

な

Nara City
Community newspaper

しみんだより



奈良市の業務や制度のご案内・お問合せは

市役所コールセンター

年中無休

☎0742

シヤクシ

(平日)
午前8時～午後7時

36-4894

(土・日・祝)

午前9時～午後5時

FAX 0742-36-3552

サ-コ コ-シ

一直線に、天平の都へ。



リニア新駅を奈良市に

特集

あの日から5年
「安心して暮らせるまちへ」

...

2



邑地町の3月の風景 撮影:中村公彦さん

目次(ページ)

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 6 マイナンバー制度のお知らせ | 20 生涯学習 |
| 7 引っ越しシーズンです | 22 国・県・その他団体のお知らせ |
| 9 奈良市ポイント制度のお知らせ | 24 健康 |
| 10 お知らせ (暮らし・スポーツ
講座・イベント) | 27 狂犬病予防注射と犬の登録 |
| 18 文化情報 | 28 市政ニュース |

3月

平成28年(2016年)
No.1144

あの日から5年

「安心して暮らせるまち」へ

奈良市の防災・減災の取組

「地震大国」とも呼ばれる日本。

これまでも幾度となく大規模地震が発生し、その度に国だけでなく、自治体においてもさまざまな対策が行われてきました。

しかし、平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震をきっかけとした東日本大震災が及ぼした甚大な被害は、さらなる防災・減災のための施策の必要性を私たちに投げかけました。

もし今後、南海トラフ巨大地震が発生し、奈良盆地東縁断層帯がずれるようなことになると、奈良市では非常に大きな被害を受けることが予測されます。

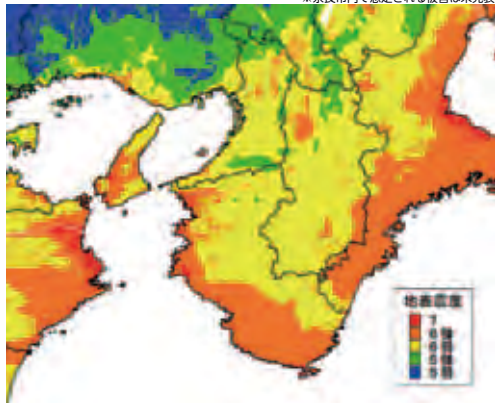
東日本大震災から5年となる今月、災害への対策として奈良市が行ってきた施策、また市民のみなさんがどのような備えや行動をすべきか、今一度振り返りたいと思います。

南海トラフ巨大地震の被害予想

奈良県内で想定される被害

想定震度	震度6強から震度5強（1分から数分の揺れ）	
死者数	合計	約1,700人
負傷者数	負傷者	約18,000人
避難者数	1週間後（最大となる見込み）	約290,000人
建物被害棟数	全壊・全焼棟数	約47,000棟

※奈良市内で想定される被害は未発表



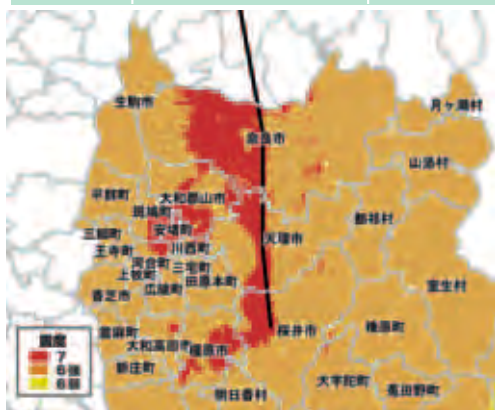
(出典：平成25年3月18日発表 南海トラフ巨大地震の被害想定（第二次報告）)

奈良盆地東縁断層帯の被害予想

奈良市内で想定される被害

(旧月ヶ瀬村・旧郡祁村を含む)

想定震度	震度7強から震度5強（数十秒間の揺れ）	
死者数	合計	約1,200人
負傷者数	負傷者	約4,500人
避難者数	1週間後（最大となる見込み）	約130,000人
建物被害棟数	全壊・全焼棟数	約33,300棟



※市町村名は平成16年3月31日被害調査時点
(出典：第2次奈良県地震被害想定調査報告書)

「何が起ころうとしているのか、 何が起きているのか」 ——情報が防災・減災につながる

エリアメール・緊急速報メール 奈良市防災情報メール

一刻も早く、そしてより多くの人に情報を伝える手段が必要です。
そのために…



防災ハンドブック
(保存版)

※ハザードマップ(土砂災害・洪水・地震)も掲載しています。

「どこでどのような災害が起こる危険性があるのか」を知ること、「どのような対策や行動を取るべきか」がわかります。そのために…

登録は？
入手は？
5ページをご覧ください

コミュニティFM(なら どっとFM78.4MHz)の活用

東日本大震災で、避難所情報など被災者のための情報伝達手段として大きな役割を果たしたコミュニティFM。高齢者や災害でインターネットが利用できない場合も、ラジオは受信機だけで情報が得られ、また地域に特化した情報もきめ細かく流せるため災害時に有効なツールとなります。



FM放送の様子

奈良市でも「ならどっとFM」を活用し、情報番組「なら防災防犯情報ナウ」の放送のほか、災害時に自動で電源が入りFM放送を受信する「緊急告知ラジオ」の導入に取り組んでいます。

デジタル同報系 防災行政無線の整備

災害発生時に、一次避難所など市内47か所に設置したスピーカーにより、災害情報や避難情報等を一齐に音声伝達。メールによる文字伝達と併せての強力な情報伝達体制を構築。



市内の防災行政無線

災害の中で命を守るために。

ハードとソフト、両面の「備え」こそが今できること。

食料、水など、あらゆる物資が不足する災害時。市が備蓄する災害用物資を分散備蓄するため、小学校区を単位として防災倉庫を設置しています。(40か所)

【主な備蓄品】毛布、非常食、発電機、投光器、簡易トイレ等

また、拠点備蓄倉庫も整備。一定量の災害物資を市内8か所(都祁、月ヶ瀬、中登美、古市、西大寺、防災センター、企業局研修所、市役所)に備蓄しています。



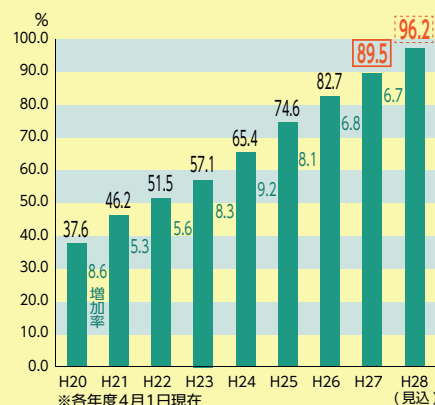
市内の備蓄倉庫

「分散備蓄倉庫」設置 5年間で3か所から 40か所へ

小学校・中学校等の耐震化

子どもたちだけでなく、地域の人々を守る避難所となる学校の耐震化を進めています。
平成20年4月に37.6%だった市立小学校・中学校等施設の耐震化率も、平成27年4月には89.5%。平成28年には96.2%に達する見込みです。

市立小・中学校等施設の耐震化率の推移



行政、地域団体などによる避難支援― 「避難行動要支援者名簿」の作成

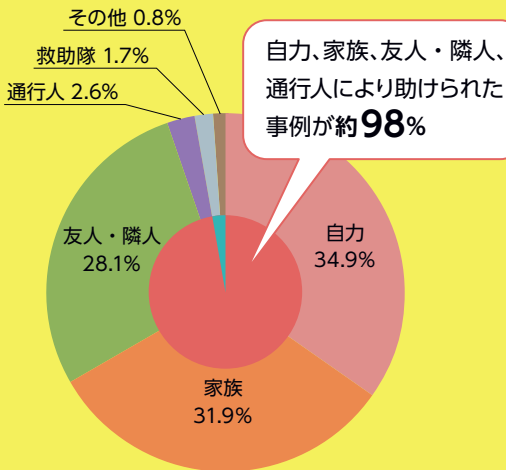
東日本大震災では、犠牲者の過半数を65歳以上の高齢者が占め、障がい者の犠牲者も健常者の2倍程度に上りました。

平成25年6月に災害対策基本法が改正され、災害時に自力避難が困難で、避難にあたって特に支援を要する人の名簿である「避難行動要支援者名簿」の作成が市町村に義務付けられました。この名簿を活用し、行政、消防、警察のほか、自治会、自主防災防犯組織、民生・児童委員等の協力を得て、地域における支援体制づくりを推進していきます。

阪神・淡路大震災においても 大きな役割を果たした 地域コミュニティの重要性

平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災では、救出された人のうち、実に約98%が近隣住民などによる救出であったと言われています。

また、住民による初期消火により火災の延焼をくい止めた例もあります。地域コミュニティによる被災者支援を担う自主防災防犯組織は、非常に大きな役割を果たすものです。



実際の災害を再現し、 課題を見つけ対策する ——独自の訓練の実施

これまで一般的に行われてきた防災訓練は、災害時の行動の基本を身につける意味でも、非常に有効な対策です。しかし、地域行政のほか、医療チームなども交えての大掛かりな訓練も重要です。



2月線路上での訓練の様子

全国初の※DMAT・※DPAT・ 消防・医療機関との 合同訓練の実施

奈良市消防団が主催するこの合同訓練は、緊迫した状況の避難所で、ケガの痛みや負傷した家族を救いたい家族の悲痛な叫びの中、行政としていかにスムーズに対応できるか、そしてそのためには何が欠けていて何が必要なのかを、実際の状況に限りなく近づけて行う大規模な訓練です。昨年は奈良ロイヤルホテルで全国初の試みとして、今年2月に鉄道事故を想定し近鉄スポーツセンターで行いました。

※DMAT…大震災、列車事故等の災害時に被災者の生命を守るため、被災地に迅速に駆けつけ、救急治療を行うための専門的な医療チーム

※DPAT…自然災害、列車事故、犯罪事件などの大規模災害等の後に被災者及び支援者に対して、精神科医療及び精神保健活動の支援を行うための専門的な精神医療チーム

自主防災防犯組織の 結成支援

市民の防災・防犯意識の高揚と自主的な防災・防犯体制の充実を図るため、自治会からなる地区自治連合会を中心におおむね小学校区で49団体結成されています。災害時には、自力避難が困難な人の支援を、日常の活動としては、地域での防災訓練や防災マップの作成、青バトによる見回りをを行っています。

INTERVIEW



奈良市自主防災防犯協議会会長
佐保川地区自治連合会会長

金野秀一さん

地域での 取組

私の地元佐保川地区では、万一災害が発生した場合、自治会は災害現場での救出・救助活動と避難所への住民の誘導を主任務とし、自主防災防犯会は避難者とともに避難所の運営を担当します。安否確認をしあって避難できる仕組みをめぐっています。

高まる防災意識
強烈な衝撃を受けた東日本大震災以降、地域の防災意識は徐々に高まっています。それまで自治会

大切なのは「近助力」 （きんじょりきょく）

緊急事態には近隣住民同士の助け合う力が重要です。誰が住み、誰に避難の手助けが必要かなど、日頃から自治会等を中心に把握しておくことが必要です。そのためにも住民同士が顔を見て挨拶し声掛けをするなどのコミュニケーションが、いざという時の何よりの備えになります。

被災した人々の迅速な受入れのために 避難所開設モデル訓練を実施

災害発生時、消防隊員等は救急救命活動に注力するため、一刻も早い避難所の開設には地域の人々の力が必要です。万が一の際にスムーズに避難所を開設するため大規模災害発生を想定し、実際に避難所となる小学校を舞台とし市の避難所配置職員、自主防災防犯組織が連携して、平成27年8月に避難所開設訓練を実施しました。



小学校体育館での訓練

被災自治体だけでは限界がある 連携の「大きな力」による被災地支援

被災地は今

人的被害だけでなく、甚大なインフラ被害を受けた多賀城市。他の自治体や多くの人々の支援と住民の皆さんの努力で、今、大きな復興を遂げています。



震災当時



震災当時



完成した
災害公営住宅



あやめ祭り

INTERVIEW



インターネット上で公開している震災データベース「たがじょう見聞録」にも掲載されていますが、奈良市さんからは、被災直後に先遣隊職員を派遣していただきました。必要とされる支援を独自に調査して地元からの支援につなげていただくなど、どんな援助が必要かの把握もままならなかった本市にとっては最高のサポートをしていただきました。

多賀城市職員 柴田光起さん

避難生活が長期化した場合、備蓄食糧・物資だけでは不足するので、支援物資をストックできる倉庫をあらかじめ準備するなど、各自治体が、被災時の受援体制を予め整えておく必要があると思います。

震災後、官民問わず、奈良市のみならずからたくさんのご支援を頂戴しました。現在も、奈良市の職員さんが本市に派遣され、津波被災地域の区画整理業務に日夜精励していただいております。地盤沈下で破損した下水道管の工事をはじめ、あと5年以上かかる事業もある中、引き続きご支援いただいていることに心から感謝申し上げます。

F M推進課 太田陽介
平成25年4月～7月(4か月)
多賀城市都市計画課派遣



一部損壊した建物の補修費の補助申請の受付業務を担当していました。

当時、多賀城市には全国各地の自治体から39人の応援職員がいて、一日も早い復興に向け皆が一丸となっていました。「お互い助け合っていたのが筋だし、もし奈良で何かあったら助けに行くと」という言葉に、自治体間の連携の大切さと心強さを感じました。

災害の規模が大きくなればなるほど、被災自治体の災害対応機能は低下し、十分な被災者支援や災害復旧ができなくなります。近隣の自治体だけでなく、姉妹都市などの遠方の自治体が、被災していない自治体として行える支援は、復興の大きな力となります。

先の大震災では、友好・姉妹都市である福島県郡山市・宮城県多賀城市に、両市合わせて延べ389人の市職員を派遣しました。現在も多賀城市に土木職の職員1人を一年間派遣しています。

■防災ハンドブック(保存版)の入手方法

市役所・各出張所・行政センターに設置しています。奈良市ホームページからもダウンロードできます。

■各メールの登録方法

・エリアメール・緊急速報メール

ご利用の携帯電話、スマートフォンのメール設定画面から登録してください。

(一部、対応していない通信会社等があります)

・奈良市防災情報メール

次のアドレスか、QRコードに空メールを送信し、返信されたメールの指示に従って登録を行ってください。

【空メール送信先】 bousai.nara-city@raidai.ktaiwork.jp

(パケット通信料は利用者負担)

【QRコード】

※メール受信制限をされている人は「nara-city@raidai.ktaiwork.jp」を解除してください。

解除方法は各携帯会社、もしくは、ショップにてご確認ください。

【問合せ】危機管理課

☎0742-34-4930



マイナンバー「個人番号カード」の交付等について

1. マイナンバー「個人番号カード」の交付について

①郵送・WEBで申請した人

「交付通知書（はがき）」を郵送しますので、届きましたら記載のある交付場所に、①「交付通知書」②「通知カード」（住民基本台帳カードを持っている人は同カードも）③本人確認書類（運転免許証等、詳しくはホームページや通知カードに同封の説明書を参照）を持って、申請した本人がお越しください。本人確認後、暗証番号を設定し個人番号カードを交付します。代理人受領については市民課へお問い合わせください。

