

県民
だより



奈良



日頃からの
備えが大事、
今から始めよう

3 2024年
月号

NARA Prefectural News Letter



特集 P2~5

私たちは今、
何をすべきか
～地震に備える～

奈良を知ろう

- はじめての万葉集……………P8
- 奈良のむかしばなし……………P9
- 奈良祭時記……………P10
- 奈良ほのぼの散歩……………P11

暮らしに役立つ

- 奈良養生訓……………P12
- 手話は大切な言語……………P13
- 奈良くらし手帳……………P13

能登半島地震の被災地で活動する消防職員

私たちは今、何をすべきか

S地震に備えるS



奈良県警による捜索活動の様子

令和6年能登半島地震 死者240名

1月1日午後4時10分頃、石川県能登半島で最大震度7の揺れを観測する地震が起きました。

死者240名・安否不明者11名(2月5日時点)となった今回の地震では、幹線道路が寸断し、救助活動や物資輸送などに支障が生じました。奈良県としても、応援職員を現地に派遣して避難所の運営支援を行ったり、物資を輸送したりさまざまな支援を行っています。

今回のように、地震は突然やってきて、これまでの平穏な生活を一瞬にして奪っていきます。同じような地震が奈良県で発生した際、少しでもその被害を抑えられるよう、事前に地震に備え、いざ発生したときはどのように行動すべきかを、地震が起きる前に知り、そして行動することが大変重要です。

そこで今回は、奈良県で大地震が発生した場合の被害想定、事前の備え、発災時の行動、地域での備えについて紹介します。



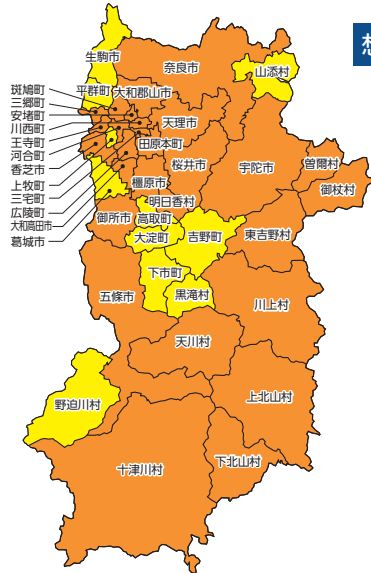
奈良県職員による建物被害認定調査の様子



奈良県DMAT(災害派遣医療チーム)による患者搬送の様子

海溝型地震 南海トラフ巨大地震の場合

南海トラフを震源とするマグニチュード8～9クラスの地震発生率は、今後30年間で70%程度とされています。被害が広域にわたるため、物流が滞り、食料、飲料水などの物資が不足することも考えられます。



想定震度分布図

震度

- 7
- 6強
- 6弱
- 5強

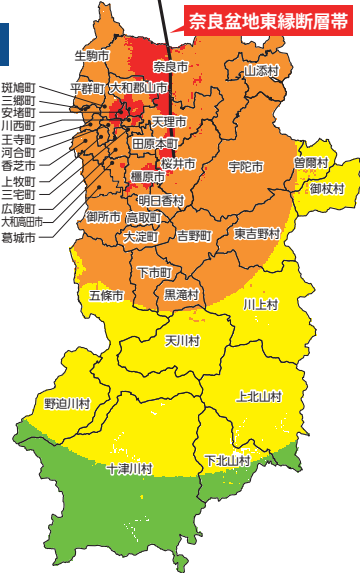
南海トラフ巨大地震発生時の奈良県の主な被害想定(最大値)

マグニチュード(地震の規模)	9.1
死者数	約1,300人
負傷者数	約15,000人
住宅全壊棟数	約38,000棟
避難者数(地震の1週間後)	約26万人

地図、表ともに内閣府発表「中央防災会議 南海トラフ巨大地震の被害想定について(第二次報告)」(平成25年3月18日)を基に奈良県が作成、令和元年6月に更新された数値を反映。

内陸型地震 奈良盆地東縁断層帯地震の場合

局地的に激しい揺れに見舞われます。大きな地震を引き起こす可能性のある断層は、下図のように複数あり、奈良盆地東縁断層帯は其中でも最も被害が大きいと想定されています。



奈良盆地東縁断層帯地震発生時の主な被害想定

マグニチュード(地震の規模)	7.5
死者数	約5,153人
負傷者数	約19,045人
住宅全壊棟数	約119,535棟
避難者数(地震の1週間後)	約435,074人

地図、表ともに第2次奈良県地震被害想定調査報告書(平成16年10月公表)より。

奈良県で大地震が起きた場合の被害は？

奈良県を襲う可能性のある大地震は、陸地の直下で起こる「内陸型地震」と日本列島の太平洋にあるプレート境界で起こる「海溝型地震」の2種類に分けられます。「内陸型地震」は、断層の動きによって引き起こされ、県内には「奈良盆地東縁断層帯」をはじめ、下図のように数多くの断層が存在しています。

2種類の地震のうち、代表的な地震の被害想定は、次のとおりです。

震度7

耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では倒れるものが増える。



耐震性が低い木造建物

震度6強

人が飛ばされることもある。耐震性の低い木造建物は傾いたり、倒れるものが増える。



耐震性が低い木造建物

震度6弱

立っていることが困難。固定していない家具の大半が移動し、倒れたり、ドアが開かなくなることがある。



耐震性が低い木造建物

震度5強

食器類や本で落ちるものが増える。補強されていないブロック塀が崩れることがある。



耐震性が低い木造建物

奈良県およびその周辺の主な断層



第2次奈良県地震被害想定調査報告書(平成16年10月公表)より

事前の備え

耐震診断・改修

今回の能登半島地震で亡くなった方のうち、その原因は倒壊した建物の下敷きになったことなどによる「圧死」が最も多く、全体のおよそ40%とされています。今回大きな被害を受けた輪島市、能登町、珠洲市などでは耐震基準を満たしていたのは50%程度で、新耐震基準が適用された昭和56年以前に建てられた古い木造住宅が多く、高齢化の影響で耐震改修もあまり進んでいませんでした。奈良県でも、古い家屋が多い地域では同じ状況に陥る恐れがあります。

自分の住む家が大地震に耐えられるかどうかを耐震診断で知り、その結果に応じて耐震改修を進めることが大切です。

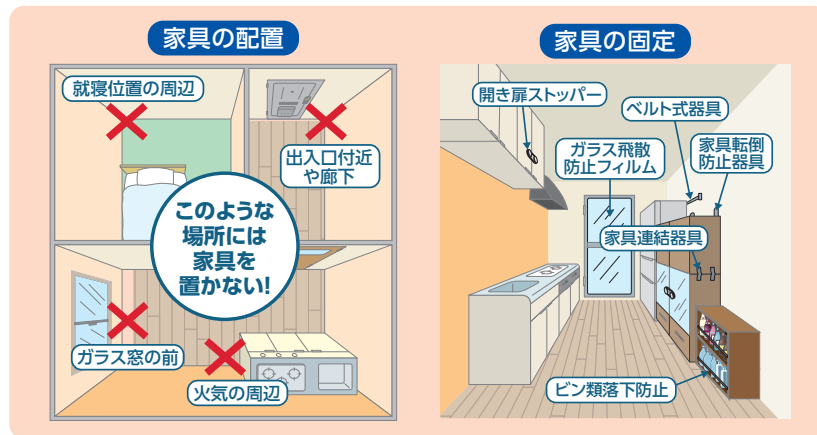


大きな被害を免れた家屋と全倒壊した家屋

県内の多くの市町村では、無料（または一部の費用負担）で「耐震診断員」を派遣する事業を実施しています。詳しくはお住まいの市町村へお問い合わせください。

家具の固定・配置の見直し

家具や落下した食器などでケガをしないよう、家具の固定や配置を見直しましょう。



基本の備蓄リスト

家のストック(7日分推奨)

- ☐ 水(飲料用、生活用)※
- ☐ トイレtpペーパー
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 保存のきく食品(缶詰など)
- ☐ レトルト食品、乾物など
- ☐ ラップ、アルミホイル
- ☐ キッチンバサミ
- ☐ バケツ
- ☐ カセットコンロ、ボンベ など

※一人あたり一日3リットル



防災リュック

- ☐ 水、携帯食(乾パンや水を注いでつくるアルファ化米など)
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 手袋、マスク
- ☐ ラジオ、電池
- ☐ ライト(懐中電灯など)
- ☐ 救急セット
- ☐ 数日分の着替え
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ お薬手帳(コピー)
- ☐ 保温アルミシート
- ☐ タオル、てぬぐい
- ☐ 新聞紙
- ☐ 手指消毒剤
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 健康保険証や免許証の写し
- ☐ 常備薬
- ☐ ウェットティッシュ、おしりふき
- ☐ ビニール袋(大・小)、防臭袋
- ☐ ガムテープ、養生テープ
- ☐ メモ用紙、ペン(油性ペン) など



地震発生時の行動

地震は前ぶれも無く突然やってきます。被害を最小限にするため、地震が発生した時どうすればいいのかわっておきましょう。キーワードは「あわてず、落ち着いて」です。

地震発生

- 落ち着いて自分の身を守る
- ドアや窓を開けて、逃げ道確保する
- 揺れがおさまったら火の始末を
- 火元を確認・初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
- 非常持ち出し品を用意する

3分

- 隣近所の安全を確認
- 余震に注意



5分

- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わずに、災害用伝言ダイヤルを利用する
- 家屋倒壊などの危険があれば避難する

