



## 会場風景

本部運営スタッフや学生ボランティアをはじめ、一般ボランティアなど多くの皆さんに運営にご協力いただきました！ 当日の様子をお届けします！

### ■ ボランティア活動

一般ボランティアには54人が参加。随所で市の係員とともに大会を盛り上げてくれました。ボランティアの方々からも、「参加してよかった」「貴重な体験ができました」などの意見をいただきました。



### ■ ふるまいコーナー

会場のふるまいコーナーでは、3日間日替わりで特産品を提供しました。1日目のまいんコロッケ・2日目の龍ヶ崎ホルモンは開始20分で300食が提供終了となりました。3日目の甘納豆もあっという間に終了となりました。

ふるまいを提供してくれた各団体からは、「全国の方々に龍ヶ崎をPRする良い機会になったのでは」「今後、龍ヶ崎の食文化を今まで以上に県内外に発信していきたい」との感想や意見をいただきました。

### ■ 一般観覧者

観客席を2階にも増設し、約1,000席を確保しました。2日目の「成年男子」決勝は、立ち見が出るほどの盛況ぶりでした。

選手の熱い戦いに大きな声援を送ってくれました。



# Ryūhō

2019年11月前半号

今号の表紙・茨城国体柔道競技の会場もやまを詰め込んでみました。「国体」の文字が隠れています。文字は主にボランティア・スタッフなどで作られています。



## 目次

- 02 いきいき茨城ゆめ国体・柔道競技ご声援ありがとうございました！
- 04 龍ヶ崎市商業まつり「いがっぺ市」
- 05 今年で100歳！おめでとうございます！
- 06 健幸マイレージウォーキングイベント開催！
- 07 糖尿病連携手帳を活用しよう
- 09 11月は児童虐待防止推進月間です
- 11 お知らせ
- 17 広報ボランティアレポート／図書館だより
- 18 たつのごマルシェ／まいりゅうを探せ！／りゅうほークイズ
- 19 まちのできごと／休日当番医

### 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



- 市の花：ききょう
- 市の鳥：白鳥
- 市の木：松
- 市制施行日：昭和29年3月20日

大会」は、台風第19号の接近のため、全日程「中止」となりました。

# いきいき茨城ゆめ国体・柔道競技 ご声援ありがとうございました！



■問い合わせ：国体推進課国体推進グループ☎内線 151

45年ぶりに茨城県で開催された茨城国体も、10月8日の閉会式をもって全日程を終了しました。当市では、10月5日～7日に柔道競技が開催されました。大会直前は台風の影響が心配されましたが、3日間を通じて天候に恵まれ、各都道府県代表選手団をはじめ、役員・審判員など大会関係者やボランティア、一般観覧者など、延べ約1万2,000人がたつこのアリーナを訪れました。盛況のうちに大会を終えることができ、大会運営に関わった全ての方に感謝申し上げます。

## 柔道競技の結果

茨城県勢は、「成年男子」が準々決勝まで勝ち進み、入賞を果たしました。



優勝 東京都  
2位 千葉県  
3位 愛知県



優勝 福岡県  
2位 静岡県  
3位 山梨県



優勝 東京都  
2位 千葉県  
3位 福岡県



# 龍ヶ崎市商店街通り約 1.8km を歩行者天国！ 龍ヶ崎市商業まつり 「いがっぺ市」

■問い合わせ：商工観光課商工グループ ☎内線 405

毎年 11 月 23 日の「勤労感謝の日」に龍ヶ崎市商店街をあげて開催している「いがっぺ市」。本町商店街通り約 1.8km を歩行者天国にして、ダンスパフォーマンスやミニコンサートなど、さまざまなイベントや物産販売を行います。

## ■日時

11 月 23 日 (土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 / 荒天中止



## ■イベント

### ■ミニ上棟式

▶場所：新町駐車場そば

- 鳶職組合「はしごのり」：①午前 11 時 20 分 / ②午後 1 時 35 分 / ③午後 2 時 30 分
- 建設技能者組合「ミニ上棟式」：①午前 11 時 50 分 / ②午後 1 時 / ③午後 2 時 / ④午後 2 時 50 分

### ■銀座木村屋「酒種あんぱん」

▶場所：上町・旧 NTT 前

当市出身の木村安兵衛が考案した「銀座木村屋のあんぱん」。安兵衛の出身地のお祭りということで、数量限定で即売会を特別開催！

### ■茨城県元気な森林づくり活動「木工作り体験」

県産木材を使った無料体験。親子で参加しよう！

▶場所：にぎわい広場

▶対象・定員：親子先着 100 組

▶問 建築士会龍ヶ崎支部・秋山 ☎ 61-0107

### ■自衛隊による特殊車輛の展示

▶場所：米町

特殊車輛 (87 式偵察警戒車) の展示や制服の試着体験。都合により展示車輛などが変更になる場合あり。

### ■地域安全キャンペーン

▶場所：午前 10 時・砂町スタート

茨城県警音楽隊約 30 人を先頭に、龍ヶ崎市交通少年団など総勢 100 人がパレードを行います。

### ■商業まつり大抽選会

▶場所：下町・龍ヶ崎観音 (龍泉寺) 駐車場

豪華賞品が当たる大抽選会！ 詳しくは 11 月 22 日 (金) の新聞折込チラシをご覧ください。

### ■コミュニティバス全便全ルート無料で運行！

ぜひご利用ください。

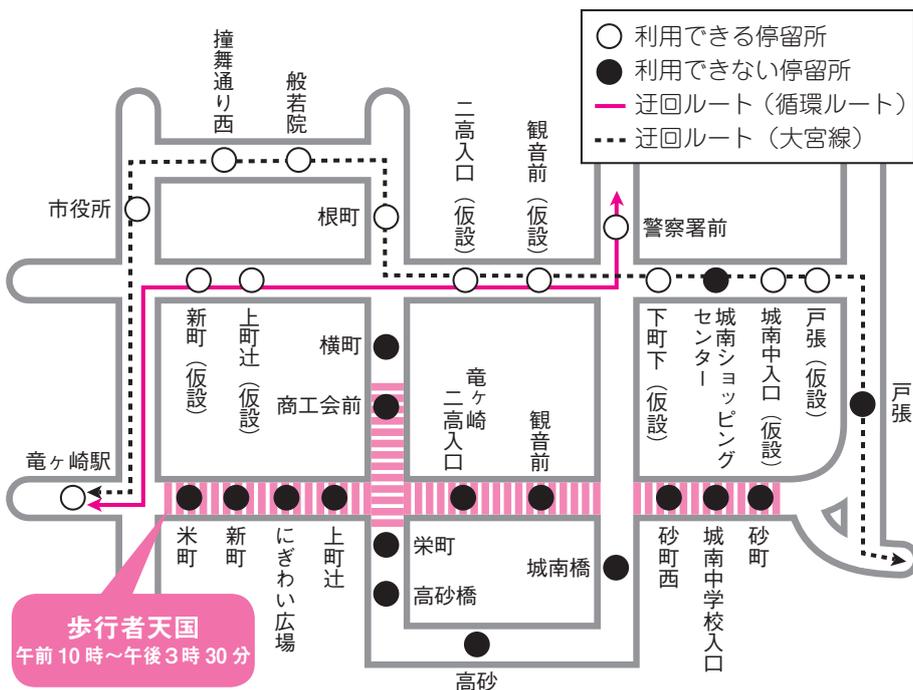
## ■コミュニティバス迂回運行

11 月 23 日 (土) は、コミュニティバスの循環ルートと大宮線は一部迂回運行します。迂回ルートには仮設の停留所を設置しますので、そちらをご利用ください。

▼迂回する時間帯…

- 【内回り】4 便目 ~ 14 便目
- 【外回り】3 便目 ~ 13 便目
- 【大宮線】2 便目 ~ 7 便目

▼問 交通防犯課交通政策グループ ☎内線 491



# 今年で100歳！ おめでとうございます！

■問い合わせ：介護福祉課高齢福祉グループ☎内線 283

国・茨城県・龍ケ崎市ではそれぞれ毎年、年度内に100歳を迎えるご長寿の方に、ほう状や記念品などを贈呈しています。敬老の日にあたり、市では対象となった方を訪問し、ほう状などを手渡しながらご長寿を祝いました。100歳を迎える皆さんを紹介します。

