

特集  
pick up!

- 1 がんの原因の9割を予防する **HPVワクチン** p2-3
- 2 市職員防災士が解説！  
今すぐ実践。おすすめの **防災対策** p4-6



もくじ contents

写真：采女祭（今年は9月17日開催予定）

9月6日からマイナンバーカードを活用した  
**マイナ救急が始まります** p7

結婚したい！出会いがあれば…と考えているみなさんへ  
**出会い・婚活をサポートします** p8

9月もイベント目白押し  
**秋の観光イベント特集** p29 **ならトピ** p31

生活 p12 健康 p13 子育て p14  
シニア p16 募集 p17 催し p18  
スポーツ p21 文化情報 p22  
生涯学習 p26



女性の多くが一生に一度、感染する HPV (ヒトパピローマウイルス)。

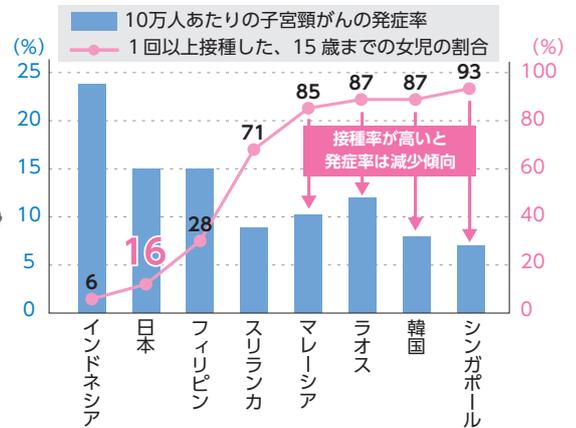
「子宮頸がん」の原因となるウイルスで、予防にはワクチン接種が有効です。市では定期接種の他、2020年から差し控え期間のキャッチアップ接種を進めています。来年3月末までは無料接種期間であり、9月中に1回目の接種が必要なワクチンもあります。接種を迷っている人は、もう一度考えてみませんか。

### 3 「高接種率国 = 低発症率国」の傾向

次は、日本人と体質や生活環境の近いアジア諸国を比較してみましょう。アジア諸国のワクチン接種率と、子宮頸がんの発症率を比べた調査 (アジア国立がんセンター連合の加盟国より抜粋) では、日本での接種率は16%に止まりますが、シンガポールや韓国、ラオス、マレーシアは90%前後の接種率。高い接種率の国では、がんの発症率が低い傾向が見られています。



ワクチン接種率と子宮頸がん発症率の関係 ※4



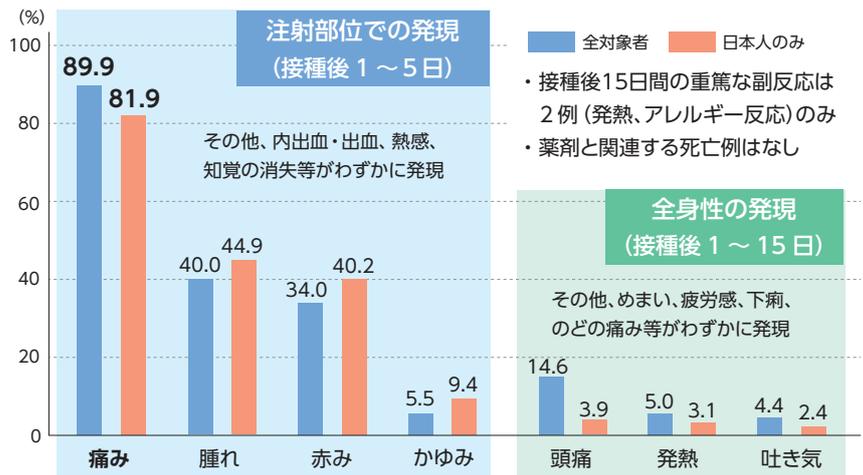
### 4 副反応は他の予防接種と同程度

9価ワクチンは、流通前に16～26歳の女性14,204例 (日本人女性254例を含む) を対象に、治験が行われています。痛みや腫れ等が一定数認められますが、他の予防接種と同程度の発生が報告されています。

接種はあくまで個人の判断です。ただし、がんの予防効果やワクチンによる副反応のリスクを比べると、接種のメリットが大きいとされ、日本でも接種がすすめられています。



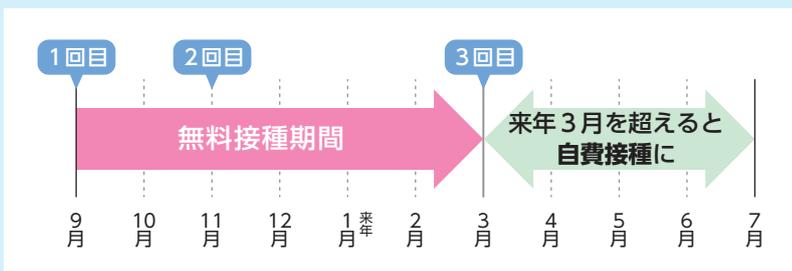
9価ワクチン接種による主な副反応の発現頻度 ※5



## 高校1年生相当 & キャッチアップ対象者は 公費負担で接種できる最後の機会です

無料期間中に標準的な接種間隔で接種を終えるためには、定期接種は高校1年生の9月末まで、キャッチアップ接種は9月末までに1回目接種が必要です (9月を過ぎる場合は、自費接種になる可能性があり、9価ワクチンを選択すると1回3万円かかります)。

(例) 15歳以上で接種を始める場合



### ◆ 接種を希望するあなたへ

自身で医療機関を探し、直接予約してください。市ホームページでは、市内登録医療機関を地図で掲載しています。

#### 《持物》

- ・本人確認書類 (健康保険証等)
- ・過去の接種歴がわかるもの (母子健康手帳や接種済証等)

※ 予診票は登録医療機関に用意あり

くわしくはこちら ▶



【問合せ】健康増進課 (☎ 0742-34-5129)

※4 Towards elimination of cervical cancer - human papillomavirus (HPV) vaccination and cervical cancer screening in Asian National Cancer Centers Alliance (ANCCA) member countries - The Lancet Regional Health - Western Pacific  
 ※5 MSD 株式会社「国際共同後期第Ⅱ相 / 第Ⅲ相臨床試験 (001 試験) における主な副反応発現頻度」



特集1

# 接種を決めるのは「わたし」



## HPV ワクチン、あなたは接種したいですか

### 子宮頸がんとは

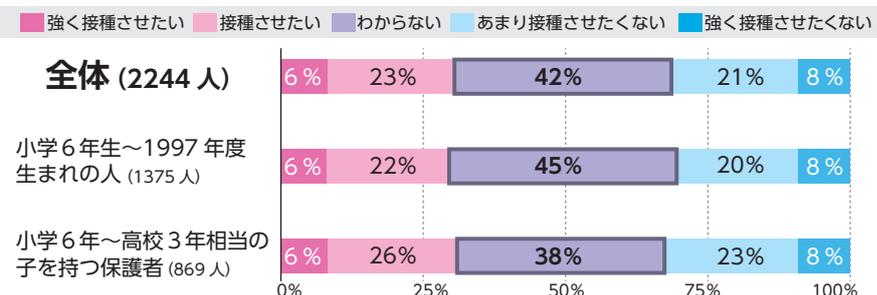
子宮の入口(子宮頸部)に生じるがん。原因の大半は、性交渉による HPV 感染とされている。感染後、数十年かけてがん化することがあり、近年、特に若い女性で増加している。

### HPV ワクチンとは

HPV 感染の予防に効果的なワクチン。2価・4価・9価の3種類があり、年齢や種類によって、接種回数は2〜3回。接種完了には、最初の接種から約6か月間が必要



2023年に厚生労働省が、接種対象者とその保護者向けに HPV ワクチンに関する調査を行いました。「今後あなたはワクチンを接種したいですか?娘に接種させたいですか?」という問いに対し、**全体の42%が「分からない」と回答しています**(下のグラフ※1参照)。さまざまな情報が溢れ、接種を悩むみなさん。今一度、この特集で一緒に考えてみましょう。



▶小学6年生~高校1年生相当の女性は、本人同席のもと保護者が代理回答

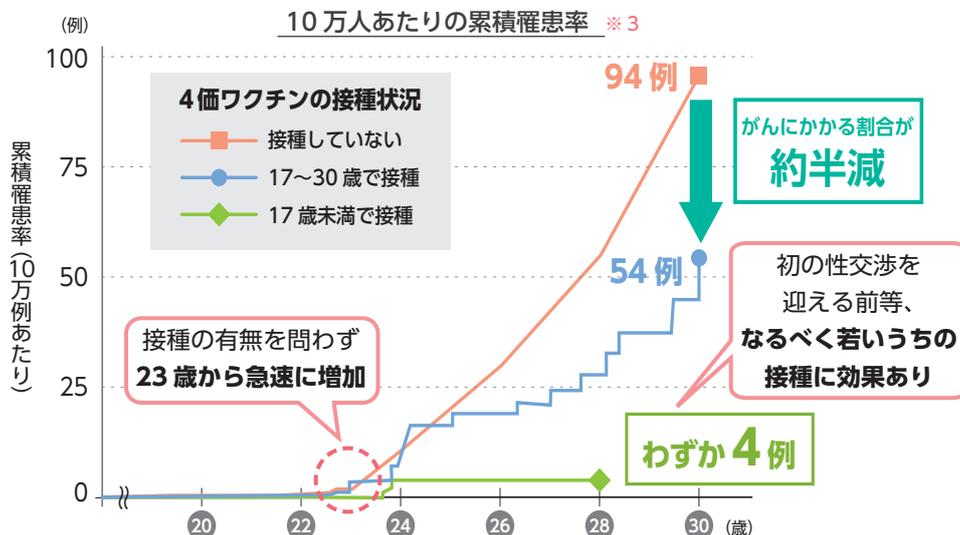
## 1 若い女性がかかりやすいがん

さまざまながんの中でも、**かかる(罹患)年齢が低い**のが特徴の子宮頸がん。中高年からの増加が多いほかのがんと比べ、**子宮頸がんは20代から急激に増加し、40代後半がピーク**に。働き盛りの人や子育て世代がかかり、子宮の摘出や命を落とす女性が多いことも特徴です。



## 2 ワクチン接種で罹患率が1/2に

2020年にスウェーデンでは、世界で初めて国家規模で HPV ワクチンが子宮頸がんの減少効果を示す調査が行われました。10~30歳の女性約170万人を対象に、ワクチンが子宮頸がんをどの程度予防するかを調査。**若年での接種の方ががんの発症リスクを低下させる**という結果が出ています。



【出典】※1 厚生労働省「HPV ワクチンにおける理解度に関する調査」  
 ※2 総務省統計局「全国がん登録」より作成  
 ※3 The New England Journal of Medicine “HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer”

今すぐ実践。

おすすめの

# 防災対策



南海トラフ巨大地震とは？

静岡県～九州東沖の海底にある溝状の地形「南海トラフ」。これが動くことで、マグニチュード8～9級の巨大地震が発生し、最悪の場合の推計死者数は約23万人※とされています。この周辺でマグニチュード6.8以上の地震が観測される等により、「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。



※内閣府「第39回中央防災会議（令和元年5月31日）」資料より

## ★生活雑貨・カセットこんろ

ラップで紙皿を覆えば、器を洗わずに使用できます。カセットこんろのボンベは10本が目安。火がなくても、レトルト食品を温められる加熱袋もおすすめです。



今からできることは「備蓄」

## ◎「最低3日、できれば1週間」の蓄えを

災害時はライフライン復旧まで1週間以上、支援物資が届くまで3日以上かかるケースがあります。日常的な備蓄は、被災後に自宅でのく場合に役立ち、避難所に持っていくこともできます。左は備蓄品の一例です。家族の構成や状況に合わせて、必要なものをそろえてみましょう。

## Pick Up! 非常時の「調理」も、必ず想定を

▶要配慮者の食品は、自らの備蓄が頼りに  
アレルギー対応食や赤ちゃんのミルク・離乳食、高齢・障害等で飲み込めない人向けのおかゆ等の「特別用途食品」は、公的機関の備蓄も十分な量がありません。食べられるものを自分でも調達しておきましょう。

## ▶ビニール袋で、おかゆが簡単に作れます

少ない食材で調理できる「パッククッキング」。耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、沸騰した鍋で加熱するだけ。要配慮者等のおかゆや柔らかい食事等も、食べる人に合わせて、手軽に作れます。



くわしくはこちら▶



備蓄は防災のキホン！  
どんな被害に見舞われるか、想像力が必要です。  
家族一緒にいろいろなケースを考えてみましょう。



危機管理課 西村

8月8日に、南海トラフ巨大地震の想定震源域内を震源地とする地震が発生しました。気象庁は、初の「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」を発表。関東から九州にかけては、強い揺れに備えるよう、注意が呼びかけられました。9月1日は防災の日。改めてすぐに備えられる防災・減災対策を考えてみませんか。防災士の資格を持つ市職員が解説します。「問合せ」危機管理課（☎0742・34・4930）

**Point!**

**外出時の被災に備える「防災ボトル」**

仕事や学校、買い物等、外で過ごすことが多い日中。自宅に備えがあっても、外出先では使えません。普段使うカバンに常備しておきましょう。ポーチ等も可。

非常食やアメ、常備薬

現金、ホイッスル(笛)、ミニ懐中電灯

500mlのボトルに全部入りました

100円ショップ等で手軽にそろえられます

水でふくらむ圧縮タオル、指で磨ける歯みがき、ビニール袋、除菌シート



**★衛生用品、携帯トイレ**

断水に備えて、除菌できるウェットティッシュや水のいない歯みがきシート等を用意。マスクは避難所での感染症予防や粉じん除けにもなります。携帯トイレは1人1日5回分が目安。

