

こちら奈良市

東部出張所です NO.101

日ごとに日差しが和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。

奈良の春を告げる行事といえば、東大寺二月堂の「お水取り（修二会）」です。天平勝宝4年（752年）から一度も絶えることなく続き、今年で1275回目を迎えます。夜空に舞う松明（たいまつ）の火の粉とともに厳しい冬が去ると、古都・奈良によく本格的な春がやってきます。奈良公園の芝生に、小さな草花が顔をのぞかせるのも、ちょうどこの時期です。

目次

- P1 東部出張所からのお知らせ
- P2 スマート農業、イベントのお知らせ
- 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
3月

また、奈良公園では「春の鹿寄せ」が開催されます。飛火野（とびひの）に響き渡るナチュラルホルンの音色に合わせ、たくさんの鹿たちが一斉に駆け寄ってくる光景は、奈良ならではの心温まる朝の風物詩です。（開催予定：3月23日（月）～28日（土）午前10時～約15分間）。

東部出張所は、引き続き地域の皆さまが安全・安心に暮らせるよう、また地域課題の解決に向け取り組んでいきますのでご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

東部出張所所長補佐 岡田

スマート農業実演会のお知らせ

スマート農業実演会を開催します！

令和7年度奈良市スマート農業推進補助金を活用しスマート農業技術を導入した農場にて、スマート農業機械・施設の実演会を開催します。導入を検討されている人などは是非ご参加ください。奈良市HPより3/6（金曜日）までにお申込みください。



参加対象者

市内に圃場を持つ農業者、市内で就農予定でスマート農業技術の導入を検討している人

定員

10名

※多数の応募があった場合は抽選となりますのでご了承ください。

その他

- ・参加費無料
- ・現地集合、現地解散（集合場所等は参加者に別途メールにて連絡）
- ・雨天中止

実施日時・場所

令和8年3月19日（木曜日）13:00～ 矢田原町

【実演】

農業用ドローン、ハウス管理センサー（育苗用）

問い合わせ

農政課 スマート農業実演会担当

TEL：0742-34-5142

土日祝を除く8時30分～17時15分



詳しくは奈良市HPをご覧ください。奈良市HP

東部出張所からのお知らせ

第3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5つの視点から、地域の課題や目指すべき姿について議論を重ねてきました。

1月24日（土）に開催された第3回会議では、これまでのアイデアをより具体的なアクションにつなげるための検討を行いました。

まず、参加者が「自ら取り組みたいテーマ」を発表しました。その結果、次の6つのプロジェクトを中心に検討を進めることが決まりました。

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 地域交通 | ④ ボランティア・担い手不足 |
| ② 草刈り大会 | ⑤ 観光・桜の名所 |
| ③ 人が集まる場づくり | ⑥ 獣害対策・農業支援 |

その後、興味のあるテーマごとにグループに分かれ、ワークシートを活用して「企画書」を作成しました。企画の目的や具体的な実施方法、今後の課題などについて、活発な意見交換が行われました。

今回は最終回として、この計画案をさらに深め、会議全体の振り返りを行います。なお、本会議の詳細な内容は4月号でお知らせする予定です。

問い合わせ 東部出張所振興係 TEL：93-0001



九頭神社 節分祭

2/3（火）、狭川地区の九頭神社で「節分祭」が執り行われ、取材にお伺いしました。

節分祭は古来より邪気や災厄を祓う伝統行事とされ、同神社でも「追儺（ついな）の式」として受け継がれています。神事では修祓や献饌などの儀式ののち、鬼門とされる北東と南西に向けて矢を放つ「弓矢の儀」が執り行われました。

その後、威勢よく「豆まきの儀」も行われ、境内は活気に包まれました。凜とした空気の中、矢が空を切る音や響き渡る豆まきの声に、地域の絆と伝統の重みを強く感じる素晴らしいひとときでした。



イベントのお知らせ

『おいしいぞ、奈良。』春の地産地消フェア

市内で採れた新鮮な農産物を中心に、地元の魅力を届けるイベントを実施します。市産農産物のマルシェや大和茶の試飲提供（先着200名）のほか、今回は市産のいちごフェアも同時開催。飲食メニューや試食提供など盛りだくさん。野菜ソムリエ上級プロの関宏美さんと「五條源兵衛」のシェフ中谷曉人さんによるトークショーも開催します。春の味覚がたっぷり詰まったこの機会に、地域の食を支える農業に触れてみませんか。



【日時】3/8（日）午前11時～

【場所】ならファミリー1階らくだ広場（西大寺東町）

問い合わせ 農政課 TEL：0742-34-5142

月ヶ瀬梅まつり

今年も月ヶ瀬梅溪にて、梅まつりが開催されています。梅まつりの期間中は、見事に咲き誇る梅の花はもちろんのこと、各施設にて写真展などのイベントが開催されます。春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

