

しゃきよう だより

2026年1月発行

編集・発行

社会福祉法人 龍ヶ崎市社会福祉協議会
〒301-0836 龍ヶ崎市3543番地
(龍ヶ崎市役所保健福祉棟内)

TEL 0297-62-5176

FAX 0297-62-5575

メール info@ryu-shakyo.jp

最新情報を
掲載中！

公式
ホームページ▶



公式SNS



facebook



YouTube



ふれ愛広場
10/4 (土)



防災デイキャンプ
10/19 (日)



ボッチャ交流会
11/29 (土)



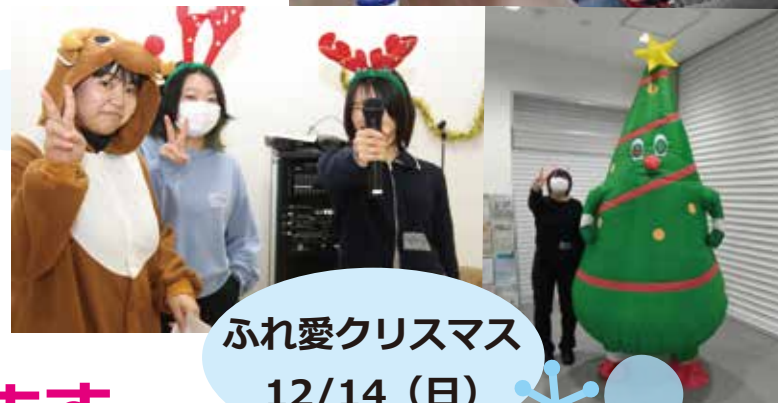
共同募金街頭募金
12/6 (土)



青少年ボランティア 若い世代が活躍しています



ふれ愛クリスマス
12/14 (日)



もくじ

P 2 新年のご挨拶
新規事業のお知らせ
P 3 社協トピックス
P 4~5 ボランティアだより ふれ愛レシピ

P 6~7 地域お宝情報 (生活支援体制整備事業)
民間企業の地域活動をご紹介します
クロスワードパズル
P 8 社協からのお知らせ 連絡先一覧



しゃきようだよりは、皆さまからお寄せいただいた「赤い羽根共同募金」により発行されています



新年あけましておめでとうございます

社会福祉法人龍ヶ崎市社会福祉協議会

会長 萩原 勇（龍ヶ崎市長）

令和8年の新しい年を健やかに皆さまとともに迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

去年は、社会福祉協議会において、念願でありました茨城県初となる「龍ヶ崎市災害ボランティアネットワーク連絡会」を発足させることができました。災害が起きないことを願いつつ、万が一発生した際にも災害に負けない強いまちを築くため、市内外31の関係機関・団体の皆様にご登録いただき、「無理を言い合える」顔の見える関係づくりを目指して、研修会や福祉まつり「ふれ愛広場」などの協働活動を重ねてまいりました。こうした取組みを通して「人と人のつながり」の大切さを改めて実感する一年でもありました。

本年もこれまで培ってきた「つながり」を大切にしながら、さまざまなことにチャレンジしていきたいと考えています。

その中の取組みとして、高齢社会の進展を見据え、市民の皆様が社会とつながり、役割を持って輝き続け、健康寿命を延ばしていけるよう、趣味や交流の場（居場所）づくりをさらに推進してまいります。

あわせて、認知症や要介護などの支援が必要な状態になっても、不安なく安心して暮らしていけるつながりのある社会の実現を目指し、（仮称）成年後見支援センターを4月から開設いたします。このセンターではお一人おひとりの思いを大切にしながら、生活や財産を守るなど、きめ細やかな権利擁護支援体制の充実を図ってまいります。その実現のために、より幅広い機関・団体の皆様との連携をさらに強化し、市民の皆様の安全・安心の向上に努めてまいります。

今後も、市民の皆様が住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく輝きながら、心の底から「幸せ」を実感できるよう全力で取り組んでまいります。皆様におかれましては、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様お一人おひとりのご健勝とご多幸を心よりご祈念いたします。本年もどうぞよろしく申し上げます。

新規事業の お知らせ

令和8年4月から（仮称）成年後見支援センターを開設します！

社会福祉協議会では、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が、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができるように「成年後見制度」の利用支援など、皆さんの権利と尊厳を守る取り組みをスタートさせます。

