

広報いこま

このまちが、もっと好きになる。

2018

8

合併号
No.769

いこまち



特集

心のサイン

夏休みの子どもの遊び場に/ 涼しい室内で 遊びませんか

暑い夏や雨の日は、子どもと遊びに行く場所に困りませんか。市内の子育てサロンや幼稚園などは冷房が効いた部屋でおもちゃや絵本で遊べます。申込不要だけでなく無料で利用可能。さらに天候を気にせず利用できるので、ぜひ遊びに来てください。

園こども課(☎0743-74-1111、内線773)



遊び場 1 常駐する保育士に子育て相談ができる 保育園・こども園

- ▶ 駐車場 あり
- ▶ 飲食 可(生駒ピュアこども園は12:00~13:00だけ、たかやまこども園、もり保育園、うみ保育園は除く)

実施園・対象・開所時間・問合せ

園名	対象	開所時間	問合せ
たかやまこども園	0~2歳児	月~金曜日 10:00~12:00、 13:00~16:00	☎78-0161
生駒ピュアこども園	0歳児~未就園児	月・木・金曜日 9:00~15:00	☎70-0885
もり保育園	おおむね3歳未満	月~金曜日 9:30~14:30	☎78-0419
うみ保育園		月~金曜日 9:00~14:00	☎70-0419
いこま乳児保育園	0~2歳児	月~金曜日 10:00~16:00	☎74-3999
いちぶちどり保育園	0歳児~未就学児	月~金曜日 9:00~14:00	☎76-2400

遊び場 3 赤ちゃんから高校生まで利用できる 小平尾南児童館

- ▶ 対象 0歳児~未就学児とその保護者、小・中学生、高校生
- ▶ 開所時間 月~土曜日(祝日を除く)、9:00~17:00
- ▶ 駐車場 あり(30台程度)
- ▶ 飲食 11:30~13:00だけ可
- ▶ 問合せ 小平尾南児童館(☎77-6955)



おもちゃの乗り物やおままごとで遊ぶ、絵本もあります

遊び場 2 夏休み限定で利用できる地域の遊び場 幼稚園

- ▶ 対象 未就学児とその保護者
- ▶ とき 8月23日(木)まで、9:30~15:00(8月11日(祝)~15日(水)、土曜・日曜日、祝日を除く)
- ▶ ところ あすか野幼稚園、生駒台幼稚園、俵口幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、なばた幼稚園、壹分幼稚園
- ▶ 内容 冷房が効いたリズム室(遊戯室)を開放します。
- ▶ 駐車場 なし
- ▶ 飲食 不可
- ▶ 問合せ こども課(内線778)



おもちゃもあります

遊び場 4 市が運営する施設で子育て情報が充実 みっきランド・はばたきみつき

- みっきランド
 - ▶ 対象 0~2歳児とその保護者
 - ▶ 開所時間・ところ 毎日(祝日・第3金曜日を除く)10:00~16:00、生駒セイセイビル3階
 - ▶ 駐車場 なし
 - ▶ 飲食 11:30~13:00だけ可
 - ▶ 問合せ みっきランド(☎75-2111)
- はばたきみつき
 - ▶ 対象 0~2歳児とその保護者
 - ▶ 開所時間・ところ 火~金曜日(祝日・第3金曜日を除く)10:00~12:00、13:00~16:00、北コミュニティセンター-ISTAはばたき
 - ▶ 駐車場 あり
 - ▶ 飲食 不可
 - ▶ 問合せ はばたきみつき(☎71-3301)



・「広報いこまち」8月の発行は今号だけ。次号の9月1日号は8月31日(金)発行です。
・「人口、火災・救急・救助、交通事故」は9月1日号に掲載します。



表紙のことは



精神障がいのある、藤井亙さんと榎田伸也さん。地域活動支援センター「コスモールいこま」に通い、仲間も増えました。良好な人間関係が薬になり、病状は徐々に回復しています。

なくそう差別みんなの力で
明るい生駒市
毎月11日は「人権を確かめあう日」

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

夏休みの子どもの遊び場に
涼しい室内で遊びませんか

p.4

特集

心のサイン

p.10

お知らせ

生駒健康ウォーキングマップ歩こう会2018 p.10
「生駒市マンホールカード」が完成 p.12
Pick Up News p.13
女性向け就職セミナー p.15
生駒ふれあい朝市が始まりました p.17
シルバー人材センターの^{せんてい}剪定受付を再開します p.18
スポーツの秋を楽しもう p.19
こころの体温計でこころの健康をチェックしてみませんか p.20
健康づくりリーダー養成講座 p.21
講演会「地域生活支援拠点事業について考える」 p.22
8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります p.25

p.29

まちのアルバム

p.30

いこまの教育、今月の美食

p.31

防災知恵ぶくろ、9月の3歳児歯科健診・子育て相談、もったいない食器市

p.32

街人探訪

p.33

生駒むかしばなし、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。詳しくは障がい福祉課(内線794)へ



ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



8月合併号の印刷経費は1冊約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っています。

例えば

何も食べたくない

食欲が
ない

こんな経験
ありませんか。

例えば

.....

寝つけない

例えば

だるさがとれない

疲れやすい

一つでも当てはまる人は
もしかしたら...

心の病気
かもしれません

特集

心のサイン

うつ病や統合失調症といった、心の病気「精神疾患」。5人に1人が発症するといわれる身近な病気です。本市では当事者への支援を広げるため、同じような病気を経験した人が闘病中の人を助ける事業「ピアサポート」を10月からスタート。今回の特集では、当事者の声などから、心の病気について考えます。

円障がい福祉課(☎0743-74-1111、内線796)

「心の病気」は誰でもかかる

「最近、眠れない」「食欲が落ちた」「ずっとだるい」…。こうした体の変化はありませんか。一つでも心当たりがあれば、心の病気「精神疾患」の可能性があります。「現代の国民病」といわれるこの病気。医療機関にかかる患者数は年々増え、4年前には年間390万人を超えました。これは、がん患者数の2倍以上にあたり、本市でも精神疾患を患う人は増えています。

心の病気の多くは、脳神経の情報伝達する物質のバランスが崩れて起きる「脳の病気」。発症の原因は不明ですが、環境の変化や持続的なストレスが要因と考えられています。また、生活環境や対人関係なども作用するため、誰でもかかる可能性がある病気です。

自身の病状を紙芝居で披露

「うつ症状で辛かった心境や、学校でいじめられた体験などを絵や言葉で分かりやすく表現して、多くの人に理解してもらいたいです」

急に落ち込んだり、幻聴が聞こえたりする「統合失調症」を患う、榎田伸也さん。病気を知ってもら

病気のサインを見逃さないで

心の病気 今すぐできる問診票

心の病気の中には、心理面の症状だけでなく、身体
の症状を伴うものもあります。生活や行動面の
変化は本人が気が付いていないこともあるため、
家族や友人などのケースも考えてみてください。

- 目立って痩せた(あるいは太った)
- 服装や髪型など身だしなみが異常に乱れている
- 食事をとらなくなった
- 笑わなくなった
- 小さなことを異常に気にするようになった
- 眠れず、日中の生活に支障がでている
- 話が支離滅裂で会話が成立しない
- 人ごみで、強い不安に襲われるようになった

出典著書：社団法人日本精神科看護協会 末安民生著
『大切な人の「こころの病」に気づく』(朝日新書)

webで心の健康を簡単チェック

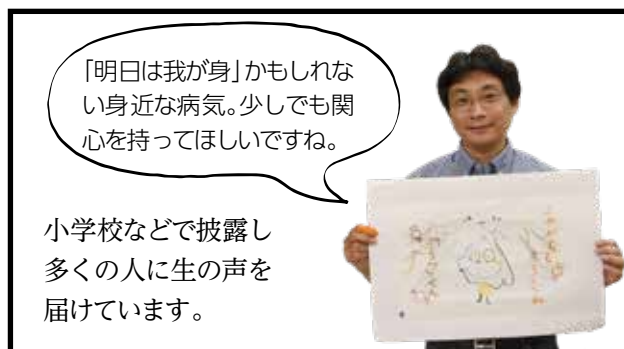
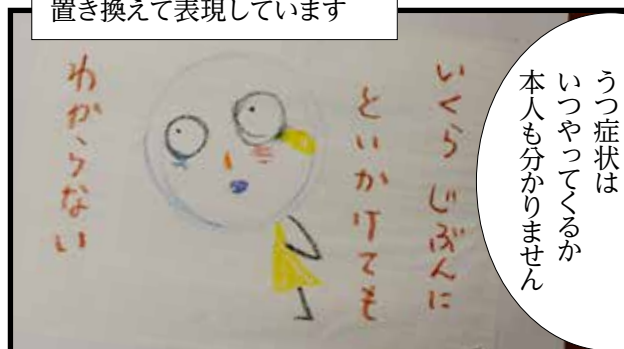
スマホやパソコンなどで、気軽にストレスや落ち込
み度を確認できるシステム「こころの体温計」。簡単
に利用できるのので、心の状態のチェックに役立てて
ください。

——詳しくは、今号の20ページをご覧ください。

「心の病気に関心のない人がま
だまだ多いのが現状です。当事者
のありのままの生き方や気持ちを
伝えることで、少しでも身近な病
気なんだと感じてほしいですね」
現在は、小学校や大学、当事者
の家族会などで自身の経験を発
表。紙芝居に病状の大変さや闘病
中の辛かった気持ちを込めます。

40か所以上の医療機関に通う
も、思うように回復しません。さ
らに、毎日のように幻聴や被害妄
想が榎田さんを襲います。発病か
ら4年後、症状が悪化し、精神科
病院に入院しました。2年間の療
養生活が終わる頃、統合失調症
と診断。退院後は、精神障がい者
の支援施設に通い、病状をゆっく
りと回復させてきました。

紙芝居でうつの症状を表現「うつぼうや」



うため、自身の病状を紙芝居にし
て伝えていきます。

発病は20年程前。慣れない大
学生活やアルバイト先での人間
関係でストレスがたまりました。
発病の前兆は、不眠症や過食、神
経過敏といった症状。住んでいた
マンションで自分が出す物音が
隣の部屋に聞こえないか気になっ
て、慢性的な睡眠不足に。アルバ
イトの上司から受けた叱責が引
き金となり、怒りの感情を制御で
きなくなりました。



(写真上) ラスクを袋に詰めるAさん
(下)パン工房「ひだまり」には精神障がいがある人が約10人働いています

「まさか自分がうつ病に…」 仕事のストレスで心の病気に

以前通っていた会社で、重労働によるストレスが原因となりうつ病を患ったAさん。気分が激しく落ち込む「抑うつ気分」などが1年以上続き、家に引きこもっていました。現在は、パンの製造や施設の清掃作業に従事し、闘病しながら社会復帰を目指すAさんに自身の病気について話を聞きました。

「縁がない」はずだった、うつ病

「感情的になり泣き続ける日々。外出も億劫でした」

10年前にうつ病を患った、Aさん。(社福) 萌が運営する、市内のパン工房「ひだまり」でパンの製造を行いながら闘病中です。

約15年前、大阪のコンピュータソフトウェア開発会社に勤務。携帯電話の基本機能に関するプログラムを開発していました。

「カメラ機能が誕生するなど、携帯電話の多機能化が著しかった頃。担当した機種が発売されると両手を挙げて喜んでいました」

多忙な日々が続き、毎日のように5時に起床し、終電で帰宅。休日出勤も度々ありました。次第に疲れが蓄積。2年もぐっすり

眠れない状態が続き、やがて仕事も手に付かないようになりました。不安に感じた同僚

から勧められ精神科を受診。うつ病と診断されました。

「まさか自分ができるなんて」

人間関係が良好で仕事に充実感があったAさんには、想定外の出来事。突然の病をなかなか受け入れられませんでした。

悩みを人に話し心を軽くする

発病後、1年近く休職。気分が落ち込み何もしたくなくなる状態「抑うつ気分」が続き、自宅に引きこもります。会社から復職の打診がありました。病状は悪くなる一方で退職を決意しました。

自宅療養や通院・服薬で治療を続けて数か月。医師から紹介され、(社福) 萌が運営し、精神障がい者が利用できるサロン「コスモールいこま」に通い始めました。

「心の病気の当事者や萌の職員さんが親身に話を聞いてくれました。顔を合わせて日常会話をしたり、ご飯を共に食べたりするうちに、精神が安定してきたんです」

人と話すことが薬になったAさん。うつ病は予防できたかもしれないと振り返ります。

「家族や友人など身近に悩みを話せる人を作って、何でも相談すればよかった。心を軽くしていれば、うつ病は防げましたね」

column

心の病気 主な種類と特徴

16種類以上ある、心の病気「精神疾患」。そのうち、主な病状とその特徴を紹介します。

【うつ病】

精神的・身体的ストレスが重なるなど、さまざまな理由から脳の機能障害が起きている状態で、10～15人に1人が生涯に経験する病気。見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。また、普段なら乗り越えられるストレスもより辛く感じます。早めに専門機関に相談すること、ゆっくり休養することがたいせつです。

投薬や通院などを続ければ、病状は回復していきます





④



①



③



②

①心の病気について自身の体験や意見を当事者同士で話し合う「いっばなしききっぱなし」の一コマ②(地活)「コスモールいこま」は(社福)萌が運営するパン工房「ひだまり」がある建物の3階です③利用者と話す、(地活)コスモールいこまの所長を務める小林さん④自由に過ごす利用者の皆さん。人と話せば自然と心が安らぎます。

仲間と交流し心を癒せる 「居場所」のような施設

精神障がいのある人が利用できる施設が市内にいくつかあります。そのうちのひとつ、地域活動支援センター(以下、(地活)「コスモールいこま」)を紹介します。

仲間や社会との接点を増やす

精神障がいのある人が利用できる施設「(地活)コスモールいこま」。精神保健福祉士が常駐し、日常生活での困りごとや病状の回復などの相談に応じています。落ち着いた雰囲気の内には、自由に使える机・椅子や本棚、パソコンなどがあります。和室には寝転べるマットを配置。利用者の出入りは自由で、毎日約20人が過ごしています。

