

こちら奈良市 東部出張所です NO.107

皆さま、こんにちは。残暑の中にも、風の音や虫の
声に少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。い
かがお過ごしでしょうか。

さて、毎年9月1日は「防災の日」とされておりま
すが、これは1923年9月1日に発生した関東大震災に由
来しているとのこと。

今年の夏は、7月28日の熊本での地震、そして8月
13日からの千葉県を中心とした集中豪雨と、各地で大
規模な自然災害が相次ぎました。被災された方々に心
よりお見舞い申し上げます。

奈良市からも発生直後から復興支援のため職員を派
遣したほか、特に水不足が深刻だった熊本県宇土市へ
は、市備蓄の1万5千本と協定企業様からの提供分を合
わせ、計2万3千本以上の飲料水を緊急輸送いたしまし
た。

目次
P1 東部出張所からのお知らせ
P2 災害への備え・キャンペーンのお礼
P3 地域おこし協力隊 す・とうぶだより
P4 地域おこし協力隊 す・とうぶだより

令和8年
9月

こうした災害を目の当たりにし、日頃から水や非常
食を準備しておく「備える習慣」の大切さを改めて痛
感しています。市役所でも定期的に訓練を行っていま
すが、最も重要なのは、ひとりひとりが「災害はいつ
発生してもおかしくない」という当事者意識を常に持
つことだと感じています。

この機会に、ご家庭の備蓄品や避難経路を今一度見
直して頂ければ幸いです。引き続き東部出張所は、
地域の安全と課題解決に向け取り組んでまいりますの
で、ご理解とご協力をお願いいたします。

東部出張所所長 利川

東部出張所からのお知らせ

「自分ごと化会議 in 東里」を開催しました

8月1日（土）に本年度最初の「自分ごと化会議」を東里地域ふれあい会
館で開催しました。本年度は、東里地区自治協議会が主催で（協力：東
部出張所）実施しています。

前半は、昨年度の自分ごと化会議 in 東里の振り返りを行い、昨年度提案
された4つの事業の進め方を確認しました。

後半は、事業ごとのチームに分かれ、目標や具体的な進め方について話
し合いました。どのチームも、参加者の皆さまによる熱心な議論が交わ
され、活気ある時間となりました。今後は各チームで検討が進められ、
次回9月26日（土）の全体会議で、進捗を共有する予定です。



次回会議について

日時

9月26日（土） 9:30～12:30（受付 9:00）

※以降の予定は後日お知らせします ※傍聴可（事前連絡不要）

場所

東里地域ふれあい会館（奈良市須川町776）

災害への備え

9月1日（火）は **防災の日** です



令和8年7月に、令和8年熊本地震が発生し、熊本県に大きな被害をもたらしました。地震の他にも、豪雨、洪水、土砂災害
などの自然災害は各地で被害をもたらしています。これらの災害の被害を最小限に抑えるためには、日ごろからの備えが大
切です。防災情報の活用や日用品の備蓄などを行い、災害の発生に備えましょう。

もしもの災害に備えて～今日からできる家庭での準備～

①避難場所と連絡方法を決めておく

- ・家族が離れていても集まれる場所を2～3か所、話し合っ
ておきましょう
- ・携帯電話がつかない時のために、災害用伝言ダイヤル
「171」も覚えておくとう安心です

③3日分の備蓄をしておく

- ・飲料水は1人1日3リットル×3日分を目安に
- ・食料は缶詰やレトルトなど、普段食べ慣れたものを備蓄
- ・トイレトーパー、携帯トイレ、カセットコンロなども
忘れずに

②非常持ち出し袋を用意する

- ・懐中電灯、薬、水、食料などをリュックに入れ、玄関など
取り出しやすい場所に置いておきましょう
- ・目安の重さは、成年男性で約15Kg、成年女性で約10Kg、
こども・高齢者で約6Kgを想定しておきましょう