5~10分

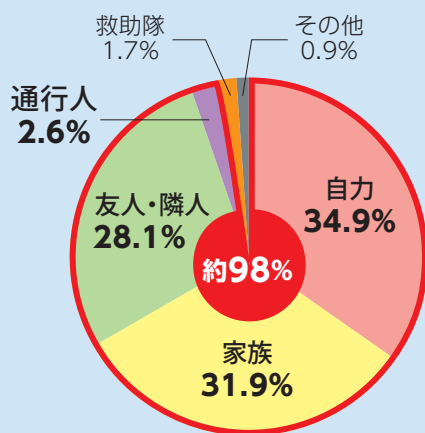
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る

10分~数時間

- 隣近所で協力して消火や救出を



生き埋めや閉じ込められた際の救助



平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災では、救出された人のうち、実に**約98%**が近隣住民などによる救出だったとされています。

出典：(公社)日本火災学会
「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

地域での備え

自助・共助の力を高める

大規模災害の発生時は、公的機関の支援に時間がかかる場合があります。そんな時、被害をできるだけ抑えるためにも、4ページの「事前の備え」を行うとともに、地域で起こりそうな災害や避難経路を把握し、まず自分が助かる「自助」の力を高めましょう。

さらに、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の力もとても重要です。地域に住む方々と知り合い、何かあったら協力できる関係を築くことで「共助」の力は高められます。

自主防災組織

共助の中核として、全国では地域による自主防災活動が行われています。「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を持ち、災害が発生した時、それぞれが何をしなければならぬのか、日頃から地域で話し合っておくことが大事です。

県では、地域で自主防犯・防災活動に先進的に取り組んでいる方を「奈良県安全・安心まちづくりアドバイザー」として、地域からの要請に基づいて派遣しています。自主防災活動などの活性化に、ぜひご活用ください。



住民が自主防災について学んでいる様子



個別避難計画

高齢化が進む地域では、自力で避難できない避難行動要支援者を、共助によりどう守っていくかが、大きな課題となります。今回の能登半島地震で大きな被害が発生した地域も、高齢化の進む地域でした。

避難行動要支援者が安全な場所に避難するには、一人一人の状況に合わせて、災害時に「誰が支援するか」「どこに避難するか」「避難するときにはどのような配慮が必要となるか」などを記載した個別の避難計画を事前に作成しておくなど、平時からの備えが必要です。

現在市町村では、地域の方や福祉関係者の協力を得ながら個別避難計画の作成に取り組んでいます。支援者の確保などさまざまな課題を理由に、取り組みが進んでいない市町村もあります。県は全市町村で個別避難計画の作成が進むよう支援していきます。



高齢者の避難を想定した訓練の様子

12/26~27

ウィンタースクール 開催

うだ・アニマルパークで、小学3年生から6年生を対象に「ウィンタースクール」を開催しました。

犬のふれあい教室では、犬とふれあいながらあいさつや散歩の方法を学びました。その他、園内の動物と触れ合うパークツアーや、ポニーのブラッシング体験、ヤギの餌やり体験などを通じて、うだ・アニマルパークの魅力を感じました。



1/7

消防出初式を開催

大和郡山市総合公園で、令和6年大和郡山市消防出初式が開催されました。

式典では、山下知事からのあいさつをはじめ、長年消防活動に従事し、地域の安全に貢献した消防団員に対する表彰、分列行進や放水演習などが行われ、防災への決意を新たにしました。



1/7

Vリーグ始球式に 山下知事が登場

ジェイテクトアリーナ奈良で、日本最高峰のバレーボールリーグであるVリーグDIVISION1の公式戦ジェイテクトSTINGSホームゲームが開催され、歓迎と激励の気持ちを込めて、山下知事が始球式を行いました。選手や観客が注目する中、サーブを決め、会場を盛り上げました。



©ジェイテクトSTINGS



©ジェイテクトSTINGS

1/11

第2回奈良県・市町村 村長サミット開催

知事と県内市町村長が一堂に会し、今年度2回目の「奈良県・市町村長サミット」を開催しました。生駒市と曾爾村の職員による事例発表や今後の「サミット」のあり方、子育て支援施策について活発な意見交換を行い、今後に向けた一定の方向性を得ることができました。



1/21 奈良公園バスターマルシェ

奈良公園バスターミナルで、毎月第3日曜にバスターマルシェを開催しています。

1月は、ZINE(個人や小規模グループで発行する自主的な出版物)を展示・販売する「ZINEMARCH」を開催しました。

県内では初のイベントで、多くの来場者がZINEを読んだり、購入したりして楽しむ姿が見られました。



1/22 大和川水系の水環境改善活動を寄附で支援

大和信用金庫から「奈良県地域貢献サポーター基金」に13回目の寄附があり、寄附受領および感謝状贈呈式を実施しました。

同基金は、県民・企業からの寄附を原資とし、地域社会の課題解決に向けた取り組みを支援するものです。今回の寄附金は、大和川水系の水環境改善活動に取り組むNPO法人などの地域活動の助成に活用します。



1/25 県内市町村・事業者向け脱炭素セミナーを開催

県内市町村・事業者を対象とした脱炭素セミナーを開催しました。

脱炭素に関する最新の動向や国、奈良県における補助金や支援制度、脱炭素経営に向けた取り組みや事例などについて紹介を行いました。

セミナーの終盤では、事業者などで行っている脱炭素対策について、参加者同士で熱心に意見交換をする姿が見られました。



1/27・28 バンビシャス奈良と連携した人権啓発活動を実施

バンビシャス奈良と奈良県人権啓発活動ネットワーク協議会(奈良県方法務局・奈良県・奈良県人権擁護委員連合会)が、バンビシャス奈良のホームゲームにおいて、人権啓発活動を実施しました。

選手が人権メッセージを会場内の大型モニターで発信したほか人権啓発ブースの出展など、さまざまな企画を通して、人権の大切さを伝えました。



万葉集

はじめての

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.119

あをによし 奈良の都

都に咲く花を譬喩に用いて平城京の繁栄を高らかに歌ったこの歌は、九州の大宰府にて詠まれました。都を遠く離れた大宰府で、なぜこのような歌が作られたのでしょうか。

作者の小野老は、大宰府の次官である大宰少弐の官職にありました。老は大宰府の政務を報告する朝集使として神亀五(七二八)年十月頃に上京、翌年四月頃に大宰府へ戻り、この歌を詠んだと考えられています(直木孝次郎『万葉集と古代史』)。老が都に滞在していた神亀六年三月、平城宮で叙位があり、老は従五位下から従五位上へと昇進しました。

叙位の直前の二月、都では左大臣長

あをによし
奈良の都は
咲く花の
薫ふがごとく
今盛りなり

小野老 巻三(三二八番歌)

訳 奈良の都は、咲きほこる花が照り輝くように、
今ちようにど真つ盛りだ。

屋王が国家を傾けようとした罪を着せられて自殺に追い込まれ、これに連坐して多くの人々が処罰されるという大事件が起こりました。事件の後始末が一段落した直後に行われた三月の叙位では、長屋王亡き後の新たな体制下で活躍が期待された人々が名を連ねています。老もその一員であったとみられます。

(本文 万葉文化館 竹内亮)



二条大路の街路樹

問 平城宮跡管理センター
☎0742-36-8780

国営平城宮跡歴史公園の朱雀門ひろばには、道幅70mを超える平城京朱雀大路、朱雀門の前を東西に走る二条大路が復元され、路傍には奈良時代に生えていたと考えられるエンジュやヤナギなどの街路樹が植栽されています。

街路樹に咲く花々は、平城京の風景に色彩を添えていたことでしょう。

平城京の街路樹

万葉ちゃん
の
つぶやき

和歌や
作者などに
関連するものを
紹介するよ!



万葉ちゃん

奈良のむかし ばんし

第84話

夢淵と魚見石

文・山崎しげ子

奈良県中東部の東吉野村。緑濃い山々、清らかな川の流れ、こけむした岩を流れ落ちる滝など大自然に恵まれた清澄なところ。今回はそんな村に伝わる神秘的なお話。

* * *

昔、昔、さらに遠い神代の昔、神武天皇がこの地を通られた。神武は日本の初代天皇とされる伝説上の人。お話に入る前に少し説明を。

『日本書紀』などによると、天皇は日向国(宮崎県)に生まれた。長じて、日本の国の都にふさわしい地を求め、家来を伴って東の方向に旅立った。瀬戸内海を進み、各地の有力者らを従えさせながら苦難の末、やがて大和の地も平定、畝傍山の麓、橿原宮で初代神武天皇として即位された。

さて、お話は、その即位前の天皇

が、今の東吉野村の夢淵を通られたときのこと。夢に神様が現れ、厳かに申された。「国のまつりごと(政治)を安らかに進める志があるなら次の占いをしてごらん。

まず、香具山の埴土(粘土)で平甕(土器の皿)と厳甕(土器の酒壺)を作り、厳甕に酒を入れ、平甕と一緒に川に流すのです。もし川の魚が酒に酔って木の葉のように流れたら、国のまつりごとは必ず安らかに進むでしょう」と。

日ごろから国のまつりごとが平和に進むことを願っていた天皇は、早速、夢のお告げに従い、香具山の土で作った厳甕に酒を入れ、平甕とともに夢淵の清らかな流れに沈めた。すると不思議や、酒に酔った魚はみるみるうちに白い腹を返し木の葉のように流れ始めた。まさに瑞兆であった。

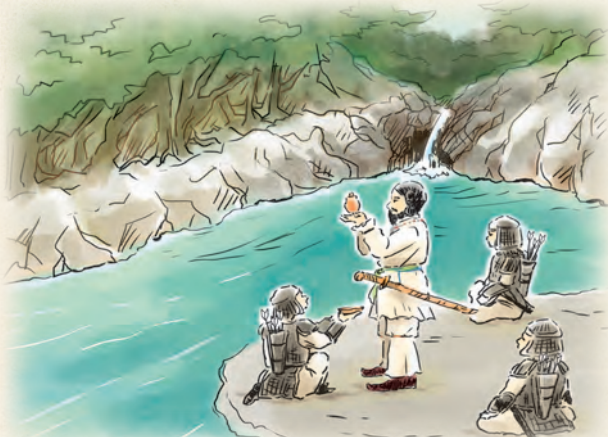
その夢淵の下流に大きく平らな石がある。家来、村人たちはその石に立ち、魚が白い腹を見せ青く清らかな川を流れていくさまを眺め、国の

