

特集
pick up!

食品ロスを減らそう！

「ささやきの小径」撮影：茶本 晃生

もくじ contents

奈良市で夏を楽しもう！
夏休みイベント特集 p6

みなさん揃って投票しましょう
参議院議員通常選挙 p9

疾患の早期発見、健康づくりのために
各種健(検)診 p28

市民のページ
ならトピ p31

生活 p10 健康 p12 子育て p14

シニア p16 しごと・募集 p17

催し p18 スポーツ p21

文化情報 p22 生涯学習 p26

食品ロスを減らそう!



寄付された食品の仕分け（消費期限の確認や希望団体への振り分け）を行うフードバンク奈良の人たち

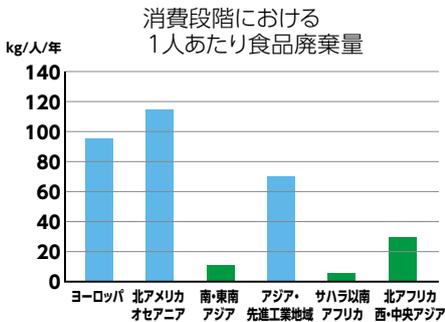
今年5月24日に「食品ロス削減法案」が参議院本会議で可決されました。食品ロスとは本来食べられるのに捨てられる食品のことです。今回は食品ロスに関して、奈良市の現状やフードバンク活動、個人がすぐにでも取り組めることを紹介します。



年間 13 億 t。世界の3分の1の食料が捨てられている

世界では年間約 13 億 t の食料が廃棄されています。これは全世界の食料生産量の約3分の1の量にあたります。先進国の割合が大きく、消費段階でかなりの量の食品が無駄にされています。

世界



出典：「Global Food Losses and Food Waste(2011)」(FAO) 【参考】「平成 21 年度食品ロス統計調査（農林水産省）」

各国における食品廃棄物の発生量

	日本	韓国	米国	英国	ドイツ	フランス	スウェーデン
食品廃棄物の発生量(万t)	1,713 (2010年度)	約490 (2010年)	5,540 (2009年)	約1,400 (2006年)	約1,100 (2012年3月公表)	約2,210 ※食品を含む有機性廃棄物	約101 (2010年)
一人当たりの食品廃棄物排出量(kg/人)	134	約100	179	約225	約135	約352	約108

出典：平成 25 年 7 月 31 日 食料・農業・農村政策審議会食料産業部会食料リサイクル小委員会（第9回）及び中央環境審議会循環型社会部会食料リサイクル専門委員会（第7回）合同会合（第7回）における資料1「各国における食品リサイクル等の実施状況」

食品ロスの現状



廃棄大国、日本。

日本

日本では、年間 2,759 万 t の食品が廃棄されており、うち 643 万 t が食品ロスにあたります。これは、国民全員がお茶碗1杯分のごはんを毎日無駄にする量に相当し、世界と比較しても、高い部類です。これは、高温多湿の日本では、日数が経つと食中毒の発生リスクがあり廃棄せざるを得ないことが原因でもあります。また、手つかず食品を寄付するフードバンク活動が盛んな世界各国では、寄付された食品に不備があった場合、寄付者は責任を追究されることがないということも大きな違いです。



※減量（脱水・乾燥等）や有価物（大豆ミール、ふすま等）を含む

出典：消費者庁 HP「食品ロスについて知る・学ぶ」より抜粋



ごみの搬入量は年々減少するも 食品ロスは増加傾向

奈良市

奈良市のごみ搬入量は平成30年度では89,475t、うち家庭ごみは55,784tで、毎年減少しています。一方、食品ロスの推計は2,250tで、計測を始めた平成27年よりも増加しています。

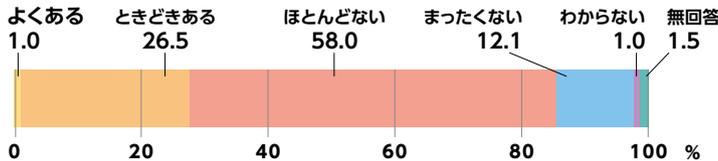
食品ロスは、 unnecessary食品を買わない、調理を工夫して食べられるところを廃棄しないなど、意識を変えることで大きく減らすことができます。次ページでは、食品ロスを減らす工夫を紹介しますので、トライしてみてください。



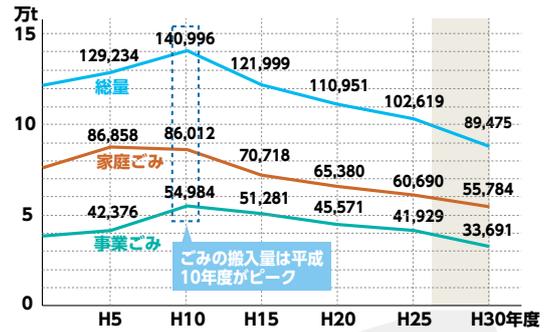
▲環境清美工場に廃棄された手つかず食品

食品ロスを減らす取り組み

市では今年3月に「第3次奈良市食育推進計画」を定めました。同計画は食育基本法に基づき「食の知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる」ことを目的としています。市民の関心の高まりと社会情勢を考慮して、今回から食の循環や環境を意識した食育を推進するため、「食品ロス削減」の項目を新しく追加しました。今後、奈良市は庁内で連携をはかりながら協力団体である「フードバンク奈良（次ページ参照）」等と協力して、食品ロスの削減に取り組んでいきます。

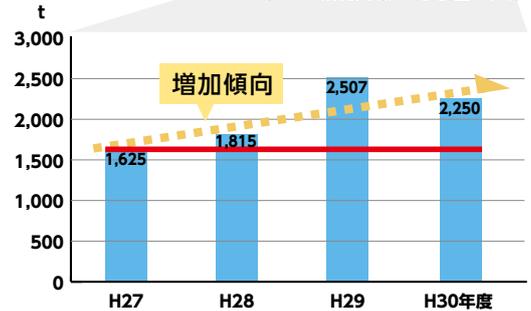


▲奈良市で購入食品を食べずに廃棄する頻度 (回答数:941人)
(第3次奈良市食育推進計画より抜粋)



▲奈良市のごみ総搬入量の推移

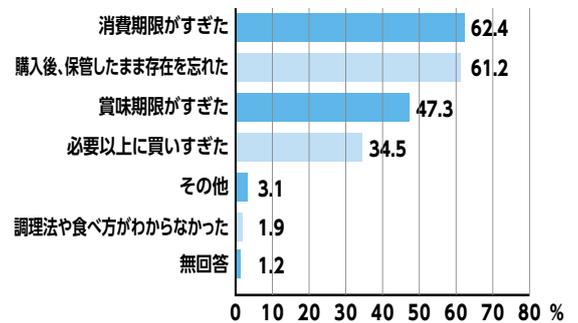
(H31年度廃棄物対策課調査による)



▲奈良市の家庭系食品ロスの推移

※H26年度以前及び事業系の統計はなし

(H31年度廃棄物対策課調査による)



▲奈良市で購入食品を食べずに廃棄する原因 (回答数:258人)
(第3次奈良市食育推進計画より抜粋)

若者のごみへの意識を調査

ごみ減量推進活動の一環として、奈良大学協力のもと、学生493人に意識調査を行いました。「ごみの分別について」や「環境への取り組み」などを質問し、選択式で回答してもらいました（複数回答）。回答からは「**食べ残しをしない**」が70%であり、食品ロス削減への意識は高いものの「**雑がみを廃品回収に出している**」は15%であり、**可燃ごみの削減の余地**があることがわかりました。

質問：あなたが環境のために取り組んでいることを教えてください	人数	割合
1位 シャンプーや化粧品等は詰め替え用のものを購入する	365	74%
2位 食べ残し（食品ロス）をしないようにする	346	70%
3位 必要ないものは買わないようにする	263	53%
4位 マイバックを持参し、レジ袋をなるべくもらわない	246	50%

廃棄物対策課 2019年実施 奈良大学学生アンケートの集計結果を使用

次のページは食品ロスを減らす工夫を紹介

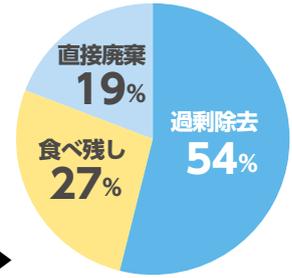
食品ロスを減らす工夫を紹介!



自宅で

農林水産省の調べによると家庭からの食品ロスは291万tにもなります。家庭でできる食品ロス削減のポイントは「必要な量だけ購入」して、「食べきる」ことです。

自宅



世帯における食品ロス率
出典：農林水産省 H26 年度食品ロス統計調査報告 ▶

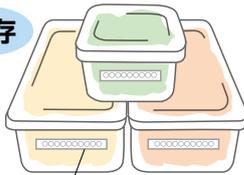
食品ロスの19%である「手つかず食品」を減らす

買物



- 事前に冷蔵庫内をチェック
- 買物は使う分だけ
- 手前に陳列されている食品を選ぶ

保存



7/5 ポテトサラダ

- 最適な保存場所に保管
- 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に
- まとめて下処理する(冷凍・乾燥・塩蔵など)

食品ロスの54%である「過剰除去」を減らす

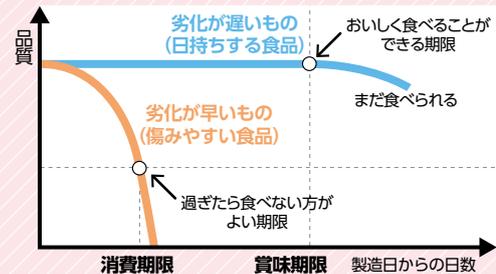
調理



- 皮や茎など、食べられるものを捨てない
- 残っている食材から使う
- 食べきれる量を作る

消費期限と賞味期限の違いを知る

消費期限は「過ぎたら食べない方がよい期限」で弁当やサンドイッチ、総菜に記載されています。一方、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」で、菓子やカップめん、缶詰などに表記されています。賞味期限の場合は、期限を過ぎても食べられるものもあります。違いを理解して、食品と財布に優しい生活をしましょう。



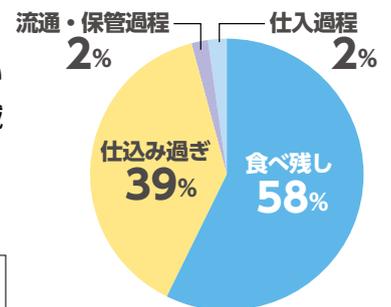
▲消費期限と賞味期限のイメージ
出典：消費者庁食品ロス削減関係参考資料(平成31年3月8日版)より抜粋



外食先で

飲食店の食品ロスでは、食べ残しによる廃棄が半分以上を占めています。宴会等では、食事をする時間を設定することで、食べ残しを減らし食事を楽しめるというメリットがあります。

外食



▲飲食店における食品ロス率
出典：H13年食品循環資源の再生利用等実態調査報告(農林水産省)

30さんまる 10いちまる 運動の実施 /

長野県松本市が発祥の取り組み。宴会等で、「乾杯後の30分間」と「お開き前の10分間」は席をたたずに料理を楽しむことを推奨するものです。こうした心がけにより、食べ残しの量を大きく減らせるとされています。



もともと子ども食堂を運営していた人や、福祉・食育・環境等の活動に取り組んでいた人が、必要な食品を調達することと、食品ロスの解消をしたいという想いから活動を開始しました。

私たちの最初の活動は平成29年12月に奈良市役所で開催された「フードドライブ」活動です。職員のみなさんが持ち寄った食品を私たちに寄付してもらい、必要とする団体に提供しました。

その後、各所に協力の呼びかけを行い、23団体から寄付を受けました。特にならコープには六条にあった店舗跡地（コープふれあいセンター六条）と、食品の定期的な寄付を受けることができ、現在は第1・3火曜日に食品の仕分けと提供を行えるようになりました。また、奈良ロータリークラブからは、子どもた



▲平成29年12月に発足した「フードバンク奈良」。多くの人に知られたいと活動を盛り上げるみなさん



▲奈良ロータリークラブのみなさん。来期の寄付も決定しており、今後も継続して行っていきたいとのこと

【問合せ】フードバンク奈良
 (☎) 0745・74・3350 Eメール
 foodbank.nara@gmail.com

毎月第1・3火曜日午後1時半～4時にコープふれあいセンター六条（六条二丁目）で食品の寄付を受け付けています。

ちの貧困解決の役に立ちたいと、昨年引き続き2度目の寄付をしてもらいました。

ですが、食品を希望する団体は60団体まで増え、食品はまだまだ足りていない状態です。

食品を希望している団体は子ども食堂や障害者支援団体など、支援が必要な団体です。私たちは食品を必要としている人たちに、もっと届けたいのですが、現在は新しく申し込まれても断らざるを得ないほど食品が足りていない状態ですので、みなさんの寄付をお待ちしています。

さらに! 生ごみを肥料に! 奈良市の取り組むエコ

奈良市の燃やせるごみの40%を占める生ごみ。工夫をしても調理くず等は出てしまうため、奈良市は生ごみ処理機器購入の助成を行い、燃やせるごみを減らす取り組みを進めています。

生ごみ処理機器の購入助成

【助成対象・金額】

生ごみ堆肥化容器…消費税を除く購入価格の1/2助成（限度額5,000円）1世帯2基まで

電気式生ごみ処理機…消費税を除く購入価格の1/2助成（限度額30,000円）1世帯1基まで

ダンボールコンポスト…消費税を除く購入価格の1/2助成（限度額2,000円）1世帯4基まで（同一月に複数回の申請は不可）

【申込】

購入前に廃棄物対策課に必ずお電話ください。過去に生ごみ堆肥化容器・電気式生ごみ処理機の購入助成を受けた世帯は、購入から5年を経過すると新たに申請できます。ダンボールコンポストについては、年間4回まで申請できます。

ダンボールコンポストを使った生ごみ減量に挑戦!

生ごみ処理機の中でも、設置の手間がかからない「ダンボールコンポスト」を使用して、生ごみの減量がどれくらいできたかの経過や結果を定期的に報告してくれる生ごみ減量モニターを6月から開始しました。生ごみ減量モニターの挑戦模様を定期的にしみんだよりでも報告しますので、ご期待ください!

奈良市は昨年度から小学校4年生に対して「ダンボールコンポスト体験」を行い、児童と家庭に向けた生ごみの処理に関する啓発を行っています▶



【本特集に関する問合せ】廃棄物対策課 (☎ 71-3001)

夏休みイベント特集

ならまちセンター（東寺林町） ☎ 27-1151

◆絵本ギャラリー in 奈良～遊びに
おいで！絵本の世界へ～

とき…7月27日(土)・28日(日)午
前10時～午後4時半 ▶内容…絵
本作家の講演、クラフト体験、人
形劇、ステージイベント(事前申込
要)等 ▶問合せ…実行委員会(奈
良新聞社内 ☎ 32-2115)、同セ
ンター

◆ならまち夏休み子ども和裁教室
～おさいほうの好きな子ども、集
まれ～

とき…8月1日(木)①午前9時半②
午後1時半(各回30分前から受付)
▶内容…あずま袋を作る ▶講師
…和裁1級技能士の松本美波さん
▶定員…小学3～中学3年生 各回
8人程度 ▶費用…1,000円(材
料費込) ▶申込…同センターへ

◆なぞときミッション&ボードゲーム
“カタン”で遊ぼう！

とき…8月25日(日)午前11時～
午後4時(午前10時半～午後3時
受付) ▶内容…ゴールの宝箱を開
けるなぞときミッション、ドイツ生
まれのボードゲーム“カタン”体験(各
1時間程度) ▶費用…各300円

夏だ!!はぐくみイベント ～動いて学んで体づくり～

①からだチェックと運動 50分

②食からはじめる!からだづくり 30分

とき…7月15日(祝)①午前9時半
～11時②午前11時半～午後0時
半 ▶ところ…はぐくみセンター(三
条本町) ▶内容…①食とからだ
展、ストレッチ・ウォーキング講座
等②管理栄養士・公認スポーツ栄
養士の吉谷佳代さんによる講演
▶持物…動きやすい服装・靴、水
分補給できるもの ▶申込…電話
かはがき、FAXに事業名、住所、
氏名、年齢、性別、電話番号を書
いて、7月10日までに健康増進課
(〒630-8122 三条本町13-1 ☎
34-5129 ☎ 34-3145)へ。市ホー
ムページから電子申請も可

