

住みたいまちが奈良でした

ななりずむ。

Nara Lifestyle Book

| Nature | Access | Child care | Style | Education | Job | Event |

Take
Free



暮らしをつくれる、 ワクワクも、うれしいも、 あるまち。



自分たちのリズムに合わせて暮らし方を選ぶ。
奈良市での毎日を言い表すなら、こんなイメージ。
まちぐるみでの子育て、自分の時間を持てる場所、
大都市圏との適度な距離、穏やかな自然、
そして、国際観光都市ならではのバラエティ豊かな行事。
1300年もの昔から多種多様な人、文化が行き交い
歴史や伝統が日々息づいているまちだからこそ、
故きも新しきも、自分らしく楽しめる。



Nature

自然

万葉の昔も今も、奈良には
たおやかな自然があります。
鹿が草を食み、小鳥が遊ぶ。
まちの中に緑があふれ、
茶畑や森もすぐそばに。
四季を通じ、花々が彩ります。



Access

交通

大都市圏やその先へ向かうターミナル駅・空港まで
ほとんど60分圏内で行ける快適さ。
まちの落ち着きに利便性が加わると、
暮らしに豊かさが増します。

Child care

子育て

学童保育・病児保育をはじめ、子育てに関するさまざまな公的支援が
充実するまち。パパもママも安心して子育てができます。





ならりずむ。

Nara Lifestyle Book

Contents

ならりずむ。な一日	04
近畿をつなぐまち、奈良市。	06
豊かな自然や文化が学べるまち、奈良。	08
移住者が語る田舎暮らしの魅力。	09
たくさんのチャンスがあふれる変化のまち。	10
子育てするパパ、ママを支えるまち。	11
新しいもの、古いもの。どちらも学べるまち。	12
Join Nara	14
Look Nara Data	15
「食の都、奈良」の魅力！	16

Style

仕事の合間や、毎日の買い物の途中で古都散歩…。暮らしのなかにちょっと素敵なエッセンスを取り入れられるのが、奈良市らしい暮らし方。

暮らし



Education

教育環境

子どもたちが学校の行き帰りで文化や伝統を自然と感じられるまち。奈良市で暮らす醍醐味のひとつです。また、国際観光都市だからこそ、多言語に触れる機会も多く世界的な視野がおのずと育ちます。

Job

仕事

まちの人のため、訪れる人のため。多様なニーズが存在する奈良市には、さまざまな働き方があります。「やってみたい」を支える力も充実。



Event

行事

文化財や自然、伝統を活かした多彩なイベントが昼も夜もまちのどこかで開催。楽しさや感動に溢れた毎日が人生に彩りを与えてくれます。



ならりずむ。な一日

奈良市での生活をこれからおもしろい楽しみたい人に。
奈良市に引っ越してきた人が送るモデルライフ。
ぜひあなただけのオリジナルな楽しみ方を見つけてみよう。



One Holiday 水本 彩奈 さん

鹿が好きすぎて東京から単身奈良市へ引っ越し、もうすぐ1年。自分のお店も開き、売上の一部を「奈良の鹿愛護会」に寄付。ビニール袋を誤って食べる鹿のために、布製のエコバッグを作って普及させるなど、奈良らしい活動にも積極的。

休日には市内あちこちを、カメラを片手にお出かけ。奈良のイベントや伝統行事に参加したり、大好きなシカをのんびり撮影に行くのが日課。今日は東京から遊びに来ている友人をいろいろ案内する予定。一緒に奈良でフォト旅しよう。



7:30

朝の奈良公園で「#鹿活」

「早起きは三文の徳」実は奈良発祥の言葉。早朝の鹿たちに会いに奈良公園までGo! 春日大社境内の「飛火野」で神聖な朝の空気を独り占め。早速シカさんをカメラに収めて、インスタグラムに投稿。「#鹿活」っと。



#ENJOYNARA
#鹿活
#ならりずむ

#大和路
#写真美術館
#入江泰吉
#おしゃれな建物



10:00 大和路を愛した巨匠の作品で感動のひとつき

ならまちを抜けて高畑に。「入江泰吉記念 奈良市写真美術館」で巨匠入江泰吉氏の作品を鑑賞! あらためて奈良にはこんな素晴らしい風景があるんだとびっくり。今日はちょうど学芸員さんによる作品解説の日。貴重なお話も聞けたし、もっとステキな写真を撮ってみたいなあ。

7:30 8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00

#観光案内所
#鹿の舟 齋
#どこ行く?



8:30

山の幸たっぷりの朝ごはん

友人と近鉄奈良駅で合流。朝の鹿活でおなかはペコペコ。ならまちには朝から開いているお店もたくさん。奈良産の野菜中心の和風でヘルシーな「鹿の舟 齋」の朝ごはんをチョイス。本格的なかまどで炊いたふっくらのお米は絶品!

また、併設の観光案内所「鹿の舟 齋」で、ゆっくり本も読みながら、どこに行こうかプチ会議。



#野菜中心 #ヘルシー♡ #朝ごはん

12:30

歴史あふれる町屋で ぜいたくランチ

大正時代の町家をリノベーションしたカフェ&ゲストハウス「西村邸」のランチに舌鼓。まちの人もコーヒーを飲んだり、マスターと談笑。将来はこんなお家で暮らしたいなあ。



#奈良ランチ
#大正時代
#ゲストハウス



Pick UP! 季節感あふれる自然いっぱいのまち



春の佐保川のお花見



猿沢池周辺



阪原町のコスモス



若草山の夜景

Pick UP! 他にも、もっともっと楽しめるまち



なら瑠璃絵



なら国際映画祭



ラーメン激戦区! 富雄



月ヶ瀬温泉

もっと奈良市を楽しみたい人は
こちらをチェック! ▶



#奈良のかき氷
#ふわっふわっ
#氷の聖地

14:30 絶品の「かき氷」を楽しみ尽くす

今回友達に絶対食べてほしかった奈良の「かき氷」。今朝早起きしたのも、人気店の整理券をGetするため!最近「氷の聖地」としても注目されてきてるんだよね。この夏の間にはいっぱいお店を周りたいたいなあ。



19:30 地元産のクラフトビールでほろ酔い気分

再び近鉄奈良駅に戻って、奈良の夜を散歩。せっかくなので、奈良のものが食べたい!という友人を連れて、奈良産のクラフトビールが飲める「ゴールデンラビットビール」へ。奈良市東部の都祁の農家と一緒に育てた大麦を使ったビールは歩き疲れた体に染み渡る。



#クラフトビール
#都祁の大麦
#ゴールデンラビットビール

14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30

16:30 灯りの花を咲かせにお手伝い

再び奈良公園へ!今日はちょうど「なら燈花会」の日。友人もカップを並べてみたい!ということで、登録していたボランティアに参加。せっかく並べたのに、鹿さんが倒してしまうのもおもしろいよね。点灯した2万本の灯りの花がとっても楽しみ!

