

広報いこま

# いこまち

このまちが、もっと好きになる。

令和6年

6

月号

vol.839

Jun/2024  
IKOMACHI vol.839  
Ikoma city, Nara pref.



## / Topics

P.2 熱中症にご注意を

P.4 特集 風水害から命を守る

P.10 「じんけん」を身近に考えてみませんか

P.11 65歳以上の皆さんの  
介護保険料が決まりました

夏本番を前に要チェック

# 熱中症にご注意を

問健康課 (☎0743-75-2255)



気温や湿度が高い日は、熱中症になる危険性があり、重症化すると障がいが残ったり、死に至ったりする場合があります。急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないので注意が必要。また、気温が30℃以上になると死亡のリスクが高まり、35℃を超える日は特に注意が必要です。——高齢者や、こども、障がいのある人などは、熱中症になりやすいので特に注意してください。

## ■熱中症が起こる場所で最も多いのは「住居」

全国で毎年約4万人以上が熱中症で救急搬送されており、昨年度は約9万1,500人でした。その中でも特に多いのが高齢者の搬送で、半数以上を占めています。また、熱中症になる場所として最も多いのが「住居(敷地内全ての場所を含む)」。

## ■情報を事前に取得して、熱中症対策に活用

### ◇暑さ指数

市ホームページで、現在の奈良県内の暑さ指数を調べる。また、その活用方法や緊急時の問合せ先などを確認します。

ページはこちら▶



### ◇熱中症警戒アラート

熱中症の危険が高いと予想される日に、「熱中症警戒アラート」の通知をメールやLINEで受け取れるサービスを利用する。熱中症の危険性に気づけるよう、この機会に環境省の公式LINEやメール配信サービスを登録しましょう。

詳しくはこちら▶



### memo.

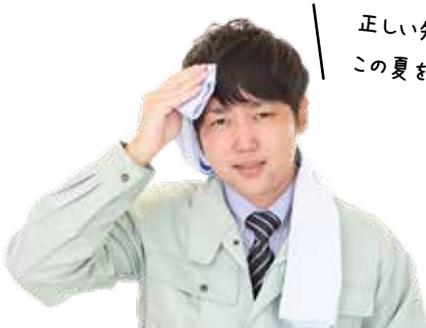
#### 4月24日から熱中症特別警戒アラートが運用開始

気温が特に著しく高くなることで熱中症による重大な健康被害が起きるおそれのある場合に、環境省が発表する警戒情報です。

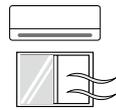
ページはこちら▶



正しい知識を身に付けて、この夏を乗り切ろう



## ■すぐに始められる4つの熱中症予防



### 暑さを避ける

換気しながらエアコンの温度設定をこまめに調整。また、服装は涼しいものを選ぶ。



### こまめな水分補給

1日1.2ℓを目安に、喉が渇く前に水分を補給。汗をかいた後は、塩分も補給する。



### 暑さに備えた体作り

毎日約30分、少し息が上がるほどの運動を行い、暑さに備える。



### 日常的な健康管理

体温など、体調チェックを習慣に。体調が優れないときは自宅で静養する。

## ■熱中症かも？迷ったときのフローチャート

### 熱中症を疑う症状がある

はい (めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉痛、こむら返り、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力・判断力の低下 など)

### 呼びかけに応えるか

はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす(氷のうがあれば、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やす)

### 水分を自力で摂取できるか

はい

水分・塩分を補給する(塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水など)

### 症状が良くなったか

はい

安静にして休息をとる

いいえ

救急車を呼ぶ  
(119番)



涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やして待つ

いいえ

医療機関へ



総合防災マップを見て、災害に備える池田さん家族。ハザードマップを見て「被災したら小学校に避難して集合しようね」と話したり、必要な水の量を確認したりしていました。

数字で見るまちの動き

人口

人口総数▶116,898人(+79)  
世帯数▶51,820 (+165)  
14歳以下▶14,866人(-13)  
15~64歳▶67,486人(+61)  
65歳以上▶34,546人(+31)

◇令和6年5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▶4 (-5)  
救急▶1,864 (+112)  
救助▶23 (-4)

◇令和6年4月末日現在。数字は令和6年1月からの累計で、( )内は前年同期の増減数

◇災害自動案内ダイヤル(☎73-0268)

交通事故

発生数▶717 (-94)  
人身事故▶28 (-33)  
死者▶0 (-3)  
物損事故▶689 (-61)

◇令和6年4月末日現在。数字は令和6年1月からの累計(概数)で、( )内は前年同期の増減数

多様性を認め合い、つながり  
個人が尊重される共生社会の実現  
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7261)へ

いこまち

2024年5月31日(金)発行  
CONTENTS

- p.2 熱中症にご注意を
- p.4 特集 風水害から命を守る
- p.10 「じんけん」を身近に考えてみませんか
- p.11 65歳以上の皆さんの介護保険料が決まりました

お知らせ

- p.12 働く大人の週末ゼミ
- p.13 令和7年二十歳のつどいの運営メンバーを募集
- p.14 市内で始める新しい取組を応援します
- p.15 生駒市観光ボランティアガイド養成講座
- p.16 ふろーらむガーデニング講座
- p.17 いこすいフェスタ2024
- p.20 ひきこもりサポーター養成研修を開催
- p.22 保育所の入所などの無料出前相談会
- p.24 生駒山麓公園の指定管理者が変わります
- p.26 市民課の臨時受付

連載コーナー

- p.29 ようこそ図書館へ
- p.30 子育てひろば・健診・講習会
- p.32 まちのアルバム、新しい教育のカタチ
- p.33 消費生活 暮らしのQ&A、スタート！防災市長コラム
- p.34 街人探訪
- p.35 「ちがいに」を知ろう・楽しもう  
明日への処方箋  
読者の声、編集後記



1月1日に発生した能登半島地震の被災者を支援するため、義援金を受け付けています。募金箱の設置場所など詳しくは市ホームページで確認してください。詳しくはこちら▶



特集

# 風水害から命を守る

6～10月は、梅雨による大雨や集中豪雨、台風により土砂災害・風水害が起こりやすい時期です。自然災害の発生は、止めることはできません。皆さんの命を守るために、家庭や地域で備える方法を考えます。

圃防災安全課 (☎0743-74-1111、内線3112)

あすか野  
小学校

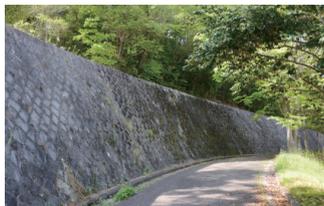
充滿池

枚方大和郡山線



ため池が決壊すると水や土砂が下流に向けて流れ出します。浸水想定区域は、ため池ハザードマップで確認できます。

マップはこちら▶



イエローゾーンの道。土砂崩れが起これると車などが通れなくなるおそれがあります。



令和5年5月30日に、従来の水位周知河川(竜田川・富雄川)に加えて、中小河川の浸水想定が公表されました。詳しくは市ホームページで確認できます。



▲詳しくはこちら

自然災害により想定される危険な場所などが掲載されているハザードマップ。見るだけではなく、現地を歩くことで、どんな気づきがあるのでしょうか。

## 実際に見て危険を確認

昨年12月16日に、あすか野防犯防災会で「あすか野ハザードマップ現地視察訓練」が行われました。参加した29人は、あすか野自治会館で市職員によるルートの説明を聞いた後、2つのコースに分かれ、災害時、危険になる場所や避難するときに気をつけるポイントを確認しながら歩きました(上図参照)。

## 住んでいる地域のリスクを知る

土砂災害ハザードマップコースでは、ハザードマップの土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)・土砂災害警戒区域(イエローゾーン)や土石流が起これり始める場所、土石流の対策を施した堰堤などを写真なども用いながら確認しました。

「レッドゾーンは、土砂崩れが起こると命に危険が及ぶおそれがある急傾斜です。住宅と斜面の間に道がないので、もし

## マップを片手にまちを歩いて 気づいて欲しい「チェックポイント」

### 危険

- 雨でもないのに崖、よう壁から常に水が染み出てきている場所
- 道路わきを流れるフェンスのない用水路
- 川の流れ方が変わる場所が近くにある(カーブや川の合流、傾斜が変わる場所など)
- 周囲より低い土地、谷間にある用水路など、近くに雨水が一気に集まる場所がある
- 地震で倒れたり、落ちてきたりしそうなもの(老朽化した建物、看板、ビル外壁、ブロック塀、屋根瓦、寺社石仏、陸橋、工事中現場)
- 急傾斜や地すべり・土石流が起こり始める場所(下記参照)

### 役立つ

- 色々な避難経路(小道、トンネル、階段)
- 消火器、AED、公衆電話、災害対応型自動販売機がある場所
- 公園や駐車場などの広いスペースがある場所

### 用語を確認しよう

## 土砂崩れ(土砂災害)には

3つの種類があります(出典:政府広報オンライン)



### 急傾斜の崩壊(がけ崩れ)

傾斜の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などで緩み、突然崩れ落ちる現象



### 土石流

山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へ押し流される現象



### 地すべり

傾斜の一部・全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象

崩れると、いきなり土砂が家屋に押し寄せてきます」  
ため池ハザードマップコースでは、農林課の職員と池が決壊する可能性があるポイントや浸水想定区域、避難するときの方向などを、ハザードマップに付箋を貼りながら確認しました。  
「川沿いは、川があふれると道路がどこにあるか分かりづらくなり危険です。避難するときや通行するときは、土砂や流木など流れてくるものにも注意しましょう」  
参加者は「歩いたからこそ、急な階段など普段生活していたら気づかないことを、たくさん知れました」と話します。住んでいる地域の危険な場所を知ると、近所の人同士による避難の声掛けや安否確認行動につながり、その後の救助活動もスムーズに行えます。また、ブロック塀や急斜面の道・階段など、避難するときに障害になる可能性がある場所も、現地を見て気づくことができます。ハザードマップを見ながら実際に現地を歩き、避難経路や危険な場所を家族で確認してみよう。



土石流の対策工事が済んでいる堰堤

- 土砂災害特別警戒区域(急傾斜地・がけ崩れ)
- 土砂災害警戒区域(急傾斜地・がけ崩れ)
- 土砂災害警戒区域(土石流)
- 浸水想定区域(ため池0.5m未満)

# 地域で備える

少子高齢化が進む中、地域や身近にいる人同士の助け合いの重要性も増しています。地域で備えるための取組を紹介します。

地区防災計画の発表とともに、「防災フェスタ」と称した催しを実施



①

①AEDの使い方を学習②被災地支援を経験した消防職員の講演③クイズで楽しく防災知識を身につける防災クイズチャレンジコーナー④災害用の非常持出品・備蓄品の展示



②



③



④

## 地域オリジナルの防災計画

### 地区防災計画を策定@さつき台南

2月、さつき台南自主防災会で風水害に特化した「さつき台南地区防災計画」を策定しました。同地区は市の地区防災計画作成に関する研修会に参加し、地域で計画策定に取り組むことを決意。「策定へのゴールが見えない」ということもあった中、内容は「住民全員が少しがんばればできること」を意識しました。他県の地区防災計画などの資料を集め、メンバーそれぞれが自分ごととして話し合いを続けて完成しました。

地区のほぼ全域が土砂災害警戒地区(土石流)に指定されている同地区。計画では気象情報・避難情報の段階ごとの行動や自治会の公式LINEで行う情報伝達の方法などを決めました。自治会長の酒井洋幸さんは「今後は、計画の見直しや訓練の実施の他にも、地震や避難所の開設の計画も考えていきたいです」と話していました。

計画はこちら▶



▼策定に携わった(左上から時計回りに)山田憲一郎さん、新井奈都さん、前原有里さん、酒井洋幸さん、武藤克利さん、飯田昌子さん



## 地区防災計画とは

「共助」を進めるために、「地区防災計画」の策定を地域の皆さんにお勧めしています。「地区防災計画」は、自分たちが生活する地区の住民の皆さんが力を合わせて災害に立ち向かうために、「地区の特性や想定される災害に応じて、平時の防災活動や災害時の行動を地区の皆さんで『考え』、話し合いながら『つくる』計画」です。作成することで、地域防災力・住民の皆さんの防災意識の向上や地域の課題や目標が「見える化」できます。

## 地区防災計画を作ってみよう

初めから完璧な計画を作るのではなく、作成後、時代や地域の変化に合わせて随時見直し、修正するものです。まずは考え、作ってみることから始めましょう。計画案を作成する段階から、防災安全課職員もいっしょに考えます。随時受け付けているので、気軽に相談してください。

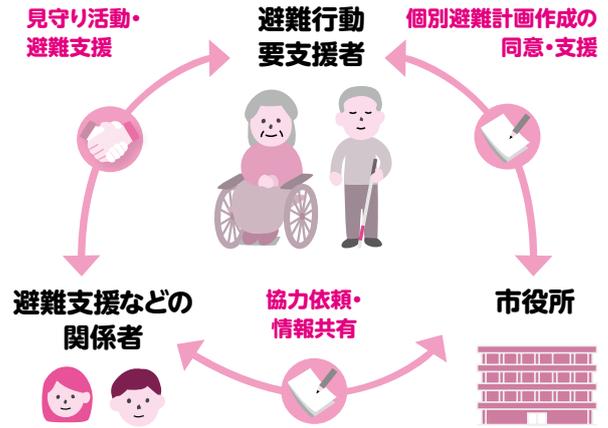
詳しくはこちら▶



## 一人ひとりの避難計画を作って 手助けが必要な人の避難を地域でサポート

台風や地震などの災害発生時に多くのひとり暮らしの高齢者や障がいのある人が取り残されたり、逃げ遅れたりして被害に遭っています。自分や家族だけでは避難することが難しい、被災するおそれのある人(避難行動要支援者)が、一人ひとりの避難計画(個別避難計画)を作ることで「みんなが助かる」ことを目指しています。

個別避難計画では「誰が支援するか」「どこに避難するか」「避難時にどのような配慮が必要か」など取るべき避難行動をまとめ、避難の声掛けや情報伝達、避難所への付き添いなど避難行動の手助けを、できる範囲で近隣住民(避難支援員)が行います。同じ地域で生活する支援が必要な人のために、地域での助け合いにご協力をお願いします。