物忘れがひどく、
金銭の管理に自信が
なくなってきた

障がいのある子ども
のこれからが心配

皆さんの不安解決の
お手伝いをします！

実家で生活している
認知症の親が心配

将来、判断能力が
低下したときに備え
ておきたい



【問】社会福祉協議会 ☎0297-62-5176

【ボランティア入門講座】

こころのバリアフリーをひろげよう～災害大国日本で元気に生き抜くために～

令和7年11月30日（日）龍ヶ崎市多世代交流センターRINKにて、講師に有賀絵理氏（公益財団法人 茨城県地方自治研究センター）をお招きして開催しました。

車いすを使用する障がい当事者として「平常時にできないことは、非常時にもできない」と、普段からのコミュニケーションと連携による「地域力」が大切ということを伝えられました。

また、東日本大震災など過去の災害で、障がいのある方々が直面した課題について分かりやすく説明いただき、災害を苦しく考えず、地域で出来そうなことをコツコツこなしていけるかが重要とお話しされました。



参加者の声

ユーモアを交えた分かりやすい話でした。自分も地域で実践できるよう頑張ろうと思いました。

心に残る言葉が沢山あり、本当に素晴らしい講演でした。

「気づいていない・知らない・わからない」故に起こしてしまうバリアがあるというコメントは重く、自分は？と考えるきっかけとなりました。

無料食糧配布会＆生活相談会を開催しました

令和7年12月15日（月）～20日（土）まで、子育て応援として、18歳までの子がいるひとり親世帯の50世帯に、食糧品を配布し、各種相談を行いました。

フードパントリーの活動は、食品ロスを防ぐ観点からも注目を浴びているものですが、NPO法人フードバンク茨城と茨城県共同募金会の助成金などを活用して食糧品を調達いたしました。

今回、皆さんよりいただいた意見や感想を、今後の支援に繋げてまいります。



皆さんの声

食べ盛りの子がいるので助かります

物価高騰で子どもたちに我慢させることが多かったので助かります

おいしくいただきます

笑顔あふれるクリスマス会【障害福祉サービス事業所ひまわり園】

令和7年12月17日（水）に、毎年恒例のクリスマス会を開催しました。

それぞれの利用者が、日々練習を重ねて準備した歌やダンスなどを披露し、大きな拍手と歓声が上がりました。カラオケコーナーでは、お気に入りの曲を元気いっぱいに歌い大盛り上がり！

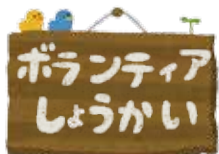
終盤にはサンタクロースが登場し、一人ひとりにプレゼントを手渡すと笑顔が広がりました。

クリスマスメニューのランチやクリスマスケーキにも笑顔がこぼれ、今年も心温まるクリスマスのひとときとなりました。



社会福祉協議会ホームページに記事を掲載しています
こちらからご覧ください➡





～健康で楽しく食を楽しむために～ アミューズ

問 アミューズ（小嶋）
☎ 090-2722-4806

食育ボランティア「アミューズ」は、令和4年に発足しました。
団体名である「アミューズ」とは、一口で楽しめる一品料理のことで、日本でいうお通しのような料理のことです。「いつまでも心身ともに健康で食事を楽しめますように」という私たちのメッセージが込められています。

発足当初は、会員同士でレシピの提案を行い、会のレシピを作り上げていきました。その後、子どもに生きる力を身につけて欲しいとの思いから、市内のコミュニティセンターにて「さかな丸ごと食育教室（小学5・6年生対象）」を開始しました。鰯の手開きを通して、魚の栄養、地産地消、SDGsを学びます。はじめは魚をさばくことに戸惑っていた子どもたちも、命をいただく大切さ、魚の美味しさを感じてくれました。

4年目を迎える今年は、駒馬台地域ひなっこ協議会と連携して、駒馬台小学校5年生にも「さかな丸ごと食育教室」を実施させていただきました。その他にも、健康を考えた大人対象の料理講習会なども依頼されるようになりました。また、社会福祉協議会中央支所の「カレーの日」（毎月第4金曜日）には、カレーの調理を行っています。訪れた方からの「おいしかったよ」の声がとても嬉しいです。

