記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

市民のうごき

12月1日現在、( )内は前月比

【総人口】354,878人（▲71人）
男性：166,380人（▲49人）
女性：188,498人（▲22人）
【世帯数】164,868世帯(＋92世帯)

申込先は申、締切日は締、問合せ先は問と表記しています

生活

ごみ収集のお知らせ

◆年始のごみ収集について

当日午前7時半までにごみの排出をお願いします

日付	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)以降
区域	燃やせるごみ		プラスチック製容器包装	通常収集
	A・B・E	C・D・G・H	A・B・C・E・F・H	
備考	プラスチック製容器包装の収集なし		燃やせないごみの収集なし	

4日(月)～8日(金)は通常よりごみが多いため、地域によっては収集が午後4時を過ぎる場合があります※1月11日(祝)も通常どおり収集を行います。市清美公社収集地域も配布しているカレンダーどおり収集

◆年始の動物の死体収集

1月4日(月)から業務開始

◆1月の収集日・区域

区域	燃やせる	燃やせない
A・F	月・木曜日の地域	20日の水曜日
B・E		
C・H	火・金曜日の地域	13日・27日の水曜日
D・G		

※A～Dは市の収集区域、E～Hは市清美公社または武田環境・大和清掃共同企業体の区域です。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

問収集課（☎71・3012）、市清美公社（☎33・8782）、武田環境・大和清掃共同企業体（富雄川の西側および東側の一部）（☎63・2552）

マイナンバーカード臨時窓口開設

1月から市民課、西部出張所、北部出張所でマイナンバーカード業務の臨時窓口を土曜日に開設します

開設曜日	第2土曜日	第3土曜日	第4土曜日
開設場所	西部出張所（学園南三丁目）	北部出張所（右京一丁目）	市民課
開設時間	午前9時～午後1時		
注意事項	・カードの受け取りは、交付通知はがきに記載の交付（受取）場所を事前に確認してください ・交付場所の変更手続きは、交付通知はがきに記載の交付場所へ連絡してください		

業務内容…マイナンバーカード申請・交付、電子証明書の更新※マイナンバー業務以外は取り扱いません

問市民課（☎34・5326）、西部出張所（☎44・1001）、北部出張所（☎71・1017）

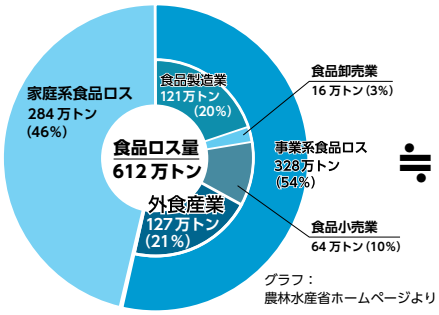
ごみ減量コラム vol.17 “もったいない”の心で、食品ロスを削減

昨年10月から、コロナ禍の経済刺激政策として「Go To Eat キャンペーン」が実施されました。以前よりも外食する機会が増えた、という人も多いことでしょう。

日本で発生する年間612万トンの食品ロスは、その半分以上が食品関連企業から出る事業系のもので、外食産業が高い割合を占めています。

外食時は小盛メニューやごはん少なめを注文する等、食べられる量を把握して食べ切りましょう。また、食べ切れない場合は持ち帰り可能か確認を。タッパー等を持参するか、テイクアウト用の容器を用意している店舗もあります。

※食品ロス：まだ食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のこと



グラフ：農林水産省ホームページより

国民1人当たりの食品ロス量

1日：約132g
※茶わん約1杯のご飯の量に相当

年間：約48kg
※年間1人当たりの米の消費量（約54kg）に相当

総務省人口推計（平成29年10月1日）
平成29年度食糧需給表（確定値）より

今月のごみ量レポート

今年度の可燃ごみ総搬入量
（11月末時点）：**49742.9トン**
〈前年度同月比：－6.7%〉

さらなるごみ減量へ、協力をお願いします。

問廃棄物対策課（☎71-3001）

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

がん検診（2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。生活保護世帯・市区町村民税非課税世帯の人は無料。申込時に申出要

◆ 胃・肺セットがん検診

受付期間は **1月4日～20日**
※ 市ホームページの電子申請は **10日**まで

とき	ところ	受付時間	定員
1日(月) 9日(火) 15日(月) 19日(金)	はぐくみセンター	8:45～9:15	17人
		9:15～9:45	16人
2日(火)	登美ヶ丘公民館	9:30～10:00	各13人
		10:00～10:30	
3日(水)	ならまちセンター	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
4日(木) 22日(月)	西部生涯スポーツセンタークラブハウス	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
5日(金)	都跡公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
8日(月)	北部出張所	9:15～9:45	各8人
		9:45～10:15	
10日(水)	西部図書館	9:45～10:15	各10人
		10:15～10:45	
17日(水)	富雄南公民館	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人
25日(木)	コープおしくま	9:15～9:45	14人
		9:45～10:15	13人

◆ 肺がん検診

とき	ところ	受付時間	定員
12日(金)	はぐくみセンター	14:00～14:30	各30人
		14:30～15:00	

胃がん検診…胃部エックス線検査（当日バリウムを飲みます）、**肺がん検診**…胸部エックス線検査（結核の判定も含みます）
【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
問健康増進課（☎34-5129 FAX34-3145）

スマートフォンを利用した確定申告説明会

とき・ところ…1月26日(火)・西部公民館（学園南三丁目）、1月28日(木)・北部会館（右京一丁目）。両日とも午前10時～正午 ▼**定員**…各日24人（30分につき6人） 申送付で申込書を奈良税務署（〒630-8567登大路町81 奈良合同庁舎 ☎26・1206）へ※会場でe-Tax送信に必要なID・パスワードを発行します。希望する場合は、申告する本人が、顔写真付きの本人確認書類を持参 問奈良税務署（☎26・1206）

市営JR奈良駅第1駐車場の停電に伴う利用制限

JR奈良駅前再開発ビル電気工事に伴い、市営JR奈良駅第1駐車場（三条本町）が停電します
期間…1月26日(火)午後7時～1月27日(水)午前5時 ▼**注意事項**…第1駐車場出入口からの入庫は1月26日(火)午後3時まで、出庫は午後5時まで。制限後は第2駐車場の出入口を利用してください 問土木管理課（☎34・4893）

事業用の固定資産税の軽減申告・相談ができます

新型コロナウイルス感染症の影響で、大幅に事業収入が減少した中小事業者等の「事業用家屋」「償却資産（土地は対象外）」に関係する固定資産・都市計画税について、事業収入の減少幅に応じ、来年度に限り軽減申告ができます。それに伴い、資産税課で相談窓口を設置しています
とき…2月1日(月)までの午前9時～午後5時※土・日曜日、祝日を除く ▼**対象**…市内に店舗・事業所等があり、令和2年2月～10月の間で、連続して3か月間の事業収入が左表の幅で減少した中小事業者（法人・個人）。

前年同月比	免除額等
30%以上50%未満の収入減少	2分の1に軽減
50%以上の収入減少	全額免除

※認定経営革新等支援機関等（税理士等）の確認要
▼**提出書類・持物**…償却資産申告書、「新型コロナウイルス感染症等に係る業者等の事業用家屋及び償却資産に対する固定資産税及び都市計画税の課税標準の特例措置に関する申告」とその添付書類、本人確認書類（運転免許証等） 問資産税課（☎34・4961）

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

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

償却資産の申告は2月1日(月)まで

市内で事業をしている人は、償却資産の申告をしてください 問資産税課（☎34・4961）

固定資産税・都市計画税（第4期分）の納期

納期…2月15日(月)～3月1日(月)※納税は口座振替（金融機関の窓口で納期限の1か月前、ゆうちょ銀行は40日前までに手続き要）が便利です 問納税課（☎34・4727）

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や売却を考えている人は、登録後に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 問空き家コンシェルジュ（市委託事業者 ☎0744・35・6211）

健康

保健予防課（☎93・8397）、保健衛生課（☎93・8395）へのかけ間違いに注意してください

20日ならウォーク SOP ポ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1月20日は中止します 問健康増進課（☎34・5129）

臨床心理士によるこころの健康相談

新型コロナウイルス感染防のための生活の変化はストレスの原因や心の不調につながります。ひとりで悩まずに相談してみませんか

とき…1月25日(月)の午後 申電話で保健予防課（☎93・8397）へ。事前予約要

各種検診実施医療機関の登録のお知らせ

◆子宮頸がん検診（登録）

ひらのレディースクリニック（西大寺南町5―26 T・Kビル西大寺SOUTH 4階 ☎52・0500）問健康増進課（☎34・5129）

糖尿病相談窓口

血糖値が高め、肥満で糖尿病が心配な人に、管理栄養士等が相談を受け、生活指導を実施します

とき…1月18日(月)・25日(月)、2月1日(月)・8日(月)①午後1時②午後2時半（一人約60分）※医師の診察はなし ▼**ところ**…はぐくみセンター3階 ▼**持物**…あれば健診結果 申電話で健康増進課（☎34・5129）へ

子育て

預かり保育・認可外保育施設等利用費の請求手続き（令和2年10月～12月分）

保育の必要性の認定を受け、預かり保育・認可外保育等の対象施設を利用して支払った利用料は、請求の手続きが必要です。給付認定の手続き、対象施設や請求方法は市ホームページを参照して

Title: 健康ノート⑤

大切な麻しん風しん混合（MR）予防接種

◆1歳を過ぎたら早めに接種を受けましょう

お母さんから子どもにプレゼントされた麻しん（はしか）風しんに対する抵抗力（免疫）は、1歳までにほぼ失われていきます。麻しんは非常に感染力が強く、かかると重症化しやすいうえ、特効薬がなく対処療法にとどまります。また、風しんは、妊娠早期の妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。

