3
1997
No.342

奈良会議所ニュース

THE NARA CHAMBER OF COMMERCE AND INDUSTRY NEWS



奈良会議所ニュース●第三四二号（昭和四八年七月二日第三種郵便物認可）平成九年三月一〇日（毎月一回一〇日発行）発行所●奈良市登大路町三六番地二　編集責任者●今谷康夫　印刷所●明新印刷㈱　一部五〇円（購読料は会費に含む）

2月19日（水）～4月19日（土）

NTT

わくわく新生活フェア

お問い合わせは、局番なしの「116番」へ



応援します　時代の感性Clearに

明新印刷株式会社

MEISHIN

本　　社　〒630 奈良市南京終町3丁目464番地　TEL 0742(63) 0661(代)　FAX 0742(63)0660
大阪営業所　〒543 大阪市天王寺区上本町6-6-1　TEL 06(771)4501・4696　FAX 06(773) 0492
もちいどの店　〒630 奈良市橋本町36　TEL 0742(23) 3131(代)　FAX 0742(26)0093

商工会議所共済制度の一環としてお届けする

新大型保障プラン

経営者保険として最適！
安い掛金で大きな保障とワイドな給付をお約束します。

〈委託会社〉　日本団体生命　大東京火災

創立27年　素敵な出会い……　素晴らしい人生

全国仲人連合会

奈良県本部
㈶教育情報センター推奨
☎0742（45）0289㈹　近鉄富雄駅東出口1分

▶決まるまでお世話します。（相談無料）
▶わずかの経費で入会・礼金後払いの成功報酬制です。
▶集団見合パーティー参加希望者は、早目にお申し出下さい。
▶数えきれないほどの会員4万名様。
▶成婚率抜群。
▶シルバの方もぜひに
お気軽にお電話下さい。
仲人したい仲間も募集中

奈良市富雄元町川上ビル3F
火曜・定休日　10：30～6：00

KYODO SEIHAN PRINTING
KSP

多色刷美術書、書籍ほか一般印刷

共同精版印刷株式会社

代表取締役　近東宏光

本　　社：奈良市三条大路2丁目2－6　TEL 0742-33-1221㈹
大阪支社：大阪市中央区島之内1丁目12－3　TEL 06-271-7951㈹
東京支社：東京都荒川区東日暮里5丁目6－4　TEL 03-3802-4741㈹
横浜出張所：横浜市中区宮川町2-47 大貫ビル401号　TEL 045-242-8721

相談所 いんふぉめ～しょん

個人事業者の消費税申告について

☆次のような場合は、平成八年分の消費税の確定申告をしなければなりません。

平成六年分の課税売上が三千万円を超える事業者や「消費税課税事業者選択届出書」を提出した事業者。

平成八年度分の消費税の申告納税は、平成九年三月三十一日㈪までです。納税が遅れると、加算税や延滞税を納付することになりますので、必ず期限内に申告・納税して下さい。

☆納税額ゼロの場合の申告

免税事業者でない限り、限界控除制度の適用などで納付税額がゼロになった場合でも原則として申告書を提出する義務がありますので、消費税確定申告書を提出しなければなりません。

個人事業者で記帳継続指導を希望される方を募集いたします

特典の多い青色申告のため帳簿のつけかた指導を定期的におこないます。希望のかたは申し出て下さい。

尚、青色申告をしようとする年の三月十五日までに、また、その年の一月十六日以降新しく開業された方は、その日から二ヶ月以内に「所得税の青色申告承認申請書」を税務署に提出する必要があります。希望の方は期限内に提出されることをお薦めいたします。

〔お問い合せ〕

当所中小企業相談所まで TEL ㉖六二二二

お得な新幹線 エコノミー切符

当所では、会員様を対象に、新大阪～東京間の新幹線エコノミー切符を販売いたしております。

料金		一般料金	エコノミー料金
	普通席	12,970	11,840
	グリーン席	17,520	14,310

問い合わせ総務課 ☎ ㉖六二二二

創立50周年記念大会

奈良商工会議所創立五十周年を迎えるにあたり、左記により記念大会を開催します。

－記－

とき　平成九年三月二十六日㈬

受付　12時30分より

記念大会

式典の部　13時30分より

会員総会の部　15時00分より

特別プログラム　15時40分より

ところ　奈良県文化会館

参加料　無料

多数ご参加下さい。

センティア・カペラ・ファミリア・デミオ・タイタン・ボンゴ
mazda マツダオート奈良
■ 本社　奈良市神殿町７１３　☎(0742)62－1231
レジャーにビジネスに
レンタリース マツダレンタカー
■ 奈良営業所☎62－1238　■ 近鉄新大宮駅前営業所☎36－1250
■ ＪＲ奈良駅前営業所☎23－6700　■橿原営業所☎07442－9－7215

未来の都市を創造する！
－建築・設計・監理－
株式会社 福本設計
代表取締役会長　福本　毅平
代表取締役社長　福本　良平
奈良事務所　奈良市大宮町６丁目４番地の２１
☎0742 (34) 2800㈹　FAX 0742 (34) 2878
大阪事務所　大阪市中央区平野町１丁目３番地６号
☎ 06 (945) 4691　FAX 06 (945) 4693
京都事務所　京都府相楽郡木津町南垣外Ｉ－１
☎07747 (2) 7887

1997 3

Contents

相談所 いんふぉめ～しょん 1
青年部便り 2
婦人会２月例会 3
商業小売部会だよりNo.７ 4
中高年齢者雇用支援事業事務局だより 6
友好倶楽部便り 9
経済指標 10
マルチメディア入門 12
奈良市コーナー 13
奈良市商業振興センターからのお知らせ 14
自分を評価する制度
－人事考課の不満を解消するには
英国から中国へ－「香港返還グッズ」 15
健康豆知識㊲ 16
求職者情報・新会員・事務局日誌 16

●表紙の説明　福智院



南都清冷山、福智院は奈良公園の南端に位置し、現在「真言律宗」（総本山西大寺）に属しています。もとは興福寺大乗院の地蔵堂で、古来南都における地蔵信仰の霊場でした。弘安六年（一二八三）の「沙石集」には「南都の地蔵霊仏云々」として福智院の名があり、「福智院地蔵霊験記」（鎌倉時代、現アメリカのフリーヤ美術館蔵）にも、その霊験あらたかなることが細かに描写されています。

青年部便り

「第七回おん祭勧進能」
日時　平成九年二月九日㈰
場所　春日若宮社
県新公会堂能楽ホール
厳寒の中、青年部2月例会、「第七回おん祭勧進能」が早朝、春日若宮社で奈良太鼓隊による「天下泰平祈願」の太鼓演奏の奉納から始まり場所を県新公会堂に移して、午後一時半より大蔵千五郎氏による狂言「太刀奪」、金春流宗家、信高師による能「黒塚」、そして㈱南都楽所による舞楽「落蹲（らくそん）」が神殿以外で初めての公演で盛大に披露され約五〇〇名の観衆（勧進者）を魅了した。

又この模様をＮＨＫ放送局を通じて翌朝の報道番組で全国に紹介されました。



「春日若宮おん祭」は大和一国を挙げての祭礼で今年で第八六二回目を迎える奈良の伝統行事であるが、その「お渡り式」で使用される祭具類が平成二年の大宿所火災で約三分の一が焼失した。勧進能はこの祭具類を市民の手で修復しようと青年部第十四代会長小林僖男氏の呼びかけのもと、当時の広報委員長、本出良一氏が暗中模索、遂行されたものであった。