「みんなでメニューを決めて買い物に行き料理するのが楽しみ」と話す利用者の一人。料理の他、病気に関する意見交換会や、レクリエーション、地域の清掃活動など、さまざまな活動プログラムを実施しています。利用者は、こうした活動を通じて、仲間や社会と

Data

地域活動支援センター
コスモールいこま

🏠 本町7-14 ブルームビル3階 ㊟ 土曜・日曜日、祝日、年末年始
🕒 10:00～18:00 ☎ 0743-73-0900

の接点を増やし、自分のペースで病状を回復させています。

心を落ち着かせられる場所に

「心の病気になる、社会や周囲との関係が希薄になり、自分の居場所がなくなってしまうことがあります」と話す、コスモールいこまを運営する(社福)萌で働く小林香織さん。精神障がいがある人の自立と社会参加を促進するために作られたこの施設で所長を務めています。

「居場所がなくなり孤立すると、病状が悪化します。コスモールは、同じような病気で悩む仲間と出会える場所です。病状を互いに話したり、生活情報を交換したりしながら、自分をオープンにできる心を落ち着かせられる場所になることを目指しています」

【双極性障害】

「躁うつ病」と呼ばれていた病気で、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。躁状態になると、眠らなくても活発に活動する、次々にアイデアが浮かぶ、自分が偉大な人間だと感じられる、といった状態になります。本人だけでなく、周囲の人も、日頃の様子や気分の波を見守ることがたいせつです。

【統合失調症】

幻覚や妄想という症状が特徴的な精神疾患です。思春期から30歳頃までに約1%の人が発病。病気の初期や症状が悪化したときは、ひどい恐怖感や不安感に襲われたり、眠れない日々が続いたりし、混乱・緊張状態に陥り幻覚や妄想などの異常な体験をすることがあります。治療を根気よく続けることが大切です。

うつ病の経験を生かし 闘病中の当事者を支援



(写真上) ピアヘルパーへの理解を深めるため、尾上さんが自身の病状やヘルパーの活動内容を話しています
(左) 精神障がいのある人の電話相談にのる尾上さん

心の叫びに耳を傾ける

40年以上うつ病を患う、尾上智子さん。心の病気を経験した人が闘病中の人を支援する「ピアサポーター」として、15年以上活動しています。

大阪市にある地域生活支援センター「すいすい」の職員として勤務。月2回、統合失調症など心の病気を患う人から電話で相談を受けています。「眠れない」「服薬がしんどい」といった悩みに自身の闘病体験をもとにアドバイス。「病気を人に言えず孤独を感じる人が多いんです。私の強みは病状や服薬の辛さなど心の病気と向き合



おがみとしこ
尾上智子さん

ピアサポートやピアヘルパーに従事。うつ病の経験を小学校や看護学校などで披露する。ホームヘルパー2級。東大阪市在住

闘病生活が人の役に立つ

つてきたからこそ相談者に寄り添って話ができる。ことですね」

20歳の頃、尾上さんはうつ病を発病。世間から「ダメな人」のレッテルを貼られたと感じていました。病状が落ち着かず、産後うつも経験。精神科への入退院を繰り返しました。

病状が安定した40歳の頃、精神障がいを持つ人に家事援助などを行う仕事「ピアヘルパー」と出会います。心の病で苦しむ人の話し相手や、自宅を訪ね買い物や料理・掃除などをしてきた尾上さん。17年間の活動を振り返ります。「うつ病はマイナス要素しかないと思いましたが、病気の経験が人の役に立てると知り、前向きになれました」

生駒市でも始まる「ピアサポート」

精神障がいのある人同士の支え合い「ピアサポート」を学びます。心の病を経験した人の一言は、当事者の心の支えになることがあります。あなたの経験を生かし、当事者の力になってみませんか。

▶対象 次の全てを満たす人

◇精神障がいがあり、ピアサポートに興味があって全回受講できる

◇市内に住むか働く、通所する。または、今後市内で活動できる

▶ところ コミュニティセンター

▶定員 30人(申込順)

▶費用 無料

▶申込み・問合せ 8月22日(水)から電話かファクスで、名前、住所、電話番号、配慮してほしいこと、ピアサポート講座参加の旨を明らかにして、(地活)コスモールいこま(☎73-0900、☎73-0907)

講座のとき・内容

とき	内容
10月7日(日)	大阪府立大学教員で、大阪セルフヘルプ支援センター代表
10月13日(土)	の松田博幸さんによる「ピアサポートについて」
10月20日(土)	桃山学院大学教授の栄セツコさんによる「リカバリーを語る」
11月10日(土)	ピアカウンセラーによる「ピアカウンセリング」
2019年	先進地の視察(予定)

◇いずれも13:30~16:00です。

当事者の病の経験から学ぶ

がんや脳卒中などと並び5大疾病の一つ、「精神疾患」。身近にあるこの病
 気と、当事者やその家族・友人はどう向き合えばよいのでしょうか。精神保
 健福祉に精通する桃山学院大学教授の栄セツコさんに話を聞きました。

病の経験を前向きに生かす

ストレス社会のなか、心の病気は誰もがなる可能性があります。しかし、精神の病状は見えにくく当事者の方しか分からないことが多いため、病への偏見はまだ根深くあります。そのうえ、義務教育で学ぶ機会もないため、病に対する理解がなかなか進みません。そこで、当事者の方と学校に出向き、心の病気の経験を子どもたちに伝える活動をしています。子どもたちが創る次世代の社会には偏見がなくなることを願います。

当事者の方には、病を経験したからこそ得た生活の知恵があります。その経験を同様の生活のしづらさをもつ人々に生かす「ピアサポート」も支援しています。病の経験知には苦悩への対処や工夫があり、病のない人にとっても生きる教訓になります。

「心の栄養」を蓄える

皆さんの大切な人が、いつ心の病気にかかるかもしれません。その時は、「何かしてあげよう」と気負うより、今まで通りの付き合いを大切にしながら、その人に寄り添ってください。当事者の方々にとって、安心できる人がいることや安全だと思える場があることは、病の快復に不可欠なのです。

身体的不調・精神的不調やアルコールなどにはまるなど、いつもと違う行動がみられたときは、心の病気のサインかもしれません。いずれもエネルギーを消耗する状態なので、日頃から「心の栄養」を蓄えておくことが必要です。十分に睡眠をとったり、入浴したり、音楽など趣味を楽しんだりすることもいいですね。皆さまにとって「心の栄養」とは何でしょうか。



Setsuko Sakae

栄 セツコ ● 桃山学院大学教授。精神保健福祉士。学術博士。大学卒業後、医療機関に勤務し、現在は精神保健福祉士の養成教育に携わる。「こころの病いの物語をつむぐ 学校における語り部活動(やどかり出版)」など専門書を数多く出版

心の相談窓口 ～話しやすい、自分に合った窓口で相談してください～

生活支援センター コスモールいこま

精神保健福祉士による面談
▶とき・ところ 月～土曜日(土曜日は予約制)、9:00～17:30、本町7-14ブルームビル1階
▶問合せ コスモールいこま(☎73-7000、☎73-7660)

はーとほっとルーム

心理相談員による面談
▶受付 火曜日、10:00～11:00、15:00～16:00
▶相談 火曜日、11:00～12:00、13:00～14:00、14:00～15:00
▶費用 無料(予約制)
▶申込み・問合せ 電話で同ルーム(☎75-5533)

健康課

医療や健康に関する相談窓口
▶問合せ ☎75-2255

障がい福祉課

精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療・医療費助成の申請、福祉サービスの利用に関する相談窓口

Event

第3回いこまい街にぎわいフェスタ

▶とき・ところ 9月9日(日) 11:00～16:00、ベルテラスいこま(雨天時はたけまるホールで実施)
▶内容 精神障がいのある人たちによるステージ発表や授産品の販売、簡単なストレスチェックなど
▶問合せ (地活)コスモールいこま(☎73-0900)

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「いこまち」をにぎわいのある楽しいまちにしましょう。

本棚のWA 第5話 「MY写真館」

▼対象 市内に住むか、市内へ通勤・通学している15歳以上

▼とき・ところ 9月29日(土) 18時～19時30分、生駒駅前図書室

▼内容 フォトグラファー佐藤麻衣さんによるお話「MY写真館」時を切りとる、思いを込める。初心者向けに写真を撮るコツや思い出を写真に現像し形として残すことのたいせつさ、自身の活動について話します。

▼定員 20人(抽選制)
▼費用 無料



佐藤麻衣さん

▼申込み 9月5日(水)までに市ホームページの申込フォームからか申込用紙を記入して、直接市内の各図書館・室

▼問合せ 生駒駅前図書室(☎73・7611)

癒しのGLOW vol.8 Re Beauty day

▼とき・ところ 9月14日(金) 10時～14時、北コミュニティセンターIESTAはばたき

▼内容 マッサージなどのリラクゼーションから美容、診断、ワークシヨップなどのブリスが並ぶママのための癒しのイベント。託児付きで飲食ブリスもあります。ならこープのお土産のプレゼントもあります(申込者優先のブリス有り。詳しくは、癒しの会.Naraホームページで確認してください)。

▼費用 入場無料(各ブリスは500円から)

▼申込み・問合せ 同会の山澤さん(☎0800-1432-8824) iyashinokaina

ra@gmail.com



▲ホームページはこちら

生駒健康ウォーキングマップ 歩こう会2018

秋は運動を始める
いい季節です



コース① 9月27日(木)

南生駒駅 ▶ 歓喜乃湯足湯 ▶ 大瀬ふれあい公園 ▶ 南生駒駅

コース② 10月23日(火)

白庭台駅 ▶ あすか野北の緑道 ▶ あすか野南の緑道 ▶ 白庭台駅

▶対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

▶コースのとき・ところ

◇コース①(No.24南生駒～歓喜乃湯足湯癒しコース、約3km)…9月27日(木)13:30からスタート(受付は13:10から)、南生駒駅東口集合・解散

◇コース②(No.08あすか野緑道散策コース約4km)…10月23日(火)13時30分スタート(受付は13時10分から)、白庭台駅改札集合・解散

——コースの詳細は市ホームページをご覧ください。



▶内容 約10人を1グループとして、1 ▲コースの詳細列で歩きます。生駒市健康づくり推進員連絡協議会の運動普及推進部員が現地指導を実施。コース途中で、生駒市観光ボランティアガイドの会の皆さんによる説明もあります。

——今年度を実施する同イベントに3回以上参加し

た人には粗品をプレゼントします(1年度1度だけ)。

▶必要品 飲み物、動きやすい服装

▶定員 30人(申込順)

▶費用 無料

▶注意

◇集合場所までは公共交通機関を利用してください。

◇健康状態のすぐれない人、運動制限のある人は参加できません。

◇事故が起きた場合、応急処置は行いますが、市が加入する傷害保険の範囲を超えた責任は負えません。

▶開催の有無 当日7:00に本市に何らかの警報が発令されたか、午後の降水確率が40%以上のときは中止します。中止の場合は当日8:30以降に電話(☎75-1002)で確認できます。

▶申込み・問合せ 8月20日(月)から電話か直接、健康課(☎75-1002)



小平尾南憩いの場 たわわ食堂に來ませんか

▼とき・ところ 8月23日(木)、
9月27日(木)、10月25日(木)、10
時〜13時、人権文化センター
(調理は10時から、食事は11
時30分から)

▼内容 地域の高齢者が受け
継いできた郷土料理をいっ
しよに作り、温かいご飯を囲
みながら楽しく過ごしません
か(50食限定、当日先着順)。
▼費用 300円(子どもは1
00円)

▼問合せ 人権文化センター
(☎77・7371)

子どもたちがつくる祭り 「わいわい祭り」

▼とき・ところ 8月25日(土)
10時〜14時、生駒市体育協
会滝寺S.C.(小雨決行。荒
天時は26日(日)に変更)
——公共交通機関を利用し
てください。

▼内容 「うり坊クラブ」の小
学生が企画・運営する祭。輪
投げや、おぼけ屋敷、絵本の
読み聞かせなどのブースやお
にぎり、ジュースなどの販売
もあります。

▼費用 無料(申込不要、各ブ
ースは有料)

▼問合せ NPO法人いこま
山の子会(☎090・0513
7・6914、✉yamanoyou
ten@gmail.com)

鹿畑の古利と古道 「清水道」のハイキング

▼とき・ところ 9月6日(木)、
学研北生駒駅9時30分出発
(受付は8時50分から)、学研

奈良登美ヶ丘駅12時頃解散
▼内容 高山町から古道「清
水道」を通り、鹿畑町の素戔
鳴神社や善修寺などを巡り
ます。いっしよに爽快な汗を
かいてみませんか(約8km)。
▼定員 20人(抽選制)

▼申込み・問合せ はがきに
参加者全員の住所・氏名・当
日連絡のとれる電話番号・年
齢を書いて、8月24日(金)(必
着)までに生駒市観光協会
事務局清水道コース(〒63
0-0288、東新町8-38、
商工観光課内、内線328)

井田典子さん講演会 「モノと時間と心の整理」

▼とき・ところ 9月8日(土)
①10時〜12時②13時15分〜

15時15分、コミュニティセン
ター

▼内容 テレビでも有名な整
理収納アドバイザーの井田
典子さんによるモノの適量
を考えた整理収納の講習会

▼定員 各100人(申込順)
▼費用 500円(①だけ託
児あり、1歳〜未就学の幼
児15人まで、一人200円)

▼申込み・問合せ 8月11日
(祝)から電話かメールで氏名、
連絡先、希望時間、託児の有
無を明らかにして、奈良友
の会生駒方面の土手さん(☎
74・5992、✉naratomiko
makouenkai@gmail.com)

古民家サロンコンサート

▼とき・ところ 9月21日(金)
13時30分〜15時30分、桜ヶ
丘周辺
——公共交通機関を利用し
てください。詳しい場所は申
し込み時にお知らせします。

▼内容 ピアノの先祖と称さ
れるハンマードルシマー奏
者の池上寿美子さんをゲス
トに迎えたコンサート(ケー
キ・お茶付き)

