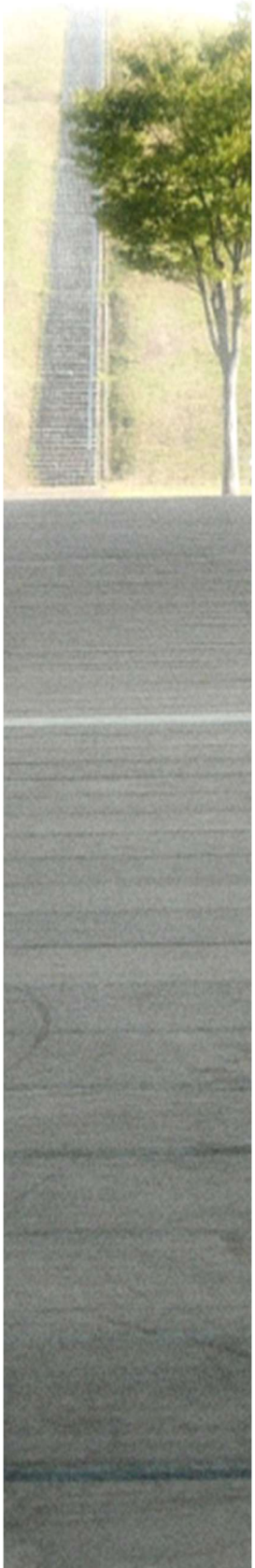
令和８年５月改訂版



龍ケ崎市の高齢者福祉サービス

～住み慣れた家庭や地域で暮らすために～

龍ケ崎市役所

・福祉総務課

・健康増進課

・都市計画課

・商工観光課

・市民窓口課

龍ケ崎市社会福祉協議会

龍ケ崎市シルバー人材センター

～目次～

Ｐ１　　非常時・緊急時の備えとなるサービス

Ｐ３　　在宅の高齢者向けのサービス
（①配食　②ゴミ出し　③訪問理髪　④外出支援　⑤家事支援）

Ｐ７　　助成や特典が受けられるサービス

Ｐ９　　相談や権利擁護の支援

Ｐ１２　介護者へ向けたサービス

Ｐ１４　介護予防事業と講座

Ｐ１９　龍ケ崎市の公共交通

Ｐ２１　龍ケ崎市総合福祉センター

Ｐ２３　高齢者の居場所【元気サロン松葉館】【交流サロンりゅう】
【まいりゅうサロン】

Ｐ２９　生きがいづくりの活動

Ｐ３０　相談窓口

※お問い合わせの際は各事業の問い合わせ欄もしくは、問のマークの後ろに記載されているお問い合わせ先をご利用ください。

非常時・緊急時の備えとなるサービス

◇高齢者等見守りサポート事業

家庭内で発生した病気、事故、生活面での相談や緊急通報に２４時間３６５日対応できる緊急通報システム用機器を貸与します。

対　象　者	○６５歳以上のひとり暮らしの方 ○病弱な高齢者２名で構成する世帯の方 ○ひとり暮らしで外出及び緊急時における自力での通報が困難で、かつ、携帯電話等による通報手段を利用できない重度身体障がい者 ○日中独居の高齢者（状況に応じて）
利　用　料	・電話回線の基本料金、通話料金、電気料金は利用者負担 ・利用者負担でオプションの人感センサーを設置可
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

◇救急医療情報安心キット配付事業

救急時に必要な情報をあらかじめ自宅に保管しておくための安心キットを配付します。

対　象　者	○６５歳以上のひとり暮らしの方 ○重度の障がい者 **※上記の条件を満たさなくても健康上の不安を抱える方等には無料で配付します。お電話または窓口でご相談ください。**
利　用　料	無料
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

◇福祉電話貸与事業

緊急時の連絡手段を確保するため、福祉電話を貸し出します。

対　象　者	○おおむね６５歳以上のひとり暮らしの方 ○外出が困難な重度身体障がい者 **※ただし電話（携帯電話等を含む）を保有しない市民税非課税世帯の方に限ります。**
利　用　料	無料（基本料金および架設費用は市が負担、通話料金その他の管理費用は利用者負担）
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

◇生活管理指導短期宿泊事業（ショートステイ）

おおむね６５歳のひとり暮らしの方等を一時的に保護する必要が生じた場合に、介護老人福祉施設等において短期間の宿泊による日常生活に対する指導や援助を行います。

対　象　者	○おおむね６５歳以上の虚弱なひとり暮らしの方など **※要介護等認定を受けている方を除く**
利用期間	１回当たり７日間以内
利　用　料	１日当たり７９０円＋食費
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

在宅の高齢者向けのサービス

～①配食～

◇食の自立支援事業（配食サービス）

食生活の改善による健康維持に加え、定期訪問による安否の確認を行います。

対　象　者	○６５歳以上のひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯で虚弱な方 ○介護保険制度における要介護等認定を受けている方で、６５歳以上のひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方
配　達　日	月曜日～土曜日（祝日および年末年始を除く） **※原則として１日おき（週１～３回）に夕食を配達**
利　用　料	１食当たり５００円 （食材費等の実費相当分）
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

◇ふれ愛給食サービス

ひとり暮らしの方の安否確認のためお弁当をお届けします。

対　象　者	市内在住の７５歳以上のひとり暮らしの方で、親族が近隣に居住していない方
宅配日時	月１回（地区により第１～第４木曜日のいずれか）、１１時～１２時の間
利　用　料	無料
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

～②ゴミ出し～

◇家庭ごみのおはようＳＵＮ訪問収集

自宅から集積所へごみの搬出が困難な高齢者等に対し、市が訪問し、ごみ収集を行います。

対　象　者	○要介護認定１以上のひとり暮らしの方 ○視覚障害または肢体不自由１級もしくは２級の身体障害者手帳の交付を受けているひとり暮らしの方 ○上記の認定または交付を受けている者のみで構成された世帯 **※上記のいずれかの世帯のうち、「世帯構成員では家庭ごみを一定の場所まで持ち出すことが困難であり、他の者からごみ出しの協力が得られない世帯」の方**
利　用　料	無料 **（※ただし粗大ごみや特定家庭用機器の収集には所定の手数料がかかります）**
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

～③訪問理髪～

◇さわやか理髪推進事業

理容師が自宅を訪問し整髪および顔そり等の出張理容サービスを行います。

対　象　者	○要介護認定１以上または認知症等により外出することが困難な方 ○１級または２級の身体障害者手帳の交付を受けていて外出することが困難な方
利　用　料	１回当たり１，９５０円 （年間６回まで）
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

～④外出支援～

◇移送サービス事業

地域のボランティアが運転者となり、通院等が困難な方の送迎をお手伝いします。

対　象　者	歩行が困難であり、車いすでの座位保持が可能な方で、次のいずれかに該当する市内在住の方 〇要介護認定において、**要介護３以上**の認定を受けている 〇視覚障害、下肢、体幹のいずれかで**１～３級**の身体障害者手帳の交付を受けている方 ※申請後、訪問調査を行ったうえで、利用の可否を決定します。 ※介助が必要な場合には、介助者の同行が必須です。
利 用 日 時	原則として、月曜日～金曜日　９時～１７時 （祝日・年末年始を除く）
利 用 回 数	原則として１ヶ月あたり２回まで。
利　用　料	無料。ただし、燃料、駐車料金等は利用者実費負担となります。
送 迎 範 囲	県内かつ市外（概ね自宅から半径２５km 圏内）の病院と自宅の間
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

