

広報いこま

いこまち

このまちが、もっと好きになる。

2020

4

月号

vol.789

Apr./2020
IKOMACHI vol.789
Ikoma city, Nara pref.



/ Topics

P.2 宝山寺への参道石段を1000段!?^{のぼ}上る

P.4 特集1 「煙のない社会」を目指して

P.10 特集2 おもいをかわす婚姻届

P.19 GW(5月3日(祝)～6日(休))の応急診療

ー宝山寺参道整備工事完成記念イベントー

宝山寺への参道石段を 1000段!?!^{のぼ}る

定員
70人
(申込順)

とき 5月24日(日)
10:30~13:00頃(受付は10:00から)

コース ベルテラスいこまベルステージ集合
宝山寺解散



生駒駅と宝山寺を結ぶ宝山寺参道。全長1.7kmほどの参道には約1,000段の石段があり、沿道には旅館や飲食店、雑貨店が並びます。市内外から多くの参拝客が訪れ、歴史ある参道でしたが、石段の崩れなどのため平成13年に整備を開始。今年3月に工事が完了しました。

▶**対象** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
——グループでの参加も可能です。

▶**内容** 昔の風情を残しつつ、手すりなどを整備して歩きやすくなった参道。宝山寺の歴史や参道の絶景スポットなどに詳しい生駒市観光ボランティアガイドの皆さんの案内で、参道を歩いて宝山寺を目指してみませんか。参道沿いには、改修工事や昔の参道周辺の様子をパネル展示します。

▶**費用** 無料

▶**持ち物** 飲み物

▶**申込み・問合せ** 4月10日(金)~5月10日(日)にファクスかメールに参加者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号・歩くスピード(ゆっくりかふつう)を書いて、土木課(☎0743-74-1111、内線514、☎74-9100、✉sankeisen@city.ikoma.lg.jp)

——グループで参加する場合は「グループで参加」と書き、全員分をまとめて申込んでください。

幻のレインボーラムネと参道の今と昔の写真のポストカード3枚(非売品)をプレゼント♪



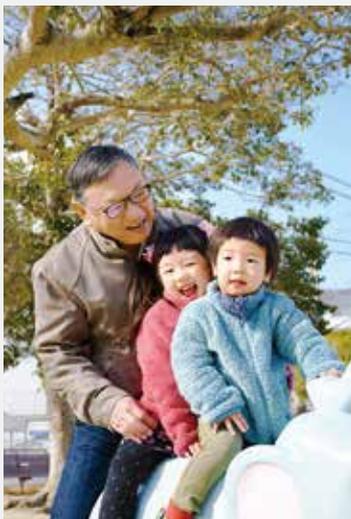
昭和30年頃
賑わう門前町の旅館街



平成31年3月
歩きやすく改修された仲之町の石段



昭和48年5月
参道を彩る満開の桜



「絶対無理」と家族から言われていた禁煙を2月に達成した後藤洋さん。孫の紗雪さん・碧人さんと元気に遊びます。「たくさん遊んでくれるおじいちゃん大好き」と孫の2人からも太鼓判です。

数字で見るまちの動き

人口

人口総数▶119,426人(+1)
世帯数▶50,487 (+15)
男▶56,844人(+15)
女▶62,582人(-14)

◇令和2年3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▶5 (+3)
救急▶777 (-102)
救助▶5 (-1)

◇令和元年2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▶397 (+25)
人身事故▶25 (-4)
死者▶0 (-1)
物損事故▶372 (+29)

◇令和2年2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

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。

いこまち

- p.4 特集1 「煙のない社会」を目指して
- p.10 特集2 おもいをかわす婚姻届
- p.14 親子で自由に遊べる 地域の遊び場
- p.15 ふろーらむで春を楽しもう
- p.16 子ども読書の日 記念行事
- p.18 広報いこまちアンケートモニター1周年記念キャンペーン

お知らせ

- p.19 第4回高山こもれび市
- p.22 生駒産野菜に触れる
- p.23 ふろーらむ ガーデニング講座
- p.27 ちびっこスポーツバイク
- p.31 介護者(家族)の会
- p.34 子育て支援ボランティア募集
- p.35 私立幼稚園の給食費を最大4,500円補助
- p.36 市役所の組織が変わります

連載コーナー

- p.42 まちのアルバム
- p.43 月刊ららポート
- p.44 ようこそ図書館へ
- p.45 0~3歳のみんな! 集まれ!
- p.46 消費生活 暮らしのQ & A・生駒市公式SNS
市長コラム
- p.47 生駒、エコ日和。
- p.48 街人探訪
- p.49 読者の声・編集後記

新型コロナウイルス感染症に関する情報

新型コロナウイルスに関する情報を、市ホームページにまとめています。市民・事業者の皆さんへのお知らせの他、中止・延期するイベント、公共施設の開館状況などを掲載しているので、ご確認ください。





新型たばこも、
紙巻たばこ同様に**危険**です。

特集1

「**煙**のない社会」 を目指して

今年4月、改正健康増進法が施行され屋内が全面禁煙に。受動喫煙による望まない喫煙をなくすことが期待されています。今回の特集では、煙がない社会（スモークフリー）を実現するために必要なことを考えます。

問健康課 (☎0743-75-2255)

意外と知らない!?「たばこの実は…」

新型たばこって、
本当に危険なの!?



2



その考えNO!!

新型たばこも受動喫煙
は、起きます(8ペー
ジ参照)。

新型たばこは、
煙が出ないよね…



じゅうぶん危険です

新型たばこの一つである「加熱式たばこ」には、紙巻
たばこ同様に、ニコチンや発がん物質が含まれるこ
とが分かっています。

たばこは、治療の
妨げになるんですよ

俺には関係ない。
…ほっといてくれ!!



1

治療に悪影響

治療効果が出づらい・手術後に合併症
が起こりやすい・傷口の縫合後に支障
が出やすいなどがあるため、「最低でも
治療4週間前から」禁煙が必要。さら
にインフルエンザなどの感染症にかか
りやすく重症化しやすいなど、禁煙を
始めるのに遅過ぎることはありません。

3

健康被害って
こんなにあるの!?



受動喫煙による影響(一例)



- 妊産婦への影響…乳幼児突然死症候群(SIDS)、
早産、低出生体重・胎児発育遅延
- 子どもへの影響…喘息、中耳疾患、う蝕(虫歯)
- 成人への影響…脳卒中、鼻腔・副鼻腔がん、乳が
ん、肺がん、虚血性心疾患、急性呼吸器症状、慢性
呼吸器症状、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機
能低下
- その他…肌荒れ、臭い、歯の汚れ(黄ばみ)、口臭 など

見えなくても危険「煙の真実」

「喫煙後45分は、呼吸から有害
物質が排出されている」とする研
究データを産業医科大学教授の
大和浩さんが報告しています。こ
のデータをもとに本市では、全国
に先駆け2年前から喫煙後45分
間は市職員の庁舎エレベーター
使用を禁止。受動喫煙対策として
来庁者にも協力を求めています。

燃えるたばこから出る「副流
煙」を吸うことで起こる「二次喫
煙」はもちろん、喫煙後の呼気や
衣服・髪からも受動喫煙は発生。
これらは「三次喫煙」と呼ばれ、エ
レベーターの取組は、こうした被
害を防ぐことが狙いです。

みんなで取り組む喫煙対策

たばこの健康被害はもちろん、
禁煙によるメリットもあまり知ら
れていないのが現状です。市が行う
禁煙プログラム参加者からは「呼
吸が楽になった」「臭いがなくなっ
た」「知識があればもっと早くや
めていた」などの感想が聞かれま
す。喫煙対策の柱は、「禁煙支援」
「教育啓発」「場所の制限」「値上
げ」とされており、支援や教育は
非喫煙者の協力も重要。喫煙者
だけでは解決できない問題です。

Q1:三次喫煙って、
どこから起こるの??

A1:喫煙時、髪や衣服などに
煙がつくことで発生します



①



③



②

①喫煙後に抱っこすると、衣服や髪に付着した有害物質だけでなく、呼吸による三次喫煙も起こります②ベランダでの喫煙は、洗濯物や近隣に影響を与えます③じゅうたんなどにも有害物質は付着し、子どもが危険にさらされることも④喫煙所から数メートル離れた歩道でも、何もない地点に比べ、5～10倍のPM2.5を記録⑤人の出入りなどでPM2.5が高い測定値になることも⑥喫煙所付近でPM2.5を測定



④

-さまざまなデータで見る-

煙の真実

- DATA -

◇Q1は、産業医科大学教授の大和浩さんの研究データをもとに紹介。Q2・Q3は、京都大学教授の高橋裕子さん監修による「煙による被害を調べる実験(令和2年2月21日実施)」を参照しています。データは条件により変わるため一例です。

◇煙がどこまで届くかを、花粉やウイルスなど、大気汚染の原因となるPM2.5(微粒子状物質)の値をもとに測定しています。——たばこの煙に含まれるPM2.5は、呼吸器・循環器疾患の原因となるだけでなく、発がん性物質も含むため非常に危険です。



Q2:煙や有害物質は、
どのくらい飛んでくるの??

A2:屋外喫煙所から25メートル
離れた場所で検出されることも

Interview:私がたばこを辞めた理由

周囲の人への想いをモチベーションに禁煙達成

市主催の禁煙プログラム(9ページ参照)で禁煙しました。きっかけは、家族への配慮や吸える場所が減ったこと、定年退職し営業や接待など仕事にまつわるたばこの付き合いがなくなったことでした。禁煙中は、飲み会などで吸う人がいるとつらいときもありましたが、たばこを嫌がっていた妻や子、孫の顔が浮かびがなげられました。今では孫のめんどうを見たり、趣味のウォーキングに励んだり、楽しく過ごしています。



2月に禁煙した
後藤洋さん

自分に優しいは、「みんな」に優しいにつながる

「cafeミカサ」を昨年4月から店内禁煙にしました。きっかけは、オーナーの私もスタッフも煙をしんどく感じるようになったことから。子どもが自立し、自分たちの健康をたいせつに考えるようになり、「今だ」と思いました。吸えないと分かると帰ってしまう人もいましたが、ファミリー層の利用は増加傾向に。「居心地がよかった」「安心して来られる」などの声もあり変えてよかったと思っています。



禁煙にした店内は「長居したくなる」と言われるように

受動喫煙対策の強化を目的に改正された健康増進法。4月から全面施行となり、原則、店舗や施設など屋内は全面禁煙になりました。これまで世界最低レベルと言われていた日本の受動喫煙対策「たばこのない五輪」をうたう東京オリンピック・パラリンピックを目前に対策が前進しました。

例外的に認められる喫煙専用室も「20歳未満立入禁止」「従業員への受動喫煙対策」などの条件を満たすことが必要。違反した場

たばこのないオリンピックに

飲食店や事業所など全ての施設が対象
4月から原則屋内禁煙に

Q3:基準を満たす喫煙所でも煙が漏れているってホント!?

A3:基準を満たしている「喫煙専用室*」付近でも、通常より高いPM2.5を検出することも
※入口に室外から室内に流れる0.2メートル/秒以上の気流がある、壁や天井などで区画されている、煙が屋外に排気されている、を満たす施設



- DATA -

喫煙者数は減少傾向

平成30年の日本たばこ産業(株)の調査では、平均喫煙率は男性27.8%、女性8.7%。女性の割合は微減程度の一方で、男性は50年前に比べて半減するなど大幅に減少しています。

たばこに厳しい海外

飲食店やバーなどを含む、WHO(世界保健機関)が定義する8種類の「人の集まる場」全てを禁煙とする国は55か国(2017年時点)。また、オーストラリアやEU諸国などでは、たばこに高い税率をかけて、1箱1,000円以上とする国も多くみられます。

合には罰則規定もあるなど、厳しい基準が設けられました。
健康増進法は、平成14年に生活習慣病や現代病予防などを目的に制定されました。しかし、その

法律の改正がゴールではない

改正により受動喫煙対策に焦点は当たりましたが、喫煙室などの例外規定も設けられるなど、世界に比べると対策はまだ道半ば。5年後には対策を強化するさらなる見直しもあると言われています。

▲法律について詳しくはこちら



▲法律について詳しくはこちら

Column:本市が進める受動喫煙対策

歩きたばこ全面禁止で受動喫煙対策を推進



2018年6月から市内での歩きたばこを全面禁止にする条例を施行しました。さらに、人通りの多い生駒駅周辺では路上喫煙も禁止。違反者には「勧告」「命

令」を行い、それでも応じない場合は「過料」をとることも規定し、煙による健康被害やポイ捨ての防止などを進めています。

▶問合せ 環境保全課(☎0743-74-1111、内線374)

喫煙問題に対する想いを寄附で形に



応援したいまちやふるさとなどへ寄附という形で想いを届けられる「ふるさと納税制度」。本市では、寄附金の使い道の一つに受動喫煙対策への活用を設定し

ています。寄附金を活用し、禁煙プログラムや啓発活動などを推進中です。

▶問合せ 課税課(☎0743-74-1111、内線284)

吸ってごう「たばこ」はなう

「害が少ない」といわれる新型たばこに切り替える人が増えています。しかし、新型たばこにも有害物質は多数存在。30年以上禁煙治療に携わる高橋裕子さんに「禁煙」の重要性を聞きました。

「ゼロ」でなければ意味がない

加熱式や電子たばこなど、新型たばこが登場し「健康へのリスクが少ない」と、切り替える人も多くなります。しかし、加熱式たばこが紙巻たばこより少ないと発表している有害物質は、200以上あるうちわずか9種類。発がん物質などは、紙巻たばこよりも多く、受動喫煙も起こります。また、発売されて歴史が浅く、どんな病気を引き起こすかなど未知のことも多いため絶対に吸ってはいけません。

「家族や自分の健康のため」と思うなら、禁煙・卒煙してたばこをゼロにすることが重要。現在は、禁煙外来をはじめ、薬局によるサポートもあります。自力での禁煙成功率は数%ですが、医療の支えがあると、約80%まで上昇(中央社会保険医療協議会調べ)。その他、禁煙による体重増加も抑えられるなど、医療機関でたばこをやめるメリットは多いんです。

無意味な挑戦はない

「たばこをやめてから、家族から褒められたり、健康になったり」といいことばかりです。まだ日本に禁煙外来がなかった頃、禁煙した患者さんから聞いた言葉です。これがきっかけで禁煙外来を始めました。禁煙外来は、いっしょに方法を工夫して禁煙するところ。そのため、失敗しても決して叱りません。禁煙がうまく進まなければ、別の方法を提案するなど、「やる気」を応援するんです。皆さんも前向きに「次はどうがんばろう」と考えてくれますし、禁煙は必ず成功に近づきます。

たばこをやめるには専門家以外にも、家族や周りの人たちのサポートも重要。「やめる決心」を尊重し、優しく接したり褒めたりしてください。禁煙が成功しやすくなり、喫煙者・非喫煙者「みんなの幸せ」に近づくはずですよ。

「新型たばこなら」という考えは捨ててください

Takahashi Yuko

高橋裕子 医師として、禁煙治療に特化する「禁煙外来」を1994年に創設。現在、京都大学大学院医学研究科で社会健康医学健康情報学特任教授を務める。「禁煙マラソン」など、数多くの禁煙プログラムを創出。これまで診察した患者は約6万人にのぼる。



禁煙達成への一番の近道!?

「禁煙外来」ってこんなところ

「本当にやめられる?」「お金がかかって大変そう」と医療機関へ行くのをあきらめていませんか。禁煙外来では、皆さんに寄り添い、禁煙まで優しくサポート。市内9医療機関が認定されています。

▶メリット

- ◇最後まで受診できた人の禁煙率は約80%
- ◇保険が適用でき、約15,000円(たばこ約30箱分)で通院治療は終了
- ◇禁煙による体重増加の抑制
- ◇医師や薬剤師など、知識豊富な専門職が禁煙成功のコツをアドバイス

禁煙外来のながれ

- ① 近くの医療機関に相談
 受診できる医療機関は県のホームページから。  [こちら](#)
- ② 最適な方法を決定
 喫煙状況などをもとに、パッチや飲み薬など、最適な治療方法を相談して決定します。
- ③ 通院5回、約3か月で完了
 医師が進行具合などを確認。声かけやアドバイスなどを通して禁煙達成をサポートします。
- ④ 失敗しても何度も挑戦
 一度であきらめずに、チャレンジすることが成功のカギです(保険適用は、1年に1回だけ)。

Info.01

卒煙者続出！看護職員が個別にアドバイス

IKOMA卒煙サポート

- ▶**対象** 市内に住むか通勤・通学する喫煙者
- ▶**実施期間** 8～12週間(禁煙開始日は、申込日から14日以内)
- ▶**内容** 外部のインターネットシステムを利用し、3か月で禁煙を目指します。期間中、本市看護職員が個々の状況に合わせたアドバイスをメールで送ります。
- ▶**費用** 無料(ニコチン製剤の購入費や通信料は、別途必要)
- ▶**定員** 10人(申込順)
- ▶**申込み・問合せ** 4月13日(月)～16日(木)に、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを明らかにして、市ホームページの電子申請か郵送、電話、直接、健康課「IKOMA卒煙サポート」係(〒630-0258 東新町1-3 セラビーいこま、☎0743-75-1002)



サポートはWEB上なので気軽

Info.02

周囲の声かけで禁煙がぐっと近づく！

禁煙への効果的なサポート

喫煙者・非喫煙者をともに守ることもつながる「声かけ」を身につけませんか。

■本市看護職員が実践している4つのこと

- ① **褒めて自信を持たせる**
 - ✔ 「今日もがんばってますね」「続けられてすごいです」など、継続を促す。
 - ✔ 禁煙して若々しくなった、など変化を褒める。
- ② **喫煙環境から遠ざける**
 - ✔ たばこや灰皿を捨てたり、たばこの臭いがついたものを洗濯したりする。
 - ✔ お酒の席や喫煙者との旅行・宴会を極力避ける。
- ③ **たくさん声かけをする**
 - ✔ 禁煙への気持ちが途切れないように、まめに声かけを行う。
 - ✔ 声かけは常にプラス思考の内容で行う。
- ④ **気分転換を促す**
 - ✔ ストレッチや散歩など、体を動かしたり、外に出たりして気持ちを切り替える。
 - ✔ 冷たい水を飲むことや歯磨きを勧める。

あなたの「^{いま}今から」が、
みんなの「^{これ}今から」を変える。

禁煙を始めるのに遅いなんてありません。
喫煙者自身の健康はもちろん、
周りにも影響を与える「たばこ」について、
今一度考えなおしてみませんか。

Info.03

市職員が「たばこ」について出張レクチャー

どこでも講座をスタート

たばこや受動喫煙の危険性を自分では伝えられない…。そんな皆さんには専門知識を持った職員が出張して行う「どこでも講座」がおすすめ。今年度から「なくそう！たばこの煙～受動喫煙ってなあに？～」を新設しました。

- ▶**対象** 市内に住むか市内へ通勤・通学している人を主な構成員とする10人以上のグループ
- ▶**費用** 無料
- ▶**申込み・問合せ** 健康課と日程などを調整した後、開催日の20日前までに申込書を郵送かファクス、メール、直接、健康課か広報広聴課(〒630-0288、☎74-1111、内線226、☎74-1105、[✉kouhouka@city.ikoma.lg.jp](mailto:kouhouka@city.ikoma.lg.jp))

—メニュー表や申込書は、市役所窓口や市の主な公共施設にある他、市ホームページからもダウンロードできます。



各種相談窓口

■健康課が禁煙をサポート

「望まない喫煙(受動喫煙)」をなくすため、相談・啓発活動などを通して禁煙をサポートしています。まずは市ホームページを確認するか、問い合わせてください。

■受動喫煙対策(改正健康増進法)に関する質問

- ◇厚生労働省ホームページ「なくそう！望まない受動喫煙。」
- ◇厚生労働省コールセンター(☎03-5539-0303、平日9:30～18:15) —相談内容によっては、回答できない場合もあります。



▲ページはこちら

■WEBで相談

WEB上で、専門医に相談しながら禁煙できる取組「禁煙マラソン」。奈良県民は無料で利用できます。ぜひ活用してください。



▲詳細はこちら



オリジナル婚姻届を利用し、3年前に書いた手紙を読み返す中島さん夫婦。夫の在賢^{じえひょう}さんは「結婚してから引っ越しや出産であつという間。生活が落ち着いた頃に手紙が届き恋人時代の気持ちをゆっくりと思い出せたね」と、妻の茜さん・息子の悠^{はる}さんと笑顔で振り返りました。

おもいをかわす 婚姻届

特集2

3年後の届出月に郵送される手紙が付いた本市オリジナル婚姻届「おもいをかわす婚姻届」。人生の節目となる結婚を、この婚姻届を使ってより思い出に残るものにしませんか。

岡市民課(☎0743-74-1111、内線307)

