

人が元気 まちも元気 自慢したくなるふるさと 龍ヶ崎

りゅうぼー

3
前半号

No.810

2019 (平成31年)

歴史民俗資料館特別展示



神田明神祭礼絵巻

かんだみようじんさいれいえまき

4月21日(日)は龍ヶ崎市議会議員一般選挙の投票日です!

スポーツ少年団新入団員募集!

宅配サービスをご利用ください!

県内初! 市の災害用備蓄食が完全アレルギー対応になりました!

*『りゅうぼー』では、平成から新元号に移行するまでの間、暫定処置として西暦を併記しています

絵巻の詳細は裏表紙を
見てね~ん!



議員一般選挙の投票日です！

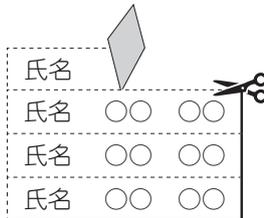
投票の仕方

入場券が郵送で届きます

①をめくると
投票場所などの
説明が
印刷されています



②をめくると
個人の入場券が
印刷されています



自分の入場券を
切り取って、
入場券に
記載されている
指定の投票所へ
お持ちください。

- * 世帯員8人までの入場券が印刷されています
- * 期日前投票の場合も、入場券をお持ちください

入場券を持って投票に行こう！

受け付けで入場券を渡してください

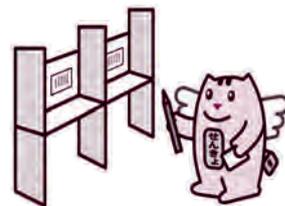


受け付けで入場券を渡し、選挙人名簿登録の確認を受けます。
(期日前投票所では、当日ご不在の理由をお伺いし、宣誓書に署名をします)

投票用紙が交付されます

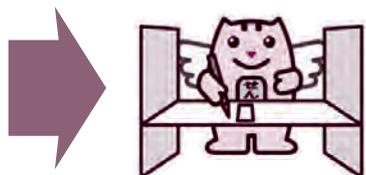


投票用紙を持って記載台へ！



記載台には候補者名などが貼ってあります。記入の参考にしてください。

候補者の氏名を記載します



投票箱に投票用紙を入れます



投票完了
です！



もし入場券を忘れてしまったら…

- 当日→受け付けで身分証などで本人確認し、入場券を再発行して投票することができます
- 期日前→受け付けで身分証などで本人確認し、選挙人名簿と対照して投票することができます

入場券がなくても
投票できます！

問い合わせ

龍ヶ崎市選挙管理委員会 ☎ 64-1111 (内線 495・499)

🌐 <http://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/shisei/senkyo/senkyokanriinkai/>

● 投票日当日のお問い合わせは ☎ 64-1487 へ

● 投票状況・開票状況の自動音声案内

☎ 0180-991-230 (通話料がかかります)

QRコード



4月21日(日)は龍ヶ崎市議会

投票日当日の投票時間が午後7時までになりました

今回の選挙から、全ての投票区で投票日当日の投票所の閉鎖時刻を、午後7時に繰り上げます。これまでの投票状況から、午後7時以降の投票の占める割合が著しく少ないこと、期日前投票が定着したこと、投票立会人の高齢化が進み負担が増えていることなどにより、繰り上げることにしました。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、投票時間は選挙の都度変更になることがありますので、ご注意ください。



投票できる方

選挙人名簿に登録されている方で、平成13年4月22日までに生まれた日本国民で、平成31年1月13日以前から引き続き龍ヶ崎市に居住し、住民基本台帳に登録されている方。

投票日時

4月21日(日) 午前7時～午後7時

今回の投票は午後7時までに変更となります！

投票日当日に投票に行くことができない場合は…

投票日に投票に行くことができない方は、「期日前投票」「不在者投票」「郵便による不在者投票」が利用できます。ぜひご活用ください！

期日前投票

選挙期日に仕事や旅行・レジャー・冠婚葬祭などの一定の事由のため投票に行くことができないと見込まれる方は、次の期間に事前に投票することができます。

投票日時 4月15日(月)～20日(土)
午前8時30分～午後8時

投票場所 ●龍ヶ崎市役所1階ホール
●佐貫駅東口ロータリー(仮設投票所)

* どちらの期日前投票所でも投票できます

* 期日前投票の際は、選挙当日の不在の理由をお伺いし、宣誓書の記入をしていただきます

不在者投票

指定を受けている病院や施設に入院・入所中の方や、長期出張中の方など、投票所や期日前投票所で投票できない方は、入院・入所している病院・施設や、滞在している所の選挙管理委員会では不在者投票をすることができます。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

また、不在者投票は、必要書類や投票用紙を郵送しますので、郵便物のやり取りに時間がかかります。お早めに手続きをお願いします。

郵便による不在者投票

身体に重度の障がいのある方・重度の要介護者である方・戦傷病者手帳をお持ちの方で、所定の要件を満たす方は、「郵便による不在者投票」の制度を利用することができます。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

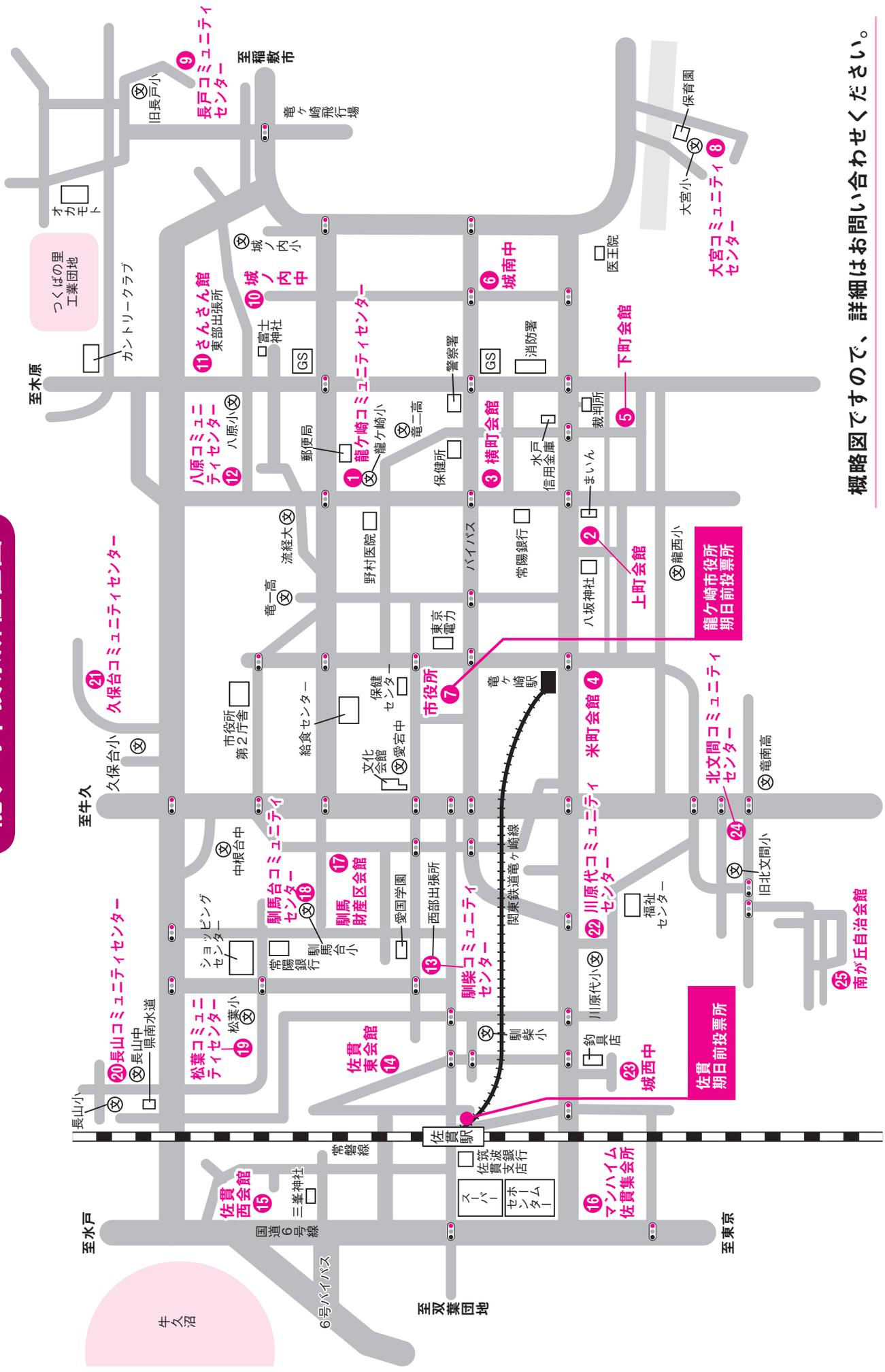
* 郵便による不在者投票の投票用紙の請求期限は、**4月17日(水・必着)**までです

