

いこまち



特集

健康への 第一歩

子育て中心の暮らしから“仕事モード”へのウォーミングアップ！

新しい形のボランティア

イコママボノの参加者を募集



岡市民活動推進センターららポート(☎0743-75-6000)

仕事のスキルや経験を生かして NPOを支援する「ママボノワーカー」を募集！

仕事で培ったスキルや経験を生かして、NPOの活動を支援するボランティア「ママボノ」。ママ以外でも、女性なら誰でも参加でき、いろんな世代やスキルを持つ人との交流の場にもなります。自分の“得意”を生かして、悩みを抱える団体を応援しませんか。

- ▶対象 市内に住む女性
- ▶内容 市内で活動する下の3団体が抱える課題を解決するための支援
——活動に対する報酬はありません。
- ▶定員 25人
- ▶申込み 9月30日(出)までに市ホームページか右のQRコードから



▲イコママボノの応募はこちら

気になること、なんでも答えます。 イコママボノ説明会

ママボノの活動内容や昨年度のワーカーによる体験談の紹介・質疑応答などをします(説明会に不参加でもママボノに応募できます)。

- ▶とき・ところ 9月12日(火)
10:00～11:30、コミュニティセンター(託児あり、8月29日(火)までに要申込)

- ▶申込み 市ホームページか右のQRコードから



▲説明会の応募はこちら

今後のスケジュール

10/23(日) **オリエンテーション**
10:00～11:30、コミュニティセンター
メンバーとの顔合わせ。事前に登録したスキルをもとに、事務局がチーム分けをします。

11/9(木) **キックオフミーティング**
10:00～12:30、たけまるホール
支援を希望するNPO団体から課題を直接聞き取り、チームで意見を出し合います。

約2か月 **チーム作業**
メール・スカイプでのやり取りの他、チームや支援団体とのミーティング・現地調査を行う場合もあります。

平成30年1/18(木) **成果報告会**
10:00～12:30、たけまるホール
活動の成果を支援団体に発表し、意見交換をしてプロジェクトが終了

私たちのこんな悩みをお手伝いしてください！



運営を支えてくれる会員募集のチラシを
平城遷都1300年祭をきっかけに天平時代と現代を融合させたダンスイベントを企画・運営。10周年を迎え、活動内容を振り返り、新しい会員を増やすチラシづくりのアイデアを待っています。

NPO法人 まほろば演舞会

スタッフ用のマニュアルを作りたい

世代を越えた地域の結びつきをたいせつに、温かいご飯を楽しむ子ども居場所食堂「たわわ食堂」を月1回開催。多くの人に来てもらえるよう、スタッフ用のマニュアルをいっしょに作ってほしいです。

たわわ食堂



ママ目線を生かした災害マニュアル

障がいがある中高生向けに放課後等デイサービス「tuna」を展開。地震や大雨など、いざというときに子どもたちを守るため、ママのアイデアを生かした災害マニュアルを作りたいです。

NPO法人 市民活動サークルえん





・「広報いこまち」8月の発行は今号だけ。次号の9月1日号は9月1日(金)発行です。
 ・「人口、火災・救急・救助、交通事故」は9月1日号に掲載します。



表紙のことは



ラジオ体操やウォーキングを行う「朝一体操」の1コマ。4年間で160回以上開き、ほとんど休まずに通う人もいます。運動するきっかけをもち、継続することが、健康を維持する秘訣です。

なくそう差別みんなの力で
 明るい生駒市
 毎月11日は「人権を確かめよう日」

市役所の開庁時間は8:30～17:15
 (土曜・日曜日、祝日、年末年始は閉庁)

p.2

新しい形のボランティア イコママボノの参加者を募集

p.4

特集

健康への第一歩

p.10

PICK UP

福祉と健康のつどい

p.11

お知らせ

ファミリーアウトドア教室 カヌー体験編 p.11
 みなみの図書館“未在亭”vol.1「味な酒、味な人生」p.12
 人生に必要なお金の話 ライフマネーセミナー p.16
 胃がん検診に胃内視鏡(胃カメラ)検診が加わりました p.18
 8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります p.20
 通知カード・マイナンバーカードの再交付が有料になります p.22
 環境フリーマーケットの出店者を募集 p.23
 生駒市アンテナショップおちやせんの臨時休業 p.24
 困ったときは、ここに相談。p.26

p.27

まちのアルバム

p.28

いこまのいいとこ、今月の美食

p.29

いこまっこレシピ、9月の子育て相談、もったいない食器市

p.30

街人探訪

p.31

いきいき^{けんこう}健幸ライフ、消費生活 暮らしのQ&A、編集後記

点字と声による「いこまち」も発行していますので詳しくは障がい福祉課(内線794)へ



「いこまち」8月合併号の印刷経費は1冊あたり約28円です。環境に配慮し、古紙配合率70%の再生紙と大豆油インクを使用しています。



①

特集

健康への**第一歩**

平均寿命が世界トップレベルの日本。しかし、健康的に暮らせる指標「健康寿命」は、平均寿命より約10年も短いといわれています。いつまでも元気に暮らせるように、健康寿命を延ばす方法を考えます。

岡地域包括ケア推進課 (☎0743-74-1111、内線464)

座りながら筋力向上「百歳体操」

椅子に座りながら、映像に合わせ、ゆっくりと体を動かす「いきいき百歳体操」。体力に合わせたおもりを手足に付け、腕を前に上げたり椅子から立ち上がったたりしながら、日常生活に必要な筋力を鍛えます。「座りながらも効果が得られる」と人気で、市内の自治会館など約20か所で住民が主体となって開催しています。

上町にある福満寺では、60〜80歳代約15人が毎週火曜日に実践。「脚が上がるようになってきた」「バランス力や柔軟性がついた」と参加者から好評です。

「家にいると声を出さない日もあります。でも、ここに来ると体操で声を出すし、みんなと話すと気持ちも前向きになるんですよ」と、参加者の一人は話します。

体操が交流のきっかけを作る

同寺で百歳体操を始めた住職の辻康彦さん。退職後、加齢とともに手足の動かせる範囲が徐々に狭くなってきたため、介護予防教室「パワーアップPLUS教室」に通いました。

「教室には市内に住む同世代の人が集まってきました。体の機能

家でもできる 簡単！百歳体操

腕を前に上げる運動

椅子に座り、両腕を肩の高さまで上げ、元の位置まで下ろします。

▶効果 物を持ち上げたり、布団やベッドからの起き上がりなどが楽になります。



椅子から立ち上がり

足をしっかり床に着けて椅子に着席。両足を肩幅程度に開いてゆっくりと立ち上がり、座ります。

▶効果 トイレの便器や床からの立ち上がりなどが楽になります。



膝を伸ばす運動

椅子に座り10秒間で右脚をゆっくり上げ下げ。片脚が終われば反対の脚も同じ動作をします。

▶効果 段差の昇降、浴槽の出入りなどが楽になります。



①両手におもりを付け「1、2、3…」と元気よく声を出しながら体を動かします②映像に合わせて、腕を前に上げ下げ③④体操中は真剣な顔になりますが、顔なじみの参加者に話しかけられ、笑顔をのぞかせます⑤体操の前には定期的に体力測定を開催

百歳体操の魅力を3分の動画をまとめました



おもりの貸し出しなど市が運営をサポート 百歳体操を始めてみませんか

おもりをを使った筋力運動を30分程度行う「いきいき百歳体操」。おもりは1.2kgまで調整可能。体力に合わせて体を動かさせます。

最初の4回は市職員が会場に出向き、運営をサポートします。

▶物品貸し出し条件 次の条件を全て満たすグループには、体操を録画したDVDとおもり(最初の3か月だけ)を無料で貸し出します。

◇週1・2回、3人以上が集まれるグループ

◇DVDを再生できる環境

◇集会所など座りながら体操ができる場所があり、参加者の椅子が用意可能

▶申込み 電話か直接、地域包括ケア推進課

テレビでも放映！百歳体操が全国で人気上昇中

「いきいき百歳体操」は、高知市役所に勤務する医師と理学療法士が開発しました。現在、全国41都道府県約330以上の自治体で実践。健康増進に一役買っています。

■人気の理由

- ◇座りながらも筋力向上
- ◇日常生活に必要な動きを取り入れた体操
- ◇体力に合わせておもりの調節が可能

回復を目指して通い始めたんですが、いつの間にか気兼ねなく何でも話せる同世代との会話も楽しみになっていったんです」
何気ない会話で心が軽くなったとさん。百歳体操を自身の寺で始めれば、同世代の交流が生まれ、気軽に立ち寄れる場所になるだろうと開催を決意しました。
「参加者の生い立ちも昔の仕事も知りませんが、集まれば自然と会話が生まれます。それに健康は買えるものではない。だから、自分でコントロールしていかないといいませんね」
百歳体操は、運動だけでなく交流のきっかけも作り、参加者の身も心も元気にしています。

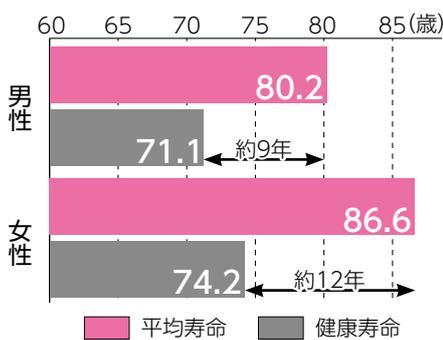
健康の鍵は「ロコモの予防」 継続的な運動が元気を作る

運動不足が徐々に筋力を落とす

健康上の問題がなく日常生活を送れる期間「健康寿命」。日本人は平均寿命と比べ、男性で約9年、女性で約12年も短く、その期間は要介護状態になったり、当たり前のことができにくくなったりするなど、不便を抱えながら暮らさなければいけません。

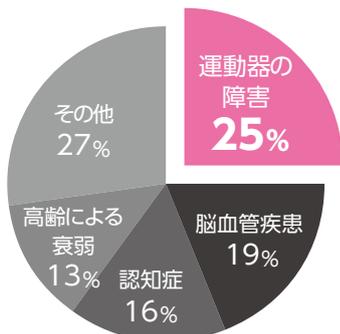
健康寿命を延ばすために注目されているのが、ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群。以

日本人の平均寿命と健康寿命の差



厚生労働省「平成25年度簡易生命表」
総務省「平成25年度推計人口」など

要支援・要介護になった原因



厚生労働省「平成25年度国民生活基礎調査」

下、ロコモ)の予防です。ロコモになると骨や関節、筋肉といった運動器が弱くなり、神経系の機能も低下するため、「立つ」「歩く」など日常的に必要な動作ができにくくなります。悪化すると少し歩くだけですぐに疲れたり、つまずきやすくなり骨折したりすることもあります。その結果、長期間の入院や安静を余儀なくされ、運動器をさらに弱めてしまいます。

ロコモの主な原因は慢性的な運動不足。日常的に体を動かさな

いことで、筋力やバランス能力が徐々に衰えていきます。

運動や外出の習慣を継続する

厚生労働省の調査では、要支援・要介護の状態になった4人に一人は、運動器の障害が原因でした。運動器を長持ちさせるためには、適度な運動や外出する習慣を継続することがたいせつです。

一度、要支援・要介護の状態になると、体力を取り戻すまで時間がかかります。健康的・自立的な暮らしが続けられるよう、「体が弱ってきた」と感じ始める前に一歩踏み出してみませんか。

あなたの体は大丈夫？ 簡単ロコモチェック

ロコモティブ・シンドローム(ロコモ)かどうか、簡単に診断できます。該当項目を選んでください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難(1ℓの牛乳パック2本程度) |
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまずく・滑る | <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない |
| <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手摺が必要 | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| <input type="checkbox"/> 負担の大きい家事が困難 | |

チェック項目のうち、一つでも当てはまればロコモである心配があります。

出典：「ロコモティブシンドローム」
(公社)日本整形外科学会

運動後はしっかりと栄養補給

運動をしても、偏った食生活を続けると筋肉や骨が適正に作られず、ロコモになることがあります。特にたんぱく質を多く摂り、丈夫な筋肉や骨を形成しましょう。

■食事のポイント

- ◇たんぱく質を多く含む、肉や魚、大豆食品などを食べる
- ◇骨の形成に必要なビタミンD・Kを摂るため、魚やきのこ類を食べる
- ◇体のエネルギー源にするため、炭水化物や脂質を摂る

毎日続けて体力向上

一人でできる 口コモ予防運動



体調に自信のない人は、椅子や机を支えにしてください。

健康運動指導士
鍵田 忠芳さん

バランス向上・歩幅アップ 片足立ち

- ①真っ直ぐに立ち、背筋を伸ばします。
 - ②片脚を真横に、ゆっくりと持ち上げます。
 - ③持ち上げた足をゆっくり下ろします。
- ※①～③を片脚連続4～10回繰り返し、左右2セット行います。

Point つま先はまっすぐ前に向ける

筋力アップ・動作能力向上 踏み出し

- ①真っ直ぐに立ち、片脚を前に踏み出します。
 - ②そのままの状態でお尻をゆっくりと垂直に下げます。
 - ③もとの状態に戻り、真っ直ぐに立ちます。
- ※①～③の動きを左右の脚で交互に行い(1セット)、5～10セット実施します。

Point 膝をつま先と同じ方向に下ろす

ラジオ体操で気軽に運動 朝一体操

スポーツインストラクターの竹内智樹さん・幸子さんによる、ラジオ体操や筋力トレーニングなど、簡単な運動(申込不要・服装自由)



▶対象 どなたでも

▶とき・ところ 火曜日…井出山屋内温水プールTACきらめき第1駐車場、水曜日…ベルテラスいこまベルステージ、6:30～7:00(雨天決行)

▶費用 100円(小・中学生50円、未就学児…無料)

▶問合せ 竹内さん(☎080-3800-8759)

血流改善・こむら返り解消

ふくらはぎのストレッチ

- ①真っ直ぐに立ち、片脚を後ろに下げます。
 - ②下げた脚のふくらはぎを、伸ばします。
 - ③脚を戻して反対の脚も同様に動かします。
- ※①～③を2セット行います。

Point かかとは地面につけてつま先は真っ直ぐ



講座で知る「上手な食べ方」

摂りすぎが気になる3つのS(砂糖、塩、脂質)について学びます。自分がどんなものをどれくらいの量を食べているかを学習。上手に食べることで、生活習慣病を予防するための基本講座を開きます。

「減らSO(そ)俱樂部」

生活習慣病予防基本編

▼対象 市内に住み、3回の講座に参加できる人

▼とき

◇9月27日(水)…こんなにややこしい!?油と健康(病気)の関係

◇10月5日(木)…糖分と糖質、摂り方のコツは?

