

2026年

1月号

奈良県
広報誌

- P2 知事 新春あいさつ
- P3 ドラマは奈良にある
- P8・9 特集2 日常にちょっと奈良をプラス
- P10 はじめての万葉集
- P11 奈良の輝く企業・起業
- P12 奈良養生訓
- P13 奈良暮らし手帳／手話は大切な言語
- P14・15 県政スポット

奈良

県民だより



特集1
P4-7

豊かな自然と
美しい景観が魅力の
神秘的なエリア

奥大和で アクティビティを満喫!

野迫川村の雲海



奈良の可能性を

拓く一年に

奈良県知事 山下 真



明けましておめでとうございます。昨年は、大阪・関西万博の成功や奈良県出身の高市総理の誕生など、本県にとっては明るい話題が多かったように思います。一方で、非常に暑く長い夏など地球温暖化の問題やウクライナでの戦争など深刻な問題も継続しています。

種から芽が出始めた一年

奈良県に目を転じますと、私が知事就任後、県の発展に向けて蒔いてきた様々な種が少しだけ芽を出し始めました。教育や子育て支援の分野で様々な政策に取り組んできた効果もあったのか、令和6年の奈良県の合計特殊出生率は1.19で前年比0.02の減少となりましたが、この減少幅は全国で3番目に少なく、同出生率の全国順位も35位から30位へと上昇しました。不足する保育士を増やすための民間の園への給与加算制度も令和6年度から県が新たに補助を始めたことにより、制度を導入した市町村が5市から対象の全25市町村となり、県内就職率も5.5ポイント増えています。高校授業料の実質無償化は、国の支援もあり、令和7年4月から所得の高い世帯への支援も拡充されました。産業や観光の分野でも良い兆しが出ています。令和6年の県内への新規の工場立地件数は46件で前年比18件の増加。全国順位も11位から6位に上昇しました。また、万博を訪れた外国人が万博と併せて訪問した場所で最も多かったのは、奈良公園がUSJ、大阪城、清水寺をおさえての堂々のトップでした。



大阪・関西万博奈良県催事の様子

国際交流の分野では昨年の私の外国訪問は5回に及び、その際に観光トップセールスも行っています。昨年の秋の日韓音楽交流イベントも成功に終わり、今月は奈良県で初めてとなる日韓首脳会談が開催されます。

県職員の職場環境も良好に

こうした政策を進めるため、県職員の皆さまに頑張っていたことが必要なので、知事就任直後から働き方や職場環境の改善を進めた結果、県職員の長期病休者の割合は令和5年度まで全国でワースト2位でしたが、令和6年度は新規の病休者の数が前年度比3割減となりました。

無限の可能性を引き出すために

知事就任以来、奈良県が持つ限らない可能性を最大限に引き出し、県民の皆さまに暮らしの豊かさを実感していただくための取り組みを続けてきました。皆さまのご理解とご支援により、少しはその成果が出てきたのかもしれない。しかし、少子高齢化、過疎化と東京一極集中、人と人との繋がりの希薄化、地球温暖化など、現代の日本が直面する問題は深刻になる一方だと言わざるを得ません。引き続き、県職員と一丸となつて粘り強い努力を続けてまいりますので、ご理解とご支援をよろしくお願いいたします。今年が奈良県にとって、県民の皆さまにとって素晴らしい年となることを強く祈念します。

ドラマは 奈良 にある

いま、注目!

豊臣秀長と大和郡山

パンフレット、HP
できたよ!!

パンフレット



HP

▼マンガ【きみとなら】第2話



マンガ: チャンキー松本

紀伊・和泉・大和支配の拠点 今に続くまちの基盤を整備

奈良県北西部に位置する大和郡山市。兄・秀吉の天下統一を支えた豊臣秀長は、1585(天正13)年に郡山城に入城しました。紀伊、和泉、大和3国支配の拠点として、5年前に筒井順慶が築いた郡山城の大規模整備に着手。本丸や堀など、現在見られる郡山城の姿は、秀長・秀保・増田長盛の豊臣政権15年間で整ったと考えられています。城下町の振興にも力を入れ、現在まで続く「町割り」は秀長の頃に完成していたようです。内堀や石垣は良好な状態で見るができます。市内には秀長ゆかりの名所旧跡も多数点在し、さまざまなイベントも予定されています。

※諸説あり

「番屋カフェ」で悠久のくつろぎ

郡山城跡内に「番屋カフェ」がオープン。開放感のあるテラス席でオムライスやパフェ、梅ドリンクはいかが?



大和郡山市城内町2-7
営業時間:10時~16時
定休日:月・火曜日 ☎0743-25-1545

訪問記念に
「御城印」をどうぞ

領主・秀長が居を構えた大和の本拠地・郡山城。訪問記念になる郡山城の「御城印」は、大和郡山市観光協会、柳沢文庫でいただくことができます。



展覧会 「秀長と郡山のあゆみ」

古代から近世に至るまで、大和郡山の歴史が一度に体感できる展覧会です。

- 場 所: 史跡郡山城跡東多間櫓内ギャラリー(大和郡山市城内町253-2)
- 期 間: 2026年1月22日(木)~2027年1月31日(日)
※会期中は原則的に無休(「大河ドラマ館」の休館日は休館とする)
- 開館時間: 10時~17時(最終入場16時30分)
- 入 館 料: 大人300円 ■ 主 催: 大和郡山市
※小・中学生、同市内在住の高校生、または市内に所在する高校に通学する高校生は無料。



DMG MORI やまと郡山城ホールで
2月21日(土)トークイベントを開催!



大河ドラマ
キャストも
出演予定

詳細は後日
「ドラマは奈良にある」
HPにて掲載

奈良県観光力創造課 ☎0742-27-8482

豊臣兄弟! 大和郡山 大河ドラマ館

詳しくは3月号ご紹介!

- 場 所: DMG MORI やまと郡山城ホール 1階 展示室
- 期 間: 2026年3月2日(月)~2027年1月22日(金)
- 開館時間: 10時~17時(最終入場16時30分)
- 休 館 日: 年末年始12月28日~1月4日 ※ほか臨時休館あり
- 入 館 料: (個人) 大人600円・小人300円
(団体) 大人500円・小人250円
- 主 催: 秀長さんプロジェクト推進協議会



特集1

豊かな自然と
美しい景観が魅力の
神秘的なエリア

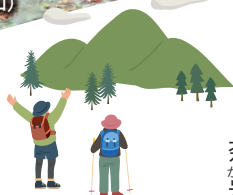
奥大和 で アクティビティ を満喫!