まつりごとが安らかに進むしと皆で喜び合った。この石を「魚見石」といい伝える。

* * *

その魚は鮎であつた。鮎は吉兆を占う魚として魚篇に占の字が。

夢淵は、高見川、日裏川、四郷川が合流するエメラルドグリーンに澄んだ神秘的な淵。今も緑の山々に囲まれ、神代そのままの美しさ、清らかさをたたえている。



東吉野村の自然

今回のお話の舞台の東吉野村は、美しい清流と深い山々に囲まれた自然豊かな村です。これからの季節は、「宝蔵寺」や「高見の郷」で枝垂桜が楽しめます。

宝蔵寺の枝垂桜は、東吉野村の天然記念物に指定されている推定樹齢430年の桜で、エドヒガンの枝垂桜としては奈良県で最大です。豊臣秀吉が醍醐寺で花見を開いたときに取り寄せた桜のひとつが宝蔵寺の桜といわれています。高見の郷は、1000本の枝垂桜が咲き誇る感動の絶景。高見の郷は標高が650mと高く、吉野山などの桜よりも開花時期が遅いため4月下旬まで楽しめます。



宝蔵寺の枝垂桜

物語の場所を訪れよう

宝蔵寺(東吉野村木津)
東吉野村役場より北東へ約7km

高見の郷(東吉野村杉谷)
東吉野村役場より北東へ約9.2km



問 東吉野村地域振興課(宝蔵寺について)
☎0746-42-0441
高見の郷事務局 ☎090-5136-9844

奈良
祭時記県内の無形民俗
文化財の保存活動
をご紹介します！Vol.
33

石見のノガミサン

撮影：野本暉房

大和の野神行事

雨乞いの神に豊作を祈る

奈良盆地では、「野神」は農業の守護神と考
えられており、榎などの大木のある塚に祀られ
てきました。県内には現在約30カ所の野神行
事がありますが、「石見のノガミサン」はその一
つであり、毎年5月5日に雨乞いと五穀豊穡を
祈願し、一年間の無病息災を願って行われてい
ます。また、端午の節句の行事なので男子の通
過儀礼の側面もあるとされています。



ノガミサンの塚

石見の中心部から南東の角に池があり、
その近くの田んぼの端に「ノガミサンの塚」があ
ります。塚はほぼ方
形でこんもりとした
森となっており、そ
の中央に覆屋付き
の祠が南向きに据
えられています。

地域一丸となって

行事は15歳の男子（オヤ）と14歳の男子（コ）
が中心となっており、オヤの指揮のもとで進めら
れます。

行事前日の5月4日に、氏神の鏡作神社の境
内で蛇を作ります。蛇は稲わらで芯を作り、杉葉
を芯に挿して蛇体らしく見せ、大きく開かせた
口には赤布で丸く作った玉をくわえさせたもの
で、長さは3mにも及びます。「野神」の御神体は
「ミーサン」と言われており、水をつかさどる巳
（蛇）さんとされています。

三宅町石見で端午の節句の5月5日に行われている行事です。
自治会長の寺田さんと、氏子総代の竹村さんにお話を伺いました。

5月5日には、朝6時頃からオヤとコ、その
他関係者がはしごの上に蛇を乗せて、神社から
「ノガミサンの塚」まで担いでいきます。現在は
塚までの道中も慎重なものです。かつては
勇ましい掛け声と共に、暴れながら担いでいま
した。塚に到着後、蛇の頭を東向きに祠の前に
置き、灯明をあげ、小豆餅や神酒、山海の幸な
どを供えて、一連の行事が終了します。

かつては村の各戸から集めた寄付金のお返し
として、行事後に一時間ほどかけ、子どもたちが
準備した餅を村中に配っていました。現在は寄
付金を集めていないため餅の配布は行わず、み
んなで公民館に集まり、たけのこご飯を食べな
がら談笑します。

大切な行事を残すために

以前は10人を超える子どもが行事に参加し
ていましたが、少子化の影響で年々参加者が
減ってきています。そこで、昔は旧村地域のみで
行事を行っていましたが、今は旧村以外を含め
た自治体全体の行事として、女子や大人たち
も一緒に参加しています。また、一人でも多くの子
どもに参加してもらうため、自治会の全ての班
に回覧板を回して参加者を募り、当日参加して
くれた子どもたちにお菓子を配るなど、行
事を楽しんでもらえるような工夫も凝らし
ています。

一時は大人だけで行っていたこともありま
したが、「ノガミサン」は子どもが参加してこ
その行事です。これから、より多くの子ど
もたちに参加してもらおうべく、地域の皆さん
と協力しながら活動を続けていきます。



左から寺田さん、竹村さん

鏡作神社

5月5日

所三宅町石見650



問無形民俗文化財については、県文化財保存課 ☎0742-27-8124 FAX0742-27-5386

吉野町

悠久の歴史が息づく
よしのちょう

中千本から上千本の桜を見上げる(通称:滝桜)

金峯山寺蔵王堂



修験道の総本山である金峯山寺の本堂。東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築とされ、国宝に指定されています。

かね 銅の鳥居



室町時代に再建された銅製の鳥居で、日本三鳥居の1つ。山上ヶ岳までの間にある4つの門のうち1番目の門です。

花矢倉展望台



上千本、中千本、そして蔵王堂を見下すことができる展望台。春には一面に咲き誇る桜が見られる絶景スポットです。

吉野ピンクル



吉野町のマスコットキャラクター「吉野ピンクル」は、吉野の桜の妖精。吉野町の魅力をPRするため、イベントなどに登場しています。

今年、世界遺産登録20周年を迎える「紀伊山地の霊場と参詣道」には、桜で有名な吉野山も含まれています。吉野山の谷から尾根を埋める桜はおよそ3万本。これらは修験道と密接に結びついた信仰の桜として現在まで保護され、訪れる人々を魅了しています。



問 吉野町産業観光課 ☎0746-32-3081 FAX0746-32-8855

献血 de 健康づくり

めざせ！健康寿命日本一！

奈良養生訓

vol. 162



献血は、「ガンなどの病気の治療」や「手術」などで輸血を必要としている人のために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。全血献血は16歳から始められます。献血すると、検査結果や基準値などがわかり、医療機関を受診する目安になります。

献血で「健康チェック」しませんか

赤十字血液センターでは、献血にご協力いただいた方々へ、**生化学検査成績**と**血球計数検査成績**をお知らせしています。これらの検査成績はいずれも通知を希望された方が対象です。

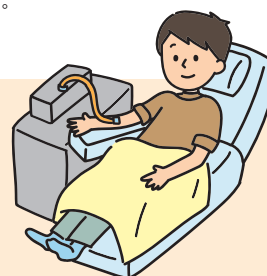
郵送 1～2週間

Web※ 2～5日程度

※献血Web会員サービス「ラブラッド」への会員登録が必要で、登録後は原則Webでの通知となります。

生化学検査内容 (7項目)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1 ALT (GPT) | 5 A/G (アルブミン対グロブリン比) |
| 2 γ-GTP | 6 CHOL (コレステロール) |
| 3 TP (総蛋白) | 7 GA (グリコアルブミン) |
| 4 ALB (アルブミン) | |



血球計数検査内容 (8項目)

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1 RBC (赤血球数) | 5 MCH (平均赤血球ヘモグロビン量) |
| 2 Hb (ヘモグロビン量) | 6 MCHC (平均赤血球ヘモグロビン濃度) |
| 3 Ht (ヘマトクリット量) | 7 WBC (白血球数) |
| 4 MCV (平均赤血球容積) | 8 PLT (血小板数) |

生化学検査および血球計数検査欄の基準値は、献血された皆さんの検査結果から算定したもので、正常または異常を表すものではありません。また、受付時にB型・C型・E型肝炎検査、梅毒検査、HTLV-1抗体検査の結果通知を希望された人には、異常を認めた場合、献血後1カ月以内にお知らせしています。

県内で献血するには

奈良県赤十字血液センター 所大和郡山市筒井町

時 毎週火・木・金・日 9時～12時、13時～17時(成分献血は16時まで)

☎0743-56-6100

☎0120-566-245(予約専用) 平日9時～17時

近鉄奈良駅ビル献血ルーム 所奈良市東向中町

時 10時～12時15分、13時15分～18時

(成分献血は10時～12時15分、13時30分～17時)

☎0742-22-2122

☎0120-397-722(予約専用) 10時～18時

献血バス

運行スケジュールは右記二次元コードからご確認ください。

配車場所により受付時間が異なります。

☎0120-566-245(予約専用) 平日9時～17時

詳しくはこちら▶



献血運動 啓発ポスター募集



令和5年度特選作品

病気やけがなどで輸血を必要とする人の尊い生命を救う「献血」。献血運動を広く啓発するためのポスターを募集します。応募条件など詳しくは下記へ。

応募期間▶4/1～6/4

手話通訳者の派遣依頼で合理的配慮を



令和6年4月から障害者差別解消法の一部が改正され、事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が義務化されるのをご存知ですか。手話通訳者の配置もその一例です。