◇10月13日(金)…こんなに大問題!食塩と高血圧(減塩のホントの理由)

— 時間はいずれも9時30分～12時です。

▼ところ セラビーいこま

▼必要品 筆記用具

▼定員 30人(申込順)

▼費用 2000円

▼申込み・問合せ 8月14日

(月)から電話で健康課(☎75・1002)



①「今日は3回目の参加で顔見知りもできました。歌が好きで、家事をしているときにも歌っています」と話す村田さん②参加者同士のおしゃべりも弾み、交流の場になっています。③円になって、DVDと歌詞のテキストを見ながら歌う「歌声サロン ひまわり」の皆さん



人とのつながりが 体とココロを元気にする

「好きなこと」で人とつながる

介護予防や健康増進に関する教室を開く「まちかど保健室」。その一つ「歌声サロン ひまわり」は、DVDを見ながら童謡を歌います。「伸び伸び好きなように歌う」をモットーに、毎回約15人が集まり、童謡を中心に20曲ほどを熱唱。「歌が好きで声を出すとスッキリする」「外出する機会が増えて顔見知りも増えた」と、参加者から人気を博します。「ひまわり」は、まちかど保健室

で開いた、音楽でリラックスする講座「音楽広場」で知り合ったメンバーが立ち上げました。会を主宰する村口東さんは「漫然と生きているより、外出する機会があると生活にハリがでできます。教室で知り合いに会うのを楽しみにする人もたくさんいますよ」と話します。「また次もお会いしましょう」と帰り際に声を掛け合う参加者たち。教室でできたつながりが参加するきっかけを作り、体も心も元気にしています。

まちかど保健室



▶教室の内容・とき

- ◇いきいき百歳体操…毎週火曜日10:30～12:00、13:30～15:00
- ◇カフェわか…第2水曜日13:00～15:00 (8月は休み)
- ◇歌声サロンひまわり…第2・4金曜日13:30～15:00
- ▶ところ あすか野北2丁目12-13(あすか野介護予防拠点施設内)
- ▶開室時間 10:00～15:00 (土曜日曜日、祝日は除く)
- ▶駐車場 なし
- ▶申込み・問合せ 電話か直接、まちかど保健室(☎71-3373)



高齢者に役立つ講座(筋力アップ編)

運動のたいせつさや注意点などを運動士の石橋美江さんから学び、簡単な運動を交えて筋力向上を目指す講座。継続して運動することで、体調や筋力の変化を感じてみませんか。

- ▶対象 市内に住み、4回の講座全てに参加できる人
- ▶ところ まちかど保健室
- ▶定員 15人(申込順)
- ▶申込み・問合せ 8月14日(月)から電話か直接、まちかど保健室か地域包括ケア推進課

講座のとき・内容

とき	内容
9月4日(月)	ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症の講習 自宅での運動
25日(月)	運動時の注意点や足の健康の講習 自宅での運動
10月2日(月)	運動前後のストレッチや筋力運動
16日(月)	あすか野周辺の坂道をウォーキング

◇時間はいずれも10:00～11:00です。

カラオケも
できます



市内の施設で 気軽に交流しよう

健康な生活を続けるためには、外出する習慣も必要です。市内に手頃な利用料で交流ができる施設があるので、利用してみませんか。 圓高齢施策課(内線764)

健康器具・浴場・研修室などを完備

金鷲の杜 倭苑

- ▶対象 市内に住むおおむね60歳以上の人、中学生以下の人とその引率者や保護者
- ▶ところ 高山町1981-2(くろんど池付近)
- ▶開館 9:00~17:00(浴場は10:00~16:30)
- ▶休館 火曜日(火曜日が祝日のときは開館)、12月27日~翌年1月5日
- ▶駐車場 11台
- ▶申込み・問合せ 使用日の1か月前の初日から使用日まで(大広間を10人以上の団体で使用する場合は使用日の2か月前の初日から7日前まで)に金鷲の杜 倭苑(☎78-3110)



①研修室に健康増進コーナーを新設。体力に合わせて体を鍛えられます②運動後は浴場で汗を流し、中広間の読書コーナーや休憩コーナーでくつろぎのひとつき③カラオケは個室や大広間で利用できます



施設利用料金

設備	料金	
入館料* (大広間、中広間、プレイルーム、談話スペース、研修室)	おおむね60歳以上	200円
	中学生以下	無料
	75歳以上 3歳未満	無料
浴場	60~74歳	100円
	3歳~中学生	150円
	中学生以下の人 の引率者や保護者	310円
カラオケセット(大広間)	1,540円	
カラオケセット(プレイルーム)	100円(30分)	

※入館料はお得な回数券もあります。

バスで皆さんをお迎えします

- ▶対象 おおむね60歳以上で10人以上の団体で、金鷲の杜 倭苑を利用
- ▶ルート 市内各地~金鷲の杜
- ▶費用 無料(年4回まで)
- ▶予約方法 利用日2か月前の月の初日から市役所高齢施策課に申請(先に金鷲の杜 倭苑で施設を予約してください。また、他の行事で利用できない場合もあります)



市内各地
金鷲の杜



▲集会所で約10組が囲碁を真剣勝負

- ▼専用駐車場 なし
- ▼問合せ RAKU RAKU はうす(☎73・8778)
- ▼開館日 10時~17時(プレイルームは16時30分まで)
- ▼休館 近鉄百貨店生駒店の休業日、12月29日~翌年1月3日
- ▼費用 入館料(集会所、談話スペース、和室、プレイルーム) : 200円(お得な回数券もあります)、カラオケセット : 100円(30分)
- ▼ところ 谷田町1600アントレいこま①屋上(近鉄百貨店生駒店屋上階)
- ▼対象 市内に住み、おおむね60歳以上の人
- ▼バス RAKU RAKU はうす

自分の健康と向き合い、見つめなおす1日

費用無料 /

福祉と健康のつどい

とき

9月2日(土)10:00～16:00

※12:00～14:00の間は利用できないコーナーが一部あります。

ところ

コミュニティセンター

※公共交通機関を利用してください。

☎健康課(☎0743-75-2255)

特定健診などと同様に、普段から生活習慣病の予防を身近に考えてもらうために、昨年度までの「体力測定」から「体成分分析」に変更。今年は、より多くの人が参加してもらえます。



昨年の体力測定の様子▶

健康コーナー

1階 体成分分析チェックコーナー

体成分分析装置で体を構成する4大成分(体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪)の測定や血管年齢の測定など

▶とき ①10:00～13:00②14:00～16:00(受付は、終了の各30分前か定員に達するまで)

▶定員 ①約350人②約250人

2階 薬剤師のお薬相談コーナー

奈良県薬剤師会の生駒地区薬剤師会による、薬や健康に関する相談

4階 食育コーナー

生駒市健康づくり推進員による試食の提供や栄養相談など

4階 骨密度測定コーナー

かかとの骨の強さを超音波で測定

▶対象 市内に住む小学生以上
▶とき ①10:00～13:00②14:00～16:00(受付は終了各30分前か定員に達するまで)

▶定員 ①約350人②約250人

2階 歯周病検診(歯科コーナー)

歯科衛生士による、口臭チェックやPH測定・口腔ケア相談

▶対象 市内に住む20歳以上
▶とき ①10:00～11:00②13:00～14:00

▶定員 各20人(申込順)

▶申込み・問合せ 8月14日(月)から電話で健康課(☎75-1002)

2階 断酒コーナー

お酒の飲み方チェックやアルコールパッチテスト、生駒断酒会による相談

2階 協会けんぽ保健師の健康相談コーナー

2階 救急コーナー

AEDを含む心肺蘇生法などの体験やパネル展示

4階 禁煙コーナー

禁煙相談(呼気中の一酸化炭素濃度の測定)・肺年齢測定、たばこクイズ

福祉コーナー

2階 介護予防・認知症予防相談コーナー

スクリーニングテスト機器を使った簡単な物忘れテスト(5分程度)、介護予防や認知症の相談・パネル展示

▶とき ①10:00～12:00②13:00～16:00



1階 地域医療連携コーナー

本市の医療と介護の連携強化に関する取組をパネルで紹介

1階 その他も充実!

- ・ららポート登録団体による展示・活動紹介
- ・福祉ショップでは障がい者施設で作ったお菓子などの販売も実施

健康のつどい講演会

「己抄呼～Misako～笑う体操！」

——いこま寿大学一般教養講座も兼ねています。

▶とき・ところ 13:30～15:00(13:00開場)、たけまるホール

▶内容 健康アーティストの己抄呼～Misako～さんが誰でもどこでも楽しくでき、笑顔になれる体操を紹介

プロフィール

全国の企業や自治体などで年間300本以上の健康講演セミナーやイベントを実施。自身考案のエクササイズは全国で50万人以上が受講するなど幅広く活動中。



夏休み企画！牛乳パックでエコ和紙作り♪

▼とき・ところ 8月23日(水) 25日(金)①10時30分～12時②14時～15時30分(23日は②だけ)、生駒ふるさとミュージアム

▼内容 牛乳パックからパルプを作り、昔ながらの紙すきの手法で和紙作りを体験しませんか。作った和紙ははがきにしてプレゼントしよう。

▼必要品 汚れてもよい服装、タオル、飲み物
▼定員 各20組(申込順)
▼費用 300円

▼申込み・問合せ 電話かメールで住所、氏名、電話番号、年齢、性別を明らかにして、8月11日(祝)～22日(火)に生駒ふるさとミュージアム(☎71-7751、✉info@ikoma-museum.jp)

——空きがあれば、当日参加も受け付けます。

おごそかで涼しげな生駒山の滝を巡るハイキング

▼とき・ところ 8月24日(木) 9時30分生駒駅出発、12時20分宝山寺駅解散

宝山寺川、キトラ川の
上流にある4つの滝と行場を観光ボランティアガイドが案内します(約4km)。

▼内容 宝山寺川、キトラ川の
上流にある4つの滝と行場を観光ボランティアガイドが案内します(約4km)。

▼定員 40人(抽選制)
▼費用 一人100円

▼問合せ はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・当日連絡のとれる電話番号を書いて、8月15日(火)(必着)までに生駒市観光協会事務局「滝コース」(〒630-0028、東新町8-38、経済振興課内、内線328)

吉田結衣の楽しいパン作り講座

▼対象 18歳以上

▼とき・ところ 9月8日(金)・22日(金)、10月6日(金)・27日(金)、11月10日(金)・17日(金)、13時～14時30分、たけまるホール

▼内容 テレビでおなじみの「パタコちゃん」と吉田結衣さんを講師に迎えた、超簡単パン作り講座

パタコちゃんこと
吉田結衣さん



みなみの図書館「未在亭」^{みざいてい} vol.1

「味な酒、味な人生」

▶対象 市内に住むか、市内へ通勤・通学している20歳以上の人

▶とき・ところ 9月16日(土)15:00～16:30、南コミュニティセンターせせらぎ小ホール

▶内容 壹分町にある蔵元・上田酒造(株)の上田宗平さんによる、お酒やお酒造りのこぼれ話。図書館司書によるお酒にまつわる本の紹介や上田酒造で作られたお酒の試飲もあります。
——試飲を希望する人は公共交通機関を利用してください。

▶定員 50人(申込順)

▶費用 無料

▶申込み 8月15日(火)～9月9日(土)に市ホームページの申し込みフォームからか、市内の各図書館・室に申込書を提出



図書館南分館(☎77-0005)

▼必要品 エプロン、タオル、筆記用具

▼定員 24人(抽選制)

▼費用 1万5000円(全回分)

▼申込み・問合せ 8月15日(火)～20日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、たけまるホール講座受付係(☎75-0101、☎73-3700、✉takemaru-info@ikoma-shi.sg.jp)

なつやすみ★とんとん☆とことん☆としよかんへ★

▼とき・ところ 8月31日(木)まで(休館日を除く)、図書館

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 図書館(☎75-5000)

00)

夏休み限定のスタンプカードにポイントをためよう！

▼対象 小学生以下の子ども

▼内容 来館、貸出、行事に参加してポイントを集めると、20ポイントから記念品がもらえます。

▼対象 小学生以下の子ども

▼内容 ヒントをもとにお気に入りの本を探そう。

大人もいっしょにわいわい

おはなし会とおげけ工作

▼とき 8月23日(水)～27日(日)、15時～16時

スタンプカードにポイントをためて、記念品をもらおう



▼内容 5日間のスペシャルデイ。こわいおはなし会とおげけの簡単工作(プログラムは毎回変わります)

▼定員 各20人(当日先着順。子どもを優先)

盆栽講習会

▼とき・ところ 9月10日(日) 9時～12時、芸術会館美楽来

▼内容 プロによる剪定や樹型作りの指導。盆栽について分からないことがあれば愛盆の持参も受け付けます。初心者も歓迎します。

▼必要品 持っている人だけはさみ・針金・愛盆

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒盆栽協会の立花 皇正信さん(☎090-4030-2408)

生駒第九市民合唱団 コンサート参加者募集!