夏の父子教室 「作って学ぶ☆エアロケット」

とき…8月3日(土)午前10時～正
午 ▶講師…日本宇宙少年団大和ま
ほろば分団の二唐義夫さん ▶定
員…小学生と父親15組。在勤・在
学も可 ▶持物…牛乳パック、はさ
み2本、カッターナイフ、油性ペン、
定規、筆記用具 ▶申込…電話か
FAX、往復はがきに講座名、住所、
氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、
託児(1歳～就学前)希望者は幼児
の名前(ふりがな)・性別・年齢を
書いて、7月19日までに男女共同
参画センター(〒630-8245 西之
阪町12 ☎ 81-3100 ☎ 25-0600)
へ。市ホームページから電子申請も
可。多い場合は抽選。

埋蔵文化財調査センター

夏休み親子考古学体験 - 拓本をと
ろう! -

とき…8月4日(日)午後1時～4
時 ▶内容…瓦の紋様について学
ぶ拓本体験と拓本を用いた葉作
り ▶定員…小学4～6年生の児
童と保護者10組 ▶申込…往復は
がきかEメールに住所、氏名(ふ
りがな)、年齢、電話番号、参加
人数を書いて、7月16日必着で
同センター(〒630-8135 大安寺
西2丁目281 ☎ 33-1821 Eメール:
maizoubunka@city.nara.
lg.jp)へ。1通に1組限り。多い
場合は抽選

わくわく科学あそび

とき…7月26日(金)午後1時～3
時 ▶ところ…西部図書館 ▶内
容…しかけの見える動くおもちゃを
作る ▶定員…小学3・4年生30
人 ▶持物…セロハンテープ、両面
テープ、はさみ、ものさし、作品
を持って帰る袋 ▶申込…往復は
がきに住所、氏名(ふりがな)、学
年、電話番号を書いて、7月12日必
着で同館(〒631-0022 鶴舞西町
1-21 ☎ 45-5669)へ。1枚に1人
限り。多い場合は抽選。18日まで
にはがきが届かない場合は同館へ

青少年野外活動センター(阪原 町) ☎ 93-0029

◆奈良市いきものしらべ隊in大柳生

とき…7月28日(日)午前10時～
午後3時 ▶内容…水生生物・昆
虫・植物等の自然観察 ※雨天時
は内容の変更あり ▶定員…園児
以上50人(園児は保護者同伴要。
親子参加可) ▶締切…7月21日

◆①森のムッレ教室(川で遊ぼう)
②ストローパレ教室(山でお風呂)

とき…7月21日(日)午前10時～
午後3時。雨天決行(荒天中止)
▶定員…①0才～年長園児20人
②小学1～6年生20人 ▶費
用…①親子1組2,000円②1人
3,000円(保険代金) ▶締切…7
月14日午後5時

【申込】各締切日までに同センター
ホームページから電子申請

くろかみやま自然塾 ～自然と遊ぶ・自然に学ぶ～

①筏で冒険!②流しそうめんでき
暑さを吹っ飛ばせ!

とき…①7月20日(土)～21日(日)
一泊二日②8月25日(日)午前10時
～午後3時 ▶ところ…黒髪山キャン
プフィールド(奈良阪町) ▶内
容…①キャンプファイヤー、筏作り、
調理等②秘密基地作り、流しそう
めん等 ▶講師…ボーイスカウト指
導者、奈良まほろばネイチャーゲー
ムの会 他 ▶定員…小学生各60
人(①は小学3年生以上) ▶費用
…①2,000円②800円(①②と
もに保険料・食材費含) ▶締切…
①7月11日②8月15日 ▶申込
…往復はがきに「くろかみやま自然
塾」、開催月、住所、氏名(ふりがな)、
性別、学年、電話番号、保護者氏
名を書いて、各締切日必着で同塾
(〒630-8106 佐保台西町139)へ。
多い場合は抽選。兄弟姉妹の申込
は1枚の往復はがきで可 ▶問合せ
…地域教育課(☎ 34-5471)

※子どもも楽しめる夏のイベントは、13ページの「健康」、18～27ページの「募集」「催し」「スポーツ」「文化情報」「国・県・団体」「生涯学習」にも掲載しています。



教育センター キッズ学びのフロア



教室名	と き	締 切	
プラネタリウム「ニジーロと夏の星座たち」(7・8月) (定員:各40人)	毎週土・日・祝日	①午前10時半～10時50分 ②午前11時40分～午後0時10分 ③午後1時40分～2時10分	当日受付
科学実験教室「ミラクル!カガク!～おもしろ実験編～」	7月13日(出) 7月28日(日)	①午前11時～11時半 ②午後2時20分～2時50分	当日受付
おはなしの会「こわ～いおはなし」 その一 (定員:40人)	7月13日(出)	午前11時～11時半	当日受付
スペシャルロボット教室(ハイレベル) (対象:小学5・6年生のみ、定員:6人、全4回出席できる人のみ)	7月15日(祝) 7月27日(出) 8月12日(休) 8月18日(日)	午前9時半～午後0時半	7月5日
夏休み映画上映 ①「ハローキティのおやゆびひめ」他 ②「けろけろけろっぴの三銃士」(定員:各200人)	7月23日(火)	①午前11時～正午 ②午後1時～2時	当日受付
プラネタリウム夏休み投影「みみずく探査機ほうほうの旅」 (定員:各40人)	7月24日(水) 7月25日(木) 8月2日(金) 8月7日(水) 8月9日(金)	①午前10時半～11時 ②午前11時40分～午後0時10分 ③午後1時40分～2時10分	当日受付
ナイトプラネタリウム「ニジーロと夏の星座たち」 (定員:40人 大人だけの参加可)	7月26日(金)	午後6時半～7時10分	当日受付
夏休み映画上映 ①「ハローキティのアルプスの少女ハイジ」他 ②「けろけろけろっぴのガリバーの冒険」他 (定員:各200人)	7月28日(日)	①午前11時～正午 ②午後1時～2時	当日受付
夏休み映画上映 ①「ハローキティのかぐや姫」他 ②「ぼこぼんのゆかいな西遊記」(定員:各200人)	7月30日(火)	①午前11時～正午 ②午後1時～2時	当日受付
天文教室「プラネタリウムと星座ランタン作り」(費用:300円)	7月31日(水)	①午前10時半～正午 ②午後1時半～3時	7月12日
夏休み映画上映 ①「ハローキティの不思議の国のアリス」他 ②「キキとララの青い鳥」(定員:各200人)	8月1日(木)	①午前11時～正午 ②午後1時～2時	当日受付
科学実験教室「昆虫博士になろう」(費用:500円) (持ち物:1～5cmの標本用の昆虫)	8月2日(金)	午前9時半～11時	7月12日
ものづくり体験教室「大工さんに学ぼう」(費用:1,500円)	8月4日(日)	午前9時半～11時半	7月19日
ロボット教室「(基礎) ワクワク Robot 講座」(対象:小学3年生以上、初めてこの講座に参加する人向け。両日とも同じ内容)	8月6日(火) 8月7日(水)	午前9時半～午後0時半	7月19日
科学実験教室「海の中の小さな生き物たち(チリメンモンスター)」 (費用:500円)	8月6日(火)	①午前10時～正午 ②午後1時半～3時半	7月19日
ものづくり体験教室「墨彩画家さんから学ぼう～墨の濃淡を上手に使って描こう～」(持ち物:習字セット)	8月7日(水)	午前10時～11時半	7月19日
ものづくり体験教室「革のコースターを作ろう」(費用:300円)	8月9日(金)	①午後1時～2時半 ②午後3時～4時半	7月26日
プログラミング教室「高校生によるプログラミング教室」 (対象:全学年、定員:子ども各10人)	8月10日(土)	①午前10時半～正午 ②午後1時～2時半	7月26日
宇宙教室「空気のふしぎな実験」	8月11日(祝)	①午前9時半～11時半 ②午後1時～3時	7月26日
ロボット教室「親子で学ぼう!プログラミング～宇宙飛行士救出作戦～」 (対象:小学4～6年生のみ、定員:子ども16人)	8月11日(祝)	午前9時半～午後0時半	7月26日
ものづくり体験教室「ケナフパルプで作るミニうちわとハガキ」 (費用:300円)	8月12日(休)	①午前10時～11時半 ②午後1時～2時半	7月26日
ロボット教室「(中級)コースを作って走らせよう!」(定員:子ども各10人)	8月17日(土)	①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時	8月2日
ロボット教室「(応用) ワクワク Robot 講座」 (対象:過去にこの基礎講座に参加したことのある小学3年生以上のみ)	8月20日(火)	午前9時半～午後0時半	8月2日
ものづくり体験教室「万年カレンダーを作ろう」	8月21日(水)	①午後1時～2時半 ②午後3時～4時半	8月2日

定員…表に記載のないものは、子ども20人(保護者同伴) ▶**申込**…往復はがきに教室名、実施日、○数字の別、子どもの氏名(ふりがな)、学校園名・学年、保護者か引率者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、各締切日必着で同センターへ(〒630-8122 三条本町13-1 はぐくみセンター9階 ☎36-0401)。1枚に1講座限り。多い場合は抽選※ロボットは持ち帰り不可。上記以外のプログラムも開催。内容や実施日が変更になる場合あり



「ならのはるをめざして。」 グランドオープン。



一刀石（柳生）

ひとの営みが生き続ける里山の田園風景。土のにおい、木々の緑。四季を肌で感じながら生きるひとの「暮らし」が息づく奈良市東部地域。その魅力をもっと多くの人に知ってほしいという思いで、昨年度末「ならのはるをめざして」というサイトをオープンしました。この7月から、一挙にコンテンツを拡大し、グランドオープンします。

スペシャルムービー

Story 巡る東部

写真家と料理研究家。二人の女性がそれぞれ奈良市東部を旅します。旅に向かったきっかけ、そして実際に旅をして見つけた「縁」とは…。

〔出演〕

写真家 田淵三菜さん

(第二回入江泰吉記念写真賞を受賞)

料理研究家 三原寛子さん

(全国で料理とアートイベントを主催)



古代より陰陽五行説では方角には季節があります。東の方角は春。平城京からみたとき、奈良市東部は春の方向にあたります。東へ向かうことは、春をめざすこと。このサイトで心動く場所を見つけたら、「はる」をめざして旅を試みてください。【問合せ】秘書広報課（☎34・4710）

ならのはるをめざして。

東



奈良市東部地域
EAST AREA of NARA CITY
DESTINATION GUIDE.



naranoharu.jp

参議院議員通常選挙

投票日：7月21日(日) 午前7時～午後8時

※国会会期の延長等により日程が変動する可能性あり

任期満了に伴う参議院議員通常選挙が行われます。大切な一票を無駄にすることなく、みなさんそろって投票しましょう。

※以下の日程は、投票日が7月21日(日)の場合です。投票日が変動した場合はすべての日程が変動します。

投票できる人

平成13年7月22日以前に生まれた日本国民で、今年4月3日以前から引き続き市の住民基本台帳に登録され、居住している人。

市内転居の人：今年6月19日以後に市内転居の届出をした人は、転居前の住所の投票所で投票してください。

市外からの転入の人：今年4月4日以後に市へ転入の届出をした人は前の住所地で投票してください。くわしくは、前住所地の市区町村選挙管理委員会へ問合せしてください。

投票の方法

投票日の午前7時～午後8時に、所定の投票所へ自身の選挙通知書を持参。投票所は選挙通知書に記載。

選挙通知書

世帯ごとに封書で送付。投票日や投票できる時間、投票所等のお知らせをするとともに、投票の手続きを円滑にするためのものですので、投票の際は持参してください。※届いていない場合や、紛失等により持参できなかった場合は、投票所で申し出てください。選挙人名簿に登録されていれば投票所で再発行します。

期日前投票(投票所は右地図参照)

仕事や用事がある場合に利用してください。選挙通知書が届いていれば、裏面の宣誓書に記入して、期日前投票所に持参してください。

まだ届いていない、持ってくるのを忘れた等の選挙通知書がない場合も、宣誓書の用紙を用意しています。※投票場所により期間・時間が異なりますので注意してください。

不在者投票

選挙期間中、市にいない人は「滞在地での不在者投票」ができます。「不在者投票用紙等請求書兼宣誓書(市ホームページからもダウンロード

ド可)」に必要事項を記入して、市選挙管理委員会事務局に送付または持参してください。不在者投票ができる期間や場所は、滞在先の市区町村選挙管理委員会に確認してください。

不在者投票指定施設に指定された病院や老人ホーム等に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができますので、施設の職員に申し出てください。

身体障害者手帳を持っていて、法に定める障がい名・等級に該当する人、介護保険の被保険者証の要介護状態の区分が「5」の人は、「郵便等投票証明書」の交付を受けることで、自宅等で投票ができます。投票に関する請求には期限がありますので、早めに手続きしてください。

代理投票・点字投票

自分で字を書くことのできない人には、投票所の係員が代筆します。「誰かの代わりに投票に行く」ことではありません。また、目の不自由な人で点字投票を希望する場合は、投票所で申し出てください。

在外投票

在外選挙人名簿に登録されている人で、一時帰国した場合や帰国直後で国内の選挙人名簿に登録されるまでは、国内で投票することができます。くわしくは、同事務局へ問合せください。

選挙公報

投票日の2日前までに各世帯に配布。届かない場合は、同事務局へ連絡してください。

開票

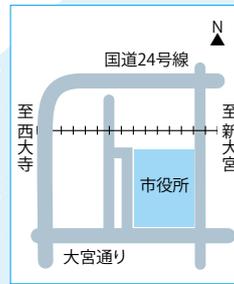
即日開票で7月21日午後9時半からならでんアリーナ(法蓮佐保山四丁目)で行う予定です。開票結果は、市ホームページに掲載予定です。

【問合せ】市選挙管理委員会事務局

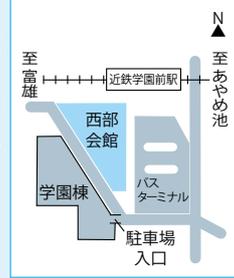
(〒630-8580 二条大路南1丁目1-1 ☎34-3501)

期日前投票所

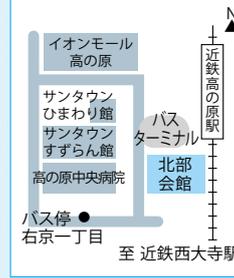
※西部会館・北部会館の駐車場は制限があるので、公共交通機関等を利用してください。期間の後半は非常に混雑する場合がありますので、できるだけ早い時期に投票してください。



市役所
(二条大路南一丁目)
中央棟 1階
正面玄関ホール
7/5(金)～20(土)
8:30～20:00



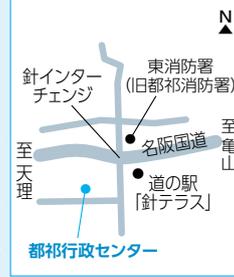
西部公民館
(学園南三丁目)
西部会館 5階
7/5(金)～20(土)
8:30～20:00



**北部会館
市民ホール**
(右京一丁目)
北部会館 3階
7/13(土)～20(土)
8:30～20:00



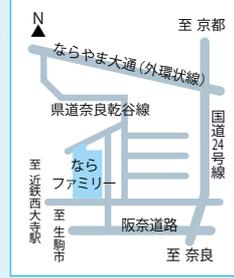
**月ヶ瀬
行政センター**
(月ヶ瀬尾山)
1階市民相談室
7/16(火)～20(土)
8:30～20:00



**都祁
行政センター**
(都祁白石町)
1階会議室
7/16(火)～20(土)
8:30～20:00



**奈良県経済
倶楽部ビル**
(東向中町)
3階会議室
7/13(土)～20(土)
9:00～20:00
※ひがしむき商店街を南に入ってすぐ左側



ならファミリー
(西大寺東町二丁目)
専門店街
ZORO 6階
7/13(土)～20(土)
10:00～20:00

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。

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(6月1日現在)
 総人口: 35万6482人(男
 性: 16万7279人、女性:
 18万9203人、世帯数:
 16万3050世帯)

生活

ごみ収集について

◆収集ボックスの設置は事前に連絡を

深さが65cmを超えるものは収集作業が円滑に行えないため、ボックスの購入・設置をする前に必ず連絡してください。設置費用は、収集場所を利用するみなさんで負担してください

◆生ごみの出し方について

夏場は水分を含んだ生ごみが多く、収集作業中の汚水の飛散等の原因にもなるので、水気をよく切ってください。7月15日(祝)も通常どおり収集を行います

◆7月の燃やせないごみの収集日・収集区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日	3日・17日
B・E	の地域	31日の水曜日
C・H	火・金曜日	10日・24日の水曜日
D・G	の地域	水曜日

※A～Dは市の収集区域、E

くHは市清美公社の区域です。一部地域では収集の曜日が違うので市ホームページ等で確認してください
【問合せ】 収集課(☎71・3012)、市清美公社(☎33・8782)

