



☆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！

平成が終わるまでに…

ボランティア始めませんか？

らら♪まつり

に來れば即解決！！

そもそも…
らら♪まつり
ってなに？

平成31年2月24日（日）

@北コミュニティセンターISTAはばたき

生駒市内で活動しているボランティア団体の内、
85団体が大集合する市内最大級のボランティアのイベントで、
実は今年で10回目！
こんなに一度に色々なボランティアを知ることができる機会は、
なかなかありません。



あなたに合ったボランティアを探しに来てください！

タイプ別ららまつりモデルプランをご参考に！

[モデル1]まずは、楽しむことから！ららまつりを楽しむプラン

10時オープニングイベントに参加。吹奏楽演奏を楽しむ。

フリーマーケットでお買い物。

スタンプラリーをしながら団体とおしゃべり。

あ〜楽しかった



[モデル2]自分の知識も増やしたい！勉強しながらボランティアプラン

1階小ホール横ギャラリー
全団体の活動紹介・写真
を見て情報収集。

体験や講演、各ブ
ースをまわり活動
をチェック！

団体の人から
直接お話を聞いて
みよう！

今度、
参加してみよう
っ！！



[モデル3]ららまつりって楽しそう！一緒に盛り上げるプラン

今すぐ、ららポートへ
ボランティア登録！

ボランティア団体と一緒に
「らら♪まつり」を盛り上げよう！

次はどんなボランティア
をやってみようかな♪



ピン！ときたボランティアが見つかったら 始めるチャンスです！

近寄る大災害、あなたにもできる防災対策

今年には本当に災害が多い1年でした。そこで、今回は今注目の「防災」をテーマに活動しているららポート登録団体に災害への備えについて伺いました。

実際にあるいて防災マップを作成 ガールスカウト奈良県第22団

小学4～6年生が実際に街を歩き、外国人市民や高齢者・障がい者の視点でマップを作成。ガールスカウトは日頃から「備えよ！常に」をモットーに自分で準備できるよう心掛けています。非常持ち出し袋の中に使えないものや古

いものなどはありませんか？
チェックしておきましょう。



手づくり防災マップ。歩いてみて初めて分かることも。

災害は当たり前だけどいつ起こるかわかりません。また、しばらくすると忘れてしまうものですね。

でも、日頃から少しの心がけ・備えがあればちょっとだけ安心できます。災害時の第一は「自助」。今回、ららポート登録団体に防災をテーマに取り組んでいる6団体が集まりました。みなさんも防災備品や避難について考えるとき、何かヒントが欲しい！と思うときは、団体の方に相談してみたいはいかがでしょうか？お問合せは、市民活動推進センターららポートへ！

ボランティアコーディネーター：池邨 陽子

「災害時にはまず頭を守らなきゃ」のポーズで記念撮影



前列左から 奈良県防災士会生駒市ブロック 平井さん
（特活）市民の輪いこま 高比良さん
生駒女性防火防災クラブ 井上さん
後列左から CODE for IKOMA 佐藤さん
（特活）市民活動サークルえん 磯野さん
ガールスカウト奈良県第22団 寺岡さん、岡本さん

覚えていますか？ 2018年 災害（これだけではありません）

6月	大阪府北部地震	9月	台風21号
7月	西日本豪雨	9月	北海道胆振東部地震
8月	台風20号	夏	猛暑！！

災害時の情報収集は大切！ CODE for IKOMA

ITを使って地域の課題を解決する活動で、給食アプリやゴミの収集日がわかるアプリなども作成しています。

災害時にはTwitter「#生駒市災害」で情報発信と収集。「NHKニュース・防災」や「Yahoo!防災速報」などで

の情報収集が便利です。



団体メンバーでもあるデザイナー作成のオリジナルPRチラシ。

日常生活に簡単プラス （特活）市民活動サークルえん

中高生を対象にした放課後デイサービスの運営や若者へのボランティア啓発等をしている法人。月に1回様々なテーマで防災学習会を開催したり、毎日の生活にちょっとした工夫をプラスして”安心”に変える冊子「ぶらぼう」を