避難所の仮設トイレが不足すると、長蛇の列に耐えかねて水分を控えがちに。足の血栓から脳梗塞、口腔内の雑菌から誤えん性肺炎にもつながります

**★モバイルバッテリー・ラジオ・電池**

スマートフォンやラジオは電池切れにならないよう、普段から予備のバッテリーを準備しましょう。ラジオ付き懐中電灯等も便利。

**★メモの準備**

家族や親戚の電話番号や口座情報等はあらかじめメモに。離れた家族の避難場所を書き留める等にも使えます。

**Pick Up! 避難時の家族との連絡の取り方**

日中に災害が発生した場合は、家族がバラバラに被災・避難する可能性が高いです。あらかじめ安否確認方法を決めておきましょう。

◎災害用伝言ダイヤル「171」

災害時に利用できる声の伝言板。171ダイヤル後、電話番号を入力し録音するだけ。別の人が同じ電話番号を入力すれば、再生できます。

◎「三角連絡法」で遠方の親戚が中継役に

被災地から離れた場所は、電波が通じやすいです。家族がバラバラに被災した際は、遠方の親戚にそれぞれ連絡し、安否を伝えてもらう方法もあります。

この他にも、家族で必要なものを話し合いながら備蓄品をそろえていきましょう。

**★水**

1人1日3L、1週間で21Lが目安。給水袋や運搬する用具もあると便利。



**★食料品**

1人3日～1週間分が目安。缶詰やおかゆ、アルファ化米、ゼリー等を用意しましょう。避難所ではパンやおにぎりが多く、栄養が偏り、高血圧や心臓病等を引き起こすことも。食べ慣れたものや缶詰の他、ジャガイモ・玉ねぎ等の日持ちする野菜、梅干しや干物等の常備もあると良いです。



**Check! 日頃からローリングストック**

常に一定量を備蓄できる方法です。缶詰やレトルト食品等を少し多めに購入し、消費期限の早いものから消費。その後、また同じ量を購入することで、常に家庭に備えができます。



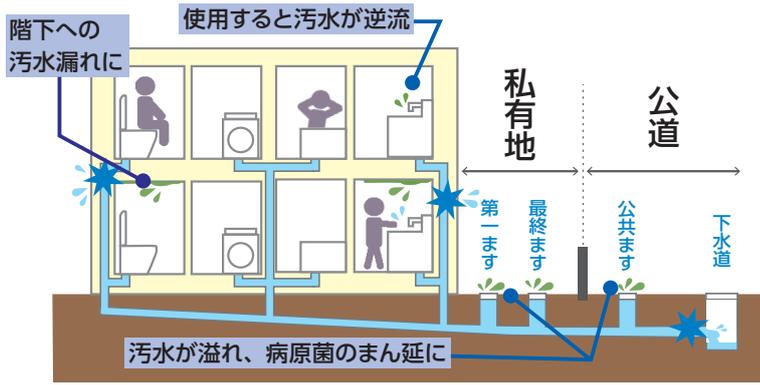
非常持出袋や日常備蓄の例等は、市ホームページでくわしく掲載



断水で「トイレの危機」にならないように

●自宅でも避難所でも、携帯トイレは有効  
大地震発生後は、原則水洗トイレの使用は控えましょう。下水道や污水管が破損していると、污水が逆流します。特にマンションでは、下の階への污水漏れや、室内の排水管に影響が出る可能性もあります。

【建物の排水設備の仕組みと、断水時の使用による影響】



安全が確認できるまでは、洋式便器にかぶせる「携帯トイレ」等を使いましょう。給水シートや凝固剤、防臭袋が付いた製品もあります。衛生環境を保つことは、被災後の健康維持にもつながります。

Pick Up!

災害に遭う前に...  
使ってみよう。携帯トイレ  
※製品により使用方法は異なります

- ① ポリ袋を便器にかぶせる  
(便器の水で袋が濡れないよう二重にセット)



- ② 凝固剤を投入し、用をたす  
(製品によっては、後に投入するタイプもあります)



- ③ 内側の排便袋のみ取り出し



- ④ しっかりと縛って処分。  
手指消毒も忘れずに。



ウェブ等の情報も活用しましょう

行政やインフラを担う企業のホームページで、普段から積極的に情報収集を行いましょう。

《防災情報収集に》

- ▶市ホームページ、市公式 LINE、危機管理課 X 身近な防災情報等を発信します。 [市ホームページ](#)
- ▶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・停電の情報をアプリで受信できます。  
[関西停電情報アプリ \(関西電力\)](#)



《備蓄の検討に》東京備蓄ナビ

世帯の情報を入れると、必要な備蓄品の種類・量を確認できます。備蓄品で作るレシピ等も掲載。



Column 繰り返す「デマ被害」の歴史

100年前の関東大震災。発災後には、富士山の噴火や井戸に毒が入れられる等のデマが発生し、殺傷事件にまで発展しました。  
能登半島地震でも、SNSのデマ被害が発生。「救助が必要な人がいる」と嘘の住所等が拡散され、被災地外からも市役所や消防への通報がありました。電話回線はパンクし、避難・救助活動の支障となりました。  
災害後は多くの不確かな情報もあふれます。行政や企業等、信頼性の高い情報を選んで行動しましょう。

まずは家族で「防災会議」

備蓄の購入や安否確認の方法等、一緒に再確認しましょう。



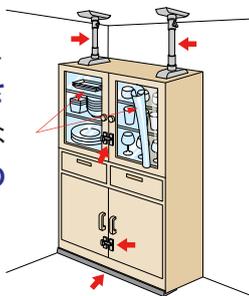
《家族で一緒に確認するポイント》

▶避難と安否確認の方法

まずは、「自宅から避難所までの安全なルート」を確認。家族が一緒にいない、会社や学校にいるときの連絡方法や、はぐれた時の待ち合わせ場所を一緒に決めておきましょう。

▶倒れそうな家具の転倒対策

寝室や子ども部屋、リビング等、長時間過ごす部屋の家具の高さを見直しましょう。倒れそうな家具は、棚を固定する器具や扉のロック等を設置。



▶備蓄品のリストアップ・購入

水道、電気、ガス等の停止に備え、家族の人数や普段の生活スタイルに合う備蓄品について、話し合しましょう。



市ホームページの防災ポータルに、お役立ち情報を載せています。ぜひ活用して、大災害に備えておきましょう

# 9月6日から マイナンバーカードを活用した マイナ救急が始まります

スムーズな救急搬送のための  
「マイナ救急」実証事業を始めます  
(全国でも 67 消防本部 660 隊が参加)



▲傷病者が救急隊へマイナンバーカードを渡している様子

## マイナ救急とは？

傷病者のマイナンバーカード※から、かかりつけの病院や飲んでいる薬等の情報を入手し、スムーズに救急搬送する実証事業です。救急隊が搬送先病院を選ぶ際に、本人の同意を得た上でマイナンバーカードを読み取ります。

※健康保険証の利用登録済のもの（マイナ保険証）が必要

## マイナ救急の 期待される効果

これまでは救急隊が、本人やその家族等から、口頭で必要な情報を聴き取っています。

正確な情報収集に苦勞するケースが多く、マイナ救急が始まることで、右記の効果が期待されます。事業開始に伴い、マイナンバーカードの携帯に協力をお願いします。



マイナンバーカードについて  
◀くわしくはこちら



- 息苦しさ等により会話がしにくい傷病者の負担を軽減
- より早く・的確な応急処置ができ、医療機関の選定につながる

以下の場合でも、正確な医療情報が伝えられる

- 本人が既往歴や受診した病院等を忘れた場合
- 本人に意識がなく、付き添いの家族が情報を把握していない場合
- 聴覚・視覚等の障害がある場合

※意識がない等、本人の同意を得にくい場合は、同意なしでマイナ保険証の情報を閲覧することがあります

問合せ 消防局救急課 (☎ 0742-35-1190)

結婚したい！出会いがあれば…  
と考えているみなさんへ

# 出会い・婚活を サポートします

「結婚したいけれど適当な相手にめぐり合えない…」  
「異性とうまく付き合えない…」  
このような悩みを持つ独身者が多い、という調査結果\*から、オンラインの3D仮想空間上で婚活イベントやデートを行う**メタバース婚活**と、**マッチングアプリの活用セミナー**を開催します。理想の出会いを見つけるため、一歩踏み出してみませんか。

\*「2023年奈良市結婚と出産に関する意識調査」より

## 結婚を望んでいる人へ「奈良メタバース婚活」

他市でも  
マッチング率80%の実績あり

仮定の町「GAIA TOWN」を舞台に、自身の分身（アバター）を操作して、**婚活イベント**に参加。事前の**パートナーシップ診断**の分析結果等をもとに、デジタル仲人が参加者を後押しします。婚活イベントでカップルが成立した人は、後日、**アバターデート**と市内での**リアルデート**に進みます。

また、他の場でも役立つ、婚活の心構えやコミュニケーション術等を伝える**セミナーを事前に開催**します。

スケジュール

- ① スキルアップセミナー  
9月11日（水）午後8時～9時
- ② メタバース婚活イベント  
9月28日（土）午後2時～6時  
アバターデート 10月5日（土）  
リアルデート 10月12日（土）

- ※①のみの参加可（Zoomを視聴できる環境要）
- ※②は①の参加必須（WindowsかMac対応パソコンに、GAIA TOWNのインストールと安定したネット環境要）
- ※デートはマッチングしたカップルのみ
- ※12月にも同内容で開催予定

【定員】 おおよそ20～40歳の独身の人

① 50人 ② 男女各12人

※在勤・在学の他、将来的に市へ移住を検討している人も可

【費用】 ①無料 ②1,500円

【申込】 専用の申込フォームから9月10日までに申込。  
多い場合は抽選

申込からリアル  
デートまでの流れ

- 1 申込・パートナーシップ診断・本人確認（独身誓約書・身分証明書）
- 2 スキルアップセミナー
- 3 参加費の決済、デジタル仲人サポート
- 4 メタバース婚活イベント
- 5 アバターデート・リアルデート



▲ 申込はこちら

婚活イベント  
当日の流れ

- 開場、本人確認 / 午後1時半  
開会、ルール説明 / 午後2時
- 第1部：合コン（1 to 1） / 午後2時10分
  - 第2部：アピールタイム・マッチングシート記入 / 午後3時45分
  - 第3部：お知らせ / 午後4時40分
  - 第4部：カップル発表 / 午後5時20分
- アバター記念撮影、閉会 / 午後5時45分

## いきなり婚活…よりも、出会いを見つけたい人へ 「マッチングアプリ無料オンラインセミナー」

マッチングアプリの**安全な使い方**や、**出会いのコツ**についてのセミナーを開催。

入門編・応用編どちらか一方の参加も可。顔出し不要。\* Zoomを視聴できる環境要

内容	開催日時	申込締切
① 入門編：安全・安心な利用方法	10月17日（木）午後7時～8時	10月10日
② 応用編：理想の相手と出会うコツ	10月24日（木）午後7時～8時	10月17日

【対象】 18歳以上の独身の人

※在学・在勤の他、将来的に市への移住を検討している人も可

【講師】 Pairs コンシェルジュ（国内最大級のマッチングアプリ「Pairs」運営会社）

【申込】 市ホームページの専用フォームから  
上記の締切日までに申込



申込はこちら▶

【問合せ】 子ども政策課（☎0742-34-4792）



（画像提供：pairs）



**Check!**  
参加特典があります

アンケート回答者から抽選で200人に、マッチングアプリ「Pairs」の有料プランを1か月無料で利用できる電子ギフトコードをプレゼント



## 子どもたちと一緒にサポートしませんか

市の学童保育施設、バンビーホーム。支援員は、子どもたちの成長をサポートする、とてもやりがいのある仕事です。大切な子どもたちの未来を、一緒に応援してくれる人を募集しています。

【問合せ】地域教育課 (☎ 0742-34-5441)

### Interview わたし×子どもたち



**福井 多恵さん**  
 子育て中、バンビーホームに助けられたことをきっかけに、月額支援員として活動を開始。現在、勤務 11 年目



>> **バンビーホームで働いて、うれしかったことは？**  
**子どもたちの成長を間近で見られることです。**日々、保護者のみなさんと一緒に、その喜びを共有しています。  
 例えば、少し前に上級生に遊んでもらっていた下級生。彼らが成長して学年が上がり、自分たちも同様に下級生たちに優しく接する姿を見ると、**これまでの苦勞以上に喜びを感じます。**  
 子どもや保護者のみなさんのために、ぜひ一緒に働きませんか。

#### ◆勤務条件等、くわしくはこちら



◀月額支援員 (経験者対象)

時間額支援員 (資格不問) ▶



## 市立看護専門学校の学生を募集

令和 7 年 4 月 入学 / 募集人数 **40** 人 【問合せ】同校 (☎ 0742-81-3301)

	受験資格 (次の要件を全て満たす人)	試験日	出願期間	定員人数
推薦入学試験	① 高等学校か中等教育学校を、来年 3 月卒業見込みの人 ② 国語・数学・英語の個々の評定が 3.2 以上の人で、かつ評定平均値が 3.5 以上の人 ③ 学業成績、人物とも優秀で学校長が推薦する人 ④ 同校への入学を専願する人	10 月 10 日(木)	9 月 24 日～ 10 月 2 日必着 (簡易書留のみ)	15 人程度
一般・社会人入学試験 (専願 A)	① 高等学校か中等教育学校の卒業生、来年 3 月卒業見込みの人、同等以上の学力のある人	11 月 7 日(木)	10 月 21 日～ 29 日必着 (簡易書留のみ)	15 人程度
一般・社会人入学試験 (専願 B)	② 同校への入学を専願する人	12 月 12 日(木)	11 月 26 日～ 12 月 4 日必着 (簡易書留のみ)	10 人程度
一般入学試験	高等学校か中等教育学校の卒業生、来年 3 月卒業見込みの人、同等以上の学力のある人	来年 1 月 21 日(火)	来年 1 月 6 日～ 15 日必着 (簡易書留のみ)	

※応募状況により「一般・社会人入学試験 (専願 C)」を行う場合あり。実施の有無は 12 月末に同校ホームページで公表予定

#### 【試験案内・申込書】

封筒に「募集要項請求」と赤字で書き、返信用封筒 (角形 2 号：長さ 33.2cm、幅 24cm 程度。折り曲げ可) を同封して同校 (〒 630-8306 紀寺町 371-2) へ。返信用封筒には、1 部につき 250 円切手 (10 月 1 日