◆2回目の接種も忘れずに

1回のみの接種では時間の経過とともに免疫が低下していきます。長期に抵抗力を保つためには、2回の接種が必要です。

◆予防接種スケジュール

	接種期限
1回目（第1期）	1～2歳の誕生日前日まで
2回目（第2期）	年長児（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）※3月31日までに接種してください

【接種方法】

市内登録医療機関で接種の予約ができます。接種当日に予防接種予診票綴り、母子健康手帳、健康保険証等本人確認ができる書類を必ず持参してください。

◎予診票綴りを紛失した場合は、接種前に再交付の手続きが必要ですので、健康増進課まで問合せてください
◎3月になると予約が取りにくくなる可能性があります。接種期限を過ぎた場合は任意接種（全額自己負担）になりますので、早めに接種を受けましょう

問健康増進課（☎34-5129）

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

ください

申1月21日(木)～2月1日(月)に、保育所・幼稚園課まで送付か窓口へ提出※9月以前の利用分も併せて申請可。私立幼稚園・認定こども園の利用は、園への提出が可能な場合もあります。くわしくは各園で確認してください 問同課（☎34・5086）

妊産婦・乳幼児のための各種教室等のお知らせ

次の各教室等の開催日時は、市ホームページで確認してください。子どもの離乳食やむし歯予防に関しては「奈良市動画チャンネル～健康情報～」を参考にしてください。赤ちゃんの沐浴や抱っこの仕方の実践動画は「はじめてのママパパサロン」のホームページに掲載しています。ぜひ活用してください。

・5か月児ぱくぱく教室
・1歳0か月児歯ぴか教室
・むし歯予防のためのフッ化物塗布
・はじめてのママパパサロン
・マタニティ歯っぴいチェック
・40歳からのママ育サロン

問母子保健課（☎34・1978）

乳幼児の健診

健診名（対象）	とき	ところ
4か月児健診（令和2年10月生まれの子）	満4か月になった日から**6か月**になる前日までに受診	市内指定医療機関 ※通常の受診期間は1か月ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間受診期間は2か月
10か月児健診（令和2年4月生まれの子）	満10か月になった日から**1歳**になる前日までに受診	
1歳7か月児健診	内容を一部変更して健診を実施しています。対象者には個別で通知します。くわしくは市ホームページに掲載しています。	
3歳6か月児健診		

持物…問診票、母子健康手帳。問診票は1月下旬に送付しますが、1月1日以降の転入者等で届かない人は母子保健課へ連絡 問同課（☎34・1978）

日本脳炎予防接種開始（平成30年1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、健康保険証等を持参※当日、市に住民登録がない人は接種不可 問健康増進課（☎34・5129）

奈良の食コラム vol.10

～新しい食育の形～ コロナ禍での食育活動

食を通して生きる力を育む、子どもたちに向けての「食育」は、家庭・学校・地域のほか、企業でも取り組みが進められています。

食育活動を行う団体が連携・協働する「奈良市食育ネット」に参加する大阪ガスでは、例年「和食だし体験講座」や「エコ・クッキング」等の出前授業が人気です。しかし、今年度はコロナ禍に見舞われ、子どもたちとの調理実習が実施できなくなりました。そのような中でも、少しでも調理に触れる機会を持ってもらおうと、調理動画を作成して授業を行ったところ、子どもたちからの反応は上々。家で作ってみたい！という声もあがり、調理の楽しさが伝わったと、手ごたえを感じたとのことです。

▲エコ・クッキングの授業風景

▲動画はこちらから視聴できます

生活様式が大きく変わり、子どもを取り巻く食の環境も大きな影響を受けている昨今ですが、食という経験の大切さは変わりません。今後も各団体と協力しながら、食の喜び、楽しさ、豊かさを伝える新しい食育の形を探していきます。

問農政課（☎34-5142）

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

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

予防接種予診票綴りを12月下旬に発送しています（令和2年11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。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　問同課（☎34・5129）

妊産婦乳幼児健康相談

◆はぐくみセンター3階
・電話・来所相談（保健師・助産師）
　とき…平日の午前8時半～午後5時15分※助産師は午前9時～午後3時
◆西部会館2階相談室（学園南三丁目）
・来所相談（助産師）
　とき…平日の午前10時～午後2時（午後1時半まで受付）
※保健師の場合あり
【持物】母子健康手帳・バスタオル
問母子保健課（☎34・1978）
◆都祁保健センター
・電話・来所相談（保健師）
　とき…平日の午前8時半～午後5時15分
・巡回相談（保健師）

	1月	
とき	19日(火)午前10時半～正午	26日(火)午前10時～正午
ところ	どんごが丘コミュニティ広場（旧田原幼稚園・横田町）	興東公民館（大柳生町）

持物…母子健康手帳
問同センター（☎0743・82・0341）
◆月ヶ瀬健康相談室
・電話・来所相談（保健師）
　とき…平日の午前9時～午後4時半※予約要
問同相談室（☎0743・92・0480）

さとおやミニ講座「特別養子縁組里親さんのお話」

特別養子縁組制度について、さまざまな理由で生みの親と暮らせない子どもを、法的に家族として迎え入れて暮らしている里親さんに、話を聞きます。また、子育て相談課窓口でも随時里親に関する相談を受け付けています。くわしくは市ホームページに掲載
　とき…1月20日(水)午前10時～10時半　▼ところ…はぐくみセンター1階　問同課（☎34・4804）

シニア

後期高齢者医療保険料の納期（第7期）は1月15日(金)～2月1日(月)です

問福祉医療課（☎34・4754）

東福祉センター

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

◆栄養講座「免疫力アップ」 20P 長
　とき…1月22日(金)午後1時半～3時　▼講師…管理栄養士の菱木純子さん　▼定員…60歳以上の人40人　申1月16日までに電話か直接センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

催し

あつまれECOキッズ！

地球温暖化防止をテーマにした、さまざまな体験が楽しめるエコな1日を満喫しませんか

令和3年度 保育士・幼稚園講師（会計年度任用職員）を募集しています

市では、来年度から市立こども園・保育所・幼稚園で働く保育士・幼稚園講師を募集しています。子どもが好きな人、子どもに関わる仕事をしたい人はぜひ応募してください。

【応募資格】保育士証か幼稚園教諭免許状を持つ人
【勤務先】市立こども園・保育所・幼稚園
【勤務時間】フルタイム（時差勤務有。パート勤務も随時受付。くわしくは別途相談）
【給与】月給制。別途経験加算、昇給あり（パートは時給制）
【交通費】自宅からの通勤距離最短2kmから支給（徒歩通勤は除く）
【手当】期末手当、休日・時間外勤務手当
【保険】雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金
申随時受付。面接後、採用を決定します（履歴書、保育士証または幼稚園教諭免許状の写し要）
※令和2年度採用者も募集しています
※ブランク（離職期間）のある人は、短期間の採用も相談に応じます
問保育総務課（☎34-5493）

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

とき…1月17日(日)午前11時～午後3時 ▼**ところ**…ならまちセンター（東寺林町） ▼**内容**…自然素材やリユース素材のクラフト、エコに関するクイズやゲーム、昔遊び（お手玉・紙飛行機等）、ソーラーおもちゃ遊び、スタンプラリー等。エコアイデアコンテストの作品展示・表彰等

◆**リユースコーナー**
絵本を持参し再利用に協力してください

◆**フードドライブ**
家庭で眠っている食品を集めて寄付します（未開封・賞味期限まで1か月以上、常温で保存可能で酒類以外）

問奈良ストップ温暖化の会（☎49・6730）

地球温暖化対策地域協議会（NEW）エコエコサロン「桂文鹿落語会」

とき…2月13日(土)午後1時半～3時半 ▼**ところ**…ならまちセンター（東寺林町） ▼**内容**…市出身の桂文鹿さんによる落語会と対談 ▼**定員**…150人 ▼**費用**…300円（事前申込要） **申**市ホームページの申込フォームかFAXに参加者全員の氏名・電話番号、代表者の住所を書いて1月29日までにNEW事務局（環境政策課内 ☎34・5652 FAX36・5466）へ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡

文化財防火ゼミナール

とき…1月26日(火)午前10時～正午頃 ▼**ところ**…奈良国立博物館（登大路町） ▼**内容**…奈良国立博物館保存修理指導室長の鳥越俊行さんによる文化財講演、名品展「珠玉の仏教美術」の鑑賞 ▼**定員**…90人 ▼**その他**…検温とマスク着用に協力してください。公共交通機関を利用してください **申**往復はがき、FAX、Eメールに代表者の住所、氏名、参加人数、電話番号、あればFAX番号・メールアドレスを書いて、1月10日必着で消防局予防課（〒630-8145八条五丁目404－1 ☎35・1192 FAX33・8460 Eメール：shoubou-bosyu@city.nara.lg.jp）へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

【中止】奈良市消防出初式

今年は規模を縮小し関係者のみで実施します。また、例年実施している豚汁の提供、防災展、物産展「市民ふれあいゾーン」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します

とき…1月9日(土)午前9時半～10時半 ▼**ところ**…奈良電力鴻ノ池パーク一帯（法蓮佐保山四丁目） **問**消防局総務課（☎35・1199）

奈良の文化財をもっと知る講座2020「城から見た松永久秀」

とき…2月7日(日)午後1時～4時 ▼**ところ**…ならまちセンター（東寺林町） ▼**講師**…城郭考古学者の千田嘉博さん ※講演の前に文化財課職員による多聞城跡の発掘調査と出土遺物の解説あり ▼**定員**…150人。在勤・在学も可 ▼**費用**…500円 **申**往復はがき、FAX、Eメールに参加者全員の住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話・FAX番号を書いて、1月25日必着で文化財課（☎34・5369 FAX34・4859 Eメール：bunkazai@city.nara.lg.jp）へ。1枚につき本人のほか同居の人2人まで（計3人）可。多い場合は抽選し、全員に結果を連絡

