

いこまち

―特集―

認知症と生きる





子育てで困ったときの強い味方

「子育てシェア」で 頼り合いの輪を広げよう

「ちょっと子どもを預かってほしい」「急用が入ったので、子どもを迎えに行けない」…そんなときは「子育てシェア」で悩みを解消しませんか。

本市と「子育て支援の連携協力に関する協定」を締結している(株)AsMamaのサービス「子育てシェア」は、インターネットを通じて顔見知り子どもを預ける「ご近所の頼り合い」の現代版。

友達同士の登録や、交流会で友達を作り、困ったら助け合いませんか。

☎AsMama (☎045-263-6433)、

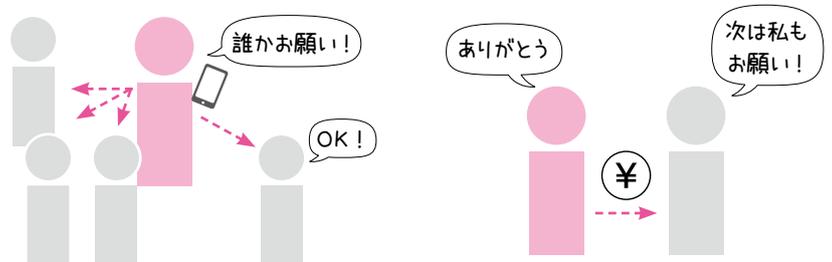
子育て支援総合センターたち (☎0743-73-5582)

まずは登録してシェア友づくり



スマートフォンやパソコンで「子育てシェア」に登録。友達を誘ったり、「子育てシェア」内で知り合いを見つけたりして、お互いを助け合う「シェア友」を増やしましょう。

困ったときはシェア友に依頼。顔見知りだから安心。



頼りたい相手を選んでお願いしたい内容を一齐送信。都合のつくシェア友にお願いしましょう(シェア友の都合が悪いときは、ママサポーターが対応します)。

支援が終わったら、依頼者は支援してくれたシェア友(またはママサポーター)に直接謝金を支払います(1時間500~700円)。

..... 子育てシェアQ&A

Q 友達同士でも子どもを預かるのは不安…

A 全支援者に保険を適用します

友達同士での預かりでも、子育てシェアを利用した場合は全支援者に損害賠償保険を適用。預かった子どものけがや物の破損などが適用範囲です。保険料の負担はありません。

Q 引っ越してきたばかりで知り合いがいなから利用できない…

A AsMama地域交流会&説明会でシェア友づくりやママサポーターと交流しませんか

▶とき ①11月10日(木)②12月8日(木)

▶内容 地域で交流しながら、子育てシェアの機能や使い方を学びましょう。①はランチ交流会②は英語deクリスマスパーティーも開催します。

——詳しくはAsMamaホームページか広報いこまち9月15日号23ページをご覧ください(要事前申込)。

ママサポーターになって

子育てシェアを広めよう

▶対象 20歳以上でパソコンやスマートフォンを持ち、子育てシェアのサイトを利用できる人

▶活動内容 子育てシェアを広めるための広報活動(交流会への参加など)

——申込方法など詳しくは、AsMamaホームページをご覧ください。

自分自身も子育てシェアを利用したいから、ママサポーターになりました

子育てシェアの仕組みを聞き「急に子どもを預けたいとき、誰かが助けてくれるのでは」と思い登録。ですが生駒では始まったばかりで、いざというときに利用できないことがあったんです。その経験から「私自身がママサポーターになってシェアの輪を広げるお手伝いをしよう」と決心。活動は空いている時間だけで大丈夫だし、子どもも連れて行けるので無理なく活動できます。社会や地域に貢献できる満足感もありますよ。



ママサポーターの岡崎真弥さん



人 口

| | |
|---------|------|
| 人口総数 | 前月比 |
| 120,870 | - 1 |
| 世帯数 | 前月比 |
| 49,484 | 10 |
| 男 | 前月比 |
| 57,630 | - 20 |
| 女 | 前月比 |
| 63,240 | - 19 |

平成28年10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28年9月末日現在)

| 火災 | 救急 | 救助 |
|-------------|----------------|-------------|
| 17 (-11) | 3,181 (-29) | 40 (+10) |

◇数字は平成28年1月からの累計で、()内は前年同期の増減数です。

消しましょう その火その時 その場所



交通事故

(平成28年9月末日現在)

| 発生数 | 人身事故 | | 物損事故 |
|---------------|--------------|---|----------------|
| | 死者 | | |
| 1,930 (-8) | 181 (-47) | 0 | 1,749 (+39) |

◇数字は平成28年1月からの累計(概数)で、()内は前年同期の増減数です。

歩く人 自転車だって ルールあり
-平成28年度交通安全標語-



表紙のことは



家の近所で日課の散歩を行う河井さん夫婦。認知症を患う妻と手をつなぎながら、階段をおりたり坂道を登ったり、ときには途中で休憩をはさみつつ着実に歩みを進めています。

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)

P.2

「子育てシェア」で頼り合いの輪を広げよう

P.4

特集

認知症と生きる

P.10

PICK UP

my home town わたしのマチオモイ帖 2016 生駒展

P.12

お知らせ

無料講座！まちゼミを開講 p.12
生駒の未来アプリ・アイデアコンテスト p.13
花とみどりの楽校第4回「THE野遊び！」 p.14
生駒市体育施設の年間使用申し込み p.17
生駒ふれあい市民マラソン兼ジュニア駅伝大会2017 p.18
平成29年度市立幼稚園入園児を募集 p.21
平成29年度小学校隣接校選択制 p.22
生駒の水を給水～水道水と出かけよう～ p.24
消防だより p.26
野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています p.28

P.29

まちのアルバム

P.30

いこま心地、今月の美食

P.31

いこまのうまいもん、11月の子育て相談、もったいない食器市

P.32

街人探訪

P.33

生駒歴史街道、消費生活 暮らしのQ & A、編集後記

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



「いこまち」10月15日号の印刷経費は1冊あたり約30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—

認知症と生きる

認知症を他人事だと思っはいませんか。厚生労働省によると65歳以上の約4人に1人が認知症またはその予備軍です。認知症は誰でもなりうる身近な脳の病気。治りにくい病気ですが、早期の発見で進行を遅らせることができます。今回の特集は認知症について考えます。

☎高齢施策課地域包括ケア推進室(☎0743-74-1111、内線487)



認知症の診断を受けた河井文枝さん。症状が見え始めた頃は、表情が乏しくなり無表情になることも多くありました。

チェックリストで確認。いくつか思い当たればその行動は認知症の前触れかも。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまう | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている |
| <input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞いたり言ったりする | <input type="checkbox"/> 料理の味付けが変わってきた |
| <input type="checkbox"/> よく知っている人の名前を覚えていない | <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった |
| <input type="checkbox"/> 買い物に行く度に同じものを買ってくる | <input type="checkbox"/> 好きだったことに興味や関心がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 財布の中が小銭でいっぱいだ(お金の勘定ができない) | <input type="checkbox"/> この半年から1年で物忘れが目立ってきた |

➡ 該当するものがある場合は医療機関を受診しましょう

※このチェックリストの結果だけで認知症の診断はできません。あくまで認知症を疑うための目安です。



認知症やけど元気やもん。 心配はないで。

河井延良さん、文枝さん夫婦（小瀬町）

**突然、妻が認知症に
できることから始める**

「妻が認知症なんて思ってもみなかった」と話すのは、認知症を患う河井文枝さんの夫・延良さん。文枝さんが脳梗塞で倒れた平成22年以降、温厚だった性格が怒りっぽくなる、機嫌の悪い日が続く、ふらつとどこかへ出かけてしまうなど、徐々に異変が起り、病院で「認知症」の診断を受けました。

服の表裏を間違える、風呂の場所が分からない…。そんな文枝さんを見て、延良さんはそれまで全く知らなかった認知症について勉強を開始。これ以上悪くならないように毎日二人で体を動かし、文枝さんのできる範囲でいっしょに家事を行ううようにしました。

「去年、妻が徘徊でいなくなっただけがありました。大和郡山の矢田寺近くで無事に見つかったか

ら良かったものの、今後の関わり方について地域包括支援センターの辻本さんに相談したんです」

勧められたのは、認知症の人やその家族が集まる「認知症カフェ」と、運動機能の回復・向上を目指す「パワーアッププラス教室」。教室がある週2日は、文枝さんは家族以外の人と関わり、延良さんは一人で一息つくといっただ、それぞれの時間を過ごすようになりました。

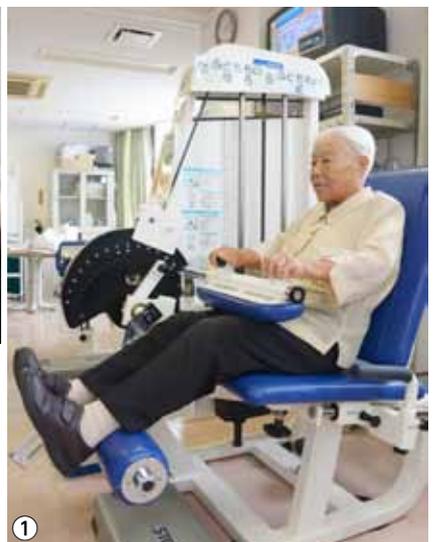
「カフェは情報交換できるし、妻は卓球好きやったことを思い出したのか、球を打ち返せるようになってね。教室でも運動を楽しんでいるようやし、私も一人で勉強する時間ができました。外に出て体を動かすことや規則正しい生活、あとインターネットで体にいいと知った食べ物を進んで採り入れたことで、排せつの失敗がなくなっただけです。今では服の表裏も

間違わへんし、認知症状が回復してきたように感じます」

**介護は妻への恩返し
認知症と前向きに付き合う**

認知症状がひどかった今年2月に比べ、発語や自発的な行動も増え、表情も明るくなってきた文枝さん。妻を支える原動力は「恩返し」でした。

「20年前に私が脳溢血のういっけつになったとき、妻は一人で手術の手続きやら何でもしてくれました。だから認知症と分かったときも『次は自分の番やな』と思えたんです。大変やと思ったことはありません。歳を重ねることは恥ずかしいことやないし、認知症やからって悩んでいても仕方ない。できることを考えて行動することが大事やと思います。妻は認知症やけど元氣やもん。『100歳まで生きような』って言うてるんですよ」



①パワーアッププラス教室で「体を動かすのは気持ちがいいんですよ」と話す文枝さん②取り込んだ洗濯物は延良さんへ。食器の片づけや味噌汁作りなど、できる範囲でいっしょに家事を行います③毎日行う1日1万歩のウォーキング。傾斜のきつい坂道や階段も、杖を使わず自分の足で歩きます

知っているようで知らない認知症

だから、知る

さまざまな原因と種類を持つ
脳の病気「認知症」

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりすることで障がいが起こり、生活に支障が出ている状態（約6か月以上継続）です。

脳に異常なたんぱく質がたまることで神経細胞が壊れ、数が減少する「アルツハイマー病」や、脳梗塞やくも膜下出血といった脳の血管の病気による「脳血管性認知症」など、さまざまな種類があります。

忘れ方のタイプが異なる
加齢による物忘れと認知症

認知症になると、脳の神経細胞が壊れることで「中核症状」が起こります。この症状は誰にでも起こり、記憶力や理解・判断力などを低下させます。

一方、「行動・心理症状」は、本

図2 認知症高齢者の年齢階層別出現率

出典：平成19年度厚生労働科学研究費補助金研究分担報告書 栗田主一 他

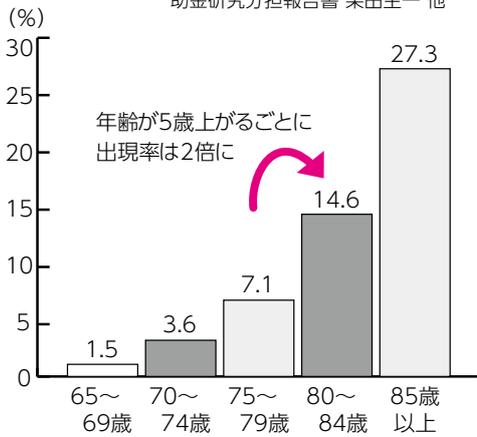


図1 物忘れと認知症の違い(イメージ)

加齢による物忘れ：出来事の一部を忘れる

例：朝ごはんの献立は思い出せないが食べたことは覚えている

認知症：出来事の全てを忘れる

例：朝ごはんを食べたことを忘れている

日本の認知症患者数は平成24年時点で約462万人。今後10年で200万人増えると推計され、認知症が「身近な病気」になります。まずは認知症について正しく理解しましょう。

人の性格や環境などの要因が絡み合って生じるもので、出現頻度や症状が異なります。主なものに徘徊や幻覚の他、失禁や暴言・暴力などがあり、「中核症状」よりも介護者が疲弊してしまう要素が高まります。

年を取ると誰でも物忘れが起こりますが、加齢による物忘れと認知症は違います(図1参照)。加齢による物忘れは出来事の一部を忘れますが、認知症は出来事そのものを忘れてしまいます。

