

2024年

11月号

奈良県  
広報誌

- P6・7 特集2 奈良県をもっときれいに、もっと快適に  
P8 はじめての万葉集  
P9 新発見 おいしい奈良  
P10・11 奈良養生訓  
P12 飛鳥・藤原を世界遺産に／奈良くらし手帳  
P13 県政スポット

# 奈良

県民だより



Nara

特集1

Let's

# Go to 道の駅

11/30  
OPEN  
12:00

いよいよ開駅!

道の駅「クロスウェイなかまち」

道の駅  
クロスウェイなかまち

道の駅「クロスウェイなかまち」



特集 1 *Let's* **Go to 道の駅**

安全で快適に道路を利用するための道路交通情報の提供や、地域のにぎわい創出を目的とした「道の駅」。道の駅は、道路利用者のための「休憩機能」、道路利用者や地域の方々のための「情報発信機能」、そして「道の駅」をきっかけに町と町とが手を結び活力ある地域づくりを共に行うための「地域の連携機能」の3つの機能を持っています。今回の特集では、県内の道の駅と11月30日(土)に開駅する「クロスウェイなかまち」を紹介します。



11月30日(土)オープン!!

### ① クロスウェイなかまち

県内17番目の道の駅



- 【主な施設】
- 駐車場:257台 (小型車237台、大型車20台)
  - 農産物・特産品直売所
  - レストラン、喫茶
  - サイクルステーション
  - 交流スペース(貸室)
  - 芝生広場、ドッグラン

奈良市中町4694-1  
☎0742-93-5440

P4・5で詳しく紹介します!

7

県内の「道の駅」は、「クロスウェイなかまち」を加えて17カ所になります。安心して立ち寄れるドライバーの憩いの場であり、道路交通情報のほか沿道の地域の歴史や名所旧跡、特産物などさまざまな情報を提供しています。また、個性豊かなにぎわいのある空間となることで地域のまちづくりの拠点としての役割も担っています。それぞれの道の駅では、地元特産品の販売や体験教室、足湯など個性豊かなサービスが提供されています。皆さんも、県内をぐるっと周遊し、道の駅に立ち寄って奈良の良さを体験してみませんか。

楽しい! おいしい! 癒される!

# 道の駅には地域の魅力がギュギュツと集結!

② 大和路へぐり	平群町平等寺75-1 ☎0745-45-8511	168
③ レスティ唐古・鍵	田原本町唐古70-1 ☎0744-33-9170	24
④ なら歴史芸術文化村	天理市杣之内町437-3 ☎0743-86-4420	25
⑤ 針T. R. S	奈良市針町345 ☎0743-82-5533	25
⑥ 宇陀路室生	宇陀市室生三本松3176-1 ☎0745-97-2200	165
⑦ ふたかみパーク当麻	葛城市新在家402-1 ☎0745-48-7000	165
⑧ かつらぎ	葛城市太田1257 ☎0745-48-1147	166
⑨ 飛鳥	明日香村越6-2 ☎0744-54-3240	169
⑩ 宇陀路大宇陀	宇陀市大宇陀拾生714-1 ☎0745-83-0051	166 370
⑪ 伊勢本街道御杖	御杖村神末6330 ☎0745-95-2641	368 369
⑫ 吉野路大淀iセンター	大淀町芦原536-1 ☎0747-54-5361	169
⑬ 杉の湯川上	川上村迫695 ☎0746-52-0006	169
⑭ 吉野路黒滝	黒滝村長瀬22 ☎0747-62-2456	309
⑮ 吉野路大塔	五條市大塔町阪本225-6 ☎0747-35-0311	168
⑯ 吉野路上北山	上北山村河合1-1 ☎07468-2-0169	169
⑰ 十津川郷	十津川村小原225-1 ☎0746-63-0003	168



詳しくは 奈良県 道の駅

※休館日・営業時間は駅により異なります。



### 9 飛鳥

県内15番目の道の駅



駅長 吉本 幸史さん



近鉄飛鳥駅と一体となり、車はもちろん電車でも訪れる人の明日香村散策の玄関口になっています。「あすか夢販売所」は、明日香村の農家が作った野菜や加工品を販売し、11月中旬頃からあすかルビーなどのイチゴが並びはじめます。レンタサイクル施設も充実しており、ここから自転車で明日香村を巡って紅葉の風景をお楽しみください。

### 4 なら歴史芸術文化村

県内16番目の道の駅



村長 平田 千江子さん



文化財の修復工房、芸術とのふれあい、県産の農産物や工芸品の販売、レストラン、サイクルステーションなどがあります。ここに来れば「奈良の歴史・芸術・食と農・工芸」を一度に味わうことができる多機能複合施設です。「知る・学ぶ・楽しむ」ことを通じ、奈良について知るきっかけの場に、ぜひお立ち寄りください。

# 道の駅「クロスウェイなかまち」が「いよいよ開駅します！」

11/30<sup>±</sup>  
12:00  
OPEN



道の駅「クロスウェイなかまち」は、大和野菜をはじめとする県産農産物などを取り扱う直売所や、これらの食材を使った料理を提供するレストラン、喫茶などの「地域振興機能」に加え、「地域観光のゲートウェイ機能」、「交通の結節点機能」、さらに非常用発電や防災倉庫などの「防災機能」を有する県内17番目の道の駅です。

## 賑わい

農産物・特産品直売所

旬の駅

クロスウェイなかまち店

【営業時間】9時～20時

地元の新鮮な野菜やこだわりの商品に出会える！



農産物・特産品直売所イメージ



「奈良らしさ」をテーマに、地域の生産者さんから届く新鮮でおいしい旬の野菜や果物が並びます。奈良漬けなどの加工品、お菓子や地酒など、奈良ならではのお土産におすすめる商品もそろえる予定です。

奈良県産品を県外にPRできるお店にしていきたいです！

店長 宇野さん



レストラン

なかまちキッチン

【営業時間】9時～20時



レストランイメージ

奈良県産の野菜、大和牛や大和ポークなど、こだわりの食材を使ったイタリアンと和食が楽しめるレストランです。季節のフルーツを使ったテイクアウトができる自家製ジェラートも販売する予定です。

自家製もできるジェラートがおすすめです！

店長 友井さん



喫茶

千壽茶寮

なかまち店

【営業時間】9時～17時



喫茶イメージ

「菓匠 千壽庵吉宗」でおなじみの生わらび餅とかき氷をお楽しみいただけるお店です。本店で人気の古都華のいちごかき氷をはじめ、県産フルーツを使ったかき氷も提供する予定です。

本店で人気の古都華のいちごかき氷も販売予定！



常務取締役 山本さん (千壽庵吉宗 わらびもちこさん)

店長 奥村さん



# 楽しむ

## 観光案内所

中南和の観光情報などもご案内

【営業時間】9時～17時  
(トイレ、授乳室は24時間利用可)



## 富雄丸山古墳

観光案内所では、富雄丸山古墳などの周辺観光地をはじめ、中南和地域の観光情報も案内します。また、各市町村の観光マップをそろえ、県内の定点カメラの道路情報も確認できます。トイレ、授乳室は24時間利用できます。

道の駅の南西すぐに位置し、東アジア最大の蛇行剣や龍文盾形銅鏡が発見された日本最大の円墳。



## サイクルステーション

自転車で観光に出発

【営業時間】9時～17時

サイクルツーリズムを楽しむ人が、自転車の組み立てや解体作業に使えるスペースです。更衣室(有料、シャワー有)もあります。レンタサイクルやシェアサイクルの貸し出しもしています。



