

2025年

2月号

奈良県
広報誌

- P6 特集2 多様な個性が紡ぐ新しい未来
- P7 はじめての万葉集
- P8 奈良祭時記
- P9 新連載 奈良から世界へ 世界から奈良へ
- P10 奈良養生訓
- P11 飛鳥・藤原を世界遺産に／奈良くらし手帳
- P12 県政スポット

奈良

県民だより



Nara

特集1、正しく がんのこと 知っていますか？



肺がん検診の様子



特集1 (正しく) がんのこと 知っていますか?

日本人の2人に1人ががんになり
4人に1人ががんで命を落としています。

全国で年間およそ
38.3万人が
がんで亡くなっています

奈良県で亡くなった人の
24.8%が
がんで亡くなっています

出典：令和5年人口動態統計

胃がんの
5年相対生存率

早期(I期)で
がんが発見された場合

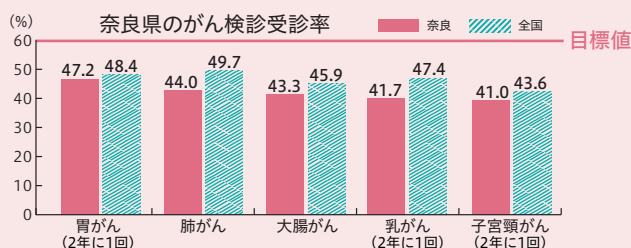
98.7%

進行がん(IV期)で
発見された場合

6.2%

出典：全がん協加盟施設の生存率協同調査

早期でがんを
発見するためにも **がん検診を受けましょう!!**



※40～69歳(胃がんは50～69歳・子宮頸がんは20～69歳) 出典：令和4年国民生活基礎調査

がんは、日本人の死因の第1位であり、人口動態統計によると、令和5年には年間約38.3万人が、がんで亡くなっています。また、日本人が生涯のうちにごんと診断される確率は2人に1人となっており^{※1}、県民の生命と健康に関わる重大な問題といえます。

県では、がん予防、がんの早期発見、がん医療の充実、相談支援および情報提供などの7分野と、これらを支える基盤整備を加えた8分野で総合的かつ計画的にがん対策を推進し、「がんにならない、がんになっても安心できる奈良県」を実現するため、令和6年3月に第4期奈良県がん対策推進計画を策定しました。

※1 がん情報サービスがん統計(2020年データに基づく)

始動!!

第4期奈良県がん対策推進計画

がんの早期発見

がん検診を受けましょう!!

県では、毎年4,000人を超える人ががんで亡くなっており、死因の第1位になっていますが、がん検診の受診率は低い状況にあります。

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5つのがんは、検診を受けることで死亡率が減少することが科学的に証明されています。早期のがんは自覚症状がないため、定期的にごがん検診を受けることで、症状が出る前に早期発見できます。

がんは早期発見できれば、治療の選択肢が広がり、治る可能性が高くなり、進行がんに比べて身体への負担や治療費用も一般的に少なく済みます。もし、がん検診で「要精密検査」と判定されても、心配し過ぎず、がんを早期発見できる機会と捉えて、精密検査を受けることが大切です。

誕生日や記念の月などを決めて毎年の受診を

がん検診を特別なことと考えず、年間行事のひとつとして捉え、国が推奨する方法に従ってきちんと受けるようにしましょう。また検診で要精密検査になった場合は、「自覚症状がないから大丈夫」と自分で判断せず、できるだけ早く精密検査を受けてください。きちんと検査を受けて対応すれば、安心して毎日が過ごせますよ。



奈良県健康づくりセンター 技師長 中川 泰二さん

5がんの検診はお住まいの市町村で受診できます!

必ず受けていただきたい 5つのがん検診

胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
胃X線検査* (バリウム検査) または胃内視鏡検査	胸部X線検査 ヘビースモーカー の人には痰の検査	検便 (2日間採取)	マンモグラフィ 検診	内診 子宮頸部細胞診
50歳以上 2年に1回	40歳以上 1年に1回	40歳以上 1年に1回	40歳以上 2年に1回	20歳以上 2年に1回

*ただし胃X線検査は40歳以上、1年に1回の実施も可

がん検診の実施時期、方法などは市町村ごとに異なります。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

問い合わせ先はこちら



がん検診
受診率
60%を
目指します!!

がん検診を受けよう! 奈良県民会議

「がん検診を受けよう!」奈良県民会議は、がんによる死亡率減少を目指し、がん検診の受診率向上への取り組みを進める実行組織として平成24年10月10日に設立しました。行政・地域・企業・団体と協働し、講演会や街頭啓発キャンペーンなど、がん検診の普及活動を行っています。

「自分の健康は自分で守る」をモットーに
検診を受けましょう

県では検診受診率60%を目指し、広報誌やがん情報ポータルサイト「がんネットなら」などで情報発信を行っています。また地域の中でがん予防推進員や健康づくり推進員による受診を呼びかける活動を行っています。市町村では、がん検診と特定健診を同時に受けられる体制を整えるなど、県民の皆さんが検診を受けやすいように工夫しています。



奈良県中和保健所 所長 山田 全啓さん



がん検診の普及啓発に取り組む 企業・団体を紹介します

がん検診普及啓発の取組に対する
奈良県知事表彰

県内のがん検診の受診率向上、がんおよびがん検診に関する正しい知識の普及や理解の促進に功績があり、がん検診を推進するうえで先進的な取り組みを行った企業または団体に
対し表彰を行っています。



令和6年度知事表彰受賞団体

アルフレッサ株式会社 (奈良支店・奈良南支店)

医薬品の会社として「自分たちが元気でないといけない」という思いから、全社的な取り組みとして定期検診の受診を推奨しています。また、精密検査が必要となった場合にも受診しやすいように職場の環境を整えています。

奈良支店 支店長 辻井 政男さん

奈良県医療福祉生活協同組合

地域の施設や集会場で健康講座や健康チェックを実施し、地域の人々と触れ合いながらがん検診の受診を呼びかけています。年8回の検診デーはすぐに申し込みが埋まるほど反響があります。



代表理事・理事長 榎並 憲治さん

がんの 治療について

がんになっても 安心して治療が受けられる

県では、がん診療の拠点となる病院（県全体と地域の拠点として、国および県が指定する計9カ所）を整備し、がん患者が県内のどの地域に住んでいても「質の高い」がん医療を受けられる体制を構築しています。

がん診療の拠点となる病院では、地域の医療機関などと連携しながら、専門的で高度ながん治療を行っています。

これからのがん治療 がんゲノム医療

がんゲノム医療は、主にがんの組織を用いて、多数の遺伝子を同時に調べ（がん遺伝子パネル検査）、遺伝子の変異を明らかにすることにより、一人一人の体質や病状に合わせて治療などを行う医療です。

令和5年4月に奈良県立医科大学附属病院が県内では初めて「がんゲノム医療拠点病院」として国の指定を受けました。

県内のがんゲノム医療の提供を 推進しています

がん遺伝子パネル検査は、がんの標準治療を終了されたがん患者さんや標準治療がない種類のがんに罹患された方に対し、遺伝子の変化を検査して一人一人の体質や病状に合った治療法を探す検査です。がんゲノム医療によって、がん患者さんの治療の選択肢が広がる可能性があります。さらに奈良県立医科大学附属病院では、医師の主導による治療を行い、がん遺伝子パネル検査にひも付く薬剤の開発にも力を注いでいます。