▼定員 20人(申込順)
▼費用 1500円

▼申込み・問合せ 8月13日
(月)から氏名、連絡先を電話
かメールでつどい場(笑)(☎
25・69691、✉bugari@nik
e.eonet.ne.jp)

国際交流ひろば「ティ クラブ」参加者を募集

▼とき・ところ 9月8日(土)、
10月13日(土)、俵口町自治会
館

▼申込み・問合せ 9月3日
(月)までにファクスかメール
で参加日、住所、氏名・ふり
がな、年齢、電話番号を書い
て、NPO法人いこま国際
交流協会フイッククラブ係(☎
090・8237・2463
(夜間だけ)、☎74・3190、
✉entry@ikoryu.net)

幼児・小学生向け

▼対象 市内に住む幼児と小
学生(幼児は要保護者同伴)

▼時間 13時〜14時30分(1
日だけの参加可)

▼内容 外国人市民スタッフ
といっしよに世界のことは
や遊び、ダンスなどを楽しく
体験学習。通訳が必要な人
は自言語を明記してください。
い。スタッフが手伝います。

▼定員 20人程度

▼費用 200円

中学生・高校生向け

▼対象 外国にルーツを持つ
中学生と高校生

▼時間 15時〜16時

▼内容 学校の勉強や日本語
の学習

▼費用 無料

ハロハロ☆ikoryu コリアデー

▼とき・ところ 9月2日(日)
10時〜13時、たけまるホール

▼内容 奈良県在日外国人保
護の会生駒による子どもと
韓国料理を作ったり韓国伝
統の遊びで交流したりしま
しょう。

▼必要品 エプロン、三角巾、
布巾、タオル

▼定員 36人(抽選制)

▼費用 小・中学生200円、
高校生以上800円

▼申込み・問合せ はがきか
メールに参加者全員の住所・
氏名・年齢・電話番号を書い
て8月27日(月)までにNPO
法人いこま国際交流協会ハ
ロハロ係(元町1丁目7-6
ららポート気付、☎090・
8237・2463(夜間だ
け)、✉entry@ikoryu.net)

イベント・講座



なつやすみ★とんとん☆
とことん☆としょかんへ★

▼とき・ところ 8月31日(金)
まで(休館日を除く)、図書館
館

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 図書館(☎75・5000)

■夏休み限定のスタンプカードにポイントためよう!

▼対象 小学生以下の子ども
▼内容 来館や本の貸出、行事に参加してポイントをためると、20ポイントから記念品がもらえます。

■ふくだま

▼対象 小学生以下の子ども

▼内容 ふくだまをひいて、お気に入りの本を探そう。

■大人もいっしょ♪こわいおはなし会とおばけ工作

▼とき 8月22日(水)~26日(日)、15時~16時



夏休みを図書館で楽しもう

▼内容 5日間のスペシャルウィーク。こわいおはなし会とおばけの簡単工作(プログラミングは毎回変わります)

▼定員 各20人(当日先着順。子どもを優先)

いこまちチャレンジ教室 プログラミングに挑戦

▼対象 市内に住む小学4~6年生

▼とき・ところ 9月8日(土)13時~16時(受付は12時45分から)、たけまるホール

▼内容 奈良工業高等専門学校
の教員・学生の皆さんによるプログラミング体験教室。成果物はUSBメモリで持ち帰れます。

▼必要品 筆記用具

▼定員 20人(抽選制)

▼費用 500円

▼申込み・問合せ 市ホームページの申込フォームから復はがきに住所、氏名・ふりがな、学年、電話番号を書いて、8月24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)へ

—グループでの応募は、兄弟姉妹だけ受け付けます。

消費生活公開講座「シニア世代のスマホ事情」

▼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 9月19日(水)13時30分~15時、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 帝塚山大学経済経営学部教授の日置慎治さんが、架空請求の手段に使われる可能性があるインターネットやスマホに関するトラブルから皆さんを守るため、インターネットでできることや知っておきたいことを分かりやすく講義します。

▼定員 40人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 8月31日(金)(必着)までに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を明らかにして、はがきか電話、ファクス、メール、直接、消費生活センター(〒630-0257、元町一丁目6-12、生駒セイセイビル、☎73・0550、☎73・0551、

☒consumer@city.koma.lg.jp)

\10,941票の投票から選ばれたデザインを採用!/ 「生駒市マンホールカード」が完成

日本各地のマンホールふたの図柄を、その由来とともに楽しく伝えるカード型パンフレット「マンホールカード」。昨年、市民の皆さんの投票で決定した新デザインのマンホールふたのカードが完成し、8月11日(祝)から配布します。

■マンホールカード入手方法

▶とき・ところ 8月11日(祝)から生駒市アンテナショップおちやせん(10:00~18:00、8月18日(土)~20日(月)は臨時休業)

▶配布方法 窓口で直接配布(無料、一人1枚だけ)
—郵送では配布しません。また予約もできません。

▶問合せ 下水道課(内線523)
—おちやせんでは問い合わせを受け付けません。

表面:マンホールふたの**写真**、**設置場所情報**(緯度・経度)

裏面:**デザインの由来**を写真付きで紹介





今月の注目情報

Pick Up News

いこま市民パワー(株)、NTTドコモ関西支社と連携協定を締結しました

本市と地域新電力会社「いこま市民パワー(株)」、(株)NTTドコモ関西支社は、「環境モデル都市」推進に関する連携協定」を7月4日(水)に締結しました。

本協定は「環境モデル都市アクションプラン」を実行するにあたり、「環境に優しいまち」「住みやすいまち」の実現を目指して、3者が締結。自治体新電力がICT(情報通信技術)の活用に関して(株)NTTドコモ関西支社と連携するのは全国初の事例です。

今年度は、市民向け情報発信アプリの開発・提供や、小学生の登下校見守りサービスなど、ICTを活用したコミュニティサービスを推進します。さらに今後、ICTを活用した市民の健康増進基盤の整備やエネルギーの見える化なども行っていく予定です。



(左から)いこま市民パワー(株)取締役の楠さん、小紫市長、NTTドコモ関西支社長の高原さん

☎環境モデル都市推進課(内線375)



十手リンジン

「入場券は8月18日(土)10時から、たけまるホール、北コミュニティセンター、IS TAはばたき、鹿ノ台ふれあ

- ▼必要品 筆ペン
- ▼定員 40人(抽選制)
- ▼費用 2500円(宝山寺への奉納料を含む)
- ▼申込み・問合せ 8月28日(火)～9月2日(日)にファクス

▼日時・ところ 9月18日(火)18時～20時、図書会館

▼内容 漫才師の笑い飯・哲夫さんといっしょに般若心経の写経をしませんか。宝山寺高僧の法話も聞けます。

——希望者は後日、哲夫さんと宝山寺へ奉納に行きます。

笑い飯 哲夫の楽しい写経教室



笑い飯 哲夫さん

- ▼対象 市内に住む小・中学生
- ▼とき・ところ 9月8日(土)10時～15時、ディアースコー
- ▼内容 「作って遊ぼう」
- ▼費用 無料(申込み不要)

いこまっこ教室「作って遊ぼう」

かメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、図書会館講座受付係

☎75・5303、☎73・3600

✉tosyo-info@ikoma-shi.sg.jp

- ▼日時・ところ 9月5日(水)～9日(日)、10時～17時(5日は13時から、9日は15時まで)、芸術会館美楽来
- ▼内容 日本画、水墨画、水彩画などの小品の絵画展
- ▼費用 無料(申込み不要)

第5回 生駒ミニアート展

- ▼日時・ところ 9月29日(土)14時(開場は13時30分)、たけまるホール
- ▼内容 奈良県住みます芸人の十手リンジンが本気で臨む漫才勝負。恒例となった単独ライブの第六手を開催します。
- ▼定員 100人
- ▼費用 前売り1000円、当日1300円(全席自由席)

問合せ 生駒市日本画協会

事務局の山本薫さん(☎78・5458)

十手リンジン単独Live「十手まつり」～第六手～

——公共交通機関を利用してください。

ボトルシップで夢の航海へ飛び出そう

- ▼対象 市内に住むおおむね60歳以上
- ▼日時・ところ 9月12日(水)19日(水)・26日(水)、10時～16時、金鶏の杜 倭苑
- 3回で一つの作品を完成させます。
- ▼内容 初心者向けのボトルシップ作り教室。ウイスキーボトルの中で帆船を組み立てます。丁寧な指導で、初めての人でも安心して挑戦できます。
- ▼必要品 筆記用具
- ▼定員 5人(申込順。全回参加できる人だけ)
- ▼費用 3000円(3回分の昼食代を含む)
- ▼申込み・問合せ 8月11日(祝)～18日(土)に電話か直接、金鶏の杜 倭苑(☎78・3110、9時～17時、火曜日を除く)

いホール、南コミュニティセンターせせらぎ、図書会館、芸術会館美楽来で販売します。

▼問合せ たけまるホール(☎75・0101)

**里山保全活用型ビジネス展
開のための参考事例見学会**

▼**とき・ところ** 8月25日(土)
7時生駒駅中央改札口前集
合、18時生駒駅解散(予定)

▼**内容** 大阪府能勢町にある
自然共生型アウトドアパー
ク「冒険の森」で放置された
森林をレジャー施設に活用
した事例を見学します。

▼**必要品** 弁当、飲み物、雨具、
歩きやすい服装

▼**費用** 2000円

▼**申込み・問合せ** はがきに
参加者全員の住所・氏名電
話番号を書いて、8月23日
(木)(必着)までに学研高山第
2工区のあり方を考える生
駒市民の会の山口昭夫さん
(〒63000135、南田原
町105118、☎090・7
358・5464)

ふろーらむ9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** はがきか電
話、ファクス、メールで住所、
氏名・ふりがな、日中連絡の

つく電話番号、受講したい
教室名を明らかにして、8月
26日(日)(必着)までに花のま
ちづくりセンターふろーら
む「9月の教室」係(〒63
00122、真弓1丁目11
16、☎70・0187、☎70・0
2807、hanamachi@city.
ikoma.lg.jp)

—— 結果ははがきでお知ら
せします。キャンセル不可

▼**フリザーブドフラワー**
秋色のアレンジ

▼**とき** 9月5日(水)10時〜12
時

▼**内容** 一級フラワー装飾技
能士の河西靖子さんによる、
秋色(オレンジ・イエロー系)
のバラを使ったフリザーブド
フラワーのアレンジを作る教
室

▼**必要品** ワイヤーの切れる
はさみかペンチ(持っている
人だけ)、持ち帰り用の袋

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 2000円

▼**フレッシュフラワー**
アレンジメントレッスン

▼**とき** 9月12日(水)10時〜12
時

▼**内容** ハッピーローズの弥
重佳代さんによる、彼岸のお



季節の花を使ったアレン
ジメントを作りましよう

供えやプレゼントにぴった
りなフレッシュフラワーアレ
ンジメント教室

▼**必要品** エプロン、花切り
はさみ(持っている人だけ)、
持ち帰り用の袋

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 3000円

▼**ビーズで作るマーガレットの
アクセサリ**

▼**とき** 9月20日(木)、①10時
30分〜12時、②13時30分
〜15時

▼**内容** コンテリエ・エマの
岡本由子さんによる、初心
者でも楽しめる「ビーズフラ
ワー」体験教室。髪飾りにも
使えるブローチを作ります。

▼**必要品** 老眼鏡(必要な
人だけ)

▼**定員** 各10人(抽選制)

▼**費用** 1500円

—— 申し込み時に希望の時
間(①か②)を明らかにして
ください。

▼**フライイングナチュラル**

▼**リースを作ろう**

▼**とき** 9月21日(金)10時〜12
時

▼**内容** Flower* Bambooの
三好美香さんによる、フレッ
シユグリーン・小花・木の実
を使ったぶら下げるタイプ
のナチュラルリース作り。ド
ライフラワーへ変わってい
く様子も楽しめます。

▼**必要品** 花切りはさみ(持
っている人だけ)

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 3000円

▼**手描き染め教室**

▼**とき** 9月27日(木)10時〜13
時

▼**内容** なでしこの榊井瑞枝
さんによる、のれんに木や
草の葉を使って絵を描く教
室(ジュート麻、巾85cm、丈
120cm)

▼**必要品** エプロン、ティッシ
ユペーパー、古新聞、持って
いる人だけ筆・絵皿・筆ふき
布・山の芋・ぶどう・もみじな
どの落葉

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 3000円

▼**大人のぬり絵と
カフェを楽しむサロン**

▼**とき** 9月28日(金)10時〜12
時

▼**内容** カフェふろーらむの
ボランティアスタッフによ
る花模様ぬり絵教室

▼**必要品** 色えんぴつ(持っ
ている人だけ)

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 3000円

▼**ハロウィンの寄せ植えを
楽しもう**

▼**とき** 9月29日(土)10時〜12
時

▼**内容** ケイ山田ガーデンズ
クルールのマスター福田扶美
代さんによる、蓼科高原バラ
クライングリッシュユガーデ
ン直送の花苗でハロウィン
の寄せ植えを楽しむ教室

▼**必要品** 園芸作業をしやす
い服装、エプロン

▼**定員** 10人(抽選制)

▼**費用** 3000円

▼**いけばな体験教室**

▼**とき** 9月29日(土)14時〜16
時

▼**内容** いけばな教授の西村
裕甫さんによる体験教室。親
子での参加も歓迎します。

▼**必要品** エプロン、花切り
はさみ(持っている人だけ)

▼**定員** 10組(抽選制)

▼**費用** 一組2000円

……… 女性の「働きたい」を応援

女性向け 就職セミナー

費用無料
託児あり



「子育てしながら仕事ができるんだろうか」「ハローワークの利用方法や求人票の見方を知りたい」など仕事を始める前に知っておきたい、さまざまな疑問を解決できる女性向け就職セミナーを開催します。

