

おたすけ帳

～まちづくりは みんなで!!～

イベントや活動で助けがほしくなったら

この冊子を見てください！

市内で活動する《グループ》や
個人で活動する《まち活さん》たちが
あなたを「おたすけ」できるかも??



HPはこちらから

カラーでも見れるよ！

生駒市 おたすけ帳



表の見方



子ども向け



所要時間



大人向け



費用



高齢者向け

目次カテゴリー

体験

参加して
楽しむ

相談

高齢者・子育て
世代のおたすけ

講座

ためになる
お話を聞く

その他

個人登録の
まち活さん
コーナー

鑑賞

観て楽しむ

この冊子の使い方

例えば、地域の仲間づくりや活性化のために
イベントを企画したい時に・・・

条件の相談

企画概要(日時・場所・対象者)と、希望するプログラムなどをお知らせください。
※日時、希望プログラムは未定でもかまいません。



ららポート

ららポートがプログラム提供団体や個人と調整します。
※日程が合わない場合には、類似プログラムで日程の合う団体や個人をお探しします。

おたすけします

プログラム提供団体や個人が決まり次第、依頼者に連絡します。お互いに連絡先をお伝えするので、双方で詳細を決めてください。



生駒市直営のボランティアセンター

生駒市市民活動推進センター

ららポート

はじめるから、はじまる
BASE生駒

ありがとう と 笑顔 が 行き交う港

ワクワク を 共有 できる いこまのまちづくり基地

マッチング

ボランティアがしたい人と、ボランティアを募集する人(団体)の情報をとりまとめてマッチングしています。

やりたいこと実現の支援

アイデアが育つための協力者探しや、活動を成功に導くためのコツを学ぶセミナーを開催しています。

活動の後押し

ボランティア活動の、はじめの一步を踏出すお手伝いや、一步踏み出した人の、ステップアップのための後押しをしています。

趣味や特技を使って、生駒で活躍しませんか？

ららポートでは、個人登録ボランティアを大募集しています。
あなたのスキルやその行動力が活かされる場所をららポートが紹介します。

生駒市市民活動推進センター

ららポート

開館時間:9:00-17:00

※日/祝日/年末年始は休館

☎ 0743-75-6000

FAX 0743-75-0151

✉ lalaport@city.ikoma.lg.jp

🐦 @Ikoma_lalakatsu



生駒市公式HP エレベーター オストメイト 赤ちゃんの駅

生駒市元町1丁目7番6号



目次

体験

参加して楽しむプログラム

主に室内でおこなう

・囲碁体験会	P 01	・パソコン体験会	P 05
・ちょこっと囲碁	P 01	・アイデアを集めます	P 05
・遊びの指導	P 01	・お話相手	P 05
・かるくスポーツ	P 01	・「おしゃべりひろば」	P 05
・木工教室 木のおもちゃ製作	P 02	・みんなで楽しく寄せ植え・手作り	P 06
・電動ドライバでねじ締め体験	P 02	・鍋帽子作りとエコクッキング	P 06
・カンフー体験	P 02	・脳に刺激を～手作りを通して～	P 06
・少林寺拳法から生まれた健康体操	P 03	・壊れたおもちゃの修理	P 06
・健康体操	P 03	・多文化共生体験会	P 07
・運動出前プログラム	P 03	・ジルバを踊ろう	P 07
・カラダ健康講座	P 03	・防災について学ぼう！	P 07
・リコーダーに合わせて歌いましょう	P 04	・省エネ実践講座	P 07
・手話コーラス	P 04	・こんにちは！未来の自分	P 08
・アイビー歌声サロン	P 04		
・一緒に歌いましょう	P 04		

主に屋外でおこなう

・ホタルの飛び交う環境と 憩いの場の創造	P 08	・自然観察 クラフト教室	P 09
・野外活動体験	P 08	・自然教室	P 09
・アウトドア体験	P 08	・棚田の中での自然ハイキング	P 09

