

広報いこま

いこまち

このまちが、もっと好きになる。

2020

3

月号

vol.788

Mar./2020
IKOMACHI vol.788
Ikoma city, Nara pref.



/ Topics

P.2 聖火が生駒のまちを駆け抜ける

P.4 特集 災害を知り、備える

P.10 春は、生駒で桜

P.36 生駒市職員を募集

2020年4月13日(月)

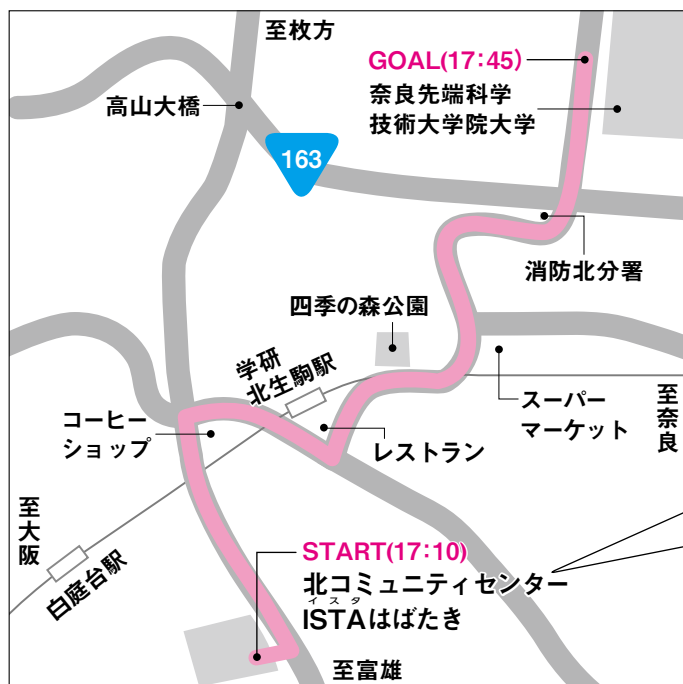
聖火が生駒のまちを 駆け抜ける

東京2020オリンピックが7・8月に開催されます。開幕に先立ち、古代オリンピックの開催地ギリシャで採火された火を、ギリシャ国内と開催国内でリレー方式でつなぐ「オリンピック聖火リレー」を実施。そのルートの一部が本市内を通り、本市にゆかりのあるランナー11人(1人は県の公募で10人は企業などに応募した人から選定)が聖火をつなぎます。世界的なスポーツの祭典を身近に感じられる、この瞬間。沿道でランナーの皆さんを応援しませんか。

圃スポーツ振興課(☎0743-74-1111、内線664)



聖火リレーのとき・コース



公募聖火ランナー 石田愛さん

鹿ノ台小・中学校卒業。
陸上の混成競技選手として
全国大会への出場経験を持つ。
県の公募聖火ランナーとして約2,200
人から選ばれた。41歳。

START地点でミニセレブレーションを開催

- ▶とき 16:00~17:25頃(申込不要)
- ▶内容 聖火リレー開催を記念して、さまざまな催しを開催。生駒山麓太鼓の演奏や市内で活動する団体によるダンスの披露・吹奏楽の演奏、東京2020オリンピックグッズが当たる抽選会、レスリング選手が食べている減量スープのふるまい(当日先着200人)などが楽しめます。
——公共交通機関を利用してください。

info オリンピック・パラリンピックを支える

1 聖火リレーボランティアを募集

- ▶対象 市内に住むか、市内に通勤・通学している18歳以上(高校生を除く)で事前説明会に参加できる人
——説明会の詳しい日時は当選者にお知らせします。
- ▶活動のとき 4月13日(月)15:00~19:00頃
- ▶活動内容 聖火リレーコースの沿道での観客の誘導や案内など
- ▶募集人数 15人程度(抽選制)
- ▶申込み 3月18日(水)までに、はがきかメールに住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、同課聖火リレーボランティア係(〒630-0288、✉sports@city.ikoma.lg.jp)

info 4月13日(月)16:30~18:00頃

2 交通規制を行います

聖火リレー実施中、ランナーの安全を確保するため、一部道路は車両の通行ができません。ご理解とご協力をお願いします。

- ▶交通規制区間(予定)
 - ◇県道7号線…西村橋とび~鶏の橋
 - ◇奈良阪南田原線…上村大橋~北大和団地南
 - ◇真弓芝線…北大和団地南~奈良先端科学技術大学院大学
- 変更になる場合があります。

最新情報は市ホームページでCHECK!!





市が発行する防災BOOKを参考にオリジナルの防災袋を作る木村さん家族。避難先で、子どもが退屈しないためにぬいぐるみなどが必要と知るなど、驚きながら作成していました。

数字で見るまちの動き

人口

人口総数▶119,425人(-58)
世帯数▶50,472 (+14)
男▶56,829人(-29)
女▶62,596人(-29)

◇令和2年2月1日現在。外国人を含む。()内は前月との比較

火災・救急・救助

火災▶2 (+1)
救急▶433 (-61)
救助▶2 (-1)

◇令和2年1月末日現在。数字は令和2年1月からの累計で、()内は前年同期の増減数
-ひとつずついいね! で確認 火の用心-

交通事故

発生数▶188 (+19)
人身事故▶11 (-3)
死者▶0 (0)
物損事故▶177 (+22)

◇令和2年1月末日現在。数字は令和2年1月からの累計(概数)で、()内は前年同期の増減数

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」

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

いこまち

- p.2 【今月のトピックス】
生駒のまちを聖火が駆け抜ける
- p.4 【特集】
災害を知り、備える -生駒に忍び寄る災害から身を守る-
- p.11 【PICK UP 2】
春の子育てサロン
- p.12 【PICK UP 3】
入学前に通学路の安全をCHECK!!
- p.14 【PICK UP 4】
これからも元気でいたい皆さんに始めてほしい、介護予防

お知らせ

- p.16 お花見ウォーキング
竜田川沿いの桜並木
- p.17 英語えほんdeあそび
- p.21 メガネ男子や方言女子の
イメージはどう変わったか
- p.22 第49回市民体育大会
- p.28 高齢者肺炎球菌
予防接種はお済みですか
- p.30 ボッチャ体験会
- p.32 令和2年度 広報いこま
いこまち発行予定表
- p.39 ようこそ図書館へ

連載コーナー

- p.40 まちのアルバム
- p.42 旬の生駒をいただきます、歩いていこまめぐり
- p.43 子育てひろば、4月の3歳児歯科健診・子育て相談、もったいない食器市
- p.44 街人探訪
- p.45 読者の声、消費生活 暮らしのQ & A、編集後記



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。



3月号の印刷経費は1冊約45円です。環境に配慮し、大豆油インクを使っています。

日常を奪っていく「災害」

昨年10月に大きな被害をもたらした台風19号。本市では、目立った被害はありませんでしたが、関東地方などに爪痕を残しました。被害額は農林水産関係だけでも約3275億円。大規模な救助を必要とする災害救助法の適用自治体は、東日本大震災を越える14都県に上りました。

被災した栃木県佐野市では、災害対応の人手が不足。本市を含む約20市町村の職員が復興支援のために派遣されました。そのうちの一人、本市防災安全課職員の宮崎裕也は、浸水した家屋の被害状況の調査業務に従事。

「台風が過ぎ、2週間経っても家屋の清掃が終わらない家が多い。電車の運休が続く区間もあり、被害の大きさを感じました」

川の氾濫の他に雨で緩んだ山岳部で土砂崩れなども発生。12月まで避難勧告は続きました。

「1階に置いていた家電は使用不能に。浸水した地域では、荷物を2階へ移動していれば、被害が減らせたかもしれません」

現在も、佐野市は家屋の解体などの作業が継続中。復興に向けて、懸命に取り組んでいます。

特集 災害を知り、備える

—生駒に忍び寄り災害から身を守る—

昨年、台風や豪雨などの風水害が全国で大きな被害をもたらしました。また、25年前に発生した阪神・淡路大震災のような巨大な地震はいつ起こるか分かりません。今回の特集では、過去の災害や今後起こりうる災害について知り、もしものときに身を守る術を考えます。

図防災安全課 (☎0743-74-1111、内線257)



本市で起こりうる 台風被害

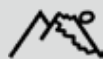


河川の氾濫



市内には、竜田川や富雄川などの河川が流れています。いずれも比較的上流に位置しているため、下流に比べて水量は少量。大規模な氾濫は起こりにくいと考えられています。しかし、川沿いの一部地域は、浸水の恐れがある浸水想定区域に指定されており、油断はできません。また、ため池などが大雨の影響で氾濫・決壊することもあるので、警戒が必要です。

土砂崩れ



市内の山間部を中心に、大雨で地盤が緩み急な斜面や谷筋などが崩れ落ちることがあります。土砂崩れの恐れがある土砂災害警戒区域付近の人は、早めに避難するか、避難が難しい場合は、建物の2階など、高いところに移動してください。

強風



台風の場合、非常に強い風が吹き、屋外に置いてある鉢植えや看板などが飛び、歩行者や建物に被害を与えることがあります。風が強くなる前に、家の外にあるものは屋内に入れるか、固定するなどしてください。

ハザードマップで 自宅周辺の危険を確認

市内を7つの区域に分けて、土砂災害や浸水の恐れがあるところを掲載したハザードマップを防災安全課窓口で配布しています。自分たちの住む地域の状況を確認し、災害時の避難や事前の準備に活用してください。

——市ホームページでは、最新のハザードマップを配信しています。



▲マップはこちら



家屋の浸水や傷みの被害を見る本市職員の宮崎裕也

台風は、地震などの他の災害に比べて到達時刻が予測できるので、備えやすい災害です。被災地を見た宮崎は、復旧には事前の準備がたいせつだと話します。

「現地では、泥の片付けに使う土のう袋が不足し、作業ができません」

復旧を早める事前の備え

「ガラスが飛び散らないように窓をテープで補強したり、水が流れやすいように側溝の落ち葉などを掃除したりなど、被害を少なくするために備えてください」

「など、災害が起きてから必要と気付くことが多くあったんです。壊れた家具の片付けのため、ヘルメットや軍手など危険なものから身を守る道具を準備しておくことが役立つと学びました」

本市でも、一昨年の台風21号では、一部の地域で倒木や土砂崩れが起こりました。今後上陸する台風や大雨によって、大きな被害が出ることも考えられます。



①秋山川が決壊し、住宅が飲み込まれた栃木県佐野市。市内全体で約3700棟が浸水するなど、大きな被害を出した②山岳部では雨でぬかるんだ地面の土砂崩れが発生③街中は増水した秋山川の水で冠水④⑤川の増水などにより、道路や橋が崩落。車の通行ができない所もあった

震度7の地震が本市を襲う

台風などの風水害の他にも、本市では地震で大きな被害が起こる可能性も。生駒断層帯など、本市を取り巻く地震の危険性を紹介します。

7割以上のライフラインが停止

本市で発生すると言われている地震で、最も大きな被害が予想される「生駒断層帯地震」。最大震度7が想定されており、これは、阪神・淡路大震災で神戸などを襲った揺れと同等の強さです。

地震直後は、本市の75%以上の地域で水道や電気、ガスが停止。断水が続くことで、飲み水の入手が難しくなったり、家電やガスが使えないため調理ができなくなったりすると考えられます。

また、30年以内に高い確率で起こると言われている「南海トラフ地震」。広い範囲で大きな被害が想定されるこの地震では、本市周辺の自治体にも被害が出るため、支援物資などの災害支援に時間がかかると考えられています。

そのため、常に大規模な災害を想定し、必要なものを備蓄するなど、日頃からの備えが重要です。

データでみる2つの巨大地震

出典：生駒市地域防災計画（平成31年）

本市の
最大震度
7

生駒断層帯地震

本市の建物被害 約12,860棟

発生確率 高め

震源地 大阪府東部

市内に住む約1割の人が避難所生活を余儀なくされます。本市では、家屋の倒壊や地震による土砂崩れが発生。南海トラフ地震での被害想定は2倍以上の被害があると言われています。震源は枚方市から羽曳野市を南北に延びる約38kmの断層です。

本市の
最大震度
6弱

南海トラフ地震

本市の建物被害 約5,800棟

発生確率 非常に高い

震源地 太平洋(南海トラフ)

約100年周期で起こる巨大地震です。最後に発生した昭和21年の昭和南海地震から70年以上経過しており、今後、高い確率で発生。全国的に大きな被害をもたらすとされています。市内でも50%以上の地域で断水が想定されており、十分な注意が必要です。



地震直後に役立つ備え

◇非常食などを小分けにして家の各場所に置いています。地震でどこかが崩れても、分散して置いておけば無事な所があるはずなので安心できます。(40歳代女性)



◇寝る前に、家族2人で火の元が消えているかを確認しています。(60歳

代男性)

◇落下するかもしれないので、壁にかけられる寝室の時計をおろしました。ランタンも各部屋に置いています。(30歳代女性)

◇就寝中、寝室の扉を少しだけ開けておき、地震などで扉がゆがんでも開けられるようにしています。(40歳代男性)

読者に聞いた

私のおすすめ防災術

災害に備えて市民の皆さんは、どのような「防災」を実践しているのでしょうか。広報いこまち「いこまち」読者モニター49人に実際に行っている「おすすめ防災術」を聞きました。その一部を紹介합니다。

読者インタビュー



被災体験を話す千葉一恵さん

被災して初めて分かった 「水のたいせつさ」

阪神・淡路大震災で被災した経験を持つ、広報いこま「いこまち」アンケートモニターの千葉一恵さん。震度6弱を観測した兵庫県伊丹市で体験した、地震の恐怖や被災を通して得た教訓について聞きました。

苦しかった断水下の生活

被災した日はいつも通りの朝でした。夫の出勤時間に合わせて朝5時ごろから朝食を作っていると、地震がゆっくりと横揺れしながら始まりました。次第に強くなり激しい縦揺れに。立っていられず、その場にしゃがみ込んだんです。食器棚が倒れ、棚のガラスは割れて食器が落下。冷蔵庫も扉が開き、前に倒れた拍子に中身が飛び出しました。

揺れが収まった後、ガラスなどが散乱して危険だったので、靴を履いて片付けを開始。大きな破片などを撤去し、靴を履かずに歩けるようになるまで、3〜4時間ほどかかりました。

地震の2時間後には、電気とガスが復旧。トースターとお湯が残っていたポットを使い、朝食を食べました。しかし、蛇口をひねっても水が出る気配はなく、4日間断水。家の近くで唯一水が出た場所には、長蛇の列ができていました。

災害に備えて水や食料などは置いておらず、食事は普段飲んでいた飲料水やインスタント食品を活用。トイレや洗濯などに使う生活用水はお風呂の

残り湯などがなければまかなえませんでした。

なくなって気づく「水」の重要性

4日間の断水から復旧し、自宅の蛇口から水が出たときは本当にうれしかったです。今では約1か月分の水として、2ℓの飲用水60本を備えています。

また、市ホームページの「防災知恵ぶくろ」のページをよく見えています。新聞紙で作るスリッパや皿など手軽に作れる防災グッズが載っているのでおすすめです。

地震は突然、日常を変えます。日頃から災害時に必要なものを準備する必要を身を持って感じました。これからも、災害が起こる前から備えを続けていきます。

災害時は1人6ℓの水が3日分必要



一般的に、災害に備えて1人1日3ℓの飲み水を最低3日分用意しておくことが推奨されています。しかし、飲み水以外にも、トイレを流したり、洗濯したりする生活用水約3ℓも必要です。断水時に備えて1日1人6ℓの水を用意しておきましょう。

被災後に役立つ備え

- ◇車通勤の夫が、職場から歩いて帰宅できるように、車には水や非常食、アルミのブランケットなどを持ち運びやすい袋に入れてまとめています。(40歳代女性)
- ◇水が止まったときに備えて、トイレの凝固剤を購入しています。



- (20歳代女性)
- ◇入浴後のお湯を抜かずに翌朝まで溜めています。火事の際の消火や断水の際のトイレを流すのに使えて便利です。(50歳代女性)
- ◇太陽光で点灯する照明を玄関などに設置し、災害時も足元を照らせるようにしています。(60歳代女性)

コミュニケーションを増やす

- ◇ニュースなどで災害の状況について見聞きしたとき、我が家ではどんな問題が起こるかを家族で話し合っています。(60歳代男性)
- ◇近所付き合いが大事。情報収集や助け合いが災害時の生死を分けると思います。(50歳代女性)



危険な場所を探そう 避難ルートを歩いて確認



①防災士とブロック塀などの避難経路上の危険な場所を探しながら避難場所を目指します②完成したマップの危険箇所を説明。情報を共有します③普段使っている歩道橋も災害時は倒壊している可能性があります④コース上にあった危険なところなどをマップに書き込みます。子どもたちも集中して取り組みます



普段使った道と避難経路は違う

「この道はブロック塀が多く、地震が起きると、崩れて道が塞がるかもしれません。他のルートも考えておきましょう」

防災士の吉川和伸さんが、ブロック塀を見て話します。これは、昨年9月に行われた防災訓練の一コマ。生駒南第二小学校区内の8つの自治会や老人会、小学校などが合同で行いました。

参加した小学生は70歳代の約60人は、各自治会館から小学校までの避難ルートを歩きます。災害時に危険な場所や、危険を避ける対処法などを防災士と確認しました。

「災害時は、車ではなく歩いて避難することが大前提。避難経路にブロック塀や電柱などがあると倒壊に巻き込まれる危険性があります」と話す、吉川さん。同行した自治会では、普段通る狭い道や林道も確認しました。

「倒木があると通れなくなるので、避難時は幅が広い道を通るのがおすすめです」

また、消火器や自動販売機などの災害後に役立つ物資の場所も確認が必要です。

「地震が起きると、台所や家電

から出火することがあります。被害を抑える初期消火ができるように、消火器の場所を覚えておいてください。また、自動販売機には、災害時に無料で飲み物を供給する『災害対応型』もあり、設置場所を確認しておくこと、断水などのもしものときに安心ですよ」