高齢化が進む生駒市では
認知症予備軍が増えていく

認知症症状の出現は年齢が5歳上がるにつれ、約2倍に増加(図2参照)。65歳以上が人口の25%を占める本市では、今後10年間で75歳以上の後期高齢者数の伸び率が全国上位5%に位置し、認知症を発症する可能性の高い人が増えると想定されています。

本市の認知症への取組

▼問合せ 高齢施策課地域包括ケア推進室(内線769・487)

相談 物忘れで悩んだら
専門家に相談

精神科医師が物忘れに関する相談に応じます(1件約1時間)。

▼対象 物忘れについて相談したい高齢者やその家族

▼とき・ところ 毎月第2火曜日の13時30分～16時30分、コミュニティセンター会議室

▼定員 1日3件(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 相談日の1週間前までに同課

交流 「認知症カフェ」で悩みを共有してリフレッシュ

認知症の人やその家族同士で気軽にしゃべりませんか。

▼ちよボラカフェあずさ(申込不要)

▼対象 認知症の人とその家族、認知症に関心のある人

▼とき・ところ 毎月第1木曜日の13時30分～15時30分、総合支援センターあずさ(西旭ヶ丘)

▼費用 飲み物、お菓子各100円



①「ゆっくり足を上げてください」と、利用者の脚の筋力トレーニングを補助する浅田さん②③腕や脚を鍛える運動機器に、必ず一人以上のボランティアがサポートします



「パワーアッププラス教室」 高齢者が高齢者を支える

認知症の改善には、適度な運動や社会活動への参加が効果的です。こうした場を広げるため、ボランティアが一役買っています。

生活機能が低下している高齢者を対象に、トレーニング機器を使用し、3か月間で運動機能の回復や向上を目指す教室「パワーアッププラス教室」。デイサービス

運動や交流する場を ボランティアがサポート

センター幸楽では、今までに約250人が利用しています。

利用者のトレーニング補助や進捗管理など、教室をサポートするボランティアの多くはこの教室の卒業生です。

「妻が脳梗塞で倒れてから、慣れない家事や介護で気分と体力が低下。外出もしなくなりました。そんなとき、紹介してもらったのがこの教室です」

ボランティアの浅田好宏さん

は話します。当時76歳の浅田さんの周りには年上の利用者ばかりでした。

「皆さんが『できるだけ人の世話にならないように、元気になろう』と、前向きに取り組んでいる姿勢を見て、まだまだへばっていたらあかなんと思ったんです」

**体だけでなく心もリフレッシュ
利用者の元氣な姿が励みに**

以前は歩くことを辛く感じていた浅田さん。トレーニングを重ね、自宅から生駒駅まで約2kmを歩けるようになりました。

「気持ちも体もすっかり楽になりました。感謝の思いから今度は支える側に回りたくて、ボランティアに立候補。利用者が元気になる姿を見られるのが、何よりうれしいです。体力がある限り、支え続けます」

教室内では、ボランティアと利用者が交流して会話が弾み、運動を楽しむ姿が見られます。

「家にいると一人ぼっちになりますが、ここに来ると笑顔になります。認知症の人もいますが、特別に接し方を変えています。『前向きにがんばって少しずつでもパワーアップしましょう』と声掛けしているだけです」

講座の日程・内容

| とき | 内容 |
|-----------------------|---|
| ①11月16日(水) 9:30~11:30 | 開講式、市職員による「生駒市の現状、介護予防について」、近畿大学総合社会学部教授の久隆浩さんによる「求められる地域福祉ボランティアとは」 |
| ②30日(水) 9:30~11:30 | 認知症地域支援推進員の前原有里さんによる「認知症を知れば、介護の負担感が減る」、介護予防教室「わくわく教室」ボランティアの宿美代子さんによる「心が動けば体も動く」 |
| ③12月7日(水) 13:30~15:30 | 高齢者疑似体験、地域包括支援センター職員による「高齢者の総合相談窓口」 |
| ④14日(水) 13:30~15:30 | コグニサイズの説明と体験 |
| ⑤21日(水) 9:30~11:30 | 百歳体操の体験と市職員による「見つけよう。私にもできること」、閉講式 |

◇①②⑤はたけまるホール、③④はコミュニティセンターで開催
◇内容が変更になることがあります

地域であなたの力が必要です

域メン・域ジョ養成塾 ～介護予防講座～

受講者募集

生駒で介護予防活動や地域福祉活動を担う人材を養成する講座「域メン・域ジョ 養成塾～介護予防講座～」。実習や講義・体験を通じて学び、あなたの力を地域で生かしてみませんか。

▶対象 介護予防や高齢者福祉に関する活動に興味があり、全回受講できる人

▶定員 20人(申込順)

▶費用 無料

▶申込み・問合せ 直接か電話で10月24日(月)～11月4日(金)に高齢施策課地域包括ケア推進室(内線487)

認知症でも自分らしく 生きられるまちを作る

「認知症にやさしいまちづくり」を実現するために、患者や家族、地域、医療機関には何が必要か。本市の医療介護連携ネットワーク協議会「認知症対策部会」で部長を務める山上正仁さんに話を聞きました。

認知症患者は年々増加 診断には同伴者が必須

市内で内科を開業して18年。昨年から認知症サポート医として治療に携わっていますが、認知症患者は年々増えていると実感しています。

認知症の発病は、血圧や脂質異常が関係していますので、予防には生活習慣病にならないことが何より大事。糖尿病になると、通常より3倍も認知症になりやすいという統計もあります。まずは、定期的に健診を受けて、ご自身の体について知ることから始めましょう。

完全に治すのは難しい認知症。しかし、治療をすれば進行を遅らせることができ、今までの生活が

問題なく送れるようになります。

患者さんの中には、認知症と認めず、病院での診察を拒むケースが多々あります。例えば、過去の出来事について質問すると、事実を捻じ曲げて答え、第三者が聞く、つじつまが合うように話を作る。整合性の判断が難しいため、家族や介護関係者などが診察に同伴し、事実を確認してもらうことが必要なんです。

医療機関や地域も理解し 認知症でも住みやすいまちに

医療機関にも課題はあります。認知症患者の診察や入院の受け入れを行う施設が少なく、私の病院だけでは限界があります。医師や看護師が認知症への理解を深めて協力体制を作り、認知症の人

が安心して受診・入院できる環境を作らないといけません。

特に、一般内科医はかかりつけ医になっていくことが多く、認知症の早期発見につながるため、ある程度の認知症治療に対応できる体制を整えるべきです。

地域住民の目も大事なポイントです。認知症になると引きこもりがちになります。まちで見かけると挨拶をしたり、普段と違う様子であれば、声をかけたりしてください。また、認知症の人は地域の高齢者サロンなどにも出向き、人と交流する機会を増やすこともたいせつです。

地域も医療機関も一体になって、認知症になっても住み慣れた生駒で自分らしく生きていけるようなシステムを作っていきたいですね。



Masahito Yamagami

山上 正仁 ● 山上内科医院院長。(一社)生駒市医師会副会長。内科医。認知症サポート医

認知症かも？
と思ったら、かかりつけ医が住んでいる地域の地域包括支援センターに相談しましょう

| 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すさ内) | 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 | あすか野北2-12-13、☎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 | 沓分町、さつき台、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、乙田町 |



my home town

わたしの マチオモイ帖

2016 生駒展



11/5(土) - 27(日)

場所 生駒駅前図書室

火～金曜日 9:30～20:00

土・日曜日、祝日 9:30～17:00

※月曜日を除く



市内で暮らす女性15人が撮影・制作したフォトブックも展示

市民PRチーム「いこまち宣伝部フォトブックチーム」が撮影・制作したフォトブックを展示します。未来に残したい風景や人など、生駒の魅力がぎゅっと詰まった1冊です。

全国各地のクリエイターが、自分が生まれたマチ、育ったマチ、今住んでいるマチを題材に冊子や映像を作る「マチオモイ帖」^{マイ}。生駒を始めとする奈良県内49の冊子と9の動画を展示する「my home town わたしのマチオモイ帖 生駒展」を開催します。

圏広報広聴課 (☎0743-74-1111、内線224、〒630-0288 東新町8-38、✉kouhouka@city.ikoma.lg.jp)



南田原帖
松井信



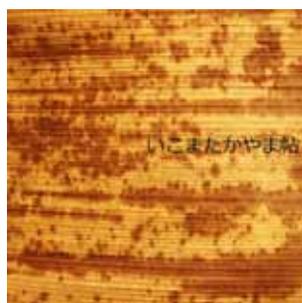
たわらぐち帖
グランジ



イコマ帖
たかはしなな



シンアサ帖
甲斐 俊也



いこまたかやま帖
奈良県立大学 高津ゼミ



動画で見るマチオモイ

奈良県立大学高津ゼミが作成した「いこまたかやま帖」と、いこまち宣伝部CM制作チーム「いこま帖」の動画も視聴できます。

生駒がテーマの マチオモイ帖7作品を展示

生駒をテーマにしたマチオモイ帖(冊子5冊と動画2本)を展示します。通学路・何気ない町並み・近所のおばあちゃん…。作者それぞれの想いが詰まったマチオモイ帖から、まちの魅力を再発見してみませんか。

観戦者募集

オープニングイベント マチオモイ帖でビブリオバトル

発表者(バトラー)が本の魅力を紹介し、参加者(観戦者)が読みたいと思った本を決める「ビブリオバトル」。市内を題材にしたマチオモイ帖や、いこまち宣伝部が作ったフォトブックで、バトラーが生駒の魅力を伝えます。

▶**とき・ところ** 11月5日(土)10:00~11:00、ベルテラスいこまベルステージ(小雨決行)

▶**観戦者募集人数** 30人(抽選制)

——観戦者は読みたいと思った本に投票できます。空きがあれば当日参加可。見学は自由にできます。

▶**申込み** 電話か市ホームページの申し込みフォームに必要事項を書いて、11月2日(水)までに同課

▶**その他** バトラーは、生駒市PR動画を作った、いこまち宣伝部CM制作チームの皆さんです。



▲申込みはこちら



当事業は自治総合センターの宝くじ助成で行い、宝くじは地域振興に広く役立てられています。また、わたしのマチオモイ帖制作委員会との共催、クリエイティブネットワークセンター大阪メビック扇町の協力で開催します。

写真募集

スマホで撮った写真でもOK いこまマチオモイ写真展

皆さんが思う「身近な生駒の魅力」をテーマにした写真展「いこまマチオモイ写真展」を同時開催します。生駒の風景・人・食べ物など、日常生活で感じる「生駒の魅力」の写真を応募してください。

▶**募集内容** 生駒の日常生活で感じる魅力の写真(A4サイズ以内で現像したものか1MB以上のデータ)——一眼レフ・コンパクトカメラ、スマホなど、撮影機材は問いません。提出された写真の中から市が選考して図書室内に掲示します。

▶**提出先・問合せ** 郵送かメールで住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、メールアドレス、写真、写真の撮影地を添付して、11月20日(日)までに同課

▶**注意**

◇応募数は一人5点までです。

◇提出された写真やデータは返却しません。

◇肖像権侵害などの責任は負いかねますので、応募や展示などへの使用について必ず本人(被写体)の了承を得てください。

◇提出された写真の使用権は、生駒市に帰属するものとし、許諾なく無償で使用できるものとします。

イコマニア



市民の皆さんが協働で行うイベントを「イコマニア」に認定。地元「いこま」にぎわいのある楽しいまちにしましょう。

無料講座！まちゼミを開講

市内の商店主が講師となり、無料で美容・経済・健康など専門店ならではの技術や知識を伝える「生駒まちゼミ」を開講。安心して受講してもらうため、商品販売はありません。

—— 必要品、定員など、詳しくは生駒商工会議所ホームページを確認するか、ちらしをご覧ください。

▼とき・ところ 10月17日(月) 11月20日(日)、市内参加店舗

▼申込み 直接か電話で各店
▼問合せ 生駒まちゼミ実行委員会(生駒商工会議所内、☎74・3515)

エコネット講座バスで巡る「ぐるりん生駒」

▼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 ①11月19日(土) ②26日(土)、9時～16時頃

(雨天決行)、生駒市役所集合・解散

—— 原則2日間ですが、どちらかだけの受講もできます。抽選の場合は、両日受講希望者を優先します。

▼内容 「豊かな自然と歴史と未来が融合したまち いこま」をテーマに、市内の環境施設・歴史文化史跡をバスで巡ります。

▼コース ①高山竹林園→高山八幡宮→長弓寺(昼食は薬師院で精進料理)→花のまちづくりセンター→ふらむ→往馬大社→生駒ふるさとミュージアム②関西メタルワーク(株)→生駒市衛生社クルクル館→生駒山麓公園(昼食)→清掃センター→エコパーク21

▼必要品 歩きやすい服装、筆記用具、飲み物、②は弁当(生駒山麓公園にはレストランもあります)

▼定員 25人(抽選制)

▼費用 ①1620円②無料

▼申込み・問合せ はがき、ファクスかメールに、住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、1日だけ受講の人は受講希望日を書いて、11月10

