県民だより

奈良

11
2026

奈良県広報誌

特集1

飛鳥・藤原の宮都
世界文化遺産登録決定！

締め切り間近！
詳しくはこちら

もくじ

P6・7 特集2 ベビーシッターを活用しませんか？
P8 はじめての万葉集
P9 ドラマは奈良にある
P10 新発見 おいしい奈良
P11 奈良養生訓
P12 奈良くらし手帳／子育てプラス
P13 県政スポット
P19 ならならお得キャンペーン2026

飛鳥宮跡から藤原宮跡

飛鳥・藤原の宮都 世界文化遺産登録決定！

ついに「飛鳥・藤原の宮都」の世界文化遺産登録が正式決定！
県内に4つもの世界遺産を持つ例は国内では初めてで、
国内外からの関心が高まり、経済効果も期待されています。
候補に挙がってから20年越しの悲願達成へ、その歩みを振り返ります。



世界遺産登録への道のり

7月26日、韓国・釜山で開催された第48回ユネスコ世界遺産委員会で、「飛鳥・藤原の宮都」の世界文化遺産登録が正式に決定しました。

世界遺産候補に名乗りを上げ、暫定一覧表に入ったのが2007年。国内推薦が得られず年月が過ぎる中、県と地元市村は諦めることなく、構成資産の保全や周辺環境の整備に力を入れてきました。そして、2024年国内推薦候補に選定。翌2025年に推薦が決定し、ユネスコ世界遺産委員会へ推薦書を提出。ICOMOS（国際記念物遺跡会議）が対象となる明日香村・桜井市・橿原市の19資産の審査を実施。東アジアとの交流を通じて形成された2つの古代国家の宮都として、中央集権体制が誕生・成立した過程を伝える唯一無二の遺跡群であることが評価され、ようやくこの日を迎えたのです。

当日は、歴史的瞬間をリアルタイムで見守ろうと、パブリックビューイング会場が複数設けられ、その様子はインターネットで生配信されました。審議の結果、満場一致で承認。会場に集まった人々から、大きな拍手と歓声が沸き起こりました。

現地の山下知事は、小林茂樹文部科学副大臣（当時）らと肩を抱き合って悲願の成就を喜びました。スピーチでは「世界遺産登録はゴールでなく、新しい第一歩」と語り、人類共通の宝を守り続け、その価値を世界と分かち合って、後世に引き継いでいくことを約束しました。



登録決定を受けスピーチをする山下知事（韓国・釜山）


地域での多様な取り組みも登録を後押し（明日香村で生物多様性保全活動に取り組む長谷工グループの皆さん）


橿原市耳成南小学校では、６年生が藤原京跡の清掃活動を実施。今後もPR活動や啓発活動を続ける予定です

ぜひご覧ください

パブリックビューイングの様子はこちら

特別映像「飛鳥・藤原の宮都 世界遺産への道のり」

暫定一覧表へ記載

●2007年1月
「飛鳥・藤原の宮都とその関連資産群」として暫定一覧表への記載が決定

推薦書の作成

推薦の決定

●2024年9月
文化審議会世界文化遺産部会が国内推薦候補に選定

推薦書提出

●2025年1月
世界遺産条約関係省庁連絡会議と閣議了解を経て推薦書をユネスコ世界遺産委員会へ提出

審査

●2025年～2026年6月
ICOMOSが推薦書を審査し、世界遺産一覧表への記載を勧告

世界遺産一覧表へ記載決定

●2026年7月26日
第48回世界遺産委員会（韓国・釜山）が世界遺産一覧表への記載を決議

飛鳥


山田寺跡


飛鳥宮跡

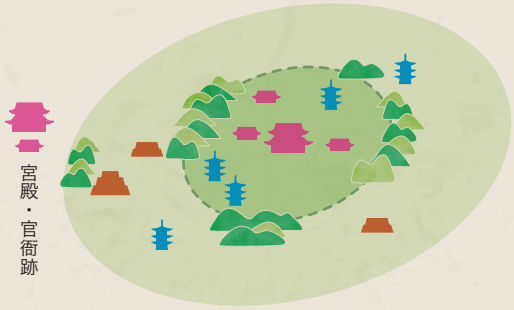
飛鳥・藤原から始まった、古代日本の国づくり

6～8世紀、中国大陸や朝鮮半島との交流を通じて、日本列島においてはじめて天皇を中心とする中央集権国家が生まれました。その舞台となったのが飛鳥と藤原の宮都です。2つの宮都は、その後の平城京や平安京の建設と発展に影響を与えました。19の構成資産は、これら宮都の特質を示す宮殿・官衙（かんが）跡、仏教寺院跡、墳墓を代表するものです。

世界遺産「飛鳥・藤原の宮都」は、古代日本の国づくりを今に伝える考古学的遺跡群で、東アジアにおける中央集権的国家体制の誕生と成立の過程を示しています。

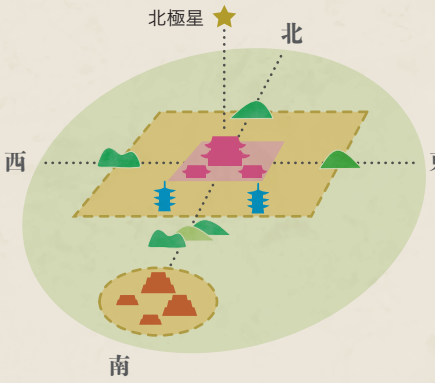
飛鳥の宮都（588～694年）

飛鳥盆地につくられた飛鳥の宮都は、日本で初めて宮殿の位置が固定化されました。政治の中心となった宮殿の周囲には官衙（役所）が設置されました。皇族や有力氏族は、権威を示すために仏教寺院や墳墓を築きました。



藤原の宮都（694～710年）

飛鳥盆地北西につくられた藤原の宮都の宮殿が藤原宮です。大極殿を中心に、宮内に官衙を集めた構造は中央集権体制を表しています。国家鎮護（ちんご）を願って寺院が計画的に配置され、墳墓は郊外の特定地域に築かれました。




本薬師寺跡


藤原宮跡

藤原

関連イベント

飛鳥・藤原の宮都と地域の魅力に触れるイベントを開催！

開催中

開設25周年×「飛鳥・藤原の宮都」世界文化遺産登録記念特別展
「高照らすみやこ ー描かれた「飛鳥・藤原の宮都」ー」
時 ～12月6日（日）
所 万葉文化館（明日香村）

特別展
「世界遺産 山田寺の時代」
時 ～12月6日（日）
所 桜井市立 埋蔵文化財センター（桜井市）

秋期特別展
「世界遺産「飛鳥・藤原の宮都」と奈文研」
時 ～12月13日（日）
所 飛鳥資料館（明日香村）

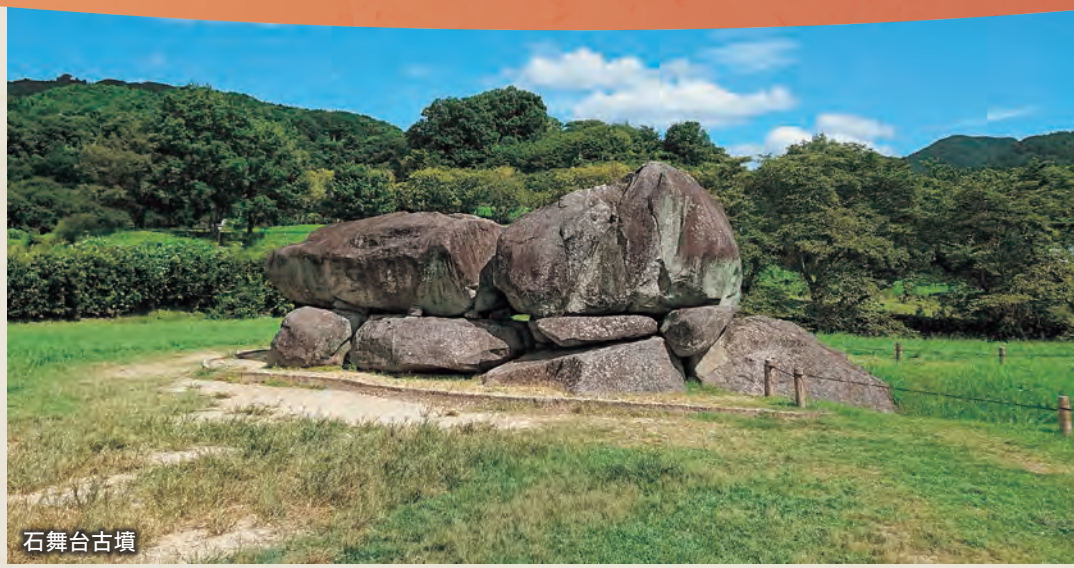
ハローキティと一緒におさんぽ 飛鳥・藤原クイズラリー
時 ～3月15日（月）
所 橿原市・桜井市・明日香村