まち歩きを終えて、小学校に到着すると、各自治会でオリジナルの防災マップを作成。吉川さんは、今回のような自治会が主体となった防災訓練が市内で広がればと振り返ります。

「避難経路の確認は、休日の散歩や遊びに行く道中などを利用して気軽にできます。家族といっしょに避難ルートを確認してみてください」

ここを確認！防災まち歩きチェックリスト

- 空き家を確認しよう。外観からは分からない傷みで倒壊する可能性があります。
- 屋外で地震が起きたときに逃げ込める公園などを探してみよう。
- マンホールの蓋の場所を調べよう。増水時は蓋が外れることがあるので、気が付かず落下してしまうことがあります。

できる備えから始めてみる

本市を襲う災害にはどのように備えればよいでしょうか。本市だけでなく、奈良県内のさまざまな防災訓練で講師を務めるNPO法人奈良県防災士会理事の八幡領光隆さんに話を聞きました。

自宅付近の特徴を知る

生駒市では大きな災害が少なく、危機感を持ちにくいかもしれませんが、しかし、想定外の被害が起こることもあります。

例えば、市内は高低差のある地域が多く、大雨が降ると山間の高い場所から大量の雨水が流れてくるんです。すると、道路脇の水路などから水があふれ、道路の冠水や住宅への浸水が起こります。

また、ため池も高い土地にあることが多く、大雨や地震の影響で決壊し、直下の住宅などに被害が発生。まずは、自分の住む地域の危険な場所をハザードマップで知っておくことが、被害を減らすことにつながります。

家庭に合った防災袋を作る

自宅ですみずやってみてほしいのは、災害時に持ち出すものを入れておくオリジナル「防災袋」の作成です。入れるのは、貴重品や懐中電灯、救急用品、非常食などの災害時に必要なもの。その他に、常備薬や杖など、家族が生活するうえで欠かせないものを入れることもたいせつです。

おすすめのアイテムは、ホイッスル。家の下敷きになるなど、助けを呼びたいときに声を出すと、体力を消耗します。ホイッスルを使えば、消耗を最小限に抑えられるんです。

また、災害情報の入手や連絡手段として、携帯電話は必要になります。バッテリーが切れて使えなくならないように、外出先でも充電できる「モバイルバッテリー」を入れておくのもいいですね。

災害への備えは、いつ始めても遅くありません。しかし、何から始めればいいのか分からない人も多いのではないのでしょうか。まずは、防災袋作りなど、できることから始めてみてください。



Hachimanryo Mitsutaka

八幡領光隆 ● 認定NPO法人日本防災士機構が認定する「防災士」の資格を持つ。避難所運営を想定した訓練「HUG」の指導や防災マップ作成など、被災地復興支援活動の経験を生かした防災活動を行う。本市在住。

一手軽に始められる対策を一

家族で防災について話そう

災害時に家族全員が同じ場所にいるとは限りません。家族で、避難先や連絡手段などについて話し合ってみてください。被災後に合流できるように、待ち合わせ場所などを確認しておくことがたいせつです。話し合いには、避難所や話し合うべきことなどをまとめたパンフレット「防災BOOK」が役立ちます。多言語翻訳・音声読み上げサービス「カタポケ」で見られる他、防災安全課窓口でも配布中です。



▲防災BOOK

気軽にできる防災術をチェック

日常にちょっとプラスするだけで知って得する防災アイデアを市ホームページで紹介しています。ゴミ袋と新聞紙で簡単に作れるゴミ袋トイレや牛乳パックで作れる食器など盛りだくさん。その他にも、今からできる被災地支援の方法や伝言を録音・再生できる災害用伝言ダイヤルなども紹介しているので、要チェックです。



▲ゴミ袋を使ったトイレ



▲牛乳パックで作った食器



4.門前町



5.滝寺周辺



6.矢田丘陵

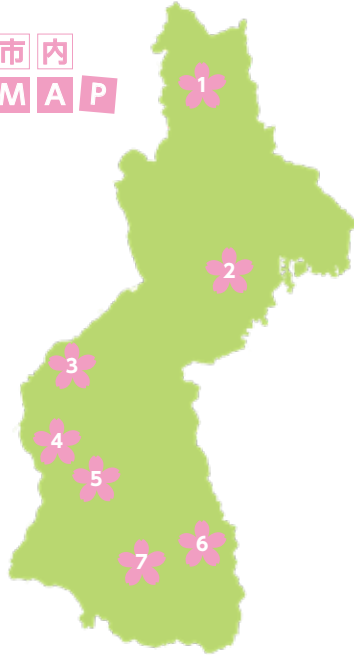


7.竜田川沿い

春は、 生駒で桜

問広報広聴課(☎0743-74-1111、内線223)

市内
MAP



▲生駒の桜を
まとめた動
画はこちら

1.池のほとりに咲く桜をのんびり楽しめます 2.公園遊びと桜が楽しめるあって、子ども連れにも人気です 3.生駒山麓公園では、平地より1週間ほど長く花見が楽しめます 4.宝山寺へと続く参道。桜が参拝者を出迎えます 5.ケーブルカーと桜の共演は生駒ならではの 6.ハイキングコースの矢田丘陵にも桜がたくさん 7.散歩スポットとして人気の竜田川沿いの桜並木。16ページに関連イベントを掲載しています



1.くろんど池



2.四季の森公園



3.生駒山麓公園

「生駒の桜っていいな」 と思える写真を送ってください

市内で撮った桜の写真を募集します。集まった写真は、まとめてデジタル版広報紙「カタボケ」5月号に掲載予定です。おすすめ・お気に入りスポットなど、桜の写真であれば応募可能。生駒の桜の魅力を再発見しませんか。

▶対象 市内で撮影した桜の写真(JPEG形式)

▶注意

- ◇個人情報がかかるものや他人の権利を侵害するもの、公序良俗に反するものなどは受け付けません。
- ◇応募はオリジナル作品に限ります。
- ◇本市の広報業務(市ホームページ・SNSなど)で使用場合があります。
- ◇加工して掲載する場合があります。



▲カタボケは
こちら

▶送付先 4月10日(金)までにメールに応募者の氏名・年齢・連絡がつく電話番号、桜の撮影場所を書いて、桜の写真を添付して広報広聴課(☒kouhouka@city.ikoma.lg.jp)

——応募は1人3点までで、写真選定は同課が行います。

SNSの投稿に

「#生駒桜」をつけて発信を

ツイッター インスタグラム フェイスブック

皆さんが、SNS (Twitter、Instagram、Facebookなど)に生駒の桜の写真を投稿するときは「#生駒桜」をつけてアップしてください。SNS上を生駒の桜で「満開」にしてみませんか。

——市公式SNSなどで、シェアするなど活用する場合があります。

特別
企画

近鉄百貨店 × 生駒市
合同企画

春の 子育てサロン

3/11(水) → 15(日)

近鉄百貨店 生駒店4階
ベビーサロン

わくわく絵本タイムと 子育て世代のための防災講座

生駒駅前図書室の司書による絵本の読み聞かせの後は、市防災安全課職員が子育て世代向けの防災講座をします。子どもの命を守るために、3月11日に防災について考えましょう。

- ▶対象 乳幼児とその保護者
- ▶とき 3月11日(水) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30
——液体ミルクを各回先着12組にプレゼントします。



- ▶問合せ 生駒駅前図書室(☎0743-73-7611)、防災安全課(☎74-1111、内線252)

今が大事！子どもの足の 成長を知る足育講座

足は体を支える土台です。足育アドバイザー®の佐村佐栄子さんから、家でできるフットケアや、正しい靴の選び方・履き方を学びましょう。



- ▶対象 0歳~小学生の子ども(子ども連れ可)
- ▶とき 3月12日(木) ①10:30~12:00 ②13:00~14:30
- ▶定員 各15人(当日先着順)
- ▶問合せ 佐村さん(☎090-8525-0637)

育児サークル体験会と 子どものための食育講座

いこま育児ネットの皆さんと手遊びや読み聞かせを楽しみ、市の管理栄養士から健やかな体と心を育む食生活を楽しみましょう。市内で活動する育児サークルの紹介もします。



- ▶対象 乳幼児とその保護者
- ▶とき 3月13日(金) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
- ▶問合せ いこま育児ネットの清水さん(☎090-4495-3841)、健康課(☎75-2255)

子どもとパパママの片付け術と 保育コンシェルジュの相談会

「どうしたら子どもが1人で片付けられるの?」「年齢に合わせた片付けは?」(株)タスカジの現役ママ家政婦がそんな悩みを解決し、子どもと笑顔で実践できる片付け術を大公開。また、保育コンシェルジュによる市内保育施設や入園手続きの紹介と個別ミニ相談会も開催します。

- ▶とき 3月14日(土) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
- ▶問合せ 男女共同参画プラザ(☎75-0237)、こども課(内線677)
——個別相談会は申込みが必要です。詳しくは電話でこども課まで。

出張「パパひろば」と 思春期に花開くパパ子育て術

- ▶対象・とき ①1・2歳の幼児とその父親、3月15日(日)10:30~12:00 ②2~12か月の乳児とその父親、同日13:30~15:00
- ▶内容 NPO法人パパちから応援隊の皆さんによる父親と子どもの触れ合い方を学ぶ「パパひろば」と、臨床心理士の白山真知子さんと子育てボランティアの藤沢恒彦さんによる「思春期に花開く前向き子育て」がテーマのトークセッション
- ▶定員 各10組(当日先着順)
- ▶問合せ 子育て支援総合センター(☎73-5582)



市内のお店が日替わり出店
近鉄百貨店生駒店2階
イベントスペース3
園同店(☎74-5511)

3月15日(日)限定300個販売
レインボーラムネ

15日(日)10:00から整理券を配布し、12:00から販売します。
(1人2箱まで)

Petit Maruju
-3月11日-



ザピンク
ELEPHANT
-3月12日-



hygge
-3月11、15~17日-



アルク アン シエル
パティスリー
-3月13、14日-



Zazie canelé
-3月15~17日-



くまのパン屋
ウーフ
-3月15日-



RECHERCHE
-3月16日-



手作りパン工房
ウーの森
-3月17日-



入学前に 通学路の安全をCHECK!!

昨年、奈良県内で子どもが巻き込まれた通学中の交通事故は95件でした。なかでも小学1年生の交差点での事故が最多で、交差点などには見落としがちな危険が潜んでいます。新学期が始まる前に、子どもと通学路を歩いて、危険やその対処法を考えてみませんか。

圃防災安全課(☎0743-74-1111、内線366)

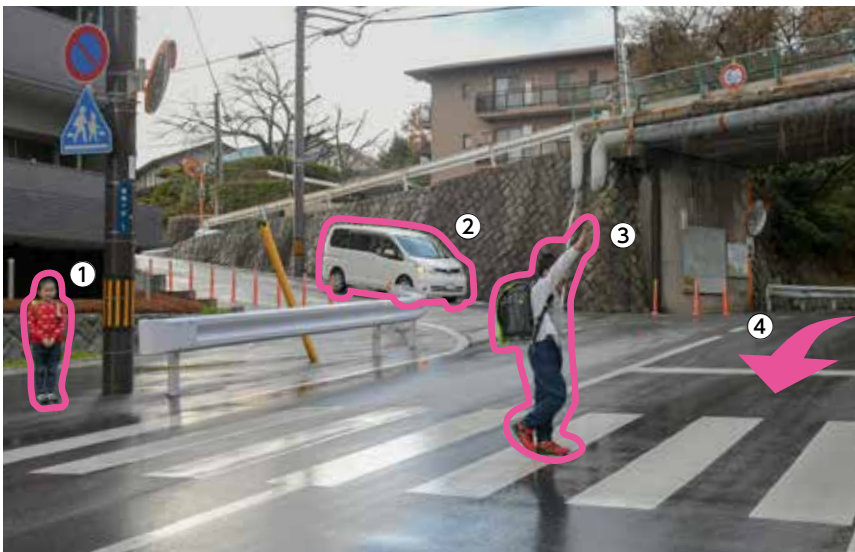


あの赤い三角のことだね!

「止まれ」の標識があるときは
歩行者も一回止まるんだよ

注意が必要な場所とチェックするポイント

◇見通しが悪く、信号機の無い交差点



- ①子どもが電柱や看板の影に隠れて、運転手に気づかれにくい場合があります。存在をアピールするために、左の写真のように車の見える位置に立つことがたいせつ。
- ②青信号など歩行者が渡れる時は、後方から来る車も動き出す可能性があります。道路を横断する前は、左右だけでなく後方確認も忘れずに。
- ③「友だちが渡っているから大丈夫」という意識は危険です。必ず、自分の目で安全を確認してから横断してください。
- ④交差点の先が坂になっていたり曲がっていたりする所は見通しが悪く、スピードを出した車が来る場合があるので、エンジン音などに注意して安全を確認しましょう。

◇停車中の車の前後



車の後方など運転手の死角になっている場所を歩くことがあります。車が急に前進したり後退したりする危険も。車の動きやランプに注意して、自転車や他の自動車が来ないか気を配り、慎重に通行してください。

◇踏切



- ・踏切が開くのを待つ間は、電車の風圧で倒されないように遮断機の棒から一步離れた所で待ちましょう。
- ・雨の日はレールなどが滑りやすいので足元に気をつけながらゆっくり横断してください。

{ 安全を守る通学スタイル }



入学時にもらえる
反射材付ランドセルカバー

目立つ色の服
(夕方以降は白・黄色がおすすめ)

足のサイズに合った靴



山口 直範 profile
 やまぐち ただのり ● 大阪国際大学
 人間科学部教授。臨床発達心理士。
 子どもの交通安全教育を研究し、内
 閣府交通安全指導者養成講座講師
 などを務める。

子どもの目線に立って危険を探す

一人で行動する範囲が急激に広がる小学生は、自分で道路上の危険に気づける力が
 必要です。交通心理学の専門家として国内外の交通トラブルの防止について研究する
 山口直範さんに子どもの交通事故を防ぐために家庭でできることを聞きました

子どもの行動特性を知る

子どもは、友だちや両親など興
 味や関心を持つ対象を見つけれ
 と「側に行きたい」という感情を
 コントロールできません。道路の
 反対側にいたら、安全確認をせず
 に、横断してしまう危険性があり
 ます。また、子どもは下を向いて歩
 く特性を持つため、歩きながら危
 険を察知することが困難です。

さらに、子どもは言われたこと
 に忠実に行動します。例えば、「手
 を上げて渡りましょう」と言う
 と、子どもは「手を上げれば安全」
 と解釈。その結果、左右を見ない
 まま道を渡ってしまいがちです。
 その上、上げた手が視界を妨げ、
 車に気づけず余計に危険。一方
 『渡っています』と手を上げて車
 に教えてね』と声をかけると自然
 と左右の安全を確認して、車の方
 を見ながら横断できるんです。

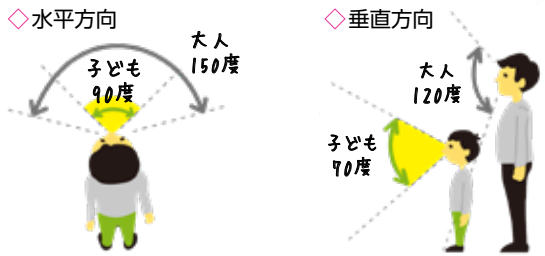
危険を具体的に何度も伝える

まずは子どもといっしょに通
 学路を歩き、危険を探してみてく
 ださい。その時に、たいせつなの
 は子どもと同じ目線で道を見る
 こと。車で信号が見えなかつた
 り、坂の下から来る車に気づくま
 でに時間がかかったりと、日頃感
 じない危険が見つかるはずですよ。

次に、どうして危険なのかと、
 その危険を避ける方法をいっし
 よに考えてください。慣れてきた
 ら「道を渡る前にすることはなん
 だっけ」と繰り返し聞くことで、
 言われなくても自然と安全確認
 ができる癖が身に付きますよ。

column 子どもの視野は大人の60%

子どもは視野が狭いため、安全を確認する時は一度立
 ち止まり、上体をひねって左右を見る必要があります。



4月6日(月)~15日(水)

春の交通安全市民運動

交通安全出発式

- ▶とき・ところ 4月6日(月)14:00~15:00、アントレ
 広場・生駒駅周辺
- ▶内容 奈良県出身でリポーターとして関西を中心に
 精力的に活動している小塚舞子さんを1日警察署長
 に迎え、交通安全の呼びかけや出発式、啓発活動
 を行います(雨天時は啓発活動だけ)。

いこま交通安全大会(費用無料)

- ▶とき・ところ 4月12日(日)13:30~15:30、コミュニ
 ティセンター文化ホール(開場は13:00)
- ▶内容 大阪国際大学人間科学部教授の山口直範さん
 による世代を超えた交通安全教育についての講演。
 生駒高校吹奏楽部による演奏も行います。
- ▶定員 271人(当日先着順)

4月10日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。安全で安心な生
 活を送るため、一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故のない社会を築きましょう。

1、コグニサイズ教室



「コグニサイズ」とは、体と頭を同時に使って脳の活動を活発にする運動です。足踏みをしながらの計算や、歩きながらしりとりをするなど、体を動かしながら、楽しく認知症の予防に取り組んでみませんか。

▶対象 立って15分程度の連続した運動ができる65歳以上の人

▶とき・ところ

①コミュニティセンター…4月8日～9月23日の第2・第4水曜日、13:30～15:00

②あすか野介護予防拠点施設…4月1日～9月16日の第1・第3水曜日、13:30～15:00

▶定員 各15人程度（抽選制）

▶費用 無料

始めてほしい、介護予防

これからも 元気でいたい 皆さんに

2、エイジレスエクササイズ教室



有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムで、若返って元気になることを目指す運動教室。月に2回、音楽に合わせて気軽に運動します。健康な体で元気に歳を重ねませんか。