## ■最高齢は105歳！

市内の最高齢者は、小野花子さんです。大正3年2月13日生まれ・105歳のご長寿です。おめでとうございます！ これからも元気にお過ごしください！

今年105歳の小野さんと、ご家族の皆さん▶



## ■100歳おめでとうございます！



海老原 サトさん  
大正8年  
4月20日生まれ



河村 きくさん  
大正8年  
5月2日生まれ



瀬尾 ちかさん  
大正8年  
5月26日生まれ



木村 茂子さん  
大正8年  
7月18日生まれ



篠原 ふみいさん  
大正8年  
7月20日生まれ



鈴木 ヨシノさん  
大正8年  
11月20日生まれ



齊藤 清野さん  
大正8年  
11月26日生まれ



伊能 竹子さん  
大正9年  
1月17日生まれ



渡辺 きみさん  
大正9年  
1月23日生まれ



森田 きみさん  
大正9年  
1月30日生まれ



堂口 きよ子さん  
大正9年  
2月9日生まれ



能勢 初代さん  
大正9年  
2月19日生まれ



竹村 八重子さん  
大正9年  
3月1日生まれ



岡田 ふみさん  
大正9年  
3月5日生まれ



佐野 澄江さん  
大正9年  
3月24日生まれ



荒井 孝子さん  
大正9年  
3月28日生まれ



飯野 はな江さん  
大正9年  
3月30日生まれ

## ■大正3・8・9年は何があった年？

- 大正3年：東京大正博覧会開催、宝塚少女歌劇第1回公演、第一次世界大戦が始まる、東京駅開業
- 大正8年：第一次世界大戦終結、カルピス発売開始、高島屋・松屋オープン
- 大正9年：国際連盟成立・加入、第1回箱根駅伝開催、世界恐慌

※9月16日時点での情報を掲載しています

# ＼ちょっと気軽に、からだを動かして来ませんか？／ 健幸マイレージウォーキングイベント開催！

■問い合わせ：健幸長寿課健幸づくり推進グループ☎内線 181

スポーツインストラクターによる運動プログラムや、介護予防に効果的な運動が体験できます。たつのこフィールドをスタート・ゴールとしたウォーキングコースのほか、子どもも楽しめるスタンプラリーも開催！子どもからお年寄りまで、全ての年代の方が気軽に楽しめる総合運動イベントです！この機会に、ちょっと体を動かして来ませんか？

## ■日時

11月30日（土）午前9時30分から／小雨決行・荒天中止

## ■場所

たつのこフィールド

## ■イベントメニュー（予定）

### ■ウォーキングイベント／午前11時から

- 3km・5kmコース
- スタンプラリー

### ■インストラクター運動プログラム

エアロビクス・ヨガ・効果的なウォーキング指導など

### ■介護予防体操教室

### ■子どもかけっこ教室

### ■イバライガー握手会

### ■健康測定ブース

血管年齢測定・骨健康度測定

### ■健康相談ブース

### ■健幸マイレージ登録ブース

### ■各種飲食店ブース

たつのこフィールドで  
イバライガーと握手！



時空戦士イバライガー

©茨城元気計画

# ＼四季折々の入賞作品がオリジナルカレンダーに／ 龍ヶ崎市牛久沼フォトコンテスト2019入賞作品が決まりました！

■問い合わせ：道の駅・牛久沼プロジェクト課☎内線 393

「四季を彩る牛久沼」をテーマに、「龍ヶ崎市牛久沼フォトコンテスト2019」を開催しました。応募総数140点の中から、最優秀賞1点・優秀賞1点・入賞4点の入賞作品を選定しました。12月3日～26日に市役所1階ホールで入賞作品の展示を行います。ぜひご覧ください。

## ■入賞作品

### ■最優秀賞

「菜の花の咲く頃（田植の準備）」佐藤茂さん

### ■優秀賞

「牛久沼夕景」小山茂夫さん

### ■入賞

「緑の季節」中野正則さん

「牛久沼初！SUPリレー大会開催!!」若林和浩さん

「花咲く牛久沼」北堀富弘さん

「黄金の朝」長谷部安則さん



最優秀賞  
「菜の花の咲く頃（田植の準備）」  
佐藤茂

## ■牛久沼オリジナルカレンダーを販売します

入賞作品を掲載した「2020年版牛久沼オリジナルカレンダー」を販売します。フルカラー A2 サイズです。牛久沼の四季をぜひお楽しみください！

■販売期間 12月3日～令和2年1月31日

■販売場所 市役所3階 道の駅・牛久沼プロジェクト課

■価格 1部300円／無くなり次第終了

# 11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病連携手帳を活用しよう

■問い合わせ：保健センター ☎ 64-1039

厚生労働省における「2017年患者調査」結果では、糖尿病の患者は328万9,000人で、2014年の調査より12万3,000人増え、過去最高となりました。

## ■「糖尿病」の本当に怖いところは…合併症です

血糖が高くてもほとんど自覚症状はありませんが、体の中ではさまざまな変化がおきています。糖尿病は、血液中に糖がたくさんある状態です。その状態が続くと、血管にダメージが起こります。血管は全身を巡っているため、全身にいろいろな合併症が発症します。

## ■糖尿病の全身への合併症 「しめじ」と「えのき」

- ① **神経の症状** → 手足のしびれ、こむら返り / 自覚症状が一番早く出る
- ② **目の症状** → 網膜症 / 失明の危険があり、年間3,500人が失明。視力低下などの自覚症状がない場合もあるので、定期的な眼科受診が必要
- ③ **腎臓の症状** / 透析の危険。年間1万5,000人が新規に透析を導入

- ④ **壊疽（えそ）** / 足の感覚が低下し、傷などに気付かず、組織が腐ってしまう壊疽が起こる
  - ⑤ **脳梗塞**
  - ⑥ **狭心症**
  - ⑦ **心筋梗塞**
- 動脈硬化が進み、細い血管がある脳や心臓の血管が傷み発症。「糖尿病」と診断される前の「糖尿病予備群」から動脈硬化が進む

他にも、**歯周病**（歯周組織の血管がもろくなり歯周病が進行）、**認知症**などさまざまな**合併症**を引き起こします。

## ■「糖尿病連携手帳」を活用しよう

糖尿病は全身に合併症を引き起こすため、糖尿病治療には糖尿病のかかりつけ医だけでなく、かかりつけ眼科医・かかりつけ歯科医との連携、さらに看護師・薬剤師・栄養士・保健師など、さまざまな職種によるチーム医療がとても大切になります。

そこで、「糖尿病連携手帳」を活用することで連携がスムーズに行えます。



## ■「糖尿病連携手帳」とは

「糖尿病連携手帳」は、日本糖尿病協会が発行している「患者さんと、患者さんに関わる多職種を繋ぐ連絡帳」の役割をする手帳です。血液データや治療内容、合併症の検査所見の記録のみでなく、眼科・歯科の検査結果が記録できるようになっています。