16:30

#奈良公園
#ボランティア
#カップ
#邪魔しないで



21:30

夜のライトアップに包まれる帰り道

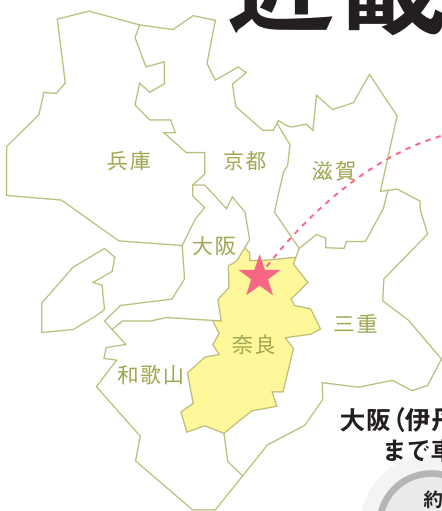
お腹も満足した帰り道、もう一度なら燈花会への会場へ。この期間以外にも7~9月は世界遺産の建物がライトアップされるのです。友人は夜の浮見堂に心惹かれたみたいで、何枚も写真を撮りました。

明日も一緒にお出かけ。明日は奈良市の西の方に連れて行ってみよう!



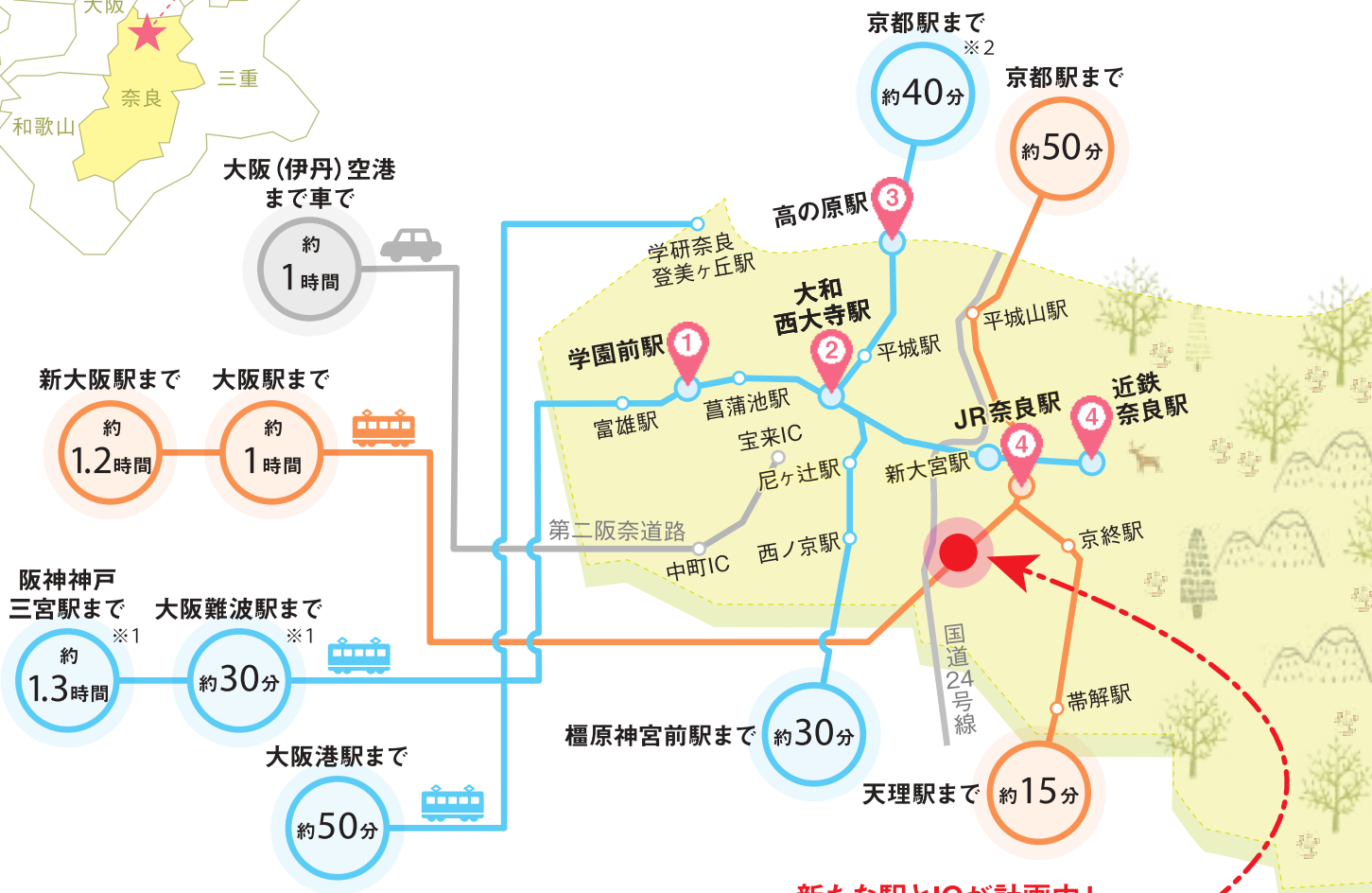
#なら燈花会
#世界遺産
#浮見堂

近畿をつなぐまち、奈良市。



近畿の中央に位置する奈良市。だからこそ他県へのアクセスは抜群！

1時間以内に大阪や京都などの大都市圏や新幹線のある駅にも乗り換えることなく行き来が可能です。車なら、三重や名古屋にも数時間ほどで行くこともでき、実は非常に交通の便が良いまちなのです！



- 近鉄線
- 快速特急、急行等の止まる駅
- JR線
- 国道

※1 近鉄学園前駅からの所要時間
 ※2 近鉄高の原駅からの所要時間

新たな駅とICが計画中国！

新しいJRの駅と関空までつながるインターチェンジ

市内の八条・大安寺周辺にJR新駅が誕生します。さらに同じ場所に京奈和自動車道のIC(インターチェンジ)も開設予定。奈良市の新しいまちづくりが計画されています。奈良市から関西国際空港まで、車で約50分で行き来できるようになります。



私が今も奈良から東京に通う理由。

AKB48 チーム8 奈良県代表 **大西 桃香 さん**

奈良市観光大使(2017年委嘱)。AKB48チーム8奈良県代表。幼少期から奈良市で過ごし、アイドルになってからも、奈良市のPR活動を積極的に実施。現在奈良市へのリニア新駅の誘致活動にも取り組む。

「市町村魅力度ランキング」でも上位にランクインし、海外の方にも人気の高い奈良市。もっと気軽に遊びに来てもらえるようにまちを盛り上げていきたい」と、

大西桃香さんは語る。今も生まれ育った奈良に住みながら、仕事のたびに東京へ通うほどこのまちが大好きで、家族とバドミントンをして遊んだ平城宮跡や友達とおしゃべりに明け暮れた奈良公園・猿沢池、小学生の頃には好きな人の姿を探したという春日若宮おん祭など、思い出のある場所や行事がたくさんあるという。

「奈良市から大阪へは電車で30分ほど、京都や神戸へも電車1本で行けるので、高校生の頃には心齋橋や京都、小旅行気分で大宮など、県外にもよく出かけました。意外と知られていないかもしれませんが

くらしに便利な主要駅をPick Up!



