

2026年

3月号

奈良県
広報誌

奈良

県民だより



- P6・7 特集2 奈良から食の未来を創る
- P8 はじめての万葉集
- P9 ドラマは奈良にある
- P10 新発見 おいしい奈良
- P11 奈良養生訓
- P12 奈良暮らし手帳／子育てプラス
- P13・14 県政スポット

特集
1
P2-5

初心者や家族でも
楽しめる♪

川釣り **奈良で**
デビュー
しませんか？



天ノ川(天川村)

初心者や家族でも
楽しめる♪

川釣りデビュー しませんか？

奈良で



**多様な水系が育む奈良の清流で
自然を感じながら川釣りを満喫！**

豊かな自然と水源を誇る奈良。新宮川水系、紀の川水系、淀川水系、大和川水系の4水系からなる清流に恵まれ、各河川ではアユやアマゴ、フナ、ワカサギなどの釣りを楽しむことができます。県では、漁業協同組合が行う魚を増やす方法の調査・研究を行うとともに、初めての人も釣りを始められるよう奈良県漁業協同組合連合会と協力して釣り教室を開催するなど、河川漁業の振興を図っています。

本特集では、初心者やファミリーにおすすめの釣り場や魚種を中心に、釣った魚の調理法も紹介。奈良の美しい自然を堪能しながら、川釣りを楽しんでみませんか。

奈良県の主な漁期（釣りができる期間）

	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
アユ												
アマゴ												
フナ												
ワカサギ												

- アユ** 5/26～12/31までの期間内で、各漁協で漁期を定めています。主な漁期は6月～9月です。
- アマゴ** 3/1～9/30までの期間内で、各漁協で漁期を定めています。
- フナ** 1/1～12/31までの通年で、釣りができます。
- ワカサギ** 11/1～翌年3/31までの期間内で、各漁協で漁期を定めています。

奈良で楽しめる

釣りの紹介



奈良県内には21の漁業協同組合があり、各漁協が管理する漁場ごとの遊漁ルールのもとで川釣りを楽しむことができます。通年で釣ることができフナのほか、水産資源を保護するために漁期（釣りができる期間）が定められているアユ、アマゴ、ワカサギなど（図参照）、魚種や季節、エリアによっても異なる多彩な魅力あふれる釣りを体験してください。

平成24年に『あゆ』『アマゴ』『きんぎょ』が奈良県のさかなに指定されました。



体表のパーマーク（楕円状の模様）と朱点（赤い点）が美しく、水温が低い上流域に生息。エサやルアーを使った溪流釣りが人気です。県内の河川では、卵や親魚での放流も行われています。

3月から順解禁
アマゴ
美しく希少な「溪流の女王」
警戒心が強いのでそっと釣ろう

- 釣れるエリア
- 淀川水系
 - 紀の川水系
 - 新宮川水系



縄張り（縄張り）に侵入する他のアユを追い払う習性を利用した「友釣り」は、おとりアユを操作して釣る独特の面白さが魅力。五條市や川上村では、ルアー釣りを楽しめる河川もあります。

アユ
アユ独特の漁法「友釣り」が醍醐味
流行のルアー釣りが可能なエリアも

- 釣れるエリア
- 淀川水系
 - 紀の川水系
 - 新宮川水系



必要な釣り具が少なく、群れで行動するため数釣りが楽しめることなどから、初心者にもおすすめです。アユやアマゴが禁漁となる冬期に釣りが楽しめます。

ワカサギ
ボートやドーム桟橋から釣れる
小型なので丸揚げなど調理も簡単

- 釣れるエリア
- 淀川水系
 - 紀の川水系



「釣りはフナに始まりフナに終わる」といわれ、子どもからお年寄まで手軽に楽しめます。県内ではダム湖を中心に釣りが行われています。

フナ
釣りの入門としておすすめ！
手軽で素朴ながら奥深い魅力も

- 釣れるエリア
- 淀川水系
 - 紀の川水系
 - 新宮川水系
 - 大和川水系



- 釣りを楽しむ際の注意**
- 河原は足場が悪いこともあるので、動きやすい服装や滑りにくい靴を履くようにしましょう
 - 雨で川が増水しているときは危険なので、近づかないようにしましょう
 - ゴミは必ず持ち帰りましょう
 - 各河川では、管轄する漁業協同組合の遊漁規則で釣り方や釣りができる時期などが定められているので、遵守しましょう

特定外来生物

「特定外来生物」に指定されているオオクチバス、コクチバス、ブルーギルなどの魚は、法律により、飼育や生きたままの運搬が禁止されています。もし釣れても、生かして持ち帰ったり、他の川に放流したりしてはいけません。



オオクチバス

遊漁券の購入

漁業権が設定されている川で魚を釣るには、「遊漁券」の購入が必要です。

「遊漁券」の売り上げは、漁業協同組合が行う魚の資源を増やす取り組みや、漁場環境の保全などに役立てられています。



釣りをはじめてみよう！

川釣りに興味はあるけれど、釣りの始め方や釣れる場所がわからないという方は必見。子ども連れでも安心して楽しめる「特別釣り場」の情報や、初心者向けに川釣りの基礎を教えてくれる「釣り教室」を紹介。釣りデビューとともに、身近な奈良の魅力も再発見！



特別釣り場

自然の川を小さく区切った釣り場のことで、目の前で魚を放流してくれる場所もあり、初心者でも比較的簡単に釣ることができます。県内の「特別釣り場」で釣ることができる種類は、アマゴやニジマスなど。

場所によっては、釣り具のレンタルやエサの販売がされていて手ぶらでも釣りが楽しめるほか、魚のつかみ取りや川遊びができる点も魅力。BBQ場併設の施設やコンロ使用可の施設では、釣った魚を焼いて食べることもできます。



和佐又溪流釣り場



井氷鹿の里

県内の特別釣り場

上北山村

- 和佐又溪流釣り場

野迫川村

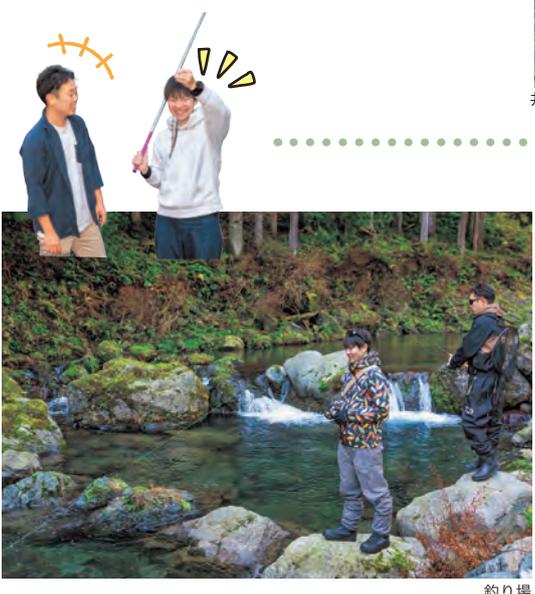
- かわらび荘
北今西あまご放流釣り場

川上村

- 井氷鹿の里
- 中井渓谷自然塾
- TocoTocoの森

天川村

- ニジマス管理釣り場
(上級者向け)



釣り場

川上村 TocoTocoの本

整備された池で初心者も釣れる！
BBQ・キャンプ場併設で宿泊も可

高原川に隣接するレジャー施設。「特別釣り場」として整備された30区画以上の釣り池で、放流したアマゴ(3〜9月のみ)やニジマスを釣ることができます。釣り具やコンロの貸出もあり、手ぶらでもOK。スタッフがエサのつけ方や釣り方を丁寧にアドバイスしてくれます。



