

こちら奈良市

東部出張所

NO.100

立春の候、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より、奈良市行政の推進にご協力いただき、深く感謝申し上げます。

さて、市役所本庁および各出先機関の一部の窓口・電話受付時間が「午前9時～午後5時」に変更となり、この2月で1年が経過いたしました。

この時間短縮は、職員の働き方改革と行政サービス向上の両立を目指して導入したものであり、皆様の多大なるご理解とご協力のおかげで、円滑に運用できております。

特に、来庁いただかなくても手続きが完了するよう、行政手続きのデジタル化をさらに強化・推進しております。その具体的な取り組みとして、マイナンバーカードを活用した「コンビニ交付」による住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書の取得を推進しております。

東部出張所長 野口

東部出張所からのお知らせ

第4回 自分ごと化会議 in 東里

これまでの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、環境・社会・経済・文化・人口の各テーマごとに、課題や取り組むべき内容について議論を行いました。1/24(土)の第3回では、それらの内容を、具体的なアクションとするべく、どのように計画を進めるかについて議論が行われる予定です。

※紙面の発行日の都合上、第3回の内容については3月号でお知らせします。

第4回自分ごと化会議 傍聴について

日時	2/21(土) 9:30~12:30(受付9:00) ※事前申し込み不要
場所	天理教生琉里分教会(奈良市生琉里町160)
内容	事業計画発表・会議のまとめ(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。

問い合わせ 東部出張所振興係 TEL:93-0001

目次

- P1 東部出張所からのお知らせ
- P2 ごみの収集について
- 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
2月

今後、オンライン申請の拡充により、これまで窓口で行えなかった手続きについても、ご自宅や外出先から、時間や場所を気にせず手続きを完了できるサービスを増やしていきます。また、より便利な情報提供ができるよう、市のウェブサイトやSNSなどを活用し、必要な情報を分かりやすく、迅速にお届けできるよう努めてまいります。

引き続き、皆様にとって本当に必要なサービスは何かを見極め、デジタルと対面サービスのバランスをとりながら、より一層のサービス向上に努めてまいります。

これからも、奈良市東部地域がより良い地域になるよう、職員一同、力を合わせてまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願いたします。

ごみの収集日 変更のお知らせ

令和8年度から東部地域のゴミ収集日に変更となります。次のページのように収集区域が各地域で割り当てられ、それぞれの区域で決められたスケジュールにてごみを収集します。

皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ごみ収集の効率化にむけて、ご協力をよろしくお願いいたします。令和8年4月からのごみカレンダーは、しみんだより3月号と同時配布の予定です。

※次のページで、各地域の変更日をご案内しています。

問い合わせ 廃棄物対策課 TEL:71-3001

「奈良市ごみ分別アプリ」をご活用ください

「奈良市ごみ分別アプリ」は、お住まい地区の「収集日カレンダー」、ごみの出し忘れ防止のための「アラート機能」、ごみの分別を掲載した「ごみ分別事典」などを搭載したごみ分別アプリです。ぜひご利用ください。

こちらからダウンロードできます



Android端末用



iPhone端末用

ごみの収集について

令和8年4月からのごみカレンダーは、しみんだより3月号と同時配布の予定です。

収集区域が H となる地域

※水間町 御影についてはFを参照ください。

横田町	和田町	長谷町	中貫町	袖ノ川町	別所町	此瀬町
茗荷町	田原春日野町	南田原町	大野町	水間町	大平尾町	須山町
矢田原町		中之庄町	日笠町	曙光町	沓掛町	誓多林町

変更後の収集日



ごみカレンダーのHをご確認ください

燃やせるごみ	毎週	火曜日・金曜日
プラスチック製容器包装	毎週	月曜日
燃やせないごみ	隔週	隔週水曜日(カレンダーにて確認)
大型ごみ(大)	月1回	申込時に収集日を案内します

