

とら こちら奈良市東部出張所です6

令和7年(2025年)
月 No.94

目次：P1 東部出張所からのお知らせ P2 スマート農業機器等導入の補助・熱中症対策 P3 地域おこし協力隊 畑隊員 P4 地域おこし協力隊 森川隊員

皆様こんにちは、私が東部出張所に勤務するようになりまして早いもので6年目になりました。周りはすでに田植えも終わり緑が美しい季節になってまいりました。

さて、そろそろ梅雨入りですね。近くのお庭の紫陽花は、梅雨入りをいまいかまかと待ちながら蕾をすこしずつ膨らませているところでしょうか。梅雨前のこの時期は、まだ蒸し暑さになれていないうえに時折肌寒く感じる日もあり体調管理がたいへんです。

体温調節や循環機能などの働きが悪くなると熱中症の疑いが出てきます。熱中症は、軽症と思われたものが急速に重症化し、時には死にいたる怖い病気です。屋外、屋内問わず発生が多く報告されていることから注意が必要です。

熱中症の発生は当日の体調も大きく影響しますので、ご自身の体調が悪いときは特に注意するようにし、日々の体調チェックを丁寧に行うようにしてください。

私たち東部出張所は、引き続き、地域の皆さまが安心して暮らしていただけますよう、また、新しい取り組みにもどんどんチャレンジしてまいりますので、ご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

東部出張所長 野口

東部出張所からのお知らせ

戸籍に「氏名のフリガナ」を記載する制度がはじまります

令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の氏名にフリガナが記載されることになります。この制度が開始されることに伴い、5月26日から8月末にかけて、本籍地の市区町村から通知書が郵送されます。通知書に記載された「氏名のフリガナ」が認識と違う場合は、正しいフリガナをマイナポータルや、最寄りの市区町村窓口で届出してください。令和8年5月26日以降に、通知書に記載されたフリガナが自動的に戸籍に反映されます。

※振り仮名が正しい場合は届け出は不要です。

戸籍のフリガナ記載制度の取り組みについて

令和5年6月2日、戸籍法（昭和22年法律第224号）の一部改正を含む「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律」（令和5年法律第48号。以下「改正法」といいます。）が成立し、同月9日に公布されました。従前、氏名の振り仮名（フリガナ）は戸籍上公証されていませんでしたが、この改正法の施行により、戸籍の記載事項に、新たに氏名のフリガナが追加されることになりました。改正法は、令和7年5月26日に施行されます。

戸籍に指名のフリガナが記載されるメリット

行政のデジタル化の推進のための基盤整備

行政機関等が保有する氏名の情報の多くは、漢字で表記されていますが、同じ漢字でも様々な字体があるほか、外字が使用されている場合があり、データベース上で特定の人の情報を検索することに、時間を要することがありました。そこで、氏名のフリガナを戸籍上の固有のデータとして活用することで、データベース上の検索等の処理が容易になり、誤りを防ぐことができるようになります。

本人確認資料としての利用

氏名のフリガナが戸籍に記載されることにより、住民票の写しやマイナンバーカードにも記載できるようになり、本人確認資料として用いることができるようになるほか、正確に氏名を呼称することが可能な場面が多くなります。

各種規制の潜脱防止

金融機関等において、氏名のフリガナが本人確認のために利用されている場合があるところで、複数のフリガナを使用して別人を装い、各種規制を逃れようとするケースがありました。氏名のフリガナを、戸籍上の固有のデータとして活用することで、このような規制の潜脱行為を防止することができます。

詳しくは法務省のHP→



農業に従事している方へのお知らせ

スマート農業機器等の導入費用の一部を助成します！

農業経営の改善のため市内農業者に対して、スマート農業機器等の導入経費の一部を補助します。申請には条件があるため下記へ問合せください。

詳しくはHPへ



【お問い合わせ】

農政課 スマート農業推進補助金担当

TEL：0742-34-5142（土日祝を除く9時00分～17時00分）

さとやまサポーター募集について

東部地域と一緒に盛り上げていただくさとやまサポーター募集中！

東部出張所では、この夏に開催する「奈良さとやまSUMMERキャンペーン」を一緒に盛り上げてくださる「さとやまサポーター」を募集しています。期間中は、パンフレット配布などの情報発信、体験コンテンツや、8/2（土）に満天ひろばで開催する宿題フェスタの運営のお手伝いなどに協力いただけます。