※週明けや週末、毎日午前10時から午後3時くらいの時間帯は待ち時間が大変長くなっています。

交付窓口では、カード交付手続きのため第2・第4日曜日（3月は13日・27日）の午前9時～午後1時に「日曜開庁」を実施していますのでご利用ください。

②申請時来庁方式で申請した人（窓口で申請を行った人）

暗証番号を設定した個人番号カードを「本人限定受取書留郵便」で申請者あてにお送りします。

2. 個人番号の「通知カード」をまだ受け取っていない人へ

返戻された通知カード郵便は3月末まで市民課で保管していますので、下記までお問い合わせください。

3. 転入・転居届や婚姻届等の提出の際は、必ず通知カード等を持参してください

住所や氏等が変更となる場合は券面記載事項等を変更する必要があります。

窓口が大変混み合います。
予め暗証番号を決めて、
時間に余裕を持ってお越しください。



マイナちゃん

【問合せ】市民課（個人番号カード交付申請手続きなど） ☎0742-34-4730

市専用ナビダイヤル ☎0570-078-743（平日午前8時半～午後5時15分）

マイナンバー総合フリーダイヤル（無料） ☎0120-95-0178

（平日午前9時半～午後10時、土・日曜日、祝日午前9時半～午後5時半）

景観計画改正のお知らせ（平成28年4月から）

【主要な改正点】

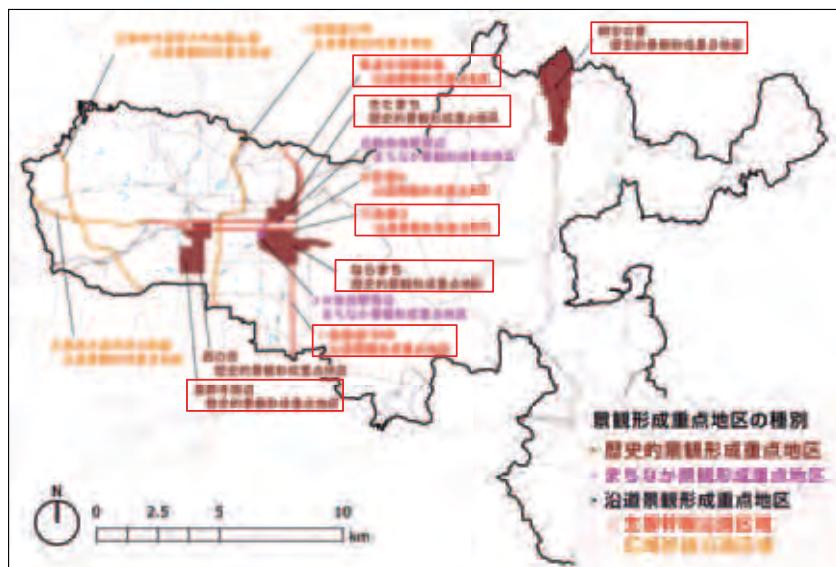
◆奈良らしい眺望景観の保全 一定規模以上の大規模建築物等（地盤面からの高さが25mを超える建築物及び工作物（ペントハウス等も含む））の建築等行為について早い段階で景観形成を図るための事前協議を行います。景観シミュレーションを含む景観影響評価書の提出をもらい、市景観審議会を開催します。

◆景観形成重点地区の区域拡大、新たな区域の追加

建築物の建築や屋外広告物の設置等をする場合は、既存地区同様、右図で□で囲んだ地区でも景観法に基づく「届出」が必要になります。

◆「届出」の対象とした行為について、基準をより景観に配慮したものとし

【新たに対象となった地区等】 □ 重点地区の新区域及び区域拡大



【問合せ】景観課（☎0742-34-5209）



引っ越しシーズンです



家庭ごみの焼却は法律で禁止されています。家庭の剪定ごみは大型ごみです。【問合せ】企画総務課（☎0742・71・3001）

家庭の引っ越しごみの処理は 自己搬入か一般廃棄物収集運搬業許可業者へ

家庭の引っ越し等で発生する不用品等、一時的に多量に出るごみは市で収集しません（大型ごみで申し込むことができません）。電話（☎0742-71-9011）で事前申し込みの上、環境清美センター（左京五丁目）へ直接持ち込むか、市の許可を受けた一般廃棄物収集運搬業許可業者へ処理を依頼してください（有料）。業者一覧は市ホームページに掲載しています。

※テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、パソコン等法令や処理困難物等で環境清美センターへ搬入できないものもあります。

【問合せ】企画総務課（☎0742-71-3001）

もったいない陶器市

家庭で不用になった陶磁器製食器を回収・配布します。

【回収できるもの】

家庭で不用になった陶磁器製食器のみ（割れていても可。食べ物が付着している食器は洗えば可）

【回収できないもの】

事業で使用したもの、陶磁器製の食器でも、素焼きや耐熱食器（土鍋など）、ガラス・プラスチック・金属・木製・コレール製の食器、ゴム底や取っ手等が付いているもの（取り外せば可）、花瓶や置物、灰皿等食器ではないもの

【回収方法】

午後0時半までに回収拠点に持ち込み。持ち込んだ食器は検品し、回収できないものについては返却。新聞紙やプラスチックシート等に包まず、食器のみ持参

【定期開催イベント】

とき…毎月第1水曜日の午前10時～午後1時（3月は2日開催）▶ところ…コープおしくま（押熊町）

▶問合せ…企画総務課（☎0742-71-3001）

燃やせないごみについて

燃やせないごみは、必ず透明・半透明の45ℓ以下の袋に入れて物品が完全に入った状態で口をしっかり結んで出してください。傘（パラソルは除く）のみ袋から出ても可。45ℓの袋に入らないものや、1袋でおおむね5kgを超えるものは「大型ごみ」になります。【問合せ】収集課（☎0742-71-3012）

3月21日（休）も、ごみ収集を行います

区域※	燃やせるごみ	燃やせないごみ
A・F B・E	月・木曜日の地域	2日・16日・30日の水曜日
C・H D・G	火・金曜日の地域	9日・23日の水曜日

※ A～Dは奈良市の収集区域、E～Hは（株）市清美公社の収集区域です。「収集区域図」・「ごみカレンダー」でご確認ください。

【問合せ】・収集課（☎0742-71-3012）

・奈良市清美公社（☎0742-33-8782）

窓口の日曜臨時開庁・平日時間延長をします

転入・転出・転居届など住所変更の届け出や関連する手続きにご利用ください。

●日曜日に手続きできる日

3月27日、4月3日、午前9時～午後1時

●平日、午後7時まで手続きできる日

3月24日（休）～4月5日（火）

●市庁舎の出入り口について

この期間、北棟の北出入口と中央棟の東出入口の2か所のみとなりますのでご注意ください（正面出入口は利用できません）。

●その他

他の市町村・関係機関等への照会が必要な事務など取り扱いできない業務があります。※不明な点は、事前に担当課へご確認ください。

- ・戸籍届出、住民異動届出、印鑑登録、戸籍全部・個人事項証明書（戸籍謄・抄本）・住民票の写し・印鑑登録証明書等の交付、個人番号カードの交付等
市民課 ☎0742-34-4730
西部出張所 ☎0742-44-1001
北部出張所 ☎0742-71-1017
- ・市税の証明の交付（一部除く）・原付の登録廃車
市民税課 ☎0742-34-4958
- ・国民健康保険・国民年金（転入等）の手続き
国保年金課 ☎0742-34-4991（国保）
☎0742-34-4737（年金）
- ・子ども・ひとり親の医療助成、児童・児童扶養・特別児童扶養手当の手続き
子ども育成課 ☎0742-34-5042
- ・転校・入学の手続き
教育総務課 ☎0742-34-5297

【問合せ】・各種手続き：上記の各担当課

・臨時開庁等全般：市民課 ☎0742-34-4730

水道の手続き

転入・転出等で、水道・下水道の使用を始めるときや中止するとき、使用者・所有者が変わるとき、長期間使用を中止するとき等は、必ず連絡をお願いします。●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は7営業日前まで）。

●中止の連絡がないと、水道を使用しなくても基本料金がかかります（さかのぼっての中止はできません）。

●連絡時に使用者番号か水栓番号をお知らせください。

●水道料金・下水道使用料の請求は2か月遅れのため、中止の際は中止月を含めた複数月分の精算となります。※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、管理人や管理会社に連絡してください。

【連絡先】奈良市企業局研修所内 計量センター（営業業務包括業務受託者 ヴェオリア・ジェネッツ株式会社）☎0742-45-4472（営業時間：平日午前8時半～午後5時15分）

平成 28 年春季全国火災予防運動

期間：3月1日～3月7日

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

(平成 27 年度 全国統一防火標語)

火災は、ひとたび起こってしまえば、尊い命や財産を一瞬にして奪ってしまうほどおそろしいものです。「これぐらい大丈夫」といった油断や、ちょっとした不注意から火災を発生させないように、一人ひとりが火災予防を心掛けましょう。



住宅防火 いのちを守る 7つのポイント ～3つの習慣・4つの対策～

◆3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対にやめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



◆4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

悪質な訪問販売にご注意！

住宅用火災警報器等の設置義務化に伴い、巧妙な手口を使った悪質な訪問販売などのトラブルの発生が危惧されます。契約を急がせる事業者は要注意です。その場ですぐ契約せず、家族や消費生活センターなどに相談しましょう。

【問合せ】 中央消防署	☎0742-22-7051
南消防署	☎0742-35-1149
西消防署	☎0742-45-7621
北消防署	☎0742-71-9119
東消防署	☎0743-82-0513
消防局予防課	☎0742-35-1192



平成 27 年度啓発ポスター

ごみ減量キャラバン

ごみ減量活動に取り組んでいる市民団体「奈良市ごみ懇談会」と一緒に、ごみの減量手法の紹介や提案をします。一緒に「ごみ」のこと、考えてみませんか？

とき	ところ・定員	締切
3月22日(火) 午後1時40分～2時20分	京西公民館(六条西一丁目)・20人程度	3月17日

【内容】ごみの分別・ごみの減らし方のお話、質疑・応答

【申込】電話かFAX・Eメールに氏名、電話番号等を書いて、締切日までに企画総務課へ。

(☎0742-71-3001 FAX0742-71-1621 Eメール: kan-kikaku@city.nara.lg.jp)

奈良市ポイント制度のお知らせ

平成 27 年 1 月から始まった奈良市ポイント制度は、市民のみなさんが、市主催の事業や市が指定する事業等に参加して、健康づくりや社会貢献、地域の人々との交流をしながら、貯めたポイントを市の特産品やバスのチャージ券などに交換できる制度です。



ポイントは現在 4 種類（その他、加盟店で買物した際にもポイントが貯まります。）

- ① 70 歳以上の人が健康づくり事業に参加するとポイントが貯まる「長寿健康ポイント **長**」
- ② 市が主催・指定したボランティア活動に参加することでポイントが貯まる「ボランティアポイント **ボ**」
- ③ 食事・運動・禁煙等健康づくりに継続して取り組むことを目的とした「健康増進ポイント **ポ**」
- ④ 奈良クラブ、バンビシャス奈良のホームゲーム観戦や、市が実施するスポーツイベントに参加することでポイントが貯まる「健康スポーツポイント **ポ**」

3月1日～3月31日は健康増進強化月間です !!

この機会に積極的に外へ出て、運動やボランティア活動等に参加することで「健康寿命」を伸ばしましょう！

★お得なポイント情報★

今月号しみんだよりの **ボ** や **長** のマークのポイント対象事業に参加すると **ボーナスポイント 200 ポイント進呈！**（4 月末までに自動的に付きます。）

家で読まなくなった絵本をボランティアインフォメーションセンター（三条本町）へ持参すると **1 冊につき 20 ポイント進呈！**
【問合せ】協働推進課

加盟店での買物や食事等の利用で、**ポイントが 2 倍 !!**
加盟店はホームページに掲載しています。
【問合せ】ポイント運営事務局

クリーンウォーキング in 鴻ノ池 **500P**

奈良市のスポーツの拠点「鴻ノ池運動公園」を市民のみなさんと一緒に清掃し、公園の価値を高めるとともに、歩くことで健康づくりに繋がります。

【とき・ところ】 3 月 19 日（土）午前 9 時～11 時・鴻ノ池運動公園（法蓮佐保山四丁目）

【その他】 動きやすい服装でお越しください。軍手や火ばさみ等がある人は持参してください。 【問合せ】スポーツ振興課

ウォーキンググループ大募集

市内で活動しているウォーキンググループで、5 人以上の市民で構成され、月 1 回以上ウォーキングを開催しているグループを募集しています。
登録したグループの会員に 500 ポイント進呈！

【問合せ】健康増進課

【注意事項】

長 は 70 歳以上の人のみ対象となります。

（ななまるカード（奈良市優待乗車証）が必要です。）

ポ は全市民対象です。

※ポイント対象事業の参加当日にカードを忘れた場合、ポイントがつきませんのでご注意ください。ポイントは、交通系 IC カード（PiTaPa、ICOCA など）の乗車部分のチャージにはなりません。

【ボーナスポイント対象外】

ポ : 「胃がんリスク検診（A B C 検診）」、「SmaNARA 6 ヶ月チャレンジ」

長 : 「ななまる運転免許証自主返納支援事業」、「歩数計でななまるウォーキング」「まほろば健康ウォーク」

【各事業の問合せ】

- 長寿健康ポイント（長寿福祉課 ☎ 0 7 4 2 - 3 4 - 5 4 3 9）
- 健康増進ポイント（健康増進課 ☎ 0 7 4 2 - 3 4 - 5 1 2 9）
- 健康スポーツポイント（スポーツ振興課 ☎ 0 7 4 2 - 3 4 - 5 3 7 6）
- ボランティアポイント（協働推進課 ☎ 0 7 4 2 - 3 4 - 5 1 9 3）
- ポイント制度全般（ポイント運営事務局 ☎ 0 7 4 2 - 3 4 - 8 1 1 1）



【ななまるカード】
（又は「奈良市優待乗車証」）



【奈良市ポイントカード】

*69 歳以下の方は上記の奈良市ポイントカードや交通系 IC カード（CI-CA、ICOCA、PiTaPa など）でポイントを貯めることができます。



3月15日～3月31日は国民健康保険料3月期分(第10期分)の納期です。保険料はみなさんの暮らしを守る大切な財源です。

空き家・町家バンク
活用住宅支援補助金

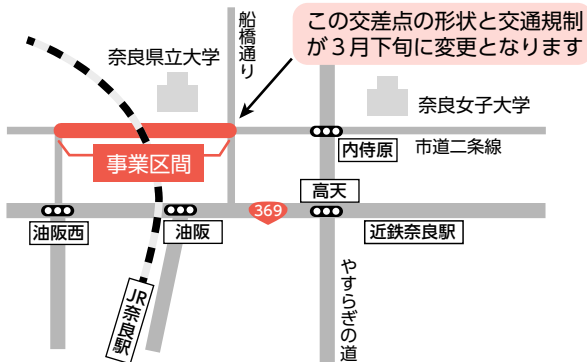
◆最大50万円を補助します

対象物件…空き家・町家バンクに登録された奈良市東部地域の空き家又は奈良町地域の町家 ▼補助・金額…住宅取得、リフォーム工事費用の2分の1(上限50万円)、荷物撤去費用の全額(上限20万円) ▼問合せ…奈良ブランド推進課(☎0742・34・5172) ※補助の条件等がありますので申請前に必ずご相談ください。



道路拡幅に伴う交差点改良について

現在、芝辻町において都市計画道路「二条線」の道路拡幅事業を行う



この交差点の形状と交通規制が3月下旬に変更となります

土地・家屋等の縦覧
制度について

◆土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が、所有する土地や家屋の価格と、市内のほかの土地や家屋の価格を比較し、適正に評価されているかどうかを確認することができます。縦覧期間中のみ土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。