目次

講座

ためになるお話を聞くプログラム

- | | | | |
|----------------------|------|------------------|------|
| ・アジアの現状の話 | P 10 | ・原発に関するトピックス | P 11 |
| ・省エネ講座～電気代を安くおさえるには～ | P 10 | ・地域ねこってな～に？ | P 11 |
| ・生駒のいいところを教えます | P 10 | ・子どもと共に親も育つ子育て講座 | P 12 |
| ・忍性菩薩についての話 | P 10 | ・本物の生きる力を育む子育て講座 | P 12 |
| ・お酒の怖さについて知ろう | P 11 | ・子世代と関わる親への講座 | P 12 |
| ・患者塾 | P 11 | ・にこにこ子育て広場 | P 12 |

鑑賞

観て楽しむプログラム

- | | | | |
|------------------|------|-------------|------|
| ・ジャズとポップスを楽しむ歌の会 | P 13 | ・演劇をもっと身近に！ | P 13 |
| ・朗読 | P 13 | | |

相談

ご相談に応じます

- | | |
|------------|------|
| ・日曜大工でお手伝い | P 13 |
|------------|------|

個人登録ボランティア

その他

《まち活さん》のコーナー

- | | | | |
|-------------|------|----------------|------|
| ・一緒に参加して楽しむ | P 14 | ・「得意」を披露してもらおう | P 14 |
|-------------|------|----------------|------|

体験

囲碁体験会

《「福祉囲碁」公益活動クラブ》



- 要相談
- なし

※碁盤がない場合はお知らせください。

囲碁を通してコミュニケーションを取りましょう。対局のできる方はもちろん！初心者の方も対局ができるようになるまで、やさしく指導します。

体験

ちょこつと囲碁 ～3才頃から大人まで～

《囲碁のまち生駒プロジェクト》



- 30～120分
- 要相談



HPをご覧ください。

※時間帯はご相談に応じます。

ルールは簡単！誰でもすぐ対戦して楽しめる。世界に広がる日本の伝統文化を、ミニ囲碁（9路盤）を使ってやさしく学びます。入門合格は約4回、初級合格は約8回で達成！！入門体験だけでも可能です。

体験

遊びの指導

《生駒市レクリエーション協会》



- 60分
- 要相談

対象者に応じた遊びや、遊びの指導方法など伝えます。皆で楽しいことをして、皆で元気になりましょう。元気をもらって明日への英気を養いましょう。

体験

かるくスポーツ

《生き生き会》



- 要相談
- なし

※少し広いスペースが必要です。

身体と頭を使った簡単なゲームで楽しく仲間づくりと健康づくり！碁盤の目の上に縦・横・斜めになるように、お手玉を投げ入れ、得点を計算します。

体験

木工教室 木のおもちゃ製作

《いこまハート工房》



子ども



おとな



高齢者



60～120分



材料費・交通費実費
謝礼要相談

※9時～16時の間で
10名程度

木のおもちゃと一緒に製作します。おもちゃの種類・製作内容・レベルはご相談に応じます。

講習場所と作業用のテーブルをご用意ください。

体験

電動ドライバで ネジ締め木工体験

《いこまハート工房》



子ども



おとな



60分



一律 500円

※9:00～17:00の間

電動ドライバの使用方法を学び、それを使って、ボードゲーム製作の木工体験をします。

講習場所と作業用のテーブルをご用意ください。

体験

カンフー体験

《ニューヨークカンフー》



子ども



120分



要相談

※身体を動かせる広さ
が必要です。

コミュニティスポーツ（カンフー）を楽しみましょう。

MEMO

体験

少林寺拳法から生まれた健康体操

《生駒有里健康クラブ》



おとな



高齢者

🕒 30～90分

💰 なし

※曜日は要相談
動きやすい服装
椅子・飲み物の準備を
お願いします。

参加者の年齢等を考慮してプログラムを構成します。

①少林寺拳法の動きをゆったり行う運動②音楽に合わせて行う体操③リラクゼーション など

体験

健康体操

《けんぞうクラブ》



高齢者

🕒 45～60分

💰 交通費 要相談



※いす・机・CDデッキ
ペットボトル・新聞紙な
どご用意願う場合があります。

- ・「健・筋活」体操（全身）
 - ・上半身ストレッチ（座位にて）
 - ・下半身ストレッチ（床にすわって）
 - ・ペットボトル体操
 - ・棒体操（新聞紙を使って）
- 脳トレetc.取入れて頭も体もほぐします