### 家族以外からの支援が必要となる 避難行動要支援者とは…

▷対象 次のいずれかに該当し、自力や家族での事前避難が困難で、支援が必要な人

- ①70歳以上で、ひとり暮らしの人
- ②要介護3以上の認定を受けている人
- ③障害者手帳の交付を受けている人(身体1・2級、療育A、精神1級)
- ④郡山保健所の要援護者台帳に登録している難病患者
- ⑤①～④に準ずる人

#### ▷注意

- ◇避難支援ができる家族が身近にいる場合は、基本的に家族で支援してください。
- ◇支援を保証するものではありません。
- 要支援者の対象者へ8月頃に個別避難計画作成の案内を送付予定です。

### いざというときに、サポートする 避難支援員とは…

#### ▷役割

- ①安否確認
- ②情報共有
- ③避難先までの避難行動

①大雨が予想されます。大丈夫ですか？

- ②避難所が開設されましたよ
- ③車いすを押しますね



#### ▷注意

- ◇支援が必要な人の情報を事前に共有し、いざというときに備える活動で、救助活動は行いません。
- ◇近隣住民として、できる範囲の支援をするもので、法的な義務や責任を負うものではありません。
- ◇災害時は自分や家族の安全を確保したうえで、安否確認や避難支援にご協力をお願いします。

## info

### 地域の特徴を知る

まるごとまちごとハザードマップを設置します

水害に対する防災意識を高める「まるごとまちごとハザードマップ」。河川などが氾濫したときに浸水する想定の高さを表示した看板を、主に市内浸水想定エリアの電柱などに設置予定です。



看板イメージ(王寺町提供)

今いる場所の土砂災害警戒のための情報を確認できる看板を設置

土砂災害が発生する可能性のある区域や土砂災害の種類、風水害時の緊急避難場所などの情報を掲載した看板を奈良県が設置しました。



市内5か所(生駒駅など)に設置

# 非常用持出品

氏名  
住所  
電話番号

血液型

## 自分に合った避難をしよう

総合防災マップを確認し、風水害が起こったときの避難行動や家族で行う安否確認、備蓄について考えてみましょう。

マップはこちら



## ハザードマップと避難行動フローで避難行動を確認

大雨が降れば、本市でも土砂災害や浸水が起こる可能性があります。土砂災害や浸水の危険性がある区域や避難所などを地図上に示した「総合防災マップ」と「避難行動判定フロー(下図)」を見て、災害時の行動を家族で計画してください。

——総合防災マップは市ホームページから確認できます。

詳しくはこちら▶



point 家族や自分に合った避難先を考えておきましょう

本市は、学校やスポーツ施設などを緊急避難場所に指定しています。しかし、大人数が集まる緊急避難場所での避難は環境の変化が大きく、負担になる場合も。安全な親戚・知人宅など、より安心できる場所への避難も検討してください。



### 土砂災害・風水害の避難行動判定フロー



### info.災害時は避難情報に注意

気象状況などに応じて、気象庁と市から5段階の避難情報(警戒レベル)を発表・発令します。いつ避難するか基準にしてください。詳しくは総合防災マップの5ページを確認してください。

ページはこちら▶



レベル5 緊急安全確保。命の危険。直ちに安全確保

レベル4 避難指示。危険な場所から全員避難

レベル3 高齢者等避難。危険な場所から高齢者などは避難

レベル2 避難行動を再確認

レベル1 災害への心構えを高める

## 家族で備蓄や安否確認方法を話し合う

いざというときの約束ごとを家族で決めましょう。非常持出品や備蓄品は、各家庭によって必要なもの異なりますので自分たちに合ったものを揃えてください。

### ▶準備すること・もの

- ◇被災時の連絡方法や集合場所を家族で話し合い、共有しておく
- ◇水・食料や懐中電灯、薬などの非常持出品・備蓄品(被災時は、最低3日、できれば1週間分が必要)
  - 自分や家族に合った非常持出品・備蓄品のリストなど詳しくは総合防災マップの41ページで紹介して

いるので、参考にしてください。防災に関する連載「スタート！防災」でも、すぐに始められる防災対策を紹介しています(本紙33ページ)。

ページはこちら▶



数分で風水害への備えを確認!

ラインで避難訓練に挑戦

市LINE公式アカウントの「災害メニュー」→「日頃の備え」から挑戦できます(友だち追加が必要です)。



日頃の備え



# 安全だと思わずに

# 地域で対策し被害を最小限に

「災害文化」を研究し、生駒市防災リーダーを務める川口均さんに話を聞きました。

## 奈良県は自然災害が少ない？

自分の住んでいる地域は安全だと思いませんか。災害はいつ・どこで起こるか分かりません。実際に被災した人の多くが口にするのは、「今まではずっと大丈夫だったのに」という言葉。ハザードマップは過去のデータなどを参考に作成されているため、危険を示す色がついていない場所が絶対に安全だという訳ではありません。

平成23年以降の年間降水量は、地球温暖化などの影響を受けて増加。そのため、今まで浸水被害や土砂崩れなどが一度も起こっていなくても、次の大雨で被害が発生する可能性があります。特に、奈良県民の自然災害犠牲者数(平成23年(令和2年)は47都道府県中ワースト21位で、決して少なくありません。しかし、「奈良県は自然災害が少ない」と誤解し

## 「災害文化」が被害を小さく

日常的に自然災害について語り合い、考え、行動する地域の習慣を「災害文化」と言います。この文化が定着している地域ほど被害が少ない傾向です。平成30年の西日本豪雨において、多くの犠牲者を出した地域と犠牲者が0人だった地域との差は「災害文化」の定着度合いの差だと考えます。

## 地域に目を向ける

災害対策は、水や食料の備蓄や避難経路の確認などだけでは、ふじゅうぶん。その他、次の4つの地域活動が必要です。

- ① 地域住民間のつながりを密にする
- ② ハザードマップが示す



## 川口 均

かわぐち ひとし ● 博士(工学)。BCM防災研究所・NPO法人 奈良県防災士会所属。大学や奈良県の自治体、社会福祉協議会などで講演を行う。本市在住。

警戒区域を地域で理解する③ 地域内の要配慮者(高齢者、障がい者など)を把握する④ 行政や防災NPOなどの指導を受け、避難訓練や避難所設営・運用訓練を毎年実施する。普段からこうした地域活動を通して「災害文化」を定着させ、自然災害が発生しても被害を最小限にできる、災害に強いコミュニティを作りましょう。

## 被災時には正確な情報を得ることがたいせつです

命を守るためにたいせつなことは、正確な情報を迅速に得ることです。被災時は、本市をはじめ国や県、報道機関などがさまざまな手段で情報を発信します。いざというときの情報源を確認しておきましょう。



▲詳しくはこちら



### 停電のときは…

地域の停電情報や復旧見込み時間などは「関西停電情報アプリ」や関西電力送配電(株)ホームページで確認できます。

アプリはこちら▶



### 防災行政無線が聞き取れなかった…

「教えてダイヤル」に電話すれば、放送内容が確認できます(通話料が必要)。

——内容は他の情報源と同じです。

◇教えてダイヤル…☎050-5212-5255

# イベントや講演会などを開催「じんけん」を身近に考えてみませんか

「だれもがどれも選べる社会に」6月23日(日)~29日(土)は男女共同参画週間

▷ところ コミュニティセンター

▷費用 無料

▷申込み・問合せ 6月7日(金)から市ホームページの申込フォームから、男女共同参画プラザ講座係(☎0743-75-0237)

## 働くあなたを応援！マネーセミナー

▷対象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人(生後6か月~就学前の幼児の託児あり)

▷定員 20人(申込順)  
——託児を希望する場合は各講座の1週間前までに申し込んでください。



▲申込みはこちら



講師の皆さん

加藤葉子さん

松田真里子さん

浅井優花さん

## 働き方の違いで家計はどうなる？

知っておきたい年収の基準や貯金の増やし方などを分かりやすく解説します。

▷とき

◇パート、契約、正社員の人向け:6月19日(水)9:30~11:30

◇起業・副業をしている人向け:6月26日(水)9:30~11:30

## 知ってトクする！50代までに知っておきたい老後のお金

「老後のお金が不安」「いくら貯めたらいいの?」と悩んでいませんか? お金の基礎知識や賢い貯蓄方法を学ぶ講座です。iDeCoやNISAについても優しく解説します。

▷とき 6月29日(土)9:30~11:30

## 遊びながら学ぼう！ジェンダーカルタ大会

帝塚山大学教授の末吉洋文<sup>ひろふみ</sup>さんを講師に、「ジェンダーギャップを考えるカルタ」を使って、男女格差の事例を親子で学びます。

▷対象 市内に住む小学生以上と保護者

▷とき 6月23日(日)9:30~11:30

▷定員 10組程度(抽選制)

——6月24日(月)~28日(金)の8:30~17:15に市役所1階と、9:00~17:15にコミュニティセンターでカルタのパネル展示を行います。



▲申込みはこちら



## Information

女性の権利ホットライン(離婚・労働・相続・LGBTなど)

▷とき 6月24日(月)10:00~16:00

▷申込み 相談専用ダイヤル(☎0742-22-6947、実施当日だけ通話可能)

▷問合せ 奈良弁護士会(☎0742-22-2035)

多様性を尊重し、街の活力に変えていく社会へ 7月は差別をなくす強調月間

## 差別をなくす市民集会~いこまYou&フェスタ・「山びこ」講座「地域共生社会~天使がこの世に降り立てば~」

ダウン症の娘が生まれたことで絶望の淵に立たされた母の金澤泰子さん。見えない壁を乗り越えながら「希望」を探し続けた2人の軌跡や地域との関わり、書家として活躍する娘の翔子さんの暮らしぶりを話します。

▷とき・ところ 7月27日(土)13:00~15:00、たけまるホール(公共交通機関を利用してください)

▷定員 500人(申込順。「山びこ」受講者や、いこま寿大学一般教養学習会受講者は申込不要)

▷費用 無料

▷申込み・問合せ 6月7日(金)から市ホームページの申込フォームか、はがき、電話、ファクスで住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、メールアドレスを明らかにして、人権施策課(〒630-0288 ☎74-1111、内線4360、FAX74-9100)

——手話通訳と要約筆記があります。また、生後6か月~就学前のこどもの託児は7月18日(木)までに電話で申し込んでください。

申込みはこちら▶



講師:金澤 泰子さん(写真左)

書家。東京芸術大学評議員。日本福祉大学客員教授。

席上揮毫:金澤 翔子さん(写真右)

書家。日本福祉大学客員准教授。文部科学省スペシャルサポート大使。全国・世界各地で個展を開催。NHKドラマ「平清盛」揮毫。



## Information

■小学生の人権啓発ポスターの優秀作品を展示「人権啓発ポスター展」

▷とき・ところ 7月3日(水)~31日(水)(休館日を除く)、たけまるホール

■人権擁護委員による人権啓発グッズの配布「生駒駅前街頭人権啓発キャンペーン」

▷とき・ところ 7月2日(火)8:00~8:30、生駒駅中央改札口周辺

■人権無料相談

人権擁護委員による面談・電話相談です(秘密は固く守られます)。

▷とき 7月16日(火)10:00~15:00

▷ところ 生駒市役所402会議室

▷相談・問合せ 人権施策課(内線4361)

## Pick Up

市内5図書館・室で「男女共同参画」(6月8日(土)~7月4日(木))と「障がい者(地域共生社会)」(7月6日(土)~8月1日(木))をテーマに、人権に関する本を集めた図書コーナーを設置します(休館日除く)。

3年ごとに改定

# 65歳以上の皆さんの 介護保険料が決まりました

将来のために  
しっかり払わないと



介護保険料は3年ごとに見直しています。今回は、令和6年度から3年間の介護サービスの見込み量をもとに、「第9期介護保険事業計画」を策定。新たな介護保険料を設定しました（今年度の納付方法や各期別の納付方法などは7月中旬に郵送でお知らせします）。

☎介護保険課（☎0743-74-1111、内線7410）

## 令和6年度から3年間の介護保険料の段階と年間保険料額

保険料段階	対象区分	保険料の基準割合	令和6～8年度 年間保険料額
第1段階	・生活保護受給者 ・市民税世帯非課税で、老齢福祉年金受給者 ・市民税世帯非課税で、公的年金収入＋合計所得金額が80万円以下	基準額×0.285	1万9,150円
第2段階	本人を含め世帯全員が市民税非課税	公的年金収入＋合計所得金額が80万円を超え、120万円以下	基準額×0.385
第3段階		公的年金収入＋合計所得金額が120万円を超える	基準額×0.685
第4段階	本人が市民税非課税で、世帯の中に市民税課税者がいる	公的年金収入＋合計所得金額が80万円以下	基準額×0.9
第5段階		公的年金収入＋合計所得金額が80万円を超える	基準額×1.0
第6段階	本人が市民税課税	合計所得金額が120万円未満	基準額×1.2
第7段階		合計所得金額が120万円以上210万円未満	基準額×1.3
第8段階		合計所得金額が210万円以上320万円未満	基準額×1.5
第9段階		合計所得金額が320万円以上420万円未満	基準額×1.7
第10段階		合計所得金額が420万円以上520万円未満	基準額×1.9
第11段階		合計所得金額が520万円以上620万円未満	基準額×2.1
第12段階		合計所得金額が620万円以上720万円未満	基準額×2.2
第13段階		合計所得金額が720万円以上800万円未満	基準額×2.3
第14段階		合計所得金額が800万円以上1,000万円未満	基準額×2.4
第15段階		合計所得金額が1,000万円以上1,200万円未満	基準額×2.5
第16段階	合計所得金額が1,200万円以上1,400万円未満	基準額×2.6	
第17段階	合計所得金額が1,400万円以上1,600万円未満	基準額×2.7	
第18段階	合計所得金額が1,600万円以上	基準額×2.8	

◇本市の基準額（年額）は、6万7,200円です。

### Info.

#### 介護保険制度とは

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、「介護」の負担を社会全体で支えあうことを目的とした国の制度です。介護保険料は40歳以上の人が加入者となって納め、介護が必要になったときにサービスを利用できるしくみ。介護保険は皆さんからの保険料で支えられています。安心してサービスが利用できるよう、保険料の納付にご理解をお願いします。

