

いこまち

特集

自分らしく生きる

—在宅療養という選択—



捨てる前に要チェック！

4月からごみの出し方や 収集回数が変わります

環境保全課(☎0743-74-1111、内線353)



1 傘・支柱などの棒状ごみ(1m以内)が 指定袋で捨てられるようになります

▶開始日 4月2日(月)収集・清掃リレーセンター持ち込み分

——大型ごみ・燃えないごみは電話申込(☎0120-0743-53、☎85-5374)か同センターへの持ち込みが必要です。

▶出し方 30ℓか45ℓの指定袋に入れ、袋からはみ出た状態で袋の口を結んでください。複数のものを出すときは、燃えるもの同士(例:木材や木製バットなど)と燃えないもの同士(例:傘と金属バットなど)でそれぞれ袋を分けてひもで束にして出してください。袋1枚につき、束の直径は一番太いところを15cm以内に収めてください。

4月から
傘はビニールなど
を外す必要が
なくなります



OK
傘と金属バットの
ような燃えないもの
の同士や、燃える
もの同士であれば
まとめて出せます



NG
木材と金属バットの
ように燃えるものと燃えない
ものを束ねて
はいけません

■1mを超える棒状のごみ(3m以内。持ち込みは1.8m以内)は…

大型ごみ処理券が必要です。4月2日(月)収集・持ち込み分からは、燃えるもの同士や燃えないもの同士であれば種類が異なっても束ねて出せるようになります(処理券1枚につき、束の直径は一番太いところを30cm以内に収めてください)。

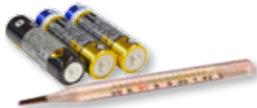
2 4月から有害ごみの収集が月2回に増えます

有害ごみは年4回の収集でしたが、4月から毎月2回のびん・缶、ペットボトル、われものと同じ日に収集します。ごみを出す場所や出し方は変わりません。

▶収集できるもの 乾電池・ボタン電池・充電できる電池、水銀式の体温計、鏡、蛍光灯・電球
——電池式の体温計やLED電球は燃えないごみ・大型ごみとして申し込んでください。

透明・半透明の袋に
次の分け方で出してください

電池・水銀式の体温計だけ



鏡だけ



蛍光灯・電球だけ



再確認！ 燃えるごみの分別方法

プラスチック製容器包装

プラマークがついた容器や包装が対象です。おもちゃなどのプラマークがないプラスチック製品は燃えるごみや大型ごみで出してください。



▶出し方 水で軽くすすいで乾かすか、汚れをふき取ってから透明・半透明の袋に入れてプラごみの日に出してください。汚れがひどい、落ちにくいものは燃えるごみで出してください。

ミックスペーパー

新聞紙・雑誌・段ボール・牛乳パック・匂いの強い紙・汚れた紙以外のほとんどの紙が対象です。金具がついたファイルは出せませんが、ホッチキスの針はついたままでも出せます。シュレッダーごみはそれだけを透明・半透明の袋にまとめて出してください。



生ごみ

生ごみの8割は水分。しっかり絞ってから捨てることで減量につながります。さらに悪臭・腐敗防止にも効果的。食材を使い切るように心がけることも生ごみの減量につながります。

◆処理機を使っておうちで資源化◆

生ごみは処理機や処理容器を使うと、分解されたり肥料になったりします。購入補助もあるので、詳しくは問い合わせてください。



▲生ごみ処理機キエーロ



人口

人口総数	前月比
120,560	- 36
世帯数	前月比
49,956	+ 7
男	前月比
57,409	- 13
女	前月比
63,151	- 23

平成30年2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30年1月末日現在)

火災	救急	救助
2 (+2)	441 (+49)	7 (+5)

◇数字は平成30年1月からの累計で、()内は前年同期の増減数です。

火の用心 ことばを形に 習慣に



交通事故

(平成30年1月末日現在)

発生数	人身事故		物損事故
		死者	
208 (+34)	16 (-3)	0 (±0)	192 (+37)

◇数字は平成30年1月からの累計(概数)で、()内は前年同期の増減数です。



表紙のことば



石橋裕さんはがんを患い、在宅療養を続けています。点滴の着脱などを行うのは妻の広栄さん。自宅を訪れる医療・介護の専門職と協力し、32年間住み慣れた自宅で暮らしています。

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

4月からごみの出し方や収集回数が変わります

p.4

特集

自分らしく生きる -在宅療養という選択-

p.12

お知らせ

市民がつながるNo.1映画上映会 p.12

高山茶釜感謝祭 p.13

Styling Party参加者募集 p.14

子育て御朱印帳スタンプの取得期限が迫っています p.15

保育所・幼稚園・こども園で働く先生・調理員を募集中 p.18

受け忘れていた予防接種、ぜひこの機会に受けましょう p.19

生駒駅近くに小規模保育園が開園します p.20

児童手当・特別児童扶養手当・児童扶養手当は忘れずに手続きを！ p.21

どならない子育てをいっしょに考えてみませんか？ p.22

消防だより p.24

転入・転出などの申請・届出はお早めに p.26

p.27

まちのアルバム

p.30

いこまのいいとこ、今月の美食

p.31

いこまっこレシピ、3月の子育て相談、もったいない食器市

p.32

街人探訪

p.33

いきいき健幸ライフ、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」2月15日号の印刷経費は1冊あたり約33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。



1

特集

自分らしく生きる

— 在宅療養という選択 —

病気を発症したり交通事故に遭ったりすると元気だった家族が倒れ、介護生活が突然始まります。今回の特集では、医師や看護師、薬剤師、ホームヘルパーなどが自宅を訪れ、医療と介護サービスを提供する「在宅療養」を選択した家族を紹介。最期まで自宅で安心して暮らすために必要なことを考えます。

圏地域医療課 (☎0743-74-1111、内線493)

母への想いで在宅療養を決断

「あんたらがこんなに看てくれると思わなかったわ」

介護をする娘二人に河野ハツ子さんが語りかけました。脳梗塞の後遺症で最も高い「要介護5」の認定を受け、寝たきりで一人暮らし。娘の正子さんと美智子さんが自宅から通い12年間サポートしています。

宮崎県に一人で住んでいたハツ子さん。骨折し、介護が必要となり、施設へ入所することになりました。それを知った二人の娘が「母には家で過ごしてほしい」と考え、自分たちが住む生駒で暮らしてもらおうと決断。入退院を繰り返すこともありましたが、病院よりも食欲が出るなど、落ち着ける家での生活はハツ子さんにとって、たいせつな時間です。

「点滴の交換は意外と簡単やで」慣れた手つきで点滴の袋を交換する正子さん。ハツ子さんの身の回りの世話や食事の準備などを美智子さんと交代で行います。「天井を見ているだけの母が一番辛いはず」と考え、部屋の装飾を工夫するなどハツ子さんへの配慮も欠かしません。

「介護は大変なことも多いですが、母が懸命に生きているのだから、自分たちががんばろう」と、二人で前向きに取り組んでいます。

医療・介護の専門職が連携し患者をサポート

多くの専門職が自宅を訪問し、患者や家族をサポートする「在宅療養」。関わりの深い代表的な職種を紹介します。

医師

患者宅を訪問し、日常的な治療や健康管理を行います。定期的に行う「訪問診療」だけでなく、急変時などは「往診」で対応。病院などと連携し、急な入院にも対応します。

訪問看護師

医師の指示に基づいた医療処置を自宅に訪問して実施。血圧測定や点滴など、患者の健康チェックや日常生活の心配ごとの相談に応じるなど、さまざまな支援を行います。

歯科医師・歯科衛生士

自宅での虫歯や歯周病の治療を実施。入れ歯調整、口腔ケアや嚥下（飲みこみ）機能を改善する訓練などをします。おいしくものが食べられるように口内を清潔に保ちます。

薬剤師

患者の自宅で薬の飲み方の指導や支援を医師の指示に基づいて行います。薬に関する相談や残った薬の管理もサポートし、患者の生活を向上させます。

理学療法士・作業療法士

言語聴覚士

医師の指示で、身体機能の維持回復や関節の動きが悪くなる拘縮の予防、嚥下・摂食訓練、介助指導などを行います。身体機能の低下を防ぎ、質の高い生活を支えます。

介護支援専門員

ケアマネジャー。介護が必要になったとき、本人・家族と話し合い、介護サービスの計画「ケアプラン」を作成し、必要なサービスを手配します。他職種とのつなぎ役を担います。

訪問介護員

ホームヘルパー。ケアマネジャーが作成したケアプランに基づき、患者を介助します。食事や炊事、入浴、排泄介助など、日常生活における身体介護や生活援助を実施。



4



2



3

①二人の娘が優しく見守ります
②昨年11月に生まれたひ孫との写真。気軽に会えるのは在宅療養ならではの③ハツ子さんのタオルを畳む美智子さん。家事をすることも大事な在宅療養の一部です④二人が点滴の袋を交換することも⑤服薬管理しやすいように曜日と時間で区切られた箱を活用



5



生駒地区薬剤師会
在宅部長 倉本孝さん

チームで支える自宅での療養
ハツ子さんの介護を支えるのは、家族だけではありません。週に一度、体調の経過観察を行うため、かかりつけ医が訪問診療。その他、訪問リハビリと訪問入浴を利用するなど、さまざまな専門職が支えています。家族は「医療機関に通うとなるとお金も体力も使うので助かって

います」と口をそろえます。
薬は週1回、薬局の薬剤師が自宅にお届け。訪問時に患者一人ひとりに合わせた服薬管理や残薬調整などでサポートしています。
「患者さんは薬局の窓口では『家でちゃんと薬を飲んでいきます』と言います。しかし訪問してみると、全然飲めていないことも多いんです」と話す、薬剤師の倉本孝さん。5年前から在宅療養に力を入れて取り組んでいます。
「薬剤師や訪問看護師は、毎週自宅を訪問し、体調や生活環境の変化をチェック。家族でも気づかない変化に気づき、他職種と連携しながら必要な支援を行っています」

住み慣れた家で受ける医療と介護 いざというときの選択肢「在宅療養」

医療や介護が必要になったとき、自宅でも療養生活を送れることを知っていますか。医療・介護の現状や課題から「在宅療養」を考えます。

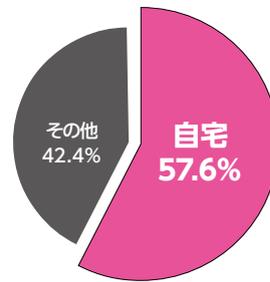
自宅でも療養生活ができる

身の回りのことを自分でできなくなったとき、どこで暮らしたいですか。同様の質問を市内に住む65歳以上の3000人を対象に調査したところ、過半数が「自宅」と回答。サービス付き高齢者向け住宅（約9%）や介護施設（約8%）など、他の選択肢を大きく上回る結果になりました（図1）。

「いざというときでも、住み続けてきた自宅で暮らしたい」という希望を叶えるために注目されているのが、「在宅療養」。通院が難しい高齢者や支援が必要な人が、自宅に必要な医療や介護などのサービスが受けられる取組です。▽住み慣れた環境で必要な医療が受けられる▽家族のいる環境で毎日過ごせる▽一般的に入院治療を続けるより経済的負担が少なくなる——など多くのメリットがあります。

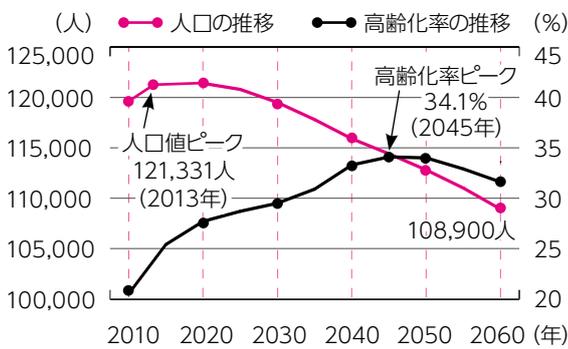
（図1）身のまわりのことを自分でできなくなったときの生活拠点

平成29年「介護予防・日常生活圏域市民意識調査」より



（図2）本市の人口・高齢化率の推計

平成27年「生駒市人口ビジョン」より



今から考える、もしものときの対策

看護や介護には、介護者である家族の身体的・精神的負担がつきものです。特に、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」は年々増加中。市内の現状は、主な介護者の6割以上が60歳代以上となっています。

