

平成27年1月15日  
市民活動部 協働推進課  
電話 0742-34-5193

保健福祉部 長寿福祉課  
電話 0742-34-5439

### 奈良市ポイント制度の実施について

奈良市では、ICカードを利用したポイント制度を奈良県で初めて実施します。

**1. 目的** 高齢者の外出の機会を増やし、高齢者がいきいきと健康的な生活を送ることにより、健康寿命を延ばすことと、ボランティア活動へのきっかけづくりや地域に根差したボランティア活動を促進することで市民参画への意識の向上を目的としています。

**2. 内容** 奈良市ポイント制度は2つのシステムで構成します。

1つ目は、高齢者が、健康増進と介護予防に取り組むことにより、生きがいのある生活を送ることができるよう支援することを目的とし、市が指定する事業に参加することで、ポイントを付与し、貯まったポイントを利用できる「長寿健康ポイント制度」です。

2つ目は、ボランティア活動へのきっかけづくりと地域に根差したボランティア活動の促進することで市民参画への意識の向上を目的とし、市が実施又は協働するボランティア活動や市主催の事業に参加した際にポイントを付与し、貯まったポイントを利用できる「ボランティアポイント制度」です。

この2つのシステムにより、「奈良市ポイント制度」を構築します。

**3. 利用方法** 別紙のとおり

#### 4. 予算、費用

予算	システム構築・システム運営	4, 428千円
	ポイント管理	468千円
	ICカード費用	1, 474千円
	カードリーダー購入費用	270千円
	合計	6, 640千円

#### 5. 今までの状況、今後のスケジュールなど

平成27年1月より制度を開始します。

ポイント対象事業は、1月20日に実施します「20日ならウォーク」にてポイントの付与を開始し、以後、福祉センターで実施される健康づくりや介護予防に関する事業、ボランティアインフォメーションセンターにおけるボランティア入門講座や、ボランティアセンターやボランティアインフォメーションセンターの窓口でのボランティア活動の新規相談等を通してポイントを付与していきます。