例えば、眼科を受診した時、血液データを確認することで血糖コントロール状態が分かり、眼科医が他の医療機関からの情報を共有できます。このように、患者さんの自己管理用ツールとしての役割の他、医療関係者が手帳を通して情報共有・連携を取ることができるツールです。

糖尿病の方で内科・眼科・歯科などの医療機関を受診する際は、ぜひ「糖尿病連携手帳」を持参しましょう。「糖尿病連携手帳」については、かかりつけ医または保健センターにご相談ください。

## ■糖尿病予防講演会「早めの気づきが断然お得です！～10年後に差が出るヘルシーライフ～」

血糖が少し高め（ヘモグロビン A1c6 ～ 6.4%）の方を対象とした講演会です。糖尿病にならないために、今できる食事や運動などの予防方法を紹介します。参加無料。

■日時 11月29日（金）午後2時～3時30分

■場所 保健センター

■講師 飯野クリニック副院長・小林和人先生

■定員 先着80人

■申し込み方法 保健センター窓口か電話で申し込み

糖尿病になってしまう前に、生活習慣を見直してみよう！



# 感染症を予防して、今年の冬は元気に過ごそう！

■問い合わせ：保健センター ☎ 64-1039

## ■RSウイルス

RSウイルスは呼吸器症状を引き起こすウイルスで、毎年冬季に流行します。多くは発熱・咳・鼻汁などの症状のみですが、重症化すると肺炎などを引き起こします。

1歳未満、特に6カ月未満の乳児が初感染し発症した場合は、症状が重くなりやすいといわれており、注意が必要です。

### ■手洗い・うがい・咳エチケットで予防しましょう

手指や人が触れるおもちゃ・手すりなどのアルコール消毒も有効です。RSウイルスだけでなく、インフルエンザなどの他の感染症の予防にもなります。

右の正しい手の洗い方を参考に、しっかりと手を洗いましょう。

#### ▶手洗いの前に

- 爪は短く切っておこう
- 時計や指輪は外しておこう

正しい手の洗い方▶

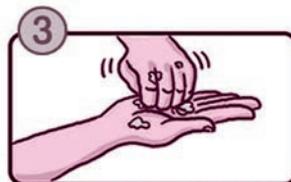
【厚生労働省 マメに手洗いポスターを一部引用】



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## ■ノロウイルス

ノロウイルスは、おう吐・下痢・腹痛などを起こすウイルスです。近年は年間を通して流行していますが、特に秋から冬にかけて本格的な流行を繰り返します。

### ■予防方法

#### ①食品は十分に加熱処理して食べよう

ノロウイルスは、85℃～90℃で90秒以上加熱することで、感染力が失われます。

#### ②食事や調理をする前・トイレに行った後は、必ずよく手を洗おう

#### ③調理器具は常に清潔に保とう

まな板や包丁などは洗剤でよく洗った後、下記の消毒液Bに浸して消毒し、その後水で洗い流しましょう。

#### ④感染者が使用したのものや触れたものは、ビニール手袋などを着用して消毒しよう

食器・トイレのふた・ドアノブなども、下記の消毒液Bで消毒し、10分後に水拭きしましょう。特に排泄物や吐物の処理には注意が必要です。オムツや汚物などを拭き取ったペーパータオルなどは、ビニール袋に密封して廃棄しましょう。

### ■消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）の作り方

ノロウイルスにアルコール消毒液は効きません。市販の消毒液と2ℓの空ペットボトルなどを使って簡単に作れる、ノロウイルスに有効な消毒液の作り方を紹介します。市販の塩素系消毒液や漂白剤は、6%くらいの濃度です。使用前に濃度の表示を確認してください。ペットボトルキャップは1杯で約5mlです。

名称	濃度	用途	作り方
消毒液A	1,000ppm (0.1%)	排泄物や吐物が付着した床などを拭くときに	ペットボトルキャップ8杯強の塩素系消毒液や漂白剤の原液を、水で2ℓに希釈。
消毒液B	200ppm (0.02%)	食器・衣類を洗うときに／トイレの便座やドアノブ・手すりなどを拭くときに	ペットボトルキャップ2杯弱の塩素系消毒液や漂白剤の原液を、水で2ℓに希釈。 ※衣類の色落ち・金属の腐食などにご注意ください

# 11月は児童虐待防止推進月間です

■問い合わせ：こども家庭課家庭子育て応援グループ☎内線 273

親や同居人によって子どもが被害者となる事件が後を絶ちません。児童虐待の防止には、悩みを相談する勇気・地域での見守りや声かけが大切です。

## ■見ても見ぬふりが事態を深刻に…気付いたら、すぐに連絡を！

児童虐待は、虐待している当事者が「虐待」と認識していなかったり、家庭内という密室の中で行われていることが多く、周囲から発見されにくいといわれています。「もしや」という疑いはとても重要です。

児童福祉法第25条では、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合、全ての国民に通告義務が定められています。「心配だ」「疑わしい」と思ったときは、そのまま見過ごさずご連絡ください。匿名でも構いません。連絡した方の秘密は守られます。調査の結果虐待でないと分かって、責任は問われません。

## ■「児童虐待」とは？

殴る・蹴るといった身体的な暴力だけでなく、子どもにとって有害であれば、それは「虐待」です。「虐待」は大まかに次の4つに分けられます。

### ■身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

### ■ネグレクト（養育放棄）

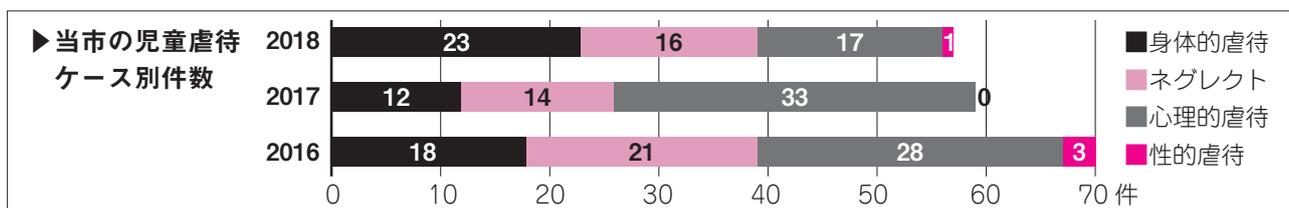
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

### ■心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的な扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

### ■性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など



## ■「しつけ」が行き過ぎると虐待にあたることもあります

子育てで、しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントに心掛けながら、子どもと向き合しましょう。

- 子育てに体罰は使わない
- 子どもが親に恐怖を持つと SOS を伝えられない
- 親は爆発寸前でイライラをクールダウン
- 親自身が SOS を出す
- 子どもの気持ちと行動を分けて考え、成長を応援

※令和2年4月1日から児童虐待の防止等に関する法律が改正され、「親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないこと」と規定されます

## ■「子育てが辛い」「イライラする」「子育ての悩みを相談する人がいない」

家庭児童相談室（こども家庭課内）では、家庭児童相談員がしつけや発達など、子どもについてのさまざまな悩みを伺い、子育ての手助けをしています。お気軽にご相談ください。

また、子どもへの虐待を見たり聞いたり、「自分が虐待をしてしまいそう」と心配したときは、迷わず連絡・相談をお願いします。緊急と思われる場合は警察☎110番へご連絡ください！

### ■相談・連絡先

- 家庭児童相談室☎64-1111（内線287）／平日午前9時～午後5時
- いばらき虐待ホットライン☎029-322-0293／24時間対応
- 土浦児童相談所☎029-821-4595／平日午前8時30分～午後5時15分
- 児童相談所全国共通ダイヤル☎189／24時間対応