家での介護は、仕事を辞めざるを得ない「介護離職」を伴うこともあります。市内で在宅療養をしている人を対象にした調査では、約2割の人が仕事を「続けていくのはやや難しい・かなり難しい」と回答。しかし、半数以上の人が「続けている・何とか続けている」と答えており、家族の協力や介護サービス・介護保険を活用し、仕事と介護を両立している人もいます。

今後、本市の高齢化は加速します（図2）。医療や介護が必要になったとき、自分らしい生き方の一つに「在宅療養」を採り入れてみませんか。

介護者が介護をするうえで不安に感じる点



日中の排泄・夜間の排泄



外出の付き添い、送迎など



入浴・洗身

自宅で介護をするにあたって、排泄のケアや外出時の送迎などは多くの家族が不安に感じるとされています。排泄はホームヘルパーによる身体介護を、日常生活は通所介護（デイサービス）などを利用すれば、介護をする側も負担を軽減しながら自宅での介護に取り組みます。





有山 武志

ありやま たけし ● (医) 有山会 有山診療所を高山町で営む。在宅訪問診療・往診、在宅緩和ケア、在宅看取りを診療。本市の在宅医療介護推進部会の立ち上げに携わる。生駒地区医師会副会長

生きる喜びを伝えて 家での看取りを実現

住み慣れた家で療養生活を実現するために、患者や家族、医療・介護関係者には何が必要か。本市の在宅医療介護推進部会で初代部会長を務めた有山武志さんに話を聞きました。

サービスを組み合わせることで不安を解消

外来診療をしながら、7人の患者さんを訪問診療しています。これまで家で看取ったご家族を多く見てきましたが、「住み慣れた家で思い残すことなく介護できた」と振り返る人がほとんど。医師として、患者さんが自分らしく生活し、生きる喜びを得られるように、必要な治療を施すことを一番に心掛けています。

一般的に、在宅での医療や介護は「大変そう」と不安に感じる人もいます。そういう人には「何かあれば、いつでも往診しますよ」と声を掛けます。訪問看護・リハビリなどのサービスも紹介し、少しずつ在宅療養に慣れてもらうようにすると不安が払しょくされますね。

入院中の患者さんも、医療・介護サービスを上手に使えば、家で看ることは可能です。希望する人は、主治医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに一度相談してみてください。

残された家族が安心できる看取り

医療・介護関係者の課題は、職種間の連携を深めること。退院時には本来、病院の医師や看護師、地域の主治医やケアマネジャーなどが集まる「退院時カンファレンス」を開く必要があります。しかし、多忙さから一堂に会する機会は少なく、患者の情報がうまく共有できていません。退院後には、医師と介護関係者が会う機会を作り、顔が見える関係形成も必要なのでICT(情報通信技術)で医療・介護の情報を共有する「やまと西和ネット(11ページ参照)」を活用すれば、連携を深められるかもしれませんね。

在宅医療の実情を知らない医療関係者も多く、訪問診療は敬遠されがちですが、患者さんの様子を見てみると、体調の変化はある程度予測でき、急な診療にも準備ができます。よりよい看取りを患者さんやご家族に提供するために、我々も医療と介護が切れ目なくサポートできる体制を築いていく努力が必要です。

在宅医療・介護の連携を考えるプロジェクトがスタート

平成28年度から、在宅医療・介護連携の取組を推進するために医療と介護に関わる多職種で構成する「生駒市在宅医療介護推進部会」が始まりました。本市が抱える在宅療養の現状や課題、解決方法を洗い出し、よりよい在宅療養を進めるための環境づくりを目指し、協議と検討を進めています。

■本市オリジナルの入退院調整マニュアルを作成

同部会では本市の課題として「入退院時の情報共有不足」が浮き彫りになりました。そのため、既に実績を挙げている桜井市や宇陀市など奈良県東和地区のマニュアルを参考に、入退院時の病院とケアマネジャーなどの情報共有をスムーズにする本市オリジナルマニュアルを作成。4月からその運用を開始予定です。



10以上の機関から関係者が集まる検討会。職種を超えて顔の見える関係も構築します。



①西田良三さんに寄り添う息子の秀さん②看護師に爪を切ってもらった良三さん。耳が遠いので耳元で体調の変化を問いかげられます③自宅の廊下で体に無理がかからない程度に歩行訓練。体調に合わせてリハビリのメニューが考えられています

家族の負担は訪問看護で減少 できるだけ長く父を介護する

西田さん家族

父の笑顔のため仕事と介護を両立

「介護は時間の制約など大変なこととはたくさんあります。でも、父のためにできるだけ長く続けたかったんです」と話すのは、父・良三さんを東生駒の自宅で仕事をしながら介護をしていた西田秀さん。入れ歯の洗浄や排泄のケア、食事の介助などの介護を2年間続けました。

「在宅の良さは、毎日顔を合わせられるところ。父の笑顔が大好きなんです」

良三さんは体調の変化もあり、現在は特別養護老人ホームに入所しています。

専門職と家族との連携も不可欠

良三さんは過去に手術した傷が悪化し、約1か月入院しました。寝たきりの生活で足腰が弱くなり、介護が必要に。筋力の低下を防ぐため自宅で看ることを決めました。

退院後、家族だけで介護をしてい

ましたが、徐々に負担が増加。要介護認定を受けたことをきっかけに、ケアマネジャーに相談し、独学でも介護保険制度を学びました。入浴介助や爪切り、歩行器を使った歩行訓練などのサービスを利用し、負担を軽減。秀さんは、「父は家族の言うことはなかなか聞き入れませんが、看護師さんの話は素直に聞いてくれたので助かりました」と話します。

立ち座りが一人ではできなかった良三さんは、訪問看護で週に一度30分歩行訓練を実施。リハビリのない日は秀さんとも訓練を重ね、自力で歩けるようになりました。

「スムーズに進んだのは家族が協力的だったから」と話すのは、訪問看護師の鈴木玲子さん。リハビリを担当した理学療法士や家族と相談し、必要な支援を検討しました。

「体に負担がかからないように担当の専門職で意見を交換します。全てを介助するのではなく、できることは見守るのも大事なんです」

自立できる環境を整備するため 手すりの設置やデイサービスを利用

相島さん家族

家族と乗り越えた闘病生活

子育てと仕事をしながら母・公子さんの介護をする相島久実子さん。小学生の子どもたちと鹿ノ台で暮らしています。

約2年半前、公子さんが脳出血で倒れて病院へ搬送。出血量が多く、医師から「全身が動かなくなるか、話せないようになるかもしれない」と告げられました。

右手・足が麻痺し、言語や記憶に障がい残り、長期的なりハビリや作業療法が必要になりました。「育ててもらった母の力になりたい」と、久実子さんが献身的にサポート。8か月間の闘病生活の末、車椅子で近い場所まで移動できるようになりました。

手すりの設置にも介護保険を利用

障がいが残ったまま、自宅での介護がスタート。「孫の名前も忘れていたんです。自宅の住所や家族の名



杖を使って自力で廊下を歩く公子さん

前などを何度も書いて覚える練習をしました」と、久実子さんは振り返ります。小さな段差で転ぶことも多かったので訪問看護などを利用し、歩行訓練や体操などを繰り返し実施。7か月後には、杖を使って歩けるようになりました。

「できることは自分でやる」を目標に、リハビリを重ねた公子さん。自宅で自立できる環境を整備するため、介護保険を利用して玄関に手すりをつけました。

公子さんの楽しみの一つは、週に一度デイサービスに通い、折り紙やレクリエーションなどを体験すること。外出は、公子さんも家族も息抜きできる機会になっています。

家で一人になることもある公子さん。訪問看護師や近所の友人など、いろいろな人が自宅を出入りすると外出中の家族は公子さんの安否が確認でき安心です。ケアマネジャーの中田エミ子さんは「介護する人もされる人も不安や負担があります。少しでも減らすためにサービスをうまく利用してください」と話します。

▲左から相島蓮さん・友那さん・公子さん・沙羅さん・久実子さん

介護保険制度を利用すると さまざまな支援が受けられます

問介護保険課(内線485)

——介護保険を利用するには「要介護認定等」の申請が必要で、サービスの利用には原則自己負担が必要です。

訪問介護 (ホームヘルプ)

ホームヘルパーなどが自宅を訪問し、入浴や排泄、食事の介助などの「身体介護」や、調理や洗濯などの「生活援助」が受けられます。

通所介護 (デイサービス)

日帰りでデイサービスセンターなどに通い、入浴や食事などの支援や、レクリエーションなど生活行為向上のための支援を受けます。

通所リハビリテーション (デイケア)

医療機関や介護老人保健施設などで、入浴などの日常生活上の支援の他、生活行為向上のためのリハビリを日帰りで受けます。

福祉用具の貸与・購入 住宅改修費の支給

車椅子、介護用ベッドなど、日常生活の自立を助けるための福祉用具のレンタル・購入や、手すりの設置などの住宅改修費を一部支給します。

在宅療養で体調が回復 自分らしく迎えられた最期

高山さん家族



▲高山圭造さんを看取った皆さん。下段左から、義理の娘の高山雅子さん、妻の邦子さん、息子の利夫さん、上段左から訪問看護師の酒井淑子さん、孫の千絵子さん、ケアマネジャーの森里恵子さん

自宅で看取れた達成感

「鳥や虫の鳴き声が聞こえて季節や家族の生活の音が感じられる自宅で父を生かしたかったです」

高山利夫さんは、父・圭造さんを生駒台の自宅で介護しました。定時に退社するなど仕事とも両立。昨年10月、圭造さんは家族に見守られながら自宅で息を引き取りました。

「最期はにこやかに送れました。無事に介護できた充実感からか、悲しい気持ちはありません」

昨年6月、肺炎で入院した圭造さん。慣れない病院生活で食欲が減り、体調が悪化しました。

「唇が割れて見るも無残な姿でし

た。家に帰りたいという本人の意志も尊重し、退院を決めたんです」

家で穏やかに最期を暮らす

退院後、自宅での介護が始まりました。要介護度は最も高い「5」。寝たきりの圭造さんにご飯を食べさせるのは妻の邦子さん。着替えやおむつ交換は利夫さんが担当しました。

「家族でも他人の排泄介助には抵抗があります。最初は戸惑いましたが、慣れるとにおいは気になりませんでした」

週に一度、かかりつけ医が自宅で診察します。肺に疾患があったため、高濃度の酸素を装置から管を通して吸入する「在宅酸素療法」を活用。また、ホームヘルパーによる歯磨きや入浴介助なども利用しました。ケアマネジャーの森さんは「家族との会話や趣味を楽しみ、最期を過ごすしてほしい。家で看することは難しですが、介護・医療の専門家が連携すれば実現できます」と話します。

在宅療養を続けた圭造さんの食欲はみるみる増加。家族と冗談を言い合えるまで状態は回復しました。

「父は自宅で穏やかに逝けたと思います。お医者さんや訪問看護師さんなどの助けがあって、在宅療養が実現できました。入院だけが選択肢ではなかったんですね」

自宅で受けられる医療的ケア

呼吸機能に関するケア

呼吸機能が低下し、必要な量の酸素を取り込むことが難しい場合は、専用の酸素を取り入れる機械を利用できます(在宅酸素療法)。

酸素不足だけでなく、二酸化炭素も十分吐ききれない場合は、機器を使って体にたまった余分な二酸化炭素を取り除き、呼吸を楽にできます(在宅人工呼吸療法)。

排泄に関するケア

寝たきりなどで尿と便の排泄管理が自分でできない場合、ホームヘルパーがおむつの交換などを介助します。また、自然に排尿できないときは、尿道から管を通し、排尿の補助も可能(膀胱留置カテーテル等)。その他、訪問看護を利用してストーマ(人工肛門)のケアもできます。