また、加盟店（奈良市内）においてもポイントを貯めることができます。

貯まったポイントは、奈良市の特産品、奈良交通バスチャージ券や加盟店（奈良市内）において、ポイントを利用することができます。

# 奈良市ポイント制度

長寿健康ポイント事業  
ボランティアポイント事業

## 目 的

### 長寿健康ポイント事業

高齢者の外出の機会を増やし、高齢者がいきいきと健康的な生活を送ることにより、健康寿命を延ばすことを目的とする。

### ボランティアポイント事業

ボランティア活動へのきっかけづくりと地域に根差したボランティア活動を促進して行くことで、市民参画への意識の向上を目的とする。

## 対 象

長寿健康ポイント事業



# 70歳以上の市民

ボランティアポイント事業



# 全市民

## ポイントカード

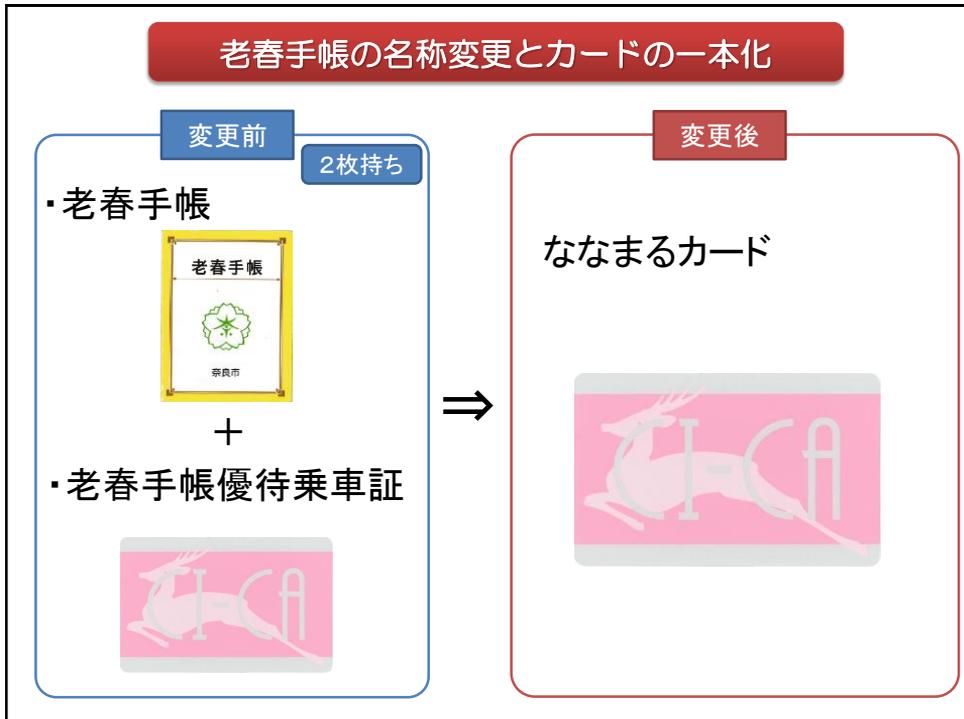
70歳以上

※ななまるカードという名称は、老害手帳に変わるものとして、市民から募集し「70歳を表記しつつも、老人を連想させず、覚えやすくシンプルで、呼びやすい」という理由で選定しました。

# ななまるカード (CI-CA)

70歳未満

交通系などのICカード  
(CI-CA、PiTaPa、ICOCA、WAONなど)



**ポイント対象事業**

長寿健康ポイント事業



- ①福祉センターでの健康増進・介護予防に関する事業
- ②20日ならウォーク など



ボランティアポイント事業



- ①ボランティア入門講座（VIC）
- ②窓口での新規ボランティア相談（VIC・VC）
- ③市が実施又は団体と協働するボランティア関連事業

※VIC=ボランティアインフォメーションセンター  
VC=ボランティアセンター

## ポイント発行数

### 長寿健康ポイント事業

- ①講座の受講や講演会への参加等  
1回20ポイント
- ②ウォーキングイベントやスポーツ大会等  
1回50ポイント

### ボランティアポイント事業

- ①ボランティア入門講座等                   1回 20ポイント
- ②ボランティア新規相談                   1回 50ポイント
- ③市が実施又は協働するボランティア活動に参加  
1回50ポイント（※活動内容により異なります）

