

県民  
だより



# 奈良



今から  
フードドライブに  
寄付しに行くんだ

2024年  
2月号

NARA Prefectural News Letter



## 奈良を知ろう

- はじめての万葉集……………P8
- 飛鳥・藤原を世界遺産に……………P9
- 憧れの人から奈良へのエール…P10
- 新発見!おいしい奈良……………P11

## 暮らしに役立つ

- 奈良養生訓……………P12
- 子育てプラス……………P13
- 奈良暮らし手帳……………P13

特集 P2~5

# みんなで減らそう 食品ロス

「旬の駅ならやま本店」から提供を受けた野菜を食べる  
「おっは〜子ども食堂」の子どもたち

# 特集

# みんなで減らそう

# 食品ロス

## 食品ロスの現状を知る

食品ロスとは、**まだ食べられるのに捨てられてしまう食品**のこと。世界では食料生産量の3分の1にあたる約13億トンが毎年廃棄されており、「持続可能な開発目標(SDGs)」でも食品ロスの削減目標が定められています。

今回の特集では、食品ロスの現状と家庭でできる食品ロス削減方法について紹介します。



## 食品ロスが引き起こす問題

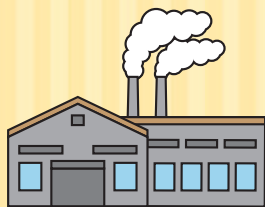
食品ロスは社会にさまざまな悪影響を与えます。

### 環境問題

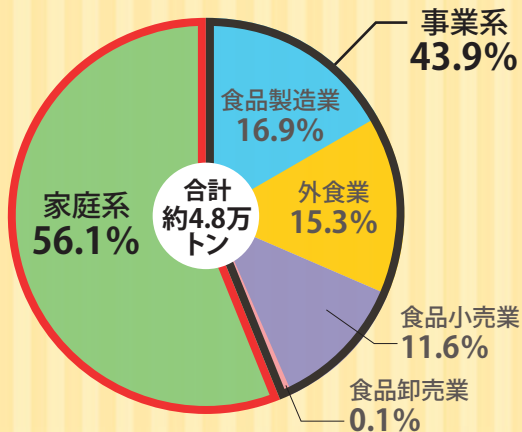
食品の製造や輸送、廃棄には多くのエネルギーが消費されています。また、水分の多い食品の焼却は多くのCO<sub>2</sub>を排出し、環境負荷がかかります。

### 食料問題

世界には深刻な食料不足に陥っている地域があります。また、将来的な人口増加による食料危機への対応も必要です。



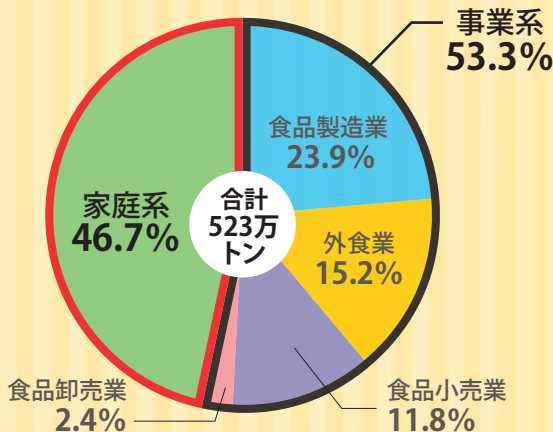
## 奈良県の食品ロス



出典：県豊かな食と農の振興課推計(令和3年度)

全国と比較し、**家庭から出る食品ロスの割合が多い**という特徴があります。そのため、日頃から**一人一人が食品ロス削減に向けた行動**をすることが重要です。

## 日本の食品ロス



出典：農林水産省及び環境省推計(令和3年度)

1日当たりに換算すると、国民全員が毎日おにぎり1個分の食品を捨てていることとなります。





今日から実践!  
食品ロス削減テクニック



家庭から出る  
食品ロスの種類

家庭から出る「もったいない」を減らす

家庭から出る食品ロスの種類と、それぞれの削減方法を紹介します。

**公開レシピ数 900件以上!** **消費者庁のキッチン**

消費者庁が地方公共団体や学校などから提供された「食材を無駄にしないレシピ」を掲載。

**材料使用の切り分け 同時調理など** **おうちで作るエコ料理**

県環境政策課HPで手軽に楽しく作れるエコ料理レシピを掲載。

作りすぎて残った料理はアレンジし、他の料理にリメイクすれば、飽きずに食べられます。

残った料理はリメイク

**食べ残し**  
食卓にのぼった食品で、食べきれず廃棄されたもの



**過剰除去**  
食べられない部分を除く際、過剰に除去された食べられる部分

大きく切りすぎた野菜のヘタなど



野菜を無駄なく使う

ピーマン



種もそのまま食べられます

大根やカブの葉



細かく刻んでじゃこやかとお節と炒めてふりかけに

大根、人参、カボチャ



よく洗えば、皮ごと使えます

ブロッコリー



茎も食べやすく切れば料理に使えます

期限表示を知り賢く購入

期限の違いを正しく知しましょう。また、すぐに食べる食品は「てまえどり」しましょう。

購入後は適切に保存

下処理や冷凍など保存の方法を工夫しましょう。

事前に冷蔵庫などを確認

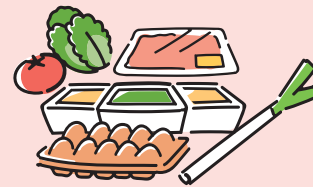
事前に必要な食品をリストアップし、すでにある食品を購入しないよう気を付けましょう。

購入は必要な分だけ

食べる予定のないまとめ売り商品や特売品の衝動買いは控えましょう。

買い物・保存を見直す

**直接廃棄**  
賞味期限切れなどで使用しないまま廃棄されたもの



賞味期限は「おいしいめやす」 ～期限を過ぎてもすぐ捨てないで!～

**賞味期限** ▶▶▶ おいしく食べられる期限 **消費期限** ▶▶▶ 過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限切れの食品はすぐに捨てるのではなく、状態をチェックして、食べられるかを判断しましょう。期限は未開封で適切に保存した場合の表示です。開封済みの食品は期限にかかわらず早めに食べましょう!

すぐ食べる時は「てまえどり」!

商品棚の手前にある商品や値引き商品など、販売期限が短い商品を積極的に選ぶことです。



# 家庭で食べきれない食品は、 フードドライブへの寄付を検討しよう!

フードドライブとは、家庭で使わない食品を持ち寄り、フードバンクを通じて食品を必要とするこども食堂や社会福祉施設などの団体へ寄付する取り組みです。



フードドライブは県内のさまざまな団体や企業、自治体などで実施されています。また、職場や地域で実施することもできます。



県内フードドライブの実施情報はこちら



フードドライブの実施方法はこちら



県庁でのフードドライブで集まった食品

それでも食品が余ったときは？

食品を有効に活用する方法や団体を紹介します。

## フードバンクとは？

企業や個人から、まだ食べられるのに活用されない食品の寄付を受けて、食品を必要とする施設や団体、世帯などに無償で提供する活動を行う団体です。

### 寄付

個人



企業



食品の寄付

### フードバンクなど

県内で活動する団体  
(令和6年1月現在)



- NPO法人フードバンク奈良
- もったいないNARA
- (一社)フードバンク大和高田
- フードバンク大和郡山
- フードバンク天理
- (一社)フードバンクエンジェル
- 認定NPO法人おてらおやつクラブ

食品の提供

### 受け取り

食品を必要とする施設・団体



福祉施設  
こども食堂 など



## 食品ロス削減に前向きな事業者を選ぼう

食品ロス削減に積極的に取り組む事業者を応援することもできることのひとつです。県内で食品ロス削減に取り組む事業者を紹介します。その他の事業者の情報は下記「奈良県食品ロスポータルサイト」へ。

### お得なパンの販売で廃棄が激減

ブランジェリー・リッシュ  
BoulangerieRicheのロスパン専門店  
エコ  
「eco RICHE」

系列店舗から出る売れ残ったけれどまだ食べられる「ロスパン」をなんとかしたい！この思いを叶えるため、ロスパンを格安で販売する「eco RICHE」をオープンしました。当初はロスパンにどのような印象があるか心配しましたが、お客様からはおいしいパンが、お得に食べられると好評をいただきました。廃棄の削減にも成功しました。これからお客様とのコミュニケーションを大切にするとともに、パンだけでなく他の食品も「eco RICHE」と同じ方法で廃棄を減らしていきたいです。

eco RICHE 橋脇店長



### 県内の子ども食堂へ農産物を無償提供

(株)フォレストファーム 農産物直売所  
「旬の駅ならやま本店」

社会貢献の一環として、2018年より、まだ食べられる農産物を子ども食堂へ提供する支援を始めました。2022年より、県を通じた子ども食堂への提供にも協力しています。子どもたちが喜んでくれていることを嬉しく思うと同時に、食品ロスや廃棄費用の削減もでき、ありがたいです。生産者や直売所、さらに子ども食堂にとってもいい形で、取り組みを続けていければと思います。

旬の駅ならやま本店 秋元店長



農産物引き渡しの様子

まだ食べられる農産物



## 外食で食品ロスを減らす

### 食べきれない量を注文

食べる人数や時間、体調などを考え注文しましょう。小盛りや HALF サイズも活用しましょう。

### おいしく食べきり

料理を味わい、おいしく食べきりましょう。宴会やパーティーでは、「30・10運動」を呼びかけてみましょう。

### 持ち帰りも検討

料理が余った場合はお店の方とよく相談し、可能であれば自己責任の範囲で持ち帰りましょう。

## 「30・10運動」とは？

宴会などでの食べ残しを減らすため、「開始30分は席を立たずに料理を楽しみ、お開き10分前に自分の席に戻り、再度料理を楽しむ」キャンペーンです。職場や知人との宴会やパーティーで呼びかけ、一人一人が「もったいない」を心掛けましょう。