毎年晩秋に執行されておった勧進能であるが、昨年十一月の全国大会開催の為、二月に移行。しかしたった2ヵ月間と言う短い準備期間にもかかわらず、地域交流北頓委員のもと、全国大会の疲れにも耐え一致団結し、着々と準備が進められ見事完遂されたのでありま す。自主企画製作も二回成功し、この一年を通し地域の伝統文化継承と言う心意気は青年部の魂に宿ったと確信致します。

最後に縁の下の力持ちと成り、ご協力頂きました諸先輩方や、捨の会の皆様に伏して御礼申し上げると共に、今後変わらぬご支援ご協力をお願い申し上げます。

地域交流委員会委員長　植村佳史

高めます。鮮やかなワーク・シーン
ワーキングウェア・オフィスウェア・サービスウェア
メディカルウェア・各種ユニフォーム
メンズ&レディス ファッションユニホーム
有限会社 もえぎや 特需部
〒630 奈良市高畑町659番地 TEL0742-23-5711
FAX0742-26-1772
展示場 奈良市もちいどのセンター街

京和風庭園・施工管理
土木・園芸・庭園用各種竹垣製作
有限会社 福緑園
一般造園から公共緑化まで
☎(0742)26－0089　FAX(0742)24－2653
奈良市川上町873－1

ユーザ協会会員特典
◎テレホンカードの販売取次手数料の還元
◎電話等通信設備のトラヒック調査料の割引
◎ハローダイヤルの情報案内料の割引
◎電話帳広告料金の割引
◎通信機器代金の割引
◎電話教室（電話応対・接客応対セミナー）の研修費の割引
◎ＮＴＴ宿泊・集会施設の利用料の割引
◎入会についてのお問い合わせは
奈良地区電信電話ユーザ協会
事務局　奈良市登大路町36－2
奈良商工会議所内　26－6222
財団法人 日本電信電話ユーザ協会
奈良地区電信電話ユーザ協会

軽貨物運送（電話１本すぐ無線配車）
チャーター便・時間貸切・商品配送・一時預り・宅配便
24時間どこへでも納品代行致します
速配便
EXPRESS シンワ託送
TEL 0742(62)0820
FAX 0742(62)0970
株式会社 新和託送
奈良市西九条町3丁目12-16
SHINWA

婦人会
二月例会

とき　3月8日㈬
午後1時30分～
午後3時30分
ところ　奈良商工会議所
三階会議室
テーマ　「インド八大佛蹟巡拝の旅」
講師　㈱砂糖傳増尾商店
増尾　正子　様

立春は過ぎたとは名ばかり、お水取りが終るまで寒さが続く日々、当日は室内に暖かい日が射し込み、38名の会員の皆様のご出席をいただきました。増尾様はインドで買いもとめられたミドリ色の鮮やかな衣装を身に着けられ、長い遠い旅の想い出をお話下さいました。八大佛蹟とは、お釈迦さまが、最愛の家族を残し、お供五人と修業に旅立たれ、私達には計りしれない屈折の道程をたどられました。そしてご自分と悩む平民の人達に温かく接し、私達に、生きる楽しさを授伝なされました。

一例として、ある国王がふうふう息をはずませて、「歩くことさえ大儀で苦しい程に太っておりますが、どうしたら楽になれるのでしょうか」、おたずねになられました。お釈迦様は「人は自から懸念して量を知って食を採るべし。さすれば、苦しみ少なく、老ゆることも遅く、寿命を長く保つならん」。とお答えになった。

現在老若男女にも相通じる身近かなお言葉ではないかと思います。八ヶ所国々の人達はお釈迦様のお説教を聞き勇気を持ち言葉一つ一つを噛絞めて生活したのであろうと思う。日本のお経の中にも八大佛蹟での教え等がお弟子さん方により読み込まれているとのこと、合掌してお経を唱えることはご先祖様と相通ずることになるのではと思う。私達凡人には計りしれない遠いお話ですが、今もインドにその佛蹟が大事にされていると思うと足の丈夫な内に巡拝してインドの素朴な人々に接してみたいと思います。

最後に増尾様は、来世も今世と同じように、家族、恩師、友人、身近かに接した方々と巡り合いたいとお話下さいました。

2時間はあっと云う間に過ぎ、又機会があれば、続きをお願いしたいと存じます。

時節柄にもかかわりませず多数の御出席をいただき至らぬ当番ではございましたが皆々様のご協力によりまして無事終らせて頂きましたのは増尾様と会員の皆様のおかげと感謝致します。

有難うございました。

当番　中村記



蠟梅句会二月例会
（婦人会）

色づきし右近橘雪化粧　横田万里子
盛りあがる新年会のわらべ歌　垣内　千代
人老いて集ふサロンにスイトピー　黒川　和子
舞初の手振り忘れし童女かな　斎藤　敏子
帰京する子に持たせたし冬苺　豊澤千鶴江
つぶら眼のシャンソン歌手や水仙花　並川　寿子
節分会赤き幟の立ちにけり　東口　秀子
新婚のふたり小春の墓参り　山口マサエ
初午やむかしながらの岩おこし　大島　民郎

㈶奈良コンベンションビューローへの提言

同ビューローは地方公共団体の補助金と賛助会員の会費収入で運営せよ

視察研修報告（その３）

副部会長　川辺惠也

商業小売部会だより　No.7

（財）奈良コンベンションビューロー設立問題は、昭和六十二年末頃奈良商工会議所会頭小林茂市氏（故人）らによって観光客誘致対策として設立を検討している噂を耳にした。

私も会議所議員の一人として、同ビューローの設立を是か非かと問われれば返答に苦しむ。なぜならば、奈良市は国際文化観光都市であり、文化遺産の宝庫としてコンベンションビューローの設立は日本各地、いや世界各国からの観光客の誘致を促進するためには必須のものであるからだ。

しかし、現況では受入体制の施設が不備であることから、時期尚早であると反対の意向を小林会頭（故人）に示していた。

その頃商振会では、昭和六十三年夏の視察研修会を金沢市に設定され参加した。視察当日、金沢商店街の役員との懇談会で金沢コンベンションビューロー専務理事に対し、奈良商工会議所議員、山岡一光氏のコンベンションビューローの設置についての質問に同専務理事は、コンベンション（総会）施設も宿泊施設も少なく、商店街も夜七時にはその殆どが閉店し、お客さんの評判が悪いし、苦情が多く困っている。

若し、奈良がコンベンションビューローを設立されたら施設の充実がない限り、お荷物になるだろうと語った。ところが、この頃の日本人は皆バブル経済に浮かれていた関係もあって、当時の会議所執行部が画策するコンベンションビューローの設立問題は、反対する者も会員になって同じ土俵の中で意見を述べるように言っただけでその他は強く反対したり批判する者もなく、平成元年十一月、出捐金、奈良県五千万円、奈良市一億五千万円、奈良商工会議所を筆頭に企業団体が一億一千五十万円、総額三億一千五十万円で任意団体として設立し、平成五年十月財団法人認可。爾来満七年が経過した。

しかし、一般会員には会費の請求はあるが、総会通知や収支決算書は一切送付されてこない。不審に思って調べてみると、一般会員は会員でも賛助会員で財団の運営については、正否の意見を述べる場所がないことが判明した。