青少年野外活動センター

〒630-1241阪原町25－1 ☎FAX93・0029

とき…①②2月21日(日)。雨天決行、荒天中止 ▼**対象**…①0歳～年長園児の親子20人②小学1～3年生25人 ▼**費用**…①親子1組2千円②1人3千円（①②保険代含） **申**同センターホームページで2月2日から電子申請 ※内容は変更する場合あり

①森のムッレ教室（冬芽を探そう） ②ストローバレ教室（野外でコック）

奈良市職員を募集
一般任期付職員（税務関係）

令和3年4月から採用予定の市職員を募集しています。（時期は8月1日まで応相談）

受験資格や試験内容等について、試験案内を熟読して手続きしてください。くわしくは市ホームページに掲載しています（下記の二次元コードからアクセスしてください）。

受験手続…申込書類を締切日（案内に記載）必着で市職員任用試験委員会へ送付。持参不可 ▶**試験案内・申込書**…同委員会で配布（市ホームページからダウンロード可）

問 同委員会（人事課内 ☎34-4821）

市職員採用ページ▶

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。
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。

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

勤労者総合福祉センター（サン・アクティブ奈良）

〒630-8106 佐保台西町115 ☎71・2444 FAX71・9155

パソコン中級教室

①ワード②エクセル

とき…①2月6日～3月13日の毎週土曜日②2月7日～3月14日の毎週日曜日、午後1時～3時。各6回 ▼**内容**…日商検定（3級）の内容を踏まえ、①段落書式、作表、グラフィックス等、より専門的な実務で必須の機能を学習②書式設定、関数、ピボットテーブル等、より専門的な実務で必須の機能を学習 ▼**定員**…各10人。在勤も可 ▼**費用**…各7500円

フラワーアレンジメント教室

とき…2月14日～3月14日の毎週日曜日、午前10時～正午。全5回 ▼**内容**…プリザーブドフラワー・ギフトアレンジ等 ▼**定員**…15人。在勤も可 ▼**費用**…1万5千円

メディカルアロマテラピー講座

とき…2月10日㈬・17日㈬、午前10時半～正午。全2回 ▼**内容**…季節の変わり目の不調を香りで整える ▼**定員**…15人。在勤も可 ▼**費用**…3600円

申往復はがき、FAXに教室名（○数字の別）、住所、氏名、性別、電話番号・あればFAX番号、勤務先を書いて、1月15日必着で同センターへ。各教室に1人1通限り。多い場合は抽選

防災センター

〒630-8145 八条五丁目404-1 ☎FAX35・1106

①成人に対する手当（普通救命講習Ⅰ）②乳幼児に対する手当（普通救命講習Ⅲ）

とき…①1月13日㈬・24日㈰・28日㈭、2月10日㈬・20日㈯・28日㈰午後1時～4時②1月21日㈭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10人 **申**電話で各開催日の前日までに同センターへ

史料保存館

〒630-8337 脇戸町1-1 ☎27・0169

◆企画展示 おかげまいり―伊勢参宮と奈良町―

とき…1月13日㈬～3月31日㈬※1月19日㈫、3月21日㈰午後1時半から展示解説。各30分程度 ▼**内容**…江戸時代のおかげまいりについて奈良町の町記録等で紹介

奈良町にぎわいの家

〒630-8106 中新屋町5 ☎20・1917

①やさしい短歌

とき…1月23日㈯午後2時～3時半 ▼**内容**…季節の名歌を詠み、短歌を作る ▼**講師**…歌人の喜多隆子さん ▼**定員**…6人

②古帛紗（こぶくさ）作り

とき…1月24日㈰午後1時～3時 ▼**内容**…茶席での茶器の拝見やたて出しの際に使われる小型の布「古帛紗」を作る ▼**定員**…6人 ▼**費用**…500円（材料費含）

③わが家にレコードがやってきたvol.5

とき…2月6日㈯午後2時～3時半 ▼**内容**…講師の貴重なコレクションからアメリカジャズ初期のSPレコードを紹介し、実際に蓄音機で再生 ▼**講師**…加藤デビッド・ホプキンズさん ▼**定員**…15人

申電話かEメール（nigiwaioie@gmail.com）に、○数字の別、住所、氏名（ふり

奈良ひとまち大学

NARA HITO+MACHI UNIVERSITY http://nhmu.jp

【第392回】

インドの伝統医学と奈良の関係 ～アーユルヴェーダで免疫力アップ～

とき…1月23日㈯午後1時～3時 ▶**ところ**…西部公民館（学園南三丁目） ▶**定員**…20人 ▶**費用**…500円

【第393回】

映画館「尾花座」を知っていますか ～「なら国際映画祭」で未来へつなぐ～

とき…1月30日㈯午後2時～4時 ▶**ところ**…ホテル尾花（高畑町） ▶**定員**…20人

【第394回】

「でなり」から奈良の魅力発信！ ～「DE-NA-LI」と「角角鹿鹿」の関係～

とき…1月31日㈰午後2時～3時半 ▶**ところ**…でなり（高畑町） ▶**定員**…10人 ▶**費用**…400円

申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、1月15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「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）

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

◆**お正月遊びをしよう！**

とき…1月9日(土)～11日(祝)午前10時～午後4時半 ▼**内容**…羽根つき・コマ回し・すごろく・かるた等

◆**からくりおもちゃ製作体験講座「からくり天狗」を作ろう**

とき…1月30日(土)午前10時～正午 ▼**内容**…横木につけた糸で人形を回転させ、遠心力を利用して羽を動かす伝統的な糸あやつりの玩具を作る ▼**定員**…小学生以上12人（低学年は保護者同伴） ▼**費用**…700円

申 往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢（小・中学生は学年も）、電話番号を書いて1月20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の申込も可

ならまち格子の家

〒630-8332 元興寺町44番地 ☎23・4820

◆**なら・町家研究会 第28回パネル展『ならまち 今確かな時を見る「ならまちの移り変わり1985～2020」』**

とき…1月9日(土)～31日(日)午前9時～午後4時半 **問** 同会（☎93・4252）

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 FAX 34・2336

◆**ボランティア入門講座～「奈良市NPO法人条例指定制度」について～（集合型講座&オンライン講座）**

50P ポ ※ポイントは集合型講座のみ

とき…**集合型講座**：1月23日(土)午前10時～正午 ▼**定員**…**集合型講座**：20人。在勤・在学も可。**オンライン講座**：制限なし。「YouTube Live」でライブ配信します **申** **集合型講座**：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、1月16日午後5時までに同センターへ。多い場合は抽選。**オンライン講座**：Eメールに講座名（オンライン受講希望の旨）、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を記入して、1月16日午後5時までに同センターへ。後日受講招待メールを送信

総合福祉センター

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

◆**中途失聴者・難聴者のための手話講習会**

生活に必要と思われる手話等を学ぶ機会を設け、コミュニケーションの助けとなることを目的に開催します

とき…1月23日(土)～2月27日(土)午前10時10分～午後0時10分。全6回 ▼**定員**…中途失聴者・難聴者20人。家族の同席可 **申** はがき、FAXに講習名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話・FAX番号、聴覚障がい者の場合は等級を書いて、1月19日必着で同センターへ。多い場合は抽選

男女共同参画センター「あすなら」

〒630-8245 西之阪町12 ☎81・3100 FAX 25・0600

◆**女性のための「チラシ作り講座」**

とき…1月26日～3月2日の毎週火曜日（祝日を除く）午前10時～正午。全5回 ▼**内容**…チラシ作りに必要なワードの機能を学び、オリジナルチラシを作成 ▼**講師**…キャリアコンサルティングより派遣 ▼**定員**…文字入力ができる女性10人。在勤・在学も可 ▼**費用**…6500円（テキスト代500円含む） **申** 電話かFAX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）・年齢を書いて、1月14日までに同センターへ。多い場合は抽選

スポーツ

バンビシャス奈良ホームゲーム

100P ポ

とき…1月27日(水)午後7時 ▼**対戦相手**…熊本ヴォルターズ ▼**ところ**…ならでんアリーナ（法蓮佐保山四丁目） ▼**チケット**…同チーム公式ホームページに掲載 **問** 同チーム（☎20・1800 火～金曜日の午前10時～午後5時）

善意銀行

10月分 敬称略

【一般】大宮町四丁目第7（奈良スカイハイツ）自治会 6万円
【指定】国際ゾンタ・奈良ゾンタクラブ 30万円

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

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

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

文化情報

【チケット情報】窓口のみの扱い…美 奈良市美術館 **北** 北部会館市民文化ホール **な** ならまちセンター **音** 音声館 **学** 学園前ホール ▼**インターネットでの扱い…S** SCチケット **e** イープラス **楽** 楽天チケット **L** LINEチケット ▼**販売…百** 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☎34・0111※発売初日は午前9時から）。「nara 100 Online Ticket」でも購入可 **友** 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 **ぴ** チケットぴあ（音声予約☎0570・02・9999）**ロ** ローソンチケット **プ** CNプレイガイド（一般予約☎0570・08・9999）

【各館の休館日】 特に記載がない場合は、1月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)です

なら一〇〇年会館

〒630-8121 三条宮前町7-1
☎34・0100（火曜日休館）

◆**なら一〇〇年会館こども体操教室①幼児クラス②小学生クラス**
とき…3月6日(土)・7日(日)①午前10時～10時45分②午前11時15分～正午 ▼**対象**…①3～5歳②6～8歳 ▼**費用**…1500円 **申** 往復はがき、Eメール（taisou@nara100.com）に参加者氏名・年齢、保護者氏名、住所、電話番号、希望クラスを書いて、2月5日必着で同館へ

