

こちら奈良市

東部出張所

です

NO.102

東部地区の皆さま、日頃より当出張所の運営や地域振興に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

いよいよ令和8年度が幕を開けました。昨年度は「自分ごと化会議」を通して皆さまと地域の未来を直接語り合う機会をいただき、その熱意に私自身、身の引き締まる思いがいたしました。

本年度は、皆さまとの対話から生まれた大切な「芽」を、いかに具体的な形へと繋げていくかが問われる一年となります。日常の暮らしの延長線上で防災を考える「フェーズフリー」の理念を軸に、誰もが安心して笑顔で過ごせる拠点づくりをさらに進めてまいります。

東部出張所からのお知らせ

自分ごと化会議 in 東里 全日程が終了しました

令和7年度、東里地区自治協議会準備会と奈良市は、地域の将来を住民の方が自ら主体となって考える「自分ごと化会議」を共催してまいりました。

本会議では、25年後の東里地区における理想像や、ありたい姿について、地域の課題や目指すべき方向性について、全4回にわたり議論を重ねてきました。去る2/21(土)の最終回では、右記の6つの事業案に基づき、具体的な事業内容や今後のスケジュールを各チームが発表しました。

これらの内容は提案書としてまとめ、3/21(土)に東里地区自治協議会準備会へ提出しました。今後は、同会において実現に向けた検討が進められる予定です。

なお、提案書の内容は奈良市のホームページにも掲載しています。

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 マイナンバーカード更新・イベント案内
- 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
4月

「このまちに住んでよかった」という実感を皆さまと分かち合い、次世代へと繋いでいくため、職員一同、現場に寄り添い、地域課題の解決に全力を尽くしてまいります。

本年度も、東部出張所は地域の皆さまが健やかに過ごせるよう、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いたしまして、年度初めのご挨拶とさせていただきます。

東部出張所長 野口



2050年の東里に向けた、6つの事業案

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

マイナンバーカードの更新

東部出張所では、マイナンバーカードの更新手続きを受け付けています。手続きについて、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

〇5年目の更新（電子証明書の更新）

必要なもの	備考
マイナンバーカード	カードはそのまま使います
電子証明書の有効期限通知書	無くても受付可
暗証番号	4桁の数字／6～16桁の英数字 忘れた場合、窓口で再設定が可能

〇手続き場所

- ・東部出張所、市民課マイナンバー係、月ヶ瀬行政センター
都祁行政センター、北部出張所、西部出張所

マイナンバーカードのICチップには、署名用と、利用者証明用の2種類の電子証明書が搭載されています。有効期限内に更新手続きを行わない場合は電子証明書が失効し、コンビニ交付やe-tax等が利用できなくなります。

〇10年目の更新（カード本体の更新）

手続き方法	備考（必要なもの）
オンライン申請	スマートフォンで申請
郵送申請	交付書と写真を郵送
窓口申請(本人来庁が必要)	更新通知書／マイナンバーカード 顔写真（出張所での撮影可）

〇受取り方法

- ・交付通知書が郵送されます（申請後1～2ヵ月後）
- ・本人が通知書に記載している交付場所で受取ります
- ・以下の持ち物を提出してください
 - ① 交付通知書
 - ② 古いマイナンバーカード（窓口で回収）
 - ③ 本人確認書類

春のイベントのお知らせ

春の訪れとともに、各地域でイベントが開催されます。ステージ発表、グルメ、雑貨の販売など、それぞれ趣向を凝らした催しが行われます。

4/4
4/5

第18回 柳生さくら祭

柳生さくら祭は、2006年柳生新陰流の創始者、柳生石舟斎の没後400周年を記念しスタートした祭です。ステージでは、柳生新陰流を中心とした古武術の披露や、民謡・ダンスなどに加え、田原地区伝統芸能保存会の方々による謡いで、千本杵餅つきを実施します。その他、グルメや地元産の野菜などが出品されるブースもあり、子どもからお年寄りまで楽しめる祭です。満開の桜の下での「柳生さくら祭」をお楽しみください。