手話通訳者の派遣は聞こえる人からでも依頼できるのですか？



もちろんです。講演会やイベント、職場の会議、地域の催しなど、ろう者*が参加する場合は積極的に手話通訳者を配置してほしいです。



ろうの友人も職場の会議で手話通訳者が配置されていると言っていました。それは会社側が派遣依頼をしていたのですね。

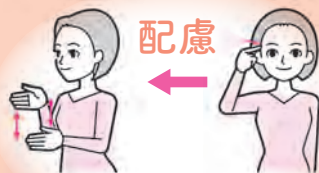


障害のある人もない人も一緒に合理的配慮について考えなければいけませんね。

※手話を言語として日常生活を送る人

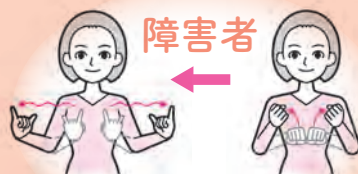
問 県障害福祉課 ☎0742-27-8922 FAX 0742-22-1814

手話は大切な言語 vol.8



配慮

①右手人差指の指先をこめかみにあて、②両手掌を向き合わせ、指先を前に向けて交互に上下する



障害者

①親指側をつけ合わせた両手拳で折るしぐさをし、②両手2指を向き合わせ、半回転しながら左右に引き離す

動画を見て
やってみよう▶



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」
©jfd.shop-pro.jp

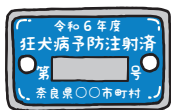
ペットの日頃の備えが防災につながります

日頃の備えと健康管理

狂犬病予防注射

犬

4～6月が予防注射の期間です。動物病院または市町村の集合注射会場で必ず受けましょう。



注射済票は首輪などに装着義務

ノミ・ダニ予防薬、ワクチン接種

犬 猫

室内飼いで、人の出入りを持ち込むことがあります。きちんと予防薬の使用や病気の予防接種をしましょう。



「もしも」の備え ～マイクロチップを装着しましょう～

マイクロチップは外れることのない「小さな名札」です



動物病院などで装着してもらえます。一度装着すると首輪や名札のように外れ落ちる心配はありません。

迷子や災害などでペットと離れ離れになったときに飼い主の元へ戻る確率が高まります。

犬・猫にマイクロチップを装着した場合は、必ず情報を登録しましょう。保護されたとき、マイクロチップを専用リーダーで読み取り、データベースで検索すると飼い主の情報がわかります。

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

迷子札もつけましょう

犬や猫が迷子になった場合に備え、迷子札をつけましょう。



もしも迷子になったら

飼っている動物がいなくなったら、すぐに最寄りの保健所と警察署へ連絡をしましょう。

問 県消費・生活安全課 ☎0742-27-8675 FAX 0742-22-0300

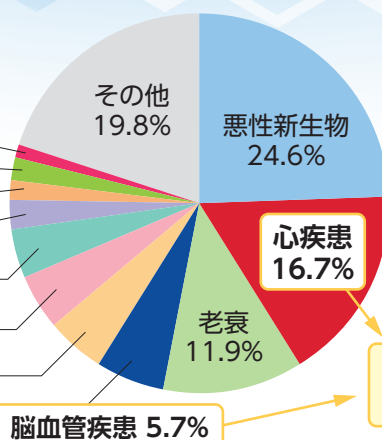
奈良手帳
vol.79

脳卒中や心臓病などの循環器病について知ろう！

県政/
スポット

奈良県の死因割合

血管性等の認知症 1.3%
間質性肺疾患 1.7%
腎不全 1.7%
不慮の事故 2.5%
誤嚥性肺炎 4.3%
感染症 4.8%
肺炎 5.0%



脳卒中と心臓病などの「循環器病」の死因割合は**22.4%**で、2番目に高い状況です。

県では「奈良県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画」を策定し、循環器病の予防や医療体制の整備に取り組んでいます。

出典：厚生労働省
「令和4(2022)年人口動態統計」

脳卒中とは？



脳の血管に問題が起こり、手足の動きが制限される、話すことが難しくなるなどの症状が現れる病気です。命に関わることや、後遺症が残ることもあります。

心臓病とは？



心臓の構造や働きに問題がある病気の総称です。虚血性心疾患や不整脈などが含まれ、症状が進行すると心不全に至り、命に関わることもあります。

脳卒中や心臓病は予防できます！



血管の健康を保つことが循環器病の予防につながります。塩分摂取を控え、特に高血圧の方は血圧を定期的に管理しましょう。また、バランスの取れた食事や適度な運動を続けることが重要です。無理のない範囲で続けましょう。



まずは日々の生活習慣を見直しましょう！

脳卒中や心臓病について相談したいときは

「奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター」では、患者ご本人とご家族に対する総合的な支援を行っています。相談窓口は、医師、看護師、ソーシャルワーカーなどのさまざまな専門職から構成されており、連携しながら支援します。循環器病について、相談や知りたいことがあれば下記の相談窓口までご連絡ください。



〒奈良県立医科大学附属病院内 相談窓口(医療相談室)
☎0744-22-3051(内線3115、3224) 13時～16時
🌐stroke-cardiovasc.naramed-u.ac.jp

📌 専門家からのコメント

杉江 和馬先生

(奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センター長、奈良県立医科大学脳神経内科教授・脳卒中センター長)



「循環器病(脳卒中と心臓病など)」の原因として、高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙、過度の飲酒などがあります。日々の食事に注意し、適度な運動を心掛けることで予防できます。一方で、発症した場合の治療法も飛躍的に進化しています。循環器病についてぜひご相談ください。

健康的な食習慣

春から新生活を
始める方の
食生活を応援！

県政/
スポット

春から大学生や社会人として一人暮らしを始める方も多いと思います。生活環境が大きく変わり、何かと忙しくなると、睡眠不足や食生活の乱れから体調を崩すことが多くなるので注意しましょう。健康を維持するには毎日のバランスの取れた食生活が大切です。そして、一人で食べるのではなく、誰かと一緒に食べること(共食)も意識しましょう。

食生活
改善の
ステップ

STEP1 3食きちんと食べましょう

～特に朝食を欠かさないようにしましょう！～



朝食を食べないと、体や脳が目覚められないため、頭がぼんやりして学業や仕事がかたどりません。空腹感から速食いになったり、間食を食べ過ぎて肥満の原因になります。

STEP2 「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

理想は主食・主菜・副菜がそろっている食事です。難しい場合は、主食・主菜・副菜のグループから食品をそれぞれ単品でもいいのでそろえましょう。一皿の料理は、中に入っている食品の種類を多くしましょう。

主食のグループ



主菜のグループ



副菜のグループ



理想の食事



難しい
場合は…



一皿の
料理は…

食品の
種類が
多いものを！



※副菜などが十分に取れない場合は、その後の食事で補いましょう。

STEP3 食塩摂取量を減らしましょう

一日あたりの食塩摂取量は7g※までを目標にしましょう。食品成分表示を参考にする習慣をつけ、食塩量が多い麺類の汁を飲みすぎたり、料理に醤油やソースをかけ過ぎないようにしましょう。

※健康日本21(第三次)
における目標値



STEP4 野菜を意識して食べましょう

一日あたり350gの野菜を食べることを目標にしましょう。コンビニやスーパーなどの野菜惣菜も活用しましょう。



STEP5

果物や牛乳・乳製品を
プラスしましょう

不足しがちな食品です。意識して食べましょう。



県では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩(しお)加減で野菜(ベジタブル)を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」としています。春から新生活の方を始め、多くの県民の皆さんに実践していただき、健康寿命日本一を目指します！

詳しくはこちら▶



関西最大級! 約140品種のチューリップ

県政/
スポット

第11回

やまと花ごよみ2024

馬見チューリップフェア

4/6(土)・14(日)

時間 10時～17時

会場 県営馬見丘陵公園

※荒天中止

入園無料

Instagram
キャンペーンを開催!公園内で撮影した
写真をInstagramに
投稿しよう!

uma9_chuwapark

#馬見チューリップフェア2024
インスタキャンペーン抽選で素敵な
フラワーギフト
をプレゼント!園内の移動がラクラク!
電動カートを手・日運行!

時間 10時～16時30分

開催内容

- マルシェ&キッチンカーフェア
- カフェ「cafe+f」の春限定メニュー
- 花サポーター出展花壇
- チューリップ&
古墳ガイドツアー(土・日のみ)

その他、地域物産品販売、植木市、
ARアプリを用いた企画なども実施!ペットを連れての
入園はできません周辺道路・駐車場が大変混雑します。
公共交通機関をご利用ください。
期間中の土・日は五位堂駅からのバスを増便
(約30分間隔で運行)

県営馬見丘陵公園

五位堂駅から
バスで約20分池部駅から
徒歩で約1.3km

問 県中和公園事務所 ☎0745-56-3851 FAX0745-56-3855

馬見丘陵公園 検索

令和6年度から受験資格、試験種目、実施時期などが変わります

県政/
スポット

令和6年度 奈良県職員採用試験

Join us!



