



令和6年能登半島地震 奈良市独自の切れ目ない支援



も く じ contents

写真：奈良市役所の桜のつぼみ

応募期間は3月15日~4月15日

奈良市生活応援プレミアム付商品券を発行 p7

希望する人は認定申請の手続きを

幼児教育・保育の無償化について p8

ならまちワンダリング／演劇「ならのはこぶね」を開催
古都祝奈良2023-2024 p30

ならレポ！
&ならトピ p31

生活 p10 健康・子育て p12

シニア p14 催し p15

スポーツ p18 文化情報 p20

生涯学習 p24





令和6年能登半島地震 奈良市独自の 切れ目ない支援

かほく市に輸送した水

奈良市は地震発生直後から情報収集を開始し、被災地支援を始めました。

現地で災害対応を行う自治体職員をサポートするため、

「必要な支援」を「できる限り早く」行おうと、さまざまな応援を行っています。

国や県・他自治体と連携しながら、市独自で行った支援等をまとめ、時系列にしました。

災害時に必要な動きや備え等を、この特集で一緒に考えてみましょう。

【問合せ】危機管理課（☎0742-34-4930）

1月1日 午後4時10分 能登半島地震が発生

※2月9日までの主な支援。

支援地は全て石川県内 **担**：担当部署

1月1日 輪島市へ 消防職員が 出動

担 消防局消防課



地震発生から約5時間後、消防庁の指示で、緊急消防援助隊の奈良県大隊として消防隊員25人が救助に向かいました。陸路と海路に分かれ、海上保安庁と協力しながら現地に乗り入れ、捜索救助活動に加わりました。1月10日までに総勢94人を派遣しました。



point 発災後72時間が人命救助に大きく関わる。

いかに早く到着するかが鍵。

1月3日 かほく市へ 命に関わる 水を輸送



義援金の
募金活動を開始

断水の影響が大きいとの情報を得て、企業局の備蓄飲料水等、約9.4トンを送付。「災害発生時における物資等の緊急輸送に関する協定」により、県トラック協会に協力をあおぎました。

（協力：フジトランスポート、モミキ運送、塚本運送）

point 有事の際は、民間企業の手も不可欠。平時から各企業が積極的な防災体制を想定していたため、年始でも即時の支援が可能となった。

かほく市への第1便
運転手
フジトランスポート
松田 泰尚さん



道の陥没による急な通行止めで、何度も迂回。そんな中頼りになるのは、自身のドライバーとしての勤のみでした。絶対に届けるという使命を胸に、ルートを探り無事届けることができました。

発災後72時間

1月5日 七尾市へ
先遣隊(職員)を
派遣

被災地の現状を把握し、今後必要となる支援を予測するため、先遣隊を2人派遣しました。

point▶ 被災地ではさまざまな被害が同時発生し、混乱状態に。状況把握に時間を要し、情報発信がままならないことも。被災自治体と連絡を取りながら、独自に情報を収集した。

先遣隊が聞き取った現地の要望

- ストレスのかかる避難所生活の解消に、プライベート空間の確保が必要 ▶テント型間仕切りの輸送
- 氷点下になる能登。寒波への備えが必要 ▶断熱材の輸送
- 断水のため洗濯ができない ▶下着類等の輸送
- 全国から物資が届くが、被災者への配給に時間がかかる ▶配給や荷さばきを行う職員の派遣

七尾市へ
飲料水を輸送



輸送した物資

1月6日 七尾市へ
第1陣(職員)を
派遣

2月9日までに、97人を七尾市・輪島市・穴水町・能登町へ派遣。被災地での学びを奈良市の防災対策に生かすため、帰還後にアンケートを実施しています。



1月7日 七尾市へ
テント等を輸送
市営住宅を一時
避難所として提供

point▶ 被災しながら業務を行う現地職員をサポートし、現地の行政サービス円滑化を後押し。

1月8日 ホテル・旅館を
一時避難所として
利用開始



担 観光戦略課

台風・大雨等の災害時にホテル等へ避難できる、従来の制度を応用し、市内の宿泊施設が受け入れ体制を整えました。協定を結ぶホテル・旅館はもちろん、市内外問わず協力したいと自主的に手も上がり、観光都市の特性を生かした動きが見られました。

point▶ 発行に時間がかかる罹災証明書を一旦利用条件から外し、スピーディーな受け入れを優先。また、申込時に利用者の困りごとを聞き、さまざまな支援メニューを紹介。

1月9日 七尾市へ
下着類等を輸送

1月20日 七尾市へ
飲料水を追加輸送



利用者の声

避難期間が長くなりそうな大災害。親類の家等に長期滞在中のも気がひけるので、公的な場所を提供いただけるの
はありがたいです。

2月5日 災害ごみの
収集運搬支援

担 環境部



復興に向けて欠かせないのが、被災家屋から排出される大量の「災害ごみ」の片付け。環境省から全国都市清掃会議を通じて要請を受け、七尾市の災害ごみをパッカー車で収集・運搬する業務等に、環境部の職員が従事しました。2月29日までに総勢35人、計4台の車両を派遣し、支援活動を行っています。



point▶ 石川県では、令和7年度末までに発生した災害ごみの処理完了のため、環境省へ人的支援を要請。同県は、ごみが推計240万トン(同県内で排出される年間ごみ量の6倍以上※)にのぼると発表。

※同県ホームページ参照。令和3年度の実績

被災の現場から



救助活動や避難所の支援、給水管の復旧、建物被害の認定調査等で現地に市の職員が赴いています。支援活動を行った職員が被災地の様子をレポートします。日常からかけ離れた事態が起きた時、どう対応するか。事例を参考に、防災への備えを一緒に考えてみましょう。



救助活動を実施（1月3日～6日 輪島市）

消防局予防課（消防職員） 上田 祥司

主に、倒壊した建物に取り残された人を救助する活動を行いました。要救助者の居場所特定のため、周辺住民への聞き取り等を実施。「数日前、がれきの下から人の声が出た」との情報を得て、発見につながったこともありました。一刻も早く救助するために、普段から地域内のコミュニケーションを密にしておくことが大切だと改めて感じました。また、建物内に閉じ込められてしまった場合の体力温存や早期発見のために、定期的に近くのを叩いて知らせる方法や防災用ホイッスルのことも知っておいてほしいです。



救助活動を行う消防隊員



▲市役所等に運ばれる支援物資。ここから各避難所に支給されます

避難所の運営に従事（1月6日～11日 七尾市）

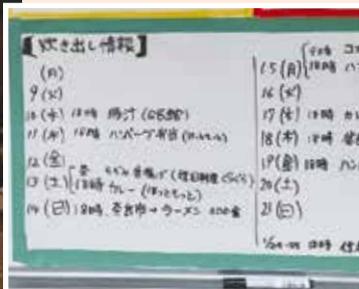
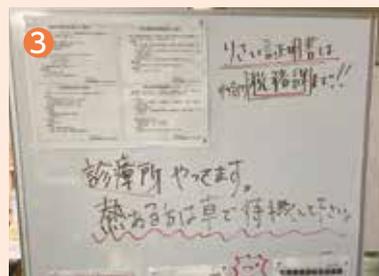
廃棄物対策課（一般事務職） 上田 伊賢



避難所には、全国各地から、応援の言葉が手書きされた支援物資の段ボールが届き、日本全体がワンチームで取り組んでいると実感しました。

また、避難所内の清掃や換気、生活用水用のプールの水汲み等、避難者自らが積極的に運営に携わっていたのが印象的です。ある時、段ボールベットを組み立てていると、周りの避難者から「手伝いますよ」「奈良から来たの？遠かったでしょ。道は大丈夫だった？」と温かい言葉をいただきました。自らが被災しているにもかかわらず、気遣いや助け合いの心が厚く感じられ、人のたくましい姿を目にしました。

避難所の様子



- ① 種類ごとに整頓された支援物資。ペット用もあり
- ② テントでできた更衣室で、プライベート空間を確保
- ③ 情報共有のための掲示板
- ④ 近隣住民や企業が協力し、炊き出し等を実施
- ⑤ みんなで頑張ろうと、子どもたちが書いたメッセージを掲示



6 避難所の居住スペース

7 断水のため、凝固剤を入れた袋を便座にセット。使用後はまとめて廃棄



要配慮者を支援（1月15日～21日 穴水町）

健康増進課（保健師） 奥田 知栄子



被災者の健康面でのケアを行いました。ハンディキャップがある人等から優先的に行います。地区長から「認知症の男性が体調を崩したため、家族全員が在宅避難をしている」と聞き、訪問すると、その男性は寝たきりの状態でした。家族への聞き取りから脱水の可能性があることが分かったため、すぐさま医療チームと調整し、救急車で搬送。家族は「ほっとした」と安心した様子でした。

今回は、地域内のほとんどの方の健康状態を把握でき、すぐに必要な処置ができましたが、**要配慮者の情報を地域の方から得られなければ、命の危険がある被災者を見つけることは困難だと実感しました。**



interview 「災害は日を選ばない。」

自主防災で考えること

多くの支援の中から共通して浮かび上がることは「地域コミュニティの重要性」。この地震を受けて、市内で最初に自主防災組織が発足した済美地区に話を聞きました。地域の取り組みから、今後わたしたちにできることは何か、探ってみましょう。

市自主防災防犯協議会 兼 済美地区自主防災防犯協議会 会長 池口 光隆さん



▶ 防災士としての知識を生かし、数々の企画を立案。後継者育成にも注力する

● 歴史あるまちの防災

今回の地震で、大規模火災で被害を受けた輪島朝市と済美地区の姿を、思わず重ねました。ここにも、昔ながらの木造家屋が立ち並ぶ「ならまち」があります。二次被害で火災が発生すると被害が拡大し、救助がより困難になります。これを防ぐためにも、普段から停電した場合はろうそくではなく LED ランプを使用してほしいと呼びかけています。また、社寺も多いため、仏像の運び出し訓練も行っています。

● 何気ない会話が命を救う

地域防災で一番大切なことは地域でのコミュニケーションだと思っています。例えば1人暮らしの高齢者。自治会長や民生委員との普段の会話で「いつも1階の端の和室で寝ている」というやり取りがあれば、建物の下敷きになった際も、救助隊員に素早く手掛かりを伝えることができるかもしれません。このような有事にこそ、**地域内の活動が生きてくると考えています。**

≫≫ 済美地区の活動事例を紹介

済美カード



住民の安否確認に役立てるため、地域独自のカードを作成。中には住所、氏名、連絡先、持病や常備薬等の記入欄が設けられている。

済美子ども防災クラブ

10年後のまちを守る後継者を育成するため、放課後子ども教室の活動の一つとして2019年に設立。消防団の協力のもと、20人超の小学生が日々防災活動に触れている。



特に力を入れているロープワーク ▲ 地域の訓練では子どもたちが指導者として活躍する場面も



新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種についての重要なお知らせです。
未接種で、接種を希望する人は以下をよく読み、早めに予約してください。

新型コロナウイルスワクチン接種の
最新情報はこちら▶



令和5年 秋開始接種は**3月31日**で終了します



◎接種対象者

初回接種（5歳以上の人は1・2回目の接種、
生後6か月～4歳の子は1～3回目の接種）が
完了した全ての人

◎使用ワクチン

オミクロン XBB.1.5 対応ワクチン

◎接種体制

市内医療機関による個別接種

◎接種券を紛失した等、 接種券が手元にない人は

下記①～④いずれかの方法で、接種券の発行申請をしてください。

① e 古都なら ② 新型コロナウイルスワクチン
接種コールセンター ③ 窓口 ④ 送付

※ 3月中旬以降に申請した場合、接種予約締切日の関係上、
3月31日までに接種できないおそれあり

※ 現行の接種券は、令和6年度以降の接種では使用不可

令和6年度以降、新型コロナワクチン接種は 定期接種となり、原則有料になります



特例臨時接種は、**3月31日**で終了します。
令和6年度以降はインフルエンザワクチン等と同
様の定期接種になり、**これまで無料で行ってき
ましたが、原則有料**になります。

**3月31日までに初回接種を完了できない
場合も、残りの接種は原則有料で
受けることになります。**

問合せ

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）

※ 時間、曜日等は変更の可能性あり

※ コールセンターは3月29日午後5時で終了

※ かけ間違いに注意してください

火災予防のため

ごみの適切な分別・処置に協力をお願いします

昨年12月以降に、カセットボンベの破裂とロボット掃除機の充電式
バッテリーが原因と考えられる、収集車の火災事故が3件発生しました。
大きな災害につながるおそれがあるため、下記に注意してください。