生産緑地を所有しているみなさんへ

国が創設した「特定生産緑地制度」により、生産緑地の指定から30年が経過するまでに特定生産緑地に指定すると、10年延長して、固定資産税の軽減等税制優遇を継続して受けられます。特定生産緑地への指定手続きの案内等を対象者へ7月下旬に発送します。くわしくは市ホームページにも掲載
※生産緑地:市街化区域内の500㎡以上の農地を所有者等の申出により市が指定したもの。市内では、多くが平成4年12月25日に指定されています
【問合せ】 都市計画課(☎34・4748)

固定資産税・都市計画税、市・県民税の納期(第2期分)

7月16日(火)～31日(水)は固定資産税・都市計画税(第2期分)、8月15日(木)～9月2日(月)は市・県民税(第2期分)の納期です。納税は口座振替(金融機関窓口で納期限1か月前までに手続き)が便利です
【問合せ】 納税課(☎34・4727)

国民健康保険のお知らせ

◆国民健康保険の保険証を8月から更新します

簡易書留郵便で7月下旬に世帯主宛てに、世帯全員分(後期高齢者医療制度該当者を除く)を送付します。「郵便物等」不在連絡票が入っていた場合は郵便局へ問合せください。受け取ったらずぐに内容を確認してください**※**特別な事情がなく保険料を滞納している世帯には、有効期限の短い保険証か資格証明書を交付する場合があります。資格証明書で医療を受ける際は医療費をいったん全額自己負担することになります

◆限度額適用認定証

現在の認定証は7月末日期限が切れます。8月から必要な人は同課へ申請要

◆国民健康保険料納期

7月15日(祝)～31日(水)は国民健康保険料7月期(第2期分)の納期です。納付はコンビニでも可
【問合せ】 国保年金課(☎34・4991)

市民意識調査へ協力をお願いします

18歳以上の人を対象として市民意識調査を実施します。調査票が届いた人はご協力をお願いします
【問合せ】 総合政策課(☎34・4786)

自治会等への防犯カメラ設置費用補助の募集

購入費、設置工事費等の2分の1(1団体上限10万円)を補助します。今年度は15団体への補助を予定
募集期間:7月1日(月)～8月30日(金)。多い場合は9月に抽選 **▼問合せ:**危機管理課(☎34・4930)。
 くわしくは市ホームページにも掲載

◆農政課からのお知らせ

有害防除施設の設置補助
 市内で農林業に従事して

いる人で有害野生獣による農産物被害を防ぐために、電気柵、防除網の資材を新規および改修のために購入し、市内の農地等に設置した場合、資材費の一部について助成します。申込は近くの農協各支店へ

◆狩猟免許試験費用の助成

狩猟者の担い手を確保するため、今年度に狩猟免許を取得した人の試験に係る費用の一部を助成します

◆ナラ枯れ被害対策

道路や公園等の公共施設に隣接した倒木の危険のあるナラ枯れ被害木について、伐倒に係る費用の一部(上限5万円)を助成します
【問合せ】 農政課(☎34・5142)

◆スズメバチに注意

通常、巣を刺激しなければ襲われることはありません
① 巣を作る場所:生垣や軒下、天井裏等に多く、山の中では土手や木の洞等
② 巣の特徴:マープル模様で、下側に小さい出入口が1箇所あるものが典型的
③ 巣の駆除:土地の所有者が管理者が自らの責任で行ってください。自ら駆除



することが難しい場合は、駆除の専門業者（有料）に依頼してください

④ 飛んできた場合：慌てず、派手な動きをしない。部屋に入ってきた場合は、高いところの窓を開け室内を暗くすると、明るい方に飛んで行きます

⑤ 刺された場合：応急処置として傷口から毒を絞りだして水道水でよく洗った後、水等で冷やす。数か所刺された場合や体に異常を感じた場合、アレルギー体質の人はすぐに医療機関へ
【問合せ】 保健衛生課（☎ 93・8395）

人権擁護委員による特設人権相談

とき：7月19日（金）午後1時～4時 ▼ところ：市役所 玄関ホール会議室、総合福祉センター、興東公民館、東人権文化センター、都祁行政センター ▼問合せ：人権政策課（☎ 34・4733）

「奈良市手話言語条例」が制定されました

手話を使って安心して暮らすことができるまちをめ

ご協力をお願いします



▲意味「手話」。出典：全日本ろうあ連盟『わたしたちの手話学習辞典I』

【問合せ】 障がい福祉課（☎ 34・4593 FAX 34・5080）

700MHz利用推進協会によるテレビ受信障害対策工事について

携帯電話事業者が新たに携帯電話システムの運用を開始する際の、テレビ放送への影響防止のため、市内の一部地域で行われています

【問合せ】 テレビ受信障害対策コールセンター（☎ 0120・700・012）

外国人重度障害者・高齢者への特別給付金

◆外国人重度障害者への特別給付金（月額2万円）

障害基礎年金を受けることができない重度障害者である外国人または外国人であった人へ支給しています

対象：外国人または外国人であった人で、昭和57年

1月1日現在、日本国内に居住地登録をし、同日前に重度心身障害者（身体障害者手帳A所持者）で20歳に達していた人。ただし、次の人は対象外①生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている人②社会福祉施設に入所している人③年額24万円以上の公的年金を受給している人（年額24万円未満の年金を受給している場合は給付額を減額）④平成30年中の所得が障害基礎年金の支給停止限度額を超えている人

◆外国人高齢者への特別給付金（月額2万円）

国民年金の給付を受けることができない外国人高齢者へ支給しています
対象：大正15年4月1日以前に生まれた外国人または外国人であった人で、昭和57年1月1日現在国内に居住地登録をしていた人。ただし、次の人は対象外①生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている人②社会福祉施設に入所している人③年額24万円以上の公的年金を受給している人（年額24万円未満の年金を受給している場合は給付額を減額します）④平成30

水道料金の減免申請の受付を7月1日（月）から始めます（土・日曜日、祝日を除く）

とき…午前9時半～正午、午後1時～4時 ▶
 ところ…市企業局庁舎内 お客さまセンター（法華寺町） ▶減免期間…承認された月分から翌年7月分まで。毎年申請要。※8月分から減免を受ける場合は7月25日までに申請 ▶対象者…市に住民登録（外国人含む）しており、使用メーターの口径が13～25mmで、平成30年中の世帯全員の合計所得金額が次の表に定める額以下の世帯（非課税所得世帯を含む）※生活保護の生活扶助を受給している世帯、中国残留邦人等への生活支援給付を受給している世帯を除く

世帯人数	合計所得金額	
1人	125万円以下	※以降1人増すごとに33万円を加算した額
2人	158万円以下	

▶減免額…口径別基本料金の2分の1に相当する額（税込） ▶問合せ…同センター（☎ 35-6825 ヴェオリア・ジェネッツ株式会社）※減免方法や必要書類等は「奈良上下すいどうだより第68号」または市企業局ホームページにも掲載

年中の所得が老齢福祉年金の支給停止限度額を超えている人⑤外国人重度障害者特別給付金を受給している人
【申込】 重度障害者は障がい福祉課（☎ 34・4593）、高齢者は長寿福祉課（☎ 34・5439）に備え付けの用紙に、住民票の写し、本人・配偶者と扶養義務者の平成30年中の所得を証明できる書類をつけ、印鑑を持参して申請※現在給付を受けている人は更新申請書に送付された書類をつけて7月31日までに申請

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。

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

老朽危険空家等除却費用補助金

老朽危険空家等の解体・撤去を促進するため、除却に要する費用の一部について補助します

対象物件：市が行う現地調査により「特定空家等」または「不良空家等」であると判断された空家等 ▼
補助金額：除却費の2分の1（ただし、特定空家等は上限30万円、不良空家等は上限20万円）※条件等があるので申請前に相談要 ▼
問合せ：住宅課（☎34・5175）

奈良市空き家バンク

空き家のマッチングをサポートする情報サイト「奈良市空き家バンク」を開設しています。市の東部地域にある空き家の賃貸借や売買を考えている人は、登録することで利用希望者とのマッチングまでのサポートを受けることができます

対象地域：田原・柳生・大柳生・東里・狭川・月ヶ瀬・都祁 ▼**問合せ**：住宅課（☎34・5175）

空き家の適正管理

空き家を放置すると、梅雨期には草木が生い茂り、周辺の生活環境に悪影響をおよぼします。屋根瓦や外壁の落下、飛散等により他人に損害を与えた場合、所有者等が損害賠償責任を負う可能性があります

【問合せ】 住宅課（☎34・5175）

健康

健康情報は主に保健所へはぐくみセンター（〒630・8122三条本町13・1）からのお知らせです。中央保健センターは、はぐくみセンターにあります

臨床心理士によるこころの健康相談

とき：7月8日(月)・22日(月)の午後 ▼**申込**：電話で保健予防課（☎93・8397）へ

糖尿病相談窓口

とき：7月1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月) ①午後1時②午後2時半（1人約60分） ▼**ところ**：はぐくみ

センター ▼**持物**：あれば健診結果 ▼**申込**：電話で健康増進課（☎34・5129）へ

健康講座「在宅医療のシステムと実際」

とき：7月17日(水)午後2時～3時25分 ▼**ところ**：市医師会館（市総合医療検査センター（ヘメデイカルなら）東隣） ▼**講師**：市在宅医療・介護連携支援センター長の西脇英樹さん、やまざきクリニック院長の山崎政直さん ▼**その他**：手話通訳が必要な場合はFAXで7月6日までに市総合医療検査センター（☎33・7876 内線33・5800）へ

健康づくり教室「体力アップ！3か月チャレンジ」

とき：9月～11月の第1・第3火曜日午後1時20分～2時40分。全6回 ▼**ところ**：市総合医療検査センター（ヘメデイカルなら）（柏木町） ▼**対象**：20歳～75歳15人 ▼**費用**：5千円 ▼**申込**：はがきかFAXに住居所、氏名、電話番号、教室名を書いて、8月1日まで

に同センター（☎33・7876 内線33・5800）へ募集要項・申込書を請求。同センターホームページからもダウンロード可。多い場合は抽選

市立奈良病院公開講座

◆**脳卒中教室「それ、様子観てちゃダメです！」** 脳卒中について知ってほしいこと ▼
 とき：7月27日(土)午前10時半～11時半 ▼**講師**：脳神経外科の徳永英守さん ▼**内容**：脳卒中の説明、発症時の対応の解説 ▼
ところ：同病院（東紀寺町） ▼**定員**：70人 ▼**問合せ**：同病院 地域医療連携課（☎24・1258）

アルコール関連問題懇談会講座

とき：7月19日(金)午後2時～4時 ▼**ところ**：はぐくみセンター ▼**内容**：講演「アルコール依存症と関わり」 ▼**講師**：医療法人微風会浜寺病院副院長の米澤隆さん ▼**定員**：60人 ▼**申込**：電話で保健予防課（☎93・8397）へ

7月28日は日本肝炎デー・世界肝炎デーです

肝炎ウイルスに感染しても自覚症状がないまま病気が進行し、肝硬変や肝がんへ移行する場合があります。肝がん予防のために、少なくとも、一生に一度は肝炎ウイルス検診を受けましょう。市の肝炎ウイルス検診は29ページに掲載

対象：過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない、または過去に検査を受けた人のうち、その後肝炎ウイルスの感染の可能性がある人 ※職場等で検査の機会がある人、過去に検査をしたことがある人は対象外 ▼**申込**：健康増進課（☎34・5129）へ

SmANARA健康6か月チャレンジ^{100P}

体重を減らしたい、食生活を見直したい人の健康管理を、専門スタッフが継続できるような手伝います

内容：体重や血圧の記録等を規定の用紙（健康増進課、同課分室にて配布。市ホームページからもダウンロード可）に書いて、同課



がん検診（8月）

申込は電話、FAXで健康増進課へ。市ホームページからも可。都祁保健センター実施分は同センターへ。受付期間は7月1日～19日（市ホームページの電子申請は10日まで）。生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要

◆胃・肺セットがん検診

とき	ところ	受付時間	定員
1日(木)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
2日(金)	市役所 (第3会議室)	9:00～10:00	30人
5日(月)	都祁保健センター	8:30～10:00	30人
6日(火)	都祁保健センター	8:30～10:00	30人
7日(水)	都祁保健センター	8:30～10:00	30人
8日(木)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
19日(月)	北部出張所	9:15～10:15	27人
23日(金)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
26日(月)	北部出張所	9:15～10:15	27人
27日(火)	登美ヶ丘公民館	9:30～10:30	26人
29日(木)	はぐくみセンター	8:45～9:45	33人
30日(金)	富雄南公民館	9:15～10:15	27人

◆肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
19日(月)	はぐくみセンター	14:00～15:00	60人

胃がん検診…胃部レントゲン検査（当日バリウムを飲みます）

肺がん検診…胸部レントゲン検査

【費用】 1,500円（胃のみ1,000円、肺のみ500円）。肺がん検診の問診の結果、喀痰検査実施の場合は600円の加算（別途送付費用が必要な場合あり）

【対象】 40歳以上の人。ただし、妊娠中、胃・肺・腸等の病気で現在治療中か過去に手術を受けた人、バリウムによる過敏症や誤えんをしたことがある人（肺がん検診は可）、前年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した人（肺がん検診は可）は対象外

【その他】 授乳中の人は申込時に申出要。検診は年度中1回限り。当日の体調や問診により、検診を受けられない場合あり

【問合せ】 健康増進課（☎34-5129 FAX 34-3145）、都祁保健センター（☎0743-82-0341）

へ送付。※1か月分の記録提出で健康増進ポイント100ポイント付与 ▼問合せ：同課（☎34・5129）

指定難病（特定疾患）医療受給者証更新手続き

10月1日(火)からの新しい受給者証の交付を希望する人は、7月31日(水)までに手続きをしてください

対象：平成31年（令和1年）9月30日まで有効期間の指定難病（特定疾患）医療受給者証の交付を受けている人で、個別通知を受けた人 ▼**申込**：個別通知の内容を確認し、添付書類に必要事項を書いて、保健予防課（☎93・8397）へ。

持参も可

海外渡航される方へ 感染症に注意しましょう

渡航先の感染症の情報は外務省、厚生労働省や検疫所のホームページで事前に確認し、予防接種が受けられる感染症については余裕をもって医師に相談しましょう

◆予防方法

蚊が原因で起こる主な感染症（マラリア、黄熱、 Dengue 熱、ジカウイルス感染症等）：屋外では肌を露出しない、虫除け剤を使用する等刺されないよう注意する

・食べ物や水が原因で起こる主な感染症（腸チフス、赤痢、コレラ、A型肝炎等）

・なま物や半なまの魚介類や肉は避ける。なま水、水およびカットフルーツにも注意

・その他の原因で起こる主な感染症

狂犬病・犬等の動物にむやみに近付かない。事前の狂犬病ワクチンの接種が有効。かまれた場合はすぐに医療機関へ

中東呼吸器症候群 マイズ・ラクダに乗る、ラクダの肉を食べる、乳を飲む、ラクダへの接触を避ける

鳥インフルエンザ ニワトリやアヒル等に触らない。鶏が売られている市場や養鶏場に近寄らない。手洗い

等を行う

【問合せ】 保健予防課（☎93・8397）

サマースクール2019 参加者募集

とき：8月4日(日)午前8時45分～午後4時45分 ▼**ところ**：市立奈良病院（東紀寺町） ▼**内容**：病院で行われる放射線診断・IVR治療を実際の治療器具を使って体験 ▼**定員**：市内在学の中学生（1人の保護者同伴可）25組 ▼**持物**：昼食 ▼**申込**：往復はがきに子どもの氏名・生年月日・学年、住所、電話番号、志望動機、同伴の有無（有の場合は保護者氏名）を書いて

て、7月16日必着で同病院放射線室（〒630-8305東紀寺町1-50-1 ☎24・1251）へ。後日参加可否の連絡。多い場合は抽選

がん検診の総合支援事業

①子宮頸がん検診 ②乳がん検診を、無料で受診できるクーポン券を6月下旬に個別送付しています。通常のがん検診は29ページに掲載

受診期間：7月～来年2月末日 ▼**対象**：①平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ（20歳）の女性 ②昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ（40歳）の女性 ▼**問合せ**：健康増進課（☎34・5129）

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。

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

結核住民検診

とき：7月20日(土)午前9時半～10時半 ▼ところ：市総合医療検査センター(柏木町) ▼内容：胸部X線検査 ▼定員：65歳以上の15人 ▼申込：電話で7月1日～19日に保健予防課(☎93・8397)へ

子育て

妊産婦・乳幼児健康相談

◆保健師による巡回相談

7月	とき	ところ
19日(金)	午前9時半～11時半	平城東公民館*
24日(水)	午後1時半～3時半	京西公民館
30日(火)	午後5時15分～7時	都跡公民館

