

広報いこま

このまちが、もっと好きになる。

2014

6

15日号  
No.719

# いこまち



特集

## 元気の源！朝ごはん



## 人口

人口総数 前月比  
121,069 - 39

世帯数 前月比  
48,584 20

男 前月比  
57,691 - 21

女 前月比  
63,378 - 18

平成26年6月1日現在、外国人登録を含む。  
各種統計は市ホームページに掲載しています。



## 火災・救急・救助

(平成26年5月末日現在)

火災	救急	救助
9 (-5)	1,702 (28)	14 (-7)

◇数字は平成26年1月からの累計で、( )内は前年同期の増減数です。

火の用心 心で用心 目で用心



## 交通事故

(平成26年5月末日現在)

発生数	人身事故		物損事故
		死者	
1,149 (+72)	86 (-5)	0	1,063 (+77)

◇数字は平成26年1月からの累計(概数)で、( )内は前年同期の増減数です。

事故はゼロ 私の街の 合言葉  
—平成26年度交通安全標語—



## 表紙のこぼれ



大好きな朝ごはんメニュー「焼き魚とごはん」をおいしそうに食べる野田さくらさん(小2)。朝ごはんを毎日しっかり食べて、元気いっぱい小学校へ通っています。

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)

## 特集

P3

# 元気の源！朝ごはん

PICK UP 01

P8

## いこま節電プロジェクト

PICK UP 02

P10

## 高齢者の強い味方！地域包括支援センター

PICK UP 03

P12

## 大雨・台風に備える

PICK UP 04

P14

## ボランティア体験バスツアー

PICK UP 05

P15

## どこでも講座

お知らせ

P16

市長と意見交換「ごみ有料化から始める環境モデル都市づくり」 p17  
本いっぱい“どきどきわくわく”サマーフェスティバル p18  
きらめきで体を動かそう p21  
屋内でも熱中症に注意！ p23  
療養費レセプト内容の点検を実施します p27  
生水だより p28

街人探訪

P30

まちのアルバム

P31

集まれ！ちびっこアスリート、勝手に五つ星★

P32

今日は いこま日和、アリさん親子の自然の不思議発見!、もったいない食器市

P33

読者のあのね

P34

消費生活 暮らしのQ & A、あの日あの時、編集後記

P35

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」6月15日号の印刷経費は1冊あたり約32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。

特集

# 元気の源！朝ごはん

1日を元気に過ごすためのエネルギーを補給できる「朝ごはん」。実は、野菜を少し足すだけで、いつもの朝ごはんがぐっと健康的になるんです。朝ごはん野菜の「おいしい関係」に迫ります。

圃健康課(☎0743-72-0255)



子どもたちが小学生の頃に父・悟さんが毎日作っていた朝ごはんを囲む井上さん家族(あすか野南在住)

朝ごはんは良いこと尽くし

関西のある大学で行われている「100円朝食」。学生が朝ごはんを食べることを習慣化するために100円で朝ごはんが提供されており、その手軽さから人気のおいしさです。なぜ、朝ごはんを摂ることが必要なのでしょうか。

寝ている間も、体はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べると、エネルギーが体に送られ、脳が活動を始めるので、仕事、勉強や運動などに集中できます。

また、血流が良くなり体を元気に動かすことができました。便秘が良くなったたりしま

す。朝ごはんを食べるだけで体に良いことがたくさんあるのです。

食べないと太りやすくなる？

「朝ごはんを食べないと痩せる」と考えがちですが、それは間違い。朝ごはんを食べないことが習慣になってしまふと、体は足りない朝のエネルギーを補うために、エネルギーをため込もうとします。そのため、脂肪を蓄えやすい体質に変わっていくと言われる過ぎ、空腹感から「食べ過ぎ」につながってしまう場合もある。毎朝、規則正しく食べることがたいせつです。

## 朝ごはん 3つのいいこと

1  
頭にいい

脳が動き出し、仕事や勉強などに集中できます



2  
カラダにいい

血液の流れが良くなり、元気に体を動かせます



3  
お腹にいい

腸が動き出して便秘が良くなります



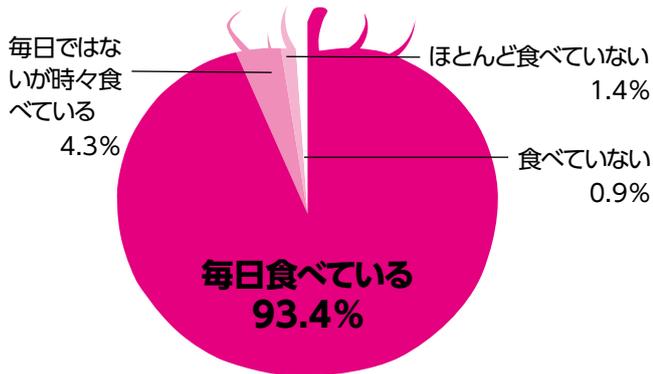
# あ あなたはごはん派？パン派？

# 212人の朝ごはん大調査



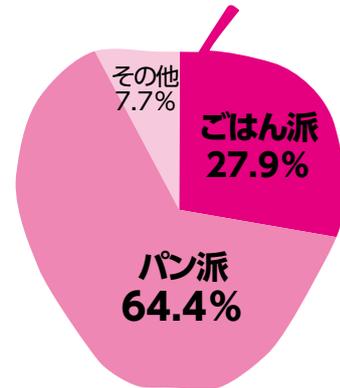
インターネットを利用したアンケートシステム「たけモニ」で4月23日～28日にアンケートを実施。212人の回答の中から一部を抜粋しました。

## Q 朝ごはんは食べていますか？



「毎朝必ず家族に食べてもらい、忙しい時はおにぎりにするときも」という声もあり、朝ごはんを毎日食べる人が大半を占める結果に。どんなものが体にいいかを知りたい人も多くみられました。

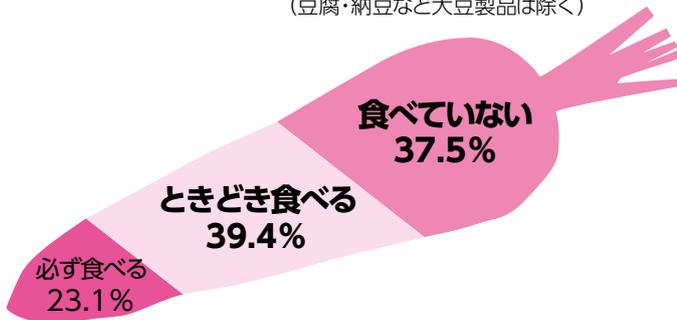
## Q 朝ごはんは「ごはん派」？「パン派」？



「おかずを用意しなくていい」など、忙しい朝に手軽に食べられるパンが人気。「パン・ごはん・シリアル」を毎日変えている人やオリジナルメニューを作り、飽きないように工夫する人もいました。

## Q 朝ごはんに野菜を食べますか？

(豆腐・納豆など大豆製品は除く)



野菜を食べたいが「摂り方がわからない」という声が多くあがりました。野菜の必要性は認識しながらも、毎日摂れている人は意外と少ないようです。

忙しい朝に「バランス良く朝ごはんを摂りたい」「決まった内容の献立になりがち」と悩む人も多いようです。その他、よく食べると意見のあったものは、ヨーグルトや果物など、手軽に食べやすいものでした。

## 工夫いっぱい！みんなの朝ごはんメニュー

- ★ **パン派**
  - ★ ホットケーキの中にほうれん草や人参を混ぜて焼き、表面にツナマヨネーズをかける。(20歳代、女性)
  - ★ 卵、ハム、チーズ、バナナなどを食パンにのせて食べる(40歳代、女性)
  - ★ 前日、食パンに牛乳と卵を浸し、朝焼いて、フレンチトーストにする。(30歳代、女性)
  - ★ 食パンに目玉焼きとキャベツかレタスを挟む(30歳代、女性)
  - ★ マフィンにウィンナーとレタスを挟む(30歳代、男性)
  - ★ 夕食に野菜を刻んでおいて朝に子どもと手巻き寿司感覚でサンドイッチを作る(40歳代、女性)
- ★ **ごはん派**
  - ★ バケットを薄切りにし、バター、プロッコリーなどをのせ、チーズを被せてオーブントースターでこんがり焼く(70歳代、男性)
  - ★ シラス入りチャーハン(30歳代、男性)
  - ★ 具入りおにぎり(40歳代、女性)

# 朝ごはんのハテナ？

アンケートで寄せられた「朝ごはんの疑問や悩み」に管理栄養士が答えます。



健康課  
村田陽子管理栄養士

**Q** パンとごはん、どっちが朝ごはんにいいの？

**A** どちらも正解。朝食を食べることがたいせつ

パン食・ごはん食、それぞれに長所と短所があり、どちらが優れているということはありません。生活スタイルに合った朝ごはんを続けてください。

	長所	短所
パン	・手軽 ・消化が良い	・脂質が多くなりやすい ・おかずがつけにくい
ごはん	・腹持ちが良い ・おかずに合う	・準備に時間がかかる ・塩分が多くなりやすい

**Q** 朝ごはんに食べたほうがいいものって何？

**A** 主食+主菜+副菜

「パンだけ」「ふりかけご飯だけ」といったような「主食」だけの食事になっている場合があります。朝から元気に活動するために簡単なものでも良いので、卵や納豆、肉魚料理などの「主菜」と野菜を使った「副菜」をいっしょに摂るようにしましょう。お菓子、インスタント食品はNGです。

**Q** 野菜の摂り方がわからない

**A** いつもの朝ごはんに少し野菜を足すだけでOK

「味噌汁に多めに野菜を入れて作る」「パンに野菜をのせる」など、いつもの朝ごはんに少し野菜を足すだけで、気軽に野菜を補うことができます。

野菜はビタミン・ミネラルなど多くの栄養素を含み、体の調子を整えます。また、食物繊維が糖分の吸収を緩やかにし、コレステロールなどの脂質の吸収抑制、排出促進をします。

野菜から食べ始めると、食物繊維が吸収されやすく、満腹感をもたらす、肥満予防、改善につながるんですよ。

性)

★ご飯にもろみをのせる(40歳代、男性)

その他

★ヨーグルトに果物や蜂蜜を入れる(50歳代、女性)

★牛乳にシリアル、グラノーラ、ヨーグルトを混ぜて食べている(40歳代、男性)

★フルーツと牛乳でフレッシュジュースを作っている(30歳代、女性)

★前日の夕食に日持ちする物を少し多めに作り、朝食に食べる(30歳代、女性)

★前夜の残り物をオムレットにする(40歳代、女性)

★シリコンスチーマーに卵、チーズ、ほうれん草を入れてレンジでチンすればスクランブルエッグ(30歳代、女性)

★ベーコンやミンチといっしょに野菜炒め(40歳代、女性)

★黒酢を炭酸で割って飲む(50歳代、男性)

★コンソメスープの素にいろいろな野菜を入れてスープにする(30歳代、女性)





### 野菜ジュース

手軽に素早くビタミン、ミネラルを補給するのに最適。お気に入りの野菜をジュースにするのも楽しいですね。



### トマトスライス

野菜を1品加えるだけ。切るだけなど簡単に用意できる物がおすすめ。ビタミンなどを多く含む果物も効果的。

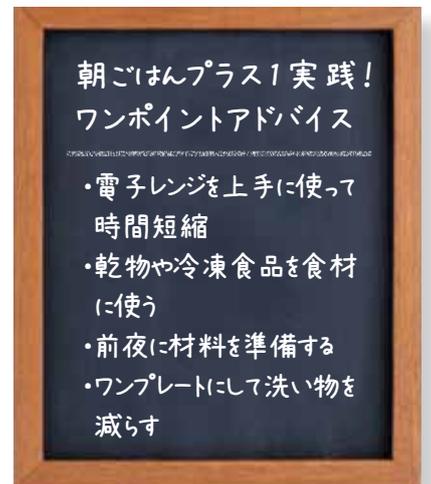


### 具たくさん味噌汁

いつもの味噌汁に野菜を多めに入れるだけ。味噌汁は、乾燥わかめや旬の野菜など、いろいろな種類が試せます。

# 朝ごはんプラス1

朝ごはんに1皿分の野菜を追加することで、不足している野菜をまかなえます。忙しい朝でも「手軽に」「簡単に」野菜を摂れる「朝ごはんプラス1」のメニューを紹介합니다。いつもの朝ごはん、少し変えてみませんか。



### 温野菜

耐熱皿に野菜を入れ電子レンジで加熱。下準備が少ない「もやし」「キャベツ」や冷凍野菜などを使うと更に手軽。お好みでポン酢やドレッシングで召し上がれ。



### ピザトースト

食パンに野菜やハム、チーズをのせて焼くだけ。食材は前もって切っておくと朝の準備が楽チン。いろいろな具材をのせて、オリジナルトーストの出来上がり。



### 巣ごもりたまご

野菜を炒めて、丸く形どります。その中央に卵を1個割り入れ、水を回しフタをして、弱火で蒸し焼きに。塩・こしょうやケチャップで味に変化をつけられます。



10分でできる  
朝ごはんプラス1  
アイデアレシピ

### 焼き卵飯

冷蔵庫の残りものを使って、おいしく簡単に「主食」「主菜」「副菜」を摂ることができます。ハムやチーズを入れたり、コーンなどの野菜を入れたりするなど、オリジナルレシピを作るとおいしさも倍増です。

#### 材料(1人分)

- A
- |                |            |
|----------------|------------|
| ごはん(冷ご飯も可) 1膳  | しらす干し 大さじ1 |
| 卵 1個           | 油 大さじ1     |
| 残りものの野菜 1/3カップ | ケチャップ お好みで |
| ねぎ 3本          |            |
| しょうゆ 小さじ1      |            |
| こしょう 少々        |            |

#### 作り方

- ①Aの材料を混ぜる
- ②油でしらす干しを炒める
- ③②に①を入れ、大きく混ぜ合わせて、平らにする
- ④フタをして弱めの中火で焼く
- ⑤裏返してもう片面も焼く
- ⑥お皿に盛りつけて、出来上がり

～小学生メニューコンテストを開催～

## 野菜を使った朝食メニュー

大募集!