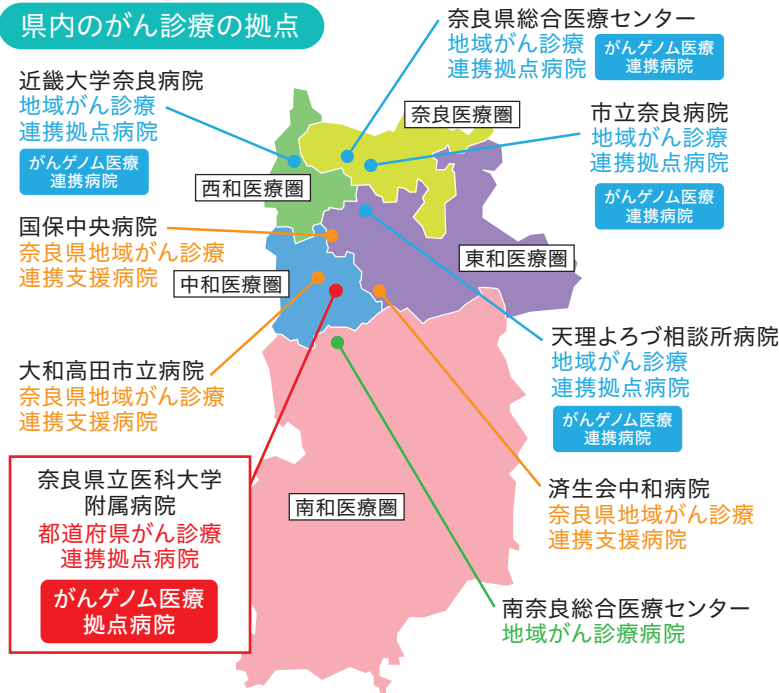
奈良県立医科大学附属病院には腫瘍内科があり、抗がん剤のスペシャリストであるがん薬物療法専門医の育成を担っています。そうした専門医が県内のがんゲノム医療連携病院と連携し活躍しています。また、がん遺伝子パネル検査の対象となる患者さんを受け入れる体制を整えています。



奈良県立医科大学 がんゲノム・腫瘍内科学講座 教授 武田 真幸さん



県内のがん診療の拠点



小児・AYA世代のがん医療について

小児やAYA世代と言われる15歳から39歳までの思春期・若年成人は、他の世代に比べ、がん患者数が少なく、さらに多種多様ながん種を含むことから、診療などの経験が蓄積されにくい傾向にあります。国は小児やAYA世代のがん患者さんが安心して適切な医療や支援を受けられるよう、診療体制を構築しています。県内では「小児がん連携病院」として奈良県立医科大学附属病院、天理よろづ相談所病院の2病院が指定されています。

小児・AYA世代のがん患者等の 妊孕性温存療法研究促進事業



詳しくはこちらから

県では、将来子どもを産み育てることを望む小児・AYA世代のがん患者さんなどが、希望をもってがん治療などに取り組めるように、費用の一部を助成しています。

妊孕性温存療法の可否については、がんなどの原疾患の主治医と生殖医療を専門とする医師による判断が必要です。妊孕性温存療法という治療法があることを知り、小児・AYA世代のがん患者さんは適切な選択ができるよう、主治医とよくご相談ください。

妊孕性とは 妊娠するために必要な能力のこと

妊孕性温存療法 抗がん剤や放射線治療などで、生殖機能が低下する恐れがあるため、原疾患の治療を開始する前に胚(受精卵)、未受精卵子、卵巣組織、精子を採取し長期的に凍結し、保存すること

温存後生殖補助医療 妊孕性温存療法により凍結した胚(受精卵)、未受精卵子、卵巣組織、精子を用いて行う胚移植などの生殖補助医療のこと

※助成の対象となる治療	
妊孕性温存療法	① 胚(受精卵)凍結に係る治療
	② 未受精卵子凍結に係る治療
	③ 卵巣組織凍結に係る治療(組織の再移植を含む)
	④ 精子凍結に係る治療
	⑤ 精巣内精子採取術による精子凍結に係る治療
温存後生殖補助医療	上記①で凍結した胚(受精卵)を用いた生殖補助医療
	上記②で凍結した未受精卵子を用いた生殖補助医療
	上記③で凍結した卵巣組織再移植後の生殖補助医療
	上記④又は上記⑤で凍結した精子を用いた生殖補助医療

がん 共に生きる

困りごとの解決をサポート がん相談支援センター

がん相談支援センターは、がん診療連携拠点病院などに設置され、看護師、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士など）、臨床心理士などの専門相談員が、がんの治療や療養生活など、がんに関わるさまざまな悩みや問題について、がん患者さんやご家族と一緒に考え、情報を探すお手伝いをしています。

がん相談支援センターはがん患者さんだけでなく、ご家族や、その病院で診察を受けていない方など、どんなにでも無料で相談することができます。

少しでも気になることがあれば、ぜひ扉をたたいてみてください

当センターでは在籍

する看護師と医療ソーシャルワーカーが、患者さんやご家族の悩みに寄り添い、一緒に解決策を考えていきます。

医師にはなかなか聞けない治療のこと、医療費や生活費などお金の心配ごと、仕事と治療の両立の仕方など、どんな相談でも構いません。具体的な悩みはないけれどなんとなく不安、誰かに話を聞いてほしい、そんな時に来てほしい、そんな時に来ていただくのも大歓迎です。今はインターネットなどで簡単に情報が手に入る時代ですが、ネットなどには根拠がないものや不安をあおるネガティブな情報も氾濫しています。ひとりで悩まず、まず話を聞かせてください。



奈良県立医科大学附属病院
がん相談支援センター
副センター長 中村 由美さん



がん患者サロン

がん患者サロンは、がん患者さんやご家族などが集まり、交流や情報を交換できる集いの場です。県内では拠点病院、保健所や患者会などでがん患者サロンを実施しています。療養生活に関する悩みや心配事など、同じ立場で語り合うことで不安の解消につながります。



また医療従事者によるミニ講義など、がんに関する正しい知識を学ぶ機会もあります。

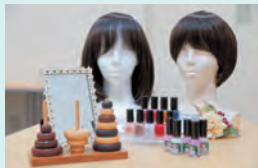
がんピア・サポーターによる支援

がん患者サロンでは、がんピア・サポーターによる支援を行っています。がんピア・サポーターとは、がんの治療体験者やご家族が自らの体験を生かし、悩みや不安に寄り添い、支援をする人のことです。

県が実施する養成研修を修了したがんピア・サポーターが、県内のがん患者サロンなどで活躍しています。

アピアランスケア

アピアランスケアとは、脱毛や皮膚障害などの外見の変化によって生じる患者さんの悩みに対応し、支援することです。治療を継続しながら社会生活を送るがん患者さんは増加しており、がん患者さんの日常生活を支えるための重要な支援です。