痛みに関するケア

痛みや苦痛などをやわらげる治療「緩和ケア」。薬によって医師の指示があれば、病院と同じような治療が自宅で受けられます。薬の使用方法や副作用は、かかりつけ医や訪問看護師、かかりつけ薬局に相談可能。がんなどで痛みがある症状でも退院して自宅で治療しながら過ごせます。

在宅療養に関する 相談窓口や備え

入院や介護は突然やってくるもの。いざというときに慌てないために、在宅療養に関する相談窓口や準備方法などを確認しておきましょう。



相談する

■かかりつけ医

通院している診療所があるなら、医師にかかりつけ医として在宅での医療を引き受けてもらえるか相談できます。

■ケアマネジャー

医療・介護のさまざまな職種と連携をとります。既に要介護認定を受け、ケアマネジャーが決まっている場合は相談可能。

■病院の相談窓口

入院中の人は、病院のソーシャルワーカーなどに相談可能。院内に退院後の在宅療養や心配ごとを相談できる窓口がある病院もあります。

■地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で生活できるように支援する地域の拠点。主任介護支援専門員や社会福祉士などの専門職が高齢者や家族の相談を受けます。

入院・介護に備え家族で話し合う

■本人と家族が確認すること

◆本人に確認

- 病歴やアレルギー
- 服用している薬の種類や名前、量
- 通院している医療機関やかかりつけ医
- 生活習慣・感情の変化
- 保険証や診察券、お薬手帳の保管場所
- 介護を受けたい環境（場所や相手）
- たいせつな物の保管場所

◆家族で話すこと

- 介護に関して、どんなイメージをもっているか
- 介護にかかる費用や時間の負担をどう考えているか
- 住宅の環境（バリアフリー改修工事など）を点検・検討する
- 在宅医療・介護が利用できる診療所や事業所を探しておく

電子健康記録の共有化に申し込む

患者の医療・介護情報を電子化し共有 「やまと西和ネット」が3月にスタート

西和医療圏（本市や大和郡山市、生駒郡、北葛城郡の一部の自治体）の病院・医科歯科診療所・薬局・介護事業所で、申し込みをした患者の病名や検査結果などの医療・介護情報をICT（情報通信技術）で共有する「やまと西和ネット」が3月下旬からスタートします。

■やまと西和ネットのメリット

- ◇かかりつけではない医療機関を急に受診したときでも、持病やアレルギーなどの医療情報が共有されているので迅速に対処できます。
- ◇検査や服薬の情報も共有されているので、薬の重複使用が防止されて、医療費の適正化も期待できます。

■参加方法

- ▶対象 西和医療圏の病院、医科歯科診療所・薬局・介護事業所を利用する人
——西和医療圏に住んでいない人でも参加できます。



▶費用 無料

▶申込み 参加規約を確認し、申込書に本人か代理人の名前を書いて直接、やまと西和ネット参加施設——申込書は、やまと西和ネットの参加施設や同ネットホームページや、市内の主な公共施設で入手できます。

▶問合せ 地域医療介護連携推進協議会事務局（近畿大学医学部奈良病院内、☎77-0880、✉info@yamato-seiwa.net）

■やまと西和ネット特設ブースを設置

▶とき・ところ 9:30～14:00（土曜日は12:00まで、日曜日・祝日を除く）、近畿大学医学部奈良病院内

▶参加方法や疑問点を専門スタッフが説明します



イコマニア



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



お菓子作りで本の世界を楽しもう

本活部@iCoXライブ#1 赤毛のアンの春色キッチン

- ▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している中学生〜30歳くらいの人
- ▼とき・ところ 3月17日(土) 13時〜16時、南コミュニティセンターせせらぎ
- ▼内容 (株)たけひめ代表取締役 役の緒方亜希野さんによる「赤毛のアン」に登場するお菓子作りと、物語のおもしろさを語り合う交流会
- ▼必要品 エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル
- ▼定員 18人(申込順)
- ▼費用 800円

- ▼申込み 2月25日(日)〜3月10日(土)に市ホームページの申込フォームからか、市内の各図書館・室に申込書を提出
- ▼問合せ 図書館南分館(☎77・0005)
- ▼とき・ところ 3月17日(土) 南生駒駅9時出発、額田駅14時30分解散(受付は8時30分から)
- ▼内容 役行者えんのぎやうしやが開祖したとして有名な慈光寺(東大阪)市(恒例)の戸開式で赤鬼・青鬼に対面。昼からは難所の長尾の滝越えも行きます(約8km)。健脚自慢の人におすめめのコースです。
- ▼定員 30人(抽選制)
- ▼費用 一人300円
- ▼申込み・問合せ はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・当日連絡のとれる電話番号を書いて、3月7日(水)(必着)までに生駒市観光協会事務局「戸開式ハイキング」(〒630-0288、東新町8-38、経済振興課内、内線328)



映画上映会

in コミュニティセンター文化ホール

—公共交通機関を利用してください。

生涯学習課(内線646)

「地域愛」や「家族愛」をテーマにした映画の上映と、ゲストを招いた意見交換会を開催。この上映会を通じて、市民の皆さんのつながりを深めませんか。ぜひ来場してください(いずれも上映会には字幕と音声ガイド、意見交換会には手話通訳あり)。



- 「蘇れ生命の力〜小児科医真弓定夫〜」
& 歯科医師の梅津貴陽さんとの意見交換会
- ▶とき 3月11日(日)13:30開演(開場は12:45)
- ▶内容 薬に頼らず自然治癒力で病気を治すことを伝え続ける小児科医の真弓定夫さんと、各界で生命の力を信じ歩き続ける人々を追いかけたドキュメンタリー映画の鑑賞。真弓さんの考えに強く影響を受けた歯科医師の梅津貴陽さんによる楽しい話「Joyトーク」と意見交換会も開きます。
- ▶定員 271人
- ▶費用 無料
——託児は一人100円が必要です(要事前申込、10人程度まで)。
- ▶申込み・問合せ 託児を希望する人は、3月2日(金)までに電話かファクスで保護者の氏名、子どもの氏名・年齢、人数を明らかにして、ナチュラルシンフォニーの加藤さん(☎090-5053-6853、☎79-1625)

- 「さとにきたらええやん」
& 重江良樹監督との意見交換会
- ▶とき 3月17日(土)14:00開演(開場は13:30)
- ▶内容 大阪市西成区で38年前から取り組まれている、0〜20歳の子どもが無料で利用でき、地域の貴重な集いの場になっている「こどもの里」を舞台にしたドキュメンタリー映画の鑑賞。映画監督の重江良樹さんによる意見交換会も開きます。
- ▶定員 271人
- ▶費用 無料
——託児は一人100円が必要です(要事前申込、10人程度まで)。
- ▶申込み・問合せ 託児を希望する人は3月7日(水)までに電話、ファクスかメールで保護者の氏名、子どもの氏名・年齢、人数を明らかにして、なら国際映画祭実行委員会(☎0742-95-5780、☎0742-26-3507、✉info@nara-iff.jp)

**入場には
整理券が必要です**

入場整理券は一人2枚までで、2月25日(日)9:30から、コミュニティセンター、北コミュニティセンターイスタはばたき、たけまるホール、南コミュニティセンターせせらぎ、鹿ノ台ふれあいホール、図書館で配布します。

ジュニア囲碁体験

▼対象 5歳以上

▼とき・ところ ①3月7日(水)・14日(水)、15時～17時、南コミュニティセンターせせらぎ②3月10日(土)・17日(土)、9時30分～11時30分、北コミュニティセンターIIST Aはばたき

▼内容 簡単なルールと5分の説明を聞いて対戦しよう。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 囲碁のまち生駒プロジェクトの辻内正博さん(☎090・9994・7671)

いこま再発見 よこ道あるきのすすめ

▼対象 市内に住むか市内に通勤・通学している人

▼とき・ところ 3月24日(土) 9時～12時頃(雨天中止)、市役所集合・解散

▼内容 歴史と自然に触れ合い、ちよっと気になるところを見つげながら歩きます。

▼コース 市役所↓おぼけ灯籠↓宝山寺旧参道↓宝山寺↓滝寺↓生駒ケールブル踏切↓市役所(予定。約5km)

▼必要品 歩きやすい服装、筆記用具、飲み物

▼定員 30人(抽選制)

▼費用 100円

▼申込み・問合せ はがき、フアックスかメールに住所、氏名・ふりがな、電話番号を書いて、3月12日(月)(必着)までにECCOnline生駒事務局「よこ道あるきのすすめ」係(環境モデル都市推進課内、〒630-0288、東新町8-38、☎25・1135、☎25・4663、✉econet@kcj.jp)

イベント・講座



いこまっこチャレンジ教室 「英語に挑戦」

▼対象 市内に住む小学1～3年生

▼とき・ところ 3月30日(金) 10時～12時(受付は9時45分から)、コミュニティセンター

▼内容 生駒高校ESS部の皆さんによる英語体験教室。簡単な英会話や楽しいゲーム・ものづくりなど

▼定員 30人(抽選制)

▼費用 200円

——必要品など、詳しくは参加者にお知らせします。

▼申込み・問合せ はがきに住所、氏名・ふりがな、学年、電話番号を書いて、3月9日(金)(必着)までに生涯学習課「チャレンジ教室」係(〒630-0288、東新町8-38、内線647)

——グループでの応募は、兄弟姉妹だけ可とします。

茶釜づくりと 抹茶体験をしてみませんか

▼対象 中学生以上の個人やグループ(二組3人まで)

▼とき・ところ 3月25日(日)13時30分～16時、高山竹林園

▼内容 奈良県高山茶釜生産協同組合員による、あなただけの茶釜づくり(上編み制作)と抹茶体験。作った茶釜は持ち帰れます。

▼定員 15人(抽選制)

▼費用 一人3000円



茶釜をつくってみよう

▼申込み・問合せ 往復はがき、フアックスかメールに参加者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を書いて、3月12日(月)(必着)までに高山竹林園「茶釜づくりと抹茶体験」係(〒630-0101、高山町3440、☎79・3344、☎79・9944、✉takayamatukunin@kcj.jp)

第3回 チャリティライブ生駒

▼とき・ところ 3月4日(日)11時30分開場、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。

▼内容 生駒とアジアの音楽、アジア・沖縄料理を楽しみましょう。①11時30分～16時：沖縄料理やインドなどのアジア料理の屋台の出店②12時から：生駒の団体の演奏やアジアの歌や舞踊などのライブ

▼費用 前売1500円、当日2000円、小学生以下500円(いずれも500円の食券付き)

——事前に申し込むと前売

価格になります。

▼申込み・問合せ 電話、フアックスかメールで「チャリティライブ」生駒実行委員会の有山さん(☎06・6444・0587、☎06・6444・0581、✉asia@jafs.or.jp)

高山茶釜感謝祭

▼とき・ところ 3月4日(日)9時～16時(最終受付は14時)、高山竹林園・法楽寺

▼内容 古い茶釜を焼き上げて供養しませんか。お点前によるお茶席、茶釜作り実演見学後、法楽寺で茶釜を焼き上げます。

——高山竹林園→法楽寺は、無料シャトルバスを運行します。

▼定員 300人

▼費用 3000円(新しい茶釜代など全て含む。茶釜作り体験は希望者だけ別途2600円が必要)

——必ず事前に前売券を購入してください。前売券は高山竹林園、生駒商工会議所、生駒市アンテナショップおちゃせんで販売しています。

▼問合せ 高山竹林園(☎79・3344)

