

今一度考えてみよう
災害の備え。



70th anniversary

龍ヶ崎市 市制施行 70周年

「令和6年能登半島地震」で亡くなられた皆さまに心からお悔やみ申し上げますとともに、被災された多くの皆さまにお見舞いを申し上げます。

能登半島地震以降も、日本各所で地震が発生しています。震災への備えを、改めて確認してみましょう。

災害支援報告

富山県高岡市・石川県七尾市で給水支援を実施

1月4日～9日に、「令和6年能登半島地震」で被害のあった富山県高岡市と石川県七尾市に職員を派遣し、給水活動を行いました。

高岡市とはコロッケによるまちづくり交流がご縁。東日本大震災の際には、高岡市水道局から給水活動支援を受けました。

水道復旧に伴い、5日には高岡市での活動を終了。その後、甚大な断水被害を受けていた七尾市からの要請を受け、七尾市で給水活動を続けました。

支援体制

派遣人員

災害支援経験のある柏崎危機管理監を含む、市職員4人

派遣車両など

- 乗用車：1台
- 給水車：1台
- 給水袋：500枚



活動記録

高岡市【1月4日・5日】

断水のあった伏木(ふしき)地区で給水活動を実施。活動中、徐々に断水は解消しましたが、夜まで絶え間なく給水に来られる方がいました。



七尾市【1月6日～9日】

市内全域で断水被害が。七尾城登山口駐車場で給水活動を実施。

朝から夜まで給水待ちの列が途切れることはなく、吹雪や雨の中、1時間待ちとなる時間帯もありました。



災害派遣を経験した職員からはこんな声がある…

今回の支援では、東日本大震災時の恩返しも含め、精一杯活動してきました。現地では「食器を洗う時など、何をしても水が必要」「トイレやお風呂にも入れない…」といった声が多かったです。

やはり水の備蓄は大切だと感じましたし、水やトイレの問題は生活に密接に関わってきます。

大変な状況の中、給水にいらした皆さんから「ありがとう」とのたくさんの温かい声に支えられ、無事に活動を終了することができました。

現場で活動
防災安全課
鈴木主査
圓城寺副主査



引き続き国や県と協力し、被災地への継続的な支援を連携して行っていきます。現地での活動の様子は二次元コードから。

皆さんの自宅などでの備蓄は十分ですか？



目次

- 02-05 【特集】ご自身の地震対策を確認してみませんか？
- 06 骨粗しょう症・ロコモティブシンドロームを予防しよう
- 07 新型コロナワクチン接種について／Cafe たつのごで賞味いただけます！
- 08-15 おしらせ／みんなの掲示板
- 16-17 りゅうほー広場
- 18-19 まちのできごと
- 20 わがやの天使大集合！／休日当番医



『りゅうほー』の一部記事に、関連するSDGsアイコンを表示しています。

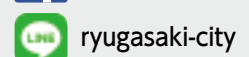
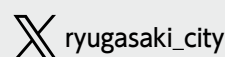
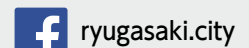
Creation

—ともに創るまち・龍ヶ崎—

龍ヶ崎市の人口【2/1 現在】（）内は前月比

- 総数…75,425 (- 84)
- 世帯数…35,686 (- 28)
- 男性…37,518 (- 40)
- 女性…37,907 (- 44)

龍ヶ崎市公式 SNS



龍ヶ崎市での備えは



ご自身の地震対策を確認してみま

被災時に必須！水・トイレの備えを確認！

水

市での備え



飲料水兼用耐震性貯水槽
容量100t（10万L）の地下埋設型貯水槽が、市内に3基あります。
貯水槽は水道管直結で、常に水道水が循環。地震発生時は水道管内に水を溜め置く構造のため、被災時には飲料水としても使用できます。