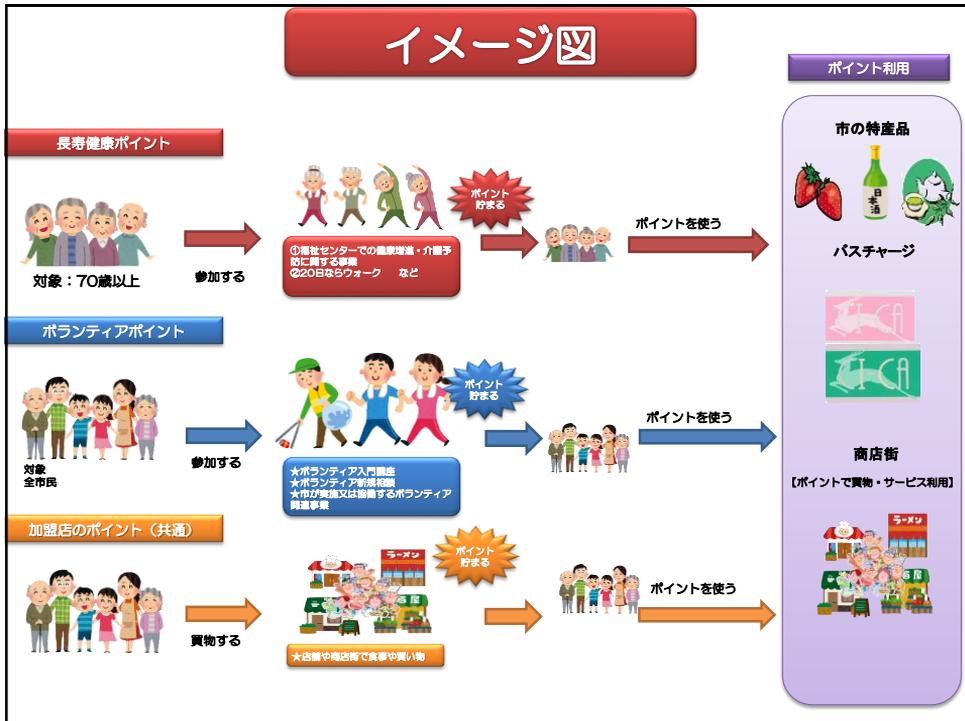
### 加盟店で買物等でポイント

加盟店で買物等した際にポイントが貯まります。  
※ポイント数は加盟店により異なります。

## ポイント還元

- ①奈良市の特産品  
奈良市のいちご、日本酒、お米、お茶等と交換することができます。
- ②奈良交通バスの1,000円チャージ券  
奈良交通のCI-CAIにチャージできる券と交換することができます。
- ③加盟店での割引（1ポイント=1円）  
加盟店での買い物の時にポイントを使うことができます。





長寿健康ポイント企画（平成26年度）

事業	内容	人数	ポイント	回数	ポイント 発行数	時期	申込方法	担当
ロコモティブシンドローム予防 ～老いに負けない！脚力自慢になろう！～ ※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）…運動器が衰え、暮らしの中の自立度が低下してしまう状態	内容 ・脚の筋力が向上できるストレッチ・筋力トレーニング等を行う。 ・運動習慣の定着を推進するため、自宅でも簡単にできる方法を受講。 場所：北福祉センター、東福祉センター	30	50	2	3,000	3月中旬予定	電話 FAX E-mail	長寿福祉課
正しい姿勢を学ぶ ～華麗な姿勢・立ち振る舞いを！～	内容 姿勢のセルフチェックと正しい姿勢を保つためのストレッチ・筋力トレーニング等を行う。 場所：西福祉センター、南福祉センター	30	50	2	3,000	3月下旬予定	電話 FAX E-mail	長寿福祉課
認知症予防 ～運動が認知症予防に効果あり！？～	内容 大勢の人と交流しながらストレッチ・筋力トレーニング・頭を使う体操等を行う。 場所：西福祉センター、東福祉センター	30	50	2	3,000	3月下旬予定	電話 FAX E-mail	長寿福祉課
あなたのお口は大丈夫？ ～いくつになっても美味しく食べれるために～	内容 ・口腔機能に関する講座の受講 ・お口の体操等を行う。 場所：南福祉センター、北福祉センター	30	20	2	1,200	南福祉センター 3月中旬予定 北福祉センター 3月下旬予定	電話 FAX E-mail	長寿福祉課
暮らしに役立つ講座	内容 家族に負担のかからない葬儀のあり方、エンディングノートの活用術について受講。 場所：東福祉センター	30	20	1	600	2月7日	電話・ FAX・直接 来館	長寿福祉課
いきいき体操教室	内容 健康増進・介護予防・運動機能向上のための体操教室。 場所：東福祉センター	30	50	2	3,000	2月18日 3月11日	電話・ FAX・直接 来館	長寿福祉課
認知症予防講座～応用編～	内容 認知症予防を知っていただく機会と、認知症予防に取り組んでいただくきっかけづくりとなる講座を受講する。 場所：東福祉センター	30	20	1	600	2月14日	電話・ FAX・直接 来館	長寿福祉課
健康チェック&相談	内容 健康相談・骨密度測定・血圧測定などを受け健康の意識を高める。 場所：西福祉センター	50	20	1	1,000	2月17日	電話・直接 来館	長寿福祉課