霧氷(御杖村/三峰山)

かくれ滝(上北山村)

トレッキング
(吉野町/高城山)

キャンプ(御杖村)



奈良県の南部・東部の19市町村から構成される「奥大和」は、険しい岩峰や深い渓谷、早瀬や急流、滝が連なる雄大な山岳景観が魅力の地域です。

この豊かな自然と歴史・文化を生き、四季を通じてアウトドアやスポーツが楽しめます。特に冬は、氷瀑トレッキングや雪遊びが楽しめるキャンプ場が人気。遠出しなくても、県内で気軽にレジャーを満喫できます。

歴史と文化が息づく奥大和の絶景を背景に、アクティブなひとときを過ごしてみませんか。



レイクカヤック(川上村/おたき龍神湖)

サイクリング(天川村/みたらい溪谷)

県民だより奈良 2026年1月号

奥大和で楽しめる

アクティビティ



トレッキング

風光明媚な景色や歴史の足跡を
レベルに合わせたルートで堪能

新緑や紅葉など季節ごとの山歩きや、史跡巡りのほか、上級者向けの縦走登山など、種類豊富なルートがあります。



川上村 氷瀑（御船の滝）

一度は見てみたい冬だけの絶景。
凍りついた大滝は水墨画のよう

冬の奥大和は、氷瀑や霧氷など、冬季限定の景観が楽しめます。地元ガイドの案内がないととどり着けない絶景ポイントやランチ＆温泉入浴付きツアーもあります。



上北山村 大台ヶ原（大蛇岳）



高取町 高取城跡



天川村 八経ヶ岳

水辺の アクティビティ

カヌー、カヤック、ラフティング 川や湖で触れる自然の神秘

水量豊富な吉野川での急流ラフティング、美しい湖でのカヤックやSUPのほか、沢登りや沢下り、洞窟探検など冒険心をくすぐる体験も人気です。



川上村 レイクカヤック

初心者でも漕ぎやすい
穏やかな湖をスイスイ

青緑色の湖面が美しいおおたき龍神湖で実施。基本操作を身に付けながら、湖の歴史にも触れられます。



川上村

ケイビング（洞窟探検）

長大な年月で形成された
洞窟で地球の歴史に感動！

ケイビングガイドのもと、ヘッドライト付きヘルメット着用で冒険。子ども向け、または大人向けが選べます。



五條市 ラフティング



川上村 スタンドアップパドル (SUP)

共同代表
アドベンチャーガイド
コーディネーター
猪腰 直樹さん



共同代表
安田 芳裕さん



山遊び塾 ヨイヨイかわかみ ADVENTURE Tour YoiYoi

川上村や吉野地域の山河や湖、洞窟などをフィールドに、カヤックやケイビングなど豊富な体験を実施。桜、新緑、紅葉、氷瀑など季節限定のトレッキングツアーも開催。

施設情報

所 川上村西河344-15
☎070-4145-3223

（9時～17時）
休 不定休、年末年始
※完全予約制
【設備】トイレ



サイクリング

里山巡りからヒルクライムまで
風を感じてマイペースに満喫!

街なかや里山の気軽なサイクリングから、山道を走る本格的なヒルクライムまで、自分のレベルに合わせたルートで奥大和の風景を楽しめます。

電動自転車で快適にサイクリング
名所が多彩な曽爾巡り

ススキで名高い約40haの広大な曽爾高原をはじめ、^{よろいだけ}鎧岳や屏風岩など室生火山群の奇岩奇峰が見どころ。のどかな田園風景にも癒されます。

曽爾村のゆったりとした空気感に惹かれて、数年前に移住してきました。レンタサイクルは宿泊者以外も利用可能ですが、ぜひ泊まってじっくりと名所をまわってください。曽爾高原は、2月～3月の山焼きや初夏の新緑の頃だと秋より混雑せずにゆっくり散策できますよ。関西でも特に遅咲きとして知られる標高700mの屏風岩公苑の山桜も見事。サイクリングの後は「お亀の湯」で汗を流すのもおすすめです。ススキの見頃(10月～11月)の週末は交通渋滞にご注意ください。



(一社)そののわGLOCAL
企画営業

中野 裕介さん



かどふさじんじの
門僕神社



おくこう ち けい
奥香滝溪



明日香村 キトラ古墳



宇陀市 宇陀松山

そののわサイクリング

右記3カ所で大人数電動アシスト自転車を出中。村内の見どころや季節情報は、(一社)そののわGLOCALの公式HPや☎0745-94-2022まで。

施設情報

【貸し出し店舗】①古民家の宿木治屋 ☎0745-94-2551
②民宿2・7 ☎0745-96-2727 ③新宅分店 ☎0745-94-2046
時 9時～16時30分 休 1月～2月
【料金】24時間 2,000円(税込)、延長料:24時間ごとに+1,000円



キャンプ

大人数でもソロでも楽しい
自然に癒される贅沢時間を

奥大和のキャンプは、オートキャンプ場でのテント泊だけでなく、グランピングやデイキャンプなど楽しみ方は多種多様。焚き火やBBQだけでなく、星空、雲海、紅葉など、季節ごとの楽しみも満載です。



みつえ青少年旅行村



山添村 神野山山頂展望台



施設長
北川 大心さん

1月～3月は三峰山山頂付近の霧氷が絶景で氷細工のようにキラキラ輝く木々の美しさは圧巻です。例年1月中旬～2月中旬は「霧氷まつり」が開催され、特産物の販売や豚汁の振る舞いなどが行われる日も。登山口に隣接する当キャンプ場に前泊して、白銀の雪景色を見にお出かけください(霧氷まではキャンプ場よりアイゼン着用で3～4時間)。登山後は近くの天然温泉「姫石の湯」へぜひ。敷地内では夏は川遊びやアマゴつかみ、冬は野鳥観察なども楽しめます。キャンプ泊で御杖村の魅力を存分に堪能ください。

みつえ青少年旅行村

コインシャワー完備で全サイト電源付きのキャンプサイトや、フィールドアスレチックが好評。ヒーターの貸出やお湯が出る炊事棟があり、冬キャンプも快適。売店の品揃えも充実。

施設情報

所 御杖村神末1790
☎0745-95-3088
※電話問い合わせ:9時～16時
時 日帰り利用:10時～16時
休 火曜日
【設備】バンガロー:11棟(66人)、テントサイト:21区画、ボブスレー(4月末～10月末):240m、ローラーすべり台:140m、大型アスレチック:9基
【駐車場】約75台(一部有料)、可能車両:乗用車・キャンピングカー・バイク