排出時の注意事項

- 殺虫剤、スプレー塗料、ムース缶等は
燃やせないごみへ
- カセットボンベ、身体用スプレー缶等は
再生資源へ
- 缶は使い切り、数か所穴を開けましょう
- 使い捨てライターは使い切り**燃やせるごみ**へ

- 乾電池・ボタン電池・コイン電池は、**必ずテープ類で絶縁**し、
市の電池類回収ボックス（場所は市ホームページに掲載）等
を利用してください。乾電池は**有害ごみ**として排出可
- 小型充電式電池（モバイルバッテリー、リチウムイオン電池等）は、
上の回収ボックスか、家電量販店等のリサイクルボックス※へ
※ 設置場所はJBRCのホームページに掲載



▲電池類
回収
ボックス
はこちら

【問合せ】 収集課（☎ 0742-71-3012）

応募期間は

3月15日～
4月15日



▲券面はイメージです

奈良市 **生活応援
プレミアム付商品券** を発行します
物価高騰に対する家計の支援のため、市在住の全世帯を対象に「奈良市生活応援プレミアム付商品券 2024」を発行します。

13,000 円分の商品券 1 セット (1,000 円×13 枚) を 10,000 円 で購入できます

**購入は 1 世帯
3 セットまで**

- ※申込締切後に抽選し、当選者に購入引換券を送付します（先着順ではありません）
- ※購入引換券の発送は、ゴールデンウィーク明け（5月7日）以降を予定しています
- ※商品券は、購入日から8月31日まで有効です

申込方法

上の応募期間中に、市生活応援プレミアム付商品券
特設ホームページ (<https://www.nara-premium.jp>) から申込

特設ホームページは

こちら▶



▶インターネット環境のない人は、はがきに世帯主名（ふりがな）、住所、電話番号、購入希望セット数を書いて、4月11日（消印有効）までに下記送付先へ。持参不可、はがき・切手代は応募者負担

市生活応援プレミアム付商品券 **コールセンター**
(担当課：産業政策課)

問
合
せ

0120-768-221

平日の午前9時～午後5時（2月28日から開設）

- ※3月15日～4月15日は土・日曜日、祝日も対応
- ※抽選結果の問合せには対応していません

【送付先】市生活応援プレミアム付商品券事務局
(〒630-8241 高天町 38-3 近鉄高天ビル3階)

商品券の取扱店舗を募集 /
(専用サイトに店舗名を掲載)

必ず募集要項を読んでから、専用サイトの登録申込フォームより申請してください。大型店・量販店・チェーン店・系列店等、市内に複数の店舗を持っている場合は、店舗ごとに申請が必要です。

日曜臨時開庁日は

3月31日、4月7日
午前9時～午後1時
です



窓口の**日曜臨時開庁**を行います

住所変更の届け出（転入・転出・転居届）等に利用してください。

◆ 臨時開庁する窓口

市民課
(☎ 0742-34-4730)

西部出張所住民課
(☎ 0742-44-1001)

西部出張所総務課と
北部出張所の窓口は行いません。

※西部会館駐車場は、台数に限りがあるため、公共交通機関を利用してください

◆ 手続きできる内容

- ・戸籍届出
- ・住民異動届出
- ・印鑑登録
- ・戸籍に関する証明書、住民票の写し、印鑑登録証明書等の交付（各種税証明を除く）
- ・マイナンバーカードに関する手続き※
- ・住民異動に伴う国民健康保険証の交付

※マイナンバーカードは、交付通知はがきに記載の場所で受け取ってください。受け取り場所の変更を希望する場合は、はがきに記載の場所へ問合せ要

他の市町村・関係機関等への照会が必要な事務や、児童手当・児童扶養手当、国民年金、後期高齢者医療、子ども・ひとり親家庭医療費助成、介護保険、障害者福祉等の事務は取り扱いできません

【臨時開庁等全般に関する問合せ】市民課 (☎ 0742-34-4730)

※各手続きについては、事前に手続き先へ問合せしてください

幼児教育・保育の無償化について

【問合せ】
 保育所・幼稚園課
 (☎ 0742-34-5086)

START
 手続き
 フローチャート

現在、利用(予定)している施設(保育所・こども園・幼稚園・認可外保育施設等)がありますか？

はい

保護者全員に保育を必要とする理由がありますか？
 (例：両親共働き、妊娠・出産、疾病、介護、就学等)

はい

利用している施設は？

こども園(保育部分)
 保育所

区分 A

施設型給付幼稚園
 こども園(教育部分)
 市立幼稚園

区分 B

国立・私立幼稚園

区分 C

ファミリー・サポート・センター事業
 病児保育事業
 一時預かり保育
 認可外保育施設
 (企業主導型保育事業除く)

区分 D

企業主導型保育事業

区分 E

施設型給付幼稚園
 こども園(教育部分)
 市立幼稚園

区分 F

国立・私立幼稚園

区分 G

ファミリー・サポート・センター事業
 病児保育事業
 一時預かり保育
 認可外保育施設

無償の対象外

いいえ

通っている施設は？

無償の対象外



区分	手続き	窓口	備考
A	不要	—	保育料が0円になる通知を送付。ただし、給食費等の実費負担あり
B	必要	保育所・幼稚園課	保育料が0円になる通知を送付。預かり保育の利用料を月額11,300円まで無償(※1)
C	必要	保育所・幼稚園課	保育料が月額25,700円まで無償(※2) 預かり保育の利用料を月額11,300円まで無償(※1)
D	必要	保育所・幼稚園課	利用料の合計額を月額37,000円まで無償(※3)。複数サービス利用も可
E	確認要	通っている事業所	各事業所で手続き等を確認してください
F	不要	—	保育料が0円になる通知を送付。ただし、給食費等の実費負担あり
G	必要	通っている園	保育料が月額25,700円まで無償(※2)。ただし、給食費等の実費負担あり。なお、令和6年4月の入園者には、順次各園より申請書を配布済み

※1 預かり保育の月額上限は「450円×利用日数」です。

住民税非課税世帯等の、満3歳～満3歳後の最初の3月31日は、月額16,300円まで。

預かり保育の提供時間が8時間未満か年間開園日数が200日未満の場合は、預かり保育以外に認可外保育施設等も対象

※2 教育部分の利用のみ、満3歳から対象。また、国立大学附属幼稚園は月額8,700円まで。

国立特別支援学校幼稚園は月額400円まで

※3 0～2歳児(住民税非課税世帯等のみ)は、月額42,000円まで

■ 奈良教育大学附属幼稚園の手続きについては、保育所・幼稚園課か直接園に問合せください

3～5歳児の幼児教育・保育は無償で受けられます。
 (0～2歳児は住民税非課税世帯等のみ無償)

下記のフローチャートを参考に、希望する人は必ず認定申請の手続きをしてください。

過去にさかのぼっての認定は不可。必ず利用開始日までに提出してください。

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

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

市民のうごき

2月1日現在、()内は前月比

【総人口】349,039人 (▲346人)

男性：163,048人 (▲155人)

女性：185,991人 (▲191人)

【世帯数】167,656世帯 (▲110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

3月の収集日について

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	6日・20日の水曜日
B・E	の地域	水曜日
C・H	火・金曜日	13日・27日の水曜日
D・G	の地域	

※3月20日(祝)も通常通り収集。A、Dは市の収集区域、E、Hは市清美公社が武田環境・大和清掃共同企業体の区域です。一部地域では収集の曜日が違うので市ホームページ等で確認要
 回収集課 (☎71・301)

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

市・県民税の申告期限は3月15日です

◆源泉徴収票・確定申告の内容を確認しましょう
 扶養親族・控除対象配偶者(同一生計)や、障害者・ひとり親・寡婦控除の申告忘れで、市・県民税の額に影響が出ることがあります
 市民税課 (☎34・4973)

固定資産税・都市計画税(全期・第1期分)の納期

納期：4月15日(月)～30日
 ※納税は口座振替(金融機関の窓口は納期限の1か月前、ゆうちょ銀行は4日前までに手続き要)、スマートフォンアプリを利用した納付が便利です
 国納税課 (☎34・4727)



原動機付自転車・軽自動車等の変更手続き

軽自動車税(種別割)は、4

ごみ減量コラム vol.54 ごみ減量につながる防災備蓄 ローリングストック

家庭のできる災害への備えの一つとして、まず思い浮かぶ「備蓄」。ただ、**非常食の賞味期限切れ**には注意が必要です。非常食は長期保存ができますが、使わずに期限が切れ、やむなく廃棄するケースが多く見られます。

これを防ぐために知ってほしいのが、「**ローリングストック**」という備蓄方法。**普段から少し多めに食品を購入し、それを古いものから消費した後、その分だけを順次買い足す**という循環式の備蓄です。常に一定量の食品が家庭にある状態を保てるだけでなく、**食品ロスをなくす**ことにもつながります。また、これはトイレトーパー等の生活用品にも応用できます。

元日の能登半島地震をきっかけに、家族で災害への備えを話すことも多い時期。ぜひこの方法で、無理・無駄なく備えてみてください。

令和5年度の可燃ごみ総搬入量
(1月末時点):

今月のごみ量
レポート

60,592.3 トン

〈前年度同月比: -2.5%〉

さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

国廃棄物対策課 (☎71-3001)

しみんだより 4月号の配布時に 雑がみ保管袋を配布します



▲保管イメージ

リサイクルできる紙類、雑がみ。資源化を進めるため、分別やし出方を記載した「**雑がみ保管袋**」を、3月末に配布します。新聞・雑誌・段ボール・紙パック以外にも、分別できる紙類はたくさんあります。ぜひ自宅で活用してください。

※形状は茶色の紙袋。折りたたむと角2封筒に収まるサイズ (A4サイズより少し大きめ)

※保管袋の中に別の紙袋を入れることで、中身だけ排出できます。保管袋の表面に分別・排出方法を記載しているので、繰り返し使用をお願いします



国廃棄物対策課 (☎71-3001)



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

土地・家屋価格等の縦覧制度

◆土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が所有する土地・家屋の価格と、市内の他の土地・家屋の価格が記載された縦覧帳簿を比較し、適正に評価されているかを確認できます

とき：4月1日(月)～30日(火)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) ▼と

ころ：資産税課 ▼対象：市内に所在する土地・家屋に係る固定資産税の納税者本人と同居の親族、代理人(委任状が同意書要) ※土地

のみの納税者は土地のみ、家屋のみの納税者は家屋のみ縦覧可 ▼持物：本人確認書類

◆固定資産課税台帳の縦覧

ところ：資産税課、西

部・北部出張所、各行政センター ▼対象：所有者本人と同居の親族、代理人(委任状が同意書要)、借地人・借家人(有料で土地・家屋を借りている人)、破産管財人等(資格を証明する書面要) ※借地人は土地、借家人は家屋と敷地である土地

の縦覧可(権利関係を示す書類要。縦覧は使用収益対象部分に限る) ▼持物：本人確認書類 ▼費用：1

回300円(縦覧期間中は無料) ※固定資産の価格(評価額)について、固定資産課税台帳に価格等の登録を

公示した日(4月1日)から、納税通知書の交付を受けた日の翌日から3か月の間に、固定資産評価審査委員会に審査の申出ができます

固資産税課(☎34・4961)

危機管理課からのお知らせ

①ハザードマップの訂正

しみんだより1月号と同時に配布したハザードマップに、3か所誤りがありました。お詫びし訂正します

訂正箇所：富雄第三幼稚園、たけのこ園は廃園のため削除。春日保育園は「春日よつば保育園」に訂正

②指定避難所一覧の訂正

しみんだより2月号6ページの指定避難所一覧に、1か所誤りがありました。お詫びし訂正します

訂正箇所：「防災地区…佐保川」一次避難所の佐保

小学校を「佐保川小学校」に訂正

③緊急告知ラジオの購入費を補助



対象：市在住・在勤・在学の人 ▼費用：9350円(税込) ※市への申請で4600円

を補助。年度内1人5台まで(予算額に達し次第終了)。くわしくは市ホームページへ

固①②同課(☎34・4930) ③ならどつとFM(☎24・8415)

障がい福祉課からのお知らせ

◆障害者・児バス優待乗車証を3月中旬に送付

対象：身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の所持者で令和6年度の対象者 ※4月以降は新しい優待乗車証を利用して