子どもが朝ごはんを食べ、野菜を摂ることのたいせつさを考え、習慣化することを目的に、小学生メニューコンテストを行います。子どもたちの自慢の「朝ごはん」を待っています。

対象 ▶ 市内に住む小学4年生～6年生

内容 ▶ 手軽でおいしい、野菜を100g以上使った朝食メニュー

◆1食分の献立を全て考えてください(量・内容が1食分の献立となっていれば、1皿のメニューでも可能)

◆応募作品はオリジナル・未発表のもので、1人1メニュー

◆使用する食材は自由です。高額すぎる食材は使用できません。

応募方法 ▶ 応募用紙に必要項目を書き、朝ごはんの写真を貼って、7月15日(火)～9月12日(金)(必着)に健康課へ提出

◆市内の公立小学校に通っている人は、学校から配布される応募用紙を学校へ提出してください。

選考基準 ▶ 1次審査…書類審査(写真・レシピ)

2次審査…調理審査(作業手順、調理時間、見栄え、盛り付けの工夫、味、メニューに対するアピール)

表彰 ▶ 最優秀賞、優秀賞、アイデア賞など計7作品

申込み・問合せ ▶ 健康課(☎0743-75-1002)



コンテストの詳細はこちら(スマートフォンだけ)



山田安侑未さん  
(西白庭台在住)

この夏は電力が足りる見通しですが、一人ひとりの節電が二酸化炭素排出量の削減に、ひいては地球温暖化防止に貢献します。本市は住宅都市として初めて環境モデル都市に選ばれました。それにふさわしい環境活動の一環として、市民の皆さんと平成22年度比15%以上の節電を目指します。ご協力をお願いします。



PROJECT  
**7/19(土)**  
} **8/31(日)**

**プール使用料と  
浴場使用料が無料**



■**プール使用料が無料**

◎**ところ** Ⅱイモ山公園、滝寺公園  
(井出山屋内温水プール「きらめき」は対象外)

◎**注意**

◇**開放時間**は①10時～12時(受付は11時30分まで)②13時～17時(受付は16時30分まで)です。

◇①・②とも定員は300人です。  
◇更衣ロッカー使用料(50円)は必要です。

◇公共交通機関を利用するか、乗り合わせて来場してください。

◎**問合せ** Ⅱスポーツ振興課(☎0743・74・1111、内線663)

■**浴場使用料が無料**

◎**ところ** Ⅱふれあいセンター浴場

◎**注意** Ⅱ日帰り入浴の入場時間は、11時～17時です。  
◎**問合せ** Ⅱ生駒山麓公園ふれあいセンター(☎73・8880)

PROJECT

**8/18(月)**  
} **8/19(火)**

**市役所本庁舎  
などを閉庁**



■**閉庁**

電力需要が高まる見込みの益明け8月18日(月)・19日(火)の2日間、市役所本庁舎などを閉庁します。この日は職員が夏季特別休暇を一斉に取得します。

■**スーパークールビズの実施**(7月1日(火)～9月30日(火))

■**公共施設の空調温度設定を28℃以上**にします。

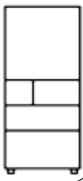
◎**問合せ** Ⅱ人事課(内線243)

## 夏の節電ポイント

使わない照明は消灯し、LEDランプに買換える



冷蔵庫の設定を「強」から「中」へ



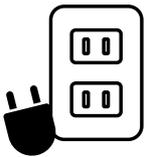
エアコンの室温設定は28℃を目安に



画面の輝度を下げて、不要なときは消す



こまめにコンセントを抜く



長時間席を離れるときは、OA機器の電源を切るかスタンバイモードに



家庭での消費電力量の約4割を占めるエアコン、冷蔵庫、照明器具。これらを省エネ性能の高いものへ買換える家庭に補助をします。

◎対象Ⅱ市内に住み、「省エネ家電購入助成券」交付決定後から10月31日(金)までに補助対象家電へ買換えができ、E・C・Oネット生駒が推進する「生駒市民わが家の環境家計簿」に任意で協力できる人

——事業所などで使用するための買換えは対象外です。

◎補助対象家電・補助額Ⅱ市内電器店の「省エネ家電買換え協力ショップ」で購入する次の家電

◇統一省エネラベルで2つ星以上のエアコン・3つ星以上の冷蔵庫 ……1万円

◇LED照明器具(明るさを自動で調整する機能が付いたLEDシーリングライトに取り替えるものであること(電球など光源だけの取替えを除く)) ……5000円

——「省エネ家電買換え協力ショップ」のリストは、環境モデル都市推進課の窓口や市ホームページで随時更新して公表します。また、省エネ家電購入助成券交付時にもお知らせします。「省エネ家電買換え協力ショップ」の店頭にもポスターなどで表示します。

◇必要事項：住所・氏名・ふりがな、電話番号、買換えを予定する製品の区分(例：エアコン)、使用している製品のメーカー・品番・購入年月(分かる範囲で記入してください)

◇注意：申し込みは1世帯1台(灯)1回です。

——応募多数の場合は予算総額(600万円)の範囲で抽選します。募集枠に満たなかった場合は、7月7日(月)～9月30日(火)に申込順で受け付けます。

◎交付・不交付の決定通知Ⅱ7月11日(金)頃、市役所から省エネ家電購入助成券の抽選結果を発送

### 省エネ家電買換え協力ショップ募集中

補助対象家電の購入アドバイスや補助金交付手続きの取りまとめなどを行ってもらえる市内の電器店を6月30日(月)まで募集しています。

## PROJECT

申請は  
7/4(金)まで

## 省エネ家電への買換えを補助



◎申込みⅡはがきか、市公共施設

や「省エネ家電買換え協力ショップ」などに設置する申込用紙に必要事項を書いて、7月4日(金)(必着)までに環境モデル都市推進課「省エネ家電買換え補助」係(〒630-0288、東新町8-38)

します。

◎購入方法Ⅱ交付決定(当選)者は

「節電チャレンジ協力ショップ」省エネ家電購入助成券」を10月31日(金)までに提出し、商品代金から補助金額の控除を受けて購入してください。また、エアコンと冷蔵庫の場合は購入する「節電チャレンジ協力ショップ」で既設製品のリサイクル手続き(有料)を行ってください。「生駒市民わが家の環境家計簿」の取組方法もお知らせします。

◎問合せⅡ環境モデル都市推進課(内線376)

高齢者の強い味方！

# 地域 包括 支援センター

介護保険課 (☎0743-74-1111、内線488)

## 地域包括支援センターの 主な仕事は高齢者のサポート

高齢になると、日常生活の心配ごとや悩みが増えがちです。そんなとき、本人や家族、周りの人の強い味方になるのが地域包括支援セン

ターです。

市内に6か所(左下表)あり、お住まいの地域によって管轄が定められています。介護保険法に定められた総合機関で、主な業務は4つあります。いざというとき、気軽に相談してください。

## 1 相談 (総合相談支援)

相談を受け、介護保険などあらゆる支援につなげます。

◆相談例「隣のおばあちゃんが認知症かも。病院を紹介して」

認知症かもしれない高齢者の困りごとを近隣の人から聞いて整理し、対応方法をいっしょに考えます。認知症は早期発見・早期対応が肝心です。市の物忘れ相談や認知症に関する専門の医療機関なども紹介しています。

(左から)フォレストの職員、川端康之さんと、3年前、「高齢者が楽しく話す場を」と高山町大北にサロンを立ち上げた早野加代子さん(高山町)。早野さんは「センターが背中を押してくれ、いっしょに考えてくれた。地域密着で心強い。サロン運営に協力的な若い担い手も増え、継続も期待できてうれしい」と語る。川端さんは「地域の人自分たちで考えて活動することがたいせつ。私たちの役割は提案やアドバイスなどで応援すること。サロンの場を借りて、センターは啓発ができたり相談窓口を知ってもらえたりする。元気に暮らせる人が増えることにつながれば」と意気込む。(生駒市フォレスト地域包括支援センター相談室にて)

## 利用者の声



奥村勝己さん  
(緑ヶ丘、80歳)

1人で悩まず、仲間たちと元気に！これからの人生を楽しみたい

昨年から今年にかけて両膝の手術を受け、歩くのが不自由になりました。家にこもる毎日で減っていたのですが、梅寿荘地域包括支援センターの加島さんの紹介でパワーアップ教室「幸楽」に行くことに。初めは気が進まなかったんですが、家族や、お医者さんの後押しもあり、「ものは試しだ」と挑戦。明るいスタッフの方や、仲間たちと和気あいあいと話すうちに、どんどん前向きになりました。今では散歩や車の運転もできるんですよ。もしこの教室に出会っていなかったら、こんなに動けなかったと思います。1人で頑張るのは難しいですからね。同じような境遇の方にもぜひ試して続けてほしい。今は妻との海外旅行を目標にしています。これからの人生を楽しみたいものです。

◆相談例「足腰が弱くなってきた。体がこごむ感じがした」  
介護予防教室やサロンなど、近所にある交流の場を紹介しします。例えば、梅寿荘地域包括支援センター

2 介護予防（ケアマネジメント）  
地域サロン・体操・脳の若返り教室などを通じて、介護予防。要支援1・2の認定を受けた人の「介護予防ケアプラン」の作成を行います。

◆相談例「膝・腰が痛くて買い物物が不便。どうしたらいいの？」  
宅配の弁当業者や食材の配達サービスを紹介しています。場合によっては介護保険の申請を行い、訪問介護（ヘルパー）などの支援を受けてもらい、他の困りごとがあれば合わせて支援を行います。

3 権利を守る（権利擁護）  
消費者被害の防止や対応、高齢者の虐待の予防、早期発見対応を行っています。他には認知症などでお金の管理が難しくなった人への支援もしています。

2 介護予防（ケアマネジメント）  
の体操教室では、自宅で取り入れやすい、座ってできる簡単な運動を紹介しています。「通える人は自由に寄っというオープンな参加スタイルで、新しい友達を作る人もたくさんいます。」



梅寿荘の体操教室

◆相談例「父が脳梗塞で入院。退院後はどうしたらいいの？」  
介護保険の申請手続きを無料で代行しています。利用できる介護保険サービスも紹介しています。

4 介護保険の利用  
入院（入所）・退院（退所）時の病院との連携や、ケアマネジャーの後方支援を行っています（包括的・継続的ケアマネジメント支援）。

◆相談例「悪質な訪問販売の被害にあった。今後の対策はどうすれば？」  
被害の内容に合わせて、消費生活センターなど専門の相談機関を紹介するなど対策を考えます。限定した地域に増えている場合、悪質な訪問販売が流行っていることを市民に回覧などで啓発します。

地域包括支援センターの名称	電話番号など	担当地域
フォレスト(軽費老人ホーム長命荘内)	北田原町2429-4 ☎78-4888	高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、鹿畑町、美鹿の台、鹿ノ台東、鹿ノ台西、鹿ノ台南、鹿ノ台北
阪奈中央(阪奈中央病院の北隣)	俵口町444-1 ☎73-9448	南田原町、喜里が丘、生駒台南、生駒台北、新生駒台、松美台、俵口町の一部(阪奈道路以北)
東生駒(東生駒病院内)	辻町4-1 ☎75-3367	辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘
社会福祉協議会(デイサービスセンター幸楽内)	北新町3-1 ☎73-7272	北新町、俵口町の一部(阪奈道路以南)、東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台
梅寿荘(総合支援センターあずさ内)	西旭ヶ丘12-3 ☎74-8134	山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、山崎新町、本町、元町、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒、東生駒月見町、東菜畑、中菜畑、西菜畑町、菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台
メディカル(生駒メディカルセンター北訪問看護ステーション内)	高山町7287-4 ☎71-3500	上町、白庭台、真弓、真弓南、あすか野南、あすか野北、あすか台、北大和、上町台
メディカル(介護老人保健施設優楽内)	小瀬町324-2 ☎77-7766	壱分町、さつき台、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、乙田町