12月24日(日)にたけまるホールで開催する「第九」を歌うコンサートの参加者を募集します。明るく元気に歓喜の歌声を響かせませんか。

——山本かえでさん他による合唱指導があります。

▼練習のとき 左表のとおり

▼練習のところ

◇①④⑥⑪⑫⑭…:コミュニティセンター

◇②③⑤…:あすか野自治会館

◇⑦⑧⑨…:北コミュニティセンター I S T A はばたき

◇⑩…:鹿ノ台ふれあいホール

◇⑬…:南コミュニティセンター

▼定員 120人程度

合唱練習のとき

日付	時間
① 8月20日(日)	12:00~14:30
② 27日(日)	13:30~16:00
③ 31日(木)	9:30~12:00
④ 9月10日(日)	9:00~12:00
⑤ 15日(金)	9:30~12:00
⑥ 24日(日)	9:00~12:00
⑦ 10月1日(日)	14:30~17:00
⑧ 7日(土)	13:30~16:00
⑨ 15日(日)	9:00~12:00
⑩ 15日(日)	13:30~16:00
⑪ 11月5日(日)	12:00~14:30
⑫ 19日(日)	12:00~14:30
⑬ 12月2日(土)	9:00~17:00
⑭ 17日(日)	9:00~12:00

◇コンサートに参加する人は、練習に参加してください。

◇①は無料体験会です。

◇⑨⑩は同日の午前と午後で場所が異なります。

▼費用 1万円(小学生・中学生・高校生は無料)

▼申込み・問合せ 電話で「生駒第九市民合唱団実行委員会」の山本香津子さん(☎78・6145)

——「市民みんなで創る音楽祭」事業の一環で開催します。

▼費用 4万2000円(市外の人は3000円増し。全回分。食費など全て含む)

▼定員 30人(申込順)

▼申込み・問合せ 8月11日(祝)9時から電話で生駒山麓公園(☎73・8880)

▼対象 中学生・全日程参加できる人を優先)

▼とき・ところ ①9月9日(土)②10月21日(土)③11月11日(土)④12月2日(土)⑤平成30年1月27日(土)⑥3月10日(土)、生駒山麓公園野外活動センター

——時間は①10時30分~16時30分、②⑥は10時30分~16時30分

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

▼とき 本持ち込み…8月19日(土)27日(日)

本持ち帰り…8月19日(土)31日(木)

——いずれも9時30分~17時です(21日(月)・28日(月)は休館)。

▼ところ 北コミュニティセンター I S T A はばたき

▼内容 家で眠っている本や雑誌を持ち寄り、欲しい人が持ち帰る催し

▼注意 持ち込むときは、冊数が分かるようにしてください。

出品に該当でない本や雑誌は、図書館北分館で除くことがあります。

一度持ち込まれた本や雑誌は返却できません。

問合せ 図書館北分館(☎71・3332)

国際交流ひろば「ステイクラブ」参加者を募集

▼とき・ところ 9月9日(土)、10月14日(土)、俵口町自治会館

▼申込み・問合せ 8月11日(祝)9月4日(月)にファクスカメールで住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、参加希望日を書いて、NPO法人いこま国際交流協会「ステイクラブ係」(☎090・8237・2463(夜間だけ)、☎74・3190、✉entry@ikoyu.net)

▼幼児・小学生向け 市内に住む幼児と小学生(幼児は要保護者同伴)

▼時間 13時~14時30分(1日だけの参加可)

▼内容 外国人市民スタッフと世界のことば、遊びやダンスなどを楽しく体験学習します

ましよう。通訳が必要な人は、自己語を明記してください。スタッフが手伝います。

▼定員 20人程度(申込順)

▼費用 2000円

▼中学生・高校生向け 中学生と高校生

▼対象 外国にルーツを持つ中学生と高校生

▼時間 15時~16時

▼内容 学校の勉強や日本語の学習

▼費用 無料

たくさんの遊びを
ラリー形式で楽しもう!

▼対象 年中・年長児にあたる女児とその保護者

▼とき・ところ 8月27日(日)9時40分~11時40分、生駒北小中学校周辺

——詳しい場所は申し込み時にお知らせします。

▼内容 水あそび、氷かきなどをラリー形式で楽しみます。

▼費用 3000円

▼定員 5組(抽選制)

▼申込み・問合せ 8月20日(日)までに電話、ファクスかメールでガールスカウト奈良県第31団の吉川さん(☎兼☎78・1293、✉gs31dan@yahoo.co.jp)

**いこまちこ教室
「作って遊ぼう」**

▼対象 市内に住む小・中学生
▼とき・ところ 9月9日(土)
10時～15時、ディアーズコー
プいこまち

▼内容 おじいちゃん・おばあ
ちゃんへのメッセージカー
ドづくり

▼費用 100円(申込不要)
▼問合せ いこま自然塾の川
崎肇さん(☎090・399
5・6246)

**はばたきウィークエンド
コンサート**

▼とき・ところ 10月9日(祝)
14時開演(開場は13時30分)、
北コミュニティセンターI
STAはばたき(未就学児
の入場不可)

——できるだけ公共交通機
関を利用してください。

▼内容 新谷紀子さん(サツ
クス)と香川明徳さん(ピア
ノ)による「サククスとピア
ノで奏でる音楽の宝箱」。曲
目はA列車で行こう、NIGHT
AND DAY LOVE他(予定)

▼定員 160人
▼費用 500円(全席自由)

新谷紀子さん



席)

——入場券は9月10日(日)10
時から、北コミュニティセン
ターI STAはばたき、たけ
まるホール、鹿ノ台ふれあい
ホール、南コミュニティセン
ターせせらぎ、芸術会館美
楽来、図書館で販売します
(電話受付は北コミュニティ
センターI STAはばたき
で9月17日(日)10時から)。

▼問合せ 北コミュニティセ
ンターI STAはばたき(☎
71・3331)

**ガールスカウトへようこそ
レンジャー(高校生)企画**

▼対象 年少児にあたる幼児
～小学3年生の女兒とその
保護者

▼とき・ところ 8月27日(日)
10時～11時30分、南コミュニ
ティセンターせせらぎ
▼内容 オリジナルのデコパ
ージュ石けんを作ろう。

▼必要品 タオル、水筒
▼申込み・問合せ 8月20日

(日)までに電話かファクスで
ガールスカウト奈良県第22
団の廣本さん(☎兼☎75・8
522)

**ボーイスカウト生駒
第4団体験集会**

▼対象 ボーイスカウト活動
に関心のある年長児以上の
子ども(男女問わず)とその
保護者

▼とき・ところ 9月3日(日)
11時～12時、同団キャン
プ場(あすか野小学校西側)

▼内容 野外ゲームなど
▼費用 無料

▼申込み・問合せ 電話、ファ
クスかメールで、同団の高阪
恵美さん(☎兼☎71・026
5、☎bs_ikoma4@yahoo.
co.jp)

**買う前に分かる
iPhone教室**

▼対象 スマートフォンを持
っていない人

▼とき・ところ 9月7日(木)
①10時30分～12時30分②14
時～16時、北コミュニティセ
ンターI STAはばたき

▼内容 スマートフォンアド
バイザーによる、スマートフ

オンを使う前に知っておき
たい便利な機能の体験講座
——貸出機はiPhone6です。

▼必要品 筆記用具
▼定員 各20人(抽選制)
▼費用 各540円

▼申込み・問合せ 8月15日
(火)～20日(日)にファクスかメ
ールに郵便番号、住所、氏名、
電話番号、講座名、受講希望
時間(①か②)を書いて、北コ
ミュニティセンター講座受
付係(☎71・3331、☎71・
3351、☎kitakomi-info@
ikomashi-sg.jp)

初心者のための茶道教室

▼対象 茶道の初心者
——流派にかかわらず、過去
に受講したことがない人を
優先します。

▼とき・ところ 9月6日～11
月8日の毎週水曜日、13時
30分～15時30分(計10回)、
高山竹林園

▼講師 生駒市茶道協会の皆
さん(裏千家流)
▼必要品 扇子、ふくさ、ふく
さばさみ、かい紙、菓子切よ
うじ、白ソックス

▼定員 20人(抽選制)
▼費用 5000円(全10回)

分)

▼申込み・問合せ 往復はが
きに住所、氏名・ふりがな、年
齢、電話番号と過去の受講の
有無を書いて、8月18日(金)
(必着)までに高山竹林園「初
心者のための茶道教室」係
(〒630-0101、高山町
3440、☎79・3344)

**ハロハロ☆ikoryu
インドネシアday**

▼とき・ところ 9月3日(日)
10時～13時、たけまるホール

▼内容 講師にデヴィ・イスカ
ンダーさんを迎えて、インド
ネシアの料理を作りながら
楽しく交流しましょう。

▼必要品 エプロン、三角巾、
布巾、タオル

▼定員 36人(抽選制)
▼費用 大人800円、小学
生～高校生400円
▼申込み・問合せ はがきか
メールに参加者全員の住所・
氏名・年齢・電話番号を書い
て8月21日(月)までに、NPO
法人いこま国際交流協会ハ
ロハロ係(元町1丁目7-6
ららポート気付、☎090・
8237・2463(夜間だ
け)☎entry@ikoryu.net)

▼定員 20人(抽選制)
▼費用 5000円(全10回)

子ども食堂

▼とき・ところ 8月20日(日)、9月10日(日)、13時～17時、たけまるホール調理室

▼内容 寄附いただいた食材を参加者で料理し、同じ釜の温かいご飯を食べて交流します。

▼費用 300円(子どもは100円が無料。申込不要)

▼問合せ たわわ食堂の溝口さん(☎080・1450・2788)

生駒寄席しかのだい亭

▼とき・ところ 10月14日(土)14時開演(開場は13時30分)、鹿ノ台ふれあいホール

——公共交通機関を利用してください。

▼内容 桂枝三郎さんをはじめとする本格落語を身近に楽しみませんか。

▼定員 50人

▼費用 前売1000円、当日1500円(全席自由席)

桂枝三郎さん



お知らせ版

イコマニア

イベント・講座

スポーツ

自主学習

健康

福祉

子育て・教育

環境・エコ

お知らせ

——入場券は9月9日(土)10時から、鹿ノ台ふれあいホール、たけまるホール、北コミユニティセンターIISTA、はばたき、南コミュニケーションセンターせせらぎ、図書館、芸術会館美楽来で販売します(電話受付は鹿ノ台ふれあいホールで9月16日(土)10時から)。

▼問合せ 鹿ノ台ふれあいホール(☎78・7966)

慈光寺の戸閉式体験と竹林寺を巡る

▼とき・ところ 9月16日(土)9時30分生駒山上駅出発、15時南生駒駅解散

▼内容 役行者ゆかりの慈光寺で、護摩法要や開山堂で役行者像、宝山寺開祖湛海の80代の力作「不動明王像」など拝観し、午後は竹林寺の石仏ロードを案内します(昼に軽食の提供あり。約7km)。

▼定員 20人(抽選制)