バーベキュー場



つかみどり



水遊び場



カフェ

地元産の食材を使った定食やランチ、スイーツほか、宿泊者に好評のモーニングも提供(4月〜11月のみ営業)



キャンプ場

木々に囲まれた静かな環境と、砂利を敷いた水はけの良さが魅力。13時〜翌11時まで利用可、1泊4000円〜

施設情報

所 川上村高原1184-1 ☎0746-47-2152(8時〜16時)
休 溪流釣り堀・キャンプ場・BBQ場/12月〜2月の水曜日
※天候不良などにより臨時休業することがあります。
カフェ/水・木曜日(11月末〜3月は休業)
【設 備】釣り池/30以上、餌釣り・ルアー用の池、BBQ施設/2カ所(各3区画)、キャンプサイト/8区画(定員5名)、田舎家/1棟(定員約6名)、シャワー室
【駐車場】約60台(釣りまたは、キャンプ場利用で1台無料)
【料 金】釣り(アマゴ・ニジマス)1kg 5,000円
※魚1kgごとに2名で釣りができます。

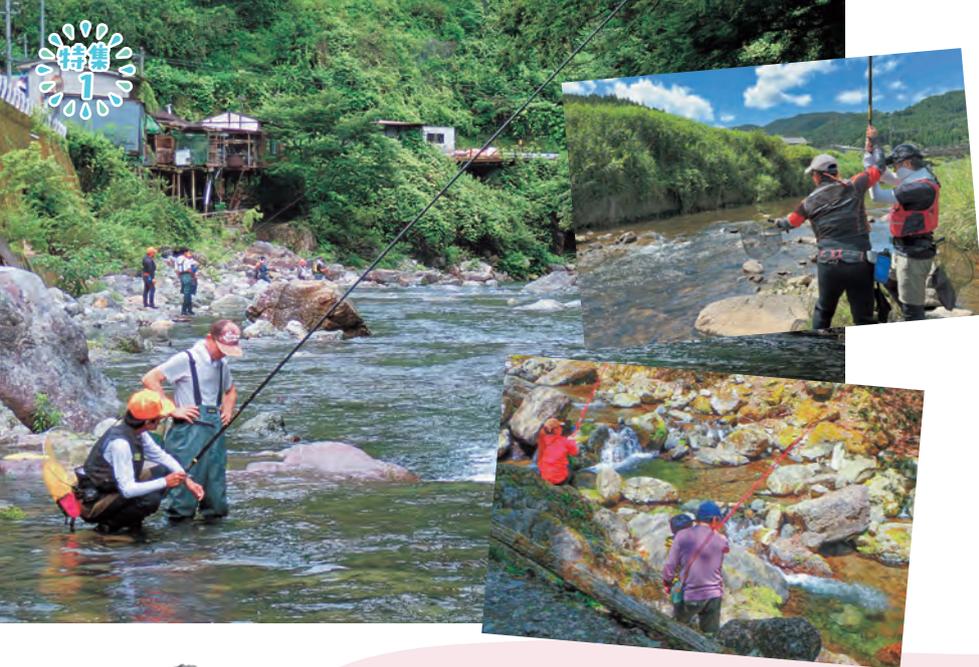


公式HPはこちら



特別釣り場 スタッフ
中さん

自然の川を利用した釣り池で、溪流よりも簡単に釣れて、釣り堀よりはやや難しく、初心者も経験者も楽しめます。釣り場まではスロープがあるので、お子さんやお年寄りも安心。コンロの貸出や持込もでき、釣った魚を河原で焼いてもOK。4月中旬から施設内のしだれ桜が咲き誇り、続いて新緑も見頃に。川上村の自然と一緒に釣りを楽しんでください。



釣り教室

奈良県漁業協同組合連合会では、釣り初心者を対象とした「釣り教室」を開催しています。昨年は、「アマゴ釣り教室（4月）」を上北山村で、「アユ釣り教室（6月、7月）」を川上村、天川村、曾爾村で開催し、好評でした。今年の開催予定や、参加の申し込みについては連合会の公式HPなどからご確認ください。

その他、各漁業協同組合主催の釣り教室などのイベントも開催されています。



奈良県漁業協同組合連合会 会長
小川 彰信さん

釣りの達人が教える入門教室でアユやアマゴを釣ってみませんか

レジャーが多様化した現代では、釣りの楽しさを知らない方が増えました。そこで、川釣り入門体験として、アユ釣り、アマゴ釣りを熟知した地元の方がマンツーマンで指南する釣り教室を開催しています。参加費は遊漁料のみで、釣り具は無料でレンタル、アユ釣りの場合は、参加される方に友アユ2尾も無料で提供しています。近年は釣り好きの女性も増え、釣り人口の増加に貢献いただいています。参加者の要望やレベルに合わせてレクチャーしますので、気軽に参加してください。



季節の風景や釣った魚の味も堪能 難しく考えずまずは体験してみてください

釣りの魅力は一言では表現しがたいのですが、ゲーム性や達成感のほか、自然の癒しや、釣った魚を食べる楽しみなどさまざま。日本古来の「アユの友釣り」など、魚種や漁法によっても異なる深い世界が広がりますが、まずは身構えずに実際に竿を持って、自分なりの楽しみを見つけてください。初心者の方は魚がたくさんいる解禁日の直後がおすすめ。また例えばアユであれば、若アユの6～7月、脂がのる8月以降、9～10月の子持ちアユなど、季節ごとの味わいも魅力ですよ。

奈良県漁業協同組合連合会
ホームページ



釣った魚の持ち帰り方

釣れた魚は氷締めで鮮度をキープして持ち帰り、美味しくいただきます！

- 1 クーラーボックスに氷水を作る。
- 2 魚を生きたまま氷水に入れて締める。
- 3 長時間移動する場合は、余分な水を抜いて持ち帰る。
- 4 持ち帰って糞を出す。アユはお腹を上にして持ち、頭側から尻側へ指で優しく絞る（出なくなるまで2～3回繰り返す）。アマゴはお腹を開いて内臓を取り出す。
- 5 水気を拭き取って調理
- 6 食べきれない分は、水と一緒にジップロックなどに入れて空気を抜いて冷凍。（冷凍焼けを防げます。）



自分で釣った魚の味は格別！川魚料理の簡単レシピを紹介

川魚は淡白で上品な味わいが特徴です。アユやアマゴなど、釣った魚を美味しく料理してみましょ。定番の塩焼きや炊き込みご飯、甘露煮など多彩な調理法で楽しめ、子どもと一緒に調理をすれば貴重な食育体験にも。ワカサギなどの小型の魚は丸ごと天ぷらや唐揚げにして骨まで食べられるのも魅力です。釣った魚を自宅で簡単に調理できるレシピを紹介します。

釣った魚も食べよう！

アユ・アマゴを使った料理



塩焼き

水気を拭き取り塩をまぶして焼くだけ！



炊き込みご飯

- 1 魚を素焼きにする
- 2 醤油・白だし・みりんを適量入れ素焼きにした魚を入れて炊き込む



甘露煮

- 1 魚を素焼きにする
- 2 素焼きにした魚を醤油・みりん・酒・砂糖で30分以上煮詰める



奈良から 食の未来 を創る

「なら食と農の魅力創造国際大学校(以下、NAFIC)」は、奈良の食を次世代へつなぐ拠点として2016年4月に開校。今年で10周年を迎える「食」と「農業」の2学科を備えた県立の専修学校です。