◇高齢者外出支援利用料助成事業

ＮＰＯ法人等の移送サービスを利用して通院や買物等に出かける費用の一部を助成します。

対　象　者	おおむね６５歳以上で要介護等認定を受けている方
助　成　額	移送サービス１回当たりの最低利用料金の３分の２の額
利用回数	１ヶ月当たり６回まで
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

～⑤家事支援～

◇生活支援サポートセンター　　～　簡単な家事支援の相談　～

日常生活の家事支援等に困っている高齢者等に対して、困っている方と生活支援サポートセンターに登録している生活支援サポーター（龍ケ崎市生活支援サポーター養成研修を修了した方）をマッチングする場所です。

対　象　者	市内在住の原則６５歳以上の方
利用日時	月曜日～金曜日　９時～１５時 （※８月１３日～８月１５日・祝日・年末年始を除く）
利　用　料	１時間　５００円＋実費
支援内容	家の中の簡単な掃除、調理、蛍光管・電球の交換、寝具・衣類等の洗濯、ゴミ出し、食材等の買い物、話し相手　など。 **※簡単な家事支援のみとなります。大掃除や草刈りなど大掛かりな家事支援はできません。**
申し込み 問い合わせ	**«龍ケ崎市生活支援サポートセンター»** 住　　所：龍ケ崎市２番地１９５　特定非営利活動法人 ユーアンドアイ ☏ 090－8500－9831 （月曜日～金曜日　１０時～１５時　※８月１３日～８月１５日・祝日・年末年始を除く） **※龍ケ崎市生活支援サポートセンターの運営を、市より「特定非営利活動法人ユーアンドアイ」に委託しています。** ※事業に関するお問い合わせ先 龍ケ崎市福祉総務課　☏ 0297-64-1111（内線 608）

◇シルバー人材センター

企業や家庭、公共団体などからさまざまな仕事を引き受けて、地域の経験豊かな高齢者の方々に仕事を提供する団体です。

対　象　者	下記の支援を求めている方
支援内容	障子・襖張替、網戸張替、植木剪定、筆耕、除草、野菜等植付、収穫、雑役、梱包、整理片づけ、介護予防・日常生活支援総合事業、空き家の見守り など。 **※臨時的・短期的な仕事を中心に行っています。**
利　用　料	業務により異なりますので、お問い合わせください。
問い合わせ	直接窓口にお越しいただくか、下記連絡先へ電話または、公式サイト内の専用フォームにて業務をご依頼ください。 住　所：龍ケ崎市馴柴町 834 番地１　地域福祉会館内 ☏ 0297-64-3641 （月曜日～金曜日　８時３０分～１７時１５分　※祝日・年末年始を除く） ☏ 0297-63-0051 ※訪問介護事業所 専用回線

【参考】宅配サービス店リスト

概　　要	「まとめ買いしたいけど、荷物が重くて運べないから届けてほしい」、「掃除や片付けをしたいけど、一人でできない」、「電球をかえたい、庭木の剪定をしたい」など、日常生活をサポートしてくれるお店や事業所をご紹介しています。
ホームページ	「宅配サービス店リストを紹介します」 (http://tiny.cc/3ir1101) ※QR コードからもアクセスできます。
問い合わせ	サービスの詳細は各店舗に直接お問い合わせください。 ※リストに関するお問い合わせ先 龍ケ崎市商工観光課　☏　0297-64-1111（内線 402）

助成や特典が受けられるサービス

◇龍ケ崎市高齢者補聴器購入費助成事業

高齢者の難聴を改善し、認知症予防や健康寿命の延伸などを目的に、補聴器購入費の一部を助成します。

対象者	○市内に住所がある６５歳以上の方 ○耳鼻咽喉科専門医が補聴器の使用を必要と認めた方 ○聴覚障害による身体障害者手帳を持っていない方 **※上記条件を全て満たす方に限ります。**
助成金額	補聴器購入費の半額（最大３万円助成）
利用方法	市福祉総務課窓口またはホームページより申請方法の確認と 申請書を入手できます。 申請方法をご確認のうえ、耳鼻咽喉科を受診してください。
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

◇いばらきシニアカード（いばらき高齢者優待制度）

県内の６５歳以上の高齢者が、協賛店舗において優待カード（いばらきシニアカード）を提示することにより、割引やポイント加算等の優遇の特典が受けられる制度です。

対象者	県内在住の６５歳以上の方（カード受け取り希望者）
カードの配付場所	龍ケ崎市役所福祉総務課、 東部出張所、市民窓口ステーション
受け取り方法	運転免許証や保険証など住所、氏名、生年月日が確認できるものを持参して窓口にお越しください。 **※本人申請が困難な場合は、ご家族などの代理申請も可能ですのでご相談ください。**
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

ケータイ・スマートフォンでも
最適化された表示でご覧いただけます！

◇シルバーカー購入助成事業

高齢者の外出を支援するため、シルバーカーを購入した際に助成金を交付します。

対　象　者	市内在住で６５歳以上の方 **※以前に助成を受けたことがある方は助成日から３年以上が経過していること**
対　象　物	シルバーカー（手押し車）※休憩するための座面があり、荷物が収納できるもの
助　成　額	購入金額の半額（最大５千円）
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

◇健康マイレージ事業

日々の歩数（1 日 6,000 歩以上）でポイントが貯まります。また、各種健（検）診を受診すると健（検）診に応じたポイントを取得することができます。貯まったポイントは、年度に１回（６月予定）、市で用意した賞品と交換できる事業です。

概　　要	対象者：市内に住民登録のある１８歳以上の方 健（検）診ポイントを取得するには健康増進課への申請が必要です。 （社会保険の健診や人間ドックも含む）
登　録 方　法	下記 QR コードから、または、「タッポくん健康マイレージ」（https://ryugasaki.karada.live/）へアクセスし、登録してください。市健康増進課窓口でも受け付けていますので、お問い合わせください。
登　録　用 QR コード	
問い合わせ	龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）

相談や権利擁護の支援

◇法律相談（龍ケ崎市役所）

相続、離婚、金銭問題、損害賠償、相隣関係など民事問題について、問題解決の糸口として弁護士がアドバイスします。

開　催　日	毎月２～３回、水曜日に実施
時　　間	１３時２０分～１６時４０分（１組当たり２５分）
場　　所	龍ケ崎市役所本庁舎・附属棟会議室
申し込み	○先着順（１日あたり８組まで） ○龍ケ崎市公式 LINE での予約受付となります。 **※市内に住所がある方のみ（在勤・在学の方は不可）** **※前月２５日の予約開始日から相談希望日の前週末日（閉庁日を除く）の正午まで受け付けています。** **※LINE を利用できない方は、お問い合わせください。**
相　談　員	弁護士
利　用　料	無料
ホームページ	「令和８年度　無料法律相談（予約制）」 （http://tiny.cc/xhr1101） **※開催日、予約開始日や相談の注意事項など詳細はホームページをご覧ください。** ※QR コードからもアクセスできます。
問い合わせ	龍ケ崎市市民窓口課　☏　0297-64-1111（内線 205）