日(休)(必着)までに、エコネット生駒事務局「ECONET生駒」講座「係」環境モデル都市推進課内、〒630-0288、東新町8-38、☎25・1135、☎25・4663、reconet@kcn.jp

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・通学していて、ごみの分別や削減など環境問題に関心のある人、これから学びたい人

▼とき 11月7日(月)、12月5日(月)、13時～16時30分頃(雨天決行)

▼内容 バスで家庭系ごみの処理や資源化の現場を見学

▼コース 市役所→(株)生駒市衛生社クルクル館→関西メタルワーク(株)→市役所

▼定員 各20人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ はがき、ファクスかメールに希望日、参加者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号、参加人数を書いて、10月28日(金)(必着)までに「ECONET生駒事務局」施設見学会「係

(環境モデル都市推進課内、〒630-0288、東新町8-38、☎25・1135、☎25・4663、reconet@kcn.jp)

障がいのある人とのバーベキュー大会サポーター募集

▼とき・ところ 11月6日(日) 9時45分～16時30分、生駒山麓公園(9時45分に福祉センター集合)

▼活動内容 障がいのある人とペアになってサポートし、バーベキューやゲームをしながら交流しましょう。

▼募集人数 30人(申込順)

▼費用 1000円(材料費)

▼申込み・問合せ 10月25日(火)から、電話かファクスでひまわりの集いの浦林さん(☎兼☎71・0235)

▼とき・ところ 11月6日(日) 10時～14時30分、図書会館

▼内容 簡単なルールですぐに対戦ができる、初心者向け囲碁ゲームの体験

▼定員 40人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 10月25日(火)から、電話で囲碁のまち生駒プロジェクト(☎090・9994・7671)

健康・省エネシンポジウム in いこま

▼とき・ところ 11月20日(日) 14時～17時(受付は13時30分から)、コミュニティセンター文化ホール

▼内容 (一財)建築環境省エネルギー機構理事長の村上周三さんや専門家による講演「地球環境のための省エネだけでなく、家族の幸せ、生活向上のための省エネ住宅について」。断熱性の良い住宅は、省エネ効果以外にも熱中症やヒートショックを防ぐことを話します。

▼定員 200人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 10月24日(月)～11月15日(火)にファクス

で、氏名、電話番号、メールアドレス(ある人だけ)、「健康・省エネシンポジウム参加希望」と書いて、関西学研都市健康・省エネ住宅地域協議会事務局(☎0744・24・6815)

24・6815)



イコマ・シビック・テック・アワード2016

生駒の未来アプリ・アイデアコンテスト

生駒市のオープンデータなどを活用した、アプリやアプリのアイデアを募集します。応募作品の中から市民アンケートや公開プレゼン、有識者による審査で優秀な作品を選考し表彰します。

- ▶**テーマ** 「生駒の地域課題の解決」や「生駒の魅力発掘・発信」
- ▶**アプリ部門** テーマに沿ったスマートフォンアプリかWebアプリ
- ▶**アイデア部門** テーマに沿ったアプリのアイデア——ITに詳しくない人でも、気軽に応募してください。
- ▶**応募期間** 11月1日(火)～平成29年2月3日(金)
- ▶**応募方法** 応募方法はイコマ・シビックテック・アワードのホームページ(右のQRコード)から確認してください。
- ▶**最終審査・表彰** 平成29年3月
- ▶**各賞** 最優秀賞アプリ部門…10万円、アイデア部門賞…2万円、いこまの未来市民賞アプリ部門…2万円、同アイデア部門…1万円
- ▶**問合せ** 市民活動推進センターららポート(☎75-6000)



▲応募はこちら

イベント・講座



ファミリーアウトドア教室 秋の味覚編

▼**対象** 子どもとその保護者
▼**とき・ところ** 11月23日(祝) 15時～20時、生駒山麓公園 野外活動センター
▼**内容** 野外で秋鮭料理や焼き芋など秋の味覚を楽しみませんか。家族で焚き火を囲んだり、森を探検したりして、秋を五感で楽しみましょう。

▼**定員** 50人
▼**費用** 大人3000円、子ども2500円、3歳未満500円(市外の人は大人3000円・子ども2000円・3歳未満は1000円増し。食費など全て含む)

▼**申込み・問合せ** 10月25日(火)9時から電話で生駒山麓公園(☎73・8880)

みんなでハロウィン☆魔女のおはなし会と簡単工作

▼**対象** 市内に住む人
▼**とき・ところ** 10月30日(日) 15時～16時、図書館

▼**内容** 魔女が出てくるおはなし会と、紙コップを使ったクラッカー工作でハロウィンを楽しみましょう。
▼**定員** 30人(子ども優先で当日先着順)
▼**費用** 無料



図書館に来ないといたずらすぞ!

▼**問合せ** 図書館(☎75・5000)

スイセイミュージカル クリスマスキャロル

▼**とき・ところ** 12月25日(日) 14時(開場は13時30分)、たけまるホール
——公共交通機関を利用してください。

▼**内容** 劇団スイセイ・ミュージカルに川崎麻世、杉本彩などの豪華キャストを迎え、不朽の名作「クリスマスキャロル」をコメディタッチに演じます。

▼**定員** 928人

▼**費用** 5000円(市外の方は5500円(全席指定席。4歳未満は入場不可))

——入場券は10月25日(火)10時から、たけまるホール、北コミュニティセンター、T.A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

川崎麻世さん



販売します。奈良新聞社文化事業部(☎0742・322115)でも取り扱っています。

▼**問合せ** たけまるホール(☎75・0101)

紅葉を楽しむ 伊勢本街道・榎木峠越え

▼**とき・ところ** 11月24日(木) 10時南生駒駅出発、15時15分富雄駅解散
▼**内容** 生駒山と矢田山自然公園の紅葉を楽しみながら榎木峠越えを歩きます。かつては難波津と平城京を結ぶ最短道、江戸時代にはお伊勢参りにぎわった伊勢本街道の一部として旅人が往来した道をボランティアガイドが案内します(やや健脚向き、約9km)。

▼**定員** 30人(抽選制)

▼**費用** 一人1000円

▼**申込み・問合せ** はがきに参加者全員の住所・氏名・電話番号・年齢を書いて、11月14日(月)(必着)までに生駒市観光協会事務局「榎木コース」(〒630-0288、東新町8-38、経済振興課内、内線328)

花とみどりの楽校 第4回「THE野遊び！」

▼対象 市内に住む小学生とその保護者

▼とき・ところ 11月27日(日) 13時30分～16時30分(受付13時から)、花のまちづくりセンターふろーらむ集合

——公共交通機関を利用してください。

▼内容 森には、楽しいものがたくさんあります。どんなものがあるのか、遊びながら探して見ましょう。森林インストラクターの山崎春人さんを講師に迎え、遊びながら森を学びます。

▼必要品 動きやすい服装、運動靴、タオル、軍手、筆記用具、雨具(カッパ)、飲み物、ビニール袋

▼定員 15組(抽選制)
▼費用 一人100円
▼申込み・問合せ はがき、フ

山崎春人さん



——申込不要の企画もあります。このイベントは、子どもゆめ基金の助成活動として実施します。

ふろーらむ11月の教室

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

▼ところ 花のまちづくりセンターふろーらむ

▼申込み・問合せ はがき、電話、ファクスかメールで住所、氏名・ふりがな、日中連絡のつく電話番号、受講したい教室名を明らかにして、11月13日(日)(必着)までに花のまちづくりセンターふろーらむ「11月の教室」係(〒630-0122、真弓1丁目11-16、☎70-0187、✉70-02807@hanamachi-city.ikoma.lg.jp)。キャンセル不可

▼対象 小学生(要保護者同伴)

▼とき・ところ 12月3日(土) 10時～16時、コミュニティセンター

▼内容 電子工作(小学4年生以上対象)など科学に関する工作や体験

▼定員 200人(抽選制)
▼費用 無料
▼申込み 児童1人につき1枚の往復はがきに住所、児童と保護者の氏名、学年、電話番号、電子工作希望の有無を書いて、11月4日(金)(必着)までに生涯学習推進連絡会(生涯学習課内、〒630-0288、東新町8-38)

▼問合せ 生涯学習推進連絡会(生涯学習課内、内線643)

▼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、季節の植物を使って基本から制作する講座。お

正月に向けて葉ボタンをメインにした作品を予定しています。

▼必要品 ビニール手袋、エプロン

——園芸作業に適した服装で来てください。

▼定員 10人(抽選制)
▼費用 3000円

▼クリスマスリースづくり教室

▼とき 11月25日(金)10時～12時

▼内容 Flower* Bambooの三好美香さんによる、手作りクリスマスリース教室。針葉樹や個性的な実もの、コットンなどを使ってリースを作ります。

▼必要品 花切り用のはさみ(持っている人だけ)
▼定員 10人(抽選制)
▼費用 3000円

▼プリザーブドフラワーのキャンドルアレンジメント

▼とき 11月26日(土)10時～12時

▼内容 フローラ・アンジェリークの山口真理子さんによる、プリザーブドフラワーのバラやアーティフィシャルフラワーのポインセチアな

▼必要品 花切り用のはさみ(持っている人だけ)
▼定員 20人(抽選制)
▼費用 3000円

クリスマスにぴったりのアレンジメント



大人のためのおはなし会

- ▼とき・ところ 10月28日(金)
①10時～12時②13時～15時、
図書館
——公共交通機関を利用し
てください。

- ▼内容 図書館司書と生駒おはなしの会の皆さんによる、昔話や創作物語を楽しむ大人向けのおはなし会。内容は「葉っぱの魔法」「やぎのズラテ」他

- ▼定員 各70人(当日先着順)
- ▼費用 無料
——乳幼児を連れての参加はご遠慮ください。
- ▼問合せ 図書館(☎75・5000)

生駒寄席 つじまち亭

- ▼とき・ところ 12月3日(土)
14時開演(開場は13時30分)、
図書館
——公共交通機関を利用し
てください。

林家花丸さん



- ▼内容 林家花丸、笑福亭笑利

その他落語家による本格落語を身近に楽しませませんか。

金鶏亭落語会

- ▼定員 60人
- ▼費用 前売1000円、当日1500円(全席自由席)
——入場券は11月5日(土)10時から、図書館、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、たけまるホール、北コミュニティセンターISTAはばたき、芸術会館美楽来で販売します。
- ▼問合せ 図書館(☎75・5303)

金鶏亭落語会 上方落語で大笑い!

- ▼対象 市内に住むおおむね60歳以上、中学生以下とその保護者
- ▼とき・ところ 11月12日(土)
13時30分～15時15分、金鶏の杜 倭苑

- ▼内容 関西大学文化会「落語大学」のOB有志で結成された「グループいっせき」による上方落語会

- ▼定員 50人程度(申込順)
- ▼費用 500円
- ▼申込み・問合せ 10月26日(水)～11月2日(水)(火曜日を除く)の9時～17時に直接か

電話で金鶏の杜 倭苑(☎78・3110)

万葉集に親しむ

- ▼とき・ところ 11月19日(土)
14時～15時30分、生駒ふるさとミュージアム

- ▼内容 南都明日香ふれあいセンター犬養万葉記念館館長の岡本三千代さんによる講座「万葉集に親しむ」。生駒の万葉歌を中心に「万葉集」について話します。
- ▼定員 49人(当日先着順)
- ▼費用 600円(生駒歴史文化友の会会員は500円)
- ▼問合せ 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)

東日本大震災・熊本地震チャリティコンサート

- ▼とき・ところ 11月27日(日)
13時開演(12時30分開場)、
真弓小学校体育館
——真弓小学校グラウンドに駐車できますが、台数が限られているので、公共交通機関を利用してください。

- ▼内容 真弓小学校音楽スクールボランティアなどによるオーケストラ、ホルンアンサンブルの演奏や、真弓近隣

アンサンブル演奏を楽しみましょう



に住む子どもたちによる弦楽アンサンブル演奏

- 東日本大震災・熊本地震、台風による災害への義援金を募ります。
- ▼曲目 大河ドラマ「真田丸」メインテーマ、「となりのトロ」ジブリ作品メドレー、「花は咲く」など
- ▼必要品 上履きかスリッパ
- ▼費用 無料(申込不要)
- ▼問合せ 真弓小チャリティコンサート実行委員会の飯田さん(☎090・9099・5448)

——この事業は「市民みんなで創る音楽祭」事業の一環で開催します。

生駒山麓ウォーク

往馬大社から千光寺へ

- ▼とき・ところ 11月3日(祝)
10時～14時頃(受付は9時30分～10時に往馬大社で行い、10時にスタート)
- ▼内容 生駒山系ハイキング

ガイド「いこいまっぷ」に掲載されているハイキングコースを歩くイベント。アップダウンのあるコースで往馬大社、竹林寺、千光寺などを巡り、平群北公園へ向かいます(約9km、約3時間)。

- ▼必要品 弁当、飲み物、動きやすい服装、運動靴、雨具
- ▼定員 300人(申込不要)
- ▼費用 300円
- ▼問合せ 生駒山系広域利用促進協議会事務局(☎06・6210・9555)