【設置場所】 龍ヶ崎小学校／龍ヶ崎消防署西部出張所／龍ヶ岡公園たつのこやまステージ付近



飲料水備蓄・飲料水運搬袋
小中学校などに設置してある防災コンテナに、分散して備蓄。

【備蓄の総量】

- 飲料水（500mL／2L）：約1,300箱（約15,600L）
- 飲料水運搬用袋：約6,000枚

防災井戸

13カ所のコミュニティセンターに設置。定期的に水質検査を実施し、飲用水に適さない場合は生活用水として利用できます。



消防団の水槽車

飲料水を6t積載できる水槽車。5口の蛇口から給水が可能で、送水や夜間活動に役立つ照明機器を配備。



「平成27年9月関東・東北豪雨災害」や「令和6年能登半島地震」被災地で、給水活動などにも活躍。

災害時には飲み水や生活用水として**水が必須**となります。

断水に備えて、家庭での水や給水器具の確保も考えてみましょう！



トイレ

市での備え

マンホールトイレ

専用配管のマンホールの上に、仮設トイレを設置して使用。下水道が通り、避難所となる市内の小中学校やニューライフアリーナ龍ヶ崎など、15カ所に整備。

＼ここがすごい！／

- 下水道直結のため衛生的
- 下水管が使用できない場合も、くみ取りで利用できる



テント型トイレ

仮設集合トイレテント。下水道が通っていない、避難所となる市内の小中学校3カ所に整備。

＼ここがすごい！／

- 使用した便袋をゴミ捨てダクトからテント外のトイレ収納袋へ直接捨てられる
- 水や電気が不要



簡易トイレ

吸収剤が入った使い捨ての袋を被せて利用する、組立式の簡易トイレ。小中学校の防災コンテナに備蓄。

＼ここがすごい！／

- 簡易トイレの袋を普段利用するトイレに被せると、普段のトイレを災害時のトイレとして利用できる



家庭でできるトイレの備え

市販の携帯トイレの備蓄

市販の携帯トイレは、コンパクトで備蓄に適しています。平時は車内にいくつか置いておけば、渋滞時にも役立ちます。一般的に、**1日1人5個が目安**。



❗ 使用した携帯トイレの捨て方

製品によって捨て方が異なります。説明などをよく見て利用しましょう！

新聞紙や猫砂などで

手作りの携帯トイレを作る

▼用意するもの

- 少し大きめのビニール袋：2枚
- ちぎった新聞紙や猫砂・ペットシート

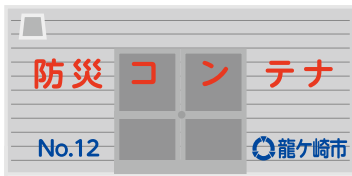
▼作り方

- ① ビニール袋を水を流し切った便座にセット
- ② もう1枚のビニール袋を便座に重ねる
- ③ ちぎった新聞紙や猫砂・ペットシートなどを袋に入れ、用を足す
- ④ 用を足し終わった袋は口を縛って燃やすごみへ



どうなるんだろう？

いざというときの市の備蓄！「防災コンテナ」を確認！



指定避難所の小中学校内に、災害時のための「防災コンテナ」を配置しています。飲料水・食糧・毛布などの生活物資と、避難所を運営するのに必要なもの、救出用の資機材などが入っています。

各所に設置している「防災コンテナ」の備蓄品は、**最大5,200人**の避難者が**3日間**、生活するのに必要な量を備蓄しています。

防災アプリ「防災龍ヶ崎」の“そなえ”には、災害への備えに必要な情報がまとまっています。ぜひご確認を！



App Store



Google Play

「防災コンテナ」の中身を見てみよう

市の備蓄は最低限のもので、被害規模などによっては不足することが予想されます。皆さんの家庭や職場などでも、日頃から食糧品や生活用品など、必要なものを備蓄しましょう。



防災コンテナに備蓄されているもの（2月現在）

●飲料水・食糧 \ 備蓄食糧はすべてアレルギー対応品／

- 飲料水（500ml／2L）
- 野菜ジュース
- おかゆ
- ライスクッキー
- アルファ米（個食用・炊き出し用）

●飲料水関係

- 飲料水携行袋
- 浄水装置（塩素・フィルター含む）

●トイレ関係

- マンホールトイレ・テント
（マンホールトイレが設置できる避難所のコンテナのみ）
- 簡易トイレ・テント
（テント型トイレが設置できる避難所のコンテナのみ）
- トイレットペーパー
- 凝固紙付便袋
- 使用済収納袋（使用済便袋を一時集約）