—手紙とセットになった
生駒市オリジナル婚姻届—



両端面を内側に折り込み、中央で半分に折る「観音折り」の届け出用紙。中面には、婚姻届と夫婦それぞれに宛てるメッセージを書く欄があります。

手紙は市役所で預かります オリジナル婚姻届の利用手順

STEP
1

市民課で婚姻届を入手



通常の婚姻届もあります。

STEP
2

婚姻届と互いへの手紙を書く



STEP
3

市役所に婚姻届と手紙を提出



手紙の提出は後日でも可能です。

STEP
4

手紙を市役所で保管



STEP
5

3年後に手紙を夫婦へ郵送



3年後に届く新婚時の気持ち

婚姻届は、住所や証人など届書に書く内容は全国統一です。しかし、ある程度のデザインが自由なため、自治体や民間企業が独自のデザインで作成しています。

本市のオリジナル婚姻届には、「夫から妻へ」「妻から夫へ」宛てたメッセージが記入できる便箋が付いています。結婚したときの思いや愛情をお互いに文字で残せます。

婚姻届といっしょに手紙も生駒市役所に提出すると、手紙を本市で大事に保管。3年後の届出

月に夫婦のもとへ郵送します。
■オリジナル婚姻届

「おもいをかわす婚姻届」

▼配布場所 市民課窓口、市民サービスコーナー

▼費用 無料(切手代は実費)

▼注意

◇封筒は届出時に自身で封をするため、第三者に内容を見られることはありません。

◇婚姻届は生駒市役所以外でも使用できますが、本市以外で届けたときは手紙の預かりはできません。

——詳しくは、市民課にお問い合わせください。

手紙が届いた夫婦を直撃取材



感謝を伝える機会に

夫婦ともに生駒市に住んでいませんが、新聞でオリジナル婚姻届を知りました。妻への日頃の感謝は、なかなか言葉に出して言いにくいもの。だから、婚姻届を提出する節目で手紙を書けたのはとてもいい機会になりました。誕生日などの記念日にも手紙はいいですね。

(夫:古木 裕二さん)

より明るい気持ちに

デザインがきれいで結婚への気持ちが明るくなったのを覚えています。届いた手紙を読み返すと、結婚当初の楽しかった思い出や、つわりでしんどかった気持ちを思い出します。手紙が付いた婚姻届は他にないので、結婚という人生の節目が特別なものになりました。

(妻:古木 伊久枝さん)



新たな決意が生まれた

妻へのメッセージを書くのは少し恥ずかしいものでした。しかし、3年振りに届いた手紙を読むと、楽しかった結婚準備を思い出すことができ、結婚当初の気持ちに戻れたんです。「これからもずっと仲良くしていこう」という新たな決意が生まれました。

(夫:扇田 克彦さん)

生駒市に興味をもった

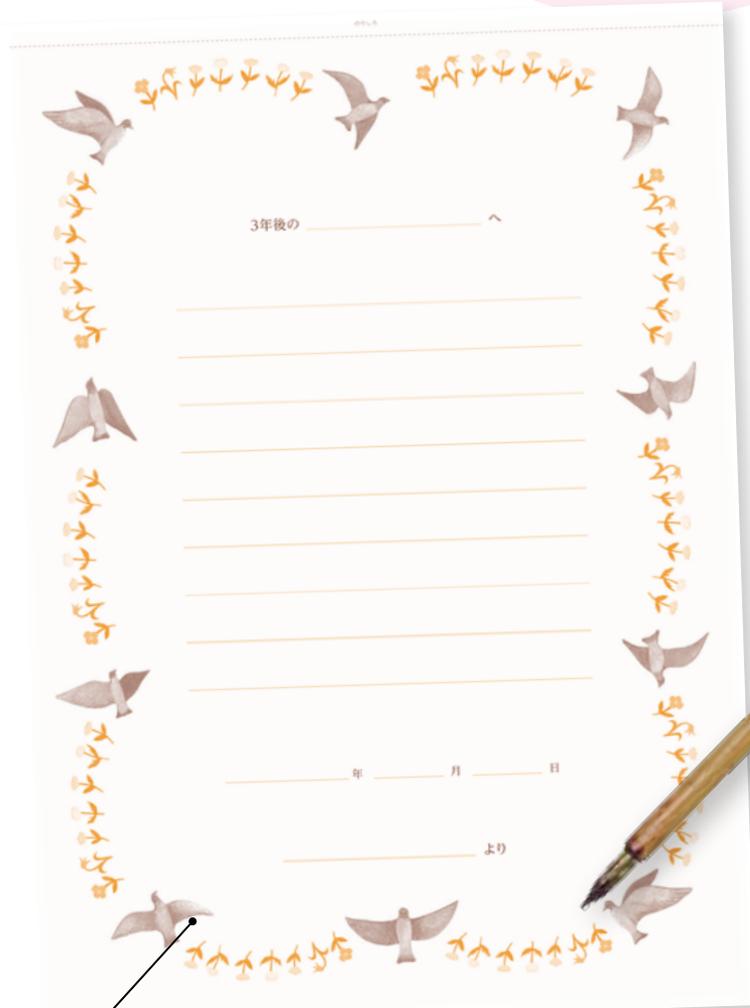
かわいいデザインのオリジナル婚姻届をきっかけに生駒市に興味を持ちました。空気がきれいで治安がいいまちだと知り、住むことに。手紙を書くのが苦手な夫にもいい機会になりました。夫婦お互いの気持ちが見える機会になり、絆がさらに深くなりましたね。

(妻:扇田 作登美さん)

オリジナル婚姻届の 中面を大公開

日常の幸せを表現した表紙

デザインは、婚姻届を出した2人にとって、読書や食事など何気ない日常に幸せがあることが伝わるように表現しました。また、平和や幸福の象徴である鳩を多く配置。2人の間を飛び交うこの鳩は生駒市を表しています。



記入の注意

鉛筆や消えやすいインキで書かないでください。**印のボウシキンは使用しないでください。**

この届は、あらかじめ用意して、結婚式をあげる日または同居を始める日に出すようにしてください。

その日が日曜日や祝日でも届けることができます。(この場合、勤務等で取換うので、前日までに、戸籍担当係で下調べをお願いしてください)

届書は、1通でさしつかえありません。

この届書を手続きできない現場に出すときは、戸籍簿本または戸籍全部事項証明書が必要ですから、あらかじめ用意してください。

証人		証人	
署名 押印	印	署名 押印	印
生年月日	年 月 日	生年月日	年 月 日
住所	番地 号 市	住所	番地 号 市
本籍	番地 号 市	本籍	番地 号 市

- 「筆署名の氏名」には、戸籍のはじめに記載されている人の氏名を書いてください。
- 父母がいま婚姻しているときは、母の氏は書かないで、名だけを書いてください。養父母についても同じように書いてください。
- には、あてはまるものに望みのようにしるしをつけてください。外国人と結婚する人が、まだ戸籍の筆署名となっていない場合には、新しい戸籍がつくられますので、希望する本籍を書いてください。
- 再婚のときは、直前の婚姻について書いてください。内縁のものはふくまれません。
- 署名は必ず本人が自署してください。
- 印は各自別々の印を押してください。
- 届出人の印をご持参ください。



✦奈良県生駒市

便箋にお互いに向けたメッセージを書き切り離して提出

< 妻から夫へのメッセージ >

受理証明書を発行して 婚姻届を形に残しませんか

希望者に交付する「婚姻届受理証明書」は、従来のシンプルタイプに加え、オリジナル婚姻届のイラストが入ったオリジナル婚姻届受理証明書を交付しています。婚姻届を提出した思い出に、形に残してみませんか。

■オリジナル婚姻届受理証明書 (B4版)

- ▶対象 本市に婚姻届を提出した人
- ▶費用 1通1,400円
- ▶申込み 婚姻届を提出後、夫か妻が直接、市民課



婚姻届と同じデザインの ブースで記念撮影できます

オリジナル婚姻届と同じデザインパネルで作られた記念撮影ブースを市役所に設置しています。誰でも無料で使えるので、婚姻届提出時に気軽に利用してください。

■記念撮影ブース

- ▶ところ 市役所1階ロビー
- ▶撮影方法 カメラ固定台や自分撮りができる機器「セルフイー」を利用するか、市職員に声をかけてください。なお、カメラは用意していないので持参してください。



親子で自由に遊べる

地域の遊び場

市内には子どもと保護者が利用できる無料の遊び場があります。各施設には、さまざまな月齢に合わせたおもちゃや絵本がずらり。開所中の入退室は自由です。気軽にのぞいてみませんか。

(☎: 問合せ、📍: ところ、🕒: 開所時間、🅐: 駐車場、🅑: 閉所日)

▶ 小平尾南児童館

乳幼児と保護者や小学・中学・高校生が無料で利用できる屋内施設です。プラレールや積み木などで遊べる部屋やドッジボールやバドミントンなどが楽しめるプレイルームなどを用意。



おもちゃが揃う乳幼児向けの部屋

昼食やおやつを食べられるランチルームもあります。

☎ 0743-77-6955

📍 小平尾町1550-1 (萩の台駅徒歩7分)

🕒 9:00~17:00

🅐 あり(約30台)

🅑 日曜日、祝日、年末年始

{ じゃがいもの収穫やクリスマス会などが楽しめる
「おでかけみっき」を毎月第3月曜日に開催 }

▶対象 0~2歳児の子どもとその保護者

▶とき・ところ 4月20日、5月18日、6月15日、7月20日、8月17日、9月14日、10月19日、11月16日、12月21日、令和3年1月18日、2月15日、3月15日(いずれも月曜日)、10:30~12:00、同児童館

▶内容 クリスマスなどの季節に合わせた工作や絵本の読み聞かせ、歌、ダンスなどが親子で楽しめます。春や秋には同児童館に併設する畑で育てたじゃがいもやさつまいもの収穫も体験可能。幼稚園での勤務経験を持つ子育てアドバイザーに日頃の子育ての悩みなども相談できます。

▶費用 無料(申込不要・自由参加)



2月に植えたじゃがいもを
5月に収穫予定

遊びに来てね



▶ みっきランド・はばたきみっき

0~2歳児の子どもと保護者が自由に遊び、悩みを語れる場所です。常駐の子育てアドバイザーに育児の不安などの相談もできます(みっきランドでは11:30~13:00に昼食を食べられるスペースがあります)。

📍 みっきランド



☎ 75-2111

📍 元町1-6-12 セイセイビル3階(生駒駅徒歩5分)

🕒 9:30~16:00

🅐 なし

※みっきランド利用者は生駒駅南自動車駐車場を利用する人は補助が受けられる場合があります。詳しくは市ホームページで確認してください。



▲ページはこちら

🅑 第3金曜日、祝日、年末年始

📍 はばたきみっき

☎ 71-3301

📍 上町1543番地 北コミュニティセンター^{イスタ}はばたき1階 プレイルーム(白庭駅徒歩8分)

🕒 10:00~12:00、13:00~16:00
(午前午後入替制)

🅐 あり

※できるだけ公共交通機関を利用してください。

🅑 月曜・第3金曜・土曜・日曜日、祝日、年末年始

■ 市内保育園のつどいのひろば

一部の保育園でも、無料の遊び場「つどいのひろば」を設置しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲ページはこちら

▶問合せ 子育て支援総合センター(☎73-5582)

第17回

花・緑まちづくりフェスタ in ふろーらむ

4月26日(日) 10:00~15:00



植物に囲まれたイベントを楽しみませんか

■花や緑に関するイベントが盛りだくさん

- ◇花と緑と自然のワークショップ
- ◇良質な花を格安で販売する園芸市 など
- ◇花と緑のクイズ(参加者には花苗をプレゼント)
- ◇特産品・授産品販売(レインボーラムネや高山あられなど)
- ◇来場者無料プレゼント(ふろーらむ産堆肥、木材チップ、各100人、いずれも13:00から当日先着順)
- ◇子どもあそびコーナー(輪投げやフットボーリングなど)



子ども遊びコーナー

- ◇壊れたおもちゃを修理するおもちゃ病院
- ◇模擬店(亀田揚げや焼きそば、ハンバーガーなど)

▶注意

- ◇雨天決行(大雨警報発令時などの場合は中止)します。
- ◇材料がなくなり次第終了します。
- ◇4月25日(土)はイベント準備のため休園します。ご理解をお願いします。
- ◇真弓小学校グラウンドに臨時駐車場を設けます。駐車台数に限りがあるので、公共交通機関を利用してください。

ふろーらむで 春を楽しもう

花のまちづくりセンターふろーらむでは、さまざまなイベントや教室を開催しています。春は、チューリップやしだれ桜、モッコウバラなどたくさんの花が咲く季節です。春の花を見にふろーらむに遊びに来ませんか。

園花のまちづくりセンターふろーらむ ☎0743-70-0187

花や緑にちなんだ教室を毎月開催

ふろーらむ5月の教室

- ▶申込み・問合せ 4月30日(木)(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、受講したい教室名を明らかにして、花のまちづくりセンターふろーらむ(〒630-0122 真弓1丁目11-16、☎70-0287、✉hanamachi@city.ikoma.lg.jp)——結果は、はがきでお知らせします。キャンセルはできません。

■押し花のスマホスタンド作り♪

- ▶とき 5月15日(金)13:30~15:30
- ▶内容 押し花教室「彩」の皆さんによる、色鮮やかな押し花を使ってスマートフォンやトレイなどの小物を作る教室
- ▶定員 10人(抽選制)
- ▶費用 2,000円



スマホスタンド

■JOYなトートバッグを作ろう♪

- ▶とき 5月16日(土)10:00~12:00
- ▶内容 ハーバル倶楽部の仲村あけみさんによる、花模様や田園風景がプリントされた生地「トワルドジュイ」を使ったトートバッグを作る教室。色はバイオレットとネイビーを用意しています。オリジナルチャーム付きです。
- ▶定員 10人(抽選制)
- ▶費用 2,500円

■オリジナルのテラコッタ(素焼き鉢)を作ろう♪

- ▶とき 5月17日(日)10:00~15:00
- ▶内容 生駒陶遊会の皆さんによる、オリジナルのテラコッタを制作し、季節の花を寄せ植える教室(寄せ植えは、6月21日(日)10:00から実施)。

- ▶必要品 昼食、飲み物
- ▶定員 18人(抽選制)
- ▶費用 1,000円

■洋らんを咲かせよう♪

- ▶とき 5月24日(日)10:00~12:00
- ▶内容 らん・咲く会の皆さんによる、洋らんの展示と栽培方法を学ぶ教室。咲かない株があれば、持参してください。
- ▶定員 15人(抽選制)
- ▶費用 無料

■手描き染め教室♪

- ▶とき 5月29日(金)13:00~15:30
- ▶内容 なでしこの梶井瑞枝さんによる、エコバッグに漫画や果物の絵を描く教室
- ▶必要品 エプロン、ティシュペーパー、筆・筆書き用のペン細字・絵皿・筆ふき布(持っている人だけ)
- ▶定員 10人(抽選制)
- ▶費用 1,000円

4月23日は子ども読書の日

子ども読書の日 記念行事

子ども読書の日を記念して、市内の図書館・室で4・5月にさまざまなイベントを開催します。子どもから大人まで楽しめる内容が盛りだくさんです。

——公共交通機関を利用してください。

▶費用 無料(カンタン!かわいい!!自然工作、

親子でおはなし会&パペットづくりは有料)

▶申込み(★のイベントで必要) 4月11日(土)
(必着)までに市ホームページの申込フォームか直接、市内5図書館・室
——参加を希望する館・室へのひと言メッセージも添えてください。

全館共通イベントを開催 (4月10日(金)~5月31日(日))

■親子で参加 図書館スタンプラリー

▶内容 図書館・室に来館やイベントに親子で参加してスタンプを集めよう。

▶スタンプの入手方法(各方法ごとに1つ)

- ①図書館・室に来館
- ②おはなし会に参加
- ③子ども読書の日イベントに参加
- ④家族に読み聞かせをする
- ⑤読書メダルイベントに参加

▶注意

◇③の「『はじめまして』のえほん」と読み物大集合♪」はスタンプ対象外です。

◇⑤は、図書館で本を借りると、ポイントが貯まり、冊数に応じてスタンプがもらえます(利用するには、図書館ホームページか図書館内にある利用者端末で参加登録が必要です)。

▶申込み 直接、市内5 図書館・室



図書館南分館でふくろうを描こう！ ホー！ホー！ホー！

▶対象 市内に住むか通勤・通学している5~18歳の人(小学3年生以下は要保護者同伴)

▶とき・ところ 5月9日(土)①10:00から②13:00から③15:00から、図書館南分館

▶内容 イラストレーターりょうじの川端隆嗣さんといっしょに本物のふくろうを見て絵を描きましょう。ふくろうグッズの販売もあります。

▶必要品 絵を描く道具一式(画用紙は会場で配

布します)

▶定員 各25組(申込順)

▶申込み 4月11日(土)から市内5図書館・室で整理券を配布します(1枚で最大4人まで参加できます)。

▶問合せ 図書館南分館(☎0743-77-0005)

♪上手に描いてね♪



北分館イスタ(北コミュニティセンターISTAはばたき内、☎71-3332)

イベント名	対象	とき	内容・必要品・定員など
きみも、これで図書館博士だ！ 子ども一日図書館員 (★要申込)	市内に住む小学5年生~中学生	4月18日(土) 10:00~15:00	▶内容 図書館の施設見学や仕事(本の貸出・返却・整理・フィルムコーティングなど)の体験 ▶必要品 筆記用具、昼食、自分の本3冊、動きやすい服装・靴 ▶定員 8人(抽選制)

図書館(本館) (図書会館内、☎75-5000)

イベント名	対象	とき	内容・必需品・定員など
親子でおはなし会& パペットづくり (要申込)	市内に住む人	4月18日(土) 10:00~11:30	<p>▶内容 おはなし会の後、パペットを作り、親子で詩や絵本などを楽しめます。</p> <p>▶定員 15組30人(抽選制)</p> <p>▶費用 100円</p> <p>▶申込み 4月12日(日)までにホームページの申込フォームからか直接、市内5図書館・室</p>
きみも、これで 図書館博士だ! 子ども一日図書館員 (★要申込)	市内に住む小学 5年生~中学生	4月19日(日) 10:00~16:00	<p>▶内容 図書館の施設見学や仕事(本の貸出・返却・整理・フィルムコーティングなど)を体験</p> <p>▶必需品 筆記用具、昼食、自分の本3冊、動きやすい服装・靴</p> <p>▶定員 10人(抽選制)</p>



かわいいパペットを作ります

生駒駅前図書室(ベルテラスいこま5階、☎73-7611)

イベント名	対象	とき	内容・必需品・定員など
この本読んで! 絵本タイム	小学生以下	4月22日(水)~24日(金)・ 26日(日) 10:00~11:00、 14:00~16:00 の間で随時	▶内容 絵本の読み聞かせ。個人のリクエストにも応じます。
みんないっしょに えほんの会	市内に住む乳幼児 とその家族	4月25日(土) 10:30~11:15	<p>▶内容 大人も子どももいっしょに絵本やわらべうたを楽しむ会</p> <p>▶定員 30人(当日先着順)</p>

南分館(南コミュニティセンターせせらぎ内、☎77-0005)

イベント名	対象	とき	内容・必需品・定員など
「はじめまして」の えほんと読み物 大集合♪	どなたでも	4月23日(木)~5月12日(火) 9:30~17:00 (月曜日・5月1日(金)を除く)	▶内容 昨年に南分館に入った新刊絵本と児童読み物の展示
カンタン!かわいい!! 自然工作	市内に住む人 (未就学児は 要保護者同伴)	4月25日(土) 13:00~16:00	<p>▶内容 竹やどんぐりを使って、うぐいす笛を作しましょう。</p> <p>▶費用 100円</p> <p>▶工作物についての問合せ いこま自然塾の川崎さん(☎090-3995-6246)</p> <p>——いこま自然塾と図書館南分館が共催で行います。</p>

鹿ノ台ふれあいホール図書室(鹿ノ台ふれあいホール内、☎78-9973)

イベント名	対象	とき	内容・必需品・定員など
体験! 子ども図書館員 (★要申込)	市内に住む 小学4~6年生	4月18日(土) 13:30~15:00	<p>▶内容 図書室内の見学や仕事(本の貸出・返却・整理など)の体験</p> <p>▶必需品 筆記用具、動きやすい服装・靴、水筒</p> <p>▶定員 5人(抽選制)</p>
春の鹿ノ台 図書室まつり	市内に住む中学生 以下 (未就学児は 要保護者同伴)	4月25日(土) 10:00~12:00	<p>▶内容 フィルムコーティング(当日先着10人)、絵本の読み聞かせ、工作あそび、囲碁体験(囲碁のまち生駒プロジェクトと共催)など</p> <p>▶必需品 筆記用具、はさみ、自分の本(フィルムコーティングに参加する人だけ)</p>