◆**1月5日(火)までと火曜日は休館**

音声館

〒630-8335 鳴川町32-1 ☎27・7700

◆**大人が学ぶわらべうた**
とき…1月20日(水)午前10時～11時半 ▼**定員**…18歳以上の人10人※5人以上で実施 ▼**費用**…千円 **申** 前日までに電話で同館へ

◆**1月5日(火)までと月曜日は休館。1月11日(祝)は開館、12日(火)は休館**

学園前ホール

〒631-0034 学園南三丁目1-5 西部会館3階 ☎51・2001

◆**がくコン スペシャル ラジオ公開収録コンサートVol.3「ミュージック・グロー」**
とき…1月31日(日)午後2時 ▼**内容**…ピアニストの田村響さんと、番組プロデューサーの藤田美鈴さんの出演による、ならどっとFM「ミュージック・グロー」の公開収録コンサート。ショパンのノクターンやワルツ等を演奏 ▼**費用**…前売2300円、当日2800円。未就学児入場不可 **学** 発売中

◆**1月4日(月)まで休館**

奈良市美術館

〒630-8012 二条大路南一丁目3-1 ミ・ナーラ5階
☎30・1510 FAX35・7160

◆**オープンミュージアムプロジェクトVol.2「横を向いたつもりでどこを見ているの？」展**
とき…1月9日(土)～20日(水)午前10時～午後5時半（入館は午後5時まで）※9日(土)は午後1時開館。10日(日)

手話コラム vol.15

手話は言語です ～「感情・感覚」編～

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

ろう者の使う手話を音声に変え、また聞こえる人の話を手話に変換することを手話通訳といいます。手話通訳者をテレビで目にすることが多くなりましたが、ろう者と手話のわからない聞こえる人との暮らしに関わるコミュニケーションも支援しています。

市でも手話通訳者の派遣を行っています。例えば、病院でろう者が診察を受ける時の医師・看護師との会話や、小学校の参観・懇談会等の通訳です。市役所にも在籍し、窓口での手続きや相談等の支援をしています。

覚えてみよう！

「嫌・嫌い・○○したくない」

喉に向けた2指の指先を上に向けて開きながら前へ出す

（出典：全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話学習事典Ⅰ」）

問 障がい福祉課（☎34-4593 FAX34-5080）

は午後7時まで（入館は午後6時半まで） ▼内容…映像作家の林勇気さんと美術家の水内義人さんによる展覧会と、子どもワークショップ「みたことがないトイレをつくろう」の作品展示※新型コロナウイルス感染拡大状況によりオンライン開催に変更、または中止の場合あり

◆**奈良女子大学連携事業 奈良市美術館の仏教美術講座～法隆寺～**

とき…2月21日(日)午前10時～午後3時。雨天決行 ▼**ところ**…JR法隆寺駅前集合、法隆寺境内解散 ▼**内容**…法隆寺の仏像の魅力について現地を散策しながら解説等 ▼**講師**…奈良女子大学文学部准教授の佐藤有希子さん ▼**定員**…25人 ▼**費用**…千円（観覧料別途） ▼**持物**…昼食、動きやすい服装 **申**往復はがき、FAX、Eメール（boshyu@ncmoa.art）に件名「仏教美術講座申込」、代表者氏名、住所、電話番号、参加人数を書いて1月25日必着で同館へ。多い場合は抽選。

◆**市展ならボランティア募集（受付・監視等）**

とき…2月17日(水)～28日(日)の活動可能な日①午前10時～午後1時半②午後1時半～5時半 ▼**対象**…文化、芸術に関心のある18歳以上の人 **申**百 美 北 な等に備え付けの応募用紙かEメール（boshyu@ncmoa.art）に件名「ボランティア申込」、氏名、住所、電話番号、活動可能日と時間を書いて2月5日必着で同館へ。FAXも可

◆**1月3日(日)まで休館。4日(月)は開館**

杉岡華邨書道美術館

〒630-8337 脇戸町3
☎24・4111 FAX20・6677

◆**書道実技講座「かなの散らしを楽しむ」**

古筆で書いた「散らし」を生かした作品を募集します。作品は添削し、講評会で指導します

とき…**作品の提出期限**：2月10日(水)、**講評会**：2月20日(土)午後2時 ▼**講師**…館長の高木厚人さん ▼**定員**…30人程度 ▼**費用**…2千円 **申**はがき、FAX、Eメール（shodou@m3.kcn.ne.jp）に住所、氏名、電話番号を書いて、作品の提出期限までに同館へ。定員に達し次第終了。講評会は受講生以外も申込不要で聴講可。くわしくは同館ホームページに掲載

◆**「新春を彩った華邨のかな」展**

とき…1月16日(土)～4月18日(日) ▼**内容**…「現代書道二十人展」等に出品されていた華邨作品を紹介

◆**作品解説会**

とき…1月23日(土)午後2時 ▼**内容**…開催中の「新春を彩った華邨のかな」展について解説

◆**筆書き体験コーナー**

とき…1月6日(水)～11日(祝)午前9時～午後5時 ▼**内容**…墨を使わず、水で書ける紙を使い手軽に書道体験

【費用】観覧料として一般300円、団体（20人以上）240円。16歳未満、高校生、市在住の70歳以上の人、障がい者（手帳要）と介護者は無料

◆**1月5日(火)まで休館**

入江泰吉旧居

〒630-8208 水門町49-2
☎FAX27・1689

◆**入江泰吉旧居で、はじめの一句**

とき…1月24日(日)午後2時～4時 ▼**内容**…初心者向けに俳句作りを丁寧に指導し、実作と添削を行う ▼**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（入館料別途200円） **申**電話かFAX、Eメール（irietaikichi_kyukyo@yahoo.co.jp）に講座名、住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、開催日の一週間前までに同館へ。多い場合は抽選

市役所本庁舎耐震化工事に関するお知らせ

現在、市役所本庁舎の耐震化工事を行っています。工事に伴う課の移転等について、こちらで随時お知らせします。

◆施設等の利用制限について

中央棟1階トイレ：
2月下旬まで、引き続きトイレの使用ができません。

◆工事の進捗状況について

中庭東側：
非常用発電機の設置に伴う工事を行っています。

問資産経営課（☎34-4724）

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

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

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

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

■3月開講のハロートレーニング（公的職業訓練）受講生募集

募集期間…1月4日(月)～29日(金) ▼**ところ**…ポリテクセンター奈良（橿原市） ▼**訓練科**…①機械CAD技術科②住宅リフォーム技術科③CAD／NC技術科④電気設備技術科（③④はビジネススキル講習あり） ▼**訓練期間**…3月1日(月)～8月27日(金)。③④は9月29日(水)まで ▼**定員**…①②各5人、③④各11人 ▼**費用**…要 問同センター（☎0744・22・5226）

■平城宮いざない館歴史講座「平城宮跡北辺の歴史の見どころを巡る」

とき…1月9日(土)午前10時半～正午 ▼**ところ**…同館（二条大路南三丁目） ▼**定員**…50人 ▼**費用**…要 申平城宮跡管理センター（☎36・8780）

■なら・観光ボランティアガイドの会

①大安寺旧境内再発見（約4.5㎞）
とき…1月23日(土)午前9時～正午頃 ▼**ところ**…JR奈良駅市総合観光案内所前集合、大安寺境内解散 締1月15日

②知らなかった東大寺の歴史に迫る（約4㎞）
とき…2月28日(日)午後0時半～4時頃 ▼**ところ**…県庁前集合、転害門バス停解散 締2月21日

③奈良ミステリー伝説をめぐる（約5㎞）
とき…3月7日(日)午後1時～4時半頃 ▼**ところ**…県庁前集合、指図堂解散 締2月28日

【**定員**】50人
【**費用**】要
申電話かはがき、ホームページから各締切日までに同会（☎27・9889）へ

■野本暉房　講演会&写真展～まつりに学ぶ―奈良大和の祭り～

とき…1月24日(日)午後1時40分～4時半 ▼**ところ**…学園前ホール（学園南三丁目） ▼**定員**…100人 ▼**費用**…要 問奈良国際協力サポーターの井上さん（☎090・9374・0017）

■奈良再発見・歴史と自然！西ノ京の古墳と神社仏閣を巡る

とき…1月24日(日)午前9時半～正午 ▼**ところ**…近鉄尼ヶ辻駅東口集合 ▼**定員**…20人 ▼**費用**…要 申1月19日までにならなぎの村上さん（☎0745・73・1147）へ

■POAYパソコン教室「ワード応用」講座

とき…2月4日からの毎週木曜日。全8回 ▼**ところ**…はぐくみセンター1階 ▼**定員**…10人 ▼**費用**…要 申奈良シニアIT振興の松本さん（☎090・5891・0032）へ

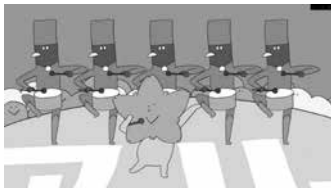
YouTube

奈良市動画チャンネルで"旬"の映像を配信中です

市政に関する情報やイチオシのイベント、新型コロナウイルス感染症に関する注意事項等、さまざまな視点から見る「旬の奈良市」を映像で紹介します。

ぜひチャンネル登録をお願いします。新着動画等の通知が受け取れます。

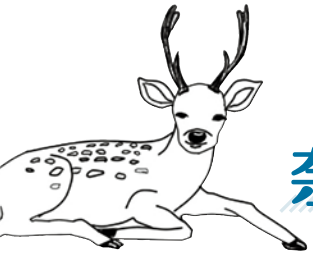
奈良市のホットな話題、イベント等をお知らせする「奈良市ニュース」▶



新型コロナウイルスを予防する「正しい手洗い＆咳エチケット」。医師監修による丁寧な解説つき▶

その他、人気アーティスト井上涼さんが手掛けたアニメーション「ENJOYNARA」や観光・奈良の名所の動画、健康や子育てに役立つ動画等、さまざまなジャンルを配信しています。