●救出活動用備品

- スコップ
- 大型バール
- のこぎり
- 斧
- ヘルメット
- ハンディライト
- 乾電池
- 軍手
- エンジン式チェーンソー（オイル・燃料含む）

●避難所運営用備品

- 折りたたみ式リヤカー
- 工具一式（ドライバーなど）
- ブルーシート
- 救急箱
- 投光器
- 投光器三脚
- 発電機（ガソリン式／停電対策・防災井戸用）
- 4サイクルオイル（発電機用）
- ガソリン携行缶（発電機などの燃料保管用）
- 電源延長ドラムコード
- ゴムホース（水道用）
- 釜セット（釜戸・釜・釜ふた）
- ひしゃく
- ガスコンロ
- ガムテープ
- トラロープ
- ハンドポンプ
- 生理用品
- 乳児用紙おむつ
- 大人用紙おむつ
- 毛布
- 担架
- カップ容器（水などを飲む際に使用）
- ハンドスピーカー
- 乾電池

パーティションテント（780基）と段ボールベッド（180基）は、集約して備蓄してあります！



コミュニティセンターにも備蓄品があります



- 子ども用の備蓄セット（粉ミルク【アレルギー対応品】、紙おむつ、おしりふき、授乳服、使い捨て哺乳瓶など）
- ガス式発電機（カセットガスボンベで稼働／燃料含む）
- 蓄電池、ソーラーパネル（蓄電池充電用）
- トイレットペーパー
- 使用済おむつ収納袋

これだけは準備しておこう！ご自宅の備え

家具の置き方、工夫していますか？

大きな地震の際は、「家具は必ず倒れるもの」と考えて対策を！

- 家具は壁に固定
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かない。置く時は低い家具にする



家庭内備蓄をしておきましょう

災害は季節や時間に関係なく起こります。特に寒い冬季用に備えておくことも必要です。

☑飲料水・食糧

レトルト食品や缶詰など、タンパク質やビタミンが取れるものを。**家族が3日、できれば7日間過ごせる量**

☑携帯トイレ

必須アイテム！ 数日間分があると安心

☑衛生用品・救急用品

アルコール消毒液、マスク、歯磨きセット（歯磨きシート）など

☑下着

使い捨てタイプなどがおすすめ

☑懐中電灯

片手が塞がらないヘッドライトなど

☑携帯ラジオ

☑カイロやレインコートなどの季節グッズ

季節に応じて中身を入れ替えておくのがおすすめ



必要なものは季節によっても変化します。特に冬季は『低体温症』のリスクが高まります！

寒くなってきたら、非常用持ち出し袋に防寒対策グッズを加えておきましょう！



ご家庭や友達と、地震に対する備えを話し合ってみましょう！ 参考となるHPを紹介します。



家庭でできる備え関連サイト【東京備蓄ナビ】



NHK〈非常用持ち出し袋 あなたに必要なものは？〉

各地区で防災訓練実施中！防災訓練に参加して災害に備える！

自助・共助を促進するため、小学校区単位の協議会や自主防災組織で、工夫を凝らした防災訓練を実施しています。このような訓練に参加・体験することで、いざ災害が発生したとき、慌てず行動することができます。今年度、各地で実施した防災訓練を紹介します！

防災資機材の使用方法などを確認する訓練



初期消火訓練
龍ヶ崎西地区など



AEDや救急救命訓練
駒馬台地区など



避難所設営訓練
北文間地区など



マンホールトイレ
設営訓練
龍ヶ崎地区など



給水訓練
龍ヶ崎地区など



防災グッズ展示
城ノ内地区など

安否確認訓練

防災行政無線の放送を合図に、各地区で決めたルール（地区防災計画など）をもとに安否確認を行う訓練を実施しています。長戸地区、八原地区、長山地区などが実施しています！



◀安否確認旗などを使用



▶地区で情報収集

「令和6年能登半島地震」災害義援金受付中！

日本赤十字社では、被災者の方への災害義援金を受け付けています。

■受付場所

- 市役所（総合案内／福祉総務課）
- 西部出張所
- 東部出張所
- 市民窓口ステーション

■義援金受付総額（2月2日現在）

1,724,734円



詳細はこちらをご覧ください

＼甘くみていると大変なことに…！／ 骨粗しょう症・ロコモティブシンドロームを予防しよう

問 保健センター ☎ 0297-64-1039

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨の量が減ったり、骨の質が悪くなったりすることで、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気のことで...

骨粗しょう症によって骨がもろくなると、ささいな転倒でも骨折し、介護が必要になる恐れが...