以降に返信する場合は 320 円) を貼り、宛先と郵便番号を明記すること。同校窓口でも受け取り可。同校ホームページからもダウンロード可

● オープンキャンパスの日程・申込方法は、同校ホームページで確認してください



くわしくはこちら

# 認知症のこと みんなで一緒に考えてみませんか？

## 認知症基本法とは

国民の認知症に対する正しい理解のもと、国・市町村が一体となって認知症に関する取り組みを推進するために、今年の1月1日に施行された法律です。認知症の人のもそうでない人も、個性や能力を発揮し、互いに尊重し支え合いながら生きる活力ある社会の実現を

目指しています。市も、認知症の人やその家族の声を聴きながら、「認知症になっても、社会の一員として自分らしく希望を持って暮らし続けることができるまち」の実現に向けて、より一層取り組んでいきます。 [くわしくはこちら▶](#)



## 市では初開催！ 本人ミーティング

認知症の人（以下、本人）やその家族が集まり、日々の暮らしや出来事、「こんなことをやってみたい」「あったらいいな」等、日頃思っていることを気軽に語り合う場です。4月20日の初開催の際は、自身も若年性認知症である平井正明さんによる講演会や、本人と家族に分かれた交流を行いました。

本人：趣味の山登りに行きたい。趣味に付き合ってくれる人がいてほしい

家族：認知症と診断された後、どのように動いたらいいか、どういう制度が使えるのか等、まとまった冊子があればうれしい

本人：介護保険サービス以外で、気軽に通える場所や仲間と集える場所がほしい

家族：他の家族はどのように介護しているか、どんな工夫をしているか知りたい。情報交換できる場がほしい



市担当者

交流で出た意見は、これからの認知症施策に生かしていきます。今後も定期的に開催しますので、ぜひ参加してください。

[くわしくは市ホームページへ▶](#)



## 認知症を「自分ごと」に

### ■ VR 体験会 (予約要)

認知症の症状を本人の視点で体験します。本人を取り巻く環境や関わりについて、考えてみませんか。

と き：10月12日(土)  
午後1時半～3時・3時半～5時  
ところ：市役所正庁 [くわしくはこちら▶](#)



### ■ 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、本人や家族に対して温かい目で接することができる「認知症サポーター」。一部の講座では、本人やその支援者から話を聞くことができます。

## 交流会を開催します

認知症の人のもそうでない人も、ともに交流しませんか。市観光大使の氷置晋<sup>ひおきしん</sup>さんのミニライブも開催。

と き：9月21日(土) 午後4時～6時半  
ところ：市役所南側芝生広場

## 気軽に相談してください

「もしかして認知症？」「認知症と診断されたけれど、どうしたらいいの？」等、何でも相談できます。不安な気持ちや悩みに寄り添いながら、今後のことを一緒に考えます。

【市認知症地域支援推進員による相談窓口】  
(福祉政策課内 ☎ 0742-34-4598)

[認知症や、市の取り組みをまとめたケアパスはこちら▶](#)



【問合せ】福祉政策課 (☎ 0742-34-5196)

# 糖尿病のことを、 考えてみませんか？

## 1 糖尿病性腎症<sup>じん</sup>の重症化 予防をサポートします

6か月間、食事や運動、服薬等を個別にサポート。対象者には、市や協会けんぽ（全国健康保険協会）、かかりつけ医から案内があります。

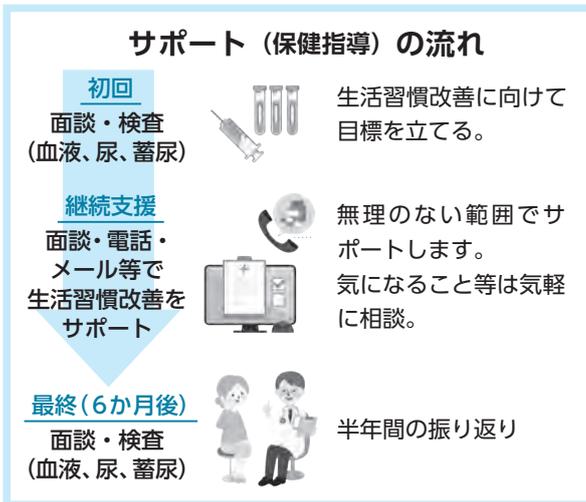
【対象】国民健康保険・協会けんぽ加入者で、今後糖尿病が重症化し、腎機能が悪化する可能性がある人 ※検査数値や病状等、一定の条件あり



◀くわしくはこちら

【問合せ】

医療政策課（☎ 0742-93-8392）



## 2 世界糖尿病デー フォトコンテスト

ポ「奈良の町で見つけた  
青にまつわる風景」を募集

【応募方法・資格】9月23日までに、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】入江泰吉記念奈良市写真美術館の兼古健悟さんの審査と市民投票

【問合せ】健康増進課（☎ 0742-34-5129）



◀くわしくは  
こちら

## 70歳以上の市民対象/ ななまるカード 使ってみませんか？

※旧「奈良市優待乗車証」

申請すると、さまざまな優待が受けられます。ぜひお出かけ等に活用してください。申込・再発行等は電話で受け付けています。

【問合せ】長寿福祉課（☎ 0742-34-5439）

### 3 指定する市内の 社寺・文化施設に入場優待

各社寺の厚意により、カードの提示で、以下の施設が**無料か割引されて入場**できます。

【無料】東大寺（大仏殿・法華堂・戒壇堂・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、春日大社（国宝殿・萬葉植物園）

【割引】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

※優待はカード申請者本人のみが受けられ、常設展のみ入場可（特別展は不可）。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じます（優待がない場合あり）

## ななまるカード 3つのメリット

### 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。

【使い方】事前に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だけ。100円が引き落とされます。

※乗り換え時は、その都度100円要

※市境を越えても、市内の停留所で乗車か降車すれば、100円で乗車できます

※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。事前にチャージしないと使えません

※高速バス、リムジンバス、定期観光バス、深夜急行バスは除きます

### 2 奈良市ポイントのカード として使用可

市が指定する健康促進の事業やボランティア活動、スポーツ観戦、ポイント加盟店での買い物等で、**ポイントが貯められます**。ポイントは、**さまざまな特典に交換**ができます。



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】348,147人 (▲155人)

男性：162,561人 (▲100人)

女性：185,586人 (▲55人)

【世帯数】168,715世帯 (+33世帯)

申込先は国、締切日は欄、問合せ先は欄と表記しています

## 生活

### ごみ収集について

◆集積所のハチの巣の駆除  
利用者・作業員ともに危険です。集積所の管理者が利用者で駆除してください

◆排出は当日午前7時半まで

◆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	4日・18日の水曜日
B・E	の地域	水曜日
C・H	火・金曜日	11日・25日の水曜日
D・G	の地域	水曜日

※9月16日(祝)・23日(休)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、ホームページ等で確認要  
 回収集課 (☎71・3012)、市清美公社 (☎33・8782)、共同企業体 (☎63・2552)

市県民税・森林環境税(第3期分)の納期は10月15日(火)〜31日(木)です

納税は口座振替(手続き要)の他、スマートフォンアプリ等の納付が便利です  
 国納税課 (☎34・4727)

くわしくはこちら



9月22日(祝)はマイナンバーカードと電子証明書に関する業務を休止します

国西部出張所住民課 (☎44・1001)

ヘルプマーク・ヘルプカードのオンライン申請

対象：義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、妊娠初期の人

## ごみ減量コラム vol.60 知っていますか？ 「ボトルtoボトル」

市では4月からボトルtoボトルを進めています。これは、ペットボトルを同じペットボトルに「水平リサイクル」すること。これまで、回収したペットボトルは衣服等、別の製品に再生され、最終的に焼却処分されていましたが、これに置き換わることで、半永久的な資源循環が可能になりました。

参考 令和5年度ペットボトルの売却収入額：  
28,780,520円  
みなさんの分別が、市の貴重な収入につながっています

ぜひ協力してください

〈ペットボトルの捨て方〉

ふたとラベルを外して、つぶさずに排出しましょう。



令和6年度の可燃ごみ総搬入量  
(7月末時点)：

24,850.5トン

〈前年度同月比：+1.8%〉

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)

今月のごみ量  
レポート

等※障害者手帳の有無は不問  
 国専用の申込フォームから申込  
 国障がい福祉課 (☎34・4593)

申込はこちら



### 空き家に関するお知らせ

◆空き家の実態調査

9月から来年1月(予定)に、腕章を着けた委託業者が空き家の外観調査を行います  
 国住宅課 (☎34・5175)

◆空き家セミナー・相談会

9月21日(土)〜30日(月)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

とき：セミナー…10月6日(日)午後1時半〜2時半、相談会…午後2時45分〜4時45分  
 ▼ところ：都祁公民館(針町) ▼定員：セミナー…50人、相談会…9組  
 ※相談会は予約要  
 国電話で空き家コンシェルジュ (☎0744・35・6211) へ

酒運転の根絶、自転車利用時のヘルメット着用と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25日(水)午後1時半〜3時  
 ▼ところ：西部会館市民ホール(学園南三丁目)  
 国危機管理課 (☎34・4930)

### 水道の漏水調査に協力を

とき：来年1月下旬までの午前8時半〜午後5時  
 国水道計画課 (☎34・5200)

\* 専用の申込フォームは、原則市のホームページに掲載しています

### 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
青野町二丁目、秋篠新町、秋篠町、大森町、大森西町、押熊町、学園大和町六丁目、恋の窪一丁目、恋の窪東町、菅原町、菅原東一丁目、大安寺二丁目、大安寺七丁目、東九条町、二名平野二丁目、平松三丁目、平松五丁目、法蓮町、三碓二丁目、南紀寺町五丁目の各一部

とき：9月4日(水) 18日(水)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通を市長あてに9月18日必着で同課へ 同課 (☎34・4748)

#### 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 ▼ところ：月ヶ瀬・都祁行政センター ▼対象：月ヶ瀬・都祁地域 ※くわしくは対象者への通知はがき参照 問 産業政策課 (☎34・4741)

### 健康

#### 健康講座「聴こえと難聴」

とき：9月24日(火)午後2時～3時25分 ▼ところ：市医師会館 (柏木町) ▼講師：県総合医療センター耳鼻いんこう科部長の成尾一彦さん ▼その他：Web配信も予定。くわしくは市総合医療検査センターホームページへ 問市総合医療検査センター (☎33・7876)

くわしくはこちら▼



#### 市医師会健康ひろば「丈夫な骨を保つ！食事のコツ」

とき：10月3日(木)午後2時～3時半 ▼ところ：市総合医療検査センター (柏木町) ▼内容：医師・管理栄養士による講義と体験 ▼講師：いづみクリニック院長の北村いづみさん、同センター管理栄養士 ▼定員：15人 申はがき、FAXに住居所、氏名、性別、生年月日、電話番号を書いて、9月24日必着で同センター (〒630・8031 柏木町519-5 FAX 33・5

800)へ。多い場合は抽選し、当落に関わらず連絡 問同センター (☎33・7876)

#### 健康あつぷ講座「脱マスク生活！手入れで差がつく歯つぴいライフ」

とき：9月25日(水)午前10時～11時半 ▼ところ：はぐくみセンター3階 ▼内容：歯科衛生士による講話と歯の手入れの実演 ▼持物：筆記用具 問健康増進課 (☎34・5129)

#### 各種検 (健) 診のお知らせ

◆生活保護世帯者健康診査、大腸がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診 実施医療機関の登録 清和会クリニック (学園大和町五丁目724-4 ☎52・1000) ◆生活保護世帯者健康診査 実施医療機関の辞退 つるはら耳鼻科 (神殿町694-1 ☎64・3033) ※同耳鼻科は「おおよま耳鼻咽喉科」に名称変更 問健康増進課 (☎34・5129)

#### 9月は「健康増進普及月間・食生活普及運動」

バランスのよい食事を基本に、今の食塩摂取量からマイナス2gで「適塩」を心がけましょう ◆啓発パネルを展示します とき：9月9日(月)～30日(月) ▼ところ：はぐくみセンター1階 問健康増進課 (☎34・5129)

くわしくはこちら▼



## 9月10日～16日は自殺予防週間です

問保健予防課 (☎93-8397)

自殺に至る悩みの多くは、防ぐことのできる社会的な問題です。大切な人のいのちを守るため、できることから一緒に取り組みませんか。

#### ◆専門的な知識がなくてもできること

- ・周囲の人の変化に気づき、声をかける
- ・本人の気持ちを尊重し、傾聴。温かく見守る
- ・支援先につなげる

支援先一覧はこちら▶



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 ☎93-8397)	第2・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 (☎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 (☎35-7200) ②グリーフスペースなら (☎93-8397 保健予防課経由)	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

### Topic

#### ゲートキーパー養成講座を行っています

声のかけ方や、適切な支援につなぐ方法等を学びませんか 申込はこちら▶



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

9月24日(火)～30日(月)は結核・呼吸器感染症予防週間

◆予防のための知識

風邪に似た症状が2週間以上続く時は受診/年に一度は胸部エックス線検査を受診/健康的な生活習慣を心がけ、免疫力を高める

◆啓発パネルを展示します

とき・ところ：①9月24日(火)～27日(金)・市庁舎1階連絡通路②9月30日(月)～10月4日(金)・はぐくみセンター1階 関保健予防課(☎93・8397)

くわしくはこちら▼



20日ならウォーク(富雄丸山古墳巡り) 50P 赤

とき：9月20日(金)午前9時半～正午 ※雨天中止。開催確認は市ホームページか健康増進課SNS等へ ▼コース：近鉄西ノ京駅東側集合/大池/県総合医療センター/地藏堂/富雄丸山古墳/丸山第1号街区公園解散(約6.0km) ▼費用：100円 甲はがき、FAXに事業名、住所、氏名、年

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

齢、電話番号を書いて、9月16日までに同課(☎34・3145)へ。専用の申込フォームからも可 関同課(☎34・5129)

糖尿病相談窓口

とき：9月30日(月)、10月7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 ▼持物：あれば健診結果 申 電話で健康増進課(☎34・5129)へ。専用の申込フォームからも可

申込はこちら▼



子育て

予防接種のお知らせ

◆日本脳炎予防接種開始(令和3年9月生まれ) ◆予防接種予診票綴りを8月下旬に発送(令和6年7月生まれ)

関健康増進課(☎34・5129)