## 季節商品は予約購入！

節分の恵方巻など、季節商品の大量生産・大量廃棄が、社会的に問題となっています。季節商品は**事前予約を活用**し、おいしくロスなく食べきましょう！



## 奈良県食品ロスポータルサイト

県では、食品ロスに関するさまざまな情報をポータルサイトを通して発信しています。



## ゼロ奈良県食品ロス「0」キャラクター名前募集！

ご応募は下記より





11/27

## 近鉄グループホールディングスと包括連携協定を締結

県は近鉄グループホールディングス株式会社と、地域活性化および持続可能なまちづくりの実現や観光振興の促進などを目指し、「包括連携に関する協定」を締結しました。

この協定締結を機に、両者の連携協力をより一層深め、取り組みを進めていきます。



11/29

## 道の駅「クロスウェイなかまち」登録証伝達式

県庁で、道の駅「クロスウェイなかまち」登録証伝達式が行われ、近畿地方整備局見坂局長より山下知事に登録証が手交されました。

道の駅「クロスウェイなかまち」は、防災機能を備え、地域振興の新たな拠点となる道の駅として令和6年度のオープンに向け、県が整備を進めています。



12/9・10

## 奈良マラソン2023開催

奈良市と天理市をコースとして「奈良マラソン2023」を開催しました。今年度は、4年ぶりにコロナ禍前と同じ規模に「完全復活」しました。

9日にミニ奈良マラソンを、10日に10km種目「世界遺産10K via奈良公園」とフルマラソンを開催し、2日間合わせて1万4993人のランナーが冬の和路を駆け抜けました。山下知事は、スタートの号砲を鳴らした後、フルマラソンに出場しました。





12/13

## 県庁の新しい仕事・ 職場・採用制度を説明

奈良女子大学で、学生などを対象に、山下知事が県庁の新しい仕事・職場・採用制度を説明しました。現在進めている県の働き方改革の取り組みや来年度以降の採用制度などについて多くの方に知っていただく機会となりました。

採用制度の詳細は「奈良県職員採用情報サイト」などでご確認ください。

詳しくはこちら



12/16

## 第14回あしたのなら表彰 ならビューティフル シニア表彰 第9回奈良のお薬師さん大賞

県コンベンションセンターで、知事表彰式典を開催しました。各賞の受賞者10人・1団体は、それぞれの活動内容を発表し、活動に込める想いや今後の目標を力強く語られました。会場は受賞者がお互いの活動を讃え合うあたたかな雰囲気になりました。

受賞者の紹介はこちら



最高感動賞受賞者による活動内容の発表



12/18

## 三重・奈良・大阪リニア 中央新幹線建設 促進大会開催

3府県の知事、自治体・経済団体関係者などが一堂に会し、「令和5年度三重・奈良・大阪リニア中央新幹線建設促進大会」をホテル日航奈良で開催しました。

大会では、三重・奈良・大阪ルート  
の早期確定と、一日も早い全線開業に向け、関係者一丸となって強力に取り組んでいくことなどを決議しました。



12/18

## 令和5年度 奈良県 海外展開リーダー グカン・パニー表彰式

県内に拠点を置き、海外との取引において成果を上げている事業者を表彰する「奈良県海外展開リーダーグカン・パニー表彰式」を県庁で行いました。

今年度は、オカハシ株式会社、株式会社サンロード、日本計測システム株式会社の3社が受賞し、表彰式の後はその取り組みなどについて、知事と懇談しました。

受賞者の紹介はこちら





はじめての

# 万葉集

日本に現存する  
最古の和歌集「万葉集」を  
わかりやすく紹介します

vol.118

## 奈良の大路

この歌に詠まれた「奈良の大路」とは、平城京の朱雀大路のことです。

当時の都は碁盤の目状の街並みが特徴的であり、中心に、平城宮の正門である朱雀門と平城京の正門である羅城門とを結ぶ、幅七〇メートルを超える朱雀大路が通っていました。その一部は現在「朱雀門ひろば」として復元・整備されています。また、羅城門は大和郡山市観音寺町・奈良市西九条町の羅城門橋付近にありました。橋の上から北を見ることができ、平城京の規模を実感することができます。

整備された都大路は行きやすいけれど、と詠むこの歌の作者がいるのは真逆の行き難い山道だったようです。当時の最も立派な道を引き合いに出すことで、対照的な山道の様子が強調

あをによし 奈良の大路は 行き良けど  
この山道は 行き悪しかりけり

中臣宅守 卷十五(三七二八番歌)

### 訳

青丹美しい奈良の大通りは行きやすいが、この山道は困難なことだ。

されています。

作者である中臣宅守は、『万葉集』巻十五の目録によれば、蔵部の女孺(下級の女官)であった狭野茅上娘子を娶った時に、勅断により越前国へ配流されたとあります。宅守がなぜ流罪となつたのかについて詳細は伝わって

おらず、諸説があります。宮中の女官との婚姻が処罰の対象となつたとも、流動する政局の犠牲者ともいわれています。『続日本紀』には、天平宝字七(七六三年)に従六位上より従五位下となり、翌年の藤原仲麻呂の乱で除名されたとあります。

この歌は、その中臣宅守と狭野茅上娘子との六十三首に及ぶ贈答歌群(巻十五・三七二三〜三七八五)の中の一首です。流刑者として都から越前国へ向かう途中で詠んだことを想像させる内容といえます。

ただし、特定の人物の贈答歌群として

巻十五の半分を占める異例の歌数の多さであり、物語的な構成でもあることから、全てが本人たちの実作ではない可能性が指摘されています。

(本文 万葉文化館 井上さやか)



## 万葉ちゃん つぶやき

和歌や作者などに  
関連するものを  
紹介するよ!



万葉ちゃん

## 朱雀大路

朱雀大路は南北約3.7kmにも及ぶ、かつての平城京のメインストリートでした。この朱雀大路を基準に碁盤の目に区切られた平城京の都市が計画されました。羅城門は外国からの使節を歓迎する外交儀礼の場所であり、朱雀門前の大路では、雨乞いなどの儀式が行われていたとされています。大路の両側には柳が植えられ、高く築かれた築地塀が延々と続く壮大な景観に、海外使節たちは圧倒されたのかもしれない。



朱雀大路から見た朱雀門

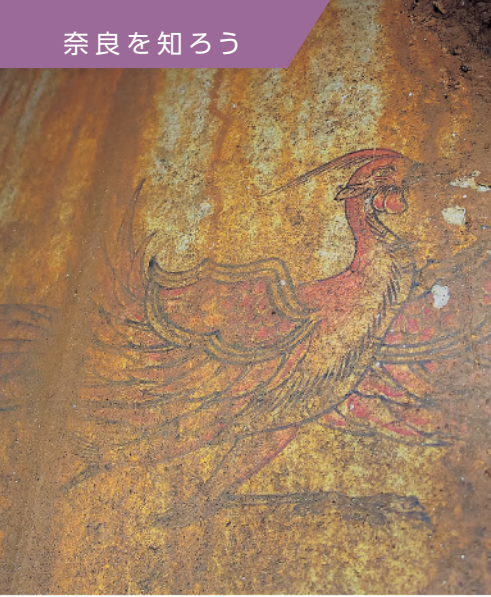
平城宮跡管理センター  
☎0742-36-8780





Vol.11

# 壁画古墳と国際交流



左：キトラ古墳石室壁面に描かれた朱雀像(明日香村教育委員会提供)  
右：キトラ古墳の墳丘。中国からもたらされた風水思想を反映し、南の斜面に造られています。

墳丘の築造方法や、壁画の構図、題材、技法は中国からもたらされた技術・思想に基づいたものであり、「飛鳥・藤原」の時代における国際的な文化交流を示しています。一方で、石室の形態や規模については日本の伝統に沿ったものであり、中国文化を単純に取り入れるだけでなく日本の伝統と融合すること、東アジアにおける新たな日本のあり方を顕著に示した事例といえます。

キトラ古墳と高松塚古墳は、いずれも藤原宮が造られた頃に築造された壁画古墳です。  
1972年に発掘調査によって高松塚古墳壁画が発見され、1983年には発掘をせずに内部を見られるファイバースコープ調査によってキトラ古墳壁画が発見されました。  
どちらも発見から40年以上経ちますが、一説には遣唐使などに関わった皇族あるいは上位の貴族にあたる人物の墓と考えられています。

## 古墳壁画の発見



2001年朱雀像発見時のキトラ古墳内部。正面の北壁には玄武像、天井には東アジアで現存する最古の天文図などが見られます。(明日香村教育委員会提供)

## 守り、伝える

2つの古墳壁画は、環境の変化による劣化から守るため一時的に取り外され、現地に隣接した施設で大切に保護されています。

キトラ古墳の石室から取り外した壁画は、「キトラ古墳壁画体験館 四神の館」内の保存施設にて保管され、高松塚古墳の壁画を含む石室の部材は、古墳近くの仮設修理施設にて修理・保存が行われており、いずれも時期限定で公開されています。  
このように貴重な文化財を守り未来に伝えていくため、保存環境を慎重に管理しながら、必要に応じて修理作業が行われています。



国宝高松塚古墳壁画仮設修理施設での壁画公開の様子(文化庁提供)

## 高松塚古墳 明日香村

高松塚古墳は、藤原宮の南の墓域に造営された墳墓です。古墳は国の特別史跡に、壁画は国宝に指定されています。

壁画には中国の伝統的な思想に基づいた、男女それぞれの人物群像や四神、星宿図(星座)が描かれ、高句麗や唐の影響が顕著に表れています。中でも石室の西壁に描かれた女子群像は、環境変化によりカビの発生など劣化が起こりましたが、約12年間にわたる修理作業で蘇り、文化財保護の象徴的な存在として位置づけられています。



高松塚古墳(明日香村平田)  
②奈良交通明日香周遊バス  
「高松塚」下車 南東へ約450m



国宝高松塚古墳壁画仮設修理施設での修理作業の様子。これらの繊細な壁画の修理は、それぞれ手作業によって丁寧に行われます。写真の壁画である「西壁女子群像」は「飛鳥美人」の通称で親しまれています。(文化庁提供)



「飛鳥・藤原」を紹介する動画を作成しました。  
左記よりご覧ください。

奈良の世界遺産を知ることが  
できる冊子を発行しています。

世界遺産ジャーナル

検索



あの憧れの人から

# 奈良への エール

vol.17



## 身近すぎて気づかない魅力が、 奈良にはまだまだあります

生駒市で生まれ育ち、学生の頃の思い出は生駒市が中心です。仲の良い友達と生駒市健民グラウンドで遊んだり、バイクで暗峠くろたけに行き夜景を見たりしたことを思い出します。結婚して子どもが生まれてからは三郷町に住んでいます。子どもたちが保育園へ通っていた頃、送迎の時に見ていた田園風景が学生時代を過ごした生駒市の景色と似ていて懐かしかったのを覚えています。僕が「ふるさと」と聞いて思い浮かべるのは奈良の田園風景ですね。