体験

運動出前プログラム

《(一社)リトルイン総合型地域スポーツクラブ》



子ども



おとな



高齢者

🕒 30分～必要に応じて

💰 要相談

※対象に応じてご相談
ください。

主催者の負担ができるだけ無いように、参加者（希望者）のニーズに合わせたスポーツ（健康体操・マット運動・球技）など、運動の機会を提供します。

体験

カラダ健康講座

《カイトラテック地域普及委員会》



子ども



おとな



高齢者

🕒 60分程度

💰 なし

※10時～15時の間で。
ホワイトボード・机
椅子をご準備願います。

現在の体の不調は今までの生活習慣により体のゆがみから起こります。自身の身体を自分でケアする方法、おうちでできる骨格を整える運動などを紹介します。

体験

リコーダー演奏に合わせて 歌いましょう！

《生駒笛吹クラブ》



🕒 30分～60分

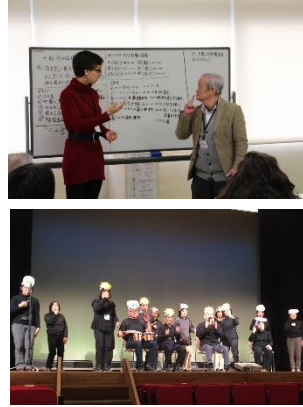
💰 なし

いろいろなリコーダーのアンサンブルで素敵なメロディーをお届けします。リコーダー演奏に合わせて、文部省唱歌など歌いましょう。

体験

手話コーラス

《手話サークルどんぐり・手話サークルハブ》



🕒 30分～60分

💰 なし

歌にあわせて楽しく手話を体験しましょう。

体験

アイビー歌声サロン

《(公社)アジア協会アジア友の会生駒地区会》



🕒 ご要望に合わせてます

💰 謝礼要相談
交通費実費
材料費実費

※電源をご用意ください。

250曲余りの歌詞集の中より参加者にリクエストしてもらって、先生のキーボードの生伴奏で、皆で楽しく歌います。

体験

演歌・民謡・童謡・ポップスなど 一緒に歌いましょう

《歌唱絆の会・歌唱道の会》



🕒 120～180分

💰 交通費要相談

※DVDのつながるテレビやマイクがあれば望ましいです。

ストレス解消・健康増進を目的として歌唱による長寿の市をめざしています。好きな曲と一緒に唄いましょう。曲目はご相談ください。

体験

パソコン体験会

《KICKぱそこん倶楽部》



おとな



高齢者



要相談



材料費 実費

※内容をご相談ください。

以前にパソコンは使ったことがあるが、もう一度やってみたい方。操作を練習してハガキや案内文を作りましょう。ご自分でお使いの機材をお持ちください。

体験

アイデアを集めます

《CODE for IKOMA》



子ども



おとな



高齢者



120分



なし

※元となる課題が必要です。

地域の団体や個人が持つ課題を解決するためのアイデアを出し合うワークショップをします。みんなの知恵や知識を集めてデータとして整理します。

体験

お話し相手

《笑みの会》



高齢者



60~90分



交通費一律300円

※平日の午後

高齢者・障がい者・ひとり暮らしの方・同居でも日中ひとりになる方のお話相手をしたり、一緒に歌を歌ったりします。

体験

「おしゃべりひろば」

《子育て傾聴ボランティア「青い鳥」》



おとな



60~90分



交通費実費

※時間帯要相談

子育ての困り事などを話してください。聴いてもらうことでスッキリしましょう！お聴きしたことは決して他言いたしません。

体験

みんなで楽しく寄せ植えや 手作り作品を作ろう

《いこまグリーンフレンド》



🕒 約60分
👉 交通費 実費
材料費 500
～600円

※内容・費用等ご相談に応じます。机やいすの配置はお願いします。

ミニ観葉植物を使って、多彩な内容の
演芸セラピーを行います。季節に合っ
た作品作り、仕上げる楽しみを感じて
ください。また、歌体操やゲームで楽
しいひと時を体験していただきます。

体験

鍋帽子作りと エコクッキング

《奈良友の会生駒方面》



🕒 120分～180分
👉 要相談
材料費 実費

※それぞれ10時～13時の
間で。実際に料理する
場合は調理室で。

- ①鍋帽子作り：手縫いでできます。
- ②鍋帽子を使ったエコクッキング：
ごはん・茶碗蒸し・豆料理・煮物・お
でんなど鍋帽子の保温力を使った調理
実習をします。