# 認知症は早期発見・早期対応が大切です！ 認知症初期集中支援チームが皆さんをサポート！

■問い合わせ：龍ヶ崎市地域包括支援センター ☎内線 277

## ■初期集中支援チームって？

認知症初期集中支援チームは、認知症や認知症の疑いのある方やその家族を訪問して、認知症の困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、認知症の方を支援する認知症の専門職で構成されたチームです。

診断を受けたり、認知症に対する理解を深めたりすることで、本人や家族にとってより適切な医療や介護サービスにつなげる橋渡しをしています。

## ■チームの構成員

医師・保健師・看護師・精神福祉士・社会福祉士などの専門職がチームで活動します。

## ■認知症にはどうして早めの対応が必要なの？

認知症は今のところ完治が難しいと言われていますが、早期に発見し適切な対応をすれば、その人に合った生活を続けることも可能になるからです。

## ■どんなことをしてくれるの？

- 認知症の知識を持つ専門職チームによる自宅訪問など
- 専門医療機関の受診について、介護サービスに関する説明や利用支援
- 認知症の状況に応じた医師による助言 など



## ■サポートの対象は？

40歳以上で自宅で生活している認知症の方や、認知症が疑われる方で次の項目に当てはまる方。

- 認知症の診断を受けていない方・治療を中断している方
- 適切な医療サービスや介護サービスを受けていない方
- 医療サービスや介護サービスを利用していても、症状が悪化して対応に悩んでいる方 など

## ■チームでの支援期間は？

安定的な支援に移行できるまで、6カ月を目安に支援を行います。

## ■利用方法は？

龍ヶ崎市地域包括支援センターに、まずはご相談ください。

# 龍ヶ崎市在宅医療・介護連携推進会議の 地域ケア部会が傍聴できます！

■問い合わせ：龍ヶ崎市地域包括支援センター ☎内線 277

住み慣れた地域で暮らし続けることのできる体制・仕組み「地域包括ケアシステム」の構築を目指し、専門職や地域の皆さんと協力して会議を開催しています。

参加者は、医師・歯科医師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・精神保健福祉士・看護師・ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職と、民生委員や社会福祉協議会などです。

## ■会議を傍聴できます

地域ケア部会では、事例検討を通じて地域の課題を把握し、解決できる方法を検討しています。この会議を傍聴することができます。事例内容や参加方法などの詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

■日時 12月17日（火）・令和2年2月18日（火）いずれも午後1時30分～2時30分（予定）

■場所 市役所附属棟2階第1・2会議室

# 市からのお知らせ

**プレミアム付商品券の申請期限を延長しました**

申請期限を11月30日(土)まで延長しました。期限を過ぎると申請ができなくなりますので、お早めに申請してください。申請書は、7月下旬に該当世帯へ郵送済みです。申請書が見つからない・紛失した場合などは、お問い合わせください。  
**問** 社会福祉課 ☎内線272

**児童扶養手当が年6回払いになります**

児童扶養手当の支給月は、これまで4・8・12月の年3回でしたが、児童扶養手当法の一部が改正され、令和元年11月以降は各奇数月の年6回に変更になりました。支給日は、各支給月の11日です(支給日が土日祝日の場合は、直前の平日に支給)。今月、11月11日は支給日ですので、記帳などをご確認ください。  
**問** こども家庭課 ☎内線

286

**たつのこアリーナ プール施設休館のお知らせ**

11月11日(月)～15日(金)は定期施設点検のため、プール施設が休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。  
**問** スポーツ都市推進課 ☎内線239

**11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です!**

「ねんきんネット」では、インターネットを通じて年金記録の確認や、将来の年金受給見込額を、自身の年金記録を基にさまざまなパターンで計算できます。年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか? 「ねんきんネット」の詳細は、日本年金機構のHPをご覧ください。  
**問** 土浦年金事務所 ☎029・825・1170

## 契約結果一覧 (令和元年度第2四半期 契約金額2,000万円以上)

**問** 契約検査課 ☎内線444

件名	場所	契約金額	契約期間	業者名
令和元年度つくばの里工業団地拡張造成工事第1工区	市半田町地内	¥30,456,000	R1.7.12 ～R2.1.17	清原工業(株)
令和元年度つくばの里工業団地拡張造成工事第2工区	市半田町地内	¥63,936,000	R1.7.12 ～R2.2.6	櫻井建設工業(株)
令和元年度つくばの里工業団地拡張造成工事第3工区	市半田町地内	¥70,848,000	R1.7.12 ～R2.2.6	(株)篠崎工務店
令和元年度川崎町護岸改修工事	市川崎町地内	¥40,700,000	R1.8.7 ～R2.3.31	(株)平川建設
令和元年度龍ヶ岡公園テニスコート人工芝化工事	市中里3-1 龍ヶ岡公園内	¥60,500,000	R1.8.7 ～R1.12.27	大昭建設(株)
令和元年度龍ヶ岡公園テニスコート照明設置工事	市中里3-1 龍ヶ岡公園内	¥23,100,000	R1.8.7 ～R1.12.27	(株)竜ヶ崎電設
龍ヶ崎市防災情報伝達システム整備事業	市3710番地外	¥426,800,000	R1.8.15 ～R4.3.31	日本電気(株)茨城支店

件名	場所	契約金額	契約期間	業者名
令和元～3年度龍ヶ崎市学校給食センター調理業務委託	市駒馬町2830 学校給食センター第一調理場外1箇所	¥250,215,480	R1.8.1 ～R4.3.31	葉隠勇進(株)茨城支店
令和元～3年度龍ヶ崎市学校給食センター配送業務委託	市駒馬町2830 学校給食センター第一調理場外1箇所	¥114,631,200	R1.9.1 ～R4.3.31	龍ヶ崎通運(株)
龍ヶ崎市本庁舎等で使用する電気供給(令和元.12～令和2.11)	市3710番地 龍ヶ崎市役所本庁舎外	¥99,434,912	R1.12.1 ～R2.11.30	(株)F-Power

### ■ 狩猟が解禁されます

狩猟期間は、11月15日（金）～令和2年2月15日（土）です。狩猟者の皆さんは、地域の方々の迷惑にならないよう関係法令やマナーを守り、安全の確保に十分注意してください。野山など野外で活動する皆さんは、目立つ服装をしたり、ラジオや鈴など音の出る物を携行するなど安全対策を心掛けてください。

問 農業政策課 ☎内線 412

### 🎵 イベント

### ■ 第4回議会報告会・意見交換会～皆さまの声を聞かせてください～

龍ヶ崎市議会では、市民の皆さんに「議会に関心を持っていただくこと」などを目的に、報告会・意見交換会を開催します。議員と膝を交えて話してみませんか。お子さん連れでもお気軽にご来場ください。予約不要・無料。

日 11月17日（日）午前10時～正午 場 市役所附属棟1階・第1会議室 問 議会事務

務局 ☎内線 517

### ■ 秋の朗読会

「龍ヶ崎朗読の会」による朗読会です。秋のひとときをゆっくり楽しみませんか？ 申し込み不要・無料。

日 11月21日（木）午後2時～4時予定 場 中央図書館・2階鑑賞室 定 当日先着順で40人 問 中央図書館 ☎64・2202

### ■ リサイクルブック

図書館で使わなくなった図書を、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 11月23日（土）午前9時30分～午後3時 場 中央図書館・2階鑑賞室 問 中央図書館 ☎64・2202

### 👋 募集

### ■ 龍ヶ崎市消防団主催「出会いのひろば」女性参加者募集！

結婚を望む女性参加者募

集。消防団員・消防署員とのすてきな出会いにご参加ください。

日 12月7日（土）午後1時30分から 場 アルシェ（松ヶ丘） 対 20歳以上の独身女性 定 2000円 申込 11月22日（金）までにQRコード（スマートフォンで申し込み）で申し込み 問 危機管理課 ☎内線 350