11月～開催

「飛鳥・藤原の宮都」世界遺産登録記念特別展
「藤原京をゆく」
時 11月14日（土）～1月31日（日）
所 歴史に憩う 橿原市博物館（橿原市）

GIGAKU 行道祭2026
時 11月22日（日）
所 明日香村内各所
※詳しくはP.18

ACCU 文化遺産セミナー2026
時 1月9日（土）
所 奈良公園バスターミナル（奈良市）
※詳しくはP.16


石舞台古墳

調査研究が明らかにした 世界遺産の価値



奈良大学 文学部
文化財学科 教授
相原 嘉之さん

「飛鳥・藤原」の調査研究は、1933年の石舞台古墳の調査に始まり、1世紀近く、この地域の調査研究が積み重ねられてきました。従来、『日本書紀』などの史料から復元されてきた歴史を、遺跡が証明してきたのです。宮殿の殿舎配置は天皇の政治思想を反映し、寺院の建築技術は、その後の建築に多大な影響を与えました。古墳の変遷から、国家が墳墓をも管理していったことも分かります。これらの遺跡の内容や変遷から、国家がどのように整備されていったかを読み解くことができました。「飛鳥・藤原」の世界遺産登録は、このような調査研究に裏付けられているのです。そして、これからの調査研究によって、世界遺産的な価値はますます高まっていくでしょう。

19の構成資産

飛鳥宮跡	明日香村	宮殿・官衙跡
飛鳥京跡苑池	明日香村	宮殿・官衙跡
飛鳥水落遺跡	明日香村	宮殿・官衙跡
酒船石遺跡	明日香村	宮殿・官衙跡
飛鳥寺跡	明日香村	仏教寺院跡
橘寺跡	明日香村	仏教寺院跡
山田寺跡	桜井市	仏教寺院跡
川原寺跡	明日香村	仏教寺院跡
檜隈寺跡	明日香村	仏教寺院跡
石舞台古墳	明日香村	墳墓
菖蒲池古墳	橿原市	墳墓
牽牛子塚古墳	明日香村	墳墓
藤原宮跡	橿原市	宮殿・官衙跡
大官大寺跡	明日香村 橿原市	仏教寺院跡
本薬師寺跡	橿原市	仏教寺院跡
天武・持統天皇陵古墳	明日香村	墳墓
中尾山古墳	明日香村	墳墓
キトラ古墳	明日香村	墳墓
高松塚古墳	明日香村	墳墓

藤原の宮都　飛鳥の宮都


高松塚古墳

問 県世界遺産室　☎ 0742-27-2054　FAX 0742-27-5386

ベビーシッターを活用しませんか？

子育てをもっと安心・快適に！



家事支援

外出支援

送迎支援

育児支援

ベビーシッターの利用料金を補助しています

県では「ベビーシッター利用支援事業」を通じて、ベビーシッターの利用料を助成する市町村を支援しています。

就労の有無にかかわらず、就学前児童を育てている家庭の負担を軽減することを目的としています。

対象となる事業者

県で登録を受けた事業者が対象です。

登録事業者はこちらから（PDF）

対象となる年齢

就学前児童

0歳から小学校に入学する年の3月31日まで

補助額

県と市町村合わせて助成

対象児童１人につき１回の利用料が5,000円を超える場合に**3,000円を補助**

年間72,000円上限

※ベビーシッターサービスに付随する料金（入会費、年会費、交通費など）は対象外です

補助制度を利用できる市町村

（令和8年11月現在）

御所市	生駒市	平群町
田原本町	高取町	明日香村
王寺町	広陵町	下市町

●利用方法や利用申請などについては上記の市町村へご確認ください。

県HPはこちらから

ベビーシッター活用事例

急な残業時のお迎え、ワンオペ育児の支援、家事のサポートまで、ベビーシッターは幅広い場面で頼りになる存在です。家族のライフスタイルに合わせて活用ください。

※事業者により支援できるサービスが異なります。

1 急な残業時など〔送迎支援・育児支援〕

残業時などに保育園や塾への送迎、食事、入浴などの支援



2 ワンオペ育児〔育児支援〕

配偶者の勤務中など、育児を一人で担う際のサポートや子育て相談を通じた、子育ての負担や不安を軽減する支援



3 妊娠中や体調不良時〔育児支援〕

妊娠中など、保護者の体調不良により、きょうだいの育児が一時的に困難となった場合の支援



4 リフレッシュ〔育児支援〕

保護者の休息や夫婦の時間を大切にするため、映画鑑賞や外食時の育児を支援



5 買い物やイベント参加など〔外出支援〕

日常の買い物やイベントへの参加、保護者の通院時などに同行し、外出時の子どもの見守りを行う支援



6 子育て中の家事サポート〔家事支援〕

子育て中の保護者の負担を軽減し、安心して子育てに向き合えるよう、料理や掃除などを行う家事支援



補助制度の活用



ここがポイント！

下市町役場 健康福祉課
佐井（さい） 健輔（けんすけ）さん

休日や夜間のニーズに対応でき、より幅広い子育て支援が可能に

ベビーシッターは、子育てサポートの選択肢の一つとしてとても心強い存在です。下市町内には子育て支援センターのほか、ショートステイや一時預かりなどの支援を利用できますが、いずれも平日がメイン。ベビーシッターを活用することで、土日や夜間の対応など多様なニーズに対応できます。

ライフスタイルに応じた、より幅広い子育て支援が可能になりますので、まずはお気軽にご相談ください！

資格を持つプロに任せる安心感を知ってほしい！



ベビー&キッズシッター
（訪問保育士）
蜂谷（はちたに） 眞美（まみ）さん

保育士として現場を16年間経験したのち、ベビーシッターとして独立しました。大勢で過ごす保育園とは違い、シッターは家庭の中で子ども一人一人とじっくり関われる仕事。おもちゃや絵本、外遊びなどをたくさん用意して、お子さん自身の「やりたい」気持ちに寄り添うことを心がけています。

送迎、入浴や食事のサポート、家事のお手伝いまで仕事は幅広く、産前・産後のきょうだい育児や病児保育※にも対応しています。子育てに奮闘する利用者様とお話しする時間も「息抜きになる」「子育ての悩みを相談できてうれしい」と喜んでいただいています。子育てを頑張る皆さんに、資格を持つプロに任せる安心感を知っていただければと思います。県の助成制度を、ぜひ利用してみてください。

※病児保育はベビーシッターマッチングサービス「キッズライン」からの申し込みが必要



子どもたちの“やりたい”を大切にし、「まみさん」の愛称で親しまれる蜂谷さん。

問 県こども保育課　☎ 0742-27-8604　FAX 0742-27-2023

はじめての万葉集

日本に現存する最古の和歌集「万葉集」を分かりやすくご紹介します

vol.150



夢にだに見ざりしものをおほほしく宮出もするか佐檜の隈廻を

舎人　巻二（一七五番歌）

訳 夢にだに想像しなかったものを、心も晴れず宮への出仕をすることだ。檜の隈の地を。

呆然とする舎人

本歌は天武天皇の皇子の草壁皇子（母は持統天皇）が亡くなった折の挽歌（人の死に関わる歌）で、「皇子尊の宮の舎人等の働しび傷みて作れる歌二十三首」中の一首です。「舎人」とは天皇や皇族の側に仕えた官人のことです。この歌群には舎人らの名前は書いておらず、不特定多数の臣下たちが次々と悲しみを表明するという趣になっています。