第7回歴史講座

よみがえる歴史ロマンの旅

- ▼とき・ところ 11月27日(日)
14時～15時30分、生駒ふるさとミュージアム
- ▼内容 大東市教育委員会の黒田淳さんによる講座「北新町遺跡と東大寺」。鎌倉時代の東大寺再建瓦の出土を通して見える、当時の河内と大和の関係や社会的背景について学びましょう。
- ▼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)

第6回

生駒の歴史と文化入門講座

▼とき・ところ 11月18日(金) 14時～15時30分、生駒ふるさとミュージアム

▼内容 生駒市文化財保護審議会会長の今木義法(よしのり)さんによる講座「行基の生涯と生駒」。行基の生涯の中で重要な地である生駒について「大僧正舍利瓶記」「行基年譜」などを通して学びます。

▼定員 49人(当日先着順)

▼費用 3000円

▼問合せ 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)

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 11月12日(土) 9時～12時(受付は8時30分から)、消防本部

▼内容 突然のけがや病気で倒れた人に行う応急手当

▼定員 30人

▼申込み・問合せ 11月11日(金)までの月々金曜日の9時～17時に直接か電話で消防署(☎73・0119、内線6

12)

——詳しくは消防本部ホームページをご覧ください。

世界の名器スタインウェイピアノお披露目演奏会

▼とき・ところ 11月19日(土) 16時～18時30分、たけまるホール大ホール
——公共交通機関を利用してください。

▼内容 相愛大学名誉教授の内田脩子(れいご)さんによるソロ演奏や本市出身・在住の演奏家によるソロや連弾、アンサンブル演奏で極上の音色、響きをお楽しみください。生駒スタインウェイ合唱団(飛び入り参加可)による合唱もあります。

▼定員 928人

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒音楽芸術協会の山中泰子さん(☎090・2353・2353)

——この事業は「市民みんなで創る音楽祭」事業の一環で開

内田脩子さん



催します。

——同日の10時～12時、同会場で公開試弾会もあります(演奏は誰でも聴けます)。

ボーイスカウト生駒第10団スカウトフェスティバル

▼とき・ところ 10月30日(日) 10時30分～13時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 スカウト活動紹介、バザー、模擬店、ゲームコーナー

▼問合せ 同団の大井かおるさん(☎090・5902・5879)

▼費用 無料

スカウト体験会

▼対象 年長児に当たる幼児～小学5年生の男児とその家族

▼とき・ところ 11月3日(祝) 9時～15時、南コミュニティセンターせせらぎ集合・解散(小雨決行)

▼内容 芋掘り&同団キャンプ場で焼き芋やさつま汁作り。自然の中で遊びます。

▼必要品 水筒、おにぎり、軍手、長靴、スコップ、タオル、帽子

▼申込み・問合せ 11月1日(火)までに同団の熊田みつえさん(☎050・5004・4932)

今月の注目情報



Pick Up News

奈良芸術短期大学と連携協定を締結

本市と奈良芸術短期大学は、9月8日に相互に協力する協定を締結しました。

同短期大学は、本市の「竹」をテーマにしたイベント「高山 竹あかり」のポスターなどのデザインや、平和への願を込めて開催している「ピース・キャンドル・ナイトinいこま」のトータルプロデュースを行っています。

今後は、イベントやさまざまな分野で、芸術文化を活用して本市域を活性化し、互いに有益で継続性のある取組を進めます。



同大学学長の平田さんと小紫市長

☎経済振興課(内線321)

ボーイスカウト生駒第4団スカウトフェスティバル

▼とき・ところ 11月3日(祝) 10時30分～14時、北コミュニティセンターIISTAはばたき

▼内容 しめ縄作り(当日先着20人)、お菓子づくり(小学生以下限定、当日先着30人)、工作コーナー、喫茶、軽食、バザー

▼申込み・問合せ 10月25日(火)～11月10日(木)になでしこ俳画会の角町信子さん(☎76・7023)

生駒市芸術協会連盟 俳画の年賀状講習会

▼とき・ところ 11月18日(金) 9時30分～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 講師が千支の年賀状の書き方を指導

▼必要品 顔彩、絵筆

▼定員 15人(申込順)

▼費用 1000円

▼申込み・問合せ 10月25日(火)～11月10日(木)になでしこ俳画会の角町信子さん(☎76・7023)

国際交流の集い 「わいわいワールド」

▼問合せ 生涯学習課(内線647)、NPO法人いこま国際交流協会(☎090・8237・2463、夜間だけ)

参加者を募集

▼対象 市内に住むか市内へ通学している小学生(保護者の見学可)

▼とき・ところ 11月12日(出14時)~16時30分、図書会館

▼内容 外国人市民と世界の遊び、ダンス、話などを通して、子どもたちが国籍や民族などの違いを超えて楽しく交流しよう。

▼定員 100人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み はがきかメールで住所・氏名・ふりがな、電話番号、学年を書き、11月2日(水)(必着)までにNPO法人いこま国際交流協会「わいわいワールド」係(〒630-0257、元町1丁目7-6 市民活動推進センターからポート気付ikoryu、entry@ikoryu.net)

▼募集内容

◇スタッフ：イベントの進行を手伝ってもらえる高校生(30歳くらいまでの人)

◇民族衣装：試着コーナーで試着してもよい衣装(大人・子ども用とも)

—— 使用後にクリーニングはしません。

◇民芸品・写真など：各国の紹介コーナーで展示できるもの

—— 高価なものは避けてください。

▼申込み・問合せ 電話かメールで、協力してもらえる内容(民族衣装・民芸品の場合は、国名・名称、大人用・子ども用の別、数量など)を明らかにして、10月24日(月)までに、NPO法人いこま国際交流協会「わいわいワールド」係(☎090・8237・2463、☒entry@ikoryu.net、電話は夜間だけ)

グルーデオ講座

▼とき・ところ 11月29日(火) 10時~11時30分、図書会館

▼内容 (一社)日本グルーデオ協会認定講師の中井仁美さんによるグルーデオ講座。新しいハンドワークで、心が

グルーデオのアクセサリー作り



ワクワクするようなアクセサリーを作ってみませんか。

▼必要品 必要な人は眼鏡

▼定員 10人(抽選制)

▼費用 3500円

▼申込み・問合せ ファックスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、11月1日(火)~6日(日)に図書会館講座受付係(☎75・5303、☒73・3600、☒tosyo-info@ikomashi-sg.jp)

スポーツ



生駒市体育施設の年間使用申し込み

市の体育施設の年間使用予約を受け付け、年間日程調整会議を平成29年1月13日(金)19時からコミュニティセンターで開きます。

▼対象 平成29年4月1日~平成30年3月31日に国際・

全国・近畿・奈良県大会、全市域を対象とした大会など大規模な行事の開催を予定し、準備などに長時間が必要な団体(対象団体以外は、使用日の2か月前から各体育施設で受付可)

▼体育施設

◇体育館：生駒市体育協会総合S.C.(旧総合公園)、生駒市体育協会滝寺S.C.(旧市民)、北大和、小平尾南、TAC井出山スポーツパーク、むかいやま公園、HOS生駒北スポーツセンター

◇会議室：生駒市体育協会総合S.C.、生駒市体育協会滝寺S.C.、北大和、小平尾南、TAC井出山スポーツパーク、HOS生駒北スポーツセンター

◇多目的室：生駒市体育協会滝寺S.C.、HOS生駒北スポーツセンター

◇生駒市体育協会滝寺S.C. 武道館

◇グラウンド：イモ山公園、生駒市体育協会総合S.C.、健民、むかいやま公園、小平尾南少年、TAC井出山スポーツパーク、HOS生駒北スポーツセンター

◇生駒市体育協会総合S.C. 相撲場

◇野球場：HOS生駒北スポーツセンター

◇テニスコート：イモ山公園、生駒市体育協会総合S.C.、山麓公園(A・B・Cコートだけ)、生駒市体育協会滝寺S.C.(ソフトテニスも含む)、TAC井出山スポーツパーク(旧浄化センター)、むかいやま公園、HOS生駒北スポーツセンター

▼申込み・問合せ 11月11日(金)までに(一財)生駒市体育協会事務局(〒630-0026、門前町9-20、生駒市体育協会滝寺S.C.体育館1階、☎73・8822)かスポーツ振興課(内線663)にある申込書に必要事項を書いて直接同事務局。なお、県大会以上の規模の行事の場合は、前回の開催要項など大会の内容が分かる書類の添付が必要です。

スポーツを楽しもう



**スポーツ吹矢を
始めませんか**

▼対象 市内に住むおおむね60歳以上

▼とき・ところ 11月10日(木) 13時～14時、RAKURAKU KUはうす

▼内容 健康を目的としたスポーツ吹き矢と腹式呼吸を取り入れた「スポーツ吹矢式呼吸法」を学びましょう。

▼必需品 タオル1枚、飲料水

▼定員 30人(当日先着順)

▼費用 200円

▼問合せ RAKURAKU Uはうす(☎73・8778)

小学生長距離走記録会

▼対象 市内に住む小学生

▼とき・ところ 11月19日(土) 14時30分から(受付は13時45分～14時15分、小雨決行)、HOS生駒北スポーツセンターグラウンド

—— 荒天の場合は20日(日)に順延します。当日の12時以降に同センター(☎85・6606)に確認してください。

距離

◇小学5・6年生…1.5km

◇小学3・4年生…1km

◇小学1・2年生…500m

▼必需品 運動できる服装、運動靴

▼費用 無料

▼その他 長距離走記録会に参加した小学5・6年生で、希望する人は奈良県が主催する市町村対抗子ども駅伝大会(平成29年3月4日(土)9時から、馬見丘陵公園(河合町・広陵町)で開催)に本市の代表選手として出場できる選考会も兼ねています。—— 駅伝大会に向けて合同練習会と現地試走会を行いますので、本市代表選手に選ばれた場合は参加してください(日程は未定)。

▼申込み・問合せ スポーツ振興課や小学校で配布する申込用紙に必要事項を書いて、11月10日(木)(必着)までに郵送か直接、同課(〒630-0288、東新町8-38、内線663)へ提出してください。—— 当日参加は、保護者が同意した誓約書を提出してください。駅伝大会に出場希望する人は、11月10日(木)(必着)までに申込書を同課へ提出してください。

**生駒ふれあい
市民マラソン 兼ジュニア駅伝大会**

2017

▶対象 小学1～3年生とその保護者(ペアマラソン)、小学4～6年生、中学生、高校生、一般(高校生を除く)で事前に医師の診断を受け、競技に支障がないと認められた人。小学校駅伝の部は、小学4～6年生が対象です。

▶とき・コース 平成29年1月8日(日)(雨天決行)、高山サイエンスプラザ前を発着点とする高山サイエンスタウン周辺
—— 受付は8:00～8:30です。

▶表彰など 小・中学生は8位まで(小学生は学年別1位。中学生は市内の部3位まで)、一般・高校生は3位までに賞状を、各種目の1位にはメダルを贈ります(ペアマラソンを除く)。参加者に記念品が、完走者には完走証があります(駅伝、ペアマラソンを除く)。

▶注意

◇参加者にはスポーツ保険をかけています。

◇小・中学生はマラソンと駅伝の両種目に重複して参加できません。

◇豪雨、事故などで選手の安全確保が困難な場合は大会を中止します。その場合、参加料は返金しません。

◇ゼッケンは、一般・高校生と駅伝チームは主催者側で準備します。小・中学生は各自で1枚、胸に付けてください(縦15cm×横25cm)。なお、駅伝のタスキは各チームで準備してください。

◇詳しくは申込書に付属の大会要項をご覧ください。

▶申込み・問合せ 11月7日(月)～18日(金)(9:00～17:00)に、スポーツ振興課、市内体育施設にある申込書に必要事項を書き、参加費を添えて生駒ふれあい市民マラソン組織委員会(スポーツ振興課内、〒630-0288 東新町8-38、内線663)へ直接持参してください。参加費は現金書留か銀行振込もできます。

| 種目 | スタート時刻 | 費用 |
|-------------------|--------|--------|
| A 一般男子(高校生以上)10km | 10:20 | 2,000円 |
| B 一般女子(高校生以上)10km | | |
| C 一般男子5km | 9:45 | |
| D 一般女子5km | | |
| E 高校男子5km | | |
| F 高校女子5km | 9:30 | |
| G 中学男子5km | | |
| H 中学女子2km | | |

| 種目 | スタート時刻 | 費用 |
|-----------------------------|--------|----------------|
| I 小学校4～6年生男子2km | 9:15 | 500円 |
| J 小学校4～6年生女子2km | | |
| K ペアマラソン(小学校1～3年生とその保護者)2km | 11:20 | 1チーム 2,500円 |
| L 中学男子駅伝2km×5区間 | | |
| M 中学女子駅伝2km×5区間 | | |
| N 小学男子駅伝2km×5区間 | | |
| O 小学女子駅伝2km×5区間 | | |

