

備えどうしてる？

みなさんの声から見えた

「防災」の今



写真：家族で避難経路を確認

昨年実施し、1,000件超の回答があった「市民防災意識調査」。調査から、市民のみなさんの不安や備え等、多くのことが明らかになりました。市の取り組みは？家庭でできる備えは？今こそ、あなたの「防災」を一步進めてみませんか。

市民防災意識調査



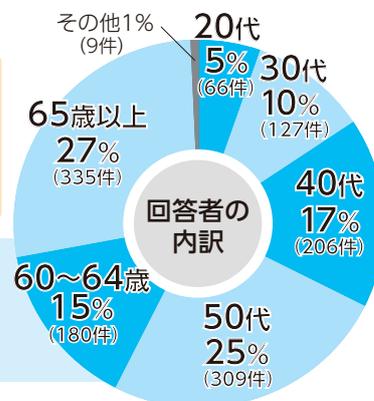
市民のみなさんの防災意識、災害時の備え・行動の現状を把握し、今後の防災対策の見直しに活用するために実施しました。

【回答数】1,232件

【調査期間】

昨年8月22日～11月30日

回答者は50代以上が約7割。
男女比は約6：4で、夫婦のみか夫婦と子どもの世帯が中心



調査結果の概要

- ・災害への危機感が高く、飲料水や食料等を備蓄している人は増えているが、市が推奨する1週間分に達していない人が多い
- ・家具の転倒防止等、備蓄以外の対策実施は半数以下にとどまっている

くわしくは
こちら▶



NEXT 調査結果に基づき、奈良市の「防災」の今を案内します

私たちが案内します



ナビゲーター：須山さん一家

▶左から麻友子さん、知春さん（小学4年生）、隆太さん

「小学2年生が防災士に」というニュースから防災士に興味を持った知春さん。息子を応援するため、一家で防災士の資格取得に挑戦することに。自然災害等さまざまな防災に関する知識を学び、昨年、3人そろって資格取得試験に合格

自助・共助・公助のこと

自らの安全は自らが守る。

「自助」「共助」があつてこそ、「公助」が機能

自助・共助・公助とは、事前対策を含めた災害時の取り組みのこと。大規模災害発生時には、**市町村の行政機能が被災によってまひすることも想定**され、地域の防災力である、**自助・共助の重要性**がより高まっています。

自助

- ・食料、飲料水の備蓄 ・災害用トイレの備蓄
- ・避難経路とハザードマップの確認 ・連絡手段の確保
- ・非常用持ち出し袋の準備 ・家具の転倒防止 等

共助

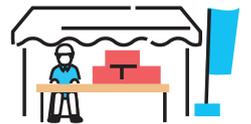
- ・顔の見える関係づくり
- ・地域防災活動への参加
- ・高齢者等の避難支援 等

公助

- ・都市基盤の強化
- ・市民主体の活動の後押し
- ・避難所機能の充実 等

キニナル！公助・共助

Q. 避難所受付システムを知っていますか？



避難所運営で難しいとされるのが、避難者数や必要な物資の把握。市では、避難所の混雑緩和とスムーズな運営をサポートするため、避難所受付システムを導入しています。

69% が避難所受付システムを知らない

登録は簡単2ステップ

1 避難所受付の二次元コードをスマートフォンで読み取る

2 氏名、生年月日等を入力して、受付完了
※家族や受付での代理入力も可能

▲イメージ

受付システムではどの避難所が空いているか、混雑状況をリアルタイムで確認できます。

くわしくはこちら▶



登録された情報は、市が立ち上げる災害対策本部とも共有されるため、在宅避難者を含め、**すばやく、必要な物資を配分することが可能**です。

Q. 地域の防災活動へ参加していますか？



38% の参加率

◀地域で行う避難所受付の訓練

地域の防災活動について、約6割が参加していない現状が浮き彫りになりました。また、**全体の24%は地域の防災活動の存在を知らないという結果に**。有事の際は助け合いが必須。顔の見える関係づくりが重要です。

自治会への加入

防災活動に参加

ご近所づきあい

地域の人を知り、地域の人に知ってもらう

自分・家族の命を助けることに



阪神・淡路大震災では、閉じ込められた人の9割以上が、自助・共助で救出されたそう。地域の訓練は楽しいイベントも盛りだくさんなので、ぜひ参加を！

ペットを飼っているみなさん
一緒に避難する準備、できていますか？



— 今できる備蓄 —

- ・ペットフード5日分 ・薬
- ・避難用のケージ ・首輪
- ・リード ・トイレシート

ペット同伴避難の備えをしていない人

38%

備蓄だけでなく、ワクチン接種やケージに慣らす訓練、避難所までの避難訓練をしておくことも大切です。



Q. 何を備蓄していますか？

10%

が特に備蓄していない



アンケートでは「家庭で災害用に備蓄しているもの」として、飲料水、食料等、多くの人が基本的な備蓄を行っている一方、「特に備蓄していない」人が1割いることも分かりました。また、食料等を備蓄している人も、回答の平均値は約4日分となり、市が推奨する「1週間分」を下回る結果となりました。

◎ どうして1週間分？

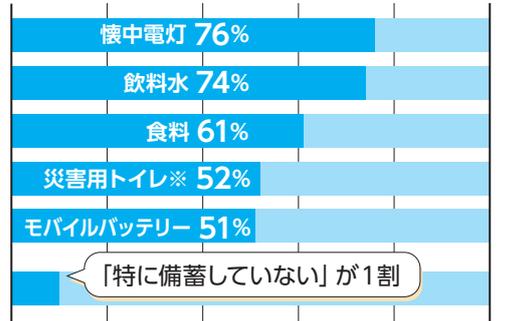
大規模な災害で道路の寸断等が起こると、支援物資が届かない恐れがあります。能登半島地震では、5日以上かかったケースも。このため、市では、避難所や自宅での避難生活を想定し、「1週間分」の備蓄を推奨しています。

◎ ローリングストックの始め方

食品を少し多めに購入し、食べた分だけ買い足しながら備蓄する方法です。まずは、日常的に食べている缶詰や袋麺等を、あと1個多く買うことから始めてみましょう。



備蓄しているものトップ5



0 20 40 60 80 100%

※下水道が破損しても使える簡易・携帯トイレ等

これも大切！

調査では約半数の人が備蓄していた災害用トイレ。命や健康を守るために最も重要な備蓄品の1つです。

災害時

- ・家屋倒壊
- ・断水、下水道管の破損
- ・復旧に時間が必要



トイレが使えない！

携帯トイレ▲

1日5回×1週間分を備蓄

あなたの備えまずはここから

ライフライン復旧までをしのぐ／

家に備えておくもの できれば1週間×家族分

- 水や食料
- 生活用品（簡易トイレ、カイロ等）

成人2人1週間分の食料（一例）



写真提供：一般財団法人ベターホーム協会

あなたの家族ならどれくらい？

東京備蓄ナビで簡単確認

人数や年代等の入力で、必要な備蓄の種類・量を確認できます



最初の1日をしのぐ／

一時避難に持ち出すもの 非常用持ち出し品（一例）

- 水・食料
- ヘルメット
- 衣類・下着・タオル
- レインウェア
- 軍手
- 歯ブラシ
- マスク・衛生用品
- 生理用品
- モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ
- 緊急連絡先メモ
- 小銭を含む現金
- 携帯トイレ
- トイレットペーパー
- 防寒具
- ハザードマップ

その他、子どものための備え等、家族の状況にあわせて準備してください。



重さの目安：

男性15kg、女性10kg、
高齢者や子ども6kg



実際、何をどれだけ備えればいいのか？

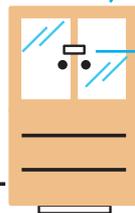
出先での発災にも備え、非常用の備蓄品をポーチにまとめ、普段使いのカバンに入れてあります。あらゆるケースに備えておけば、より安心です

Q. 家具の転倒防止対策していますか？

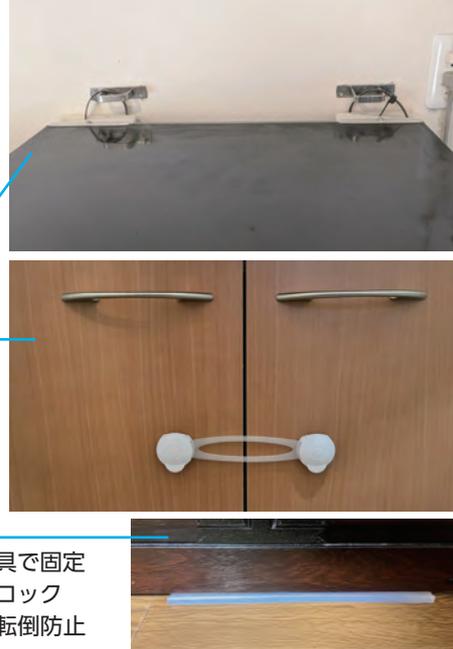
62% が家具の転倒防止対策をしていない

過去の地震等では、多くの人が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大怪我をしています。大地震発生時「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を行っておく必要があります。

- ・寝室や子ども部屋等、長時間過ごす部屋には高い家具を置かない
- ・家具を置く場合は、倒れた時に出入り口をふさがないように向きや配置を工夫
- ・倒れそうな家具は、固定する器具等を設置



上：転倒防止金具で固定
中：扉の開閉をロック
下：家具の下に転倒防止マット



手の届くところに
ホイスルを備えておけば、
さらに安心。鍵に取り付ける
のもおすすめ！



Q. 自宅付近の危険箇所、把握していますか？

30% ハザードマップを知っていても、自宅付近の危険箇所を把握していない人

地域のハザードマップ
の確認はこちら▶



「ハザードマップ」は、河川氾濫や土砂災害発生に備え、事前にリスクや避難経路等を把握するための地図です。想定される危険箇所や避難所等を明示しています。いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、ハザードマップを使って、

**「自宅から避難所までの安全なルート」
を事前に確認しておきましょう。**



家族と一緒にいない
ときの連絡方法や、はぐれた
ときの待ち合わせ場所も
決めておくと安心

さらに！ 災害時には情報収集が重要に

正確な情報を必要なタイミングで収集できるよう、SNSのフォローや、防災アプリをダウンロードする等、事前に準備しておきましょう。



奈良市防災ポータル

※災害時は市公式ホームページのトップページでも情報を発信します



奈良市危機管理課 X



普段は防災
豆知識も！

市職員体当たり！防災について
学べるショート動画を公開中

くわしくはこちら▶



【問合せ】危機管理課 (☎ 0742-34-4930)



道路交通法が改正されます



4月1日から **16歳以上**の人の
自転車の交通違反に対して
交通反則通告制度※(青切符)が導入されます



※交通反則通告制度：定額の反則金の納付が通告され、その通告を受けた人が反則金を任意に納付したときは、刑事手続きに移行せず、その反則金に関する事件について起訴されない（「前科」がつかない）制度

こんな運転は
青切符の対象に

※以下はあくまで一例です

携帯電話機の使用

反則金 12,000 円



信号無視

反則金 6,000 円



警報機が

鳴っている踏切
 への立ち入り

反則金 7,000 円



イヤホン等を使用

反則金 5,000 円



一時不停止

反則金 5,000 円



二人乗り

反則金 3,000 円



自転車による酒気帯び運転・妨害運転等の重大な違反は、
 反則行為ではなく、これまでと同様に刑事手続きにより処理されます。

9月1日から

生活道路の**法定速度**が
引き下げられます



改正道路交通法施行令の施行に伴い、9月1日から生活道路※での自動車の法定速度が**30km/h**に引き下げられます。

※主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線等がない道路

引き続き自動車の法定速度が 60km/h の道路

①

道路標識か
 道路標示による中央線
 か車両通行帯が
 設けられている一般道路

②

道路の構造上か
 柵その他の工作物により
 自動車の通行が往復の方向別に
 分離されている一般道路

③

高速自動車国道のうち、
 本線車道と
 これに接する加速車線・
 減速車線以外の道路

④

自動車
 専用道路

【問合せ】 県警察本部 代表 (☎ 0742-23-0110)、危機管理課 (☎ 0742-34-4930)

奈良市・生駒市消防指令センター

Live119 映像通報に協力をお願いします

Live119とは、通報者のスマートフォンの動画撮影機能を利用して、通報者と消防指令センターとで現場状況を共有することができるシステムです。同センターでは、令和7年4月1日に実証実験を開始後、令和7年12月末時点で奈良市では36件の映像通報を実施しました。



【Live119のメリット】

- 火災や交通事故等の災害状況をくわしく把握できる
- 指令センターから心肺蘇生法の映像を通報者に送信できる
- 映像通報を確認しながら応急手当をサポートできる

【利用方法】

- ① ショートメッセージ (SMS) を消防から送信
- ② SMSに記載のURL からLiveを起動
- ③ 注意事項の確認とマイク等の使用許可を行い、撮影開始



119番通報をつないだまま

事例

- 火災の状況を早期に確認し、延焼防止につなげることができた
- 交通事故で車に閉じ込められた際、映像で確認することで迅速に救出活動ができた
- 熱性けいれん等の状態を映像で把握し、指令員がアドバイスすることで家族が落ち着いて対処できた

指令センター員が必要と判断したときは、Live119で映像送信をお願いします。

※通信料は通報者の負担となります

【問合せ】同センター（☎0742-35-0119）



土木管理課への 申請方法をオンラインへ 移行します

道路占用許可申請、境界確定申請等、同課への各種申請手続きをオンラインへ移行します。

市では、市民のみなさんの利便性が向上するよう、各種申請のオンライン化を推進しています。自宅や外出先でも、パソコン・スマートフォン等で24時間手続きが可能です。

オンラインでの申請受付開始日
4月1日(水)