**第23回ふれあい
ライオンズコンサート**

▼とき・ところ 3月10日(土)
13時から(開場は12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 あすか野ブラスバンド(あすか野小学校)、生駒台ジュニアブラスバンド(生駒台小学校)、桜ヶ丘小学校ハーモニックバンドクラブ、俵口小学校金管バンド、コスミックブラスバンド(俵口小学校OB)の皆さんが出演します。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生涯学習課(内線643)

昭和のうたコンサート

▼とき・ところ 4月28日(土)
14時開演(開場は13時30分)、
たけまるホール

——公共交通機関を利用し



懐かしの名曲をみんなで
いっしょに歌おう



生駒暮らしをますます楽しむ
冊子「まんてん いこま」発行

発行記念イベント

スタイリング パーティー
Styling Party

参加者
募集

～生駒を楽しむオトナ女子会～

20～40歳代の女性に、生駒で暮らす魅力的な人やサードプレイスを紹介する冊子「まんてん いこま」を発行しました。

市民PRチーム「いこまち宣伝部」の有志が企画・取材に協力。生駒を楽しむヒントが満載です。ぜひ、ご一読ください。

この冊子の発行を記念したイベントを開催します。会場は住宅街の中の一軒家。生駒暮らしの情報交換をするために、ホームパーティー気分に参加してください。



▲冊子は
こちらから

▶対象 20～40歳代で生駒暮らしを楽しみたい女性

▶とき・ところ 3月9日(金)10:00～13:00、ギャラリー アンジュ(真弓2丁目5-6)

▶内容
・日常を楽しむママのトークセッション
・ホームパーティーを楽しむためのワークショップ
・人気カフェ「hygge」のマフィンランチを食べながら交流会

▶定員 20人(抽選制)

▶費用 1,500円

▶申込み・問合せ メールに住所、氏名・ふりがな、電話番号、年齢、SNSを利用している場合はその種類を書いて、2月28日(水)までにいこまの魅力創造課(内線733、✉miryoku@city.ikoma.lg.jp)——詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲詳しくは
こちらから

てください。

▼内容 生駒に再び北海道歌旅座がやってきます。踊りあり、ヴァイオリンあり、昭和のヒットパレードをいっしょに歌い、盛り上がりましょう。「銀色の道」「リンゴの唄」「若者たち」「青い山脈」「学生時代」「テネシーワルツ」他を歌います。

▼定員 928人

▼費用 前売り1700円、当日2000円(全席自由席。未就学児入場不可)

——入場券は2月25日(日)10時からたけまるホール、北コミュニティセンターIIST

**平成29年度
生駒の歴史と文化入門講座**

▼とき・ところ 3月16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「生馬庄と伊古麻

▲はばたき、南コミュニティセンターせせらぎ、鹿ノ台ふれあいホール、図書館、芸術会館美楽来(みらく)で販売します(電話受付はたけまるホールで3月4日(日)10時から)。

▼問合せ たけまるホール(☎75・0101)

**エフセル初心者でも大丈夫
らくらく家計簿の作成**

▼対象 市内に住む20歳以上

▼とき・ところ ①3月19日(月)②20日(火)③22日(木)④23日(金)、9時～16時、人権文化センター

▼内容 専任講師がエクセル家計簿の作成を指導します。

▼必要品 エクセルの入ったノートパソコン

▼定員 各6人(抽選制)

▼費用 200円

▼申込み・問合せ 往復はがき、電話、フアックス、メールか直接、住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、希望日(①～④のうち一つ)を明らかにして、3月5日(月)(必着)までに人権文化センター(〒630-0226、小平尾町1549、☎77-7371、FAX77-7750、✉jinken-center@city.ikoma.lg.jp)

子育て御朱印帳 スタンプの 取得期限が 迫っています



スマートフォンを使ったスタンプラリー「生駒国二十箇所巡り 子育て御朱印帳」のスタンプの取得期限は2月末です。まだまだスタンプが集められるイベントやスポットがあるので、いろんな所にお出かけしてスタンプを集めましょう。

- ▶ **取得期限** 2月28日(木)まで(特典の交換は3月30日(金)まで)
- ▶ **スタンプスポット** みっきランド、はばたきみつき、小平尾南児童館、てくてく、ちどりであそぼ、ほっとスマイル、集いの森、うみのいえ
- ▶ **スタンプイベント** かるがものおへや、市立幼稚園・保育園・こども園の園庭開放、図書館イベントなど
- ▶ **特典** スタンプ5つごとに、生駒市指定ごみ袋(15ℓ・30ℓを1枚ずつ)、本市特産品(レインボーラムネ、高山かきもちなど)が当たる抽選券1枚
- ▶ **問合せ** 子育て支援総合センターたち(☎73-5582)



▲イベントの詳細などはこちらから

女性のための リフレッシュ講座

- ▼ **対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学している女性
- ▼ **とき・内容**
 - ① 3月8日(木)：女のカラダとココロを考えよう
 - ② 3月15日(木)：女のカラダとココロにごほうびを!
- ▼ **ところ** 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。

▼ **必要用品** 汗拭き用タオル、飲み物

- 3月15日(木)はヨガマットかバスタオルも使います。
- ▼ **定員** 30人程度(抽選制)
- ▼ **費用** 無料(2歳〜就学前の幼児の託児あり。一人1回1000円。要申込)
- ▼ **申込み・問合せ** 往復はがき、ファクスかメールに、住所、氏名・ふりがな、年齢、電話・ファクス番号、受講を希望する理由、託児を希望する場合は、子どもの氏名・ふりがな・年齢を書いて、2月28日(水)(必着)までに男女共同参画プラザ「女性のためのり

福祉センター祭

- ▼ **とき・ところ** 3月11日(日) 10時〜15時、福祉センター
- ▼ **内容** 教室活動で制作した作品の展示・発表。ビンゴゲームや模擬店の出店などもあります。
- 当日、生駒駅・東生駒駅と福祉センター間で無料送迎バスを運行します。

フレッシュ講座「係(〒630-0257、元町1丁目6-12)、生駒セイセイビル1階(☎75-0237、☎73-0555、✉gender@city.ikoma.lg.jp)

福祉センター祭 無料送迎バス時刻表

行き	行き	帰り
生駒駅発	9:35	12:15
(三井住友銀行前)	10:10	12:45
——東生駒駅発(タクシー乗り場)は生駒駅発車時刻の5分後です。	10:45	13:15
	11:20	14:10
	12:00	15:10
	12:30	15:40
	13:00	16:20
	13:30	—

史跡を訪ねて 人権のたびらりウォーク

- ▼ **問合せ** 福祉センター(☎73-0700、☎73-0294)
- ▼ **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** 3月16日(金) 13時〜16時30分、市役所正面玄関集合・解散(12時50分集合、小雨決行)
- 市役所・法隆寺・センターはバスで移動します。
- ▼ **内容** 法隆寺の周辺を巡り、法隆寺を支えた民衆の歴史を訪ねます(約4km、法隆寺には入りません)。詳しいコースは市ホームページをご覧ください。

- ▼ **定員** 20人(申込順)
- ▼ **費用** 無料
- ▼ **申込み・問合せ** 市ホームページの申込フォーム、はがきかファクスに住所、氏名、日中連絡のつく電話番号を書いて、2月25日(日)〜3月6日(火)(必着)までに人権施策課「人権のたびらりウォーク」係(〒630-0288、東新町8-38、内線654、☎74-9100)
- ▼ **対象** 年中児にあたる女兒〜小学3年生までの女兒とその保護者
- ▼ **とき・ところ** 3月4日(日) 10時〜11時30分、南コミュニティセンターせせらぎ
- ▼ **内容** ガールスカウトのお姉さんとキャンプを体験していつしよに遊びましょう。
- ▼ **必要用品** タオル、水筒、動きやすい服装
- ▼ **費用** 無料
- ▼ **申込み・問合せ** 2月25日(日)までに電話かファクスでガールスカウト奈良県第22団の廣本智子さん(☎兼☎75-8522)

**ゴロゴロ転がる運動で
心身をリフレッシュ**

▼**対象** 高齢者と興味のある人(小学生以下は要保護者同伴)

▼**とき・ところ** 3月7日、5月23日の毎週水曜日(祝日を除く)、19時30分～21時、南コミュニティセンターせらぎ

▼**内容** 参加者同士でコミュニケーションを取りながら簡単な運動を行い、心と身体の調和力を高めましょう。

▼**定員** 6人(申込順)

▼**費用** 月額1000円

▼**申込み・問合せ** 2月25日(日)から電話かメールで少林寺拳法生駒有里健康クラブの奥村浩さん(☎090・8466・4969、✉hiro-c.okumura@nifty.ne.jp、電話は月曜～金曜日)

日・14日・21日、7月5日・12日・19日、8月2日・9日・23日、9月6日・13日・20日(いずれも木曜日)

▼**内容** 骨盤ストレッチインストラクターの川谷恭子さんによるストレッチ講座。骨盤底筋を使って骨盤のゆがみを取り、全身のバランスを整えましょう。

▼**必要品** 動きやすい服装、フエイスタオル、バスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

図書館

▼**時間** 13時～14時

▼**定員** 20人(抽選制)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて図書館講座受付係(☎75・5303、☎73・3600、✉tosyo-info@ikomashi-sg.jp)

スポーツ



骨盤ストレッチ

▼**とき** 4月5日・12日・19日、5月10日・17日・24日、6月7

**南コミュニティセンター
せらぎ**

▼**時間** 10時～11時

▼**定員** 23人(抽選制)

▼**申込み・問合せ** 2月27日(火)～3月4日(日)にファクス

**ピラティスで
心も身体も美しく！**

かメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて南コミュニティセンター講座受付係(☎77・0001、☎77・0022、✉minami.komi-info@ikomashi-sg.jp)

▼**とき・ところ** 4月11日・18日・25日、5月9日・16日・23日、6月6日・13日・20日、7月4日・11日・18日、8月1日・8日・22日、9月5日・12日・19日(いずれも水曜日)、

①13時～14時②14時30分～15時30分、北コミュニティセンターI.S.T.A.はばたき

▼**内容** ピラティスインストラクターの川谷恭子さんによるピラティス講座。体のゆがみや悪い癖をとって、健康で美しい体をつくりましょう。

▼**必要品** 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

▼**定員** 各25人(抽選制)

▼**費用** 各1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 2月27日(火)～3月4日(日)に、ファクス

**お出かけが楽しくなる
ヨガ体操**

かメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第2希望まで)を書いて、北コミュニティセンター講座受付係(☎71・3331、☎71・3351、✉kita.komi-info@ikomashi-sg.jp)

▼**対象** 市内に住むおおむね60歳以上

▼**とき・ところ** 3月26日(月)14時～15時、RAKURAKUはうす

▼**内容** 健康運動指導士の山内真由美さんによる、立ちやすい・歩きやすい・おでかけが楽しくなるヨガ体操講座。体に無理なくできる体操を交えながら、軽快に歩行や階段の上り下りができる足元を取り戻し、維持できるコツを伝えます。

▼**必要品** 動きやすい服装、バスタオルかヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

▼**定員** 30人(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 2月26日(月)から電話か直接、RAKURAKUはうす(☎73・8778、10時～16時、休館日を除く)

**50歳からの
いきいきヨガ講座**

U.R.A.K.U.はうす(☎73・8778、10時～16時、休館日を除く)

▼**対象** 50歳以上

▼**とき・ところ** 4月11日・18日・25日、5月2日・9日・16日・30日、6月6日・13日・20日・27日、7月4日・11日・18日、9月5日・12日・19日・26日(いずれも水曜日)、①10時～11時②12時～13時30分、たけまるホール

▼**内容** ヨガインストラクターの竹内真理子さんによるシニア向けのヨガ

▼**必要品** 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

▼**定員** 各21人(抽選制)

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名、希望時間(第2希望まで)を書いて、たけまるホール講座受付係(☎75・0101、☎73・3700、✉takemaru-info@ikomashi-sg.jp)

