

広報いこま

# いこまち

このまちが、もっと好きになる。

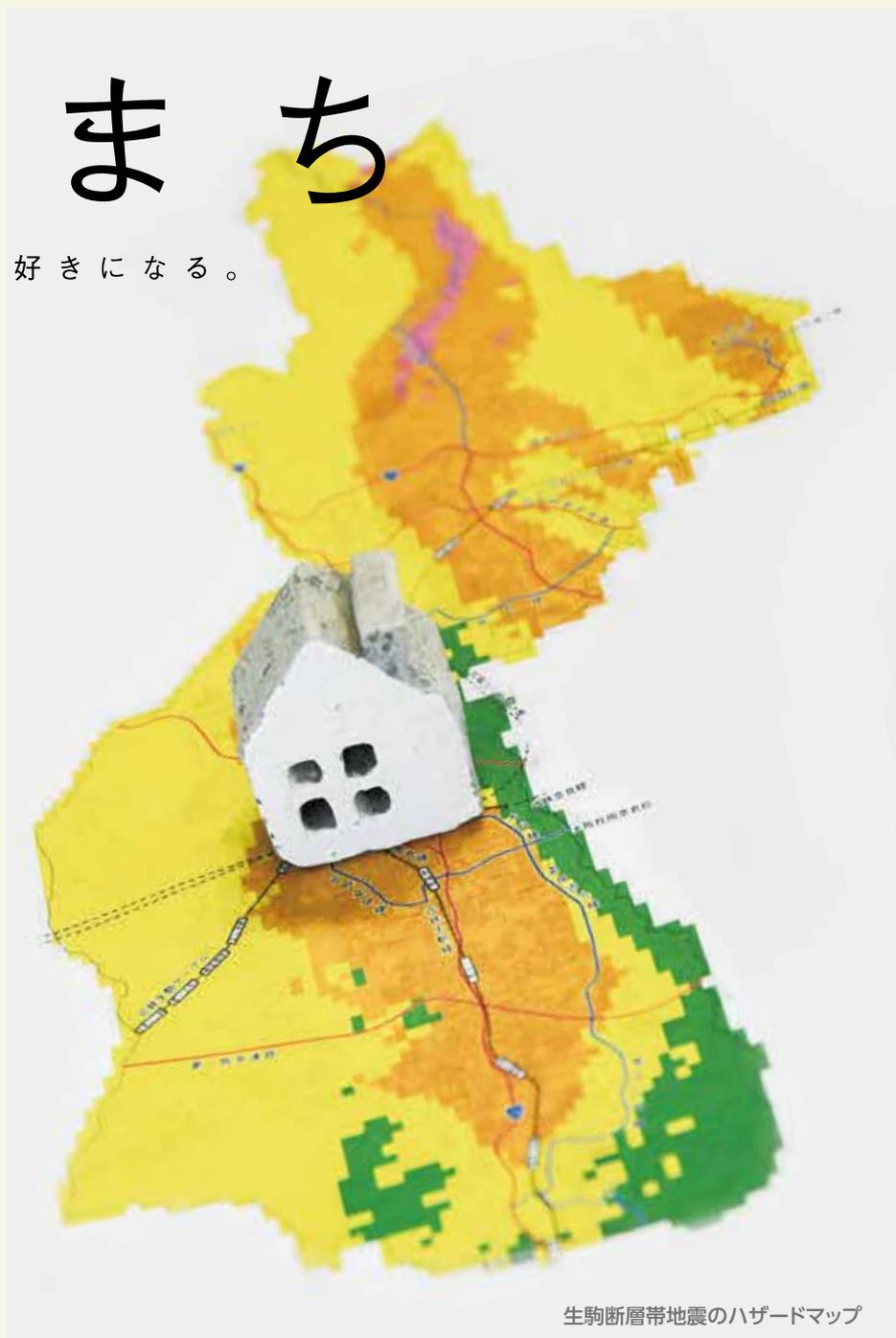
令和7年

3

月号

vol.848

Mar./2025  
IKOMACHI vol.848  
Ikoma city, Nara pref.



/ Topics

- はたち
- P.2 心からの祝福を二十歳の皆さんへ
- P.6 特集 地震と生きる
- P.12 生駒市職員を募集します
- P.19 春の交通安全市民運動期間

# 心からの祝福を



はたち  
二十歳のつどいを1月13日に開催。1,210人が  
記念の節目を迎えました。式典を企画・運営した  
のは「二十歳のつどい運営委員会」の皆さん。ベ  
ルステージにはフォトブースも設置され、友人と  
の再会を喜んだり、晴れ姿を撮影したりする姿が  
見られました。

圏生涯学習課(☎0743-74-1111、内線3731)

式典は誓いの言葉や小学生によるお祝いの言葉、二十歳の有志と生駒山麓太鼓による太鼓の生演奏などがありました。また、二十歳のつどい運営委員による企画で、お笑い芸人によるステージや市内外の企業などからの協賛品が当たる抽選会を実施。会場は大盛り上がりでした。



# 二十歳の皆さんへ



# 生駒駅南口の空き事務所が 「チャレンジ」の場に生まれ変わった話。

1月、生駒駅南口(いこみな)エリアで長年空き事務所だった場所に新たなにぎわいが生まれました。市が実証的に行っている取組「チャレンジショップ」。取組に関わる皆さんに話を聞きました。

圃都市づくり推進課拠点形成室(☎0743-74-1111、内線3811)



## 物件オーナーInterview: 通りの「にぎわい」の一助になれば

**自**分のこどもに使い方を決めてもらおうと、長年空き事務所にしてきた場所を、期間限定で貸し出すことにしました。個人に貸すつもりはありませんでしたが、市から説明を聞くうちに、ぜひ活用してほしいと思うように。大きな理由は、自分が生まれ育ち、事務所も構えた「さくら通り」が寂しすぎると感じていたことでした。昔は、このあたりで1番にぎわっていた通り。今回チャレンジショップという形で、自分のお店を持ちたい人に使ってもらいました。いきなり昔のようにはいかないですが、こうした取組やイベント開催などを通じて少しずつにぎわいが戻っていきばうれしいです。周りの空き店舗などでも、条件付きでも貸し出すなどして、少しずつ「にぎわいの輪」が広がってほしいですね。



チャレンジショップの物件オーナー・鉄東喬さん▶

## チャレンジショップ「サクラサク」

同エリアを訪れたことがない人にも楽しんでもらえる店舗を目指し、出店者を募集。7店舗の応募の中から出店者を決定しました。

▶とき・ところ 3月30日(日)までの10:00～16:00(月曜・水曜日は定休日、金曜日だけ11:00～18:00)、旧鉄東商店(本町6-2)

▶出店者 こどもふく nemo (ベビー・こども服など)、Repos flower (ドライフラワー・生花)

—その他、期間限定のポップアップ出店なども行います。

詳しくはこちら▶



こどもふく nemo



／ こんな2店舗が出店中！ ／



Repos flower

### 自分の住む地域をもっと良くする力に/小関ゆきさん

立ち上げから約10年、オンライン販売をメインにしてきました。東京・大阪で期間限定での出店はしましたが、地元で店を開くのは初めて。生の声が聞けるのが新鮮です。今回が「はじめまして、生駒」という、あいさつにもな



ればと思っています。デザインした服を通して、自分が感じた「まちにあったらしいな」を提供し、盛り上げていきたいですね。

### 「花」の魅力伝えたい/金本真紀さん

花屋で働いていた経験から、自分でもお店を持ちたいと思っていました。ただリスクもあるため、イベント出店などで、実績を積む日々。そんな中、この出店の話を知り、後押しになったんです。オープンして数日ですが「楽しい！」が感想。地元の人と触れ合う心地よさを感じています。伝えたいのは花のパワー。ぜひのぞきにきてくださいね。



## Info.なぜ、チャレンジショップ？

生駒駅南口エリアは、駅前商業地でありながら、出店希望者と貸出条件のミスマッチなどで空き店舗が増加していることが課題でした。今回のチャレンジショップのように「小区画」「共同出店」「期間限定」など、出店しやすい条件の取組を行うことで、空き店舗の活用の可能性を検証。今後、同エリアをますます盛り上げていくために、周辺の空き店舗の活用への呼び水になることも目指しています。「普通の賃貸はちょっと…」「条件ありなら…」などの思いを持った空き店舗などのオーナーの皆さんからの活用可能な物件も募集しています。詳しくはこちら▶



## ぶらり歩いて10分圏内！「いこみな」エリアとは

生駒駅南口の中でも人々が多く行き交う4つの通り(ぴっくり通り、イコマサウスモール、参道筋、さくら通り)や商業施設(グリーンヒルいこま)、公共施設が立ち並ぶ地域です。商店街や自治会、学識者などとプラットフォームを組織し、「みらいビジョン」を策定。公民連携のまちづくりを進めています。詳しくはこちら▶





地震が起きたときの震度の違いを色ごとに示す地震ハザードマップ。「生駒断層帯地震」が起きた場合、本市では最大震度7の揺れが想定されます。自分や家族の命を守るため備えましょう。

数字で見るまちの動き

人口

人口総数▶116,446人(-107)  
世帯数▶51,902(+4)  
14歳以下▶14,460人(-62)  
15~64歳▶67,286人(-56)  
65歳以上▶34,700人(+11)  
◇令和7年2月1日現在。外国人を含む。( )内は前月との比較

火災・救急・救助

火災▶2(+1)  
救急▶595(+70)  
救助▶7(±0)  
◇令和7年1月末日現在。数字は令和7年1月からの累計で、( )内は前年同期の増減数  
◇災害自動案内ダイヤル(☎73-0268)

交通事故

発生数▶208(+12)  
人身事故▶13(+8)  
死者▶0(±0)  
物損事故▶195(+4)  
◇令和7年1月末日現在。数字は令和7年1月からの累計(概数)で、( )内は前年同期の増減数

多様性を認め合い、つながり  
個人が尊重される共生社会の実現  
毎月11日は「人権を確かめあう日」

点字と声による「いこまち」も発行しています。詳しくは障がい福祉課(内線7261)へ

- p.2 | 心からの祝福を<sup>はたち</sup>二十歳の皆さんへ
- p.4 | 生駒駅南口の空き事務所が「チャレンジ」の場に生まれ変わった話。
- p.6 | 特集 地震と生きる
- p.12 | 生駒市職員を募集します
- p.14 | 太陽光発電システム導入のススメ
- p.16 | 受け忘れた予防接種をこの機会に受けましょう

お知らせ

- p.19 | 生駒駅周辺の市営駐輪場が変わります
- p.20 | 合同企業説明会を開催します
- p.21 | 人権文化センターの教室
- p.23 | 生駒山麓公園のイベント
- p.25 | 第3回 地域リハビリテーションセミナー
- p.28 | たいせつな人の命を守るために
- p.29 | 第54回市民スポーツ大会
- p.36 | <sup>せいすい</sup>生水だより

連載コーナー

- p.37 | ようこそ図書館へ
- p.38 | 子育てひろば・健診・講習会
- p.40 | 消費生活 暮らしのQ&A、スタート！防災、市長コラム
- p.41 | 「ちがい」を知ろう・楽しもう  
明日への処方箋、読者の声、今月の編集後記
- p.42 | まちのアルバム、新しい教育のカタチ
- p.43 | 街人探訪

たいせつな情報がぐっと身近に

市民の約5人に1人が利用中！  
市LINE公式アカウントの友だち追加はこちら



令和6年能登半島地震で倒壊した穴水町の住宅

# 地震と 生きる

令和6年能登半島地震から1年以上が経ちました。また、今年は阪神・淡路大震災から30年の節目です。私たちは、避けることのできない地震と共存しなければなりません。今号では、実際に起きた地震からの学びと、生き延びるため、日常を守るため、1人ひとりがすべき備えを考えます。

圃防災安全課(☎0743-74-1111、内線3110)

## 令和6年能登半島地震

昨年1月1日16時10分、能登半島を最大震度7の地震が襲いました。元日の明るい空気が一変。家屋は倒壊し、津波や火災も発生、水道などのライフラインも壊滅的な被害を受けました。令和7年1月28日現在、災害関連死も含めた死者・行方不明者数は517人です。

本市を含む奈良県が、被災地とペアになって支援する対口支援先として主に活動したのは、最大震度6強を記録した穴水町です。土砂災害などにより多くの人が犠牲となった同町。一時、半数以上の町民が避難所での生活を余儀なくされました。

地震は、他人事ではありません。私たちはこの地震から何を学ぶべきなのでしょう。

### 令和6年4月号に 派遣レポートを掲載

本市の広報広聴課職員の派遣レポートを広報いこまち「いこまち」令和6年4月号に掲載しました。



▲4月号はこちら

## 本市で起こりうる主な地震と被害想定

### ■南海トラフ地震(発生確率が高い)

10年以内  
**30%**

30年以内  
**80%**

50年以内  
**90%**

- ◇建物の約1割にあたる5,000棟以上が**全壊か半壊**
- ◇人口の約3%にあたる4,000人以上が**避難所生活**

奈良県は近隣の県に比べると被害が少ないことが予想されるため、国や他自治体などからの支援は後回しになるという見解も。「自助」や「共助」が求められます。

### ■生駒断層帯地震(被害が大きい)

最大  
**震度7**

**204人**  
死亡

- ◇建物の約2割にあたる1万棟以上が**全壊か半壊**
- ◇人口の約9%にあたる1万人以上が**避難所生活**

30年以内の発生確率は0.2%以内ですが、阪神・淡路大震災も、地震直前の「30年以内に地震が起きる確率」は0.02～8%でした。確率が低いからといって安心はできません。

# 職員も被災した大地震 心強かったのは、町民の力

災害対策本部で対応に当たった穴水町職員の池上巨倫なごともさんに、被災経験からの学びや、まちの現状などについて話を聞きました。

## 災害対応の日々

町の職員も多くが被災。道路の寸断もあり、大半の職員がそろったのは3・4日目でした。そこから1月20日頃まで、ほぼ全員が職場で寝泊まりしながら対応。町全域で電気が復旧したのは2月末、水道の仮復旧が3月初旬、4月頃まで、災害対応以外の通常業務は全く行えませんでした。

## 日頃からの備蓄がたいせつ

元日の発災は被害を大きくしましたが、唯一良かったのは、家族の帰省に備えて各家庭に食料が多くあったこと。最初は避難所でアルファ化米などを食べていた人も、避難生活が続くと、「食べ慣れない非常食がづらい」と話していました。日頃から、避難生活乗り切れる備蓄を一人ひとりが行うこ

とがたいせつだと思いました。

## 町民の連携が大きな力に

平時から、町民の皆さんといっしょに防災訓練を行っています。おかげで、大津波警報が出たときも、町民同士が声をかけ合い高台に避難できました。

穴水町は人口の約20人に1人が防災士。平成19年にも能登半島で地震が起きたことなどもあり、町民の防災意識はとて高いです。町の職員は100人ほど。避難所には張り付けません。そんな中、各区長の皆さんや町民が中心となり、避難



助け合いが心の支えに



穴水町環境安全課  
池上巨倫さん

所の運営をしてくれました。困難な状況の中でも、「自分たちで何とかしなければ」という意識で動いてくれたのが心強かったです。

## まちの今と、これから

大変な日々が続きましたが、町では、他自治体からの応援職員の助けもあり、公費による建物の解体などもかなり進みました。更地が増え、まちの風景は発災前とは大きく変わっています。仮設住宅などに住む町民から届くのは、「早く家を建てたい」「普通の生活に戻りたい」という切実な声です。

町では、昨年12月に復興計画を策定しました。空いた土地をどう活用していくか、町民の声にどう応えていくか…。課題は多いですが、計画を道しるべにして、復興を進めていきます。

### ■本市から能登被災地への支援内容

- ▷派遣時期 令和6年1～4月
- ▷派遣人数 延べ53人(うち消防緊援隊派遣31人)
- ▷派遣業務内容 避難所運営支援や応急給水、建物被害認定調査、罹災証明書発行受付、健康調査など
- ▷市民からの義援金 509万1,094円(令和6年12月27日時点)  
——12月26日(金)まで受付しています。詳しくは市ホームページを確認してください。



▲詳しくはこちら

### ■穴水町ウェブ写真展を公開中



本市の派遣職員が撮影した写真や想いなどを市ホームページに掲載しています。

写真展はこちら▶



### 令和6年に初めて発表 南海トラフ地震臨時情報



日本の南側にある海溝沿いで異常な現象が観測された場合や地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合などに気象庁から発表される情報です。専門家が調査し、最短2時間程度で「警戒」「注意」「調査終了」などのキーワードが発表されます。国や市などの呼びかけに応じて対応してください。詳しくは気象庁ホームページをご覧ください。

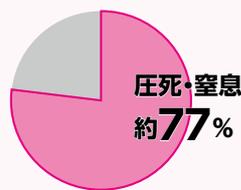


▲ページはこちら

地震を避けることはできませんが、自分や、たいせつな人の命を守るため、一人ひとりができる準備(自助)があります。できることから実践しましょう。

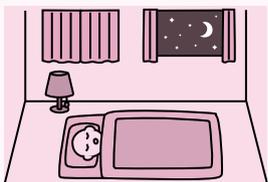
## ①まずは生き延びるために

地震による死因で多いのが、家屋の倒壊や家具の転倒に伴う圧死や窒息死。まずは、発災時に生き延びるための対策を優先的に行いましょう。



阪神・淡路大震災の死因

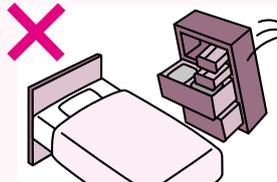
### ■家具の対策をしよう



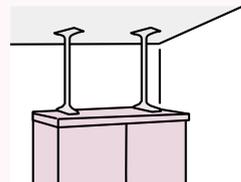
寝室や、子ども・お年寄りのいる部屋には家具を置かない



安全に避難するため、出入口や通路に物を置かない



ベッドの上に倒れないよう家具のレイアウトを工夫する



支え棒や金具などを使って家具の転倒を防ぐ

### ■ハザードマップを確認しよう



本市の「総合防災マップ」には、地震ハザードマップや土砂災害ハザードマップを掲載しています。発災時の自宅周辺の被害想定や避難場所、避難経路を確認しましょう。

地震発生時の行動や日頃の備えなども記載しています。マップは市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