県ではがん治療による外見の変化に対し、医療用ウィッグや乳房補整具の購入費用の助成を行う市町村に、補助を行っています。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

がんを 正しく知ろう！

がんについて知りたいことは 確かな情報源から

がんが診断されたら、まずがんについて知ることから始めましょう。県では、がん患者さんが療養生活を送る際に役立つ情報をまとめた「がん患者さんのための療養ガイド」や、がん予防、がんの早期発見、がん医療、相談体制や支援制度などのがんに関する情報を幅広く掲載するポータルサイト「がんネットなら」でがんに関する情報を提供しています。

がん患者さんのための療養ガイド 第4版

がん患者さんやご家族の皆さんが、療養生活を送る際に役立つ情報や相談窓口、医療費の支援制度などを掲載しています。



詳しくはこちらから▶

がんネットなら (奈良県がん情報ポータルサイト)

県内の医療機関や相談窓口の情報、県内で開催される講演会の情報など、がんに関する情報を幅広く掲載しています。がんに関心を知りたいとき、ぜひご覧ください。



詳しくはこちらから▶



子宮頸がんはHPVワクチンで予防できます ～HPVワクチンキャッチアップ接種の経過措置について～

平成9年度～19年度生まれの女性へ
高校1年相当(平成20年度生まれ)の女性へ

令和7年3月31日までに1回以上接種をした方に限り、残りの接種を令和8年3月31日まで公費で受けることができます。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



詳しくはこちらから▶



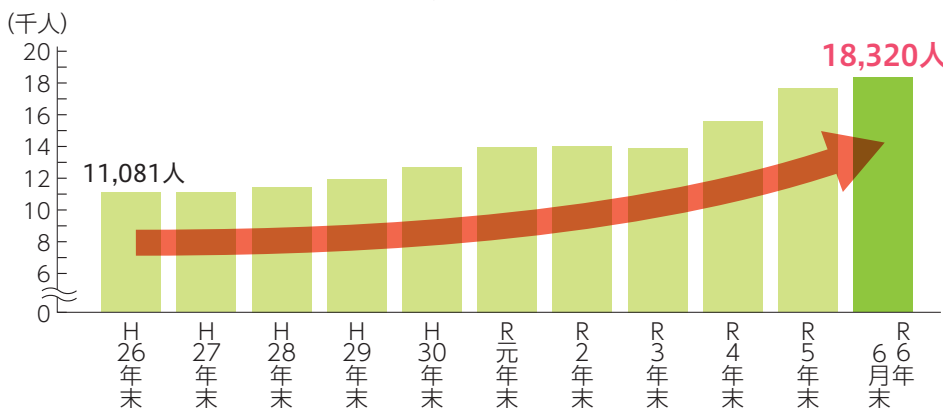
特集2

多様な個性が紡ぐ 新しい未来

多文化共生社会の実現に向けて

国籍や文化のちがいを理解し合い、みんなで共に暮らせる奈良県に

「多文化共生」とは、国籍や民族などの異なる人々がお互いの文化的なちがいを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の一員として生きていくことです。県内在留外国人は年々増加しており、令和6年6月末には過去最高を記録しました。また、県内在留外国人の出身国・地域も多様化しています。県では誰もが地域でつながり、安全に安心して暮らし続けられるよう、多文化共生社会の実現に向けた取り組みを進めていきます。

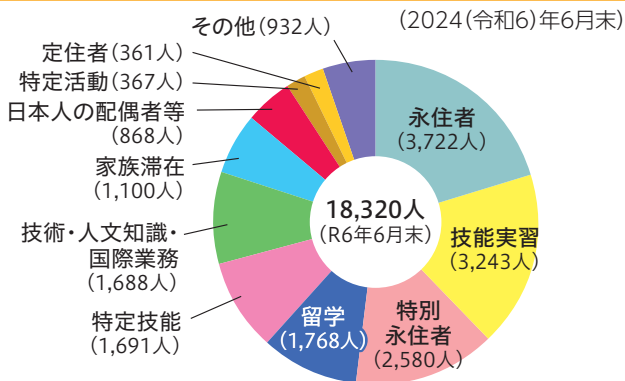


県内在留外国人数の推移

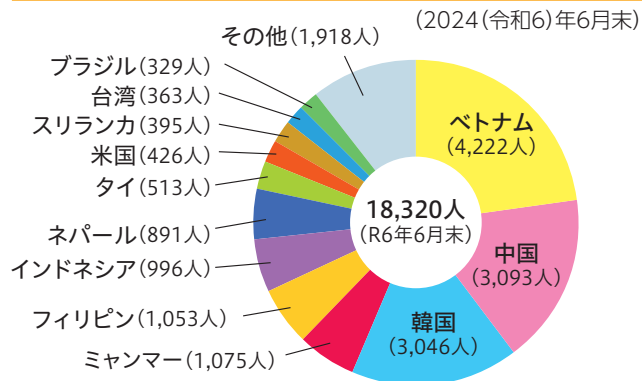
県内在留外国人数が、令和6年6月末時点で**18,320人**と**過去最高**(H26年末と比べて約1.7倍)

出典：法務省「在留外国人統計」

在留資格別県内在留外国人数



出身国・地域別県内在留外国人数



就労に係る在留資格者が**大幅に増加**
技能実習+特定技能だけでも**過去5年間で倍増**

最多のベトナム人をはじめ、東南アジア・南アジアを中心に**出身国・地域も変化・多様化**

出典：法務省「在留外国人統計」

出典：法務省「在留外国人統計」

奈良県多文化共生ボランティアに登録しませんか？

外国語が得意な日本の方、日本語が話せる外国の方 募集中！

通訳ボランティア

文化紹介ボランティア

災害時通訳・翻訳ボランティア



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します

vol. 130

耳無の池

歌に詠まれた「耳無の池」とは、奈良県
橿原市の耳成山みみなしやまの麓にかつてあった池
です。現在、南麓の耳成山公園内の古池
のほとりにこの歌の碑が建てられてい
ますが、古代に「耳無の池」と呼ばれて
いた池がどこにあったかはよくわかって
いません。

耳成山は、香具山かぐやま・畝傍山うねびやまとともに
大和三山と呼ばれ、『万葉歌』(巻一・
一三番歌、五二番歌など)にも詠まれて
います。藤原京の中心部である藤原宮
は、三山に囲まれた地に営まれました。
この歌は、漢文で書かれたエピソード
とともに『万葉集』に収載されています。
昔、三人の男性が一人の女性に求婚し
たが、その女性は、一人の女の命は露の
ようにはかなく、三人の男の気持ち

耳無の池し恨めし 吾妹子が
来つつ潜かば 水は洩れなむ

壮士 卷十六(三七八八番歌)

訳 耳無の池は何と恨めしいことだ。
わが妻がやって来て身を投げたら、
水は洩れてほしかったのに。

和らがないのは石のようだと嘆いて池
に身を投げて没した、その時、三人の男
性たちは深い悲しみに堪えられず、それ
ぞれに思いを述べて歌を作った、という
内容です。この歌は、その三首の短歌の
うちの第一首にあたります。

