

特集
pickup!

令和7年 奈良市の出来事かるた



もくじ contents

- まちを見つける毎日を
Old History, New Discovery. p6-8
- スマートフォンでいつでも相談
シニアよりそいAI相談の実証実験を開始 p25
- 古都奈良に早春を告げる伝統行事
若草山焼き行事 p28
- ならトピ p30-31

朝の静けさ 撮影：中部 里保さん

- 生活・健康 p10 子育て p12
シニア p14 募集・催し p15
スポーツ・文化情報 p18
生涯学習 p22



新年
おめでとうございます

A portrait of Naoya Nakayama, the Mayor of Nara. He is a middle-aged man with dark hair, wearing a dark suit, white shirt, and a striped blue and white tie. He is looking slightly to his left with a neutral expression. The background features a repeating pattern of gold-colored geometric shapes on a white surface.

令和7年

奈良市の出来事かるた

令和7年のできごとを かるたで振り返ります

はやる胸
みんなで鑑賞 恋の文
奈良での実話をもとにした映画
「35年目のラブレター」。全国公
開に先立ち、奈良プレミア試写
会を開催しました【1月20日】



る
古代の謎を
類見ない
映像で
富雄丸山古墳を取り上げたド
キュメンタリー映画が全国で
公開。大きな反響を呼びまし
た【3月14日】

に
にぎわいを
芝生に運ぶ
市庁舎前芝生広場に誕生した
「TORY PINES」。市民のみ
なさんも利用できるレストラン
が誕生しました【2月25日】



き
気象分け
警報出る日は要注意
市内の気象警報区分が東西で
分割。地域ごとの詳細な警報
が発表されるようになりまし
た【3月13日】

The image consists of two parts. The left part shows a yellow sign at the entrance of a building with red Japanese text: '窓口・電話受付 時間変更のお知らせ' (Notice of time change for counter and phone reception) and 'ま A I 窓口で 進め改革' (AI moves forward through the window). The right part is a close-up of a QR code with surrounding text in Japanese.

QR code details:

- QR code with the text 'QRコードで見る' (View by QR code) above it.
- Text below the QR code: 'お問い合わせ窓口へお問い合わせください。' (Please contact the inquiry window.)
- Text to the right of the QR code: 'ご意見をどうぞお聞かせください。' (Please share your opinions.)
- Text at the bottom: 'ご質問ご意見ご感想などござらぬかとおもひます。' (I think you have questions, comments, and suggestions.)
- A small illustration of a person holding a smartphone.

わがまちと世界の 未来を語り合う

す 澄みわたる
夜空に灯す 瑞璃の色
幻想的な景色の中で散策を楽しめる「なら瑠璃絵」。奈良公園を中心たくさんの方で彩られました【2月8日～14日】

謹んで新春のお喜びを申し上げます



奈良市議会議長

大西 淳文

市民のみなさまにおかれましては、健やかに新春を迎えたことと心よりお喜び申し上げます。また、平素より市議会に対し、格段のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、近年、生成AIの普及や、クラウドサービスの拡大等、急速に進展しているデジタル化への対応が、市民生活の利便性向上に向けた重要な課題となっております。一方で、デジタル格差が生じないよう、全ての市民が等しく恩恵を享受できる環境整備も求められているところです。

本市の意思決定機関である市議会といたしましては、デジタル技術の活用はもとより、「市民に開かれた、分かりやすい議会」の実現に向けた取り組みを積極的に進めるとともに、市民のみなさまから寄せられる多様な声に耳を傾け、活発な議論と慎重な審議を重ねることで、住民福祉の向上に誠心誠意取り組んでまいります。

結びに、本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、みなさまにとって希望に満ちた一年となりますことを祈念申し上げ、年頭のごあいさついたします。

ち 地域愛 若者の日で
ち
発信す

奈良市の魅力を若い世代へ広く紹介する「高校生観光特派員」。計24人が委嘱を受けて活動しています【6月21日】



つ 月ヶ瀬に 抱点整備で
つ
広がる輪

地域活性化や自然共生社会の実現に向け、ONOONO前川に整備された拠点の寄附がありました【4月20日】



さ さあ食べよう やさしい
さ
膳に 笑みこぼれ

ノボテルと奈良交通が共同で、市内のひとり親家庭等を対象とした「子ども食堂」を開きました【3月24日】



え エサ探し
え
クマ遠ざける 鈴の音

東部地域のクマ目撃情報増加に伴い、対象エリアに住む小學生以上の市民に熊鈴を配布しました【6月24日】



た たすけあい 命つながる
た
ゼロの道

みなさんの協力で、6年連続で犬猫殺処分ゼロを達成。譲渡会等の取り組みが命を守る活動に【4月30日】



み 見るだけで
み
伝わる現場 救急へ

スマートフォン等での119番通報時に、現場の映像を共有できる「Live19」の実証実験を行いました【4月1日】



や 大和から ひらく
や
未来の 共創団

多様な主体と共に事業を創出する「奈良市みらい価値共創プロジェクト研究第3期」が始動しました【6月27日】



ゆ ゆれる夜 そっと寄り
ゆ
添う A.I.ちゃん

生成AI「A.I.ちゃん」を使用し、気軽に相談で子育て世帯の孤立を防ぐ実証実験を開始しました【5月13日】



ね 热心に 奈良の魅力を
ね
案内中

第6代NARA CITYコンシェルジュの3人が市役所を訪問。個々の視点で市の魅力を発信しています【4月2日】



の 納骨し 永久に見送る
の
やすらぎを

リニューアル予定の「寺山靈苑納骨堂」。誰もが利用できる、遺骨の永代収蔵サービスの受付を開始しました【7月15日】



も 盛り上げよう 学生
も
のまち 取り合う手

奈良の学生MeetUp 2025を開催。学生団体が活動成果を発表し、起業家等と意見交換しました【5月29日】



ら らくらくの 荷を
ら
預けての 古都巡り

市総合観光案内所等で手ぶら観光サービスを拡充。預かった荷物の宿泊施設への配送を行いました【4月13日】

令和7年 奈良市の 来事かるた

令和7年

奈良市の 古かるた

しらべ紡ぎ ひろがる
感性 その手から



県内で初めて市立小学校で弦楽器体験事業を実施。音楽に対する感性をより豊かに育むことを目指します【9月9日】

く くつの音 光る夜道に
走る風

と 富雄より 鏡三面 時を越え



市長・市議会議員選挙が行わ
れ、今後4年間、市政を担う
代表者が選ばれました

け
県内の味の饗宴
皿の舞
奈良市を含む県内4市町村の食材を一挙に楽しめる「NARAD EAT FESTIVAL 2025」を開催(2・3・10・11日)



ロマンの風
采女を偲ぶ 月明り



ほ
防災案 考え
まとめた 子どもたち
催。16人の子どもたちが防災
について考え、市長へ意見書
を提出しました【8月18日】



よ 喜びの 笑顔交わして
友となる



**あなたへと
伝える**
奈良に 住む魅力



て
手をつなぎ 企業と育つ
まちを目指す
市の誘致に関する補助金の助
成対象企業として、3社と立
地協定を結びました
【8・11月】



へ 平和への 祈り届ける 鐘の音



む 胸躍る 周年祝う
道の駅
大阪・関西万博の場で、「奈良・サマルカンド」特別交流展へ向け、ウズベキスタン政府機関・奈良博との覚書を締結【8月17日】



こ 国境を 越えた万博
縁結ぶ
大阪・関西万博の場で、「奈良・サマルカンド」特別交流展へ向け、ウズベキスタン政府機関・奈良博との覚書を締結【8月17日】



そ 備えあれ 訓練重ね
命守る
災害時の対応や避難所の運営方法を学び、地域の防災力を強化するための総合防災訓練を実施。物産展等を開催しました【11月22日～30日】



め 名匠の 名を継ぐ者に
光差す
PHOTO CONTESTにも多くの応募が【11月10日】



う 受ける支援 奈良で
新たに 歩み道
若者の市内定住促進を目指し、新社会人への奨学金返還制度を発表。令和8年1月から受付開始【11月27日】



れ 歴代の 功績が築く
奈良のまち
市政発展等に貢献した86人18団体を表彰しました【11月3日】



ぬ ぬもりと 我が家
を子らに 音贈る
イオンモール高の原で、ピアノコンサートと里親体験談・相談会を同時開催しました【10月19日】



ひ ひろげよう 地球の
未来に ECOなこと
地球にやさしい暮らしを学べる「あつまれ ECO キッズ!」を開催。講座やブースに多くの子どもが参加【12月6日】



か 火災予防 みんな
集まり 火の用心
マクドナルド、バンビシヤス奈良と共同で、楽しみながら災害対策を学べる機会を提供しました【11月10日】



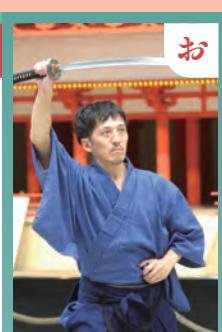
り 両手から 編み出す
技に 触れる日々
なら工藝館で「奈良工芸フェスティバル2025」を開催。人気作家による実演等でございました【10月25日・26日】



な 奈良の駅 本を
受け取る 場所増える
令和6年度設置の「図書受取ロッカー」が好評につき、新たに市内3駅での運用を開始しました【11月18日】



お 驚いた！ 市役所玄関
劇場に
奈良のまちなかで舞台芸術を楽しめる「まちなか舞台」。地元劇団や若手が多彩な演目を披露しました【10月25日・26日】



まちを見つける Old History, 毎日を New Discovery.