これは当時会議所執行部が、同じ土俵で云々と言ったことは、我々を欺くためか？我々が欺されたのか何れかである。

また、昨年二月六日、奈良県経済倶楽部火曜午餐会の講師として、奈良県立商科大学三島康雄学長を招き、奈良県観光産業の歴史についての講演を拝聴し、その終了後会員の（財）奈良コンベンションビューローについての質問に対し、三島学長はお荷物であると明言した。私も現状では同感であった。

なぜならば、かつて奈良の観光旅館業者等々は、大企業の旅館経営（ホテルを含む）の進出に反対したからだ。

その例として言えるのはホテル・フジタ奈良である。大規模のホテルに対し、規模を縮小させ、

立派な結婚式場の建設も反対したプロセスがある。

これはかつて商業小売部会（商振会も含む）が、大店法に基づき大型店の出店は、われわれ商業者の死活問題として、その出店を阻むために反対したのと同様である。

だからと言って反対のための反対をするのではない、前述の通り奈良市は国際文化観光都市で奈良県新公会堂、同文化会館と言った立派な施設があり、また、平成十年四月にはＪＲ奈良駅前に奈良市民ホールが完成し、三井ガーデンホテルもオープンする。

（財）奈良コンベンションビューローのスタッフ一同は、これからが本番で本格的に活躍するときであり、その活躍が期待される。

私は、これからも反対するのは、同ビューローではなく一部の企業を除き、殆どは零細企業者であり、その会員の会費と県・市などの補助金で運営する奈良商工会議所が、一名の出向職員の給与と毎年五百万円の補助金を支出することである。

若し、同ビューロー職員の活躍により観光旅館業者が潤い、奈良市の商店街に経済効果があるならば、自治体も税収が増えるはずである。だから、大企業からの出向職員は別としても、他の職員は地方公共団体から観光関係に熱心な若手職員を出向させその運営費は、県・市からと財団基金の財源で補うべきである。

若し、予算が無いと言うなら、地方公共団体が設立した財団のうち、お荷物的財団を改革して財源を捻出すべきである。

また、コンベンションとは何か、ビューローとは何かを奈良市民の約九割は知らない。大川市長は自ら同ビューロー理事長に就任し、そのことを市民に認識さし、理解を求めるべきである。市民が認識し理解することは発展に繋がるが、市民の認識と理解なくして発展はない。

☆　☆　☆

商業小売部会

部会長　住井恒男

本提言は昨年九月一八・一九日に実施した大分市中央町商店街（振）並びにピーコンプラザ（別府コンベンションホール）視察研修結果に基づくものであり、その実態をふまえて、奈良における今後のコンベンションビューロの運営を憂慮するあまりの提言である。今後のコンベンションビューロースタッフ一同の活躍を期待するものである。

（注）コンベンションビューローとは

奈良コンベンションビューローは、国際会議や、全国会議をはじめ、各種学会スポーツ大会、イベント等のコンベンション（総会・集会）を誘致し、その支援を行なう機関です。

その目的は、コンベンション開催によって生まれる人との交流、情報の交流を通して、奈良県、奈良市の経済の活性化、国際化、文化の振興を図るものです。

※コンベンション施設とは、ある特定の目的のために大勢の人々が集まる催しや、集会の場所のことです。

奈良と別府コンベンションビューローの比較表

奈良コンベンションビューロー		別府コンベンションビューロー	
出資金	奈良県 50,000,000円	出資金	大分県 500,000,000円
〃	奈良市 150,000,000円	〃	別府市 500,000,000円
〃	企業団体 110,500,000円	〃	企業団体 200,000,000円
合計	310,500,000円	合計	1,200,000,000円
平成７年度決算　補助収入		平成７年度決算	
奈良県	10,000,000円	地方公共団体	
奈良市	19,000,000円	補助収入	189,470,000円
会議所	5,000,000円		
賛助会員		賛助会員	
会費収入	4,440,000円	会費収入	5,500,000円
職員数		職員数	
専務	1名	別府市出向職員	19名
職員	1名	ＪＲ出向職員	1名
県より出向職員	1名	臨時職員	5名
市より出向職員	1名	合計	25名
奈良交通より出向職員	1名		
奈良商工会議所より出向職員	1名		
ＪＴＢより出向職員（平成８年度は撤退した）	1名		
合計	7名		

シリーズ③
中高年齢者雇用支援事業事務局だより

体力づくりと運動

体力づくりの目的は成人病予防効果にあります。身体を動かすことが少なくなり運動不足の人が増えています。

健康で充実した日々を送るために運動をし身体を動かすことに心掛けましょう。

●体力づくりの必要性

高年齢者にとっての運動は、まず、健康で長生きをするためのものです。成人病といわれる、肥満・高血圧・心臓病・糖尿病・動脈硬化などは運動不足病といわれています。

運動は、筋肉や神経を強化するばかりが目的ではなく、内蔵の働きや、新陳代謝を活発にし、成人病の予防と治療に効果的です。健康で充実した日々を送るために、いつでもどこでも身体を動かすことに心掛け生活の中に体力づくりや運動を取り入れましょう。



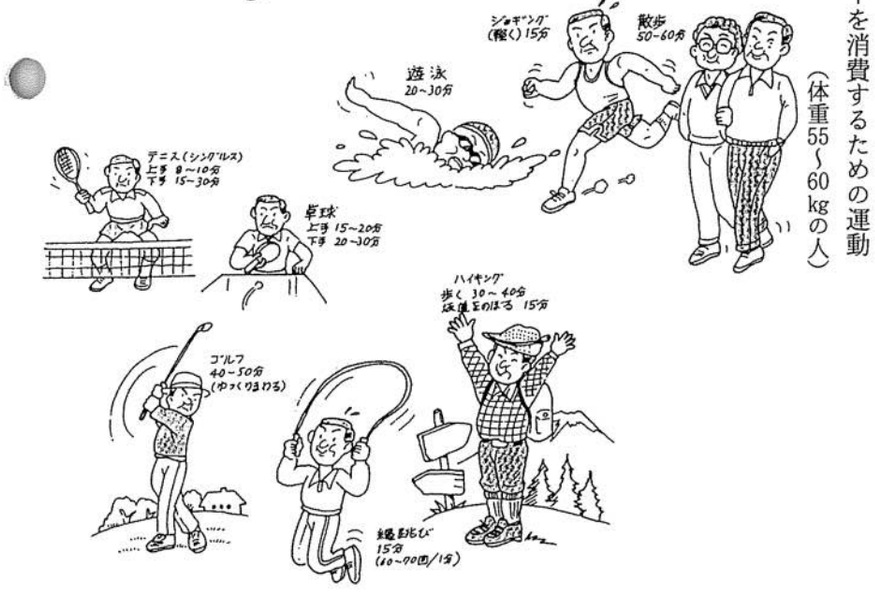
●運動と消費カロリー

80キロカロリーを消費するための運動（体重55～60kgの人）

科目	所要時間
散歩	50～60分
ジョギング（軽く）	15分
遊泳	20～30分
卓球	上手 15～20分　下手 20～30分
テニス（シングル）	上手 8～10分　下手 15～30分
ハイキング	歩く 30～40分　坂道をのぼる 15分
ゴルフ（ゆっくり回る）	40～50分
縄跳び	15分（60～70回／1分）



80キロカロリー消費するための運動（体重55～60kg）



●家から会社までの体操

特別な施設や用具がなくても、〝体を動かすこと〟を心がけておきさえすれば、あらゆる機会を捉えて、ちょっとした体操を行うことも可能です。朝、目覚めてから、会社に到着するまで、こんな所で、こんなふうに体を動かすこともできます。

