

1300年の時を超えてよみがえる、にぎわいの場 平城宮跡歴史公園 朱雀門ひろば

公園へいこう! vol. 9
散歩や運動、子どもと遊べる
県内の公園を紹介しします



復原遣唐使船
当時の工法で再現した、
原寸大で全長30mの
遣唐使船に、無料で
乗船できます。



天平うまし館
県産野菜を使ったランチビュッフェ・フ
レンチのコースディナーが楽しめるレス
トランや、カフェがあります。



天平みはらし館
展望デッキで平城宮跡を一望できるほ
か、VRシアターでは奈良時代を映像で
学べます。



天平みつぎ館
県民自慢の一品から知る人ぞ知る手仕
事まで、地域の色や職人の技が光る商
品を販売しています。

公園の概要 【面積】34.9ha 【主な施設】天平つどい館、平城宮いざない館、ジ
ョギング・サイクルステーション、駐車場(有料・42台※イベント時等は利用不可の
場合あり) 【アクセス】大和西大寺駅から約1.6km。近鉄・JR奈良駅から奈良交
通バス「朱雀門ひろば前」下車。「ぐるっとバス」も土日祝を中心に運行中です。



問 平城京再生プロジェクト ☎0742-35-8201
www.suzakumon-heijokyo.com

奈良くらし手帳 vol. 33
生活に密着した
くらしに役立つ情報を
わかりやすくご紹介

熱中症を予防しよう!!

昨年、県内では熱
中症で850人以上
が救急搬送され、そ
のうち45%以上が65
歳以上の高齢者で
した。のどが渇かな
くても、こまめな水
は、扇風機やエアコンを使いましょ
う。

こんな日は注意!

「気温が高い」「湿度が高い」
「風が弱い」「急に暑くなった」

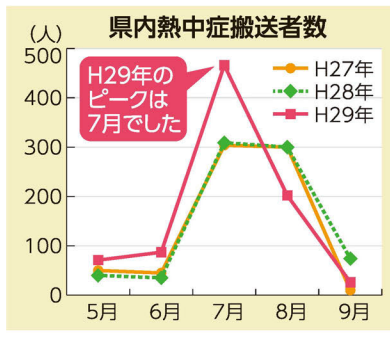
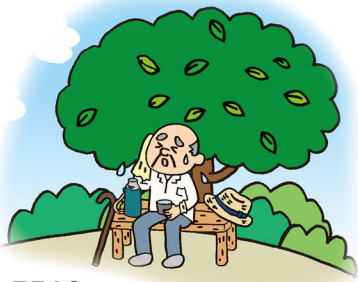
熱中症の予防法は?

- 体調の悪いときは外出や運動を控えましよう
- 外出時は帽子や日傘を使いましよう
- 定期的に水分補給しましよう
- 屋外での活動時はこまめに休憩をとしましよう

熱中症かな?と思ったら...

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動しましよう
- 衣服をゆるめ、からだを冷やしましよう
(特に首まわり、脇の下、足の付け根など)
- スポーツドリンクなどで水分を補給しましよう

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましよう!!**



問 県健康推進課
☎0742-27-8662 FAX0742-22-5510