今回は、高度な調理技術と農業・農作物に関する幅広い知識を持った「農に強い食の担い手」の育成を目指す、フードクリエイティブ学科のカリキュラムの魅力と、在校生の声、卒業後の活躍を紹介します。

”奈良の食材を生かす学び フードクリエイティブ学科の魅力

フードクリエイティブ学科は、奈良の豊かな食材を生かす調理技術をはじめ、農に関する知識、マネジメント力、おもてなしなど、飲食・サービス業界で活躍するために必要なスキルを、実践的な学習を通し総合的に身につけられる全国でも類を見ない学科です。少人数制で講師との距離が近く、丁寧な指導で初心者でも安心してスキルアップできる教育環境が整っています。

POINT 1

オーベルジュでの実践実習

おいしい料理と大和平野を見渡す眺望を求めて日本全国から多くのお客様が訪れる校内のオーベルジュで、1年生、2年生ともに実践実習を行います。一流シェフの指導の下、緊張感を持って仕込みから調理、盛り付けまでを行い、プロとしての高いスキルを養います。また、お客様の反応を直接感じながら、おもてなしの心と高度なサービス手法、品格ある振る舞いを一流のスタッフ指導の下、体得します。同時に高級なカトラリーやグラス、お皿の扱い方も学びます。2年生は宿泊客のチェックインからディナー、朝食、チェックアウトまでを体験する宿泊実習も実施します。

オーベルジュ・ドゥ・サンヴィイの紹介はP10にもございます



チャレンジレストランを実施しました



チャレンジレストランでは、2年生がオーベルジュスタッフの指導を受けながら、食材選びからメニュー決め、調理、セッティング、サービスまで担当します。一般のお客様に、心を込めた料理と最高のおもてなしを提供しました。

POINT 2

少人数制による 丁寧な指導

少人数制のメリットを生かし、一人のレベルに合わせてきめ細やかに指導。調理実習では1人1ストープ(コンロ)で、下準備から料理制作、後片付けまで、調理の全工程を一人でごなす技術を身につけます。また、段取り力と連携力を身につけるグループ実習も実施します。



POINT
3

農業実習で 食材の知識を深める

校内の実習農場でイチゴやナスといった県主要野菜や大和野菜などを実際に栽培。種まきから収穫までの一連の作業を体験しながら、食材の鮮度や旬、品種の違いなどを学び、食材に対する知識を深め、調理実習でも活用します。また県内の農業生産現場を訪問・見学し、生産者の声を聞く機会も設けています。



夢を形にする学び

生徒の声

「奈良の食材を使った新しい料理を作りたい」「自分のお店を開きたい」。そんな夢を持つ学生たちが、NAFICでどのように成長しているのか、学びのリアルを紹介します。

「おかえりごはん」をコンセプトに
テイクアウトの惣菜店を開く予定です

給食調理に長年携わった経験から、忙しい人の食を助ける惣菜店を開きたいと思うようになり、高い料理の技術を学べ、開業支援もあるNAFICに入学しました。NAFICの魅力は、少人数制で先生に質問しやすいこと。さらに自分一人で作った料理に対するアドバイスがもらえるので改善点をすぐ理解できます。また財務やビジネスプランの授業のおかげで、「自分がやりたいお店」を明確にすることができました。開業後は、NAFICの授業で出会った県産野菜などの食材を使って、お客さんがほっと一息つけるような料理を提供したいです。



安田 晶代さん

卒業後の進路と 広がる可能性

卒業生の声

これまで多くの卒業生がNAFICで学んだ調理技術や経営スキルを生かし、県内での開業や就業の夢を叶えています。地元食材を生かしたオリジナルメニューで人気店になったケースも少なくありません。NAFICはこれからも、学生の挑戦をしっかりとバックアップしていきます。

笑顔で人と地域をつなぐ料理人へ

「人を笑顔にする仕事をしたい」という思いから、飲食業の道を選びNAFICに入学しました。在学中は調理技術やフランス料理の歴史を学び、農業実習では地元野菜や生産者の思いに触れ、食の奥深さを実感しました。料理には人と地域をつなぐ力があります。今は、NAFICの講師であり「地域の食環境」を大切にされているシェフの下で働いています。将来は奈良に戻って地産地消や旬の大切さを伝え、笑顔を生み続ける料理人を目指します。

地産地消にこだわった洋風カフェを出店

NAFICの農業実習で知った新鮮な野菜の美味しさ、農業の素晴らしさを多くの人に伝えるため、地産地消にこだわったお店を開業。祖父から続くぶどう農家を継いだ兄をはじめ、アグリマネジメント学科卒業生であり、果樹農家の宇野さん、五條市の卵農家や桃農家など、地元の農家から直接仕入れた食材をふんだんに使った料理を提供しています。またNAFICで学んだ低温調理でうまみを引き出したローストビーフは、お店の看板メニューとして好評をいただいています。



ラ・ヴィーユ
La ville ~都~
明日香村岡1156
☎0744-55-5867



秋山 都充さん
(2期生)



清水 脩哉さん
(8期生)

令和9年度入学 AO入試

【エントリー】Ⅰ期 6/1(月)~6/15(月)
Ⅱ期 7/3(金)~8/5(水)
Ⅲ期 8/24(月)~9/7(月)

※AO入試のエントリーには、オープンキャンパス・学校見学会への参加が必須です。

県内での開業・就業を応援!

県内での飲食店の開業や、県内の飲食店などへ一定期間以上就業する卒業生に対して、授業料半額相当を補助する支援制度を創設しました。

学校見学相談会・オンラインオープン
キャンパスも随時開催しています(要申込)

10/3(土)
調理実習

4/25(土)
調理実習

12/13(日)
調理実習

6/7(日)
調理実習

1/17(日)※
模擬授業

6/28(日)
模擬授業

3/20(土)※
調理実習

7/25(土)
調理実習

※2027年

令和8年度
オープンキャンパス
日程
要申込

いずれも10時30分~14時20分



詳しくはこちら

わたしたちと
一緒に学びませんか
まずはオープンキャンパスへ!

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. 142

春来るらし

この歌は「詠霞」と題された歌群の中の一首で、季節に関わる歌を集めた『万葉集』巻十に収められています。

作者も詠まれた時期も明確にはわかりませんが、類似する表現を持つ持統天皇歌「春過ぎて夏来るらし白栲の衣乾したり天の香具山」（巻一・二八）が最古の季節歌と考えられており、それ以降の歌とみられます。

朝の春日山に霞がたなびいている景色を見て春の到来を感じたと表現されていることから、春日山の西に営まれた平城京に遷都した後の歌であった可能性が高いといえます。

万葉歌が詠まれ書き記された時代は、まだひらがなやカタカナがありません

冬過ぎて

朝日さす

春来るらし

春日の山に 霞たなびく

作者未詳（巻十・二八四四番歌）

思朝鳥指滓鹿能山余霞軽引」といった具合です。

「寒」は寒い季節の意味で「ふゆ」、反対に「暖」は暖かい季節ということでは

る」とよませたと考えられています。その一方で、「良思」は漢字の意味とは関係なく「らし」の発音を、「滓鹿」も同様に「かすが」という発音を示すための表記です。また、「朝鳥」は、太陽の中に三本足の鳥がいるという中国の伝説による太陽の別称「金鳥」にもとづく用字と