1 フトンの中での体操

●起きぬけ時のぼんやりした頭と固い体をほぐす



イモムシの原型



起きあがりこぼし



イモムシコロコロ

2 速歩（家から駅まで）

●多少汗をかく程度の速さで歩かないと効果はない



●ミドルからの体操

中年を過ぎると、体が固くなり、動作がにぶくなり、体操の必要なことを感じる人も多いようです。しかし、いざ体操をやればよいのか迷ってしまう場合もしばしばです。そこで、簡単にできる体操をいくつかあげてみました。

1 筋力アップ

●目安は・朝晩5回を一週間、次週目から7回と段々と回数を増やしていく

腕立て伏せ



腕を伸ばしながら息を吸い込む



腕を曲げながら息を吐き出す

2 便秘体操

●効果的な便秘解消法

息を吸いながら
腹をふくらませ、
息を吐きながら
へこませる





矢印の方向へ
マッサージ

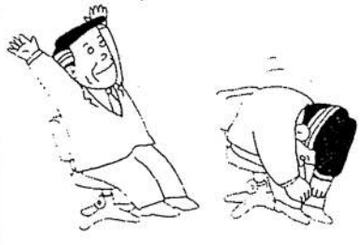
●職場の中の体操

職場で仕事の合い間や休憩時間を利用して簡単にできる体操です。各職場単位で行ってもよいし、個々人で行ってもよいでしょう。だだし、体操時は形だけをなぞるのではなく、一つひとつの動作を正確に行わなければ効果はありません。

1 座居作業者のための体操

●椅子に座ったまま首を回す、肩をたたく、全身の力を抜くなどの動作も合わせて行う

●腰痛、肩こり防止に効果がある



腰痛予防体操

起きあがり





●頭をかかえて起きあがり、顔を膝につける

意識して体を動かしましょう

まったく運動習慣のなかった人は、まず下表にあるようなプログラムから始めてみましょう。2～3ヵ月継続してゆれば、効果があらわれてきます。

●軽い運動

運動の種類	時　間
柔軟体操	5分
テニス	20分
サイクリング	20分
速　歩	20分
社交ダンス等	20分
ジョギング	15分
ハイキング	120分

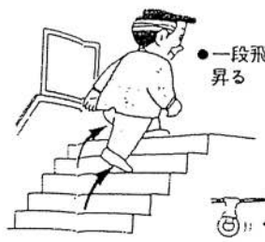
●手近なところでできる運動

運　動　の　種　類	時間
バットの素振り（クラブ・竹刀なども）	10分
ショッピング	／
キャッチボール・バドミントン	10分
植木の手入れ（草むしり等）	30分
ラジオ・テレビ体操（一週間継続）	／
洗車・ワックスかけ	／
犬の散歩	20分

●家の中などでできる運動

運　動　の　種　類
ふとんの上げ下ろし
風呂洗い
室内または庭の掃除
部屋の整理整頓
階段利用の体力づくり
寝床の中での5分間体操（前屈・後屈、腹筋、腕立て伏せなど）

3 階段の昇り降り



4 通勤電車の中で



5 街の中での体操

●信号待ちを利用して足ぶみや片足だち

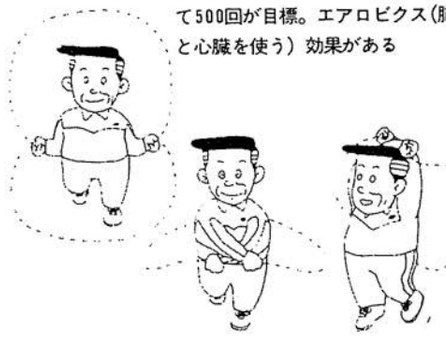


6 大声で朝の挨拶



3 なわなし縄飛び

●一日に50回飛ぶことからはじまって500回が目標。エアロビクス（肺と心臓を使う）効果がある



4 下肢を鍛える体操



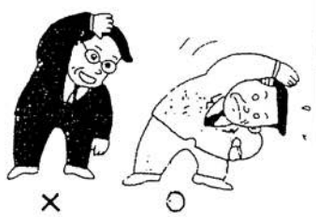
●腰痛予防のため背筋と腹筋を強くする



●腹ばいの姿勢から、背をそらし腕をあげる。努力目標50回

職場体操

●職場で行う種々の体操は、毎日のことでついマンネリ化してしまうことがある。「おざなり」にやっていたのでは全く効果はない。一つひとつの動作をきちんと行うことが肝心



友好倶楽部便り

〔月例会開催報告〕

二月二十五日㈫正午より、講師葛城税務署副署長横田勝年氏をお招きいたし「お酒にまつわる話」と題し、有意義な講話を拝聴しました。

※寸言

『上戸は毒を知らず
　下戸は薬を知らず』

〔平成九年度誕生月祝いについて〕

去る二月五日開催の事業委員会で、誕生月祝いとして『東大寺管長守屋弘斎師直筆の色紙』を会員各位に贈呈する事に決定しました。

〔同好会だより〕

◎俳句同好会二月会より

沢井　鹿声

・蓑虫の糸の垂れいる
　小春かな

・結びたるみくじに春の
　雪かかる

〔総務委員会開催〕

二月二十五日㈫十一時より打合総務委員長が議長となり案件⑴友好倶楽部創立20周年記念について　⑵その他（友好倶楽部の運営等）を検討しました。

〔会員だより〕

◎名儀変更について

・㈱三和銀行奈良支店
　支店長　荒木　精一氏
　㈱皆木　武久氏

〔今後の行事予定〕

◎月例会

四月八日㈫正午より

テーマ
事業承継と相続税について

講　師
大同生命保険相互会社
奈良支社
支社長　三浦　敬司氏
奈良商工会議所
友好倶楽部事務局
友好倶楽部事務局
☎二二一－七〇九〇

財形教育融資制度

ご存じですか？

財形教育融資とは、ご親族または勤労者ご本人が進学及び在学中（修学中）に必要な費用の融資を受けることができる公的融資制度です。

○ご利用できる方

財形貯蓄をしている勤労者で、返済が確実な方。

○融資の対象となる学校の範囲

高等学校、高等専門学校、短大、大学、大学院など

（各種学校として認可を受けている進学予備校も対象となります。）

○融資対象費用

①入学金、授業料一年分、寄付金、施設設備費など

②受験料、受験のための旅費、宿泊料など

③教科書代、制服代、下宿代、通学費など

○融資額

財形貯蓄残高の五倍以内で、十万円以上四百五十万円まで

○融資利率四・四四％固定金利制です。（平成八年十月九日現在）

上記の融資以外にも、勤労者が持家取得に必要な費用の融資を受けることができる財形持家融資制度もございます。

詳細につきましては下記雇用促進センターまでお問い合わせ下さい。

雇用促進事業団奈良雇用促進センター
〒634 奈良市油阪町一－一
千鶴ビル五階
℡　〇七四二－二四－二六六二

研修の受託・講師の派遣
新入社員教育から管理者教育お任せください
㈲経営教育研究所
所長・経営士　岡本幸男
〒631 奈良市朝日町2－32－15
TEL(0742)48-8057　FAX(0742)44-9821
滋賀女子短期大学名誉教授　人事院・公務研修講師
㈳日本経営協会専任講師　元NHK研修所教授