④地域での助け合い・情報の確認

- ・大雨や地震で道路が通れなくなると、支援が届くまで時間
がかかることがあります。ご近所の方と災害時の対応を確
認しましょう
- ・ハザードマップや避難経路の確認をしましょう

防災の日

大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災を教訓と
して、一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解し
てもらうため、9月1日が「防災の日」と制定されました。

奈良市防災ポータルサイトをご活用ください

リアルタイムの災害情報や
気象情報等、様々な防災情報を
まとめています



「奈良さとやまSUMMERキャンペーン2026」 終了しました

7月18日から8月31日まで「奈良さとやまSUMMERキャン
ペーン2026」を開催しました。キャンペーンにご参加いた
だいた事業者をはじめ、地域の皆さまには、ご協力いた
だき、誠にありがとうございました。
本キャンペーンでは、夏休みの体験メニューや特別ツアー、
東部地域で行われたイベントの紹介のほか、7月25日（土）
には8つの体験ブースが集結した「夏休み宿題フェスタ
2026」を開催しました。

奈良市や木津川市へのパンフレット配布、TVの取材やWEB
ページへの掲載など、多くの方に東部地域へお越しいた
だけるようPRを行いました。期間中は奈良市内だけでなく、
近隣地域からも多くの方にお越しいただきました。
今後も大勢の方に東部地域へお越しいただけるよう、東部
地域の魅力の発信を行っていきます。



夏休み宿題フェスタの様子

「夏休み宿題フェスタ」も大盛況でした！

7月25日（土）満天ひろばにて「夏休み宿題フェスタ
2026」を開催しました。当日は市内外から約250名
以上の方が来場し、ブースの体験や水遊びなどをし
大盛りあがりのイベントとなりました。ご協力いた
だいた皆さまありがとうございました。



森川隊員

活動のご報告

ひぐらしや 失ひし時 こぼれ落つ

この夏は東部地域で様々な体験ができる「奈良さとやまSUMMERキャンペーン」に、子どもたちと参加しました。杉玉づくりや、蒟蒻づくり、野菜の収穫体験に、オリジナルブレンド珈琲作りなど楽しい時間を過ごすことができました。お世話になった事業者の皆さんには心より感謝申し上げます。

これからも自分の手を使って、時間をかけ何かを作る楽しさを子どもたちと学びたいと思います。



西田農園にて野菜収穫体験



「國」の外観

さて、先月は大柳生に今年5月にオープンしたばかりの「田舎カフェ 國（くに）」のオーナー、國本さんご夫妻にお話を伺ってきました。

ご主人は、大阪生まれ大阪育ちで23年間トレーラー運転手をされていました。53歳の時に「田舎に住みたい」と場所を探し、出会ったのがこの家でした。当時はすでに10年ほど空き家で、雨漏りで床もボロボロ。建て直した方が早い状態でしたが、正面から見たおもむきに惚れ込み、再生を決意します。

大方4年をかけて大工の方々と共に再生しているうちに、「この地域には一息つける場所がない。ないなら自分で作りたい」という思いが湧いてきたそうです。

お店が完成したものの、4年間の家づくりでエネルギーは燃え尽き状態に。さらにコロナウィルスに感染し味覚と嗅覚を失うという試練に見舞われましたが、完治して「やっぱりやりたい」という思いが復活。ついには5月30日オープンの日を迎えました。地域の方々からは「待っていたよ！」と温かい声が寄せられたそうです。

メインメニューは、ご夫婦がどちらも大好きだという「にゅうめん」と「ぼたもち」。すべて手作り・無添加にこだわっています。「にゅうめん」は和の基本の優しさを大切に、田舎の空気に馴染むあっさりとした味。今後は色々メニューを増やしていくそうです。

お店の駐車場は、田んぼの向こう側にあります。「あぜ道を通ってお越しいただくのですが、自然の中をゆっくり歩く時間もこのカフェで過ごすひとときの一部として楽しんでいただけたら嬉しいです」とお二人は仰っていました。ぜひ、皆さんも「國」の優しい空間で、食事と雰囲気を楽しんでみてください。