これからの奈良をつくる仕事

全分野SPI3で
受験可

I種 (技術系分野)

試験案内公表 3月1日

募集分野 総合土木、造園、建築、
(予定) 総合電機※、化学、農学、林学

受験資格 22～30歳 <H6.4.2～H15.4.1までに生まれた人>

- 22歳未満で、大学を卒業又は卒業見込の者およびこれらと同等の資格があると認められる者
- 22歳未満で、短期大学もしくは高等専門学校を卒業または卒業見込の者およびこれらと同等の資格があると認められる者

募集期間 3月5日～26日

試験内容 基礎能力検査(SPI3)、
専門試験、口述試験

名簿登載期間 5年間

I種 (行政分野A)【春実施】

秋にも実施予定あり

試験案内公表 3月1日

募集分野 総合職(行政)、警察行政職

受験資格 22～30歳 <H6.4.2～H15.4.1までに生まれた人>

募集期間 3月5日～26日

試験内容 基礎能力検査(SPI3)、小論文、口述試験

名簿登載期間 5年間(警察行政職は1年間)

I種 (行政分野B・薬剤師)

試験案内公表 5月7日

募集分野 総合職(行政)、警察行政職

受験資格 22～30歳
<H6.4.2～H15.4.1までに生まれた人>

募集期間 5月8日～24日

試験内容 専門試験、教養試験、論文、口述試験

名簿登載期間 5年間(警察行政職は1年間)

募集分野 資格職(薬剤師)

受験資格 24～35歳
<H1.4.2～H13.4.1までに生まれた人>

募集期間 5月8日～24日

試験内容 基礎能力検査(SPI3)、専門試験、口述試験

名簿登載期間 1年間

社会人試験 (技術系分野)【春実施】

秋にも実施予定あり

試験案内公表 5月7日

募集分野 総合職(総合土木、建築、総合電機※)

受験資格 31～45歳 <S54.4.2～H6.4.1までに生まれた人>

募集期間 5月8日～24日

試験内容 専門試験、口述試験

社会人試験(行政分野)も
基礎能力検査(SPI3)
で受験できます!

社会人試験 (行政分野)

試験案内公表 7月2日

募集分野 総合職(行政)

受験資格 31～45歳 <S54.4.2～H6.4.1までに生まれた人>

募集期間 7月3日～30日

試験内容 基礎能力検査(SPI3)、口述試験



※「設備」の名称は「総合電機」に変わりました。

9月以降に実施予定の試験

- II種試験(総合職、警察事務職、森林管理職)
- 市町村立小・中学校事務職員採用試験
- 障害者を対象とした選考試験 など

新たに下記の試験を実施予定(10月下旬以降に県人事課実施)

- 国家公務員試験合格者・公務員経験者を対象とした試験
- 係長級または課長補佐級で採用する試験

問 県人事委員会事務局 任用審査課 ☎0742-81-8033

最新情報は、奈良県職員採用情報サイトを
ご確認ください。

令和6年度採用試験の実施計画はこちら

☆奈良県職員の採用試験は、このほか、資格職などに関する試験(人事課実施)、会計年度任用職員(行政・人材マネジメント課実施)などの試験があります。

Nara for Culture ～ムジークフェストなら2024～ 読売日本交響楽団がやってくる！

時 6月2日(日)

所 県橿原文化会館(橿原市)

12回目を迎えるムジークフェストならは、令和6年より「Nara for Culture」へと生まれ変わり、クリエイティブな音楽活動への支援もスタートします。今年は、日本三大オーケストラに数えられる読売日本交響楽団による公演を予定。詳しくは下記HPへ(3月初旬に案内を掲載予定)。



©読売

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)

☎ 0742-27-8917 FAX 0742-27-8481

🌐 www.naraken.com/musik



■本場開催 ■GI・GII ■GIII
■FI ■FII
🌙ナイター ★ミッドナイト
♥ガールズ 🌞モーニング ※3月は本場開催はありません。

3月 奈良競輪
開催日程

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					玉野	
					大宮	
				佐世保🌙		
4	5	6	7	8	9	10
	向日町				松山	
					立川	
	京王閣🌙				四日市🌙	
			小倉🌙			
11	12	13	14	15	16	17
	福井				前橋(関東カップ)♥	
			防府(in玉野)			高知
四日市🌙				伊東温泉🌙♥		
18	19	20	21	22	23	24
	平塚(ジャパンカップ)♥			取手(ウィナーズカップ)♥		
	高知				岐阜♥	
	小倉🌙					
		松阪🌙				
25	26	27	28	29	30	31
				武雄(万博協賛)		
				岸和田		
					松山🌙	

車券は電話やインターネットでも
買えるよ!詳しくはこちらから▶



問 県営競輪場 ☎0742-45-4481 📍平城駅から西へ約700m
※競輪開催中は大和西大寺駅北口から無料バス運行

📍 おでかけ

うだ・アニマルパーク春色フェスタ2024

¥0 無料 多目的トイレ 子ども参加可 授乳室

3月10日から20日まで、来園者の皆さんが楽しめるさまざまなイベントを開催します。うだ・アニマルパークで春の訪れを感じませんか。①から③のイベントは10時～16時開催。

① マルシェ・ママンinうだ・アニマルパーク2024

時 3月10日(日)

ハンドメイド雑貨の販売やワークショップなど子どもと一緒に母さんも楽しめるイベントです。



② アニマルシェ

時 3月16日(土)・17日(日)

県東部地域の特産品や雑貨の販売やワークショップなどを行います。



③ わくわく春色day

時 3月20日(祝)

いのちのコンサートや缶バッジ作りなどいつもと違うアニマルパークのイベントが楽しめます。



申 一部当日受付が必要な催しあり。詳しくは下記へ。

所・問 県営うだ・アニマルパーク(宇陀市)

☎0745-87-2520

🌐 www.pref.nara.jp/1839.htm

奈良筆まつり

時 3月20日(祝) 10時～15時

¥0 無料 申込不要

所 菅原天満宮(奈良市)

菅原道真誕生の地「菅原天満宮」で、奈良筆まつりを開催します。1年に1度の「筆の市」では、さまざまな筆を購入することができます。また、筆供養や伝統工芸士による筆の製造実演、蒙恬祭、県立桜井高等学校書道部の大字揮毫なども行われます。詳しくは下記へ。



問 奈良毛筆協同組合

☎0742-33-1015

菅原天満宮

☎0742-45-3576



奈良の食文化 魅力発見フォーラム

時 3月12日(火) 14時～16時30分

¥0 無料

所 なら食と農の魅力創造国際大学校附属
セミナーハウス(桜井市)

奈良の食文化の魅力を伝えるためのフォーラムを開催。講演「奈良の食文化と保存食」のほか、柿の葉寿司・奈良漬・吉野本葛の製造事業者や有識者を交えたパネルディスカッション「保存食のヒミツとミリョク」も実施。定員100人(先着)。Web配信もあり。



【講師】的場輝佳さん(奈良女子大学名誉教授)

【対象】食文化の伝承や振興に携わる人、伝統食や郷土食の製造・加工に携わる人、またそれらに関心のある人

申込み 下記HPから。3/8締切。

問い合わせ 奈良の食文化魅力発見フォーラム事務局((株)CDI内)
☎075-253-0660

forms.gle/nFDPCFyerkgxikAf6



奈良県総合医療センター公開講座 子どもの気になる症状～こんな時どうする!～

時 3月17日(日) 14時～16時

¥0 無料 WEB開催

奈良県総合医療センターの小児科医・小児外科医・小児脳神経外科医・小児泌尿器科医が集結し「子どもの急な症状とその対応」についてお話しします。Zoomを利用したWeb開催です。ぜひご参加ください。

申込み 下記HPまたは右記二次元コードから。3/17締切。

問い合わせ 奈良県総合医療センター患者支援センター
☎0742-46-6001(代表)

www.nara-hp.jp/news/20240317-001



ならジョブカフェセミナー(4月)

就職活動のスキルを学ぶセミナーを開催します。¥0 無料
各回定員10人程度。

時 ① 自己分析【興味・能力編】

4月5日(金) 14時～15時30分

② 自己分析【価値観編】

4月12日(金) 14時～15時30分

③ 面接対策

4月17日(水) 14時～16時

④ グループディスカッション

4月24日(水) 14時～16時

【対象】就職活動中の学生や概ね35歳未満の人

申込み 下記HPから。または電話で下記へ。

【申込締切】各セミナー開催日の前日

所・問い合わせ ならジョブカフェ(奈良市)

☎0742-23-5730

www.pref.nara.jp/item/63392.htm



野外活動センターからの案内

① 第1回 キャンプ補助員 トレーニングキャンプ

多目的トイレ 子ども参加可

時 4月21日(日)

県立野外活動センター職員の指導のもと利用者への支援方法、キャンプの知識や技術の習得を目指すトレーニングキャンプを実施します。定員10人程度(抽選)。

【対象】大学生・短大生・専門学校生

【参加費】1,500円



② 家族・グループでの施設利用優先期間

多目的トイレ

時 4月27日(土)～5月6日(振休)

宿泊施設や日帰り施設を優先的に利用できる期間を設けています。施設は宿泊(ログハウス5棟、バードロッジ3棟、持込テント2区画)、日帰り(自炊場2サイト、6かまど)です。ログハウスとバードロッジはシート代が必要です。

【対象】代表者が県内在住の家族やグループ



申込み ① 電話・FAX・申し込みフォームで参加者全員の名前・年齢・学年・性別・電話番号・郵便番号・住所・アレルギーの有無・当日の来所方法を下記へ。

② FAXか申し込みフォームで利用希望日・希望サイト・人数・代表者の名前・年齢・電話番号・住所を下記へ。

【申込期間(最終日は12時まで)】

① 4/6～18 ② 4/3～5

②については空きが出た場合は、4/9の8時30分～利用希望日の2日前の17時までに電話での追加申し込みを受け付けます(県外在住者も申込可)。

所・問い合わせ 県立野外活動センター(奈良市)

☎0743-82-0508 FAX 0743-82-2026

www.pref.nara.jp/31607.htm

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(金)～14日(木)

東大寺修二会は3/1～14に行われますが、二月堂周辺ではエリア規制や混雑による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へ。

所・問い合わせ 東大寺(奈良市) ☎0742-22-5511

www.todaiji.or.jp/news-240126

Kobo Trail 2024ランナー募集中

時 5月19日(日)

(5月18日(土)はブリーフィング開催)

