

2025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 県民ニュース
P8・9 県政スポット
P10 はじめての万葉集
P11 新発見 おいしい奈良
P12 奈良養生訓
P13 奈良くらし手帳／公園へいこう！

奈良

県民だより



Nara



特集

1

P2～5

日本のはじまりを今に伝える

平城宮跡

のこれから

平城宮跡歴史公園(朱雀門)



出典:国営飛鳥歴史公園事務所
ホームページ



大極門(南門)



出典：国営飛鳥歴史公園事務所
ホームページ



日本のはじまりを今に伝える

平城宮跡

のこれから



奈良時代、平城京では日本古来の文化に世界の文化を取り入れ、新たな文化や技術が生み出されました。そのひとつが食文化です。

県では、平城京が日本の食文化のルーツであることを踏まえ、平城宮跡歴史公園（県営公園区域）を県内外、世界へのつながりを演出する“食のハブ拠点”として整備。平城京の現代版ともいえる空間づくりを目指します。

今回は観光戦略本部平城宮跡周辺エリア部会の結果を基に、令和7年10月1日に改定した「平城宮跡歴史公園 県営公園区域 基本計画」の内容など、これからの平城宮跡について紹介します。



税を都に運ぶ人々
出典:「奈良文化財研究所創立50周年記念
飛鳥・藤原京展
—古代律令国家の創造—」

木簡や、お酒や“くき”と呼ばれる現在の浜納豆に似た調味料のレシピを記した木簡など、食に関する多くの木簡が出土しています。

日本各地の食材を扱う市が立ち、今でいう居酒屋のような飲食店も軒を連ねる一大美食都市だった平城京。それを証明するのが、木簡などの出土品です。かつて平城京があったエリアからは、どこからどのような食材が持ち込まれたかを記した荷札



奈良時代の木簡には食に関する情報がいっぱい

奈良時代、平城京には日本各地から特産品が納められ、遣唐使や渡来人によって外国の食や技術が持ち込まれました。当時の人々はそれらの食材をよりおいしく、そして長く楽しむために加工技術を考案。味噌や醤油（ひしお）などの発酵食品を生み出したのです。やがてそれが全国に広がり、日本の食文化として確立。お茶やまんじゅうも奈良発祥です。

世界が認める日本食のルーツは平城京にあり

発信拠点

平城京は、美食のまち・食文化の



出典:奈良文化財研究所



令和6年に平城京跡で発掘された「大嘗祭」にまつわる木簡
出典:奈良文化財研究所

平城京に運び込まれた品々は、各地の「いちばん大事なもの」。「大事なものは、その土地や海のがつまった特別なものとして、神様や天皇にささげるのにふさわしいと考えられていました。令和6年に聖武天皇の大嘗祭に関する木簡が出土し、イカや干しアワビ、梨、栗などが記されていることが分かりました。

平城京に納められたのは全国各地の“とっておき”

インタビュー

木簡などの出土文字史料から平城京の研究に励む、埋蔵文化財センター長の馬場さんにお話を伺いました。

平城京と日本の「食」についてお話しします



独立行政法人国立文化財機構
奈良文化財研究所
埋蔵文化財センター長 馬場 基さん

グルメな貴族たちのお気に入りには、“初物”と“生もの”

鹿やイノシシなどの肉、「蘇」と言われる古代のチーズ、夏は甘酒や氷、と貴族の食生活は実に豊かです。奈良の野菜、柿やイチゴ、ジュンサイなども好んで食べており、「初物」が好きというミーハーな一面もありました。「生もの」にも目がなく、大阪湾や伊勢・志摩から生魚を運び込ませ、干し魚は生に近い食感になるよう戻し方を工夫していたようです。



平城京をふたたび“食の発信拠点”にするために

平城京の人々は、さまざまな食べ方や加工に挑戦し、食を現在にもつなげるひとつの文化へと醸成してきました。ぜひ「食のハブ拠点」となる平城宮跡で、過去の「挑戦」に思いをはせ、今の「挑戦」に舌鼓を打ち、未来への「挑戦」を盛り上げましょう。

平城宮跡歴史公園の

ポテンシャル

日本食を楽しむことが旅の目的に

「日本人の伝統的な食文化」「伝統的醸造り」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのを機に、国内外で日本食に対する関心が高まっています。また旅の目的もショッピングなどの「モノ消費」から、日本の文化や伝統、食事などの体験を楽しむ「コト消費」に移行しており、日本の歴史遺産、そして日本の食文化のルーツである平城宮跡歴史公園への期待は膨らんでいます。

国内外で高まる日本食への関心

農林水産省の発表によると令和5年時点で、海外の日本食レストランの概数は2年前から約2割増の約18.7万店。観光庁の調査によると訪日外国人の「訪日前に期待していたこと」の第一位が「日本食を食べること」、また日本貿易振興機構の調査によると海外消費者の「好きな外国料理」の第一位が「日本料理」になるなど、その人気の高さはデータにおいて立証されています。

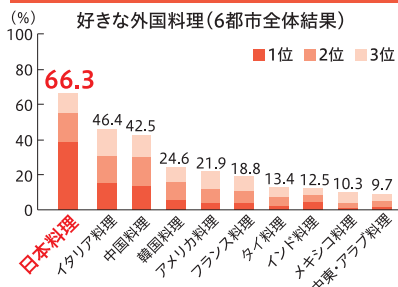


平城宮跡歴史公園の強み

奈良県の観光客はコロナ禍前の令和元年で年間4,502万人。奈良公園には約1,300万人が訪れています。一方、平城宮跡歴史公園には奈良公園の1/10の約130万人しか訪れていないことが課題です。奈良市内の主要観光地である奈良公園周辺と西ノ京周辺からのアクセスの良さという強みを活かし、今後の集客増加が見込まれます。

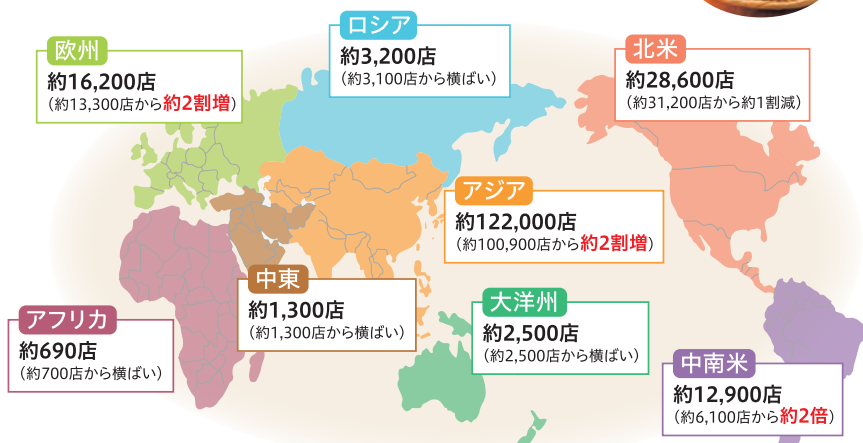


好きな外国料理の1位は「日本料理」



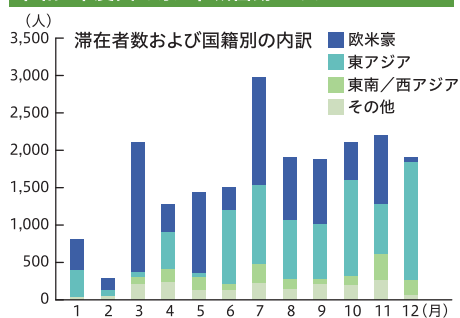
出典:ジェトロ「日本食品に対する海外消費者意識アンケート調査」(平成26年3月)を基に作成