・土地価格等縦覧帳簿…市内の土地の表示や価格を記載した帳簿
・家屋価格等縦覧帳簿…市内の家屋の表示や価格を記載した帳簿

持物…本人確認書類(運転免許証等) ▼縦覧期間…4月1日(金)～5月2日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) ▼縦覧場所…資産税課 ▼縦覧できる人…市内に所在する土地、家屋に係る固定資産税の納税者本人と同居の親族、代理人(委任状か同意書が必要)

※土地を所有する人は土地のみ、家屋を所有する人は家屋のみ縦覧できます。

◆固定資産税課税台帳の縦覧

固定資産税の納税者が所有する土地や家屋の価格や税額等が記載された課税台帳は、いつでも見ることができます。

持物…本人確認書類(運転免許証等) ▼縦覧手数料…1回300円(縦覧期間中は無料) ▼縦覧場所…資産税課、月ヶ瀬・都祁行政センター

▼縦覧できる人…所有者本人と同居の親族、代理人(委任状か同意書が必要)、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が必要)

※借地人はその土地、借家人はその家屋と敷地である土地の縦覧ができます。(権利関係を示す書類が必要)

縦覧は使用又は収益の対象となる部分に限る。

※なお、固定資産の価格(評価額)について、固定資産税課税台帳に価格等を登録した旨を公示した日(4月1日)から、納税通知書の交付を受けた日後3か月の間に、固定資産評価審査委員会に対し、審査の申出をすることができます。

【問合せ】 資産税課 (☎0742・34・4726)

農業振興地域農用地指定
除外の手続は4月中旬に

農業振興地域内の農用地に、やむを得ず農家住宅を建てたり植林をしたりする計画のある人は、4月1日～28日に農用地区域除外申出の手続きをしてください。除外申出書は農



認知症相談窓口

◆認知症に関する相談窓口を開設しています

とき・ところ…毎週月曜日・市役所市民相談窓口、毎週木曜日・西部会館相談室(学園南三丁目) 午前10時～午後3時(祝日と年末年始除く)

【問合せ】 長寿福祉課 (☎0742・5439)

ななまるカードの利用
内容の変更について

70歳以上の人には、ななまるカード(優待乗車証・老春手帳)の提示で市内社寺・文化施設等の無料・割引拝観を実施していますが、4月1日から白毫寺の拝観については、無料から半額の250円に変更となります。

【問合せ】 長寿福祉課 (☎0742・5439)

歩数計でななまる
ウォーキング

参加者に歩数計を貸与し、1週間の歩数を計測した合計歩数に応じてポイントを付与します。

対象…70歳以上で、ななまるカード(老春手帳優待乗車証)を持っている人50人(当事業に既に参加した

人は対象外) ▼実施期間: 3月21日(休)~27日(日)に歩数計をつけて各自ウォーキング ▼ポイント数: 3万歩以上5万歩未満50ポイント、5万歩以上7万歩未満100ポイント、7万歩以上200ポイント
▼申込: 往復はがきに「歩数計貸出3月分」と書いて、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月10日(消印有効)までに長寿福祉課(☎0742・34・5439)へ。多い場合は抽選

福祉タクシー利用券を交付

重度心身障がい者・児に、4月からの福祉タクシー券を交付します。
対象: 身体障害者手帳所持者で①下肢障害1・2級②体幹機能障害1・2級③内部障害(心臓、じん臓、呼吸器など)1・2級④視覚障害1・2級の人と療育手帳A・A1・A2所持者 ▼申込: 身体障害者手帳か療育手帳、印鑑を持って、3月14日以降に障がい福祉課(☎0742・34・4593)へ。

障がい者・児 バス 優待乗車証の更新

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持っている人で希望者に、奈良交通バス市内全線(観光路線を除く)の優待乗車証を交付しています。すでに乗車証を持っている人には引換日時や場所を記載した優待乗車証引換票(はがき)

を送付しますので、持参のうえ引き換えてください。記載の日時に来られない場合や新たに交付を希望する人は、3月24日以降に障がい福祉課(☎0742・34・4593)へ。

発送用封筒の 広告募集

特定健診・がん検診一括化受診票の発送用封筒に掲載する有料広告の「広告主」を募集します。

※掲載基準は市広告掲載要綱・基準なども適用。募集要項は健康増進課で配布。市ホームページにも掲載

【募集期間】 3月1日(火)~11日(金)
◆特定健診・がん検診一括化受診票 発送用封筒

発送部数: 約25万通 ▼募集枠: 裏面1枠(縦60mm×横80mm) 【問合せ】 健康増進課(☎0742・34・5129)

ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けたい人と援助を行いたい人が会員(依頼・援助・両方)として登録し、助け合いを行う組織です。

◆説明会

とき: 3月23日(水)午前10時~正午
▼その他: 会員登録には、顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚と印鑑が必要。

◆スキルアップ講座

とき: 4月13日(水)午前10時~正午
▼内容: 楽しい交通安全教室 ▼講師: 奈良県警交通課

【ところ】 はぐくみセンター(三条本町)
【申込】 電話で同センター(☎0742・34・3305)へ。

子ども(乳幼児)医療 費受給資格証の更新

4月1日から、新たに小・中学生になる人の「子ども(乳幼児)医療費受給資格証」(以下資格証)が更新されます。今お持ちの資格証は3月31日で期限が切れます(対象者以外の人は、引き続き現在お持ちの資格証をお使いください)。

【対象者】 平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれの子、平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの子 ※新しい資格証は、3月下旬に送付する予定です。届いたら、「子ども医療費受給資格証交付(更新)申請書」を書いて、返送してください。子ども医療費助成制度の対象となる子で、まだ資格証を持っていない人は、すみやかに手続きしてください。

◆助成制度の対象となる人

市内在住で健康保険に加入している中学校卒業(15歳に達する日以降の最初の3月31日)までの人
※心身障害者医療費助成制度・ひとり親家庭等医療費助成制度・生活保護を受けている人は対象外です。
【問合せ】 子ども育成課(☎0742・34・5042)

ボランティアセンター

市民交流サロン(100本) ボラセンで体感!音楽の力を見てみませんか音楽ボランティア
とき: 3月12日(土)午前10時~正午
▼申込: 不要

◆市民ささえあい講座「ちよつとした困りごと」の支援に取り組む市民活動の事例を学ぶ(100本)
とき: 3月26日(土)午後1時半~4時

▼内容: 外出支援や話し相手、簡単な日曜大工や草ひき等の在宅支援活動に取り組む市民団体の活動事例を通して市民活動の可能性を考える。 ▼定員: 30人、在学・在勤可
▼申込: はがき、FAX、Eメール(naravc@citrus.ocn.ne.jp)に住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を書いて、3月15日必着で同センターへ。多い場合は抽選

東福祉センター

◆ジャズヒットパレード
とき: 3月19日(土)午後1時半~2時半 ▼内容: 県立医科大学「ザ・ハード・ストリウム・オーケストラ」によるジャズ演奏 ▼対象: 60歳以上の人とその家族 ▼申込: 不要

認知症が疑われる人の早期発見・診断の為に支援を市認知症初期集中支援チームが行います。【問合せ】 長寿福祉課



北福祉センター

〒631-0805 右京一丁目1-4 (北部会館2階)
TEL 0742-711350 FAX 0742-711354

◆認知症予防講座〜リズム体操〜

SOP長

とき：3月12日(土)午後1時半〜3時

▼内容：頭と体の健康づくり、活脳体操と全身運動など ▼講師：リズム体操研究会健康運動指導士の有安弥生さん ▼対象：60歳以上の

人50人 ▼申込：3月8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

◆知ってよかった相続税

とき：3月23日(水)午後1時半〜3時

▼内容：相続税と遺産分割、手続きの流れなど ▼講師：税理士事務所SBL税理士の八木正亘さん ▼定員：60歳以上の人とその家族40人 ▼申込：不要



西福祉センター

〒631-0214 百楽園二丁目9-1-3
TEL 0742-411315 FAX 0742-411315

◆健康「チェック」&「相談」

とき：3月15日(火)①午後2時②午後2時45分

▼内容：吉田病院看護師等による骨密度・体脂肪・血圧測定などの健康チェックと相談 ▼定員：60歳以上の各25人 ▼申込：3月8日までに電話か直接同センターへ。平成27年6月に受講していない人を優先して抽選し、漏れた人のみ連絡

◆体のラインを「キレイ」にみせるインナー選びセミナー

とき：3月24日(木)午後1時半〜3時

時半 ▼内容：下着の基礎知識・上手な選び方のほか、自分の体に合った下着提案など ▼講師：ワコールスタッフ ▼定員：60歳以上の女性35人 ▼申込：往復はがきにセミナー名、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へ。多い場合は抽選

◆機能改善体操で肩こり・腰痛予防！

SOP長

とき：3月26日(土)午後1時〜2時半

▼内容：骨盤や肩甲骨周辺の機能改善体操を中心にストレッチ・筋トレを取り入れた身体づくりと全身を動かすリズム体操など ▼講師：健康運動指導士の大西馨子さん ▼定員：60歳以上の各50人 ▼持物：長めのタオルか手ぬぐい ▼申込：3月19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

◆女子力アップのネイル体験&ポイントメイクセミナー

とき：①3月30日(水)午前10時半〜午後0時半②3月31日(木)午前10時半〜午後0時半③3月31日(木)午後2時〜4時

▼内容：実演を交え、ネイル体験とアイシャドー・リップなどのポイントメイクの基本テクニックを学ぶ(当日はファンデーションまで塗った状態で来館) ▼講師：ファンケルのスタッフ ▼対象：60歳以上の女性各15人 ▼持物：髪止めピン・タオル ▼申込：往復はがきにセミナー名、①③の別、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月23日必着で同センターへ。多い場合は抽選



ボランティア入門講座

〒630-8122 三条本町1-1-1 (三好会館1階)
TEL 0742-938435 FAX 0742-344200

◆ボランティア入門講座

自分の経験や好きなことからできることを見つけよう

とき：3月26日(土)午後1時半〜午後3時半 ▼定員：30人。在勤・在学も可 ▼申込：電話かFAX、Eメール(volunt-info@city.nara.gov.jp)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、3月19日までに同センターへ。多い場合は抽選



勤労者総合福祉センター

〒630-8106 篠崎町1-5-5 (サン・アクティブ奈良)
TEL 0742-711244 FAX 0742-711244

◆パソコン一日教室(基本から中級)

①ワード(段落書式) ②エクセル(書式設定) ③ワード(罫線・表)

④エクセル(関数) ⑤ワード(グラフィック) ⑥エクセル(ピボットテーブル) とき：①4月9日(土)②4月10日(日)③4月16日(土)④4月17日(日)⑤4月23日(土)⑥4月24日(日)午後1時〜5時 ▼費用：各2千500円

◆書道教室

とき：4月7日〜8月18日の毎月第1・3木曜日の午前10時〜正午

▼内容：漢字・かなの基本から入り、漢字は千字文の楷書・かなは俳句、実用書を練習 ▼定員：20人。在勤も可 ▼費用：3500円

◆ヨガ教室

とき：4月14日〜6月23日の原則毎週木曜日。10回。①午後1時15分〜2時半②午後2時45分〜4時

▼内容：日頃の疲れを癒し、肩こり・腰痛等を緩和 ▼定員：各15人。在勤も可 ▼費用：各5千円

◆フラダンス教室

◆未経験者・初心者対象

①未経験者・初心者対象 ②HulaとHulaのベーシックが出来る人

とき：4月14日〜7月21日の原則毎週木曜日①午後6時〜7時15分②午後7時25分〜8時40分。各12回

▼定員：各16人。在勤も可 ▼費用：①7200円②7400円

【申込】往復はがきに教室名(○数字の別)、住所、氏名、電話番号、勤務先を書いて、3月15日必着で同センターへ。1枚に1人1教室限り。多い場合は抽選



防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1
TEL 0742-351106 FAX 0742-351106

◆春休み特別企画

とき：3月26日(土) ▼内容：防災体験(消火・避難・台風・地震)...

午前9時半〜正午、脳トレゲーム...

①午前10時〜10時半②午前11時半〜正午、防災物品等展示・説明...

9時半〜正午、胸骨圧迫にチャレンジ(リズムに合わせて練習をします)...

私も消防隊員...防火着や活動服を着て記念撮影 ▼その他：119番通報訓練・緊急地震速報・Q&Aコーナー

ナー等自由体験コーナー ▼申込：不要。(胸骨圧迫チャレンジは先着50人)

◆普通救命講習

①成人に対する手当の講習(普通救命講習Ⅰ) ②乳幼児に対する手当の講習(普通救命講習Ⅲ)

とき：①3月9日(水)・27日(日)、4月13日(水)・24日(日)午後1時～4時 ②3月17日(木)午前9時半～午後0時半

▼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20人 ▼申込：電話で各開催日の前日までに同センターへ。

◆春休み特別講座応急手当救命入門コース

とき：3月30日(水)午前10時～11時半 ▼内容：児童・生徒向けの救命講習、心肺蘇生法、AEDの取扱い方等 ▼定員：小学校4年生～高校生30人 ▼申込：3月1日から電話で消防局救急課(☎0742・35・1190)へ。



入江泰吉旧居
〒630-8208 水間町49-12 ☎0742・27・16009
開館時間：午前9時半～午後5時(入館は4時まで)

◆入江泰吉を語り継ぐ

とき：3月13日(日) 午後2時～3時 ▼内容：写真家入江泰吉との思い出を語る ▼講師：名勝依水園・寧楽美術館館長の中村記久子さんと学芸部長の山崎智子さん ▼定員：20人 ▼申込：不要
お抹茶でひとやすみ
とき：3月12日(土)・13日(日)午前11

時半 ▼費用：500円(入館券要) ▼定員：20人(当日先着順) ▼申込：不要

◆今昔ウォーク

とき：3月20日(祝)午後1時半～2時15分 ▼内容：入江が撮影した場所で見ながら散策 ▼定員：10人 ▼費用：500円(入館券要) ▼申込：不要

◆モノクロプリント無料見学会

とき：3月27日(日)①午後1時～2時 ②午後2時～3時 ▼内容：旧居の暗室を使ってモノクロプリント制作から額装までを解説 ▼講師：写真美術館技術員 ▼定員：各10人 ▼申込：往復はがきかEメール(同館ホームページに掲載)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、①②の別を書いて、3月18日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選



なら工藝館
〒630-8346 阿字万字町1-1 ☎0742・27・0000

工芸制作体験教室(制作基礎技術を学ぶ)

◆陶芸教室 とき：4月5日～12月6日の火曜日。15回 ▼費用：3万3千円。別途材料費(粘土1kg毎)千円程度要
◆一刀彫教室 とき：4月6日～来年2月15日の水曜日。16回 ▼費用：3万5200円。材料費2万2千円
◆彫塑造形(土から木へ)教室 とき：4月7日～来年1月12日の木曜日。16回 ▼費用：3万5200