◆法律相談・心配ごと相談（龍ケ崎市社会福祉協議会）

皆さまの生活での「困りごと」を、知識と経験のある相談員が親身に対応し、解決に向けたお手伝いをします。秘密は厳守します。

◇法律相談（龍ケ崎市社会福祉協議会）

暮らしの中の法律に関する相談ごとに弁護士が応じます。

開　催　日	毎月第２・第４金曜日 **※日程の都合により開催日が変更となることがあります。**
時　　間	１３時３０分～（１人当たり４５分）
場　　所	龍ケ崎市役所保健福祉棟１階
申し込み	要予約。電話でお申し込みください。 **※1 回につき３人まで（多数の場合は抽選）**
相　談　員	弁護士
利　用　料	無料
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

◇心配ごと相談

心配ごと、悩みごとに対し、経験のある相談員がアドバイスをし、専門の窓口をご案内します。人に話すだけで気持ちが楽になることがあるかもしれません。

開　催　日	毎月第１・第３火曜日（祝日・年末年始にあたる場合は翌火曜日）
時　　間	１３時３０分～１６時３０分（最終受付：１６時）
場　　所	龍ケ崎市役所保健福祉棟１階
申し込み	予約不要 **※相談中の方がいる場合、お待ちいただくことがあります。**
相　談　員	心配ごと相談員（民生委員・児童委員、調停委員、社会福祉士など）
利　用　料	無料
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

◇成年後見支援センター

認知症や障がいなどで、判断能力に不安を感じたときにひとりで抱え込まず、早めに相談できる身近な窓口として、龍ケ崎市社会福祉協議会内に『龍ケ崎市成年後見支援センター』を開設しています。

対　象　者	市内在住の認知症や知的障がい、精神障がいなどで、判断能力に不安がある方や、そのご親族等
内　　容	（１）成年後見制度に関する相談や、申し立てに関する支援 （２）成年後見制度に関する情報の発信や、出前講座・講演会の開催 （３）日常生活自立支援事業に関すること
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　成年後見支援センター　☏　0297-62-5176

◇日常生活自立支援事業

高齢や障がいにより判断能力が低下し、福祉サービスの利用手続きやお金の管理をひとりで行うには不安のある方のお手伝いをします。

対　象　者	高齢、認知症、知的障がい、精神障がいなどで不安を感じている方
サービス内　容	（１）福祉サービスの利用援助 （２）日常的金銭管理サービス （３）書類等の預かり
利　用　料	サービス内容（１）および（２） 　１回（１時間程度）当たり１，５００円 サービス内容（３） 　１か月当たり５００円
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　成年後見支援センター　☏　0297-62-5176

◇成年後見制度支援事業

判断能力が不十分な認知症の方、知的障がい者または精神障がい者等に対し、成年後見制度利用に関する支援を行います。

対　象　者	○認知症高齢者、知的障がい者または精神障がい者等で、配偶者および二親等内の親族がいない方または親族がいても音信不通の状況等にある方 **※支援を受けないと制度を利用できない方、制度利用により生活保護者となる方、生活保護を受けている方のみ対象**
内　　容	（１）成年後見審判の申し立てに関する支援 （２）収入印紙・登記印紙・郵便切手・診断書・鑑定に要する費用に関する支援 （３）成年後見人・保佐人・補助人に対する報酬に関する支援
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

介護者へ向けたサービス

◇高齢者等介護用品購入費助成事業

高齢者等の介護をしている方の負担軽減のため、介護用品の購入費の一部を助成します。

対象者	○要介護認定４以上の在宅の高齢者等を同居または同居に準ずる状態で介護している方 ○要介護者、介護者ともに市民税非課税世帯であること ○要介護者、介護者ともに介護保険料の未納がないこと **※上記の全ての条件を満たす方が対象となります。** **※「世帯」の定義は、居住および生計を一にする実世帯となります。** **※詳細についてはお問い合わせください。**
助成金額	１人当たり月額５，０００円（助成券）
対象品目	紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー、防水シーツ
対象店舗	市内の介護用品取扱店で市の指定を受けている店舗
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

◇徘徊高齢者等二次元コード活用見守り事業

衣服や杖等に貼付けられる「ＱＲコード®」を配付し、高齢者等が外出の際に保護された時、発見者が「ＱＲコード®」を携帯電話等で読み取ることにより、早期に身元が確認できる仕組みです。

対象者	徘徊のおそれがある市内に住所を有する高齢者等で、在宅で生活をしている方
申請ができる方	対象者、対象者の配偶者および親族、対象者の支援をしている方 （例：ケアマネジャー、民生委員など）
申請時に必要なもの	特になし
登録料	無料
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

◇介護者のつどい

認知症の介護者が集まり、情報交換や勉強会を通じて、交流を図っています。誰もが気軽に、介護について共有できるつどいです。介護をしていて上手くいかないこと、他の人はどのように介護しているのかなど、介護の相談もお受けします。

介護をしている人だけではなく、すでに介護を経験した人の参加もお待ちしています。

日時	毎月第１木曜日・第３火曜日　１３時３０分～１５時３０分
会場	龍ケ崎市地域福祉会館 住所：龍ケ崎市馴柴町８３４番地１
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

◇車いす貸出

一時的に車いすが必要となった場合や、購入をお考えの方に短期貸し出しをしています。

対　象　者	市内在住で一時的に車いすが必要となった方
貸出期間	最大１０日間
利　用　料	無料
貸出場所	社会福祉協議会本所（龍ケ崎市役所保健福祉棟） 中央支所・佐貫西口支所
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

◇福祉車両の貸出

車いすを使用する方が外出や通院するため、車いすに乗ったまま乗降できる車両の貸し出しを行っています。

対　象　者	車いす使用者、運転者、介護者のいずれかが市内在住であること
貸出期間	月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く） **※宿泊を伴うものは除く**
利　用　料	無料　※燃料は使用者実費負担となります。
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会　☏　0297-62-5176

◇在宅介護慰労金支給

在宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護している方に支給します。

対　象　者	○６５歳以上でかつ要介護認定４以上の方と同居し、１年以上介護をしている方 ○要介護者、介護者ともに市民税が非課税であり、さらに介護保険のサービスを利用していないこと（ただし年間１週間程度のショートステイは可） ○介護保険料の未納がないこと **※要介護者、介護者ともに基準日以前１年以上市民であること** **※上記の全ての条件を満たす方に限ります。**
基　準　日	毎年１０月１日
支　給　額	１００，０００円（年額）
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603）

介護予防事業と講座

◇思い出を語ろうかい

テーマに沿って、昔の出来事などを回想法という手法を用いて、楽しくお話ししましょう。

話を聞いているだけでも、忘れていた記憶が引き出されて、認知症予防にも効果があると言われています。

詳細については、市健康増進課までお問い合わせください。

会　　場	日　　時
交流サロンりゅう	第１～４火・水曜日 10 時～11 時 30 分
元気サロン松葉館	第２・４木曜日 10 時 30 分 ～11 時 30 分
総合福祉センター	第２・４金曜日 10 時～12 時
市民交流プラザ	第１・３月曜日 10 時～11 時 30 分
石引サロン	第１・３水曜日 10 時～11 時 30 分
ウエルシア 龍ケ崎緑町店	第１水曜日　11 時～12 時
ふれあいサロン・てんてん	第２・４火曜日 10 時～11 時 30 分

