

# 精神保健福祉センター一報

平成25年度

奈良県精神保健福祉センター

## 目 次

1	職 員	.....	1
2	精神保健福祉相談	.....	2
3	教 育 研 修	.....	3～5
4	技 術 支 援	.....	5
5	支 援 種 別	.....	5～6
6	組 織 支 援	.....	6
7	精神医療審査会事務	.....	7
8	精神障害者保健福祉手帳 及び自立支援医療(精神通院)の判定	.....	8
9	調 査 研 究	.....	8
10	自 殺 対 策 事 業	.....	9～14

### 1 職 員

平成25年4月1日現在

職 種 区 分	医 師 (兼務)	事 務	精神保 健福祉 相談員	心 理 判 定 員	電 話 相 談 員	保 健 師	合 計
職 員	1	4 (2)	3	1	1 (1)	1	11 (3)

\* ( ) は日々雇用職員再掲

## 2 精神保健福祉相談

精神保健福祉センターでは、精神保健福祉及び精神障害者福祉に関する相談及び支援として、保健所並びに関係機関が取り扱った事例のうち、複雑又は困難なものに対応しております。

平成25年度における精神保健福祉相談実績は、表2-1から表2-7のとおりです。

表2-1 相談内訳

	件数	%
所内相談	51	11.7
電話相談	385	88.3
計	436	100.0

表2-2 利用状況

	件数	%
新規	366	83.9
継続	70	16.1
計	436	100.0

表2-3 相談者

	件数	%
本人	188	43.1
家族	210	48.2
本人・その他	0	0.0
その他	38	8.7
計	436	100.0

表2-4 相談経路

	件数	%
医療機関	20	4.6
保健所	5	1.1
市町村	30	6.9
関係機関	34	7.8
センターホームページ	54	12.4
広報	1	0.2
一般情報	112	25.7
その他不明	180	41.3
計	436	100.0

表2-5 年齢別・性別

	男	%	女	%	不明	%
10歳未満	1	0.4	2	1.0	1	0.0
10～19歳	11	4.6	7	3.6	0	0.0
20～29歳	28	11.8	28	14.6	2	0.0
30～39歳	28	11.8	16	8.3	0	0.0
40～49歳	26	10.9	16	8.3	0	0.0
50～59歳	17	7.1	12	6.3	0	0.0
60～69歳	16	6.7	8	4.2	0	0.0
70歳以上	13	5.5	4	2.1	0	0.0
不明	98	41.2	99	51.6	3	100.0
計	238	100.0	192	100.0	6	100.0

表2-6 相談内容

	件数	%
精神疾患に関すること	127	29.1
うつ病、うつ状態に関すること	81	18.6
アルコールに関する問題	22	5.0
薬物依存に関する問題	19	4.4
老人性疾患に関すること	8	1.8
児童・思春期に関すること	13	3.0
発達障害に関すること	15	3.4
心の健康づくりに関すること	13	3.0
社会復帰に関すること	17	3.9
社会的ひきこもりに関すること	20	4.6
その他	101	23.2
計	436	100.0

表2-7 対応内容

	件数	%
傾聴・助言	297	68.1
情報提供	128	29.4
他機関紹介	9	2.1
センター来所予約	2	0.5
計	436	100.0

### 3 教育研修

県内関係諸機関の精神保健福祉業務に従事する各職種に対して、精神保健福祉に関する専門的知識と技術向上を図るため、研修会及び連絡会議等を開催しました。

#### ① 災害時こころのケア活動に関する研修会

こころのケアチームの活動等の災害時の精神科医療活動や被災者支援に関わる専門職が、災害発生時に迅速にかつ適切なケア活動や被災者支援が可能となるよう、災害時のこころのケアについての知識の獲得と支援技術の向上を図ることを目的に開催しました。

内 容	開 催 日	参加人数	対 象
(第1回) 報告：「奈良県でのこころのケア活動について」 ～災害時のこころのケア活動を通じて～ 奈良県吉野保健所 家元主査  講演：「災害時のこころのケア活動について」 ～災害時のこころのケア活動の実際～ 講師：兵庫県こころのケアセンター 所長 加藤 寛 氏	平成25年10月10日	33名	精神保健福祉専門職（保健、医療、福祉、行政職員）
(第2回) 講義・演習 「災害時のこころのケア」 ～サイコロジカルファーストエイドについて～ 講師：かささぎ心理相談室 臨床心理士 明石 加代 氏	平成25年10月25日	35名	精神保健福祉専門職（保健、医療、福祉、行政職員）