これからも、おいしくて、時短で、安く、健康を考えた料理の提案をボランティア活動を通して実施して行けたらと思っています。



「さかな丸ごと食育教室（小学5・6年生対象）」の様子



アミューズ会員。みんな料理が大好きです。

ボランティア掲示板 Information

ご案内 龍ヶ崎市読書会連合会

千葉ともこ講演会 「躍動する中国史」

～杜甫と李白 八人の酒豪たち～



【日時】令和8年2月8日（日）
13：30開演（12：30開場）

【会場】大昭ホール龍ヶ崎（龍ヶ崎市文化会館）
大ホール

入場無料・当日参加あり

問 龍ヶ崎市立中央図書館
☎ 0297-64-2202

ご案内 龍ヶ崎市市民活動センター

りゅうがさき市民活動フェア in サプラスクエア サプラ 2026

【日にち】令和8年2月21日（土）
2月22日（日）

【時間】11：00～16：00

【会場】サプラスクエア サプラ

光のモール

- 市民活動団体・市内高等学校のパネル展示による活動紹介
- 手作り品販売…かご、小物、ストラップ等
- 体験コーナー…骨密度測定、まいりゅう科学クラブ、アクセサリ、認知症マフなど

フェスタコート

- ステージ発表…チアリーダー、楽器演奏など

お楽しみイベント盛り沢山（＾＾）

問 龍ヶ崎市市民活動センター
☎ 0297-63-0030

ご案内 龍ヶ崎朗読の会

「新春朗読会」開催！

視覚に障がいのある方に、市の広報紙等を声でお届けしています。
新春朗読会では、会員が様々な小説・エッセイ・詩などを朗読します。
ぜひ、お立ち寄りください。

◇令和8年1月27日（火）

◇令和8年2月24日（火）

- 開演：10：00（9：45開場）
- 会場：地域福祉会館・大会議室
入場無料 / 予約不要

※状況により、中止や延期となる場合があります。

会員募集中！

ぜひお問い合わせください



問 龍ヶ崎朗読の会
☎ 0297-65-3838（有村）

「梅切らぬバカ」



梅切らぬバカ

加賀まりこ 塚地武雅

演出：いづみ 監修：金子 音楽：伏見 脚本：三浦 演出：金子

監督・脚本：加賀まりこ

原作：加賀まりこ（『梅切らぬバカ』） 脚本：加賀まりこ（『梅切らぬバカ』） 演出：金子（『梅切らぬバカ』）

大きな梅の水に見守られ、母と息子は今日も生きる。やっくりと、丁寧に。
人と人とながかり、共に生きることの喜びを描く。

©2021「梅切らぬバカ」フィルムプロジェクト



【問】社会福祉協議会

（龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会事務局）

☎ 0297-62-5176

令和8年

とき

3月20日（金・祝）

14：30開演（14：00開場）

ところ

龍ヶ崎市大昭ホール 大ホール
（龍ヶ崎市文化会館）

料金

無料

対象

どなたでもご参加ください

定員

500人

申込

予約不要

上映時間 77分

バリアフリー
日本語字幕付き

ロビーにて「龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会」加盟団体のパネル展示・チラシ配布などのPRコーナーを設置します。ぜひ足をお運びください。

後援 龍ヶ崎市／龍ヶ崎市社会福祉協議会

かんたん

No.56

ふれ愛レシピ

中華風

アーモンドクッキー

材料（12個分）

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	4g（小さじ1）
重曹	1g（小さじ1/5）
ラード	50g（小麦粉の50%）
砂糖	60g（小麦粉の60%）
卵	20g（大1/3個）
アーモンド	12個
小麦粉（打ち粉用）	少々
溶き卵（つや出し用）	少々



- ①小麦粉・ベーキングパウダー・重曹を合わせてふるう。
- ②ボウルにラードを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。砂糖、卵の順に混ぜながら入れ、最後に①を入れて軽く混ぜる。
- ③打ち粉した台の上にとり、一つにまとめる。円柱の棒状に伸ばし、12個に切り分ける。直径3～4cmの円形に伸ばす。
- ④オーブンシートを敷いた天板に、3～4cmの間隔をあけて生地を置き、中央にくぼみを付けてアーモンドをのせる。表面に溶き卵を塗る。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで、10～12分焼く。



バックナンバーや、紹介しきれなかったレシピをホームページに掲載しています！

今回のレシピは「アミューズ」に提供いただきました！

冬になると食べたくなる、くちどけのよいクッキーです。ベーキングパウダーと重曹を入れることで、サクサクに仕上がります。

【栄養成分】（1枚あたり）

エネルギー	94kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	5.0g
炭水化物	11.6g
塩分	0.1g

打ち粉、つや出し用卵は含みません



龍ヶ崎地区

元気の源！ 1日のスタートにラジオ体操 ～緑町の取り組み～



緑町では朝のひとときにラジオ体操が行われています。きっかけは、今から2年半ぐらい前に「町内のみんなで何か出来ないか」…そんなちょっとしたお話から生まれました。以来、7～8名が集い、冬を除く毎朝ラジオ体操を実施しています。

