

いこまち



元気のもとは"ちょっとそこまで"

おでかけの
ススめ

特集

生駒 まちゼミ

お店の人が教えてくれる
プロの技や知識が学べる30講座

費用無料

材料費が必要な
講座もあります



私たちが教えます!



開催期間 平成31年1月25日(金)～2月24日(日)

- ▶開催時間・場所 店舗ごとに異なるので、生駒商工会議所ホームページを確認するか、各店舗に問い合わせてください。
- ▶必要品 申込時に確認してください。
- ▶定員 各店舗ごとに異なります(申込順)
——小学生以下の子どもは保護者の同伴が必要です。
- ▶その他 各店舗からの営業行為はありません。
- ▶申込み 1月14日(祝)から電話か直接、各店舗。詳しくは生駒商工会議所ホームページを確認してください。
- ▶問合せ 生駒商工会議所(☎74-3515)

まちゼミ 講座一覧

講座のジャンル (☎…きれい ☺…つくる ☎…たべる ☎…学ぶ)

講座名(開催日)	店名(電話番号)	講座名(開催日)	店名(電話番号)	講座名(開催日)	店名(電話番号)
☎「陶泡せっけん」のおためし体験 (1/25、2/2・13)	・陶磁館・ イマジンハウス (73-2021)	☺オリジナルのコースターを作ろう! (1/31、2/14)		☎古本はドコドコ～行くの～ (1/30、2/9・10)	キトラ文庫 (75-9020)
☎東大寺二月堂「お水取り」 「油はかりの話」 (1/25、2/2・13)		☺色えんぴつで果実を描きましょう (2/4・18)	カルチャーセンター生駒 (KECゼミナール) (74-0085)	☎失敗しないリフォーム術 (1/31、2/16・17)	ハウジングインテリア生駒店 (74-0063)
☎美容院でのヘッドスパの大切さ (2/4・18)	アライヘアアンドメイク Hair&Make (0120-517-310)	☎イチゴの壁掛けを作りましょう! (2/7・21)		☎何もしない「健康とダイエット」の方法の話 (1/31、2/2・5)	静養院断食療養所 (73-2230)
☎似合う髪型と似合う色アドバイス (2/4・11・17)	-LUNEX-ルネックス (74-6802)	☎身体を整えるひめトレ (2/1・15)		☎家の宗教と本人の信仰する宗教が違う場合!? (1/26、2/6・18)	セレミューズ (0120-421-444)
☺薬用ハーブでお肌しっとり万能クリーム作り!! (2/5～7)	いちごいちえハーブ・薬膳・健康教室 (090-5661-0837)	☎手作り匂い袋体験 (2/16・17)	近鉄百貨店生駒店 奈良山中大仏堂 (74-5511)	☎エンディングノートの書き方 (2/1・12・24)	
☺毎日使える、薬膳醤油づくり (1/25・28、2/2)		☎「じぶん年金」ゲーム (1/25、2/15)	南都銀行生駒支店元町出張所 (75-1451)	☎子どもは「遊び」で育つ!?ほんとの話 (2/1・3)	個育ちネット:たんぽぽ (080-3037-6489)
☎蔵見学をしよう! (2/16・23)	上田酒造(株) (0120-810-136)	☎貯蓄から資産形成へ (1/25、2/8)	アイザワ証券生駒支店 (73-8788)	☎聞いて安心老い支度・介護のコーディネーター (2/6・11)	あいく愛くる (73-5157)
☎くるくる巻いてフランクロール (1/25、2/8・22)	パン工房ひだまり (85-4196)	☎知ってそうで知らない自動車火災地震保険 (1/27、2/16)	星晃アセットマネジメント (080-4391-9902)	☎かんたんストレッチ&健康講座 (2/7・14)	カフェスタviviana (75-3344)
☺子育て相談!アイシンブクッキーと一緒に! (1/30、2/2)	青空キッチン生駒校 (090-3923-8689)	☎スマホ疲れに効くツボを教えます (1/28、2/6・15)	ぴよぴよ鍼灸院 (090-1220-3233)	☎お笑い!!相続対策・もうびっくり!!お金を増やす方法教えます (2/7)	アクサ生命保険 (0742-27-8691)
☺自分だけのポップアップカードを作ろう (2/2・10・11)	啓林堂書店 (71-8008)	☎冷えておこまりの方ぜひご体験ください (1/30、2/15・23)	POLA THE BEAUTY 生駒駅前店 (75-0738)	☎うんてんしさんのお仕事 (2/11)	生駒駅 (74-2056)



人口

人口総数	前月比
120,154	- 15
世帯数	前月比
50,123	+ 4
男	前月比
57,164	- 10
女	前月比
62,990	- 5

平成30年12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11月末日現在)

火災	救急	救助
18 (0)	4,363 (+261)	54 (+24)

◇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。

忘れてない？サイフにスマホに火の確認



交通事故

(平成30年11月末日現在)

発生数	人身事故		物損事故
		死者	
2,447 (+176)	206 (-11)	1 (+1)	2,241 (+187)

◇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。



表紙のことは



11月13日、高齢者サロン「あじさいサロン」で近所の皆さんと会話が弾む影林禮子さん。「おしゃべりして、元気になる1日。月に一度のお楽しみです」と、満面の笑みを浮かべていました。

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

生駒まちゼミ

p.4

特集

元気のもと"ちょっとそこまで" おでかけのススメ

p.11

お知らせ

市民みんなで創る音楽祭 p.12
本棚のWA第6話「珈琲♡(らぶ)の人々」 p.13
家族、友達といっしょに♪正月遊び・餅つきイベント p.14
Pick Up News p.17
生駒駅前図書室ギャラリーに作品を展示しませんか p.18
東生駒自転車駐車場を閉鎖します p.19
生駒市民の新しい働き方シンポジウム p.20
道路凍結にご注意を p.22
特殊詐欺防止機器の購入費用を一部補助します p.23
成人式の案内はがきは届きましたか p.24
生水だより p.26

p.27

まちのアルバム

p.28

いこまの教育、今月の美食

p.29

防災知恵ぶくろ、平成31年1月の3歳児歯科健診・子育て相談、
もったいない食器市

p.30

街人探訪

p.31

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。



12月15日号の印刷経費は1冊約28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。

元気のもとを"ちょっとそこまで"

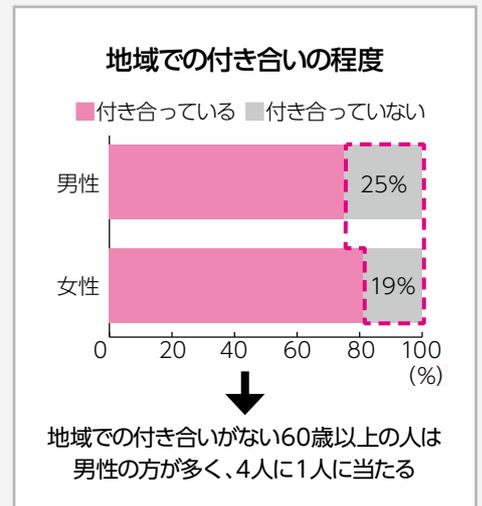
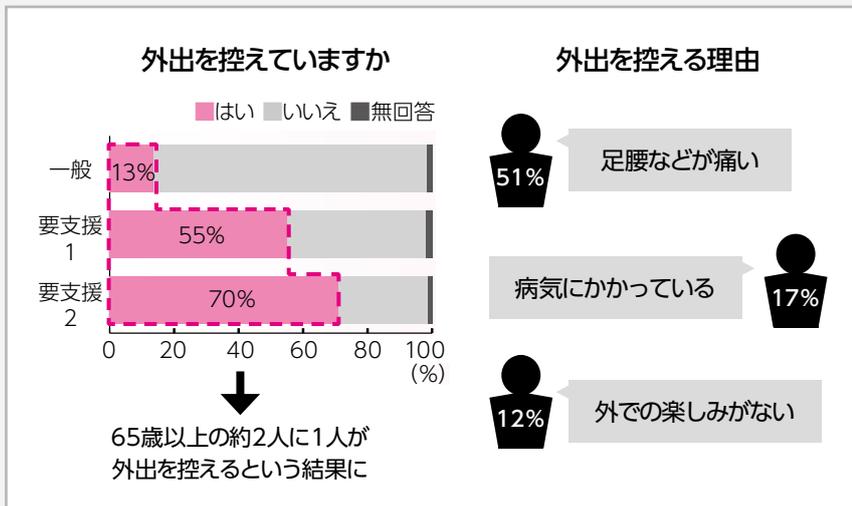
おでかけの 特集 ススメ

年を重ねるごとに体力の低下を感じ、出かける機会が少しずつ減ってきていませんか。ふと気づくと、大事にしてきた趣味や楽しみを諦め、家の中で過ごすことが増えている人もいるかもしれません。今回は、住み慣れた地域で高齢者が元気に暮らし続けるために、必要なことを考えます。

岡地域包括ケア推進課 (☎0743-74-1111、内線468)



高齢者の外出事情



※本市に住む65歳以上の高齢者(要介護認定者を除く)3,000人を対象にした「介護予防・日常生活圏域市民意識調査:生駒市(平成28年度)」

※全国60歳以上の約2,800人を対象にした「社会意識に関する世論調査:内閣府(平成28年度)」



介護予防教室のボランティアとして活動する吉川さん。「もうひと踏ん張り」と参加者を励まします。

仕方なく参加した教室が いつの間にか健康の源に

外出先は自分で作る

「家には寝に帰るだけ。地域との接点は全くありませんでした」

谷田町に住む吉川一雄さんは、大阪で働いていました。毎日、職場と自宅の往復。20年以上住んでいるのに、隣近所に住む人の名前さえ知りませんでした。

70歳で退職後、自分のペースで生きていけると思った矢先に、妻の喜代子さんががんで他界。その喪失感から、うつ病を患った吉川さんは自宅に閉じこもるようになってしまいます。そんな毎日が変わるきっかけになったのが、デイサービスセンター「幸楽」で開催されていた介護予防教室「パワーアッププラス教室」への参加でした。

「自宅にいるよりまし」と思っ、仕方なく行ってみただけです」

3か月間、体を動かした吉川さん。卒業後は、「家に居ても寂しい」と、教室の運営ボランティアを始めました。

「みんなと体操していると、元

気をもらえらんです」と、吉川さんは5年間の活動を振り返ります。顔見知りも徐々に増加。うつの症状も緩和しました。

「83歳になっても、地域との関わりや自分の役割があるのは幸せです」

閉じこもりは心身の機能低下に

外出できる状態であるにも関わらず、1日のほとんどを家の中や庭先などで過ごしてしまう「閉じこもり」。その原因は、手足や腰膝が痛い、外での楽しみがない、外出が億劫おっくうなどさまざまです。身の回りのことはできるため自分も周

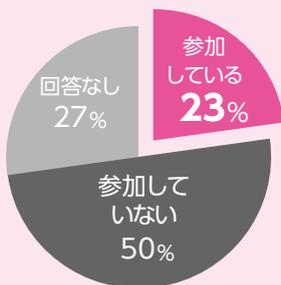
囲も無自覚ですが、活動量が少なくなる
と心身の機能
低下を引き起
こすリスクが上昇。同居者以外の
他者との交流が減ると、寝たきり
や認知症になりやすいという調
査結果もあります。

吉川 一雄さん

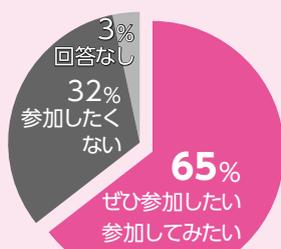
「人と会うと元気がもらえる」と、転倒予防教室にもボランティアとして参加しています。



趣味の集まりや自治会など
地域での活動に参加していない
65歳以上の人は2人に1人



65歳以上の人の過半数以上は
地域での活動に参加したい



いずれも「介護予防・日常生活圏域市民意識調査：生駒市（平成28年度）」

市の調査では、地域活動に参加している人は23%。しかし、参加の意志がある人はその約3倍にあたる65%に上りました。外出のきっかけは多様にあります。自分の健康のために躊躇ちゅうちうせず、外に出ることを目指していきましょう。

仲間と気軽に体力向上 「いきいき百歳体操」

行きたい場所を近場に作る

高齢者が外に出る習慣を作るために必要なことは、徒歩で通える範囲に活動場所や居場所をもつことです。定期的に運動をしたり、地域の人とお茶を飲みながら話したり…。行きたい場所や会いたい人が近所にできれば、自然と外出の意欲は高まります。