ユニホーム
未来（あす）をイメージします
お店のユニホーム　工場のユニホーム
オフィスのユニホーム　（1枚より製作します）
株式会社 絵満（えま）
奈良市学園大和町3-122-1
TEL 0742(46)3912
FAX 0742(45)0056

経済指標

奈良市の世帯数と人口

平成３年＝100

年　月	世帯数	指　数	人　口	指　数
平成５・４	122,412	103.6	355,410	101.1
６・４	124,501	105.4	357,717	101.8
７・４	126,425	107.0	358,985	102.2
８・８	130,813	110.7	363,625	103.5
８・９	130,928	110.8	363,717	103.5
８・10	130,991	110.8	363,710	103.5
８・11	131,250	111.1	363,925	103.6
８・12	131,395	111.2	364,022	103.6
９・１	131,504	111.3	364,224	103.7
９・２	131,613	111.4	364,298	103.7

新設住宅着工戸数（全国、奈良県）

年	全　国	前年比	奈良県	前年比
平成５	1,485,684	5.9	15,682	20.9
６	1,570,252	5.7	17,799	13.5
７	1,470,330	△6.4	15,574	△12.5
８・８	135,748	14.3	956	△14.9
９	147,505	17.4	1,250	△7.3
10	159,987	21.4	1,204	△15.2
11	150,749	9.9	1,533	△12.1
12	137,594	1.4	1,368	6.5

都市ガス供給量（奈良支社管内）

（単位：㎥、％）

年　月	家　庭　用		業　務　用	
	供　給　量	対前年比	供　給　量	対前年比
平成５	82,908,814	107.8	48,057,635	111.1
６	78,339,508	94.5	52,400,351	109.0
７	86,893,525	110.9	56,017,401	106.9
平成８・９	3,729,629	107.2	6,036,649	105.1
10	5,239,084	116.7	4,919,500	101.7
11	6,743,610	103.0	4,919,500	101.7
12	8,547,835	97.3	4,624,642	106.8
平成９・１	12,468,184	108.4	4,887,152	107.7

☆供給地域（但し全ての市町の一部を除く）
奈良市、大和郡山市、生駒市、香芝市、安堵町、平群町、
三郷町、斑鳩町、王寺町、上牧町、河合町、広陵町、川西町
京都府精華町、加茂町、木津町
大阪府柏原市と四条畷市の一部

月別給水量（奈良市）

単位：×1000㎥

年　月	給　水　量	前年比
平成５	５１，２７６	△０．２
６	５１，９２７	１．３
７	５１，０２９	△０．２
平成８・８	４，７３３	△７．８
９	４，２５５	△３．７
10	４，３２５	△２．１
11	４，１６０	△１．４
12	４，３３４	１．９
平成９・１	４，１５３	６．３

こころ豊かな話し方講座のご案内

◆人前で話すのが苦手，これを克服したい！
◆人に好かれる話し方を！
◆心が通いあう話し方を！

●年齢不問．初心者．年金受給者歓迎．お気軽にお越し下さい。

◎日　時：平成８年10月～平成９年３月 第１.２.３ 各土曜日 午前10時～12時
◎定　員：25名　講習料　６ヶ月（18回）23,000円
◎会　場：奈良商工会議所会館　（電話 0742-26-6222）
◎お申込，お問い合せは：奈良市神功３丁目13－22（電話 0742-71-3508）

関西言論科学研究所認定　はなしかた奏言　岩本教室

夜行高速バス「やまと号」
――28人乗り・全席指定制――

福岡　埼玉　新宿
奈良　横浜　東京ディズニーランド

●お問合せ・ご予約は／奈良交通バス予約センター ☎0742-22-5110

一般職業紹介状況（奈良県）並びに有効求人倍率（全国、奈良県）

摘要／年度	一般職業紹介（学卒を除く）						有効求人倍率			
	新規求職数	前年比	新規求人数	前年比	就職件数	前年比	全国	前年比	奈良県	前年比
平成５	48,819	17.3	44,750	△ 8.7	11,097	3.6	0.71	△29.0	0.55	△9.8
６	53,097	8.8	47,614	6.4	12,912	16.4	0.64	△9.9	0.52	△5.5
７	54,598	2.8	51,870	8.9	13,565	5.1	0.64	0	0.54	3.8
８・８	4,382	△0.8	5,395	27.5	1,101	5.1	0.71	16.4	0.68	33.3
９	4,786	△1.4	5,523	25.9	1,397	5.8	0.71	18.3	0.69	35.3
10	4,872	7.4	6,179	45.6	1,400	11.5	0.73	19.7	0.68	36.0
11	3,700	1.1	5,529	40.2	1,155	4.4	0.74	17.5	0.68	38.8
12	2,853	△0.6	4,510	25.4	953	9.2	0.76	16.9	0.67	28.8

大型小売店販売額（全国、奈良県）

単位：億円

年	全　国	前年比	奈良県	前年比
平成５	214,898	△3.2	2,685	5.5
６	217,928	1.4	2,725	1.5
７	223,398	2.5	2,849	4.6
８・８	17,279	1.9	219	△2.2
９	16,720	2.9	206	△0.5
10	18,968	4.4	231	0.9
11	18,968	3.3	232	△0.9
12	27,401	1.0	345	△0.9

公共工事発注額（奈良県）及び請負額（奈良市）

単位：百万円

年	奈良県	前年比	奈良市	前年比
平成５	180,375	17.3	29,953	85.0
６	172,236	△ 4.5	15,755	△47.4
７	203,094	17.9	15,391	△ 2.3
８・８	24,825	0.4	552	△56.8
９	25,228	△ 0.5	12,139	1326.7
10	5.286	△51.4	618	△42.4
11	5,196	55.0	1,084	△33.9
12	5,746	△28.4	1,671	56.6

物　価　指　数

年	卸売物価（平成２年＝100）		消費者物価（平成７年＝100）			
	全　国	前年比	全　国	前年比	奈良市	前年比
平成５	95.0	△2.9	99.4	1.3	99.8	1.0
６	93.1	△2.0	100.1	0.7	100.1	0.3
７	92.2	△1.0	100.0	△0.1	100.0	△0.1
８・８	92.6	0.5	100.0	0.2	100.1	0.8
９	92.7	0.0	100.4	0.0	100.6	0.4
10	92.8	0.3	100.6	0.5	100.2	△0.3
11	93.1	0.5	100.3	0.5	100.3	0.0
12	93.4	0.9	100.4	0.5	100.6	0.6

電　灯　電　力　消　費　量（奈良営業所管内）

（単位：1,000 KWh、％）

年	電　　灯		電　　力	
	消　費　量	対前年比	消　費　量	対前年比
平成５	１，２３１，２４０	１０４．１	１，９８５，６６３	１０２．９
６	１，３６２，８５２	１１０．７	２，１７１，０５８	１０９．４
７	１，４２８，６５３	１０３．０	２，２３２，６１０	１０２．８
８・８	１６２，０９９	１０１．０	２３９，０１０	１０３．１
９	１２０，０２２	９２．５	２１５，７２４	１０１．３
10	９４，９１９	１０５．２	１８６，６１５	１０３．７
11	１１２，３１２	１０４．９	１７９，７９８	１０５．１
12	１２１，０９２	１０３．８	１８４，５５３	１０２．８