大和西大寺駅前広場イメージバス



1 大阪方面の玄関口! 閑静なベッドタウン 近鉄 学園前駅 エリア

大阪難波駅まで約30分。昔からベッドタウンとされ、閑静な住宅街のほか、最近リニューアルしたUR団地が広がります。市の手続きのほとんどができる西部出張所、公民館、市民ホール、図書館などの公の施設はもちろん、商業ビルや大手銀行、郵便局、総合病院、私立学校、飲食店などの暮らしの施設も充実。洗練された雰囲気を持つ人気のエリアです。

3 若い世代に人気! 京都方面へのアクセスも最適! 近鉄 高の原駅 エリア

特急・急行も止まり、京都方面へのアクセスが便利な駅。幼稚園・保育園や学校、図書館、北部出張所など、暮らしの施設が充実のロケーション。駅前には映画館も備えた「イオンモール高の原」があり、URなどが立ち並ぶベッドタウンとして若い世代にも人気のエリアです。

また、エリア一帯に大小さまざまな公園が充実。豊富な緑に囲まれた暮らしは子育てにも最適。

2 アクセス抜群! 広大な平城宮跡も。 近鉄 大和西大寺駅 エリア

奈良県最大のターミナル駅。大阪・京都・三重・神戸と奈良をつなぐハブ駅のためアクセスは抜群! 南北の駅前広場の整備も進み、今後ますます機能が充実します。

近くには百貨店や専門店などが多数集まる大型ショッピングモール「ならファミリー」などがあり、買い物にも便利! また、奈良時代の都「平城宮跡」にも近く、四季折々の自然があふれた広大な場所で、散歩やランニング、読書など、素敵な休日を楽しめます。

4 「古都奈良」を感じたいアナタに 近鉄&JR 奈良駅 エリア

近鉄奈良駅は大阪・京都・神戸三宮まで続く路線の始発駅。東大寺、奈良公園、春日大社などの、奈良といえば! のスポットが集まっているのもこのエリア。若草山を背景に古都らしい空間で過ごす毎日は、どこを切り取っても絵になります。

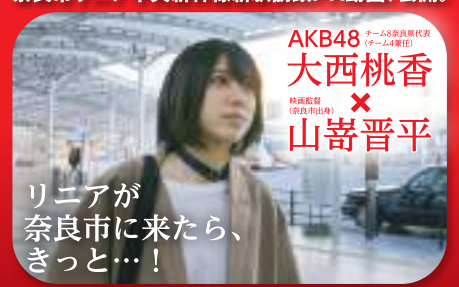
また、周辺に伸びる8つの商店街には食べ歩きにも最適なお店やおしゃれなカフェ・雑貨屋さんがたくさん。少し足を伸ばせば人気の観光エリア「奈良町」の散策も楽しめます。

が、奈良市は交通の便もいいんです。県外へのアクセスがいいのも、まちの魅力のひとつですね。

観光大使のお仕事では、奈良市リニア新駅のイベントやPR企画にも数々出演。とても期待を寄せているそう。

「よくファンの方に『奈良は修学旅行で行ったきりです』と言われるのですが、きっと歳を重ねてあらためて訪れると、何気ない風景の中に歴史が息づくまちなみがあるなど、学生時代には気付かなかったまちの魅力を再発見してもらえるはず。リニアが奈良市に来たらもっと気軽にまちを訪れてもらいたいですし、私が大好きな奈良市の魅力を、もっと多くの人に知ってもらえたら嬉しいです」。

奈良市リニア中央新幹線新駅誘致PR動画、公開。



リニアが奈良市に来たら、きっと…!

AKB48 前・元メンバー代表
大西桃香
×
映画監督
山崎晋平
[奈良市出身]

リニア新駅を奈良市に。

2027年に東京～名古屋間で開通予定となっているリニア中央新幹線。17年後には大阪まで延伸し、奈良市附近にも中間駅が設置される予定です。奈良市への中間駅設置の実現に向け、さまざまな誘致事業に取り組んでいます。

大西さんのインタビュー
全編はこちら▶



奈良市観光特別大使が語る。 豊かな自然や 文化が学べる まち、奈良。

加藤 雅也 さん

俳優。2019年2月から奈良市観光特別大使に就任。奈良市立飛鳥小学校、奈良市立春日中学校、奈良県立奈良高等学校卒業。1986年にモデルとしてデビューし、「メンズノンノ」の創刊号に掲載。以降、ドラマ・映画・舞台等幅広い分野で活動。NHK朝の連続テレビ小説「まんぷく」や大河ドラマ「いだてん」、なら国際映画祭発の作品「二階堂家物語」等数々の作品に出演。



「自然豊かで、日本の原風景を今も見ることができる」と語る、俳優の加藤雅也さん。
高校までを奈良市で過ごした加藤さんが、当時を振り返ってあらためて感じるまちの魅力とは。

自分を深めてくれるまち

「『奈良には何もなし』と耳にされる方もいるかもしれませんが、僕にとっては、自分を深める時間が『ある』ということに価値を感じさせてくれるまちなんです。長く東京で暮らしていますが、情報が多過ぎて、常に何かに追われていたり、支配されているような感覚に陥るときがあります。でも、奈良にはおそらくここにしかないゆったりとした時間が流れていて、自分たちのペースでのんびりと暮らすことができる。それがこのまちの大きな魅力ですし、まちを離れたからこそ分かる奈良の良さだと思いますね」

世界へ発信したい柳生の魅力

剣聖の里 柳生で知られる柳生地区をはじめ、田原、月ヶ瀬といった奈良市東部地域にも加藤さんは魅力を感じているそう。

「例えば、柳生十兵衛が天狗と戦ったという一刀石などが残る魅力的な柳生の里は、今すぐにも時代劇が撮影できそうな地域だと思います。みなさんが名前を知っている柳生一族や柳生忍者など影の軍団の存在も含め、柳生は世界へ発信していくべき奈良市のキラコンテツ。俳優として、このまちで何ができるのかを考えていますが、映画やアートを通じてまちを盛り上げていくことができればいいですね。そして、きっと東部にはそういう魅力がまだまだあると思うから」

奈良の暮らしに学びがある

2018年から奈良市東部地域で始まった、里山暮らしが体験できる「さとやま民泊」。加藤さんは、奈良だからこそできるアクティビティとして、ここに大きな可能性を感じている。