お住まいの地域を担当する、地域包括支援センターを確認しましょう

# 大雨・台風

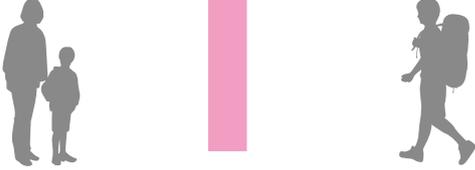
## 備える ～『自分の命を自分で守る』 ための1・2・3～

6月中旬～10月頃は、梅雨や台風などによる風水害が起こりやすい季節です。昨年9月の台風18号では、京都府や滋賀県で大雨特別警報が発令され、近畿の広い範囲で浸水被害を受けました。大きな被害を受けないために、災害が起こる前の備えが必要です。

閩危機管理課 ☎0743・74・1111、内線255

### 日頃から備える

# 1



梅雨の時期など長期間にわたり降り続く雨は土壌に染み込み、地盤が徐々に緩みます。一方、台風やゲリラ豪雨など短期間に集中的に降る雨は、まちの排水機能を麻痺させたり、土壌に染み込みきれない雨水が一気に流れたりします。

近年、本市でも集中豪雨による被害が増加しています。「想定外」となっては遅すぎます。

#### 自宅の危険性を知っておく

- 斜面（石垣、よう壁など）の上や下に建っている。
- 川や水路の近くである。



那智勝浦町の土砂災害(写真提供/近畿地方整備局提供)

□ 近所より低い位置に建っている。3つのうち一つでも当てはまれば要注意。また、自宅近くの雨水や排水がどのように流れるかを知り、浸水を警戒することが必要です。

#### 生駒市総合防災マップで確認

昨年4月、生駒市総合防災マップを配布しました。がけくずれや土石流などの土砂災害が発生するおそれのある「土砂災害警戒区域」や「浸水想定

区域」



平成25年台風18号による柏原市の溢水被害(写真提供/同上)

区域」市指定避難所などを掲載しています。区域外であっても安全とは限りません。実際に歩いてみて、確認しておきましょう。

#### 自宅は事前に対策を

- ◇ 雨どい、雨水枡、側溝を清掃する。
- ◇ 石垣、よう壁、ブロック塀のひび割れやふくらみなどを修繕する。
- ◇ 土のうを備える。
- ◇ 崩れそうな場所、雨漏りしそうな場所にはブルーシートをかける。
- ◇ 窓ガラスのがたつき、ゆるみを補強する。

## 命を守る最善の行動を

## 危険を知らせる情報を集める



### 「命を守る最善の行動」とは

正確な情報や実際の外の様子などから、自分のいる場所が安全かを確認し、避難するかどうか判断しましょう。特に高齢者などの要支援者は早めの行動を心がけましょう。

「避難」といっても避難場所に行くだけではありません。

### 【水平避難】

◇近所の集会所などの一時避難場所に避難

テレビやラジオで正確な情報を集め、「自分の命を守る最善の行動」をとりましょう。浸水災害や土砂災害も警戒し、可能な限り、情報は周囲にも伝えましょう。

### 市は5つの方法で情報を発信

◇緊急速報メール：生駒市域にいる人の携帯電話に無料で配信。登録は不要ですが、機種によっては受信できない場合があります。

◇緊急・災害情報メール：事前登録された携帯電話に、市からの災害情報を配信（登録は下のQRコードから）。市外にいても受信できます。

◇自治会を通じた連絡

◇市や消防の広報車

◇市ホームページやツイッター

◇気象情報や避難情報を発信します

### 【気象情報】

◇特別警報：警報の基準をはるかに越え、広範囲で甚大な災害が予想されるときに発令

◇土砂災害警戒情報：土砂災害発生の危険度が高まったとき発令（地盤がゆるくなり、土砂崩れ・がけ崩れなどが起こりやすい状態）

### 【避難情報】

◇避難準備情報：避難に時間のか

◇親戚、知人宅への避難

◇市が指定する避難所（36か所）に避難。この場合、あらかじめ市役所危機管理課に電話してください。避難所を案内します。

### 【垂直避難】

浸水のおそれがある場合は、建物の2階以上に避難します。

### 【クルマの避難】

大雨になってからの避難は外に出ることの方が危険な場合もあります。

かる要援護者が命を守る最善の行動を始めるとき

◇避難勧告：避難した方が良いと市が判断したとき

◇避難指示：避難する必要があると市が判断したとき

「緊急・災害情報メール」市ホームページの「防災インフォメーション」→「緊急災害情報メール通知サービス」→「生駒市緊急災害情報メール」から登録



### 避難時の注意事項

す。自分のいる場所が安全だと判断したら、あえて避難場所に行かず、とどまることも避難の1つです。

避難所などに避難するときは、非常持ち出し品（リュックサックなどにあらかじめ準備しておく）を持ち、長袖、長ズボン、底の厚い靴（長靴はダメ）で避難してください。乳幼児は抱っこ紐で、子どもや高齢者は手をつなぐなど必ず保護しましょう。

## ボランティア 体験バスツアー

7月25日(金) 9時～16時

「ボランティアって、どんな活動なの?」「いろんな種類、体験したい!」...そんな声に応える、新しいバスツアー。

してみよう?



出発進行♪

9:30  
市役所集合

### 【子どもと遊んでみる?】

「かるがものおへや」の会場設営を手伝い、子どもたちと触れあって。男性大歓迎。

場所 ▶ 南コミュニティセンターせせらぎ



### 【作業してみる?】

グループに分かれて、障がいがある人の作業や活動をサポート。特別な資格は不要です。

場所 ▶ かざぐるま(壱分町)

### 【美味しく食べてみる?】

障がいがある人の就労支援施設でランチ。食べるだけでもボランティア。

場所 ▶ 喫茶ゆうほ～(谷田町)



### 【車いす、体験してみる?】

押して乗って車いす体験。福祉センターを知りつくそう。

場所 ▶ 福祉センター

### 【車いす、きれいにしてみる?】

車いすの掃除。手伝ってもらえたら助かります。

場所 ▶ やすらぎの杜 延寿(小瀬町)



### 足湯でゆっくり。

場所 ▶ かんざの湯 足湯

おつかれさま

16:00  
市役所解散



**対象** ▶ 市内に住むか通勤・通学する16歳以上で、ボランティア活動に興味がある人  
**必需品** ▶ 汗ふきタオル、飲み物、昼食代(650円)、動きやすい服装  
**定員** ▶ 20人(申込順)  
**費用** ▶ 無料(昼食代は実費負担です)  
**申込み・問合せ** ▶ 住所、氏名、年齢、電話番号(あればファクス番号と電子メールアドレス)を明らかにして、6月23日(月)から、電話、ファクス、電子メールが直接、市民活動推進センターららポート(☎0743・75・6000、FAX 0743・75・0151、E-mailaport@city.ikoma.lg.jp)。手話通訳が必要な人は7月10日(木)までに申し込んでください。

——この事業は、子育て支援グループ「かるがもの会」、(社)福(い)こま福祉会、(社)福(宝)山寺福祉事業団、(社)福(生)駒市社会福祉協議会の協力で、地域デビューガイダンス関連事業として市と市教育委員会が主催します。

市政のコト。じっくり聞きたい！もっと知りたい！

## どこでも講座



市職員が皆さんのもとに出向き、市の事業や制度を話します。

防災、子育て、福祉、まちづくりなどメニューは全部で44

### 一部メニューと参加者の声を紹介

防災



家庭で実践！  
家族を守る防災対策

5) 災害に対する心構え、家中の危険を防ぐ方法や家庭内の備蓄など、自宅でできる防災対策を紹介(40分×1時間)。「災害時、どのように動くか話し合うようにきっかけになった。新聞紙で紙スリッパの作成など、実際に学べたのがよかった」  
 団危機管理課(内線255)

子育て



どんな子育てサポートがあるの？

73・5582) 保育サービス、ファミリーサポート事業、児童虐待など、本市の子育てサポートを紹介(30分×1時間程度)。「知らなかった子育てサポートを知れた。身近な虐待や不登校の事例を聞き、他人事ではないと気が付いた」  
 園こども課(内線777)、子育て支援総合センター(☎73・5582)

福祉



いつまでも元気に暮らすために  
一介護予防一

8) 高齢期を迎えても介護が必要にならないためには、どのような暮らし方がたいせつかお話しします(1時間程度)。「指運動など介護予防につながる内容や介護制度を分かりやすく説明してもらい、介護を自分の問題として認識できた」  
 園介護保険課(内線488)

◆対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人を主な構成員とし、どこでも講座開催の際に10人以上の参加者を集めることができる団体・グループ

◆とき 担当課に相談してください。時間帯は10:00～21:00です。講座によっては開催日時を限定しているものがあります。また、業務の繁忙期や年末年始(12月28日～1月5日)は行いません。

◆ところ 施設見学を除き、団体・グループで用意してください。

◆費用 講師派遣料は無料ですが、資料や材料代などの実費が必要な講座があります。会場使用料などの講座開催に必要な経費は団体・グループが負担してください。

◆注意 苦情や要望を聞く制度ではありません。また、政治活動や宗教活動、営利活動を目的とする場合や、どこでも講座の趣旨に反する場合は、お断りします。

◆申込み・問合せ 希望する講座の担当課と日程などを調整した後、開催日の20日前までに、申請書を直接か郵送、ファクス、電子メールで担当課か広報広聴課(〒630-0288、東新町8-38、☎0743-74-1111、内線223、☎74-1105、✉kouhouka@city.ikoma.lg.jp)。なお、講座終了後には所定の用紙による簡単な報告書の提出が必要です。——メニュー表、申請書は、担当課や広報広聴課、市の主な公共施設にある他、市ホームページ→「広報広聴課」→「どこでも講座のページ」からもダウンロードできます。

## イベント・講座



### はばたきウィークエンド コンサート

◎とき・ところ▶7月26日(土)14時開演(開場は13時30分)イ北コミュニティセンター1スタジオ  
STAはばたき小ホール(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▶フルート奏者の松村容子さんとピアノスト土居由枝さんによるコンサート。曲目は「熊蜂の飛行」「アルルの女」より「メヌエット」他

◎定員▶160人(全席自由席)  
◎費用▶500円

—入場券は6月28日(土)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、図書館、芸

松村容子さん



術会館美楽来で販売します。  
◎問合せ▶北コミュニティセンターI STAはばたき(☎71・3331)

### 山下洋輔ソロピアノ・ コンサート

◎とき・ところ▶10月19日(日)14時開演(開場は13時30分)、たけまるホール(未就学児の入場不可)

—公共交通機関を利用してください。

◎内容▶日本を代表するジャズピアノストの山下洋輔さんによる、ジャズ・ソロ・ピアノの魅力たっぷりのコンサート。曲は「チュニジアの夜(ガレスピー)」「ボレロ(ラヴェル)」他

◎定員▶928人(全席指定)  
◎費用▶1階席3800円、2階席3000円

—入場券は6月28日(土)10時から、たけまるホール、北コミュニティセンターI STAはばたき、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、図書館で販売します。電話予約は、チケットぴあだけ(☎0570・02・9999、Pコ

## その場でできる防災訓練 シェイクアウト訓練

シェイクアウトは、地震に備える防災訓練。自宅、学校、職場など、その場で地震発生時の行動を確認する訓練で、参加者全員が同時刻に一斉に身を守る行動を行うものです。奈良県一斉地震行動に参加しませんか。

### 身を守る基本行動



イラスト提供:シェイクアウト提唱会議

- 1 姿勢を低くする
- 2 体や頭を守る
- 3 揺れが収まるまで動かない

とき・ところ▶7月9日(木)10:30から1分間、その時にいる場所  
登録▶自発的に行う訓練ですが、参加者の人数を把握するため、参加を希望する団体(自治会・学校・職場・サークルなど)は事前に電話で危機管理課へ登録してください。

☎危機管理課(内線256)

山下洋輔さん



ード:2331395)  
◎問合せ▶たけまるホール(☎75・0101)

### 夜の山の不思議ハイクと アウトドアクッキング♪

◎対象▶子どもとその保護者(市内の人を優先)

◎とき・ところ▶7月26日(土)16時30分〜21時、生駒山麓公園野外活動センター

◎内容▶夜の山を探検するハイキング(雨天時は、一部ミニプラネタリウム)。夕食に野外料理作りも体験します。ハイク後、宿泊することもで

きます(別途料金が必要)。

◎定員▶50人(申込順)

◎費用▶大人1500円、子ども1000円、市外の方は各2000円増し

◎申込み・問合せ▶6月26日(木)9時から電話で生駒山麓公園(☎73・8880)

### 山ろく☆サマーキャンプ!

◎対象▶小学生(市内の人を優先)

◎とき

◇Aコース:8月4日(月)10時30分〜5日(火)15時30分

◇Bコース:8月6日(水)10時30分〜7日(木)15時30分

◇Cコース:8月11日(月)10時30分〜12日(火)15時30分

◇Dコース:8月26日(火)10時30分〜27日(水)15時30分

◎ところ▶生駒山麓公園野外

活動センター(宿泊はふれあいセンター)

◎内容▶野外炊飯探検、ネイチャークラフトなどの野外活動や、グループでの仲間作りなどを通じて子どもたちの自立心や協調性を育みます。

◎定員▶各100人(男女50人ずつ、抽選制)

◎費用▶4800円、市外の方は7000円

◎申込み・問合せ▶はがきに氏名、性別、学年、住所、電話番号、希望コース(第3希望まで)を書いて、6月27日(金)必着)までに生駒山麓公園サマーキャンプ係(〒630-0243、俵口町2088、☎73・8880)