ください

◆ストーマ装具等給付の年度更新

申請がまだの人は申請してください ※送付も可。現在給付を受けている人は案内済み

◆4月以降の福祉タクシー利用券を交付

対象：身体障害者手帳所持者で①下肢障害1・2級②体幹機能障害1・2級③内部障害(心臓、じん臓、呼吸器等)1・2級④視覚障害1・2級の人と療育手帳A・A1・2所持者 ▼持物：身体障害者手帳か療育手帳。代理人の場合は代理人の公的身分証明書要 申3月4日以降に同課へ。送付手続きも可

固同課(☎34・4593)

高の原第一自転車駐車場は、3月31日(日)で閉鎖します

閉鎖後は、近隣の高の原第二・第三・第四自転車駐車場を利用してください。閉鎖に伴い、定期利用者は3月25日(月)～4月5日(日)を(日)を除く)に改めて第二・第三自転車駐車場定期利用の購入手続きをしてください 固環境政策課(☎34・4591)

くわしくはこちら▼



市マイナンバーカードセンター閉鎖のため

マイナンバーカードの受け取り場所を変更します



同センター(西大寺東町二丁目 ならファミリー内)は、3月15日で閉鎖します。そのため、カードの交付場所が、同センターの人は閉鎖日までに窓口で受け取ってください。

- ・3月18日以降の交付場所は市民課
- ・カード受取場所の変更は、交付場所に事前に問合せください。

同センター閉鎖後の、マイナンバーカードに関する手続きは、2月号を参照

固市民課(☎34-4730)

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。

4月上旬～8月下旬(予定)
市役所西側道路で車両の一方通行規制が始まります
 上記期間中、道路整備工事をを行います。う回に協力をお願いします。

立体駐車場
 市庁舎
 大宮通り
 終日北行きの一方通行
 南行きは車両進入禁止
 う回してください
 図 資産管理課 (☎ 34-4999)

農業振興地域農用地指定除外の手続きは4月中旬に

やむを得ない理由で、農業振興地域内の農用地を転用する計画のある人は、4月1日～30日に農政課備え付けの申出書(市ホームページからもダウンロード可)で農用地区域除外の手続きをしてください※転用は農業委員会事務局(☎34・4776)へ相談要 図 同課 (☎34・5142)

公の施設の指定管理者を決定(公募結果)

期間：4月1日から5年間
 ▼指定管理者：①なら

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

一〇〇年会館駐車場(日本パーキング) ②市営JR奈良駅第1・第2駐車場(日本パーキング) ③黒髪山キャンプフィールド(黒髪山キャンプフィールド運営協議会) ④青少年野外活動センター(奈良地域の学び推進機構) 図 ①文化振興課(☎34・4942) ②土木管理課(☎34・4893) ③④地域教育課(☎34・5471)

健康

令和6年度の胃・肺がん検診

実施期間：5月～来年3月
 ▼対象：40歳以上の人※

くわしくは毎月のしみんだより、市ホームページへ 図 健康増進課 (☎34・5129)

糖尿病相談窓口

とき：3月11日(月)・18日(月)・25日(月)、4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人等のうち、通院していない人 ▼持物：あれば健診結果 申 電話で健康増進課 (☎34・5129) へ

不妊・不育症治療費等の助成の申請期限が迫っています

令和5年4月～令和6年3月末に医療機関で受けた一般不妊・不育症治療費、不育症検査費等は、3月末が申請期限です。くわしくはしみんだより令和5年10月号14ページに掲載 図 母子保健課 (☎34・1978)

20日ならウォーク「平城緑地公園散歩」

とき：3月20日(祝)午前9時半集合、正午解散※雨天中止(開催確認)市ホームページか健康増進課SNS等) ▼コース：平城浄化センター公園集合→平城2号歩行者専用道路→石のカラト古墳→平城第4号近隣公園→近鉄高の原駅前→同センター公園解散(約6.5km) ▼費用：100円 申 はがき、FAXに事業名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3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 図 同課(☎34・5129)

子育て

予防接種予診票綴りを2月下旬に発送しています(令和6年1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 図 同課(☎34・5129)

ファミリー・サポート・センター説明会(予約要)

とき：①3月19日(火)②4月13日(土) 午前10時～11時

時 ▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼対象：依頼会員への登録希望者 ▼持物：顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、身分証明書 ①3月18日②4月11日 申 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

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12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5年6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8月生まれ)	4月11日(木)・18日(木)・25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9月生まれ)	4月16日(火)・23日(火)・30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3月初旬に送付。3月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ 図 同課(☎34・1978)



日本脳炎予防接種開始(令和3年3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 甲市ホームページ掲載の予防接種登録医療機関へ予約 関健康増進課 (☎ 34・5129)

妊産婦・乳幼児のための各種教室・歯科健診

◆ マタニティー歯つぴいチェック

とき：3月21日(木)午前9時半～11時半 ▼ ところ：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 関3月14日

◆ 5か月児はぐくみ教室(離乳食)

とき：3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 ▼ 定員：令和5年10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ーフレット等 関3月11日

◆ 1歳0か月児歯むか教室

とき：3月12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12月～令和5年3月生まれの子(第1子)と保護者21組 ▼ 持物：母子健康手帳、口ふきガーゼ 関3月11日

◆ 令和4年3月生まれの子のむし歯予防のフッ化物塗布

とき：3月15日(金)午前9時半～10時・10時半～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 関3月12日

◆ プレママサロン

とき：4月19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20人 ▼ 持物：母子健康手帳 関4月12日

甲電話で各締切日までに母子保健課(☎ 34・1978)へ

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(受付は午後1時半まで) ※祝日と3月29日(金)除く
【持物】母子健康手帳、バスタオル
甲電話で母子保健課(☎ 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：3月19日(火)午前10時～11時半 ▼ ところ：田

原どんごが丘コミュニティ広場(横田町 旧田原幼稚園) ▼ 持物：母子健康手帳
関都祁保健センター(☎ 0743・82・0341)

◆ 月ヶ瀬健康相談室

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

教育センター キッズ学びのフロア



講座名	とき
プラネタリウム 「ニジローと季節の星座たち～からす座のおはなし～」 【定員】各回40席	3月10日までの土・日曜日 ①午前10時半～10時50分 ②午後1時半～2時
映画上映 「まんが日本昔ばなし おむすびころりん／馬方とタヌキ」 【定員】200席	3月17日(日) 午後1時～1時半

プラネタリウムは機器点検等のため、**3月11日から休止**します。



【ところ】はぐくみセンター9階

【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。上記以外も開催あり。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



くわしくはこちら▶



関キッズ学びのフロア

(教育支援・相談課内 ☎ 0742-36-0401)

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。

子ども(乳幼児)医療費、ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新

4月1日から小・中学生、高校生になる人の「子ども(乳幼児)医療費受給資格証」、小学生、高校生になる人の「ひとり親家庭等医療費受給資格証」を更新します※新しい資格証は、3月下旬に送付予定。現在の資格証(3月31日まで使用可)は個人情報に留意し破棄してください
対象：乳幼児医療、ひとり親家庭等医療：平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人 子ども医療：平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの人 子ども医療、ひとり親家庭等医療：平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの人 ※対象者以外は引き続き現在の資格証を使用 **窓口** 子ども育成課(☎34・5042)

公民館里セツ(里親制度説明会)

とき：3月12日(火)午前10時～11時半 **▼ところ**：南部公民館(山町) **▼内容**：里親の種類や保護者と暮らさない子どもについて **申電**

- 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

話で児童家庭支援センターてんり(☎0743・85・5567)へ **窓口** 子ども支援課(☎93・6595)

シニア

結核住民健診

とき：3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) **※**来館時はマスク着用要 **▼対象**：65歳以上の人5人 **申** 3月1日～15日に保健予防課(☎93・8397)へ

70歳以上～まほろば健康ウォーク

◆會津八一の歌碑巡り※市ポイント対象外

とき：3月19日(火)午前9時半～正午 **※**雨天決行、警報発令時は中止 **▼コース**：近鉄奈良駅前基広場集合～猿沢池～興福寺～萬葉植物園～東大寺観音院～勸学院前～飛鳥園～日吉館跡～仏像館前解散 **▼定員**：70歳以上の人100人 **▼費用**：300円 **▼持物**：動きやすい服装・靴、タオル、お茶等 **申** 3月1日午前8時半～14日午後5時15

分に電話で長寿福祉課(☎34・4952)へ。定員に達し次第終了

成人用23価肺炎球菌定期接種の実施は3月31日(日)まで

期限を過ぎての接種・既を受けた人の再接種は全額自己負担になります。対象者は毎年度異なるため、接種の機会を逃さないようにしてください。年度内であれば誕生日を待たずに接種可※接種歴が不明な人は、事前に健康増進課へ問合せ要

令和5年度 対象年齢者の生年月日	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳	95歳	100歳
	昭和33年4月2日～ 34年4月1日	昭和28年4月2日～ 29年4月1日	昭和23年4月2日～ 24年4月1日	昭和18年4月2日～ 19年4月1日	昭和13年4月2日～ 14年4月1日	昭和8年4月2日～ 9年4月1日	昭和3年4月2日～ 4年4月1日	大正12年4月2日～ 13年4月1日

対象：接種時点で市に住民登録があり、上表の対象年齢の人 **▼費用**：3千円

※一部自己負担。生活保護世帯か中国残留邦人等支援給付の受給世帯の人は、事前に保護課で手続きすると接種料免除 **▼その他**：B類疾病のため、本人の意思と責任で接種してください。次の人は事前に健康増進課(はぐくみセンター3階)へ。

60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓か呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害のある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある人、市外(県内)で接種希望の人 **申**事前に市登録医療機関(市ホームページに掲載)に予約し、健康保険証等を持参 **問**健康増進課(☎34・5129)

東福祉センター

〒630 813 法蓮町1702-1
☎24・3151 FAX27・9028

◆栄養講座「笑いの健康効果」**果** **20P**

とき：3月22日(金)午後1時半～3時 **▼内容**：免

疫力アップや血糖値の低下、認知症予防等 **▼講師**：健康管理士の樋口善輝さん **▼定員**：60歳以上の人50人 **申**3月12日までに電話か直接同センターへ

西福祉センター

〒631 0024 百葉園二丁目9-13
☎41・3151 FAX41・3150

◆彩りコンサート～音楽で彩り・感動と笑顔が届きますように～

とき：3月12日(火)午後2時～3時 **▼出演**：CHIGAYA HUG(歌とピアノ) **▼対象**：60歳以上の人とその家族、3歳までの子どもとその家族

◆クラリネットコンサート～クラシックとJAZZの世界～

とき：3月20日(祝)午前11時～正午 **▼出演**：笠井裕正さん(クラリネット)、中山夕子さん(ピアノ) **▼対象**：60歳以上の人とその家族、3歳までの子どもとその家族

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

市コールセンター (代表電話) ▶ ☎ 0742-34-1111 平日：午前8時半～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

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

南福祉センター

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

◆ポツチャDEわいわい交流会

とき：3月16日(土)午前10時～正午 ▼定員：30人。未就学児は保護者同伴要 申
3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
◆暮らしの相談会
とき：3月26日(火)午後2時～3時半 ▼内容：ケアマネジャー、行政書士等による介護保険サービスや成

年後見制度、遺言・相続に関する相談等(約30分) ※個別相談あり(希望者のみ) ▼対象：60歳以上の人とその家族、子育て世帯 申
当日までに電話か直接同センターへ

◆なんでもスマホ相談会

とき：3月27日(水)午後1時～4時 ▼相談員：NTTドコモのスマートフォンアドバイザー ▼対象：60歳以上の人とその家族、子育て世帯 申
当日までに電話か直接同センターへ

催し

食器類リユースイベントを開催します

とき：3月16日(土)午前9時～午後1時 ▼ところ：市衛生浄化センター(大安市西二丁目) ▼内容：家庭で不要になった食器の回収と配布 ※食器類は陶磁器・ガラス製の食器のみ回収可。木・プラスチック製、漆器、土鍋、花瓶は回収不可 問 廃棄物対策課 (☎71-3001)

障害者理解促進研修・啓発事業 オンデマンドセミナー(動画配信)

動画配信期間：3月1日(金)～31日(日) ▼内容：「障害者雇用の彼らは『なくてはならない存在』」の講座を動画で配信 ▼講師：MBT ジョブレオーネ代表取締役の岡山弘美さん ▼視聴方法：市ホームページ内の講演案内ページに動画URLを公開 問 障がい福祉課 (☎34-4593)



視聴はこちら▶

旧細田家住宅活用プロジェクト「奈良の茶がゆ、いただきます！」

とき：3月23日(土)午後2時～4時 ▼ところ：旧細田家住宅(雑司町) ▼内容：江戸時代の農家住宅で奈良の茶がゆにまつわる話と温かい茶がゆを味わう ▼講師：大和の伝統食「茶がゆ」を紹介する会主宰の飯田むつみさん ▼定員：15人 ▼費用：千円(茶がゆ