動画視聴はこちらから▶



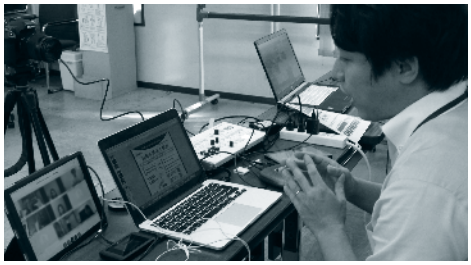
年末年始の親族・友人との話題に

奈良市で「暮らす」魅力を紹介しています

市では、オンライン移住相談や移住情報冊子の配布、子育て支援制度の紹介等、移住に関心がある人への情報提供に力を入れています。コロナ禍で生き方を見直す機会になり、地方移住への関心が高まっている中、奈良市への移住に関する問合せも急増しています。周りに移住を考えている人がいましたら、ぜひ紹介してください。
また、最近移住した人も気軽に問合せてください。

「オンライン移住相談」を好評につき3月末まで延長します

昨年6月からオンラインでの移住相談を始め、30人以上が利用しました。「遠方のため奈良市に行くことが難しい」、「奈良市に住んでいる人の話を聞いてみたい」、「訪問前にいろいろ聞いておきたい」という人向けに、市職員が奈良市で暮らす“いま”の情報をお届けします。



奈良市に移住するまでの流れ

奈良市に移住を検討

↓

資料請求＆移住相談の申込
電話や市ホームページの申込フォームで受付しています

→

オンラインで移住相談
（15分～1時間程度）
移住への不安や疑問点、各種窓口の紹介等、市在住の職員が相談に乗ります
※ Web会議システム「Teams」で簡単・気軽に利用できます

＋

＼いきなり移住はハードルが高い人に／
お試し移住＆地域交流
市内の宿泊施設で長期滞在しながら、「観光」ではなく「住む」視点でまちを散策したり、地元の人たちとの交流で移住前から関係を築くこともできます。

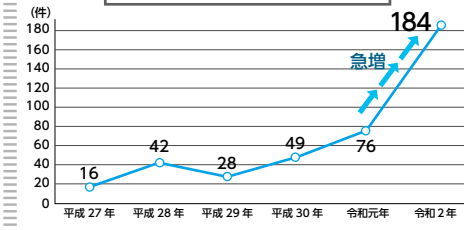
→ **奈良市に移住**

資料請求もお気軽に申込を

昨年の移住に関する資料の請求件数は184件（12月9日時点）。一昨年と比べて2.5倍に増加しました。

ライフスタイルブック「ならりずむ。」や子育て情報ブック等、希望の情報に合わせて、ぴったりの資料を無料で用意します。

年別の資料請求件数の推移



資料請求は
「奈良市の魅力パンフレット請求フォーム」へ
（電話でも受付可）

「ならりずむ。」の配布に協力可能なお店、不動産事業者、宿泊施設も募集しています。

相談ブースの出張展開も実施中

各種のイベントでも移住相談ブースを出展しています。これから移住する人だけでなく、「移住した後の不安を解消したい」「訪れた奈良市のまちの魅力を知りたい」という人にも、たくさんの情報を届けています。

春日表参道「SUN DAYS PARK」で移住相談ブースを出展。パンフレットの配布や最近奈良に移住した人の相談も受け付けました。出展時はぜひのぞいてみてください！

今後の出展情報

JOIN 移住・交流＆地域おこしフェア2021
1月17日㈰　東京（新宿住友ビル三角広場）
移住相談ブースを出展します。関東圏で移住を考える人にぜひ紹介してください。

【問合せ】秘書広報課（☎34-4710）

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

富雄公民館

〒631-0065 鳥見町 2-9
☎・FAX 43-5386

全2回 どう寄り添う？思春期の子育て

「思春期」の年齢層の子育てには、いろいろな悩みがつきものです。特に、コミュニケーションの取り方が大切な時期です。少しでも悩みを軽減するためのヒントをこの講座で見つけましょう。

内容	とき	講師
思春期の子どもたちは	2月13日(土)	市民ひろばなら小草理事の松田秀代さん
思春期の子どもと向き合うコツ～怒りの感情をコントロール！イライラ・ガミガミにさようなら～	3月13日(土)	ナースハート代表取締役の井上泰世さん

時間…10:00 ～ 12:00　▶**定員**…小・中学生の保護者20人（在勤も可）　▶**締切**…1月30日必着

柳生公民館

〒630-1237 柳生町 340
☎・FAX 94-0504

講座名	開催日・内容	締切
親子でプチパティシエ	親子で一緒にお菓子を作り、食の大切さを学ぶ 2/6　10:00～12:00 ◎小学生と保護者4組（在学も可） ￥1人500円	1/29
プチ田舎暮らし・柳生―かきもち作り―	地域に伝わるおやつ・かきもちを作る 2/27　10:30～12:30 ◎成人10人（在勤・在学も可）￥800円	2/17

若草公民館

〒630-8202 川上町 575
☎・FAX 26-0130

講座名	開催日・内容	締切
チャレンジ色鉛筆で脳トレ	自主グループ体験でマンダラ塗り絵を楽しむ 1/24、1/31　10:00～11:00(2) ◎成人10人　￥200円	1/15
アロマでリラックスタイム	アロマの話と手作りワークショップで香りを楽しむ 1/29、2/12　10:00～11:30(2) ◎成人15人　￥2,000円	1/20
チャレンジ楽しい水彩画	自主グループ体験で水彩画を描く楽しさを知る 2/6、2/20、3/6　14:00～15:00(3) ◎成人10人	1/28
チャレンジ水墨画	自主グループ体験で水墨画を描く楽しさを知る 2/18、2/25　10:00～11:00(2) ◎成人10人　￥200円	2/9

伏見公民館

〒631-0841 青野町二丁目 13-4
☎・FAX 45-9864

講座名	開催日・内容	締切
一緒につくってみよう！	親子で豚まんを作る 2/7　10:00～13:00 ◎小学生と保護者8組（2人1組） ￥1組1,000円	1/29

生涯学習センター

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

全3回 「日本書紀」人代巻を読む

県立万葉文化館の3人の講師によるリレー講座。それぞれおすすめの天皇記を紹介します。この機会に日本書紀への理解を深めましょう。

内容	とき	講師
譲り合う兄弟、顕宗（けんぞう）天皇と仁賢（にんけん）天皇	1月29日(金)	主任研究員の阪口由佳さん
推古天皇と舒明（じょめい）天皇	2月26日(金)	指導研究員の井上さやかさん
二代にわたる藤原京の造都、天武天皇と持統天皇	3月26日(金)	主任研究員の竹内亮さん

時間…14:00 ～ 15:30　▶**定員**…成人50人　▶**締切**…1月19日必着

講座名	開催日・内容	締切
エクセル2016～初・中級編～	3D集計等の技術で実用的な家計簿を作成 1/27からの毎週水曜日　10:00～12:00(4) ◎マウス操作・文字入力が自在にできる成人12人（在勤・在学も可）　￥1,600円 ※ 前年度既受講者不可	1/16
楽しい！ウッドクラフト	木とガラスのオブジェと掛け時計を作る 1/31、2/7、2/14　10:00～12:00(3) ◎成人12人（在勤も可）　￥1,500円	1/21

※ パソコンは Windows10、Office2016 対応

西部公民館

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

講座名	開催日・内容	締切
がくえんまえサロン・プチ！	折り紙ボランティア「おりがみの輪」と一緒にひな飾りを作ろう 1/30　13:30～15:00 ◎ 65歳以上50人　20P 長	1/22
大人のにじいろ絵本時間	多様な性や生き方に関する絵本の紹介等 2/6　14:00～15:30 ◎中学生以上25人（在勤・在学も可）	1/28
家庭教育講演会	ネットトラブルから子どもたちを守るには 講師：奈良地域の学び推進機構理事の石川千明さん 2/13　10:00～12:00 ◎成人30人（在勤・在学も可）　＊託児可	2/3

＊託児…6か月～就学前。事前申込が必要

三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3
☎・FAX 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
「わたし」人生をたのしむ	1/27 アドラー心理学、2/17 カラダの声を聴く、3/10 思いっきりアート 10:00～12:00(3) ◎おおむね20～50歳の女性20人	1/19

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。

生涯学習センター・公民館の1月の休館日は1日㈷～5日㈫・11日㈷・12日㈫・18日㈪・25日㈪です

都跡公民館

〒630-8032 五条町 204-1
☎・FAX 34-5954

講座名	開催日・内容	締切
夜の学び～世にも奇妙な★日本霊異記～	「悔過（けか）」について学ぶ 講師：薬師寺本坊主事の髙次喜勝さん 2/19　18:30～20:00 ◎18歳以上35人（在勤・在学も可）	2/2