本歌の表現を見ていきましょう。第一句「夢」は奈良時代以前ではもっぱら「いめ」と言っていました。「だに」は「〜だけでも」の意味で、第二句とあわせて「現実はもちろんのこと、こんなことになるとは夢にも見なかった」と述べています。

第三句「おほほしく」は心の晴れない様子を表す形容詞です。この舎人はそのように憂鬱な状態で宮に出仕しているのであり、そうした気持ちを詠嘆を表す終助詞「か」で強調しています。

「檜の隈」は現在の高市郡明日香村野口・平田・檜前の辺りです。草壁皇子の葬送はこのあたりを通り過ぎて現在の高取町佐田に葬られたのであり、殯宮（埋葬するまでの間遺体を仮の建物に安置しておくこと）の期間に舎人たちは侍宿のためにかよったのです。

草壁皇子は天武天皇の後継者として将来を望まれ、政治的にも重要な人物でした。この歌群の直前に置かれた挽歌で柿本人麻呂はそうした草壁皇子を失った喪失感を詠んでいますが、こちらはより皇子に近い立場の人々による悲しみが表現されています。この歌では草壁皇子の突然の死を受け入れがたく思いつつも、舎人として殯宮の仕事はこなさなくてはならない現実を詠み、皇子の死に直面しての呆然とした気持ちを述べています。

（本文　万葉文化館　榎戸　渉吾）

万葉文化館イベント情報

奈良県立万葉文化館開館25周年記念
「飛鳥・藤原の宮都」世界文化遺産登録記念
特別展　高照らすみやこ
―描かれた「飛鳥・藤原の宮都」―
開催中〜12月6日（日）

「飛鳥・藤原の宮都」は近現代の画家たちにも多くのインスピレーションを与えてきました。飛鳥時代の人々や都の風景、そして現在にのこる遺跡、それらを描いた作品を紹介し、画家の目から見た「飛鳥・藤原の宮都」の歴史を探ります。

※国内の小・中学生、高校生、18歳未満の人は無料。その他割引など、詳しくは当館HPをご覧ください。



烏頭尾精
「蘇る朱雀」2003年
奈良県立万葉文化館蔵

記念講演会
「古代絵画と近代日本画
―靫彦・青邨・松篁」 無料・申込不要
11月8日（日）14時〜15時30分（13時30分開場）

［講師］増記 隆介さん
（東京大学大学院人文社会系研究科教授）
［定員］100人（先着）［会場］企画展示室

ギャラリートーク&ウォークイベント
画家が見た「飛鳥・藤原の宮都」を巡ろう 要観覧券・申込不要
11月23日（祝）、11月29日（日）

［時間］各日①10時〜12時　②14時〜16時
［講師］染田 英美子（当館主任学芸員）
北井 利幸さん（奈良県立橿原考古学研究所指導研究員）
西光 慎治さん（明日香村教育委員会文化財課課長補佐）
各回30人（先着）［集合場所］ホワイエ

万葉集をよむ 無料・申込不要
11月18日（水）14時〜15時30分

［雑歌（8）］（巻9・1753〜1765番歌）
［講師］中本 和（当館主任研究員）
［定員］150人（先着）
※アーカイブ配信（翌日から一週間視聴可）

にぎわいフェスタ万葉 秋
開催中〜11月29日（日）

※駐車場有料（普通車1日1回につき500円）
※詳しくは当館HPをご覧ください。

奈良県立万葉文化館
☎ 0744-54-1850
HP www.pref.nara.lg.jp/manyo

第12回



県南部にも　豊臣家ゆかりの地



▼マンガ【きみとなら】第12話



マンガ：チャンキー松本

吉野　秀吉の華やかな文化を伝える

豊臣家と奈良とのゆかりは、吉野町、十津川村など県南部でも、各地に残る史跡や伝承から知ることができます。

吉野水分神社は豊臣家と特に結び付きが強い神社です。秀吉が子授けを祈願し、後に秀頼を授かったという伝承も。現社殿は秀頼が再建したとされ、華やかな桃山文化をしのぶことができます。

吉水神社（旧吉水院）は、1594（文禄3）年に秀吉が吉野を花見に訪れた際、本陣を置きました。また、町内の竹林院群芳園の庭園は、花見に合わせて千利休が手を加え、桃山風の庭園へと修築されたと伝わる名園です。また一説によると、細川幽斎による作庭とも伝わります。



豊かな吉野の森の水の分配に関わり、古代から崇敬を集めてきました。
■所在地：吉野町吉野山1612



12世紀には源義経が静御前、弁慶らと身を隠し、のちの南北朝時代には後醍醐天皇の行宮になったことでも知られています。
■所在地：吉野町吉野山579

※写真提供：一般財団法人奈良県ビジターズビューロー（撮影：矢野建彦）

十津川　秀長の養子・秀保を名湯が癒やす

十津川村の湯泉地温泉。戦国時代から知られた名湯には、秀長の養子・豊臣秀保が療養のため滞在し、この地で亡くなったと伝えられています。村内には「豊臣秀保終焉之地」を示す石碑も立ち、豊臣家との深い縁を感じさせます。

吉野の花見の頃には、秀長は残念ながら亡くなっていましたが、豊臣一族が育んだ茶の湯文化や桃山文化を今に伝える貴重な場所の一つとして、県南部はいまも重要な位置を占め続けています。

※歴史的解釈には諸説あります。



十津川温泉郷の公衆浴場「泉湯」「滝の湯」では源泉かけ流しが楽しめます。
■住所：十津川村

問 県地域観光課　☎ 0742-27-8482

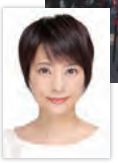
第38回 たかとり城まつり　時代行列やトークショーなど　イベント多彩

豊臣秀長の大和支配の重要拠点となった高取城。日本三大山城の一つでもある城跡のふもとに広がる高取町では、恒例の「たかとり城まつり」が開かれます。鉄砲隊による火縄銃の実演や、時代行列の行進、文化財の特別公開などイベントが多彩。お城好きとして知られる俳優の村井美樹さんと、歴史ナビゲーターのれきしクン（長谷川ヨシテルさん）とのトークショーも予定されています。

●日　時：11月22日（日）9時30分～16時
●場　所：高取町児童公園および土佐街道筋
●アクセス：近鉄壺阪山駅から南東へ約1.1km

主催／たかとり城まつり実行委員会 一般社団法人高取町観光協会　協力／高取町 高取町商工会 高取町消防団





村井美樹さん

柿プリン・ナラ・モード



新発見 おいしい奈良 vol.106

材料（4人分）

【A 柿ジャム】
富有柿（甘柿）……4個
砂糖…1 柿のピューレ重量の1/3量
レモン汁……適量

【B 柿プリン】
Aの柿ジャム……60g
卵……全卵1個・卵黄1/2個
生クリーム……100ml
牛乳……60ml

【C 柿ヨーグルトソース】
富有柿（甘柿）……2個
プレーンヨーグルト……150g

【D 柿の器とソース】
富有柿（甘柿）……4個

【E 焼き柿】
富有柿（甘柿）……2個

盛り付け用
アイスクリーム……適量
コーンフレーク……適量
生クリーム（乳脂肪分35%程度）…適量
ミント……お好みで

作り方

下準備：オーブンを160℃に予熱する

A 柿ジャム

1 柿の皮と種を除いて適当な大きさにカットし、ミキサーでピューレ状にする。
2 鍋に1と砂糖を入れて中火にかける。沸騰したら10分程焦がさないよう混ぜながら煮詰める。ボウルに移してレモン汁を加え、底に氷水をあて冷ます。

B 柿プリン

1 ボウルに分量の全卵と卵黄を入れ溶きほぐす。生クリームと牛乳をそれぞれ半量加えて混ぜ合わせ、こし器などでこす。
2 鍋にA60gと残りの生クリーム、牛乳を入れ弱火にかけ、沸騰直前まで温める。



3 1に2を加え、よく混ぜ合わせる。
4 3を型に流し込んでバットに並べ、型の底から1cm程のお湯を張り湯煎にかけて、160℃のオーブンで60分焼く。焼き上がったら取り出して氷水でしっかり冷やす。

