◆ 子ども邦楽教室(筆体験)

とき：4月22日(土)午前10時～11時
▼定員：新小学3～6年生若干名

◆ 大人の邦楽教室

①筆
とき：5月～来年2月までの指定の日曜日 午前9時～正午のうち90分。10回
▼定員：高校生以上の10人 ▼費用：1万5千円(楽器レンタル料含む。爪・教材費別途)

◆ 浄瑠璃

とき：5月～8月の指定の木曜日 午後2時～3時半。5回
▼定員：18歳以上の人5人程度 ▼費用：7500円
申往復はがき、Eメール(jokan_kodomohougaku_req@yahoo.co.jp)に教室名、住所、氏名、年齢(小学生は新学年)、電話番号を書いて、4月20日必着で同館へ。多い場合は抽選。定員に満たなければ開催しない場合あり

◆ 入江泰吉記念奈良市写真美術展

〒630-8301 高畑町6000-1
☎ 22-9811

◆ 池本喜巳写真展「記憶のとびら」

とき：4月8日(土)～6月25日(日)(第2・4土曜日午後2時から作品解説あり)
▼内容：鳥取市を中心に、山陰の風景や昔ながらの個人商店、そこに暮らしている人たちのポートレート等を紹介

◆ 入江泰吉「息づく、大和」展

とき：4月8日(土)～6月25日(日)(第2・4土曜日午後2時から作品解説あり)
▼内容：入江が撮り続けてきた歴史の気配漂う作品を紹介
【費用】小・中学生1000円、高校・大学生2000円、一般5000円。毎週土曜日は小・中学生、高校生無料。市在住の70歳以上の、障害者(手帳要)と介護者は無料

◆ ならまちセンター 紙ディスプレイ作品展

とき：4月13日(木)～23日(日)午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
▼内容：わらべうたの歌詞の世界観を折り紙で表現



手話は言語です ～「災害」編～

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

覚えてみよう! 「危ない」

5指を折り曲げた右手の指先で胸をたたく



出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典Ⅱ」

この手話は、他にも「心配」や「危うい」、「不安」という時にも使います。文脈や口の形でどの意味で使われているかを判断します。手話もさまざまな意味を持つ単語があるので、手元だけでなく顔の表情や口の形を見ることも大切です。ぜひそちらも注意してみてください。

障がい福祉課(☎34-4593 FAX 34-5080)

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。

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条宮前町7-1
☎34・0100 (火曜日休館)

◆奈良金春会演能会

とき：4月23日(日)午後0時
半 ▼演目：『籠』金春嘉織(シテ)、『巻絹』高橋忍(シテ) ▼費用：自由席一般5千円、学生2500円 ▼チケット：◎奈良金春会 発売中 ◎同会(☎33・9720) ◆松山千春コンサート・ツアー2023

とき：5月10日(水)午後6時半 ▼費用：全席指定8800円 ※小学生以上有料。未就学児は保護者一人につき膝上鑑賞無料。席が必要な場合は有料 ▼チケット：◎他 4月8日午前10時から発売開始 ◎サウンドクリエーター(☎06・6357・4400)

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

■なら・観光ボランティアアガイドの会「江戸時代の地図で歩く新緑のなら公園」

とき：4月1日～6月25

日の毎週土・日曜日 午前9時半 ▼ところ：市総合観光案内所集合 ◎同会(☎27・9889)

■奈良日中友好学院講座 中国語(初級・中級)、文化講座(漢文・太極拳)

とき：4月3日(月)～9月下旬 ▼ところ：中部公民館(上三条町)、西部公民館(学園南三丁目)、西大寺教室(西大寺東町一丁目)、伏見公民館(青野町二丁目) ▼費用：要 ◎同事務局(☎090・3277・0513)

■6月開講のハロートレニング(公的職業訓練)

募集期間：4月3日(月)～28日(金) ▼ところ：ポリテクセンター奈良(橿原市) ▼訓練科：①機械CAD技術科 ②住宅リフォーム技術科 ③住環境コーディネート科 ④金属加工技術科 ▼期間：6月2日～①②11月24日 ③④12月25日 ▼定員：①②各16人 ③④各10人程度 ◎同センター(☎0744・22・5226)

■外国人観光ボランティアアガイド養成講座 英語で学ぼう奈良

とき：4月5日～来々年3月27日の毎週水曜日 午前10時～正午頃 ▼ところ：奈良YMCA(西大寺国見町) ▼定員：10人 ▼費用：要 ◎奈良YMCA善意通訳協会(EGG)の小山さん(☎48・0610)

■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：①4月13日(木)・中部公民館(上三条町) ②14日(金)・西部公民館(学園南三丁目) ③18日(火)・北部会館(右京一丁目) ④19日(水)・県人権センター(大安寺一丁目) 午前9時半～11時半 ◎電話で同人材センター(☎50・4004)へ

■POAYパソコン教室「ワード基礎」講座

とき：4月13日からの毎週木曜日。8回 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼定員：12人 ▼費用：要 ◎4月11日午後5時までに奈良シニアIT振興会の松本さん(☎090・5891・0032)へ

■「遺言の日」②「憲法週間」記念無料法律相談

とき：①4月14日(金)午前10時～正午、午後1時～3時 ②5月10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(中筋町) ◎電話で4月3日～①②28日に同会(☎22・2035)へ

■奈良シネマクラブ上映会

①ぼけますから、よろしくお願ひします。おかえりお母さん
とき：4月14日(金)午後7時～15日(土)午前9時40分
②ワン・セカンド 永遠の24フレーム
とき：5月20日(土)午後7時～21日(日)午前9時40分
③ベイビー・ブローカー
とき：6月25日(日)午前10時～午後2時

【ところ】学園前ホール(学園南三丁目)

【費用】要 ◎同クラブ事務局の溝江さん(☎0743・20・9672)

■平城宮跡クリーン大会

とき：4月15日(土)午前10時～正午 ▼ところ：朱雀門ひろば(二条大路南三丁目) ◎4月14日までに平城宮跡サポートネットワーク

(☎34・7713)へ

■アースデイ奈良2023 つなげよう広げようアースデイのわ(輪・和・環)

とき：4月22日(土)午前10時～午後4時 ▼ところ：奈良公園(登大路園地) ◎同実行委員会事務局(奈良ストップ温暖化の会内) ☎49・6730)

■落語と講談! 笑福亭鉄瓶・桂しん吉・旭堂南龍

とき：4月22日(土)午後2時 ▼ところ：古々粋亭(小西町) ▼費用：要 ◎GARRY ENTERTAINMENT(☎080・4395・6145)

■奈良公園へフジの花を観に行こう!