詳細は、右記HPにてご案内しています。また、右記の日程で募集説明会も実施します。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

熱中症を防ぎましょう

夏の暑さが近づいてくる6月は、湿気とともに日中の気温も上昇します。湿気により汗が蒸発しにくく、体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。本格的な暑さを迎える前に、適切な予防対策をとり熱中症を防ぎましょう。

熱中症とは

熱中症とは、体が高温環境にさらされることによって、体温調節がうまくいかなくなることで生じる、様々な不調のことを指します。屋外だけでなく、室内でも発症することがあり、重症化すると意識障害や臓器不全を引き起こすこともあります。高温多湿の環境下で、長時間活動することや水分補給が不十分な場合にリスクが高まります。高齢者や子供、持病のある人は特に注意が必要です。

熱中症の症状

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび
・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉のこむら返り

症状がすすむと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感
・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感

熱中症予防のポイント

1.暑熱順化を進める

暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れる（暑熱順化）ことで、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

自宅でできる暑熱順化

- ・少し汗をかく程度の筋トレやストレッチなどの軽い運動を30分程度おこなう。（週5日～毎日）
- ・シャワーのみではなく、2日に1回程度の頻度で湯船にお湯をはって、10～15分程入浴する。

※必ず水分補給を行い、室温に注意しながら無理のない範囲で行ってください。

2.暑さを避ける・身を守る

室内で

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考する

屋外で

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどからだを冷やす

奈良市の熱中症対策
まとめサイト →



す・とうぶだより

6月

令和7年
(2025年)

過去の誌面



畑
隊員



東部出張所での説明会の様子

6月の活動予定 (5/20現在)

- ・地域のイベントへの参加、取材
- ・SNS配信
- ・さとやま体験事業の推進

今年も綺麗に咲いていた藤の花が終わり、紫陽花の葉っぱがツツツヤしてきました。そろそろ梅雨の時期に入りますね。恵みの雨！🌧

4月から東部出張所主催の夏のイベント「奈良さとやまSUMMERキャンペーン」の準備作業に追われていました。

体験を提供してくださる人探し、体験提供者への説明会開催、パンフレット掲載内容や写真の調整の打合せなどを経て完成したパンフレットの原稿を揃えて、印刷会社へ提出しました。今月の2週目には完成品が納品される予定です。これからはパンフレット配布やイベントの告知作業が始まります。今月14日にはキャンペーンの運営ボランティア(さとやまサポーター)の募集説明会があります。

市街地の小学生を自然いっぱいのさとやまへ一緒にお迎えしましょう。ご参加お待ちしております！

【お問い合わせ】 gratefuldays8@gmail.com (はた)

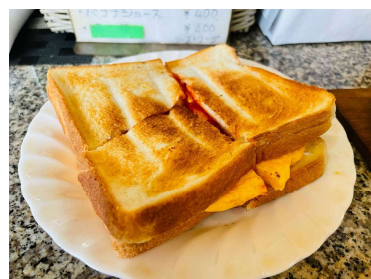


山頂の景色

国見山に登りました

窪田りんご園の園長さんに国見山へ連れて行っていただきました。

途中、笑ってしまうくらい急な坂道でしたが、りんご園からあっという間に山頂へ。山頂からは奈良県全体を見下ろせました。見下ろせるように一帯の木を伐採したそうです。白く曇るガスがなければ大阪湾まで見えるとのことでした！ 山道もキレイに整備され、やはり心地よい野山をを保つには、大きな労力があることを考えさせられました。山頂のテーブルと椅子で園長さんとお菓子を交換こして食べました♪



卵サンド

絶品の味です

職場の敷地内で枝豆の種を植えました！元中学校のグラウンドは、水はけの悪い砂のような土ですが、芽が出てくるかな〜♪ はやく自分の庭や裏山が欲しいー。

先日、薪御能を昨年に引き続き今年も鑑賞しました。鑑賞の前に、自分ごと化会議で知り合った狭川のOST珈琲さんの喫茶店ラストラダへ。オーダーしたサクサクトースト卵サンドは、卵の火の通り具合が絶妙でふわとろ♡珈琲屋さんなのに珈琲ではなくバナナジュース注文してしまいましたが、昔ながらの喫茶店を堪能しました。