バドミントン教室

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学5年生以上

▼とき・ところ

◇木曜日コース：11月17日、24日、12月1日・8日・15日、9時30分～12時、生駒市体育協会総合S.C.(旧総合公園)体育館
◇日曜日コース：11月20日

27日、12月4日・11日・18日、9時30分～12時、生駒市体育協会滝寺S.C.(旧市民)体育館

▼指導 生駒市バドミントン協会員

▼必要品 運動着、体育館シューズか上靴、ラケット(持っている人だけ)

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ (一財)生駒市体育協会(☎73・8822)

自主学習グループ



京都嵯峨野を歩く

▼とき・ところ 11月21日(月) 8時30分～15時30分(8時30分に近鉄大和西大寺駅③④番ホーム京都側集合)
▼内容 大覚寺・清涼寺・祇王寺・二尊院などを巡りましょう。

▼必要品 弁当、飲み物、雨具、健康保険証、タオル他

▼定員 15人(申込順)

▼費用 500円

▼申込み・問合せ 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号(携帯電話)を書いて、10月

歩く歴史教室 真田丸探索

▼とき・ところ 11月5日(土) 9時30分～12時、9時30分に近鉄鶴橋駅東改札口(生駒側)集合(小雨決行)
▼内容 真田幸村奮戦跡を訪ねて真田丸顕彰碑、三光神社を巡ります。

▼必要品 歩きやすい服装、タオル、お茶、雨具

▼定員 30人(申込順)

▼費用 100円

▼申込み・問合せ 往復はがき、電話、ファクスかメール

記念吟道大会

で10月24日(月)～11月2日(水)に生駒市レクリエーション協会の木村喬さん(〒630-0135、南田原町23-25-2、☎兼☎25・3800、電話は19時以降、@nikom asirec21@yahoo.co.jp)

▼とき・ところ 11月27日(日) 9時30分～16時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 岳精流生駒吟詠会の10周年記念大会。会員が吟詠を披露します。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 岳精流生駒吟詠会の徳田道代さん(☎74・8033)

高山の収穫野菜で料理会

▼とき・ところ 11月26日(土) 11時～14時、北コミュニティセンターIISTAはばたき
▼内容 テレビでおなじみの宮武先生による体にうれしい健康料理

▼必要品 エプロン、タオル2枚、筆記用具

▼定員 30人(申込順)

▼費用 1500円

▼申込み・問合せ 10月26日

ステンドグラス一日講習会

(水)～11月10日(水)に新しい菜園づくり研究会の橋本亨さん(☎090・4766・1709)

▼とき・ところ 11月16日(水) 10時～15時、芸術会館美楽来

▼内容 ひいらぎのリースを作りましょう。

▼必要品 はさみ、エプロン、軍手、持ち帰り袋、弁当

▼定員 20人(申込順)

▼費用 2000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、10月26日(水)～11月11日(金)にステンドグラスIKOMAの橋本立子さん(〒630-0212、辻町838-1105、☎75・0233)

家事家計講習会

▼とき・ところ 11月16日(水) 10時～12時、コミュニティセンター

▼内容 家計実例・暮らしに役立つ家事の工夫を学びましょう。

▼必要品 筆記用具

▼申込み・問合せ

▼定員 40人(申込順)

▼費用 400円

——託児もあります(定員10人、一人200円)。

▼申込み・問合せ 10月26日(水)～11月15日(火)に奈良友の会生駒方面の永尾信子さん(☎76・8685、20時まで)

天平衣装でのダンス発表会

▼とき・ところ 10月29日(土) 12時～17時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 まほろば円舞会1幕ダンス発表会

——会員も募集します。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ まほろば円舞会ダンス部の上亟明さん(☎77・7201)

フォークダンス無料講習会

▼とき・ところ 11月10日(木) 14時30分～17時、北コミュニティセンターIISTAはばたき(申込不要)

▼内容 世界中のフォークダンスを楽しく踊りませんか。

▼必要品 軽装、上靴、飲み物

▼問合せ 奈良フォークダンス協会りんどうの楠本敏恵さん(☎79・0560)

歌が上手に歌える講習会

- ▼とき・ところ 10月29日(土) 12時～14時、RAKURAKUはうす(アントレいこま ①屋上)
- ▼曲目 「焰歌」おもいででの宿
- ▼必需品 筆記用具
- ▼定員 15人(申込順)
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 10月24日(月)～28日(金)にカラオケ友の会カサブランカの勝田さん ☎0900-7755-2505

健康



生駒地区医師会 市民公開健康講座

- ▼とき・ところ 11月19日(土) 14時～16時、コミュニティセンター文化ホール
- ▼内容 「住み慣れた我が家で、人生の最後を過ごすために」をもっと在宅医療を知ろう」をテーマにした講座
- ◇(学)藍野学院藍野大学短期大学部学長の佐々木恵雲さん

んによる講演「生と死を見つめて」医師として、僧侶として」

◇(医)学縁会おおさか往診クリニック理事長の田村学さんによる講演「人生の最終章は我が家で、病院は病を治すところ」

糖尿病教室

- ▼定員 250人
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 生駒地区医師会事務局 ☎75-3535、平日9時～17時
- ▼対象 糖尿病治療中の人とその家族、糖尿病について勉強したい人
- ▼ところ セラビーいこま

糖尿病教室の日程

| とき | 内容 | 担当 |
|-----------|-------------------|------|
| 11月24日(木) | 糖尿病ってなに？ | 医師 |
| 28日(月) | 日常生活のリズム、食事療法について | 保健師、 |
| 30日(水) | 食事療法の実践 | 栄養士、 |
| 12月5日(月) | 糖尿病の自己管理 | 健康運動 |
| 6日(火) | 糖尿病と運動療法 | 指導士 |
| | 個別栄養相談 | |

◇いずれも13:30～16:00です。

子育て・教育



- ▼必需品 筆記用具
- ▼定員 30人(申込順)
- ▼費用 300円
- ▼申込み・問合せ 10月25日(火)から電話で健康課 ☎75-1002

ぴよぴよサロン

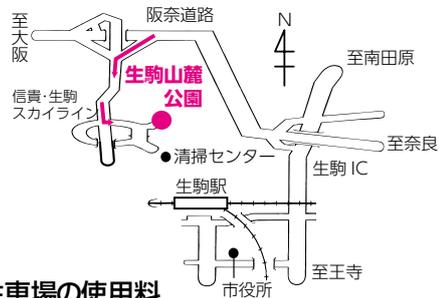
- ▼対象 市内に住む生後4か月までの乳児とその保護者
- ▼とき・ところ 11月16日(水) 13時30分～15時、子育て支援総合センターたちち
- ▼内容 保護者同士の交流、保健師による体重計測・育児相談、保育士による手遊びやふれあい遊びなど

もぐもぐサロン

- ▼必需品 下に敷くバスタオル、おむつ、ミルクなど
- ▼費用 無料(申込不要)
- ▼問合せ 子育て支援総合センターたちち ☎73-5582
- ▼対象 市内に住む生後5～6か月の乳児とその保護者
- ▼とき・ところ 11月18日(金)

車で山麓公園にお越しの際は、

信貴生駒スカイライン(山麓公園までは無料)を利用してください



▶駐車場の使用料

- ◇市民(市内に住むか市内へ通勤・通学する人)と障がい者…無料
——ふれあいセンターで免許証など証明書類の提示が必要です(1年間有効のパスカードの交付を受けることもできます)。
- ◇市民以外の人…乗用車1台1回当たり510円
——マイクロバスなどは別途料金が必要です。

園生駒山麓公園 ☎73-8880

10時～12時、子育て支援総合センターたちち

▼内容 保護者同士の交流、保健師・栄養士の離乳食相談、保育士による手遊びやふれあい遊びなど

▼必需品 母子健康手帳、下に敷くバスタオル、おむつ、ミルクなど

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 子育て支援総合センターたちち ☎73-5582

もいもいサロン

▼対象 市内に住む生後7～12か月の乳児とその保護者

▼とき・ところ

◇11月8日(火)：北コミュニティセンター I S T A はばたき

◇12月13日(火)：子育て支援総合センターたちち

◇平成29年1月10日(火)：小平尾南児童館

——時間はいずれも13時30分～15時です。

▼内容 保護者同士の交流、手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 子育て支援総合センターたちち ☎73-5582

平成29年度市立幼稚園 入園児を募集

▼入園資格 市内に住民登録をしている次の幼児

◇1年保育(5歳)：平成23年4月2日～平成24年4月1日に生まれた幼児

◇2年保育(4歳)：平成24年4月2日～平成25年4月1日に生まれた幼児

◇3年保育(3歳)：平成25年4月2日～平成26年4月1日に生まれた幼児

▼保育料 保護者の所得に応じて決めます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▼定員 園ごとに設定します(定員を超えた場合は、抽選)

制。通園区域外の幼稚園にも入園可能)。

▼申込み 各園、こども課や市ホームページで配布している入園願に必要事項を書いて、10月24日(月)～11月4日(金)の9時～16時(休園日を除く)に直接各園

▼注意 生駒幼稚園：平成29年4月から認定こども園に移行する予定です。保育が必要な人は他の保育所と同様に入所選考しますので、保育所の入所申し込みが必要です。詳しくは広報いこまち10月1日号か市ホームページをご覧ください。

◇高山幼稚園：平成30年4月

に、(社福)北倭保育園が運営する(仮称)高山認定こども園へ移行する予定です。

▼問合せ 各園かこども課(内線773)

——入園の連絡や説明会は各園で行います。

「いこま育児ネット フォーラム」参加者を募集

▼とき・ところ 11月18日(金) 10時～12時(受付は9時30分から)、コミュニティセンタ

1

▼内容 キッズいわきばふ代表の岩城敏之さんの講座「木のおもちやと子育てトーク」

▼定員 親子60組(申込順。託児なし)大人だけの参加も可

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 10月24日(月)からメールに住所(町名まで)、参加する親子の氏名・ふりがな、子どもの年齢、電話番号を書いて、いこま育児ネットの清水さん(☎090・4495・3384)・ikoma.kujinet@gmail.com、電話は平日10時～17時)

「ちどりであそぼ」の子育て講座

「ちどりであそぼ」の子育て講座

▼対象 市内に住む0歳～就学前の子どもの保護者

▼とき・ところ 11月10日(木) 10時～11時、いちぶちどり保育園

▼内容 運動遊びをしよう。

▼定員 15組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 10月27日(木)10時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、いちぶちどり保育園(☎76・2400、☎76・2401)

親子で楽しく

▼対象 市内に住む就園前の乳幼児とその保護者

▼とき・ところ 11月15日(火) 10時～11時30分、俵口町自治会館

▼内容 手作りバルーンや手遊びをしながらみんなで歌いましょう。シャボン玉遊びなども楽しめます。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 西地区民生委員・児童委員協議会(社会福祉協議会内、☎75・0234)

生駒ツインスサークル 交流会

▼対象 双子(多胎児)を妊娠中か育児中の人

▼とき・ところ 11月4日(金) 10時～11時30分、子育て支援総合センターたちち

▼内容 ママ同士、多胎児の育児をゆっくり話してみませんか。保育士による手遊びやふれあい遊びも行います。

▼申込み・問合せ 11月3日(祝)までにメールで住所、参加する親と子の名前・ふりがな・年齢、電話番号を明らかにして、生駒ツインスサークルの徳原さん(☎080・4415・4464)・ikoma.twins@gmail.com、電話は平日9時～17時)

乳幼児とその保護者

市立幼稚園の通園区域

| 園名 (電話番号) | 通園区域 |
|-------------------|--|
| 高山 (78-0045) | 高山町、ひかりが丘全域、鹿畑町、鹿ノ台全域、美鹿の台 |
| あすか野 (78-6292) | 上町、白庭台全域、真弓全域、真弓南全域、北大和全域、あすか野全域、あすか台、上町台 |
| 生駒台 (74-3462) | 生駒台北、生駒台南、新生駒台、松美台、小明町、南田原町、北田原町、西白庭台全域 |
| 俵口 (74-8831) | 俵口町、東松ケ丘、西松ケ丘、光陽台、喜里が丘全域 |
| 桜ケ丘 (74-9711) | 谷田町、辻町、桜ケ丘 |
| 生駒 (74-7435) | 1号 山崎町、東旭ケ丘、西旭ケ丘、新旭ケ丘、東新町、北新町、本町、門前町、軽井沢町、山崎新町、仲之町、元町全域 |
| | 2号 市内全域 |
| なばた (74-1975) | 東生駒1～4丁目、東生駒月見町、東菜畑全域、中菜畑全域、西菜畑町、菜畑町、緑ケ丘 |
| 壱分 (77-6785) | 壱分町、さつき台1～2丁目、南山手台 |
| 南 (76-0373) | 1号 萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、大門町、小倉寺町、有里町、小瀬町、青山台、乙田町、東山町、小平尾町、萩の台全域 |
| | 2号 市内全域 |