＊奈良市、大和郡山市、天理市（一部を除く）、生駒市、添上郡、山辺郡都祁村（一部）・山添村、生駒郡、磯城郡田原本町八田・川西町下永、北葛城郡王寺町・河合町（一部を除く）・上牧町下牧、香芝市尼寺、東大阪市山手町生駒山上、四条畷市（旧）田原村を含んだ数値

資料提供　大阪ガス㈱奈良支社、関西電力㈱奈良支店、奈良市、奈良市水道局・㈱南都経済センター（順不同）

奈良市コーナー

奈良市中小企業資金融資制度

奈良市では、中小企業の皆様が事業に必要な資金の融資あっせんを行っております。お気軽にご利用ください。

融資の種類	融資限度額	融資期間	融資金利	連帯保証人	担保及び信用保証	取扱金融機関
事業設備資金	1,500万円	5年以内 (うち据置6ヶ月以内)	※ 年2.3%	【個人の場合】 1人以上 【法人の場合】 2人以上 (代表者を含む) 【連帯保証人の要件】 (1)原則として市内に居住していること。 (2)融資に係る債務を保証する資力を有すること。	【担保】 必要に応じ、奈良県信用保証協会が徴収します。 【信用保証】 奈良県信用保証協会の保証を要します。 (保証料は、全額市で負担します。)	南都銀行 奈良銀行 近畿銀行 奈良信用金庫 大和信用金庫 奈良中央信用金庫
事業運転資金	1,000万円	4年以内 (うち据置6ヶ月以内)	※ 年2.3%			
短期事業資金 [設備資金 運転資金]	500万円	1年以内 (うち据置6ヶ月以内)	※ 年1.5%			
無担保無保証人 小口事業資金 [設備資金 運転資金]	750万円	設備資金 4年以内 (うち据置6ヶ月以内) 運転資金 3年以内 (うち据置6ヶ月以内)	※ 年2.3%	不要	【信用保証】 奈良県信用保証協会の保証を要します。 (保証料は、全額市で負担します。)	

※平成九年三月三十一日までの申請受付分の金利です。四月以降申請受付分の金利は変動する可能性があります。

【融資の案内及び申請書の交付先】

・奈良市二条大路南一丁目一番一号　奈良市役所商工労政課（北棟二F）

・奈良市登大路町三十六番地の二　奈良商工会議所（中小企業相談所）

・奈良市橋本町三番地一（もちいどの通り）奈良マーチャントシードセンター

【問い合わせ及び融資の申込み先】　奈良市二条大路南一丁目一番一号　奈良市役所商工労政課（北棟二F）

☎三四－一一一一　内線二九三二

結婚 幸福への出逢い



★中卒・高卒のお嬢様(20～35歳)に良縁をお世話いたします★
まずはお気軽にお電話を!!　相談無料
出張相談あり
＊創価学会者の方成婚あり

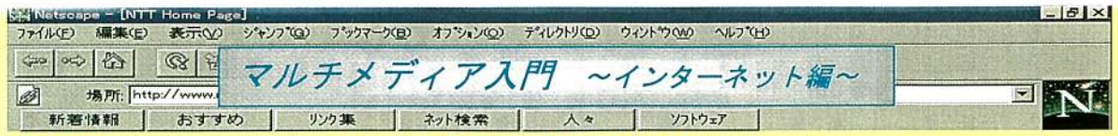
ブライダル S・B・L　営業10:00～18:00　火曜定休

奈良本部　近鉄新大宮駅歩3分　☎0742(36)9093
大阪営業所　大阪市平野区　☎06(790)1522

記帳代行センター
男子職員3名　女子職員200名

●記帳(伝票発行・元帳記帳・試算表作成)
●決算(一年間の経理の整理と締切り)
●出向(経理技能者が出向しての記帳)
●コンピュータ(オフコン・オペレータの出向)

(奈良) 奈良市西大寺栄町3-13 橋本ビル2F　(本部) 大阪市中央区高麗橋2-3-5 柳湖堂ビル5F
電話 (06)222－1936(代) (資料送付)

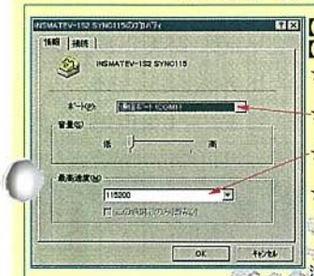


【最終回】

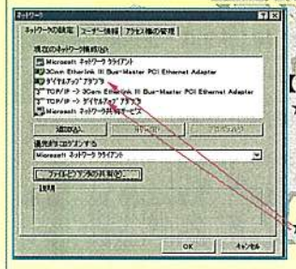
インターネットにつながらない方へ

インターネットについて色々とご紹介してきました本シリーズも今回で最後となりましたが、マシンを購入し、プロバイダ契約も済ませ、電話回線も用意したのにどうもうまくいかないという方はおられませんか。「買ったその日からインターネット」なんていうメーカのキャッチコピーを信じ購入したのに、未だつながったためしがないという方、参考になるかどうかはわかりませんが、以下のチェックをもう一度試してください。

Windows95の場合



【コントロールパネル】→【モデム】→【プロパティ】
★ケーブルはモデムケーブル[ストレートケーブル]を使用
★モデム・TAを接続したCOMポートの指定を間違えていないか
★最高速度はモデムの場合規定速度の約3倍程度
★ISDN利用でアクセスポイントが64Kbps同期の場合それ以上で一番近い速度57.6Kbps非同期の場合は同じ速度
注) ISDNで64Kbps同期のアクセスポイントに接続する場合機種によりCOMポートが対応していない場合がある



【コントロールパネル】→【ネットワーク】
★今までに何度かInternetに接続を試みて失敗したことがある場合はその残骸が接続の妨げになっている事もあるので、面倒だが全て削除して一からやり直してみるのも良い試み
★ダイヤルアップに必要なNetwork構成はダイヤルアップアダプタとTCP/IPのみ



【マイコンピュータ】→【ダイヤルアップネットワーク】→【接続のプロパティ】→【サーバの種類】→【TCP/IP設定】
★IPアドレスはNetwork側から割り当てるため不要(ダイナミックIPアドレス)
★DNSについてはプロバイダから指定されたアドレスを入力
★代替サーバがある場合はセカンダリも入力
★入力はプロバイダから指定されたとおり正確に

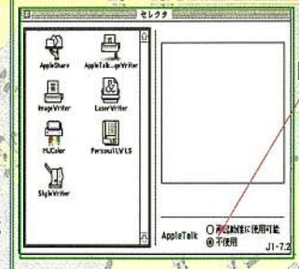


【マイコンピュータ】→【接続】
★ユーザ名(ID)・パスワードはプロバイダから指定のあったとおり入力
★ユーザ名(ID)・パスワードは大文字・小文字まで認識するので正確に入力
★モデム・TAがネゴシエーションをおこなってしばらくすると切断される場合はハード的には間違っていないが、ユーザ名・パスワード入力ミスの可能性大

Macintoshの場合



【MacPPP】→【ConfigPPP】→【構成】
★モデムはモデムポート(シリアルポート)に接続Macの場合プリンタポートもシリアルなのでどちらに接続しても利用できるがモデムポートがある場合はそちらを利用
★速度についてはWindowsの場合と同じ
注) ISDNで外付けTAを利用する場合PowerMac以外の機種及びモデムポートのないPPowerMacについては、シリアルポートが64Kbps同期に対応していないため非同期接続のみ