時間：午前9時半～11時半(※は午後1時半～3時半) ※平日の午前8時半～午後5時15分に母子保健課への電話・来所相談もあり

◆助産師または保健師による相談

・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(午後1時半まで受付)

・母子保健課(電話・来所相談) とき：平日の午前9時～

午後3時

【持物】母子健康手帳

【問合せ】母子保健課(☎34・1978)

◆都祁保健センター保健師による巡回相談

とき：7月16日(火)午前10時半～正午 ▼ところ：どんごが丘コミュニティ広場(旧田原幼稚園) ※平日の午前8時半～午後5時15分に都祁保健センター、月ヶ瀬健康相談室への電話・来所相談もあり ▼持物：母子健康手帳 ▼問合せ：都祁保健センター(☎0743・82・0341)

日本脳炎予防接種開始(平成28年7月生まれ)

◆第1期(初回接種2回、追加接種1回)を受けましょう! 予診票綴りを確認してください

接種対象期間：3歳～7歳6か月になる前日 ▼接種方法：標準的に初回接種は1～4週間の間隔をあけ、追加接種は2回目から1年後に行います ▼申込：市ホームページ掲載の予防接種登録医療機関へ予約。接種当日は予診票綴り(黒の消えない筆記具で記入)、母子健康手帳、健康保険証等の身分証明書を持参

予防接種コラム

風しん抗体検査および風しんの定期予防接種を原則無料で受けることができます

公的な風しんの予防接種の機会がなく、風しん抗体の保有率が他の世代に比べて低い世代の男性に、令和4年3月31日までの3年間、抗体検査を実施し、十分な量の抗体がない人に定期予防接種を行います

対象…抗体検査および予防接種を受ける当日に、市に住民登録がある人で、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

<抗体検査・予防接種までの流れ>

クーポン券が届く(有効期限あり)
令和元年度の交付対象者は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性 ※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性で交付希望の人は問合せ要

実施医療機関・健診機関で抗体検査を受ける
受診前に同機関等へ確認。クーポン券、本人確認書類(*)要

抗体なしの場合、実施医療機関で予防接種を受ける
同機関に予約要。クーポン券、本人確認書類(*)、抗体検査結果通知を持参 ※抗体ありの場合は対象外

*運転免許証等の氏名・住所が確認できるもの
●事業所健診(勤務先に確認)や特定健診の機会を利用して、抗体検査を受けることができます
●抗体検査・予防接種が受けられる実施医療機関等のリストや、クーポン券の交付等については、市ホームページにも掲載

【問合せ】健康増進課(☎34-5129)

むし歯予防のためのフッ化物塗布

※当日、市に住民登録がない人は接種不可 ▼問合せ：健康増進課(☎34・5129)

対象：平成29年8月生まれの子(2歳4か月の実施月まで受けられます) ▼とき：8月23日(金)午前9時半～11時半 ▼ところ：中央保健センター(三条本町) ▼内容：歯科健診、フッ化物塗布、歯みがき指導 ▼持物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル ▼申込：電話かFAXに事業

乳幼児のための各種教室(離乳食)

◆5か月児ばくばく教室(離乳食) 対象：平成31年3月生まれの子(第1子)と保護者 ▼とき：8月7日(水)21日(水)午前10時～11時半 ▼内容：栄養士による離乳食の話、保健師による子育ての話 ▼持物：母子健康手帳、4か月児健診の間診票に同封の離乳食リーフレット等 ▼定員：各32人

◆1歳0か月児歯びか教室(むし歯予防) 対象：平成30年8月生まれの子(第1子)と保護者 ▼とき：8月6日(火)午前10時～11時 ▼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、保護者氏名、電話番号



号、希望日を書いて、母子健康課（☎34・1978 ㊟34・5155）へ。多い場合は別の日で受付

ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けたい人、行いたい人が会員登録し、助け合いを行う組織です

◆説明会

とき：7月16日(火)、8月3日(土)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
 ◆ファミサポ夏祭り
 ととき：8月1日(木)午前10時～正午

【つづろ】はぐくみセンター（三条本町）
 【申込】電話でファミリー・サポート・センター（☎34・3305）へ（夏祭りは7月24日まで。多い場合は抽選）

乳幼児の健診

持物：問診票、母子健康手帳。問診票は7月中旬に送付しますが、7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か月児健診は母子保健課

へ連絡)

健診名(対象)	とき	ところ
4か月児健診 (平成31年4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30年10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29年12月生まれの子)	8月1日・8日・22日・29日の木曜日。受付は午後1時15分～2時15分。番号札は午後0時45分から配布	中央保健センター
3歳6か月児健診 (平成28年1月生まれの子)	8月6日・20日・27日・9月3日の火曜日。受付は午後1時15分～2時15分。番号札は午後0時45分から配布	中央保健センター

【問合せ】同課（☎34・1978）

予防接種予診票綴りを6月下旬に発送しています
 (令和元年5月生まれ)

予診票綴り、母子健康手帳と健康保険証等を持参す

れば接種可。転入等で予診票綴りがない場合は健康増進課へ※黒の消えない筆記具で記入
 【問合せ】健康増進課（☎34・5129）

妊婦のための教室・歯科健診

◆はじめてのママパサロン

日程	内容(対象)
8/10(土)	先陣ママとの交流と講義(*初妊婦)
8/7(水)	先陣ママとの交流と講義(*初妊婦)
9/7(土)	沐浴体験と講義(*初妊婦と夫)

*妊婦22〜32週未満、2回コース
 ととき：午前9時半～正午
 ▼ところ：中央保健センター（三条本町）▼定員：各24組 ▼申込：電話で

◆マタニティー歯つばいチェック
 対象：妊婦（おおむね妊娠16週以降32週未満の安定期の人）▼とき：①8月22日(木)②9月26日(木)午前9時半～11時半 ▼ところ：中央保健センター（三条本町）▼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：各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、①8月15日②9月19日まで同課（☎34・1978 ㊟34・5155）へ

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新

7月末で期限が切れるため、受給資格の更新と新しい受給資格証の交付を行います。対象者は、7月初旬に送付する更新申請書に必要事項

を記入し、返送してください。なお、次の要件に当てはまる人で受給資格証を持っていない人は申請要※申請に必要なものについては問合せ

該当要件：ひとり親家庭かそれに準ずる家庭で市内に居住する18歳未満の子（18歳になった日以降の最初の3月31日までの子も含む）を扶養している人とその子で、いずれも何らかの健康保険に加入していること。生活保護受給者は対象外 ▼問合せ：子ども育成課（☎34・5042）



「持続農業法」に基づくエコファーマーの取組

エコファーマーとは、環境にやさしい農業に取り組んでいる農業者の愛称で、①土づくりの技術②化学肥料を減らすための技術③化学合成農薬を減らすための技術の3つに取り組んでいます。大和高原野菜研究会では、エコファーマー認定作物で、化学肥料・化学合成農薬を3割以上低減した農産物に表示ができるシンボルマークも用いながら、消費者のみなさんにおいしくて環境にも優しい農産物をお届けしています。（同会）

県知事の認定を受けたエコファーマーは県に375人、うち市に62人（平成30年3月現在）

【問合せ】農政課（☎34-5142）



◀エコファーマーとは（県ホームページ）

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。

- 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

里親制度説明会「里セツ」

里親養育の担い手を増やすことを目的として、里親制度説明会「里セツ」を開催します

とき：7月21日(日)午前10時～正午 ▼ところ：はぐくみセンター(三条本町) ▼申込：奈良県里親支援機関 児童家庭支援センターてんり(☎0743・85・5567)。里親に関する相談は、子育て相談課(☎34・4804)窓口で随時受付。くわしくは市ホームページにも掲載

シニア

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

① 8月からの被保険者証

現在の被保険者証の有効期限は7月31日です。8月からの被保険者証を7月中旬に簡易書留で送付します。不在等で郵便局での保管期限が切れた場合は、本人と来庁者の本人確認できる書類(写真なしのものは2点)、来庁者の印鑑を持参し、福祉医療課へ

② 基準収入額適用申請

6月上旬に対象者に通知しています。収入額を確認のうえ、該当の場合は申請してください。後日、1割負担の被保険者証を送付

③ 限度額適用・標準負担額減額認定証

7月末までの認定証を持つている人で、今年度も市・県民税非課税世帯に属することが確認できる人には、7月下旬に8月からの認定証を送付します

※市・県民税非課税世帯の人で認定証が必要な人は申請要(市県民税課で所得の申告が必要な場合有)

④ 限度額適用認定証

7月末までの認定証を持つている人で、8月からも認定の要件に該当する人には、7月下旬に認定証を送付

⑤ 平成31年度保険料の決定通知書・納付書

決定通知書を7月中旬に送付します。年金引きや口座振替納付ではない人は同封の納付書を使って金融機関等で納付してください(保険料の内容は6月号参照) ※8月に75歳になる人の被保険者証は7月下旬に送付

⑥ 保険料第1期納期

第1期納期は7月15日(祝)31日(水)です
【問合せ】福祉医療課(☎34・4754)

東福祉センター

〒630-8113 法蓮町1702-11
☎24・3151 FAX27・9028

◆ ボランティア公演「ギターマンドリンの調べ」

とき：7月26日(金)午後1時半～2時半 ▼出演：県立奈良高校ギターマンドリン部 ▼対象：60歳以上の人と家族

西福祉センター

〒631-0024 百楽園二丁目9-13
☎41・3151 FAX41・3150

◆ 演劇公演「立ち聞き」

とき：7月13日(土)午後1時半 ▼出演：演劇サークル「集」 ▼対象：60歳以上の人と家族

◆ アンサンブルマールロビーコンサート

とき：7月18日(木)午後1時 ▼出演：市国際音楽交流協議会会員によるマンドリン、ギター ▼対象：60歳以上の人と家族

◆ 暮らしのお困り事相談

とき：7月19日(金)午後1

時半～3時 ▼内容：コスモス成年後見サポートセンター奈良県支部の行政書士による遺書・相続等の無料相談会。女性相談員の対応も可 ▼対象：60歳以上の人とその家族 ▼申込：当日までに電話か直接同センターへ

南福祉センター

〒630-8403 南永井町45-1
☎62・3730 FAX62・3780

◆ スポーツウエルネス吹矢

とき：7月25日(木)～12月26日(木)の毎月第4木曜日 午前10時～正午。全6回 ▼定員：60歳以上の人30人 ▼持物：飲み物、タオル、吹き口代100円 ▼申込：7月13日までに電話か直接同センターへ。多い場合は抽選

◆ みなみつながりコンサート～津軽三味線うたしのライブ～

とき：7月13日(土)午後1時半～2時半 ▼内容：「うたしの会」による津軽三味線 ▼対象：60歳以上の人とその家族、おおむね3歳までの子どもとその保護者

北福祉センター

〒631-0005 右京一丁目1-4
☎71・3501 FAX71・3548

◆ デュークズウォーキング～素敵に歩こう～

とき：7月24日(水)午後1時半～3時 ▼内容：腰や膝に負担をかけない足の運び方、美しい歩行姿勢等 ▼講師：デューク更家公認の武富倭人さん ▼定員：60歳以上の人50人 ▼申込：7月12日までに電話か直接同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

◆ 元気ならエクササイズ～一緒に始めましょう！～

とき：7月26日(金)～12月27日(金)の毎月第4金曜日 午前10時～11時半。全6回 ▼内容：ストレッチング・筋力トレーニング・音楽に合わせた体操等 ▼講師：健康運動指導士、理学療法士、保健師等 ▼定員：60歳以上の人50人 ▼持物：フエイスタオル

◆ やさしいオカリナ教室
とき：8月～来年3月の木曜日(月2回) 午後1時半～3時。全16回 ※オリエンテーションは8月1日(木) 午後1時半～3時 ▼定員

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
 市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
 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

：60歳以上の人20人 ▼費用：楽器、教材等は自己負担 ▼申込：往復はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、7月12日必着でセンターへ。多い場合は抽選

70歳以上「まほろば健康ウォーク講演会」20P展

なら・観光ボランティアガイドの会が講演します
 ◆藤原氏千年の深謀遠慮一人
 とき：7月17日(水)午前10時～11時半 ▼ところ：中部公民館（上三条町）▼

内容：9月のまほろば健康ウォーク「興福寺の歴史ヒストリア」の解説 ▼定員：70歳以上のなままるカード（優待乗車証・老春手帳）所持者100人 ▼費用：100円 ▼その他：ポイントは後日自動的に付与 ▼申込：往復はがきかEメールに「まほろば講演会申込」、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、7月10日必着で長寿福祉課（☎34・5439 ㊟34・1161 Eメール：choujufukushi@city.nara.jp）へ。一通に2人まで。多い場合は抽選

若い人

若者サポートセンター（リスなら）

学校を卒業・中退して仕事に就いていない若者、自宅にひきこもっている若者や家族からの相談を受け付けています
 とき：平日の午前8時半～午後5時15分。予約要 ▼
 問合せ：同センター（市役所中央棟2階 ☎34・4777）

募集

奈良市子ども会議参加者募集

奈良市子どもにやさしいまちづくり条例に基づき子どもにやさしいまちづくりや子どもに関する施策について、子どもたち自身が話し合います
 とき：7月23日(火)・25日(水)・30日(火)、8月1日(木)・6日(火) ▼ところ：市役所
 内容：「2020年オリンピックに向けて奈良市に訪れる人にもやさしいまちとは？」 ▼対象：今年4月1日現在で10歳～17歳までの

バンビーホーム職員募集
 (放課後児童クラブ)



◆非常勤嘱託職員
 資格…①昭和30年4月2日以降に生まれた人②市放課後児童健全育成事業の設備および運営に関する基準を定める条例に定める保育士・教員免許等の資格を持つ人 ▶試験内容…書類審査と面接試験(㉠7月中旬 ㉢8月中旬) ▶採用人数…㉠10人程度 ㉢5人程度 ▶任用期間…㉠8月1日～来年3月31日 ㉢9月1日～来年3月31日(㉠㉢ともに更新の場合有) ▶賃金・条件等…月額16万8600円～(平成31年4月採用者参考)・時間外勤務手当・通勤手当・社会保険加入有。1週間あたりおおむね30時間勤務 ▶申込…必要書類を㉠7月12日 ㉢7月31日必着で地域教育課へ。試験実施要項等は同課で配布。市ホームページからダウンロードも可

◆臨時職員
 資格等…放課後児童支援員：市放課後児童健全育成事業の設備および運営に関する基準を定める条例に定める保育士等の資格を持つ人 補助員：子育て支援に意欲があり児童の保育が可能な人 ▶勤務時間等…午後1時～7時か午前8時～午後7時の間の6時間程度。勤務日数・勤務時間については応相談。特に長期休業中や土曜日に勤務できる人急募 ▶勤務場所…飛鳥バンビーホーム他直営の38ホーム ▶採用・申込…登録者の中から随時選考。登録希望者は資格証の写し(補助員は不要)と履歴書を同課へ
 【問合せ】地域教育課 (☎34-5441)



人30人 ▼申込：はがきかFAX、Eメールに住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、性別、学校名、学年を書いて、7月12日必着で子ども政策課（☎34・4792 ㊟34・4798 Eメール：kodomoseisaku@city.nara.jp）へ。多い場合は抽選

プレミアム付商品券発行

一人あたり総額2万5千円分の商品券を2万円で購入

入することができます
 対象：平成31年度の住民税（均等割）が課税されていない人（住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く）または、3歳未満の子（平成28年4月2日以降に生まれた子）が属する世帯の世帯主※購入開始時期等、くわしくは次号以降のしみんだより等に掲載予定 ▼問合せ：産業政策課（☎34・5504）

保育士試験による資格取得支援事業を実施

対象…試験により資格取得後、市内民間保育所等で保育士として1年以上勤務する人 ▶内容…受験のための学習に要した費用の半額を補助（上限額15万円） ▶その他…勤務開始時に申請要。くわしくは市ホームページに掲載
 【問合せ】保育所・幼稚園課（☎34-5086）

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。

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

環境審議会委員募集

環境基本計画に関する重要事項の調査・審議をしてもらいます(年に2・3回程度の会議に参加)
任期：10月1日～令和3年9月30日
対象：応募時の年齢が20歳以上70歳以下で、市内に継続して1年以上居住もしくは通勤か通学している人1人※原則として現在、市の他の附属機関の委員となっている人および公務員(臨時職員と非常勤職員を除く)、同審議会委員を通過して4期務めた人は除外
審査方法：書類・面接
申込：FAX、Eメールで必要書類・作文(くわしくは市ホームページに掲載)を7月1日～31日必着で環境政策課(☎34・4591 FAX36・5466 Eメール：kankyoseisaku@city.nara.lg.jp)へ。持参か送付も可

