



☆ららだよりは生駒市HPでもご覧いただけます！【生駒 ららだより】で検索！

# ららポートでお悩み解決！

## 知って欲しい！お金も欲しい！

### マイサポ団体になりませんか？！

「記念行事をしたいけど、もう少し資金があれば…」  
「イベントをたくさんの人にお知らせする方法  
何かないかなあ…」

「団体を知ってもらおうきっかけが欲しい！！」

生駒市で頑張っている市民活動団体を応援する制度  
【マイサポいこま（生駒市民が選択する市民活動団体  
支援制度）】を利用して、悩みを解決しましょう！！

参加無料

申込不要

全日程同内容

### 【マイサポいこま説明会のお知らせ】

北コミュニティセンター I STAはばたき

2月10日（金）10時～12時

3月11日（土）14時～16時

南コミュニティセンターせせらぎ

2月17日（金）14時～16時

2月18日（土）10時～12時

生駒市図書館

2月17日（金）10時～12時

コミュニティセンター（セイセイビル）

2月18日（土）14時～16時

たけまるホール

3月11日（土）10時～12時

※個別相談会（予約制）も実施します。  
まずはお気軽にお問い合わせください。

## 伝わるチラシを作りたい！

### いけるチラシ 作りませんか？！

ボランティア・NPO活動をしている中で、チラシ  
をつくる機会はたくさんあると思います。

「いろんな人に見てほしい！」けど「うちのチラシ  
って、いける？」と悩むことはありませんか？

見る人の心をつかむ文章を書くためのコツや、実  
際に手に取ってもらうためのデザインのコツを学ん  
で、チラシづくりの悩み解決します。

参加無料

2/11より申込み開始

### 【やってはいけない「チラシの作り方」】

第1回 「つかむ！チラシの文章講座」

2月22日（水）10時～12時

第2回 「目立つ！チラシのデザイン講座」

3月 1日（水）10時～12時

※どちらか1回の参加も可能です。

講 師：平本久美子さん

「やってはいけないデザイン」著者

場 所：生駒市コミュニティセンター

持ち物：鉛筆・消しゴム

自作のチラシ（あれば）

定 員：各回40名（申込順）

※詳しくは広報いこまちをご覧ください。





# 「イコマ」+「ママ」+「プロボノ」<sup>※1</sup> イコマママボノ



生駒のママがスキルや経験を生かして市民活動団体の悩みを解決！！  
 仕事の話 子育て相談 子どもとのアレコレ体験談 みんなでワイワイ♪ 約2ヶ月間のプロジェクト。  
 メール、ライン、FacebookなどSNSを駆使して意見を出し合い、時間を合わせて集まって、  
 団体のイベントに参加したり、色々な場所で色々な人への聞き取りをしたり、試作を重ねたり……  
 子どもの体調が一番大事！ だ・け・ど とても行動的なママたち！  
 団体との打合せでは、ママならではの意見が飛び交い、普段聞けない生の声に新鮮な驚きと発見が！！

※1プロボノとは？  
 社会的・公共的な目的のために、  
 職業上もっている知識やスキル、  
 経験を活かして社会貢献するボラ  
 ンティア活動のことです。

## 一般社団法人リトルパイン 総合型地域スポーツクラブ × ママボノワーカー

## 指定障害福祉サービス事業所 ひだまり × ママボノワーカー

## いこま棚田クラブ × ママボノワーカー

団体の課題  
 ママやシニア世代の声を生かした  
 教室を作りたい！



団体の課題  
 長く愛される新しい定番商品を作  
 りたい！



団体の課題  
 棚田の魅力を伝える次の担い手を  
 見つけたい！



- ・教室へ参加→会  
員への聞き取り（効  
果,不満etc.）
- ・市場調査（人気  
スポーツ,目的etc.）
- ・ママ友への聞き  
取り（魅力,時間帯,情  
報源etc.）

ママの提案  
 パパと遊べる親子サークル  
 チケット制のテニススクール  
 キッズテニスの合間にママもテニ  
 スやボディメイクでリフレッシュ  
 クラスの入り口は広くやわらかく