予防接種登録医療機関はこちら▼



乳幼児の健診

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診(令和6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5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5年2月生まれ)	10月3日(休)・10日(休)・17日(休)・24日(休)(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3年3月生まれ)	10月8日(火)・22日(火)・29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 関同課(☎34・1978)

国保加入者対象

頭部MRI検査の

費用を一部助成します 関国保年金課(☎34-4736)

市総合医療検査センター(柏木町)で実施する頭部MRI検査費用の一部を助成します。

定員 40歳～74歳で国民健康保険料の未納がない世帯のうち、以下のどちらかに該当する人600人

- 今年度の特健康診査受診者
- 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

※特定健診以外を受診している場合は同課へ問合せ要 特定健診はこちら▶



費用 8,100円

申込 来年2月末までに専用フォームから電子申請。同課窓口・電話からも可。受付から1～3週間後に決定通知書を送付 申込はこちら▶



※頭部MRI検査の受診は3月末まで

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！」

とき：9月20日(金)・27日(金)、10月4日(金)・11日(金)、午後1時半～3時半。4回 ▼ところ：はぐくみセンター2階 ▼内容：赤ちゃんとの関わり方を学び、母親同士で交流 ▼定員：生後2～5か月(令和6年3月21日～7月20日生まれ)の第1子と母親15組 ▼費用：千円(テキスト代) 申 電話かFAX、Eメールに住所、保護者の氏名・年齢・電話番号、子どもの氏名・性別・生年月日を書いて、9月10

里親制度説明会(里セツ)

とき：9月20日(金)午前10時～11時半 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼定員：20人 申 電話かEメールに住所、氏名、電話番号を書いて、里親センター(☎0743・85・5567)Eメール：foster-support@welfare.ni.comへ 関子ども支援課(☎93・6595)

日までに子育て広場そらいろ(☎FAX 93・9029)Eメール：sorairo.msnet@gmail.com)へ。多い場合は抽選

### 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 2 日～20 日**

#### ◆ 胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
10/7 (月)	北部出張所	9:15 ~ 9:45	各 10 人
		9:45 ~ 10:15	
10/11 (金)	ならまちセンター	9:15 ~ 10:15	27 人
10/15 (火)	西部図書館	9:45 ~ 10:15	各 10 人
		10:15 ~ 10:45	
10/16 (水)	コープおしくま	9:15 ~ 10:15	27 人
10/18 (金)	はぐくみセンター	8:45 ~ 9:45	各 33 人
10/21 (月)			
10/25 (金)			
10/22 (火)	月ヶ瀬公民館	8:30 ~ 10:30 (時間指定あり)	各 30 人
10/23 (水)			
10/28 (月)	西部生涯 スポーツセンター クラブハウス	9:15 ~ 10:15	27 人
10/29 (火)	富雄公民館	9:15 ~ 10:15	27 人
10/30 (水)	西福祉センター	9:30 ~ 10:30	20 人

#### ◆ 肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
10/9 (水)	はぐくみセンター	14:00 ~ 15:00	各 60 人
10/15 (火)			
10/18 (金)	コープおしくま	14:00 ~ 15:00	40 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 5 年以内に手術を受けた人、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。くわしくは [こちら](#) ▶  
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 ☎ 34-3145)  
月ヶ瀬健康相談室 (☎ 0743-92-0480)

### 妊産婦・乳幼児のための 教室・歯科検診

#### ◆ 1 歳 0 か月児歯びか教室 (むし歯予防)

とき：9 月 17 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 5 年 9 月生まれの子 (第 1 子) と保護者 24 組 ※令和 5 年 6 月～8 月生まれも可 ▼持物：母子健康手帳、使用中の歯ブラシか口ふきガーゼ 9 月 12 日

とき：9 月 18 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 6 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 9 月 13 日

指導、フツ化物塗布 (希望者のみ) ▼定員：開催日におおむね妊娠 16 週以降 32 週未満の人 28 人 ▼持物：母子健康手帳、タオル 9 月 19 日

◆ マタニティー歯つびい  
チェック  
とき：9 月 26 日 (木) 午前 9 時半～11 時半 ▼ところ：はぐくみセンター 2 階 ▼内容：歯科健診、歯みがき

◆ パパママサロン  
とき：10 月 11 日 (金) 午前 9 時半～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、沐浴実習 ▼定員：開催日に妊娠 22 週～32 週未満の初妊婦とそのパートナー 12 組 (妊婦のみの参加も可) ▼持物：母子健康手帳 10 月 4 日

### サタデイキッズ～折り紙 であそぼう～

とき：9 月 28 日 (土) 午前 9 時半～11 時半 ▼ところ：東之阪児童館 (川上町) ▼講師：おりがみの輪 ▼定員：中学生以下 15 人 ※未就学児は保護者同伴要 専用申込フォームか電話 (☎ 27・8263) で同館へ。直接来館も可 ※定員に達し次第終了



申込は [こちら](#) ▶

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

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 閏母  
子保健課(☎34・1978)

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	ところ
9月19日(木) 午前9時半 ～11時	柳生こども園 (柳生下町)
9月25日(水) 午前10時 ～11時半	田原公民館 (茗荷町)
9月27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

閏同センター(☎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 閏月ヶ瀬健康  
相談室(☎0743・92・0480)

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

プレパパ・プレママ講座  
～出産前から夫婦の役割  
分担を考えよう～

とき：9月29日(日)午前10時  
～11時半

▼ところ：男女共  
同参画センター(杉ヶ町)

▼内容：出産前後の夫婦の役割  
分担や、夫婦の協力体制を  
考える

▼定員：妊婦とそ  
のパートナー20組

▼講師  
：fanfare 代表の篠田厚志さ  
ん

☎専用申込フォームで  
9月13日までに申込 閏男女  
共同参画室(☎81・3100)

申込はこちら



こんにちは赤ちゃん訪問  
(生後4か月未満の乳児向  
け)

◆育児の心配事がある家庭  
(助産師が保健師の訪問)

対象：母乳育児等を相談  
したい人や出生体重が25  
00g未満の赤ちゃんがい  
る人

☎電話で母子保健課  
(☎34・1978)へ。専用  
の申込フォームからも可。

母子健康手帳と同時交付の  
緑色のががきの送付も可

閏男女共同参画室(☎81・3100)

犯人が勝手に  
あなたの口座を作ります



個人情報を聞き出して勝手に口座を開設し、現金を振り込ませる詐欺が発生しています。

◆50代女性、るり子さん(仮名)のケース  
自宅に警察官を名乗る男から電話が。



捕まえた犯人が、あなたからお金を  
受け取ったと供述しました。確認の  
ため、氏名や住所を教えてください。

るりさんは身に覚えはないものの、個人情報を  
教えてしまいました。すると、男はその情報で、  
るり子さん名義のオンライン口座を開設。  
その後、検察官を名乗る男から「あなたの口座\*が  
事件と関連がないことを調べるため、一旦その口  
座に入金してください」と言われ、犯人が開設し  
たオンライン口座に現金を振り込み、お金を騙し  
取られました。 \*犯人が開設した被害者名義の口座

防犯のポイント

- 電話で「お金の話」があれば必ず詐欺を  
疑い、家族や警察等に相談を
- 防犯電話や留守番電話機能を使用するの  
が効果的です

電話相談窓口：奈良県警察本部 (# 9110)

閏危機管理課 (☎34-4930)

申込はこちら



◆特に心配事がない家庭

市が委託する訪問員が電  
話連絡し、訪問します 閏  
子育て相談課(☎34・48  
04)

ファミリリー・サポート  
センター

◆説明会(予約要)

とき：①9月17日(火)②  
10月5日(土)午前10時～11  
時

▼ところ：はぐくみセ  
ンター2階 ▼対象：依頼

会員への登録希望者 ①  
9月13日②10月3日

◆スキルアップ講座「発達  
障害」かわわりと援助」

(予約要)

とき：9月27日(金)午前10時  
～正午

▼ところ：はぐくみ  
センター8階 ▼対象：援  
助・両方会員とその登録希望  
者

▼講師：県発達障害者支  
援センターでいあーの森山貴  
司さん

▼持物：顔写真(縦  
3cm×横2.5cm)2枚と身分証  
明書 ③9月25日

☎電話で各締切日までに  
ファミリリー・サポート・セ  
ンター(☎34・3305)へ

シニア

結核住民検診

とき：9月21日(土)午前10  
時

▼ところ：市総合医療検  
査センター(柏木町) ▼定  
員：65歳以上の人11人※来館  
時はマスク着用要

☎電話で  
9月2日～20日に保健予防課  
(☎93・8397)へ

後期高齢者医療保険料の  
納期(第3期)は9月15  
日(日)～30日(月)です

閏福祉医療課(☎34・4754)

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

### 成人用肺炎球菌予防接種 (昭和34年8月生まれ)

接種期限：66歳の誕生日の前日まで ▼持物：健康保険証等 ▼費用：3千円 ※生活保護受給世帯等は、事前に保護課で受給証明書の交付を受け、接種当日に持参すれば免除。助成を受け接種した人の再接種は全額自己負担。くわしくはしみんだより5月号、市ホームページに掲載の登録医療機関へ予約 関健康増進課 (☎ 34・5129)

### 老人福祉センターからのお知らせ

◆相談体制を整えています  
いつでも高齢者の健康や生活の悩み、各団体からの相談に対応するため、相談職員と生活支援コーディネーターを配置しています  
◆9月16日(敬老の日)に東・西・南・北福祉センターを臨時開館。代替として9月24日(火)は休館  
関東福祉センター (☎ 24・3151)、西福祉センター (☎ 41・3151)、南福祉センター (☎ 62・3730)、北

福祉センター (☎ 71・3501)

### 万年青年クラブで活動しませんか(60歳以上対象)

健康づくりや教養・趣味、一人暮らしの見守りや交流等の友愛活動、地域活動(環境美化)リサイクル、防災・防犯、子どもの見守り等を行います ※会費要  
関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)

### 東福祉センター

〒630-8113 法蓮町1702-1  
☎ 24・3151 FAX 27・9028

### ◆栄養講座「体を動かす健康学」<sup>20P長</sup>

とき：9月27日(金)午後1時半～3時 ▼講師：健腸アドバイザーの藪野輝さん ▼定員：60歳以上の50人程度 関9月20日までに電話か直接同センターへ

### 西福祉センター

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

### ◆暮らしのお困り事相談(行政書士による無料相談会)

とき：9月13日(金)午後1時半～3時 ▼対象：60歳以上の人とその家族5組 関9月12日

### ◆骨密度チェック&健康アドバイス

とき：9月16日(祝)午前10時～11時、午後1時～2時 ▼対象：60歳以上の人とその家族各30人(骨密度測定は20歳以上) 関9月10日

### ◆栄養健康講座「免疫力について」<sup>20P長</sup>

とき：9月20日(金)午後1時半～2時半 ▼講師：健康管理士の樋口善輝さん ▼対象：60歳以上の70人 関9月13日

### ◆楽しくストレッチ

とき：10月17日(木)午前10時～11時 ▼講師：健康運動指導士の保田裕也さん ▼対象：60歳以上の70人 関10月9日  
関各締切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

### 南福祉センター

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

### ◆秋の交通安全教室

とき：9月16日(祝)午前10時～11時半 ▼対象：60歳以上の人が、おおむね5歳までの子どもとその家族

### ◆健康・安全生活講座「今から取り組もう! 防災講座」<sup>20P長</sup>

とき：9月26日(木)午後2時～3時 ▼講師：明治安田生命保険相互会社社員 ▼定員：60歳以上の60人 関9月19日までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

## 募集

### 勤労者総合福祉センター「感謝DAY2024」の参加者募集

①フリーマーケット出店者  
とき：10月20日(日)午前10時～午後3時 ▼内容：家庭で不要になった日用雑貨、衣類、手芸品等の出店者を募集 ※20ブース(1ブース2.5m×3mか2m×3.5m)まで。机等の設備は出店者で準備。コピー商品、くじびき等は不可 ▼費用：1ブース500円

### ②球技大会出場者(A)卓球(B)ソフトバレー(C)テニス

とき：A午前10時半～午後0時半 B午後1時半～3時半 C午後1時～4時 ▼定員：A 20組(ダブルス) B 6組(4人1組。男性は2人まで) C 6組(ダブルス)

### ③フラダンス・ヨガ・パソコン体験

とき：Dフラダンス…午前10時半～11時45分、Eヨガ…午後1時～2時15分、Fパソコン…午後1時～3時 ▼定員：各15人  
申往復はがきに住所、氏名、電話番号、①は出品物内容、②③は○の別を書いて、9月15日必着で同センターへ。1枚に1人1募集限り。多い場合は抽選  
関同センター(☎ 71・2444)

### 善意銀行6月分(敬称略)

【一般】  
▶日本風景写真協会奈良第一支部 風景写真7点  
▶ボランティアグループウインドウズ 1万円  
関市社会福祉協議会 (☎ 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。

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

## 意見募集 奈良市水道事業中長期計画(案) VISION2031

計画の見直し、改定のための意見を募集します。

閲覧期間：8月19日(月)～9月20日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

閲覧場所：企業局経営企画課・総務課、各出張所・行政センター

※企業局ホームページにも掲載

対象：市在住・在勤・在学の人。市内に事業所がある個人・法人・その他の団体

意見書の提出：FAX、Eメールに計画名、意見、住所、氏名、年齢、電話番号、法人その他の団体は法人(団体)名・所在地・電話番号を書いて、9月20日必着で経営企画課へ。直接持参、送付も可。電話は不可

☎ 経営企画課 (☎ 34-5200 FAX 34-9204

Eメール：keieikikaku@city.nara.lg.jp)

## 総合福祉センター「市障がい者・児作品展」の作品募集

11月16日(土)～24日(日)に開催する作品展の出品作品を募集※在勤・在学も可

**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 **▼作品規格**：写真…六ツ切り以上、半切り以内、絵画…画用紙四ツ切り以内(デジタルアート含む)、書道…縦書きは半切り以内、横書きは半切り以内(裏打ち、表装の規