### ■ 恋活 Party

シェフ特製のお食事とフリードリンクを味わいながらすてきな出会いの時間を楽しみませんか？ マッチングあり。

日 11月30日（土）午後6時から 場 ワイン酒場 Grano（佐貫） 対 30～40歳代の独身者 定 男女先着各15人

定 男性6000円・女性1000円/11月27日（水）以降はキャンセル料（全額）が発生します 申込 電話かEメールで申し込み。メールでの申し込みは、確認の電話連絡をします。連絡がない場合はお問い合わせ

## 市民交流プラザ主催各講座受講生募集

場・申・問 市民交流プラザ ☎64-0036（水曜休館）

### ■ 生の針葉樹で作る親子クリスマスリース

針葉樹の香りに包まれながら、ぜいたくなリースを作ってみませんか。講師ははなともり主宰・岡崎正子さん。

日 12月1日（日）午前10時～午後0時30分

定 親子10組

定 1,400円

持 花ばさみ（枝が切れるもの）・エプロン・子ども軍手

申込 11月10日（日）午前9時から電話受付



### ■ クリスマス親子クッキング

米粉のシフォンケーキをアレンジしたお菓子作りです♪ 講師は有横田農場・横田祥さん。

日 12月8日（日）午前10時～午後0時30分

対 3歳～小学生の親子

定 10組

定 2本分500円

持 エプロン・ハンドタオル・筆記用具

申込 11月17日（日）午前9時から電話受付



ださい／キャンセル待ち受付あり  
**申・問** 商工観光課  
 ☎内線 404 E syouko@city.ryugasaki.ibaraki.jp  
 平日午前8時30分～午後5時受付

■ 歴史民俗資料館

● 江戸型彫り教室

着物の柄などの型を渋紙に彫る「江戸型彫り」の技法で、干支などの絵型を5枚彫り、手作りの年賀状を作ります。講師は結城春雄さん。  
**日** 11月30日(土) 午前10時～午後3時 **定** 先着16人 **＼** 1000円

● 龍ヶ崎とんぼ凧作り教室

市民遺産に認定されている「とんぼ凧」を作ってみませんか。講師は龍ヶ崎とんぼ凧研究会。  
**日** 12月1日(日) 午前9時30分～午後3時 **定** 先着12人 **＼** 1000円 **注** 小学3年生以下は保護者同伴

**共通** **申** 11月8日(金) 午前10時から電話受付 **場** **申・問** 歴史民俗資料館 ☎ 64・6227

■ 湯ったり館

● 日帰り湯ったり館「湯ったり館へ行く」  
 大きなお風呂に浸かり、友人との食事や農業公園の散策など、午後のひとときをお楽しみください。  
**日** ① 11月29日(金) ② 12月10日(火) 行程：午前10時30分・観光物産センター出発↓湯ったり館滞在↓午後3時・湯ったり館出発  
**交通手段** 湯ったり館マイクロバス **定** 先着各25人 / 最少催行人数10人 **＼** 各520円 **注** JR佐貫駅東口・湯ったり館以外での乗降はできません / 館内への飲食物の持ち込みは固くお断りします / 時間厳守  
**申込** 11月8日(金) 午前10時から電話受付

● 折り紙教室

今回のテーマは「来年の干支ねずみ」です。講師は日本折紙協会講師・齋藤裕子先生。  
**日** 12月5日(木) 午前10時～午後0時30分 **定** 先着15人 **＼** 500円 **申** 11月11日(月) 午前10時から電話受付

● 手芸教室

ハンカチブローチを作り

ます。

**日** 12月10日(火) 午前10時～正午過ぎ **＼** 800円  
**定** 先着10人 **申** 11月9日(土) 午前10時から電話受付  
**共通** **場** **申・問** 湯ったり館 ☎ 60・1126

■ 市民活動きっかけづくり「ボランティア体験」

ボランティアを始めたいけど何をしたいかわからない。それならまずは、自分のまち・公園をきれいにしませんか？ 北竜台公園の美化活動で市民活動への一歩を踏み出しましょう。老若男女問わず、どなたでも参加可・参加賞あり。  
**日** 11月19日(火) 午前10時から1時間程度 / 雨天中止  
**場** 北竜台公園集合(ケーズデンキ駐車場側の公園出入り口周辺) **定** 10人 **持** 飲み物・タオル・軍手 協力：北竜台公園の里親「のぼさんクラブ」 **申** 11月8日(金) 午前9時から電話で申し込み **申・問** 市民活動センター ☎ 63・0030 (月曜休館)

メール配信サービスをご利用ください！

**問** シティセールス課 ☎内線 371

市では、暮らしに役立つ情報を携帯電話やパソコンにメールでお届けする「メール配信サービス」を無料(通信費は自己負担)で行っています。災害情報なども配信していますので、ぜひご登録ください！

■ 配信している情報

- 市からのお知らせ  
市からのさまざまなお知らせ情報を配信
- イベント情報  
市内のイベント情報を配信
- 健康情報  
検診などの健康に役立つ情報を配信
- 子育て情報  
子育てに役立つ情報を配信
- 防犯情報  
不審者情報など防犯情報を配信
- 防災無線  
防災無線で放送した内容を配信。行方不明者情報など警察が放送する防災無線の情報は、「ひばりくん防犯メール」(右QRコード)で配信
- 災害情報  
地震などの災害に関する情報を配信【気象庁が発表する特別警報・警報、震度情報(龍ヶ崎市の震度3以上)など】
- 図書館だより  
新刊情報やイベント・休館情報などを配信
- 議会情報  
議会開催情報などを配信



■ 登録方法

QRコードから登録、または「t-ryugasaki@sg-m.jp」へ空メール送信後、返信されたメールに従って登録。

※パソコンからのメールを受信できるようにしてください



## 第13回ヘルシーボール大会

誰でも気軽に楽しめる  
ニュースポーツの一つです。  
市スポーツ推進委員が指導  
します。初心者も大歓迎で  
す！

**日** 11月30日(土) 午前9時  
午後0時30分予定 **場** た  
つのこアリーナ **対** 個人  
または5〜10人で構成する  
チーム **持** 運動のできる服  
装と室内履き **申込** 11月20  
日(水)までに所定の申込  
書に必要事項を明記し、ス  
ポーツ都市推進課またはた  
つのこアリーナ窓口を持参  
かファクスで申し込み。申  
込書はスポーツ都市推進課・  
たつのこアリーナで配布、  
または市公式HPからダウ  
ンロード **問** スポーツ都市  
推進課 ☎ 60・1564 **fax** 60  
・1582

## バウンドテニス教室

テニスコートの6分の1  
サイズの人工芝でできた  
コートで行うスポーツです。  
お気軽にご参加ください。

● 一般の部  
**日・場** 11月17日・24日(日)  
久保台小体育館 / 11月19日・

26日(火) 馴柴小体育館 /  
いずれも午後7時30分〜9  
時30分 **対** 市内在住・在勤  
の18歳以上の方 **定** 各10人  
程度※1日だけの参加可

## ジュニアの部

**日・場** 11月15日・29日(金)  
たつのこアリーナ / いずれ  
も午後6時〜8時 **対** 幼児  
〜中学生※一般の方も参加  
可 **定** 各10人程度  
**共通** Ⅱ ¥1回200円 **持**  
運動のできる服装・飲み物・  
室内用運動靴 **申込** 11月12  
日(火)までに電話で申し  
込み **申**・**問** 石川 ☎ 090  
・2463・7573