▲マップはこちら

### ■自宅が地震に耐えられるか確認しよう

昭和56年(1981年)以前に建てられた家は、じゅうぶんな耐震性が確保されていない場合があります。下記の耐震診断で簡単にチェックしたり、より詳しく知りたい人は、建築士などの専門家に相談したりしましょう。

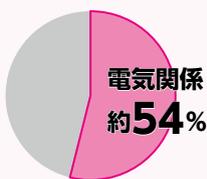
#### うちは大丈夫？ 誰でもできるわが家の耐震診断

自宅について10の質問に回答。自宅の地震に対する強さ・弱さのポイントがわかります。(一財)日本建築防災協会が運営するサイトです。



▲ページはこちら

### ■火災の対策をしよう



東日本大震災の火災発生要因

地震には火災が多く伴います。特に、地震後の停電が復旧したときに起きる通電火災は、同時多発的に起こる危険も。倒壊した建物内で救助を待つ人の命を奪うことにもなるの

で、火事を起こさないための対策をしましょう。

- ◇感震ブレーカーの設置と懐中電灯の用意
- ◇住宅用火災警報器の設置
- ◇初期消火の準備(消火器を備える、風呂の水を残す)
- 発災時は、避難所へ行く前に火の元を確認し、電気のブレーカーを切りましょう。

### Column.

#### 職場での災害対策も忘れずに

1日の多くを職場で過ごす人は、そこで被災する可能性も。職場には、地震の時に凶器になる重い物がたくさんあります。以下の対策をしましょう。

- ◇ロッカーの上に物を置かない
- ◇コピー機や机など、キャスター付きの物にストッパーを付ける
- ◇避難経路を確認しておき、非常口のの前には荷物を置かない
- ビルの高層階は、大地震が発生したとき特に大きく揺れますので、じゅうぶんに注意してください。



## ② 家族と再会するために

会社や学校など、家族が離れ離れになる可能性も。また、災害時は通信がつながりにくくなります。東日本大震災では、連絡がつかない親を家で待っていたことも、津波被害に遭った例も。災害時の行動について、家族会議をしておきましょう。



### ■無理な帰宅は救助の妨げに

阪神・淡路大震災などの過去の地震では、職場などから車や徒歩で無理に帰宅しようとする人たちにより道路渋滞が起り、救助活動に向かう緊急車両が到着できないことが問題になりました。危険を伴う中で無理に帰宅すべきではありません。正確な情報の入手を心がけ、2・3日は職場で過ごせるように事前備蓄をしておきましょう。

### ■家族会議で決める内容

#### ◇発災時の連絡手段

電話がつかないときの連絡手段を決めておきましょう。右記の災害用伝言ダイヤルの利用を想定したり、あらかじめ家族でSNSのグループを作ったりするのが有効です。



#### ◇連絡がつかないときの行動

「各自、自宅から最寄りの避難所へ集合する」など、事前に行動や集合場所を決めておきましょう。

#### 電話がつかなくても伝えられる 災害用伝言ダイヤル(NTT)

地震などの災害時に電話がつかないときに開設される、声の伝言サービスです。伝言時間は30秒。毎月1日と15日などに無料体験も実施されています。



▲詳しくはこちら

#### 近所の避難所を知っておこう 市内の避難所一覧

自宅の近くにある避難所をあらかじめ確認し、実際に家から歩いてみましょう。——避難所には無料で使える特設公衆電話が設置されます。



▲避難所はこちら

## ③ 避難生活の「困難」を減らすために

電気・上下水道などのライフラインや物流の停止により、困難が多くなる避難生活。食糧の備蓄や家族構成に合った備えなど、できる準備をしておきましょう。



### ■避難の方法は、さまざま

#### ◇避難所での避難

2次災害の危険が低いのがメリットですが、共同生活のストレスや感染症のリスクなどが伴います。

#### ◇縁故避難

親戚などの家に避難する方法です。平時から相談しておきましょう。

——自宅が無事で、自宅で生活する場合も、ライフラインの停止などへの備えが必要です。

### ■食糧を備蓄しておこう

市の食糧備蓄は、想定被災者の1日分だけです(生駒断層帯地震)。最低1週間分の食糧を備蓄しましょう。保存期間の長いものを多めに買って、消費したら補充するのがおすすめです。



### ■家族構成に合った備えをしておこう

#### ◇高齢者や持病がある人

災害時は薬などが手に入りにくいです。医師と災害時の相談をしておき、薬を持って避難しましょう。

#### ◇乳幼児

液体ミルクや離乳食、おやつ、おむつなどの必需品を非常時の持ち出し袋に入れておきましょう。

#### ◇ペットを飼っている人

避難はペット同行が基本です。フードやリード、ゲージなどの準備と、事前のしつけをしておきましょう。

#### 我が家に必要な備蓄がすぐ分かる 東京備蓄ナビ

家族構成など3つの簡単な質問に答えるだけで、家族に合った備蓄品目と必要量のリストが表示されます。東京都が運営するサイトです。



▲ページはこちら

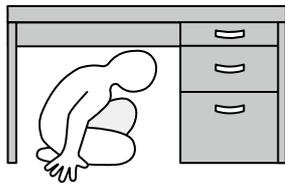
# 地震が起きたら

地震はいつ起きるか分かりません。いざ揺れが発生するとパニックになることも。地震発生時の居場所ごとに、取るべき行動を覚えておきましょう。



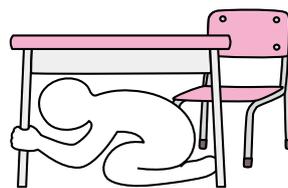
## 家

テーブルなどの下に隠れる。動けなかったら頭を手で守って姿勢を低くする。



## 職場

棚やコピー機などから離れ、机の下に隠れる。外へ逃げるときは落下物に注意する。



## 学校・塾

机の下にもぐり、先生の指示に従う。通学路が危険な可能性があるので、勝手に帰宅しない。



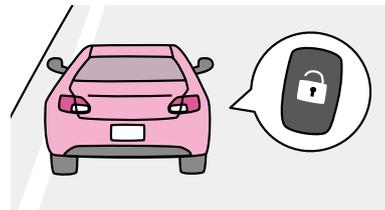
## スーパーなど商業施設

鞆などで頭を守り、ショーケースなどから離れる。慌てて出口に向かわず係員の指示に従う。



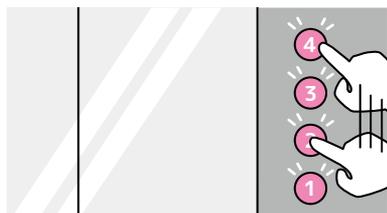
## 地下街

鞆などで頭を守り、揺れが収まるのを待つ。停電になっても、慌てずとどまり係員の指示に従う。



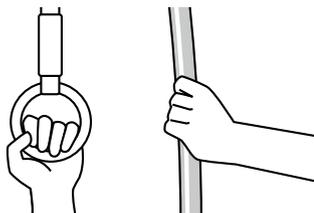
## 運転中

徐々に減速し、緊急車両が通れるように道路の左側に停車。揺れが収まったら、キーをつけたまま徒歩で避難する。



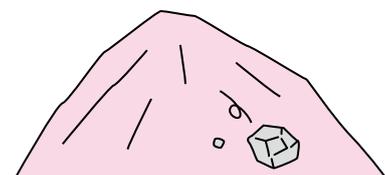
## エレベーター

全ての階のボタンを押し、最初に停まった階でその階の状況を確認してから下りる。



## 鉄道

緊急停止に備え、手すりや、つり革をしっかり握る。停車後は乗務員の指示に従う。



## 山・丘陵地

落石に注意し、急傾斜地など危険な場所から遠ざかる。沢や谷沿いを避け、尾根沿いに下山する。

## 防災を知る・学ぶ

### 広報紙防災コラム

令和6年度は広報紙で防災の連載を実施(今号は40ページに掲載)。1年間の内容を市ホームページにまとめていますので、ぜひ確認してください。



▲ページはこちら

### 市公式SNS

災害時に最新の情報を発信します。ぜひ事前に登録してください。



市公式LINE

防災安全課▶



### デジタル防災訓練

市公式LINEから、スマホで簡単に防災訓練ができます。訓練は地震編と大雨編の2種類。所要時間は数分です。スキマ時間に行い、家族の備えに役立ててください。



▲訓練はこちら

### どこでも講座

本市職員が出張し、防災対策や災害対応をレクチャー。おおむね10人以上を集めれば申し込めるのでぜひ活用してください。



▲詳しくはこちら

### 防災・危機管理のページ

市ホームページで、避難情報や道路、ライフラインの状況など、発災時に必要な情報をまとめて公開しています。



▲ページはこちら

### 防災・危機管理eカレッジ

消防庁が運営する、防災・危機管理について動画などで学べるサイトです。「子ども向け」「一般の方向け」などがあります。



▲ページはこちら

## Info.

### 総合防災訓練を実施

令和7年度に、生駒市総合防災訓練として、1年を通じてさまざまな防災訓練や啓発イベントを行います。市民一人ひとりと地域・職員の防災意識を高めることを目指します(日程など、詳しくはチラシや市ホームページで随時お知らせします)。ぜひ参加してください。

▶実施内容(予定) 避難所宿泊訓練、防災マルシェ、防災講演会、帰宅困難徒歩訓練、地域訓練 など



防災マルシェ

### 避難所資機材の充実

備蓄食糧約1万8,000食を購入した他、各避難所用の資機材を追加で整備しました。汚物袋などのトイレ用品やスマホの充電器など、発災初動期の避難所で必要になる物資を充実させました。今後も、継続して避難所用物資の整備を進めます。



スマホの充電器とトイレ用品

### 災害の情報を一元管理するシステムが始動

災害対応を迅速に行うため、災害発生時の被害情報や避難情報などを一元管理できる本市独自の総合防災システムを構築しました。LINEでの被害情報の受付やAIを活用したSNS情報の収集なども行います(4月から稼働予定)。



## 元兵庫県庁職員インタビュー

# 「近畿で地震は起きない」油断の中、あの震災は起きた

6,000人以上が亡くなった阪神・淡路大震災(最大震度7)から30年。兵庫県庁の職員として震災を経験した後、災害対策に長年携わり、現在は神戸市にある「人と防災未来センター」でボランティアをしている森田克彦さんに話を聞きました。

平成7年1月17日、早朝

部屋が突然ギンギン揺れ、電で真っ暗になりました。上司に指示を仰ぎ、その日は自宅待機。翌日、20〜30kmの距離を2時間以上掛けて自転車で走り、県庁へ向かいました。道中、傾いたビルや燃えた家の跡が生々しく、焦げた臭いが充満し、煙でいつまでも夜が明けないような、そんな状態でした。職場に着くと、室内には物が散乱していました。当時の兵庫県はあまり防災に力を入れていたとは言えず、防災担当の職員は少数。私は防災担当ではありませんでしたが、鳴りやまない電話の対応をしたり、仮設トイレを運んだり…。気が付けば、ほとんど家に帰れないまま、約2か月が過ぎていました。



被災した神戸市のビル (人と防災未来センター提供)

たいせつなのは自助、そして共助

その年の4月に正式に防災部門に異動しました。そこから災害対策に携わり30年。阪神・淡路大震災以降、震度7に達する揺れが国内で何度も起き、被災地にもたくさん行きました。感じるのは、たいせつなのは自助、そして共助だということです。

まず自助。阪神・淡路大震災や令和6年能登半島地震で多い死因は圧死でした。家の耐震化や室内の安全対策をまずしてください。食糧の備蓄はもちろんです。トイレの対策も重要です。避難所までのルートや危険か所の確認も行いましょう。災害時は、さまざまな情報が飛び交いますので、自治体からの情報を得る準備なども重要です。次に共助。阪神・淡路大震災では、ガレキの中からの救出の約8割は近隣住民などによるものでした。また、避難所の運営は住民の皆さんが中心になります。普段から、近所の人にあいさつをしたり、地域の掃除や祭り、防災訓練に参加したりして、つながりをたいせつにしてください。過去の災害では、高齢者や障がいがある人など、支援が必要な人が多く亡くなっています。災害時に誰一人取り残さないために、地域の力を強めていってください。

「確率」の問題ではない

「生駒断層帯地震は発生確率が低いから」というのは対策しなくていい理由にはなりません。0・1%でも確率があるとすることは、過去に地震が起きたということ。起こることを前提に対策をしてください。

### 森田 克彦

もりた かつひこ ● 人と防災未来センターボランティア(前同センター副センター長)。昭和58年、兵庫県庁入庁。災害対策局長、防災企画局長などを歴任。



# よに。

生駒市出身者も多数活躍中！

## 生駒市職員を募集します



本市の職員採用試験が3月から始まります。今年は、生駒市役所で働く姿をイメージしてもらうため、職員の声やデータなども掲載。ぜひ参考にしてみてください。

〒生駒市職員任用試験委員会 (☎0743-74-1111、内線4280)

### 事務職 まちが好きだったからこそ、もっといろいろ知りたいと思った

**都** 市計画や景観など、まちづくりに関するさまざまな制度についての仕事をしています。採用後すぐは、全く知らない分野で、分からないことだらけ。それでも、先輩に手取り足取り教えてもらえたので、大きな不安は感じませんでした。今の部署は意見を言いやすい雰囲気なので、「地元民」としての想いをよく言っています(笑)



自然があって、でも都会にも近い。そんな大好きな生駒で育ちました。好きだからこそ、そうじゃない人の考えも含め、もっといろいろな角度から知りたいと思ったんです。まだまだ覚えることが多くて大変ですが、休日などにまちを歩いているときに、自分が携わった計画の成果物が見られる。責任も大きいですが、何十年も形に残る仕事に携わっているのは誇らしいです。自分に任せてもらった仕事は、何でもチャレンジしてみる。そんな精神でこれからもがんばっていきたいです。

/令和6年新卒採用



### 事務職 努力が身近な人に還元される

※デジタルの力などを活用し利便性を高めること

**市** 民の皆さんや職員向けのDX化\*を進める業務を担っています。転職にあたって意識したのは「お客様に近いところで働きたい」「どうせなら地元で」ということ。今の部署は、窓口業務ほど市民に近くはないですが、複数のプロジェクトを担当する中で、どうすれば市民の皆さんや職員にとって「win-win」になるかを身近に考えられます。



地元なので、良くなったことは自分も含めて身近な人に還元されるのもやりがいです。「デジタル」というまだまだこれからの領域。「0から1をつくる仕事」がほとんどで、大変ですが挑戦できることが多いです。そうした中、意識するようになったのは「取り残されている人がいないか」ということ。これまでの私にはなかった行政ならではの視点ですね。これからも他の部署の「やりたい」という声に寄り添って、いっしょにDX化を進めていければうれしいです。

/令和5年社会人採用

令和5年度「生駒市で働く」に関する

# DATA

女性管理職の割合

## 30.2%

全管理職に占める女性の割合は増加傾向。適材適所の人員配置を進めています。

育児休業取得率\*

※1週間以上の取得が対象

女性

## 100%

男性

## 43.5%

年次有給休暇の  
平均取得日数

## 13.1日

有給休暇以外に  
祝日や年末年始が休みな他、  
夏季休暇も6日あります♪



# このまちの未来をつくろう。いっし

## 事務職以外も積極採用中！

**保健師** 不安なく働ける地元で  
母子に寄り添った対応を



新生児の訪問や妊娠期から就学前の子を持つ保護者の相談事業などを担当しています。自分が住み慣れたまちだからこそ、不安も少なく業務に臨めました。相談に乗ってきた、お子さんがすくすく成長する姿を見ると自分ごとのようにうれしいです。業務歴が浅く、子育て経験もない。だからこそ、不確かな受け答えをするのではなく、積極的に先輩に相談することを心がけています。親身に話を聞いてくれますし、周りにはいろいろな専門職があるので心強いです。

／令和5年採用

**幼稚園教諭** 地域と密着した園で  
こどもたちの成長に寄り添う



3歳児の担当です。やりがいは、こどもたちの笑顔や成長が見られること。「大人ならこうする」と、型にはめて考えるのではなく、一人ひとりに寄り添い、言葉や表情が出てくるのを待つように心がけています。責任も大きいですが、他の先生と助け合いながら、日々向き合っています。生駒の幼稚園・保育園の魅力は地域の皆さんとのつながりが密なこと。公立園同士の情報共有なども多いです、小学校とも連携を深めながらがんばっていきたいです。

／令和5年採用

**土木** 市民目線に立った仕事と  
家での子育てを両立



道路の整備や交通安全施設の設置などを行っています。数多く要望をもらいますが全てには応えられません。そうした中で徹底しているのは、市民目線に立つこと。丁寧な説明や提案など、納得してもらえるように努力しています。自分が育ったまちだからこそ愛着を持って働ける、そんな仕事です。仕事の他に注力しているのが子育て。こどもとの時間をできるだけ確保するため、業務改善や効率化を意識しています。よいワークライフバランスを保って働けてますね。

／平成30年採用

### Info. 職種・採用予定人数・受験資格など

※受験資格など詳しくは、市ホームページで確認してください。

#### ■新卒対象(令和8年4月1日採用予定)

##### ▷試験区分・採用予定人数

- ◇事務職…12人程度
- ◇事務職(障がい者対象)…若干名
- ◇土木職…2人程度
- ◇保健師…2人程度
- ◇保育士・幼稚園教諭…3人程度(社会人も2人程度募集)

#### ■社会人対象(令和7年9月1日～令和8年4月1日採用予定)

##### ▷試験区分・採用予定人数

- ◇事務職(総合事務)…8人程度
- ◇事務職(公民連携推進担当(★)、常勤の可能性あり)…若干名
- 収益確保や首都圏PR、教育改革、農業推進の担当など(★)も募集予定。★は任期付き短時間勤務が会計年度任用職員での採用です。

#### 【受験に関する案内】

##### 受験手続き

3月23日(日)23:59(受信)までに、市ホームページから申し込んでください(郵送・持参は不可)。

##### 受験資格・試験日など

各職種の受験資格や試験日など詳しくは、募集要項「生駒市職員採用試験のお知らせ」で確認してください。

——募集要項は人事課で配布する他、市ホームページからもダウンロードできます。

##### その他の試験職種・区分の募集

事務職(35歳以上の社会人対象)や消防職、技能職などは、夏以降に募集要項を公開予定です。

### 採用試験説明会を開催します！

本市が進める施策や働き方の紹介、市長の講演などを行います。詳しくは採用サイトを確認してください(15:30からの市長講演は全職種対象)。

▷とき 3月8日(土)①10:00～11:45…土木職、保健師、保育士・幼稚園教諭  
②13:00～16:30…事務職(新卒)③17:00～18:00…事務職(社会人)

