

東部出張所です

NO.99

目次

- P1 東部出張所からのお知らせ
- P2 感染症の予防について
- P3 地域おこし協力隊 岩崎隊員
- P4 地域おこし協力隊 森川隊員

令和8年
1月

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

健やかに新しい年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、当出張所の運営に格別のご支援、ご協力を賜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ので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

さて、今年は午（うま）の年にあたります。馬は古来より人々の生活に深く関わり、その力強さや躍動感から、生命力や健康、そして飛躍を象徴する存在として親しまれてきました。

また、「万事うまくいく」という語呂合わせから、大変縁起の良い年としても知られております。軽やかに大地を駆け抜ける馬のように、この一年が皆さまにとって困難を乗り越え、大きく飛躍し、目標を達成できる年となることを心より願っております。

また、寒さが最も厳しくなる時期でもございますので、どうか体調管理には十分ご注意ください。特に高齢者の方々におかれましては、屋内の温度差によるヒートショック等にお気をつけいただき、温かくお過ごしください。

東部出張所 所長補佐 岡田

東部出張所からのお知らせ

12/13(土)に第2回 自分ごと化会議 in 東里 を開催しました

11月に第1回を開催した自分ごと化会議では、東里地区の25年後の理想像について意見を出し合いました。棚田や里山といった景観の維持、獣害対策、地域の魅力発見・共有、移住・雇用・買い物・医療など生活基盤の課題、世代を越えた交流の必要性などが話題になりました。

これを受けた第2回では、「自分ごと」として何ができるかを掘り下げました。参加者は環境・社会・経済・文化・人口の各テーマごとにワールドカフェ方式で意見を出し合い、「個人でできること・やりたいこと」と「地域・行政と共に行えること・やりたいこと」に区分しました。

出された具体例は、生活道路や田畑の草刈り、見守りや買物の相互支援、移動支援の利用促進、空き地や空き家を使ったイベントや体験の開催、地産品の加工・直売、営農組合やオーナー制度による若手受け入れ、祭りの運営参加、SNSでの情報発信、コミュニティ回覧（LINE）による共有など多岐にわたります。

参加者からは「まず自分ができることをやろう」という主体的な声が多く出され、要望ではなく行動に焦点を当てた点が特徴でした。

これらの意見は第3回で課題ごとに整理し、実行可能な優先施策へとつなげていきます。地域の未来は住民の「自分ごと」の積み重ねで作られます。傍聴可能ですので皆さまのお越しをお待ちしております。

問い合わせ 東部出張所振興係 TEL：93-0001



会議の様子

第3回自分ごと化会議 傍聴について

- 日時 1/24（土） 9:30～12:30(受付9:00)
※事前申し込み不要
- 場所 東里地域ふれあい会館（奈良市須川町776）
- 内容 具体的なアクションについて議論予定

※傍聴者の発言等は控えていただきますよう、お願いします。

冬の感染症にご注意ください

いよいよ本格的な冬の到来です。冬は寒さとともに、様々な感染症が流行しやすい季節となります。特に、インフルエンザは市内でも11月末ごろより感染者が増加しています。感染を防ぐには、日頃からの予防が大切です。以下のポイントを参考にしっかりと対策を心がけましょう。



インフルエンザの感染を防ぐポイント

1.どんな病気？

インフルエンザウイルスによる感染症です。普通の風邪と違い、突然の38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が強く現れるのが特徴です。子どもやお年寄り、基礎疾患を持つ方は特に肺炎や脳症などの重い合併症を起こし、重症化するリスクが高まります。

2.どのようにうつる？

主な感染経路は、感染した人の咳やくしゃみで飛び散る、飛沫（ひまつ）を吸い込む飛沫感染と、ウイルスが付着した手で、口や鼻、目に触れる接触感染で感染します。

3.日頃からできる基本的な対策

① 手洗い

外から帰ったり、調理の前後などは、こまめに手を洗いましょう。洗ったあとはしっかりと拭き取りましょう。

② 換気をする

室内では、こまめに換気をしましょう。換気は室内のウイルス濃度を下げ、感染リスクを減らすのに有効です。

③ 乾燥を避ける

室内の乾燥を避けましょう。加湿器などを使って、適切な湿度（50％から60％）を保つことも効果的です。

④ 人ごみを避ける

流行期間中は人ごみを避けましょう。人ごみに入られる場合は、不織布マスクを着用しましょう。

⑤ 栄養と休息

日頃からバランスのよい食事をとること、過労や睡眠不足にならないよう十分な休養をとることも大切です。規則正しい生活を送りましょう。

正しい手洗いの方法



以下のサイトの情報もご活用ください

奈良県感染症情報センター



厚生労働省インフルエンザ（総合ページ）



Tobu高原マルシェ2025

北部会館にて開催中です！

12月11日・12日・19日の3日間、東部地域の農産物を市街地で出張販売する「Tobu高原マルシェ」を北部会館にて開催しました。当日はたくさんの方にご来場いただきました。1月は16日・23日に開催予定です。

マルシェの開催を通して、引き続き東部地域の魅力の発信を行ってまいります。

場 所 北部会館1F（奈良市右京一丁目1番地の4）

日 時 1/16(金) 田原やま里市場 1/23(金) 湖畔の里つきがせ
※各回10:00～12:00ごろまで（売り切れ次第終了）

