

## 特集

# 古都奈良で光る新発見

# Old History, New Discovery.

NARA CITY

#oldnewnara

も く じ contents

環境清美工場の焼却炉を緊急修繕しています  
ごみの排出抑制に協力をお願いします p6  
防災情報収集に役立つツール等を紹介  
災害への備えを p9 ならトピ p31  
動物愛護フェスティバルも開催  
9月20日～26日は動物愛護週間です p33

生活 p10 健康 p11 子育て p12  
シニア p13 しごと・募集・催し p15  
スポーツ p18 文化情報 p20  
生涯学習 p24

# 古都奈良で 光る新発見



## Old History, New Discovery.

駅構内やインターネットで、この英文を目にしたことはありませんか？

実はこれ、今年7月に発表したばかりの

“奈良市というまちを表現するスローガン”なのです。

奈良市のさまざまな人々が関わり、約1年の時を経て、形になりました。

市は、このスローガンが観光の課題解消につながると考え、

多くの媒体で発信しています。

「このスローガンが本当に課題解消につながるの？」

「なぜ英語のスローガンが必要？」

という疑問に答えるべく、スローガン作成に携わった

ナージャさんとともに、その秘密をのぞいてみましょう。



日本各地を旅し、行く先々の食や文化に触れてきました。日本は、どんなに小さなまちにも驚きや発見があると感じています。そんな魅力たっぷりのまちの特徴を海外に伝えたいと思い、スローガン作成に携わりました。わたしと一緒に、この言葉が持つ力を考えてみましょう！

Profile

プロフィール：ソ連（出生当時）レニングラード生まれ。これまで6か国に居住し、現在は日本を拠点に活動。2015年には世界のコピーライターランキング1位に輝き、国内外の広告賞やデザインアワードの審査員を歴任。近年は世界の教育比較の著作・講演を行い、絵本作家としても活躍。



コピーライター

キリーロバ・  
ナージャさん



# Old History, New Discovery. って何？

今回、市で制定したスローガンを直訳すると「古い歴史と新発見」、言い換えると「温故知新」。豊かな自然に囲まれ悠久の歴史を誇る古都・奈良。シルクロードの終着点として、古から海外の多くの文化を受容し、自分たちの文化に取り入れてきた土壌があります。千年以上経った今でも、古都の景観や文化を生かしながら、新しいスポットやイベント、伝統工芸、食等、新しい発見を通じて人の交流が生まれています。

そんな奈良の奥深さを世界に向けて紹介しながら、奈良の魅力を再認識し、愛着心を高める言葉として、このスローガンが選ばれました。



ナージャさんの New Discovery  
「アニメで有名な一刀石が奈良にあるなんて！」

NADYA POINT

ナージャポイント

## #1 この短い言葉が持つ力とは？

旅行先の情報を得る際、写真だけでなく、まちが放つ「言葉」やストーリーも旅行者を惹きつけます。例えば、「花の都パリ」や「眠らない町ニューヨーク」等が有名です。まちに興味を持ってもらうためには、このようにまちの魅力を英語で抽出し、端的に分かりやすく伝えることが重要です。



(実例) アメリカ・アラスカ州の都市 ケチカン  
旅の途中で「The Salmon Capital of the World (世界一サケがおいしいまち)」と目にしたら、ふと寄り道したくなりませんか？

## 宿泊客増加に向けて 鍵となるのは魅力発信

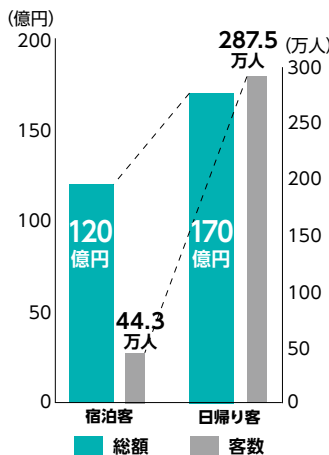
欧米の好事例のような効果を目指し、この言葉で奈良の観光・魅力発信の課題を解決しようとしています。例えば、日帰り客が多く宿泊の需要がとて低いこと（グラフ①）。また、観光目的のうち、「奈良公園で鹿を見る」等の王道スポットが多く、その他の魅力や観光資源が認知されにくい現状（グラフ②）等が見てとれます。

今後は、「奈良市が一日で回れないほどたくさんのスポットにあふれている」というイメージや、新しく開業した宿泊施設、旅館・ゲストハウス等の訪日客のニーズに合わせた宿泊情報等、奈良の「多角的」な魅力の発信がこれを打開する鍵になると考えられます。



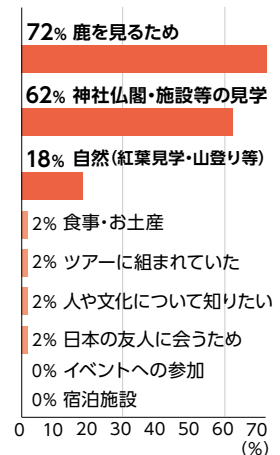
グラフ①

宿泊・日帰り客の外国人の観光消費 (奈良県 2019年)



グラフ②

外国人観光客の奈良市観光の目的 (令和元年度 奈良商工会議所調査)



## 英語スローガンを使った気になる打開策とは...?

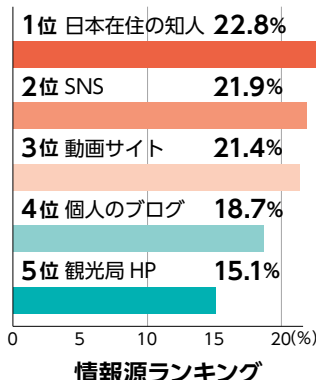
# 写真×英語で、世界へ発信 #oldnewnara



課題解決に向けて、市は「Instagram」※を用いた魅力発信の方法を取り入れました。画像を主としたアプリのため、直感的に理解しやすく、言葉の壁も感じにくいです。この特性を利用し、**市民のみなさんや観光客が、市の魅力的な写真を英語スローガンとともに発信する環境づくり**を始めています。

実際、訪日外国人が滞在前に参考にした情報源として、ホームページよりも口コミやSNS等に偏っていることが、2022年の観光庁の統計でも分かっており、個人が広める情報に価値が見出されています。

※全世界で多数の利用者を抱えるSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)。個人の投稿を検索できる#(ハッシュタグ)が旅行者に人気



古都奈良で光る新発見

NADYA POINT  
ナージャポイント

## #2 情報を得るのにひと苦労...

訪日外国人が困るのは、レストランや体験イベント等の「予約」。電話では言葉の壁があるため、ホテルから予約してもらうことも。まとまった情報にたどり着けないのも悩みです。そんな時の頼みの綱はInstagram。画像と言葉でまちのおすすめスポットの情報がたくさん得られます。まちが統一したスローガンを決めてくれていると、「#(ハッシュタグ)」により、関連する投稿がまとめて現れます。

#oldnewnara



## Interview

### 言葉を考えることは「まちを考える」こと

Instagramでは、まちの魅力の情報が種類を問わず分かりやすい形で蓄積され、新たな発見が生まれます。「やっぱりこのまち良いよね!」という居住者の愛着心も高まり、観光客も何度も来たくなるような発見が出てくるのです。比較的多くの人に分かりやすいキーワードとして、まちの情報を投稿する際にこのスローガンを使ってもらえたら良いなと思っています。

「History」も「Discovery」も特別な言葉ではありません。組み合わせてもありふれています。ただ、この言葉を深く考えてみると、やっぱり奈良のまちを表していると思います。新しいお店やスポットの開拓だけでなく、他のまちよりも歴史が古く、富雄丸山古墳の蛇行剣のような遺物が新たに発掘もされています。その状況を考えると、この「New Discovery」は、未来への技術的な発展を指すのではなく、「古い歴史の中に見る新発見」の意味合いが大きいのです。何百年経っても新し

いものは生まれるでしょうが、歴史の中で生活をするまちの営みは変わらないことから、他のまちにない進化がきっとあると感じています。それがどういうものか、訪れた人も住んでいる人も一緒に考えられたら素敵ですね。



海外の友達に「あなたのまちのスローガンって知ってる?」と尋ねると、答えられる人もいます。シンガポールの友人は、「最近これに変わったんだよ。前の方が良かったな。私の感覚だとこの言葉なんだけど」と話していました。みんなが「自分のまちの言葉って何だろう」と考えるきっかけが増えますし、それはまちのことを思い、好きになることにつながります。この言葉には、ロゴも含めて「余白」があります。みんなが自分の考えるまちの可能性(余白)を思い思いに発信し、さまざまな奈良市の姿が見られるのを楽しみにしています。

Old History, New Discovery.



## 「アジサイガラスボール」でお寺の参拝客急増

飛鳥時代から奈良に根差し、コスモス寺として名を馳せる般若寺。目を引く風景の数々や、アジサイをガラスに詰めた「アジサイガラスボール」をInstagramで発信し、注目を浴びています。これらを手掛ける副住職の工藤さんに、Instagramによって変わったことや、お寺の魅力発信について、お話を聞きました。



### Interview 般若寺 副住職 工藤 顕任さん

元プロボクサーという異色の経歴を持つ。観光主体のお寺である般若寺にとって、今後の魅力発信にはホームページが必要と感じ、独学で制作。写真撮影やデザインも自身でこなし、現在はSNS運営も行う



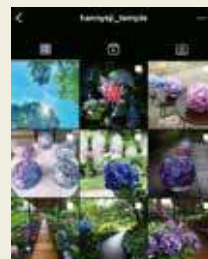
▲アジサイガラスボール

「満開を迎えたアジサイを捨ててしまうのはもったいない」という思いから、アジサイガラスボールは生まれました。その様子があまりにもきれいだったため、写真を発信したところ、驚くほどの反響がありました。参拝客は1か月間で10倍に増え、中にはここがお寺と知らずに訪れる人も。参拝客を増やすために何か特別なことをしたというよりも、**視点を変えたことで生まれた魅力だと感じています。**

「必ず反響がある発信方法」は私にも分かりませんが、まずは何事もやってみないと始まりません。**お寺という場所だからこそ、その歴史を守るために新しいことに挑戦**する。インターネットが普及したこの時代で、これからも魅力を発信し、老若男女問わず素敵だと思ってもらえるお寺であり続けたいです。



境内の様子



## 1,000本超の中から誕生した中学生のスローガン



ここまで紐解いてきたスローガン。実は、一条高校附属中学校の生徒が考案したものです。昨年の夏にナージャさんが開催したワークショップを通じ、合計80人の生徒たちが奈良市の魅力をさまざまな角度から英語で表現。結果、1,000本を超えるスローガンが集まりました。その後、観光ボランティアや市在住の海外出身者等へのヒアリングを重ね、英語圏での活用例も踏まえて、最終的に「Old History, New Discovery.」に決定しました。

ナージャさんを始めとする本企画のプロジェクトチームでは、驚きの声もあがりました。「こうした事例はプロが考案することがほとんど。今回は市の未来を担う中学生が考案し、大人が手を加えず形になった。」

自由に新たな発見を載せられる、余白部分が多いこのスローガン。ぜひ一緒にInstagramで魅力を発信してみませんか。



#oldnewnara で  
奈良市の新発見を  
発信してみましょう。



市内の駅に設置のデジタルサイネージで、あなたの投稿が発信されるかも



◀ 今回の特集では掲載しきれなかったインタビュー等を掲載しています

【問合せ】 秘書広報課 (☎ 0742-34-4710)

# ごみの排出抑制に 協力をお願いします

6月12日に、環境清美工場にある4つの焼却炉の1つで故障が発生し、4～5か月程度の緊急的な修繕が必要となりました。また、その他1炉は大規模なメンテナンス中のため、**9月上旬までは2炉で処理を行う必要があります**。現在、搬入された全てのごみを焼却処理しきれず、処理ができない分は他市等で「区域外処理」を行っています。

ごみの収集は通常通り行っていますが、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「大型ごみ」「持込ごみ」の排出抑制に協力をお願いします。

⚠️「生ごみ」と「雑がみ」の減量に協力をお願いします  
現在工場に搬入されている家庭系可燃ごみのうち、75%以上を占めるのがこの2種類です。

## ①生ごみを減らしましょう

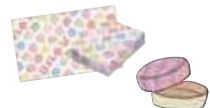
- ・食品ロスの削減（食べ残しを減らす、食べきれない量は買わない等）
- ・よく水を切って排出（調理くず等は70～80%が水分。水切りで10%以上の重量減に）



▲ペットボトルで作る簡易水切り器具

## ②雑がみの分別・リサイクルに協力を

燃やせるごみのうち約13%は再生可能な紙類です。包装紙やお菓子の空き箱、パンフレット等の雑がみは、古紙としてリサイクルへ。



市ホームページにも関連情報を掲載しています▶

【問合せ】廃棄物対策課（☎ 0742-71-3001）



# 9月 令和5年秋開始接種が始まります

（8月10日時点の情報です。今後変更の可能性があります）

初回接種を完了した生後6か月以上の人向けに、新しくワクチン接種が始まります。

※オミクロン株 XBB.1.5 対応1価のワクチンの使用を基本とします。令和5年春開始接種は9月19日をもって終了します

## ◎市での接種予定

接種は9月27日から始まります。

※小児・乳幼児への接種は、ワクチンの供給状況等によって接種・予約開始日が遅くなる可能性あり

### 【接種券の発送と対象】

接種券は9月第2週以降、順次下記の人に発送

未使用の接種券が手元になく（令和5年春開始接種で接種済みの人等）、前回接種から3か月経過か、間もなく3か月経過する人

### 【接種場所】

市内の医療機関で個別接種 ※集団接種はありません

くわしくは、接種できる医療機関の一覧表で確認してください（今月号と同時に配布しています）

## ◎接種券が届かない人は

接種対象として該当するのに接種券が届かない人は、下記の①～④いずれかの方法で、接種券の発行を申請してください。

- ①「e古都なら」（奈良電子自治体共同運営ポータルサイト。右の二次元コードから）
- ②右記コールセンターに電話
- ③新型コロナウイルスワクチン接種推進課（〒630-8122 三条本町13番1号）への送付
- ④同課の窓口（はぐくみセンター3階）



