

風しんの抗体検査・定期予防接種

紛失等でクーポン券をお持ちでない人は、クーポン券をお送りしますので保健センターへご連絡ください。

事業名	日時	自己負担	実施期間	実施場所
■風しん抗体検査	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	なし	令和7年 3月末日まで	指定医療機関
■風しん予防接種 (5期)	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で抗体検査の結果、十分な量の抗体がないため予防接種が必要と判定された人			

高齢者の定期予防接種＜自らの意思で接種を希望する人が対象＞

公費負担対象の人や、市外医療機関で接種する場合は、事前に手続きが必要です。保健センターへお問い合わせください。生活保護世帯・市民税非課税世帯の公費負担手続きが市ホームページから手続きができるようになりました。詳細は市ホームページ高齢者インフルエンザのページをご覧ください。

事業名	対象	自己負担	実施期間	実施場所
■高齢者インフルエンザ	満65歳以上 ※詳細はつながり9月15日号を参照ください。	1,500円	令和6年1月31日(水)まで	指定医療機関
■高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上 [令和5年3月31日時点での年齢]の市民 ※個人通知(ハガキ)を5月に送付しています。平成26年度～30年度に定期接種を受けている人へは送付していません。転入などで無い人は連絡してください。(注意)過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことのある人は対象外となります。	3,000円	令和6年3月30日(土)まで	指定医療機関

※60～64歳までの市民で下記に該当する人[身体障害者手帳1級相当]は、高齢者の定期予防接種の対象となる場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。①心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害のある人 ②ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害のある人 ※実施期間を過ぎると任意接種となり、全額自己負担になります。

九条スポーツセンター からのお知らせ

◆11月～12月度大人教室・子ども(スタジオ・プール)教室募集のご案内
料金=6,600円～9,000円(税込)
申込=直接九条スポーツセンターへ(参加費・認印要持参)

※電話での受付は
できません。

スタジオ おススメ教室 ※対象16歳以上		
肩こり腰痛ケア体操	毎週月・木曜	10:00～11:00
	毎週水曜	11:15～12:15
はじめてのピラティス 教室	毎週月曜	11:15～12:15
ボディバランス	毎週月曜	13:30～14:30
ズンバ教室	毎週月曜	15:00～16:00
ヨガ	毎週水・金曜	10:00～11:00
	毎週木曜	11:30～12:30
	毎週土・日曜	10:00～11:00
ストレッチヨガ	毎週水曜	13:00～14:00
ひきしめヨガ	毎週水曜	19:00～20:00

衰えない体づくり体操	毎週木曜	13:00～14:00
楽トレ	毎週金曜	9:30～10:30
ダンスエアロ	毎週金曜	19:15～20:15
アロマでメディカルヨガ	毎週土曜	11:15～12:15
プール おススメ教室 ※対象16歳以上		
アクアビクス	毎週月曜	11:30～12:30
	毎週水曜	10:10～11:10
	毎週木曜	10:00～11:00
かんたんアクア	毎週金曜	13:00～14:00
子どもプールおススメ教室 ※対象3歳半～小学2年生		
子ども水泳 Bクラス	毎週 月・水・木・金	15:30～16:45

◆教室1回体験募集中(要予約) ご興味のある教室を1回1,320円(税込)で体験できます。
※体験のご予約は希望日の一週間前より受付できます。※定員のクラス、Jrダンスは体験募集はありません。
申込・問合せ=直接九条スポーツセンターフロントまたは電話(☎52-1245)

「奈良マラソン2023」開催に伴う交通規制について

コースにあたる区間で交通規制を実施しますので、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

日時=12月10日(日)8時30分頃～15時頃

主な規制区間=国道369号等(大宮通り) 二条大路南5丁目～県庁東～焼門前・国道169号(天理街道) 紀寺～窪之庄町南・県道高畑山線等 高樋町～円照寺前～高畑町・奈良市道等(やすらぎの道) 高天交差点～ロートフィールド奈良・奈良公園内・天理市内 ※詳しくは「奈良マラソン交通規制」で検索してください。

問合せ=奈良マラソン実行委員会事務局(☎0742-81-8752)

第90回クリーンキャンペーン

「そつとごみを拾う心」を育て、私達が住む街を美しく住み良い街とする活動として、クリーンキャンペーンを実施します。みなさまのご理解と参加協力をよろしくお願いします。

日時=11月19日(日)午前中(雨天実施) 清掃内容=自治会などによる地域清掃

※ごみはきちんと分別して、市配布のクリーンキャンペーン用のごみ袋に入れ、決められた集積場所に整理整頓して出してください。枝木は50cm～1mの長さに切り、ビニールひもなどで必ず束ねて出してください。

※お住まいの地域の自治会ではクリーンキャンペーンを実施しないが、個人的に道路側溝の清掃をしてくださる場合には、管理課 道路維持係までご相談ください。

問合せ=【ごみの収集】清掃センター(☎53-3463)【土泥の収集】管理課 道路維持係(内線693)