## もっちゃん

生駒市出身。吉本興業所属。奈良県住みます芸人。テレビやラジオ番組に出演するとともに、奈良の美味しいものをYouTubeやSNSで紹介し、奈良の食を盛り上げる活動を展開中。

僕は、奈良県住みます芸人になって2年になります。仕事で県内のいろいろなところに行きますが、皆さんすぐく温かく迎えてくれて、嫌な思いをしたことは一度もありません。本当に奈良県民の皆さんが一番優しいと感じています。最近では奈良について知らなかったものがどんどん出てくるので、もっちゃんのことを深く知りたいと思っています。

ある地域を取材で訪れたときに「柿の葉寿司は柿の葉で包んだままトースターで温めると、酸味がまろやかに、柿の葉の香りがより感じられ、おいしく食べられる。」と教えてくださいました。昔からある食べ物のいい部分を残しながら、おいしく食べられる方法を日々研究しているんだなと感動しました。

おいしいものと同じくらいキャンプが好きで、家族で初めて行った下北山村のキャンプ場が印象に残って

います。先輩芸人から「10〜12歳の時に心に残ることをすれば、一生覚えているし、人生に大きく関わる。」と聞き、子どもが12歳になるまでいろいろなキャンプ場に行き、奈良の自然を体感しようと思っています。将来、子どもたちが県外に行つたときにも自分のルーツが奈良にあることを覚えていてほしいです。

奈良は都会から近く自然が豊かで、子どもと一緒に遊べる公園や歴史に触れられる施設もそろっています。奈良の食材や自然、歴史など身近すぎて気づかない魅力が、奈良にはまだまだあると思います。僕は奈良の食は世界でも戦えるポテンシャルを持っていると思うので、多様な食材やおいしい食べ方をもっとSNSなどで発信していきたいですね。

これからも奈良県住みます芸人として頑張ります。身体も大きく目立つので街中で見かけたら、ぜひ声を掛けてください。みんなが奈良を盛り上げていきましょう。

もっちゃんの  
トークライブがあります！

### もっちゃんの食べるの大好き、 おしゃべり大好き トークライブ

時 3月20日(祝)  
開場 14時30分  
開演 15時~16時15分  
所 奈良公園バスターミナル  
【料金】2,000円  
詳しくは右記二次元  
コードより(もっちゃんX)。





新発見!  
おいしい  
奈良



ヤマトポークと奈良いちごの  
イングリッシュマフィンサンド

下準備

玉ネギを薄くスライスする。千筋みずなをきれいに洗い、水気を取って3cmの長さに切り、葉と茎に分ける。スイートピクルスを2mmの厚さにスライスする。トマトを5mmの厚さに輪切りにする。

作り方

いちごソース

- 1 フライパンに赤ワインを入れて火にかけ、沸騰させてアルコール分を飛ばす。
- 2 いちごジャム、ケチャップ、おろしにんにくを加えて一煮立ちさせる。
- 3 レモン汁、塩、こしょうで味を調える。

マスタードバター

- 1 ボウルにバターを入れて常温で柔らかくする。
- 2 マスタードを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

サンド

- 1 ヤマトポークに塩、こしょうで下味をつけ、大和当帰葉の粉末をふる。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、中火で両面に焼き色をつける。
- 3 アルミホイルで②を包み、180℃のオーブンで約15分間焼く。
- 4 オープンから③を取り出し粗熱が取れるまで休ませ、5mmの厚さにスライスする。
- 5 黄パプリカにオリーブ油をからませ、180℃のオーブンで表面が軽く色づくまで約20分間焼く。
- 6 ビニール袋に⑤を入れて約10分間蒸らす。
- 7 袋から⑥を取り出してヘタを取り、縦4等分に切る。
- 8 種、皮を取り除き、ペーパータオルで水分を取って塩をふる。
- 9 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ネギを軽く色づくまで炒める。
- 10 ⑨に白ワイン酢を加えて、塩、こしょうをふり、冷ましておく。
- 11 フライパンにバターを入れて熱し、軽く色づいたら、千筋みずなの茎を入れる。
- 12 にんにくをフォークに刺し、⑪に香りを付けながら炒め、塩、こしょうで味を調える。
- 13 イングリッシュマフィンを半分に切り、内側を軽く色づくまでフライパンで焼く。
- 14 粗熱をとり、内側にマスタードバターを塗る。千筋みずなの葉、茎、玉ネギ、トマト(塩をふる)、ヤマトポークの順にのせて、いちごソースをかけ、黄パプリカ、スイートピクルスをバランス良く挟み込んで完成!

材料(4個分)

いちごソース

- 赤ワイン …………… 100ml
- 奈良いちごのジャム …… 100g
- ケチャップ …………… 大さじ4
- おろしにんにく …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 塩、こしょう …………… 適量

マスタードバター

- バター …………… 50g
- マスタード …………… 大さじ1
- 塩、こしょう …………… 適量

サンド

- イングリッシュマフィン …… 4個
- ヤマトポーク(肩ロース) … 200g
- 大和当帰葉の粉末 …… 小さじ1/2
- 黄パプリカ …………… 1個
- 玉ネギ …………… 120g
- 白ワイン酢 …………… 大さじ1
- 千筋みずな …………… 100g
- にんにく …………… 1片
- バター …………… 20g
- スイートピクルス …………… 4本
- トマト …………… 1個
- オリーブ油 …………… 適量
- 塩、こしょう …………… 適量

調理のポイント

- ④でヤマトポークを粗熱がとれるまで休ませることで、大和当帰葉の香りも移って、しっとりジューシーに仕上がります。
- いちごソースはとろみが出るまで中火で煮詰めることで、具材とのバランスがよくなります。

テレビ版県民だより奈良「ならいいね!」では、動画で作り方をご覧いただけます。再放送終了後はYouTubeでもご覧いただけます。詳しくはP26をご覧ください

なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

オープンキャンパス

アグリマネジメント学科

時 3月20日(祝) 13時30分~15時30分  
所 NAFIC池之内校舎(桜井市)  
申 詳細は下記HPへ。3/16締切。

フードクリエイティブ学科

時 3月24日(日) 10時30分~14時20分  
所 NAFIC安倍校舎(桜井市)  
申 詳細は下記HPへ。3/14締切。

レシピ考案者



フードクリエイティブ  
学科1年  
ないとう とわ  
内藤 翔和(左)  
おおはら てんま  
大原 天馬(右)



いちごソースやパプリカの甘さと、大和当帰葉のスパイシーさ、千筋みずなのシャキシャキ感、スイートピクルスの酸味などをマッチさせました。子どもから大人まで食べやすい味を追求しました。お好みで旬の野菜を挟んでもおいしいです。

☎ なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430

フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/briefings

# いつまでも住み慣れた地域で

## ～在宅医療という選択肢～

めざせ！健康寿命日本一！

# 奈良

vol. 161

# 養生訓



通院が難しくなったときや、退院後、自宅などでも医療を受けられることをご存じですか。在宅医療では、医師の指示のもと、それぞれの専門知識をもつ医療職が連携し、自宅など※1を訪問することで専門的なサービスを受けられます。前もってかかりつけの医師やケアマネジャー※2と相談し、いろいろな選択肢を見つけませんか。

### 在宅医療の仕組み



※1 例えば、年齢・疾患・病状によって、自宅のほか高齢者住宅などで、医療を受けることも可能です。

※2 要介護者や要支援者の状況に応じて、必要な介護サービスを受けられるようにケアプランの作成や市町村などとの連絡調整を行う者とされています。

※3 医師の指示のもとで実施します。

参考：厚生労働省リーフレット「在宅医療をご存じですか？」

### 専門家のご意見

加藤クリニック院長 加藤 久和さん

在宅医療とは、住み慣れた自宅で治療を継続しながら自分らしく過ごしていただくという医療の形です。それぞれの専門知識をもつ医療・看護・介護の多職種が連携することで、在宅医療を提供しています。在宅医療の現場では、自宅に戻ることによって、笑顔が増えたり能力が改善した患者さんの姿をたくさん見てきました。自宅で安心して過ごしていただくためには、患者さん本人やご家族の思いが反映された環境をつくることが重要です。病院での入院生活だけでなく、在宅医療も選択肢の1つとして検討してみてください。



### 実際に在宅医療を利用された人のコメント

家族との時間を大切にしたいという思いから、行政やかかりつけ医に相談し、その後、訪問看護ステーションやケアマネジャーに在宅へ来てくださる医師を紹介してもらいました。今では、医師、看護師、ヘルパー、リハビリ担当者、訪問入浴、介護タクシーなど、さまざまな人たちの支援を受けながら在宅医療を行っています。最初は不安もありましたが、些細なことも在宅医療に来てくれる先生やさまざまな職種の方々に気軽に相談することができるので、安心して在宅医療を利用することができています。

在宅医療についてもっと詳しく知りたい人、話を聞いてみたい人は、かかりつけ医、担当ケアマネジャー、訪問看護師、お住まいの市町村の地域包括支援センターにご相談ください。



関県地域医療連携課 ☎0742-27-8676 FAX0742-22-2725 ①www.pref.nara.jp/1650.htm



# 3月1▶7日は「子ども予防接種週間」です!



子育て **+** プラス vol.31

## 定期予防接種の種類と対象年齢一覧

↓ 第1期 ↑ 第2期	Hib 感染症	小児肺炎 球菌 感染症	B型 肝炎	4種 混合	結核 (BCG)	麻疹・ 風疹	水痘	日本 脳炎	ロタ ウイルス 感染症	ヒト パピローマ ウイルス 感染症
0歳										
6週										
2カ月									1価	
24週									5価	
6カ月										
32週										
1歳										
2歳										
2歳8カ月										
3歳										
5歳(60カ月)										
6歳										
7歳										
7歳6カ月										
8歳										
9歳										
11歳										
12歳										
13歳										
16歳										