## ◆予約は9月13日から

専用のインターネットサイトか、コールセンターへの電話で予約ができます。

インターネット予約はこちら▶▶▶



電話予約は **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**

平日の午前9時～午後5時  
（土・日曜日、祝日を除く）

※開設時間、曜日等については変更の可能性あり  
※かけ間違いに注意してください

## ◎初回接種も実施しています

接種方法や予約方法等、くわしくは市ホームページから確認してください。接種対象年齢によっては、初回接種の使用ワクチンを変更しています。

新型コロナワクチンに関する最新情報は市ホームページで検索▶

奈良市 コロナワクチン 検索



# マイナポイントの ★ 申込期限は、 ★ 9月末までです



※キャッシュレス決済事業者によって申込期限が異なります

2月末までにマイナンバーカードを申請した人は、  
最大20,000円分のマイナポイントが受け取れます。

## ★ 申込に必要なもの

- 1 マイナンバーカード
- 2 利用者証明用電子証明書のパスワード  
(申請時か受取時に設定した数字4桁のパスワード)
- 3 決済サービスIDと  
決済サービスのセキュリティコード
- 4 本人名義の通帳やキャッシュカード  
(公金受取口座を登録する場合のみ)



- 選んだ決済サービス  
を使って、  
買い物やチャージ ▶ 最大5,000円相当
- 健康保険証  
としての利用申込 ▶ 最大7,500円相当
- 公金受取口座  
の登録完了 ▶ 最大7,500円相当

## ✓ 1人で申込が難しい人へ 次の場所で支援を行っています

- ▶ マイナンバーカードセンター
- ▶ 市庁舎マイナポイント特設ブース (中央棟1階)
- ▶ 西部出張所住民課 (西部会館2階)
- ▶ 北部出張所 (北部会館1階)
- ▶ 東部出張所
- ▶ 月ヶ瀬・都祁行政センター



- ※受付時間は市ホームページで確認してください
- ※必ず本人が来所してください。
- 代理人 (法定代理人を除く) は不可



対応スマートフォン・パソコンから簡単に申込ができます  
キャッシュレス決済サービス (〇〇 Pay (二次元コードでの決済)、  
交通系のICカード (電子マネー)、クレジットカード等) と、  
パソコンの場合はカードリーダーが必要です。



【問合せ】 市民課 (☎ 0742-34-4730)、市民課マイナンバー係 (☎ 0742-34-5326)、マイナンバーカードセンター (☎ 0742-34-1233)

# ／ ななまるカードを使ってみませんか？ ／

## 3つのメリット (旧「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、まず電  
話で長寿福祉課 (☎ 0742-34-5439) まで問合せ  
てください。

### 1 奈良交通のバス優待

市内の全路線が1回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。

- ※乗り換え時は、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、深夜急行バスは除く
- ※市境を越えても、市内の停留所で乗車が降車すれば、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

### 2 奈良市ポイントの カードとして使用可

市指定の健康促進事業やボランティア活動、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。ポイントは、いろいろな特典に交換ができます。

### 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、カードを提示すれば以下の施設で無料・割引入場ができます。

**無料入場：**東大寺 (大仏殿・法華堂・東大寺ミュージアム)、  
西大寺、薬師寺、興福寺 (国宝館・東金堂)、大安寺、唐招提寺、  
新薬師寺、元興寺極楽坊、春日大社 (国宝殿・萬葉植物園)  
**割引入場：**喜光寺、秋篠寺、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

- ※優待を受けられるのは本人のみ
- ※優待は常設展のみ。特別展で優待不可。改修等で休  
館の場合あり。各施設の行事開催時は施設の方針に  
準ずる (優待がない場合あり)
- ※その他、独自に高齢者の無料入場を実施する施設 (市  
写真美術館、県立美術館等) あり。利用の際は各施  
設に確認要



# 9月10日～16日は 自殺予防週間

【問合せ】保健予防課 (☎ 0742-93-8397)

※かけ間違いに注意

## 専門的な知識がなくてもできること

### ♥ 自分や周囲の人の変化に気づく

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。こころの体温計でストレスチェックしてみましょう

「こころの体温計」は**こちら**▶



### ♥ じっくりと耳を傾ける。温かく見守る

声のかけ方や悩んでいる人の支え方について紹介しています

参考：厚労省ホームページ  
「ゲートキーパーになろう!!」▶



### ♥ 支援先に繋げる

悩みに応じた相談窓口一覧を作成しています。右図はその一例です

自殺は、悩みを誰にも相談できず「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。あなたと周りの大切な人の命を守るために、できることから一緒に取り組みませんか。

相談窓口	とき
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) ②グリーンスペースなら (保健予防課経由) (☎ 0742-93-8397)	①毎週火曜日 午前10時～午後4時 ②毎週木曜日 午後1時半～4時半
その他 くわしくは <b>こちら</b> ▶	奈良市自殺対策キャラクター「ラブキー」▶



## 市民研修会

「認知症だと思っていたのはうつ病だった?!」

**とき** 9月28日(木)午後2時～3時半

**ところ** はぐくみセンター9階大講座室 (三条本町)

**講師** ハートランドしぎさん院長の徳山明広さん

**申込** 9月25日までに、市ホームページの申込フォームへ。  
保健予防課へ電話も可

申込フォームは**こちら**▶



## ごみコラム Vol.48

# 家庭で不要になった陶磁器製食器は回収ボックスへ

不要になった食器類を捨てる時「まだ使えるのになあ」と思ったことはありませんか？市では、市内2か所に陶磁器製食器類の回収ボックスを設置し、要らなくなった食器を集めています。回収した食器は、リユースイベント等でみなさんへ無料配布し、再び使用されています。「もったいない」と感じた食器は、回収ボックスに投入する等、ごみの削減と資源の有効利用にぜひ協力してください。

### 今月のごみ量レポート

令和5年度可燃ごみ総搬入量(7月末時点):  
24,415.1トン(前年度同月比:-1.1%)  
さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。



【問合せ】廃棄物対策課 (☎ 0742-71-3001)

## 回収ボックス設置場所

- ・市総合福祉センター(左京五丁目)
- ・市生涯学習センター(杉ヶ町)



◀回収ボックスの設置期間は、市ホームページを確認してください



## 陶磁器製食器類 リユースイベントを開催します

家庭で不要になった陶磁器製食器の回収と配布を行います。イベント当日に展示する食器は、1人5点まで自由に持ち帰れます。また、食器の回収は割れていても可能です。

【とき】9月14日(木)・15日(金)  
午前8時半～午後5時

【ところ】市庁舎1階正面玄関ホール





# 災害への備えを

【問合せ】 危機管理課 ☎ 0742-34-4930

日頃から、防災情報収集に役立つ各種ツールの活用や家庭における備蓄を行い、災害が発生した場合に備えましょう。



## 防災情報収集に役立つツール

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。

### 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・防災情報等を発信しています。ぜひ登録してください。

◀市公式 LINE 登録はこちら▶



### 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。下記の二次元バーコードから空メールを送信すると登録できます。



◀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▶



### 緊急告知ラジオ

気象警報や避難情報等を、自宅等で聴ける緊急告知ラジオを、ならどっと FM で販売中。電源を入れなくても自動起動で放送受信できます。9,350 円の購入費(1台)のうち 4,600 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。

### 防災関連アプリ

緊急地震速報や豪雨予測等の防災情報、災害・避難・停電の情報をプッシュ通知でも受け取ることができるアプリです。



NHK ニュース・  
防災アプリ



Yahoo!  
防災速報アプリ



関西停電  
情報アプリ

## 家庭における備蓄

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。日頃から自分や家族にとって、必要なものを備えておきましょう。

### 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、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

### 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、携帯電話の予備バッテリー、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、トイレトーパー、歯ブラシ・歯磨き粉、タオル、ビニール袋 ※避難所での感染症対策のため、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・絆創膏・包帯等)、常備薬・持病薬、お薬手帳・処方箋の控え

## 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、玩具
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

### 日常備蓄

指定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、インスタントラーメン・カップみそ汁	栄養補助食品やお菓子等の備蓄も有効
	飲料水	1人1日3Lが目安
生活用品	給水用ポリタンク	ポリタンクに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、水の要らないシャンプー	—
	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	

### おすすめ!

ローリングストック法: 缶詰やレトルト食品等を少し多めに購入し、日常の食事で消費期限の早いものから消費。その後また同量を購入し、常に一定量を備蓄するという備蓄方法

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】350,272人 (▲118人)

男性：163,664人 (▲74人)

女性：186,608人 (▲44人)

【世帯数】167,837世帯 (+80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

### ひみ収集について

- ◆排出は当日午前7時半まで
- ◆折りたたみ式ネットボックスは収集後速やかに片付けてください

### ◆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	13日・27日の水曜日
B・E	の地域	水曜日
C・H	火・金曜日	6日・20日の水曜日
D・G	の地域	

※9月18日(祝)も通常どおり収集。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  
**国** 収集課 (☎71・3012)、市清美公社 (☎33・8782)、共同企業体 (☎63・2552)

### 市・県民税(第3期分)の納期

納期：10月16日(月)～31日(火)  
 ※納税はスマートフォンアプリを利用した納付や、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、うちよ銀行は4日前までに手続き要 **国** 納税課 (☎34・4727)



くわしくはこちら

### 証明書コンビニ交付システムの一部業務を休止します

とき：9月12日(火)午後11時～14日(木)午前6時半 ▼**内容**：戸籍謄抄本・戸籍の附票・住民票の写し・印鑑証明書・税証明の発行、利用者登録※「かんたん窓口システム」も利用できません **国** 市民課 (☎34・4730)

### 水道の漏水調査に協力を

市企業局漏水調査業務委託の腕章をつけた調査員が訪問します  
 とき：来年1月下旬まで(予定)の午前8時半～午後5時 **国** 企業局水道計画課 (☎34・5200)

### 女性弁護士による女性のための法律相談

とき：毎月第3木曜日 午前10時～正午、午後1時～3時 (1人30分、事前予約要) ▼**ところ**：市庁舎内相談室 **申** 電話で相談日1週間前の午前9時から男女共同参画室 (☎81・3100)へ

### 特定空家等除却費用補助金

**対象**：倒壊等のおそれがある空家等のうち、市の現地調査で特定空家等と判断されたもの ▼**補助額**：上限30万円(除却費の2分の1) ※予算額に達し次第終了。補助申請前に相談要 **国** 住宅課 (☎34・5175)

### はかり(計量器)の定期検査を受けましょう

とき：10月上旬以降(検査

日程を分散させて実施) ▼**対象**：月ヶ瀬・都祁地域を除く ▼**ところ**：市計量検査所(市庁舎内) ※くわしくは、対象者への通知はがきに記載 **国** 産業政策課 (☎34・4741)

### 都市計画(案)の縦覧

#### ◆生産緑地地区の変更案

変更案の所在地
青野町、青野町二丁目、秋篠町、石木町、押熊町、杏町、北永井町、五条畑二丁目、西九条町二丁目、西大寺町、西大寺赤田町一丁目・二丁目、西大寺北町二丁目、西大寺小坊町、西大寺芝町二丁目、西大寺新田町、西大寺野神町一丁目、西大寺竜王町一丁目、三条大路三丁目、四条大路二丁目・四丁目、七条一丁目、菅野台、菅原町、大安寺二丁目、東九条町、中山町、中山町西二丁目・三丁目、疋田町一丁目・四丁目・五丁目、白毫寺町、平松一丁目・二丁目、四丁目、藤ノ木台一丁目、宝来四丁目、法蓮町、法華寺町、三碓二丁目・三丁目・七丁目、南登美ヶ丘、南新町、六条一丁目・二丁目及び六条西三丁目の各一部

とき：9月4日(月)～19日(火)午前8時半～午後5時15分(平日のみ) ▼**ところ**：都市計画課 ▼**意見書の提出**：要旨とその理由、住所、氏名、連絡先を書いた文書1通を市長あて(同課)に9月19日必着

で提出してください **国** 都市計画課 (☎34・4748)

### 9月21日(木)～30日(土)は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～  
 子どもや高齢者等の歩行者の安全確保、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

### ◆秋の交通安全運動市民決起大会

とき：9月21日(木)午後1時半～3時 ▼**ところ**：学園前ホール(学園南三丁目)

◆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  
**国** 危機管理課 (☎34・4930)

### 図書郵送事業について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため実施していた、図書の無料郵送事業を10月1日(日)から変更します。未就学児、身体・療育手帳を持っている人、要介護認定を受けている人は無料※その他希望者は着払い発送可 **国** 中央図書館 (☎26・6101)