新しい年が始まる今、ちょっと立ち止まり、見慣れた景色に潜む宝物を探してみませんか？豊かな自然と古い歴史を持つ奈良で、今も生まれる新しい魅力の数々。まちの姿、香り、音、光、全てを違った視点で感じたとき、私たちが暮らすこのまちの可能性にもっと出会えるはずです。

【問合せ】秘書広報課（☎ 0742-34-4710）

Old History, New Discovery. って？

まちの中やSNSで、この言葉を見かけたことはありませんか？これは、奈良市というまちを表現し、世界へ発信するためのスローガンです。令和5年7月の発表以来、SNSの運動ハッシュタグ「#oldnewnara」には、市民や観光客による多くの投稿が寄せられています。

進化し続ける古都奈良を 世界へ発信

スローガンを直訳すると「古い歴史と新発見」。四字熟語で言えば「温故知新」です。シルクロードの終着点として、古来より多様な文化を受け入れてきた奈良。千年以上続く歴史的な景観や文化を守りながらも、新しいお店やイベント、あるいは考古学的な発掘等、今もなお日々新しい発見が生まれています。この言葉には、単に古いだけではない、歴史の中で進化し続ける「奈良の奥深さ」を再認識し、愛着を高めるきっかけにしてほしいという願いが込められています。

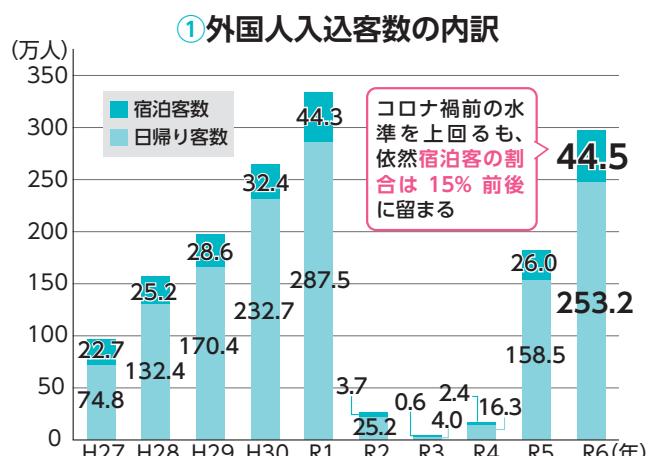
奈良市観光は「日帰り」で十分？ — 多角的な魅力発信が今後の鍵 —

2024年に奈良市を訪れた観光客数は1,487万人で、宿泊客数は過去15年間で最高の203.8万人を記録。平城遷都1300年祭の2010年を上回りました。また、外国人訪問数も急激に増加し、外国人宿泊者数は過去最高値に(①)。大阪・関西万博が開催された2025年は、コロナ禍前の2019年と同水準の見通しです。

一方で、その約85%が日帰り客であり、宿泊客数をいかに増やすかが、市の重要課題の一つになっています(②)。市は、まだ認知されていない観光スポット等を市民のみなさんとともに世界へ発信し、浸透させていくことで、この課題を解決しようとしています。

自分たちのまちの魅力を 考えること

実はこのスローガン、一条高等学校附属中学校の生徒たちが考案したものです。ワークショップを通じて「奈良市というまちの魅力とは？海外の人に伝えるには？」をさまざまな角度から表現。集まった1,000本を超える案を元に、海外出身者等へのヒアリングを重ね、選ばれました。次世代を担う子どもが、まちの魅力を真剣に考えたからこそ生まれたスローガン。この言葉を胸にまちを見渡せば、今まで気づかなかつた「まちの魅力」を見つけられるかもしれません。



②市内の観光消費単価 (2024年)

宿泊客	31,754円
日帰り客	4,938円

宿泊代以外に、飲食代・体験代等の分野でも増大

出典：2024年奈良市観光入込客数調査

古さも新しさも まちを楽しむこと



長坂純明さん：建築家。1970年大阪生まれ。建設会社勤務を経て、2019年に独立。福智院町にある築140年以上の町屋を改装し、カフェ「生姜足湯休憩所」、宿泊施設「宿一灯」、ひとりもり一級建築士事務所が一体となった「ひとりもり」を設立

「生活のデザイン」を掲げ、日本中の家や店舗、ホテル等の設計を手がける長坂さん。2階に一棟貸切宿、1階にヴィーガンカフェと建築事務所が同居する「ひとりもり」からは、奈良公園の緑を臨むことができます。そこから見える奈良というまちが持つ魅力について話を聞きました。

◆奈良のゆるさが可能性を生む余白に

私がここに拠点をつくったのは、このまちの距離感が好きだったから。事務所で作業していると窓から声をかけられたり、少し歩けば知り合いに出会ったり、そういう近いコミュニティが日常の中にあります。

また、古いものを生かすまちの面白さもありました。奈良の町屋は骨格が大きく、田舎っぽい。手入れがされていないものもあったりする。でも、そのゆるさが新しい試みや可能性を生む余白にもつながっています。私は、ボロボロだった町屋を改装し、建築事務所といっしょにカフェと宿の経営も始めました。カフェに来た人から設計の相談を受けたり、宿泊施設の仕事に関わったりと、建築家としての仕事にも広がりを与えています。2階の宿のデザインでは、長い時間がついた古い町屋の存在感と、現代の奈良のクリエイターによる照明等の新しさを対比的に置くことで、互いの良さを引き立たせることを目指しました。

◆近くにある価値を見つけていく

奈良のまちの魅力もそうなのかもしれません。まちには、社寺や自然、歴史の中で培われた文化、ゆったりとした生活等、すでに多様なコンテンツが溢れてい

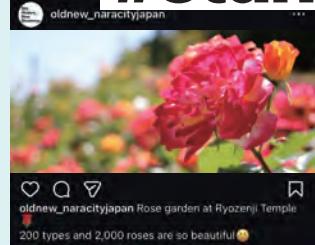
ます。それをどう再定義し、見せるかで、「New Discovery」が生まれるのではないでしょうか。

今、全国で活躍するようなクリエイターが奈良に集まり、まちのカルチャーを盛り上げようという動きも広がっています。私自身は、建築を通して、ものづくりの人や事業を行う人をつなぐ「まちのハブ」になりたい。まちのみなさんにも、自分の近くにある価値を見つけてみてほしいですね。



写真×英語で、世界へ発信

#oldnewnara



① 奈良の新発見を撮影shoot

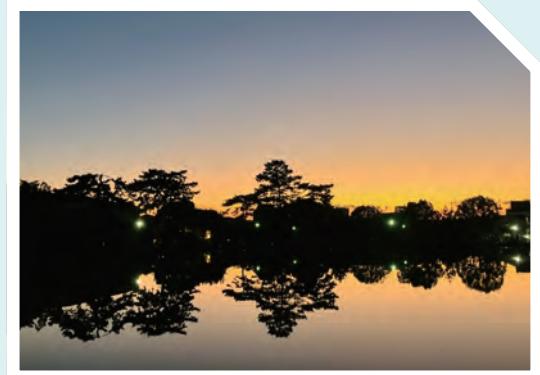
- ・まだ知られていない魅力
- ・世界の人にもっと届けたいこと
- ・新しいスポットやお店
- ・おすすめグルメ 等

② #oldnewnara をつけて投稿post

簡単な英語併記や位置情報もセットで、外国人観光客にとって便利な案内を誰でも発信できます
SNS : Instagram・X

奈良の暮らしの中での「新しい発見」を、この言葉とともに発信してみませんか。

◀暮らしの中の新発見って？次のページでは、市民のみんなの「新発見」から一部を紹介



夜に差し掛かる猿沢池が見せた別世界に、思わずカメラを構えました。11月の午後5時頃に、この幻想的な風景が見られます

【撮影】

レモンケーキさん



このカレーがきっかけで、奈良市に個性的なカレー店が多いことを知りました。知人にもすすめています

【撮影】ちいやんさん



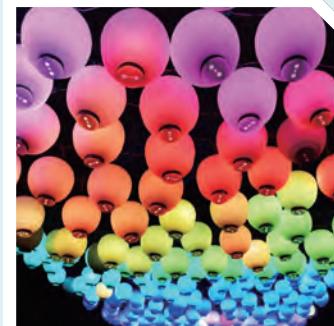
なら瑠璃絵で空に浮かぶ色鮮やかな提灯。奈良公園の自然との対比が美しく、友人といっしょに撮り合いました

【撮影】ヤマさん

見つけた、私の「新発見」

... そこにある日常が...
奈良の魅力かも ...

たくさんの魅力に溢れ、今も新たな魅力が生まれ続ける奈良のまち。市民のみなさんが教えてくれた、まちの「新発見」から一部を紹介します。あなたが初めて出会った奈良はありますか。



あなたが大好きな奈良の景色も、発信すれば誰かの「新発見」かもしれません。

#oldnewnara



*二次元コードより表示されない場合は、Instagramで '#oldnewnara' と検索してください



桜で有名な佐保川。堤防を進むと、桃色に包まれて走る電車を眺められます。タイミングを合わせて、愛犬とのショットが撮れました

【撮影】りびさん



…さあ、次はあなたも。...