『万葉集』巻十六には、こうした何らか
のいわれを持つ歌々が収められています。
巻頭には、昔、桜児という女性を二人の
男性が取り合い、桜児は木の枝に首を
つつてしまった、というエピソードとと
もに、残された二人の男性が詠んだ歌
が載っています(三七八六〜三七八七
番歌)。それに続いて今回の歌があるこ
とから、複数の男性が一人の女性に求
婚して争い、悲しい結末を迎えるという
悲話ひさばなしが、古代の人々を惹きつけたこと
がうかがえます。

同じような悲恋の伝説は摂津にも
あり、田辺福麻呂たなべのさきまろ(巻九・一八〇一〜一八



(万葉文化館 井上さやか)

万葉文化館 イベント情報

◆ 特別展 花と緑に魅せられて

― 佐藤美術館コレクションより ―

3月15日(土)

大阪の鶴見緑地で開催され
た「国際花と緑の博覧会」
(花博)の際、日本画家50人
が「花と緑」をテーマに作品
を描きました。本展では、佐
藤美術館が所蔵する関連
作品とともに当館所蔵の
万葉日本画を展示します。



後藤純男「古刹麗春」
平成2(1990)年 佐藤美術館蔵

※県内在住、65歳以上の方は身分証明書
をご提示で半額。その他割引制度もある
のでお問い合わせください。

◆ 万葉集をよむ 無料

2月26日(水) 14時〜15時30分

「夏の相聞(1)」(巻8・1498〜1506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

◆ 万葉古代学講座 無料

3月1日(土) 14時〜15時30分

「万葉歌と楽府詩」

井上さやか(当館企画・研究係長)

「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冬

開催中〜3月9日(日)まで

ひなまつり特別展示

2月21日(金)〜
3月9日(日)まで

エントランスで
展示



奈良県立 万葉文化館
☎0744-54-1850
www.manyo.jp

鍵の蛇巻き 八坂神社



藁で作った蛇を担いで巡る野神行事

五穀豊穡を祈願し、成人を祝福

「鍵の蛇巻き」は、水を司る農業の守護神・龍を意味する蛇を奉納し、五穀豊穡を祈願する祭りです。また男子の成人（元服）を祝う行事でもあることから、6月第1日曜日開催に改定される前は旧暦の5月5日にあたる6月5日に行われていました。起源は室町時代までさかのぼり、昭和58年には大和の野神行事の一つとして文化庁の「選択無形民俗文化財^{※1}」に指定されています。

同じ田原本町の今里にも「蛇巻き」はありますが、鍵は主に稲藁で作った雄の蛇を、尻尾を上、頭を下にして収め処に飾る「降り龍」、今里は麦藁で作った雌の蛇を、頭を上、尻尾を下にして飾る「昇り龍」と奉納時の姿が違い、祭りを取り仕切る神社も異なっています。

※1 記録作成等の措置を構すべき無形の民俗文化財

蛇の巡行は子どもたちが主役

行事当日は、大人たちが約450束の藁を用い4〜5時間かけ蛇を作成。神主の祈禱の後、250キロ以上ある蛇頭を中学一年生から高校一年生で組織する「頭」が中心となって担ぎ、約13mの尾の部分子どもたちが引き合いながら村内を練り歩きます。

また「新入り」と呼ばれる中学一年生

自分たちで作ったミニチュアの木製農具を入れた「ドサン箱」を約6mの青竹の先にくくり、新築・結婚・出産などがあった家をお祝いしながら巡って、祝儀をもらいます。蛇を収め処に奉納した後は、蛇頭にトビウオやご飯などを盛り付けた「ぼんさんの膳」を載せ、神主が祝詞を奏上します。



蛇を作成する参加者たち

地域全体の祭りとして再始動

「鍵の蛇巻き」は、元来農家が当屋となっていた行っていました。平成15年から班別制となり、令和4年に自治会有志によって「鍵の蛇巻き保存会」が結成されました。令和5年からは行事そのものの趣旨を男子の成人だけでなく、全ての子どもへの健やかな成長を願う行事へと変更。農家・非農家、男女問わず参加できる行事となったことで、地域の結束が一気に深まりました。

これからも伝統を守りつつも新しい考えを取り入れ、地域全体で「鍵の蛇巻き」を受け継いでいきます。

八坂神社
 所 田原本町鍵
開催日
 6月1日(日)

鍵の蛇巻き保存会
 平井明さん、山本吉伸さん
 藤本義則さん、山本さや香さん
 金水美智さんに
 お話しを伺いました。

左から平井さん、山本吉伸さん、藤本さん、山本さや香さんと晃正くん、金水さん



写真提供：陝西省



写真提供：中国駐大阪観光代表処

奈良から世界へ 世界から奈良へ

結ぶ友好の絆 広がる未来

新連載

vol.1

中国 陝西省

平成23(2011)年9月締結

奈良は、古代よりシルクロードを通して中国大陸や韓半島、遠くは中央アジアなどと交流があり、国際性豊かな歴史を誇ります。県では、こうしたつながりを活かし、中国、韓国、スイス、ウズベキスタン、ベトナムの5つの地方政府と友好提携を結ぶなど、さまざまな国際交流事業を展開し、青少年を中心とした国際感覚の養成や、インバウンド・外国人材の受け入れなど地域の活性化に取り組んでいます。今回は第1回目として、平成23年9月に友好提携を結んだ、中国・陝西省との交流をご紹介します。

奈良とのつながり

かつて奈良の地に都があった時代、遣隋使や遣唐使として多くの人物が隋や唐の都・長安(現在の陝西省の省都・西安市)へ派遣され、当時の先進的な文化や技術などを持ち帰り、国づくりに大きな影響を与えました。その代表例が「大宝律令」などの当時の法律制度や、藤原京や平城京などの宮都です。



陝西省はこんな所

中国のほぼ中央に位置する陝西省は、かつて秦の都・咸陽や隋や唐の都・長安など数多くの王朝の都が置かれ、「中国のシルクロード起点の地」として栄え、兵馬俑や大雁塔など、多くの歴史文化資源に恵まれています。また、電気自動車産業や宇宙航空産業が発展するなど、成長著しい地域でもあります。



写真提供：中国駐大阪観光代表処



これまでの主な交流

陝西歴史博物館での「日本考古展」の開催や水泳や卓球などの青少年スポーツ交流、大学生と現地学生との交流事業などを行ってきました。さらに、文化財保護などの専門分野における技術交流なども進めてきました。昨年5月には、省都西安市で開催された東アジア地方政府会合の際に、チャオ・ガン省長を表敬訪問したほか、現地観光事業者向けトッププロモーションを実施しました。



問 県国際課 ☎0742-27-5821

適正体重を知りましょう



体重は健康と栄養状態の目安として重要です。

太りすぎ … 生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)

痩せすぎ … 骨密度の減少、低出生体重児出産(特に若い女性)
虚弱からの転倒や骨折(特に高齢者)

につながる恐れがあります。自分の適正体重を知り、維持するようにしましょう。

適正体重とは

18歳以上の人は、身長と体重から算出する**体格指数(BMI)**が22になるときの体重が「**適正体重**」です。適正体重は病気になりにくい体重とされています。まずは①ご自身のBMIを計算し、その後②適正体重を計算してみましょう。