とき：4月23日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：東大寺南大門前(南側) 集合 ▼定員：24人 ▼費用：要 ◎4月18日までに「ならなぎ」の玉尾さん(☎06・6726・4646)へ

■きたまち茶論コンサート vol.9 2本のサクソフォンとピアノによるコンサート

とき：5月4日(祝)午後2時～5時 ▼ところ：きた

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

まち茶論北半田西町（北半田西町）▼費用：要 申5月3日まで「ならdeこんさーと」の辻さん（☎070・8436・7113）へ

■狂言いろは発表会

とき：5月7日(日)午後1時
▼ところ：大神神社三輪山会館・能楽堂（桜井市三輪）
☎若草子ども狂言を育てる会の花谷さん（☎080・8816・1054）

■平城宮いざない館歴史講座「平城京の万葉歌」

とき：5月13日(土)午前10時半～正午
▼ところ：同館（二条大路南三丁目）
▼定員：100人 ▼費用：要
☎平城宮跡管理センター（☎36・8780）へ

■日本風景写真協会奈良第一支部第21回写真展

とき：5月16日(火)～21日(日)午前10時～午後5時
▼ところ：市美術館（二条大路南一丁目）
☎同支部長の宮崎さん（☎090・6820・0374）

■明日香養護高等部の教育相談・学校見学会・体験学習
とき：教育相談…申込

後、平日随時、学校見学会…5月末～6月上旬、体験学習…6月28日(水)午後1時20分～4時
▼対象：病弱教育対象の児童生徒とその保護者、教員
☎同校（☎0744・54・3380）へ

■Nara Toastmasters Club（入前で話せる英語レベルアップ！）

とき：毎月第2日曜日の午後2時～4時半
▼ところ：オンラインか西部公民館（学園南三丁目）
▼費用：要
☎同クラブ（Eメール：takuya@gwu.edu）

善意銀行1月分（敬称略）

【一般】小山富士夫（大安寺町）5,450円
▶青嵐会代表 森塚加史 5万円 ▶帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科藤原ゼミ一同 31,210円

【指定】田中一次（月ヶ瀬石打）10万円
☎市社会福祉協議会（☎93-3100）

YouTube 奈良市動画チャンネル

市政に関する情報やイチオシのイベント、ニュース等をYouTubeで公開しています。みなさんもぜひ視聴してみてください。

動画視聴はこちらから▶



pick up!!



♪さまざまな形で行政情報をお届け
マイナンバーカードに係る行政情報について、バンビシャス奈良の選手とコラボで発信中です。ぜひ参考にしてください。

チャンネル登録をお願いします



THE ORAL CIGARETTESが奈良市観光大使に就任！

♪今をときめくバンドの今後に注目



♪未来の日常を垣間見よう

【問合せ】秘書広報課（☎34-4710）



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
子育ておはなし広場	絵本の読み聞かせ、リズム遊び、季節の行事等 4/13～来年3/14の第2木曜(8月・来年1月は休み) 10:00～12:00 ◎おおむね0～3歳児と保護者 入場自由	申込不要
TAWARA ナイトフィットネス	体幹トレーニング、有酸素運動等 5/12からの第2・4金曜 19:00～20:00(6) ◎成人12人(在勤・在学も可) 50P 保	4/20
田原ファン倶楽部	蛸の鑑賞・大和茶体験・燻炭で焼きイモ等 5/20、7/15、9/16、10/21 10:00～13:00、 6/24 18:30～20:30(5) ◎小学生と保護者8組(在学も可) ¥1人2,000円 ※天候により開催日変更あり	4/25
プチ田舎暮らし・田原一畑・南瓜	初心者向けの畑作りを学ぶ 5/18、6/15、7/20、8/24 10:00～12:00(4) ◎成人12人(在勤・在学も可) ¥800円 ※天候により開催日変更あり	4/27

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
中部公民館シネマシアター	4/21 10:00～12:00「レイダース/失われたアーク(聖櫃)」、13:00～16:00「マイ・フェア・レディ」 ◎成人(在勤・在学も可) 入場自由	申込不要
生涯学習セミナー	自主的な計画による、生きがいと仲間づくり 5/19からの第3金曜(8月は休み) 原則13:30～15:30(10) ◎成人70人(在勤も可)	4/26

月ヶ瀬公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
おはなし会	紙芝居・読み聞かせ等で本に親しむ 4/15、7/15、10/14、12/16 10:00～11:00 ◎小学生、園児と保護者 入場自由	申込不要
プチ田舎暮らし・月ヶ瀬一黒米おはぎ	月ヶ瀬産の黒米を使っておはぎを作る 4/22 10:30～12:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥500円 場所:ロマンティック月ヶ瀬(月ヶ瀬長引)	4/15

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	体操やヨガで健康づくり 5/11からの第2木曜(8月は休み) 13:30～15:00(5) ◎成人15人 50P 保	4/25
初めての軽登山	登山の基礎知識を学び、明神山と高安山・信貴山に登る 5/13 14:00～15:30(座学)、5/20、5/27 9:30～15:00(登山、現地集合・解散)(3) ◎健脚な成人10人	4/26
いきいきクラブ	毎回テーマを変えて学び、楽しく仲間づくり 5/19からの第3金曜(8月は休み) 原則13:30～15:00(10) ◎65歳以上30人 20P 長	4/27

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984
 ☎・☎ 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
はじめようスマートフォン	貸出のスマートフォンで基本操作や便利なアプリを学ぶ 4/28 13:30～15:30 ◎おおむね60～70歳のスマートフォン未所有者17人 20P 長	4/18