0円。材料費1万円

◆とんぼ玉教室 とき：4月14日～来年3月9日の木曜日。午前10時～午後0時半。12回 ▼費用：2万6400円。別途材料費

◆奈良晒教室 とき：4月1日～7月15日の金曜日。14回 ▼費用：3万8000円。材料費1万円

◆仏像彫刻教室 とき：4月8日～来年1月13日の金曜日。18回 ▼費用：3万9600円。材料費5500円。道具代1万4500円

◆木工教室 とき：4月2日～来年2月18日の土曜日。午前10時～午後1時。20回 ▼費用：4万4千円。材料費1万5千円。道具代1万5千円

◆漆教室 とき：4月3日～来年2月19日の日曜日。10回 ▼費用：2万2千円。材料費1万2千円

◆金継ぎ教室 とき：4月10日～12月11日の日曜日。6回 ▼費用：1万3200円。材料費1万8千円

【時間】午後1時半～4時半(とんぼ玉、木工教室は午前10時から) ▼定員：各10人

【作品展】日程終了後、生徒作品展を開催

【申込】往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月13日必着で同館へ。1枚に1人1教室限り。多い場合は抽選

◆工芸制作体験教室生徒作品展 一刀彫、とんぼ玉、秋篠手織、木工、漆、金継ぎの日頃の受講成果を発表

とき：3月11日(金)～13日(日)午前10時半～午後4時半 ▼ところ：当館

個展览展示コーナー



平城京天平祭の出店者・運営ボランティア募集

◆出店者(「東市・西市」への出店) とき：5月3日(祝)～5日(祝)午前10時～午後4時半 ▼ところ：平城宮跡グラウンド ▼費用：物販：3万円、飲食：4万円(各3日間) ▼募集数：約15店舗。多い場合は選考

▼申込：出店規約、申込方法等を記載した要項を送付します。FAXかEメールに住所、店舗名、氏名、電話番号、Eメールアドレスを書いて、3月17日必着で平城京天平祭実行委員会事務局へ。

◆ボランティア(同祭運営。当日参加、事前参加共に受付) 内容：定員：天平行列(衣装、結髪、着付けのお手伝い)各約10人、さくら茶会(お茶席裏方のお手伝い)約5人、ものづくり体験(運営サポート)約10人、市の再現(運営サポート)5人、天平衣装体験(着付け等のお手伝い)若干名、その他(小物製作や当日の会場案内等)若干名 ▼申込：FAX、Eメールに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ボランティア内容をを書いて、4月10日必着で同実行委員会事務局へ。

【問合せ】同実行委員会事務局(☎0742・25・0707 FAX 0742・25・0710 Eメール：info@tenyosai.jp)

猫の室内飼育をおすすめします。



史料保存館

〒630-8337 陽明町1-1
☎ 0742・27・0169

◆史料保存館展示（3月）

平成27年度新収蔵史料展

とき：3月15日（火）～31日（木）午前9

時半～午後5時（入館は4時半まで）。月曜日、3月22日（火）は休館、

3月21日（祝）は開館 ▼内容：平成27年度に寄贈いただいた奈良町の江戸

明治初めの町記録や絵図、昭和初期の奈良名所風物画を紹介

ならまち格子の家の
指定管理者の公募結果

奈良市ならまち格子の家を管理運営する指定管理者を平成27年8月に公募したところ、次のとおり決定しましたので、お知らせします。

【指定管理者】ならまち格子の家指定管理者コンソーシアム

【指定の期間】平成28年4月1日～平成33年3月31日

【問合せ】奈良町にぎわい課（0742・24・8936）



奈良町からくりおもちゃ館

〒630-8338 陰陽町7
☎ 0742・26・5656

◆からくりおもちゃ「鯛釣り」を作ろう！

とき：3月27日（日）午前10時～正午
▼定員：小学生以上24人（低学年は保護者同伴） ▼費用：600円

▼申込：往復はがきに参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢（小・中学生は学年も）・電話番号を書いて、

【問合せ】保健所生活衛生課（☎ 0742・93・8395）

て、3月14日必着で同館へ。1枚で2人まで可。同館ホームページからの申込みも可。多い場合は抽選



奈良町にぎわいの家

〒630-8333 新屋町5
☎ 0742・20・1917

①にぎわい茶会（弥生）

とき：3月6日（日）午前10時～午後

3時 ▼内容：ひな祭りをテーマに薄茶でおもてなし ▼費用：700円

②にぎわい講談（春）

とき：3月12日（土）午後2時～午後

3時半 ▼内容：関西の若手講談師による二人会 ▼出演：旭堂一二三さんと旭堂南青さん ▼定員：50人

▼費用：前売2千円（当日2500円）

③町家講座「町家と建具のお話」

とき：3月19日（土）午後2時～午後

3時半 ▼内容：建具の魅力と機能についての話 ▼講師：奈良県建具工業協同組合理事長の塚本進也さん

▼定員：30人

④音聴会（奈良町の音）

とき：3月27日（日）午前10時半～午後

0時半、午後2時～4時 ▼内容：館内とその近隣を音を聞きながら散策 ▼講師：音風景研究家の岩田茉莉江さん ▼定員：各10人

【申込】電話かEメール（nigawainoie@gmail.com）に、①～④の別、住所・氏名（ふりがな）、電話番号、参加人数を書いて、①は前日まで、

②～④は開催日の1週間前までに同館へ。多い場合抽選

キッズホリデー
クラブ

◆宇宙講演会 宇宙人に会いたい！

子どもも大人も宇宙に夢中！

とき：3月21日（休）宇宙講演会…午後1時～2時 ▼ところ：はぐくみ

センター（三条本町） ▼内容：宇宙人は本当にいるの？探す方法は？どうやって交信するの？JAXAで

電波天文衛星「はるか」のプロジェクタマネージャーを務めた天文学者が宇宙のなぞを分かりやすく解説。

演題「宇宙人に会いたい！天文学者が探る地球外生命体のなぞ」 ▼講師：JAXA名誉教授の平林久さん

▼定員：100人 ▼対象：子どもと保護者等責任の持てる引率者 ▼申込：不要。くわしくは、ホームページに掲載 ▼問合せ：教育支援課（☎ 0742・36・0401）

奈良まちなか市場
SAKE X HOME

◆奈良の地酒とふるさと納税物産展

とき：3月5日（土）・6日（日）午前11

時～午後5時 ▼ところ：市観光センター（上三条町） ▼内容：市内の全5酒造蔵元のお酒が楽しめるほか、奈良市のふるさと納税お礼の品の展示販売も行います。しかまろく

んも出演！ ▼問合せ：商工労政課（☎ 0742・34・4741）



武道・坐禅教室

（中央第二体育館（法蓮佐保山四丁目））

◆剣道教室（小学生の部）

とき：4月4日（月）から毎週月・金

曜日の午後5時半～6時半、毎週火曜日の午後6時～7時 ▼定員：小学生30人 ▼費用：8千円

◆剣道教室（中学生以上の部）

とき：4月4日（月）から毎週月・火・

木・金曜日の午後7時～8時 ▼定員：中学生以上の経験者20人 ▼費用：4千円

（中央第二武道場（法蓮佐保山四丁目））

◆柔道教室（小学生の部）

とき：4月2日（土）から毎週火・木

曜日の午後5時～6時半、土曜日の午後1時半～3時 ▼定員：小学生20人 ▼費用：4500円

◆柔道教室（親子体験の部）

とき：4月14日（木）から第2・3・

4木曜日の午後3時半～4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：3千円

◆柔道教室（中学生以上の部）

とき：4月2日（土）から毎週火・木

曜日の午後6時～7時半、土曜日の午後2時半～4時 ▼定員：中学生以上20人 ▼費用：4500円

◆柔道教室（女性の部）

とき：4月12日（火）から第2・4火

曜日の午前10時～11時半 ▼定員：18歳以上20人 ▼費用：4千円

◆剣道教室（親子体験の部）

とき：4月9日・23日、5月7日・28日、6月4日・18日土曜日の午前11時～正午 ▼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

◆なぎなた教室

とき：4月2日（土）から毎週火曜日の午前10時～正午、木曜日の午後4時半～6時半、土曜日の午前11時～午後1時（高校生以下は木・土曜日のみ）▼定員：小学生以上20人 ▼費用：4千円

◆やり教室（宝蔵院流）

とき：4月2日（土）から毎週土曜日の午前9時～11時 ▼定員：高校生以上の男性10人 ▼費用：6千円

◆坐禅教室

とき：4月3日（日）から毎週日曜日の午前7時～8時半 ▼定員：高校生以上10人 ▼費用：2千円

◆弓道場（法蓮佐保山四丁目）

◆弓道教室（中・高校生の部）

とき：4月1日（金）から毎週月・金曜日の午後4時半～6時半 ▼定員：弓道部が無い学校に在籍する中・高校生20人 ▼費用：6千円

◆弓道教室（高校生以上の部）

とき：4月2日（土）から毎週土曜日の午後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
【申込】往復はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学生は学校名、新学年も）、性別、電話番号を書いて、3月14日必着で市総合財

団（〒630・8108 法蓮佐保山四丁目6-13 中央第二武道場内）へ。多い場合は抽選

【問合せ】剣道・なぎなた・やり・坐禅は中央体育館（☎0742・24・1501）。柔道、弓道は中央第二武道場（☎0742・27・6163）



スポーツ教室

◆中央体育館（法蓮佐保山四丁目）

◆ソフトテニス教室

とき：4月12日（火）から毎週火曜日の午前9時半～11時半。10回 ▼定員：60人 ▼費用：4800円

◆バドミントン教室（昼の部）

とき：4月12日（火）から火曜日の午後1時半～3時半。10回 ▼定員：60人 ▼費用：4千円

◆バドミントン教室（小学生の部）

とき：4月12日（火）から毎週火曜日の午後4時半～6時。10回 ▼定員：小学3～6年生50人 ▼費用：3900円

◆バドミントン教室（夜の部）

とき：4月12日（火）から毎週火曜日の午後6時半～8時半。10回 ▼定員：25人 ▼費用：6500円

◆ノルディックウォーキング教室

とき：4月14日（木）から毎週木曜日の午前10時～正午。月4回程度 ▼対象：20人 ▼費用：1回500円
（中央第二体育館（法蓮佐保山四丁目））

◆健康体操教室

とき：4月12日（火）から毎週火曜日の午前10時～11時半。10回 ▼内容：音楽を使ったリズム体操 ▼定員：女性80人 ▼費用：3100円

とき：4月12日（火）から毎週火曜日の午後4時半～6時。10回 ▼定員：小学1～3年生40人 ▼費用：3700円

◆卓球教室

とき：4月14日（木）から毎週木曜日の午前9時半～11時半。10回 ▼定員：一般男女50人 ▼費用：4千円

◆バスケットボールスクール

とき：4月6日（水）から来年3月末の毎週水曜日（変動あり）①ステッククラス（小学4～6年生）午後5時～6時半②アドバンスクラス（中学1～3年生）午後6時45分～8時45分 ▼定員：各30人 ▼費用：①5400円②7560円（①②共に別途ボール・傷害保険料が必要）▼内容：パンビシャス奈良と提携しスクール開催

◆バスケボールスクール

中央第二武道場会議室（法蓮佐保山四丁目）

◆操体法教室

とき：4月12日（火）から毎週火曜日の午後1時半～3時半。10回 ▼内容：自分でできる肩こり、腰痛などの手入れ法 ▼定員：20人 ▼費用：3千円（別途傷害保険料が必要）

【申込】往復はがきに教室名（部名）、住所、氏名（ふりがな）、年齢（小学生は新学年と生年月日、保護者名）、電話番号を書いて、3月15日必着で中央体育館（〒630・8108 法蓮

佐保山四丁目1-3）へ。多い場合は抽選。体育館では体育館シューズを使用のこと

【問合せ】中央体育館（☎0742・24・1501）



ジュニア体操教室

期間：4月～来年2月で30回以上 ▼ところ・時間：①佐保小学校・土曜日の午前②右京小学校・土曜日の午後③大宮小学校・日曜日の午前 ▼定員：小学2～6年生各会場20人 ▼内容：マット、跳箱、低鉄棒等による基本技術の習得 ▼費用：年間2万円 ▼申込：往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、学校名、新学年、電話番号、保護者名、①②③の別を書いて、3月10日までに市体操協会の上西貴美代さん（〒630・2305 月ヶ瀬月瀬314 ☎0743・92・0405）へ。多い場合は低学年を優先して抽選。1枚に1人限り。



JFL奈良クラブ
ホーム開幕戦 200P 求

とき：対戦相手：3月13日（日）午後1時・ヴェルスパ大分 ▼ところ：鴻ノ池陸上競技場（法蓮佐保山四丁目） ▼チケット：奈良クラブ公式サイトに掲載 ▼問合せ：奈良クラブ（☎0742・93・3815 火～金曜日 午前10時～午後5時）

育てられないなら増やさない。ペットの不妊・去勢手術も愛のひとつ。【問合せ】保健所生活衛生課（☎0742・93・8395）

公衆浴場を利用するときは、体を洗ってから浴そうにつかりましょう。【問合せ】保健所生活衛生課 (☎ 0742・93・8395)



西部生涯スポーツセンター

〒631-0052 中町4-8-60
☎ 0742・52・0100

◆スポーツ教室

教室名	コース (とき)	費用	定員
水中健康運動	月曜日コース①②③…4月11日～6月20日(10回)	9,000 円	成人各 25 人
	火曜日コース①②③…4月12日～6月28日(10回)		
	金曜日コース①②③…4月8日～6月24日(10回)		
ソフトストレッチング	水曜日コース③…4月13日～6月22日(10回)	5,000 円	腰痛、肩凝り等を改善したい成人 各 35 人
	金曜日コース③④…4月8日～6月24日(10回)		
ダンベル & 健康運動	月曜日コース②③…4月11日～6月20日(10回)	6,000 円	成人女性各 20 人 ※ダンベルトレーニングと軽い有酸素運動(用具は用意します)
	火曜日コース②③…4月12日～6月28日(10回)		
	水曜日コース④…4月13日～6月22日(10回)		
	金曜日コース①②…4月8日～6月24日(10回)		

とき：①午前10時～11時 ②午前11時～正午 ③午後1時半～2時半 ④午後2時40分～3時40分 ▼申込：往復はがきに教室名、コース名、時間(○数字)の別(第2希望まで)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月14日必着で同センターへ。多い場合は抽選



レギュラーシーズン

〒631-0052 中町4-8-60
☎ 0742・52・0100

◆対戦相手

とき：4月2日(土)午後6時、3日(日)午後2時・島根スサノオマジック ▼ところ：中央体育館(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：バンビシヤス奈良公式サイトに掲載 ▼問合せ：バンビシヤス奈良(☎ 0742・20・1800 火・金曜日の午前10時～午後5時)



屋内外水泳教室

〒631-0052 中町4-8-60
☎ 0742・52・0100

部	成人	園児・小学生	小学生
コース(期間・費用)	●月曜日コース…4月11日～6月20日(10回)	午後4時～5時	午後5時～6時
	●火曜日コース…4月12日～6月28日(10回)		
	●水曜日コース…4月13日～6月22日(10回)		
	●木曜日コース…4月14日～6月23日(10回)		
	●金曜日コース…4月8日～6月24日(10回)		
時間	午後3時～4時※	午後4時～5時	午後5時～6時
費用	各 12,000 円		
定員	18 歳以上各コース 20 人	年中～小学1・2年生各コース 25 人	小学3年生以上各コース 25 人 *伏し浮きができること