—1枚のはがきで5人まで申し込めます。複数枚の応募は無効です。

**6/29日**  
10:00  
～12:00

市長と直接、意見交換！/  
「ごみ有料化から始める  
環境モデル都市づくり」

市民の皆さんと市長が直接意見交換し、情報を共有することで、今後の市政に反映する「タウンミーティング」。

平成26年3月、生駒市は大都市近郊の住宅都市として全国初の環境モデル都市に選定されました。今年度第1回目のタウンミーティングは、平成27年4月1日から実施されるごみの有料化と、環境モデル都市として廃棄物を減らす低炭素のまちづくりについて市長と話し合います。

ところ▶市役所大会議室

費用▶無料(申込不要)

備考

- ◇手話通訳があります。
- ◇2歳～就学前の幼児の託児があります。開催日5日前までに電話で申し込んでください。

- ◇当日の様子は、後日市ホームページ(You Tube)で動画配信する予定です。



圃広報広聴課(内線223)

ふるーらむ7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 ぷろーらむ

◎申込み・問合せ▶電話、はがき、ファクスか電子メールで住所、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、6月30日(月)(必着)までに花のまちづくりセンター ぷろーらむ「7月の教室」係 (〒630-0122、真弓1-11-16、☎70・0187、

70・0287、☒hanama\_chi@city.ikoma.lg.jp)。

キヤンセル不可  
ハンギングバスケット教室  
7月5日(土)10時～12時

ハンギングバスケット教室



◎内容▶ハンギングバスケットマスターの井上美津江さんによる、初心者にも使いやすい

すい器材で、夏を爽やかに彩る花飾りを作る教室

◎必要品▶園芸作業に適した服装

◎定員▶10人(抽選制)

◎費用▶3000円

プリザーブドフラワーアレンジメント教室  
7月8日(火)10時30分～12時

◎内容▶一級フラワー装飾技能士の河西靖子さんによる、プリザーブドフラワーの菊・カーネーションを使用して、生花のような仏花(1個)を作る教室(花器は、ついてい

ません)

◎必要品▶ワイヤーの切れるハサミかペンチ、持ち帰り用の袋

◎定員▶25人(抽選制)

◎費用▶2000円

夏休みフラワーキッズレッスン  
7月31日(木)10時～12時

◎内容▶Flower\* Bambooの三好美香さんによる、アト・ドライフラワーを使って、世界に1つだけのナチュラルフラワーボードを作る教室

◎必要品▶持ち帰り用の袋

◎定員▶小学生10人(抽選制)

◎費用▶2000円

手描き染め教室  
7月31日(木)13時30分～16時30分

◎内容▶なでしこの榊井瑞枝さんによる、Tシャツ(婦人用。サイズMかLを申込時に明らかにしてください)に花の絵を描く教室

◎必要品▶エプロン、持っている人だけ、面相筆・彩色筆・片羽・絵皿

◎定員▶15人(抽選制)

◎費用▶2000円

カラフルニットで編む  
布ぞうり

◎対象▶小学生とその保護者(1～3年生は要保護者同伴)  
◎とき・ところ▶7月23日(水)13時～15時30分、北コミュニティセンターISTAはばたき

◎内容▶雑貨屋Beans店主の小豆美佐さんによる、夏休みの宿題にもぴったりな「布ぞうり」を作る講座  
◎必要品▶洗濯バサミ(小)3個、はさみ

◎定員▶20人(申込順)

◎費用▶1188円(別途キット代2160円を当日持参)

◎申込み・問合せ▶6月25日(水)10時から直接、費用を持って北コミュニティセンターISTAはばたき(☎71・3331)。定員に空きがあれば6月25日11時から電話受付可

布ぞうり作りに挑戦



画像はイメージです

**いこまちこチャレンジ教室  
「アウトドア体験」**

- ◎対象 市内に住む小学生
- ◎とき・ところ ①7月22日(火)②29日(火)、9時30分～15時30分、雨天決行(雨天時は内容を変更する場合があります)、生駒山麓公園野外活動センター
- ◎内容 午前と午後のプログラムを次の中から選び、活動します。昼食は流しそうめんを作ります。
- ◇午前：①森の探検②ネイチャーゲーム
- ◇午後：①竹とんぼ作り(ナイフ使用)②オリエンテーリング
- ◎定員 各40人(抽選制)
- ◎費用 1200円
- 必要品など詳しくは参加者にお知らせします。
- ◎申込み・問合せ ながきに住所・氏名・ふりがな、学年、電話番号、参加希望日、午前と午後どちらを希望するプログラムをそれぞれ書いて、7月4日(金)(必着)までに生涯学習課「チャレンジ教室」係(〒630-0288、東新町8-38、内線647)

**てぬぐいを作ろう**



- グループでの応募は、兄弟姉妹だけです。
- 野菜ハンコで  
てぬぐいを作ろう!**
- ◎対象 小学生(親子での参加可)
- ◎とき・ところ 8月3日(日)10時～12時、たけまるホール
- ◎内容 さまざま代表の西山美千代さんによる、野菜で作ったハンコをペタペタ押しつけて、オリジナルのてぬぐいをつくる講座
- ◎必要品 エプロン、マイナスドライバー、あれば彫刻刀(彫刻刀を使う場合は要保護者付添い)
- ◎定員 15人(申込順)
- ◎費用 2376円
- ◎申込み・問合せ 7月6日(日)10時から直接、費用を持ってたけまるホール(☎75・0101)。定員に空きがあれば、7月6日11時から電話受付可



**本いっぱい “どきどきわくわく”  
サマーフェスティバル**

- 対象 ▶ 市内に住む人(未就学児は要保護者同伴)
- とき ▶ 10:00～12:00
- 注意 ▶ できるだけ公共交通機関を利用してください。
- 定員 ▶ 200人
- 費用 ▶ 高校生以上200円、子ども100円(3歳未満無料)
- 申込み ▶ 3歳以上の入場者は1人につき1枚、入場券が必要です。1人3枚までで、6月25日(水)10:00から図書館、たけまるホール、鹿ノ台ふれあいホール、北コミュニティセンターISTA(イスタ)はばたき、南コミュニティセンターせせらぎで販売します。3歳未満の入場者には、整理券を配布します(制限枚数には含みません)。
- 問合せ ▶ 図書館(☎75-5000)
- このイベントは生駒市子どもの本連絡会との共催で行います。



**ワークショップ ▶ 8×8mの大きな紙に  
200人で絵を描こう!**

東野健一さんといっしょに描いた絵が、夢いっぱいの大きな島の絵になります。  
必要品 ▶ 筆、タオル、汚れてもいい服装、あれば絵の具セット・クレパス

**東野健一さんってどんな人?**

縦型の絵巻物を見せながらおはなしを語るという、インドに古くから伝わる紙芝居・ポトの作家・演者。国内にとどまらず、海外でも活躍中です。

**迫力満点! インド紙芝居・ポト**

東野健一さんにポトを実演してもらおう。

**その他**

東野健一さんがコレクションする、他ではなかなか見られないインド絵本の展示コーナーや市内の文庫の紹介と絵本の世界体験ができる「ほっこり☆ニコリ☆いろいろコーナー」もあります。

今月の注目情報

# Pick Up News

## 隣接2市と災害時の応援協定を締結

生駒市は、隣接する大東市と四條畷市と災害時相互応援協定を5月9日に締結しました。大規模な土砂災害や地震などが起きた際、食料物資や資機材の調達、職員の派遣、ボランティアの受入れなどを連携し助け合います。



図危機管理課(内線255)

### 茶杓削りと抹茶体験をしてみませんか

◎対象 中学生以上で茶杓削りと抹茶体験に関心のある人

◎とき・ところ 7月27日(日) 13時~15時、高山竹林園

◎内容 奈良県茶道具同業組合員が指導するあなただけの茶杓削り、抹茶体験

◎定員 24人(抽選制。グループの場合は1組3人まで)

◎費用 1,000円(抹茶体験希望者は別途400円)

◎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、抹茶希望の有無を書いて、6月30日(月)必

着)までに高山竹林園「茶杓削りと抹茶体験」係(〒630-0101、高山町3440、☎79-3344)

### 夏休み子ども陶芸教室「マイカップを作ろう!」

◎対象 小学生

◎とき・ところ 7月26日(土) 10時~12時、芸術会館美楽

◎内容 陶陸会講師の福田利夫さん他による陶芸体験。焼きあがった作品は8月14日(木)~21日(木)に取りに来てく

ださい。

◎定員 20人(申込順)

◎必要品 汚れてもいい服装、エプロン、タオル

夏休みの宿題にぴったり!



画像はイメージです

◎費用 2,160円

◎申込み・問合せ 6月28日(土)10時から直接、費用を持つて芸術会館美楽来(☎74-1101)。

定員に空きがあれば、6月28日11時から電話受付可

### 日本語学習支援ボランティア養成講座(入門編)

◎対象 市主催の日本語教室で日本語学習支援ボランティアを始めた人

◎とき・ところ 7月27日(日)、8月3日(日)・10日(日)、9時30分~12時(計3回)、コミュニケーションセンター

◎内容 大阪YWCA日本語教師会の指導による、「日本語ボランティアって何?」「外国人とうまくコミュニケーションをとるには?」「知っておくと便利な日本語文法」などをテーマにした講座

◎定員 30人(申込順)

◎費用 無料

◎申込み・問合せ はがき、ファクスか電子メールで、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、7月11日(金)(必着)

までに人権施策課「日本語学習支援ボランティア養成講座」係(〒630-0288、東新町8-38、内線653、☎74-9100、✉inkenkyouiku@city.ikoma.lg.jp)

### いきいきアート「マイかぼちゃを作ろう!」

◎対象 小学生

◎とき・ところ 7月27日(日) 10時~12時、南コミュニケーションセンターせせらぎ

◎内容 臨床美術士の指導で、かぼちゃを五感で感じ取り、楽しみながら、自分だけの立体かぼちゃを作ろう!

◎必要品 手拭き用タオル

◎定員 20人(申込順)



画像はイメージです

◎費用 2,376円

◎申込み・問合せ 6月29日(日)10時から直接、費用を持つて南コミュニケーションセンターせせらぎ(☎77-0001)。

定員に空きがあれば6月29日11時から電話受付可

### 国際交流ひろば「デイチクラブ」参加者を募集

◎対象 市内に住む幼児と小学生(幼児は要保護者同伴)

◎とき・ところ 7月12日(土) 13時~14時30分、俵口町自治会館

◎内容 外国人市民スタッフといっしょに、世界のことば、あそびやダンスなどを楽しく体験学習します。

——通訳が必要な人は、母国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(抽選制)

◎費用 2,000円

◎申込み・問合せ ファクスか電子メールで住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を書いて、7月9日(水)までにNPO法人いこま国際交流協会「デイチクラブ」係(☎兼 ☎78-6491、✉entry@ikoryu.net)

### 夏休み親子で楽しむ いけ花教室

◎とき・ところ 7月27日(日)  
10時～12時、芸術会館美術  
来

◎内容 生駒市華道協会の皆  
さんによる講習会。親子でそ  
れぞれ1作ずつ、いけ花を楽  
しみます。

◎必要品 花切りばさみ

◎定員 15組(抽選制)

◎費用 1組1800円(子  
ども追加分は1人800円)

◎申込み・問合せ 往復はが  
きに住所、氏名・ふりがな、  
電話番号を書いて7月15日  
(火)までに同協会の中田正甫  
さん(〒630-0101、  
高山町12763、☎78・0  
369)

### 夏休み特別教室 「子ども科学実験教室」

◎対象 小学生

◎とき・ところ 8月2日(土)  
15時～16時、図書会館

◎内容 学研の科学専任講師  
による、「飛行体おもしろ実  
験」。身近で楽しい科学実験  
を通して、自分で考え、工夫  
する力を育てます。

◎必要品 筆記用具

◎定員 20人(申込順)

◎費用 1836円

◎申込み・問合せ 7月5日(土)  
10時から直接、費用を持って  
図書会館(☎75・5303)。  
定員に空きがあれば、7月5  
日11時から電話受付可

### 生駒学講座「探訪〜生駒 の歴史文化〜」

◎とき・ところ 7月26日(土)  
14時～15時30分、生駒ふる  
さとミュージアム

◎内容 奈良文化財研究所主  
任研究員の馬場基さんによ  
る「生駒山系は神・人・仏の  
交差点」

◎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)

