

こちら奈良市 東部出張所です NO.105

皆さま、こんにちは。東部出張所長の利川です。
東部出張所に着任し早くも二ヶ月が過ぎました。豊かな自然に包まれながら職場へ向かう毎日の通勤は非常に清々しく、日々新鮮な気持ちで職務に励んでおります。

さて、6月14日にロートフィールド奈良で開催された「第77回奈良市中学校総合体育大会」に、運営スタッフの一員として参加する機会をいただきました。ひたむきに競技に挑む姿や、仲間に力強い声援を送る子どもたちの様子を間近にし、私自身も部活動に励んだ中学時代を思い出し、多感な時期に仲間と共に過ごす経験が、子どもたちにとって代えがたい思い出になることを改めて感じました。こうした子どもたちの笑顔を、この夏、東部地域でもたくさん見たいと考えております。

本年も地域の皆さまのご支援・ご協力を賜り、「さとやまSUMMERキャンペーン2026」を7/18

東部出張所所長 利川

東部出張所からのお知らせ

東部地域と一緒に盛り上げていただく さとやまサポーター募集中！

東部出張所では、この夏に開催する「奈良さとやまSUMMERキャンペーン2026」と一緒に盛り上げてくださる「さとやまサポーター」を募集しています。

期間中は、体験コンテンツや、7/25（土）に満天ひろばで開催する宿題フェスタの運営のお手伝いなどにご協力いただきます。イベントに関する詳細は、下記HPにてご案内しています。ご興味のある方は東部出張所までご連絡ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

奈良さとやまSUMMERキャンペーン2026 キャンペーン期間【7/18（土）～8/31（月）】

<https://www.city.nara.lg.jp/event/naraharu/265953.html>



サポーターへのお申し込みはこちらの ホームページをご覧ください。

<https://www.city.nara.lg.jp/event/naraharu/238083.html>



【上記問い合わせ】
東部出張所 地域振興係 TEL: 0742-93-0001（平日9:00-17:00）

目次
P1 東部出張所・農政課からのお知らせ
P2 令和8年度 集団特定健康診査・がん検診
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・佐伯隊員

令和8年
7月

（土）から8/31（月）まで開催いたします。市内外から訪れる多くの子どもたちにとって、夏の素晴らしい思い出となるようなイベントを多数用意しております。地域の皆様におかれましては、本事業へのご理解と温かいご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

また、これからの時期は急激な気温上昇による熱中症のリスクも高まります。喉が渇く前のこまめな水分補給を意識し、体調に異変を感じた際は決して無理をせず、早めに休息を心がけましょう。

東部出張所では、地域の皆さまが安全・安心に暮らせるよう、地域課題の解決に向けた取り組みをより一層推進してまいります。皆さまのご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

農政課からのお知らせ

■ 茶農家のみなさまへ てん茶栽培へのチャレンジを支援します！

てん茶栽培へのチャレンジを支援するため、てん茶栽培に適した品種の新植・改植の際、茶苗木の購入費用の一部を支援します。また、摘採した茶を生葉から加工する際、外部委託する場合はその費用の一部を支援します。

■ 「『おいしいぞ、奈良。』夏の地産地消フェア」 開催のお知らせ

新鮮な野菜を中心に、地元の魅力を届ける朝市を実施します。マルシェや大和茶の試飲のほか、市産農産物を使用した飲食メニューも販売します。地域の食を支える農業に触れ、旬の夏の味覚を存分に感じてみませんか。