問　龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）

◇オレンジカフェ　りゅう

もの忘れや認知症の悩み、介護の疲れなど、「誰かとつながっていたい」そんな皆さんが誰でも気軽に参加できる交流の場です。

詳細については、市福祉総務課までお問い合わせください。

日　　時	毎月第２水曜日　　１３時～１５時
会　　場	サプラスクエア サプラ２階　サプラホール 住所：龍ケ崎市小柴５丁目１番地２
問い合わせ	龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

◇フレイル予防講座

年を重ねるにつれて、体に変化を感じていないでしょうか。加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、フレイル（虚弱）になりやすくなります。フレイルに早く気づき、適切な対応をとれば健康な状態に戻ることができます。フレイル予防のポイント（栄養・運動・社会参加など）や日常生活への活かし方のヒントを得て、これからも健康でいきいきとした生活を続けていきましょう。

開催日については、市広報誌等でお知らせします。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください。

問　龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）

◇龍ケ崎市高齢者地域ふれあいサロン活動支援事業

高齢者の方が集まって行うサロン活動について、活動実績に応じて活動開始準備費・活動費・活動場所維持費を支給します。

対象のサロン	次に掲げる活動を行う拠点 ①介護予防活動を含む高齢者の健康、生きがい等に関する趣味活動または教養講座等の開催による高齢者相互の交流 ②高齢者と認知症若しくは障がいのある方との交流または子供等との世代間の交流 **※高齢者とはおおむね６５歳以上の者**
支援の基準	○市内の集会所や民家等の拠点があること ○1 回あたり 2 時間以上かつ月 2 回以上開催していること ○利用する高齢者が開催 1 回あたり 5 人以上であること **※上記の全ての条件を満たし、「龍ケ崎市高齢者地域ふれあいサロン活動支援事業実施申出」をして、承認を受けたサロンが対象です。** **※活動が営利活動または営利活動につながると認められるものについては、認めていません。**
問い合わせ	**事前相談が必要です。** 詳細については、市福祉総務課までお問い合わせください。 龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

◇認知症に関する講座　～認知症について学ぼう（認知症サポーター養成講座）～

認知症について、正しい知識を学び、理解を深め、みんなで認知症の人、その家族を支える地域をつくるためのサポーター養成講座です。

出前講座として行なっています。詳細は市福祉総務課までお問い合わせください。

問　龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

◇ウエルカフェ～いきいき健康講座～

店舗のスペースを利用し、介護予防・健康に関する講座を実施しています。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください（参加無料）。

日　　時	偶数月の第３水曜日　１１時～１２時
会　　場	ウエルシア龍ケ崎緑町店 住所：茨城県龍ケ崎市緑町８９
内　　容	４月１５日：減塩について ６月１７日：腸内環境について ８月１９日：夏バテ予防 １０月２１日：目薬について １２月１６日：握力測定会・筋力アップについて ２月１７日：冬にも注意が必要な食中毒について **※興味のあるものを選んで受講できます**
問い合わせ	龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）

◇上手な年の重ね方講座　～ これから始めるライフプランセミナー ～

年を重ねるにつれて、何かと不安がつのるもの。今のうちからできる準備は？
この講座は、上手に年を重ねていくために知っておきたい「成年後見制度」等、自身の権利擁護について学ぶことができる講座です。

開催日については、市広報紙等でお知らせします。詳細については、市福祉総務課までお問い合わせください。

問　龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 608）

◇出前講座

「高齢者福祉サービス」・「認知症サポーター養成講座」・「成年後見制度（認知症など判断能力が低下しても、本人の権利を守ってくれる制度）について 」・「フレイル予防について」等、出前講座で講師の派遣をしています。

５名以上のグループ・団体で、市内の方であれば、講師が出向いて講座を行います。

詳細については、市福祉総務課までお問い合わせください。

※介護予防に関連する講座は、健康増進課が所管となります。

問 **龍ケ崎市福祉総務課　☏　0297-64-1111（内線 603・608）**

龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）

◇健康ウォーキング講座（龍・流連携）

１コース５回講座で、年度２回開催予定です。

流通経済大学スポーツ健康科学部の指導をいただき、てくてくロード等、ウォーキングコースをポールウォーキングします。

開催日については、市広報紙等でお知らせします。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください（参加無料）。

問 **龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）**

◇いきいきヘルス体操

関節の動く範囲を広げて、力をつけることを目的に、いつでもどこでも、道具を使わずに、ひとりでもできる介護予防体操です。コミュニティセンターや集会所等４０会場（４４教室）で実施しています。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください。

問 **龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）**

◇元気アップ体操

ストレッチ、有酸素運動、チューブを使った筋トレ、脳トレ等を組み合わせた介護予防や健康づくりが目的の体操です。コミュニティセンター等１８会場（２５教室）で実施しています。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください。

問 **龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）**

◇いきいき運動講座

スポーツジム等施設を活用した運動講座です。実施日については、市広報紙等でお知らせします。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください（参加無料）。

問 **龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）**

◇音楽フィットネス講座

ＤＫエルダーシステムと呼ばれる機器を用いて、映像を見ながら脳トレや体操など多彩なプログラムに取り組む講座です。実施日については、市広報紙等でお知らせします。詳細については、市健康増進課までお問い合わせください（参加無料）。

問 **龍ケ崎市健康増進課　☏　0297-64-1111（内線 629）**

◇まいん健康サポートセンター

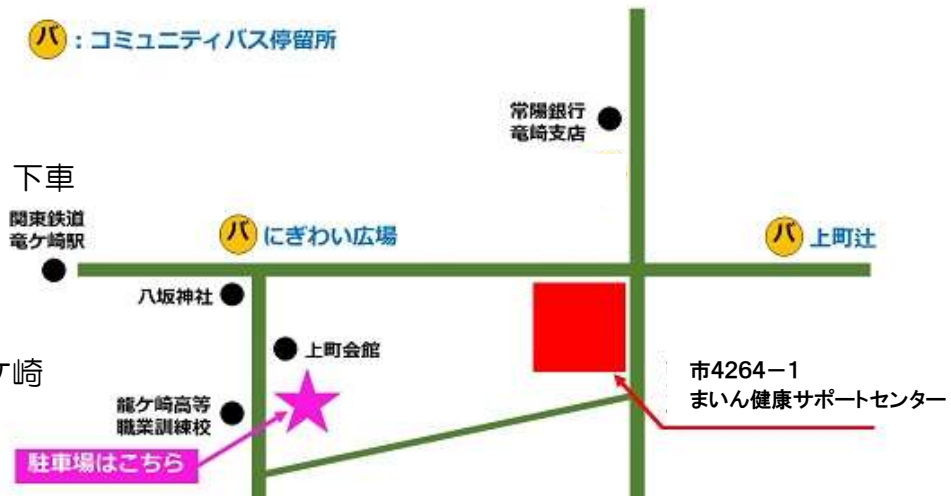
市内にお住まいの高齢者層を対象に、介護予防・認知症予防・体力維持などに向けたプログラムを専門のインストラクターの指導のもと、定期的に提供している施設です。

対　象　者	市内に住民登録があり、利用登録をしている方 ※利用登録は、本人確認できる書類（免許証・マイナンバーカードなど）を持参し、まいん健康サポートセンターへお越しください。
場　　所	龍ケ崎市４２６４番地１　※下図を参照
開設日時	月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く） ９時～１７時　※１２～１３時は閉館
利　用　料	無料
問い合わせ	☏ 0297-62-8811