### 生駒市茶道協会の 第12回生駒市民茶会

◎とき・ところ 7月26日(土)  
10時～15時、芸術会館美術  
来

◎内容 気軽に抹茶席を楽し  
みませんか。

◎費用 2席で700円(申

## やってみよう！ 赤十字講習会

日赤は、健康で安全な生活を送  
ってもらうために、「救急法」をは  
じめとする講習会を行います。

	赤十字救急法基礎・救急員養成講習会	
	A:救急法基礎講習会	B:救急法救急員養成講習会
対象	満15歳以上(Aだけの受講不可。基礎講習修了者認定証を 持っている人はBだけの受講可能)	
とき	8月23日(土)9:30～14:30 (受付は9:00から)	8月23日(土)15:00～17:00、 30日(土)・31日(日)、9:30～17:00 (受付は9:00から)
ところ	香芝市総合福祉センター(香芝市逢坂)	
内容	・心肺蘇生法 ・AEDの使用法 ・気道異物除去	・症状と手当 ・止血法 ・包帯法 ・固定法 ・搬送法
必要品	筆記用具、実技しやすい服装(トレーニングウェアなど)	
費用	A…1,500円、B…1,700円	
申込み	往復はがきに住所、氏名・ふりがな、性別、生年月日、職業、電話番号、 受講希望内容(AB両方かBだけのいずれか)と「救急法講習会受講希 望」と書いて8月6日(火)(必着)までに下の問合せ先へ ——Bだけを申し込む場合は、救急法基礎講習修了者認定証の発行 日・受講した都道府県支部名を必ず書いてください。	
問合せ	日本赤十字社奈良県支部 事業推進課 (〒630-8133、奈良市大安寺1-23-2、 ☎0742-61-5666、☎0742-61-5756)	

込不要)

### ■(併設)子ども体験コーナー

◎対象 小学生  
——低学年は保護者の同伴  
が必要です。

◎定員 50人(抽選制)

◎費用 無料(同伴の保護者  
は350円)

◎申込み・問合せ 往復はがき  
に住所、氏名・ふりがな、電  
話番号、参加希望の時間帯

### 救命講習を受けましょう

◎対象 市内に住むか市内へ  
通勤・通学している中学生以  
上

◎とき・ところ 7月12日(土)

(午前か午後)を書いて、7  
月6日(日)(必着)までに堀口  
順延さん(〒630-0222  
3、小瀬町382、☎090・  
8387・8761)

◎申込み・問合せ 7月11日  
(金)までの平日9時～17時に  
直接か電話で消防署(☎73・  
0119、内線612)

——詳しくは消防本部ホ  
ムページをご覧ください。

9時～12時(受付は8時30  
分から)、消防本部

◎内容 突然けがや病気で倒  
れた人を行う応急手当など

◎定員 30人

◎申込み・問合せ 7月11日  
(金)までの平日9時～17時に  
直接か電話で消防署(☎73・  
0119、内線612)

——詳しくは消防本部ホ  
ムページをご覧ください。

# まらめき で体を動かそう！

ところ・問合せ▶井出山屋内温水プール「きらめき」  
(☎76-1123)

## 夏休み短期水泳教室

対象▶3歳～小学6年生(初心者大歓迎)  
とき

- ◇7月22日(火)～25日(金)
- ◇7月29日(火)～8月1日(金)
- ◇8月5日(火)～8日(金)
- ◇8月19日(火)～22日(金)

時間はいずれも、  
8:45～9:45、10:15～11:15

必要品▶水着、スイムキャップ、タオル

定員▶各40人

費用▶5,500円

申込み▶6月16日(月)から電話で井出山屋内温水プール「きらめき」。詳しくは問い合わせてください。



## 朝一体操

とき・ところ▶毎週火曜日、6:30～7:00、きらめき第1駐車場(雨天時は井出山グラウンド横の高架下)

内容▶どなたでもできる体操(ラジオ体操を行うこともあります)。今日の体調と体の状態をチェック、さまざまな体操、体の変化の確認など

必要品▶動きやすい服装・靴

費用▶16歳以上100円、小・中学生50円、未就学児無料(申込不要)

——きらめき会員も費用は同じです。



## 夏期短歌講習会

◎とき・ところ▶7月20日(日)13時～16時、芸術会館美楽来

◎内容▶大和歌人協会理事による、事前に各参加者が提出した自作短歌の講評と指導

◎定員▶40人(抽選制)

◎費用▶5000円

◎申込み・問合せ▶はがきに住所、氏名・ふりがな、電話番号、自作の短歌一首を書いて、7月12日(土)(必着)までに生駒市文芸協会の宗川茂

さん(〒630-0239、青山台342-43、☎77・6885)

## 第9回なら風パソコン講座 in いんま

◎対象▶高齢者、子育て中の人、障がいがある人など

◎とき・ところ▶7月19日・26日、8月2日・9日・23日・30日、9月6日・13日(いずれも土曜日)、9時30分～12時、ぶろぼの生駒事業所(元町)

◎内容▶パソコン型の初心者向けパソコン講座

◎定員▶15人(申込順)  
◎費用▶各1050円(別途テキスト代1080円が必ず要)

◎申込み・問合せ▶6月23日(月)から(特活)地域活動支援センターぶろぼの磯野さん(☎85・6397)

◎生きているが育つガールスカウト体験集会

◎対象▶年長児にあたる女兒こども・小学生の女兒

◎とき・ところ▶7月6日(日)9時50分～12時、北コミュニティ

テイセンターISTAはばたき

◎内容▶1人1本の笹かざり作り、生活に役立つ簡単ロープ結び、ゲーム

◎必要品▶水筒、はさみ

◎費用▶無料

◎申込み・問合せ▶7月4日(金)までに同31団の河内さん(☎79・2435)

◎簿記教室  
◎対象▶記帳が不慣れな人や複式簿記を初めて学ぶ人  
◎とき・ところ▶8月21日(木)

22日(金)、9時30分～16時30分、コミュニティセンター

◎内容▶税理士による青色申告と帳簿の基礎知識、伝票と帳簿の記入例、決算整理、申告書の作成と経営分析など

◎定員▶30人(申込順)  
◎費用▶3000円

◎申込み・問合せ▶6月23日(月)～7月22日(火)に電話で生駒商工会議所(☎74・3515)

市民講座「桃源郷・田原の民俗的世界」

◎とき・ところ▶6月28日(土)13時30分～16時30分、グリーンホール田原なるなるホール(四條畷市上田原)

◎内容▶生駒民俗会会長の今木義法さんによる「大和田原の民俗」盆行事を中心に、歴史考古学研究会会長の奥村隆彦さんによる「十三

仏信仰と十三仏碑」の講演

◎定員▶70人(当日先着順)  
◎費用▶5000円

◎問合せ▶NPO法人摂河泉地域文化研究所の小林さん(☎090・3860・520)

# スポーツ



## 小学生バレーボール教室

◎対象 市内に住む小学4～6年生

◎とき・ところ 7月16日(水)・23日(水)・30日(水)、8月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)、13時30分～16時、市民体育館

◎指導 生駒市バレーボール協会員

◎必要品 運動着、体育館シューズか上靴

◎費用 無料(申込不要)

◎問合せ (一財)生駒市体育協会 ☎73・8822

## 第2回ちびっこスポーツフェスタ(市子連の日)

◎対象 市内に住む小学生とその保護者

◎とき・ところ 7月19日(土)10時～15時(受付は9時30分から)、むかいやま公園体育施設(雨天時は体育館)

◎内容 2ドッジボール、おにごっこ、大玉はこび、パン食い競争などのスポーツで思いっきり体を動かそう。

◎必要品 弁当、はし、飲料、

敷物、タオル、帽子、動きやすい服装・靴

◎費用 無料

◎申込み 市内の小中学校で配布している参加申込用紙に必要事項を書いて、6月30日(月)までに直接、各小学校の受付箱

◎問合せ 生涯学習課(内線647)

——この事業は、生駒市子ども会育成連絡協議会が主催します。

## 自主学習グループ



生涯学習課(内線643)

伝説の寺社を巡ります

〈生駒市レクリエーション協会〉

◎とき・ところ 7月5日(土)9時30分～12時、9時30分

に近鉄南生駒駅改札口集合(雨天中止、小雨決行)

◎内容 南生駒から伝説の寺社を訪ね歩きます。

◎必要品 歩きやすい服装、タオル、飲料、雨具

◎定員 30人(申込順)

◎費用 100円

◎申込み・問合せ 電話かファックスで6月25日(水)～7月3日(木)に木村喬さん(☎兼

25・3800、19時以降)

## 無料体験講習会

〈生駒フォークダンス同好会〉

◎とき・ところ 6月27日(金)12時30分～14時30分、たけ

まるホール(申込不要)

◎内容 世界のフォークダンスを楽しく踊る講習会

◎必要品 軽装、上靴、飲料

◎問合せ 山口朋子さん(☎78・2117)

## 韓国語をはじめよう

〈語学探検会〉

◎とき・ところ 6月28日(土)15時～16時30分、図書会館

◎内容 韓国人講師から学ぶ、文字と発音、会話練習

◎必要品 筆記用具

◎費用 無料(申込不要)

◎問合せ 永井義人さん(☎080・6161・5160)

## 歌唱をハートで楽しもう!

〈歌唱・ハート&ハート〉

◎とき・ところ 7月1日(火)13時～17時、元町1丁目

◎内容 毎月の課題曲をテー

プで練習し発表を楽しみます。

◎定員 15人(申込順)

◎費用 800円

◎申込み・問合せ 6月23日(月)～30日(月)に大鋸集さん(☎090・8887・7146)

## 歌が上手になる無料講習会

〈カラオケ友の会 カサランカ〉

◎とき・ところ 6月28日(土)12時～14時、RAKURAKU KUはうす(アントレイこま

①屋上)

◎曲目 「宝」雨の酒」

◎必要品 筆記用具

◎定員 15人(申込順)

◎申込み・問合せ 6月23日(月)～27日(金)に米田富佐子さん(☎090・1585・2971)

## シニアのためのストレッチ

〈シニアストレッチスマイル キュートサークル〉

◎とき・ところ 6月25日(水)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 姿勢矯正、運動不足

による腰痛や肩こり改善

◎必要品 タオル、飲料、動きやすい服装

◎費用 無料(申込不要)

◎問合せ 山崎純子さん(☎090・1767・5894)

## 健康太極拳とストレッチ

〈百花流水の会〉

◎とき・ところ 7月2日(水)14時45分～16時30分、北コ

ミュニティセンター I S T A はばたき

◎内容 心身をリラックスさせ、健康と若さを保ちます。

◎必要品 軽装

◎定員 15人(申込順)

◎申込み・問合せ 6月25日(水)～7月1日(火)に杉谷一男さん(☎78・0218)

## 今何故食品の放射能測定か

〈NPO法人 市民の輪いさま〉

◎とき・ところ 6月28日(土)13時30分～16時、ららぽーと

◎内容 奈良・市民放射能測定所による、この1年でわかったこと

◎費用 無料(申込不要)

◎問合せ 高原康生さん(☎76・8056)

# 屋内でも 熱中症に注意!

屋外やスポーツ中だけではなく、温度・湿度が高い屋内でも熱中症を発症することがあります。暑いときは無理をせず、エアコンなどの冷房機器を使用しましょう。

### ▶こんな症状には注意が必要

- ・めまい、立ちくらみ、吐き気がする
- ・皮膚の紅潮、大量の汗 ・こむら返りがおこる
- ・体温の上昇 ・ズキンズキンする頭痛
- ・からだがぐったりして力が入らない

### ▶熱中症を予防するために

- ・体調を整える…睡眠不足や風邪気味など不調のときは暑い日中の外出や運動を控えましょう。
- ・服装に注意…通気性の良い服装を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。
- ・こまめに水分補給…のどの渇きを感じたときは、すでに水分不足になっていることがあります。定期的に少しずつ水分補給をしましょう。夏場は0.1%程度の塩水や経口補水液、スポーツドリンクを飲むのがお勧めです。
- ・年齢も考慮に入れて…特に、子どもや高齢者は発症しやすいので、周囲の人が配慮してください。

### ▶熱中症を疑ったときは

- ・風通しの良い日陰や、クーラーの効いている部屋などに移動する
- ・衣服をゆるめて休む
- ・身体を冷やす…氷や冷たい水で濡らしたタオルなどを脇の下、太もものつけ根などに当てる
- ・医療機関へ運ぶ、救急車を呼ぶ

### ▶回復しても病院へ

回復したつもりでも体内への影響や再発の可能性もあります。回復後も必ず医療機関でみてもらい、その後もしばらく安静にしましょう。



### 「暑さ指数」も参考に

環境省の熱中症予防サイトの「暑さ指数」は、熱中症を起こしやすい目安となります。参考にしてください。

☎健康課(☎75-2255)

楽しい食事が健康の秘訣



- ◎ **内容** 毎日の食事を楽しむための秘訣
- ◎ **定員** 15人(申込順)
- ◎ **費用** 無料
- ◎ **申込み・問合せ** 前日までに生駒市社会福祉協議会地域包括支援センター(☎73・7272)

## 民舞盆踊り無料講習会

〈生駒民舞友の会〉

- ◎ **とき・ところ** 7月2日(水) 10時～12時、たけまるホール(申込不要)
- ◎ **内容** 初めての人も楽しく踊れる民舞と盆踊曲
- ◎ **問合せ** 久賀千佳子さん(☎74・3984)

## 畳上の格闘技を見に来てね

〈生駒かるた会〉

- ◎ **とき・ところ** 7月12日(土) 13時～16時45分、図書会館

## 内容 百人一首ちらし取り

と、競技かるたの練習会

- ◎ **費用** 無料(申込不要)
- ◎ **問合せ** 中谷佳津子さん(☎74・4353)

## シャンシャン傘踊り講習会

〈生駒シャンシャン傘踊り〉

- ◎ **とき・ところ** 7月8日(火) 12時～14時30分、たけまるホール
- ◎ **内容** 大きな傘を楽しく回しながら踊る宮坂流傘踊り
- ◎ **費用** 無料(申込不要)