※ 就学前1年、ジフテリア・破傷風のみ

### 接種漏れはありませんか?

4月は入園・入学、進級により生活環境が変わり、多くの人と接する機会が増え、感染症にかかりやすくなります。子どもの健康や命にかかわる感染症のうち予防接種で守れる病気があります。

「子ども予防接種週間」中には、通常の診療時間に予防接種を受けにくい方のため、土曜、日曜なども接種を受けられる場合があります。接種可能な医療機関については、(公社)日本医師会のHP([www.med.or.jp/vaccine](http://www.med.or.jp/vaccine))または県疾病対策課HPをご覧ください。

奈良県 感染症対策

検索

定期接種は対象年齢の範囲であれば、自己負担なしで接種が可能です。事前に医療機関や市町村の予防接種担当課にお問い合わせください。

☎県疾病対策課 ☎0742-27-8612 FAX 0742-27-8262 🌐[www.pref.nara.jp/17291.htm](http://www.pref.nara.jp/17291.htm)

## 巧妙化するフィッシング詐欺にご注意ください!

事例

通販サイトから「支払方法に問題がある」とのSMS(ショートメッセージサービス)がスマートフォンに届いた。記載されたURLにアクセスし、クレジットカード番号や住所を入力した。その後、カードの利用明細に約4万円の身に覚えのない決済があった。

奈良 手帳 vol.78



- ▶ フィッシング詐欺とは、実在する会社、組織をかたった偽メール、SMSを送信し、「本人確認が必要」「料金が未納」「不在通知」などといって、個人情報を搾取する手口。
- ▶ かたられる事業者などの例: 通販サイト、フリマサイト(アプリ)、クレジットカード会社・金融機関、宅配便事業者、携帯電話会社、公的機関など多種多様。

### フィッシング対策のチェックリスト

- ✓ 日頃利用している事業者などからのメール、SMSでも、フィッシング詐欺を疑う。
- ✓ メール、SMSに記載されたURLにはアクセスしない。
- ✓ ブックマークした正規のURLやアプリからアクセスすることを習慣にする。
- ✓ パスワードなどを複数のサービスで使いまわさない。
- ✓ カードの利用明細は必ず確認する。

その他のサイバー犯罪についてはP16へ

消費者の不安をあおるフィッシング詐欺には、あせらず冷静に対応することが大切です。

消費者ホットライン 局番なし **188** をご利用ください

少しでも疑問や不安を感じた場合は、**消費者ホットライン**にお電話を! 一人で悩まずに、ご相談ください。

☎県消費生活センター ☎0742-36-0931 FAX 0742-32-2686  
 県消費生活センター 中南和相談所 ☎0745-22-0931 FAX 0745-22-4999  
 🌐[www3.pref.nara.jp/syouseiseikatsucenter](http://www3.pref.nara.jp/syouseiseikatsucenter)



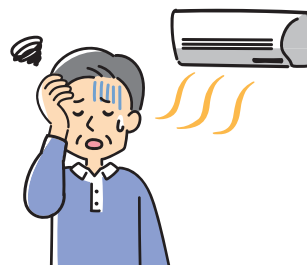


# 冬のかくれた脱水

寒くても  
注意!

県政/  
スポット

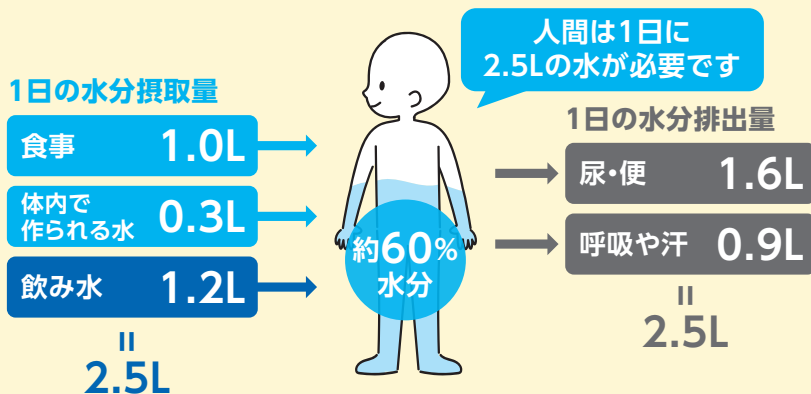
春から夏は、気温や湿度が高く、汗をかくことで脱水を起こしやすいですが、寒い冬は汗をかかなくても、気づかいうちに脱水を起こすため注意が必要です。



## 冬でも脱水に注意

冬は、空気が乾燥し、室内でエアコンなどの暖房機器を使用するために湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」<sup>ふかんじょうせつ</sup>が増えます。また、汗をかきにくい冬は水分不足を感じにくいいため、水分補給の機会が減り、脱水を引き起こしやすくなります。特に高齢になると、体内の水分量が少なくなり、食事の量も減ることから脱水になりやすく注意が必要です。

人間のからだの約60%は水分です。  
1日2.5Lの水分が入り出しているため、  
最低1.2Lの水分補給をする必要があります。



## 脱水症状とは

- のどの渇き
- 口の中がねばつく
- 尿量の減少
- 尿の色が濃い
- ぼんやりする
- 頭痛
- 倦怠感がある

このような症状があるときは、  
からだ水分不足に  
なっています。

## 冬の脱水にならないための生活習慣

### 1 水分補給を行う

- のどが渇いていなくてもこまめに。
- 入浴前と寝る前にコップ1杯の水やお茶を飲みましょう。
- アルコールで水分補給はできません。



### 2 加湿と保湿に努める

- 加湿器を使って湿度を50~60%に保ちましょう。  
※濡れたタオルを干しても加湿可。
- 保湿効果のあるクリームを肌に塗りましょう。



### 3 食事をしっかり取る

- 1日3回の食事で約1Lの水分補給ができます。  
※ごはんやおかずには多くの水分が含まれています。
- 冬は野菜たっぷりのお鍋がおいしい季節です。栄養も水分もしっかり取りましょう。



### 4 運動習慣を身につける

- 脱水を起こす大きな要因の一つが筋肉量の減少です。
- 身体の中で最も大量の水分を蓄えているのは筋肉です。そのため、加齢による筋肉量減少(サルコペニア)や運動不足による筋肉量減少があると、体内の水分量も低下して脱水のリスクが高まります。
- 運動を心がけ、**筋肉量UP**に努めましょう。





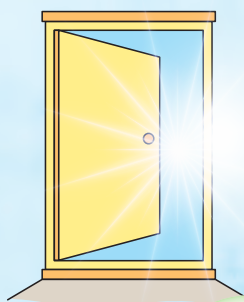
# ひきこもりで悩んでいませんか？

ひきこもりは、誰にでも起こりうることです。  
解決に向けて、まずは相談窓口にお電話ください。

## 一緒にゴールを見つけましょう

ひきこもりの方は全国で推計146万人。<sup>※1</sup>  
県でも推計1万4千人の方がひきこもりで悩んでいます。  
“ひきこもり”という状態は同じでも、  
背景や思いは一人一人違います。  
抱え込まず、勇気を出してご相談ください！

※1 令和5年3月 内閣府調査より



本人は  
出られないけれど  
家族だけでも  
相談できる？

どこに  
相談したらいいか  
わからない

人と  
関わるのが  
不安

親亡き後が  
心配



## 奈良県ひきこもり相談窓口 **無料**

専用ダイヤル **0742-27-8130**

時 平日9～17時(年末年始を除く)

※来所相談は要予約

所 県庁本庁舎1階(県青少年・社会活動推進課内)

橿原市、五條市、王寺町、大淀町で出張相談会も実施中

悩んでいるご本人、支えているご家族から多くのご相談をいただいています

専門  
スタッフが  
相談対応

プライバシー  
厳守



2月1日から3月18日は

# サイバーセキュリティ月間です

サイバー犯罪の被害に遭わないために、インターネットの安全な利用について考えましょう。



## 「詐欺サイト」の惑星

販売価格が極端に安いショッピングサイトは購入後、模倣品や粗悪品が届く場合や、そもそも商品が届かない詐欺サイトの可能性があります。



商品が届かナイヨ〜

「激安」「残り1点」などの言葉には要注意!

販売元の会社概要をよく確認しましょう!



サイバー  
スペースへ  
Let's GO!



## 「サポート詐欺」の惑星

突然PCの画面にウイルス感染などの偽の警告を表示し、復旧サポートを装って、修理代金やサポート代金を請求する手口です。



ナンダコレバ!  
ウイルス感染...!?

警告画面の電話番号に電話してはダメ!

落ち着いて警察に相談しましょう!

## 「クレジットカード不正利用」の惑星

ネットショッピングの利用者が増加する一方、カードの紛失・盗難のほかフィッシングやスキミングなどでカード情報が盗まれ不正利用される被害が後を絶ちません。

アレ? スゴイ請求額...



信用できるサイト以外ではカード情報を入力しない!

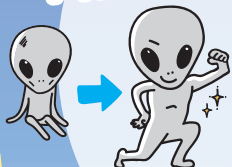
利用履歴をこまめに確認しましょう!



## 「ぜい弱性」の惑星

古いOSやソフトウェアをそのまま使用していると、不正アクセスやウイルス感染などの被害にあう可能性があります。

ア...  
アップデート?



OSやソフトウェアは最新が鉄則!

困った時は、ひとりで悩まず、まずは相談しましょう

### 「サイバーセキュリティ・カレッジ in NARA(講演会)」を開催

時 2月21日(水) 14時~16時(受付13時30分~)

所 いかるがホール(斑鳩町)

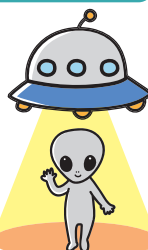
身近なサイバー犯罪や企業でのサイバーセキュリティ対策などを紹介します。参加申し込みなど詳しくは下記へ。

こちらからも申込可▶

要申込 先着50人



参加無料です  
ご参加ください



サイバーセキュリティに関する詳しい情報は、奈良県警察HPでご確認ください!