▷ところ 市役所

▷申込み 3月5日(水)までに、市ホームページの申込フォームから

InstagramやXでも  
最新情報を発信中！



Instagram



X

電気は作って・貯めて・使う時代

# 太陽光発電システム 導入のススメ

私たちの生活に欠かせない「電気」。電気などのエネルギーの価格は世界情勢に大きく左右され不安定です。家で電気を作れるようになれば、家計の大きな味方になるだけでなく、CO<sub>2</sub>の大幅な削減も実現できます。1人の1歩が未来を変える。そのため方法の1つとして、家庭に太陽光発電システムを導入しませんか。

ESステーション  
岡SDGs推進課 (☎0743-74-1111、内線2120)



脱炭素化を進めています

国が目指す「2050年カーボンニュートラル」の達成に向け、令和5年4月に「脱炭素先行地域」に選定された本市。現在、公共施設や自治会の集会所などを含む「施設」と「家庭」に向けた脱炭素化の取組を進めています。住宅都市である本市は、特に「家庭」で脱炭素化が進むことを期待されています。そこで、主に進めているのが、太陽光パネルと蓄電池（以下、太陽光発電システム）の導入です。

令和9年度までに、対象となる施設へ最大限、太陽光発電システムを導入することを目標としています。今年度は先立って、小・中学校を中心に11施設（計866kW）に設置しました。引き続きご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



光明中学校に太陽光パネルの設置が完了しました

## info.

### 地球を守る取組 カーボンニュートラル

CO<sub>2</sub>をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から植林や森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的に0にすることが「カーボンニュートラル」です。カーボンニュートラルを達成した社会が「脱炭素社会」。その実現に向けて、世界が取組を進めており、120以上の国と地域が「2050年カーボンニュートラル」という目標を掲げています。

本市は「デコ活（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）」を推進し、市民の皆さんに引き続きさまざまな情報を提供していきます。

### PICK UP NEWS

見つけたあなたはラッキー！？

#### 市内に1台だけのEVパッカー車

2月に、100%電気で作動するEVごみ収集車を導入しました。排出ガスは0で環境に優しい車です。

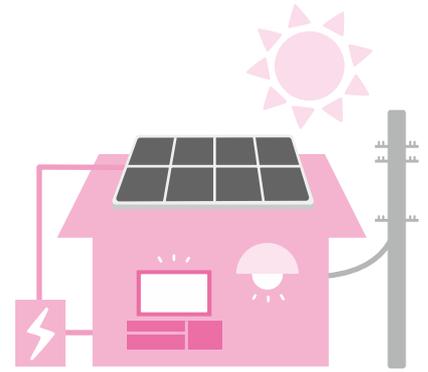


(株)生駒市衛生社提供

# 家庭に太陽光発電システムを設置し お得で安心な生活を

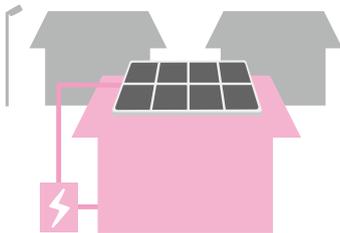
太陽光発電は、太陽の光エネルギーを太陽電池により直接電気に変換する発電方法で、再生可能エネルギー発電の1つです。再生可能エネルギーは、長期安定的な主力電源となるように、国も積極的に推進しています。

家庭に設置することで、発電した電気を使ったり、蓄電池に貯めた電気を夜間や停電時に使用したりできます。月々の電気料金を削減できるだけでなく、防災の観点からも役立ちます。



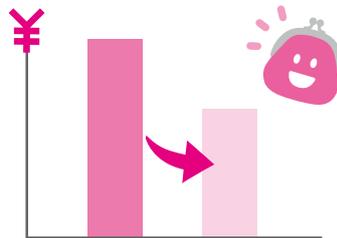
## 大きな3つのメリット

### 災害に備えられる



大規模災害だけでなく、台風や大雨のときも停電する可能性があります。家に太陽光発電と蓄電池があれば夜間でも自給でき、復旧までの不安な時間が軽減され、いざというときの備えになります。

### 電気代を削減できる



晴れた日中に使用する電気は、太陽光で作った電気でもかなえ、余った電気を売ることもできます。ガスと併用している家庭はもちろん、オール電化の家庭は効果をより実感できます。

### 地球環境を守る



太陽光・風力・バイオマスなどの繰り返し利用できる「再生可能エネルギー」。CO<sub>2</sub>を排出しないエネルギーを選ぶことが、環境を守り、子どもたちの未来を守ることに繋がります。

## 留意点

◇問題なく使い続けるために点検やメンテナンスが必要

◇築年数や建物の状態によって、設置できない場合がある

◇設備費用の回収には時間がかかるなど

## 萩の台住宅地・ひかりが丘で先行スタート

## 国の補助金で安価に太陽光発電システムが導入できます

令和4年度に先行地域を公募して決定した「萩の台住宅地自治会」と「ひかりが丘自治会」で、太陽光発電システムを導入するお得なプランを4月から先行スタートします。国からの補助金が適用されるため、お得に導入できます。



▷対象 「萩の台住宅地自治会」か「ひかりが丘自治会」で戸建ての住宅を保有する人

▷問合せ 同課(内線2120)

▲詳しくはこちら

—現在、導入可能な地域の拡大を国と協議中です。準備が整い次第、市ホームページでお知らせします。

### 導入する会社や方法を選べます

現在、補助金を適用したお得なプランを5社が登録中。建物が新築でない場合や、まとまった資金がない場合も、導入できる方法があり、自身のライフスタイルに合った会社・プランを選べます。プランは大きく分けて以下の2つです。

買い切りプラン	自己資金で太陽光発電システムを購入する方法です。初期費用がかかりますが、月々の電気料金を大幅に削減できます。
初期費用0円プラン	初期費用は0円で、設置費用を分割で支払う方法。毎月定額で支払う方式(リース)と使用した電力分を支払う方式(PPA)があります。

◇家の状態により、追加料金が必要な場合があります。

# 受け忘れた予防接種をこの機会に受けましょう

岡健康課(☎0743-75-2255)

## ■こどもが受けられる予防接種

予防接種名	対象	標準的な受け方		
ヒブ Hib感染症※1 (接種開始の時期により 接種回数は異なります)	生後2か月～5歳未 満	生後2～7か月未満 に接種開始する場 合	初回 追加	27～56日の間隔を空けて3回接種(1歳までに完了) 初回(3回)終了後、 7か月～1年1か月の間隔を空けて1回接種
		生後7か月～1歳未 満に接種開始する場 合	初回 追加	27～56日の間隔を空けて2回接種(1歳までに完了) 初回(2回)終了後、 7か月～1年1か月の間隔を空けて1回接種
		生後1～5歳未満に 接種開始する場合	追加	1回接種
小児用肺炎球菌 (接種開始の時期により 接種回数は異なります)	生後2か月～5歳未 満	生後2～7か月未満 に接種開始する場 合	初回 追加	27日以上の間隔を空けて3回接種(1歳までに完了) 生後12か月～1歳3か月の間に 初回(3回)終了後60日以上空けて1回接種
		生後7か月～1歳未 満に接種開始する場 合	初回 追加	27日以上の間隔を空けて2回接種(1歳までに完了) 初回(2回)終了後60日以上空けて1回接種(1歳以降)
		1～2歳未満に 接種開始する場合	追加	60日以上の間隔を空けて2回接種
		2～5歳未満に 接種開始する場合	追加	1回接種
B型肝炎	生後1歳未満	生後2～9か月未満の間に、27日以上の間隔を空けて2回接種後、1回目接種から 139日以上の間隔(20週後の同じ曜日以降)をおいて1回接種(計3回)		
ロタウイルス 感染症	ロタリックス(1価) 出生6週0日後～ 24週0日後の人	27日以上の間隔を空けて2回経口投与 (生後2か月～出生14週6日後に、接種を始めるのが望ましい)		
	ロタテック(5価) 出生6週0日後～ 32週0日後の人	27日以上の間隔を空けて3回経口投与 (生後2か月～出生14週6日後に、接種を始めるのが望ましい)		
4種混合※1 (ジフテリア・破傷 風・百日咳・ポリオ) 5種混合※1 (ジフテリア・破傷 風・百日咳・ポリオ・ Hib)	1期 生後2か月～ 7歳6か月未満	初回	20～56日の間隔を空けて3回接種	
		追加	4種混合 初回終了後1年～1年6か月の間隔を空けて1回接種 5種混合 初回終了後6か月～1年6か月の間隔を空けて1回接種	
BCG(結核)	1歳未満	生後5～8か月未満の間に1回接種		
麻疹・風しん (MR)	1期 1～2歳未満	1回接種		
	2期 平成30年4月2日 ～平成31年4月1日 生まれ	1回接種(3月31日(月)まで)		
水痘	1～3歳未満	生後12か月～生後1歳3か月未満の間に1回接種 1回目接種から6～12か月の間隔を空けて2回目接種		
日本脳炎	1期 生後6か月～ 7歳6か月未満	初回 追加	3～4歳未満の間に6～28日の間隔を空けて2回接種 初回(2回)終了後おおむね1年後に1回接種	
	2期 9～13歳未満	追加	1回接種	
	特例 措置 平成7年4月2日～ 平成19年4月1日 生まれ	20歳の誕生日の前日までに、1・2期の不足分を接種		
ジフテリア・破傷風	2期 11～13歳未満	11～12歳未満の間に1回接種		
子宮頸がん (年齢・接種ワクチンに よって接種間隔が異なる ので注意してください)	小学6年生～高校1 年生にあたる女子が 平成9年4月2日～ 平成20年4月1日に 生まれた女性(計3 回の接種が済んでい ない人)※2	2価(サーバリックス)	1か月の間隔を空けて2回接種終了後、 1回目接種から6か月後に3回目接種	
		4価(ガーダシル)・ 9価(シルガード9)※3	2か月の間隔を空けて2回接種終了後、 1回目接種から6か月後に3回目接種	

※1…Hib感染症と4種混合は、5種混合として接種できます。

※2…キャッチアップ接種対象者

※3…9価の1回目の接種を15歳の誕生日の前日までに受け、その後5か  
月以上空けて2回目の接種を受けた人は、計2回で接種完了できます。

## ■3月1日(土)～7日(金)は、子ども予防接種週間です

免疫がないこどもを、さまざまな病気から守ってくれるのが予防接種です。右のページを参考に、計画的に接種してください。

▷とき・ところ 随時、市内指定医療機関

▷必要品 母子健康手帳(忘れると接種できません)、予診票(指定医療機関と健康課にあります)、健康保険証、医療費受給資格証

## ■高齢者肺炎球菌予防接種

接種すると肺炎の重症化予防が期待できるワクチンです。対象者は一部費用助成が受けられます。



▷対象 接種時に本市に住民登録があり、次の①か②にあてはまる人で、23価肺炎球菌ワクチンを自費・公費問わず接種したことがない人

①65歳の人(66歳になる誕生日の前日まで接種可能。対象者には順次、個別通知を送っています)

▷注意 注意事項などが書かれた「予防接種予診票綴」か「予防接種説明書」、「予防接種と子どもの健康」を必ず読んでください。費用は無料ですが、接種期間以外は任意接種(有料)になる場合があります。

▷申込み 事前に市内指定医療機関へ予約してください(やむをえず市外で接種を希望する人は、事前に同課で手続きが必要)。

②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重度の障がいがある人(主治医の意見書か身体障害者手帳(1級)を持参して、健康課で事前手続きが必要)

▷接種方法 1回接種

▷接種場所 市内指定医療機関(やむをえず市外での接種を希望する場合は、事前に健康課で手続きが必要)

▷必要品 自己負担金3,000円、健康保険証

Info.

## 申請期限は3月31日(月)まで 予防接種に関する補助金の申請はお早めに

▷申請方法 3月31日(月)(当日消印有効)までに、必要書類を郵送か直接、同課

## 麻しん・風しん混合(MR)、麻しん、風しん 予防接種を受けそびれた人の任意接種費用

▷対象の予防接種・対象者

◇MR1期、麻しん1期、風しん1期…接種当日、本市に住民登録があり、2歳以上3歳未満で当該接種を受けたことがない人

◇MR2期、麻しん2期、風しん2期…接種当日、本市に住民登録があり、小学校就学始期に達してから1年以内で当該接種を受けたことがない人

▷補助金額 予防接種の種類により異なる

## 骨髄移植などによる予防接種の再接種費用

▷対象 小児がんなどの治療(骨髄移植など)に伴い、定期予防接種で得た免疫が低下・消失し、再接種が必要と判断された人

▷助成内容 令和6年度内に再接種した費用(種類ごとに上限あり)

——要件や必要書類、申請方法など詳しくは個別に説明します。助成を希望する場合は、再接種を受ける前に必ず相談してください。

## 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)の接種費用

▷対象 平成9年4月2日～17年4月1日の間に生まれた女性で、17歳となる日の属する年度の初日～令和4年3月31日の間に任意接種(自費)で子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)の接種を受けた人

▷助成内容 同ワクチンの接種1回につき1万2,000円

## ■キャッチアップ接種を希望する人は

### 3月31日(月)までに1回目の接種を

接種を希望しても受けられなかった人がいる状況を踏まえ、国は、3月末までに接種を開始した人が、全3回の接種を公費で完了できるようにキャッチアップ接種の期間延長を予定しています(現在定期接種対象者の高校1年生相当の人も対象)。

▷期間延長の対象者 接種時に本市に住民登録があり、以下に当てはまる人

①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女性

②令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回か2回接種していて、3回接種が完了していない人

▷期間 令和8年3月31日(火)まで

——現時点の検討内容のため、変更となる場合があります。最新情報は市ホームページを確認してください。



▲ページはこちら

いつまでも  
元気でいるために

# 始めよう、自分に合った介護予防教室

▷各教室の申込み・問合せ ①～③は3月10日(月)～14日(金)に④は随時、電話か直接、地域包括ケア推進課(☎0743-74-1111、内線2912)

## ①元気なうちに「エイジレスエクササイズ教室」(無料)

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動で、若返って元気になることを目指します。月に2回、ストレッチとピラティスで健康な体を目指し、元気に歳を重ねましょう。

- ▷対象 市内に住む、30分程度の運動ができる65～74歳  
▷とき・ところ 4月15日～9月16日の第1・3火曜日、①13:15～14:00②14:30～15:15、たけまるホール  
▷定員 各15人程度(抽選制、初めての人を優先)



## ②体と頭を同時に使う「コグニサイズ教室」(無料)

足踏みしながら計算したり、歩きながらしりとりをしたり、楽しく脳の活動を活発にして、認知症を予防しましょう。

- ▷対象 市内に住む、立って15分程度の連続した運動ができる65歳以上  
▷とき・ところ ①4月9日～9月24日の第2・4水曜日、13:30～15:00、コミュニティセンター②4月2日～9月17日の第1・3水曜日、13:30～15:00、あすか野介護予防拠点施設  
▷定員 各15人程度(抽選制、初めての人を優先)

## ③計算・読み書きをする「脳の若返り教室」

分かりやすいと人気の教材を使って、簡単な計算・読み書きで脳を活性化。楽しく認知症を予防しましょう(4月4日(金)午前に説明会あり、詳細は申込時に説明)。

- ▷対象 市内に住む、1人で教室に通える65歳以上  
▷とき・ところ ①4月11日～9月19日の毎週金曜日、10:55～11:35、11:45～12:25、コミュニティセンター②4月11日～9月19日の毎週金曜日、9:30～10:20、南コミュニティセンターせせらぎ③4月10日～9月18日の毎週木曜日、9:45～10:35、あすか野介護予防拠点施設  
▷定員 若干名(申込順)  
▷費用 2,475円/月(教材費)



### 教室をサポートするボランティアも募集(簡単な研修あり)

- ▷対象 市内に住む人(4月4日(金)午後に研修あり、詳細は申込時に説明)  
▷とき・ところ それぞれ上記①～③参照

——①だけ9:00～12:30のうち2時間程度です。

- ▷定員 各教室とも若干名(申込順)  
▷申込み・問合せ 3月10日(月)～21日(金)に、電話か直接、地域包括ケア推進課



## ④いすに座って体操する「のびのび教室」(無料)

音楽に合わせて、仲間といっしょに体を動かしましょう。自宅でもできる簡単な運動も指導します。

- ▷対象 市内に住む、1人で教室に通える65歳以上  
▷とき・ところ ①第1～4火曜日、10:00～10:45・11:15～12:00、コミュニティセンター②第1・3金曜日、14:40～15:25、北コミュニティセンターISTAはばたき③第2・4金曜日、14:40～15:25、南コミュニティセンターせせらぎ(いずれか月に1回)  
▷定員 若干名(申込順)

# 24時間営業・キャッシュレス化などで、より便利で快適、安全に 生駒駅周辺の市営駐輪場が変わります

4月1日から市の指定管理となる駐輪場を7施設に拡大し、1年をかけて、順次、駐輪機器の設置や駐輪システムの整備を進めます。

—工事の日程や利用方法などは各施設の掲示板上お知らせします。



▲詳しくはこちら



▷問合せ 防災安全課(内線3120)

## ■主な変更点

### ◇使いやすさが向上

全ての駐輪場が24時間営業・キャッシュレス決済対応になるよう、機械化を順次進めます。また、これまで紙申請で行っていた定期利用は、スマートフォンやパソコンによるオンライン申請に切り替わります。

### ◇駐輪場内の混雑を緩和

機械化や駐輪レイアウトなどを見直すことで、7施設の総収容台数を約100台増やします。

### ◇利便性向上に伴い値上げを実施

今年度は現行料金に据え置きますが、利便性向上の作業が完了する令和8年度から値上げを実施します。新料金は一律ではなく各駐輪場のロケーションや利用状況などに応じた金額に設定。詳細は秋頃にお知らせ予定です。

## 谷田第3自転車駐車を新設しました

生駒駅北口の駐輪場不足を解消するために、1月に新しい駐輪場をオープンしました。詳しくは市ホームページで



確認してください。



詳しくはこちら▶

## 4月6日(日)～15日(火)は

# 春の交通安全市民運動期間



交通事故ゼロで  
安心して暮らせる  
生駒市に!