【Appleメニュー】→【セレクタ】
★AppleTalkにシリアルポートを占有されている場合がよくあるので、必ずAppleTalkを不使用にする
★AppleTalkは不使用にしていても使用されている場合があるので、そんなときは一度使用にしてから再起動し、再び不使用にしてみるとよい



【コントロールパネル】→【MacTCP】→【More】
★IPアドレス取得はサーバから
★ルーティング情報とIPアドレスはデフォルト値のまま
★DNS情報にプロバイダから取得したドメイン名とアドレスを入力
★ピリオド[.]とカンマ[,]を間違え易いが必ずピリオドを使用
★代替えサーバのあるプロバイダはドメインの2番目にピリオドのみ入力



【MacPPP】→【ConfigPPP】→【構成】→【オーセンティケーション】
★ユーザ名(ID)・パスワードはWindows同様正確に入力
注) 上記のチェックでもだめなら、パラメータRAMをクリアしてみようパラメータRAMのクリアは時刻設定以外を初期値に戻すだけでシステムに大きな影響はない

今年度4月から掲載してまいりましたこのシリーズも今回をもちまして終了させていただくことになりました。貴重な紙面を12回にわたり提供していただいた奈良商工会議所様にお礼を申し上げますとともに、掲載内容に不適切な表現等も多々ありましたことをお詫びいたしまして、次回のシリーズへとつなぎたいと思います。

なおＮＴＴ奈良支店ではマルチメディアやインターネットに関するお問い合わせ用のホットラインを設けておりますのでお気軽にご利用ください。　本シリーズの筆者がでるかもね!?

0120－078554 【土・日・祝を除く平日AM9:00～PM5:00】

㈶奈良市商業振興センター　からのお知らせ

奈良マーチャントシートセンター

パソコン・ワープロ講習会のご案内

月	日	講習名	受講料	定員	No.	講習時間帯
5月	20(火) 21(水) 23(金)	ワープロ講座 初心者のためのワープロ基礎 ワープロの基礎知識と基本・応用操作をつけます。	2,000円	10人	W11	10:00～13:00
				10人	W12	14:00～17:00
	27(火) 28(水) 30(金)	パソコン講座 初心者のためのパソコン入門 パソコンの基礎知識と基本操作を身につけます。	3,000円	15人	P11	10:00～13:00
				15人	P12	14:00～17:00
	26(月)	パソコン講座 パソコン通信の基礎知識と基本操作を身につけます。	1,000円	10人	P51	10:00～13:00
				10人	P52	14:00～17:00

▼締切…いずれも四月十五日必着
▼申し込み…往復はがきに講習名、コースNo.、開催月と郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を書いて同センターへ。ファクシミリ、パソコン通信「シルクン」の事務局宛メールも可。申し込み一枚に一人一講習限り。同一講習での複数応募はできません。多い場合は抽選。

【お申し込み・お問い合わせ】
〒630
奈良市橋本町三番地の一
㈶奈良市商業振興センター　情報推進係（講習会担当）
TEL　〇七四二－二七－九四〇三
FAX　〇七四二－二七－九四〇四

岡専ビルシステム・岡専印刷
岡本専商株式会社
〒630 奈良市法蓮仲町1086番地
TEL(0742)27-1020 FAX 27-5220

総合企画・設計・監理
株式会社 桝谷設計
取締役社長 五十嵐 要 朔
本　社　奈良市西ノ京町101番地の1
TEL.(0742) 34－1461(代)
FAX.(0742) 34－2112

奈良商工会議所中小企業相談所顧問
相談日は、前もってご予約下さい。
特許・実用新案・意匠・商標の出願、審判、鑑定、外国出願
蔦田内外国特許事務所
弁理士 蔦田璋子　弁理士 工学士 法学士 蔦田正人
大阪市中央区瓦町1丁目7番1号 第百生命大阪瓦町ビル（近鉄日本橋より地下鉄「堺筋本町」下車⑫番出口北へ200m東側）
電話　大阪（06）227－5535(代)　ファクシミリ（06）227－5538

自分を評価する制度－人事考課の不満を解消するには

春は昇給のシーズンである。多くの会社が社員の昇給決定にあたって人事考課を行っている。

各人の昇給額を公正に決定する手段として人事考課は必要不可欠である。しかし、人事考課をめぐっては、社員の間において不平不満が多い。「会社は自分の能力を正しく評価してくれない」「自分はこれほど頑張って働いているのに、どうして昇給が少ないのか」などなどの不満がある。

F社も、人事考課について社員が不満を持っていた。社長としては、現場の管理監督者から社員の仕事ぶりや勤務態度などを聞いて公正に人事考課を行い、その結果をもとに昇給額を決めているつもりであった。ところが社員の不満は消えることがなかった。社長に不満を直接ぶつける社員はいなかったものの、さまざまな形で伝わってきた。

どうしたら人事考課をめぐる不満を解消できるか－社長はいろいろ考えた。その結果、自己評価制度を実施することにした。

すなわち、社長が人事考課をする前に、社員一人ひとりに自分の仕事ぶりや勤務態度などをチェックさせる。チェック項目は、

・同僚と仲良く協調的に仕事をしているか
・与えられた仕事に積極的に取り組んだか
・仕事に必要な知識、技術を十分身につけているか
・仕事を正確に処理したか、ミスはなかったかなどである。

いざ自分で仕事ぶりや能力や態度を評価してみると、不十分さや物足りなさがよく感じられる。社員自身の評価と社長の評価とがくい違うときは、社員を呼んで一対一でよく話しあう。

この制度を実施してから、人事考課をめぐる不満は次第に解消した。それどころか「もっといい仕事をしよう」「仕事の能力をもっと伸ばさなければ…」とがんばる社員が増え、職場に明るさと活力があふれるようになった。

人材開発研究会
代表　荻原　勝

英国から中国へ－「香港返還グッズ」

香港がいよいよ七月一日に一五〇年以上に及ぶ英国統治から中国に返還されるが、それを記念した様々な「香港返還グッズ」が日本人観光客を中心に人気を集めている。

お定まりTシャツは、胸に五星紅旗、背中にユニオンジャックを描いたもの、五星紅旗がユニオンジャックを飲み込むデザインのものなど一〇〇種類ほどが出回っているといわれ、コレクションの対象にもなることから、現地でも人気は上々。

次に今年のカレンダー。六月三〇日までが英国暦、七月一日からが中国暦で、六月二八日のエリザベス女王誕生日と十月一日の中国国慶節が一つのカレンダーに収められている。六月分までユニオンジャックのイラスト、七月から五星紅旗、表紙に人民服姿のパンダがユニオンジャックの上に赤ペンキで五星紅旗を描いているイラストを入れるなど工夫を凝らしたものが多く出回っている。

パッテン総督に至る歴代総督二八人の絵葉書や、香港人によるバグパイプ演奏の姿などを収録した写真集、返還後の「中華人民共和国香港特別行政区基本法」などを集めた返還記念グッズコーナーを設置する書店もお目見えしている。

英国のエリザベス女王の横顔をデザインした切手は一月二六日から香港の夜景を描いた新デザインに切り替わったが、これを発表した一月七日、販売中止を前に切手を買おうとする市民が郵便局に殺到、香港郵政当局は女王切手について「未曾有の需要が発生した」として、一〇〇枚単位でのシートによる販売を中止するに至った。