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

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

健康講座 最近のがん治療からだにやさしい画像下治療、IVRって何？

とき：9月29日(金)午後2時～3時25分 ▼ところ：市医師会館(柏木町) ▼講師：市立奈良病院放射線科部長、IVR研究センターセンター長の穴井洋さん ▼その他：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）



くわしくはこちら▼

市医師会健康ひろば「おいしく食べる高血圧のはなし」

とき：10月12日(木)午後2時半～4時 ▼ところ：市総合医療検査センター(柏木町) ▼内容：医師と管理栄養士による講話、調味料の計量体験等 ▼定員：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で血圧が高め

の人15人 ①はがき、FAXに住所、氏名、生年月日、身長・体重・腹囲・血圧値、電話番号を書いて9月28日まで同センター(柏木町519-5 ☎ 33・5800)へ。多い場合は抽選し、当落に関わらず連絡

国民健康保険加入者対象の健診を受けましょう

◆特定健康診査

対象：国民健康保険に加入する40～74歳の人 ①電話等で県内実施医療機関に予約(受診券、質問票、被保険者証を医療機関へ持参要)

◆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か、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600人 ▼費用：8100円 ②電話かEメールで来年2月末までに国保年金課(☎ 34・4736 Eメール：kokuhon-saihakkou@city.nara.lg.jp)へ。直接来課も可。受付から1～3週間後

に助成決定通知書を送付

糖尿病相談窓口

とき：9月11日(月)・25日(月)、10月2日(月)午前10時半～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人等のうち、通院していない人 ▼持物：あれば健診結果 ③電話で健康増進課(☎ 34・5129)へ

20日ならウォーク

◆市北西部を走る 50P ④

とき：9月20日(水)午前9時半集合 ※雨天中止。当日の開催確認は市ホームページ、健康増進課SNSへ ▼コース：県庁前奈良公園集合→浮見堂→瑜伽山園地→春日大社→県庁前奈良公園解散(約5km) ▼費用：100円 ⑤ はがき、FAXに事業名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月16日までに健康増進課(☎ 34・3145)へ。市ホームページの電子申請も可。当日申込不可 ⑥同課(☎ 34・5129)

訂正

◆瑜伽山園地を経て楠官道を巡る

9月24日～30日は結核予防週間

です

☎保健予防課 (☎ 93-8397)

❗ 結核は、過去の病ではありません。

結核は、日本でいまだ主要な感染症の1つで、近年では海外で生まれた人で、特に若い世代の人に多いことが特徴です。市では令和4年に31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、すぐに医療機関を受診し、検査を受けましょう。

②受けていますか？

年に一度の胸のエックス線検査

早期発見には、年に1度の胸部X線検査が有効です。65歳以上の方は市の結核住民検診を、それ以外の方は職場の健診や人間ドック等を活用してください。

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、発病を防げます。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。

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

### 風しん抗体検査と予防接種のクーポン券を8月に発送しています

健康診断か近くの医療機関で抗体検査が受けられます。抗体がない人は予防接種が受けられます(1人1回限り、過去にクーポンを使用した人は不可)。くわしくは市ホームページへ

**対象**：当日に、市に住民登録がある昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
**持物**：本人確認書類(健康保険証等)、クーポン券  
**健康増進課**(☎34・5129)

### 健康あつぷ講座 『夏バテ』ならぬ『秋バテ』にご用心!

**とき**：10月11日(水)午前10時～11時半  
**ところ**：はぐくみセンター1階  
**内容**：生活習慣に関する講話と運動実技  
**持物**：水分補給できるもの、動きやすい服装  
**健康増進課**(☎34・5129)

### 指定難病特定医療受給者証の更新手続きは9月中旬に

**対象**：有効期間が令和5年12月31日までの受給者証の

交付を受け、個別通知を受けた人  
**個別通知**の添付書類を添えて、送付で9月30日までに保健予防課へ  
**健康増進課**(☎93・8397)

### 子育て

### 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6月生まれ)	満4か月になった日から5か月になる前日まで	市内指定医療機関
10か月児健診 (令和4年12月生まれ)	満10か月になった日から11か月になる前日まで	市内指定医療機関
1歳7か月児健診 (令和4年2月生まれ)	10月5日(木)・12日(木)・19日(木) (日時は問診票に記載)	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2年3月生まれ)	10月3日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火) (日時は問診票に記載)	中央保健センター (はぐくみセンター2階)

**持物**：問診票、母子健康手帳  
**問診票**は9月中旬に送付。9月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ  
**健康増進課**(☎34・1978)

### 妊産婦乳幼児健康相談

はぐくみセンター3階  
**電話**：来所相談(保健師・助産師)・予約要  
**とき**：平日の午前8時半～午後5時15分。助産師は午前9時～午後3時

**西部会館2階相談室**(学園南二丁目)  
**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(受付は午後1時半まで) ※祝日除く  
**保健師**の場合あり

**持物**：母子健康手帳・パスポート  
**申**電話で母子保健課(☎34・1978)へ  
**都祁保健センター**  
**電話**：来所相談(保健師・栄養士)  
**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19日(火) 午前10時～11時半  
 田原どんごが丘コミユニティ広場(旧田原幼稚園 横田町)

**とき**：9月22日(金) 午前10時～正午  
 月ヶ瀬福祉センター(月ヶ瀬尾山)

**持物**：母子健康手帳  
**健康増進課**(☎0341・0743)

### 月ヶ瀬健康相談室

**電話**：来所相談(保健師・助産師)・予約要  
**とき**：平日の午前9時～午後4時半  
**健康増進課**(☎0743・92・0480)

### 妊産婦・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

**とき**：9月13日(水)午前10時～11時15分  
**ところ**：はぐくみセンター2階  
**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5年4月生まれの子(第1子)と保護者32組  
**持物**：母子健康手帳、4か月児健診の問診票に同封の離乳食リフレット等  
**健康増進課**(☎9月11日)

**令和3年9月生まれの子のむし歯予防のフッ化物塗布**  
**とき**：9月15日(金)午前9時半～10時・10時～10時半・10時半～11時・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)  
**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  
**健康増進課**(☎9月12日)

**マタニティ歯ぐいチェック**  
**とき**：9月28日(木)午前9時

はぐくみセンター2階  
**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  
**健康増進課**(☎9月21日)

### はじめてのママパサロン

**とき**：①10月13日(金)②11月10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・保健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  
**健康増進課**(☎①10月6日②11月2日)

**申**電話で各締切日までに母子保健課(☎34・1978)へ

### 日本脳炎予防接種開始(令和2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、健康保険証等  
**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防接種登録医療機関へ予約  
**健康増進課**(☎34・5129)

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

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

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



## がん検診（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

申込受付期間は **9 月 1 日～20 日**

### ◆ 胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
10/6 (金)	西部図書館	9:45 ~ 10:15	各 10 人
		10:15 ~ 10:45	
10/10 (火) 10/17 (火) 10/23 (月) 10/30 (月)	はぐくみセンター	8:45 ~ 9:45	各 33 人
10/11 (水)	富雄公民館	9:15 ~ 10:15	27 人
10/13 (金)	西部生涯スポーツセンター クラブハウス	9:15 ~ 10:15	27 人
10/16 (月)	北部出張所	9:15 ~ 9:45	各 10 人
		9:45 ~ 10:15	
10/20 (金)	西福祉センター	9:30 ~ 10:30	20 人
10/24 (火) 10/25 (水)	月ヶ瀬公民館	8:30 ~ 10:30 (時間指定あり)	各 30 人
10/27 (金)	コープおしくま	9:15 ~ 10:15	27 人

### ◆ 肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
10/11 (水)	コープおしくま	14:00 ~ 15:00	40 人
10/13 (金)	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（結核の判定も含みます）

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

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

くわしくはこちら▶



健康増進課 (☎ 34-5129 FAX 34-3145)  
月ヶ瀬健康相談室 (☎ 0743-92-0480)

### 里親制度説明会（里セツ） in 公民館

とき：9 月 12 日 (火) 午前 10 時～11 時半 ▼ところ：都祁公民館（針町）☎電話で児童家庭支援センターてんり (☎ 0743・85・5567)

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)

予防接種予診票綴りを 8 月下旬に発送しています (令和 5 年 7 月生まれ)

### ファミリー・サポート・センター

#### ◆ 説明会（予約要）

とき：① 9 月 19 日 (火) ② 10 月 7 日 (土) 午前 10 時～11 時 ▼ところ：はぐくみセンター 1 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 ① 9 月 15 日 ② 10 月 5 日 ◆スキルアップ講座（要予約）  
とき：9 月 26 日 (火) 午前 10 時～正午 ▼ところ：はぐくみセンター 1 階

へ 園子ども支援課 (☎ 93・6595)

くみセンター 1 階 ▼対象：援助・両方会員とその登録希望者 ① 9 月 22 日 ☎電話で各締切日までにファミリー・サポート・センター (☎ 34・3305) へ

### 9 月 1 日から妊婦健康診査補助券を追加交付します

妊娠届提出時に交付している、妊婦健康診査補助券を 14 枚追加します。9 月 1 日以降に妊娠届を提出する人は窓口で渡します。既に届出し、9 月 1 日以降出産予定の人には送付するの で、発行番号が同じか確認

### シニア

#### 結核住民検診

とき：9 月 16 日 (土) 午前 10 時 ▼ところ：市総合医療検査センター（柏木町）※来

### 市立幼保施設の再編方針

済美幼稚園を令和 8 年 4 月から私立幼保連携型認定こども園として、民間移管することが決定しました 園子ども政策課 (☎ 34・4792)

して使用してください 園 母子保健課 (☎ 34・1978)

### 9 月 18 日（敬老の日）に東西・北・南福祉センターを臨時開館します

代替として 9 月 21 日 (木) を休館します 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)

館時はマスク着用要 ▼内容：胸部エックス線検査 ▼定員：65 歳以上の人 12 人 ☎電話で 9 月 1 日～15 日に保健予防課 (☎ 93・8397) へ

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

万年青年クラブで活動しませんか

健康づくりや教養・趣味、友愛活動（一人暮らしの見守り、交流等）、地域活動（環境美化・リサイクル、防災・防犯、子どもの見守り）等と一緒にいきます※会費要  
**対象**：60歳以上の人  
**同クラブ連合会事務局**（東福祉センター内） ☎24・3151 火、金曜日の午前9時半～午後4時半

後期高齢者医療保険料の納期（第3期）は9月15日（金）30日（土）です

☎福福祉医療課 ☎34・4754

北福祉センター

〒631-0805 右京一丁目1-4  
 ☎71・3501 FAX71・3548

◆初心者でも楽しめるクラシックコンサート

とき：9月16日（土）午前10時半～11時半 ▼**対象**：60歳以上の人とその家族 ▼**その他**：駐車料金は1時間を超えると毎時間毎に300円要。台数に限りあり

西福祉センター

〒631-0024 百楽園一丁目9-13  
 ☎41・3151 FAX41・3150

①骨密度チェック&健康アドバイス

とき：9月18日（祝）午前10時～11時半、午後1時～2時半  
 ▼**定員**：60歳以上の人とその家族各30人※骨密度測定は20歳以上 締9月15日

②なるほど！かんたん！スマホ教室

とき：9月28日（木）、10月26日（木）午後2時～3時半

▼**講師**：NTTドコモ認定講師 ▼**定員**：60歳以上の初心者20人 締9月20日

③効果的なウォーキング

とき：9月22日（金）午後1時半～3時 ▼**定員**：60歳以上の人40人 締9月16日

④秋の交通安全教室！

とき：9月27日（水）午後2時～3時半 ▼**内容**：奈良西警察署員の交通安全講話と動画による危険予測トレーニング

▼**定員**：60歳以上の人とその家族、子育て広場「こあら」の利用者50人程度 締9月26日

甲各締切日までに電話か直接同センターへ。①定員になり次第終了②③多い場合は抽選、漏れた人のみ連絡

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るサービスを実施しています

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に、以下を実施しています。

甲居住地の地域包括支援センターか長寿福祉課（☎34-5439）へ（問合せも可）

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。栄養状態の改善と安否確認を行います 【費用】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）【費用】1回2,000円	65歳以上で、心身の障害や傷病等により、理美容所に出向くことが困難な <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 【費用】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市内で在宅②要介護認定が「要介護4・5」③本人市市民税非課税と同居者全員が市市民税所得割非課税
	<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） 【費用】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、心臓病等の身体上の疾患のため、日常生活を営む上で常時注意が必要な <b>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

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

**南福祉センター**  
〒 630-843 南水井町 45-1  
☎ 62-3730 FAX 62-3780

① 認知症講座「正しく知って、共に生きる」<sup>20P 長</sup>

とき：9月22日(金)午後2時～3時  
▼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、認知症ケアに関心のある人 50人  
締 9月15日

② 暮らしの相談会

とき：9月26日(火)午後2時～3時  
▼内容：介護保険サービスや成年後見制度、遺言・相続に関する講座(約30分)  
※個別相談は希望者のみ  
▼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  
▼対象：60歳以上の人とその家族、子育て世代の人  
締 9月26日

③ 楽しく健活セミナー「チョココレートの世界へようこそ」<sup>20P 長</sup>

とき：9月29日(金)午後2時～3時  
▼講師：明治の食育担当で管理栄養士の高井紀子さん  
▼定員：60歳以上の人 50人  
締 9月20日  
申各締切日までに電話か直接