C 柿のヨーグルトソース

1 柿の皮と種を除いてミキサーにかける。
2 プレーンヨーグルトと混ぜ合わせる。

D 柿の器とソース

1 器にする柿は下部を薄く切り落として安定させる。ヘタから1cm程をふたになるよう切り落とす。器にする柿の果肉をくりぬく。
2 果肉がなめらかになるまでミキサーにかけ、1の器に流し込む。

E 焼き柿

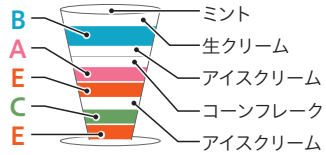
1 皮と種を除いた柿を3～4㎜のいちょう切りにする。オーブンシートを敷いた天板に並べ160℃で焼く。焦げ目がついたらオーブンから出し、冷ます。



盛り付け 生クリームをしっかり泡立てておく。パフェグラスに下記の順に盛り付ける。生クリームの表面を平らに整え、お好みでミントを乗せる。Dを横に添えてできあがり。



盛り付け図



NAFICチャレンジレストランを開催します！

本校の学生がランチを提供します。心を込めて作る、ここだけの味をぜひ！有料（2,000円程度）

時 12月19日（土）12時～
所 NAFIC安倍校舎「実践バンケット」（桜井市高家2217）
申 右記二次元コードから。12/4締切。（応募者多数の場合は、抽選）



レシピ考案者

後列左から
アグリマネジメント学科 辰己（たつみ）さん 北森（きたもり）さん 中島（なかじま）さん

前列左から
アグリマネジメント学科 糸井（いとい）さん 中森（なかもり）さん
フードクリエイティブ学科 北（きた）さん 奥野（おくの）さん

名産の柿を取り入れた奈良ならではのスイーツ。「令和7年度食材活用ワーキング」の授業で学生が考え、最優秀賞に選ばれたレシピを家庭用にアレンジしたものです。

問 なら食と農の魅力創造国際大学校（NAFIC） ☎ 0744-46-9700 FAX 0744-46-3370
HP www.pref.nara.lg.jp/site/nafic

奈良養生訓
めざせ！健康寿命日本一！
【vol.195】

飲酒量によって生活習慣病のリスクが高まることがあります

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクについて理解し、どのような影響があるか、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけていきましょう。



生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール摂取量は男性 40g以上、女性 20g以上といわれています。お酒を飲むときは、次のことを心がけましょう。

- 飲酒前や飲酒中に食事を取る
- 水やノンアルコール飲料を挟む
- 飲酒量をあらかじめ決める
- 毎日飲まず、休肝日を設ける
- 一気飲みや、他人への飲酒の強要をしない
- 飲酒後は、車や自転車の運転をしない



ドリンク換算表

種類	量	純アルコール換算（g）
ビール（5%）	中瓶（500ml）	20
日本酒（15%）	1合（180ml）	22
焼酎（20%）	1合（180ml）	29
酔ハイ（7%）	レギュラー缶（350ml）	20
ワイン（12%）	ワイングラス（120ml）	12
ウイスキー（40%）	シングル水割り（原酒で30ml）	10

特に、女性は男性に比べてアルコールの影響を受けやすいといわれています。女性は男性に比べて体内の水分量が少なく、女性ホルモンの働きなどから、同じ量を飲んでもアルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性があります。飲酒量が多いと、肝臓の病気や高血圧、生活習慣病のほか、乳がんなどのリスクが高まる可能性があります。また、妊娠中の飲酒は、胎児の発育に影響を及ぼす恐れがあります。妊娠中の人は、飲酒を控えましょう。授乳中も、できるだけ飲酒を避けることが大切です。

「眠れない」「不安やストレスを紛らわせたい」などの理由で飲酒が続いている場合や、飲酒量を自分で減らせない場合は、早めに保健所や医療機関などに相談しましょう。

参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」「飲酒量の単位」

各保健所電話番号

奈良市保健所 ☎ 0742-93-8397
県郡山保健所 ☎ 0743-51-0197
県中和保健所 ☎ 0744-48-3038
県吉野保健所 ☎ 0747-64-8133

県HP

「アルコール依存症に関する相談・治療について」
www.pref.nara.lg.jp/n085/54776.html
県疾病対策課
☎ 0742-27-8683 FAX 0742-27-8262

令和8年度 アルコール健康障害対策セミナー

主催：県中和保健所

時 11月25日（水）13時30分～16時30分（受付 13時～）
所 奈良県橿原総合庁舎101会議室（橿原市常盤町605-5）

対象
- 中和保健所管内にお住まいのアルコール問題でお困りの人
- 地域支援者（市町村職員、訪問看護師、ケアマネジャーなど）
- 医療機関関係者

問 県中和保健所 保健予防課 精神保健難病係 ☎ 0744-48-3038

精神科医師や専門医療機関の相談員、当事者などによる講演



希望者には個別相談も実施

申込締切 11月18日（水）

参加申込はこちら▶

問 県疾病対策課 ☎ 0742-27-8683 FAX 0742-27-8262

災害に便乗した 悪徳商法・消費者トラブルにご注意!

災害が多い時期は、消費者の不安や善意につけこむ悪質なトラブルが発生しやすくなります。
事例を知り、正しい知識を身につけて、被害を防ぎましょう。

訪問販売による住宅修理のトラブル



突然訪問してきた業者に「瓦が傷んでいる」「このままだと危険」などと不安をあおられ、その場で数十万～百万円を超える契約をしてしまうケースがあります。

訪問販売は、書面を受け取った日を含め**8日以内**なら**クーリング・オフができます。**（特定商取引法による）

対策ポイント

- その場で契約しない
- 家族や身近な工務店に相談する
- 複数の業者から見積もりを取り、内容や価格を十分に検討する

ネット通販のトラブル



突然の停電への備えのため、格安のポータブル電源の広告を見つけて注文したものの、商品が届かない、届いても粗悪品だった、連絡が取れないなどのトラブルが発生しています。

ネット通販は、クーリング・オフ制度はありません。原則、販売業者の定めた規約に従うことになります。

対策ポイント

- 販売会社の情報（名称・所在地・電話番号）が実在するか確認する
- 極端に安い商品は要注意！
- 返品・キャンセルの条件を確認する
- 支払い方法に不自然な点がないか確認する

義援金・寄付を装った詐欺



義援金や寄付を募るメールやSNSに誘導され、偽のサイトで個人情報やクレジットカード情報を入力してしまうケースがあります。

対策ポイント

- 寄付先が信頼できる団体・窓口か確認する
- 自治体や公的団体の公式サイトなど、信頼できる窓口を通じて寄付する
- 不審なメールやSNSのリンクは開かない

問 県県民くらし相談センター
☎ 0742-81-9996
（平日 9時～12時30分、13時30分～16時30分）

県県民くらし相談センター 中南和出張所
☎ 0745-22-0931
（平日 9時～11時30分、12時30分～16時30分）

11月は オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間

オレンジリボンには、子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

子育てプラス vol.42

189（いちはやく） 気づいたあなたに できること

令和8年度「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」標語

気になる“かも”でもいいんです。

気になったら 児童相談所 虐待対応ダイヤル **189（いちはやく）** に電話しよう

通話無料 匿名可能 秘密厳守

お近くの児童相談所につながります。一部のIP電話からはつながりません。

子どもや保護者のこんなサインが見られませんか。



- 頻繁に子どもの泣き叫ぶ声がする
- 衣類や身体がいつも汚れている
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 頻繁に保護者の怒鳴り声がする
- 幼い子どもを家に残したまま外出している　など

児童相談所

平日8時30分～17時15分（土日祝、年末年始を除きます）
※児童虐待などの緊急相談・通告は①と③で24時間受付

①県中央こども家庭相談センター ☎ 0742-26-3788
②県高田こども家庭相談センター ☎ 0745-22-6079
③奈良市子どもセンター ☎ 0742-93-6595