#### 納付方法はさまざま（納付方法は選択できません）

◇年金からの差し引き（特別徴収）…引き続き年金からの差し引きの人は、年6回の年金支払月（4・6・8・10・12月・令和7年2月）に差し引きます。

——6月か8月から差し引きが始まる人もいます。その場合は年5回、4回です。

◇納付書で納付するか口座振替（普通徴収）…納期は7月～翌年2月の8回で、納期限は各月末です。

▷その他 納付方法が併用となる場合があります。その場合は、7～9月は納付書か口座振替で納付し、10月以降は年金からの差し引きとなります。

——世帯に65歳以上の人が2人以上いる場合、納付方法がそれぞれ異なることもあります。

# 働く大人の週末ゼミ

週末の図書館で大人が学ぶ9回連続講座。働く人の学びと、ネットワーク形成の場です(1回だけの参加も可)。



- ▷費用 9回参加で3,000円(1回500円)
- ▷申込み・問合せ 市ホームページか電話で図書館本館(☎75-5000。直接、市内5図書館・室でも受付)



▲申込みはこちら

📖 講座情報(各講座の詳細は市ホームページに掲載)

## ■土曜日「今ひびく、論語。」

社会人として、親として、リアルタイムで経験を重ねている今だからこそ、論語からの学びは多いもの。いつもと違う週末、論語でマインドセットを整えましょう。

### ◇論語を味わい活かす(全4回)

漢学者・安岡正篤の孫であり、全国で企業やビジネスマンにセミナーを行う安岡定子さんと論語の名文を味わいましょう。

▷とき・ところ 7月20日(土)、10月19日(土)、11月30日(土)、令和7年1月18日(土)、14:00~16:00、図書館

## ■金曜夜「金曜、夜の図書室で。」

生駒の知られざる歴史から最新のAIまで、5つのテーマを夜の図書室で学びます。講座後には参加者同士の交流タイムも

あります。

▷ところ 生駒駅前図書室

### ◇戦国の大和国人 鷹山氏

#### ～市史編さん事業から見えてきた生駒

本市市史編さん係の錦好見が戦国の生駒に注目して、高山にいた武士・鷹山氏についてレポートします。

▷とき 8月30日(金)19:00~21:00

### ◇夏目漱石の門下生・中村古峽と生駒

奈良大学文学部教授の光石亜由美さんと、生駒出身の文学者・精神医学学者である中村古峽の小説「殻」を読み解きます。

▷とき 9月27日(金)19:00~21:00

### ◇人生に問いを立てる

(株)SASI代表取締役の近藤清人さんが働くということを豊かにする講義とワークショップを行います。

▷とき 12月13日(金)19:00~21:00

### ◇読を以て独を制す-「本」と「社会」と「つながり」と

早川書房ミステリマガジン編集部の今坂朋彦さんが著者と読者をつなぐ「懸け橋」としての編集者の仕事をご紹介します。

▷とき 2月28日(金)19:00~21:00

### ◇AIから考える未来の社会

立命館大学准教授の戸谷洋志さんが哲学の観点から、生成AIと人間存在の関係について話します。

▷とき 3月28日(金)19:00~21:00

## 令和5年度の選挙人名簿・在外選挙人名簿

# 閲覧状況を公表します

☎選挙管理委員会事務局(☎内線3611)

昨年度の選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧状況を、公職選挙法の規定に基づき公表します。

### ▷閲覧できる条件

◇選挙人が選挙人名簿・在外選挙人名簿の登録を確認する

閲覧日	閲覧申出者	利用目的、閲覧範囲
5/18	読売新聞東京本社編集局世論調査部世論調査部長 湯本浩司(東京都千代田区大手町1-7-1)	世論調査の調査対象者抽出、【31】45人
5/19、8/22、10/16・17、12/25	(株)エム・アールビジネス代表取締役 榎谷忠則(大阪府中央区備後町2-4-9 日本精化ビル6階)	アンケート調査票送付、2,338人
6/8・12・13	参政党奈良第1支部代表者 吉田裕史(奈良市あやめ池北2-4-50-331)	選挙はがき名簿の作成、9,173人
6/14・21	山田洋平	選挙運動用はがき作成、1,019人
7/18・19・26、8/10・16・17・21・28・30、9/6・19・20	日本共産党生駒市委員会代表者 浜田佳資(香分町762)	選挙はがき送付・後援会名簿の修正、【18・20~23・32】、計2,596人

る場合

◇公職の候補者や政党・政治団体などが政治活動を目的とする場合

◇政治や選挙に関する調査研究を目的とする場合

閲覧日	閲覧申出者	利用目的、閲覧範囲
8/18	(株)サーベイリサーチセンター代表取締役 藤澤士朗(東京都荒川区西日暮里2-40-10)	時事問題調査の対象者抽出、【35】11人
9/14	(一社)共同通信社社長 水谷亨(東京都港区東新橋1-7-1)	世論調査の対象者抽出、【34】【35】計24人
10/6	参政党奈良第1支部代表者 亀川正之(奈良市西登美ヶ丘6-7-13)	後援会名簿の作成、【11~13・15・30・31】計8,168人
11/29	高野あつしの友達の会代表者 高野敦(奈良市西大寺赤田町1-2-16-1-403 (1403号))	後援会名簿の作成、100人

◇在外選挙人名簿の閲覧はありませんでした。

◇閲覧範囲の【】内の数字は投票区の番号です。



# 同年代の仲間と一生に一度の晴れ舞台をつくる

は ち

# 令和7年二十歳のつどいの運営メンバーを募集

令和7年の「二十歳のつどい」を盛り上げてくれる運営委員を募集します。皆さんの応募をお待ちしています。

—主な活動内容など、詳しくは市ホームページを確認してください。

▷対象 市内に住む平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

▷初回活動のとき・ところ

9月10日(火)19:00から、市役所大会議室

▷定員 15人程度

▷申込み・問合せ 7月15日(祝)までに、市ホームページの申込フォームから生涯学習課(内線3731)

—当日までに10回程度の活動を行います。また、令和7年1月11日(土)の通し練習・12日(日)のリハーサルは参加必須です(いずれも午前中)。



▲ページはこちら



## 令和7年二十歳のつどい

▷対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた市内に住んでいる人と市外へ転出した本市出身の人

▷とき・ところ 令和7年1月13日(祝)11:00から(受付は10:00から)、たけまるホール

—案内はがきは12月初旬に発送予定です。市外へ転出した人で、出席を希望する人へは、10月から受付を開始します。詳細は10月1日(火)以降に市ホームページを確認してください。



## あなたの「やめたい」を徹底サポート

# オンライン禁煙プログラム

圏健康課(☎75-2255)

▷対象 次の全てを満たす人

- ◇市内に住むか市内へ通勤・通学する満20歳以上
- ◇禁煙・卒煙にチャレンジする意志がある(減煙や飲酒時などだけ喫煙する「機会喫煙」を希望する人を除く)
- ◇スマートフォンアプリが利用できる
- ◇禁煙外来を受診していない

▷定員 30人(申込順、新規申込者を優先)

▷費用 無料(インターネット通信料は実費)

▷申込み 6月17日(月)12:00から市ホームページの申込フォームから



▲申込みはこちら

▷注意

- ◇精神疾患の既往歴や治療中の病気がある人は、参加できない場合があります。
- ◇妊婦・産婦・授乳婦は禁煙補助薬を使わずにプログラムを進めます。
- ◇初回面談予約は7月末をめどに行ってください。

## ■オンライン禁煙プログラムのメリット

- ◇無料で、たばこがやめられるチャンス
- ◇自宅に禁煙補助薬が届くため、禁煙外来への通院が不要で気軽
- ◇専門知識を持った指導員が定期的にサポートするので挫折しにくい

## ■オンラインでの卒煙に向けた指導の流れ

スタート  
～2か月

禁煙補助薬を使って身体的な依存の緩和を目指します。また、並行して専門知識を持った指導員が、ビデオ通話面談\*を実施。専用アプリも活用しながら進めます。

3～6か月

アプリでのフォローと面談\*を引き続き実施。心理面での依存を和らげながら、6か月で卒煙を目指します。

\*月曜～日曜日の9:00～20:00に面談できます。

## 昨年度、卒煙した皆さんの声

禁煙外来相当の支援を無料で受けられました。それほど無理なく卒煙でき、時間もお金も他のことに使えるようになって良かったです。



いっしょに  
卒煙しましょう

体調が良くなったり、ご飯がおいしく感じられたり、体がいい方向に変化したことを実感できました。



…この他にも、「喜びの声」続々!



## 事業者の皆さん向けの補助金をお知らせ

# 市内で始める新しい取組を応援します

▷**申込み** 商工観光課に必要書類を持参

— 申込後に審査を行います。その他詳しくは、市ホームページをご覧ください。



新しい取組を応援します

### ■商業エリア新規出店チャレンジ応援事業補助金

本市の「商業エリア」で新たに来訪者を呼び込む飲食・サービス・小売業などを開業する事業者を対象に補助金を交付します。

▷**対象経費** 店舗改修費や店舗賃借料など

▷**補助額** 最大150万円

▷**申込開始日** 6月17日(月)

▷**問合せ** 観光振興室(内線2310)



▲詳しくはこちら

### ■住宅エリア開業支援事業補助金

本市の「住宅エリア」で、自宅の一部を改修して、新たに店舗を開業する人を対象に補助金を交付します。

— 申請前に事前相談が必須です。

▷**対象経費** 改修工事費など

▷**補助額** 最大100万円

▷**申込開始日** 6月17日(月)

▷**問合せ** 産業振興係(内線2261)



▲詳しくはこちら

### ■サテライトオフィス等開設支援事業補助金

多様な働き方の実現モデルとなるようなサテライトオフィスなどを新設する市外事業者に補助金を交付します。その他、物件探しや求人活動もサポート。市内に働く場所を増やすことで、市民の皆さんの職住近接の実現を目指します。

▷**対象経費** 内装工事費、設備投資費、求人活動費、オフィス賃借料など

▷**補助額** 最大100万円

▷**申込開始日** 6月17日(月)

▷**問合せ** 企業立地雇用係(内線2271)



▲詳しくはこちら

## Pick Up News

### ■生駒市災害支援協力会(IDS)と災害協定を締結

災害時にキッチンカーによる炊き出しを行い、被災者への食事提供などを協力してもらうため、生駒市災害支援協力会(IDS)と、4月1日に災害協定を締結しました。キッチンカー事業者で構成され、本市では4事業者が登録中。災害時の支援体制の強化に努めています。



(左から)IDSの筒井京介さん、橋本剛代表、小紫雅史市長

▷**問合せ** 防災安全課(内線3110)

### ■市民生活協同組合ならコープと包括連携協定を締結

地域活性化と市民サービスの向上を推進するため、市民生活協同組合ならコープと、4月23日に包括連携に関する協定を締結しました。今後は、まちづくりや子育て支援、防災・防犯に関すること、雇用・産業振興など、さまざまな分野で連携を強化し、取組を進めています。



(左から)同組合の福西啓次専務理事、吉田由香理事、小紫雅史市長、山本昇副市長

▷**問合せ** エスディー・エス推進課(内線2860)

### ■「あなたのいばしょ」と事業連携協定を締結

24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口を運営する「(特非)あなたのいばしょ」と、4月26日に事業連携協定を締結しました。こ



(左から)(特非)あなたのいばしょの大空幸理理事長、小紫雅史市長

れにより、どんな相談も丸ごと受け止める「いこまる相談窓口」の閉所時間にも相談対応が可能に。双方に専任職員を配置し支援体制を強化します。

▷**問合せ** 福祉政策課(内線7222)

### ■全国広報コンクールで本市の広報企画が入選

(公社)日本広報協会主催の令和6年全国広報コンクールで、本市の取組「『関係性』の構築によって地域に関わる意欲を高める生駒市シティプロモーション『グッドサイクルいこま』」が入選。これまでは成果指標が具体化しづらかった分野で、「ロジックモデル」を構築し、成果をあげたことなどが評価されました。



▷**問合せ** 広報広聴課(内線4220)

## 催し・講座



### ミュージアム講演会

檀原考古学研究所の岡田雅彦さんによる講演「長福寺本堂の発掘調査成果と中世瓦について」です。

▽とき・ところ 6月29日(土) 14時～15時30分、生駒ふるさとミュージアム

▽定員 40人(申込順)

▽費用 600円(生駒歴史文化友の会会員は500円)

▽申込み・問合せ 6月7日(金)～28日(金)に、氏名、電話番号を明らかにして電話かフ

ァクス、メール、直接、同ミュージアム(☎71・7751、☎71・7752、✉info@iko-ma-museum.jp)

### 生駒民俗会の講座

同会会員の藤田豊久さんによる講座「庄兵エ道の現状と変遷」。歩行困難で幻の古道と化していた庄兵エ道の現状を道標の調査を基に学びます。

▽とき・ところ 6月16日(日) 10時～12時、生駒ふるさとミュージアム

▽定員 40人(当日先着順)  
▽費用 500円  
▽問合せ 同会(☎050・3332・5626)

### 第14回生駒市民フォーラム

住まいの耐震・リフォームの講演会と個別相談会です。

▽対象 市内に住むか市内に住宅を持っている人

▽とき・ところ 6月10日(月)、市役所大会議室

◇講演会(当日先着順)：13時～14時50分

◇建築士などによる個別相談会(事前申込優先、空きがあれば当日参加も可)：11時～12時30分・14時50分～15時50分

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月3日(月)～8日(土)に、(特非)「人・家・街 安全支援機構」(☎0120・263・150)

### みんなで作ろう七夕飾り

折り紙などで簡単にできる七夕飾りを作ります。願いを込めて親子で笹に結びつけましょう。

――7月1日(月)～8日(月)は、施設内に七夕飾りと短冊も設



置。願いごとを書いて、自由に結べます(日曜日は休館)。

▽対象 市内に住む未就学児と保護者

▽とき・ところ 7月3日(水) 13時30分～14時30分、小平尾南児童館

▽定員 10組(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月7日(金)～21日(金)に、住所、氏名、年齢、電話番号を明らかにして、電話か直接、同館(☎77・6955)