癒しのヨガ講座

▼**内容** 日本ヨガ普及協会正会員の徳山裕子さんによる講座。疲れを癒して体型を整え、若々しい美と健康を手に入れませんか。

▼**必要品** 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

図書会館

▼**とき** 4月8日・15日、5月13日・20日・27日、6月3日・17日・24日、7月8日・15日・22日・29日、8月19日・26日、9月2日・9日・16日・30日(いずれも日曜日)

◇初級編…①9時30分～11時②11時30分～13時

◇中級編…③13時30分～15時

▼**定員** 各24人(抽選制)

▼**申込み・問合せ** 2月27日(火)～3月4日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第三希望まで)まで書いて図書会館講座受付係(☎75・5303、☎73・3600、✉tosyo-info@ikomashi-sg.jp)

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによるヨガ講座。季節の変化による

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

ISTAはばたき

▼**とき** 4月6日・13日・27日、5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日、7月6日・13日・20日、8月3日・10日・24日、9月7日・14日・21日(いずれも金曜日)、①10時～11時30分②12時30分～14時

▼**定員** 各25人(抽選制)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによるヨガ講座。季節の変化による

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

対応できる身体作りを目指しましょう。

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**定員** 30人(抽選制)

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

クスで2月26日(月)～3月2日(金)に玄米を楽しむ会の竹本万里子さん(☎兼☎79・3582)

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**定員** 30人(抽選制)

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

▼**必要品** 動きやすい服装、フイスタオル、飲み物

▼**費用** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 3月6日(火)～11日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名、希望時間(第二希望まで)を書いて北

▼**内容** ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによる

時…中学生以上向け

▼**必要品** タオル、飲み物、室内靴

▼**費用** 無料(申込順)

▼**申込み・問合せ** 電話かメールで2月26日(月)～28日(水)にHYH☆ダンスサークルの高長仁美さん(☎080・9742・8120、✉hyh.2004@softbank.ne.jp)

▼**内容** タオル、飲み物、バスタオルがヨガマット

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** シニアストレッチの勝部一江さん(☎080・3639・2424)

▼**内容** 硬くなった身体を伸ばしましょう。

▼**必要品** タオル、飲み物、バスタオルがヨガマット

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** シニアストレッチの勝部一江さん(☎080・3639・2424)

▼**内容** 硬くなった身体を伸ばしましょう。

▼**必要品** タオル、飲み物、バスタオルがヨガマット

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** シニアストレッチの勝部一江さん(☎080・3639・2424)

▼**内容** 硬くなった身体を伸ばしましょう。

▼**必要品** タオル、飲み物、バスタオルがヨガマット

▼**費用** 無料(申込不要)

チャリティダンスパーティー

▼とき・ところ 3月18日(日) 12時30分～16時20分、図書館

▼内容 経験者・未経験者とも楽しめるダンス・パーティー

▼必需品 ダンスシューズ(ヒールはカバー付き)

▼費用 前売10000円、当日12000円

——チケットの購入方法などは問い合わせてください。

▼問合せ いこまSDCの佐藤健治さん(☎78・5357)

社交ダンス無料体験講習会

▼とき・ところ 3月10日(土) 12時～14時、南コミュニティセンターせせらぎ(申込不要)

▼内容 経験者・未経験者対象の社交ダンス講習会

▼必需品 ダンスシューズか上靴

▼問合せ 社交ダンス スリーステップの吉川栄さん(☎77・7624)

フォークダンス無料体験会

▼とき・ところ 3月9日(金) 12時30分～14時30分、たけ

保育所・幼稚園・こども園で働く先生・調理員を募集中



▶登録方法・問合せ 市販の履歴書に写真を貼って、郵送か直接こども課(〒630-0288 東新町8-38、内線772・778) —詳しい勤務条件は問い合わせてください。

市立保育所・こども園臨時保育士

▶対象 保育士資格を持っている人
▶勤務日・勤務時間 毎週月曜～金曜日(祝日を除く)の7:00～19:30の間で1日7時間45分(月に1回程度、土曜日出勤あり)か、毎週月～土曜日(祝日を除く)の15:00～19:30の間で1日3時間程度

市立幼稚園講師

▶対象 幼稚園教諭の免許を持っている人
◇常勤講師
▶勤務日・勤務時間 毎週月曜～金曜日(祝日を除く)の8:15～16:45(園によって5分程度前後することがあります)

認定こども園生駒幼稚園預かり担当講師

▶勤務日・勤務時間 毎週月曜～金曜日(祝日を除く)の次の時間帯
・平常保育期間…14:00～17:00で週1・2日(弁当がない日は11:30～17:00で月1・2日)
・長期休業期間…8:10～12:00か12:00～17:00で週2・3日

市立保育所臨時調理員の登録

▶対象 保育所給食に携わってみたい人
▶勤務日・勤務時間 毎週月曜～金曜日(祝日を除く)の8:30～16:00の間で1日6時間と、毎週土曜日(祝日を除く)の8:00～14:00の間で1日5時間

健康



生駒市立病院の公開医療講座

▼とき・ところ ①2月27日(火) ②3月9日(金)、14時～15時、生駒市立病院

まるホール(申込不要)

▼内容 世界のフォークダンスを楽しく踊りませんか。

▼必需品 軽装、上靴、飲み物

▼問合せ 生駒フォークダンス同好会の石原貞信さん(☎74・8066)

内容

①同院糖尿病療養士グループ臨床検査技師の松本直之さんによる講演「動脈硬化と血管年齢」、管理栄養士の北村和美さんによる講演「動脈硬化症を防ぐ食生活」、慢性腎臓病療養法指導看護師の川口貴美子さんによる講演「新たな国民病、慢性腎臓病について」
②薬剤師主任の田浦稔基さんによる講演「くすりの正しい

福祉



ご存じですか? 任意後見制度

▼とき・ところ 3月23日(金) 13時30分～15時30分、福祉センター —生駒駅・東生駒駅から

い飲み方」

▼定員 各100人(当日先着順)

▼費用 無料

▼問合せ 同院医療講座係(☎72・1111)

福祉センター間で無料送迎バスを運行します。

▼内容 成年後見センター! リーガルサポート奈良支部 司法書士の谷松生さんによる講座。任意後見制度を基礎から学びましょう。
——手話通訳・要約筆記が必要な人は申込時に伝えてください。

▼定員 20人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 3月9日(金)まで(日曜・月曜日を除く)に電話か直接、権利擁護支援センター(☎73・0780、☎73・0294)



身近に潜む病気を知らう

3月1日(木)～7日(水)は「**子どもの予防接種週間**」 /

受け忘れている**予防接種**、ぜひこの機会に受けましょう



- ▶**とき・ところ** 随時、市内指定医療機関
- ▶**必要品** 母子健康手帳、予診票(指定医療機関と健康課にもあります)
- ▶**費用** 無料
- ▶**注意** 注意事項などが書かれた「**予防接種予診票**」^{つづり}「**予防接種説明書**」か「**予防接種と子どもの健**

康」を必ず読んでください。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** 事前に市内の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、事前に健康課で手続きが必要です)。
- ▶**問合せ** 健康課(☎75-2255)

予防接種名	対象	標準的な受け方		
ヒブ (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 27～56日の間隔をあけて3回接種(生後1歳までに完了) 追加 初回(3回)終了後、7か月～1年1か月の間隔をあけて1回接種	
		生後7か月～1歳未満に接種開始する場合	初回 27～56日の間隔をあけて2回接種(生後1歳までに完了) 追加 初回(2回)終了後、7か月～1年1か月の間隔をあけて1回接種	
		生後1～5歳未満に接種開始する場合	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 27日以上の間隔をあけて3回接種(生後1歳までに完了) 追加 生後12か月～1歳3か月の間に初回(3回)終了後60日以上あけて1回接種(生後1歳以降)	
		生後7か月～1歳未満に接種開始する場合	初回 27日以上の間隔をあけて2回接種(生後1歳までに完了) 追加 初回(2回)終了後60日以上あけて1回接種(生後1歳以降)	
		1～2歳未満に接種開始する場合	60日以上の間隔をあけて2回接種	
		2～5歳未満に接種開始する場合	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日以上の間隔をあけて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)		
4種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	1期 生後3か月～7歳6か月未満	初回	20～56日の間隔をあけて3回接種	
		追加	初回終了後1年～1年6か月の間隔をあけて1回接種	
ポリオ(急性灰白髄炎) ※4種混合を接種した人は不要	生後3か月～7歳6か月未満	初回	20～56日の間隔をあけて3回接種	
		追加	初回終了後1年～1年6か月の間隔をあけて1回接種	
BCG(結核)	生後1歳未満	生後5～8か月未満の間に1回接種		
麻しん・風しん(MR)	1期 1～2歳未満	1回接種		
	2期 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ	1回接種(平成30年3月31日(出)まで)		
水痘 ^{すいとう}	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か月～12か月の間隔をあけて2回目接種		
		初回	3～4歳未満の間に6～28日の間隔をあけて2回接種	
		追加	初回(2回)終了後おおむね1年後に1回接種	
日本脳炎	2期 9～13歳未満	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(2期は9歳以上)	
			平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれ	9～13歳未満の間に、1期の不足分と2期分を接種
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(いずれか接種。ただし、1月現在、積極的勧奨を差し控えています)	小学6年生～高校1年生にあたる女子	2価(サーバリックス)	1か月の間隔をあけて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)	2か月の間隔をあけて2回接種終了後、1回目接種から6か月後に3回目接種	

介護予防教室

▼対象 おおむね65歳以上の高齢者やその家族、介護予防に関心のある人

▼費用 無料

東生駒地域包括支援センター

▼とき・ところ 3月14日(水) 13時30分～15時30分、東生駒病院1階地域交流スペース(申込不要)

▼内容 認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症を正しく知り、認知症になっても安心して生活できる地域について考えます。

▼問合せ 東生駒地域包括支援センター(☎75・33367)

阪奈中央地域包括支援センター

▼とき・ところ 3月29日(木) 13時～15時、阪奈中央こども園(俵口町)

▼内容 介護予防運動指導員による「コグニサイズ教室」。体と頭を同時に動かして脳の働きを活発にします。

▼必要品 筆記用具、飲み物、介護予防手帳(持っている人だけ)

▼申込み・問合せ 3月23日

(金までに阪奈中央地域包括支援センター(☎73・9448))

ひとり暮らし高齢者の調査にご協力を

本市は民生委員・児童委員の協力で、ひとり暮らし高齢者の訪問調査を毎年実施しています。この調査は、日常生活の状況や緊急連絡先の聞き取りなどで、ひとり暮らし高齢者世帯の平常時の見守り・緊急時の支援が目的です。なお、今回から原則70歳以上のひとり暮らしの人が対象となります。

民生委員・児童委員には個人情報保護の遵守が法律で義務づけられており、調査した内容は目的以外に使用しません。ご協力をお願いします。

▼問合せ 社会福祉協議会(☎75・0234)、高齢施策課(内線768)

子育て・教育



もぐもぐサロン

▼対象 市内に住む生後5・6か月の乳児とその保護者

生駒駅近くに 小規模保育園が開園します



いちぶちどりキッズ たにだ

- ▶ところ 谷田町359-3 パストラル生駒1階
- ▶定員 19人(0～2歳児)
- ▶開所日 4月2日(月)
- ▶連携園* ひがし保育園・小平尾保育園、認定こども園生駒幼稚園
- ▶運営 (社福)晋栄福祉会
- ▶問合せ いちぶちどり保育園(☎76-2400)
- ▶入所申込の受付 こども課で配布している入所申込書に必要事項を書いて、3月9日(金)までに直接、同課(内線773)——すでに他園の入所を申し込んでいる人は電話でも受付できます。

*連携園とは、卒園後に通う園です。



▼とき・ところ 3月14日(水) 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

▼必要品 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)

親子の絆きずなづくりプログラム

▼対象 市内に住む、平成29年11月1日～平成30年2月3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 4月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)、13時30分～15時30分、子育て支援総合センターたちち

▼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(全回分)

▼申込み・問合せ 市ホームページの申込フォームか、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、3月15日(木)(必着)

就学通知書は届きましたか

までに子育て支援総合センターたちち「親子の絆づくり」係(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73・5582)

4月から小学校に入学する幼児の保護者に、就学通知書を郵送しました。まだ届いていない場合は、すぐに問い合わせてください。

また、国立や私立の小学校へ入学する場合は、それを証明するもの(入学許可書、合格通知書など)をすみやかに教育総務課へ提出してください。

▼問合せ 教育総務課(内線626)



地域で子育てを
サポート

- ▼**ファミリー・サポート**
ファミリー・サポート事業は、子育て中の人の活動を援助するため、外出や授業参観・懇談会などのときに子どもを一時的に預けたい人(依頼会員)と預かる人(援助会員)をコーディネートする事業です。
- ▼**対象** ファミ・サポ全会員と同事業に関心があり市内に住む20歳以上の心身ともに健康で子育てを応援したい人
- ▼**とき・ところ** 3月1日(木) 9時30分～11時30分、子育て支援総合センターたち
- ▼**内容** 奈良佐保短期大学教授の中田奈月さんによる講座「保育の心」
- ▼**定員** 20人(生後4か月から託児あり。託児は5人まで)
- ▼**費用** 無料
- ▼**申込み・問合せ** 2月26日(月)までに電話でファミリー・サポート(☎73・5552)

ファミリー・サポート スキルアップ講座

児童手当・特別児童扶養手当・ 児童扶養手当は忘れずに手続きを!