体験

脳に刺激を！ ～手作りを通して～

《さんさん会》



🕒 120分程
👉 材料費 実費

※10:00～14:30の間で

あまり布を使って何か作ったり、折り
紙をしたり・・・
参加者の年齢層や作りたいものによっ
てご相談に応じます。

体験

壊れたおもちゃの修理

《健やか交流塾おもちゃ病院生駒病院》



🕒 要相談
👉 基本無料

※修理に部品代がかかる
場合は実費を頂きます。

壊れたおもちゃを持ち込んでいただい
て、その場で修理します。その日に修
理できない場合は預かりとなります。
修理している所をご見学いただいても
構いません。

体験 多文化共生体験会

《(特活)いこま国際交流協会》



🕒 60分～90分
 💰 3000円～5000円

色々な国の外国人講師により、自国の文化などについての講演や、料理・遊び・ダンス・工作などの紹介をしてもらいます。

体験 ジルバを踊ろう

《(特活)まほろば円舞会》



🕒 90分～120分
 💰 なし

※20人程度踊れるような広さが必要です。

健康増進を兼ねて、初心者でも簡単に踊れるように指導します。どなたでも参加できますよ！！

簡単に覚えられるジルバを一緒に楽しみましょう。

体験 防災について学ぼう！

《(特活)市民活動サークル えん》



🕒 60分～90分
 💰 要相談

※内容によって異なります。
 材料費は実費になります。
 小学生以上

- ・避難所で快適に過ごすには？
 - ・自宅で安全に避難生活を送るには？
 - ・身近なもので作れるお役立ちグッズ
 - ・防災について学べるボードゲーム
- などご相談に応じて提案いたします！

体験 温暖化防止のための省エネ実践

《PALネットワーク》



🕒 30～60分
 💰 交通費実費

※10:00～16:00の間
 プロジェクターとスクリーンがあればお願いします。

地球温暖化防止のために何をすればいいのでしょうか？

省エネクイズなどを取り入れて、実践できることを学びます。

体験 こんにちは！未来の自分

《こども応援くらぶ Miraizu》

夢を見つけるおてつだい！

こんにちは！
未来のじぶん！

「明日の自分は何をしてくるかな？」
「1年後の自分は何を目指してるかな？」
「3年後の自分は何に頑張ってるかな？」

やりたい仕事！
なりたい自分！
目指す未来！

私達は生駒市に生まれた
ボランティアグループです。

『夢を見つけるおてつだい！』


「楽しいお仕事のお話が聞ける！」
交流会をはじめました。


こども応援くらぶ Miraizu
08090006315



子ども

おとな

 約60分（要相談）

 交通費（要相談）

※生駒市内及び周辺地域

「乗り物が好き」「スポーツが好き」
「自然や生き物が好き」「人の役に立
つことが好き」そんな『未来の自分』
に出会えるかもしれません！
子どもが大好きで、自分の仕事に誇り
と責任をもったプロと触れ合えます！