「便利で恵まれている今の世の中ですが、東部では今も昔ながらの暮らしが体験できます。便利な生活ではないかもしれませんが、『故きを温ねて新しきを知る』ことで、現代の便利さに感謝ができ、そして、不便だからこそ感じられた喜びなどを失っていると気付くはず。いざ災害が起こった時に使える暮らしの知恵も、きっとたくさん詰まっているとします」。

また、奈良の豊かな歴史に触れることでも、日々の暮らしに新たな気付きをもたらしてくれるという加藤さん。



「奈良市は言わば日本のはじまりの地、世界遺産に囲まれたまちです。五重塔などの建造物を見るだけでも歴史を探究することができ、いつも直に歴史に触れられる。つまり奈良は、暮らしの知恵や伝統を日常で体験できる『学びのまち』とも言えます。とても刺激にあふれていると思いませんか？」



自然と歴史が共存 剣聖の里・柳生

加藤さんのお話で出てくる柳生地区は、奈良市の東部に位置し、豊かな自然と歴史ある石仏や神社、伝統芸能などの山里の原風景が今なお色濃く残る地域。

また、江戸時代に將軍家の剣術指南役として天下に名を馳せた柳生家一族が眠る「芳徳寺」や、柳生藩の財政を立て直した家老小山田主鈴の旧屋敷、柳生石舟斎宗嚴が修行中に切ったとされる一刀石など、「剣聖の里 柳生」としての名所もたくさんあります。

移住者が語る 田舎暮らしの魅力。

東京、タイでの生活を経て柳生へ移住を決めた **黄金井 あすか さん**

東京でカメラマンの仕事の傍ら、タイで半自給自足の暮らしを始める。現地で知り合った友人から奈良でのお茶の仕事を紹介され、柳生に来ることに。現在は「百の事ができる百姓暮らし」をめざし、2人のお子さんと犬とカメラとともに「あさひやおやこほうじ」というお茶を作りながら暮らしている。

定住を決めたわけ

約6年間、春から秋までは柳生でお茶の仕事。それが終わるとタイの家へ帰るといふ二拠点生活をしていました。長男が小学校にあがるタイミングでタイでの暮らしを引き上げ、一年中柳生で暮らすようになりました。

柳生に来てからは、主人も私も茶工場で働きながら、自然と茶農家の方々と関係性ができ、一緒に仕事をする中で信頼関係が築けたと思います。柳生だけでなく、田原や都祁の方とも交流が増え、今も私たち家族を気にかけて、とても親切にしてくださいます。

「暮らしをつくる」これが一番楽しい。

食べ物や暮らしに必要なものを作ること。何でも買える時代だからこそ、自分の手を動かして作ることが大切で、田舎暮らしは「暮らしを作ること」がとても身近にあると感じ

ます。あたりまえと思っていたことでも、この暮らしを始めて気付いたことがたくさん。毎日食べるお米も自分たちの手で初めて作り、何と大変なことか！とやってみて初めて実感しました。一つ一つを作り上げていくこと、それを楽しめているのがここに住み続けている理由なんだろうと思います。

便利なまちに拠点を移し、子どもの数が年々少なくなっているのは事実です。車生活が主体なので、10代の子どもたちがもう少し



自由に動ける移動手段や、山間地で子連れでも安心して暮らせるシステムを整えることはこれからのまちの課題。でも、ここには子どもが五感をフルに使って遊べる自然があります。子ども時代に自然の中で遊ぶ経験は大切だと思います。秘密基地を作ったり、自分たちなりの楽しみ方を編み出しています。

町から30~40分でこのどかな風景に出会えるのもこの地の魅力ではないでしょうか。これからはいろんな個性の人が集まってワイワイできたら、もっとおもしろい場所になるんじゃないかなと思います。ぜひこの地域に住んでくれる人が増えてほしいですね。

加藤さん、黄金井さんのインタビュー全編をチェック! ▶



奈良市で家を探すなら、こちらをチェック

田舎暮らし・町家暮らしをしたいあなたに。

自然豊かな「奈良市東部の空き家」と「歴史的町並みの残る奈良町地域の町家」の物件を専用のサイトで紹介しています。物件の情報提供、見学、契約等を総合的にサポート!



奈良市空き家バンク

市の東部(田原、柳生、大柳生、狭川、東里、都祁、月ヶ瀬)にある空き家を紹介。

豊かな森林が広がる自然と、その恵みを受けながら長い歴史の中で育まれた生活空間が広がります。その懐かしい風景はまさに日本の原風景。手つかずの自然や古くからの伝承などが息づいています。

柳生・田原地域だと近鉄奈良駅から車で約30分という近さも魅力。田舎暮らしを送りたい方は、ぜひチェックを。



奈良町町家バンク

平城京の外京として社寺が置かれ、平安京に移った後は、都市として発展した「奈良町」。室町時代以降、社寺とともに、奈良の生活文化・産業を担ってきたまちです。

現在も江戸~昭和初期の町家を多く残し、町いっぴいにあふれるノスタルジーが漂います。それを生かしたおしゃれなカフェや雑貨屋なども並び、新旧が調和したこの町では、暮らすだけでなくお店を開くのに最適。



専門のスタッフが無料で相談!

市が空き家窓口業務を委託する「空き家コンシェルジュ」のサイト。市の東部や町家以外の奈良市内の売買物件・賃貸物件も取り扱っています。

空き家専門の相談員が所属し、建築や税務、法務等の各専門家と連携しながら、住居探しの相談や移住後のアフターフォロー等も無料で実施しています。(賃貸や購入にかかる実費は負担が必要です)



特定非営利活動法人
空き家コンシェルジュ

【住所】〒634-0075
奈良県橿原市小房町9-32
【TEL】0744-35-6211



本格的な田舎暮らしの 前に田舎暮らし体験を!

奈良市東部地域の観光情報サイト「ならのはるをめざして。」では、東部地域各地の農家民宿、食事処や農家レストラン、農業・アウトドア体験等ができる施設を紹介しています。本格的に田舎暮らしをする前に、地元のを食べ、地元の人々とお話してみたい方がいらっしゃいます。



◀「ならのはるをめざして。」
はこちらから!