▶対象 30分程度の運動ができる65～74歳の人

▶とき・ところ 4月7日～9月15日の第1・第3火曜日、①13:15～14:00②14:30～15:15、たけまるホール

▶定員 各20人程度（申込順。初めての人を優先）

▶費用 無料

3、脳の若返り教室



「分かりやすい」と人気の教材を使用



教材を使った簡単な計算・読み書きで脳を活性化。また、レクリエーションなどで楽しく認知症を予防しましょう。

▶対象 一人で教室に通える65歳以上の人

▶説明会 4月3日(金)10:00～11:00、コミュニティセンター

▶とき・ところ 4月9日～9月18日の以下の日程

①コミュニティセンター、毎週金曜日、9:15～10:05、10:15～11:05、11:15～12:05

②南コミュニティセンターせせらぎ、毎週金曜日、9:30～10:20

③あすか野介護予防拠点施設、毎週木曜日、9:45～10:35

▶定員 ①②…各20人③…10人（申込順。初めての人を優先）

▶費用 月額2,400円(教材費)

気になったあなたは…

■全ての教室の申込み・問合せ

3月9日(月)から(コグニサイズ教室だけ3月18日(水)まで) 電話か直接、地域包括ケア推進課(☎0743-74-1111、内線465)

■教室ボランティアも募集中

脳の若返り教室(②南コミュニティセンターせせらぎ開催分)では、教室運営を支えるボランティアを募集中です(詳しくは問い合わせください)。

▶内容 学習やレクリエーションをサポートします(簡単な研修を行います)。

子どもを育てる皆さんへの3つの手当

児童手当・特別児童扶養手当・児童扶養手当は忘れずに手続きを

子どもを育てる人に支給される手当があります。該当する人は忘れずに手続きしてください。

☎こども課(☎0743-74-1111、内線775)



中学生以下の子どもを養育している人 児童手当

▶**支給対象** 中学校卒業まで(15歳の誕生日前日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育している人
——公務員は勤務先から支給されます。

▶**支給時期** 6・10・2月(それぞれ、前月分までの手当を支給)

▶**手当の月額**



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

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

◇2月14日(金)に振り込まれている人は、手続きが完了しています。

障がいのある子どもを養育している人 特別児童扶養手当(所得制限あり)

▶**支給対象** 20歳未満で身体か精神に中度以上の障がいのある児童を養育している人

▶**支給時期** 4・8・11月

▶**手当の月額** 請求者や配偶者、扶養義務者(同居している請求者の父母や兄弟姉妹など)の所得と税法上の扶養人数に応じて支給の有無が決まります。



障がいの程度	金額
1級(重度)	5万2,200円
2級(中度)	3万4,770円

母子・父子家庭などで子どもを養育している人 児童扶養手当(所得制限あり)

▶**支給対象** 父母の離婚などにより、父または母と生計をともにしていない児童(18歳の誕生日前日以降の最初の3月31日まで。心身に一定の障がいがある場合は20歳まで)を養育している人

▶**支給時期** 奇数月(それぞれ、前月分までの2か月分の手当を支給)

▶**手当の月額** 請求者や扶養義務者(同居している請求者の父母や兄弟姉妹など)の所得と税法上の扶養人数に応じて支給の区分(全部、一部、支給なし)が決まります。



児童の人数	金額(全部支給)	金額(一部支給)
1人	4万2,910円…①	4万2,900円～1万120円…②
2人	①に1万140円を加算した額…③	②に1万130～5,070円を加算した額…④
3人	③に6,080円を加算した額	④に6,070～3,040円を加算した額

◇一部支給の金額は所得に応じて決まります。

◇3月11日(水)に振り込まれている人は、手続きが完了しています。

手続きはこども課窓口で

各手当の手続きは、こども課窓口で配布している申請書類に必要事項を記入し、添付書類を持って直接、同課で申請してください。

——添付書類は手当によって異なります。詳しくは問い合わせてください。

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。

お花見ウォーキング 竜田川沿いの桜並木

▼とき・ところ 4月2日(木)
13時30分菜畑駅出発(受付は13時から)、16時頃南生駒駅解散

▼内容 菜畑駅～南生駒駅の竜田川沿いに2km以上続く桜並木を歩きます。途中で往馬大社や観音寺に立ち寄り、最後は菊司醸造で利き酒も楽しめます(約3km)。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒市観光協会事務局(商工観光課内、内線328)

生駒の三薬師を巡る ハイキング

▼とき・ところ 4月25日(土)
(9時30分生駒山上駅出発)受付は、8時30分～8時50分鳥居前駅、15時頃一分駅解散

▼内容 本市の三薬師、峰の薬師(鬼取町)、枯木の薬師(北

新町)、奥菜畑の薬師(西菜畑町)を巡ります。途中、宝山寺、往馬大社に立ち寄り、希望者は上田酒造で試飲や買い物も楽しめます(約10km)。

▼定員 30人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月13日(月)(必着)までに、はがきかメール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「生駒の三薬師ハイキング」係(T63010288、@ikoma-kankou@city.ikoma.nara.jp)

▼対象 市内に住む5歳以上

▼とき・ところ 4月5日(日)12時～14時30分、生駒駅前図書室

▼内容 簡単なルールですぐに対戦ができる初心者向け囲碁ゲームの体験(常時10人程度が体験可能)

▼費用 無料(申込不要)

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

▼内容 簡単なルールですぐに対戦ができる初心者向け囲碁ゲームの体験(常時10人程度が体験可能)

▼費用 無料(申込不要)

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

「市民みんなで創る音楽祭」で コンサートをプロデュースしませんか

「市民みんなで創る音楽祭」は、幅広いジャンルのコンサートを行う音楽の祭典です。市民の皆さんに音楽を身近に楽しめる機会を提供し、「音楽のまち生駒」をいっしょに盛り上げてくれる企画運営団体を募集します。

▶対象 次の全てに該当する団体

- ◇音楽コンサートなど芸術文化事業を自ら企画し、実施したことのある非営利団体
- ◇企画事業を円滑・確実に運営できる人員を有し、業務実施体制が確保できる団体
- ◇市の主催事業として、市が提示する条件に沿った運営ができる団体

▶主な公募条件

- ◇本市に縁のあるプロアーティストなどの演奏や歌で質の高い音楽を提供すること
- ◇市民との合同演奏の場を設けること
- ◇市民になじみのある楽曲を取り入れ、あらゆる世代の市民が楽しめること

▶説明会のとき・ところ ①3月26日(木)19:00から②27日(金)10:00から③27日(金)15:00から、市役所4階大会議室(申込不要)

——説明会に出席しなくても応募できます。

▶審査 書類による第1次審査とヒアリングなどによる最終審査を行います。7月上旬に行う最終審査に出席できない場合は、選考に参加できません。

▶申込み・問合せ 4月20日(月)～5月13日(水)17:00(必着)に募集要項に定める必要書類を郵送か直接、生涯学習課(T630-0288、内線646)

——詳細は募集要項で確認してください。募集要項は同課窓口で配布する他、市ホームページでもダウンロードできます。



「こんなコンサートしたい」を実現してみませんか

コンサート費用(一部経費を除く)は、市が負担します。過去の実施団体からは、「普段呼べないアーティストを呼べた」「学生に音楽を身近に感じてもらえるイベントができた」などと好評です。ぜひ想いを形にしませんか。

第2回ワールドカフェみんな健康について考えよう

▼とき・ところ 4月18日(土) 13時30分～17時(開場は13時)、生駒市立病院

▼内容 健康診断や、がん検診・人間ドックなどの情報を知り、お茶を飲みながら楽しく話し、健康について考えよう。



▲詳しくはこちら

▼定員 50人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 3月10日(火)～4月11日(土)にフアックス

かメールに氏名・ふりがな、年齢を書いて、NPO法人生駒の地域医療を育てる会の伊木さん(☎73・2828、☎71・6601、@ikomanoinyo@yahoo.co.jp、電話は18時～20時)

小平尾南憩いの場 たわわ食堂に来ませんか

▼とき・ところ 3月26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。申込不要)

▼内容 地域の高齢者からアトバイスをもらい、いっしょ

に家庭料理を作り、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、食事だけの参加も可)。

▼費用 300円(子どもは100円、乳幼児は無料)

▼問合せ 人権文化センター(☎77・7371)

なないろパーティー4

▼とき・ところ 3月26日(木) 10時～15時、北コミュニティセンターIISTAはばたき

▼内容 春休みの1日を親子で楽しんでもらうマルシェ。親子で楽しめるワークショップやママ向けおしゃれグッズを販売します。癒しブー



▲詳しくはこちら

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ なないろパーティー実行委員会(☎090・5256・2890)

壊れたおもちゃを修理 おもちゃの病院を開院

▼とき・ところ 3月19日(木)、4月16日(木)、5月21日(木)、10時～15時(受付は14時まで)、市民活動推進センターらら

ら

ポート

▼内容 日本おもちゃ病院協会認定のおもちゃドクターが、おもちゃを修理します。

——高機能・美術的なものや骨董など、引き受けられないものもあります。

▼費用 無料(部品などの実費が必要な場合もあり)

▼問合せ 健やか交流塾おもちゃ病院生駒病院の堅田さん(☎090・6325・3164)

往馬大社で手作り市「こま市」

▼とき・ところ 4月12日(日) 10時～16時、往馬大社(荒天中止)

——駐車場はありません。

▼内容 6回目を迎える、年に一度の手作り市。今年は「からだ」が喜ぶをテーマに、親子で楽しめる物販や飲食、お灸、アロマ、マッサージ、ワークショップなど、こだわりの



充実の手作り市を楽しもう

60店舗が集まります。

▼問合せ こま市プロジェクト(☎070・5508・8141)

旧暦生活に親しむ5節句を祝おう・上巳の節句編

▼とき・ところ 3月26日(木) 10時～12時、ぴよぴよ鍼灸院(門前町)

▼内容 旧暦・弥生の三日は桃の節句(上巳の節句)です。自然の力を借りて邪気払いをして、あたたかな春の訪れを感じながら健康を祈願し、季節の節目ふしめを祝いましょう。

▼定員 10人(申込順)

▼費用 800円

▼申込み・問合せ 3月11日(水)～25日(水)に電話で、生駒旧暦生活を楽しむ会の日笠さん(☎090・1220・3233)

イベント・講座



英語えほんdeあそび

▼対象 市内に住む乳幼児とその保護者

▼とき・ところ 3月13日(金) 10時～10時45分、生駒駅前図書室

▼内容 関西ランゲージセンター代表の堀坂明日香さんによる英語の絵本の読み聞かせ。英語のわらべうたや手遊びなどをみんなですみませよう。

▼定員 20人(当日先着順)

▼費用 無料

▼問合せ 生駒駅前図書室(☎73・7611)

ミュージアムで春ミニフェス!

▼とき・ところ 3月20日(祝) 10時～16時、生駒ふるさとミュージアム

▼内容 お彼岸にちなんで、ぼたもちやよもぎ団子を食べてみましょう。竹を使ってペンスタンドやキャンドルカバーを作るコーナーもあります。

——お彼岸の由来や歴史が分かるパネル展示(費用無料)もします。

▼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)

山ろく・スプリング・スクール

▼対象 小学5年生～中学3年生

▼とき・ところ 3月21日(土) 15時～22日(日)10時、生駒山麓公園野外活動センター

▼内容 キャンプを通して春の植物の観察や天体観測などのアウトドア・アクティビティを楽しみましょう。

▼定員 15人(申込順)

▼費用 7000円(保険料など全て含む)

▼申込み・問合せ 3月9日(月)9時から電話で生駒山麓公園(☎73・8880)

生駒の春満喫ハイキング

▼対象 市内に住むおおむね60歳以上、中学生以下の子どもとその保護者

▼とき・ところ 4月6日(月)10時～14時、金鶏の杜 倭苑

集合

▼内容 桜が咲く中、水芭蕉の花を見に行きませんか。

——雨天時は、カラオケや室内ゲームなどを楽しみます。

▼必需品 タオル、敷物、雨具

▼定員 20人(申込順)



高山の歴史を知ろう

▼費用 600円

▼申込み・問合せ 3月11日(水)～18日(水)に電話か直接、金鶏の杜 倭苑(☎78・3110、9時～17時)

鷹山家文書調査報告書 発刊記念講演会

奈良市興福院に伝わる「鷹山家文書」をもとに考察した、鷹山氏の活動から戦国期の大和や生駒をはじめ諸国の様子が分かる報告書を発刊。発刊を記念し講演会を開きます。

▼とき・ところ 3月21日(土) 13時30分～16時、コミュニティセンター

▼内容 「大和武士 鷹山氏を語る」と題した講演会

◇天理大学文学部歴史文化学科准教授の天野忠幸さんによる「大和を超えて活躍した武士・鷹山氏」

◇近畿大学文芸学部文化・歴史学科特任講師の新谷和之

さんによる「鷹山弘頼と近江六角氏」

▼費用 無料

▼定員 271人(当日先着順)

▼問合せ 生涯学習課(内線643)

「ハンナのかばん」講演会

▼とき・ところ 4月26日(日) 14時～16時30分(開場は13時30分)、コミュニティセンター文化ホール

——公共交通機関を利用してください。

▼内容 NPO法人ホロコロスト教育資料センターKokoro代表の石岡史子さんによる講演会。13歳でアウシュヴィッツのガス室で命を奪われた少女ハンナが遺した「かばん」を教材に、ユダヤ人の大量虐殺「ホロコースト」がなぜ起きたかや、命や人権を貴ぶことのたいせつさを学びます。

▼定員 271人(申込順)

——空きがあれば当日も受け付けます。

▼費用 500円(高校生以下・障がいがある人は無料、要事前申込)

民謡と文学をいっしょに楽しもう

イギリス 愛の歌とおはなし



▶とき・ところ 3月22日(日)14:00～15:00、北コミュニティセンターISTAはばたき(小学2年生未満は入場不可)

▶内容 生駒おはなしの会の語り手がイギリスの昔話や小編のお話を、リコーダやギターで奏でるイギリス民謡と共に楽しむ時間をお届け。「くるみわりのケイト」や「パンとユリ」を、グリーンスリーブスやスカボローフェアなどの音楽と楽しみませんか。

▶定員 50人(当日先着順)

▶費用 無料

関図書館北分館(☎71-3332)

▼申込み・問合せ 3月11日(水)から電話で、「ハンナのかばん」講演会実行委員会の溝川さん(☎79・1496)

ミキ漫2020 全国ツアー生駒公演

ミキ漫2020 全国ツアー生駒公演

▼とき・ところ 5月23日(土) 18時開演(開場は17時15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 奈良県初! よしもと芸人「ミキ」による「お客様の横隔膜を刺激して体の中の酸素を入れ替えよう! ミキ漫ラフターヨガへようこそ」と題した単独ライブ

▼定員 924人

▼費用 前売3000円、当日3500円(全席指定席。未就学児入場不可)

——入場券は、一人2枚までで3月14日(土)10時から、たけまるホールで販売します。入場券の電話予約はチケットよしもと(☎0570・550・100)

▼問合せ たけまるホール(☎75・0101)



ミキ

まわしよみ新聞を作ろう！

▼対象 市内に住む人

▼とき・ところ 3月18日(水)
14時～15時30分、鹿ノ台ふれあいホール▼内容 さまざまな新聞を読
んで記事を切り抜き、参加者
同士で切り抜いた理由や感
想などを語り合いながら壁
新聞を作成します。——当日使う新聞は図書室
で用意します。作成した壁新
聞は、3月19日(木)～31日(火)
に鹿ノ台ふれあいホール図
書室内に展示します。

▼定員 15人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 3月10日(火)
9時30分から電話か直接、
鹿ノ台ふれあいホール図書
室(☎78・9973)

チャリテイライブ生駒

▼とき・ところ 3月14日(土)
11時30分から、コミュニテ
ィセンター——公共交通機関を利用し
てください。▼内容 生駒とアジアの音楽・
踊りやアジア料理、沖縄料理
が楽しめます。◇11時30分～16時：沖縄料理
やウイグル料理などアジア
料理の屋台が出店◇12時から：生駒の団体の演
奏とアジアの演奏・踊り、ウ
ィグルの歌・舞踊など▼費用 前売り1500円、当
日2000円、小学生以下
500円(いずれも500円
の食券付き)▼申込み・問合せ 電話かファ
クス、メールで「チャリテイ
ライブ」生駒実行委員会の
有山さん(☎06・6444・0
587、☎06・6444・0
581、✉asia@jats.or.jp)大人もいっしょにあったか
春のおはなし会&工作▼対象 市内に住む人(未就学
児の参加は要保護者同伴)▼とき・ところ 3月22日(日)
11時～12時、図書会館▼内容 おはなし会と紙コッ
プを使った簡単な工作紙コップで
かわいいカエルを作ろう▼定員 30人(当日先着順、子
ども優先)

▼費用 無料

▼問合せ 図書館(☎75・50
00)オートクチュール刺繍と
ビーズアクセサリー▼とき・ところ 4月16日(木)、
5月21日(木)、6月18日(木)、13
時30分～15時30分、芸術会
館美楽来▼内容 (一財)生涯学習開発
財団認定講師の三宅裕子さ
んを講師に迎え、オートクチ
ュールビーズ刺繍や、かぎ針
で編むアクセサリーなどを
練習します。▼必要品 筆記用具、眼鏡(必
要な人だけ)

▼定員 10人(抽選制)

▼費用 6930円(全回分)
——別途材料費が毎回必要
です。▼申込み・問合せ 3月31日
(火)～4月5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、芸術会館美楽来講座
受付係(☎74・1101、☎
74・1220、✉miraku-inf
o@ikomashi-sg.jp)ヤングアメリカンズ・ジャパンツアーで
歌や踊りを学び
自由に表現してみませんか

2020夏in生駒

▶対象 小・中学生、高校生

▶とき・ところ 6月5日(金)～7日(日)、たけま
るホール——詳しい開催時間などは、同ツアーホー
ムページで確認してください。▲ページ
はこちら▶内容 歌や踊りのワークショップを通して音楽教
育を行う米国の非営利団体「ヤングアメリカンズ」。
3日間のワークショップでは、子どもたちが生の英
語を聞きながら同団体のメンバーから歌やダンスを
学び、最終日にはメンバーとショーを披露します。
参加者の中で希望する人は同団体のメンバーのホ
ストファミリーになることもできます。

▶定員 小学生140人、中学・高校生60人(申込順)



▶費用 1万8,000円

▶申込み 3月25日(水)12:00からメールでヤングア
メリカンズ事務局(✉sm@yajt.net)——メールには件名・本文を記載せず送ってくださ
い。自動返信で申込サイトのURLが届きます。▶問合せ 同事務局(☎03-6808-7399、土曜・日曜
日、祝日を除く10:00～18:00)

▶ワークショップ経験者が語る無料説明会を開催

▶とき・ところ ①3月15日(日)11:00～12:00②15
日(日)13:00～14:00③28日(土)11:00～12:00④
28日(土)13:00～14:00、たけまるホール(申込不要)▶内容 ヤングアメリカンズやプログラムについて、経
験者の皆さんが不安や疑問に答えます。

主催：生駒市生涯学習施設指定管理者よしもと南海共同事業体・NPO法人じぶん未来クラブ

はばたきウィークエンド コンサート

▼**とき・ところ** 5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I
STAはばたき小ホール(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** 「遙かなるアンデスの
風」～午後のフォルクロレ
と題したコンサートです。渡
部勝喜さんたちが奏でる南
米の音楽をお楽しみくださ
い。

▼**定員** 160人

▼**費用** 500円(全席自由
席)

——入場券は3月20日(祝)10
時から北コミュニティセン
ターI STAはばたき、芸術
会館美楽来、鹿ノ台ふれあい
ホール、たけまるホール、図
書会館、南コミュニティセン
ターせせらぎで販売します



渡部勝喜さん

(電話受付は北コミュニティ
センターI STAはばたき
で3月27日(金)10時から)。

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

うぐいすと競演

金鶏の杜の紅白歌合戦!