長寿健康ポイント企画（平成26年度）

事業	内容	人数	ポイント	回数	ポイント 発行数	時期	申込方法	担当
集まれ♪歌の力	内容 音楽療法士による発声練習やクラリネットやフルート等の楽器演奏に合わせた歌唱指導を受ける。 場所：北福祉センター	70	20	2	2,800	2月6日 3月6日	往復はがき・直接来館	長寿福祉課
楽しくストレッチ体操	内容 健康運動士による筋肉の改善と柔軟性を高める指導を受ける。 場所：北福祉センター	40	50	1	2,000	2月21日	電話・FAX・はがき・直接来館	長寿福祉課
『あなたの健康考えましょう』～健康講話、無料健康チェック、相談～	内容 ・病気の早期発見などについての健康講話の受講 ・無料の健康チェックや相談 場所：南福祉センター	40	20	1	800	2月14日	当日参加	長寿福祉課
健康講座 健康な食事を続けるための保存と料理	内容 ・食材・料理の保存アイデアや便利グッズを使った時短・簡単調理法の紹介 ・主食・主菜・副菜別の食事作りの講話の受講 場所：西福祉センター	80	20	1	1,600	3月18日	電話・直接来館	長寿福祉課
健康・介護予防講座「楽しく元気にウォーキング」	内容 歩くときの姿勢の矯正や正しい歩き方の講座の受講。 場所：東福祉センター	20	50	1	1,000	3月26日	電話・FAX・直接来館	長寿福祉課
あたまとからだの体操	内容 脳を刺激する指先体操や足踏みと、計算などを同時に行って、頭と体を使う運動を行う。 場所：西福祉センター	50	50	1	2,500	3月下旬	電話・直接来館	長寿福祉課
いきいき美容講座	内容 化粧をすることにより、日常生活動作の維持・向上につなげる講座を受講。 場所：北福祉センター	30	20	1	600	3月下旬	未定	長寿福祉課
世代間ふれあい体操「ボディタッチケア」	内容 子育て親子と交流しながら、輪になって肩をたたきあったりボールを回したり、レクリエーションをしてストレッチ体操を行う。 場所：南福祉センター	40	50	2	4,000	2月27日 3月13日	当日参加	長寿福祉課
まほろば健康ウォーク	内容 高齢者の外出支援として、ななまるカードを利用して無料・割引拝観の寺社をめぐりながら、短時間で、ゆっくりと歩く。 場所：北町コース（予定） 近鉄奈良駅行基像前→奈良女子大学前→聖武天皇陵→光明皇后陵→多聞城→転書門→(バス)近鉄奈良駅(解散)	50	50	1	2,500	3月11日	当日参加	長寿福祉課

長寿健康ポイント企画（平成26年度）

事業	内容	人数	ポイント	回数	ポイント 発行数	時期	申込方法	担当
25日は「学ぼう！にこにこ奈良ごはん」	内容 生活習慣病と食生活の関係についての講話と、大和の食材を取り入れたメニューの紹介。 場所：はぐくみセンター3階健康増進室	30	20	2	1,200	2月25日 3月25日	当日参加	健康増進課
運動習慣づくりスタート講座	内容 体重・血圧測定、健康講座の受講、運動実技（筋トレ・ストレッチ）などを行う。 場所：はぐくみセンター3階健康増進室、勤労者総合福祉センター	20	50	4	4,000	はぐくみセンター3階健康増進室 2月5日、3月5日 勤労者総合福祉センター 2月27日、3月27日	当日参加	健康増進課
20日ならウォーク	内容 毎月20日にウォーキングを実施する。 ※ 保険料・資料代として一人100円を徴収 場所 1月 大洲池公園周辺 2月 高の原東・精華町 県境コース 3月 古代を想う・北山の辺の道	100	50	3	15,000	1月20日 2月20日 3月20日	電話・FAX・E-mail・はがき（当日参加可）	健康増進課
健康ナビ★出前講座	内容 地域の身近な場所で、生活習慣予防に関する健康講座を受講。（市民グループで申込） <テーマ> ◆健診「健康管理のヒント」 ◆がん「がん予防のススメ」 ◆運動・歯科「お口さわやか☆お腹スッキリ」 ◆食事「太らないおやつ術」 ◆禁煙「たばこの最新知識習得」 ◆運動「自分たちのウォーキンググループをつくろう」 対象：市民グループ（20人以上の参加を見込む） 場所：申込者が用意する会場	30	20	5	3,000	随時	グループから申込書を提出 郵送・FAX可	健康増進課
健康チェックコーナー	内容 血圧・体重測定後、振動マシン・エアロバイク・エリプティカルウォーカー等機器を使用した自主トレーニングを行う。 ※月1回以上利用した方にポイント付与 場所：はぐくみセンター3階健康チェックコーナー	150	50	2	15,000	随時	当日参加	健康増進課