日本学書展

◆作品募集
部門：第1部：小学生、第2部：中学生、第3部：高校・大学生の漢字・篆刻、第4部：高校・大学生の仮名・漢字仮名交じり。題材自由、作品はすべて毛筆。1人2点まで
◆費用：1点につき第1・2部は500円、第3・4部は700円
◆申込：費用を添えて10月4日までに学校教育課へ。送付も可
◆その他：賞は文部科学大臣賞他(今年度より賞は準特選以上)
◆日本学書展
とき：11月21日(木)～24日(日)
◆ところ：市美術館(二条大路南一丁目)
【問合せ】 学校教育課(☎34・5318)

◆日本学書展夏休み書道教室

一条高等学校の高校生が講師を務めます。書き上げた作品は同展に出品可
とき：8月2日(金)①午前10時～11時半②午後1時～2時半
◆ところ：市立一条高等学校(法華寺町)
◆定員：小学生各10人
◆申込：電話か、FAXに希望時間、住所、子どもの氏名・学校名・学年、電話番号、保護者氏名を書いて、7月19日までに市役所コールセンター(☎36・4894 FAX36・3552)へ。多い場合は抽選

催し

もったいない陶器市

家庭で不要になった陶磁器製食器を無料で回収・配布します
回収できないもの：市外の家庭や事業で不要になったもの、灰皿・花瓶等の食器でないもの、食べ残し等が付着したもの、素焼きの皿や土鍋、ガラス・プラスチック・金属・木製の食器、ゴム製の底や取っ手等が付くもの(取り外せば可)※回収前に検品し、対象外の食器・包装等は返却
◆開催日時・場所：①3日(水)・コープおしくま(押熊町)②10日(水)・コープ七条(七条西町)③17日(水)・はぐくみセンター(三条本町)④8月7日(水)・コープおしくま(押熊町)午前10時～午後1時、回収は午後0時半まで。持ち帰りにはマイバッグ等を持参
【問合せ】 環境政策課(☎34・4591)

人権啓発ポスター展

7月の「差別をなくす強調月間」の取り組みとして、市立小・中・高校生応募のポ

スターの一部を展示

とき：①7月2日(火)～12日(金)午前9時～午後5時②7月16日(火)～26日(金)午前9時～午後5時③7月29日(月)～8月2日(金)午前9時～午後5時。いずれも最終日は午後4時まで
◆ところ：①生涯学習センター(杉ヶ町)②北部図書館(右京一丁目)③市役所1階正面玄関ホール
◆問合せ：人権政策課(☎34・4733)

南人権文化センター

〒630-8454 杏町401-1
 ☎FAX 61・2029

◆差別をなくす 杏・人権を考える集い
とき：7月11日(木)午後7時～8時半
◆内容：「すべての人が尊重される地域社会をめざして」
◆講師：県立同和問題関係史料センター所長の奥本武裕さん

防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1
 ☎FAX 35・1106

◆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：①7月10日(水)・28日(日)、8月14日(水)・25日(日)午後1時～4時②7月18日(木)午前9時半～午後0時半
◆内容：心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)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

◆応急手当普及員講習

とき：8月7日(水)～9日(金)午前9時～午後5時。3日受講要
◆内容：心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、止血法、搬送法等。講習受講後、事業所や防災組織等で普通救命講習の指導ができる「応急手当普及員」となります
◆定員：中学生以上30人程度
◆申込：電話で7月1日～26日に消防局救急課(☎35・1190)へ

◆夏休みお天気フェア&暴風雨体験

とき：8月3日(土)午前9時半～午後3時半
◆内容：防災体験、防災グッズの工作等
◆持物：暴風雨体験は雨具(上下・フード付きの物)、長靴、タオル持参

市役所 ▶ 〒 630-8580 二条大路南一丁目 1-1
市コールセンター ▶ ☎ 36-4894 平日：午前8時半～午後6時、土・日・祝日：午前9時～午後5時
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。

はぐくみセンター

〒630-8122 三条本町13-1
☎ 34-23003

◆ハワイアンコンサート

とき：7月31日(水)正午～午後0時50分 ▼内容：チーム・マイレラウリイと小島香さんによるフラダンス、ハワイアンバンド「NARA Mele Ohana」による演奏

◆奈良大文字送り火見学会

とき：8月15日(木)午後8時～8時半 ▼定員：200人。在勤・在学も可 ▼申込：往復はがきかEメール(hagukumi-daimonji@city.nara.jp)に事業名(送り火)、住所、応募者と同伴者の氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、7月19日必着で同センター管理室へ。1通に2人まで可。重複応募は無効。多い場合は抽選。座席不要。乳幼児は申込不要

2019市民の集い・夏のコンサート

犯罪や非行のない「社会を明るくする運動」の一環で開催
とき：7月13日(土)午後1時半 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼内容

…三笠中学校吹奏楽部の演奏、奈良保護観察所長の講話、講演会等 ▼定員：300人 ▼問合せ：長寿福祉課(☎34・5439)、いじめ防止生徒指導課(☎34・4863)

奈良町にぎわいの家

〒630-8333 中新屋町5 ☎20-1917

①奈良墨ワークショップ

とき：7月6日(土)午後2時～4時 ▼内容：奈良の伝統産業「奈良墨」についてのトーク、奈良墨を用いた短冊づくり ▼講師：書道講師の中村円さん、御墨司喜壽園の小林優介さん ▼定員：12人 ▼費用：500円

②体験茶会〜セタ〜

とき：7月7日(日)午後1時～4時 ▼内容：お点前を拝見してからお茶を点てる ▼定員：30人 ▼費用：300円

③やさしい短歌

とき：7月13日(土)午後2時～3時半 ▼講師：歌人・ヤママユ編集委員の喜寿隆子さん ▼定員：15人

④町家の庭で感じる自然〜ネイチャーゲーム

とき：7月28日(日)午前10時～正午 ▼内容：身近にある自然を新たに発見するワークショップ ▼講師：奈良まちづくりセンターネイチャーゲームインストラクターの山本素世さん ▼定員：12人

ある自然を新たに発見するワークショップ ▼講師：奈良まちづくりセンターネイチャーゲームインストラクターの山本素世さん ▼定員：12人

⑤町家で親子体験

とき：8月3日(土)午前10時～正午 ▼内容：町家空間に親しみ、火吹きや水打ち体験 ▼定員：親子10組

⑥夏休み企画「燈籠を作ろう」

とき：8月4日(日)午前10時半～正午 ▼講師：美術指導者の細田七海さん ▼定員：15人 ▼費用：300円
【申込】電話かEメール(wainoie@gmail.com)に、数字の別、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数を書いて、各開催日の1週間前までに同館へ。多い場合は抽選

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「米食いねずみを作る」

とき：7月27日(土)午前10時～正午 ▼定員：小学生以上24人(低学年は保護者同伴) ▼内容：竹弓を握ると

お米を食べるねずみのおもちゃを作る ▼費用：700円 ▼申込：往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、電話番号を書いて7月17日必着で同館へ。1枚に2人まで可。多い場合は抽選。同館ホームページからも可

男女共同参画センター「あすなら」

〒630-8255 西之阪町12 ☎81-3100 ☎25-0600

◆登録団体への会議室の貸出要件：構成員が5人以上

(半数以上が市在住)のグループで、男女共同参画会に向けた取り組みの他、各グループでサークル活動等を行う団体。費用要
◆女性弁護士による「女性のための無料法律相談」
セクハラ・離婚・DV等の男女問題や女性を取り巻く法律問題について、女性弁護士がサポート
とき：毎月第3木曜日(祝日の場合は第4木曜日) ▼申込：相談日の1週間前の午前9時から電話で同センターへ



11月16日(土)・17日(日)開催の子どもが運営する「小さなまち」＝「子ども奈良CITY」に向けて、リーダーとして「まち」を創る小・中学生を募集！
とき…8月20日(火)午後1時半～4時、9月8日(日)・29日(日)、10月6日(日)・27日(日)午前10時～正午(全5回) ▶ところ…中部公民館(上三条町) ▶定員…小学4年生～中学生30人。在学も可 ※原則、11月16日・17日両日参加できる人 ▶申込…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月8日必着で市生涯学習財団内「子どもの参画ネットワーク奈良」事務局(〒630-8357 杉ヶ町23 ☎26-5600)へ。「子どもの学び・体験ナビ」ホームページからも可。多い場合は抽選

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。

- 生活
- 健康
- 子育て
- シニア
- しごと
- 募集
- 催し
- スポーツ
- 文化情報
- 国・県・団体
- 生涯学習

奈良ひとまち大学

http://nhmu.jp

【第338回】奈良公園の人気者、といえば？ ～「奈良のシカ」のその素顔～

とき…7月27日(土) 10:30～12:30 ▶
ところ…奈良の鹿愛護会 事務所(春日野町) ▶定員…20人 ▶費用…500円

【第339回】SNSで大安寺の魅力を拡散 ～副住職は元・銀行員！～

とき…7月27日(土) 14:00～16:00 ▶
ところ…大安寺(大安寺二丁目) ▶定員…20人 ▶費用…500円

【第340回】イタリア人が見た奈良の魅力 ～ならまちバルNo7とオーナーの挑戦～

とき…8月4日(日) 16:00～18:00 ▶
ところ…ならまちバルNo7(西寺林町) ▶定員…成人15人 ▶費用…1,500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、7月17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】「奈良ひとまち大学」事務局(市生涯学習財団内) 〒630-8357 杉ヶ町23 ☎26-5600

ならまち格子の家

〒630-8332 元興寺町44 ☎23-4820

◆奈良の民話を楽しもう

とき…7月13日(土)午後2時45分、午後3時半の2回公演 ▼出演…劇団「良弁杉」 ▼定員…各30人 ▼問合せ…音声館(☎27-7700)

史料保存館

〒630-8377 脇戸町1-1 ☎27-0169

◆史料保存館でクイズに挑戦!

とき…7月20日(土)～8月31日(土) ▼内容…小学生向けの自分で作るミニブック型ワー

クシートを配布。クイズに挑戦しながら展示を見学できます

◆解説付きガイドツアー「もっと知りたい。奈良町の地蔵講」

なら・観光ボランティアガイドの会が案内します
とき…7月23日(火)午前9時～正午頃。雨天決行、警報発令時中止 ▼コース…ならまちセンター前広場集合～史料保存館(展示解説)～中新屋町地蔵堂～交通安全全地蔵～京終地蔵院～JR京終駅解散 ▼費用…200円 ▼申込…電話かほか

き、FAX、Eメールに事業名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、7

◆企画展示 史料が語る戦時下の奈良町

とき…7月23日(火)～10月6日(日) ▼展示解説…8月11日(祝)、9月10日(火)午後1時半～2時頃

◆同館の休館日は月曜日(祝日は除く)と8月13日(火)、9月17日(火)、24日(火)です

ボランティアセンター

〒630-8113 法蓮町1-702-11 ☎26-2270 FAX26-20003

◆ボラかふえ 7・8月 

とき…①7月13日(土)②8月10日(土)午前10時～正午

▼内容…①絵本の魅力を感じてみませんか?～誰かのため、自分のために絵本を読んでみよう②大和の自然環境にふれ、次世代に繋げよう。自然工作も体験(タオル持参) ▼定員…各30人。②は子どもの参加歓迎(保護者同伴) ▼申込…電話かFAX、Eメール(naravc@citrus.ocn.ne.jp)に「ボラかふえ①7月②8月」、氏名、年齢、連絡先を書いて、①7月10日②8月5日までに同センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 三条本町13-1 ☎93-8435 FAX34-2336

◆NPOのためのSNS運用相談

とき…7月25日(木)、8月29日(木)、9月26日(木)①午前10時半～11時半②午後2時～3時③午後3時半～4時半 ▼対象…市内で活動するボランティア団体・NPO団体等 ▼申込…電話かFAX、Eメール(volunt-info@city.nara.lg.jp)に希

望日時、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、各相談日の3日前までに同センターへ。持参も可

◆ボランティア入門講座「さあ!令和へ」

とき…7月27日(土)午前10時～正午 ▼定員…30人。在勤・在学も可 ▼申込…電話かFAX、Eメール(volunt-info@city.nara.lg.jp)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、7月20日までに同センターへ。多い場合は抽選

◆手の汚れないこけ玉作り

とき…7月22日(月)午前10時～午後3時 ▼内容…ポリエステル土を使ってこけ玉を作る ▼費用…200円 ▼講師…フラワードバイザー奈良のみなさん ▼定員…15人程度 ▼持物…エプロン、持ち帰り袋

なら工芸館

〒630-8366 阿字方町1-1 ☎27-00033

◆子ども工芸教室

①一刀彫の絵付け
とき…7月27日(土)①午前10時～11時半②午後2時～3時半 ▼講師…本田晃さん ▼内容…一刀彫を自由



に色付けし鹿のバッジを作る
 ▼定員：小学生各10人
 ②秋篠手織「綿織物」・奈良晒「麻織物」

とき：8月10日(土) 午前10時～11時 ⑤午前11時～正午 ⑥午後1時半～2時半 ⑦午後2時半～3時半 ▼講師：綿織物・小野瑛子さん、麻織物・岡井孝憲さん ▼内容：織機を使ってテーブルセンターを織る ▼定員：小学生各5人
 【費用】千円
 【その他】小学1～3年生は保護者同伴

【申込】往復はがきに教室名(②は秋篠手織・奈良晒の別)、住所、保護者氏名、本人氏名、学年、年齢、電話番号、希望日と④⑤の別を書いて、7月16日必着で同館へ。1枚に1人限り。多い場合は抽選

◆奈良伝統工芸納涼展(展示販売)

とき：7月2日(火)～8月25日(日) 午前10時～午後6時(入館は午後5時半まで)
 ◆なら工芸館×奈良教育大学社会学科「知ろう! 広めよう! 奈良の伝統工芸!」
 ～学生から見た現状～
 とき：8月7日(水) 第一

部：「伝統工芸の魅力と可能性(学生の視点から)」午後3時～4時、第二部：「今後の展開について(発表の補足等)」午後4時～5時
 ◆同館の休館日は、毎週月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(土・日・祝日)の場合は開館です

勤労者総合福祉センター(サン・アクティブ奈良)

〒630-1106 佐保台西町1-1-5
 ☎71-2444

◆パソコン中級教室

①ワード ②エクセル

とき：①8月10日～9月14日の毎週土曜日 ②8月11日～9月15日の毎週日曜日 午後6時半～8時半。各6回 ▼内容：日商検定(3級)の内容を踏まえ①段落書式・表・グラフ・フィックス等②書式設定・関数・ピボットテーブル等 ▼定員：初心者各15人。在勤も可 ▼費用：各7500円

◆ヨガ教室

とき：8月7日～11月6日の原則毎週水曜日、午後7時～8時15分。全10回 ▼定員：15人。在勤も可 ▼費用：6千円
 【申込】往復はがきに教室名

(○数字の別)、住所、氏名、性別、電話番号、勤務先を書いて、7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

スポーツ

奈良クラブ JFL2019 ホームゲーム 100球

とき：7月27日(土) 午後3時 ▼対戦相手：東京武蔵野シティFC ▼ところ：ならでんフィールド(法蓮佐保山四丁目) ▼チケット：同クラブ公式サイトに掲載 ▼問合せ：同クラブ(☎93・3815 火～金曜日の午前9時～午後6時)

土用稽古、参禅会

とき：7月6日(土)・7日(日) 午前6時～7時 ▼ところ：剣道・ならでん武道場、柔道・坐禅・ならでん第二武道場、なぎなた・ならでん第二アリーナ、槍・ならでん武道場・中道場、弓道・ならでん弓道場 ▼対象：市在住・在勤・在学または市内の道場に通っている小学生以上の経験者 ▼問合せ：ならでん第二武道場(☎

27・6163)

青空ラジオ体操会に参加しませんか

自主参加する団体は、7月31日までに電話でスポーツ振興課(☎34・5376)へ。出席カードは7月1日以降(予定)に同課で配布

青山プール7月13日にオープン

開場期間：7月13日(土)～8月31日(土)の午前9時～正午・午後1時～5時(入場券販売は、午前9時～11時・午後1時～4時) ▼施設概要：25mプール、幼児用プール

団体		個人		
小人	大人	小人	大人	
120円	240円	150円	300円	午前
160円	320円	200円	400円	午後

*小人は3歳以上中学生以下
 *団体は30人以上で責任者の引率が必要
 *市内在住の65歳以上の入場料は無料(住所、年齢が確認できるものの提示が必要)

▼その他：ロッカー代1回50円。小学生または身長140cm以下の中学生は大人

(18歳以上)の同伴要(原則1人につき同伴者2人まで。団体利用も同様) ▼問合せ：青山プール(〒630-8101 青山三丁目2 ☎26・2996)