アウトドア・スポーツツーリズムの推進に向けた取組

県への観光客が奈良公園エリアを中心とする北西部地域に集中していることから、県では一年を通じた奥大和地域への誘客に取り組んでいます。豊かな自然や、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」といった歴史・文化など奥大和地域の魅力を活かした「アウトドア・スポーツツーリズム」を推進し、国内外からの観光客や競技者など、幅広い層の誘客をめざします。

トレッキング・サイクリング
モデルルートの設定

人力による移動手段で地域の歴史や文化、交流を楽しむ旅のスタイル「ジャパンエコトラック」に、奥大和の自然を満喫できる25ルート（トレッキング13、サイクリング12）が登録されました。公式アプリからルートマップをダウンロードして楽しむことができます。（令和8年3月までに新規ルートを追加予定）

JAPAN
ECO
TRACK®詳しくは
こちら

ただいま
デジタル
スタンプラリー
開催中
（詳しくは下記へ）

アウトドア・スポーツ
ツーリズムの担い手の育成

奥大和地域におけるアウトドア・スポーツツーリズム推進の土台づくりとして、人材育成プログラムを実施。カヤック、トレッキング、サイクリングのインストラクター養成を目的とした講習会や検定を行い、アクティビティの担い手のスキルアップに取り組んでいます。



令和6年度の講習会の様子

アウトドアメーカー「株式会社モンベル」との包括連携協定の締結



令和7年7月28日、アウトドアブランドの「株式会社モンベル」と包括連携協定を締結しました。アウトドア活動などの促進を通じて、地域の活性化と県民生活の質の向上への寄与を目的に、継続的なプロモーションやオフシーズン対策など、ロードマップに基づいた多様な取り組みを展開しています。

ジャパンエコトラック奥大和—デジタルスタンプラリー—



「ジャパンエコトラック奥大和」の対象ルートを完走し、スタンプを集めてアンケートに答えると奥大和地域の特産品やアウトドア用品、ギフトカードなどが当たるプレゼント抽選に応募できます。ぜひこの機会に、奥大和の自然や歴史を堪能してください。

開催場所 ジャパンエコトラック奥大和エリア

2026年2月1日(日)まで開催中

特設サイトはこちら



日常に「ちょっと」奈良をプラス

県ではSNSの広がりに合わせて、県政の情報を多くの人にもっと身近に届ける取り組みを進めています。

令和6年からはVTuberがXやYouTubeで情報発信をスタートし、今年度は生成AIキャスター「ナラタロウ」も登場。親しみやすく、思わずクスッと笑える動画で県政の話題をお届けしています。

県が発信する多彩なコンテンツから、奈良の“今”を気軽に、そしてたっぷりと感じてみませんか。

奈良県広報担当VTuber 奈々鹿



皆さん、こんにちは！
奈良県広報担当バーチャル
ユーチューバーの「奈々鹿」です。
広報広聴課の一員として、日々、奈
良の魅力を学びながら、皆さんに届
ける活動をしています！
奈良には歴史や文化、自然、おいし
い食べ物など、魅力がたくさん！
私の動画やSNSを通して、もっと
奈良を好きになってもらえたら嬉
しいです。
一緒に、奈良の魅力をシェアして
いきましょー！ほんなら

奈々鹿は令和6年3月にデビューし
た県の広報担当バーチャルユーチュ
ーバー(VTuber)。奈良の情報を動画
やSNSで発信し、特に若い世代にも
県のことに興味を持っていただけるよ
う活動しています。
デザインは令和5年度の一般公募と
県民投票で選ばれました。奈良らしさ
と親しみやすさを大切に、県民の皆さん
と共に作り上げたキャラクターです。



奈々鹿
nanaka
ナナカ

YouTube

クイズやロケなど、奈々鹿が広報担当
VTuberとして楽しみながら奮闘する姿
をお届けしています。ちょっとお茶目で
個性的一面が見られる
ショート動画にもご注目
ください！

YouTuberは
こちらから



予告 奈々鹿から皆さまへ！

奈良の魅力をおすそわけ キャンペーン！第4弾

奈々鹿公式Xをフォロー＆キャンペーン
投稿をリポストして簡単応募！

応募
期間 1月19日(月)～
2月3日(火)23:59

賞品 豪華ペア宿泊券プレゼント(1組)

※キャンペーンの内容は変更となる可能性が
あります。

奈々鹿の奈良クイズも！



奈々鹿のあふれる奈良
愛を、マイペースに発
信中！ぜひフォロー＆
チェックしてください。

公式Xは
こちらから



公式X

プロフィール

名前 奈々鹿
年齢 秘密
誕生日 2月14日
(奈良公園と同じ！)
身長 157.5cm
趣味 百人一首、
世界遺産めぐり
特技 奈良のあるあるを
聞いたり言ったり

奈良の魅力をシェアして
いきましょー！ほんなら

県の情報はこちらでもご覧いただけます

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ハイパー (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



テレビ番組(奈良テレビ)



県政フラッシュ
毎週火曜
21:55～22:00

ナラタロウNEWS

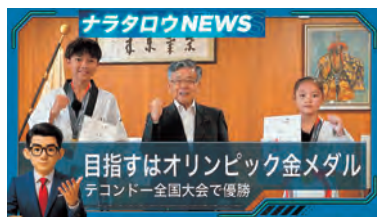


YouTube

プロフィール

名前 ナラ タロウ
(永遠の27歳)
性格 真面目で誠実。
仕事熱心で責任感が強い。
話し方 硬すぎない、
わかりやすい
言葉選びを心がける。
特徴 自分がAIである
ことをちょっぴり
意識し過ぎている

推し
ポイント



CHECK!
県の事業は、県民の皆さんの「今と未来のくらし」に関わるコトがたくさん☆そのことが伝えられるように、手短かにサクッと見ていただける動画を届けます。スポーツを頑張る子どもたち、地域を盛り上げてくれる方々も出演！お知り合いの方がいるかもしれません。

県の施策・記者会見・表敬訪問・イベントなど、県政のことを、「AIパペット キャスター・ナラタロウ」が1〜3分のテンポの良いニュース動画として発信。真面目なナラタロウが、最後にこぼすクソッと笑える一言にご注目ください！



ならフライデー9

奈良テレビ放送

毎週金曜 20:57~21:57

対談に先駆け、11月24日に行われた奈良クラブの試合を知事が観戦し、県民の皆さんと大きな声援を送りました。



[放送日]1月 4日(日) 18:30~19:00
[再放送]1月10日(土) 12:00~12:30

1月4日
放送

1月の特集は

特別対談
(株)奈良クラブ
代表取締役社長
濱田 満さん
×
山下知事



CHECK!

