

**テレビ番組 (奈良テレビ)**

テレビ版 **県民だより奈良「なら いいね！」**  
1/13(土) 21:00~21:30/[再] 1/27(土)

**「ならフライデー9」**  
毎週金曜20:57~21:57 **生放送**

**せんとくん通信** 1/18(木)・25(木)  
「ゆうドキッ！」内の18:10頃~

**県政フラッシュ**  
毎週日・火曜21:54~22:00

**県政ラジオ番組 ~県政NEWSなら~**

ならどっとFM(78.4MHz) 毎週月・木曜11:15~/[再] 18:20~  
FMハイホー(81.4MHz) 毎週月・木曜11:55~/[再] 16:25~  
FM五條(78.0MHz) 毎週月・木曜11:30~/[再] 18:00~

**SNS**

**Facebook** まるごと奈良県

**X** 奈良県公式

**LINE** 奈良県公式

**スマホアプリ** NAR+

**YouTube** 奈良県公式総合チャンネル

**新春特番** **ならフライデー9(奈良テレビ)** **映画監督 河瀬 直美さんと山下知事が対談**

**1月8日(祝) 21時20分~21時50分** 【再】1月13日(土) 12時30分~13時

**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

- 県庁屋上ギャラリー(奈良市)
- 県産業会館(大和高田市)★
- 県橿原総合庁舎(橿原市)★
- 県立図書情報館(奈良市)★
- 市町村会館(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。

毎月11日は人権を確かめあう日

**人権コーナー**

ひかりちゃん てんいち先生

**ひきこもりの家族を支える**

「ひきこもり」という言葉が世間に認知されるようになり、県のひきこもり相談窓口にも多くの相談者が足を運んでいます。相談者からは「どうすればひきこもりから抜け出せるのか」という質問を多く受けますが、「ひきこもり」とひとくくりにしてもその状態や原因はさまざまです。そのため「この状態にはこれが効く」といったものはなく、改善に向けて長期的な視野が必要となります。

ひきこもり当事者は日々悩み葛藤されています。中には家族に応えることが難しい要求や言葉などを向ける方もいるかもしれませんが、ご家族の方は、家庭が唯一本音を出せる居場所という当事者からのメッセージ

と受け取ってください。しかし、当事者の感情を受け止め続けることには限界があります。また、世間の目と偏見に苦しむ方も多くおられます。ご本人はもちろんのこと、家族の負担を減らすためにも、ひきこもり相談窓口をぜひ活用してください。

**今月のポスター**

葛城市立新庄北小学校4年  
うえだかりん  
上田 夏凜さん

広陵町立真美ヶ丘第一小学校4年  
さなだこうた  
真田 晃汰さん

※学校名・学年は作品作成時のものです。

**アンケート & プレゼント**

デジタルに親しむきっかけに電子書籍版「**県民だより奈良**」を読んでみませんか。電子書籍版を読んだ感想をe古都ならで回答された方の中から抽選で10名にプレゼントが当たります!

**1月号のプレゼント**

ももふくやき **百々福焼(もも)**

試行錯誤を重ねてたどりついた自慢の逸品です。選りすぐりの素材、際立つ香味、肉の旨味をご堪能ください♪

■商品のお問い合わせ先  
(株)カワイ ☎0744-42-2981

**回答・応募はこちらから**

締め切りは **1月31日(水)**  
※1月1日以降応募できません。

※ご提供いただく個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用させていただきます。  
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。  
※商品は(株)カワイから直接クール便で発送します。  
※「県民だより奈良」への感想やご意見は引き続きハガキでも受け付けています。