日時 4/4(土)、5(日) 10:00～16:00ごろ

場所 旧柳生藩 陣屋跡（柳生町339）

問い合わせ 柳生観光協会 TEL:0742-94-0002

4/26

第9回 柳生マルシェ

第9回「柳生マルシェ」が、旧柳生中学校で開催されます。今回のテーマは「音楽」。ステージではバンドが出演し会場を盛り上げます。また、恒例のフリーマーケット、よもぎ餅つき、新鮮野菜、ハンドメイド雑貨の出品のほか、キッチンカーの出店やキッズダンスの発表などが予定されています。ぜひ、春の柳生にお越しください。皆さまのご参加お待ちしております。

日時 4/26(日) 10:00～15:00ごろ

場所 旧柳生中学校（柳生町212-2）

問い合わせ E-mail:marche.yagyu@gmail.com

5/6

第1回 さいかい市

「再会・再開・再財」をテーマにした「さいかい市」を開催します。当日は、生活雑貨や手作りの販売をはじめ、阪原直売所コスモスによる新鮮野菜やよもぎ餅、豚汁などの販売など、美味しいお店も並びます。また、健康体操や専門家による暮らしの相談会も同時開催。お買い物だけでなく、お喋りやリフレッシュも楽しめる内容です。笑顔とぬくもりがあふれるひとときをお楽しみください。

日時 5/6(水・祝) 10:00～14:00

場所 奈良市青少年野外活動センター
(阪原町25-1)

問い合わせ 奈良市青少年野外活動センター
TEL:0742-93-0029

東部出張所では、地域のイベント情報を掲載しています。ご希望の方は、お気軽にご連絡ください。



奈良市東部 地域おこし協力隊 事務所：奈良市大柳生町4735 TEL：0742-93-0178

岩崎隊員

活動のご報告

2～3月にかけて、老人会や公民館で合計5回の健康教室を開かせていただきました。お声がけいただいた皆さま、会場をご準備いただいた皆さま、本当にありがとうございました。どこの会場でも、皆さまが熱心に話を聞いてくださり、積極的に体操へ参加して下さったことが、とても印象に残っています。

参加者67名のうち64名の方に健康の関心事のアンケートをご記入いただきました。最も関心が高かったのは「認知症予防」で、回答者の約58%にあたる37名が選んでいました。次いで「腰痛予防（約45%）」「転倒予防（約33%）」「肩こり予防（約31%）」という順でした。また、「正しい歩き方を知りたい」「膝の変形が始まってからでも続けられる運動を知りたい」「変形を予防する方法を教えてください」という声も多く寄せられました。

運動方法は知っていても、自分の状態に合った正しい動き方を求めておられる方が多いと感じました。次回以降の教室では、こうしたご要望に応えられる内容をより丁寧に準備していきたいと思っています。アンケート以外から口頭で、心の健康への関心も感じられました。年齢を重ねるにつれ、「歩けなくなったらどうしよう」「病気になるたらどうしよう」という漠然とした不安を感じることは、自然なことだと思います。

そのご不安を少しでも取り除くお手伝いがしたいですし、じつは体を動かすことが心の健康も守ってくれるということも、ぜひお伝えしたいと思っています。

健康コラム

運動はこころの薬

落ち込んだとき、不安なとき、皆さまはどうしていますか？「横になる」「誰かに話す」……どれもよい方法です。でも、もう一つ試してほしいのが、少し体を動かすことです。

体を動かすと、脳の中で「気持ちをおだやかにする物質」が出やすくなります。世界の研究をまとめた調査でも、ウォーキングや軽い体操がうつや不安の改善に効果があることが確かめられています。

激しい運動でなくていいんです。庭を一周する、家の中でラジオ体操をする、それだけで十分です。

「体のために動く」ではなく、「こころのために動く」という視点を、一つ持っておいてもらえると嬉しいです。

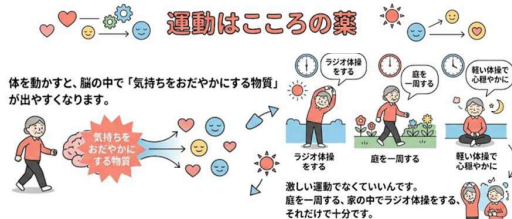


田原公民館「見た目が若くなる姿勢体操サロン」の様子

4月以降も引き続き健康教室を続けていきたいと考えており、定例で開けるようお力をお貸しいただけますと幸いです。内容は今回のアンケートでいただいたご要望を中心に組み立てていきます。「うちの集まりでもやってほしい」という声があれば、ぜひ気軽にお声がけください。