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
かすが健康づくり教室	軽運動を習慣づけ、健康増進を図る 4/25～来年2/27の偶数月の第4火曜 13:30～14:30 ◎成人 ¥1回100円 50P 保	申込不要
春日女性学級	日常生活に役立つ知識の習得と仲間づくり 5/9からの原則第2火曜(8・10月は休み) 原則13:30～15:00(9) ◎成人女性30人 ¥2,000円	4/25

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
はつらつシニア会	健康を意識した学習と交流 5/11からの第2木曜(8月は休み) 13:30～15:00(10) ◎65歳以上30人 20P 長	4/25
女性セミナー	生活に役立つ学びと仲間づくり 5/12からの原則第1金曜(8月は休み) 原則10:00～11:30(10) ◎成人女性40人 ¥500円	

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(入場自由)	◆レガータキラめきの春 レガータによるピアノ・バイオリン独奏のクラシックコンサート 4/15 14:00～15:00 ◆ハワイの風を皆様と 夢風クラブによるフラダンスとハワイアンバンドの演奏 4/22 14:00～15:00 ◆楽し懐かしウキウキサウンド B.A.G.によるJAZZと昭和歌謡のバンド演奏 4/23 14:00～15:00	申込不要
子どもするがまちシネマ&おもしろゲーム	映画会とボードゲームの体験 4/15～来年3/16の第3土曜 10:30～11:30 ◎4歳児～小学生と保護者(在学も可) 入場自由	

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
がくえんまえサロン	音楽・健康・生活・文化等のテーマを学習 4/30、5/30、6/30、7/30、 9/30 、10/28、 11/30、12/23、来年1/31、3/5 13:30～15:30 ◎65歳以上 入場自由 20P 長	申込不要

訂正 9/26

【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

生涯学習財団
ホームページ▶



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。

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目9-1
☎・FAX 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
春から始めるシニアストレッチ	簡単ストレッチ運動、筋力アップの体操 4/26からの第4水曜 14:00～15:30(6) ◎60歳以上25人 ¥600円	4/18

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
昔のくらし伝承隊	回想法体験と昔の道具等の収集・記録と作成 4/28、5/12 原則13:30～15:30(2) ◎成人12人(在勤・在学可)	4/18
みあと子育て広場	フリースペースと手遊び、工作、おはなし会等 4/19～来年2/21の第3水曜(8月は休み) 10:00～12:00 ◎おおむね0～3歳児と保護者 入場自由	申込不要

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目313-3
☎・FAX 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
三笠いきいきクラブ	講演会や音楽鑑賞等、学習と仲間づくり 5/12からの原則第1金曜(8月は休み) 原則13:30～15:30(10) ◎65歳以上60人 ¥2,000円	4/21
三笠公民館サロン～映画編～	「80日間世界一周」の上映 講師：思い出シネマクラブ三笠 4/22 13:30～16:30 ◎65歳以上 入場自由	申込不要
ゆるおりがみ部	みんなで教えあって交流を深める 4/26、5/24、6/28、7/26 10:00～12:00 ◎成人(在勤・在学可) 入場自由	申込不要

柳生公民館

〒630-1237 柳生町340
☎・FAX 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
柳生石仏巡り	説明を聞き点在する石仏を巡る(約5km) 4/26 9:00～12:00 ◎成人15人(在勤・在学可)	4/15

若草公民館

〒630-8202 川上町575
☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
やさしい自然観察会	森林インストラクターと若草中学校区周辺を巡る、初心者向け自然観察会 4/27、6/22、11/16 10:00～12:00(3) ◎成人20人 ※現地集合・解散	4/19
多聞城サロン	多聞城や松永久秀について基本から学ぶ 5/7 10:00～11:30 ◎成人30人	4/26
若草おしゃべりサロン	3B体操やミュージックケア等で楽しく交流 4/28～来年3/22の原則第4金曜(8月は休み) 10:00～11:30 ◎おおむね65歳以上 入場自由	申込不要
若草シニアクラブ	毎月異なるテーマで学習 5/18からの第3木曜(8月は休み) 原則13:30～15:30(10) ◎65歳以上30人	5/9

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目921-1
☎・FAX 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
プロから学ぶ庭づくり	園芸・ガーデニングの基礎を学ぶ 4/25からの原則第4火曜(7・8月は休み) 13:30～16:00(9) ◎成人20人(在勤・在学可)	4/15
学芸員と美術鑑賞(春夏季)	大和文華館学芸員による展示品の解説 5/11、6/8、7/13、9/14 10:00～12:00(4) ◎成人30人(在勤・在学可) ¥2,000円 場所：大和文華館(学園南一丁目)	4/27

南部公民館

〒630-8434 山町27-1
☎・FAX 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
みんなおいで!おはなしレストラン	楽しい絵本いっぱいのおはなし会 4/21～来年3/22の原則第4金曜(2月は休み) 14:15～15:00 ◎未就学児と保護者 入場自由	申込不要
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 5/7～9/3の第1日曜 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
☎・FAX 46-9113

講座名	開催日・内容	締切
二名生涯学習セミナー	マジックショー・歯の話・詐欺防止等 4/28からの原則第4金曜(8月は休み) 14:00～15:30(8) ◎65歳以上30人	4/18

伏見公民館

〒631-0841 青野町二丁目13-4
☎・FAX 45-9864

講座名	開催日・内容	締切
伏見女性フォーラム	資質・能力の向上を目指し楽しく仲間づくり 5/9からの第2火曜(8月・来年1月は休み) 9:30～11:30(9) ◎成人女性40人	4/19
たのしい絵本の時間	親子で絵本の読み聞かせや交流を楽しむ 4/28～来年3/8の原則第2金曜(8月は休み) 10:30～11:30 ◎未就学児と保護者 入場自由	申込不要
伏見みやび学級	仲間づくりと健康維持を目指して集い学ぶ 5/17からの原則第3水曜(8月・来年1月は休み) 13:30～15:30(9) ◎65歳以上40人	4/25