掲載内容は1月10日時点のものです。

## 奈良鉄道まつり2024冬

時 2月24日(土)・25日(日) 子ども参加可 多目的トイレ 授乳室

いずれも10時～16時(最終入場15時30分)

所 県営平城宮跡歴史公園

朱雀門ひろば・天平みつき館(奈良市)

鉄道会社や鉄道グッズ販売のブース出店、トイレールを持ち込んで遊べるビッグサイズのトイレールジオラマなど、鉄道の魅力満載の子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。

【入場料】当日券800円・前売券700円(小学生以下無料)  
前売券は「チケットぴあ」にて販売。

問 県営平城宮跡歴史公園 管理事務所

☎0742-35-8201

🌐 naratrainsfes.com

■本場開催 ■GI・GII ■GIII

■FI ■FII

🌙 ナイター ☆ ミッドナイト

♥ ガールズ 🌞 モーニング

2

奈良競輪  
開催日程

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			静岡			
			小松島			
			小倉♥			
			いわき平🌙			
					奈良 大阪スポーツ杯 チャリロード賞FII★	
5	6	7	8	9	10	11
	岸和田			岐阜(全日本選抜)		
		小松島			取手♥	
			川崎🌙			
12	13	14	15	16	17	18
	奈良 チャリロード杯FII🌞				高松	
					豊橋	
						前橋🌙
	西武園					
	伊東温泉🌙					
19	20	21	22	23	24	25
	高松			奈良 開設73周年記念 春日賞争覇戦GIII		
	豊橋					
	前橋🌙					
26	27	28	29			
	西武園		玉野			
			佐世保🌙			

車券は電話やインターネットでも買えるよ!詳しくはこちらから▶

今月の本場開催

2/3🌞～2/5🌞 大阪スポーツ杯チャリロード賞FII★ 入場不可

2/13🌞～2/15🌞 チャリロード杯FII🌞 10時開門

おかげさまで73周年を迎えました。熱戦いにご期待ください!

2/22🌞～2/25🌞 開設73周年記念 春日賞争覇戦

問 県営競輪場 ☎0742-45-4481 📍 平城駅から西へ約700m  
※競輪開催中は大和西大寺駅北口から無料バス運行

## 📍 おでかけ

### しあわせ回廊 なら瑠璃絵

時 2月8日(木)～14日(水)

点灯時間18時～21時

所 春日大社、興福寺、東大寺、奈良公園一帯

至上の色として神聖視されてきた瑠璃色の光が奈良公園を包む「しあわせ回廊 なら瑠璃絵」。各会場では、初登場のイルミネーションが皆さまをお迎えします。最終日には、奈良公園パースデー花火の打ち上げもあります。



なお、春日野国際フォーラム 薔庭園イルミネーションは実施しません。

問 なら瑠璃絵実行委員会

☎0742-20-0214

🌐 rurie.jp



### 水資源政策課からの案内

¥0 無料 申込不要 子ども参加可

#### ● 大和川水質改善強化月間パネル展

時 ① 2月16日(金) ② 2月27日(火)

いずれも10時～17時

所 ① イオンモール大和郡山(大和郡山市)  
② イオンモール橿原(橿原市)

大和川の水質の現状や家庭でできる川を汚さないちょっとした工夫、河川ごみなどに関するパネルを展示します。当日はパネル展示のほか、DVD放映も行います。



#### ● 大和川一斉清掃～みんなの手で美しい川に!～

時 3月3日(日)午前中

所 大和川流域県内22市町村 61カ所

大和川の美化・愛護意識を高め、きれいな川を取り戻すため、住民、企業、行政が一体となって大和川の清掃活動を実施します。近くの会場で大和川一斉清掃に参加してみませんか。集合場所など詳しくは下記HPへ。



問 県水資源政策課

☎0742-27-8489

🌐 www.pref.nara.jp/15089.htm(パネル展)  
www.pref.nara.jp/14678.htm(一斉清掃)



## 【特別企画】うまし奈良めぐり 開催中!

時 3月31日(日)まで

所 県内各地

奈良を遊ぶ・知る・巡る・体験する「うまし奈良めぐり」。地元再発見のチャンスです。例えば唐招提寺では通常非公開の礼堂内の特別拝観。大神神社では拝殿奥の三ツ鳥居を近くから参拝。金峯山寺では山伏とともに1日ミニ修行などのプラン満載です。要申込。詳しくは下記HPへ。



申・問 うまし奈良めぐり実行委員会事務局  
(一財)奈良県ビジターズビューロー内)  
☎0742-81-8680(平日9時~17時)

🌐 yamatoji.nara-kankou.or.jp/nara-umashi

うまし奈良めぐり 検索



## 農産物直売所研修会 直売所へ出荷したい方、出荷している方へ

時 2月13日(火) 13時30分~17時

¥0 無料

所 県農業研究開発センター(桜井市)

●栽培講習会(直売所への出荷希望者・出荷者が対象)  
直売所向けのおすすめ品種と栽培方法を県内の種苗会社の担当者が説明します。少量多品目栽培に適した野菜の紹介や、長く収穫したり、時期をずらして栽培するコツなどが学べます。定員70人(先着)。

●説明会(協定直売所「地の味土の香」への出荷希望者が対象)  
協定直売所「地の味土の香」の参加スタッフから出荷方法や手数料などの説明を直接聞くことができます。

申 下記HPの問い合わせフォームから(内容欄に直売所研修参加と記入)。またはFAXで名前・電話番号・FAX番号かメールアドレスを記入し下記へ。2/9締切。

問 県豊かな食と農の振興課

☎0742-27-7401

FAX 0742-26-6211

🌐 www.secure.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=1516

こちらから  
も申込可▶



## 農業研究開発センター成果発表会

¥0 無料 多目的トイレ

時 2月15日(木) 13時~16時30分

当センターが取り組んできた直近5年間の研究成果を発表します。また、最新の研究成果に関するポスターの展示も行います。定員100人(先着)。

申 下記HPまたは右記二次元コードから。2/13締切。

所・問 県農業研究開発センター(桜井市)

☎0744-47-4493

🌐 www.pref.nara.jp/1761.htm

こちらから  
も申込可▶



## 県立ジュニアオーケストラ 第13回定期演奏会

¥0 無料 子ども参加可 多目的トイレ

時 3月10日(日) 14時開演(13時開場)

所 県橿原文化会館(橿原市)

13回目を迎える県立ジュニアオーケストラの定期演奏会。楽団員の1年間の活動の集大成として、ベートーヴェンの交響曲第8番をはじめとした名曲を披露します。詳しくは下記HPへ。



申 下記HPの申込フォームから。またはFAXで住所・名前・電話番号・希望人数(4人まで)を下記へ。2/13締切。

問 県文化振興課

☎0742-27-8917 FAX 0742-27-8481

🌐 www.njo.pref.nara.jp

## 探せ!春のトレジャーハント

¥0 無料 子ども参加可

時 3月20日(祝) 11時30分~16時(受付11時~)

所 まほろば健康パーク自由広場(大和郡山市)

県内で外国語教育などに従事している外国青年と一緒に、ピクニックや宝探しを通じて、国際交流を楽しみませんか。日本語OK。定員30人程度(抽選)。小学生は要保護者同伴(未就学児不可)。



【対象】県内在住、在学または在勤の人

申 詳しくは下記HPから。2/20正午締切。

問 奈良県JET青年連絡協議会(県国際課)内

☎0742-27-8477

🌐 www.pref.nara.jp/22674.htm



## 第3回 はやま森の学校

子ども参加可 多目的トイレ

時 3月24日(日)・25日(月)

自然の中でのさまざまな体験活動を通じて、仲間と共に課題を解決することを大切に、豊かな人間性・社会性を育成し、たくましく生きる力を育むことを目的にはやま森の学校を開催します。定員25人(抽選)。



【対象】小学3~6年生

【参加費】3,000円

申 電話・FAX・申し込みフォームで参加者全員の名前・年齢・学年・性別・電話番号・郵便番号・住所・アレルギーの有無・当日の来所方法を下記へ。

【申込期間】2/29~3/10(3/10は12時まで)

所・問 県立野外活動センター(奈良市)

☎0743-82-0508 FAX 0743-82-2026

🌐 www.pref.nara.jp/31607.htm



## 男女共同参画推進セミナー 男性の育児休業がええやん!「笑ろてるパパ」のすすめ。

¥0 無料 多目的トイレ 授乳室 託児ルーム

時 3月2日(土) 10時~12時

ワーク・ライフ・バランスが充実するパパの家庭・子育て参画を応援。育児・介護休業法の改正のポイントを学び、男性の育休取得について一緒に考えましょう。

【講師】浅山貴宏さん

(NPO法人ファザーリング・ジャパン関西副理事長)

【対象】テーマに関心のある男性(女性も参加可)

申 詳しくは下記HPから。2/28締切。

所・問 県女性センター(奈良市)

☎0742-27-2300

電 www.pref.nara.jp/11774.htm

## 令和5年度ならボランティア研究集会 ボランティアのこれからを考えよう

¥0 無料 多目的トイレ 手話通訳

時 2月17日(土) 13時~16時15分

所 奈良県社会福祉総合センター(橿原市)

県内のボランティアが集い、各地域の取り組みや課題を学びます。ネットワークづくりや新たな活動の展開につなげませんか。分科会はいずれか選択。定員150人(先着)。

【講演】上村康弘さん(認定NPO法人おてらおやつクラブ)  
「たよってうれしい、たよられてうれしい」

【分科会】①齊藤樹さん(NPO法人 Genki Future Dreams 47理事長)  
「地域の居場所からつなげよう」

②山中弓子さん(親子支援・災害看護支援\*てとめっと代表)  
「防災にも生きる、ボランティアとのつながり」

申 下記二次元コードから。またはFAXで申込用紙(下記HPで入手可)を下記へ。2/10締切。

問 (福)奈良県社会福祉協議会

☎0744-29-0155 FAX 0744-26-0234

電 www.nara-shakyo.jp



## 漢方 講演会・研究発表会の開催

時 3月10日(日)  
13時~16時30分

¥0 無料 多目的トイレ

所 東大寺総合文化センター(奈良市)

奈良にゆかりの深い漢方をテーマにした講演や県の研究員による研究成果の発表会を開催。定員150人程度(先着)。県庁回廊では漢方関連商品の販売会も同時開催(申込不要)。

申 詳しくは下記HPから。2/29締切。

問 県産業政策課

☎0742-27-8814

電 www.pref.nara.jp/64944.htm



## 緑と花の一日塾 受講生募集

¥0 無料 多目的トイレ

時 ①2月27日(火) ②2月28日(水)  
いずれも10時~15時

所 ①奈良公園バスターミナル(奈良市)