定なし)、手工芸…陶芸の立体作品は幅・奥行き(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・奥行き(直径)・高さ50cm以内、平面作品は縦・横100cm以内(織物等、折りたためるものは各サイズ内で展示。被服作品は除く)※全部門、額装は前面にガラスの使用不可(アクリル板は可)。合同作品の規格は相談要 **▼搬入**：同センターに備え付けの申込書を添えて、10月27日～11月10日午前9時～午後8時半に同センターへ(水

## 催し

### 女性リスタート応援講座

とき：①10月18日(金)②

25日(金)午前10時～正午。

2回 **▼ところ**：西部公民館(学園南三丁目) **▼内**

容：再就業に向けた心構えとスキルを学ぶ **▼講師**：

①エビタスキキャリア代表の

多麻枝さん②話し方講師の

福森ひとみさん **▼定員**：再就業を望む子育て中

の女性40人※2日とも参加要 **▼専用**の申込フォー

ムから10月4日までに申込 **☎男女共同参画室**(☎

81・3100)

申込はこちら 

### 食器類リユースイベント

とき：10月5日(土)午前9

時～午後1時 **▼ところ**：

はぐくみセンター1階 **▼**

内容：家庭で不要になった

食器の回収と配布※陶磁器・ガラス製食器のみ回収可。木・プラスチック製、漆器、土鍋等は回収不可 **☎廃棄物対策課**(☎71・3001)

### 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22日(祝)・23日(祝)、10月5日(土)・

8日(火)・10日(木)・18日(金)

〈午後の部〉午後1時半～

9月27日(金)・29日(日)、10月2日(火)・

6日(日)・12日(土)・14日(祝)・20日(日)

②乳幼児への手当180分(普Ⅲ)

〈午前の部〉午前9時～

9月21日(土)・27日(金)・29日(日)、10月

2日(水)・6日(日)・12日(土)・20日(日)

〈午後の部〉午後1時半～

9月22日(祝)・23日(祝)、10月5日(土)・

8日(火)・10日(木)・18日(金)

③救命入門コース90分

〈午前の部〉午前9時～

10月14日(祝)

〈午後の部〉午後1時半～

9月21日(土)

④上級救命講習(8時間)

午前9時～

9月26日(木)

ところ：消防局第2庁舎(八条五丁目) **▼内容**：

心肺蘇生法、自動体外式除

細動器(AED)の使用法等 **▼定員**：中学生以上各

### はぐくみ歴史セミナー

20人程度。③は小学校高学年も可 **申**電話で各開催日の10日前までに消防局救急課(☎35・1190)へ **くわしくはこちら** 

### 丸山古墳の調査成果

とき：10月19日(土)午前10

時～11時半 **▼ところ**：は

ぐくみセンター9階 **▼講**

師：市埋蔵文化財調査セン

ター職員 **▼定員**：195

人。在勤・在学も可 **申**往

復はがきに住所、参加者と

同伴者の氏名(ふりがな)、電

話番号を書いて、10月4日

(消印有効)までにはぐくみ

センター管理室へ。1枚に

2人まで。専用の申込フォー

ムからも可。多い場合は抽

選 **☎**はぐくみセンター管

理室(☎34・2303)

申込はこちら 

\* 専用の申込フォームは、原則市のホームページに掲載しています



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

### 奈良きたまちスケッチ & フォト大会

とき：10月14日(祝)午前10時～午後4時(午前9時半受付) ▼ところ：奈良きたまち(旧鍋屋交番きたまち案内所集合) ※午後には奈良女子大学で発表交流会あり ▼定員：50人 ▼費用：500円 申往復はがき、FAX、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、スケッチかフォトの別を書いて、旧鍋屋交番きたまち案内所「スケッチ & フォト大会」一係(〒630-8284半田横町37-2 ☎FAX 23・1928 Eメール：sketch@kiamachi.info)へ。定員に達し次第終了

### 世界遺産の夜 元興寺寄席

とき：①9月27日(金)②28日(土)③29日(日)午後6時半～8時 ※元興寺極楽堂(世界遺産)の特別拝観は午後5時半～6時15分 ▼ところ：元興寺(中院町) ▼定員：小学3年生以上120人 ▼出演：①桂雪鹿さん他②笑福亭鉄瓶さん他③桂三度さん他 ▼費用：中学生以上1500円、小学生千円 申

電話で奈良町にぎわい課(☎24・8936)へ。専用の申込フォームからも可  
 くわしくはこちら▼



### 姉妹都市・郡山市制施行100周年記念クイズプレゼント

回答者の中から抽選で、郡山市の特産品か伝統工芸品を10人にプレゼントします 申 郡山市ホームページの申込フォームから10月13日までに申込。多い場合は抽選  
 くわしくはこちら▼



### なら工芸館

〒630-8346 阿字万字町1-1 ☎27・0033 (月曜日休館)

### ◆一刀彫作家の青紫園晃さんによる制作実演

とき：9月22日(祝)午後0時半～2時15分  
 ◆絵付け体験  
 とき：9月22日(祝)午後3時～4時 ▼内容：鹿プローチかマグネットの簡単絵付け体験 ▼定員：10人 ▼費用：千円 申 Eメール (website)

admin@nara-kogeikan.city.nara.nara.jp)に、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、Eメールアドレスを書いて同館へ。定員に達し次第終了。空きがあれば当日参加可  
 くわしくはこちら▼



### 総合福祉センター

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

### ◆きこえの相談会

とき：9月28日(土)午前10時10分～午後0時10分・1時10分～3時10分 ▼定員：各12人。在勤・在学も可 申 電話かFAXに講座名、住所、氏名、電話・FAX番号、希望時間を書いて、9月19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  
 ◆陸上教室  
 とき：10月5日～来年3月22日の土曜日 午前10時半～正午。11回 ※警報発令時中止 ▼内容：簡単な筋

### 奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5 ☎20・1917

### ◆夜の町家

とき：9月21日(土)午後5時～8時 ▼出演：アートの升田学さん他  
 ◆写真と装束でたどる、お祭りの記憶展  
 とき：9月29日(日)～10月19日(土)午前9時～午後5時 (最終日は午後4時まで)  
 ◆伝統装束でお祭り行列体験！  
 とき：10月6日(日)午後2時～3時半 ▼定員：7人 申 電話かEメール (nigiwainoie@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29日必着で同館へ。多い場合は抽選

### ならまち格子の家

〒630-8332 元興寺町44 ☎23・4820

### ◆つし二階展示企画「詩の陰、詩の灯り」

とき：9月1日(日)～15日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) ▼内容：奈良町在住の詩人の横田祐輔さん等の詩を展示 ※9月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)午後2時から詩人による自作の朗読あり  
 ◆町家パネル展「町家の再生と活用と実際」豊かに暮らす秘訣  
 とき：9月8日(日)～27日(金)午前9時～午後5時(初日は午後1時から、最終日は4時まで)  
 ◆パネル展関連企画 町家講座  
 とき：9月21日(土)午後2時～3時半 ▼内容：事例をもとに写真やエピソードで、町家の再生を解説 ▼講師：なら・町家研究会 ▼定員：20人 申 電話かEメール (koushinoie@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14日必着で同館へ。多い場合は抽選

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

**勤労者総合福祉センター (サン・アクティブ奈良)**  
〒630-8106 佐保台西町1-1-5  
☎71-2444

**実用ペン字教室**  
とき：10月10日～来年3月13日の原則毎月第2・4木曜日 午前10時～正午。10回 ▼定員：25人。在勤も可 ▼費用：4千円

**ヨガ教室**  
とき：①10月10日～12月12日の原則毎週木曜日②10月8日～12月24日の原則毎週火曜日③10月12日～12月21日の原則毎週土曜日④⑤午前9時15分～10時半⑥9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**  
①初心者②kaholo n kahoのベシックができる人  
とき：①10月9日～12月11日の毎週水曜日②10月11日～12月13日の毎週金曜日 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

**パソコン入門教室**  
①ワード②エクセル  
とき：①10月12日～11月16日の毎週土曜日②10月13日～11月24日の原則毎週日曜日 午前10時～正午。各6回 ▼定員：初心者各15人。在勤も可 ▼費用：各8500円

**社交ダンス教室**  
①入門②初級  
とき：10月12日(土)・19日(土)・27日(土)・11月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)・12月8日(日)・14日(土)・21日(土)③午前9時半～10時半④10時40分～正午。各10回 ▼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

**陶芸教室(湯のみ・皿等)**  
とき：10月9日～12月11日の原則毎週水曜日 午後1時半～4時※11月20日(水)のみ午前10時半～午後5時。8回 ▼定員：16人。在勤も可 ▼費用：1万5千円

**韓国語教室**  
①入門②初級③初級Ⅱ④初級Ⅲ⑤中級⑥講読・作文  
とき：②⑤10月10日～12月12日の毎週木曜日②午後6時～7時③6時半～7時半④7時40分～8時40分⑤7時15分～8時15分⑥10月11日～12月13日の毎週金曜日①午後7時15分～8時15分⑥6時～7時。各10回 ▼定員：①10時間学習者②40時間学習者③韓国語検定5級程度④同検定4級程度⑤同検定4級以上⑥同検定3級以上各10人 ▼費用：①④1万4782円⑤⑥1万5310円⑥1万3千円

往復はがき、Eメール(yoyaku@wellby-nara.or.jp)に教室名(○の別)郵便

**ボランティアセンター**  
〒630-8113 法蓮町1702-1-1  
☎26-2270 FAX26-20003

**災害ボランティア入門セミナー**  
とき：10月5日(土)午後1時半～4時半 ▼内容：被災地支援の実践者による講義とグループワーク ▼定員：40人程度 ①電話かFAX、Eメール(naravcc@ci.rusoc.ne.jp)に講座名、氏名、電話番号を書いて、9月30日までに同センターへ。市社会福祉協議会ホームページの申込フォームから可。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡  
くわしくはこちら▼  


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  
申込はこちら▼  


**史料保存館**  
〒630-8337 脇戸町1-1  
☎27-0169

**特別陳列 ならまち歳時記 鹿の角きり**  
とき：9月22日(祝)～10月19日(土) ▼内容：絵はがき等の展示

**館蔵史料特別公開 元興寺五重塔の焼失**  
とき：9月22日(祝)～10月19日(土) ▼内容：元興寺五重塔焼失を町記録等で紹介  
【その他】9月28日(土)午前11時から展示解説あり

**月曜日(祝日を除く)、9月24日(火)は休館**

**青少年野外活動センター**  
〒630-1241 阪原町25-1  
☎FAX93-0029

**①森のムツレ教室②ストロイバレ③フリールファレ**  
とき：10月19日(土)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②③食物連鎖「森の生きもの」調べ ▼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 ④同センターホームページから電子申請

**リニア通信**

**令和6年度 リニア中央新幹線 建設促進期成同盟会総会を開催**

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。6月7日に東京都で総会が開催されました。静岡工区の早期着手や、2027年に変わる新たな開業時期の提示、工事で周辺住民の生活環境に問題が発生した際の速やかな対応を求める等の決議が採択されました。総会終了後には、沿線の知事らが岸田文雄内閣総理大臣と面会し、決議の内容を要望しました。

**観光戦略課(☎34-5607)**



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

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

◆拡大版パネル展 (NPO 活動の展示)

とき：9月1日(日)～28日  
▼内容：まほろば円舞会、奈良友の会の出演

◆パネル展運動企画「親子リトミック・家事と家計のレッスンルーム」

とき・内容：①9月18日(水)午前10時～11時・リトミックと生活リズム②午前11時～正午・家計相談③午後1時～2時・15分でできる家事

等 ▼定員：各30人。①は子どもと保護者 ▼講師：奈良友の会 ☎電話かFA X、Eメール (volunt-info@city.nara.jp) に講座名と受講希望のレッスン、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、9月11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

◆ボランティア入門講座

市民活動を体験しよう  
とき：9月28日(土)午後2時～3時半 ▼内容：ボランティアの基本と団体活動

のミニ体験会 ▼定員：20人。在勤、在学も可 ☎電話かFA X、Eメール (volunt-info@city.nara.jp) に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、9月21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

秋の収穫祭「秋の恵みに感謝して」  
とき：10月27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：芋掘り、焼き芋作り ▼講師：ポークスカウト指導者、奈良まほろばネイチャーゲイムの会 ▼定員：小学生40人 ▼費用：千円(教材費・保険料・食料費等含む) ☎専用の申込フォームから10月11日までに申込。多い場合は抽選 ☎同塾の鹿野さん (Eメール：osamu\_s@dfc.so-net.ne.jp)

申込はこちら▶



スポーツ

エンジョイランニング講座

とき	内容
9月22日(祝) 午前9時半～11時	楽にきれいに歩く(走る) コツ
10月4日(金) 午後6時半～8時	疲れない走り方
10月19日(土) 午後2時～3時半	すきま時間に出来る練習(ストレッチ・筋トレ等)
11月1日(金) 午後6時半～8時	短い距離を大きな歩幅で速く、楽に走れるコツ
11月16日(土) 午後2時～3時半	上り坂・下り坂の走り方
11月30日(土) 午後2時～3時半	長く走れるペースの保ち方

ところ：ロートフィールド 奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼講師：奈良マラソン優勝経験者の平田治さん ▼定員：20人 ▼費用：6千円※全6回分。1回千円で個別参加も可。保険料含む ☎往復はがき、Eメールに講座名、参加希望日、住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号を書いて、9月13日必着で同施設(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目5-1) Eメール：konoi.kesports-school@abeja.ocn.jp

へ。返信用はがき持参のうえ直接来館も可。多い場合は抽選※最低遂行人数に満たない場合は中止 ☎同施設 (☎22-0001)

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14日(土)午後3時5分・徳島ガンバロウズ②15日(日)午後2時5分・原州DBプロミ ▼ところ：ロートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同チーム公式ホームページに掲載

◆リーグ戦(市在住・在学者への無料招待)  
とき：10月5日(土)午後5時5分・6日(日)午後2時5分 ▼対戦相手：青森ワッツ ▼ところ：ロートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目) ☎同チーム公式ホームページの専用フォームで9月6日午後6時から各日前日までに申込。在勤・在学も可 ☎同チーム(☎20-1800 火)金曜日の午前10時～午後5時

リーグ戦の申込はこちら▶



9月23日は手話言語の国際デー



この日は、世界ろう連盟で初めて世界会議が開催された日です。手話言語が音声言語と対等であることを認め、手話への意識を高める取り組みを推進するために国際デーと制定されました。