平城公民館

〒631-0811 秋篠町1468
☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
朝活!週一回公民館で健康づくり	動画を見ながらストレッチ、筋トレやラジオ体操 4/12～9/27の原則毎週水曜 9:30～10:00 ◎成人(在勤・在学可)	申込不要

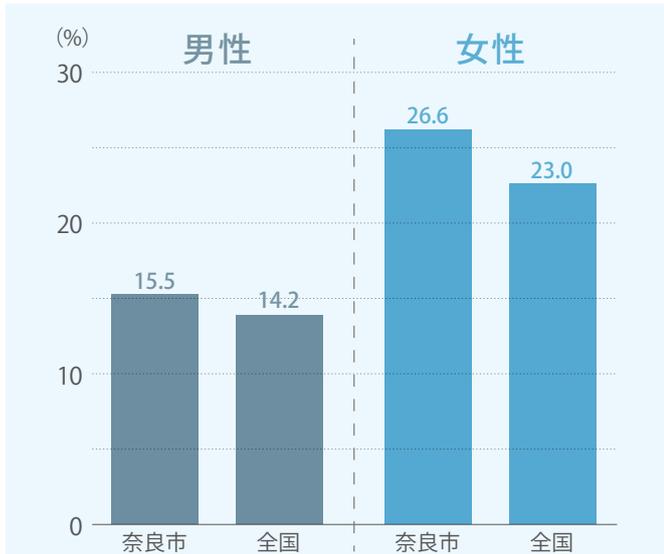
平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目25
☎・FAX 71-5711

講座名	開催日・内容	締切
シニアきらっとサロン	歌声サロンや健康体操を通して仲間づくり 4/14～来年3/8の第2金曜(8月は休み) 14:00～15:00 ◎60歳以上	申込不要
30分集中!朝活DVD体操	簡単なストレッチや筋トレで健康づくり 4/15～9/30の原則毎週土曜 9:30～10:00 ◎成人(在勤可)	申込不要

★奈良市と全国の高齢者（75歳以上）の低栄養の傾向

75歳以上の高齢者のうち、低栄養傾向（BMI20以下）の人の割合は、男女ともに全国と比べて高くなっています。高齢者の「やせ」は低栄養によるものが多く、フレイル（虚弱）の原因となります。



資料：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告、令和元年度奈良市後期高齢者医療制度健康診査データ



「低栄養傾向」になっていませんか？

【問合せ】保健衛生課
(☎ 0742-93-8395) ※かけ間違いに注意

「低栄養」とは、エネルギーやたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると、食事が上手くできない、消化機能の低下等で、栄養や水分を十分に取れなくなることがあります。

BMIが21.5未満になった人や最近やせてきた人は要注意！

★低栄養傾向チェック

年齢に応じたBMIの目標値を確認しましょう

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

年齢	目標とするBMIの範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳～	21.5～24.9



低栄養傾向の人は……

- ① 3食しっかり取りましょう。
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- ③ いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。

参照：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業



4月9日は子宮の日です

【問合せ】健康増進課
(☎ 0742-34-5129)

毎年4月9日は、子宮頸がんを予防する日「子宮の日」として記念日登録されています。20～30歳代の女性がかかるがんのうち、最も多いのが子宮頸がんです。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因だとされています。1度でも性交渉の経験があれば感染する可能性があり、感染初期にはほとんど自覚症状がありません。早期発見し治療すれば多くは治癒が望めます。定期的（20歳以上の人は2年に1回）に検診を受けましょう。

▶啓発展示を行っています

【と き】4月7日(金)まで

【と ころ】市庁舎1階 連絡通路

【内 容】子宮頸がんを中心とした子宮の病気や予防法について



市民スポーツ大会 春季大会

5月14日(日)

総合開会式は
午前8時から

【ところ】
ロートアリーナ奈良
(法蓮佐保山四丁目)

参加資格…アマチュア競技者。在勤・在学も可 ▶申込…実施要項を確認の上、申込用紙に必要事項を書いて、4月9日必着でスポーツ振興課へ送付か持参。Eメール(sports-taikai@city.nara.lg.jp)も可(受信完了メールの送付はなし)、電話・FAX不可。実施要項と申込用紙は同課、各出張所・行政センター・連絡所に備え付け。市ホームページからダウンロードも可

<競技名の前の記号について> ●の競技は種別ごとに日程が異なります。◆の競技は有料の種別もあります

陸上競技

	学校別	年齢別	オープン
男子	小学1～4年、5年、6年：100m、走幅跳 中学1年：100m、1,500m、4×100mリレー、走幅跳 中学2・3年：100m、200m、400m、800m、3,000m、4×100mリレー、走高跳、走幅跳、砲丸投(4kg) 高校：100m、400m、1,500m、5,000m、走高跳、走幅跳、砲丸投(6kg)	12～17歳、18～24歳、25～34歳、35～44歳：100m、5,000m、走幅跳、砲丸投(6kg) 45～54歳、55歳以上：100m、5,000m、走幅跳、砲丸投(4kg)	高校・一般(男女)：4×100mリレー 中学生(男女)：100m ※学校別種目出場者は不可
女子	小学1～4年、5年、6年：100m、走幅跳 中学1年：100m、800m、4×100mリレー、走幅跳 中学2・3年：100m、200m、800m、1,500m、4×100mリレー、走高跳、走幅跳、砲丸投(2.7kg) 高校：100m、200m、3,000m、走高跳、走幅跳、砲丸投(4kg)	12～17歳、18～24歳、25～34歳、35歳以上：100m、5,000m、走幅跳、砲丸投(4kg)	小学生(男女)：4×100mリレー ※学校・クラブチームより各2チームまで

◆軟式野球 一般、中学、スポーツ少年団

◆ソフトボール 一般男女、協会加盟男女、中学

●ソフトテニス 【個人(ダブルス)】 高校男女、一般男子(35歳未満)、成年男子(50歳未満)、シニア男子：1部(50歳以上) / 2部(60歳以上) / 3部(70歳以上)、一般女子(35歳未満)、成年女子(50歳未満)、シニア女子：1部(50歳以上) / 2部(60歳以上)、初級女子(経験年数6年未満)、小学生(3年生以上) 【団体】 中学男女