出典:日本貿易振興機構調査(平成26年3月)※複数回答可、回答者数に対する回答個数の割合。(自国の料理は選択肢から除外)



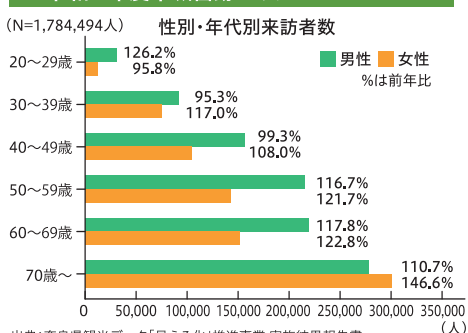
出典:外務省調べに基づき、農林水産省において集計。()内は令和3年調査結果との比較。なお、本調査は隔年で実施。
農林水産省 輸出・国際局/Export and International Affairs Bureau, Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

令和5年度西の京・平城宮跡エリア(インバウンド)



出典:奈良県観光データ「見える化」推進事業 実施結果報告書
データ提供:「Japan Travel by Navitime」のGPS

令和5年度平城宮跡エリア(日本人観光客)



出典:奈良県観光データ「見える化」推進事業 実施結果報告書
データ提供:株式会社データワイズ

インバウンドも奈良公園周辺に集中しており、奈良公園周辺の2%程度しか訪れていません。平城宮跡歴史公園は、欧米豪諸国と東アジアの観光客に人気があり、なかでも6月・12月は、当時、平城京と盛んに交流していた東アジアの観光客が増加傾向にあります。

日本人観光客も奈良公園周辺に集中しており、奈良公園周辺の50%程度しか訪れていません。歴史ロマンにどっぷり浸れる平城宮跡歴史公園は高齢の方に人気が高く、また各年齢層とも男性の観光客が大半を占めています。女性や若い世代に向けた魅力創出が来訪者増加の鍵になると考えられます。

インバウンド



国営平城宮跡歴史公園周辺図より作成

日本人観光客



平城宮跡歴史公園の

これから

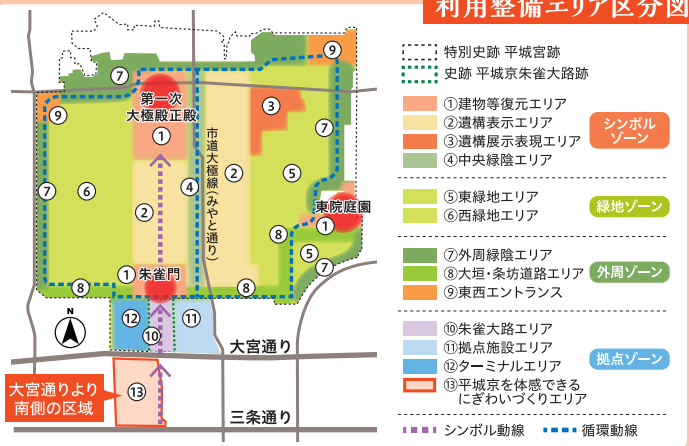
平城宮跡歴史公園（県営公園区域）基本計画を改定

平城宮跡歴史公園では、平成20年、長期的な整備・管理を進めていく上で踏まえるべき基本的な内容を定めた「基本計画」を策定。「奈良時代を今に感じる」空間の創出を基本理念に公園整備を進めてきました。

令和2年に「大宮通りより南側の区域」を追加したこと、令和7年に「大宮通りより南側の区域」を追加したこと、令和7年7月から1か月間パブリックコメントを

さらに、令和6年度の観光戦略本部平城宮跡周辺エリア部会の結果を踏まえ、県営公園区域の基本計画の改定案について、令和7年7月から1か月間パブリックコメントを

利用整備エリア区分図



県民の皆さんからお寄せいただいたご意見（一部抜粋）

たとえば奈良のいちご、三輪そうめんを使ったメニューを提供するカフェ兼特産市場がほしい

大宮通りに陸橋か地下道を設置してほしい

集客には、十分な台数を確保した駐車場が必要ではないか

世代や文化を超えて交流できる集いの場を整備してほしい

実施し、県民の皆さんからご意見をお聞きしたうえで、10月1日に基本計画を改定しました。

基本計画では、大宮通りより南側の区域を、「平城京を体感できるにぎわいづくり」のエリアとして整備することとしています。



奈良時代の精神を受け継ぎ、「日本の食」と「チャレンジ・クリエイティブな活動」をキーワードに空間づくりを進めます。

平城宮跡歴史公園（県営公園区域）では、奈良観光の玄関口としての拠点性と利便性を活かして、平城京に対する知識と理解を深められるよう、「日本の食のはじまりは奈良」をコンセプトとした食のハブ拠点を整備します。

朱雀大路をはじめとした遺構や平城京の広がりを感じながら、奈良ならではの食を体感できるレストランやカフェを誘致。当時の平城京では、様々な人が集まり活躍していた史実を踏まえ、新しいアートや価値を生み出そうとする人がチャレンジできる場にもしていきます。

平城京を感じられる空間づくり

平城京の風土と調和した居心地のいい空間づくり

交通環境の充実

県営公園区域への交通環境を充実

周辺環境の充実

河川や道路が軸となり、奈良公園、平城宮跡歴史公園、西ノ京のつながりを創出

食のハブ拠点の創出

“日本の食のはじまりは奈良”
平城京から、県内外、世界へのつながりを演出

地域との連携・協働

地域住民などと連携・協働し、にぎわいづくりを演出

情報発信

ストーリー性のある情報発信を実施

チャレンジ・クリエイティブな活動

さらなるにぎわいや魅力向上に向けて取り組みます

令和13年度の全面供用に向けて、今年度は、観光戦略本部平城宮跡周辺エリア部会に設けたワーキンググループにて議論を深め、令和8年度に民間事業者を公募する予定です。

令和7年度 観光戦略本部平城宮跡周辺エリア部会

令和8年度 民間事業者の公募

令和13年度下期 全面供用



平城宮跡歴史公園（県営公園区域）
について詳しくはこちら



公園企画課HP

奈良県を **もっと** きれいに、 **もっと** 快適に

みんなでつくる「^{うるわ}麗しい奈良県」

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ためには、県、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ことが大切です。今回は、県内で「^{うるわ}麗しい奈良県づくり」に取り組む企業や地域のボランティア団体を紹介します。

中町花の会

橿原市

人々が集まりたくなる「故郷」を創出 地域の水辺空間を、花咲く交流の場に

春は桜やチューリップ、夏はヒマワリ、秋は金木犀と一年を通して花を楽しむことができる橿原市中町の中池。中町花の会は、池周辺の花壇や休耕田に四季折々の花を植栽し、花の管理や草刈り、清掃、防犯パトロールなどを行うことで、地域の景観や環境を守り人々の交流の場を創出しています。

花と緑を楽しめる 憩いの場を目指して

「僕が子どもだった約60年前、中池周辺は見通しが悪く近づけませんでした」と語るのはメンバーの柿本芳是さん。中町花の会は、約20年前に行政の環境整備事業によって池の水質や景観が改善さ

れたことを機に、平成22年に地元自治会の有志により結成されました。「整備された水辺をさらに美しく、憩いの場に」と、桜や金木犀、ハナミズキなどを植樹。小道を彩る花壇には季節の草花を植え、休耕田にヒマワリの種をまくなど、年間を通じて花を楽しめるよう計画しました。