## ドッグラン

愛犬が走り回れるドッグラン

【営業時間】9時～17時

無料で利用でき、小型犬と中・大型犬に区分けされています。犬の足洗い場もあります。



## 多くの方に親しまれる地域のにぎわいの中心地に

県道枚方大和郡山線や第二阪奈道路からアクセスできる好立地で、富雄丸山古墳も近接することから観光拠点としても期待されています。防災機能を備えた奈良県で初めての道の駅でもあります。大規模災害時などに防災拠点として大きな役割を果たし、「防災道の駅」のモデルケースになれたらと考えています。「地域と共に生きる個性豊かなにぎわいの場」として、愛される道の駅を目指します。



駅長 南 尊文さん



各施設の詳しい内容は道の駅「クロスウェイなかもち」HPへ。  
@michi-no-eki-crosswaynakamachi.pref.nara.jp

# 防

## 防災道の駅

### 災害時における道の駅の備え

災害発生時に備えるため、非常用発電機(72時間発電)や非常用のマンホールトイレなどを設置しています。防災倉庫を備えるとともに、全ての建物を耐震化しています。



防災倉庫

### 9/2(月) 緊急消防援助隊の後方支援訓練を実施

安心につながる新たな広域防災拠点  
奈良県広域消防組合と奈良市消防局、生駒市消防本部の54人が合同で、緊急消防援助隊の後方支援訓練を実施。エアテントなどの取り扱い、現場での連携を確認しました。



「クロスウェイなかもち」のように大規模災害発生時の活動拠点として活用できる場所が新たにできたことは県民の皆さんの安心につながるでしょう。



奈良県広域消防組合 消防本部長 山本 雅史さん

# 奈良県を **もっと** きれいに、 **もっと** 快適に

## みんなでつくる「<sup>うるわ</sup>美しい奈良県」

歴史文化遺産や豊かな自然環境に恵まれた奈良県を未来に引き継いでいくには、県だけでなく、市町村、企業、そして県民一人一人が連携・協働し、景観や環境に配慮する行動を心がける必要があります。

「美しい奈良県づくり」は、次の3つのプロジェクトを進めることで「誰もが安心して快適に暮らすことのできる持続可能な地域づくり」を目指す取り組みです。

### プロジェクト①

#### 川のきれい化

大和川の清流復活への取り組み、清掃や草刈りなどの河川環境美化 など

### プロジェクト②

#### 奈良らしい景観づくり

植栽景観づくり、土地や歴史を尊重した景観の形成 など

### プロジェクト③

#### 循環型の生活スタイル

リサイクルなどごみの減量、再生可能エネルギーの利用促進 など



背丈ほども伸びるとい路肩の雑草を清掃



通学自転車が滑らないよう路面の砂掃除

自治会では区民が大切に守り続けている忍坂坐生根神社や石位寺などの花壇に花を植栽。草むしりや水やりなどの手入れも行っています。藤本さんは「癒やされる、と地域住民や訪れる人から好評です」とにっこり。足を止めて花を眺める人の姿も多く見られるそうです。

#### 心に潤いをもたらし花のあるまちづくり

忍阪区自治会は月1回、地域の公園や寺社、道路周辺、水路などの清掃活動を行っています。「活動によってまちがきれいになり、地域の絆も強まるのがうれしいです」と区長の藤本憲正さん。新学期前の4月初めと8月末は桜井中学校の通学路を清掃し、子どもたちが安全かつ気持ちよく通える環境を整えています。

#### きれいで安全な道を目指して新学期前に通学路を清掃

## 忍阪区自治会 桜井市一

美しい奈良県づくりに取り組むボランティア団体を紹介します。

### 歴史ある街を美しく

### 子どもたちが安心して暮らし、誇れる忍阪に

奈良盆地の南東部、『古事記』や『日本書紀』にもその名が記される桜井市忍阪。忍阪区自治会は、「歴史ある忍阪を美しく住みよいまちにしたい」という思いを一つに、清掃や花壇の手入れなどの積極的な景観維持活動に取り組み、美しい自然や文化を守り伝えています。



自治会で手作りした花壇に四季折々の花を植栽

多くの自治会員が参加する清掃活動や手入れが行き届いた花壇から伝わる「美しく、住みやすい忍阪を守り伝えたい」という熱い思い。藤本さんは「今後は、まちの治安と景観をさらに良くするために、空き家の外観整備や耕作活用にも積極的に取り組みたい」とまちの未来を見据えています。



当日は自治会員20人以上が参加

#### 奈良らしい景観づくり

草刈りや清掃は景観を守りまちの防犯にもつながりますよ。

#### まちの景観とつながりを次世代に残すために

区長 藤本憲正さん



# クリーンリバー飛鳥

— 橿原市 —

## 清掃活動によって 川の環境が少しずつ改善

地域の川をきれいにしたいという思いを持つ有志により約10年前に発足。現在は子どもも含め約30人が参加し、年10回、飛鳥川にかかる地黄橋周辺から春日橋までの斜面や川底を清掃、春と秋には草刈りを行っています。

「以前に比べゴミの量が減りました」と代表の竹内敏幸さん。活動の成果は着実に現れています。



川の中に入り、ごみを回収



メンバーは和気あいあいとゴミ拾い

## 美しい川を、桜を、次世代へ 子どもも大人もみんなで楽しく清掃活動

『万葉集』にも詠まれ、春になると美しい桜並木が人々の目を楽しませる飛鳥川。クリーンリバー飛鳥は、橿原市の中心地域の里川である飛鳥川の清掃活動を定期的に行い、きれいな水辺空間づくりに努めています。

川の  
きれい化

### 多くの人々に愛される 桜並木をいつまでも

「無理せず、できる範囲で、というのが活動の motto です」と語る皆さんですが、定期的な川の清掃に加え、河川敷の桜を自発的に手入れをしています。木に巻き付いて傷をつけるツル科植物の伐採や朽ちた枝の剪定などを行い、名所として知られる飛鳥川の桜並木を守ってきました。

### 子どもたちの美化意識を育み 活動の輪をつなげたい

会の今後について、「次のリーダーが出てきてほしい」と考える竹内さん。会の認知度を高めるため、インターネットなどで積極的に情報を発信しています。また、「清掃する姿を見せることが川の美化に関心をもちつづかけになれば」との思いから、小学校の登校時間に合わせて活動を行うことも。美しい川を次世代に残すため、人の心に残る活動を続けていきます。

1度だけでも  
やってみようかな、  
という軽い気持ちで  
参加してみてください。



代表 竹内敏幸さん



保護者と一緒に活動する子ども



毎回20人以上が活動に参加

### 地域の実践活動をもっと知る

## きれいに暮らす 奈良県スタイルジャーナル

今回紹介した2つの団体以外にも、県内には「美しい奈良県づくり」に取り組む団体がたくさんあります。多様な主体が連携・協働する“オール奈良”による実践活動へつなげていくため、県では平成29年より「きれいに暮らす奈良県スタイルジャーナル」を発行し、その取り組み事例を紹介してきました。令和6年3月発行の第27号が最終号となりましたが、左記HPでバックナンバーをご覧ください。

創刊号から  
第27号まで  
ご覧いただけます



バックナンバーは  
こちらから



# 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  
わかりやすくご紹介いたします

vol.  
127

## 世間の無常を厭う

「世間の無常を厭へる歌二首」と題された歌の第二首です。

「無常」とは不変のものはないことを表す仏教のことばであり、題詞や歌本文に「世間」とあるのも、この世を煩わしい仮の世ととらえる仏教的な考え方に基づくことばとみられています。これらのことから、「至らむ国」とは極楽浄土を指すと考えられます。