●テニス 【ダブルス】 一般、高校、中学の各男女

◆卓球 【個人】 一般(高校生含む)、小学生の各男女

【学校対抗】 中学生男女

□ハンドボール 一般、高校、中学の各男女

◆バスケットボール 一般、高校、中学、少年の各男女

◆サッカー 一般、高校(学校対抗)、中学(学校単位か中学生年代のクラブチーム)、少年(小学生年代のクラブチーム)

□バドミントン 中学(1・2年、3年)、小学生の各男女

□柔道 【個人】 一般(初段、二段以上、段外、女子(高校生以上))、高校(有段、段外)、中学(2年生以下、3年生、女子)、小学生(2・3、4、5、6年生) 【団体】 一般(有段、段外)、高校、中学(2年生以下、3年生)、小学生

◆剣道 【団体】 一般、高校・中学の各男女、小学生

□なぎなた 【演技】 小学生、中学生、高校生、大学生・一般の部 【試合】 団体戦(小学生、中学生、男子の部)

□相撲 【個人】 一般、高校、中学、小学生(1～3年、4～6年) 【団体】 一般、高校、中学

□空手道 【組手】 成年、高校、中学の各男女、小学生(高学年・中学年・低学年・女子)、幼年の部 【形】 成年、高校、中学の男女、小学生(高学年・中学年・低学年)、幼年の部

◆少林寺拳法(5月7日(日)に開催) 【組演武】 少年(白黄、緑、茶黒)、中学、段外、初二段、三段以上 【団体】 一般、少年

【単独演武】 中学、一般(段外、有段)、少年(低学年、高学年)

□体操 【新体操】 小学生(3～6年)、中学生 【体操】 男女初級(小学生)、男女中級(小・中学生)、男子上級(小・中学生)、女子上級(小・中学生) 【奨励種目】 体操競技(男女)

□アーチェリー(5月3日(祝)に開催) 成年、少年の男女

□ライフル射撃 一般、少年

◆ウエイトリフティング 【ウエイトリフティングの部】 スナッチ、ジャーク 【パワーリフティングの部】 スクワット、ベンチプレス、デットリフト

◆バレーボール 一般・中学・小学生の各男女、婦人、ソフトバレーボール(一般)

□弓道 【団体・個人】 一般・高校の各男女(近的・遠的)

◆ボウリング 成年男女(18～49歳)、シニア男女(50歳以上)、ジュニア男女(18歳未満)。個人戦2部制(I部・II部)

◆ラグビーフットボール(6月10日(土)に開催) タグラグビー(小学生低学年・中学年・高学年)、12人制(中学)、15人制(高校、シニア)、7人制(大学・一般)

□銃剣道 【個人】 一般、自衛隊、少年

◆ゲートボール 一般

◆フェンシング 【個人】 一般・高校の各男女、小・中学生男女

□レクリエーション 【民踊】

【ニュースポーツ】 スカイクロス、ストラックアウト、ターゲットバードゴルフ、ラダーゲッター

◆グラウンド・ゴルフ(一般は当日受付) 小・中学生の部、一般の部(男女・老若混合)

□太極拳(当日受付。5月16日(火)に西部公民館6階体育室A・Bで開催) 練功十八法、初心者講習他

□ホッケー(開催日時未定) 一般、少年A、少年B

【問合せ】 スポーツ振興課 ☎0742-34-5376

教育センター キッズ学びのフロア

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

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～おとめ座のおはなし～」 【定員】各回 40人	4月の毎週土・日曜日、祝日 ①午前10時半～10時50分 ②午前11時40分～午後0時10分 ③午後1時40分～2時10分	当日受付
おはなしの会「おおかみと七ひきの子やぎ」 【定員】10人程度	4月15日(土)午前11時～11時半	
プチプチ☆プログラミング「たいけん！自分で描いた絵を動かそう」【定員】5歳以上の人6人	4月23日(日) ①午前11時10分～11時半 ②午後1時10分～1時半	
ナイトプラネタリウム「きまぐれプラネタリウム～旬な星空 お届けします～」【定員】40人 ※小学校高学年から大人向けの内容。大人だけの参加可	4月28日(金)午後6時半～7時10分	4月24日
ものづくり体験教室「手回し木琴とウグイス笛を作ろう」 【定員】5歳以上の人15人【費用】500円 ※カッターナイフを使います	5月14日(日)午前10時～正午	
宇宙教室「ストローロケットを飛ばそう」 【定員】小学1年生以上の人12人	5月20日(土) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	5月1日
ものづくり体験教室「スチレンはながを楽しもう」 【定員】4歳以上の人15人	5月21日(日) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	
天体観察会「望遠鏡で月と金星をみよう」 【定員】小学1年生以上の人10人 【場所】なら100年会館南側駐車場（三条宮前町）	5月25日(木)午後6時半～8時	5月8日
プログラミング教室（初級）「はじめてのプログラミング～おもしろ水族館を作ろう～」 【定員】5歳以上の人12人【使用教材】ビスケット	5月27日(土) ①午前10時～11時 ②午後1時半～2時半	
科学実験教室「ミラクル！カガク！～ペットボトル空気砲を作って実験！～」【定員】5歳以上の人12人	5月28日(日) ①午前11時～11時40分 ②午後2時20分～3時	

教育センターこどもまつり 5/3(祝)～5/7(日)