各地では世界平和を表す「青色」のライトアップが呼び掛けられ、市でも関連イベントを行います。ぜひ一緒に、手話を身近に考えてみませんか。

◆ブルーライトアップイベントを開催

- 1 手話啓発イベント 午後2時～4時半 【ところ】 はぐくみセンター9階 大講座室
  - 2 ブルーライトアップ点灯式 午後6時 【ところ】 JR奈良駅旧駅舎 (三条本町)
- ※ 17日から市庁舎1階連絡通路で展示も実施  
☎障がい福祉課(☎34-4593 FAX 34-5080)

手話コラム vol.58

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

武道・坐禅教室

ロート奈良武道場

剣道教室

①小学生 基本の部

とき：10月1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

②小学生 上級の部

とき：10月1日からの毎週月・火・木・金曜日 午後5時半～7時  
▼定員：小学生20人（3級以上） ▼費用：1万円

③親子体験の部

とき：10月5日(土)・26日(土)、11月2日(土)・16日(土)、12月14日(土)・21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

④中学生以上の部

とき：10月1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3000円

なぎなた教室

とき：10月1日からの毎週火曜日 午前10時～正午、木曜日 午後4時半～6時半、土曜日 午後1時～3時(高校生以下は木・土曜日のみ)  
▼定員：年長以上20人 ▼費用：5千円

やり教室(宝蔵院流)

とき：10月5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

ロート奈良第二武道場

柔道教室

①小学生の部

とき：10月1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：10月1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

ロート奈良弓道場

弓道教室 高校生以上の部  
とき：10月5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(最長1年間継続受講可) ▼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  
☑往復はがき、Eメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学生は学校名・学年も)、性別、電話番号を書いて、9月13日必着で市総合財団(ロート奈良第二道場内) Eメール

**奈良ひとまち大学**  
https://nhmu.jp

つくる人も食べる人も楽しい  
カレー～ナラカラカレーが  
辛くない理由～

**【第508回】**

【と き】 9月21日(土)午後2時～4時  
【と ころ】 西部公民館(学園南三丁目)  
【定 員】 24人 【費 用】 1,000円

**【第509回】**

いざ潜入、西大寺検車区!  
その3～現代の禁地!?  
車庫内部を見学～

【と き】 9月29日(日)午後1時半～3時半  
【と ころ】 近畿日本鉄道西大寺検車区(尼辻北町)  
【定 員】 成人20人

☑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11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  
☎「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

奈良クラブ ホームゲーム

とき・対戦相手：①9月22日(祝)午後6時・テゲバジャーク宮崎②10月5日(土)午後2時・大宮アルディージャ ▼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 問同クラブ(☎933815 火～金曜日の午前9時～午後6時)

文化情報

【チケット情報】窓口のみの扱い：奈良市美術館 北部会館市民文化ホール ならまちセンター 音楽館 学園前ホール ▼イ

インターネットでの扱い：SNSチケット Eイープレス 楽楽天チケット LINEチケット ▼販売：回なら一〇〇年会館・販売初日は電話(☎34・0111) Web(nara100Online Ticket)のみ 友友の会特典あり チケットぴあ ローソンチケット 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17日(火)・24日(火)・30日(月)、10月7日(月)



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

### ワークショップ「文化芸術を育てるお金の話」

とき：9月21日(土)午後1時半～3時半 ▼ところ：中部公民館(上三条町) ▼内容：団体継続運営の課題を考えるワークショップ。募集中の文化振興補助金の説明会も開催 ▼講師：京都芸術大学教授の山下里加さん 申専用の申込フォームから申込 圃文化振興課(☎34・4942)

### 入江泰吉記念奈良市写真美術館

〒630・8301 高畑町6000-1 ☎ FAX 22・9811

### ◆中西敏貴写真展「The New Land」

とき：9月7日(土)～11月24日(日) ※9月7日午後2時からギャラリートーク、第2・4土曜日午後2時から作品解説あり

### ◆入江泰吉「天和し美」

とき：9月7日(土)～11月24日(日) 【費用】小・中学生100円、高校・大学生200円、一般500円。毎週土曜日は小・中学生、高校生無料。70歳以上の人、障害者(手帳要)

と介護者は無料

### ならまちセンター

〒630・8362 東寺林町38 ☎ 27・1151

### ◆たんぼの家アートセンター HANA 企画展

Work's story とき：9月11日(水)～23日(休) 午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで) B出張くちよこつと公開制作会 とき：9月14日(土)・21日(土) 午後1時～3時

### ◆はならあじ meeting

### パネル展

とき：9月14日(土)～10月6日(日) 午前10時～午後4時

### ◆サステナブル講座

とき：9月14日(土)・15日(日) ※時間は問合せ要

### ◆エコマルシェ

とき：9月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後3時 ※雨天中止

### 奈良・町家の芸術祭 HANARARU 実行委員会

090・9215・6847

### ◆「心の保健室」写真展

とき：9月26日(木)～10月6日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

### ◆市総合財団とコールドック Kちゃん と愉快な仲間たち マルシェ

とき：9月28日(土) 午前11時～午後4時 ▼内容：飲食の模擬店や各種文化・スポーツ(モルック等)の体験

### ◆ならまち篝火コンサート 2024

とき：10月4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

### なら一〇〇年会館

〒630・8121 三条宮前町7-1 ☎ 34・0100 (火曜日休館)

### ◆コーラス教室「ゆゆう」(後期)

とき：10月～来年3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

### ◆健康いきいき講座(後期)

### ◆なら一〇〇エガ

とき：10月～来年3月の月曜日 ①午前9時15分～10時15分 ②10時25分～11時25分 ③11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 B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 ②10時25分～11時25分 ③11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 ②2時10分～3時10分 ③いずれも可。15回 ▼講師：PTP JAPANピラティス認定インストラクターの和田里香さん

### 【費用】各1万円

往復はがきに教室名、希望時間、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月11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も可。多い場合は抽選

### ◆ミュージカル「あつぱれ！忍者道場 妖怪なんかようかい??」

とき：11月4日(休) 午前10時半～11時半、午後1時半～2時半 ▼定員：子どもと保護者各40人程度 ▼費用：1人500円 ※3歳以上有料。友あり ▼チケット：9月12日午前9時から発売開始 ◆しまじろうとサンタのくこのふしぎなプレゼント

とき：11月23日(祝) 午後2時・4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。友あり ▼チケット：9月9日午前9時から発売開始 圃同コンサートお客様窓口(☎0120・988・883)

### ◆桂米朝一門会

とき：11月30日(土) 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。友あり ▼チケット：9月30日午前10時から発売開始 圃米朝事務所(☎06・6365・8281)

### ◆ウルトラ6兄弟 THE LIVE ウルトラマン編・空想は星の彼方へ

とき：12月14日(土) 午前11時半、午後2時 ▼費用：全席指定3500円、4席セット1万3千円 ※当日500円増。3歳以上有料。2歳以下は保護者1人につき1人まで膝上鑑賞無料。席が必要な場合有料。友あり ▼チケット：9月14日午前10時から発売開始 圃同放送局(☎24・2958)

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。

杉岡華郵書道美術館

〒630-8337 脇戸町3 ☎24・4111

◆「生誕110年 平田華 邑の世界」作品解説会  
とき：9月14日(土)午後2時

◆筆書き体験コーナー  
とき：9月14日(土)～16日  
祝午前9時～午後5時

◆まほろば展  
とき：10月5日(土)～27日  
▼内容：奈良教育大学漢字書法研究室の企画による特別展

【費用】一般300円、団体(20人以上)240円。16歳未満、高校生、70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

◆展示替えのため、10月1日(火)～4日(金)は臨時休館

名勝大乗院庭園文化館

〒630-8301 高畑町1083-1 ☎24・08008 FAX24・08007

◆名勝大乗院庭園仲秋の名月 観月の夕べ  
とき：9月17日(火)午後5時半～8時半※お茶席は8時まで ▼費用：入園料300円、お茶席700円

奈良市美術館

〒630-8012 二条大路南一丁目3-1 ミ・ナラ5階 ☎30・1510 FAX35・7160

◆第43回奈良市美術家展  
とき：9月18日(水)～10月6日(日)午前10時～午後5時半※入館は午後5時まで。9月21日・22日・28日・29日は作品解説あり

◆市民美技講座「風景写生講習会」  
とき：10月20日(日)午前9時半～午後3時※雨天時は27日 ▼ところ：奈良春日野国際フォーラム薨(春日野町)前集合 ▼講師：市美術家協会の岡崎浩さん・岡田俊一さん ▼定員：小学生以上40人※小学生は保護者同伴要 ▼費用：中学生以下500円、高校生以上千円 ▼持物：キャンバス、スケッチブック、画用紙、お弁当等 申往復はがきに講座名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書いて、10月4日必着で同館へ。同館ホームページ内の申込フォームからも可。多い場合は抽選

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2 ☎27・1689

◆タイムトラベル奈良・入江泰吉  
とき：9月22日(祝)午後2時～3時 ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：20人 ▼費用：500円 縮9月14日

◆入江泰吉と奈良ゆかりの人々～上司海雲編～  
とき：9月29日(日)午後2時～3時 ▼講師：旧居コーディネーター ▼定員：20人 ▼費用：500円 縮9月21日

申電話かFAX、Eメール(irietaikichi\_kyunkyo@yahoo.co.jp)に講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、各締切日までに同館へ。多い場合は抽選  
【入館料】200円(別途要)

国・県・団体

内容・申込・費用等は各団体に問合せください

■歌声サロン「和音」17周年記念イベント  
とき：9月10日(火)午後2

時～4時 ▼ところ：西部会館市民ホール(学園南三丁目) ▼費用：要 同同サロンの太田さん(☎090・3263・5363)

■奈良女子大学公開シンポジウム「生活者目線で未来のくらしをつくる」  
とき：9月14日(土)午後1時～4時 ▼ところ：奈良公園バスターミナルレクチャーホール(登大路町) 申電話で同大学シンポジウム事務局(☎20・3456)へ

市茶華道展覧会

とき：9月15日(日)午前10時～午後4時・16日(祝)午前10時～午後3時半 ▼ところ：はぐくみセンター1階 閩市茶華道連盟の岡本さん(☎46・8585)

■お月見まつり～中秋の名月 前夜祭～  
とき：9月16日(月)午後4時～9時 ▼ところ：平城第3号近隣公園(右京三丁目) 閩右京地区自治連合会(☎71・8019)

■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) 平日(中) 月・火・木・金曜日(高) 個別相談実施後、学校見学会：(小) 9月18日(水)午前9時40分～11時40分(中) 27日(金)午前9時40分～11時40分(高) 11月28日(木)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 閩同校(☎0743・64・3081)

■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18日(水) 県人権センター(大安寺一丁目) ②20日(金) 西部公民館(学園南三丁目) ③26日(木) 中部公民館(上三条町) ④27日(金) 北部公民館(右京一丁目) 午前9時半～11時半 申電話で同人材センター(☎50・4004)へ

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

■ 相続・遺言・税金等 行政  
なんでも相談所

とき：9月18日(水)午前10時半～午後3時半 ▼ところ：イオンモール高の原(京都府木津川市) 関総務省奈良行政監視行政相談センター (☎24・1100)

■ 不動産無料相談会

とき：9月21日(土)午前10時～午後4時 ▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) 関県不動産コンサルティング協会 (☎0743・86・4285)

■ 建築設計教育に関するレクチャーシリーズ・川上聡氏

とき：9月21日(土)午後3時 ▼ところ：POND(あやめ池南六丁目) ▼定員：30人 ▼費用：要 関日本建築学会近畿支部建築設計教育研究会 (Eメール：architecture.lecture.series@gmail.com)

■ 奈良再発見・歴史と自然！  
もっと知りたい！「ならまち」  
「界隈歴史散歩」

とき：9月22日(祝)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 関9月17日までにならなぎの上森さん(☎090・6055・7144)へ

■ 奈良シネマクラブ上映会①  
「あしたの少女」②「枯れ葉」

とき：①9月22日(祝)午前10時、午後2時②10月12日(土)午後7時・13日(日)午前9時40分 ▼ところ：西部会館市民ホール(学園南三丁目) ▼費用：要 関同クラブ事務局 (☎0743・20・9672)

■ 県総合医療センター「あをによし祭」

とき：9月28日(土)午前10時～午後4時 ▼ところ：県総合医療センター(七条西町二丁目) 関同祭事務局 (☎46・6001)

■ 「法の日」週間記念無料法律相談

とき：10月2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) 関電話で9月2日～24日に奈良弁護士会 (☎22・2035) へ

■ 令和6年度おどりの発表会

とき：10月5日(土)午後1時～3時半 ▼ところ：西

時～3時半 ▼ところ：西部会館(学園南三丁目) 関市レクリエーション協会の福山さん(☎090・5650・1607)

■ 第5回奈良クラフトビール祭り

とき：10月5日(土)・6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) 関同祭実行委員会事務局の桑さん(☎25・3338)

■ 能登半島震災復興支援チャリティイベント「絆」  
KZUNA ～食で笑顔を

とき：10月6日(日)午前11時～午後5時 ▼ところ：奈良春日野国際フォーラム(春日野町) ▼費用：要 関テロワール事務局 (☎27・5988)

■ 2024まほろば円舞会

とき：10月6日(日)午後0時半 ▼ところ：なら一〇〇年会館(三条宮前町) ▼費用：要 関同会のうえじょうさん(☎080・4011・7201)

■ 無料調停手続相談会

とき：10月8日(火)午前10時～午後4時 ▼ところ：奈良公園バスターミナル情報広場(登大路町) 関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「正倉院宝物の材料とその国際性」

とき：10月12日(土)午前10時半～正午 ▼ところ：同館(二条大路南三丁目) ▼定員：150人 ▼費用：要 関電話で平城宮跡管理センター (☎36・8780) へ

■ 平城宮跡歴史文化講座「律令を読むー名例律と律令官人の犯罪」

とき：10月12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 関同館ホームページから10月5日までに申込 関平城宮跡サポートネットワーク (☎34・7713)