①ご自身のBMIを計算してみましょう

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

例えば…身長157cm、体重60kgの人は24.3となります。

$$60 \div 1.57 \div 1.57 = 24.3$$

年齢(歳)	目標とするBMIの範囲
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書より

②適正体重を計算してみましょう

$$\text{BMI} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} = \text{適正体重(kg)}$$

例えば…身長157cmの人は54.2kgとなります。

$$22 \times 1.57 \times 1.57 = 54.2$$

目標とするBMIの範囲内に体重を保つことが大切です。目標とするBMIの範囲は年齢によって異なるので注意してください。



適正体重を維持するために

- 定期的に体重を測りましょう
- 「太りすぎ」と「痩せすぎ」が身体に及ぼす影響を知りましょう
- 一日3食規則正しく食事を取りましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を取りましょう
- 身体活動量を増やしましょう
- 有酸素運動、筋力トレーニングを取り入れ、筋肉をつけましょう



※疾患のある人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

お知らせ

県民の皆さまが健康的な生活習慣を身に付け実践、継続できるよう10種類のラップ動画を作成しました。下記二次元コードからご覧いただけます。

はじめよう健康生活
「RYOJO 1STEP」



詳しくはこちら▲

「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」参照
www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/

岡山健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX0742-22-5510

飛鳥・藤原を 世界遺産に

天皇発願の国家寺院

川原寺は、天智天皇(626~671年)が亡き母である斉明天皇の冥福を祈って建立した寺院と考えられています。現在は弘福寺として、川原寺の法灯を引継いでいます。

がらん 伽藍造営に用いられた尺や堂内の装飾は、中国・唐の影響

私的な寺院として建てられたが、文武天皇の時代(697~707年)には国家寺院として扱われ、四大寺の一つに数えられた

唐の影響が色濃く残る、 国家寺院の先駆けとなった仏教寺院



川原寺跡 弘福寺

川原寺にまつわる謎…

藤原京の時代の4つの国家寺院のうち、薬師寺、大官大寺、飛鳥寺は平城京遷都に合わせて移転しましたが、川原寺は唯一、飛鳥の地にとどまりました。



川原寺跡遠景(南から撮影)



● 県立万葉文化館
● 飛鳥寺
● 飛鳥宮跡
● 川原(バス)
● 橋寺
● 亀石
● 至 飛鳥駅
● 明日香村川原
● 近鉄「橿原神宮前駅」または「飛鳥駅」より飛鳥周遊バス(赤かめ)「川原」下車 東へ160m

世界遺産「飛鳥・藤原」登録推進協議会 公式サイト

県世界遺産室 ☎0742-27-2054



「機能性表示食品」って何？



国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度です。特定保健用食品(トクホ)と異なり、国が審査を行いませんので、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要があります。

機能性表示食品とトクホ、何が違うの？

2つの飲料のパッケージを見比べてみましょう！

機能性表示食品
特定保健用食品と異なり、機能性および安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠などの情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。



2つの違いは？	
特定保健用食品(トクホ)	消費者庁長官が許可した内容を表示
機能性表示食品	事業者の責任において機能性を表示

注意するポイント

体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

まずは自身の食生活を振り返ってみましょう。バランスのとれた食生活が大切です。



医薬品と違い、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疾病のある人は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。



商品を買う前には商品に表示されている注意事項や、消費者庁のウェブサイトに掲載された情報をしっかり確認しましょう。



消費者庁 機能性表示食品について

県薬務・衛生課 ☎0742-27-8681 FAX 0742-27-3029

2/1 から 3/18 は

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。



サイバーセキュリティ月間です

フィッシング

実在のサービスや企業をかたり、偽のメールやSMS (ショートメッセージ)で偽サイトに誘導し、ID・パスワード、クレジットカード情報などを盗む手口です。アカウントが乗っ取られて情報を盗まれると、金銭を奪われたり、勝手に買い物やされたりします。



メール・SMS内のリンクからではなく、
公式サイト・公式アプリからログイン!
ID・パスワードは**使い回さない!**

SNS型投資・ロマンス詐欺

SNSの偽広告などをきっかけに投資を勧められ、ネットバンキングで金銭を振り込ませるなどの手口(投資詐欺)や、SNS上でのやり取りで恋愛感情や親近感を抱かせ、金銭などをだまし取る手口(ロマンス詐欺)です。



「必ず儲かる」「元本保証」「後日、返金」など、
うまい話には**要注意!**



サポート詐欺

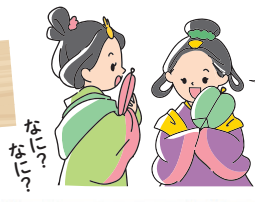
パソコンがウイルス感染したかのような偽の警告画面や警告音で不安をあおり、画面に表示されたサポート窓口に電話をかけさせ、サポート名目で金銭などをだまし取ったり、遠隔操作ソフトをインストールさせて情報を盗む手口です。



警告画面の**指示に従わない!**
困ったときは**電源オフ!**

偽情報・誤情報

インターネット上で流れる情報は全て真実とは限りません!災害時には、不確かな情報の安易な拡散が迅速な救助や復旧、復興の妨げになる可能性もあります。



ネット上の情報は**真偽をよく確認!**

まずは、
サイバー犯罪の手口
を知ることが大切じゃ

航海の無事を
祈っておるぞ〜

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
講演会を開催します。

企業や団体を対象にサイバーセキュリティ対策や身近なサイバー犯罪の事例を紹介します。参加申込など詳しくは右記二次元コードへ。

時 2月26日(水)
14時~16時(受付13時30分~)

所 田原本青垣生涯学習センター(田原本町)

参加無料 要申込 先着50人

詳しくはこちら▶



【2月限定】

温水プール・トレーニングジム1回無料

¥0 無料 申込不要

時 2月 9時～22時(日曜・祝日は9時～21時)

受付時に県民日より奈良2月号を提示(コピー不可)すると、スイムピア奈良(温水プール・トレーニングジム)を1回無料で利用できます。このチャンスにぜひスイムピア奈良にお越しください。



【対象】16歳以上の人

【持ち物】県民日より奈良2月号(本冊子)

温水プール:水着・水泳キャップ

トレーニングジム:運動のできる服装・上履き

所・問 まほろば健康パーク スイムピア奈良(大和郡山市)

☎ 0743-57-2782

🌐 swimpia.com/index.html



中高生リーダーズキャンプ

多目的トイレ

時 3月21日(金)～23日(日)

自然いっぱいのはやまの森で、小学生のキャンプイベントのサポートをします。自炊やキャンプファイヤーなど、特別な思い出をつくってみませんか。定員5人程度(抽選)。



【対象】中学1年生～高校3年生

【参加費】4,000円

申 奈良スーパーアプリから。

【申込期間】2/27 9時～3/8 12時

所・問 県立野外活動センター(奈良市)

☎ 0743-82-0508

🌐 www.pref.nara.jp/31607.htm



おでかけ

プロスポーツ×脱炭素イベント

¥0 無料 申込不要 子ども参加可

① バンビシャス奈良

時 2月15日(土) 12時～17時

所 ジェイテクトアリーナ奈良(橿原市)