今では皆さんすっかり馴染みになり「ラジオ体操がないと1日がはじまらない」「生きがいになっている」など効果抜群。体操後も四方山話に花が咲いていました。

どなたでも
参加OKです

開催日時 毎日6:30～6:40
(2月まで冬休み。3月1日から再開)
開催場所 緑町会館前

長戸地区

みんなが笑顔 新生児へのプレゼント ～塗高区の取り組み～



塗高区では、恒例行事の一環で、その年に誕生したお子さまの健康祈願を兼ねて、お餅などを各世帯に配布しました。

当日は、早朝から長寿会の方々が手際よく準備に取りかかり、配布に向け皆さんが汗を流しました。時折ご近所さん同士の健康を気にしつつ、交流しながら活動されていました。

住民の皆さんののかたい絆により、時代に沿って形を変えながら、地域の伝統行事として、しっかりと受け継がれています。

城ノ内地区

こころとからだの健康づくり 「城ノ内いきいきサロン」



城ノ内いきいきサロンは、日常生活における健康維持と生きがいや友達づくりの場として開催されています。

定番のいきいきヘルス体操から始まり、その後、週替わりで太極拳やスクエアステップ、茶話会等、2時間の活動を満喫されています。

なお、年4回開催される落語や手作りゲーム等の特別企画を、皆さん楽しみにしているそうです！

★参加者を随時募集中です。自力で会場まで来られ、健康的に楽しく活動できる方を歓迎しています。

開催日時 毎月第1～第4月曜日
9:30～11:30

開催場所 新世紀邑コミュニティハウス

馴馬台地区

皆で楽しく！ 「ふれあい談話室」



令和7年9月27日(土)、馴馬台地域ひなっこ協議会では、75歳以上の方々が集い「ふれあい談話室」として、落語や演奏を楽しみました。

ビンゴゲームでは、景品をめぐる大いに盛り上がり、笑いの絶えない時間を皆で過ごしました。

参加された方からは「これからも、ぜひ友人を誘って参加したい」との意見も。

大好評により、これまで年1回開催していたこの催しを今後は回数を増やし、高齢の方々の交流の場として実施していきたいとのことでした。



『大切な3つのあい』

1. 声をかけあい

2. ふれあい

3. ささえあい

／ ここにもたくさん、地域のお宝 ／

民間企業の地域活動

をご紹介します

明治安田生命保険相互会社

暮らしに役立つ健康講座

睡眠の質や介護予防などのテーマに沿って講話が行われています。ときにはクイズやゲームを交えて、楽しみながら理解を深めます。



専用のマシンで健康チェック♪

社会福祉法人恩賜財団済生会 龍ヶ崎済生会病院

知っておきたい。認知症の最新知識

認知症看護認定看護師と薬剤師が講師として登壇。認知症予防だけでなく、診断方法や治療、新薬などについて、分かりやすく解説してくれます。



お宝いっぱい！
情報もお待ちしています★



水戸証券株式会社

人生100年時代の相続・終活を考える

人生の終わりについて考える「終活」の講座です。相続や遺言書、エンディングノート等について、分かりやすく解説してくれます。



ソフトバンク株式会社

スマホ教室でラクラク操作！

実際にスマホを操作しながら、基本操作や地図アプリ、LINEの使い方などを分かりやすく学ぶことができます。



質問タイム♪

クロスワードパズル

賞品提供

昔ながらの餅本来の味にこだわります。

有限会社 足立製菓 様

(大徳町)

応募方法

住所・氏名・電話番号
年齢・答えをご記入の
うえ、郵便はがき、FAX、二次元コード
のいずれかで応募ください。

★ご意見・ご感想もお待ちしております。

応募期限

令和8年 2月13日(金) 必着

応募先

住所：表紙をご確認ください
FAX：0297-62-5575



100%天日干し。
昔ながらの味わいが
楽しめます。



応募用二次元コード

パズルに文字を入れ、右下にある言葉をお答えください。正解者の中から、抽選で10名様に、**有限会社 足立製菓** 様より提供いただいた「**田舎揚げ**」をプレゼントします！ ※当選者のみに通知を発送いたします。

たてのカギ

1. 金色の目の真っ赤な魚 煮つけが美味しい
2. 絵や文字をいらずに書きすること
3. バレンタインデーで本命ではない人に渡す「〇〇チョコ」お世話になった人に渡すことも
4. おでこに手を当てて感じるもの「風邪を引いて〇〇が出た」
5. 江戸時代に流通した楕円型のお金