定期的に仲間と集まり、筋力トレーニングを行う「いきいき百歳体操」。市内の自治会や老人会などが、週1回以上取り組んでおり住民の外出に一役買っています。

体操が外出のきっかけに

ひかりが丘では、毎週火曜日に集会所で「いきいき百歳体操」をしています。60〜80歳の約40人が、椅子に座ってゆっくりと体を動かします。体力に合わせたおもりを手足に付け、腕を前に上げたリ、椅子から立ち上がったリ。日常生活に必要な筋力を鍛えます。

「体操を始めてから布団が干せる



真剣な表情で体を動かす前川さん。定期的な運動が健康の鍵です

るようになりました」と話す、井上千鶴子さん。以前は重たいものが持ち上げられませんでした。体操を5か月間続け「足腰が丈夫になったので重い物や散歩にも積極的に出かけるようになりました」と振り返ります。

普段は杖を使って歩く、前川美恵さん。週に一度の体操は3か月間欠かさず参加しています。

「座ってできる簡単な体操なので私にぴったり。外出はここだけなので毎回心待ちにしています」

運動が終わると、開かれるのがお茶会「ひかりCafé」。体調はどう? 「今度カラオケしましょう」と、お茶を飲みながら話が弾み、皆さんうれしそう。健康づくりだけでなく、地域の仲間と交流できる場にもなっています。

週に一度のお楽しみ「いきいき百歳体操」と「ひかりCafé」

1日の流れ

8:30

会場設置・受付

運営ボランティアが椅子や映像機器などを準備。開始15分前に受付を済ませると、世間話に花が咲きます。



9:00

いきいき百歳体操

約30分間、映像に合わせて体を動かします。椅子に座り、準備体操・筋力運動・整理体操の3つを行い、運動機能を向上。



9:30

口の周りや舌の体操

椅子に座り、口の周りや舌を動かす「かみかみ百歳体操」。映像を見ながら口を動かし、食べる力や飲み込む力をつけます。



10:00

ひかりCafé

体操が終わると交流サロンに早変わり。参加も退出も自由。お菓子をつまみながら、おしゃべりを楽しめます。



運営者の声

助け合いの輪を作る

3人に1人が65歳以上のひかりが丘。安心してこの地域で暮らしていくためには「高齢者同士の支え合い」も必要です。

お茶会や体操に参加するだけでなく、「地域のため」と自発的に運営を手伝うボランティアも増えてきました。毎週のように顔を合わせていると「みんなで助け合いたい」といった考え方が浸透してきたんですね。



市川勝巳さん

ボランティアの声

定期的に会える場所

運営ボランティアとして、飲み物の提供を担当。週に1度、ご近所さんと話せる貴重な機会。顔見知りも増えました。何より盛り上がっている様子を見ると幸せになれるですね。



桐谷隆子さん





①いきいき百歳体操の前に行うオリジナル体操を参加者の前で披露した萩原自治会の山田龍三さんと近藤博雅さん②90歳以上で体操に取り組んでいる33人を表彰。最高齢は96歳です③560~90歳代の参加者が一斉に体操④介護事業所など市内の法人が市役所や各地域から会場までのバスを無償で運行しました



5

4

1

3

2

1000人が一堂に集まり 体操への意欲を刺激し合う

2年間で70教室に広がった体操

「いきいき百歳体操」は、アメリカの国立老化研究所が推奨する運動を参考に、高知市が16年前に開発。本市では2年前からスタートしました。

「手すりを持たずに階段を登れるようになった」「生活に張りがあった」と好評で、現在は市内70教室に広がっています。今後さらにも普及を進め、1つの自治会に1か所以上での開催を目指しています。

体操をする1000人が集合

11月10日、市内で体操を実践する約1000人が一堂に会するイベント「いきいき百歳体操1000人交流会」を開きました。市内で活動する3グループが、運営や盛り上げ方で工夫している点などを発表。参加者は、自身の地域での活動に役立つアイデアを学びました。

「同じ体操に取り組む人がこん



地域包括支援センター職員が参加団体を訪ね、送迎支援が必要な人を把握しました

なにもたくさんいてびっくり」と話す、喜里が丘1丁目から参加した山口修さん。他の団体と情報交換をして、モチベーションが上がりました。

「メンバーが固定化されていたのが悩みでした。90歳を超えても、元気に体を動かす人もいたので、対象年齢を広げてPRします」

この日は、約120人のスタッフがイベント運営を支えました。参加者が階段などで転ばないよう補助したのは市民ボランティア。社会福祉協議会や介護事業者などの協力を得て、歩行が困難な人を一人ひとり介助し、会場に案内しました。市民や事業所、行政が一丸となり、健康づくりをサポートしています。

百歳体操を始めてみませんか

おもりを使った筋力運動を30分程度行う「いきいき百歳体操」。おもりは最大1.2kgまで調整可能。体力に合わせて無理せず体を動かします。最初の4回は市職員が会場に出向き、運営をサポートします。

▶物品貸し出し条件 次の条件を全て満たすグループには、体操を録画したDVDとおもり(最初の3か月)を無料で貸し出します。

- ◇集会所など座りながら体操ができる場所があり、参加者の椅子が用意可能
- ◇週1・2回、3人以上が集まれるグループ
- ◇DVDを再生できる環境
- ▶申込み 電話か直接、地域包括ケア推進課





1



2

元気なうちは支える側で みんなで守る「集いの場」

住民がつなぐ交流の機会

月に1回、高山町にある大北集会所で開かれる高齢者サロン「あじさいサロン」。徒歩20分圏内から、70〜90歳代の30人以上が集まり、手遊びや歌を楽しみます。

「東日本大震災が起きて、いざというときは地域のつながりが必要だと痛感。近所付き合いを増やすため、集まる場を作りました」
サロンを約8年前に立ち上げ、会の代表を務める早野加代子さん。閉じこもりがちな高齢者を中心に参加を呼びかけています。

「サロンをきっかけに、外出への一歩を踏み出してほしいです」
レクリエーションの進行や企画は、同じ地域に住む50歳代7



人がボランティアで担当。足腰が弱く集会所まで来られない人は、自家用車で送迎しています。「サロンだけが楽しみだと話す人もたくさんいるので力になりたいんです。皆さんの笑顔を見ると元気をもらえます」と話す、ボランティアの甫田典子さん。来年からはサロンの代表も務めます。

「いざれ私たちもお世話になる場所。今のうちからできることをして集まる場を守っていきます」

「食」が結ぶ地域のつながり

この日は、年に数回のお楽しみ「お昼ご飯」も用意されました。作られたマーボー丼や唐揚げ、柿と白菜のサラダなどが並んだテーブルをみんなで囲みます。「一人暮らしなので、手の込んだご飯は作れないからありがたい」と感謝の声もありました。

食事を作ったのは、市民ボランティア「生駒市健康づくり推進員連絡協議会」の皆さん。サロンや地域の集まりに出向き、手作りの食事を提供するプログラム「ひまわりの集い（地域出前型）」です。献立作りや買い出し、調理、片付けなど料理の全てを担当。「手間がかかる段取りをしてもらえるとうれしい」と、サロンの主催者

気軽に通って 体力向上・仲間作り

市内の集会所や公共施設では、定期的集まって活動する場所が毎日のように開かれています。気軽に参加して、自分に合った教室を見つけてください。——詳しい開催時間・場所、申込方法などは電話で地域包括ケア推進課に問い合わせてください。

簡単に続けられる体操教室

■のびのび教室(公民館型)

- ▶対象 おおむね65歳以上の人
- ▶とき・ところ 月2回、約45分、市内の主な公共施設3か所
- ▶内容 家庭でできる簡単な体操や椅子に座って行う体操など



休憩をはさみながら ゆっくりと運動

■のびのび教室(地域型)

- ▶対象 おおむね65歳以上の人で、10人以上の自治会や老人会などの団体
- ▶とき・ところ 月1回、約45分、地域の集会所など24か所
- ▶内容 参加者の地域を限定した体操教室。家庭でもできる簡単な体操や椅子に座って行う体操など

アットホームで初めての人でも安心

■わくわく教室

- ▶対象 おおむね65歳以上の閉じこもりがちな人
- ▶とき・ところ 月1回、2時間、市内の公共施設など8か所
- ▶内容 健康体操やゲーム、季節の行事、調理など



ダンスを鑑賞する参加者の皆さん

集会所や自宅で気軽に開催中

■サロン

- ▶対象 おおむね65歳以上の人
- ▶とき・ところ 月1回、2時間、市内の集会所や自宅など43か所
- ▶内容 お茶を飲みながらおしゃべり、簡単な運動やゲーム

Column

「介護予防手帳」で、体調管理や生きがい発見

日頃行っていることや興味・関心ごとの確認、介護予防教室への参加記録などが記入できます。暮らしや行動を振り返り、体調管理をしながら、新たな目標・生きがいを見つけるきっかけにしてみませんか。

- ▶対象 市内に住む65歳以上の人
- ▶配布場所 地域包括ケア推進課の窓口、各地域包括支援センター



3



4

①歌いながら体を動かす参加者の皆さん。レクリエーションのメニューはボランティアがアイディアを出し合い考えています②自前の鍋や器などを持って調理する生駒市健康づくり推進員連絡協議会の皆さん。おいしそうな匂いに食欲がそそられます③食事をしながら会話を楽しむ参加者。食べ物を前に自然と話も弾みます④あじさいサロン代表の早野加代子さん(左)とボランティアの甫田典子さん。サロンを支えるために異世代のメンバーが奮闘しています

Data

たけまるホール・コープで毎週開催中

ひまわりの集い

- ▶対象 閉じこもりがちな65歳以上で要支援2か要支援1の人、要支援相当の人
- ▶ところ・とき・定員
◇たけまるホール…木曜日の10:30~13:00、35人
◇ディアーズコープいこま…原則、第2・4月曜日の10:30~13:00、25人
- ▶費用 300円
- ▶問合せ 近くの地域包括支援センター(10ページ参照)
——高齢者サロンなど地域の集いに出向く「ひまわりの集い(地域出前型)」の申込方法など詳しくは近くの地域包括支援センターに問い合わせてください。

から好評です。高齢者に不足しがちな栄養を考えたメニューや、旬の食材を使った料理も用意されます。

「みんなで顔を見合わせて食べるのが、何よりの栄養になるんですよ」と話す、同会会長の藤尾庸子さん。今年4月から市内20か所以上で料理を振る舞っています。

「孤独を感じていた参加者同士が交流するうちに、会話が增え生活意欲も向上するんです。誰かと食べる喜びを感じてもらうため、依頼があればお鍋を片手に飛んでいきます」

心が動けば体も動く

地域で高齢者を支える仕組みを

高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためには、何が必要でしょうか。厚生労働省で高齢者の外出支援などを担当する尾崎守正さんに話を聞きました。

「行きたい」と思う場所を探す

外出に自然と足が向くのは「会いたい」「行きたい」という気持ちですが、体より先に動いているからです。「友達に会える」「趣味に取り組める」「社会の一員になれる」など、動機は何でもいいんですよ。初めての場所や交流に不安はつきものですが、気軽な気持ちで始めてみてください。

大事なのは、自分が納得して参加すること。楽しみながら続けていると、顔色も自然と良くなるんですよ。生駒市には介護予防教室やサロンなど「通いの場」がたくさんあるので、自分に合うものを見つけてみてください。

元気な人は担い手となる

今後、団塊の世代が75歳を迎え、日本も生駒市も超高齢社会

に突入します。行政だけではマンパワーが足りず、増え続ける高齢者を支えられません。

移動支援も全国的な課題です。通いの場ができて、免許証の返納や路線バスの減便などで「暮らしの足」を失った人は、自宅に閉じこもりざるを得ません。

虚弱になっても、住み慣れた地域で生活を続けるためには、まわりの支え合いが必要です。つまり、たいせつなことは、元気な高齢者が支える側に回ることに。元気な人が担い手となって集まる場所を守り、年をとれば利用者としてお世話になる」といった仕組みを地域ごとに作らなければいけませんね。

介護予防の先進地である生駒市。全国の自治体を先導していくような「生駒モデル」を作られることを期待しています。



Morimasa Ozaki

尾崎 守正 ● 厚生労働省老健局振興課長。デイサービスセンターや地域包括支援センター、老人クラブに関することなどを担当する

困ったことや知りたいことがあれば
住んでいる地域の地域包括支援センターに相談してみましょう

地域包括支援センターの名称	電話番号など	担当地域
フォレスト (軽費老人ホーム長命荘内)	北田原町2429-4 ☎78-4888	高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、鹿畑町、美鹿の台、鹿ノ台東、鹿ノ台西、鹿ノ台南、鹿ノ台北
阪奈中央 (阪奈中央病院の北隣)	俵口町444-1 ☎73-9448	南田原町、喜里が丘、生駒台南、生駒台北、新生駒台、松美台、俵口町の一部(阪奈道路以北)
東生駒 (東生駒病院隣)	辻町53 ☎75-3367	辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘
社会福祉協議会 (デイサービスセンター幸楽内)	北新町3-1 ☎73-7272	北新町、俵口町の一部(阪奈道路以南)、東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台
梅寿荘 (総合支援センターあずさ内)	西旭ヶ丘12-3 ☎74-8134	山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、山崎新町、本町、元町、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒、東生駒月見町、東菜畑、中菜畑、西菜畑町、菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台
メディカル	あすか野北2-12-13 ☎71-3500	上町、白庭台、真弓、真弓南、あすか野南、あすか野北、あすか台、北大和、上町台
メディカル (介護老人保健施設優楽内)	小瀬町324-2 ☎77-7766	壺分町、さつき台、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、乙田町、翠光台