子どもを育てる人には各種手当があり、下記のとおり支給対象や手当の月額などが定められています。各手当は、支給対象に該当する場合でも請求しなければ支給されませんので、忘れずに手続きしてください。



☎こども課(内線775)

中学生以下の子どもを養育している人は…

児童手当

- ▶**支給対象** 中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している人
——公務員は勤務先から支給されます。
- ▶**支給時期** 6・10・2月(それぞれ前月分までの手当を支給)
- ▶**手当の月額**

区分	金額
3歳未満	1万5,000円
3歳以上 小学校修了前	1万円 (第3子以降は1万5,000円)
中学生	1万円

◇児童を養育している人の所得が所得制限限度額以上の場合は、月額一律5,000円を支給

◇2月15日(休)に振り込まれている人は、手続きが完了しています。

障がいのある子どもを養育している人は…

特別児童扶養手当(所得制限あり)

- ▶**支給対象** 20歳未満で身体か精神に中度以上の障がいのある児童を養育している人
- ▶**支給時期** 8・11・4月
- ▶**手当の月額** 請求者や配偶者、扶養義務者(同居している請求者の父母や兄弟姉妹など)の所得と税法上の扶養人数に応じて支給の有無が決まります。

障がいの程度	金額
1級(重度)	5万1,450円
2級(中度)	3万4,270円

母子・父子家庭などで子どもを養育している人は…

児童扶養手当(所得制限あり)

- ▶**支給対象** 父母の離婚などにより父または母と生計をともししていない児童(18歳の誕生日後の最初の3月31日までの人。心身に一定の障がいがある場合は20歳まで)を養育している人
- ▶**支給時期** 8・12・4月(それぞれ前月分までの手当を支給)
- ▶**手当の月額** 請求者や扶養義務者(同居している請求者の父母や兄弟姉妹など)の所得と税法上の扶養人数に応じて支給の区分(全部、一部、支給なし)が決まります。

児童の人数	金額(全部支給)	金額(一部支給*)
1人	4万2,290円…①	4万2,280円～9,980円…②
2人	①に9,990円を加算した額…③	②に9,980～5,000円を加算した額…④
3人	③に5,990円を加算した額	④に5,980～3,000円を加算した額

※一部支給の金額は所得に応じて決まります。

各手当の申し込みはこども課窓口で

こども課窓口で配布している申請書類に必要事項を記入し、添付書類を持って直接、同課で申請してください。
——添付書類は手当によって異なります。詳しくは問い合わせてください。



子育てを考えてみませんか

どならない子育てをいっしょに考えてみませんか？

▼対象 市内に住み、全日程に参加でき、平成30年4月1日現在で2歳以上の子どもを保護者

▼とき・ところ 4月の毎週木曜日、5月10日(木)・17日(木)・24日(木)、10時～12時、子育て支援総合センターたちち

▼内容 子育て中に起こりうる場面を想定し、子どもにしてほしい行動を効果的に伝える練習をしましょう。

▼定員 12人(抽選制。生後4か月から託児あり、要申込)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 市ホームページの申込みフォームかほかきに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、託児が必要なのは、子どもの氏名・ふりがな・年齢を書いて、3月6日(火)(必着)までに子育て支援総合センターたちち「どならない子育て練習法」係(〒6

3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。



環境保全課(内線356)

とき	1 班	2 班
1日(木)	高山町	秋津、東山町、小平尾町
2日(金)		小平尾町
3日(土)	傍示	萩の台、小瀬町
5日(月)		萩原町
6日(火)	庄田	
7日(水)		藤尾町、大門町
8日(木)		鬼取町
9日(金)	大北	菜畑町、西畑町
10日(土)	大北、久保	
12日(月)	久保	有里町
13日(火)		有里町
14日(水)	宮方	
15日(木)		壱分町
16日(金)	芝	壱分町、西菜畑町
17日(土)	芝、上町、鹿畑町	
19日(月)	北田原町	西菜畑町、東菜畑1・2丁目、東生駒、中菜畑1・2丁目
20日(火)		緑ヶ丘、新旭ヶ丘、軽井沢町、西旭ヶ丘
22日(木)		西旭ヶ丘、東旭ヶ丘
23日(金)	南田原町	山崎町
24日(土)		山崎町、辻町
26日(月)	松美台、新生駒台、小明日、桜ヶ丘	辻町、谷田町
27日(火)	俵口町	谷田町、本町、元町1・2丁目
28日(水)	俵口町、東松ヶ丘	東新町、仲之町
29日(木)	西松ヶ丘、喜里ヶ丘	山崎新町、北新町
30日(金)		北新町
31日(土)	門前町	

30・0257、元町1丁目6・12、☎73・5582

環境・エコ



もったいない食器市でリユース陶器を販売します

▼とき・ところ

◇3月1日(木)13時～15時、南コミュニティセンターせせらぎ

◇3月15日(木)13時～15時、北コミュニティセンターI・S TAはばたき

▼内容 陶磁器製やガラス製の食器を毎月配布する「もったいない食器市」。3月はリユース陶器の販売も行い

お知らせ



井戸水などの公共下水道への排水は届出が必要です

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。

ます(デИАーズコープいこま開催分を除く)。——営利を目的とした購入はできません。▼販売価格 1点100円、1000円程度▼問合せ 環境保全課(内線354)

「生駒山混声合唱団員」新規募集

関西二期会の鳥山浩詩さんの指導による「生駒山混声合唱団」の団員を募集します(男性の参加を歓迎)。

▼対象 合唱を愛する高校生以上(18歳未満は保護者の同意が必要)

——応募者多数の場合は審査があります。

▼練習のとき・ところ 4月か

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)

ら毎月2回(木曜日)、18時～20時、たけまるホール——ときとところは変更になる場合があります。

▼定員 約100人

▼費用 月2000円(学生は500円)

▼申込み・問合せ 3月1日(木)～20日(火)に入団申込書に必要事項を記入し、郵送、ファクスか直接、たけまるホール内「生駒山混声合唱団準備室」(〒630-0245、北新町9-28、☎75・0101、☎73・3700)

——入団申込書は同ホール事務所にある他、同ホームページからダウンロードできます。



▲ホームページはこちら

市税コーナー

2月は国民健康保険税 第8期分の納付月です ～納期限までに納付してください～

口座振替は、振替日(納期限の日)前に
預貯金残高の確認をお願いします

預貯金の残高不足などで振替できなかった場合は、再振替できません。納付書を送付しますので、連絡してください。納期限を過ぎて督促状を発送した後は、税金の他に督促手数料や延滞金をあわせて納める必要があります。

▶問合せ 収税課(内線293)

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・国保税の納付もできます)。

▶とき・ところ・問合せ 2月25日(日)8:30～17:00、収税課(内線294)

税目	平成29年度		平成30年度	
	2	3	4	5
	2段目は納期限の日、 口座振替納付の振替日です。			
固定資産税 都市計画税			1期 全期前納 5/1	
軽自動車税				全期 5/31
国保税 (普通徴収)	8期 2/28	9期 4/2		

市税の納付は安心・便利な口座振替納付をご利用ください

生駒山麓太鼓鼓手 研修生募集(4月生)

▼対象 45歳まで

——4月5日(木)に開催する説明会に参加してください。

▼練習のとき・ところ 19時30分～22時の間で1時間程度(月3回程度)、コミュニティセンター

▼定員 10人程度(抽選制)

▼費用 月3000円(別途、バチ購入代2000円程度などが必要)

▼申込み・問合せ 電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、メールアドレス、未成年は保護者の

氏名を書いて、3月23日(金)

(必着)までに生駒商工会議所内・生駒山麓太鼓事務局

(☎74・3515、FAX74・9185)

ふるさとハローワークを利用しませんか

生駒市ふるさとハローワークでは、全国の求人情報や就職セミナーなどの情報を検索

できます。希望者は、専門職員へ仕事探しの相談も可能です。

▼利用可能時間 9時30分～17時(土曜・日曜日、祝日、年末年始は除く)

▼ところ 生駒セイセイビル
▼費用 無料

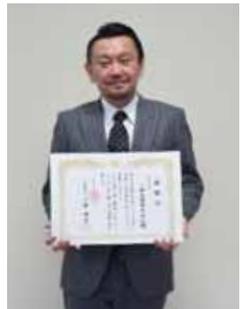
▼問合せ 生駒市ふるさとハローワーク(☎73・1105)



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

市民功労・行政功労表彰 おめでとうございます

企業版ふるさと納税を用いた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



三都住建(株)代表取締役社長の五十嵐直秀さん

彰を、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(順不同)。

市民功労表彰

◆三都住建(株)

◆平田和伸

◆岡村茂美

◆池上保

◆梅本倫子

◆長田千津代

◆松山紗恵

◆尾山茂雄

▼問合せ 秘書課(内線204)

第13回市町村対抗子ども 駅伝大会に12人が出場

3月3日(土)に榎原運動公園で、県内の小学校5・6年生を対象に第13回市町村対抗子ども駅伝大会が開催されます。昨年11月の選考会で選ばれた12人の小学生が本市代表チームとして出場します(敬称略)。



がんばれ！12人の子どもたち

監督 藤井均

▼コーチ 羽根正、武田昭二、笹井裕之、浅田克子、岡本洋、竹下裕子

▼チーム顧問 西川嘉映

▼選手(50音順)

◆岩本侑士 (生駒東小6年)

◆宇治本航 (真弓小5年)

◆梅原晴太 (生駒東小5年)

◆大熨陸 (吉分小5年)

◆佐藤我駆人(生駒南小6年)

◆田中大喜(あすか野小5年)

◆橋本暖空(桜ヶ丘小6年)

◆日夏愛恵(あすか野小5年)

◆手島琶子(真弓小5年)

◆松本萌愛(生駒台小5年)

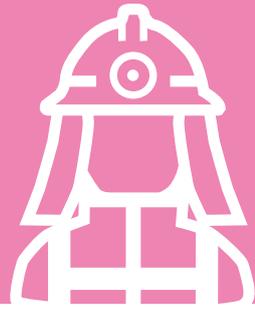
◆南碧伊(あすか野小5年)

◆森田心乃実(俵口小5年)

▼問合せ スポーツ振興課(内線663)

消防だより

消防本部・消防署 (☎73-0119)