▼費用 一人300円

▼申込み・問合せ はがきに参加者全員の住所・氏名・当日連絡のとれる電話番号・年齢を書いて、9月6日(水)必着(までに生駒市観光協会事務

務局「戸閉式コース」(〒633-010288、東新町8-38、経済振興課内、内線3228)

ボランティアが朗読 目で楽しむ本の会

▼とき・ところ ①9月9日(土)②10月14日(土)③11月11日(土)、14時～15時30分、図書館

▼内容 音訳ボランティアが次の本を朗読します。目が不自由、加齢で読みにくい人だけでなく、皆さんの参加をお待ちしています。

①「あつあつを召し上げれ」(小川糸／著)「男どき女どき」(向田邦子／著)

②「ふるさと銀河線 軌道春秋」(高田郁／著)「幸福な生活」(百田尚樹／著)

③「出会いななし」(森絵都／著)

▼定員 各40人(当日先着順)

▼費用 無料

図書館特別展

▼とき・ところ 8月8日(火)～16日(水)、9時30分～17時、図書館おはなし室

▼内容 「8・15で終わらなかつた戦争」日赤奈良班看護婦の手記から」をテーマに、奈良県立図書館情報館の戦争体験文庫の資料を展示

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 図書館(☎75・5000)

平成29年度 生駒の歴史と文化入門講座

▼とき・ところ 9月15日(金)14時～15時30分、生駒ふるさとミュージアム

▼内容 生駒市文化財保護審議会会長の今木義法さんによる講座「行基墓発掘と竹林寺の創成」。文暦2年の行基墓発掘の経緯と竹林寺創成の歴史について学びます。

▼費用 500円(生駒歴史文化友の会会員は400円)

▼定員 49人(当日先着順)

▼問合せ 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)

古民家サロンコンサート

▼とき・ところ 9月6日(水)13時30分～15時30分、桜ヶ丘周辺

——公共交通機関を利用してください。詳しい場所は申

し込み時にお知らせします。

▼内容 クラリネット奏者の笠井裕正さんをゲストに迎えたコンサート(ケーキ・お茶付き)

▼定員 20人(申込順)

▼費用 1500円

▼問合せ 8月11日(祝)から、電話かメールで氏名、連絡先を明らかにして、つどい場(☎25・6961、bugari@nike.eonet.ne.jp)

夫婦・家族・結婚などに 関するワンコイン相談会

▼とき・ところ ①9月8日(金)②10月13日(金)③11月10日(金)④12月8日(金)、10時～16時(④だけ13時～16時)、市民活動推進センターらぽーと

▼内容 NPO法人日本結婚教育協会認定の結婚教育相談員による、夫婦・家族・結婚などの悩みの相談会

▼定員 5人(申込順)

▼費用 500円

▼申込み・問合せ 8月11日(祝)から、電話かメールで、いこま婚育プロジェクトの長濱さん(☎090・2066・4084、ikoma.koniku@gmail.com)

**人生に必要なお金のお話
ライフマネーセミナー**

▼**とき・ところ** ①8月19日(土)
②26日(土)③9月2日(土)、13時30分～15時40分(受付は13時から)、コミュニティセンター

▼**内容** 司法書士とファイナンシャルプランナーによる、日常のお金の使い方講座①「借金をする前に」家計簿の付け方②「借金が返せなくなったら」ライフイベントに必要なお金③「遺言・相続の話」「老後にかかるお金」

▼**定員** 40人

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 8月15日(火)までに電話かファクスで住所、氏名・ふりがな、電話番号、参加希望日(①～③、複数選択可)を明らかにして社会福祉協議会(☎75・0234、☎73・0533)

**生駒市議会の議員定数
について皆で考えよう!**

▼**とき・ところ** 8月11日(祝)10時～11時45分、コミュニティセンター

▼**内容** 議員定数についての

討論と学習会

▼**問合せ** 「大事なことは皆で考え決めよう会」の山口さん(☎73・5434)

家族みんなで絵本の会

▼**対象** 市内に住む人

▼**とき・ところ** 8月27日(日)10時30分～11時15分、鹿ノ台ふれあいホール

▼**内容** 絵本やわらべうた、手遊び、金魚の折り紙を家族で楽しみましょう。

▼**定員** 30人(当日先着順)

▼**費用** 無料

▼**問合せ** 鹿ノ台ふれあいホール図書室(☎78・9973)

ふるーらむ9月の教室

▼**対象** 市内に住むか、市内へ通勤・通学している人

▼**ところ** 花のまちづくりセンターふるーらむ

▼**申込み・問合せ** はがき、電話、ファクスかメールで住所、氏名・ふりがな、日中連絡のつく電話番号、受講したい教室名を明らかにして、8月27日(日)(必着)までに花のまちづくりセンターふるーらむ「9月の教室」係(T6300122、真弓1丁目11-

16、☎70・0187、☎70・0287、hanamachi@city.ikoma.lg.jp)
——結果ははがきでお知らせします。キャンセル不可

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 1500円

▼**とき** 9月21日(木)10時～12時

▼**内容** 緑の相談員の安堂和夫さんといっしょに、基礎から楽しく冬の野菜作りを学びましょう。参加者には茎ブロッコリーの苗をプレゼントします。

▼**定員** 20人(抽選制)

▼**費用** 500円(カフェの飲み物付き)

▼**とき** 9月28日(木)13時30分～16時

▼**内容** なでこの榊井瑞枝さんによる、布製コースターに絵を描く教室(一人2枚)

▼**必要品** エプロン、ティッシュペーパー、持っている人だけ筆・絵皿・筆拭き布

▼**定員** 15人(抽選制)

▼**費用** 700円

▼**とき** 9月13日(水)10時～12時

▼**内容** サニースポットの谷本由理さんによる、押し花のフレイムレッスン(12・7cm×17・8cm)

▼**費用** 700円

▼**とき** 8月26日(土)13時～14時30分、生駒ふるさとミュージアム

▼**内容** 天理大学前教授の谷山正道さんによる講座「天誅組の変と民衆」。幕末に大和の地で起きた「天誅組の変」はどのような事変であったのか。史料をもとに、当地の人々の視線からその実像に迫ります。

▼**定員** 49人(当日先着順)

▼**費用** 600円(生駒歴史文化友の会会員は500円)

▼**問合せ** 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)

▼**とき・ところ** 8月20日(日)26日(土)、15時から、コミュニティセンター

▼**内容** 世界中の自然エネルギーの最前線を伝える河合弘之監督の映画「日本と再生」の上映会

▼**定員** 各90人(申込順)

▼**費用** 300円

▼**とき・ところ** 8月26日(土)13時～14時30分、生駒ふるさとミュージアム

▼**内容** 天理大学前教授の谷山正道さんによる講座「天誅組の変と民衆」。幕末に大和の地で起きた「天誅組の変」はどのような事変であったのか。史料をもとに、当地の人々の視線からその実像に迫ります。

▼**定員** 49人(当日先着順)

▼**費用** 600円(生駒歴史文化友の会会員は500円)

▼**とき・ところ** 8月20日(日)26日(土)、15時から、コミュニティセンター

▼**内容** 世界中の自然エネルギーの最前線を伝える河合弘之監督の映画「日本と再生」の上映会

▼**定員** 各90人(申込順)

▼**費用** 300円

スポーツ



スポーツ吹矢を 始めませんか

▼対象 市内に住むおおむね60歳以上

▼とき・ところ 8月24日(木) 13時～14時、RAKURAKU KUはうす

▼内容 腹式呼吸を取り入れたスポーツ吹矢の体験とスポーツ吹矢式呼吸法の勉強

▼必要品 タオル1枚、飲料水

▼定員 30人(当日先着順)

▼費用 200円

▼問合せ RAKURAKU Uはうす(☎73・8778、休館日を除く)

▼小・中学生ソフトテニス講習会&研修大会

▼対象 小・中学生

▼とき・ところ 8月26日(土)、生駒市体育協会滝寺S.C. 体育館

①ソフトテニス講習会：9時30分～12時(9時受付)
②研修大会：13時～18時(12時30分受付)

▼内容 ソフトテニスの楽しさを学ぶための基本の指導と練習試合

▼必要品 体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオル
——ラケットは貸し出しできません。

▼定員 60人(申込順)

▼費用 ①②各150円、両方参加は250円

▼申込み・問合せ 8月11日(祝)から電話、ファクスかメールで氏名、学年、連絡先を明らかにして、生駒ジュニアソフトテニスクラブの石上さん(☎090・4762・6705、☎73・5930、✉m.nokichi1961_01_10@yahoo.co.jp)

▼スポーツ教室

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ (一財)生駒市体育協会(☎73・8822)

▼なぎなた教室

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学生以上

▼とき・ところ 9月2日(土) 9日(土)・16日(土)・30日(土)、14時～16時、生駒市体育協会滝寺S.C.武道館

▼指導 市なぎなた連盟員

▼必要品 運動着

▼軟式学童野球教室

▼対象 市内に住む年長児にあたる幼児・小学生

▼とき・ところ ①9月3日(日)9時～12時、生駒小学校グラウンド②11月26日(日)9時～12時、生駒台小学校グラウンド

——いずれも雨天時は翌週に延期します。

▼指導 市軟式学童野球連盟員

▼必要品 運動着、帽子、運動靴(雨天時は体育館シューズ)、グローブ(持っている人だけ)、飲み物

▼自主学習グループ

▼平城宮跡を巡る

▼とき・ところ 9月21日(木) 8時30分～15時(近鉄京都線平城駅改札出口に8時30分集合)

▼内容 神功皇后陵から成務天皇陵平城宮東院庭園を巡ります。

▼必要品 弁当、飲み物、雨具

健康保険証、タオルなど

▼定員 15人(抽選制)

▼費用 500円

▼申込み・問合せ 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月10日(日)(必着)までにあゆみの会の新海仁司さん(〒630-0215、東菜畑2丁目712-3、☎74・6731)

「ある愛の詩」歌唱指導

▼とき・ところ 9月5日(火) 13時～15時、たけまるホール

▼内容 講師のピアノで発声練習後、英語で歌います。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ スウィングシングの重森恵子さん(☎74・8217)

十色のリズムの魅力

▼とき・ところ 9月8日(金) 13時～14時30分、鹿ノ台ふれあいホール

▼内容 プロ打楽器奏者のマルコさんがリズムの魅力を伝えます。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ Torio(十人十色)の渡辺昇さん(☎090・3032・2987)

混声コーラス公開レッスン

▼とき・ところ 8月18日(金) 9時30分～11時30分、たけまるホール

▼曲目 夏の思い出、夕焼け小焼け、故郷の人々

▼必要品 筆記用具、飲み物

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 寿ハイクメイトの山下滋男さん(☎73・8283)

民謡無料講習会

▼とき・ところ 9月14日(木) 10時～11時、コミュニティセンター(申込不要)

▼内容 初めての人も楽しく唄えます。

▼問合せ 生駒鶯声会の藤尾侑男さん(☎080・5307・0296)

語りつぐ戦争と平和の集い

▼とき・ところ 8月13日(日) 13時30分～16時、図書館

▼内容 戦争体験を聴き、平和への道を考えましょう。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒市平和委員会(☎78・1982)

ウクレレ無料体験会

▼とき・ところ 8月29日(火)
9時45分～11時45分、図書会館

▼内容 ウクレレを体験しましょう。初心者でも手ぶらでも大丈夫。ウクレレの持参も歓迎します。

▼定員 16人(申込順)

▼申込み・問合せ 8月18日(金)～25日(金)にアロハ・エコーズの増田寛さん(☎080・4018・5534)

ジャズダンスを楽しもう

▼とき・ところ 9月9日(土) 10時～11時30分、北コミュニティセンター I S T A はばたき

▼内容 ストレッチ1時間とジャズダンス30分

▼必要品 タオル、飲み物

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ ぐるーぷE☆Zの岩田さだ恵さん(☎78・3254)

第25回一彩会水彩画作品展

▼とき・ところ 9月14日(木)～17日(日)、10時～17時(14日は13時から、17日は16時まで)

で)、芸術会館美楽らく

▼内容 会員が1年間楽しく描いた水彩画の作品展

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 一彩会の松本静子さん(☎79・9372)

フラダンスの無料体験学習

▼とき・ところ 9月1日(金) 14時30分～16時、北コミュニティセンター I S T A はばたき(申込不要)

▼内容 仲間といっしょにハワイの風を体感しリフレッシュしましょう。

▼必要品 飲み物、タオル

▼問合せ レインボーシャワーの成岡寿賀子さんがこ(☎78・3568)

社交ダンス無料講習会

▼とき・ところ 8月20日(日) 10時～11時30分、図書会館(申込不要)

▼内容 初級以上の簡単なステップで社交ダンスを楽しく踊りましょう。

▼必要品 ダンスシューズか上靴

▼問合せ 生駒ダンス「さくらんぼ」の佐藤健治さん(☎78・5357)

50歳以上の皆さん 胃がん検診に 胃内視鏡(胃カメラ)検診が加わりました

まずは健康課で申し込みを!