広報いこまちアンケートモニター

1周年記念キャンペーン

図書カードが30人に当たる

約350人が活動する、広報いこまち「いこまち」のアンケートモニター。毎月、回答者の中から抽選で図書カード500円分をプレゼントしています。今回は同モニター制度がスタートして1年経つのを記念し、当選者数を30人に増加。みなさんの声をお待ちしています。



WEBで答える気軽なアンケートです

- ◇ 広報紙の感想や意見を聞くWEBアンケートです。
- ◇ 質問は5つ前後で、約1～3分で終わります。
- ◇ 回答は任意なので、気軽に取り組みます。

LINEかメールで案内が届きます



【アンケートの内容例】

- ① 4月号は読みやすかったですか (選択制)
- ② 読んで良かった記事はありますか (選択制)
- ③ 4月号で良かった点があればご記入ください (自由記述)
- ④ 4月号で良くなかった点があればご記入ください (自由記述)
- ⑤ 特集「煙のない社会」を目指してへの感想をご記入ください (自由記述)
- ⑥ みんなに伝えたい出来事やニュース、広報紙で取り上げてほしいネタがあればご記入ください (自由記述)

アンケートモニター

- ▶ **対象** 満16歳以上の市内に住むか市内へ通勤・通学する人
- ▶ **内容** 広報紙の記事や取り上げてほしいネタなど紙面に関する感想や意見を記入するWEBアンケートを毎月案内します(回答は任意)。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(4月号だけ30人に当選)。
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **回答方法** メールか無料通信アプリ「LINE」で来る案内にある市ホームページの申込フォームに必要事項を書き、アンケートに任意で回答(モニター登録後はフォーム入力不要です)
- ▶ **問合せ** 広報広聴課(☎0743-74-1111、内線226)

モニター登録と
アンケート回答はこちら



モニターの声

LINEから回答できて便利

いつも使うアプリ「LINE」でアンケートの案内が来るので、気軽に回答できます。モニターになってからは、特に特集を読み込むように。意見があれば直接制作者に伝えられるのがいいですね。

坂本 千春さん
(20歳代・女性)



気軽に行政とつながれる

読者の生の声を、タイムリーに届けられるのがいいですね。モニターは、市民が行政の企画に気軽に加わる制度。アンケートをやっていると、もっと生駒が好きになるはずですよ。

田村 るみさん
(40歳代・女性)



まちに貢献できる制度

生駒の小・中学校で学んだ3人の子どもが大学を卒業しました。地域の人に支えられたので、まちに貢献したいとモニターに参加。私の声が皆さんの暮らしに役立てばうれしいです。

清水 直樹さん
(50歳代・男性)



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。

プラレールひろば

▼とき・ところ 4月26日(日)、5月6日(休)・22日(金)・30日(土)、11時～15時(雨天中止、ベルテラスいこまベルステージ)

▼内容 プラレールと積み木で遊べる広場です。おもちゃ病院は毎回、木育ひろばは、4月26日、5月30日に同時開催します。

——電車は名前を書いて持参してください。貸出用車両も用意しています。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ いこま育児ネットの内田さん(☎090・9110・1544・@ikomaiku_jinet@gmail.com)

小平尾南憩いの場 たわわ食堂に來ませんか

▼とき・ところ 4月23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ドバイスをもらい、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)

手から手へ 第4回高山こもれび市

▼とき・ところ 4月29日(祝) 10時～16時、高山竹林園(荒天中止)

——駐車場は9時45分に開場します。

▼内容 芝生広場で行う本格的な手作り市&マルシェ。竹や木、ガラス、土、布などのクラフトやアクセサリー、野菜、弁当、お菓子など100店が集まります。

▼費用 入場無料



手作りの一品が並びます

行委員会(☎090・22289・8115)

第53回生駒市芸協展

▼ところ 芸術会館美楽来

▼問合せ 生駒市芸術協会連盟の大野さん(☎080・1495・0282)

第53回生駒市芸協展

▼とき 5月15日(金)～17日(日)、10時～17時(17日は15時まで)

▼内容 洋画、日本画、書道、写真、華道、工芸、手芸、盆栽、俳画などの展示。ジュニア作品展も併設しています。

▼費用 無料(申込不要)

ジュニア作品展の作品募集

▼対象 市内に住む小・中学生参加者には記念品あり

▼搬入日 5月10日(日)12時～14時30分

——作品搬入時に申込書を添えて直接申し込んでください。公募要領と申込書は、市ホームページか芸術会館美楽来で入手できます。

▼出品内容 絵画、書道、彫刻、手芸、生け花

——絵画・書道は、申込多数の場合は、展示を制限する場合があります。

ゴールデンウィーク

GW(5月3日祝～6日休)の応急診療

圏健康課(☎75-2255)

注意

◇必ず事前に電話で確認して、健康保険証・診療費を持参してください。
◇福祉医療(子ども、心身障がい者、ひとり親)制度による医療を受ける人は、それぞれの医療費受給資格証も持参してください。

外科 休日・夜間応急診療案内(自動音声案内) ☎74-5600

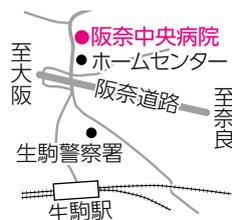
各病院が輪番制で診療します。担当病院は下表のとおりです。

▶診療時間 5月3日(祝)～6日(休)、9:00～翌9:00

とき	担当病院
5月3日(祝)	阪奈中央病院
4日(祝)	倉病院
5日(祝)	白庭病院
6日(休)	阪奈中央病院

【各病院の電話番号とアクセス】

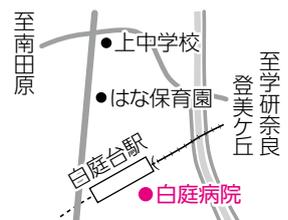
◇阪奈中央病院 (☎74-8660)



◇倉病院 (☎73-4888)



◇白庭病院 (☎70-0022)



内科・小児科 ☎75-0111

▶診療時間 5月3日(祝)～6日(休)、10:00～翌6:00(受付終了時間は翌5:30)
▶ところ (一財)生駒メディカルセンター 休日夜間応急診療所(東新町1-3)

歯科 ☎0742-33-0862(3～5日専用)

▶診療時間 5月3日(祝)～5日(祝)、10:00～16:00(受付は9:30から)
▶ところ 奈良県歯科医師会館内口腔保健センター(奈良市二条町2丁目9-2)

■生駒市立病院

急患(歯科は除く)は随時対応します。事前に電話(☎72-1111)して利用してください。

いこま春の自然観察会 野山の花と新緑、野鳥も

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人(小学生以下は要保護者同伴)

▼とき・ところ 4月19日(日) 9時30分～12時(雨天中止)

▼内容 生駒山麓公園で春の自然を感じてみませんか。植物や野鳥に詳しいスタッフと散策します。

▼必要品 双眼鏡(持っている人だけ)

▼定員 20人(抽選制)

▼費用 300円

▼申込み 4月13日(月)(必着)までに、はがきかメールに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を書いて、エコネットいこま春の自然観察会係(〒630-0142、北田原町1548-1、☎econ



春の自然観察を楽しもう

et@kcj.jp)

▼問合せ エコネットいこまの寺内さん(☎090-03704-9002、平日10時～16時)

▼とき・ところ 5月14日(木)、9時ケーブル鳥居前駅出発、12時頃近鉄生駒駅解散(受付は8時30分から)

▼内容 新緑が映える季節にのんびりと森林浴をしながら隠れた石仏を探しませんか。江戸時代に河内と大和を結び、多くの人が往来した生駒の古道を散策します(約8km)。

▼定員 30人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月30日(木)(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「八丁門から古堤街道ハイキング」(〒630-0288、商工観光課内、内線328、☎ikoma-kankou@city.ikoma.nara.jp)

ロンドン五輪 400mメドレーリレー 銀メダリスト 松田丈志さん



Profile

まつだたけし 北京やリオデジャネイロなど4大会連続でオリンピックに出場し、4つのメダルを獲得する。平成28年に現役を引退。現在はスポーツジャーナリストとしてスポーツニュースや講演・執筆など幅広く活動している。宮崎県延岡市出身。

講演会

夢を夢で終わらせない 競泳人生

元競泳日本代表の松田丈志さんによる講演会を開催。オリンピックメダリストで、試合後のインタビューで語った「康介さんを手ぶらで帰らせるわけにはいかない」が流行語大賞トップテンにも入るなど、注目を集めた松田さんが競泳人生について語ります。

▶とき・ところ 5月9日(土)14:00から、たけまるホール

▶内容 ロンドンオリンピックの銀メダルを含む4つのオリンピックメダルを持つ松田丈志さんによる講演「夢を夢で終わらせない競泳人生」。

▶定員 900人(抽選制)

▶費用 無料

▶申込み・問合せ 4月24日(金)(必着)までに、往復はがきかファクス、メールに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、スポーツ振興課(〒630-0288、内線663、FAX74-9100、☎sports@city.ikoma.lg.jp) —4人以内であればグループでの申し込みもできます。



路傍やお堂におられる
優しいお地蔵さん巡り

▼とき・ところ 5月20日(水)、
9時生駒市役所出発(受付
は8時45分から)、12時30分
頃南生駒駅解散

▼内容 市内の地藏堂や路傍、
寺などには多くのお地藏さ
んが祀られています。お地藏
さんの由緒や歴史などを学
びながら歩きます(約8km)。

▼定員 30人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月30日
(木)(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「お地藏
さん巡りハイキング」〒6
30-0288、商工観光課
内、内線328、ikoma-kankou@city.ikoma.nara.jp

鹿ノ台えほんの会

▼対象 市内に住む4歳未満
の子どものご保護者

▼とき・ところ 5月8日(金)、
6月12日(金)、7月10日(金)、9
月11日(金)、10月2日(金)、①10
時〜10時30分②11時〜11時

30分、鹿ノ台ふれあいホール
▼内容 絵本の読み聞かせや
手遊び、わらべ歌などをいっ
しょに楽しみましょう。

▼定員 各10組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月8日
(水)から電話で、おひさまの会
の川邨さん(☎090-083
83-5943)

——空気があれば当日参加
も受け付けます。

第5回ガーデンパーティー
inふるーらむ

▼とき・ところ 5月23日(土)
11時〜15時、花のまちづくり
センターふるーらむ

▼内容 ふるーらむでガーデ
ンパーティーを開催。マルシ
エやレガートアンサンブル
ピアノクラスの皆さんによ
る演奏なども同時開催しま
す(ランチは要事前申込)。
◇ランチ(ドリンク・デザート
付き)：30人、1200円(抽
選制)



ランチを
楽しみましょう

▼申込み・問合せ 5月13日
(水)までに電話かアクセス、
メールで住所、氏名・ふりが
な、日中連絡のつく連絡先
を明らかにして、「ガーデン
パーティー実行委員会」係(☎
70-0187、☎70-028
7、gardensp arty.florham@gmail.com)



▲詳細は
こちら

生駒の古道を求めて
緑の中を歩く

▼とき・ところ 6月4日(木)、
9時生駒駅出発(受付は同
駅南口バス停で8時45分か
ら)、12時30分頃南生駒駅解
散

▼内容 生駒山で、ほぼ廃道
となりつつある庄兵衛道(宝
山寺〜平群の千光寺をつな
ぐ行程)の前半と生駒駅〜
宝山寺を結んだ緑のコース
を歩きましょう(約8km)。

▼定員 30人(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 5月20日
(水)(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

古道ハイキング」〒630-
0288、商工観光課内、内
線328、ikoma-kankou@city.ikoma.nara.jp

イベント・講座



アイスデー2020 inなら
西畑棚田菜の花まつり

▼とき・ところ 4月19日(日)
10時〜14時、西畑町棚田(南
生駒駅から徒歩約40分、国道
308号沿い、小雨決行)
——駐車場はありません。昼
食を持参してください。

▼内容 菜の花が咲く西畑町
の棚田でミニとんどや地元
西畑町の物産品を販売。里
山散策会も開催予定です。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ ならコープ組織部
(☎0742-348735、
平日10時〜17時)

来てみませんか? 第47回
生駒駅前100円商店街

▼とき・ところ 4月25日(土)
10時〜17時、生駒駅周辺
▼内容 100円商品が生駒
駅前のお店に並ぶお得な日



買い物を楽しもう

——数に限りのある商品も
あります。

▼問合せ 生駒商工会議所(☎
743515)

生駒市日本画協会
らくらく日本画教室

▼とき・ところ 4月17日(金)、
5月1日(金)、10時〜12時、芸
術会館美楽楽

▼内容 日本画を始めた人
や初心者の人に指導します。

▼必要用品 鉛筆、消しゴム、水
彩絵具(あれば顔彩)、筆(太
さの違うもの3本程度)、パ
レット、水入れ、雑巾、画用紙
スケッチブック(F6号)

▼定員 15人(抽選制)

▼費用 1000円(全回分)

▼申込み・問合せ 4月16日
(木)までに、はがきか電話、フ
ァクスで住所、氏名、電話番
号を明らかにして、同協会
の川上昌弘さん(〒630-
0213、東生駒2丁目2
07-11A209、☎兼☎
75-0987)



(株)はつださん

shi-sg.jp)
OO、✉tosyo-info@ikoma

- ▼対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
- ▼とき・ところ 6月13日(土) 10時～12時、図書館
- ▼内容 よしもと公認ユーチューバー芸人(株)はつださんを講師に迎え、ユーチューブ動画作りとインターネットの可能性と危険性、動画の撮影・編集を学びましょう。
- ▼必要品 スマートフォンかタブレット、筆記用具
- ▼定員 20人(抽選制)
- ▼費用 2000円
- ▼申込み・問合せ 4月28日(火)～5月3日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、図書館講座受付係(☎75・5303、☎73・3600、✉tosyo-info@ikoma)

ユーチューバー芸人(株)はつだのユーチューバー教室

青空市場やイベントで地産地消 生駒産野菜に触れる

市内では生駒産野菜を購入できる「青空市場」が増えています。農家の皆さんが作った、安全・安心の農産物に触れてみませんか。

☎農林課(内線336)



生産者から農産物が買える「青空市場」

◇きたやまとまごころ朝市◇

▶とき・ところ 毎月第1・3木曜日、8:50～11:00(なくなり次第終了)、北コミュニティセンターISTAはばたき

◇ふれあい朝市◇

▶とき・ところ 毎月第1・3月曜日、9:00～11:00(なくなり次第終了)、JAならけん生駒支店

◇生駒市農業振興協議会◇

▶とき・ところ 毎月第3日曜日、9:00から(なくなり次第終了)、ベルテラスいこまベルステージ

◇「南生駒新鮮会」木曜日◇

▶とき・ところ 毎週木曜日、9:00～12:00、JAならけん南生駒出張所——駐車場はありません。

◇鹿畑とれとれクラブ◇

▶とき・ところ 毎週火曜日、8:45から(なくなり次第終了)、フットサルラボーナ高山駐車場

◇自治会移動販売◇

▶とき・ところ 市内の一部の自治会で開催しています。詳しくは市ホームページを確認してください。

来場者の声

生産者の顔が見えるので安心ですし、おすすめの食べ方なども教えてもらえるのが、良さだと思いました。

ぶどうや、いちごなども売っているの、生駒でも作っているんだとうれしくなりました。

毎月、野菜が変わるので旬を感じます。朝に採れたものも並ぶなど新鮮さがお勧めです。

Information.

一生に残る思い出を作ろう「親子ふれあい農業体験」

- ▶対象 市内に住む小学生とその保護者
- ▶とき・ところ・内容
 - ①6月13日(土)午前中、現場で田植え体験(雨天決行)
 - ②稲刈り(9月頃)
 - ③発表会・もちつき(12月頃)
- ▶定員 25組(抽選制)
- ▶費用 無料
- ▶申込み 5月8日(金)(必着)までに、市ホームページの申込フォームか、はがきに住所、親子の氏名・ふりがな、学年、電話番号、メールアドレス、「親子ふれあい農業体験」と書いて、同課(〒630-0288)

【「生産～消費」を3ステップで楽しく学習】



①



②

応募はこちら



③

本格的なガーデニングが学べる

ふろーらむ
ガーデニング講座

ガーデニング初心者でも参加できる全8回の講座。専門講師による指導もあります。

- ▶**時間・ところ** 13:30~16:00、花のまちづくりセンターふろーらむ
- ▶**定員** 20人(抽選制)
- ▶**費用** 9,000円(全回分、材料費含む)
- ▶**申込み・問合せ** 5月12日(火)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、日中連絡のつく連絡先を明らかにして、花のまちづくりセンターふろーらむ「ガーデニング講座」係(〒630-0122 真弓1丁目11-16、☎70-0187、☎70-0287、✉hanamachi@city.ikoma.lg.jp)

とき	内容
5月30日(土)	開講式 講義「ガーデニングの基礎知識」 実習「コスモスなどの種まき」
6月27日(土)	講義「花の種類や特徴」 実習「コスモスなどの植込み」
7月18日(土)	講義「イングリッシュガーデンの作り方」 実習「サマーフラワーの寄せ植え」
9月26日(土)	講義「花壇管理」 実習「フィールドワーク」
10月17日(土)	講義「ボランティア入門」 実習「球根の植え込み」
11月21日(土)	講義・実習 「コンテナガーデン」
12月12日(土)	講義「冬の庭管理・バラの剪定」 実習「お正月用寄せ植え」
令和3年1月16日(土)	講義「まちづくりにおける住民の役割と体制づくり」 修了式、懇親会

初めてのスマホ決済
体験講座

- ▼**対象** スマートフォンを持っている人
- ▼**とき・ところ** 5月8日(金) 14時~16時 芸術会館美楽来
- ▼**内容** スマホ決済の種類や支払方法など、初めての人の向けの活用術を紹介します。
- 貸出はiPhone10です。
- ▼**必要品** 筆記用具
- ▼**定員** 20人(抽選制)
- ▼**費用** 550円
- ▼**申込み・問合せ** 4月14日(火)~19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-info@ikomashi-sg.jp

探検&ダンボールオープンでピザを作ろう

- ▼**対象** 年中児~小学5年生(要保護者同伴)
- ▼**とき・ところ** 5月17日(日) 9時~12時(小雨決行)、ポリースカウト生駒第4団キヤンプ場(あすか野小学校西側)
- ▼**内容** キヤンプ場の裏山を探検して、ダンボールオープンでピザを焼きます。保護者向けにキヤンプ技術の講座も行います。
- 詳しくは同団ホームページ

——ピザをご覧ください。

- ▼**必要品** 飲み物、軍手
- ▼**定員** 20組(抽選制)
- ▼**費用** 無料
- ▼**申込み・問合せ** 5月6日(休)までに電話かファクス、メールで参加者の住所・氏名・電話番号を明らかにして、同団の中岡さん(☎兼☎78-0081、✉bs_ikoma4@yahoo.co.jp)

瑞宝太鼓 2020
in 生駒公演

- ▼**とき・ところ** 4月24日(金) 13時45分~14時50分(開場は13時15分)、南コミュニティセンターせせらぎ
- ▼**内容** (社福)南高愛隣会

高山たけのこ祭り

- ▼**とき・ところ** 4月26日(日) 10時~15時、高山竹林園駐車場(小雨決行)
- ▼**内容** 高山の地場産業を支える奈良県編針工業協同組合の皆さんによる、朝掘りたけのこの販売や試食、特産品の販売など
- ▼**費用** 無料(申込不要)
- ▼**問合せ** 生活支援センターかざぐるま(☎75-1460、☎75-1462)



旬の食材を楽しもう

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** ①4月11日(土)②5月16日(土)、ディアーズコープいこま
- 時間はいずれも10時~15時です。
- ▼**内容** ①母の日用のプレスレット・ネックレス作り、紙皿のコマ作り②竹笛作り、押し花のしおり作り
- ▼**費用** 各100円(申込不要)
- ▼**問合せ** いこま自然塾の川崎さん(☎090-399956246)

はばたきウィークエンド コンサート

▼とき・ところ 7月12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 「ハワイの風に誘われ
て」と題した、ココヘッドボ
ーイズとフラハラオピカケ
ジュンさんたちによる、ハワ
イアンコンサート。曲目は、
「カウルヴェヒオケカイ」「カ
イマナヒラ」(予定)です。

▼定員 160人

▼費用 500円(全席自由
席)

——入場券は5月10日(日)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



ココヘッドボーイズ

ル、図書館、南コミュニテ
イセンターせせらぎで販売
します(電話受付は北コミュニ
ティセンターI STAは
ばたきで5月17日(日)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)