同じ題を持つ三八四九番歌には「生死の二つの海を厭はしみ潮干の山をしのひつるかも」と、生や死の苦しみのない彼岸を求める思いも詠まれています。

これら二首の歌には、河原寺の仏堂の中の倭琴の面に記してある、という注も付されています。「河原寺」とは明日香村川原にあった川原寺のことで、現

## 世間の 繁き仮廬に 住み住みて

## 至らむ国の たづき知らずも

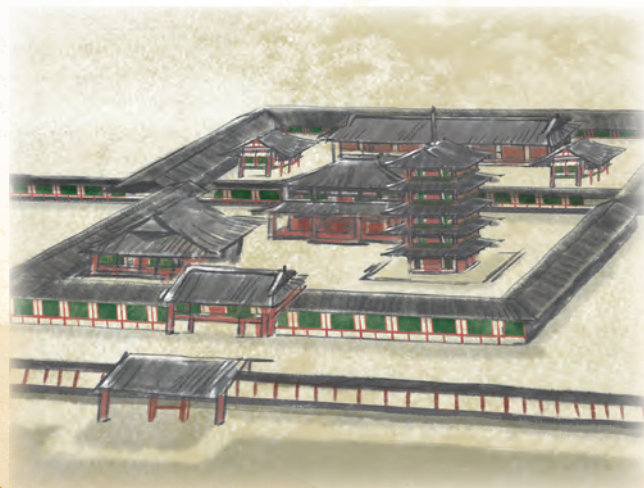
作者未詳 卷十六(三八五〇番歌)

在は弘福寺が建つ場所にあたります。

川原寺は、齊明天皇の川原宮跡に、その子である天智天皇が建立したといわれています。飛鳥寺・薬師寺・大官大寺とともに飛鳥の四大寺に数えられる大寺院でした。発掘調査によって特異な伽藍配置であったことが確認され、川原寺跡として国史跡に指定されています。橋寺の北に位置し、回廊や塔の跡を自由に見学することができます。

『日本書紀』卷第二十九朱鳥元年四月十三日条には、この川原寺に置かれていた伎楽団を筑紫に派遣して新羅国の客人をもてなしたとも記されています。仏教的な内容を表現した二首の歌が「倭琴」に記してあったということとあわせて考えると、古代寺院と歌舞音楽との間には、現代人が想像する以上に密接な関係があったようです。

仏教の影響がほとんどないといわれ



### 訳

世の中という煩わしい仮の宿りに住んで来て、これから至る国への手段を知らないことだ。

る『万葉集』ですが、それは「釈教歌」などを載せる後世の和歌集と比較してのことであり、今回のように仏教に関連する歌も収められています。

(本文 万葉文化館 井上さやか)

## 万葉文化館 イベント情報

### ◆ 特別展 富本銭特別展示

天武天皇と(飛鳥・藤原)の文化

開催中〜12月8日(日)

富本銭が造られた7世紀後半、天武天皇から持統天皇へと継承された飛鳥・藤原の文化を考古資料や美術作品を交えて紹介します。



「観音菩薩立像」  
頭部7世紀、体部18世紀  
奈良・向原寺蔵



「方形三尊埴土」  
川原寺裏山遺跡出土)7世紀  
奈良・明日香村教育委員会蔵

※県内在住、65歳以上の方は身分証明書を「提示」で半額。その他割引もあるのでお問い合わせください。

### ◆ ギャラリートーク

要観覧券

11月27日(水) 15時40分

特別展の内容をわかりやすく丁寧に解説します

### ◆ 万葉集をよむ

11月27日(水) 14時〜15時30分

無料

「夏の雑歌(2)」巻8・1472〜1479番歌

阪口由佳当館主任研究員

「定員」150人(先着・申込不要)

※オンライン視聴(定員なし)

は要申込

### ◆ にぎわいフェスタ万葉 秋

開催中〜12月4日(水)



奈良県立 万葉文化館  
☎0744-54-1850  
www.manyo.jp





# ホウレン草の あったか、なめらかフラン

※フランとはプリンのように蒸し上げた料理



## 作り方

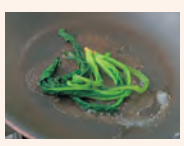
### フラン

- 1 **A**をバターと塩、こしょうで炒め、バターを塗った耐熱の器(写真は直径6cmの容器)に入れる。
- 2 ホウレン草と水をミキサーにかけ、細かくする。
- 3 ボウルに**B**を入れて混ぜる。
- 4 **3**に**2**を入れ、静かに混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
- 5 **1**に**4**を入れ、アルミホイルでふたをし、湯煎にして、180℃のオーブンで約25分蒸す。



### 付け合わせ

- 1 芯までつながったままのホウレン草をバターで炒める。
- 2 筒井れんこんをオリーブ油で焼く。



**pick up!** **奈良県産ホウレン草**  
 県内平野部・大和高原地域の各地で周年生産されています。冬になると葉の色が濃くなり、栄養分や甘みが増します。

### ソース

- 1 玉ネギをバターで炒め、塩で下味を付ける。
- 2 筒井れんこんを加え、とろみが付くまで焦がさないよう炒める。(とろみが足りない場合は振った小麦粉を加える)
- 3 **C**を加え、沸騰させる。
- 4 粗熱を取った後、ミキサーにかける。
- 5 鍋に**4**を入れて煮詰め、とろみが付いたら生クリームを加えて沸騰させ、塩で味を調える。



**盛り付け**  
 フランの中央にソースをかけ、付け合わせ用のホウレン草と筒井れんこんを飾り完成!

## 材料(4人分)

- フラン**  
 ホウレン草 ..... 100g  
 水 ..... 65ml  
 筒井れんこん ..... 20g  
 ※薄切りにして6等分する  
**A** マッシュルーム ..... 2個  
 ※厚めにスライスする  
 卵(Mサイズ) ..... 卵黄2個、全卵1個  
**B** 牛乳 ..... 100ml  
 生クリーム ..... 25ml  
 チキンコンソメスープ ..... 20ml

- 付け合わせ**  
 ホウレン草 ..... 30g  
 筒井れんこん ..... 適量  
 ※薄切りにして4等分する

- ソース**  
 玉ネギ(みじん切り) ..... 20g  
 筒井れんこん(すりおろし) ..... 20g  
 バター ..... 5g  
**C** 水 ..... 80ml  
 白ワイン ..... 5ml  
 生クリーム ..... 5ml  
 小麦粉 ..... 適量  
 ※バター、オリーブ油、塩、こしょうは各適量

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**

**フードクリエイティブ学科**  
 時 12月15日(日) 10時30分~14時20分  
 所 NAFIC安倍校舎(桜井市)  
 申 詳しくは下記HPから。【締切】12/10

**アグリマネジメント学科**  
 時 12月22日(日) 13時30分~15時30分  
 所 NAFIC池之内校舎(桜井市)  
 申 詳しくは下記HPから。【締切】12/18

**レシピ考案者**

左から  
 NAFIC フードクリエイティブ学科2年生  
 たにおくたくみ **谷奥 巧** にしかじ やすし **西梶 泰史**  
 すずき せいや **鈴木 聖夜**  
 NAFIC アグリマネジメント学科2年生  
 いまい ゆうや **今井 裕也**

奈良県産ホウレン草の鮮やかな緑色や濃厚な味を活かしたい、規格外のものを有効に使いたいという両学科生の思いから、ホウレン草をピュレ状にして蒸し上げるレシピを考えました。ホウレン草特有のえぐみが少なく、口あたりもなめらかで、子どもから大人まで誰でも食べやすく仕上げています。フランの中に入れたホクホク、付け合わせはパリッとサクサクな筒井れんこんの食感の違いもお楽しみください。