登美ヶ丘南公民館

〒631-0013 中山町西二丁目 921-1
☎・FAX 47-6375

講座名	開催日・内容	締切
男の弁当づくり	栄養バランスのとれた弁当づくりを学ぶ 1/27、2/24　9:30～13:00(2) ◎成人男性8人（在勤・在学も可） ￥1,700円	1/16
心とからだのリセット教室	若さを維持する姿勢や歩き方、筋力アップの方法を学ぶ 2/5、3/5　10:00～11:30(2) ◎おおむね30～60歳の女性16人（在勤も可）　50P ポ	1/22
バレンタイン・友チョコ作り	友達や親へ贈るチョコレート菓子を作る 2/13　10:00～15:00 ◎小学5年生～18歳8人（在学も可） ￥700円	1/29

平城公民館

〒631-0811 秋篠町 1468
☎・FAX 48-3578

講座名	開催日・内容	締切
シニア向けスマートフォン教室	アンドロイドのスマートフォンで基本操作を学ぶ 1/22　13:30～15:30 ◎スマートフォン未所有のおおむね60～70歳15人（在勤も可）　20P 長	1/15

都祁公民館

〒632-0251　針町 2191
☎・FAX 0743-82-1362

講座名	開催日・内容	締切
プチ田舎暮らし・都祁―かきもち―	かきもちをわらで編み、吊るす 1/30　13:30～15:00 ◎成人15人（在勤・在学も可）　￥500円	1/20
プチ田舎暮らし・都祁―凍豆腐―	保存・再現されている道具を使って凍豆腐を作る 2/7　9:30～15:00 ◎成人15人（在勤・在学も可）　￥500円	1/27

【申込】往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学年）、電話番号を書いて、締切日必着で各館へ。1枚に1人1講座（コース）限り。多い場合は抽選。生涯学習財団ホームページからのWeb申込も可。託児希望（定員あり。託児可の講座に限る）の場合は、「託児希望」と記入

生涯学習財団 HP▶

春日公民館

〒630-8141 南京終町一丁目 86-1
☎・FAX 62-2253

講座名	開催日・内容	締切
かすが体験ウィーク	自主グループ活動の体験 2/20～3/3（2/22、23、3/1は除く） 原則9:30～21:00	2/9
	あなたに合う学びの相談会 2/20～3/3（2/22、23、3/1は除く） 10:00～16:00	申込不要

二名公民館

〒631-0027 学園赤松町 3684
☎・FAX 46-9113

講座名	開催日・内容	締切
カラダが整うバレエストレッチ	バレエの基礎トレーニングを活用した体力づくりと心身の不調改善 1/26からの毎週火曜日　10:00～11:30(4) ◎おおむね50歳以上の女性15人（在勤も可）　50P ポ	1/15

京西公民館

〒630-8044 六条西一丁目 3-43-2
☎・FAX 44-2669

講座名	開催日・内容	締切
子どもまなび隊～個性を伸ばす水彩画～	季節のモチーフを見ながら、思い思いに自由に描く 1/31　13:30～15:30 ◎小学生10人	1/23

平城西公民館

〒631-0804 神功四丁目 25
☎・FAX 71-5711

講座名	開催日・内容	締切
女性の魅力を高めようパート2	美を引き出す大人メイク等を学ぶ 2/6、2/20、3/6　10:00～12:00(3) ◎おおむね40～60歳の女性10人（在勤・在学も可）	1/26
アロマでしっかり感染予防	アロマオイルを活用して癒しや抗菌対策を学ぶ 2/13、2/27、3/13　10:00～12:00(3) ◎成人女性10人（在勤・在学も可） ￥3,200円	2/2
平城西親子広場	♪メロディ・アリサ♪と楽しむミュージックケア 2/17　10:00～11:00 ◎0～3歳児と保護者6組	2/9

富雄南公民館

〒631-0052 中町 501-3
☎・FAX 48-3066

講座名	開催日・内容	締切
男性ヨガ入門講座	ヨガの初歩的な動きやポーズの習得をめざす 1/28、2/25、3/25　13:30～15:30(3) ◎成人男性10人　50P ポ	1/19
よくわかる！スクリーンおりがみ	講師の手元を大きなスクリーンに映し、鶴・箱・アニメキャラクター等を折る 1/30　13:30～15:00 ◎小学生10人（在学も可）	1/20

平城東公民館

〒631-0806 朱雀六丁目 9-1
☎・FAX 71-9677

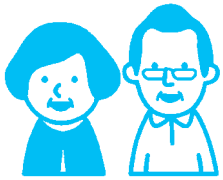
講座名	開催日・内容	締切
スタート☆メンズヨガ	マインドフルネスヨガで心と体を整える 1/29、2/5、2/19、3/5　10:00～11:30(4) ◎成人男性10人　50P ポ	1/19

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

後期高齢者医療制度　高額介護合算医療費の申請について

対象期間（令和元年8月1日～令和2年7月31日）中の**世帯の後期高齢者医療被保険者全員の医療保険・介護保険の自己負担額の合計額が下記限度額を超える場合**、申請により、超えた額を後期高齢者医療制度と介護保険から支給します。

対象：同期間中に後期高齢者医療被保険者であった人
※75歳以上か、65歳～74歳で一定の障がいがあり本制度に加入した人



負担割合（後期高齢者医療制度）	区分	年間の限度額
3割	現役Ⅲ（市民税課税所得690万円以上）	212万円
	現役Ⅱ（市民税課税所得380万円以上）	141万円
	現役Ⅰ（市民税課税所得145万円以上）	67万円
1割	一般	56万円
	低所得者Ⅱ（＊1）	31万円
	低所得者Ⅰ（＊2）	19万円（＊3）

（＊1）低所得者Ⅱは、被保険者の属する世帯全員が市町村民税非課税であること
（＊2）低所得者Ⅰは、被保険者の属する世帯全員が市町村民税非課税で、その世帯全員の所得が一定基準以下（例：年金収入80万円以下）であるか、老齢福祉年金を受けていること
（＊3）**介護保険の利用者が複数いるときは、31万円になる場合あり**。くわしくは**介護福祉課**へ

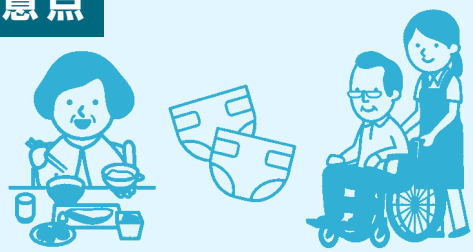
申請方法

申請書を**福祉医療課**へ提出（支給対象者には**2月下旬**に奈良県後期高齢者医療広域連合から送付します）。ただし、①対象期間に他市町村から転入した②対象期間に医療保険が変更になった人には、送付されない場合あり。また、①②に該当する人は、申請書が送付されても、**加入していた医療保険・介護保険で「自己負担額証明書」の交付を受けるか、個人番号を必ず記入して申請してください。**

持物

送付の場合は、申請書のみの返送で可。持参の場合は、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証、通帳、印鑑、個人番号（通知）カード、本人確認書類、（上記①②の人のみ自己負担額証明書）。

注意点



保険外費用（食事代・差額ベット代・おむつ代等）、高額療養費、高額介護サービス費で**すでに支給された分は、高額介護合算療養費の対象になりません。**

世帯で**医療保険と介護保険の双方に自己負担があることが条件です。**

支給金額が**500円未満**の場合は、**請求できません。**

重度心身障害者老人等医療費助成・後期高齢者精神障害者医療費助成受給者は、後期高齢者医療分は、既に市から医療助成が済んでいるため、**介護分のみが支給され、医療分は市が代理受領します。**

【問合せ】福祉医療課（☎34-4754）、介護福祉課（☎34-5422）

国民健康保険の加入者へ

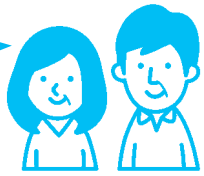
特定健康診査の受診期間が2月末に延長

特定健康診査のお知らせ

生活習慣予防のために、年に一度の健診を受診しましょう

受診料 無料

対象：国民健康保険加入の40歳～74歳の人



申込 県内実施医療機関に電話等で予約の上、受診券、質問票、被保険者証を医療機関へ持参

頭部MRI検査費用の助成について

特定健康診査を受診した人を対象に、市総合医療検査センターで実施している**頭部MRI検査（脳梗塞、動脈瘤（りゅう）、脳腫瘍等の早期発見）費用の一部**を助成します

ところ 市総合医療検査センター（柏木町）

定員 800人。**今年度の特定健康診査受診者、または職場健診や人間ドック等を受診し、特定健康診査と同じ検査項目の結果を提出できる人**で、①40歳～74歳の人②申込時点で国民健康保険料の未納がない世帯の両方に該当する人

費用 8,100円

その他 検査結果データは医療費分析等に活用します

申込 **2月末まで（受診は3月末まで）**に国保年金課へ。受付から1～3週間後に助成決定通知書を送付します

【問合せ】国保年金課（☎34-4736）

PUBLIC COMMENT

意見を募集します

奈良市耐震改修促進計画（改定素案）

パブリックコメント

本計画は、市民のみなさんの生命や財産を守るため、**耐震化の現状を把握し、市内で想定される地震の規模・被害状況から住宅や建築物の具体的な耐震化の目標等を定める**ものです。

【閲覧期間】1月12日㈫～2月12日㈮ ※建築指導課、総務課、各出張所・行政センターで閲覧可（土・日曜日、祝日を除く業務時間内）。市ホームページにも掲載

【応募資格】市在住・在勤・在学の人、事業所を有する個人・法人・その他の団体

【応募方法】はがき、FAX、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号（団体等の場合は所在地、団体名、電話番号）、改定素案への意見を書いて、2月12日必着で建築指導課（☎34-4750 FAX 32-5057 Eメール：kenchikushidou@city.nara.lg.jp）へ。直接持参も可。電話不可