特殊詐欺編 「国際電話に注意」

「010」から始まる電話番号は国際電話の番号。最近、特殊詐欺の手口で使用されています。注意しましょう。

◆70代男性、まさおさん(仮名)のケース

パソコンを操作していると画面にメッセージが。



電話してみると、片言の日本語を話す男性から、



犯人 パソコン画面を復旧するには、〇〇銀行の口座〇〇〇〇にお金を振り込んでください

等と金銭を要求されました。まさおさんは、相手の指示どおり、見知らぬ口座に現金を振り込んでしまいました。

- パソコンに「ウイルス感染」等のメッセージや警告音が出てもあわてず警察に相談してください
- 同様の手口で、電子マネーを購入させ、その番号を要求してくるケースもあります
- 電話口でお金の話は詐欺を疑ってください

電話相談窓口：奈良県警察本部 (# 9110)

問 危機管理課 (☎ 34-4930)

申込フォームは
こちら▶



とき：3月24日(日)午前9時半～午後0時半 ▼コース：春日大社本殿バス停前集合(水谷神社(春日野町)周辺解散) ▼定員：小学生とその保護者30人。保護者同伴要 申
3月11日までに春日山原始林を未来へつなぐ会ホームページ(https://kasugatsunagu.com)の申込フォームから申込。多い場合は抽選 問 同会 (☎49-6730、Eメール：kasugatsunagu@gmail.com)



くわしくはこちら▶

春日山原始林で、はるをさがそう！

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。

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～
3月24日(月)、4月6日(土)・14日(日)・20日(土)
〈午後の部〉午後1時半～
3月23日(日)・26日(火)、4月13日(土)

② 乳幼児への手当180分(普Ⅱ)

〈午前の部〉午前9時～
3月23日(日)・26日(火)、
4月7日(日)・13日(土)
〈午後の部〉午後1時半～
3月24日(月)、4月6日(土)・14日(日)・20日(土)

③ 救命入門コース90分

4月7日(日)
内容：心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法等 ▼定員：①②

中学生以上③小学校高学年以上の人各20人程度 申電
話で各開催日の10日前までに消防局救急課(☎35・1106)へ

くわしくはこちら▼



勤労者総合福祉センター
(サン・アクティブ奈良)

〒630-8106 佐保台西町1-15
☎71-2444

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

社交ダンス教室

① 入門② 初級

とき：4月14日(日)・21日(日)・27日(土)・5月11日(土)・18日(土)・26日(日)・6月1日(土)・9日(日)・15日(土)・23日(日)①午前9時半～10時半②午前10時40分～正午。各10回 ▼内容：①ワルツとルンバ②スロー・フォックス・トロットとルンバ ▼定員：各30人。在勤も可 ▼持物：ダンスシューズ。室内用スニーカーも可 ▼費用：①5500円②6500円

社交ダンスフリー

とき：4月20日・27日、5月11日・18日、6月1日・15日・22日、7月6日・13日・20日の土曜日 午後1時15分～2時45分。10回 ▼定員：16人。在勤も可 ▼持物：ダンスシューズ。室内用スニーカーも可 ▼費用：7500円

社交ダンスレッスン

とき：4月14日(日)・21日(日)、5月12日(日)・26日(日)、6月9日(日)・23日(日)、7月7日(日)・15日(日)・28日(日)、8月4日(日)午後1時15分～2時45分。10回 ▼内容：団体レッスン(1時間)、フリー指導(30分) ▼定員：経験者15人。在勤も可 ▼持物：ダンスシューズ。室内用スニーカーも可 ▼費用：1万5500円

実用ペン字教室

とき：4月25日～9月12日の毎月第2・4木曜日 午前10時～正午。10回 ▼内容：平がなの基本と実用的な課題 ▼定員：25人。在勤も可 ▼費用：4千円

書道教室

とき：4月18日～9月19日の原則毎月第1・3木曜日 午前10時～正午。10回 ▼内容：漢字・かなの基本。かなは俳句、実用書を練習 ▼定員：25人。在勤も可 ▼費用：4千円

パソコン入門教室

① ワード② エクセル
とき：①4月13日～5月25日の原則毎週土曜日②4月14日～5月26日の原則毎週日曜日 午前10時～正午。各6回 ▼内容：①基本的なビジネス文書作成②データ入力・計算式・簡単な表の作成や基本関数、書式設定等 ▼定員：初心者各15人。在勤も可 ▼費用：各8500円

ヨガ教室

とき：①4月18日～6月20日の原則毎週木曜日 午前9時15分～10時半②4月16日～6月25日の原則毎週火曜日 午前9時半～10時45分。各9回 ▼定員：各15人。在勤も可 ▼費用：各7500円

フラダンス教室①②

とき：①4月10日～6月19日の原則毎週水曜日②4月12日～6月21日の原則毎週金曜日 午後3時15分～4時半。各10回 ▼定員：①未経験者・初心者②katoloとsoroのベーシックができる人各20人。在勤も可 ▼費用：各7千円

申往復はがき、Eメール(yo

yaku@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、3

月15日必着で同センターへ。各教室に1人1通限り。多い場合は抽選

申込はこちら▼



ボランティア入門講座「ボランティアの始め方・続け方」(集合型&オンライン型講座)

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

◆ ボランティア入門講座「ボランティアの始め方・続け方」(集合型&オンライン型講座)

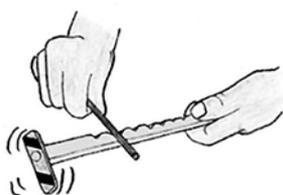
とき：3月23日(土)午後2時～3時半※オンライン型は配信後約1週間程度視聴可 ▼ところ：集合型はぐくみセンター1階 ▼内容：ボランティアの基本や始め方、心構え等 ▼定員：集合型・20人。在勤、在学も可 オンライン型・制限なし 申電話かFAX、Eメール(volunt-info@city.nara.lg.jp)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、3月16日午後5時までに同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡。オンライン希

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。後日受講招待メールを送信

奈良町からくりおもちゃ館

〒630-8338 陰陽町7 ☎26-5656

◆ からくりおもちゃ製作体験講座「すりごぎとんぼ」を作ろう
とき：3月24日(日)午前10時～正午 ▼定員：小学生以上の人16人※低学年は保護者同伴要 ▼費用：600円 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢(小・中学生は学年も)、電話番号を書いて3月13日必着で同館へ。1枚に2人まで可。多い場合は抽選。同館ホームページからの申込も可



市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目1-1

市コールセンター (代表電話) ▶ ☎ 0742-34-1111 平日：午前8時半～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

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

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
ローバレ ③フリールフサ
レ

とき：4月21日(日)午前10
時～午後3時※雨天決行、荒
天中止 ▼内容：自然のエ
チケット①葉っぱの色々
②③春一番の生きもの探
し ▼定員：①0歳～年長
園児親子20組②小学1～3
年生25人③小学4～6年生
20人 申同センターホーム
ページから電子申請

なら工芸館

〒630-8346 阿字方字町1-1
☎ 27-0033 (月曜日休館)

工芸制作体験教室 (制作基礎
技術を学ぶ)

①陶芸教室
とき：4月16日～11月19日の
火曜日。15回 ▼定員：10人程
度 ▼費用：3万6千円 (別途
材料費粘土1kgごとに千円※釉
薬等費用込)

②一刀彫教室
とき：4月24日～来年1月15
日の水曜日。16回 ▼定員：15
人 ▼費用：3万8400円 (別
途材料費4千円※干支2つと鹿
一体の場合)

③とんぼ玉教室
とき：4月17日～来年3月5
日の水曜日。12回 ▼定員：10
人 ▼費用：2万8800円 (別
途材料費要)

④奈良晒教室
とき：4月12日～7月19日の
金曜日。14回 ▼定員：10人
費用：3万3600円 (別途材
料費1万5千円)

⑤仏像彫刻教室
とき：4月26日～来年1月10
日の金曜日。18回 ▼定員：10
人程度 ▼費用：4万3200
円 (別途材料費5500円、道
具代1万4500円)

⑥漆教室A初心者B経験者
とき：4月14日～来年2月16
日の日曜日。A10回B14回 ▼
定員：20人程度 (A/B合わせ
て) ▼費用：A2万4千円B
3万3600円 (別途材料費1
万4千円)

⑦金継ぎ教室
とき：4月21日～9月29日の
日曜日。6回 ▼定員：20人程
度 ▼費用：1万4400円 (別
途材料費2万9千円)

※時間は午後1時半～4時
半。③は午前10時～午後0時
半 申往復はがき、Eメー
ル (website:admin@nara-
kogeikan.city.narainara.jp)
に教室名、住所、氏名、年齢、電
話番号、Eメールアドレスを
書いて、3月16日必着で同館
へ。各教室に1人1通限り。
多い場合は抽選

訂正

http://naracraftscrossproject0316.peatix.com

◆「唯識と伝統工芸」展
とき：3月26日(火)～5月
6日(休)午前10時～午後6時
(入館は午後5時半まで。最
終日は午後5時まで) ▼内
容：現代を代表する美術工
芸家が、佛教に想いを寄せ
て創作した作品を展示

◆「Nara Crafts' Cross Pr
ject」成果発表会
とき：3月16日(土)午後2
時～3時半 ▼内容：奈良
の工芸作家への経営支援の
成果発表会 申3月15日まで
に専用ホームページ (http://
naracraftscrossproject0316.
peatix.com) から申込

訂正



史料保存館

〒630-8337 脇戸町1-1
☎ 27-0169 (月曜日休館)

◆同館史料によるタイムト
ラベル奈良町～大正時代
の小学生・椿井小学校写
真資料から

とき：3月23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)

◆解説付きガイドツアー
「もっと知りたい。句碑で
巡る芭蕉と奈良町・東大寺
―和州奈良之図で歩く―」
とき：3月12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 (展示解
説)～称念寺～猿沢池～鹿
苑入口～若草山山麓～東大
寺二月堂解散 ▼定員：30
人 ▼費用：3000円 固
電話で3月10日までに観光
ボランティアガイドの会 (☎
27-9889) へ

総合福祉センター

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

◆総合福祉センターを走ろう
RUN!ラン!らん!
とき：3月17日(日)午前10
時10分～午後1時※小雨決
行 ▼内容：障害の有無に
関わらず、楽しみながら約1.8
kmを走る ▼定員：障害者・
児と健常者・児150人 (伴
走者含む) ▼その他：公共
交通機関を利用してくださ
い。障害者用駐車場あり (台
数に限りあり) 申同セン
ター備え付けの申込用紙、市
社会福祉協議会ホームページ

ジの申込フォームか、FA
Xで、住所、氏名、年齢、電
話番号、Eメールアドレス、障
害等級・種別等を書いて、3
月10日までに同センターへ。
伴走者も申込要。視覚障害
者のみ電話申込可。定員に
達し次第終了

◆中途視覚障がい者の集い
「視覚障がいビギナーのた
めの生活質問箱」
とき：3月22日(金)午後1
時40分～3時40分 ▼対象
：中途視覚障害者とその家
族 (支援者含む) 固電話か
FAXに講座名、申込者・
同行者氏名、連絡先、この
集いで質問したいことを書
いて、3月19日までに同セ
ンターへ

善意銀行12月分 (敬称略)

- 【一般】真如苑 20万円 ▶大安寺・カトリック奈良教会 12万円
 - 【指定】西本一夫 (月ヶ瀬石打) 20万円 ▶ボーイスカウト奈良第18団 6万円
- 固市社会福祉協議会 (☎ 93-3100)

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。

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5
☎20・1917

① にぎわい茶会〜春

とき：3月10日(日)午前10時・11時、正午、午後1時・2時・3時 ▼内容：恒例の四季の茶会でお薄を飲む ▼講師：橋本宗玲社中 ▼定員：各10人 ▼費用：800円

② 町家ファッションショー & トーク

とき：3月23日(土)午後2時〜3時半 ▼内容：土谷菜生、ナカスジミナミ、山下彩による着物、アート作品、舞台衣装を発表

③ 盆石の世界〜近畿を描く

とき：4月4日(木)〜9日(火) ※初日は午前10時から、最終日は午後4時まで。実演・体験は6日・7日午前10時〜午後3時 ▼内容：盆石の作品展示と実演・体験 ▼講師：細川流倭盆石景美石会