日々の水やりと清掃が築いた 美しく安全な花の道

活動は毎日実施。メンバーが花の水やりや、花壇横のトイレの清掃、周辺のゴミ拾いを行っています。年2回の花壇の植え替えには約40～50人の自治会住民も参加。日々の活動は地域の治安維持につながり、町外からも住民が集い交流する散歩道となりました。

活動はいつも試行錯誤 花ある故郷をこれからも

長年開花しなかった藤棚の再生に取り組んだのは、自治会の枠を超えて隣町から参加する柿坂左京さん。「剪定の研究・改善を重ね、紫色の花を咲かせたときは喜びもひとしおでした。花に集う地域の皆さんの笑顔が何よりの励みです」と話します。

最後に会を代表し、「都会に出た若者に、帰りたい故郷の風景を、そんな思いで新たに枝垂れ桜を植えました」と笑顔で話す柿本さん。これからも、季節ごとに彩りを増す景色が、人々を温かく迎えます。



ジニア、アサガオ、マリーゴールド、ポーチュラカなど多品種の花が彩る夏の花壇



花や肥料の種類は日々アップデート



真夏や真冬も花が咲くよう管理しています



当日は自治会員を含む8名が参加しました



柿本芳是さん

毎日の活動は地域住民との交流や治安の維持につながります。

大和ハウス工業株式会社

吉野山

吉野山の桜を衰退の危機から救いたい！ 地元団体との協働で桜の保全に尽力

日本有数の桜の名所、吉野山。約3万本もの桜が開花する春は、一目千本の絶景を楽しむに多くの観光客が訪れます。大和ハウス工業(株)は、地元団体の(公財)吉野山保勝会と協働で社員参加型によるボランティア活動を実施。吉野山の桜を次世代に継承するために、現地での保全活動に取り組んでいます。

創業者ゆかりの吉野を守るため 社員による ボランティア活動を開始

「このままでは吉野山の桜が衰退してしまう」との吉野山保勝会からの相談をきっかけに、大和ハウス工業は桜の保全活動を始めました。気候変動や寿命により樹勢が衰えていた吉野山の桜を未来に残すため、2010年から社員やOBに

よる活動をスタート。山中のシロヤマザクラから種を拾い、苗木を育て、山に還す取り組みを年6回行っています。

桜を生かすだけでなく

土壌改良で山の生態系を支える

「山の健康を育む土壌改良にも力を入れています」と大和ハウス工業の安田健一さん。育苗や植樹のみを実施していた当



土壌の通気孔確保や微生物活性化のため、スコップで開けた縦穴に炭や枯葉を埋める



桜守や造園専門家の指導のもと作業



活動を機に部署を超えた社内交流も

地元住民と企業が共に行う
持続可能な環境保全活動に
やりがいを感じています！



大和ハウス工業(株)
安田 健一さん

(公財)吉野山保勝会
理事長 車田 修平さん

初は病気を撲滅できず、思うような成果が生まれなかったが、専門家の助言を受けて土壌の通気性や浸透性を改善。吉野山保勝会の車田修平さんも「実際に中千本の花見塚では、協働で行ってきた土壌改良により樹勢が回復しました」と効果を実感しています。

1000年守り継がれてきた景色 地域と協働で未来へ繋ぐ

現在は、新たに吉野山の玄関口である七曲坂の土壌改良に着手。「これからも活動を通じて、吉野の歴史・文化・伝統を継承する一助となれたら光栄です」と話す安田さん。1000年以上守り継がれてきた吉野山の桜を次世代へつなぐ地域との絆が感じられました。



当日は社員とその家族・OB、保勝会メンバー、造園専門家など約50人が活動に参加

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「^{うるわ}きれいな奈良県づくり」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



悠仁親王殿下 御来県

9月8日、悠仁親王殿下が御来県になりました。

殿下の御来県は、平成24年11月に神武天皇山陵に御参拝になられて以来、およそ13年ぶりです。

近鉄大和八木駅にて、山下知事、田中県議会議長らの出迎えを受けられた後、神武天皇山陵を御参拝されました。
駅や沿道では、大勢の人が殿下をお迎え、お見送りしました。



近鉄大和八木駅で歓迎にお応えになる殿下



近鉄大和八木駅に御到着



神武天皇山陵に御拝礼



神武天皇山陵に御到着



県政
スポット

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

オレンジリボンには子ども虐待を防止する
というメッセージが込められています。



「知らせよう あなたが あの子の声になる」 令和7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

気になる“かも”でもいいんです。気になったら**189**に電話しよう

子どもや保護者のこんなサインが見られませんか？

お近くの児童相談所につながります。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。

- 頻繁に子どもの泣き叫ぶ声がある
- 頻繁に保護者の怒鳴り声がある
- 衣類や身体がいつも汚れている
- 幼い子どもを家に残したまま外出している
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である など



児童相談所 時 平日8時30分～17時15分（土日祝、年末年始を除く）
※児童虐待などの緊急相談・通告は①及び③で24時間受付

- ① 県中央子ども家庭相談センター ☎ 0742-26-3788
- ② 県高田子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

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。

子育てや親子関係で悩んだときは、ひとりで悩まず**LINE**で気軽に相談！！

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。

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
お友だち登録をお願いします。



【相談できる日時】

時 平日9時～20時（土日祝、年末年始を除く）

※奈良市以外に在住の方と奈良市在住の方で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。

閩県子ども家庭課 ☎0742-27-8605 FAX 0742-27-8107



12/13^土・14^日

4×4=16th
獅子のごとく駆ける!

奈良マラソン2025を開催します!

冬の古都 奈良の風物詩



平城遷都1300年祭のフィナーレを飾るイベントとして2010年に始まった奈良マラソンは、今年で16回目を迎えます。大和路を駆け抜けるランナーはもちろん、応援やEXPOなど、誰もが楽しめる魅力が満載です!

※ランナー募集は終了しています。

※応援の際は、近隣住民や周囲の方の迷惑にならないようご注意ください。

買う!食べる!楽しむ! 奈良マラソンEXPO

入場無料



大会の2日間、奈良が誇る名産・グルメ、スポーツ用品などが集結!ランナーや一般の方など、多くの人でにぎわう様子はまさにお祭りです。

PICK UP & RUN (沿道のグリーンアップイベント)

自由参加・無料



毎年利用させていただいているコース沿道にお住まいの人や事業所の皆さまへの感謝を込めて、ジョギングしながら清掃するイベントです。コースの下見や試走をお考えの方、ぜひご参加ください。

ゴミ回収
時間

12月7日(日)
8時~11時

ゴミ回収
場所

県庁舎前回廊

当日はナラックス(クラブ型実業団マラソンチーム)と奈良マラソン事務局もPICK UP & RUN!一緒に走りたい方は、8時にゴミ回収場所へお越しください。



走行コース(予定)