作成しています。防災対策の第一歩に活用してください。



簡単防災テクニック満載！冊子は市内公共施設等で配布中。

防災訓練や助言はお任せ！ 奈良県防災士会生駒市ブロック

自治会などに出向いて防災訓練を実施したり助言を行っています。

には手巻き充電が重宝します。

平井さんは今年の大阪府北部地震の際、電車で閉じ込められた経験から、常に飲料を持ち歩く大切さを実感したそうです。電気が使えないとき



手巻き充電でラジオ・ライト・非常用ブザーも付いて使えます。

住宅火災報知機の普及活動 生駒女性防火防災クラブ

災害時の避難所で、高齢者や障がいのある人の居場所はどこがいいのか、長引いてしまってもいい避難所生活について考えています。救急救命法や災害時の調理方法も学びます。また、火災に備え住宅警報器の啓発を行って

ます。新聞で作れるスリッパの作り方を知っておくと便利です。



割れたガラスが飛び散った時などに役立ちますね。

登録団体・マイサポ団体 情報

【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/12月20日・2019年1月17日・2月21日
いずれも第3木曜日 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場合有り。

申込/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



【保温調理具（鍋帽子）でエコクッキング】

鍋帽子を使って、エネルギーや時間を節約した環境にやさしい料理をみんなで楽しく作りましょう。

日・時間/2019年2月8日（金）10時～12時30分

場所/南コミュニティセンターせせらぎ調理室

費用/400円（材料費別途実費徴収）

定員/20名程度（申込順）※託児あり（定員6名/1人100円）

申込・問合せ/奈良友の会 生駒方面（申込×切2/3）

TEL:0743-74-5992 土手さん

MAIL:naratomoikoma@gmail.com



【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/12月16日・2019年1月27日・2月24日（日）
いずれも13時～16時30分

場所/たけまるホール調理室（北新町）

費用/大人300円or ご相談、子ども無料 定員/先着30名

申込・問合せ/たわわ食堂

TEL:080-1450-2788 溝口さん



【第23回トーク&ライブ

ひだまりクローバー2018】

街で暮らす精神障がい者と市民の交流イベント。当事者の演奏や朗読、川添光代さんのクリスマスコンサートをお楽しみください。

日・時間/12月15日（土）13時30分～16時

場所/コミュニティセンター 文化ホール

費用/1000円小学生以下・障がい者手帳提示で無料

問合せ/生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー

TEL:0743-73-0907 コスモールいこま



【ちょこっと囲碁～5歳から無料体験】

簡単なルールですぐに対戦ができる。初心者向けのミニ囲碁体験。

日・時間/12月14日（金）15日（土）13時～16時 駅前図書室
第2第3水曜日15時～17時 せせらぎ
第2第3土曜日9時30分～11時30分

ISTAはばたき

12月22日、1月26日（土）ららポート

定員/15名 参加費/無料

申込・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。



【リトルパイン☆冬の夜はスポーツ三昧】

①耐久マラソン（10分・30分）②ハブルサッカーミニゲーム大会③ソフトバレーボール大会

日・時間/2019年1月19日（土）18時～20時30分

場所/生駒市緑ヶ丘中学校

費用/小人（小学生以下）250円・大人 350円

定員/②③のみ1チーム3～5名 各8チームまで

持ち物/飲み物・タオル・②③体育館シューズ

申込/（一社）リトルパイン総合型地域スポーツクラブ

TEL:090-1967-9124 松岡さん

MAIL:info@littlepine.nara.jp



【カバードクロスのワークショップ】

綿棒ケースをステキにデコレーションします。かわいい自分だけの綿棒ケースを作ります。

日・時間/2019年1月19日（土）13時～15時

場所/ららポート 費用/2500円 持ち物/布用はさみ

申込・問合せ/（特活）しあわせ羅針盤

TEL/FAX:0743-73-0721 谷村さん



【第10回 らら♪まつり サポーター募集】

ららポート登録団体によるボランティアの祭典です。

日・時間/2019年2月23日（土）9時30分～16時 前日準備
2月24日（日）8時45分～16時 当日サポーター

場所/北コミュニティセンター-ISTAはばたき

申込・問合せ/ららポート

下記参照（1ページ目もご覧ください）

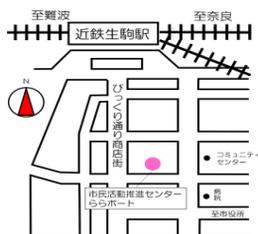


編集後記

来年2月のららまつりに向けて、ららまつり実行委員会みなさんが、とても頑張っています。たくさんの来場者が楽しめるように、プログラムや会場の配置もできました！風は冷たくなっただけで、実行委員みなさんは燃えています。お楽しみに！（い）

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

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）

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・子育て御朱印帳スタンプスポット

※公共交通機関でお越し下さい