子育てや親子関係で悩んだときは、ひとりで悩まずLINEで気軽に相談！ 親子のための相談LINE

＼安心して相談できます！／

- 専門の相談員が対応します。
- 匿名（LINE上の登録名とアイコン画像のみ）で相談できます。
- 相談内容の秘密は必ず守ります。

まずは、LINE公式アカウントから友だち登録をお願いします。▶

【相談できる日時】**平日9時～20時**（土日祝、年末年始を除きます）
※奈良市以外に在住の人と奈良市在住の人で相談対応窓口が異なります。
※お急ぎの場合は、電話での相談をご利用ください。

問 県こども家庭課　☎ 0570-020-262

12/12(土)・13(日) 奈良マラソン2026 開催！

メイン会場（EXPO会場）
ロート奈良鴻ノ池パーク（奈良市鴻ノ池運動公園）

古都を彩る 冬の風物詩



※応援の際は近隣住民や周囲の人の迷惑にならないようご注意ください。

平城遷都1300年祭のフィナーレを飾るイベントとして2010年に始まった奈良マラソンは、今年で17回目を迎えます。大和路を駆け抜けるランナーはもちろん、応援やEXPOなど、誰もが楽しめる魅力が満載です！
（ランナー募集は終了しています）

買う！食べる！楽しむ！ 奈良マラソンEXPO



大会の2日間、奈良が誇る名産やグルメ、スポーツ用品などが集結！ランナーや一般の来場者など、多くの人でにぎわう様子はまさにお祭りです。

入場無料

PICK UP & RUN（沿道のクリーンアップイベント）



毎年利用させていただいているコース沿道にお住まいの皆さんへの感謝を込めて、コースを清掃しながらジョギングするイベントです。コースの下見や試走をお考えの人は、ぜひご参加ください。

［ゴミ回収時間］12月6日(日)8時～11時
［ゴミ回収場所］県庁前回廊

申込不要・無料

当日はナラックス（クラブ型実業団マラソンチーム）と奈良マラソン事務局もPICK UP & RUN！
一緒に走りたい人は、8時にゴミ回収場所へお越しください。

走行コース（予定）
※スタート・フィニッシュは全て県庁前

①平城宮跡コース　約8km
②奈良公園コース　約7km
③奈良市エリア往復コース　約11km



交通規制のお知らせ　12月13日(日)8時30分頃～15時頃

12月13日(日)は、奈良市・天理市内で広域交通規制を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

鴻ノ池陸上競技場
～法蓮佐保橋～高天
～県庁東～大仏前
～奈良教育大学前
8時30分頃～15時頃

大宮通り(国道369号)
二条大路南5丁目～高天
8時30分頃～10時40分頃
※奈良市役所東方の佐保川河川敷遊歩道をご利用ください。

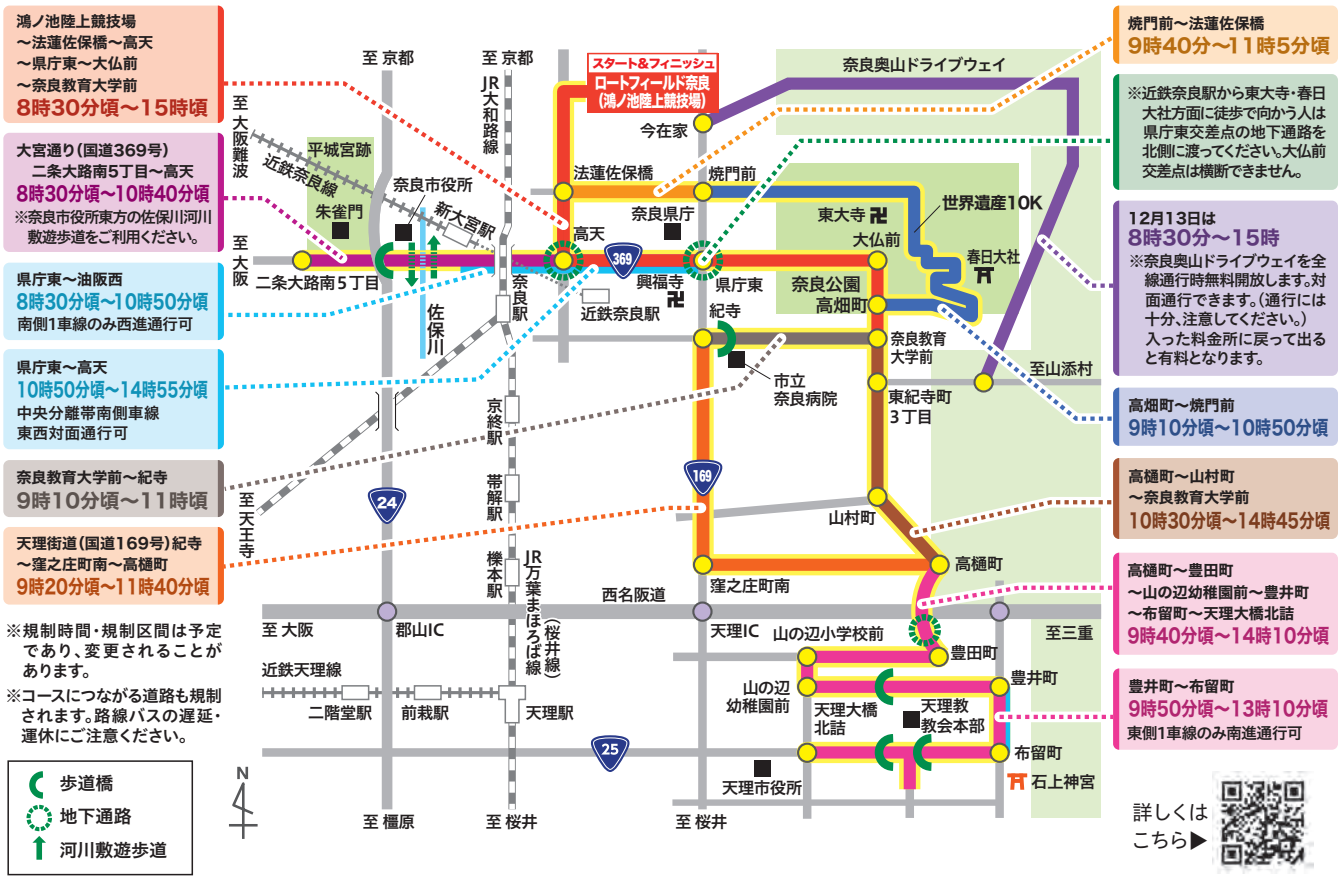
県庁東～油阪西
8時30分頃～10時50分頃
南側1車線のみ西進通行可

県庁東～高天
10時50分頃～14時55分頃
中央分離帯南側車線
東西対面通行可

奈良教育大学前～紀寺
9時10分頃～11時頃

天理街道(国道169号)紀寺
～窪之庄町南～高樋町
9時20分頃～11時40分頃

※規制時間・規制区間は予定であり、変更されることがあります。
※コースにつながる道路も規制されます。路線バスの遅延・運休にご注意ください。



焼門前～法蓮佐保橋
9時40分～11時5分頃

※近鉄奈良駅から東大寺・春日大社方面に徒歩で向かう人は県庁東交差点の地下通路を北側に渡ってください。大仏前交差点は横断できません。

12月13日は
8時30分～15時
※奈良奥山ドライブウェイを全線通行時無料開放します。対面通行できます。(通行には十分、注意してください。)
入った料金所に戻って出ると有料となります。

高畑町～焼門前
9時10分頃～10時50分頃

高樋町～山村町
～奈良教育大学前
10時30分頃～14時45分頃

高樋町～豊田町
～山の辺幼稚園前～豊井町
～布留町～天理大橋北詰
9時40分頃～14時10分頃

豊井町～布留町
9時50分頃～13時10分頃
東側1車線のみ南進通行可

歩道橋
地下通路
河川敷遊歩道

詳しくはこちら▶

大会当日のお願い

コース・車道・私有地への立ち入り、騒音、ゴミの放置などは絶対におやめください。緊急車両を除き、ランナーの通行中は車の通行や横断ができません。マイカーの自粛や迂回にご協力ください。