NF9特集
おすすめは、県政の旬な話題をお届けする月に1度のNF9特集！県政の主要施策や新しい取り組みを中心に、より深くわかりやすくお伝えしています。

[出演]笑い飯 哲夫、南 かおり、
小池 重二(奈良テレビ報道デスク)、出口 結菜



1週間の奈良のニュース、町や地域のホットな話題や情報などを「奈良ならでは」かつ「ワイルドワイド」な視点で伝えます。
週末のおでかけに役立つイベント情報もたっぷり詰め込み、ぎゅぎゅつと1時間で「奈良のいま」をお届けします！

YouTube

NF9特集は
奈良県公式総合
チャンネルでも
配信しています



TVer

見逃し
配信
実施中!



題字:逢吉(書家)

Origin ~私の原点、奈良~

奈良テレビ放送

毎月第2土曜 21:00~21:15



YouTube
アーカイブ
配信中!



[ナレーション]
スポーツジャーナリスト
増田 明美さん



第13回|俳優
三戸 なつめさん



第19回|阪神タイガース
投手 村上 頌樹さん

芸能文化やスポーツ、地域貢献など各分野で活躍する奈良ゆかりの人々の「原点Origin」を紹介。奈良の深みある魅力を、改めて見つめてみませんか?
CHECK!
過去の放送回を
PICK UP!



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)

県立図書情報館(奈良市)

★印のある場所および県庁舎1階受付横・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)

市町村会館(橿原市)

県橿原総合庁舎(橿原市)★
吉野町中央公民館(吉野町)★

問 県広報広聴課 ☎0742-27-8325

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.
140

二上山と大津皇子墓

本歌の題詞には、「大津皇子の屍を
葛城の二上山に移し葬りし時に、大来
皇女の哀しび傷みて作りませる御歌
二首」とあります。

本歌の作者である大来(太来、大伯)
皇女は、父・天武天皇と母・大田皇女
(天智天皇皇女)の間に誕生しました。
大津皇子は同父母を持つ弟にあたり
ます。姉弟の母である大田皇女は、天
武天皇の皇后である鸕野讃良皇女と
父母を同じくする姉です。

大津皇子は、学問・武芸に優れ人望が
厚く、その血統からも皇位継承の有力
候補と目されていました。ただし、大
田皇女は存命であれば、皇后となる可
能性の高い人物でしたが、大来皇女と

うつそみの人にあるわれや

あす
明日よりは 二上山を 弟世とわが見む

大来皇女(巻二・二六五番歌)

大津皇子が幼少時に亡くなりました。

そのため、早くに母を失った姉弟への
母方からの後見には不安がありました。
一方、大津皇子の一歳上の異母兄・
草壁皇子(母は鸕野讃良皇后)は、吉
野の誓命などを通して、皇位継承の最
有力候補たる地位を固めていきます。

朱鳥元(六八六)年に天武天皇が崩
御すると、大津皇子は謀反の疑いをか
けられ、自害へと追い込まれました。こ
の時、大来皇女は伊勢にて斎宮を務め
ていましたが、弟の死後、ほどなくして
都へと戻ります。後世の例からする
と、伊勢斎宮の退下は、天皇の崩御あ
るいは譲位の際に行われることが通例
でした。よって、弟の謀反の影響があっ
たかは不詳です。

大津皇子の遺体は、「移し葬りし時」
とあるように、殯を経た後に二上山へ

訳 現し身の人である私は、

明日からは二上山をわが弟
と見ようか。

と埋葬されました。墓は二上山の北方
の雄岳山頂にある二上山墓と考えら
れています。

(本文 万葉文化館 中本和)



万葉文化館 イベント情報

◆特別展

「町田尚子絵本原画展 隙あらば猫」

2月21日(土)

絵本作家・町田尚子さんの
絵本原画などを展示し
ます。万葉文化館にちな
んだ作品もご覧いただける展覧会です。



「ねこはるすばん」原画
ほるぶ出版 2020年

◆特別展「NEW PAST」

飛鳥・藤原から東アジアへの旅

開催中〜1月18日(日)

※詳しくは当館HPをご覧ください。

◆万葉古代学講座 無料

1月25日(日) 14時〜15時30分

「古代の卯枝」

「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)

◆万葉集をよむ 無料

1月14日(水) 14時〜15時30分

「冬の雑歌(一)」

(巻8・1636〜1644番歌)

「講師」井上さやか(当館企画・研究係長)

「定員」150人(先着・申込不要)

※オンライン視聴は要申込(定員なし)

◆にぎわいフェスタ万葉冬

1月7日(水)〜3月8日(日)

※詳しくは当館HPをご覧ください。

ジャンボかるたであそぼう

無料・申込不要

1月17日(土) 13時30分〜

(受付13時15分〜)

A3サイズの万葉かるたを使って
あそびましょう。

動きやすい服装で
お越しください。

「会場」企画展示室



奈良県立万葉文化館
☎0744-54-1850
🌐www.manyo.jp

奈良の輝く 企業×起業

vol.55

「ママがまるなら、
子どももまる」
を理念に母子支援

株式会社COMARU

代表取締役

すず き まど か
鈴木 円香さん

産前産後の母親の不安解消へ

奈良県の総合病院の助産師、行政の保健師を経て、2020年に助産院「まる眼鏡ママ相談室」を開設しました。その後、病気を抱える母親や誰にも頼れず悩んでいる母親にもっと寄り添いたいという思いから、2021年に株式会社COMARUを設立。翌年には県内初となる母子支援特化型の訪問看護ステーション「まるまる」をスタートさせました。

現在、在籍する助産師や看護師、リハビリスタッフが、行政のサービスや小児科医、妊婦さんの主治医と連携しながら身体管理や産前産後の保健指導を行っています。また、妊娠中や産後の心のケア、産後うつ、早期発見や支援など、自立支援医療制度や乳幼児医療制度を適用した訪問看護も実施しています。