①平城宮跡コース 約8km

②奈良公園コース 約7km

③奈良市エリア往復コース 約11km

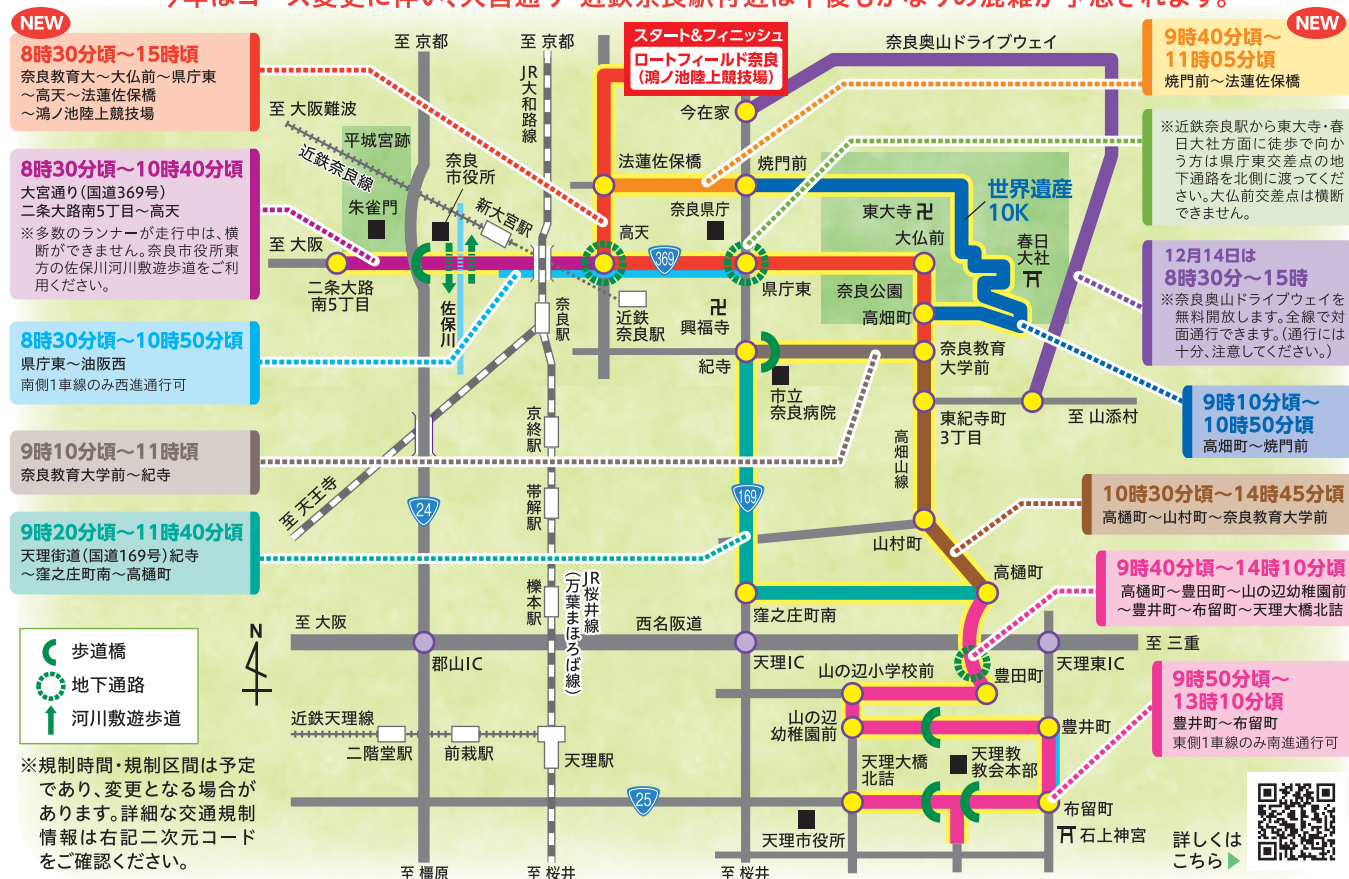
※スタート・ゴールは
全て県庁前

交通規制のお知らせ ▶▶▶ 12月14日(日)8時30分頃~15時頃

12月14日(日)は、奈良市・天理市内で広域交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。

コースにつながる道路も規制され、最終ランナーの通過後、順次解除します。

今年はコース変更に伴い、大宮通り・近鉄奈良駅付近は午後もかなりの混雑が予想されます。



大会当日のお願い

コース・車道・私有地への立ち入り、騒音、ゴミの放置などは絶対におやめください。緊急車両を除き、ランナーの通行中は車の通行や横断ができません。**マイカーの自粛**や**迂回**にご協力ください。

問奈良マラソン実行委員会事務局 ☎0742-81-8752 🌐www.nara-marathon.jp

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.
138

行幸先の真土山

本歌は、前の歌(五四番歌)の題詞によれば、既に文武天皇に天皇の位を譲っていた持統太上天皇が大元(七〇一)年九月に紀伊国(現在の和歌山県)に行幸した際に、詠まれたものです。題詞とは、歌の前に置かれ、歌の主題や歌が詠まれた事情や年月、歌を詠んだ人の情報などを記した漢文です。歌を詠んだ調首淡海は、天武元(六七二年、壬申の乱に舎人として天武天皇方につき、その功績から和銅二(七〇九)年に昇叙を受けた人物です。本歌を二読してまず気づくのは、第二句と第五句(結句)と同じ語が用いられていることとでしょう。同様の例として、『万葉集』には「桜田へ鶴鳴き渡る年魚市潟潮干にけらし鶴鳴き渡る」(二七二番歌)などがあります。『古事記』や『日本書紀』にも同じ形式のものが見られることから、短歌の古い形式であろうと言われています。この時五十歳前後だったと思われる淡海にとって、なじみのある形式だった

あさもよし 紀人羨しも

亦打山 行き来と見らむ 紀人羨しも

調首 淡海 (巻一・五五番歌)

のでしょうか。

歌は、真土山をいつも見ることでできる紀伊国の人が羨ましいという気持ちを表明したものです。「あさもよし」は「紀人」にかかる枕詞で、紀伊国は麻の裳(古代の女性がまとったスカート状の着物)の特産地として著名であつたことからかかります。そのため、ここでは「麻の裳もよい紀の国の人」と訳しています。歌はそうした紀伊国の人に対して「羨し」、つまり「羨ましい」と述べているのですが、なぜ羨ましいのでしょうか。それが明かされるのが、第三・四句「亦打山行き来と見らむ」です。「亦打山(真土山)」は大和国(現在の奈良県)と紀伊国の国境、吉野川(紀ノ川)北岸にある低山です。紀伊国の人はその真土山を行ったり来たりして見るのだろう、と現在推量の助動詞「らむ」を用いて想像しています。つまり、「紀伊国の人には真土山をいつも眺めることができるのだろうなあ」と述べているのであり、歌はそのことについて羨ましさを表明しているのです。

真土山は大和から紀伊へ入る際に必ず通過



する国境の山として、都の人にもよく知られた景勝地でした。行幸先の土地は言うまでもなく天皇の支配下にあります。したがって、その土地の人を詠み込み、現地の名所を讃めることは、その土地の支配者である天皇を讃美することに繋がります。本歌は、紀伊国の名所である真土山を讃めながら、そこを支配している天皇をも讃美した歌と言えるでしょう。

(本文 万葉文化館 榎戸 涉吾)

訳 麻の裳もよい紀の国の人

羨ましいことだ。真土山を歩き
帰りに見ているのだろう。紀の
国の人の羨ましいことよ。

万葉文化館 イベント情報

◆特別展「NEW PAST

飛鳥・藤原から東アジアへの旅

開催中 11月18日(日)

写真家・石川直樹さんが『万葉集』ゆかりの地を撮影した写真作品を展示します。「東アジア」とのつながりの中で揺れ動いていた「飛鳥・藤原」が浮かび上がる展覧会です。

※国内の小・中学生、高校生、18歳未満の人は無料。その他割引など、詳しくは当館HPをご覧ください。



しまなみ海道



慶州

●石川直樹トークイベント 無料・要申込

1月10日(土) 14時~16時(開場13時30分)

1部「石川直樹トークショー」

2部「トークセッション」

「登壇者 石川直樹さん(写真家)」

山田隆文(県世界遺産室調整員)