※応募内容は個人情報を除いて公開する場合あり

※意見への個別対応は不可

一年の計は元旦にあり

令和３年は自分のカラダを見直しませんか？

健康なら講座 2020

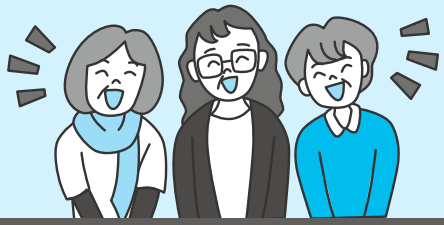
血圧から見る！「健診結果活用術」 50P ポ

２月13日（土）午前10時～11時半（午前９時20分から受付）
【ところ】市総合医療検査センター（柏木町）
【内容】同センタースタッフによる生活習慣についての講話、ストレッチ等を実施
【定員】30 人〈BMI25 以上か収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上の人〉※BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
【締切】１月 29 日
【申込】電話か FAX に住所、氏名、生年月日、身長、体重、血圧、電話番号、講座名を書いて健康増進課（☎ 34-5129 FAX 34-3145）へ。多い場合は抽選し、結果を全員に連絡

つながってげんき！
すっきりボディ講座

「☆診療所の先生のお話を聞いてレッツ、すっきりボディ！」 50P ポ

①**1月28日（木）** 月ヶ瀬公民館（月ヶ瀬尾山）
②**2月5日（金）** 都祁保健センター（都祁白石町）
午後１時半～４時（午後１時から受付）
【内容】医師による生活習慣病予防の講話。栄養食生活・運動の講話、筋トレ・ストレッチの実技
【定員】健康づくりに関心がある人① 10 人② 15 人
【申込】電話で ①１月 21日までに月ヶ瀬健康相談室へ ②１月 29日までに都祁保健センターへ。多い場合は抽選し、漏れた人のみ連絡
【持物】動きやすい服装、水分補給できる物、筆記用具、健診結果や血液検査結果等
【問合せ】月ヶ瀬健康相談室（☎ 0743-92-0480）
都祁保健センター（☎ 0743-82-0341）



健康講座

「更年期からも女性が若々しく元気な毎日を過ごすためには」

1月29日（金）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〈メディカルなら〉東隣）（柏木町）
【講師】市立奈良病院産婦人科部長の原田直哉さん
※手話通訳が必要な場合は１月 19 日までに FAX で市総合医療検査センターへ
※ 37.5℃以上の発熱がある場合や体調不良の人、マスクを着用してない人は参加できません
【問合せ】
同センター（☎ 33-7876 FAX 33-5800）

若草山焼き 1月23日(土)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年は規模を縮小して開催します

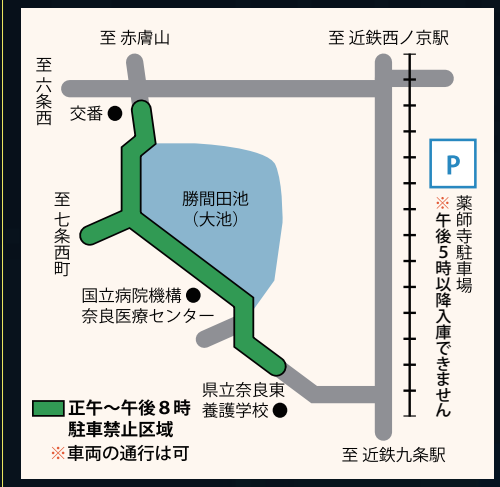
花火中止

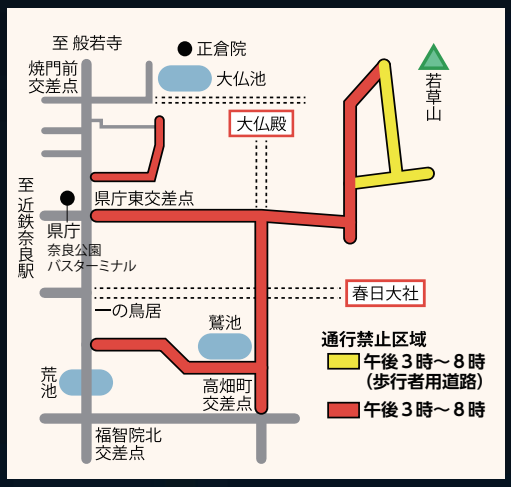
◉ 午後6時　山焼き開始

◉ 若草山へは入山不可。荒天中止

当日は交通規制があります。公共交通機関を利用してください。また、奈良公園周辺での密集を避けるため、一定の人数を超えると大仏殿前交差点より東への入園を規制します。

交通禁止区域マップ





※当日は七条二丁目の勝間田池（大池）周辺他が駐車禁止区域になります。また、交通事情等により、規制内容・時間が異なる場合があります

※午後2時～8時に平城宮跡みやと通り（佐紀駐在所～二条大路南三丁目交差点）が駐停車禁止、奈良奥山ドライブウェイ「新若草山コース」、「奈良奥山コース」が通行止めとなります

【当日の問合せ】 テレドーム（☎ 0180-991-707）

※ プリペイド式携帯電話や一部ＩＰ電話等からは、つながらない場合があります

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

ライブ配信を実施

野上神社祭典等から山焼きまでの一連の若草山焼き行事の様子をライブ配信予定です。「若草山焼きホームページ」からアクセスしてください。

※ 山焼きの写真は長時間露光により撮影したもので、実際の見え方とは異なります

春日の大とんど

大とんど：小正月の伝統行事で、飛火野に火炉（5×5m、高さ 3m）を設置し、神社に持ち込まれた古いお札やお守り、しめ縄等をたき上げます

【とき】 1月23日(土)午前11時～午後5時 ※ しめ縄等の受付は午後4時まで。雨天時は24日(日)に延期。行事内容は状況により変更する場合あり

【ところ】 飛火野（春日大社境内）

【問合せ】 市観光協会（☎ 30-0230）

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

教育センター キッズ学びのフロア

市ホームページ
キッズ学びのフロア

教室名	と き		申込締切
映画上映「幸福の王子/おじぞう様の赤い目」【定員】40席	1月24日(日)	午後1時～1時半	当日受付
ナイトプラネタリウム「季節の星空散歩～天体めぐり～」 【定員】12席　※大人だけの参加可	1月29日(金)	午後6時半～7時10分	1月15日
科学実験教室「手作り風力発電機を作ろう」 【持物】500mlペットボトル１本	1月30日(土) 2月6日(土)	午前9時半～11時	1月15日 1月22日
ものづくり体験教室「羊毛フェルトを作ろう！」 【費用】300円	1月31日(日)	午前10時～11時半	1月15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】小学１～６年生	1月31日(日)	午前10時半～正午	1月15日
ロボット教室「高校生によるロボット教室」	2月6日(土)	午前10時～正午	1月22日
おはなしの会「ふしぎなたいこ」	2月6日(土)	午前11時～11時半	当日受付
科学実験教室「ミラクる！カガクる！電気を通すもの、通さないもの～身のまわりのものを調べよう～」 【持物】単3乾電池1本	2月7日(日)	午後2時10分～2時40分	1月22日
ロボット教室「たんけんロボットを動かそう」(初級) 【教材】レゴWeDo2.0	2月13日(土)	午前10時～11時半	1月29日
宇宙教室「日本版GPS準天頂衛星『みちびき』を作ろう」 【対象】小学1年生以上	2月13日(土)	午前10時～11時半	1月29日
科学実験教室「発泡スチロールシートでグライダーを作ろう」 【対象】5歳以上	2月20日(土)	午前10時～11時半	2月5日
科学実験教室「ミラクる！カガクる！雪の結晶って作れるの？～水じょう気をドライアイスで冷やして実験～」	2月21日(日)	午後2時10分～2時50分	2月5日

【定員】表に記載のないものは６組（子ども６～10 人程度・保護者同伴）※事前申込が必要なものと当日受付のものあり

【申込】往復はがきに教室名、実施日、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・ナイトプラネタリウムは参加者全員の人数を書いて、各締切日必着で同センターキッズ学びのフロアへ。１枚に１講座限り。兄弟・姉妹で併記可。多い場合は抽選

【その他】

- 当日は開始 20 分前から受付。定員に達し次第終了。少人数で利用してください
- 来館前に検温、来館時は必ずマスクを着用し、健康チェックに協力してください。健康状態によっては参加できないことがあります
- 上記以外の講座も開催することあり。感染症の拡大状況等により中止となる場合は、申込みハガキの返信面を使ってお知らせします。最新情報は市ホームページか直接問合せてください

毎週土・日曜日は プラネタリウム「ニジーロと季節の星座たち」

【とき】１月９日㈯以降の毎週土・日曜日、祝日
①午前 10 時～ 10 時 20 分②午後１時半～２時
【定員】各回 12 席（保護者同伴要）
※開始 20 分前からエレベーター前で受付
※投影内容は月ごとに変わります

【問合せ】同センターキッズ学びのフロア（〒 630-8122　三条本町 13-1　☎ 36-0401）

記載のイベント等が延期･変更･中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

▲相談会の様子

◀就職支援
セミナーも開催

女性必見・託児付で安心
就職に向けたサポートを受けられます
個別就職相談会・交流会

参加費無料

予約不要・入退場自由　　託児スペースも常備▶

キャリアカウンセラーによる相談や求人票の紹介等、就職に関する悩みを個別に相談できます。会場では、参考となる先輩女性との交流会や就職支援セミナーも開催します。就職に向けた第一歩を踏み出したい人は気軽に参加してください。

1月20日(水) 午前10時～午後4時

【ところ】イオンモール高の原 2 階
平安コート(京都府木津川市)