安全で安心な生活を送るため、一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故ゼロで安心して暮らせるまちを目指しましょう。期間中は、交通安全を考えるきっかけになる楽しいイベントを開催します。

▷問合せ 防災安全課(内線3121)

## ■交通安全スプリングフェア

警察・自衛隊・消防が大集合します。家族みんなで来て・見て・体験して、交通安全について考えましょう。



▲詳しくはこちら



▷とき・ところ 4月13日(日)11:00～14:00、生駒山麓公園

## ■交通安全啓発inコメリパワー生駒店

パトカーの展示やJAFのシートベルトコンビンサー体験を実施。反射材など、交通安全グッズの配布もします。

▷とき・ところ 4月9日(水)10:00～12:00、コメリパワー生駒店

## ■交通安全啓発inオークワ生駒菜畑店

トヨタユナイテッド奈良による安全運転サポートカーの試乗体験を実施。反射材などもプレゼントします。

▷とき・ところ 4月11日(金)10:00～12:00、オークワ生駒菜畑店

## info.

### 道路交通法が改正

#### 自転車の「ながらスマホ」・酒気帯びの罰則が強化

道路交通法が改正され、自転車の「ながらスマホ」や酒気帯び運転の罰則が強化されました。

#### ■運転中の「ながらスマホ」

◇違反者…6か月以下の懲役または10万円以下の罰金

◇交通の危険を生じさせた場合…1年以下の懲役または30万円以下の罰金

#### ■酒気帯び運転や、そのほう助\* ※手助けすること

◇違反者…3年以下の懲役または50万円以下の罰金

◇自転車の提供者…3年以下の懲役または50万円以下の罰金

◇酒類の提供者・同乗者…2年以下の懲役または30万円以下の罰金

## 第37回「人権を確かめあう日」記念市民集会

# 映画「明日香に生きる」とトークセッション

本市在住の映画監督・溝淵雅幸さんの作品で、命に向き合う医療と介護を描いたドキュメンタリー映画「明日香に生きる」を上映。その後、溝淵監督と映画出演者の皆さんのトークセッションで映画に込められた思いを聴き、人権について考えます。

▷**とき・ところ** 4月12日(土)13:00~16:30、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)

▷**定員** 200人(申込順)

▷**費用** 無料

——手話通訳と要約筆記もあります。託児(生後6か月~就学前)、は4月4日(金)までに電話で人権施策課に申し込んでください。

▷**申込み・問合せ** 3月7日(金)から、市ホームページの申込フォームか電話、はがきで住所、氏名・ふりがな、年

齢、電話番号、メールアドレスを明らかにして、同課(内線4361)

——毎月11日は「人権を確かめあう日」。今回のイベントもその一環で実施します。



▲申込みはこちら

### — トークセッション登壇者 —



溝淵雅幸さん Mizobuchi Masayuki

大阪の夕刊紙勤務を経て、映像制作の現場へ。教育映画やテレビ番組、CMなど数多くの作品を演出。



佐々木慈瞳さん Sasaki Jito

僧侶。元音羽山観音寺副住職。奈良県教育委員会スクールカウンセラー。医療現場で心理士としても活躍。



武田以知郎さん Takeda Ichiro

明日香村国民健康保険診療所医師。県内の診療所で所長を歴任。へき地医療に尽力してきた。平成22年から現職。

## イ コ マ ス タ ー

## IKOMASTAR認定授与式も同時開催！

# 合同企業説明会を開催します

商工観光課(内線2271)

▷**とき・ところ** 3月17日(月)、市役所大会議室

### ■生駒市合同企業説明会

IKOMASTAR<sup>®</sup>認定企業や多様な働き方を実践する企業を含む市内企業10社が参加する説明会&相談会を開催。事前申込や履歴書は不要、出入りも自由なので気軽に参加できます(希望者は個別の相談や面接も可能)。

——参加企業の情報など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※本市の伴走支援を通じて、「変革」と「挑戦」に積極的に取り組む、ものづくり企業

▷**時間** 13:30~16:00

▷**必要品** 履歴書(面接希望者だけ)

▷**問合せ** 生駒市ふるさとハローワーク(☎73-1105)、ハローワーク奈良(☎0742-36-1601、41#)

### ■ハロートレーニング説明会

希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識を習得できる公的制度「ハロートレーニング」。事務・経理訓練について、市内の訓練校担当者による個別説明会です。受講料は無料で、事前申込も不要。気軽に参加してください。



IKOMASTAR



▲ページはこちら

▷**対象** 主に求職中で、職業訓練に関心がある人など

▷**時間** 13:30~16:00(出入り自由)

▷**問合せ** 奈良労働局訓練課(☎0742-32-0234)

### Pick Up キラリと輝く生駒の製造業を知る！ IKOMASTAR認定授与式 & 交流会

認定製造企業の紹介や常磐精工(株)の喜井翔太郎さんによる基調講演「看板製造業から人が輝くおもしろい会社へ」を行う他、参加者の交流時間も設定。市内製造業を深く知れます。

▷**対象** IKOMASTARや市内企業に興味がある企業・個人事業主・市民など

▷**とき・ところ** 3月17日(月)16:00~18:30、市役所大会議室

▷**定員** 20人(事前申込を優先)

▷**申込み・問合せ** 3月14日(金)までに、申込フォームから商工観光課

——同日に開催する合同企業説明会の参加者は申込不要です。



▲申込みはこちら

### 【IKOMASTAR認定マークに込めた思い】

積極的に「変革」と「挑戦」を続ける企業こそが、輝く生駒の星と考え、星からは未来への希望の光がさします。生駒山のトンネルを抜けると、輝く生駒の星たちに会える。大阪などから多くの人に、取引や就業、観光に訪れてほしいという思いが込められています。

催し・講座



人権文化センターの教室

▽とうろく申込み・問合せ

3月17日(月)までに、受講したい講座名、住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を明らかにして電話かファクス、メール、直接、同センター(☎77・7371、☎77・7750)jinken-center@city.koma.lg.jp)

▽いきいき百歳体操

健康寿命を延ばそう！ 手首・足首におもりを着けて椅子に座りDVDを見ながら行う体操です。週1回行うことで筋力がアップし、転びにくい体を目指します。

▽対象 市内に住む65歳以上

▽とき・ところ 4月～令和8年3月の毎週木曜日(第4木曜日、12月の第3木曜日、1月の第1木曜日は除く)、13時30分～14時

▽必需品 飲み物

▽定員 18人(抽選制)

▽費用 無料

▽生け花教室

季節の花を楽しみ、華道家



元池坊を学ぶ教室です。

▽対象 市内に住む20歳以上

▽とき 4月～令和8年3月の第1・3木曜日(8月は第1木曜日、5・10月は第1・2木曜日、12月は第1・4木曜日、1月は第3木曜日、全22回)、13時30分～15時30分

▽定員 10人(抽選制、未受講者を優先)

▽費用 1回1200円(予定)

▽お菓子教室

お菓子の作り方を学ぶ教室です。家族や友人などに手作りお菓子をふるまいませんか。

▽対象 市内に住む20歳以上

▽とき 4月～令和8年3月の第2水曜日(8・1月は除く)、2月は第3水曜日、全10回)、13時30分～15時30分

▽定員 12人(抽選制、未受講者を優先)

▽費用 1回800円(予定)

▽家庭料理教室

身近な食材を使った家庭料理を学ぶ教室です。

▽対象 市内に住む20歳以上

▽とき 4月～令和8年3月の第2水曜日(8・1月は除く)、2月は第3水曜日、全10回)、13時30分～15時30分

▽定員 12人(抽選制、未受講者を優先)

▽費用 1回800円(予定)

▽ハロハロ☆Koryu☆世界の文化の交流～台湾Day

台湾から来日している奈良先端大研究員のアジさんに、日本でも人気の高い魯肉飯の作り方を教わります。

▽とき・ところ 3月23日(日) 10時～13時、たけまるホール

▽必需品 エプロン、三角巾、マスク

▽定員 20人(抽選制)

▽費用 1人800円(小・中・高校生は300円)

▽申込み・問合せ 3月14日(金)までに、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、NPO法人いこま国際交流協会



おいしい魯肉飯を作ろう

▽対象 市内に住む20歳以上

▽とき 4月～令和8年3月の第2金曜日(8月は除く、全11回)、10時～13時

▽定員 12人(抽選制、未受講者を優先)

▽費用 1回800円(予定)

▽「寄せ植えをしよう」

月に1回開催している植物で季節を感じる時間「Koman bloom」。4月は、春から初夏まで楽しめる寄せ植えをします。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

▽とき・ところ 4月18日(金)・19日(土)、10時～12時・13時～15時、花のまちづくりセンターふらむらむ

▽必需品 鉢

▽定員 各10人(抽選制)

▽費用 無料(花苗代などは実費)

▽申込み・問合せ 4月5日(土)(必着)までに、はがきか電話、ファクス、メールで住所、氏名・ふりがな、日中連絡のつく電話番号を明らかにして、同センター「Koman bloom」係(T630-0122、真弓1-11-16、☎70・0187、☎70・0270)

▽必需品 飲み物

▽定員 30人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月7日(金)から、電話か直接、健康課(☎75・1002)

87-⑧hanamachi@city.koma.lg.jp

歩こう会

今回は「竜田川沿いを歩くコース(約3km)」です。運動指導や生駒市観光ボランティアガイドによる各コースの見どころ紹介もあります。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

——健康状態が優れない人や運動制限がある人は参加できません。

▽とき・ところ 3月28日(金) 13時から2時間程度(受付は10分前から。菜畑駅集合。南コミュニティセンターせせらぎ解散。集合場所までは公共交通機関を利用してください)

——雨天時は南コミュニティセンターせせらぎでウォーキングの運動教室を実施します。

▽必需品 飲み物

▽定員 30人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月7日(金)から、電話か直接、健康課(☎75・1002)

### 生駒市立病院 3月公開医療講座

▽ところ・問合せ 同院(☎72・1111)

▽費用 無料

#### 腎臓病教室第2回

◇同院栄養士の栗根和美さんによる「腎臓と糖質」

◇同院薬剤師の植田まりこさんによる「腎性貧血について」

▽とき 3月14日(金)14時～15時

#### 同院助産師による「お産に向けて体力づくりをしよう」

▽とき 3月21日(金)14時～15時

#### 同院地域医療連携室の杉田真輝さんによる「気軽に人生を追体験くエンディングゲームをやってみよう」

▽とき 3月28日(金)14時～15時30分

### 生駒の歴史と文化入門講座

生駒民俗会会長の今木義法さんによる講座「南生駒村の歴史と民俗」。暗越街道を通して伝わった文化に育まれた、村の歴史と民俗を学びます。

▽とき・ところ 3月14日(金)

14時～15時30分、生駒ふるさとミュージアム

▽定員 40人(申込順)

▽費用 500円(生駒歴史文化友の会会員は400円)

▽申込み・問合せ 3月7日(金)～13日(木)に、氏名、電話番号を明らかにして電話かフ

アクセス、メール、直接、同ミュージアム(☎71・7751、☎71・7752、✉info@koma-museum.jp)

### 生駒民俗会の講座と見学会

同会会長の今木義法さんによる講座「菜畑城跡(居館)の遺構」。講座終了後、現地を訪ねます(徒歩約1.5km)。

▽とき・ところ 3月16日(日)10時～12時、生駒ふるさとミュージアム(現地解散)

▽定員 40人(当日先着順)

▽費用 500円

▽問合せ 同会(☎50・3332・5626)

### 生駒寄席「せせらぎ亭」

#### 桂文三奮闘落語会 其の五

桂文三さんの二席に、桂三ノ助さんと桂三実さんがゲストで登場。落語の世界を堪能しましょう。



桂文三さん

▽とき・ところ 5月25日(日)、14時開演(開場は13時30分)、南コミュニティセンターせせらぎ(公共交通機関を利用してください)

▽費用 1000円(全席自由席)

——入場券は3月15日(土)10時から南コミュニティセンターせせらぎ、たけまるホール、図書館、北コミュニティセンターI・S・T・Aはばたき、鹿ノ台ふれあいホール、芸術会館美楽来で販売します。

▽問合せ 南コミュニティセンターせせらぎ(☎77・0001)

### 生駒再発見よこみち歩きの すすめく南田原を歩く

早春の南田原を歩きます。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人(小学生以下は要保護者同伴)

▽とき・ところ 3月29日(土)9

時新生駒台南バス停集合、13時頃山口川バス停解散(雨天中止)

▽必要品 軽食、飲み物、歩きやすい服装

▽定員 20人(抽選制)

▽費用 300円

▽申込み 3月17日(月)(必着)までに、メールに住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号を書いて、エコネットいこま「よこみち歩き会係」(☎eco net@kcn.jp)

▽問合せ 同団体の矢田さん(☎61・5441、平日10時～17時)

### 生駒駅から稲蔵神社へ5つの道標をたどるハイキング

生駒駅から5つの道標をたどり稲蔵神社へハイキング。神社境内にある烏帽子石の謎に迫ります。親子での参加も大歓迎です(約5km)。

▽とき・ところ 4月5日(土)9時15分生駒駅出発(受付は8時45分から)、12時30分頃東生駒駅解散

▽定員 30人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月21日(金)(必着)までに、申込フォーム

ームか、はがきに参加者全員住所・氏名・ふりがな・当日連絡のとれる電話番号・年齢を書いて、商工観光課観光振興室内「コース名」係(〒630-0288、内線2311)  フォームはこちら

### 野外料理にチャレンジしよう!

仲間と協力し、普段はできない野外料理をしてみませんか。——体験会も兼ねています。

▽対象 年中児にあたる幼児～小学5年生と保護者

▽とき・ところ 3月20日(祝)9時～13時30分、ボーイスカウト生駒第10団キャンプ場(集合・解散は南コミュニティセンターせせらぎ、会場まで徒歩約15分)

▽必要品 飲み物

▽定員 5組(申込順)

▽費用 1人300円

▽申込み・問合せ 3月8日(土)～16日(日)に、同団ホームページの申込フォームから、同団体の神谷さん(☎09

0・453 8・208)  ▲申込みはこちら

### プラレールひろば

リユースのプラレールを自由につなげて遊ぶ子育てひろば。おもちゃ病院も開院します。

▽**とき・ところ** 3月30日(日) 11時～15時、ベルテラスいこまベルステージ(雨天中止)

——「もったいない食器市」も同時開催。4月以降の日程は、いこま育児ネットのホームページを確認してください。



▲ページはこちら

▽**費用** 無料

▽**問合せ** いこま育児ネット

## 令和6年度

1世帯  
3万円

# 物価高騰対応重点支援給付金を支給しています

物価高騰の負担感が大きい低所得世帯への負担の軽減を図るため、以下の世帯に対して給付金を支給します。

▷**対象** 令和6年12月13日時点で本市に住民登録があり、世帯全員が令和6年度分の住民税が非課税で、住民税が課税されている別の世帯の親族から扶養を受けていない世帯

▷**給付額** 1世帯当たり3万円

——18歳以下のこども(平成18年4月2日以降に生まれた児童)がいる世帯は、こども加算としてこども1人当たり2万円を給付します。

### ▷支給手続き

①前回給付金(令和5年度(7万円)または令和6年度(10万円)物価高騰対応重点支援給付金)の給付を受けた世帯で、前回給付金受給以降に世帯状況に変化(転入者など)がなく、支給要件が継続されている世帯…2月中旬に「支給のお知らせ」を送付しています。前回給付金の受取口座に振り込みます。

②支給対象の世帯のうち前回給付金を受け付けていない世帯…対象の世帯には、「支給要件確認書」を送付しますので、内容を確認し、返送してください。

③その他対象世帯と思われるが、本市から書類が届かない世帯…令和6年1月2日以降、世帯に他市町村から転入された人がいる場合や令和6年12月14日以降に生まれたこどもがいる場合など、本市から書類が届かない場合は、世帯主の申請が必要です。申請書に必要事項を記入して添付書類といっしょに、市役所地下給付金担当窓口まで直接か郵送で提出してください。

▷**申請期限** 7月31日(木)まで

▷**問合せ** 生駒市コールセンター(☎0120-150-215)

▽**定員** 45人(当日先着順)  
▽**費用** 無料  
▽**問合せ** 大事なことは皆で考え決めよう会の吉波さん(☎84・4355、10時30分～21時30分)  
▽**とき・ところ** 3月29日(土) 13時30分～16時30分(受付は13時20分から)、コミュニティセンター

の内田さん(☎090・9110・1544、@ikomakujinet@gmail.com)

### 生駒山麓公園のイベント

▽**ところ・申込み・問合せ** 3月7日(金)から、電話で同園(☎73・8880)

### ■星座かざりくり

透明な傘にシールを貼ったり、線を描いたりして、自分だけの「星座かさ」を作りましょう。星座の確認や天体観測にも使えます。

▽**とき** 4月5日(土)18時～18時45分

▽**費用** 1個1000円

——保護者の付き添いは無料です。

### ■冬から春へと星空のうつりゆく季節を楽しもう

星空案内人と、冬と春の星を観察。「散開星団すばる」「しし座」を探します。望遠鏡や双眼鏡で見ると、木星や火星、月のクレーターも見えます。

▽**とき** 4月5日(土)19時～20時30分

——終了時間が遅くなるため車で来園してください(雨天曇天中止は当日13時に判断)。

▽**費用** 1人1500円(2歳以下は無料)

### ■手ぶらでキャンプを始めてみよう！

めんどろなキャンプ道具や食材の準備は不要。テント設置やキャンプ飯作りなどをサポートします。これをきっかけにキャンプを始めてみませんか。

▽**とき** 4月19日(土)15時30分～20日(日)9時30分

——雨天中止は当日10時に判断します。  
▽**費用** 1人1万4000円(小学生以下は1万2000円)

### しこれんこどもフェスタ

本市のジュニアリーダー・リーダー(小学5・6年生)が考えた30個以上のゲームを、来場者の皆さんとチャレンジします。

▽**とき・ところ** 3月22日(土) 10時～15時、たけまるホール

▽**費用** 1000円(ゲーム参加ワンデイパス代。申込不要)

▽**問合せ** 生駒市子ども会育成連絡協議会の連さん(☎090・3974・0474)

### ガザ戦争・ウクライナ戦争について学び考える学習会

ガザ・ウクライナ両戦争の原因と解決への道や日本への影響について、映像と資料を使って考えます。

▽**とき・ところ** 3月29日(土) 13時30分～16時30分(受付は13時20分から)、コミュニティセンター

▽**定員** 45人(当日先着順)  
▽**費用** 無料

▽**問合せ** 大事なことは皆で考え決めよう会の吉波さん(☎84・4355、10時30分～21時30分)