月ヶ瀬各所にて開催中 3/29（日）まで

問い合わせ 月ヶ瀬観光協会 TEL：0743-92-0300



岩崎隊員

2月の活動報告

2月までに、柳生・大柳生・田原・東里・狭川の各
地区で開催された自治会長会議に参加し、地域おこし
協力隊として自己紹介をさせていただきました。あわ
せて、転びにくい体づくりにつながる簡単な体操や、
姿勢の整え方を短い実演としてご紹介しました。

また、Tobu高原マルシェでは設営をお手伝いし、
待ち時間などに健康づくりの基本（食事・運動・栄養
の考え方）を、できるだけ分かりやすい言葉でお伝え
しました。買い物や畑仕事など、ふだんの動きの中で
少し工夫できる点も一緒に確認し、「家でもやってみ
る」と声をかけていただけたことが印象に残っていま
す。

チラシの全戸配布や、社会福祉協議会・地域の医療
従事者の集まりへの参加も進めた結果、5か所（計8
回）の講座依頼をいただいております。ここまで進め
られているのは、自治会長の皆さま、東部出張所の皆
さまをはじめ、ご協力くださった方々のおかげであり、
感謝しています。

あわせて「自分ごと化会議」に3回目も参加し、住
民の方が「この地域をどうしていくか」「自分なら何
ができるか」を真剣に考え、行動につなげようとする
姿勢にふれました。

自分が頑張れば誰かのためになる、という利他的な
目線が自然に根づいていることを知り、この地域の良
さを改めて感じました。私もできる範囲は限られます
が、医療従事者としての経験を生かし、健康という土
台から皆さまのお役に立てるよう、3月も一つずつ取
り組んでいきたいと考えています。

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、地域の皆さんが「自分でできそうだと
思えるきっかけを増やすことです。小さな体の変化に
早めに気づき、相談や受診につながるよう、必要な知
識もやさしい言葉で共有していきます。

行事や集まりで「体操をしてほしい」「健康の話
を聞きたい」などありましたら、5分程度の短い内容か
ら、2時間ほどの講座まで対応できます。目的（転倒
予防、腰や膝の痛み、姿勢、血圧の見方、運動の続け
方など）と、ご希望の時間を教えていただければ、内
容に合わせて資料を準備します。困ったときだけでな
く、うれしい変化があったときにも、気軽に教えてく
ださい。

森川隊員

活動のご報告



東部地域の地域おこし協力隊に着任して1年が経ちました。
このすとうぶだよりに1年前に私が書いた文章には、「ある
冬の夕方、近所を散歩しているときとポツポツと民家や街路灯の
明りが灯り、心が大変温かくなった」とあります。その時の
感じは今も変わりません。

夜、電気を消して真っ暗にした寝室から私と息子は窓の外
を見ます。ぼんやりと明かりの灯った日本家屋。その中でど
のような人が、どのような暮らしをしているのだろう…。未
だ見ぬ人の生活を思い浮かべる時、何故か私は静かな安らぎ
を感じます。

さて、この1年間東部地域で多くの素晴らしい方々にお会
いすることができました。英語を通じて出会った方、地域へ
の取材で出会った方、戦没者ご遺児の方など。中には、協力
隊の活動だけでなく、私という個を支え、励まして下さる
方々もいます。感謝の念に堪えません。

趣味で通い始めた俳句の会も、豊かな学びの場となってい
ます。ものを見ること、ものの本質を捉え、言葉で表すこと。
余白を残すこと（様々な解釈の余地を与えること）一。

先人の名や、句会の先輩方の句に触れながら試行錯誤の
日々です。

その他3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：3/5(木) 10:30-12:00

場所：田原公民館（茗荷町1078番地の1）



さて、2月12～13日まで柳生こども園にて園児の作品展が
ありました。

展示されているのは木工、絵画、焼き物、フラワーアレン
ジメントなどこの一年で制作されたものです。何にもとらわ
れない、こども達の自由で愛らしい作品ばかりでした。

どうか園児のみんなが自分のありのままの個性と豊かな創
造力を持ったまま、大きくなってほしいと願うばかりです。

3月英語講座のご案内

柳生公民館にて初級英会話を開催します。
皆さまぜひお越しください。

日時：3/13、27(金) 10:00-11:00

場所：柳生公民館（柳生町346）

地域のレポートや詳細は「地域おこし協力隊」
Facebook・Instagramにて。



Facebook



Instagram

健康コラム

お庭もスッキリ、体もイキイキ！ 「草むしり」は最高の健康法です

「速歩き」と同じ運動効果！



頭も心もスッキリ！



無理せず、楽しみながら続けることが一番の健康の秘訣です。