## 中国語入門

〈中国語探検会〉

- ◎ **問合せ** 植西裕子さん(☎79・4317)
- ◎ **とき・ところ** 6月27日(金)、15時～16時30分、北コミュニティセンター I S T A はばたき
- ◎ **内容** 四声(しせい)ピン音の習得と発音練習
- ◎ **必要品** 筆記用具
- ◎ **費用** 無料(申込不要)
- ◎ **問合せ** 永井義人さん(☎080・6161・5160)

## 健康



### 3歳児歯科健診 すすく子育て相談

- ◎ **対象** 平成23年6月に生まれた幼児
- ◎ **とき・ところ** 6月19日(木) (受付は9時30分～10時30分)、セラビーいこま
- ◎ **内容** 歯科健診、歯科相談、育児相談、栄養相談
- ◎ **必要品** 母子健康手帳
- ◎ **費用** 無料

## 福祉



### 介護予防教室

- ◎ **対象** おおむね65歳以上の高齢者やその家族
- ◎ **とき・ところ** 6月30日(月) 13時30分～15時30分、デイサービスセンター 幸楽(北新町)
- ◎ **内容** 毎日の食事を楽しくするための秘訣
- ◎ **定員** 15人(申込順)
- ◎ **費用** 無料
- ◎ **申込み・問合せ** 前日までに生駒市社会福祉協議会地域包括支援センター(☎73・7272)

# 子育て・教育



## ファミ・サポ スキルアップ講座

- ◎対象 Ⅱ 援助・両方会員とファミリ・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 Ⅱ 7月17日(木) 9時30分～11時30分、コミュニティセンター

- ◎内容 Ⅱ 市栄養士による話「子どもの栄養と食生活」
- ◎定員 Ⅱ 25人(申込順)
- ◎費用 Ⅱ 無料
- ◎申込み・問合せ Ⅱ 7月15日(火)までにファミリ・サポート(☎73・55552)

## ファミリ・サポート出張登録会を開催

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、活動を支援するファミリ・サポート事業。会員になるための手続きや登録、利用方法などの説明会

## 7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。  
 圃環境事業課(内線356)



とき	1 班	2 班
1日(火)		秋津、東山町、小平尾町
2日(水)	傍示	小平尾町
3日(木)		萩の台、小瀬町
4日(金)		萩原町
5日(土)	庄田	藤尾町、大門町
7日(月)		鬼取町
8日(火)		菜畑町、西畑町
9日(水)	大北	有里町
10日(木)		有里町、壱分町
11日(金)	久保	壱分町、西菜畑町
12日(土)	久保、宮方	西菜畑町、中菜畑1・2丁目
14日(月)	宮方	東生駒月見町、東生駒
15日(火)	宮方、芝	東菜畑1・2丁目、新旭ヶ丘、緑ヶ丘、
16日(水)		軽井沢町、西旭ヶ丘
17日(木)	芝	西旭ヶ丘、東旭ヶ丘
18日(金)	上町、鹿畑町、北田原町	山崎町
19日(土)	北田原町、南田原町	辻町
22日(火)		谷田町
23日(水)	南田原町	谷田町、東新町、本町、元町1丁目
24日(木)	南田原町、松美台、新生駒台、小明町	山崎新町、仲之町、元町2丁目
25日(金)	桜ヶ丘、俵口町	北新町
26日(土)	俵口町	
28日(月)	俵口町、東松ヶ丘、西松ヶ丘	
29日(火)	西松ヶ丘、喜里ヶ丘	
30日(水)		
31日(木)	門前町	

を開催します。

——子どもの預かりは原則、援助会員宅で行います。

◎対象 Ⅱ 同事業に関心がある人で、援助会員を希望する人は市内に住む20歳以上、依頼会員を希望する人は市内に住む満3か月～小学6年生の子どもの保護者

### ◎とき・ところ

- ◇南コミュニティセンターせせらぎ：7月23日(水)13時30分～15時30分
- ◇北コミュニティセンターイスタAはばたき：7月4日(金)13時30分～15時30分

### ◎費用 Ⅱ 無料

◎その他 Ⅱ 会員登録には、縦

## サンデーひろば

◎対象 Ⅱ 市内に住む就学前の子どもとその保護者  
 ——幼稚園、保育園に通う園児も参加できます。

### ◎とき・ところ

- ◇9時30分～11時30分の間、自由参加、中保育園
- ◎内容 Ⅱ 園庭や室内での遊び、保健師や看護師による子育て相談、保育士による手遊びなど

### ◎費用 Ⅱ 無料(申込不要)

◎問合せ Ⅱ 子育て支援総合センター(☎73・5582)、中保育園(☎74・5570)

## 保育士を目指す人を応援

◎対象 Ⅱ 市内に住む子育て経験のある女性で、保育士資格の取得を目指す人(受講が保育士資格取得を確約するものではありません)

### ◎とき・ところ・内容

- ◇7月24日(木)9時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ：開講式、講義
- ◇7月29日(火)9時～11時30分、コミュニティセンター…講義

◇9月～10月の4日間(各日

3時間程度)、市内保育所：保育実習体験2科目  
 ◇10月、コミュニティセンター(予定)：閉講式

◎定員 Ⅱ 10人(応募者多数の場合(は選考))

◎費用 Ⅱ 無料(託児有料)

◎申込み・問合せ Ⅱ 受講申込用紙に必要事項を書いて、郵送かファクスで、7月1日(火)～14日(月)に奈良県子育て支援課(〒630-0185

01、奈良市登大路町30、☎0742・27・8604、FAX0742・27・2023)

——受講申込用紙は奈良県子育て支援課ホームページからダウンロードできます。

生駒市を担当する保護司  
(敬称略、50音順)

氏名	電話番号
池谷 烈	78-0413
石田 由美子	78-2421
今中 和子	73-2280
上原 夏子	78-3724
大槻 光男	79-1214
木村 文作	75-0190
幸元 淳子	74-0559
小山啓二	79-1650
城山 圭司	73-3551
谷山 節子	74-1661
鉄東 紳孝	74-2121
寺田 卓	78-2802
藤堂 宏子	78-0680
中畑 光春	74-0567
中村 けい子	77-6658
西川 大治朗	78-6733
西川 洋子	85-5001
平本 重次	73-5471
藤井 均	77-6848
安井 宏一	77-8545
藪田 順子	77-8006
吉川 公祥	75-1092
米田 秀一	75-9671

「第64回社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、

7月は強調月間  
社会を明るくする運動

お知らせ



「第64回社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、

立ち直りを支える地域のチカラは、法務省主唱で、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせて明るい社会を築く全国的な運動です。

非行問題などで悩んでいる人は、左の表の保護司へ相談し

不動産無料相談会

とき・ところ 7月12日(土) 10時～16時、北コミュニティセンターISTAはばたき

問合せ 生駒市社会福祉協議会 (☎75・0234)

てください。

環境・エコ



ECOneNet講座ごみ処理・資源化施設見学会

対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

とき 7月14日(月)13時～16時30分頃(雨天決行)

コース 市役所→(株)生駒市衛生社クルクル館(北田原町)→関西メタルワーク(株)(小平尾町)→市役所

定員 20人(抽選制) 費用 無料

内容 専用バスで、家庭系ごみの処理や資源化の現場を見学します。生駒の環境問題に関心のある人、これから学びたい人は、参加してください。

申込み・問合せ はがき、ファクスか電子メールに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、参加人数を書いて、6月30日(月)(必着)までに ECOneNet 生駒事務局

大型ごみ受付センターの 間違い電話にご注意

大型ごみ受付センターの電話番号は、☎85・5374です。申し込み時、かけ間違いのないように注意してください。

問合せ 環境事業課(内線355)

「施設見学会」係(環境モデル都市推進課内、〒630-10288、東新町8-38、☎25・11335、☎25・4663、✉econet@kcj.jp)

個人登録ボランティアを募集しています

対象 市内の施設や団体でのボランティア活動に関心がある人

内容 子育て支援、高齢者支援、環境保全などのボランティア活動の案内や調整を希望する登録者を募集しています。

申込み・問合せ 市民活動推進センターららポート (☎75・6000)

選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧状況を公表

平成25年度の選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧状況を、公職選挙法の規定に基づき、右下の表のとおり公表します。

閲覧できる条件

選挙人が選挙人名簿・在外選挙人名簿の登録を確認す

選挙人名簿の閲覧状況(平成25年4月1日～平成26年3月31日)

閲覧日	閲覧申出者	利用の目的	閲覧の範囲
5月23日	朝日新聞奈良総局 寺西淳(奈良市三条大路1-9-17)	「政治や選挙に関する全国世論調査」の対象者抽出のため	第22投票区 7人
24日	(株)日本リサーチセンター代表取締役社長 鈴木稲博(東京都中央区日本橋本町2-7-1)	「選挙制度の効果に関する国際比較調査」の調査対象者抽出のため	第31投票区 25人
9月20日	朝日新聞奈良総局 寺西淳(奈良市三条大路1-9-17)	「政治や選挙に関する全国世論調査」の対象者抽出のため	第35投票区 7人
24日	(社)共同通信社社長 福山正喜(東京都港区東新橋1-7-1)	政治・選挙に関する「日本世論調査会 面接世論調査」の対象者抽出のため	第21投票区 12人

◇在外選挙人名簿の閲覧はありませんでした。

場合

公職の候補者や政党・政治団体などが政治活動を目的とする場合

政治や選挙に関する調査研究を目的とする場合

問合せ 選挙管理委員会事務局(内線344)

**戦没者遺児による慰霊友  
好親善事業の参加者募集**

◎対象 戦没者の遺児  
◎内容 旧戦地を訪れて慰霊追悼を行うとともに、同地域の人々と交流します。

◎実施予定地域 旧満州、西部ニューギニア、旧ソ連、マリアナ諸島、東部ニューギニア、トラック・パラオ諸島、ボルネオ・マレー半島、フィリピン、ソロモン諸島、ミャンマー、台湾・バシー海峡、インド、中国、ビスマーク諸島、マーシャル・ギルバート諸島  
——実施予定地域によって申込締切日、日程、定員などが異なります。詳しくは問い合わせてください。

◎費用 9万円  
◎申込み 奈良県遺族会(☎0742・22・3656)  
◎問合せ 財団法人遺族会事務局(☎03・3261・5521)

**外国人の不法滞在・不法就労防止にご協力を！**

国内には、偽造パスポートでの入国や在留期間を超えて日本に滞在する不法滞在者、偽装

結婚などで在留資格を得る偽装滞在者が推定6万人ほどいると言われています。悪質な不法滞在者はグループ化して各種犯罪に関与し、日本の社会治安に悪影響を与えています。

犯行も都市部から地方へと拡散しており、奈良県も例外ではありません。日本一安全で安心な街づくりのため、不審な外国人を見たり、外国人に関する犯罪を聞いたりした場合は、生駒警察署が最寄りの交番・駐在所まで連絡してください。

◎問合せ 生駒警察署(☎74・0110)

**7月6日は生駒市農業委員会委員一般選挙の日**

生駒市農業委員会委員一般選挙は、6月29日(日)に告示、7

月6日(日)に投・開票が行われます。選挙権のある人は必ず投票に行きましょう。

◎投票できる人 10a以上の農地を耕作する人かその同居の親族などで、平成26年3月31日に確定した生駒市農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人  
◎投票のとき 7月6日(日)7時～18時  
◎問合せ 選挙管理委員会事務局(内線344)

**7月は差別をなくす  
強調月間です**

日常生活の全ての場面で、身近なことを人権の視点から見つめ直し、行動につなげることがたいせつです。7月は差別をなくす強調月間。幸福な人生を送る上で最もたいせつな権利「人権」について考えてみましょう。

◎問合せ 人権施策課(内線313)

**人権啓発ポスター・標語展**

◎とき・ところ 6月30日(月)～7月31日(木)、市役所1階ロビー

**人権図書コーナー**

◎とき・ところ 7月5日(土)～

西畑町の棚田の再生と創造に向けた取組が、国民的運動としての緑化推進活動の模範

**「みどりの愛護」功労者表彰  
おめでとうございます**



このコーナーでは、本市が募集したポスターや標語の入選作品、各種大会やコンクールに市を代表して出場する市民などを紹介します。

31日(木)(休館日を除く)、図書館、図書館北分館、図書館南分館、生駒駅前図書室、鹿ノ台ふれあいホール図書室

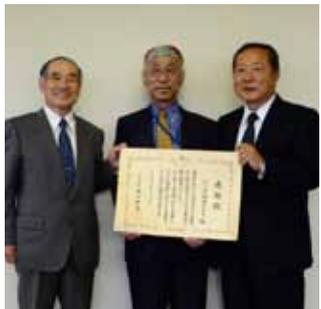
**人権相談**

◎とき・ところ 7月15日(火)10時～15時、市役所2階市民相談室

として、第25回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞されました。

◇いこま棚田クラブ  
◎問合せ 見どり景観課(内線573)