本市が実施している胃がん検診は、従来胃部X線(バリウム)検診だけでしたが、8月から新たに胃内視鏡(胃カメラ)検診が追加されました(個別検診だけ)。

- ▶対象 昭和43年4月1日までに生まれた人
- ▶費用 4,000円(70歳以上の人は半額)
——非課税・生活保護世帯の人は健康課に事前申請すれば無料です。
- ▶注意 次のいずれかに該当する人は受診できません。
 - ・平成29年5月以降に、本市が実施する胃がん検診を受診した人
 - ・現在、胃に自覚症状がある人
 - ・胃全摘術後の人
 - ・入院中の人(疾患の種類は問いません)
 - ・胃の疾患で治療中の人(ピロリ菌の除菌も含む)
 - ・血液をさらさらにする薬(抗血栓薬など)を内服している人
 - ・妊娠中や妊娠の可能性がある人
 - ・咽頭・鼻腔などに重篤な疾患がある人
 - ・呼吸不全がある人
 - ・急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患がある人
 - ・「出血しやすい」「血が止まりにくい」と医師から指摘を受けている人

受診の流れ

- 1 電話か直接、健康課に申し込み 
- 2 健康課から受診票が届く 
- 3 受診票の注意事項を確認 
- 4 下表の指定医療機関に予約し、受診 

- ▶受診期間 平成30年2月28日(水)まで(他のがん検診と同様)
- ▶受診回数 2年度に1回
——今年度胃内視鏡検診を受診した場合、来年度の生駒市胃がん検診(胃部X線検診か胃内視鏡検診)は受診することはできません。
——同一年度内に胃部X線検診と胃内視鏡検診の両方を受診することはできません。

指定医療機関

医療機関名	住所	電話番号
生駒胃腸科 肛門科診療所	本町7-10	71-8050
生駒市立病院	東生駒1丁目6-2	72-1111
杉森内科 胃腸科医院	東生駒4丁目398-166	73-5596

☎健康課(☎75-1002)

健康



日本脳炎ワクチンが全国的に不足しています

全国的に日本脳炎ワクチンの供給が不安定です。市内指定医療機関でも一時的に接種を待たなければいけない可能性があります。定期予防接種の接種期限が迫っている人や一度も接種したことがない人は、早めに指定医療機関へ相談してください。不足が解消されれば、広報いこまちでお知らせします。

生駒市立病院の無料公開医療講座

▼問合せ 健康課 ☎75・2255

▼とき・ところ ①8月25日(金)

②29日(火)③9月8日(金)、14時～15時、生駒市立病院

▼内容 ①同院理学療法士の井川貞之さんと作業療法士の恵美須治美さんによる講演「心臓リハビリテーションについて」②同院糖尿病療養士による講演「糖尿

尿病について」③同院栄養科の北村和美さんによる講演「正しく知ろう食物繊維」

▼定員 100人(当日先着順)

▼問合せ 同院医療講座係 ☎72・1111

福祉



簡単!!男性料理教室

▼対象 市内に住む、9月1日現在で60歳以上か、心身障がい者の男性(国が指定する難病含む)

——今年度の福祉センター主催の各種教室に参加していない男性を優先します。

▼とき・ところ 9月6日(水)、10月4日(水)、11月1日(水)(全3回)、10時～12時30分、福祉センター

——生駒駅・東生駒駅から無料送迎バスがあります。

▼内容 肉団子、ばら寿司、クリームシチュー、魚のフライ

など、和・洋・中の調理

▼定員 15人(抽選制)

▼費用 1回500円

▼申込み・問合せ はがき、電

福祉センターふれあいハイキング

▼対象 市内に住む心身障がい者・児(国が指定する難病含む)とその家族

▼とき・ところ 9月24日(日) 9時～9時15分に市役所正面玄関前集合(雨天決行)

▼内容 車椅子対応のリフトが付いたバスで、京都鉄道博物館(京都市下京区観喜寺町)に行きます。

▼定員 30人(抽選制)

——家族も定員に含みます。

▼費用 大人600円、高校生250円、3歳以上100円

▼必要品 昼食、飲み物、敷物

▼申込み・問合せ はがき、電話、ファクスかメールで住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの種別、難病名を

話、ファクスかメールで住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの有無、難病名を明らかにして8月25日(金)必着。休館日を除く)までに福祉センター(〒630-00221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、✉fukusi-center@kc.n.jp)

明らかにして8月18日(金)必着。休館日を除く)までに福祉センター(〒630-00221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、✉fukusi-center@kc.n.jp)

明らかにして8月18日(金)必着。休館日を除く)までに福祉センター(〒630-00221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、✉fukusi-center@kc.n.jp)

手話奉仕員養成講座(基礎編)

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人で、入門編を修了している人

▼とき・ところ 9月16日～平成30年2月24日の毎週土曜日、10時～12時(全24回。午前・午後の2講座する日を3日含む)、福祉センター

▼内容 入門編で学んだ手話をスキルアップさせ、聴覚障がい者と手話でスムーズに日常会話ができるようになることを目標にします。

▼定員 20人(抽選制)

——定員を超えた場合は、今年度の入門編修了者を優先します。

▼費用 無料(テキストがない人は別途3240円が必要)

▼申込み・問合せ はがき、電話、ファクスかメールで住所、氏名・ふりがな、電話・ファクス番号、手話講座受講歴を明らかにして、8月25日(金)までに福祉センター(〒630-00221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、✉fukusi-center@kc.n.jp)

パッチワークに
挑戦しましょう



- ▼対象 市内に住む、9月1日現在で60歳以上か、心身障がい者(国が指定する難病含む)
- 今年度の同センター主催の教室に参加していない人を優先します。
- ▼とき・ところ 9月19日(火) 平成30年2月20日(火)の第1・3火曜日(1月2日を除く全10回)、13時30分～15時30分、福祉センター
- 生駒駅・東生駒駅から無料送迎バスがあります。
- ▼内容 ペンケースやポーチ、バッグなどを作ります。
- ▼定員 15人(抽選制)
- ▼費用 1回800円
- ▼申込み・問合せ はがき、電話、ファックスかメールに住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの有無、難病名を明らかにして8月25日(金)必着。休館日を除く)までに福祉センター(〒630-0022 1、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、✉fukusi-center@kcn.jp)

福祉センター パッチワーク教室

- ▼とき・ところ 9月10日(日) ①13時20分～15時20分(受付は13時から)②15時30分～16時40分、コミュニティセンター文化ホール
- 公共交通機関を利用してください。

成年後見相談会・ お笑い講演会

- ▼対象 おおむね65歳以上の高齢者やその家族、介護予防に関心のある人
- ▼とき・ところ 9月15日(金) 11時～13時、阪奈中央こま園(俵口町)
- ▼内容 栄養満点な秋の食材の調理方法を紹介。秋の味覚を楽しみましょう。
- ▼必要品 エプロン、ハンカチ
- ▼費用 300円
- ▼申込み・問合せ 9月11日(月)までに生駒市阪奈中央地域包括支援センター(☎73・9448)

介護予防教室

- ▼対象 市内に住む乳幼児とその保護者
- ▼とき・ところ 8月19日(土) 13時30分～15時の間で自由参加、福祉センター
- ▼内容 親子で楽しめる体を使った遊びや簡単おもちゃ作り、お話など
- ▼費用 無料(申込不要)
- ▼問合せ かるがもの会の松本和子さん(☎78・8239)

子育て・教育 かるがもサマリーイベント 楽しく遊ぼう

- ▼内容 ①お笑い理学療法士の日向亭葵さんによる健康促進・介護予防がテーマの講演会②司法書士・社会福祉士による成年後見相談会
- ▼定員 ①250人②10人(事前申込を優先)
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 8月31日(木)までに電話かファックスで(一社)奈良県社会福祉士会(☎0742・81・8213、☎0742・81・8223、電話は平日10時～15時)



70歳以上の皆さん /

8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります

高額療養費制度とは、ひと月に支払った保険医療費が高額になったとき、申請すると一定の金額を超えた分があとで払い戻される制度です。8月から法令改正により70歳以上の人の高額療養費の限度額が下表

のとおり変更されます(70歳未満の人は変更ありません)。加入している保険組合に問い合わせてください。

■74歳未満の人…国保医療課国保係(内線782)
75歳以上の人…福祉医療係(内線787)

7月までの自己負担限度額(70歳以上)

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み 課税所得 145万円以上	4万4,400円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% 多数回 ^{*2} …4万4,400円
一般 課税所得 145万円未満 ^{*1}	1万2,000円	4万4,400円
住民税非課税	Ⅱ住民税 非課税世帯	2万4,600円
	Ⅰ住民税非課税 世帯(年金収入80万円以下など)	8,000円

8月からの自己負担限度額(70歳以上)

外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
5万7,600円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% 多数回 ^{*2} …4万4,400円
1万4,000円	5万7,600円 多数回 ^{*2} …4万4,400円
	2万4,600円
8,000円	1万5,000円



*1…世帯収入の合計額が520万円未満(一人世帯の場合は383万円未満)の場合や「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

*2…過去12か月以内に3回以上上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当になり、限度額が下がります。

平成30年度小学校 隣接校選択制

隣接校選択制は、子どもたちが安心して通学できるように、入学を指定している学校(指定校)以外の家から近い学校(隣接校)を選択できる制度です。

詳しくは10月に配布予定の隣接校選択制実施要領でお知らせします。学校の見学を希望する場合は、選択したい学校へ直接問い合わせてください。なお、余裕教室の状況などにより受け入れができない場合は、募集を行わない学校や、申請後に抽選を行う学校があります。

▼対象 平成30年4月に生駒

指定校と選択できる学校

指定校(電話番号)	選択できる学校
生駒北(78-1100)	鹿ノ台・真弓・生駒台
鹿ノ台(78-6282)	生駒北・真弓
真弓(78-4326)	生駒北・鹿ノ台・あすか野・生駒台
あすか野(78-6208)	真弓・生駒台
生駒台(75-0075)	生駒北・真弓・あすか野・俵口・桜ヶ丘
俵口(74-8832)	生駒台・桜ヶ丘・生駒
桜ヶ丘(75-1980)	生駒台・俵口・生駒・生駒東
生駒(73-4378)	俵口・桜ヶ丘・生駒東
生駒東(74-3572)	桜ヶ丘・生駒・壱分・生駒南
壱分(76-8615)	生駒東・生駒南
生駒南(77-8021)	生駒東・壱分・生駒南第二
生駒南第二(77-6780)	生駒南

市立小学校に入学する新1年生

▼問合せ 教育総務課(内線626)

パパセミナー 「赤ちゃんとおそろぼう」

▼対象 市内に住む10月1日時点で生後2〜12か月の第一子とその父親・母親

▼とき・ところ 10月14日(土) 28日(土)、11月11日(土)・25日(土)、10時〜11時30分(全4回)、子育て支援総合センター たつち

▼内容 ◆父親と赤ちゃん…月齢に合わせた関わり遊びや他の赤ちゃんの様子を知ろう。

◆母親：別室のワークシヨップとおしゃべり会でリフレッシュしよう。

◆定員 10組(抽選制)

◆費用 無料

▼申込み・問合せ 市ホームページの申し込みフォーム

かほかぎに住所、両親と子どもの氏名・ふりがな、年齢(子どもは生年月日)、電話番号を書いて、9月1日(金)(必着)までに同センター たつち「パパセミナー」係(〒630-0025 7・5582)

「かるがものおへや」に遊びに来ませんか

▼対象 市内に住む0歳〜就園前の子どもの保護者

▼とき・ところ ◆9月14日(木)・28日(木)、10月12日(木)・26日(木)、北コミュニティセンター IISTA はばたき

◆9月12日(火)・26日(火)、10月10日(火)・24日(火)、子育て支援総合センター たつち

◆9月8日(金)・22日(金)、10月13日(金)・27日(金)、南コミュニティセンターせせらぎ

――時間はいずれも10時〜11時30分です。

▼内容 親子で楽しめる体を使った遊びや手遊び、歌遊び、絵本の読み聞かせ、お楽しみシアターなど

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 子育て支援グループ・かるがもの会(☎75・2111、第3金曜日・祝日を除く月・土曜日の10時〜15時)

親子の絆(きずな)づくりプログラム

▼対象 市内に住む、平成29年5月1日〜8月3日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼とき・ところ 10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)、13時30分〜15時30分、子育て支援総合センター たつち

▼内容 初めての子育てで感じる悩みや喜びを共有しましょう。子育ての知識を学びながら、仲間もづくりもできます。

▼定員 16組(抽選制)

▼費用 864円

▼申込み・問合せ 市ホームページの申し込みフォーム

かほかぎに住所、母親と子どもの氏名・ふりがな、年齢(子

どもは生年月日)、電話番号を書いて、9月8日(金)(必着)までに同センター「親子の絆づくり」係(〒630-0257・元町1丁目6-12、☎73・5582)