※水曜のみ、午後3時～4時の教室なし。なお、上級：午前10時～11時、泳げない人：午前11時～正午の教室あり

申込：往復はがきに住所、氏名、年齢、学校園名、学年、電話番号、部とコース名(第2希望まで)を書いて、3月14日必着で同プールへ。多い場合は抽選



ならやま屋内温水プール

〒631-0801 左京五丁目3-11
☎ 0742・71・0774 FAX 0742・71・0773

◆障がい者の部

とき：4月8日～6月24日の毎週金曜日①午後1時半～2時20分②午後2時半～3時20分。各10回 ▼定員：①11人②13人。共に車いす不要の人

◆障がい児の部

とき：4月8日～6月24日の毎週金曜日の午後4時55分～5時40分。全10回 ▼定員：小学生の知的障がい児と保護者又は介助者5組

【申込】同プール備え付けの用紙がFAXに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、障がい者の部は①②の別、障がい児の部は障がいの等級を書いて、3月11日必着で同プールへ。多い場合は抽選。受講者はかかりつけの医師と相談が必要

◆女性の部

とき：4月6日～6月22日の毎週水曜日①午後1時～2時②午後2時10分～3時10分。各10回 ▼定員：18歳以上の女性各70人

◆小学生の部

とき：①小学1～3年生②4月8日～6月24日の毎週金曜日、午後3時55分～4時50分③小学4～6年生④4月6日～6月22日の毎週水曜日、午後3時20分～4時15分。各10回 ▼定員：各70人
【費用】女性の部は1万2千円(65歳以上は6千円)、小学生の部は9千円

【申込】往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、①②の別を書いて、3月11日必着で同プールへ。多い場合は抽選。受講時に健康診断書が必要

◆臨時休館のお知らせ
館内清掃、整備のため3月12日、14日は休館します。



奈良県民体育大会(水泳競技)出場者奈良市予選会

とき：4月10日(日)午前9時～正午 ▼ところ：ならやま屋内温水プール(左京五丁目) ▼参加資格：平成28年4月1日現在で、16歳以上の県民体育大会(7月3日開催予定)に確実に出場できる人 ▼競技種目(一人1種目)：中学卒業・19歳未満、19歳～30歳未満、30歳～40歳未満、40歳～50歳未満、50歳～60歳未満、60歳～70歳未満、70歳～80歳未満、80歳以上の各男女の自由形、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎ、個人メドレー。各種目ごとで距離等が異なるため、市ホームページからスポーツ振興課備え付けの実施要項を確認してください。 ▼申込：所定の申込書(市ホームページからダウンロード可)、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26日必着で市水泳連盟理事長の上阪功さん(〒631-0044 藤ノ木台1-18-28-30 ☎ 090・8369・1151)へ。



〈平成 27 年度潜在保育士研修会参加者〉
20 年ぶりに職場復帰しましたが、子ども達や先生たちと楽しく仕事をしています。



内容：市立保育所、幼稚園、こども園の臨時保育教育士 ▼ 応募資格：保育士資格および幼稚園教員免許を持っていること ▼ 勤務時間：フルタイム（時差勤務）。パート勤務も随時受付 ▼ 給与：月給制、日給制あり ▼ 交通費：自宅からの通勤距離最短 2 km 以上から支給（徒歩通勤は除く） ▼ 手当・保険：休日・時間外勤務手当、雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金等 ▼ 申込：随時登録を受け付。面接後、採用決定（履歴書、保育士証、免許状の写しが必要）※ 4 月 1 日から勤務可能な人も受付 ▼ 問合せ：こども園推進課（☎ 0742-34-5493）



臨時保育教育士を募集しています

住宅用太陽光発電モデルプランをご利用ください

奈良市が太陽光発電システム事業者と連携協力して優れたプラン（モデルプラン）を紹介する事業です。

プラン名	事業者	パネルメーカー (蓄電池メーカー)	設置費 回収目安	設置金額 システム単価	出力 (蓄電池容量)
A プラン (切妻)	カネマル株式会社	シャープ	8.4 年	1,328,184 (円・税込) 308,880 (円/kW・税込)	4.3kW
	京セラソーラー FC 奈良南	京セラ	9.1 年	1,470,000 (円・税込) 350,000 (円/kW・税込)	4.2kW
	京セラソーラー FC 奈良	京セラ	8.2 年	1,322,676 (円・税込) 314,923 (円/kW・税込)	4.2kW
B プラン (寄棟)	京セラソーラー FC 奈良	京セラ	9.7 年	1,464,264 (円・税込) 348,634 (円/kW・税込)	4.2kW
C プラン (切妻+和瓦)	カネマル株式会社	シャープ	8.8 年	1,397,844 (円・税込) 325,080 (円/kW・税込)	4.3kW
	京セラソーラー FC 奈良	京セラ	8.8 年	1,415,988 (円・税込) 337,140 (円/kW・税込)	4.2kW
D プラン (A+蓄電池)	京セラソーラー FC 奈良南	京セラ (京セラ)		3,370,800 (円・税込)	4.2kW (7.2kWh)
	京セラソーラー FC 奈良	京セラ (京セラ)		3,182,436 (円・税込)	4.2kW (7.2kWh)
E プラン (B+蓄電池)	京セラソーラー FC 奈良	京セラ (京セラ)		3,324,024 (円・税込)	4.2kW (7.2kWh)
F プラン (C+蓄電池)	京セラソーラー FC 奈良	京セラ (京セラ)		3,275,748 (円・税込)	4.2kW (7.2kWh)

設置費回収目安は、経済産業省資源エネルギー庁固定価格買取制度の平成 27 年度調達価格（33 円/kWh）で応募事業者が試算したものです。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

【問合せ】エネルギー政策課（☎ 0742-34-5642）



休館日の記載がない文化施設の3月の休館日は月曜日と22日です。

ならまちセンター

〒630 8362 東寺林町38
☎ 0742・27・1151

◆ならまち「いきいきフェスタ」

約40組の舞台発表を行います。
とき…3月12日(土)・13日(日) 各日
ともに午前10時～午後6時 ▼内容
…舞台発表…ダンス、新舞踊、音楽
演奏他

野外広場(13日)…伊賀上野忍者フェ
スタIN奈良(手裏剣、忍者衣装)、
物産市、ゆるキャラ登場

体験ブース(13日)…制作体験コー
ナー※材料費要

◆秋田慎治ジャズピアノライブア
ー「Beyond Here」

とき…4月15日(金)午後7時開演
▼定員…300人 ▼費用…前売り
2500円(当日3千円)小…大学
生は千円引き※未就学児入場不可。
全席自由 ▼チケット…**な音北** 3
月1日発売開始 ▼問合せ…ならま
ちセンター(☎0742・27・1151)

杉岡華邨書道美術館
〒630 8337 藤戸町3
☎ 0742・24・4111

◆映像で見る華邨による作品解説
とき…4月3日(日)午後2時 ▼内
容…杉岡華邨が自らの作品を解説し
た映像を編集し上映 ▼申込…不要

◆「杉岡華邨の世界」様式の完成と
書美開花の時代」展作品解説会
とき…3月5日(土)午後2時 ▼内

容…同展覧会の作品を学芸員が解説
▼申込…不要

◆筆書き体験コーナー
とき…3月19日(土)～21日(休)午前9
時～午後5時 ▼申込…不要

【費用】観覧料として一般3000円、
団体(20人以上)2400円。16歳未満、
高校生、市在住の70歳以上の人、障
がい者(要手帳)と介護者は無料

なら100年会館
〒630 8121 三条宮前町7-1
☎ 0742・34・0100

【休館日】火曜日
◆なら100年会館 健康いきいき
講座(前期)

△ヨガ▽
とき…4月～9月の月曜日(全17
回) ▼時間…①午前9時15分～10
時15分 ②午前10時25分～11時25分 ③
午前11時35分～午後0時35分 ④い
ずれでも可 ▼講師…ヨガインス
トラクターの小野昌代さん

△ソフトストレッチ▽
とき…4月～9月の水曜日(全17
回) ▼時間…①午前9時15分～10
時15分 ②午前10時25分～11時25分 ③
午前11時35分～午後0時35分 ④い
ずれでも可 ▼講師…フィットネス
インストラクターの堀貴子さん

△ピラティス▽
とき…4月～9月の水曜日(全17
回) ▼時間…①午後1時～2時 ②
午後2時10分～3時10分 ③いずれ
でも可 ▼講師…FTP JAPANピラ
ティス認定インストラクターの和田

里香さん

【定員】各クラス成人25人程度
【費用】各クラス1万円
【申込】往復はがきに、講座名、希
望時間(①～④)、住所、氏名(ふ
りがな)、年齢、電話番号を書いて、
3月25日必着で同館へ。多い場合は
抽選

◆ゆうゆうコーラス教室(前期)
とき…4月～9月の木曜日(全17
回) ▼時間…午後2時～4時 ▼
講師…大阪芸術大学非常勤講師の河
田早紀さん他 ▼定員…18歳以上若
干名(経験不問) ▼費用…1万円

▼申込…往復はがきに、講座名、住
所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番
号を書いて、3月25日必着で同館へ。

◆春咲きコンサート「咲かせようみ
んなの笑顔 20才のキセキ」
とき…3月20日(祝)午前10時 ▼内
容…障がいを持つ人、子どもやお年
寄り、みんなでつくるコンサート。
作品展示、授産品販売、模擬店など
も有り。 ▼費用…1500円 ▼
問合せ…同運営委員会事務局(☎
0742・71・0770)

◆NARA FAMILY FEST なら100
0年会館×ぱーぷる mama 家
族のジカンへ入場自由▽
とき…3月12日(土)午前10時 ▼
内容…家族で楽しめるファミリーイ
ベント。映画上映「ミニオンズ」や
雑貨「クラフト」、パンの「マルシェ」
「キッズ撮影会」「音楽ショー」「大
道芸」「ワークショップ」等

学園前ホール
〒631 0034 学園南三丁目1-15 西部会館3階
☎ 0742・51・2001

◆アーティストパフォーマンスⅢ
ミジバリアフリーコンサート
学園前スプリングミュージック
とき…3月13日(日)午後2時開演
▼出演…1部…竿下和美さん(ピア
ノ) 2部…福井彩乃さん(ヴァイオ
リン)、福代珠美さん(フルート)、
岸田典子さん(ピアノ) ▼定員…
301人 ▼費用…一般(中学生以
上)1200円・子ども(小学生)
800円・未就学児(3歳以上)5
00円。全席自由 ▼チケット…

学百 発売中
◆種谷マリンバリサイタル
とき…3月27日(日)午後2時開演・
6時半開演 ▼出演…種谷睦子さ
ん、井上克枝さん、後藤ゆり子さ
ん、池上英樹さん ▼定員…301
人 ▼費用…前売3000円・当日
3500円。全席自由
▼チケット…学百 発売中

グリーンホール
〒631 0003 中登美ヶ丘三丁目1994-110
☎ 0742・45・7407

◆懐かしの名画鑑賞会「忍ぶ川」
△入場自由▽
加藤剛・栗原小巻出演、熊井啓監
督の名作 ▼とき…3月13日(日)午後
2時～4時※満員時、入場制限あり

奈良しみんだより
平成28年(2016年)3月

チケット 百 なら100年会館…窓口・電話予約ともに午前9時から（発売初日の電話予約は午前10時から）
（電話予約 ☎0742・34・0111）[nara100 Online Ticket] でも購入できます。友 なら100年会館友の会特典あり
電話での扱い（午前10時から。一部の携帯電話・PHSからは利用不可）び チケットぴあ（音声予約 ☎0570・02・9999）
ロ ローソンチケット（問合せ ☎0570・000・777）フ CNプレイガイド（一般予約 ☎0570・08・9999）

入江泰吉記念奈良市写真美術館
〒630 8301 高畑町600-1
☎0742・22・9811

◆花の撮りかたワンポイントアドバイス

とき…3月1日(火)～3月27日(日)
▼解説…3月19日(土)・21日(休)午後1時・3時 ▼内容…花の撮影方法をわかりやすくパネルで展示 ▼申込…不要

◆有元伸也写真展ギャラリートーク

とき…3月19日(土)午後2時 ▼ゲスト…写真評論家の飯沢耕太郎さん ▼申込…不要

【費用】小・中学生100円、高校・大学生200円、一般500円。毎週土曜日、小・中・高校生無料。市内在住の70歳以上の人・障がい者（要手帳）と介護者は無料

音声館

〒630 8335 鳴川町32-1
☎0742・27・7700

各種教室の費用は初回一括納入。定員に満たない場合は開催しないことがあります。

◆子ども邦楽教室

①三味線

とき…原則、第3日曜日の午前10時～正午 ▼対象…新小学1年生～6年生2人 ▼費用…年間1万3千円

②箏

とき…原則、第4土曜日 午前9時半～正午のうち1時間 ▼対象…新小学3年～6年生10人 ▼費用…年間1万3千円 ▼体験会…3月12

日(土)正午～午後1時 ▼費用…500円。電話で3月11日までに同館へ申し込み。

③尺八

とき…原則、毎月土曜日(1～2回) 午前10時～11時 ▼対象…新小学3年～6年生10人 ▼費用…年間7千円 ▼体験会…3月12日(土)午前11時～正午 ▼費用…500円。電話で3月11日までに同館へ申し込み。

【申込】往復はがきに、各講座名、住所、氏名(ふりがな)、新学年、電話番号を書いて3月20日必着で同館まで。多い場合は抽選

◆ならまちわらべうた教室
【子どもクラス】

①1・2歳児クラス(親子)

とき…木、金曜日の午前9時半～11時半(月3回程度) ▼定員…4月2日現在、1歳か2歳の子とその保護者25組 ▼費用…年間1万3500円 ▼体験会…3月24日(木)・25日(金)午前10時～11時 ▼費用…各日300円

②3歳児クラス(子どものみ)

とき…水曜日午前9時半～11時半(月3回程度) ▼定員…4月2日現在で3歳の子20人 ▼費用…年間2万円 ▼体験会…3月23日(水)午前10時～11時 ▼費用…300円※体験会のみ親同伴

③3歳児クラス(親子)
とき…金曜日午後3時～4時(月3回程度) ▼定員…4月2日現在で3歳の子とその保護者20組 ▼費用…年間1万円

④4・5歳児クラス(子どものみ)

とき…木曜日午後3時～4時15分(月3回程度) ▼定員…4月2日現在で4歳・5歳の子20人 ▼費用…年間1万3500円

⑤小学生クラス

とき…水曜日午後3時45分～5時(月3回程度) ▼定員…新小学1～6年生 ▼費用…年間1万3500円

【申込】往復はがきに、希望クラス名、住所、受講者氏名(ふりがな)、4月2日現在の年齢および生年月日、電話番号を書いて、3月27日必着で同館へ。多い場合は抽選

【体験会申込】往復はがきに、希望クラス名(1・2歳児クラスは希望日)、住所、氏名(親子の場合は両名)、ふりがな、4月2日現在の子どもの年齢・生年月日、電話番号を書いて、3月15日必着で同館へ。多い場合は抽選

①いきいきクラス
とき…原則、第4金曜日(年間10回) ①午前10時～11時15分 ②午後12時半～1時45分 ③午後2時半～3時45分 ▼定員…50歳以上各90人 ▼費用…年間6千円

【申込】往復はがきに、クラス名、希望時間(第1希望、第2希望)、住所、受講者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月27日必着で同館まで。多い場合は抽選

◆子どもお茶教室

とき…原則第2日曜日正午～午後3時 ▼対象…新小学3～6年生

6人 ▼費用…年間9600円 ▼申込…往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、新学年、電話番号を書いて、3月20日必着で同館へ。多い場合は抽選