②ミグランス橿原市役所分庁舎(橿原市)

初心者向けの庭木と花の植栽や管理に関する講義を行います。①②とも同じ内容です。

【定員(抽選)】①150人 ②50人

申 ハガキかFAXで住所・名前・電話番号・受講希望日を記入し、下記へ。またはHPから。2/13締切(必着)。

問 (公財)奈良県緑化推進協会

〒634-0033 橿原市城殿町459

☎0744-26-0200 FAX 0744-26-0201

電 www.nararyokuka.org/kousyuuikai.htm



## 文化講座「フランスってどんな国?」

時 3月15日(金)・27日(水)  
いずれも16時~17時30分と18時30分~20時

¥0 無料

所 奈良女子大学(奈良市)

県国際課に在籍するフランスの国際交流員が、母国の衣食住や歴史などを日本語で紹介します。各回定員15人程度(抽選)。同じ内容の講座を1日2回行います。

【対象】県内在住、在学または在勤の2023年4月1日時点で18歳以上の人

申 詳しくは下記HPから。2/19締切。

問 県国際課

☎0742-27-8477

電 www.pref.nara.jp/65056.htm



## さわって体感考古学の新天地

時 3月3日(日) 13時~16時

¥0 無料 申込不要

アトリウム展「さわって体感考古学の新天地」にあわせてシンポジウムを開催します。考古学における触察(手で触れて物の特徴を感じる)をテーマにその重要性や必要性を考えます。展示では、日本・中国・イタリアのユニバーサル・ミュージアムの事例紹介も行います。定員250人(先着)。

所・問 橿原考古学研究所(橿原市)

☎0744-24-1101

電 www.kashikoken.jp

## 第4回 奈良県営住宅の入居者募集

募集する団地・住戸については、下記HPまたは募集案内パンフレットをご覧ください。募集案内パンフレットは、下記または各市町村役場、県営住宅管理事務所、県営住宅北部サービスセンター、県営住宅サービスセンターにて配布します。同一の住戸に希望者多数の場合は抽選。

① 募集案内パンフレットの中の専用ハガキに必要事項を記入し、郵送。

【申込期間】2/1～15(必着)

② 県住まいまちづくり課

☎0742-27-7539

③ [www.pref.nara.jp/34928.htm](http://www.pref.nara.jp/34928.htm)

## 第4回「私(我が家)のやさしおベジ増し宣言」を募集

県では主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩加減で野菜を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」としてします。

そこで、皆さんが実践している食生活の取り組みを募集し、多くの人の健康づくりにつながるよう発信します。応募者から抽選で季節の県産野菜セットまたはオリジナルマグネットをプレゼント。

① 詳しくは下記HPまたは下記二次元コードから。2/15締切。

② 県健康推進課

☎0742-27-8662

③ [www.pref.nara.jp/57094.htm](http://www.pref.nara.jp/57094.htm)

応募専用  
フォーム▼



## 相談

### 労働相談会を開催

① 2月8日(木) ② 3月14日(木)

いずれも15時～16時15分

③ ①② 県奈良総合庁舎(奈良市)

弁護士、労働組合役員、企業役員などの経験豊富な委員が3者1組となり、公正・中立な立場で解雇や賃金問題、パワハラなど労働に関するトラブルの相談に応じます。1人30分程度で要予約(先着)。相談無料。4月以降の開催日など、詳しくは下記HPへ。

【対象】県内在住または在勤の労働者と県内に事業所のある事業主

④ 下記HPから。開催日の前々日14時締切。

⑤ 県労働委員会事務局

☎0742-20-4431

⑥ [www.pref.nara.jp/46104.htm](http://www.pref.nara.jp/46104.htm)



## 募集

### 中和保健所がん患者サロン「すずらん」

多目的トイレ 授乳室

① 3月2日(土) 13時30分～15時30分

② 県橿原総合庁舎(橿原市)

がん患者の皆さんやその家族が集い、悩みや不安を語り合う場です。受診中の医療機関やがんの種類にかかわらず参加できます。一人で抱え込まず、がんに対する不安や悩みを話し合ってみませんか。参加費無料。

③ e古都なら「奈良県電子申請サービス」から。または電話で下記へ。2/28締切。

④ 県中和保健所健康増進課

☎0744-48-3034



### 福祉&保育のおしごとフェア2024

① 3月3日(日) 11時～16時

多目的トイレ 託児ルーム

② 県コンベンションセンター(奈良市)

11時～12時 福祉・保育の「事業所プレゼンテーション」

12時～16時 事業所の求人担当職員による「合同就職説明会」

14時～15時 「就活応援セミナー」(定員制、予約優先)

福祉・保育の資格や仕事内容の各種相談コーナー、保育士常駐の無料託児もあります。入退場自由。参加無料。

③ 下記HPから。事前申込者にはプレゼントあり。

④ 奈良県福祉人材センター

☎0744-29-0160

⑤ [nara-shakyo.jp](http://nara-shakyo.jp)



### 就職応援フェア「合同企業説明会」

① 3月7日(木) 12時～16時

② 県コンベンションセンター(奈良市)

県内企業約100社が参加予定。若手社員との座談会、ならジョブカフェや奈良県無料職業紹介所による相談も実施。事前申し込みの人は当日受付不要。当日受付もあります。参加無料。

【対象】大学(院)、短大、高等専門学校、専修学校などの学生、既卒3年以内の求職者、若年求職者(45歳未満)

③ 下記HPから。

④ 奈良労働局委託「若年者地域連携事業」事務局

(株)東京リーガルマインド

☎0742-93-6825

⑤ [public.lec-jp.com/jakunen-nara/gousetsu](http://public.lec-jp.com/jakunen-nara/gousetsu)



## お知らせ

### 確定申告書はPC・スマホで作成し、早めに提出を！

確定申告会場の開設期間は2月16日～3月15日です(土・日・祝日を除く)。確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です。会場の相談受付は16時までですが、来場者数によっては、早めに終了する場合があります。なお、会場は大変混雑しますので、自宅からe-Taxをご利用ください。

#### 問 所得税・贈与税・消費税について

奈良税務署 ☎0742-26-1201

葛城税務署 ☎0745-22-2721

桜井税務署 ☎0744-42-3501

吉野税務署 ☎0746-32-3385

確定申告書の作成はこちら▼



確定申告

検索

### 奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター

脳卒中や心臓病などの循環器病について、患者本人や家族が気軽に相談できる、「奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター」を開設しています。相談窓口では医師、看護師、ソーシャルワーカーなどのさまざまな専門職が連携し、総合的にサポートします。ほかにも、循環器病についての情報共有やパンフレットの配布なども実施していきます。循環器病について相談したいことがあれば、下記までご連絡ください。



奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター

#### 問 奈良県立医科大学附属病院内相談窓口(医療相談室)

☎0744-22-3051(内線3115、3224) 13時～16時

☎ stroke-cardiovasc.naramed-u.ac.jp

### 冬の交通事故に要注意！

冬の道路は凍結や積雪などで路面の状況が悪化します。路面の状況が悪い場合は自動車の運転を控え、やむを得ず運転する必要がある場合は、次の点にご注意ください。



- あらかじめ道路情報などで道路状況を確認する
- 状況に応じて、タイヤチェーンや雪路用タイヤを装着する
- 速度を落とし、十分な車間距離を保つ
- 「急ハンドル」「急ブレーキ」「急発進」など、「急」のつく運転をしない

#### 問 県警察本部交通企画課

☎0742-23-0110

### オストメイトの方への個別相談会

時 ① 2月20日(火) ② 2月24日(土)  
いずれも9時～12時

多目的トイレ

所 ① 奈良市ボランティアインフォメーションセンター(奈良市)  
② 奈良県社会福祉総合センター(橿原市)

人工肛門・人工膀胱について悩んだり、苦勞されている人などを対象に個別相談会を開催します。専門家や同じ立場の人に相談することで悩みなどを解消しませんか。参加無料。申込不要。詳しくは下記へ。

問 (公社)日本オストミー協会 奈良県支部  
☎090-2110-5032

### 不動産無料相談会

時 ① 2月20日(火) ② 2月29日(木)  
いずれも10～16時

多目的トイレ

所 ① 県立図書情報館(奈良市)  
② 県産業会館(大和高田市)

空き家相談、売買、賃貸、贈与、相続、登記、資産税務、借地借家、土地有効活用、建築など不動産に関するさまざまな問題を解決するために、不動産コンサルティングマスター・司法書士などの専門家がアドバイスします。定員各会場20組程度。相談無料。

申 電話で前日までに下記へ。

問 NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会  
☎0743-86-4285

### 「奈良のむかしばなし」パネル展

in 生駒市

¥0 無料 申込不要 子ども参加可

時 3月7日(木)～25日(月) 9時～17時

休 火曜

所 生駒山麓公園ふれあいセンター

※駐車料金が必要。(生駒市内在住者などは無料。詳しくは会場の問へ。)

会場の問はこちら ▶ ☎0743-73-8880

本誌で好評連載中の「奈良のむかしばなし」は県内各地に伝わる昔話を子どもから大人まで親しめるように紹介しています。その昔話を大型パネルにして期間限定で展示します。会場では過去のお話を収録した冊子を無料配布！



問 県広報広聴課

☎0742-27-8326 FAX 0742-22-6904

障害者手帳をお持ちの人と介助者、65歳以上の人、外国人観光客などは入館無料になる場合がありますので、HPなどで確認、または各施設へお問い合わせください。各施設の入館は閉館30分前まで(なら歴史芸術文化村を除く)。料金の( )は、20人以上の団体料金。

各施設の休館日が祝日または休日にあたるときは開館し、その次の平日が休館日となります。

## 県立美術館

所 奈良市登大路町10-6

☎0742-23-3968 FAX 0742-22-7032 時 9時～17時  
休 月曜 ④ www.pref.nara.jp/11842.htm

### 開館50周年記念特別展

#### 漂泊の画家 不染鉄 ～理想郷を求めて

開催中～3/10(日)