要介護・要支援1の原因の約20%が、「骨折転倒」「関節疾患」。

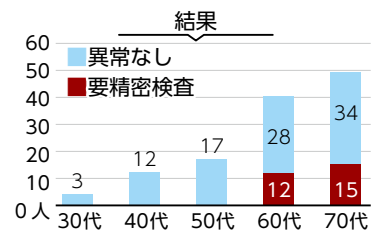
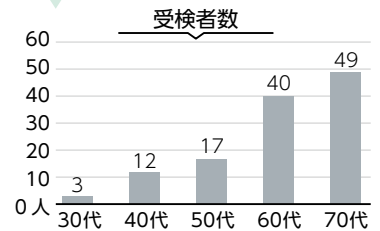


性別では女性が圧倒的に多く、50歳代から急激に増え始め、発生頻度は男性の約3倍！

初めは自覚症状があらわれにくいので、**早期発見・定期検診での発見が重要！**



令和4年度骨粗しょう症検診



男性だから平気でしょ？

糖尿病などの生活習慣病の影響で骨質が悪くなった場合などは、男性も骨粗しょう症に！

70歳をすぎると男性の患者も増加するため、油断できません。



治る病気なんでしょ？

治療で症状を落ち着かせたり、骨折の危険性を減らすことはできますが、**完治することはありません。**

特に女性は、**若いうちからの予防と、定期健診が重要**です！



市の骨粗しょう症検診で、早くに見つけて悪化を防ごう！

特に女性は、若いうちからの検査（骨粗しょう症検診の定期受診）がお勧めです。

■保健センターの婦人科検診で調べよう！

20歳から5歳刻みで、70歳まで検査できます。**1回1,000円！**

詳しくは、年間予定表で確認！

■検査方法

検査は、かかとで行う超音波検査。痛みはなく、すぐに終了します。



■若いうちから検査しておくといいワケ

骨粗しょう症の早期発見だけでなく、自分の骨の状態を知ると、将来への対策が取れます。特に女性は、骨量が減り始める40代くらいからの定期的な検査をお勧めします。

人生の最大骨量を知るために、20代で1度は検査を受けておくと、その後の変化に気づきやすいです。



■男性も油断禁物！

「70歳を過ぎたら」または「1年で1cm以上身長が低くなってきた」「背中が丸まってきた」「糖尿病や腎・胃腸障害を合併している」方は、医療機関への受診・相談をお勧めします。



骨粗しょう症からロコモティブシンドローム（運動器症候群）になってしまうことも...



筋肉や骨・関節などがなんらかの理由で衰え、「立つ・歩く」などの機能が低下した状態のことを「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。

骨粗しょう症や骨折などは、ロコモにつながる大きな要因の一つです。

この機会に学びませんか？ 骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム予防教室

完全予約制の教室です。山村医院・山村麻由副院長の講演「ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症の予防と治療について」、保健センター保健師・栄養士の「予防のための運動・食事について」の講話など。いつまでも元気で生活するために、骨粗しょう症とロコモを知ろう！

■日時：3月28日（木）

午後1時30分～3時30分

■場所：保健センター

■定員：先着30人

■申し込み方法：2月26日（月）から、保健センター窓口か電話で申し込み

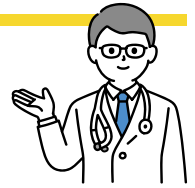


新型コロナワクチン接種について

問 医療対策課 ☎ 内線 556

無料でワクチン接種が受けられるのは、3月31日までです

現在、市内個別接種協力医療機関で実施している「令和5年秋開始接種」は、**3月31日まで**です。全額公費で自己負担なく接種を受けられるのは、この機会が最後となります。医療機関によっては、予約枠が埋まっている場合があります。令和5年9月20日以降に一度も接種を受けていない方で、接種を希望する場合は、お早めにご予約ください。



4月1日以降の新型コロナワクチン接種について（2月現在）

定期接種対象者

- 65歳以上の高齢者
- 60歳～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいを有し、身の回りの生活が極度に制限される方などの一定の基礎疾患を有する方



接種費用：自己負担あり

標準的な接種費用が7,000円となるように、国で調整中

■ **補助**：高齢者インフルエンザ予防接種などと同様に、対象者に市独自の一部助成を行う予定

■ **その他**：対象者以外の方が接種を希望する場合は、全額自己負担の任意接種となります

4月以降の新型コロナワクチン接種証明書（接種証明書アプリ）の取り扱い



3月以前の接種記録の発行は行いますが、4月1日以降接種分は接種記録の発行ができなくなります。また、国が運営している「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」は、4月1日から使用停止となります。使用停止までは、表示画面を画像保存機能などで保存できます。アプリ停止に伴い、コンビニエンスストアなどでの証明書発行もできなくなる見込みです。