#oldnewnara
発信キャンペーン

まだまだ知られていないとっておきの風景や、思わず紹介したくなつたグルメ等、あなたの奈良市での新発見を写真とエピソードで教えてください。応募作品は、市内12駅に設置のデジタルサイネージや市の公式SNSで紹介します。

【募集期間】1月1日(祝)~31日(土)

*掲載時期は応募時期により異なります

【応募方法】右記の二次元コードか応募フォームから申請

このスローガンは、奈良市に関わるみなさんに「リアルな発信」があつてこそ、世界中へと届きます。「私がみんなに伝えたい奈良の新発見」をテーマに、発信キャンペーンを実施します。

応募作品は、駅設置の奈良市デジタルサイネージに掲載！

応募はこちらから▼



各SNSでも、ぜひ「#oldnewnara」をつけて、発信してみてください



奈良市ポイント制度終了のお知らせ

健康寿命の延伸、市民参画意識の向上等を目的に導入しましたが、終了が決まりました。利用期限を過ぎるとポイントが失効するので、期限までに利用してください。ポイント対象事業の内容は、各事業の担当課へ問合せてください。

■ポイント制度終了スケジュール

令和8年3月31日	ポイント付与終了
令和8年12月25日	ポイント利用終了

くわしくはこちら▶



【問合せ】地域づくり推進課（☎ 0742-34-5193）

令和8年奈良市消防出初式

【とき】1月10日（土）午前9時50分

【ところ】ロート奈良鴻ノ池パーク（法蓮佐保山四丁目）

【内容】式典、市消防団女性消防隊による消防ポンプの操法披露、放水演習等

※雨天時は中央体育館で式典のみ実施

くわしくはこちら▶



【問合せ】消防局総務課（☎ 0742-35-1199）

空き家のことでの悩んでいる人向け 市空き家相談窓口

親が住んでいた家が空き家になった、遠方にいて家の管理ができない、荷物が多くて手が付けられない等、空き家に関する悩みがある人は気軽に相談してください。



【相談窓口】空き家コンシェルジュ
(市委託事業者 ☎ 0744-35-6211)

空き家セミナー・相談会を開催

空き家コンシェルジュが、空き家の実態や活用事例を話します。
専門の相談員による悩み相談もできます。

【とき】2月1日（日）午後1時半～4時45分

【ところ】西部公民館（学園南三丁目）

【定員】セミナー：50人、相談会：6組 ※相談会は予約要

【申込】電話で空き家コンシェルジュへ



【問合せ】空き家コンシェルジュ（市委託事業者 ☎ 0744-35-6211）

生活に関するこ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。

5～7日は通常よりごみ
が多いため、収集が午後4
時を過ぎる場合があります

	1月 7日(水)	1月 6日(火)	1月 5日(月)	日付
1月 8日(木) 以降、 通常収集	プラス チック製 容器包装	燃やせるごみ		区域
	A・C F・H	C・D G・H	A・B E・F	
	燃やせな いごみの 収集なし	プラスチック 製容器包装の 収集なし		備考

◆年始のごみ収集について
当日午前7時半までに排出
してください。

生活

申込先は申、締切日は締、問
合せ先は問と表記しています

市民のうごき

12月1日現在、()内は前月比

【總人口】345,103人(▲187人)

男性：160,900人（▲60人）

女性：184,203人（▲127人）

【世帯数】169,496世帯(▲61世帯)

**固定資産税・都市計画税
(第4期分)の納期は2月
16日(月)~3月2日(月)です**

※ 1月12日(祝)も通常どおり
収集。A～Dは市、E～H
は市清美公社か武田環境
大和清掃共同企業体の収集
区域です。一部地域では収
集の曜日が違うので、市ホー
ムページ等で確認要
共同企業体 (☎ 63-2552)

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

*市清美公社収集地域もござ
みカレンダー通り収集
年始の動物の死体収集
1月5日(月)から開始
1月3日(火)以降の収集日

税務署以外の確定申告会場の開設

とき：2月3日(火)～5日(木)

戸籍に関する業務の一時 休止



 ごみ減量コラム vol.75

ダンボールを開けると緩衝材の山? かんしょう

ごみ減量への第一歩を

手軽に届く通信販売。荷物の過剰包装が気に
なったことはありませんか?
不必要的緩衝材等を減らすために、購入時の備
考欄に「簡易包装を希望する」と添えてみてく
ださい。この一工夫でごみ減量に貢献できます。
より良い未来のために、環境にやさしい行動を
始めてみませんか。

今月の ごみ量 レポート

令和7年度の可燃ごみ総搬入量 (11月末時点):

47,299.8 トン

〈前年度同月比：-1.8%〉

■廢棄物封筆調查 (71-3001)

▶ ひがいゆべてさへ

健康講座「腎臓が悪いと心臓も悪くなる!」～心臓も悪くなる!?～心臓連関～

とき：1月27日(火)午後2時
～3時25分 ▼ところ：東京都立柏木町医師会館（柏木町） ▼講師：京都山城総合医療センター腎臓内科副部長の浅井修さん

▼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ホームページ
（☎33-7876）

*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9時～午後5時（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

とき：①2月5日(木) ②26日
とき：①午後1時～4時 ②
実技等
▼持物…動きやすい服
装、飲み物、筆記用具、あれ
ば健診結果や血液検査結果

果物
等
肥満や血糖値が気になる人
等
▼持物…あれば健診結果
申込はこちら▼
電話で健康増進課（☎ 34-5129）へ。専用の申込フォームから也可

申込はこち
ら▼



各種検（健）診のお知らせ

とき：①2月5日(木) ②26日
とき：①午後1時～4時 ②
実技等
▼持物…動きやすい服
装、飲み物、筆記用具、あれ
ば健診結果や血液検査結果

大腸がん検診、生活保護世帯者健康診査、胃がんリスク検診実施医療機関の登録
辞退…高木医院（三条町二丁目474福森ビル2階）☎ 34-2050）
健康増進課（☎ 34-5129）

半
▼ところ…はぐくみセンターや4階
申電話で保健予防課（☎ 93-8397）へ
※2月分は1月26日から

とき：1月26日(月)、2月9日(月)午後1時半～4時半
▼ところ…はぐくみセンター4階
申電話で保健予防課（☎ 93-8397）へ

臨床心理士によるところの健康相談（予約要）

とき：1月29日までに月ヶ瀬健康相談室（☎ 0743-82-0341）へ。
申電話で①1月29日までに月ヶ瀬健康相談室（☎ 0743-92-0480）、②2月19日までに都祁保健センター（☎ 0743-82-0341）へ。
申電話で保健予防課（☎ 93-8397）へ。
※令和7年度の市国保の特定健診受診者は提出不要。送付の場合は国保年金課へ事前連絡要。

34-4736）

同課（☎

申電話で①1月29日までに月ヶ瀬健康相談室（☎ 0743-92-0480）、②2月19日までに都祁保健センター（☎ 0743-82-0341）へ。
申電話で保健予防課（☎ 93-8397）へ。
※令和7年度の市国保の特定健診受診者は提出不要。送付の場合は国保年金課へ事前連絡要。

34-4736）

同課（☎

ク等を受診している40～74歳の人申9月18日までに専用の提出フォームから提出（送付も可）※令和7年度の市国保の特定健診受診者は提出不要。送付の場合は国保年金課へ事前連絡要。

34-5129）

同課（☎

ク等を受診している40～74歳の人申9月18日までに専用の提出フォームから提出（送付も可）多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡同課（☎

16日までに同課（☎ 34-3145）へ。専用の申込フォームからも可同課（☎ 34-5129）

ムからも可同課（☎ 34-5129）

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

乳幼児の健診

子育て

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和7年10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7年4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	
1歳7か月児健診 (令和6年6月生まれ)	2月5日(木)・12日(木) 19日(木)	中央保健 センター
3歳6か月児健診 (令和4年7月生まれ)	2月3日(火)・10日(火) 17日(火)・24日(火)	

定員：妊婦とそのパート
ナード組※託児あり（1歳
就学前）
専用の申込
フォームから1月22日まで
に申込
男女共同参画
室（☎81・3100）

申込はいから▼



妊娠婦・乳幼児のための教室・歯科健診（電話予約）

むし歯予防のためのフッ化物塗布（令和6年1月生まれ）

とき…1月16日(金)

1歳0か月児歯びか教室

(むし歯予防…令和7年1月生まれの第1子)

5か月児ばくばく教室（離

乳食…令和7年8月生まれの第1子）

とき…1月20日(火)

マタニティー歯つぶいチエック（妊娠16週～32週）

とき…1月22日(木)

パパママサロン（妊娠22週～32週未満の初妊婦とそのパートナー）

とき…2月13日(金)

プレパパ・プレママ講座
（育児も家事も仕事も共業しよう）

とき…1月31日(土)午前10時～11時半

▼ところ…男

女共同参画センター（杉ヶ

町）▼講師…fanfare代表
取締役の篠田厚志さん

預かり保育・認可外保育施設等利用費の請求手続き
（令和7年10月～12月分）
も併せて申請可（請求権は30日（金）※9月以前の利用分申請期間：1月20日(火)～2月14日(木)までに申込）

40歳からのママ育サロン（妊娠32週未満の妊娠、1歳未満の子の母）
とき…2月27日(金)
母子保健課（☎34・1978）



2年間）申子ども給付課まで送付か持参※私立幼稚園・認定こども園の利用は園へ提出可能の場合あり。
くわしくは各園へ問同課（☎34・5086）



プレワーママ・ワーママ応援…自分らしい子育てを探す2日間～
とき…セミナー…2月2日(土)、ワークショップ…2月28日(日)、ワーカー

申込はいから▼



とき…1月31日(土)午前10時～11時半
▼ところ…男
女共同参画センター（杉ヶ町）▼講師…fanfare代表
取締役の篠田厚志さん

生活保護ってどんな制度？

全ての国民が健康で人間らしく暮らせるよう、国が保障する制度です。憲法第25条では「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と定められています。生活保護を必要とする可能性は誰にでもあります。ためらわずに保護課へ相談してください。

■生活保護を受けられるのはどんな場合？

最低生活費より世帯の収入（給与・年金・手当等）が少なければ、不足額を保護費として受け取れます。ただし、資産等がある場合は、保護を受けられないことがあります。



■最低生活費はどのくらい？

世帯の人数や年齢により異なります。

【最低生活費】

70歳単身者：

109,990円（家賃上限：38,000円を含む）

母子世帯（母35歳・子11歳と8歳）：

236,440円（家賃上限：49,000円を含む）

問同課（☎34-4757）

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9時～午後5時（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

がん検診（2月）

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

申込受付期間：

1月5日～20日の午前9時～午後5時

（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

◆ 胃・肺セットがん検診

とき・受付時間	ところ	定員
2/9(月)	9:15～10:15 コープおしくま	27人
2/10(火)	9:30～10:30 登美ヶ丘公民館	26人
2/12(木)	9:15～10:15 富雄南公民館	27人
2/13(金)	9:15～10:15 北福祉センター	26人
2/16(月) 2/20(金) 2/26(木)	9:00～10:00 はぐくみセンター	各30人
2/17(火)	9:15～10:15 西部生涯スポーツセンター クラブハウス	27人
2/18(水) 2/24(火)	9:45～10:45 西部図書館	各20人
2/19(木)	9:15～10:15 都跡公民館	27人
2/25(水)	9:15～10:15 富雄公民館	27人