一般 1,200(1,000)円  
大・高生 1,000(800)円  
中・小生 800(600)円

郷愁漂う村落風景や富士の眺望、古寺の景観、神秘に満ちた海の風景から幻想的な夜の情景へと深まりを見せる画境に不染鉄の理想郷的世界が投影されました。



不染鉄《落葉浄土》  
昭和49(1974)年頃 当館蔵

#### 講演会「伊藤若冲と不染鉄の筋目描き ～天才画家の秘密にせまる」

要申込

2/18(日)14時～

定員60人(抽選)・要当日観覧券

[講師] 青木芳昭さん(京都芸術大学大学院教授)

#### 当館学芸員によるギャラリートーク

申込不要

3/2(土)14時～ 要当日観覧券

### ギャラリー展示

無料

「きたまち2023ーきたまちといろとインカレ」

開催中～3/10(日)

## 民俗博物館

所 大和郡山市矢田町545

☎0743-53-3171 FAX 0743-53-3173  
時 9時～17時(古民家園は16時まで)  
休 月曜 ④ www.pref.nara.jp/1508.htm

### 常設展

「農村の四季」「川と人のかかわり」  
「地域のものづくり」「昔の暮らし」

開催中～3/31(日)

### くらしの品の修理展

2月下旬～4月中旬

### ならみんぱく梅まつり

2/24(土)・25(日)10時～16時

### 古民家活用イベント

民博・健活・昼活トーク  
2/8(木)・22(木)14時～



掲載内容は1月10日時点のものです。

## 奈良スーパーアプリ 一部運用開始

～県立高校入試Web出願で先行リリース～

奈良スーパーアプリとは、役場に行かなくても手元のスマートフォンなどで行政手続きが完結することを目指したWebアプリです。

令和6年4月からの本格運用を前に、1月24日から一部運用を開始し、県立高校入試のWeb出願サービスを提供しています。詳しくは下記HPへ。

### 問 県デジタル戦略課

☎0742-27-8450

県高校の特色づくり推進課

☎0742-27-9851

④ www.pref.nara.jp/14157.htm

(高校入試の詳細について)

www.secure.pref.nara.jp/3232.html

(奈良スーパーアプリ問い合わせフォーム)

高校入試の  
詳細▼



問い合わせ  
フォーム▼



## 夜間中学を知っていますか?

さまざまな事情で義務教育を十分に受けられなかった人たちが、もう一度学べる場所として、夜間中学があります。入学を希望する人は、お住まいの市町村の教育委員会、または下記までお問い合わせください。

### 問 県学が力はぐくみ課

☎0742-27-9854

④ www.pref.nara.jp/62712.htm



## バレンタインジャンボ宝くじ・バレンタインジャンボミニ発売

【発売期間】2月14日(水)～3月15日(金)

今年のバレンタインジャンボ宝くじは1等(2億円)の当選本数が11本、前後賞を合わせた賞金額は3億円です。

また、「ミニ」は1等(2,000万円)の当選本数が50本、前後賞を合わせた賞金額は3,000万円です。

宝くじの収益金は、公共事業や文化芸術活動など、皆さんの身近な暮らしに役立てられています。

宝くじは県内の販売窓口のほか、インターネットでも購入できます。詳しくは下記HP(宝くじ公式サイト)へ。

### 問 県財政課

☎0742-27-8362

④ www.takarakuji-official.jp



### 奈良県の推計人口(令和5年12月1日現在)

総数1,294,619人 (対前月-697人)	男性: 608,839人
	女性: 685,780人

問い合わせにFAX番号の記載がない場合は  
県広報広聴課 FAX 0742-22-6904で取り次ぎます。



## 万葉文化館

所 明日香村飛鳥10

☎0744-54-1850 FAX0744-54-1852 時 10時～17時30分  
休 月曜 ㊚ www.manyo.jp

### 館蔵品展「7人の万葉歌人からたどる万葉集」

開催中～3/3(日)

万葉集を代表する7人の歌人にスポットをあて、当館のコレクションを紹介します。



上村淳之(佐保の詩)

### ひゆか 万葉集をよむ「譬喩歌(3) (巻7・1368～1403番歌)」

申込不要 無料

2/21(水)14時～15時30分

定員150人(先着) ※オンライン視聴は要申込  
[講師] 竹内亮(当館主任研究員)

### にぎわいフェスタ万葉 冬

開催中～3/10(日)

木筒をつくって万葉仮名を書こう 申込不要  
2/10(土)

### ひなまつり特別展示「大正時代のおひなさま」

2/15(木)～3/3(日) エントランスで展示

## なら歴史芸術文化村

所 天理市杣之内町 437-3

☎0743-86-4420 FAX0743-86-4429 時 9時～17時  
休 月曜 ㊚ www3.pref.nara.jp/bunkamura

### 文化村クリエイション vol.4

#### 山本紉 展覧会「宇宙の中心にある水」 無料

開催中～2/25(日)

所 芸術文化体験棟  
「宇宙の力が可視化される」として、さまざまな水の姿を撮影する写真家・山本紉さん。県内で撮影した新作を展示します。



山本紉《津風呂ダム 2》2023年 一部分

### 文化村クリエイション vol.5

#### 公開制作「伊庭靖子の見かた、描きかた」 無料

開催中～2/25(日)

毎週土曜13時～17時/日曜9時～17時

所 芸術文化体験棟  
画家・伊庭靖子さんが油彩画を制作する様子を公開します。

### 令和5年度地域連携展

無料

#### 「山辺の古墳文化－大和古墳群と柳本古墳群－」

開催中～3/3(日)

所 文化財修復・展示棟  
これまでの調査成果を通じて、天理市の古墳時代を代表する大和古墳群・柳本古墳群を紹介します。



東殿塚古墳の埴輪  
天理市教育委員会蔵

## 県立図書館情報館

所 奈良市大安寺西1-1000

☎0742-34-2111 FAX0742-34-2777 時 9時～20時  
休 月曜・2/29(木)  
㊚ www.library.pref.nara.jp

### 図書館学校

#### 開校記念講座

要申込

2/14(水)13時30分～15時

定員100人(先着)・500円  
[講師] 千田稔(当館館長)

#### 国語I・II、社会、理科4科目

要申込

2/15(木)～3/22(金)の全12回(各科目3回)

定員各科目100人(先着)・各科目500円

### 美しい手製本の世界

2/14(水)～25(日)

#### 関連トーク

「工芸製本家の仕事」 要申込 無料

2/25(日)

14時～15時(開場13時30分)

定員80人(先着)  
[講師] 中尾エイコさん(製本家)  
中尾あむさん(製本家)



## 橿原考古学研究所附属博物館

所 橿原市畝傍町50-2

☎0744-24-1185 FAX0744-24-1355 時 9時～17時  
休 月曜 ㊚ www.kashikoken.jp/museum/top.html

### 特別陳列「刀匠・河内國平の仕事 —古代刀剣復元から現在の作刀まで—」

2/3(土)～3/17(日)

一般 400(350)円  
大・高生 300(250)円  
中・小生 200(150)円



飾り大刀・飾り剣(復元)  
藤ノ木古墳出土 当館蔵

#### 講演会

申込不要 無料

2/18(日)13時～16時(開場12時)

所 橿原考古学研究所講堂

▶ 講演「日本刀の魅力」

[講師] 河内國平さん(刀匠)

▶ 対話形式 作品解説

[講師] 河内國平さん、伊東菜々子(当館学芸員)

▶ 対談「日本刀のいろは」

[講師] 河内國平さん

宮崎政久さん(日本刀歴史・文化研究家)

#### 刀の扱い方講座

要申込 無料

2/10(土)・3/9(土)

各回定員15人(抽選)

所 橿原考古学研究所講堂

#### 列品解説会

申込不要

3/2(土)11時～15時～

**河合町** 廣瀬大社の砂かけ祭(御田植祭)

時 2月11日(祝) 10時30分～  
(砂かけ行事は14時～)

雨に見立てた砂をかけ合う参加型のお祭りです。砂が多く舞うほど雨に恵まれ、豊作になると伝えられています。

所 廣瀬大社(河合町川合)

問 河合町生涯学習課

☎ 0745-57-2271 FAX 0745-57-1165

🌐 www.town.kawai.nara.jp/kanko



**安堵町** 天理軽便鉄道 模型運転会

時 2月11日(祝) 13時30分～15時30分

かつて町内を通り運行していた天理軽便鉄道の最終運行日にちなみ、復元模型を走らせませす。詳しくは下記へ。

大人 200円

高校・大学生 100円

小・中学生 50円

所・問 安堵町歴史民俗資料館(安堵町東安堵)

☎ 0743-57-5090(火曜休館)

🌐 mus.ando-rekimin.jp



**下市町** 下市 初市

時 2月12日(振休) 12時30分～20時30分

「県下三大えびず」のひとつで、蛭子神社の祭礼とともに開催。3年ぶりの開催となった昨年は、たくさんの屋台が軒を連ね抽選会やイベント・物産展が行われるなど、にぎわいが戻ってきました。ぜひお越しください。

所 国道309号(下市町山崎～下市郵便局間)

問 下市初市実行委員会事務局(下市町地域づくり推進課内)

☎ 0747-52-0001



**桜井市** 修二会結願だだおし法要

時 2月14日(水) 16時～18時30分頃

修二会の最終日に本堂で行われる鬼追いの儀式。開山徳道上人が閻魔大王より授かったとされる「檀拵印」を押印し、法力を宿した「牛玉札」の力で大松明を持った赤鬼、青鬼、緑鬼を退散させる行事です。要入山料。

牛玉札授与 3,000円(一体)

※内舞台で檀拵印を直接額に押印するほか、鬼と大松明を間近で見られます。

所・問 長谷寺(桜井市初瀬) ☎ 0744-47-7001

🌐 www.hasedera.or.jp



**葛城市** 葛城市相撲館「けはや座」  
企画展「引退相撲」開催中!

時 開催中～3月31日(日)  
10時～17時 火曜・水曜休館  
(火曜・水曜が祝日の場合は開館)

奈良県出身の郷土力士の徳勝龍が令和5年9月に引退。年寄「千田川」を襲名しました。そこで「力士の引退」という切り口で、過去の引退相撲に関する資料約120点を展示し、力士のエピソードを広く紹介します。

入館料300円(中学生以下150円)。

所・問 葛城市相撲館「けはや座」(葛城市當麻)

☎ 0745-48-4611



**大和郡山市** 春を呼ぶ 梅とお城の共演  
第21回 大和郡山 盆梅展

時 2月3日(土)～3月10日(日)  
9時30分～16時30分(土・日・祝日は17時まで)