奈良マラソン2019ボランティア募集

とき：12月7日(土) 午前8時半～午後8時半、8日(日) 午前6時半～午後4時 ▼ところ：奈良電力鴻ノ池パーク(法蓮佐保山四丁目)とその周辺、奈良市内、天理市内 ▼募集期間：7月1日(月)～8月23日(金) ▼内容：沿道整理、給水活動、スタート・フィニッシュ会場およびコース上での活動等 ▼定員：4千人 ▼申込：大会ホームページに掲載の参加申込書に必要事項を書いて、同ボランティアセンター(〒630-8113 法蓮町757 県奈良総合庁舎)へ送付。同マラソンホームページからも可。定員に達し次第終了 ▼問合せ：同センター(☎21・7880 土・日曜日、祝日を除く 午前10時～午後4時 Eメール：volunteer@nara-marathon.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。

ミュージックケア「メモ
ディ・アリス」

とき：7月30日(火)・8月23日(金)午前10時半～11時半 ▼ところ：ならでん武道場(法蓮佐保山四丁目) ▼対象：0歳からおむね4歳までの子どもと保護者20組 ▼講師：メロディ・アリス ▼内容：音楽に合わせて身体を動かすリトミック ▼申込：往復はがきに希望日(両日でも可)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、保護者氏名、電話番号を書いて、7月15日必着でならでんアリーナ(〒630-8108法蓮佐保山四丁目1-3 ☎24・1501)へ。多い場合は抽選。持参も可(返信用はがき要)

文化情報

「チケット情報」窓口のみの扱い：奈良市美術館 北 北部会館市民文化ホール 南 ならまちセンター 音 音楽館 学 学園前ホール ▼インターネットでの扱い：SNS チケット e イープラ ス 楽 楽天チケット ▼販売：面なら100年会館

一般販売日は電話予約およびweb予約のみ(電話予約約34・0111※発売初日は午前9時から)。「nara 100 Online Ticket」でも購入可 友の会特典あり ※電話での扱いは午前9時から。一部の携帯電話・PHSからの利用不可 チケットぴあ(音声予約0570・02・9999) ローソンチケット(問合せ0570・08・4005) CNプレイガイド(一般予約0570・08・9999)

奈良市美術館

〒630-8012 一条大路南一丁目3-1 ミ・ナール5階 ☎30・1510

② 水墨画を楽しむ
とき：7月27日(土)午後1時半～午後3時半 ▼内容：来年度の干支「子」を描く ▼講師：市美術家協会の高橋直人さん ▼定員：成人15人 ▼費用：500円

市民美技講座

① 絵画講習会
とき：7月27日(土)午前10時～午後4時半 ▼内容：人物を描く A コスチュームの部 B ノードの部 ▼講師：市美術家協会の白石道夫さん、南城守さん、岡崎浩さん、山本和也さん、安藤康行さん ▼定員：成人各35人 ▼費用：3500円

③ 書の講習会
とき：A 仮名の部：8月3日(土) B 漢字の部：8月4日(日)の午前10時～午後4時半 ▼ところ：中部公民館(上三条町) ▼講師：市美術家協会の山本高邨さん ▼定員：市美術家協会の高橋直人さん ▼費用：500円

西部生涯スポーツセンター屋内温水プール (〒631-0052 中町4860 ☎52-0100)

◆水泳教室

曜日	時間	クラス	定員	とき(回)
月	15:00～16:00	18歳以上	20人	9月2日～12月16日(12回)
	16:00～17:00	園児・小学生	25人	
	17:00～18:00	小学生	25人	
火	15:00～16:00	18歳以上	20人	9月3日～11月26日(12回)
	16:00～17:00	園児・小学生	25人	
	17:00～18:00	小学生	25人	
水	10:00～11:00	上級	20人	9月4日～11月20日(12回)
	11:00～12:00	入門	20人	
	16:00～17:00	園児・小学生	25人	
	17:00～18:00	小・中学生	25人	
木	15:00～16:00	18歳以上	20人	9月5日～11月21日(12回)
	16:00～17:00	園児・小学生	25人	
	17:00～18:00	小学生	25人	
金	15:00～16:00	18歳以上	20人	9月6日～11月22日(12回)
	16:00～17:00	園児・小学生	25人	
	17:00～18:00	小学生	25人	

◆スポーツ教室

教室名	コース・とき	費用	定員
水中健康運動(ウォーキング)	月曜日コース①③…9/2～12/16	10,800円	成人各25名
	火曜日コース①③…9/3～11/26		
	金曜日コース①③…9/6～11/22		
たのしいフローキング	水曜日コース②…9/4～11/20	7,200円	成人30名
やさしいストレッチング	水曜日コース①*③…9/4～11/20	6,000円	成人各35名
	金曜日コース③④…9/6～11/22		
ダンベル&健康運動(体幹トレーニング)	月曜日コース②③…9/2～12/16	7,200円	成人女性各20名
	火曜日コース②③…9/3～11/26		
	水曜日コース④…9/4～11/20		
	金曜日コース①*②…9/6～11/22		

*園児・小学生…平成27年4月1日までに生まれた園児(4歳・5歳児)と小学1・2年生 小学生…小学3年生～6年生
*費用は各クラス14,400円

①午前10時半～11時半 ※水曜日のストレッチング、金曜日のダンベル&健康運動は午前9時50分～10時50分 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
*各コース全12回

【申込】往復はがきに住所、氏名、ふりがな、年齢、学校・園名、学年、電話番号、水泳教室は曜日とクラス名、スポーツ教室は教室名と曜日および時間(第2希望まで)を書いて、7月12日必着で同プールへ。多い場合は抽選。



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

高校生15組。小学生以下は保護者同伴 ▼費用：1組千円。材料費約500円 ▼申込：往復はがきに講座名、住所、子ども・保護者氏名、年齢・学年、電話番号を書いて、7月26日までに同館へ。一枚に1講座限り。多い場合は抽選

◆**展示会「奈良を観る」なら観光記**
 とき：7月9日(火)～8月12日(休) ▼内容：近代から昭和時代までの奈良観光の変遷を写真や歴史資料で紹介 ▼費用：300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 ▼作品解説：7月15日(祝)・21日(日)、8月4日(日)午後2時

杉岡華郵書道美術館

〒630 837 脇戸町3 ☎24・4111

◆**新元号「令和」記念 華郵が書く万葉の世界**
 とき：7月20日(土)～9月29日(日)

◆**作品解説会**
 とき：8月3日(土)午後2時

◆**夏休みクイズ**
 とき：7月20日(土)～9月1日(日) ▼内容：書道や展

示作品に関するクイズを出題。事前に申し込んだグループ等には、漢字の成り立ちやかな書の歴史等について解説

◆**筆書き体験コーナー**
 とき：7月20日(土)～9月1日(日)午前9時～午後5時

◆**7月17日(水)～19日(金)は臨時休館です**

◆**エントランスコンサート**
 とき：7月14日(日)午後2時 ▼内容：同館スタッフによる季節に合わせたコンサート ▼出演：高橋晴子(ソプラノ)、播環(ピアノ)

◆**音声館**
 〒630 835 鳴川町32-1 ☎27・7700

◆**夏休み子ども企画**
 ・ならまちアトリエ子ども絵画入賞作品展
 とき：7月13日(土)午後1時～28日(日)。最終日は午後

4時まで
 ・**とびだせ昆虫「水彩コルク画展」**
 とき：7月31日(水)～8月11日(祝)。最終日は午後3時まで
 ・**ギャラリー制作教室「木を使った楽器づくり」**
 とき：8月17日(土)午前10時半～正午 ▼内容：①小学1～3年生・クラブその他 ②小学4～6年生・バードコール ▼講師：井上暁さん ▼定員：各10人 ▼費用：①300円 ②800円 ▼申込：電話で7月31日までに同館へ

◆**高畑探検隊「身近な昆虫をさがしてみよう」**
 とき：8月5日(月)午前9時半～正午 ▼ところ：同館、奈良公園 ▼講師：淡水生物研究所理事の谷幸二さん ▼対象：小学生。3年生以下は保護者同伴 ▼持物：虫捕りアミ ▼費用：100円 ▼申込：往復はがきかEメール

◆**入江泰吉記念奈良市写真美術館**
 〒630 830 高畑町600-1 ☎22・9811

◆**夏休み映画会「ボス・ベイビー」(入場自由)**
 とき：8月8日(木)午後6時。終演後、時の広場でなら100燈花会を開催 ▼定員：800人

◆**劇団四季「エビータ」**
 とき：9月18日(水)午後6時半 ▼費用：S席8640円、A席6480円、B席3240円。2歳以下入場不可、3歳以上有料 ▼チケット：百回 劇団四季、7月6日(土)午前10時発売 ▼問合せ：劇団四季(☎0120・489444)

◆**なら100朗読コンサート「音楽×朗読×絵」**
 とき：9月29日(日)午後2時 ▼費用：自由席800円。3歳以上有料、2歳以下無料(席が必要な場合有料) ▼チケット：百回、7月6日(土)発売

名勝大乗院庭園文化館

〒630 830 高畑町1083-1 ☎24・0808

◆**名勝旧大乗院庭園保存の歩み展(再) (入場自由)**
 とき：7月3日(水)～28日(日)

◆**なら100朗読コンサート「音楽×朗読×絵」**
 とき：9月29日(日)午後2時 ▼費用：自由席800円。3歳以上有料、2歳以下無料(席が必要な場合有料) ▼チケット：百回、7月6日(土)発売

◆**日医I presents 葉加瀬太郎 コンサートツアー 2016「Dal Segno Story of My Life」**
 とき：10月17日(木)午後6時半 ▼費用：指定席8250円。未就学児入場不可 ▼チケット：百回 S LINE TICKET、CNP レイガイド、7月20日(土)発売 ▼問合せ：サウンドクリエーター(☎06・6357・4400)

◆**同館の休館日は火曜日です**

生活に関することやイベント情報等、市民のみなさんへのお知らせを掲載しています。

学園前ホール

〒631-0034 学園南三丁目1-5
西部会館3階 ☎51・20001

◆**かくコン パート9** 音楽遺産探訪「わたしの弟〜ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルトの姉に生まれて」
とき：7月28日(日)午後2時
▼チケット：前売2千円、当日500円増。**学**発売中

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2
☎27・16889

◆**入江泰吉を語り継ぐ**
とき：7月7日(日)午後2時〜3時 ▼講師：道馬軒写真館の中村武嗣さん ▼定員：成人20人 ▼費用：500円

◆**入江泰吉旧居で、はじめの一句**
とき：7月20日(土)午後2時〜4時 ▼講師：俳人協会幹事の倉橋みどりさん ▼定員：成人10人 ▼費用：千円

◆**入江泰吉と万葉集〜花の万葉歌を紹介する〜**
とき：7月28日(日)午後2時〜3時 ▼講師：旧居

コーデイネーター ▼定員：20人 ▼費用：500円
◆**親子で作るピンホールカメラ教室**
とき：①7月28日(日)8月3日(土)午前10時〜午後4時 ▼定員：小学3〜6年生と保護者各5組。多い場合は抽選 ▼費用：カメラ1台につき500円

【入館料】200円
【申込】電話かFAX、Eメール (irietaikichi.kykyo@yahoo.co.jp) に講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、各講座前日必着で同館へ

なら・あーと・スペース

① 北部会館市民文化ホール
② 奈良市美術館 利用者募集
【展示可能期間】A 9月1〜15日 B 18〜29日の間の2週間以内

【ところ】① 館内廊下壁面
② 壁面ギャラリー

【申込】各館備え付けの利用申込書(各館ホームページからダウンロードも可)に必要事項を書いて、7月5日までに各館へ持参。多い場合は抽選

【問合せ】① ☎71・574
② ☎30・1510

あらゆる差別をなくす社会の実現を

7月は「差別をなくす強調月間」です。

～無意識に身元調査を?!～

「私は、『この人!』と思った。家族は、『どこの人?』と言った。」これはある県の人権啓発ポスターのキャッチコピー。結婚相手の人柄よりも住んでいるところが気になる家族の心情を表現しています。私たちは「どこの出身?」「家はどこ?」と何気なくたずねることがありますが、この言葉が、「身元調査」につながるかもしれないと意識する人は少ないのではないのでしょうか。

～「身元調査」と「部落差別」～

ふるさとを名乗ることで差別され傷つき悲しむ人や、自分のふるさとを隠す人がいる一方、ふるさとを暴こうとする人がいます。これまでも土地差別調査事件や戸籍謄本不正取得事件等が起きています。

～「これが私のふるさと」と言える社会に～

丸岡忠雄さんの詩集『ふるさと』に「吾が子よ、お前には胸張ってふるさとを名のらせたい、瞳をあげ、何のためらいもなく『これが私のふるさとです』と名のらせたい」という一節があります。部落差別は「ふるさと」を奪います。誰もが「これが私のふるさとです」と言える社会にするため、部落差別をなくすための正しい知識を身につけ、人権意識を高めましょう。

【問合せ】人権政策課 (☎34-4733)

人権コラム

◆**「黄金背景テンペラ画 猫達・そして祈りの造形」**
とき：7月2日(火)〜15日(祝)午前10時〜午後5時

▼**ところ**：市美術館(二条大路南一丁目) ▼**問合せ**：同館 (☎30・1510)

■**国の天然記念物「奈良のシカ」保護啓発ポスターコンクール作品募集(標語要)**
募集期間：7月1日(月)〜9月15日(日) ▼**対象**：小学生 ▼**申込**：四つ切白無地画用紙(縦横自由。1人1点)で奈良の鹿愛護会 (☎22・2388) へ

■**ならシネマテーク**
① **映画「ロープ／戦場の生命線」**
とき：7月5日(金)〜7日(日)午前11時、午後2時 ▼**ところ**：平城宮いざない館

国・県・団体

内容・申込・費用等、詳細については各団体に問合わせてください

■**平城宮いざない館歴史講座「古建築の見方・門の色々」**
とき：7月13日(土)午前10時〜正午 ▼**ところ**：平

■**二条大路南三丁目(二) 高密度の青色だ**
とき：8月2日(金)〜4日(日)午前11時、午後2時 ▼**ところ**：東大寺金鐘ホール(水門町)
【費用】要
【問合せ】なら国際映画祭事務局 (☎95・5780) 平日午前10時〜午後5時



城宮いざない館(二条大路南三丁目) ▼定員：50人 ▼費用：要 ▼問合せ：平城宮跡管理センター(☎36・8780)

■駅マエクラフト 奈良ノ空カラ(現代工芸の展示市)

とき：7月13日(土)午後4時～10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)

■奈良市腎臓病患者友の会 石灰化から心臓や血管を守るためにリンとカルシウムとは何だ!!

とき：7月14日(日)午後1時 ▼ところ：はぐくみセンター(三条本町) ▼講師：県立医科大学腎臓内科学教授の鶴屋和彦さん ▼定員：40人 ▼申込：7月10日までに腎臓病そらまめ保存会奈良市腎臓病患者友の会の吉川さん(☎47・9124)へ

■NaFuI 国際交流 Summer Camp 2019 参加者募集

とき：7月14日(日)・15日(祝) ▼ところ：国立曽爾青少年自然の家(近鉄奈良駅前集合) ▼定員：30人 ▼

費用：要 ▼申込：7月7日までに野原さん(☎090・6062・1718) Eメール：nafu@nafu.jp)へ

■赤膚山元窯のイベント

①パネル展

とき：7月20日(土)～8月11日(祝)午前10時～午後3時(7月22日(月)、24日(水)、29日(月)、8月5日(月)は休み)

②同展説明会、絵付け体験、型押し体験

とき：7月21日(日)午前10時～正午 ▼費用：要 ▼締切：7月12日

【ところ】赤膚山元窯古瀬甕三(赤膚町) 【申込】②は同保存会(☎45・4517)へ

■日中友好・日本語スピーチコンテスト

とき：7月20日(土)午後1時半～4時 ▼ところ：生涯学習センター(杉ヶ町) ▼問合せ：奈良市日本中国友好協会(☎27・2722)

■夏休み親子体験坐禅教室

とき：①7月21日(日)午前9時～10時半 ②8月11日(祝)午前9時～10時半 ▼ところ：ならでん武道場(法蓮)

佐保山四丁目) ▼対象：小学3年生～中学生とその保護者 ▼申込：①7月12日 ②8月2日までに市少年少女坐禅教室の竹下克朗さん(☎43・2395)へ

■なら人形劇ミニフェスタ

とき：7月21日(日)午前10時半～午後3時 ▼ところ：ならまちセンター(東寺林町) ▼問合せ：奈良人形劇連絡協議会の権藤さん(☎43・6344)

■くらしとお金のFP教室

とき：7月21日(日)①午後1時半～2時半 ②午後2時40分～3時40分、7月28日(日)③午後1時半～2時半 ④午後2時40分～3時40分 ※内容は各回で異なる ▼ところ：ゆめのくに新大宮(大宮町六丁目) ▼定員：各20組 ▼申込：7月8日までに日本FP協会奈良支部(☎20・0506) 或 20・0507)へ。多い場合は抽選

■合唱団 Rinte 定期演奏会

とき：7月28日(日)午後2時 ▼ところ：なら1000年会館(三条宮前町) ▼費用：要 ▼問合せ：同合唱団の桜井さん(☎090・7486・4273)

86・4273) ■けいはんなふれあいコンサート2019

とき：8月4日(日)午後2時 ▼ところ：けいはんなプラザ(京都府精華町) ▼出演：オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ ▼費用：要。0歳から入場可 ▼問合せ：同実行委員会事務局(☎0774・95・1900)

■放送大学10月入学生募集

出願期限：①8月31日(土)まで ②9月20日(金)まで ▼問合せ：同大学奈良学習センター(☎20・7870)

■大宮シニアいきいきパソコン教室(パソコン応用講習)

とき：9月7日からの隔週土曜日 午前9時半～正午。全12回 ▼ところ：三和佐保川ビル(大宮町七丁目) ▼定員：12人 ▼費用：要 ▼申込：8月30日までに電子自治体アドバイザークラブ(☎36・8520)へ

■市総合財団勤労者福祉サービスマン会員募集

中小企業勤労者の福利厚

生の拡充を図るための給付・健康管理事業・各種施設の割引利用等を行っています ▼問合せ)同センター(☎71・2434)

善意銀行

4月分 敬称略
 【一般】匿名 3万円
 ▼奈良新堀ギター合奏団 7万6872円
 【指定】ボランティアグループ ウィンドウズ 1万円

サマージャンボ宝くじ 7月2日(火)発売!! 1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます



クーちゃん

(公財)奈良県市町村振興協会(☎0744・29・8256)

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



このマークがある講座は
アクティブシニア農業体験事業です。

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)

information

公民館の情報を掲載しています。

中部公民館

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

夏休み特別講座

もうひとつの学び舎

みんなの「やりたい」をカタチに
して、いつもと違う「学び」を体験!