◆ 肺がん検診

とき・受付時間	ところ	定員
2/13(金)	14:00～15:00 はぐくみセンター	60人

胃がん検診：胃部エックス線検査
 （当日バリウムあり）



くわしくは
こちら

肺がん検診：胸部エックス線検査
 （結核の判定も含む）

【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】 受診日当日、市に住民登録のある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】 授乳中の人は申込時に申出要。検診は年度中1回限り。当日の体調や問診により、検診を受けられない場合あり

問同課（☎ 34-5129）

ファミリー・サポート・センター

◆説明会（予約要）

とき：①1月27日(火)②2月7日(土)午前10時～11時 ▼と

こころ：①はぐくみセンター2階②西部公民館（学園南三丁目）

登録希望者：総3cm×横2.5cm）2枚と身分証明書

とき：①1月26日(日)②2月2月5日

▼対象：依頼会員への持物：顔写真

申込はこちら▼

内容：①季節に合わせた工作、子どもとの関わり方②子どもの急な体調不良の対応▼対象：援助・両会員登録希望者▼持物：筆記用具締①1月19日(日)②26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

里親制度説明会（里セツ）

とき：1月20日(火)午前10時～11時半 ▼こころ：はぐくみセンター1階▼定員：20人申電話で子ども安心課（☎ 93-6595）へ。専用の申込フォームからも可

とき：1月20日(火)午前10時～11時半 ▼こころ：はぐくみセンター1階▼定員：20人申電話で子ども安心課（☎ 93-6595）へ。専用の申込フォームからも可

とき：平日の午前9時～午後5時 ▼こころ：はぐくみセンター3階▼定員：34-1978

とき：平日の午前9時～午後5時 ▼こころ：はぐくみセンター3階▼定員：34-1978

とき：平日の午前9時～午後4時 ▼こころ：はぐくみセンター3階▼定員：34-1978

とき：平日の午前9時～午後4時 ▼こころ：はぐくみセンター3階▼定員：34-1978

妊産婦乳幼児健康相談

◆はぐくみセンター3階
 助産師：予約要
 電話・来所相談（保健師・助産師）

申込はこちら▼



巡回相談

とき	ところ	とき	ところ
1月21日(水)	田原公民館（茗荷町）	2月10日(火)	興東公民館（大柳生町）
午前10時～11時半	月ヶ瀬福祉センター（月ヶ瀬尾山）	午前10時～11時半	月ヶ瀬福祉センター（月ヶ瀬尾山）
午前10時～11時半	月ヶ瀬福祉センター（月ヶ瀬尾山）	午前10時～11時半	月ヶ瀬福祉センター（月ヶ瀬尾山）
午前10時～11時半	月ヶ瀬福祉センター（月ヶ瀬尾山）	午前10時～11時半	月ヶ瀬福祉センター（月ヶ瀬尾山）

障害児歯科検診

とき：2月15日(日)午前9時～15分～正午 ▼こころ：みどりの家歯科診療所（柏木町）▼持物：歯ブラシ、歯科手帳（再診のみ）、タオル※ブラッティング指導あり申専用の申込フォームから1月13日～2月10日に

申込はこちら▼



とき：2月15日(日)午前9時～15分～正午 ▼こころ：みどりの家歯科診療所（柏木町）▼持物：歯ブラシ、歯科手帳（再診のみ）、タオル※ブラッティング指導あり申専用の申込フォームから1月13日～2月10日に

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。

予防接種のお知らせ

- ◆日本脳炎予防接種開始（令和5年1月生まれ）
- ◆予防接種予診票綴りを12月下旬に発送（令和7年11月生まれ）

問 健康増進課（☎ 34-5129）

くわじくはいきり▼



シニア

結核住民検診（胸部レントゲン検査）

- とき…1月17日(土)午前10時
▼ところ…市総合医療検査センター（柏木町）※マスク着用要以上の人15人
5日～16日に保健予防課（☎ 93-8397）へ

くわじくはいきり▼



東福祉センター

〒630-8113 法連町1702-1
TEL 070-3151 FAX 070-9028

栄養講座「恐いぞ！腸内腐敗 高齢者の便秘改善」

20P長

とき…1月23日(金)午後1時半～3時
▼講師…健腸アドバイザーの數字輝さん

の前日まで
▼持物…マイナーバーカード等
▼費用…3千円

60人
申 1月16日までに電話か直接同センターへ

話か直接同センターへ持参すれば免除。助成は一度限り

申 市ホームペー

〒631-0024 百楽園一丁目9-13
TEL 070-3151 FAX 070-3150

西福祉センター

〒631-0024 百楽園一丁目9-13
TEL 070-3151 FAX 070-3150

とき…1月30日	とき…1月30日	とき…2月10日(火)～25日(水)
時半～3時 ▼講師…Be straightインストラクターの倉益弥生さん	時半～3時 ▼講師…飯田惣一郎さん	時(全4回) ▼講師…NTTドコモ認定講師
▼定員…60歳以上の人70人 申 1月16日までに電話か直接同センターへ持参すれば免除。助成は一度限り	▼定員…60歳以上の人70人 申 1月16日までに電話か直接同センターへ持参すれば免除。助成は一度限り	▼定員…60歳以上の人20人 申 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
とき…2月13日午後2時～3時半 ▼講師…飯田惣一郎さん	とき…2月13日午後2時～3時半 ▼講師…飯田惣一郎さん	とき…1月31日(土)午後1時半～2時45分 ▼出演…村尾藍さん、大和貴恵さん、飯田惣一郎さん、今里祥子さん、
とき…2月7日(土)午後1時半～2時半 ▼出演…あぶるみかづき	とき…2月7日(土)午後1時半～2時半 ▼出演…あぶるみかづき	とき…1月31日(土)午後1時半～2時45分 ▼出演…木管アンサンブルによる演奏

50P長

とき…1月30日	とき…1月30日	とき…2月10日(火)～25日(水)
時半～3時 ▼講師…Be straightインストラクターの倉益弥生さん	時半～3時 ▼講師…飯田惣一郎さん	時(全4回) ▼講師…NTTドコモ認定講師
▼定員…60歳以上の人70人 申 1月16日までに電話か直接同センターへ持参すれば免除。助成は一度限り	▼定員…60歳以上の人70人 申 1月16日までに電話か直接同センターへ持参すれば免除。助成は一度限り	▼定員…60歳以上の人20人 申 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
とき…2月13日午後2時～3時半 ▼講師…飯田惣一郎さん	とき…2月13日午後2時～3時半 ▼講師…飯田惣一郎さん	とき…1月31日(土)午後1時半～2時45分 ▼出演…村尾藍さん、大和貴恵さん、飯田惣一郎さん、今里祥子さん、
とき…2月7日(土)午後1時半～2時半 ▼出演…あぶるみかづき	とき…2月7日(土)午後1時半～2時半 ▼出演…あぶるみかづき	とき…1月31日(土)午後1時半～2時45分 ▼出演…木管アンサンブルによる演奏

鍵かけで空き巣を防ぐ



空き巣被害の半数以上が、無施錠の玄関や窓からの侵入。「戸締りをしっかりすること」が空き巣対策の基本です。

侵入は無施錠箇所以外からも

玄関は合鍵使用、勝手口や窓はガラス割りが目立ちます。特に狙われやすい箇所は、雨戸や格子のない窓（ガラス戸）。そこに防犯フィルムや補助錠、防犯アラーム、防犯カメラ等を活用すれば、家の防犯効果は格段に上がります。



- 防犯グッズの活用
- 外出・就寝時は雨戸を閉める
- 在宅時も目の届かないドアや窓を施錠する
- 玄関等に合鍵を置かない
- 郵便受けは、いつも空に
- 庭の樹木や雑草を手入れ
- 不在がちなら、洗濯物は室内干しに
- 携帯電話は、いつも身近に



ホームページでも防犯のポイントを紹介しています▶



電話相談窓口：奈良県警察本部 (# 9110)

問 危機管理課（☎ 34-4930）

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

5129)

約
間 健康増進課（☎ 34-

ジ掲載の登録医療機関へ予
1度限り

成人用肺炎球菌予防接種
昭和35年12月生まれ

後期高齢者医療保険料
納期（第7期）は1月15日
日(木)～31日(土)です

問 福祉医療課（☎ 34-4754）

家族
【対象】60歳以上の人とその

善意銀行 10月分 (敬称略)

【一般】白百合会 2,815円

【指定】小林弘典（都祁吐山町）
10万円

問 市社会福祉協議会
(☎ 93-3100)

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

勤労者総合福祉センター (サン・アクトイブ奈良)

〒630-2444
佐保台西町1-15

◆金継ぎ教室
とき…2月1日・15日・3月1日・15日・29日の日曜日

①午前10時半～午後0時半②午後2時～4時
▼内容…本漆と真鍮等の金属粉を使用
講師…木漆工の阪本修さん
▼定員…各6人
▼費用…各2万6千円

パソコン中級教室

①ワード②エクセル
とき…①2月14日～3月28日の原則毎週土曜日②2月15日～3月22日の毎週日曜日 午前10時～正午。各6回
▼内容…段落書式、作表、グラフィック等②書式設定、関数、ピボットテーブル等
在勤も可
▼費用…各8500円

申込…月15日
往復はがき、Eメール(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、各教室内に提出して下さい。各教室1通に1人限り。
多い場合は抽選