### 壊れたおもちゃを修理 おもちゃ病院を開院

日本おもちゃ病院協会認定のおもちゃドクターが、おもちゃを修理します。

高機能・美術的なものや骨董など、引き受けられないものや修理に時間がかかるものがあります。

▽とき・ところ 3月27日(木) 10時～15時(受付は14時まで)、市民活動推進センターららぽーと

▽費用 無料  
— 部品などの実費が必要  
な場合もあります。

▽問合せ 健やか交流塾おもちゃ病院生駒病院長の堅田さん(☎090・63225・3164)



▲詳しくはこちら

### ちよこっと囲碁 ～3歳から大人まで～

経験ゼロでも簡単に楽しめるミニ囲碁体験で、右脳を活性化。世界に広がる伝統文化を継承させましょう。



▲詳しくはこちら

▽申し込み 南コミュニケーションセンター



せらぎ：3月12日(水)・19日(水)、4月2日(水)・9日(水)、14日(水)～17時

◇北コミュニケーションセンターI STAはばたき：3月8日(土)・15日(土)、4月12日(土)、9時30分～11時30分

◇図書会館：4月5日(土)9時30分～11時30分

◇市民活動推進センターららぽーと：3月22日(土)12時30分～14時30分

▽定員 各10人(申込順)  
▽申込み・問合せ 各開催日の前日までに、電話で囲碁のまち生駒プロジェクトの辻内さん(☎090・99947671)

### シアター生駒ファミリー 劇場「おこんじょうるり」

さねとうあきらさんの名作絵本を舞台化しました。イタコのばばさまと、浄瑠璃を歌い語る不思議なキツネの物語。家族で楽しめる演劇です。

▽とき・ところ 3月30日(日) 11時から②14時30分から、南コミュニケーションセンターせらぎ

▽定員 各300人(申込順)  
▽費用 2000円(高校生以下は500円)

— 入場券は南コミュニケーションセンターせらぎ、北コミュニケーションセンターI STAはばたき、図書会館で販売します(予約申込も可能)。

▽申込み・問合せ 同団体ホームページの申込フォームか電話で氏名、人数、連絡先、希望の公演(①・②)を明らかにして、同団体の竹尾さん(☎090・9111・9573、theaterikoma@yahoo.co.jp)



▲フォームはこちら

### コドモオフィス 設立5周年記念講演会

発達障がい専門家による講演会を開催。NPO法人コドモオフィスの活動報告もあります。

— 詳細は同法人ホームページをご覧ください。

### ▽講師・講演内容

◇児童精神科医の根来秀樹さんによる「児童精神科医からみた脳の働きと特性」  
◇児童精神科医の飯田順三さんによる「発達障害の今、支援のあり方を考える」

▽とき・ところ 3月9日(日) 14時～16時、コミュニケーションセンター

▽定員 250人(申込順)  
▽費用 1000円(会員は無料)

▽申込み・問合せ 同法人ホームページの申込フォームから(☎86・4695、電話は土曜日だけ)



▲フォームはこちら

### 原発について 学び考える学習会

福島第一原発事故のとき、東日本を壊滅させる危機に立ち向かった50人を描く映画「 Fukushima50」を鑑賞し原発問題を考えます。

▽とき・ところ 3月22日(土) 13時30分～16時30分(受付は13時20分から)、コミュニケーションセンター

▽定員 45人(当日先着順)  
▽費用 無料

▽問合せ さようなら原発生駒の吉波さん(☎84・4355、10時30分～21時30分)

### 手話奉仕員養成講座 (入門編)

聴覚障がいへの理解と手話で簡単な日常会話ができることを目指します。

— 修了者は「基礎編」が受講できるようにあります。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人(初めて手話を学ぶ人を優先)

▽とき・ところ 4月12日～9月13日の毎週土曜日、10時～12時(全24回、午前・午後に行う日が3日あり)、福祉センター(生駒駅・東生駒駅から無料送迎バスあり)

▽定員 20人(抽選制)  
▽費用 3300円(テキスト代)

▽申込み・問合せ 3月25日(火)までに、はがきか電話、ファクス、メールで住所・氏名・ふりがな、年齢、電話番号を明らかにして、同センター(〒630-0221、さつき台2-6-11、☎73・0700、☎73・0294、FAX usi-center@kcn.jp)

季節のヨガで健康度アップ

マダムフキ認定講師の指導で、季節の変化に対応できる健康的な身体作りを目指します。

▽とき・ところ ①木曜クラス

- ：4月3日・10日・24日、5月1日・15日・29日、6月5日・12日・19日、7月3日・17日・31日、8月7日・21日・28日、9月4日・11日・18日②土曜クラス：4月5日・12日・19日、5月17日・24日、6月7日・14日・21日、7月5日・12日・26日、8月2日・16日・23日・30日、9月6日・13日・27日

ターセせらぎで行います(全18回)。

▽必要品 ヨガマット、フェイスタオル

▽定員 ①30人②25人(いずれも抽選制)

▽費用 1万9800円(全回分)

▽申込み・問合せ 3月11日(火)～16日(日)に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、講座名、希望クラスを書いて、同センター講座受付係(☎77・0001、☎77・0022)

- ▲土曜クラス申込み
- ▲木曜クラス申込み

ピラティスで心も身体も美しく!

ピラティスインストラクターを講師に迎え、体のゆがみや悪い「クセ」を取り除き、健康で美しい身体を目指します。

▽とき・ところ 4月9日・16日・23日、5月7日・14日、6月4日・11日・18日・25日、7月9日・16日・23日、8月6日・20日・27日、9月3日・10日・17日(いずれも水曜日)

- いずれも①13時～14時②14時30分～15時30分に、図書館で行います(全18回)。
- ▽必要品 ヨガマット、タオル、靴袋、飲み物
- ▽定員 各28人(抽選制)



▽費用 1万9800円(全回分)

▽申込み・問合せ 3月18日(火)～23日(日)に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、講座名、希望時間(第2希望まで)を書いて、同館講座受付係(☎75・5303、☎73・3600)

- ▲申込みはこちら

自分で動ける身体に戻す健康術「ゆるリンパ」体感日

健康が気になるけど運動が苦手な人向けに、動きやすい快適な身体を目指して自分自身で行える健康術を紹介いたします。

▽対象 女性

▽とき・ところ 3月25日(火)10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必要品 バスタオル

▽定員 10人(申込順)

▽費用 無料

——11時からのレッスンに参加する場合は500円が必要です。

▽申込み・問合せ 3月20日(祝)までに、申込フォームかメールに氏名、電話番号を書いて mamabeautynavi@mamabeautynavi.com

大本さん(☎080・1445・5176、✉nara@yuruymph.com)

▲申込みはこちら

CoderDojo生駒プログラミング体験会

プログラミングを楽しく体験してみませんか。マウス操作で簡単なゲームを作ります。

▽対象 プログラミングに興味がある小・中学生(小学生は要保護者同伴)

▽とき・ところ 3月29日(土)13時～15時、市民活動推進センターらぽーと

▽必要品 ノートパソコン

▽定員 8人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月7日(金)から、申込フォームから同団体(ikikom a.jp@coderdojo.com)

▲申込みはこちら

第3回 地域リハビリテーションセミナー

人は長生きすれば誰でも低栄養・サルコペニア・フレイル(虚弱)になります。そのような状態を予防し、できる限りその人らしく暮らし続けられるように、健康寿命や地域共生社会について考えます。

◇第1部…本市福祉部次長の田中健登による「地域共生社会に向けた生駒市の取り組みについて」

◇第2部…東京女子医科大学病院教授兼(一社)日本リハビリテーション病院・施設協会常務理事の若林秀隆さんによる「フレイルに対するリハビリテーション・栄養・口腔の連携」

▷とき・ところ 3月21日(金)13:30～16:00(開場は13:00)、たけまるホール——公共交通機関を利用してください。

▷費用 無料

▷申込み・問合せ 3月10日(月)までに、電話かファクスで、住所、氏名・ふりがな、電話番号を明らかにして、(医)あすか会総務部(☎0742-44-3300、☎0742-44-2100)——ファクスの場合は、地域包括ケア推進課や市内公共施設、地域包括支援センターで配布する申込書を送付してください。

### こんにちは！未来の自分！ ～議員のおしごと～

市民を代表して市政方針の決定や市政が適正に行われるかチェックする市議会議員。議会の仕組みや議員の仕事を学びます(議場の見学あり)。

▽対象 小学3～6年生

▽とき・ところ 4月3日(木) 10時～12時(9時30分生駒駅改札前集合)

——集合後に徒歩で生駒市役所へ移動します。

▽定員 30人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月5日(水)から、氏名、学年、連絡先を明らかにして、電話で、子ども応援くらぶMiraizuの大西さん(☎0800・9000・6315)

### 楽しいジャズダンス教室

初心者から楽しく学べるジャズダンス。80年代ポップスに乗って楽しく汗をかきましょう。

▽対象 18歳以上の女性

▽とき・ところ 4月2日・16日、5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日・23日、8月13日・27日、9月10日

24日(全12回、いずれも水曜日)、13時～14時30分、北コミュニティセンター1F。T.Aはばたき

▽必要品 ヨガマット、運動靴、飲み物、タオル

▽定員 30人(抽選制)

▽費用 1万3200円(全回分)

▽申込み・問合せ 3月18日(火)～23日(日)に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、講座名を書いて、同センター講座受付係(☎71・3331、FAX71・3351)

リフレッシュ＆癒しのヨガ講座

日本ヨガ普及協会正会員によるヨガ講座です。疲れを癒して体型を整え、若々しい「美」と「健康」をいっしょに目指しましょう。

▽必要品 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、靴袋、飲み物

▽費用 1万9800円(全回分)

▽申込み 各申込期間に、申込

北コミュニティセンター I.S.T.Aはばたき

▽とき 4月4日・11日・25日、5月9日・30日、6月6日・13日・20日・27日、7月4日・11日・18日、8月8日・22日・29日、9月5日・12日・19日、①10時～11時30分②12時30分～14時

——全18回で、いずれも金曜日です。

▽定員 各45人(抽選制)

▽申込み・問合せ 3月11日(火)～16日(日)に、同センター講座受付係(☎71・3331、FAX71・3335)

図書会館

▽とき 4月6日・13日・20日・27日、5月11日・25日、6月



8日・15日・22日、7月6日・13日・20日、8月17日・24日・31日、9月7日・14日・21日

——全18回で、いずれも日曜日です。

◇初級編：①10時～11時30分②12時～13時30分

◇中級編：③14時～15時30分

▽定員 各30人(抽選制)

▽申込み・問合せ 3月11日(火)～16日(日)に、同館講座受付係(☎75・5303、FAX73・3600)

スポーツ

いこ増ッスルクラブ 令和7年度会員募集

総合型地域スポーツクラブ「いこ増ッスルクラブ」。スポーツ初心者でも楽しめる種目が中心です。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している18歳以上(高校生を除く)

▽教室種目・定員(申込順)

◇トランポピクス(全21回、30人)

◇登山(トレッキング)(全11



回、20人)

◇ヨガ(全24回、15人)

◇卓球(全18回、30人)

◇楽笑体操(全24回、15人)

◇おとなのテニス(全79回、30人)

◇たのしいマージャン(全24回、15人)

▽費用 各教室の参加費の他、年会費5000円(保険料を含む)

▽申込み・問合せ 3月7日(金)から市内体育施設かスポーツ振興課で配布するチラシ(申込書)に必要事項を書いて、直接、同クラブ(一財)生駒市スポーツ協会事務所内、☎73・8822)か市内体育施設管理事務所(T.A.C)井出山スポーツパーク、生駒山麓公園テニスコートを除く)

——詳しくは、同クラブホームページかチラシを確認してください。

ページは

こちら

こちら

こちら

## スポーツ教室

分、②は19時30分～20時45分)

▽費用 無料(申込不要)

▽問合せ (一財)生駒市スポーツ協会(☎73・8822)

### ■空手道

▽対象

①市内に住むか市内へ通学している小・中学生

②市内に住むか市内へ通勤・通学している高校生以上(女性や中高年も歓迎)

▽とき・ところ

4月2日～5月14日の毎週水曜日(4月30日は除く)、北大和体育館(①は18時10分～19時20

22日(火)、5月13日(火)・27日(火)、6月10日(火)・24日(火)、10時～11時、生駒市体育協会総合S.C.体育館

▽指導 市空手道連盟員

▽必要品 道衣か運動着

▽武術太極拳

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している18歳以上(高校生は除く)

▽とき・ところ

4月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)、13時30分～15時30分、生駒市体育協会滝寺S.C.武道館

▽指導 市武術太極拳連盟員

▽必要品 体育館シューズ

▽少林寺拳法

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学3年生以上

▽とき・ところ

4月6日(日)、5月4日(祝)、6月8日(日)、7月6日(日)、9月7日(日)、11月2日(日)・23日(祝)、13時30分～17時、生駒市体育協会滝寺S.C.武道館

▽指導 市少林寺拳法連盟員

▽必要品 拳法衣か運動着

▽親子体操

▽対象 4月1日現在で市内に住むか市内へ通園・通学している満2～4歳の子どもと保護者

▽とき・ところ

4月8日(火)・

◇北大和野球場：5月6日(火・振)(雨天時は同体育館)――いずれも9時～12時10分(雨天時は12時まで)です。

▽指導 市軟式学童野球連盟員

▽必要品 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)

▽生駒市スポーツ協会

▽タイガースアカデミー

阪神タイガースのOB選手が指導する野球教室です。

▽対象

①幼児(年中児以上)②小学1～2年生③小学3～4年生④小学5～6年生――①②は60分、③④は80分です(必要品などは受講者に別途通知)。

▽とき・ところ

4月2日(水)から毎週水曜日(年間45回)、15時30分～19時20分、北大和野球場

▽定員

①18人②26人③30人④30人(申込順)

▽費用

入会金1万1000円(2年目以降は年会費として6600円)、受講料①②は月額6600円、③④は月額8800円

▽申込み

阪神タイガース公

式サイト内、同アカデミーページから

▽問合せ (一財)生駒市スポーツ協会(☎73・8822)

――同協会と阪神タイガースの共催です。

▽スポーツイベントの

ボランティアを募集

▽対象

18歳以上(高校生は除く)で、障がい者・児向けのスポーツ事業などの運営などを手伝える人

――スポーツの経験は問いません。障がい者自身のボランティア登録もできます。

▽イベントのとき・ところ

温水プール開放：3月30日(日)9時～11時45分、井出山屋内温水プールTACきらめき(今後実施するスポーツイベントは登録者に随時連絡します)

▽申込み・問合せ

はがきか電話、ファクス、メールで住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を明らかにして、スポーツ振興課(T63010288、内線3761、☎749100、✉sports@city.ikoma.lg.jp)

# ママフレの公開を終了します

本市が(株)アスコエパートナーズと協定を結んで運営している、子育て応援サイト「ママフレ」は、協定の終了により3月31日(月)をもって公開を終了します。長らくご利用いただき、ありがとうございました。子育てに関する情報は、引き続き市ホームページを活用してください。

▷問合せ 広報広聴課(内線4210)

催し・講座

スポーツ

自主学習

募集

子育て・教育

健康・福祉

お知らせ

### 障がい者・児温水プール 開放プールへいこう！

市内の障がい者・児のスポーツライフ支援のため、温水プールの開放します。10時30分から約30分間、スタッフによる簡単な泳ぎ方教室も実施します。

**▽対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学・通園していて各種障害者手帳や障害福祉サービス受給者証などを持つ人と、付き添い者や介助者、家族など

— 小学2年生以下は保護者が同伴してください。

**▽とき・ところ** 3月30日(日) 9時～11時45分(開場は8時45分)、井出山屋内温水プールTACきらめき

— 12時30分まで一般の人は利用できません。

**▽必要品** 水着(ラッシュガード可)、水泳キャップ(100円で貸出あり)、タオル、飲み物、ゴーグル、着替え

**▽費用** 無料(申込不要)

**▽注意**

◇浮き輪やアームヘルパーなどの水泳補助用具は持ち込めず(ビーチボールなどの遊具は使用不可)。

### 3月は自殺対策強化月間 たいせつな人の命を守るために

自殺の背景は、家庭や経済の問題、若い世代では学業や進路の悩みなど、さまざまな要因が複合的に絡み合い、追い込まれてしまったことによるものです。たいせつな人を守るために、身近にいるからこそできることがあります。

▷問合せ 健康課(☎75-2255)

#### こころのSOSに気づくサイン

悩みを抱えると、体や日常生活にも影響が出ることがあります。「いつもと違う」様子は注意が必要です。

- ◇食事が減った
- ◇眠れていない(普段より疲れた顔)
- ◇ため息が目立つ
- ◇口数が減った など

#### たいせつな人を守るための4つのポイント

「いつもと違う」、そんなときはまずは「どうしたの?」などと声をかけてみましょう。

- ◇気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ◇傾聴…本人の「死にたい」と思うほど、つらい気持ちに理解を示し、耳を傾ける
- ◇つなぎ…早めに専門機関に相談するよう促す
- ◇見守り…温かく寄り添い、孤立しないよう見守る

#### 身近な相談窓口

##### ■対面相談

◇はーとほっとルーム…心理相談員による面談(費用無料。電話で要予約。☎75-5533、火曜日の10:00～11:00・15:00～16:00)

##### ■電話相談

◇ならこころのホットライン…☎0742-81-8527(平日16:00～19:30と土曜・日曜日、祝日9:00～19:30) 平日9:00～16:00は奈良県精神保健福祉センター(☎0744-46-5563)でも受付

◇奈良いのちの電話…☎0742-35-1000(24時間年中無休)

◇チャイルドライン 18歳までの子ども専用窓口…☎0120-99-7777(16:00～21:00)

◇自殺予防いのちの電話…☎0120-783-556(16:00～21:00、毎月10日は8:00～翌8:00)

##### ■その他の相談

チャット相談もあります。詳しくは市ホームページを確認してください。

ページはこちら▶



### 毎月第1・3土曜日は 体育館を無料開放

◇未就学児は幼児用プール(水深55cm)だけ利用できます。  
▽問合せ スポーツ振興課(内線3761)