アクセス

《市コミュニティバス》
循環ルート
「上町辻」・「にぎわい広場」下車

《自家用車》
駐車場は、上町会館脇・龍ケ崎高等職業訓練校向かい側



龍ケ崎市の公共交通

◇コミュニティバス

路線バスや鉄道などの民間交通サービスを補完する移動手段として、コミュニティバスを運行しています。

路　　線	【コミュニティバス】 循環ルート ／ 佐貫・川原代線 ／ 南が丘・サプラ線 ／ 若柴線
時　　間	路線毎に異なりますので、市公式ＨＰや市役所・コミュニティセンター等で確認できる時刻表をご覧ください。
利 用 料	未就学児 無料 ／ 小学生、手帳所有者等 ５０円 ／ 中学生以上 １００円 ※循環ルートは交通系ＩＣカードに対応しています。 ※手帳所有者等・・・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方と第１種知的障害者手帳及び第１種身体障害者と同乗する介助者
問い合わせ	龍ケ崎市都市計画課　☏　0297-64-1111（内線 467）

◇ＡＩオンデマンド交通『龍ケ崎のるーと』

利用の少ないコミュニティバスの代替手段として、市内東部地域でＡＩオンデマンド交通『龍ケ崎のるーと』を令和７年４月１日から運行しています。

詳　　細	【利用方法】※要事前予約 市内東部地域（八原・長戸・城ノ内・大宮・龍ケ崎西・龍ケ崎地区）で専用の乗降場が多数用意されており、その中から任意の場所で乗降できます。 【利用時間】 ７時３０分～１８時（1 月 1 日～1 月 3 日を除く） ※相乗りのため、予約状況や交通事情によっては希望した時間に乗降できないことがあります。
予 約 方 法	専用アプリ（無料）、市公式ＬＩＮＥ、『のるーと』専用ＨＰ、もしくは下記連絡先にお電話での予約が必要です。（ご利用の７日前からご利用可能） ☏ 050-3097-4531（７時３０分～１８時 ※1 月 1 日～1 月 3 日を除く）
利　用　料	未就学児（保護者同伴必須）無料 ／ 小学生 １００円 ／ 手帳所有者等 １５０円 ／ 中高生（学生証提示必須）２００円 ／ 一般の方 ３００円 ※専用アプリ（無料）、『のるーと』専用ＨＰから予約された方はクレジットカードをご利用いただけます。（※要登録） ※手帳所有者等・・・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方と第１種知的障害者手帳及び第１種身体障害者と同乗する介助者
問い合わせ	龍ケ崎市都市計画課　☏　0297-64-1111（内線 467）

◇龍ケ崎市乗合タクシー『龍タク』

公共交通空白地域の移動手段や高齢者等移動が困難な方の移動手段として、「龍ケ崎市乗合タクシー」を運行しています。

利用方法	【利用可能な場所】 市内で下記目的地が指定されています。自宅から目的地、目的地から自宅、あるいは目的地から目的地までご利用になれます。 ☆目的地一覧…龍ケ崎市役所 ／ 関東鉄道竜ヶ崎駅 ／ 龍ケ崎済生会病院 ／ 総合福祉センター ／ 大昭ホール龍ケ崎（龍ケ崎市文化会館） ／ 市民窓口ステーション（サプラモール内） ／ さんさん館 【利用手順】 １．電話で予約（８時～２０時まで受付） ２．自宅などのタクシーが進入できる場所で待機 ３．乗車時に登録証を提示 ４．目的地に到着後、料金を支払う ※事前に都市計画課窓口へ登録票の提出が必要です。登録票は都市計画課窓口、出張所窓口、または市公式サイトから入手できます。
時間	【出庫時間（全８回)】 ８時 ／ ９時３０分 ／ １１時 ／ １２時３０分 ／ １４時 ／ １５時３０分 ／ 17 時 ／ １８時３０分 【予約受付時間】 利用日の２日前から各出庫時間の３０分前まで受け付けています。 ※８時出庫の便をご利用したい方は前日までに予約してください。
利用料	未就学児（保護者同伴必須）無料 ／ 手帳所有者及びその介助者（手帳所有者１人につき介助人１人まで）２５０円 ／ 小学生以上 ５００円 ※手帳所有者の方は手帳の提示の代わりに、ミライロＩＤをご利用いただけます。
問い合わせ	龍ケ崎市都市計画課 ☏ 0297-64-1111（内線 467）

龍ケ崎市総合福祉センター

地域の高齢者が、生きがいを持って、健康的な生活を営むことができるよう、入浴や健康器具の利用サービスを行っているほか、趣味やレクリエーション等に利用できる場所の提供を行っています。

対　象　者	高齢者等の個人 高齢者団体、社会福祉関係団体（５人以上の団体）	
利 用 施 設	浴室（１０時～１６時） 健康器具室（ヘルストロン） 集会室	--５人以上での団体利用のみ可-- 教養娯楽室（４２㎡、２６㎡） 多目的室　（１０４㎡） 会議室　　（５３㎡）
利　用　料	６０歳以上　無料 ６０歳未満　３００円（１日・１回）	無料
施設所在地	龍ケ崎市川原代町５０１４番地　（地図：次ページ参照）	
開館日・時間	月曜日～土曜日（年末年始を除く）　９時～１７時	
問い合わせ	☏ 0297-62-5851（市指定管理者：龍ケ崎市社会福祉協議会）	

浴室

教養娯楽室

健康器具室

多目的室

集会室

会議室

◎龍ケ崎市総合福祉センター　クラブ活動一覧

（令和８年４月１日現在）

名　　称	開　催　日	開 催 時 間
将棋	毎週月・木曜日	13 時～16 時
囲碁	毎週火・土曜日	9 時～15 時
健康マージャンクラブ	毎週火・木曜日	12 時～16 時
俳句	毎週第３土曜日	13 時～16 時
フォークダンス	毎週木曜日	13 時～16 時
太極拳	毎週水曜日	13 時～15 時