みられます。「たなびく」を「軽引」と表記しているのもとても面白く感じます。「霞」のように、現代と同じ文字とよみかたもあれば、まったく異なる漢字の使い方もあり、興味は尽きません。

現代日本語の感覚からするとふざけたように思えます。

訳

冬がおわって春が来たらしい。朝日のさす春日山に霞がたなびくことよ。



（万葉文化館 井上さやか）

万葉文化館 イベント情報

◆特別展

「隙あらば猫 町田尚子絵本原画展」

開催中〜5月6日（振休）

怖さとユーモア、美しさと思議さをあわせもった画風で緻密な描写が魅力の絵本作家・町田尚子さんの絵本原画や絵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。



「わたしのマントはぼうしつき」原画 岩崎書店 2021年

※小・中学生、国内の高校生・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。

◆学芸員によるギャラリートーク

申込不要・要観覧券

3月21日（土）14時〜

「会場」日本画展示室

◆おはなしの森 無料申込不要

3月20日（祝）11時〜14時

当館万葉図書・情報室の職員が特別展にちなんだ町田尚子さんの絵本の読み聞かせを行います。

「会場」万葉図書・情報室

◆隙あらばウチの猫！我が家の猫自慢

開催中〜5月6日（振休）

募集した自慢の猫ちゃんの写真を掲示します。

「会場」当館1階 ホワイエ

◆万葉集をよむ 無料

3月18日（水）14時〜15時30分

「冬の相聞」

（巻8・1655〜1663番歌）

「講師」榎戸涉吾（万葉文化館研究員）

「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春

4月25日（土）〜6月7日（日）まで
※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

仲野太賀さんが
2025年
たかとり城まつりに
来場!

第4回

ドラマは 奈良にある



豊臣秀長ゆかりの大和郡山を体感!

▼マンガ【きみとなら】第4話



マンガ: チャンキー松本

3月2日(月)
オープン!

豊臣兄弟! 大和郡山 大河ドラマ館 歴史に没入体験 衣装や小道具も公開

大河ドラマ「豊臣兄弟!」の主人公・秀長の生誕の日である3月2日、秀長ゆかりの地の大和郡山市に「豊臣兄弟! 大和郡山 大河ドラマ館」がオープンします。主演・仲野太賀さんによるウェルカムメッセージをはじめ、登場人物紹介パネルや人物相関図、専門家による“知られざる秀長の魅力”などを展示。番組の衣装・小道具、キャストの直筆サインも見どころです。4Kシアターでは、大和郡山ならではの特別映像を上映。さらに郡山城跡の出土品を紹介する歴史展示ゾーンもあります。歴史が息づく大和郡山の魅力を体感しませんか。

豊臣兄弟! 大和郡山 大河ドラマ館

- 開催期間: 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: 2026年12月28日(月)~2027年1月4日(月)
※施設の点検日など、主催者の都合により開館日・時間が予告なく変更になる場合があります。
- 開催場所: DMG MORI やまと郡山城ホール1階 展示室
- 主催: 秀長さんプロジェクト推進協議会



問合せ先
詳細はコチラ



※城下町エリアは駐車場が十分にありません。特に、3月24日~4月7日は第64回お城まつりに伴う交通規制が実施されます。公共交通機関を利用した来館にご協力ください。DMG MORI やまと郡山城ホールには、イオンモール大和郡山からのパーク&バスライドもご利用ください。

ドラマは奈良にある お土産もの アイデアコンテスト



べっぴん奈良漬 **戦国めしシリーズ**
(金の辣油・銀の塩だれ・炎の辛みそ・豊和みそ)
戦国武将の個性を発酵食品・奈良漬の味わいで現代風に表現しています。

県では、地域のにぎわい創出や観光振興につなげることを目的に、「秀長ゆかりの地 お土産ものアイデアコンテスト」を実施しました。県内外から41件の応募があり、書類審査と最終プレゼンテーション審査を経て、グランプリ等が決定しました!

そのほかの入賞商品はこちら →



★ 審査員特別賞

株式会社
本家菊屋
御城之口餅
特別パッケージ

★ 準グランプリ

株式会社
まほろばエンターテインメント
「豊臣兄弟の契り珈琲」
-羽織パッケージで贈る、聴く物語-

★ 準グランプリ

株式会社
吉野かわかみプロダクツ
秀長の折り紙 / 秀吉の折り紙

※NHKの番組名称を使用のルールに則り、商品名は変更となる可能性があります。

※事業者の方へ 商品へ番組名称等(「大河ドラマ」「豊臣兄弟!」の「!」の有無に限らず)、タイトルロゴは無断で使用できません。NHKエンタープライズへ別途申請してください。

奈良 御城印周遊企画



■ 日時: 2026年3月2日~
無くなり次第終了

■ 場所: 郡山城、高取城、宇陀松山城、長谷寺

- 郡山城: 柳沢文庫、大和郡山市観光協会
- 高取城: 高取町観光案内所 夢創館
- 宇陀松山城: まちかどラボ
- 長谷寺: 長谷寺本堂東側にある納経所(御朱印所)

■ 主催: 奈良県大河ドラマ「豊臣兄弟!」観光推進協議会

問 県観光力創造課 ☎0742-27-8482

歴史的解釈には諸説あります。



作り方

ポーチドエッグ

1 鍋に1lのお湯を沸かし、酢30mlを加える。お湯がふつふつ沸いてきたら(※90~95℃が目安)、卵を静かに割り入れる。お玉で白身をまとめながら2分ゆでて取り出し、お湯をきる。



温かいサラダとチェリートマトソース

- フライパンにサラダ油を引いてベーコンを軽く焼く。
- ベーコンを取り出した後、一口大にカットしたブロッコリー、蕾菜、舞茸を軽く炒める。
- 菜花は根本の硬い部分を切り落とし、塩茹でする。葉っぱの緑色が濃くなったら取り出す。
- ミニトマトは1/4にカット、タマネギ、ニンニク、アンチョビはみじん切りにする。奈良漬は、表面の酒粕を別の器に取り除き、洗って5mm角ぐらいにカットする。



ポーチドエッグと
温かいサラダ
〜チェリートマトソース添え〜

**シェフの
おすすめ!**

吉野MICA卵
MICA水という特別な水を親鳥の飼育に取り入れている奈良県吉野の養鶏場で生まれた「こだわり卵」。そのまま焼くだけでパンケーキのような深みのある味になる、濃厚な黄身が特徴です。

盛り付け

お皿に2・3をサークル状に盛り付け、ポーチドエッグを乗せてクレソンを添える。5のチェリートマトソースをまわりに添え、粉チーズと黒コショウを上からふりかけて完成。



新発見
おいしい
奈良

vol.104

材料(2人分)

ポーチドエッグ

- 吉野MICA卵 2個
- 酢 30ml
- 水 1l

温かいサラダ

- 菜花 4本
- ブロッコリー 0.4株
- 蕾菜 2個
- 舞茸 1パック
- クレソン 6本
- ベーコン 2枚
- 粉チーズ、塩、黒コショウ、サラダ油 適量

チェリートマトソース

- ミニトマト 60g
- タマネギ 40g
- ニンニク 6g
- 奈良漬 20g
- 奈良漬の酒粕 適量
- ケチャップ 20g
- アンチョビ(ツナ缶や魚醤などで代用可) 20g
- オリーブオイル 40ml
- 水 20ml

調理のポイント

- ポーチドエッグは温泉卵でもOK。温泉卵を作る際は1lの沸騰したお湯に卵4個と差し水200mlを入れてふたをし、約15分置いてから取り出す。
- 菜花の葉っぱはパリパリに焼いて飾りに使っても良い。

※奈良漬にはアルコールが含まれています。

レシピ考案者

AUBERGE de SENVIE

うらべひろし
シェフ 浦辺 大さん



吉野MICA卵の生産者さんから、卵づくりにかける熱い思いを聞き、おいしい吉野MICA卵をよりおいしく食べられるレシピを考えました。温かいサラダに使用する野菜は春菊やアスパラガスなどもおすすめです。

お店の紹介

AUBERGE de SENVIE

地元・奈良県産の旬の食材を使ったシェフ渾身のお料理と、女性の支配人、マネージャー、パティシエによるきめ細やかなおもてなしが魅力のオーベルジュ。コースのメニューは奇数月の第1木曜日に変わります。

〒桜井市高家2217

☎0744-42-0505

🕒ランチ:12時~15時

ディナー:18時~22時

🗓️月曜・火曜(祝日・祝前日は除く)



睡眠と食事から生活を整えよう!