② 奈良クラブ

時 3月8日(土) 11時～16時

所 ロートフィールド奈良(奈良市)

バンビシャス奈良と奈良クラブのホームゲーム開催日に脱炭素イベントを開催。自転車での発電競争やコラボグッズが当たる脱炭素クイズなども実施します。

問 県脱炭素・水素社会推進課

☎ 0742-27-8031

🌐 www.pref.nara.jp/68110.htm



大和川一斉清掃

¥0 無料 子ども参加可

時 3月2日(日) 午前中

所 大和川流域県内22市町村 64カ所
メイン会場:御所市・葛城川

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に住民・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。近くの会場で参加してみませんか。詳しくは下記HPへ。



問 県水・大気環境課

☎ 0742-27-8489

🌐 www.pref.nara.jp/14678.htm



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。



橿原考古学研究所附属博物館(橿原市畝傍町50-2)

特別陳列「二上山にはじまりを求めて
—旧石器時代を知る、探る、考える—」

時 2月1日(土)～3月16日(日)

第8回考古学写真甲子園「古墳のある風景」を撮ろうVI

時 2月16日(日)～3月16日(日)

新作映像上映会「飛鳥の終末期古墳」

時 3月2日(日)

なら歴史芸術文化村(天理市杣之内町437-3)

特集展示
「奈良県指定の文化財—未来へつなぐリレー—」

時 2月8日(土)～3月9日(日)

仏像制作ワークショップ

「ほとけさまの足下に注目!平安時代の蓮弁を彫ってみよう」

時 3月1日(土) 14時～15時30分 要申込

県立民俗博物館(大和郡山市矢田町545)

ならみんなく梅まつり

時 2月22日(土)・23日(祝)

県立美術館(奈良市登大路町10-6)

特別展
「大和の美 ～古都を彩った絵師たちの競演」会期中
美術講座「奈良洋画の黎明 大村長府の画業」

時 2月9日(日) 14時～15時

講演会

「守り伝える大和の美 —文化財保護の現場から—」

時 2月24日(振休) 14時～15時30分

県立美術館ギャラリー企画

「奈良ゆかりの現代作家展」会期中
シンポジウム「奈良で生きて、表現する—奈良ゆかりの現代作家展をめぐって」

時 2月15日(土) 14時～16時

県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

笑い飯 哲夫 がんばらない教育 スペシャルトーク!!

時 3月11日(火) 要申込

図書館劇場XIX第6幕

時 3月23日(日) 要申込

奈良県立ジュニアオーケストラ 第14回 定期演奏会

¥0 無料 多目的トイレ

時 3月23日(日) 14時開演(13時開場)

所 県橿原文化会館(橿原市)

14回目を迎える県立ジュニアオーケストラの定期演奏会。今年にはベートーヴェンの交響曲第2番やハチャトゥリアンの仮面舞踏会をはじめとする名曲を、1年間の活動の成果として披露します。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。電話での受付はできません。2/28締切。

問 県文化振興課 ●

☎ 0742-27-8488 FAX 0742-27-8481

🌐 www.njo.pref.nara.jp



学 ぶ

知って つながる 奈良の食文化ワークショップ

¥0 無料

時 ① 吉野本葛 2月22日(土)

② 奈良漬 2月23日(祝)

③ 柿の葉寿司 3月1日(土)

いずれも13時30分～15時30分

所 なら食と農の魅力創造国際大学校附属
セミナーハウス(桜井市)

奈良の食文化を次世代につなげるために、有識者や製造関係者を交え、歴史や地域への広がり、魅力などをともに考えます。各回定員30人(抽選)。

【対象】食文化の伝承や振興に携わる人、伝統食や郷土食の製造・加工に携わる人、またそれらに関心のある人

申 下記HPから。

【申込締切】①②2/13 ③2/22

問 県豊かな食と農の振興課 ●

☎ 0742-27-7401 FAX 0742-26-6211

🌐 www.pref.nara.jp/item/318186.htm



しあわせ回廊

なら瑠璃絵

繋げる想い、つながる光
～心の光を灯す凍星が集まる奈良～

2月8日(土)～14日(金)

点灯時間 18時～21時
会場 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」。今年は、奈良春日野国際フォーラム「葦～I・RA・KA～」会場でのイルミネーションが復活します。ぜひ「なら瑠璃絵」にお越しください！



奈良で生まれた鹿のキャラクター「ロク」と、なら瑠璃絵の期間限定コラボ実施!

関連イベント

- オリジナルドリンク(しあわせココア)の販売
- 温かいフードやドリンクを販売する瑠璃絵マーケットの実施
- 三社寺を巡るツアー「夜参り提灯」の実施
- 冬七塔ロードでの花たんざく販売
- 奈良公園バースデー花火(2月14日)
- 奈良県広報担当VTuber「奈々鹿」のグッズ配布(2月8日・9日・14日)

※イベントの詳細については公式HPをご覧ください。

状況によっては、中止や変更の可能性があります。最新情報は、公式HPをご覧ください。

問 なら瑠璃絵実行委員会 🌐 rurie.jp



2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																											
	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	
	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	
デイ	高松	川崎♥ ジャパンC						奈良 GIII 大阪・関西博協賛 開設74周年記念 春日賞争覇戦					静岡			岸和田				豊橋 全日本選抜				松戸♥ ジャパンC					
ナイター	前橋													熊本		京王閣				伊東温泉♥							佐世保		
ナイター	小倉													玉野															
運行	●	●						●	●	●	●			●	●							●	●						

※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)

第5回 やさしおベジ増し宣言募集

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」としています。

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します。

① 詳しくは下記HPまたは右記二次元コードから。2/14締切。

② 県健康推進課

☎ 0742-27-8662

🌐 www.pref.nara.jp/57094.htm

¥0 無料



やさしおベジ増し宣言
奈良県



第3回 がん患者サロンの開催

時 2月19日(水) 14時~15時30分 ¥0 無料 申込不要

がん患者サロン「ファミリー みむろ」は、がんに関する悩みや心配事、体験を共有して情報交換や交流を行う場です。途中入退室は自由ですので、お気軽にお越しください。

【対象】がん患者やその家族など

① ② 奈良県西和医療センター(三郷町)

☎ 0745-32-0505

🌐 seiwa-mc.jp/patients/departments/gastrointestinal-cancer/#gankanjya-salon



建設業就職フェア

¥0 無料 申込不要

時 2月22日(土) 9時30分~14時

① ② 奈良ロイヤルホテル(奈良市)

建設業の魅力発信と担い手確保のため「建設業就職フェア」を開催します。企業(団体)のブース出展のほか、就職活動などに使える証明写真を無料で撮影するイベントも開催します。さらにアンケート回答者にはプレゼントもあります。ぜひお越しください。