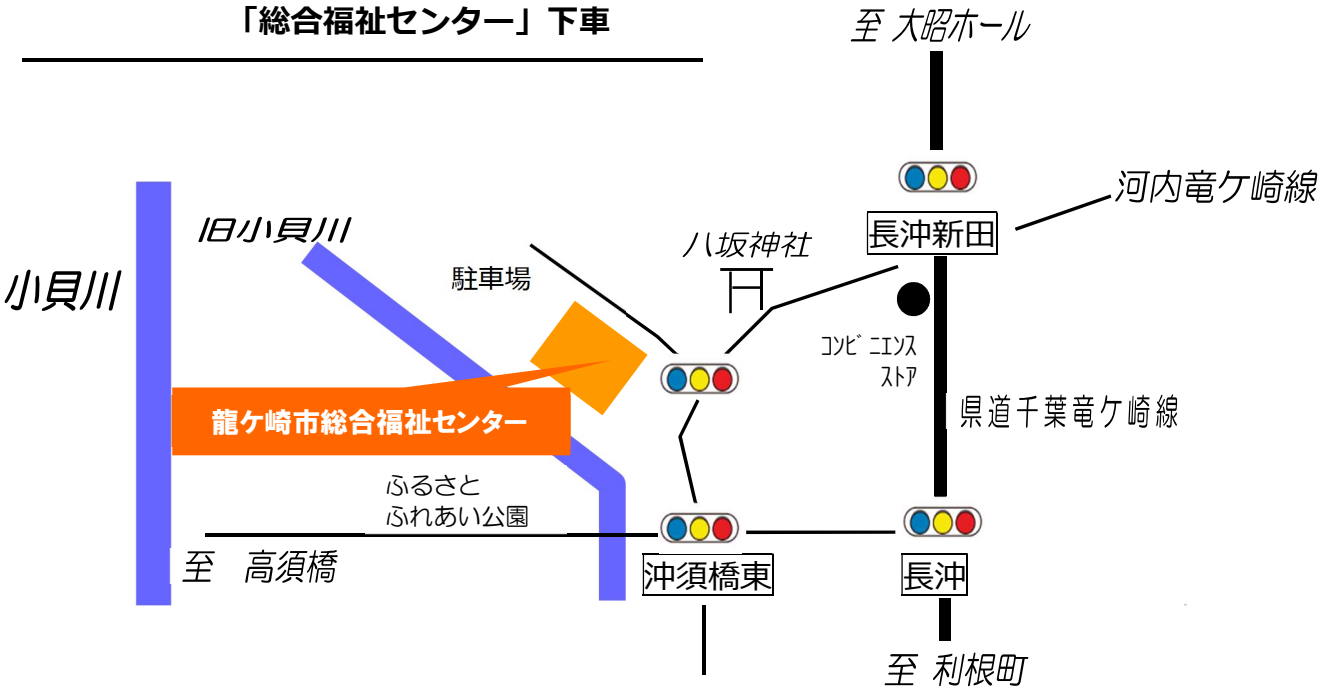
※参加については一度お問い合わせください。

―アクセス ―――――――――――――――

☆市コミュニティバス利用

南が丘・サプラ線　／　佐貫・川原代線

「総合福祉センター」下車



高齢者の居場所　【 元気サロン松葉館 】

松葉小学校の余裕教室を活用した、高齢者のための施設です。

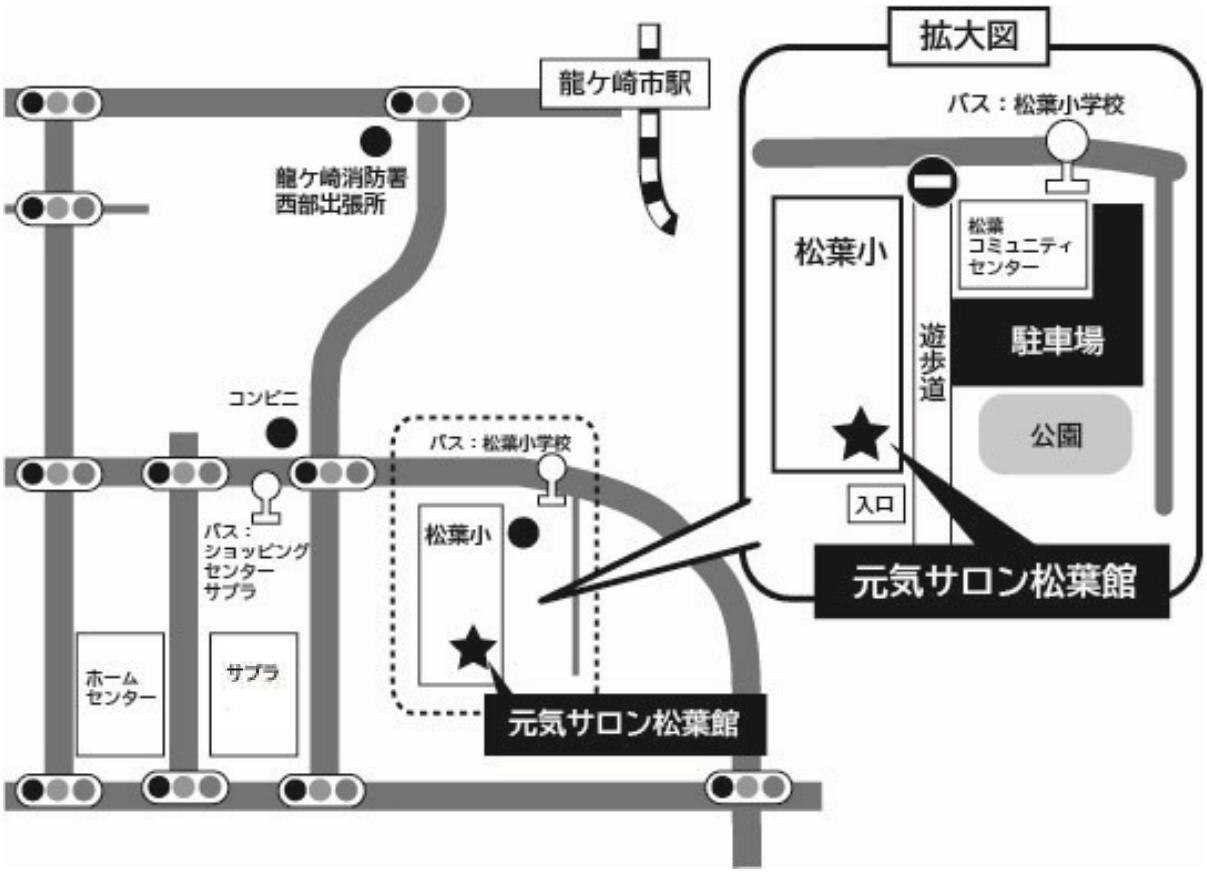
生きがいづくりや健康づくり、介護予防のための取り組みが行われています。趣味の活動や憩いの場として、お気軽にご利用ください。

利用にあたっては登録が必要です。詳細については、お問い合わせください。

◇ご利用案内

対　象　者	市内に住所を有する、おおむね６０歳以上の方 ただし、要介護認定１～５の認定を受けている方は家族等の付き添いが必要です。 ※要支援１～２の認定を受けている方についても、ご本人の状況によって、家族等の付き添いを必要とする場合があります。
場　　所	龍ケ崎市松葉２丁目９番地　松葉小学校内（入り口は校舎の奥です） ※下図を参照
開設日時	月曜日～土曜日（祝日および年末年始を除く）　９時～１６時
利　用　料	原則として無料（ただし、材料費などを負担していただく場合があります）
問い合わせ	☏ 0297-66-6422