## 市障がい福祉サービス事 業所連絡協議会主催 地域包括ケアシステ ムについての勉強会

明治学院大学学長特別補  
佐・名誉教授の河合克義先  
生を講師に、地域包括ケア  
システムについて勉強会  
を行います。無料。

**日** 11月22日(金) 午前10時  
45分〜午後0時30分 **場** 市  
役所附属棟1階・第1会議  
室 **定** 先着60人 **申込** 電話  
で申し込み **申**・**問** 市障が  
い福祉サービス事業所連絡

協議会事務局(スマイル&  
ピース内) ☎ 85・4373

## 久保台小学校区わく わく協議会

● 誤嚥予防講座  
口腔機能の低下を防ぎま  
しょう! 無料。

**日** 12月6日(金) 午前10時  
〜正午 **定** 50人 **申込** 窓口  
で申し込み。地区内の方  
11月8日(金)から受付 /  
地区外の方 11月16日(土)  
から受付 **場**・**問** 久保台 ☎  
65・4788

## その他の お知らせ

### 講演「アルコール依 存症について(仮)」

講師は豊後荘病院精神科  
医・吉川正孝氏ほか。参加  
無料。

**日** 11月18日(月) 午後2時  
4時 **場** 阿見町総合保健福祉  
会館「さわやかセンター」・  
大会議室 **定** 80人 **申込** 11  
月11日(月)までに電話で申  
し込み **申**・**問** 竜ヶ崎保健  
所保健指導課 ☎ 62・2367

## 自衛官募集

**問** 自衛隊茨城地方協力本部龍ヶ崎地域事務所 ☎ 64-3351 **U** <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

詳細はお問い合わせください。

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日
陸上自衛隊高等 工科学校生徒	推薦	中卒(見込み含む)17歳未 満の男子で成績優秀かつ生徒 会活動などに顕著な実績を修 め、学校長が推薦できる方	11月29日(金) まで	令和2年1月5日(日)・ 6日(月)のうち1日
	一般	中卒(見込み含む)17歳未 満の男子	令和2年 1月6日(月)まで	1次=令和2年1月18日(土) 2次=1月31日(金)~ 2月3日(月)のうち1日

募集種目	応募資格・受付期間など
自衛官候補生	年間を通じて募集しています

## 令和元年度第3回男女共同参画チャレンジ支援セミナー

テーマは「私らしいLife Stage」私も相手も大切にする自己表現の「コツ」。講師はNPO法人やす託児所理事長・安のり子氏。参加無料。

日 11月20日(水) 午前10時～正午 **場** 女性プラザ男女共同参画支援室(いばらき就職支援センター3階/水戸市) **定** 先着30人/子連れ・託児可 **申込** 電話で申し込み **申** 茨城県女性活躍・県民協働課女性プラザ男女共同参画支援室 ☎ 029・2333・3982

## 保育のお仕事に関わりたい方を応援します!

茨城県では人材派遣会社とタイアップして設置した「いばらき保育人材バンク」で、保育の仕事に関わりたい方を応援しています。結婚・出産などで離職中の方、復職を検討している方、資格はないが保育の仕事に興味がある方などへ希望に合った保育施設を紹介します。また、ブランクによる不安のある方には、復職者

向けセミナーを行うほか、資格が無い方には保育士資格の取得を支援します。

**問** マンパワーグループ(株) つくば支店 ☎ 0120・604・148 / 県子ども未来課 ☎ 029・301・3252

## さわれる展示

**ハートフルミュージアム**  
動物の毛皮やバードカービング(鳥類模型)、昆虫・植物の拡大模型、恐竜の化石、タッチングプールなど触れる資料中心の特別展示を実施します。詳細はお問い合わせください。

日 11月23日(土) ～ 12月8日(日) 午前9時30分～午後5時 **場** ミュージアムパーク茨城県自然博物館 ☎ 0297・38・2000

## 令和2年1月6日からハローワーク求人票・公開方法が変わります

求職者の皆さんにより詳しい求人情報を提供できるよう、様式変更や公開方法が変わります。これにより、求人事業主は、求人条件な

どについて、さらに詳しい情報などの登録が必要です。詳細は最寄りのハローワークにお問い合わせいただくか茨城県労働局HPでご確認ください。

**問** 茨城労働局職業安定課 ☎ 029・224・6218

## 11月は労働保険適用促進強化月間(事業主は、労働保険への加入義務があります)

労働保険は、労働者災害補償保険(労災保険)と雇用保険を総称したもので、労働者とその家族、加えて事業主を守る制度です。労働者を一人でも雇用する事業主は、労災保険の加入が義務付けられています。パートタイム労働者の方でも、一定の要件を満たす方は雇用保険の加入が義務付けられています。保険制度の詳細および加入手続きについては茨城労働局保険徴収室(☎029・224・6213)、最寄りの労働基準監督署、またはハローワークへお問い合わせください。

## 茨城県最低賃金が「時間額 849 円」に改定されました

**問** 茨城県労働局賃金室 ☎ 029-224-6216

茨城県最低賃金は、令和元年10月1日から「時間額 849 円」(27 円引き上げ)に改定されました。

年齢やパート、アルバイトなどの雇用形態に関わらず、県内で働く全ての労働者に適用されます。詳細は茨城県労働局賃金室、または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

### ■事業者の方へ

最低賃金引き上げに向けた事業者への支援として、次の相談窓口や助成金が利用できます。

#### ●ワンストップ無料相談窓口

**問** 茨城働き方改革推進センター ☎ 0120-971-728

「働き方改革」に関連するさまざまなご相談にワンストップで対応します。

#### ●業務改善助成金

**問** 茨城働き方改革推進センター ☎ 0120-971-728  
／茨城労働雇用環境・均等室 ☎ 029-277-8294

生産性向上のための設備投資などにより、事業所内の

最低賃金を一定以上引き上げた場合、その設備投資等の費用の一部を助成します。支給対象者・要件、助成金には一定の条件があります。

#### ●キャリアアップ助成金

**問** 茨城労働局職業対策課 ☎ 029-224-6219

非正規雇用労働者の企業内でのキャリアアップを促進するため、正社員化、処遇改善の取り組みを実施した事業主に対して助成する制度です。

## 相談

## ■厚生労働省委託事業

## いばらき県南若者サポートステーション無料就労相談

**申・問** いばらき県南若者サポートステーション  
 ☎ 029-893-3380 **FAX** 029-893-3381  
**E** info@saposute-tsukuba.jp

若者の社会的自立を支援し、それぞれの状況に応じた就労相談や定着・ステップアップ支援を行います。無料。事前に申し込み。

**日** 毎月第4水曜日午後1時～5時  
**場** 市民活動センター  
**対** 15～39歳の若年無業者およびその家族

## ■専門家による空家無料相談会

**申・問** 交通防犯課☎内線 492

高齢化・相続・建物の老朽化などの理由で発生する「空家」について、使わない家を貸したい・売りたい・相続を整理したいなどの問題を、専門家に無料で相談できます。

**日** 12月14日(土) 午後1時～4時 / 1組あたり40分程度  
**場** 市役所附属棟1階・第1会議室  
**内容** 弁護士・司法書士・宅地建物取引士・建築士などの専門家による空家等の利活用、解体・除去および相続などの相談  
**対** 市内の空家や今後空家になることが見込まれる住宅の所有者など  
**定** 3組程度(予約制) / 相談内容により相談者を

決定(先着順ではありません)