韓国文化講座

とき…2月22日(日)午後3時～4時半
▼内容…①書式設定、関数、ピボットテーブル等
在勤も可
▼費用…各8500円

申込…月15日
縦



ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8435
三条本町13-1
FAX34-23336

奈良市の電話協会展

とき…1月11日(日)～30日(金)
▼内容…紹介展示と電話相談員養成講座の案内

②ボランティア入門講座～手話ボランティアにふれてみる

なら工藝館
〒630-0033
阿字万番地1-1

50P
ボ

総合福祉センター

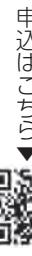
〒631-0801
左京五丁目3-1
FAX71-0773

中途失聴者・難聴者のための手話講習会

とき…1月24日～2月28日(金)
▼内容…紹介展示と電話相談員養成講座の案内

②ボランティア入門講座～手話ボランティアにふれてみる

抽選



申込…月15日
①はがきかFAX②往復はがきに、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、①は障害者手帳の等級を書いて、各締切日までに同センターへ。多い場合は

申込…月15日
①はがきかFAX②往復はがきに、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、①は障害者手帳の等級を書いて、各締切日までに同センターへ。多い場合は

都市計画案の閲覧・公聴会開催

都市計画道路平城2号線の変更原案

1月13日(火)～27日(火)

都市計画課
(平日の午前9時～午後5時)
市ホームページにも掲載

公聴会を開催します

とき・ところ
2月8日(日)午前10時半
市庁舎地下1階B1会議室

公述申出書の提出

公聴会で意見を述べたい人(市在住か利害関係者に限る)は、具体的な意見の要旨とその理由、住所、氏名、職業、年齢、電話番号を書いて、1月27日必着で同課へ送付。専用フォームからも可

*提出がなかった場合は、公聴会の開催を中止。開催の有無・傍聴方法は1月28日以降に市ホームページに掲載

申込フォームはこちら▶



問合せ・提出先 同課(☎ 34-4748)

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9時～午後5時（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
☎ 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：2月15日(日)午前10時～午後3時※雨天決行、荒天中止
▼内容：①はるを待つ植物たち～ロゼットベンダントをつくろう②③氷と霜と霜柱～樹木の冬越しと植物の吸水実験
◆からくりおもちゃ製作体験 講座「御来迎」を作ろう

奈良町からくりおもちゃ館
〒630-8338 陰陽町7 ☎ 26-56556

時～正午 ▶ 定員：小学生以上16人※低学年は保護者同伴要
▼費用：800円 申込
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、1月15日必着で同館へ。1通に2人まで。同館ホームページからも可。多い場合は抽選

申込はこひらい▼



奈良町にぎわいの家

〒20630-1917 中新屋町5

①お正月戯展示「風でつながるお正月」
とき：1月4日(日)～31日(土)午前9時～午後5時

②年始めお餅つき
とき：1月12日(祝)午後1時～2時※各15分前から整理券配布

◆定員：①はるを待つ植物たち～ロゼットベンダントをつくろう②氷と霜と霜柱～樹木の冬越しと植物の吸水実験
◆からくりおもちゃ製作体験
講座「御来迎」を作ろう

ホームページから申込

特別陳列ならまち歳時記 節分真榊奉納
とき：1月27日(火)～2月22日(日)
▼内容：元林院の芸妓衆が行っていた節分真榊奉納を絵はがきや新聞で紹介

史料保存館
とき：1月27日(火)～2月22日(日)
▼内容：元林院の芸妓衆が行っていた節分真榊奉納を絵はがきや新聞で紹介

史料保存館
とき：1月27日(火)～2月22日(日)
▼内容：元林院の芸妓衆が行っていた節分真榊奉納を絵はがきや新聞で紹介

◆館藏史料特別公開 月ヶ瀬
とき：1月27日(火)～3月31日(火)
▼内容：月ヶ瀬梅まつりに合わせて、絵画史料や絵はがき等を紹介

ボランティアセンター

〒26630-2270 法蓮町1702-1
☎ 26-2270 FAX 26-22003

◆傾聴ボランティア養成講座
とき：2月7日(土)～21日(日)、3月7日(土)午後2時～4時
▼定員：3日間参加できる人30人 申込 FAX、Eメール

◆傾聴ボランティア養成講座
とき：2月7日(土)～21日(日)、3月7日(土)午後2時～4時
▼定員：3日間参加できる人30人 申込 FAX、Eメール
器 申込電話かEメール (nig.wainoie@gmail.com) に住所、氏名（ふりがな）、電話番号、参加人数を書いて、1月18日必着で同館へ



A 避難所の環境改善（朱雀地区自主防災防犯協議会）

避難所でも日常生活に近い状態を確保し、避難者の健康を維持するため①～③を購入。購入した資機材は、地区の防災訓練で活用しています。



①簡易ベッド



②インフレーターマット

B 地域イベントによる活性化（佐保地域自治協議会）

地域主催のイベント等で使用するため④を購入。イベント開催による、地域活性化を目指します。



③間仕切り



④ワイヤレスアンプ・マイク

宝くじの助成金を利用した、まちの整備が進んでいます

自治総合センターによる「コミュニティ助成事業※」を

活用したまちづくりの実例を紹介します。

※地域社会・住民福祉の向上を目的とする事業。コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備等、活力ある地域づくりが助成対象

問 A 危機管理課

(☎ 34-4930)

B 地域づくり推進課

(☎ 34-5193)

中部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
歴史文化連続講座「奈良へ第二弾！」	「インドから日本へ 仏教伝来の道」をテーマに講演 1/24 潤朝子さん、2/28、3/28 西山厚さん 10:00～12:00(3) ◎成人 150人 ¥2,000円 場所：学園前ホール（学園南三丁目）	1/14
どんな色が好き？親子で考えるジェンダー	ランドセルはどんな色がいい？ジェンダーについて考える 2/1 13:30～15:00 ◎小学生と保護者 10組（最大30人、在学も可） 場所：男女共同参画センター（杉ヶ町）	1/20

都祁公民館

〒632-0251 針町 2191
☎・㈹ 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
おいしく異文化交流～韓国～	郷土料理ビビンバ作りを通して異文化交流 2/14 9:30～12:00 ◎小学生以上 12人（在勤・在学も可） ¥1,200円	2/4

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目 9
☎・㈹ 43-5386

講座名	開催日・内容	締切
いま、改めて考える防災	講演を通して災害への備えや意識を高める 1/25 13:30～15:30 ◎成人 30人（在勤も可）	1/16
ゴスペルに挑戦してみよう！	楽しく学んで自主グループ活動を目指す 1/28、2/4、2/18、2/25 19:00～20:30(4) ◎成人 15人（在勤・在学も可）	1/17

富雄南公民館

〒631-0052 中町 501-3
☎・㈹ 48-3066

講座名	開催日・内容	締切
いきいきサロン	1/16 モルック体験 13:30～15:00、 2/20 映画「おくりびと」の上映 13:30～ 15:40、3/13 アコーディオン演奏会 13:30～ 14:30 ◎65歳以上の人	申込不要 20P 長
介護について学ぼう！	介護保険制度や地域の現状、介護技術等について学ぶ 2/7、2/14 10:00～11:30(2) ◎成人 30人	1/29
とみなんミュージックサロン♪	ボランティアと公民館職員による演奏 2/1 13:00～14:00 ◎入場自由	申込不要

【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

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町 984
☎・㈹ 23-2804

講座名	開催日・内容	締切
はじめての男性家庭料理	手軽に作れる栄養バランスの取れた料理の実習 1/28、2/25 9:30～12:30(2) ◎成人男性 8人（在勤も可） ¥1,800円	1/14
親子でパンをつくろう！	手ごねでピザパンとミルクロールパンを作る 2/1 9:30～13:00 ◎小学生と保護者 8組（2人1組） ¥1組 1,500円	1/20
おとなデビュー！日本酒のススメ	お酒の魅力と味わい方、楽しみ方を学ぶ 2/14 13:30～15:00 ◎20～おおむね40歳の人 22人（在勤も可）	1/31

興東公民館

〒630-1242 大柳生町 3633
☎・㈹ 93-0400

講座名	開催日・内容	締切
竹細工に挑戦	竹かごを作る 1/31、2/7 10:00～12:00(2) ◎成人 12人（在勤・在学も可） ¥500円	1/20
卓上型ステレオスピーカーを作成	小型のバックロードホーンスピーカーを作る 2/15、2/22 13:30～16:00(2) ◎成人 8人（在勤・在学も可） ¥3,300円	1/29

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町 23
☎ 26-8811・㈹ 26-8813

講座名	開催日・内容	締切
奈良の地形と自然環境	地形や植生、水環境から奈良の秘密を学ぶ 講師：奈良女子大学学長の高田将志さん 1/24 10:00～11:30 ◎成人 80人	1/14
教養講座	「万葉集にみる男と女とともに生きる社会を考える」をテーマに講演 講師：奈良大学文学部准教授の鈴木喬さん 2/21 10:00～11:30 ◎成人 80人（在勤も可） ★託児可	2/7

西部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
家庭教育講演会	スポーツをする成長期の子どもの身体に必要な栄養について学ぶ 講師：スポーツ栄養医学指導士の小川貴美子さん 1/24 13:30～15:30 ◎小学生～高校生の保護者 40人（在勤も可） ★託児可	1/15

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

生涯学習財団ホームページ▶



長 このマークがある講座は長寿健康ポイント対象事業です。
70歳以上の人々にポイントを付与します。

ボ 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。

//////////

生涯学習センター・公民館

生涯学習センター・公民館の1月の休館日は、 1日(祝)・5日(月)・12日(祝)・13日(火)・ 19日(月)・26日(月)です

生涯学習センター・公民館

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目9-1
☎・✉ 71-9677

講座名	開催日・内容	締切
チャレンジ「3B 体操」	無理なく楽しく運動習慣を身につける 2/10、3/10、3/24 10:00～11:00(3) ◎成人10人(在勤・在学も可)	50P ボ 1/30
チャレンジ「シニアヨガ」	高齢者向けのヨガを体験 2/12、2/26 14:00～15:00(2) ◎成人10人(在勤・在学も可)	50P ボ