名勝大乗院庭園文化館

〒630 8301 高畑町1083-1
☎0742・24・0808

◆文化講演会「日本庭園の歴史と大乗院庭園」

とき…3月26日(土)午後2時～3時半 ▼講師…奈良文化財研究所副所長、農学博士の小野健吉さん ▼定員…30人 ▼費用…300円 ▼申込…往復はがきかFAX(☎0742・24・0807)に住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を書いて3月15日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選

その他の催し

◆はぐくみセンターウエルカムホール 春爛漫いろどりコンサート
津軽三味線とマリンバのコンサート

とき…3月15日(火)午後0時半～1時 ▼出演…藤井武希さん・西川夏代さん(奈良市国際音楽交流協議会会員) ▼問合せ…保健所・教育総合センター管理課(☎0742・34・2303)



二名公民館

〒631-0027 学園赤松町 3684
 ☎・FAX 0742-46-9113

入場自由 二名学びの体験ウィーク		
自主グループの見学・体験、作品展示を開催。 新しく学びをはじめようという人、友だちを増やしたいという人は、気軽に、来て・見て・体験してください。		
とき	内容	
3月8日(火)	9:00～12:00	女声コーラス、ソフトテニス
	13:00～17:00	太極拳、囲碁、和裁
	17:00～20:00	キッズ空手
3月9日(水)	9:00～12:00	3B体操、配食料理ボランティア、お琴、ソフトテニス
	13:00～17:00	絵手紙
3月10日(木)	9:00～12:00	日本画、子育てサークル
	13:00～17:00	絵画
	17:30～20:00	五色百人一首
3月11日(金)	9:00～12:00	ストレッチ体操、女声コーラス、男性料理教室
	13:00～17:00	社交ダンス、俳句、新舞踊
	17:00～19:00	ジュニア合唱
3月12日(土)	9:00～12:00	社交ダンス、着物着付
	13:00～17:00	スクエアダンス

作品展示は、3月8日(火)～3月13日(日)16:00。詳細は、同館へお問い合わせください。

西部公民館

〒631-0034 学園南三丁目 1-5
 ☎ 0742-44-0101・FAX 0742-44-0103

講座名	開催日・内容	締切
春のおとなの映画会	ちょっぴり懐かしい映画「お葬式」を上映 3/27 14:00～16:30 ◎50人。入場自由 ※内容は変更の場合あり	申込不要

柳生公民館

〒630-1237 柳生町 340
 ☎・FAX 0742-94-0504

講座名	開催日・内容	締切
靴下のリサイクル作品をつくろう!	靴下のロスト屑を使いかごやマットを製作 3/25 13:30～15:30 ◎成人15人。在勤・在学も可 ¥400円	3/16

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1
 ☎・FAX 0742-62-2253

講座名	開催日・内容	締切
ならまち界隈のお地蔵さん	ならまち界隈に残る地蔵信仰について学ぶ 3/22 13:30～15:30、3/29 13:00～16:00 (2) ◎成人20人。在勤・在学も可 ¥500円	3/15

中部公民館

〒630-8228 上三条町 23-4
 ☎ 0742-26-6506・FAX 0742-26-3263

空調設備工事に伴う臨時休館のため3/31(木)までの間、利用できません。 くわしくは、同公民館、または市生涯学習財団事務局(☎0742-26-5600)にお問い合わせください。		
---	--	--

平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目 25
 ☎・FAX 0742-71-5711

入場自由 公民館で会いましょう! ~春から始める生涯学習~		
平城西公民館の自主グループ活動体験会 あなたも何か始めてみませんか?		
とき	内容	
3月22日(火)	10:00～11:30	琴、ソフトウェアロビクス、日本民謡、琉球民謡(三線)
	13:30～15:30	日本舞踊、油絵・水彩画
	15:30～17:00	民謡
3月23日(水)	10:00～11:30	詩吟、はがき絵
	13:30～15:30	詩吟、フォークダンス、カラオケ
	15:30～17:00	子ども英語(3歳児～小学生)★
3月24日(木)	10:00～11:30	健康体操、混声合唱
	13:30～15:30	女声合唱(女性のみ)
	10:00～11:30	キルト
3月25日(金)	13:30～15:30	煎茶(¥200円)★
	19:00～20:00	混声合唱
3月26日(土)	10:00～11:30	琴、混声合唱
3月27日(日)	13:30～15:30	丹田呼吸健康法、囲碁

★は事前申込が必要。3月15日必着。各体験とも材料がなくなり次第終了。詳細は、同館へお問合せください。

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目 9-1
 ☎・FAX 0742-71-9677

講座名	開催日・内容	締切
酵素パワー&ヨガで体の中からキレイに!	酵素シロップ作り、デトックスヨガを体験 3/23 10:00～14:30 ◎成人女性16人。在勤・在学も可 ¥1,000円	3/15
楽しく!! 親子クッキング	春休みに親子で楽しく♪春の料理を作る 3/29 10:30～13:00 ◎小学生と保護者8組 ¥1人600円	3/18

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3
 ☎・FAX 0742-33-0515

講座名	開催日・内容	締切
思い出シネマ	3/19 9:30～12:00「ロミオとジュリエット」 13:00～15:30「ローマの休日」 ◎65歳以上。入場自由	20P 長 申込不要

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目 3-43-2
 ☎・FAX 0742-44-2669

講座名	開催日・内容	締切
簡単・かわいく、デコ弁当に挑戦♪	春のお弁当をかわいく作って楽しさアップ 3/29 10:00～11:30 ◎中学生以上の女性16人 ¥700円	3/22
こども映画まつり	親子で楽しめる映画の上映 3/29 10:00～11:30 ◎小学生以下の子どもと保護者。入場自由	申込不要



奈良ひとまち大学

ホームページ <http://nhmu.jp>

特別授業

時空を超えて奈良を旅する ～これまでの奈良、これからの奈良～

かつての都であり、世界遺産などの素晴らしい歴史や文化を、身近に感じることができる奈良。興福寺を教室に、興福寺執事や奈良文化財研究所主任研究員ら、奈良に縁のパネリストによるトークイベントを開催。中金堂再建現場の特別見学もお楽しみに。

【と き】3月27日(日) 13:30～17:00

【ところ】興福寺(登大路町)

【定 員】70人

【費 用】1,000円

【講 師】

パネリスト

辻明俊さん(興福寺執事)

馬場基さん(奈良文化財研究所主任研究員)

生駒あさみさん(旅とくらしの玉手箱フルコトあるじ)

進行役

中川直子さん(ならどっとFM代表取締役)



第213回 奈良が誇る美しい近代建築 ～奈良女子大学記念館をディープに探索～

とき…3月26日(土) 13:30～15:30 ▶ところ…奈良女子大学記念館(北魚屋東町) ▶定員…20人

第214回 生きる力をつける、ということ ～私が南極・震災・農業で学んだこと～

とき…3月26日(土) 18:30～20:30 ▶ところ…ならまちセンター(東寺林町) ▶定員…20人

【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15日必着で同大学事務局へ。1枚に1人1授業限り。ホームページからも可。多い場合は抽選

【問合せ】

「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
☎ 0742-26-5600

伏見公民館

〒631-0841 青野町二丁目13番4号
☎ 0742-45-9864

入場自由 ♪メロディ・アリサ♪とあそぼう!

親子で、お友だち同士で、交流を深め
ミュージックケアを楽しみましょう!

【とき】3月12日(土)

① 10:00～11:00

② 11:10～12:00

【講師】メロディ・アリサ♪

【対象】① 3歳～幼稚園児までと家族

② 概ね1歳～2歳児までと家族

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目921-1
☎ 0742-47-6375

講座名	開催日・内容	締切
マイナンバーで何が変わる?	マイナンバー制度にどう対処すべきかを学ぶ 3/25 10:00～12:00 ◎18歳以上20人。在勤・在学可	3/16

生涯学習センターギャラリー展示案内

■谷越玄風先生追善仏画展(仏画教室)

展示期間…3月8日(火)～11日(金)

展示時間…9:00～17:00

(8日は13:00から、11日は12:00まで)

■水彩画風景スケッチ木曜・金曜合同展示会 (風景スケッチ金曜会)

展示期間…3月15日(火)～19日(土)

展示時間…9:00～17:00

(15日は12:00から、19日は16:00まで)

■どんぐりの会 絵画作品展(絵画サークル「どんぐりの会」)

展示期間…3月22日(火)～27日(日)

展示時間…10:00～17:00

(22日は13:00から、27日は16:00まで)

〈 申 し 込 み 〉

往復はがきに講座名(コースがある場合はコース名も併記)、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。財団ホームページからの申込も可。託児希望(年齢制限あり、託児可の講座に限る)の場合は、申し込み時に「託児希望」とご記入ください。

※ 車での来館はご遠慮ください。



善意銀行

12月分敬称略

【一般】吉岡耕藏(山陵町) 5千円
▼奈良新堀ギター第一合奏団 7万1104円
▼真如苑 20万円
▼奈良基地准費会 3万円
▼飛鳥地区自治連合会 5万円
▼林物産株式会社 1万935円
▼奈良仏教徒・キリスト教徒有志一同 20万円
【指定】皿木良博(都祁吐山町) 10万円
▼東市地区万年青年クラブ連合会 23万7106円
▼おがわ齒科クリニック 小川淳司 50万円
▼井久保裕也(萩町) 10万円
▼尾城吉和(針町) レッス
▼ボーイスカウト奈良 第2団 7万円

国・県・その他団体のお知らせ

◆月イチクラフト 奈良ノ空カラ 現代工芸の展示

とき：3月6日(日)午前9時～午後4時
▼ところ：JR奈良駅東口駅前広場(三条本町) ▼問合せ：同実行委員会 (☎0743・59・1355)

◆県民公開講座「こどもの運動能力を伸ばす秘訣は？ゴールデンエイジ(2～12歳)の過ごし方・育て方」

とき：3月6日(日)午後1時半～2時半
▼ところ：やまと会議室(登大路町) ▼定員：75人 ▼問合せ：県鍼灸師会 (☎0742・26・7829)

◆くらしとお金のF.P教室

とき：①3月12日(土)②3月19日(土)③3月26日(土)午後1時半～3時半 全て別内容 ▼ところ：日本F.P協会奈良支部(高天町) ▼定員：各20人 ▼申込：①3月8日②3月11日③3月18日までに日本F.P協会奈良支部 (☎0742・20・0506) へ。

◆ガイド付ツアー「鹿寄せと東大寺」

とき：3月13日までの毎週土・日曜日 午前9時～正午頃 ▼定員：各日40人 ▼問合せ：なら・観光ボランティアガイドの会 (☎0742・27・9889)
◆奈良文化財講座「やまと」は国のまほろばーあなたのものと知りたい「やまと」ー

とき：3月15日(火)午前10時～11時半
「大和の山城」 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼費用：要 ▼問合せ：奈良文化財同好会の高田さん (☎0742・43・9448)

◆映画「もったいない」上映会
とき：3月19日(土)午後2時～午後4時
▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼定員：80人 ▼申込：NEW事務局(環境政策課) (☎0742・34・4591)

◆地域の自治を考える連続セミナー
①協議会の設立・運営など
とき：3月19日(土)
②協議の「場」と地域教育協議会の試み
とき：4月23日(土)

【時間】午後1時半～5時 【費用】要
【ところ】生涯学習センター(杉ヶ町) 【申込】①3月16日②4月20日までに政策研究ネットワークなら・未来の木原さん (☎090・6673・3452) へ。

◆こころの講演会
とき：3月20日(祝)午後2時～4時
▼ところ：奈良女子大学(北魚屋東町) ▼費用：要 ▼問合せ：なら障がい者就業・生活支援センターコンパス (☎0742・32・5512)

◆奈良筆まつり
とき：3月21日(休)午前10時～午後3時
▼ところ：菅原天満宮(菅原東町) ▼問合せ：奈良毛筆協同組合 (☎0742・33・1015)

◆大阪市立大学無料法律相談
とき：3月24日(木)午前10時～午後3時
▼ところ：エルトピア奈良(西木辻町) ▼申込：不要 ▼問合せ：同大学学生サポートセンター (☎06・6605・2303)

◆奈良自然塾・観察会「森林インストラクター歩く春の奈良公園」
とき：3月26日(土)午前9時半～正午
▼ところ：近鉄奈良駅前行基広場集合 ▼費用：要 ▼定員：30人 ▼申込：3月19日までに柴垣さん (☎050・3749・6940) へ。

◆奈良よろずイチ押しセミナー「創業者向けセミナー」
とき：3月26日(土)午後1時半～3時
▼ところ：きらっ都・なら NARA EGG(橋本町) ▼定員：50人 ▼申込：3月23日までに県よろず支援拠点 (☎0742・81・3840) へ。

◆NSK混声合唱団「ミニコンサート」
春のひととき、合唱曲の数々をお楽しみください
とき：3月26日(土)午後2時半
▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼定員：70人 ▼問合せ：岸本さん (☎0742・45・6386)

◆AFRICA「世界の子供の絵 未来展」
①アフリカと日本の子どもたちの未来の夢を描いた作品展
とき：3月26日(土)午後3時半～27日(日)午後3時

②来客参加型トークショー
とき：3月27日(日)午前11時
【ところ】はぐくみセンター(三条本町) 【問合せ】FUTURE PROJECT AFRICA

◆初心者向け「健康ボウリング教室」

①水曜日 3月30日、4月6・13・20・27日、5月11日 ②木曜日 3月31日、4月7・14・21・28日、5月12日 ③月曜日 4月4・11・18・25日、5月9・16日 ④火曜日 4月5・12・19・26日、5月10・17日

とき：午前10時～午後1時、午後2時～5時の二部制 ▼ところ：ラウンドワン奈良店(大宮町七丁目) ▼費用：要 ▼定員：各成人42人 ▼問合せ：日本プロボウリング協会の藤井さん (☎070・1262・8204)

◆奈良日中友好学院講座 中国語(入門・初級・中級・二胡・漢文(4月1日開講))
ところ：同学院(西大寺東町1丁目)、中部公民館(上三条町)、西部公民館(学園南三丁目) ▼費用：要 ▼問合せ：同学院 (☎0742・27・2722)

◆放送大学学生募集(4月入学生)
締切：3月20日 ▼問合せ：奈良学習センター (☎0742・20・7870)

◆平城宮跡でのイベント

①第14回平城宮跡クリーン大会
とき：4月9日(土)午前9時半～11時半(雨天時は4月16日(土)に順延) ▼ところ：平城宮跡資料館東広場集合(佐紀町) ▼その他：ゴミ袋・手袋等用具貸与

②木簡に出会う平城京を巡るガイドツアー
とき：3月6日(日)午前10時～正午

▼ところ：平城宮跡資料館午前9時半集合 ▼申込：要
【問合せ】平城宮跡サポートネットワーク (☎0742・34・7713)

◆街の小さな音楽会vol.1クラシックを楽しもう！(楽器体験有)

とき：4月1日(金)①午前11時②午後2時

▼ところ：カラフル(山陵町)

▼費用：要 ▼問合せ：アンサンブル

コーラル事務局(☎090・6671・862)

◆法テラス設立10周年記念 法律相談会

とき：4月8日(金)午前10時～午後7時(要予約)

▼ところ：法テラス奈良(高天町) 他 ▼予約受付電話：☎050・3383・5450

◆剣聖の里 柳生さくら祭

とき：4月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時(10日は3時半まで)

▼ところ：旧柳生藩陣屋跡、柳生公民館(柳生町) ▼問合せ：柳生観光協会(☎0742・94・0002)