子育てを頑張る母親にゆとりを

当初は総合病院在職時にお世話になった小児科医などからの紹介が中心でしたが、最近は母親本人から「まるまる」へ直接SOSが入るケースも増えています。利用する人の状況は、もともと疾患のある方、双子などの育児で手が回らない方などさまざまです。「誰にも協力が得られず悩んでいる…」といった声も多く寄せられています。私たちの役目は、母親の自立に伴走する支援を行うことです。育児サポートやご家庭でできる工夫をお伝えしたり、話に耳を傾けたり、体力や気力を回復させるための休養や睡眠がとれる環境を整えたりしながら、お母さんが「自分なりの子育て」を見つけていく姿を大切に支えています。困ったときに「こうあるべき」という母親像にとらわれず、自分を責めないでほしい。そのために、不可欠な自己肯定感を育てる関わりを続けています。



また、誰もが生きやすい社会になるようなアプリの開発にも着手しています。私自身が発達障害のある子どもを育てている経験から誕生したアプリ「コロのパロメーターの可視化」は、大阪・関西万博の「大阪ヘルスケアパビリオン」に展示されました。

また、これらの活動が評価され、第46回母子保健奨励賞を受賞。公益財団法人母子衛生研究会主催の「母子保健功労顕彰会」では表彰していただきました。



ママがまるなら子どももまる！

ママがいきいき楽しくできれば、子どももいきいきできる。このことをモットーに私たちは訪問看護を行っています。今子育て世代が置かれている状況はなかなかSOSが出せなかったり、辛さを周りに伝えるに。また、自分自身を振り返る時間すらない人たちが多くいます。そんな人たちのためにも、必要な支援を届けられるよう、「まるまる」のサービスをぜひ知っていただきたいです。奈良県下に住んでいる人なら誰でも利用でき、里帰り出産にも対応しています。訪問看護という少し身構えてしまうかもしれませんが、私たちは、抱えている辛さをそのまま安心して話せる存在を目指しています。



株式会社COMARU

所 大和郡山市筒井町463-1

ふあみーゆ筒井 2階12号

☎ 050-1807-4162

🌐 comaru.co.jp

母子に特化した訪問看護ステーション、助産師コミュニティを運営。困りごと解決アプリなども開発。



はじめよう



奈良養生訓

大切な人に、あなたの思いを届ける時間

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります、命の危険が迫った状態になると、実は約**70%**の方が

医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。



そこで考えておきたいのが /

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) = 人生会議

人生の最期まで自分らしく暮らし続けるために、あなたが望む生き方や医療・ケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。



専門家のご意見

高齢化や核家族化が進む中で、家族や身近な人と「人生の最期」について話す機会は少なくなっています。医療や介護の実際の現場では、事前にしっかり話し合っている人ほど、本人やまわりの人も、納得のいく形でその人らしい時間を過ごされていると感じます。もし急な病気やけが、長期の介護が必要になったとき、「どんな医療を受けたいか」「どこで過ごしたいか」を前もって話しておくことはとても大切です。いざという時には、意識がなかったり、認知症が進んでいたりして、本人の本当の気持ちがわからないことがあります。医療や介護だけでなく、「自分にとって何が大切か」「どう生きたいか」を話してみてください。ちょっと話しにくい話題かもしれませんが、“その人らしく、あなたらしく生きる”ためにとても大切なことです。ぜひ、ご家族や大切な人と「人生会議」をしてみてください。



奈良県立医科大学
総合医療学講座
吉本 清巳さん



ACP(人生会議)について詳しく知りたい方は厚生労働省HPIにも情報が掲載されています。

ACP 人生会議 検索



県地域医療連携課
県地域包括支援課
県介護保険課

☎0742-27-8676
☎0742-27-8540
☎0570-009-006

FAX 0742-22-2725
FAX 0742-26-1015
FAX 0742-27-3075

お肉はよく焼いて食べましょう



大変危険です!

お肉の生食はやめましょう

×ユッケ ×鶏刺しなどの生肉 ×炙りレバー

×タタキなどの中心部が生肉



牛のレバーや豚肉(内臓を含む)については、生食用としての販売が禁止されています。しかし、新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分なお肉は重篤な食中毒が発生する危険性があります。子どもや高齢者など食中毒に対する抵抗力の弱い人はお肉の生食をやめましょう。多くの場合は発熱、腹痛、おう吐、下痢の症状が現れ、重症化すると命に関わることがあります。

※生食用の牛肉は規格基準に適合したものに限り販売が認められています。

食中毒を予防するために

中心部まで加熱しましょう

中心部まで火を通すことが大切です。内部まで、白っぽく色が変わったことを目安にしましょう。(中心部温度75度、1分以上)



調理器具は使い分けしましょう

生肉を取り扱う箸などは専用のものを使い、食べる際には、必ず別の清潔な箸を使いましょう。



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

手話言語と介護



ろう者が介護を受けるとき、コミュニケーションがうまく取れず大変だと聞いたことはありますか？

はい、あります。デイサービスでは、まわりは聞こえる人ばかりで、話す機会が少ないまま一日を過ごす人もいます。



介護をする人も手話ができると、気持ちが通じて、つながりを感じられるでしょうね。

それは素敵ですね。介護職の人が手話を学ぶ機会がありますか？



県では介護職向けの手話講習会も開催していて、介護に関する手話も学べます。手話を通して、お互いに笑顔で過ごせる場が広がっていくといいですね。

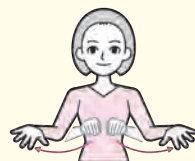
手話は大切な言語 vol.15

介護



斜めに置いた左手人差し指の下で右手2指を下ろす

広がる



両手5指のつまみを胸前から開きながら左右斜め前へ出す

介護職向け手話講習会

医療職向け手話講習会

動画を見てやってみよう



問 県障害福祉課 ☎0742-27-8922 FAX 0742-22-1814

出典：(一財)全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話学習辞典Ⅰ、Ⅱ』
©jfd.shop-pro.jp

国民皆保険制度を 次世代につなげるために

日本には、誰もが安心して医療が受けられる**国民皆保険制度**があります。しかし、**医療費の増加と現役世代の減少**により、この制度の維持が危ぶまれています。

1人あたりの医療費



この制度を維持するためには、**医療費の適正化を図ることが重要です**。一人一人が健康を維持し、**医療を効率的に利用**することで医療費の上昇を適切に抑えていきましょう。

未来を生きる子どもたちの安全・安心のために、医療費適正化にご協力ください。



医療保険制度をまもるために、わたしたちができること

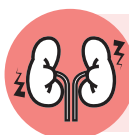


生活習慣病は予防できます

- ☑ 間食したり、甘い飲み物を飲むことが多い。
- ☑ 食べるスピードが周囲より速い。
- ☑ 睡眠不足で十分な休養が取れていない。
- ☑ 運動不足である。
- ☑ たばこを吸っている。