春は新生活がスタートし、環境が変わる人も多いと思います。忙しさから朝食を抜いたり、夜更かしが続いたりしていませんか? 良い生活習慣には、毎日の睡眠と食事が大切です。



朝日を浴びる

太陽の光を浴びて**体内時計**をリセットさせましょう。

体内時計とは

人の体内時計は24時間よりも若干長いです。朝の強い光は体内時計を早め、夜の光は遅らせる方向に働きます。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると体内時計が整います。

良い朝ごはんとは

STEP1 ごはんやパンなど糖質をとりましょう

脳のエネルギーとなるブドウ糖や、骨格筋で使われるエネルギーを補給しましょう。

STEP2 たんぱく質をとりましょう

1日に必要なたんぱく質を昼と夜の2食で確保するのは難しいです。朝ごはんにも肉・魚・卵・豆等を取りましょう。

STEP3 野菜をとりましょう

1日に必要な野菜は350gです。野菜ジュースも活用して補いましょう。



お昼寝は上手にとり入れる

長時間の昼寝は、夜の良眠を妨げる原因となります。昼寝をするときは、30分以内にとどめましょう。



身体を動かす習慣をつける

例えば足早のウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、適度な疲労により、寝つきが良くなり、睡眠時間が延び、深い睡眠を増加させます。



就寝前はリラックスする

寝床につく前に1時間はリラックスする時間を確保するとスムーズな入眠につながります。

就寝前は

- コーヒー ● お茶
 - エナジードリンク 等
- カフェインを含む飲料を控えましょう。



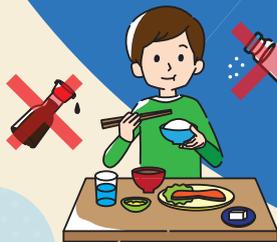
寝る1~2時間前に入浴する

入浴してから約1~2時間後、体温が下がってくるタイミングでお布団に入ると、スムーズに深い眠りにつくことができます。



夜ごはんは時間と内容に気を付ける

就寝前の食事は体内時計を後退させ、休養感を低下させます。食塩の過剰分は睡眠中に排泄されるため、夜間排尿が増えます。日ごろから減塩に気を付けましょう。



[参考文献]

- 厚生労働省: 健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネット「概日リズム・覚醒障害」(kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-02-006)
- 厚生労働省: 健康づくりのための睡眠ガイド2023 (www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf)

奈良県健康推進課 ☎0742-27-8662

ペットの「災害対策」、どこまで想像していますか？

狂犬病予防注射

毎年1回の狂犬病予防注射は、法律で定められた飼い主の義務です。有効な注射済票は、他の避難者に飼い犬が安全であることを証明できます。

注射済票を装着することは、法律で定められた飼い主の義務です



「健康管理」と「しつけ・訓練」

避難場所には、人だけでなく、同行避難動物が集合する可能性があります。ペットの健康管理はもちろんのこと、集団避難生活を意識したうえで、日頃からのしつけ・訓練に責任を持ちましょう。



繁殖制限

過去に起きた大規模災害では、被災ペットが放浪し、野外で繁殖(野犬化など)することで、公衆衛生環境が脅かされる事態も生じています。繁殖計画がない場合には不妊手術をお願いします。



あなたとペットの「もしも」に備えて ~マイクロチップを正しく理解しましょう~

“飼い主”情報は正確に登録できていますか？

被災してはぐれたペットが保護された場合、マイクロチップが装着されていれば飼い主の元に戻る可能性は高まりますが、手続きを怠ると必要な情報が記録されず、機能しません。右記サイトで定期的に登録事項を確認することをおすすめします。転居前の住所や古い電話番号ではありませんか？

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

自助への備え

お住まいの自治体における避難所でのペット受け入れ方針をあらかじめ確認しましょう。状況によっては、車中泊や在宅避難にも備えてください。



共助への備え

ペット同伴の避難生活において、ペットに関する困り事や不安などを相談できるよう、日頃から飼い主仲間との関係を大切に、“避難コミュニティ”を作りましょう。



問 県うだ・アニマルパーク振興室 ☎0745-83-0807

3月1日~7日は

「子どもの予防接種週間」です!

定期予防接種の種類と対象年齢一覧

年齢	小児肺炎球菌感染症	B型肝炎	5種混合	結核 (BCG)	麻疹・風疹	水痘	日本脳炎	ロタウイルス感染症	ヒトパピローマウイルス感染症
0歳									
6週									
2カ月	1価								
24週									
6カ月									
32週									
1歳									
2歳									
2歳8カ月									
3歳									
5歳(60カ月)					就学前1年				
6歳									
7歳									
7歳6カ月									
8歳									
9歳									
11歳									
12歳									
13歳					ジフテリア・破傷風のみ				
16歳									1612歳の年度末日

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

問 県疾病対策課 ☎0742-27-8612

接種漏れはありませんか？

4月から入園・入学・進級すると、生活環境が変わり、多くの人と接する機会が増えることで、人から人へうつる感染症も増えます。子どもたちの健康や命にかかわる感染症のうち予防接種で防げる病気があります。

「子どもの予防接種週間」中には、通常の診療時間に受けにくい人のため、土曜、日曜なども接種を受けられる場合があります。接種可能な医療機関については、下記の二次元コードをご覧ください。



奈良県では 予防接種後の体調不良に関する窓口を設置し、県内にお住まいの人からの相談に対応しています。

【相談窓口】 ☎0742-27-8800

奈良県 感染症対策

△ 新入学に向けて △

子どもを守る

交通安全・防犯対策

渡るなら、Let's Sign!

信号機のない横断歩道を横断するときは、ドライバーに対して、手を上げるなどの合図をし、渡る意思を伝えましょう。また、左右・まわりを見て安全確認をしっかりとしましょう。



横断歩道は、歩行者優先!

横断歩道付近に歩行者がいたら、横断歩道の手前で必ず一時停止!

横断歩行者等妨害等違反
反則金:9000円(普通車)
違反点:2点



交通安全は
家庭から

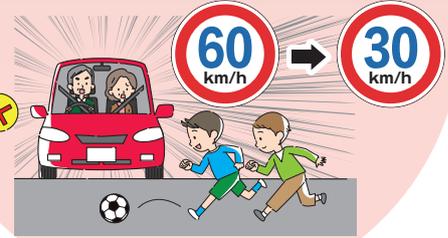
自転車は正しい乗り方で!