**申込** 11月22日(金)までに電話か窓口で申し込み

## ■社会福祉協議会の無料相談事業

**申・問** 社会福祉協議会☎ 62-5176

## ●法律相談

**日** ①11月22日(金)②12月13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** 各3人

**申込** ①11月19日(火)まで②12月10日(火)までに電話で申し込み

**注** 応募多数の場合は抽選 / 定員に満たない場合は締め切り後に先着順で受付

## ●心配ごと相談

予約不要。相談日にお越しください。

**日** ①11月19日(火)②12月3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=場** 地域福祉会館・相談室

## ■いい歯デー(11月8日)歯の何でも電話相談

**相談・問** 茨城県保険医協会☎ 029-823-7930

治療内容、治療費、歯周病、ブラッシングの仕方など歯に関する悩みや質問を受け付けます。相談料無料。匿名での相談可。お気軽にお問い合わせください。

**日** 11月10日(日) 午後1時～4時

**相談員** 歯科医師

## みんなの掲示板

12月後半号締め切り: 11月22日(金) / 1月号締め切り: 12月13日(金)

## ▶イベント

## ボランティア花植え活動

中学生と一緒に季節の花植えを楽しみませんか。直接会場にお越しください。

**日** 11月17日①午前9時から1時間程度  
**場** 牛久沼排水機場そばの花畑「花と風の丘」  
**問** 小貝川・花とふれあいの輪・若松☎ 64-7584

## 手話で歌いましょう!

「君といつまでも」「糸」などよく知っている曲を手話で歌います。事前に申込。

**日** 11月16日①  
**場** 龍ヶ崎コミュニケーションハウス  
**¥** 300円  
**申・問** 茨城県南生活者ネット・坪山☎ 60-8067

## 第5回龍ヶ崎市市民川柳大会

当日題は「生い立ち」「凌ぐ」「まさか」「意気込み」。詳細は問い合わせ。

**日** 12月7日①午後1時から  
**場** 市役所附属棟1階会議室  
**¥** 1,000円  
**問** 太田☎ 66-1293

## ▶メンバー募集

## スマホ教室

疑問に応じて個別に教えます。事前に申込。

**日** 11月27日①午前10時から申し込み順に対応 / 以降毎月第4②開催  
**場** 龍ヶ崎コミュニケーションハウス  
**定** 先着5人  
**¥** 500円  
**申・問** 茨城県南生活者ネット・坪山☎ 60-8067



広報  
ボランティア  
レポート

## 『第九』の練習が佳境に入っています

来る12月15日、文化会館のリニューアルオープン記念でベートーベンの『第九（歓喜の歌）』の演奏会が開催されます。龍ヶ崎市では昭和60年の文化会館完成記以来5回目の『第九』になります。

このための合唱団員は募集に応じた龍ヶ崎市民を中心とする約240人で、中山市長も参加されています。合唱練習はすでに5月から始まっていますが、初めての方のための別練習も終わり、これから本番に向けて歌い込みと、暗譜という難題に取り組む段階になってきました。『第九』は全体で約1時間10分の曲ですが、合唱部分は第4楽章の約10分です。しかし、“たかが10分、されど10分”です。

リズム・音程・強弱が難しい箇所が随所にあります。練習の雰囲気は合唱指導の安達先生の巧妙な話術で笑いが絶えません。「文句はベートーベンに言ってくれ」と言われながら、皆さん苦しみながらも楽しく、そしてドイツ語に悪戦苦闘しながら頑張っています。

私は前回の平成26年の市制60周年記念事業の時に初めて参加しましたが、前回、安達先生に言われた「第九は1度覚えれば一生ものですよ」が忘れられず、その後も他の市町村などで開催している第九に参加していましたが、今回また龍ヶ崎で歌えるので嬉しいです。



12月15日、大勢の皆さんにオーケストラと日本を代表する4人のソリストと合唱団の演奏を聞いていただければ、もっともっと嬉しいです。

【広報ボランティア：栢田】



旅先やお出かけ先でまいりゅうのぬいぐるみキーホルダーと一緒に撮影した写

真を募集！ 写真と撮影場所・氏名・住所・コメントを添えてシティセールス課「まいりゅうと一緒に」係 [citysales@city.ryugasaki.ibaraki.jp](mailto:citysales@city.ryugasaki.ibaraki.jp) へ。

千葉フォルニアにて  
ハイポーズ



千葉県  
袖ヶ浦市から  
みるぷーさんー



## 図書館だより ☎ 64-2202

### 今月の新刊

#### 児童

- 『もののなまえ』 = めぐるみよ
- 『空飛ぶ微生物ハンター』 = 佐久間博
- 『しぶがきほしがきあまいかき』 = 石川えりこ

#### 絵本

- 『そらめくんのやすみなさい』 = なかやみわ
- 『巨大空港』 = 鎌田歩
- 『やさしいばたけカーレース』 = やぎたみこ

### 11月のおはなし会

- おはなし会  
9日・23日（土）午前10時30分～
- たつの子お話タイム  
9日（土）午前10時30分～
- こぐまちゃんのおはなし会  
12日（火）午前10時30分～

### 文学

- 『罪と祈り』 = 貫井徳郎
- 『落日』 = 湊かなえ
- 『ポッティチェリの裏庭』 = 梶村啓二
- 『育てて、紡ぐ。暮らしの根っこ』 = 小川糸
- 『開高健のパリ』 = 開高健

### その他

- 『図説歴史散歩事典』 = 佐藤信
- 『介護に役立つ人体力学』 = 井本邦昭
- 『賢い冷蔵庫』 = 瀬尾幸子
- 『ベビーとキッズの布小物』 = 鈴木千晶
- 『古典と楽しむ茶花』 = 森川宗春

### ドキュメンタリー 牛山純一の世界

当市に縁の深い世界的ドキュメンタリスト、故・牛山純一さんの作品を上映します。予約不要・無料。

- ▶日時：11月10日（日）午後2時から
- ▶場所：2階・鑑賞室
- ▶定員：30人
- ▶上映作品：「ポピュラー・サイエンス 知られざる世界 ああ！プロペラ機・大空によみがえる日／大空を夢見た時代」50分

まいりゅう  
を  
さがせ!

まいりゅうの写真やイラストなどを募集します。氏名(P.N可)・住所・コメントを添えて、りゅうほー編集室「まいりゅうを探せ」係

(E citysales@city.ryugasaki.ibaraki.jp)へお寄せください。



国体柔道競技少年男子で優勝した東京都チームのみんなとバシャリ!

国体の表彰式後の一コマだよ〜ん  
京都府の選手とハイタッチ!



国体で撮影したボクの写真は「#まいりゅうの国体思い出アルバム」で紹介しているよ〜ん  
みんな見てね〜!

@machidukuri1



### まいりゅう 出没情報(予定)

11/23 いがっぺ市【本町商店街通り】

12/1 まいんバザール【にぎわい広場】

※天候などにより変更となる場合があります。その他にもさまざまなイベントに出没します。ぜひ探してみてください!

11月の

たつのご  
マルシェ

物産品  
フェア!



「たつのごマルシェ」は、龍ヶ崎で採れた新鮮野菜や物産品の販売、ワークショップなど“ふれあい”と“おいしさ”が集まる交流の場です。今月のお楽しみイベントは、龍ヶ崎の甘納豆屋さんの規格外「芋甘なっとう」詰め放題!

毎月第2土曜日はマルシェへお越しください!

▶日時: 11月9日(土)

午前10時~午後1時

▶場所: さんさん館前(たつのごやま隣)

### お楽しみイベント

規格外「芋甘なっとう」箸で詰め放題!