一番大切にしたいのは、教室を開いて終わりにしないことです。教室で学んだことを、ぜひ身近な方に話してみてください。「こんな体操があるよ」「腰が痛いときはこうするといいよ」と一言伝えるだけで、誰かの悩みを減らすことができます。皆さまの口から広がる健康の輪が、地域を元気にする「一番の力」だと思っています。

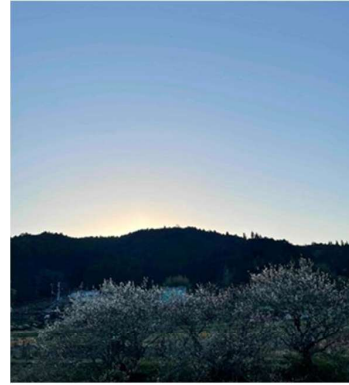
私一人の力はとても小さいですが、皆さまのご協力があれば、健康という土台をもとに地域をもっと活気づけることができると信じています。どうぞよろしくお願いたします。



日々のちょっとした運動が、幸せと元気を与えてくれます

森川隊員

活動のご報告



暖かくなったかと思えば、また寒さが戻る。そんな三寒四温を繰り返しながら、一歩ずつ春が近づいています。春は私にとって大好きな祖母が亡くなった季節であり、また次男が生まれた季節でもあります。出産間近になった私のお腹を撫でながら、祖母は「元気に生まれてくるんやで」と声をかけてくれました。祖母が静かに息を引き取った十日後に、次男は生まれました。

消えゆく命と、生まれ来る命。その命の交差を見つめていた春の記憶を俳句にしてみました。

身重(みおも)なる 生死(せいし)のつづて 春の宵

さて、柳生公民館で毎月二回開催している英語講座。参加者の皆様も徐々に顔なじみになり、クラスは和気あいあいとした雰囲気です。

楽しく英語を学べるよう、毎回授業内容を組み立てています。映画の台詞を皆さんと練習するなどの内容を実施しました。4月以降も名作を取り上げ学んでいく予定です。

英語講座のほかに、東部地域に暮らす中で歴史をより知りたいと思い、半年ほど前から戦争の記憶を記録する活動をしております。

今回は柳生地区呂地(おおじ)町の福西(ふくにし)正樹(まさき)さんにお話を伺いました。



福西さんは戦争でお父様を亡くされ、遺児としてお育ちになりました。

福西さんの幼少期は、お祖父様が一家の責任者として、夏は米作りとお茶、冬は炭焼きに精を出す多忙な日々だったそうです。当時は自給自足が当たり前。井戸から水を汲み、薪でお風呂を沸かす。昭和20年終戦の時、福西さんは小学3年生でした。育ち盛りの頃に食べ物は満足になく、遊びがてら山へ入り木の実を食べて空腹を満たしていたと言います。

学校への道も平坦ではありませんでした。当時呂地にあった小学校、それから柳生の中学校（当時は柳生陣屋跡に所在）まで、毎日山道を歩いて通いました。雪の日は足が滑り、登るのも一苦労。しかし当時の子どもたちにとってはそれが当たり前の通学路でした。

「みんなに助けられて生きてきた」「父がいらない分、周りの大人が本当に温かく見守ってくれた」と福西さんは振り返ります。慣れない畑仕事で困っていたら誰かが手を貸してくれ、成人してからは復員された近所の方が、父親代わりに物事を教えてくれたそうです。

「自分にできることで、今まで受けてきたものを周りに還元したい」——穏やかに話す福西さん。その言葉から地域への温かい思いと感謝が感じられました。有難うございました。

その他4月の活動予定

岩崎隊員

令和8年度の健康づくり教室の企画準備

公民館や地域の集まる場での開催を計画しています。出演依頼、相談については地域おこし協力隊 岩崎までお気軽にご連絡ください。
TEL：0742-93-0178

森川隊員

柳生公民館英語講座

映画や歌で英語を楽しみ学びませんか。英語が苦手な方も大歓迎です。

日時：4/10(金)、24(金) 10:30-12:00
場所：柳生公民館（柳生町346）