■ POAY パソコン教室「エクスセル基礎」講座

とき：10月24日からの毎週木曜日 午後1時半～4時。8回 ▼ところ：はぐくみセンター1階 ▼定員

：20人 ▼費用：要 関電話で9月30日午後5時までに奈良シニアIT振興会の松本さん(☎090・5891・0032) へ

■ 明日香養護学校 第2回体験学習

とき：11月6日(水)午後1時～3時 ▼対象：病弱教育対象の中学3年生とその保護者・担任 関電話で同校教育支援部の辻さん(☎0744・54・3380) へ

■ 第52回県障害者作品展の出品募集

とき：11月27日(水)～12月4日(水) ▼ところ：芸術会館美楽来(生駒市) ▼対象：市在住の障害児・者 関専用の申込フォームで9月10日までに申込 関障がい福祉課 (☎34・4593)



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

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

## 中部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
歴史文化連続講座「奈良へ」	西山厚さんとゲスト講師による講演と対談 9/28 井上洋一さん、10/26 長谷洋一さん、 11/30 佐々木和歌子さん 10:00～12:00(3) ◎成人 150人 ¥2,400円	9/18
卑弥呼と 纏向王権— 邪馬台国論 の現在地—	立命文華会共催講座 講師：桜井市纏向学研究センター所長の寺沢 薫さん 9/21 13:30～15:00 ◎成人 ¥500円	申込 不要

## 月ヶ瀬公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
広いホール でグランド ピアノを弾 いてみよう	9/21 10:00～15:00 ◎小学生以上5組(在勤・在学も可) ※1組1時間(最大5人)、申込時に希望時 間帯を明記要	9/13

## 都祁公民館

〒632-0251 針町 2191  
 ☎・FAX 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
つげ体験 セミナー(秋 寄せ植え)	10/19 13:30～15:00 ◎成人 20人(在勤・在学も可) ¥1,500円	10/9

## 富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目 9  
 ☎・FAX 43-5386

### 学校に行きたくないに、どう寄り添う? (全2回)

子どもにとってどんな学びの場が良いのか、さまざま  
 な選択肢があることを学びます。

【とき】9月28日(土)・10月12日(土)  
 10:00～12:00

【講師】市民ひろばなら小草副理事長の  
 松田秀代さん

【定員】小・中学生の保護者 30人

【締切】9月18日必着



## 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
もっと 知りたい! 富雄丸山 古墳	講師：市埋蔵文化財調査センターの 鐘方正樹さん 10/5 13:30～15:00 ◎成人 50人	9/19
いきいき サロン	9/20 おりがみ、10/18 歌声ひろば、 11/15 赤膚焼窯元大塩玉泉へ地域さんば 13:30～15:00 ◎65歳以上 ¥100円(9/20のみ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20P 長</span>	申込 不要
からだノート	体操やヨガで健康づくり 10/12、11/9、12/14、来年 1/11、2/8 13:30～15:00(5) ◎成人 25人 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">50P ポ</span>	10/1

【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。

## 飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984  
 ☎・FAX 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
本格フレン チに挑戦! ～入門編～	10/9 前菜・スープ、11/13 魚・甲殻類料理、 12/11 肉料理・デザート 10:00～13:00(3) ◎成人 8人(在勤も可) ¥4,500円	9/25

## 春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1  
 ☎・FAX 62-2253

講座名	開催日・内容	締切
春日 おりがみ サロン	季節のおりがみの壁面飾りを制作する 9/11 13:30～15:00 ◎成人 ¥200円	申込 不要

## 興東公民館

〒630-1242 大柳生町 3633  
 ☎・FAX 93-0400

講座名	開催日・内容	締切
興東の 自然を 撮ろう	10/10 阪原町周辺の秋の風景を撮影、 10/17 講評 10:00～12:00(2) ◎成人 10人(在勤・在学も可)	9/26
プチ田舎 暮らし・興東 一こんにゃ く作りー	10/12 10:00～12:00 ◎成人 10人(在勤・在学も可) ¥500円	9/27

## 生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町 23  
 ☎ 26-8811・FAX 26-8813

講座名	開催日・内容	締切
ママの 自分時間 ～リラックス ヨガ～	9/21 10:00～11:30 ◎0～3歳児の母親 15人 *託児可 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">50P ホ</span>	9/11
ワード 2021 入門講座	10/3、10/10、10/17 ワード:9:30～ 11:30(3)、エクセル:13:30～15:30(3) ◎マウス操作・文字入力自在にできる成人 18人(在勤・在学も可)	9/20
エクセル2021 入門講座	◎成人 18人(在勤・在学も可) ¥1,400円	
教養講座 ～秋の奈良 推し スポット～	「きたまち」の観光スポットの解説 10/5 10:00～12:00 講師：奈良観光コンシェルジュの松原純さん ◎成人 50人(在勤も可) *託児可	9/24
サロンコン サート～♪ 琴の音色に 誘われて～	エポックによる琴伝流大正琴の演奏と歌 9/28 13:00～14:00 ◎入場自由	申込 不要

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

## 西部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
せいぶ 正倉院講座	講師：奈良国立博物館学芸部長の吉澤悟さん 10/3 19:00～20:30 ◎成人 150人(在勤・在学も可) ¥300円 場所：西部会館市民ホール(学園南三丁目)	9/24
自主 グループ 体験交流会	太極拳のデモンストレーションと体験 9/26 10:00～12:00 ◎成人(在勤・在学も可) 入場自由	申込 不要
せいぶ 大和学講座	講師：奈良大学文学部教授の土平博さん 10/9、10/22 10:00～11:30(2) ◎成人 150人(在勤・在学も可) ¥500円 場所：西部会館市民ホール(学園南三丁目)	9/26

託児希望(定員あり。託児可の講座に限る)の場合は、「託  
 児希望」と子の氏名・性別・月齢を記入



生涯学習財団ホームページ▶

生涯学習センター・公民館の9月の休館日は20日(月)・9日(月)・16日(祝)・17日(火)・22日(祝)・23日(休)・30日(月)です

訂正(削除)

**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。

**平城東公民館** 〒631-0806 朱雀六丁目9-1 ☎・FAX 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
光雲寺に 聞く仏教 まめちしき	仏教の理解を深め、お寺での作法等を体験学習 9/24 講義、10/1 現地 13:30～15:00(2) ◎成人30人	9/13

**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
ダンス入門 ～いっしょ に☆おど ろっ!～	公民館まつりでの発表を目指す 9/29、10/6、10/13 10:00～12:00(3) ◎ダンス初心者の小学1～3年生と保護者20人	9/18
朗読会 IN 南部	好きな本の好きな文章を声に出して読む 10/2、11/6、12/4 10:00～12:00(3) ◎成人10人(在勤・在学可)	9/24

**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～	芳徳寺正木坂剣禅道場でヨガ・瞑想体験 10/5 10:00～12:00 <b>SOP</b> ◎成人20人(在勤・在学可) <b>ホ</b>	9/20
季節を感じる 花あそび	多肉植物と、ドライフラワーの作品づくり 10/12、10/19 14:00～16:00(2) ◎成人10人(在勤・在学可) ¥3,000円	10/1

**若草公民館** 〒630-8202 川上町575 ☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
大仏殿 2度目の 炎上と 松永久秀	9/29 講義 13:30～15:00、10/6 東大寺の 戦いの跡地を巡る 10:00～12:00(2) ◎成人25人	9/18

**生涯学習センターギャラリー展示案内**

- 光芸会水彩画作品展  
【とき】9月25日(水)～29日(日) 10:00～16:00
- 彩友会展  
【とき】10月2日(水)～6日(日) 9:00～16:00 (10月2日は13:00～)

**近鉄学園前駅近 月額15,000円(税込) 屋内**

**西部会館 機械式地下駐車場の定期利用者を募集します**

**【利用条件】**  
 車の大きさ：長さ5m以下・幅1.95m以下・高さ1.55m以下(積載物・取付物を含む)  
 時間：午前7時～午後10時(年中無休)  
 ※時間外の入出庫は不可、預かり可



**【問合せ】** 奈良市市街地開発(指定管理者 ☎30-3370 平日の午前9時～午後5時)、西部出張所総務課(☎44-1005)

**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
まちの 歴史探訪～ 奈良を 支える産業 ・瓦～	古代から現代の瓦づくりについて学ぶ 講師：帝塚山大学の西連寺匠さん 10/8 講義 13:30～15:00、11/5 現地 13:30～15:30(2) ◎成人30人(在勤・在学可)	9/27
英語で国際 サロン～ 世界をもっと 身近に!～	県立国際高校の留学生と、簡単な英語で交流 10/20 10:00～12:00 ◎中学生以上16人(在勤・在学可)	10/9

**南部公民館** 〒630-8434 山町27-1 ☎・FAX 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
朗読会 IN 南部	好きな本の好きな文章を声に出して読む 10/2、11/6、12/4 10:00～12:00(3) ◎成人10人(在勤・在学可)	9/24

**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
はじめての 俳句	俳句の基礎知識やコツを学ぶ 9/28、10/12、10/26、11/9、11/30 13:30～15:00(5) ◎成人20人(在勤・在学可)	9/18
二名きらめき 体操 秋冬編	健康寿命を延ばす健康体操 9/24～来年3/25の第4火曜日 10:00～11:00 <b>SOP</b> ◎60歳以上 ¥1回100円 <b>ホ</b>	申込 不要

**平城公民館** 〒631-0811 秋篠町1468 ☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
平城おやこ チャレンジ クラブ	パフォーマーのトゥインクルさんからパル ンアートを学ぶ 9/28 10:30～11:30 ◎小学生と保護者9組(在学可。2人1組 で申込) ¥1組300円	9/18
朝活! 週一回 公民館で 健康づくり (後期)	動画を見ながらストレッチ、筋トレやラジオ 体操を実施 10/2～来年3/26の原則毎週水曜日 9:30～10:00 ◎成人(在勤・在学可) <b>SOP</b> <b>ホ</b>	申込 不要

**ワークショップ 「世界がもし100人の村だったら」**

体を動かしながら、世界の多様性や格差を体感。気づきや発見を整理し、解決に向けてできることを、みんなで考えてみませんか。

**【とき】** 9月29日(日) 13:30～16:00  
**【ところ】** 中部公民館(上三条町)  
**【定員】** 中学生～おおむね22歳の人50人。在勤・在学可  
**【申込】** 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、9月18日必着で「子どもの参画ネットワーク奈良」事務局(〒630-8357 杉ヶ町23 生涯学習財団内)へ。「子どもの学び・体験ナビ」ホームページからも可。多い場合は抽選  
**【問合せ】** 同事務局(☎26-5600) ホームページはこちら▶



# 第18回 スポーツ体験フェスティバル

参加  
無料

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」イベント。ぜひ、スポーツの楽しさを味わってみませんか。

**10月12日(土)午前9時半～午後3時40分**

※抽選会は午後4時

【ところ】 ロ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



## ◆スポーツテスト

【午前の部】 午前10時～正午

【午後の部】 午後1時～3時

【定員】 各部150人

握力、立ち幅跳び、50m走、  
6分間歩行、10m障害物歩行、  
20mシャトルラン、反復横跳び、  
開眼片足立ち、ソフトボール投げ、  
ハンドボール投げ

## ◆スポーツ体験 ※各40分

開始時刻	体験競技
午前 9時半 10時半 11時半	ソフトボール、ラグビーフットボール、ホッケー、ソフトテニス、ゲートボール、レクリエーション、フェンシング、バレーボール、バドミントン、ポッチャ、なぎなた、少林寺拳法、弓道(弓道は中学生以上)
午後 1時 2時 3時	軟式野球、サッカー、陸上競技、テニス、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、柔道、相撲

※定員各40人。相撲は20人

※各コマ1種目まで。スポーツテストに参加の場合は、同時時間帯の種目は参加不可

【申込】 9月2日～20日に専用の申込フォームから申込。定員に達し次第終了  
申込フォームは市ホームページに掲載

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

くわしくは  
こちら▶



# いきいきスポーツ in つげ高原 秋だ!スポーツだ!運動だ!

中心市街地から車で約40分の都祁地域。

スポーツ・運動にちなんだお知らせをお届けします。  
自然豊かな都祁地域で、一緒に仲良く運動しませんか。



【参加者募集中】

## ◆グラウンドゴルフ大会

**10月12日(土)午後1時～4時**

※雨天時は翌日

【ところ】 大和高原ボスコヴィラ (針町)

【定員】 高校生以上120人

【申込】 はがき、FAX、Eメールに住所、氏名、年齢、携帯電話番号、Eメールアドレスを書いて、9月20日までに都祁まちづくり協議会 (〒632-0292 都祁白石町1026番地の1 都祁行政センター内 FAX) 0743-82-1950 Eメール: tsuge-chiikishinko@city.nara.lg.jp) へ。多い場合は抽選し、当選者のみ連絡

【その他にも、さまざまなイベントを実施予定】

※両イベントとも、申込方法は後日お知らせします

## ◆サッカークリニック

**11月17日(日)正午** ※雨天時は12月1日

【ところ】 大和高原ボスコヴィラ (針町)

【定員】 小・中学生80人

【講師】 ボスコヴィラサッカーアカデミーの関係者

## ◆軽スポーツ大会

**来年3月2日(日)午後**

【ところ】 都祁体育館 (都祁白石町)

【定員】 小学生以上60人 (グループ・1人での参加も可。小学生は保護者同伴要)

【問合せ】 都祁まちづくり協議会 (☎0743-82-0201)

## 奈良市観光大使 大西桃香さん おすそめスポットスタンプラリー ～どうしても奈良が好き! あなたなら(奈良)来てくれるよね?～



市公式アプリ「SHIKA no ASHIATO」内で、大西桃香さんおすすめの奈良スポットを巡る、デジタルスタンプラリーを開催。スタンプを集めると、毎月抽選で3人に豪華プレゼントが当たります。

[アプリのダウンロードはこちら]



App Store ▶



Google Play ▶

9月2日(金)～来年1月31日(金)

【プレゼント内容】

- ① エントリーした人の中から、毎月抽選で2人に、大西さんのサイン色紙
- ② 全てのスタンプを集めた人の中から、毎月抽選で1人に、大西さんチョイスの奈良みやげとサイン入りチエキ

※当選者にはアプリ内で通知

【問合せ】観光戦略課 (☎ 0742-34-4739)