▶時間: 午前11時20分から  
(10時30分から整理券発行)

▶定員: 先着100人  
(1家族2人まで)

▶料金: 100円  
(1人1回限り)



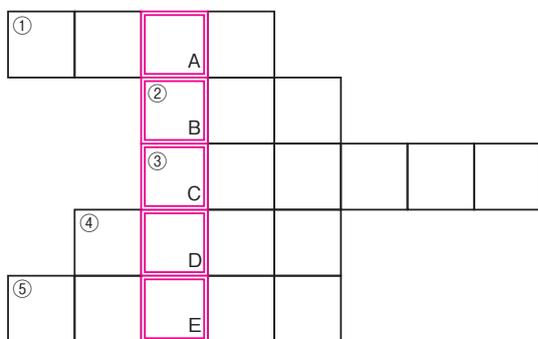
▶問: まちづくり・文化財団 ☎ 62-2227  
(月曜休館)

※小雨決行、荒天中止。内容変更の場合あり。当日の開催状況などは財団 Facebook をご確認ください

QUIZ

りゅうほー  
クイズ

「湯ったり館」優待券と  
図書カードが当たる!



①~⑤のヒントをもとに下のマスに文字を入れてください。A~Eの文字を順に並べると答えになります。

ヒント(ヨコ)

- ①●●●●●が高くてほとんど自覚症状はありませんが、体の中ではさまざまな変化がおきています。
- ②診断を受けたり、認知症に対する●●●を深めたりすることで、本人や家族にとってより適切な医療や介護サービスにつなげる橋渡しをしています。
- ③●●●●●●●は、85℃~90℃で90秒以上加熱することで、感染力が失われます。
- ④スポーツインストラクターによる運動プログラムや、介護予防に効果的な運動が●●●●●できます。
- ⑤子育てで、しつくと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの●●●●●の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。

**応募方法** 答え(例「11月号答=●●●●●(ABCDEに入る文字)」)と郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・「りゅうほー」の感想やご意見などをはがきを書いて、〒301-8611 市役所りゅうほークイズ係までお送りください。令和元年11月29日(必着)。応募は1人1枚まで。正解者の中から抽選で10人に、1,000円分の図書カードと「湯ったり館」の優待券2枚を差し上げます。当選者は12月後半号で発表します。



# 茨城国体で龍ヶ崎ゆかりの選手が大活躍！

9月28日～10月8日に県内各所で行われた「いきいき茨城ゆめ国体 第74回国民体育大会」で、当市ゆかりの選手たちが活躍しました！ 一部結果を紹介します！

目の不自由な方へ、「リゅうほー」を音訳したCDおよび「リゅうほー」点訳版を無料配布しています。詳細・お問い合わせは社会福祉協議会 ☎ 62・5176まで。



スポーツ  
クライミング

## 野口啓代選手 準優勝！

当市出身の野口啓代選手は小林由佳選手とタッグを組み、「成年女子ボルダリング」「成年女子リード」に出場。いずれも2位の成績を取めました！



## 母校の児童・生徒が野口啓代選手を応援！

野口啓代選手を応援しようと、10月5日のボルダリング決勝に城ノ内中学校の生徒29人・6日のリード決勝に八原小学校の児童・保護者37人が母校の応援団として鉾田市の会場にバスで駆けつけました。

スポーツクライミングでの選手への掛け声は「ガンバ!」。両校とも「頑張れ先輩! 野口啓代選手」の横断幕を掲げながら、会場内に「ガンバ!」の掛け声を響かせ、野口選手と茨城県選手団の活躍を後押ししました。

茨城県成年女子はボルダリング・リード共に2位という悔しい結果でしたが、リードで唯一完登した野口選手の圧巻のトライに会場内が沸きました。

また、会場内には野口選手の2020オリンピック東京大会・日本代表内定を受け、応援メッセージボードが設置され、来場した多くの方がメッセージを書いていた。

東京オリンピックでの活躍を願って、みんなで野口選手を応援しましょう！



## ラグビーフットボール女子（7人制）



新井実来・幅野真子・内海春菜子・井上愛美・大塚朱紗・永岡萌・森本里菜（流通経済大学）／一戸愛美（龍ヶ崎済生会病院）／大谷苑佳（龍ヶ崎市役所）

## 国体初出場・初優勝！

流通経済大学ラグビー部女子「RKUラグビー龍ヶ崎 GRACE」のメンバーを中心に結成された茨城選抜は、埼玉との決勝戦を延長の末17-12で勝ち、初優勝しました！ おめでとうございます！

## サッカー成年男子



薄井覇斗・宮本優太・伊藤敦樹・佐々木旭・安居海渡・菊地泰智・山口大輝・満田誠・岡崎優希・鹿野修平・仙波大志・野々村鷹人・佐藤響・石川颯海・高井悠貴（流通経済大学）

## PKを制し、国体初優勝！

流通経済大学サッカー部を中心に結成された茨城選抜は、福井との決勝戦を1-1のままPK戦に突入。3-1で勝ち、初優勝しました！ おめでとうございます！

◀提供：鹿嶋市

## サッカー成年女子

## 準優勝おめでとう！

三重との決勝戦は1-1のままPK戦で2-4で準優勝！  
藤根有彩・広瀬桜・小泉綾乃（流通経済大学）

## ライフル射撃

## 3位入賞！

竜ヶ崎第一高等学校射撃部の峰風花さんが「少年女子チーム・ライフル立射」、佐々木真由さんが「少年女子チーム・ピストル」で3位入賞！

## 来て、見て、体験できるふくしまつり 「ふれ愛広場 2019」開催



10月20日、文化会館・歴史民俗資料館・中央図書館を会場に、龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会と龍ヶ崎市社会福祉協議会主催による「ふれ愛広場 2019」が開催され、約4,500人が来場しました。

屋外ステージでは、各学校・団体の楽器演奏や、ダンスの披露が行われました。また、福祉の体験コーナーでは、来年の東京オリンピック・パラリンピック種目でもある「ボッチャ」などのスポーツ体験、手話・点字・要約筆記などの福祉体験、セグウェイ・電動車いすなどの試乗体験など、さまざまなイベントが行われました。

## ゴルフ場での連携プレー 救急救命で消防協力者表彰



7月29日に市内のゴルフ場で50歳代男性がプレー中に突然倒れ心肺停止状態に陥った際に、同組プレーヤーの林周平さんと荒井正弘さん、そして施設従業員の汾陽光紘さんと後藤友也さんが一致協力し、迅速な通報と適切な救命手当を行いました。

このことが功を奏し男性は無事救命され、社会復帰できました。この功績を称え、稲敷広域消防本部澁谷消防長から消防協力者表彰が贈呈されました。

写真：左から澁谷消防長、ゴルフ場支配人谷口氏、林氏、汾陽氏、荒井氏、後藤氏、新宮救急課長

## 災害協定で物資支援 台風第19号で被害を受けた、福島県相馬市へ職員派遣



当市は平成24年に、福島県相馬市と「災害時等における相互応援に関する協定」を締結しています。今回、同協定に基づき、台風第19号の影響で市内全域に断水が発生した福島県相馬市に対し、当市備蓄品から水900本（2ℓ6本入り150箱）やアルファ米の物資を支援しました。

10月16日、市役所で支援物資をトラックへ積み込み、派遣職員が相馬市へ向けて出発。午後4時頃に相馬市に到着し、同市職員と共に備蓄倉庫への物資搬入を行いました。

この支援物資の運搬には、東日本大震災以降、復興支援として同市への派遣経験のある職員を中心に、4人の職員が派遣されました。



### 休日当番医 診療時間：午前9時～午後4時

11/10(日)

うちだ医院 ☎ 64-8821

牛尾病院 ☎ 66-6111

11/17(日)

いがらしクリニック ☎ 62-0936

さくらクリニック ☎ 65-1211

■ 11月の納付 国民健康保険税⑤／介護保険料⑤／後期高齢者医療保険料⑤／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 ※納期限（口座振替日）は12月2日です

還付金詐欺にご注意ください！ 相手の言葉をうのみにせず、市役所などにご確認ください