おしゃべりで元気をチャージ

西浦 美代子さん

東生駒病院で開かれてい
る高齢者サロン「心サロン」
に通っています。知らない
人がいても積極的に声をか
けて、会話を楽しんでいる
んです。一人暮らしで、自
宅にいてもテレビを見るだ
けなので、介護予防教室
「わくわく教室」にも顔を出
しています。人と話してい
ると、いつの間にか自分も
元気になるんですね。



グラウンドゴルフで健康づくり

のぶよし
澤田 信吉さん

5年前からグラウンドゴル
フをしています。誘われて
始めたスポーツですが、健
康を保つために週2回欠か
さず参加。他にも、ヘリコプ
ターのラジコンを飛ばしたり、
風景の写真を撮影したりと、
毎日のように外に出ていま
す。健康はお金で買
えず、心掛けないと維持で
きないので、意識して外出
していますね。



寿大学で料理に夢中

中間 保利さん

男性だけの料理教室で、腕
を磨いています。魚をさば
いたり、そばを手打ちした
り…本格的なメニューが学
べるんです。この教室は62
歳以上が入学できる「いこ
ま寿大学」の一環。他にも
スポーツや書道など14の
クラブがあります。行事も
たくさんあり、71歳になっ
ても新しい仲間や地域での
生きがいがありましたね。



ボランティアで体も頭も元気に

はるこ
井上 治子さん

毎日のように外出していま
す。一番の楽しみはボラン
ティア活動。老人ホームな
どを利用する皆さんといっ
しょに、習字や脳トレをし
ながら交流を楽しんでいま
す。支える側も自然と体も
頭も動かせるので、健康づ
くりにも効果的。毎月、市
民活動推進センターらら
ポートで自分にもできる活
動を探しています。



行きたい場所がありますか？

外出先をみんなで作り守る

「人生100年時代」と言われ
高齢化が進む日本。本市も例外で
はありません。特に、今後は介護
が必要になる割合が上昇する75
歳以上の人口が急増。また、閉じ
こもりや虚弱な高齢者も右肩上
がりで増えていきます。

住み慣れた地域でいきいきと暮
らし続けていくためには、人や社
会と関わる中で生きがいを見つけ
出かける楽しみや意欲を持つこと
が大事です。また、高齢者が集う
場所は、誰かが作り、守り続けな
いといけません。そのために必要
となるのは、住民の皆さんの力。
地域にある「知恵」「人材」「資源」
をうまくつなぎ合わせ、行きたい
と思ったときに行ける場所がある
環境をまち全体で作っていきま
しょう。

特集の感想やご意見
お待ちしております

特集の感想や、高齢者の外
出についてのご意見・ご提案
を、市ホームページで募集し
ています。いただいた意見な
どは、市役所の関係課で共有
し、政策立案
に活用します
ので、ご意見
お待ちしております。
▲アンケート
はこちら



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」にぎわいのある楽しいまちにしましょう。

食堂 たわわ子ども居場所

▼とき・ところ 平成31年1月27日(日)、2月24日(日)、13時～16時30分(食事は15時から)、たけまるホール調理室

▼内容 参加者全員で昼食を作ります。同じ釜のご飯を食べ、一息つきに來ませんか。
 詳細はこちら

▼必要品 三角巾、エプロン
 ▼費用 大人300円(子どもは無料)
 ▼問合せ たわわ食堂の溝口さん(☎080-1450-2788)

生駒の酒造めぐり(菊司醸造)

▼対象 20歳以上で健脚の人
 ▼とき・ところ 平成31年2月4日(月)元山山口駅13時出発、15時頃菊司醸造解散(受付は12時30分から)



100円でお得に買い物しませんか

▼問合せ 生駒商工会議所(☎74-3515)

来てみませんか? 第42回 生駒駅前100円商店街

▼内容 元山山口駅から平群町の名所、古刹を巡るハイキング。菊司醸造で新酒の利酒と新酒粕の買い物をお楽しみください(約4km)。
 ▼必要品 飲み物
 ▼定員 30人(抽選制)
 ▼費用 無料
 ▼申込み・問合せ 1月24日(木)(必着)までに、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、生駒市観光協会事務局「菊司醸造係」(〒630-0288、東新町8-38、商工観光課内、内線328)に送付してください。

平成31年3月まで開催中

市民みんなで創る音楽祭

11月～3月に実施している「市民みんなで創る音楽祭」。1～3月には7つのイベントを開催予定です。子どもから高齢者まで楽しめる幅広いジャンルの音楽を聴きに来ませんか。
 ——公共交通機関を利用してください。



☎ 生涯学習課(内線649)



生駒シャンソンの祭典

ピックアップ

- ▶とき・ところ 3月9日(土)18:30開演(開場は18:00)、北コミュニティセンターISTAはばたき
- ▶内容 四神をテーマに開催したコンサートの最終章。今回は生駒山麓に湧き出る玄武の泉を舞台に「水」と「感謝の気持ち」がテーマです。立体的な舞台上で迫力ある太鼓の響きをお楽しみください。
 大迫力の舞台が楽しめます
- ▶定員 450人(全席自由席)
- ▶費用 1,000円
 ——12月26日(水)9:30から、たけまるホール、北コミュニティセンターISTA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、図書会館、コミュニティセンターで入場チケットを販売します。
- ▶問合せ 生駒山麓太鼓鼓手会の林さん(☎080-1448-1221)

今後開催予定のイベント

とき	ところ	内容
1月26日(土)*	①	体が動き出す! ラテン音楽の祭典 世界的フルート奏者による チャリティコンサート
1月27日(日)*	③	「音楽の贈り物」 ～生駒カルテットによる弦楽四重奏～
2月10日(日)*	④	みんなで歌おう童謡唱歌 ～ご年配の方から お子さんまで一緒に～
3月2日(土)		テレマン・アンサンブルによる バロック音楽コンサート
3月7日(木)	①	生駒 シャンソンの祭典 つなげようハーモニー
3月10日(日)	②	～生駒で育った音楽家と共に～ with生駒少年少女合唱団

◇ところは、①たけまるホール②コミュニティセンター③北コミュニティセンターISTAはばたき④南コミュニティセンターせせらぎです。
 ◇[*]は、整理券配布中かチケット販売中です。最新の配布・販売状況は市ホームページで確認してください。
 ◇3月開催の詳細は広報いこまちの次号以降に掲載します。

図書室がカフェに大変身

本棚のWA第6話
「珈琲♡の人々」



生駒にゆかりのある人々と本やさまざま
なことを語りながら興味を広げるイベン
ト「本棚のWA」。第6回は閉室後の生駒駅
前図書室でコーヒーの香りとトークを楽し
みます。

- ▶**対象** 市内に住むか、通勤・通学してい
る15歳以上(14歳以下は同伴可)
- ▶**とき・ところ** 平成31年2月9日(土)18:
00~19:30、生駒駅前図書室
- ▶**内容** 市内でカフェスタ
vivianaを運営し、自家焙
煎したコーヒーを提供する
築地昌仙さんつきじまさのりによる豆の種
類や焙煎、おいしいコーヒ
ーの淹れ方やアレンジ方法など、コーヒ
ーをテーマにしたトーク。3種類のコーヒ
ーの飲み比べとお菓子が付いてきます。
- ▶**定員** 20人(抽選制)
- ▶**費用** 500円
- ▶**申込み** 1月10日(木)までに市ホームペー
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** 生駒駅前図書室(☎7
3-7611)



築地昌仙さん



たけのこふれ愛inはばたき

- ▼**対象** 小学生以下の子ども
とその保護者
——子どもだけでも参加で
きます。
- ▼**とき・ところ** 平成31年1月
26日(土)10時30分~13時、北
コミュニティセンターI S
TAはばたき
- ▼**内容** 生駒市家庭教育支援
チーム「たけのこ」が開く「親
子で楽しくあそび&ごはん」
をテーマにした親子向けイ
ベント。パラバルーンなどを
使った運動遊びや絵本や折
り紙遊びなどを楽しみ、昼食
にはみんなのでいっしょに手
作りのカレーライスを食べべ

ます。

▼**必需品** 飲み物、動きやすい
服装、運動靴

▼**定員** 100人(申込順)

▼**費用** 大人300円、子ど
も100円

▼**申込み・問合せ** 12月25日

(火)から市ホームペー
ジの申
込フ
ォームか電話で、参加者
の住所・氏名・年齢・電話番号
を明らかにして、生涯学習課
「たけのこふれ愛」係(内線6
47)

リトルパイン☆
冬の夜はスポーツ三昧

- ▼**とき・ところ** 平成31年1月
19日(土)18時~20時30分、緑
ヶ丘中学校

▼**費用** 小学生以下250円、
大人350円(複数種目に出
場しても同額)

▼**申込み** 12月25日(火)~1月
13日(日)にリトルパインホー
ムページの専
用申込フオー
ムに必要事項
を記入



▲申込み
はこちら

①は個人参加で、他の競
技と併せて出場できます。②
③はチームでの申込みだけ
です。

▼**問合せ** リトルパインスポ
ーツクラブ(☎090・19
67・9124)

①耐久マラソン

- ▼**対象** 3歳以上
- ▼**内容** 10分間部門、30分間

部門に分かれて、マラソンに
挑戦します。完走賞もありま
す。

②バブルサッカー
ミニゲーム大会

▼**対象** 小学生以上

▼**内容** バブルと呼ばれる大
きなボールに入ってサッカ
ーをします。ぶつかり合いな
がら楽しみましょう。

▼**定員** 8チーム(1チーム3
~5人、申込順)

③ソフトバレーボール大会

▼**対象** 小学生以上

▼**内容** チームで協力しなが
らソフトバレーボールで対
戦します。

▼**定員** 8チーム(1チーム3
~5人、申込順)

第12回
育児サークル体験会

- ▼**とき・ところ** 平成31年2月
6日(水)10時~11時30分、コ
ミュニティセンター
- ▼**内容** 育児サークルへの理
解を深めてもらうための体
験会。市内の育児サークルの
紹介や手遊びなどで楽しめ
るので気軽に参加してくだ
さい。
- ▼**定員** 親子50組(申込順)

——託児はありません。プ
レママ(妊婦)も参加できま
す。

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 12月25日

(火)~1月31日(木)にメールに
住所、氏名・ふりがな、電話
番号、参加人数、子どもの年
齢を書いて、いこま育児ネッ
トの清水さん(☎090・4
495・3841、ikojama@kujinet@gmail.com、電話
は平日10時~16時)

イベント・講座



いこまっこ教室
「作って遊ぼう」

- ▼**対象** 市内に住む小・中学生
- ▼**とき・ところ** 平成31年1月
12日(土)10時~15時、ディア
ズコープいこま
- ▼**内容** ①オニのお面づくり
②マジックカードづくり
挑戦します。
- ▼**費用** 各100円(申込不
要)
- ▼**問合せ** いこま自然塾の川
崎肇さん(☎090・399
5・6246)

冬のキャンペーン 「天体観測編」

▼対象 中学生
▼とき・ところ 平成31年1月19日(土)13時～20日(日)9時30分、生駒山麓公園野外活動センター
▼内容 温水プールでのカヤック体験や火起こし体験、天体望遠鏡の使い方などを学習。いっしょにアウトドアの楽しさを満喫しましょう。

——カヤック体験用に着替えを多めに持ってきてください。
▼定員 15人(申込順。5人未満の場合は中止)
▼費用 8000円
▼申込み・問合せ 12月24日(月・振)9時から電話で生駒山麓公園(☎73・8880)

▼作成方法
▼ところ・問合せ 生駒駅前 図書室(☎73・7611)
▼費用 無料(申込不要)



カラフルなコマを作る

▼とき 平成31年1月13日(日)①10時～12時②13時～15時(受付は14時30分まで)
▼内容 紙皿や紙を使ってコマを作ります。民芸コマに触れる体験コーナーもあります。