申請方法、申請後の流れ等については、市ホームページ等で確認してください

くわしくはこちら▶



【問合せ】同課（☎0742-34-4893）

ごみの排出に関するお知らせ



引越し等のごみの排出は 事前予約を忘れずに

引越し等で一時的に多量に出るごみは、市では収集できません。以下の方法で排出してください。

**事前予約をした上で
環境清美工場へ持込み**

予約はこちら▶ 

**市一般廃棄物収集運搬許可
業者に処理を依頼 (有料)**

業者一覧はこちら▶ 

Pick Up 排出前に適切な分別を

- ・書籍や古着等、再生可能なものは、専門のリサイクル処理業者への引き渡しや、同施設の資源回収場への搬入をお願いします
- ・テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電品目は、市では処理できません

処理方法はこちら▶ 

4月1日から 一部地域で家庭ごみの 収集日等が変わります

4月1日から、以下の地域で収集区域がE～Hに変わります。収集日等は、「ごみカレンダー」や、別途配布の案内で確認してください。

※以下の町名は50音順

燃やせるごみ・燃やせないごみ・プラスチック製容器包装、大型ごみ

町名	新収集区域
月ヶ瀬石打、月ヶ瀬尾山、月ヶ瀬嵩、月ヶ瀬月瀬、月ヶ瀬長引、月ヶ瀬桃香野、中登美団地B～F	E
邑地町、大保町、大柳生町、興ヶ原町、学園前団地、北野山町、北村町、西大寺駅前第一・二団地、西大寺住宅、阪原町、狭川東町、狭川両町、下狭川町、須川町、園田町、大慈仙町、鶴舞団地、中ノ川町(106～305、405-3)、西狭川町、丹生町、忍辱山町、東鳴川町、平清水町、広岡町、生琉里町、法用町、南庄町、水間町御影、柳生下町、柳生町	F

町名	新収集区域
藺生町、紀寺団地、都祁小山戸町、都祁甲岡町、都祁こぶしが丘、都祁白石町、都祁相河町、都祁友田町、都祁吐山町、都祁南之庄町、針町、平城第一・二団地、来迎寺町	G
飯守町、売間団地、荻町、大野町、小倉町、大平尾町、桂木団地、上深川町、北椿尾町、沓掛町、窪之庄町の一部、興隆寺町、虚空蔵町、此瀬町、下深川町、曙光町、須山町、誓多林町、杣ノ川町、高樋町、高円山離宮、田中町の一部、田原春日野町、都祁馬場町、長尾町、長谷町、中貫町、中之庄町、中畑町、鉢伏町、針ヶ別所町、日笠町、別所町、菩提山町、米谷町、南田原町、南椿尾町、水間町、茗荷町、矢田原町、横田町、和田町	H

再生資源

邑地町、大野町、大保町、大柳生町、興ヶ原町、大平尾町、北野山町、北村町、沓掛町、此瀬町、阪原町、狭川東町、狭川両町、下狭川町、曙光町、須川町、須山町、誓多林町、園田町、杣ノ川町、大慈仙町、高円山離宮、田原春日野町、長谷町、中貫町、中ノ川町(106～305、405-3)、中之庄町、西狭川町、丹生町、忍辱山町、鉢伏町、日笠町、東鳴川町、平清水町、広岡町、生琉里町、別所町、法用町、南庄町、南田原町、水間町、水間町御影、茗荷町、柳生下町、柳生町、矢田原町、横田町、和田町

【問合せ】市清美公社 (☎ 0742-33-8782)



新年度に向けた手続きのお知らせ



市民課からのお知らせ 【問合せ】市民課 (☎ 0742-34-4730)

窓口的日曜臨時開庁を実施します

とき	3月29日(日)、4月5日(日) 午前9時～午後1時	【注意事項】 <ul style="list-style-type: none">▶西部会館駐車場は台数に限りがあるため、公共交通機関を利用してください▶他の市町村・関係機関等への照会が必要な事務や児童手当・児童扶養手当、国民年金、後期高齢者医療、子ども・ひとり親家庭医療費助成、介護保険、障害者福祉等の事務は取り扱いできません▶不明点は事前に手続き先へ問合せしてください
臨時開庁を実施する窓口	市民課 (☎ 0742-34-4730) 西部出張所住民課 (☎ 0742-44-1001) ※西部出張所総務課と北部出張所は行いません	
手続きできる内容	住民異動届出、印鑑登録、戸籍届出、戸籍に関する証明書・住民票の写し・印鑑登録証明書等の交付(各種税証明・広域交付戸籍証明書・広域交付住民票等を除く)、マイナンバーカードに関する手続き ※マイナンバーカードの受け取りは、交付通知はがきに記載の交付場所へ。受取場所の変更希望は、はがきに記載の交付場所に事前に問合せしてください	

住所変更等の受付窓口

年度末は住所変更の手続きで窓口が混雑します。転出のみ事前に手続きができますが、その他の住所変更は異動した日から14日以内に手続きしてください。



手続き可能な窓口	開庁時間
市民課 (☎ 0742-34-4730) 西部出張所住民課 (☎ 0742-44-1001) 月ヶ瀬行政センター総務住民課 (☎ 0743-92-0131) 都祁行政センター総務住民課 (☎ 0743-82-0201) 東部出張所 (☎ 0742-93-0001) 北部出張所 (☎ 0742-71-1017)	午前9時～午後5時 (平日のみ)
市民サービスセンター (☎ 0742-36-5913) ※戸籍の届出は不可。土曜日は証明発行業務のみ	午前9時～午後5時 (年未年始以外)



奈良市から 転出する人へ

マイナポータルからオンラインで転出の届出・転入の手続き予約が可能です。ぜひ活用してください。
※マイナンバーカードの暗証番号を忘れた人、電子証明書が失効している人は窓口か郵送で手続きしてください

[くわしくはこちら▼](#)



転入出時の 水道の手続きを忘れずに

転入・転出等で、水道・下水道の使用開始や、使用者・所有者の変更、長期間使用しない場合は、企業局計量センターまで連絡してください。

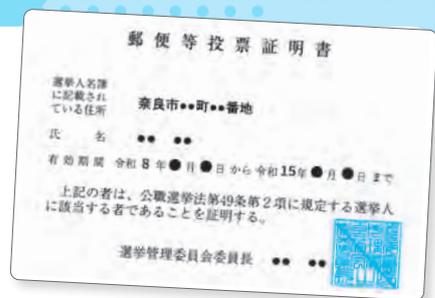
【注意事項】

- ▶3～4日前までに連絡してください(インターネットでの申込みは7営業日前まで)
- ▶中止の連絡がなければ、未使用期間も基本料金がかかります(さかのぼっての中止は不可)
- ▶連絡時には使用者番号か水栓番号を伝えてください
- ▶水道料金・下水道使用料は2か月遅れで請求します。中止時は中止月を含めた複数月分を精算します
- ※企業局から各戸に直接料金を請求していない集合住宅等は、管理人や管理組合に連絡してください

【問合せ】企業局計量センター (☎ 0742-45-4472 平日の午前9時～午後5時)

身体障害者手帳等の所持者、
「要介護5」の人へ

「郵便等投票証明書」の 交付手続きは済んでいますか？



選挙で投票するには、投票所や期日前投票所に行く必要がありますが、次に該当する人は「郵便等投票証明書」の交付（申請要）を受けることで、自宅等で投票する「郵便投票」を利用できます。

※郵便投票を利用するには投票日の4日前までに「郵便等投票証明書」の交付を受けている必要があります

「郵便等投票証明書」交付の対象者（○印に該当する人）

障害名等	障害の程度等			
	1級	2級	3級	
身体障害者手帳				
両下肢、体幹・移動機能の障害	○	○		
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○		○	
免疫、肝臓の障害	○	○	○	
戦傷病者手帳	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢、体幹の障害	○	○	○	
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○
介護保険の被保険者証				
要介護状態区分が「要介護5」の人	○			

手続き方法

- 1 「郵便等投票証明書交付申請書※1」（市ホームページからダウンロード可）と、「身体障害者手帳」・「戦傷病者手帳」・「介護保険の被保険者証」いずれかの原本を持参
- 2 持参した「身体障害者手帳」、「戦傷病者手帳」、「介護保険の被保険者証」は、内容の確認後その場で返却
- 3 後日、「郵便等投票証明書」を送付

- ※1 氏名欄には、本人の自署が必要。上肢、視覚の障害が1級（戦傷病者手帳は特別項症、第1・2項症）の人は、手続きすることで投票も含め代理人が記載することが可能。申請前に市選挙管理委員会事務局に問合せください
- ※ 「郵便等投票証明書」の有効期間は、交付の日から7年間。要介護5の人は要介護認定の有効期間の末日まで。「郵便投票」を利用する場合の「投票用紙等の請求手続き」に必要となるため、大切に保管してください
- ※ 選挙前には「投票用紙等の請求手続き」等、投票方法のお知らせを送付します

くわしくはこちら▶



【問合せ】市選挙管理委員会事務局（☎ 0742-34-3501）

物価高対応／ 子育て 応援手当

奈良市在住の公務員の人へ



国が示した方針により、
対象児童 1 人につき 2 万円の
手当を支給しています。



市在住の公務員
(職場より児童手当を受給している人)は
期日までに申請書を提出してください。

【申請】

申請書に必要事項を書いて、
4 月 15 日までに
子ども給付課へ送付か持参

- ※申請書には、所属庁の証明が必須
- ※受取口座が確認できる書類の添付要
(公金受取口座希望の場合を除く)

公務員以外の方は申請不要（一部を除く）で、2 月下旬より
随時支給します。くわしくは、送付している案内・
市ホームページで確認してください。

くわしくは
こちら▶



【問合せ】同課 (☎ 0742-34-5516)

子育てについて考えてみませんか

出産・子育て 応援講座



4 月 18 日 (土)

- ① 午前 10 時～11 時半
- ② 午後 1 時半～3 時

【ところ】西部公民館（学園南三丁目）

【費用】無料

※託児希望者は 1 人 500 円（生後 3 か月以降）

【定員】各 25 人

【申込】電話か FAX、E メールに、住所、氏名、年齢、
電話番号、妊娠週数か子どもの年齢・月齢、託
児の有無を書いて、4 月 10 日までに子育て広
場 Saya へ。定員に達し次第終了

① 祖父母編



時代とともに変わる子育てを知っ
て、応援しませんか

【対象】これから祖父母になる人、
乳幼児の祖父母

【講師】ひかり助産所の菊地光さん

② プレママパパ・ママパパ編

子育てのはじまりの時期、夫婦で助け合って子育
てしていくためのコツを学びます

【対象】・プレママパパ

・2 歳頃までの子どもを
育てるママ・パパ

※1 人での参加も可

【講師】フェリアンの津村薫さん



【問合せ】同広場 (☎ 0742-47-7837 E メール saya.msnet@gmail.com)

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

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

市民のうごき

2月1日現在、()内は前月比

【総人口】344,533人 (▲209人)

男性：160,518人 (▲110人)

女性：184,015人 (▲99人)

【世帯数】169,287世帯 (▲49世帯)

生活

ごみ収集について

◆排出は当日午前7時半まで
道路状況等により、収集時間
が異なる場合があります

◆3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

※3月20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

申込先は国、締切日は国、問
合せ先は国と表記しています

集の曜日が違うので市ホ
ムページ等で確認要

国収集課(☎71-3012)、市
清美公社(☎33-8782)、同
共同企業体(☎63-2552)

市・県民税の申告期限は 3月16日です

源泉徴収票・確定申告の内
容を確認してください。扶
養親族・控除対象配偶者(同
一生計)や、障害者・ひとり親
寡婦控除の申告忘れで、市・
県民税の額に影響が出るこ
とがあります 国市民課
(☎34-4973)

固定資産税・都市計画税 (全期・第1期分)の納期

納期：4月15日(水)～30日
(木)※納税は口座振替(金融
機関の窓口は納期限の1か
月前、ゆうちょ銀行は40日
前までに手続き要)の他、ス
マートフォンアプリや地方
税お支払サイトを利用した
納付が便利です 国納税課
(☎34-4727)

申込はこちら



原動機付自転車・軽自動 車等の変更手続き

軽自動車税(種別割)
は、4月1日現在で原動機
付自転車、軽自動車、小型
特殊自動車、二輪の小型自
動車を所有する人に課税さ
れます。市外への転居、譲
渡、廃棄、盗難の際は、変
更や廃車等の手続き要

申告・手続場所：原動機付
自転車・小型特殊自動車・市
民税課(☎34-4958)、四
輪の軽自動車・軽自動車検
査協会(☎050-3816・
1845)、二輪の軽自動車・
小型自動車・奈良運輸支局
(☎050-5540-2063)

緊急告知ラジオの購入費 を補助

費用：9900円(税込)
※4900円を補助。1年
度で1人5台まで。在勤・
在学も可。予算上限に達し
次第終了 国ならどっとF
M(☎24-8415)



ごみ減量コラム vol.77

生ごみ処理機で家庭 から始める環境改善



家庭の生ごみ処理を簡単にする電化製品「生ごみ
処理機」。生ごみの減量・悪臭・害虫問題の改善等
に有効で、乾燥させて水分を減らすタイプや、微生物
の力で分解・堆肥化するもの等があります。