森川
隊員

■ 虚なる「気」で全体を感じ取る

爽やかな風が心地よい季節になりました。

慌ただしい日々の中で、最近の私の安らぎは夜カエルの鳴き声を聞きながら床に就くことです。「ケケケ…コロコロ…ゲコゲコ…クワクワ…」シャボン玉が弾けるような鳴き声は何故か子供の笑い声のように聞こえるのです。穏やかな喜びとともに、毎夜眠りについていきます。

最近読んだ中国の思想書「莊子」で、気になった言葉があります。

「これを聴くに耳を以てすることなくして、これを聴くに心を以てせよ。これを聴くに心を以てすることなくして、これを聴くに気を以てせよ。耳は聴に止まり、心は符に止まるも、気なる者は虚にして物を持つ者なり。唯だ道は虚に集まる。虚とは心斎なりと」(人間世篇第四)「莊子」、岩波書店、1971

気は空虚であり、一切のものを受け入れる一。

■ 公民館で「集まる場づくり」

協力隊の活動ですが、より東部地域に馴染みたいという思いがあります。そこで毎月1回、皆さまとお話する場を作りたいと思っています。

今日は25日(水)に田原公民館へ伺います。皆さまのご興味、ご経験など何でも教えていただけますと幸いです。私の方からは、自分の専門である英語に関してご質問やご要望があれば、可能な限りお答えしたいと思います。

またご希望の方には柳生さくら祭りで畑隊員と行ったハンドマッサージをさせていただきます。どうぞお気軽にお越しください。

地域おこし協力隊とのおしゃべり広場

日時: 6/25(水) 14:00~15:00

場所: 田原公民館 (茗荷町1078-1)

費用: 無料 申込: 不要

内容: ①参加の皆さまとのおしゃべり

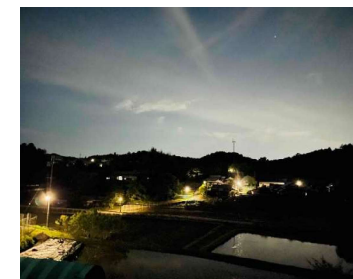
②気軽に英語に触れる時間

【英語についての経験をお話します。
その他、英語に触れてもらえるお時間も予定しています。】

③ハンドマッサージでリラックス 等

6月の活動予定 (5/20現在)

- ・地域のイベントへの参加、取材
- ・SNS配信
- ・地域の集まる場作りの運営
- ・さとやま体験事業の推進



窓からカエルの鳴き声が聞こえてきます

地域おこし協力隊として日々お話を伺う際、私はお会いする方々それぞれに流れるエネルギーや、感受性の方向をつかみたいと思っています。それはその人の「個」を深く感じたいという願いからです。

耳と心を超え、気で聴く境地に達するのが私の目標です。

地域おこし協力隊
主催

ちょっと話してみませんか？

地域おこし協力隊とのおしゃべり広場

お仕事のこと、趣味、これまでの経験など、自由にお話しませんか？ 私からは、得意な英語についてのお話や、質問にお答えします。さらに、ご希望の方には簡単なハンドマッサージもさせていただきます。(英語についての経験や、みなさんからの疑問・質問にもお答えします)ほんの短い時間ですが、日頃の疲れを忘れ、ゆっくりとリラックスしていただけたら嬉しいです。

参加費
無料

日にち: 6/25 (水)

時間: 14:00~15:00

場所: 田原公民館

(茗荷町1078-1)

- ・参加者のみなさんとおしゃべり
- ・気軽に英語に触れる時間 (英語についての経験や、みなさんからの疑問・質問にもお答えします)
- ・ご希望の方へハンドマッサージ

【お問い合わせ】
奈良市東部出張所 地域おこし協力隊事務所(大柳生町4735)
TEL 0742-93-0178 (9時~17時 不在時あり) 担当: 森川沙紀