問 なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC)  
 フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700 アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430  
 ㊚ www3.pref.nara.jp/nafic/briefings

world diabetes day  
14 November

11月14日は

# ワールドダイアベティスデー (世界糖尿病デー)



**実は奈良県民の約6人に1人が糖尿病・糖尿病予備軍**

この機会に糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出してみましょう。

## 糖尿病って…

糖尿病の初期段階では  
自覚症状がありません



**知らない間に合併症に!**

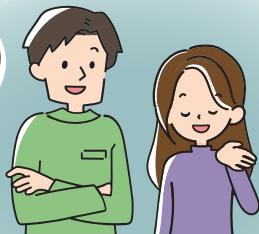
## 糖尿病になりやすいのは…

- ✓ 肥満 (BMI25以上)
- ✓ 運動不足
- ✓ 血縁に糖尿病の人がいる
- ✓ 40歳以上
- ✓ 妊娠時糖尿病、巨大児出産の経験者 など



## 健康診断を受けましょう!

悪くなってから  
考えればいい



自分は  
健康だから

こう思っている人こそ、  
健康診断を毎年受けてください!

奈良県の特定健診の受診率は  
全国平均と比べて**低い状況**です!

**健康診断は  
糖尿病発見の第一歩!!**



## 糖尿病を早期発見・ 治療しよう!

糖尿病を早期発見・治療することで、症状の進行を遅らせるだけでなく、進行を止めるなど、症状を改善できます。健康診断で「高血糖」と診断された、「糖尿病の疑いがある」と言われたら早めに近くの医療機関へご相談を。

**早期発見・治療があなたの  
今後の人生を大きく変えます!**

## 糖尿病治療のアドバイス

奈良県立医科大学  
医師・患者関係学講座 教授

**石井 均 さん**

糖尿病治療の目標は、糖尿病のない人と変わらない寿命とQOL(生活の質)の維持です。ここで言う生活の質とは身体的、精神的、社会的に充足した生活のことです。そのため、早期診断と治療の継続が大切です。近年糖尿病の治療は大変進歩しています。あなたに合った治療法を早く見つけましょう。



# お酒との正しい付き合い方と健康に配慮した飲酒の仕方について考えてみませんか



毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

過度な飲酒は心身の健康だけでなく、仕事や人との付き合いなどにも悪影響を及ぼすことがあります。一人一人がアルコールのリスクについて理解し、どのような影響があるか、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## 自身の飲酒習慣について知るために、簡単なテストをやってみましょう。



以下の10の質問に、もっとも近い回答を選び、点数を記入してください。最後に、記入した数字の合計点を記入してください。

ドリンク換算表

種類	量	ドリンク数
ビール(5%)	中瓶または500ml缶 1本	2.0
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2
焼酎(20%)	ストレートで1合(180ml)	2.9
酎ハイ(7%)	350ml缶 1本	2.0
カクテル類(5%)	500ml缶 1本	2.0
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)1杯	1.2
ウイスキー(40%)	シングル水割り1杯(原酒で30ml)	1.0
梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2

**Q1** あなたは飲酒をどのくらいの頻度でしますか？

- 0点 飲まない   1点 1か月に1回以下   2点 1か月に2~4回  
3点 週に2~3回   4点 週に4回以上

\_\_\_\_\_点

**Q2** 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？(単位のドリンクについては「ドリンク換算表」を参照)

- 0点 0~2ドリンク   1点 3~4ドリンク   2点 5~6ドリンク  
3点 7~9ドリンク   4点 10ドリンク以上

\_\_\_\_\_点

**Q3** 1日に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0点 ない   1点 1か月に1回未満   2点 1か月に1回  
3点 週に1回   4点 毎日あるいはほとんど毎日

\_\_\_\_\_点

**Q4** 過去1年間に、飲酒すると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない   1点 1か月に1回未満   2点 1か月に1回  
3点 週に1回   4点 毎日あるいはほとんど毎日

\_\_\_\_\_点

**Q5** 過去1年間に、飲酒していないと行えることを飲酒したためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない   1点 1か月に1回未満   2点 1か月に1回  
3点 週に1回   4点 毎日あるいはほとんど毎日

\_\_\_\_\_点

**Q6** 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない   1点 1か月に1回未満   2点 1か月に1回  
3点 週に1回   4点 毎日あるいはほとんど毎日

\_\_\_\_\_点

**Q7** 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない   1点 1か月に1回未満   2点 1か月に1回  
3点 週に1回   4点 毎日あるいはほとんど毎日

\_\_\_\_\_点

**Q8** 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない   1点 1か月に1回未満   2点 1か月に1回  
3点 週に1回   4点 毎日あるいはほとんど毎日

\_\_\_\_\_点

**Q9** あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか？

- 0点 ない   2点 あるが、過去1年間にはなし  
4点 過去1年間にあり

\_\_\_\_\_点

**Q10** 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- 0点 ない   2点 あるが、過去1年間にはなし   4点 過去1年間にあり

\_\_\_\_\_点

合計点

\_\_\_\_\_点

合計点からあなたの飲酒習慣を確認しましょう

**0~7点** 【判定】危険性の少ない飲酒

現在の飲酒習慣のまま、お酒と上手に付き合っていきましょう。



**8~14点** 【判定】危険または有害と思われる飲酒

飲酒による健康被害などが生じる恐れがあるため、お酒の量を減らしていきましょう。



**15点以上** 【判定】依存症の疑いあり

アルコール依存症の疑いがあります。飲み方について保健所や専門医療機関に相談しましょう。



※「保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き」をもとに作成

アルコール依存症やお酒の問題に関する悩み事など気軽にご相談ください。

- ▶ 県郡山保健所 ☎0743-51-0197   ▶ 県中和保健所 ☎0744-48-3038  
▶ 県吉野保健所 ☎0747-64-8133   ▶ 奈良市保健所 ☎0742-93-8397

アルコール専門医療機関奈良県HP

www.pref.nara.jp/54776.htm

詳しくはこちら▶



アルコール関連問題県民セミナーを開催します。

時 11月17日(日)13時30分~16時30分  
所 たけまるホール(生駒市)

無料・予約不要

県疾病対策課 ☎0742-27-8683   FAX 0742-27-8262

# 飛鳥・藤原を世界遺産に

## 飛鳥時代の仏教寺院を体感する

641年に蘇我氏の一族である蘇我倉山田石川麻呂の発願により造営された山田寺。中門、塔、金堂、講堂が一直線に並び、百済の寺院にもみられる配置をしており、東アジアでの国際交流の一端がうかがえます。講堂跡には現在も法灯を継ぐ寺院が現存し、中門、回廊、塔、金堂の跡は史跡公園として整備されています。

### 「YAMATO桜井周遊ARガイド」で現代によみがえる山田寺を見てみよう！

- ポイント1** 現地でアプリを起動しマップで「山田寺跡」を選択
- ポイント2** 設置されているマーカーを読み込む
- ポイント3** 3DCGで再現された山田寺が出現！

山田寺跡を訪れる際は、アプリの事前ダウンロードがおすすめ！



アプリ（無料）のインストールはこちらから！

App Store | Google Play

【ARガイドに関する問い合わせ先】  
桜井市教育委員会事務局 文化財課 ☎0744-42-6005



(山田寺跡)



所 桜井市山田  
 奈良交通バス「山田寺」下車  
 南へ200m  
 明日香周遊バス（赤かめ）  
 「明日香奥山・飛鳥資料館西」  
 下車 東へ800m