### 忍性菩薩の遺徳を巡るハイキング

生駒に眠る忍性菩薩は、生涯をかけて窮民救済に取り組みました。その祥月命日に竹林寺で営まれる奉納講演会・法要に参加します(約4km)。

――防蚊の対策をお願いし

▽とき・ところ 7月12日(金) 8時30分南生駒駅東口出発(受付は8時10分から)、12時頃南生駒駅解散

▽定員 20人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月24日(月)(必着)までに、申込フォームか、はがきに参加者全員の住所・氏名・当日連絡のとれる電話番号・年齢を書いて、観光振興室「忍性菩薩の遺徳を巡るハイキング」係(〒630・0288、内線2311)



▲ページはこちら

### 生駒市観光ボランティアガイド養成講座

本市の歴史・文化・風土を全8回の講座や現地見学で学ぶ養成講座を開催します。本講座受講後、希望者は同ガイドの会へ入会し、活動できます。

▽とき・ところ 7月18日(木)、

①10時～12時②13時～14時45分、セイセイビル

――3回目以降は7月24日(水)・31日(水)、8月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)で午前中が中心です。3回ある現地見学の解散は、11時頃の予定です。

▽定員 30人(抽選制)  
▽費用 1000円  
▽申込み・問合せ 6月21日(金)(必着)までに、申込フォームか、はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・当日連絡のとれる電話番号を書いて、観光振興室内「生駒市観光ボランティアガイド養成講座」係(〒630・0288、内線2311)



▲申込みはこちら

### 健康ウォーキング講座

ウォーキングの基礎講座と実技を行います。

▽対象 市内に住み、医師から運動を止められていない両日参加できる人

▽とき・ところ 7月8日(月)・11日(木)、セラビーいこま(全2回)

――各日とも①10時～11時30分、②13時30分～15時のどちらかを選んでください。

▽定員 各30人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月10日(月)から電話で健康課(☎75・1002)

**BASSE** 生駒 旧生駒町  
公設市場とおいしいお出汁

給食にも長年提供される出汁を製造・販売する堀内栄養食研究社。代表の堀内秀起さんから、旧生駒町公設市場のことやお出汁の取り方を学びます。

▽とき・ところ 6月22日(土) 14時～15時30分、市民活動推進センターららぽーと

▽定員 15人  
▽費用 無料  
▽申込み・問合せ 市ホームページの申込フォームから

か電話で住所、氏名、年齢、連絡先を明らかにして、同センター(☎75・6000)へ申込みはこちら



▲申込みはこちら

**ちよこつと囲碁**  
3歳から大人まで

初心者でも簡単に楽しめるミニ囲碁体験で、右脳を活性化させましょう。

▽UJUN・UJE

◇南コミュニティセンターせらぎ…6月12日(水)・19日(水)、7月3日(水)・10日(水)・17日(水)、8月7日(水)・14日(水)・21日(水)、14時30分～17時

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7回の講座。専門講師による指導もあります。

▷ところ 花のまちづくりセンターふろーらむ

▷とき・内容 下表のとおり

▷定員 24人(抽選制、初めての人を優先)

▷費用 1万円(実習材料費など)

▷申込み・問合せ 7月10日(水)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同センター「ガーデニング講座」係(〒630-0122 真弓1丁目11-16、☎70-0187、FAX70-0287、✉hanamachi@city.ikoma.lg.jp)

講座のとき・内容

とき	内容
7月20日(土) 13:00～16:00	開講式、オリエンテーション 講義「ガーデニングの基礎知識」 実習「初めての寄せ植え」
8月17日(土) 13:30～16:00	講義「ボランティア入門」 実習「ハボタン、ビオラなどの種まき」
9月21日(土) 13:00～16:00	講義「イングリッシュガーデンとは」 実習「寄せ植え」、講評
10月19日(土) 13:30～16:00	講義「植物の種類や特性について」 実習「球根の植込、株分け」
11月16日(土) 13:30～16:00	講義「バラの剪定」 実習「冬から春に向けての花壇づくり(ハボタン、ビオラなどの植込)」
12月14日(土) 13:30～16:00	講義「シングハースト 春から冬のハイライトシーン」 実習「クリスマスか正月の寄せ植え」
令和7年 1月18日(土) 13:30～16:00	実習「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(意見交換)

◇屋外実習は、雨天時は内容を変えて屋内で行います。いずれも内容は変更になる場合があります。

◇北コミュニティセンターI STAはばたき…6月8日(土)・15日(土)、7月13日(土)・20日(土)、8月10日(土)・17日(土)、9時30分～11時30分

◇図書会館…7月6日(土)、8月3日(土)、9時30分～11時30分

◇市民活動推進センターららぽーと…6月22日(土)、7月27日(土)、8月24日(土)、12時30分～14時30分



分り14時30分

◇たけまるホール…6月21日(金)、7月19日(金)、8月16日(金)、12時30分～14時30分

▽定員 各10人(申込順)  
▽費用 2000円

▽申込み・問合せ 6月7日(金)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) ▲詳しくはこちら



**近鉄生駒ケーブル駅コンコウ**

生駒ケーブル3駅とグリーンヒルいこまでコンサートを開催。生駒万燈会のおんどんが

並びます。

鳥居前駅～生駒山上駅の切符があれば、宝山寺駅で途中下車できます。



▲詳しくはこちら

▽費用 無料  
▽問合せ 生駒万燈会実行委員会(☎73・4717、✉man)



Tomoo&Saki

時間・ところ・内容(雨天決行)

時間	ところ	内容
11:00	生駒山上駅	オフロッソ(ラテン)
12:30	グリーンヒルいこま	トモオ&サキ Tomoo&Saki (ピアノとバイオリン)
14:00	鳥居前駅	
17:00	宝山寺駅	山本陽子(タブラ)
17:30	(途中下車可)	竹内海人(クロマティックハーモニカ)

い合わせてください。 [touesando@gmail.com](mailto:touesando@gmail.com) できるだけだけメールで問い合わせてください。

## ゼロからのデッサン入門

サクラアートサロン講師によるデッサン講座。基本から楽しく学びます。

▽とき・ところ 7月13日(土) 27日(土)、8月10日(土)・24日(土)、9月14日(土)、10時〜12時、芸術会館美楽来

▽必要品 りんご1個、HB鉛筆、練りゴム、消しゴム、テイスynch

▽定員 20人(抽選制)

▽費用 1万600円(全回分)

▽申込み・問合せ 6月15日(土)〜21日(金)に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所

## 生駒市民吹奏楽団 第7回演奏会 いこすいフェスタ2024

「生駒市民吹奏楽団」の3チームによるコンサート。迫力ある演奏をお楽しみください。

▷とき・ところ 6月23日(日)13:30から(開場は13:00)、たけまるホール

▷曲目 ①生駒ウインドオーケストラ…交響曲第3番より第4楽章(J.バーンズ作曲)、組曲「宇宙戦艦ヤマト」他②いこままプラス♪…悠久慕情譜〜静御前の涙に寄せて(八木澤敦司作曲)、魔女の宅急便コレクション 他③いこまファミリア吹奏楽団…オペレッタ「白馬亭にて」(R.ベナツキー作曲)、ルパン三世のテーマ'78 他④合同演奏…浪漫飛行、未来への旅、生駒50th(住友紀人作曲) 他

▷定員 900人(当日先着順)

▷費用 無料

▷問合せ 生涯学習課(内線3720)

▽とき・ところ 6月15日(土)

### 企画展示室 「アジア太平洋戦争と生駒」

アジア太平洋戦争は国民生活に大きな影響を与えました。生駒ふるさとミュージアム所蔵の資料から、戦争と生駒の人々の生活を考えます。



映画「日本のいちばん長い日」

▽定員 各回300人  
▽費用 1日券500円、2日通し券800円(全席自由席)

### せせらぎ名画鑑賞会

7月16日(火)、9時〜17時(最終入館は30分前、月曜日は休館)、同ミュージアム  
▽費用 無料  
▽問合せ 同ミュージアム(☎71・7751)

―入場券は、7月7日(日)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 S T A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(電話予約は7月14日(日)から、南コミュニティセンターせせらぎで受付)。  
▽問合せ 南コミュニティセンターせせらぎ(☎77・001)

### 生駒の歴史と文化入門講座

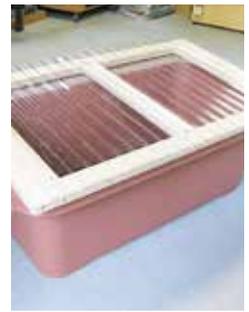
生駒民俗会会長の今木義法さんの講座「暦の誕生と歴史」。私たちの暮らしに欠かせない暦は、いつどのように誕生したのかを学びます。

▽とき・ところ 6月14日(金) 14時〜15時30分、生駒ふるさとミュージアム

▽定員 40人(申込順)

▽費用 500円(生駒歴史文化友の会会員は400円)

▽申込み・問合せ 6月7日(金)〜13日(木)に、氏名、電話番号を明らかにして電話かファクス、メール、直接、同ミュージアム(☎71・7751、FAX 71・7752、info@ikomamuseum.jp)



環境にやさしい方法で生ごみの減量にチャレンジ

―製作した「キエーロ」は当日持ち帰ってください。

▽定員 30人(抽選制)  
▽費用 500円  
▽申込み・問合せ 6月13日(木)(必着)までに、市ホームページの申込フォームか、はがきかに住所、氏名・ふりがな、日中連絡がつく電話番号を書いて、環境保全課「キエーロ」製作講座係(〒630-0288、内線2362)

▽とき・ところ 6月22日(土) 10時30分〜16時、エコパーク21(所要時間は約90分。時間後は後日連絡します)

### 看護師のつながりをつくる ナースカフェ

悩みごとや、これからの働き方などの情報を交換しながら、みんなで楽しく過ごしましょう。

▽対象 看護師(経験不問)  
▽とき・ところ 6月22日(土) 14時30分～16時30分、市民活動推進センターららぽーと

▽定員 20人(申込順)  
▽費用 300円

▽申込み・問合せ 6月7日(金)から電話かメールで、氏名、連絡先を明らかにして、キャンナス生駒の安原さん(☎090-8366-3930、✉cannusikoma@gmail.com)

### 楽しくてお洒落な水彩画

画家の平野遊さんによる、初心者でもすぐに始められる水彩画講座。経験者にはより深い指導もします。

▽とき・ところ 7月2日(火)、8月6日(火)、9月3日(火)、13時～15時、芸術会館美楽来

▽必需品 水彩用具(筆・パレット・絵の具・筆洗いなご)

式)、水彩用スケッチブック、2B鉛筆、消しゴム

▽定員 20人(抽選制)

▽費用 6000円(全回分)

▽申込み・問合せ 6月4日(火)～9日(日)に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、講座名を書いて、同会館(☎74-1101、FAX74-1220)

▽対象 3歳までのことと保護者

### たんぽぽクラブであそぼう!

絵本の読み聞かせや親子でわらべうた遊びをします。終了後は、いっしょにおもちゃで遊びます。

▽とき・ところ 6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、令和7年1月16日、2月20日、3月13日(いずれも木曜日)、10時～10時30分、デイアーズコープいこま

▽定員 各5組(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

### 初心者のためのモデルレッスン

初回は基本の描き方の指導・練習。2回目からはモデルにポーズをとってもらい実践します。

▽とき・ところ 7月9日(火)、23日(火)、8月13日(火)・27日(火)、9月10日(火)・17日(火)、10

▽定員 15人(申込順)  
▽費用 500円程度

▽対象 3歳までのことと保護者

▽とき・ところ 6月30日(日) 14時30分～17時、芸術会館美楽来

▽必需品 墨か墨汁、硯、絵の具

### ゆるリンパヨガ体験会

健康が気になっているけど運動が苦手な人を対象に、安心して行える健康術を紹介します。

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 20人(抽選制)

▽費用 1万5700円(全回分)

▽申込み・問合せ 6月11日(火)～16日(日)に、申込フォームかファクスに郵便番号、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、講座名を書いて、同会館(☎74-1101、FAX74-1220)

▽対象 生駒北・真弓・あすか野小学校区の小学生以下の子どもと保護者

▽とき・ところ 7月28日(日) 13時30分開演(受付は13時から)、北コミュニティセンターISTAはばたき

▽定員 400人

▽費用 無料

### 子育て支援「親子サマーフェスタ映画鑑賞会」

映画「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」の鑑賞会や民生・児童委員によるパネルシアター「さるかに合戦」の上演を行います。

▽対象 生駒北・真弓・あすか野小学校区の小学生以下の子どもと保護者

▽とき・ところ 7月28日(日) 13時30分開演(受付は13時から)、北コミュニティセンターISTAはばたき

▽定員 400人

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性

▽とき・ところ 6月25日(火) 10時～12時、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必需品 バスタオル

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月20日(土)～15日(土)に、電話で生駒市書道協会の土井さん(☎74-6569)

▽対象 女性



### 生駒市立病院 6月公開医療講座

#### ▽とき・内容

◇6月21日(金)：助産師による「赤ちゃんのハンドリングテクニックニック〜一緒に実践してみましよう!〜」

◇6月26日(水)：救急専門医の今村正敏さんによる「急に人が倒れた時〜周りの人がするべきこと〜」

—時間はいずれも14時〜15時です。

#### ▽費用 無料

▽ところ・問合せ 生駒市立病院(☎72-1111)

### 親子で遊ぼう教室

親子で、感覚統合遊びを楽しみましょう(動きやすい服装で来てください)。

▽対象 0〜3歳の未就園児と保護者

▽とき・ところ 6月20日(木) 10時30分〜11時、生駒ピュアこども園

▽定員 7組(申込順)

#### ▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月7日(金)までに電話で同園内ほつと♡スマイル(☎70・088

5、月曜・木曜・金曜日の10時〜15時)

### スポーツ



### いこ増\*スルトレッキング エベレスト街道

ヒマラヤの山々のすばらしい絶景と、懐かしさを感じるネパール独特の時間を味わいましょう。山岳ガイドの奥田仁一\*さんが同行します。

▽対象 1日に4〜5kgの荷物を背負い6km程度歩ける体力のある人

▽とき・ところ 11月22日(金)〜12月2日(月)、ネパール・エベレスト街道

▽定員 10人(抽選制)

▽費用 52万円(参加人数により費用が変わる場合があります)

▽申込み・問合せ 7月31日(水)までに、電話で(一財)生駒市スポーツ協会いこ増ツスルクラブ(☎73・8822)

### スポーツ教室

▽必要品 体育館シューズ  
▽費用 無料

▽問合せ (一財)生駒市スポーツ協会(☎73・8822)

### 小学生ハンドボール

▽対象 市内に住むか市内へ通学している小学生

▽とき・ところ 7月5日(金)・19日(金)、8月2日(金)・16日(金)、9月6日(金)・20日(金)、10月4日(金)：上中学校(18時30分〜20時30分、いこ増ツスルクラブが主催)

▽指導 市ハンドボール協会

### ミニラグビー

▽対象 市内に住むか市内へ通園・通学している幼児・小学生(女兒も歓迎)

▽とき・ところ 6月23日(日)9時30分〜11時30分、生駒市体育協会総合S.C.体育館

▽指導 市ラグビーフットボール協会

バルサアカデミー奈良校  
1 DAY トレーニング開催

FCバルセロナのオフィシャルサッカースクールです。

▽対象 ①年中児にあたる幼児〜小学1年生②小学2〜6年生

▽とき・ところ 6月16日(日) ①17時15分〜18時15分②17時30分〜18時45分、生駒市

▽申込み・問合せ 同校ホームページの申込フォームから、同校事務局(☎78・3611)へ



### ひきこもりサポーター 養成研修を開催

募集!