JAZZ! atせせらぎ リクエストコンサート

▼とき・ところ 6月28日(日)
14時開演(開場は13時30分)、
南コミュニティセンターせ
せらぎ

——公共交通機関を利用し
てください。

▼内容 5年ぶりのせせらぎ
JAZZ公演「100曲の
プログラムからリクエスト
演奏」。関西を拠点に活躍し、
半世紀の歴史を誇るアロー
ジャズオーケストラのメン
バーと元OSK日本歌劇団
桜花昇ぼるさんをボーカル
に迎えてお届けします。

▼費用 2800円(全席自
由、未就学児入場不可)
——入場券は、4月11日(土)
10時から南コミュニティセ
ンターせせらぎ、たけまる

ホール、北コミュニティセン
ターI STAはばたき、鹿
ノ台ふれあいホール、図書館
、芸術会館美楽来で販売
します(電話受付は南コミュニ
ティセンターせせらぎで
4月18日(土)10時から)。

▼問合せ 南コミュニティセ
ンターせせらぎ(☎77・00
01)



アロージャズオーケストラ
宗清洋さん

生駒山で「ハイキング・登 山体験とミニスクール」

▼とき・ところ 4月26日(日)
9時〜15時、南生駒駅東側
出口に9時集合(雨天中止)

▼内容 歩行技術や登山道具
の使い方など、登山の基礎を
練習します。自然に親しみ野
山を歩く楽しさを体験しま
しょう。コースは、南生駒駅
東側出口↓暗峠↓銀樟池
↓ぼくらの広場↓なるかわ
休憩所↓生駒山頂↓生駒駅
(約12.5km)です。

▼必要用品 弁当、飲み物、雨具、

懐中電灯、健康保険証

▼定員 50人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み 4月8日(水)〜20日
(月)に、はがきに参加者全員の
住所・氏名・年齢・性別・電話
番号を書いて、奈良ハイキン
グクラブの神明美さん(〒6
30-0223、小瀬町74
9-1ドムール104)

▼問合せ 同クラブの浜口さ
ん(☎090・6556・8
782)

生駒民俗会の講座

▼とき・ところ 4月19日(日)
10時〜12時、図書館

▼内容 同会会長の今木義法
さんによる講座「重源上人と
浄土寺」。源平の戦火で焼失
した東大寺を鎌倉時代に再
興した重源上人の生涯と、
播磨の別所に建立した浄土
寺の国宝の本尊阿弥陀三尊
像について学びます。

▼費用 500円(申込不要)

▼問合せ 同会(☎050・3
453・5570)

生駒の歴史と文化入門講座

▼とき・ところ 4月17日(金)
14時〜15時30分、生駒ふるさ

とミュージアム

▼内容 生駒市文化財保護
審議会会長の今木義法さん
による講座「高山八幡宮の
無足人座」。戦国時代に鷹山
氏の臣下が結成した無足人
座。「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
ュジアム(☎71・7751)

第51回親と子の自然教室

▼対象 市内の幼稚園・保育
園に通う幼児(要保護者同
伴)、市内に住む小学生

▼とき・ところ 4月29日(祝)
9時〜12時、生駒北小中学校

▼内容 学校周辺の植物採集
と自然観察

▼必要用品 筆記用具、メモ帳、
ビニール袋、飲み物、傷薬

——雨天時は、はさみ・セロ
ハンテープ・マジックペンを
持参してください。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 「小さな親切運動」
生駒支部の森本さん(☎76・
6726)

**基礎から学ぶ
よくわかる手相占い**

▼対象 20歳以上

▼とき・ところ 5月23日(土)、
6月13日(土)・27日(土)、13時
30分～15時、鹿ノ台ふれあい
ホール

▼内容 甲斐四柱推命学院長
の山田鳳聖さんによる講座。
顔と同様、一人ひとり違う手
相を知って、自分自身と他
人との違いを知りましょう。
基礎から主要な十大線まで、
テーマごとに学びます。

▼定員 20人(抽選制)

▼費用 1万890円(全回
分)

▼申込み・問合せ 4月28日
(火)～5月3日(祝)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
いて鹿ノ台ふれあいホール
講座受付係 ☎78・7966、
☎78・9974、✉shikano
dai-info@ikomashi-sg.jp

**ロンドン帰りの、
田宮緑子の紅茶講座**

▼とき・ところ 5月15日(金)、
6月5日(金)、7月10日(金)、13
時30分～15時30分、南コミ



田宮緑子さん

▼内容 ユニティセンターせせらぎ
のグリーン子先生による紅茶
講座。各国の紅茶を味わっ
た後、アイステイラーでおいし
い一杯を簡単に淹れるコツ
も学びます。学んだ方法で紅
茶を淹れて、暑い夏を元気に
乗り切りましょう。茶菓子も
いっしょに楽しめます。

▼定員 20人(抽選制)

▼費用 6600円(全回分)

▼申込み・問合せ 4月21日
(火)～26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・0022、✉minamik
omi-info@ikomashi-sg.
jp

**生駒寄席はばたき亭 菊丸
の十八番リクエスト落語会**

▼とき・ところ 6月20日(土)
14時開演(開場は13時30分)、

北コミュニティセンターI
S T Aはばたき小ホール
——公共交通機関を利用し
てください。

▼内容 三代目林家菊丸得意
の演目18席から、お客さんの
リクエストに答えて2席を
披露します。落語を聞いたこ
とのない人も楽しめる内容
です。

▼定員 140人

▼費用 1000円(全席自
由席)

——入場券は4月18日(土)10
時から北コミュニティセン
ターI S T A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、図書会館、芸
術会館美楽来で発売します
(電話受付は北コミュニティ
センターI S T Aはばたき
で4月25日(土)10時から)。
▼問合せ 北コミュニティセ
ンターI S T Aはばたき ☎
71・3331



林家菊丸さん

コツコツ歩いて目指せ、年間130万歩！

第8回 いこマイウォーキング倶楽部

費用
無料

記念品
あり

歩数を記録し、健康づくりにつなげる、「いこマイ
ウォーキング倶楽部」。歩数の増加は、生活習慣病の
予防や健康寿命を延ばすことにつながります。運動習
慣を身につけ、健康な生活を手に入れましょう。

参考：日常生活における目標歩数
20～64歳(男性9,000歩、女性8,500歩)
65歳以上(男性7,000歩、女性6,000歩)

- ▶対象 市内に住む20歳以上
- ▶記念品 ウォーキング記録表(累計
歩数130万歩以上)と、アンケート兼
達成者申請書を提出すると達成記念品(本市指定
ゴミ袋30ℓ10枚、15ℓ20枚、7ℓ40枚のいずれか
一つ)を進呈します(費用無料、参加は年1回)。
——提出期限は、令和3年3月19日(金)です。
- ▶注意 運動制限のある人は主治医に相談のうえ、
申し込んでください。



■目標達成までの流れ

- ①参加申込後に、記録表・アンケー
ト兼達成者申請書を受け取る
- ②期間中にウォーキングに取り組む
- ③記録表・アンケート兼達成者申請
書(130万歩以上)を提出する



▶申込み・問合せ 4月8日(水)～10月30日(金)に住
所、氏名、生年月日、電話番号を明らかにして市ホ
ームページの申込フォームか、はがき、電話、直
接、健康課「いこマイウォーキング倶楽部担当」係
(〒630-0258 東新町1-3 セラビー
いこま、☎75-1002)

◇第7回で達成の申請をした人には、第8回の記
録表と達成申請書を4月初めに送付します(申
込不要)。



▲申請はこちら

買う前に分かる

iPhone教室

▼対象 スマートフォンを持っていない人

▼とき・ところ 5月8日(金) 10時30分～12時30分、芸術会館美楽来

▼内容 スマートフォンアドバイザーによる、スマートフォンを使う前に知っておきたい便利な機能の体験講座

——貸出はiPhone10です。
▼定員 20人(抽選制)
▼費用 5500円

▼申込み・問合せ 4月14日(火)～19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-info@ikomashi-sg.jp

林家染雀落語教室

▼対象 高校生以上

▼とき・ところ 5月30日(土)、6月27日(土)、7月18日(土)、8月15日(土)・22日(土)・29日(土)、10時～12時(29日は16時まで)、図書会館

▼内容 林家染雀さんを講師



林家染雀さん

に迎える落語教室。落語を演じることで表現について学びます。最終日には発表会を行い、人前で表現することの楽しさを学びましょう。

▼必要品 筆記用具

▼定員 10人(抽選制)

▼費用 1万2000円(全回分。扇子・手拭い付き)

▼申込み・問合せ 4月21日(火)～26日(日)にファクスかメールに郵便番号、住所、電話番号、氏名、講座名を書いて、図書会館講座受付係(☎75・5303、☎73・3600、✉osyo-info@ikomashi-sg.jp)

スポーツ



スポーツ教室

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 5月1日(金)(必着)までに往復はがき

に住所、氏名・ふりがな、年齢、性別、学校名、学年、電話番号と希望教室名を書いて、(二財)生駒市体育協会(〒630-0266、門前町9-1-20、☎73・8822)

——1枚のはがきで一人しか申し込めません。

小・中学生陸上教室

▼対象 市内に住む小学3年生～中学2年生

▼とき・ところ 5月9日・16日、9月26日、10月3日・10日・31日、令和3年2月13日・20日・27日、3月13日(いずれも土曜日)、9時30分～11時30分、北大和グラウンド(5月9日・16日は小学3・4年生だけ、14時～16時)

▼指導 生駒市陸上競技協会員

▼必要品 体操服、運動靴(雨天時は、体育館シューズか上靴)

▼定員 各30人(抽選制)

親子体操教室

▼対象 4月30日現在で市内に住むか市内へ通勤・通園している満2歳6か月～4歳の子どものその保護者

▼とき・ところ 5月12日(火)・26日(火)、6月9日(火)・23日(火)

に住所、氏名・ふりがな、年齢、性別、学校名、学年、電話番号と希望教室名を書いて、(二財)生駒市体育協会(〒630-0266、門前町9-1-20、☎73・8822)

▼定員 50組(抽選制)

柔道教室(申込不要)

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学生以上

▼とき・ところ 4月26日(日)、5月3日(祝)、6月21日(日)、7月19日(日)、8月30日(日)、9月20日(日)・21日(祝)、10月11日(日)、12月20日(日)、令和3年1月10日(日)、2月28日(日)、3月21日(祝)、9時30分～15時30分、生駒市体育協会滝寺S.C.武道館(12月20日、1月10日は、13時まで)

▼指導 生駒市柔道連盟員

▼必要品 柔道着か運動着

なぎなた教室(申込不要)

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学生以上

▼とき・ところ 5月9日(土)・16日(土)・23日(土)・30日(土)、14時～16時、生駒市体育協会滝寺S.C.武道館

▼指導 生駒市なぎなた連盟員

に住所、氏名・ふりがな、年齢、性別、学校名、学年、電話番号と希望教室名を書いて、(二財)生駒市体育協会(〒630-0266、門前町9-1-20、☎73・8822)

員

▼必要品 運動着

健康体操教室(申込不要)

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人

——年齢は問いません。親子での参加も歓迎します。

▼とき・ところ 5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日(いずれも月曜日)、13時～14時、生駒市体育協会総合S.C.体育館

▼指導 生駒市体操協会員

▼必要品 運動着、体育館シューズか上靴

生駒市なぎなた連盟の会員を募集

▼対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している小学生以上

▼練習のとき・ところ 毎週火曜日、10時～12時、毎週土曜日、14時～16時、主に生駒市体育協会滝寺S.C.武道館

▼月会費 大人1500円、高校生以下500円(別途保険料を含む入会金2000円が必要)

▼申込み・問合せ 4月10日(金)までに電話で同連盟の川口さん(☎73・9851)

5月10日(日)の市民体育大会
総合開会式に無料送迎バス

▼生駒市体育協会総合S.C. 行き

◇生駒市役所発 7時50分

◇生駒駅南口三井住友銀行前
発(俵口・新生駒台経由) 7

時50分↓俵口(新生駒台北
口方面行きバス停) 7時55

分↓新生駒台北口 7時58分
↑TAC井出山スポーツパ

ルク体育館前発(東生駒・稲倉
経由) 7時50分↓東生駒駅

8時↓稲倉 8時5分

◇北大和体育館発 7時40分

◇イモ山公園グラウンド発 7
時50分

▼生駒市体育協会総合S.C.
発

◇生駒市役所行

◇生駒市体育協会滝寺S.C.
体育館行

◇TAC井出山スポーツパ
ルク体育館前行

◇北大和体育館行

◇イモ山公園グラウンド行

― いずれも生駒市体育協会
総合S.C.を9時40分に出発
します。行き先や停車地を確認
してから、乗車してください。

お知らせ版

いこまニア

イベント・講座

スポーツ

自主学習

健康

福祉

子育て・教育

環境・エコ

お知らせ

合気道教室

がない車は、当日、生駒市体
育協会総合S.C.に駐車
できません。道路事情で発着時
刻が遅れることがあります。

▼問合せ (一財)生駒市体育
協会 ☎73・8822

▼対象 市内に住む人
― 女性や中高年者も歓迎
します。

▼練習のとき・費用
◇子どもの部(年長児にあたる
幼児・中学生)：毎週日曜
日、9時20分～10時30分、月
額2000円

◇大人の部(高校生以上)：毎
週日曜日、10時30分～12時、
月額3000円、シニア・学
生は月額2000円

― いずれも練習日を土曜日
か日曜日の午後に変更する場
合があります。

▼ところ 主に生駒市体育協
会滝寺S.C.武道館

▼内容 合気道の稽古(段・級
位取得可)

▼申込み・問合せ 電話かメ
ールで随時、岩出道場の具
志さん ☎0800・85002
1818 ☒aikidoikoma@
yahoo.co.jp

ちびっこ
スポーツバイキング



楽しくスポーツを体験



たくさん体を動かそう

- ▶対象 市内に住むか、市内へ通園・通学する①年長
児にあたる幼児②小学1・2年生
- ▶定員 各30人(抽選制)
- ▶費用 ①1万8,000円②2万3,000円
- ▶申込み・問合せ 4月20日(月)(必着)までに、いこ増
ッスルクラブホームページの申込フォームかメール

に、参加希望の児童の氏名・ふりがな・性別・年齢
(学年)・生年月日、保護者の住所・氏名・電話番号・
メールアドレスを書いて、(一財)生駒市体
育協会内「ちびっこスポーツバイキング」
係(☎73-8822、☒ikomuscle@kcn.jp)
― 詳細は、当選者にお知らせします。



▲申込み
はこちら

スポーツバイキングの内容

	種目	とき(野外のスポーツは雨天予備日あり)	ところ
①	ポンポンテニス(テニス)	5/14(木)・21(木)・28(木)、6/4(木)	17:15～18:45 イモ山公園テニスコート
	かけっこ遊び(陸上)	6/10(水)・17(水)・24(水)、7/1(水)	18:00～19:00
	コーディネーション①	9/1(火)・8(火)・15(火)・22(火)	16:30～17:30 生駒市体育協会総合S.C.体育館
	コーディネーション②	9/29(火)・10/6(火)・13(火)・20(火)	
	スナッグゴルフ	11/4(水)・11(水)・18(水)・25(水)	16:30～17:30 生駒市体育協会滝寺S.C.体育館
プールでちゃがちゃが(水泳)	11/22(日)、29(日)、12/6(日)・13(日)	10:00～11:30 井出山屋内温水プール TACきらめき	
②	かけっこ&鬼ごっこ(陸上)	5/13(水)・20(水)・27(水)、6/3(水)	18:00～19:30 生駒市体育協会総合S.C.体育館
	エンジョイテニス	6/11(木)・18(木)・25(木)、7/2(木)	17:15～18:45 イモ山公園テニスコート
	ミニラグビー	7/19(日)・26(日)、8/2(日)・9(日)	10:00～11:30 むかいやま公園体育館
	スナッグゴルフ	10/7(水)・14(水)・21(水)・28(水)	16:30～17:30
	コーディネーション①	10/27(火)・11/10(火)・17(火)・24(火)	16:30～17:30 生駒市体育協会総合S.C.体育館
	コーディネーション②	12/1(火)・8(火)・15(火)・22(火)	
	楽しくピンポン(卓球)	令和3年1/7(木)・14(木)・21(木)、2/4(木)	16:15～17:45 生駒市体育協会滝寺S.C.体育館
プールでスイスイ(水泳)	令和3年2/7(日)・14(日)・21(日)・28(日)	10:00～11:30 井出山屋内温水プール TACきらめき	

小学生ハンドボールクラブ 部員募集

▼対象 市内に住むか市内に通学している小学生

▼内容 市内で活動するハンドボールクラブです。いっしょにハンドボールを楽しみませんか。

真弓クラブ

▼練習のとき・ところ 毎週土曜・日曜日、12時35分～17時、真弓小学校グラウンド・体育館
——見学は、事前に問い合わせてください。

▼申込み・問合せ 真弓クラブ(☎090・9706・5187)

▼JHC緑ヶ丘
▼練習のとき・ところ 毎週火曜・木曜日、18時30分～20時20分、緑ヶ丘中学校体育館

▼申込み・問合せ JHC緑ヶ丘の熊見さん(☎090・3266・1917)

ひまわりキッズ 体幹トレーニング

▼対象 小学3・4年生
▼とき・ところ 5月16日



楽しく体幹を鍛えませんか

令和3年3月13日までの毎週土曜日、13時30分～14時30分(年36回、8月を除く)、生駒市体育協会滝寺S.C.多目的室か北大和体育館

▼内容 Kobato(コバト)体幹バランスA級ライセンス所持者による、より良い体幹の成長と身体の正しい使い方を目標として、遊びの要素を取り入れながら行う教室です。

▼定員 20人(抽選制)

▼費用 年会費5000円(保険料含む)、受講料2万5000円(分割払い可)

▼申込み・問合せ 4月20日(月)までに、いこ増ツスルクラブの申込フォームかメールに保護者の住所・氏名・電話番号、子どもの氏名・ふりがな・性別・学校名・学年・ユニフォームのサイズを書いて、同クラブ(〒63000266、門前町9-20、(一財)生駒市体育協会内、☎73・88022、✉komuscle@kc.n.jp)

自主学習グループ 茶道の基本点前体験会

▼とき・ところ 4月11日(土) 10時～12時、北コミュニティセンターI(イ)ST(スタ)A(ダ)はばたき

▼内容 客の心得や作法などを学びます。(初心者も歓迎)

▼費用 3000円(要申込)

▼申込み・問合せ 松風の会の岩田さん(☎79・0993)

生駒洋画クラブ作品展覧会

▼とき・ところ 5月7日(木)～10日(日)、9時～17時(7日は13時から、10日は16時まで)

▼内容 同クラブの皆さんが週2回の絵画教室で制作した作品を展示します。

▼問合せ 同クラブの澤井さん(☎73・6826)

いっしょに歌いましょう

▼とき・ところ 4月16日(木) 14時30分～16時40分、たけまるホール

▼内容 名曲を楽しく歌って気分爽快になりませんか。

▼費用 無料

▼定員 15人(申込順)
▼申込み・問合せ 4月11日(土)～16日(木)にクラシック名曲を歌う会「響」の住本さん(☎74・9749)

ダンスのレッスン体験会

▼とき・ところ 4月12日(日) 9時30分～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 なら100年会館の大ホールで踊りませんか。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ まほろば円舞会ダンス部の上坂さん(☎080・4011・7201)

シャノン無料体験講習会

▼とき・ところ 4月17日(金) 12時30分～14時、図書会館(申込不要)

▼内容 初めての人もシャノンを楽しく歌えます。

▼問合せ ローズレの江口さん(☎78・9670)

山野草ロビー展

▼とき・ところ 4月25日(土)～26日(日)、9時～17時(26日は16時まで)、たけまるホール

▼内容 春の山野草の展示と育成相談

▼費用 無料(申込不要)
▼問合せ いこま山野草友会の中谷さん(☎78・1829)

俳句を楽しむ会

▼とき・ところ 5月9日(土) 12時50分～16時30分、たけまるホール

▼内容 日常を五七五で詠み、友人作りをしませんか。

▼定員 15人(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月11日(土)～30日(木)に、はがきか電話で、ぶどうの木生駒句会の福田えいじさん(〒63000248、喜里が丘1-9-17、☎090・5678・4033)

フラダンス体験講習会

▼とき・ところ 5月12日(火) 12時30分～14時30分、南コミュニティセンターせせらぎ

▼内容 ストレッチとフラを見て聞いて踊って楽しもう。

▼必要品 飲み物

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ リコ・プリンスス倶楽部の高枝さん(☎77・7890)