選挙公報

選挙の告示日以後、投票日前日までの間に新聞折り込みで配布されます。また、期日前投票所・当日投票所・各コミュニティセンターでも配布します。新聞を購読していない方で、選挙公報のご自宅への郵送を希望する方は、選挙管理委員会までご連絡ください。



龍ヶ崎市投票所位置図



概略図ですので、詳細はお問い合わせください。

各投票区と投票所

図面 番号	投票区	投票所	区域
①	龍ヶ崎第一投票区	龍ヶ崎コミュニティセンター	根町下区、城下区、愛戸区、出し山一区、出し山二区、野原区
②	龍ヶ崎第二投票区	上町会館	新町区、新町南区、上町上区、栄町区、高砂区、直舩区
③	龍ヶ崎第三投票区	横町会館	上町中区、上町下区、上町東区、横町区、田町区
④	龍ヶ崎第四投票区	米町会館	米町東区、米町西区、米町南区、水門一区、水門二区、馴馬町上米区
⑤	龍ヶ崎第五投票区	下町会館	下町北区、下町南区、下町東第一区、下町東第二区
⑥	龍ヶ崎第六投票区	城南中学校体育館	砂町上区、砂町下区、戸張区、緑町区、上大徳新町区
⑦	龍ヶ崎第七投票区	龍ヶ崎市役所	根町北区、根町南区、富士見一区、富士見二区、馴馬町中曽根区
⑧	大宮投票区	大宮コミュニティセンター	上大徳区、深堀区、久夫区、梶内区、宮前区、宮淵上区、宮淵下区、関区、小関区、小山区、千秋区、北河原区、上佐沼区、下佐沼区
⑨	長戸投票区	長戸コミュニティセンター	長峰町区、半田町区、塗高区、下塗戸区、板橋町区、大塚町区、向陽台
⑩	龍ヶ岡第一投票区	城ノ内中学校体育館	上八代区、中八代区、下八代区、下羽原区、城ノ内三区、城ノ内四区、城ノ内五区、城ノ内六区、白羽一区、白羽二区
⑪	龍ヶ岡第二投票区	さんさん館	城ノ内一区、城ノ内二区、藤ヶ丘六区、藤ヶ丘七区、松ヶ丘一区、松ヶ丘二区、松ヶ丘三区、松ヶ丘四区、中里
⑫	龍ヶ岡第三投票区	八原コミュニティセンター	上羽原区、上貝原塚区（藤ヶ丘一丁目含む）、中貝原塚区、下貝原塚区、上泉区、下泉区、薄倉町区、女化町区、藤ヶ丘二区、藤ヶ丘三区、藤ヶ丘四丁目、藤ヶ丘五区
⑬	佐貴第一投票区	馴柴コミュニティセンター	南中島北一区、南中島南一区、南中島二区、川崎町区、昭和区、稲荷新田町区、佐貴二区、佐貴五区
⑭	佐貴第二投票区	佐貴東会館	佐貴一区、佐貴三区、佐貴四の一区、佐貴四の二区
⑮	佐貴第三投票区	佐貴西会館	庄兵衛新田町区、小通幸谷町一区（稗柄町のみ）、後佐貴区、佐貴浦区、中佐貴区、浅間ヶ浦区、前佐貴区、佐貴南区
⑯	佐貴第四投票区	マンハイム佐貴集会所	小通幸谷町一区（稗柄町を除く）、小通幸谷町二区、佐貴台区、立羽区
⑰	馴馬台第一投票区	馴馬財産区会館	水表区、上宿区、下宿区、横田区、馴馬町南区
⑱	馴馬台第二投票区	馴馬台コミュニティセンター	小柴、平台
⑲	北竜台第一投票区	松葉コミュニティセンター	若柴町一区、若柴町二区、若柴町三区、松葉
⑳	北竜台第二投票区	長山コミュニティセンター	長山前区、長山
㉑	北竜台第三投票区	久保台コミュニティセンター	別所町区、中根台、久保台
㉒	川原代第一投票区	川原代コミュニティセンター	姫宮区、知手区、芳黄区、中坪区、紅葉内区、道仙田区、砂波区、西道内区、入地町一区、紅葉内住宅区
㉓	川原代第二投票区	城西中学校武道館	小屋区、花丸区、中郷区
㉔	北文間第一投票区	北文間コミュニティセンター	長沖町区、豊田町区、長沖新田町区、高須町区、須藤堀町本田区、須藤堀町新田区
㉕	北文間第二投票区	南が丘自治会館	北方町区、羽黒町区、南が丘区

区域は旧行政区をもとに記載してあります。詳しくは後日郵送される入場券をご確認ください。

3月は茨城県自殺防止月間です

悩んだら、まず相談してみませんか？

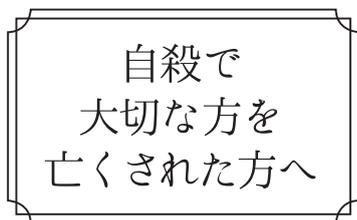


■問い合わせ：社会福祉課障がい者支援グループ☎内線 269

平成30年の自殺者数（速報値）は、全国で20,598人、茨城県で462人、龍ケ崎市で13人です。我が国の自殺者数は近年では減少傾向にありますが、依然として多くの方が自ら命を絶っているということに変わりはありません。県内の相談機関を紹介します。一人で悩んでいませんか？ あなたには、相談できる人がいます。

相談内容	相談窓口	電話番号・受付時間など
死にたい気持ち 心の悩み	茨城いのちの電話	つくば☎ 029-855-1000 / 毎日 24 時間 水戸☎ 029-350-1000 / 毎日 24 時間 ☎ 0120-783-556 / 毎月 10 日午前 8 時～翌午前 8 時
	いばらきこころのホットライン	☎ 029-244-0556 / 平日午前 9 時～正午・午後 1 時～4 時 ☎ 0120-236-556 / 土・日曜日午前 9 時～正午・午後 1 時～4 時
契約トラブルや 借金の返済など	消費者ホットライン (消費生活相談窓口案内)	全国共通ダイヤル☎ 188 / 受付時間は相談窓口により異なります
	龍ケ崎市消費生活センター	☎ 0297-64-1120 / 平日午前 10 時～11 時 30 分・午後 1 時～4 時 30 分
経済・多重債務問 題、法律的な問題	茨城県弁護士会	☎ 029-875-3349 / 平日午前 9 時～午後 5 時 / 面接有料予約制
	茨城司法書士会 総合相談センター	☎ 029-212-4500 ☎ 029-212-4515 ☎ 029-306-6004 / 火曜 日午後 4 時～6 時
	関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口	☎ 029-221-3190 / 平日午前 8 時 30 分～正午・午後 1 時～4 時 30 分
	法テラスサポートダイヤル (法制度紹介・相談窓口案内)	☎ 0570-078374 / 平日午前 9 時～午後 9 時・土曜日午前 9 時～ 午後 5 時
仕事・職場など	日本司法支援センター(法テ ラス)茨城地方事務所	☎ 050-3383-5390 / 平日午前 9 時～午後 5 時
	(公財)茨城カウンセリングセンター 茨城産業保健総合支援センター (働く人のこころの健康相談室)	☎ 029-225-8580 / 月～土曜日午前 10 時～午後 6 時 / 面接有料予約制 ☎ 029-300-1221 / 金曜日午後 1 時～4 時 / 面接無料予約制
	いばらき労働相談センター	☎ 029-233-1560 / 平日午前 9 時～午後 7 時、第 2・4 土曜日 午前 9 時～午後 3 時
いじめや体罰など	子どもホットライン (18 歳までの方)	☎ 029-221-8181 / 毎日 24 時間 / ★ ☎ 029-302-2166 / 毎日 24 時間 / ★ メール相談 = http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/
	いじめ・体罰解消サポートセ ンター(教育事務所内)	県南☎ 029-823-6770 / 月・水曜日午前 9 時～午後 4 時 30 分、 火・木・金曜日午前 9 時～午後 6 時 30 分 / Eメール相談・情報 提供 = http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/
子どもの教育相談	茨城県教育研修センター	電話相談☎ 029-225-7830 / 毎日午前 8 時～午後 10 時 / ★ 来所相談予約☎ 0296-78-3219 / 平日午前 9 時～午後 4 時 30 分 / ★
妊娠・出産・子育て	助産師なんでも電話相談 (一般社団法人茨城県助産師会)	☎ 029-297-5433 / 平日午前 10 時～午後 3 時 / 祝日★
虐待経験・子育て	オレンジライン(いばらき子ど もの虐待防止ネットワークあい)	☎ 029-309-7670 / 月・水・木曜日午前 10 時～午後 3 時 / 祝日★
DV・男女問題	女性相談センター	☎ 029-221-4166 / 平日午前 9 時～午後 9 時、土日祝日午前 9 時～午後 5 時 / ★

