奈良市東部地域おこし協力隊情報紙

す・とうぶだより

令和８年
11月

過去の誌面

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

古川隊員



プロフィール

出身：福岡県久留米市
年齢：30歳
経歴：新卒でIT業界に身を置き主にデータエンジニアとして勤務。その後、ニュージーランドに１年半滞在し、英語を学びながら仕事をしていました。

皆さま初めまして。10月1日から地域おこし協力隊として着任いたしました、古川輝（ふるかわあきら）と申します。着任してから日が浅いため、毎日の出来事が新鮮で楽しさと不安でいっぱいです！また、皆さまの温かいお出迎えに感謝しております。

私の出身は福岡の久留米という場所で、久留米ラーメンと久留米絣（くるめがすり）という織物が有名です。

地域おこし協力隊としては主に「豊かなさとやまを守る（獣害対策・農業・農地活用に関するミッション）」を担当いたします。獣害対策や農業については学んでいる身ですが、皆さまが長年培った知恵や経験に私のITで培った「効率化」や「別視点」を組み合わせて地域での問題解決に少しでもお役に立てられたらと思います。

10月に開催された「Tobu高原マルシェ」では着任して数日でしたが、売り場の準備や接客に携わることができ大変貴重な経験となりました。また、近隣の方々に挨拶へ行ったり集まりに顔を出した際には快く迎え入れていただいたことに心から感謝しております。これからも地域の行事などには積極的に参加したいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

佐伯隊員

秋を迎え、奈良市東部の各地でさまざまな行事や活動が行われています。地域おこし協力隊として取材や広報に取り組んでおり、今回は狭川地域での活動を報告します。

10月12日、下狭川町の九頭神社で秋祭りが開催されました。当日は、奈良県指定無形民俗文化財「狭川の神事芸能」が披露されたほか、子ども神輿や出店もあり、多くの方が祭りを楽しんでいました。

開催前には実行委員会の方から、祭りをこれからも残していきたい、そのためにも子どもたちに参加してほしいという想いを伺いました。東部出張所だよりでの周知に加え、私もフェイスブック・インスタグラムで広報を行いました。

また、同日訪れた「手力男 朝市」は、狭川を盛り上げたいという想いから続けられています。地元の農産物などが並び、住民同士の交流の場にもなっています。原則第2・第4日曜日に開催され、11月は8日と22日の予定です。

秋祭りや朝市を通じて、地域の方々の想いや人と人とのつながりを肌で感じました。こうした地域の魅力を、今後も丁寧に発信していきたいと思います。

奈良市東部の魅力を発信中

奈良さとやま体験

Facebookで東部のイベント情報や地域の魅力を発信中です。

**フォローが増えることで、
地域の行事や取り組みを、
より多くの方に届けるきっかけになります。**

二次元コードはこちら

ぜひフォローと、
ご家族・お知り合いへのご紹介をお願いします！

フォローお願いします

１１月の活動予定

奈良さとやまPRに向けた取材・広報活動
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、農業や地域の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、地域の方々の想いや魅力の発信につなげていきます。

岩﨑隊員

4月から9月末までに健康教室を26回開催し、延べ362名の方にご参加いただきました。健康相談も3回行い、33名の方のお話を伺いました。お声がけくださる地域の皆さまに支えられ、活動が広がっていることをうれしく感じています。

教室後に世間話が続く様子を見ると、体操だけでなく、誰かと会って話せる時間にも意味があるのだと感じます。一方、アンケートには運動習慣をつくりたいという声も多く、教室で学んだことを暮らしの中で続けられるよう、どう支えるかが課題です。

運動が大切だと分かっていても、一人では続けにくい日もあります。一緒に頑張れる仲間がいて、笑って話し、気持ちを発散できる。そんな身近な集まりを大切にしたいです。体の悩みや、専門家に聞いてみたいことがあれば、教室でお話しください。皆さまの思いや暮らしを伺い、自分の体を大切にするためにできることを、一緒に考えていきたいと思っています。

岩崎コラム

転倒予防は、体と住まいの両方から



転びやすさには、足腰の力やバランス、見え方、お薬の影響など、いくつもの要因が関わっています。体を動かすことと合わせて、床のコードや敷物、ちょっとした段差、夜の足元にも目を向けてみませんか。

気になるふらつきがあるときは、かかりつけの先生にお話ししてみるのも一つの方法です。体と住まいの両方から、自分に合う工夫を少しずつ見つけていけたらと思います。

参考：国立長寿医療研究センター
「転びやすくなる原因は？」

１１月の活動予定

主催イベント　皆さまのご参加お待ちしています！

○ 11/12(木)「転ばない体づくり教室（転倒予防）」
○ 11/26(木)「100年歩ける足腰チェック会（体力測定）」
【場所】田原公民館(茗荷町1078-1)
【時間】各回10:30～12:00

参加イベント　地域で開催されるイベントに参加します！

○オレンジカフェ（UMEBA）
○元気アップ講座（月ヶ瀬）
○柳生公民館邑地分館
○大柳生万年青年クラブ

森川隊員

この文章を書いている頃、ちょうど東部地域ではコスモスが見頃を迎えていました。コスモスは英語で「cosmos」と言いますが、これは「宇宙」という意味もあります。その語源は古代ギリシャ語の「kosmos（秩序・調和）」にあるそうです。コスモスは一本一本が「個」でありながらも互いに調和を保っている美しさから、宇宙は夜空に広がる星が秩序を持って運行している姿から、cosmosと名付けられたそうです。

さて、公民館の英語講座では映画を使い、短い台詞から英語を学んでいます。

１０月の英語講座では中国・清朝最後の皇帝であった愛新覚羅　溥儀（あいしんかくら　ふぎ）の生涯についての映画でした。

映画のシーンを使うことにより、実際の生活ではあまり使わない表現や、教科書的ではない自然なやりとりを学ぶことができます。英語講座の見学、体験大歓迎です。気軽に楽しく英語に触れてみませんか。



阪原町のコスモス畑

＼お気軽にご参加ください！／

１１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】11/13(金)、27(金)10:30-11:30
【場所】柳生公民館（柳生町340）
映画のシーンを使って、会話を練習しましょう。

田原公民館英語講座

「アルファベットから学ぶ英語」
【日時】11/20(金)　10:30-11:30
【場所】田原公民館（茗荷町1078-1）
英語の歌を聞きながら、単語や表現を学びましょう。