たくさんの チャンスが あふれる 変化のまち。

(株) ケーツーコミュニケーション

取締役 栢森 勇佑 さん

1988年生まれ。大学院卒業までを奈良市で過ごし、卒業後新卒で広告会社へ入社。東京で2年間勤務した後、南九州で地方創生関連の事業に携わる。地元で新しい価値を生み出したい、という思いを胸に奈良市に帰り、2018年家族とともに事業を開始。チョコとラムネの新感覚菓子「choco-ne (ショコネ)」を中心に菓子事業を展開。



起業を後押ししてくれる仲間。

起業する際、何から手をつけて良いかわからなかったのが、「奈良 起業」で検索したら出てきた「NARA STAR PROJECT」。いつかは起業したいと思っていたのですが、その思いが覚悟に変わったひとつのキッカケが、この奈良市の事業でした。

起業経験のない自分が事業を始めるにあたり知識・経験面で足りないものがたくさんありました。一緒に参加した既に事業を推進されている同期メンバーや先輩起業家、メンターの方々と、膝を突き合わせて意見を出し合い、自身の過去を紐解き、深掘りしながらビジョンと事業構想を明確化させていくプロセスがとても刺激的で、今現在の事業



の礎となっています。「昨日の自分がやらなかったことを少しだけ今日やってみる。」起業というものは、わくわくする小さな一歩を積み重ねていく事のように思います。当時も今もプロジェクトメンバーのみなさまに知恵をお借りしたり、刺激をいただけることが自分にとって大きな財産になっています。

奈良らしさと新しさ。

奈良はとても魅力ある観光資源を持ち、世界中から人が集まるエリア。事業をするうえでも、そんな奈良の魅力に助けられていると感じることが多々あります。最近では新しいお店やホテルができたり、海外観光客も年々増えるなど、らしさを残しながらも新しく変化している奈良だからこそチャレンジできる環境があると感じます。例えば、県外の空港や新幹線など沿線の駅のお土産コーナーに、京都や神戸、大阪のお土産はたくさんあるのに、奈良のお土産はほとんど見かけなかったりします。でも、バイヤーの方に、ラムネ×チョコというちょっと新感覚な商材を、使用している奈良の産物やラン

ドマーク(デザイン)の話と共にお伝えすると、興味を持っていただけることも多いです。「奈良らしさ」を活かしながら、どのように新しく面白く表現していくか。ここを考えるとところチャレンジングであり、私たちにとってわくわくするポイントです。

「支え」を感じられる奈良。

奈良の資源の支えだけでなく、たくさんの人に助けられ、関わってもらえるからこそ事業を進められていると感じています。自分は奈良で生まれ育ったからかもしれませんが、お会いする方の中で、「出身ではないけれど、ここで骨をうずめるくらい取り組んでいきたい」という方もいらっしゃいます。「日本のお家」のような、そういう魅力があると思います。そんな温かい帰れる家(奈良)があるからこそ、外に出ても帰ってきたくるし、奈良のために何かしたくなるのかもしれない。

ホームページで、栢森さんのインタビュー全編をチェック!▶



NARA STAR PROJECT とは？



将来にわたる奈良市の産業・雇用の創出、および地域経済の活性化を目的として、2017年から始めた新しいことへチャレンジする**成長志向の起業家応援プロジェクト**。「自らが新しい産業を生み出しながらも、他の起業家に良い影響を与えてくれるような起業家」の育成をめざしています。専門のプログラムを選抜者に受けてもらい、その後それが次世代以降の起業家へ引き継がれていくようなシステムを創出します。



「奈良で新しいチャレンジをしたい!」という人の強い味方、創業支援施設「きらっ都・奈良」が **2020 年 3 月にリニューアルオープン!**

奈良市の中心市街地にある商店街「もちいどのセンター街」に面し、**近鉄奈良駅から徒歩 4 分**の好ロケーション。起業をめざす同じ境遇の人々や地域の人々と**情報交換**をしたり、切磋琢磨しながら事業を進められるようコミュニケーションが図りやすい施設になりました。

Point **新「きらっ都・奈良」のここが魅力!**

たくさんのコミュニケーションが生まれるワークスペース

新しい働き方を探す人や起業家、運営者との自然なつながりを作り出す**コワーキングスペース**。仲間と打ち合わせができるミーティングルームや、ひと息入れられるソファ席など、たくさんの**コミュニケーションが生まれる仕掛け**があります。



イメージ図



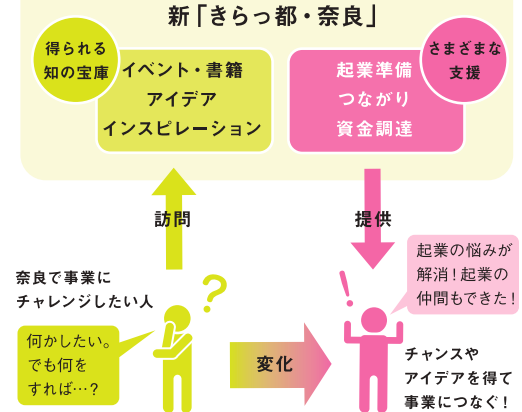
リニューアル後の「きらっ都・奈良」イメージ図

リラックスしながら、新しいアイデアが生まれる場所に

新「きらっ都・奈良」は、誰もが立ち寄りやすい空間に。気軽に参加できる**奈良の魅力や課題を掘り下げる企画**などを随時開催!

また、さまざまなジャンルの**専門家が選ぶ**、社会状況や事業環境の変化を読み解き、先取りする書籍を、**一般書から学術書まで 500 冊揃えて**おり、閲覧や購入も可能です。

「奈良で何かしたいけれど、何をすればよいかわからない」人も、ここに来れば**アイデアやインスピレーション**が得られるとともに、事業へつながるさまざまなヒントや支援を受けることができます。



就職や起業の相談は

奈良しごとセンター



仕事やキャリアについての不安や悩みの相談、マッチングによる**無料の職業紹介**など、仕事を探すあなたのための奈良県の就職応援施設! 施設内には、**就職活動中の若者を支援する「ならジョブカフェ」**も。キャリアコンサルティングや各種セミナーなどが受けられます。

JR 奈良駅（東口）から徒歩 15 分 奈良交通バス「瓦町」下車
 【住所】〒630-8325 奈良市西木辻町 93-6 エルトピア奈良 1 階
 【利用時間】 9 時～17 時
 （ならジョブカフェは 10 時～18 時）
 日曜・祝日・年末年始は休み
 【TEL】 0742-23-5730



奈良県よろず支援拠点 近鉄奈良駅前サテライトオフィス

（公財）奈良県地域産業振興センター



創業に関する相談から、中小企業・小規模事業者等のみなさんの**売上拡大、経営改善、事業承継**といった経営上のあらゆる悩みの相談に、**プロの中小企業診断士や社会保険労務士**などが何度でも無料で対応します。近鉄奈良駅前にサテライトオフィスがあるので、アクセスも便利!