市は3月末まで、購入費の一部を補助し
ています。この機会に、導入を検討して
みませんか。

くわしくはこちら



令和7年度の可燃ごみ総搬入量
(1月末時点)：
59,654.5トン
〈前年度同月比：-1.1%〉
さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

国廃棄物対策課(☎71-3001)

障がい福祉課からのお知 らせ

◆障害者・児バス優待乗車証
を3月中旬に送付

対象：身体障害者手帳、療
育手帳、精神障害者保健福
祉手帳を所持する、令和8
年度の対象者※4月以降は
新しい乗車証を利用

◆4月以降の福祉タクシー利
用券を交付

対象：身体障害者手帳を
所持し、下肢障害・体幹機
能障害・内部障害(心臓、じ
ん臓、呼吸器等)・視覚障害
の各1・2級の人と療育手
帳(A・A1・A2)所持

者 ▼持物：各手帳※代理
人場合は公的身分証明書
も要 国専用の申込フォー
ムから3月9日以降に申込
郵送手続き、同課窓口も可

申込はこちら



◆ストーマ装具等給付の年度
更新

申請は同課へ送付も可。
現在給付中の人は案内済み
国同課(☎34-4593)



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

企業局の料金業務等の委託業者が変更になります

企業局では令和8年4月から令和13年3月まで、次の業務を「第一環境株式会社 社関西支店」に委託します

委託業務：水道メーターの計量・取替／開閉栓／窓口、電話問合せ対応／料金収納 (企業局から直接請求している人のみ) / 給排水設備に関する業務 **関企業局給排水課** (☎ 34・5200)

女性のための無料法律相談 (女性弁護士)

とき：毎月第3木曜日の午前10時～正午、午後1時～3時
 ▼ところ：市庁舎内相談室 ▼
定員：8人 **専用**の申込フォームから相談日の1週間前、前日の正午に申込 **関男女共同参画室** (☎ 81・3100)



申込はこちら▶

3月20日は国際幸福デー

市が、市内の日本語専門学校の留学生を対象に行った調査で、「住み心地が良い」

と答えた理由に「きれいな全」「人が優しい」等が挙げられました。引き続き、市は誰もが住み心地の良いまちを目指します **関共生社会推進課** (☎ 34・4733)

3月1日～7日は春季全国火災予防運動です

◆住宅防火 いのちを守る6つの対策

- ① ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用
- ② 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換
- ③ 部屋を整理整頓し、寝具、衣類等は、防災品を使用
- ④ 消火器等を設置し、使い方を確認
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保
- ⑥ 防火防災訓練への参加等、地域ぐるみの防火対策 **関消防局予防課** (☎ 35・1192)



くわしくはこちら▶

土地・家屋価格等の縦覧・閲覧

◆土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

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

とき：4月1日(水)～30日(木) 午前9時～午後5時 (平日のみ) ▼ところ：資産税課 ▼対象：市内に所在する土地・家屋に係る固定資産税の納税者本人、同居の親族、代理人 (委任状か同意書要) ※土地のみの納税者は土地のみ、家屋のみの納税者は家屋のみ縦覧可 ▼持物：本人確認書類

◆固定資産課税台帳の閲覧

ところ：資産税課、西部・北部出張所、各行政センター ▼対象：所有者本人、同居の親族、代理人 (委任状か同意書要)、借地人・借家人 (有料で土地・家屋を借りている人)、破産管財人等 (資格を証明する書面要) ※借地人は土地、借家人は家屋と敷地部分の土地を閲覧可 (権利関係を示す書類要。閲覧は使用収益対象部分に限る) ▼持物：本人確認書類 ▼費用：1回300円 (縦覧期間中は無料) **関資産税課** (☎ 34・4961)

健康

令和8年度の胃・肺がんセット検診

実施期間：5月～来年3月 ▼対象：受診日当日に、市に住居登録のある40歳以上の人 ※くわしくは毎月のみんだより、市ホームページへ **関健康増進課** (☎ 34・5129)

糖尿病相談窓口 (予約要)

とき：3月16日(月)・23日(月)・30日(月)、4月6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 ▼対象

：肥満や血糖値が気になる人等 ▼持物：健診結果 **申電**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▶

お酒のお悩み相談

とき：4月3日(金) 午後1時～3時 ▼ところ：はぐくみセンター4階 ▼対象：お酒の悩みがある人やその家族 **関電話で保健予防課** (☎ 93・8397) へ

公共施設予約システムの利用が広がります 4月1日開始

昨年12月からスタートした同システムでの抽選・一般受付施設が拡大されます。 ※施設のシステム導入は順次拡大予定

拡大施設 ①ボランティアインフォメーションセンター ②文化施設 (一部を除く) ③男女共同参画センター ④総合福祉センター ⑤生涯学習センター、公民館



システム運用状況はこちら▶

関 ①ボランティアインフォメーションセンター (☎ 93-8435) ②文化振興課 (☎ 34-4942) ③男女共同参画室 (☎ 81-3100) ④障がい福祉課 (☎ 34-4593) ⑤地域教育課 (☎ 34-5471)

※利用条件等については、各施設担当課へ

生活

健康

子育て

シニア

しごと

募集

催し

スポーツ

文化情報

国・県・団体

生涯学習

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

20日ならウォーク…運推
共催事業「奈良の巨木巡
り」
50P求

とき…3月20日(祝)午前9時
半集合(30分前受付)、午後
0時半解散※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
ス：県庁前奈良公園～大仏池
～二月堂～春日大社～飛火
野～県庁前奈良公園(約6.2
km) ▼費用：100円 申
はがき、FAXに事業名、住
所、氏名、年齢、電話番号を
書いて、3月16日までに同課
(☎34・3145)へ。専用
の申込フォームからも可
同課(☎34・5129)



申込はこちら▼

健康講座「肺がんの手術」
小さい肺がんは小さく
切って治す時代に

とき…3月30日(月)午後2
時～3時25分 ▼ところ…市
医師会館(柏木町) ▼講師
…市立奈良病院呼吸器外科
部長の常塚啓彰さん ▼その
他…Web配信も予定。く

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

わしくは市総合医療検査セ
ンターホームページへ 問
同センター(☎33・7876)

くわしくはこちら▼



子育て

ファミリー・サポート・
センター(予約要)

◆説明会

とき…①3月17日(火)②4月
11日(土)午前10時～11時 ▼対
象…依頼会員への登録希望
者 ▼持物…顔写真(縦3cm
×横2.5cm)2枚と身分証明
書 ①3月16日②4月9日
◆スキルアップ講座
とき…3月24日(火)午前10時
～正午 ▼内容…虐待の予防
と対応※援助・両方会員は受
講必須。今後開催あり ▼
対象…援助・両方会員とその
登録希望者 ▼持物…筆記用
具 ③3月19日

【つづき】はぐくみセンター
2階

④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

ネットカジノは犯罪です



ネットカジノで賭博をする若者が急増して
います。賭け金を稼ぐため、他の犯罪に手
を染めてしまうケースも報告されています。

●依存症になる若者が急増

日本では、競馬や競輪等の公営ギャンブル以
外の賭け事は禁止されています。ネットカジ
ノは24時間賭けることができ、脳が未発達
の若者は、依存症になる危険性がより高いと
言われています。

●他の犯罪に手を染めるケースも

やがてネットカジノにのめりこみ、賭け金を
稼ぐため、他の犯罪に手を染めるという悪循
環に陥ります。実際に、高校生がネットカジ
ノで遊ぶ金欲しさに「ロマンス詐欺」で現金
をだましとり、逮捕されたケースも報告され
ています。

日頃から、ネットカジノの違法
性を伝えるとともに、子どもが
閲覧できるサイトの制限等を行
うことが効果的です



電話相談窓口：奈良県警察本部 (# 9110)

問 危機管理課 (☎ 34-4930)

妊産婦・乳幼児のための
教室・歯科健診(予約要)

◆むし歯予防のためのフッ
化物塗布(令和6年3月
生まれ)
とき…3月13日(金)

◆1歳0か月児歯びか教室
(むし歯予防…令和7年3
月生まれの第1子)
とき…3月17日(火)

◆5か月児ばくばく教室(離
乳食…令和7年10月生ま
れの第1子)
とき…3月18日(水)

◆マタニティー歯っぴい
チェック(妊娠16週～32週)
とき…3月19日(木)

◆パパママサロン(妊娠22
週～32週の初妊婦とパ
トナー)
とき…4月10日(金)
問 母子保健課(☎34・1978)

くわしくはこちら▼



里親体験シェア会&里親
制度説明会(里セツ)

とき…3月20日(祝)午前9時
半～11時半 ▼ところ…はぐ
くみセンター1階 ▼定員…
20人 ④電話で子ども安心課

子ども(乳幼児)医療費、ひ
とり親家庭等医療費受給
資格証の更新

4月1日から小・中学
生、高校生になる人等の受
給資格証を更新します※新
しい資格証は、3月下旬に
送付予定 ④子ども給付課
(☎34・5086)

申込はこちら▼



(☎93・6595)へ。専用
の申込フォームからも可

* 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

予防接種のお知らせ

- ◆ 日本脳炎予防接種開始 (令和5年3月生まれ)
- ◆ 予防接種予診票綴りを2月下旬に発送します (令和8年1月生まれ)
- 健康増進課 (☎ 34・5129)

くわしくはこちら▶



こんにちは赤ちゃん訪問 (生後4か月未満)

- ◆ 育児の心配がある家庭 (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2500g未満の赤ちゃんがいる人
- 申電話で母子保健課 (☎ 34・1978) へ。専用の申込フォームからも可
- ◆ 特に心配がない家庭
- 市が委託する訪問員が電話連絡し、訪問します
- 母子とも育成課 (☎ 34・4804)

申込はこちら▶



乳幼児の検診

健診名 (対象)	とき	ところ
4か月児健診 (令和7年12月生まれ)	満4か月になった日から5か月になる前日まで	市内指定医療機関
10か月児健診 (令和7年6月生まれ)	満10か月になった日から11か月になる前日まで	市内指定医療機関
1歳7か月児健診 (令和6年8月生まれ)	4月16日(木)・23日(木)・30日(木)	中央保健センター
3歳6か月児健診 (令和4年9月生まれ)	4月14日(火)・21日(火)・28日(火)	中央保健センター

持物：問診票、母子健康手帳
 ※問診票は3月に送付。3月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ
 ● 同課 (☎ 34・1978)

妊産婦乳幼児健康相談

- ◆ はぐくみセンター3階
- 電話・来所相談 (保健師・助産師) 予約要
- とき：平日の午前9時～午後5時
- 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9時～午後5時

巡回相談

とき	ところ
3月13日(金) 午前10時～11時	月ヶ瀬福祉センター (月ヶ瀬尾山)
3月18日(水) 午前10時～11時	田原公民館 (老荷町)

持物：母子健康手帳

● 都祁保健センター (☎ 0743・820341)

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45分～午後4時
- 同相談室 (☎ 0743・920480)

シニア

70歳以上「まほろば健康ウォーク」ならまち地蔵巡り

とき：3月18日(水)午前9時～正午 ※雨天決行、警報発令時は中止

▼コース：近鉄奈良駅前行基広場集合、率川地蔵、椿地蔵、福智院地蔵、小塔院地蔵堂、おしろい地蔵 (十念寺) 解散 (約4.5km)

▼定員：80人 ▼費用：300円 ▼持物：タオル

ル、お茶等 ● 専用の申込フォームから3月2日～13日に申込。長寿福祉課 (☎ 34・4952) へ電話も可。定員に達し次第終了

申込はこちら▶



成人用肺炎球菌予防接種

◆ 昭和36年2月生まれの接種開始

接種期限：66歳の誕生日の前日まで

▼持物：マイナンバーカード等

▼費用：3千円 ※生活保護受給世帯等は、接種当日に受給証明書を持参すれば免除。助成は1度

結核住民検診 (胸部レントゲン検査)

とき：3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) ※マスク着用要

▼定員：65歳以上の15人

● 電話で3月2日～19日に保健予防課 (☎ 93・8397) へ

くわしくはこちら▶



● 健康増進課 (☎ 34・5129)

登録は済んでいますか？

なら子どもサポートネット

学校や園から報告のあった不審者情報等、子どもの安全確保に関する情報をメールで配信しています。専用サイトから必要事項を入力するだけで登録が完了します。

注意事項

- 現在の登録情報は3月末に削除されます。
- 3月1日午前9時以降に、令和8年度の受信のための登録をしてください。
- Eメールの受信設定 (迷惑メール等の対策) により、受信できない場合があります。



登録はこちら▶



問い合わせ防止生徒指導課 (☎ 34-4863)

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。

東福祉センター

〒630-8113 法蓮町1702-1
☎24-3151 FAX27-9028

◆栄養講座「食の力は生きる力」^{20P長}
とき：3月27日(金)午後1時半～3時 ▼講師：管理栄養士の谷口佳子さん ▼定員：60歳以上の60人 申3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 百楽園一丁目9-13
☎41-3151 FAX41-3150

暮らしのお困り事相談（行政書士による遺言・相続等）
とき：3月13日(金)午後1時半～3時 ▼定員：60歳以上の人とその家族5組 申3月12日

栄養健康講座「自律神経を整えて血流改善」^{20P長}
とき：3月18日(水)午後1時半～2時半 ▼講師：健腸アドバイザーの数字輝さん ▼定員：60歳以上の70人 申3月11日