井上さやか(当館企画・研究係長)

会場「企画展示室」

「定員」150人(先着)

●学芸員によるギャラリートーク

申込不要・要観覧券

11月19日(水) 15時40分~

「講師」当館学芸員

「会場」日本画展示室

◆万葉集をよむ 無料

11月19日(水) 14時~15時30分

「秋の相聞(1)」

(巻8:1606~1623番歌)

「講師」中本和当館主任研究員

「定員」150人(先着 申込不要)

※オンライン視聴は要申込(定員なし)

◆にぎわいフェスタ万葉秋

開催中 11月24日(振休)

※詳しくは当館HPをご覧ください。



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

申し込み
はこちら





作り方

クラムブル(そぼろ状の生地)

- 1 ボウルにバターを入れて柔らかい状態に戻し、砂糖を数回に分けて加え、混ぜ合わせる。
- 2 ふるった薄力粉を加え、手ですり混ぜてそぼろ状にし、冷蔵庫で固める。



柿のグラタン

- 3 柿4個を洗い、ヘタ部分1～1.5cmを切り落とす。果肉部分をスプーンでくり抜き、粗く刻む。くり抜いた皮はケースに、ヘタ部分はふたにする。
- 4 残り1個の柿は皮をむき、6～7mm角のサイコロ状に切る。
- 5 フライパンにバターを入れて熱し、3の果肉の全量と4の半量を、柔らかく甘みが引き立つまで弱火でじっくり炒めたあと、冷やす。
- 6 5と4の残り(生の柿)を混ぜ合わせ、柿のケースに詰め2をこんもり乗せる。
- 7 200℃のオーブンで25分、ヘタ部分も一緒に焼く。



柿のケースグラタン 〜ヨーグルトソース添え〜

ヨーグルトソース

- 8 ボウルにクリームチーズを入れて柔らかい状態に戻し、ヨーグルトを加えなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 9 レモン汁を加え、混ぜ合わせる。酸味の調整はお好みで。



盛り付け

器に7を盛り付けて9を添え、レモンバームを散らして完成。少し冷ますとクラムブルのサクサク感が増しておいしさアップ。

Pick up!

柿

柿は古くから栽培されており、現在生産量全国第2位、富有柿に限っては全国第1位を誇る、奈良を代表する農産物です。おいしい柿の見分け方は、ずっしりと重みがあり、果皮全体がオレンジ色でハリがあること。



新発見
おいしい
奈良

vol.103

材料(4人分)

クラムブル

バター……………45g
砂糖……………45g
薄力粉……………60g

柿のグラタン

富有柿(甘柿)……………5個
バター……………40g

ヨーグルトソース

無糖ヨーグルト……………85g
クリームチーズ……………85g
レモン汁……………適量

飾り用

レモンバーム……………適量

調理のポイント

- 炒めると渋みが戻る柿があるので富有柿がおすすめ
- 焼いたときに溶けてしまわないよう、クラムブルは細かく潰しすぎないこと。
- 食中毒の予防のために炒めた柿はバットやボウルの底を氷水にあてて一気に冷却すること。
- オープンから出す前にクラムブルがしっかり焼けているか、柿のケースが柔らかくなっているかを確認。

**NAFIC
チャレンジ
レストラン**
を開催します!

今年度から学生が
ランチを提供します。
学生が心を込めて作る
ここだけの
味をぜひ!

日時 11月21日(金)・12月5日(金) いずれも12時～

場所 桜井市高家2217
オーベルジュ・ドゥ・サンヴィ バンケットルーム

定員 各日2～4人×4組(抽選)

金額 2,000円程度

申込 11月10日(月)締切。下記二次元コードより申込。

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

申し込みはこちら

レシปี考案者

左から
やすだ めぐみ
保田 恵
もりさき すずか
森崎 涼加
たけち ひでひと
竹地 秀仁

まつおか りょうすけ
松岡 亮佑
まるやま ましろ
丸山 真白

アグリマネジメント学科とフードクリエイティブ学科の学生が1年次の合同授業の中で考案した自分たちが作った農産物を使うオリジナルレシピです。

レシピを考案中、試しに柿をオープンで焼いてみたら、甘さが際立ち、とてもおいしかったのでグラタンにしてみました。ポイントは火を通した柿の深い甘みとしっとりとした食感、生の柿のさわやかな甘みとシャキシャキとした食感、両方を一緒に楽しめるところです。皮も一緒にケースごと食べられます。難しいテクニックは不要で、見た目もかわいいで、ぜひ新たな柿のおいしさに出会ってください。

毎年11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

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



奈良養生訓

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクについて理解し、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。

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カ月に1回以下
2点 1カ月に2～4回 3点 週に2～3回
4点 週に4回以上

点

Q2

飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

0点 1～2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

※単位のドリンクについては下記の「ドリンク換算表」を参照

Q3

1回に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カ月に1回未満
2点 1カ月に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、飲み始め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カ月に1回未満
2点 1カ月に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、普通だと行えることを飲酒してい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カ月に1回未満
2点 1カ月に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、朝迎え酒をせね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カ月に1回未満
2点 1カ月に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カ月に1回未満
2点 1カ月に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カ月に1回未満
2点 1カ月に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
1点 あるが、過去1年にはなし
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進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年にはなし
4点 過去1年にあり

点

ドリンク換算表

ビール (5%)	日本酒 (15%)	焼酎 (20%)	酎ハイ (7%)	カクテル類 (5%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)	梅酒 (13%)
中瓶 (500ml)	1合 (180ml)	1合 (180ml)	レギュラー缶 (350ml)	缶1本 (500ml)	ワイングラス (120ml)	シングル水割り (原酒で30ml)	1合 (180ml)
2.0	2.2	2.9	2.0	2.0	1.2	1.0	2.2

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ください

8～14点

【判定】危険または有害とされる飲酒

飲酒によって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。自分の飲み方について保健所や専門機関に相談してみましょう。

「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。

●奈良市保健所 ☎0742-93-8397 ●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

アルコール専門医療機関奈良県HP
☎ www.pref.nara.jp/54776.htm



令和7年度アルコール関連問題啓発事業 県民公開講座

【主催】奈良県・奈良市 【共催】関西アルコール関連問題学会、奈良市アルコール関連問題懇談会

時11月30日(日)10時～15時30分

所奈良県春日野国際フォーラム 麓～I・RA・KA～
レセプションホール1(奈良市春日野町101)

無料

空席がある場合は当日参加も可能

専門医師や当事者およびその家族によるトークショー
(事前申し込み可能)

動画上映・展示・スタンプラリーなど

事前申し込み希望の場合はこちら
11月16日(日)16時15分締切



県民疾病対策課 ☎0742-27-8683 FAX0742-27-8262

リチウムイオン電池および充電器の 使用にご注意ください!



相談事例①

ネット通販で購入した、リチウムイオン電池を使用した自転車用ライトが、走行中に突然爆発し、腹部にやけどを負った。



相談事例②

スマートフォン用のモバイルバッテリーが、すごく膨らんできていて怖い。廃棄したいが危険性もあるかもしれない。どこに廃棄すべきか。



ご相談
ください

消費者
ホットライン

局番なし いやや!
☎188

トラブルにあわないために

- 高温での使用、保存はできるだけ避け、衝撃を与えないよう適切に取り扱う。
- 充電端子が熱くなったり、異臭がするなど異常を感じた場合は直ちに使用を中止する。
- リチウムイオン電池に膨張がみられたら使用を控え、交換または適切に廃棄する。
- 製造、販売元や型式が明示されていない商品や、仕様が不明確な商品を購入するのは避ける。充電器やモバイルバッテリーは、PSEマーク※の表示を確認する。
- 廃棄する際は、必ず自治体の分別ルールに従う。取り外し可能なバッテリーなどは販売店で回収してくれる場合もある。

※PSEマーク：日本の電気用品安全法に基づき、電気製品が安全基準を満たしていることを示すマーク

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。

問 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

🌐 www.3.pref.nara.jp/syouseihiseikatsucenter



今年は発掘調査40周年!