同センターへ。①③多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

**東福祉センター**

〒 630-813 法蓮町 1702-1-1  
☎ 24-3151 FAX 27-9028

◆ うたカフェ

とき：9月18日(祝)午前10時半～11時半  
▼出演：音楽ユニット福市場の福山亜矢子さん、市川まゆさん  
▼対象：60歳以上の人とその家族、子育て世代の人

◆ 栄養講座「肩こり・腰痛」

とき：9月22日(金)午後1時半～3時  
▼内容：姿勢や予防方法、ストレッチやマッサージを紹介  
▼講師：健腸アドバイザーの数字輝さん  
▼定員：60歳以上の人 35人  
締 9月12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

**子育て**

**保育士職場体験会**

とき：10月18日(水)午前9時半～11時半  
▼ところ：学園南こども園(学園南三丁目)  
▼定員：保育士等の

資格を持っているが現在職に就いていない人や学生の人 15人  
申電話で10月12日までに保育総務課(☎ 34・5493)へ

**募集**

**世界糖尿病デー フォトコンテスト「奈良の町で見つけた青にまつわる風景」**<sup>求</sup>

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  
9月30日 固健康増進課(☎ 34・5129)  
申込はこちら



**催し**

**自伐型林業の教室「森を創り山を護る」**

とき：9月17日(日)午後1時  
▼ところ：中部公民館(上三条町)  
▼内容：自伐型林業を周知し、市の森林活用のあり方を共に考え

る ▼定員：200人 申電話かEメールに講座名、氏名、住所、所属、電話番号を書いて、9月14日までに自伐型林業推進協会の橋高さん(☎ 03・6550・8141 Eメール：info@zibatsum.jp)へ。専用申込フォームからも可  
くわしくはこちら



**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～  
9月20日(水)・24日(日)・26日(火)・30日(土)・10月8日(日)・14日(土)  
〈午後の部〉午後1時半～  
9月18日(祝)・23日(祝)・28日(木)・10月1日(日)・5日(木)・7日(土)・9日(祝)・15日(日)

② 乳幼児への手当180分(普Ⅲ)

〈午前の部〉午前9時～  
9月18日(祝)・23日(祝)・28日(木)・10月1日(日)・5日(木)・7日(土)・15日(日)  
〈午後の部〉午後1時半～  
9月26日(火)・30日(土)・10月8日(日)・14日(土)

③ 救命入門コース90分

〈午前の部〉午前9時～  
10月9日(祝)  
〈午後の部〉午後1時半～  
9月24日(日)

ところ：消防局第2庁舎(八条五丁目) ▼定員：①(中学生以上)②小学校高学年以上の人各20人程度 申電話で各開催日の1週間前までに消防局救急課(☎ 35・1106)へ  
くわしくはこちら



**奈良きたまちスケッチ&フォト大会**

とき：9月24日(日)午前10時～午後4時(午前9時半受付) ▼ところ：奈良きたまち帯(旧鍋屋交番きたまち案内所集合) ▼内容：奈良きたまちを描く。撮る。午後に奈良女子大学で発表交流会 ▼定員：50人 ▼費用：500円(小学生以下無料) 申往復はがき、FAX、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、スケッチかフォトかを書いて、旧鍋屋交番きたまち案内所「スケッチ&フォト大会」係(〒630-8284 半田横町37-2 ☎ FAX 23・1928 Eメール：sketch@kiyamachi.info)へ。定員に達し次第終了

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

**森林体験講座（竹林整備体験と竹クラフト）**

とき：10月7日(土)午後1時～4時  
 ▼ところ：元明天皇陵西側（奈良阪町）  
 ▼定員：小学生以上の人30人（小学生は保護者同伴要）  
 ▼費用：1000円 申市ホームページの申込フォームで9月27日までに申込。多い場合は抽選 関市地球温暖化対策地域協議会事務局（環境政策課内） ☎34・4591

**キャンベラ姉妹都市提携30周年記念映画「愛の鉄道」上映会・監督講演会**

とき：10月14日(土)午後2時～4時  
 ▼ところ：西部会館（学園南三丁目）  
 ▼定員：300人 関同上映委員会（鶴舞保育園内） ☎45・7861、観光戦略課（☎34・4739）

**「知る・学ぶ・伝える equa life」連続講座**

◆第1回「ジェンダー平等に向けての男性学・男性性研究入門（オンライン）」  
 とき：10月16日(月)午後1時半～3時  
 ▼内容：男性

性という視点から、ジェンダー問題の過去・現在・未来を考える※オンデマンド配信あり  
 ▼講師：京都産業大学現代社会学部客員教授の伊藤公雄さん 申Eメール (diversity-center@cc.nara-wu.ac.jp) に住所、所属、氏名、電話番号、Eメールアドレス、参加方法（オンライン、オンデマンド）を書いて、10月9日までに奈良女子大学ダイバーシティ推進センターへ。申込フォームからも可



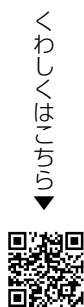
**男女共同参画室 企画講座**

①アンガーマネジメント基礎講座  
 とき：10月21日(土)午後1時半～3時半  
 ▼講師：アン

ガーマネジメントシニア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 関10月10日

②リスタートのための話し方講座  
 とき：10月6日～27日の毎週金曜日 午後6時半～8時半。4回 ▼講師：話し方講師の福森ひとみさん ▼定員：

15人。在勤・在学も可 ▼費用：各回500円 関9月26日【11月】男女共同参画センター「あすなら」（杉ヶ町） 申往復はがき、Eメール (danjokyoudou@city.nara.go.jp) に講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、①は託児（1歳～就学前）希望者のみ幼児の名前（ふりがな）年齢を書いて、各締切日までに男女共同参画室へ。市ホームページからも可。多い場合は抽選



**青少年野外活動センター**

〒630-1241 阪原町25-1  
 ☎FAX 93・0029

①森のムツレ教室 ②ストローク バレ③フリーフサレ  
 とき：10月22日(日)午前10時～午後3時※雨天決行、荒天、中止 ▼内容：①自然のエチケット②食物連鎖「森の生きもの」調べ ▼定員：

①0歳～3年生25人 ②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478回】

**東大寺のこと、知っていますか～若き僧侶が語り尽くします！～**

【とき】10月1日(日)午前10時～正午  
 【ところ】東大寺（雑司町）  
 【定員】15人 【費用】600円

【第479回】

**愛したいし愛されたい!! WE LOVE 鹿! ～「奈良のシカ」をもっと知ろう～**

【とき】10月1日(日)午後2時～4時  
 【ところ】奈良の鹿愛護会事務所（春日野町）  
 【定員】15人 【費用】500円

**【特別授業】**

**おいしくておもしろいまちづくり**

～コミュニティカレッジ×クラフトビール～

地域の学びの場、コミュニティカレッジが集まる「コミュニティカレッジ・バックステージ（CCB）」を奈良で初開催。第2部ではクラフトビールを取り上げ、まちの魅力発信を語り合います。ビールの試飲もあり

【とき】9月30日(土)午後1時半～4時15分  
 【ところ】奈良春日野国際フォーラム 薨（春日野町）  
 【講師】明治学院大学教授の坂口緑さん、シビック・アンド・カンパニー代表取締役社長の甲斐健さん、オープンエア代表取締役の村上豪英さん、奈良醸造代表取締役の浪岡安則さん  
 【定員】20歳以上の人40人 【費用】1,000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、9月15日必着で同大学事務局へ。1枚に1人1授業限り。同大学ホームページからも可。多い場合は抽選 関「奈良ひとまち大学」事務局（市生涯学習財団内 〒630-8357 杉ヶ町 23 ☎26-5600）



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

**ボランティアセンター**  
〒630-8113 法蓮町1702-1-1  
☎ 26・2270 FAX 26・2003

① 災害ボランティア入門セミナー

ナー

とき：9月12日(火)午後1時半～4時半 ▼内容：災害ボランティアの役割と活動、講義と非常用持ち出しゲームのワーク ▼定員：40人 締 9月12日

② 楽しく学ぶ防災～災害時の備えみんなで考えてみましょ～

とき：10月4日(水)午前10時～正午 ▼内容：カセットコンロを利用した料理、備蓄とローリングストック、非常持ち出しポーチについて ▼定員：30人 ▼費用：3000円 締 9月27日

③ ポラかふえ10月

とき：10月14日(土)午前10時～正午 ▼内容：まちを明るくする更生保護女性会の取り組み ▼定員：30人 締 10月6日

☎ 電話か FAX、Eメール (narawc@citrus.ocn.ne.jp) に講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、各締切日までに同センターへ②③は多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

**ボランティアインフォメーションセンター**  
〒630-8122 三条本町13-1  
☎ 93・8435 FAX 34・2336

① ならまま&ぱぱを応援するボランティア講座

とき：午前10時～正午 講座(講師)

9月24日(日)	子どもの力を引き出すコーチになろう！(ハートフルコミュニケーション・チームWEST)
9月27日(水)	ママの為の姿勢のおはなし会(奈良姿勢向上倶楽部)
10月4日(水)	ありのままのダンスダンスダンス(奈良笑顔咲かせ隊)
10月11日(水)	乳幼児期に大切にしたい『自尊心』(いこま山の子会)

ところ：はぐくみセンター1階 ▼定員：子育て世代の人25人(子ども同伴可) 締 各開催日の1週間前の午後5時

② ボランティア入門講座(集合型&オンライン)

とき：9月23日(祝)午後2時～3時半 ※オンライン型は配信後約1週間程度視聴可 ▼内容：社会参加としての寄附、街頭募金、クラウドファ

ンディング等 ▼定員：集合型：40人。在勤・在学も可 オンライン：制限なし 締 9月16日午後5時

③ クラウドファンディングスクール

とき：セミナー：10月14日(土)、グループワーク：10月21日(土)午前9時半～11時半 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼内容：NPO団体の財源や資金調達を学び、参加団体の発表をもとに課題や方向性を整理する ▼講師：日本ファンドレイジング協会准認定ファンドレイザーの西村昌弘さん ▼定員：市内で活動中のNPO法人、任意団体関係者30人 ※グループワークはセミナー受講団体のうち希望者 締 10月7日午後5時

☎ 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、①は同伴の子どもの氏名(ふりがな)、年齢、②③があれば所属団体を書いて、各締切日までに同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。②のオンライン希望者は、Eメールのみで受付。講座名の後にオンライン受講希望の記載要。後日招待メールを送信

**奈良町にぎわいの家**  
〒630-8333 中新屋町5  
☎ 20・1917

① 仏像エトセトラ～三蔵法師

とき：9月17日(日)午後2時～3時半 ▼講師：街歩きガイドの忠内香織さん ☎ 電話か Eメール (nigwainoie@gmail.com) に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数を書いて、9月10日までに同館へ。多い場合は抽選

② 夜の町家

とき：9月23日(祝)午後6時～8時 ▼内容：音楽コーナー、ダンスパフォーマンス等 ▼出演：アートの升田学さん他

③ 御霊神社のお祭りを語る!

とき：9月24日(日)午後2時～3時半 ▼講師：御霊神社宮司の藤井貴弘さん、御霊神社秋季例大祭実行委員会の藤野浩章さん他

④ はじめての詩吟

とき：9月30日(土)午後2時～3時 ▼講師：岳玲会

⑤ 幻の大和絆 亀山知彦作品展

とき：10月7日(土)～9日(祝)午前9時～午後5時(最終日は4時まで)

**総合福祉センター**  
〒631-0801 左京五丁目3-1-1  
☎ 71・0770 FAX 71・0773

◆きこえの相談会

とき：9月30日(土)午前10時10分～午後0時10分、午後1時10分～3時10分 ▼内容：聞こえや補聴器について ▼定員：各12人。在勤・在学も可 ☎ 電話か FAX に講座名、住所、氏名、電話、FAX番号、希望時間を書いて、9月21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。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

◆大人の発達障害セミナー

とき：9月23日(祝)午後2時～4時半 ▼定員：発達障害を持つ当事者・家族等(支援者を除く)30人 ☎ 電話、FAX、Eメール (narawc@n3kcn.jp) に氏名、連絡先、発達障害者との関係、大人の発達障害について聞いたことを書いて、9月17日までに同センターへ。直接来所も可。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ


文化情報

国・県・団体



生涯学習

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

<p><b>パソコン入門教室</b></p> <p>①ワード②エクセル</p> <p>とき：①10月14日～12月2日の原則毎週土曜日②10月15日～11月26日の原則毎週日曜日 午後1時～3時。各6回 ▼定員：初心者各15人。在勤も可 ▼費用：各8500円</p>	<p><b>陶芸教室(湯のみ・皿等)</b></p> <p>とき：10月11日～12月13日の原則毎週水曜日 午後1時半～4時、11月22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</p>	<p><b>ヨガ教室</b></p> <p>とき：10月19日～12月21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：7500円</p>	<p><b>フラダンス教室</b></p> <p>①初心者②kaholo no ka'oのベータックができる人</p> <p>とき：①10月11日～来年1月10日の原則毎週水曜日②10月6日～来年1月19日の原則毎週金曜日 午後3時15分～4時半。各10回 ▼定員：各20人。在勤も可 ▼費用：各7千円</p>
---	--	---	---