◆1号…幼稚園入園を希望する人。2号…就労などで保育を必要とする人

楽しく子育てしませんか



トリプルP 前向き子育てプログラムセミナー

▼対象 市内に住む3〜12歳の子どもを持つ保護者

▼とき・ところ 11月27日(日) 10時〜12時、子育て支援総合センター たつち

▼内容 トリプルPは、オーストラリアで開発され、現在25か国以上で実施されている親向けの参加体験型学習プログラムです。子どもの問題を親がどう捉え、どう関われば改善されるかなど、それぞれの親子に合わせて具体的なスキルを学びます。子どもの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていいため、いっしょに考えてみませんか。

▼定員 30人(抽選制、託児なし)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 市ホームページの申し込みフォームからはがきに住所、氏名・ふりがなを記入し、お申し込みください。

子どもたちが安心して通学できるように隣接校選択制を実施しています。住所地によって入学を指定された指定校以外の通学に近い学校を、子どもと保護者の希望で選択できる制度です。

指定校へ入学する場合、手

平成29年度小学校隣接校選択制

がな、年齢、電話番号を書いて、11月4日(金)までに子育て支援総合センター たつち「トリプルP 前向き子育てプログラムセミナー」係(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73-5582)

11月のし尿くみ取り予定表

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



圃環境保全課(内線356)

| とき | 1 班 | 2 班 |
|--------|---------------|----------------------------|
| 1日(火) | | 秋津、東山町、小平尾町 |
| 2日(水) | 傍示 | 小平尾町 |
| 4日(金) | | 萩の台、小瀬町 |
| 5日(土) | 庄田 | 萩原町 |
| 7日(月) | | 藤尾町、大門町 |
| 8日(火) | 庄田、大北 | 鬼取町 |
| 9日(水) | 大北 | 菜畑町、西畑町 |
| 10日(木) | 久保 | 有里町 |
| 11日(金) | 久保、宮方 | 壱分町 |
| 12日(土) | 宮方 | 壱分町、西菜畑町 |
| 14日(月) | 宮方、芝 | 西菜畑町、中菜畑1丁目 |
| 15日(火) | 宮方、芝 | 東生駒月見町、東菜畑1・2丁目、中菜畑2丁目、東生駒 |
| 16日(水) | 芝、上町、鹿畑町 | 緑ヶ丘、新旭ヶ丘、軽井沢町、西旭ヶ丘 |
| 17日(木) | 北田原町 | 西旭ヶ丘、東旭ヶ丘、山崎町 |
| 18日(金) | 北田原町、南田原町 | 山崎町、辻町 |
| 19日(土) | 南田原町 | 辻町、谷田町 |
| 21日(月) | 南田原町、松美台、新生駒台 | 谷田町、東新町、本町、元町1丁目 |
| 22日(火) | 小明町、桜ヶ丘、俵口町 | 山崎新町、仲之町、元町2丁目 |
| 24日(木) | 俵口町、東松ヶ丘 | 北新町 |
| 25日(金) | 東松ヶ丘、西松ヶ丘 | |
| 26日(土) | 西松ヶ丘、喜里ヶ丘 | |
| 28日(月) | 門前町 | |
| 29日(火) | | |
| 30日(水) | | |

▼実施要領の配布場所 市内の公立か私立の幼稚園・保育園、教育総務課

▼市ホームページからダウンロードもできます。

▼受け入れの決定 各学校の施設状況などを考慮して決

▼対象 平成29年4月に生駒市立小学校に入学する新1年生(市内に住む平成22年4月2日〜平成23年4月1日生まれの幼児)

▼選択できる学校の範囲 指定校に隣接する学校の中から徒歩で通学できる学校を1校希望できます。詳しくは実施要領をご覧ください。

続きは特に必要ありません。

▼問合せ 子育て支援総合センター たつち(☎73-5582)

幼稚園ウイーク in 奈良市立幼稚園こども作品展

▼内容 園児の創造力に満ちた作品を展示し、元気いっぱいの子を紹介します。

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 直接か郵送で、11月15日(火)〜30日(水)(必着)に教育総務課(〒630-0288、東新町8-38、内線626、☎74-6464)に電話かファクスで連絡してください。

定するため、人数が多いときは抽選になる場合があります。

▼問合せ こども課(内線778)

市立幼稚園こども作品展の日程

| 対象幼稚園 | とき | ところ |
|-------------|-----------------------------|-----------------------|
| 高山、生駒台、あすか野 | 11月19日(土)・20日(日)、9:00〜17:00 | 北コミュニティセンター ISTAIはばたき |
| 生駒、俵口、桜ヶ丘 | 11月12日(土)・13日(日)、9:00〜17:00 | たけまるホール |
| なばた、南、壱分 | 11月12日(土)・13日(日)、9:00〜17:00 | 南コミュニティセンターせせらぎ |

◇いずれも最終日は16:00までです。

ファミ・サポ交流会

▼対象 ファミリー・サポート
全会員、市内に住む20歳以
上で心身ともに健康で子育
てを応援したい人

▼とき・ところ 11月17日(木)
10時～11時30分、子育て支
援総合センターたち

▼内容 森幸子さんによる「骨
盤調整プログラム」

▼定員 15人(託児は5人ま
で)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 11月15日
(火)までに電話でファミリー・
サポート(☎73・5552)

親子の絆づくりプログラム

▼対象 市内に住む平成28年
7月1日～10月1日生まれ
の第1子とその母親で、全日
程に参加できる人

▼とき・ところ 12月1日(木)・
8日(木)・15日(木)・22日(木)、13
時30分～15時30分、子育て
支援総合センターたち

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

▼定員 16組(抽選制)

▼費用 864円

▼申込み・問合せ 市ホーム
ページの申し込みフォーム
か、がきに住所、母親と子
どもの氏名・ふりがな、年齢
(子どもは生年月日)、電話
番号を書いて、11月11日(金)
(必着)までに同センター「親
子の絆づくり」係(〒630
10257、元町1丁目6-
12、☎73・5582)

「かるがものおへや」に 遊びに来ませんか

▼対象 市内に住む0歳～就
園前の子どものとその保護者

▼とき・ところ

◇11月10日(木)・24日(木)、12月
8日(木)・22日(木)、北コミュニ
ティセンターI.S.T.Aはば
たき

◇11月8日(火)・22日(火)、12月13
日(火)、子育て支援総合セン
ターたち

親子で元気いっぱい遊ぼう



◇11月11日(金)・25日(金)、12月
9日(金)、南コミュニティセン
ターせせらぎ

——時間はいずれも10時～
11時30分です。

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

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 子育て支援グルー
プ・かるがもの会(☎75・21
11、第3金曜日・祝日を除
く月～土曜日の10時～15時)

サンデーひろば

▼対象 市内に住む就学前の
子ども(幼稚園、保育園に通
う園児も可)とその保護者

▼とき・ところ 11月6日(日)、
12月11日(日)、平成29年1月
8日(日)、9時30分～11時30
分の間で自由参加、中保育
園

▼内容 園庭や室内でのあそ
び、保健師や看護師による
子育て相談、保育士やボラ
ンティアによる手遊びなどを
行います。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 子育て支援総合セ
ンターたち(☎73・558

2)、中保育園(☎74・557
0)

栄養士からのお話と 簡単なクッキング

▼対象 平成25年4月2日～
平成26年4月1日生まれの
2歳児とその保護者
——初めての人を優先しま
す。

▼とき・ところ ①10月27日
(木)、北コミュニティセンター
I.S.T.Aはばたき②11月17

(日)、総合支援センターあず
さ(西旭ヶ丘。駐車場なし)
——時間はいずれも10時～
11時30分です。

▼内容 保育士といっしょに
簡単な手づくりおやつを作
りましょう。

▼定員 各8組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 10月24日
(月)10時から電話で地域子育
て支援センター(☎74・39
99)



お知らせ

第32回生駒洋画協会 公募展作品を募集

▼対象 16歳以上

▼とき・ところ 11月23日(祝)
～27日(日)10時～17時(27日
は15時まで)、芸術会館美楽
来

▼内容 生駒洋画協会第32
回公募展の公募展部門(10
号)と小品展部門(4～8
号)の洋画(油彩、水彩、パス
テル、アクリル画、版画はB
4以上)、平面の未発表作品
(額装、吊り紐付き、ガラス不

可で各部門一人1点まで)を
公募し、審査の上、入選作品
を展示します。優秀作品には
賞を授与します。
——詳しくは芸術会館美楽
来で配布する出品規定を確
認してください。

▼入選数 公募展一般の部60
点以内、小品展40点以内

▼費用 1点2000円

▼作品搬入日 11月12日(土)10
時～16時、11月13日(日)9時
～12時

——搬入日に直接作品を搬
入し申し込んでください。

▼問合せ 同協会事務局の成
戸俊介さん(☎090・73
46・0726)

第二阪奈有料道路の 夜間全線通行止め

第二阪奈有料道路のより一層の安全確保を図るため、阪奈トンネル内の防災設備点検と、大規模な交通事故により車両火災が発生した想定で防災訓練を行います。

これに伴い、全線通行止めとなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼通行止めするとき・ところ

11月14日(月)21時～15日(火)6時、第二阪奈有料道路全線(東大阪市西石切町～奈良市宝来町)

▼問合せ 第二阪奈有料道路
管理事務所(☎76・0731)

井戸水などの公共下水道への排水は届出が必要で

井戸水や雨水利用水などの水道水以外の水を公共下水道に排出する場合は、下水道課への届出と、排水量に応じた下水道使用料の負担が必要です。下水道使用料は、家庭などから出る汚水をきれいにするための費用に使われています。まだ届け出ていない人は、下水道課に問い合わせてください。

▼問合せ 下水道課(内線523)

全国二斉「女性の人權 ホットライン」電話相談

▼対象 県内に住む女性

▼とき 11月14日(月)～20日(日)の平日8時30分～19時、土日曜日10時～17時

▼内容 人權擁護委員と法務局職員によるセクシュアル・ハラスメントやストーカー行為など女性の人權に関する相談

——相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼相談電話番号 ☎0570・070・810(全国共通ナビダイヤル)

▼問合せ 奈良地方法務局人權擁護課(☎0742・23・5457)

奈良県最低賃金が 762円に

10月6日(木)改定の奈良県最低賃金は、正社員だけでなく全ての労働者に適用されます。なお、特定の産業には特定最低賃金が定められています。

▼問合せ 奈良労働局賃金室(☎0742・32・0206)

生駒の水を給水 ～水道水と出かけよう～

安全でおいしい生駒の水道水をマイボトルで持ち歩きませんか。市内17か所に無料で給水できるスポットがあります。
☎079-2800 圏上下水道部総務課

■給水スポット

▶給水方法 店舗利用後、マイボトルへの給水を店員にお願いすれば、約500mlの水道水を給水してもらえます。お店を利用しなくても給水できる店舗もあります。

▶給水スポットの一覧

| 店舗名 | 住所 | 給水可能時間* (定休日除く) |
|-----------------------|---------------------|--------------------|
| ① 鬼の茶屋 にしもと | 鬼取町394-1 | 11:30～14:00 |
| ② くらんど荘 | 高山町5035 | 9:00～17:00 |
| ③ Cafeふるーらむ | 真弓1丁目11-16 | 9:00～17:00 |
| ④ 風のビューカフェ 友遊由 | 西畑町1085 | 9:00～16:00 |
| ⑤ 生駒山麓公園 | 俵口町2088 | 9:00～17:00 |
| ⑥ 手打ちうどん 風舞 | 西畑町487-1 | 10:00～16:00 |
| ⑦ 森のレストラン ラッキーガーデン | 鬼取町168 | 10:00～22:00 |
| ⑧ 生駒のお宿 城山旅館 | 門前町15-12 | 10:00～15:00 |
| ⑨ コスメ&エステ フサヤ | 谷田町1600 アントレいこま内 | 10:00～19:00 |



| 店舗名 | 住所 | 給水可能時間* (定休日除く) |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| ⑩ ルシエルシュ RECHERCHE | 東菜畑1丁目178 コーポ五風 | 10:00～18:00 |
| ⑪ マハラジャ 摩波楽茶屋 | 門前町14-1 | 11:00～23:00 |
| ⑫ ハーブ工房 ほうぞん | 門前町16-1 | 11:00～16:00 |
| ⑬ カフェ千珠 | 小瀬町101-1-105 | 8:30～18:00 |
| ⑭ キッチン・アミア | さつき台2丁目 451-201 | 9:00～19:30 |
| ⑮ カフェスタ viviana | 小明町555-1 | 9:00～18:00 |
| ⑯ café風風 | 萩の台1丁目2-2 | 9:00～20:00 |
| ⑰ たけひめ本店 | 壱分町1263-9 | 10:00～19:00 |