令和8年4月1日から、自転車の一定の違反に対して「交通反則通告制度(青切符)」が導入されます。対象は16歳以上ですが、幼い頃から正しい自転車の乗り方を教えてあげましょう。また、自転車に乗るときは、「ヘルメット」を着用しましょう。



子どもの「飛び出し」に注意!

令和8年9月1日から、生活道路における法定速度が引き下げられます!
※「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線がない道路のことです。



通学時の安全対策

通学路・自宅周辺の安全点検



入学前に子どもと一緒に通学路を歩き、交通安全や防犯について、子どもの目線で危ない場所がないか確認しましょう。平日の登下校時間に合わせて歩くことがポイントです!

防犯ブザーの携帯

ランドセルの肩ベルトなど、目立つ位置に防犯ブザーを取り付けましょう。恐怖で声が出ないときでも周囲に危険を知らせることができるアイテムです。子どもと一緒に使ってみましょう。



子ども110番の家(店)の把握

声かけやつきまとい・犯罪の被害に遭ったり、遭いそうになった時に、子どもが安心して駆け込むことができる場所です。子どもと一緒に場所を把握し、不安を感じたときには助けを求めることを教えましょう。



情報収集

奈良県警察公式アプリ「ナポリス」には不審者情報や犯罪発生情報などのマップ機能が搭載されています。地元の犯罪発生情報を把握する際の参考としてください。



『ナポリス』のインストールはこちら!▶▶▶



※アプリは無料ですが
通信料がかかります



2026年
3月中旬

県公式ホームページを 全面リニューアルします!



※サンプルイメージにつき、デザイン・仕様が変更となる可能性があります。

たどり着きやすい **わかりやすい** をキーワードに、次の点を重視し、
リニューアルを行います。ぜひ、新しくなったホームページをご利用ください。

1 欲しい情報にたどり着きやすく

これまでは県の「組織」にあわせて情報を分類していましたが、**利用者の「目的」にあわせた分類**に見直します。欲しい情報を直感的に見つけやすくなり、必要な情報にたどり着きやすくなります。

2 誰にとってもわかりやすく

年齢や、障害の有無、利用している機器や環境にかかわらず、誰もが情報を利用できるようにします。**検索エンジンや生成AIの利用の広がり**に対応し、より正確に、ホームページの内容が反映されるようにします。

3 スマートフォンで見やすく

スマートフォンからのアクセスが多くなっていることから、スマートフォンで表示したときにもわかりやすいデザインにします。併せて、**関連する情報に自然にアクセス**できるような画面構成に改めます。

4 より安心して利用できるように

県が運営している、さまざまなホームページを、県公式ホームページにまとめます。まとめることで**セキュリティ水準を揃え**、さらに引き上げることで、県民の皆さまがより安心して利用できる環境を整えます。

ホームページの情報をSNSでも! ぐらしの情報、奈良県ならではのニュースを県公式SNSでお届けします。

LINE 奈良県 イベント情報やぐらしの中で気になること(助成金、感染症情報など)を配信しています。
※4月から月3回程度(1日、10日、20日)の配信に変更。

X 奈良県公式 県から奈良県のニュースを発信しています。

Facebook まるごと奈良県 奈良県のことをじっくり知りたい人におすすめです。

問 県広報広聴課 ☎0742-27-8056

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。



県立橿原考古学研究所(橿原市畝傍町1)

橿原考古学研究所アトリウム展示
 「再び輝きはじめた藤ノ木古墳2」
 時 開催中～4月27日(月)

県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

第28回日本自費出版文化賞 入選・入賞作品展
 時 3月3日(火)～15日(日) 観覧無料

たんぽぽの家 presents_ことばの展覧会
 こんなところであうなんてー!!!

時 3月17日(火)～4月12日(日) 観覧無料

千田稔館長公開講座 図書館劇場XX 第6幕
 時 3月22日(日) 要申込

なら歴史芸術文化村(天理市杣之内町437-3)

文化財修復・展示棟ガイドアプリ「こうぼうナビ」

棟内で修復工房を映像や音声によるガイド付きで見学できるWEBアプリをリリース。アプリを利用して工房見学をお楽しみください。



幼児向けアートプログラム
 「そざい あそび まなび展 vol.4」
 時 3月20日(祝)～4月12日(日)



学 ぶ

第50期

奈良いのちの電話相談員養成講座

① 講義学習

時 前期 4月25日(土)～8月1日(土)
 後期 8月22日(土)～11月21日(土)
 前期・後期ともに毎週土曜14時～16時

② 電話実習(インターン研修)

時 12月～2027年9月

所 ①②とも社会福祉法人奈良いのちの電話協会(奈良市)

奈良いのちの電話協会では、いのちの電話のボランティア活動に参加いただける相談員を募集しています。定員50人。

【対象】21歳以上～73歳未満

申 下記奈良いのちの電話協会HPより所定申込用紙を印刷し、下記住所へ郵送(メールも可)。4/18締切(定員に達し次第終了)。

問(福)奈良いのちの電話協会

〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27
 奈良いのちの電話協会 事務局
 ☎ 0742-35-0500

✉ nid@nara-inochi.jp

県疾病対策課 ☎ 0570-09-7676

🌐 www.nara-inochi.jp/m2_0.html
 www.pref.nara.jp/56320.htm



奈良いのちの電話協会



県疾病対策課



おでかけ

東大寺二月堂修二会(お水取り) お松明の拝観について

時 3月1日(日)～14日(土)

東大寺修二会の期間中、二月堂周辺ではエリア規制と混雑時の入場制限を行います。特に3/12は厳しい制限となるため、ご参拝はお控えください。詳しくは下記HPから。

所・問 東大寺(奈良市)
 ☎ 0742-22-5511
 🌐 www.todaiji.or.jp



はるいろマルシェを開催

¥0無料 申込不要 多目的トイレ 子ども参加可 授乳室

時 4月4日(土)～12日(日)いずれも10時～17時

所 県営馬見丘陵公園(広陵町・河合町)

色あざやかなチューリップや、淡い水色が人気のネモフィラが共演。見頃が重なればサクラも楽しめます。マルシェ期間中は、色とりどりの花々と、地元出店の飲食・物販イベントを楽しむことができます。また抽選でプレゼントが当たるインスタキャンペーンも開催します。



問 県中和公園事務所 ☎ 0745-56-3851
 🌐 www.pref.nara.jp/1780.htm



UMASU CHUWAPARK

Nara for Culture

～ムジークフェストなら2026～

今年で14回目となる音楽祭の開催が決定!今年では日本センチュリー交響楽団による、ジブリの世界を楽しめる公演をはじめ、Japan National Orchestraによる本格的な室内楽の公演など、魅力あふれるコンサートが盛りだくさん!詳しくは公式HPから(3月初旬より有料公演の情報を掲載予定)。4月には公演情報をまとめた公式ガイドブックを発行し、県内各地に配布予定。



日本センチュリー交響楽団
 ©井上 嘉和

問 ムジークフェストなら実行委員会事務局
 (県文化振興課 ☎ 内)
 ☎ 0742-27-8488

🌐 www.naraken.com/musik



音訳ボランティア募集

¥0無料

時 講習会 6月2日～12月8日 各日10時～12時
毎週火曜・全22回(8月全てと祝日は休講)

視覚に障害のある人のために録音図書を製作する、音訳ボランティアを募集します。定員10人程度。選考会を5月13日(水)・14日(木)に行い、決定者に養成講習会に参加いただきます。講習修了後、ボランティア活動を開始します。