ファミ・サポ スキルアップ講座

ファミリリー・サポート(ファミ・サポ)は、保護者の外出や授業参観・懇談会などのときに、子どもを一時的に預けたい人(依頼会員)と預かる人(援助会員)をコーディネートし、活動を支援する事業です。

▼対象 ファミ・サポ全会員とファミリリー・サポート事業に関心があり、市内に住む20歳以上の心身ともに健康で子育てを応援したい人

▼とき・ところ 9月8日(金) 9時30分〜11時30分、子育て支援総合センター たつち

▼内容 看護職員による「小児看護の基礎知識」

▼定員 20人(託児は5人まで)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 9月5日(火)までにファミリリー・サポート(☎73・5552)

子どもは生年月日)、電話番号を書いて、9月8日(金)(必着)までに同センター「親子の絆づくり」係(〒630-0257・元町1丁目6-12、☎73・5582)

もぐもぐサロン

- ▼対象 市内に住む生後5・6か月の乳児とその保護者
- ▼とき・ところ 9月11日(月) 10時～12時、子育て支援総合センターたちち
- ▼内容 保護者同士の交流、保健師・栄養士の離乳食相談、保育士による手遊びやふれあい遊びなど
- ▼必要品 母子健康手帳、下に敷くバスタオル、おむつ、ミルクなど
- ▼費用 無料(申込不要)
- ▼問合せ 子育て支援総合センターたちち(☎73・55582)

**「ちどりであそぼ」の
子育て講座**

- ▼対象 市内に住む生後6か月～1歳未満の乳幼児とその保護者
- ▼とき・ところ 9月14日(木) 10時～11時、いちぶちどり保育園
- ▼内容 栄養士による離乳食講座と試食会(中・後期食)
- ▼定員 15組(申込順)
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 8月31日

**ファミリー・サポート
新規援助会員講習会**

- ▼対象 市内に住む心身ともに健康な20歳以上で、子育てを応援したい人
- ▼とき・ところ 9月12日(火)、10月26日(木)のいずれか1回受講、10時～11時30分、子育て支援総合センターたちち
- ▼内容 同事業の説明・DVD視聴など
- ▼費用 無料
- ▼その他 会員登録には、顔写真(縦4cm×横3cm)2枚と印鑑が必要です。
- ▼申込み・問合せ 事前に電話でファミリー・サポート(☎73・5552)

**不登校親の会
ひきこもり親の会**

- ▼とき・ところ コミュニティセンター
- ▼申込み・問合せ 電話かメールで氏名、年齢、性別、電話番号、参加を希望する会を明

**通知カード・マイナンバーカードの
再交付が有料になります**

10月1日(日)から、これまで無料だった通知カードとマイナンバーカードの再交付手数料が以下のとおり有料になります。自身の通知カードやマイナンバーカードをご確認ください。

- ◇通知カード…500円
- ◇マイナンバーカード…800円(電子証明書手数料は別途200円必要)

——どちらも再発行には時間がかかります。

◆◆◆◆ こんなに便利！マイナンバーカード ◆◆◆◆

■コンビニでお得に証明書が取得できます

コンビニで発行できる証明書	窓口	コンビニ
住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、所得・課税(非課税)証明書	300円	150円
戸籍全部(個人)事項証明書	450円	250円

■公的な本人確認書類になります

- ▶申請方法 通知カード・本人確認書類・住基カード(ある人だけ)を持って直接、市民課
——申請に必要な写真を無料で撮影します。休日開庁も実施していますので活用してください。

◆◆◆◆◆◆◆◆ 市民課窓口の休日開庁 ◆◆◆◆◆◆◆◆

- ▶とき 8月27日(日)8:30～12:00
——詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎市民課(内線307)

**■ひきこもり親の会
「ちよりの会」**

- ▼対象 ひきこもりのことで悩み、困っている18歳以上の人の家族
- ▼とき 9月9日(土)13時30分～15時30分
- ▼内容 「9月の花に包まれてご自身の声をきいてみませんか？」をテーマに、ワークショップで楽しみながらお

■不登校親の会「やなぎの会」

- ▼対象 不登校や学校のこと、で悩み、困っている高校生以下の子どものその家族
- ▼とき 8月19日(土)13時30分～15時30分
- ▼内容 「親の子離れ、子どもの自立」について自由に話し合います。
- ▼費用 1000円
- ▼はじめの離乳食講習会
▼対象 平成29年4・5月に生まれた乳児(原則として第

**■不登校親の会「やなぎの会」
こま**

- ▼対象 離乳食についての講義や調理実習、試食などを行います。
- ▼必要品 母子健康手帳、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、食器用布巾
- ▼定員 30組(申込順)
- ▼費用 300円
- 託児が必要な人は申込時に伝えてください。
- ▼申込み・問合せ 8月14日(月)から電話で健康課(☎75・1002)

平成30年4月から

国民健康保険制度の 財政運営の責任主体が 都道府県に変わります

国民皆保険を将来にわたって守り続けるため、平成30年4月から国民健康保険制度を市町村に加え、都道府県も担うことになりました。それぞれの役割は下表のとおりです。現在、奈良県・市町村で制度の詳細について協議・検討を進めています。

▶主な変更点

- ・財政運営の責任主体が市町村から都道府県に変わります。
- ・平成30年度以降の一斉更新から、新しい被保険者証などには奈良県が表記されます。
- ▶注意
 - ・手続き方法や保険税の納付方法は変わりません。
 - ・各種申請や届出の窓口はこれまでどおり市役所で行います。
 - ・保険税はこれまでどおり市役所に納めてください。
 - ・医療機関での負担割合は変わりません。
 - ・病院や診療所などを受診するときの保険証の使い方も今までと変わりません。

都道府県と市町村の役割分担

都道府県の主な役割	市町村の主な役割
<ul style="list-style-type: none"> ・財政運営の責任主体 ・国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進 ・市町村ごとの標準保険料(税)率を算定し公表 ・保険給付費等交付金の市町村への支払い 	<ul style="list-style-type: none"> ・国保事業費納付金を都道府県に納付 ・資格を管理(被保険者証などの発行) ・標準保険料率等を参考に保険料(税)率を決定 ・保険料(税)の賦課と徴収 ・保険給付の決定と支給

▶問合せ 奈良県保険指導課(☎0742-27-8547)、国保医療課(内線782)

パパひろば

▼対象 市内に住む、0～2歳児の子ども一人とその父親

▼とき・ところ 8月27日(日) 10時～11時30分(10時10分まで受付可)、子育て支援総合センターたちち

▼内容 子どもと遊び、パパ仲間を見つけてませんか。今月は室内でアスレチックをして遊びます。

▼定員 20組(当日先着順)

▼費用 無料

▼問合せ 子育て支援総合センターたちち(☎73・5582)

環境・エコ



環境フリーマーケットの 出店者を募集

▼対象 市内に住む人で構成され、ごみの減量化に理解のある団体やグループ(営利目的や特定の政党・宗教・教団などを支持する団体、その他主催者が不相当と認める団体は不可)

▼とき・ところ 9月16日(土) 10時～13時(雨天決行)、ベルテラスいこまベルステージ

▼内容 一般家庭の不用品販売(食料品を除く)

——一人で持ち運べるものに限ります。なお販売は出店者が行ってください。ブース位置は主催者が決定します。

▼定員 20団体(抽選制)

▼費用 500円(EOConeネット生駒の活動資金にあてます)

▼申込み・問合せ はがきか市ホームページの応募フォームで団体名、代表者の住所、氏名・ふりがな、携帯電話など連絡のつきやすい番号を書いて、8月17日(木)(必着)までに環境保全課「環境フリーマーケット出店」係(〒630-0288、東新町8-38、内線356)

お知らせ



——前回(6月25日)の出店団体以外の応募者を優先します。1団体につき1通の応募とします。

ご存じですか? 成年後見制度

▼とき・ところ 9月15日(金) 13時30分～15時30分、福祉センター

——生駒駅・東生駒駅から無料送迎バスがあります。

▼内容 生駒総合法律事務所(〒585-0801、生駒市上崎智代さん)による

「ゆうドキッ!」放送中

奈良テレビ放送で毎週金曜日に放送している「ゆうドキッ!」。18時30分からは、県内各市の情報を紹介しています。

▼生駒市が紹介される9月の放送日 1日・22日

▼問合せ 広報広聴課(内線226)

8月は電気使用安全月間

電気は使い方を誤れば大変危険です。電気を安全に使用しているか見直しましょう。

▼問合せ (一財)関西電気保安協会(☎0742・32・1371)、奈良県電気工事工業組合(☎0742・33・4340)

生駒市アンテナショップ おちやせんの臨時休業

生駒市の特産品や市内企業の商品を販売する「おちやせん」は、店舗改装工事などのため、臨時休業します。

— 8月14日(月)は臨時営業し
ます。

▼**とき** 8月16日(水)～31日(木)
▼**問合せ** 生駒商工会議所
(☎74・3515)

生駒山麓太鼓鼓手 研修生募集(9月生)

▼**対象** 45歳までの男女(未成年者は、保護者の同意が必要)

— 9月7日(木)に開催する説明会に参加してください。

▼**内容** 太鼓の鼓手研修生を募集します。練習は月3回程度、19時30分～22時の間で1時間程度コミュニケーションセンターで行います。

▼**定員** 10人程度(抽選制)

▼**費用** 月30000円(別途バチ代約20000円などが必要)

▼**申込み・問合せ** 電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、メールアドレス

ドレス、未成年者は保護者の氏名を明らかにし、8月25日(金)(必着)までに生駒山麓太鼓事務局(生駒商工会議所内、☎74・3515、☎74・9185)

敦賀わくわくパスポート を無料配布します

原子力災害時などの県外広域避難に関する協定を締結している福井県敦賀市から、両市の交流を深めるため、「敦賀わくわくパスポート」が提供されました。敦賀わくわくパスポートがあると、敦賀市の5施設の合計入場料21000円が無料になります。

▼**対象** 市内に住む人

▼**利用できる施設** 敦賀赤レンガ倉庫、敦賀市立博物館、紙わらべ資料館、みなどつるが山車会館、敦賀きらめき温泉リラ・ポート

▼**受取方法** 8月14日(月)から、経済振興課窓口で氏名・住所を書いて受け取ってください。原則、窓口に来た人とその市内に住む家族の分までとします(先着100冊)。

▼**問合せ** 経済振興課(内線328)

生駒山麓公園で奈良県 防災総合訓練を行います

本市を震源とする大規模な地震災害の発生を想定し、災害時に迅速かつ適切な防災活動が行えるよう、消防・警察・自衛隊・医療機関などと実践的な訓練を行います。

— 訓練は見学できます。

▼**とき・ところ** 9月10日(日) 9時～12時①生駒市体育協会滝寺S.C.体育館(避難所訓練)②生駒山麓公園(被災地訓練)

— 訓練の見学希望者は、市役所を出発し生駒駅南口と①②を経由するシャトルバスを利用してください。

▼**問合せ** 防災安全課(内線255)

訓練当日は生駒山麓公園の 利用を一部制限します

多目的広場とテニスコートは終日、ふれあいセンターの浴場は14時まで利用できません。その他の施設は利用できますが、安全を確保するため利用の一部制限しますので、係員の指示に従ってください。

▼**問合せ** 生駒山麓公園(☎73・8880)

市税コーナー

税の納め忘れはありませんか

納期限が過ぎても納付が確認できない場合、督促状などを郵送しています。納め忘れがないか、手元の領収書や口座振替の通帳で確認してください。もし未納になっていると、滞納処分(差押えなど)の対象になります。

国民健康保険税に未納があると、来年度の国民健康保険の保険証の交付が受けられなくなることがあります。保険証がないと、医療機関での診療費がいったん全額自己負担となります。また、市税の納付書がない場合や病気や災害など特別な事情があって市税の納付が困難な場合は、収税課まで相談してください。

図収税課(内線294)

8月は市県民税第2期分・国民健康保険税第2期分の納付月(納期限は8月31日(木))です
市税の納期内納付にご協力ください

8月の「いこまち」は合併号 8月15日号はありません

広報「いこまち」は毎月1日・15日の月2回発行しています。8月は合併号として今回だけ発行します。8月15日号はありません。

▼**問合せ** 広報広聴課(内線225)

第49回生駒「小さな親切」 作文コンクール

▼**対象** 市内に住むか市内へ通学する小学生・高校生

▼**内容** 小さな親切をして喜ばれたことや小さな親切を見て感動したことなど「小さな親切」をテーマとした作文(400字詰め原稿用紙3枚まで)を募集します。

— 応募者全員に参加賞、入賞者に表彰式での発表と表彰状、副賞を贈ります。

▼**提出方法** 原稿用紙に作文のタイトル、学校名、学年、氏名・ふりがなを書いて、9月7日(木)(必着)までに、市内の小・中学校、高校に提出か、直接か郵送で南都銀行生駒支店「生駒小さな親切作文コンクール」係(〒630-0245、北新町11-3)