「マイサポいこま」(市民活動団体支援制度)交付決定 (単位:人,円)

| 番号 | 団体名 | 選択者 延人数 | 交付決定額及び 基金積立額 |
|-----------|--------------------------------|------------|------------------|
| 1 | 生駒市日本中国友好協会 | 336人 | 170,500 |
| 2 | 健やか交流塾おもちゃ病院 生駒病院 | 382人 | 60,000 |
| 3 | 特定非営利活動法人 子守 | 75人 | 44,458 |
| 4 | (特非)いこま国際交流協会 | 166人 | 109,156 |
| 5 | 一棋会 | 158人 | 54,820 |
| 6 | アトリエくじらのクー | 156人 | 60,000 |
| 7 | いこまグリーンフレンド | 232人 | 164,499 |
| 8 | いこま棚田クラブ | 370人 | 160,000 |
| 9 | 市民公益活動団体「ほたる」 | 278人 | 40,280 |
| 10 | 学研高山第2工区の あり方を考える生駒市民の会 | 73人 | 31,239 |
| 11 | いこま婚育プロジェクト | 118人 | 50,022 |
| 12 | 生駒ジュニアソフトテニスクラブ | 105人 | 48,250 |
| 13 | 生駒市スカウト協議会 | 272人 | 95,000 |
| 14 | 生駒市民劇団シアター生駒 | 494人 | 354,608 |
| 15 | 子どもミュージカル CLAP CLAP FANTASY | 494人 | 298,750 |
| 16 | 地域安全推進委員 東生駒支部連絡会 | 239人 | 72,400 |
| 17 | たわわ食堂 | 361人 | 109,530 |
| 18 | 鹿ノ台・いきいき街づくり会 | 618人 | 147,490 |
| 19 | nara成人発達障害自助会 ペーパーミント | 178人 | 34,250 |
| 20 | いこまボディーバランス コミュニケーション | 57人 | 38,267 |
| 21 | 生駒市学童保育運動連絡協議会 | 572人 | 329,105 |
| 22 | 生駒精神障害者ひだまり後援会 | 318人 | 178,000 |
| 23 | 竜田川流域の美しい街まもり隊 | 191人 | 27,015 |
| 24 | (特非)生駒の地域医療を育てる会 | 265人 | 160,908 |
| 25 | いこママまるしえ実行委員会 | 149人 | 65,504 |
| 団体選択 | | 6,657人 | 2,904,051 |
| (実人数 a) | | 5,018人 | |
| 基金選択 b | | 128人 | 105,728 |
| 有効届出数 a+b | | 5,146人 | 3,009,779 |

「マイサポいこま」
支援金の交付額が決定

選択届出期間中(7月1日
〜8月12日)の届出に基づき
「マイサポいこま」(生駒市民が
選択する市民活動団体支援制
度)の支援金の交付額が決定
しました。選択届出数は53
44人、届出率は^{※①}5・38
%でした。

月1日時点で本市の住民基
本台帳に記録されている18
歳以上の人数(9万942
3人)で除したものと
▼経緯 4月にエントリー団
体を募集し、審査会を経て
25団体が登録団体となりま
した。6月中旬に市民一人
当たりの支援額(826円)
を公表し、団体を選択する
届出を受け付けました。同時
に支援対象事業の紹介動画

配信や、市内各公共施設で
支援制度ギャラリーの開催、
生駒駅で登録団体と市との
街頭啓発、ベルテラスいこま
ベルステージで「マイサポい
こま博覧会」を実施しまし
た。
選択届出状況を受け、審
査会で審査を行い、支援金
の交付額を決定しました。
届出結果の詳細や各団体
実施事業は市ホームページ

を
ご覧ください。
▼問合せ 市民活動推進セン
ターららポート(☎75・60
00)
オープンガバナンスで地域
課題解決のアイデアを募集

オープンガバナンスで地域
課題解決のアイデアを募集

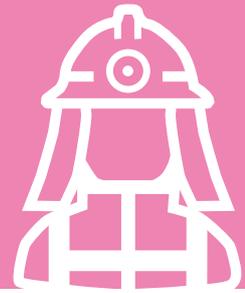
民参加型の地域課題解決に向
けたアイデアコンテスト「チャ
レンジ!!オープンガバナンス
2016」に参加しています。
本市が掲げる次の課題の解
決に向けたアイデアを募集し
ます。
▼応募要件 市内に住むか市
内へ通勤・通学している人を
リーダーとしたチーム(中学
生以下だけのチームは不可)
▼本市の課題
◇市の認知度向上策・交流人
口増加策の検討
◇ひと・もの・資金を地域の活
力にする仕組みづくり
◇子育て情報の一元化
▼申込み 12月28日(水)までに
所定の応募用紙に必要事項
を記入し、「チャレンジ!!オ
ープンガバナンス2016」事
務局ホームページ
——応募用紙は同事務局ホ
ームページからダウンロード
できます。選考スケジュール
や審査項目など、詳しくは
同ホーム
ページを
ご覧ください
▲ホームページはこちら



▼問合せ 政策企画推進課
(内線213)

消防だより

消防本部 (☎73-0119)



地震を感知し電気を止める

感震ブレーカー



大規模地震で火災が発生

大規模な地震が発生した場合、火災が起こる可能性が高いのは電気機器からの出火。

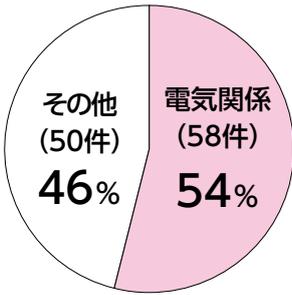
東日本大震災の本震による火災で原因が特定された108件のうち、過半数が電気関係の出火でした。

また電気による火災は、他の住宅へ延焼し、大きな火災を引き起こす可能性があります。

地震が電気火災を引き起こす

地震による家具の転倒や、落下物で家電製品の電気コード

平成23年東日本大震災で起きた火災の出火原因



が破れ、停電が復旧したときにコードがショートし、近くの燃えやすいものに着火することで火災が起こる場合があります。オーブントースターが棚から落下した衝撃でスイッチが入り、電気が通ったとき出火した事例などもあります。

電気火災を防ぐ感震ブレーカー

感震ブレーカーとは、震度5強相当の揺れを感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止める器具です。

地震が発生した後、避難するときはブレーカーを遮断しないといけません。すぐに行動できるとは限りません。家庭に感震ブレーカーを設置すれば、電気による出火を防ぐことが期待できます。

感震ブレーカーには、分電盤に内蔵するタイプや外付けタイプなど、さまざまな種類があります。

感震ブレーカーの種類

| | 分電盤タイプ(内臓型) | 分電盤タイプ(後付型) | コンセントタイプ | 簡易タイプ |
|----|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 特徴 | 分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断 | 分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能 | コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断 | ばねの動きや重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断 |
| 費用 | 約5~8万円 (電気工事が必要) | 約2万円 (電気工事が必要) | 約5,000円~2万円 (電気工事が必要なものと、コンセントに差し込むだけのものがある) | 約3,000~4,000円 (電気工事不要) |

※分電盤の種類に適した製品を選んでください。

一般家庭防火訪問
あすか野北1・2丁目、喜里が丘1~3丁目、光陽台、フラ

一般家庭防火訪問

所

◆11月1日(火)~9日(水)、たけまるホール
◆11月10日(木)~18日(金)、市役

▼とき・ところ

火災予防ポスター
入賞作品展

消防自動車で市内全域をパトロールします。

広報パトロール・
夜間放火警備パトロール

秋の火災予防運動期間

11月9日(水)~15日(火)

「消しましょう
その火その時
その場所で」



たいせつな命を救うため救急車の適正利用をお願いします

平成27年中の救急搬送人員は4,096人で、過去最高となりました。そのうち半数以上は入院を必要としない軽症の人の搬送でした。

救急車は皆さんの生命を守るため、24時間いつでも出動できるよう準備していますが、出動できる救急車の台数には限りがあります。

安易な救急車の利用は、一刻を争う人への対応を遅らせる場合があります。

緊急を要する人に救急車を待たせることがないように、ご理解とご協力をお願いします。



救急車を呼ぶか判断に困ったときは

奈良県救急安心センター相談ダイヤル

#7119 (24時間対応。プッシュ回線・携帯電話)

0744-20-0119 (ダイヤル回線・IP電話)

こども救急電話相談

#8000

(18:00～翌8:00、土曜日は13:00から、日曜日・祝日・年末年始は8:00から。プッシュ回線・携帯電話)

0742-20-8119 (ダイヤル回線・IP電話)

休日・夜間応急診療案内

0743-74-5600 (自動音声案内)

設置していますか？住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、消防法と生駒市火災予防条例で設置が義務付けられています。設置対象は、戸建住宅・店舗付き住宅の住宅部分・自動火災報知設備が設置されていない共同住宅の寝室と、2階以上に寝室がある場合は階段にも必要です。火災が起きた場合、いち早く気づくことが、初期消火や素早い避難・通報につながります。

また、新築住宅に設置が義務付けられて10年が経過しました。火災警報器が古くなると、電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるので点検しましょう。

警報器の清掃や点検をしていますか？

定期点検の注意点

- 誤作動の原因になる本体に付着したほこりなどは、一般家庭用の中性洗剤に浸し固く絞った布でふき取ってください。
- 点検ひも引く・テストボタンを押すなどして動作を確認してください。
- 警報器の交換は、10年が目安です。

火災予防のための3つの習慣と4つの対策

◆3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストープは、燃えやすいものから離して使用する。
- ガスコンロなどから離れるときは、必ず火を消す。

◆4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐため住宅用火災警報器を設置。

- 寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために防災用品(燃えにくく改良された物品・製品)を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる。

昨年の街頭防火広報では幼年消防クラブが子犬のマーチを演奏



▼とき・ところ
11月8日(火)
午前中、近鉄生駒駅中央改札口北側デッキ

アントレ広場 街頭防火広報

市内約500世帯の高齢者の家庭を午前中に訪問し、防火について話します。

ひとり暮らし高齢者宅 防火訪問

ワリートアウン生駒、青山台の各自治会の家庭を午前中に訪問し、防火について話します。

市役所の耐震改修等工事が終了しました

約1年にかけて行った耐震改修等工事が終了しました。今回の工事では、庁舎の耐震性を高め、古い設備を新しくしました。

▼改修内容

- ◇庁舎の耐震強度を大幅に向上
- ◇屋上に太陽光パネルを設置
- ◇庁舎内の照明器具をLED照明に交換
- ◇庁舎出口から東駐車場へのスロープと階段の手摺を設置

- ◇2階デッキと北側の通路を歩きやすく改修
- ◇2階に授乳室を設置
- ◇各階に多目的トイレを設け、全てのトイレを洋式に交換
- ◇1・2・5階の多目的トイレ内にオストメイトを設置

- ▼問合せ 総務課(内線253)

不動産合同公売(北和地区)

奈良県・県内市町村は、税金滞納のため差押えた不動産を、入札の方法で公売します。

- ▼とき・ところ 11月8日(火)

生駒市役所

- ▼入札時刻 10時40分～11時(10時開場、説明を聞いた上で入札)

- ▼生駒市公売財産 真弓1丁目(宅地・家屋)

——予告なく公売を中止する場合があります。

- ▼注意 入札参加手続きには公売保証金などが必要です。必ず冊子「不動産公売の手引」をご覧ください。

——この冊子は生駒市役所や奈良県税事務所地方税滞納整理課でも配布している他、市ホームページでも公開しています。

- ▼問合せ 収税課(内線298)

土地取引は届出が必要です

次のような土地取引の契約をしたときは、国土利用計画法に基づき届出が必要です。

- ▼対象 買い主などの土地の権利取得者
- ▼期間 土地取引に係る契約締結日から2週間以内
- ▼届出が必要な土地の面積

- ◇市街化区域…2000㎡以上
- ◇市街化調整区域…5000㎡以上

- ◇市街化調整区域…5000

㎡以上

- ▼審査内容 土地の利用目的が、土地利用の計画に適合しない場合には、利用目的変更を勧告し、是正を求めることがあります。

——届出をしなかったり虚偽の届出をしたたりすると、6か月以下の懲役か100万円以下の罰金に処せられることがあります。

- ▼届出方法 届出書(県ホームページ)からダウンロード可能)に必要事項を記入し、添付書類といっしょに、直接都市計画課

- ▼問合せ 奈良県地域振興部

- 地域政策課(☎0742・278484)、生駒市都市計画課(内線564)

野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています

木くず・紙くず・ビニール・草などを野外で焼却する行為(野焼き)は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2」で禁止されています。

家庭で出た雑草、剪定した枝などは燃えるごみとして集積所に出してください。

農業者が行う稲わらの焼却

など、例外的に認められている行為もありますが、その煙で「洗濯物が干せない」「窓が開けられない」「灰が飛んでくる」「煙で気分が悪くなる」などの苦情が寄せられていますので、風向きや時間帯など、周辺住民への配慮をお願いします。また、稲わら、もみがらなどは、田へすき込むか、堆肥としての活用をお願いします。

- ▼問合せ 環境保全課(内線355)

ベルステージを活用してください

ベルステージは、生駒駅北口のベルテラスいこま3階にある、店舗前の広場空間。その内、南北約15m、東西約10mを

ベルテラスいこまでイベントをしませんか



利用できます。キッズイベントやライブ会場、オープンカフェなど、多彩なアイデアで、人が集い、笑顔あふれる場にしてください。

イベントの申請手続きなどは、ベルテラス3階の「生駒市アンテナショップおちやせん」で行います。詳しくは、おちやせんホームページをご覧ください。

- ▼利用可能時間 10時～18時
- ▼運営協力金 非営利の利用は基本的に無料です。営利利用をする場合には運営協力金が必要になる場合があります。詳しくは問い合わせてください。
- ▼申込み・問合せ 生駒市アンテナショップおちやせん(☎71・6420)