ひきこもり状態にある人が一歩踏み出すための「居場所」を、7月から市内福祉事業所の一角で運営予定です。利用者の皆さんとコミュニケーションを取り、運営の補助をするボランティアの養成研修を開催します。ひきこもり支援に興味がある人も気軽に参加してください。



▷とき 6月27日(木)13:30〜16:30  
▷ところ コミュニティセンター  
▷申込・問合せ 6月21日(金)までに市ホームページの申込フォームか電話で福祉政策課(内線7222)



▽費用 5000円(申込時に「生駒市民割引」と記入してください)

▽申込み・問合せ 同校ホームページの申込フォームから、同校事務局(☎78・3611)へ

### 楽しいフラダンス体験

誰でも楽しめる「フラ」をみんなで踊りましょう。

▽とき・ところ 7月4日(木) 10時〜11時30分、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必要品 飲み物、動きやすい服装

▽定員 15人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月17日(月)〜7月3日(水)に、電話でフラルレアレアの小原さん(☎0745・73・4772)

開院10年目！

# 生駒市立病院 記念シンポジウムを開催

6月1日に、市立病院は開院10年目を迎えました。それを記念して、小紫雅史市長と同院の遠藤清院長が「今までの取組と、これからの市立病院」をテーマに話すシンポジウムを開催します。



▷とき・ところ 6月30日(日)14:00～16:

00、南コミュニティセンターせせらぎ

▷定員 250人(申込順)

▷費用 無料

▷申込み 市ホームページの申込フォームから



▲申込みはこちら

## ■奈良県立医科大学

### 細井裕司学長による基調講演

「500年ぶりの発見『軟骨伝導』～難聴の改善と認知症予防による高齢者が生き生きと活躍できる社会を目指して～」をテーマに話します。

問地域医療課(内線2420)

日本の伝統文化「和歌・俳句」を吟じましょう。  
▷とき・ところ 7月7日(日) 14時50分～16時50分、たけまるホール

### 和歌・俳句の吟詠講習会

▽必要品 筆記用具、飲み物  
▽定員 15人(申込不要)  
▽問合せ 真風流生駒吟詩会の土本さん(☎75・0919)

▽申込み・問合せ 6月7日(金)～22日(土)に、メールで自分を活かす心理学の会の藤井さん(☎080・5719・4196)✉a.nara.ikoma@gmail.com

▽必要品 筆記用具  
▽定員 30人(申込順)  
▽費用 無料  
▽申込み・問合せ 6月7日(金)～22日(土)に、メールで自分を活かす心理学の会の藤井さん(☎080・5719・4196)✉a.nara.ikoma@gmail.com

初めての人も歓迎です。楽しく学習しましょう。  
▷とき・ところ 6月21日(金) 14時30分～16時30分、たけまるホール

### 詩吟無料講習会

▽必要品 ダンスシューズか運動靴  
▽定員 15人(申込不要)  
▽問合せ 社交ダンススリーステップの葭谷さん(☎090・3929・3745)

「対話できる関係を育てる」を事例を通して学びましょう。  
▷とき・ところ 6月29日(土) 10時～12時、たけまるホール

### 対人関係のワークショップ

▽必要品 運動靴  
▽定員 15人(申込不要)  
▽費用 無料  
▽問合せ 生駒フォークダンス同好会の望月さん(☎75・5052)

### 社交ダンスは楽しい

簡単なワルツとルンバの初心者向け体験講習会です。  
▷とき・ところ 6月8日(土) 14時30分～17時、図書会館

▽必要品 ダンスシューズか運動靴 飲み物  
▽費用 無料(申込不要)  
▽問合せ グレースの笠井さん(☎090・5663・6965)

### 実用英語を体験しませんか

テキスト・グループ対話ネイティブとの対話で学びます。  
▷とき・ところ 6月20日(木) 9時30分～12時、北コミュニティセンターISTAは袋

▽必要品 飲み物、靴下か足袋  
▷とき・ところ 6月28日(金) 14時30分～15時30分、図書会館

古典や創作の舞踊を楽しく踊ります。

### 沖縄の風を感じる琉球舞踊

▽必要品 テキスト(事前にメールで送付)  
▽定員 15人(申込順)  
▽費用 無料  
▽申込み・問合せ 6月9日(日)～16日(日)に、電話かメールでIED生駒英語道場の藤村さん(☎79・0896、✉fmr@zeus.eonet.ne.jp)

### 社交ダンス無料講習会

健康寿命アップを目指して楽しく踊りましょう。  
▷とき・ところ 6月19日(水) 12時30分～14時30分、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必要品 ダンスシューズかタウンシューズ、飲み物  
▽定員 15人(申込不要)  
▽問合せ 社交ダンスメイトの小川さん(☎0742・442310)

### 社交ダンス無料体験講習会

体験に来ませんか。最高の趣味になるかもしれません。  
▷とき・ところ 7月13日(土) 12時25分～14時25分、南コミュニティセンターせせらぎ

▽必要品 ダンスシューズか運動靴  
▽定員 15人(申込不要)  
▽問合せ 社交ダンススリーステップの葭谷さん(☎090・3929・3745)

### 世界の民俗舞踊を踊ろう

体験や見学だけの皆さんも歓迎です。  
▷とき・ところ 6月21日(金) 12時～14時30分、たけまるホール

▽定員 20人(申込不要)  
▽費用 無料  
▽問合せ 岳精流生駒吟詠会の徳田さん(☎74・8033)

### 第28回日本画作品展

やさしい日本画クラブの皆さんが描いた作品展です。

▽とき・ところ 7月6日(土)・7日(日)、10時～16時(6日は13時から)、芸術会館美楽来  
▽費用 無料(申込不要)  
▽問合せ 同クラブの中川さん(☎78・0894)

### 募集



### 意見を募集します

生駒市公共施設マネジメント推進計画で、今年度末までに廃止予定の滝寺公園プールについて、意見を募集します。  
▽閲覧・募集期間 6月1日(土)～30日(日)  
▽閲覧場所 市役所の市政情報コーナーや主な公共施設  
▽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。

▽問合せ スポーツ振興課(内線3760)

### 学校給食調理員を募集

▽内容・勤務時間・賃金など

① 中学校給食の調理補助・洗浄作業(8時～16時)、日給7519円  
② 調理補助だけ(8時～12時)、時給1037円

— 各種社会保険などの加入あり。一定の要件を満たせば、賞与の支給もあります。  
▽勤務日 中学校給食の提供期間の平日(週5日)  
▽任用期間 令和7年3月の給食最終日まで  
— 勤務実績に応じて更新も可能です。

▽申込み・問合せ 市販の履歴書に写真を添付し、郵送か直接、学校給食センター(☎73・3141)



### 75歳以上の皆さん / 「元気度チェック」返送してください!

毎年1回、自分自身で元気度チェックをしましょう。元気度チェックは要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の人に送付しています。簡単な質問に答えるだけで、生活していく力(生活機能)が維持できているかや、うつ症状や認知症などの危険がないかなどがわかります。「生活機能の低下あり」と判定された人には、状態に応じた介護予防の教室を案内します。

〒地域包括ケア推進課(内線2910)

### 元気度チェックの流れ

※所在確認も兼ねているため、健康に自信がある人も必ず返送してください。

①回答…6月中旬頃に届いた用紙に回答し、ポストに投函

②結果判定 (回答して1か月半～2か月が目安です)

➔「生活機能の低下あり」の人…あなたに合った介護予防の教室などを案内します。

➔「生活機能の低下なし」の人…結果は通知しません。

⚠ 昨年度は、約3人に1人が「黄色信号」生活機能の低下ありと判定

### 生駒市の主な介護予防教室

- ・体力維持のための「いきいき百歳体操」
- ・認知症予防のための「コグニサイズ教室」
- ・閉じこもり予防のための「わくわく教室」
- ・自宅でできる運動を指導「のびのび教室」



— その他、詳細な情報は面接時に伝えます。

### 子育て・教育



### 教科書展示会

令和7年度から全国の中学校で使用される教科書の見本を展示します。

▽とき・ところ 6月14日(金)～7月12日(金)、9時30分～17時、図書会館(休館日を除く)

▽問合せ 教育指導課(内線2701)

### 保育所の入所などの無料出前相談会

市役所に相談窓口がある保育コンシェルジュが出張します。「幼稚園か保育所かで迷っている」「入所手続きが知りたい」など悩みを相談しませんか。

▽対象 市内に住む未就園児のこどもの保護者

▽とき・ところ ①7月2日(火)、子育て支援総合センター

②9日(火)、図書会館

— 時間はいずれも、13時45分～14時25分、14時30分～15時10分、15時15分～15時55分です。

▽定員 各1世帯(申込順)

— 空きがあれば当日参加も受け付けます。事前に電話してください。

▽申込み・問合せ 6月7日(金)から、電話で保育コンシェルジュ(内線2769)





健康・福祉 RAKURAKUはうすの講座

▽対象 市内に住む、おおむね60歳以上

▽ところ・問合せ RAKURAKUはうす(☎73・8778、10時～16時)

▽費用 無料

太極拳で脳トレーニング

中国武術に触れながら脳と身体を動かし、楽しみながら身体も脳も活性化させましょう。

▽とき 6月20日(木)14時～15時30分

▽必要品 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

▽定員 30人(申込順)

▽申込み 6月7日(金)から、電話か直接、同施設

椅子ヨガの呼吸と体内浄化

ヨガの呼吸法と簡単なストレッチで体内浄化を目指します。

▽定員 25人(抽選制)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月18日(火)までに、はがきか電話、ファクス、メールで、住所、氏名、生年月日、電話番号、障



害者手帳の有無と、種類・等級、難病名を明らかにして、同センター(〒630-0022)1、さつき台2丁目6-1、☎73・0700、☎73・0294、fukusi-center@kc.n.jp)

介護予防教室

▽対象 おおむね65歳以上の高齢者や家族、介護予防に関心のある人

▽必要品 筆記用具、飲み物、介護予防手帳(持っている人だけ)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月7日(金)から電話で、同センター(☎73・3367)

高齢者の薬の上手な飲み方

薬剤師からお薬の上手な飲み方を学びましょう。

▽とき・ところ 7月1日(月)13時30分～15時30分、阪奈中央こども園(俵口町)

▽申込み・問合せ 6月29日(土)までに、阪奈中央地域包括支援センター(☎73・9448)

終活について考える

最後まで自分らしく生きていくために、「終活」について考えてみましょう。

▽とき・ところ 7月4日(木)14時～16時、みなんじょ文庫

▽定員 12人程度(申込順)

▽申込み・問合せ 6月7日(金)～19日(水)に、電話で社会福祉協議会地域包括支援センター(☎73・7272、平日8時30分～17時15分)



一筆画にチャレンジで認知症予防

形にとらわれず、自由にワクワクする自分らしい字を書いてみましょう。

▽定員 10人(申込順)

▽とき・ところ 6月22日(土)10時～12時、東生駒地域包括支援センター

▽申込み・問合せ 6月7日(金)から電話で、同センター(☎73・3367)

高年齢者の薬の上手な飲み方

薬剤師からお薬の上手な飲み方を学びましょう。

▽とき・ところ 7月1日(月)13時30分～15時30分、阪奈中央こども園(俵口町)

▽申込み・問合せ 6月29日(土)までに、阪奈中央地域包括支援センター(☎73・9448)

終活について考える

最後まで自分らしく生きていくために、「終活」について考えてみましょう。

▽とき・ところ 7月4日(木)14時～16時、みなんじょ文庫

▽定員 12人程度(申込順)

▽申込み・問合せ 6月7日(金)～19日(水)に、電話で社会福祉協議会地域包括支援センター(☎73・7272、平日8時30分～17時15分)

▽定員 12人程度(申込順)

膠原病医療講演・相談会

▽対象 膠原病患者・家族、医療関係者など

▽とき・ところ・内容 6月30日(日)、奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町)

①13時10分：奈良県立医科大学の西尾健治さんによる講演

②14時10分：医療相談

——受付はいつでも12時からです。

▽定員 50人(申込順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 6月29日(土)までに全国膠原病友の会奈良支部のホームページから、電話かファクスで住所、氏名、電話番号を明らかにして、同会の所谷さん(☎0745・312980)





**障がい者・児温水プール  
開放プールへいこう！**

市内の障がい者・児のスポーツライフ支援のため、温水プールを開放します。10時30分から約30分間、スタッフによる簡単な泳ぎ方教室も実施します。

▽対象 市内に住むか市内へ通勤・通学・通園していて各種障害者手帳や障害福祉サービス受給者証などを持つ人と、付き添い者や介助者、家族など（小学2年生以下は要保護者同伴）

▽とき・ところ 6月29日（出）9時～11時45分（開場は8時45分）、井出山屋内温水プールTACきらめき  
——12時30分まで一般の人は利用できません。

▽必要品 水着（ラッシュガード可）、水泳キャップ（100円貸出あり）、タオル、飲み物、その家族

物、ゴーグル、着替え  
▽費用 無料（申込不要）  
▽注意

◇浮き輪やアームヘルパーなどの水泳補助用具は持ち込めず（ビーチボールなどの遊具は不可）。

◇未就学児は幼児用プール（水深55cm）だけ利用できます。

▽問合せ スポーツ振興課（内線3761）

**精神障がい者と家族の  
無料相談会・仲間のサロン**

▽とき・ところ・問合せ 6月23日（日）、地域活動支援センターコスモールいこま ☎73・0900、☎73・0907、電話は11時～18時

■精神障がい者と家族の無料相談会  
困りごとを精神保健福祉士が聞き、利用できるサービスや相談先の情報を提供します。相談先が分からず、悩んでいる人は気軽に相談してください。