▲
くわしくは
こちら

約10社が参加
【合同企業説明会】
を開催します

求職中の女性や、就職活動中の学生、転職希望者等を対象に合同企業説明会を開催します。履歴書・スーツ等不要。気軽に参加してください。

2月9日(火)
午前10時～午後3時

【ところ】
イオンモール高の原
2 階平安コート
(京都府木津川市)

【参加企業】
女性の採用に積極的な奈良市・木津川市近郊の企業 10 社程度

くわしくはこちら▲

【問合せ】産業政策課（☎ 34-4741）

TOPICS! ならトピ

市民のみなさんから応募のあったまちの情報を紹介します

みんなのフォトギャラリー

「令和2年 消防出初式 一斉放水」
【撮影】上田 正美さん

※令和３年は中止

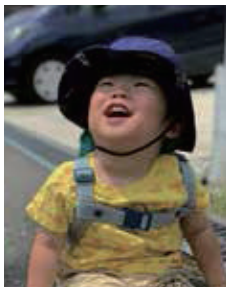
あなたの写真をしみんだよりに掲載しませんか

メールや送付で気軽に応募できます。自慢の写真や家族の写真を記念に応募しませんか？

応募はこちら

【問合せ】秘書広報課（☎34-4710）

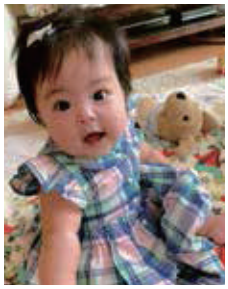
＼ 市民応募のお子さん写真 ／
エンジェルスマイル



きょうしろうくん
（1歳9か月）

ちさきちゃん(5か月)

さやちゃん(10か月)



さらちゃん(5か月)

結太くん(1歳0か月)

あんくん(7か月)

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

子育て世帯の負担を軽減 紙おむつ定額制の試験導入

市では12月1日から、月額定額制の紙おむつ・おしりふき使い放題サービスを、こども園2園で試験的に導入しました。

紙おむつに名前を書いて持参する手間をなくし、保護者の登園準備の時間短縮や日々の荷物の負担軽減につなげます。

先行する取り組みとして、家庭で処分をお願いしていた使用済み紙おむつの回収を開始。12月からは順次各園でコットベッド（お昼寝用の簡易ベッド）の導入が始まり、敷布団の持ち込みが不要となりました。

今回の紙おむつ定額制サービスは、モデル園の保護者を対象としたニーズ調査を行った上で、次年度以降の本格導入について検討します。

今後も安心して子育てができる環境を整備するため、さまざまな取り組みを続けていきます。

写真）コットベッドを使用したお昼寝の様子。新型コロナウイルス感染防止対策として、密を避けることにもつながる

芝生にハンモック、黒板も 商店街「3密」避け賑わう

市では、新型コロナウイルス感染症で影響を受けている商店街と連携し、道路空間を活用した実証実験を11月30日まで行いました。

三条通ショッピングモールで毎週日曜日に開催した春日表参道「SUN DAYS PARK」では、芝生やハンモック、テーブル等を道路に設置。人が往来する日常風景が、まるで「リビング」のような、開放的なくつろぎの空間へと生まれ変わりました。

今回の実験は、同モールのほか、東向北、花芝、鍋屋町の各商店街も参加し、独自の取り組みで集客を図りました。市は商店街と連携して結果を検証し、コロナ禍での新たな過ごし方を今後も発信していきます。

写真右・左）春日表参道「SUN DAYS PARK」の様子。外に設置されたテーブルやハンモックで楽しむ親子の姿も。最終日の11月29日は飲食店や雑貨店等もブース出店した

眠っている食品を各家庭へ フードバンクセンター開設

12月1日、市ではフードバンク奈良と提携して、物流拠点「フードバンクセンター」を開設しました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響を強く受けた、生活に困っている子育て世帯に対し、食品を届ける仕組みづくりを進めることになりました。

今回のフードバンクセンター開設により、各会場で寄付を受けた食品が集約され、保管・仕分け作業を経て、対象世帯に向けて配布を行う一連の流れが整った形となりました。

この取り組みは、世界的な問題となっている「食品ロス」の削減にもつながります。フードドライブ（食品の持ち込み）の日程等は、随時しみんだよりや市ホームページでお知らせします。家庭で眠っている食品の寄付について、ぜひみなさんの協力をお願いします。

写真）12月3日に市役所で開催されたフードドライブには、職員や市民から乾物や米等585kgが集まった。大量の食品の寄付はフードバンクセンターへ ※Webで事前予約が必要

1月15日～21日は「防災とボランティア週間」
1月17日は「防災とボランティアの日」
～災害時の備えとボランティア活動について考えてみませんか～

防災写真・防災用品展

東日本大震災、平成28年熊本地震、平成30年7月豪雨等のパネル展示を行います。

1月12日(火)～15日(金)
午前8時半～午後5時15分
(15日は午後4時まで)
【ところ】市役所1階連絡通路

ラジオによる防災情報（ならどっと FM78.4MHz）

日頃からの防災・防犯対策や新型コロナウイルス感染症対策等、さまざまな情報をお伝えしています。

「市防災防犯インフォメーション」
5分番組
〈月～金曜日〉午前8時半、11時35分、午後2時10分、6時15分
〈土・日曜日〉午前8時50分、午後0時10分、2時10分、6時35分

「知っとこ防災防犯情報」
20分番組
〈金曜日〉午後6時20分
〈土・日曜日〉午後6時40分(再放送)

【問合せ】危機管理課（☎34-4930）

個人でできる防災対策

万が一の災害に備え、市ではクラッカー・液体ミルク等の食料品や毛布・簡易トイレ等を備蓄していますが、避難所や自宅で避難生活を送ることを想定し、**1週間は自力でしのげるよう家庭等での備蓄が必要**です。さらに、避難所等への持出用に、非常食や飲料水、救急セット等、必要なものをまとめておきましょう。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**マスク・アルコール消毒液・体温計等**も用意しておきましょう。

記載のイベント等が延期・変更・中止となる場合があります。事前に問合せ先まで確認してください。

市長コラム Vol.111

先日奈良市が試験導入した「おむつのサブスク」を手掛けるベンチャー企業が日本サブスクリプションビジネス大賞2020を受賞しました（受賞事業名は「手ぶら登園」）。

この事業は保育園に登園する際、我が子が使用するおむつに保護者が一枚一枚名前を書いて持参する従来の制度を不要にするもので、定額使い放題（サブスク）で利用できるものです。

保育園では他にも「おかずだけ給食」（ご飯は各自持参）や、使用済みおむつや布団の持ち帰り等、昔に作られた制度がそのまま残っていて、今の生活様式に合わないものや、過度な保護者負担となるものが散見されます。すでに市では改善済みのものも多いのですが、このような話は他の行政サービスでもよくある話。コロナ危機を、これまで見過ごされていたさまざまな社会の不具合や制度疲労を一気に見直すチャンスと捉え、スピード感を持って新たな一年を駆け抜けたいと思います。

仲川げん

リニア新駅を奈良市に

奈良市リニアファン倶楽部会員募集中
～今だけ 2021 年オリジナルカレンダーデータをプレゼント～

市では、奈良市のリニア新駅誘致を一緒に盛り上げてくれる「奈良市リニアファン倶楽部」部員を募集しています。申込は無料です。

現在、1 月 1 日～ 31 日に入部申込みをした人を対象に、2021 年オリジナルカレンダーデータをプレゼントしています。

また、奈良市リニア新駅誘致に賛同し、新駅誘致ポスターの掲出に協力してもらえる事業者のみなさんも募集しています。

入部方法・ポスター掲出について、くわしくは市ホームページか下記の二次元コードから確認してください。

▲（参考）2020 年オリジナルカレンダー

▲リニアファン倶楽部

▲ポスター掲出

プレゼントは１月末まで。
リニアファン倶楽部への入部をよろしくお願いします。

【問合せ】観光戦略課（☎ 34-5607）

今月の主な行事・市の催し

1 日㈷ 歳旦祭（御神火拝戴祭）（率川神社）
除夜の竹明り（大安寺）
修正会（帯解寺、1･3 日 唐招提寺、1～3日 霊山寺･大安寺、1～14日 薬師寺）

2 日㈯ 日供始式並興福寺貫首社参式（春日大社）

3 日㈰ 神楽始式（春日大社）
修正会（～５日 正暦寺）

5 日㈫ 南市の初えびす（南市恵毘須神社）
初戎祭（率川神社）
初玄奘縁日・平和祈願法要（薬師寺）

7 日㈭ 御祈祷始式（春日大社）
大辯才天初福授法会（霊山寺）
修正会（東大寺）
小・中・高等学校始業式

8 日㈮ 初薬師縁日　大般若経転読法要（薬師寺）

9 日㈯ 消防出初式（消防局総務課）※ 一般の参加不可

10 日㈰ 春日の十日えびす（春日大社　佐良気神社）

11 日㈷ 舞楽始式（春日大社）
成人式（県コンベンションセンター・地域教育課）
人権を確かめあう日

12 日㈫ 市立幼稚園・こども園始業式

15 日㈮ 新春初釜大茶盛式（西大寺）※ 一般参加なし
大般若転読法要（唐招提寺）

16 日㈯ えんまもうで（白毫寺）

17 日㈰ 子ども安全の日

18 日㈪ 初観音供（西大寺）

20 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㈭ 初大師供（西大寺）

23 日㈯ 光仁会＜がん封じささ酒祭り＞（大安寺）
若草山焼き（若草山）※ 花火なし
大とんど（春日大社 飛火野）

28 日㈭ 新春初護摩大祈祷（十輪院）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、記載の行事等が延期・変更・中止となる場合があります。

※ 緑字は寺社年中行事

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