▼**対象** 市内に住むおむね
60歳以上

▼**とき・ところ** 3月23日(月)
12時～16時、金鶏の杜 倭苑

▼**内容** 紅白に分かれて優勝
を目指す歌合戦。自慢の喉
で歌って、笑って、楽しい時
間を過ごしませんか。

▼**必要品** 飲み物

▼**定員** 男女各15人(申込順)

▼**費用** 200円

▼**申込み・問合せ** 3月11日
(水)～16日(月)に電話か直接、
金鶏の杜 倭苑(☎78・31
10)

楽しくてお洒落な 水彩画講座

▼**とき・ところ** 4月7日(火)、
5月12日(火)、6月9日(火)、7
月7日(火)、8月4日(火)、9月
1日(火)、13時～15時、芸術会
館美楽来

▼**内容** 画家の平野游さんに
よる初心者でも始められる
水彩画講座。経験者には、よ
り深い指導も行います。

▼**必要品** 水彩用の筆・パレッ
ト・絵の具・筆洗・スケッチ
ブック、鉛筆(2Bくらいの
濃さのもの)、消しゴム
▼**定員** 15人(抽選制)
▼**費用** 1万2000円(全
回分)
▼**申込み・問合せ** 3月24日
(火)～29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、
芸術会館美楽来講座受付係
(☎74・1101、☎74・12
20、✉miraku-info@ikom
ashi-sg.jp)

楽しいデッサン講座

▼**必要品** HB鉛筆、練りゴ
ム(消しゴムでも可)

▼**申込み・問合せ** 3月10日
(火)～15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、
芸術会館美楽来講座受付係
(☎74・1101、☎74・12
20、✉miraku-info@ikom
ashi-sg.jp)

初心者のための デッサン講座

▼**とき** 4月1日(水)・15日(水)、
5月6日(水)・20日(水)、6月3
日(水)・17日(水)、10時～12時
▼**内容** 朝日カルチャーセン
ター講師の岡田久美子さん
による、これから絵を始めた
人向けの講座

▼**定員** 24人(抽選制)

▼**費用** 1万9000円(全回
分)

初めての人物デッサン講座

▼**とき** 4月14日(火)・28日(火)、
5月12日(火)・26日(火)、6月9
日(火)・23日(火)、10時～12時
▼**内容** 同センター講師の岡
田久美子さんによる初めて
人物画を描いてみたい人向
けの講座

▼**定員** 28人(抽選制)

▼**費用** 1万4200円(全
回分)

網啓三の 楽しいカラオケ講座

▼**とき・ところ** 5月8日(金)・
22日(金)、6月5日(金)・19日(金)、
7月3日(金)・17日(金)、13時～
16時、北コミュニティセンタ
ーI STAはばたき
▼**内容** 作曲家の網啓三さん

が基本的なボイストレーニ
ングや演歌、歌謡曲など好き
な曲をレッスンします。最終
日には、ホールで発表会を行
います。

▼**必要品** 筆記用具

▼**定員** 20人(抽選制)

▼**費用** 1万5000円(全
回分)

▼**申込み・問合せ** 4月7日
(火)～12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、
北コミュニティセンター講
座受付係(☎71・3335、☎
71・3351、✉kitakomi-in
fo@ikomashi-sg.jp)

生駒民俗会の講座

▼**とき・ところ** 3月15日(日)
10時～12時、生駒ふるさと
ミュージアム

▼**内容** 同会副会長の民輪俊
志さんと会員の野口民治さ
んによる講座「生駒のむかし
の話」。急激な都市化の流れ
の中で、忘れ去られていく生
駒の昔の暮らしについて食
文化を中心に考え学びます。
▼**費用** 500円(申込不要)
▼**問合せ** 同会(☎050・3
453・5570)

人権文化センターの教室

▼期間・ところ 4月～令和3年3月、人権文化センター

▼申込み・問合せ 3月27日(金)までに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を明らかにして、電話かファクス、メール、直接、人権文化センター(☎77・7371、☎77・7750、✉jinken-center@city.ikoma.lg.jp)

——催しなどによる休講は事前に参加者に連絡します。

いきいき百歳体操で健康寿命を伸ばそう

▼対象 市内に住む65歳以上

▼とき 毎週木曜日(第4木曜日を除く)、13時30分～14時

▼内容 手首・足首におもりを着け、椅子に座ってDVDを見ながら行う体操。週1回行うことで筋力がアップし、転びにくい体を目指します。

▼必要品 飲み物
——おもりは貸し出します。

▼定員 14人(抽選制)

▼費用 無料

生け花教室

▼対象 市内に住む20歳以上(未受講者を優先)

▼とき 第2・4火曜日、13時30分～15時30分(全22回)

▼内容 季節の花を楽しみ、未生流の基本形を学ぶ教室

▼定員 12人(抽選制)

▼費用 1回1000円(予定)

お菓子教室

▼対象 市内に住む20歳以上(未受講者を優先)

▼とき 第2水曜日、13時30分～15時30分(8月は除く、全11回)

▼内容 お菓子の作り方を学ぶ教室。家族や友人などに手作りお菓子をふるまいます

▼定員 12人(抽選制)

▼費用 1回600円(予定)

家庭料理教室

▼対象 市内に住む20歳以上(未受講者を優先)

▼とき 第2金曜日、10時～13時(8月は除く、全11回)

▼内容 身近な食材を使った家庭料理を学ぶ教室

▼定員 15人(抽選制)

▼費用 1回600円(予定)

初心者向け川柳公開講座

▼とき・ところ 4月17日(金)13時30分～16時、コミュニティセンター

テイセンター

▼内容 川柳の基礎と楽しみ方を学び、「花」「食べる」を主題に川柳を作ります。

▼必要品 国語辞典

▼定員 50人(申込順)

▼費用 500円

▼申込み・問合せ 3月16日(月)～4月11日(土)に電話かファクスで生駒番傘川柳会の小金澤さん(☎兼☎77・6793)

生駒の歴史と文化入門講座

▼とき・ところ 3月13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連続講座の10回目「高山八幡宮の無足人座」。戦国時代、戦に敗れ断絶した鷹山氏の臣下が資材を失い、結成した「無足人座」。江戸時代には「茶筌師座」とも呼ばれ八幡宮の祭礼神事に参画してきた歴史を学びます。

▼定員 48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31回「人権を確かめあう日」記念市民集会



講演 **マンガ**を通して人権について考える

～メガネ男子や方言女子のイメージはどう変わったか～



ヒーロー・ヒロインや萌えキャラ、トリックスター(いたずら者・詐欺師)など、さまざまな役割や性格の持ち主がいるマンガの登場人物。そこには、私たちが持つ偏見やステレオタイプが潜んでいます。マンガをいっしょに読みながら、その意味を考えます。

▶とき・ところ 4月11日(土)13:00～15:00(開場は12:30)、コミュニティセンター文化ホール
——公共交通機関を利用してください。

▶内容 京都精華大学マンガ学部長教授の吉村和真さんによる講演

▶定員 271人(当日先着順)

▶費用 無料

▶その他 手話通訳と要約筆記があります。託児が必要な人は、3月30日(月)～4月2日(木)に電話で人権施策課に申し込んでください。

——託児の対象は、就学前までの子どもです。託児代100円が別途必要になります。

▶問合せ 同課(内線656)

Profile 吉村和真



吉村和真

著作や論文執筆の傍ら、日本マンガ学会や京都国際マンガミュージアムの設立に尽力。漫画関連の企画展に携わるなど、マンガ研究の中心人物の一人として知られる。1971年福岡県生まれ。熊本大学大学院修士課程終了。

生駒市盆栽協会の 盆栽講習会

▼**とき・ところ** 3月29日(日)
10時～12時、芸術会館美術
来

▼**内容** プロによる剪定や樹
型作りの指導が受けられま
す。盆栽について分からない
ことがあれば愛盆の持参も
受け付けます。初心者も歓迎
します。

▼**必需品** 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** 生駒市盆栽協会の
久保さん(☎090・370
8・0258)

パソコン講座

▼**対象** 市内に住む20歳以上

▼**とき・ところ** ①3月23日(月)
②24日(火)③30日(月)④31日(火)
9時～16時、人権文化セン
ター

▼**内容** 「基礎から理解できる
Excel講座」。メモするだけで
終わらせるのではなく、分析
できる家計簿作りまでを目
指します。

▼**必需品** ノートパソコン

▼**定員** 各6人(抽選制)

第49回 市民体育大会



▶**対象** 市内に住むか市内へ通
勤・通学している人

▶**募集種目** 軟式野球*、卓球、
バドミントン、バスケットボ
ール、バレーボール*、ソフトボ
ール*、ハンドボール、ソフトテ
ニス、テニス、柔道、剣道、少林寺
拳法、なぎなた、空手道、体操、陸上競技、ゲ
ートボール*、サッカー、相撲、跆拳道、綱引き、グ
ラウンド・ゴルフ、弓道、ボウリング、武術太極
拳、ゴルフ、ラグビーフットボール、ペタンク
——*の種目は抽選会に出席しなければ棄権
とみなします。

▶**申込み・問合せ** 3月13日(金)～4月3日(金)(陸
上、ソフトボール、卓球、バスケット、サッカー、
綱引き、ボウリング、グラウンド・ゴルフ、ゴルフ
の各競技は申込締切日が異なるので各競技実
施要項を参照)までに市内体育施設かスポーツ
振興課にある申込書に必要事項を書いて、郵送
かファクス、メール、直接、(一財)生駒市体育
協会(〒630-0266 門前町9-20、☎73-8822、
☎73-8823、✉iasa-jimukyoku@kcn.jp)
——当日受付の種目は、直接、各会場で申込書
を提出してください。

▶注意

◇総合開会式は、5月10日(日)8:20から生駒市体
育協会総合S.C.グラウンド(雨天時は体育館)
で開催します(開会式当日は、参加者用無料送
迎バスを運行します。運行時間・ルートなど詳
細は、広報いこまち4月号に掲載します)。

◇詳しくは、スポーツ振興課や市
内体育施設で配布している「第
49回市民体育大会実施要項」か
市ホームページをご覧ください。



▼**費用** 200円

▼**申込み・問合せ** 3月16日
(月)までに住所、氏名・ふりが
な、年齢、電話番号、参加希
望日(①～④のうち1つ)を

明らかにして、電話かファク
ス、メール、直接、人権文化
センター(☎77・7371、☎
77・7750、✉inken-cent
er@city.ikoma.lg.jp)

頭の回転が良くなる 速読教室

▼**対象** 小学3年生以上

▼**とき・ところ** 4月11日(土)
25日(土)、5月9日(土)・23日(土)、
6月13日(土)・27日(土)、16時～

18時、南コミュニティセン
ターせせらぎ

▼**内容** (一社)美脳力アカデ
ミー協会速読インストラク
ターの滝本由記子さんによ
る速読講座。文章を速く読
めるだけでなく、右脳の活性
化や潜在意識の開花が期待
できる速読を学び、集中力
や記憶力の向上を目指しま
しょう。

▼**定員** 20人(抽選制)

▼**費用** 1万4400円(全
回分)

▼**申込み・問合せ** 3月17日
(火)～22日(日)にファクスかメ
ールに郵便番号、住所、氏名、

学年、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・00
01、☎77・0022、✉min
amikomi-info@ikomashi-
lg.jp)

NAI(ナイス)サイエンス塾

▼**対象** 小学生(要保護者同
伴)

▼**とき・ところ** 4月11日(土)
①9時30分～10時30分②11
時15分～12時15分③13時30
分～14時30分、高山サイエ
ンスプラザ

▼**内容** 「私たちの体の設計
図、DNAを抽出してみよ

うー」をテーマに、植物細胞
からDNAを抽出する実験
をします。

▼**定員** 各20人(抽選制)

▼**費用** 500円

▼**申込み・問合せ** 3月23日
(金)までに、はがきかファク
ス、メールに住所、氏名・ふり
がな、学校名・学年、メール
アドレス、電話・ファクス番
号、希望時間、110回サイ
エンス塾と書いて、奈良先端
科学技術大学院大学支援財
団(〒630-0101、高山
町8916-12、☎72・581
5、☎72・5819、✉kagak
u@science-plaza.or.jp)

社会人としての基礎を学ぶ、新人・若手社員研修会

▼対象 事業所の新人・若手社員

▼とき・ところ 4月10日(金) 10時～17時 生駒商工会議所

▼内容 「社会人としての心構え」「ビジネススマナー」(「接客対応マナー」)電話対応の基本」を中心に、演習を交えた実践形式で社会人としての意識・スキルを習得しましょう。

▼費用 10000円(会議所会員は無料)

▼申込み・問合せ 4月3日(金)までに電話で生駒商工会議所(☎74・3515)

ワークフェアinひまわり出張ハローワーク

ハローワーク難波とハローワーク奈良がタッグを組み、就職活動に関する相談やハローワークの利用案内を行います。

▼とき・ところ 3月12日(木) 14時～16時 生駒駅前図書室

▼内容 仕事探しのワンポイントアドバイス、求人情報の閲覧、職業興味チェック、ハ

ローワークの利用案内など

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ ハローワークプラザ難波(☎06・6214・9200)

スポーツ



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(ゆきこ)さんによる講座。疲れを癒して体型を整え、若々しい美と健康を目指しませんか。

▼必要品 バスタオル、飲み物

▼費用 1万9800円(全18回分)

北コミュニティセンター IOSTAはばたき

▼とき 4月3日・10日・17日、5月8日・15日・22日・29日、6月12日・19日・26日、7月3日・10日・17日、8月7日・21日・28日、9月4日・11日(いずれも金曜日)、①10時～11時30分②12時30分～14時

▼定員 各30人(抽選制)

▼申込み・問合せ 3月10日(火)～15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・3351、✉kiakomi-jnfo@ikomashi-sg.jp)

図書会館

▼とき 4月12日・26日、5月10日・17日・24日・31日、6月14日・21日・28日、7月5日・12日・19日、8月2日・23日・30日、9月6日・13日・20日(いずれも日曜日)

◇初級編：①9時30分～11時②11時30分～13時

◇中級編：③13時30分～15時

▼定員 各24人(抽選制)

▼申込み・問合せ 3月24日(火)～29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、図書会館講座受付係(☎75・3003、☎73・3600、✉to

syo-info@ikomashi-sg.jp)

骨盤ストレッチ

▼とき 4月2日・16日・23日、5月7日・14日・21日・28日、6月4日・11日・18日、7月2日・16日・30日、8月6日・20日・27日、9月3日・17日

▼定員 23人(抽選制)

▼申込み・問合せ 3月10日(火)～15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、✉

(いずれも木曜日)

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

▼必要品 フェイスタオル、バスタオル、飲み物

▼費用 1万9800円(全18回分)

図書会館

▼時間 13時～14時

▼定員 20人(抽選制)

▼申込み・問合せ 3月10日(火)～15日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、図書会館講座受付係(☎75・3003、☎73・3600、✉tosyo-info@ikomashi-sg.jp)

▼南コミュニティセンター

せせらぎ

▼時間 10時～11時

▼定員 23人(抽選制)

▼申込み・問合せ 3月10日(火)～15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、✉minamikomi-info@ikomashi-sg.jp)

季節のヨガで健康度アップ!