近鉄奈良駅から徒歩 5 分
 【住所】〒630-8241 奈良市高天町 38-3 近鉄高天ビル 4 階
 【利用時間】 10 時～18 時 45 分 水・日曜日及び祝日は休業
 【TEL】 0742-81-3546



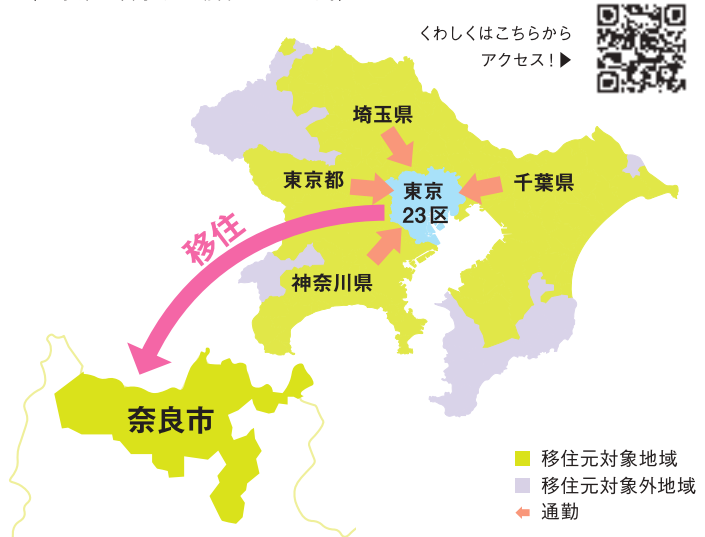
移住支援金があります!

5 年以上東京 23 区にお住まい・通勤された方で、就職または起業で奈良市に移住を決められた方向けに、2019 年から奈良県と連携し、移住支援金の交付を始めました。

条件にすべて合致した方には、**60 万円(単身での移住)または 100 万円(世帯での移住)**の交付が受けられます!

ただし、移住元、移住先、就業先及び起業、移住の時期等の、多くの条件があるため、**移住元の住所や転入日や就業日などは要確認**。奈良県の起業支援事業に申込・認定された方や、**マッチングサイト「ジョブなら net」**（奈良県運営）に掲載されている求人就業された方は、この支援金の対象になる可能性がありますので、ぜひチェックしてみてください。

（※事業が終了する場合があります。）



くわしくはこちらからアクセス! ▶





子育てする パパ、ママを支えるまち

奈良市に親子で引っ越してきたご家族も、これからパパ、ママになる方も気になる奈良市での子育て。

市内40カ所以上の子育てスポットやつどいの広場、子育てに不安なママを支えるサポーター、お子さんを伸びやかにすくすく育てられる子育て支援制度や環境がたくさんあります。



奈良市在住のママさんには、堂本 剛さん作イラストの入ったオリジナル母子健康手帳を交付。

2012年に、奈良市観光特別大使の堂本剛さんのイラストが入った母子健康手帳に一新。赤ちゃんのいる全ての奈良市のママにお渡ししています。

全ての 赤ちゃんの いるお宅に 「こんにちは」



生後4か月未満の赤ちゃんのいるすべてのご家庭に訪問し、体重測定や子育て情報をご案内。育児の心配事やお悩みなどの相談に、助産師・保育士がお答えしサポートします。

こんにちは赤ちゃん訪問

検索

広がる 病児保育と 休日や夜間の 急な病気にも！



「子どもが発熱！でも仕事を休めない…。」そんな時、安心して出勤できるよう病児・病後児保育園が市内に5施設あります。また、小児科医もいる休日夜間応急診療所も市内の中心にあります！

産後の不安な mamaを すまいるに！



出産病院から退院後、「初めての出産で子育てが不安…」というママでも、経験豊富な助産師が1日隣でサポート。生後4か月未満の赤ちゃんがいるご家庭が対象。宿泊型・日帰り型プラン（有料）があり、お食事も提供！

保育コンシ ェルジュが保育 所等の入所相 談に乗ります



経験豊富な保育士や幼稚園教諭が、保育所等の入所に関する相談に対応します。入所の手続き、通勤場所から通える保育所など、コンシェルジュがご提案します。

全国初！学童 保育で夏休み でも昼食が 食べられる！



奈良市の放課後児童クラブ「バンビーホーム」では、夏休み等の給食のない時期でも一食あたり250円でお弁当の注文ができます！働く保護者のみなさんもゆとりをもって子育てできる環境を実現します。

バンビーランチ

検索

他にもたくさんの子育て支援

奈良市の子育ておうえんサイト



奈良市での子育てに必須の情報をわかりやすく掲載！また、LINE@やFacebookなどのSNSではイベント情報等も配信中！ぜひアクセスしてみてください！



新たな子育て応援施設も誕生！



親子が遊べる広場、屋内の遊戯室、子育て相談、子どもの発達相談などがひとつにまとまり、気軽に訪れることのできる総合的な子育て支援施設を整備予定。

奈良市は子育て関連のイベントや文化が豊富で子どもたちの感性を豊かにする環境が整っています。また、保護者の方へのサポートも充実させ、親と子が互いに心にゆとりをもてる暮らしを支えていきます。

奈良市へ移住した先輩ママさんにインタビュー



岩治 沙織 さん

千葉県出身。現在学園前駅付近に在住。千葉で第1子を出産し、東京で子育てした後、奈良市に転入して第2子を出産。現在も在宅で働きながら育児を行う。

Q. 奈良市の第一印象は？

奈良市は、大阪や京都等の大きなまちに電車で30分ほどで行けるので、改めてベッドタウンだなと感じました。私の出身の千葉と東京の関係にも似ているので親近感がわきました。

また、教科書で見たことのある文化財がたくさんあり、それが日常生活の一部になっているのもとても楽しいです。大きな都市にも近く、周辺には自然や文化の豊かな場所があるので、両方を気軽に楽しめるのはとても魅力です。

Q. 奈良市に引っ越して良かったところは？

一番は空気がきれいで、空気清浄機を使わなくなったことです！東京では一日で網戸が真っ黒になってしまう日もあり、子どももいるので気になっていました。奈良ではそんなこともなく、野菜もおいしいし、水も安心して飲めますね。

駅前も発展していて、必要なものがすぐ揃えられたりと利便性も良く、車が無くても不便さを感じないのも良いところですね。

Q. 奈良市のオススメ子育てスポットは？

地域子育て支援センターや公園ですね。子育てを支えてくれるアットホームな場所がたくさんあるので、よく利用しています。家から近い大淵池公園によく子どもを連れて行きますが、自然が多くて広々としているので、子どもは思いっきり遊んでいます。奈良公園には、子どもたちが大好きな「鹿」もいますしね。室内でも外でものびのび遊べる場所があると思います。



1300年以上も前から奈良の生活と密着する、世界遺産「古都奈良の文化財」。普段の暮らしのすぐそばにある「本物」の歴史遺産と豊かな自然の中で、のびのびと勉強できるのも大きな魅力の一つ。

一方で、ICT教育等のモデル校に選ばれたり、外国人観光客と接して英語に触れる機会などもたくさん。学校での勉強以外に、豊かな教育を受けられる奈良市の教育環境の一部をご紹介します！