<p><b>昔テラリウム体験教室</b></p> <p>とき：10月15日(日)午前10時半～12時半 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：4850円※締切後キャンセル料あり</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。多各教室に1人1通限り。多い場合は抽選</b></p> <p>くわしくはこちら▼</p> 	<p><b>史料保存館</b></p> <p>〒630-8337 脇戸町1-1-1 ☎27-0169 (月曜日休館)</p>	<p><b>特別陳列 ならまち歳時記 鹿の角きり</b></p> <p>とき：9月26日(火)～10月14日(土) ▼内容：絵はがき等の展示</p>	<p><b>館蔵史料特別公開 奈良名勝写真帖</b></p> <p>とき：9月26日(火)～10月14日(土) ▼内容：大正4年に市が発行した写真集から近代の奈良町の風景を紹介</p> <p><b>解説付きガイドツアー「もっと知りたい、奈良名勝写真帖を巡る」</b></p>
--	--	--	--	---

<p>とき：10月3日(火)午後1時～4時※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、旧奈良県物産陳列所、中村直三記念石碑、県庁解散 ▼講師：なら・観光ボランティアガイドの会 ▼定員：30人 ▼費用：3000円 甲 電話で9月28日までに同会(☎27-9889)へ</p>	<p><b>館史料によるタイムトラベル奈良町「日新新聞」が伝える明治の奈良町</b></p> <p>とき：10月7日(土)午後2時～4時※約30分の史料解説あり ▼ところ：奈良町にぎわいの家(中新屋町) 10月10日(火)は休館</p>	<p><b>くろかみやま自然塾</b></p> <p>〒630-8106 佐保台西町1-3-9</p> <p><b>自然に遊ぶ・自然に学ぶ「くろかみやま、再発見」</b></p> <p>とき：9月24日(日)午前10時～午後3時 ▼ところ：黒髪山キャンプフィールド(奈良阪町) ▼内容：フィールドビンゴ、五感を使ってキャンプフィールド ▼講師：ポロイスカウト指導者、奈良まほろばネイチャーゲームの会他 ▼定員</p>
--	--	--

<p>：小学生各40人 ▼費用：千円 甲 専用の申込フォームから9月14日までに電子申請。多い場合は抽選 園 地域教育課(☎34-5471)</p> <p>申込はこちら▼</p> 	<p><b>BONCHI</b></p> <p>〒630-8217 橋本町3-1-1 ☎27-1111</p> <p><b>LIFE PICNIC「生わる」をゆるる、ゆるる時間」</b></p> <p>とき：9月29日(金)午後7時～9時 ▼内容：ゲストや参加者同士の話を通じ、多様な価値観を知る(軽食付き) ▼出演：EdgeBridge LLC代表の唐川靖弘さん、エッセイ作家・MCのしまだあやさん ▼定員：40人 ▼費用：一般…3千円、早割…2500円、25歳以下の学生…1500円 甲 専用のホームページから9月28日までに電子申請</p> <p>くわしくはこちら▼</p> 
---	--

**奈良クラブホームゲーム**

とき：対戦相手：9月23日(祝)午後3時・FC琉球 ▼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 園 同クラブ(☎93-3815 火～金曜日の午前9時～午後6時)



**宝くじ公式サイト**

**宝くじがネットで購入できる!**

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

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)



- 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

武道・座禅教室

<p><b>剣道教室</b>                  ①小学生 基本の部                  とき：10月2日からの毎週月・火・金曜日 午後5時半～6時半                  ▼定員：小学生30人 ▼費用：9千円</p>	<p>②小学生 上級の部                  とき：10月2日からの毎週月・火・木・金曜日 午後5時半～7時                  ▼定員：3級以上の小学生20人 ▼費用：1万円</p>	<p>③親子体験の部                  とき：10月14日(土)・21日(土)・11月4日(土)・18日(土)・12月16日(土)・23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2日からの毎週月・火・木・金曜日 午後7時～8時                  ▼定員：中学生以上の経験者20人 ▼費用：4千円、当日券300円</p>	<p><b>なぎなた教室</b>                  とき：10月3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：年長以上の人20人 ▼費用：5千円</p>	<p><b>やり教室(宝蔵院流)</b>                  とき：10月7日からの毎週土曜日 午前10時～正午                  ▼定員：高校生以上の10人 ▼費用：6千円</p>
---	--	--	---	---	--

**坐禅教室**  
 とき：10月1日からの毎週日曜日 午前7時～8時半  
 ▼定員：高校生以上の10人 ▼費用：2500円

**ルート奈良第二武道場**  
**柔道教室①小学生の部②中学生以上の部**  
 とき：10月3日からの①毎週火・木曜日 午後5時～6時半・土曜日 午後1時半～3時半  
 ②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：①小学生20人②中学生以上の10人 ▼費用：4500円

**ルート奈良弓道場**  
**弓道教室 高校生以上の部**  
 とき：10月7日からの毎週土曜日 午後5時～7時  
 ▼定員：高校生以上の初心者20人 ▼費用：3千円

**【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**  
**申往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学生は学校名・新学年も)、性別、電話番号を書いて、9月10日必着でルート奈良第二武道場(〒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**  
**選 囲剣道・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)

**バンビシヤス奈良 ホームゲーム(プレシーズン)**

とき・対戦相手：①9月16日(土)午後5時・大阪エヴェッサ  
 ②17日(日)午後2時・香川ファイブアローズ ▼ところ：ルートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同チーム公式ホームページに掲載 囲同チーム(☎20・1800 火～金曜日 午前10時～午後5時)



**めざせ完走！奈良マラソン攻略講座**

とき：9月22日(金)、10月6日(金)・20日(金)、11月10日(金)・24日(金)午後7時半～9時  
 5回※雨天決行 ▼ところ：ルートフィールド奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼講師：奈良マラソン優勝5回の平田

治さん ▼定員：18歳以上の10人 ▼費用：1万円  
**申往復はがき、Eメールに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、9月14日必着でルートフィールド奈良(〒630-8108法蓮佐保山四丁目5-1 Eメール：konokisp-orts.school@abeia.ocn.ne.jp)へ。多い場合は抽選。最低遂行人数に満たない場合は中止**  
**囲同施設(☎22・0001)**

**いきいきスポーツinつげ高原「グラウンドゴルフ大会」**

とき：10月8日(日)午後1時


※中止時は22日(日) ▼ところ：大和高原ボスコヴィラグラウンドゴルフコース(針町) ▼定員：高校生以上の120人 ※在勤、在学も可  
**申はがき、FAX、Eメールにイベント名、住所、氏名、年齢、携帯電話番号、Eメールアドレス、経験年数を書いて、9月20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 FAX 0743-82-1950 Eメール：tsuge-chikishinko@city.nara.lg.jp)へ。多い場合は抽選**

**リニア通信**

**令和5年度 リニア中央新幹線建設促進期成同盟会総会が開催されました**

昭和54年にリニア中央新幹線の建設促進等を目的に結成された同会。昨年7月に静岡県が加盟し、構成団体は沿線の10都府県となりました。

5月31日には東京都で総会が開催されました。静岡工区の工事着手や、名古屋以西の環境影響評価の早期着手、駅周辺のまちづくりへの協力等が書かれた決議書と要望書が採択され、国土交通省等へ提出されました。



くわしくは▶  
こちら

**囲観光戦略課(☎34-5607)**

生活 健康 子育て シニア しごと 募集 催し スポーツ 文化情報 国・県・団体 生涯学習

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

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

ルートフィールド奈良の夜間利用について

とき：9月11日(月)・25日(月)・29日(金)午後6時～9時 ▼ところ：ルートフィールド奈良主競技場(法蓮佐保山四丁目) ※トレーニング室除く ▼その他：個人利用は当日空いていれば可(午前・午後区分の使用方法和同様)。当日は午後7時までに受付・支払い※遅れる場合は連絡要。器具貸出なし 申電話で当日午後5時までに同施設(☎22・0001)へ

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 北 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 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： 目 なら一〇〇年会館・販売 初日は電話(☎34・0111) Web(nara100Online Ticket)のみ 友 友の会特典あり び チケット ぴあ □ ローソンチケット

ト CNプレイガイド「各館の休館日」特に記載がない場合は、9月11日(月)・19日(火)・25日(月)、10月2日(月)・10日(火)

奈良市文化振興補助金

補助金の公募について

自主的な団体の文化活動や、奈良の魅力を多方面に発信する文化事業等に対し補助金を交付します

募集期間：9月11日(月)～10月13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・国際的発信型)、スタートアップ支援事業※くわしくは市ホームページへ

◆アートマネジメント・コーディネート人材育成プログラム  
とき：9月16日(土)午後2時～4時 ▼ところ：中部公民館(上三条町) ▼内容：ワークショップを通じて文化芸術活動をサポートする補助金について学ぶ ▼講師：京都芸術大学教授の山下里加さん 申Eメールに講座名、氏名、電話番号、Eメールアドレス、所属を書いて、9月10日までに文化振興課(Eメール：rinjibunka@city.nara.jp)へ。1つの申込につき複数名応募可。市ホームページの申込フォームからも可 問同課(☎34・4942)

なら・アート・スペース「上田義平水彩画展」

とき：9月25日(月)～29日(金)午前9時～午後5時 ▼ところ：市庁舎1階玄関ホール 問文化振興課(☎34・4942)

ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎27・1151 (月曜日休館)

◆たんぽぽ子ども食堂展「食」でつくる地域の居場所  
とき：9月13日(水)～24日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

◆ワークショップ「おべんとう缶バッジをつくる」  
とき：9月16日(土)午後1時～3時(受付午後2時45分まで) ▼費用：200円

◆トークイベント「こんな場所があったらいいな」  
とき：9月23日(土)午後2時～3時 ▼講師：ニコニコ食堂の老沼早さん、たわわ「地域・居場所」食堂の溝口雅

代さん、たんぽぽ子ども食堂の家令牧さん  
◆「伝統文化 和裁つてあに展」手づくりのある日常  
とき：9月27日(水)～10月9日(祝)午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)  
◆ならまちマルシェ  
とき：10月7日(土)午前10時～午後4時※雨天中止  
◆奈良学生演劇祭2023  
とき：10月8日(日)午後4時半(開場午後4時)・9日(祝)午後1時(開場午後0時半) ▼費用：一般3千円、学生1500円、高校生千円※中学生以下無料  
◆ならまち篝火コンサート2023  
とき：10月27日(金)午後6時半～8時 ▼出演：NMGジャズオーケストラ ▼定員：300人 ▼費用：千円  
◆12月の利用は10月1日(日)の施設利用抽選会で決定します

入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630-8301 高畑町6000-1 ☎22・981-1

◆百々俊二「よい旅を」展2023  
とき：9月16日(土)～11月26日(日) ▼内容：自己表現に終始する回路を断ち、世界を開示する写真を求めて、55年の歳月を越える奮闘の記録を紹介



▲百々俊二「和歌山県日高郡みなべ町南部川河」1993年8月

◆ギャラリートーク(観覧券要)  
とき：9月16日(土)午後2時 ▼出演：写真家の百々俊二さん、大阪中之島美術館館長の菅谷富夫さん

◆入江泰吉「文楽と大和の風景」  
とき：9月16日(土)～11月26日(日)、作品解説：第2・4土曜日午後2時 ▼内容：出世作である文楽シリーズと奈良が舞台となる文楽演目の地を紹介

【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。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

### なら一〇〇年会館

〒 630-8121 三条宮前町 7-1  
☎ 34-0100（火曜日休館）

#### ◆桂米朝一門会

とき：11月12日(日)午後2時  
▼費用：全席指定4千円(当日500円増) ※未就学児入場不可。返あり ▼チケット：白 9月11日午前10時発売開始

◆しまじろうコンサート2023  
冬公演「しまじろうときらきらぼしのクリスマス」  
とき：11月26日(日)午後1時・3時40分 ▼費用：全席指定3480円 ※3歳以上有料。2歳以下は席が必要な場合有料。▼チケット：白 9月28日午前10時発売開始

◆H1法話グランプリ2023  
とき：12月2日(土)午後1時  
▼費用：全席指定2500円 ▼チケット：白 10月7日午前9時発売開始 同実行委員会(☎25-0316)

◆稲垣潤一コンサート2023  
とき：12月9日(土)午後5時半  
▼費用：全席指定6800円 ※未就学児入場不可 ▼チケット：白 奈良テレビ放送 9月9日午前10時発売開始

始 同放送局(☎24-2958)

◆なら一〇〇クラシックコンサート「笠井文昭ヴァイオリンリサイタル」  
とき：12月16日(土)午後2時  
▼曲目：ウィーン奇想曲(クライスラー)他 ▼費用：全席指定2千円 ※未就学児入場不可。返あり ▼チケット：白 9月10日午前9時発売開始

◆コーラス教室「ゆうゆう」(後期)  
とき：10月～来年3月の木曜日午前10時～正午。15回  
▼講師：大阪芸術大学講師の河田早紀さん他 ▼定員：20人程度 ▼費用：1万円 甲往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月15日必着で同館へ。同館ホームページ内の応募フォームから可

◆健康いきいき講座(後期)  
Aなら一〇〇ヨガ  
とき：10月～来年3月の月曜日①午前9時15分～10時15分②午前10時25分～11時25分③午前11時35分～午後0時35分④いずれも可。15回 ▼講師：ヨガインストラクターの小野昌代さん