これらに該当すると**生活習慣病**になる可能性が高くなります。

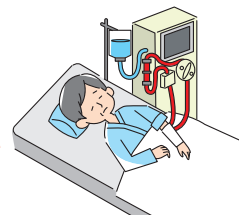
今一度、自分の生活を見直しましょう。



糖尿病は早期発見・早期治療が大切です

初期の糖尿病は、自覚症状がほとんどなく、治療が遅れることがあります。重症化して人工透析が必要となると、**心身や仕事、生活にも大きな負担がかかるだけでなく、多額の医療費がかかります**。

定期的に健診を受け、糖尿病の疑いを指摘されたら、**放置せず**に速やかに受診しましょう。



医療と薬は上手に利用しましょう

むやみに同じ病気で複数の医療機関を受診する「**はしご受診**」は、かえって体に悪影響を与えるおそれがあり、医療費も増やしてしまいます。また、飲み合わせが悪い薬や同じ成分の薬を重複して服用すると、**副作用や飲み間違い**が起こるおそれがあります。



薬をもらうときは、ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は先発品と同じ有効成分を同量含んでいますが、安価な薬です。

県では**8割以上の人**が使用しています。

バイオシミラーをご存じですか？

近年、開発が進んでいるバイオ医薬品にも、先発品の特許が切れた後に発売される、**効き目と安全性が同等・同質で、先発品の原則7割の価格**のバイオシミラー（後続品）があります。



かぜのウイルスに抗菌薬（抗生物質）は効きません

抗菌薬は、かぜなどウイルスが原因の場合は**効果がありません**。不適切な使用は「薬剤耐性菌」を増やし、薬が効かない細菌を増やしてしまう可能性があります。

以前処方された抗菌薬を自己判断で服用したり、必要のない抗菌薬の処方を求めないようにしましょう。



奈良県立奈良南高等学校は
2026年度(令和8年度)入学生より
新たに**伝統建築科**を設置して
全国から生徒を募集します

県立奈良南高等学校 伝統建築科で

未来を担う 宮大工を目指す

伝統建築の修繕を見学する県立奈良南高校専攻科生徒
(田原本町の多神社)

宮大工や木造建築士などとして活躍できる「伝統建築技術」を修得することができます

恵まれた豊かな環境

県内の歴史的文化財や木材関連の地場産業など、恵まれた地域資源を活用しながら、関係機関・関連企業と連携して、見学・体験・技術指導・インターンシップなど、実践的で充実した学習活動を行います。



本物との出会い

文化財修理の見学体験、宮大工からの技術指導、最高級ブランド木材の吉野スギ・ヒノキを使った実習など、本物を見て体験し、本物の人と接し、本物で実践しながら学びます。



授業の半分以上が専門学習

基本的な建築に関する授業の他、「日本建築探究」「木造建築工法」「規矩術基礎」等の授業や、木材・土木に関する授業もあり、授業の半分以上が専門的な内容となっています。



資格取得

建築大工技能士2級・3級といった国家資格や、2級建築士の受験資格、木造建築士の受験資格を取得することができます。



令和8年度県立奈良南高等学校入学者選抜情報

	全国募集特別選抜	一次選抜
対象	奈良県外に居住していて 学科に対して強い目的意識がある人	保護者とともに奈良県内に居住している人
募集人員 (37人)	募集人員の15%(小数点以下切り捨て)	37人から全国募集特別選抜の合格者数を除いた人数
出願受付期間	2月2日(月)9時~2月5日(木)15時	第一出願期間:2月16日(月)9時~2月24日(火)15時 第二出願期間:2月25日(水)9時~3月2日(月)15時
実施検査	2月9日(月):口頭試問(国語、数学、英語) 及び面接を実施	3月4日(水):学力検査3教科(国語、数学、英語)を実施 3月5日(木):学校独自検査(面接)を実施
合格発表	2月12日(木)14時にWeb出願システムにより本人に通知	3月13日(金)14時にWeb出願システムにより本人に通知

令和8年度奈良県立高等学校入学者選抜
についての情報は、右記よりご確認ください。

令和8年度奈良県立高等学校
入学者選抜概要



令和8年度奈良県立高等学校
入学者選抜実施要項



問県高校教育課 ☎0742-27-9851

楽しく学べるくらしの脱炭素イベント

¥0 無料 申込不要 子ども参加可

時 2月7日(土) 10時～15時

所 イオンモール橿原

ウエストビレッジ noNIWAコート(橿原市)

地球温暖化について、くらしのムダな行動から考えてみませんか？一人一人のライフスタイルを見直すきっかけづくりとなる脱炭素イベントを開催します。プレゼントが当たるクイズや謎解きも行います。

【対象】小学生以上

問 県脱炭素・水素社会推進課

☎ 0742-27-8031

電 www.pref.nara.jp/69469.htm



農村振興シンポジウムの開催

¥0 無料

時 2月7日(土) 13時～16時30分(開場12時)

所 大和高田さざんかホール(大和高田市)

県では、農村の景観や自然環境、農作物や郷土食、祭事・伝統文化などを「農村資源」ととらえ、これらを活かした賑わいづくりを進めています。今年のシンポジウムでは、「空と農」をテーマに著名人を招き、基調講演やトークショーを通して、奈良の農村が持つ魅力や新たな可能性について考えます。農村振興に関心をお持ちの方をはじめ、多くの皆さまに奈良の農や地域の豊かさを感じていただける内容です。奈良の特産品が当たる抽選会も行います。ぜひご参加ください。定員600人(抽選)。

申 詳しくは下記HPから。

問 農村振興シンポジウム問い合わせ窓口

(インパクト(株)内 平日10時～17時)

☎ 0742-32-2330

電 www.pref.nara.jp/70522.htm



おでかけ

令和8年 消防出初式

¥0 無料 申込不要

時 1/10(土) 奈良市・大和高田市・桜井市・五條市・香芝市

1/11(日) 大和郡山市・天理市・橿原市・御所市・山添村・田原本町・御杖村

1/13(火) 安堵町

1/16(金) 野迫川村

1/17(土) 王寺町

1/18(日) 生駒市・葛城市・宇陀市・高取町・黒滝村

詳しい開催場所や時間は、下記HPから。

問 県消防救急課

☎ 0742-27-8423

電 www.pref.nara.jp/item/328997.htm



若草山焼き行事～冬の風物詩～

時 1月24日(土)

大花火 18時15分～ 点火 18時30分～

所 若草山(奈良市)