内容	とき	申込締切
スペシャルトーク 恐竜のおはなし 第1部「恐竜のすがたとくらし」 【内容】小学校低学年向け【定員】180人 【講師】鳥取県立博物館の渡邊克典さん 第2部「恐竜研究最前線」 【内容】小学校中学年以上向け。大人だけの参加可 ※定員・講師は1部と同じ	5月3日(祝)午前10時半～11時半	4月10日
	5月3日(祝)午後1時半～2時半	
プラネタリウム GW 投影「ワク・ドキ！探検☆大宇宙～アインシュタインとめぐる銀河系の旅～」 【定員】各回 40人	5月4日(祝)～7日(日) ※5/7(日)は①②③のみ ①午前9時20分～9時50分 ②午前10時10分～10時40分 ③午前11時～11時半 ④午後1時10分～1時40分	当日受付
スペシャルデー ものづくり体験「恐竜センサーロボットづくり」 【定員】5歳以上の人12組(12～15人) 科学実験「恐竜イラストのプラバンづくり」 【定員】5歳以上の人12人 プログラミング体験「たんけん！恐竜アイランド」 【内容】小学1年生以上向け 【定員】6組(6～8人)【使用教材】mBot2	5月5日(祝) ①午前10時～10時50分 ②午前11時20分～午後0時10分	4月10日
	5月5日(祝) ※③は当日受付 ①午前10時～10時40分 ②午前11時10分～11時50分 ③午後1時半～2時10分	
	5月5日(祝) ※③④は当日受付 ①午前10時～10時半 ②午前10時50分～11時20分 ③午前11時40分～午後0時10分 ④午後1時半～2時	
おはなしの会 ※内容は決まり次第市ホームページで公開 【定員】10人程度	5月6日(土) ①午前10時45分～11時15分 ②午前11時35分～午後0時5分	当日受付
GW 映画上映 ※内容は決まり次第市ホームページで公開 【定員】180人	5月7日(日)午後1時～ ※受付・開場は午後0時半から	
ちょこっと恐竜あそび めり絵、おりがみ、デザインシート、 撮影コーナー、クイズ等	5月4日(祝)～7日(日)午前10時～午後4時 ※5/7(日)は午後2時終了	申込不要

【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】保護者同伴。受付は特に記載のない場合、開始 15 分前から。定員に達し次第終了。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

人権について human rights 考えてみませんか

第35回

「人権を
確かめあう日」
記念集会

「命の参観日」

他者を理解し、ちがいを認め合う

～アジアの子供たち36人の母になって見えた共生～

シンガーソングライターの^{たまき}玉城ちはるさんが、ホストマザーの経験から感じた、異文化の者同士が共に生きることの大切さと、他者を理解し受け入れることの難しさについて、「多文化共生」の観点から講演します。

とき 5月20日(土)午後1時半～3時半(開場:午後1時)

ところ 西部会館市民ホール(学園南三丁目)

定員 300人

その他 37.5℃以上の発熱や、体調が優れない人は参加不可。当日は手指消毒をお願いします。警報等により中止の場合あり。来場の際は公共交通機関を利用してください。

申込 往復はがき、FAX、Eメールにイベント名、参加希望者全員の住所・氏名・電話番号を書いて、5月11日必着で共生社会推進課(〒630-8580 二条大路南一丁目1番1号 ☎0742-34-4733 FAX0742-34-5304 Eメール: kyoseishakai@city.nara.lg.jp)へ。1通につき4人まで可。多い場合は抽選し、結果を申込代表者に通知。Eメールの場合はメールを受信できるように設定してください。手話通訳・要約筆記を希望の場合は、その旨を明記

【玉城ちはるさんプロフィール】

シンガーソングライターとして、2014年にメジャーデビュー。24歳の時、偶然に中国人留学生の面倒をみることになり、約10年間で36人のホストマザーとなる。その経験から「共生」「異文化コミュニケーション」をテーマに、安田女子大学非常勤講師を務めるかたわら、2016年に「命の参観日」の講演を開始。全国の学校を中心に、講演回数は100回を超え継続中。LINEや電話による個別相談も実施している。



◀ Eメールでの申込はこちら

令和5年度
「人権啓発
ポスター・標語」を
募集します

県市では、すべての人々が人権尊重の精神を当たり前の社会意識として身につけ行動し、人権を基本とした人間関係が広く社会に根付く「豊かな人権文化の創造」を目指しています。その意識を高める作品を募集します。

対象 県在住・在学・在勤の小学生以上

部門 ポスター(四つ切り画用紙で画材は自由)、標語(規格指定なし)

※小学生～高校生は、氏名(ふりがな)、学校名、学年を明記(いずれも作品作成時)。一般の人は、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、ポスターの返却方法を明記。いずれも作品の裏に記入。応募点数は1人につきポスター・標語それぞれ10点以内

応募方法 ①市立学校の児童・生徒:6月16日までに学校経由で市共生社会推進課へ②市立以外の学校の児童・生徒、一般:6月23日までに県人権施策課(〒630-8501 登大路町30番地)へ。標語は送付、FAX(FAX0742-27-8721)も可

その他 審査発表は県ホームページで公開。県提出のポスター作品のうち、入選作品は年度末に、それ以外は審査終了後に返却。応募作品の著作権は主催者に帰属し、啓発資料や広報紙(誌)、県ホームページ等に掲載。応募時の個人情報、審査・発表・展示・記念品送付のみに使用します

人権
コラム

「ヤングケアラー」を知っていますか?

ヤングケアラーとは、本来大人が担うような家事や家族の世話を、日常的に行っている子どものことをいいます。子どもが家事を手伝うことは、昔からよくあると思うかもしれませんが、しかし、自らの意向に関わらず「学校やクラブ活動に参加できない」、「友人関係がうまくいかない」等の行動が制限される場合、本来守られるべき子どもの権利が侵害されている可能性があります。

少子高齢化が進む中、今後この問題はより深刻化すると予想されています。また子どもたち以外にも、いつ誰が「ケアする側・される側」になるかわかりません。一人一人がこの問題を正しく理解し、共に助け合える社会の実現を目指しましょう。

【問合せ】 共生社会推進課 (☎0742-34-4733)



ようこそ、春の奈良 世界遺産平城宮跡へ
世界遺産登録 25 周年記念

平城京天平祭 春

5月3日(祝)～5日(祝) 午前10時～午後4時半

会場 | 平城宮跡朱雀門ひろば <入場無料>

朱雀門ひろば

行列

平城京天平行列
平城遷都之詔 5月3日(祝)