◆なら一〇〇ソフトストレッチング  
とき：10月～来年3月の水曜日①午前9時15分～10時15分②午前10時25分～11時25分③午前11時35分～午後0時35分④いずれも可。15回 ▼講師：フィットネスインストラクターの堀貴子さん

◆なら一〇〇ピラティス  
とき：10月～来年3月の水曜日①午後1時～2時②午後2時10分～3時10分③いずれも可。15回 ▼講師：JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

◆「五鳳と華邨」共に咲く師弟の歩み」作品解説会  
とき：9月23日(祝)午後2時  
◆京都教育大学で学んだ書家群像

【費用】1万円  
甲往復はがきに講座名、希望時間、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月12日必着で同館へ。同館ホームページ応募フォームから可。多い場合は抽選

杉岡華邨書道美術館  
〒 630-8337 脇戸町 3 ☎ 24-4111

◆筆書き体験コーナー  
とき：9月16日(土)～24日(日)午前9時～午後5時  
【費用】一般3000円、団体(20人以上)2400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

### 特殊詐欺編 「投資詐欺に注意」



インターネットで知り合った人に誘われて、指定のホームページ等で投資を始め、利益を引き出そうとすると、高額なお金を要求する手口です。

◆ 30代女性、かよ子さん(仮名)のケース  
急に知らないA男からメールが届き、やりとりする内に意気投合しました。ある日のメールで、  
投資のアプリで稼いだから一緒にやろうよ。僕の口座に振り込めば、もっと稼げるよ。  
A男から紹介されたアプリと口座で、少額を投資すると1000万円に。その後も投資し続け、利益分を現金しようとする、A男からこんなメールがありました。  
引き出すには、今投資した金額1000万円の20%の手数料が必要。現金で振り込んで欲しい。  
200万円の手数料を支払い後、A男と連絡がつかなくなり、アプリも開けなくなってしまいました。



**防犯のポイント**  
●メッセージのやりとりだけで事実確認は困難です。面識のない人からのお金の話は詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう。  
●知らない人からメッセージが届かないような設定や見ないように注意しましょう。

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

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  
☎ FAX 27・16689

◆入江泰吉さんぼみちく東大寺から若草山編く  
とき：9月10日(日)午前10時半～11時半 ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：10人 ▼費用：3000円

◆万葉の花を訪ねてく萩編く  
とき：9月18日(祝)午後2時～3時半 ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：20人 ▼費用：5000円

☎電話で9月3日午前9時半から同館へ。定員に達し次第終了  
【入館料】200円(別途要)

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

◆第42回奈良市美術家展  
とき：9月22日(金)～10月9日(祝)午前10時～午後5時半(入館は午後5時まで)、作品解説：9月23日(祝)・24日(日)・30日(土)、10月1日(日)

◆市民実技講座「風景写生講習会」  
とき：10月22日(日)午前9時半～午後3時 ※雨天時は29日(日)に変更  
◆名勝旧大乗院庭園 観月の日(祝)  
とき：9月29日(金)午後5時半～8時半 ※小雨決行。お茶

◆市民実技講座「風景写生講習会」  
とき：10月22日(日)午前9時半～午後3時 ※雨天時は29日(日)に変更

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(日) ▼ところ：平城宮跡朱雀門北側(二条大路南四丁目)集合 ▼講師：市美術家協会所属の岡崎浩さん・岡田俊一さん ▼定員：小学生～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：キャンパス、スケッチブック、画用紙、お弁当等 ☎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、郵便番号、住所、電話番号、参加者全員の氏名、年齢を書いて10月6日必着で同館へ。多い場合は抽選

くわしくは同館ホームページへ▼



**名勝大乗院庭園文化館**  
〒630-8301 高畑町1-083-1  
☎24・0808 FAX 24・0807

◆「発掘された庭園―つちに埋もれた古の庭―資料展(入場自由)」  
とき：9月12日(火)～10月9日(祝)

◆名勝旧大乗院庭園 観月の日(祝)  
とき：9月29日(金)午後5時半～8時半 ※小雨決行。お茶

◆市民実技講座「風景写生講習会」  
とき：10月22日(日)午前9時半～午後3時 ※雨天時は29日(日)に変更

席は8時終了 ▼定員：50席(お茶席) ▼費用：入園料300円、お茶席700円

**国・県・団体**

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

**ならきたまち歴史巡り**

とき：9月2日(土)～11月26日(日)の毎週土・日曜日 午前9時15分 ▼ところ：市総合観光案内所(三条本町)集合 ▼定員：20人 園なら・観光ボランティアガイドの会(☎27・9889)

**人生100年時代いきいきセミナー**

とき：9月10日(日)・17日(日) 午後1時～4時半 ▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼定員：25人 ▼費用：要 園健康生きがいづくり協議会(☎090・4033・4111)

**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12日(火)・中部公民館(上三条町) ②14日(木)・西部公民館(学園南三丁目) ③15日(金)・北郡公民館(右京一丁目) ④

**訂正 北部会館**

**手話は言語です**  
「国際ろう者週間」と「手話言語の国際デー」  
INTERNATIONAL WEEK OF DEAF PEOPLE

世界ろう連盟では、最初の世界会議が開催された月を記念し、9月最後の1週間を「国際ろう者週間」としています。また、同連盟が設立された9月23日を「手話言語の国際デー」と定めています。国際デーの設立は2017年の国連総会で決議され、同時に「手話言語が音声言語と対等であると認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう、手話への意識を高める取り組みを進めること」が決議されました。

市でも「奈良市手話言語条例」を施行しています。手話を使って安心して暮らせるまちとなるよう、協力をお願いします。

☎障がい福祉課(☎34-4593 FAX 34-5080)

◆奈良労働局主催 合同企業説明会を開催します  
とき：9月13日(水)午後1時～4時 ▼ところ：県産業会館(大和高田市) ▼対象：来年3月卒業予定の人、既卒3年以内の人、求職中の人 園キャリア・サポートみらい(☎24・3001)

◆第4回奈良フラフトビール祭り  
とき：9月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後5時 ▼ところ：奈良公園登大路園地(登大路町) 園同祭実行委員会(☎25・3338)

◆第8回春日野音楽祭  
とき：9月16日(土)・17日(日) ▼ところ：JR奈良駅～春日大社境内、奈良公園 園同祭実行委員会事務局(☎93・9460)

◆第48回奈良市茶華道展覧会  
とき：9月17日(日)・18日(祝) 午前10時～午後4時 ▼ところ：はぐくみセンター1階 園同会長の岡本さん(☎46・8585)

◆第8回春日野音楽祭  
とき：9月16日(土)・17日(日) ▼ところ：JR奈良駅～春日大社境内、奈良公園 園同祭実行委員会事務局(☎93・9460)

**訂正 奈良公園春日野園地(雑司町)**

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

■ Jazz Concert 森塾 in 東大寺

とき：9月18日(祝)午後1時半  
▼ところ：東大寺金鐘ホール(水門町) ▼定員：320人 ▼費用：要 岡森塾(☎26・6936)

■二階堂養護学校の就学相談・学校見学会・体験学習

表記の説明：(小) 小学部(中) 中学部(高) 高等部  
とき：就学相談：平日の午前9時40分～11時40分  
※(中)のみ水曜日を除く、体験学習：(小)月・火・木曜日の午前中(中)月・火・木曜日の午前中(高) 個別相談実施後、学校見学会：(小)9月20日(水)午後2時半～3時45分(中) 9月26日(火)午前9時40分～11時40分(高) 11月21日(火)午前10時～11時40分  
▼対象：学校見学会：(小) 年中幼児の保護者・担任(中) 小学4・5年生の保護者・担任(高) 中学1・2年生の保護者・担任 岡同校(☎0743・64・3081)

■不動産無料相談会

とき：9月23日(祝)午前10時～午後4時 ▼ところ：

北部会館(右京一丁目) 申  
電話で県不動産コンサルティング協会(☎0743・86・4285)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24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19日までにならないの中村さん(☎090・7349・5954)へ

■NatuJ 国際チャリティーコンサート

とき：9月24日(日)午後2時 ▼ところ：奈良公園バスターミナル(登大路町) ▼費用：要 岡国際交流ならふれあいの会(natu@natuj.jp)

■奈良市公園夢プロジェクト「ミニお月見祭り×grat」 宵酔公宴

とき：9月29日(金)午後5時～9時 ▼ところ：平城第3号近隣公園(右京三丁目) 岡よしもとエリアアクシオン近畿エリア本部奈良県担当の佐伯さん(☎080・2549・1702)

■きたまち茶論コンサート vol.10 ベルリンからバイオリンの便り

とき：10月1日(日)午後2時・4時 ▼ところ：きたまち茶論北半田西町(北半田西町) ▼定員：各25人 ▼費用：要 岡ならdeこんさーと(☎070・8436・7113)

■「法の目」週間記念無料法律相談

とき：10月4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

■令和5年度おどりの発表会

とき：10月7日(土)午後1時～3時半 ▼ところ：西部会館(学園南三丁目) 岡市レクリエーション協会の福山さん(☎090・5650・1607)

■日本トスティコンクール2次・最終予選・表彰式

とき：公開2次審査：10月7日(土)・8日(日)午前10時20分、最終審査・表彰式：10月9日(祝)午後1時 ▼ところ：

秋篠音楽堂(西大寺東町) ▼定員：324人 ▼費用：要 岡同音楽堂(☎35・7070)

■聖武天皇の生涯―あいつぐ遷都

とき：10月7日(土)午後1時半～3時 ▼ところ：平城宮跡資料館(佐紀町) ▼定員：250人 ▼費用：要 申 往復はがきかホームページから、10月1日までに平城宮跡サポートネットワーク(☎34・7713)へ

■無料調停手続相談会

とき：10月10日(火)午前10時～午後4時 ▼ところ：奈良公園バスターミナル(登大路町) 岡奈良地方裁判所総務課(☎88・2604)

■平城宮跡いざない館歴史講座「奈良時代の絵画作例と正倉院宝物」

とき：10月14日(土)午前10時半～正午 ▼ところ：同館(二条大路南三丁目) ▼定員：100人 ▼費用：要 岡平城宮跡管理センター(☎36・8780)

■第51回県障害者作品展の作品募集

とき：11月30日(木)～12月5日(火) ▼ところ：芸術会館美楽来(生駒市) ▼対象：市在住の障害児・者 申 9月11日までに障がい福祉課(☎34・4593)へ

■NTT西日本が提供するナンバーディスプレイサービス等の特殊詐欺被害防止

対象：70歳以上か70歳以上の人と同居している契約者 岡NTT西日本特殊詐欺対策ダイヤル(☎0120・931・965)

善意銀行6月分(敬称略)

- 【一般】朝日生命労働組合奈良支店 車イス1台
  - ▶日本風景写真協会奈良第一支部 風景写真 21点
  - 【指定】ボランティアグループウインドウズ 1万円
  - ▶今谷忠紀(針町) 10万円 ▶今谷忠清(荻町) 10万円
  - ▶ボーイスカウト奈良第18団 5万円
- 岡市社会福祉協議会(☎93-3100)

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。

西部公民館

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

せいぶ大和学講座

～近現代奈良の地域開発 あやめ池遊園地を中心に～



▲同遊園地開園当日の様子  
 (提供:近鉄グループホールディングス)

「あやめ池といえば遊園地」と言われた、あやめ池遊園地が閉園して19年。鉄道関連の資料や写真等をもとに、市西部地域の開発と変容について解説します。

- 【とき】 9月28日(木) 13:30～15:00
- 【ところ】 学園前ホール(学園南三丁目)
- 【講師】 帝塚山大学文学部講師の西連寺匠<sup>さいれんじ</sup>さん
- 【定員】 成人150人(在勤・在学も可)
- 【費用】 300円 【締切】 9月20日必着

講座名	開催日・内容	締切
自主グループ体験交流会(入場自由)	◆太極拳のデモンストレーションと体験 9/14 10:00～12:00 ◎成人(在勤・在学も可) ◆テコンドーの試合観戦と体験 9/24 14:00～16:00 ◎3歳以上 ※未就学児は保護者同伴	申込不要

田原公民館

〒630-2175 茗荷町1078-1  
 ☎・☎81-0888

講座名	開催日・内容	締切
田原みんなのサロン	体操とおしゃべり交流会 9/15、10/20、11/17、12/15、来年1/19、3/8 13:00～15:30 ◎成人(在勤・在学も可) ※未就学児の同伴可	申込不要
ギターリバイバル講座(男性限定)	クラシック、フォークソング等簡単な曲を弾く 9/29、10/20、11/17、12/1 19:00～20:30(4) ◎成人男性10人(在勤・在学も可)	9/20

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
海上防衛の務めーI was thereー	海上自衛隊での経験や、近隣諸国との関係を学ぶ(立命文華会共催講座) 講師:元佐世保警備隊司令の下出隆敏さん 9/16 13:30～15:00 ◎成人 ¥500円	申込不要
歴史文化連続講座「奈良へ」	西山厚さんとゲスト講師による講演と対談 9/30 山本記子さん、10/28 武中千里さん、11/25 中川直子さん 10:00～12:00(3) ◎成人150人 ¥2,400円	9/20
中部公民館秋の体験ウィーク	自主グループ活動の見学・体験 10/1～10/15(10/2、10/9、10/10は除く) 原則9:00～21:00 ※入場自由、くわしくは同館へ	申込不要