世界遺産「飛鳥・藤原」登録推進協議会公式サイト

飛鳥・藤原

問 県世界遺産室 ☎0742-27-2054

### 日頃の備えと健康管理

## ペットの日頃の備えが防災につながります



#### ペットのしつけ

ケージなどの中に入ることを嫌がらないように、日頃から慣らしておきましょう。

扉を開けたまま、おやつやフードを入れた食器を置いて、ケージの中で食べさせる。

#### ノミ・ダニ予防薬、ワクチン接種

災害時は避難所や預け先などで家族以外の人や他のペットと共同生活する場合があります。ノミ・ダニの予防やワクチン接種など日頃の健康管理を行いましょう。

#### 「もしも」の備え ～マイクロチップを装着しましょう～

### マイクロチップは外れることのない「小さな名札」です



動物病院などで装着してもらえます。一度装着すると首輪や名札のように外れ落ちる心配はありません。

迷子や災害などでペットと離れ離れになったときに飼い主の元へ戻る確率が高まります。

犬・猫にマイクロチップを装着した場合は、必ず情報を登録しましょう。保護されたとき、マイクロチップを専用リーダーで読み取り、データベースで検索すると飼い主の情報がわかります。

#### 犬と猫のマイクロチップ情報登録サイト



【コールセンター】☎03-6384-5320

#### 迷子札もつけましょう

犬や猫が迷子になった場合に備え、迷子札をつけましょう。



#### もしも迷子になったら

飼っている動物がいなくなったら、すぐに最寄りの保健所と警察署へ連絡をしましょう。



問 県うだ・アニマルパーク振興室 ☎0745-83-0807 FAX 0745-83-2573

11月は

# オレンジリボン・児童虐待防止 推進キャンペーン月間です！



189 (いちはやく) 気づいてあげて そのサイン

令和6年度「オレンジリボン・児童虐待防止  
推進キャンペーン」標語

## 子どもや保護者のSOSサインを見落とさない

### 子どもについて

- 頻繁に子どもの泣き叫ぶ声がある
- 衣類や身体がいつも汚れている など



### 保護者について

- 頻繁に保護者の怒鳴り声がある
- 幼い子どもを家に残したまま外出している など



少しでもおかしいと感じたら下記までご連絡をお願いします。

連絡は匿名で行うことも可能で、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

### 児童相談所

時 平日8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く) 面談は要予約  
※児童虐待などの緊急相談・通告は、①③で24時間受付。

- ① 県中央こども家庭相談センター ☎ 0742-26-3788
- ② 県高田こども家庭相談センター ☎ 0745-22-6079
- ③ 奈良市子どもセンター ☎ 0742-93-6595

奈良市の方は  
こちらへ



### 児童相談所 虐待対応ダイヤル

いち はやく  
189

通話料  
無料

※近くの児童相談所につながります。一部のIP電話からはつながりません。

## 子育ての悩みや不安はありませんか？～ひとりで悩まずに相談してください～

### 親子のための相談LINE

家庭での不安や子育ての悩みなどを気軽にLINEで相談してください。

#### 【相談できる日時】

時 平日9時～17時 (祝日・年末年始を除く)

※奈良市在住と奈良市以外に在住の方では相談対応窓口が異なります。

※お急ぎの場合は、電話での相談をご利用ください。



### 安心して相談できます！

- 専門の相談員が対応します。
- 匿名 (LINE上の登録名とアイコン画像のみ) で相談できます。
- 相談内容の秘密は必ず守ります。

まずはLINE公式アカウントから  
お友だち登録を！



### 子育てに関する悩みや不安を相談ください

#### ▶各市町村の子育て相談窓口

☎ [www.pref.nara.jp/25388.htm](http://www.pref.nara.jp/25388.htm)



#### ▶児童家庭支援センター

子ども、家庭、地域住民などからの相談に応じ、必要な助言、指導を行う児童福祉施設です。

- 児童家庭支援センターてんり ☎ 0743-63-8162 時 平日・日曜 9時～18時
- 児童家庭支援センターあすか ☎ 0744-44-5800 時 平日・土曜 9時～17時 (ただし、開所は18時まで)



### 「育児が辛い」と思ったら...

#### ▶こどもと家庭・女性テレホン相談

[奈良市以外に在住の方はこちら]

☎0742-23-4152

時 平日16時30分～20時

土・日・祝日13時～16時30分

(年末年始を除く)



#### ▶奈良市こども家庭センター

[奈良市在住の方はこちら]

☎ 0742-34-4804 時 平日9時～17時

(祝日・年末年始を除く)

## 第52回 奈良県障害者作品展

¥0無料 申込不要 多目的トイレ 子ども参加可

時 11月27日(水)～12月4日(水) 各日10時～17時

※12月2日(月)休館

初日13時から 最終日12時まで

所 芸術会館 美楽来(生駒市)

障害のある人の社会参加と、広く県民の障害のある人に対する理解の促進を図ることを目的に、県内の障害のある人の作品を展示します。たくさんのご来場をお待ちしています。



問 奈良県障害者作品展事務局  
 (奈良県社会就労事業振興センター内)  
 ☎0742-93-3244 (平日9時～17時)

## 学 ぶ

## 第21回 高齢者・障がい者権利擁護の集い

時 11月29日(金) 13時～17時30分

¥0無料

所 なら100年会館(奈良市)

地域で安心して最後まで暮らすために、終活支援として任意後見を含む諸制度をいかに活用すべきかについて福祉・医療・法律の各側面から考えるシンポジウムを開催します。手話通訳・要約筆記あり。

申 下記HPから。

問 奈良弁護士会  
 ☎0742-22-2035

🌐 [www.naben.or.jp/event/9633](http://www.naben.or.jp/event/9633)



## 県の文化施設イベント情報

※イベント期間中においても休館日があります。  
 イベントについて詳しくは各館HPをご覧ください。

### 県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

クリスマスマーケット

時 12月7日(土)・8日(日)

図書館寄席第74回

時 12月21日(土) 要申込

### なら歴史芸術文化村(天理市杣之内町437-3)

講演会①「赤土山古墳の調査成果」  
 「帯解地域の首長墳と居館」

時 11月9日(土) 要申込

講演会②「ワニ氏の地域開発戦略と木材～天理市所在和爾遺跡の調査を起点に～」

時 11月23日(祝) 要申込

現地講座「和爾地域周辺の古墳群を歩く」

時 12月7日(土) 要申込

### 橿原文化会館(橿原市北八木町3-65-5)

及川浩治ピアノ・リサイタル「ショパンの旅」

時 12月15日(日)開演15時

## おでかけ

## Nara Gastronomy Night Expo 2024 with MICHELIN Guide

¥0無料 申込不要 多目的トイレ 子ども参加可 授乳室

時 11月16日(土)～24日(日) 各日15時～20時

所 奈良公園登大路園地(奈良市)

奈良の食と伝統工芸を楽しむナイトイベント。県内ミシュランガイド掲載店シェフが県産食材を使いライブクッキングでプレミアムメニューを提供。伝統工芸のワークショップ、マルシェなど奈良の魅力が盛りだくさん。



問 県豊かな食と農の振興課  
 ☎0742-27-7401

## 第33回 暴力団・銃器追放奈良県民大会

¥0無料 申込不要 多目的トイレ

時 11月20日(水) 13時～16時

所 いかるがホール(斑鳩町)