▼費用 100円(申込不要)
▼とき 1月5日(土)～20日(日)(休館日を除く)
▼内容 民芸コマと関連図書を展示します。

▼費用 無料(申込不要)
▼とき・ところ 平成31年1月27日(日)12時45分～16時40分、コミュニケーションセンター
▼内容

第22回宝山寺福祉事業団 研究発表会

◆第1部：「子どもに寄り添うこと、育むこと、職員側の新たな力の育成」をテーマに同団体児童部門の取組の報告と法人内施設の取組のポスター掲示
◆第2部：「さわむらしばるさんと、ここにこ楽団による講演「笑顔がつながるうたあそびおとあそび」

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ (社福)宝山寺福祉事業団事務局(☎74・1172)
▼とき・ところ 平成31年1月6日(日)10時～17時頃(餅つきは12時まで)、生駒ふるさとミュージアム
——公共交通機関を利用してください。

▼内容 餅つきをして、できたての餅を食べましょう。午後からは、点茶体験コーナーもあります。生駒カルタ、タイムスリップすごろく、いこまるちゃん福笑い、書初めなどの正月遊びも楽しめます。餅花を記念に持ち帰れる他、昔の生駒の食文化をパネルなどで紹介します。

▼費用 200円(申込不要、なくなり次第終了)
▼問合せ 生駒ふるさとミュージアム(☎71・7751)



餅つきを楽しもう

「資金あつめ」「仲間づくり」のコツ教えます！

ファンドレイジング入門講座

平成31年1月14日(祝)15:00～17:00

(受付は14:30から)

生駒市役所4階大会議室

参加無料



- ▶対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人
- ▶内容 活動資金を集めるだけでなく、団体や活動の理解者・支援者など「仲間」を増やすことも意味する「ファンドレイジング」。活動を「応援してもらう」方法を学びます。環境分野をはじめ、さまざまな分野で活動している人や、これから活動を考えている人の参加をお待ちしています。
- ▶定員 100人(当日先着順)
- ▶問合せ 環境モデル都市推進課(内線376)

講師：河合将生^{まさお}さん

日本ファンドレイジング協会関西チャプター共同代表。さまざまなNPOなどの組織基盤強化や協働コーディネート・ファシリテートに携わる。立命館大学や近畿大学、京都外国語大学などで「ボランティア論」や「NPO・NGO論」の非常勤講師としても活躍中。



新春 消防 出初式



▶**とき・ところ** 平成31年1月13日(日) 10:00~12:00、生駒市体育協会総合S.C.体育館

——公共交通機関を利用してください。

▶**内容** 優良職団員の表彰、園児による防火演技、分列行進(車両行進)、一斉放水(雨天時は表彰だけ実施)

▶**臨時駐車場** あすか野小学校
——台数に限りがあります。9:20から臨時駐車場と会場を結ぶ無料シャトルバスを随時運行します。

消防本部(☎73-0119)

十手リンジン単独Live 「十手まつり」〜第七手〜

▼**とき・ところ** 平成31年2月24日(日)14時(開場は13時30分)、たけまるホール

——公共交通機関を利用してください。

▼**内容** 奈良県住みます芸人の十手リンジンが本気で漫才勝負。恒例となった単独ライブの第七手を開催します。

▼**定員** 100人

▼**費用** 前売り1000円、当日1300円(全席自由席)



十手リンジン

盆栽講習会

いホール、南コミュニティセンターせせらぎ、図書館、芸術会館美楽来で販売します(電話受付はたけまるホールで1月19日(土)10時から)。

▼**問合せ** たけまるホール(☎75・0101)

▼**とき・ところ** 平成31年1月27日(日)9時~12時、芸術会館美楽来

▼**内容** 剪定や樹型作りの指導。

導。盆栽づくりについて分からないことがあれば愛盆の持ち込みも可能です。初心者も歓迎します。

▼**必要品** はさみ、針金(アルミ線)、愛盆(持っている人だけ)

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** 生駒盆栽協会の久保諭さん(☎090・3708・0258)

はばたきウィークエンド コンサート

▼**とき・ところ** 平成31年2月10日(日)14時開演(開場は13時30分)、北コミュニティセンターIISTAはばたきホール(未就学児の入場不可)

——公共交通機関を利用してください。

▼**内容** クラシックだけでなくさまざまなジャンルの作品を演奏するピアニスト川邊由布子さんを迎えてのピアノリサイタル。曲目は「カ



川邊由布子さん

ヴァレリア・ルスティカーナ」より間奏曲、「ファウストワルツ」他(予定)

▼**定員** 160人

▼**費用** 500円(全席自由席)

——入場券は1月13日(日)10時から、北コミュニティセンターIISTAはばたき、たけまるホール、鹿ノ台ふれあいホール、南コミュニティセンターせせらぎ、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IISTAはばたきで1月20日(日)10時から)。

▼**問合せ** 北コミュニティセンターIISTAはばたき(☎71・3331)

カバードクロスの ワークショップ

▼**とき・ところ** 平成31年1月19日(土)13時~15時、市民活動推進センターらぽーと

▼**内容** 布や小物を使って綿棒ケースを素敵にデコレーションします。自分だけのケースを作りましょう。

▼**必要品** 布用ハサミ

▼**定員** 20人(申込順)

▼**費用** 2500円



かわいくデコレーションしてみませんか

▼**申込み・問合せ** 12月25日(火)~1月10日(木)に電話かファクスで、氏名、連絡先を明らかにして、NPO法人しあわせ羅針盤の谷村さん(☎兼☎73・0721)

▼**対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学している中学生以上

▼**とき・ところ** 平成31年1月26日(土)9時~12時(受付は8時30分から)、消防本部

▼**内容** あなたの周囲で突然ケガや病気で倒れた人に必要な応急手当の方法を習得します。

▼**定員** 30人(申込順)

▼**申込み・問合せ** 12月25日(火)から電話か直接、消防署(☎73・0119、内線612、月~金曜日の8時30分~17時15分)

——詳しくは消防本部ホームページをご覧ください。

顔ヨガ☆ HAPPY SMILE☆

▼対象 初めて顔ヨガをする人

▼とき・ところ 平成31年1月31日(木)、2月7日(木)・21日(木)・28日(木)、3月7日(木)・14日(木)・10時～11時、たけまるホール

▼内容 顔の筋肉を鍛えて、見た目の若返りを目指しましょう。顔を動かして、スッキリ気持ちもハッピーに。

▼必要品 手鏡、飲み物、タオル、カメラ付き携帯電話かデジタルカメラ(受講前後の写真撮影用)、動きやすい服装

▼定員 16人(抽選制)

▼費用 9720円(全回分)

▼申込み・問合せ 1月8日(火)～13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、たけまるホール講座受付係

(☎75・0101、☎73・3700)✉takemaru-info@ikomashi-sg.jp

生駒ロータリークラブ子 どもJAZZ「うたわーと

▼とき・ところ 平成31年1月20日(日)13時30分～16時(開

場は13時から)、たけまるホール

▼内容 クラリネット奏者の花岡詠二さんとバンドジヨウ奏者の青木研さんが、俵口小学校、緑ヶ丘中学校、上中学校、光明中学校の児童・生徒と奏でるジャズコンサート。音楽を通して「健全な児童・青年への育成」を願い、一流プレイヤーと演奏します。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒ロータリークラブの安井健一さん(☎080・1404・1682)

生駒市華道協会の 正月いけ花講習会

▼とき・ところ 12月26日(水)10時～12時、北コミュニティセンターIESTAはばたき、南コミュニティセンターせらぎ、たけまるホール

▼内容 同協会会員による正月のいけ花講習会

▼必要品 花器(水盤・寸筒)、花ばさみ、剣山(大)、ビニール袋、ぞうきん、新聞紙、軍手、ゴミ袋

▼定員 各会場10人

▼費用 2800円

▼申込み・問合せ 12月24日

スポーツ



TAC井出山スポーツ パーク定期教室

ストレッチをしたり体を動かしたりして心と体をリフレッシュしませんか。少人数制なので初心者でも安心です。

▼対象 16歳以上

▼必要品 タオル、飲み物、運動できる服装

▼定員 各8人(抽選制)

▼費用 8640円(全10回分)

▼申込み・問合せ 平成31年1月6日(日)までに直接、TAC井出山スポーツクラブ・TACきらめき(☎76・1123)

はじめてのミニテニス

▼とき 1月7日～3月25日の毎週月曜日、9時30分～

10時15分

はじめてのヨガ

▼とき ①1月8日～3月12日の毎週火曜日、13時～13時45分②1月9日～3月13日の毎週水曜日、11時～11時45分

セルフコンディショニング

▼とき 1月11日～3月15日の毎週金曜日、9時30分～10時15分

各種会員も募集中

気軽に体を動かせるジムや水泳、ダンス、テニスなどの各種教室の会員を募集。子どもから大人まで参加可能です。——いづれも詳細は同施設ホームページか電話で確認してください。

自主学習グループ

光と影のパフォーマンス

▼とき・ところ 平成31年1月30日(水)～2月3日(日)の10時～17時(30日は13時から、3日は16時まで)、芸術会館美術楽来

▼内容 心に響いた被写体を撮影した写真展

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 新婦人写真教室の赤坂加代子さん(☎77・7031)

社交ダンス無料体験講習会

▼とき・ところ 平成31年1月12日(土)12時～14時30分、南コミュニティセンターせらぎ(申込不要)

▼内容 経験者・未経験者対象の社交ダンスの講習会

▼必要品 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)

打楽器をプロから学びます

▼とき・ところ 平成31年1月16日(水)14時30分～16時30分、たけまるホール

▼内容 プロの打楽器奏者マルコ(村尾浩史)さんを招いてボンゴやコンガなどの打楽器の叩き方を学びます。打楽器の演奏体験もできます。

▼費用 1000円(申込不要)

▼問合せ Toiro(十人十色)の渡辺昇さん(☎090・3032・2987)

今月の注目情報



Pick Up News

「健康寿命をのぼそう！アワード」で厚生労働省健康局長優良賞を受賞

健康課 (☎75-2255)

他の自治体や企業、団体の見本となるような健康増進・生活習慣病予防の助けとなる取組を積極的に進めた団体を表彰する「第7回健康寿命をのぼそう！アワード」。本市が進める取組「生駒市歩けば健康にあたる - 健康寿命奈良県1位を目指して-」が生活習慣予防分野で厚生労働省健康局長優良賞を受賞しました。



受賞団体がホームページなどで使用できるロゴマーク

市民団体が先導して「ウォーキングマップ歩こう会」を定期開催していることなど、市民や地域組織と自治体が協働して健康増進・生活習慣病予防の取組を進めていることなどが評価されました。

歩数の増加は健康寿命の延伸につながります。今後も、「健康づくりは生駒市を歩くこと」と言ってもらえるようなまちづくりを目指し取組を進めていきます。

かるた仲間を作りましょう

▼とき・ところ 平成31年1月12日(土)13時～16時45分、図書館 書会館

▼内容 百人一首ちらし取りと競技かるたの練習会

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒かるた会の平松百合子さん(☎74・6765、21～22時)

ヨガで心身ともに美しく！

▼とき・ところ 平成31年1月30日(水)9時30分～11時、北コミュニティセンターI・S・T Aはばたき

▼内容 託児があるので安心してヨガ体験ができます。

▼必要品 タオル、飲み物、ヨガマットかバスタオル、バランスポール

▼定員 15人(申込順)

▼費用 無料(バランスポールのレンタルは200円)

▼申込み・問合せ 12月24日(月・振)～1月29日(火)に電話かメールで託児付きヨガサークルミラクルキユートの高長仁美さん(☎080・9742・8120、hyh2004@softbank.ne.jp)

50才からのストレッチ

▼とき・ところ 平成31年1月23日(水)10時～11時30分、北コミュニティセンターI・S・T Aはばたき

▼内容 姿勢がシャキッとするストレッチ。男性も歓迎します。

▼必要品 タオル、飲み物、ヨガマットかバスタオル

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ シニアストレッチ・スマイルキユートの勝部一江さん(☎080・3639・2424)

ゴスペル体験講座

▼とき・ところ 平成31年1月18日(金)10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 ゴスペルをいっしょに体験しませんか。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ ゴスペル☆I・K・O

MAの大西良子さん(☎090・1133・4607)

歌が上手に歌える講習会

▼対象 市内に住んでいる人 — 男女問わず歓迎します。

▼とき・ところ 平成31年1月12日(土)12時～14時、RAKU・RAKUはうす

▼曲目 「ふるさと太鼓」「よりそい童」

▼必要品 筆記用具

▼定員 15人(申込順)

▼費用 200円

▼申込み・問合せ 12月24日(月・振)～1月11日(金)に電話でカラオケ友の会カサブランカの米田宇三郎さん(☎090・1585・2971、12月31日(月)～1月3日(木)は除く)