#### ② 精神障害者地域移行推進研修会

精神障害者の地域移行・定着支援については、精神科病院での職員向け研修や入院者と地域の事業所利用者との交流会などが取り組まれています。また、平成24年度からは地域移行支援・地域定着支援事業は個別給付化されましたが、引き続き重要な課題となっています。そこで、各関係機関の専門職間での地域移行・定着支援に関する共通理解や支援技術の学習と事例検討などのワークショップを行い、支援者の支援技術の向上とともに退院促進に向けた活動が円滑かつ効果的に実施されるための体制整備を目的として、支援の三角点研究会との共催により実施しました。

実施日	平成26年1月21日
場 所	奈良県桜井総合庁舎
参加人数	行政・医療・保健・福祉機関の専門職 85名

内容及び講師等

科 目	内 容	担当講師等
講義 「地域移行と保健所の役割」	地域移行における保健所の役割及び精神保健福祉法改正のポイント	兵庫県洲本保健所 所長 柳 尚夫 氏
講義 「法制度の概要と個別給付化」	地域相談支援と精神保健福祉法改正における具体的運用についての解説	新潟県 茨内地域生活支援センター 施設長 岡部 正文 氏
講義 「歴史的背景と奈良県での退院促進事業の成果と課題」	奈良県での強化事業も含めた地域移行・定着支援事業の成果及び県行政における今後の方向性	県医療政策部保健予防課 増井 主査
実践事例の報告	病院P S Wや相談支援専門員及び地域移行支援経験の当事者による地域移行・定着支援の実践報告（地域移行支援を利用するまでの働きかけ及び移行後の個別生活支援での話題提供）	・秋津鴻池病院 精神保健福祉士 川西 隆行 氏 ・生活支援センターなつつ 精神保健福祉士 田中善子 氏 ・当事者
ワークショップ① 「地域移行にかかわる各機関の現状と課題」	奈良県での地域移行支援の取り組み成果と課題について理解する	各ファシリテーター
講義 「他府県における地域移行の実践について」	和歌山県における地域移行支援の実践報告	宮本病院 地域活動支援センター櫻 施設長 中野 千世 氏
ワークショップ② 「奈良県で地域移行を進めるために今何ができるかを考える」	それぞれの圏域で地域移行を進めるには私には何ができるのか。日常業務を通じて今できることを認識する	各ファシリテーター
まとめ	官民共同の必要性やそれぞれの機関（県庁・精神保健福祉センター・保健所・市町村・病院・相談支援事業所・障害福祉サービス事業所など）の役割を再認識する	島根県相談支援事業所 ふぁっと 東 美奈子 氏

③ セルフヘルプグループ学習会

精神保健福祉の分野において様々なセルフヘルプグループが急速に広まりつつあり、そこには困難や問題を抱えた当事者自身による社会的要求の実現や当事者間の相互交流と支援、地域社会への啓発を目的とした活動が行われている。セルフヘルプグループの意義や機能、支援者との関係性を学習する目的で開催した。

内 容	開 催 日	参加人数	対 象
S・Aメンバーの体験談「私にとってのSA」 テーマ：「セルフヘルプグループの意義」 講師：佛教大学 社会福祉学部 中田 智恵海 氏	平成26年2月16日	45名	当事者、家族、精神保健福祉専門職 (保健、医療、福祉、行政職員)

#### ④ 精神保健福祉業務従事者研修会

違法薬物や危険ドラッグなどの薬物乱用やギャンブル、インターネットなどの依存関連問題が深刻化するなか、精神保健福祉業務に携わる関係機関の専門職を対象に依存症についての基礎知識とともに当事者や家族の体験談から、地域における依存症者および家族への回復支援のてがかりを学習する目的で開催した。

内 容	開 催 日	参加人数	対 象
当事者・家族の体験談「依存症からの回復」 テーマ：「依存症の理解と回復支援 ～家族支援を中心に～」 講師：新阿武山クリニック 精神保健福祉士 西川 京子 氏	平成26年3月17日	26名	精神保健福祉専門職（保健、医療、福祉、行政職員）