◇案内図　　※駐車場は、松葉コミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください



◎元気サロン松葉館　活動一覧　　（令和８年４月１日現在）

講　座　名	開　催　曜　日	活　動　時　間
いきいきヘルス体操（水）	毎週水曜日（第５週は休み）	13 時 30 分～15 時
いきいきヘルス体操（木）	毎週木曜日（第５週は休み）	13 時 30 分～15 時
太極拳 A・B	毎週月・木曜日または火・金曜日 （週２回／人）	9 時 55 分～10 時 30 分
太極拳 C	毎週土曜日	11 時 15 分～12 時
元気アップ体操（月）	毎週月曜日	10 時 40 分～11 時 40 分
元気アップ体操（水）	毎週水曜日（第５週は休み）	10 時 40 分～11 時 40 分
元気アップ体操（土）	毎月第１・３土曜日	10 時～11 時
ラージボール卓球	毎週火曜日、および 毎月第１・第２・第３木曜日	10 時 40 分～12 時 30 分
手芸（花水木）①	毎週金曜日	12 時 30 分～16 時
手芸 ②	毎月第１・第３木曜日、および 毎月第２・第４金曜日	13 時 30 分～16 時 10 時～12 時 30 分
囲碁	毎週月・金曜日	12 時 30 分～16 時
将棋	毎週火曜日	12 時 30 分～16 時
絵手紙	毎月第２・第４火曜日	10 時～12 時
折り紙	毎月第４木曜日	10 時～12 時
書のみち	毎月第２・第４木曜日	13 時 30 分～16 時
健康マージャン	毎週月・金曜日	12 時 30 分～16 時
ゆったり健康マージャン①	毎週火曜日	12 時 30 分～16 時
ゆったり健康マージャン②	毎週土曜日（第５週は休み）	13 時～16 時
はつらつ俳句会	毎月第３火曜日	9 時 30 分～11 時 30 分
歌を唄う会 ①	毎月第１・第３月曜日	10 時 30 分～12 時
歌を唄う会 ②	毎月第１・第３木曜日	10 時 30 分～12 時
思い出を語ろうかい	毎月第２・第４木曜日	10 時 30 分～12 時
ドミノゲーム	毎月第１・第３・第５金曜日	10 時 30 分～12 時
レザークラフト	毎月第１火曜日・第２水曜日	10 時～12 時 30 分
トールペイント	毎月第４月曜日	9 時～12 時

※上記の日程は変更することがあります。
※上記以外の活動を希望される場合はご相談ください。

高齢者の居場所　【 交流サロンりゅう（中央支所） 】

中央支所（交流サロンりゅう）は、市社会福祉協議会の事務窓口に加え、どなたでもお茶を飲みながら一息つけるオープンスペースを併設しています。地域の集まり、健康づくりや趣味の講座などに活用できる多目的スペースも完備。毎月第４金曜日は、おいしいカレーが楽しめる「カレーの日」です。地域の憩いの場として、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

◇ご利用案内

対　象　者	市内在住・在学・在勤者であれば誰でも可
場　　所	龍ケ崎市２８９９番地　社会福祉協議会中央支所内 ※下図を参照
開設日時	月曜日～土曜日（祝日および年末年始を除く）　９時～２０時 ※利用の予定がない場合は閉館を早める場合があります。
利　用　料	無料（ただし、材料費など実費を負担していただきます）
問い合わせ	☏ 0297-64-4335

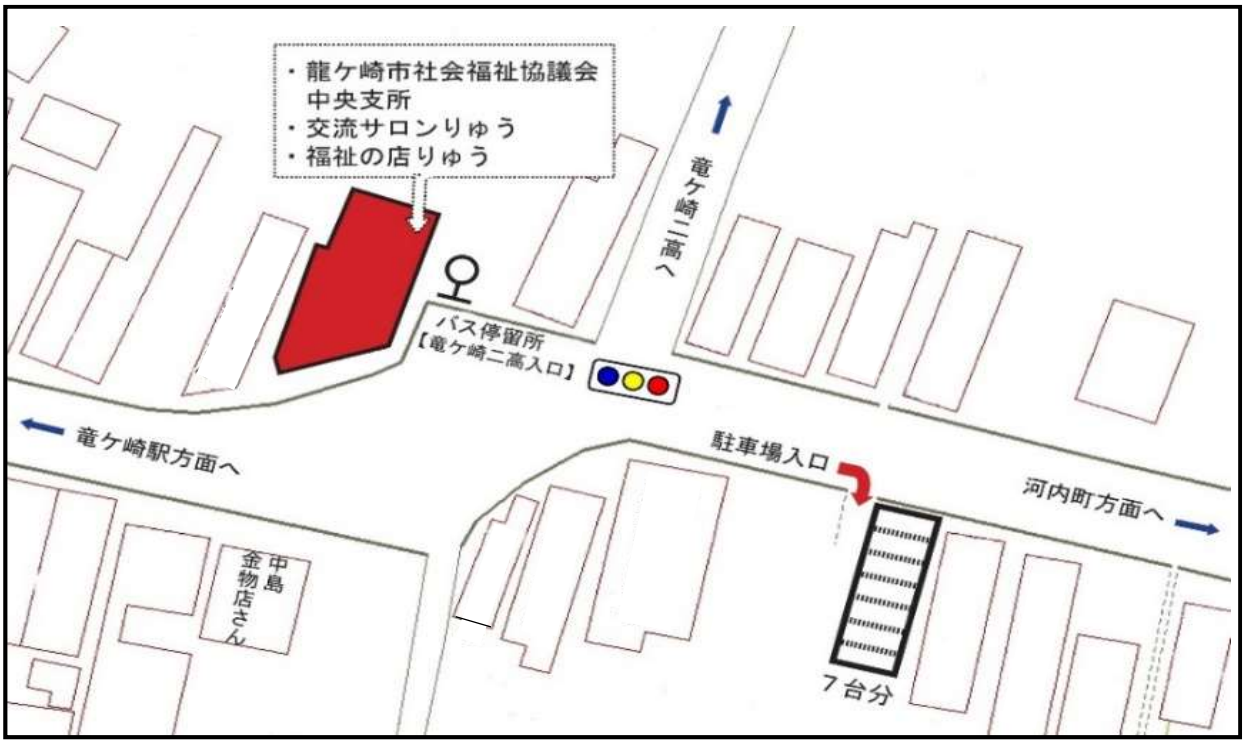
アクセス

《市コミュニティバス》

循環ルート

「竜ヶ崎二高入口」下車

案　内　図



◎交流サロンりゅう　活動一覧　　（令和８年４月１日現在）

講　座　名	開　催　曜　日	活　動　時　間
いきいきヘルス体操	毎週月・木曜日	月曜日　10 時～ 木曜日　9 時 30 分～
輪投げ	毎週月曜日	1３時 30 分～
思い出を語ろうかい	毎週火・水曜日	10 時～
健康マージャン	毎週火曜日	13 時～
太極拳同好会	毎週木曜日	13 時 30 分～
「カレーの日」	毎月第４金曜日	11 時 30 分～
レクリエーションタイム	毎週金曜日	13 時 30 分～
吹き矢講習会	毎月第２・４土曜日	10 時～
卓球サロン	毎週土曜日	13 時 30 分～

※上記の日程は変更することがあります。
※参加を希望される方は一度お問い合わせください。

太極拳同好会

卓球サロン

高齢者の居場所　【 まいりゅうサロン（佐貫西口支所） 】

佐貫西口支所（まいりゅうサロン）は、市社会福祉協議会の事務窓口のほか、どなたでもお茶を飲みながらくつろげるオープンスペースを備えています。地域の集まりや健康づくり、生きがいづくりの講座に利用できる多目的室も完備。

毎月第２金曜日には、人気のおいしい軽食が食べられる「mogmog サロン」もオープンします。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