俳句入門体験レッスン

▼とき・ところ 5月12日(火) 13時～17時、コミュニティセンター

▼内容 俳人の朝妻力あさつまりきさんによる丁寧な添削指導です。

▼必要品 歳時記

▼定員 15人(申込順)

▼費用 1,000円

▼申込み・問合せ 4月18日(土)～22日(水)に電話で、うらら句会の吉井さん(☎77・7819)

フォークダンス無料講習会

▼とき・ところ 4月15日(水) 14時30分～16時30分、南コミュニティセンターせせらぎ(申込不要)

▼内容 初心者でも世界の音楽を楽しく踊れる講習会

▼必要品 上靴、飲み物

▼問合せ 奈良フォークダンス協会スイートピーの山田さん(☎75・6155)

フォークダンス無料講習会

▼とき・ところ 5月7日(木) 14時30分～16時30分、北コミュニティセンターIIST Aはばたき(申込不要)

▼内容 初心者やシニアでも楽しく踊れます。

▼必要品 動きやすい靴、飲み物

▼問合せ 奈良フォークダンス協会りんどうの福村さん(☎78・5365)

シニアストレッチ無料体験

▼とき・ところ 4月15日(水) 10時～11時30分、南コミュニティセンターせせらぎ(申込不要)

▼内容 身体を伸ばして腰痛や肩こり予防と改善。

▼必要品 飲み物、タオル、マット(バスタオルでも可)

▼問合せ シニアストレッチみつきくらの橋口さん(☎050・3699・6060)

民謡無料講習会

▼とき・ところ 5月7日(木) 10時～11時、コミュニティセンター

▼内容 全国の民謡を楽しく唄いましょう。

▼申込み・問合せ 4月30日(木)～5月6日(休)に電話で鶯声うぐいす会の藤尾さん(☎080・5307・0296)

高齢者肺炎球菌の 予防接種を実施しています

園健康課(☎75-2255)

令和元年度以降も助成制度が延長されていますが、令和6年以降は、制度が変わる可能性があるので注意してください。



接種すると肺炎の重症化予防が期待できる高齢者肺炎球菌ワクチン。平成26年10月1日から定期接種となり、年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人が対象で、一部費用助成が受けられるようになりました。この制度は当初、5年間の予定でしたが更に5年間延長されています。

▶対象 接種時に本市に住民登録があり、①か②にあてはまる人(対象者には4月中旬に住民票のある住所に個別通知を送付します)で、23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

①下表の生年月日の人

65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生

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)による事前の手続きが必要)

▶接種方法 1回接種

▶必要品 接種料3,000円(自己負担金)、医療保険証

▶接種場所 市内指定医療機関

——個別通知に記載されている医療機関に直接予約してください。市外での接種を希望する人は、事前に同課へ連絡してください。

▶注意 過去の対象者で、白血病や悪性リンパ腫など長期療養を必要とする特別な事情で定期接種対象期間中に接種できなかった人も国の定める条件に該当すれば、申請で定期接種として接種できる場合があります(申請には主治医の意見書が必要。事前に同課に問い合わせてください)。

生活保護世帯の人は
接種料金(自己負担金)が無料になります
～接種前に免除申請手続きが必要です～

▶申込み 接種前に申請書に必要事項を書いて押印し、直接か返信用封筒(宛先記入、84円切手を貼付)を同封して郵送で(〒630-0258、東新町1-3、同課)。——申請書は市ホームページからダウンロードするか、同課や市内の一部公共施設にあります。詳しくは、同課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

混声コーラス公開レッスン

▼とき・ところ 5月1日(金) 9時30分～11時30分、たけまるホール

▼曲目 「踊りゃんせ」など

▼必要品 飲み物

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 寿ハイクメイトの今村さん(☎79・5252)

健康



風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう

風しんの感染防止のため、対象の人は無料で抗体検査を受けられます。また、抗体が無い人は予防接種も無料です。

▼対象 市内に住む昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

クーポンの発送時期

◇昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれ…5月下旬頃発送予定(5月下旬より早く必要な人は発送前に発行できます)

◇昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれ…昨年発

行していただけますが有効期限が切れています。健康課で発行手続をしてください。

▼クーポンが無い場合は自費になります。

▼問合せ 健康課(☎75・2255)

生駒市立病院の公開医療無料講座

▼ところ 同院(4月23日(木)はコミュニケーションセンター)

▼とき・内容

◇4月17日(金)14時～15時…形成外科医師の稲田享希子さんによる「皮膚のできもの治療」良性腫瘍・悪性腫瘍について

◇4月20日(月)14時～15時…産婦人科医師の山本嘉一郎さんによる「一歩先行く予防で、快適な暮らしへ」明るく楽しく取り組む更年期！基礎編「助産師の比嘉由美さんによる「マイナートラブル予防」と骨盤体操

——動きやすい服装で参加してください。

◇4月23日(木)15時～16時…同院院長の遠藤清さんによる「甲状腺の病気について」

▼定員 50人(当日先着順)

▼問合せ 同院医療講座係(☎72・1111)

福祉



介護職員初任者研修の受講者を募集します

▼対象 訪問介護などの活動に興味・熱意があり、全課程指定日に受講できる人

▼とき・内容

◇講義・実技…5月16日・23日・30日、6月6日・13日・20日・27日、7月4日・11日・18日・25日、8月1日・8日、10月3日・10日・17日・31日、11月14日(いずれも土曜日)、8月23日・30日、9月6日・13日・20日・27日(いずれも日曜日)、9時～16時(一部17時まで)

◇実習…10月19日(月)～30日(金)のうち3日間

▼ところ 宝山寺福祉事業団「桃李館」研修室(元町)、特別養護老人ホーム梅寿荘

▼定員 20人(申込順)

▼費用 5万円(別途テキスト代約6500円が必要)

▼申込み・問合せ 4月8日

高齢者の「困った」をワンコインで解決

シルバー人材センター エリアサポートを始めます



電球や電池の交換や家具の移動など、高齢者の日常の困りごとを手助けする「エリアサポート事業」を、生駒市シルバー人材センターが始めます。申し込みから数時間以内で駆けつけ作業を実施。地域で元気な高齢者が、高齢者の「困った」を手助けします。

▶対象 市内に住む65歳以上の人か、体が不自由な人

▶内容 次のような軽作業

- ◇蛍光灯や電球の交換
- ◇灯油や電池の購入代行
- ◇電気ストーブや扇風機・軽い家具の移動
- ◇ゴミ出し など

▶費用 500円(90歳以上は無料)

▶申込み・問合せ 電話で生駒市シルバー人材センター(☎71-3300)

精神科医師による「物忘れ相談」

(水)～30日(木)に電話かファックス、メールで住所、氏名・ふりがな、日中連絡がつく電話番号を明らかにして、宝山寺福祉事業団ヘルパー養成講座係(☎74・6811、☎74・2511、✉baiday@kcn.ne.jp)

▼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、本人の抵抗が強くて困っている」など、物忘れに

ついて相談したい高齢者やその家族(家族だけでも可)

▼とき・ところ 4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月18日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、令和3年1月12日、2月9日、3月9日(いずれも火曜日)、13時30分～16時30分、コミュニケーションセンター

▼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週間前までに電話で地域包括ケア推進課(内線468)

福祉センターの各種教室の日程・定員

教室名	とき	定員
★料理	5月9日～令和3年2月13日の第2土曜日	午前 15人
★たいそう (療育手帳保持者対象)	5月16日～令和3年2月20日の第1・3土曜日	午前 15人
★さをり織り	5月1日～令和3年2月19日の第1・3金曜日	午後 6人
★やきものA	5月1日～令和3年2月19日の第1・3金曜日	午前 10人
★やきものB	5月1日～令和3年2月19日の第1・3金曜日	午後 10人
カラオケA	5月13日～令和3年2月24日の第2・4水曜日	午前 20人
カラオケB	5月13日～令和3年2月24日の第2・4水曜日	午後 20人
園芸	5月14日～令和3年2月25日の第2・4木曜日	午前 15人
健康ヨガ	5月8日～令和3年2月26日の第2・4金曜日	午前 30人
編み物	5月8日～令和3年2月26日の第2・4金曜日	午後 15人
絵てがみ	5月12日～令和3年2月16日の第2・4火曜日	午後 15人
中国気功	5月20日～令和3年2月17日の第1・3水曜日	午前 30人
水彩画	5月7日～令和3年2月18日の第1・3木曜日	午後 15人
フラダンス	5月14日～令和3年2月25日の第2・4木曜日	午後 25人
パッチワーク	5月19日～令和3年2月16日の第1・3火曜日	午後 15人
健康太極拳	5月14日～令和3年2月25日の第2・4木曜日	午前 30人
手作りパン	5月7日～令和3年2月4日の第1木曜日、9:30～12:30	15人

◇いずれも抽選制で、★は心身障がい者が対象です。
◇午前は10:00～12:00、午後は13:30～15:30です。
◇やきもの・カラオケは、AかBのいずれかしか申し込みできません。

福祉センターの各種教室

▼対象 市内に住む、心身障がい者(国が指定する難病含む)か60歳以上(令和2年4月1日時点)

▼ところ 福祉センター

——生駒駅・東生駒駅から送迎バスがあります。

▼内容 障がい者や高齢者の自立支援や外出のきっかけ作り、介護予防のための教室

▼費用 無料(材料代は実費、申し込みは一人3教室まで)

▼申込み・問合せ 4月14日(火)(必着)までに、はがきか電話、ファクスで住所、氏名・ふ

りがな、生年月日、障害者手帳の有無とその種類・等級、難病名、電話番号、希望する教室名を明らかにして、福祉センター(〒630-0221、さつき台2丁目6-1、☎73-0700、☎73-0294、月曜日を除く)

▼ところ 奈良県心身障害者福祉センター(磯城郡田原本町)、奈良県聴覚障害者支援センター(橿原市大久保町)、奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町)

を書いて、郵送かファクス、直接、奈良県聴覚障害者支援センター(〒634-0006、橿原市大久保町320-11、奈良県社会福祉総合センター内、☎0744-2177880、☎0744-217888)

日、5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日・28日、9月8日・29日(いずれも火曜日)、13時30分～15時30分、コミュニティセンター

要約筆記者養成講座 パソコンコース

▼対象 全回出席でき、修了後も活動可能な人で1分間に100文字以上のタッチタイプができる人

▼とき 6月6日～11月28日の毎週土曜日、10時30分～

▼必要品 Windows(8・1か10)のノートパソコン

▼費用 5000円(別途テキスト代が必要)

▼申込み・問合せ 5月15日(金)までに申込書に必要事項

▼対象 現在介護している人や介護に関心のある人

▼とき・ところ 4月14日・28

介護者(家族)の会

——申込書は奈良県聴覚障害者支援センターホームページからダウンロードできます。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ 生駒市介護者(家族)の会の日野さん(☎78・7952)

リウマチの医療講演・相談会

▼とき・ところ 4月19日(日)13時～16時、奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町)

▼内容 二上駅前診療所の山田秀樹さんによる講演「開業医から診た関節リウマチ治療」と西の京病院リウマチ科の内藤浩平さんによる講演「関節リウマチによる下肢関節障害について」股関節と膝関節を中心にして。

▼費用 無料(申込不要)

▼問合せ (公社)日本リウマチ友の会奈良支部の宮本さん(☎兼☎85・4723)

食品ロス削減術

食べ残しや消費期限前の食材など、食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」は、ちょっとした行動で減らせます。食費の無駄にもつながる食品ロスを減らし、環境にも家計にも優しい取組を始めてみませんか。

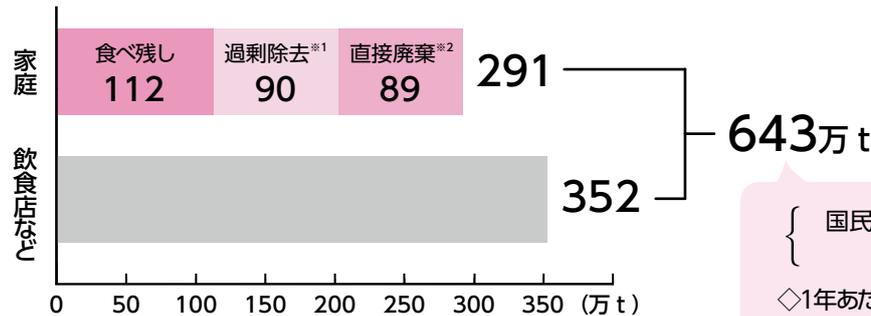
圃環境保全課(内線356)

毎日、お茶碗一杯分の
ご飯を捨てている?!



■毎日茶碗一杯分のご飯を廃棄

【平成28年度の日本の食品ロス量】



食品ロスって
こんなにたくさん
出しているの...?



{ 国民(1.3億人)一人あたりに換算した
食品ロス排出量 }

◇1年あたり...

6,430,000,000kg ÷ 130,000,000人
≒ 49.5kg = 49,500g

◇1日あたり...

49,500g ÷ 365日 ≒ 135.6g **お茶碗 約一杯分!!**

※1 食材の下処理で食べられる部分まで除去してしまうこと
※2 手を付けずに、調味料や野菜などを捨ててしまうこと
出典: 環境省「平成30年度食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査」
農林水産省「食品廃棄物等の発生量(平成28年度推計)」

■少しの工夫で、もったいないが減らせます

①保存方法を変え
食材を長持ちさせる



玉ねぎをネットに入れて物干しに吊るしたり、にんじんを冷蔵庫に立てて置くなど、保存方法を工夫すると野菜が傷みにくくなります。

②カレーや味噌などは
ゴムベラですくい取る



シチューやジャムなど、とろみのある料理や調味料などは鍋底や瓶底に残りがち。ゴムベラを使えば、最後まで無駄なく食べ切れます。

③買い物前に必ず冷蔵
庫の在庫をチェック



携帯電話やスマホで冷蔵庫内の写真を撮ったり、メモしたりして、在庫を確認してから買い物に行くと、食材の過剰な購入を防げます。

④家庭での食品ロス量を
記録する

日付	残量した食品	値段
3/26(土)	いちじく 1/4	130円
	柚子胡椒 1/2	60円
	にんじん 1/3	30円
	天かす 2/3	135円

やむを得ず捨ててしまった食品とその金額を記録すると、食品にも家計にも思っていた以上のロスを出していたことに気づけます。

■余った食材は寄附しませんか

家庭などで余った食べ物を持ち寄り、まとめて地域の福祉団体や施設などに寄附する取組「フードドライブ」。この取組を活用して、食品の無駄を減らしませんか。詳しくは47ページの「生駒、エコ日和」が市ホームページをご覧ください。——ごみの減量について啓発活動を行う「生駒市ごみ減量市民会議」も協力しています。 **こちら**



食品ロス削減に取り組む 市内のお店はマークが目印

本市では食品ロス削減に取り組む店舗を「生駒市食品ロス削減協力店」として登録し、各店舗が行う取組を市民の皆さんに紹介。まち全体で食品ロス削減に取り組むための、しくみ作りを進めています。



▶登録店舗 いそかわイトーピア店、いそかわ新生駒店、ディアーズコープいこま、スーパー中村屋東生駒店、近鉄百貨店生駒店

——3月10日時点の登録店舗です。

▶取組内容 量り売りや小分け売りの実施、規格外商品の販売、閉店間際・期限間近商品の値引き販売 など

▶問合せ SDGs推進課(内線377)



▲詳しくはこちら

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 4月24日(金) 13時30分～15時30分、阪奈中央こぐま園(俵口町)

▼内容 「認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して」をテーマに認知症の理解と予防について、いっしょに学びましょう。

▼必要用品 筆記用具、介護予防手帳(持っている人だけ)

▼費用 無料(要事前申込)

▼申込み・問合せ 4月23日(木)までに生駒市阪奈中央地域包括支援センター(☎73・9448)

子育て・教育



「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

◇5月8日(金)・22日(金)、6月12日(金)・26日(金)、7月10日(金)、

南コミュニティセンターせらぎ

◇5月12日(火)・26日(火)、6月9日(火)・23日(火)、7月14日(火)・28日(火)、子育て支援総合センター

◇5月14日(木)・28日(木)、6月11日(木)・25日(木)、7月9日(木)、北コミュニティセンターI S T Aはばたき

—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)

子育てのお手伝いしてみませんか

▼対象 市内に住む20歳以上で、心身ともに健康で子育てを応援したい人

▼とき・ところ 5月8日(金) 10時～12時、子育て支援総合センター

▼内容 子どもの預かりや送迎を助けてほしい人(依頼会員)とそのサポートができる人(援助会員)をつなぐフェア

ミリー・サポート事業の新規援助会員講習。同事業の説明やDVDを視聴して、援助会員として活動してみませんか。

▼費用 無料(会員登録には、縦4cm×横3cmの顔写真2枚と印鑑、本人確認書類(運転免許証やパスポートなど)が必要)

▼申込み・問合せ 5月7日(木)までに電話でファミリー・サポート(☎73・5552)

どならない子育てをいっしょに考えてみませんか?

▼対象 市内に住み、全日程に参加できる、令和2年6月1日時点で2歳以上の子どもの保護者

▼とき・ところ 6月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)、7月2日(木)・9日(木)・16日(木)、10時～12時、子育て支援総合センター

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

▼定員 12人(抽選制。生後4か月から託児あり、要申込)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 5月7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、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、託児が必要な人は、子どもの氏名・ふりがな・年齢を書いて、同センター「どならない子育て練習法」係(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73・5582)

奈良西養護学校の見学会・体験学習

▼ところ 同校(奈良市帝塚山西)

▼申込み・問合せ 小・中学部は5月7日(木)までに高等部は随時、電話で同校(☎0742・451421)

見学会

▼対象 知的障がいがある子どもの保護者・教職員・保育士など

▼とき 小学部は5月13日(水)・26日(火)、中学部は5月18日(月)

▼体験学習

▼対象 知的障がいがあり来年度、小学生・中学生になる子どもと保護者・教職員・保育士など

▼とき 小学部は6月3日(水)・5日(金)・8日(月)・12日(金)、中学部は5月25日(月)、6月1日(月)・8日(月)・15日(月)(2学期も実施予定)、高等部は随時実施

明日香養護学校の教育相談・見学会・体験学習

▼ところ 同校(高市郡明日香村川原)

▼申込み・問合せ 電話で同校(☎0744・543380)

教育相談

▼対象 病弱教育対象の保護者・関係者

▼内容 病弱教育対象の生徒の進学や学校生活の指導・支援についての相談。相談日は事前の電話で調整し決定します(平日だけ)。

見学会

▼対象 病弱教育対象生徒の保護者・関係者

▼とき 5月22日(金)9時20分～12時

第1回体験学習

▼対象 病弱教育対象の中学生・3年生とその保護者・関係者

▼とき 6月17日(水)9時20分～12時

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 5月10日(日)、6月7日(日)、7月5日(日)、9時30分～11時30分の間で自由参加、中保育園

▼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)

▼問合せ 子育て支援総合センター(☎73・5582)、当日は、同園(☎74・5570)

親子の絆づくりプログラム

▼対象 市内に住む、令和元年12月1日～令和2年2月29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 5月11日(月)・18日(月)・25日(月)、6月1日(月)、13時30分～15時30分、子育て支援総合センター

▼内容 初めての子育てで感じる悩みや喜びを共有しましょう。子育ての知識を学

び、仲間づくりもできます。

▼定員 16組(抽選制)

▼費用 無料(初回に別途テキスト代1100円が必要)

▼申込み・問合せ 4月21日(火)(必着)までに市ホームページの申込フォームか、はがきに住所、母親と子どもの氏名・ふりがな・年齢(子どもは生年月日)、電話番号を書いて、同センター「親子の絆づくり」係(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73・5582)

「なごりであそぼ」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 5月14日(木)10時～11時、いちぶちどり保育園

▼内容 運動遊びをします。

▼定員 15組(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月30日(木)10時から電話かファクス

で子どもの氏名、年齢、電話・ファクス番号を明らかにして、いちぶちどり保育園(☎76・2400、☎76・2401)

子どもと触れ合いながら子育てを応援しませんか

子育て未経験でも大丈夫！ /

子育て支援 ボランティア募集

保育実習や講義などで子育てのスキルアップができる全6回の「子育て支援ボランティア養成講座」の受講生を募集します。座学だけでなく、保育現場などの見学もあり、子育て未経験の人も子育てに blanks がある人も気軽に学べる内容です。習得したスキルを生かし、託児などで子育てを応援しませんか。



▶対象 市内に住む子育て支援に関心がある人で、講座修了後、子育て支援のボランティア活動ができる人

▶定員 20人(抽選制)
——生後4か月から託児があります(要申込)。

▶費用 無料

▶申込み・問合せ 4月27日(月)(必着)までに市ホームページの申込フォームか、はがきに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、託児が必要な人は子どもの氏名・ふりがな・年齢を書いて、子育て支援総合センター「子育て支援ボランティア養成講座」係(〒630-0257 元町1丁目6-12、☎73-5582)