- ・ターゲットから  
イメージの固定
- ・まちゼミパン教  
室参加→参加親子  
に聞き取り
- ・ミーティング参  
加→試作品持参、  
パンの形,具材の提  
案

ママの提案  
 コンセプトは「やさしいパン」  
 親子でシェアするパン  
 食べ歩きのできるカルツォーネ  
 ロゴを作ってロゴ入り包装紙で食  
 べ歩き宣伝効果を！

- ・子どもを連れて  
イベント参加
- ・Q&A作成の為  
の聞き取り
- ・SNS使用への  
理解,使い方を団体  
へ説明

ママの提案  
 Facebookをメンバー募集の窓口  
 にしたページの構築  
 ターゲットのまぐちを広げて多く  
 を取り込む工夫  
 インスタグラムの活用

### ママの苦勞と成果報告会

一番の苦勞は、メンバー全員の日程調整。2ヶ月の短い期間の中に、クリスマス・年末・年始と家族での大事な行事が重なったり、寒い日が多く家族の体調が崩れたり…  
 また、「プロボノ活動」って???初めて聞く言葉や久しぶりのビジネス用語が難しくて混乱したり…  
 同じ志を持ったメンバーで助け合いながら乗り切りました。さてさて、その成果は〜〜

#### リトルパインチーム

①ママ世代向け教室  
 ・テニスサークル・ノルディックサークル・ボディメイク・親子教室  
 子どもと一緒にできる、或いは、子どもの教室の時間にママがリフレッシュできる教室。  
 ②人の目を引くキャッチコピー

#### ひだまりチーム



①店頭販売用「親子パン」  
 おやつパンとおかずパンが合体。中身はお楽しみに！2月より店頭販売  
 メンバーで販売のお手伝い。  
 ②イベント用「カルツォーネ」  
 チリソース味とホワイトソース味  
 2月25日ベルテラスでのイベントの際に販売。

#### 棚田クラブチーム

①Facebookページ  
 URL:<https://www.facebook.com/ikomatanada/>  
 ②webページ  
 URL:<https://ikomatanada.jimdo.com/>  
 ③チラシ設置場所の検討  
 ④市内NPOとのコラボ

### これぞ ママボノ！！

ママたちの会議中に見守り保育を担当するのは、ベテランのシニアママやシニアパパ！  
 毎回温かく子どもたちを見守ってくださいました。ママが、ベビーカーやおんぶ、おひざ抱っこで参加するのももちろんOK。会うたびに成長している子ども達にも目を見張ります。  
 ママの目線・ママの実体験・ママのスキルから生まれる提案が、団体には、偏見や先入観から解放された新鮮な風を吹き込んでもらったように感じられたそうです。  
 ママにとっても、仕事と子育てを両方頑張る人とのかかわりが自分の励みになり、近所のママ友とは普段しないような仕事の話をする事で、有意義な時間を過ごしながら新たな交友関係が築けたそうです。  
 イコマママボノは今後も続く事業です。ママ同士で、また団体とのかかわりで相乗効果が生まれます。子育て真っ最中のママには社会復帰の足掛かりとして、市民活動団体には事業発展の起爆剤として、活用してもらいたいと思います。

取材・インタビュー：宮平 典子（らぽーと ボランティアコーディネーター）

### 【おもちゃ病院】

壊れたおもちゃをおもちゃドクターが修理します。

日・時間/2月16日(木) 3月16日(木)

10時～14時

場所/ららポート

費用/原則無料

※部品代等の実費が必要になることがあります。

申込み/不要

問合せ/健やか交流塾おもちゃ病院 生駒病院

TEL:090-7873-4765 (宮田さん)



### 【日本・中国文化交流「春節の集い」】

中国人留学生や中国帰国者と軽食を共にしながら日中の文化交流をはかる。

日・時間/2月26日(日) 12時～

場所/たけまるホール小ホール(北新町)