奈良市の教育のイチ押し！

「古都奈良の文化財」は学習にも！ 世界遺産学習

「過去から未来に伝えたい、みんなの宝物」として、自分たちの住むまちが誇る「世界遺産」。奈良市には、身近にある「本物」に触れながら、その歴史や先人たちの思いを学べる環境があります。「このまちに住んでいる」という誇りとまちを大切に思う心を養い、将来「持続可能な社会」を担う人へと成長することを市全体で後押ししています。

授業で使われる副読本の内容は、デジタル化し全国に公開。専用のサイト「奈良の世界遺産 もっと奈良っちゃうWEB」は、アプリでも配信中！



▲こちらからアクセス！



地域みんなが学びの先生に！ 地域で決める学校予算事業

地元のボランティアや大学、企業などが学校と連携し、地域の郷土学習や実験・実技指導をお手伝い！世界遺産学習から発展させてオリジナルのお菓子を開発し、企業に売り込んで商品化する試みや、みんなで集めたベルマークの交換品を決めるプレゼン大会、地元でとれる柿渋の染物体験など、学校ごとにさまざまな特色が！学校だけでなく、地域での手厚い支援を受けながら、子どもたちが勉強以外にも頭をフル回転させ、楽しみながら勉強できる環境があります。



地域の手厚い教育支援！

新しいもの、古いもの。どちらも学べるまち。

最先端の教育！

歴史あるまち meets AI 奈良市独自の学習システム「学びなら」

市内すべての市立小学校で、子どもたち一人ひとりに応じて、「個別最適化された学び」を実現！

奈良市オリジナルのテストの結果をAIのように分析し、それぞれの子どもの理解度やつまづくポイントに合わせた練習問題を一人ひとりに作成。それを解くことで、子どもたちの「できない」を「できた！」「わかった！」に変え、学習へのモチベーションも高めていきます。

安全な教育環境！

人とシステムで子どもの安全を見守り！ 登下校見守りシステム「ツイタもん」

ICTを活用した登下校見守りシステム「ツイタもん」を市内の全小学校に導入しています！お子さんに持たせた専用のICタグが、校門を通過する時に時刻を記録します。保護者へのメール送信機能も！



登下校時の、お子さんの状況を知ることができ安心。見守り活動にも力を入れている地域も多く、人とシステムの両方から子どもの安全を守ります。

使用している保護者の方へのインタビューはこちら▶



安心の学校生活！

いじめ相談もスマホで対応！ いじめ相談アプリ「STOP it」

子どもにとって深刻で相談しにくい「いじめ」に対応すべく、相談や報告が匿名で行えるアプリ「STOP it」を導入！専任の相談員とチャット形式で相談することができます。緊急時には24時間いつでも電話で相談できる「いじめ相談ダイヤル」も開設！安心な学校生活を日夜守ります。



Join Nara

奈良市のイベント
にコミット！
ステキな体験に出
会えるかも。

もっと見る



COMMUNITY

自分の力を何かに生かしたい、と思う方に。

ボランティア
インフォメーションセンター



「仕事とまではいかないけれど、空いた時間に何かまちの人々と一緒にチャレンジしたい。」「自分の能力を何か周りの人たちに役立てたい。」という方には、JR奈良駅近くの「はぐくみセンター」にある「ボランティアインフォメーションセンター」がおすすめ。きっとあなたの力を必要としてくれる人がいます。

STUDY

まちで働くみんなが先生に！
奈良ひとまち大学

通年



奈良市をまるごとキャンパスに見立て、奈良市で暮らす人、働く人が先生となって授業を開催。奈良の魅力を身近に感じ楽しむ今「旬」の授業がたくさん。食や歴史、デザインなど、きっとあなたにぴったりの授業が見つかります！（写真：2019年8月授業「イタリア人が見た奈良の魅力」）

子どもが創る、子どもだけのまち！
子ども奈良 CITY



子どもたちは、まちの「住民」となって仕事をしたり、仕事で得た疑似通貨で遊んだり、食事をしたりして一日を過ごします。

子どもの社会参画をめざした、子どもが社会のしくみを楽しみながら学ぶことができるイベントです。

SPORTS

通年

4つのプロスポーツチームとの交流！
Top Sports City 奈良



バンビシャス奈良
(バスケットボール)



南都銀行 SHOOTING STARS
(フィールドホッケー)



奈良クラブ
(サッカー)



奈良ドリーマーズ
(バレーボール)

奈良市をホームタウンとして活躍する各スポーツの4つのトップチーム。「ならでんフィールド」「ならでんアリーナ」でのホームゲームや学校での出張教室、各種イベントでファンや子どもたちとの交流ができます！

奈良の歴史を体感しながら疾走！
奈良マラソン

12月



毎年12月に開催している、奈良市からお隣の天理市までを往復するフルマラソン。平城宮跡、奈良公園、東大寺をはじめ、世界に誇る数々のロケーションをコースにとり入れています。奈良の歴史や自然を体感しながら、まち中を走りぬきます！

ART

秋～冬

シルクロードの終着点のまちでアート体験！

奈良市アートプロジェクト 古都祝奈良（ことほぐなら）

シルクロードを通じてもたらされた多様な文化を取り入れてきた進取の気風は現在の奈良市にも息づいています。

2016年の「東アジア文化都市」をきっかけに現代アート展や青少年による演劇創作などの創造的な取り組み「古都祝奈良」として展開しています。

これまでに平昌パラリンピックの開・閉会式アートディレクターのチェ・ジョンファ氏や、インドネシアで活躍する若手作家北澤潤氏など、世界的に活躍するアーティストが奈良のまちをアートで彩りました。



Like!♡

奈良市が良かった、
10のこと。

奈良市に暮らしている人は、このまちのどこに魅力を感じているのでしょうか？率直な気持ちを聞いてみました！

Like!♡

1

自然や道、街並みが
落ち着いていて、
住むなら絶対奈良！

A.Oさん(学生・20代)



Like!♡

2

100年先(平城遷都1400年)も
人が来てくれる、
絶対に寂れないまちだと思う。
K.Sさん(会社員・40代)

Like!♡

3

時間があるときは
歩いて買い物に行こう。
そう思えるような街並み、
人の温かさがあります。
S.Kさん(学生・20代)

まち中のいたる所に
農家直売の朝採れ野菜を
売る店や造り酒屋がある。

Like!♡

4

M.Kさん(シニア・60代)

貴重な
歴史的建造物で
和文化体験ができる。

J.Tさん(会社員・30代)

Like!♡

5



Look Nara Data

奈良市のいろいろな「実は…?」な事柄を数値等でご紹介!

もっと見る



「幸せ」なまち、奈良市。



政令指定都市・中核市・
県庁所在地の都市のうち
関西 17 市中

5 位

奈良市の 幸福度

(「市版 SDGs
調査 2020」より)

「地域の持続性」を図る調査で、市民にアンケート。今の生活に幸せを感じる人が多数います!