朱雀大路から朱雀門まで、平城京の時代の歴代天皇と貴族、文武百官等が華やかに練り歩く行列や、行列後の元明天皇による「遷都之詔」を発する様子が見どころです。

東市西市
往時の「市」をイメージした奈良ならではの店が勢ぞろい。

ものづくり体験広場 (有料)
昆虫竹細工、まんげきょうづくり、ならくみひもづくり等を作って遊べます。

天平衣装体験 (有料)
貴族の衣装・男女(大人用、子ども用)の貸出。天平人になりきって、平城宮跡を巡りましょう。

朱雀門ステージ

- 中国スーパー雑技団
- 書道パフォーマンス
- 和太鼓演奏 他

会場各所

- 天平人の大道芸(随時)
- 学べるスタンプラリー(有料)
- 平城宮跡ガイドツアー(有料) 5月3日(祝)～5日(祝)

* イベント内容は変更の場合あり。くわしくは、公式ホームページで確認してください
* イベント来場者の駐車場はありません。公共交通機関を利用してください

【問合せ】同実行委員会事務局 (☎ 0742-25-0707)

鷹狩り 5月4日(祝)
諏訪流の鷹匠によるダイナミックな放鷹術を披露します。

子ども衛士隊および子ども行列 5月5日(祝)
市内の小学生が、りりしい衛士隊とかわいい貴族に変身します。

天平散楽行列 5月5日(祝)
1300年前の大道芸「散楽」を楽しめます。

市の再現・都人の往来
平城京の日々の営みを再現。市で働く人と触れ合ってみましょう。

衛士隊の再現
天平時代の衛兵たちが、朱雀門での開・閉門式、朱雀門ひろばでの巡回警護等を再現。遣唐使船の前での撮影会も開催します。

さくら茶会 (有料)
県内の中学～大学生・社会人の茶道部が日替わりでお点前を披露します。

天平人との撮影会 **せんとくんエアドーム**

連日開催

公式ホームページはこちら▼
▲ SNS でもイベント情報を発信しています

平城京天平祭 検索

大阪・関西万博 連携 キックオフシンポジウムを開催しました

2025年に開催予定の「大阪・関西万博」。約2年後に迫った万博をどう活用するかを考えるため、2月19日に県コンベンションセンターで有識者とともに議論するシンポジウムを開催しました。

【問合せ】総合政策課 (☎ 0742-34-4786)



◆ 基調講演の一部を紹介します

万博 EXPO 共創プログラムディレクター
パノラマティクス主宰 齋藤 精一 さん



万博開催は、ゴールではなく、新たな動きを始める契機。開催以降もさまざまな地域や産業を発展させるため、「**加速装置として万博を最大限に活用する**」視点が重要です。昨今の潮流は、「より良いものを考える」から「**より良い行動を起こす**」に移っています。万博に向けた政策や産業のうねりを活用すれば、地域で何か行動を起こしたい人たちが、社会や地域で活動しやすくなるはず。大阪や関西だけでなく、全国が会場になる万博。**多くの人々が日本の未来社会を共創し、課題を解決する**。万博が引き起こす意義は、そこにあると信じています。

「思い描いた未来へのタイムトラベル」を実現する
有志団体 Dream On 代表 中村 翼 さん



2025年は、**空飛ぶクルマを世界に先駆けられるかの大きなターニングポイント**。空港からまちへの輸送手段や救急搬送として導入することが、今議論されています。ミライに空飛ぶクルマやロボットがあったら、どういうまちになるかを一緒に考えてみませんか。ミライの奈良市の姿を想像し、その未来観の是非をみなさんと議論していくことで、新しい産業が生まれてくると思っています。**漠然とした未来の奈良市を、少しでも解像度を高めて考え、自分たち自身でやっていくという意識**を共に持つことができたらうれしいです。

今回の基調講演や他のトークセッション等は動画で公開（期間限定）しています。
今後も奈良から万博を盛り上げていきましょう。

動画はこちら▶



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



こはなちゃん(1歳4か月)



みやき
実弥綺ちゃん(7か月)



悠月くん(1か月)



羽夏ちゃん(5か月)



唯花ちゃん(4か月)



茜ちゃん(5か月)



なつめ
捺くん(2か月)



こうへいさん(10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



挑戦する奈良の学生を応援 起業家と学生の交流会

2月20日「奈良の学生MeetUp」を、なら一〇〇年会館で開催しました。これは、奈良の学生が奈良で働き、住み続けたいと思えるよう、自分たちで企画し学び、交流するイベントです。今回は、地元企業との関係構築を目的に、学生団体の活動紹介や起業家のトークセッションが、企画されました。

活動紹介では、学生代表の西奈楓さんが、自身の経営するラーメン店出店までの、紆余曲折あった道のりを話しました。「今後は若者の選択肢を増やし、自分の道を見つけて進む人を増やしたい」と意気込みを語りました。また、スペシャルゲストとして阪神タイガース前監督の矢野燿大さんも登壇。「1%でもいい、自分には可能性があるかもでもいい。それを信じて挑戦してほしい」と、参加者たちにエールを送りました。



〔写真〕学生と起業家が、それぞれの熱い想いを交わし合った、素敵な夜になりました

供用開始から1年 旅立ちの杜で演奏会を鑑賞

2月25日、市では「奈良市斎苑旅立ちの杜」の施設見学会とクラシックコンサートを開催しました。

施設内でのイベント開催は今回が初めて。出演した「100万人のクラシックライブ」は、全国で小規模コンサートを展開しており、昨年8月には子どもセンターでもライブを開催しました。

当日は当初の想定を上回る約100人が来場。「いい日旅立ち」や「さくらさくら変奏曲」等、施設イメージや人々の心に寄り添う曲が演奏され、アンコールの拍手が響く等、多くの来場者から喜ばれました。

末永く親しまれる施設を目指して、今後も火葬場の枠を超えた利活用の検討を進めていきます。



〔写真〕コンサートの様子。演奏者の高橋さん（バイオリン）と高見さん（ピアノ）



科学の本質に迫る学びを 全国162園の最優秀園に

市立伏見こども園が「2022年度ソニー幼児教育支援プログラム実践論文最優秀園」に選ばれました。これは、ソニー教育財団が、全国の幼稚園・保育所・こども園を対象に「科学する心」を育む保育実践の論文を募集し、未来を作る子どもたちの保育環境づくりに生かすものです。20周年を迎えた今年、過去最高の162園からの応募がありました。