県警音楽隊によるウェルカムコンサートや暴力追放功労表彰などを行います。また、「福岡県の暴力団対策～奈良県の暴力団情勢にもふれて～」と題して、警察人生の半分を工藤會対策に従事された藪正孝さん(暴追ネット福岡代表、元福岡県警暴力団対策部副部長)に講演いただきます。

問 (公財)奈良県暴力団追放県民センター

☎0742-27-0102

県警察本部組織犯罪対策課

☎0742-23-0110

🌐 [www.naraboutui.jp](http://www.naraboutui.jp)

## クリーンアップならキャンペーン

¥0無料 申込不要 子ども参加可

時 11月23日(祝) 9時～11時頃

所 県内各所(18コース)

ごみのポイ捨てや落書きのない美しいまちづくりを進める親切・美化県民運動の一環として、11月を「クリーンアップならキャンペーン月間」とし、集中的な啓発・美化活動を展開します。

11月23日には、美化統一実践日として奈良公園など県内18コースで清掃活動を行います。ぜひお近くの地域でご参加ください。詳しくは下記HPへ。

問 県水・大気環境課

☎0742-27-8732

🌐 [www.pref.nara.jp/66944.htm](http://www.pref.nara.jp/66944.htm)



親切・美化奈良県民運動推進協議会

## 県立盲学校オープンスクール

時 11月15日(金)

¥0 無料 多目的トイレ

【中学部・高等部普通科】

9時30分～12時

【高等部保健医療科・専攻科医療科】

13時20分～15時5分

授業や施設見学、福祉機器展の見学、視覚障害に関する相談もできます。詳しくは下記HPへ。

【対象】県内在住で視覚障害のある小・中・高校生・成人およびその保護者や担任の先生など

① オープンスクール申込書(下記HPから入手可)に必要な事項を記入し、メールで下記へ。または電話で下記へ。11/14締切。

所・問 県立盲学校(大和郡山市)

☎ 0743-56-3171

✉ manabuk150@e-net.nara.jp

🌐 www.e-net.nara.jp/sns/mou

## 奈良県まちかどトーク

¥0 無料 多目的トイレ 手話通訳

時 12月22日(日) 14時30分～16時30分(14時開場)

所 トーク安堵カルチャーセンター(安堵町)

県政に関わる各地域固有の課題をテーマに、知事、市町村長などが意見交換し、地域の課題解決につなげます!定員300人(抽選)。詳しくは下記HPへ。

【対象】県内在住・在勤・在学の人

【参加予定市町村】

大和郡山市、生駒市、香芝市、平群町、三郷町、斑鳩町、安堵町、上牧町、王寺町、広陵町、河合町

① 郵送・FAX・下記HP申込フォーム・奈良スーパーアプリで住所・名前(ふりがな)・電話番号・FAX番号・テーマに関する質問(任意)を下記へ。12/2締切(必着)。

問 県政策推進課

☎ 0742-27-8472 FAX 0742-22-8012

🌐 www.pref.nara.jp/67336.htm



## 奈良県臨床研修病院合同説明会

時 12月26日(木) 13時～18時

¥0 無料

所 ミグランス 橿原市役所分庁舎(橿原市)

全国の医学生を対象に、県内の臨床研修病院が一堂に会した合同説明会を開催します。各ブースで研修医や指導医から研修プログラムはもちろん、各病院の雰囲気や普段の生活などを直接聞くことができます。多くのブースを訪問した医学生には先着でプレゼントあり。完全予約制。

① 下記HPから。12/20締切。

問 県医師・看護師確保対策室

☎ 0742-27-8644

🌐 www.pref.nara.jp/isikangosi/naradr



## ACCU奈良 文化遺産セミナー2024

時 1月18日(土) 13時～15時

¥0 無料

所 奈良公園バスターミナル(奈良市)

文化遺産の大切さを考える機会として、「古代ガラスロードが読み解く飛鳥の東西交易—最新の科学分析の現場から—」をテーマにセミナーを開催します。定員300人(先着、空きがあれば当日受付可)。

① メールかFAXで、名前(ふりがな)・年齢・電話番号・同伴者(1人まで)を記入して下記へ。

【申込期間】11/1～12/1

問 (公財)ユネスコ・アジア文化センター文化遺産保護協力事務所(ACCU奈良)

☎ 0743-69-5010 FAX 0743-69-5021

✉ nara@accu.or.jp

🌐 www.nara.accu.or.jp



## 募集

## 第75回 奈良県美術展覧会の作品募集

時 12月12日(木)～15日(日) 各日9時30分～17時

所 県立美術館(奈良市)

芸術への関心を高め、文化の振興と交流を図り、成果の発表の場として広く作品を募集する歴史ある公募展です。出品要項や申込方法など詳しくは下記HPへ。

【出品手数料】1点4,000円

2点7,000円(一部減免あり)

① 下記HPの出品申込からのみ受付。11/15 17時締切。

問 奈良県美術展覧会出品方法問合せ窓口

☎ 050-3641-0325

(平日10時～17時(12/20まで))

🌐 kenten.eventworks.jp



## 演奏家登録で音楽活動を広げよう!



演奏家の広報活動を支援するプラットフォームが始動します。

登録無料

## MUSIK Artistbase

ムジーク・アーティストベース

「ムジーク・アーティストベース」は演奏家とイベント主催者をつなぎ、演奏家の演奏機会を広げることに特化した、利用料・登録料無料の新たなサービスです。演奏家登録をして、新たな「つながり」をつくりませんか。

① 下記特設HPから。11/30締切。

問 ムジークフェストなら実行委員会事務局

☎ 0742-27-8917

🌐 www.naraken.com/musik-artistbase

## 第3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な事項を記入し、郵送。

【申込期間】11/1～15(必着)

問 県住宅課

☎0742-27-7539

🌐www.pref.nara.jp/34928.htm

## 相談

### 不動産無料相談会

¥0 無料 多目的トイレ

時 ①11月12日(火) ②11月28日(木)  
いずれも10時～16時

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、贈与と相続、登記、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・税理士・司法書士などの専門家がアドバイスします。要予約。各会場20組程度。

① 電話で下記へ。開催日の前日締切。

問 NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会

☎・FAX 0743-86-4285

### 労働相談会

¥0 無料

時 11月13日(水)・28日(木)いずれも15時～17時  
所 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、三者一組となり、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。要予約(先着)。12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人、県内に事業所のある事業主

① 詳しくは下記HPから。開催日の前々日14時締切。

問 県労働委員会事務局

☎0742-20-4431

🌐www.pref.nara.jp/46104.htm



## 若草山焼き観覧募集

¥0 無料 多目的トイレ

令和7年  
1月25日(土)

入場 17時30分～18時  
花火打ち上げ 18時15分頃から  
山焼き点火 18時30分頃から

下記の観覧場所ごとにお申し込み・お問い合わせください。

- ① 県庁本庁舎屋上
- ② 奈良公園バスターミナル屋上
- ③ 議会棟議長室

※③は身体に障害があり、日常的に車いすを使用されている県内在住の人限定(車いすは幅75cm、奥行110cm以内)

定員 ① 100組 ② 75組 ③ 10組 【いずれも抽選】  
※応募は往復ハガキ、Web合わせて1組1通限りで、①②は2人まで、③は介護者2人を含み3人まで。

① ● 往復ハガキ  
往信用(裏)には、代表者の住所・名前・電話番号・必ず①～③の観覧希望場所を記入。  
※③は人数・日常的に使用している車いすのサイズ(幅〇〇cm、奥行〇〇cm)を記入。  
返信用(表)には、代表者の住所・名前を記入。  
※返信用(裏)には当落通知を印刷するため何も記入をしない。