▽対象 精神障がいがある人（心にしんどさがある人含む）や、その家族

▽時間 13時30分～16時30分（当日先着順。最終受付は16時。1回1・2組ずつで、20

**生駒山麓公園の  
指定管理者が変わります**

令和6年7月1日から、生駒山麓公園の指定管理者が変わります。変更に伴い、設備の入替や更新を行うため臨時休館します。ご理解・ご協力をお願いします。



**臨時休館のとき・内容**

とき	内容
6月27日（木）・28日（金）	全館休館（送迎バスも運休）
29日（土）・30日（日）	ふれあいセンター・野外活動センター・テニスコートだけ休館（アスレチックや遊具、多目的広場、レストランなどは利用可。バスは17:22が最終、駐車場は18:00まで）
7月1日（月）	全館休館（送迎バスも運休）

▷施設予約 同園ホームページから予約可（7月2日以降も同様）



**■生駒山麓公園に遊びに行こう！**

生駒山の中腹に広がり、金剛生駒紀泉国定公園の緑豊かな自然に囲まれた環境にある同園。園内にはキャンプ場やフィールドアスレチック、レストランなど、さまざまな施設・プログラムがあり、子どもから大人まで1日中楽しめます。今回の指定管理者の変更後は既存施設のバージョンアップや星空観察イベントも実施予定。ぜひ遊びに来てください。

☎みどり公園課（内線2620）



▽とき・ところ 30分程度  
——混雑時はすぐに案内できない場合があります。

■精神障がいのある  
仲間のサロン「ピアカフェ」  
悩んでいることや、うれしかった体験などを気軽に語り合いたい。本市の研修を修了したピアサポーターが話を

聞きます。

▽対象 精神障がいがある人（心にしんどさがある人含む）や、その家族

——家族だけの参加は控えてください。

▽時間 13時30分～16時  
▽定員 15人（当日先着順）  
▽費用 200円

**歯周病検診**

歯科医師による診察や歯科衛生士による保健指導です。

▽対象 市内に住む20歳以上  
▽とき・ところ 7月7日（日）13時30分～16時30分（受付



▽定員 20人（申込順）  
▽費用 無料  
▽申込み・問合せ 6月10日（月）から電子申請か電話で、健康課 ☎75・1002  
▲申請はこちら



# お知らせ



## 空き地を 適正に管理しましょう

空き地を放置すると雑草が増え、虫の発生や、ごみの不法投棄、火災など、さまざまな問題が生じるおそれがあり、近隣にも迷惑です。本市では土地の管理が不良状態であり、勧告や命令に従わないときは「まちをきれいにする条例」で所有者の氏名などを公表できます。土地を所有する人は空き地を適正に管理しましょう。

▽問合せ 環境保全課(内線2380)

## 「まんま生き方応援所」を利用しませんか

公認心理師やキャリアカウンセラー、ファイナンシャルプランナーがカウンセリング。ニート・ひきこもりで悩んでいる皆さんは相談しませんか。

▽対象 市内に住む、おおよね半年以上仕事をしておらず生活に困っている人

▽ところ セイセイビルか、ごっちゃ☆ばあ(本町)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 随時、LINEか電話で、生駒市くらしとしごと支援センター(☎0120・883・13803・132)



## 情報公開制度・個人情報保護制度 令和5年度運用状況

▽問合せ 総務課(内線3080)

——詳しくは市ホームページをご覧ください。

### ■情報公開制度

◇行政文書の開示請求・申出は141件  
主な内容は、教科用図書の選定や工事にかかる設計書などに関するものでした。  
開示請求に対する部分開示や不開示などの決定に請求者が納得できない場合、審査請求ができます。審査請求があると、実施機関は第三者で構成する「生駒市情報公開及び個人情報保護審査会」に諮問し、同審査会の答申を尊重して裁決をします。令和5年度は1件の審査請求がありました。

### ◇市政情報の提供

市政情報は広報紙や各種行

政資料、ホームページで提供しています。「市政情報コーナー」では、市の予算書・決算書や資料などの閲覧、国・県が発行するパンフレット類の入手やコピー(有料)ができます。

### ■個人情報保護制度

◇個人情報ファイル簿の件数は91件、個人情報取扱事務登録簿の件数は704件  
個人情報保護に関する法律第75条では、個人情報ファイル(保有する個人情報を検索しやすいように構成されたもの)のうち、一定の条件を満たすものについて、利用目的や記録項目などを記載した個人情報

報ファイル簿の作成・公表が義務付けられています。  
また生駒市個人情報の保護に関する法律施行条例第3条第1項では、個人情報を取り扱う事務について、個人情報取扱事務登録簿の作成が義務付けられています。

### ▽実施機関・ファイル簿件数(個人情報取扱事務登録簿)

- ・市長：69件(493件)
- ・教育委員会：14件(115件)
- ・選挙管理委員会：1件(12件)
- ・公平委員会：0件(1件)

開示などの請求に対する決定について、請求者が納得できないときは審査請求ができ、令和5年度は2件ありました。

- ・監査委員：0件(2件)
- ・水道事業代表者：4件(25件)
- ・農業委員会：0件(12件)
- ・固定資産評価審査委員会：0件(1件)
- ・消防長：3件(43件)

◇自己情報の開示請求は28件  
内訳は、開示11件、部分開示9件、不開示(不存在)7件、取下げ1件。自己情報の訂正・削除と利用などの中止の請求はありませんでした。

### 請求区分別の人数と件数

請求区分	実人数(人)	件数(件)
開示請求	56	122
開示の申出	5	19
合計	61	141

### 実施機関行政文書開示請求・申出と処理件数

実施機関	請求申出合計(単位:件)				計
	開示	部分開示	不開示	その他	
市長			93		
決定等件数	36	41	0	28	105
教育委員会			22		
決定等件数	15	7	0	1	23
選挙管理委員会			0		
決定等件数	0	0	0	0	0
監査委員			0		
決定等件数	0	0	0	0	0
公平委員会			0		
決定等件数	0	0	0	0	0
農業委員会			2		
決定等件数	0	2	0	0	2
固定資産評価審査委員会			0		
決定等件数	0	0	0	0	0
消防長			5		
決定等件数	2	2	0	2	6
議会			0		
決定等件数	0	0	0	0	0
生駒市土地開発公社			0		
決定等件数	0	0	0	0	0
水道事業代表者			19		
決定等件数	14	3	0	3	20
合計			141		
決定等件数計	67	55	0	34	156

◇1件の請求に複数の決定を行う場合があるため、請求・申出の件数より決定等件数が多くなっています。

### 市民課の臨時受付

▽とき・ところ 6月23日(日)

8時30分～12時、市民課

▽取扱業務 マイナンバーカードの申請・受取、申請に必要な写真撮影(無料)、電子証明書の更新、住所の異動届、各種証明書の交付など

——戸籍証明書の広域交付はできません。

▽必要品 本人確認書類、マイナンバーカード(電子証明書の更新の場合)

■マイナンバーカードの受取  
必ず本人が市民課窓口に来てください。

——15歳未満の人や成年被後見人は、法定代理人も同行が必要です。

▽必要品 交付通知書(はがき)、本人確認書類、通知カード、住基カード(ある人だけ)、マイナンバーカード(更新の場合)

▽問合せ 同課(内線7064)

### ご寄附

ありがとうございます

次の皆さんから本市へ寄附をいただきました。ありがとうございます

ございました(令和5年10月～令和6年3月分。氏名の公表を承諾した人、敬称略)。

■市政の各分野へ  
市政のために活用します。

▽寄附者・寄附状況

- ◇中村 箒山：箏13面(鹿ノ台小学校・あすか野小学校へ)
- ◇工藤 清：図鑑40冊(市内小・中学校へ)
- ◇吉見 隼人：ボールペン700本・冊子700部(上中学校へ)
- ◇上武 建設(株)：書籍59冊(生駒北小中学校の上武文庫へ)
- ◇夢の会：布おもちゃ(市内の各図書館へ)
- ◇種子田 宏：卓球台3台(生駒中学校へ)
- ◇生駒ライオンズクラブ：ブックトラック3台(図書館本館・北分館・生駒駅前図書室へ)

▽問合せ 秘書課(内線4062)

■生駒市みどりの基金へ  
緑の環境を守り、創造していくために活用します。

▽寄附状況 6万7675円(募金箱分を含む)

▽寄附者

◇生駒花とみどりの会

◇あすか野桜を守る会  
▽問合せ みどり公園課(内線2620)

### 市民功労表彰 おめでと〜ございませう

各種文化・スポーツ活動で、世界大会出場、全国大会優勝・出場など優秀な成績を収められた功績を讃え、市民功労表彰を授与しました。

- ◇上田 菜菜子さん
- ◇松村 健樹さん・栄子さん
- ◇横石 優萌さん
- ◇横石 墨さん
- ◇横石 奈々さん
- ◇山田 一雄さん
- ◇榎 新太さん
- ◇橋田 亮一さん
- ◇小瀬クラブ男子チーム



表彰者の皆さん

### 市税コーナー

6月は市・県民税の納付月です  
納期限(7月1日/月)までに納付してください

市・県民税は、住民の皆さんの所得状況に応じて負担し合う税金です。毎年1月1日現在、本市に住む人の前年1年間の所得に対して課税されます。納付方法は、個人で納める普通徴収、給与から差し引かれる特別徴収、公的年金から差し引かれる年金特別徴収の3通り。内容に応じて納付してください。

——令和6年度の市民税について、定額減税が実施されるため、6月(第1期)の税額がなく、8月(第2期)以降の納付になる場合があります。詳しくは市ホームページで確認してください。

團課税課(内線7120)

インターネットやATMで納付できます ……………  
生駒市税はインターネットバンキングやATMで納付できる「Pay-easy」も利用できます。

團収税課(内線7160)

◇小瀬クラブ女子チーム

▽問合せ 秘書課(内線4062)

### 義援金・救援金にご協力 ありがとうございます

4月11日時点で義援金にご協力いただいた団体名と金額をお知らせします。

——敬称略です。今後も順次掲載します。

▽問合せ 福祉政策課(内線7211)

■ウクライナ人道危機

▽救援金額 62万140円

■令和6年能登半島地震災害

▽義援金額 294万124円

▽協力団体 北新町長寿会、友遊菜園会、(株)スイーツビジョン、生駒剣友会、青丹よし日本画展、いこま寿大学

コーラスクラブ卒業生有志、生駒北小中学校、ガールスカウト奈良県第22団、IED生駒英語道場、壱分小学校PTA、生駒市健康づくり推進員連絡協議会、生駒ライオンズクラブ、生駒北小中学校育友会、生駒市子ども会育成連絡協議会、鹿ノ台中学校生徒会

# せいすい 生水だより

令和6年6月号  
No.82

問 上下水道部工務課・総務課 (☎79-2800)

## < 県域水道一体化 >

### 水道料金の基本的な考え方と統合後の料金体系が決定しました

第3回奈良県広域水道企業団設立準備協議会が3月6日に開かれ、水道料金の基本的な考え方と統合後の料金体系について合意しました。

#### ■ 水道料金の基本的な考え方

令和7年4月に本市を含む奈良県内26団体の水道事業を統合し、奈良県広域水道企業団(以下、企業団)になります。現在、水道料金は市町村によって異なりますが、統合時に統一されます。

水需要の減少や水道施設の老朽化などに対応しつつ、健全な事業運営を持続するためには、適正な水道料金収入の確保が重要です。そのため、5年ごとに現行の料金水準で今後5年間の事業運営が健全に行えるかを検討。また、その期間中も災害や急激な物価上昇など想定外の事態により、財政の健全性に支障が生じていないか、毎年度確認をします。

#### ■ 統合後の料金体系

市町村の現状や実際の使用者ごとの水道料金などを考慮しつつ、企業団全体の必要収入額を確保できるように設定しました(今回の料金算定期間は令和7~11年度の5年間です)。

統合後の料金体系を適用時に、各市町村が単独経営した場合に比べて料金が上がる市民の皆さんについては、経過措置として住んでいる市町村の統合前の料金体系を適用します(経過措置期間は料金算定期間と同じ5年間)。

令和6年11月(予定)の企業団発足後に今回合意された内容を盛り込んだ水道料金関係の条例案が企業団議会へ提案され、可決されれば料金体系が決定されます。

#### 水道使用者モデルケースの1か月あたり水道料金(一般家庭を想定・税込)

	口径	本市の料金	企業団の料金	経過措置期間の料金
使用水量10m <sup>3</sup>	13mm	1,304円	1,364円	1,304円
	20mm	1,744円	1,892円	1,744円
使用水量20m <sup>3</sup>	13mm	3,207円	2,981円	2,981円
	20mm	3,647円	3,509円	3,509円