▼**問合せ** 「小さな親切」運動生駒支部の宮本さん(☎73・4665)

9月のし尿くみ取り予定表

▶注意 これは浄化槽のくみ取り予定表ではありません。転入、転出などで人数が変わったり、くみ取りを開始・中止したりする場合は、申請が必要です。7:00から順次くみ取ります。
 圃環境保全課(内線356)



とき	1 班	2 班
1日(金)	高山町	秋津、東山町、小平尾町
2日(土)		小平尾町
4日(月)	傍示	
5日(火)		萩の台、小瀬町
6日(水)		
7日(木)	庄田	萩原町
8日(金)	庄田、大北	
9日(土)	大北	藤尾町、大門町
11日(月)	大北、久保	鬼取町
12日(火)	久保	菜畑町、西畑町
13日(水)		
14日(木)	宮方	有里町
15日(金)	芝	
16日(土)	芝、上町、鹿畑町	壱分町
19日(火)	北田原町	壱分町、西菜畑町
20日(水)	北田原町、南田原町	西菜畑町、東菜畑1・2丁目、東生駒、中菜畑1・2丁目
21日(木)	南田原町	緑ヶ丘、新旭ヶ丘、軽井沢町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘
22日(金)		西旭ヶ丘、山崎町、辻町
25日(月)	松美台、新生駒台、小明町、桜ヶ丘	山崎町、辻町、谷田町
26日(火)	俵口町	辻町、谷田町、本町、元町1・2丁目
27日(水)	俵口町、東松ヶ丘	谷田町、東新町、仲之町
28日(木)	西松ヶ丘、喜里が丘	山崎新町、北新町
29日(金)		
30日(土)	門前町	北新町

子育て支援総合センターの臨時職員を募集

▼対象 保育士か幼稚園教諭の資格または子育て経験があり、土曜・日曜日を含む週3日程度勤務できる人

▼勤務時間 10時～16時

▼勤務場所 生駒セイセイビル他

▼勤務内容 みつきランドアドバイザーと電算入力などの事務作業

▼時給 1006円(資格を持っていない人は846円)

▼申込み・問合せ 市販の履歴書に、有資格者は証明書の写しを添えて、8月21日(月)(必着までに郵送か直接、子育て支援総合センターたつ

ち(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73-5582)

提出された履歴書は返却しません。

「高山竹あかり」川柳の募集

▼テーマ 「竹」「付度」(あかり)

▼応募上の注意
 ◇応募作品は自作で未発表のものに限り
 ◇一人1テーマにつき1句、合計3句まで応募できます

◇応募作品は返却しません。投句は楷書ではっきりと、氏名にはふりがなを忘れずに書いてください。

▼費用 無料

川柳の書かれた行燈



▼作品の展示 行燈に書き入れ、竹あかり会場(高山竹林園)で、10月8日(日)・9日(祝)の17時30分～20時に点灯

▼申込み・問合せ はがきかファクスに住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、川柳を書いて、8月19日(土)(当日消印有効)までに「高山竹あかり」実行委員会事務局

「川柳」係(高山竹林園内、〒630-0101、高山町3440、☎79-3344、FAX79-9944)

社会保険労務士無料相談会

▼とき・ところ 9月13日(水)、11月8日(水)、14時～17時、生駒商工会議所

▼内容 年金・雇用・労務に関する相談

▼定員 1日3件(申込順)

▼申込み・問合せ 開催日の1週間前までに電話で生駒商工会議所(☎74-3515)

就職応援フェア「企業合同説明会」

▼対象 おおむね35歳未満の一般求職者と平成30年3月大学等卒業予定者

▼とき・ところ 8月30日(水)11時～17時、奈良県文化会館(奈良市登大路町)

▼内容 県内の求人企業が70社参加予定。就活セミナーやキャリアカウンセリング、就活メイク&写真撮影、職業紹介所登録面談など

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ ならジョブカフェ(☎0742-81-3639)

就業構造基本調査にご協力をお願いします

日本の就業・不就業の実態を把握するため、総務省統計局が全国一斉に就業構造基本調査を実施します。結果は、雇用対策など、行政施策の企画・立案の重要な基礎資料として活用します。

▼調査・回答 9月上旬に県知事が任命した調査員(必ず調査員証を携帯)が準備調査のため訪問します。その後、9月下旬に調査を依頼する世帯に調査票書類を配布しますので回答をお願いします(パソコン・スマートフォンからの回答も可能)。

▼調査票の内容は秘密が厳守され、統計以外の目的に使うことはありません。

▼問合せ 総務課(内線268)

困ったときは、ここに相談。

このコーナーは偶数月の1日号に掲載します。相談は無料で、秘密は守られます。相談日・時間などは変更になる場合があります。事前に電話で確認のうえ利用してください。

種類	内容・とき・ところ	予約・問合せ
法律	弁護士による、法令知識で解決しなければならない相談 ☎毎週金曜日、第2・第4火曜日、13:00～16:10 所 市役所市民相談室	1週間前から 防災安全課 (内線364)
行政	行政相談委員による、国、県、市などの行政に対する苦情や要望の相談 ☎第2木曜日13:00～16:00 所 市役所市民相談室、☎第3木曜日9:30～11:30(偶数月は 所 南コミュニティセンターせせらぎ、奇数月は 所 北コミュニティセンターISTAはばたき)	防災安全課 (内線364)
暴力	警察の相談員による、暴力団の嫌がらせや暴力被害などの相談 ☎第1火曜日の9:00～12:00 所 市役所市民相談室	
人権	人権擁護委員による、人権の侵害、差別問題などの相談 ☎第3火曜日、10:00～15:00 所 市役所3階会議室	人権施策課 (内線656)
税務	税理士による税務相談(相続税、贈与税、遺産整理の相談を含む) ☎第2火曜日・第3木曜日、13:00～16:00(確定申告の時期を除く) 所 課税課(市役所1階13番窓口)	月初め～当日 15時に課税課 (内線283)
消費生活	消費生活相談員による、訪問販売の契約トラブルや多重債務の相談 ☎月～金曜日、9:00～16:30 所 消費生活センター(生駒セイセイビル1階)	消費生活センター (☎73-0550)
心配ごと	民生・児童委員による、日常生活上の心配ごとや悩みごとなどの相談 ☎毎週木曜日、13:00～16:00 所 社会福祉協議会(生駒セイセイビル4階)	社会福祉協議会 (☎75-0234)
家庭児童(虐待)	家庭相談員による18歳未満の児童の学校生活、心身障がい、非行などや、家庭での心配ごと、児童虐待などの相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所 こどもサポートセンターゆう	こどもサポートセンターゆう (☎73-1005)
子育て	家庭相談員による、子育てや子どもの発育の相談、子育て情報の提供 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所 こどもサポートセンターゆう	ゆう子育て相談ダイヤル (☎73-1003)
ひとり親就職相談	専門の相談員による、児童扶養手当受給者が対象の就職相談 ☎毎月第3水曜日、10:00～16:00 所 市役所市民相談室	こども課 (内線775、要予約)
女性	女性相談員による、女性が抱えている問題や悩みの相談 ☎火～土曜日、9:00～16:00 所 男女共同参画プラザ(生駒セイセイビル1階) 女性弁護士による、女性のための法律相談(面接) ☎毎月第3水曜日、13:00～16:00 所 男女共同参画プラザ(生駒セイセイビル1階)	男女共同参画プラザ (☎73-0556、面接は要予約) 1週間前から 男女共同参画プラザ (☎73-0556)
子育て女性就職相談	専門の相談員による就職相談・仕事と子育ての両立に役立つ情報提供 ☎毎月第3水曜日、9:00～12:00 所 コミュニティセンター(生駒セイセイビル2階)	県子育て女性就職相談窓口 (☎0742-24-1150、要予約)
健康	保健師による、生活習慣病などの健康に関するあらゆる相談 ☎月～金曜日、9:00～16:00 所 健康課(セラビーいこま2階)	健康課 (☎75-2255)

種類	内容・とき・ところ	予約・問合せ
栄養	栄養士による食生活や栄養の相談 ☎第2・第4火曜日、13:00～15:00 所 健康課(セラビーいこま3階)	前日正午までに健康課 (☎75-2255)
教育・青少年	教育相談員などによる、いじめや不登校、発達障がいなど、学校教育の相談や、青少年の悩みや問題の相談 ☎月～金曜日、9:00～16:30 所 教育相談室(教育支援施設(北新町)1階)(メール相談は随時sodan@ed.city.ikoma.nara.jp)	教育相談室 (☎74-5571、要予約)
市民公益活動(ボランティアなど)	ららポートのコーディネーターによる、市民公益活動の相談、登録団体などの情報提供 ☎月～土曜日、9:00～17:00 所 市民活動推進センターららポート	市民活動推進センター ららポート (☎75-6000)
職業	職業相談員による、職業の紹介、セミナーや面接会などの情報提供。コンピュータで求人情報の検索もできます。 ☎月～金曜日、9:30～17:00 所 生駒市ふるさとハローワーク(生駒セイセイビル4階)	生駒市ふるさとハローワーク (☎73-1105)
福祉関係の職業	奈良県福祉人材センター職員による資格取得や求人情報などの就業相談 ☎第2火曜日、13:00～15:00 所 介護保険課(市役所1階12番窓口)	介護保険課 (内線485)
認知症	認知症地域支援推進員による、認知症の不安や心配ごとの電話相談 ☎月～金曜日、8:45～17:00、認知症専用相談ダイヤル(☎75-3020)	地域包括ケア推進課 (内線769)
障がい者の職業	なら西和障害者就業・生活支援センターライク職員による、障がいのある人の就労や働くことへの相談 ☎第4金曜日、9:00～12:00 所 コミュニティセンター(生駒セイセイビル2階)	なら西和障害者就業・生活支援センターライク (☎0743-85-7702、要予約)
生活困窮者の自立相談	自立支援相談員による、生活や就労、その他の自立に関する相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所 くらしとしごと支援センター(生駒セイセイビル4階)	くらしとしごと支援センター (☎0120-883-132)
権利擁護	弁護士による高齢者・障がい者が対象の法律相談 ☎原則、毎月第2・4木曜日13:30～15:30 所 権利擁護支援センター(福祉センター内) 司法書士・社会福祉士による成年後見制度の相談 ☎毎月第3木曜日の13:30～15:30 所 権利擁護支援センター(福祉センター内)	権利擁護支援センター (☎73-0780、要予約)
住宅(耐震・リフォーム)	建築士による住宅の耐震やリフォームの相談 ☎毎月第3木曜日の13:00～16:00 所 市役所会議室	3日前までに都市計画課住宅政策室 (内線564)
空き家	NPO法人空き家コンシェルジュによる空き家の維持管理・利活用の相談 ☎奇数月第2水曜日13:00～16:00 所 市役所会議室	5日前までに都市計画課住宅政策室 (内線564)
景観・まちづくり	建築物などの色彩やデザイン、景観形成のための取組の相談 ☎毎月1回(不定期) 所 市役所会議室	みどり公園課 (内線585、要予約)
若者自立	若者サポートステーション相談員による、ニート・引きこもり・不登校や就職の相談 ☎土曜日(不定期)の10:00～17:00 所 コミュニティセンター	生涯学習課 (内線647、要予約)



市内各所で「シェイクアウトいこま(一斉地震行動訓練)」を実施しました。地震を知らせる放送が流れると、「ダンゴムシのポーズ」で机の下に入る子どもたち。いざというときは姿勢を低くし、頭を守りその場から動かないという命を守る最初の行動を学びました。

7/10(月)

ひとつしかない命を守るための訓練

いこまこども園



人権擁護委員の皆さんが「人には親切に・みんなと仲良くする」などのテーマを紙芝居で園児たちに伝えました。紙芝居後、親切な行動を考えて発表。「困っている人がいたら助ける」「欲しいものを言われる前に気づいて渡してあげる」など積極的に話していました。

6/29(木)

楽しく人権を学ぶ人権出前教室

認定こども園生駒幼稚園



水の事故から身を守るため、小学5年生85人が着衣水泳を行いました。服を着たままプールに入り、手足を広げて水に浮かぶ練習を実施。授業を受けた児童の一人は「水に入ると服が重くなって、上手く泳げないことがわかった。水に浮かぶのも難しかった」と話していました。

7/10(月)

万が一の水難事故に備えて

生駒小学校



家庭から出た廃油を使った「エコキャンドル作り教室」に6組の家族が参加しました。近畿大学総合社会学部の皆さんに作り方を教わった後、クレヨンの粉と廃油を混ぜて制作。参加者は「ろうが固まる前に混ぜるのが難しかったけど、きれいにできた」と話していました。

7/1(土)