スポーツ

【表記の説明】ロフト フィールド奈良(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目5-1) ☎22・0001 Eメール..

konoikesports-school@ab

elia.ocn.ne.jp) ロフト

アリーナ奈良(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目1-3) ☎24・1501 Eメール..

konoike-school@joy.ocn.

ne.jp) ロフト奈良武道

場(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目6-3) ☎26・1060)

ロフト奈良第二武道場

(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目6-3) ☎27・6163 E

メール：budo-school@

joy.ocn.ne.jp)

奈良クラブホームゲーム

とき・対戦相手：①3月20日(祝)午後1時・ヴァンラーレ八戸 ②3月31日(日)午後2時・ツエーゲン金沢 ▼ところ：ロフト奈良 ▼チケット：同クラブ公式ホームページに掲載 同同クラブ(☎93・3815 火〜金曜日の午前9時〜午後6時)



スポーツ教室(陸上)

ロフトフィールド奈良

少年少女陸上教室(初心者向) とき：4月20日からの土曜日午後2時〜3時半。20回 ▼定員：小学生120人 ▼費用：1万2千円 ※別途保険料千円

ジョイトレ①柔軟性&バランス能力回復運動②ストレッチ&筋力トレーニングの組合せ運動

とき：①4月4日からの毎週木曜日 午後1時〜2時②4月5日からの毎週金曜日 午後1時〜2時半 ▼定員：各15人 ▼費用：フリーコース…月5千円、月4回コース…月4千円

ロフトアリーナ奈良

ハンドボールスクール とき：4月4日〜来年3月末の毎週木曜日 午後6時半〜8時半 ▼定員：小・中学生30人 ▼費用：月5千円 ※別途保険料千円

その他：球技は貸出し球に限あり。ロフトアリーナ奈良は、5月14日〜8月末が施設工事のため、一部他会場あり 甲往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生は新学年、生年月日と保護者氏名)、性別、電話番号を書いて、3月10日必着でロフトへ。Eメールの受信設定要。直接来館も可(返信用はがき持参)。多い場合は抽選。最低人数に満たない場合は中

止 園ロフ

スポーツ教室(屋内)

ロフト第二アリーナ奈良

健康体操教室(音楽でリズム体操) とき：4月9日〜6月25日の火曜日 午前10時〜11時半 ▼定員：70人 ▼費用：4千円

卓球教室

とき：4月18日〜6月27日の木曜日 午前9時半〜11時半 ▼定員：50人 ▼費用：5千円

ロフト奈良第一武道場

操体法教室(肩こり腰痛手入れ法) とき：4月9日〜6月25日の火曜日 午後1時半〜3時半 ▼定員：20人 ▼費用：4千円

ノルディックウォーキング教室

とき：4月4日からの木曜日 午前10時〜正午 ▼定員：20人 ▼費用：1回500円 ※別途保険料要

その他：体育館では体育館シューズを使用。用具のある人は持参 甲往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生は新学年、生年月日と保護者氏名)、性別、電話番号を書いて、3月15日必着でロフトへ。Eメールの受信設定要。多い場合は抽選 園ロフ

バンビシヤス奈良 ホームゲーム

とき：①3月23日(土)午後5時②3月24日(日)午後2時③4月6日(土)午後5時④4月7日(日)午後2時 ▼対戦相手：①②愛媛オレンジバ イキングス③④神戸ストークス ▼ところ：ロフト奈良 ▼チケット：同チーム公式ホームページに掲載 同同チーム(☎20・1800 火〜金曜日の午前10時〜午後5時)



ロフトフィールド奈良の夜間利用

とき：3月11日(月)・18日(月)、4月1日(月)・8日(月)午後6時〜9時 ▼ところ：ロフトトレーニング室は除く ▼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与同様)。午後7時までに受付・支払い※遅れる場合は連絡要。器具の貸出はなし 甲 当日午後5時までにロフトへ

武道・坐禅教室

<p>剣道教室</p> <p>①小学生 基本の部</p> <p>とき：4月1日からの毎週月・火・金曜日 午後5時半～6時半</p> <p>▼定員：小学生30人 ▼費用：9千円</p>	<p>②小学生 上級の部</p> <p>とき：4月1日からの毎週月・火・木・金曜日 午後5時半～7時</p> <p>▼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</p> <p>とき：4月13日(土)・20日(土)・5月11日(土)・18日(土)・6月1日(土)・15日(土) 午前9時半～10時半</p> <p>▼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</p> <p>とき：4月1日からの毎週月・火・木・金曜日 午後7時～8時</p> <p>▼定員：中学生以上の経験者20人 ▼費用：4千円、当日券3000円</p>	<p>なぎなた教室</p> <p>とき：4月2日からの毎週火曜日 午前10時～正午、毎週木曜日 午後4時半～6時半、毎週土曜日 午後1時～3時 (高校生以下は木・土曜日のみ)</p> <p>▼定員：年長以上20人 ▼費用：5千円</p>
--	---	--	---	--

やり教室 (宝蔵院流)

とき：4月6日からの毎週土曜日 午前10時～正午 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：6千円

坐禅教室

とき：4月7日からの毎週日曜日 午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：2500円

柔道教室

①小学生の部

とき：4月2日からの毎週火・木曜日 午後5時～6時半、土曜日 午後1時半～3時 ▼定員：小学生20人 ▼費用：4500円

②中学生以上の部

とき：4月2日からの毎週火・木曜日 午後6時～7時半、土曜日 午後2時半～4時 ▼定員：中学生以上20人 ▼費用：4500円

弓道教室

①中学生・高校生の部

とき：4月5日からの毎週月・金曜日 午後4時半～6時半 ▼定員：中学生・高校生20人 (弓道部のない在学生のみ) ▼費用：6千円

②高校生以上の部

とき：4月6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(4～6月分) ※剣道・柔道・弓

道教室は別途障害保険料要

■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、3月10日必着で回武2へ。メールの受信設定要。返信用はがき持参の上、直接来館も可。多い場合は抽選

■園剣道、なぎなた、やり、坐禅教室は回武 柔道、弓道教室は回武2

ジュニア体操教室

とき・ところ：4月～来年2月 ①土曜日の午前8時半・佐保川小学校(法蓮町) ②日曜日の午前9時15分・大宮小学校(大宮町)。

30回程度 ▼定員：小学生各30人 ▼費用：年2万5千円

■申込フォームから3月10日午後5時までに申込。多い場合は低学年優先で抽選

■園市体操協会 (Eメール：naraippantaiso@yahoo.co.jp)

申込フォームはこちら



西部生涯スポーツセンターからのお知らせ

◆スポーツ教室 (各 18回) 【費用】 14,400円

問同センター (☎ 52-0100)

教室名	コース (曜日) ・とき	定員
たのしいフロアウォーキング (かんたん有酸素プログラム)	水曜日③⑧：4月10日～9月4日	成人 各30人
やさしいストレッチング (肩こり・腰痛予防プログラム)	水曜日①⑥：4月10日～9月4日 金曜日⑥⑧：4月12日～9月6日	
ダンベル&健康運動 (体幹トレーニングプログラム)	月曜日②⑥：4月8日～9月2日 火曜日②⑥：4月9日～9月3日 金曜日①③：4月12日～9月6日	成人女性 各23人
たのしいエアロビクス	月曜日④：4月8日～9月2日 火曜日⑦：4月9日～9月3日 水曜日⑤：4月10日～9月4日	成人 各23人
ソフトエアロビクス	月曜日⑦：4月8日～9月2日 火曜日④：4月9日～9月3日	
やさしいヨガ教室	水曜日③：4月10日～9月4日	成人 各20人

【時間】

- ①午前9時50分～10時50分
- ②午前10時～11時 ③午前11時～正午
- ④午前11時10分～正午 ⑤午後1時半～2時20分
- ⑥午後1時半～2時半 ⑦午後2時40分～3時半
- ⑧午後2時40分～3時40分

■往復はがき、Eメールに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名、曜日、時間(第2希望まで)を書いて、3月10日必着で同センター(〒631-0052 中町4860 Eメール：seibu-school@gaea.ocn.ne.jp)へ。返信用はがき持参で直接来館も可。多い場合は抽選。Eメールでの申込は、受信設定に注意。定員に満たない時は開催しない場合あり

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。

変更
5月5日(日)

県民スポーツ大会(水泳競技会) 市予選会

とき：4月14日(日)午前10時
(競技開始) ▼ところ：西部生涯スポーツセンター屋内温水プール(中町) ▼参加資格：4月1日時点で16歳以上で、7月開催予定の県民スポーツ大会に出場できる人 ▼競技種目：中学卒業、19歳未満・19歳～30歳未満・30歳～40歳未満・40歳～50歳未満・50歳～60歳未満・60歳～70歳未満・70歳～80歳未満・80歳以上の各男女の自由形・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ(1人1種目)。くわしくは市ホームページの実施要項へ 申込書(市ホームページからダウンロード可)か、はがきに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、参加種目(エントリータイム)を書いて、3月15日必着で市水泳連盟理事長の上坂功さん(〒631-0044藤ノ木台一丁目8-28) 307 ☎090・83369・1151)へ※大会開催当日の一般利用は午後1時から可

文化情報

「チケット情報」販売：☎

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

なら一〇〇年会館：販売初日は電話(☎34・0111)、Web(nara100Online Ticket)のみ
[各館の休館日] 特に記載がない場合は、3月11日(月)・18日(月)・21日(木)・25日(月)・4月1日(月)・8日(月)

なら・あーと・スペース

◆第44回人權擁護啓発作品展
とき：3月1日(金)～15日(金) ▼ところ：市美術館(二条大路南一丁目) 同館(☎30・1510)

◆吉田起久子絵画展示会
とき：3月18日(月)～22日(金) ※3月20日(祝)は除く ▼ところ：市庁舎1階玄関ホール

◆前川絵画教室子供作品展
とき：3月25日(月)～29日(金) ▼ところ：市庁舎1階玄関ホール

◆文化振興課(☎34・4942)

なら一〇〇年会館

〒630-8121三条宮前町7-1 ☎34・0100 (火曜日休館)

◆榎原敬之Makahara Nori Yuki Concert 2024
とき：5月19日(日)午後6時 ▼費用：指定席9500円、立見7500円 ※3

歳以上有料 ▼チケット：自他。3月24日午前10時から発売開始 同キョードーインフォメーション(☎0570・200・888)

◆奈良の魅力再発見 能楽普及事業なら一〇〇年会館子ども能グループ
とき：4月～来年3月の月曜日 午後5時半～7時 ▼講師：能楽シテ方金春流能楽師で重要無形文化財能楽総合保持者の金春康之さん ▼対象：小学2～6年生(平成28年4月2日～平成24年4月1日生まれ) ▼費用：月2千円 申

往復はがきに講座名、氏名(ふりがな)、学年、保護者氏名、住所、電話番号を書いて、3月25日必着で同館へ。同館ホームページの応募フォームからも可

◆健康いきいき講座(前期)
Aなら一〇〇Eガ
とき：4月～9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נסトラクターの小野昌代さん
Bなら一〇〇ソフトストレッチング

リニア通信

令和5年度三重・奈良・大阪リニア中央新幹線建設促進大会を開催

昨年12月18日、約350人が出席し、名古屋・大阪間の工事の早期着工や、環境影響評価法※に基づく手続きの早期着手等の決議が採択されました。この区間のルート・駅位置の早期確定により、大阪府が新幹線を含む広域ネットワークの一大拠点になるだけでなく、奈良県も駅周辺のまちづくりや駅アクセスの検討段階に入ることが可能となります。



山下県知事も出席

※しみんだより1月号で解説
同 観光戦略課(☎34-5607)

とき：4月～9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
Cなら一〇〇ピラティス
とき：4月～9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：FITPI JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん
[定員] 各18歳以上25人程度
[費用] 1万円
申 往復はがきに講座名、希望

時間、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月13日必着で同館へ。同館ホームページの応募フォームからも可。多い場合は抽選

◆コーラス教室「ゆうゆう」
とき：4～9月の木曜日 午前10時～正午。14

回 ▼講師：大阪芸術大学講師の河田早紀さん他
定員：100人程度 ▼費用：1万円 申 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月14日必着で同館へ。同館ホームページの応募フォームからも可

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1

市コールセンター (代表電話) ▶ ☎ 0742-34-1111 平日：午前8時半～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