今後も地域の方々への取材を続け、皆さんのこれまでのご経験、地域や仕事への想いなど、この「す・とうぶだより」でご紹介していきたいと思っています。

田舎カフェ 國

- ・営業 日：土曜日・日曜日（今後は平日も営業予定）
- ・アクセス：駐車場からは、田んぼのあぜ道を歩いてお越しください。
- ・住 所：阪原町1811 ・営業時間：11:30-16:00 ・連絡先：090-9986-2586

9月の活動予定

柳生公民館英語講座

「映画と音楽で学ぶ英会話」

【日時】9/11(金)、25(金)10:30-11:30

【場所】柳生公民館（柳生町340）

田原公民館英語講座

「アルファベットから学ぶ英語」

【日時】9/18(金) 10:30-11:30

【場所】田原公民館（茗荷町1078-1）

東里地区「自分ごと化会議」の取り組み担当：

- ・地域のボランティア体制づくりチーム
- ・桜の名所づくりチーム

佐伯隊員

活動のご報告



自分ごと化会議 in東里

8月1日、東里地域ふれあい会館での「自分ごと化会議 in 東里」にて、地域おこし協力隊として準備や、チームごとの話し合いでの進行役を務めました。

今年は、昨年度に話し合われた中から「人が集まる場づくり」「地域のボランティア体制づくり」「桜の名所づくり」「草刈りをテーマとする活動」の4計画を、実際に動かしていく大切な段階です。

会議の中で「外に出て行った子どもたちが、いつでも戻って来たいと思えるようにしたい」といった言葉があり、とても印象に残っています。皆さんの想いを形にするために、協力隊としてできることを一つずつ着実に進めていきます。

また8月には、各地区の「奈良さとやまSUMMERキャンペーン」にもサポートとして参加しました。子どもたちの弾けるような笑顔を見て、皆さんと一緒にこうした場を支えていく大切さを実感しています。

あわせて、各地区の活動を現場で経験できたことは、東部地域をより深く知るかけがえのない時間となりました。

これからも皆さんの声を大切にしながら共に考え、東部地域のために自分のできる活動を誠実に重ねていきます。

9月の活動予定

奈良さとやまPRに向けた取材活動

東里地区「自分ごと化会議」の取り組み

担当：人が集まる場づくりチーム

引き続き各地へ足を運び、農業やさまざまな取り組みに関わりながら、東部への理解を深め、魅力発信にもつなげていきます。

岩崎隊員

活動のご報告

8月は、地域のイベントに参加させていただく中で、皆さんの地域への想いに触れる機会が多くなりました。

8月1日には「自分ごと化会議 in 東里」が始まり、昨年度に話し合った内容を「どう実現するか」という段階へ進める話し合いを行いました。活発な意見だけでなく、想いで終わらせず実際に行動を変えている話を聞き、私も負けていけないと感じました。

健康相談でも、始めた頃より相談してくださる方が増え、「聞いてよかった」「運動一つ、自分の頑張り一つでこんなに変わるんだ」といった言葉をいただくようになりました。自分が伝えたことが、その人の行動や実感につながることは、この仕事の大きなやりがいであり、私自身が次へ進む原動力にもなっています。

地域の皆さんが一歩ずつ動く姿に力をいただきながら、今できていることに満足せず、現状にとどまらず、これからも地域の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思っています。

9月の活動予定

主催イベント

田原公民館（茗荷町1078-1）

- ・9/10(木)10:30-12:00
- 「食事から元気を支える栄養講座」（運動含む）
- ・9/24(木)10:30-12:00
- 「歩けるカチェック会（体力測定）」

参加イベント

- ・9/17(木) 邑地公民館(邑和会)
- ・9/27(日)清流会

東里地区「自分ごと化会議」の取り組み

担当：草刈をテーマとする活動チーム

【健康コラム】通常(一般的)な歩き方

健康コラム 歩き方を見直そう

通常の歩行は、かかとから地面につきます