① 奈良スーパーアプリから。または下記HPから所定申込用紙を印刷し、下記住所へ郵送(FAXも可)。4/23必着。

② 県視覚障害者福祉センター
〒634-0061 橿原市大久保町320-11-3F
☎0744-29-0123 FAX 0744-29-0127
③ www.pref.nara.jp/32519.htm



平城京歴史講座 「難波宮の内裏地区の調査と整備」

時 3月14日(土) 10時30分～12時(受付10時～)
多目的トイレ 授乳室

所 平城宮跡歴史公園 平城宮いざない館(奈良市)

平城京歴史講座は県内外の研究機関から講師をお招きし、古代をテーマに講演会を開催しています。今回は大阪歴史博物館から田中裕子さんをお招きし、乙巳の変(大化の改新)後に孝徳天皇が宮とした「難波宮の内裏地区」の調査と整備についてお話ししていただきます。

参加料500円 定員150人(先着)。

① 下記二次元コードまたは電話から。

② 国営平城宮跡歴史公園 平城宮跡管理センター
☎0742-36-8780

③ www.heijo-park.jp



試験

県職員採用I種試験(行政分野・薬剤師) (技術系分野)【春実施】

時 【行政分野・薬剤師】
4月4日(土)～4月19日(日)の期間で選択
【技術系分野】
4月11日(土)～4月26日(日)の期間で選択

所 受験者が選択するテストセンター会場

【対象】平成8年4月2日～平成17年4月1日(薬剤師は、平成3年4月2日～平成15年4月1日)に生まれた人

【試験案内配布開始日】3月2日(月)(下記HPから入手可能)

① 詳しくは下記HPから。

【申込期間】3/2 9時～3/22 17時

② 県人事委員会事務局

☎0742-81-8033

③ www3.pref.nara.jp/narakensaiyou



募集

就職応援フェア「合同企業説明会・研究会」

時 3月5日(木)12時～16時 ¥0無料

所 県コンベンションセンター(奈良市)

県内企業100社が参加。若手社員との座談会、キャリアコンサルタントによるセミナー、ならジョブカフェによる個別相談、コーディネーターによる県内企業の情報提供など、就職活動に役立つ内容も充実。事前申し込みをすると当日受付が不要です。当日受付もあります。

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

① 詳しくは下記HPから。

② 奈良労働局委託「若年者地域連携事業」事務局

(株)東京リーガルマインド

☎0742-93-6825

③ jakunen-nara.mhlw.go.jp/gousetsu



3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 ▶																						
		■ FI ■ モーニング ★ ミッドナイト ♥ ガールズ																						
		② 県営競輪場 ☎0742-45-4481 ③ 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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
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
大垣	和歌山♥	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥	立川♥	豊橋	松山	取手	小田原	熊本♥	広島	大垣	立川♥	伊東♥	久留米♥	伊東♥	伊東♥
奈良FI♥	大垣	西武園	伊東♥	小倉	西武園♥	玉野	名古屋	前橋	静岡	久留米♥	伊東♥													

うふふ川柳

お題期待

多数のご応募ありがとうございました！

【応募総数】**60句**



ゴムパンツ 準備完了 バイキング

村本 泰恵 / 60代・奈良市

誕生日 あれっおごって くれなひの

久保田 京子 / 60代・大和高田市

お辞儀して 観光客に 鹿応え

稲葉 樹逸 / 60代・奈良市

夢なのにも しかしたらと 買うジャンボ

米田 好美 / 60代・橿原市

長生きの 秘訣の 一つ 医者通い

寺岡 賢治 / 70代・広陵町

この先は 奈良の女に まかせよう

奈良の男 / 70代・斑鳩町

初日の 出賣方と 見たい 来年も

野中 葵 / 10代・埼玉県

あっぱれ

ひとこと

新馬とぶ ミヤクミヤクからの 夢つなぐ

匿名希望 / 90代・生駒市

万博の成功はお見事でした。さあ来年も勢いに乗ってみんなの期待を未来へつなごう！

選者・全日本川柳協会 大西 将文さん

あっぱれ

ひとこと

はんなりと またの機会と 断られ

西田 周士郎 / 80代・橿原市

またしても振られてしまいました。それにしてもはんなりとは妙なる一手でした！

あっぱれ

ひとこと

土砂降りでも 妻のお迎え ありません

ジョージ / 30代・田原本町

この状況に心当たりが……。家で待つ奥様のご機嫌が心配です。

プレゼント!

今回、見事「あっぱれ」に選ばれた人には、奈良県広報担当VTuber奈々鹿のマグカップ(非売品)をお送りします。



奈良県広報広聴課

☎ 0742-27-8325 FAX 0742-22-6904

奈良県の推計人口(令和8年1月1日現在)

総数 1,272,220人 (対前月+865人) 男性 597,221人 女性 674,999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。



お知らせ

「動く交番」活動中!!

県警察では、統廃合された交番・駐在所の管内を中心に交番機能と機動力を併せ持った「動く交番」(移動交番車)を2台導入し、移動交番の開所、パトロールや子ども見守り活動などを行っています。



奈良県警察本部地域課 ☎ 0742-23-0110



動く交番 活動予定表



安全・安心アプリ ナポリス

確定申告書は「スマホ×マイナンバーカード」でさらに便利

【開設期間】

2月16日(月)～3月16日(月)(土・日・祝日を除く)

各日8時30分～16時(相談開始は9時～)

※混雑状況により、早めに終了する場合があります。

確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です(「国税庁LINE公式アカウント」からオンライン事前予約可能)。会場ではスマホを利用した申告を案内しますので、次の書類などを必ずご持参ください。

- 1 スマホ(マイナポータルアプリを事前にインストール)
- 2 マイナンバーカード(電子証明書などの有効期限を確認)
- 3 マイナンバーカードの2種類のパスワード
 - 利用者証明用電子証明書【数字4桁】
 - 署名用電子証明書【英数字6～16文字】
- 4 申告書作成に必要な書類(源泉徴収票など)
 - ※会場は大変混雑しますので自宅からe-Taxをご利用ください。

所得税・消費税・贈与税について

奈良税務署 ☎ 0742-26-1201

葛城税務署 ☎ 0745-22-2721

桜井税務署 ☎ 0744-42-3501

吉野税務署 ☎ 0746-32-3385



令和7年分 確定申告特集

ダイレデジタルスタンプラリー(第2期)を実施します

【時】3月1日(日)～6月30日(火)

【所】五條市・御所市・和歌山県橋本市・大阪府河内長野市・和泉市

金剛葛城山系の稜線を縦走する長距離自然歩道「ダイヤモンドトレール(通称ダイトレ)」とその周辺(道の駅や観光スポット)を巡るデジタルスタンプラリーを実施します。条件を達成された人には、抽選で素敵な景品をプレゼント!

【申】「Spot Tour」アプリ(無料)をダウンロードし「ダイレデジタルスタンプラリー」から参加。

【問】県景観・自然環境課 ☎ 0742-27-7479

【URL】www.pref.osaka.lg.jp/o120170/minamikawachinm/m_index/t_daiore_spot2025.html



天理市 大和神社「ちゃんちゃん祭り」

時 4月1日(水) 14時～(荒天中止)

大和の国の地主神・日本大国魂大神の例祭と渡御祭(通称:ちゃんちゃん祭り)を開催します。山の辺の道を鉦鼓を鳴らしながらの長い行列はいかにも大和の春一番の祭りにふさわしい風物詩です。ちゃんちゃん鐘を合図に成願寺・岸田を経て、中山郷大塚山の御旅所まで約2kmを往復します。この賑やかな伝統行事を見に、ぜひお越しください。



所・岡 大和神社(新泉町星山) ☎0743-66-0044
 〓 ooyamatohp.net

野迫川村 アマゴ釣り解禁!