▼とき・ところ 4月4日・11日・25日、5月2日・9日・23日・30日、6月13日・27日、7月4日・11日・25日、8月1日・8日・22日・29日、9月12日・19日(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せらぎ

▼内容 ヨガ教室マダムフキ認定講師の近藤志保さんによるヨガ講座。季節の変化に対応できる身体作りを目指しましょう。

▼必要品 フェイスタオル、飲み物

▼定員 25人(抽選制)

▼費用 1万9800円(全18回分)

▼申込み・問合せ 3月17日(火)～22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、✉minamikomi-info@ikomashi-sg.jp)

スポーツ教室の日程

教室名	とき	ところ
小学生 ハンドボール	4月3日(金)・17日(金)、5月8日(金)・22日(金)、6月5日(金)、18:30~20:30	上中学校体育館
武術太極拳	4月の毎週土曜日、13:30~15:30	武道館
空手道	4月1日~7月1日の毎週水曜日(祝日は除く)、小・中学生コースは18:00~19:30、一般コースは19:30~20:50	北大和体育館
ミニ バスケット ボール	4月5日(日)・12日(日)、10:00~12:00 4月19日(日)、5月10日(日)、15:00~17:00 4月25日(土)、10:00~12:00 4月29日(祝)、10:00~12:00	真弓小学校体育館 生駒南第二小学校体育館 生駒台小学校体育館
少林寺 拳法	4月5日(日)、5月6日(休)、6月7日(日)、7月5日(日)、9月6日(日)、11月1日(日)、12月6日(日)、13:30~15:00	武道館
軟式 学童野球	4月11日(土)9:00~17:00 (雨天時は12:00まで) 5月6日(休)9:00~17:00 (雨天時は12:00まで)	井出山グラウンド (雨天時は同体育館) 北大和野球場 (雨天時は同体育館)

スポーツ教室

——いこ増ッスルクラブが主催します。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ (一財)生駒市体育協会(☎73・8822)

■小学生ハンドボール

▼対象 市内に住む小学1~6年生

▼指導 生駒市ハンドボール協会員

▼必要品 運動着、体育館シューズか上履き

■空手道教室

▼対象 市内に住む小学1~6年生

▼指導 生駒市武術太極拳連盟員

▼必要品 運動着、体育館シューズ

- ◇小・中学生コース：市内に住む小・中学生
- ◇一般コース：市内に住むか市内へ通勤・通学している高校生以上
- 女性や中高年者も歓迎します。
- ▼指導 生駒市空手道連盟員
- ▼必要品 道衣か運動着
- ミニバスケットボール教室
- ▼対象 市内に住む小学4~6年生
- ▼指導 生駒市バスケットボール協会員
- ▼必要品 運動着、体育館シューズか上履き
- 少林寺拳法教室
- ▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学3年生以上
- ▼指導 生駒市少林寺拳法連盟員
- ▼必要品 拳法衣か運動着
- 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
- ▼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(雨天時は体育館シューズ)、グローブ(持っている人だけ)、飲み物

毎月第1・第3土曜日は体育館を無料開放



- ▶対象 中学生まで(小学校低学年以下は要保護者同伴。会場に余裕がある場合は高校生以上も利用可)
- ▶開放時間 10:00~16:00(受付は15:30まで。申込不要)
- ▶内容 バドミントンや卓球、ミニバスケットボール、ミニサッカー、輪投げ、フープなどの用具を使って自由に遊べます(用具貸出あり)。
- ▶必要品 体育館シューズ(むかいやま公園以外)
- ▶注意
 - ◇イベントにより、とき・ところや内容などが変更になったり、体育館の一部が使えなかったりする場合があります。
 - ◇HOS生駒北スポーツセンターはグラウンド、ランニングトラックも無料開放します(大人も利用可。ただし団体などによる占用利用は不可。グラウンドでは用具貸出はありません)。
 - ◇令和3年1・2月の無料開放はありません。
- ▶問合せ (一財)生駒市体育協会(☎73-8822)

体育館無料開放の日程

第1土曜日		第3土曜日	
とき	ところ	とき	ところ
4月4日	生駒市体育協会総合S.C.(以下、総合)	4月18日	北大和
5月2日	むかいやま公園	5月16日	小平尾南
6月6日	HOS生駒北スポーツセンター(以下、生駒北)	6月20日	むかいやま公園
7月4日	総合	7月18日	北大和
8月1日	井出山	8月15日	生駒市体育協会滝寺S.C.(以下、滝寺)
9月5日	むかいやま公園	9月19日	滝寺
10月3日	生駒北	10月17日	滝寺
11月7日	むかいやま公園	11月21日	総合
12月5日	小平尾南	12月19日	滝寺
令和3年3月6日	総合	3月20日	北大和

第7回大台ヶ原マラソン inかみきた参加者募集

▼対象 市内に住み、開催日に20歳以上の人

▼とき・ところ 5月17日(日) 生駒市役所4時30分集合、17時頃解散(マラソンは8時から)

——バスで会場まで送迎します。

▼コース 登坂コース28.5km、標高1240m

▼定員 30人(申込順)

▼費用 6000円(送迎費含む)

——昼食は各自で準備してください。直接会場に行く人は、4000円でスポーツエントリー(☎0570・039・846)に申し込んでください。

▼申込み・問合せ 3月9日(月)〜23日(月)に市ホームページか市民活動推進課にある応募用紙に必要事項を書いて、郵送かメール、直接、同課(〒6300-0288、内線234、☎shirinkatsudo@city.koma.lg.jp)

——マラソンの詳細については、大台ヶ原マラソン事

務局(☎07468・2・9007)か同マラソン公式ホームページをご覧ください。

ピラティスで 心も身体も美しく!

▼とき・ところ 4月8日・15日・22日、5月13日・20日・27日、6月3日・10日・24日、7月8日・15日・22日、8月5日・19日・26日、9月2日・9日・16日(いずれも水曜日)

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

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

▼必要品 バスタオル、飲み物

▼定員 各25人(抽選制)

▼費用 各1万9800円(全18回分)

▼申込み・問合せ 3月17日(火)〜22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、☎

713331、☎kitakomi-in fo@ikomashi-sg.jp)

リトルパインの 大人向け教室

▼申込み・問合せ 3月10日(火)からリトルパインホームページの申込みフォームか電話、メールで住所、氏名、生年月日、電話番号、希望教室、時間を明らかにして、(一社)リトルパイン総合型地域スポーツクラブ(☎090・1967・9124、☎info@littlepine.nara.jp)

——大人向け教室会員(年会費2000円)に入会希望の人は、申込時に伝えてください。

良い姿勢に・骨盤体操教室

▼対象 50歳以上

▼とき・ところ 第1・3火曜日、9時15分〜10時15分、たけまるホール

▼内容 専用のゴムを使用し、骨盤の周りを整えます。

▼定員 15人(申込順)

▼費用 1回950円(会員は650円、別途ゴム代が必要)

体幹鍛えて☆元気シニア

▼対象 65歳以上

▼とき・ところ 第2・4金曜日、14時45分〜15時45分、たけまるホール

▼内容 椅子に座って行うストレッチや体幹を鍛える簡単な運動を行います。

▼定員 25人(申込順)

▼費用 1回750円(会員は550円)

体をほぐそう☆自力整体

▼対象 50歳以上

▼とき・ところ 第2・4水曜日、14時30分〜16時、芸術会館 美楽米

▼内容 自分の筋力でゆっくりと体をほぐします。

▼定員 15人(申込順)

▼費用 1回1450円(会員は1250円)

ノルディックウォーキング

▼対象 18歳以上

▼とき・ところ 毎週金曜日、10時〜12時、市内他

▼内容 ポールを使って歩き、全身運動をします。

▼定員 10人(申込順)

▼費用 1回1500円(会員は1300円)

健康マージャン

▼対象 60歳以上

▼費用 1回700円(会員は500円)

▼とき・ところ ①第1・3金曜日、9時30分〜12時、人権文化センター②第1・3金曜日、13時〜16時30分、人権文化センター、③第2・4木曜日、13時〜16時30分、湯船公民館

▼内容 ①初心者向け。指導を受けながら麻雀を楽しみます。②③クラス分けをして麻雀を行います。初心者も歓迎します。

▼定員 ①20人②③各40人

——いずれも申込順です。

子育てママ☆(託児付き)

▼対象 18歳以上の女性

▼費用 1250円(会員は950円。託児は、300円が必要)

▼とき・ところ ①第1・3火曜日、10時30分〜11時30分

②第2・4金曜日、9時30分〜10時30分③第2・4金曜日、10時40分〜11時40分、たけまるホール

▼内容 ①専用のゴムを骨盤と背中に巻いて運動します。

②簡単な体幹トレーニングで代謝向上を目指しましょう。

▼定員 ①15人②③10人

いこ増^まツスルクラブ

2020年度会員募集

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している18歳以上(高校生は除く)

▼教室種目・定員

◇ノルディックウォーキング(全20回、30人)

◇トランポピクス(全20回、30人)

◇ヨガ(全24回、15人)

◇ひまわり体幹トレーニング(全24回、30人)

◇卓球(全12回、30人)

◇トレッキング(全12回、30人)

◇おとなのテニス(全44回、20人)

—— いずれも申込順です。

▼費用 各教室の参加費の他、年会費5000円(保険料を含む)

▼申込み・問合せ 3月9日

(月)から市内体育施設かスポーツ振興課で配布するチラシ(申込書)に必要事項を書いて、直接、同クラブ(一財)

生駒市体育協会事務所内、☎73・8822)か市内体育施設管理事務所(TAC井

出山スポーツパーク、HOS

生駒北スポーツセンター、生

駒山麓公園テニスコートを除く)

—— 参加費など詳しくは、同クラブホームページかチラシをご覧ください。

いこ増^まツスルクラブ

キッズテニス会員募集

▼対象 新小学3〜6年生

▼とき・ところ 4月2日から毎週木曜日、17時〜18時30分(年24回)、生駒市体育協会総合S.C.テニスコート

▼内容 生駒市テニス協会の指導による基礎から学べるキッズテニス教室。ラケットに慣れるところから教えるので、初心者でも安心して気軽に始められます。

▼必要品 飲み物、タオル、ラケット(持っている人だけ)

▼定員 25人(抽選制)

▼費用 参加費1万7000円(保険料など全て含む)

▼申込み・問合せ 3月23日

(月)(必着)までに同クラブホームページかメールで保護者の住所・氏名・電話番号と子どもの氏名・ふりがな・学校名・学年・性別を書いて、同クラブ(一財)生駒市体育協会内、〒630-0266、

門前町9-20、生駒市体育協会滝寺S.C.体育館内、☎73・8822、✉ikomuscle@kn.jp

50歳からのいきいきヨガ講座

▼対象 50歳以上

▼とき・ところ 4月8日・15日・22日・29日、5月6日・20日・27日、6月3日・10日・17日・24日、7月1日・8日、9月2日・9日・16日・23日・30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シニア向けのヨガ講座

▼必要品 バスタオル、飲み物

▼定員 各25人(抽選制)

▼費用 1万9800円(全18回分)

▼申込み・問合せ 3月10日

(火)〜15日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名、希望時間(第2希望まで)を書いて、たけまるホール講座受付係(☎75・0101、✉73・3700、✉trakemaru-info@ikomashi-sg.jp)

自主学習グループ



チャリティダンスパーティー

▼とき・ところ 3月20日(祝)13時〜16時10分(受付は12時30分から)、図書会館

▼内容 経験者も未経験者も楽しめるダンスパーティー

▼必要品 ダンスシューズ

▼費用 前売り10000円、当日12000円

—— チケット購入方法などは問い合わせてください。

▼問合せ いこまSDCの高島さん(☎090・9275・2090)

民舞無料講習会

▼とき・ところ 3月11日(水)10時〜12時、たけまるホール(申込不要)

▼内容 民謡や演歌に合わせていっしょに踊りませんか。

▼問合せ 生駒民舞友の会の今井さん(☎77・7556)

たのしみニ囲碁交流会

▼とき・ところ 3月21日(土)12時30分〜16時、たけまるホール

▼内容 5歳〜親子でも参加できる入門ゲーム。約5分で終わるお試しです。

▼費用 無料(申込不要)

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

ラクになる思春期の子育て

▼とき・ところ 3月28日(土)13時〜16時、たけまるホール

▼内容 元中学教師の三輪克子さんによる思春期の子育てに関する講演会

▼必要品 筆記用具

▼定員 40人(申込順)

▼費用 2000円

▼申込み・問合せ 3月9日

(月)〜27日(金)にメールで、なないろの安田さん(☎090・3970・4026、✉sumi.kalife@ambc.site)

よっこそ春のかるた会

▼とき・ところ 3月28日(土)13時〜16時45分、図書会館

▼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さん(☎74・6765、21〜22時)

みんなで取り組み、支えるいのち

～3月は自殺対策強化月間です～

日本では年間約2万人が自ら命を絶っています。なかでも3月は最も自殺者が多く、季節の変わり目による自律神経の乱れや環境の変化で心が不調になることが要因と言われています。身近に悩んでいる人は、いませんか。たいせつな人に自ら命を絶たせないために、できることを考えます。

☎健康課(☎75-2255)



♡たいせつな人を守るための4つのポイント

「たいせつな人の様子がいつもと違う…」そんなときは、次の4つの行動を心がけましょう。

- ◇気づき…家族や仲間の変化に気づいて、心配していることを伝える
- ◇傾聴…本人の「死にたい」という気持ちに対して理解を示し、絶望的な気持ちに耳を傾ける
- ◇つなぎ…早めに専門機関に相談するよう促す
- ◇見守り…そばに温かく寄り添いながら孤立しないようじっくり見守る

♡自殺に気付くサイン

いつも通りに見えても自殺のサインが出ている場合があります。次のような行動には要注意です。

- ◇最近、ストレスにつながる環境の変化があった
- ◇ネガティブな発言が増えた
- ◇朝の調子がとても悪くなった
- ◇食欲がなく、体調の悪い時期が続いている
- ◇身の回りを整理している
- ◇家族とも顔を合わせたがらない
- ◇過去に自殺未遂をしている

心のサインに気付いたら

こころの体温計

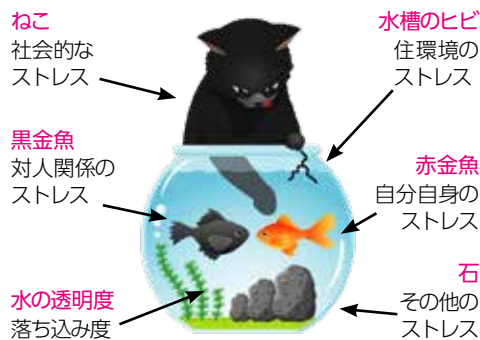
パソコンやスマートフォンを利用して気軽に心の健康をチェックできる「こころの体温計」。6種類のモードがあり、「本人モード」では11項目の簡単な質問に答えるだけで、自分の心の状態をイラストで見ることができます。市ホームページの「健康・医療」からか、下のQRコードから利用してください。

——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。



▲診断はこちら

■本人モードのイメージ



▲ストレス度や落ち込み度をイラストで表します

身近な相談窓口

相談内容や個人情報などが守られる無料の相談窓口は数多くあります。自分に合った相談方法を選び、気軽に相談してみませんか。

■直接相談

- ◇はーとほっとルーム(電話による予約制)
心理相談員による面談(☎75-5533、火曜日 10:00～11:00、15:00～16:00、費用無料)

■電話相談

- ◇ならこころのホットライン
(☎0744-46-5563、平日9:00～16:00)
- ◇奈良いのちの電話相談
(☎0742-35-1000、24時間年中無休)
- ◇フリーダイヤル自殺予防いのちの電話
(☎0120-783-556、毎月10日8:00～翌日8:00)

■その他の相談

上記の他にもさまざまな悩みを身近に相談できる窓口をまとめたリーフレットを作成しました。詳しくは市ホームページから健康課に問い合わせてください。



木彫り体験講習会

- ▼とき・ところ 4月3日(金)・17日(金)、5月1日(金)、14時30分～17時、芸術会館美楽来
- ▼内容 簡単な「お地藏さん」を3～5回で彫ります。
- ▼必要品 手袋、彫刻刀(貸出あり)
- ▼定員 15人(申込順)
- ▼費用 1000円
- ▼申込み・問合せ 3月9日(月)～31日(火)に電話で木楽会(石田さん)☎76・8334

日舞、新舞踊無料講習会

- ▼とき・ところ 3月13日(金)12時～14時30分、たけまるホール
- ▼内容 初心者向けの楽しい講習会です。
- ▼定員 15人(申込順)
- ▼申込み・問合せ 3月9日(月)～12日(木)に電話で楽踊会の田中さん☎76・8559

社交ダンス無料講習会

- ▼とき・ところ 4月1日(水)12時～14時30分、南コミュニティセンターせせらぎ(申込不要)
- ▼内容 健康寿命アップを目

指して楽しく踊りましょう。

- ▼必要品 ダンスシューズ(タウンシューズでも可)
- ▼問合せ 社交ダンスメイトの小川さん☎44・2310
- ▼歌が上手に歌える講習会

- ▼とき・ところ 3月14日(土)12時～14時、RAKURAKUはうす
- ▼曲目 「俺の花」「丹後なみだ駅」
- ▼必要品 筆記用具
- ▼定員 15人(申込順)
- ▼費用 200円
- ▼申込み・問合せ 3月9日(月)～13日(金)に電話でカラオケ友の会カサブランカの米田さん☎090・1585・2971

健康



阪奈中央病院の健康教室

- ▼とき・ところ 3月24日(火)14時～15時、阪奈中央こぐま園(俵口町)
- ▼内容 同院リハビリテーション職員による講演「サルコペニア・フレイルについて」



無料で医療講座が受けられます

- とストレッチを行います。
- ▼費用 無料(要事前申込)
- ▼申込み・問合せ 3月19日(木)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・8650
- 生駒市立病院の公開医療講座
- ▼ところ 生駒市立病院
- ▼とき・内容
 - ◇3月10日(火)：管理栄養士の北村和美さんによる腎臓病教室「腎臓と糖質」
 - ◇3月20日(祝)：形成外科部長の中西新さんによる「下肢静脈瘤について」
 - ◇3月24日(火)：小児科部長の白濱素子さんによる講演と、助産師の谷渕真琴さんによる「子どもの食物アレルギーのはてな？解決しよう！食物アレルギーのあれこれ」
 - ◇4月3日(金)：形成外科の葛城遼平さんによる「まぶたがさがっていませんか？～眼

「眼下垂症の治療について」

- ◇4月9日(木)：管理栄養士の増本萌さんによる「栄養成分表示について知ってみよう」
- 時間はいずれも14時～15時(3月20日だけ11時～12時)です。
- ▼定員 50人(当日先着順)
- ▼費用 無料
- ▼問合せ 同院医療講座係☎72・1111