◆POAYパソコン教室

とき：4月12日(火)から第2・4火曜日(全12回) ▼ところ：学園南地区集会所(学園南三丁目) ▼費用：要 ▼問合せ：奈良シニアIT振興会の伏見さん(☎090・6973・4397)

◆登山ハイキングセミナー

〈座学〉

とき：4月9日(土)、5月14日(土)午後1時半～4時半 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町)

〈実技山行〉

とき：①4月17日(日)(雨天時4月24日) ②5月22日(日)(雨天時6月5日)

▼ところ：①湖南アルプス太神山 ②屏風岩公苑～国見山・住塚山

【費用】要 【定員】20人

【問合せ】県勤労者山岳連盟の前圭一さん(☎090・5163・1311)

◆平城京タイムトリップウォーキング

とき：4月9日(土)午前9時～正午頃(荒天中止) ▼ところ：大安寺(大安寺二丁目)に午前9時集合 ▼定員：150人 ▼申込：FAXに必要事項を書いて、3月24日までに奈良ロータリークラブ事務局(☎0742・24・1289 ☎0742・26・1300)へ。

◆50mダッシュ王選手権

とき：4月29日(祝)午前9時～午後3時半 ▼ところ：鴻ノ池陸上競技場(法蓮佐保山四丁目) ▼対象：50mを1分以内で走れる人 ▼費用：要 ▼定員：650人 ▼締切：3月31日 ▼問合せ：ならスポーツクラブの高下さん(☎090・6944・1319)

◆公共職業訓練受講生募集(6月開講)

期間：訓練科：金属加工技術科(企業実習付)7か月 ▼ところ：ポリテクセンター奈良(橿原市) ▼費用：要 ▼定員：16人 ▼募集期間：3月7日～4月28日 ▼問合せ：同センター(☎0744・22・5226)

◆電話相談員養成講座受講生の募集

①講座演習コース

とき：(前期)5月7日～7月23日、(後期)9月3日～11月19日の毎週土曜日午後2時～4時半

②体験実習コース

とき：12月～来年9月。月2回(計20回)と深夜1回の相談実習・個別指導

【ところ】NID会館(西大寺本町)

【対象】満21歳～70歳で相談ボランティアとして奉仕できる人50人 【費用】要

【申込】4月25日までに奈良いのちの電話協会事務局(☎0742・35・0500)へ。

◆自死遺族の相談

【電話相談】①よりそいの会あかり／毎週火曜日午前10時～午後4時(☎0742・35・7200) ②グリーンフースペスなら／毎週木曜日午後1時半～4時半(☎0742・93・8397)

【集い】

①グリーンフースペスなら／毎月第4木曜日午後1時半～4時半 ②自死遺族の集い／奇数月第4日曜日午後2時～4時半

【ところ】はぐくみセンター(三条本町) 【問合せ】奈良いのちの電話協会(☎0742・35・0500)

◆齊藤清ヴァイオリンリサイタル

とき：6月5日(日)午後1時 ▼ところ：学園前ホール(学園南三丁目) ▼費用：要 ▼問合せ：齊藤清友の会 崎本さん(☎0743・79・1053)

◆自衛官幹部候補生の募集

受付期間：3月1日(火)～5月6日(金) 必着 ▼対象：(一般)22歳以上26歳未満の人、(歯科)専門の大卒30歳未満の人、(薬剤科)専門の大卒28歳未満の人 ▼1次試験：5月14日(土)・15日(日)(15日は飛行要員のみ) ▼その他：予備自衛官補も受付けています(4月8日まで) ▼問合せ：自衛隊奈良募集案内所(☎0742・27・5701)

奈良市生涯学習財団の
評議員を募集

同財団では、市の生涯学習を推進するため、同財団の運営や事業の公正、公益法人運営の適正を図る機関として審議・助言をしていただく評議員の募集をします。

募集人数：20歳以上で、生涯学習に関心があり、年2回程度開催する会議に出席することができ、人2人(全体の評議員数は10人を予定) ▼任期：選任(平成28年6月頃)から4年以内に終了する事業年度のうち最終のものに関する定時評議員会の終結のとき(平成32年5月頃)まで ▼募集要項：3月1日から、当財団事務局にて配布。同財団ホームページにも掲載 ▼その他：選考結果は応募者全員に通知しますが、応募書類は返却しません。 ▼申込：送付、FAX、Eメールで応募用紙に小論文(テーマ「これからの生涯学習に期待すること」)(様式自由800字程度)を添えて、3月25日必着で同財団事務局(〒630-8357 奈良市杉ヶ町23番地 ☎0742・26・5600 FAX 0742・26・5602 Eメール manabu@manabunara.jp)へ。 ▼問合せ：同財団事務局

胃がん検診、肺がん検診は40歳以上の人が対象です。実施時期は5月～来年3月末です。くわしくは毎月のしみんだより、ホームページに掲載



持物…問診票、母子健康手帳。問診票は3月中旬に送付しますが、3月1日以降の転入者等で届かない人は当日直接会場へ(4か月・10か月児健診は健康増進課へ連絡)
【問合せ】 健康増進課

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 平成27年12月生まれの子	満4か月になった日から1か月以内に受診してください	市内指定医療機関
10か月児健診 平成27年6月生まれの子	満10か月になった日から1か月以内に受診してください	市内指定医療機関
1歳7か月児健診 平成26年8月生まれの子	4/7・4/14・4/21・4/28の木曜日。受付は13:15～14:15 番号札は12:45から配布	中央保健センター
3歳6か月児健診 平成24年9月生まれの子	4/12・4/19・4/26・5/10の火曜日。受付は13:15～14:15 番号札は12:45から配布	中央保健センター

乳幼児のための各種教室

◆5か月児ばくばく教室(離乳食)
対象…平成27年11月生まれの子と保護者 ▼**とき**…4月6日(水)・20日(水)午前10時～11時半 ▼**ところ**…中央保健センター ▼**内容**…栄養士による離乳食の話、保健師による子育て

ての話 ▼**持物**…母子健康手帳、4か月児健診の問診票に同封の離乳食リーフレット等 ▼**定員**…各日40人
 ◆**歯びか教室(むし歯予防)**
対象…平成27年4月生まれの子と保護者 ▼**とき**…①4月12日(火)②4月26日(火)午前10時～11時 ▼**ところ**…中央保健センター ▼**内容**…生え始めた歯の手入れの話、実習 ▼**持物**…母子健康手帳、口ふきガーゼ ▼**定員**…各日30人
 ◆**申込**…電話かFAXに教室名、住所、子どもの氏名・生年月日、保護者名、電話番号、希望日を書いて、健康増進課へ。多い場合は別の日で受付



妊産婦・乳幼児健康相談

妊娠中の生活、母乳育児、乳幼児の発達・発育等をご相談ください。
 ※申込不要。母子健康手帳を持参
 ◆**保健師による巡回相談**

とき	ところ
8(火)	若草公民館
9(水)	西部公民館学園大和分館
10(木)	京西公民館平松分館
11(金)	田原公民館*
16(水)	三笠公民館
24(木)	京西公民館
25(金)	富雄南公民館
29(火)	佐保川ふれあい会館
30(水)	春日公民館*
5(火)	富雄公民館

4月 時間…午前9時半～11時半。*は(7日以前は2月号に掲載)



妊婦のための教室・歯科検診

◆**はじめてのママパパ教室**
 午前10時半～正午、*は午後1時半～3時半。
 ・平日の午前8時半～午後5時15分で健康増進課での電話・来所相談あり
 ・「おやこブチ講座」を各会場で実施予定。くわしくは当日スタッフへ。通常の相談も行います。
 ◆**助産師による相談**
【西部会館2階相談室(来所相談)】
 とき…平日の午前10時～午後2時(受付時間…午後1時半まで)
 ※保健師の場合もあります。
【健康増進課(電話・来所相談)】
 とき…平日の午前9時～午後3時
【問合せ】 健康増進課

4/16 (土)	4/6 (水)	①日程
5/21 (土)	5/11 (水)	②日程
(初妊婦と夫) 沐浴体験と講義	(初妊婦) 先輩ママとの交流と講義	内容 (対象)

*妊娠22週～32週未満、全回受講できること

◆**とき**…午前9時半～正午 ▼**ところ**…中央保健センター ▼**定員**…各24組 ▼**申込**…電話、ホームページの電子申請かFAXに教室名、(A)Bの別、住所、氏名、年齢、電話番号、出産予定日、夫の参加の有無を書いて、(A)4月1日(B)5月6日までに健康増進課へ。

◆**マタニティー歯つぴいチェック**

むし歯予防のためのフッ化物塗布

対象…妊婦(概ね妊娠16週以降32週未満の安定期の人) ▼**とき**…①4月21日(木)午前9時半～11時半②5月26日(木)午前9時半～11時半 ▼**ところ**…中央保健センター ▼**内容**…歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布(希望者) ▼**持物**…母子健康手帳、タオル ▼**定員**…30人 ▼**申込**…電話かFAXに事業名、希望日、氏名、生年月日、電話番号、出産予定日を書いて①4月20日②5月24日までに健康増進課へ。



20日ならウォーク

◆**世界遺産・城下町・古事記の歴史みち**

運動習慣づくり推進員協議会のボランティアと開催
 とき…3月20日(祝)午前9時15分集合、11時半解散。雨天中止(NTTテレドーム…☎0180・997・0002。前日の午後6時以降) ▼**コース**

：近鉄西ノ京駅集合、九条公園、羅城門跡、稗田環濠集落、売田神社、外堀緑地公園、紺屋町、近鉄大和郡山駅解散(約8.2km) ▼費用：100円 ▼申込：電話かほかき、FAX、ホームページの電子申請に事業名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月17日までに健康増進課へ。



健康NARA講座

50Pポ

◆60日が変わる！中年太り解消レッスン!!

とき・内容：①4月8日(金)・「中年太り解消のメカニズム」②4月22日(金)・「頑張りすぎない筋トレ・太らない食べ方」③6月10日(金)・「リバウンドしない体づくり」各午後2時～4時(受付・体重測定等午後1時15分から) ▼ところ：西部公民館(学園南三丁目) ▼定員：全回受講できる人40人 ▼参加条件：BMI 23以上の人 ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ▼申込：電話かFAXに講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号、体重、身長を書いて、3月18日までに健康増進課へ。多い場合は抽選、当落は後日連絡



胃がんリスク検診(ABC検診)

ポ

ポイントの申請忘れはありませんか
平成28年2月末日までに、胃がんリスク検診を受診した人の、奈良市



結核住民検診

ポイントの申請は、3月31日までです。 ▼問合せ：健康増進課

対象：65歳以上の人 ▼とき：3月19日(土)午前9時半～10時半 ▼ところ：総合医療検査センター(柏木町) ▼内容：胸部エックス線検査 ▼定員：15人 ▼申込：電話で3月1日から前日までに保健予防課へ。



運動習慣づくりスタート講座

100Pポ

◆新たな国民病CKDについてご存知ですか？

とき・ところ：①3月11日(金)・勤務者福祉センター②3月15日(火)・はぐくみセンター ▼時間：各午前9時半～11時半 ※②のみ体重測定希望の場合は9時から ▼申込：不要 ▼持物：動きやすい服装・靴、水分補給できる物 ▼問合せ：健康増進課



25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん

100Pポ

◆カラダの悩み解消！食事のキ・ホン

とき：3月25日(金)午前9時半～11時半 ※体重等測定希望の場合は9時から ▼内容：生活習慣病と食生活の関係についての話と、大和の食材を使ったメニューを紹介。筋トレ、ストレッチなどの実技もあり ▼ところ：はぐくみセンター ▼申込：不要 ▼持物：水分補給できる物、動きやすい服装 ▼問合せ：健康増進課

進課



3月の個別通知対象者

◆予診票綴り：平成28年1月生まれ ※接種時に予診票綴り、母子健康手帳がないと接種できません。転入等で予診票綴りがない場合は問い合わせてください。

【問合せ】保健予防課



平成25年3月生まれの人の日
本脳炎予防接種が始まります
第1期(1・2回目、追加接種)を受けましょう！

接種対象期間：3歳～7歳6か月になる1日前 ▼接種方法：標準的には初回接種は1～4週間の間隔をあけて行い、追加接種は2回目から1年後に行います。 ▼接種料金：無料 ▼申込：接種を希望する人は、市ホームページに掲載している予防接種登録医療機関に予約のうえ、接種当日に予診票綴り・母子健康手帳と健康保険証などの身分証明書を忘れず持参して接種してください。当日、奈良市に住民登録がない人は受けられません。 ▼問合せ：保健予防課



奈良市食育つながるネット交流会×ワークショップ

とき：3月6日(日)午後1時半～4時 ▼ところ：はぐくみセンター ▼定員：70人 ▼内容：事例報告、ワークショップ「食育イベントをつ



健康講座

◆がんに対する身体にやさしい治療、IVRについて

とき：3月24日(木)午後2時～3時25分 ▼講師：市立奈良病院放射線科IVR研究センターの穴井洋さん ▼ところ：市医師会館(総合医療検査センター東隣) ▼申込：不要(手話通訳が必要な場合は3月14日までに申込) ▼問合せ：総合医療検査センター(☎0742-33-7876 FAX 0742-33-5800)

特定不妊治療費・一般不妊治療費等助成 申請期限は3月末です

不妊に悩む方への特定治療支援事業・一般不妊治療費等助成事業は、治療を受けた年度中に申請してください。平成27年4月～平成28年3月までの受診分は、原則3月末が申請期限です。(3月末まで治療が継続する場合は、ご相談ください。) くわしくは、しみんだより平成27年10月号24ページ、ホームページにも掲載

【問合せ】健康増進課

平成27年度の成人用23価肺炎球菌予防接種の対象者は3月31日までです。希望の人は市内登録医療機関へ直接予約を行ってください。

3月1日(火)～7日(月)は 子どもの予防接種週間

予防接種は、免疫をつくって病気を予防し、みんなが予防接種をすることで病気の流行を抑えることができます。まだ受けていない場合はこの機会に受けましょう。

MR第2期の予防接種は3月31日を過ぎると任意の予防接種となり、全額自己負担になります。期日が迫ると混雑が予想されますので日程に余裕を持って接種してください。

予防接種名	対象者
麻しん風しん混合(MR)	平成21年4月2日～平成22年4月1日生(年長児)
二種混合第2期	平成15年4月2日～平成16年4月1日生

※市から通知書は送付していません。(個別通知で啓発のお知らせをしています。)

市登録医療機関に予約し、必ず母子健康手帳と健康保険証等を持参し接種してください。

【問合せ】 保健予防課

精神科医による うつ病専門相談

とき：3月10日(木)午前9時～正午
ところ：はぐくみセンター
対象：最近眠れない、食欲がない、何をしていても楽しくない等お悩みの人
定員：3人
申込：保健予防課 (☎0742・933・8397)

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。

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

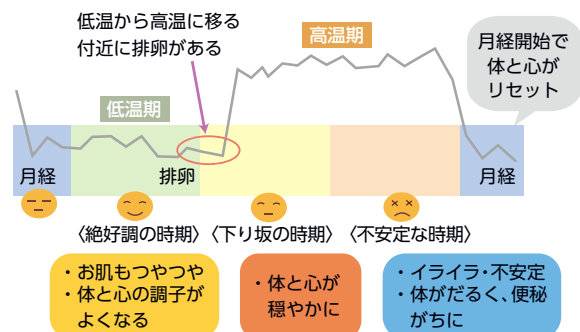
女性ホルモンは「妊娠・出産」など生殖に関わるだけでなく、身体の中でさまざまな働きをしています。月経周期や年齢によって分泌量変動し、それに伴ってからだや心の変化も変わります。女性ホルモンによるからだや心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。