## 4 技術支援

保健所・市町村精神保健福祉専門職連絡会

保健所並びに市町村が実施する業務がより効果的に展開されるよう行政に配置されている精神保健福祉士（精神保健福祉相談員）に対し、情報交換や研修等を実施した。

内 容	開催回数	延参加人数	担当職種
保健所・市町村精神保健福祉専門職連絡会	6回	48名	精神保健福祉相談員

## 5 支援種別

精神保健福祉活動の一環として、保健所及び関係機関に対して専門的立場から支援を行いました。支援の方法については、表5-1のとおりです。

表5-1 支援方法

対 面 支 援	対象機関で処遇しているケースについて面接相談したもの
電話コンサルテーション	対象機関の職員からの電話による相談
個別コンサルテーション	対象機関の職員が来所、又は当方から出向くことによる相談
講 師 派 遣	関係諸機関の依頼により研修会などへ講師として派遣
そ の 他	その他の関係機関の事業への支援

① 支援状況

機関別支援回数については、表5-2のとおりです。

表5-2 支援内容

支援内容	行政	保健所	市町村	医療	福祉	教育	その他	合計
対面支援		2	12					14
電話コンサルテーション	2	2	18	9	2	2	2	37
個別コンサルテーション								
講師派遣					1		2	3
その他								
合計	2	4	30	9	3	2	4	54

② 講師派遣（普及啓発）

関係機関からの依頼により、関係機関職員を対象とした研修会及び講演会などへ、表5-3のとおり講師派遣を行いました。

表5-3 講師派遣

講座名	開催日	テーマ	参加人数	担当職種
奈良県地域生活支援 団体協議会新人研修	平成25年12月6日	精神保健福祉センター の役割について	16名	精神保健福祉相談員
中南和勉強会	平成26年2月13日	精神保健福祉法の改正 概要について	19名	精神保健福祉相談員
アルコール関連問題 県民セミナー	平成26年3月13日	・飲酒と健康を考える ・家族にやって欲しいこ と	50名	医師 精神保健福祉相談員

## 6 組織支援

地域精神保健福祉活動の一環として、表6のとおり専門的立場からの支援を行いました。

表6 組織支援

組織名	支援件数
奈良県精神障害者家族会連合会	12回

## 7 精神医療審査会事務

精神医療審査会は、公平かつ専門的な見地から、医療保護入院者の入院届並びに措置入院者及び医療保護入院者の定期病状報告の審査と、精神科病院の入院者からの退院・処遇改善の請求の審査を行います。平成25年度の審査状況は、表7のとおりです。

表7 精神医療審査会審査状況

区 分	届出等の 件 数	審 査 件 数	審 査 結 果					計	取下げ	退院等の 審査要件 の消失	審査中	未審査
			入院等は 適 当	他の入院形態へ の移行が適当	入院継続 不 要	入院は 不 適 当	処遇は 不 適 当					
医療保護入院者の入院届 (法第33条第1項)	1,797	1,802	1,796	0	1			1,797	0	0	0	0
定 期 の 病状報告	措置入院者	4	6	3	1	0		4	0	0	0	0
	医療保護入院者	869	872	869	0	0		869	0	0	0	0
退 院 の 請 求	措置入院者	12	11	7	4	0		11	0	1	0	0
	医療保護入院者	69	60	58	1	0		59	7	2	1	0
処 遇 改 善 請 求	措置入院者	3	0	0			0	0	0	3	0	0
	医療保護入院者	14	10	10			0	0	2	2	0	0
	任意入院者	0	0	0			0	0	0	0	0	0
合 計	2,768	2,761	2,743	6	1	0	0	2,750	9	8	1	0

※審査結果の計＝届出等の件数。審査件数については審査により「保留」となった場合も計上しているため、審査結果の計と同数になっていません。

## 8 精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療(精神通院)の判定

精神障害者保健福祉手帳の取得により、当事者が各種サービスをうけることができるようになり、精神障害者の社会復帰・社会参加の促進を図ることを目的としています。又、自立支援医療(精神通院)制度により認定されれば、医療費の自己負担が軽減されます。平成25年度における精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療(精神通院)の判定状況は、表8-1、表8-2のとおりです。