定員/120名 参加費/500円

申込み/不要

問合せ/生駒市日本中国友好協会

TEL:090-3995-6246 (川崎さん)



### 【少林寺拳法健康プログラム】

少林寺拳法の護身の動作を使い、快適に健康で暮らすための「生きる力」を培っていきませんか？

日・時間/2月・3月の毎週水曜日 19時半～21時

場所/南コミュニティセンターせせらぎ

参加費/1回 100円

申込み・問合せ/いこまボディバランスコミュニケーション

TEL:090-8466-4969 (奥村さん)

Mai:hiro-c.okumura@nifty.ne.jp まで

電話かメールで申し込んでください



### 【たわわ食堂】

月に1回 温かい気持ちのおすそわけで、お腹と心を満たし合う、奈良の地域食堂です。

日・時間/2月12日(日) 3月12日(日) 13時～17時

場所/たけまるホール調理室(北新町)

費用/大人300円、子ども100円 or ご相談

定員/先着30名

申込み・問合せ/たわわ食堂

TEL:080-1450-2788 (溝口さん)



### 【ジュニア囲碁体験

-はじめてでも親子で楽しめる-

囲碁のルールを簡単に説明して対戦して楽しむ。親子での参加もOK。

日・時間/1月28日(土) 12時～14時半 たけまるホール

2月25日(土) 13時～16時 ららポート

定員/10名 参加費/無料

申込み・問合せ/囲碁のまち生駒プロジェクト

TEL:090-9994-7671 (辻内さん)

事前に連絡してください。



### 【小学生の野外活動の

### サポートボランティア募集】

小学生が野外活動をする際のサポート。小学生と一緒に年間を通じて活動できる方を募集します。大学生可。

日・時間/毎月第3日曜日 9時半～15時半

(8月は不定期) 雨天決行

場所/生駒市元町 滝寺公園

持ち物/お弁当・水筒・軍手

問合せ/(特活) いこま山の子会

Mail:yamanoyoutien@gmail.com



### 【ひまわりまつりの

### サポートボランティア募集】

知的・身体障がいのある人と一緒に料理を作ったり音楽レクリエーションを楽しんでくださる方を募集します。

日・時間/3月26日(日) 9時半～16時

場所/生駒市福祉センター

持ち物/エプロン、タオル

問合せ/ひまわりの集い

TEL:0743-71-0235 (浦林さん)



### 【小鳥のカードスタンドを作りましたよ】

今年は酉年。1本のカラーワイヤーで一筆書きのようなカードスタンドを作り、日常生活にいろどりを添えましょう。

日・時間/3月4日(土) 13時半～15時半

場所/ららポート3F研修室

持ち物/ラジオペンチ(あれば)

定員/先着8名 参加費/1,500円

申込み・問合せ/(特活) しあわせ雑糰盤

TEL・FAX:0743-73-0721 (谷村さん)



#### 編集後記

我が家の雑煮は関東風。鶏がらだしのお澄まして、卵でとじるんです。卵は長年のオリジナル。奈良のお雑煮は白味噌仕立て、お餅はきな粉につけて食べるんですね。各地で違って楽しいな。たくさん食べて今年も元気に過ごしましょう。(み)

#### ■生駒市市民活動推進センター ららポート

〒630-0257 奈良県生駒市元町1丁目7番6号

TEL:0743-75-6000 FAX:0743-75-0151

e-mail:lalaport@city.ikoma.lg.jp

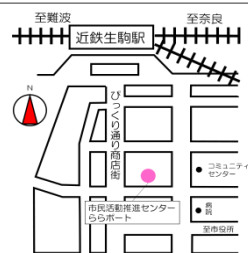
生駒市公式Twitterアカウント:@lkoma\_lalakatsu

開館日時 月曜日～土曜日 9時～19時30分

(但し、17時以降の使用のない場合は17時に閉館します)

休館日 日曜日・祝日・年末年始

※オストメイトトイレがあります ※赤ちゃんの駅 ※公共交通機関でお越し下さい



●ららポート登録団体 79団体 (1月25日現在)