弘法大師が歩いたとされる吉野山から高野山までの道「弘法大師の道」を走り抜けるトレイルランニングレース「Kobo Trail〜弘法大師の道〜」を開催します。今年もゲストランナーとしてプロトレイルランナー鍋木毅さんが参加します。2024年は「紀伊山地の霊場と参詣道」世界遺産登録20周年の年です。世界遺産を含む歴史ある道をトレラン界のトップアスリートと走りませんか。



申 詳しくは下記HPへ。

問 弘法大師の道トレイルランニング実行委員会
(県奥大和地域活力推進課内)

☎0744-48-3016

🌐 kobodaishinomichi.jp/kobotrail



働く意欲のあるシニアを募集中

県内のシルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある60歳以上の人を募集しています。特別な技能や知識がなくても気軽にご相談ください。シルバー人材センターの仲間と一緒に、元気で生きがいのあるシルバーライフを送りませんか。入会説明会など詳しくは下記HPへ。

問 (公社)奈良県シルバー人材センター協議会

☎0745-24-6880

🌐 naraken-sjc.or.jp/pages/21

相談

奈良県に住む外国人のための生活相談会

時 3月7日(木)・14日(木)・21日(木)

各日9時～17時(受付は16時30分まで)

所 かしはらナビプラザ(橿原市)

くらしの悩みなどを予約不要、無料で相談できます。

秘密は守ります。安心して相談してください。

7日、21日は中国語、14日は英語で相談できます。

日本語での相談も可能です。

詳しくは下記HPへ。

※4月以降も橿原市での相談会を実施する予定です。

問 県国際課

☎0742-27-8477

🌐 www.pref.nara.jp/31742.htm



県内で農業を始めたい人に向けた研修

新規就農に向けた基礎的な研修を4月15日から7月12日までの3カ月間、農家での実践的な研修を7月中旬から1年間実施します。募集人数は4人以内で面接(4月)による選考があります。

【対象】農業への新規参入を希望する人

【受講料】2万円程度

申 郵送か持参で応募用紙(下記HPで入手可)を下記へ。
3/22締切(必着)。原則、応募前までに下記に要事前相談。

問 なら食と農の魅力創造国際大学校
アグリマネジメント学科

〒633-0046 桜井市池之内130-1

☎0744-47-3430

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic

チャレンジ！要約筆記 ～文字で伝えてみよう～

時 4月23日(火)

¥0 無料 多目的トイレ

【午前の部】10時～11時30分(受付9時30分～)

【午後の部】13時30分～15時(受付13時～)

きこえにくい人に文字で伝える「要約筆記」を知っていますか。聞こえた音声を変換し、きこえる人ときこえにくい人のコミュニケーションの橋渡し役です。午前午後とも同じ内容で、各回定員10人(先着)。

【対象】県内在住または在勤の人

申 電話かFAXで住所・名前・年齢・連絡先を下記へ。または下記二次元コードから。4/16締切。

所・問 奈良県聴覚障害者支援センター(橿原市)

☎0744-21-7880 FAX0744-21-7888

🌐 nds-center.nara.jp



募集

春の交通安全県民大会

時 4月4日(木) 13時30分～16時

¥0 無料 多目的トイレ

所 いかるがホール(斑鳩町)

4月6日から15日は「春の交通安全県民運動」が実施され、4月10日は交通事故死ゼロを目指す日です。これに合わせて県民の交通安全意識の向上を図り、交通事故の防止を推進するため県民大会を開催します。

申 詳しくは下記HPへ。

問 県安全・安心まちづくり推進課

☎0742-27-8730

🌐 www.pref.nara.jp/11646.htm



試験

令和6年度奈良県警察官(第1回)採用試験

【受験資格】

平成3年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人または令和7年3月末日までに卒業見込みの人

【パンフレット・試験案内配布場所】

県警察本部警務課、県内警察署(警察庁舎)など

【申込み】

【申込期間】3/1～4/12

【お問い合わせ】

県警察本部警務課採用係

☎0120-351-204(採用フリーダイヤル)

🌐 www.police.pref.nara.jp

採用関連の情報を
Instagramで
発信しています▼



奈良県職員の採用情報はP17へ！

お知らせ

「奈良県おもいやり駐車場制度」にご協力をお願いします！

障害や高齢、難病などで歩行が困難な人、けが人や妊産婦など、一時的に移動に配慮が必要な人のための駐車区画を公的施設や民間施設のご協力により整備し、当該駐車区画を利用するための利用証を交付しています。必要な人に利用いただけるよう、ご理解とご協力をお願いします。利用証の交付など、詳しくは下記HPへ。

【お問い合わせ】

県地域福祉課

☎0742-27-8503

🌐 www.pref.nara.jp/40899.htm



駐車区画表示

あまご釣りが解禁になります。

【実施日時】

3月1日(金)～

【実施場所】

県内全域
あまご釣りが、3月1日より県内の各河川で順次解禁されます。溪流の女王とも呼ばれる美しいあまごを釣ってみませんか。※河川によって解禁日は異なります。詳しくは各漁業協同組合へ。



【お問い合わせ】

県農業水産振興課

☎0742-27-7409

🌐 www.pref.nara.jp/1668.htm

不動産無料相談会

【開催日時】

3月16日(土) 10時～16時

多目的トイレ

【開催場所】

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、建築等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。

相談無料。要予約。定員20組程度。

【申し込み】

電話で前日までに下記へ。

【お問い合わせ】

(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

労働相談会を開催

【開催日時】

① 3月14日(木) ② 4月11日(木)

いずれも15時～17時

【開催場所】

①② 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3者1組となり、公正・中立な立場で解雇や賃金問題、パワハラなどの労働に関するトラブルの相談に応じます。1人30分程度で要予約(先着)。相談無料。5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

【申し込み】

下記HPから。開催日の前々日14時締切。

【お問い合わせ】

県労働委員会事務局 ☎0742-20-4431

🌐 www.pref.nara.jp/46104.htm



女性センターの相談窓口

① 働き続けたい女性を応援！

働く女性の支援相談窓口

仕事上の不安や心配ごと、キャリアアップの悩みなど、キャリアコンサルタント・産業カウンセラーの資格をもつ女性相談員が相談に応じます。相談員に話すことで考えを整理し、自己理解を深めませんか。電話または面接で相談できます。

② 再就職したい女性を応援！

女性の再就職準備相談窓口

働き方の整理から仕事探しまで、キャリアコンサルタントがあなたの課題と一緒に考え、「働きたい」女性の就職活動を支援します！県内6カ所で出張相談も実施しています。原則面接で実施。要電話予約。

【相談日時】

①② 火～土曜 9時～17時(13時～14時を除く)

※祝日、月曜が祝日の場合の直後の平日および

12月28日～1月4日を除く

【開催場所】

県女性センター(奈良市)

☎①0742-27-2302

②0742-24-1150

🌐①www.pref.nara.jp/11890.htm

②www.pref.nara.jp/24201.htm

県の文化施設 イベント情報

障害者手帳をお持ちの人と介助者、65歳以上の人、外国人観光客などは入館無料になる場合がありますので、HPなどで確認、または各施設へお問い合わせください。各施設の入館は閉館30分前まで(なら歴史芸術文化村を除く)。料金の()は、20人以上の団体料金。

各施設の休館日が祝日または休日にあたるときは開館し、その次の平日が休館日となります。

県立図書情報館 所 奈良市大安寺西1-1000

☎0742-34-2111 FAX 0742-34-2777 時 9時～20時

休 月曜・3/29(金)

🌐 www.library.pref.nara.jp

図書・企画展 ねこちゃん

3/5(火)～17(日)

■ ミニ展示 大和の画家・榎森彰子の「ねこ」展

■ 企画展「まると養老先生」ことばと写真展



第26回日本自費出版文化賞入選・入賞作品展『墨に五彩ありー墨の不思議な魅力ー』

3/19(火)～28(木)

■ 著者 綿谷正之 講演会

3/20(祝) 14時～15時

定員100人(先着)

要申込 無料

さくらマルシェ

4/6(土)・7(日)

■ 十津川村(春の)盆踊り大会

4/6(土) 13時～15時

申込不要 無料

民俗博物館

所 大和郡山市矢田町545

☎0743-53-3171 FAX 0743-53-3173

時 9時～17時(古民家園は16時まで)

休 月曜 🌐 www.pref.nara.jp/1508.htm

常設展

「農村の四季」「川と人のかかわり」「地域のものづくり」「昔の暮らし」

開催中～7月上旬

くらしの品の修理展

開催中～4月中旬

古民家活用イベント

■ 民博・健活・昼活トーク
3/14(木)・28(木) 14時～

■ 一日限りの「抹茶喫茶」
3/31(日) 10時～

■ 第9回里山コンサート
3/31(日) 11時～

■ 青丹雅楽会 雅楽演奏公開練習
4/3(水) 13時～



民博・健活・昼活トーク

掲載内容は2月6日時点のものです。

春休みです！ 子どもを交通事故から守るために

春休みは、日中に道路を通行する子どもが多くなります。子どもの特性を理解し、交通事故防止に努めてください。

【ドライバーの皆さん】

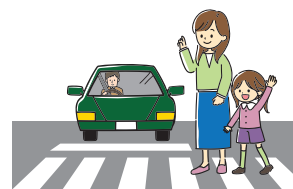
● 住宅街などでは、子どもや自転車の飛び出しに備えてスピードを落として通行しましょう。