セルフケアのポイント

- 自分の月経周期を知りましょう(月経不順や症状がひどい人は、基礎体温表をつけ婦人科を受診しましょう)。
- 体と心の変化を知り、仕事やスケジュールの管理に役立てましょう。
- 不安定な時期を理解し、リラックスする工夫をしましょう。
- 定期的に検診を受け、気になる症状があれば早めに受診しましょう。

【問合せ】 健康増進課

女性ホルモンとうまく付き合いましょう！



◆女性の健康週間に関する啓発展示

【とき】2月29日(月)～3月4日(金) 【ところ】 市役所

受け忘れていませんか？ 予防接種

【問合せ】 保健予防課

生まれてすぐの赤ちゃんはお母さんからの免疫をもらって生まれてきます。しかし、生後半月ほど経つとその免疫が徐々に低下し、感染症や病気にかかりやすくなります。それを予防するために「予防接種」をすることは非常に効果があります。子どもの頃は、たくさんの予防接種を受ける機会がありますが、大きくなるにつれて受ける機会が少なくなり忘れがちになります。

未接種の人は早急に接種してください。

学童期	小学校就学前の1年間(年長児)	MR(麻しん・風しん)第2期
	小学4年生～	日本脳炎第2期(9～13歳未満) ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人の特例措置として20歳の誕生日の前日まで定期予防接種として受けられます。
	小学6年生～	二種混合第2期(11～13歳未満)

※接種後には母子健康手帳への記載の確認をしておきましょう。※実施時期にご注意ください。



母子健康手帳の予防接種履歴を確認し、受け忘れないか再度確認しましょう。また、基礎免疫の効果をさらに上げるために、学童期の予防接種も忘れずに！

【実施場所】 市登録医療機関(市ホームページに掲載)。直接医療機関に予約してください。

【持物】 母子健康手帳、本人確認できる健康保険証等、予防接種票綴り(平成25年1月1日生まれ以降の人)

【注意事項】 接種時に奈良市民である人が対象です。市外、県外で接種希望する場合は事前に保健予防課へ。



狂犬病予防注射と犬の登録



生後 91 日以上の子犬は 1 年に 1 回、狂犬病予防注射を受けましょう

犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です。

次の日程で狂犬病予防集合注射を行います。

※ 雨天時も実施します。

昨年の日程から変更・廃止になっている会場がありますので、ご注意ください。

【費用】 集合注射：3,200 円、登録：3,000 円

【持物】 登録している人は狂犬病予防注射通知はがき（3 枚綴り）、未登録の人は住所、氏名、電話番号、犬の種類・名前・性別・生年月日・毛色・マイクロチップの番号と埋め込み日を書いたメモ用紙

◆犬は首輪・口輪等をしっかりとつけ、犬を確実に押さえられる人が連れてきてください。

◆犬の状態により注射できない場合があります。期間中に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。

◆会場では犬の登録も受け付けます。登録は犬の生涯に一度だけ必要です。未登録の犬は必ず登録してください（登録は市保健所、出張所、行政センター、連絡所でも随時受け付けています）。

とき	ところ
4 月 6 日 (水)	10:20 ~ 10:50 佐保台地域ふれあい会館 (佐保台二丁目)
	11:20 ~ 12:00 緑ヶ丘球場駐車場 (奈良阪町)
	13:45 ~ 14:15 北人権文化センター (川上町)
	14:45 ~ 15:35 中央体育館駐車場 (法蓮佐保山四丁目)
4 月 8 日 (金)	10:30 ~ 10:50 精華連絡所 (高樋町)
	11:20 ~ 11:50 南部公民館 (山町・帯解小学校前)
	13:35 ~ 13:55 市営住宅集会所人権交流センター (横井一丁目)
	14:25 ~ 15:05 東市連絡所 (古市町)
4 月 11 日 (月)	10:30 ~ 11:00 農畜産物処理加工施設駐車場 (針ヶ別所町)
	11:30 ~ 12:00 都祁体育館 (都祁白石町)
	13:45 ~ 14:15 都祁福祉センター (蘭生町)
	14:45 ~ 15:05 吐山公民館 (都祁吐山町)
4 月 12 日 (火)	10:10 ~ 10:50 なかやま会館 (中山町)
	11:20 ~ 12:00 平城公民館 (秋篠町)
	13:45 ~ 14:30 なら 100 年会館北側駐輪場 (三条宮前町)
4 月 13 日 (水)	10:30 ~ 11:00 田原公民館 (茗荷町)
	11:30 ~ 11:40 田原公民館水間分館 (水間町)
	13:30 ~ 14:00 柳生公民館 (柳生町)
	14:40 ~ 14:50 柳生丹生バス停留所前 (丹生町)
4 月 15 日 (金)	10:10 ~ 10:40 京西公民館平松分館 (平松一丁目)
	11:10 ~ 12:00 市立休日夜間応急診療所 (柏木町)
	13:45 ~ 14:35 京西公民館 (六条西一丁目)
	15:05 ~ 15:25 七条西町記念集会所 (七条西町一丁目)

【問合せ】 保健所生活衛生課

☎ 0742-93-8395

とき	ところ
4 月 18 日 (月)	10:00 ~ 10:50 ならまちセンター玄関前 (東寺林町)
	11:20 ~ 12:00 済美地域ふれあい会館 (南京終町)
	13:45 ~ 14:15 明治連絡所 (北永井町)
	14:45 ~ 15:15 春日公民館大安寺分館 (大安寺四丁目)
4 月 19 日 (火)	10:40 ~ 11:00 石打集落センター (月ヶ瀬石打)
	11:30 ~ 11:50 月ヶ瀬行政センター (月ヶ瀬尾山)
	13:35 ~ 13:50 月ヶ瀬梅の資料館 (月ヶ瀬長引)
	14:20 ~ 14:35 桃香野集落センター (月ヶ瀬桃香野)
4 月 20 日 (水)	10:45 ~ 11:45 富雄南公民館 (中町)
	13:30 ~ 15:00 西部生涯スポーツセンター (中町)
	15:40 ~ 16:10 南部生涯スポーツセンター (杏町)
4 月 22 日 (金)	10:00 ~ 10:50 伏見連絡所 (西大寺芝町一丁目)
	11:20 ~ 11:50 みささぎ会館 (山陵町)
	13:35 ~ 14:25 平城東公民館 (朱雀六丁目)
4 月 25 日 (月)	15:05 ~ 15:45 学園朝日町・学園朝日元町公民館 (学園朝日町)
	10:00 ~ 10:50 北部会館 (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)
	13:45 ~ 14:35 グリーンホール (中登美ヶ丘三丁目)
4 月 26 日 (火)	15:15 ~ 16:05 富雄公民館駐車場 (鳥見町二丁目)
	11:30 ~ 11:50 奈良県農協旧狭川出張所 (西狭川町)
	13:40 ~ 14:10 東部出張所 (大柳生町)
	14:40 ~ 14:50 大慈仙町公民館
4 月 27 日 (水)	11:10 ~ 12:00 伏見公民館あやめ池分館 (あやめ池南一丁目)
	13:45 ~ 14:35 市立休日夜間応急診療所 (柏木町)
	15:05 ~ 15:50 なら 100 年会館北側駐輪場 (三条宮前町)

いよいよ始まる国家プロジェクト 「東アジア文化都市2016奈良市」

同事業について、くわしくは
みんだより2月号
同事業ホームページに掲載

1月28日にならまちセンターで「東アジア文化都市2016奈良市」の企画発表会を行いました。この事業は1年を通じて日中韓3か国で実施する文化交流事業です。今年は奈良市とともに、中国の寧波市、韓国の済州特別自治道が選ばれています。企画発表会では、主な事業となる「舞台芸術」「美術」「食」の内容や年間予定を発表しました。また、同事業アドバイザーの北川フラムさん等のトークセッションや、舞台芸術部門に参加予定の劇団「維新派」によるパフォーマンスも行われました。

今後、3月26日のオープニングイベントを皮切りに、野外での現代演劇や、第一線で活躍するアーティストによる、市内社寺での現代アート作品の制作活動や展示、奈良独自の食文化を体験できるプログラム等を展開していきます。

いよいよ「東アジア文化都市」が奈良の地ではじまります。



参加アーティスト等による
トークセッション



劇団「維新派」のパフォーマンス

オープニング（第2部・式典）参加者を募集しています

【日時】3月26日(土)午後6時半～8時半（開場：午後6時）【会場】東大寺大仏殿前庭
【定員】1,000人【内容】日中韓の各都市によるステージや各国を代表する映画監督による交流プロジェクト映像作品の上映
【申込】ホームページ (<https://event.nara.jp/nara2016/>) かはがき、FAXに「第2部希望」、住所、氏名、電話番号、希望参加人数を書いて、3月10日必着で同事業オープニング受付係（〒630-8014 奈良市四条大路一丁目3-45 インパクト株式会社内 FAX: 0742-33-6441）へ。

サポーターを募集しています

【主な活動】アート作品のガイド・制作手伝い、イベント運営手伝い、SNSによる広報等
【申込】電話かEメール (ha-supporter@city.nara.lg.jp) で、サポーター事務局（☎0742-27-0120）へ。
【問合せ】東アジア文化都市推進課 ☎0742-27-0120

外国人観光客によりよい おもてなしを

1月27日に「ムスリム（イスラム教徒）観光客受入促進セミナー」をホテル日航奈良で開催しました。このセミナーは過去最高を更新し続ける訪日旅行者に的確に対応し、新たなビジネスモデルを創造することを目的としています。

関西圏の入口に位置するホテル日航関西空港の総支配人高橋信行さん、日本ハラル協会による2講演を行い、ムスリムのさまざまな制約やルール（ハラル等）、対応手法が具体例を交えて伝えられました。講演後は、ハラルに対応した和洋中料理の実食や、参加者とムスリムの方々の意見交換会も行い、実体験を通じてムスリムへの理解をより深めました。

参加した在大阪インドネシア共和国総領事館からは、「今後奈良が多くのムスリムが食や文化を楽しめる観光地となることを願っている」とのコメントがありました。



会場は満席となり、大盛況



ハラルに対応した料理の実食

「奈良らしい」 小中一貫教育を発信

1月29・30日に第10回小中一貫教育全国サミットinならを開催しました。本市が10年余り積み重ねてきた小中一貫教育の取組を発表しました。各自治体・学校の実践から得た情報を学び交流することで、小中一貫教育がより一層充実・発展していくことを目的としています。「未来を拓き、たくましく生きぬく力を育む小中一貫教育」をテーマに、なら100年会館等での全体会と分科会のほか、市内5か所の小中学校で授業公開を行いました。

参加者からは「子どもたちが、楽しく英語を学ぶ姿を見て、9年間を見通した教育の過程を感じられた」「奈良の世界遺産学習は自分たちの町について、学齢に応じて学ぶことができ素晴らしいと思う」などの声がありました。

今後も奈良市は全国の小中学校と連携し、小中一貫教育を充実、発展させていきます。



なら 100 年会館 全体会



神功小学校 授業公開

奈良市に住みませんか 「なら、らぶ、りぶ」開設

2月1日に、本市の定住促進に特化したホームページ「なら、らぶ、りぶ」を奈良市に住もうを開設しました。

「なら、らぶ、りぶ」とは、「NARAをLOVEをLIVE」の意味で、このまちが好き、歴史が好き、人が好きなど、たくさんの「好き」がある奈良市を、多くの人に知ってもらいためのシティブロモーション用のホームページです。

ホームページには本市が実施する施策やイベント、移住に関する補助金制度の紹介のほか、本市に住む人自らがその魅力を伝える、「なら・らぶ・りぶ」な人の人物図鑑（インタビュー・ムービー）等も掲載していきます。市のイメージや知名度のアップを図り、子育て世帯を中心とした定住と交流の増加につなげていきます。

QRコード



ホームページ
「なら、らぶ、りぶ」で検索

市長コラム

Vol. 58



東アジア文化都市事業がいよいよ始まります。日中韓を文化の帯でつなぐプロ

ジェクトとして秋のコア期間を中心に現代アートや舞台芸術、食文化を切り口としてさまざまなプログラムを展開します。芸術という敷居が高く特別な人が嗜むものというイメージもありますが、芸術が街や人に与える影響は大きいものがあります。学園南地区自治連合会では昨年「学園前アートウィーク」を初開催されました。これは若手美術家の作品を地域の空き家や学校等で展示する事業ですが、一週間の会期中に約1万2千人が来場し、地域のボランティアも約500人が参加するなど、従来の自治会活動にはない幅広い参加が得られたとのこと。芸術の力で地域が活力を取り戻し、街の課題を解決していくような展開を期待しています。

仲川 げん

リニア新駅を 奈良市に



リニア中央新幹線奈良駅設置推進会議を開催 奈良県知事に要望書と決議を手渡しました

奈良市長を会長とする「リニア中央新幹線奈良駅設置推進会議」は、官民協働で奈良市にリニア新駅誘致を推進することを目的として、平成25年5月に設立されました。

3回目となる会議が1月29日に開催され、「県下最大の鉄道需要を誇る県都『奈良市』に中間駅を設置すること」といった内容が盛り込まれた決議が行われました。また、2月1日には会長である仲川市長他会員3人により奈良県知事に対し「リニア奈良駅設置に関する要望書」及び「決議」を手渡しました。



奈良市長から
奈良県知事へ要望書
及び決議を
手渡した。

【問合せ】

リニア推進課 (☎0742-34-5607)

●今月の主な行事・市の催し●

- 1日(火) ^{しやにえ}修二会
(～14日本行・15日だったん帽 東大寺二月堂)
二の午厄除祈願法要(慈眼寺)
初午厄除祈願会(西大寺)
市立高等学校卒業式(教育総務課)
- 2日(水) ^{ぎようきえ}行基會大祭(喜光寺)
- 9日(水) ^{しょうりやくじ}人形供養(正暦寺)
- 11日(金) 人権を確かめあう日
- 13日(日) ^{さるまつり}春日祭〈申祭〉(春日大社)
- 15日(火) 御田植神事(春日大社)
市立幼稚園・こども園卒園式(こども園推進課)
- 16日(水) 市立中学校卒業式(教育総務課)
- 17日(木) 子ども安全の日
- 18日(金) 市立幼稚園・こども園終業式(こども園推進課)
市立小学校卒業式(教育総務課)
市立高等学校修了式(教育総務課)
- 20日(日) 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(休) 奈良筆まつり(菅原天満宮)
- 24日(木) 市立小・中学校修了式(教育総務課)
- 25日(金) ^{はなえしき}修二会花会式(～31日 薬師寺)
市立保育園卒園式(こども園推進課)

※ 緑字は寺社等の年中行事

みなさんの声を聞かせてください～パブリックコメントの実施～

市では、協働によるまちづくりを行うための方法のひとつとして、基本的な政策や計画などを作る過程でその案を公表し、市民のみなさんの意見・提言をいただく「パブリックコメント(意見募集)」を行っています。

パブリックコメントを実施する場合は、しみんだより、市公式ホームページなどでお知らせ

し、案の内容は、市公式ホームページ、パブリックコメント実施担当課等で閲覧できます。

多くの意見・提案をお待ちしております。

【問合せ】 広報広聴課 (☎0742-34-4710)