③ 県建設産業課

☎ 0742-27-5429

🌐 www.pref.nara.jp/61980.htm

※無料送迎バスがJR奈良駅と近鉄新大宮駅から運行します。



詳しくはこちら

動画で紹介

令和7年度「人権啓発ポスター」募集

人権問題の解決への取り組みや人権尊重の重要性を訴え、人権意識の高揚を図る人権啓発ポスターを募集します。詳しくは下記HPへ。または所属の学校まで。

【対象】県内在住・在学・在勤の小学生以上の人

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

☎ 0742-27-8719

🌐 www.pref.nara.jp/8586.htm



外国人観光ボランティアガイド養成講座 4月開講

時 毎週火・水・木曜(曜日選択) 10時~12時

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

奈良の歴史や文化を英語で学び、終了後はボランティアガイドとしてその感動を英語で伝え、国際親善に役立てよう! 講座は4月から1年間(各クラス数人)。

【費用】1カ月12,000円(年144,000円)

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

🌐 www.egg-nara.org/index.html



募集

地域活動を応援します

① NPOセミナーを開催

時 2月13日(木)

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

NPOや企業の地域貢献に向けたワークショップや相談会を開催します。

② 地域貢献サポート基金補助事業募集(事前相談)

寄附金をもとに地域課題解決に取り組む活動を助成する「奈良県地域貢献サポート基金」では、補助金申請を希望するNPOや地域団体からの事前相談を受け付けます。

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

【申込締切】① 2/7 ② 2/21

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

☎ 0742-27-8715

🌐 www.naravn.jp/kikin/support



①はこちら



②はこちら

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開催

¥0 無料 多目的トイレ

① フードクリエイティブ学科

時 3月22日(土)

10時30分~14時20分

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

② アグリマネジメント学科

時 3月23日(日)

13時30分~15時30分

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

入学検討者を対象に学校説明やキャンパス見学、実習体験を行います。フードクリエイティブ学科では、一般入試(追加募集)を実施します。詳しくは下記HPへ。

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

【申込締切】① 3/17 ② 3/19

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉿ ㊿

☎ 0744-46-9700

☎ 0744-47-3430

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic



労働相談会

¥0 無料

時 2月13日(木)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)。3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

申 詳しくは下記HPから。2/10 14時締切。

問 県労働委員会事務局

☎ 0742-20-4431

🌐 www.pref.nara.jp/46104.htm



試験

フォレスターアカデミー入学試験

時 2月23日(祝)

所 ミグランス橿原市役所分庁舎(橿原市)

【募集人員】フォレスター学科(2年制)および森林作業員学科(1年制)の両学科をあわせて10人程度

申 郵送(簡易書留)か持参(本人以外も可)で出願書類(下記HPまたは下記で入手可)を下記へ。2/14締切(必着)。

問 県フォレスターアカデミー

〒639-3113 吉野町飯貝680

☎ 0746-42-8100(平日8時30分～17時15分)

🌐 nfa.ac.jp



お知らせ

旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた人とご家族へ

旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた人に補償金などが支給されます。

● 補償金:優生手術などを受けた人(本人1,500万円、配偶者(事実婚などを含む)500万円)

● 一時金:優生手術などを受けた本人320万円、人工妊娠中絶などを受けた本人200万円

補償金などの申請およびその他の相談は、下記専用ダイヤルで受け付けます。面談による相談も可(原則予約制)。対象となる人や申請方法など、詳しくは下記HPへ。

問 県健康推進課

県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口(専用ダイヤル)

☎・FAX 0742-27-8643

(平日8時30分～17時15分)

🌐 www.pref.nara.jp/52724.htm



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または募集案内冊子をご覧ください。募集案内冊子は、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などで配布します。

申 募集案内冊子の中の専用ハガキに必要事項を記入し、郵送。同一の住戸に希望者多数の場合は抽選。

【申込期間】2/3～17(必着)

問 県住宅課

☎ 0742-27-7539

🌐 www.pref.nara.jp/34928.htm



奈良フィルとともに歌いませんか

① ムジークフェストなら

「ベートーヴェン/第九」公演

時 5月18日(日)

所 DMG MORI やまと郡山城ホール(大和郡山市)

② 奈良フィル・みん芸連携

「ヴェルディ/レクイエム」公演

時 9月14日(日)

所 県橿原文化会館(橿原市)

奈良フィルハーモニー

管弦楽団とともに①・

②の公演に出演いただける合唱団員を募集します。

練習日程や参加費など詳しくは下記HPへ。

申 下記HP申込フォームから。またはFAXで参加を希望する

公演名(①・②)・住所・名前(ふりがな)・電話番号・年齢・希望パートを下記へ。

問 奈良フィル事務局

☎ 0743-57-2235

FAX 0743-56-5666

🌐 naraphil.com



相談

オストメイトの個別相談会

¥0 無料

申込不要

多目的トイレ

時 ① 2月18日(火) ② 2月22日(土)

いずれも9時～12時

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とした個別相談会を開催します。

専門家や同じ立場の人に悩みを相談してみませんか。お気軽にご参加ください。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(川崎方)

🌐 www.pref.nara.jp/item/303706.htm



市町村ガイド

掲載内容は1月9日時点のものです。

明日香村 あすかでいちごキャンペーン

時 開催中～5月下旬頃

明日香村の特産品であるいちごを、「体験」「食」「買」などあらゆる分野で楽しめるキャンペーンを実施中です。あすかいちご狩りパークの開園や、旬の明日香村産いちごをふんだんに使ったスイーツを提供するフェアなど盛りだくさん!



所 明日香村内

問 明日香村観光農林推進課 ☎0744-54-9020

🌐 asukamura.com/ichigo

平群町 古都華フェめぐり in へぐり

時 2月1日(土)～16日(日)

古都華の作付け面積県内一を誇る「古都華の聖地」平群町。町内のカフェなどで古都華スイーツが楽しめる「古都華フェめぐりinへぐり」を開催します。デジタルスタンプラリーやハッシュタグキャンペーンも!詳しくは下記HPへ。



所 平群町内7店舗

問 平群町観光産業課 ☎0745-45-1017

🌐 kotokafe-heguri.jp

大和郡山市 春を呼ぶ 梅とお城の共演 第22回 大和郡山 盆梅展

時 2月1日(土)～3月9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 700円 60歳以上 600円 小学生以下 無料

所 史跡郡山城跡(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

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～16時頃

雨に見立てた砂をかけ合う参加型のお祭りです。砂が多く舞うほど良い雨に恵まれ、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 河合町観光振興課

☎0745-57-0200

FAX 0745-56-4002

🌐 www.town.kawai.nara.jp/kanko

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 県義務教育課

☎0742-27-9854

🌐 www.pref.nara.jp/62712.htm



県有地を売却します

【売却予定物件(一般競争入札)】

① 旧県営住宅浮孔団地(1)(大和高田市)

② 旧県営住宅浮孔団地(2)(大和高田市)

③ 旧久田職員住宅敷地(大和郡山市)

④ 旧小路公舎(天理市)

申 申込用紙(下記または下記HPで入手可)を下記へ。2/6締切。

問 県ファシリティマネジメント室

☎0742-27-8004

🌐 www.pref.nara.jp/68002.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7日(金)～3月10日(月)

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

🌐 www.takarakuji-official.jp



奈良県の推計人口(令和6年12月1日現在)

総数1,283,679人
(対前月-773人)