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

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。各36回 ▼定員：各30人
- ②フラダンス pua kaulaunu
 - 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。各32回 ▼定員：A 3～5歳児 B 小学生各25人
- ⑤ウォーキングエアロビクス
 - 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。各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(中級)
 - 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 水曜日の午後1時～4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高の原水彩画
 - とき：原則月1回 水曜日の午前9時半～午後0時半。12回 ▼定員：18人
 - ⑲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。各36回 ▼定員：各18人
 - ⑳高の原コーラス(A)木曜(B)金曜
 - とき：原則月1回 A 木曜日の午前10時～11時半 B 金曜日の午後3時～4時半。各11回 ▼定員：各80人
- ⑳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10時～午後4時45分の間で1時間程度(楽器・年齢別)。各12回 ▼定員：各5人※4月6日に無料体験会を実施(電話申込要)
- 対象：18歳以上(高校生不可、④⑪は除く) ▼費用：①～③⑤⑦⑧⑪～⑭⑱⑲⑳ 4万3200円④③万2千円⑥④万8千円⑨⑩⑰⑱ 2万8千円⑮⑳ 3万9千円⑯⑳ 2万6千円⑰⑱ 1万1千円⑲⑳ 小・中学生…1万2千円、高校生…一般…1万8千円※①～⑳は2期、4期分割、㉑のみ一括納入。

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2
☎FAX 27-16889

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)。⑮～⑲⑱は材料費・テキスト代別途要 ㉑往復はがきに講座名(①④⑦⑱⑳㉑はA)～C)の別)、住所、氏名(ふりがな)、④㉑は保護者氏名、年齢、電話番号を書いて、3月19日必着で同ホールへ。直接来館も可(返信用はがき持参)。1枚に1人1講座限り。多い場合は抽選

◆写真美術館出張・作品解説

とき：3月12日(火)午前10時～11時半 ▼内容：入江泰吉とお水取りについて ▼講師：写真美術館学芸員 ▼定員：20人 ▼費用：3000円 ㉑3月10日

◆入江泰吉の眼を歩くと西の京・堂塔のある風景

とき：3月20日(祝)午後1時～3時半 ▼内容：西の京・薬師寺の堂塔のある風景を歩く ▼ところ：近鉄西ノ京駅前集合 ▼講師：写真美術館学芸員 ▼定員：20人 ▼費用：千円 ㉑3

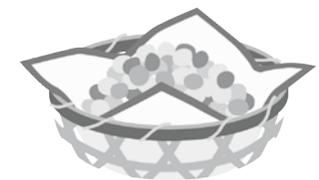
月16日

◆伝統行事と入江泰吉と薬師寺花会式編

とき：3月24日(日)午後3時～4時 ▼内容：花会式の思い出を語る ▼講師：法徳寺住職の倍巖良明さん ▼定員：20人 ▼費用：5000円 ㉑3月16日

◆お抹茶でひとやすみ

とき：3月13日(水) ▼内容：旧居の風情のある佇まいで一服。和菓子と薄茶 ▼定員：30人※定員に達し次第終了 ▼費用：千円 [入館料] 200円(別途要)



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。

名勝大乗院庭園文化館

〒630-0808 高畑町1-083-1
TEL 0742-08008 FAX 0742-08007

◆写真で見る奈良ホテル
(再) 展示(入場自由)
とき：3月9日(土)～27日
(水)午前9時～午後5時

◆歴史講座「奈良ホテルの歴史Ⅲ」
とき：3月17日(日)午後2時～3時半 ▼講師：同館館長の辻利幸さん ▼定員：16人 ▼費用：500円

◆往復はがき、FAXに住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を書いて3月10日必着で同館へ。1通に1人限り。多い場合は抽選

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 陽戸町3
TEL 0742-41111

◆「華邨の書に学ぶ」かな作品を臨書する①細字を中心に」作品解説会
とき：3月20日(祝)午後2時

◆筆書き体験コーナー
とき：3月20日(祝)～24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歳以上の入、障害者(手帳要)と介護者は無料

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

◆東大寺修二会(お松明)の拝観制限
3月1日(金)～14日(木)は、二月堂周辺でエリア規制と混雑時の入場制限あり※特になるため、参拝は控えてください。くわしくは東大寺ホームページへ 関東大寺(☎22・5511)

自衛隊幹部候補生等の募集

資格：一般・22歳以上26歳未満(大卒20歳以上、大学院卒20歳以上28歳未満) 歯科・専門の大卒で30歳未満 薬剤科・専門の大卒で28歳未満 ▼受付：第1回…3月1日～4月12日、第2回…4月24日～6月13日、第3回…8月26日～9月26日※締切日必着 ▼1次試験日：第1回…4月20日(土)・21日(日)、第2回…6月22日(土)、第3回…10月5日(土)※その他の採用種目も受付中 関自衛隊奈良募集案内所(☎27・5701)

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：①3月12日(火)・平城東公民館(朱雀六丁目) ②13日(水)・西部公民館(学園南三丁目) ③14日(木)・中部公民館(上三条町) ④19日(火)・県人権センター(大安寺一丁目) 午前9時半～11時半 申込フォームか電話で同人材センター(☎50・4004)へ

奈良再発見・歴史と自然! 興福寺再発見

とき：3月17日(日)午前9時半～正午 ▼ところ：近鉄奈良駅前前行基広場集合 ▼定員：24人 ▼費用：要 申3月12日までに「ならなぎ」の上森さん(☎090・6055・7144)へ

奈良高校OB美術展

とき：3月19日(火)～24日(日) 午前10時～午後5時半(初日は午後1時から、最終日は午後3時半まで) ※21日(木)は休館 ▼ところ：市美術館(二条大路南一丁目) 関同展広報の嶋田さん(☎090・

3429・4397)

手話は言語です～「健康」編～

手話は耳の不自由な人にとって大切なことばです。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! 「救急車」 出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習辞典Ⅰ」



① 両手人差指で「十字」を作る
② 5指を折り曲げて上に向けた右手を顔の横で回す
③ 親指と4指を平行に伸ばした右手を前方に動かす

Topic!!

電話で119番通報ができない人向けに、FAXやスマートフォン等を使って通報できるサービスがあります。くわしくは障がい福祉課へ

関同課(☎34-4593 FAX 34-5080)

奈良筆まつり

とき：3月20日(祝)午前10時～午後3時 ▼ところ：菅原天満宮(菅原東) 関奈良毛筆協同組合(☎33・1015)

第10回眞龍書展併催 浦田 鶏川生誕100年展

とき：3月22日(金)～24日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで) ▼ところ：京都市京セラ美術館(京都市京セラ美術館) 関眞龍書道会の村川さん(☎0743・85・

7713)

6766)

一号木簡出土地を巡る木簡ガイドツアー

とき：3月23日(土)午前9時半～正午 ▼ところ：平城宮跡資料館(二条大路南四丁目)前 ▼定員：30人 ▼費用：要 申3月20日まで

に平城宮跡サポーターネット ワークホームページ(http://www.heijyonet.nara.jp)から申込 関同会(☎34・7713)

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

公民館の情報を掲載しています。
 電話番号の市外局番の表記がないものは、0742です。

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目9
 ☎・FAX 43-5386

講座名	開催日・内容	締切
乳幼児期の 今だから、 大切なこと	子育て座談会と簡単な手遊び(託児は同室) 3/23 10:00~11:30 ◎おおむね0~2歳児と保護者8組(最大20人、在勤も可)	3/15

富雄南公民館

〒631-0052 中町501-3
 ☎・FAX 48-3066

講座名	開催日・内容	締切
自宅で 最期を迎え るために	映画「みとりし」の上映と講演 講師：看取り士の乗本奈穂美さん 3/23 13:30~16:00 ◎成人30人	3/13

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
親子で 動物パン 作り	手ごねパンの基礎を学ぶ(スープ作りもあり) 3/24 9:30~13:00 ◎小学生と保護者7組(最大20人、在学も可) ¥1組800円	3/16
プロから 学ぶ 庭づくり	庭作りを通じて、園芸・ガーデニングの基礎を学ぶ 4/23からの原則第4火曜(7月・8月は休み) 13:30~16:00(9) ◎成人20人(在勤・在学も可)	4/9

南部公民館

〒630-8434 山町27-1
 ☎・FAX 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
絵本ひろば IN 南部 ~なぞとよきの 世界へ ようこそ~	見て、聞いて、触って、謎を解いて、絵本を心と体で体感 3/24 13:00~16:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	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
親子で モルック in 森のカフェ 3月編	木製玩具モルックや自然物を使ったゲーム 3/24 10:00~12:00 ◎小・中学生と保護者15組(2人1組) ¥1人100円	3/14
からだあそび とダンス をしよう	軽快なリズムののって楽しくダンス 3/27 14:00~15:30 ◎小学生15人	3/16 SOP ホ

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
スプリング ジャズ コンサート	シンガーの真砂美樹さんによるコンサート 3/16 14:00~15:00 ◎入場自由 ※くわしくは同館へ	申込不要
お悩み 解決! スマホアプリ	LINEとスマートフォン決済について学ぶ 3/26 14:00~16:00 ◎成人20人(在勤も可)	3/14
聞いて ほっこり 深イイ法話	握っているからつかめない「てばなす」の講演 3/28 13:30~15:00 ◎成人35人(在勤も可)	

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目3-43-2
 ☎・FAX 44-2669

薬師寺を望む大池を歩く

「なら・観光ボランティアガイドの会」の案内で、西ノ京周辺を歩きます。



コース…近鉄西ノ京駅(集合)
~七条天満神社~大池~京西

公民館~瑠璃宮跡~養天満神社~近鉄西ノ京駅(解散)

【とき】4月13日(土) 13:30~16:00

【対象】成人30人(在勤・在学も可)

【費用】300円 【締切】4月4日必着

西部公民館

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

春休み!せいぶ子ども広場(入場自由)

ジャグリングショーやプラバンキーホルダー・パッチングエル・フリスビーの作成、魚釣りゲーム、モルック体験会で、春休みのひと時を親子で楽しみましょう。



【とき】3月23日(土)

14:00~16:00

【講師】パフォーマーの
トゥインクルさん他

【対象】幼児~小学生と保護者(在学も可)

【費用】100円(工作コーナー)

講座名	開催日・内容	締切
あらためて 学ぶSDGs	SDGsの概要・特徴や現状とこれからの学ぶ 3/21 10:00~11:30 ◎16歳以上40人(在勤・在学も可)	3/13
脳活で身体 リフレッシュ	椅子に座ってできる手足の運動 3/27 10:00~11:30 ◎成人30人(在勤・在学も可)	3/15 SOP ホ
せいぶ 大和学講座	富雄丸山古墳についての講演 講師：市埋蔵文化財調査センター所長 3/31 10:30~12:00 ◎成人150人(在勤・在学も可) 場所：西部会館市民ホール(学園南三丁目)	3/22

中部公民館

〒630-8228 上三条町23-4
 ☎ 26-6506・FAX 26-3263

講座名	開催日・内容	締切
着衣形式 からみた 東アジアの 仏像の系譜	立命文華会共催講座 講師：奈良国立博物館学芸部研究員美術室長の岩井共二さん 3/16 13:30~15:00 ◎成人 ¥500円	申込不要

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

生涯学習

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。



奈良ひとまち大学

https://nhmu.jp

【第493回】

笑顔を届けるスパイスカレー店
～体も喜ぶカレーと麹唐揚げ～

【と き】3月23日(土)午後5時～7時

【ところ】スパイスカレーと麹からあげのお店
ニコト (白毫寺町)

【定 員】15人 **【費 用】**1,100円

【第494回】

ラーメンを愛し続ける男の物語
～「梅光軒 奈良店」のルーツに迫る～

【と き】3月24日(日)午後2時半～4時半

【ところ】梅光軒 (大宮町七丁目)

【定 員】15人 **【費 用】**1,000円

【申 込】 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、3月14日必着で奈良ひとまち大学事務局(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

【問合せ】 同大学事務局(〒630-8357 杉ヶ町23 ☎26-5600)

平城公民館

〒631-0811 秋篠町1468

☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
シニア映画会	映画「アメリカン・グラフィティ」の上映 3/15 13:30～15:30 ◎60歳以上(在勤も可) 入場自由	申込不要
へいじょう青空絵本のひろば	絵本の展示や読み聞かせ他 3/23 10:00～15:00 ◎未就学児と保護者 入場自由	

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
レッツチャレンジ! パフォーマンスのお仕事	パフォーマンスの仕事について、聞いて体験 3/26 10:30～15:00 ◎小学3～6年生10人(在学も可)	3/13

【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、各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▶



元気いっぱいの小学生と一緒に過ごしませんか?