幸せに長生きする人が多いまち

中核市 45 市中

平均寿命は 84.1 歳で **4** 位

(「市区町村別生命表」厚生労働省・2010)

自殺志望者の少なさも **2** 位

(「地域における自殺の基礎資料」厚生労働省・2016)

奈良市の 魅力度



奈良県内で **1** 位

関西で **4** 位

全国では 31/1047 位。関西では京都市・神戸市・姫路市に続きます!

奈良県内で **1** 位
関西で **7** 位

奈良市への 居留意欲度



「このまちに住んでみたい」という思いを数値化した調査で、上位にランクイン!

(「地域ブランド調査 2019 市区町村ランキング」より)

奈良市民に聞きました。令和元年度奈良市民意識調査より

住んでいる地域は
住みやすいですか?



奈良市に愛着を
感じていますか?



安心してずっと住み続けられるまち

中核市 45 市中、関西で

一人当たりの医療負担が **1** 番低い。

(「国民健康保険事業年報」厚生労働省・2015)

家を持つ人の比率が **2** 位 と多い。

(「国勢調査」総務省・2015)

産科・産婦人科医の数が **4** 位

(「医師・歯科医師・薬剤師調査」

厚生労働省・2016)

刑法犯認知件数が **2**

(刑法違反と認められた数)

番目に少ない。(「中核市行政水準調査」宇都宮市・2015)

実は…

日本一・日本初な
奈良市の歴史・文化。

日本初の公開図書館 芸亭

奈良時代後期に作られた日本初の公開図書館。今では一条高等学校の横に「伝承地」の記念碑があるのみ。



日本一大きな円墳 富雄丸山古墳

2018 年に行った航空レーザ調査で「国内最大の円墳」(直径 109m) であると判明した 4 世紀後半の古墳。



日本一古い瓦のある 元興寺

ならまちの一角を担う元興寺の前身は飛鳥時代、蘇我馬子によって建てられた法興寺。今もその屋根には飛鳥時代からの瓦が。



日本一古い安産祈願のお寺 帯解寺

858 年に建立され、皇后陛下、上皇后陛下、秋篠宮妃殿下のご懐妊に際して、安産岩田帯、御守、御祈祷札を献納されています。



日本一古いダム説? 蛙股池

西暦 162 年に作られた説があるほか、日本書紀では 607 年に作られた「菅原池」をこの池とする説なども。

蛙股池を見渡せる中野美術館▶



Like!♥

6

古都奈良でなく、都会奈良を感じる絶景が見られる。
T.Tさん(自営業・40代)



Like!♥

8

少しのお出かけて旅行気分が味わえて、子どもも大満足!
E.Sさん(会社員・30代)



Like!♥

9

飲食店も
雑貨屋さんも
オシャレな店が多い。

C.Fさん(フリーランス・20代)

緑が多く、静かで
子育てにも良い環境。
幸せにとっても近いまちです。

Like!♥

10

F.はん(会社員・50代)

この「奈良市が良かった、10のこと。」は 2019 年 12 月末～2020 年 1 月末の間、奈良市民のみなさんから公募し、HP や奈良市公式 Instagram でお寄せいただいたものを、掲載しています。

奈良の魅力がステキな写真が満載!
「奈良市公式 Instagram」はこちら▶



野菜や果物の種類が豊富なところ。 **7**

K.Aさん(会社員・50代)

Like!♥

7

「食の都、奈良」の



魅力！

お茶や饅頭、お醤油やうどん等、
実はいろんな食のルーツが奈良にあります。
そんな「食の都、奈良」のうまいものをご紹介します。



とってもあまーい
イチゴ「古都華」

2011年に奈良で生まれたイチゴ。糖度は日本一と計測されたこともあります！ルビー色をした果実は、甘みと酸味のバランスも良く、そのまま食べるにも、ケーキやパフェにも最適。

他にも食の魅力がたくさん！

奈良市産米

都祁のきれいな水で育った絶品のお米

かき氷

奈良は水の食文化のはじまりの地！



奈良漬

平城京の貴族も愛した日本の宝。今ではピザやサラダ、アイスにも！



奈良の食の魅力が満載！「ならじかん」HPはこちら



日本の清酒発祥は奈良のお寺！

近代醸造の基本となる技術を確立した正暦寺。最も上質で高級な日本酒と評された「南都諸白」の酒母「菩提飯」は一時作られなくなったものの、1999年に復活。それを元に各酒造が清酒を醸造し、今では海外でも親しまれる銘柄もたくさん生まれています。



正暦寺「日本清酒発祥の地」の石碑▶



空海がまいた一粒のお茶が世界へ！

遣唐使であった空海（弘法大使）がお茶の種子を持ち帰り、奈良に植え、お茶の製法を伝えたことがその始まり。室町時代には、奈良出身の茶人珠光により、茶の湯の精神「わび茶」が誕生。月ヶ瀬や田原などで採れる「大和茶」は、今や世界中のファンから愛されるようになりました。

奈良で輝く、世界一・日本一の食のプロフェッショナル！

本場フランスで世界最高峰と認められたパティシエ

世界一のピッツァを平城宮跡近くで堪能。

世界一のカクテルを市内中心の商店街で！

富雄には豆にこだわりぬいた日本一の焙煎士が。



「ガトー・ド・ボワ」
オーナーシェフ

林 雅彦 さん

2年に1度フランス・リヨンで開催される『La Coupe du Monde de la Pâtisserie (クープデュモンドパティスリー)』で、1991年に日本人初の優勝を勝ち取ったのが林シェフ。世界一の座を獲得した後も、奈良で技術・センスを磨き上げ、2019年には洋菓子製造工「現代の名工」として、厚生労働省から表彰もされています。



「ピッツェリア イーカロ」
オーナー
ピッツァイヨーロ

中西 光 さん

2019年7月、世界中のピッツァ職人が集まりイタリア・ナポリで開催された「オリンピックディナポリピッツァ選手権」で、日本人で初、グルテンフリー部門で世界第1位を受賞！小麦アレルギー等を持つ方も、安心して楽しめるよう、こだわり抜いたピッツァやパスタを提供しています。



「The Lamp Bar」
店主

金子 道人 さん

2015年に南アフリカで開かれた「World Class Global Final 2015」で優勝し、世界一のバーテンダーの称号を獲得！2018年には世界中の食のプロたちが携わる「ウィリアム・リード・ビジネス・メディア」で「アジア最高のバー 50選」にもランクイン。(日本から8軒選出、うち7軒はすべて東京のバー。)



株式会社路珈珈
代表取締役

井田 浩司 さん

コーヒーの焙煎技術の日本一を決定する「Japan roasting championship」で、2018、2019年と優勝。「ROKUMEI COFFEE」ブランドを立ち上げ、富雄と近鉄奈良駅付近に、自家焙煎のスペシャルティコーヒー(生産地の栽培から輸送、保管まで厳密に管理されたコーヒー)の専門店を構えています。