表8-1 精神障害者保健福祉手帳所持者数 平成25年6月末現在

等級	1級	2級	3級	合計
精神障害者保健福祉手帳所持者数	967	4,424	1,135	6,526

表8-2 自立支援医療(精神通院)受給者数 平成25年6月末現在

保険種別	社会保険		国民健康 保 険	後期高齢者医療	生活保護	その他	合計
	本人	家族					
受給者数	1,702	2,937	6,381	473	2,035	0	13,528

表8-3 自立支援医療ICDコードカテゴリ別受給者数 平成25年6月末現在

ICDカテゴリ	コード	給付決定件数
症状性を含む器質性精神障害	F0	500
精神作用物質使用による精神及び行動の障害	F1	455
統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	F2	4,963
気分障害	F3	5,293
神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害	F4	908
生理的障害及び身体的要因に関連した行動症候群	F5	49
成人の人格及び行動の障害	F6	85
精神遅滞	F7	113
心理的発達障害	F8	221
小児期及び青年期に通常発症する行動及び情緒の障害	F9	80
てんかん	G40	861
その他精神障害	F99	0
計		13,528

## 9 調査研究

精神保健福祉センターが平成25年に行った調査研究は、表9のとおりです。

表9 調査研究

県内市町村別調査	精神保健福祉業務年報
----------	------------

## 10 自殺対策事業

### (1) 相談事業

#### ① 電話相談「なら こころのホットライン」

平成22年1月より専用回線「なら 自死遺族・こころのホットライン」を設置し、自死遺族のためのこころの相談を開始しました。平成22年4月からは自殺予防として「死にたい」と思うほどのつらい気持ちを抱えた方にも対象を拡げて電話相談を実施しています。

開設時間：平日9:00～16:00

	自死遺族	自殺予防	合計
相談件数	9	409	418

#### ② 面接相談

月1回、臨床心理士による自死遺族面接相談を実施しています。また、週1回、臨床心理士による自殺予防面接相談を実施しています。

	自死遺族	自殺予防	合計
相談者数	6	13	19
相談延件数	35	90	125

#### ③ ハローワークでほっとコーナー

ハローワーク2か所で、週1回臨床心理士を派遣して求職中の方を中心に、こころの相談を実施しています。

	実施時期	相談者数	相談延件数
ハローワーク奈良	金曜日 13:00～16:30	51	198
ハローワーク大和高田	水曜日 13:00～16:30	55	112

### (2) 自殺予防に関わる人材養成研修

#### ① 自殺予防相談援助者スキルアップ研修

自殺の様々な社会的要因に関わる相談機関を対象に、自殺予防援助者の役割理解と危機判断やリスク評価、サイコドラマを使って知識の習得や演習を行い、自殺予防援助者としてのスキルアップを図るため研修を実施しました。

実施日	①平成25年11月1日(金) ②平成25年11月11日(月)
会場	桜井総合庁舎大会議室
参加人数	57名(①29名 ②28名)
内容	①講義「自殺に関する基本的な知識と自死で亡くなった方の遺族や周囲の方の感情・思考について学ぶ」 ②講義「自殺の危機介入の要否判断が出来る能力を身につける」サイコドラマ 講師：奈良県精神保健福祉センター嘱託 九州産業大学国際文化科学部臨床心理学 特任教授 川上 範夫 先生

## ②専門職研修

精神保健福祉士・臨床心理士・保健師・看護師等の専門職の方を対象に人材養成研修を実施しました。

実施日	平成25年10月17日(木)
会場	奈良文化会館 集会室A・B
参加人数	91名
内容	講演：「こころに問題を抱える相談者への支援 ～解決志向アプローチを用いて～」 講師：岡クリニック 院長 岡 留美子 先生

## ③自殺危機初期介入スキルワークショップ

保健師・精神保健福祉士・臨床心理士・看護師・介護支援専門員等の地域で自殺予防活動に従事する方を対象に、自殺の危機にある人へ適切な初期対応ができる知識とスキルを身につけ、地域に根ざした支援が継続的に提供できるよう、参加型ワークショップ形式で実施しました。