一緒に歌いましょう

▼とき・ところ 平成31年1月17日(木)14時40分～16時40分、たけまるホール

▼内容 ジャンルを超えた懐かしい歌を歌いましょう。

▼費用 無料(申込順)

▼申込み・問合せ 12月24日(月・振)～1月16日(水)に電話でクラシック名曲を歌う会

「響」の住本利子さん(☎090・8577・9613)

健康



胃内視鏡(胃カメラ) 検診のお知らせ

胃内視鏡検診指定医療機関の生駒市立病院は平成30年度胃内視鏡検診の受付を終了しました。

▼問合せ 健康課(☎75・2255)

阪奈中央病院の健康教室

▼とき・ところ 平成31年1月24日(木)14時～15時、阪奈中央こぐま園

▼内容 同院内科医師の西田清一郎さんによる講演「インフルエンザ予防と治療」と同院リハビリテーション部の職員による講演「体温まわり体操」

▼費用 無料(要事前申込)

▼申込み・問合せ 1月23日(水)までに電話か同院内にある申込書を書いて直接、同院地域医療連携室(☎74・8660)

ノロウイルスにご注意を

冬は、ノロウイルスによる食中毒・感染症が多い季節です。ウイルスに汚染された食品を、生のままや加熱が不十分なまま食べたり、便や吐物を介したりすることで人に感染します。感染すると、嘔吐や下痢、発熱などの症状を引き起こします。

▼**予防方法** 食材の加熱・特に牡蠣などの二枚貝は中心温度85度で1分以上の加熱が必要)や手洗い・うがいの励行、調理器具を十分に洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)や熱湯での消毒を心がけてください。

▼**問合せ** 健康課(☎75・2255)

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** 平成31年1月

10日(木)10時〜12時、13時〜16時、市役所正面玄関前

▼**問合せ** 健康課(☎75・2255)

高齢者インフルエンザ予防接種はお済みですか？

65歳以上の人を対象としている高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間は12月31日(月)までです。接種していない人は早めに接種してください。

▼**対象** 接種時に本市に住民登録があり、次の①か②に該当する人

①平成30年12月31日(月)までに満65歳以上の誕生日を迎える人

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

▼**ところ** 市内の指定医療機関

▼**必要品** 医療保険証

▼**費用** 1700円

——生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は事前に手続きをすることで、無料になる場合があります。詳しくは市ホームページか健康課に問い合わせてください。

▼**問合せ** 健康課(☎75・2255)

福祉



成年後見制度、遺言の無料セミナーと相談会

▼**とき・ところ** 平成31年2月2日(土)13時20分〜15時15分(開場は13時)②15時30分〜16時45分、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** ①「人生100年時代をあなたらしく！〜老後を安心して暮らすために〜」をテーマに司法書士・社会福祉士による成年後見制度と弁護士による遺言に関するセミナー

②弁護士・司法書士・社会福祉士による個別相談会(要予約。1組30分間)

▼**定員** ①100人②8組

——いずれも申込順です。

▼**申込み・問合せ** 1月19日(土)までに電話で氏名、電話・フ

4週間まで無料

生駒駅前図書室ギャラリーに作品を展示しませんか

▶**対象** 市内に住むか市内に通勤・通学している人または団体(営利目的は除く)

▶**内容** 同室内のギャラリーの壁面や展示パネル・ケースを使って作品を展示しませんか。手工芸や絵画、写真などの作品発表の場として利用できます。

▶**展示期間** 1週間(他に予約が無い場合、最長4週間まで利用可能)

▶**申込み** 利用する8週間前の水曜日10:00に直接——希望者が複数の場合は抽選制。希望者がいなければ、利用する1週間前の17:00まで申込順で受け付けます。

▶**問合せ** 同室(☎73-7611)



皆さん自慢の作品を展示しませんか

アクセス番号、手話通訳・要約筆記の必要の有無を明らかにして権利擁護支援センター(☎73・0780、☎73・0294、日曜・月曜日、12月27日(木)〜1月5日(土)を除く。手話通訳・要約筆記が必要なのはファクス可)

福祉センターレクリエーション・ゲーム会

▼**対象** 市内に住む障がい者・児(国が指定する難病含む)とその家族(ヘルパーなどとの参加も可)

▼**とき・ところ** 平成31年1月20日(日)13時30分〜15時30分(受付は13時から)、福祉セ

▼**内容** 運動要素のあるレクリエーション

▼**必要品** 動きやすい服装、飲み物など各自必要なもの

▼**定員** 40人(抽選制)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 1月10日(木)までに電話かファクス、メールで、住所、氏名、電話番号を明らかにして、福祉センター(☎73・0700、☎73・0264、fukusi-center@ken.jp)

平成31年1月31日(木)に

東生駒自転車駐車を閉鎖します

東生駒自転車駐車場(山崎町482)を平成31年1月31日(木)に閉鎖します。2月1日(金)からは利用できませんのでご注意ください。閉鎖後は周辺の自転車駐車場を利用してください。



圃防災安全課(内線363)

「精神障がい者の地域移行に必要なこと」講演会

- ▼とき・ところ 平成31年1月26日(土)13時30分～16時30分(受付は13時から)、北コミュニティセンターIISTAはばたき小ホール
- ▼内容 豊岡保健所所長の柳尚夫さんによる講演会と当事者の体験談発表。精神障がい者が安心して暮らしていくための「地域移行・地域定着支援」について学びます。
- ▼定員 100人(申込順)
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 12月25日(火)から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

にして、地域活動支援センターIコスモールいこま(☎73・0900、☎73・0907、休館日を除く11時～18時)

精神科医師による「物忘れ相談」

- ▼対象 「物忘れがひどくなった」「物忘れがひどくなった家族を医療機関に受診させたいが、本人の抵抗が強く困っている」など、物忘れについて相談したい高齢者やその家族(家族だけの参加もできます)
- ▼とき・ところ 平成31年1月8日(火)、2月12日(火)、3月12日(火)、13時30分～16時30分、コミュニティセンター
- ▼費用 無料(1件約1時間、

1日3件程度。申込順)

▼申込み・問合せ 相談日の1週間前までに電話か直接地域包括ケア推進課(内線463)

子育て・教育



ぴよぴよサロン

- ▼対象 市内に住む生後4か月までの乳児とその保護者
- ▼とき・ところ 平成31年1月16日(水)、2月20日(水)、13時30分～15時、子育て支援総合センターたつち
- ▼内容 保護者同士の交流、保健師による体重計測・育児相談、保育士による手遊びやふれあい遊びなど

もこもこサロン

- ▼対象 市内に住む生後7～12か月の乳児とその保護者
- ▼とき・ところ 平成31年1月8日(火)：小平尾南児童館
- ◇2月12日(火)：北コミュニティセンターIISTAはばたき
- ◇3月12日(火)：子育て支援総合センターたつち

▼問合せ 子育て支援総合センターたつち(☎73・5582)

「かるがものおへや」に遊びに来ませんか

- ▼対象 市内に住む0歳～就園前の子どもの保護者
- ▼とき・ところ 平成31年1月8日(火)・22日(火)、2月12日(火)・26日(火)、3月12日(火)、子育て支援総合センターたつち
- ◇1月10日(木)・24日(木)、2月14日(木)・28日(木)、3月14日(木)、北コミュニティセンターIISTAはばたき
- ◇1月11日(金)・25日(金)、2月8日(金)・22日(金)、3月8日(金)、南コミュニティセンターせらぎ

- ▼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つち(☎73・5582)

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 平成31年1月

時間はいずれも13時30分～15時です。

▼内容 保護者同士の交流、手遊び・ふれあい遊びなどを楽しめます。

▼費用 無料(申込不要)

▼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)

パパひろば

▼**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** 平成31年1月27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

▼**内容** 子どもと楽しく遊んで、近所のパパ仲間を見つけてみませんか。1月は「昔懐かしあそび」を紹介します。

▼**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

サンデーひろば

▼**対象** 市内に住む就学前の子ども(幼稚園・保育園に通う園児も参加可)とその保護者

▼**とき・ところ** 平成31年1月6日(日)、2月3日(日)、3月3日(日)、9時30分〜11時30分の間で自由参加、小平尾保育園

▼**内容** 園庭や室内での遊び、保健師や看護師による子育て相談、保育士やボランティアによる手遊びなど

▼**費用** 無料(申込不要)

親子の絆づくりプログラム

▼**問合せ** 子育て支援総合センターたち ☎73・5582、小平尾保育園 ☎77・7047

▼**対象** 市内に住む、平成30年9月1日〜12月5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** 平成31年2月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26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** 無料(別途テキスト代864円が必要)

▼**申込み・問合せ** 1月17日(木)(必着)までに市ホームページの申込フォームかほかきに住所、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、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

パパひろば

生駒市民の

新しい働き方シンポジウム

—女性が活躍できる新しい仕事のカタチとは?—

とき 平成31年1月26日(土)14:00〜16:00 (受付は13:30から)

ところ コミュニティセンター文化ホール

「家族をたいせつにしながら働きたい」「子育てと仕事を両立したい」…働き方や仕事への価値観は人それぞれ。自分らしい働き方を見つけて実現するにはどうすべきなのでしょう。実践する人たちの声から考えます。

男女共同参画プラザ ☎75-0237

- ▶**対象** 働いている・働きたい女性、子育てを夫婦でいっしょに取り組みたいと考えている男性、女性活躍を進めたい企業や自治体などの担当者
—本市在住以外の人でも参加できます。
 - ▶**定員** 270人(当日先着順)
 - ▶**費用** 無料
 - ▶**その他** 託児(2歳〜就学前の幼児が対象)が必要な人は1月18日(金)までに電話で男女共同参画プラザ ☎75-0237
- 第一部 講演「Google社員が語る!『柔軟な働き方で得られた"大切なモノ"』**

Google合同会社で女性活躍を推進するプロジェクト「Womenwill」を担当する山本裕介さんによるITを使った働き方を考える講演。仕事とプライベートの



山本裕介さん

両立などの自身の経験や女性の社会進出について話します。ITの最先端、Googleで働く山本さんならではのGoogle活用術は必見です。

■**第二部 パネルディスカッション「家事や子育て、助け合いサービスで生駒の働き方が変わる?」**

インターネットを通じて、モノやサービスを有料で貸し借りする「シェアリングエコノミー」を全国で実践する(株)AsMama代表の甲田恵子さんと、(株)タスカジ代表の和田幸子さん、生駒市長によるパネルディスカッション。市内でも活用できるようなビジネスモデルや、子育て・家事と仕事の両立の仕方を学び、自分らしい働き方を考えてみませんか。

▶**コーディネーター** インターネットを活用したビジネスを展開する(株)ワイズスタッフ社長の田澤由利さん

第2部パネリスト Panelists



アズママ (株)AsMama 甲田恵子さん
友達や近所の知り合いとネットワークを作って子育てで互いに頼りあうサービス「子育てシェア」を考案。(株)AsMama代表取締役CEO



(株)タスカジ 和田幸子さん
個人と多様なハウスキーパーとのマッチングを実現させる家事代行サービス「タスカジ」を立ち上げる。(株)タスカジ代表取締役社長

ママとベビーの おっぱい相談会

出産後、自宅に戻ってから感じる授乳の不安や心配を助産師に相談して、解決の糸口をいっしょに見つけましょう。

生後1か月から参加でき、月齢が同じくらいの赤ちゃんがいるお母さんと交流できます。

▼**対象** 市内に住む生後1〜4か月の乳児とその母親
直接、授乳状況を確認することがありますので、参加は母親に限定しています。マッサージなどの直接的な手技は行いません。

▼**申し込み** セラビーいこま
▼**内容** 助産師による授乳相

おっぱい相談会の詳細

とき	対象の赤ちゃん	申込開始日
平成31年 1月18日(金)	平成30年9月〜 12月生	1月 4日(金)
2月26日(火)	平成30年10月〜 平成31年1月生	2月 12日(火)
3月20日(水)	平成30年11月〜 平成31年2月生	3月 6日(水)

◇いずれも時間は10:00〜11:30、申し込みは申込開始日の10:00から受け付けます。

談・体重測定・交流会など

▼**必要品** 母子健康手帳、パスポート、おむつや着替えなど

▼**定員** 各5組(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 電話で健康課
マタニティコンシェルジュ
(☎75・1175)

親子で体を動かしましょう

▼**対象** 市内に住む、平成27年4月2日〜平成28年4月1日生まれの2歳児とその保護者

▼**とき・ところ** 平成31年1月23日(水)10時〜11時30分、南コミュニティセンターせらぎ

▼**内容** 保育士といっしょにふれあい遊び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** 1月18日(金)10時から電話で地域子育て支援センターてくてく(☎74・3999)