高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか

今年度の対象者への助成対象期間は3月31日(火)までです。まだ接種していない人は、早めに受けましょう。ただし、すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種した人は対象外です。自費で接種した場合も補助の対象になりません。

- ▼対象 接種時に本市に住民登録があり、次のどちらかにあてはまる人
- ◇下表の生年月日の人(個別通知を送っています)
- ◇60～64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

今年度(令和2年3月31日まで)の対象者

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
100歳以上	大正9年4月1日以前に生まれた人

- の意見書か身体障害者手帳(1級)を持参して、健康課で事前手続きが必要)
- ▼接種方法 1回接種
- ▼必要品 接種料金3000円(自己負担金)、健康保険証
- ▼接種場所 市内指定医療機関(市外での接種を希望する場合は、事前に健康課へ連絡してください。)
- ▼注意 令和6年度以降は、制度が変更になる可能性があります。接種を希望する人は、この機会を逃さないように注意してください。
- ▼問合せ 健康課☎75・2255

\ 3月1日(日)~7日(土)は「**子どもの予防接種週間**」 /

受け忘れている**予防接種**、ぜひこの機会に受けましょう



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

康」を必ず読んでください。接種期間以外は任意接種(有料)になる場合があります。

- ▶**申込み** 事前に市内指定医療機関へ予約してください(やむをえず市外で接種を希望する人は、事前に健康課で手続きが必要です)。
- ▶**問合せ** 健康課(☎75-2255)

予防接種名	対象	標準的な受け方	
ヒブ (接種開始の時期により接種回数は異なります)	生後2か月~5歳未満	生後2~7か月未満に接種開始する場合	初回 27~56日の間隔をあけて3回接種(生後1歳までに完了) 追加 初回(3回)終了後、7か月~1年1か月の間隔をあけて1回接種
		生後7か月~1歳未満に接種開始する場合	初回 27~56日の間隔をあけて2回接種(生後1歳までに完了) 追加 初回(2回)終了後、7か月~1年1か月の間隔をあけて1回接種
		生後1~5歳未満に接種開始する場合	1回接種
小児用肺炎球菌 (接種開始の時期により接種回数は異なります)	生後2か月~5歳未満	生後2~7か月未満に接種開始する場合	初回 27日以上の間隔をあけて3回接種(生後1歳までに完了) 追加 生後12か月~1歳3か月の間に初回(3回)終了後60日以上あけて1回接種(生後1歳以降)
		生後7か月~1歳未満に接種開始する場合	初回 27日以上の間隔をあけて2回接種(生後1歳までに完了) 追加 初回(2回)終了後60日以上あけて1回接種(生後1歳以降)
		1~2歳未満に接種開始する場合	60日以上の間隔をあけて2回接種
		2~5歳未満に接種開始する場合	1回接種
B型肝炎	生後1歳未満	生後2~9か月未満の間に、27日以上の間隔をあけて2回接種後、1回目接種から139日以上の間隔(20週後の同じ曜日以降)をおいて1回接種(計3回)	
4種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	1期 生後3か月~7歳6か月未満	初回	20~56日の間隔をあけて3回接種
		追加	初回終了後1年~1年6か月の間隔をあけて1回接種
ポリオ(急性灰白髄炎) ※4種混合を接種した人は不要	生後3か月~7歳6か月未満	初回	20~56日の間隔をあけて3回接種
		追加	初回終了後1年~1年6か月の間隔をあけて1回接種
BCG(結核)	生後1歳未満	生後5~8か月未満の間に1回接種	
麻しん・風しん(MR)	1期 1~2歳未満	1回接種	
	2期 平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれ	1回接種(令和2年3月31日(火)まで)	
水痘	1~3歳未満	生後12か月~生後1歳3か月未満の間に1回接種 1回目接種から6か月~12か月の間隔をあけて2回目接種	
日本脳炎	1期 生後6か月~7歳6か月未満	初回	3~4歳未満の間に6~28日の間隔をあけて2回接種
		追加	初回(2回)終了後おおむね1年後に1回接種
	2期 9~13歳未満	1回接種	
特例措置	平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれ	20歳の誕生日の前日までに、1・2期の不足分を接種(2期は9歳以上)	
	平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれ	9~13歳未満の間に、1期の不足分と2期分を接種	
ジフテリア・破傷風	2期 11~13歳未満	11~12歳未満の間に1回接種	
子宮頸がん(いずれか接種。ただし、2月現在、積極的勧奨を差し控えています)	小学6年生~高校1年生にあたる女子	2価(サーバリックス)	1か月の間隔をあけて2回接種終了後、1回目接種から6か月後に3回目接種
		4価(ガーダシル)	2か月の間隔をあけて2回接種終了後、1回目接種から6か月後に3回目接種

麻疹風しん混合(MR2)の接種はお済みですか

麻疹風しん混合ワクチンは、1歳代で1回接種しますが、予防効果を高めるために、年長児にあたる幼児にもう1回接種します。

- ▼対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれで、MR2期が未接種の人
- ▼接種の期間・ところ 3月31日(火)まで、市内指定医療機関
- ▼必要品 母子健康手帳、予防票、健康保険証、乳幼児医療費受給資格証
- ▼費用 無料(4月以降は、任意接種となり有料)
- ▼問合せ 健康課(☎75・2255)

地域医療講演会

- ▼とき・ところ 3月30日(月)14時～15時30分、生駒市立病院
- ▼内容 漢方医の桜井竜生さんの講演「東洋医学の知恵で楽しく100歳まで生きる方法」。漢方薬が得意な病気に現代医学が得意な病気の違いや東洋医学が教える



桜井竜生さん

福祉



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 3月12日(木)13時30分～15時30分、阪奈中央こぐま園(俵口町)
- ▼内容 理学療法士から膝の関節痛予防について学びましょう。転倒予防の簡単な運動も行います。
- ▼必要品 上靴、筆記用具、飲み物、タオル、介護予防手帳(持っている人だけ)

手話奉仕員養成講座(入門編)

- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 3月11日(水)までに電話で、阪奈中央地域包括センター(☎73・9448)
- ▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人(初めて手話を学ぶ人を優先)
- ▼とき・ところ 4月18日、8月29日の毎週土曜日、10時～12時(全20回。午前・午後で2講座する日が3日あり)、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 手話で伝えあう楽しさを知り、聴覚障がい者と手話で簡単な日常会話ができるようになることを目指します。
- ▼定員 20人(抽選制)
- ▼費用 3300円
- ▼申込み・問合せ 3月26日(木)までに、はがきか電話、フアックス、メールで住所、氏名、ふりがな、電話番号を明らかにして、福祉センター(〒630-0221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、

市税コーナー

3月は国民健康保険税第9期分の納付月
～納期限までに納付してください～

固定資産税・都市計画税の納期限は4月30日(木)です

令和2年度の固定資産税・都市計画税の第1期分と全期前納分の納付月は4月、納期限は4月30日(木)です(納税通知書は4月中旬に郵送)。口座振替を利用している人は、納期限の前日までに入金してください。

令和2年度の固定資産税・都市計画税の第1期分と全期前納分の口座振替の申し込みは、3月26日(木)までお願いします。

――一度手続きをすれば、翌年度以降も継続されます。

▶**問合せ** 収税課(内線293)

休日納付相談を利用してください

市税などの納付が困難で平日に来庁できない人は、利用してください(市税・国保税は納付もできます)。

▶**とき・ところ・問合せ** 3月29日(日)8:30～17:00、収税課(内線294)

☎73・0294、☎fukusi-center@kc.jp

ポッチャ体験会

- ▼対象 市内に住み、令和2年3月1日現在で60歳以上か、心身障がい者・児(国が指定する難病を含む)
- ▼とき・ところ 4月23日(木)13時30分～15時30分(受付は13時から)、福祉センター
- ―― 12時30分と13時に生駒駅南口発(東生駒駅は、それぞれ5分後発)の無料送迎バスを運行します。

▼**内容** パラリンピック正式種目の「ポッチャ」を指導員と試合形式で行います。

▼**定員** 48人(抽選制)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 3月27日(金)までに、はがきか電話、フアックス、メールで住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの種類、難病名を明らかにして、福祉センター(〒630-0221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、☎fukusi-center@kc.jp)

RAKU RAKUはうす の無料太極拳教室

▼対象 市内に住むおおむね60歳以上

▼とき・ところ 3月19日(木) 14時～15時、RAKU RAKUはうす

▼内容 ゆったりとした動きで体に負担がかからない健康法「太極拳」の体験

▼必要品 上靴、飲み物

▼定員 30人(申込順)

▼申込み・問合せ 3月9日(月)～18日(水)に電話か直接、RAKU RAKUはうす(☎73・8778、10時～16時)

初めてでも大丈夫! いっしょ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 4月14日～6月30日の毎週火曜日、10時～12時(全10回。4月28日、5月5日は除く)、福祉センター(生駒駅・東生駒駅から無料送迎バスあり)

▼内容 点字の基礎知識を学び、広報紙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 1512円

▼申込み・問合せ 3月18日(水)(必着)までに、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同センター(〒630-0221、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、✉fukusi-center@kcn.jp)

子育て・教育



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 4月17日(金)・24日(金)、10時～11時30分、総合支援センターあずさ(西旭ヶ丘。駐車場なし)

▼内容 わらべうたベビーマッサージで子どもの心を育て、親子の絆を深めよう。

▼定員 10組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月10日(金)10時から電話で地域子育て支援センターまで(☎74・3999)

お得で便利なマイナンバーカードを作ませんか

圏市民課(内線307)

■マイナンバーカードがあるとこんなとき便利

◇本人確認など公的な顔写真入り身分証明書の提示

◇コンビニ交付サービスを利用した各種証明書の取得

▶**証明書交付ができる場所** 全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマートなどのコンビニ、イオン・イオンスタイルなどの各店舗、市役所

▶**利用時間** コンビニなどは6:30～23:00(店舗により営業時間内)、市役所は平日8:30～17:15

▶交付できる証明書

・住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、所得・課税(非課税)証明書…1通300円→**150円**

・戸籍全部事項証明書、戸籍個人事項証明書…1通450円→**250円**

マイナポイント(9月開始予定)の利用にもマイナンバーカードが必要

マイナポイントとはマイナンバーカードを持つ人が民間事業者のキャッシュレス決済などを利用すると、買い物で使えるポイントが還元率25%(最大5,000円相当)付与されるしくみです(9月開始予定)。

マイナポイントは、事前に申込みが必要なため、今後マイナンバーカードの交付申請者が増え、窓口の混雑が予想されますので、早めに申請をお願いします。

▶**問合せ** マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)

■市民課窓口の臨時受付

▶**とき・ところ** 3月15日(日)・29日(日)、4月12日(日)、8:30～12:00、市民課

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

発行は簡単3ステップ

①市民課窓口か郵送・オンラインで申請

▶**必要品** 個人番号カード交付申請書、通知カード、住基カード(ある人だけ)、本人確認書類*
——顔写真は同課で無料撮影もします。郵送とスマホ・自宅パソコンからの申請方法は市ホームページで確認してください。カードができるまで約1か月かかります。本人確認書類を持ち、申請時に通知カード、住基カードを返納できる人は郵送でも受け取れます。

②申請者本人の住所地に交付通知書(ピンクの封筒)が届く

③マイナンバーカードの受け取り

▶**必要品** 本人確認書類*、交付通知書(ピンクの封筒)、通知カード(受け取りまでに返納していない人)、住基カード(ある人で、受け取りまでに返納していない人)
——必ず本人が同課窓口に取りに来てください。

*運転免許証、パスポートなど顔写真付きのものは1点、健康保険証など顔写真のないものは2点以上、有効期限内の公的な書類が必要

「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

◇4月9日(木)、北コミュニティセンター I S T A はばたき

◇4月10日(金)・24日(金)、南コミュニティセンターせせらぎ

◇4月14日(火)・28日(火)、子育て支援総合センター

— 時間はいずれも10時～11時30分です。

▼内容 親子で楽しめる体を使った遊びや手遊び、歌遊び、絵本の読み聞かせなど

▼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

「ちどり保育園」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 4月9日(木) 10時～11時、いちぶちどり保育園

▼内容 保育園で楽しく遊ぶ。

おっぱい相談会の詳細

とき	対象の赤ちゃん	申込開始日
4月15日(火)	令和元年12月～令和2年3月生	4月1日(火)
5月22日(金)	令和2年1月～令和2年4月生	5月8日(金)
6月9日(火)	令和2年2月～令和2年5月生	5月26日(火)

◇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。

▼定員 15組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 3月26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、同園 ☎76・2400、FAX76・2401

ママとベビーのおっぱい相談会

出産後に感じる授乳の不安や心配ごとを助産師に相談してみませんか。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)

令和2年度 広報いこま いこまち 発行予定表

原則として、毎月1日に発行しています。発行日が土曜・日曜日、祝日と重なる場合は、日を繰り上げて発行します。

号	発行予定日
4月号	4月 1日(火)
5月号	5月 1日(金)
6月号	6月 1日(月)
7月号	7月 1日(水)
8月号	▲7月31日(金)
9月号	9月 1日(火)
10月号	10月 1日(木)
11月号	▲10月30日(金)
12月号	12月 1日(火)
2021年 1月号	2021年 1月 6日(水)
2月号	2月 1日(月)
3月号	3月 1日(月)

▲…発行予定日を繰り上げています。



▲読み上げアプリ「カタボケ」でも配信

「広報いこまち」は、市内の公共施設や駅・郵便局・南都銀行・京都銀行・コンビニエンスストア・生駒市立病院などにも置いてある他、市ホームページにも掲載しています。— 配布に協力していただいている人は、部数・届け先に変更があれば連絡してください。

☎広報広聴課(内線226)

はじめての離乳食講習会

▼対象 令和元年11・12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 4月6日(月) 9時45分～12時、セラビーい

に限定。マッサージなどの直接的な手技は行いません)

▼ところ セラビーいこま

▼内容 助産師による授乳相談・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 ☎75・1175

こま

▼内容 離乳食についての講義・調理実習と離乳食の試食を行います。

▼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)

— 託児が必要な人は申込時に伝えてください。

▼費用 300円

▼申込み・問合せ 3月12日(木)から電話で健康課 ☎75・1002

親子で体を動かしましょう

▼対象 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの幼児とその保護者

▼とき・ところ 3月19日(木) 10時～11時30分、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 ふれあい遊びと簡単な製作をしましょう。

▼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 3月13日(金)10時から電話で地域子育て支援センターまで ☎74・3999



親子の時間を楽しみませんか

環境・エコ



家具などのリユース品を回収します

清掃リレーセンターでは、家具などのリユース(再使用)できそうな大型ごみを無料で回収しています。回収した物は、市主催のリユース市などで販売し、ごみの減量やリユースの促進に活用します。

▼搬入時間・ところ 月曜～土曜日の9時～11時15分・13時～15時30分(祝日、年末年始を除く)、清掃リレーセンター

——持込時は、大型ごみ処理券を貼らず、「リユース品です」と声をかけてください。

新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便で送ります

◇4月以降に使用する保険証を簡易書留郵便で世帯ごとに3月中旬から下旬に送ります。

◇簡易書留郵便ですので、不在の場合は、郵便局の案内に従って受け取ってください。

◇有効期限の切れた保険証は自身で処分するか、国保医療課に返却してください。

国保医療課国保係(内線782)

▼注意 リユースできないと判断した物はその場で返却します(処分する場合は、大型ごみ処理券が必要)。

——家電製品やベッドは回収できません。他にも回収できない物がありますので、問い合わせてください。

▼問合せ 清掃リレーセンター(☎73・6807)

環境フリーマーケット&食品トロック

▼とき・ところ 3月20日(祝)10時～13時、ベルテラスいこまベルステージ(雨天中止)

——中止の場合は、市ホームページでお知らせします。

▼内容

◇環境フリーマーケット:家庭用品や衣類、雑貨などの

不用品の販売

◇食品トロック:家庭で不用になつている食品や飲み物(賞味期限切れ・生鮮食料は除く)を持ち寄り行う物々交換。市販されている形を1点とし、一人1回につき10点までです。

▼問合せ 環境保全課(内線355)

お知らせ



学習支援教室の受講者と学生ボランティア募集

経済的な理由などで十分な学習の機会が得られない子どもたちを対象に、学習の場を提供し、基礎的な学力を身につけることを目指し、学習支援教室を開設しています。

▼申込み・問合せ 随時、電話で保護課(内線752)

■受講者募集

▼対象 小学4年生～中学生(小学生は、要保護者の送迎)

▼とき・ところ ①北コミュニティセンターISTAはばたき(毎週火曜日)②南コミュニティセンターせせら

ぎ(毎週水曜日)③コミュニティセンター(毎週木曜日)——時間はいずれも17時～19時です。

▼内容 教職経験者などの指導員と大学生ボランティアが、学校の宿題や自主学習などを支援します。

▼費用 無料

▼大学生ボランティア募集

▼内容 各会場にいる指導員の指示を受けながら子どもたちの勉強を支援します。

▼謝礼 1時間1000円(交通費含む)

——会場などは相談に応じますので興味のある人は、問い合わせてください。

いこま大学新入生を追加募集します

▼対象 市内に住む62歳以上(昭和33年4月1日以前に生まれた人)で、4年間を通して活動ができる人

▼内容 令和2年度新入生で募集人数に満たないクラブだけを追加募集します。

▼申込み・問合せ 3月11日(水)までに電話で同大学事務局(生涯学習課内、内線645)

花・緑まちづくりフェスタイベントサポーター募集

4月26日(日)に開催する、花・緑まちづくりフェスタinふるらむのイベントサポーターを募集します。

▼対象 市内に住む高校生以上

▼ところ 花のまちづくりセンターふるらむ

▼内容・とき・定員 ①設営準備:4月25日(土)9時～16時頃、20人

②当日の受付・会場の運営補助:4月26日(日)9時～16時頃、20人

——担当は、ふるらむで決定します(一部、力仕事あり)。

▼申込み・問合せ 4月10日(金)(必着までに、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、参加希望日(①か②か両日)を明らかに