★=年末年始休み



自殺で
大切な方を
亡くされた方へ

家族など大切な人が自殺したことを、誰にも話せず苦しんだままいませんか？ 同じ境遇にある者同士で安心して話せる場所が、「ゆったりカフェ龍の会」です。匿名での相談・参加も可能です。秘密厳守・予約不要。一度、いらしてみませんか？

- ▶日時：3月30日(土)午後1時30分～3時30分
- ▶場所：市民活動センター・小会議室
- ▶問：南部☎ 090-6519-3807
- ▶後援：NPO 法人グリーンサポートリンク(全国自死遺族総合支援センター)

市税の納付は安心・便利な口座振替で！

■問い合わせ先：納税課納税グループ ☎内線215

市税の納付には、便利な口座振替をご利用ください。一度お申し込みいただくと翌年度以降も自動継続され、納付のたびに金融機関などにわざわざ出向く必要もなく、忙しい時でも納め忘れがないので安心です。

■対象税目

- ①市・県民税（普通徴収）
- ②法人市民税
- ③固定資産税・都市計画税
- ④軽自動車税
- ⑤国民健康保険税（普通徴収）

■口座振替取扱金融機関

常陽銀行 筑波銀行
茨城県信用組合 中央労働金庫
みずほ銀行 三井住友銀行
水戸信用金庫
水郷つくば農業協同組合
ゆうちよ銀行（郵便局）の本店・各支店

■申し込み方法

市役所または預貯金口座のある口座振替取扱金融機関窓口で申し込み。市役所・各出張所・口座振替取扱金融機関窓口を設置の「口座振替依頼書」に必要な事項を記入・押印し、お申し込みください。

▼持ち物：預貯金通帳・通帳届出印

▼注意事項：不明な点について連絡する場合がありますので、必ず電話番号を記入してください／市内の取扱

金融機関に出向くことが困難な場合は、「口座振替依頼書」を郵送しますのでご連絡ください。

■注意事項

- 口座振替依頼書の提出から実際の口座振替が開始されるまで、約2カ月程度かかります。余裕をもって手続きしてください。
- 預貯金残高不足などで口座振替ができなかった場合は、再度振替はできません。その場合は口座振替不能通知書（納付書）を送付しますので、通知書で納付してください。
- 軽自動車税のうち、継続検査（車検）に必要なものを除き、当該納付にかかると領収証書は交付されません。預貯金通帳の記載をご確認ください。納税証明書（有料）が必要な場合は、市民窓口課で申請してください。
- 口座名義人が亡くなった場合や、納税義務者が変更になった場合は、改めて口座振替手続きが必要です。



いきいき茨城ゆめ国体の売店を募集します

■問い合わせ：いきいき茨城ゆめ国体龍ヶ崎市実行委員会事務局
（国体推進課内） ☎内線 150

いばラッキー

いきいき茨城ゆめ国体龍ヶ崎市実行委員会では、国体の柔道競技が行われる「たつのごアリーナ」で、地域の特産物紹介や販売促進などを主な目的として、売店の出店者を募集します。国体に訪れる選手・監督・観覧者の方々を温かくお迎えし、龍ヶ崎と一緒にアピールしませんか？

●設置期間

10月5日（土）～7日（月）
設置期間中の途中開設・閉設は原則としてできません

●売店の設置場所

たつのごアリーナ（屋外）

●出店条件

次のいずれかに該当するもの

- ①市内に店舗を有し、申請時に1年以上の営業を継続していること
- ②競技団体の推薦があり、実行委員会が必要と認めた者
- ③2014年国民体育大会以降の国体に出店実績がある者
- ④その他実行委員会が認めた者

●販売品目

- ①国体関連グッズ
- ②スポーツ用品
- ③郷土物産品
- ④飲食物
- ⑤宅配便
- ⑥その他実行委員会が必要と認めたもの

●出店料

1ブース（2間×3間）1日あたり2,500円

●申し込み方法

4月26日（金）までにいきいき茨城ゆめ国体龍ヶ崎市実行委員会事務局へ申し込み。詳細は市公式ホームページの「いきいき茨城ゆめ国体出店者募集」をご覧ください



スポーツ少年団新人団員募集!

■問い合わせ：スポーツ都市推進課スポーツ都市推進グループ☎内線 239

詳細は各団体へお問い合わせください。

凡例＝**対**対象（新学年）／**¥**会費など／**練**練習日時／**場**練習場所／**申**申込受付／**問**問い合わせ

ミニバスケット

● 駒柴ミニバス

対小学生の女子 **¥**月 2,000 円 **練**④午後 5 時～7 時／⑤⑥午後 5 時～8 時／⑦午前 9 時～正午 **場**駒柴小体育館 **申**随時 **問**河原☎ 080-1289-1457

● 龍北ミニバスケット

対小学生の女子 **¥**月 2,000 円 **練**④⑤⑥午後 5 時～8 時／⑦⑧午前 9 時～正午 **場**龍ヶ崎西小体育館 **申**随時 **問** HP「龍北ミニバス」で検索または八田☎ 080-6768-5151

● 龍ヶ崎ミニバスケットボール

対小学生の女子 **¥**年 20,000 円／2 年生以下 17,000 円／退団時返金有り **練**3 年生以下④⑤午後 5 時～7 時／4 年生以上④⑤⑥午後 5 時～7 時 30 分／参加日時は自由選択 **場**龍ヶ崎小体育館 **申**随時 **問**内藤☎ 090-4916-0339

● MATSUBA ミニバスケットボール

対小学生の女子 **¥**月 2,000 円 **練**④⑤⑥午後 5 時～7 時／⑦⑧午前 9 時～正午 **場**松葉・長山・駒馬台小体育館 **申**随時 **問**根元☎ 090-3912-6949

● 龍ヶ崎ドルフィンズ

対小学生の男子 **¥**月 3,000 円から **練**④⑤午後 5 時～8 時／⑥午後 5 時～7 時／⑦⑧午前 9 時～正午 **場**長山・駒柴・松葉小体育館 **申**随時 **問**江田☎ 090-4968-5554

● 龍ヶ崎パイレーツミニバスケットボール

対小学 1～5 年生の男子 **¥**月 3,000 円 **練**④⑤⑥午後 5 時～7 時 30 分 **場**八原・龍ヶ崎・駒馬台小体育館 **申**随時 **問**風野☎ 090-6945-5265

野球

● 竜ヶ崎リトルリーグ (硬式)

対幼稚園 (年長)～小学生 **¥**月 (1 家族) 5,000 円／小学 2 年生まで 3,000 円／バス・大会遠征費含む **練**①②③午前 9 時～午後 5 時 **場**工業団地運動公園ほか **申**随時 **問**武藤☎ 080-3412-1639 / U = www.netto.jp/ryuugasaki-l/

● 龍ヶ崎ジャイアンツ (軟式)