**▽時間** 10時～16時

— 受付は15時30分まで、詳しい日程・会場は市ホームページに掲載します(申込不要)。

**▽必要品** 体育館シューズ(むかいやま公園以外)

**▽注意**

◇イベントで変更になったり、体育館の一部が使えなかったりする場合があります。

◇生駒市体育協会高山S.C.はグラウンド・ランニングトラックも無料開放します(大人も利用可、団体などによる占有利用は不可。グラウンドは用具貸出がありません)。

### 個人参加型スポーツ 無料体験会・定例開催

◇7・8月と令和8年1月の第1週目の無料開放はありません。  
▽問合せ (一財)生駒市スポーツ協会(☎73-8822)

**▽注意**

2人以上で行うスポーツを、当日集まった人と交流しながら楽しみましょう。

**▽対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学している16歳以上

**▽種目** ①ソフトバレーボール②バドミントン③卓球

**▽必要品** 体育館シューズ、運動着、飲み物

### 無料体験会(初回開催日)

— ②③はラケットが無い場合、貸し出します。  
▽定員 各30人(申込順)  
▽ところ・申込み・問合せ 3月7日(金)10時から、電話で生駒市体育協会高山S.C.(☎85-6606)

**▽とき** ①4月17日(木)②18日(金)③24日(木)、10時～11時30分

### 定例開催

**▽とき** ①第1・3木曜日②毎週金曜日③第2・4木曜日、10時～11時30分

**▽費用** 各回500円  
— 申込みが必要です。

## リトルパインの 大人向け教室

▽申込み・問合せ 3月7日

(金)から、リトルパインホームページの申込フォームかメールで住所、氏名、電話番号、希望教室・時間を明らかにして、同団体(☎090・7305・4568、✉info@lilipine.nara.jp)

——教室入会希望者(年会費3500円)は、申込時に伝えてください。

## 良い姿勢に・骨盤体操教室

専用のゴムを使用し、肩甲骨・骨盤の周りを整えます。

▽対象 18歳以上

▽とき・ところ 第1・3火曜日、①9時15分～10時35分、②10時45分～11時45分、たけまるホール

▽定員 15人(申込順)

▽費用 ①1500円②1300円(ゴム代を含む。会員は3000円引き)

## 体幹鍛えて☆元気シニア

椅子に座って行うストレッチや体幹を鍛える簡単な運動をします。

▽対象 65歳以上

▽とき・ところ 第2・4金曜日

日の14時45分～15時45分、たけまるホール

▽定員 20人(申込順)

▽費用 各回1000円(会員は600円)

## 体をほぐそう☆自力整体

自分の筋力でゆっくりと体をほぐします。

▽対象 50歳以上

▽とき・ところ 第2・4水曜日、日の14時30分～16時、たけまるホール

▽定員 15人(申込順)

▽費用 各回1600円(会員は1250円)

## 理学療法士の体づくり教室

簡単で無理のない体操を理学療法士が指導します。寝たきりにならない体づくりを目指しましょう。

▽対象 50歳以上

▽とき・ところ 第1・3木曜日、①14時50分～15時50分、②15時55分～16時55分、たけまるホール

▽定員 16人(申込順)

▽費用 各回1200円(会員は850円)

## 心すつきりヨガ

ストレッチのようなゆったりしたヨガで、足の先まで血行を良くしましょう。

▽対象 18歳以上

▽とき・ところ 第2・4金曜日、日の10時～11時、たけまるホール

▽定員 8人(申込順)

▽費用 各回1500円(会員は1250円)

## 健康麻雀

①指導を受けながら麻雀を楽しみます(初心者向け)。②簡単な体操から始めます(初心者向け・経験者向け)。

▽対象 60歳以上

▽とき・ところ 第1・3金曜日、①9時30分～12時②13時～16時30分、人権文化センター

▽定員 28人(申込順)

▽費用 各回800円(会員は500円)

## 第54回市民スポーツ大会

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

▽募集種目 \*軟式野球、卓球、バドミントン、バスケットボール、\*バレーボール、\*ソフトボール、ハンドボール、ソフトテニス、テニス、柔道、剣道、少林寺拳法、なぎなた、空手道、体操、陸上競技、\*ゲートボール、サッカー、相撲、

テコンドー、跆拳道、綱引き、グラウンドゴルフ、弓道、ボウリング、武術太極拳、ゴルフ、ラグビーフットボール、ペタンク、レスリング(※は、抽選会に出席しないと棄権になります)

▽申込み・問合せ 3月7日

(金)各申込締切日(各競技実施要項を参照)に、市内体育施設かスポーツ振興課にある申込書に必要事項を書いて、郵送かファクス、メール、直接、(一財)生駒市スポーツ協会(〒630-0206、門前町9-20、☎73・8822、☎73・8823、✉jisyajimukyoku@kc.nj)

——当日受付の種目は、直接、各会場で申込書を提出してください。

## ▽注意

◇総合開会式は、5月11日(日)8時20分から生駒市体育協会総合S.C.体育館で行います。

◇詳しくは、市ホームページか市内体育施設やスポーツ振

興課で配布する実施要項を確認してください。

## 生駒市ゴルフ協会の ゴルフスクール

全日本ゴルフスクールプロ指導者連盟会員による、基礎を中心とした教室です。コンペや実践研修会もあります。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学しているゴルフに関心のある人(初心者歓迎)

▽とき・ところ 火曜日の①13時15分～14時45分②15時30分～17時③金曜日の10時～11時30分、赤膚山ゴルフガーデン(奈良市中町)

——4月15日(火)から1年間、月2回隔週で開催します。

▽必要品 ゴルフクラブ(貸出あり)

▽定員 各10人(抽選制)

▽費用 年間2万3000円(練習ホール代が別途必要)

▽申込み・問合せ 3月23日(日)までに、はがきかファクスに住所、氏名・ふりがな、電話番号、希望時間(①～③)を第2希望まで書いて、同協会の桑田恵志さん(〒630-0225、東山町1-138-12、☎兼☎76・5836)



◇詳しくは、市ホームページか市内体育施設やスポーツ振興課で配布する実施要項を確認してください。

### 自主学習グループ

#### 洋楽deばちばちinたけまる

関西で活躍するバンドが楽しく歌います。

▽とき・ところ 3月22日(土) 12時30分～16時30分、たけまるホール

▽定員 50人(申込不要)

▽費用 無料

▽問合せ Toiro(トイロ) (十人十色)の小山さん(☎09090909698・7539)

#### いつしょに歌いませんか

健康維持のために、楽しくみんなまで歌いましょう。

▽とき・ところ 4月5日(土) 10時～12時、図書会館

▽定員 15人(申込不要)

▽費用 無料

▽問合せ コール花の街の上さん(☎78・3266)

#### 社交ダンス始めたい方へ

今春からレッスンを始めてみませんか。

▽とき・ところ 3月22日(土) 10時～11時30分、図書会館

▽必要品 ダンスシューズか

タウンシューズ、飲み物

▽定員 15人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月10日(月)～21日(金)に、電話で、さくらんぼの吉田さん(☎090814889478)

#### 民舞無料講習会

初めての人も民謡や演歌で楽しく踊れます。

▽とき・ところ 3月12日(水) 10時30分～12時、たけまるホール

▽定員 15人(申込不要)

▽問合せ 生駒民舞友の会の和田さん(☎79・5630)

#### いぶしの谷の散策と写生

生駒山を縦走する道路を歩き、春の訪れを感じましょう。

▽とき・ところ 3月29日(土) 9時30分～12時、大阪府民の森

▽必要品 運動靴、スケッチブック、鉛筆

▽定員 15人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月24日(月)～28日(金)に、電話で、やさしい日本画クラブの中川さん(☎78・0894)

#### 今月の注目情報

### Pick Up News

#### 生駒市立病院の20床増床が決定

奈良県が実施した病床募集で同院の20床の増床が決定されました。



これらは、市や同院の小児・周産期医療が高く評価された結果で、210床から230床に増えます。令和9年4月から増床分の運用開始を目指して、設計・工事を実施予定です。

▷問合せ 地域医療課(内線2420)

#### 生駒市清掃センターがリニューアルしました

老朽化していた清掃センターを長寿命化しました。高効率モーターを採用するなどCO2削減対策(省エネルギー化)も実施。以前よりCO2排出量を10%以上削減しました。他にも排ガスをよりクリーンにするなど、施設全体の環境性能が向上しています。



▷問合せ 環境保全課(内線2370)

#### 核兵器廃絶 被爆者と共に

ノーベル平和賞受賞の被団協の皆さんによるお話です。

▽とき・ところ 4月13日(日) 13時30分～16時30分、コミユニティセンター

▽定員 200人(申込不要)

▽費用 500円

▽問合せ 生駒市平和委員会 の田中さん(☎74・3694)

#### 韓国語を学びませんか

韓国人講師の指導で、韓国語の会話文法を学びます。

▽とき・ところ 3月27日(木) 14時～15時30分、図書会館

▽必要品 筆記用具

▽定員 15人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月8日

#### 三室の桜と藤の木古墳へ

藤の木古墳の謎や古代大王族のスクヤンダルに迫ります。

▽とき・ところ 4月5日(土) 9時30分～12時30分、近鉄王寺駅改札口集合

▽必要品 雨具、飲み物

▽定員 30人(申込順)

▽費用 100円(保険料含む)

▽申込み・問合せ 3月17日(月)～31日(月)に、往復はがきか電話・ファクス、メールで生駒市レクリエーション協会の木村喬さん(☎63010135、南田原町2325-2、☎25・3800、FAX0

#### 募集

#### 生駒市福祉センター ボランティアの募集

▽対象 障がい者・高齢者に理解があり、同センターが行う教室や出前講座、行事などの事業を手伝える人

▽申込み・問合せ 同センターにある登録票に必要事項を書いて、直接、同センター

(☎73・0700、FAX73・0294) — 詳しくは問い合わせてください。

**新たな地域クラブ  
体験会・部員募集**

国が進める休日の学校部活動の地域移行を見据え、「生駒市新たな地域クラブ活動推進事業」として活動するクラブの体験会。部員も募集します。

▽対象 新中学1～3年生

▽とき・ところ  
▽ラグビー…3月22日(土)9時30分～12時、健民グラウンド

▽レスリング…3月22日(土)9時～10時30分、生駒市体育協会高山S.C.多目的室  
▽サッカー…3月22日(土)9時～12時、光明中学校グラウンド

令和7年度 広報いこまち  
**発行予定表**



原則、毎月1日に発行しています。発行日が土曜・日曜日、祝日と重なる場合は、日を繰り上げて発行します。

号	発行予定日
4月号	4月 1日(火)
5月号	5月 1日(木)
6月号	▲5月30日(金)
7月号	7月 1日(火)
8月号	8月 1日(金)
9月号	9月 1日(月)
10月号	10月 1日(水)
11月号	▲10月31日(金)
12月号	12月 1日(月)
令和8年 1月号	1月 5日(月)
2月号	▲1月30日(金)
3月号	▲2月27日(金)

▲…発行予定日を繰り上げています。

広報いこまち「いこまち」は、市公共施設や市内の駅・郵便局・南都銀行・京都銀行・コンビニエンスストア・生駒市立病院などにも置いている他、市ホームページにも掲載しています。  
—配布に協力していただいている人は、部数・届け先に変更があれば連絡してください。

☎広報広聴課(内線4211)

▽勤務時間 8時30分～17時15分のうち市が指定する時間(3・4時間程度)、1か月に平日1～5日程度

▽その他 意見の内容は、住所・氏名などを除き公表する場合があります。なお、個別の回答は行いません。  
▽問合せ 介護保険課(内線7410)

◇英語…3月22日(土)15時～17時、コミュニティセンター  
◇水泳…3月23日(日)10時～11時30分、井出山屋内温水プールTACきらめき

▽定員 各10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月14日(金)までに、電話かメールで住所、氏名・ふりがな、電話番号、学校名・学年、種目を明らかにしてスポーツ振興課(内線3761、☒sports@city.ikoma.lg.jp)

**第10回大台ヶ原マラソン  
inかみきた 参加者募集**

標高差1240mの登坂コース(28km)に挑戦しませんか。

本市の友好都市である上北山村で開催されます。  
—詳しくは同マラソンホームページを確認してください。

▽対象 市内に住む開催日時点で20歳以上の人

▽とき・ところ 5月11日(日)8時、同村河合地区清流橋スタート

▽定員 30人(申込順)

▽費用 3000円(友好都市枠の特別料金)  
—マラソンの参加に伴い現地での宿泊する場合は、友好都市交流事業として宿泊費の一部を補助します(補助額は宿泊料金の半額で、上限は2500円)。宿泊先の予約などは各自で行ってください

さい。

▽申込み・問合せ 3月7日(金)～28日(金)に、市ホームページの申込フォームから、地域コミュニティ推進課(内線2061)

育見相談・乳幼児健診  
スタッフを募集します



▲申込みはこちら

▽資格・業務内容・謝礼  
▽保健師：乳幼児の育児相談や集団健診での相談業務(1歳6か月児集団健診1回7500円、10か月児・2歳6か月児・3歳児の育児相談1回5000～5500円)

▽看護師：乳幼児の集団健診での身体計測や診察介助(1歳6か月児集団健診1回6000円)

▽臨床心理士：乳幼児の集団健診での発達に関する相談業務(1歳6か月児集団健診1回1万円)

—その他事務作業の協力依頼もあります。

▽勤務地 セラビーいこまち  
▽申込み・問合せ 3月21日(金)(必着までに、履歴書(写貼)に資格証明書の写しを添えて、郵送か直接、健康課(☎75・2255)

—提出された履歴書は返却しません。履歴書類や面接で採用を決めるため、申込順ではありません。

**第9期介護保険事業計画(変更案)への意見を募集**

医療ニーズのある中重度者の在宅生活を支えるため、地域密着型サービス整備計画を見直し、介護保険運営協議会で取りまとめました。

▽閲覧・募集期間 3月19日(水)～4月17日(木)

▽閲覧場所 市役所の市政情報コーナーや主な公共施設  
▽意見の提出方法 意見を提出できる人や提出方法は、配布書類か市ホームページをご覧ください。

### 学習支援教室の受講者と支援ボランティアを募集

経済的な理由でじゅうぶんな学習の機会が得られない子どもたち向けに、無料で学習支援教室を開いています。

▽申込み・問合せ 電話で生  
活支援課(内線7310)  
— 進学支援型だけ、3月7日(金)から申込開始です。

■学習支援教室(居場所型)  
教職経験者などの指導員と学生ボランティアが、基礎的な学力習得(学校の勉強や宿題など)を支援します。

▽対象 小学4年生〜中学3年生(小学生は、要保護者の送迎)

▽とき・ところ  
◇毎週火曜日:北コミュニティセンター  
◇毎週水曜日:南コミュニティセンター

— 時間はいずれも18時〜20時です。

■学習支援教室(進学支援型)  
専門の民間事業者が少人数制で、進学に向けた受験勉強・

進路指導などを行います。

▽対象 4月から中学3年生になるごともいる世帯(条件あり)

▽とき・ところ 毎週金曜日の18時〜20時、コミュニティセンター

▽定員 10人(申込順)  
■大学生ボランティア募集  
各会場にいる指導員の指示のもと、勉強を支援します。

▽謝礼 1時間1000円(交通費含む)

### 子育て・教育



#### お山でゆったり親子時間 このクラブ無料説明体験

生駒山で活動している親子クラブ「いこま山の子会つちのこクラブ」の来年度の説明体験会です。活動場所の案内や手遊び、絵本タイムもあります。

▽対象 0歳〜未就園児親子

▽とき・ところ 3月7日(金) 9時45分〜11時、宝山寺付近(宝山寺第2駐車場集合。雨天時は3月11日(火)に延期)

▲詳しくはこちら



▽問合せ NPO法人いこま山の子会(yamanoyoutien@gmail.com)

### 健康・福祉



#### 精神障がい者と家族の無料相談会・仲間のサロン

▽対象 精神障がいがある人(心にしんどさがある人含む)や、その家族

▽とき・ところ 3月23日(日)、地域活動支援センターコスモールいこま

▽問合せ 同センター(☎73・0900、☎73・0907、電話は11時〜18時)

■精神障がい者と家族の無料相談会  
困りごとを精神保健福祉士が聞き、利用できるサービスや相談先の情報を提供します。相談先が分からず、悩んでいる人は気軽に相談してください。

— 混雑時は、すぐに案内できない場合があります。

▽時間 13時30分〜16時30分(当日先着順。最終受付は16時。1回20〜30分程度)

■精神障がいのある

どうしよう…

### メタバースでの相談を実施しています

いこまる相談会

どこに相談したらよいか分からない悩みごとや生きづらさなど、言葉にできない気持ちを相談してみませんか。事前予約なしで利用できる、メタバース(インターネット上の仮想空間)での相談を始めました(インターネットへの接続が必要です)。

▷相談日時 毎月第3火曜日の13:30〜16:00(相談時間は1人あたり1時間程度)

▷問合せ 福祉政策課(内線7222、✉kourei@city.ikoma.lg.jp)

メタバース相談の特徴……………

- ◇アバターで入室し、オンラインで専門職員に相談できます。
- ◇顔や声を出さず、チャットでの相談もできます。
- ◇ひきこもり状態の人への支援員も配置しています。



▲詳しくはこちら

#### 仲間のサロン「ピアカフェ」

悩みや、うれしかった体験などを気軽に語り合いたい。本市の研修を修了したピアサポーターが話を聞きます。

— 家族だけの参加は控えてください。

▽時間 13時30分〜16時

▽定員 15人(当日先着順)

▽費用 200円

#### 介護予防教室 「指体操と粘土細工」

可愛い動物の粘土細工を作ります。「第2の脳」と言われる手を集中的に動かしてみよう。

▽対象 おおむね65歳以上

▽とき・ところ 4月2日(水) 10時〜11時30分、総合支援センターあずさ(西旭ヶ丘)

▽必要品 飲み物、介護予防手帳(持っている人だけ)

▽定員 20人程度

▽費用 100円(材料費)

▽申込み・問合せ 3月10日(月)〜25日(火)に、電話で梅寿荘地域包括支援センター(☎74・8134、平日9時〜17時30分)