## よみがえれ! 帯解駅フォーラム ～駅舎の再生と地域のこれから～

帯解駅舎は、明治31年に建てられたJR桜井線(万葉まほろば線)の駅舎で、令和4年に登録有形文化財になりました。現在、復原整備を進めています。

このフォーラムでは、保存の意義とそれを生かした地域づくりの事例を学び、保存改修の取り組みを説明します。

9月15日(日) 午後1時15分～3時50分

【ところ】南部公民館(山町) 【定員】120人

【問合せ】奈良町にぎわい課 (☎ 0742-24-8936)

	内容	講師
第1部	基調講演: 地域文化財の保存・活用と地域づくり	畿央大学 人間環境デザイン学科准教授の 前川 歩さん
第2部	取組紹介: 駅舎の復原整備について 駅舎の活用について	文化財課職員 帯解駅舎保存・活用の会代表の 木原勝彬さん
第3部	パネル ディスカッション: 駅舎の保存・活用と帯解地域の活性化	●パネリスト: 市観光協会専務理事の高橋一さん/元帯解小学校郷土資料室整理委員会委員の武村俊宏さん/奈良ヤクルト販売代表取締役社長の谷川千代則さん/帯解地区自治連合会会長の六十谷進さん ●コーディネーター: 木原勝彬さん ●コメンテーター: 前川歩さん



### 昔の帯解駅舎の様子を教えてください

復原工事に向け、昔の様子を調査しています。明治～昭和40年代頃までの写真や絵等、ささいなことでも、思い当たることがあれば教えてください。

- 例) ・写真(人物写真の背景に、駅舎の一部が少し写っているものでも可)  
・絵、図、スケッチ等



← 待合室の様子



◀ くわしくはこちら ▶

駅舎をバックに ▶



【連絡方法】市ホームページの専用フォームか、Eメールで文化財課(bunkazai@city.nara.lg.jp)へ。電話も可 ※写真等は復原工事のみに使用  
【問合せ】同課 (☎ 0742-34-5369)

## きたまちといろ 2024

近鉄奈良駅北側に広がる「奈良きたまち」。各所で手作りのカラフルな「といろランタン」を灯します。また、きたまちの店舗・団体等が期間限定で行う「スペシャル企画(広報連携)」、きたまちの活動団体による歌や踊り、演奏を「といろステージ」で楽しめます。ぜひ参加してみませんか。

【問合せ】きたまちといろ実行委員会(新踏社内 ☎ 0742-23-5055 平日の午前9時～午後5時)

10月4日(金)～6日(日)

【ランタン点灯時間】  
午後5時半～7時半

【ところ】

奈良きたまちエリア一帯(東大寺転害門前広場、東向北商店街他)

くわしくはこちら▶



# 2024年版 奈良のシカ交通事故 多発地帯マップ

総交通事故発生件数

**100件発生**(うち58頭死亡)

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。



【問合せ】奈良の鹿愛護会 (☎ 0742-22-2388)

同会ホームページはこちら▶



## 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
- ・動物を理解し、責任と愛情を持って飼育する

### ※ 飼い主と飼い犬・猫がわかるようにする

- ・犬を飼ったら登録が必要です。鑑札は首輪に、名札やマイクロチップも着けましょう
- ・迷子になったら、保健所と最寄りの警察署に連絡

### ※ 地域の生活環境に配慮する

- ・犬の放し飼いは禁止
- ・飼い主はフンを必ず持ち帰る
- ・健康状態に注意し、猫は屋内飼育を
- ・野良猫への無責任な餌やりはやめてください

## 犬・猫の飼い主になりませんか？

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。譲渡の前には、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。病気や高齢の犬猫も多く、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。平日は毎日相談を受け付けています。

### サタデー譲渡会

予約制

### 保護犬・猫に会いに来てください

※当日譲渡はなし。手続き完了後、平日に迎えに来てください

【とき】9月28日(土) 午前10時～午後3時  
(1 枠 30分)

【受付】はぐくみセンター1階【定員】18組

【申込】電話で9月27日午後3時までに保健衛生課へ  
(予約要。定員に達し次第終了)

ホームページはこちら▶



同課Xはこちら▶



【問合せ】同課 (☎ 0742-93-8395) ※かけ間違いに注意

9月20日～26日は動物愛護週間です





# 教育センター キッズ学びのフロア

講座名	とき	申込締切
プラネタリウム「月の話」【定員】各回 40 席	9月の土・日曜日、祝日 ①午前10時半～10時50分②午後1時半～2時	申込締切
プチプチ☆クラフト「ピョンピョンがえる・ピョンピョンうさぎ」 【定員】4歳以上の人各回15人	9月21日(土) ①午前10時～10時20分 ②午前11時～11時20分 ③午後2時10分～2時半	当日受付
映画上映「まんが世界昔ばなし 王様の耳はロバの耳／オルペウスのたて琴」【定員】200席	9月22日(祝) 午後1時～1時半	申込不要
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。大人だけの参加可	9月27日(金) 午後6時半～7時10分	当日受付
科学実験教室「手回し発電機を作ろう」 【定員】小学2年生以上各回18人	10月5日(土) ①午後1時～2時②午後2時半～3時半	9月16日
ものづくり体験教室「にぎり墨づくり」 【定員】5歳以上の人18人【費用】1,650円	10月6日(日) 午前10時～11時半	
天体観望会「望遠鏡で上弦の月と土星をみよう」 【定員】小学1年生以上15人 【場所】菩提川公園(三条本町)※雨天・曇天時はプラネタリウム	10月11日(金) 午後6時半～8時	9月23日
科学実験教室「ミラクル!カガクル! ～偏光シートを使って、ステンドグラス!?～」 【定員】5歳以上の人各回15人	10月13日(日) ①午前11時～11時40分②午後2時20分～3時	
宇宙教室「注射器ロケットを飛ばそう」 【定員】小学1年生以上18人	10月19日(土) 午前10時～11時半	9月30日
プログラミング教室(中・上級)連続講座 「スクラッチで横スクロールゲームを作ろう」 【定員】小学3年生以上各回12人※2日とも参加要	10月20日(日)・27日(日) ①午前10時～11時半②午後1時半～3時	
ものづくり体験教室「ローラーで自由に描こう!」 【定員】4歳以上の人各回12人	10月26日(土) ①午前10時～11時半②午後1時半～3時	10月7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  
 【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。上記以外にも開催あり。  
 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



◀ 申込はこちら

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

## TOPICS! ならトピ

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

大好評につき、現在100人以上の応募・  
 申込があります。順に掲載しますので、  
 楽しみに待っていてください。



るなちゃん(8か月)



まや 真弥ちゃん(1歳5か月)



れん 蓮くん(8か月)

応募、求ム!

## みんなの フォトギャラリー



「夕暮れ」【撮影】ゆきみだいふくさん  
 【場所】平城宮跡

## 大人も子どもも大興奮 夏は里山で、自然を楽しむ

のどかな里山が広がる市東部地域では、豊かな自然を生かした体験が楽しめます。この取り組みを夏休みの自由研究等につなげるため、市では8月31日まで「奈良さとやま SUMMER キャンペーン『夏休みの宿題大作戦』」を実施。小学生の親子向けに、ツアーやイベントを行いました。

自分の好きな香りのせっけんを作れる体験では、端材のせっけんを再利用。肌に優しく、大人も興奮しながら参加しました。参加者からは「さまざまな香りの中から、癒やされるものを選ぶ工程は宝探しのよう」という声も。他にも果実の収穫や生き物観察等、盛り上がりました。

まだまだ暑い9月。緑でリフレッシュしに訪れてみませんか。



▲せっけん作りの工程(上)と完成品(下)

## 夢追う学生たちを激励 海外夢応援プロジェクト始動

今夏、4人の高校生が、自身の夢を叶えるため海外に渡航しました。4人は今春始動した「中学生・高校生等海外夢応援プロジェクト」の選抜者。海外での短期留学や調査等、将来の夢に必要な学習プランを立案し、市の書類・発表審査を経て、総数17人の中から選抜されました。

7月24日の出発式では、選抜者たちが意気込みを報告しました。鬼追桜子さんは2週間、ザンビア(アフリカ)へ留学。「スラム街での医療ボランティア」等の活動を学び、将来の薬剤師の夢への糧にした」と、胸中を語りました。仲川市長からも「人生を見つめる良い機会。たくさんの方見をしてほしい」と激励を送りました。

4人には渡航費や授業料等を、市から補助。今後も次世代を担う学生たちへの支援に取り組んでいきます。



▲出発式での認定証交付後に市長、教育長と記念撮影  
(左から) 鬼追桜子さん、杉田光優さん、高橋佑奈さん  
※森田真子さんは渡航中のため欠席

## 地元からのエールを届ける パブリックビューイング

市出身の東田旺洋選手が、「パリ2024オリンピック」陸上男子100mの日本代表に選ばれました。

予選が行われた8月3日には、市庁舎でパブリックビューイングを実施。200人を超える多くの人が応援に駆けつけ、レースを観戦しました。東田選手の祖父母や、高校時代の恩師も来場し、一丸となって競技を見守りました。スクリーンに東田選手が登場すると一際大きな歓声が上がりました。会場は熱気に包まれました。結果は10秒19で、惜しくも予選敗退。来場者からはその雄姿を称え、今後の活躍への期待が多く寄せられました。



▲パブリックビューイングの様子。両手にバルーンを持って東田選手を応援

# 「奈良市斎苑 旅立ちの杜」施設見学会

## 寄贈絵画 除幕式 & コンサート



昨年のコンサート

フランス・ベルサイユを拠点に、長年、制作活動を行う風景画家の大石良太さん。このたび、油彩「ベルサイユ春夏秋冬」の寄贈に合わせ、除幕式とクラシックコンサートを開催します。朝の澄んだ空気の中、家族で絵画を鑑賞し、生演奏を聴きながら大切な人に思いを馳せてみませんか。

《とき》9月29日（日）午前7時半～9時 ※希望者のみ施設見学会あり

《定員》80人

《申込》往復はがき、FAXにイベント名、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、同行者の氏名・年齢を書いて、9月18日までに斎苑管理課（〒630-8580 二条大路南一丁目1-1 ☎0742-34-4732）へ。市ホームページの申込フォームからも可。多い場合は抽選



◀大石さんの作品  
「古都遠望」

※当日は通常通り火葬業務を実施します。係員の指示に従ってください  
※公共交通機関はありません。自家用車等で来場してください

申込はこちら▶



【問合せ】同課（☎0742-34-5161）

## 一学びませんか？農業経営一

# なら農業マネジメントアカデミー



市内農家のみなさんを対象に、**販路拡大**と**経営改善**の2つの視点から、セミナーを通して農業経営をサポートします（重複受講可）。

**販路拡大コース**では、実績のある講師と販売戦略と一緒に考える講座をメインに、販売面での知識やノウハウを学びます。SNSによるフォローアップもあります。経営者の他、農園で働く人も参加できます。

《講師》ファームサイドの佐川友彦さん 他

《申込》市ホームページの申込フォームから、9月16日までに申込 ※「経営改善コース」は後日募集

今回は  
こちらの  
コース

セミナーを通して農業経営をサポート  
なら農業マネジメントアカデミー

販売理論とスキルを身につける  
**販路拡大コース**

まずは業務の効率化から  
**経営改善コース**

	とき	内容	定員	
1回目 (Web)	9月26日(木)	マーケティング・ ブランディング基礎	20人	
2回目 (受講必須)	11月7日(木) 11月8日(金)	目標設定・戦略立案	各10人	
3回目	11月19日(火)	販売促進 スキルアップ		B to C
4回目	11月29日(金)			B to B
※2回目以外の受講は選択制				



セミナー詳細、  
申込はこちら▶



【問合せ】農政課（☎0742-34-5142）

## 9月の主な行事・市の催し

- 2日(月) 市立子ども園・幼稚園始業式
- 10日(火) 自殺予防週間（～16日）
- 11日(水) 人権を確かめあう日
- 16日(祝) しきしんのうぎよき 志貴親王御忌（白毫寺）
- 17日(火) かんげつざんぶつえ 観月讚仏会（唐招提寺）  
うねめ 采女祭（采女神社・猿沢池）  
十七夜盆踊り（東大寺二月堂）  
子ども安全の日
- 20日(金) 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(土) 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(火) 結核予防週間（～30日）
- 30日(月) 交通事故死ゼロを目指す日

※緑字は寺社年中行事



辛みが少なく  
独特の爽やかな苦みと香り  
「ひもとうがらしソーセージ」



- 【材料】
- ・豚ひき肉 300g
  - ・ひもとうがらし約10本  
(細かく刻む)
  - ・すりおろし玉ねぎ1/4個分
  - ・すりおろしにんにく1/2かけ分
  - ・油小さじ2、塩小さじ1/3

### 【作り方】

- ①ボウルに全ての材料を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる
- ②①を棒状に整えてラップで包み、両端をきつくねじりアルミホイルで包む
- ③フライパンに2cm程度の湯を張り②を並べ入れ、上下を返しながらか中火で8分ゆでる。湯から上げ、完全に冷めたらホイルとラップを外し、オリーブオイルをひいたフライパンで焼いて完成

### ●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。市内で作られる伝統野菜や果物等の食材を紹介。生産者の思いやこだわりが伝わる一冊です。



▲  
くわしくは  
こちら



【問合せ】農政課（☎0742-34-5142）

## 市長コラム

Vol. 143



今月号は「がん対策と防災」の2大特集を掲載しました。どちらも9月が強調月間とされています。

がんについては、早期発見・早期治療が有効であるにもかかわらず、検診受診率（国が推奨する胃・大腸・肺・乳・子宮頸がんの5種類の検診）は5割に満たない状況。自覚症状がまだ無い早期段階で発見するためには、やはり定期的な検診が重要です。

一方、防災に関しては、いざというときの備えが必要だと多くの人が認識しているながらも、実際に備蓄している人の割合は非常食が54%、簡易トイレは26%※にとどまります。どちらの禍も当事者となる可能性をゼロにすることはできませんが、いざというときにダメージを軽減できる手段は、普段の行動にあるように思います。みなさんぜひ一度ご検討ください！

※ミドリ安全株式会社2024年度実態調査より

仲分け

## 一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。