



奈良県知事

荒井正吾

人は、生きている限り健康でありたいと願うのは当然です。奈良県民の健康寿命の全国ランクは、男性が3位まで上昇してきており、女性は33位となっています。

「健康で長生き」を達成するには各個人の健康行動が大切ですが、同じ行動をとったとしても、結果には、個人差も生じますし、地域によっても差が出ます。何がその成果の差を生むことになるのでしょうか。

奈良県では、可能な限りデータを収集・解析し、県民の皆様が、健康に良いことを実践しやすいよう、環境整備を図っていきたくと考えています。また、たとえ思わぬことで病を得たとしても、治療・回復するための医療が充分行き届く奈良県にも、引き続きしていきたいと思えます。

古い言葉で「病は気から」という言葉がありますが、精神の安定も大切です。昨年、県がお招きいたしました中国揚州市大明寺の仁輪法師に、「般若心経の『般若波羅蜜多』とは大きな智慧という意味であり、その中で大事にすべきものが『看破・放下・解脱・自在』の4つである」とご教授いただきました。県民の皆様が、心身ともに健康で長生きしていただけますようお祈り申し上げます。

看破・・・隠されていること、背後にあるものを見やぶること  
 放下・・・心身ともに一切の執着を捨て去ること  
 解脱・・・束縛から離脱して自由になること。現世の苦悩から解放されて絶対自由の境地に達すること  
 自在・・・束縛も支障もなく、心のままであること

出典：広辞苑

人権コーナー

毎月11日は人権を確かめあう日



ひかりちゃん てんいち先生

忘れられない電話

50歳の頃から誕生日がくると毎年、早朝に母が電話をくれるようになった。

「こんな早くに悪かったけど、いつ電話しても出ないから、きっと忙しいのね。身体に注意して仕事がんばるのよ」

自分の誕生日などすっかり忘れていたので、初めは、早朝だけに何が起きたかと飛び起きたが、いつしかその電話を心待ちにするようになった。

それから10年後、父が急逝した。自宅で最期を看取り、ひとり残された母のショックと喪失感は計り知れない。母は次第に、それまでの記憶が前後したり、欠落することが増えてきた。30分前にかけた電話も覚えていない。

父が亡くなった年の次の誕生日の朝、電話は鳴らなかつ

た。「やっぱり」と寂しく思いつつ、家を出た。録音メモに気付いたのはその翌日だった。

「還暦おめでとう。あなたが生まれたのはちょうどこの時間よ。覚えておきなさい。私はちゃんと暮らしているから大丈夫。身体に気をつけて頑張りなさい」

涙が止まらなかった。親はどんな時も、子どものことを気にかけているのだと思った。

今月のポスター



王寺町立王寺南中学校 2年  
きたわかこ  
北 和果子さん

今月の標語

「変わってる?」  
なんだろうね  
ふつうって

県立高田高等学校 1年  
うめもと  
梅本 麻央さん

※学校名・学年・氏名は発表時のものです。

クイズ&プレゼント

正解者の中から抽選で  
「地の味 土の香」加工品  
詰め合わせを  
5名にプレゼント!

(P3で紹介)

締め切りは2月28日(消印有効)



※写真はイメージです。

○にあてはまる数字を教えてください。

Q 国が指標としている野菜の1日あたりの目標摂取量は?

A ○○○グラム

ヒントは3ページ

12月号の答えは「2」でした。応募総数328件。

ハガキにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、「県民だより奈良」の感想(良かったコーナー・取り上げてほしい話題・改善点など)を記入して、〒630-8501(住所記入不要)奈良県広報広聴課へ。

④www.pref.nara.jp/30222.htmからも2/1以降応募できます。

※個人情報、プレゼントの発送以外には使用いたしません。