問 奈良マラソン実行委員会事務局 ☎ 0742-81-8752 HP www.nara-marathon.jp

クリスマスオーナメントづくり

多目的トイレ 子ども参加可

時 11月23日(祝)❶10時～12時 ❷13時～15時
所 大渕池公園(奈良市)



園内で集めた自然素材を生かして、クリスマスにピッタリな、自分だけのオリジナルオーナメントを作ろう！小学生以下は保護者同伴必須。
【定員】各回8人(先着)
【参加費】1人500円

申 公園管理事務所窓口または電話で下記へ。
【申込期間】11/2 9時30分～11/22 17時
問 大渕池公園管理事務所 ☎0742-47-0700
HP oobuchiike.osaka-park.or.jp

クリーンアップならキャンペーン

¥0無料 申込不要 子ども参加可

時 11月8日(日)9時～11時頃
所 県内各所



ごみのポイ捨てや落書きのない美しいまちづくりを進める「親切・美化奈良県民運動」の一環で、11月を「クリーンアップならキャンペーン月間」とし、啓発・美化活動を集中的に展開しています。当日は美化統一実践日として奈良公園など県内16コースで清掃活動を行うほか、落書き消去活動も予定しています。詳しくは下記HPから。

問 県水・大気環境課★ ☎0742-27-8732
HP www.pref.nara.lg.jp/n091/p079020.html

県の文化施設イベント情報

※イベント期間中においても休館日があります。
イベントについて詳しくは各館HPをご覧ください。
※小・中学生、高校生および18歳未満の人は観覧無料。

なら歴史芸術文化村(天理市杣之内町437-3)

- 滞在アーティスト誘致交流事業「文化村AIR」西岳拡貴 成果発表展
  時 11月28日(土)～12月13日(日)
- 文化財保護のキセキ－昭和から令和の担い手たち－
  時 10月24日(土)～11月29日(日)
  詳しくは文化村HPをご覧ください。

県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

- はたらくのりもの 生誕110年山本忠敬(ただよし)の世界展
  時 11月3日(祝)～26日(木) 観覧無料

県立美術館(奈良市登大路町10-6)

- 昭和100年企画「新収蔵記念／生誕140年 富本憲吉と昭和」会期中
  美術講座「富本憲吉と昭和」
  時 11月8日(日)14時～15時30分(13時30分開場)
  定員60人(当日先着)。

おでかけ

介護・福祉を楽しく知ろう！

¥0無料

時 11月14日(土)10時30分～15時30分
所 県コンベンションセンター(奈良市)

「ケアリンピック奈良」を開催します。楽しく学べるブースが盛りだくさん！介護や福祉を見て、触れて、体験して、子どもから大人まで楽しめます。家族や友達とのおでかけにもおすすめです。

問 県地域包括支援課★ ☎0742-27-8039
HP www.pref.nara.lg.jp/n067/p015043.html

11月 奈良競輪 開催日程

□本場開催 ■GⅠ・GⅡ ■GⅢ・GⅢナイター ■FⅠ ■FⅠナイター ■FⅡ ☀モーニング ★ミッドナイト ♥ガールズ
車券は電話やインターネットでも購入可▶
問 県営競輪場 ☎ 0742-45-4481 🚃 平城駅から西へ約700m ※大和西大寺駅北口から無料バス運行

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
デイ	防府記念		青森		熊本			武雄			立川							大垣				奈良FⅡ♥楽天Kドリームス杯		福井					高松in玉野	
				大宮		高知♥				福井								西武園			豊橋		静岡		平塚					
																					小田原									
ナイター	久留米		奈良FⅡ★ウィンチケット杯 入場不可		四日市記念			奈良FⅡ★ウィンチケット杯 入場不可						奈良FⅡ★チャリロト杯 入場不可				小倉♥競輪祭							松阪			奈良FⅠチャリロト杯		
運行	●		●				●	●						●	●						★	★	★	●				●	★	★

※無料バスについては運行欄をご確認ください。(●:通常便 ★:ナイター便あり)

学　ぶ

公開シンポジウム「奈良未来会議」

¥0無料

時 11月13日(金)12時30分～17時15分
所 県コンベンションセンター(奈良市)

令和5年より実施しているインド太平洋パートナーシップ事業で得られた成果と人的ネットワークをもとに、自由で開かれたインド太平洋の現状と展望について、公開シンポジウムを開催します。日米豪印、太平洋島嶼国からの多様な研究者・実務者が議論する貴重な機会です。同時通訳あり。

申 詳しくは下記HPから。11/12正午締切。
問 (独)国際交流基金
☎03-5369-6072
HP www.jpf.go.jp/j/project/intel/exchange/jfipp/naramirai/index.html

障害者虐待防止・権利擁護研修

¥0無料

時 12月4日(金)10時30分～15時
所 県産業会館(大和高田市)

『津久井やまゆり園』園長 永井清光さんを招き、事件発生から10年間の取り組みや共生社会について講演します。詳しくは下記HPから。
【定員】500人

申 詳しくは下記HPから。11/29締切。
問 県障害福祉課★
☎0742-27-8513
HP www.pref.nara.lg.jp/n064/30739.html

第35回奈良県産業教育フェアの開催

¥0無料 申込不要 多目的トイレ 子ども参加可

時 11月7日(土)10時～16時
所 県庁舎前回廊、奈良公園バスターミナル(奈良市)



専門高校などにおける学習成果を発表します。作品展示・実演・販売実習・体験や、中学生に向けた専門高校の紹介・進路相談なども行いますので、小・中学生の進路選択のきっかけにしてください。先着200人に限定ノベルティグッズを配布します。

問 県高校教育課★
☎0742-27-9853
HP www.pref.nara.lg.jp/n167/p122018.html

ならいちばのキッチン親子料理教室

¥0無料 多目的トイレ 子ども参加可

時 12月19日(土)9時45分～12時
所 県中央卸売市場「ならいちばのキッチン」(大和郡山市)

畿央大学健康栄養学科の学生がレシピを考案し、当日講師として教えてくれる、子どもも楽しく学べる料理教室。料理教室の前に、市場見学ツアーも行います。
【定員】15人程度(抽選)
【対象】県内在住の小学生を含む家族

申 詳しくは下記HPから。
【申込期間】11/13～27
問 県中央卸売市場　☎0743-56-7000
HP www.pref.nara.lg.jp/n127/69857.html

毎月11日は人権を確かめあう日　人権コーナー

人権週間が始まります ～身近な人権の悩みを話してみませんか～

12月4日から10日までの1週間は「人権週間」です。昭和23(1948)年12月10日、国連総会において「世界人権宣言」が採択され、その日を「人権デー」と定めました。わが国では、人権デーを最終日とする1週間を「人権週間」と定め、さまざまな人権啓発イベントが全国各地で開催されています。

今年は、障害者差別解消法、ヘイトスピーチ解消法、部落差別解消推進法のいわゆる「人権三法」が施行されて10年の節目となります。しかしながら、社会には部落差別をはじめ、いじめや児童虐待、インターネット上の人権侵害など、多様な人権問題が依然として存在しています。それらの問題解決にむけては、法整備の充実とともに、一人一人が人権について考え、行動していくことが求められます。

誰にも相談できずに、「仕方がないこと」「いつものことだから」と一人で抱え込んでいませんか。県人権施策課の人権相談窓口では、相談員がお話を伺って、心の負担が和らぐようにお手伝いをしています。必要に応じて、他の相談機関への紹介や、臨床心理士によるカウンセリング(要予約)を受けていただくこともできます。

一人一人が大切な存在です。相談内容に関わる秘密は守られますので安心してご利用ください。

☎0742-27-8726
(開庁日の8時30分～17時15分)



今月のポスター
県立香芝高等学校3年
小林 美貴さん



寄附金で地域貢献活動団体を応援

県では、地域社会の課題解決に取り組む団体を助成する「奈良県地域貢献サポート基金」を設置しています。あらかじめ登録された団体の中から寄附者が支援したい団体を選び寄附をする「団体支援寄附」について、令和9年度登録予定団体を募集します。