接種証明書は、4月1日以降は医療対策課窓口のみで発行します。当市で発行できる証明書は、当市に住民票がある時期で3月以前に接種を受けた分のみとなりますので、ご注意ください。



龍ヶ崎教育の日推進事業の入賞作品／ Cafe たつのでご賞味いただけます！

問 文化・生涯学習課 ☎ 内線 233

龍ヶ崎教育の日推進事業で、「龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー」を募集しました。2作品を、期間限定で「Cafe たつこの」で提供します。この機会にぜひご賞味ください。詳細は、二次元コードから市公式HPをご確認ください。入賞作品の一例を紹介します。



小松菜のグリーンスムージー



■材料

- ①豆乳：100cc
- ②キウイフルーツ：1/2個
- ③冷凍バナナ：1/2本
- ④小松菜：25g
- ⑤きな粉：小さじ1/2
- ⑥はちみつ：大さじ1/2

■作り方

- 野菜と果物を細かく切り、番号順にミキサーに入れる
- ミキサーにかけて、グラスに注いでできあがり

販売場所など

「小松菜のグリーンスムージー」（230円/税込み）、「トマトとチーズのホットサンド」（300円/税込み）の2作品を期間限定でカフェメニューで販売します！

■ **販売期間**：3月1日（金）～31日（日）

■ **提供時間**：午前10時～午後4時

（ラストオーダー3時30分）

■ **場所**：ニューライフアリーナ龍ヶ崎内
「Cafe たつこの」



茨城県広報コンクール3部門で『りゅうほー』が入選!

問 秘書広聴課 ☎ 内線 371

茨城県内の市町村が発行する広報紙や広報企画などのコンクール、「令和5年茨城県広報コンクール」。『広報写真部門(一枚)』『広報紙部門』『広報写真部門(組み)』の3部門で、『りゅうほー』が入選しました。

励ましのお言葉やご意見・感想を編集部一同励みにして、より身近に・より分かりやすく楽しい広報紙を目指して制作していきます。今後とも、『りゅうほー』をよろしく申し上げます!

広報写真部門(一枚) 準特選

9月前半号表紙



担当者の思い
給食センターリニューアルに合わせ、毎日の給食を作る調理員たちの表情をお届けしたい!

【審査員講評】

・学校給食センターのオープンを機に、働く人々の笑顔とともに新しい施設を紹介する写真です。

・俯瞰の構図とブルーの新しい床面のきれいな色味が目を引き、非常にインパクトのある写真になっています。

広報写真部門(組み) 入選

3月前半号表紙



担当者の思い
子どもたちの笑顔を届けることで、街中に元気を届けたい! すてきな表情をしてくれたみんなにありがとう!

【審査員講評】

・詳細は中のページで紹介し、表紙は憧れの職業のユニフォームを着た子どもたちの笑顔で構成しています。

・子どもたちの表情にほっこり。子どもの低い目線までカメラアングルを下げて等身大の素直な表情を引き出しています。

広報紙部門入選

7月前半号表紙~6ページ

担当者の思い

地域の皆さんに、相撲や式秀部屋の力士へ親しみを感じてほしい!

【審査員講評】

・力士全員の顔写真、行司や床山の仕事、ちゃんこ番など知りたい情報が満載でした。
・式秀部屋の力士に焦点を当てつつ、ちゃんこや階級などの豆知識をあしらい、詳しくない人にも興味を持ってもらう仕掛けに感心しました。

相撲特集はこちら



安心の24時間 **すがはら葬祭**
 葬祭などへの対応は24時間対応
 (夜間までのお問い合わせもできます)
 memorial-sugahara.com
 忠告2001 地蔵寺 すがはら
 株式会社菅原造花店 0120-61-0983
 茨城県水戸市4207