### Topic

#### 能登半島地震の被災地に 職員を派遣しました

令和6年能登半島地震で被災した石川県能登町へ、本市水道事業から職員を派遣しました。

- 1月31日~2月4日 応急給水活動2人
- 2月18~26日 応急復旧活動3人  
(生駒市上水道協同組合から6人)
- 3月19~23日 応急給水活動2人



▲断水地域にある仮設給水タンクに給水

◀7日間で13か所の水道管を修繕し断水解消に貢献

# 困ったときは、ここに相談

このコーナーは年2回掲載します。相談は無料で、秘密は守られます。相談日・時間などは変更になる場合があります。事前に電話で確認のうえ利用してください。

種類	内容・とき・ところ	予約・問合せ
法律	弁護士による、法令知識で解決しなければならない相談 ☎毎週金曜日、第2・第4火曜日、13:00～16:10 所市役所市民相談室	1週間前から 防災安全課 (内線3121)
行政	行政相談委員による、国などの仕事について分からないことや困りごとの相談 ☎第2木曜日、13:00～16:00 所市役所市民相談室、☎第3木曜日、9:30～11:30(偶数月は所南コミュニティセンターせせらぎ、奇数月は所北コミュニティセンターISTAはばたき)	防災安全課 (内線3121)
暴力	警察の相談員による、暴力団の嫌がらせや暴力被害などの相談 ☎第1火曜日、9:00～12:00 所市役所市民相談室	
人権	人権擁護委員による、人権の侵害、差別問題などの面談や電話相談 ☎原則第3火曜日、10:00～15:00	人権施策課 (内線4361)
税務	税理士による税務相談(相続税、贈与税、遺産整理の相談を含む) ☎第2火曜日・第3木曜日、13:00～16:00(確定申告の時期を除く) 所課税課(市役所1階13番窓口)	課税課 (内線7110、毎月、月初めから電話で要予約)
消費生活	消費生活相談員による、訪問・通信販売などの契約トラブルや多重債務の相談 ☎月～金曜日、9:00～16:30 所消費生活センター(生駒セイセイビル1階)	消費生活センター (☎73-0550)
心配ごと	民生・児童委員による、日常生活上の心配ごとや悩みごとなどの相談 ☎原則第1木曜日、13:00～16:00 所社会福祉協議会(生駒セイセイビル4階)	社会福祉協議会 (☎75-0234)
家庭児童(虐待)	家庭相談員による18歳未満の児童の学校生活、心身障がい、非行などや、家庭での心配ごと、児童虐待などの相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所同センターこどもサポート係	子育て支援総合センター (☎73-1005)
子育て	家庭相談員による、子育てや子どもの発育の相談、子育て情報の提供 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所子育て支援総合センターこどもサポート係	子育て相談ダイヤル (☎73-1003)
ひとり親就職相談	専門の相談員による、児童扶養手当受給者が対象の就職相談 ☎毎月第3水曜日、10:00～16:00 所市役所市民相談室	奈良県スマイルセンター (☎742-247624、要予約)
女性	女性相談員による、女性が抱えている問題や悩みの相談 ☎火～土曜日、9:00～16:00 所男女共同参画プラザ(生駒セイセイビル1階) 女性弁護士による、女性のための法律相談 ☎毎月第3水曜日、13:00～16:00 所男女共同参画プラザ(生駒セイセイビル1階)	男女共同参画プラザ (☎73-0556、面接は要予約) 1週間前から男女共同参画プラザ (☎73-0556)
健康	保健師による、生活習慣病などの健康に関する相談 ☎月～金曜日、9:00～16:00 所健康課(セラビーいこま2階)	健康課 (☎75-2255)
栄養	栄養士による食生活や栄養の相談 ☎第2・第4火曜日、13:00～15:00 所健康課(セラビーいこま3階)	前日正午までに健康課 (☎75-2255)

種類	内容・とき・ところ	予約・問合せ
教育	教育相談員やカウンセラーによる、不登校や発達などの学校教育に関する相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所教育相談室(教育支援施設(北新町)1階)	教育相談室 (☎74-5571、要予約)
市民公益活動(ボランティアなど)	ボランティアコーディネーターによる、市民公益活動の相談や助成金、登録団体などの情報提供 ☎月～土曜日、9:00～17:00 所市民活動推進センターららポート	市民活動推進センターららポート (☎75-6000)
職業	職業相談員による、職業の相談・紹介 ☎月～金曜日、9:30～17:00 所生駒市ふるさとハローワーク(生駒セイセイビル4階)	生駒市ふるさとハローワーク (☎73-1105)
福祉関係の職業	奈良県福祉人材センター職員による、資格取得や求人情報などの就業相談 ☎第2・4火曜日、13:00～15:00 所介護保険課(市役所1階12番窓口)	介護保険課 (内線7410、要予約)
認知症	認知症地域支援推進員などによる、認知症による不安や心配ごとの電話相談 ☎概ね月～金曜日、9:00～17:00、所各地域包括支援センター①フォレスト②メディカル北③阪奈中央④東生駒⑤社会福祉協議会⑥梅寿荘⑦メディカル南	各地域包括支援センター内 (①☎72-0687)(②☎71-3522)(③☎74-8665)(④☎75-0021)(⑤☎74-3341)(⑥☎75-3020)(⑦☎77-0007)
障がい者の職業	障がいのある人の就労や働くことへの出張相談 ☎月～金曜日、9:00～17:30(電話予約受付時間)	なら西和障害者就業・生活支援センターライク (☎743-857702、要予約)
生活困窮者の自立相談	自立支援相談員による、生活や就労、その他の自立に関する相談 ☎月～金曜日、9:00～17:00 所くらしとしごと支援センター(生駒セイセイビル4階)	くらしとしごと支援センター (☎0120-883-132)
権利擁護	弁護士による高齢者・障がい者が対象の法律相談 ☎原則、毎月第2・4木曜日、13:30～15:30 所権利擁護支援センター(福祉センター内) 司法書士・社会福祉士による成年後見制度の相談 ☎原則、毎月第3木曜日、13:30～16:30 所権利擁護支援センター(福祉センター内)	権利擁護支援センター (☎73-0780、要予約)
住宅(耐震・リフォーム)	建築士による住宅の耐震やリフォームの相談 ☎毎月第3木曜日、13:15～16:10 所市役所会議室	5日前までに住宅課 (内線3361)
空き家	NPO法人空き家コンシェルジュによる空き家の管理・利活用などの相談 ☎奇数月第2水曜日、13:15～16:10 所市役所会議室(オンラインも可)	5日前までに住宅課 (内線3361)
景観・まちづくり	建築物などの色彩やデザイン、景観形成のための取組の相談 ☎月1回程度 所市役所会議室	都市づくり推進課(内線3311、7日前までに要予約)
若者自立	カウンセラー・臨床心理士による、不登校・ニート・ひきこもりなどの相談 ☎火・木～日曜日、9:00～17:00 所教育支援施設2階	ユースネットいこま (☎74-7100、要予約)
その他(いこまる相談会)	上記のいずれにも当てはまらない相談 ☎第3火曜日、13:30～17:00 所市役所(オンラインも可)	4日前までに福祉政策課 (内線7222)

## 特集「昭和ロマン・平成ロマン・令和ロマン」



## サラダ記念日

依万智／著  
河出書房新社

刊行当時、著者は24歳、高校の国語教諭。日常の何気ない出来事を分かりやすい言葉で表現した約430首の短歌は、若き才能の出現と注目を集めました。37年経った今も色あせず輝き続け、代表作は現在の教科書にも掲載されています。改めて読み返すと懐かしく、この時代の出来事をふと思い出させてくれます。

## 司書おすすめの本／田中渉(生駒駅前図書館)

ウィキペディアでまちおこし  
みんなでつくる地域の百科事典

伊達深雪／著  
紀伊國屋書店

学校図書館司書として働きながら、地元や全国各地のウィキペディアタウンで精力的に活動する著者。これまでの活動を振り返り、具体的な事例を取り上げながら、ウィキペディアタウンの魅力を余すことなく伝えます。ウィキペディアを執筆することで、街や人とつながっていき、地域を知る楽しみが増えていきます。私も久々に編集したくなりました。

奈良先端科学技術大学院大学×図書館北分館  
第6回留学生と絵本であそぼ！

同大学の留学生による外国語での絵本の読み聞かせや海外の話、英語の歌、ゲームを楽しみます。

▷とき・ところ 6月29日(土)10:00～11:00、北コミュニティセンターISTAはばたき

▷定員 30人(抽選制)

▷費用 無料

▷申込み 6月11日(火)までに市ホームページの申込フォームから直接、市内5図書館・室

▷問合せ 図書館北分館



▷対象 市内に住むか、市内へ通勤・通学している15歳以上

▷とき・ところ 6月30日(日)14:00～15:30、図書館

▷定員 20人(抽選制)

▷費用 100円

▷申込み 6月25日(火)までに市ホームページから直接、市内5図書館・室

▷問合せ 生駒駅前図書館

——市民団体「本棚サークル」と共催で行います。

本棚のWA第17話「伝わる絵～もの言わぬもの  
話をし、見えぬものを見る～」

市内在住で日本美術家連盟会員の平本重次さんが、自身の歩みや絵画の創作への思いを話します。簡単な作品づくりのワークショップもあります。



## 図書館のショーケースで世界一周しよう！

今年度、図書館入口のショーケースで「世界一周」がテーマの展示をしています。折り紙で再現された世界の遺跡や観光地をお楽しみください。どこの国の何なのか、答え合わせは図書館内の特集コーナーでできます。

▷とき・ところ 1年間(入れ替えあり)、図書館入口

▷問合せ 図書館本館



## 問合せ(市内図書館・室)

◇図書館本館 ☎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

◇生駒駅前図書館 ☎73-7611

◇鹿ノ台図書館 ☎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

- ▲ 家族の中に発熱、下痢、嘔吐、発疹<sup>はっしん</sup>などの症状があれば参加を控えてください。
- ▲ 申込状況によっては、締切後、開催の取りやめ、もしくは定員を見直す場合があります。

## ひろば

| 問合せ | 子育て支援総合センター(☎0743-73-5582)  
| 申込み | 各ひろばの申込締切日までに市ホームページの申込フォームから



### 子育てサロン

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(もぐもぐサロンは、離乳食相談もあり)。

#### ぴよぴよサロン(パパママ教室交流)

- ・対象 市内に住む0~4か月頃の乳児と保護者
- ・とき・ところ 7月17日(水)13:30~15:00、同センター
- ・定員 20組(抽選制)
- ・申込締切日 6月30日(日)

#### もぐもぐサロン

- ・対象 市内に住む5~8か月頃の乳児と保護者
- ・とき・ところ 7月26日(金)13:30~15:00、同センター
- ・定員 20組(抽選制)
- ・申込締切日 7月10日(水)

#### もこもこサロン

- ・対象 市内に住む7~12か月頃の乳児と保護者
- ・とき・ところ 7月9日(火)13:30~15:00、同センター
- ・定員 20組(抽選制)
- ・申込締切日 6月23日(日)



### サンデーひろば

園庭や室内で遊具や、おもちゃを使って自由に遊べます。

- ・対象 市内に住む就学前のこども(幼稚園・保育園・こども園に通う園児も参加可)と保護者
- ・とき・ところ 7月7日(日)9:30~11:30、中保育園  
——当日の問合せは同園(☎74-5570)です。
- ・定員 なし(安全のため入場を制限する場合があります)

### 親と子のあそび「ひよこ」

親子で楽しめる、ふれあいあそびや製作あそびを通して、こどもの心と身体の発達を促します。

- ・対象 市内に住む令和5年4月2日~11月30日に生まれたこどもと保護者
- ・とき・ところ 8月1日(木)10:00~11:30、同センター
- ・定員 20組(抽選制。生後4か月から対象児のきょうだいの託児あり、要申込)
- ・申込締切日 7月7日(日)

### えほんのひろば

図書館司書による絵本の読み聞かせや手遊びなどが楽しめます。新たな絵本に出会えるチャンスです。

- ・対象 市内に住む令和4年4月1日までに生まれたこどもと保護者  
——3歳以上の未就園児も参加可能です。
- ・とき・ところ 7月3日(水)10:00~10:45、同センター
- ・定員 25組(抽選制)
- ・申込締切日 6月16日(日)

### パパひろば

父親同士で交流し、こどもとの遊び方も学びます。

- ・対象 市内に住む令和4年4月1日までに生まれたこども1人と父親(多胎児の場合は、こども複数人での参加も可)
- ・とき・ところ 7月28日(日)10:00~11:30、同センター
- ・定員 20組(抽選制)
- ・申込締切日 7月10日(水)

## あそび

### おでかけてく

ベビーマッサージをします。

- ・対象 生後2か月~1歳未満のこどもと保護者
- ・とき・ところ 6月21日(金)・28日(金)、10:00~11:30、地域子育て支援センターてくてく
- ・定員 6組(申込順。初めての人を優先)
- ・費用 無料
- ・申込み・問合せ 6月14日(金)から、申込フォームから、同センター(☎74-3999)



▲申込みはこちら

### おでかけみつき

体操や手遊び水遊びグッズ作りを楽しみましょう。

- ・対象 市内に住む生後6か月~2歳のこどもと保護者
- ・とき・ところ 7月22日(月)①10:30~11:30②13:30~14:30、小平尾南児童館
- ・定員 各8組(申込順)
- ・費用 無料
- ・申込み・問合せ 6月18日(火)から電話か直接、同館(☎77-6955)

## かるがものおへや

季節の歌や身体を使った遊び、手遊び、絵本の読み聞かせなど、室内で遊べます。

- ・対象 市内に住む0歳～就園前のこどもと保護者
- ・ところ・定員・とき

◇南コミュニティセンターせせらぎ(8組)…7月5日(金)・26日(金)

◇子育て支援総合センター(20組)…7月9日(火)・23日(火)

◇北コミュニティセンターISTAはばたき(12組)…7月11日(木)・25日(木)

—時間はいつでも10:00～11:00です(受付は9:30から)。

- ・費用 無料(当日先着順)
- ・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・祝日を除く月曜～土曜日の10:00～15:00)



## ちどりであそぼ

風鈴を作ります。

- ・対象 市内に住む就学前の乳幼児と保護者
- ・とき・ところ 7月11日(木)10:00～11:00、いちぶちどり保育園
- ・定員 5組(申込順)
- ・費用 無料
- ・申込み・問合せ 6月27日(木)から、電話かファクスでこどもの氏名・年齢、電話・ファクス番号を明らかにして同園(☎76-2400、FAX76-2401)

### 市の最新情報を知るなら市LINE公式アカウント

市LINE公式アカウントでは、事前にセグメント配信の登録<sup>※</sup>をしておけば、子育て関連情報はもちろん、市ホームページに掲載された新着情報が自動で届きます。10分野から自分がほしい分野を選んで受信できるので気軽。ぜひ友だち追加して、利用してくださいね。

※メニュー画面右下の「設定」をタップし、案内にしたがって登録してください。友だち追加はこちらから▶



## 健診・相談・講習会

- | ところ | セラビーいこま | 問合せ | 健康課(☎75-2255)
- | 申込み | 子育て相談の申込みは市ホームページの申込フォームから



### はじめての離乳食講習会

離乳食の講義・調理実習・試食

- ・対象 市内に住む生後4・5か月頃の乳児(原則、第一子)の保護者
- ・とき 7月4日(木)9:45～12:00
- ・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 16組(申込順)
- ・費用 300円
- ・申込み 6月10日(月)から、電話で同課  
—託児が必要な人は申込時に伝えてください。