史跡藤ノ木古墳歴史公園



史跡藤ノ木古墳

石室内部



石室特別公開のようす



藤ノ木古墳発掘
調査から40周年!
イベント特集ページ



公園の概要

所在地 斑鳩町法隆寺西2-1-1795 他 面積 0.4ha

主な施設 古墳(墳丘、横穴式石室)、ベンチ

利用時間 見学自由(※横穴式石室内部ライト点灯時間 9時~19時)

アクセス ●奈良交通バス「斑鳩町役場」バス停下車 北へ約450m

「法隆寺参道」バス停下車 北西へ約800m

●斑鳩町コミュニティバス「西里」バス停下車 すぐ

問 斑鳩町地域振興課(斑鳩町文化財活用センター)

☎0745-70-1200



藤ノ木古墳は6世紀後半に造営された直径約50m、高さ約9mの円墳です。通常は石室入口の扉につけた窓越しに石室内部を覗き見ることができます。また、年間で数日の間石室内を特別に公開し石室内に入ることができます。今年は昭和60(1985)年にはじめて発掘調査が行われてから40年の節目の年で、さまざまなイベントを開催しています。



大和茶の魅力発信イベント

子ども参加可

時 11月30日(日)10時～16時
 所 県庁舎前回廊、奈良公園バスターミナル(奈良市)

日本の伝統的なお茶遊びの一つである「利き茶」体験や、大和茶の試飲・販売など、大和茶の魅力を堪能できるイベントを開催。詳しくは大会HPから。

問 県農業水産振興課

☎ 0742-27-7443

🌐 www.pref.nara.jp/19994.htm



「奈良ほどける漢方市 in イオンモール橿原」を開催

¥0 無料 申込不要
 多目的トイレ 子ども参加可

時 12月6日(土)10時～17時
 所 イオンモール橿原(橿原市)

奈良とゆかりの深い薬用作物を使った雑貨や大和トウキを使った化粧品などの展示・販売のほか、ハンカチのキハダ染め体験や薬草スタンプアートなどのワークショップ、ミニ講座などを開催します。漢方の魅力を体験してみたいかたがででしょうか。

問 県産業創造課

☎ 0742-27-7005

🌐 www.pref.nara.jp/67050.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。
 ※小・中学生、高校生および18歳未満の人は
 観覧無料。(巡回展など共催企画は個別設定)



県立美術館(奈良市登大路町10-6)

特別展「奈良ゆかりの現代作家展 安藤栄作
 一約束の船」

時 開催中～11月16日(日)

クロージングトーク 時 11月15日(土)

県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

千田稔館長公開講座 図書館劇場XX第4幕

時 11月23日(祝) 要申込

なら歴史芸術文化村(天理市杣之内町437-3)

ワークショップ(みんな芸きらめき祭)
 「自分だけのオリジナルのお面をつくろう!」

時 11月30日(日)

橿原文化会館(橿原市北八木町3-65-5)

大阪交響楽団 珠玉の名曲コンサート

時 1月10日(土)開演15時

奈良県立畝傍高等学校
 音楽部・吹奏楽部との共演もあり



子ども150名様を無料ご招待!

おでかけ

11月11日は「介護の日」です

¥0 無料 申込不要 子ども参加可

時 11月15日(土)10時～15時

所 県営福祉パーク(田原本町)

介護についての理解と認識を深め、地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、「なら介護の日2025」イベントを開催します。田辺鶴英さんによる介護講談のほか、事前に募集した介護川柳やポスターの掲示を行います。申し込みは不要ですので、ぜひご来場ください。

※福祉フェア第8回福祉機器展in奈良2025と合同開催

問 県地域包括支援課

☎ 0742-27-8540

🌐 nara1111.info



第35回 奈良技能フェスティバル

申込不要 子ども参加可

時 11月23日(祝)9時30分～16時

所 県庁舎前回廊、奈良公園バスターミナル(奈良市)

県内の熟練技能者による技能の実演や製品の即売のほか、果物の飾り切り、フラワーアレンジメント、小物づくり体験など、さまざまな催しを通して技能の魅力に触れることができるイベントです。(ものづくり体験教室は小中学生対象)

【対象】県内在住の人

問 奈良技能フェスティバル実行委員会

☎ 0742-52-4122

🌐 www.aaa.nara.nara.jp



第53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(木)～12月4日(木)各日10時～17時
 (※12月1日(月)休館、初日は13時から、最終日は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や自立への意欲を高めるとともに、県民の皆さんに障害への理解を深めることを目的に、毎年開催している作品展です。県内の障害のある人の多彩な作品を一堂に展示します。どなたでもご自由にご覧いただけますので、ぜひご来場ください。

問 県障害者作品展事務局

☎ 0742-93-3244・080-6656-7297

🌐 www.pref.nara.jp/item/327602.htm



親子で学ぶ「いのちの安全教室」

¥0 無料 多目的トイレ 子ども参加可 授乳室

時 11月15日(土) 13時30分～15時30分

所 うだ・アニマルパーク(宇陀市)

第一部は県警大学生ボランティアによる、性被害などから心と体を守る術を学ぶ教室や県教育委員会による生命(いのち)の安全教育啓発などを行います(自由参加、定員100人)。第二部は同パーク振興室による動物を通じていのちの尊さを知る「いのちの教育」を行います。対象は小学生で要申込。定員36人。

申 詳しくは下記HPから。11/14締切(定員に達し次第終了)

問 県警察本部少年課少年サポートセンター

☎ 0742-23-0110

🌐 www.police.pref.nara.jp/0000007444.html



募 集

第3回 奈良県営住宅の入居者募集

県営住宅の入居者を募集します。詳しくは下記HPまたは募集案内冊子(各市町村役場などで配布)をご覧ください。応募多数の住戸は抽選となります。

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。【申込期間】11/4～18(必着)

問 東急コミュニティー奈良県営住宅北部サービスセンター

☎ 0742-30-1090

🌐 www.naraken-sumai.jp



奈良医大「医師事務」募集中

奈良県立医科大学附属病院で医師事務作業補助者として一緒に働きませんか。詳しくは「奈良医大 医師事務」で検索できます。

申 詳しくは下記HPから。

問 公立大学法人 奈良県立医科大学

医療クラーク部担当者または人事課

☎ 0744-22-3051(代表)

🌐 www.naramed-u.ac.jp/university/shokuinsaiyojoho/ji-mukeshokuin/isijimuhojyo_hibikoyou20150713.html



GO! インハイ2026

¥0 無料 申込不要 子ども参加可

時 11月16日(日) 13時～16時

所 イオンモール橿原(橿原市)

令和8年8月に県内7市村で全国高等学校総合体育大会(インターハイ)が開催されます。これに先立ち、家族で楽しめるPRイベントを開催します。奈良県で実施される4競技「ハンドボール」「剣道」「テニス」「なぎなた」の紹介コーナーや、大会を支える高校生有志チーム『わっしょい倭』による企画コーナーを予定しています。県内の高校生が中心となって盛り上げる、若さいっぱいイベントです。ぜひご来場ください。