龍ヶ崎市公式 Instagram
 フォローをお願いします!
 風景やできごとなど
 龍ヶ崎の魅力を
 ゆる〜くお届け!
 RYUGASAKI_OFFICIAL

高等職業訓練促進給付金等事業 ひとり親家庭の資格取得支援があります

問 こども家庭課 ☎内線 286

ひとり親家庭のお母さん・お父さんが資格取得のため、養成機関で1年以上修業する場合に給付金を支給します。

■対象者（次の全てを満たす方）

- ひとり親家庭のお母さん・お父さん
- 本市に住所を有する方
- 養成機関において1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- 過去に高等職業訓練促進給付金・修了支援給付金の支給を受けていない方
- 市税などに滞納がない方
- 児童扶養手当受給者または同様の所得水準にある方
- 就業または育児と修業の両立が困難である方

■対象資格

看護師または准看護師／介護福祉士／保育士／理学療法士／作業療法士／歯科衛生士／美容師／社会福祉士／製菓衛生師／調理師／シスコシステムズ認定資格／LPI 認定資格／その他市長が必要と認める資格

■支給対象期間

養成機関の通常カリキュラムのうち48カ月以内の期間

■支給金額

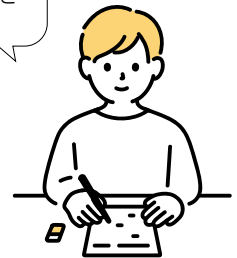
●訓練促進給付金【月額】

市民税非課税世帯＝10万円（修業期間の最後の12カ月は14万円）
市民税課税世帯＝7万500円（修業期間の最後の12カ月は11万500円）

●修了支援給付金（修業期間修了後）

市民税非課税世帯＝5万円
市民税課税世帯＝2万5,000円

詳細は
お問い合わせ
ください



龍の子さわやか相談員募集

問 教育センター ☎内線 604

詳細は二次元コードから市公式HPをご覧ください。

勤務内容 小学生の教育相談

募集人数 1人

応募資格 教育に関する職に従事した経験のある方、または市民カウンセリング講座上級修了者で、児童の相談活動に熱意をもって取り組める方

勤務日時 月曜～金曜日の週1日（年間160時間以内）

雇用期間 4月1日～令和7年3月31日（更新あり）

報酬 日給4,000円／通勤手当込み

応募方法 所定の申込書兼履歴書に必要事項を記入し、3月8日（金）までに教育センターへ持参。申込書兼履歴書は教育センター窓口で配布、または市公式HPからダウンロード

選考方法 書類審査・面接試験



久保台鍼灸院

訪問施術も行っています

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症、自律神経など

久保台漢方薬店併設

成人病、慢性病、婦人病などどなた様でもお気軽にご相談ください。

久保台接骨院

骨折、脱臼、捻挫、打撲挫傷、スポーツ外傷
交通事故・自賠責、労災
スクール保険

龍ヶ崎市久保台 1-10-3

☎0297-85-2882(代表)

<https://aokimedical-kanpou.com/>



市からの お知らせ

令和6年度人間ドック・脳ドック利用助成の仮受付を開始します

市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方の人間ドック・脳ドック利用助成の仮受付を3月1日（金）から開始します。
※人間ドックは35歳以上・脳ドックは40歳以上の方（4月1日現在）／市の契約医療機関で4月1日～30日に受診する方／保険税（料）・市税などに滞納のない方
助成額・受診費用の2分の1・上限2万円／助成は年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ **申込**ご自身で医療機関に予約した後、保険年金課窓口で申し込み **※**被保険者証・本人確認書類 **※**医療機関により令和6年度の予約開始時期が異なります／人間ドックなどの助成を受けた方は、市の集団健診・医療機関健診は受診できません
問 保険年金課 ☎内線262

3月の会議開催予定

詳しい日時や開催場所、議題ごとの公開・非公開の別などは、会議開催の7日前までに市役所掲示板と市公式HPでお知らせします。

● **国民健康保険運営協議会**
 3月28日（木） 担当課：保険年金課 ☎内線261

● **児童生徒に係る重大事態調査委員会** 回未定 担当課：教育総務課 ☎内線291

● **社会教育委員会** 回未定 担当課：文化・生涯学習課 ☎内線234

イベント

れきみんシアター

日本の昔話を描いたアニメ作品を上映します。予約不要・無料。

● **内容**：3月2日「くわが女房、味噌ずりと武士、手出し峠、ナマズの使い」／9日「みそ買い橋、かくれんぼ、勘安ペロリ、大黒さま白ねずみ」／16日「あさこ、ゆうこ、蛸八長者、山姥の毛、大歳の火」／23日「桃太郎、カチカチ山、河童の雨ごい、ソラ豆の黒いすじ」／30日