② ● Web  
下記二次元コードから。

①② ③

宛先・問 ① 県管財課 ☎ 0742-27-8406  
② 県奈良公園室 ☎ 0742-27-8028  
③ 県議会事務局総務課 ☎ 0742-27-8950

【申込締切】12/1消印有効 (Web申込は23時59分まで)  
【送付先】〒630-8501 奈良市登大路町30番地

11月 奈良競輪 開催日程		□ 本場開催 □ GI・GII □ GIII・GIIIナイター □ FI □ FIナイター												車券は電話やインターネットでも購入可 ▶																
		● モーニング ★ ミッドナイト ♥ ガールズ												📍 県営競輪場 ☎0742-45-4481 📍 平城駅から西へ約700m ※大和西大寺駅北口から無料バス運行																
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
日	防府			岸和田			平塚			松阪			大宮			伊東温泉			高知			大垣								
日	名古屋			武雄			広島in玉野♥			和歌山♥			別府			玉野			大垣			静岡								
日	松戸♥			平塚♥			四日市			岐阜♥			奈良 FI♥ ぱーぶるカップ・CTC杯			小倉♥ 競輪祭			奈良 FI 日刊スポーツ新聞社杯 三笠賞			いぬも平♥								
日	佐世保																													
日	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

※10月1日より無料バスの運行日・運行時刻を改定しています。運行欄をご確認ください。(●:通常便 ★:ナイター便あり)



# 市町村ガイド

掲載内容は10月9日時点のものです。

## 御杖村

### 見つけると幸せが訪れる?! ラッパイチョウが見頃です!

時 11月上旬～中旬

御杖村土屋原にある春日神社の境内では、県の保護樹木に指定された高さ約20mの大イチョウがあり、葉の先がラッパのようになっていることから、ラッパイチョウと呼ばれ親しまれています。



所 春日神社(御杖村土屋原)

問 御杖村むらづくり振興課

☎0745-95-2001



## 宇陀市

### ～女人高野室生寺紅葉まつり～ 紅葉ライトアップ

時 11月の土・日・祝および12月1日(日)  
各日17時～20時

紅葉の境内ライトアップに加え、幻想的な青の世界が龍を美しく照らします。また、願掛け短冊「龍神さまへの願いごと」の実施や「十二神将(辰神)開運御守シール」を拝観者に進呈(各日先着200人)。インスタグラムフォトコンテストも同時開催します。



所 室生寺(宇陀市室生)

問 宇陀市観光課 ☎0745-82-2457

## 明日香村 明日香村農林商工祭

時 11月16日(土)10時～15時30分

※雨天決行・荒天中止

村で生産されたお米やみかんなど、野菜や果物の品評会。村内事業者を中心とした飲食や物販を行う万葉時空の市などのイベントも予定しています。



所 国営公園飛鳥歴史公園 石舞台地区(明日香村島庄)

問 明日香村農林商工祭実行委員会

(明日香村観光農林推進課内) ☎0744-54-9020

## 橿原市

### 日本女性会議2025橿原 プレ大会

時 11月16日(土)12時15分～17時

奈良県初開催となる「日本女性会議2025橿原」。男女共同参画に関する日本最大級のこの大会を盛り上げるため、プレ大会を開催します。野々村友紀子さんのトークショーやワークショップなど盛りだくさん。親子で楽しめるイベントも! 詳しくは下記HPへ。



所 橿原市立かしはら万葉ホール(橿原市小房町)

問 日本女性会議2025橿原実行委員会事務局

(橿原市人権政策課内) ☎0744-21-1090

☎ www.joseikaigi-kashihara.jp



## 試験

### 奈良県立大学 入学者選抜

時 ① 学校推薦型・社会人選抜 11月26日(火)

② 一般選抜(前期日程) 2月25日(火)

③ 一般選抜(中期日程) 3月8日(土)

所 奈良県立大学(奈良市)

令和7年春から文理融合の6コモンズへ、奈良県立大学での学びの幅が広がります。地域創造学部(入学定員200人に増員)だけの小さな大学です。学びの分野はとて広く濃密、これが本学の特長です。

申 詳しくは下記HPから。

【出願期間】①11/1～8 ②③1/27～2/5

問 奈良県立大学 教務・学生課

☎0742-93-5261

☎ www.narapu.ac.jp/admission



## お知らせ

### 令和6年度「赤い羽根共同募金」運動



時 3月31日(月)まで

赤い羽根共同募金は子ども、高齢者、障害児・障害者、生活に困窮している人など、身近な地域で支援を必要としている人たちとつながり支えあう民間活動を支援するため、寄付金を募っています。

運動への参加と募金へのご協力をお願いします。また、共同募金助成として、令和7年度に実施される事業(主に複数市町村域をまたがる広域事業)の助成申請を11月末まで受け付けています。

問 (社福)奈良県共同募金会

☎0744-29-0173

web募金は  
こちらから▶



### 年末ジャンボ宝くじ発売

【発売時期】11月20日(水)～12月21日(土)

今年の年末ジャンボ宝くじは、1等(7億円)の当選本数が23本、前後賞を合わせた賞金額は10億円です。また、「ミニ」は1等(3,000万円)の当選本数が150本、前後賞を合わせた賞金額は5,000万円です。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可能です。詳しくは下記HP(宝くじ公式サイト)へ。

問 県財政課

☎0742-27-8362

☎ www.takarakuji-official.jp



奈良県の推計人口(令和6年9月1日現在)

総数1,285,733人  
(対前月-918人)

男性 604,257人

女性 681,476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 ☎0742-22-6904で取り次ぎます。

## 広陵町 第7回 広陵クリスマスフェスタ

時 12月21日(土)～25日(水) 15時～20時30分

馬見クリスマスウィーク期間は、幻想的なイルミネーションが点灯します。会場の北エリアでは、物販や飲食物など販売を予定。ぜひお越しください。

※広陵町商工会の公式LINEアカウントからイベント情報などを発信中。ぜひ登録ください。



所 県営馬見丘陵公園 北エリア(河合町佐味田)

問 広陵町商工会 ☎0745-55-3535



## 高取町 第36回 たかとり城まつり

時 11月23日(祝) 10時～15時30分

城跡のカエデが美しく彩り始めるこの季節に今年も一大イベントを開催します。火縄銃や殺陣、居合道の実演や、甲冑を身にまとい街沿いを練り歩く「時代行列」も披露。会場周辺では各種展示のほか、城跡の紅葉狩りなど充実した1日を過ごせます。



所 高取町児童公園および土佐街道筋

問 高取町観光案内所「夢創館」 ☎0744-52-1150

☎ sightseeing2.takatori.info

## 香芝市 第32回 香芝市マラソン大会ランナー募集中

時 1月19日(日) 10時～

かつらぎの道を中心に、香芝市内を走りませんか?参加者全員にミズノタオルをプレゼント。

【種目】3km・5km・10km  
ファミリーの部



申 右記二次元コードから。11/30締切。

問 香芝市体育施設指定管理者

ミズノスポーツサービス(株) ☎0745-76-9511



## 天理市 ワールドフェスティバル天理2024 世界と天理 一時空を超えて

時 11月24日(日) 10時30分～

世界の料理と音楽を味わい、秋の1日を過ごしませんか。天理は古代から外国と交流してきたまち。今も多くの外国人が学び、働く国際都市です。今年は近鉄天理駅構内で開催のフェスティバルともコラボします。ぜひお越しください。



所 天理駅前広場コフフン・南団体待合所(天理市川原城町)

問 ワールドフェスティバル天理2024実行委員会事務局  
(天理市文化スポーツ振興課内) ☎0743-63-1001

☎ www.worldfestivaltentenri.com

## 大和郡山市 第19回 記憶力大会 参加者募集

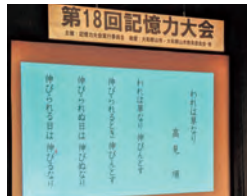
時 2月2日(日) 10時～17時

抜群の記憶力と明晰な頭脳の持ち主「稗田阿礼」を目指して、記憶力大会に挑戦!