棚田クラブの左から新居さん、代表の出口さん、大澤さん



生駒市広報番組  
ラブリータウンいこま  
生駒の話題や情報をお届けする15分番組。毎月1日・15日に更新。手話通訳つき

6月15日～30日の放送予定内容  
(トピックス)  
◇フォトロゲイニングin生駒2014  
◇スカイウォーク  
(いこま探検隊)  
◇ビブリオバトルに参戦！  
(いこま歴史街道)  
◇竹林寺古墳に眠る実力者と  
壱分地域の集落

視聴方法  
◇KCNファミリーチャンネルで  
毎日10:00と22:00に放送  
◇市ホームページから  
YouTubeで配信

視聴はこちら

圃広報広聴課(内線222)

接骨院、鍼灸院などでは、保険適用は限定されています！

## 療養費レセプト内容の点検を実施します

☎国保医療課国保係(内線782)

国民健康保険は年々医療費が増え続け、財源の確保が難しくなっています。医療費の節減対策として「療養費(柔道整復、鍼灸、マッサージ)レセプト内容点検」を今年度も実施します。

**対象**▶国民健康保険に加入している人

**内容**▶整骨院、接骨院、鍼灸院、マッサージ施術院などで施術を受けた人の保険給付の請求内容について確認・点検します。点検委託業者「株式会社コアジャパン」が受診内容について文書か電話で確認する場合がありますので、ご協力をお願いします。

**整骨院、接骨院、鍼灸院、マッサージ施術院の皆さんへ**  
点検・支払い業務は出来る限り円滑に進めますが、内容などの確認に時間を要する場合がありますため、ご了承ください。

### <柔道整復、鍼灸、マッサージの正しいかかり方>

◇領収書をもらい、金額を確認しましょう。

◇療養費支給申請書の内容(負傷原因、負傷名、日数、金額)をよく確認して、署名をしてください。

◇往療(自宅での施術に伴う訪問費用)を保険給付できない場合があります。往療は、歩行困難などやむを得ない理由のため通所して治療を受けることが困難な場合以外は保険が使えません。マッサージの往療については、医師の同意が必要です。

この他柔道整復(整骨院・接骨院)では…

◇柔道整復では、負傷原因を正確に伝えましょう。

◇施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

### 柔道整復(整骨院・接骨院)では…

【健康保険が使える】▷外傷性のねんざ、打撲、肉離れ▷医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術(応急手当を除く)

【健康保険が使えない】▷日常生活における肉体疲労による疲労や肩こり・腰痛・体調不良など▷病気(ヘルニア・神経痛など)からくる痛み▷脳疾患後遺症などの慢性病▷スポーツなどによる肉体疲労▷慰安目的のマッサージ▷仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険からの給付になります)

### はり・灸、マッサージ(鍼灸院・マッサージ施術院)では…

【健康保険が使える】▷医師の同意書か診断書がある▷鍼灸院では、対象の病名(主な病名:リュウマチ・腰痛症・神経痛・五十肩・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症)である▷マッサージ施術院では、関節拘縮・筋麻痺など関節が自由に動かなかつたり、筋肉が麻痺したりするなどの症状があつて、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けた場合

【健康保険が使えない】上記以外のもの

## 市税コーナー

### 平成26年度の国民健康保険税の納税通知書を7月に送ります

平成26年度の税率などは平成25年度と同じです。

国保税とは、国保に加入している世帯の世帯主に課税される税金で、家族の人だけが国保に加入している場合でも、世帯主に納税の義務が生じます。

4月から翌年3月までの1年間の保険税を、普通徴収(納付書か口座振替)の世帯は7月～3月の9回に分けて納めてもらいます。特別徴収(年金からの差し引き)の世帯は、4月、6月、8月、10月、12月、2月に支給される年金からの差し引きとなります。ただし、10月の公的年金受給分から特別徴収が始まる世帯は、7月、8月、9月は普通徴収での納付、10月、12月、2月から特別徴収となります。

**注意**▶社会保険などに加入していて国保の脱退手続きが済んでいない人は、至急届出をしてください。手続きには対象になる全ての人の国保と職場の保険証が必要(郵

送での手続きも可能)です。

—この届けがないと、二重に健康保険に加入していることとなります。

☎国保医療課国保係(内線782)

### 6月は市・県民税の納付月です

～納期限までに納付してください～

税目	月	6	7	8	9
			2段目は納期限の日、 口座振替納付の振替日です。		
市・県民税 (普通徴収)	1期 全期前納			2期	
	6/30			9/1	
固定資産税 都市計画税			2期		
			7/31		
国保税 (普通徴収)			1期	2期	3期
			7/31	9/1	9/30

市税の納付は安心・便利な口座振替納付をご利用ください

# せいすい 生水だより

平成26年6月号

## No.48

水道事業ホームページへは、市ホームページの「リンクのひろば」から「生駒市水道事業」へアクセス  
☎ 問上下水道部総務課 (☎0743-79-2800)



**山崎浄水場が「わがまちの政策  
自慢」でアイデア賞を受賞！**

山崎浄水場は、敷地内に小水力発電施設を造り、水道事業として全国で初めて再生可能エネルギーの固定価格買取制度(FIT)を活用しています。この取組が、環境自治体会議「わがまちの政策自慢」で高く評価され、アイデア賞を受賞しました。この賞は、秀逸でこれまでにない新たな発想が認められる事例に贈られます。

山崎浄水場は、標高が74m高い奈良県営水道の平群調整

池から受水する際に、減圧弁を使って水圧を調整して使いました。この高低差の水圧を利用して小水力発電を行っており、1年間の発電量は、一般家庭62戸分の年間電気使用量に相当します。この電気を売ること

で、20年間で約8000万円の利益を見込み、年間108tの温室効果ガスの排出量を削減することができます。



**給水装置の適正な  
管理をお願いします**

給水装置とは、水道管から分かれて家庭に引き込まれた給水管と、これに直結する給水用具(止水栓、蛇口などの器具)を言います。

給水装置は、水道メーターを除いて個人の所有物です。管理

は各家庭で行い、修理が必要なときは、生駒市指定給水装置工事業者へ依頼してください。なお、修理費用は個人負担です。

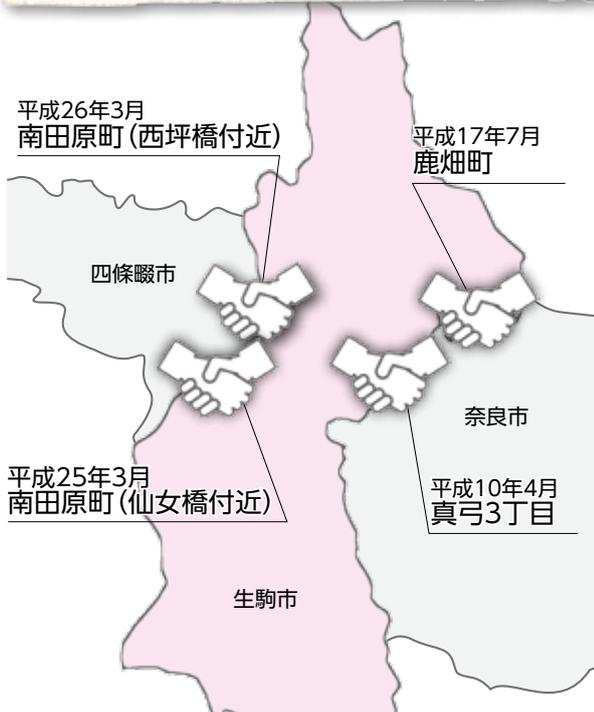
◎問合せ 上下水道部工務課  
(☎79・2800)

## 小水力発電



山崎浄水場は、随時見学を受け付けています。事前に電話で予約をしてください。これまでに小学校からの見学も含め、700人以上が訪れました。

本市に設置された相互融通連絡管は4か所



緊急災害時に備えて  
水道水を相互融通

本市と四條畷市は、地震や

濁水などの緊急災害時に水道  
水を送り合うため、平成26年3  
月に相互融通連絡管を南田原  
町(西坪橋付近)に設置しまし  
た。これは平成25年3月の同  
町(仙女橋付近)への設置に続  
き、2か所目となります。また、  
奈良市とも2か所(真弓3丁  
目、鹿畑町)で相互融通連絡管  
を設置しており、水道供給の安

定性を高めています。

◎問合せ 上下水道部工務課  
(☎79・2800)



相互融通連絡管とは

災害などの緊急時に水道水を  
安定して供給するため、本市  
と他市間を結ぶ水道管のこと。



水道料金の支払いは  
口座振替がオススメ

水道料金は、検針月の翌月に、利用者指定の口座  
から振替納付することができます。

口座振替のメリット▶金融機関やコンビニに行く手  
間が省けます。また、支払い忘れを防ぐことができ  
ます。

申込み▶以下のものを持って、取扱い金融機関の窓  
口で直接申し込んでください。

必要品

- ・届け出印
- ・口座番号がわかるもの(預貯金通帳など)
- ・検針時に配布する「ご使用水量のお知らせ」か領収  
書

——クレジットカードによる納入は行っていません。

口座振替取扱い金融機関

- |            |            |
|------------|------------|
| ●南都銀行      | ●ゆうちょ銀行    |
| ●みずほ銀行     | ●三井住友銀行    |
| ●りそな銀行     | ●三菱東京UFJ銀行 |
| ●京都銀行      | ●関西アーバン銀行  |
| ●近畿大阪銀行    | ●奈良信用金庫    |
| ●大和信用金庫    | ●京都中央信用金庫  |
| ●奈良県農業協同組合 | ●近畿労働金庫    |



簡単！節水ポイント  
みんなで実践してみよう！

夏季になると晴天が続き、降雨量が極端に少なく  
なったり水道水の使用量が増えたりして、水不足にな  
りがちです。水は限りある資源です。日頃から節水や  
水の有効利用を心がけましょう。

☎上下水道部総務課(☎79-2800)

節水チェックシート

- チェック1  
こまめに水道を止めましょう
- チェック2  
風呂の残り水は、洗濯、掃除、花の水やり  
などに使いましょう
- チェック3  
車を洗うときは、バケツなどに水をく  
んで使いましょう



# 街人 探訪

3

キャンドルアーティスト

## よしむら くにひこさん



「そのさいころ4つ、利き腕と違う手で振ってみて」

突然言われ、何も考えずにとりあえず振ってみる。

「全部足していくつ？」

「えっ？えーと」

「遅い！一般成人なら2秒で答えな」

いたずらっ子のような顔で笑った。

「私を含め、地域の民生委員・児童委員3人で、認知症予防のためにいろいろ考えてんねん」

## ボランティアは、人に喜んで もらうことが前提なんやろね

工房遊夢・生駒キャンドルの会主宰。手作りキャンドル、万華鏡制作、シャボン玉液づくりなどの講師を務め、子育て支援や認知症予防のために精力的に活動している。71歳。東松ヶ丘在住。写真(上)は、自作のプランコもある自室にて



部屋の中には、頭を使う手作りのおもちゃが所狭しと置いてある。脳のトレーニングになることを、自分で考えたり、本からヒントを得たりして常に考えている。ボランティア活動は20歳の頃から。当初は、寄附などをしていた。

「幼い頃に父親を亡くしてね。いろんな人のお世話になったんです。だからかな。大人になったら、人のためにできることをしたいと思って」  
しかし、お金は限りがある。あるとき『お金が無くてでもできる。人に喜

んでもらうこと。それがボランティアだよ』と人に言われて積極的に動くようになった。今では、福祉、環境、景観、健康など、さまざまな分野で地域のために関わっている。子育ての分野でも、幼稚園や小・中学校から、『よしむらさん、お願いします』とひっきりなしに声がかかる。名刺にはCandle Artistの文字が入っている。

「40年ほど前、ホテルで働いていたときに、結婚式で余った大量の蝋燭ろうそくをもらってキャンドル作りを始めたんですわ。子どもたちに、いろいろなものを作ってもらって、自分たちにもできるといふことを学んでもらいたい」

家には、おもちゃの他、いただき物という健康器具や飾り、家具などがたくさん置いてある。

「見返りを求めてやっているわけやないけど、喜んでもらえたから、いろんなものをいただくんやろね。食べ物もそう。1人では食べへんね。人と分け合って食べるんよ。やっぱり地域に貢献するというのは、楽しんでもらう、喜んでもらうということが前提なんやろね」



バルマップ片手に、ワンドリンクワンフードの特別メニューを気軽に食べ歩く「いまこいバル」。3回目の開催ということで、慣れた様子でバルメニューを注文する人も。親子で参加した2人は「駅からの帰り道にある店で、以前から食べてみたかった。今日はうれしい」と話していました。

5月16日(金)・17日(土) バル参加店  
気になっていたお店で「カンパニー」



30代～50代の10人のママが企画開発した「iko mama bento」。準備した50食のお弁当は、販売開始20分で完売。チームリーダーの宮崎麻由美さんは「売れ残るかと心配していました。新聞を片手に来てくださった人もいてうれしいです」と反響の大きさに驚きながらも、会心の笑みを浮かべていました。

4月27日(日) ベルテラスいこま  
さすがママ！お弁当は20分で完売



今回で5回目となる花・緑まちづくりフェスタinふろーらむ。「花と緑のクイズコーナー」では、園内に隠されたヒントを家族全員で探し回る姿が見られました。寄せ植えや紙粘土工作、木工クラフトなどが体験できるワークショップや模擬店もあり、子どもから大人まで大勢の人でにぎわっていました。