体験 ホタルの飛び交う環境と 憩いの場の創造


《市民公益活動団体「ほたる」》



子ども

おとな

高齢者

 60～120分

 なし

※ホタルは19時～21時の
間です。小さいお子様
は親の同伴参加をお願い
します。




- ①ホタルの人工飼育の見学
- ②ホタル観賞会や各種イベントなどで
ホタルの生息に欠かせない自然を守る
ことの大切さを説明します。

体験 野外活動体験

《ガールスカウト奈良県第22団》



子ども

 2時間～3時間

 要相談

※年長児～小学6年生
女児
9時-12時or13時-15時

野外で自然にふれ合い、クッキング・
炊飯・かまど等様々な体験を通じてコ
ミュニケーションをはかります。
テント設営・寝袋の体験などもできま
す。


体験 アウトドア体験

《日本ホー-ィカ外奈良県連盟生駒第2団》



子ども

 要相談

 材料費 実費

※5才以上の年齢

生駒第2団のキャンプ場で、サワガニ
探しや自然素材でのクラフト（リース
作り他）火起し体験など家庭や学校で
はなかなかできない楽しい野外活動を
ご紹介します。

体験

自然観察 クラフト教室

《グリーンボランティア「いこま宝の里」》



子ども



30分～60分



材料費100～200円

自然観察はイモ山公園かどんぐり公園で行います。

木工クラフトは30分 1回20人程度でお願いします。

体験

自然教室

《いこま里山クラブ》



子ども



おとな



高齢者



要相談



なし

※9:30～14:30くらいの間をお願いします。

- ・森で遊ぼう（ノコギリ体験・蔦かご作り・森林探検・ロープのぼりなど）
- ・ミニ門松作り
- ・水鉄砲作り
- ・矢田丘陵ハイキングで植物観察 等

体験

棚田の中での 自然ハイキングや遊び体験

《いこま棚田クラブ》



子ども



おとな



高齢者



30分～60分



なし

※棚田での活動日に合わせていただきます。ご相談ください。

西畑町の棚田で自然観察や遊びを通じて自然と親しみます。棚田の中にハイキングコース（トレイル）があります。

MEMO

講座 アジアの現状の話

《(公社)アジア協会アジア友の会生駒地区会》

地域を良くする循環



30分～60分
要相談

※プロジェクターがあればお願いします。

発展途上国に井戸を贈る活動をしています。飲料水の確保でいかに貧困の連鎖を防げるか・・・アジアの現状を知ってください。

講座

省エネ講座 電気代を安くおさえるには

《PALネットワーク》



30～60分
要相談

省エネ＝電気を使わない??
省エネは我慢するというものではありません!!
電気代を安くおさえるコツをお話します!

講座

生駒のいいところを 教えます

《生駒市観光ボランティアガイドの会》



60分～90分
なし

※プロジェクターとスクリーンが必要です。

生駒各地の自然や文化財などに関するお話しをします。
お気軽にご相談ください。

講座

忍性菩薩についての話

《忍性菩薩を讃える生駒市民の会》



10分～30分
なし

※プロジェクターとDVDプレイヤーが必要です。

マザーテレサのように救済活動した忍性について、10分間のアニメーションを見た後にお話しします。

講座

お酒の怖さについて
知ろう！

《奈良県断酒連合会生駒断酒会》



30分～60分
なし

※プロジェクターがあればお願いします。

アルコールパッチテストをして、お酒との付き合い方を考えましょう。

講座

患者塾

《キャンナス生駒》

支えあい・助け合い・お互いさま



30分
交通費 一律500円

※プロジェクターと会場設営をお願いします。

上手に受診するための一工夫を紹介します。

講座

原発に関するトピックス

《原発ゼロへ・生駒の会》



60分
なし

原発の原理～何故なくさなければなら
ないのか？！

- ・汚染水の海洋放出
- ・子どもの甲状腺がん
- ・核兵器禁止

などのテーマでお話しします。

講座

「地域ねこってな～に？」
ノラ猫でお困りの皆様に

《生駒市地域ねこ連絡会》



60分
なし

※10:00～16:00の間
また、配布物のコピー
をお願いします。

ノラ猫の繁殖を防ぎ、地球の環境を守るための地域ねこ活動の説明をします。

(30分)

場合によっては捕獲器の操作も体験していただきます。(30分)

子どもと共に親も育つ 子育て講座

《青空保育あひるの森》



- 60分～
- 謝礼・交通費
要相談

※子育て中・妊娠中の方へ

子育てってなに？どんな子育てをしてみたい？共に育つってどういうこと？
子育てアドバイザー友村さおりによる哲学の視点からの講座や、誰もが一度は抱える悩みや不安を一緒に考えるワークショップなど。ご相談に応じます。

講座

本物の生きる力を育む 子育て講座

《（特活）いこま山の子会》



- 60分～120分
- 謝礼5,000円～
交通費実費

ワークショップを交えた楽しく和やかな子育て講座です。

- ・自己肯定感を育む子育て
- ・子どもの心を育む絵本の選び方
- ・楽になる子育ての考え方

など、内容はご相談に応じます。

講座

子育て世代の親～ 子世代と関わる親への講座

《いこま婚育プロジェクト》



- 60分～90分
- 交通費実費

※プロジェクターが必要です。（要相談）

子育て、子どもの成長の変化に、親は、まわりは、どんなサポートができるのでしょうか？
成長に応じてできる関わり方などをお話します。

講座

にこにこ子育て広場 大切にしたい“おきる ねる たべる”