▼ひょうたんで楽器作り



講座名	概要・定員
アナウンサー とまなぶ "声"と"ことば"	発声・発音の基本トレーニングと詩等の朗読 体験 ◎小・中学生 20人
ひょうたんで 楽器を作って 演奏しよう	マラカスを作り演奏する ◎小・中学生 20人
映像作家に なってみよう	デジタルカメラで撮った写真を編集し上映 ◎小・中学生 10人

【と き】8/1(木) 13:00～16:00 【費用】1,000円

【締 切】7/19 必着 【その他】申込時に講座名を記入

講座名	開催日・内容	締切
夏休み ダンボール 工作	電池式モーターで動くサウンドロボット制作 講師：千光士義和さん 7/30 10:30～12:30 ◎小学3～6年生20人(在学も可) ¥850円	7/17

伏見公民館

〒631-0841 青野町二丁目 13-4
☎・☎ 0742-45-9864

講座名	開催日・内容	締切
花育の ススメ ～サマー ガーデン～	ドライフラワーでミニチュアの庭をつくる 8/3 13:30～15:30 ◎幼稚園児～小学生と保護者 30組。小学4 ～6年生は子どもだけの参加も可 ¥1組 2,000円	7/17

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
☎・☎ 0742-48-3578

講座名	開催日・内容	締切
夏休み! 子ども 映画会	手塚治虫アニメ、楽しいムーミン一家を上映 8/2 10:00～11:30 ◎幼児～小学生と保護者。入場自由	申込 不要
夏休み! 子ども 工作教室	自由研究にもなる手作りモーターの製作 8/8 10:00～11:30 ◎小学2～6年生 20人	7/24

柳生公民館

〒630-1237 柳生町 340
☎・☎ 0742-94-0504

講座名	開催日・内容	締切
親子で 体験! 座禅の世界	柳生正木坂剣禅道場で座禅体験を行う 8/2 9:30～11:00 ◎小学生と保護者 10組	7/23

三笠公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
設立! 奈良子ども デザイン部	デザイナーの仕事体験 7/30、7/31 10:00～12:00(2) ◎小学4～6年生 10人(在学も可)	7/18
思い出 シネマ カフェ	「ニュー・シネマパラダイス」の上映と交流会 8/2 13:30～15:30 ◎60歳以上。入場自由	申込 不要

生涯学習センター

〒630-8357 杉ヶ町 23
☎ 0742-26-8811・☎ 0742-26-8813

講座名	開催日・内容	締切
子ども パソコン 講座 ①②③	文字やイラストを入力し、名前シールを作る ①7/26②8/2③8/22 9:30～12:00 ◎小学3～6年生 24人(在学も可) ¥200円	① 7/17 ② 7/23 ③ 8/9
HAPPY! 子ども体験 day☆陶芸☆	オリジナルの皿づくり 8/1 10:00～12:00 ◎小学3～6年生 15人(在学も可) ¥200円	7/23
サロン コンサート	ピースフェスタ 2019 平和を訴える歌・ 演奏等 7/27 14:00～16:00 ◎入場自由 春日中学校ギター・マンドリン部による演 奏 7/28 13:30～15:00 ◎入場自由	申込 不要

※パソコン講座はWindows10、Office2016対応

※子どもパソコン講座は①②③の重複受講不可

若草公民館

〒630-8202 川上町 575
☎・☎ 0742-26-0130

講座名	開催日・内容	締切
多聞城サロ ン『幻の城 多聞城 改 訂版』解説	多聞城の魅力を再発見する講義と交流会 7/13 13:30～15:30 ◎入場自由	申込 不要
旬の夏野菜 を美味しく 食べよう	7/24 10:00～14:00 ◎小学生 16人(在学も可) ¥600円	7/17
夏休み☆ 親子絵画 教室	水彩画の基礎を学んで楽しく描く 7/30、8/6 9:30～12:00(2) ◎小学生と保護者 8組(在学も可) 2人1組 で申込	7/23
浴衣を着 て、おまつり へ行こう!	浴衣を気軽に着こなす方法や所作を学ぶ 8/2、8/9 13:30～16:00(2) ◎小学3年生以上 15人(在学も可)	7/23
夏休みから 始める 合気道	体幹を鍛え、姿勢も良くなる合気道を学ぶ 8/4、8/18、9/8、9/29 10:00～11:30(4) ◎小学3～6年生 15人(在学も可)	7/25

春日公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
親子で 作ろう!ピタ ゴラ装置	7/28 10:00～12:00、8/4 13:30～ 16:00(2) ◎小学生と保護者 10組(在学も可)	7/18
子ども サイエンス 実験ラボ	ゾートロープを作って残像現象を観察 7/31 13:30～15:30 ◎小学3～6年生 20人(在学も可) ¥200円	7/19
春日サマー シアター	映画上映と奈良の民話・紙芝居等 7/30 13:30～15:30 ◎幼児～小学生と保護者(在学も可、小学 生のみ参加も可)。入場自由	申込 不要

登美ヶ丘公民館

〒631-0003 中登美ヶ丘三丁目 4162-81
☎・☎ 0742-43-7431

講座名	開催日・内容	締切
お父さんと 作ろう! ゲーム工作	ダンボールでシューティングゲームを制作 講師：千光士義和さん 8/3 10:00～12:00 ◎小学生と父親 10組(在学も可) ¥1組 600円 ※2人1組で申込	7/24

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

ポ このマークがある講座はポイント対象事業です。年齢に関係なく、ポイントを付与します。

京西公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
親子で奈良一閑張り水うち作り	場所：奈良悠久の郷（六条二丁目） 7/27、8/3 10:00～11:40(2) ◎小学生と保護者8組 ￥1組1,500円	7/19

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目9-1
☎・℡ 0742-71-9677

講座名	開催日・内容	締切
家族でわくわくサタデー	家族でダンボールアートと万華鏡作り 7/27、8/31 13:30～15:30(2) ◎4歳児～小学3年生と保護者10組 ￥1組1,600円	7/18
わくわく! 楽しい理科工作と実験	夏休みの自由研究にも役立つ工作と科学実験 7/28 14:00～16:00 ◎小学3～6年生20人 ￥300円	7/18

飛鳥公民館

〒630-8306 紀寺町894
☎・℡ 0742-23-2804

講座名	開催日・内容	締切
夜のこわいおはなし会	7/19 18:30～19:45 ◎お話を楽しめる人。入場自由	申込不要
世界にひとつだけの絵本づくり	親子で一緒にオリジナル絵本を作ろう 8/1、8/3 9:30～12:00(2) ◎小学生と保護者15組 ￥1組300円	7/25

南部公民館

〒630-8434 山町27-1
☎・℡ 0742-62-5931

講座名	開催日・内容	締切
こわ～いおはなし会 IN 南部	こわい話の朗読、語り、絵本の読み聞かせ等 7/27 19:00～20:00 ◎入場自由。小学生以下は保護者同伴が送迎要	申込不要
サマーチャレンジ IN 南部	絵のはぎ作り、料理、南京玉すだれ体験他 8/2、8/3 10:00～15:00(2) ◎小学生20人(在学可) ￥1,500円	7/24

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
若者講座 仮装・着ぐるみ制作	ハロウィーン等に向けてオリジナル衣装制作 7/31、8/8、8/21、8/22 13:30～15:30(4) ◎中学生～22歳12人(在勤・在学可) ￥800円	7/19
それゆけ! 葉っぱ調査隊	公園の植物調査と「たたき染め」作り 8/20 9:30～12:00 ◎小学生20人 ￥100円	7/25

生涯学習センターギャラリー展示案内

■平和のための奈良市戦争展(平和のための奈良市戦争展実行委員会)
展示期間…7月25日(木)～28日(日)
展示時間…9:00～17:00

【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申込可。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」と記入

都祁公民館

〒632-0251 針町2191
☎・℡ 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
つげ体験セミナー(陶芸体験)	自分好みに茶碗・湯呑・皿等を作る 8/7 13:30～15:00 ◎成人15人(在勤可) ￥2,600円	7/30

富雄南公民館

〒631-0052 中町501-3
☎・℡ 0742-48-3066

講座名	開催日・内容	締切
四季の折り紙～夏編～	季節の生き物やはらべこあおむし等を折る 7/21 14:00～15:30 ◎小学生以上。入場自由	申込不要
とみなんキッズ工作	伸びて縮むシュート棒を作ろう 8/3 10:00～12:00 ◎小学1～3年生20人(在学可) ￥100円	7/25
とみなん怪談ナイト	楽しいおばけの話、こわいお話の影絵・朗読等 7/31 18:30～20:00 ◎入場自由。小学生未満は保護者同伴	申込不要

都跡公民館

〒630-8032 五条町204-1
☎・℡ 0742-34-5954

講座名	開催日・内容	締切
からくりおもちゃを作ろう!	「パタパタ」(板返し)を作る 7/27 13:30～15:00 ◎小学生12人(在学可) ￥300円	7/17

田原公民館

〒630-2175 茗荷町1078-1
☎・℡ 0742-81-0888

講座名	開催日・内容	締切
親子なかよし紙すき体験	7/27 10:00～12:00 ◎小学生と保護者10組(在学可) ￥1組1,000円	7/17
夏休み探検隊!ヘリポートってどんなところ?	ヘリでの救難救助・防災活動等を見学する 8/1 10:00～12:00 ◎小学生と保護者20組(在学可)	7/24

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町二丁目9
☎・℡ 0742-43-5386

講座名	開催日・内容	締切
夏休み!世界のボードゲーム大会	世界のボードゲームが大集合! 8/4 10:00～16:00 ◎入場自由。1人でも参加歓迎	申込不要

西部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
やってみよう!プログラミング	場所：帝塚山大学奈良・学園前キャンパス 講師：同大学教授の日置慎治さん 7/27、8/3 10:00～12:00(2) ◎小学生20人(在学可)	7/18
せいぶ夏休み親子実験室	体育室でペンシルロケットを作って飛ばそう 7/28 10:00～12:00 ◎小学生と保護者25組(在学可)	7/19
せいぶ市民カレッジ	テーマ「正倉院と天平文化」※奈良大学と学園前ホールとの共催 場所：学園前ホール 8/6～8/8 10:00～11:30(3) ◎18歳以上300人	7/23

令和元年度 各種健(検)診の案内

自分のからだの状態を知って
生活習慣を振り返り、疾患の早期発見のため
健診(検診)を受診しましょう



(特定) 健康診査 左記見本の緑の点線部分

後期高齢者医療被保険者

【問合せ】福祉医療課 (☎ 34-4754)

項目〈実施期間〉・対象	内容〈費用：500円〉	持物	申込	受診場所
①健康診査〈7月～来年1月末〉	問診、身体計測、血液検査、尿検査、血圧測定、貧血検査、心電図等 対象者のみ：眼底検査	・受診券 (検診パスポート) ・質問票 ・被保険者証	対象者に通知 (6月下旬)*1	県内登録 医療機関

*1 4月1日以降加入者には7月以降順次通知

国民健康保険被保険者(40歳以上)

【問合せ】国保年金課 (☎ 34-4736)

項目〈実施期間〉・対象	内容〈費用〉	持物	申込	受診場所
②特定健康診査〈7月～来年1月末〉 4月1日現在の国民健康保険加入者 (40歳～74歳)*2。4月2日以降の 加入者で受診希望の場合は問合せ要。	問診、身体計測、血液検査、尿検査、血圧測定、貧血検査、心電図〈無料〉 対象者のみ：眼底検査〈無料〉	・受診券 (検診パスポート) ・質問票 ・被保険者証	対象者に通知 (6月下旬)	県内登録 医療機関
③頭部MRI検査 〈7月～来年3月末日〉 国民健康保険加入者で今年度の②を 受診している保険料の未納がない人 800人。定員になり次第締切	頭部MRI検査〈8,100円〉	・被保険者証 ・健診結果表 ・利用券	国保年金課へ (7月～来年 1月末日)	総合医療 検査 センター (柏木町)

*2 8月末までに75歳になる加入者は①を7月以降順次通知

●国保、後期以外の健保加入者は加入の健康保険に問い合わせ ●健康保険未加入者(生活保護受給者等)も同様の健診(無料)受診券を送付。5月22日以降の生活保護受給者は健康増進課(☎ 34-5129)に申出 ●施設入居者は希望者のみ送付。電話で福祉医療課、国保年金課へ ●健診結果は後日、市から本人宛に文書で通知

市では、昨年度313人が熱中症で救急搬送されました(一昨年度より152人増)。地球温暖化等の影響により暑い日が続き、特に昨年度は異常気象であったため、全国的にも熱中症で救急搬送される人が爆発的に増加しました。今年も昨年並みの暑さが予想されるのでより一層の注意が必要です。正しい知識を持ち、一人一人が注意すれば熱中症は防ぐことができます! 熱中症を予防し、素敵な夏にしましょう!