問 令和8年度全国高等学校総合体育大会奈良県実行委員会

☎ 0743-61-5261

🌐 www.koukousoutai.com/2026soutai

詳しくは
こちら



Instagramは
こちら



学 ぶ

医療・建築連携「命を守る ひと部屋断熱」セミナー in 奈良

¥0 無料

時 11月29日(土) 14時～16時30分

所 奈良商工会議所(奈良市)

室温が18℃を下回る環境で暮らしていると、心身が休まらず、健康や寿命にまで影響がでることをご存じですか。特に寝室やリビングなど長時間過ごす「ひと部屋」だけでも暖かさを保つことが、命を守る第一歩です。「いのちを守るひと部屋」「ひと部屋断熱」について専門家と一緒に学び、考えてみませんか。

申 下記HP申込フォームから。

問 (一社)日本住宅リフォーム産業協会 ジェルコ

奈良県会員(株)スペースマイン

☎ 0120-582-803

🌐 forms.gle/3BjAZ5eFgMtZvYie6



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

■FII

■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

車券は電話やインターネットでも購入可▶



	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
	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
デー	奈良 FII★ チャリロト杯											奈良 FII★ おとくに PLAYオッズパーク杯			小田原		向日町 in岸和田			松戸			取手					岸和田		
	高知	平塚 ジャパンC					小田原			向日町 in岸和田		高松in小島					向日町 in岸和田			高知			名古屋				大宮			伊東♥ ジャパンC
ナイター							奈良 FI 第18回ならはきもの杯 CTC杯					武雄			いわき平					奈良 FII★ WINTICKET杯 入場不可			小倉♥ 競輪祭			奈良 FII★ ウィンチケット杯 入場不可				京王閣 入場不可
運行	●	●	●			★	★	★	●						●	●							★	★	★				●	●

※4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)

南部・東部サミット リーダー会議

¥0 無料 手話通訳

時 11月12日(水) 13時30分～14時25分(開場13時)

所 大淀町文化会館(大淀町)

南部・東部振興施策の協議の場として、南部・東部サミットリーダー会議を開催します。「防災・危機管理」をテーマに、石川県穴水町町長の吉村光輝さんによる基調講演を実施します。

④ 下記二次元コードから。または参加申込書(下記HPで入手可)に氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号・FAX番号を記入しFAXで下記へ。11/5締切(必着)。

申し込みは
こちら



詳しくは
こちら



問 県美しい南部東部振興課

☎ 0744-48-3015 FAX 0744-48-3135

④ www.pref.nara.jp/64403.htm

「犯罪被害者支援奈良県民のつどい」 式典・特別講演

¥0 無料 申込不要 多目的トイレ 手話通訳

時 11月28日(金) 13時～15時30分(開場12時30分)

所 奈良公園バスターミナル(奈良市)

犯罪や事件・事故の被害に遭われた人とその家族、遺族の置かれた状況や支援の重要性について、理解を深めます。奈良県警察音楽隊によるコンサートや特別講演「性犯罪被害者の今～被害から20年経って～」を行います。

【講師】性犯罪被害者 A子さん(匿名)

問 県人権施策課 ●

☎ 0742-27-8716

④ www.pref.nara.jp/43654.htm



平城京ひいな節 開催決定 朱雀門にて大ひな壇を特設

時 2月21日(土)～4月12日(日)

所 平城宮跡歴史公園朱雀門、東院庭園 ほか(奈良市)

ひな人形、ひな壇飾り発祥の地とされる奈良平城京。京内の朱雀門、東院庭園などでお譲りいただいた「ひな人形」を大本山正暦寺の和尚様に供養いただいたのち、丁寧に飾ります。ご家庭で大切に保管されているひな人形をお譲りください。

④ 詳しくは下記実行委員会へ。

問 平城京ひいな節実行委員会

☎ 0742-35-8201

④ www.suzakumon-heijokyo.com

申し込みは
こちら



若草山焼き観覧募集

¥0 無料 多目的トイレ

令和8年
1月24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 議会棟議長室

※②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 ①100組 ②10組 【いずれも抽選】

※応募はWeb、往復ハガキ合わせて1組1通限りで、

①は2人まで、②は介護者を含む3人まで。

④ ●Web 下記二次元コードから。



① 県庁本庁舎屋上

② 議会棟議長室

●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か②の観覧希望場所を記入。

※②は人数・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。

宛先・問 ①県管財課 ● 県庁屋上若草山焼き鑑賞係

☎ 0742-27-8406

②県議会事務局 ● 総務課総務係

☎ 0742-27-8950

申込期間 10/27～12/1

※Web申込は23時59分まで。往復ハガキは12/1消印有効。

送付先 〒630-8501 奈良市登大路町30番地

養徳学舎新入舎生募集開始

首都圏の大学に入学する男子学生のための寮「養徳学舎」の令和8年度新入舎生の募集を、2回に分け実施します。各回10人程度を予定。1回目は先着で実施。詳しくは下記HPへ。

④ 入舎申込書・調書(下記HPで入手可)などを下記へ。

【申込期間】1回目:11/4～12/25 2回目:1/5～2/5

※1回目と2回目で、申込時の提出書類が異なりますのでご注意ください。

問 (公財)奈良県奨学会 養徳学舎

〒112-0006 東京都文京区小日向4-3-3

☎ 03-3947-0727

④ www.pref.nara.jp/12189.htm





お知らせ

旧優生保護法補償金等の 申請・相談を受付中

旧優生保護法(昭和23年9月11日～平成8年9月25日)により優生手術などを受けた人に補償金などが支給されます。請求期限は令和12年1月16日です。

●補償金：旧優生保護法に基づく優生手術を受けた本人(1,500万円)と配偶者(500万円)※遺族も請求可能

●一時金：旧優生保護法に基づく優生手術を受けた本人(320万円)または人工妊娠中絶を受けた本人(200万円)で生存している人

申 手続きその他のご相談は専用ダイヤルにお電話ください。弁護士による補償金等請求サポート(無料)のご案内もします。

問 県健康推進課 ● 奈良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)

問 www.pref.nara.jp/52724.htm



夕暮れ時の交通事故が増加しています

●ドライバーの方

早めのライト点灯と、ハイビームを有効活用しましょう。

●歩行者の方

白や黄色などの明るい服装や、反射材を着用して目立つように心掛けましょう。

問 県警察本部交通企画課

☎0742-23-0110



今年は宝くじ発売80周年 年末ジャンボ宝くじ発売

【発売期間】11月21日(金)～12月23日(火)

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

問 www.takarakuji-official.jp



奈良県の推計人口(令和7年9月1日現在)

総数 1,274,687人 (対前月-882人)	男性 598,595人
	女性 676,092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。



相談

労働相談会

¥0 無料

時 11月12日(水)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。11/10 14時締切。

問 県労働委員会事務局

☎0742-20-4431

問 www.pref.nara.jp/46104.htm



事業承継 個別相談会を開催

¥0 無料

時 ① 11月14日(金) ② 12月16日(火)

③ 1月23日(金) ④ 2月4日(水) ⑤ 3月5日(木)

所 ① 五條市役所 ② 天理市役所 ③ 三郷町役場

④ 橿原市役所 ⑤ 五條市役所

事業承継なんてまだまだ先の話と思いませんか。スムーズな事業承継には、「早めの準備」が大切です。まずは、専門家にお悩みを相談してみませんか。要予約(先着)。

申 詳しくは下記HPから。

問 県経営支援課 ●

☎0742-27-8131

問 www.pref.nara.jp/69570.htm



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25日(火)