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町984  
 ☎・☎23-2804

講座名	開催日・内容	締切
紀寺町周辺の歴史を歩く	9/22 元興寺文化財研究所主任研究員の服部光真さんによる講演、9/29 現地学習 10:00～11:30(2) ◎成人20人 ¥500円	9/12

興東公民館

〒630-1242 大柳生町3633  
 ☎・☎93-0400

講座名	開催日・内容	締切
円成寺探訪	境内の見学と住職のお話 9/24 10:00～11:30 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥500円 場所:円成寺(忍辱山町) ※現地・集合解散	9/15
プチ田舎暮らし・興東-こんにやく作り-	10/14 10:00～12:00 ◎成人10人(在勤・在学も可) ¥500円	10/6

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町23  
 ☎26-8811・☎26-8813

大和の言葉の違いあれこれ(全2回)

県内のことばの違いや、長い歴史で培われた、暮らしとことばの違いについて、地域差や男女差等に焦点をあて、さまざまな角度から解説します。



- 【とき】 9月27日(水)・10月4日(水) 14:00～15:30
- 【講師】 同志社女子大学表象文化学部教授の中井精一さん
- 【定員】 成人80人 【締切】 9月15日必着

講座名	開催日・内容	締切
サロンコンサート(入場自由)	◆歌声で心もつながって! シャン・ドゥ・メールによるコーラス 9/12 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 9/17 14:00～15:00	申込不要
ママのリラックス時間	クラフト、ヨガ体験、和菓子作り 9/28、10/12、10/26 10:00～11:30(3) ◎子育て中の母親15人 ¥1,500円 *託児可	9/16
ワード2021入門講座	10/4、10/11、10/18 9:30～11:30(3) ◎マウス操作・文字入力自由自在にできる成人18人(在勤・在学も可) ¥1,400円	9/21
エクセル2021入門講座	10/4、10/11、10/18 13:30～15:30(3) ◎マウス操作・文字入力自由自在にできる成人18人(在勤・在学も可) ¥1,400円	9/21
パワーポイント2021入門講座	フォトアルバムの作成を通して基礎から学ぶ 10/6、10/13、10/20 10:00～12:00(3) ◎マウス操作・文字入力自由自在にできる成人18人(在勤・在学も可) ¥300円	9/27

\*託児…6か月～就園前。事前申込が必要  
 ※パソコンはWindows11、Office2021対応



**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。

**ホ** 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
高の原 タウン ウォーク	◆正しい姿勢の歩き方講座 9/28 10:00～11:30 講師：ウォーキングトレーナーの谷川利佳さん	9/15
	◆地域の史跡を巡る 10/5 10:00～12:00 ◎成人20人(在勤も可)	
知れば 知るほど おもしろ 文化講座	萬葉歌人「額田王」が捧ぐ歌に秘められた思い 講師：大阪公立大学都市文化研究センター研 究員の岡田高志さん 10/7 13:30～15:00 ◎成人35人(在勤・在学も可)	9/26

### ■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
ゆったり 子育てひろば ～よろず 相談会～	子どもの発達についてのミニ講演会、保護者の心のケア、就園・ひとり親就労相談、お絵かきとお遊びコーナー 9/28 10:00～12:00 ◎原則未就学児と保護者 ※入場自由、保護者のみも可	申込 不要
その子 「らしさ」の 育ちを支える	講演「自分らしく生きるとは～性の多様性から考える自分らしさ～」 講師：虹縁の田崎智咲さん 9/30 10:00～12:00 ◎成人30人(在勤・在学も可)	9/20

### ■柳生公民館

〒630-1237 柳生町340  
☎・FAX 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
Yoga・瞑想 ～芳徳寺～	ヨガ・瞑想体験を行い、新たな柳生の魅力を知る 9/30 10:00～12:00 ◎成人20人(在勤・在学も可)	9/20

### ■若草公民館

〒630-8202 川上町575  
☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
書道を 愉しむ ～男性編～	書に親しみ、楽しく仲間づくり 9/29、10/27、11/24、12/22、来年1/26 13:30～15:15(5) ◎成人男性10人	9/15

### ■生涯学習センターギャラリー展示案内

<b>■彩友会展(彩友会)</b> とき…9月13日(水)～17日(日) 9時～17時 (13日は12時から、17日は16時まで) 内容…水彩画の展示
<b>■奈良の高齢者の作品展(奈良県高齢者運動連絡会)</b> とき…9月21日(水)・22日(金)・24日(日) 9時～17時 (21日は13時から、24日は16時まで) 内容…絵画、写真、書、衣類の展示

**【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▶



### ■都祁公民館

〒632-0251 針町2191  
☎・FAX 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
男性の 料理教室 (燻製作り)	9/24 13:30～16:30 ◎成人男性15人(在勤・在学も可) ¥1,200円	9/14
つげの索道 と 凍豆腐	奈良安全索道の小倉駅や水車跡をめぐる歩く 10/1 10:00～15:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ※現地・集合解散	9/21
都祁散策 (貝那木山城)	10/8 9:30～15:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ※現地・集合解散	9/28

### ■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
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 10/1 10:00～12:00 ◎中学生以上16人(在勤・在学も可)	9/21
学芸員と 美術鑑賞 (秋冬季)	大和文華館学芸員による展示会・美術品の解説 10/12、12/14、来年2/8、3/14 10:30～12:00(4) ◎成人30人(在勤・在学も可) ¥2,250円 場所：大和文華館(学園南一丁目)	10/3
ぶらり 登美南 さんぽ	公民館周辺を歩き、基礎体力向上を目指す 10/19、11/2 9:30～12:00(2) ◎成人16人(在勤・在学も可)	10/4

### ■南部公民館

〒630-8434 山町27-1  
☎・FAX 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
ハロウィンの 絵本を つくる	10/15 10:00～12:00 ◎小学生15人(在学も可)	10/4

### ■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
英会話 入門講座	文法や会話表現を学ぶ 9/27からの第2・4水曜日14:00～16:00(5) ◎成人20人(在勤・在学も可) ¥1,100円	9/16
はじめての 絵手紙	筆遣いや構図の取り方等の基礎を学ぶ 10/5からの隔週木曜日14:00～15:30(5) ◎成人20人(在勤・在学も可) ¥400円	9/26
子どもの良さが グンとのび るわくわく 子育て	子の自信を育むための声のかけ方等を学ぶ 10/7 13:30～15:30 ◎小・中学生の保護者20人 ※小・中学生の同伴可	

### ■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
男の ハンド クラフト	シンプルで趣きのある竹灯籠を作る 講師：明日香森林環境教育フィールド「Forest River」代表の森川生一さん 9/27 10:00～11:30 ◎成人男性10人 ¥300円	9/14
着物を 愛する会	着物の着付けの基本を学ぶ 10/11、10/25、11/8、11/22 9:30～11:30(4) ◎成人15人	9/28

# 認知症のこと、 どこに相談したらいいの？

誰もがなる可能性があり、身近な病気となりつつある認知症。認知症に悩む人に向けて、相談機関を紹介します。

認知症かもしれないと思って  
いる人や症状の対応に  
悩んでいる人へ

## ▶「かかりつけ医・ 認知症疾患医療センター」

まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医には、現在の身体の状態（病名・治療・服薬情報）を踏まえ、適切な医療機関へ紹介する役割があります。また、認知症疾患医療センター（市内では吉田病院）は、認知症の専門的な医療機関です。専門医が認知症の診断・治療を行います。



診断されたばかりの人と家族へ

## ▶「市認知症地域支援推進員 による相談」



「認知症と診断されたけど、今後の生活はどうなるの？」「今は何をすればいいの？」等、分からないことはありませんか。認知症地域支援推進員が、不安や戸惑いを受け止めながら、今後について一緒に考えます。

くわしくはこちら▶



介護サービス等の  
具体的な支援に関することを  
知りたい人へ

## ▶「市地域包括支援センター」

市内に13か所ある地域包括支援センター。認知症の人を含む高齢者等に対する総合的な支援を行うほか、地域の居場所についての情報もあります。気軽に相談してください。



居住地の担当センターを調べてみましょう▶



話を聞いてほしい・  
介護に悩んでいる家族へ

## ▶「認知症相談窓口 （認知症の人と家族の会）」



認知症の家族を介護した経験のある相談員が、心に寄り添いながら相談に応じます。不安な気持ちや介護の悩み等、話してみませんか。

【とき】毎週月・木曜日の午前10時～午後3時  
（祝日・お盆・年末年始は休み）

【ところ】月曜日：市庁舎玄関ホール会議室（二条大  
路南一丁目）、木曜日：西部会館2階相談室  
（学園南三丁目）

このほかにも、さまざまな機関が連携しながら、日々認知症の人の支援を行っています。どの機関が入り口になっても、適切な機関を紹介します。



認知症や市の取り組みについてまとめた「認知症ケアパス」はこちら▲

認知症サポーターになりませんか？

## 認知症サポーター養成講座

市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症の人とその家族を見守る認知症サポーターを養成しています。講座受講者には、「認知症サポーターカード」を渡します。このカードは認知症を正しく理解し、接し方を学んでいることを表す目印となります。講座を受講し、サポーターを目指してみませんか。

くわしくはこちら▶



Topic!

## 今年も市庁舎がオレンジ色に オレンジライトアップ2023

市役所正面玄関が、認知症支援のシンボルカラーのオレンジ色に染まります。※9月21日は市役所で交流イベント実施

【とき】9月21日（木）～25日（月）

午後6時～9時

くわしくはこちら▶



【問合せ】福祉政策課（☎0742-34-5196）

# 生活習慣・喫煙習慣の改善に取り組みませんか？

市では、国民健康保険、協会けんぽ加入者を対象に、疾病の重症化予防と健康づくりのため、以下の2つの事業（市ヘルスアップ事業）を行っています。



くわしくはこちら▲

## 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）

昨年度の特定健康診査受診者等のうち、**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、食事や運動等生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。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ので、ぜひ参加してください。※対象となるには検査の数値や病気の状態等、一定の条件があります

保健指導の流れ

### 初回

生活の様子を伺い、生活習慣改善に向けて目標を立てます

面談・検査



### 継続支援

無理なく目標が実行できるようサポートします。生活で気になるときは気軽に相談してください

面談・電話・Eメール・LINE等でサポート。食事や運動等、一人一人に合わせて保健指導



### 最終

6か月後に半年間を振り返ります

面談・検査



## ② COPD(慢性閉塞性肺疾患)を早期発見

COPDとは、長年の喫煙習慣等により、肺に炎症が起これ、息が吐き出しにくくなる病気です。昨年度の特定健康診査受診者等から対象となった人に、COPDの説明や検査・治療方法、医療機関等を記載したパンフレットを、11月頃に送付します。長引く咳・たん・息切れ等があれば医療機関を受診しましょう。

【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」

# 食事をおいしく、バランスよく



**主菜:からだをつくるたんぱく質**  
(肉、魚、卵、大豆製品)

**主食:エネルギーになる炭水化物・糖質**  
(ごはん、パン、めん類、いも類)

**副菜:からだの調子を整える食物繊維やビタミン・ミネラル**  
(野菜、きのこ類)

### Point

牛乳・乳製品にはカルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています



### Point

毎食プラス1  
皿分の野菜を摂取しましょう。冷凍野菜やカット野菜も便利



バランスの良い食事を心がけるとともに、生活リズムを整えることが生活習慣病の予防につながります。自身の生活を振り返り、〇か×をつけてみましょう。

**生活リズムチェックシート** ○は継続、×は改善できるよう、できることから取り組みましょう。

1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる		5	夕食は寝る2時間前までに済ませる	
2	朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる		6	寝る2時間前以降はスマホ、ゲーム等のデジタル機器を利用しない	
3	朝食を規則正しく毎朝とる		7	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る	
4	風呂は早めに入る（寝る前はぬるめのお湯にする）		8	定期的に適度な運動をしている	

引用：とうきょうの地域教育 No.141

### ◆パネル展示

9月4日（月）～29日（金）

はぐくみセンター1階

※9月1日（金）までは市庁舎1階連絡通路でも実施



くわしくはこちら▶

【問合せ】健康増進課 ☎ 0742-34-5129

9月は「健康増進普及月間」です  
食生活改善普及運動

参加無料

10月8日(日)

午前9時半～午後3時40分  
※抽選会は午後4時～

ルート奈良鴻ノ池パーク  
(法蓮佐保山四丁目) ※雨天時は屋外のみ中止

# 第17回 スポーツ体験フェスティバル

幅広い年齢層の人がさまざまなスポーツを「見て・触れて・体験できる」このイベント。体験したいものを自由に選ぶことができます。ぜひ、さまざまなスポーツを体験して、楽しさを味わってください。

**スポーツテスト** ※定員各部 150人

50m走や長座体前屈、ソフトボール投げ等、合計12種目実施  
午前の部：午前10時～正午／午後の部：午後1時～3時

**【問合せ】** スポーツ振興課 (☎0742-34-5376)、  
当日の緊急連絡先 (☎070-1350-8992)

**スポーツ体験** ※各40分。定員各40人

開始時刻	体験競技
午前 9時半	ソフトボール、ラグビーフットボール、ホッケー、 テニス、レクリエーション、バレーボール、バドミントン、 ライフル射撃、ポッチャ、なぎなた、柔道、弓道 (弓道は小学生以下見学)
10時半	
11時半	
午後 1時	軟式野球、サッカー、陸上競技、グラウンド・ゴルフ、 バスケットボール、卓球、体操、ウエイトリフティング、 剣道、少林寺拳法、相撲
2時	
3時	