火災が起きたとき、

そのビルは本当に大丈夫？

重大な消防法令違反対象物を公表します

本市では4月から重大な消防法令違反のある市内の建物を市ホームページで公表します。過去に発生した東京都杉並区の雑居ビル火災や、広島県福山市のホテル火災では、消防法令が必要とされる消防設備が設置されないまま火災が発生し、多くの死傷者が出ました。安心して建物を利用できるように、違反対象物かどうか事前に確認するようにしましょう。

▼公表の対象となる建物

市内の飲食店、百貨店、旅館・ホテルなど不特定多数の人が利用する建物や、病院・社会福祉施設など一人での避難が難しい人が利用する建物

▼公表の対象となる違反物
内消火栓設備・スプリンクラー設備・自動火災報知設備のいずれかが設置されていないもの

▼公表のとき

消防職員が立入検査で違反を確認し、違反を通知した日から14日が過ぎても是正されない場合に公表します。公表は違反が是正されるまで継続します。

▼公表する内容

①建物の名称
②所在地
③違反内容

▼公表の方法

市ホームページで公表



イメージ

春の火災予防運動

同時実施 山火事・車両火災予防運動

火災予防
運動期間

3月1日(木)～7日(水)

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

■第67回

消防署・消防団合同総合訓練

建物火災を想定した消防職員と消防団員による合同訓練。当日は訓練会場付近を消防自動車がサイレンを鳴らして走行します。

▶とき・ところ 2月25日(日)10:00から、生駒山麓公園ふれあいセンター

■イオンモール奈良登美ヶ丘

街頭防火広報

奈良佐保短期大学附属生駒幼稚園幼年消防クラブによる防火パレードと防火啓発活動

▶とき・ところ 2月27日(火)午前中、イオンモール奈良登美ヶ丘

■一般家庭防火訪問

東松ヶ丘、門前町、鹿ノ台南1～2丁目、さつき台2丁目の各家庭を消防職員が訪問し、防火指導をします。

▶とき 3月5日(月)～7日(水)の午前中

■一人暮らし高齢者宅防火訪問

消防職員と女性消防団員が市内高齢者宅を訪問し、防火指導をします。

■広報・山林・夜間放火パトロールなど
消防自動車などで市内全域をパトロールします。



消防署・消防団合同総合訓練



幼年消防クラブの防火パレード

揺れを感じて電気をストップ

感震ブレーカーが

家や地域を火災から守る

地震時の火災。原因の多くは電気機器からの出火

大規模な地震が起きると発生する火災。東日本大震災や阪神淡路大震災で発生した火災の半数以上は電気関係による出火「電気火災」が原因でした。地震が引き起こす電気火災には、「通電火災」や揺れで電気機器が転倒し、周りに着火して燃え広がるものがあります。

「通電火災」が発生するのは主に停電復旧時。電気機器のスイッチが入ったままブレーカーを落とさずに避難し、通電時に再び電気機器が作動して火災の原因になるものや、家具の下敷きなどで傷ついた電気コードがショートし発火することと起こります。

電気火災は地震直後から時間が経って発生することもあるため発見・初期消火が遅れるため、懐中電灯や足元灯を常備しておきましょう。

すぐに燃え広がってしまう可能性があります。

電気を遮断して火災を防ぐ「感震ブレーカー」が強い味方

地震時の電気火災を防ぐには、ブレーカーを落として電気を遮断することが大事。震度5強以上の揺れを感じると自動でブレーカーを落として電気を止める「感震ブレーカー」の設置が有効です。感震ブレーカーは、工事が必要な物やコンセントタイプなど、各家庭に応じたものを選べます。夜間に地震が発生し感震ブレーカーが作動すると、照明が確保しづらくなるため、懐中電灯や足元灯を常備しておきましょう。

感震ブレーカーの種類はさまざま 家庭に合ったタイプを選ぼう

分電盤タイプ(内蔵型) ※電気工事が必要



分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感じ、ブレーカーを落として電気を遮断

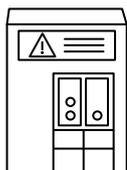
▶費用 約5~8万円

分電盤タイプ(後付型)

※電気工事が必要

分電盤に感震機能を外付け(漏電ブレーカーの設置が必須)

▶費用 約2万円

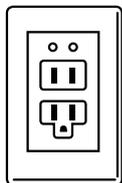


コンセントタイプ

※電気工事が必要なものとコンセントに差すものがある

コンセントに内蔵したセンサーが揺れを感じ、コンセントから電気を遮断

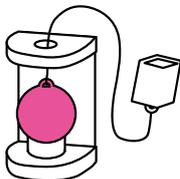
▶費用 約5,000円~2万円



簡易タイプ ※電気工事が不要

ばねの動きや重りの落下でブレーカーを落とし、電気を遮断

▶費用 約3,000~4,000円



救急車を呼ぶか判断に困ったら



◆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)

公共施設の一部を

ドクターヘリの離着陸場に指定しています



緊急性が高いときに、救急隊などの要請で出動するドクターヘリ。出動時には、災害現場近くのランデブーポイント(場外離着陸場)に着陸し、救急車と合流して治療を始めます。

本市では5か所の公共施設を、ランデブーポイントに指定。安全運航のため、離着陸時にはヘリに近づかず、地上の消防隊員の指示に従ってください。

▶ランデブーポイントの場所 (2月15日現在)

生駒市体育協会滝寺S.C.体育館駐車場、生駒山麓公園多目的広場、むかいやま公園グラウンド、HOS生駒北スポーツセンター野球場、北大和グラウンド

——ポイントを追加したときは随時、市ホームページでお知らせします。

3・4月(特に休み明け)は市民課窓口が混み合います

転入・転出などの **申請・届出**は **お早め**に

圏市民課(内線307)

次の届出は市役所**市民課**で手続きが必要です

届出内容	期間	必要品(★は必ず持参してください)
転出届 (市外に引っ越すとき)	転出が 決まったら	★認め印 ★本人確認書類(有効期限内の運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など) ・印鑑登録カード、国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証など(持っている人だけ)
転入届 (市内に引っ越したとき)	異動した 日から	★認め印 ★本人確認書類(有効期限内の運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など) ★転出証明書(転出元の市区町村で発行)、転出手続き済みのマイナンバーカードか住基カードのいずれか(マイナンバーカードと住基カードは暗証番号も必要) ・通知カード、国民年金手帳など(持っている人だけ)
転居届 (市内で引っ越したとき)	14日以内	★認め印 ★本人確認書類(有効期限内の運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など) ・マイナンバーカードか顔写真付き住基カード(暗証番号も必要)・通知カード、国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証 など(持っている人だけ)

- ▶**注意**
- ・同一世帯員以外の方が住所異動の届出や住民票の申請をしたり、直系の親族以外の方が戸籍の証明の申請をしたりする場合は、委任状が必要です。
 - ・水道の使用中止・開始は水道事業お客様センター(☎79-2800)へ連絡してください。

住民票や印鑑証明書などの取得は マイナンバーカードが便利です

マイナンバーカードを使って、住民票や印鑑証明書などの証明書がコンビニでお得に取得できます。

▶**利用できる全国のコンビニ** セブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート、ミニストップなど

■**利用できる店舗は順次拡大中**

・イオンモール奈良登美ヶ丘…2月中旬(予定)から利用スタート

▶**利用できる時間** 6:30~23:00(年末年始、メンテナンス日を除く)

コンビニで発行できる証明書	手数料	
	窓口	コンビニ
住民票の写し	300円	150円
住民票記載事項証明書		
印鑑登録証明書		
戸籍の附票の写し		
所得・課税(非課税)証明書		
戸籍全部(個人)事項証明書	450円	250円

■**公的な本人確認書類になるマイナンバーカード**

▶**申請方法** 通知カード・本人確認書類・住基カード(ある人だけ)を持って直接、市民課
——申請に必要な写真を無料で撮影します(カード作成には1か月前後かかります)。

市民サービスコーナー窓口でも 証明書を発行できます

住民票や印鑑証明書など、一部の証明書は公共施設などにある市民サービスコーナーでも取得できます。

▶**取得できる施設** 鹿ノ台ふれあいホール、北コミュニティセンターISTAはばたき、図書館、南コミュニティセンターせせらぎ

▶**注意**

- ◇所得・課税(非課税)証明書は交付できません。
- ◇戸籍の証明・戸籍の附票の写しは、土曜・日曜日、祝日は発行できません。
- ◇転入・転出・転居などの住所異動はできません。
- ◇印鑑登録はできません。
- ◇印鑑証明書を取得するには、必ず印鑑登録証(カード)が必要です。

＼2・3月は月に2回休日開庁/
市民課窓口の臨時受付

▶**とき** 2月25日(日)、3月11日(日)・25日(日)、8:30~12:00

▶**取扱業務** 転入・転出・転居などの住所の異動届、各種証明書の交付、マイナンバーカードの申請・受け取り



しめ縄や旧年のお札を焚き上げる神事「大とんど」が行われました。正月飾りなどを手にした参拝者が次々と訪れ、勢いよく燃える炎に今年1年の無病息災を祈願。参拝者の一人は「毎年欠かさず来ています。身近な場所で伝統行事に触れられてありがたい」と話していました。

1/15(月)

燃え盛る炎に無病息災を祈る

往馬大社



カルタ、すごろくなど昔ながらの正月遊びやお餅つきができるイベントを開催しました。親子で杵を手にして「はい、よいしょ」の掛け声に合わせてお餅つきを体験。参加した子どもは「出来立てだからおいしい」と自分でついたお餅を食べて笑顔を見せていました。

1/8(祝)

昔ながらのお正月を満喫

生駒ふるさとコミュニティルーム



本市在住のデザイナー平本久美子さんを講師に迎え、名刺をテーマにトークや交流を行うイベントを開催しました。デザインで印象が変わることを実例を交えて紹介。その後は、参加者が自分のキャッチコピーを考え即席で名刺を作り、お互いに紹介し合って交流を深めていました。

1/20(土)

名刺交換から広がる交流の輪

生駒駅前図書館



消防出初式を開催しました。澄んだ青空のもと、消防職員・団員による分列行進や消防車両の行進、一斉放水を実施。母親と見学に来た西脇琥太郎くんは「カンカンかっこよかった」と愛称で呼ぶほど大好きな消防車を間近に見て興奮気味に話していました。

1/11(木)

今年も市民の安全を願って

生駒市体育協会総合S.C.



南小学校区老人クラブの皆さんを招いて、同校3年生が昔の暮らしを学習しました。七輪でかきもちを焼いたり、昔の生活の様子を聞いたりした子どもたち。洗濯板を初めて使った児童は「洗うのは楽しかったけど、タオル1枚だけでも大変」と手を真っ赤にしながらかわいそうに話していました。

1/23(水)

みんなで体験して学ぶ昔の暮らし

生駒南小学校



平成26年4月の開館から来館者が100万人を突破。それを記念し、100万人目となった佐久間浩樹くんに記念品を贈呈しました。本が大好きで月に2回ほど来るといふ浩樹くん。保育園帰りに母親のめぐみさんと寄ったこの日、突然の祝福に「ありがとう」と喜んでいました。

1/12(金)

今後も親しまれる図書館を自指して

生駒駅前図書館



2



4



3



5



想いを胸に、 開く新たな扉

1月8日(祝) たけまるホール

1

平成30年「成人式」を開催。対象者1,264人のうち、929人が参加しました。式典は会場全員による国歌斉唱からスタート。新成人代表の「常に向上心を忘れず、明るい未来を作っていく」という誓いの言葉に会場中が拍手に包まれました。

本市は、新成人が運営委員となり企画・運営を行う「手作りの成人式」を実施。運営委員が取材を重ねて制作した恩師たちからのビデオメッセージに、会場は当時を懐かしむ声や歓声に包まれました。

すなおになる!



あゆみ
中田彩夕美

全てに全力で
挑みたい!