5月18日(日) ふろーらむ  
紙粘土でつくる「輪挿し」



近鉄生駒駅は、奈良線開業100周年を記念し、ゴールデンウィークを中心に「1日駅長」を公募しました。この日の1日駅長は、藤本咲希ちゃん(6歳)。任命式の後には、駅構内の巡回や列車への出発合図、構内見学などを体験。制服に身を包み、キリリとした表情で電車の安全運行を確認していました。

4月27日(日) 近鉄生駒駅  
乗客も応援、可愛い1日駅長



生駒の史跡、観光スポットやグルメスポットなど45か所のチェックポイントを制限時間内に撮影することで得点を競う「フォトロゲイニング」。北は宮城県、南は高知県と全国から237人が参加しました。チェックポイントの飲食店では参加賞が配られるなど子どもから大人まで楽しんでいました。

5月25日(日) 主に市内  
生駒のオススメスポットを探せ！



プロバスケットボールチーム「バンビシャス奈良」と連携して実施しているバスケットボールスクールに、笠原太志選手が参加。いっしょにドリブルやダッシュの練習をした笠原選手は、終始にこやか。「バスケットに親しむ機会が増えるのはうれしい。プロを目指す子が出てきてほしいです」と話していました。

4月28日(月) 市民体育館  
笠原選手とバスケットをしたよ

## 集まれ!ちびっこアスリート

生駒市スポーツ少年団

## 生駒ホープス

生駒市初の子ども卓球クラブとして28年前に誕生。奈良県小学生大会では数えきれないほど優勝し、全国大会にも出場経験がある強豪クラブだ。「石川佳純選手の諦めない姿が好き。試合に勝つためには根性がたいせつ」と話す中学3年の平田紗英さんは、市民大会で優勝、近畿大会に出場経験があるクラブの中心的選手だ。

コーチの西森禮子さんは「まずは卓球を好きになってほしい。すぐに成果が出なくてもいいので、楽しみながら勝つ経験を味わってほしい」と温かな眼差しで指導する。子どもたちは西森さんを「母」のように親い、楽しそうな笑い声を響かせながら練習に励んでいる。



## DATA

対象▶小学1年生～中学3年生

(幼稚園年長児にあたる幼児は要相談)

練習▶毎週水曜16:00～18:00、西森さんの自宅(西旭ヶ丘)、毎週土曜日9:00～12:00、市内体育館

費用▶3,000円(1か月)、入会金1,000円やその他各種登録料が必要

備考▶体験・見学も随時受け付けています

☎西森禮子さん(☎73-2556)



## 勝手に五つ星★



## 昔ながらの本格派

## 風味豊かなしっとり「かすていら」

手焼きかすていら 長崎堂

☎73-4869 ㊦俵口町1132

㊿8:00～18:00 ㊿水曜・木曜

日 ㊿なし



かすていら

1本1,300円

新鮮な卵をたっぷり使用し、ザラメの食感がしっとりした生地を引き立てる風味豊かな逸品。店主が1つ1つ丁寧に窯で焼き上げる48年来の看板商品となっている。合成保存料や添加物をいっさい入れず、後味すっきりでリピーターが多い。「焼き上がりから1週間までがおいしいよ」



## 高山城跡



今月の案内人  
ひろしまゆたか  
廣島裕さん

生駒市観光ボランティアガイドの皆さんが  
地元生駒の魅力を紹介するコーナーです。



学研北生駒駅から北へ約3.7km。  
高山竹林園には、鷹山氏の菩提  
寺、円楽寺跡がある。

ラブリータウンいこまで高山城跡を紹介したとき、レポーターの岡山さんに「これがお城？」と驚かれました。今は九頭竜王が祀ってあるだけです。実測調査で南北200mに渡って3つの曲輪や堀、土塁があったことが確認されています。皆のようなものだったのでしょうか。

高山城は、室町時代の中頃の地の豪族、鷹山氏が築きました。戦国時代、鷹山氏は河内方面へ進出するなど活躍しましたが、織田信長の軍に攻められ、滅亡してしまいます。家臣たちの一部がこの地に残り、高山茶筌の技を伝え、現在に至るまで影響を与えています。

竹林を渡る風を感じながら、高山の歴史に思いを馳せてはいかがでしょうか。

円観光ボランティアガイド(経済振興課内、☎74・i-line、内線326)

## RECYCLE

### もったいない食器市

とき	ところ
7月3日(木)	南コミュニティセンターせせらぎ
10日(木)	ディアーズコープ いこま
17日(木)	北コミュニティセンターISTAはばたき

- いずれも10:00~13:00です。
- 気に入った食器を無料で持ち帰ることができます。
- エコバッグを持参してください。
- 持ち込みはできる限り12:30までをお願いします。
- ごみは持ち帰ってください。

環境事業課(内線354)

## NATURE

### アリさんの自然の不思議発見!



「ねえねえ、ハート形の葉っぱで、白い花が咲いた植物を見つけたよ。触ると少し変なにおいがするんだ」

「それはね。ドクダミっていうんだよ」

「え〜毒があるの?ちゃんと手を洗わないくっちゃや」

「大丈夫。名前は怖そうだけど、薬草やお茶の葉にもなる植物なんだ。白い花に見えるのは、花びらじゃなくて、苞」と

「って葉っぱが変形したものなんだよ」

「じゃあ、黄色い実みたいなものが花?」

「そう!それは花穂(かすい)といって雌(め)しべと雄(お)しべだけが集まっている花なんだ。花穂の下から順番に咲くから観察しようね」

「ドクダミの花はどれ?」



vol.36

ドクダミは古来から、多くの薬効を持つ薬草として重宝され、別名十薬としても知られています。独特のにおいの元は、デカノイルアセトアルデヒドという物質で、カビの活動を抑える抗菌作用があるとされています。

園みどり景観課(内線573)

読者の声を伝えるコーナーです。市政アンケートシステム「たけモニ」に登録して、本紙への感想や身近な出来事などの声をお寄せください。

岡広報広聴課（内線 223）

4月15日号への感想

特集「100年の軌跡」――

- ★ 始めに線（乗り物）があつて、面（街や商業など）が広がるものだなあ。（30歳代、女性）
- ★ 生駒山上遊園地、これからの100年も残っていてほしい。（30歳代、女性）
- ★ 子どもたちが大好きな生駒山麓公園のケーブルカーが日本最古のものは、生駒は新しいところと古いところが良い感じで残っている街なんですね。（40歳代、女性）
- ★ 懐かしさのあまり「そうやった、そうやった」と声を出して熱心に読みました。特集していただきありがとうございます。（50歳代、女性）
- ★ 昔から都市部が近いため、鉄道、ケーブルカー、遊園地など先進的な取組が多かったことが

うかがえます。（60歳代、男性）

★ 「近鉄奈良線」には半世紀お世話になり、通勤電車ではきしむ音、身体の揺れで今どこを通っているか分かる程でした。生駒山の四季の移ろい、トンネルを出ると眼下に広がる大阪、帰途は夜景を堪能。思い出がいっぱいです。（70歳代、男性）

★ たいへん勉強になりました。ゆくゆくは息子家族と同居になるので、大事に保存して、次世代に継ぎたいです。（70歳代、男性）

★ 翁にとつては、生まれ育った地元の流れを思い出す記事があふれ、とても良かった。（80歳代、男性）

☑ 「物足りない」というご意見もありましたが、「懐かしい」「おもしろい」という声を多くいただきました。生駒の魅力を再発見してもらえたのではないかと思います。

◆ ◆ ◆  
その他の記事――

「平成26年度 生駒市の予算」

★ どの事業にどれだけの予算を充てるかが示してあったのは、現実感があって良かったです。全部実現されれば、街が住み易くなると思うので、是非実行し

ていただきたいです。（30歳代、女性）

★ 数字やグラフだけだと読む気にならないですが、写真と分かりやすい説明でじっくり読むことができました。現在、どのような問題点があり、どのような施策に重点をおいているかがよく分かりました。（50歳代、女性）

☑ なかなか見えない予算の使いみち。まちづくりに関心を持ってもらうため、少しでもイメージしやすいよう、工夫して作成しました。

◆ ◆ ◆  
広報紙への要望や質問

★ 「いこまち」表紙の感想です。イメージ一新されました。ローカルから都会的となりました。若々しい！シンプル！知的！次回が楽しみです。（70歳代、男性）

★ 情報がたくさんあり、読み応えがあった。（30歳代、女性）

★ たくさんありすぎて、読み辛い。（30歳代、女性）

☑ 4月15日号から表紙のデザインを一新し、愛称も「いこまち」に決定しました。お褒めの言葉を多数いただき、ありがとうございます。しかし一方で、まだまだ厳しい意見があるのも事実。今後もより分かりやすい広報紙を目指します。

読者アンケートのプレゼント  
次号7月15日号は  
生駒セット610円相当(10人)



「生駒市の新しいお土産コンテスト」で準グランプリを受賞した生駒山麓はちみつキャラメルと、蜂蜜マドレーヌ、生駒のたまごが入った「生駒のお土産セット」をプレゼント。

☑ パティスリー RECHERCHE (0743-75-1552)

読者プレゼントを提供して下さるお店を募集中。広報広聴課へご連絡ください。

7月18日に電子メールで送る読者アンケート(市政モニター「たけモニ」の登録者が発行日までに登録した人が対象)に答えると、抽選で右のプレゼントが当たります(当選者には当選通知メールが届きます)。

対象▼満18歳以上の市内に住むか市内へ通勤・通学する人  
パソコンから▼市ホームページの広報広聴課のページから登録  
携帯電話から▼下のQRコードから登録



## インターネット通販に関する 相談が急増しています

野菜のありがたさを知り、意識的に野菜を朝に食べるようになりました。ずぼらな性格の私に合うプラス1をいろいろ試し、毎日続けられるオリジナル丼を開発。キャベツとウインナーをレンジで温め、ごはんのにせるだけ。手軽でおいしいのではまっています(村田)

仏女新聞の飯島可琳さん(小5)。お母さんが、記事が掲載された小学生新聞を持ってきてくださいました。昨年取材させてもらってから約1年。数段パワーアップした観察力に驚かされました。負けないように市の歴史のことをもっと勉強したいと思います。(古田)

一度食べたら忘れられないあの逸品。私の大好きな「レインボーラムネ」と「たけひめプリン」が「ふるさと納税」の記念品に加わり、新聞などでニュースになりました。早速多くのご寄附をいただいています。クレジット決済も始まったので必見です。(上野)

初めてインタビュー取材に挑戦しました。取材を受けてくださるかたの思いを聞き逃さないよう必死にメモを取りましたが、掲載できる字数は決められています。限られた字数の中で思いを簡潔に書くのがこんなにも難しいものだと。修行あるのみです。(伊田)

「不満を言うんじゃなく、自分たちで変えていこうとする勢いみたいなもの。生駒市に移り住んで感じたことの一つです」。お世話になっているかたがSNSで発信されていました。住宅都市生駒の魅力は、人そのもの。魅力をもっと掘り起し、伝えたいと思っています。(大垣)

**Q** 高校生の息子が、インターネット通販で有名スポーツメーカーのサッカーシューズを注文した。店舗で購入するより安いと喜んでいたら、2週間経過しても商品が届かない。確認したところ、日本語のサイトだが振込口座は外国人名義になっている。業者の所在地も連絡先電話番号も分からない。メールで問合せをしているが返事がこない。どうすればよいか。

(40歳代 女性)

**A** ここ数年、通販サイトで商品を購入したが「商品が届かない」「届いた商品が偽物のようだ」といった相談が増加しています。主に、ブランドバッグや靴、香水などでトラブルが多くなっています。日本語で書かれたサイトであっても、海外事業者が運営していることがあり、事例のように連絡先が分からないケースの場合は、どうすることもできません。相談者には、今後ネット通販で注文する場合は、以下の点に気をつけるよう助言しました。

- 1 ネットショップでは本来「特定商取引法に基づく表示項目」に事業者名、住所、連絡先電話番号が記載されているため、必ず確認しましょう。
- 2 サイト内や注文確認メールの日本語が不自然な時は、特に注意が必要。
- 3 他の販売価格と比較して極端に安くなっている場合は、コピー商品の恐れがあります。コピー商品の輸入は、消費者が法律違反に問われる可能性もあるため注意しましょう。

 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

月曜日～金曜日の9:00～16:30(祝日は除く)、土曜日は(社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会(☎06-4790-8110、10:00～16:00)

## いこまち

広報いこまち7月15日号の特集のテーマは

### 「シビックプライド」

シビックプライドとは、まちに対しての愛情や誇りのこと。なぜその醸成が必要か、どうすればまちを好きになれるのかを特集します。お楽しみに☆

☎広報広聴課(内線226)

## PHOTO

### あの日あの時

インターネット  
阪奈道路生駒IC付近

-昭和37年-

写真提供: 上田京子さん(俵口町)

中学校を卒業した年に、同級生と開通した頃の阪奈道路を見に行きました。熊谷組の工事関係のかたが、家族で近所に住んでいたことを覚えています(正面が奈良方面)。

懐かしい生駒の写真を募集しています。

☎広報広聴課(内線222)