都跡公民館

〒630-8032 五条町204-1
☎・✉ 34-5954

講座名	開催日・内容	締切
都跡で望む山焼き	作品展示、お茶席の体験、夕暮れコンサート、山焼き鑑賞会 1/24 9:00～19:00 ◎入場自由 ※小学生以下は保護者同伴要	申込不要

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目313-3
☎・✉ 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
我が家でも家事シェア	多忙なママから家事分担について学ぶ 1/17 12:30～13:30 ◎成人20人(在勤も可) ★託児可	1/10
学ぶ・たのしむ～奈良の食編～	1/24 味噌づくり、2/21 大和茶で茶がゆ、3/21 奈良の郷土食 13:30～15:30(3) ◎おむね40～60歳の人20人 ¥2,000円	1/15
三笠公民館サロン♪みんなで歌おう♪	童謡や唱歌をみんなで歌う 講師：自主グループ「奈良保育のうたごえ」 1/20 10:30～11:30 ◎65歳以上の人、入場自由	申込不要 20P 長

柳生公民館

〒630-1237 柳生町340
☎・✉ 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
チチ田舎暮らし・柳生かきもち作り	地域に伝わるおやつ、かきもちを作る 2/14 14:00～16:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ¥1,500円	2/6

若草公民館

〒630-8202 川上町575
☎・✉ 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
パティシエ気分♪(高学年編)	きたまちにある、ケーキカフェのパティシエから学ぶチョコレート菓子 1/24 10:30～12:30 ◎小学4～6年生12人 ¥1,200円	1/16
パティシエ気分♪(低学年編)	きたまちにある、ケーキカフェのパティシエから学ぶチョコレート菓子 2/7 10:30～12:30 ◎小学1～3年生8人 ¥1,200円	

★託児可(6ヶ月～就学前) 事前申込要

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目921-1
☎・✉ 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
地域若者作品展	地域の小・中学生の美術作品を展示 1/17～1/29(休館日を除く) 9:00～17:00 ◎入場自由	申込不要
あやめ池の野鳥観察	あやめ池周辺の野鳥の生態を観察する 2/12 9:30～12:00 ◎成人20人(在勤・在学も可) ※現地集合・解散	1/29

南部公民館

〒630-8434 山町27-1
☎・✉ 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
大人が楽しむ絵本時間	大人向けの絵本の読み聞かせ、選書のポイント 1/21 10:30～11:30 ◎成人15人(在勤・在学も可)	1/10
わんどくIN南部	読書介助犬に本を読み聞かせる 2/1 1部：13:20～14:00、2部：14:30～15:10 ◎小学1～4年生と保護者各5組(2人1組、在学も可) ※申込時に希望の時間帯を記入	1/20
子育てひろばIN南部	ミュージックケア・子育てブチ講座・座談会 2/8 10:30～11:45 ◎未就学児と保護者13組(最大30人) ※子育てに関心のある人も参加可	1/31

二名公民館

〒631-0027 学園赤松町3684
☎・✉ 46-9113

講座名	開催日・内容	締切
親の笑力フェ1月編	不登校の子どもを持つ保護者の集いの輪 1/18 13:00～17:00 ◎小学生～高校生の保護者(在勤も可)、入場自由 ¥400円	申込不要
パパと料理に挑戦!(冬)	おいしいチーズケーキづくりに挑戦 2/15 10:00～12:30 ◎小学生と父親8組(2人1組) ¥1組1,600円	1/22
子どものやる気を育てる～不登校は悪くない～	子どものやる気を育てるポイントを学ぶ 2/7 13:30～16:30 ◎小学生以上の保護者15人	1/27

伏見公民館

〒631-0841 青野町二丁目13-4
☎・✉ 45-9864

講座名	開催日・内容	締切
ふしみ親子クリッピング☆	チャーハンと中華スープを作る 1/25 10:00～13:00 ◎小学生と保護者8組(2人1組) ¥1組1,000円	1/15

平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目25
☎・✉ 71-5711

講座名	開催日・内容	締切
大人が楽しむアートの時間	お洒落なペーパータペストリーを作る 1/31 14:00～15:30 ◎成人15人(在勤も可) ¥100円	1/16
スパイスで魅せる男のカレー塾	人気店の店主から学ぶミートカレーとシーフードカレー 2/1、2/8 10:00～12:30(2) ◎成人男性16人(在勤も可) ¥3,000円	
出前公民館in右京～心に響く朗読の世界～	朗読劇団「泉座」の鑑賞 1/29 10:00～11:30 ◎成人(在勤も可)、入場自由 場所：右京地域ふれあい会館(右京三丁目)	申込不要

古都祝奈良
KOTO
HOGU
NARA
こと
ほぐ
なら

奈良市アートプロジェクト

ならまちアート・ コラボラトリ

2月11日(祝)

午後1時～4時

ならファミリー

らくだ広場(西大寺東町)

申込等、くわしくはこちら▼



未来について考え、技術を楽しく学び、
XR体験ができるワークショップを開催します。
未来のまちをみんなで想像しませんか。

①オープン型ワークショップ
テクノロジーで未来を考え、
あそびながらまなぼう!

XR等を使ったワークショップです。
小学生を中心に誰でも参加できます。

②クラスマーム型ワークショップ
みんなで描こう、未来のまち!
“もしも”をカタチにする、
未来創造アイデアソン

中学・高校生を対象に、講師による楽しい技術紹介や、未来のまちを想像し、意見交換・発表を行います。

[とき・内容] 午後1時・楽しい未来技術の紹介／2時・グループワーク／3時・発表

[定員] 40人 [申込] 専用の申込フォームから1月31日までに申込

【講師・ファシリテーター】

安藤英由樹さん(大阪芸術大学芸術学部アートサイエンス学科教授)

大谷智子さん(大阪芸術大学芸術学部アートサイエンス学科准教授)

清川清さん(奈良先端科学技術大学院大学教授)

森山朋絵さん(メディア芸術キュレーター/東京都現代美術館学芸員)

※講師・開催内容は変更となる場合あり

【問合せ】アートプロジェクト実行委員会事務局(文化振興課内)

0742-34-4942



【問合せ】同事務局(0742-26-5600)

参加者
募集

子ども奈良 CITY Z リーダー作戦会議

3月7日(土)・8日(日)に生涯学習センターで開催する、
子どもが運営する小さなまち「子ども奈良 CITY Z」に向けて、
リーダーとして「まち」をつくる小・中学生を募集します。
「子ども奈良 CITY Z」には、どんな仕事が必要なのか、
みんなのアイデアで、みんなのまちをつくりましょう。

とき

1月18日(日)、2月1日(日)・15日(日)、3月1日(日)
午後1時半～4時半(全4回) *活動日追加の可能性あり

ところ

生涯学習センター(杉ヶ町)

定員

小学4年生～中学生50人 *在学も可

申込

往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、電話番号を書いて、1月10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市生涯学習財団内)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

/スマートフォンでいつでも相談/ シニアよりそいAI相談の 実証実験が始まります

認知症のことや知り合いに話しにくいことを、生成AI「AIちゃん」がスマートフォンアプリ「LINE」で相談にのります。365日24時間使用でき、誰でも無料です。専門的な情報、サポートが必要な人には、専門資格をもつ相談員による有人での相談体制も整備しています。この機会に、AIちゃんと話してみませんか。

AIとは：人間のように考えたり、学んだり、判断する技術。文章等を作るAIを生成AIという

相談内容の例

- ・最近物忘れが多くなってきた夫のことが心配
- ・将来、一人で過ごすのに不安を感じる
- ・毎日を楽しく過ごすヒントがほしい 等



▲AIアシスタントの
AIちゃん

使い方

1.



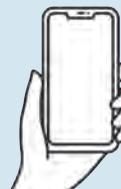
上の二次元コードを
読み取る

2.



LINEの友だち追加
ボタンを押す

3.



トーク画面から、
相談内容を入力

【問合せ】福祉政策課（☎ 0742-34-5196）

/70歳以上の人対象/

まほろば健康ウォーク 「奈良暦と陰陽師の跡を訪ねて」

親族等での集まりが増え、つい食べ過ぎてしまうこの季節。健康のために、奈良のまちを散策しませんか。なら・観光ボランティアガイドの会が案内します。



とき 1月21日(水)午前9時～正午
※雨天決行。警報発令時等は中止

定員 80人

コース 近鉄奈良駅前行基広場(集合)～史料保存館～鎮宅靈符神社～吉備塚古墳～閼伽井庵～ささやきの小径～石荒神社～聖明神社～三社池～大仏殿前バス停(解散)
(約6km)

対象 70歳以上の人

費用 300円

持物 タオル、お茶等

申込 専用の申込フォームから1月5日～16日に申込。長寿福祉課へ電話も可。定員に達し次第終了

申込は
こちら▶



【問合せ】同課（☎ 0742-34-4952）



学生向けプログラム ならわい for students ～文化のまちをつくる3日間～

学生が奈良の企業の新規事業（なりわい）に取り組む短期集中プログラム。奈良で活動する人と、まちをフィールドにした新たな「たくらみ」を始めてみませんか。

「起業したい」「地域と関わりたい」「奈良をもっと面白くしたい」そんな学生の中にある思いを形にする3日間のプログラムです。今年度のテーマは「文化のまちをつくる」。学生のみなさんと伝統ある企業が一つになり、奈良が長い歴史とともにつくってきた「文化」を改めて問い合わせ直します。

【とき】3月4日（水）～7日（土）

【ところ】BONCHI（橋本町）

【内容】5人1チームで、企業からのお題に取り組む。企画立案のレクチャーを受けた後、フィールドワークを行い、アイデア創出から提案まで、チームで意見を出し合いながら進行

【定員】18～25歳までの学生10人程度（5人×2チーム）

【申込】申込フォームから1月14日までに申込

申込はこちら▶



受入先企業	テーマ
砂糖傳増尾商店	「甘い」の新しいかたちをデザインする
中川政七商店	暮らしの工芸を再発見する仕掛けづくり

タイムスケジュール

DAY0	3/4（水）午後4時～	チームビルディング研修、交流会
DAY1	3/5（木）終日	企画立案講座、企業ヒアリング、リサーチ・フィールドワーク
DAY2	3/6（金）終日	リサーチ・フィールドワーク、企画立案、中間発表
DAY3	3/7（土）終日	発表準備、最終発表、振り返り、懇親会