- ▶**対象** 市内に住む就職意欲のある女性
- ▶**とき・ところ** 8月28日(火)、市役所4階大会議室
- ▶**必要品** 筆記用具、アイメイクの道具、少し大きめのスタンド式ミラー
- ▶**定員** 40人(申込順。1歳～就学前にあたる幼児の託児あり。託児は10人まで、要申込)

- ▶**申込み** 8月11日(祝)～17日(金)に市ホームページの申込フォームに必要事項を入力
- ▶**問合せ** 商工観光課(内線326)



セミナーの時間・内容

	時間	内容
①	10:00～10:30	こども課職員による「幼稚園・保育園・こども園って？」
②	10:30～11:30	ハローワーク奈良の就職支援ナビゲーターによる講座「仕事を始めたいと思ったら」
③	11:30～12:00	(株)ポーラの美容部員による「好印象を与える！就活メイク講座」

◇②③は必ず参加してください。①の参加は自由です。

- ▶**内容** 生駒市文化財保護審議会会長の今木義法さんによる講座「山背大兄の変と膽駒」。蘇我入鹿に襲われて膽駒山に隠れた山背大兄の生涯を「日本書紀」から学びます。
- ▶**定員** 49人(当日先着順)
- ▶**費用** 500円(生駒歴史文化友の会会員は400円)
- ▶**問合せ** 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)

ガールスカウト奈良県第31 団親子で遊ぼう体験集会

- ▼**対象** 年中児以上にあたる女児とその保護者
- ▼**ところ** 生駒北小中学校付近(詳しくは当選者にお知らせします)
- ▼**定員** 各10組(抽選制)
- ▼**費用** 一人300円
- ▼**申込み・問合せ** 電話かファクス、メールで保護者の氏名・ふりがな、電話番号、参加する児童の名前・ふりがな、年齢を書いて、8月11日(祝)～実施日の1週間前に同団の吉川典子さん(☎兼 ☎78・1293、✉gs31dan@yahoo.co.jp)

——— いずれも中止の場合は申込者に当日8時に決定し、連絡します。

■そうめん流し

- ▼**とき** 8月26日(日)11時～14時
- ▼**内容** そうめん流しをした後、水遊びをします。
- ▼**必要品** 着替え、タオル、ビーチサンダル、飲み物

■木の枝ではたきを作ろう

- ▼**とき** 11月17日(土)10時から
- ▼**内容** 木の枝を探し、はたきを作ります。

生駒音楽芸術協会の サロンコンサート

- ▼**とき・ところ** 8月26日(日)13時～16時30分(開場は12時)

時40分)、図書館

- ▼**内容** 独奏・独唱・器楽演奏などバラエティに富んだクラシックコンサート
- ▼**定員** 120人
- ▼**費用** 無料(申込不要。茶菓子代500円)

- ▼**問合せ** 生駒音楽芸術協会の福田憲治さん(☎090・9868・4058)

ボーイスカウトフェスティバルと秋の体験会

- ▼**費用** 無料

ボーイスカウトフェスティバル

- ▼**とき・ところ** 9月9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** バザーや模擬店、クラフトコーナー、ゲームコーナー、スカウト展など

- ▼**問合せ** ボーイスカウト生駒第10団の柳本彰美さん(☎090・7553・2114)

■秋の体験会

- ▼**対象** ①年長児にあたる幼児～小学2年生の男児とその家族 ②年長児にあたる幼児～小学5年生の男児とその家族
- ▼**とき・ところ** ①10月14日(日)9時～14時 ②11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。少雨決行)
- ▼**内容** 食べることを通じ、食べ物への感謝の気持ちを通して

平成30年度 生駒の歴史と文化入門講座

- ▼**とき・ところ** 9月14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さんによる講座「山背大兄の変と膽駒」。蘇我入鹿に襲われて膽駒山に隠れた山背大兄の生涯を「日本書紀」から学びます。
- ▼**定員** 49人(当日先着順)
- ▼**費用** 500円(生駒歴史文化友の会会員は400円)
- ▼**問合せ** 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)

第2回「いこま歌謡選手権

時から)。

▼とき・ところ 10月27日(土)

14時開演(開場は13時30分)
北コミュニティセンターI
STAはばたき

——できるだけ公共交通機
関を利用してください。

▼内容 予選会を勝ち抜いた
アマチュアによるカラオケ
大会。ゲストに太平サブロー
さん、キム・ランヒさん、審査
委員長としてあみ啓三さん
(作曲家)を迎え、司会は十手
リンジンが行います。

▼費用 前売1500円、当
日1800円(全席自由席)

▼申込み 入場券は、8月19
日(日)10時から北コミュニテ
ィセンターI STAはばた
き、たけまるホール、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、生駒
市図書館、芸術会館美楽来
で販売します(電話受付は北
コミュニティセンターI STA
Aはばたきで8月26日(日)10



太平サブローさん

「いこま歌謡選手権予選会」 の出場者を募集

▼対象 本市か奈良県内に住
むか、通勤・通学している人

▼とき・ところ 10月14日(日)、
北コミュニティセンターI
STAはばたき

▼内容 「いこま歌謡選手権」
の出場予選会を行います。歌
のジャンルは問いません。

▼定員 80人(申込順)

▼費用 1000円

▼申込み・問合せ 8月14日
(火)〜9月30日(日)(必着)に生
涯学習施設にあるチラシか
北コミュニティセンターI
STAはばたきホームペー
ジの申込用紙を郵送かファ
クス、メールで北コミュニ
ティセンターI STAはば
たき(T630-0131、上
町1543、☎71-3331、
☎71-3351、✉kitakomi-
info@ikomashi-sg.jp)

盆栽講習会

▼とき・ところ 9月23日(祝)

9時〜12時 芸術会館美楽来
▼内容 プロによる剪定や樹
型作りの指導。愛盆の持参
も可能です。初心者も歓迎

します。

▼必要品 持っている人だけ
はさみ・針金・愛盆

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒盆栽協会の立
島正信さん(☎090-40
30-2408)

はばたきウィークエンド コンサート

▼とき・ところ 9月16日(日)

14時開演(開場は13時30分)
北コミュニティセンターI
STAはばたき小ホール(未
就学児の入場不可)
——できるだけ公共交通機
関を利用してください。

▼内容 シャンソン歌手の黒
木蘭さんによるリサイタル。
曲目は「愛の賛歌」「バラ色の
人生」「おおシャンゼリゼ」他

▼定員 160人(全席自由
席)

▼費用 500円

——入場券は8月26日(日)10
時から、北コミュニティセン
ターI STAはばたき、たけ



黒木蘭さん

まるホール、鹿ノ台ふれあい
ホール、南コミュニティセン
ターせせらぎ、芸術会館美
楽来、図書館で販売します
(電話受付は北コミュニテ
ィセンターI STAはばたき
で9月2日(日)10時から)。

▼問合せ 北コミュニテイセ
ンターI STAはばたき(☎
71-3331)

スポーツ



スポーツ教室

▼費用 無料

▼問合せ (一財)生駒市体育
協会(☎73-8822)

なぎなた教室

▼対象 市内に住むか市内へ
通勤・通学している小学生
以上(申込不要)

▼とき・ところ 9月1日(土)・
8日(土)・15日(土)・22日(土)・29
日(土)、14時〜16時、生駒市体
育協会滝寺S.C.武道館

軟式学童野球教室

▼対象 市内に住む年長児に
あたる幼児・小学生(性別
不問、申込不要)

▼とき・ところ ①9月2日

(日)(予備日9日(日))9時〜12
時、あすか野小学校グラウン
ド、②11月23日(祝)(予備日25
日(日))9時〜12時、鹿ノ台公
園グラウンド

▼指導 生駒市軟式学童野球
連盟員

▼必要品 運動着、帽子、運動
靴、グローブ(持っている人
だけ)、飲み物

親子体操教室

▼対象 市内に住む2歳6か
月〜4歳の子ども(平成30年
4月30日時点)とその保護者

▼とき・ところ 9月11日(火)・
25日(火)、10月9日(火)・23日
(火)、11月13日(火)・20日(火)、10
時〜11時、生駒市体育協会
総合S.C.体育館

▼指導 市体操協会員

▼必要品 運動着、体育館シ
ュースか上靴

▼定員 50組(抽選制)

▼申込み 往復はがきに住所、
氏名・ふりがな、年齢、性別、
学校名、学年、電話番号を書
いて、8月20日(月)(必着)まで

に(一財)生駒市体育協会親
子体操教室(係)T630-0
266、門前町9-20
——1枚のはがきでは一人
しか申し込めません。

生駒の採れたて野菜が勢ぞろい

生駒ふれあい朝市が 始まりました



本市の中地区の農家が約25軒集まり、新鮮で安全な野菜を販売する「生駒市ふれあい朝市」が7月から始まりました。朝市に並ぶ商品は、どれも生産者の皆さんがこだわって作った野菜ばかりです。皆さんの食卓に旬の「生駒産野菜」を並べてみませんか。

- ▶**とき・ところ** 毎月第1・3月曜日、9:00~11:00、JAならけん生駒支店東駐車場
- ▶**内容** 生駒ふれあい朝市の会の人々による市内で採れた新鮮野菜などの販売
- ▶**問合せ** JAならけん生駒支店(☎73-4701)



▼**必要品** 動きやすい服装、フエスタオル、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** 9月4日(火)~9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、南コミュニティセンター講座受付係(☎77-0001、☎77-0002) minamiko@ikomashi-sg.jp

▼**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** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 9月4日(火)~9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、☎71-3332) kitakomi-fo@ikomashi-sg.jp

リフレッシュ&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ヨガ講座。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** 10月7日(日)・14日(日)・21日(日)、11月4日(日)・18日(日)・25日(日)、12月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)、平成31年1

月13日(日)・20日(日)・27日(日)・2月10日(日)・24日(日)・3月3日(日)・17日(日)・24日(日)(全18回)

◇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** 9月11日(火)~16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)を書いて図書会館講座受付係(☎75-53003、☎73-36000、☎tosyo-info@ikomashi-sg.jp)

▼**北コミュニティセンター**

▼**必要品** 動きやすい服装、フエスタオル、飲み物

▼**定員** 各25人(抽選制)

▼**申込み・問合せ** 8月28日(火)~9月2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)を書いて北コミュニティセンター講座受付係(☎71-3331)

▼**必要品** 動きやすい服装、フエスタオル、飲み物

▼**定員** 各25人(抽選制)

▼**申込み・問合せ** 8月28日(火)~9月2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)を書いて北コミュニティセンター講座受付係(☎71-3331)

1、☎71-3331、☎kitako@ikomashi-sg.jp

季節のヨガで健康度アップ!

▼**とき・ところ** 10月6日・13日・20日、11月10日・17日・24日、12月8日・15日・22日、平成31年1月12日・19日・26日、2月2日・16日・23日、3月9日・16日・23日(全18回、いずれも土曜日)、10時~11時30分、南コミュニティセンターせらぎ

▼**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** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 9月4日(火)~9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、☎71-3332) kitakomi-fo@ikomashi-sg.jp

▼**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** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 9月4日(火)~9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、☎71-3332) kitakomi-fo@ikomashi-sg.jp

▼**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** 1万9440円(全18回分)

▼**申込み・問合せ** 9月4日(火)~9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、☎71-3332) kitakomi-fo@ikomashi-sg.jp

骨盤ストレッチ

▼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骨盤底筋を使い、骨盤のゆがみをとりながら全身のバランスを整える講座

▼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)

▼図書会館

▼とき 10月4日・11日・18日、11月1日・8日・15日・22日、12月6日・13日、平成31年1月10日・24日・31日、2月7日・21日・28日、3月7日・14日・28日(いずれも木曜日)

▼時間 13時～14時

▼定員 20人(抽選制)

▼申込み・問合せ 9月4日(火)～9日(日)にファクスかメールで郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて

図書会館講座受付係(☎75・5303、☎73・3600、✉tosyo-info@ikomashi-sg.jp)

▼南コミュニケーションセンター

▼とき 10月4日・11日・25日、

11月8日・15日・22日、12月6日・13日・20日、平成31年1月10日・24日・31日、2月7日・21日・28日、3月7日・14日・28日(いずれも木曜日)

▼時間 10時～11時

▼定員 23人(抽選制)

▼申込み・問合せ 8月28日(火)～9月2日(日)にファクスかメールで郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて南コミュニケーションセンター講座受付係(☎77・0001、☎77・0002、✉minami.komi-info@ikomashi-sg.jp)

▼対象 50歳以上のいきいきヨガ講座

▼とき・ところ 10月3日・10日・24日・31日、11月7日・14日・21日、12月5日・12日・19日、平成31年1月9日・16日・30日、2月6日・20日・27日、3月13日・20日(いずれも水曜日)、①10時～11時30分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気軽に始めやすいシニア向けのヨガ講座

▼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 1万9440円(全回分)

▼申込み・問合せ 8月28日(火)～9月2日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、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、✉take.maru-info@ikomashi-sg.jp)

▼とき・ところ 9月18日(火)8時30分～15時、布施駅大阪線ホーム8時30分集合

▼内容 恩智神社・鐸比古鐸比賣神社のある生駒山麓を巡ります。

恩智周辺を歩く

▼必要品 弁当、飲み物、タオル、雨具、健康保険証

▼定員 15人(申込順)

▼費用 500円

自主学習グループ



シルバー人材センターの剪定受付を再開します



現在、休止している植木剪定作業の平成31年実施分の受付を再開します。

▶対象 平成31年1～6月に作業実施分(費用は、現場確認後に見積もりします)

▶注意
◇安全が確保されない急傾斜地や高木の剪定などの場合は断る場合があります。
◇植え替えなどの造園作業は受付できません。——詳細は同センターのホームページをご覧ください。

▶申込み・問合せ 9月30日(日)までにはがきに氏名、住所、連絡先、剪定現場住所、作業希望月、作業内容を書いて生駒市シルバー人材センター剪定係(〒630-0142、北田原町2476-8、☎71-3300)——1家族につき1通だけの応募です。