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

南福祉センター

〒630-8443 南永井町45-1
☎62-3730 FAX62-3780

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

①健康増進生活講座「MYライフ&エンディングを考えよう」^{20P長}
とき：3月17日(火)午後1時半～2時半 ▼講師：明治安田生命保険相互会社 ▼定員：60歳以上の60人 申3月11日

②スプリングコンサート「懐かしい春を一緒に歌いましょう」
とき：3月14日(土)午前10時半～11時半 ▼出演：ソプラノ・フルート・ピアノトリオのアカコード ▼対象：60歳以上の60人、5歳児以下とその家族

③暮らしの相談会（遺言・相続・介護等）
とき：3月24日(火)午後2時～3時 ▼対象：60歳以上の人とその家族、子育て世帯 申3月24日

申①③各締切日までに電話か直接同センターへ。①多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

北福祉センター

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

◆楽しく座ってできる「椅子ヨガ」
とき：3月13日(金)午後1時半～2時半 ▼講師：ヨガインストラクターの榎本佳子さん ▼定員：60歳以上の60人 申3月10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

みなさんからの意見を募集します

奈良市新型インフルエンザ等対策行動計画（案）



新型コロナウイルス感染症の経験を経て、次なる感染症危機への対応等を示す「奈良市新型インフルエンザ等対策行動計画（案）」について意見募集を行います。

閲覧期間 3月中旬以降

※期間は決定後、市ホームページに掲載

閲覧場所 医療政策課、総務課、各出張所・行政センターで閲覧可（平日のみ）。市ホームページにも掲載

応募資格 市在住・在勤・在学の人、市内に事業所がある個人・法人・その他団体

意見書の提出方法

FAX、Eメールに意見、住所、氏名、年齢、電話番号（団体は団体名・所在地・電話番号）を書いて、閲覧期間最終日必着で医療政策課（FAX 34-2482、Eメール：iryouseisaku@city.nara.lg.jp）へ。持参、送付も可。電話は不可

※応募内容は個人情報を除き公開の場合あり

問医療政策課（☎93-8392）

催し

直接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

◆ほのぼののコンサート「歌・バイオリン・ピアノ・オカリナで奏でる」
とき：3月20日(祝)午後2時～3時15分 ▼出演：飯田善広さん（歌）、今里祥子さん（ピアノ）他 ▼対象：60歳以上の人とその家族

障害者理解促進研修・啓発事業オンデマンドセミナー（動画配信）
とき：3月23日(月)まで
▼内容：「声でなくて

も、伝わるー聴覚障害のある人とつながるためにー」の配信 ▼講師：奈良県聴覚障害者支援センター所長の吉岡秀起さん ▼視聴方法：市ホームページに公開のURLから視聴 問障がい福祉課（☎34-4593）

くわしくはこちら



認知症関連講座

◆オレンジカフェボランティア養成講座
とき：①3月26日(木)②4月28日(火)③5月26日(火)午前

10時～11時半。3回 ▼ところ：あしび薬局敷島店（敷島町二丁目） ▼内容：①認知症の基礎知識・軽度認知機能障害②本人・家族の思い・気持ちを知る③ボランティア活動について ▼定員：15人 申3月13日

◆認知症サポーター養成講座
とき：3月19日(木)午前10時～11時半 ▼ところ：市庁舎北棟6階 申3月18日

申電話かEメール（orange@city.nara.lg.jp）に、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、各締切日までに長寿福祉課へ 問同課（☎34-4598）



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

応急手当定期講習

①成人への手当180分(普Ⅰ)

〔午前の部〕午前9時～
 4月5日(日)・12日(日)・18日(土)・23日(木)・25日(土)・29日(祝)

〔午後の部〕午後1時半～
 4月4日(土)・7日(火)・19日(日)

②乳幼児への手当180分(普Ⅲ)

〔午前の部〕午前9時～
 4月4日(土)・7日(火)・19日(日)

〔午後の部〕午後1時半～
 4月12日(日)・18日(土)・23日(木)・25日(土)・29日(祝)

③救命入門コース90分

〔午後の部〕午後1時半～
 4月5日(日)

ところ：消防局第2庁舎 (八条五丁目) ▼定員：中学生以上各20人程度。③は小学校高学年も可 申電話か専用フォームから各開催日の10日前までに申込 消防局救急課 (☎35・1106)



友好姉妹都市周年記念 フェスティバル

とき：3月20日(祝)午前10時～午後4時 ▼ところ：市役所南側広場

▼内容：韓国・慶州市と中国・揚州市との周年記念イベントを開催 観光戦略課 (☎34・4739)

ならびどもマルシェ

とき：3月29日(日)午前11時～午後4時 ▼ところ：西大寺近隣公園 (西大寺東町一丁目) 岡十彩デザイン (Eメール：contact@iro-design.com)

総合福祉センター

〒631-0801 左京五丁目3-1 ☎71・0770 FAX71・0773

総合福祉センターを走るURUN-ランナー

とき：3月15日(日)午前9時半～正午※雨天中止 ▼内容：チームでクイズを解きながら3kmを走る。参加賞あり ▼定員：障害者・健常者問わず、1チーム2～6人。40チーム ▼その他：公共交通機関を利用してください (障害者用駐車場は台数に限りあり) 申同センター備え付けの申込用紙、FAX、Eメール (narawch@m3ken.ne.jp) に、チーム名、代表者の氏名・住所・連絡先、参加者

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5 ☎20・1917

①マイ・フォト短歌展
 とき：3月6日(金)～28日(土) 午前9時～午後5時 ▼内容：天理大学学生による写真と短歌のパネル展

②桃の季節～早春茶会
 とき：3月14日(土)午前11時、正午、午後1時・2時・3時 ▼内容：奈良女子大学の茶道部員によるひなまつり茶会 ▼定員：各6人 ▼費用：各700円

③簡漆金継ぎ体験
 とき：3月22日(日)午後1時半～3時半 ▼定員：5人 ▼持物：あれば欠けた器 ▼費用：1500円 ▼その他：持ち帰りは1週間後を描く

④盆石の世界～二十四節気
 とき：4月2日(木)～7日(火) ※初日は午前10時から、最終日は午後4時まで。実演・体験は4日(土)・5日(日)午前10時～午後3時 ▼内容：盆石の作品展示と体験 ▼講師：細川流倭盆石景美石会

⑤Eメール (ngiwainoie@gmail.com) に住所、氏名 (ふりがな)、電話番号、参加人数を書いて、3月10日までに同館へ

パブリックコメント

「奈良市太陽光発電事業と地域との調和に関する条例(案)」

地域の環境を守りながら、太陽光発電設備が適切に設置・管理されるよう条例制定を検討しています。この条例について意見を募集します。

縦覧期間・場所

期限：3月19日(木)まで
 環境政策課、総務課、各出張所・行政センターで縦覧可 (平日の午前9時～午後5時)。
 市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か、本件と利害関係がある個人・法人・その他の団体

意見書の提出方法

FAX、Eメールに意見、住所、氏名、年齢、電話番号 (団体は団体名、所在地、電話番号) を書いて、3月19日までに環境政策課へ。持参、送付、専用フォームからも可

※電話不可。応募内容は個人情報を除き公開の場合あり



専用フォームはこちら▶

問合せ・送付先

環境政策課 (☎34-4591 FAX 36-5466 Eメール:kankyoseisaku@city.nara.lg.jp)

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。

なら工芸館

〒630-8346 阿字万字町1-1
☎27・0033

工芸制作体験教室（制作基礎技術を学ぶ）

①陶芸教室
とき：4月7日～来年2月の火曜日。17回 ▼定員：10人 ▼費用：4万5900円（別途材料費粘土1kgごとに千円） ▼講師：菅原尚己さん

②奈良一刀彫教室
とき：4月1日～来年3月の水曜日。16回 ▼定員：15人 ▼費用：4万3200円（別途材料費3700円） ▼講師：守田朋浩さん

③とんぼ玉教室
とき：4月8日～11月の水曜日 午前10時15分～午後0時45分。10回 ▼定員：6人 ▼費用：2万7千円（別途材料費） ▼講師：和泉恵美子さん

④奈良晒教室
とき：4月3日～8月の金曜日。14回 ▼定員：10人 ▼費用：3万7800円（別途材料費1万6千円） ▼講師：岡井孝憲さん

⑤仏像彫刻教室
とき：4月10日～来年3月の金曜日。18回 ▼定員：10人 ▼費用：4万8600円（別途材料費6050円、道具代1万5950円） ※参加2年目以降不要 ▼講師：本谷定尚さん

⑥漆教室 ①初心者 ②同教室経験者
とき：4月5日～来年3月の日曜日。①10回 ②14回 ▼定員：20人 ▼費用：①2万7千円 ②3万7800円（別途材料費1万6千円以上要。経験年数により異なる） ▼講師：杉村聡さん

⑦金継ぎ教室
とき：4月12日～10月の日曜日。6回 ▼定員：15人 ▼費用：1万6200円（別途材料費1万5千円） ▼講師：杉村聡さん

※③以外の時間は午後1時半～4時半 申込復はがき、Eメール（website: admin@nara-kogeikan.city.nara.nara.jp）に教室名、経験年数、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、3月16日必着で同館へ。各教室に1人1通限り。多い場合は抽選



申込はこちら

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：4月19日(日)午前10

時～午後3時 ※雨天決行、荒天中止 ▼内容：①ムツレの森でのすごしかた等 ②③森から見える地球、水と生き物の暮らしを考える ▼定員：①0才～年長園児の親子20組 ②小学1～3年生25人 ③小学4～6年生15人 申込センターホームページから申込

奈良町からくりおもちゃ館
〒630-8338 陰陽町7 ☎26・5656

◆からくりおもちゃ製作体験講座「すりごんとんぼ」を作ろう
とき：3月28日(土)午前10時～正午 ▼定員：小学生以上16人 ※低学年は保護者同伴要 ▼費用：600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、3月18日必着で同館へ。1枚に2人まで。多い場合は抽選。同館ホームページからも可

くわしくはこちら



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 お水取り
とき：2月23日(祝)～3月31日(火) ▼内容：お水取りの絵図等を展示

ならまち格子の家

〒630-8332 元興寺町44 ☎23・4820

書道体験

とき：3月15日(日)午後1時半～3時半
◆かまどパネル展
とき：3月7日(土)～31日(火) 午前9時～午後5時

スポーツ

県民スポーツ大会（水泳競技会）市予選会
とき：5月3日(日)午前10時～とところ：西部生涯スポーツセンター屋内温水プール（中町） ▼参加資格：4月1日時点で16歳以上で、7月開催予定の県民スポーツ大会に出場できる人 ▼競技種目：1人1種目。くわしくは市ホームページの実施要項

くわしくはこちら



申込はこちら

へ 申込書（市ホームページに掲載）、はがきに住所、氏名、電話番号、性別、生年月日、参加種目（エントリータイム）を書いて、3月20日必着で市水泳連盟理事長の上阪功さん（〒631-0044 藤ノ木台一丁目8-28-307）へ ※5月3日の一般利用は午後1時から可 岡同連盟の上阪さん（☎090・8369・1151）

ジュニア体操教室

とき・ところ：4月～来年2月 ①土曜日の午前8時半～佐保川小学校（法蓮町） ②日曜日の午前9時15分～大宮小学校（大宮町）。各30回程度 ▼定員：小学生各30人 ▼内容：マット、跳箱、低鉄棒等の基本技能習得 ▼費用：年2万5千円 申市体操協会の申込フォームから3月10日までに申込。多い場合は低学年を優先して抽選 岡同協会（Eメール：naraipantaiso@yahoo.co.jp）

* 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

武道・坐禅教室

<p>剣道教室 ①小学生 基本の部 とき：4月3日からの毎週月・火・金曜日 午後5時半～6時半 ▼定員：小学生30人 ▼費用：9千円</p> <p>②小学生 上級の部 とき：4月3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</p> <p>③親子体験の部 とき：4月18日(土)、5月2日(土)、16日(土)・23日(土)、6月6日(土)・20日(土) 午前9時半～10時半 ▼定員：5～6歳児と保護者15組 (子どものみの参加可) ▼費用：2千円</p> <p>④中学生以上の部 とき：4月2日からの毎週月・火・木・金曜日 午後7時～8時 ▼定員：中学生以上の経験者20人 ▼費用：4千円、当日券3000円</p> <p>なぎなた教室 とき：4月2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</p> <p>やり教室 (宝蔵院流) とき：4月4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</p>

坐禅教室
とき：4月5日からの毎週日曜日 午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：2500円

剣道第二武道場

柔道教室
①小学生の部
とき：4月2日からの毎週火・木曜日 午後5時～6時半、土曜日 午後1時半～3時 ▼定員：小学生20人 ▼費用：6千円

②中学生以上の部
とき：4月2日からの毎週火・木曜日 午後6時～7時半、土曜日 午後2時半～4時 ▼定員：中学生以上20人 ▼費用：6千円

剣道第二武道場

弓道教室
①中学生・高校生の部
とき：4月3日からの毎週月・金曜日 午後4時半～6時半
▼定員：弓道部のない学校に在籍する中学・高校生20人 ▼費用：6千円

②高校生以上の部
とき：4月4日からの毎週土曜日 午後5時～7時 ▼定員：高校生以上の初心者20人 ▼費用：3千円

その他：費用は3か月分(4～6月分) ※剣道・柔道・弓道教室は別途障害者保険料要
■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、3月10日必着で市

総合財団(〒630-8108 法蓮佐保山四丁目6-3) ロート奈良第二武道場内 Eメール: bujo-school@joy.ocn.ne.jp)へ。メールの受信設定要。返信用はがき持参で直接来館も可。専用フォームからも可。多い場合は抽選 圃
剣道・なぎなた・やり・坐禅教室・ロート奈良武道場(☎26・1060)、柔道・弓道教室・ロート奈良第二武道場(☎27・6163)