● 子どもが歩いていたら、一時停止または徐行をしましょう。

【保護者の皆さん】

● 道路へ飛び出すことの危険性、安全な道路横断について繰り返し子どもに教えましょう。

● 通学(園)路を子どもと一緒に歩き、子どもと同じ目線で危険箇所を点検し、安全な通行方法を指導しましょう。



奈良県警察HP▼



問 県警察本部交通企画課
☎0742-23-0110

令和6年能登半島地震災害義援金の受付

日本赤十字社および共同募金会では、1月に発生した能登半島地震で被災された方々を支援するため、義援金を受け付けています。

また、県庁舎内でも募金箱を設置しています。詳しくは、下記HPなどからご確認ください。皆さまの温かいご支援ご協力をお願いします。

問 県地域福祉課

☎0742-27-8509

🌐 www.pref.nara.jp/65211.htm



バレンタインジャンボ宝くじ発売中 3月15日(金)まで

1等・前後賞合わせて3億円のバレンタインジャンボ宝くじは、県内の販売窓口またはインターネットでも購入できます。詳しくは下記HPへ。

問 県財政課

☎0742-27-8362

🌐 www.takarakuji-official.jp



奈良県の推計人口(令和6年1月1日現在)

総数1,293,679人 (対前月-940人)	男性：608,291人 女性：685,388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 FAX 0742-22-6904で取り次ぎます。

橿原考古学研究所附属博物館

所 橿原市畝傍町50-2

☎0744-24-1185 FAX 0744-24-1355 時 9時～17時
休 月曜 ㊚ www.kashikoken.jp/museum/top.html

特別陳列「刀匠・河内國平の仕事 —古代刀剣復元から現在の作刀まで—

開催中～3/17(日)

一般 400(350)円
大・高生 300(250)円
中・小生 200(150)円
東吉野村に鍛刀場を営む
刀匠・河内國平さんは、藤ノ
木古墳出土刀剣や石上神
宮七支刀など、名だたる古代刀剣の復元を行ってきま
した。それら復元刀剣とともに、氏の処女作から最新作
までを展示します。



飾り大刀・飾り剣(復元)
藤ノ木古墳出土 当館蔵

なら歴史芸術文化村

所 天理市杣之内町
437-3

☎0743-86-4420 FAX 0743-86-4429 時 9時～17時
休 月曜 ㊚ www3.pref.nara.jp/bunkamura

奈良ゆかりのアーティスト交流プログラム スタジオ301(大窓付き工房倉庫) 滞在：泉 太郎

無料

開催中～3/28(木)

所 芸術文化体験棟

世界で活躍する橿原市出身の美術家・泉太郎さんが滞
在制作中。作品を体験、鑑賞するイベントも開催します。

文化村クリエイション vol.5

展覧会「伊庭靖子の見かた、描きかた」

無料

3/5(火)～24(日)

所 芸術文化体験棟

画家・伊庭靖子さんが文化
村のスタジオで制作した新
作を中心に展示します。



伊庭靖子(Untitled 2023-05)

幼児向けアートプログラム

「そざい あそび まなび展 vol.2」

無料

3/19(火)～4/7(日) 10時～16時30分

所 芸術文化体験棟

昨年一年間の取り組みを展示します。

特集展示「修理完成記念 當麻寺の仁王さん」

無料

4/6(土)～5/12(日)

所 文化財修復・展示棟

文化村修復工房で令和4年5月から
修理を行った當麻寺仁王像(阿形
像)の修理完成記念展示です。修理
内容や修理中の知見も併せてご紹
介します。



當麻寺仁王像
(阿形像)

県立美術館

所 奈良市登大路町10-6

☎0742-23-3968 FAX 0742-22-7032 時 9時～17時

休 月曜(3/4(月)は開館)

㊚ www.pref.nara.jp/11842.htm

3/11(月)～4月中旬まで休館します。

開館50周年記念 特別展

ふ せん てつ

漂泊の画家 不染 鉄 ～理想郷を求めて

開催中～3/10(日)

一般 1,200(1,000)円
大・高生 1,000(800)円
中・小生 800(600)円

不染鉄は東京で僧侶の家に
生まれ各地で遍歴を重ねた
後、戦後奈良に居住し、過去
の思い出と共に静穏な日々を
慈しむ理想郷的世界を描きま
した。

当館ではこれまで1996年と
2017年の2度にわたり回顧
展を開催しましたが、再度の
開催を待ち望む声を受け、初
期から晩年までの代表作の
展示により、魅力を改めて顕
彰します。



不染鉄《いちよう》
昭和40年代 個人蔵



不染鉄《山海図繪(伊豆の追憶)》
大正14(1925)年
公益財団法人 木下美術館蔵

万葉文化館

所 明日香村飛鳥10

☎0744-54-1850 FAX 0744-54-1852 時 10時～17時30分

休 月曜・3/5(火)～6(水)・12(火)～15(金)

㊚ www.manyo.jp

特別展「とびだせ!長谷川義史展」

3/16(土)～5/6(振休)

ほのぼのとした味わいとカ
ラフルな色づかいが印象
的な長谷川義史さんの絵
本の世界を、絵本原画やス
ケッチなどで紹介します。



「とびだせ!」2022年 ©長谷川義史

万葉集をよむ「挽歌」 (巻7・1404～1417番歌)

申込不要 無料

3/20(祝) 14時～15時30分

定員150人(先着) ※オンライン視聴は要申込
[講師] 阪口由佳(当館主任研究員)

にぎわいフェスタ万葉 春

4/24(水)～

詳細は決定次第HPに掲載します。



下市町 梅の里山まつり

時 3月10日(日)

約25haの面積を誇り、約5,000本の梅が植栽されている広橋梅林。奈良県三大梅林の一つでもあるこの場所で「梅の里山まつり」を開催します。当日は地元の新鮮野菜を安く買える青空市のほか、茶がゆや甘酒も楽しめます。色とりどりに咲く梅を見に、ぜひお越しください。

所 広橋梅林(下市町広橋)

問 下市町地域づくり推進課 ☎0747-52-0001



橿原市

タニケン&Dr.レオン
謎解きミステリーライブ

時 3月17日(日) 14時～(開場13時30分)

Dr.レオンとタニケンのショーが行われるかしはら万葉ホールで事件が発生。マジックと歌のふたつのショーに隠されたヒントを手がかりに犯人を探し出そう!

一般 1,500円

中学生以下 1,000円

親子ペア 2,000円

3歳未満ひざ上鑑賞無料

所・問 かしはら万葉ホール(橿原市小房町)

☎0744-29-1300

🌐 www.city.kashihara.nara.jp/soshiki/1049/gyomu/7/1/14992.html



大和高田市 名所「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両岸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もり、ライトアップされた夜桜も味わえます。らんまんも咲き誇る桜をお楽しみください。

所 大中公園・高田川畔ほか(大和高田市大中)

問 大和高田市商工振興課 ☎0745-22-1101



明日香村 石舞台古墳春のライトアップ

時 3月30日(土)～4月7日(日) 18時～21時

光に包まれる石舞台古墳と夜桜が織りなす幽玄の世界へ。古墳の巨石を囲むように咲く桜は圧巻です。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)

問 (一社)飛鳥観光協会 ☎0744-54-3240

🌐 asukamura.com

葛城市

冬季企画展

「なつかしの道具たち
—あかり・よそおい—」

時 開催中～3月10日(日)

9時～17時

(最終入館16時30分)

火曜、第2・第4水曜休館

昔の照明道具や衣装などを展示しているほか、実際に触れて「使ってみることができる」コーナーもあります。博物館で今と昔の生活の変化を体感してみませんか。要入館料。

所・問 葛城市歴史博物館(葛城市忍海)

☎0745-64-1414

🌐 www.city.katsuragi.nara.jp

高取町

第18回「町家の雛めぐり」と
つばさか であだい ひなまん だら
「壺阪寺大雛曼荼羅」

① 町家の雛めぐり

時 3月1日(金)～31日(日)

10時～16時

② 壺阪寺大雛曼荼羅

時 3月1日(金)～4月18日(木)

8時30分～17時

花で彩られた旧城下町沿いの町家や商店に雛人形が飾られるほか、メイン会場では17段500体からなる天壇の雛が展示されます。また壺阪寺では本尊と2,500体の「大雛曼荼羅」を見られます。「町家の雛めぐり」は今年度が最後の開催です。ぜひ遊びに来てください。②は要入山料。

所 ① 高取町土佐街なみ一帯

② 壺阪寺(高取町壺阪)

問 観光案内所「夢創館」 ☎0744-52-1150

🌐 sightseeing2.takatori.info

十津川村 森のあそび場「空中の村」

時 3月1日(金)～11月30日(土) 9時～17時

(最終入園16時)火曜休園

(雨天時空中ウォークの一部コースが利用不可)

3月1日に冬季休業が明け開園!空中ウォークに加え、宿泊&BBQサイトもオープンしました。昼間は空中ウォークで飛び跳ね、夜はツリーハウスや透明ドームで宿泊。森林を思い切り楽しんでください。要入園料(駐車無料)。

所・問 空中の村(十津川村小川)

☎0746-62-0567

🌐 kuuchuu-no-mura.com

王寺町 だるま えしき 達磨会式

時 4月13日(土) 10時～16時

古くから続く伝統的なお祭りで、毎年春に開催されています。大般若経読の祈祷会や稚児行列が境内を練り歩くほか、模擬店や子ども坐禅会など内容盛りだくさん。今年で観光・広報大使に就任して11周年を迎える雪丸も参加します。子どもから大人まで楽しめるお祭りにぜひお越しください。

所 達磨寺(王寺町本町)

問 王寺町観光協会 ☎0745-33-6668

🌐 home.oji-kanko.kokosil.net/ja



御杖村 やまと姫マラソン2024 inみつえエントリー開始!