▲申込みはこちら

子育て支援ボランティア養成講座の日程

とき	ところ	内容
5月20日(水)	コミュニティセンター	オリエンテーション 帝塚山大学教授の石田慎二さんによる講義「子育て支援ボランティアへの期待」
6月24日(水)	宝山寺福祉事業団 愛染寮・いこま乳児院他	宝山寺福祉事業団理事長の辻村泰範さんによる講義「宝山寺福祉事業団における児童福祉について」、施設見学
9月4日(金)	市内保育園	保育現場での実習他
10月28日(水)	コミュニティセンター	奈良県中央こども家庭相談センター職員による講義「児童虐待の現状と対応」 図書館司書による講義「絵本のよここび」
令和3年 1月14日(木)	セラビーいこま	本市保健師による託児講座、修了式

◇時間は9:30～11:30(5月20日、1月14日は12:00まで)です。

私立幼稚園の給食費を最大4,500円補助



4月分から

▶**対象** 市内に住み、幼児教育無償化の認定を受けて私立幼稚園(市外を含む)に子どもを通園させ、次のいずれかの世帯に属する保護者

◇生活保護受給世帯

◇保護者とその同一世帯に属する人の市民税所得割額の合計が77,101円未満の世帯

—— 単身赴任など別世帯でも生計を同じくする人などの市民税所得割額も合算します。

◇第3子以降が通園している世帯

—— 第1子・第2子が小学3年生以下で同一世帯の場合に限ります。

▶**補助対象** 給食で主食(お米やパン、麺など)以外のおかずにかかる費用で保護者が負担した額(月額上限4,500円)

▶**申込み・問合せ** こども課や幼稚園で配布する申請書に通園する幼稚園が発行した副食材料費の領収書を添付し、直接同課(内線773)

—— 申請開始日は各幼稚園を通じて通知します。

前向き子育てプログラム トリプルP 受講者募集

▼**対象** 市内に住み、5月1日時点で2〜12歳の子どもがいて、前向きな子育てを考えている保護者(全日程参加できる人)

▼**とき・ところ** 5月21日(木)・28日(木)、6月5日(金)・12日(金)、7月3日(金)、9時30分〜11時30分(7月3日だけ12時まで)、子育て支援総合センター

—— 電話相談を個別で2回実施します(1回20分程度)。

▼**内容** オーストラリアで開発された、親向けの参加体験型学習プログラム「トリプルP」

「P」NPO法人Triple P Japanのファシリテーターから子どもの行動に悩んだときや、子育てに自信を失ったときに、問題をどう捉え、どんな関わりを持てば改善されるかを学びましょう。それぞれの親子に合わせた具体的なスキルの習得を目指しませんか。

▼**定員** 8人(抽選制)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 4月27日(月)までに市ホームページの申込フォームか、はがきに住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号を書いて、同センター

(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73-5558)

2)

—— 生後4か月から託児があります(要申込)。必要なのは申込時に子どもの名前・ふりがな・生年月日も書いてください。

親と子のあそび第1期

▼**ところ** 子育て支援総合センター(ぼんだの6月17日(水)は、コミュニティセンター文化ホール)

▼**内容** 簡単な工作をしたり、親子でいっしょに体を使って遊んだりすることで、子どもの心と身体の発達を促します。

▼**定員**

◇ひよこ・うさぎ…各30組

◇ぼんだ:25組

—— いずれも抽選制で初めての人を優先します(生後4か月から対象児の兄弟姉妹の託児あり、要申込)。

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 各申込締切日(必着)までに市ホームページの申込フォームか、はがきに参加する子どもと託児が必要な兄弟姉妹の氏名・ふりがな・生年月日、参加する保護者の住所・氏名・ふりがな・電話番号、対象児の「親と子のあそび」の参加経験の有無を書いて、同センター

「親と子のあそび(ひよこ)」係か「親と子のあそび(うさぎ)」係、「親と子のあそび(ぼんだ)」係(〒630-0257、元町1丁目6-12、☎73-5558)

▼**ひよこ**

▼**対象** 市内に住む平成31年4月2日〜令和元年9月30日に生まれた子どもとその保護者

▼**とき** 6月8日(月)・22日(月)、7月6日(月)、10時〜11時

▼**申込締切日** 5月7日(木)

▼**うさぎ**

▼**対象** 市内に住む平成30年

4月2日〜平成30年9月30日に生まれた子どもとその保護者

▼**とき** 5月18日(月)、6月1日(月)・15日(月)、10時〜11時

▼**申込締切日** 4月21日(火)

▼**ぼんだ**

▼**対象** 市内に住む平成30年4月1日以前に生まれた未就園児とその保護者

▼**とき** 6月2日(火)・17日(水)・30日(火)、10時〜11時

▼**申込締切日** 5月1日(金)

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で全日程に参加できる人

▼**とき・ところ** 5月21日(木)・28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** わらべうたベビーマッサージで親子の絆を深めましょう。

▼**定員** 10組(申込順)

▼**費用** 無料

▼**申込み・問合せ** 5月14日(木)10時から電話で地域子育て支援センターまで(☎74-3999)

74-3999)

パパセミナー 「赤ちゃんとおぼろじ」

▼対象 市内に住む5月1日時点で生後2〜12か月の第一子とその父親・母親

▼とき・ところ 5月30日(土)、6月13日(土)・27日(土)、7月11日(土)、13時〜14時30分(全4回)、子育て支援総合センター

▼内容 父親と赤ちゃんは月齢に合わせた関わり方や遊びを通して、他の赤ちゃんの様子を知りませんか。母親は

別室でワークショップとおしゃべり会でリフレッシュしましょう。

▼定員 10組(抽選制)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月27日(月)(必着)までに市ホームページの申込みフォームか、はがきに住所、両親と子どもの氏名・ふりがな・年齢(子どもは生年月日)、電話番号を書いて、同センター「パパセミナー」係(〒63010257、元町1丁目6-12、☎73-5582)

お知らせ



生駒歴史文化友の会の 会員を募集

生駒の歴史文化に関心を持ち、文化財愛護の精神や郷土愛を深める同会の会員を募集します。会員になると、生駒ふるさとミュージアムのイベント割引の他、優先的に文化財修復に関する現地見学会を案内するなどの特典があります。

▼年会費 正会員1200円、賛助会員一口5000円以内

生駒北スポーツセンター の愛称が変わりました

申込み・問合せ 年会費を持って直接、生涯学習施設か生涯学習課(内線646)

◆愛称：「生駒市体育協会高山S.C.」(体育館・グラウンド・野球場・テニスコート)

◆使用期間：4月1日〜令和7年3月31日

◆ネーミングライツパートナー：…(一財)生駒市体育協会

▼問合せ スポーツ振興課(内線663)

市役所の組織体制が変わります

AI(人工知能)やIoT(モノのインターネット)などの「第4次産業革命」と呼ばれる高度情報化社会の急速な進展への対応と、昨年選定された「SDGs未来都市」としてSDGs(持続可能な開発目標)を推進し、第6次総合計画を確実に推進するため行政組織を改編します。

企画政策課(内線214)



新しい組織体制と変更内容

部名	課名	内容
市長公室	秘書課	秘書企画課を、秘書業務を担当する「秘書課」と総合計画や重要施策の調査・計画などを担当する「企画政策課」に分離します。
	企画政策課	
	市制50周年事業室	秘書課内に、市制50周年事業を担当する「市制50周年事業室」を新設します。
総務部	広報広聴課	いこまの魅力創造課からシティプロモーションに関する業務を「広報広聴課」へ移管します。
	行政経営課 財政課	財政経営課を、行政改革の推進に関する事務を担当する「行政経営課」と市の財政運営を担当する「財政課」に分離します。
地域活力創生部	ICTイノベーション推進課	情報化を推進するため、いこまの魅力創造課の情報化部門と総務課の情報システム部門を統合し、「ICTイノベーション推進課」を新設します。
	SDGs推進課	SDGs未来都市に選定されたことに伴い、SDGsを推進するため、環境モデル都市推進課の名称を「SDGs推進課」に変更します。
福祉健康部	観光振興室	観光施策を推進するため、商工観光課内に「観光振興室」を新設します。
	生活支援課	生活保護に限らず、生活困窮者の自立支援を進めていくため、保護課の名称を「生活支援課」に変更します。
教育こども部	-	部の名称を教育振興部から「教育こども部」に変更します。

◇上記の他、公共交通に関する業務を防災安全課から「事業計画課」に変更するなど、担当課が変更になる業務があります。

第13回

花と緑の景観まちづくり
コンテスト

地域や学校・事業所・個人の皆さんが取り組んでいる、花育てや緑化活動を募集しています。自薦他薦は問いません。本ページ下部の「花と緑のわがまちづくり助成制度」も活用し、ふるって応募してください。

園花のまちづくりセンターふろーらむ(☎70-0187)



▶対象 団体、事業者、個人

▶募集部門

- ◇コミュニティ部門…公園、公民館、集会所、植樹樹ます(連続した複数にまたがる区間)などの公共的な場所で地域のコミュニティを広げながら育てている花や緑
- ◇学校部門…保育園、幼稚園、こども園、小学校、中学校、高校、大学などの敷地内で児童、生徒、PTA、地域の皆さんが育てている花や緑
- ◇事業所部門…道路などから見る事ができ、まちの景観を彩る、事業者などが育てている花や緑
- ◇個人住宅部門…自宅の庭先などで道路から見る事ができる花や緑

▶審査 右記の基準をもとに、年3回(4・7・11月頃予定)の現地審査を行い、優秀な事例を選考します(結



前年度優秀賞 セントポリア花の会



前年度最優秀賞
あすか野花のボランティア ネムの会

果は来年3月頃にお知らせします)。

- ◇年間を通じた維持管理の状況
- ◇デザインやまちなみとの調和などの景観面
- ◇地域での取組、取組の広がりなどのまちづくり面
- ▶表彰 特に優秀な事例には最優秀賞か優秀賞、部門ごとに景観賞、まちづくり賞の他奨励賞、新人賞など、入賞者以外の参加者には参加賞を贈ります。
- ▶申込み 4月16日(木)(必着)までに応募用紙に必要事項を書いて、現況写真を添付し郵送かメール、直接、同センター(〒630-0122 真弓1丁目11-16、☎hanamachi@city.ikoma.lg.jp)
 - 応募用紙は同センター、みどり公園課にある他、市ホームページからもダウンロードできます。

まちを花と緑で
いっぱいになりたい

そんなときは…

「花と緑のわがまちづくり助成制度」を活用しませんか？

花と緑のわがまちづくり助成制度は、まちなかに草花などを植え、花と緑のまちづくりを推進する自治会などに助成します。

- ▶対象 市内の公園、学校、公民館、集会所、街路樹の植樹樹などの公共の場所で、花育てや緑化活動を行う自治会、管理組合、事業所や地域の緑化グループ
- ▶助成対象経費 花苗、種子、球根、樹木(低木)、プランター、土、肥料など(農薬を除く)の原材料の購入費用

- ▶助成額 予算の範囲内で、1対象者につき年間8万円以内
- ▶申込み 4月17日(金)(必着)までに申請書に必要事項を書いて直接、同センター
 - 助成は、助成事業の認定を受ける必要があります。詳しくは同センターへ連絡してください。申請書は同センターや、みどり公園課にある他、市ホームページからもダウンロードできます。

生駒北スポーツセンターの 指定管理者が変わります

生駒北スポーツセンターの
管理運営を行う指定管理者が
(一財)生駒市体育協会に変わ
ります。同協会は、左記の施設
の管理運営を行います。

▼対象施設：イモ山公園体育 施設、北大和体育施設、総合 公園体育施設、滝寺公園体 育施設、むかいやま公園体 育施設、小平尾南体育施設、 生駒北スポーツセンター

▼指定期間：4月1日～令和
7年3月31日

▼問合せ スポーツ振興課(内
線663)

自衛隊幹部候補生等を募集

▼種目 幹部候補生(一般・歯
科・薬剤科)

▼資格 一般は22歳以上26歳
未満(大学院卒の人は問い合
わせてください)、歯科は専
門の卒で30歳未満、薬剤
科は専門の卒で28歳未満
▼受付 5月1日(金)(必着)ま
で

—その他、予備自衛官補
(一般・技能)の受付は4月10
日(金)まで、18歳以上33歳未

満の男女一般曹候補生(第1
回)は5月15日(金)まで、自衛
官候補生は年間を通じて受
け付けています。

▼1次試験日 5月9日(土)
10日(日)

▼問合せ 自衛隊奈良募集案
内所(☎0742・27・570
1)

訪問看護ステーションの 臨時職員を募集

▼募集職種 資格 看護師(正
看護師)

▼勤務先 (一財)生駒メディ
カルセンター訪問看護ステ
ーション

▼募集人員 若干名

▼選考方法 書類選考・面接
—勤務条件など詳しくは
問い合わせてください。

▼申込み・問合せ 同センター
事務局(☎75・0111)

奈良県警察官を募集

▼資格 大卒(短大を除く)で
昭和62年4月2日以降に生
まれた人

▼採用予定 男性40人程度、
女性4人程度

▼受付 4月17日(金)までに郵
送か4月13日(月)までに同県

警ホームページ

▼問合せ 奈良県警察本部警
務課採用係(〒630-85

78、奈良市登大路町80番
地、☎0120・351・2
04)

人権啓発ポスター・標語 を募集

奈良県では、7月の「差別を
なくす強調月間」に先立ち、人
権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 人権問題解決へ
の取組や人権尊重の重要性
を訴え、人権意識を高めるも
の

◇ポスター
・用紙の大きさ：四つ切りの
画用紙(39cm×54cm)
・画材：自由
・作品点数：一人10点以内

◇標語
・応募用紙：自由
・作品点数：一人10点以内

▼提出方法 ポスターは作品
裏面に、標語は応募用紙に、
住所、氏名・ふりがな、年齢
(小学生・高校生は学校名・

の



昨年度、優秀作品に選ばれたポスター

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(金)までに学校
を通じて、教育指導課か人権
施策課

②①以外の人：5月13日(水)17
時(必着)までに郵送か直接、
奈良県人権施策課(〒63

0-8501、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、展示や配布用の印刷
物などに使用し、優秀作品
の応募者の氏名・学校名・学
年はホームページに掲載し
ます。

—応募作品は原則、返却
しません。

▼問合せ 人権施策課(内線
656)

起業・経営全般に関する 出張相談所

▼とき・ところ 4月24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 「起業してみたいけど
何から始めたらいいかわか
らない」「起業したけれど、集
客方法が分からない」など、
起業や経営に関するあらゆる
相談に奈良県よろず支援
拠点(公財)奈良県地域産
業振興センター)のコーディネ
ーターが個別に対応しま
す。

▼定員 5人程度(申込順)

▼費用 無料

▼申込み・問合せ 4月8日
(水)～23日(木)に無料相談申込
受付票の必要事項を記入し
て、電話かファクス、メール、
直接、商工観光課(内線32
7、☎74・9100、✉keizai
@city.ikoma.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。

宅内ポンプ設備の補助

宅地が下水道本管より低く、公共下水道に接続するためにポンプ施設を設置する必要がある場合は、設置と維持管理費用の一部を補助します。補助金の額や条件などは問い合わせてください。

▼設置補助対象

◇ポンプ2台で単独交互運転し、ポンプ運転水位の警報機能があるポンプ設備

◇生駒市排水設備指定工事が設置工事をする事

▼維持管理補助対象

◇設置後15年を経過していない宅内ポンプ設備

▼申込み・問合せ 下水道課 (内線523)

生駒市排水設備指定工事店の募集

排水設備指定工事店の指定を受けようとする業者は、排水設備指定工事店指定申請書を提出してください。

▼申請書の提出期間 5月1日(金)～29日(金)

▼手数料 1万円

▼申込み・問合せ 下水道課 (内線526)

国民年金

圓日本年金機構奈良年金事務所(☎0742-35-1371)
高齢施策課(内線764)

■「学生納付特例制度」には申請が必要です

学生納付特例制度は、国内の大学、大学院、短大、専門学校(夜間・通信制・定時制を含む)などに通う20歳以上の学生で保険料の納付が困難な場合、本人の前年所得が一定額以下であれば、申請で保険料の納付が猶予される制度です。

▶対象 国民年金に加入中の学生(令和2年度に新たに学生になる人も含む)

▶申請期間

①今年度に20歳になる人…20歳到達月か、その翌月

②①以外の人…5月29日(金)まで

—届出が遅れ、遡って承認された場合は、承認されるまでは未納者と同様の扱いになるため、障害基礎年金・遺族基礎年金を請求できなかったり、未納催告通知などが送付されたりする場合があります。必ず期間内に届け出てください。

▶申請場所 高齢施策課

—日本年金機構から申請書(はがき形式)が届いた場合は、必要事項を書いて返送すると申請が可能です。

▶必要品 年金手帳、学生証(有効期限内のもの、表面と裏面のコピーでも可)、認め印

—雇用保険被保険者離職票などが必要になる場合もあります。

▶注意

◇口座振替で保険料を納付している人は、承認されるまで保険料が引き落とされます。納付した保険料は還付されませんので、口座振替の辞退届を金融機関か奈良年金事務所に提出してください。

◇4月から学生でなく、国民年金保険料の納付が困難な人は、免除申請・納付猶予申請をしてください。

■令和2年度の国民年金保険料が決定しました

令和2年度の国民年金保険料が下表のとおり決まりました。口座振替による早割の利用と次年度以降の前納申込は、随時受け付けています。

令和2年度の納付額と割引額(定額保険料 1か月1万6,540円)

	支払区分	納付方法	①1回の納付額	②毎月納付した場合の総納付額	割引額 (②-①)	納付時期
前納	2年度分 (4月～翌々年3月分)	□座振替	38万1,960円	39万7,800円	1万5,840円	4月末
		納付書・クレジットカード	38万3,210円		1万4,590円	
	1年度分 (4月～翌年3月分)	□座振替	19万4,320円	19万8,480円	4,160円	
		納付書・クレジットカード	19万4,960円		3,520円	
早割	6か月分(4月～9月分 と10月～翌年3月分)	□座振替	9万8,110円	9万9,240円	1,130円	4月末・ 10月末
		納付書・クレジットカード	9万8,430円		810円	
	毎月納付	□座振替	1万6,490円	月々50円、年間600円お得です。		当月末

◇□座振替で金融機関が振替日(月末)に休みの場合は、翌営業日が振替日です。

人権教育研修会の講師派遣 や謝礼を負担します

- ▼対象 保護者が対象の人権教育研修会を主催する市内のごども園・保育園・幼稚園・小中学校・高校のPTA・育友会・家庭教育学級など
- ▼内容 市が人権教育研修会に講師を派遣し、講師謝礼の全額か一部を負担します。
- ▼謝礼 市の予算の範囲内で一年度中に1団体につき2万円まで
- ▼申込み・問合せ 開催までに直接、人権施策課(内線656)

「鷹山家文書調査報告書」 を刊行しました

奈良市興福院に伝わる「鷹山家文書」をもとに、戦国期の歴史研究者と考察。鷹山氏の活動を通して、戦国期の大和や生駒をはじめとする諸国の様子を知られる報告書を発刊しま



鷹山家の歴史を一冊に

した。市内図書館・室で閲覧できる他、販売も行います。

- ▼販売場所 生駒ふるさとミュージアム、生涯学習課、生涯学習6施設
- ▼内容 モノクロA4版210ページ
- ▼定価 2000円
- ▼問合せ 生涯学習課(内線643)

第2次生駒市教育大綱 (案)への意見を募集

市の教育の理念や施策の根本的な方針を定めた「第2次生駒市教育大綱(案)」を策定しましたので、意見を募集します。

- ▼閲覧期間・意見の募集期間 4月19日(日)(必着)まで
- ▼閲覧場所 市役所の市政情報コーナーや主な公共施設——市ホームページ「パブリックコメント」のページでも見ることが出来ます。
- ▼意見の提出方法 意見を提出できる人や提出方法は、閲覧書類か市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。

広報いこま「いこまち」 つづりの配送を中止します

広報いこまちを1年分保管できるつづりの台紙を本紙と同時に配送していましたが、今年度は中止します。必要な人には次の公共施設で配布します。

- ▼配布する公共施設 市役所、北コミュニティセンター、STAはばたき、セラビーいこま、福祉センター、井出山屋内温水プールTACきらめき、金鶏の杜 倭苑、図書館、コミュニティセンター、南コミュニティセンター
- ▼問合せ 広報広聴課(内線222)