同園は、日常的な事例を取り上げ、いつ子どもが心を動かし、探究心が芽生え深まるかを分析。園長の和田先生は「自園の実践研究を評価いただきうれしい。子どもは遊びの中で学び、心を動かす。そこに寄り添い一緒に感動することで、子どもの『知りたい』を引き出すことができる」と保育者のサポートの重要性を語りました。



〔写真〕2月27日に同園で開催された、受賞報告会の集合写真

地域コミュニティアプリ 「ピアッツァ」に 奈良市エリアを オープン

全国で展開する地域のコミュニティアプリ「ピアッツァ」が、奈良市でも使えるようになりました。ぜひ登録して、暮らしの充実に活用してください。

【問合せ】秘書広報課 (☎ 0742-34-4710)

※市とピアッツァでパートナー協定を締結し、3月から奈良市エリアを開設



地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」って？

「ピアッツァ」は、イタリア語で「広場」。同じまちに暮らす人同士が情報を共有することで、街のことを知り、つながりを作っていくことができる地域交流型のSNSアプリです。身近なイベントや地域の情報交換、不要品のやり取り等を通じて、市内での暮らしをより楽しむことができます。

「ピアッツァ」でできること

- 市内のグルメ情報や子どもの遊び場、口コミ情報等、知りたい情報を利用者同士で交換
- 主催するイベント等の情報を発信
- おもちゃや家具、家電等使わなくなったものの譲り合い
- 市ホームページの到着情報等、行政情報を配信



今日〇〇に行ってきました！とてもよかったです

今度行ってみます



休みの日の子どものおでかけ場所を教えてください

キッズスペースもある〇〇がおすすめ



〇〇が余っています。どなたかいらしませんか

よかったら譲ってください！



ピアッツァへの登録方法

- 1 スマートフォンからは右の二次元コードを読み取るか、iOS/Android アプリストアで検索



●パソコンからも登録できます

地域コミュニティアプリ ピアッツァ 検索

- 2 メールアドレス等でアカウントを登録
- 3 ニックネームや出身地等を入力後、「奈良市エリア」を選択

#ハッシュタグキャンペーン実施中 5月31日(水)まで

住んでいる・学んでいる・働いているからこそ知っている、あなたにとっての奈良市の魅力を、「ピアッツァ」で教えてくださいませんか。タグ「# ENJOYNARA」をつけて発信すれば、誰かにとって新しい奈良市の発見になるかも。

【投稿内容】市内の魅力あふれるスポットや、景色、食べ物、いいところ等

【投稿方法】「ピアッツァ」に登録し、「# ENJOYNARA」のタグを選択して投稿。写真を掲載する場合には、撮影場所も投稿してください

※投稿された情報は、市ホームページ等で利用する場合があります

4月の主な行事・市の催し

- 1日(土) ひな会式（～7日 法華寺）
- 5日(水) 水谷神社鎮花祭（春日大社）
市立一条高等学校附属中学校入学式
- 6日(木) 市立小・中学校始業式
- 7日(金) 市立中学校入学式
- 8日(土) 仏生会（東大寺・興福寺）
一切経法要（白毫寺）
おたいまつ〈修二会〉（新薬師寺）
花まつり（不退寺）
春の大茶盛式（・9日 西大寺）
- 9日(日) 子宮の日
- 10日(月) 市立幼稚園・こども園・市立高等学校始業式
市立小学校入学式
- 11日(火) 人権を確かめあう日
市立高等学校入学式
- 12日(水) 市立幼稚園・こども園入園式
- 13日(木) 十三まいり（弘仁寺）
- 17日(月) 放生会（興福寺）
子ども安全の日
- 19日(水) 饅頭祭（林神社〈漢国神社内〉）
- 20日(木) 20日ならウォークの日
ならマイカーひとやすみデー
- 21日(金) 弘法大師正御影供（大安寺）
- 23日(日) 小野小町忌（帯解寺）
- 25日(火) 文殊会（興福寺・般若寺）

※緑字は寺社
年中行事

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



大和伝統野菜の代表品目 「大和丸なす」



大和丸なすの一番の特徴はその「歯ごたえ」。よく締まった肉質で、実がぎっしり詰まっているので、一般的ななすとは全く異なり、しっ



かりとした噛み応えがあります。じっくりと熱を通すことで甘みが増し、形が崩れにくい大和丸なすは「煮る」・「揚げる」・「焼く」、どの調理方法でもおいしいです。ぜひ一度味わってみてください。

● 農家さんおすすめのレシピを作ってみよう

「おいしい奈良の10の食べ方」6ページに、農家さんがおすすめする大和丸なすのおいしい食べ方「ホイル焼き」のレシピを掲載しています。



パンフレットはこちら▶

● 市内の直売所情報ははこちら（入荷の問合せは各店舗へ）



◀市東部地域直売所情報（5・6ページ）

JAならけん「まほろばキッチン」▶



【問合せ】農政課（☎0742-34-5142）

伝承によると、修二会で必要となる神聖な水を小浜市の遠敷川の「鵜の瀬」から放流し、それが10日間かけて地下水脈を通じて、二月堂下の「若狭井」に湧き出でると言われています。一説には砂漠地帯のカナートがモデルとも聞きますが、山から下りてきた豊富で清らかな雪解け水が、千年以上にわたる古都奈良に春の訪れを告げる役割を担ってきたことに感銘を受けます。

神秘的で荘厳な小浜のお水送り、皆さんも一度訪れてみてはいかがでしょうか。

仲川けん



市長コラム

Vol. 127

先日、5年ぶりに福井県小浜市を訪れました。小浜市は奈良時代より「御食国」と呼ば

れ、平城京に塩や海産物を納めていたことで知られていますが、毎年3月に東大寺二月堂で行われる修二会にまつわる送水神事も有名です。本市とはこの「お水送り」・「お水取り」の関係がきっかけとなり、昭和46年に姉妹都市提携し、今年で52年目を迎えます。

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。