よこのカギ

1. 旧暦の2月のこと 2月の和風月名
6. 料理のとりみづけや、揚げ物の衣に使うもの「かた〇〇」
7. 優れた絵画や名高い絵画のこと
8. 2月11日は、建国〇〇〇の日
9. 現在、この時点のこと「〇〇を大切に生きる」

1	B		2	3	
			6		5 D
7					
			8	4 C	
9	A				

答え A 〇ね B 〇 C 〇 D 〇

お越し
ください

高齢者作品展

【問】総合福祉センター ☎0297-62-5851

長寿会の皆さん等の日頃の活動の成果である、手芸や工芸品などの力作が並び、館内を華やかに彩ります。ぜひ会場に足をお運びください。

- 期間 令和8年2月9日(月)から
3月2日(月)まで
- 時間 9:00~17:00
- 会場 龍ヶ崎市総合福祉センター
(川原代町5014番地)



開催
します

龍ヶ崎市社会福祉大会

【問】社会福祉協議会 ☎0297-62-5176

社会福祉の発展に功績のあった個人・団体を顕彰する式典を開催します。入場無料です。地域の方々もぜひお越しください。

- 日時 令和8年3月7日(土)
10:00~11:00
- 会場 大昭ホール龍ヶ崎
(龍ヶ崎市文化会館)
小ホール



昨年の様子

参加者
募集中

地域のお宝交流会

【問】社会福祉協議会 ☎0297-62-5176

「地域のお宝」である、サロン・居場所づくりに関わる方の事例発表や、「こんなときどうしてる？」をグループワークで共有します。

- 日 時 令和8年2月19日(木)
13:30~15:40
- 会 場 多世代交流センターRINK
- 参加費 無料 ■定 員 50人
- 対 象 サロン・居場所づくりに興味・関心のある方



お申し込みは
こちらから



締切 2/16(月)

ご利用
ください

通院などが困難な方の 送迎をお手伝いします

【問】社会福祉協議会 ☎0297-62-5176

地域のボランティアが運転する、通院・入退院時の送迎サービスです。



スロープ等の装置を備えた、車いすのまま乗降できる福祉車両で送迎します。



ご案内

社協の無料相談

【問】社会福祉協議会
☎0297-62-5176

法律相談

弁護士による、個人生活に関連する法律相談
※同一内容の複数回相談は不可

【相談日】 1月 9日(金)、1月23日(金)
2月13日(金)、2月27日(金)
3月13日(金)、3月27日(金)

【場 所】市役所保健福祉棟1階(社会福祉協議会にて受付)

【申 込】電話で申し込み。定員(3名)を超えた場合は抽選。

【時 間】13:30~(1人あたり45分)

心配ごと相談

心配ごと相談員が、何でも相談に応じます。

【相談日】 1月 6日(火)、1月20日(火)
2月 3日(火) 2月17日(火)
3月 3日(火)、3月17日(火)

【場 所】市役所保健福祉棟1階(社会福祉協議会にて受付)

【申 込】予約不要。先着順で受付。

【時 間】13:30~16:30(最終受付:16:00)

要 件	市内在住の車いすでの座位保持が可能な方で、要介護認定(要介護3以上)や、障がい者等級(1~3級)などの条件があります 詳しくはお問い合わせください
利用日時	平日9:00~17:00(祝日、年末年始を除く)
利 用 料	無料 ただし、燃料代等の実費相当分の負担あり
移送範囲	概ね半径25km圏内の市外かつ県内の病院と自宅の間

運転ボランティア大募集中!!

普通免許を有する70歳以下の方、ご協力をお願いします。



この広報紙を「音訳」して、市内の視覚に障がいのある方へ郵送しています。ご希望の方は社会福祉協議会までご連絡ください。

龍ヶ崎市社会福祉協議会 連絡先

龍ヶ崎市社会福祉協議会 ☎0297-62-5176
本所(龍ヶ崎市役所保健福祉棟1階) Fax 0297-62-5575

中央支所 ☎/Fax 0297-64-4335
(交流サロンリゅう・福祉の店りゅう)

佐貫西口支所 ☎/Fax 0297-75-6114
(まいりゅうサロン・福祉の店まいりゅう)

利用できる日時など、詳細は各施設にお問い合わせください。

龍ヶ崎市総合福祉センター ☎0297-62-5851
(高齢者福祉センター・指定特定相談事業所
・障害福祉サービス事業所あざみ) Fax 0297-62-7789

龍ヶ崎市ふるさとふれあい公園 ☎0297-62-7628

障害福祉サービス事業所 ひまわり園 ☎0297-64-2772

元気サロン松葉館 ☎0297-66-6422