時 5月12日(日) 9時30分～13時

倭姫命を旅をしたという御杖村を、美しい自然やおいしい特産品、沿道の人々とのふれあいを楽しみながら走るファンランイベントです。ぜひご参加ください。定員300人(先着)。中学生以上 3,000円
小学生以下 2,000円
申 詳しくは3月1日以降下記HPへ。4/12締切。

所 道の駅「伊勢本街道 御杖」
(御杖村神末)

問 御杖村むらづくり振興課 ☎0745-95-2001

🌐 www.vill.mitsue.nara.jp/kurashi/kanko



黒滝村 第5回 フォトリゲイニング in黒滝村2024

時 5月26日(日)

地図をもとにチェックポイントをめぐり、時間内にどれだけ得点を集められるか競う競技です。チームで作戦を立て、見本と同じ写真を撮りましょう。フォトリゲイニングが初めての方も大歓迎です!申込方法など詳しくは下記HPへ。要参加費。

所 黒滝・文化スポーツの森(黒滝村寺戸)

問 黒滝村企画政策課 ☎0747-62-2031

🌐 photorogaining.com



三宅町 三宅町産金いりごま

99.9%が輸入であるごまを町の特産品として栽培をはじめ10年。町内で大切に育てられた金ごまを、令和4年度に三宅町交流まちづくりセンターMiiMoに導入した焙煎機「NOVO MARKII」で焙煎し、ごまとしては大変珍しい浅煎り・中煎り・深煎りの焙煎度の違う3種類のいりごまが完成しました。それぞれMiiMoで購入できるほか、ふるさと納税返礼品としても受付しています。ぜひ一度ご賞味ください。各1袋700円(50グラム)。

問 三宅町特産品振興協議会(三宅町産業振興課内)

☎0745-44-3071



上牧町 好評!今年の春も「さくら祭り2024」

① 夜桜ライトアップ

時 3月22日(金)～4月10日(水) 18時～21時
(開花状況により変更となる場合があります)

夜になるとライトアップされ、幻想的な雰囲気に包まれます。

② さくら祭り

時 3月30日(土)
10時～15時30分

ステージイベントで客席が沸く! ずらりと並ぶキッチンカーや屋台グルメなど家族で楽しめる内容が盛りだくさん。ぜひ皆さんでお越しください。

所 上牧町文化センター周辺(上牧町上牧)

問 ① 上牧町企画財政課 ☎0745-76-2502

② さくら祭り実行委員会(上牧町商工会内)

☎0745-77-5111



吉野町 桜まつり(ライトアップ)

時 3月30日(土)～4月14日(日) 17時～22時
(開花状況により変更となる場合があります)

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)

問 吉野山観光協会 ☎0746-32-1007



下北山村 さくら祭開催

時 3月31日(日) 10時～15時30分(荒天中止)

下北山村でさくら祭を開催! 当日は出店やステージイベントのほか、抽選会、餅まきも行われます。

所 下北山スポーツ公園
(下北山村上池原)

問 さくら祭実行委員会(下北山村商工会内)

☎07468-5-2022



曽爾村 びょうぶ いわこうえん 屏風岩公苑 山桜ライトアップ

時 4月6日(土)～5月6日(振休) 18時～21時

国の天然記念物に指定されている屏風岩の麓では、樹齢約100年の山桜が咲き乱れます。山桜と屏風岩のコントラストは必見です。

所 屏風岩公苑(曽爾村長野)

問 曽爾村観光協会 ☎0745-94-2106

🌐 sonimura.com



国際女性デー

3月8日は、「国際女性デー」です。国際女性デーとは女性の権利、政治、経済分野への参加を推進していくために1975年に国連によって制定された女性を想う特別な日です。

イタリアでは、いつも家事、育児、仕事、介護など誰かのために頑張っている妻や母親、職場の同僚などの女性に日頃の感謝としてミモザの花を贈る風習があります。日本でも3月8日は「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。昨今、女性の活躍が話題になっています。

ですが、世界経済フォーラムが2023年6月に発表した各国における男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数では、日本は146カ国中125位でした。今、日本ではジェンダー平等に関心を持つ企業も増え、世の中の価値観も大きく変わってきています。

今年の国際女性デーは、家族や職場の女性に日頃の感謝を込めてミモザのお花を贈ってみませんか。

なぜミモザなの？

イタリアで始まった「ミモザの日」は現在世界中に広がっています。ミモザは2～3月頃に開花し、「春を告げる花」、「愛や幸福を呼ぶ花」と言われています。



今月のお題 スイーツ

今回も多数のご応募
ありがとうございました！

〔応募総数〕
812 句



映え求め男1人のイチゴパフェ

ぽっちょり部長さん／40代・川西町

スイーツのまわりに笑顔咲いている

宮西 洋子さん／60代・三郷町

半額のシュークリームにナンパされ

ブギウギとら子さん／60代・大和高田市

コンビニのスイーツ棚が通せんぼ

豚々舎 休庵さん／60代・奈良市

別腹が人のケーキも平らげる

河合 昇さん／80代・明日香村

いちごすきれんにゆうかけたいちごすき

よねすぎ ゆきまささん／天理市立樺本小学校

記念日もけんかした日もモンブラン

松本 俊彦さん／50代・京都府

あっぱれ

ひとこと

ケーキ屋に孫の笑顔を買に行く

孫たちの笑顔は祖父母の宝物！それにつけても、ケーキは見事に孫の心をゲットしてくれるのです。

安田 蝸牛さん／60代・千葉県

あっぱれ

ひとこと

プリンねぷるんとして あまいよね

たつおくんさん／橿原市立白樺南小学校
ぶるんぶるんのどこからスプーンを入れようか。甘いプリンが本当に目に見えるようです！

あっぱれ

ひとこと

私酒 夫スイーツ 仲が良い

太田 佳生さん／80代・奈良市
近頃、このタイプが増えていると聞いています。夫婦円満でほほ笑ましい風景ですが、本当は両刀使いではないですか？

選者：全日本川柳協会 大西 将文さん

問 県広報広聴課

☎0742-27-8326 FAX 0742-22-6904

🌐 www.pref.nara.jp/28118.htm

県の情報はこちらでもご覧いただけます

問 県広報広聴課 ☎0742-27-8326 FAX 0742-22-6904

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

生放送



県政フラッシュ
毎週日・火曜21:54～22:00



テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」
3/9(土)21:00～21:30/[再]3/23(土)



せんとくん通信 3/7(木)・21(木)
「ゆうドキッ!」内の18:10頃～

『なら いいね!』『せんとくん通信』は終了します。
これまでご愛顧いただきありがとうございました。

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
奈良県公式
総合チャンネル



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～

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)
- 市町村会館(橿原市)
- 県立図書情報館(奈良市)★
- 県橿原総合庁舎(橿原市)★
- 県産業会館(大和高田市)★
- 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。

自然を畏怖し、慢心や過信を戒める

本年は元日に能登半島で地震がありました。亡くなられた方にお悔やみを、被災者にお見舞いを心より申し上げます。この地震により、私は改めて自然とは何かと考えました。人類の歴史は自然災害を克服しようとした歴史でもあります。しかし、地震や土砂崩れ、水害は決して無くすことはできません。「畏怖」という言葉には、人間の力ではどうにもならない大きな力に対して、尊敬や崇拝の気持ちを込めて怖れるというニュアンスがあります。私たちは自然を畏怖する必要があると思います。そして、そこから「自然に向かい合い、備える」という発想がおのずと出てきます。こうした思いを、私は今年の仕事始め式で県職員に伝えました。県民の皆さまにも本号の特集を参考にして自然災害に備えていただきたいと切望します。

1月2日には羽田空港で航空機事故がありました。こちらは自然ではなく、人為的なミスが原因と言われています。ミスは慢心や過信から生じます。私たち県職員は県民の生命や財産を守るのが職務です。仕事始め式では「慢心や過信を戒めて」と訓示しました。県民の皆さまも事件事故に遭わないために慢心や過信にご留意ください。



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



ひかりちゃん てんいち先生

「髪を切った?」「髪型を変えた?」 を聞くことって?

相手を褒めたり励ましたりしたつもりがかえって、相手を傷つけたり怒らせたりしてしまった…そんな経験はありませんか?

先日、友人がこんな話をしていました。職場で、『髪切ったよね?』と声をかけようとしたけれど、言えなかった。理由は「言われた人が言葉以上のことを想像し、セクハラだと言われるかもしれないと思ったから。」とのことでした。

言葉は、今置かれている状況や状態などにより、解釈が加わるので、受け取り方がその時々で異なります。コミュニケーションには「こうすれば必ずうまくいく」という正解がある訳ではありません。だからといって「傷つけるかも」と、コミュニケーション自体をやめてしまうの

も違うのではないかとと思います。またこういった思いのために、会話のやりとりが少なくなるのは寂しいものではないでしょうか。

日差しの温かみを感じることが増え、出会いの時期が近づいてきます。喜び・期待・寂しさなどさまざまな気持ちを胸に抱きつつ新しい季節を迎える中で、相手の受け取り方は自分とは異なっていて当たり前と捉えた上で、相手のことを推し量って声をかけられたらなと、思いました。

今月のポスター



宇陀市立大宇陀小学校1年
なかたに まきこ
中谷 真希子さん



宇陀市立榛原小学校1年
きたわき がく
北脇 岳さん

※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



3月号のプレゼント

吉野山桜近藤の 葛餅 3種セット

近藤自慢の葛餅です。和三盆糖・こし餡・さくら餡と吉野本葛の絶妙ハーモニー。ぷるるん・もちもち食感をぜひ!



■商品のお問い合わせ先
吉野山桜 近藤 ☎0746-32-3018

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!

回答・応募はこちらから



締め切りは
3月24日(日)

※3月1日以降応募できます。

※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。

※商品は吉野山桜 近藤から直接発送します。

※「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。

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、株式会社ジチタイアド（☎092771611401）
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。

※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。

奈良県庁 代表電話 0742・22・1101
〒630-8501 奈良市登大路町30番地

県民だより奈良

第453号 令和6年3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・8326
奈良県ホームページアドレス (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