里親制度説明会

▼**対象** 市内に住む里親制度に関心のある方

▼**とき・ところ** 平成31年2月9日(土)13時〜15時、コミュニティセンター

▼**内容** さまざまな理由から保護者と暮らせず、社会的に養育が必要な子どもたちのための「里親制度」に関する説明会

▼**定員** 18人(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 12月25日(火)から電話かメールで氏名、年齢、住所、連絡先を明らかにして、奈良県里親支援機関児童家庭支援センターてんり(☎0743・85・5567、foster-support@welfare-tenri.com)

As Mama 交流会〜読み聞かせ&絵本持ち寄り会〜

▼**対象** 子育てシエアの利用に興味がある人、友人を作りたい人

▼**とき・ところ** 平成31年1月24日(木)10時〜12時、図書館

▼**内容** 子育てシエアの使い方についてのお話。1月は、絵本を楽しみながら参加者同士で交流します。

▼**費用** 無料

▼**申込み** 1月23日(水)の17時までにAs Mamaホームページ(当日参加も可)



▼**問合せ** (株)As Mama(☎045・263・6433)

えほんのひろば

▼**対象** 市内に住むおおむね0〜3歳児とその保護者

▼**とき・ところ** 平成31年1月9日(水)、2月6日(水)、3月6日(水)、10時〜10時45分、子育て支援総合センターたつち

▼**内容** 図書館司書による絵本の読み聞かせや、手遊びなどをいっしょに楽しませよう。

▼**費用** 無料(申込不要)

▼**問合せ** 子育て支援総合センターたつち(☎73・5582)

「ちどりであそぼ」の 子育て講座

▼**対象** 市内に住む就学前の乳幼児とその保護者

▼**とき・ところ** 平成31年1月10日(木)10時〜11時、いちぶちどり保育園

▼**内容** 親子でふれあい遊び

をしましょう。

▼**定員** 15組(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 12月27日(木)10時から電話かファクスで、子どもの氏名・年齢、電話・ファクス番号を明らかにして、いちぶちどり保育園(☎76・2400、☎76・2401)

お知らせ



国民健康保険の高額療養費申請を忘れていませんか

国民健康保険加入者が自己負担限度額を超えて支払った保険診療費は、申請すれば一部還付を受けられる場合があります。ただし、申請には医療機関の領収書の原本提示が必要ですので、確定申告で医療費控除をする人は、先に高額療養費の申請をしてください。

—— 高額療養費に該当するかどうかや申請時の持ち物については、事前に電話で問い合わせてください。

▼**問合せ** 国保医療課国保係(内線782)

意見を募集します

▼閲覧場所 市役所の市政情報コーナーや主な公共施設

— 詳細は、配布書類かホームページページで確認してください。

▼意見の提出方法 意見を提出できる人や提出方法は、配布書類かホームページをご覧ください。

▼その他 意見の内容は、住所・氏名などを除き公表する場合があります。なお、個別の回答は行いません。

▼第6次生駒市総合計画(案)

計画的なまちづくりを進めるための中長期的なビジョンである総合計画の実現に向け、5年間で行政が取り組む施策や市民の役割分担などを示した「第6次総合計画(案)」を、総合計画審議会できりとまとめましたので、意見を募集します。

▼意見の募集期間 12月20日(木)～平成31年1月18日(金)

▼問合せ 秘書企画課(内線214)

▼第3次生駒市環境基本計画(案)

豊かな自然に恵まれた本市の特長を生かし、市民・事業者

道路凍結にご注意を!



降雪や凍結によるスリップ事故などを防ぐため、主要な市道に、融雪剤を配置しています。適宜利用してください。

▶設置場所 右のQRコードを読み取るか、市ホームページの地図情報閲覧サービスで確認してください。



▶使用方法 1㎡に対し、大人の片手一握り分程度の融雪剤を散布

◇積雪が多い場合は雪の表層を雪かきした後、路面が傾斜している場合は高い方を重点に散布してください。

◇雪や水の溶け方によって散布量を加減してください。まきすぎると融雪剤が溶けずにスリップの原因になることがあるので注意してください。

◇融雪剤を水で溶かした液を散布すれば、固形物を散布するより速効性があります。

▶融雪剤1袋(25kg)で使用できる範囲 幅6mの道路に25～40m、幅4mの道路に40～60m散布できます。

▶取り扱い上の注意

◇融雪剤は空気に触れたり、水分を吸ったりすると固くなります。袋を開けたままにしないでください。

◇人や動物に無害ですが、傷などに触れると刺激痛があり、皮革類につくと脱水作用でひびが入り、金属類につくと酸化し、黒ずむことがあります。散布の際はゴム手袋、ゴム長靴などを着用してください。



融雪剤は適宜利用してください

圃管理課(内線516)

市民課の臨時受付

▼とき・ところ 平成31年1月27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

▼問合せ 市民課(内線307)

▼必要品 印鑑、本人確認書類

▼問合せ 市民課(内線307)

起業、経営全般に関する出張相談所

▼とき・ところ 平成31年1月25日(金)10時～18時頃(時間は調整します。一人最大2時間まで)、イコマド

▼内容 皆さんが抱える起業や経営などあらゆる課題の相談に(公財)奈良県地域産業振興センター奈良県よろず支援拠点のコーディネーターが応じます。

▼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)

▼定員 5人程度(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 12月25日(火)～1月24日(木)に無料相談申込受付票の必要事項を明らかにして、電話かファクス、メール、直接、商工観光課(内線327、☎74・9100、☎keizai@city.ikoma.lg.jp、電話は9時～17時)

— 申込受付票は市ホームページでダウンロードできます。

▼必要品 印鑑、本人確認書類



平日に来庁できない人は手続きに来ませんか

市税コーナー

平成31年1月は 固定資産税・都市計画税第4期分 国民健康保険税第7期分の納付月

～納期限は1月31日(木)です～

事業用資産を所有している人は、
固定資産税(償却資産)の申告が
必要です

市内で工場や商店などを経営している人が、その事業のために用いることができる機械・器具・備品などの事業用資産を所有している場合、固定資産税(償却資産)の課税対象になります。このような資産を所有している人は、1月31日(木)までに平成31年1月1日現在の所有状況を課税課へ申告してください。

圓課税課(内線387)

税目	月		
	1	2	3
市・県民税(普通徴収)	今回は、ありません。		
固定資産税 都市計画税	4期 1/31		
国保税(普通徴収)	7期 1/31	8期 2/28	9期 4/1

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。

特殊詐欺防止機器の購入 費用を一部補助します

電話での架空請求や還付金詐欺などの特殊詐欺被害が繰り返されています。本市では、被害を受けやすい65歳以上の高齢者を含む市内の世帯に、特殊詐欺防止機器の購入費用の一部を補助しています。

▼対象 次の①～③の全てに当てはまる人

- ① 市内に住所を有する人
- ② 交付申請時に申請者の同一世帯に満65歳以上の人が含まれる人
- ③ 市税を滞納していない人

▼補助対象機器

◇ 4月以降に購入した機器

◇ 電話による詐欺被害防止の

ために製造され、自動応答録音機能がついた特殊詐欺対策機能付電話機

◇ 固定電話に外部接続し、詐欺被害防止のための自動応答録音機能がついた機器
—— 補助対象機器は、1世帯につき1台です。

▼補助金額

対象機器の購入費と設置費の合計額に2分の1を乗じた額(100円未満切り捨て。上限1万円)

▼募集件数

30件程度(申込順) —— 予算額に達し次第締め切ります。

▼必要書類

防災安全課と消費生活センターで配布する申請書類、購入機器の機能が記載されているカタログ

か取扱説明書、購入額と品名が記載された領収書

▼申込み・問合せ

平成31年2月28日(木)までに機器を購入し必要書類を添えて、直接、防災安全課(内線363)

生駒市長・生駒市議会議員 選挙立候補予定者説明会

生駒市長選挙及び生駒市議会議員選挙は、4月に投・開票が行われます。生駒市選挙管理委員会では、この選挙に立候補しようとする人に対し、立候補予定者説明会を開催します。会場の都合により、同説明会へ出席できる人は、1候補につき3人までとします。ご協力をお願いします。

▼とき・ところ

平成31年1月

25日(金)14時から(受付開始は13時から)、市役所大会議室

大和都市計画の変更案を 縦覧します

▼とき・ところ 平成31年1月16日(水)～30日(水)の執務時間、都市計画課

▼変更する区域

◇ 地区計画：東生駒1丁目の一部
◇ 生産緑地地区：壱分町、西菜畑町、緑ヶ丘の各一部

▼意見の提出方法・問合せ

案に意見のある人は、1月30日(水)(必着)までに住所、氏名、連絡先、案への意見の要旨とその理由を書いた文書1通を、生駒市長宛てで郵送か直接、都市計画課(〒630-0288、東新町8-38、内線567)

—— 縦覧図書は市ホームページで閲覧できます。

放送大学の学生を募集

▼募集する学生 満15歳以上(卒業を目指す全科履修生だけ満18歳以上で大学入学資格のある人)

—— 入学試験はありません。

▼内容 テレビやインターネットで心理学・福祉・経済・歴史など、幅広い分野を学べる通信制の大学です。学位取得、キャリアアップなどを目指す人をサポートします。

▼申込み 平成31年2月28日(木)(第1回)、3月17日(日)(第2回)(必着)までに所定の用紙に必要事項を書いて、同大学本部(〒261-8686、千葉市美浜郵便局私書箱5号)

—— 同大学ホームページからも出願できます。

▼資料の請求・問合せ

同大学奈良学習センター(☎0742-207870)

「ジュニア・アート・フェスタ入賞者」の訂正

広報いこまち12月1日号に掲載した「ジュニア・アート・フェスタの入賞者」の入賞者名に誤りがありました。「辻本蓮華」とあるのは「辻田蓮華」でした。また、「川村昂成」とあるのは「川村昂生」でした。お詫びして訂正します。

▼問合せ 生涯学習課(内線646)

成人式の案内はがきは届きましたか

平成31年1月14日(祝)10時からたけまるホールで開催する、平成31年生駒市成人式の案内はがきを12月初旬に発送しました。届いていない人や市外に転出した人で式に出席を希望する人は、問い合わせてください。

——当日は、公共交通機関を利用してください。また、必ず案内はがきを持ってきてください。

▼対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人で、市内に住むか本市出身で出席を希望する人

▼問合せ 生涯学習課(内線647)

義援金にご協力ありがとうございました

10月31日時点で義援金にご協力いただいた団体名と金額をお知らせします(敬称略。今後、順次掲載)。

▼問合せ 高齢施策課(内線764)

■平成30年7月豪雨災害義援金

平成31年
1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。



園環境保全課(内線355)

とき	1 班	2 班
4日(金)	傍示	小瀬町
5日(土)	庄田	萩原町、萩の台
7日(月)		萩原町
8日(火)	庄田、大北	萩原町、藤尾町
9日(水)	大北	大門町、鬼取町
10日(木)	大北、久保	鬼取町、西畑町
11日(金)	久保	西畑町、菜畑町、有里町
12日(土)	宮方	有里町
15日(火)	高山町	
16日(水)	宮方	壹分町、有里町
17日(木)	芝	壹分町
18日(金)	上町、鹿畑町、北田原町	西菜畑町、中菜畑1・2丁目
19日(土)	北田原町	東菜畑1・2丁目、東生駒、緑ヶ丘、軽井沢町、西旭ヶ丘
21日(月)		新旭ヶ丘、西旭ヶ丘、東旭ヶ丘
22日(火)	南田原町	西旭ヶ丘、山崎町、辻町
23日(水)	松美台、新生駒台、小明町、桜ヶ丘	辻町、谷田町、山崎町
24日(木)	俵口町	本町、元町1・2丁目、辻町
25日(金)	俵口町、東松ヶ丘	谷田町、仲之町、北新町
26日(土)	西松ヶ丘、喜里ヶ丘	山崎新町、東新町、北新町
28日(月)		山崎新町、北新町
29日(火)	門前町	北新町
30日(水)	高山町	秋津、小平尾町
31日(木)	傍示	東山町、小平尾町