収集区域が F となる地域

※水間町 御影についてはこちらを参照ください。

大柳生町	平清水町	柳生町	興ヶ原町	丹生町	須川町	法用町	狭川両町	下狭川各町
忍辱山町	生琉里町	柳生下町	邑地町	北野山町	南庄町	東鳴川町	西狭川町	広岡町
大慈仙町		阪原町	大保町		北村町	中ノ川町	狭川東町	
					園田町			

変更後の収集日



ごみカレンダーのFをご確認ください

燃やせるごみ	毎週	月曜日・木曜日
プラスチック製容器包装	毎週	火曜日
燃やせないごみ	隔週	隔週水曜日(カレンダーにて確認)
大型ごみ(大)	月1回	申込時に収集日を案内します

びん・かん等の再生資源の収集日

お住いの地域の区域番号をお確かめの上、ごみカレンダーで収集日をご確認ください。

横田町 茗荷町 矢田原町 和田町 田原春日野町 長谷町 南田原町	大平尾町 沓掛町 須山町 誓多林町 日笠町 此瀬町	袖ノ川町 水間町 曙光町 別所町 中之庄町 中貫町 大野町	大柳生町 忍辱山町 大慈仙町 平清水町 生琉里町	柳生町 柳生下町 阪原町 中ノ川町	興ヶ原町 邑地町 大保町 丹生町 北野山町	須川町 南庄町 北村町 園田町 法用町 東鳴川町	狭川両町 西狭川町 狭川東町 下狭川各町 広岡町
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
区域番号 5	区域番号 15	区域番号 12	区域番号 2	区域番号 17	区域番号 7	区域番号 10	区域番号 20



岩崎隊員

12月の活動報告とこれからの思い



手力男・朝市

一乃石

皆さまこんにちは。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る岩崎和也（いわさきかずや）と申します。理学療法士として、からだところの元気を守るしごとをしてきました。

着任1か月目の12月は、まず東部地域のようなすを知ることを大事にして動きました。「Tobu高原マルシェ」では、会場の準備や片づけを手伝い、お客さんへの健康の情報をお伝えし、会計を待っているあいだにその場でできる簡単な体操も行いました。買い物にいられた方が、ついでに体を動かして笑顔になってくださるのが印象に残りました。

また、狭川地区の手力男・朝市への取材、公民館や地域包括ケアセンターへのあいさつ回りを含め、東部全体のようすを見て回ることも行いました。どこに行っても、皆さんは笑顔で迎えてくださり、お茶やお菓子まで用意してくださり、人のあたたかさを強く感じました。「この地域の力になりたい」という気持ち、日ごとに大きくなっています。

私が目指したいのは、健康教室で知識を増やしてもらうだけでなく、皆さんが自分で体の変化に気づき、「少しおかしいな」と思ったら早めに相談したり、病院を受診したりできるようにすることです。食事や運動のしかたを見直し、自分たちで元気を守る力をつけてもらうことが、いちばんの願いです。そのために、わかりやすい言葉で健康の話をし、家でも続けやすい運動をお伝えしていきます。

今後は、公民館などを会場に、たとえば「若くなる姿勢教室」や「百才まで自分の足腰で歩ける体づくり」などの教室を開くことも考えています。転びにくい歩き方や、腰や膝に負担をかけにくい体の動かし方、毎日のくらしの中で続けられる運動など、どのような内容がよいかは、地域の皆さんと相談しながら決めていきたいと思っています。

この三年間で、「誰に・何を・どのように届けるのか」という目標も整理しているところです。各地区の集まりや公民館の行事、自治会での会合などで、「体操してほしい」「健康の話聞いてみたい」といった声がありましたら、どうぞ気軽にお声をかけてください。

一人ひとりが、自分の体を大事にしながら、長く自分の足で歩き、家で生活を続けていけるように、皆さんと一緒に考え、支えていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いたします。