親子チャリティコンサート

▼とき・ところ 9月2日(日)11時～12時、図書会館

▼内容 小児がんなど重い病気で闘う子どもたちのため

のチャリティコンサートを開催します。

▼定員 100人(当日先着)

▼申込み・問合せ 8月15日(水)～9月10日(月)に往復はがきに開催日、住所、氏名、年齢、電話番号、携帯電話番号を書いてあゆみの会の新海仁司さん(〒630-0021、5、東菜畑2丁目712-3、☎74・6731)

ボトルシップ作品展示会

▼とき・ところ 9月14日(金)～16日(日)、9時～17時、(14日は11時から、16日は16時まで)、芸術会館美楽

▼内容 生駒ボトルシップ同好会の作品展

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒ボトルシップ同好会の中山建男さん(☎79・1166)

順、未就学児も入場可)

▼費用 無料

▼問合せ with Ryoma's smileの岡曉子さん(☎080・5332・9181)

障がい者・児や家族の皆さんに無料開放 スポーツの秋を楽しもう

▶**対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学・通園し各障がい者手帳を持っている人や障害福祉サービス受給者証などを持っている人、特別支援学級に在籍している人と付添者や介助者など

▶**とき・ところ** 9月8日(土)10:00~15:00、生駒市体育協会総合S.C.体育館・グラウンド(小雨決行)

——駐車場がある他、会場付近までの路線バス(奈良交通)もあります。

▶**内容** スポーツを気軽に親しめるよう、施設を開放します。

◇体育館…ボールプール、ボッチャ、スポーツ吹矢、エアーマット、卓球、バドミントン、ハンモックなど

◇グラウンド…グラウンド・ゴルフ、サッカー、ストラックアウトなど

——リズムダンスや走り方教室などのスポーツイベントも開きます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶**必要品** 運動のできる服装、タオル、飲み物、上履きか体育館シューズ(体育館を利用する人だけ)

▶**費用** 無料(申込不要)

團スポーツ振興課(内線664)

民謡が楽しく唄える講習会

▼**とき・ところ** 9月6日(木) 10時~12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼**内容** 初めての人も唄えます。曲目は「会津磐梯山」、「黒田節」。

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** 鶯声会の藤尾侑男さん(☎080・5307・0296、夜間は77・0296)

日舞、民謡無料講習会

▼**とき・ところ** 8月16日(木) 17時~18時、たけまるホール(申込不要)

▼**内容** 初心者向けの日本舞

踊、民謡の講習会

▼**問合せ** 楽踊会の田中明子さん(☎76・8559)

ヒップホップダンス

▼**とき・ところ** 8月23日(木) 17時~21時、図書会館

▼**内容** 17時~19時:小学生向け、19時30分~21時:中学生以上

▼**必要品** タオル、飲み物、室内靴

▼**定員** 15人(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 8月16日(木)~22日(水)に電話かメールでHYH☆ダンスサークルの高長仁美さん(☎080・

9742・8120)hhyh.2004@softbank.ne.jp)

フォークダンス無料体験会

▼**とき・ところ** 8月24日(金) 12時30分~14時30分、たけまるホール(申込不要)

▼**内容** 世界のフォークダンスを楽しく踊りませんか。

▼**必要品** 軽装、上靴、飲み物

▼**問合せ** 生駒フォークダンス同好会の望月里栄さん(☎75・5052)

フォークダンス無料講習会

▼**とき・ところ** 9月6日(木) 14時30分~16時30分、北コミュニティセンターI・S・T

Aはばたき(申込不要)

▼**内容** フォークダンスで健康作りと仲間作りを楽しみましょう。

▼**必要品** 動きやすい靴、飲み物

▼**問合せ** 奈良フォークダンス協会りんどうの沢村映子さん(☎78・7248)

フラダンス無料体験講習会

▼**とき・ところ** 9月7日(金) 14時30分~15時30分、真弓第2集会所(申込不要)

▼**内容** 気軽にフラダンスを楽しみませんか。

▼**問合せ** レインボーシャワーの成岡寿賀子さん(☎78・3568)

いっしょに歌いませんか

▼**とき・ところ** 8月16日(木) 13時~15時、南田原集会所

▼**曲目** 「道」「水に咲く花支笏湖へ」

▼**必要品** 筆記用具

▼**定員** 15人(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 8月13日(月)・14日(火)に電話でなかよし会の西田良子さん(☎78・0916)

「第九歓喜の歌」無料体験会

▼**とき・ところ** 8月18日(土) 9時~12時、たけまるホール(申込不要)

▼**内容** 「第九」が初めての人も「第九」を原語でいっしょに練習しましょう。

▼**必要品** 筆記用具

▼**問合せ** 生駒第九市民合唱団の山本香津子さん(☎78・6145)

健康



血液確保にご協力を

▼**献血できる人** 16~69歳で、

体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人。65歳以上の献血は、60~64歳のときに献血経験がある人に限ります。

——妊娠している人、授乳中の人、6か月以内に妊娠していた人、病気がかかっている人などは献血できません。

▼**とき・ところ** 9月7日(金) 10時~12時、13時~16時、市役所正面玄関前

▼**問合せ** 健康課(☎75・2255)

**生駒市立病院の
公開医療講座8月開催**

▼**とぎ・ところ** ①8月17日(金)
②29日(水)、14時～15時、生駒市立病院

▼**内容**
①同院糖尿病教室健診センター長の辻野高史さんによる講演「糖尿病について」、薬剤師の山崎直樹さんによる講演「糖尿病の内服薬について」

②同院看護部長の辻川美代子さんによる講演「エンディングノート」

▼**定員** 各50人(当日先着順)

▼**費用** 無料

▼**問合せ** 同院医療講座係(☎72-1111)

福祉



福祉センターの短期教室

▼**対象** 市内に住む心身障がい者(国が指定する難病含む)か60歳以上の人(平成30年9月1日現在)

▼**ところ** 福祉センター

▼**定員** 各15人(抽選制)

—今年度の各種教室に未参加の人を優先します。

▼**申込み・問合せ** はがきか電話、フアックス、メールで住所、氏名・ふりがな、生年月日、障害者手帳の有無とその種類・等級、難病名、電話番号、希望する教室名を明らかにして8月22日(水)(必着)までに福祉センター(〒630-0221、さつき台2丁目6-1、☎73-0700、FAX73-0264、fukusi-center@kcn.jp)

男性料理教室

▼**とき** 9月12日～11月14日の第2水曜日の計3回、10時～12時30分

▼**内容** 簡単な和洋中の料理を楽しく作りましょう。料理初心者も大歓迎です。

—男性だけ参加できます。

▼**費用** 1回500円

パッチワーク教室

▼**とき** 9月18日～平成31年2月19日の第1・3火曜日



写真はイメージです
かばんや小物を自分で作ってみましょう

の計10回、13時30分～15時30分

▼**内容** かばんや小物などの作品作りを楽しみましょう。

▼**費用** 1回800円

健康おんがく教室

▼**とき** 9月19日～12月5日の第1・3水曜日の計6回、13時30分～15時30分

▼**内容** 音楽に合わせて心と身体をほぐしましょう。

▼**費用** 無料

オストメイトの人への個別相談会

▼**対象** オストメイトの人(人工肛門、人工膀胱を持つている人)で悩みを持っている人

▼**とき・ところ** ①8月21日(火)、奈良県文化会館(奈良市登大路町)②8月25日(土)、奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町)

—時間はいずれも9時～12時です。

▼**内容** 専門看護師、支部役員、ストーマ装具業者による相談会

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** 日本オストミー協会奈良県支部の三田村さん

(☎0742-49-1839)

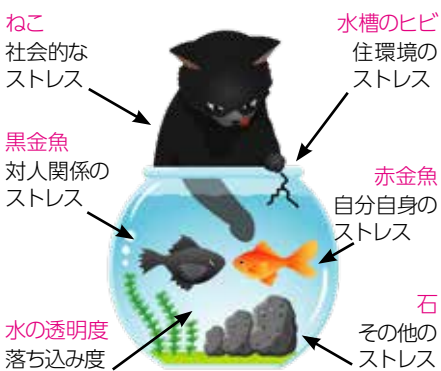
**こころの体温計で
こころの健康チェックをしてみませんか？**

問健康課(☎75-2255)



スマホで簡単♪

こころの体温計は、パソコンや携帯電話で気軽にいつでも・どこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。「疲れたな…」「なんとなく調子が悪いな…」と感じたら、「こころの体温」を測ってみませんか。



▲ストレス度や落ち込み度をイラストで表します(画像は本人モードのイメージ)

こころの体温計には約6種類のモードがあります。「本人モード」では11項目の簡単な質問に答えるだけで、自分の心の状態をイラストで見ることができます。特に、いじめのサイン「守ってあげたい」では、いじめに悩む子ども本人だけでなく、保護者の視点からも利用でき、悩み別の相談先も掲載しています。8～9月は学校の2学期に向けて、子どもの心の状態が揺らぎやすい時期です。子どもの様子が気になる人はぜひ活用してください。市ホームページの「健康・医療」か、右のQRコードから利用してください。—性別や年代などを聞きますが、氏名や住所などの個人情報は一切取得しません。利用料は無料ですが、通信料は自己負担です。



▲診断チェックはこちら

健康づくりリーダー養成講座

- ▶**対象** 市内に住み、全ての講座に参加できる人
——自分や家族の他、周囲に健康づくりを広め、地域の元気を支える健康ボランティアを養成します。
- ▶**ところ** セラビーいこま
- ▶**定員** 20人(申込順)
- ▶**申込み・問合せ** 8月13日(月)から電話か直接、健康課(☎75-1002)

講座のとき・内容

とき	内容
9月13日(休) 13:30 ～16:00	医師による「健康長寿と生活習慣病について」 保健師による「生駒市の健康づくり事業」
10月2日(火) 13:30 ～16:00	臨床心理士による「こころの健康と休養」 栄養士による「健康長寿のための食生活」
10月11日(休) 13:30 ～16:00	歯科医師による「歯と口腔の健康」 栄養士による「食品表示の正しい活用」
10月29日(月) 10:30 ～15:00	ヘルシーメニューの調理実習 健康運動指導士による「健康づくりのための運動」
11月29日(休) 13:30 ～15:30	ボランティア活動について

- ◇内容が変更になることがあります。
- ◇講座期間中に生駒市健康づくり推進員の活動に体験参加してもらいます。
- ◇講座終了後は、市の健康づくり事業に参加、または地域で活動を広げてもらいます。

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
- ▼**とき・ところ** 9月18日(火) 14時30分～15時30分、阪奈中央こぐま園(俵口町)
- ▼**内容** 神経内科医による講座「老年期に起こりやすい脳卒中の理解と予防について」
- ▼**必需品** 筆記用具、飲み物、介護予防手帳(持っている人だけ)
- ▼**費用** 無料
- ▼**申込み・問合せ** 9月14日

(金までに生駒市阪奈中央地域包括支援センター(☎73-9448))

奈良西養護学校の教育相談・体験学習・学校見学会

- ▼**対象** 知的障がいのある子どもとその保護者、教職員、保育士、施設関係者(中学部は小学6年生とその保護者、教職員)
- ▼**とき** ◇教育相談(就学の相談、授業体験)：小学部は11月上旬までの放課後または月曜・金曜日の午後(8月は土曜・日)

◇体験学習(中学部向けの教育内容の説明と授業参加・参観)：9月20日(木)・21日(金)、10月11日(木)・12日(金)(申し込みは9月10日(月)まで)
——高等部の教育相談は、5月～11月の毎週月曜・金曜日、体験学習は随時実施します(要事前問い合わせ)。

- ▼**ところ** 奈良西養護学校(奈良市帝塚山西)
- ▼**申込み・問合せ** 奈良西養

曜日を除く毎日)、中学部は月曜・金曜日
——予約は随時受け付けます。

手話奉仕員養成講座(基礎編)

- ▼**対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学している人で、入門編を修了している人
- ▼**とき・ところ** 9月8日～平成31年2月23日の毎週土曜日、10時～12時(全24回。午前・午後の2講座する日を3日含む)、福祉センター
- ▼**内容** 手話奉仕員養成講座入門編で学んだ手話をスキルアップさせ、聴覚障がい者と手話でスムーズに日常会話ができるようになることを目標にします。
- ▼**定員** 20人(抽選制)
——定員を超えた場合は、今年度の入門編修了者を優先します。
- ▼**費用** 無料(テキストがない人は別途3240円が必要)
- ▼**申込み・問合せ** はがきか電話、ファクス、メールで住所、氏名・ふりがな、電話・ファクス番号、手話講座受講歴を明らかにして、8月24日(金)までに福祉センター(〒630-0022)1、さつき台2丁

護学校(☎0742-451421)

第46回奈良県障害者作品展への作品を募集

- ▼**対象** 県内に住む障がい者、児
- ▼**作品展のとき・ところ** 12月1日(土)～6日(木)、9時～17時(3日(月)は休館。6日(木)は12時まで)、奈良県文化会館(奈良市登大路町)
- ▼**種目** 絵画、写真、書道、工芸、手芸、文芸(短歌・俳句・川柳)、コンピュータ・タイプライトの7種類(作品は、縦1.2m×横1.8m×奥行き1.5m以内)
- ▼**出品点数** 種目、個人作品、合同作品を問わず一人につき1点
- ▼**申込み** 9月7日(金)までに障がい福祉課にある申込書を書いて直接同課
- 作品は額装などを施し、出品者の住所、氏名・ふりがな、題目を書いて、10月31日(水)までに同課へ提出してください。
- ▼**問合せ** 障がい福祉課(内線793)

目6-1、☎73-0700、FAX73-0294、✉fukusi-cent@kcnp.jp)

福祉センター 秋の日帰りバス旅行

▼対象 市内に住む心身障がい者・児(国が指定する難病を含む)とその家族

▼とき・ところ 9月9日(日)
(雨天決行)、9時15分までに市役所正面玄関前に集合してください。

▼内容 リフト付きバスで、大阪海遊館(大阪市港区)に行きます。

▼必要品 昼食、飲み物、敷物

▼定員 30人(抽選制。家族も)