対小学 1～5 年生 **¥**入団費 (毎年) 1,000 円／月 (1 家族・後援会費含む) 2,000 円 **練**①②午後 2 時～5 時／③④午前 9 時～午後 5 時 **場**高砂野球場 **申**随時 **問**練習中に直接または長塚☎ 090-1548-9564 / HP「龍ヶ崎ジャイアンツ」で検索

● 龍ヶ崎ハリケーンズ (軟式)

対幼稚園 (年長)～小学生 **¥**入団費 2,000 円／月 1,500 円 (1 家族 2 人目半額、3 人目・園児無料) **練**①② **場**松葉小校庭 **申**随時 **問**福富☎ 66-5774・080-1029-4519 / 岩瀬☎ 090-9683-6603

● 龍ヶ岡ヤンキース (軟式)

対小学生 **¥**入団費 3,000 円／月 2,000 円／後援会費年 3,000 円 **練**①②正午～午後 5 時 (低学年自由参加) / ③④午前 8 時～午後 5 時 **場**城ノ内小校庭 **申**随時 **問**練習中にグラウンドで直接か浅面☎ 090-6143-6466

● 駒馬少年野球クラブ (軟式)

対小学生 **¥**入会費 1,000 円／月 3,000 円 **練**①②③午前 8 時～午後 4 時 **場**駒馬台小校庭 **申**随時 **問**練習中にグラウンドで直接か浅野☎ 080-2265-0963

● 久保台ブルズ (軟式)

対小学生 **¥**4～6 年生 = 月 2,000 円 / 1～3 年生 = 月 1,500 円 / 部費・父母会費含む **練**①②③午前 8 時～午後 4 時 **場**久保台小校庭 **申**随時 **問**練習中にグラウンドで直接か海老根☎ 090-2225-0238

ソフトテニス

● 龍ヶ崎ドラゴンソフトテニス

対小学生 **¥**年間登録料 2,050 円 / 月 2,000 円 **練**①②③午前 9 時～正午 **場**城南スポーツ公園ほか **申**随時 **問**佐藤☎ 090-8998-2281

水泳

● 龍ヶ崎水泳

対小学 3 年生～中学 3 年生 **¥**年会費 14,000 円 (屋内プール代含む) **練**①②午後 6 時～8 時 **場**たつこのアリーナプールまたは龍ヶ崎小プール **申**随時 / 新年度当初から入団希望の方は 3 月 17 日③に概要説明会を開催 **問**高橋☎ 75-7990

いつも身近に！

地域包括支援センターです。



■申し込み・問い合わせ：地域包括支援センター（健幸長寿課内）☎内線 277

● 市内で活躍しているボランティアを紹介します

傾聴ボランティア

市内の8会場9教室で、傾聴ボランティア30人が『思い出を語ろうかい』という自主グループで活動しています。「昔の遊び」など毎回テーマを変え、傾聴ボランティアがリーダーになり参加者の体験や思い出を話します。グループ回想法という方法で、脳を活性化させる効果があると言われています。



■『思い出を語ろうかい』参加者募集

参加や見学を希望する方はご連絡ください。参加無料ですが、プログラムにより実費がかかることがあります。

▶対象：市内在住のおおむね65歳以上の方

場所	日時
交流サロンリゅう（市2899）	第2・4火・水曜日午前10時～11時30分
高齢者福祉センター【総合福祉センター】（川原代町5014）	第2・4金曜日午前10時～11時30分
元気サロン松葉館（松葉2-9）	第2・4木曜日午前10時30分～正午
市民交流プラザ（藤ヶ丘4-7-11）	第1・3月曜日午前10時～11時30分
フードスクエアカスミ龍ヶ崎中里店（中里2-1-2）	第2・4火曜日午前10時～11時30分
地域福祉会館（馴柴町843-1）	第1・3水曜日午前9時30分～11時
ウエルシア緑町店（緑町89）	第1水曜日午前11時～正午



シルバーリハビリ体操指導士

シルバーリハビリ体操は、県立健康プラザの大田仁史先生考案の、誰もが取り組める介護予防体操のことです。シルバーリハビリ体操指導士は、この介護予防体操を市内各地に広め、「元気の種をまく伝道師」です。現在、市内51教室で70人を超える指導士が活躍中です。

■ 6月開講！ 平成31年度シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

シルバーリハビリ体操指導士になって、一緒に活動しませんか？

▶日時：6月4日（火）・7日（金）・11日（火）・14日（金）・18日（火）・21日（金）

午前9時45分～午後3時45分

▶場所：地域福祉会館／6月4日は市バスで県立健康プラザ（水戸市）・7日は市役所附属棟

▶対象：市内在住のおおむね60歳以上の方で、常勤の職を持たず、講習修了後に指導士会に所属してボランティア活動に参加可能な、全日程参加できる方

▶定員：先着20人

▶申し込み方法：3月11日（月）から電話か窓口で申し込み

● 認知症地域支援推進員をご存知ですか？

認知症地域支援推進員は、“認知症になっても住み慣れた「龍ヶ崎」で暮らしたい” そんな思いを実現するため、地域の支援体制づくりに取り組んでいます。

認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症になっても本人の意思を尊重し、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域全体で認知症について関心を持ち、正しく理解し支えあうことが必要です。

健幸長寿課地域包括支援センターの2人の認知症地域支援推進員は、認知症に関する相談対応や、地域での支援ネットワークづくりを推進するための活動をしています。



認知症地域支援推進員の活動を紹介します

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の人や家族を緩やかに見守り、支援する応援者です。特別な活動ではなく、認知症の理解者として、困っている人がいたら声かけや支援ができる人です。

今年度から、小中学生・高校生を対象に、認知症の人との接し方を伝えています。

認知症ケアパス（龍ヶ崎市認知症あんしんガイド）・認知症初期集中支援チーム事業

認知症の診断を受けていない方や必要な支援を受けていない方の相談を受け、チームでの支援につなげていきます。

認知症予防講座・認知症疾患医療センターとの連携

認知症予防のための講座や、介護者の情報交換の場として「介護者のつどい」を開催しています。また、県が指定している池田病院認知症疾患医療センターの協力により、物忘れ相談を行っています。

● 講座・事業のご案内

■ 認知症家族教室

認知症と診断された家族の方対象。講演テーマは「認知症の基礎知識」。講師は池田病院副院長・菌部崇先生。

▶日時：3月16日（土）
午後1時～3時

▶場所：池田病院
（貝原塚町 3690-2）

■ 交流・相談の場

認知症の方やご家族・地域の方が集い、交流しています。

● オレンジカフェリゅう

▶日時・場所：
4月10日（水）午後2時～3時・
市役所地下食堂

5月8日（水）午後1時～3時・
地域福祉会館

● ゆずのきカフェ

▶日時：4月27日・5月25日（土）
午後1時～3時

▶場所：池田病院（貝原塚町 3690-2）

■ 介護者のつどい

▶日時：4月4日・16日
5月21日（2日は休み）
毎月第1木曜日・第3火曜日
午後1時30分～3時30分

▶場所：地域福祉会館



どなたでも、気軽に
相談できます！



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの健康や生活上の不安、介護に関することなど、本人・家族からの相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

＼荷物が重くて持てない…車がなくて買い物がちょっと…。そんな時の便利な宅配！／

宅配サービスをご利用ください！



■問い合わせ：商工観光課商工統計グループ☎内線 405

市では、高齢者や日常の買い物などが困難な方の支援として、宅配サービス店リストを取りまとめています。ぜひご利用ください。取り扱い商品・定休日・営業時間など、詳細は各店へ直接お問い合わせください。