柳生公民館で講座を開催します

立ち上がりテスト等で現在の「足腰の能力」を測定し、将来にむけての、健康維持のコツや、今の足腰の状態を知っていただけます。皆さまと楽しく交流しながら、元気に動ける体づくりについてお話できる講座にしたいと考えています。お気軽にご参加ください！

100年自分の足で歩きたい！ 足腰の筋力測定会

内容

体力測定を行います。足腰の能力・状態がわかります。

- ①立ち上がりテスト
10cm～40cmの台から立ち上がりを行います
- ②ステップテスト
歩幅を測定します

測定終了後、健康維持のための体操と食事の工夫をまとめたレポートをお渡しします。

持ち物 動きやすい上靴・服、飲み物、タオル

日時：2/17(火) 14:00-15:30
場所：柳生公民館（柳生町340）
申し込み：不要

森川隊員 活動のご報告



三番叟

昨年大晦日からお正月にかけて、息子たちと以前住んでいた岩手県花巻市を訪問しました。新幹線を降り立った瞬間に感じる雪国のピンと張り詰める寒さ、降り積もった雪をギュクギュッと踏みしめる感触。懐かしい記憶が甦りました。

今回の目的は花巻市の郷土芸能の一つである神楽を見ることでした。中でも500年以上の歴史を持つ早池峰神楽（はやちねかぐら）の舞初（新年になって初めての舞い）を見るため、市内から車で1時間の早池峰山神社まで足を延ばしました。

神楽の舞には様々なものがあり、翁舞や、躍動感ある三番叟（さんばそう）、激しい荒舞など、見ごたえのある舞には観客から拍手が送られます。神楽では面をつけると神になります。私は神と人間が一体になることや、身体・命の根源に響く音にいつも魅了されています。

神楽を見た後は、神社で初詣をしました。静寂の中での祈りは心地良く、心が透き通ったようでした。

さて、新年最初の英語講座は1月9日に柳生公民館で行いました。この日のテーマは自己紹介。名前、出身地、職業、趣味の表現を練習した後、カーペンターズの名曲「イエスタデイ・ワンス・モア」を聞きました。参加者の中には様々な職業、またバックグラウンドの方々にお越し頂きました。誠に有難うございます。柳生公民館の英語講座は毎月第2、4金曜日（10～11時）に開催致します。

また、2月は興東公民館でも講座を開催します（右記）。前回の旅行英会話から、今回は日常生活を英語で表現する内容です。

「英語は苦手」という方も是非お越しください。皆さまに楽しい時間を過ごしていただけるよう、私も精一杯努めたいと思います。

その他2月の活動予定

岩崎隊員

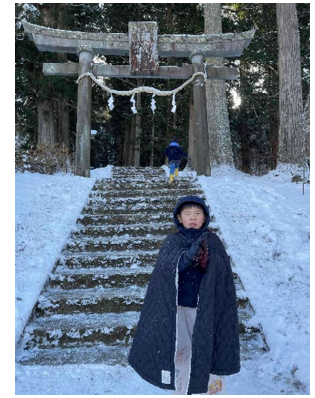
見た目が若くなる姿勢体操サロン

田原公民館開催
日時：2/19(木)、26(木)、3/5(木) 10:30-12:00
場所：田原公民館（茗荷町1078番地の1）

森川隊員

「日常生活で使える英会話」

柳生公民館開催
日時：2/13(金)、27(金) 10:00-11:00
場所：柳生公民館（柳生町340）



早池峰神社にて長男

日常生活で使える 英会話講座

興東公民館で、英会話講座を開催します。今回のテーマは「日常生活」。日々の生活が英語で表現できるようになると英会話はより楽しくなります。英語を話してみたい方、英会話に関心のある方はぜひご参加ください。

テーマ：日常生活を英語で表現しよう
日時：2/25(水) 10:00-11:00
場所：興東公民館（大柳生町3633）

ご参加ご希望の方はこちらまで

東部出張所 地域おこし協力隊事務所 森川
TEL：93-0178 平日9時～17時