古都奈良の春を告げる伝統行事。今年から有料エリアが設けられ、「奈良公園バスターミナル屋上」はすでに完売。一方、「若草山麓ゲート内」は購入可能。花火や炎の広がりをダイナミックに楽しめるのが山麓の魅力！チケットのお買い求めは、若草山焼き行事HPをご確認ください。

入 場 券：2,000円(中学生以上)

購入方法：オンライン、コンビニ販売(セブンイレブン)

コールセンター ☎ 050- 1706-0471

問 県奈良公園室

☎ 0742-27-8677

電 www3.pref.nara.jp/yamayaki



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。



県立美術館(奈良市登大路町10-6)

特別展「奈良のモダン～美術をめぐる人々」

時 1月17日(土)～3月15日(日)

ナイトミュージアム

時 1月31日(土) 要申込

講演会「近代文学からみる奈良の風景

—奈良大学蔵北村信昭コレクションを中心に—

時 2月8日(日)

ギャラリー企画「奈良ゆかりの現代作家展」

時 1月17日(土)～3月15日(日)

アーティストトーク 佐竹龍蔵

時 2月1日(日)

なら歴史芸術文化村(天理市杣之内町437-3)

第5回 企画展「王寺・コレクション
 一行くひと 来るもの 息づく文化—」

時 1月31日(土)～3月15日(日)

だれもがみんなアーティスト!

ワークショップ成果発表展

時 1月27日(火)～2月7日(土)

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「大和の城郭と考古学」

時 2月7日(土)～3月15日(日)

県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

図書館寄席「花鹿乃芸亭」第79回

時 2月21日(土) 要申込

相談

不動産無料相談会

¥0 無料 多目的トイレ

時 1月22日(木) 10時～16時

所 県立図書情報館(奈良市)

空き家・空き地活用、不動産相続・売却・取得・賃貸、不動産調査・有効活用、建築など不動産についての問題、悩みなどについて不動産コンサルティングマスターが相談に応じ、アドバイス・コンサルをします。(要予約。20組程度)

申 電話で前日までに下記へ。

問 (一社)全国不動産コンサルティング協会 奈良県地区
☎ 0742-33-8621

ペーパーティーチャー相談会

¥0 無料 申込不要 多目的トイレ 子ども参加可

時 2月14日(土) 10時～11時(10時から全体会)

所 県立教育研究所(田原本町)

ペーパーティーチャー(学校現場を離れて1年以上経過した人や、現場経験のない教員免許保持者)で講師任用を希望する人を対象に、相談会を行います。現在の学校現場の様子や、講師任用について相談を受け付けます。

問 県教職員課 ☎ 0742-27-9844

試験

2026年度 奈良看護大学 一般入学試験(後期日程)

時 ① 一次試験(学科) 2月7日(土)

② 二次試験(グループディスカッション、小論文)

2月14日(土)(二次試験は一次試験合格者のみ)

願書・募集要項は下記HPで請求(来校でも入手可)。

申 願書を簡易書留にて下記へ。

【出願期間】1/7～14(必着)

【合格発表】① 2/10(当校HPに合格者の受験番号を掲示)

② 2/20(当校HP掲示および本人へ通知)

所・問 奈良看護大学

〒636-0802 三郷町三室1-14-1

☎ 0745-72-9412

🌐 nara-pho-nursing-college.jp/entrance/#ippan



学ぶ

まほろば「あいサポーター」研修

¥0 無料 多目的トイレ 手話通訳

時 1月30日(金) 10時30分～12時

所 県社会福祉総合センター(橿原市)

多様な障害の特性や障害のある人が困っていること、必要な配慮などを学ぶ研修です。ぜひご参加ください。

定員60人(先着)。

【対象】県内在住、在勤の人

申 下記二次元コードから。またはメール・FAXで下記へ。

問 県障害福祉課

☎ 0742-27-8922 FAX 0742-22-1814

✉ syogai@office.pref.nara.lg.jp

🌐 www.pref.nara.jp/item/328983.htm



あいサポーター
について



申し込み
フォーム

募集

Nara for Culture ～ムジークフェストなら2026～ 「連携・まちなかコンサート」に登録しよう!

¥0 無料

皆さんが5月1日から12月31日までに主催・企画するコンサートを、ムジークフェストなら2026「連携・まちなかコンサート」に登録して、一緒に奈良最大の音楽祭を創りましょう!登録するとコンサートの広報をお手伝いします。特に5月1日から6月30日までに開催されるコンサートは、2月5日までに内容確認ができたものは先着順で公式ガイドブックに情報を掲載します(令和8年3月下旬頃に約4万部発行予定)。

申 詳しくは下記HPから。【募集期間】1/15～12/17

問 ムジークフェストなら実行委員会事務局

☎ 0742-27-8488

🌐 www.naraken.com/musik



1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

問 県営競輪場 ☎0742-45-4481 ② 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	31					
	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	月	火	水	木	金	土					
デー	岸和田	小松島♥						和歌山								大宮								いわき平				熊本				高松 in小松島				
	宇都宮		立川								取手♥				大垣								広島				小田原				宇都宮					
ナイター			いわき平♥								京王閣♥				岐阜				奈良 FII★ オトクにPLAY! オッズパーク杯 入場不可						松戸				四日市				西武園		奈良 FII★ TIPSTAR リニューアル杯 入場不可	
運行	●	●	●	●						●	●	●	●				●	●					●	●	●	●										

※無料バスについては運行欄をご確認ください。(●:通常便 ★:ナイター便あり)

北方領土返還要求運動 奈良県民会議 ￥0 無料

第40回 県民大会観覧募集

時 2月16日(月) 13時30分～15時30分
 (受付13時～)

所 なら100年会館 中ホール(奈良市)

北方領土の早期返還に向け、意識の高揚と北方領土問題に関する正しい知識の普及を図るため、県民大会を開催します。今年は作家の竹田恒泰さんをお招きし「令和の北方領土問題と北方領土返還について」をテーマに講演します。応募多数の場合は抽選。1回の申し込みで最大2人まで。



申 下記HPから。1/31締切。

問 北方領土返還要求運動奈良県民会議
 (県広報広聴課 内)

☎ 0742-27-8325

🌐 event.nara.jp/entry/iHq9BXt



申し込みはこちら

みんなの思いをひとつに、
絶対に取り返すッピ!