### ママとベビーのおっぱい相談会

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)

- ・対象 市内に住む令和6年3～6月に生まれた乳児と母親(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 7月19日(金)10:00～11:30
- ・必要品 母子健康手帳、バスタオル、おむつや着替えなど
- ・定員 5組(申込順)
- ・申込み・問合せ 7月5日(金)10:00から、電話で同課マタニティコンシェルジュ(☎75-1175)

### 10か月児すくすく子育て相談

身体計測、育児・栄養相談、手遊びの紹介(全て希望制)

- ・対象 市内に住む令和5年8・9月に生まれた乳児と保護者
- ・とき 7月31日(水)9:00～10:00(要申込)
- ・必要品 母子健康手帳、バスタオル

### 3歳児歯科健康診査・子育て相談

歯科医師による歯科健診、育児・歯科・栄養・発達相談(歯科健診以外は希望制)

- ・対象 市内に住む令和3年7月に生まれた幼児と保護者  
—対象の子どもには個別案内はがきを送付しています(対象外の月齢のこどもも参加可)。
- ・とき 7月25日(木)9:00～10:00(要申込)
- ・必要品 母子健康手帳
- ・注意 虫歯になりやすい年齢です。必ず受診しましょう。





4月5日(金)

春の空を優雅に泳ぐこいのぼり

ピクニックやアスレチックを楽しむ人など、多くの人でにぎわう生駒山麓公園。約100匹のこいのぼりが、春風を受けて園内を泳いでいました。たくさんの寄附で集まったこいのぼりは、種類や色がさまざま。友だちと来たという男性は、「以前と比べてこいのぼりの数は減った気がしますが、たいせつにしたい日本の風景の1つですね」と話していました。



4月11日(木)

塗り絵を通して、自転車の交通ルールを楽しく学ぶ

ヘルメットを着用するたいせつさを伝える塗り絵コンテストの入賞作品発表・表彰式を、市役所1階で開催しました。受賞者に賞状や賞品が贈られ、中保育園の園児から歌のプレゼントも。応募総数300点から最優秀賞に選ばれた濱田かなえ奏瑛さんは、「頭を守ることは未来を守ること。その明るさと生駒らしさを表現しました」と、賞状を手に笑顔でした。



4月13日(土)

これからも愛される図書室へ！オルガンの音色で祝福

4月20日に10周年を迎えた生駒駅前図書室で、記念イベントが開かれました。手廻しオルガン奏者の戸谷敦子さんが、こどもから大人まで楽しめるさまざまな曲を披露。図書館司書の読み聞かせとの限定コラボもあり、約100人が楽しんでいました。参加した濱本奏さんは「本も音楽も好きなので、とても楽しかったです」と大喜びで参加していました。



4月22日(月)

7路線目となる「たけまる号」の実証運行がスタート

桜ヶ丘地区でコミュニティバスの実証運行が始まりました。生駒駅やスーパーなどを通る、生活に便利なルートです。利用者は「坂が多く、荷物を持って歩くのはたいへん。買い物や銀行に行くときなどに利用しています」と話していました。運行経路や運行日など詳しくは市ホームページから確認できます。ページはこちら▶ 

新しい教育のカタチ

時代の変化に合わせて、学校教育も変わり続けています。学校の教職員や教育委員会の職員が、学校の取組や考えを紹介します。  
 圏教育政策室 (☎0743-74-1111、内線2731)

校則は「守るべきもの」から「みんなで対話し創っていくもの」へ

全国の学校で、校則を見直していこうという動きが広がっています。本市では昨年度、教育の根本的な理念・方向性を示す教育大綱の策定のために、小・中学生にアンケートを実施。児童・生徒からは「校則を変えたい」という声も多く聞かれました。これを受け、6月に策定する予定の新たな教育大綱では、「自分たちのことは自分たちで決めるという主体性を育む取組を進めます」という一文を記載し、各学校で取組を進めていく予定です。



鹿ノ台中学校 校長 依田麻衣子



生徒達の意見を集約した鹿ノ台中学校生徒総会の資料



# スタート! 防災



今日から始められる防災対策を紹介します。  
 圏防災安全課(☎74-1111、内線3112)

## 非常食の揃え方

非常食には、アルファ化米や乾パンなど、さまざまな種類の保存食があります。災害直後の2~3日程度であれば上記のような炭水化物中心の食生活で過ごせても、長期間になると便秘などの体調不良の原因にも。今回は、非常食のおすすめの揃え方を紹介します。

### ■備蓄のポイント

- ①保存期間で選ぶ(できれば5年以上)
- ②栄養バランスで選ぶ(炭水化物・タンパク質・ミネラル・ビタミンなど)
- ③家族の体質に合わせて選ぶ(アレルギー対応・柔らかいもの・子どもや高齢者でも食べやすいもの)

## プラスワン

慣れない被災生活の中で、食べ慣れていない味のものでは食欲が湧かない場合があります。非常食を選ぶときは、食べ比べをし、いつも食べている味に近いものを見つけておきましょう。



## パソコンに警告が出たら詐欺に注意! 偽のマイクロソフト社に電話しないで

**Q** パソコンでニュース記事を見ていたら、突然「ウイルスが侵入した」という警告文が表示されて画面が動かなくなり、警告音が鳴って操作不能になった。画面に表示された「マイクロソフト社」のサポート窓口で電話した。片言の日本語を話す外国人が出て、遠隔操作ソフトをインストールするように言われた。偶然居合わせた息子が怪しいと言うのですぐに電話を切った。詐欺なのか。(70歳代、男性)

**A** これはいわゆる「サポート詐欺」です。サポート詐欺とは、パソコンでインターネットに接続中に突然「ウイルスに感染した」などの警告画面や警告音を出すことで、画面上に表示された偽の連絡先に電話をかけさせ、遠隔操作でのサポートを持ち掛けます。その後、高額なサポート料金を請求する手口です。支払方法はコンビニでギフトカードの購入を指示される場合が多く、最近ではネットバンキングで送金を求められ少額を送金しようとする、遠隔操作で送金額を書き換えられてしまい100万円を騙し取られた例も報告されています。

警告が出た場合は、①パソコンの音量を下げる②「Ctrl」と「Alt」と「Delete」キーを同時に押し、画面右下の電源マークをクリックして(windowsの場合)パソコンを再起動し、警告画面が消えたことを確認するようにしてください。警告画面が閉じない場合は、「独立行政法人 情報処理推進機構」のセキュリティ安心相談窓口(☎03-5978-7509)に相談できます。絶対に、画面に表示された偽の連絡先には電話をかけないでください。

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(☎0743-73-0550)へ  
月曜~金曜日の9:00~16:30(祝日は除く)  
出前講座も実施しています。詳しくは問い合わせてください。



## 市長コラム

圏秘書課(内線4061)

### 生駒市立病院が

### 医師会に入会しました

**生** 駒市立病院は、平成27年6月の開院以来、地域医療の受け皿として貢献してきました。令和5年度の救急受入件数は3163件、救急要請への応需率は約94%と、「断らない医療」を実践しています。安心して出産できる環境を整備し、昨年度は246件の分娩にも対応。更に、今年2月9日、日本医療機能評価機構による「病院・機能評価」を取得しました。収支も令和2年度から単年度黒字化しています。

**こ** のような実績が評価され、同院と生駒市医師会(以下「医師会」)に入会しました。今後は次の3点を中心に運営を行います。①災害時における病院間の医療提供体制や避難所に設置される救護所との連携強化②医師会に所属する病院や診療所との顔の見える関係構築による地域医療機関の連携強化③在宅医療患者の病状が急変した場合の受入体制の更なる強化。

**今** 後も、医師会、同院、市役所の三者で連携

し、地域医療体制の更なる充実に取り組みます。



# 廃棄予定の茶筌ちやせんでつづる 「茶筌MOJI」モジを世界へ

## 今柄紫峯 さん

Imagara Shiho



「紫峯」は師匠からいただいた雅号がごう。教室には大人を中心に約80人が在籍している。昨年6月に「茶筌MOJI」を生み出した。2歳から本市在住。

### 独

特のかすれや、しぶきのような模様。見る人の心を動かす魅力的な書の数々を生み出してきた。特徴はそれだけではない。筆ではなく、製造過程で廃棄となった高山茶筌ちやせんで書かれているのだ。

書道教室の教え子に誘われて参加した茶杓ちやく作り教室を機に、茶筌師との縁が生まれる。「毎日廃棄される茶筌がある」。たまたま耳にした話にビビッときた。

「目の前にあるものをたいせつにしたいというシンプルな想いで、茶筌で書くことを決めました。書には竹筆もあるので、茶筌でもきつと書ける。そう信じて、試行錯誤の末、茶筌MOJIを生み出しました」

### 書

利きをなおすために、地域の書道教室に通い始めたのがきっかけだった。先生の指導が良かったことや書くことが好きになったことも相まって、気づけば20歳で「師範」に。教室を持つまでに至った。コツコツ続けてきた努力が実を結んだ。

時代は就職氷河期。就職浪人もしたが、希望していた客室乗務員にはなれなかった。次の希望だった書道家の道に進むことに決める。

「就職活動をしながらも、頭の片隅には、『書』がありました。今は、当時の選択が間違いではなかったと思

えます。若いうちから書道家になったことで、全国や世界に足を運び、さまざまな経験を積みました」

### 人

と違う書を書かないといけない。書道家として駆け出しの頃、要望に合わせて書くことが多かった。とあるイベント会場で、「これは書じゃない」と厳しい言葉をかけられる。そのとき、人に合わせるのではなく自分が喜ぶ書を書かないと長くは続かないと気づかされた。

「たいせつにしているのは『自分らしく』書くこと。教室では生徒にも、基本はしっかり教えつつも、創作するときは『自由に』と伝えていきます」

今後は、教室運営も続けながら、茶筌MOJIアーティストとして、アート活動にも注力。目指すは世界中に茶筌MOJIを広げることだ。「自分のことを全く知らない人たちがいる環境で、どれだけ戦えるかを知りたいんです。主役はあくまでも書。自分よりも、茶筌MOJIが前面に出てくれたらうれしいです」

Pick Up



大きさや形などが異なる  
さまざまな茶筌を使用

墨汁が染み込まず、かすれが特徴。絵画の技法なども取り入れて書く。茶筌MOJIは商標登録を取得。 ページはこちら▶

## 今月の 編集後記

特集を担当しました。ハザードマップの確認は風水害だけではなく、地震などの災害対策にもたいせつ。私も住んでいる地域のハザードマップをこの機に再確認しました。この文を読んだあなたもすぐにハザードマップを見てみてください。(堀)

生駒駅前図書館の10周年記念イベント取材しました。自分にとっては初めての取材。手廻しオルガンを楽しそうに演奏する演奏者や、子ども達の表情をどうすればうまく撮れるか、どんな構図がいいか。とても学びの多い2時間でした。(平)

5年ほど前のある夏の朝、大きな音とともに起床しました。廊下を見ると、倒れている家族。吐き気や寒気、倒れてしばらくの記憶がない…熱中症でした。水をあまり飲まずに寝て、こうなったようです。皆さんも気をつけてください。(紀)

街人探訪などを担当。以前から気になっていた茶釜MOJIを考えた今柄さん取材できました。書としてすばらしいのはもちろん、廃棄されることになった茶釜を使うというSDGsの観点も。世界に羽ばたいていくのが、とても楽しみです。(泉)

デザインやイラストを担当。ハザードマップを描きながら、ある考古学の先生から地形と暮らしの結びつきや今昔の地図を重ねると災害時に危険な場所が分かるなどと教わったことを思い出しました。地図を深く見ると、まちの見え方も変わるかも。(森)

## 「ちがひ」を知ろう・楽しもう

自分の「当たり前」は、誰かにとっては「当たり前」ではないことも。さまざまな「ちがひ」を楽しく紹介します。

閻障かい福祉課(☎0743-74-1111、内線7260)

### 補助犬とペットの犬の違い

補助犬は専門施設で訓練を受け、「補助犬ユーザー」との合同練習を乗り越えたうえで活動する支援者です。補助犬はペットと違い、ベストやハーネスを身に着けているのが目印です。まちで見かけても補助犬を触ったり、声をかけたりせずにとっと見守り、困っているときは補助犬ユーザーに声をかけてください。



▲詳しくはこちら

YouTubeで  
プチ手話講座  
ショート動画を  
配信中心!



### プチ手話講座 「花火」

すぼめた両手の手のひらを上げながら開き、交互に花火が打ち上がる様子を表現します



## 明日への処方箋

閻生駒市立病院(☎72-1111)

生駒市立病院職員が、健康に関する情報をお届けします。

### 健康被害を最小限にするために「薬の災害対策」を

大規模災害が発生すると、避難時に薬が持ち出せなかったり、薬が供給不足だったりして、いつもどおりに服用できない場合があります。普段の薬を服用できなくなると、種類によっては服用前よりも症状が悪化すること。発災後すぐは薬の入手が難しいこともあるため、少なくとも3日分の予備は必要です(命に関わる薬は7日分)。外出先での被災も想定し、かばんに入れておくのも良いでしょう。

また、救護所で適切な処方をしてもらうには「お薬手帳」が役立ちます。コピーを携帯したり、写真に撮って持ち歩いたりするのもおすすめ。マイナンバーカードで健康保険証利用をしている場合はオンラインで薬の処方歴を確認できます。

広報いこま「いこまち」4月号への

## 読者の声

さまざまなシーンで活躍している人や地域情報を随時募集しています。ぜひ情報を提供してください。

閻広報広聴課(内線4211)

復興に向けて取り組む人や組織の、前を向こうとしている努力がとても伝わりました。(40歳代、女性)

いつ起こるか分からない災害に備えるため、できることから始めるたいせつさを考えさせられました。(40歳代、男性)

クラフトコーラ「いこまスイカ割り」に興味を持ちました。ラベルデザインもおしゃれで、おいしそうです。(60歳代、女性)

高齢者が楽しく過ごせる工夫や情報、集まりなどのきっかけづくりになる記事があればうれしいです。(70歳代、女性)

ご意見ありがとうございます。特集記事の企画の参考にさせていただきます。

アンケート回答者の中から、抽選で5名様に図書カード500円分をプレゼント!

アンケートモニター登録はこちら▶