バンビーホーム(放課後児童クラブ)の支援員を募集します



【問合せ】 地域教育課(☎34-5441)

支援員(月額)

資格: 保育士・教員免許等の資格を持つ人や、放課後児童クラブの職員経験者等

試験: 面接試験(事前に記述課題あり)

人数: 20人程度

期間: 各月1日～(任用更新あり)

賃金・条件等: 月額168,619円～(1月採用者参考額。昇給制度あり)、期末・勤勉手当、時間外勤務手当、通勤手当、社会保険加入あり。勤務時間は1週間あたりおおむね30時間程度

[年収の目安] 1年目: 251万円 / 5年目: 288万円

申込: 必要書類を同課へ提出。試験の実施要項は同課で配布。市ホームページからもダウンロード可

支援員(時間額) ①放課後児童支援員 ②補助員

子育て中の人にも働きやすい午後1時～5時の4時間勤務の枠ができました。ぜひ応募してください。

資格: ①放課後児童支援員認定資格研修を修了した人

②資格不問。子育て支援に意欲があり、児童の保育が可能な人

試験: 面接試験

賃金: 時間額①1,260円②1,205円

勤務時間: 午前8時～午後7時のうち6時間(日数は応相談)か、午後1時～5時の4時間(長期休業期間は午前10時～午後2時の勤務もあり・週4日程度)

勤務地: 市直営のバンビーホーム(飛鳥バンビーホーム他37か所)

申込: 登録者の中から随時選考。登録希望者は、資格証の写し(②は不要)と履歴書を同課へ

自殺はこころの問題だけでなく、生活苦や育児・介護の疲れ、孤立等のさまざまな問題を一人で抱え込んだ結果、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。
自殺に至るのは決して特別な問題ではなく、その要因を取り除くことで防ぐことができます。
市民のみなさんが関心と正しい理解を持てるよう、啓発活動や講座、相談等を行っています。

3月は 自殺対策 強化月間

市自殺対策
キャラクター
「ラブキー」▶



市自殺対策
ロゴマーク

「学ぶ」

● ゲートキーパー養成講座

身近な人に元気がない時、
あなたならどうしますか？

専門的な知識がなくても、それぞれの立場から心の不調を抱える人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげることができます。あなたも講座を受けてみませんか。

くわしくは
こちら▶



「気づく」

● こころの体温計

気づかないうちにストレスを溜めていませんか？

スマートフォンやパソコンで
ストレス度・落ち込み度を
チェックできます。

くわしくは
こちら▶



「話す」

対面で相談

● 臨床心理士のこころの健康相談

ささいなことでイライラする、なんとなく憂うつ、
気持ちの整理のつけ方が分からない等、
こころの不調について相談ができます。

予約要

毎月第2・4月曜日 午後1時半～4時半
☎ 0742-93-8397



集い

● 自死遺族の集い

【とき】 奇数月の第4日曜日
午後2時～4時半

【ところ】 はぐくみセンター1階

● グリーフスペースなら

【とき】 第4木曜日 午後1時半～4時半
【ところ】 はぐくみセンター3階



展示情報

● ポスター展示

市内各駅のデジタルサイネージ（電子掲示板）に
高校生が描いた自殺対策ポスターを掲載します。

● パネル展示

3月11日(月)～15日(金) 市庁舎 1階正面玄関
3月15日(金)～22日(金) はぐくみセンター1階

● 本・ポスターの展示

3月中に中央・西部・北部図書館で展示します。



● よりそいの会あかり

家族を自死で亡くした人の電話相談や、遺族で集まって思い出を語り合う会の予約を行っています。

- ① 火曜日：午前10時～午後4時
☎ 0742-35-7200
② 木曜日：午後1時半～4時半
☎ 0742-93-8397
※保健予防課で取り継ぎます

電話相談

【問合せ】 保健予防課 (☎ 0742-93-8397)



令和6年度 狂犬病予防 集合注射の お知らせ



生後91日以上
の犬は、1年に1回
狂犬病予防注射を
受けましょう。

持物

狂犬病予防注射のお知らせ(3枚綴り)

※3月下旬に発送予定

費用

3,400円(現金のみ対応)

注意事項

- 犬の状態によっては、注射できない場合があります
- 犬は首輪等をしっかりとつけ、犬を確実に押さえられる人が連れてきてください
- 会場で注射を受けられない場合は、動物病院で受けてください
- 駐車場の確保ができない会場もあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください

生後91日以上 の飼い犬の 登録が済んでいない人へ

犬の登録は、狂犬病予防法で定められた犬の生涯に一度の大切な手続きです。事前に犬の登録をしてください。会場は大変混み合うので協力をお願いします。



犬の登録について、
くわしくはこちら▶



日程 ※雨天時も実施

	実施日時	実施場所
4/2 (火)	10:00 ~ 10:20	石打集落センター(月ヶ瀬石打)
	10:45 ~ 11:25	月ヶ瀬行政センター(月ヶ瀬尾山)
	13:15 ~ 13:55	柳生公民館(柳生町)
	14:35 ~ 15:05	東部出張所(大柳生町)
4/3 (水)	9:50 ~ 10:30	佐保台地域ふれあい会館(佐保台二丁目)
	11:10 ~ 12:00	ならまちセンター前広場(東寺林町)
	13:40 ~ 14:10	南福祉センター駐車場(南永井町)
4/5 (金)	10:00 ~ 10:30	春日公民館大安寺分館(大安寺四丁目)
	11:00 ~ 11:40	京西公民館(六条西一丁目)
	13:20 ~ 13:40	七条西町記念集会所(七条西町一丁目)
4/8 (月)	10:00 ~ 10:50	二名公民館駐車場(学園赤松町)
	11:20 ~ 12:10	西部公民館学園大和分館(学園大和町一丁目)
	13:50 ~ 14:10	黒谷公園駐車場(中町)
4/9 (火)	10:00 ~ 10:40	なかやま会館(中山町)
	11:10 ~ 11:50	平城公民館(秋篠町)
	13:30 ~ 14:20	平城東公民館(朱雀六丁目)
4/10 (水)	10:00 ~ 10:30	南部生涯スポーツセンター(杏町)
	11:10 ~ 12:00	西部生涯スポーツセンター(中町)
	13:40 ~ 14:30	富雄南公民館(中町)
4/12 (金)	9:40 ~ 10:00	精華連絡所駐車場(高樋町)
	10:30 ~ 11:00	南部公民館(山町)
	11:30 ~ 11:50	市営住宅集会所人権交流センター(横井一丁目)
4/15 (月)	13:30 ~ 14:10	東市連絡所(古市町)
	10:00 ~ 10:40	済美地域ふれあい会館(南京終町)
	11:20 ~ 12:00	緑ヶ丘球場駐車場(奈良阪町)
	13:40 ~ 14:00	北人権文化センター(川上町)
4/16 (火)	14:30 ~ 15:30	なら100年会館北側駐輪場(三条宮前町)
	10:00 ~ 10:30	農畜産物処理加工施設駐車場(針ヶ別所町)
	11:00 ~ 11:30	都祁体育館(都祁白石町)
	13:10 ~ 13:40	都祁福祉センター(藺生町)
4/17 (水)	14:10 ~ 14:30	吐山公民館(都祁吐山町)
	15:15 ~ 15:55	田原公民館(茗荷町)
	10:00 ~ 10:40	都跡地域ふれあい会館(四条大路五丁目)
4/19 (金)	11:10 ~ 12:00	市立休日夜間応急診療所(柏木町)
	13:40 ~ 14:30	ロートアリーナ奈良駐車場(法蓮佐保山四丁目)
	10:00 ~ 10:30	みささぎ会館(山陵町)
4/22 (月)	11:10 ~ 11:50	伏見公民館(青野町二丁目)
	13:30 ~ 14:20	伏見公民館あやめ池分館(あやめ池南一丁目)
	14:50 ~ 15:30	学園朝日町・学園朝日元町公民館(学園朝日町)
4/22 (月)	10:00 ~ 10:50	北部会館駐車場(右京一丁目)
	11:20 ~ 12:00	とみの里地域ふれあい会館(中山町西二丁目)
	13:40 ~ 14:10	登美ヶ丘公民館駐車場(中登美ヶ丘三丁目)
	14:50 ~ 15:40	富雄公民館駐車場(鳥見町二丁目)

【問合せ】保健衛生課(☎0742-93-8395)

※かけ間違いに注意

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために女性の健康づくりを支援しています。

乳がん

「乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）」を心がけましょう。乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談しましょう。

子宮頸がん

正常な状態から「異形成」というがんになる前の状態を何年か経て、がんになります。この時期は症状がなく、おりものや出血、痛みもありません。HPV ワクチン接種で予防することが可能です。

子宮体がん

不正出血等の有無を確認し、気になる場合はすぐに医療機関を受診してください。

◆骨粗しょう症検診は定期的に受けましょう

骨粗しょう症は、骨量が減って「骨が弱くなり骨折しやすくなる病気」です。特に閉経後の女性に多く見られ、女性ホルモンの減少や老化との関係が深いと考えられています。定期的に検診を受けて、骨量の変化を把握し、予防につなげましょう。市の検診※は、40～70歳の5歳ごとに実施しています。



◆女性特有のがんが増えています

乳がんは9人に1人、子宮頸がんは20～30歳代の女性に多いがんです。これらは検診で早期発見できるため、2年に一度、定期的に検診※を必ず受診してください。



※令和5年度の市のがん検診は2月末日で終了。令和6年度は7月1日開始予定

女性の健康週間に関する啓発展示を3月8日まで、市役所本庁舎1階連絡通路で行っています。

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です

合計で5点を目指して頑張りましょう

慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか？



慢性腎臓病は、腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下する（GFRが60ml/分/1.73㎡未満）か、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態のことです。腎臓の機能は一度障害を受けると、自然に元の状態に戻ることは困難です。この機会に、健診結果を見直しましょう。

世界腎臓デーパネル展示

3月11日(月)～15日(金)・市庁舎1階連絡通路

3月18日(月)～29日(金)・はぐくみセンター1階

あなたの健康習慣をチェックしてみましょう！

質問	はい	いいえ
1 タバコは吸わない。 または、禁煙に成功した。	1点	0点
2 節酒している(日本酒なら1日1合未満)。 または、全く飲まない。	1点	0点
3 肥満ではない(BMI※が25未満である)。 ※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1点	0点
以下は、両方当てはまるなら「はい」		
4 ・1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。 ・日常生活で歩行または、同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	1点	0点
5 ・朝食を週に5日以上食べる。 ・夕食後の間食(3食以外の夜食)は週に2回以内。	1点	0点

参考：厚生労働行政推進調査事業費補助金 腎疾患政策研究事業ホームページ

田原やま里博物館 ☆おさんぽツアー



田原地区では、地域の人たちの農園や工房を「博物館」として公開し、その魅力や文化を紹介しています。博物館の魅力に触れ、春の田原を楽しみませんか？

①麻織物体験コース ②大和茶体験コース

コース



※状況により、コースが一部変更となる場合あり



申込フォームはこちら
◀①の申込 ②の申込▶



【問合せ】観光戦略課 (☎ 0742-34-5135)

とき 3月24日(日)①午前10時～午後2時40分

②午前9時50分～午後2時40分

ところ 田原公民館(茗荷町) 集合・解散

定員 小学生以上の人10人。在勤・在学も可

費用 各500円※別途、希望者のみ昼食代650円

申込 往復はがきに希望コース、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月14日必着で田原公民館(〒630-2175 茗荷町1078番地の1)へ。1枚につき1人、1コースまで。市生涯学習財団ホームページからも可

バイオリン 岡本誠司の世界2024

6月13日(木)
午後7時

反田恭平プロデュース

JNO Presents 2024 リサイタルシリーズ

市の魅力発信パートナー Japan National Orchestra の代表・ピアニストの反田恭平さんがプロデュースする、JNO コアメンバーによるコンサートを開催します。

ところ なら100年会館中ホール(三条宮前町)

演奏曲 クラリネット(ビオラ)・ソナタ第2番変ホ長調 作品120-2(ブラームス作曲) / バイオリン・ソナタ第3番 作品27(シューマン作曲) / おとぎの絵本 作品113(シューマン作曲)

他の出演 北村朋幹さん(ピアノ)

チケット購入 全席指定 税込5,000円(30歳以下3,000円。来場時に年齢確認あり)。

イープラス・チケットぴあ、同館窓口(☎0742-34-0111)で発売

問合せ リサイタルについて: JNO (info@jno.co.jp)、本記事について: 文化振興課 (☎0742-34-4942)