## 語り部研修会

自らの心の病の体験や、その思いについて語る活動「語り部」を学びます。意識を変え、精神障がいへの偏見を減らし、正しい理解を深めましょう。

▽対象 精神障がいのある人  
▽とき・ところ 3月22日(土) 13時30分～16時(受付は13時から)、市民活動推進センターららポート

▽講師 語り部グループ「セルフィーズの会」の当事者  
▽定員 15人(申込順)  
▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月10日(月)から、電話かファクスで、氏名、電話番号、配慮してほしいことを明らかにして、地域活動支援センターコスモールいこま(☎73・0900、☎73・0907、平日11時～18時)

## RAKU-RAKUはうす うたごえ脳トレひろば

先生の歌声鑑賞やストレッチ、脳トレ発声など、歌を楽しみながら口腔機能の向上と脳のトレーニングをしましょう。

▽対象 市内に住む、おおむね

60歳以上

▽とき・ところ 3月13日(木) 13時～14時、同施設

▽必要品 膝掛け、動きやすい靴、タオル、飲み物、靴を入れる袋

▽定員 30人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 3月7日(金)から、電話か直接、同施設(☎73・8778、10時～16時)

50歳からのいきいきヨガ講座  
身体への負担が少なく、誰もが気軽に始めやすいシニア向けヨガ講座です。

▽必要品 ヨガマット、バスタオル、飲み物  
▽費用 1万9800円(全回分)

▽申込み 各申込期間に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、メールアドレス、講座名、希望時間(鹿ノ台ふれあいホールは第2希望まで、たけまるホールは第3希望まで)を書いて、各施設

▽対象 50歳以上の女性

▽とき 4月11日・18日、5月9日・16日・23日、6月13日・27日、7月4日・11日・18日・25日、8月1日・22日・29日、9月5日・12日・19日・26日(全18回、いずれも金曜日)

①13時～14時②14時20分～15時20分

▽定員 13人(抽選制)

▽申込み・問合せ 3月11日(火)～16日(日)に、同ホール(☎78・7996、☎78・9974)

たけまるホール  
▽対象 50歳以上

▽とき 4月9日・16日・23日、5月7日・14日・21日、6月4日・11日・18日、7月2日・9日・23日・30日、8月20日・27日、9月3日・10日・17日(全18回、いずれも水曜日)、①9時30分～10時30分②11時10分～12時10分③12時50分～13時50分

▽定員 各23人(抽選制)

▽申込み・問合せ 3月11日(火)～16日(日)に、同ホール(☎75・0100、☎73・3700)

## お知らせ



### 土地・家屋価格等 縦覧帳簿を縦覧できます

一定の条件のもと、自分や他人が所有する土地や家屋などの評価額を縦覧できます。

▽対象 市内に土地・家屋を所有する納税者、納税者の委任を受けた人など

▽とき・ところ 4月1日(火)～30日(水)の平日8時30分～17時15分、課税課

▽縦覧内容  
◇土地(所在、地番、地目、地積、評価額)  
◇家屋(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額)  
— いずれもこれら以外の内容については、縦覧の対象になりません。

▽必要品 本人確認書類、委任を受けた人は委任状

▽問合せ 課税課(内線7131)

ている人も対象物件を限定し、縦覧できます(当該物件の賃貸借契約書の写しが必要)。

▽対象 納税義務者、納税義務者の委任を受けた人、借地・借家人など

▽必要品 本人確認書類、委任を受けた人は委任状

▽ところ・問合せ 課税課(内線7131)

### 社会福祉協議会の相談窓口の一部が変更になります

▽変更日 4月1日(火)から  
— 電話番号は変わりません。

▽新しい相談窓口のとき・ところ  
◇くらしとしごと支援センター  
：平日の9時～17時、市役所地下1階  
◇権利擁護支援センター  
：平日の9時～17時、市役所地下1階

— 各センターで実施している弁護士や司法書士などによる専門相談も市役所で行います(いずれも要予約)。

▽問合せ 生駒市社会福祉協議会(☎75・0234)

### 固定資産課税台帳を縦覧できます

所有している物件の所有者の他、有償で土地・家屋を借り

は、詳細はこちら

は、詳細はこちら

は、詳細はこちら

### 市民功労・行政功労表彰 おめでとうございます

▽問合せ 秘書課(内線4062)

#### ■市民功労表彰

多額の寄附により本市の発展と市民福祉の向上に多大な貢献をされた功績を讃え、市民功労表彰を授与しました。

- ◇上武勝宣さん
- ◇上武建設(株)代表取締役社長 上武建一さん

◇(株)南都銀行取締役頭取橋本隆史さん

#### ■行政功労表彰

長年にわたり消防団員として、市民福祉の向上に尽くされた功績を讃え、行政功労表彰を授与しました。

- ◇稲垣幸治さん
- ◇犀川豊さん
- ◇窪田暁さん



市民功労表彰を受けた皆さん

## 市税コーナー

### 3月は国民健康保険税 第9期分の納付月です

～納期限(3月31日)までに納付してください～

#### ■固定資産税・都市計画税の

納期限は4月30日(水)です

令和7年度の固定資産税・都市計画税の第1期分と全期前納分の納期限は4月30日です。口座振替を利用している人は、納期限前日までに入金してください(納税通知書は4月中旬に郵送)。

——令和7年度と同税の口座振替の申込は3月26日(水)までです(1度手続きすれば翌年度以降も継続)。

▷問合せ 収税課(内線7160)

#### ■休日納付相談を利用してください

市税の納付が困難で平日に来庁できない人は、休日納付相談を利用してください(市税は納付も可)。

▷とき・ところ・問合せ 3月23日(日)8:30～17:00、収税課(内線7172)

#### 「LINE Pay請求書支払い」サービスが終了します

税金や保険料、水道料金などの支払いに利用できる同サービスが、4月23日(水)に終了。納付書に記載されているバーコードを利用した「LINE Pay請求書支払い」は、順次取扱いを終了します。

——期間以降は、別の支払方法をご利用ください。納付方法などについて詳しくは、納付書を発行している担当課へ問い合わせてください。

#### ▷取扱終了日

◇市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料…3月31日(月)

◇水道料金・下水道使用料…4月23日(水)

▷問合せ 市・県民税・森林環境税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険料…収税課(内線7161)、後期高齢者医療保険料…国保医療課(内線7471)、介護保険料…介護保険課(内線7410)、水道料金・下水道使用料…水道事業お客様センター(☎79-2800)

- ◇大田剛さん
- ◇吉田崇さん
- ◇中畑進史さん
- ◇有山良一さん
- ◇奥谷英生さん
- ◇加瀬麻紀子さん

#### し尿くみ取り 申請を忘れずに

▽申請方法 必要書類を直接、同課

▽問合せ 環境保全課(内線23662)

#### ■必要な申請

◇開始…転入などで定期収集(原則月1回)を新たに希望するとき

◇中止…転出や転居、水洗ト

イレへの変更などで定期収集の必要がなくなったとき  
▽便槽変更…一般トイレと特殊トイレの区分を変更したときなど  
◇世帯人数変更  
◇世帯主変更  
■手数料の減免申請  
3月まで減免を受け、4月から引き続き要件に該当する人で、減免を希望する場合は、3月31日(月)までに必ず申請してください。4月以降に申請した場合、減免は翌月分からになります。また、新規で要件に該当することになった人は、その時点で申請してください(申請がなければ減免できません)。

——浄化槽世帯や公共下水道世帯は関係ありません。

▽減免の対象・必要書類(それぞれの事項を証明する書類のコピー)

◇1歳未満の乳児(出生に伴い1年間、人頭割分の減免希望時)…母子健康手帳など出生が分かる書類

◇住民票はあるが長期出張や下宿などで家にいないとき…健康保険証(遠隔地証明)、公共料金の通知書など居住地が分かる書類

◇長期入院で家にいないとき…入院申込書か入院先などが分かる書類

◇世帯の一部が水洗トイレを

#### 3月20日(祝)は燃えるごみの 収集がありません

3月20日(祝)は燃えるごみの収集がありませんので、注意してください。

——プラスチック製容器包装、小型電化製品・金属・びん・缶、ペットボトル、われもの、有害ごみの収集は通常どおり行います。

▽問合せ 環境保全課(内線23662)

令和7年度狂犬病予防集合注射の日程

Table with columns: とき (Date/Time), ところ (Location). Rows include dates from 4月14日 to 4月22日 and various locations like 北コミュニティセンター and 図書館南側駐車場.

飼い犬には、狂犬病予防法で生涯に1回の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています(狂犬病予防集合注射の日程は左表の通り)。

犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか?

費用 3400円(登録を併せて行う人は、登録料3000円が別途必要)
予防注射は最寄りの動物病院でも実施しています(料金は集合注射時と異なる場合があります)。

草刈り・草抜き作業の受付
シルバー人材センター

同センターの会員が、自宅などの草刈りや草抜き作業を行います(作業は有償です)。

市営駐車場に普通自動車二輪車が止められるように
生駒駅周辺に、より多くの普通自動車二輪車を止められるよう、ベルテラスいこま自動車駐車場1階に専用の駐車場を設置しました。

申し込み・問合せ
4月9日(水)までに、電話で住所、氏名、連絡先、現場の住所、作業内容を明らかにして、生駒市シルバー人材センター草刈り係(☎71・3300)へ



Art Hall Miraku 美楽来 展示予定
芸術会館

展示時間などを記載した展示予定は、市役所、たけまるホール、図書館、コミュニティセンターなどの生涯学習施設で配布しています。
休館日 月曜日 開館時間 9:00~19:00(展示は17:00まで)
問合せ 芸術会館美楽来(☎74-1101)

Calendar grid for March, April, and May showing exhibition dates and titles. Includes dates like 3月7日, 4月1日, 5月1日 and exhibition names like 第11回 絵画クラブプリズム作品展.

# せいすい 生水だより

令和7年3月号  
No.85

☎上下水道部工務課・総務課 (☎79-2800)

## 奈良県広域水道企業団の事業が始まります

### ■奈良県域水道一体化の目的

水需要の減少に伴う給水収益の減少や水道施設の老朽化による更新需要の増加、職員の減少による技術力の低下など、水道事業はさまざまな課題に直面しています。奈良県域水道一体化は、これらの課題に広域で対応。そして、水道の老朽化対策などを通じた基盤強化を図り、安全で安心な水道水を将来にわたって持続的に供給することを目的としています。



### ■本市の水道事業は奈良県広域水道企業団へ

令和6年11月1日、奈良県及び関係26市町村の水道事業を統合した奈良県広域水道企業団(以下、企業団)が設立されました。本市水道事業が行うすべての事業が、4月1日から企業団へ承継されます。本市水道事業は企業団の生駒事務所として事業を開始します。

## 4月1日から水道料金・口座振替日・納期限などが変わります

企業団の事業開始に伴って、4月からさまざまな変更があります。

——詳しくは市ホームページで、随時お知らせします。



▲詳しくはこちら

### ■水道料金体系の変更

企業団の水道料金体系が適用されます。新料金体系により料金が上がる利用者が生じないよう、当初5年間は現行料金を適用する経過措置が設けられます。なお、下水道使用料は変わりません。

### ■口座振替日・納入通知書の納期限の変更

	変更前	変更後
口座振替日	10・25日	15・27日
納入通知書の納期限	25日	15・27日

◇いずれも土曜・日曜日、祝日の場合は翌営業日になります。

### ■氏名表記の外字対応を終了し類似文字に順次変更

本市独自の対応として実施していましたが、3月末で外字対応を終了します。1月頃から順次類似文字に置換しますので、ご理解ください。

### ■その他の変更点

◇お客様番号や水栓番号が変わります。

◇「奈良県広域水道企業団」と記載された検針票や納入通知書などが届きます。

◇本市水道事業のホームページは、3月末で閉鎖します。4月からは企業団のホームページをご覧ください。

◇水道の使用開始・中止についてのインターネット届出は2月28日で一旦終了します。3月からは水道事業お客様センター(☎79-2800)へ電話で連絡してください。インターネット届出の受付再開時期は、決まり次第企業団のホームページで案内します。

### 事務所の場所や連絡先は変わりません

水道料金の収納などに関するお問い合わせは、これまで通り水道事業お客様センター(☎79-2800)にご連絡ください。

◇業務時間 平日の8:30~17:15

◇休業日 土曜・日曜日、祝日、年末年始

◇所在地 生駒市真弓2-13-1

——4月以降の名称は、(仮)奈良県広域水道企業団生駒事務所お客様センターになります。

平成4年1月に始まった「生水だより」は、今回で最終号となります。長らくご愛読いただきありがとうございました。

## 特集「すぐそこにある未来」



### 東大宇宙博士が教える やわらか宇宙講座

井筒智彦／著  
東洋経済新報社

日常に疲れた現代人に、宇宙の楽しさでリフレッシュしてほしい、そんな思いで書かれた宇宙の本です。「巨大隕石から日本を守る観測機関スペースガードセンター」や「太陽系の外にある、ゆがんだ軌道で公転するエキセントリック・プラネット」などの楽しい話題が満載。読みやすい会話形式で書かれていて、宇宙初心者にもおすすめです。

## 司書おすすめの本／いかわ (図書館北分館)



### やさしい日本語って なんだろう

岩田一成／著  
筑摩書房

在住外国人の増加や多国籍化が進む日本。そんな社会で、全ての人に伝わる言葉として注目されているのが「やさしい日本語」です。「乗車券を拝見いたします」を「切符はありますか?」のように変換するやさしい日本語は、外国人だけでなく、高齢者や、こども、障がい者にも伝わりやすい、言葉の「ユニバーサルデザイン」なのです。

## 新聞ボランティア「つながる生駒」説明会開催

新聞などから本市の情報を切り抜き、スクラップブックの作成を行うボランティア「つながる生駒」の説明会を開催します。通常の活動の他、新聞エコバッグの作り方を教え合うなど、平日の午後に図書館で和気あいあいと活動中。生駒が好きな人や新聞が好きな人、新しいことを始めたい人など、皆さんの参加をお待ちしています。



- ▷説明会のとき・ところ 3月21日(金)・25日(火)~27日(木)、14:00~15:00(各回同じ内容)、図書館
- ▷申込み・問合せ 電話か直接、図書館本館

## 生駒ビブリオ倶楽部メンバー募集!

同倶楽部では、いっしょにビブリオバトルを楽しむメンバーを募集中です。ビブリオバトルの運営(観戦だけでも可)をメインに活動しており、年に1度、「ビブリオバトル全国大会inいこま」も開催。ときには図書館を飛び出

しての楽しいイベントもたくさん計画予定です。本好きで集まり、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▷活動のとき・ところ 原則第4日曜日、図書館本館
- ▷申込み・問合せ 電話か直接、図書館本館

生駒ビブリオ倶楽部公式キャラクター  
ほんのむしくん▶



### ビブリオバトルとは?

参加者がテーマに沿ったお気に入りの本を持ち寄り、それぞれが5分で魅力を紹介。全員が発表を終えたら「読みたくなった本」に投票し、チャンプ本を決定します。

## ビブリオバトル全国大会inいこま 読書エッセイを図書館で配布します

毎年開催しているビブリオバトル全国大会inいこまに併せて発行している読書エッセイ「贈る一冊」のバックナンバーを図書館のカウンターで配布します。全国大会で発表された本について、「バトラー(発表者)」が執筆した読書エッセイをまとめた一冊。全国の予選を勝ち抜いたバトラーがどんな本をおすすめしているのか、ぜひ手に取ってみてください。

- ▷ところ 図書館本館(なくなり次第終了)

## 問合せ(市内図書館・室)

- ◇図書館本館 ☎0743-75-5000
- ◇北分館(北コミュニティセンター<sup>イスタ</sup>はばたき内) ☎71-3332
- ◇南分館(南コミュニティセンターせせらぎ内) ☎77-0005

◇生駒駅前図書室 ☎73-7611

◇鹿ノ台図書室 ☎78-9973

図書館のホームページはこちら▶



# 子育てひろば・健診・講習会

- ▲ 家族の中に発熱、下痢、嘔吐、発疹などの症状があれば参加を控えてください。
- ▲ 申込状況によっては、締切後、開催の取りやめ、もしくは定員を見直す場合があります。
- ▲ 0～2歳児とは、令和3年4月2日以降に生まれたこどもです。

## ひろば



| 問合せ | 子育て支援総合センター(☎0743-73-5582)

| 申込み | 各ひろばの申込締切日までに市ホームページの申込フォームから



### 子育てサロン

保護者同士で自由に話せます。子育て相談や体重測定もできます(もぐもぐサロンは、離乳食相談もあり)。

- ・ところ 同センター

### びよびよサロン

- ・対象 市内に住む0～4か月頃の乳児と保護者
- ・とき 4月16日(水)13:30～15:00
- ・定員 20組程度(申込不要)

### もぐもぐサロン

- ・対象 市内に住む5～8か月頃の乳児と保護者
- ・とき 4月25日(金)13:30～15:00
- ・定員 20組(抽選制)
- ・申込締切日 4月9日(水)

### もこもこサロン

- ・対象 市内に住む7～12か月頃の乳児と保護者
- ・とき 4月8日(火)13:30～15:00
- ・定員 20組(抽選制)
- ・申込締切日 3月23日(日)

### パパひろば

父親同士で交流し、こどもとの遊び方も学びます。

- ・対象 市内に住む0～2歳児と父親(3歳児以上の未就園児も可。多胎児の場合は、こども複数人での参加も可)
- ・とき・ところ 4月27日(日)10:00～11:30、同センター
- ・定員 20組(15組は抽選制。5組は当日先着順)
- ・申込締切日 4月9日(水)



### 親と子のあそび

親子で楽しめるふれあいあそびなどを通して、こどもの心と身体の発達を促します。

- ・ところ 同センター
- ・申込締切日 3月30日(日)

### ひよこ

- ・対象 市内に住む、4月1日時点で1歳0か月～1歳5か月のこどもと保護者
- ・とき 4月21日(月)10:00～11:00
- ・定員 20組程度(抽選制。生後4か月から対象児のきょうだいの託児あり、要申込)

### うさぎ

- ・対象 市内に住む、4月1日時点で1歳6か月～1歳11か月のこどもと保護者
- ・とき 4月23日(水)10:00～11:00
- ・定員 20組(抽選制。生後4か月から対象児のきょうだいの託児あり、要申込)

Info.