申 詳しくは下記HPから。12/1 17時締切(必着)。
問 県県民くらし課★ ☎0742-27-8713
HP www.naravn.jp/kikin

第３回 奈良県営住宅の入居者募集

県営住宅の入居者を募集します。詳しくは下記HPまたは募集案内冊子(各市町村役場などで配布)をご覧ください。
応募多数の住戸は抽選となります。

申 募集案内冊子の中の専用ハガキに必要事項を記入し郵送。
【申込期間】11/2～16(必着)
問 東急コミュニティー奈良県営住宅北部サービスセンター
☎0742-30-1090
HP www.naraken-sumai.jp

車いすでの若草山焼き観覧募集

¥0無料 多目的トイレ

時 令和9年1月23日(土)
入場 17時30分～18時
花火打ち上げ 18時15分～
山焼き点火 18時30分～
所 県議会棟議長室(奈良市)

【対象】身体に障害があり、日常的に車いすを使用している県内在住の人(車いすは幅75cm、奥行110cm以内)。
定員10組(抽選・介護者を含み1組3人まで)。

申 ● Web
詳しくは下記HPから。
【申込期間】10/27～11/30 23時59分
● 往復ハガキ
往信用(裏):代表者の住所・名前・電話番号・人数・車いすのサイズ(幅○○cm、奥行○○cm)を記入。
返信用(表):代表者の住所・名前を記入。
返信用(裏):何も記入しない。
【申込期間】10/27～11/30(消印有効)
【宛先】県議会事務局 総務課総務係
〒630-8501 奈良市登大路町30番地
※応募はWeb、往復ハガキ合わせて1組1回限り。
問 県議会事務局 総務課★ ☎0742-27-8950
HP www.pref.nara.lg.jp/n161/event/p114059.html

「犯罪被害者支援奈良県民のつどい」式典・特別講演

¥0無料 申込不要 多目的トイレ 手話通訳

時 11月24日(火)13時～15時30分(開場12時30分)
所 奈良公園バスターミナル(奈良市)


犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

犯罪や事件・事故の被害に遭った人とその家族、遺族の置かれた状況や支援の重要性について、理解を深めます。奈良県警察音楽隊によるコンサートや特別講演「附属池田小学校児童殺傷事件からの教訓～子ども達の安全を守るために～」を行います。
【講師】本郷 紀宏さん

問 県人権施策課★ ☎0742-27-8716
HP www.pref.nara.lg.jp/n039/43654.html

ACCU 文化遺産セミナー2026

¥0無料 多目的トイレ

時 1月9日(土)13時～15時
所 奈良公園バスターミナル(奈良市)

世界遺産登録と持続可能な地域づくり―「飛鳥・藤原の宮都」の観光の未来を考える―をテーマにセミナーを開催します。
定員300人(先着)。

申 メールかFAXで名前(ふりがな)・年齢・電話番号・同伴者(1人まで)・手話通訳の希望有無を下記へ。
【申込期間】11/2～30
問 (公財)ユネスコ・アジア文化センター文化遺産保護協力事務所(ACCU 奈良)
☎0743-69-5010
FAX 0743-69-5021
✉ nara@accu.or.jp
HP www.nara.accu.or.jp

募　集

養徳学舎新入舎生募集開始

首都圏の大学に入学する男子学生のための寮「養徳学舎」の令和9年度新入舎生の募集を、2回に分け実施します。
各回若干名を予定。建物の改修工事を行う計画があります。あらかじめご了承ください。詳しくは下記HPから。

申 入舎申込書・調書(下記HPで入手可)などを下記へ。
【申込期間】1回目11/4～2/22(必着)
2回目3/1～12(必着)
問 (公財)奈良県奨学会 養徳学舎
〒112-0006 東京都文京区小日向4-3-3
HP www.pref.nara.lg.jp/n003/12189.html

ふるさと納税型クラウドファンディングを実施します

県内観光地の環境保全や受け入れ環境の整備、施設の維持管理などの取り組みを支えるため、ふるさと納税型クラウドファンディングを実施します。集まった寄付金は、多くの観光客が訪れる奈良公園の価値を未来へ引き継ぐ取り組みに活用します。奈良の貴重な歴史・文化・自然を受け継いでいくため、ご賛同いただける皆さんのご支援をお願いします。

寄付受付ページ

問 県観光経済課★　☎0742-27-8435

11月は国の天然記念物「奈良のシカ」愛護月間です

奈良公園へおでかけの際のご注意をお知らせします。

- 「奈良のシカ」は奈良公園の中で野生動物として暮らしています。
- 9月から11月頃は発情期です。特にオスジカは気性が荒くなり、人に攻撃してくることがあります。角があるオスジカも、角を切ったオスジカも危険です。十分に距離を取って、見守ってください。
- 鹿せんべい以外の食べ物をシカに与えないでください。

問 県奈良公園室★　☎0570-06-6665

県内で行われるイベントはこちらから

おでかけ・イベント・体験など、本誌に載っていないイベント情報も盛りだくさん！！　※随時更新中

奈良県公式HP
イベント情報一覧▶

奈良県公式LINEでも月3回お知らせ

読者アンケート　締切 11月17日（火）

回答者の中から「飛鳥・藤原の宮都グッズ」を抽選で20人にプレゼント！
※A・Bどちらかが当たります。グッズは選べません。

Aサコッシュ＆タオル

Bトートバッグ



表紙のどこかにシカがいるよ！探してみてね。

奈良県の推計人口（令和8年9月1日現在）

総数 1,264,501人（対前月−836人）
男性 593,146人
女性 671,355人

問い合わせにFAX番号の記載がない場合は
県広報広聴課 FAX 0742-22-6904で取り次ぎます。

相　談

労働相談会

¥0無料

時 11月11日（水）15時～17時
所 県奈良総合庁舎（奈良市）



弁護士、労働組合役員、企業役員などの経験豊富な委員が、三者一組となり、公正・中立な立場で解雇や賃金問題、パワハラなど労働に関するトラブルの相談に応じます。
1人30分程度。要予約。12月以降の開催日など、詳しくは下記HPから。
【対象】県内在住または在勤の労働者と県内に事業所のある事業主

申 詳しくは下記HPから。11/9 14時締切。
問 県労働委員会事務局　☎0742-20-4431
HP www.pref.nara.lg.jp/n176/46104.html

お知らせ

旧優生保護法による被害を受けた方へ ～補償金等の申請・相談を受付中～

旧優生保護法（昭和23年9月11日～平成8年9月25日）により被害を受けた人に、補償金などが支給されます。
障がいや病気を理由に、本人の気持ちを聞かれることなく、優生手術（子どもができなくなる手術）や人工妊娠中絶（おなかの中の赤ちゃんを産めなくする手術）などを受けた方やそのご家族の方は、相談窓口にご連絡ください。弁護士による無料の請求サポート制度もあります。

問 県健康推進課★
奈良県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口
☎・FAX 0742-27-8643（平日8時30分～17時15分）
HP www.pref.nara.lg.jp/n084/52724.html

運転に不安を感じたら、まずは相談！

加齢や病気などで運転を続けることに不安を感じたら、まずは安全運転相談ダイヤル「#8080（シャープハレバレ）」まで気軽にお電話ください。ご本人以外からの相談も受け付けています。

問 安全運転相談窓口　☎#8080
※発信場所を管轄する都道府県警察の担当窓口につながります。
【受付時間】月～金（平日10時～16時）
HP www.police.pref.nara.jp/0000006919.html

高取町　第38回たかとり城まつり

時 11月22日(日)9時30分～16時



メイン会場で行われる火縄銃や殺陣、居合道の披露の他、家老の衣装や甲冑を身にまとって街道沿いを練り歩く「時代行列」も開催予定。会場周辺で各種展示も行います。

所 高取町児童公園(高取町下子島)および土佐街道筋(高取町上土佐)
問 高取町観光案内所「夢創舘」 ☎0744-52-1150
HP sightseeing2.takatori.info

明日香村　GIGAKU 行道祭2026

時 11月22日(日)12時30分～15時45分



芸能文化の礎である無言の仮面劇「伎楽(ぎがく)」の行道を開催。舞踊家・森山開次さんをはじめ仮面を着けた演者が、楽隊の音楽に合わせ各スポットを練り歩きます。申込不要・観覧無料。
※公共交通機関をご利用ください。
※各施設で入場料などが別途必要。