「毛沢東時計」も人気。時間に合わせて上下に振れる毛沢東の高々と上げた手は、英国に別れを告げているよう。

このほかテレホンカード、マグカップ、キーホルダーなどもあるが、グッズ以外で見過ごせないのが旅行。昨九六年、香港を訪れた日本人観光客は前年比四割増の二三八万人に達し、国別ではトップ。日本人の香港への関心の高さをうかがわせる数字だが、七月一日午前零時を現地で過ごすパック旅行の料金は昨年の同時期に比べ何と二～三倍にも跳ね上がっている。

とまれ、記念グッズ・サービスの種類・内容はまだまだ豊富になりそうな勢いをみせている。

株式会社　商品情報センター
代表取締役　渡部　修

健康豆知識㊲

軽症高血圧

食事で高血圧が解消

60歳の女性。肥満度32％、初診時と三日後の血圧はともに一八四～九六㎜Hg。減塩とカロリー制限を行ったところ、一ヶ月後に体重は三kg減り、血圧も一五二～八四に好転。この女性あと10kgもやせれば、最高血圧の一四〇台維持は可能と予測されます。

このように高血圧であっても軽ければ、食事などにちょっと気を配るだけで良くなる例が少なくありません。一方、医者の薬を欠かさず服んでいても、日常生活が出鱈目だったら、効果のほうもいまひとつです。

軽症高血圧症の定義

わが国では最低血圧が九〇から一〇四㎜Hgの範囲のものを軽症高血圧と呼んでいます。ですからおなじみの表1のWHO分類の境界域は、すべて軽症高血圧に含まれます。表2は一九九二年に発表された米国合同委員会の新分類で、それに私が多少の手直しを加えました。この新分類で注目されるのは、①従来の正常血圧の中に更に正常高血圧の群を設け、望ましい値を最高血圧で一三〇未満、最低血圧で八五未満としたこと、②症状の判定には最低血圧のみでなく今後は最高血圧も参考にすることの二点です。表2では高血圧の第一期が軽症高血圧に相当し、最高血圧一四〇～一五九、最低血圧九〇～九九の条件を満たすものとされています。

表1　WHOの血圧分類

	最高（㎜Hg）	最低（㎜Hg）
正常	139以下	89以下
境界域	140～159	90～94
高血圧	160以上	95以上

経過と予後

現在、高血圧患者は二千万から二千五百万人いるとされ、そのうちの五割ないし七割が軽症高血圧といわれます。

表2　成人の血圧分類とその対応（米国合同委員会）

	最高（㎜Hg）	最低（㎜Hg）	対応
正常	130未満	85未満	2年以内に再検査
正常高血圧	130～139	85～89	1年以内に再検査
高血圧			
第1期	140～159	90～99	2カ月以内に確認
第2期	160～179	100～109	1カ月以内に受診
第3期	180～209	110～119	1週間以内に受診
第4期	210以上	120以上	直ちに受診

軽症高血圧の経過は①正常→軽症→重症と直線的に憎悪する、②長らく軽症にとどまったのち重傷に移行する、③いつまでも軽症にとどまる、④そして正常に復するものの四種に分れます。ですが軽症高血圧と診断を下された時点で、その人が上記のうちどのコースをたどることになるのか予測できません。しかし、軽症高血圧と診断されてから六ヵ月後の血圧が初回のものより悪ければ①のコース、不変か軽快しておれば②以下のコースをとる可能性が大きいといえましょう。

血圧に応じた対策を

健診で高血圧と指摘されてからの対応を表2に示しました。血圧が正常であれば二年以内に、正常でもやや高めの正常高血圧であれば一年以内の再検査で十分です。

高血圧の第一期、すなわち軽症高血圧の方は、その日から後ほど述べる高血圧の非薬物療法を実行し、二ヵ月以内に血圧をはかってもらいましょう。血圧が初回よりも好転し、最低血圧も九五を割っておれば、ひき続き非薬物療法のみで経過をみてゆきます。

高血圧の第二期は一ヶ月以内、第三期は一週間以内、第四期では直ちに専門の医療機関を訪れ、精密検査ないし治療を受けて下さい。

高血圧の非薬物療法

軽症・重症を問わず、高血圧の方は以下の注意が必要です。

①肥満を防ぎ標準体重に近づける、②食事はウス味、食塩の摂取は一日一〇グラム以下、③タバコの制限、禁煙、④酒類は日本酒換算一日に一から二合まで、⑤適当な運動、⑥十分な睡眠。

北和産業保健センター
板野龍光

求職者情報

問い合せ
奈良公共職業安定所㊱1601
3月10日掲載分

性別	No.	職種	年令	経験	本人の希望 手取賃金（月収）	本人の希望 勤務時間（休日）	本人の希望 勤務地（通・住）	住所	配偶者の有無	学歴・資格
男子	1	営業	49	営業 27年	40万円	9:00～17:00 週休2日	奈良通	奈良市	有	大卒、普通免許
男子	2	商品管理	38	生産管理7年	25万円	8:30～17:30 週休2日	奈良通	天理市	有	大卒、普通免許、フォークリフト
男子	3	建築設計	51	建築設計32年	60万円	8:30～17:00	奈良・大阪通	奈良市	有	高卒、普通免許、2級建築士
男子	4	運転手（2tまで）	54	配送 6.5年	25万円	9:00～17:00	奈良通	奈良市	有	中卒、普通免許
男子	5	経理	57	経理 30年	40万円	9:00～18:00	奈良・大阪通	奈良市	有	高卒、簿記1級、普通免許
女子	1	仲居	47	仲居 10年	13万円	15:00～22:00	奈良通	奈良市	有	中卒
女子	2	一般事務	43	銀行事務24年	15万円	9:00～17:00 週休2日	奈良・大阪通	生駒市	有	高卒、普通免許
女子	3	婦人服オーダー	51	婦人服オーダー4年	35万円	9:30～18:00 週休2日	奈良通	奈良市	有	短大卒、普通免許
女子	4	貿易事務	49	貿易事務13年	20万円	9:30～17:30 週休2日	奈良・大阪通	奈良市	無	高卒
女子	5	看護婦	43	看護婦 11年	35万円	9:00～22:00	大阪市通	奈良市	無	高卒、正看

事務局日誌

曜日	内容	場所
10日㈪	㈱奈良コンベンションビューロー平成8年度第2回評議員会	3F
11日㈫	中高年齢者雇用支援事業にかかる支援会議並びに先進地企業視察	津商工会議所他
12日㈬	㈱日本電信電話ユーザ協会平成8年度支部理事会	橿原観光ホテル
13日㈭	春日祭（春日大社）	春日大社
	朱雀門・東院庭園復原完成記念事業にかかる第1回広報観光準備連絡会（学研都市推進室）	春日野荘
	建設部会正副部会長会議	地階友好倶楽部室
14日㈮	接遇応対研修（奈良県職業能力開発協会）	猿沢荘
17日㈪	第187回常議員会	4F中ホール
19日㈬	日商第456回常議員会、第143回議員総会	東京会議所
	小規模企業振興委員連絡会議	4F
20日㈭	若草山山びらき記念イベント	若草山1番入口
21日㈮	奈良県企業立地情報懇談会	県文化会館
	故土井實先生送別献花の会	ならまちセンター
26日㈬	創立50周年記念式典	県文化会館
27日㈭	マル経審査会	2F

新会員

▽ジェネラルアフェアーズオフィス・奥田勝康・毘沙門町一七・社会保険労務士・㉓八九四九
▽大吉・木村政晃・今御門町二七・飲食業・㉒三二一三