大和都市計画生産緑地地区 の変更案を縦覧します

▼とき・ところ 4月13日(月) 27日(月)の執務時間、都市計画課

▼変更する区域 北田原町、山崎町、東生駒1丁目、壹分町(いずれも一部)

意見の提出方法・問合せ

案に意見のある人は、4月27日(月)(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、内線567)——縦覧図書は市ホームページでも閲覧できます。



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。

受賞おめでとう！ (公社)国土緑化推進機構会 長賞

同機構が国土緑化運動を推進する団体や優良市町村などを表彰する「ふれあいの森林づくり」で鹿ノ台地区の緑地の整備活動や地元幼稚園児などへの環境教育の取組が評価され、

受賞されました。
◇E.C.O.K.A委員会
▼問合せ みどり公園課(内線583)

信用金庫賞

奈良県が主催し、地域資源などを活用して県の創生が期待できるビジネスプランを提案するコンテスト「ビジコンNARA2020」で、生葉である大和当帰を活用して女性の健康促進や奈良の観光資源を目的としたビジネスプランが評価され受賞されました。

◇西田奈々さん
▼問合せ 商工観光課(内線327)



E.C.O.K.A委員会委員長(左)と鹿ノ台地区自治連合会長



西田奈々さん



市税コーナー

4月は固定資産税・都市計画税第1期分・全期前納分の納付月です

納期限までに納付してください

図課税課(内線383)

▶注意 納税通知書は今月中旬に郵送します。4月20日を過ぎても届かない場合や、不明な点があれば問い合わせてください。

■固定資産税・都市計画税とは…

固定資産税は、市内に所有する土地、家屋、償却資産の価格に応じてかかる税金です。都市計画税は、総合的なまちづくりを目的として行う都市計画事業や、土地地区画整理事業に必要な費用の一部を負担してもらうために設けられた目的税で、固定資産税とあわせて納付することになっています。

■家や土地を売買したら…

固定資産税・都市計画税は、地方税法で1月1日時点の登記簿や家屋補充課税台帳に所有者として登記、登録されている人に課税すると定められています。そのため、1月2日以降に家や土地を売却して所有者が変わっても、固定資産税・都市計画税の納税義務者は変更になりません。売り主と買い手の契約で固定資産税を、所有した月数であん分して負担する場合も、1月1日時点の所有者に納税の義務があります。

納め方はいろいろ選べます

図収税課(内線293)

■市役所本庁、指定金融機関、 収納代理金融機関で納付

各窓口まで納付書を持参し、納付してください。

■コンビニエンスストア、 スマートフォン決済アプリで納付

バーコード付きの納付書を使用してください。
——バーコードのないもの、納期限を過ぎたもの、1枚の金額が30万円を超えるものは納付できません。スマートフォン決済アプリは、領収書が発行されませんので、取引履歴などを確認してください。

■口座振替で納付

一度手続きをすれば、翌年度以降も継続となります。引き落とし日は各納期限の日です。

◇申込方法…通帳印、通帳を持参し、金融機関の

窓口へ直接。申込用紙は市内の金融機関の窓口にあります。市外の金融機関で申し込むときは収税課まで連絡してください。

■ATMやインターネットで納付

ペイジーマークのついている納付書では、ATMやインターネットバンキングで納付できます。利用条件は直接、金融機関へお問い合わせください。
——ペイジーマークのついていないもの、納期限を過ぎたものは納付できません。領収証は発行されませんので、利用明細などを保管してください。

休日相談をご利用ください

市税の納付が困難な人は利用してください。市税・国保税の納付もできます。

▶とき・ところ 4月26日(日)8:30~17:00、収税課

令和2年度市税納期カレンダー (保存版)

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
税目	2段目は納期限の日、口座振替納付の振替日です。											
市・県民税 (普通徴収)			1期 全期前納 6/30		2期 8/31		3期 11/2		4期 1/4			
固定資産税 都市計画税	1期 全期前納 4/30			2期 7/31				3期 11/30		4期 2/1		
軽自動車税		全期 6/1										
国保税 (普通徴収)				1期 7/31	2期 8/31	3期 9/30	4期 11/2	5期 11/30	6期 1/4	7期 2/1	8期 3/1	9期 3/31



2/21(金)

作品展示を通じて地域住民が交流

東生駒自治会館

東生駒自治会で書道や絵画、写真、自由研究などを展示する「悠遊会作品展」が開かれました。会場には同自治会の老人会「悠遊会」と子ども会の会員が制作した約60点の作品がずらり。来場者同士が作品を見ながら話すなど、地域住民の交流の場になっていました。



2/8(土)

ごみ出しついでに住民が交流

萩の台住宅地自治会館

資源回収と地域住民の交流の場を併設した拠点を市内2か所に期間限定で開設しました。「ごみすて」と愛称がついた萩の台住宅地では、日曜日以外、いつでも資源ごみを持ち込み可能。カフェコーナーもあり、ごみ出しついでにおしゃべりを楽しむなど、連日盛り上がりました。



2/22(土)

職場と違う、まちとの関わり方を学ぶ

市民活動推進センターらっぽーと

定年後のまちとの関わりを考える男性限定の講座「オトコノ定年前セミナー」を開きました。2回目この日は、地域で活動している人に体験談などを聞いた参加者の皆さん。参加者の一人は「講座で出会った人とのつながりが、まちでの居場所になりそうです」と話していました。



2/16(日)

認知症をバーチャルリアリティで体験

コミュニティセンター

介護や医療の仕事の魅力を感じるイベント「ケアリニック生駒」を初開催しました。VR認知症体験では、現実にはないものが見える「幻視」を体験。参加した峠さんは「幻視症状がある患者さんの見え方が分かった。患者さんへの声かけなどに生かしたい」と話していました。



2/25(火)

「スーホの白い馬」の世界を体験

生駒南小学校

同校2年生が国語の教科書に出ている民話「スーホの白い馬」に登場するモンゴル文化を体験しました。授業では、モンゴル出身のシェンランさんによる民族楽器馬頭琴の演奏を鑑賞。八巻星斗さんは「音がきれいで演奏してみたいと思いました」と話していました。



2/20(木)

写真や資料から生駒の歴史を振り返る

生駒ふるさとコミュニティルーム

来年迎える市制50年に向けて、本市の歴史を振り返る特別展「生駒市誕生前夜」を開きました。会場には、生駒山上遊園地にあった施設の入場券やパンフレットなども展示。参加者は「40年以上市内に住んでいるが、初めて見るものもありおもしろかった」と話していました。

ららレポート

4
2020

ボランティア活動の情報や相談を担当する施設「市民活動推進センター」ららレポート。約90団体と約220人の個人ボランティアが登録中です。このページでは、市内のイベントやボランティア情報(まち活動)などをお知らせします。

▶開館 月～土曜日の9:00～17:00(祝日を除く)

▶問合せ ☎0743-75-6000、☎75-0151

イベント情報

■たわわ(子ども・居場所)食堂【イコマニア☺☺】

▶とき・ところ ①4月26日(日)、たけまるホール調理室②5月24日(日)、6月28日(日)、五反原の里(小平尾町、集合は人權文化センター)

——時間はいずれも13:00～16:30です。

▶内容 温かい気持ちのおすそ分けで、おなかと心を満たし合う生駒の地域食堂です。

▶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) ▲詳しくはこちら



■ちよこっと囲碁～5才から無料体験～【イコマニア☺☺】

▶ところ・とき

◇北コミュニティセンター ISTAはばたき …4月11日(土)・18日(土)、5月9日(土)・16日(土)、6月13日(土)・20日(土)、9:30～11:30



子どもも囲碁を楽しめます

◇南コミュニティセンターせせらぎ…4月8日(水)・15日(水)、5月13日(水)・20日(水)、6月10日(水)・17日(水)、15:00～17:00

◇市民活動推進センターららポート…5月30日(土)12:00～14:30

◇図書館…5月2日(土)、6月6日(土)、7月4日(土)、9:30～11:30

◇鹿ノ台ふれあいホール…5月2日(土)12:30～14:30

▶内容 簡単なルールで誰でも楽しめるミニ囲碁体験。世界に広がる日本の伝統文化を通して、右脳を活性化しましょう。

▶定員 15人(申込順)

▶申込み・問合せ 4月8日(水)から電話で囲碁のまち生駒プロジェクトの辻内さん(☎090-9994-7671)

■ららポートマーケット【イベント】

▶とき・ところ 4月25日(土)10:00～14:00、市民活動推進センターららポート



手作りのストラップ

▶内容 市民活動推進センターららポートに登録しているNPOによる駅前のにぎわいづくりイベント。市民劇団による特殊詐欺の防止劇や、古着や手作り雑貨などの販売もあります。

お知らせ

■イベント企画時のプログラムをお手伝いします

▶対象 自治会や老人会、サロン、子ども会などの市民活動団体

▶内容 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ときは、市民活動推進センターららポートの登録者・団体の中からイベントに合った人たちを紹介します。昔遊びやコンサートといった多種多様なプログラムを提供していますので、気軽に問い合わせてください。

まち活動の紹介

【市内の武術団体が一堂に会する】

居合や弓道などの体験と演武が見られる「第1回武術フェスタ」が、1月12日に開かれました。企画したのは、市内の武術団体の皆さんです。障がいの有無や国籍に関わらず、約300人が参加。カンフーや空手、少林拳法などのワークショップを体験した留学生の一人は「言葉が通じなくても武術でコミュニケーションがとれた」と喜んでいました。



弓道演武の実演

【話を聴くのが好きな書道の先生/上島典代さん】

高齢者施設で書道を教えています。ただ教えるだけではなく、書道をきっかけに利用者の人生模様や考え方を聴くのが楽しみなんです。利用者さんがいつも見せてくれる温かい笑顔が、ボランティアを続けるエネルギー源になっていますね。

■あなたの特技、募集中！

趣味や特技が活かせるボランティアがたくさんあります。気軽に問い合わせてください。

上島典代さん▶



ようこそ 図書館へ

Library Information

特集「オリンピック」に関する本

イラスト図解
オリンピック競技
おもしろ大全

雑学総研/KADOKAWA



オリンピック・パラリンピック東京大会で行われる55競技879種目の内容や見どころをイラストとともに分かりやすく解説。観戦が楽しくなる雑学も満載で、大会までに読んでおきたい1冊です。

司書おすすめの本

スゴい！行動経済学
世界最前線の研究でわかる！

ゆきかつ
橋本之克／総合法令出版



人間はなぜソーシャルゲームにはまったり、30年分の借金をしてまで住宅を買ったりするのか。心理学と経済学を合わせた行動経済学を活用して、人間の非合理的な行動を解明します。

私が薦めました！



南分館
五斗 玲子

Information

みなみの図書館「^{みざいてい}未在亭」拾「人生100年—くらしとお金」

本市南地区や市にゆかりのある人の活動を知り、地域の魅力を語り合う場「未在亭」。今回のテーマは、くらしとお金です。

- ▶対象 市内に住むか、市内へ通勤・通学する人
- ▶とき・ところ 4月18日(土)13:30～15:30、南コミュニティセンターせせらぎ
- ▶内容 NPO法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会奈良支部の協力で、同支部の寺内光男さんのお話と廣澤牧子さんによるエンディングノート作りと関連本の紹介
- ▶費用 無料(申込不要)
- ▶問合せ 南分館

図書館託児ボランティア 「こあら」養成講座

図書館で保護者が本を選んでい
る間に託児する、ボランティア
養成講座を開催します。



子どもと触れ合ってみませんか

- ▶対象 市内に住み、受講後、北分館か南分館で託児ボランティアとして活動できる人
- ▶とき・ところ

◇開講式…①5月13日(水)10:00～11:00、南コミュニティセンターせせらぎ②14日(木)10:00～11:00、北コミュニティセンターISTAはばたき

◇講座…子育て支援総合センター主催のボランティア講座を受講。詳しくは34ページをご覧ください。

- ▶定員 各10人
- ▶申込み・問合せ 5月10日(日)までに、電話か直接、北分館・南分館

子どもと絵本を楽しむ絵本の会

- ▶対象 市内に住む4歳未満の子どもとその保護者
- ▶とき 5～10月の毎月第2金曜日(8月を除く)、10:00～10:30、11:00～11:30(時間は月齢で分けます)
- ▶ところ・問合せ 図書館本館、北分館、南分館
- ▶内容 絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊び
- ▶定員 各15組(抽選制)
- ▶費用 無料
- ▶申込み 4月24日(金)までに市ホームページの申込フォームからか直接、市内5図書館・室

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、図書館会館、「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

古本アワー in 南分館

- ▶とき・ところ 5月7日(木)、6月4日(木)、7月2日(木)、13:00～14:00、南コミュニティセンターせせらぎ
- ▶内容 南分館で不要となった所蔵本や寄贈本などを無料で持ち帰れます(もったいない食器市と併せて開催)。
- ▶問合せ 南分館

問合せ
(市内図書館・室)

図書館本館 ☎0743-75-5000 / 北分館(北コミュニティセンターISTAはばたき内) ☎71-3332 / 南分館(南コミュニティセンターせせらぎ内) ☎77-0005 / 生駒駅前図書室 ☎73-7611 / 鹿ノ台図書室 ☎78-9973



◀図書館のホームページはこちら

子育てひろば・健診・講習会 0～3歳のみんな！集まれ！



親子遊びや子育て相談ができる

子育てひろば | ところ・問合せ | 子育て支援総合センター (☎0743-73-5582)

子育てサロン(出入り自由)

- ▶**内容** 保護者同士で自由に話せます。子育て相談や体重測定もできます。
——もぐもぐサロンだけ管理栄養士に離乳食相談ができます。

◇ぴよぴよサロン

- ▶**対象** 0～4か月頃の乳児と保護者
- ▶**とき** 4月15日(水)13:30～15:00

◇もぐもぐサロン

- ▶**対象** 5・6か月頃の乳児と保護者
- ▶**とき** 4月24日(金)10:00～11:30

◇もこもこサロン

- ▶**対象** 7～12か月頃の乳児と保護者
- ▶**とき** 4月14日(火)13:30～15:00

パパひろば(当日先着20組)

- ▶**対象** 0～2歳児の子ども一人と父親
- ▶**とき** 4月26日(日)10:00～11:30
- ▶**内容** パパ同士で交流したり、子どもとの遊び方を学んだりします。今月のテーマは「新聞紙であそぼう」です。

年の近いお友だちと
いっしょに遊べます♪



子どもの体調や健康を維持する

健診・講習会 | ところ | セラビーいこま | 問合せ | 健康課 (☎75-2255)

ママとベビーのおっはい相談会(要申込)

- ▶**対象** 市内に住む生後1～4か月の乳児と母親(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)
- ▶**とき** 5月22日(金)10:00～11:30
- ▶**内容** 助産師による授乳相談・体重測定・交流会など(マッサージなどの直接的な手技は行いません)
- ▶**必要品** 母子健康手帳、バスタオル、おむつや着替えなど赤ちゃんに必要なもの
- ▶**定員** 5組(申込順)
- ▶**申込み・問合せ** 5月8日(金)から電話で同課マタニティコンシェルジュ (☎75-1175)



はじめての離乳食講習会(要申込)

- ▶**対象** 令和元年12月・令和2年1月に生まれた乳児(原則として第一子)の保護者
- ▶**とき** 5月11日(月)9:45～12:00
- ▶**内容** 離乳食についての講義・調理実習、試食
- ▶**必要品** 母子健康手帳、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、食器用布巾
- ▶**定員** 20組(申込順)
- ▶**費用** 300円
- ▶**申込み** 4月8日(水)から電話で同課
——託児が必要な人は申込み時に伝えてください。



10か月児すくすく子育て相談

- ▶**対象** 令和元年6・7月に生まれた乳児と保護者
- ▶**受付** 5月29日(金)9:00～10:00
- ▶**内容** 身体計測、育児・栄養相談、手遊びの紹介



3歳児歯科健康診査・子育て相談

- ▶**対象** 平成29年4・5月に生まれた幼児と保護者
- ▶**受付** 5月28日(休)9:00～10:00
- ▶**内容** 歯科医による歯科診察、歯科・栄養・育児相談、発達相談(希望者だけ)
- ▶**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。

終わったら、手
作りのおやつが
食べられるよ。





生駒市の最新情報や魅力をSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) で発信しています。

Twitter // **いこまタケ**
@lkoma_kouhou

Facebook・Instagram // **グッドサイクル**
いこま
@goodcycle ikoma

YouTube // **生駒市公式**
動画チャンネル

|| 広報紙をWEBで配信中
 多言語翻訳・音声読み上げ
Catalog Pocket
英語や中国語など10言語への翻訳や自動音声の読み上げができます。

＼ 消費生活 暮らしのQ&A /

債権回収業者をかたった 架空請求はがきに注意

Q 「以前に送付した請求書の支払い確認が取れておりません。支払期日までに内容をご確認のうえ、不明な点があればお問い合わせください」と書かれたはがきが債権回収業者から届いた。請求書を受け取った覚えはなく、支払期日は、はがき到着日の翌日になっている。これは、架空請求なのか。(60歳代、女性)

A 今回の相談は、債権回収業者の名前をかたった架空請求の手口です。個人宛にはがきを送り付け、料金の未払いなどの内容で不安をあおり、お金をだまし取る特殊詐欺。身に覚えのない請求を受けた場合は、連絡せず無視するよう相談者に伝えました。

債権回収業を行えるのは弁護士と法務大臣の許可を受けた業者だけです。また、許可を受けた債権回収業者が、出会い系サイトやアダルトサイトの利用料金などを請求することはありません。

他にも、公的機関や弁護士事務所などを装った架空請求が封書やメールなどで届くこともあります。連絡すると、相手に氏名や住所などを聞かれ、個人情報を知られる可能性があるため絶対に連絡してはいけません。不審に思ったら、消費生活センターに相談してください。



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



観光やコミュニティづくりを強化し、新しい住宅都市を目指します

今 後は単なるベッドタウンを卒業し、観光や農業、企業誘致など産業振興

いい機会になります。しかし、近年では人口減少や少子高齢化が進み、市民税・固定資産税に頼る市政運営を継続することは困難です。50周年の節目は、次の50年の発展を見据えたまちづくりの新たなビジョンを、みんなで議論・決定する

「みんなで創る！日本一楽しく住みやすいまち、『いこま』を掲げ、数多くの現場を訪ねてきました。市民の皆さんと50年後を見据えた「令和時代の新しい住宅都市」の実現に取り組みます。

多機能型コミュニティづくり」が大切になります。「みんなで創る！日本一楽しく住みやすいまち、『いこま』を掲げ、数多くの現場を訪ねてきました。市民の皆さんと50年後を見据えた「令和時代の新しい住宅都市」の実現に取り組みます。

本

市は、来年11月に市制施行50周年を迎えます。この50年間で人口が3倍以上に増えるなど、ベッドタウンとして大きな発展を遂げてきました。

も進めなければいけません。学研高山地区第2工区も人工知能や情報通信技術の活用はもちろん、地域の里地・里山や伝統文化と共生したまちづくりに市民の皆さんから期待が集まっています。

市長コラム

副秘書課(内線204)

50年後を見据えたまちづくりを



生駒、エコ日和。

～手軽に始められるエコなお話～

さまざまな環境問題がありますが、少し暮らしを変えれば地球にやさしくなれます。ごみ削減など、手軽に始められるエコから始めてみませんか。
 環境保全課(☎0743-74-1111、内線355)

生駒市ごみ減量市民会議が選ぶ「今月のお話」

余っている食品を誰かの「ありがとう」に フードドライブに参加しませんか



「買い過ぎてしまった」「もらったものがなかなか減らない」など、家庭で余った食品を、そのまま捨ててしまったことはありませんか。フードドライブでは、そのようなもったいない現状を改善しようと、家庭で余った食品を集めて、福祉施設や、こども食堂など、食品を必要とする施設に配布し、ごみの削減にもつなげています。

フードドライブ開催中

▶とき・ところ 毎週木曜日9:00～12:00、たけまるホール調理室前

▶持ち込める食品 ①常温保存②未開封③賞味期限まで1か月以上のもの(対象外の食品は受け取れません)



使わなくなった陶器を無料で持ち込み&持ち帰り 5月のもったいない食器市



南コミュニティセンター
 せせらぎ
 13:00～15:00

◇持ち込みは、開館日の9:00～17:00(ディアーズコープいこまは、食器市当日10:00～12:30)です。



ディアーズコープ
 いこま
 10:00～13:00

◇食器は包装などを外し、陶磁器製と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・土鍋などは持ち込めません。