城下町・大和郡山に春を呼ぶ「盆梅展」。市内の愛好家が丹精込めて育てた「盆梅」約120鉢を、「お城の櫓」という厳かな雰囲気の中で楽しめます。

一般 500円

60歳以上 400円

小学生以下 無料

所 郡山城跡(大和郡山市城内町)

問 大和郡山盆梅展実行委員会 ☎ 0743-54-3050

大和郡山市地域振興課

☎ 0743-53-1151 FAX 0743-55-4911

🌐 www.city.yamatokoriyama.lg.jp



**明日香村** 第10回「明日香の匠」展

時 2月10日(土)～18日(日)(13日(火)を除く)

明日香村を拠点に活動する作家と明日香村にゆかりのある作家による美術展。絵画・陶芸・ガラス造形・彫刻・楽器製作・染織・写真・書芸・パッチワークキルトなどさまざまなジャンルの作品が展示されます。

所 県立万葉文化館(明日香村飛鳥)

問 Creative飛鳥・未来への風  
実行委員会事務局(明日香村文化財課内)

☎ 0744-54-5600





### 川西町 全長200mの規模を誇る島の山古墳

「太子道」が通るなど、古くから権力者との関わりがあったとされる川西町。島の山古墳は、その規模から大王クラスの御陵と推察される前方後円墳です。平成6年から本格的な発掘調査がはじまり、前方部の埋葬施設からは4世紀の遺物が未盗掘の状態出土しました。



**所** 島の山古墳(川西町唐院)  
**問** 川西町教育委員会事務局 ☎0745-44-2214

### 吉野町 くにすの杜

人の手で壊れた森を、人の手でもどしていく。一から始める森づくりをテーマに、誰もが気軽に「心地の良い時間」を過ごせる場所です。きれいな星空の下でキャンプなども楽しめます。詳しくは下記HPへ。



**所・問** くにすの杜(吉野町窪垣内) ☎0746-39-8004  
**✉** info@kunisunomori.jp  
**🌐** kunisunomori.jp

### 十津川村 祝! 源泉かけ流し宣言20周年「十津川温泉郷」

2004年6月に全国で初めて源泉かけ流し宣言を行いました。全ての温泉施設が湧出する温泉をそのまま使用し、循環・沸騰・再利用を行わず、常に新鮮なお湯を提供しています。村内には湯泉地温泉・十津川温泉・上湯温泉の3つの温泉があり、それぞれ異なる泉質をもちます。この機会に、温泉めぐりをお楽しみください!



全ての温泉で美肌効果が期待できます

**問** 十津川村観光協会(木曜定休) ☎0746-63-0200

### 下北山村 昔ながらの特産品「南朝みそ」

村のお母さんたちにより受け継がれる下北山村のみそです。添加物は一切加えず、下北山村産の米からできた麴に国産大豆・天然塩のみで作られています。まろやかな塩味で、野菜につけたりみそ田楽にしても美味しく食べられます。



**所** きなり館、土曜朝市など  
**問** NPO法人サポートきなり ☎07468-6-0770  
**🌐** kinarinosato.net/archives/1232



### 生駒市 地域共生社会推進全国サミットプレイベント第2弾

**時** 2月18日(日) 14時~16時30分  
全国サミットを10月に開催するにあたり、プレイベントを行います。今回は第2弾として「いこま孤独・孤立対策連携プラットフォーム」の設立を記念し、シンポジウムを開催。孤独・孤立の現状について学び、どんな対策やつながり方があるか、さまざまな分野の視点から考えます。定員250人(当日先着)。\*オンライン視聴は下記HPより申込。

**所** コミュニティセンター(生駒市元町)  
**問** 生駒市地域共生サミット推進室 ☎0743-74-1111  
**🌐** www.city.ikoma.lg.jp/vod/0000032305.html

### 平群町 関西最大、寅のお祭り。「信貴山寅まつり」

**時** 2月24日(土)・25日(日) 9時~17時  
ご本尊「毘沙門天」と縁の深い「寅」にあやかり、勝縁の月「寅の月(2月)」に行う祭りです。家内安全や厄除け祈願・心願成就などを祈る法要が営まれます。「寅行列」に「張り子の寅」、「しぎさんフードフェス」のほか、楽しいイベントが盛りだくさんです。



**所・問** 信貴山朝護孫子寺(平群町信貴山) ☎0745-72-2277  
**🌐** www.sigisan.or.jp

### 香芝市 冬彩 冬空を光と音で彩る 幻想の祭典

**時** 2月24日(土) 16時~21時  
冬空のもと、数千本のロウソクと竹灯籠や和傘などで会場が埋め尽くされる「冬彩」は、20年以上続く香芝市のイベントです。灯り・音・食・夜市、そして太鼓の音とともに、冬の夜を大切な人と一緒に楽しみませんか?



**所** 香芝市役所、今池親水公園  
**問** 香芝冬彩実行委員会(香芝市市民協働課内) ☎0745-76-2001  
**🌐** kashiba-tosai.com  
Instagram @kashiba.tousai



### 三宅町 みいもでひな祭り

**時** 3月3日(日) 9時~16時  
ご家庭に眠っていたひな人形がMiiMoに勢揃いします。ほかに、ひな祭りの本の読み聞かせやお茶会、キッズフォト撮影や雅楽の演奏など催しが盛りだくさんです。ぜひMiiMoへ来てお楽しみください。



**申** 一部の催しは要申込。詳しくは下記HPへ。  
**所** 三宅町交流まちづくりセンターMiiMo(三宅町伴堂)  
**問** MiiMo運営委員会事務局(三宅町政策推進課内) ☎0745-44-3082  
**🌐** www.miimo.jp





## 脱炭素に向けた取り組みを加速していきます

去年は、日本でも世界でも、夏の気温が観測史上最も高く、国連のグテーレス事務総長はこの状況を「地球沸騰化」と表現しました。ここ奈良県でも昨年6月に初めて線状降水帯が発生し、豪雨をもたらしました。

私は、大学生の頃に地球温暖化の問題の深刻さを知り、核戦争と共に人類の生存を脅かす最大の脅威だと確信しました。また、問題の根源は、大量生産大量消費を成長の前提とする経済原理にあることから、解決の困難さを強く認識しました。実際、人類は地球温暖化がもたらす危機に気づきながらも、二酸化炭素の排出量を増やし続け、気温は上昇を続けています。

生駒市長の頃は主に、家庭から出るごみの量の削減や家庭における節電、太陽光や小水力などの再生可能エネルギーの導入促進に取り組みました。県は産業政策を所管していますので、これからは産業部門における脱炭素の取り組みを積極的に誘導、支援していきたいと考えています。ご注目ください。



奈良県知事  
山下真

毎月11日は人権を確かめあう日

## 人権コーナー



ひかりちゃん てんいち先生

### 身近な相談窓口

#### ～なら人権相談ネットワーク～

皆さんは、「なら人権相談ネットワーク」をご存じでしょうか。

近年の社会情勢の急激な変化に伴い、さまざまな人権相談に迅速かつ総合的に対応するため、国、県、市町村、NPO法人などの人権相談機関が集まって設立された機関です。誰もが安心して利用できるよう、相談者の立場に立ったきめ細かな相談活動に努めています。

現在118の機関がネットワークに加盟し、県人権施策課がこの事務局を担っています。各相談窓口については、右記HPをご覧ください。

当課人権相談窓口では、電話や来所による相談を受け付けています。皆さんの周りでおかしいと感じていること、悩んでいることを相談員が伺って、少しでもほっとできるようお手伝いをしています。必要に応じて、ネットワークに加盟する他の相談機関の紹介もしています。皆

さんの身近な相談窓口として認識していただければ幸いです。

一人一人がかけがえのない大切な存在であり、自分は一人ではなく相談できる場所があるということを思い出して、相談窓口にアクセスしてみてください。

#### 県人権施策課相談窓口

☎0742-27-8726 FAX0742-27-8721

(開庁日の8時30分～17時15分)

なら人権相談ネットワーク相談窓口一覧

[www.pref.nara.jp/8988.htm](http://www.pref.nara.jp/8988.htm)

#### 今月の標語&ポスター

君とぼく 感じ方って ちがうよね

橿原市立耳成西小学校6年

こはま はると  
小濱 晴太さん



桜井市立桜井中学校3年

さかぐち まあや  
坂口 真彩さん

※学校名・学年は作品作成時のものです。

## アンケート & プレゼント

### 2月号のプレゼント

## 明日香村の お菓子詰め合わせ

明日香村の特産品「あすカルビー」を使ったいちごのお菓子や、米粉を使った加工品を箱いっぱいにお届けします♪



■商品のお問い合わせ先  
(一財)明日香村地域振興公社 ☎0744-54-9200

デジタルに親しむきっかけに電子書籍版「県民だより奈良」を読んでみませんか。電子書籍版を読んだ感想をe古都ならで回答された方の中から抽選で10名にプレゼントが当たります!

回答・応募はこちらから



締め切りは  
2月29日(木)

※2月1日以降応募できます。

※ご提供いただく個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用させていただきます。  
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。  
※商品は(一財)明日香村地域振興公社から直接発送します。  
※「県民だより奈良」への感想やご意見は引き続きハガキでも受け付けています。

県では、収入確保対策のために有料広告を掲載しています。  
広告の申し込み・お問い合わせは、株式会社ジチタイアード(☎092-716-1140)  
広告内容は県が推奨するものではありません。



植物油インキで印刷しています。



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

奈良県庁 代表電話 0742・22・1101  
〒630-8501 奈良市登大路町30番地

※点字と声による「県民だより奈良」も発行していますので、必要な方は県広報広聴課へご連絡ください。

## 県民だより奈良

第452号 令和6年2月1日発行・奈良県広報広聴課  
〒630-8501 奈良市登大路町30番地 ☎0742・27・8326  
奈良県ホームページ(www.pref.nara.jp)  
デザイン株式会社 インターグループ 印刷 株式会社 天理時報社

※「県民だより奈良」は県内の各家庭にお届けしています。  
市町村窓口、県の施設などにも配置しています。  
※無断転載を禁止します。

ご相談やお問い合わせは  
こちらへ

相談ならダイヤル

☎ 0742・27・1100  
FAX 0742・22・8653