実施日	平成25年7月11日(木)	平成26年1月22日(水)
	平成25年7月12日(金)	平成26年1月23日(木)
会場	桜井総合庁舎大会議室	桜井総合庁舎大会議室
参加人数	44名	18名
講師	講師：ルーテル学院大学 総合人間学部教授 福島 喜代子 氏 講師：大阪市病院局職員課 大阪市立総合医療センター健康管理室 野村 紀美子 氏	

## (3) 啓発事業

### ①こころの日 イベント

自殺者に精神疾患を患っている者の割合が少なくないため、日本精神科看護技術協会を中心に、奈良県、畿央大学が協力して、「精神科の看護の知識と技術を県民の心の健康の保持増進に役立つよう提供して社会に貢献していく」コンセプトのもとに、イベントを開催しました。

日時	平成25年6月29日(日) 13:00～15:45
会場	橿原文化会館
参加人数	自由参加のため、来所者数の把握はしていない
内容	「精神科看護医療者にきくこころの相談」 ストレス度チェック・健康チェック こころを癒すアロマセラピー・ゲートキーパー講座 DVD 上映

### ②自殺予防週間(9月10日～9月16日)のとりくみ

- ・奈良新聞に「ならこころのホットライン」の案内を掲載しました。
- ・ならこころのホットラインの広報用PDFを市町村に配付しました。
- ・橿原市にて職員対象のゲートキーパー養成講座を実施しました。
- ・こころの健康相談統一ダイヤルへ参加をしました。

③自殺対策強化月間(3月)のとりくみ

- ・ 橿原市・香芝市・奈良市の広報誌に「ならこころのホットライン」の案内を掲載しました。
- ・ ゲートキーパー研修のDVDを作製し、市町村や関係機関に配布しました。
- ・ こころの健康相談統一ダイヤルへ参加しました。

(4) 市町村体制整備支援

県保健予防課とともに、県内の市町村（橿原市・五條市・大和高田市・平群町・広陵町・曽爾村・十津川村・御杖村・天川村）を訪問し、市町村での今後の自殺対策取り組みについて説明を行いました。また、必要に応じて体制整備にむけての支援や会議等に出席しました。

(5) ゲートキーパー講座

①市町村別ゲートキーパー講座開催状況

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人のこころの変調に「気づき」、話しを「聴き」、必要な支援に「つなぐ」、そして地域で「見守る」役目を担うゲートキーパーを養成し、地域における自殺対策を強化することを目的に実施しています。

奈良県では、平成 24 年度よりゲートキーパー養成講座に講師派遣を行う事業を展開しています。

市町村名	24年度				25年度			
	職員		その他		職員		その他	
	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数
奈良市			2	133	1	460	4	111
大和高田市	2	73	1	90			1	72
大和郡山市	1	21	2	38	2	39	1	23
天理市								
橿原市	2	53			2	66		
桜井市								
五條市	1	18			6	403	4	148
御所市			1	21			1	27
生駒市					2	101		
香芝市	2	74			2	73	3	144
葛城市					1	103	2	56
宇陀市					2	80	1	96
山添村							2	43
平群町			1	21	2	59	2	49
三郷町								
斑鳩町	1	40	1	48	2	66	1	43
安堵町	1	85					1	26
川西町			1	23	1	18	1	30
三宅町	1	14	1	10				
田原本町			2	88	1	51		
曽爾村							1	14
御杖村	1	35					1	45
高取町			1	23				
明日香村	1	16					1	21
上牧町			1	33			1	30
玉寺町							2	83
広陵町			1	58	1	29	2	78
河合町	1	22	1	36			1	16
吉野町	1	52	1	51				
大淀町							1	20
下市町			1	41			1	37
黒滝村			1	32				
天川村	1	7	1	14	1	7	1	13
野迫川村								
十津川村							1	40
下北山村			1	43	1	12		
上北山村								
川上村	1	17					1	12
東吉野村			1	17	2	40		
合計	17	527	22	820	29	1607	38	1277

\* 青の塗りは、H24年・25年度、ともにゲートキーパー講座が未実施

\* その他（民生児童委員・ボランティア等の県民等を含む）

(H26.3.31 現在)

		24年度	25年度
回数	職員	17	29
	その他	22	38
	合計	39	67
人数	職員	527	1,607
	その他	820	1,277
	合計	1,347	2,884