申込はこちら▶

バンビシヤス奈良 市民無料招待デー

とき：①3月28日(土)午後5時5分 ②29日(日)午後2時5分 ③4月1日(水)午後7時5分 ▼対戦相手：①福島ファイヤーボーンズ ②神戸ストークス ▼ところ：ロートアリーナ奈良(法蓮佐保山四丁目) 問同チーム(☎20・1800) 火・金曜日の午前10時～午後5時

申込はこちら▶



西部生涯スポーツセンターからのお知らせ スポーツ教室

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

教室名	コース(曜日)・とき	定員・費用
たのしいフロアウォーキング(かんたん有酸素プログラム)	水曜日③⑦：4月15日～9月2日	成人 各30人 12,000円
やさしいストレッチング(肩こり・腰痛予防プログラム)	水曜日①⑤：4月15日～9月2日 金曜日⑤⑦：4月17日～9月4日	
ダンベル&健康運動(体幹トレーニングプログラム)	月曜日①⑤：4月13日～8月31日 火曜日①⑤：4月14日～9月1日 金曜日①③：4月17日～9月4日	成人女性 各25人 12,000円
ハードエアロビクス	月曜日③：4月13日～8月31日 水曜日⑤：4月15日～9月2日	全15回 成人 各25人 12,000円
ソフトエアロビクス	月曜日⑦：4月13日～8月31日 火曜日③：4月14日～9月1日	
やさしいヨガ教室	水曜日③：4月15日～9月2日	
水泳教室	水曜日：4月15日～9月2日 ②上級・③初級・⑧中級	成人 各20人 22,500円
水中健康運動	水曜日④⑥：4月15日～9月2日	成人 各25人 22,500円

■往復はがきに教室名、時間、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月10日必着で同センター(〒631-0052 中町4860)へ。同センターのホームページからも可(受

信設定に注意)。直接来館も可(返信用はがき持参)。多い場合は抽選。定員に満たない時は開催しない場合あり 問同センター(☎52-0100)

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。

スポーツ教室 (陸上)

ルートフィールド奈良

- ①少年少女陸上教室
とき：4月11日からの土曜日
午後2時～3時半。20回 ▼内
容：陸上を通して運動のきつ
けと体力づくり ▼定員：小学
生100人 ▼費用：1万4千
円 ※別途保険料千円
- ②ジョイトレ(A柔軟性&バランス
能力回復運動)Bストレッチ&筋
カトレニングの組合せ運動
とき：A 4月2日からの毎週
木曜日 午後1時～2時 B 4月
3日からの毎週金曜日 午後1
時～2時半 ▼定員：各15人
▼費用：フリーコース…月5千
円、4回以下コース…月4千円
- ③ノルディックウォーキング教室
とき：4月2日からの毎週木
曜日 午前10時～正午 ▼定員
：20人 ▼費用：1回500円
※別途保険料要。あれば道具持参
- 南部生涯スポーツセンター
- ④バドミントンスクール(中・
上級者向け)
とき：4月8日から来年3月末
の毎週水曜日 午後1時～3時。
原則月3回 ▼定員：成人女性15
人 ▼費用：月5100円
- ⑤やさしいヨガ教室(初心者向け)
とき：4月10日～来年3月末
の金曜日 午前10時～11時。原
則月3回 ▼定員：成人女性10
人 ▼持ち物：ヨガマット ▼
費用：月3300円

申往復はがき、Eメール
に教室名、住所、氏名(ふ
りがな)、年齢(小中学生
は新学年・生年月日・保
護者氏名)、性別、電話番
号を書いて、3月15日必
着でルートフィールド奈
良(〒630-8108法蓮佐保山四
丁目5-11 Eメール・
konoikesports-school@
abelia.ocn.ne.jp)へ。返信
用はがき持参で直接来館も
可。①は専用フォームから
も可。多い場合は抽選。最
低人数に満たない場合は中
止 関ルートフィールド奈
良(☎22・0001)

①の申込はこちら▼



奈良クラブ 明治安田J
2・J3百年構想リーグ

とき・対戦相手：①3月14
日(土)午後2時・アルビレッ
クス新潟②28日(土)午後2時・
ツエーゲン金沢 ▼ところ：
ル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 関同クラブ(☎
93・3815 火～金曜日

午前9時～午後6時)

スポーツ教室 (屋内)

- ルートアリーナ奈良
ソフトテニス教室
とき：4月14日～6月23日
の火曜日 午前9時半～11時
半 ▼定員：60人 ▼費用：5
500円
- バドミントン教室①昼の部②小
学生の部③夜の部
とき：4月14日～6月23日の
火曜日 ①午後1時半～3時半
②午後4時半～6時③午後6時
半～8時半 ▼定員：①60人②
小学3～6年生60人③中学生以
上60人 ▼費用：①②各5千円
③7千円
- ルート第二アリーナ奈良
健康体操教室
とき：4月14日～6月23日の
火曜日 午前10時～11時半 ▼定
員：女性20人 ▼費用：4千円
- 卓球教室
とき：4月9日～6月25日の木
曜日 午前9時半～11時半 ▼定
員：50人 ▼費用：5千円
- ルート奈良第二武道場
操体法教室(肩こり腰痛手入れ法)
とき：4月14日～6月23日の火
曜日 午後1時半～3時半 ▼定
員：20人 ▼費用：4千円

その他：体育館では体育

館シューズを使用。用具の
ある人は持参 申往復はが
きに、教室名(部名)、住
所、氏名(ふりがな)、年齢
(小学生は生年月日・学年と
保護者氏名)、性別、電話
番号を書いて、3月15日必
着で、ルートアリーナ奈良
(〒630-8108法蓮佐保山四丁
目1-3)へ。返信用はがき
持参で直接来館も可。専用
フォームからも可。多い場
合は抽選 関ルートアリー
ナ奈良(☎24・1501)

申込はこちら▼



京都ハンナリーズ 奈良
市民無料招待デー

とき：4月18日(土)午後3
時5分～19日(日)午後2時5
分 ▼対戦相手：シーホー
ス三河 ▼ところ：京都市
体育館(京都府) ▼定員：
各100人 申京都ハンナ
リーズの申込フォームから
3月21日午後6時までに申
込。多い場合は抽選 関京
都ハンナリーズ(Eメール・
info@sckyo.jp)

文化情報

オンラインチケット販売
等、くわしくは各館に問合せ
てください
「各館の休館日」特に記載が
ない場合は、3月16日(月)・23
日(月)・30日(月)、4月6日(月)
一部の文化施設の利用料
金が変わります
入江泰吉記念奈良市写真
美術館、入江泰吉旧居、杉
岡華郵書道美術館の利用料
金が一部変わります。市外
在住者の料金等、新たな料
金設定になります。くわし
くは市ホームページへ 関
文化振興課(☎34・4942)

くわしくはこちら▼



申込はこちら▼



なら・あーと・スペース

◆香和会書展

とき：3月16日(月)～19日

(木)午前9時～午後5時

◆第2回吉田起久子ファミ

リー展(絵画等)

とき：3月23日(月)～27日

(金)午前9時～午後5時

園文化振興課(☎34・4942)

北部会館市民文化ホール

〒631・085 右京一丁目1-4
☎71・5747

◆高の原健康・文化講座(4月～来年3月)

- ①フラダンス(A)B
とき：原則月2～3回 火曜日の(A)午前9時～10時25分(B)10時35分～正午。各32回 ▼定員：各20人
- ②リラクソソヨガ(女性専用)
とき：原則月2～3回 火曜日の午後1時15分～2時25分。32回 ▼定員：30人
- ③こども体操教室(A)幼児(B)小学生
とき：原則月2～3回 火曜日の(A)午後4時～5時(B)5時10分～6時10分。各32回 ▼定員：A 3～5歳児 B 小学生各25人
- ④フランダースプアカラウナ
とき：原則月2～3回 火曜日の午後7時～8時半。32回 ▼定員：20人

⑤姿勢改善ストレッチ・エアロビクス

とき：原則月3回 水曜日の午前9時20分～10時半。36回 ▼定員：20人

⑥健康びんしゃんウォーキング

とき：原則月2回 水曜日の午前10時40分～午後0時10分。24回 ▼定員：30人

⑦ヨガ(A)B

とき：原則月3回 水曜日の(A)午後1時～2時10分(B)2時半～3時40分。各36回 ▼定員：各30人

⑧整体リズムヨガ(A)(女性専用)

とき：原則月3回 水曜日の午後7時半～8時40分。36回 ▼定員：30人

⑨明るく元気に！ゆる体操

とき：原則月3回 木曜日の午前9時50分～11時。36回 ▼定員：30人

⑩椅子を使ってバランス運動

とき：原則月3回 木曜日の午前10時～11時10分。36回 ▼定員：15人

⑪整体リズムヨガ(B)(女性専用)

とき：原則月2回 木曜日の午後1時～2時10分。22回(5月～来年3月のみ月1回) ▼定員：30人

⑫気功体操

とき：原則月3回 金曜日の午前10時～11時半。36回 ▼定員：30人

⑬ヤマナボデイローリング

とき：原則月3回 金曜日の午前11時50分～午後0時50分。36回 ▼定員：30人

⑭ピラティス

とき：原則月3回 金曜日の午後1時10分～2時20分。36回 ▼定員：30人

⑮手芸ストラッチ編

とき：原則月1回 火曜日の午前10時～午後3時。12回 ▼定員：18人

⑯高の原水彩画

とき：原則月1回 水曜日の午前9時半～午後0時半。12回 ▼定員：18人

⑰日本刺繍

とき：原則月1回 水曜日の午後1時～4時。12回 ▼定員：10人

⑱わはは！元気コース

とき：原則月2回 水曜日の午後2時～3時半。24回 ▼定員：40人

⑲楽しく英会話(A)入門(B)初級

とき：原則月3回 木曜日の(A)午後1時～2時半(B)3時～4時半。各36回 ▼定員：18人

⑳和紙ちぎり絵

とき：原則月2回 金曜日の午後1時半～3時半。24回 ▼定員：18人

㉑高の原コース

とき：原則月2回 金曜日の午後3時15分～4時45分。22回 ▼定員：160人

㉒和楽器講座(A)琴(B)三味線(C)尺八

とき：原則月1回 土曜日の午前10時～午後4時45分の間で1時間程度(楽器・年齢別)。各12回 ▼定員：各5人※4月4日に無料体験会あり(電話申込要)

▼対象：18歳以上(高校生不可、③⑫は除く) ▼費用：(年間)①45万1200円②4万8千円③3万8400円④4万8千円⑤5万4000円⑥4万8千円⑦4万8千円⑧4万3200円⑨3万9600円⑩3万8400円⑪3万8000円⑫3万6400円⑬2万4千円⑭2万2千円⑮2万4千円⑯1万8千円、高校生～一般…2万4千円※①～⑫は4期分割、⑬のみ2期分割※⑭は琴爪・三味線ばち・プラスチック尺八別途購入要(各6～7千円)⑮～⑲⑳

②は材料費・テキスト代別途要 ▼その他：①～⑭は最低

要 遂行人数10人 申込往復はがきに講座名(①③⑦⑧⑪はA)B

奈良市美術館

〒630・8012 二条大路南一丁目3-1
ミ・ナール5階 ☎30・15110
☎35・7160 (月曜日休館)

奈良を観る「カレンダーになった名画たち」展 ギャラリートーク

とき：3月20日(祝)午後2時

▼講師：型絵染作家・日本画家の伊砂正幸さん

CHANGE MAKER 成果発表会 デザインの視点で 事業の未来を描く

企業の価値向上を目 指す「デザイン経営」。今年度 実践プログラムに参加した事業者による成果発表会を開催します。新たな視点から、経営の悩みや新事業のヒントを得たい人は、ぜひ来場してください。

とき・3月12日(木)午後2時～5時
ところ・奈良商工会議所(西大寺南町)
定員・県内の事業を営む経営者50人
申込・3月11日までに専用の申込フォームから申込

申込は
こちら▶



産産業政策課(☎34-4741)

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

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条宮前町7-1
☎ 34-0100 (火曜日休館)

桂米團治・柳家花緑 東西二人会
〜人間国宝を父、祖父に持つ〜
とき：5月10日(日)午後2時
▼費用：全席指定4400円
※当日600円増。未就学児入場不可

申 同館チケット予約(☎34・0111)へ。3月11日午前10時から受付開始※先行販売あり

◆健康いきいき講座(前期)
Aなら一〇〇三ガ

とき：4月〜9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25分 ④いずれも可。12回 ▼講師：ヨガインストラクターの小野昌代さん

Bなら一〇〇ストレッチング
とき：4月〜9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。12回 ▼講師：フィットネスインストラクターの堀貴子さん

【定員】各成人25人程度
【費用】各9千円

申 往復はがきに講座名、希望時間、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書

いて、3月11日まで同館へ。同館ホームページからも可。多い場合は抽選※複数講座の申込は不可

◆コーラス教室「ゆうゆう」(前期)

とき：4月〜9月の木曜日
午前10時〜正午。12回 ▼講師：大阪芸術大学講師の河田早紀さん他 ▼定員：18歳以上の人100人程度 ▼費用：1万円 申 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月12日までに同館へ。同館ホームページからも可。多い場合は抽選

ならまちセンター

〒630-8362 東寺林町38 ☎ 27-1151 (月曜日休館)