② 一般選抜(前期日程) 2月25日(水)

③ 一般選抜(中期日程) 3月8日(日)

所 奈良県立大学(奈良市)

本学のカリキュラムは「文理融合の6コモンズ」を軸に、文系・理系の枠を超えて異なる研究分野を自由に行き来し、複数の専門知識を同時に修得できることが特徴です。

申 詳しくは下記HPから。

【出願期間】① 11/1～8 ②③ 1/26～2/4

問 奈良県立大学 教務・学生課

☎0742-93-5261

問 www.narapu.ac.jp/admission



宇陀市

宇陀市制20周年記念事業 宝くじ文化公演 Mr.マリック 超魔術団

時 11月23日(祝) 15時～
(14時30分開場)

【入場料】全席指定

一般 2,500円(当日3,000円)

高校生以下 1,500円(当日2,000円)

3歳未満は無料(膝上1名まで)。

※宝くじの助成により、特別料金。

【チケット発売】

文化会館・中央公民館および各分館・総合体育館・宇陀市役所(生涯学習課)・榛原駅前交流施設(じゅうだテラス)

[主催] 宇陀市・宇陀市教育委員会・奈良県・(一財)自治総合センター

所・間 宇陀市文化会館(大宇陀拾生)

☎0745-83-0977



香芝市

第33回 香芝市マラソン大会 ランナー募集中

時 1月18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。

間 香芝市体育施設指定管理者

ミズノスポーツサービス ☎0745-76-9511



斑鳩町

第3回 いかるがの里 聖徳太子マラソン「マラソンの部」

時 2月8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。

【種目】10km・ハーフ

【参加費】一般 4,000円 高校生 2,000円

申 右記二次元コードから。11/30締切。

間 斑鳩町教育委員会事務局生涯学習課

☎0745-74-1001



生駒市

施設「IKOBA」オープン

生駒駅すぐ!観光案内所とカフェ・バーを併せ持った施設がオープンしました。昼は新鮮な野菜を使った料理やおむすびなど、夜は地酒が楽しめます。生駒市内で採れた野菜や特産品も販売します。

[営業時間] 11時～21時(観光案内は9時～18時)

所 ベルテラスいこま3階(生駒市北新町)

間 OMUSUBI & BAR IKOBA ☎090-9134-3875

☎ www.base-ikoba.com



王寺町

王寺ミルキーウェイ2025

時 11月15日(土) 11時～19時※雨天決行・荒天中止

今年は「王寺町町制施行100周年記念」の冠を付けて盛大に開催します。飲食や物販、縁日ブースなどが多数出店するほか、ラーメン博や多彩な音楽ステージなど盛りだくさん!夜は空飛ぶだるまランタンと花火が空を彩ります。すてきな思い出を作り、ぜひお越しください。

所 王寺北義務教育学校グラウンド(王寺町本町)

間 王寺町政策推進課 ☎0745-73-2001



御所市

御所スポーツフェスティバル2025

時 11月16日(日) 12時～16時

今年は元バレーボール日本代表の迫田さおりさんが登場!一度は体験してみたいニュースポーツが盛りだくさん。キッチンカーや抽選会もあります。ぜひ御所で体を動かす秋を満喫しましょう。

【競技】バブルサッカー、ドローン、スケートボード、ピックルボール、ポッチャ、モルック など

所 御所市民運動公園(御所市朝町)

間 御所市生涯学習課 ☎0745-44-3598



高取町

第37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、今年もイベントを開催します。火縄銃や殺陣、居合道の実演や、家老や甲冑を身にまとい街道沿いを練り歩く「時代行列」を披露します。当日会場周辺では、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(高取町下子島)および土佐街道筋(高取町上土佐)

間 高取町観光案内所「夢創館」 ☎0744-52-1150

☎ sightseeing2.takatori.info



天理市

ワールドフェスティバル天理2025

時 11月23日(祝) 10時30分～16時

テーマは「世界を旅する食と芸術」。世界の料理や音楽・芸術を楽しめます。まるごと世界を抱きしめよう!「文化で天理を元気にするフェスティバル」も同時開催します。ぜひお越しください。

所 天理駅前広場コフン(天理市川原城町)

間 ワールドフェスティバル2025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.worldfestivaltenri.com



国内最高齢者が語る長寿の秘訣とは？

今年7月に114歳で国内最高齢者となられた大和郡山市の賀川滋子さんを、同市の上田清市長と共に訪問し、記念品を贈り長寿のお祝いをしました。賀川さんは、1911年(明治44年)に生まれ、80歳を超えるまで同市内で産婦人科医を務めていました。現在は、デイサービスに通いながら、ご自宅で過ごされています。驚くことに、何も持病は無く、薬もほとんど服用していないそうです。耳は少し遠いものの、会話もしっかりとすることができます。

私が「長寿の秘訣は」と尋ねると、賀川さんは「歩くことと頭を使うこと」と返答。現役時代、医院に電話や訪問があると、下駄を履いて数キロ歩き往診に行っていたそうです。また、デイサービスでは、漢字や間違い探しのテストをして頭を使い、ほとんど満点を取られているとか。現代人は、近距離でも車で移動し、分からないことはインターネットやAIで簡単に答えを得る習慣が身につけていますが、不便だからこそ得られるものもあると改めて思いました。また、現役時代はほとんど休みを取らず、働き詰めだったものの、街中でかつての患者さんから「あなたに助けられました」と声を掛けられたことが何よりの喜びと語っておられ、仕事に打ち込むことの意義も再認識しました。



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



人権週間が始まります

～人権に関わる困りごと相談してみませんか～

12月4日から10日までの1週間は「人権週間」です。昭和23(1948)年12月10日、国連総会において「世界人権宣言」が採択され、その日を「人権デー」と定めました。

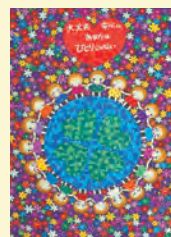
世界人権宣言には、基本的人権尊重の原則が定められており、この宣言をもとに多くの人権条約が制定されています。わが国では、毎年12月10日を最終日とする1週間は「人権週間」と定め、人権意識を高め、人権への理解を深めてもらうためのさまざまなイベントが全国各地で開催されています。

しかしながら、部落差別をはじめ、いじめや児童虐待、ネット上の人権侵害、偏見による差別やハラスメントなど、日常生活の中にも人権問題が依然として存在しています。

誰にも相談できずに、じっと我慢したり、一人で悩んだりし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、相談員がお話を伺って、少しでも気持ちが軽くなるようにお手伝いをしています。必要に応じて、他の相談機関への紹介や、臨床心理士によるカウンセリング「こころの健康相談」(要予約)を受けていただくこともできます。

一人一人が大切な存在です。相談内容に関わる秘密は守られますので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
ポスター

いのうえ
井上 ゆかりさん

テレビ番組(奈良テレビ)



ならフライデー9
毎週金曜 20:57～21:57



県政フラッシュ
毎週火曜 21:55～22:00



Origin～私の原点、奈良～
11月8日(土) 21:00～21:15

●ゲストは阪神タイガース投手 村上 頌樹さんです
奈良県公式総合チャンネル



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

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 13:00～
[再]翌日13:00～

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)

県産業会館(大和高田市)★

県橿原総合庁舎(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1階受付横・屋上階には、専用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 ☎ 0742-27-8325 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。



植物油インキで印刷しています。



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473号 令和7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・8325
奈良県ホームページ（www.pref.nara.jp）
デザイン 株式会社 インターブレーン 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