参加予定人数計 1,830

ポイント数計 73,230

# ボランティアポイント企画（平成26年度）

事業	内容	人数	ポイント	回数	ポイント発行数	時期	申込方法	担当
ボランティアへ行こう！！ （窓口でのボランティア新規相談）	◇目的 ボランティアのきっかけづくり	60	50	1	3,000	（体験） 随時	窓口 随時	協働推進課
	◇場所 ボランティアインフォメーションセンター ボランティアセンター	60	50	1	3,000	（報告） 随時		
ボランティア入門講座	◇ポイント付与の流れ ①ボランティアの新規の面接し団体とマッチング【50P】 ②ボランティア活動の体験、見学等に参加【50P】 ③ボランティア活動後の報告、相談							
	日時：毎月第4土曜日 場所：ボランティアインフォメーションセンター 定員：1月30名、2月30名、3月30名 対象：市民（募集） 内容 ボランティア活動に関心を持ってもらうために毎月第4土曜日開催。	30	20	3	1,800	1/24 2/28 3/28	電話 FAX メール	協働推進課
ボランティア体験プログラム	日時：2月 場所：高齢者施設、障害者施設、活動団体先 参加者：市民（募集及び窓口での相談者） 対象：市民（募集） 内容 ボランティア団体の活動しているところの見学や体験することで、自分に合うボランティアを見つけてもらうことを目的とする。 高齢者：特別養護老人ホーム 光の桜（随時）4回 障害者：オープンスペース AYUMI（随時）4回 団体：この指とまれ21（月・水）8回 団体：鹿サポーターズクラブ（随時）4回 団体：ウィンドウズ（木）4回	10	50	24	12,000	3月中	電話 FAX メール	協働推進課
登録ボランティア活動でポイント	個人 ①ICカードを各センターで登録してもらう ②活動に参加 ③VC・VIC・活動先一覧掲載団体から報告書（名簿等）を提出もらう。 ④後日ポイントを付与	2000	50	2	200,000	（活動） 随時	窓口 随時	協働推進課
	団体（VIC・VC及び活動先一覧の団体） ①ポイント付与団体として登録 ②ボランティアを募集 ③ボランティア活動を実施 ④報告書（名簿等）を提出							
市民公益活動入門講座	日時：1月30日、2月6日 場所：ボランティアインフォメーションセンター 定員：30名 対象：市民（募集） 内容 講師：福森ひとみさん 市民公益活動に興味のある方やコミュニケーション等についての興味のある方を対象に事業	30	20	2	1,200	1/30 2/6	電話 FAX メール	協働推進課
ボランティアサロン	日時：毎月第2土曜日10：00～12：00 場所：ボランティアセンター 定員：20名程度 対象：市民 内容 ボランティアを身近に感じてもらうことを目的にセンターの登録団体と協働実施。	20	20	2	800	2/14 3/14	電話 FAX メール	協働推進課

# ボランティアポイント企画（平成26年度）

事業	内容	人数	ポイント	回数	ポイント発行数	時期	申込方法	担当
キッズ図書ボランティア体験	日時：3月の土・日（1～2時間程度） 場所：中央図書館、北部図書館、西部図書館 定員：各5名 対象：市内の小学生・中学生 内容：本の整理整頓、本の掃除、絵本の簡単な修理作業などを体験してもらう。	15	50	17	12,750	2月 土・日	電話 FAX メール	図書館政策課
親子でボランティア入門講座	日時：2月14日13：30～ 場所：ボランティアインフォメーションセンター 対象：小学生以上のお子さんとその親 人数：10組 内容：親子で気軽にボランティアについて学び、体験する。	20	50	1	1,000	2/14	電話 FAX メール	協働推進課
親子ボランティア入門講座 体験先	鹿サポートについて学ぼう！！ 日時：随時募集 場所：奈良公園 内容：鹿の愛護等に親子で興味を持ってもらうために鹿サポーターズクラブで体験してもらう。	5	50	10	2,500	3月から 随時	電話 FAX メール	協働推進課
	みんなでコスモスを咲かせよう！！ 日時：毎月第1日曜日 場所：般若寺 内容：親子でボランティア活動について興味を持ってもらう。 般若寺のコスモスをみんなで育てることをお手伝いすることにより、秋にきれいに咲いたコスモスを見て、育てる苦労や喜びを体験してもらう。 団体：般若寺コスモス三咲会	5	50	1	250	毎月 第1 日曜日	電話 FAX メール	協働推進課
	みんなが憩える川を守ろう！！ 日時：毎月第3土曜日8：30～9：30 場所：中山町西2丁目泉橋付近 内容：親子でボランティア活動について興味を持ってもらう。 秋篠川の清掃に参加することにより、自然保護の意識を持ってもらう。 団体：秋篠川源流を愛し育てる会	5	50	1	250	毎月 第3 土曜日	電話 FAX メール	協働推進課
	おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に！！ 日時：随時 場所：特別養護老人ホーム光の桜 内容：老人ホームに行って、入所者とお話しや一緒にレクリエーションをして交流をする。 子供たちには、高齢者からいろいろな体験や知恵などを教えてもらい、高齢者は子供からは元気をもらう。	5	50	5	1,250	3月から 随時	電話 FAX メール	協働推進課
おもちゃのちゃちゃちゃでリサイクル	日時：2月 場所：ボランティアセンター ボランティアインフォメーションセンター 対象：子ども 内容 使わなくなったおもちゃをボランティアセンター、ボランティアインフォメーションセンターで回収し、おもちゃのメンテナンスをならおもちゃ病院さんの協力してもらい行う。ボランティアフェスティバルやHUG <sup>2</sup> 祭りでおもちゃを配布する。 おもちゃをもってきてくれた時にポイントを付与する。 5個未満20ポイント、5個以上50ポイント 団体：ならおもちゃ病院	100	50	1	5,000	随時	窓口 随時	協働推進課
		100	20	1	2,000			