▼義援金額 55万7535円

▼協力団体

◇北小平尾自治会

◇小明生き生きサロン

◇ガールスカウト奈良県第22団

◇寿大学社会貢献部

◇(医)松下会白庭病院

◇平成28年熊本地震災害

◇義援金額 205万3437円

■東日本大震災

▼義援金額 2894万5869円

人権啓発ポスター！

▼義援金額 2894万5869円

▼義援金額 2894万5869円

人権啓発ポスター！

▼義援金額 2894万5869円

人権啓発ポスター！

▼義援金額 2894万5869円

奈良県では2019年7月の「差別をなくす強調月間」に

先立ち、人権問題をテーマにした啓発ポスターと標語を募集します。

▼対象 県内に住むか県内へ通勤・通学している小学生以上

▼募集内容

- ◇ポスター
 - ・用紙の大きさ：四つ切りの画用紙(39cm×54cm)
 - ・画材：自由。ただし、人権問題解決への決意や訴え、または人権尊重の意義などを表してください。
- ◇標語
 - ・作品点数：一人10点以内
 - ・応募用紙：自由
- ◇提出方法
 - ・作品点数：一人10点以内
 - ・ポスターは作品の裏面に、標語は所定の応募用紙に、住所、氏名・ふりがな、年齢(小学生・高校生は学校名・学年)を書いてください。

①市立小・中学校に通っている人：5月8日(水)までに学校を通じて、生駒市教育指導課か人権施策課

②①以外の人：5月15日(水)17時(必着)までに郵送か直接、奈良県人権施策課(〒630-8501、奈良市登大路町30)

▼その他 作品は未発表のものに限りません。著作権は主催者に帰属し、応募者全員に記念品を贈ります。優秀作品は、展示や配布用印刷物などに使用し、その応募者の氏名・学校名・学年はホームページ掲載や作品展示などで使用します。応募作品は原則として返却しません。

▼問合せ 生駒市人権施策課(内線656)

1月10日は「110番の日」

事件・事故などの緊急の対応が必要な場合は、ためらわずに「110番」に通報してください。

生活の安全に関する不安や悩みなどは、警察相談専用電話「#9110」を利用してください。

▼問合せ 生駒警察署(☎74-0110)

**必要性が低くなった信号機
の情報を提供してください**

「車がほとんど通らない場所で動く信号機」は信号無視を誘発したり、車を不要に停止させたりと交通安全に支障をきたすことがあります。生駒警察署では「生まれ」の標識を設置するなど安全対策を行った上で、交通量が減少し、利用頻度が低くなった信号機を撤去しています。そのような信号機の情報提供をお願いします。

▼問合せ 生駒警察署交通課
(☎74・0110)

キラリ 生駒

びと

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。

平成30年度みどりのカー テンコンテストの入賞者

緑を増やし、夏でも涼しく節電につながる「みどりのカーテン」。個人・団体・事業所から16点の応募があり、入賞者を決定

しました(順不同、敬称略)。

▼入賞者

◆最優秀賞：生駒市福祉センター

◆優秀賞：大塚隆(南こども園)
E.C.O.N.E.T賞：川北理、池谷烈、ソフィア東生駒こども園分園、学研まゆみ保育園、なばた幼稚園

▼問合せ E.C.O.N.E.T生駒事務局(環境モデル都市推進課内、☎25・1135)

明るい選挙啓発ポスター 受賞作品が決まりました

生駒市選挙管理委員会と明るい選挙推進協会が、市内の小・中学生から募集した選挙啓発ポスターに、1001点の応募があり、15人の作品が優秀賞に選ばれました(順不同、敬称略)。作品は市ホームページで見られる他、展示もします。

◆小学校の部

◆森あやの

(吉分小3年。県入選)

◆塩見心優

(生駒台小5年。県入選)

◆小林拓永

(生駒南小5年)

◆中学校の部

◆久保紅乃華(緑ヶ丘中1年)

◆山添春菜(緑ヶ丘中1年)

◆土井小春(緑ヶ丘中1年)

◆山地百咲(緑ヶ丘中1年)

◆加藤瑞葉(生駒中1年)

◆村上舞音里(緑ヶ丘中2年)

◆河野真耶(緑ヶ丘中2年。県佳作)

◆久樹春菜(緑ヶ丘中2年。県入選)

◆吉見羽純(緑ヶ丘中2年。県入選)

▼問合せ(緑ヶ丘中2年。県入選)

◆東頭絢音(光明中2年)

◆入矢脩士(生駒中3年)

◆三浦初菜(光明中3年)

◆作品展示のとき・ところ

◆平成31年1月21日(月)～27日

(日)：イオンモール大和郡山

(県入選・佳作作品だけ)

◆2月6日(水)～17日(日)：駅前

図書室

◆3月22日(金)～4月19日(金)：市役所

▼問合せ 選挙管理委員会事務局(内線344)

第51回 生駒市民体育祭の結果

▼自治会対抗ソフトボール大会

◆年齢制限あり…(優勝)ひかりが丘A(準優勝)吉分南自治会

◆年齢制限なし…(優勝)一分

治会

◆西自治会(準優勝)中菜畑2

丁目A

◆小学校区対抗バレーボール大会(優勝)生駒南小学校

チーム(準優勝)真弓小学校

チーム

◆自治会対抗ゲートボール大会(優勝)有里(準優勝)吉分A

◆小学校区対抗バドミントン大会(優勝)ルビー(あすか野小学校区)(準優勝)ホークス(吉分小学校区)

◆小学校区対抗フラインド・ゴルフ大会(優勝)鹿ノ台小学校区Aチーム(準優勝)生駒南第二小学校区Aチーム

市民功労表彰 おめでと〜ございます

▼問合せ(一財)生駒市体育協会(☎73・8822)

多額の寄附により、本市の発展と市民福祉の向上に多大な貢献をされた功績を讃え、また各スポーツ競技で全国大会出場など優秀な成績をおさめられた功績を讃え、市民功労表彰を授与しました。

◆寄附

◆峯山修さん

◆テコンドー

◆吉田侑磨さん(第11回全日本ジュニアテコンドー選手権大会優勝)

◆空手道

◆吉本美月さん

◆吉本葉月さん

◆宇陀実玖さん

◆宇陀洸世さん

▼問合せ 秘書企画課(内線204)



左から宇陀洸世さん、宇陀実玖さん、吉本葉月さん、吉本美月さん



吉田侑磨さん



峯山修さん

せいすい 生水だより



平成30年12月号
No.60

上下水道部ホームページは、市ホームページから「生駒市水道事業」へアクセス
☎上下水道部工務課・総務課(☎79-2800)

水道管に冬支度を

**水道管の凍結が原因で
断水することがあります**

昨年12月～今年2月の記録的な寒波の影響により、北陸地方で水道管の凍結や破損が多く発生しました。漏水が多発したため、配水施設の貯水量が減少。水道管の凍結や破損がなかった世帯にも断水などの被害が広がりました。

本市でも、冬になると宅地内の水道管が凍結、断水し使用できなくなる場合があります。また、破損してしまうと、修理費用がかかるなど、負担が大きくなります。

**天気予報などで
最低気温をチェック**

気温がマイナス4℃以下になると、日陰や風当りが強い屋外の水道管やメーター周りなどが凍結することがあります。また、低温により災害が発生

するおそれがある時に、気象庁から「低温注意報」が発表されます。最低気温と低温注意報は水道管の凍結の目安にできます。天気予報などをチェックしながら、気温が低くなる前に水道管の冬支度をしましょう。

**寒くなる前に
凍結防止対策をしましょう**

①露出している水道管や蛇口に保温材や布などを巻き付ける。

②①の上からビニールテープなどを巻いて固定。水道管に直接冷気が当たらないようにする。



保温材などが取れないようしっかりと巻きます

**水道管が凍結や
破損した時の対処法**

■凍結して水が出ない時

①自然に解けるのを待つ

②凍結部分にタオルや布をかぶせて、ぬるま湯(40℃くらい)をゆっくりとかける。

——急に熱湯をかけると水道管が破裂することがあります。



やかんなどを使って、ゆっくりと湯をかけます

■水道管が破損した時

①メーターボックス内の元栓(バルブ)を閉め、水を止める。

②上下水道部ホームページに掲載の生駒市指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。



▲ホームページはこちら

水道を長期間使用しない時は元栓を閉めましょう

長期間、旅行などで家を留守にするときは、メーターボックス内の元栓を閉めましょう。水道管が凍結し、破損しても漏水を防げます。

いこま魅力博で「利き水」体験 50%以上の人が 「水道水がおいしい」と回答

水道水と市販のミネラルウォーターを飲み比べ、水道水を当てる「利き水」を11月11日(日)に、いこま魅力博で実施しました。家族連れなど470人が体験。参加者からは「水道水がおいしいと感じた」という声が多くありました。

今後も安心・安全な水道水の供給に努めますので、更なる利用をお願いします。
——詳しくは上下水道部ホームページをご覧ください。



2種類の水を飲み比べました



女性の起業を支援する講座「Every Little Step Project」の修了生によるマルシェ「なないろパーティー」が開かれました。アクセサリや食べ物など幅広いジャンルの24ブースが参加。参加者は「知らなかったお店と出会えたのが魅力的でした」と話していました。

11/16(金)

北コミュニティセンター「STAはばたき」
講座で得た知識を生かしたマルシェ



アウトドアイベント「IKOMA SUN FEST A」を開催しました。市内で人気のグルメや雑貨のマルシェ、ワークショップなど、家族で楽しめるお店が勢ぞろい。「雰囲気が最高。生駒に住んでよかった」という声も聞かれ、笑顔あふれる1日になりました。

11/3(祝)

大好きな人と、まちの魅力を感じ

生駒山麓公園



6回目となる、あすか野文化祭が開催されました。当日は、楽器演奏や歌、踊りの発表、写真や絵画の展示など地域の皆さんの活動成果がずらり。会場では参加者が「今度やるとこ見に行かせて」と話す姿など、地元の文化祭ならではのあたたかい雰囲気に包まれていました。

11/23(祝)

北コミュニティセンター「STAはばたき」
あすか野住民が楽しむ「芸術の秋」



「いこま魅力博2018」を開催しました。科学技術の体験や、地元野菜の販売、地場産業の紹介など、本市の魅力を感じられるブースが多数出展。自分の体を動かしロボットに指示を出すゲームに参加した子どもは「こっちこっち」と何度も声を出して、白熱していました。

11/11(日)

いこまの魅力を感じたい満喫

高山サイエンスタウンなど市内5会場



杉や檜の間伐材で作った積み木やドミノで遊ぶ「2万個の積み木とドミノで遊ぼう」が開かれました。約360人が来場し、ドミノ倒しや2m以上の高さに積み上げた塔などを思い思いに制作。参加した親子は「子どもの背より高く積み上げたいんです」と話していました。

11/25(日)

北コミュニティセンター「STAはばたき」
子どもも大人も積み木に夢中



生駒山麓公園に社会福祉施設が開設されたことを記念してシンポジウムを開催。リオパラリンピックのカヌー日本代表の瀬立モニカさんと(株)モンベル会長の辰野勇さんによる対談や、パネルディスカッションで、障がい者の就業支援などについて議論されました。

11/12(月)

障がい者が活躍できる場を広げよう

生駒山麓公園

理科の特別授業を大学で
先端科学を実験から学ぶ



「電球が、赤・青・緑色に分離して見えておもしろい」

生駒南中学校1年生58人が光の波長や強度を測る「分光器」で電球を観察しています。

これは、奈良先端科学技術大学院大学で行った特別授業の「コマ。光や分子の性質などを物質創成科学研究科の教員4人から実験を通して学びました。

大学での特別授業以外にも同大学教員や学生が中学校に出向き、先端科学に関する出前授業を実施しています。これらの授業は平成15年度から始まりました。4年前からは全中学校で開催。世界トップレベルの研究を先導する同大学と連携し、子どもたちの理科への興味や探究心を高めています。



光を当てると変色する分子を利用して描いた絵はがき。他にも2種類の実験を行いました。

お客様の口コミで人気が拡散
魚介の品質には絶対の自信がある居酒屋

カウンターのショーケースに並ぶ約15種類の魚介。大阪市東部中央卸売市場の鮮魚店で8年間働いた経験を持つオーナーの目利きで仕入れる。魚介の下処理や出汁などの仕込みには半日以上かけて行うこだわりぶり。

おすすめは5種類の魚介が並ぶ「お造りの盛合わせ」。引き締まった身のしっかりとした歯ごたえから鮮度の高さを感じる。口の中に広がる魚の甘味は、日本酒との相性が抜群だ。路地裏にひっそりと佇む店の目印は大きな提灯。オーナー自慢の魚料理を求めて、訪れてみては。

たつた揚げ
プロジェクト
認定店を紹介
今月の美食



まみん



☎0743-72-2954
📍本町3-21
🕒17:30~24:00
(ラストオーダーは23:00)
📅日曜日、祝日
🚫なし



◀ スタッフの内田さんの
おすすめは…
「お造りの盛合わせ」
2,200円(税込)