熱中症予防

<奈良市からのお願い>

～5つの声かけを実践して、夏を涼しく
乗り切ろう!～



しまろくん
©奈良市観光協会

熱中症予防5つの声かけ

- ①飲み物を持ち歩こう
- ②休息をとろう
- ③栄養をとろう
- ④温度に気をくばろう
- ⑤声をかけあおう



① ② ③ ④

- ①熱中症にご注意ください(市ホームページ)
- ②環境省 熱中症予防情報サイト
- ③日本気象協会 熱中症ゼロプロジェクト
- ④環境省 熱中症予防声かけプロジェクト

注目! 市の昨年度の熱中症発生状況の傾向

最も多く発症したケース…高齢者の居室内での発症と歩行中での発症

上記のケースを防ぐポイント

- ①居室内に温湿度計を置き、危険な状況かどうか把握する
(熱中症=屋外で発生するものだけではないと認識する)
- ②クーラー等の冷房機器を適切に使用し、快適な環境をつくる
- ③加齢に伴い、体調変化に気づきにくくなるため、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行う

【問合せ】医療政策課 (☎ 93-8392)

検診パスポート見本

健康診査と各種がん検診等の受診券（票）が一枚になった**検診パスポート**を6月下旬に送付しました。今年度対象の健診（検診）が一目でわかります。同封の医療機関一覧を参考にぜひ受診してください



※(特定)健康診査対象外の人には赤の点線部分のみ送付

がん検診等 上記見本の赤の点線部分

【問合せ】健康増進課 (☎ 34-5129)

項目〈実施期間〉・対象 *3	内容〈費用〉	持物	申込	受診場所
④胃がん検診〈5月～来年3月下旬〉 40歳以上の人	問診、胃部エックス線撮影（バリウム検査）〈1,000円〉	受診票	健康増進課へ (8月実施分は13ページに掲載。胃・肺セット検診も可)	集団検診 (検診車が市内18か所を巡回)
⑤肺がん検診〈5月～来年3月下旬〉 40歳以上の人*4	問診、胸部エックス線撮影〈500円〉 喀痰検査（必要な人のみ〈+600円〉）			
⑥胃がん内視鏡検診 〈7月～来年2月末日〉 50・52・54・56・58・60歳の人	問診、胃内視鏡検査〈4,000円〉	受診票 (検診パスポート)	対象者に通知 (6月下旬)	市内登録 医療機関
⑦大腸がん検診 〈7月～来年2月末日〉 40歳以上の人	問診、便潜血検査〈1,000円〉			
⑧子宮頸がん検診 〈7月～来年2月末日〉 20歳以上の偶数年齢の女性（奇数年齢で昨年度未受診の人は申出要）	問診、視診、細胞診〈2,000円〉 ※平成31年4月1日時点で20歳の人には無料クーポン券で受診 (13ページ参照)			
⑨乳がん検診〈7月～来年2月末日〉 40歳以上の偶数年齢の女性（奇数年齢で昨年度未受診の人は申出要）	問診、乳房エックス線（マンモグラフィ）〈2,000円〉※平成31年4月1日時点で40歳の人には無料クーポン券で受診(13ページ参照)			市内登録 医療機関
⑩骨粗しょう症検診 〈7月～来年2月末日〉 40・45・50・55・60・65・70歳の女性	問診、骨塩定量検査（DXA法による）〈1,200円〉			市内登録 医療機関
⑪歯周疾患検診 〈7月～来年2月末日〉 40・50・60・70歳の人	問診、歯周組織検査〈1,000円〉			市内登録 歯科 医療機関
⑫肝炎ウイルス検診 〈7月～来年2月末日〉 40歳の人、41歳以上で肝炎ウイルス検診を受けたことがない人	C型肝炎検査（HCV抗体検査）、B型肝炎検査（HBs抗原検査）。 選択可〈無料〉※対象外の人でB型・C型肝炎感染の不安がある人は、左記期間に関わらず健康増進課へ問合せ要	40歳：受診票 (検診パスポート) 41歳以上：肝炎ウイルス検診票	40歳の人には通知、41歳以上の人には健康増進課へ	市内登録 医療機関
⑬胃がんリスク検診 〈7月～来年2月末日〉 40・45・50歳の人	問診、血液検査〈各医療機関で設定。検査費用のうち最大3,000円分を奈良市ポイントで還元〉	胃がんリスク 検診票	健康増進課へ	市内登録 医療機関
⑭肺がん低線量CT検診 〈7月～来年2月末日〉 50・60歳の人	問診、胸部低線量CT撮影〈6,000円。同一年度内に市胃内視鏡検診を受診した場合は5,000円〉	肺がん低線量 CT検診票		

*3 令和2年3月31日時点の年齢。

*4 65歳以上の方は、結核住民検診受診可。保健予防課(☎ 93-8397)へ。

●各種がん検診等受診料の免除について：④～⑪は、市民税非課税世帯の人と生活保護世帯の人は無料です。受診予定の10日前までに《がん検診等受診料免除申請書》で、申請してください(市ホームページから電子申請も可)。申請書を提出し免除に該当する人には、受診料無料の受診票を送付。受診後申請による返金はできません。



市役所本庁舎が 敷地内全面禁煙になります！

～受動喫煙のない社会をめざそう～

望まない受動喫煙を防止するため、学校、病院、行政機関庁舎等が敷地内禁煙となる改正健康増進法が令和元年7月1日から施行されます。これにより、令和元年7月1日から市役所本庁舎が敷地内全面禁煙になります。

受動喫煙は子どもをはじめ来庁する人々への健康に悪影響を及ぼすものです。みなさんのご理解・ご協力をお願いいたします。

【問合せ】市庁舎の禁煙に関すること：総務課（☎ 34-4999）

その他の市の施設の禁煙に関すること：各施設の所管課

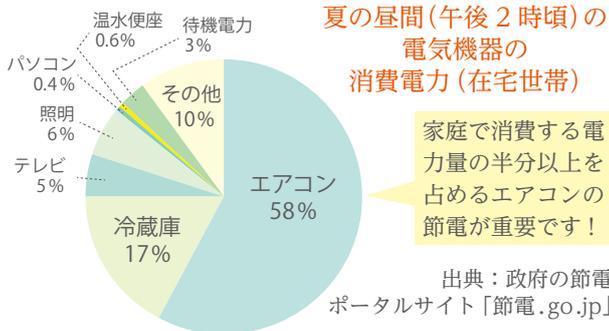
健康増進法の一部を改正する法律（受動喫煙対策）に関すること：医療政策課（☎ 93-8392）



令和元年 夏季の節電について

今年の夏の電力需給は、安定供給に最低限必要とされる予備率を確保できる見通しですが、**夏季は電力等のエネルギー消費が増加する時期であるため、省エネルギー、節電にご協力ください。**電気製品の使い方を工夫する等、身近なことからライフスタイルを見直しましょう。

電力使用の特徴：特に日中（午後1時～4時頃）に最大ピークとなる傾向にあり、この時間帯の節電が重要となります



＜家庭でできる節電メニュー＞

エアコン

室温28℃を心がける（温度設定を2℃上げる）。⇒ 家庭で使う電気のすだれやよしず等で窓からの日差しを和らげる。 **約10%を削減**

冷蔵庫

設定温度を「強」から「中」に変える。⇒ 家庭で使う電気の食品を詰め込みすぎず、開閉を減らす。 **約2%を削減**

照明

日中は不要な照明を消す。⇒ 家庭で使う電気の **約5%を削減**

テレビ

省エネモードに設定する。⇒ 家庭で使う電気の画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。 **約2%を削減**

※ 熱中症等には十分注意して、無理のない範囲で取り組みましょう

【問合せ】環境政策課（☎ 34-4591）

地球温暖化対策の一環として

「奈良市打ち水大作戦」を実施します！

打ち水により、夏の気温を少しでも下げること、ヒートアイランド対策や節電につなげるイベントです。地域や商店街、オフィスで打ち水をする団体を募集します。

お風呂の残り湯、井戸水、雨水等。ひしゃくやじょうろを使って、みんなで一斉に「打ち水」しよう！



とき…8月1日(木)～31日(土) ※ 1日だけの参加も可 ▶その他…バケツ・ひしゃくの貸与あり。後日、団体名と打ち水の様子を市ホームページで紹介 ▶申込…電話かFAX、Eメールに、団体名、代表者氏名、連絡先を書いて7月31日までに環境政策課（☎ 34-4591 FAX 36-5466 Eメール：kankyoseisaku@city.nara.lg.jp）へ

市民記者 イチオシ スポット

弥勒信仰を表す地藏菩薩など
文化財を多く擁する福智院

福智院は聖武天皇の時代に、玄昉僧正が建立した清水寺の遺跡を受けた寺として受け継がれてきました。鎌倉中期（1254年）に西大寺叡尊僧正と大乗院実信僧正の協力により再興されました。江戸後期まで大乗院門跡の隠居寺として存続します。明治の廃仏毀釈の後には一時荒廃し、無住寺となりましたが、昭和30年に文化財保護法の適用を受けて解体修理が行われ、今の美しい本堂がよみがえりました。

本尊は建仁3年（1203年）に造立され、台座から6.6メートルの高さを誇る木造の地藏菩薩です。光背の化仏560体、六地藏と本尊を入れると全部で567体。釈迦滅後56億7千万年後にこの世に現れ、末法の世で人間をはじめすべての生き物を救うという願いをもった唯一の弥勒信仰を表す地藏菩薩です。

弘安6年（1283年）に書



市民記者の中上武二さん。

かれた「沙石集」には「南都の地藏靈仏云々」として福智院の名前があり、鎌倉時代に書かれた「地藏靈験記」にも福智院の地藏が細かく描写されています。福智院にはこの他にも、馬上の姿で鎧をまとった「勝軍地藏尊」など、歴史とともに過ごしてきた貴重な文化財があります。ぜひご覧ください。



本尊の地藏菩薩像。慈悲を称えた瞳、鎌倉中期の彩色が残る赤い唇を持つ。背には560体の化仏が精妙に表されている。

福智院（福智院町46）
☎22・1358

みんなの
フォトギャラリー



「奈良市の蛍」

【撮影】masumiさん

応募情報

参加をお待ちしております！
【問合せ】秘書広報課（34-4710）



ご応募は
こちらから

- ◆市民記者として奈良市の隠れた魅力を紹介したい！
- ◆市内のステキな写真が撮れたので見てほしい！
- ◆かわいい赤ちゃんの写真をしみんだよりに載せたい！

市民応募のお子さん写真

エンジェルスマイル



かれん
蘭恋ちゃん（1歳11か月）



えなちゃん（4か月）



わか
和奏ちゃん（4か月）



りょう
椋太くん（2か月）

子育て@
なら



園情報や支援制度等、子育てに役立つ情報を発信中！

「たばこの害」理解深めて 禁煙啓発キャンペーン実施

喫煙は、本人だけでなく周囲の人にも健康被害を及ぼすと言われています。国内の喫煙者は減少傾向にあるものの、禁煙への動きは日本を含めた世界的な流れであり、市でも啓発に取り組んでいます。

「世界禁煙デー」の5月31日、ザ・ビッグエクストラ大安寺店で、禁煙啓発キャンペーンを行いました（協力：奈良市医師会）。

解説パネルの設置やグッズ配布のほか、個別相談も実施。加熱式たばこ等にも有害物質による害があることを知って、驚きの声をあげる相談者もみられました。

市では、半年間の禁煙サポート「チャレンジ禁煙プログラム」や、「禁煙支援薬局」等の制度を設けています。自分だけでなく、周りの大切な人のためにも、この機会に「禁煙」について考えてみませんか。



奈良市観光協会マスコットキャラクター「しかまるくん」や、帝塚山大学の学生ボランティアもPRに参加

子どもも「まちづくり」参加 奈良を楽しむアイデア続々！

6月2日、中部公民館にさまざまな年齢や職業の市民が集結！「もっともっとおもしろい奈良をつくる」ことを目的とした「1000人会議」が、今年も開催されました。

「奈良を楽しむ遊びを考える」をテーマに、約20のグループに分かれて議論しました。スマートフォンによる位置情報を活用した、お地蔵様スタンプラリー「お地蔵様GO!」という案等、さまざまなアイデアが会場を沸かせました。

今後は、子ども主導のイベント「子ども奈良CITY」の開催準備が本格化します。「子ども×若者×おとな」の化学反応が、どのように奈良を面白くしていくか、期待大です！



段ボールの円卓に乗せた紙にアイデアを書いて可視化。進行は地域プロジェクトの企画運営に携わる藤本遼さん（写真右）

子どもを猛暑から守る 市立園・学校でエアコン設置

40度近い気温が連日続く等、昨年の夏は市内でも猛暑に見舞われましたが、この記録的な暑さから子ども達を守るため、教育現場へのエアコン設置が急がれていました。

県内における公立学校での設置率は、特に小・中学校で全国平均を大きく下回る状況が続いていました。

この現状を受けて、市では「エアコン運用指針」を定めるとともに、5月中に全幼稚園と小・中学校の普通教室へのエアコン

設置を完了。5月27日には佐保台小学校で試運転が行われ、現在、各園・学校で稼働中です。

市では引き続き、子どもの健やかな成長を育む教育環境の整備を進めていきます。

エアコン設置状況

- ・幼稚園…16園（35室、特別教室44室）
- ・小学校…41校（667室、特別教室292室）
- ・中学校…19校（267室、特別教室229室）

※ 月ヶ瀬、都祁小・中学校は過去に設置済

「すごく涼しくなって嬉しい！」
5月27日に行われた試運転の様子



★ 青少年と創る演劇 ★ ★ 出演者・クリエイションスタッフ募集! ★

10代の可能性を、
この舞台にかけてみませんか!!

前年度の参加者感想:

「この経験はチャレンジ精神を
与えてくれた」(高2)

「終演後の達成感は言葉にできない」
(中1)

「自分に自信がもてる
ようになった」(中2)

10代の若者が、プロの演出家とともに自分達のアイデアを活かした作品を創作する大好評のプログラム!今年度は新作を一から創り上げます。8月の体験ワークショップに始まり12月の本番まで、出演者やクリエイションスタッフとしてプログラムへ参加する人を募集します。

対象…平成13年4月2日～平成19年4

月1日生まれ(中・高校生の年齢)の

人20人程度。下記の日程にほぼ全日参加でき

る人(市内在住・在学者を優先)。特に11月のプレ稽古、12月の本稽古には原則全日参加可能な人

▶ 申込…はがきかFAX、Eメールに①「青少年と創る演劇参加申込」②住所③氏名(ふりがな)④電話番号、FAX番号、Eメールアドレス⑤年齢⑥性別⑦学校名・学年(学生の場合)⑧出演者もしくはクリエイションスタッフのどちらの希望かを書いて、7月23日(火)までに下記
の同プロジェクト実行委員会事務局へ

今後のスケジュール

くわしくは
募集要項を
チェック!



とき	内容
8月3日(土)、4日(日)	演劇体験ワークショップ
9月7日(土)、8日(日)	創作入門ワークショップ
9月・10月のうち3・4回程度 ※ 日程と場所は後日参加者と調整	演劇基礎練習
10月27日(日)	配役オーディション・クリエイションスタッフ説明、事業説明会(事業説明会のみ保護者同伴)
11月18日(月)～20日(水)	プレ稽古
12月3日(火)～19日(木) ※ 毎週月曜日は休み	本稽古
12月20日(金)	前日リハーサル
12月21日(土)	本番

※ 主な活動場所は、ならまちセンター(東寺林町)です

奈良市アートプロジェクト

古都祝奈良 | 2019-2020

ことほぐなら

【問合せ】奈良市アートプロジェクト実行委員会事務局(文化振興課内)
〒630-8580 二条大路南一丁目1-1 ☎ 34-4942 FAX 34-4728
Eメール: art@city.nara.lg.jp



リニア新駅を奈良市に

リニア建設を推進する各同盟会総会に出席 ～国土交通省等の関係機関にも協力要請～

5月30日、「リニア中央新幹線建設促進奈良県期成同盟会総会」が開催され、仲川奈良市長が副会長として出席しました。総会では、今年度の事業計画や、JR東海によるリニア中央新幹線整備事業の近況について説明が行われました。

続いて、①リニア中央新幹線の「奈良市附近」の駅位置及び三重・奈良ルート^②の早期確定②県内への車両基地の設置③早期事業化による一日も早い全線開業に向け、一致協力して強力な運動を展開するものとする決議が採択されました。

また、6月6日に東京都内で開催された「リニア中央新幹線建設促進期成同盟会総会」へも出席しました。その後、国土交通省等を訪問し、誘致活動報告と協力依頼を行いました。

市では今後も誘致活動を推進していきますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。



奈良県期成同盟会総会の様子

【問合せ】観光戦略課（☎34-5607）

今月の主な行事・市の催し

- 7日(日) 弁才天供 (興福寺)
- 11日(木) 人権を確かめあう日
- 13日(土) ライトアッププロムナード・なら 2019
(～9/29 奈良公園周辺ほか)
- 14日(日) なつの鹿寄せ(～9/22の毎週日曜・飛火野)
- 17日(水) 蓮華会式〈茅の輪くぐり〉(法華寺)
子ども安全の日
- 19日(金) 市立学校・園終業式
(こども園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校)
- 20日(土) 20日ならウォークの日
ならマイカーひとやすみデー
- 23日(火) 洗都ボランティア (美化ボランティア)
帯解子安地藏会式大法要 (・24日 帯解寺)
夏祭・帯解子安地藏大会式 (・24日 龍象寺)
地藏会〈衣更法要〉(伝香寺)
地藏盆 (福智院)
地藏盆法要 (十輪院)
- 28日(日) 解除会 (東大寺大仏殿)

※ 緑字は寺社年中行事

市長コラム



今年に入ってから既に複数発生している児童虐待による死亡事件。先日報じられた札幌市の事件では関係機関が事前に情報を把握していたにも関わらず、連携不足で命を守ることができなかった事が問題視されていますが、背景には児相の抱えるケースの多さという別の問題もあります。

現在日本では年間13万件を超える児童虐待がありますが、児相1機関あたりの平均所管人口は約60万人。これに対しイギリスでは約37万人、ドイツでは約16万人に1つの機関があり、支援のきめ細かさに大きな差があると言われています。

現在、奈良市では市独自の児童相談所の設置をめざしていますが、これが実現すれば県内では3か所体制となりこれまで以上の対応が可能になります。母子保健から義務教育まで幅広い住民サービスを持つ中核市の強みを生かした支援体制を確立したいと思います。

仲川けん

Vol. 93