あやね
中嶋彩音

友達を
いっぱい作る!



よしや
高原芳弥

だんうらたかひろ
檀浦貴大

やりたいことを
精いっぱいやる!



INTERVIEW

ハタチの抱負

教えてください

成人式に参加した8人の新成人に20歳の抱負を聞きました(敬称略)。



10



6



11



8



7



12



9

①新たな想いを胸に会場の扉を開きます②③
 ⑩個性が光る色とりどりの晴れ姿④東日本大震災発生時に0歳だった赤ちゃんが20歳になるまでサポートする「ハタチ基金」。新成人が箱作りから募金まで行いました⑤新成人が市民憲章を唱和⑥記念すべき1日の様子を「パシャリ」。しっかりと思い出に刻みます⑦久しぶりの再会に思わず笑顔がはじけます⑧受付も新成人が行いました⑨ジュニアリーダー研修生から贈られた将来の夢に関するメッセージが、夢に向かって歩み出す新成人を後押し⑩市長に向け、新成人として堂々と述べた誓いの言葉⑪運営委員の進行のもと、式は盛況のまま終了しました

みんなから
必要とされる人に!

自分らしく
突き進む!

有名企業に入って
大物になる!

4月から美容師
がんばります!



西田 依梨香

藤岡 ちえり



谷村 卓哉



平川 真由

何歳からでも楽しくスポーツに挑戦

気軽にスポーツを楽しみながら、地域の人たちに交流の場を提供する「いこ増ッスルクラブ」。住民主導で運営する総合型地域スポーツクラブとして10種類以上の教室を開講し、約300人が参加しています。

中でも人気の教室は、年長児にあたる幼児～小学2年生が半年で5種類以上のスポーツを経験できる「ちびっこスポーツバイキング」。「多様な体験を通して子どもの可能性を広げることができる」「何事にも積極的に挑戦するようになった」と好評で、神経系の発達が著しい時期の子どもたちが成長する場になっています。



いこ増ッスルクラブの
木村 文作さん

クラブでは、子どもから高齢者までスポーツに楽しく触れられる教室を開講。生涯スポーツを实践できる環境を整備しています。ぜひスポーツに親しんでください。

いこ増ッスルクラブ

◎月曜～土曜日
📍市内のスポーツ施設
——各教室の詳細はホームページをご覧ください。

いこ増ッスルクラブのホームページはこちら



素材を生かしたシンプルな味わいが魅力の昔ながらのお寿司屋さん

本町郵便局の隣にある「寿司ろばた 美幸^{みこう}」。お客さんの要望で少しずつ増えたメニューの中でも「寿司定食」がおすすすめだ。その日厳選した新鮮なネタ8貫に、何度も試作を繰り返して完成させた滑らかな食感の自家製豆腐などがつく。その他、お客さんに「懐かしい味」と喜ばれる煮物や、旬の岩津ねぎを使った冬季限定のかき揚げ、夏と冬で違った味が楽しめる生牡蠣も常連客に人気だ。

2階には30人まで対応できる大部屋もあるので、気心の知れた仲間と楽しい時間を過ごしてみては。

今月の美食

たった揚げプロジェクト認定店を紹介



寿司ろばた 美幸



☎0743-75-3040
📍本町9-15
🕒12:00～14:00、17:00～22:30(ラストオーダー22:00)
🚶不定休
🅓なし



おぎはら 店主萩原さん夫妻のおすすめは…

「寿司定食」
880円(税込。昼だけ)





いこまっコレシピ

子どもたちが考えた朝ごはんメニューを募集する「小学生メニューコンテスト」で、優秀作品などに選ばれたメニューを簡単レシピにアレンジして紹介します。



お米ピザ

平らに伸ばしたご飯を生地にして、彩り豊かなピザにしました。ご飯はどんな具材とも相性が良いので、冷蔵庫にある食材で作れてアレンジは無量大。生地の厚みを変えると、また違った食感が楽しめます。季節や好みに合わせていろいろなトッピングを試してみてください。

(平成28年度コープ賞受賞「お米ピザとサラダ」より)

所要時間

20分



材料(2個分)

ご飯…茶碗2杯分
アスパラガス…1本
ウィンナー…1本
ゆで卵…1/2個
ミニトマト…1個
ピザ用チーズ…適量
ケチャップ…適量
サラダ油…適量

つくり方

- 1 アスパラガスは茹でて3cmの長さ斜めに、ゆで卵・ウィンナー・ミニトマトは5mm～1cmの厚さに切る。
- 2 茶碗1杯ずつご飯を丸めて平らに伸ばす(ラップやビニール袋で包みしっかり潰して薄く伸ばすと、よりピザに近い食感になります)。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を入れ、両面に軽く焼き色がつくまで②を焼く。
- 4 ③にケチャップを塗り、具材とピザ用チーズをのせる。
- 5 ④をアルミ箔にのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたら完成。

もったいない食器市



とき	ところ
3月1日(木) 13:00～15:00	南コミュニティセンターせせらぎ
3月10日(土) 10:00～13:00	ディアーズコープいこま
3月15日(木) 13:00～15:00	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。持ち込みは、両センター開館日の9:00～17:00です(ディアーズコープいこまは食器市当日の10:00～12:30)。
- ◇無人回収用コンテナに包装物などを取り、食器だけにして陶磁器製・ガラス製に分別してください。それ以外の食器や、灰皿、花瓶、土鍋は持ち込めません。
圃環境保全課(内線354)

3月の子育て相談



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29年5月に生まれた乳児	16日(金)	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		3月は実施しません		
3歳児 歯科健康診査・子育て相談	平成27年3月に生まれた幼児	8日(木)	歯科診察、歯科・育児・栄養・発達相談	

- ◇セラビーいこまで行います。
- ◇受付時間は9:30～10:30で、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)。
- ◇2歳6か月児歯の相談・子育て相談は、偶数月に開催します。



圃健康課(☎75-2255)



「生駒おはなしの会」メンバー

坂本 恵子さん

物語に命を吹き込み22年

本の楽しさを届ける語り手

さかもとけいこ ●平成8年「子どもに語るおはなし講座」の修了生によって作られたボランティアグループ「生駒おはなしの会」所属。市内5図書館・室や小学校、学童保育で定期的におはなし会を担当する。その他、本市の「子どもに語るおはなし講座」（詳しくは広報いこまち4月15日号でお知らせします）や、大阪府岬町で語り手養成講座の講師も務める。66歳。白庭台在住。

教

室で30人ほどの小学生が見つめる中「おはなし会」が静かに始まる。手には何も持たず、小道具なども使わない。「声」だけで子どもたちを物語の世界へ誘う。

これは市内小学校で行われた「おはなし会」の一コマ。所属する「生駒おはなしの会」には設立当初から参加し、22年になる。本に書かれた言葉を覚え、感情を込めすぎた語りではなく、子どもたちが自分で想像の世界を楽しめるようにと日々努めている。

「覚えたものをただ話すだけじゃなくて、大げさですがお話に命を吹き込むような感じですよ」

父

親の出張のおみやげには本をねだるほど子どもの頃から本が好きで、小・中学生時代も進んで図書委員を務めた。ずっと本に関することに興味があり、子育てが一段落した頃に広報紙で見つけた「子どもに語るおはなし勉強会」に参加。絵本を持って読み聞かせをすると想像していたが、講師から「皆さん、お話を覚えて語ってください」と言われ驚いた。

「とてもできないと思いました」。

でも先生の語りを聞いてみると、物語の世界が目の前に広がって見えて。すごく楽しくて、「語り」というものや、昔話・児童文学の世界に引き込まれました」

覚

える物語は5〜20分とさまざま。子どもたちに語るには必ずハッピーエンドの物語と決めている。

「子どもたちには、ゲームやスマホ以外に『本』という楽しみもあることを知ってほしいんです。いつか聞いた物語が、現実で辛いことがあったときの助けや、人生に希望を持って生きていく力になればと願っています」

（公財）東京子ども図書館が主催する語り手養成講座「お話の講習会」を平成23年から2年間受講。今では講師として、本市の語り手育成に携わる。

「大事なことはテクニクではなく、そのお話が好きという気持ち。自分が楽しくないと、それが聞き手にも伝わってしまいます。私は楽しいからここまでやってこられました。お話を語るのには身一つあればできること。道具も何もいりません。声が出る限り、これからも語り続けたいです」

いきいき^{けんこう}健幸ライフ

vol.11 ひまわりの集い

歌や体操、かるた遊びなどのレクリエーションと生駒市健康づくり推進員連絡協議会の皆さん手作りの食事が楽しめる「ひまわりの集い」。新年1回目のこの日は、坊主めくりで盛り上がり、いきいき百歳体操で体を動かした後、正月料理を囲んで食事をしました。「ここは楽しくて食事が進む」「仲間との会話や運動、おいしい食事で気持ちが明るくなる」と皆さん笑顔。仲間と集いながら楽しい時間が過ごせます。

◇利用の相談など詳しくは問い合わせてください。
 圏地域包括ケア推進課(内線463)



◇ひまわりの集いの対象・とき・ところ

対象	とき・ところ
要支援1・2か 要支援相当の人	たけまるホール(週1回)・ディアーズ コープいこま(月2回)、各2時間半

編集後記

在宅療養を行う5組の家族取材しました。病状や必要な支援、介護に関わる人数など、家庭によって状況はさまざまですが、介護・医療の専門職の皆さんが、患者さんを家族のように迎え入れ、温かく細かいサポートをしている姿に感動しました。(村田)

特集や成人式を担当。年齢に差はありますが、共通していたのは家族を思う気持ちでした。在宅療養を支える家族の無償のサポートや成人を迎えた我が子を送り出す親と20年間の思いを胸に式に臨む子。寒かったですが、温かい気持ちで1か月過ごせました。(泉)

成人式を取材しました。冷たい雨が降る寒い日でしたが、新成人の皆さんの晴れ姿と笑顔が眩しく、私の気持ちも晴れやかに。インタビューで将来の夢を語る姿に、頼もしさを感じエールを送りたくくなりました。新成人の皆さん、おめでとうございます。(岡田)

手のひらサイズの自己紹介ツール「名刺」。私の名刺には、裏面にこっそり生駒山のイラストが入っています。何気なく描いた小さなイラストですが、今では相手が見ついてくれると会話が弾む大きな存在に。皆さんが使っている名刺はどんなデザインですか。(伊田)

……広報いこまの意見・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 /

デパートを名のる不審な電話にご注意！

Q 有名デパートを名のる人から電話で「あなたのクレジットカードで不正に商品が買われている。お金が引き落とされないよう口座を止めなければならない。銀行協会から電話させるので手続きするように」と言われた。続いて銀行協会を名のる人から電話があり「口座を止めるため、あなたのキャッシュカードを回収しに行く」と言われた。ちょうど訪問してきたケアマネジャーに事情を話すと「詐欺ではないか」と言われた。本当に詐欺なのだろうか。(80歳代、女性)

A これはデパートや銀行協会をかたってキャッシュカードをだまし取る詐欺です。今回はケアマネジャーから連絡を受けた地域包括支援センターが警察に通報し、被害を未然に防ぐことができました。

デパートが顧客に直接「クレジットカードが不正使用された」などと連絡することはありません。このような電話があれば詐欺を疑い、すぐに切りましょう。心配なときはデパートの代表番号に電話をかけて確認してください。また、銀行協会や銀行員がキャッシュカードを預かるために訪問したり、電話で暗証番号を聞いたりすることはありません。少しでも怪しいと思ったら相手とはやり取りせず、消費生活センターに相談し、警察にも通報してください。



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お手伝いします。
 ▶3月6日(火)…図書会館 ▶3月13日(火)…北コミュニティセンターISTAはばたき
 ▶3月20日(火)…南コミュニティセンターせせらぎ
 ——時間はいずれも10:00～16:00(祝日は除く)で、申込不要です。巡回相談は3月開催分で終了します。