学べること・得られること

- ・チームで物事を進める経験
- ・企画やコンセプトのつくり方
- ・リサーチ・フィールドワークの手法等

こんな人に おすすめ

- ・地域に関わるきっかけが欲しい人
- ・起業を考えている人
- ・将来につながるスキルや経験を得たい人

昨年度 参加者の声

- ・とても大変だったが楽しく、熱意ある仲間と本気で取り組むことができた
- ・「失敗しても何も損しない場所」で挑戦する大切さに気づくことができた
- ・学校生活では得ることができない、今後の人生に役立つ貴重な経験だった



昨年度の様子はこちら▶

【問合せ】産業政策課（☎ 0742-34-4741）

教育センター キッズ学びのフロア

講座名	とき	申込締切
キッズプラネタリウム「ニジーロと季節の星座たち～オリオン座のおはなし～」 【定員】 各回40席	1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	当日受付
おはなしの会「おかあさんのたんじょうび」他	1月10日(土) 午前11時～11時半	
映画上映「まんが日本昔ばなし おいてけ堀 / 河童のくれた妙薬」 【定員】 190席	1月11日(日) 午後1時～1時半	申込不要
ものづくり体験教室「顔彩で描こう！」 【定員】 小学1年生以上各回15人	1月17日(土) ①午前10時～11時 ②午後1時半～2時半	当日受付
チチチ☆クラフト 「江戸時代のおもちゃ“ズボンボ”を作ろう」 【定員】 各回12人	1月25日(日) 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
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	1月30日(金) 午後6時半～7時10分	
プログラミング教室「高校生によるプログラミング教室～光と音で遊ぼう～」 【定員】 小学3～6年生各回9人	1月31日(土) ①午前10時半～正午 ②午後1時半～3時	1月12日
ロボット教室「高校生によるロボット教室」 【定員】 小学1～6年生各回10人	2月1日(日)	
映画上映「まんが日本昔ばなし うばすて山 / 芋ほり長者」 【定員】 190席	2月1日(日) 午後1時～1時半	申込不要
おはなしの会「ばく にげちゃうよ」他	2月7日(土) 午前11時～11時半	
ものづくり体験教室「古代瓦の拓本づくりと古代ボードゲーム『かりうち』遊び」 【定員】 小学1年生以上各回12人 【費用】 300円	2月8日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時半～3時半	1月19日
科学実験教室「海の中の小さな生き物たち (チリメンモンスター)」 【定員】 小学1年生以上各回18人 【費用】 300円	2月11日(祝) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	
科学実験教室「ミラクル！カガクル！～色が変わる水のひみつ～」 【定員】 5歳以上の人各回12人	2月14日(土) ①午前11時～11時40分 ②午後2時20分～3時	
ロボット教室(初級)「バス型ロボットを作って動かそう」 【定員】 5歳以上の人各回12人 ※ロボットの持ち帰りはできません	2月15日(日) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	1月26日
宇宙教室「バルーンロケットを飛ばそう」 【定員】 小学1年生以上各回18人	2月21日(土) 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「地球コマを作ろう」 【定員】 5歳以上の人各回15人	2月23日(祝) ①午前10時～11時 ②午後1時半～2時半	2月2日
科学実験教室「モーターを使ってホバークラフトを走らせよう！」 【定員】 小学2年生以上12人 【費用】 600円	2月28日(土) 午前9時半～11時半	
天文教室「星座ランタンを作ろう」 【定員】 5歳以上の人各回15人 【費用】 300円	3月1日(日) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	2月9日

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

【その他】 特に記載のない場合、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。プラネタリウムは途中入場不可。団体利用可(申込要)。12月27日～1月5日まで休館。最新情報は市ホームページか直接問合せてください

申込はこちら▼

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



若草山焼き 行事 1月24日(土)

- ※状況等により、イベント内容を変更する場合あり
- ※山焼きの写真は長時間露光により撮影したもので、実際の見え方とは異なります

古都奈良に早春を告げる伝統行事。
夜空に広がる美しい花火や、
山肌を燃やす迫力ある炎は必見です。

- 大花火打ち上げ：午後6時15分
- 一斉点火：午後6時半

一部エリア有料化のお知らせ

近年、観光客が増加していることを考慮し、安全のための混雑緩和と警備体制の強化を目的として、有料観覧エリアを設けます。入場料は、警備費等の運営費として、これからも伝統行事を大切に受け継いでいくために活用します。



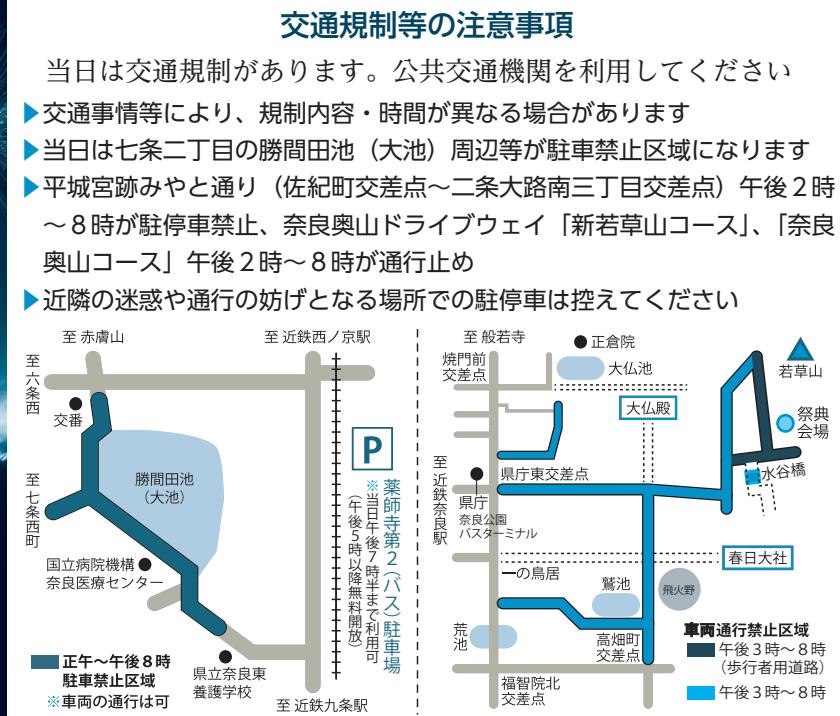
有料エリアはこちら▶



◀販売情報はこちら

[当日の問合せ] IP電話（☎ 050-3626-2211）※プリペイド式携帯電話や一部IP電話等からは、つながらない場合あり

[問合せ] 若草山焼き行事実行委員会事務局（県奈良公園室内 ☎ 0742-27-8677）



【ところ】 飛火野
(春日大社境内 春日野町)
【問合せ】 市観光協会
(☎ 0742-30-0230)

飛火野に高さ3mの火炉を設置し、
お正月に神社に持ち込まれた古いお札やお守り、
しめ縄飾りを焚き上げ、無病息災・五穀豊穣を祈願します。

※しめ縄等の受付は午後4時半まで※行事内容が変更になる場合あり。雨天時は25日(日)に延期



市では2年に1度、写真文化の発信と新たな写真家の発掘を目的とする「入江泰吉記念写真賞」、「ならを見る」をテーマに奈良の新たな魅力の発見を目指す「なら PHOTO CONTEST」を開催しています。

今回は、入江泰吉記念写真賞98作品、なら PHOTO CONTEST 372作品から受賞作品を決定しました。

第六回 入江泰吉記念写真賞



受賞作品「路傍の光 (82枚組)」中古 樹

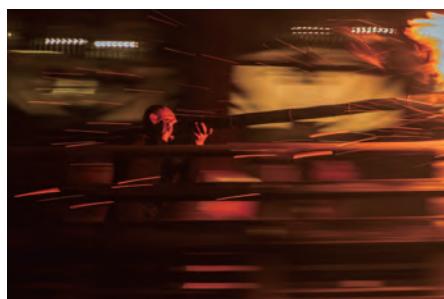
1996年茨城県生まれ。日本大学芸術学部写真学科卒業。2018年「第66回 ニッコールフォトコンテスト」U-31賞。2019年「記憶の里」で日本大学芸術学部長

賞受賞。この他、「路傍の光」で2024年前田真三賞ノミネート、2025年第3回9の穴グランプリ等、受賞歴多数

第六回 なら PHOTO CONTEST



なら賞「若草山焼きの日 (単写真)」
笠井 忠



日本経済新聞社賞「春呼ぶ (単写真)」
日岡 弓枝



特別賞「面会 (単写真)」
薬丸 冬哉



入選24作品。同コンテストホームページに全作品を掲載。くわしくはこちら▶

上記の受賞作品の 展覧会を開催します

※入江泰吉「大和路三十三景」展を
同時開催

とき

1月16日(金)~3月29日(日)午前9時半~午後5時※入館は4時半まで

ところ

入江泰吉記念奈良市写真美術館(高畠町)

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。市在住の70歳以上の人、障害者(手帳要)と介護者は無料

作品解説

第2・第4土曜日午後2時

【問合せ】入江泰吉記念奈良市写真美術館(☎ 0742-22-9811)

TOPICS! ならトピ

みなさんから応募のあったまちの情報を紹介

『市民応募のお子さん写真』 // エンジェルスマイル



大好評につき、現在 200 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。



もちくん(1歳3か月)



なぎさちゃん(1歳)



とうやくん(3か月)



こよりちゃん(6か月)



えいじくん(10か月)



りつくん(5か月)



ひなた
陽向くん(3か月)



れいくん(3か月)



ちはやくん(2歳8か月)



はるくん(1歳3か月)



りゅうせいくん(7か月)



ここな
心奈ちゃん(2か月)