定員に含みます)

▼費用 大人(16歳以上と高校生)1150円、小・中学生600円、幼児(4歳以上)300円

▼申込み・問合せ はがきか電話、ファクス、メールで住所、参加者全員の氏名・生年月日・電話番号・障がいの種別・難病名を明らかにして8月17日(金)(必着。休館日を除く)までに福祉センター(〒630-0221、さつき台2丁目6-1、☎73-0700、☒73-0264、✉fukusi-cent@kcn.jp)

子育て・教育



はじめての離乳食講習会

▼対象 平成30年4・5月に生まれた乳児(原則として第一子)の保護者

▼とき・ところ 9月3日(月) 9時45分~12時、セラビーいこま

▼内容 離乳食についての講義・調理実習・試食

▼必要品 母子健康手帳、エプロン、三角巾、タオル、筆記

用具、食器用布巾

▼定員 20組(申込順)

▼費用 300円

託児が必要な人は申し込み時に伝えてください。

▼申込み・問合せ 8月14日(火)から電話で健康課(☎75-1002)

「ちどりであそぼ」の 子育て講座

▼対象 市内に住む0~1歳の子どもとその保護者

▼とき・ところ 9月13日(木) 10時~11時、いちぶちどり保

講演会

地域生活支援拠点事業 について考える

~地域で生み出す拠点事業の在り方~

▶とき・ところ 9月1日(土)13:00~16:00(受付は12:30から)、コミュニティセンター文化ホール

▶内容 重度の障がい者や一人暮らしの障がい者などが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための事業「地域生活支援拠点」に関する講演会

◇厚生労働省障害福祉課の片桐公彦専門官による講演「国が進める地域生活支援拠点等事業について」

◇地域生活拠点事業を先駆的に実施している(社福)高水福祉会の総合安心センターはるかぜ(長野県)の野口直樹所長による実践報告「はるかぜが進める地域生活支援拠点の取り組みについて」

▶定員 270人(申込順)

▶費用 無料

▶申込み・問合せ 8月20日(月)までに電話かファクスで氏名、電話番号、所属する団体があればその名前を明らかにして、生活支援センターかざぐるま(☎75-1460、☒75-1462)

保育園

▼内容 離乳食講座と試食会(中・後期食)

▼定員 15組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 8月30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)

おやこ広場

▼対象 平成30年4・5月に生まれた乳児とその保護者

▼ところ セラビーいこま

▼必要品 筆記用具、バスタオル

▼定員 30組(申込順。申し込

おやこ広場の内容

とき	内容	担当者
9月10日(月)	親子遊び 市の子育て事業説明 交流会(仲間づくり)	保育士(子育て支援総合センター職員)、保健師
9月25日(火)	予防接種と赤ちゃんの発達について 防災について 妊婦さんとの交流会 わいわいトーク	保健師、防災安全課職員

◇いずれも13:30~15:30です。

ベビーマッサージなどで 親子の絆を深めましょう

▼対象 生後2か月~1歳未満の乳児とその保護者

▼とき・ところ 8月24日(金) 31日(金)、10時~11時30分、北コミュニティセンター1F、T.Aはばたき

▼内容 わらべうたやベビーマッサージを通して親子の絆を深めましょう。

▼定員 10組(申込順。初めての人を優先)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 8月17日(金)

10時から電話で地域子育て支援センター(☎74-3999)

平成31年度小学校 隣接校選択制

隣接校選択制は、子どもたちが安心して通学できるように、入学を指定している学校（指定校）以外の家から近い学校（隣接校）を選択できる制度です。

詳しくは10月に配布予定の隣接校選択制実施要領でお知らせします。学校の見学を希望する場合は、選択したい学校へ直接問い合わせてください。

なお、余裕教室の状況などにより受入れができない場合は、募集を行わない学校や、申請後に抽選を実施する学校があります。

▼対象 平成31年4月に生駒

指定校と選択できる小学校

指定校(電話番号)	選択できる小学校
生駒北(78-1100)	鹿ノ台・真弓・生駒台
鹿ノ台(78-6282)	生駒北・真弓
真弓(78-4326)	生駒北・鹿ノ台・あすか野・生駒台
あすか野(78-6208)	真弓・生駒台
生駒台(75-0075)	生駒北・真弓・あすか野・俵口・桜ヶ丘
俵口(74-8832)	生駒台・桜ヶ丘・生駒
桜ヶ丘(75-1980)	生駒台・俵口・生駒・生駒東
生駒(73-4378)	俵口・桜ヶ丘・生駒東
生駒東(74-3572)	桜ヶ丘・生駒・壱分・生駒南
壱分(76-8615)	生駒東・生駒南
生駒南(77-8021)	生駒東・壱分・生駒南第二
生駒南第二(77-6780)	生駒南

市立小学校に入学する新1年生
▼問合せ 教育総務課(内線626)

「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 9月11日(火)・25日(火)、10月9日(火)・23日(火)、子育て支援総合センターたち

▼対象 市内に住む乳幼児とその保護者

▼とき・ところ 9月13日(木)・27日(木)、10月11日(木)・25日(木)、北コミュニティセンター I S T A はばたき

▼対象 市内に住む0〜2歳児の子ども一人とその父親

▼とき・ところ 8月25日(土) 13時30分〜15時の間で自由参加、福祉センター

▼対象 市内に住む0〜2歳児の子ども一人とその父親

▼とき・ところ 8月26日(日) 10時〜11時30分(10時10分まで受付可)、子育て支援総合センターたち

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

イセンターせせらぎ
時間はいつでも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・2111、第3金曜日・祝日を除く月〜土曜日の10時〜15時)

▼対象 市内に住む乳幼児とその保護者

▼とき・ところ 8月25日(土) 13時30分〜15時の間で自由参加、福祉センター

▼対象 市内に住む0〜2歳児の子ども一人とその父親

▼とき・ところ 8月26日(日) 10時〜11時30分(10時10分まで受付可)、子育て支援総合センターたち

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2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 10月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)、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・喜びを共有しよう。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 無料(初回だけ別途テキスト代864円が必要)

▼申込み・問合せ 市ホームページの申込フォームかはがきに住所、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9月6日(木)(必着)までに子育て支援総合センターたち「親子の絆づくり」係(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73・5582)

▼対象 市内に住む0〜2歳児の子ども一人とその父親

▼とき・ところ 8月26日(日) 10時〜11時30分(10時10分まで受付可)、子育て支援総合センターたち

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

内アスレチックで遊びます。

▼定員 20組(当日先着順)

▼費用 無料

▼問合せ 子育て支援総合センターたち(☎73・5582)

▼対象 市内に住む心身ともに健康な20歳以上で、子育てを応援したい人

▼とき・ところ 9月11日(火)、10月2日(火)、10時〜12時、子育て支援総合センターたち(いずれか1回を受講)

▼対象 同事業の説明・DVD視聴

▼費用 無料

▼その他 会員登録には、縦4cm×横3cmの顔写真2枚と印鑑が必要です。

▼申込み・問合せ 実施日の2日前までにファミリー・サポート(☎73・5552)

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

▼対象 市内に住む、平成30年5月1日〜8月2日生まれの第1子とその母親で、全日程に参加できる人

ファミリー・サポート スキルアップ講座

▼対象 ファミリー・サポート
全会員と市内に住む20歳以
上の人

▼とき・ところ 9月7日(金)
9時30分～11時30分、子育
て支援総合センターたちち

▼内容 市保健師による講座
「小児看護の基礎知識」

▼定員 20人(申込順。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 8月13日
(月)～31日(金)に電話でファミ
リー・サポート(☎73・555
2)

びよびよサロン

▼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 9月19日(水)
13時30分～15時、北コミュニ
ティセンターI・S・T・Aはびよ
びよ

▼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

▼必要品 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・558
2)

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

▼とき・ところ 9月10日(月)
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 同センターたちち
(☎73・5582)

環境・エコ



環境フリーマーケットの 出店者を募集

▼対象 市内に住む人で構成
され、ごみの減量化やリサイ
クルに理解のある団体やグ
ループ(営利目的の団体、特



掘り出し物が見つかるかもしれません

定の政党・宗教・教団を支持
する団体、そのほか主催者が
不適当と認める団体は不可)

▼とき・ところ 9月22日(土)
10時～13時(雨天決行)、ベ
ルテラスいこまベルステー
ジ

——無料の駐車場はありま
せん。テントなどの備品は各
自で用意してください。

▼内容 家庭内の不用品で、
食料品を除く一般家庭用品

——一人で持ち運びできる
ものに限りません。管理及び販
売は出店者が行ってください
い。ブース位置は主催者が決
定します。

▼募集数 20団体(抽選制)

▼出店料 500円(E・C・O・
net生駒の活動資金にあ
てます)

▼申込み・問合せ はがきか市
ホームページの応募フォー
ムで、団体名、代表者の住所、
氏名・ふりがな、携帯電話な
どの連絡のつきやすい番号
を書いて、8月17日(金)(必着)

までに環境保全課「環境フリ
ーマーケット出店」係(〒6
30-0288、東新町8-
38、内線356)

——6月24日(日)の出店団体
以外の応募者を優先します。
1団体につき1通の応募と
します。

フードドライブを 好評につき延長します

毎週木曜日に開催している
フードドライブを好評につき、
平成31年3月末日まで延長し
ます。皆さんのご協力により、
4月～6月で約75kgの食品が
集まりました。

▼とき・ところ 平成31年3
月末日までの毎週木曜日9
時～12時(12月27日(木)、1月
3日(木)、3月21日(木)を除く)、
たけまるホール調理室前

▼内容 家庭で余っている食
べ物を持ち寄り、必要として
いる福祉施設や団体へ寄付
したり、市が主催する福祉事
業などで利用したりします。

▼持ち込めるもの 次の条件
を全て満たすもの①常温で
保存できるもの②未開封の
もの③賞味期限までに1か
月以上あるもの

▼問合せ 環境保全課(内線
356)

お知らせ



初めてでも大丈夫! いっし
よに点字を学びませんか?

▼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 9月5日(水)～
11月7日(水)の毎週水曜日、
10時～12時(全10回)、福祉
センター

——生駒駅・東生駒駅から
無料送迎バスがあります。

▼内容 点字の基礎知識を学
び、広報の点訳などを行うボ
ランティアの養成講座

▼定員 15人(抽選制)

▼費用 1080円

▼申込み・問合せ はがきか
電話、ファクス、メールで住
所、氏名・ふりがな、電話番
号を明らかにして8月22日
(水)(必着。休館日を除く)ま
でに福祉センター(〒63
0-0221、さつき台2丁
目6-1、☎73・0700、FAX
73・0264、fukusi-cen
ter@kcj.jp)

「表彰式とクラブ発表会」

▼とき 9月6日(木)

◇表彰式：9時40分から
◇クラブ発表会：10時10分から

▼ところ コミュニティセンター

▼内容 いこいこクラブ生駒 功労者の表彰。会員による唄や踊りなどの成果発表や手作り作品を展示します。

▼問合せ 生駒市老人クラブ連合会事務局(生駒市社会福祉協議会内、☎75・0234)

生駒山麓太鼓鼓手 研修生募集(9月生)

▼対象 45歳以下(未成年者は、保護者の同意が必要)

——9月に開催する説明会に参加してください。

▼内容 太鼓の鼓手研修生を募集。月3回程度、コミュニティセンターで19時30分～22時に約1時間練習します。
▼定員 10人程度(抽選制)
▼費用 月3,000円(別途バチ代約2,000円などが必要)

▼申込み・問合せ 8月24日(金)までに電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、未成年者は保護者の氏名を明らかにして、生駒山麓太鼓事務局(生駒商工会議所内、☎74・3515、☎74・9185)

社会保険労務士無料相談会

▼とき・ところ 9月12日(水)、11月14日(水)、15時～17時、生駒商工会議所

▼内容 年金、雇用、労務に関する相談

▼定員 1日3件(申込順)
▼申込み・問合せ 8月13日(月)から開催日の1週間前までに電話で生駒商工会議所(☎74・3515)

不動産無料相談会

▼とき・ところ 9月8日(土)10時～16時、北コミュニティセンター1F

▼内容 専門家による土地有効活用、借地借家、資産税務、贈与と相続、売買など不動産全般の無料相談会
▼問合せ NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会(☎86・4285)



70歳以上の皆さん / 8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります

高額療養費制度とは、ひと月に支払った保険医療費が高額になったとき、申請すると一定の金額を超えた分があとで払い戻される制度です。8月から法令改正により70歳以上の人の高額療養費の限度額が下表7月までの自己負担限度額(70歳以上)

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み 課税所得 145万円以上	5万7,600円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% 多数回 ^{※2} :4万4,400円
一般 課税所得 145万円未満 ^{※1}	1万4,000円	5万7,600円 多数回:4万4,400円
住民税非課税	II 住民税 非課税世帯	2万4,600円
	I 住民税 非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円

のとおり変更されます(70歳未満の人は変更ありません)。加入している保険組合に問い合わせてください。

■74歳未満の人…国保医療課国保係(内線782)
75歳以上の人…福祉医療係(内線787)

8月からの自己負担限度額(70歳以上)

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
III 課税所得 690万円以上	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1% 多数回:14万100円	
II 課税所得 380万円以上	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% 多数回:9万3,000円	
I 課税所得 145万円以上	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% 多数回:4万4,400円	
課税所得 145万円未満	1万8,000円	5万7,600円 多数回:4万4,400円
II 住民税 非課税世帯		2万4,600円
I 住民税 非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円	1万5,000円

※1…世帯収入の合計額が520万円未満(一人世帯の場合は383万円未満)の場合や「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2…過去12か月以内に3回以上、限度額に達した場合は、4回目からは「多数回」該当になり、限度額が上記のとおり下がります。