して、花のまちづくりセンターふるらむ「イベントサポーター募集」係(〒630-0122、真弓1丁目11-16、☎70-0187、☎70-0287、✉hanamachi@city.ikoma.lg.jp)

**し尿くみ取り
申請を忘れずに**

▼問合せ 環境保全課(内線355)

必要な申請

◇開始：転入などで定期収集(原則月1回)を希望するとき

◇中止：転出・転居・水洗トイレへの変更などで定期収集の必要がなくなったとき

◇便槽変更：一般トイレと特殊トイレの区分を変更したときなど

◇世帯人数変更

手数料の減免申請

3月までに減免を受け、4月から引き続き要件に該当する人で減免を希望する場合は、3月31日(火)までに必ず申請してください。4月以降に申請した場合、減免は翌月分からになります。また、新規で要件に該当することになった人は、その時点で申請してください(申請がなければ減免できません)。

——浄化槽世帯や公共下水道世帯は関係ありません。

▼減免の対象と必要書類(それ
ぞれの事項を証明する書類

4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(水)	高山町	秋津、小平尾町
2日(木)	傍示	東山町、小平尾町
3日(金)		小平尾町
4日(土)		小瀬町
6日(月)	庄田	萩の台、萩原町
7日(火)		萩原町
8日(水)	大北	藤尾町、萩原町
9日(木)		鬼取町、大門町
10日(金)	大北、久保	西畑町、鬼取町
11日(土)	久保	有里町、菜畑町、西畑町
13日(月)		有里町
14日(火)	宮方	
15日(水)	上町	有里町、壱分町
16日(木)	芝	壱分町、西菜畑町
17日(金)	北田原町、鹿畑町	中菜畑1丁目、西菜畑町
18日(土)	北田原町、南田原町	西菜畑町、東生駒、中菜畑2丁目、東菜畑1・2丁目
20日(月)	南田原町	軽井沢町、緑ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘
21日(火)	新生駒台、松美台、南田原町	西旭ヶ丘、東旭ヶ丘、山崎町、辻町
22日(水)	小明町、桜ヶ丘、俵口町	谷田町、辻町、山崎町
23日(木)	俵口町	辻町、谷田町、本町、元町1・2丁目
24日(金)	東松ヶ丘、西松ヶ丘	谷田町、東新町、仲之町
25日(土)	西松ヶ丘、喜里が丘	山崎新町、北新町
27日(月)	門前町	北新町
28日(火)		
30日(木)	高山町	秋津、小平尾町

の(コピー)

◇1歳未満の乳児(出生に伴い1年間、人頭割分の減免を希望するとき)：母子健康手帳など出生が分かる書類

◇住民票はあるが長期出張、下宿などで家にいないとき：健康保険証(遠隔地証明)、公共料金の通知書など居住地区が分かる書類

◇長期入院で家にいないとき：入院申込書か入院先などが分かる書類

◇世帯の一部が水洗トイレを使用しているとき：水洗トイレを使用していることを証明できる書類(浄化槽の点検や汚泥引き抜き領収書など)

申請方法 認め印と必要書類を持って直接、同課

マイサポいこま・エントリー団体募集

18歳以上の市民が支援したい市民活動団体の事業を選び、その結果を考慮して団体に支援金が交付される制度「マイサポいこま(生駒市民が選択する市民活動団体支援制度)」。活動周知や支援金獲得の支援を希望する団体を募集します。

▼対象 環境、まちづくり、文化、福祉など社会貢献活動を自主的に非営利で行う団体の事業

▼申込み・問合せ 申請書に必要事項を書いて、4月1日

(水)15日(水)(必着)に郵送か直接、市民活動推進センターららポート(〒63010257、元町1丁目7-6、☎75・6000)

——申請書は、市民活動推進センターららポートなどで配布する他、市ホームページからダウンロードもできます。詳しくは市ホームページに掲載している募集要項をご覧ください。

4月から奈良地方気象台の電話窓口が変わります

4月1日(水)から、気象情報の確認や気象に関する相談などができる奈良地方気象台の電話窓口が変わります。

◇職員による対応(☎0742・22・2555、平日8時30分~17時15分)

◇自動音声による気象情報(☎0742・27・7329、24時間対応)

▼問合せ 奈良地方気象台(☎0742・22・2556)

市役所食堂の営業を3月末で終了します

市役所地下1階の食堂は、3月31日(火)14時で営業を終了します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。長らくの間、ご愛顧いただきありがとうございました。

▼問合せ 人事課(内線243)

認知症地域支援推進員の募集

- ▼対象 認知症に関する専門的知識と経験を有し、保健師・社会福祉士・介護支援専門員などいずれかの資格と普通自動車免許を有する人
- ▼勤務内容 認知症の人や家族への相談や支援体制の構築など
- ▼勤務場所 フォレスト地域包括支援センター
- ▼期間 1年以内の雇用(延長する場合あり)
- ▼申込み・問合せ 3月31日(火)(必着)までに履歴書(要写真貼付)に資格証明書の写しを添えて、郵送か直接、地域包括ケア推進課(T63010288、内線467)

保健師・看護師の募集

- ▼対象 保健師か看護師の免許を有する人
- ▼勤務内容 乳幼児健康診査などの電算入力作業や関係

機関・市民との連絡調整、その他の事務作業

- ▼勤務時間 月10日勤務(週2・3日勤務。8時30分～17時15分、休憩1時間)
- ▼勤務場所 健康課(セラビィいこま内)
- ▼日給 1万2000円(交通費を含む)
- ▼期間 6か月以内の雇用(延長する場合あり)
- ▼申込み・問合せ 3月19日(木)(必着)までに履歴書(要写真貼付)に資格証明書の写しを添えて、郵送か直接、健康課(T63010258、東新町1-3-3セラビィいこま、☎752255)

- ▼提出された履歴書は返却しません。

生駒山麓太鼓鼓手研修生(たまた) 龍打組研修生募集(4月生)

- ▼対象 鼓手会研修生：高校生～45歳、龍打組研修生：小・中学生(未成年者は、保護者の同意が必要。いずれも性別不問)
- 4月に開催する説明会に参加してください。
- ▼練習のとき・ところ 19時30分～22時(月3回程度)、コ

ミニシティセンター

- ▼定員 各10人程度(抽選制)
- ▼費用 月3000円(別途バチ代などが必要)
- ▼申込み・問合せ 3月31日(火)までに生駒商工会議所ホームページの申込フォームか電話、ファクスで住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、メールアドレス、未成年者は保護者の氏名を明らかにして、生駒山麓太鼓事務局(☎743515、☎749185)



▲申込みはこちら

いのちの電話 電話相談員養成講座受講生募集

- ▼対象 21歳以上70歳未満で相談ボランティアとして参加できる人
- ▼とき・費用
- ◆養成講座：前期4月18日～8月1日、後期8月22日～11月21日、原則毎週土曜日14時～16時30分、各期3万5000円(宿泊研修費を含む)
- ◆インターン研修：12月～令和3年9月、原則毎月2回、1万円
- 後期は前期修了後、イン

ターニング研修は後期修了後に受講可能です(いずれも過去の受講を含む)。インターン研修終了後、認定されると相談員として活動できます。

- ▼ところ NID会館(奈良市西大寺本町)
- ▼内容 さまざまな悩みを持った人や生きる気力や望みを失った人々を支援するための電話相談員の養成講座
- ▼定員 50人(申込順)
- ▼申込み・問合せ 4月3日(金)までに電話で(社福)奈良いのちの電話事務局(☎0742350500)
- 詳しくは、同事務局のホームページをご覧ください。

生駒山麓公園行きのバス運賃を改定します

- 4月1日(水)から生駒山麓公園ふれあいセンター行きバスの運賃を改定します。
- 詳しくは市ホームページをご覧ください。



バス運賃の改定にご協力をお願いします

- ◆大人2000円、小学生1000円、障がい者・付添者1000円(現行は、大人1000円、小学生500円、障がい者・付添者500円)
- ▼問合せ みどり公園課(内線582)

起業・経営全般に関する出張相談所

- ▼とき・ところ 3月27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 奈良県よろず支援拠点(公財)奈良県地域産業振興センター)のコーディネーターが雇用や人材確保の方法など、経営に関するあらゆる相談に応じます。
- ▼定員 5人程度(申込順)
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 3月9日(月)～26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、☎749100、☎kai_zai@city.koma.lg.jp)
- 申込受付票は市ホームページでダウンロードできます。

事務職・建築職・機械職・保育士・幼稚園教諭・保健師

4月1日(水)
募集スタート

生駒市職員を募集

生駒市職員任用試験委員会(人事課内、内線243)



■職種・採用予定人員・受験資格など(令和3年4月1日採用予定)

職種	試験区分	採用 予定人員	受験資格など	
			学歴など	年齢
事務職	大学	15人程度	学校教育法による大学(短期大学を除く)などを卒業した人が令和3年3月31日までに卒業見込みの人	【大学卒】 平成5年4月2日 以降に生まれた人
	大学 (障がい者対象)	若干名	上記条件に加え、身体障害者手帳か療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などのいずれかの交付を受けている人	
建築職	大学	若干名	学校教育法による建築専門課程の大学(短期大学を除く)などを卒業した人が令和3年3月31日までに卒業見込みの人	【短期大学卒】 平成7年4月2日 以降に生まれた人
機械職	大学	若干名	学校教育法による機械専門課程の大学(短期大学を除く)などを卒業した人が令和3年3月31日までに卒業見込みの人	
保育士・ 幼稚園教諭	大学・短期大学	4人程度	保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有する人、または令和3年3月31日までに保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を取得する見込みの人	
保健師	大学・短期大学	3人程度	保健師免許を有する人が令和3年3月31日までに取得する見込みの人	昭和60年4月2日 以降に生まれた人

■**受験手続** 4月1日(水)~12日(日)23:59(受信)に市ホームページから申請してください(郵送や持参は受付不可)。

■**受験資格・試験日など** 各職種の受験資格や試験日など、詳しくは募集要項「生駒市職員採用試験のお知らせ」で確認してください。
——募集要項は人事課で配布する他、市ホームページからもダウンロードできます。

■**他の試験職種・区分** 事務職(短期大学・高校卒)や消防職などは、7月頃に募集要項を公表する予定です。詳細が決まり次第、市ホームページや広報いこまち「いこまち」でお知らせします。

● **職員採用試験説明会を開催** ●

▶**とき・ところ**(費用無料・申込不要)

- ①3月8日(日)17:30~20:00、LEC梅田駅前本校
 - ②14日(土)13:00~17:00、たけまるホール
- いずれも、誰でも参加できます。

▶**内容**

- ①本市が進める施策や働き方の紹介、市長の講演
- ②施策ごとにブースを設け、市の仕事の魅力を紹介。本市のさまざまな取組を一度に知れる機会です。市長の講演もあります。

最新情報は生駒市職員採用ページで確認してください

募集要項

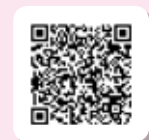
先輩職員
インタビュー



職員が仕事のやりがいを
紹介する採用動画

採用説明会の詳細

採用ページに
アクセス!



令和2年度狂犬病予防集合注射の日程

	とき	ところ
4月 13日(月)	9:30~11:30	松美台自治会館
	13:00~15:00	図書館南側駐車場
14日(火)	9:30~10:30	大北自治会館
	11:00~11:30	庄田自治会館
	13:00~13:30	獅子ケ丘自治会館
	14:30~15:00	門前町自治会館
15日(水)	9:30~12:00	北大和体育館駐車場
	13:30~15:00	
16日(木)	9:30~11:00	鹿ノ台北公園
	11:20~11:50	鹿畑町自治会館
	13:30~15:00	白庭台北公園
17日(金)	9:30~11:30	壱分町東自治会館
	13:00~14:00	東生駒南自治会館
	14:30~15:30	生駒台集会所
20日(月)	9:30~11:30	北コミュニティセンター ISTAはばたき駐車場
	13:00~13:30	南田原町集会所
	14:00~15:30	芸術会館美楽来駐車場
21日(火)	9:30~11:30	喜里が丘第4公園
	13:00~15:30	萩の台住宅地自治会館
22日(水)	9:30~11:30	鹿ノ台スポーツ公園
	13:00~15:00	あすか野自治会館
23日(木)	9:30~11:30	ひかりが丘集会所
	13:00~14:30	さつき台集会所
27日(月)	9:30~11:30	セラビーいこま駐車場
	13:00~15:30	南コミュニティセンター せせらぎ駐車場

犬の登録と狂犬病予防注射
はお済みですか？

飼い犬には、狂犬病予防法で一生に1回の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

市は狂犬病予防の集合注射を左表の日程で実施します。

—— 飼い犬の登録は、環境保全課の他、注射会場でも行います。

▼対象 生後91日以上の犬

▼必要品 狂犬病予防注射の

お知らせはがき

—— 登録済みの人に送付します。添付の問診票を記入

し、切り取らず当日必ず持参してください。

▼費用 3400円(登録を併せて行う人は、別途登録料3000円が必要)

—— 予防注射は最寄りの動物病院でも実施しています(料金は集合注射時と異なる場合がありますので注意してください)。

▼問合せ 環境保全課(内線373)

固定資産課税台帳を
閲覧できます

所有する物件の税額など、課税内容を知りたい場合は、いつ

でも固定資産課税台帳を閲覧できます。

また、有償で土地や家屋を借りている人も対象物件を限定して閲覧することができます。

ただし、閲覧するには当該物件の賃貸借契約書の写しが必要です。

▼対象 納税義務者、納税義務者の委任を受けた人、借地借家人など

▼必要品 納税通知書、免許証など本人確認ができるもの、委任状(委任を受けた人

▼ところ・問合せ 課税課(内線383)

だけ)

線383)

土地・家屋価格等
縦覧帳簿を縦覧できます

一定の条件のもと、自分や他人が所有する物件(土地や家屋など)の評価額を縦覧できます。

▼対象 市内に土地・家屋を所有する納税者、納税者の委任を受けた人など

▼とき・ところ 4月1日(水) 9時30分~17時

15分(閉庁日を除く)、課税課

▼縦覧内容

◇土地：所在、地番、地目、地積、評価額

◇家屋：所在、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額

—— 土地・家屋ともに、税額など、これら以外の内容は縦覧の対象になりません。

▼必要品 納税通知書、免許証など本人確認ができるもの、委任を受けた人は委任状

▼問合せ 課税課(内線383)

キラリ
生駒 ひと

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。

市民功労・行政功労表彰
おめでとーございませう

令和元年度全日本通信珠算競技大会において第一位になられた功績を讃え市民功労表彰を、また長年にわたり教育委員会委員として本市の発展に寄与された功績を讃え、行政功労表彰を授与しました。



浦林直子さん



金本愛夢さん

市民功労表彰

金本愛夢さん

行政功労表彰

浦林直子さん

▼問合せ 秘書企画課(内線204)

せいすい 生水だより

お出かけに
活用してみよう



令和2年3月号
No.65

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
☎ 上下水道部総務課 (☎79-2800)

協力店舗一覧

(令和2年1月末日現在)

- 1:くろんど荘
- 2:鶴亀庵
- 3:株式会社松久保本店
- 4:Cafeふるーらむ
- 5:RECHERCHE (ルシエルシュ)
- 6:カフェスタviviana ヴィヴィアーナ
- 7:生駒山麓公園
- 8:コスメ&エステ フサヤ
- 9:Cfarm&上等カレー アントレ生駒店 シーファーム
- 10:摩波茶屋 まはらちや
- 11:ハーブ工房ほうざん
- 12:生駒のお宿 城山旅館
- 13:ぴよぴよ鍼灸院
- 14:キッチン・アミア
- 15:鬼の茶屋にしもと
- 16:森のレストラン ラッキーガーデン
- 17:手打ちうどん風舞 かざまい
- 18:風のビューカフェ友遊由 ゆうゆうゆう
- 19:Cafe千珠 せんじゆ
- 20:パティシエカフェ フラウ
- 21:焼きたてパンの店 夢飛行
- 22:カフェ風風 ふうふう

給水スポットMAP

各協力店舗の詳細については、ホームページで確認してください。
▲ページはこちら



「給水スポット」で水道水をチャージして
お得&エコに出かけよう
給水スポット協力店舗では、お店を利用した人のマイボトルに無料で水道水を入れてもらえます。水道水を持ち歩けば、ペットボトルなどのゴミが出ず、CO2排出量の削減にもつながります。

このステッカー
が目印!



