

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）





岩崎隊員

新規着任のごあいさつ



岩崎和也プロフィール

年齢：26歳
出身：三重県鈴鹿市

経歴
三重県の美術高校から理学療法士の養成校に入り
新卒で愛知県の病院に約4年勤務。
その後、企業の健康を支援する企業に約1年在籍してから
12月に奈良市東部地域おこし協力隊に着任。

皆さまはじめまして。12月から奈良市東部地域おこし協力隊として活動しています、岩崎和也（いわさき かずや）と申します。これまで、理学療法士という仕事をしており、「からだ」と「こころ」の両方の元気を守ることを大切にしてきました。

最初の職場は、けがや病気で入院している方が多い病院でした。手術をしたあとや、心臓・肺・腎臓の病気がある方、腰や膝、肩の痛みで困っている方など、さまざまな人のリハビリを担当しました。とくに腰痛や肩こりが得意分野で、「どんな動きが負担になるか」「どんな体操なら自宅でも続けやすいか」などを、その人の生活に合わせて一緒に考えてきました。

その後は、会社で働く人を支える仕事に就きました。会社の中の「保健室」のような立場で、体調が悪い方の相談を聞いたり、お医者さんへの受診をお勧めしたり、心の不調で悩んでいる方とじっくり話をしたりしてきました。また、紙でたくさん保管されていた資料をパソコンで管理できるようにするなど、働く人の健康を守る仕組みづくりに関わってきました。

地域おこし協力隊に応募した一番の理由は、「誰もが健康を理由に夢をあきらめなくてよい社会にしたい」という思いです。私自身、祖父母が大好きで、病院ではご家族とお別れの場面に何度も立ち会ってきました。そのたびに、「もう少し早く体の変化に気づいて、相談できていたら、結果は違ったかもしれない」と感じる事が多くありました。だからこそ、病院に来る前の段階で、地域の中でできる予防や相談の場を増やしたいと考えるようになりました。

私が大事にしたいのは、「専門家が一方的に教える場」ではなく、「地域のみなさんが主役の場」をつくることです。たとえば、簡単な体操やストレッチを覚えていただき、それを近所の方や家族同士で伝え合ってもらおう。買い物や畑仕事、掃除など、ふだんの暮らしの動きを少し工夫するだけで、転びにくくなったり、腰の負担を減らせたりします。そうした「ちょっとしたコツ」をわかりやすくお伝えし、「自分でもできそうだな」と思ってもらえるような関わり方を目指します。

これから、公民館などを会場に、「転びにくい体づくり」や「腰や膝が痛くなりにくい体の使い方」をテーマにした健康教室や体操を行っていききたいと思います。また、血圧や体力測定の結果の見方をいっしょに確認し、「自分の今の状態を知るところ」からお手伝いしたいと考えています。ゆくゆくは、高齢の方だけでなく、働いている世代や子どもたちにも関わり、「この地域でずっと元気に暮らせる人」を増やしていくことが目標です。

「病院へ行くほどではないけれど少し気になる」「どんな体操をしたらいいのかわからない」といった相談も大歓迎です。からだのこと、こころのこと、仕事や暮らしのことを、まずは気軽に話してもらえればうれしいです。困ったときだけでなく、うれしい変化があったときにも「ちょっと聞いてほしい」と思ってもらえるような、身近な相談相手を目指します。

これから東部地域のみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

講座の開催や健康相談など、お気軽に東部出張所
協力隊事務所（0742-93-0178）までご連絡ください。

森川隊員

活動のご報告

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお祈り致します。

新年ということで、私の記憶にある温かい思い出について書きたいと思います。

それは、先の見えない不安を感じていた時にアメリカ人の友人がかけてくれた言葉です。彼は、私にこう言いました。

“Imagine a candle in your heart. Feel the warmth of its flame. Cherish it so that the flame does not go out. Keep the candle lit forever and ever.”

(心の中にろうそくを思い浮かべるんだ。その炎の暖かさを感じて。炎が消えないように大切に。いつまでもいつまでもろうそくに炎を灯し続けて)

この言葉を聞いたとき、本当に心がほんわり温かくなったのです。それ以来、気持ちが沈んだ時は心の中にろうそくを思い浮かべています。ほんの少しの優しさ、温かさ、思いやり、慰めには救われるのではないかと思います。

さて、11月に興東公民館、12月に柳生公民館で実施した「海外旅行で使える英会話講座」。入国審査や、ホテルのチェックイン、レストランでの注文等の表現をご紹介しました。

興東公民館では私の準備した英会話より、もっと楽しい会話を参加者の方がしてくださり笑いに包まれた1時間でした。

柳生公民館では、単語の発音を一生懸命書き取る方など、皆様の真剣な姿に身の引き締まる思いでした。

今年も引き続き、各公民館で英会話講座を開催します。内容は旅行だけでなく、実生活に関することまで広げたいと考えています。英語を話してみたい方、是非ご参加下さい。



興東公民館の様子



柳生公民館の様子

1月の活動予定

岩崎隊員

- ・公民館での健康づくり教室の実施検討
- ・地域の方への挨拶まわり
- ・地域の取材
- ・自分ごと化会議の準備・参加

森川隊員

「日常生活で使える英会話」

日時: 1月9日、23日（金）

10:00-11:00

場所: 柳生公民館

(奈良市柳生町340)

「海外旅行で使える英会話」

日時: 1月28日（水）

10:00-11:00

場所: 田原公民館

(奈良市茗荷町1078-1)

※その他、自分ごと化会議の準備・参加 など