【日時】7/18（土）7:00～
【場所】JR奈良駅旧駅舎前広場（三条本町）



【上記問い合わせ】
農政課 TEL: 0742-34-5142（平日9:00-17:00）

令和8年度 集団特定健康診査・がん検診のお知らせ

令和8年度の集団特定健康診査・がん検診のお申し込みをご希望の方は、都祁保健センターまで、**お電話か2次元コード**にてお申込みください。

※お申し込み受け付けは **7/1(水) 9時から** 開始します。

検診の種類					特定健康診査 (肝炎検診)	胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診
対象者					【特定検診】 ・国民健康保険加入者 ・40～74歳の方 (検診当日に75歳になる方は対象外) 【肝炎検診】 ・特定健康診査を受ける40歳の方			
料金					無料	1,000円	500円	1,000円
会場・日時	都祁保健センター	9:00～10:30	8/25(火)	締切 7/28(火)	●	●	●	●
			8/26(水)		●	●	●	●
			9/1(火)		●	●	●	●
			11/4(水)	締切 9/29(火)	●	●	●	●
			11/6(金)		●	●	●	●
			11/10(火)		●	●	●	●
	月ヶ瀬公民館	9:15～10:30	10/27(火)	締切 9/29(火)	●	●	●	●
			10/28(水)		●	●	●	●

検診の種類					乳がん検診	子宮頸がん検診
対象者					・令和9年3月末時点で 40歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券をお持ちの方	・令和9年3月末時点で 20歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券をお持ちの方
料金					2,000円	2,000円
会場・日時	都祁保健センター	9:30～10:45	8/21(金)	締切 8/7(金)	●	●
			9/29(火)	締切 9/14(月)	●	●
		13:30～14:45	10/8(木)	締切 9/24(木)	●	●
			9/16(水)	締切 9/2(水)	●	●
	月ヶ瀬公民館	13:30～14:45				

申込み・お問い合わせは、お電話または2次元コード

・申込み切を過ぎた後で、受診日の変更や健(検)診の追加はできません。

・市区町村民税非課税世帯、生活保護世帯の方は受診料無料

※ただし、免除申請書の提出が必要です。

・大腸がん検診の採便容器、特定健康診査の検尿容器は郵送します。

特定検診、胃・肺・大腸がん検診



乳・子宮頸がん検診



都祁保健センター TEL: 0743-82-0341(平日9:00-17:00)



岩崎隊員 活動のご報告

健康教室を重ねる中で、参加された方から「これなら家でも続けられそう」「こういう場があると安心する」と声をかけていただくことがあります。

教室のあとに、立ち上がり方をもう一度確認されたり、ご家族の腰痛や転倒のことを相談されたりする姿を見ると、健康づくりは特別なことではなく、毎日の暮らしのすぐそばにあるものだと感じます。何気ない一言や表情から、皆さまが日々の生活の中で体の変化に向き合い、少しでも安心して暮らしたいと願っておられることを感じています。その思いに、私自身も背中を押していただいています。

これまで健康教室は12件実施させていただき、延べ222人の方にご参加いただきました。学童の皆さまとのレクリエーションから、高齢者の皆さまとの体操や体力測定まで、世代は違っても「体を動かす機会がほしい」「健康について気軽に話せる場があるとうれしい」という思いは、共通しているように感じています。

参加者アンケートでは、回答者のうち健康について気になることがある方が約50%、運動習慣をつくりたい方が約40%、体力低下で不安がある方が約30%でした。数字だけを見ると割合の話になりますが、その一つひとつの背景には、「いつまでも自分の足で歩きたい」「今のうちからできることを知っておきたい」という、暮らしに根ざした思いがあるのだと思います。

一方で、健康づくりは「わかっていても一人では続けにくい」ものでもあります。だからこそ、教室が終わったあとに誰かと声をかけ合ったり、次に集まる日を決められたりすることが大切だと感じています。小さな場でも、顔を合わせる人がいるだけで、体操を続ける理由になります。無理に大きな会にする必要はなく、まずは身近な数人から始めるつながりを大事にしたいです。



柳生公民館興ヶ原分館 健康教室



TAWARAキッズ健康教室

私が健康教室で大切にしたいのは、難しい知識を一方的にお伝えすることではなく、皆さまと一緒に「これならできそう」と思える方法を探すことです。腰や膝に負担をかけにくい動き方、転びにくい体づくり、家の中でもできる簡単な体操などを、無理なく続けられる形で一緒に考えていければと思っています。

そして、この取り組みを私の任期中だけで終わらせるのではなく、今後も地域の中に残せる形にしていけるためには、健康づくりと一緒に考え、声をかけ合える「仲間づくり」が大切だと感じています。教室で覚えた体操を身近な人に伝える、集まりの中で一緒に体を動かす、気になる人に「一緒に行ってみよう」と声をかける。そうした小さな関わりが、地域の健康を支える力になると思います。