## 申込

9月15日までに下記の二次元コードから申込。定員に達し次第終了

申込はこちら▶



◀くわしくは市ホームページへ

# 亀甲形陶棺？



**【ところ・問合せ】** 埋蔵文化財調査センター  
(大安寺西二丁目281 ☎0742-33-1821)

▲赤田17号墓出土亀甲形陶棺

令和5年度 秋季特別展  
「亀甲形陶棺—変化と地域性—」

**とき** 10月2日(月)～12月1日(金)  
午前9時～午後5時 (10月は14日を除く土曜日・祝日休館。11月は土・日曜日休館)

埋蔵文化財講演会  
「亀甲形陶棺」

**とき** 10月14日(土)  
午後1時半～4時半 (午後1時開場)

**講師** 岡山県教育委員会文化財課の藤井翔平さん、同センター職員

**申込** 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記載のうえ、10月6日までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選

# 奈良 すくとやま 民泊

## 5周年記念キャンペーン

ちょっと足を延ばして、  
奈良市東部の里山を遊びつくそう



### 10月1日(日)～11月30日(木)

奈良公園から車で20～30分。冷涼な気候の大和高原の北部に位置するのどかな里山で、東部地域の“楽しい”が集まる周遊キャンペーンを実施します。ちょっと足を延ばして、この秋だけの特別な体験をしませんか？

- ◎ デジタルスタンプラリーで東部地域巡り
- ◎ 柳生地域デジタル再生古地図を片手に、柳生一族の歴史を体感
- ◎ 寺社の特別御朱印・特別公開・特別案内
- ◎ 東部地域の自然・文化特別体験ツアー
- ◎ 大人も子どもも楽しめる秋のイベント情報

【問合せ】東部出張所 (☎ 0742-93-0001)



## 2023

近鉄奈良駅北側の「奈良きたまち」各所を会場に、東大寺転書門前広場、奈良公園バスターミナル、吉城園等での「きたまち宵あかり」、奈良公園バスターミナルでの「といろ市」「種々カレー帳 カレーフェス」等を楽しみませんか。

くわしくはこちら▶



### 9月9日(土)～15日(金)

※ランタン点灯時間：午後6時半～8時

## 奈良きたまちエリア一帯

【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)

【問合せ】教育支援・相談課内  
 (☎ 0742-36-0401)



# 教育センター キッズ学びのフロア



教室名	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 ～月の話～」 【定員】各回 40 席	9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
映画上映「シートン動物記／ギザ耳うさぎ」 【定員】200 席	9月24日(日)	午後1時～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 席 ※小学校高学年から大人向けの内容。大人だけの参加可	9月29日(金)	午後6時半～7時10分	当日受付
プチプチ☆マジック工作「ニジーロかくれんぼ」 【定員】5歳以上の人各回12人	9月30日(土)	①午前11時10分～11時半 ②午後1時10分～1時半	
科学実験教室「ミラクル！カガクル！ ～マツボックリが開くとき、閉じるとき～」 【定員】5歳以上の人各回12人	10月1日(日)	①午前10時～10時40分 ②午前11時20分～正午 ③午後2時20分～3時	9月11日
おはなしの会「こすずめのぼうけん」	10月7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」 【定員】5歳以上の人15人 【費用】1,650円	10月8日(日)	午前10時～11時半	9月18日
プログラミング教室（中級）2回連続講座 「スクラッチで横スクロールゲームを作ろう」 ※2日とも参加できる人 【定員】小学3年生以上の人各回12人 【使用教材】スクラッチ	10月15日(日)・ 22日(日)	①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	9月25日
ものづくり体験教室「絵の具であそぼう！」 【定員】4歳以上の人各回15人	10月21日(土)	①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	10月2日
宇宙教室「フィルムケースロケットを飛ばそう」 【定員】小学1年生以上の人各回12人			
天体観望会「望遠鏡で月と土星をみよう」 【定員】小学1年生以上の人15人 【場所】菩提川公園（三条本町）予定 ※雨天・曇天時は中止	10月24日(火)	午後6時～7時半	
科学実験教室「手回し発電機を作ろう」 【定員】小学3年生以上の人各回12人	10月28日(土)	①午後1時～2時 ②午後2時半～3時半	10月9日

【ところ】はぐくみセンター9階 【申込】市ホームページから Web 申込。多い場合は抽選

申込はこちら▼

【その他】当日受付は開始15分前から。定員に達し次第終了。保護者同伴要。上記以外の講座も開催することあり。プラネタリウムは団体利用可（申込要）。最新情報は市ホームページか直接問合せください



## 市障がい者・児作品展の 作品を募集します

11月11日(土)～19日(日)に開催する

作品展の展示作品を募集します。

【搬入・問合せ】総合福祉センター（☎ 0742-71-0770 FAX 0742-71-0773）に備え付けの申込書を添えて、10月22日～11月5日の午前9時～午後8時半に同センターへ

※水曜日は午前9時～午後4時半。10月23日・30日、11月4日は休館

【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** 六ツ切り以上、半切以内
- 絵画** 画用紙四ツ切り以内（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、額装の場合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

2023年度版

奈良のシカ

交通事故多発

地帯マップ

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。



総交通事故発生件数

123件発生(うち73頭死亡)



特に夕方～夜間、早朝の時間帯に事故が多発しています。ケガをしたシカ、様子のおかしいシカを見かけた際は、下記まで連絡してください。

【問合せ】奈良の鹿愛護会 (☎ 0742-22-2388) 同会のホームページはこちら▶



### 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

市内の風景、お子さんの写真等...

**自慢の写真を  
投稿しませんか？**

内容について確認する場合がありますので、連絡先を必ず記載してください。

応募は  
こちら▶



【問合せ】

秘書広報課

(☎0742-34-4710)

\\ 市民応募のお子さん写真 //

## エンジェルスマイル



まなちゃん(1歳)



こたろう  
昊汰郎くん(1か月)



ことちゃん(1歳)、たくみくん(4歳)



左:まなみちゃん(2歳)、中:なおきくん(5歳)、右:あおしくん(4歳)

## 世界遺産古都トレドを描く 寄贈絵画の除幕式

市は7月12日、昨年寄贈を受けた故増田優子<sup>ゆたこ</sup>氏の油彩画「トレド」の除幕式を行いました。今回、市とスペインのトレド市が令和4年に姉妹都市提携50周年を迎えたことにあたり、交流の一助に、と増田さんのご遺族の厚意により寄贈されたものです。

増田さんは、京都市立芸術大学を卒業後、長年にわたり中央画壇で活躍。古都の風景をペインティングナイフで力強くリズミカルに描き、柔らかな色彩で悠久の時の流れを詩的に表現する作品を、数多く残しています。中でも「トレド」は代表作の1つで、彼女が愛した古都トレドの市街地を望観する風景は、そこに住む人々の息吹を感じさせてくれます。学園前ホールホワイエ（西部会館3階）に展示しているので、ぜひトレドへの思いはせてください。



【写真】 増田さんのご家族で、寄贈者のきよのさた紀之定貴子さんと増田和彦さんに、市長から感謝状を贈呈

## 短時間でスマートな手続きに 実体験から改善へ

市では、窓口での手続きをよりスムーズにするために「窓口改革ワーキンググループ」を結成し、業務改善を図っています。活動の一環として、7月20日・27日に現状把握のため、職員による「窓口体験調査」を実施しました。

さまざまな課から集まった職員8人4グループで、転入や出生等のライフイベントに関する手続きを調査。窓口の勤務経験のない職員2人が架空の住民になりきり、残りの職員は調査員として、手続きの経過時間や窓口職員の動き等を細かく記録しました。参加した職員は「自身が利用者として窓口を回り体験することで、普段気づかないことが見えてよかった。今後に生かしたい」と話しました。見つけた課題や改善点を元に、今後の業務改善につなげます。



【写真】 住民側と窓口職員側に分かれ、それぞれの目線や動きを注視する調査員たち

## きみたちはどう働くか キャリアについて考える

市では今年度、人材育成室を新設し、男性職員の育児休業取得率や女性管理職率の向上に取り組んでいます。その一環として、8月2日にキャリアをテーマとした「自分ワンナップセミナー」を開催しました。

現役の管理職職員3人が登壇し、自分の人生曲線をスクリーンに映しながら、異動・昇任等、転職での心境を振り返りました。また、仕事と家庭の両立については「日々、それぞれにかけられる割合を変えながらバランスをとっている」等、忙しいながらも柔軟な働き方がうかがえました。

参加した職員は「昇任には不安もあるが、周りのメンバーと相談しながら働く登壇者の話を聞き、楽しみも見出せた」と前向きに捉えていました。



【写真上】 約100人が参加しほぼ満席の会場

【写真右】 パネリストとして自身の経験を話す女性職員。何事も前向きに捉える姿勢が印象的でした





# 人と動物が幸せに暮らすために

## ♥ 最期まで責任を持つ

- ・飼育環境を整え、健康状態に注意しましょう
- ・動物をよく理解し、責任と愛情を持って飼育しましょう

## ♥ 飼い主と飼い犬・猫が分かるようにする

- ・犬を飼ったら登録が必要です。鑑札は首輪につけましょう
- ・名札やマイクロチップを装着しましょう
- ・迷子になったら保健所と最寄りの警察署に連絡してください

## ♥ 地域の生活環境に配慮する

- ・犬の放し飼いは禁止されています
- ・飼い主はフンを必ず持ち帰りましょう
- ・健康状態に注意し猫は屋内飼育しましょう
- ・野良猫に無責任にエサを与えないください



## 犬・猫の飼い主になりませんか？

市では、保健所で保護された犬・猫の新しい飼い主を募集しています。譲渡の際はワクチン接種やマイクロチップの装着、散歩等の社会化訓練を行っています。特に猫は保護される数が多く、常に譲渡先を探しています。愛情をたっぷり注いで最期まで飼うことができる人は、ぜひ連絡してください。

予約不要

## 市動物愛護 フェスティバル

犬猫の譲渡会、写真家 COPORI さんによる保護猫の写真展、預かりボランティア活動紹介のパネル展等を開催します。この機会に、保護猫・犬に会いに来ませんか？

9月30日(土) 午前10時～午後3時

≪譲渡会≫午前10時～11時半、午後1時半～3時

【ところ】はぐくみセンター1階  
(三条本町)



午前11時と午後2時には  
しかまるくんと写真撮影ができます。  
ぜひ家族で来場してください



【問合せ】保健衛生課 (☎ 0742-93-8395)  
※かけ間違いに注意

くわしくは  
ホームページへ▶



保健衛生課  
Twitterはこちら▶



一般  
広告

9月20日～26日は動物愛護週間です

## 9月の主な行事・市の催し

- 1日(金) 市立幼稚園始業式
- 10日(日) 自殺予防週間（～16日）
- 11日(月) 人権を確かめあう日
- 17日(日) 子ども安全の日
- 18日(祝) しましんのうぎよき 志貴親王御忌（白毫寺）
- 20日(水) 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(木) 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(日) 結核予防週間（～30日）
- 29日(金) かんげつまんがつえ 観月讚仏会（唐招提寺）  
うねめ 采女祭（采女神社・猿沢池）
- 30日(土) 交通事故死ゼロを目指す日

※緑字は寺社年中行事



### 職員M発案の簡単レシピ 「大和丸なすdeとろとろピザ」



大和丸なすのしっかりとした肉質と、円い形を生かした簡単レシピです。コーンやウインナー、ベーコンを乗せても楽しめます。ぜひ試してみてください。

#### 【作り方】

- ①大和丸なすを1.5cm幅で輪切りにする
- ②①の両面にオリーブオイルを塗る
- ③ざく切りにしたトマト+ケチャップを②にのせる
- ④③にシュレッドチーズをかけオーブンで焼き色をつける
- ⑤お好みでバジルをかけて完成

#### ●農家さんおすすめレシピを掲載

地産地消推進パンフレット「おいしい奈良の10の食べ方」を発行しています。ぜひおいしい「奈良の味わい」を楽しんでください。



閲覧は▲  
こちら



#### ●大和野菜等を使った簡単レシピを募集中

応募いただいたレシピは本コラム等  
に掲載予定です。くわしくは  
こちら▶



【問合せ】農政課（☎0742-34-5142）

## 市長コラム

Vol.132



今回の特集は「奈良市の新しいスローガン」でした。英語のスローガンとは言え、日

本人をはじめ、英語を母語としない人たちにも十分伝わる簡単な単語です。大人から子どもまで皆が親しめるものになったと感じます。

ナージャさんは、言葉（スローガン）を考えることが、自分たちの暮らす街について考えることにつながると言います。普段当たり前のように享受している豊かさや、見過ごしがちな街の魅力を人に伝えるために言語化する行為を通して、新しい発見（再認識）や地元への愛着が生まれます。自分の思いを声に出して伝える、そして口に出して十回唱えると「叶う」とも。表現は他者のためだけでなく、自分自身への再認識にもつながります。みなさんが見つけた、古くて新しい奈良の魅力を是非、教えてください！

仲川さん

## 一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。