廃油を使ったエコなキャンドル作り

たけまるホール



市公式Facebook「まんてん いこま」で、まちの魅力を発信する市民PRチーム「いこまち宣伝部」。子育て世代の女性10人が集まり、生駒の魅力を共有しました。3期生は、プロのカメラマンやライターから写真の撮り方や伝わる文章の書き方を学び、10月から投稿を開始します。

7/11(水)

いこまち宣伝部3期生が初顔合わせ

市役所



地域の高齢者が受け継いできた郷土料理をいっしょに作ったり食べたりしながら交流できる「小平尾南(憩いの場)たわわ食堂」がオープンし、子どもから高齢者まで65人が訪れました。参加者の一人は「心がこもったご飯を大勢で食べると一段とおいしい」と喜んでいました。

7/6(木)

心のこもった食事であつちいとき

人権文化センター

いこまのいいとこ

vol 5

スポーツを通じて体もこころも元気に

子どもからシニアまで世代に応じてスポーツに親しめる環境づくりに、地域の人たちと取り組む「リトルパイン総合型地域スポーツクラブ」。15種目のスポーツ教室を開催しています。なかでも子育て中のママを対象にしたゴムを使ったストレッチ教室は「体を動かして体調も良くなったし、他の参加者と交流もできて楽しい」と好評。地域ボランティアグループ「虹の会」による託児もあるので、小さな子どもがいる人も安心して参加できます。

スポーツを通じて地域の人とつながり、体もこころも元気になるリフレッシュの場になっています。



リトルパインの
松岡聖子さん

普段の生活を楽しむために、スポーツはとても重要な役割を果たします。地域の人たちがスポーツを通じて元気になったり、交流できたりする場を作っていきたいです。

(一社)リトルパイン 総合型地域スポーツ クラブ

- 🕒 月曜～土曜日
- 📍 市内のスポーツ施設、学校など
- クラスやスケジュールなど詳しくは、リトルパインホームページで確認してください。



自然豊かな茶釜の里で のど越しのよい蕎麦を味わう

高山町にある鶴亀庵。古民家づくりの店内に入ると、庵主が親戚のように温かく出迎えてくれる。中庭には店名の由来である母鶴・子鶴・亀・滝と、それを拝むお坊さんと観音さまの姿が浮かびあがるという天然石がある。

おすすめは、つるつるとしたのど越しと素朴な味が楽しめる「ざる蕎麦」。お茶菓子が添えられている他、自家製のお新香や佃煮はたっぷり盛り付けられている。

県外の常連客もいる人気の一軒。庵主との会話や珍しい銘石を楽しみながら、ゆっくり蕎麦を味わってみては。

🍴🍴 今月の美食

水道水の給水スポット協力店を紹介



鶴亀庵



- ☎ 0743-78-6771
- 📍 高山町5654-2
- 🕒 11:30～15:00
- 🚫 不定休
- 📷 あり



◀ 庵主の神山治郎さんのおすすめは…
「ざる蕎麦」
1,000円(税込)

マイボトルに生駒のおいしい水道水を給水できます(11:30～15:00)。



いこまっコレシピ

子どもたちが考えた朝ごはんメニューを募集する「小学生メニューコンテスト」で、優秀作品などに選ばれたメニューを簡単レシピにアレンジして紹介します。



所要時間
25分



材料(4人分)

- ピーマン…8個
- パプリカ(赤)…2個
- パプリカ(黄)…1/2個
- にんにく…1片
- しょうが…1片
- 玉ねぎ…1個
- 豚ミンチ…250g
- ゆで卵…適宜
- レタス…適宜
- ☆ローリエ…1・2枚
- ☆カレー粉…大さじ1
- ☆小麦粉…大さじ1
- ★ウスターソース…大さじ2
- ★ケチャップ…大さじ1
- ★塩…小さじ1
- ★こしょう…少々
- ★ブイヨンスープ…1/2カップ

つくり方

- ①ピーマンとパプリカは小さめのさいの目切りに、にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんにく・しょうが・玉ねぎを中火で炒めて塩・こしょう(分量外)で下味をつける。
- ③②の玉ねぎがしんなりしたら、ピーマンとパプリカを加えてさらに炒め、☆を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③に豚ミンチを加え、色が変わるまで炒めたら★を入れる。焦がさないように混ぜながら、水分がなくなるまで煮詰めて完成。お好みでゆで卵やレタスのトッピングもおすすめ。

ピーマンドライカレー

脳の血流を増加させ、集中力を上げるといわれるカレー。野菜を小さめに切れば火の通りが早くなり、手早く仕上げられます。フライパン一つで作れるのもうれしいポイント。朝食に取り入れることで体を目覚めさせ、1日の好スタートを切ることができます。試験や大事な会議の朝に試してみてもいいですね。(平成26年度優秀賞受賞「ピーマンドライカレー」より)

もったいない食器市



とき	ところ
9月7日(木) 13:00~15:00	南コミュニティセンターせせらぎ
9月10日(日) 10:00~13:00	ディアーズコープいこま
9月21日(木) 13:00~15:00	北コミュニティセンターISTAはばたき

- ◇食器を無料で持ち帰ることができます。持ち込みは、両センター開館日の9:00~17:00です(ディアーズコープいこまは食器市当日の10:00~12:30)。
- ◇無人回収用コンテナに包装物などを取り、食器だけにして陶磁器製・ガラス製に分別してください。それ以外の食器や、灰皿、花瓶、土鍋は持ち込めません。
圃環境保全課(内線354)

9月の子育て相談



相談名	対象	とき	内容	費用
10か月児すくすく子育て相談	平成28年11月に生まれた乳児	29日(金)	身体測定、育児・栄養相談、手遊びの紹介	無料
2歳6か月児歯の相談・子育て相談		9月は実施しません		
3歳児歯科健康診査・子育て相談	平成26年9月に生まれた幼児	28日(木)	歯科診察、歯科・育児・栄養・発達相談	

- ◇セラビーいこまで行きます。
- ◇受付時間は9:30~10:30で、申込不要です。
- ◇母子健康手帳を持参してください(10か月児すくすく子育て相談には、バスタオルも持参してください)。
- ◇2歳6か月児歯の相談・子育て相談は、偶数月に開催します。



圃健康課(☎75-2255)



夢への一步を踏み出したバレリーナ

我如古 あゆりさん

たくさんの人に大好きな
バレエの魅力を伝えたい

がねこあゆり・地主薫^{じぬしがあきる}バレエ団
所属。今年5月に開催された第
30回こうべ全国洋舞コンク
ールで敢闘賞を受賞。10月6日(金)
には団員として初めての公演に
臨む。公演の情報は同団ホーム
ページから。18歳。本市在住。



↑地主薫バレエ
団のホームペ
ージはこちら

今

年4月、夢だったプロのバ
レリーナとして吹田市の
地主薫バレエ団に入団。10月の公
演に向けて、自宅から1時間30分
以上かけて通いながら、バレエ漬
けの日々を送っている。

「公演で最高の演技ができるよ
うに、努力を続けています」

友達に誘われて5歳で始めた
バレエ。当時は踊ることよりも、
レッスンの後の友達とお菓子交
換が楽しみだった。小学5年生
で、現在所属する地主薫バレエ団
が運営する教室を見学した。

「母と、奈良や大阪の教室をた
くさん見学しました。教室が吹田
だと自宅から遠かったんですが、
直感で『ここだ』と思ったんです」
入門後、選拔生しか受けら
れない上級クラスを志願
し合格。先輩に交じり、団長が直
接指導するレッスンに臨んだ。

「転機は高校入学前。先輩の手
や表情を見て、表現に幅があるこ
とに気づきました。今までは与え
られた振付をこなすのに精一杯
でしたが、自分を表現するのが楽
しくなって、もっと自分らしい踊
りがしたいと強く感じたんです」
バレエに専念できる環境があ

る大阪の高校へ進学。同級生から
のある言葉が心に刺さった。

「『公演に行きたいけど、バレエ
ってどんな感じ?』と聞かれ、バ
レエを知らない人はまだまだ多い
んだなと実感したんです。もっと
みんなにバレエを見てほしい、も
っと知ってほしいと思いました」

流のバレリーナは技術はも
ちろん、どんな状況でも冷
静に自分の踊りを披露できる精
神力も必要。敢闘賞を受賞したこ
うべ全国洋舞コンクールは精神
面を強くするきっかけになった。

「準決選で、普段ではありえない
ミスをしたんです。奇跡的に翌日
の決選に進めたのですが、とても
落ち込みました。でも、『最後は
楽しむしかない』そう切り替えて
臨むと、最高の演技ができたん
です。まさか賞がもらえるとは思
いませんでした」

「バレエにずっと携わりたい」そ
んな想いが芽生えたのも、このバ
レエ団のおかげ。「一人ひとりの
ことを想い、的確に指導してくれ
ます。踊り手としてバレエに携わ
ることばかり考えていましたが、
将来は指導もしてみたいです」と、
バレエへの想いは尽きない。

いきいき^{けんこう}健幸ライフ

vol.5 認知症予防教室 ウォーキングプログラム

脳の血流量を増やし、体力の維持に効果的な有酸素運動「ウォーキング」。この教室では、1日30分の早歩きを週5日することを目標に、6人程度のグループになり、自分たちに合ったウォーキングの計画やイベントの立案、各自で歩いた記録を報告します。早歩きをすることや計画を立てることは、脳が活性化し認知症予防につながります。仲間と楽しみながら歩いて、認知症にならない生活を送りませんか。

開催場所や申込方法など詳しくは問い合わせてください。

圃地域包括ケア推進課(内線464)



◇教室の対象・とき・ところ

対象	とき	ところ
15分程度の連続した歩行ができる65歳以上の人	11月から4か月間(週1回・各90分)	未定

編集後記

いきいき百歳体操を体験しました。体力には自信があったのですが、スクワット運動は特に堪えて、汗びっしょり。「健康はお金で買えない。こつこつと貯めないとあかん」という参加者の言葉に共感しました。ストレッチなどできることから始めます。(村田)

特集でまちかど保健室、金鶏の杜 倭苑やRAKU-RAKUはうすを取材しました。生駒には元気なシニア世代が多いとは聞いていましたが、まさに実感。皆さんが自分の好きなことを楽しむ姿に元気をもらいました。無趣味の私も、楽しめるものを探します。(岡田)

街人探訪を担当しました。先輩の演技を見て、自分らしい表現の可能性に気づいた我如古さん。私も、先輩や他市町村の広報記事にたくさん触れ、紙面づくりに挑戦したいと思います。目標は、担当記事を作るので精一杯の状況からの卒業。がんばります。(泉)

「夏の風景」といえばどんなものをお願い浮かべますか。毎年8月合併号の目次には夏の風景写真を掲載しています。今年のテーマは入道雲。撮影時は梅雨が明けていなかったため、もくもくとした形のいい入道雲が現れるのを待つて市役所屋上で撮影しました。(伊田)

……広報いこまちの意見・感想は……
はがき・メール・ファクスで広報広聴課



- ① 〒630-0288 東新町8-38
 - ② ①kouhouka@city.ikoma.lg.jp
 - ③ ☎74-1105
- ※市ホームページでも回答できます。

＼消費生活暮らしのQ&A／

{ 排水管洗浄の勧誘チラシにご注意を！ }

Q 一戸建て住宅に住んでいる。先日、「期間限定！地域一斉工事のため排水管高圧洗浄が3,000円！」と書かれたチラシが郵便受けに入っていた。これは市役所が民間業者に洗浄を委託しているのか。(60歳代、女性)

A ここ数年、排水管洗浄の勧誘チラシによるトラブルが全国で発生しています。市内をいくつかのエリアに分けて順番に一斉洗浄するような記載があるため、市役所からの案内と勘違いすることがあります。各家庭の宅地内の排水設備は個人の所有物であり、市役所が民間業者に委託して個人宅の排水管の点検・清掃作業をすることはありません。チラシの下部には、小さい字で「官公庁とは関係ありません」「洗浄料金は1か所につき3,000円です」「キャンセル料金が発生します」などの記載がある場合もあります。チラシを見て「3,000円で洗浄ができる」と思い依頼したところ、作業完了後に数万円請求されたという事例もあります。チラシは大きな字だけでなく隅々までよく読みましょう。また、洗浄が必要なおきでもすぐに契約せず、他の業者からも見積もりを取って比較・検討するなどトラブルにならないよう気をつけてください。



消費生活や多重債務の相談は、できるだけ早く
消費生活センター(☎73-0550)へ
月～金曜日の9:00～16:30(祝日は除く)

消費生活センターの巡回相談会を実施中

消費生活の情報提供やトラブルの解決を消費生活相談員がお手伝いします。
▶ 第1火曜日…図書会館 ▶ 第2火曜日…北コミュニティセンターイスタ
はばたき ▶ 第3火曜日…南コミュニティセンターせせらぎ
——時間はいずれも10:00～16:00(祝日は除く)で、申込不要です。