②関係機関・民間団体等ゲートキーパー講座開催状況

関係機関名	24年度		25年度	
	回数	受講者数	回数	受講者数
県民フォーラム	1	120		
奈良県庁内連絡会担当者	1	25	1	19
奈良県教育委員会	1	45		
奈良県理容生活衛生同業組合	2	178		
奈良県美容職業訓練協会	1	32		
奈良女子大学	1	30		
奈良県宗教者連帯会議	1	19		
奈良県警察学校			1	16
下市郵便局			1	28
ハローワーク下市			2	11
合 計	8	449	5	74

H24年度は、39市町村中26市町村で合計39回開催し1,347名、関係機関は8か所449名の合計1,796名のゲートキーパーを養成しました。H25年度は、34市町村で前年度の約1.7倍となる67回を開催し、2,884名、関係機関は5か所74名の合計2,958名のゲートキーパーを養成しました。

H24年度・H25年度にゲートキーパー養成講座を一度も実施しなかった市町村は5か所であり、34市町村（39市町村中、およそ87%）が実施しました。

③ゲートキーパーフォローアップ研修

H25年9月24日に「自殺の動向と対策の最新情報からゲートキーパーの役割を考える」をテーマに奈良県自殺対策連絡協議会座長 神澤 創先生が研修を行いました。

研修受講者は、民生児童委員の方や市町村や病院の職員の方等を合わせて、合計23名でした。

アンケートの結果、講演満足度（大変満足1点・満足2点・不満3点・大変不満4点）は平均1.39点、講演理解度（よく理解できた1点・理解できた2点・あまり理解できなかった3点・理解できなかった4点）は平均1.35点でした。

④ゲートキーパー指導者養成研修

H24年8月に自殺総合対策大綱の見直しにより、地域での実践的な取り組みの必要性が掲げられ、各地域で人材育成や事業展開が求められてきています。

このため、各地域で活躍できるゲートキーパーの養成を目指して、ゲートキーパー養成の出来るゲートキーパー指導者の育成を行っています。

H25年度から始まったゲートキーパー指導者養成研修は、3回で51名が受講し、うち32名がゲートキーパー指導者として登録をしています。

(H26.3.31現在)

市町村名	受講者数	指導者登録者数
奈良市		
大和高田市	6	6
大和郡山市	2	2
天理市		
橿原市		
桜井市	1	
五條市	1	1
御所市		
生駒市	1	0
香芝市	3	3
葛城市		
宇陀市	1	0
山添村		
平群町		
三郷町		
斑鳩町	1	1
安堵町	1	
川西町	3	0
三宅町		
田原本町	2	1
曽爾村		
御杖村		
高取町		
明日香村		
上牧町		
王寺町		
広陵町	2	2
河合町		
吉野町	2	2
大淀町	2	2
下市町		
黒滝村		
天川村	1	0
野迫川村		
十津川村		
下北山村		
上北山村		
川上村		
東吉野村		
合 計	29	20

\*指導者登録者数とは、ゲートキーパー指導者として活動出来る方を示す

(H26.3.31 現在)

関係機関名		受講者数	指導者登録者数
NPO等	奈良いのちの電話	5	3
	奈良県宗教者連帯会議	3	0
	NPO法人ふぁーちえ たむたむ荘	1	1
医療機関	ハートランドしぎさん	2	2
	五条山病院	2	0
その他	教育機関	2	2
	奈良県在宅保健師の会	2	2
行政機関	奈良県保健予防課	1	1
	桜井保健所	2	0
	吉野保健所	1	1
	地域包括支援センター	1	0
合計		22	12

⑤ゲートキーパー指導者フォローアップ研修

H26年3月10日に「ゲートキーパー養成講座実施のための研修」として、臨床心理士 高橋 潔江 先生が研修行いました。受講者は、ゲートキーパー指導者18名でした。受講者からは、「ゲートキーパー養成講座の研修の進め方をイメージできた」等の声をいただいております

## 奈良県精神保健福祉センター所報（平成25年度）

---

平成27年1月 発行

編集・発行 奈良県精神保健福祉センター

〒633-0062 奈良県桜井市粟殿1000

電話：0744-43-1474

FAX：0744-42-1603

Email：seishin-hw@office.pref.nara.lg.jp