所 川原寺跡～橘寺～岡地区～石舞台古墳(明日香村川原ほか)
問 GIGAKUプロジェクト実行委員会(明日香村世界遺産戦略課) ☎0744-32-1016
HP www.gigaku-asuka.jp

香芝市　第34回香芝市マラソン大会 ランナー募集中

時 1月17日(日)10時～



かつらぎの道を中心に、香芝市内を走りませんか?
種目は2km・5km・10kmのコースや、ファミリーの部もあります。参加者全員にミズノタオルをプレゼント。

申 右記二次元コードから。11/30締切。
問 香芝市体育施設指定管理者 ミズノスポーツサービス ☎0745-76-9511

斑鳩町　第４回 いかるがの里 聖徳太子マラソン「マラソンの部」

時 2月14日(日)9時～12時
※雨天決行、荒天・積雪中止



法隆寺境内周辺など古都斑鳩の歴史的町並みを存分に楽しめるコースです。
【種目】ハーフ、10㎞
【参加費】一般4,000円、高校生2,000円

申 詳しくは下記HPから。11/30締切。
問 斑鳩町教育委員会事務局 生涯学習課 ☎0745-74-1001
HP ikaruganosato-marathon.jp

天理市　天理パフォーマンスフェスティバル2026

時 11月8日(日)11時～16時(開場10時30分)



「舞う！観る！感じる！やまと夢舞台」をテーマに、さまざまなジャンルのパフォーマンスが集結。「樟蔭学園中学校高等学校バトントワリング部」などスペシャルゲストも出演します。入場無料。

所 天理市民会館やまのべホール(天理市川原城町)
問 天理パフォーマンスフェスティバル実行委員会(天理市文化スポーツ振興課内) ☎0743-61-5495
HP tenri-pff.com

生駒市　ものづくりの現場を体験「最強の裏方！生駒オープンファクトリー」

時 11月21日(土)9時20分～16時30分(各回60分)



生駒市内の製造業9社が工場を一般公開し、ものづくりのかっこよさや魅力を伝えます。各回15～20人(先着)。参加費無料。時間や定員は企業ごとに異なります。既に定員に達している企業もあります。

申 詳しくは下記HPから。11/15締切。
所 生駒市内
問 生駒商工会議所 ☎0743-74-3515
HP ikoma-openfactory.mw-fi.com

王寺町　王寺ミルキーウェイ2026

時 11月21日(土)
11時～19時30分
※雨天決行・荒天中止



飲食や物販、縁日ブースといった模擬店や、多彩な音楽ステージなど見どころがめじろ押し。フィナーレでは今年初、100万個のシャボン玉を夜空に放つナイトバブルショーを実施。会場間近で上がる大輪の花火とともに空を彩ります。

所 王寺北義務教育学校グラウンド(王寺町本町)
問 王寺町政策推進課 ☎0745-73-2001

最新情報は王寺町公式サイトへ

広陵町　第58回 靴下の市 2026・秋

時 11月21日(土)・22日(日)9時30分～15時



靴下生産量全国NO.1を誇る奈良県。「靴下の町」である広陵町で今秋も靴下製造工場による直販イベントを実施します。ぜひお越しください。

所 イズミヤショッピングセンター広陵 駐車場(広陵町安部)
問 広陵町商工会 ☎0745-55-3535
HP www.koryonet.or.jp

世帯主ご本人が**スマホをお持ちでなくても**、ご家族や信頼できる身近な方のスマホ及びメールアドレスで申し込みできます。

PayPay商品券の購入も**ご家族や信頼できる身近な方のスマホで**できます。
（申し込み時とは別のスマホでもOK）

PayPay商品券の利用は**購入したスマホでのみ**可能です。

※申し込み後のキャンセル、内容の変更、PayPay商品券購入後の他者への送金はできません。

詳しくはこちら▶ 奈良県HP

申し込みはこちら▶ 奈良スーパーアプリ

問 ならならお得キャンペーン2026 コールセンター
☎ 050-3816-5587
【受付時間】10:00～18:00
※～11/9（月）・11/20（金）～30（月）は10:00～20:00

2026 ならならお得キャンペーン

締め切り間近！

プレミアム商品券で奈良を元気に!!

1世帯あたり最大5口

1口 10,000円で 15,000円分のPayPay商品券を購入できます



奈良県広報担当VTuber 奈々鹿 nanaka ナナカ



申込期間 2026年11月9日(月)まで

※マイナポータルのメンテナンス時間帯は申し込みができませんので、ご注意ください。

利用期間 2026年11月20日（金）～2027年2月14日（日）

2月号掲載

うふふ川柳 募集

お題 笑顔になるとき



思わず笑顔になるような力作をお待ちしています！



奈良県広報担当VTuber 奈々鹿 nanaka ナナカ

みなさんの日常のなかにある、「うふふ」と笑えるひとコマを詠んだ1句をお待ちしています。
特に「うふふ」な3作品の応募者には、VTuber「奈々鹿」デザインのポロシャツをプレゼントします！
※応募は1人1句（5・7・5を基本形）で未発表の自作作品に限ります。

応募締切 11/30（必着）

応募方法 はがき・FAX・申込フォームから川柳作品・住所・名前（ふりがな）・年齢・電話番号・ポロシャツのサイズ（S,M,L,XL）を下記へ。発表の際、ペンネームまたは匿名を希望する場合はその旨を明記

申込フォームはこちら

問 県広報広聴課★ ☎0742-27-8325 FAX 0742-22-6904

プレゼント賞品の内容は変更となる可能性があります。

県の情報はこちらでもご覧いただけます 問 県広報広聴課★ ☎ 0742-27-8325 FAX 0742-22-6904

テレビ番組（奈良テレビ）

ならフライデー9
生放送 毎週金曜 20:57～21:57
11月27日は2時間スペシャル 20:00～21:57
再放送 毎週土曜10:30～11:30
（11月28日は10:30～12:27）

県政フラッシュ
毎週火曜 21:55～22:00

過去の放送番組はYouTubeチャンネルからご視聴いただけます。
奈良県公式総合チャンネル

SNS&アプリ

Facebook まるごと奈良県
X
LINE 月3回お知らせ
Instagram 奈良のまにまに
奈良県広報担当VTuber『奈々鹿』
奈良スーパーアプリ

県政ラジオ番組

県政NEWSなら 第2・4木曜日
ならどっとFM（FM78.4MHz）11:45（再）18:20
FMヤマト（FM77.5MHz）11:55（再）18:55
FM五條（FM78.0MHz）11:30（再）17:30
FMまほろば（FM79.5MHz）10:55（再）18:55
FMハイホー（FM81.4MHz）13:00（再）18:00

県民お役立ち情報コーナー パンフレットなどを配置しています

県庁舎食堂（奈良市）／県立図書情報館（奈良市）※／県産業会館（大和高田市）※
市町村会館（橿原市）／県橿原総合庁舎（橿原市）※／吉野町中央公民館（吉野町）※

※印のある場所および県庁舎1階受付横・屋上階には、専用用紙で県政に関してのご意見・ご提案をお寄せいただく「県政ポスト」も配置しています。

県では、収入確保対策のために有料広告を掲載しています。
広告の申し込み・お問い合わせは、株式会社ウィット（☎0742-66-8327）
広告内容は県が推奨するものではありません。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
植物油インキで印刷しています。

お問い合わせやご相談はこちらへ
相談ならダイヤル
☎0742-27-1100 FAX 0742-22-8653
手話で電話

県民だより奈良
第485号 令和8年11月1日発行・奈良県広報広聴課
〒630-8501 奈良市登大路町30番地 ☎0742-27-8325
奈良県ホームページアドレス（www.pref.nara.jp）
デザイン/株式会社ITP　印刷/株式会社天理時報社

※「県民だより奈良」は県内の各家庭にお届けしています。
市町村窓口、県の施設などにも配置しています。
※ 無断転載を禁止します。
※ 点字と声による「県民だより奈良」も発行していますので、
必要な方は県広報広聴課へご連絡ください。

奈良県庁　代表電話 0742-22-1101
〒630-8501 奈良市登大路町30番地
手話で電話