食品関係	店舗名・所在地	取扱商品	宅配地域・配送料など
	いまあさ商店（栄町）☎ 64-0921	野菜・果物	市内全域／2,000円以上で配送無料
	(有)清原醤油醸造店（塗戸町）☎ 64-3692	醤油・めんつゆなど	市内全域／配送無料
	鍵林製菓(株)（根町）☎ 62-5881	米菓・かりん糖	市内全域／2,000円以上で配送無料
	リカーショップおかの（米町）☎ 62-0675	酒類・たばこなど	市内全域／たばこを除く1,500円以上で配送
	イトーヨーカドーネットスーパー（小柴）☎ 65-4411	食料品・日用品など	一部地域を除く市内全域／配送料 324円
	大竹商店（大徳町）☎ 62-1474	食料品・日用品など	佐貴・ニュータウン地区を除く市内全域／1,000円以上で配送無料
	テラウチストア（馴馬町）☎ 62-1378	食料品	馴馬地区・龍ヶ崎地区・長峰町辺りまで／配送無料
	(有)高橋肉店（砂町）☎ 62-2024	手作り惣菜・弁当・精肉	店舗から2kmまで配送料200円・1kmごとに100円増
	ワタミの宅食（南中島町）☎ 0120-321-510	日替わり夕食・年末年始商品など	市内全域／配送無料
	まごころ弁当龍ヶ崎店（佐貴町）☎ 75-7090	高齢者食の弁当	市内全域／配送無料
	お茶処植田園（上町）☎ 62-0259	お茶・海苔（六味缶）	市内全域／2,000円以上で配送無料・未満は300円
	龍ヶ崎まいんコロッケ（上町）☎ 62-1008	コロッケ各種・手作り惣菜・野菜	龍ヶ崎地区近郊／500円以上のみ配送。配送無料／㊦～㊧のみ営業
	いばらきコープタ食宅配藤代センター（取手市）☎ 0120-502-160	弁当・食料品など	市内全域／配送無料

生活用品	店舗名・所在地	取扱商品・サービス内容	宅配地域・配送料など
	(株)菅原造花店（横町）☎ 62-0632	線香・ろうそくなど店内商品	市内全域・近郊／配送無料
	ヒラデ・スタイル(株)（緑町）☎ 62-5307	文房具・生活用品など	市内全域／2,000円以上で配送無料。未満は300円
	生活発見館(有)菊地金物店（米町）☎ 62-0474	生活・園芸用品、LPガス・灯油・ミネラル宅配水など	市内全域
	栄文堂（米町）☎ 64-4747	書籍・雑誌・事務用品など	市内全域／1,500円以上で配送
	万福屋（上町）☎ 62-0452	化粧品など	市内全域／配送無料
	ふとんの池田屋（砂町）☎ 62-0931	ふとん・カバー・シーツなど寝具全般	市内全域／2,000円以上で配送無料
	菅井書店（上町）☎ 62-0076	書籍・雑誌・事務用品など	市内全域／無休

みどり花壇（新町） ☎ 62-6673	生花	市内全域 / 3,000 円以上で配送無料
花のおもり（米町） ☎ 62-1128	生花・鉢物	市内全域 / 2,000 円以上で配送無料
(株)足立電機（上町） ☎ 62-0610 （城ノ内） ☎ 63-0600	電球の付け替えなど電機製品に関する こと	市内全域 / 品物代金のみ。工事費負担の 場合有り
(有)小池家電（佐貫町） ☎ 66-4616	電球の付け替えなど電機に関すること	市内全域 / 品物代金のみ。工事費負担の 場合有り
フラワーショップさえぐさ（中根台） ☎ 66-8711	生花	市内全域 / 3,240 円以上で配送無料
(株)伊藤商店（米町） ☎ 62-0179	灯油・燃料器機灯油（家庭用）	市内全域 / 18ℓ 以上で配送
(有)荻野石油（上町） ☎ 62-0349	灯油（家庭用）・軽油（農業機械・重機など）	市内全域 / 18ℓ 以上で配送
(有)酒井石油店龍ヶ崎南が丘 SS （南が丘） ☎ 64-5503	灯油（家庭用）	北文間地区のみ / 18ℓ 以上で配送
海老原石油株（根町） ☎ 62-0539	灯油（家庭用）	龍ヶ崎地区・大宮地区・駒馬町辺りまで / 36ℓ 以上で配送

店舗名・所在地	取扱商品・サービス内容	宅配地域・配送料
あすか（松葉） ☎ 60-8281	紙おむつ・高反発マットレス・クッ ションなど	市内全域・契約利用者のみ配送 / 配送 無料
(株)カワチ薬局竜ヶ崎店（中里） ☎ 62-5360	紙おむつ他	市内全域 / 大人用紙おむつはケース単 位のみ配送無料。その他は 400 円
(株)カンセキ龍ヶ崎店（光順田） ☎ 61-1770	紙おむつ・尿とりパットなど福祉用 具、日用品・家具収納・園芸用品など	市内全域・カード会員のみ配送 / 3,000 円以上で配送無料・未满是 500 円
(有)共栄堂薬局（小通幸谷町） ☎ 66-0578	紙おむつ・尿とりパットなど福祉用 具・介護食・医療用品	市内全域 / 4,000 円以上で配送無料・ 未满是 400 円
(株)フローラ牛尾病院内売店（駒柴町） ☎ 66-7698	紙おむつ・介護食・福祉用具	市内全域 / 配送無料
ニチイケアセンター（牛久市） ☎ 029-878-5035	紙おむつ	宅急便での配送が可能な地域
ヤックスドラッグストア竜ヶ崎藤ヶ丘店 （藤ヶ丘） ☎ 61-1001	紙おむつを中心に生鮮食品以外の店 頭商品	市内全域 / まとまれば配送無料
福祉サポートモルセラ龍ヶ崎（駒馬町） ☎ 85-2730	紙おむつ・杖・車いす・介護ベッド などの介護用品	市内全域 / 3,000 円以上で配送無料。 未满是 500 円
レンタルサービスソラスト龍ヶ崎（緑町） ☎ 85-2650	おむつなど介護用品各種	市内全域 / 配送無料
(株)ライフクリエイティブアイズ福祉用具貸 与事業所（羽原町） ☎ 61-1230	紙おむつ・パッドなどの介護用品	市内全域 / 配送無料

店舗名・所在地	取扱商品・サービス内容	宅配地域・配送料など
大澤歯科医院（中根台） ☎ 65-1313	訪問歯科診療	市内全域・近郊 / 通院不可能な方は自 宅で保険内診療可
イケコークリーニング（寺後） ☎ 62-7290	衣類クリーニング	市内全域 / 集配無料
鹿島屋クリーニング（愛戸町） ☎ 62-1758	衣類・布団・カーペット・毛布など のクリーニング	市内全域 / 2,000 円以上で配送無料
レインボー薬局（愛戸町） ☎ 62-8484	在宅訪問薬剤・居宅療養管理指導・ 院外処方箋持参の薬のお届け	市内全域 / 近隣市町村は要相談
スター調剤薬局（東町） ☎ 64-1483	在宅訪問薬剤・居宅療養管理指導	市内全域 / 近隣市町村は要相談
特定非営利活動法人川原代おたすけ隊（川 原代コミュニティ） ☎ 64-1483	買い物・病院の付添い・庭の草取り などの軽作業 ----- 植木の剪定・草取りなど	川原代地区内で支援の必要な方 / 1 時 間 200 円 ----- 市内全域
むぎのは薬局竜ヶ崎南店（北方町） ☎ 85-4088	処方箋の調剤薬・一般薬品・介護用品・ 介護保険による在宅訪問指導など	市内全域・近隣市町村 / 配送料は問い 合わせ
オクダクリーニング（米町） ☎ 62-5179 （藤ヶ丘） ☎ 62-9330	一般衣類・布団・カーペット・カー テンなど	市内全域 / 2,000 円以上で配送無料・ 未满是 500 円
(公社) 龍ヶ崎市シルバー人材センター（市 役所第二庁舎内） ☎ 64-3641	電球交換・植木の水やりなど ----- 掃除・洗濯・調理など	市内全域 / 1 回 1,000 円（1 時間以内） ----- 市内全域 / 1 回 2,916 円（3 時間以 内）。以降 30 分 486 円



市の災害用備蓄食が 完全アレルギー対応になりました！



■問い合わせ：危機管理課危機管理政策グループ ☎内線 352

目指せ！ 完全アレルギー対応

市では、東日本大震災各被災地の避難所生活などから教訓を得て、市の災害対策に反映してきました。その一つが食物アレルギー問題です。

多くの避難所生活では、「特定食材にアレルギーがあるため、使用食材が分からない避難所の食事を食べることができない…」「ミルクアレルギーの乳

児に飲ませるミルクが手に入らない…」「アレルギーを他の避難者から理解されない…」などの状況が発生していました。

このような教訓を踏まえ、市では平成 25 年度から、食物アレルギー対応製品を積極的に導入してきました。

取り組み状況とその効果

市の災害用備蓄食の計画数量約 44,000 食（被災者想定 4,900 人／3食3日分）を、アレルギー原因食品 27 品目を使用しない「食物アレルギー対応製品」にする取り組みを進めてきました。