防災知恵ぶくろ

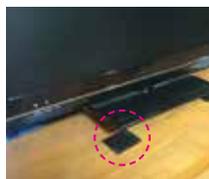
災害のニュースを聞く度「我が家も準備しなくちゃ」と思うのに、つい後回しにしてしまう災害への備え。身構えず、気負わず、日常にちょっとプラスするだけの知って得する防災アイデアを紹介します。

⑨大掃除で災害に強い家づくり



年始に向けて大掃除をする人が多いこの時期。家を整頓するついでに、災害時の被害を減らし、被災後も自宅で生活できる環境を整えられるチャンスです。食器棚に滑り止めシートを引いたり、大小の皿を交互に重ねて倒れにくくしたりするなどのひと手間、ひと工夫だけでOK。大掃除のときにこそできる「防災・減災対策」を行い、安心して新年を迎えましょう。

掃除のついでにできる防災・減災対策



テレビやパソコンを固定用ジェルシートを貼り、揺れによる転倒を防ぐ。



避難経路の中で最も重要な玄関。割れやすい装飾品や荷物は置かない。



窓ふきの後に、飛散防止フィルムを貼り、割れたガラスの飛び散りを防止する。

「災害用伝言ダイヤル171」を体験してみませんか

「171」は音声で伝言を録音・再生できるサービスです。災害時だけ利用できますが、毎年1月1日～3日は無料で体験可能。家族がそろそろ正月に体験し、安否確認の方法を話し合っておきましょう。

▶**伝言を録音** 「171+1+電話番号」をダイヤル
▶**伝言を再生** 「171+2+電話番号」をダイヤル
—— 「171」をダイヤルすると流れるガイダンスに従い、体験してください。

無事です



もったいない食器市



とき	ところ
休み	南コミュニティセンターせせらぎ
平成31年 1月10日(木) 10:00～13:00	ディアーズコープ いこま
1月17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28年1月に生まれた幼児
- ▶**とき** 1月31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		1月は実施しません	
② 10か月児すくすく子育て相談	平成30年3月に生まれた乳児	25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、セラピーいこまで行い、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。



「イコマまんてん体操」産みの親

サカグチ アサカさん

生駒オリジナル体操を通して

運動の楽しさを伝える

さかぐちあさか ● フィットネスインストラクター。主にピラティスを市内外で指導。ブログ「ココロとカラダのコントロール」やFacebookページ「イコマまんてん体操」で情報を発信中。いこまんどこまつりやIKOMAサマーセミナーで体操を披露。3児の母。



↑イコマまんてん体操の動画はこちら

両

腕をめいっぱい上に伸ばし、手を広げる、生駒山と朝日をイメージした動きで始まる「イコマまんてん体操」。飽きずに運動できるように「おもしろい」をテーマに考案した。

中腰で手足を開閉する「卵割り」や前屈と伸びを組み合わせた「洗顔」などのポーズが続く。楽しい見た目目に反し、全身をくまなく使うように考えられた約5分間の体操。特徴的なBGMや映像は市内に住む4人の友人と作成した。

「既存の音楽などは使わず、どうせなら真正正銘のオリジナルにこだわりたいです」

きっかけは次男が通う保育園の親子交流会。親子で楽しめる出し物として、10年以上の運動指導経験を生かし制作。完成後は、イベントなどで披露している。

「母親になり地域で生活する時間が増えました。地域活動が活発な生駒で『私も何かしたい』と思っただけです」

実

家がスポーツ用品店だったこともあり、運動はずっと身近だった。中学校から専門学校まではバンド活動にも熱中。卒業後は、飲食店経営という夢のため

に居酒屋に就職した。仕事は充実していたが、結婚や子育てを考えると、今後も同じ生活リズムを続ける自信が持てず退職。自分の得意な運動と好きな音楽を使い、健康も目指せるフィットネスインストラクターに転身した。

「身体を正しく使い、ペースを間違えなければ、運動は気持ちいいんだと伝えていきたいんです」

で

きる範囲で身体は動かしていたが、初めての出産を経て16kg増量。鏡に映る自分の姿を見て涙があふれた。インストラクターに復帰できるか悩み、落胆。しかし、子育てが落ち着き、気持ちに余裕が生まれ、本格的に身体を動かす始めると元気が戻った。

「出産や育児で思うように運動できない時があってもいい、やめないことが大事と気づきました」

買った物を片道だけ歩くなど日常生活に少し追加するだけでもじゅうぶん。自分に合ったバランスのいい運動が第一だと考え、レッスンなどでは「続けられること」をたいせつにして指導している。

「体操の第二弾も考え中。飽きさせない取組で、運動をやめたくないせつさを伝え続けたいです」

- 生駒むかしばなし ⑨ -

地域ごとに飾り方が違う「正月飾り」

地域によってさまざまなお正月の風習。雑煮の味や食べ方に違いがあるのは有名ですが、本市では「正月飾り」も地域によって異なっていたそうです。鏡餅の上に昆布や干し柿、みかんなどを載せたり、白い紙で巻いた炭をつる状の長いもや栗などで飾ったりするなど、材料や飾り方はさまざま。作られた正月飾りは、各家庭の床の間や仏壇、神棚などに1月15日頃まで置かれていたそうです。

圏生涯学習課(内線646)



詳しくは同課窓口、生涯学習施設などで販売している「生駒むかしばなし」(1,000円)をご覧ください。

{ 編集後記 }

いきいき百歳体操や高齢者サロンで取材しました。元気の秘訣を聞くと「ご近所さんと他愛もない話をする」「体操を休まない」「人助けをする」と人それぞれ。皆さんからたくさんの元気をいただきました。外出のきっかけになるような特集になれば幸いです。(村田)

防災知恵袋で、大掃除のついでにできる防災手段を紹介しています。大掃除って意外と家族の一大イベントだったりしませんか。私の家では棚の奥から出てきた古い写真を見つけては作業が止まるなんてことも。今年こそ計画を立て、清々しく新年を迎えろ。(川口)

街人探訪で取材した坂口さんの目標は「70歳までトライアスロンに出る」と「生駒の元気代表になる」。率直にとってもかっこよかったです。「太陽」のような坂口さんから目標を聞き、何だか年明けを感じました…今年も1年ご愛読ありがとうございます。(泉)

なないろパーティーを取材。出店している人たちが手作りした商品を前に参加した人の目はキラキラと輝いていました。かわいらしい小物やスイーツにカメラ越しに目を奪われ、気が付くといつもよりたくさんの写真を撮影。掲載する写真選びに悩みました。(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 /

{ 宅配業者を装った不在連絡のメッセージに注意! }

Q スマホに宅配業者を名乗ったメッセージが届いた。「お客様にお荷物のお届けにあがりましたが不在のため持ち帰りました。配達物はURLからご確認ください」と記載されていたが、信用してURLにアクセスしても大丈夫だろうか。(60歳代、男性)

A 相談者に届いたメッセージは、電話番号を使用してメッセージが送れる機能「ショートメッセージサービス(SMS)」を利用したものでした。相談事例の宅配業者のサイトを確認すると、「SMSでの案内は行っていません」と記載されていたため、偽物だと判断。相談者にはURLにアクセスせずに、メッセージを削除するように助言しました。

これは実在する宅配業者を装い、宅配の不在連絡をSMSで送る詐欺の手口の一つです。メッセージに記載された偽の宅配業者サイトのURLにアクセスすると、スマホに不正なアプリがインストールされます。その結果、自分のスマホから大量のメッセージが不特定多数に送信されたり、スマホの通信料と合算して支払いをする「キャリア決済」で身に覚えのない金額を請求されたりします。

インストールされた不正なアプリは削除し、通信料の請求に不安がある場合は、携帯電話会社に確認してください。その他の情報セキュリティに関する対処は、(独)情報処理推進機構(IPA)のホームページ「情報セキュリティ安心相談窓口」を参考にしてください。



▲IPAのホームページはこちら



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)

一般広告

掲載内容については、各広告主に問い合わせてください。

離婚、相続、交通事故、借金から企業の問題まで。何でもご相談ください。

生駒総合法律事務所

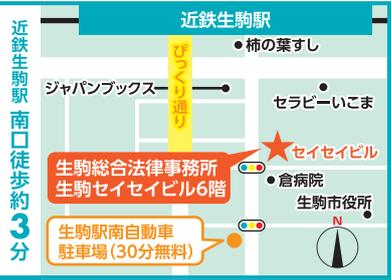
弁護士 川本 哲 / 弁護士 上崎 智代 (奈良弁護士会所属)

あらゆる
ご相談について...

初回相談料
30分無料
以降30分につき.....5,000円(税別)

交通事故に遭ったので損害賠償請求をしたい、離婚の方法や離婚の条件を教えて欲しい、相続で争いになっている、借金を返済しているのに残高が減らない、取引先が代金を支払ってくれない、などの問題でお困りではありませんか。当事務所では、幅広い分野についてのご相談に対応しています。

お問い合わせ・ご予約はお電話で
0743-71-7171 生駒市元町1丁目6-12生駒セイセイビル6階
生駒総合法律事務所 検索



保護犬を迎えるという選択

『ピースワンコ・ジャパン』プロジェクトは、保護犬の譲渡を通じて、全国で犬の殺処分ゼロを目指しています。

Peace Wanko Japan

ピースワンコ・ジャパン * ワンコとヒトの幸せのために

保護犬活動を支援していただけるサポーターを募集中!

ピースワンコ・ジャパンの活動は、皆さまのご支援によって支えられています。1ヶ月に1度のマンスリー寄付やふるさと納税など、さまざまな支援の形をご用意しております。

詳しくはこちらをご覧ください。

ピースワンコ・ジャパン <https://peace-wanko.jp>

生駒譲渡センター 奈良県生駒市に、2018年8月1日オープン! ドッグトレーナーが常駐しており、里親希望の方がワンコとふれあうことができます。
〒630-0121 奈良県生駒市北大和1丁目23-1 KS.CITY北大和 TEL: 0743-61-5658
■営業時間/午前10時~午後8時(年中無休) ■駐車場/あり(無料) MAIL: ikoma@peace-winds.org

運営 peace winds 特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン 〒720-1622 広島県神石郡神石高原町近田 1161-2 2F
◎TEL/0847-89-0885(代) ◎FAX/0847-82-2949 ◎ホームページ/https://peace-winds.org/

医療法人社団 松下会 救急告示病院 白庭病院

訪問看護ステーションのご案内

病気や障がいを抱えながら、ご自宅で療養中の方に看護師や理学療法士などのスタッフが、ご自宅に訪問して療養生活のお世話や診療の補助を行うサービスを提供しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●
午後1時半~4時	●	●	●	●	●	●

※曜日により診療科目と時間が異なり、再診のみも含まれます。ホームページをご覧ください。直接お問い合わせ下さい。
白庭台駅下車すぐ 生駒市白庭台6丁目10番1号
TEL.0743-70-0022(代)
関連施設: 東生駒病院、介護老人保健施設 グランファミリア、有料老人ホーム エリクシール

訪問看護の内容
●健康状態の観察や医療・介護支援の評価●医療処置・カテーテル管理等の支援●終末期(ターミナル)医療●24時間対応体制●在宅看護、介護に関する相談●理学療法士による在宅リハビリテーションの実践
※上記サービスには介護保険・医療保険が適応されます。

訪問看護の対象の方
病気やケガなどにより、家庭において寝たきり、又はこれに近い状態にある方で、かかりつけの医師が必要と認めた方及び、要支援・要介護認定をうけられた方。

【お問い合わせ】
TEL 0743-70-0072 (白庭病院内)

年末年始のお知らせ | 平成30年12月30日(日)~平成31年1月3日(木)は休診。 ※但し、救急はこの限りではありません。

いこまの健康 「人間ドック・脳ドック」

阪奈中央病院 人間ドック健診センターでは、がんの早期発見や生活習慣病の予防・早期発見を目的とした一般的な人間ドックの他、脳動脈瘤の発見や物忘れ評価を行い認知症の早期発見などを目的とした脳ドックを実施しています。今秋からは健診内容をリニューアルし、より充実したドックをご提供しております。この度、ドック受診優待券をご用意しました。多数の皆様のご予約をお待ちしております。(担当:塚本)

受診当日に必ず本券をご提示下さい! この「いこまち12月号」持参でもOK! ↓事前予約制!

阪奈中央病院 人間ドック・脳ドック 5%優待割引券

人間ドック・脳ドック検査(オプション検査費用を含む)を5%割引でご利用頂けます。

有効期限 **2019年3月31日まで**
優待券1枚で2名様までご利用頂けます。

医療法人 和幸会 **阪奈中央病院** 生駒市 俵口町741 お問い合わせ **(0743)74-8660** 代表

広告掲載の申込みや問い合わせは、(株)ホープ (福岡市中央区薬院1-14-5MG 薬院ビル7F) ☎ 092-716-1404