# ボランティアポイント企画（平成26年度）

事業	内容	人数	ポイント	回数	ポイント発行数	時期	申込方法	担当
絵本補修ボランティア養成講座	日時：3月中旬 場所：ボランティアインフォメーションセンター 対象：市民 定員：20名 内容：絵本のリサイクル事業を進めるに当たり、絵本の補修ボランティアを養成する。3回連続講座。養成後、団体づくりの支援をする。	20	20	3	1,200	3月下旬	電話 FAX メール	協働推進課
絵本リサイクル	日時：2月より 場所：ボランティアセンター ボランティアインフォメーションセンター 対象：子ども 内容：絵本のリサイクル 見なくなった絵本をボランティアセンター、ボランティアインフォメーションセンターで回収し、絵本補修ボランティア養成講座の受講者にお渡しし絵本のメンテナンスを行う。ボランティアフェスティバルやHUG <sup>2</sup> 祭りで絵本を配布する。 絵本をもってきてくれた時にポイントを付与する。 5冊未満20ポイント、5冊以上50ポイント 絵本補修ボランティア養成講座を受講された方に協力していただく。	100	50	1	5,000	随時	窓口 随時	協働推進課
	100	20	1	2,000				
ボラチャレ	日時：春休み期間中 場所：市内全域のボランティア団体及びVIC・VC 対象：小学生、中学生 人数：50名 内容 学生を対象に色々なボランティアの体験プログラムにチャレンジイベント（点字や手話など） 協力団体：10団体	50	50	10	25,000	春休み	電話 FAX メール	協働推進課
諸君、指令だ！ ボラ・ミッションDay in なら	日時：春休み 場所：ボランティアインフォメーションセンター 対象：親子50組 内容 様々なボランティアミッションをクリアしながらゴールを目指す。（団体に協力依頼）	100	50	2	10,000	春休み	電話 FAX メール	協働推進課
運動習慣づくり推進員活動	日時：毎月20日 場所：保健所 対象：市民 内容 20日ならウォーク等の活動	80	50	4	16,000	随時	随時	健康増進課
合計			5,950人		306,000			