県内自治体で初となるこの取り組みは、今年度で備蓄食全ての入れ替えが完了しました。

これにより、市保有の備蓄食料であれば、アレルギー症状がある場合の飲食可否の判断を誤る心配や、アレルギー反応のある食品を知らずに食べてしまい症状を悪化させるという危険性を減らすことができます。

※被災者想定 4,900 人＝平成 30 年 12 月に県は地震被害想定を見直し、調査結果を公表しました。内閣府が設定した首都直下型マグニチュード 7 クラス・県南部地域に影響のある地震から想定される当日の最大避難者数は、約 5,200 人です。これを基に、市の備蓄量について今後見直していく予定です

※アレルギー原因食品 27 品目＝えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

主な食物アレルギー対応備蓄食



乳幼児・高齢者向け

- 粒のないやわらかなおかゆ【五目／野菜&きのこ／ほたて】
- 開封してすぐ食べることができる、レトルトおかゆ【白がゆ】



乳幼児向け

- ミルクアレルギー対応の粉ミルク



幼児・大人対象

- 非常用炊き出しご飯（アルファ米）【きのこ／わかめ／ひじき】
- 開封してすぐ食べることができる、レトルトおかゆ【梅がゆ／玄米小豆がゆ】
- ようかん
- 小麦の代わりに米粉を使用したクッキー【ライスクッキー】
- 野菜ジュース

家庭での備えにご協力ください！

市の災害用備蓄食の種類や数量は最低限のもので、大規模災害時には不足することも考えられます。家庭でも、最低 3 日分、できれば 1 週間分の非常食を準備しておきましょう。家庭内で普段から少し多めに食材などを購入し、使った分を買い足していくことで一定量の食料を備蓄する「ローリングストック法」もお勧めです。



お知らせ

国民年金 学生納付特例制度の継続申請について

対象の方へ、3月末に申請書（はがき形式）を送付します。4月以降も同一の学校に在学し、引き続き学生納付特例制度を利用する場合、申請書に必要事項を記入して返送することにより、平成31年度の申請ができます。この場合、在学証明書や学生証の写しの添付は不要です。

▼対象：学生納付特例制度により平成30年度に保険料の納付が猶予されていて、平成31年度も引き続き在学予定の方
▼問：土浦年金事務所 ☎029・825・1170（音声案内／最初に「2」を選んでください）

賃貸住宅退去時のトラブルに注意！

賃貸住宅を退去するとき、入居中に取り付けたものは撤去し、不注意などでつけた傷・汚れや破損させたものは、前の状態に修復する原状回復義務があります。修復費用は退去時に敷金から差し

引かれますが、経年変化や通常損耗については、原状回復義務を負わないとされています。退去するときにトラブルを避けるためにも、敷金精算時の工事負担項目や負担割合・範囲の妥当性などをチェックしましょう。家主側との話し合いで解決が難しい場合などは、消費生活センターにご相談ください。※原状回復義務など詳細は、国土交通省『原状回復をめぐるトラブルとガイドライン』をご確認ください。

▼問：龍ヶ崎市消費生活センター ☎64・1120

イベント

歴史民俗資料館

●昔の8ミリ映像上映会

蒸気機関車が走る竜ヶ崎線と駅舎、木造校舎での運動会、商店街のお祭りなど昭和40～50年代に8ミリフィルムで撮影された懐かしい風景をDVD化して上映します。申し込み不要・無料。

▼日時：3月9日（土）・10日（日）・16日（土）①午後1時30分～2時②午後2時15分～

2時45分▼定員：各回30人
●れきみんシアター

親子で「まんが日本昔ばなし」をお楽しみください。予約不要・無料。

▼上映日・内容：3月9日（土）「一寸法師・舌切り雀・田植地蔵・塩ふきうす」／16日（土）「七夕さま・一休さん・イワナの怪・小太郎と母龍」
▼上映時間：午前11時～正午▼定員：各30人
共通事項▼場所：問：歴史民俗資料館 ☎64・6227

リサイクルブック

図書館で使わなくなった図書、市民の方に無料で配布します。冊数制限なし・本が無くなり次第終了。持ち帰りの袋をご持参ください。

▼日時：3月17日（日）午前9時30分～午後3時▼場所：中央図書館・2階鑑賞室▼問：中央図書館 ☎64・2202

講座・教室

ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症のお話
自分では気付かないうちに

進行してしまうロコモティブシンドロームと骨粗しょう症。医師がその予防と治療について分かりやすくお話しします。講演後には簡単な体操や試食もあります。治療中の方もぜひご参加ください。無料。

▼日時：3月13日（水）午後1時30分～4時▼講師：菊地整形外科院長・菊地達之先生
▼定員：30人▼申し込み方法：電話か窓口で申し込み▼場所：申・問：保健センター ☎64・1039

ヘルス講演会

「肺の生活習慣病 COPD（慢性閉塞性肺疾患）について」

日本に推定500万人以上の患者がいるといわれているCOPD。初期症状が「痰が出る・息切れする」などありふれた症状のため未診断・未治療の方が多いといわれています。COPDとはどんな病気か、その治療法や予防法などを専門医が分かりやすくお話しします。予約不要。無料。

▼日時：3月26日（火）午後1時30分～3時▼場所：市役所附属棟・1階会議室▼講師：問

市民交流プラザ主催

「芳川豊ギャラリー」

『リゅうほー』の表紙イラストでお馴染みの当市出身のイラストレーターで絵本作家の芳川豊さんのイラスト展とぬりえワークショップを開催します。優しい色が織りなす幻想的な世界をお楽しみください。各日先着10人にポストカードをプレゼント！ 入場無料。

●イラスト展

▶日時：3月15日（金）～17日（日）午前9時30分～午後4時30分（最終日は午後3時まで）



●ぬりえワークショップ

▶日時：3月15日（金）～17日（日）午前10時～正午・午後1時～3時
▶講師：芳川豊さん
▶料金：しおり100円 はがき150円

共通事項

▶場所：問：市民交流プラザ ☎64-0036（水曜休館）

●DVの相談は…県福祉相談センター(婦人相談室) ☎029・221・4166

龍ヶ崎済生会病院呼吸器内科
部長・宮崎邦彦先生▼問…保
健センター☎64・1039

俳句入門講座

▼日時…4月3日(水)・5月
3日(金)・6月7日(金)・
7月5日(金)・9月6日(金)・
10月4日(金)・11月1日(金)・
12月6日(金)・平成32年
(2020年)2月7日(金)・
3月6日(金) 全10回・いづ
れも午後1時30分〜3時30分

▼場所…中央図書館・2階鑑
賞室▼講師…今橋眞理子さん
(ホトトギス同人)▼定員…15
人/応募多数の場合は市内在
住の方優先▼料金…無料▼申
し込み方法…往復はがき(1
人1枚)に①氏名②住所③電
話番号を明記し、3月18日(月)
当日消印有効)までに龍ヶ崎
市立中央図書館「文芸セミナー」
係宛に申し込み▼問…中央図
書館☎64・2202(〒301
・0004 駒馬町2630)

機織り教室

江戸から明治時代にかけて
龍ヶ崎で盛んだった機織り
で、ランチョンマット(約50
cm)を織ります。

▼日時…3月19日(火)〜31
日(日)※22日(金)・25日(月)・

27日(水)を除く/午前9時
30分〜正午▼場所…歴史民俗
資料館・エントランスホール
▼対象…市内在住の小学4年
生以上で身長140cm以上の
方/小学生は保護者同伴▼
定員…先着各4人▼料金…
500円▼申し込み方法…3
月8日(金)午前10時から電
話受付▼申・問…歴史民俗資
料館☎64・6227

ボランティア入門講座

「もしもの時に役立つ、ちょ
ボラから始めませんか」
AED講習や災害時に役立
つパタックツッキングなど、ボ
ランティアの「はじめの一步」
を踏み出すための入門講座を
開催します。ぜひご参加くだ
さい。無料。