◆春日山原始林アートプロジェクトの展示

とき：3月18日(水)〜29日(日)
午前10時〜午後4時 ※最終日のみ午後3時まで

◆ベースンドルファーフルコンサートピアノ試弾会

とき：4月14日(火)〜17日(金)、5月12日(火)〜16日(土) 午前9時〜午後4時(1枠60分) ※初日のみ午前10時〜午後4時 ▼費用：1人1枠

2千円(連弾は千円増) 申 電話で3月10日午前10時から同センターへ

◆ならまちdeシネマ「てっぺんの向こうにあなたがいる」

とき：4月23日(木)午前10時、午後1時 ▼費用：各千円 申 3月10日午前10時から同センター窓口へ

◆ならまちわくわくイベントDay

とき：3月20日(祝)午前10時〜午後4時 ▼その他：エントランスコンサート・フールドライブを実施

◆お茶教室(前期)

とき：4月〜9月の指定の日曜日 正午〜午後2時半。6回 ▼講師：おちゃっこ倶楽部 ▼定員：10人程度 ▼費用：1万2千円(6回分・お菓子代含む)

杉岡華郵書道美術館

〒630-8337 扇戸町3 ☎ 24-4111

◆作品解説会

とき：3月14日(土)午後2時 ▼講師：同館学芸員

◆筆書き体験コーナー

とき：3月20日(祝)〜22日(日) 午前9時〜午後5時 ▼ワークショップ「みんなで

書こう！でっかく書こう！

とき：3月20日(祝)午後1時

▼ところ：ならまちセンター芝生広場(東寺林町) ▼定員：20人程度 ※小学生以下は保護者同伴で、家族や友達等のグループで参加要 ▼持物：タオル、ウエットティッシュ、汚れても良い服 申 電話かFAX、Eメール(shodon@m3.kcn.ne.jp)に代表者の住所、氏名、電話番号、Eメールアドレス、参加人数を書いて、3月13日までに同館へ。多い場合は抽選

◆ギャラリートーク

とき：4月4日(土)午後2時 ▼内容：館長の高木厚人さんによる展覧会解説

◆華郵の心の書―柳宗悦のうたを中心に―

とき：3月28日(土)〜5月17日(日) ▼内容：精神性豊かな作品に注目し紹介

【入館料】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

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-12 ☎ FAX 27-1689

①写真美術館出張・作品解説
〜入江泰吉とお水取り〜
とき：3月12日(木)午前10時〜11時 ▼講師：写真美術館学芸員 ▼定員：20人 ▼費用：300円 締 3月10日

②お抹茶でひとやすみ
とき：3月12日(木)午前11時 ▼定員：20人 ▼費用：千円 ▼その他：当日受付。定員に達し次第終了

③入江泰吉を語り継ぐ
とき：3月15日(日)午後2時〜3時半 ▼講師：岩波書店「六大寺大観」編集担当者の多田亜生さん ▼定員：20人 ▼費用：500円 締 3月10日

④入江泰吉さんぽみち〜春の南大門辺り〜
とき：3月28日(土)午後2時〜3時 ▼内容：入江作品の撮影地等を巡る ▼定員：10人 ▼費用：300円 締 3月20日

申 ①③④電話かFAX、Eメール(iritaikichi_kyukyo@yahoo.co.jp)に講座名、氏名、年齢、電話番号を書いて、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)

* 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

音声館

〒 630-8335 鳴川町 32-1
 ☎ 27-7700

◆ **スタインウェイを弾いてみませんか?**
 と き：3月14日(土)午前9時半～午後4時半 (1枠60分) ▼ **費用**：千円 申電
 話かEメール (onjokan@naramachinigiwaisakura.ne.jp) に氏名、電話番号を書いて、3月10日までに同館へ。多い場合は抽選

◆ **四季うたものがたり vol.10**
 と き：3月15日(日)、4月19日(日)午後2時～3時 ▼
内容：生のピアノ伴奏で季節の歌を歌う

国・県・団体

■ **自衛隊幹部候補生等の募集**
資格：一般：22歳以上26歳未満 (大卒20歳以上、大学院卒20歳以上28歳未満) 歯科・専門の大卒で30歳未満 薬剤科：専門の大卒で28歳未満 ▼ **受付**
 第1回：3月1日～4月3日、第2回：4月22日～6月5日 ※締切日必着 ▼

1次試験日：第1回…4月11日(土)・12日(日)、第2回…6月13日(土)・14日(日) ※その他の採用種目も受付中 関
 自衛隊奈良募集案内所 (☎ 27-5701)

■ **東大寺修二会 (お松明) の拝観制限**
 3月1日(日)～14日(土)は二月堂周辺でエリア規制と混雑時の人数制限あり ※特に12日(木)は厳しい制限となるため、参拝は控えてください。くわしくは東大寺ホームページへ 関東大寺 (☎ 22-5511)

■ **奈良再発見・歴史と自然！早春の大仏池と東大寺境内を巡る**
 と き：3月15日(日)午前9時半～正午 ▼ **ところ**：県庁セブンイレブン前(登大路町)集合 ▼ **定員**：24人 ▼ **費用**：要 申電話で3月10日までにならなぎの上森さん (☎ 090-6055-7144) へ

■ **けいはんな音楽祭 2026**
 と き：3月15日(日)午後0時半 ▼ **ところ**：京都府立けいはんなホール (京都府相楽郡精華町) 関けいはん

な音楽文化の会の横尾さん (☎ 090-2197-6967)

■ **各種税金の納付を忘れずに (振替納税の利用を)**
所得税・復興特別所得税
 期限：3月16日(月) ※振替納税日は4月23日(木)

◆ **消費税・地方消費税**
 期限：3月31日(火) ※振替納税日は4月30日(木)

■ **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：3月17日(火)・西部公民館 (学園南三丁目)、18日(水)・北部会館 (右京一丁目)、25日(水)・東福祉センター (法蓮町)、26

■ **映画上映会 ① ゆずり葉 ② 咲む**
 と き：3月19日(木) ① 午後2時半～4時半 ② 午後6時半～8時半 ▼ **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) ▼ **定員**：各250人 申電話かFAXに○の別 (両方も可)、氏名、連絡先を書いて、3月19日までに聴覚障害者支援センター (☎ 0744-21-7880 FAX 0744-21-7888) へ

■ **熊田洋タンゴ・セステート feat. 廣津留すみれ**
 と き：3月28日(土)午後1時 ▼ **ところ**：なら一〇〇年會館 (三条宮前町) ▼ **定員**：400人 ▼ **費用**：要 関アサクラビルコンサート企画 (☎ 090-7311-4062)



手話は言語です
 ～「学校」編～

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

手話の単語数は約1万語ですが、表情や手の動きの強弱や速さを組み合わせることで、日本語を幅広く表現できます。例えば「風」はにこやかにゆっくり表せば「そよ風」、速く表せば「強風」、眉間にしわを寄せ速く強く表すと「暴風」になります。手話を使う際は、表情等も意識してみてください。



覚えてみよう! 「算数」
 甲を前に向けて立てた両手3指をつけ合わせる
 出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習辞典I」

今月の手話は、動画でも分かりやすく紹介しています▶



関障がい福祉課 (☎ 34-4593 FAX 34-5080)

- 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。

■大和国际音楽週間 古の文化を繋ぐコンサート

とき：3月29日(日)午後2時
▼ところ：奈良国立博物館 関野ホール(登大路町)
▼定員：150人
費用：要 大和国际音楽週間(☎090・3281・6086)

■きたまち茶論コンサート vol.20 たんぼのはなのさくたびに

とき：3月29日(日)午後2時・4時半
▼ところ：きたまち茶論(北半田西町)
▼定員：25人
▼費用：要 申電話で3月28日までにならdeこんさーと(☎070・8436・7113)へ

■狂言いろは発表会

とき：3月29日(日)午後1時半
▼ところ：奈良春日野国際フォーラム 薨(春日野町)
▼費用：要 狂言を育てる会の花谷さん(☎080・8816・1054)

■日中友好学院 中国語講座

とき：4月1日(水) 来年中旬
▼ところ：西部公民館(学園南三丁目)

他 ▼費用：要 申電話で同学院(☎090・3277・0513)へ

■第18回柳生さくら祭

とき：4月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時(5日(日)は午後3時半まで)
▼ところ：旧柳生藩陣屋跡、柳生公民館(柳生町) 閻柳生観光協会(☎94・0002)

■写真ワークショップ「あなたの写真をより魅力的に」

とき：4月4日(土)・11日(土)午前9時半
▼ところ：生涯学習センター(杉ヶ町)
▼定員：12人
▼費用：要 申 Eメール(photo.int@gmail.com)に住所、氏名を書いて、日本リアリズム写真集団奈良支部の井上さんへ。定員に達し次第終了

■新たな発見が続くロマンの「佐紀古墳群」を巡る

とき：4月5日(日)午前9時～午後0時半
▼ところ：近鉄大和西大寺駅北口前広場(西大寺東町) 集合、奈良交通法華寺町バス停(法華寺町) 解散
▼費用：要 ▼定員：100人 申 3月29日までになら・観光

ボランティアガイドの会(☎27・9889)へ。定員に達し次第終了

■学園前シニアいきいきスマホ教室(アンドロイドスマホの基礎)

とき：4月9日からの隔週木曜日 午後1時半～3時半。6回
▼ところ：西部公民館(学園南三丁目)
▼定員：16人
▼費用：要 申電話で4月3日午後4時までに電子自治体アドバイザー・クラブ(☎36・8520)へ

■POAYパソコン教室「H1」パソコン・ワード入門講座

とき：4月9日からの毎週木曜日 午後1時半～4時。全10回
▼ところ：はぐくみセンター(三条本町)
▼定員：20人
▼費用：要 申電話で3月26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

■平城宮跡いざない館歴史講座「菖蒲池古墳の歩んだ道」

とき：4月11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 申電話で平城宮跡管理センター(☎36・8780)へ

■電話相談員のための①養成講座②インターン研修

とき：①前期：4月25日～8月1日、後期：8月22日～11月21日の毎週土曜日 午後2時～4時 ②12月～来年中旬のおおむね毎月2回
▼ところ：NID会館(西大寺本町) ▼定員：満21歳以上73歳未満で相談ボランティアとして奉仕できる人50人 ▼費用：要 申 電話で4月18日までに奈良のこの電話協会事務局(☎35・0500)へ

■3月末の近畿運輸局奈良運輸支局は混雑します

自動車の各種申請が集中するので、手続きは早めに済ませてください 閻同支局(☎050・5540・2063)

善意銀行12月分(敬称略)

- 【一般】
富宅勲(菅原東二丁目) 30万円
▶真如苑 20万円 ▶大安寺・カトリック奈良教会 18万円
- 【指定】
ボーイスカウト奈良第18団 3万円
▶終谷正憲(蘭生町) 10万円
▶中尾善隆(都祁小山戸町) 10万円
▶大宮町四丁目奈良スカイハイツ自治会 5万円



閻市社会福祉協議会(☎93-3100)



千年先も
ほこれる仕事を

奈良市 職員を 募集します

受け継がれてきた歴史や伝統を守りながら、今なお新たな発見がある奈良市。1300年続くまちの良さを生かしつつ、新しい改革に挑戦する人を募集しています。

各職種で受験資格（年齢等の制限）があります。採用試験案内を熟読して手続きしてください。

さまざまな働き方が可能

正規職員だけでなく、任期付職員や会計年度任用職員等、働き方に応じた職種を幅広く募集しています。採用情報は市ホームページや市公式X等で発信しています。ぜひ登録してください。

奈良市で働く魅力

- ・歴史と未来が交差するまちで働ける
- ・市民に近い距離で、やりがいを実感
- ・充実した休暇制度でプライベートも大切に



【問合せ】人事課（☎ 0742-93-3463）

[<わしくはこちら>](#)

🌸 保育・子育てに興味がある人へ



バンビーホーム（放課後児童クラブ）の 支援員を募集しています

子どもたちの成長を支えるやりがいのある仕事です。
元気いっぱいの小学生と一緒に過ごしませんか。



支援員〈月額職員〉

[<わしくはこちら>](#)



資格

保育士・教員免許等の資格を持つ人や、放課後児童クラブの職員経験者等

試験

面接試験・書類審査

人数

20人程度

期間

各月1日～（任用更新あり）

賃金・条件等

月額 184,412円～（令和7年4月採用者参考額。昇給制度あり）、期末・勤勉手当（ボーナス）、時間外勤務手当、通勤手当、社会保険加入あり。勤務時間は1週間あたりおおむね30時間程度

【年収の目安】 1年目：276万円
5年目：317万円

【期末・勤勉手当（ボーナス）を除く時間当たり単価】 1年目：1,530円／5年目：1,590円

申込

必要書類を放課後児童育成課へ提出。募集要項、必要書類は市ホームページからダウンロード可

支援員〈時間額〉

[<わしくはこちら>](#)