かんちゃん(1か月)



いつきくん(6か月)



ぜんくん(1か月)



ちはる
智遥ちゃん(2か月)



せなちゃん(2か月)



さくとくん(6か月)



みづきくん(6か月)



ゆうせい
侑生くん(1歳6か月)



ふうか
風羽香ちゃん(8か月)



さなちゃん(6か月)



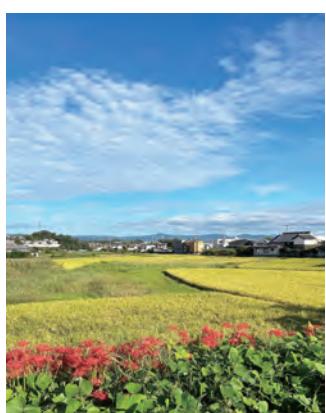
かいくん(6か月)



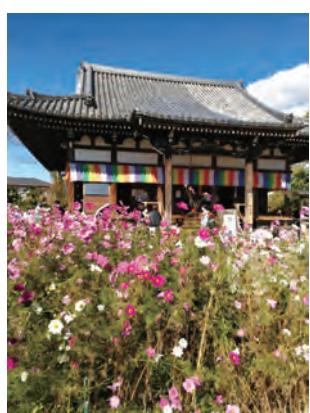
こたろうくん(1歳10か月)



念願のケーキ
【場所】菓子35山
【撮影】高橋瑞穂さん



中町の秋
【場所】中町
【撮影】境寛さん



般若寺
【場所】般若寺
【撮影】福西均さん



Pick Up

＼「探さない子育て」を応援／
子ども未来部  **はじめませんか？**

忙しい毎日の中で、子育て情報を探すのに苦労した経験は
ありませんか。市子ども未来部の公式LINEなら、子育てに
関する最新の情報が届きます。
ぜひ友だち追加してください。

**友だち追加は
たったの30秒**



◀登録は
こちら

配信内容の例

- 保育所・幼稚園の募集情報
- 子育てイベント、講座の案内
- その他、子育てに役立つ情報 等

【問合せ】このページについて：秘書広報課（☎ 0742-34-4710）
子ども未来部LINEについて：子ども政策課（☎ 0742-34-4792）

持続可能な循環型社会へ 皆で考えるごみ処理の未来



▲懇談会の様子。31人が参加

市は11月13日、市議会議員を対象に、新クリーンセンター建設に関する「懇談会」を実施しました。市長はあいさつの中で、バイオガスを活用したエネルギーの地産地消や紙おむつの再資源化等、他市の取り組みを紹介。また、環境省職員を招いて講演を行い、参加者からは積極的な質問が相次ぎました。

現在、「ごみ処理施設」では大規模改修が行われており、6月から11月には、焼却炉の4炉全てが停止予定。その間は、他市町村等に処理を委託する「区域外処理」が必要で、現状のごみ処理量での費用は約15億円にのぼると予想されています。市長は「ごみの減量が必要不可欠。将来のクリーンセンターの処理量にも関わるので、みなさんの理解と協力を得たい」と述べました。

市は11月22日から30日の間、クロスウェイなかまちの開駅1周年に合わせ、「奈良市ウイーク」を実施しました。直売所の新鮮な県産野菜等が目玉の同施設で、「高雄丸山古墳を学ぶ講演」や「もつたいない食器市」等、市で人気のイベントを開催。レストランでは慶州市（韓国）・揚州市（中国）の名物料理を特別メニューとして提供し、多くの人が友好姉妹都市の珍しい料理に舌鼓を打ちました。

29・30日には、国内の友好姉妹都市（郡山市・小浜市・太宰府市・宇佐市・多賀城市）の観光物産展を開催。各ブースでは、両手いっぱいに特産品を購入する人や観光スポット等を質問する人の姿も。晴天のもと、両日あわせて約2千人が同施設を訪れました。

先日、テレビで久しぶりに映画「バック・トゥ・ザ・フューチャー」を観ていると大きな発見がありました。この映画は1985年に公開されたSF映画ですが、30年前の過去と30年後の未来にそれぞれ旅立つストーリーになっています。面白いのはタイムトラベルを実現するデロリアンという自動車の燃料。舞台となつた85年にはプルトニウムを燃料に走るのですが、55年には落雷のエネルギーで、また30年先の2015年には生ごみ発電からエネルギーを得る事になっています。

今年は大規模改修で環境清美工場が半年間停止します。これまで焼却処分してきた生ごみですが、今年は再資源化に向けて大きな一步を踏み出す年にしていきましょう！



▲多くの人でぎわった物産展では、奈良市と各都市とのつながりに驚く人も

友好姉妹都市も大集合 道の駅で奈良市ウイーク開催

市長コラム

Vol. 152



市役所と市民のみなさまをつなぐ「しみんだより」も1950年

仲川 伸
一般広告

Public Life Labo

ひらく であう つながる わたし・たちの暮らし

公園や道路等の公共空間や地域資源を生かし、
「自分たちの欲しい暮らしや営み」をつくりたい人のための
ワークショップ「パブリックライフラボ」。

今回は、「知識・経験・時間を共有することで生まれる、
新しい日常の風景」について、実践者の話を聞きます。

自身の活動の見つめ直しや挑戦へのヒント、
地域と関わる次の一步が見えてくるはずです。
ぜひ参加してみてください。

Guest ゲスト



青木 純さん
(まめくらし代表取締役)



小嶋 直さん
(つなぐば家守舎代表取締役)



松村 美乃里さん
(つなぐば家守舎取締役)



藤岡 俊平さん
(紀寺の家)



三原 賢治さん
(パンダ合同会社)

プロフィール：池袋東口グリーン大通りを舞台にした「IKEBUKURO LIVING LOOP」(2017年～)では地元企業と共に官民連携事業に取り組み、グッドデザイン賞2024で地域社会デザインのグッドフォーカス賞を受賞

2人が運営する
「シェアアトリエつなぐば」
はこちら▶



【申込】

専用の申込フォームから
1月25日までに申込。
多い場合は抽選



【問い合わせ】都市政策課 (☎ 0742-93-6598)

一般広告



市では点字版と音声版のしみんだよりを作っています【問合せ】障がい福祉課（☎ 0742・34・4593）



ちぢみ小松菜とモツァレラのサラダ

甘味が強く、肉厚で食感を楽しめる「ちぢみ小松菜」。市でも生産されています。小松菜の甘味とチーズの塩気を生かしたサラダを味わってみませんか。



【材料】(2人分)

- ・ちぢみ小松菜 2束
- ・モツツアレラチーズ 50 g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・塩・ブラックペッパー 各少々

【作り方】

- ①ちぢみ小松菜を3~4cmの長さに切る
- ②①と一口大に割いたモツツアレラチーズをボウルに入れる
- ③②にオリーブオイル、塩を加えて和え、レモン汁、ブラックペッパーをかけて完成

●大和野菜等を使った簡単レシピを募集中

応募レシピは、
本コラム等に掲載予定です。

くわしくは
こちら▶

【問合せ】農政課（☎ 0742-34-5142）

今のストレス、見える化しよう。

こころの体温計で ストレスチェック



不眠やストレス、不安の高まりはありませんか。パソコンやスマートフォンから心のストレス度や落ち込み度が簡単にチェックできます。相談窓口の案内もあるので、活用してください

くわしくはこちら▶

【問合せ】保健予防課（☎ 0742-93-8397）

一般広告

内容については、各広告主に
お問合せください。

1月の主な行事・市の催し

1日(祝)	歳旦祭（御神火拝戴祭） <small>(率川神社)</small> 除夜の竹明り（大安寺） 修正会（帶解寺、1・3日 唐招提寺、1~3日 霊山寺・大安寺・薬師寺）
2日(金)	年始特別祈禱（～3日 西大寺） <small>にっくはじめしきならびに</small> 日供始式並興福寺貴首社参式（春日大社） <small>かんす</small>
3日(土)	神樂始式（春日大社） <small>かぐらはじめしき</small> 修正会（～5日 正暦寺）
5日(月)	南市の初えびす（春日大社末社 南市恵毘須神社） 初戎祭（率川神社） <small>はつげんじょうさんにち</small>
7日(水)	初玄奘縁日（薬師寺） <small>はつげんじょうえんにち</small> 御祈祷始式（春日大社） <small>ごきとうはじめしき</small> 大辯才天初福授法会（靈山寺） <small>さざけ</small> 修正会（東大寺）
8日(木)	市立小・中・高等学校始業式 <small>はつりゅうしょう・ちゅう・こうとうがっこうしょぎょうしき</small> 初薬師縁日 大般若經転読法要（薬師寺） <small>だいはんにゃくじょうてんとくほうよう</small>
9日(金)	市立幼稚園・こども園始業式
10日(土)	春日の十日えびす（春日大社末社 佐良氣神社） 消防出初式（消防局総務課） <small>ほくじゆしゆ</small> 菩醍醐清酒祭（正暦寺） <small>ぼだいもとせいしづさい</small>
11日(日)	人権を確かめあう日 <small>じんけんをはじめしき</small>
12日(祝)	舞楽始式（春日大社） 奈良市二十歳を祝う会（県コンベンションセンター・地域教育課）
15日(木)	大般若經転読法要（唐招提寺）
16日(金)	新春初釜大茶盛式（西大寺） <small>おおちやもりしき</small> 閻魔まいり法要（白毫寺） <small>えんま</small>
17日(土)	子ども安全の日
18日(日)	初観音供（西大寺）
20日(火)	20日ならウォークの日 ならマイカーひとやすみデー
21日(水)	初大師供（西大寺） <small>はつだいし</small>
23日(金)	光仁会＜癌封じ笹酒祭り＞（大安寺） <small>こうにんかい がんふう</small>
24日(土)	若草山焼き（若草山） 春日の大とんど（春日大社 飛火野）
28日(水)	新春初護摩大祈禱（十輪院） <small>ごまきとう</small>

※緑字は寺社年中行事