自分でも誰かに体操や健康づくりを伝えてみたい方、身近な方の元気を一緒に応援してみたい方がいらっしゃいましたら、ご連絡いただけますと幸いです。また、健康教室のご依頼は、地域の集まりが少人数でも、一から始める場合でも大丈夫です。自治会やサロンだけでなく、ご近所同士の小さな集まり、子どもたちとの活動、体力測定をしてみたい場など、内容や時間はご相談に合わせて調整します。東部出張所地域おこし協力隊事務所（0742-93-0178）までご連絡をお願いいたします。

7月訪問予定のイベント

地域で開催される各イベントに出演します！

田原公民館

- ・7/9(木)「腰痛予防教室」
- ・7/23(木)「体力測定会」

※お問い合わせは田原公民館（0742-81-0888）まで

柳生公民館邑地分館

- ・7/16(木)「健康教室」

森川隊員 活動のご報告

昨年から東部地域の皆さまにお仕事やこれまでのご経験について伺い、文章にまとめています。今回は長年地域の子どもたちに寄り添ってこられた先生をご紹介します。

東里習字教室 今中礼子（雅号・纓艸 えいそう）先生

「書道をしていると気持ちが落ち着くんです」——そう微笑むのは38年にわたり子どもたちに習字を教え続けている今中礼子先生です。子育て中に一念発起して資格を取得し、教室を開きました。地域の少子化に伴い生徒数が減少しているものの、「引き受けた子たちをしっかりと見届けたい」という情熱は変わることはありません。

これまで看板や賞状の代筆なども担い、地域を支えてきた先生にとって、生徒の受賞や「親子2代」での再会は大切な宝物です。「子どもたちの成長を見るのが何より楽しかった。通っている子どもたちのおかげで、私の方がいつも元気をもらっていました」と振り返ります。

デジタル社会が進んだ現代だからこそ、「手書きの文字で自分自身と静かに向き合う愛おしさをどう伝えるか」が今後の課題です。

「いつまでも終わりがない。満足する字は書けない」文字の美しさだけでなく、一生懸命取り組むことの尊さを生徒さんに教える今中先生。先生の穏やかで優しい指導と美しい文字は地域の子どもの心に深く根付いています。



一人ひとりの字を丁寧に添削する今中先生

7月の活動予定

柳生公民館英語講座

映画を見ながら英語を学びましょう。

【日時】7/10(金)、7/24(金) 10:30-11:30

【場所】柳生公民館（柳生町340）

興東公民館英語講座

アルファベットから英語を学びます。

【日時】7/17(金) 10:30-11:30

【場所】興東公民館（大柳生町3633）

佐伯隊員 活動のご報告

地域の農業や特産品の魅力を発信する取材活動の一環として、狭川地区で大和の伝統野菜『軟白ずいき』を栽培されている木本さんを訪ねました。

軟白ずいきは、唐芋（とうのいも）という里芋の茎を紙で覆い、日光を遮って育てる伝統野菜です。

アクが少なくシャキシャキとした食感が特徴で、様々な料理に合うといわれています。お話を伺いながら畑を拝見すると、一本ずつ手作業で遮光する工夫がなされており、多くのお手間をかけて大切に育てられていることを肌で感じました。

一時は栽培が途絶えかけていたそうですが、木本さんの「この狭川の軟白ずいきを絶やしたくない」という想いから復活を遂げました。その背景にある歴史や人の想いに触れ、この奈良の伝統野菜「軟白ずいき」もまた、東部地域が誇る大切な魅力なのだと感じています。

今回の取材でいただいた学びを活かし、農産物の魅力はもちろん、そこに込められた想いや地域の文化を、情報発信やPRを通じて丁寧に伝えていけるよう、これからも一つひとつの活動に励んでいきます。



栽培中の軟白ずいきの様子

7月の活動予定

奈良さとやまPRに向けた取材活動を、引き続き進めています。

東部地域の農業や特産品の背景についてより深く知るために、今後も一つひとつの地域へ足を運び、知見を広げていく予定です。