北コミュニティセンター
 イスタはばたき
 13:00～15:00

5月のし尿くみ取り予定表

とき	1 班	2 班
1日(金)	傍示	小平尾町、東山町
2日(土)	庄田、傍示	小瀬町、小平尾町
6日(休)	庄田	萩の台、萩原町
7日(休)		萩原町
8日(金)	大北	萩原町、藤尾町
9日(土)		鬼取町、大門町
11日(月)	大北、久保	鬼取町、西畑町
12日(火)	久保	有里町、菜畑町、西畑町
13日(休)	宮方	有里町
14日(休)		
15日(金)	上町	有里町、壱分町
16日(土)	芝	壱分町
18日(月)	北田原町、鹿畑町	中菜畑1丁目、西菜畑町
19日(火)	北田原町	中菜畑2丁目、東菜畑1・2丁目、東生駒1丁目、緑ヶ丘
20日(水)	南田原町	軽井沢町、新旭ヶ丘、西旭ヶ丘
21日(木)		西旭ヶ丘、東旭ヶ丘、山崎町
22日(金)	新生駒台、松美台、南田原町	辻町、山崎町
23日(土)	小明町、桜ヶ丘、俵口町	谷田町、辻町
25日(月)	俵口町	谷田町、本町、元町1・2丁目
26日(火)	西松ヶ丘、東松ヶ丘	谷田町、仲之町、東新町
27日(水)	喜里が丘、西松ヶ丘	北新町、山崎新町
28日(木)	門前町	北新町
29日(金)		
30日(土)	高山町	秋津、小平尾町

◇7:00から順次くみ取ります。

◇転入・転出などで、くみ取りの開始・中止や人数変更がある場合は、必ず申請が必要です。



▲詳細はホームページから

親子の居場所を守るため 子育てサークルをお手伝い



街人探訪
vol.73

いこま育児ネット代表

清水 綾さん

しみずあや・ボランティア団体「いこま育児ネット」代表に平成29年就任。市内の食育を考える「いこま食育ラウンドテーブル」のメンバー。小学生と中学生の2児の母。山崎新町在住。

校

区や地域ごと、多胎児向けな
ど、市内で活動する子育てサークルの運営を支援する団体「いこま育児ネット」で代表を務める。子育てサークルのリーダーに向けて、読み聞かせ・手遊びなどの講習会やサークル運営のノウハウを交換し合う会合などを開いている。

「子育てサークルは、親子にとって大事な居場所です。私も助けられたこの場所を次の世代に引き継ぐため、私にできることをがんばっています」

県

外から生駒へ引っ越してきてたのは、約15年前。周囲に知り合いがおらず、子育ては心細かった。ベビーカーを押して通える範囲に子育てサークルがあることを知り入会。安心して出かけられる場所と子育て中の友人ができた。

「深夜、娘が高熱を出したとき、夫が出張中でも不安だった」とサークルで知り合ったママに話した。すると、「夜中でも起こしてくれたら、お兄ちゃんを預かったのにな」と声をかけられ、気持ちが悪くなった。

子育てサークルでリーダーを務めていたとき、いこま育児ネットの存在を知る。ボランティアとして多くの親子のために奔走する同団体のスタッフに出会い「自分も何か力になれるのでは」と、10年前に活動

に加わった。リーダーの交代や活動場所が確保できず、廃止せざるを得ない子育てサークルをいくつも目の当たりにする。支援の必要性を感じ、いこま育児ネットの活動に注力した。

「今の2倍以上の団体があつたんです。つぶすのは簡単。立ち上げるのも継続するのもパワーがいるので外部の助けが必要と感じました」

い

こま育児ネットは、サークルの立ち上げ支援や運営の悩みなどの相談、サークル活動で使えるおもちゃなどの貸出も行う。また、子育てサークルの活動を気軽に知れる「育児サークル体験会」や子育ての勉強会、電車のおもちゃを走らせる「プラレールひろば」も開催。親子同士が気軽に交流できる場を、市内に広げている。

「生駒でも核家族化や少子化が進み、親子が地域で孤立しがちです。いろいろな親子が出会って交流できる子育てサークルという場所をこれからも守っていきたいです」

Pick Up



いこま育児ネット

市内の子育てサークルの情報や親子のためのイベント、プラレールひろばの詳しい情報は同団体のホームページへ。



読者の声

IKOMACHI Reader's Voice

声

アンケートモニターの皆さんから寄せられた広報いこまち2月号へのご意見・ご感想を紹介します。



特集「介護を支える」

介護保険サービスの利用手順がとても良かった。初めて利用する人は、何から始めたらいいかわからないので。(50歳代、女性)



介護人材の不足は真剣に考えないといけない問題。地域での支え合いも必要なので、何か力になりたいと思った。(60歳代、男性)

身内に介護対象者がいないと、介護に無知だと思われ知らされる。いつかは我が事になるので、今回のように介護に関する情報を定期的に教えてもらえると助かる。(40歳代、女性)



取材していると「漠然としか介護保険制度を知らない」という声がよく聞かれました。詳しい利用手順や、生駒の介護の現状と今後が伝われば幸いです。

特集以外の記事

トイレを掃除するボランティアさんの記事が良かった。家の近くにあるトイレなのに誰かが掃除をしているか考えたことがなかった。31年間も楽しんでしているのがすばらしい。(20歳代、女性)



子育てひろばのページをいつもチェックしている。寝返り練習の手伝いをしてもらえると知らなかった。(30歳代、女性)

生駒市のふるさと納税が3.4億円も減収しているのが衝撃的だった。もっとページを割いたほうが良いのでは。(30歳代、女性)



連載コーナー「読者の声」も今号からリニューアルし、より多くの声を掲載できるようになりました。取り上げてほしい情報があれば、気軽に教えてくださいね。

読者のひとこと

生駒市の二酸化炭素(CO2)が10年間で少し削減されていたことを知り、うれしかった。(60歳代、女性)



ユニバーサルデザインの考えに基づいた見やすい文字を採用していることを掲載しているのは気遣いがあって良い。(60歳代、男性)

抽選で

図書カードが当たる！★

今回は30人に図書カードが当たるキャンペーン

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。モニターには広報紙に関するアンケートを毎月案内。回答者の中から抽選で図書カード500円分をプレゼントします。詳しくは、18ページか市ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

{ 編集後記 }

特集記事担当でした。柔軟剤の匂いなどが原因で起こる「化学物質過敏症」は、たばこでも起こると知るなど、自分の無知に気づききっかけに。喫煙者・非喫煙者どちらにとっても、この特集記事が、何か変わるきっかけになればうれしいです。(泉)

連載コーナーをリニューアルしました。図書館やボランティア情報をそれぞれ1ページに集約。子育てや環境のコーナーもパワーアップしました。どれもアンケートモニターの声を参考にしたものです。貴重なご意見ありがとうございます。(村田)

食品ロスの記事を作りながら、実家の食品ロス量とその値段を調査してみました。すると、ジャムやラー油など1か月で2,000円程の食品ロスが判明。みなさんもお家の食品ロス量を調べてみませんか。驚きの結果が出るかもしれません。(川口)

生駒南小学校のモンゴル文化体験取材。休憩時間、活発に走り回る子どもたちを見て、元気をもらいました。授業中、先生の話になると静かに集中。騒がしかった自分の小学生時代を思い返し、ただただ感心するばかりでした。(関口)

令和2年度 健康づくり事業の年間スケジュール

母子関係 下表以外でも電話や健康課窓口で保健師や栄養士が相談に応じます。気軽に連絡してください。日程などを変更する場合は随時、広報いこま「いこまち」でお知らせします。



	令和2年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和3年 1月	2月	3月	対象と受け方	
母子健康手帳の交付	市役所開庁時間に交付します。												▶ところ 健康課の窓口 ▶必需品 マイナンバー(個人番号)カード(持っていない人は運転免許証などの本人確認書類)	
パパママ教室	1回目	—	8日(金)	—	4日(土)	—	4日(金)	—	10日(火)	—	16日(土)	—	5日(金)	▶対象 原則、初めて出産を迎える妊娠5か月以降の人とそのパートナー ▶受講時間 13:30~16:00(7月・1月開催の1回目は9:00~11:30) ▶ところ セラビーいこま(3回目だけ子育て支援総合センター) ▶内容 妊婦の栄養や体調管理、赤ちゃんの生活を学ぶ教室 ▶必需品 母子健康手帳 ▶費用 300円(テキスト代など) ▶申込み 土曜日開催は、市ホームページから申込みが必要 ——平日開催は申込み不要です。
	2回目	—	15日(金)	—	4日(土)	—	11日(金)	—	13日(金)	—	16日(土)	—	9日(火)	
	3回目	—	27日(水)	—	22日(水)	—	30日(水)	—	25日(水)	—	27日(水)	—	17日(水)	
パパ講座	—	24日(日)	27日(土)	26日(日)	—	27日(日)	25日(日)	29日(日)	—	30日(土)	27日(土)	14日(日)	▶対象 原則、初めて出産を迎える妊娠7か月以降の人とそのパートナー ▶受講時間 9:00~11:30 ▶ところ セラビーいこま ▶内容 妊婦体験や沐浴の実習など ▶必需品 母子健康手帳 ▶費用 無料 ▶申込み 市ホームページから申込みが必要	
ママとベビーのおっぱい相談会	15日(水)	22日(金)	9日(火)	7日(火)	4日(火)	8日(火)	8日(水)	20日(金)	18日(金)	22日(金)	19日(金)	24日(水)	▶対象 生後1~4か月の乳児とその母親 ▶受講時間 10:00~11:30 ▶ところ セラビーいこま ▶内容 助産師による授乳相談や体重測定、交流会など ▶定員 5人(申込順) ▶費用 無料 ▶申込み マタニティコンシェルジュ(☎75-1175)	
乳幼児健康診査	対象者にそのつどお知らせします。 1歳6か月児健診は集団健診です。下表をご覧ください。												▶対象 3か月児・7か月児・12か月児・1歳6か月児・3歳6か月児 ▶ところ・予約 市内の指定医療機関(1歳6か月児健診は集団健診です。下表をご覧ください) ▶費用 無料	
はじめての離乳食講習会	6日(月)	11日(月)	8日(月)	3日(金)	3日(月)	10日(水)	1日(水)	2日(月)	7日(月)	14日(水)	9日(火)	1日(月)	▶対象 生後4・5か月頃の乳児(原則、第一子)の保護者 ▶受講時間 9:45~12:00 ▶ところ セラビーいこま ▶定員 20人(申込順) ▶費用 300円 ▶申込み 健康課	
10か月児すくすく子育て相談	28日(水)	29日(金)	30日(水)	29日(水)	31日(月)	29日(火)	28日(水)	30日(月)	24日(水)	25日(月)	22日(月)	19日(金)	▶内容 身体計測、育児・栄養相談、手遊びの紹介 ▶受付時間 9:00~10:00 ▶ところ セラビーいこま	
2歳6か月児歯の相談・子育て相談	14日(火)	—	11日(水)	—	17日(月)	—	19日(月)	—	8日(火)	—	12日(金)	—	▶内容 身体計測、育児・歯科相談、栄養・発達相談(希望者だけ) ▶必需品 母子健康手帳(10か月児相談はバスタオルを持参してください)	
3歳児歯科健康診査・子育て相談	30日(水)	28日(水)	25日(水)	30日(水)	27日(水)	24日(水)	29日(水)	26日(水)	17日(水)	28日(水)	25日(水)	18日(水)	▶内容 歯科診察、育児・栄養・歯科相談、発達相談(希望者だけ) ▶費用 無料(申込不要)	

◇生駒市に警報が発令されている場合は中止します(午前の事業…当日7:00時点、午後の事業…当日11:00時点)。
◇申込みなど詳しくは広報いこま「いこまち」や市ホームページで確認してください。

1歳6か月児健康診査

1歳6か月児健康診査は集団健診です。成長発達のたいせつな時期ですので必ず受診してください。

- ▶とき 実施日の午後。詳しい時間は、1歳6か月になる月に個別に通知します。該当の健診日で都合が悪い場合は、1歳6か月を過ぎていれば別の実施日に変更できます。詳しくは健康課に問い合わせてください。
- ▶ところ セラビーいこま
- ▶内容 問診、歯科診察・相談、身体計測、内科診察、育児相談、栄養相談・発達相談(希望者だけ)
- ▶必需品 母子健康手帳、1歳6か月児健康診査診査録1、1歳6か月児健康診査診査録2、バスタオルなど
- ▶費用 無料(申込不要)

実施日	対象者の生年月日	実施日	対象者の生年月日
4月 8日(水); H30年 8月 1日~ 20日	10月14日(水)	H31年2月 9日~ 3月 7日	
16日(水); H30年 8月 21日~ 9月 9日	11月19日(水)	H31年3月 8日~ 31日	
5月14日(水); H30年 9月 10日~ 30日	12月10日(水)	H31年4月 1日~ 19日	
6月 4日(水); H30年10月 1日~ 20日	令和3年 1月 6日(水)	H31年4月20日~ R1年 5月11日	
18日(水); H30年10月21日~ 11月10日	21日(水)	R1年5月12日~ 29日	
7月15日(水); H30年11月11日~ 30日	2月 4日(水)	R1年5月30日~ 6月15日	
8月20日(水); H30年12月 1日~ 21日	18日(水)	R1年6月16日~ 7月 6日	
9月 3日(水); H30年12月22日~ H31年 1月15日	3月10日(水)	R1年7月 7日~ 31日	
17日(水); H31年 1月16日~ 2月 8日			

健診を受けて、
心や体の成長・発達を
確かめましょう



ママ・パパに寄り添うサポートがいっぱい

妊娠中

健康と不安解消のサポート

- ・妊婦訪問指導(希望者だけ)
- ・妊婦健康診査

＼妊娠期からの強い味方/
マタニティコンシェルジュに
気軽に相談してください

妊娠・出産・子育ての悩みにマタニティ
コンシェルジュ(助産師・保健師)が
寄り添います。
☎75-1175(開庁日の9:00~17:00)

出産後の子育て

保健師や助産師が子育てを サポート

- ・産後ケア事業(利用条件あり)
- ・新生児訪問・こんには赤ちゃん
事業(保健師や助産師が訪問)

赤ちゃんの健康をサポート

- ・乳幼児健康診査(3か月~
3歳6か月の間に5回)
- ・各種予防接種

初めての出産・子育て
でも安心



子どもの予防接種

- ▶**とき** 通年実施
- ▶**接種場所** 市内指定医療機関
——受診する場合は医療機関に直接予約してください。
- ▶**費用** 無料
- ▶**必要品** 母子健康手帳、予防接種予診票(手元がない場合は健康課か指定医療機関にあります)、乳幼児医療費受

給資格証、健康保険証

▶**注意** 長期療養などの特別な事情で、定期予防接種を対象年齢内に接種できなかった人も、国の定める条件に該当すれば、主治医の意見書などの申請で定期接種として接種できる場合があります。該当する場合は事前に健康課にお問い合わせください。

予防接種名	対象	標準的な接種年齢	標準的な受け方
ヒブ (接種開始の時期により、接種回数は変わります)	生後2か月～5歳未満	【初回接種】 生後2～7か月未満に開始	生後2～7か月未満に接種開始する場合 初回接種 27～56日の間隔をあけて3回接種(生後12か月になるまで) 追加接種 初回(3回)終了後、7か月～1年1か月の間に1回接種
		【追加接種】 初回(3回)終了後、7か月～1年1か月の間に1回接種	生後7か月～1歳未満に接種開始する場合 初回接種 27～56日の間隔をあけて2回接種(生後12か月になるまで) 追加接種 初回(2回)終了後、7か月～1年1か月の間に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、接種回数は変わります)	生後2か月～5歳未満	【初回接種】 生後2～7か月未満に開始	生後2～7か月未満に接種開始する場合 初回接種 27日以上の間隔をあけて3回接種(生後12か月になるまで) 追加接種 初回(3回)終了後60日以上あけて1回接種(生後1歳以降)
		【追加接種】 生後1歳～1歳3か月未満	生後7か月～1歳未満に接種開始する場合 初回接種 27日以上の間隔をあけて2回接種(生後12か月になるまで) 追加接種 初回(2回)終了後60日以上あけて1回接種(生後1歳以降)
		生後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	27日以上の間隔をあけて2回接種後、初回終了から139日以上の間隔をあけて(20週以降の同曜日以降)1回接種(計3回)
ポリオ <small>(急性灰白髄炎)</small>	生後3か月～7歳6か月未満	【初回接種】 生後3か月～1歳未満	20～56日の間隔をあけて3回接種後、初回終了後1年～1年6か月の間に1回接種(計4回)
3種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風) 4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	1期	生後3か月～7歳6か月未満	【初回接種】 20～56日の間隔をあけて3回接種 【追加接種】 初回終了後1年～1年6か月の間に1回接種
生後1～3歳未満		生後3か月～1歳未満	
BCG(結核)	生後1歳未満	生後5～8か月未満	1回接種
麻しん・風しん(MR)	1期 2期	1～2歳未満	1回接種
		年長児の年齢にあたる人	1回接種
水痘(みずぼうそう)	1～3歳未満	生後12～15か月の間に1回接種し、6～12か月の間隔をあけて2回目を接種します。 ◇水痘にかかったことがある人は対象外です。	

予防接種名	対象	標準的な接種年齢	標準的な受け方	
日本脳炎	1期	生後6か月～7歳6か月未満	【初回接種】 3歳 【追加接種】 4歳	【初回接種】 6～28日の間隔をあけて2回接種 【追加接種】 初回(2回)終了後おおむね1年後に1回接種
		9～13歳未満	9～10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日生まれの人で、1期および2期(合計4回)の接種が完了していない場合、20歳になる前日までに不足分を接種することができます(4回目は9歳以降)。 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人で、1期(合計3回)の接種が完了していない場合、9～13歳になる前日までに不足分を接種することができます。		
ジフテリア・破傷風(DT)	2期	11～13歳未満	11～12歳未満	1回接種
子宮頸がん* (2種類のワクチンのうち、1種類を接種)	2価(サーバリックス) 4価(ガーダシル)	小学6年生～高校1年生にあたる年齢の女子	中学1年生の女子	初回、1か月後、初回から6か月後の3回接種 初回、2か月後、初回から6か月後の3回接種

◇大人の予防接種(風しん(5期)、高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌については、広報いこま「いこまち」と市ホームページでお知らせします。
※令和2年3月時点で、積極的推奨を差し控えています。定期接種のため該当する人は無料で接種できます。

応急診療

救急医療に関する相談は奈良県救急安心センター相談ダイヤル#7119(プッシュ回線・携帯電話)、☎0744-20-0119(ダイヤル回線・IP電話)で24時間対応しています。

◇応急診療受診の注意

- ・受診前に必ず電話をして、どれくらいの時間で到着するか伝えてください。特に診療の開始や終了の時間に近い場合は正確に伝えてください。
- ・診療時間を間違えないようにしてください。
- ・ゴールデンウィークと年末年始(12月29日～1月3日)は、日・祝日と同じです。
- ・あらかじめ一定額の支払いが必要な医療機関もあります。
- ・保険証、診療費を忘れないでください。

◇内科系・小児科系応急診療

■担当病院の受付時間

- ▶平日 6:00～9:00、20:00～22:00
- ▶土曜日 6:00～9:00、13:00～16:00
- ▶日・祝日 6:00～10:00

担当病院は輪番制で行っています。当日の担当病院を休日・夜間応急診療案内(自動音声案内、☎74-5600)で確認してから、担当病院へ。

■(一財)生駒メディカルセンター(休日夜間応急診療所)受付時間

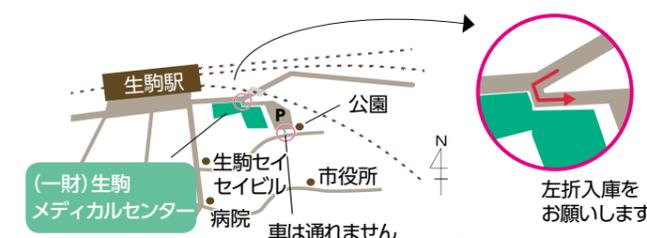
- ▶平日 22:00～翌朝6:00
- ▶土曜日 16:00～翌朝6:00
- ▶日・祝日 10:00～翌朝6:00

(一財)生駒メディカルセンター休日夜間応急診療所(☎75-0111)へ。受付終了時間は翌朝5:30です。上記の時間以外は休日・夜間応急診療案内(自動音声案内、☎74-5600)で確認してください。

◇外科系応急診療

- ▶平日 20:00～翌朝9:00
- ▶土曜日 13:00～翌朝9:00
- ▶日・祝日 9:00～翌朝9:00

担当病院は輪番制で行っています。当日の担当病院を休日・夜間応急診療案内(自動音声案内、☎74-5600)で確認してから、担当病院へ。



生駒市立病院でも、内科・外科系の救急患者は随時対応します。事前に電話で確認してください(☎72-1111)。