水道NEWS

転居時などの手続きはお早めに

転居などで、水道の使用を開始・中止する場合は届出が必要です。3・4月は、窓口が混み合うので早めに手続きしてください。中止の手続きがない場合、水道を使わなくても基本料金の支払いが必要になります。また、使用者が変わった場合は名義変更の届出をお願いします。

▶問合せ 水道事業お客様センター (☎79-2800)

「水飲み場」も要チェック

給水スポットの他、市内6か所の公共施設にもマイボトルに水道水を給水できる「水飲み場」を設置しています。ぜひご利用ください。

▶ところ 鹿ノ台ふれあいホール、高山竹林園、北コミュニティセンターISTAはばたき、図書会館、ベルテラスいこま、南コミュニティセンターせせらぎ



水道水を無料で給水



Library Information

「ようこそ図書館へ」と「美楽来の展示予定」のコーナーは、奇数月に掲載します。

▶ 図書館・室からのお知らせ

「がん情報サポートコーナー」を新設

日本では2人に1人が患うと言われており、^{たにん}他人ごとではなく増えてきている「がん」。自分や身近な人が、がんにかかったとき病気と向き合うためには、正確な情報を集めることがたいせつ。しかし、病気に関する情報があふれていて、何を参考にすればいいのかわからなくなる人も多いのではないのでしょうか。

図書館本館では、がんに関する図書を集めたコーナーを新設。がんに関する基本的な知識や治療法、食療法、緩和ケア、患者さんの闘病記、看病する家族にできることなど、さまざまな本が並びます。また、



自分の命を守るため、がん国立がん研究センターがん対策情報センターが発行している、がんに関する資料「がん情報ギフト」の冊子も併せて設置。資料の中には「がん患者さんのための療養ガイド 奈良県版」もあります。ぜひ活用してください。

▶ 耳で楽しむ本の会

◇とき・ところ 3月21日(土)14:00~15:30、北コミュニティセンター^{イスタ}ISTAはばたき

◇内容 音訳ボランティアによる朗読「うちのご近所さん」より「マサミの家」ほか(群ようこ/著 KADOKAWA)、「もみじの言いぶん」より「安眠妨害」「ずっと一緒」ほか(村山由佳/文と写真 ホーム社)

▶ ビブリオバトルinいこま

◇とき・ところ・テーマ 4月26日(日)14:30~16:00、図書会館、「今こそ読み返したい本」

◇申込み・問合せ 生駒ビブリオ倶楽部ホームページか、電話で図書館本館(☎75-5000)

▶ 問合せ

図書館本館(☎75-5000)

——図書館ホームページをリニューアルしたため、ページアドレスが変わりました(ブックマークなどに登録している人は、アドレス変更が必要です)。



Art Hall Miraku

芸術会館

美楽来

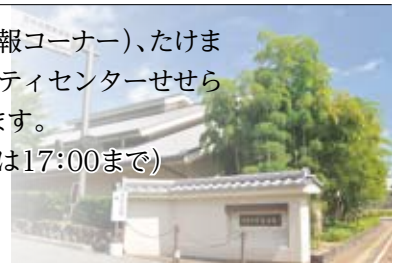
3月9日~5月10日の展示予定

展示時間などを記載した展示予定は、市役所(市政情報コーナー)、たけまるホール、図書会館、コミュニティセンター、南コミュニティセンターせせらぎ、北コミュニティセンター^{イスタ}ISTAはばたきで配布しています。

▶休館日 月曜日 ▶開館時間 9:00~19:00(展示は17:00まで)

▶注意 できるだけ公共交通機関を利用してください。

▶問合せ 芸術会館美楽来(☎74-1101)



3月 March

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	祝	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
第12回風景画展(5人展)							第13回アトリエOKITA 教室絵画作品展							17thスケッチクラブ四季彩・合同作品展							第36回写真展(写友会)									
第11回土筆の会作品展							2020年 春の洋ラン展							第23回藤彩会水彩画展							第27回Yusui会作品展									
藤村水彩画教室展																														

5月 May

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	祝	木	金	土	祝	祝	祝	休	木	金	土	日
第35回シグマ展							第25回 仏像彫刻美術展							第3回 火曜スケッチ展							前川絵画教室作品展										
							第4回 「水彩の集い」展							創作モラ手芸展 (第3回)							第17回文萌会日本画展										
																					第33回生駒洋画クラブ作品展										

◇色つきの日は休館日です。この表は3月1日時点の予定であり、変更する場合があります。

成人式

1月13日(祝)たけまるホール

振袖やスーツなどで身を包んだ約950人の新成人が成人式に参加しました。新成人たちが企画する本市の成人式。新成人による国歌や生駒山麓太鼓の演奏が行われました。また、新成人が取材した中学校の恩師からビデオレター上映などが行われ、会場は大いに盛り上がりました。

①久しぶりに会った友人たちと記念撮影②新成人が生駒山麓太鼓を披露③⑥カメラに向かって笑顔で「ハイチーズ」④式典のオープニングを飾ったのは新成人による国歌の演奏⑤新成人代表の「新成人誓いの言葉」⑦声を揃えて市民憲章を唱和しました⑧色とりどりの振袖姿の新成人が会場にずらり





1/24(金)

お茶を飲みながら食育を語り合う

セミナー いこま

食育をテーマに自由に話し合う「食育カフェ」を開催しました。20～60歳代の19人が参加。参加者は、離乳食の悩みや食に関する情報の入手方法などを、お茶を飲みながら意見交換し、「食育は幅広くて、生活に密着したものなんですね」と話していました。



12/26(木)

自慢のメニューを一日限定販売

市役所食堂

市内小学生が野菜たっぷりの朝食メニューを考えるコンテスト。受賞作品が市役所食堂で限定販売され、考案者の伊集院香菜さんと岩瀬絆さんが試食しました。再現された自慢のオリジナルメニューを前に「レシピどおり野菜いっぱいおいしい感じ」と笑顔を見せていました。



1/29(水)

お店の魅力に気づく講座「まちゼミ」

市内飲食店や商店など各所

市内のお店の人から無料でプロの知識や技術が学べる講座「まちゼミ」が開かれました。35講座のうちの1つ、親子でヨガを楽しむ講座では、家で子どもと楽しめる運動を紹介。参加した増田さんは「気になっていたお店に来るきっかけになりました」と話していました。



1/8(水)

無料送迎の運動教室で健康に

やすらぎの杜^{もり} 延寿

会場までの送迎付き介護予防教室「さわやか運動教室」がスタート。参加した80～90歳代の皆さんは、座ってできる運動を3か月間実践し、運動器の機能向上を目指します。参加した日下部文子さんは「歩いて来られない場所なので送迎が助かる」と話していました。



1/30(木)

声を出さずに言葉を伝えよう

生駒小学校

さまざまな障がいがある人とのコミュニケーションを考える学習の一環で、同校4年生94人が「手話体験」を行いました。本市在住の聴覚障がい者と手話通訳者から教わった手話や指文字を使って、自己紹介。名前が正確に伝わると大きな拍手で盛り上がりました。



1/17(金)

市民が考えた、生駒お出かけツアー

芸術会館^み美楽^{らく} 来

市民PRチームのいこまち宣伝部の有志が3コースを企画した、人と人がつながるツアー「いこまとりっぷ」。この日は、約100人の応募者から当選した10人が青森や東京などから参加。本市在住の陶芸家、高島大樹さん指導の下、ツアーオリジナルの器を作りました。



{ 菜の花の手まりずし }

つくり方(所要時間:約30分)

- ①炊きたてのごはんに、散らすようにすし酢を加え、さっと混ぜる。
- ②菜の花は、たっぷりのお湯に塩を加えて約2分ゆで、ざるにあげる。水気を切って3cmほどに切り揃え、めんつゆと和えておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、★を入れてほろほろになるまで炒る。
- ④①をラップにとり、直径2~3cmに個数分を先に丸めておく。
- ⑤ラップに②③④を順に乗せ丸めて完成。

材料(約20個分)

- ごはん(固め)…1合
すし酢…大さじ2
菜の花…1束
塩・めんつゆ…少々
【炒り卵(卵そぼろ)】
★卵…L2個
★塩・砂糖…小さじ1/2
※炒り卵の代わりに、鶏そぼろを使ってもおいしく作れます。

春色でかわいい一口サイズの**おすしを召し上げ**れ
今月は、冬から春にかけて旬を迎える菜の花を使った手まりずしを紹介します。炒り卵を菜の花の花びらに見立て、目でも旬を楽しめるのポイントです。
ラップを使い簡単にできるので、子どももいっしょに楽しく作れます。これから暖かくなる季節。お弁当に詰めて出かけてみてはいかがですか。

今月の食材は…
菜の花



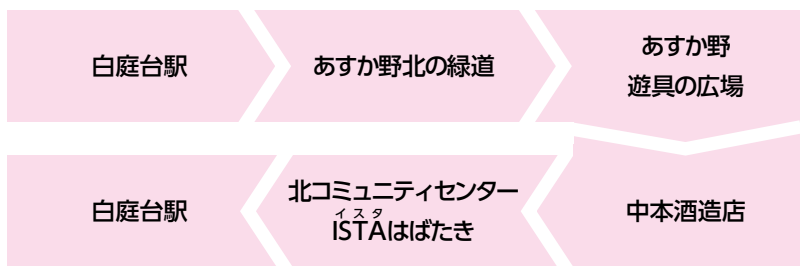
■生駒産野菜は青空市場へ
▶とき・ところ 3月15日(日)9:00から(なくなり次第終了。毎月第3日曜日に開催)、ベルテラスいこまバルステージ
▶内容 新鮮野菜や花木などの販売

歩いていこまめぐり

市内を24のコースに分けて紹介する「生駒健康ウォーキングマップ24」から毎月1コース紹介。街並みを楽しみながら健康づくりをしませんか。
圃健康課 ☎75-2255

6つの公園を巡って健康づくり あすか野の緑道散策コース

白庭台駅から、あすか野の住宅街を歩く約4.1km。道中には、あすか野北・南を通る緑道があり、四季折々の風景が魅力です。また、コース上の6つの公園には、足の裏を刺激する石を敷いた「健康歩道」や遊具などがあり、大人も子どもも楽しめます。



あすか野遊具の広場など、広い公園が多くあります



江戸時代から続く酒蔵
中本酒店



図書館を併設する施設
愛称「ISTAIはばたき」

知らなかった公園がたくさんあり、新鮮でした。桜の季節にまた来たいですね

詳しいコースは、市ホームページに掲載する「生駒健康ウォーキングマップ24」をご覧ください。今回のコース番号は8です。
— 同マップは、主な公共施設でも配布しています。こちら



子育て支援総合センター

子育てひろば

子育てで感じる喜びや悩みを共有できる「子育てひろば」を実施しています。費用無料で申込不要なので気軽に遊びに来てください。

▶**ところ・問合せ** 子育て支援総合センター
(生駒セイセイビル3階、☎73-5582)

今日のPick UP

子育て仲間に出会える「育児サークル」



みんなで遊びを楽しみます

0歳～就園前の子どもと保護者が交流する育児サークル。市内で6団体が活動中。多胎児を持つ保護者のためのサークルもあります。仲間を作って子育てを楽しみませんか。全てのサークルでメンバーを募集中です。詳しくは育児支援団体「いこま育児ネット」のホームページをご覧ください。



▶ページはこちら

0～4か月頃の乳児と保護者

☆**ぴよぴよサロン** (出入り自由)

▶**とき** 3月25日(水)13:30～15:00

▶**内容** 保護者同士で自由に話せます。体重測定も可能。「パパママ教室」に参加する妊婦との交流もあります。

7～12か月頃の乳児と保護者

☆**もこもこサロン** (出入り自由)

▶**とき** 4月14日(火)13:30～15:00

▶**内容** 子育ての悩みなどを保護者同士で話せます。保育士や保健師にも相談可能。保育士による手遊びなども楽しめます。

親子でいっしょに
楽しめちゃう♪

5・6か月頃の乳児と保護者

☆**もぐもぐサロン** (出入り自由)

▶**とき** 3月18日(水)10:00～12:00

▶**内容** 保護者同士で自由に話せます。保育士や保健師による子育てなどの相談や体重測定もできます。

3歳までの子ども一人と父親

☆**パパひろば** (当日先着順)

▶**とき・ところ** 3月15日(日)、近鉄百貨店 生駒店

▶**内容** 今月は出張パパひろば特別版を行います。詳しくは11ページをチェック。



もったいない 食器市



とき	ところ
4月2日(木) 13:00～15:00	南コミュニティセンターせせらぎ
4月10日(金) 10:00～13:00	ディアーズコープ いこま
4月16日(木) 13:00～15:00	北コミュニティセンターイスタはばたき

◇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・土鍋は持ち込みません。
圃環境保全課(内線354)



3歳児歯科健診 子育て相談

圃健康課(☎75-2255)

- ▶**対象** 平成29年3・4月に生まれた幼児
- ▶**とき** 4月30日(木)
- ▶**内容** 歯科診察、育児・栄養・歯科・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	平成29年9～11月に生まれた幼児	14日(火)	身体測定、育児・栄養・歯科・発達相談
② 10か月児すくすく子育て相談	令和元年5・6月に生まれた乳児	28日(火)	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9:00～10:00、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。



電気製品の国際規格を普及 世界中の安全と快適性を守る

産業標準化事業表彰を受賞

梶屋 俊幸さん

かじやとしゆき・(一社)セーフティグローバル推進機構理事。パナソニック(株)で品質本部技術法規担当主幹を務める。IEC(国際電気標準会議)適合性評価評議会日本委員。本市在住。68歳

街人探訪
vol.72

長

さの単位「メートル」や、非常口のマーク、クレジットカードのサイズ…。これらは世界共通の規格だ。「国際規格(標準)」とも呼ばれ、医療や自動車など、多岐に渡り定められている。

電子レンジやパソコン部品など電気・電子製品に関する国際規格の普及に40年以上携わる。国際規格の信頼性の向上や、規格を満たしていることを認証する制度の整備などにも努めた。これらの点が評価され、産業標準化推進活動に極めて顕著な功績があった人に贈られる「産業標準化事業表彰 内閣総理大臣賞」を昨年10月に受賞した。

「世界中のどこにいても、安全安心で快適な生活を送るためには、あらゆるモノに国際標準が必要不可欠なんです」

家

電メーカに昭和51年に入社。輸出する自社製品を海外の安全基準に適合させるために、ヨーロッパに駐在し、20か国以上を飛び回り各国の認証機関と交渉した。

「安全基準は国ごとに異なるため、同じ設計でも『ドイツで合格・スイスでは不合格』などということがよくありました。各国の基準に合わせて設計し直すのが大変でしたね」
帰国すると、国内の主要家電メーカーなどで組織される(一社)電

子技術産業協会の一員としても活動。日本の電気・電子製品が海外での流通を不必要に妨げられないようにするため、世界各国に安全基準の透明性の確保や是正などを促した。「規格が明確であればあるほど、粗悪品は排除され、市場に出回る製品の安全性が保てます」

退

職後は、次世代の国際規格を作るため、経済産業省や国内外の大学教授・産業界の専門家で約20人でチームを組む。家電などさまざまなモノをインターネットにつなげて従来にない用途や便利さを生み出すしくみ「IoT」や人工知能「AI」など、最新技術に適用できる新しい安全基準「Safety 2.0」の整備に挑んでいる。

「安全・安心は社会にとって普遍的で永遠の課題です。今後は、IoTやAIなど新たな社会ニーズに対応できる次世代の安全基準が必要。3年以内に整備して、より快適で安全な社会作りを目指します」

Pick Up

Safety 2.0

Safety2.0

セーフティグローバル推進機構が提案する国際標準。人・モノ・環境が情報を共有し、協調して安全を構築する概念。



読者の声

読者の皆さんから寄せられた
広報いこまち1月号へのご意
見・ご感想を紹介します。

寿 大学に生き生きと通い、卒業後
に地域で活躍する姿を見て、自
分の今後の人生計画に大いに刺激を
受けた。(40歳代・男性)

高 齢者の皆さんの活躍がよく分
かった。両親にも地域への参加
を薦めたい。(30歳代・女性)

大 根の料理はおでんばかりだった
が、フライド大根が想像以上の
おいしさでびっくり。(30歳代・女性)

生 駒の酒蔵巡りの記事で、市内に
ある酒蔵を知ってもらう機会
になった。住所が書かれていけばさら
に良かったと思う。(60歳代・男性)

図書カード500円分が当たる！
広報いこまち3月号の
感想をお待ちしています

広報いこまち「いこまち」のアンケートモニターを募集しています。登録した皆さんには広報紙に関するアンケートを毎月ご案内。アンケート回答者の中から、抽選で毎月5人に図書カード500円分をプレゼントします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲詳しくは
こちら

＼ 消費生活 暮らしのQ&A /

お試し1回だけのつもりが 定期購入になっていた！

Q 先月、インターネット通販で「初回特別価格980円(送料込)」のダイエットサプリを1回限りのお試しのつもりで購入した。ところが昨日、2回目の商品が届いたので改めて通販サイトを見ると「初回を含めて最低4回以上の継続が条件」と書かれていた。業者に「効果がなかったので2回目以降を解約したい」と電話をかけたが「4回購入しないと解約できない」と断られた。定期購入と分かっていたら注文しなかった。納得できない、どうしたらいいか。(40歳代、女性)

A 通信販売による定期購入関連の相談は全国的に年々増加。昨年11月末で前年の同時期と比べ、約2.3倍と激増しています。相談のように「定期購入とは知らなかった」や「使用したが効果がなかった」としても解約・返品できません。相談者には、サイトに書かれている解約条件に従うことになることと伝えました。

通信販売の広告では「定期購入契約である場合は、その旨及び支払総額、契約期間・回数、解約条件等の契約内容」を消費者に分かりやすく表示することが、法律で義務付けられています。通信販売には、一定期間であれば契約を無条件で解除できる「クーリング・オフ制度」の適用がなく、広告に表示された解約・返品の条件に従うことになります。「初回無料」「お試し」などと大きく書かれていると、そこに目が行きがちです。しかし、初回を低価格で購入するには定期購入が条件になっている契約が増えています。申込前に、契約内容や解約・返品条件をよく確認してください。申込後は、最終確認画面を印刷したり、スクリーンショットをしたりして契約内容の記録もしておきましょう。



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

{ 編集後記 }

阪神・淡路大震災の年に生まれた私にとって、災害は写真や映像の中のことと感じていました。災害時のことや地震の恐怖について直接取材。特集を通じて、取材時に私が感じた災害の脅威や備えのたいせつさが少しでも伝わればうれしいです。(関口)

近鉄百貨店との合同企画「春の子育てサロン」が開かれます。親子向けの片づけ術や、子どもの靴の選び方など、子育て世代向けのイベントを多数開催。生駒の「食」も集まります。11ページをチェックして、お気に入りの日を見つけてください。(村田)

4月13日(月)に市内で東京2020オリンピックの聖火を11人のランナーがつなぎます。世界的スポーツの祭典を間近に感じられる、またとないチャンス。公募ランナーの石田さんは「楽しんで走ります」と意気込みたっぷり練習されていましたよ。(川口)

桜の記事を作成しました。おすすめの花をぜひ教えてください。暖冬だった今年の冬。全国的に、早い桜の開花が予想されています。個人的には、満開の桜が門出をお祝いする入学式が見たいです。ちょっぴりゆっくり咲いてくれたらいいなあ。(泉)