▼日時…3月16日(土) 午前
10時〜正午▼場所…地域福祉
会館▼対象…市内在住・在
学・在勤の方▼定員…先着20
人▼申し込み方法…3月13日
(水)までに電話かファクス・
Eメールで申し込み▼申・問
…社会福祉協議会☎62・
5176 ☎62・5575 目||
info@ryu-shakyo.jp

市テニス協会主催

龍ヶ崎市テニス教室

詳細はお問い合わせください。

●おとな・シニア向けフイッ
トネステニス

▼日時…3月8日・15日・22
日・29日いずれも(金) 午前
10時〜11時▼対象…経験の浅
い方・基本をやりたい方

●こども硬式テニス教室
▼日時…3月9日(土)〜4
月7日(日)※平日(毎週月
曜を除く) 午後5時〜6時
/土日祝日 午前8時30分〜
10時30分▼対象…未就学児
小学生

●新中学生ソフトテニス教室
▼日時…3月9日・16日・23
日・30日いずれも(土) 午後
2時〜3時30分▼対象…中学
校でソフトテニス部に入部予
定の小学6年生

共通事項▼定員…各回先着
6人▼料金…2回まで無料▼
場所…問…龍ヶ崎テニスの
村(若柴町869・7) ☎
080・3393・8697

募集

はじめてみませんか? 市民広報ボランティア

「りゅうほー」や市公
式SNS用に記事を投
稿いただく「市民広報ボラン

ティア」を募集します。詳細
は市公式HPをご覧ください。

▼活動期間…採用日/平成32
年(2020年)3月31日▼
報酬…無報酬▼定員…5人以
内▼対象…市内在住で、パソ
コンでの記事作成・写真撮影・
Eメール送信などができる方

▼選考あり▼申し込み方法…
3月22日(金)までにEメー
ルで申し込み▼問…シテイ
セールズ課☎内線371

龍ヶ崎市小規模工事等 契約希望者登録募集

市では、市契約規則に基づ
く競争入札参加資格審査を受
け、当該資格者名簿に登録さ
れていない方でも、別途「少
額で内容が軽易な契約」の受
注・施工を希望する方を登録
し、市が発注する小規模な工
事・修繕などにおいて積極的
に業者選定の対象としていま
す。現在、契約検査課で登録
者を受け付けています。

▼受付期間…3月29日(金)
まで/土日祝日・正午〜午後
1時を除く▼有効期間…5月
1日〜平成33年(2021
年)4月30日▼その他…現在
登録している方も再登録が必
要です/申請方法など詳細は

相談

市公式HP「事業者の方へ」
入札・契約↓小規模工事等契
約希望者登録制度」をご覧
いただくか、お問い合わせくだ
さい▼問…契約検査課☎60・
1551

社会福祉協議会の無料相談 法律相談

▼日時…①3月22日(金) ②
4月12日(金) 午後1時30分
〜3時55分/1人あたり45分
間▼相談員…弁護士▼定員…
各3人▼申し込み方法…①3
月19日(火)まで②4月9日
(火)までに電話で申し込み
▼注意事項…応募多数の場合
は抽選/定員に満たない場合
は締切後に先着順で受付

●心配ごと相談
予約不要。相談日にお越し
ください。

▼日時…①3月19日(火) ②
4月2日(火) 午後1時30分
〜4時30分(4時最終受付)
▼相談員…心配ごと相談員
共通事項▼場所…地域福祉
会館・相談室▼申・問…社会
福祉協議会☎62・5176

2019年度 第1期運動教室／プール教室一覧

▼申・問：たつのこアリーナ ☎ 64-8674

フィットネス教室／プール教室・子供教室共通

▶申し込み方法：受付開始日の午後1時から電話受付開始（子供教室は午後3時から電話受付）。受付開始日は市内在住の方のみ電話受付、翌日以降は市内・市外の方とも電話・窓口で受け付け。クラスごとに申し込み開始日が異なりますので下表をご確認ください ***注＝定員はお問い合わせください**

フィットネス教室／プール教室（全10回）

▶対象：成人（高校生以上）

曜日	教室名	時間	場所	定員	料金	受付開始日	
火	ヨガ	9:30～10:45	剣道場	10人	5,140円・当日770円	3/12 ☽	
	キックボクシングエクササイズ	19:15～20:15		10人			
水	はじめてエアロ	9:45～10:15	剣道場	25人	5,140円・当日770円	3/13 ☽	
	ズンバ	10:00～11:00	多目的室	25人			
	エアロピクス	10:30～11:30	剣道場	30人			
	バランスコーディネーション	11:00～12:00	柔道場	15人			
	ラテンエアロ	11:15～12:15	多目的室	30人			
	骨盤ピラティス	11:45～12:45	剣道場	40人			
	フィットネスフラダンス	13:00～14:00	剣道場	25人			
	健康アップ教室（65歳以上対象）	14:00～15:00	多目的室	*注			2,570円・当日380円
	ポップなキック	19:15～20:15	剣道場	20人			
	ヨガ	19:15～20:30	多目的室	5人			
木	ヨガ	10:00～11:00	多目的室	30人	5,140円・当日770円	3/14 ☽	
	ひきしめピラティス	10:30～11:30	剣道場	30人			
	ズンバ	11:15～12:15	多目的室	20人			
	たのしいフラダンス	12:00～13:00	柔道場	30人			
	ヨガ	14:30～15:45	柔道場	*注			
マットピラティス	19:15～20:15	剣道場	30人				
金	エアロピクス	10:00～11:00	剣道場	25人		3/15 ☽	
	ズンバ	11:15～12:15		20人			
	けんこう太極拳・太極舞	13:30～14:30		30人			
火	アクアピクス	11:00～11:45	プール	15人	3,080円・当日460円/ 別途プール入場料が必要	3/12 ☽	
	アクアジョギング	12:00～12:45		5人			
水	アクアピクス	11:00～11:45		10人		3/13 ☽	
金	アクアピクス	11:00～11:45		7人			
	アクアジョギング	12:00～12:45	7人	3/15 ☽			

子供教室／全10回

▶対象：幼児＝3歳以上～未就学児／児童＝小学生／小・低学年＝小学1～3年生／小・高学年＝小学4～6年生

曜日	教室名	時間	場所	定員	料金	受付
火	Jr. バスケット	小・低学年	17:40～18:40	10人	7,700円	3/12 ☽
	Jr. バスケット	小・高学年	18:50～19:50	5人		
	Jr. バスケット	中学生	20:00～21:15	15人		
水	Jr. 体操スクール	幼児	16:00～17:00	10人	10,800円	3/13 ☽
	Jr. 体操スクール	児童	17:10～18:10	10人		
金	Jr. ダンス	小・低学年	16:50～17:50	5人		3/15 ☽
	Jr. ダンス	小・高学年	18:00～19:00	5人		
火	チャレンジ スイミング	幼児	15:50～17:00	5人	8,000円/ 別途教材費 972円	3/12 ☽
木			15:50～17:00	5人		
土			9:50～11:00	5人		

都度教室のご案内

レスミルズ・ラディカルプログラム

1回ずつ参加できます。詳細はお問い合わせください。

▼日程

毎週20クラス程度

▼料金

30分クラス＝300円
／45分・60分クラス＝550円

▼申し込み方法

開始30分前から窓口受付



＝まちづくりポイント対象活動。参加者にはまちづくりポイントシールを差し上げます！

パブリックコメントの結果を公表します！

平成30年12月26日(水)～31年1月25日(金)にパブリックコメントを実施しました。市の各計画案に対していただいた意見の結果と、その意見に対する市の考え方を公表します。

●龍ヶ崎市立地適正化計画(案)

- ▶募集結果：意見提出者＝3人／意見件数＝5件
- ▶担当課：都市計画課 ☎内線 465
- ▶公表資料：龍ヶ崎市立地適正化計画(案)に関する意見募集の結果と市の考え方について
- ▶公表期間：3月31日(日)まで
- ▶閲覧場所：市役所都市計画課・1階市民情報コーナー／西部・東部出張所／市民窓口ステーション／各区／市民活動センター／中央図書館／市役所開庁日は地下1階日直室／市公式HP

●龍ヶ崎市いのち支える自殺対策計画(案)

- ▶募集結果：意見はありませんでした
- ▶担当課：社会福祉課 ☎内線 269

●第2次男女龍ヶ崎市共同参画基本計画(案)