## 奈良市ポイント制度 ポイント交換メニュー

### ①奈良交通バスのチャージ券（1,000Pで1,000円分）

### ②市の特産品への交換

交換ポイント	交換メニュー	提供事業者等	内容等	交換手続き
500	日本酒の立ち飲み お気軽コース	奈良酒専門店「なら泉 勇齋」 (奈良市西寺林町22)	清酒2杯とおつまみ (20歳以上の方が対象です。お酒は、お店指定のいくつかの種類の中から、お選びいただけます。発送は不可となっております。) 通常価格約700円相当 (1ポイント=1円、以下同じ)	直接お店で 交換出来ます
1,000	日本酒利き酒コース	奈良酒専門店「なら泉 勇齋」 (奈良市西寺林町22)	市内五蔵元利き酒セット (20歳以上の方が対象です。お酒は、お店指定のいくつかの種類の中から、お選びいただけます。発送は不可となっております。) 通常価格約1,200円相当 市内五蔵元 ①今西清兵衛商店(春鹿)②奈良豊澤酒造(豊祝)③八木酒造(升平)④西田酒造(両白)⑤倉本酒造(金嶽)	直接お店で 交換出来ます
	ならくみひも体験	ならくみひも「鳳美(ほうみ)」 (奈良市西ノ京町215-1 がんこー徹長屋内)	奈良市ポイント制度のみの特別メニューでくみひも作りを体験をしていただきます。	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
1,500	お米「ひのひかり」	月ヶ瀬温泉ふれあい市場	月ヶ瀬の農家が栽培した奈良の推奨米「ひのひかり」5kgを送料込みでお届けします。 通常2000円以上する「ひのひかり」+送料	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
2,000	いちご「古都華」	萩原莓農園	平成23年に品種登録された奈良県育成品種のいちご「古都華」約300g×2パック(2L約20gがおおよそ30個位)を送料込みでお届けします。(季節の果物ですので、交換のお申し込みは1月から3月までとさせていただきます。) 通常1パック1,000円以上する商品です。	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
	日本酒利き酒コース (大吟醸含む)	奈良酒専門店「なら泉 勇齋」 (奈良市西寺林町22)	市内五蔵元利き酒セット(大吟醸含む) (20歳以上の方が対象です。お酒は、お店指定のいくつかの種類の中から、お選びいただけます。発送は不可となっております。) 通常価格約2,300円相当	直接お店で 交換出来ます
	古墳型ケーキ	プティ・マルシェ&がちまるカフェ (奈良市東寺林町22)	予約なしでは手に入らない古墳型ケーキをサイズアップ!スcoop型スプーンと、さらにシロちゃんクッキーをお付けしご提供します。(ケーキのため発送は不可とさせていただきます。)	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
	赤膚焼 小皿もしくは湯飲み茶碗	赤膚焼窯元三代目大塩昭山氏の次男 大塩恵旦氏 (奈良市西ノ京町215-1 がんこー徹長屋内)	奈良市ポイント制度特製デザインを施した小皿もしくは湯呑み茶碗をお届けします。	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
	赤膚焼 染付け体験	赤膚焼窯元三代目大塩昭山氏の次男 大塩恵旦氏 (奈良市西ノ京町215-1 がんこー徹長屋内)	大塩恵旦氏の指導のもと、奈良市ポイント制度特別メニューで、小皿もしくは湯呑み茶碗の染付け体験をしていただきます。(後日、完成品を発送します。)	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
	箸と箸入れ作り体験	茶道の祖村田珠光と親しかった鷹山城主の子孫第24代久保良齋氏の次男 久保左京氏 (奈良市西ノ京町215-1 がんこー徹長屋内)	久保左京氏の指導のもと、通常「箸」の作成のみのところ、「箸入れ」を追加して作成していただきます。	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください
	大和茶	竹西農園 (奈良市中之庄町458)	テレビ、新聞で紹介された竹西農園の無農薬・有機栽培のお茶です!通常2,000円相当のお茶セットを送料込みでお届けします。 セット内容 ①上煎茶20g、②煎茶ほうじ6包(ティーパック)、③番茶100g、④ほうじ茶100g、⑤かぶせ茶20g	※ポイントカード 特設窓口へ 申請してください

### ③市が指定したお店での割引（1Pで1円）

※ポイント制度特設窓口(申請は電話、FAX、E-mailでもできます。)  
(電話:0742-34-8111 FAX:0742-34-8112 E-mail:info@narapoint.jp)  
・月～金 10時～17時  
奈良市二条大路南一丁目1番1号 奈良市役所北棟4階 協働推進課内  
・土、日、祝(年末年始を除く) 10時～17時  
奈良市三条本町13番1号 はぐくみセンター1階ボランティアインフォメーションセンター内

**今後追加される交換メニューは、ホームページや「しみんだより」でお知らせします。**