

こちら奈良市

# 東部出張所です

〜未来のために今できること〜

第65号

令和5年1月1日発行

編集・発行 東部出張所  
奈良市大柳生町4735  
TEL 93-0001  
FAX 93-0061

皆さま 新年あけましておめでとうございます。東部出張所長 補佐の藤原卓二です。昨年は当出張所の運営にご支援、ご協力を賜わりまして誠にありがとうございました。本年も職員一丸となって業務に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いたします。

さて、年末年始はクリスマスや忘年会、お正月や新年会など様々なイベントがあり、年末に仕事を納めたあとの解放感、「一年に一度やし」「お正月やから」という心理的な側面からつい食べすぎ、飲みすぎにつながってしまうことも…三が日が明けると体重計に乗ってみると体重が増えていた！なんて経験がある方、もしくは毎年体重計に乗って悲鳴を上げるのが恒例になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？わたしもその一人ですが…

毎年多くの人とわたしを悩ませている正月太り。今年こそは繰り返さない！と意気込んでいる方に正月太りを解消する方法をご紹介します。それは、地域おこし協力隊の寺尾隊員のミッションである「地域の高齢者の見守り活動」で行なっている、「身体メンテナンス」と「オンライン介護予防教室」です。老若男女問わず楽しく無理なくできる運動です。詳しくは、表面の「す・とうぶだより」をご覧ください。



## Tobu高原マルシェ開催の御礼

昨年11月から12月にわたって開催した「Tobu高原マルシェ in 北部会館」ですが、おかげさまで全6回とも大盛況のうちに終了となりました。

出展いただいた直売所の皆さまをはじめ、イベントの周知・広報にご協力いただいた地域の皆さま、たくさん商品を出荷してくださった生産者の皆さま、ありがとうございました。

「また開催してほしい！」といったお声もたくさんいただき、大変うれしく思います。中には、「今度、現地の直売所まで行ってみます」とアクセスを聞いてくださる方もいらっしゃいました。

こういったイベントを通して多くの方に奈良市東部地域の魅力を知っていただき、実際に足を運んでいただけるよう、引き続き東部地域の振興に努めてまいります。



(会場の様子)

## 日本初！(仮称)『共助型買物サービス』実証実験のお知らせ

日本郵便と奈良市が連携し、2月21日より新たな買物サービスの実証実験を行います。日本郵便の輸送ネットワークを活用し、提携スーパー(イオン奈良店)でネット注文した商品を東部地域の指定の場所へ受け取ることができるサービスです。

日本郵便の既存配送網の活用と共同配送によって持続可能な買物サービスの実現を目指すとともに、受取場所での利用者同士の日常的なコミュニケーションを促進し、地域コミュニティの向上を図ります。

### ★サービス概要・利用の流れ

- 【STEP1】日本郵便に利用申込
- 【STEP2】イオンネットスーパーでお買い物
- 【STEP3】東部地域の指定場所へ商品受取
- ★商品の受取場所(予定)
  - ・旧柳生中学校
  - ・須川郵便局
  - ・月ヶ瀬ワーケーションルーム「NONONO」

### ★実証実験期間

注文受付 令和5年2月21日～3月21日  
配送期間 令和5年2月22日～3月22日

2月頃に当サービス内容及び利用申込の方法についての説明会を実施する予定です。また、詳細については来月号でお知らせするほか、別途チラシを配布します。

### ※実証実験期間中は利用料無料

(商品代除く)でご利用いただけます。

※こちらに掲載の情報は編集の都合上、

12月15日現在のものになります。

## マイナンバーカードをお持ちの方限定！ コンビニ交付の各種証明書が10円に

奈良市発行の証明書に限り、コンビニ交付の各種証明書が10円で取得できます。取得できる証明書は下記の通りです。

取得できる証明書	窓口	コンビニ
住民票の写し	300円	10円
印鑑登録証明書	300円	
戸籍謄本・抄本	450円	
戸籍の附票の写し	300円	
課税(非課税)証明書	300円	

### 【期間限定】

令和5年1月5日、  
令和6年3月31日