### つどいのひろばに

### 「ほっ」と、一息つきに来ませんか

親子が自由に、おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、他の親子と交流したりできる場所が「つどいのひろば」です。保育園・こども園併設のところもあり、各園の雰囲気も知れますよ。ぜひ気軽に遊びに来てください(詳しくは市ホームページ「親子で楽しめる施設」に掲載しています)。



ページはこちら▶

## まなび



| ところ・問合せ | 子育て支援総合センター(☎73-5582)

| 申込み | 申込締切日までに市ホームページの申込フォームから



### 親子の絆づくりプログラムII

### 「きょうだいが生まれた！」5回シリーズ

上のこどもとの関わり方や育児の知識などを参加者同士の交流を通じて学び合います。

- ・対象 市内に住む、未就学児のきょうだいがいる令和6年11月1日～令和7年1月31日生まれのこどもと母親
- ・とき 4月24日(木)、5月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)、

10:00～12:00

- ・定員 16組(抽選制、6組以上で開催。対象児以外の託児あり)
- ・費用 無料  
—— 初回に別途テキスト代1,100円が必要です。
- ・申込締切日 3月30日(日)



# あそび



## おでかけてく「ふれあいあそび」

- ・対象 市内に住む令和4年4月2日～令和5年4月1日に生まれた子どもと保護者
- ・とき・ところ 3月14日(金)10:00～11:30、地域子育て支援センターてくてく
- ・定員 6組(申込順、初めての人を優先)
- ・申込み・問合せ 3月7日(金)から、申込フォームから同センター(☎74-3999)



▲申込みはこちら

## ちどりであそぼ

- ・対象 市内に住む就学前の乳幼児と保護者
  - ・とき・内容・ところ
- ①4月10日(木)、園で楽しくあそぼう  
②5月8日(木)、季節の草花アレンジ体験(保護者向け)  
——場所はいずれも、いちぶちどり保育園で、10:00～11:00に開催します。
- ・定員 8組(申込順)
  - ・申込み・問合せ ①は3月27日(木)、②は4月24日(木)から、電話かファクスで、子どもの氏名・年齢、電話・ファクス番号を明らかにして同園(☎76-2400、☎76-2401)



## かるがものおへや

季節の歌や身体を使った遊び、手遊び、絵本の読み聞かせなど、室内で遊べます。

- ・対象 市内に住む0歳～就園前の子どもと保護者
  - ・ところ・定員・とき(当日先着順)
- ◇南コミュニティセンターせせらぎ(12組)…3月7日(金)、4月4日(金)・25(金)、5月2日(金)  
◇子育て支援総合センター(20組)…3月11日(火)、4月8日(火)・22日(火)  
◇北コミュニティセンター<sup>イスタ</sup>はばたき(15組)…3月13日(木)、4月10日(木)・24日(木)  
——時間はいずれも10:00～11:00(受付は9:30から)です。
- ・問合せ かるがもの会(☎75-2111、第3金曜日・祝日を除く月曜～土曜日の10:00～15:00)

## おでかけみつき「体操、手遊び、ふれあい遊び」

- ・対象 市内に住む生後6か月～2歳の乳幼児と保護者
- ・とき・ところ 4月21日(月)①10:30～11:30②13:30～14:30、小平尾南児童館
- ・定員 各8組(申込順)
- ・申込み・問合せ 3月18日(火)から、電話か直接、同館(☎77-6955)

# 健診・相談・講習会



- | ところ | セラビーいこま | 問合せ | 健康課(☎75-2255)  
| 申込み | 子育て相談の申込みは4月1日(火)から、市ホームページの申込フォームから



## はじめての離乳食講習会(講義・実習・試食)

- ・対象 市内に住む生後4・5か月頃の乳児(原則、第一子)の保護者
- ・とき 4月10日(木)9:45～12:00
- ・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 16組(申込順。託児あり、要申込)
- ・費用 300円
- ・申込み 3月10日(月)から、市ホームページの申込フォームから同課



▲申込みはこちら

## ママとベビーのおっぱい相談会

助産師による授乳相談・体重測定・交流会など(マッサージなどの直接的な手技は行いません)

- ・対象 市内に住む令和6年12月～令和7年3月に生まれた乳児と母親(直接、授乳状況を確認することがあります)
- ・とき 4月18日(金)10:00～11:30
- ・必要品 母子健康手帳、バスタオル、おむつや着替えなど
- ・定員 5組(申込順)
- ・申込み・問合せ 4月4日(金)10:00から、電話で同課マタニティコンシェルジュ(☎75-1175)



## 10か月児すくすく子育て相談

- 身体計測、育児・栄養相談、手遊びの紹介(全て希望制)
- ・対象 市内に住む令和6年5・6月に生まれた乳児と保護者
  - ・とき 4月16日(水)9:00～10:00(要申込)
  - ・必要品 母子健康手帳、バスタオル

## 2歳6か月児歯の相談・子育て相談

- 身体計測、育児・歯科・栄養・発達相談(全て希望制)
- ・対象 市内に住む令和4年9～11月に生まれた幼児と保護者
  - ・とき 4月9日(水)9:00～10:00(要申込)
  - ・必要品 母子健康手帳

## 3歳児歯科健康診査・子育て相談

- 歯科医師による歯科健診、育児・歯科・栄養・発達相談(歯科健診以外は希望制)
- ・対象 市内に住む令和4年4月に生まれた幼児と保護者  
——対象者には個別案内を送付しています(対象外月齢でも参加可)。
  - ・とき 4月24日(木)13:00～14:00(要申込)
  - ・必要品 母子健康手帳
  - ・注意 虫歯になりやすい年齢です。必ず受診しましょう。

# スタート! 防災



今日から始められる防災対策を紹介します。  
 圏防災安全課(☎74-1111、内線3112)

## 外出時の災害に備えよう

災害時には公共交通機関が止まり、帰宅できない「帰宅困難者」が発生します。外出先で地震にあったら「安全な場所にとどまり、むやみに移動しない」が基本。行動ルールを決めておきましょう。

### ■事前にしておくべきこと

- ◇家族との連絡方法を複数決める
- ◇職場に自分用の備蓄を準備する…スニーカーや防寒着、地図、充電器など
- ◇各時間帯ごとに発災時の行動を確認する…出勤・就業・帰宅時など
- ◇帰宅経路や一時滞在施設を調べる
- ◇こどもの学校や園への連絡手段や対応を確認する



### プラスワン

災害時帰宅支援ステーションのステッカーがあるコンビニなどでは、帰宅困難者に水道水やトイレ、道路情報などを提供していますので、場所を確認しましょう。

場所はこちら▶



## のこ 遺される家族のために考えてみませんか？ 「デジタル終活」のすすめ

**Q** 終活のために財産や契約を整理している。最近はネット銀行や電子マネー、サブスクリプション(以下、サブスク)契約の動画配信サイトなど、私がネット上で契約して私だけが利用するサービスも増えている。そのため、私の死後、家族が困らないようにしておきたい。気をつける点を教えてほしい。(70歳代、男性)

**A** 故人がネット上に保有していた資産やサブスク契約は「デジタル遺産」、それらのIDやパスワードは「デジタル遺品」と言われています。デジタル遺品に関する相談には、「遺族が契約内容を確認したくてもどこと契約しているかが分からない」「契約先が分かったがID・パスワードが分からず解約などの手続きに困る」などがあります。

そこで、以下のような対策が重要です。①パソコンやスマホのログインパスワードは紙に書いて保管②契約中のサービスのIDとパスワードも整理して書き出す③これらの情報が遺族に確実に伝わるよう、エンディングノートを活用する。これだけでも遺族の労力を省けます。書き出した情報は1年ごとに確認し、最新のものにしておきましょう。

故人のパソコンやスマホを操作できれば契約先などの推測もある程度はできます。しかし、端末のログインパスワードが分からない場合、メーカーや通信業者でもロック解除はできません。特にスマホのセキュリティは厳重で、連続して何度もパスワードの入力に失敗すると端末が初期化されデータが失われることもあるので注意が必要です。

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(☎0743-73-0550)へ  
月曜～金曜日の9:00～16:30(祝日は除く)  
出前講座も実施しています。詳しくは問い合わせください。



## 市長コラム

圏秘書課(内線4061)

## 変化をチャンスに

**1** 月20日に、米国でトランプ大統領が就任されました。私は以前、米国の日本大使館に駐在し、平成21年のオバマ大統領の就任を経験。当時の熱狂を今でも覚えています。

**大** 統領が変わると、米国政府の公務員の幹部は多くが交代し、政策が大きく転換します。継続性の点では問題がありますが、スピード感を持って改革を進めるうえではメリットもあります。トランプ大統領は、就任日に数十件の大統領令などに署名し、地球温暖化対策の国際的な枠組である「パリ協定」からの離脱やアメリカ国籍が与えられるしくみの見直し、「WHO(世界保健機関)」からの脱退などを表明しました。米国の政策が変わると、世界に影響があります。海外輸出を行う本市の事業者もトランプ大統領の動きに注目しています。

**米** 国だけでなく、国内でも、人口減少やデジタル化など、大きな変化は不安と可能性を併せ持つもの。不安を冷静に受け止めつつ、変化の中にあるチャンスを見極め、成長・発展につなげていきましょう。



## 今月の 編集後記

特集記事を担当しました。頭では重要と分かっているけど、つい後回しにしてしまう自分や家族の防災。行動につながるよう、経験者のリアルな声を重視した紙面にしました。皆さんの災害対策を1歩前進させるきっかけになれば幸いです。(平)

富山家の皆さんを取材。地域や誰かの役に立ちたいと思っても、何か行動に移すには気力と体力が必要です。けれど、富山家の「無理しない」スタイルを見ていると、ほんの小さなことからでもいいんだなと、私にも何かできる気がしました。(紀)

職員採用やチャレンジショップなどを担当しました。記事には担当課と相談しながら、できるだけ多くの声を掲載。一部分、ひと言でも、読んだ皆さんの心に残る記事になっていれればいいです。今年度もご愛読ありがとうございました。(泉)

太陽光発電システム導入の記事を担当しました。カーボンニュートラルや脱炭素、再生可能エネルギーなど。聞いたことはあるけど…という言葉を変えて理解しました。地球環境の変化とともに新しいシステムや言葉が増えるんだろうな。(堀)

「二十歳のつどい」のデザインをお手伝いしました。人生山あり谷あり、でも強く歩んでほしい…と思いつつ「強さ」のある真正面から撮られた写真やズームの写真をメインにレイアウト。ユニークな企画で、楽しさ倍増の式典の様子もぜひご覧ください。(森)

## 「ちがひ」を知ろう・楽しもう

自分の「当たり前」は、誰かにとっては「当たり前」ではないことも。さまざまな「ちがひ」を楽しく紹介します。

圏障がい福祉課(☎0743-74-1111、内線7270)

### 失語症②失語症の人の社会参加

失語症の人は、コミュニケーションや情報の理解のしづらさから、仕事や生活がうまくいかず不安を感じたり、理解されず社会から孤立したりすることもあります。そんなときに仲間づくりのきっかけになるのが、失語症の人も集まる、奈良県脳卒中者友の会「桜の会」。同会では失語症合唱団などを結成し、生きがいを作る取組が行われています。興味のある人や失語症で悩みがある人は同課に問い合わせてください。

YouTubeで  
プチ手話講座  
ショート動画を  
配信中心!



### プチ手話講座「育てる」

左手の親指を立て、手のひらを上に向けた右手を左手の親指に小刻みに近づけながら、同時に上げる



## 明日への処方箋

生駒市立病院(☎72-1111)

生駒市立病院職員が、健康に関する情報をお届けします。

### 日頃から健康管理に気を配り、風邪や肺炎の予防を

風邪はウイルスによる感染症で、くしゃみや鼻水、軽い発熱が主な症状。じゅうぶんな休息や水分補給で自然に回復します。一方、肺炎は高熱や激しい咳、息苦しさがあ、高齢者や免疫力の低い人は重症化しやすいのが特徴です。細菌性の場合には抗菌薬による治療を、インフルエンザや新型コロナなどウイルスが原因の場合は抗ウイルス薬による治療をします。重症化すると、ステロイドによる抗炎症治療や人工呼吸器が必要になることも。いずれも予防には、手洗い・うがい、マスク着用、じゅうぶんな睡眠や栄養摂取を心がけることがたいせつです。また、ワクチンを活用すれば感染リスクを軽減できます。風邪の症状が1週間以上続き、息苦しきがある場合は肺炎の可能性があるので、早めの受診が重要で

広報いこま「いこまち」1月号への

## 読者の声

さまざまなシーンで活躍している人や地域情報を随時募集しています。ぜひ情報を提供してください。

圏広報広聴課(内線4211)

火事が起きたらどうすればいいのかやAEDの使い方や心肺蘇生の必要性などを知れて良かったです。(40歳代、女性)

自分にできることから始めます。「失敗してもいい。何か行動を」の言葉が勇気になります。(20歳代、女性)

阪神・淡路大震災30年の節目にふさわしい特集。命を助ける視点からも書かれていて良かったです。(60歳代、男性)

まだまだ先のことですが、「街人探訪」の瀬戸さんのように、退職後も、自分も周りも楽しく過ごせる活動ができればいいなと思いました。(30歳代、女性)

アンケート回答者の中から、抽選で5名様に図書カード500円分をプレゼント!

アンケートモニター登録はこちら





☉ 1月17日(金)

**画家が描いた蛇の世界**

いこま 往馬大社の境内で「巳を描く展」が開催されました。同大社に毎年干支の絵馬を奉納している、画家の安部敬二郎さんによる展示です。本物の蛇だけではなく蛇の置物を描いたものなど、展示は50作余り。作品を見た古澤広和さんと眞由美さんは、「白蛇に迫力があって神々しいです」「さまざまな作風の絵があって楽しい」と話していました。



☉ 1月18日(土)

**「楽しい」を起点に居場所づくりを学ぶ**

居場所づくりのノウハウを学んで、具体的な1歩を踏み出すことを目指す連続講座「小さくはじめる場づくり講座」が、市民活動推進センターららポートで始まりました。初回は、自分の価値観を見つめ直し、つくってみたい「場」を整理するプログラムを実施。18人の参加者は、活発に意見を交わし、異なる視点から学び合っていました。



☉ 1月30日(木)

**アイマスクで体験したからこそ持てる思いやり**

真弓小学校の4年生が視覚障がいのある人の歩行と誘導をアイマスクを使って体験しました。社会福祉協議会の職員から白杖の役割などを学んだ後に、曲がり角や段差があるコースに挑戦。友達の声に頼りに慎重に歩きました。誘導した児童は「見えないと何があるか分からなくて怖いので、少し早く伝えることを意識した」と話していました。



☉ 2月2日(日)

**子どもも大人も、み～んなで楽しめる音楽を♪**

「0才から楽しめるファミリーコンサート2025」を、たけまるホールで開きました。演奏は、市民吹奏楽団「いこままブラス♪」の皆さん。子どもに人気の楽曲はもちろん、マラカスを配ったり、大きな風船を飛ばしたりといった仕掛けに会場は大盛り上がりでした。参加した親子は「楽しかった」「また来たいね」と笑顔がはじけていました。

**新しい教育のカタチ**

時代の変化に合わせて、学校教育も変わり続けています。学校の教職員や教育委員会の職員が、学校の取組や考えを紹介します。 問教育政策室 (☎0743-74-1111、内線2731)

**校内で安心して過ごせる居場所づくりを目指して**

教室に入りづらい子どもたちが校内で安心して過ごせる空間「校内サポートルーム」。リモート授業や個別学習、興味・関心のある活動などを自分で選択して取り組めます。今年度は、市内の中学校2校で同ルームの実証事業を実施中。実証校では、子どもたちが安心して過ごせる空間デザインを専門家といっしょに設計し、環境を整備しました。今後、この実証事業の検証を行い、より多くの子どもたちが学校で安心して過ごせる居場所づくりを全校で推進していきます。



◀大瀬中学校校長 中川裕子



大瀬中学校の校内サポートルーム



# 遊びの「ついで」だから続く 家族で楽しく川を守る

## 富山 和宏さん・英里子さん・ 純さん・稜さん

Tomiyama Kazuhiro・Eriko・Jun・Ryo



川の自然を守る4人家族(右から、和宏さん、純さん、英里子さん、稜さん)。アウトドアが好きで、休日はバーベキューや川遊び、マラソンなどを楽しむ。市内在住。

## 住

宅街を静かに流れる川。そこで親子が遊んでいると思いきや、彼らの手にはスコップや熊手、そしてゴミ袋がある。自宅前の川で遊びながら、川に落ちていくゴミを拾う活動をしている家族だ。市から無償で提供されたゴミ袋「ボランティア袋」を使って、土曜日の昼から2時間程度、川に下りてゴミを拾う。「あつた」見つけた」の音が響き、ゴミ袋はどんどん膨らんでいった。

「川へ行くときは『こどもだけで川に入らせない』『軍手をつけて長靴を履く』『天気が悪いときは、活動しない』などのルールを徹底し、安全に気を付けて活動しています」

## 活

動のきっかけは約5年前。川に下りたことから始まる。そのときに目にしたのは、川を汚す多くのゴミだった。

「エビやメダカなどの生き物が住んでいるのに、ゴミが捨てられていて、信じられない気持ちでした」

「せっかく見つけた自然を守りたい」と、家族みんなで、ゴミ拾いを始めた。最も多いゴミはビニールやペットボトル。風で飛んできて川に入ってしまった物もあるが、明らかに捨てられたであろう物も。自転車や財布など、思いがけない物が見つかることもあった。こどもたちは「何

が落ちてるかな、とわくわくしておもしろい」と話す。また、川にいたメダカを連れ帰って飼育しており、こどもたちは生き物が大好きになった。予想外の発見や出会いも、活動の楽しさの1つになっている。

「自然に触れたり、ゴミ拾いが当たり前前のこととして育つきっかけになったり。こどものためになればいいなとも思っていて活動しています」

## 川

「ありがとう」と言われることもあるが、あくまで「遊んでるだけ」という意識。ゴミ拾いはあくまで「ついで」で、こどもの遊びや学びの第一だ。今後も、こどもの遊びの1環で、できる範囲で続けたいという。

「川にはカワセミもいます。地域に昔から住んでいる人の話では、蛭もいたそうです。いつか、蛭が戻ってきたらなんと、思っています」

自分たちのペースで無理のない、「ゆるい」地域活動の姿がそこにはあった。

Pick Up



### 多種多様なゴミ

この日、40分程度の作業で70ℓのごみ袋が半分ほど埋まりました。プラスチックゴミやボール、おもちゃ、草刈り機のブレードまで。さまざまなおみが集まりました。