①放課後児童支援員 ②補助員

資格

- ①放課後児童支援員認定資格研修を修了した人
- ②資格不問。子育て支援に意欲があり、児童の保育が可能なる人

試験

面接試験・書類審査

賃金・条件等

時間額① 1,399円
② 1,351円
午前8時～午後7時の間の6時間（週2日以上勤務）

勤務地

市直営のバンビーホーム（飛鳥バンビーホーム他市内37か所）

申込

必要書類を放課後児童育成課へ提出。募集要項、必要書類は市ホームページからダウンロード可

【問合せ】放課後児童育成課（☎ 0742-34-5441）

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

講座名	開催日・内容	締切
立命文華会 共催講座	講演「豊臣秀長 大和国に歴史を刻め」 3/21 13:30～15:00 講師：天理大学人文学部教授の幡鎌一弘さん ◎成人 ¥500円 場所：西部会館市民ホール(学園南三丁目)	申込 不要
レールが 描く奈良の 鉄道史	奈良を走る鉄道の歴史的背景等を学ぶ 4/12 10:30～12:00 講師：元近鉄グループホールディングス広報部の福原稔浩さん ◎成人100人(在勤・在学も可) 場所：平城宮跡歴史公園天平みはらし館(二条大路南四丁目)	4/2

設備工事のため、令和8年秋頃まで休館します。
【申込】生涯学習センター(〒630-8357 杉ヶ町23)
 ※往復はがきの宛先は生涯学習センター気付に

月ヶ瀬公民館

〒630-2302 月ヶ瀬尾山2815
 ☎・☎0743-92-0346

講座名	開催日・内容	締切
月ヶ瀬 歴史探訪	石打地区にある阿弥陀寺の観音菩薩坐像等について学ぶ 3/18 10:45～14:00 ◎成人15人(在勤・在学も可) ※現地集合・解散	3/10

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
社会学に 学ぶ! 夫婦別姓の こと	夫婦別姓の課題を社会学の視点から考える 3/24 10:00～12:00 ◎成人30人(在勤も可)	3/17

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目4162-81
 ☎・☎43-7431

登美ヶ丘公民館 50周年記念まつり

自主グループが日頃の学習成果を発表します(入場自由)。

- 【とき】** ①3月14日(土)
 10:00～16:30
 ②3月15日(日)
 10:00～15:00



- 【内容】** ①記念講演会
 ②フィナーレコンサート
【講師】 ①奈良教育大学学長の宮下俊也さん
 ②高の原音楽芸術協会

【費用】 無料※料理販売、一部の体験は有料

【その他】 コーラス、ダンスの発表、ヨガや子ども英語の体験、お菓子やパンの販売、作品展示もあり
 ※くわしくは問合せください

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町984
 ☎・☎23-2804

講座名	開催日・内容	締切
飛鳥シネマ シアター	懐かしの名画を見て楽しむ 4/9～来年3/11の第2木曜(8・2月は休み) 13:30～15:30 ◎65歳以上の人、入場自由	申込 不要

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目86-1
 ☎・☎62-2253

講座名	開催日・内容	締切
認知症に なっても 自分らしく 暮らしたい	脳体力テストや耳年齢チェックを交え、認知症について学ぶ 3/26 13:30～15:00 ◎成人20人	3/10
スマホ デビューから もう一歩!	スマートフォンのセキュリティ、スマートフォンで健康管理 3/27 10:00～12:00 ◎おむね65歳以上の人20人	3/11 20P 長
海の向こうの 暮らしを 学ぶ	ベトナム料理の生春巻き等を実習する 3/29 13:30～16:00 ◎中学生以上16人 ¥1,000円	3/17

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目3-43-2
 ☎・☎44-2669

講座名	開催日・内容	締切
なつかしの 歌ひろば	昭和歌謡、脳トレを楽しむ 3/12 13:30～15:00 講師：メロディ・アリスサト ◎入場自由	申込 不要

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町23
 ☎26-8811・☎26-8813

講座名	開催日・内容	締切
サロン コンサート (入場自由)	◆相撲甚句三月場所 平城山相撲甚句会による相撲についてのよもやま話や哀調ある相撲甚句を聞く 3/15 14:00～15:00 ◆歌謡曲フォークソング三線 MEGA-CI-CAS'による歌とギターや三線の演奏 3/21 14:00～15:30 ◆歌を楽しみましょう 女声アンサンブルコール・シオンによるコーラスの発表 3/25 13:00～14:00	申込 不要

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
せいぶ 市民企画 講座I	ピアノを使って、脳トレと認知症予防 3/17 1部:13:30～14:30、2部:15:00～16:00 講師：ピアノゆうゆう塾®の阿部聖子さん ◎60歳以上の人各5人 ※申込時に希望時間の記入要	3/10 20P 長
せいぶ 市民企画 講座II	日本神話について学ぶ 3/22 10:00～11:30 講師：日本神話を普及する会の 大和令央奈さん ◎成人40人(在勤・在学も可)	3/13



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。



生涯学習センター・公民館の3月の休館日は、2日(月)・9日(月)・16日(月)・20日(祝)・23日(月)・30日(月)です

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
三笠公民館 サロン 民謡と アコーディ オン	コンサートを楽しむ 3/17 10:30～11:30 出演：日本民謡愛好会、アンサンブル・フラ ウエン ◎65歳以上の人、入場自由	申込 不要

若草公民館

〒630-8202 川上町 575
☎・☎ 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
若草 うたごえ サロン	生演奏に合わせて、みんなで歌い音楽を楽しむ 4/7、6/2、8/4、10/6、12/1、来年2/2 10:00～11:30 講師：四ツ葉のクローバー ◎成人、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▶



奈良ひとまち大学

<https://nhmu.jp>



奈良漬のこれまでとこれから
～「森奈良漬店」5代目の取り組み～

【とき】3月21日(土)午後2時～4時
【ところ】レンタルスペース Kimidori (南半田東町) 【定員】16人



奈良茶飯おむすびが結ぶ世界
～「おむすび番旬」オーナーのこれから～

【とき】3月22日(日)午前9時～10時半
【ところ】おむすび番旬 (光明院町)
【定員】10人 【費用】250円



入江泰吉記念
奈良市写真美術館を深掘り
～非公開のバックヤードも見学！～

【とき】3月22日(日)午後2時～3時半
【ところ】入江泰吉記念奈良市写真美術館 (高畑町)
【定員】10人 【費用】500円

【申込】往復はがきに授業名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、3月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
【問合せ】同大学事務局 (市生涯学習財団内 〒630-8357 杉ヶ町 23 ☎ 26-5600)

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
生地から 作ろう！ 男の おかずパン	ピザパンを作る 3/22 9:30～13:00 ◎成人男性12人(在勤も可) ¥900円	3/12
こどもまん な か企画 ～親子de カーニバル ～	身体遊び、縁日、料理・菓子販売、映画上映、 絵本の広場、園児制作展示等 3/15 10:00～13:00 ※くわしくは問合せください	申込 不要
気軽に 健康習慣	DVDを見ながらのストレッチ体操でフレイル 予防と健康づくり 4/2～来年3/25の原則毎週木曜 9:30～10:00 ◎成人(在勤も可)	申込 不要
万葉集と 雄略天皇	国学院大学教授の上野誠さんによる講演 4/18 10:00～11:30 ◎成人40人	4/9

南部公民館

〒630-8434 山町 27-1
☎・☎ 62-5931

講座名	開催日・内容	締切
朝活！ 健康体操	ラジオ体操やストレッチ等 4/9～来年3/25の原則毎月第2・4木曜(8・ 2月は第4のみ) 9:30～10:30 ◎成人(在勤・在学も可)、入場自由	申込 不要

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 笑カフェ 3月編	不登校の子どもを持つ保護者の集いの輪 3/15 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

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
自給菜園を 楽しむ講座 ～入門編～	家庭や畑で野菜を育てる方法を体験 4/9、5/14、6/11、7/9 10:00～14:00(4) ◎成人10人 ¥1,000円	3/26

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
☎・☎ 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
へいじょう 青空絵本の ひろば	絵本の展示や読み聞かせ、 らくがき・魚釣りコーナー 3/21 10:00～14:00 ◎未就学児～小学2年生と保護者、入場自由	申込 不要

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
きみの ホット スペース	フリースペースの開放と、不定期でイベントを開催 4/1～来年3/31の原則毎週水曜 9:00～17:00 ◎小学生～高校生(在学も可)、入場自由 ※くわしくは問合せください	申込 不要
30分集中！ 朝活DVD 体操	簡単なストレッチや筋トレで健康づくり 4/4～来年3/27の原則毎週土曜 1部:9:00～9:30、2部:9:40～10:10 ◎成人(在勤も可)	申込 不要



3月は自殺予防月間です

いつもと違うと感じたときは、
1人で抱えこまず相談してください

◆相談窓口

●こころの健康相談 (予約要)

第2・4月曜日 午後1時半～4時半
保健予防課 ☎ 0742-93-8397

●いのちの電話相談 (24時間 365日)

いのちの電話協会 ☎ 0742-35-1000

●自死遺族の相談

毎週火曜日 午前10時～午後4時
いのちの電話協会 ☎ 0742-35-7200
毎週木曜日 午後1時半～4時半
保健予防課経由 ☎ 0742-93-8397

いのち支える相談窓口
一覧はこちら▶



◆自殺対策啓発展示

3月2日(月)～6日(金) はぐくみセンター1階
3月9日(月)～13日(金) 市庁舎1階北側連絡通路

◆こころの体温計

気づいていないストレス度・落ち込み度を
チェックできます。

くわしくはこちら▶



◆市民研修会

「あなたのこころは元気ですか?～こころの
健康と向き合い、健やかに暮らすコツ～」

【と き】3月11日(水) 午後2時～3時半

【ところ】はぐくみセンター9階大講座室

【定員】100人

【講師】いこまカウンセリングルームこころの神澤創さん

【申込】3月10日までに専用フォームから
申込。定員に達し次第終了

申込はこちら▶



【問合せ】保健予防課 (☎ 0742-93-8397)

3月1日～8日は女性の健康週間です

◆若い女性も要注意！女性特有のがん◆

◇**子宮頸がん** 20歳代から急増するがんです。自覚
症状がないまま進行します。HPV ワクチン接種で予防す
ることが可能です。

◇**子宮体がん** 不正出血等の有無を確認し、気になる
症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

◇**乳がん** 日本人女性の9人に1人が乳がんになりま
す。乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感
じたら速やかに医師に相談しましょう。

子宮頸がん・乳がん検診は、2年に1回対象者に受診票
を送付しています。定期的に検診を受診してください。

◆定期的に骨粗しょう症検診を 受けましょう

骨が弱くなり骨折しやすくなる「骨粗しょう
症」は、閉経後の女性に多く見られます。
定期的な検診で骨量を把握しましょう。市
の骨粗しょう症検診は、40～70歳ま
での5歳ごとに実施しています。

※令和7年度の市のがん検診・骨粗しょう検診は2
月末日で終了。令和8年度は7月1日開始予定

◆女性の健康週間に関する啓発展示

3月2日(月)～3月6日(金)
市庁舎1階連絡通路

腎臓のこと、考えてますか？

日本人の5人に1人といわれる慢性腎臓病(CKD)の予防のため、
毎年健診を受けて腎臓の機能を確認しましょう。

◆腎臓を守るための生活習慣

【食事】減塩で腎臓の負担が減ります。血圧が高い人、腎臓の機
能が低下している人は、1日の塩分は6gまでを目安に

【運動】無理のない運動を生活に取り入れましょう。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、ま
ずは10分間体を動かすことから始めましょう

【問合せ】健康増進課 (☎ 0742-34-5129)

【世界腎臓デーパネル展示】

3月9日(月)～13日(金)

市庁舎連絡通路

3月16日(月)～27日(金)

はぐくみセンター

令和8年度 狂犬病予防集合注射のお知らせ



生後91日以上
の犬は1年に1回
狂犬病予防注射を
受けましょう。

費用

3,400円（現金のみ）

持物

狂犬病予防注射のお知らせ（3枚綴り）

※3月下旬に発送予定

注意

- ・犬の状態によっては注射できない場合があります
- ・会場で注射を受けられない場合は、動物病院で受けてください
- ・犬は首輪等をしっかりとつけ、確実に押さえられる人が連れてきてください
- ・かみついたり犬が逃げ出す等の事故について、市は責任を負いません
- ・駐車場が確保できない会場もあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください

生後91日以上飼育犬の登録が済んでいない人へ

犬の登録は、狂犬病予防法で定められた、犬の生涯に一度の大切な手続きです。事前に犬の登録をしてください。会場は大変混み合います。円滑な運営に協力してください

犬の登録について
くわしくはこちら▶



【問合せ】

保健衛生課（☎0742-93-8395）

※かけ間違いに注意

日程

実施日時	実施場所
4月3日(金)	10:00～10:30 京西公民館平松分館（平松一丁目）
	11:10～11:30 七条西町一丁目集会所（七条西町一丁目）
	13:30～14:10 京西公民館（六条西一丁目）
4月6日(月)	10:00～10:50 二名公民館駐車場（学園赤松町）
	11:20～12:10 西部公民館学園大和分館（学園大和町一丁目）
	13:50～14:10 黒谷公園駐車場（中町）
4月7日(火)	10:00～10:20 石打集落センター（月ヶ瀬石打）
	10:45～11:25 月ヶ瀬行政センター（月ヶ瀬尾山）
	13:15～13:55 柳生公民館（柳生町）
	14:35～15:05 東部出張所（大柳生町）
4月8日(水)	9:50～10:30 佐保台地域ふれあい会館（佐保台二丁目）
	11:10～12:00 ならまちセンター前広場（東寺林町）
	13:40～14:10 南福祉センター駐車場（南永井町）
	14:40～15:00 春日公民館大安寺分館（大安寺四丁目）
4月10日(金)	9:40～10:00 精華連絡所駐車場（高樋町）
	10:30～11:00 南部公民館（山町）
	11:30～11:50 市宮住宅集会所人権交流センター（横井一丁目）
	13:30～14:10 東市連絡所（古市町）
4月13日(月)	10:00～10:40 済美地域ふれあい会館（南京終町）
	11:20～12:00 緑ヶ丘球場駐車場（奈良阪町）
	13:40～14:00 北人権文化センター（川上町）
	14:30～15:30 なら100年会館北側駐輪場（三条宮前町）
4月14日(火)	10:00～10:30 農畜産物処理加工施設駐車場（針ヶ別所町）
	11:00～11:30 都祁体育館（都祁白石町）
	13:10～13:40 都祁福祉センター（蘭生町）
	14:10～14:30 吐山公民館（都祁吐山町）
	15:15～15:55 田原公民館（茗荷町）
4月15日(水)	10:00～10:30 南部生涯スポーツセンター（杏町）
	11:10～12:00 西部生涯スポーツセンター（中町）
	13:40～14:30 富雄南公民館（中町）
4月17日(金)	10:00～10:30 みささぎ会館（山陵町）
	11:10～11:50 伏見公民館（青野町二丁目）
	13:30～14:20 伏見公民館あやめ池分館（あやめ池南一丁目）
	14:50～15:30 学園朝日町・学園朝日町公民館（学園朝日町）
4月20日(月)	10:00～10:50 北部会館駐車場（右京一丁目）
	11:20～12:00 とみの里地域ふれあい会館（中山町西二丁目）
	13:40～14:10 登美ヶ丘公民館駐車場（中登美ヶ丘三丁目）
	14:50～15:40 富雄公民館駐車場（鳥見町二丁目）
4月21日(火)	10:00～10:40 なかやま会館（中山町）
	11:10～11:50 平城公民館（秋篠町）
	13:30～14:20 平城東公民館（朱雀六丁目）
4月22日(水)	10:00～10:40 都跡地域ふれあい会館（四条大路五丁目）
	11:10～12:00 市立休日夜間応急診療所（柏木町）
	13:40～14:30 ロートアリーナ奈良駐車場（法蓮佐保山四丁目）

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 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。



いっちゃん (2 か月)



けんごくん (1 か月)



ここなちゃん (6 か月)



なのは夏ノ花ちゃん (8 か月)



ゆきと千翔くん (2 か月)



ふうたくん (4 か月)



さわちゃん (1 歳 1 か月)



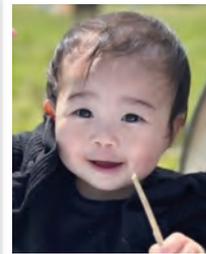
るいくん (4 か月)



かずきくん (3 か月)



いつきちゃん (10 か月)



まうりちゃん (1 歳)



つきちゃん (7 か月)



ことはちゃん (10 か月)



ほのかちゃん (2 か月)



あきとくん (7 か月)



おとちゃん (6 か月)



かえでくん (4 か月)



咲喜ちゃん (6 か月)



れいちゃん (生後 2 日)



るるちゃん (2 歳)



ほのちゃん (1 歳 6 か月)



つきとくん (8 か月)



ひなたくん (6 か月)



ジムニーくん (1 歳 10 か月)

みんなのフォトギャラリー

応募、求ム!



若草山焼き 2025
〔場所〕平城宮跡
〔撮影〕田中雅人さん



藤の花を初めて見た孫
〔場所〕春日大社
〔撮影〕村田啓次さん



男前な鹿
〔場所〕奈良公園
〔撮影〕ミユウミユウさん

Nara Report ならレポ! 知っていますか? こんな奈良

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

今回のテーマ

奈良ならではの祭り。書道にまつわる人気イベントを紹介

毛筆の始祖への感謝と書道発展の願いを込めて
毎年3月実施 奈良筆まつり



▲高校生による大字揮毫に、集まった人々は興味津々

みなさんは、奈良の珍しいお祭り「奈良筆まつり」を知っていますか? 書道三聖人の一人、菅原道真が誕生した菅原天満宮で、毎年春分の日で開催される年に一度の祭典です。このお祭りでは、長年愛用した筆に感謝を込めて火に投じる筆供養をはじめ、熟練の職人による筆・墨の製造実演、高校生による迫力満点の大字揮毫等が行われます。

実は、筆づくり発祥の地である奈良。伝統の技が織りなす熱気と墨の香りに包まれるひとときは、文化の奥深さを再発見する特別な時間となります。毛筆の始祖への感謝を捧げ、書道のさらなる発展を祈る、まさに「筆の都・奈良」ならではの祭りに、一度参加してみませんか。



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



いとせくん (5 か月)



はるくん (6 か月)



そらくん (2歳7か月)



まおちゃん (1 歳)



りつき
理月くん (4 か月)



あさちゃん (11か月)



りのくん (生後 24日)
とのあくん



みなとくん (1 歳)



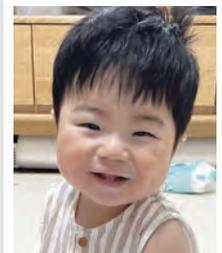
そうくん (6 か月)



すずなちゃん (1歳7か月)



にじと
虹斗くん (5 か月)



みなとくん (11か月)

「まちの写真」
の応募は
こちら▶



※お子さんの写真は応募多数のため、申請フォームを停止しています



えと
瑛紘くん (2歳5か月) と
瑠弥ちゃん (0 か月) と
瑛稀くん (2歳5か月)



しゅう
莉ちゃん と さく
朔ちゃん
(1歳6か月)



えいじくん (7か月)



すずちゃん (生後4日)

【問合せ】秘書広報課 (☎ 0742-34-4710)

新リーグ開幕 奈良クラブの活躍に注目

2～6月に開催されるサッカーの特別大会となる明治安田J2・J3百年構想リーグの開幕を控えた奈良クラブの濱田満社長、大黒将志監督、田村亮介選手、オラスンカンミ・アブドゥルワヒド・ダヨ選手が1月26日に市役所を訪問しました。

4人は、2025年シーズンの振り返りと新チームの紹介、さらに同リーグ戦に向けた熱い意気込みを市長に報告。市長は「快適な環境のもとで選手がプレイし、サポートが観戦応援できるよう準備している。このリーグも活躍を期待している」と激励を送りました。

世界基準の秋春制シーズンへの移行を見据えた新たな試みとなる同リーグ。躍進する奈良クラブの勇姿は、ぜひスタジアムで。市は今後も、地域に根ざしたスポーツチームを応援します。



▲左から、今季副キャプテンの田村選手、濱田社長、市長、大黒監督、新加入のダヨ選手

伝富雄丸山古墳の鏡に新事実 鏡面の痕が語る出土の謎とは

1月30日、市教育委員会と天理大学附属天理参考館は、共同調査の結果を発表しました。今回の調査では、同館所蔵の「三角縁神獸鏡」3面が富雄丸山古墳から出土した可能性が極めて高いことがわかりました。

これまでは、出土場所が未確定でしたが、鏡として使う表面をくわしく調査したところ、勾玉形の痕跡を発見。京都国立博物館所蔵の富雄丸山古墳出土の銅板と形が一致し、重なった状態で長年同じ埋葬施設の中にあつた可能性が高まりました。また、3面すべてに副葬直前のもものとみられる再研磨された跡も確認されました。



▲天理参考館所蔵の三角縁神獸鏡

今回、鏡の背面ではなく「鏡面」に着目したことで、当時のように使われていたかを探る大きな学術成果となりました。引き続き、富雄丸山古墳を評価する上で必要なデータを集めるため、研究を進めていきます。

感性光る作品群が美術館に 「市展なら」を開催しました



▲会場に展示された入選作品

市は2月4日～15日に、奈良市美術館で第44回奈良市美術展覧会「市展なら」を開催しました。市民の創意工夫に満ちた、昭和57年から続く同展覧会。今回はオンライン受付も導入して門戸を広げ、日本画・工芸・写真・洋画・彫刻・書の6部門に244点の力作が寄せられました。厳正な審査を経て、入選作品164点を一堂に展示しました。

情熱が詰まった作品群は、多くの人を魅了し、一歩進むごとに出会える作品を楽しむ人や、一つの作品の前でじっと立ち止まり、その世界観に思いをはせる人の姿も見られました。

市は今後も、市民のみなさんの新たな表現活動やさまざまな奈良の魅力発信を支えていきます。



教室名	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～からす座のおはなし～」【定員】各回 40 席	3月の土・日曜日、祝日 (1日・28日・29日は除く)	①午前 10 時半～ 10 時 50 分 ②午後 1 時半～ 2 時	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	3月 27 日(金)	午後 6 時半～ 7 時 10 分	
春休み映画上映「ざんねんないきもの事典 (ショートアニメ版)」【定員】各回 190 席	3月 28 日(土)・29 日(日)	①午前 10 時半～ 11 時 20 分 ②午後 1 時半～ 2 時 20 分	申込不要
おはなしの会「赤ずきん」他	4月 4 日(土)	午前 11 時～ 11 時半	
春休み映画上映「ハローキティのおやゆび姫／ハローキティの魔法の森のお姫さま」 【定員】各回 190 席	4月 5 日(日)	①午前 10 時半～ 11 時 45 分 ②午後 1 時半～ 2 時 45 分	

【ところ】 はぐくみセンター 9 階

【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）。最新情報は市ホームページか、直接問合せください。



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

思いやりで、誰もが安心できるまちへ

HAPPY WOMAN シネマ上映会 「82年生まれ、キム・ジョン」

3月8日は国際女性デーです。女性が直面する課題や人生に向き合う映画を通じてジェンダー平等について考えてみてください。

とき 3月22日(日)午前10時半～午後0時半
※午前10時開場

ところ はぐくみセンター 9 階大講座室

定員 200人（在勤・在学も可）
※託児あり（1歳～就学前）

申込 専用フォームから3月12日までに申込
※多い場合は抽選し、当落に関わらず通知

申込はこちら▶



【問合せ】 男女共同参画室（☎ 0742-81-3100）

人権について 考えてみませんか？



人権コラム

知ることから始めよう 部落差別のない社会へ

日本固有の人権課題と言われている「部落差別」。1965年に出された「同和対策審議会答申」では、**部落差別の解消は国の責務であり、国民的課題であると明記**しています。

現代社会でも、結婚、就職、土地購入等に対する偏見や差別が残っているだけでなく、情報化社会の進展に伴い、SNS等に差別をおおる書き込みや動画が見られ、差別はむしろ拡大傾向にあります。

誰もが安心して暮らせる地域社会を目指して、**私たち一人一人が偏見に気づき、差別を許さない意識を持つことが重要**です。

【問合せ】 共生社会推進課（☎ 0742-34-4733）



古都華の彩り前菜

～生ハム&チーズ添え～

今が旬の古都華は、濃厚な味わいと鮮やかな赤色が魅力です。少しアレンジを加えるだけでホームパーティーにもぴったりの簡単惣菜になります。生ハムとチーズのほどよい塩気に、古都華とはちみつやさしい甘さが病みつきになります。

【材料】(2人分)

- ・古都華 6個
- ・モッツアレラチーズ (ひとくちタイプ) 50g
- ・生ハム 50g (5～6枚程度)
- ・はちみつ
- ・ブラックペッパー



【作り方】

- ①古都華のへたを取り、縦半分にする。チーズも半分に
- ②お皿に古都華と、生ハム、チーズが重なるように盛り付け
- ③はちみつと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

応募のレシピは、
このコラム等に掲載予定です。



【問合せ】農政課（☎0742-34-5142）

3月の主な行事・市の催し

- 1日(日) 女性の健康週間（～8日）
自殺対策強化月間（～31日）
市立高等学校卒業式
修二会※詳細は公式ホームページ確認を
（～14日本行・15日だったん帽 東大寺二月堂）
- 2日(月) 行基會大祭（喜光寺）
- 9日(月) 初午厄除祈願会（西大寺）
二の午法要（慈眼寺）
人形供養（正暦寺）
- 11日(水) 人権を確かめあう日
- 12日(木) 世界腎臓デー
市立中学校卒業式
- 13日(金) 春日祭〈申祭〉（春日大社）※拝観不可
市立保育園・幼稚園・こども園卒業式
- 15日(日) 御田植神事（春日大社）
- 17日(火) 子ども安全の日
- 18日(水) 市立小学校卒業式
市立幼稚園・こども園終業式
- 19日(木) 市立高等学校終業式
- 20日(金) 20日ならウォークの日
ならマイカーひとやすみデー
奈良筆まつり（菅原天満宮）
- 24日(火) 市立小・中学校終業式
- 25日(水) 修二会花会式（～31日 薬師寺）

※緑字は寺社
年中行事

現代の私たちも数年前にコロナ禍という未曾有の惨事に見舞われた際、過剰にかき立てられた不安が他者への攻撃に向くという構図を目的に目撃した。私たちは千年を超える膨大な蓄積や経験から何を学び、今に生かすのか。歴史を鑑として考え抜くことが今、求められています。



市長コラム

Vol. 154

年末に澤田瞳子さんの「火定」という小説を読みました。これは奈良時代に疫病が流行した際、人々を守ろうと奔走する施薬院の医師らを描いた物語です。

驚かされたのは、この作品がコロナ禍より前に書かれたにもかかわらず、私たちが経験した大混乱を予見していたかのような点です。作中では、医学が未発達な中、えたいの知れない病への恐怖や不満がどのように街を覆っていくのか、人々の心の波が手に取るように描かれています。そしてその不安は、ある盗賊を中心とする民間信仰へと人々をあとり立てます。さらに矛先は渡来人への排斥運動へとつながっていきます。

一般広告

内容については、各広告主にお問合せください。