戦没者の慰霊と 平和祈念の黙とう

核兵器のない平和な世界を目指して、広島市や長崎市で原爆死没者の慰霊式や平和祈念式が行われるのに伴い、原爆投下時刻(広島：8月6日8時15分、長崎：8月9日11時2分)に合わせて1分間の黙とうを捧げています。また、8月15日には政府主催の「全国戦没者追悼式」において、12時に1分間の黙とうを捧げています。平和を祈念する黙とうの輪をいっそう広げていくために、ご協力をお願いします。

▼問合せ 高齢施策課(内線763)、防災安全課(内線364)

Jアラート 全国一斉情報伝達試験

全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた試験放送を日本全国で一斉に行います。

▼とき 8月29日(水)11時

▼訓練内容 全国一斉に国から送られてくる情報を、市内57か所に設置された防災行政無線(スピーカー)から発信する試験放送を行います。

放送内容

- ①上り4音チャイム
- ②「これは、Jアラートのテストです」×3回
- ③「こちらは生駒市です」
- ④下り4音チャイム

▼注意

・試験放送は全国一斉に行います。

・地震や武力攻撃が行われたときは、今回と同じ方式で情報が伝達されます。

・試験放送を利用して身を守る訓練をやってみましょう。

▼問合せ 防災安全課(内線255)

「高山竹あかり」 ボランティアの募集

▼とき・ところ

- ①10月6日(土)14時～20時過ぎ(17時から点灯式)
- ②10月7日(日)15時～20時過ぎ(17時30分点灯)

———いずれも高山竹林園で行います。できるだけ無料送迎バスを利用してください。

▼内容 ろうそくの配置・点灯・交換、その他の行事補助

———謝礼はありません。

▼申込み・問合せ はがき

ファクス、メールに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、従事可能な日(①か②、両方も可)、会場までの交通手段を書いて、8月31日(金)(必着)までに「高山竹あかり」実行委員会事務局「ボランティア係」(高山竹林園内、〒630-0101、高山町3440、☎79-3344、FAX79-9944、✉takayamati.kuinen@kc.n.jp)

「高山竹あかり」 川柳の募集

▼テーマ 「二刀流」「月」「茶」

▼応募上の注意

- ◇応募作品は自作で未発表のものに限ります。
- ◇一人1テーマにつき1句、合計3句まで応募できます。
- ◇応募作品は返却しません。
- ◇投句は楷書ではっきりと、氏名にはふりがなを忘れずに書いてください。

▼費用 無料

▼作品の展示 竹あかり会場



川柳は行燈あんどんに書いて、池に浮かべます

市税コーナー

税の納め忘れはありませんか

納期限が過ぎても納付が確認できない場合、督促状などを郵送しています。納め忘れがないか、手元の領収書や口座振替の通帳で確認してください。もし未納になっていると、滞納処分(差押えなど)の対象になります。

国民健康保険税に未納があると、来年度の国民健康保険の保険証の交付が受けられなくなることがあります。保険証がないと、医療機関での診療費がいったん全額自己負担となります。また、市税の納付書がない場合や病気や災害など特別な事情があって市税の納付が困難な場合は、収税課まで相談してください。

☎収税課(内線294)

8月は市県民税第2期分・国民健康保険税第2期分の納付月(納期限は8月31日(金))です
市税の納期内納付にご協力ください

(高山竹林園)で、10月6日(土)7日(日)の17時30分～20時に作品を書き入れた行燈を点灯

▼申込み・問合せ はがき

ファクスに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、川柳を書いて、8月19日(日)当日消印有効)までに「高山竹あかり」実行委員会事務局「川柳」係(高山竹林園内、〒630-0101、高山町3440、☎79-3344、FAX79-9944)

市民課の臨時受付

▼とき・ところ 8月26日(日)8時30分～12時、市民課

▼取扱業務 マイナンバーカードの申請・受け取り、申請に必要な写真の無料撮影、住所の異動届、各種証明書の交付など

▼必要品 印鑑、本人確認書類

▼マイナンバーカードの受取 受け取りには、必ず本人が市民課窓口に来てください。

———15歳未満の人や成年被後見人はその法定代理人が同行してください。

▼必要品 交付通知書(はがき)、印鑑、本人確認書類、通知カード、住基カード(ある人だけ)

▼問合せ 市民課(内線307)

9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355)

とき	1 班	2 班
1日(土)	高山町	秋津、小平尾町
3日(月)	傍示	東山町、小平尾町
4日(火)	傍示、庄田	小平尾町
5日(水)	傍示、庄田	小瀬町、萩原町
6日(木)	庄田	萩の台、萩原町
7日(金)	庄田	萩原町
8日(土)	大北	藤尾町、大門町
10日(月)	大北	鬼取町
11日(火)	大北、久保	西畑町
12日(水)	久保	
13日(木)	宮方	有里町
14日(金)	宮方	
15日(土)	高山町	壱分町
18日(火)	芝	中菜畑1・2丁目、西菜畑町、壱分町
19日(水)	上町、鹿畑町、北田原町	西菜畑町、東菜畑2丁目、西旭ヶ丘、軽井沢町
20日(木)	北田原町	東生駒、緑ヶ丘、新旭ヶ丘、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、東菜畑1丁目
21日(金)	南田原町	新旭ヶ丘、山崎町、西旭ヶ丘、辻町
22日(土)	南田原町	山崎町、西旭ヶ丘、辻町、谷田町
25日(火)	新生駒台、松美台、小明町、桜ヶ丘	山崎町、辻町、本町、元町1・2丁目
26日(水)	俵口町	辻町、谷田町、仲之町、北新町
27日(木)	東松ヶ丘、西松ヶ丘、喜里が丘	東新町、谷田町、北新町
28日(金)	東松ヶ丘、西松ヶ丘、喜里が丘	東新町、山崎新町
29日(土)	門前町	北新町

第50回生駒「小さな親切」作文コンクール

▼対象 市内に住むか市内へ通学する小学生、高校生

▼内容 小さな親切をして喜ばれたことや小さな親切を見て感動したことなど「小さな親切」をテーマとした作文(400字詰め原稿用紙3枚まで)を募集します。

——応募者全員に参加賞、入賞者に表彰式での発表と表彰状、副賞を贈ります。

▼提出方法 原稿用紙に作文のタイトル、学校名、学年、氏名・ふりがなを書いて、9月7日(金)(必着)までに、市内の小・中学校、高校に提出か、郵

送または直接、南都銀行生駒支店「生駒小さな親切作文コンクール」係(〒630-0245、北新町11-3)

▼問合せ 「小さな親切」運動生駒支部の宮本さん(☎73・4665)

登山届を提出しましょう

山岳遭難が多発しています。奈良県内で登山するときは、万が一の遭難事故などに備え、県警本部か登山口にある登山届を提出しましょう。

——県外での登山は、現地の警察に問い合わせてください。登山届は、郵送やファクス、県警ホームページからメールなどでも提出できます。

▼問合せ 生駒警察署(☎74・0110)

8月の「いこまち」は合併号 8月15日号はありません

広報「いこまち」は毎月1日・15日の月2回発行しています。8月は合併号として今回だけ発行します。8月15日号はありません。

「ゆうドキッ」放送中

▼問合せ 広報広聴課(内線225)

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

▼生駒市が紹介される9月の放送日

21日 放送日

▼問合せ 広報広聴課(内線226)

環境省では、国内にある象牙の在庫の把握に努めています。所持するだけであれば違法ではありませんが、未登録の象牙を売ったりあげたりするのは違法です。未登録の象牙を持っている人は連絡してください。なお、所有者死亡による近親者への相続は違法になりません。ただし、その後販売などをする場合にはあらかじめ登録が必要です。また象牙以外の国際希少野生動物種の登録

も受け付けています。

▼登録の対象 全形を保持した象牙(印鑑やアクセサリなどの象牙製品は対象外)

▼問合せ 象牙在庫把握キャンペーン事務局(☎03・6659・4660、土曜・日曜日、祝日を除く10時～17時)

8月は電気使用安全月間

電気は使い方を誤れば大変危険です。電気を安全に使用しているか見直しましょう。

▼問合せ (一財)関西電気保安協会(☎0742・321371)、奈良県電気工事工業組合(☎0742・334340)

無料法律相談会

▼対象 市内事業者

▼とき・ところ 9月7日(金)14時～16時、生駒セイセイビル6階

▼内容 奈良弁護士会の弁護士による法律相談会。法律に関する問題であれば内容は問いません。

▼定員 4人(申込順)

▼申込み・問合せ 8月15日(水)31日(金)に、電話で生駒商工会議所(☎74・3515)

困ったときは、ここに相談。

このコーナーは偶数月の1日号に掲載します。相談は無料で、秘密は守られます。相談日・時間などは変更になる場合があります。事前に電話で確認のうえ利用してください。

種類	内容・とき・ところ	予約・問合せ
法律	弁護士による、法令知識で解決しなければならない相談 ☎毎週金曜日、第2・第4火曜日、13:00～16:10 所市役所市民相談室	1週間前から 防災安全課 (内線364)
行政	行政相談委員による、国、県、市などの行政に対する苦情や要望の相談 ☎第2木曜日、13:00～16:00 所市役所市民相談室、☎第3木曜日、9:30～11:30(偶数月は所南コミュニティセンターせせらぎ、奇数月は所北コミュニティセンターISTAはばたき)	防災安全課 (内線364)
暴力	警察の相談員による、暴力団の嫌がらせや暴力被害などの相談 ☎第1火曜日、9:00～12:00 所市役所市民相談室	
人権	人権擁護委員による、人権の侵害、差別問題などの相談 ☎第3火曜日、10:00～15:00 所市役所会議室	人権施策課 (内線656)
税務	税理士による税務相談(相続税、贈与税、遺産整理の相談を含む) ☎第2火曜日・第3木曜日、13:00～16:00(確定申告の時期を除く) 所課税課(市役所1階13番窓口)	月初め～当日 15時に課税課 (内線283)
消費生活	消費生活相談員による、訪問販売の契約トラブルや多重債務の相談 ☎月～金曜日、9:00～16:30 所消費生活センター(生駒セイセイビル1階)	消費生活センター (☎73-0550)
心配ごと	民生・児童委員による、日常生活上の心配ごとや悩みごとなどの相談 ☎毎週木曜日、13:00～16:00 所社会福祉協議会(生駒セイセイビル4階)	社会福祉協議会 (☎75-0234)
家庭児童(虐待)	家庭相談員による18歳未満の児童の学校生活、心身障がい、非行などや、家庭での心配ごと、児童虐待などの相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所こどもサポートセンターゆう	こどもサポートセンターゆう (☎73-1005)
子育て	家庭相談員による、子育てや子どもの発育の相談、子育て情報の提供 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所こどもサポートセンターゆう	ゆう子育て相談ダイヤル (☎73-1003)
ひとり親就職相談	専門の相談員による、児童扶養手当受給者が対象の就職相談 ☎毎月第3水曜日、10:00～16:00 所市役所市民相談室	こども課 (内線775、要予約)
女性	女性相談員による、女性が抱えている問題や悩みの相談 ☎火～土曜日、9:00～16:00 所男女共同参画プラザ(生駒セイセイビル1階) 女性弁護士による、女性のための法律相談(面接) ☎毎月第3水曜日、13:00～16:00 所男女共同参画プラザ(生駒セイセイビル1階)	男女共同参画プラザ (☎73-0556、面接は要予約) 1週間前から 男女共同参画プラザ (☎73-0556)
健康	保健師による、生活習慣病などの健康に関するあらゆる相談 ☎月～金曜日、9:00～16:00 所健康課(セラビーいこま2階)	健康課 (☎75-2255)
栄養	栄養士による食生活や栄養の相談 ☎第2・第4火曜日、13:00～15:00 所健康課(セラビーいこま3階)	前日正午までに健康課 (☎75-2255)

種類	内容・とき・ところ	予約・問合せ
教育・青少年	教育相談員などによる、いじめや不登校、発達障がいなど、学校教育の相談や、青少年の悩みや問題の相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所教育相談室(教育支援施設(北新町)1階)(メール相談は随時sodan@ed.city.ikoma.nara.jp)	教育相談室 (☎74-5571、要予約)
市民公益活動(ボランティアなど)	ららポートのボランティアコーディネーターによる、市民公益活動の相談、登録団体などの情報提供 ☎月～土曜日、9:00～17:00 所市民活動推進センターららポート	市民活動推進センター ららポート (☎75-6000)
職業	職業相談員による、職業の紹介、雇用・労働に関する相談。コンピュータで求人情報の検索もできます。 ☎月～金曜日、9:30～17:00 所生駒市ふるさとハローワーク(生駒セイセイビル4階)	生駒市ふるさとハローワーク (☎73-1105)
福祉関係の職業	奈良県福祉人材センター職員による資格取得や求人情報などの就業相談 ☎第2火曜日、13:00～15:00 所介護保険課(市役所1階12番窓口)	介護保険課 (内線485)
認知症	認知症地域支援推進員による、認知症の不安や心配ごとの電話相談 いずれも月～金曜日(②は土曜日の9:00～12:30もあり) ①☎8:45～17:00 所梅寿荘地域包括支援センター②☎9:00～17:00 所東生駒地域包括支援センター③☎8:30～17:15 所社会福祉協議会地域包括支援センター	各地域包括支援センター (①☎75-3020) (②☎75-0021) (③☎74-3341)
障がい者の職業	なら西和障害者就業・生活支援センターライク職員による、障がいのある人の就労や働くことへの出張相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00(電話予約受付時間)	なら西和障害者就業・生活支援センターライク (☎0743-85-7702、要予約)
生活困窮者の自立相談	自立支援相談員による、生活や就労、その他の自立に関する相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所くらしとしごと支援センター(生駒セイセイビル4階)	くらしとしごと支援センター (☎0120-883-132)
権利擁護	弁護士による高齢者・障がい者が対象の法律相談 ☎原則、毎月第2・4木曜日、13:30～15:30 所権利擁護支援センター(福祉センター内) 司法書士・社会福祉士による成年後見制度の相談 ☎毎月第3木曜日、13:30～15:30(8月を除く) 所権利擁護支援センター(福祉センター内)	権利擁護支援センター (☎73-0780、要予約)
住宅(耐震・リフォーム)	建築士による住宅の耐震やリフォームの相談 ☎毎月第3木曜日、13:00～16:00 所市役所会議室	5日前までに都市計画課住宅政策室 (内線564)
空き家	NPO法人空き家コンシェルジュによる空き家の維持管理・利活用の相談 ☎奇数月第2水曜日、13:00～16:00 所市役所会議室	5日前までに都市計画課住宅政策室 (内線564)
景観・まちづくり	建築物などの色彩やデザイン、景観形成のための取組の相談 ☎毎月1回(不定期) 所市役所会議室	みどり公園課 (内線585、要予約)
若者自立	専門のカウンセラー・臨床心理士による、不登校・ニート・引きこもりなどに関する相談 ☎火・木～日曜日、9:00～17:00 所教育支援施設2階	ユースネットいこま (☎74-7100、要予約)