◇ご利用案内

対　象　者	市内在住・在学・在勤者やこれらの方を主として構成される団体 ※多目的室は成人の方を含む５人以上の団体のみ、事前申請のうえでご利用できます。
場　　所	龍ケ崎市佐貫町４８９番地２９ **龍ケ崎市駅西口より徒歩５分**
開設日時	月曜日～土曜日（祝日および年末年始を除く）　１階　９時～１７時 ２階　９時～２１時 ※利用の予定がない場合は **２階のみ**閉館を早める場合があります。
利　用　料	無料（ただし、講座の材料費などを負担していただく場合があります） ※多目的室のご利用には多目的室利用許可申請書が必要です。
問い合わせ	☏ 0297-75-6114

◎佐貫西口支所　まいりゅうサロン　活動一覧　（令和８年４月１日現在）

講　座　名	開　催　曜　日	活　動　時　間
将棋・囲碁の時間	毎週火曜日（第５週は休み）	13 時～16 時
いきいきヘルス体操	毎週水曜日（第５週は休み）	9 時 30 分～10 時 30 分
健康マージャンの時間	毎月第２・４木曜日	13 時～16 時
ヨガの時間	奇数月第１・３土曜日 偶数月第１・２・３土曜日	10 時 30 分～12 時
シニア向けスマホ教室	毎月第１木曜日	10 時～12 時
まいりゅう歌声ひろば	毎月第４木曜日	10 時 30 分～11 時 30 分
子育てサロン	隔月	10 時～11 時 30 分
おもちゃ病院	毎月第４土曜日	10 時～12 時
mogmog サロン	毎月第２金曜日	11 時～14 時

※上記の日程は変更することがあります。
※参加を希望される方は一度お問い合わせください。

生きがいづくりの活動

◇長寿会

地域を基盤とするおおむね６０歳以上の方で構成される自主組織です。楽しく生きがいを持って安心して暮らせる「明るい長寿社会づくり」を目的に活動しています。

◎現在４６の単位長寿会が活動しています

地域の特性や会員の年齢層に応じた活動を積極的に行っています。活動に関する詳細につきましては、お問い合わせください。

（令和８年４月１日現在）

龍ケ崎地区 ⑬	根町寿会、田町長寿会、横町長寿会、城下フレンド会、緑町新寿会、米町長寿会、新町長寿会、上町いきいきクラブ、下町東長寿会、砂町長寿会、高砂長寿会、出し山龍山クラブ、野原町あけぼの会
大宮地区 ⑶	宮前長寿会、久夫若人長寿会、宮渕長寿会
長戸地区 ⑶	塗高長寿会、薄倉町ことぶきクラブ、半田みず穂クラブ
八原地区 ⑵	下八代長寿会、貝原塚長寿会
馴柴地区 ⑽	佐貫昭和長寿会、馴馬長寿会、南中島みどり会、佐貫台長寿会、マンハイム佐貫長寿会、佐貫あさまがうら長寿会、佐貫梅香園長寿会、若柴長寿会、佐貫わかさ長寿会、庄兵衛新田長寿会
北竜台地区 ⑷	松葉長寿会、長山長寿会、中根台久保台長寿会、平台ふれあい会
龍ケ岡地区 ⑷	城ノ内長寿会、藤ヶ丘あすなろ会、松ヶ丘ほのぼの長寿会、白羽長寿会
川原代地区 ⑷	中部長寿会、姫宮長寿会、知手長寿会、紅葉内住宅会
北文間地区 ⑶	豊田いきいきクラブ、長沖新田長寿会、南が丘スマイルクラブ
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会（総合福祉センター）　☏　0297-62-5851

◇長寿大学

さまざまなテーマをもとに学習を通して、新たな生きがいづくりを広げる場です。

対象者	市内在住でおおむね６０歳以上の方
場所	大昭ホール龍ケ崎（龍ケ崎市文化会館）ほか
日程	４月～２月（毎月１回）、３月（修了式）
内容	教養、健康管理、レクリエーション、地域社会との交流事業など
受講料	年間１，５００円
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会（総合福祉センター）　☏　0297-62-5851

◇敬老会

市から委託を受け、敬老の日に長寿を記念する式典を開催し、社会全体でお祝いをします。

※令和８年度は敬老の日より前の、９月１３日（日）に開催予定です。

対象者	７５歳以上の方 **※例年８月下旬ごろに案内のハガキを発送しています。**
問い合わせ	龍ケ崎市社会福祉協議会（総合福祉センター）　☏　0297-62-5851

相 談 窓 口

◇地域包括支援センター（令和５年４月１日から２か所で運営しています）

保健（保健師）、福祉（社会福祉士）、介護（主任介護支援専門員）の専門職員が在籍し、関係機関と連携をしながら、高齢者やその家族、地域に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対し、総合的な支援を行う相談窓口です。

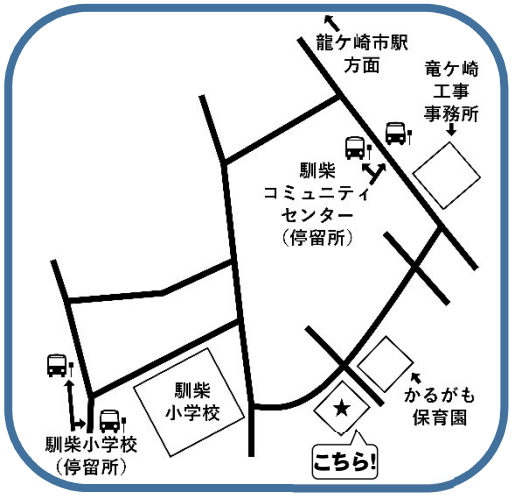
龍ケ崎市西部地域包括支援センター牛尾病院
住所：龍ケ崎市川崎町９８番地　　☎　０２９７－６１－５５００

担当地区	長山	長山
	松葉	松葉
	久保台	久保台　中根台
	馴馬台	平台　小柴
	馴柴	馴馬町　門倉新田町　馴柴町　入地町　南中島町　佐貫　佐貫町 稗柄町　小通幸谷町　庄兵衛新田町　若柴町　川崎町　稲荷新田町
	川原代	川原代町
営業時間		月曜日～土曜日（祝日および年末年始を除く）　９時～１７時

龍ケ崎市東部地域包括支援センター涼風苑
住所：龍ケ崎市３５４３番地　　☎　０２９７－６３－０１３８
龍ケ崎市役所保健福祉棟１階

担当地区	龍ケ崎・龍ケ崎西	大字無し　１番地～９０００番台 愛戸町　姫宮町　出し山町　緑町　野原町
	八原	泉町　貝原塚町　羽原町　別所町　八代町　薄倉町
	長戸	塗戸町　高作町　半田町　長峰町　板橋町　大塚町
	大宮	佐沼町　宮渕町　大徳町　上大徳新町
	北文間	長沖町　長沖新田町　須藤堀町　豊田町　北方町　羽黒町 高須町　大留町　南が丘
	城ノ内	藤ケ丘　城ノ内　白羽　中里　松ケ丘
営業時間		月曜日～土曜日（年末年始を除く）　９時～１７時 ※土曜・祝日に来所される場合は、事前のご連絡をお願いします。

✲西部地域包括支援センター牛尾病院✲



✲東部地域包括支援センター涼風苑✲

発　行

〒３０１－０８３６
茨城県龍ケ崎市３５４３番地
龍ケ崎市役所福祉部
福祉総務課　高齢福祉グループ・地域包括ケア推進グループ
TEL：0297-64-1111
FAX：0297-64-5027
URL：http://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp

この冊子の情報は令和８年５月現在の内容です