- ▶募集結果：意見はありませんでした
- ▶担当課：こども家庭課 ☎内線 286

パブリックコメントの詳細は、市公式サイトトップページ左下『ご意見募集』内「パブリックコメント」をご覧ください。お問い合わせください。

子育てイベント情報

* = 要予約。持ち物などは予約時にご確認ください

駅前子どもステーション 子育て支援センター

☎ 66-8022

U = <http://swas.jp/station/>

- 開館日：☎～☎ 10:00～16:00
- 絵本読み聞かせ 3/8 ☎ 10:00～
- 子育て支援コンシェルジュ出張相談 3/8・22 ☎ 13:30～15:30
- 赤ちゃんの身体測定の日 3/9 ☎ 10:00～16:00
- 0歳ふれあいあそび 3/9 ☎ 11:00～11:15
- 2～3歳のリトミック 3/12 ☎ 11:00～11:15
- ベビーマッサージ* 3/14 ☎ 10:30～11:00 定員8組。3/7 ☎ から受付。イベント終了後の11:15から通常利用可
- 3月生まれのお誕生会 3/20 ☎ 11:15～ カードのプレゼントあり。10:45までにお越しください
- 花束を作ろう 3/25 ☎～27 ☎ 10:00～16:00
- おたのしみ会* 3/30 ☎ 10:45～11:15 春から入園するお友達対象・定員10組。3/25 ☎ から受付。イベント終了後の11:30から通常利用可
- 『絵本を子どもに(0歳から)』柴谷先生による講演* 4/4 ☎ 10:00～11:00 3/26 ☎ から受付。イベント終了後の11:00から通常利用可

ときわ保育園地域子育て支援センター

☎ 60-2122

U = <http://www.tokiwakotori-nursery.ed.jp/>

- 開放日 ☎～☎ 9:00～16:00(12:00～14:00は子育て相談)
- 作ってやってみよう! 「4月のカレンダーを作ろう」 3/8 ☎ 10:30～11:30

- 出前保育「4月のカレンダーを作ろう」 3/13 ☎ 10:30～11:30 長山区
- とことこおはなし会(1歳以上対象) 3/15 ☎ 10:30～11:00
- 救急講習日 3/18 ☎ 10:30～11:00
- ゆりかごおはなし会(0歳児対象) 3/22 ☎ 10:30～11:00
- 3月生まれのお誕生会 3/27 ☎ 10:30～11:30

ながと夢保育園子育て支援センター「ゆめ de cafe」

☎ 62-3309

U = <http://www.kosodate-web.com/nagatoyume/>

- 支援室・園庭開放 ☎～☎ 10:00～14:00
- 看護師による育児相談* 13:00～16:00
- ゆめ de cooking「簡単手作りおやつ おからパウダー入りクッキー」* 3/13 ☎・14 ☎ 11:30～ 定員各日4組。3/8 ☎ 9:30から受付
- 思い出を残そう 3/18 ☎・20 ☎ 11:00～11:30 自分で作ったフォトフレームに撮影した親子ツーショット写真を入れてプレゼントします
- 身体測定・健康相談 3/25 ☎ 10:45～
- 新年度身体測定カード製作 4/3 ☎ 11:00～11:30 写真撮影をして身体測定カードを作ります
- ※その他イベントなどの詳細は支援室便りやHPで

りゅうがさきようちえん育ちサポート

☎ 62-0573

U = <http://www.ryugasaki-k.ed.jp/>

- びよびよクラブ(未就園児の親子クラブ)* 0・1歳児 = 3/8 ☎ / 1・2歳児 = 3/12 ☎ / いずれも10:00～11:30。教材費おやつ代として1回500円(初めての方は無料で体験できます)

みんなの掲示板

イベント

茨城県南生活者ネット KCN記念行事

設立15周年を記念して講演会などを開催します。事前に申込▼日時…3月17日(日)午後1時から▼場所…駒柴区▼料金…1000円

●脳活らくらくゲーム

笑いあふれるゲームを体験することで、心も脳もスッキリ活性化します。事前に申込▼日時…毎週(日)午後1時30分～3時▼場所…龍ヶ崎コミュニティセンターハウス▼料金…500円/回
共通事項▼☎・☎…茨城県南生活者ネット ☎60・8067

●メンバー募集

龍ヶ崎グラウンド・ゴルフクラブ

多くの仲間と一緒に楽しみながら健康増進を図りましょう。当日会場へ申込▼日時…毎週(日)午前9時から2時間程度▼場所…ふるさとふれあい公園グラウンド・ゴルフ場▼会費…3000円/月▼☎…井川 ☎0800・6712・0824

●お詫びと訂正

2月後半号掲載の「春爛漫ジョイフルコンサート」の開催日時に変更がありました。(誤)「3月31日(日)午後1時から」↓(正)「4月1日(日)午後0時30分から」です。

● 休日当番医 診療時間：午前9時～午後4時

3/10 (日)	菊地整形外科 ☎ 64-6111	福岡小児科医院 ☎ 66-3245
3/17 (日)	細井クリニック ☎ 66-2000	さいとうクリニック ☎ 64-3527
3/21 (木)	竜ヶ崎医院 ☎ 62-0550	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック ☎ 64-3133

愛国学園大学附属龍ヶ崎高等学校で選挙の出前授業



2月5日、愛国学園大学附属龍ヶ崎高等学校（倉持正男校長）の2年生を対象に、今年度2回目となる出前授業を行いました。

授業では、選挙の大切さや投票方法についての講義、生徒たちに選挙のことを知ってもらうための選挙クイズを行いました。模擬投票では、生徒が仮定の選挙の候補者に扮して演説を行い、実際の選挙でも使われる投票箱や記載台を使用して、投票を行いました。

授業を受けた生徒たちからは、「選挙に行きやすくなった」「実際の選挙でも自分の意志で一票を投票したい」などの感想があり、今回の出前授業を通して、選挙への関心を深めたようでした。

展示期間
3月9日（土）～31日（日）

展示部分

- 上巻＝今年が亥年なので、「イノシシに乗る金太郎」の前後を展示
- 下巻＝「大鯰」部分の前後を展示

問い合わせ
歴史民俗資料館 ☎ 64-6227

「神田明神祭礼絵巻」
歴史民俗資料館で特別展示

東京都千代田区の神田明神（現在の神田神社）で行われる「神田祭り」は、江戸時代には「天王祭り」と並び天下祭りと呼ばれるほど大きな祭りでした。この「神田祭り」の絵画史料は、神社所蔵の『神田明神祭礼絵巻』や『江戸名所図会』などがありますが、これらは天保期（1830年）以降の儉約された祭礼の様子が描かれています。

しかし、歴史民俗資料館所蔵の絵巻は、寛政期（1789～1801年）に松平定信が行った寛政改革の儉約によって神田祭りが寂しくなる以前の、華美を極めた絢爛かつ長大な行列の姿が描かれています。当時の「神田祭り」の様子を知る史料としてはもちろん、当時の昔話のイメージを探る上でも貴重な絵巻（絵画史料）です。巻物は36番ある番組編成のうち、19番組の山車や練物・萬度や引き物などの行列の様子が模写されています。

この巻物は、明治初年に元旗本・松平内記の次男諦之助が馴馬村の名家に婿入りした際の持参品の一つです。諦之助から三代目となる山崎茂一郎氏夫人・輝子氏により、平成2年に「鷹野御成図」などとともに寄贈いただきました。平成8年には絵巻を修繕し、以降は収蔵品として展示を行っています。

この機会にぜひ、ご覧ください！



「神田明神祭礼絵巻」 作者：秦一方（未詳） 絵師：碓東林 寛政5年（1793年）9月制作／上巻228.4cm・下巻227.1cm

◎ 3月の納付：国民健康保険税◎
保育料徴収金 市営住宅使用料
放課後児童健全育成事業保護者負担金

※口座振替日は4月1日です

龍ヶ崎市民憲章

1. 互いに信じ、助けあい、あたたかい心の輪をひろげましょう
1. 知性と教養を深め、人間性あふれる文化をそだてましょう
1. からだをきたえ、仕事にはげみ、思いやりのある明るい家庭をきずきましょう
1. 自然を愛し、清潔で、水と緑の美しいまちをつくりましょう
1. 心をあわせ、未来に生きる若い力をのばしましょう