まちの魅力を見つけ発信する「いこまち宣传部」4期生が活動を始めました。10月から市公式Facebookページ「まんてんいこま」で投稿を担当します。参加した中村奈津子さんは「市民同士がつながりやすいのも生駒の魅力だと伝えていきたい」と意気込んでいました。

市役所

7/10(木)

「私」が見つけたまちの魅力を発信



環境フェスティバルを開催しました。今年は、家庭で余りがちな食材を使ったレシピを一流シェフから学ぶ「サルベージパーティ」など7ブースが新登場。ソーラーカー工作教室では、三好翔心さんと山口涼介さんが「2人だけで作ってん」と作品を手元に満足げな様子でした。

6/24(日)

北コミュニティセンター「体験・体験してエゴを学ぶ一日」



生駒に暮らすママの「好き」や「得意」を生かした「いこママまるしえ」でパパが主催の企画、「いこパパまるしえ」が開催されました。マッスルヨガ体験やビールや日本酒のブースなどが並び、参加したパパは「子どもといっしょにヨガなどを楽しめて良かった」と話していました。

7/16(木)

北コミュニティセンター「主役はパパ！なるまるしえを初開催」



写真撮影をきっかけにして、まちの魅力を見つける「いこまち親子写真部」を初開催し、12組24人が参加しました。初回はプロカメラマンからミラーレス一眼カメラの使い方を教わりながら、撮影に挑戦。全5回の活動を通して、まちへの愛着を育みます。

6/30(土)

東新町児童公園他「親子でカメラ片手にまちに出よう」



生駒市赤十字奉仕団が谷田ふれあいカフェで防災講座を開催し、23人が参加しました。AED体験や非常食作りなど、いざという時の対応を学習。参加した前田日登司さんは「何かあった時でも、ご近所さんを助けられるようにしたい」と熱心に講義に耳を傾けていました。

7/18(水)

谷田ふれあいカフェ「いつか起る」を地域で「今」学ぶ



地震に備えた一斉訓練「シェイクアウトいこま」を市内各所で実施しました。地震発生時の放送が流れると、園児169人は机の下にもぐって頭を守った後、園庭に避難。園児の玉置太智さんは「園長先生が逃げる場所を教えてくれたから怖くなかった」と話していました。

7/9(月)

ひがし保育園他「いざというときに備えて訓練」



読書をもっと身近に
小・中学校に司書を配置

「謎の地図には、何が書かれているのかな」

生駒南第二小学校の子どもたちに本の内容を問いかける、学校司書の東森智子さん。好奇心をそそるため、地図も広げて読み聞かせをしています。

「『目で読書する』といわれませんが、本の内容を人の声で聞くと理解がさらに深まるんです」子ども読書意欲を高めるため、本市では全ての小・中学校に学校司書を週3日、配置。読み聞かせの他、授業内容に沿った本の展示や本棚の装飾なども担当します。こうした読書指導の結果、小・中学生が読書を目的に図書館を訪れる割合が増加。学習の基礎「読書」の機会が増えています。



表紙が見えるように本を立てて展示。手書きの感想も飾り、本の魅力を視覚に訴えます。

かぼちゃそっくりのパンが大人気
「インスタ映え」でおいしさ拡散中

南生駒駅から徒歩30秒。赤い軒先が目を引く外観の店内には、常時手作りのパンが40種類以上並ぶ。パンごとに生地や材料や配合を変えているのが特徴だ。

おすすめは「かぼちゃメロンパン」。かぼちゃに似せるため、ほうれん草のペーストを生地に練りこみ成型する。本物そっくりの見た目が「かわいい」と、写真共有アプリ「Instagram」で評判に。かぼちゃの甘みを生かしたクリームもあいまって、百貨店の催事で1日400個を販売。見た目も味もこだわったパンを楽しんでみては。

たつた揚げプロジェクト認定店を紹介
今月の美食



手作りパン工房ウーの森



☎0743-21-2798
📍小瀬町703-4
🕒7:00~19:00
🗓️日曜日、月曜日
📺あり



◀ 店長の丸さんのおすすめは…
「かぼちゃメロンパン」
180円(税抜)





防災知恵ぶくろ

災害のニュースを聞く度「我が家も準備しなくちゃ」と思うのに、つい後回しにしてしまう災害への備え。身構えず、気負わず、日常にちょっとプラスするだけの知って得する防災アイデアを紹介します。

5 いざというときに役立つラップ



家庭で使う食品用ラップフィルムは災害時に活躍します。出血箇所に清潔なタオルといっしょに巻き付ければ止血が可能。骨折した所に雑誌を添木にして巻き付ければ包帯代わりに。また、皿にラップを敷いて食事をすれば、洗い物が減り節水できます。広い範囲を覆えた方が便利のため、大きめのサイズのラップを買い置きしておくのがおすすめです。

食品用ラップフィルムがスポンジなどに大変身



ラップを丸めれば、食器や体を洗う使い捨てのスポンジに



寒い時期には体にラップを巻き付けて、体温を保ち防寒対策に



ラップをねじり三つ編みにすると、強度が上がりロープ代わりに



油性ペンでラップにメッセージを書いて窓などに貼ると伝言板に

美容系災害グッズなどにも変身

化粧水を塗った顔をラップで覆うとパックの代わりになったり、おむつなどの汚物をラップで包めばにおい漏れを防止できたりします。

もったいない食器市



とき	ところ
9月6日(木) 13:00~15:00	南コミュニティセンターせせらぎ
9月10日(月) 10:00~13:00	ディアーズコープ いこま
9月20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れます。持ち込みは、開館日の9:00~17:00です(ディアーズコープいこまだけ食器市当日の10:00~12:30)。

◇食器は包装などを外し、陶磁器製・ガラス製に分けて無人回収コンテナに入れてください。その他の材質の食器や灰皿・花瓶・土鍋は持ち込めません。

☎環境保全課(内線354)



3歳児歯科健診 子育て相談

☎健康課(☎75-2255)

- ▶対象 平成27年9月に生まれた幼児
- ▶とき 9月27日(木)
- ▶内容 歯科診察、歯科・育児・栄養・発達相談
- ▶注意 3歳は虫歯になりやすい時期です。子どもの歯を守るために必ず受診しましょう。

歯医者さんにお口の中を診てもらえます。終わったら、手作りのおやつが食べられるよ。



他の子育て相談

子育て相談名	対象	とき	内容
① 2歳6か月児歯の相談・子育て相談		9月は実施しません	
② 10か月児すくすく子育て相談	平成29年11月に生まれた乳児	28日(金)	身体測定、育児・栄養相談、手遊びの紹介

いずれも…

- ◇受付時間は9:30~10:30、セラビーいこまで行い、費用は無料です(申込不要)。
- ◇母子健康手帳を持参してください(②は、バスタオルも持参してください)。
- ◇①は、偶数月に開催します。



フリーダイビング日本代表選手

三野 夏実さん

「かなづち」から日本代表に 泳ぎを楽しみ掴んだ世界大会

みつのなつみ ●フリーダイビングの競技種目「ダイナミックウィズフィン」の日本代表選手。6月にセルビア共和国で開かれた世界選手権に出場。2月に出場した国内大会「TrueNorth・Freediving pool challenge」で日本人女子歴代7位となる166mを記録。東京都の病院で看護師として勤務。鹿ノ台小・中学校卒業。26歳



↑日本代表のFacebookページはこちら

息

継ぎなしで、どれだけ長く泳げるかを競う競技「フリーダイビング」。両足にイルカのひれのような大きな足ひれ（フィン）をつけてプールで泳ぐ距離を競う「ダイナミックウィズフィン」の部門で日本代表選手として、世界選手権に出場した。

ダイビングを始めて約1年。異例の早さで世界を舞台に戦った。「泳ぐたびに記録を更新できるのが楽しく、スピードを感じて進むのが気持ちいいです」

生まれも育ちも生駒市。幼い頃から水が苦手で、まったく泳げない「かなづち」だった。

生

大学卒業後、東京で看護師として働き始め、泳ぐことは縁がない生活だった。ある日、友人が石垣島で撮った青く澄んだ海の写真に魅了された。「こんなきれいな海で私も泳いでみたい」と、昨年9月から千葉県にあるダイビングスクールに通い始めた。

初級クラスで水に顔をつけることから始めた。仕事の後、週に3、4回通い、毎回3時間以上練習。徐々に水に慣れ、フィンをつけたまま25mが泳げるようになった。泳ぐたびに距離が伸び、楽しさに

目覚めた。「イルカのように体全体で泳ぐ必要がある競技です。小学生から続けていた新体操で柔軟性を養っていたことが役に立ちました」

競

大会に初めて出場。153mを記録し、新人1位・総合2位を獲得した。その翌月の大会では166mを泳ぎ、歴代7位を記録。順調に記録を伸ばした。

しかし、3月の国際大会で181mを泳ぎ切り、水面に顔を出した直後、酸欠状態で意識を失う「ブラックアウト」になり失格。一命は取り留めたが、恐怖感が残り泳げなくなった。翌月、日本代表の内定通知が届き、泳げない状況を考え、代表入りしていいのだからかと、葛藤もあったが承諾。練習で泳げる距離を徐々に戻した。

「初心に戻って、泳ぐことを楽しもうと吹っ切りました」

6月に行われた世界選手権では、記録が伸びず入賞を果たせなかつた。しかし、次の目標に向かって、日々練習を重ねる。

「女性の日本記録200mを超えるのが目標。2年後にある世界選手権での活躍を目指します」

- 生駒むかしばなし⑤ -

素蓋鳴神社の例大祭

鹿畑町にある素蓋鳴神社で毎年体育の日に行われる例大祭。最も重要な祭祀であるこのお祭りは、約20年前まで10月17日に実施されていました。この日は村中の人々が仕事を休み、仕事をする「怠け者の節句働き」と言われ笑われたそうです。地域の子どもたちはお祭り前夜の屋台や、当日に浴衣を着てお参りしたり、だんじりが出たりするのとても楽しみにしていたそうです。

圏生涯学習課(内線646)



◇詳しくは同課窓口などで販売している昔話・伝説調査報告書「生駒むかしばなし」(1,000円)をご覧ください。

{ 編集後記 }

心の病気がある人たちから、病状や体験談をありのまま教えてもらいました。「どこか遠い病気」と思っていたのですが、いつか分かるかわからない病気だと痛感。大事な家族や友人、そして皆さん自身のために、少しでも役に立つ特集になれば幸いです。(村田)

夏休みもあと1か月。皆さんはどこに遊びに行きますか。2ページで室内の遊び場を紹介しています。おもちゃや絵本があり、保育士が常駐して安心。取材中、つい長居しそうになりました。暑さで出かけたくない人も、涼しい部屋でホッとしまえませんか。(川口)

環境フェスティバル取材しました。天候にも恵まれ、約5,000人が来場。ブースはどれも楽しみながら、エコについて学ぶことができました。まだまだ暑い日が続きますので、冷房を控えるエコはくれぐれも無理はしすぎずに、熱中症には気をつけてください。(泉)

いこまの美食と街人探訪を担当しました。初めての食しボは不安だらけでしたが、昼食時間に同期にも食べてもらい、意見をもらいながら書きました。街人探訪では、泳ぐ距離を伸ばすきれいなフォームを教えてくださいました。プールや海で実践してみます。(関口)

..... 広報いこまの意見・感想は
はがき・メール・ファクスで広報聴課



- ① 〒630-0288 東新町8-38
 - ② ①kouhouka@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 /

{ 「フリマアプリ」での 売買トラブルにご注意 }

Q フリーマーケットアプリで購入した腕時計が届いてから数日で動かなくなった。「正常動作確認済み」と説明があったので、出品者に返品を申し出た。しかし、「発送時にはきちんと動いていた」と応じてもらえず、アプリ運営業者に相談したが「当事者間で話し合うように」と言われた。どうしたらいいか。(40歳代、女性)

A 消費生活センターでは個人間の取引で起きたトラブルの相談は、対象外のため直接解決できません。そのため、まずは十分に当事者間で話し合い、解決しない場合は運営業者に事情を伝え、原因の調査などの協力を得られるかを確認するように助言しました。

インターネット上でフリーマーケットのように商品の出品・購入ができる「フリマアプリ」。手軽に利用できる一方、購入者側は「代金を支払ったのに商品が届かない」「偽物と思われる商品が届いた」、出品者側は「商品を送ったが代金が支払われない」などのトラブルが発生しています。

フリマアプリの多くが、金銭や品物のやり取りをアプリ運営業者が仲介。運営業者が取引終了を確認後、商品代金を出品者に支払うことでトラブルを未然に防いでいます。しかし、「フリマアプリは、商品売買の場を提供するサービスで個人間の取引のため、トラブルは当事者間で解決するのが原則。運営業者は責任を負わない」と運営業者の規約で定めていることがほとんどなので注意が必要です。



消費生活や多重債務の相談は、できるだけ早く
消費生活センター(☎73-0550)へ
月～金曜日の9:00～16:30(祝日は除く)