時 4月上旬～8月31日(月)

野迫川村では4月上旬にアマゴ釣りを解禁します。各券の販売期間は以下のとおりです。

解禁日特券

4,000円(解禁日のみ)

当日券 3,000円

年券 7,500円

※当日券、年券は解禁日を除く

遊漁券販売サイト「フィッシュパス」でも、遊漁券の購入、釣り場情報の確認ができます。詳しくは下記へ。

〓 野迫川村漁業協同組合 ☎0747-37-2101



葛城市 第13回 菜の花まつり

時 4月4日(土) 10時～15時

菜の花を通して、美しい景観と資源の循環利用を目指したイベントを開催します。ワークショップ・飲食コーナー(キッチンカー)・フリーマーケット・おもちゃ病院・パフォーマンスなど、こどもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。



所 葛城市中央公民館(葛城市南藤井)
 〓 葛城市環境課 ☎0745-44-5004

黒滝村 フロウの滝

フロウの滝は江戸時代初期の禅僧、盤珪ばんけいの修行の地と伝えられています。林道の奥まった静かな場所にあり、耳を澄ますと水音がやさしく響き、森の静かな空気を感じることができ、心が落ち着く場所です。木々の香りや自然の音に包まれる、四季折々の美しい景色を楽しみに、ぜひお越しください。



所 フロウの滝(黒滝村笠木)
 〓 黒滝村企画政策課 ☎0747-62-2031

高取町

第2回「高取城下 町家のひな祭り」と「壺阪寺大雛曼荼羅」

時 開催中～3月15日(日) 10時～16時

今年も「高取城下 町家のひな祭り」、「壺阪寺大雛曼荼羅」を開催します。街道沿いの各町家で雛人形が展示されるほか、雛の里親館では500体17段からなる天壇の雛、高取雛の資料館では江戸時代の貴重な雛人形、豊臣兄弟をモデルにした節句人形などの展示を楽しめます。また「壺阪寺」では、本尊十一面千手観世音菩薩と2,500体「大雛曼荼羅」を4月18日(土)まで展示しています。ぜひお越しください。



所 土佐街並み一帯(高取町上土佐)と壺阪寺(高取町壺阪)
 〓 観光案内所「夢創館」 ☎0744-52-1150
 〓 sightseeing2.takatori.info

吉野町 桜まつり(ライトアップ)

時 3月20日(祝)～4月19日(日) 17時～22時
 (開花状況により変更となる可能性があります)

約3万本の桜が山全体を染め「一目千本」といわれる吉野山。桜の開花に合わせて夜桜のライトアップが行われます。幻想的な夜桜をお楽しみください。



所 吉野山(吉野町吉野山)

〓 吉野山観光協会

☎0746-32-1007(水・金10時～16時)

大和高田市 高田千本桜

時 3月下旬～4月上旬(ライトアップ18時～21時)

大中公園を中心に高田川の兩岸2.5kmにわたり、見事な桜並木が続きます。夕闇とともにぼんぼりがとまり、ライトアップされた夜桜も味わえます。らんまんと咲き誇る桜をお楽しみください。



所 大中公園・高田川畔(大和高田市大中)

〓 大和高田市商工振興課 ☎0745-22-1101



明日香村 石舞台古墳夜桜ライトアップ

時 3月28日(土)～4月5日(日) 18時～21時(消灯)
 (開花状況により変更となる場合があります)

夜の石舞台古墳が光に包まれるのは、桜や花々が美しいこの時期だけ。日中とは違った幻想的な姿をお楽しみください。詳しくは下記HPへ。石舞台古墳は要入場料。



所 石舞台古墳・国営飛鳥歴史公園石舞台地区(明日香村島庄)

〓 (一社)飛鳥観光協会 ☎0744-54-3240

〓 asukamura.com

日韓首脳会談のレガシーを守り育て、日韓関係を下支えます

1月13日、高市早苗総理は李在明(イ・ジェミョン)韓国大統領と奈良市内のホテルで日韓首脳会談を行いました。本県で日韓首脳会談が開催されるのは初めてであり、本県で日本と外国の首脳会談が行われること自体、初めてです。会談では、重要物資のサプライチェーン(供給網)の構築で協力することなどが確認され、大きな成果を残しました。

本県が会談場所となったのは李大統領の提案によるとされていますが、その理由は本県が総理の出身地であることに加え、日本と韓国の交流が1500年以上前に本県から始まったことにもよるものと思われます。そうした縁から本県は韓国の忠清南道と友好提携しており、昨年は共同して日韓音楽交流イベントを開催しました。中でも、奈良県立国際高校と忠清南道のK-POP高校の合同ダンスパフォーマンスは両国関係の明るい未来を想像させるものでした。音楽交流と言えば、総理と大統領が韓国の人気音楽グループ「BTS」の曲に合わせてドラムを共に演奏したことも印象的でした。

本県は、今回の首脳会談のレガシーを守り育て、これからも日韓関係を地方政府レベル、県民の草の根レベルで下支えてまいります。



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



そのうわさ、本当ですか？

「僕、今日から寝るとき自転車のヘルメットをかぶる。」夏のある日、息子が言いました。友達から「もうすぐ僕の住んでいる近くで大変なことが起こるかもしれない。」という話を聞いてきたとのこと。不安なまなざしの先には、ヘルメットが置かれていました。「その友達はどこでそんな話を聞いたの?」と息子に聞くと、少し考えてから「ネットで見た。」との答えが返ってきました。さらに、「どこで見たか聞いた?」と聞くと、「分からない。」と答えるだけでした。

「ネットには本当のこともあるけど、ウソもあるし、どちらかわからない話もいっぱいあるんだよ。うわさを信じすぎると、自分が困ったり、周りに迷惑をかけることもあるんだ。そのまま信じるのではなく、自分で調べたり、詳しい人に話を聞くこ

とが大事だよ。」そう教えると、息子はコクッとうなずきました。

情報があふれる現代社会で、不確かな情報は、時に偏見を助長し、深刻な差別を生む刃になります。「正しく知る」とともに「誰かを傷つけないか」という想像力をもつことが大切です。「偏見をなくし、互いの尊厳を認め合えるような社会にしたい。」息子と話しながら思いを新たにしたい出来事でした。

今月のポスター



葛城市立忍海小学校3年
なかうえ こうた
中上 滉大さん



葛城市立新庄北小学校4年
よしかり さら
吉川 紗羅さん

*学校名・学年は作品制作時のものです。

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
3月13日・3月20日
20:57~21:57

生放送



県政フラッシュ
毎週火曜 21:55~22:00



Origin~私の原点、奈良~
3月14日(土) 21:00~21:15

●ゲストはバルグループ創業者 井上 英隆さんです
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。



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)★

県権原総合庁舎(権原市)★

県立図書館情報館(奈良市)★

市町村会館(権原市)★

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。



手話で電話



☎ 0742・27・1100
FAX 0742・22・8653

相談なら
ダイヤル

お問い合わせや
ご相談はこちらへ

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」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。

県民だより奈良

第477号 令和8年3月1日発行・奈良県広聴課
〒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)
〒910-0001 株式会社インターネット・印刷 株式会社天理時報社