男性 603,286人

女性 680,393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 FAX0742-22-6904で取り次ぎます。

広陵町 ストロベリータウン広陵

時 3月1日(土)～31日(月)(仮)

いちごの最盛期となる春。町内で多くのいちご生産者と飲食店が参加して、広陵町産の「古都華」を使った期間限定オリジナルメニューが食べられる周遊型の食イベントを開催します。春には、おいしいいちごを頬張りに、ぜひ「ストロベリータウン広陵」にお越しください。



所 広陵町内飲食店・いちご直売所
問 (一社) 広陵町産業総合振興機構 ☎0745-51-0567

十津川村 世界遺産熊野古道小辺路 TRAIL JOURNEY in 十津川

時 3月2日(日)

トレイルランナー横山峰弘さんをゲストに迎え、熊野古道小辺路を走るトレイルランニングの大会を開催します!3歳から参加できる果無コースあり。熊野古道を楽しく走ろう!要参加料。



【種目】4.3km果無コース(3歳以上)
28km三浦コース(高校生以上)

申 詳しくは下記HPへ。2/11締切。
所 十津川温泉泉の郷スタート(十津川村平谷)
問 小辺路トレイルランニング実行委員会事務局(十津川村企画観光課内) ☎0746-62-0004
kohechi-trail-j-totsukawa.com



三宅町 MiiMoでひな祭り

時 3月2日(日)10時～16時

【主な催し】

- お雛様の展示 ●雅楽の演奏
- 読み聞かせ ●お茶席
- 撮影コーナー

※お茶席500円。(先着30人)
展示のお雛様、スタッフ募集中
申 詳しくは下記HPへ。2/20締切。



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 ☎0745-44-3082
www.miimo.jp

川西町 おくやまテラス

川西町ではスーパーおくやま結崎店の空きスペースを皆さんが使えるコミュニティスペースとして活用しています。イベントの企画やチャレンジショップ、ポップアップストアなど使い方は人それぞれ。詳しくは下記HPから。川西町公式Instagram(@kawanishi_official)からも発信しています。



問 川西町総合政策課 ☎0745-44-2213
www.town.nara-kawanishi.lg.jp

安堵町 天理^{けい べん}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す。詳しくは下記HPへ。



大人 220円
高校・大学生 110円
小・中学生 60円

所・問 安堵町歴史民俗資料館(安堵町東安堵)
☎0743-57-5090
mus.ando-rekimin.jp

下市町 下市 初市

時 2月12日(水)12時30分～20時30分

初市は「県下三大えびす」のひとつで、蛭子神社の祭礼とともに開催します。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、とてもにぎやかなお祭りです。ぜひお越しください。



所 国道309号(下市町山崎～下市郵便局)
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

香芝市 冬彩^{とうさい} 冬空を光と音で彩る幻想の祭典

時 2月23日(祝)16時～21時

冬空のもと、数千本のろうそくと竹灯笼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。ろうそくが描き出す幻想的な風景とともに、音・食・夜市が楽しめます。大切な人と一緒に訪れてみませんか?



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

Instagram @kashiba.tousai



生駒市 保護者のための 生駒市職員採用説明会

時 ① 2月22日(土)10時～11時30分
② 3月5日(水)18時30分～20時

就職活動を迎える人がいる保護者を対象に、生駒市職員の仕事内容や採用試験などについて、市長や人事課職員が説明します。



申 下記二次元コードから。
【申込締切】①2/19 ②3/2
所 ① 生駒市役所大会議室 ② オンライン
問 生駒市人事課 ☎0743-74-1111
www.city.ikoma.lg.jp/0000036722.html



関西広域連合全部参加の実益

私は知事選挙で関西広域連合全部参加を公約として掲げ、奈良県は昨年4月、県議会の賛同も得てそれを実現しました。それ以前は、防災と観光の2分野のみの部分参加でした。これにより、さまざまなメリットが生まれています。

まず、医療の分野では、ドクターヘリの基地となっている関西の病院の交流会に本県の医師や看護師が参加し、その知識の向上を図るとともに、平時および災害時の連携を強化しています。また、災害時の医療機関の事業継続セミナーや災害医療セミナーにも参加していただき、災害時にも病院運営を継続して医療を提供できるようスキルアップを図ってもらっています。

次に、産業の分野では県内企業が関西広域連合に参加している府県の公設試験研究機関の技術支援を受けやすくなりました。また、県内企業が参加府県と連携して国内外のプロモーションを行うことにより、販路拡大につながっています。奈良県発のスタートアップ企業がPRする機会も増えました。

調理師・製菓衛生師などの資格試験も関西広域連合同日で行い試験問題を共有することで、奈良県単独で試験を実施していた時より事務量が軽減されました。また、奈良県庁の職員が関西広域連合の府県市の職員と共に研修を受けることで新たなアイデアを得るなど、大きな刺激を受けています。

奈良県は県外就業率が全国3位であり、県外の大学や高校に通う学生も多いです。県民や県内企業の生活圏や経済圏が関西一円に及ぶ中、行政も近隣府県と連携することは極めて自然なことです。関西経済が発展することで奈良県経済が発展します。今後とも、関西広域連合を通じて、近隣府県市との連携を強化し、県民の幸福増進に努めます。



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



てんいち先生 ひかりちゃん

ソーシャルメディアの利用について

短期間で高額な報酬が得られるというSNS上の投稿に応募した者が犯罪と気づいたときには抜け出せず、結果的に罪を犯してしまう「闇バイト」の犯罪が後を絶ちません。SNS上の怪しいサイトの閲覧は控えてください。また、SNSの利用は犯罪に巻き込まれるだけでなく、他人のこころを傷つける武器にもなります。SNSに投稿する前に一度立ち止まり、その言葉や文章・画像・動画で誰かを傷つけないか、実名でも投稿できるかと自問自答してください。

現在ではプロバイダ責任制限法は情報流通プラットフォーム対処法に改正され、対応の迅速化が図られます。万が

一、SNS上で誹謗中傷などの被害を受けた場合は迷わずに、身近な人や公的な相談窓口にご相談しましょう。

県人権施策課では人権に関する相談をお受けし、必要に応じて適切な窓口を紹介しています。また、毎月第2火曜日(11時～15時)に臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています(要予約)。SNSに限らず、対人関係や日常生活で悩みを抱えている人はご利用ください。

☎ 県人権施策課 ☎ 0742-27-8726

今月のポスター



桜井市立朝倉小学校3年
まつおか れんたろう
松岡 蓮太郎さん

※学校名・学年は作品制作時のものです。

テレビ番組(奈良テレビ)

県の情報はこちらでもご覧いただけます



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~
2月8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



ならフライデー9(奈良テレビ)

再放送 2月24日(振休)17:55~18:25



俳優 加藤雅也さんと山下知事が対談

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)

県立図書館情報館(奈良市)★

市町村会館(橿原市)

★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。

県産業会館(大和高田市)★

県庁舎総合庁舎(橿原市)★

吉野町中央公民館(吉野町)★

☎ 県広報聴課 ☎

0742-27-8326

FAX 0742-22-6904

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ターナショナル大阪支社（☎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464号 令和7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。