《奈良友の会 生駒方面》



- 午前中で75分
- 交通費・材料費実費
謝礼 要相談

※ホワイトボード



乳幼児がいるご家庭の方を対象に、

- ・おきる ねる たべるの生活リズム
- ・ふれあい遊び
- ・子どもが食べやすい軽食の紹介
- ・暮らしを楽しくする工夫

などをお話します。

鑑賞

ジャズとポップスを楽しむ 歌の会

《Toiro（十人十色）》



🕒 60分～240分
👉 交通費一律2,000円

※TV(HDMI接続)があれば
お願いします。

楽器演奏を通じてサロン・施設などへの「音楽の出前」及び他グループとのコラボでイベントを開催します。音楽で地域の活性化と文化活動の向上を図ります。

鑑賞

朗読

《グループくさぶえ》



🕒 要相談
👉 なし

※私的な文書を読むことは
お断りしています。

本を「読む」のではなく、耳で「聞いて」楽しみませんか？

鑑賞

演劇をもっと身近に！ 誰でも観られる楽しめる本格的な演劇

《生駒市民劇団シアター生駒》



🕒 30分～60分
👉 要相談

※対象年齢に合わせて
演目も色々あります。

生の舞台を鑑賞することによって、芸術に触れ、名作の素晴らしさ、奥深さを知ってください。演劇・朗読などの出前公演、演劇ワークショップ、劇場公演などご相談ください。

相談

日曜大工でお手伝い

《いこまハート工房》



🕒 要相談
👉 要相談

自治会内でお困りの高齢者・障がい者宅の家具の修理や建具の調整、網戸の張替え、庭の草刈り、ペンキ塗装など、ご相談に応じて対応します。

個人登録の《まち活》さん

体験

一緒に参加して楽しむ

I. 書いて（描いて）みよう

- | | |
|------------------|----|
| ①筆文字アート（己“おのれ”書） | 個人 |
| ②水彩画であそぼう | 個人 |
| ③絵手紙 | 個人 |
| ④カラーパッション“もじ” | 個人 |
| ⑤書道 | 個人 |

III. 身体を動かす

- | | |
|---------------|----|
| ①子どもの体幹トレーニング | 個人 |
| ②健康体操 | 個人 |
| ③身体改善プログラム | 個人 |

II. 作ってみよう！

- | | |
|-------------|------|
| ①生き物 立体クラフト | 個人 |
| ②手打ちうどん | 個人 |
| ③段ボールで生ごみ処理 | グループ |

IV. その他 いろいろ

- | | |
|----------------|----|
| ①短歌会～短歌指導 | 個人 |
| ②誤嚥性肺炎について知ろう！ | 個人 |
| ③幼児のカット教えます | 個人 |
| ④ハンドケア | 個人 |
| ⑤伝承あそびのすすめ | 個人 |

鑑賞

「得意」を披露してもらおう

I. 音楽関係

- | | |
|-----------|------|
| ①ウクレレとギター | グループ |
| ②ピアノ弾き語り | 個人 |
| ③大正琴 | グループ |
| ④ギター | 個人 |
| ⑤男声合唱団 | グループ |
| ⑥オカリナ | 個人 |
| ⑦ハーモニカ | グループ |
| ⑧コカリナ | グループ |

III. その他 いろいろ

- | | |
|-------|------|
| ①朗読劇 | グループ |
| ②落語 | 個人 |
| ③琉球舞踊 | グループ |

II. 相談

- | | |
|-------------|----|
| ①ミシン使いのお助け人 | 個人 |
|-------------|----|

イベントのイメージは固まりましたか？

まずはららポートにお越しく
ださい。カタログ形式で詳しく
見ていただけます！

生駒市市民活動推進センター

ららぽーと

編集・発行

生駒市市民活動推進センターららぽーと

〒630-0257 生駒市元町1丁目7番6号

TEL 0743-75-6000 FAX 0743-75-0151

e-mail lalaport@city.ikoma.lg.jp

HP <http://www.city.ikoma.lg.jp>

Twitter [@ikoma_lalakatsu](https://twitter.com/ikoma_lalakatsu)