申 郵送かFAXで申込用紙(大和郡山市内各公共施設より入手可)に必要事項を記入して下記へ。または下記HPから。

【自慢の部】11/29締切

【頭脳スポーツの部・競技の部】12/13締切



所 DMG MORI やまと郡山城ホール(大和郡山市北郡山町)

問 記憶力大会実行委員会(大和郡山市生涯学習課内)

〒639-1007 大和郡山市南郡山町529-1

☎0743-53-1156 FAX 0743-53-4744

☎ www.city.yamatokoriyama.lg.jp

## 葛城市 第9回 葛城山麓ウォーク

時 11月23日(祝) 10時～16時

(受付10時～11時)

(最終ゴール16時)

葛城山麓の7カ大字を巡り、自然、味覚、歴史、人々の優しさに触れるウォーキングイベントです(約10km)。参加費無料。

【スタート】屋敷山公園(新庄第2健民運動場)にて当日受付 ※駐車場台数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問 葛城市農林課 ☎0745-44-5110

☎ katsuragiseven.wixsite.com/katsuragi-seven



## 斑鳩町 第2回 いかるがの里 聖徳太子マラソン「マラソンの部」

時 2月9日(日) 9時～12時 ※雨天決行、荒天・積雪中止

法隆寺境内周辺など古都斑鳩の歴史的街並みを存分に楽しめるコースです。一般4,000円、高校生2,000円。

【種目】10km・ハーフマラソン

申 下記HPへ。11/30締切。

問 斑鳩町教育委員会事務局生涯学習課

☎0745-74-1001

☎ ikaruganosato-marathon.jp



## 大淀町 第18回 ステップアップピアノコンサート 出演者募集

時 12月14日(土) 開演12時(開場11時30分)

世界中のピアノ奏者が賞賛している「スタインウェイピアノ」によるリレー式コンサートです。ぜひその音色をお楽しみください。観覧は自由(無料)。出演は要申し込み。



申 出演について詳しくは下記HPへ。11/11締切。

所・問 大淀町文化会館(大淀町松本)

☎0747-54-2110(火曜・祝日は休館)

☎ www.town.oyodo.lg.jp

お金を儲けられる奈良県へ

「お金より愛情が大事」というのは一面の真理ですが、「愛情もお金も大事」「お金は沢山あればあるほどいい」というのが、平均的な県民の意識ではないでしょうか。ところが、統計上、奈良県民の貯蓄は多いものの所得は大きく減っています。2019年度の調査では県民の1世帯あたりの貯蓄現在高は1,565万円で全国2位ですが、同じ年の調査で県民一人当たりの所得は273万円で全国36位にとどまっています。そして、2022年と30年前の1992年を比べて、県民の一人当たりの所得は約20%減少し、その下落率は全国最悪となっています。これでは、奈良県で育った若者もお金の儲けられる職場を求めて県外にどんどん出て行ってしまいます。

古来、政治の最も重要な仕事は民を飢えさせないこと、現代風に言えば、所得を増やすことですが、この状況では「これまで奈良県の政治は何をやっていたのか!」とのお叱りが聞こえてきそうです。「お金を儲けられる奈良県」にするには、まず、県内企業に儲けてもらい、県外から儲けている企業を誘致し、そして、雇用を増やし、給料を上げてもらうことです。また、仕事と家事育児の両立を可能にするための環境整備も重要です。これらを実現するために、奈良県ではさまざまな取り組みを始めています。詳細は、こちらをご覧ください。



奈良県知事  
山下 真



奈良県の取り組み

毎月11日は人権を確かめあう日

人権 コーナー



ていいち先生 ひかりちゃん

12月4日～10日は「安心してご相談ください」人権週間です

世界の全ての人々と国々が達成すべき共通の基準として、1948年12月10日の国際連合総会において「世界人権宣言」が採択され、12月10日を「人権デー (Human Rights Day)」と定めています。日本では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、さまざまな人権啓発活動を実施しています。

しかしながら、いじめや虐待・部落差別など多様な人権問題は依然として存在し、この夏開催されたパリオリンピックでも、SNS上に選手・審判に対し8,500件を超える誹謗中傷が投稿され、選手・審判は心を痛め、社会問題となりました。

皆さんの周りでSNS上での書き込み、日常生活や対人関係で心を痛めている人はいませんか? 県人権施策課の人権

相談窓口では、相談員がお話を伺い、必要に応じて他の相談機関も紹介しながら、少しでも心が落ち着くお手伝いをしています。また、臨床心理士・公認心理師による「こころの健康相談」(要予約)を毎月第2火曜日11時～15時(12月は第1火曜日)に実施しています。一人で悩まず安心してご利用ください。

☎0742-27-8726 (開庁日の8時30分～17時15分)

今月の標語&ポスター



三郷町立三郷中学校1年  
したばやし みま  
下林 美舞さん

平和とは  
どうなったなら  
平和なの

奈良県立高等養護学校3年  
たかだ ひであき  
高田 秀章さん

※学校名・学年は作品作成時のものです。

県の情報はこちらでもご覧いただけます

テレビ番組 (奈良テレビ)



ならフライデー9 生放送  
毎週金曜 20:57～21:57



県政フラッシュ  
毎週日・火曜 21:54～22:00



Origin～私の原点、奈良～  
11月9日(土) 21:00～21:15

過去の放送番組はYouTubeチャンネルからご視聴いただけます。 YouTube 奈良県公式総合チャンネル

県政ラジオ番組 ～県政NEWSなら～

ならどっとFM (78.4MHz)  
毎週月・木曜 11:15～  
[再]18:20～

FMハイホー (81.4MHz)  
毎週月・木曜 11:55～  
[再]16:25～

FM五條 (78.0MHz)  
毎週月・木曜 11:30～  
[再]18:00～

FMヤマト (77.5MHz)  
毎週月・木曜 11:55～  
[再]18:55～

FMまほろば (79.5MHz)  
毎週月・木曜 10:55～  
[再]16:55～

SNS

Facebook  
まるごと奈良県



X  
奈良県公式



LINE  
奈良県公式



奈良県広報担当  
VTuber  
『奈々鹿』



県民お役立ち  
情報コーナー  
パンフレットなどを配置しています

県庁舎食堂 (奈良市) 県産業会館 (大和高田市) ★ 県糧原総合庁舎 (橿原市) ★  
県立図書館情報館 (奈良市) ★ 市町村会館 (橿原市) 吉野町中央公民館 (吉野町) ★  
★印のある場所および県庁舎屋上階には、専用紙で県政に関してのご意見・ご提案をお寄せいただく「県政ポスト」も配置しています。

☎ 県広報広聴課  
0742-27-8326  
FAX 0742-22-6904

10月号の知事コラム「一念通天」に掲載した「図1 M5.0以上の地震発生回数」のグラフの2016年は11回ではなく7回の誤りでした。お詫びして訂正します。

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、株式会社キョウエイアドインテナーショナル大阪支社（☎06-4797-8251）  
広告内容は県が推奨するものではありません。



※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。

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

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

## 県民だより奈良

第461号 令和6年11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 インターナショナル 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。