© Yuji Ueno

参加無料・申込不要

アートハブ・プログラム ならまちワンダリング

3月11日(月)～17日(日)

ならまちセンター芝生広場(東寺林町) 他

申込・費用が必要な活動あり。

くわしくはこちら▶



アーティストと共につくる、新しい形の学びの場
 「キックオフイベント」を開催します。
 ならまち界隈の複数会場で文化芸術にまつわる
 ワークショップや活動展示もあります。
 いろいろな活動を巡ってみませんか。

プログラムディレクター：小山田徹さん
(美術家、京都市立芸術大学教授)

参加アーティスト：
 安藤隆一郎さん(染色作家、京都市立芸術大学准教授)
 風間勇助さん(アートマネジメント・文化政策研究者、
 奈良県立大学講師)
 藤浩志さん(美術家、秋田公立美術大学教授)

クリエイション・プログラム 入場無料・申込要 青少年と創る演劇「ならのはこぶね」観覧募集

3月24日(日)午後2時

※上映時間は80分

西部会館市民ホール
(学園南三丁目)

作・演出：田上豊さん

(地域創造派遣アーティスト、
芸術文化観光専門職大学助教)

出演：奈良の中学生・高校生
 申込：3月17日までに
 左の申込フォームから申込

あらすじ：奈良(平城)時代を劇化し、発表することになった高校生。隣のクラス「平安時代」は豪華絢爛だが、「平城」クラスはトラブルだらけで…。高校生たちの時代をまたぐ遣唐使としての航海が、今始まる。

次代を担う若者が創造する喜びを体感し、
 ふるさと・奈良を自分の言葉で語るができる
 人材の育成を目指す「青少年と創る演劇」。
 2016年に東アジア文化都市・奈良で初演、
 2018年までの3度の公演が好評を博した
 オリジナル演劇「ならのはこぶね」を、
 今回5年ぶりに再創作し、
 世代の替わった中高生とともに再演します。



◀新情報等、くわしくはこちら

【問合せ】同実行委員会事務局(文化振興課内) ☎0742-34-4942 Eメール：art@city.nara.lg.jp

Nara Report ならレポ! 知っていますか? こんな奈良

あまり知られていない奈良市のあれこれを、イラストとともに毎回テーマを変えてお届けします

今回のテーマ

80年の時を経て、探しあてた思い出の場所 /

昭和17年5月 春日大社「二之鳥居」前
父が残してくれた記念の家族写真



イラストにはヨシムネが生まれ育った奈良を愛する奈良クリエイター

令和3年春、市の広報係に届いた1通の手紙と白黒写真。「これは家族で朝鮮半島へ疎開する直前に、奈良を観光した時の写真です。父母や当時を知る兄姉も亡くなり、私も80歳。この場所はどこでしょうか」という、千葉在住のKさんからのお問い合わせでした。写真の鳥居や燈籠、砂利道、鹿の姿等から、二之鳥居の前と特定し、「コロナ後にぜひ来寧を」とお返事しました。2年後の年の瀬、なんと広報係のいる窓口にKさんが。ようやく念願の思い出巡りができたそう。「自分のルーツが発見できました。当時、鳥居の側に世界遺産の石碑はなかったけれど、歴史を物語る大樹の根に感動。同じ場所で撮影もでき、父母への感謝の気持ちと平和を祈りました」と、うれしい報告もいただきました。



SNS (Instagram・X (旧Twitter)) で、あなただけが知っている、「実は…?」な奈良を「#oldnewnara」で投稿!

▲母に抱かれた1歳の男の子がKさん。今も昔も鳥居・灯籠・鹿の姿はそのまま

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

NEW 写真を投稿 しやすくなりました

1月から「写真応募フォーム」を新たに設け、パソコンやスマートフォンで簡単に投稿できるようになりました(写真提供書はこのフォームに置き換わります)。また、同じフォームで「好きならフォト」として、まちの風景や食べ物等の写真の募集も開始。しみんだよりのみでなく、市公式X(旧Twitter)・Facebook・LINEや駅のデジタルサイネージ等で活用する予定です。ぜひみなさんの、奈良のイチオシ写真の投稿を、お待ちしております。

応募について、
くわしくはこちら▶



【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



結和ちゃん(1歳)



りまなちゃん(1歳5か月)



しょうちゃん(1か月)



なぎくん(6か月)



のあちゃん(11か月)



みお
澤ちゃん(3か月)

市民の創造性と市との共創で まちの課題を解決

市は、大阪・関西万博を機に、市民との共創による、まちの課題解決を目指しています。その一環として、1月13日・14日に、奈良の福祉と工芸をテーマとした「奈良市×シビッククリエイティブシンポジウム2024」を開催。市内外から200人近くが参加し、ゲスト講師が、解決のアイデアや市民が創造性を発揮するヒント等を議論しました。また、福祉施設や伝統工芸施設の見学ツアーとワークショップも実施しました。

登壇した奈良団扇職人の池田匡志（ただし）さんは「市内に1軒しかない奈良団扇店。ここでしかできない制作体験等で、奈良工芸の奥深さを伝えたい」という当事者の思いを発信。それを踏まえてワークショップの参加者は、今後の市への誘客を図る産業・観光について、意見交換を行いました。

今後もあらゆる分野に波及するこの取り組み。ぜひ、まちの課題を一緒に考えてみませんか。



団扇制作
の見学



福祉部門
の講演

▲講演や見学を通じ、解決方法を探る参加者

「野球しようぜ！」 児童に届いた特製グローブ

アメリカ・メジャーリーグのドジャースに移籍した大谷翔平選手が、全国約2万校の小学校に寄贈した「大谷グローブ」。ついに市立小学校にも届きました。

1月24日には、グローブの配布希望校の1つ、市立ならやま小中学校で、子どもたちへの寄贈報告を行いました。小学6年生が集合してキャッチボールを行いながら、グローブの感触を確認。世界で活躍する、大谷選手寄贈のグローブを手にした子どもたちの興奮は最高潮に。感謝の気持ちを込めた動画も作成し、市のSNSで配信しました。大谷選手にも届くといいですね。

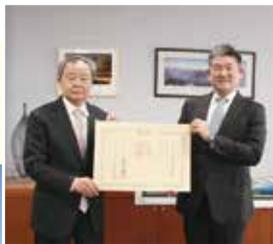


▲キャッチボールで、きらきらの笑顔に。これからもみんなで、野球を楽しんでください

柏木町を新たな医療拠点に 市歯科医師会に紺綬褒章

1月25日、市歯科医師会への紺綬褒章伝達式を行いました。これは、公益のために私財を寄附した人・団体に内閣総理大臣から贈られるものです。令和4年に同会が、市立休日歯科応急診療所・みどりの家歯科診療所を建設し、市に寄附したことで贈られました。

元々は市総合福祉センター内にあった両施設。休日夜間応急診療所（柏木町）の隣へ移転後、「場所が分かりやすい」「待合室や診察室が広く、快適に診察を受けられる」等の声も。口腔環境は体の健康につながります。これからも同会とともに、みなさんの健康を守っていきます。



▲同会の森会長に
内閣総理大臣から
の褒章を伝達

診療所
オープン時の様子
(令和4年11月) ▼





奈良新大宮センター

進む。奈良市への企業誘致 かんでん CS フォーラムが 奈良市に進出しました

市では、都市部の IT・クリエイティブ企業に対し、市内へのサテライトオフィス設置を提案し、拠点の誘致に取り組んでいます。誘致に関する補助金の助成対象企業として、株式会社かんでん CS フォーラム（本社：大阪府大阪市）が1月12日に「奈良新大宮センター（コールセンター）」を開設しました。



立地協定締結の様子

1月12日、市は同社と、地域の経済振興・雇用創出を目的に立地協定を締結。同社が拠点を構えた理由は以下の3つ。

- ・災害リスクの低さや交通アクセスが便利等、地理的に優位であること
- ・優秀な人材が確保できること
- ・市の充実した支援が受けられること

株式会社
かんでん CS フォーラム
奈良新大宮センター
(大宮町四丁目)

お客さまと企業、心をつなぐパートナー



かんでんCSフォーラム
同センター開設の記事等▲
くわしくはこちら



今後、最大150人の雇用を予定

同社は、関西電力グループ内外を問わず、幅広い企業や自治体等からコールセンター業務を中心に、さまざまな業務を担っています。奈良新大宮センターでは、約90席で運用を予定し、今後の事業拡大に合わせて、最大150人程度の新規雇用を予定しています。

今後も、市内への企業の集積や雇用機会の創出によって、市内の産業を活性化していきます。企業誘致を専門に行う市職員チーム「企業立地コンシェルジュ」を中心に、他府県からの企業誘致を積極的に進めます。

【問合せ】産業政策課 (☎ 0742-34-4741)

《シンポジウム》

まち（地域）とつながる学生活動

～奈良の学生 MeetUp!!
大学を超えてつながるDAY!～

3月19日（火）午後1時～4時半

県コンベンションセンター

201・202会議室（三条大路一丁目）

奈良の学生同士がつながり、地域での活動を応援する交流企画。
地域の中で活躍する学生の姿等、新たな発見がきっとあります。

※令和5年度「奈良市地域に飛び出す学生支援事業」採択団体の、
取り組みに関する発表も行います（担当課：総合政策課）

【定員】大学生・大学院生・高専生・高校生と一般の人100人
【申込】3月13日までに「なら産地学官連携プラットフォーム
ホームページ」から申込。定員に達し次第終了

問合せ 奈良国立大学機構 奈良カレッジズ連携推進センター
(☎ 0742-20-3989) [なら プラットフォーム 検索](#)



申込は
こちら

一般広告



3月の主な行事・市の催し

- 1日(金) 女性の健康週間（～8日）
自殺対策強化月間（～31日）
市立高等学校卒業式
修二会※制限あり。詳細は公式ホームページ確認を
（～14日本行・15日だったん帽東大寺二月堂）
- 2日(土) 行基會大祭（喜光寺）
- 7日(休) 二の午厄除祈願法要（慈眼寺）
初午厄除祈願会（西大寺）
- 9日(土) 人形供養（正暦寺）
- 10日(日) 市立中学校卒業式
- 11日(月) 人権を確かめあう日
- 13日(水) 春日祭〈申祭〉（春日大社）※拝観不可
- 14日(木) 世界腎臓デー
- 15日(金) 御田植神事（春日大社）
市立保育園・幼稚園・こども園卒園式
- 16日(土) 市立小学校卒業式
- 17日(日) 子ども安全の日
- 18日(月) 市立幼稚園・こども園終業式
- 19日(火) 市立高等学校終業式
- 20日(水) 20日ならウォークの日
ならマイカーひとやすみデー
奈良筆まつり（菅原天満宮）
- 22日(金) 市立小・中学校終業式
- 25日(月) 修二会花会式（～31日 薬師寺）

※緑字は寺社
年中行事



職員Uお気に入りレシピ 「大和ポークで作る スペアリブのマーマレード煮」

大和ポークは脂や赤身に全く臭みがなく、柔らかくてとっても美味です。ぜひ試してみてください。



【材料（3～4人分）】

- ・豚スペアリブ（大和ポーク）700g
- ・マーマレード 150g
- ・しょうゆ 50ml
- ・酒 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・にんにく 3かけ

【作り方】

- ①にんにくを縦半分に切って、調味料すべてと混ぜ合わせる
- ②熱したフライパンにスペアリブを並べ、強火で両面に焼き目をつける
- ③②に①を加え中火で10～15分煮絡めて完成

●大和野菜等を使った簡単レシピを募集

応募のレシピは、この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）

仲りせ

奈良は宗教都市とも言われますが、それは単に特定の宗教や施設、文化財等を指すのではなく、人々の「祈り」が歴史的・重層的に折り重なっている様を指すのだと思います。先日の若草山焼きに際して執り行われた、野上神社の祭典でも「幾多の国を襲いたる天地の禍に今も苦しむたる民」として、最近国内外で発生した戦禍や、自然災害に対する救いを求める件が祝詞の中にあります。奈良の社寺が歴史の中に留まらず、現在進行形であることを実感しました。世界から多くの人が訪れる価値の源泉でもあります。



市長コラム

Vol. 137

この原稿を書いている2月上旬には、月ヶ瀬からいただいた秘書室の盆梅も咲き、馥郁たる香りで来訪者を楽しませてくれています。3月と言えば二月堂の修二会が有名ですが、各社寺でもさまざまな伝統行事が行われます。冬を越えて春を迎えることに生命の循環を感じるとともに、自然に対する畏敬の念や祈りが自然と生まれたように感じます。

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。