「ゆうドキッ!」放送中

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

- ▼生駒市が紹介される11月の放送日 4日・11日
- ▼問合せ 広報広聴課(内線224)



体力測定で
健康チェック

9/10(土)

「福祉と健康のつどい」をコミュニティセンターで開催しました。健康チェックコーナーでは、コンピュータを使って体力を測定。参加者は握力や前屈、肺活量など、測定されたデータを見ながら、健康状態や今後の生活の注意点を各自で確認していました。



楽しいキャンプで
多様性を理解

8/20(土)

年齢や性別、障がいの有無を超えて交流する「ユニバーサルキャンプin生駒」を、生駒山麓公園で開催しました。アウトドアスポーツなどさまざまな体験を通し、お互いの理解を深めた3日間。参加者は「いろいろな年代の人の優しさに触れることができた」と話していました。



エコフェスタで
エコを楽しく体感

9/21(水)

環境への取組を進める鹿ノ台中学校で「エコフェスタ」を開催しました。エコをテーマにした創作劇や発電量を競う足踏み発電選手権、幼稚園・保育園児といっしょにエコおもちゃ作りなどを体験。生徒は「楽しみながらエコを感じることができた」と話していました。



できたよ
英語で自己紹介

8/25(木)

「いこまっこチャレンジ教室」をコミュニティセンターで開催。小学1～3年生35人が、生駒高校ESS部の皆さんによる英語教室を楽しみました。英語で歌やゲーム、自己紹介などに挑戦した参加者は「英語で学校名が書けるようになった」と喜んでいました。



風情ある参道で
灯りに包まれて

9/21(水)・22(祝)

宝山寺で毎年恒例の「生駒聖天お彼岸万燈会」が行われ、約1,000基の灯籠が参道を彩りました。参道エリアでは生駒聖天さんどう会による「さんどう祭り」も開催。生駒のグルメ・工芸品などが並んだ「いこまいいもの市」や音楽ステージなど大勢の人でにぎわいました。



ろうそくの灯りで
こわ〜いおはなし

8/25(木)

図書館で5日間連続で行われた「大人もいっしょ♪こわ〜いおはなし会とおばけ工作」。2日目は子ども30人と大人15人が集まり、おばけのおはなしや絵本を楽しみました。おはなし会の後は工作タイム。おばけが飛び出す箱作りを、真剣に親子で取り組んでいました。



FAMILY

住んで幸せ いこま心地

自然が豊かで人も穏やかなまち

梅原さんファミリー

私も夫も子どもの頃から生駒で生活してきました。慣れ親しんだ生駒山を見ながら竜田川沿いを散歩したり、春にはお花見を楽しんだり、自然を身近に感じながら過ごしています。

夫は南生駒でパン屋を経営していますが、「こんにちは。いい天気やね」など、一言かけて来店されるお客さんがほとんど。人もまちも穏やかですよ。子どもが外で遊ぶときも、治安が良いので安心です。子育て世代が住みやすいまちですね。

梅原さんのおすすめSPOT



竜田川沿い

秋は紅葉、春は桜が楽しめる竜田川沿い。四季を感じながらジョギングや散歩を楽しめます。



家族構成

のぶやす
恵子さん、伸恭さん
おうすけ ままこ せいた
央佑くん、眞子ちゃん、晴太くん

素材の味を生かした 大人のオムカレー

地域住民の利用が多く、地元で愛される「キッチン・アミア」。月替わりのランチメニューなどには、野菜と卵にこだわり健康を意識したメニューがそろう。

おすすめはオムライスとカレーが一度に味わえる「オムカレー」。店内で精米した米を使い、低コレステロールでミネラル豊富な卵で包む。卵の風味を生かすため、卵は味付けをせず、ご飯もバターライス。カレーの具材は肉とにんにくだけで、男性も好むシンプルなカレーに仕上げた。甘味のある卵と少し辛めのカレーが調和した、大人のオムカレーを味わってみては。



キッチン・アミア



☎0743-76-6533
📍さつき台2丁目 451-201
🕒9:00~20:00
🗓️日曜日
📺あり



GOURMET

今月の美食



◀ オーナー 藤谷友さんのおすすめは…

「オムカレー」
900円(税込)

マイボトルに生駒の
おいしい水道水を給
水できます(9:00~
20:00)。

いこまのうまいもん

DELICIOUS



黒豆ごはん

夏は日中が蒸し暑く、夜は冷え込むという昼夜の寒暖差が大きい生駒市。その気候が黒豆の成長に適しており、昔から特産品として栽培されていました。「まめ(健康)に暮らす」などの意味から、健康や丈夫に過ごす願いを込めておせち料理で食べられています。豊富に栄養が含まれており、普段の食事にも取り入れたい一品です。

未来に残したい生駒で食べられている料理を生駒市健康づくり推進員連絡協議会の皆さんが紹介します。

材料

- 米…3合
- もち米…1合
- 黒豆…150g
- 塩…小さじ1/2
- 梅干し…2個

つくり方

- ①米ともち米を合わせて洗い、約50分水に浸す。
- ②黒豆が弾ける程度(プチプチと音がしてくるまで)にフライパンで煎る。
- ③炊飯器に①の米を入れ、約1割増しの水加減にする。米の上に②と、塩と種を取った梅干しをちぎって入れる。
- ④通常のご飯と同じように炊く。炊き上がれば、全体を混ぜ盛り付けて完成。



▲梅干しを入れて炊けば、ご飯が薄いピンク色になって色鮮やか

もったいない食器市

3R



| とき | ところ |
|---------------|-------------------------|
| 11月 休み | 南コミュニティ センターせせらぎ |
| 11月 10日(木) | ディアーズコープ いこま |
| 11月 17日(木) | 北コミュニティセンター ISTAはばたき |

- ❑ 食器を無料で持ち帰ることができます。各10:00～13:00(持ち込みは12:30まで)
- ❑ ごみは持ち帰ってください。
- ❑ ガラス製・陶磁器製以外の食器や、灰皿、花瓶、土鍋の持ち込みはできません。

☎環境保全課(内線354)

11月の子育て相談

BABY&KIDS



| 相談名 | 対象 | とき | 内容 | 費用 |
|------------------|-----------------|--------|---------------------|----|
| 10か月児すくすく子育て相談 | 平成28年1月に生まれた乳児 | 29日(火) | 身体測定、育児・栄養相談、手遊びの紹介 | 無料 |
| 2歳6か月児歯の相談・子育て相談 | 平成26年5月に生まれた幼児 | 15日(火) | 身体測定、歯科・育児・栄養相談 | |
| 3歳児歯科健康診査・子育て相談 | 平成25年11月に生まれた幼児 | 24日(木) | 歯科健診、歯科・育児・栄養相談 | |

- ★セラビーいこまで行きます。
- ★受付時間は9:30～10:30、申込不要です。
- ★母子健康手帳を持参してください(10か月児すくすく子育て相談には、バスタオルも持参してください)。



☎健康課(☎75-2255)

牧 香奈子 さん



病気は人生まで変えてしまう 食で病気になる人を減らしたい

妊 婦や子育て中の人を対象に、病気にかかる前から予防する「予防医学」の視点で食育を広めている。市内のカフェで講座を開き、現代人がかかりやすい病気や、免疫・酵素・添加物・農薬などの付き合い方などを教えている。

子連れで参加でき、昼食もとれることが人気で、講座を始め

て1年で300人以上が参加した。

「食が原因でかかる病気はたくさんあります。体を作る細胞は食べ物からできているので、赤ちゃんの頃から食育を意識することがたいせつです」

看

護学校卒業後、大学病院や健診センターで看護師として勤務。がんや心疾

患、脳血管疾患など、食生活を改善すれば防げた病気にかかった多くの患者を目の当たりにした。

「病気を患ったことで職を失ったり、離婚したりするなど、人生が変わってしまった人をたくさん見てきました。身に染みて感じたのは、病気を予防することのたいせつさ。自分の体質を知り、食材を選ぶ力に身につけられれば、病気は防げます。特に、0歳から予防することの必要性に気付いたのは息子の

離乳食期。離乳食が始まる前に予防食育のたいせつさを伝えるため、講座を始めようと決意しました」

仕事と子育てを並行しながら、食育に関する資格を取得。しかし、講座立ち上げ時は、思うように集客できなかった。

「駅前でチラシを配っても誰も手に取ってくれませんでしたし、申し込みがない講座もありました。転機は、講座に昼食を追加したこと。子育て中は何かと孤独なママが気軽に勉強と食事ができる場所を作って、リフレッシュして帰ってもらいたかったんです」

現

在は、高齢者の訪問看護などを行う一方、講演会や食育に関するテーマ別講座、他の女性起業家と健康に関するイベントを開きながら、予防食育を広めている。

「食に関する情報は世の中に溢れており、私自身も『これは子どもの体に良いのかな…』と、不安でした。講座を通して、ママの不安解消や、健康で幸せな人を増やしたいですね」

まき かなこ

Cafeかわせみ(本町)で、予防医学に関する様々なテーマで講座を開催。奈良市・平群町・大和高田市などでも開講中。講座内容や開催日など詳細はブログで発信している。看護師。人間ドック食生活アドバイザー。1児の母。市内在住



↑ブログはこちらから



HISTORY

生駒歴史街道

乙田の人形浄瑠璃は、幕末期に流行していた上方の浄瑠璃を、豪農の松川伊作が乙田村(現・萩の台)に広めたことが始まりと言われています。伊作は娯楽を共有するため、自宅に三味線の師匠や義太夫などを住まわせ、村人たちに習わせたり、歌舞伎役者の中村駒之助を招いて、芝居の稽古を行ったりしました。村人たちは農業の間に芝居の練習に励み、明治中頃には演劇集団「松栄座」が成立。昭和29年まで、奈良県北部一帯で公演を行いました。

※11月中旬～平成29年1月末頃まで生駒ふるさとミュージアムに展示

おとだ
乙田の人形浄瑠璃

生駒ふるさとミュージアム
(☎71-7751)



いこまるちゃん

編集後記

特集の取材で、認知症の詳しい症状や患者への対応方法など、認知症について深く知れました。理解すればするほど「認知症という言葉しか知らなかったんだな…」と反省。「自分や家族にはまだまだ先の話」と思わず、時間をかけて予防にも取り組みます。(村田)

介護や症状について、どこまで聞いてよいものか悩みながら臨んだ河井さん夫婦の取材。文枝さんの笑顔と延良さんの元気さに圧倒され、すぐに不安が吹き飛びました。認知症を受け入れ、支え合いながら暮らすお二人の様子をぜひ特集でお楽しみください。(伊田)

11月に開催する「わたしのマチオモイ帖2016生駒展」。市民PRチーム「いこまち宣伝部フォトブックチーム」が、3か月にわたり生駒への熱いオモイを込めて撮影・制作したフォトブックを展示します。まちへのオモイが詰まった作品をぜひご覧ください。(大石)

「いこまっちょチャレンジ教室」を取材しました。高校生に教えてもらいながら、英語を書くことや、実際に話すことにも挑戦。最初は恥ずかしそうにしていた子どもたちが、最後にはあいさつや自己紹介がしっかりとできていたことに驚きました。(三原)

……広報いこまちの意見・感想は……
はがき・メール・ファクスで広報広聴課



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

消費生活 暮らしのQ&A LIFE

携帯電話に有料コンテンツ料金未納のメール！

Q 携帯電話に「有料コンテンツの利用料金が未納です。身に覚えのない人は連絡してください」と連絡先が書かれたメールが届いた。具体的なサイト名などはなく、身に覚えがないが「連絡がない場合には法的措置をとる」と書いてある。連絡したほうがよいのだろうか。(70歳代、男性)

A これは「架空請求」という以前からある手口です。このようなメールは何かのきっかけでメールアドレスが漏れたことで届く場合があります。最近では、電話番号だけでメッセージが送受信できるSMS（ショートメッセージサービス）を利用した架空請求が増えています。番号の組み合わせだけでランダムにメールを送り付けられるので、サービスが利用できる端末であれば、誰にでも届く可能性があります。メール本文には、宛名や請求金額などの具体的な内容はなく、「裁判」「法的措置」などの言葉で消費者を不安にさせ、業者に電話連絡をさせるのが目的です。業者に連絡すると、個人情報などを聞かれ、強引に料金を請求されることもあるので、絶対に連絡しないでください。最近では、高齢者も携帯電話を利用することが多くなりました。詐欺メールにだまされないように注意しましょう。



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～金曜日の9:00～16:30(祝日は除く)

消費生活センターの巡回相談会を実施中

消費生活の情報提供やトラブルの解決を消費生活相談員が手伝います。

▶ 第1火曜日…図書会館 ▶ 第2火曜日…北コミュニティセンターISTAはばたき
▶ 第3火曜日…南コミュニティセンターせせらぎ

——いずれも時間は10:00～16:00(祝日は除く)で、申込不要です。