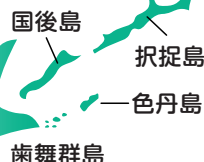


北方領土返還要求運動
シンボルマーク



北方領土イメージキャラクター
エリカちゃん

北方領土



お知らせ

奈良県退職予定職員人材バンク

￥0 無料 申込不要

奈良県職員の専門知識や経験を活用したいと考えている民間企業などの皆さんに、人材バンクに登録している県退職予定職員に関する人材情報を提供します。県にはさまざまな分野の専門知識・経験を有する人材がいますので、ぜひ人材バンクをご活用ください。

【情報提供期間】1/9～6/30 【閲覧場所】県人事課内

【閲覧内容】令和8年3月末に県を退職する予定の職員の人材情報を掲載した「人材情報閲覧簿」

問 県人事課 ☎ 0742-27-8349

🌐 www.pref.nara.jp/1627.htm



110番は緊急時の専用電話です!

警察では毎年1月10日を「110番の日」と定め、110番通報の適切な利用を呼びかけています。110番は、緊急の事件や事故の受付専用の電話です。警察に相談をしたい場合は「#9110」または、警察相談専用電話「0742-23-1108」もしくは、最寄りの警察署へ連絡してください。



問 県警察本部通信指令課 ☎ 0742-23-0110

奈良県の推計人口(令和7年11月1日現在)

総数 1,273,880人 (対前月-316人)	男性 598,089人
	女性 675,791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。

毎月11日は人権を確かめあう日

人権 コーナー



ひきこもりの状態にある人へ
 ～相談することは恥ずかしいことではない～

誰とも会わず、誰とも話さず、今いる場所から出られない。そのような状態で何カ月も、何年も過ごす日々。そんな自分を責めてしまうことがあるかもしれません。

しかし、ひきこもることは、自分にとって危険な刺激からこころや身体を守る行動であり、つらさや痛みに対する自然な反応という一面もあります。けっして特別な人だけの問題ではなく、誰にでも起こりうることなのです。

自分自身や将来に対する言葉にならない不安や悩みを一人で抱え込むのは、本当に苦しくて大変なことです。そんなときはどうか一人で抱え込まず、ひきこもり相談窓口にご相談

してみてください。相談することは、恥ずかしいことでも、弱いことでもありません。助けを求めることは、「自分を大切にする」勇気ある行動です。うまく話せなくても大丈夫、今の気持ちを聞かせてください。少しずつ、自分のペースで。秘密は守られます。相談費用はかかりません。まずはお電話ください。

問 ひきこもり相談窓口専用電話

☎ 0742-27-8130(開庁日の9時～17時)

今月のポスター



三宅町立三宅小学校1年
 染谷 一颯さん



御所市立大正小学校1年
 木村 勇心さん

※学校名・学年は作品制作時のものです。

吉野町 金峯山寺 節分会・鬼火の祭典

時 2月3日(火) 10時～

「福は内、鬼も内」と唱える鬼の調伏式は、全国でも極めて珍しい節分行事です。全国から追われてきた鬼を迎え入れ、經典の功德や法力で鬼達を仏道に入らしめます。



所・間 金峯山寺 蔵王堂(吉野町吉野山)
☎0746-32-8371

下市町 下市 初市

時 2月12日(木) 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。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)
間 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

十津川村 世界遺産熊野古道小辺路 TRAIL JOURNEY in 十津川

時 3月1日(日)

熊野古道の石垣や尾根道を楽しめるトレイルランニング大会を開催します! 前日はトレイルランナー横山峰弘さんのトレラン教室もあります。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 右記二次元コードから。2/1締切(先着)。

所 十津川温泉の郷スタート(十津川村平谷)

間 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



橿原市 恐竜くんトークショー

時 3月15日(日) 14時～(開場13時30分)

恐竜の素朴な疑問から最新の発掘・研究までを、誰もが親しみやすい言葉と大迫力の恐竜イラストを駆使して、クイズを交えながらわかりやすく解説します!

チケットは、かしはら万葉ホール、ローンチケット・e+で1/17から販売。

一般 1,000円 中学生以下 500円

※全席指定、3歳以上は要チケット、3歳未満は入場不可

申 詳しくは下記HPから。

所・間 かしはら万葉ホール(橿原市小房町)
☎0744-29-1300

☎ www.city.kashihara.nara.jp/soshiki/
2020/gyoumuannai/7/1/19366.html



五條市 陀々堂の鬼走り

時 1月14日(水) 16時～22時

500年の伝統をほこる火の祭典「鬼走り」。燃えさかる松明を持った父鬼・母鬼・子鬼が堂内を豪快に巡り、住民の災厄を払います。鬼が幸いをもたらすのは全国でも珍しく、国の重要無形民俗文化財にも指定されている伝統行事です。無料。臨時駐車場あり。



所 念仏寺(五條市大津町)
間 五條市産業観光課 ☎0747-22-4001

御杖村 三峰山霧氷まつり

時 1月17日(土)～2月15日(日)の土日祝(計11日)
12時30分～16時

厳冬期に霧氷鑑賞ができる三峰山。その麓で、地元特産品の販売や登頂カードの発行、各種イベントを実施します。

※霧氷鑑賞スポットまで往復約11km。冬山装備が必要です。



所 みつえ青少年旅行村(御杖村神末)
間 御杖村観光協会事務局(御杖村むらづくり振興課内)
☎0745-95-2070

☎ www.mitsue-kanko.jp

平群町 古都華フェめぐり in へぐり

時 2月1日(日)～15日(日)

古都華の作付け面積県内一を誇る平群町。平群の古都華は、ふるさと納税の返礼品としても大人気です! お買い求めは道の駅大和路へぐりで。2/1～15は平群町内の飲食店で「古都華フェめぐり in へぐり」を開催します。旬の古都華をスペシャルスイーツでお楽しみください。詳しくは右記二次元コード(特設HP)へ。



間 平群町観光産業課 ☎0745-45-1017

☎ kotokafe-heguri.jp



奈良市 第十二回 奈良大茶会 珠光茶会

時 2月7日(土)・8日(日)・11日(祝)・
14日(土)・15日(日)

世界遺産を含む社寺や歴史的なまちなみが残る「ならまち」のお茶室で、茶道七流派によるお茶席をお楽しみください。要参加料。

申 詳しくは下記HPへ。

所 春日大社、東大寺、元興寺、大安寺、
西大寺、唐招提寺、薬師寺、法華寺ほか

間 奈良市観光戦略課 ☎0742-34-4739
(公社)奈良市観光協会 ☎0742-30-0230

☎ jukotea.jp



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。



県民だより奈良

第475号 令和8年1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

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。