募集

「花咲か爺さん、金太郎、うぐいす長者、八郎潟の八郎」いずれも（土）午前11時～正午 **※**歴史民俗資料館・多目的室 **定**20人 **問**歴史民俗資料館 ☎0297・64・6227（月曜休館）

中央図書館子育て世代イベント

こどもの健康管理講座
 進学・進級・新学期に向けて、お子さんの食事や生活習慣などによって起こる小児生活習慣病の予防について伺います。無料。

● **3月7日（木）** 午前10時から1時間程度 **場**2階鑑賞室 **講師**：保健センター管理栄養士 **定**先着10人 **申込**2月24日（土）午前9時30分から電話か中央図書館カウンターで申し込み **申**・問中央図書館 ☎0297・64・2202

歴史民俗資料館 各教室参加者募集！

● **機織り教室**
 機織りで、ランチョンマット（約50cm）を織ります。

● **3月14日（木）**～22日（金）の午前9時30分～正午（休館日を除く） **場**エントランスホール **※**市内在住の小学4年生以上で身長130cm以上の方／小学生は保護者同伴 **定**各日先着3人 **¥**500円

● **折り紙教室「兜」**
 5月5日の「こどもの日」を前に、ちよつと格好い兜の折り方を覚えて飾りましょう！
 ● **3月28日（木）** 午後1時～3時30分 **場**多目的室 **定**8人 **¥**300円

● **共通** **申**2月23日（金）祝）午前10時から電話か歴史民俗資料館窓口で申し込み **申**・問歴史民俗資料館 ☎0297・64・6227（月曜休館）

大昭ホール龍ヶ崎 創造展「クラフト展」・ワークショップ（体験教室）

● **クラフト展**
 クラフトバンドを使用した作品を展示します。予約不要・無料。
 ● **3月13日（水）**～17日（日） 午前9時～午後5時（最終日は午後4時まで） **場**ロビー

おかげ様で創業120年

〒301-0826 龍ヶ崎市長町4356

シロアリ 予防 駆除

施工料金

¥10,000～/坪

効果

半永久

ホウ酸処理で

健康無害

お気軽にお問い合わせ下さい！

☎0297-85-6789

5年保証付 御見積無料

●ワークショップ(体験教室)
牛乳パックや小麦の袋などでできたエコな素材を順序良く編み込んで、かご編みを作りますか?
定 3月17日(日) 午前10時～午後3時(昼休憩あり)
場 小ホール 定 是さみ・洗濯ばさみ10個・昼食 定 先着10人 申 込 2月23日(金・祝) 午前9時から電話か大昭ホール龍ヶ崎窓口で申し込み



●市民交流プラザ 春を探すポールウォーキング講座
体への負担が少なく、正しい姿勢と歩き方ができる、ポールを使ったウォーキング講座です。動きやすい服装でご参加ください。無料。雨天時は、サロンスペースでストレッチをします。
定 3月1日(金)・7日(木) 午前10時～正午 集合場所: 市民交流プラザ 講師: NPO法人クラブ・ドラゴンズ

ズ 定 ポール(貸し出しあり)・飲み物・タオル・両手の空くりュックか肩掛けバッグ・雨天時は室内履き
定 18歳以上の方 定 先着各10人 申 込 2月24日(土) 午前9時から電話で申し込み 申 市民交流プラザ ☎ 0297・64・0036 (水曜休館)

●市民活動センター 各講座参加者募集!
●県共催・オンライン参加可 NPO法人設立説明会
NPO法人制度の概要や、設立手続きなどの説明会を開催します。NPO法人の設立を検討している方や、関心がある方はぜひご参加ください! オンライン参加などの詳細は、二次元コードから市民活動センターHPをご確認ください。無料。
定 3月5日(火) 午後1時30分～3時30分 場 2階パソコン室 講師: 認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ/茨城県県民生活環境部女性活躍・県民協働課職員 定 会場20人/オンライン10人 定 室内履き



●久保台小学校学区わくわく協議会 各イベント参加者募集!
●龍ヶ崎歴史講座
古代の道(長戸地区方面)の歴史を歩いて巡ります。無料。
定 3月16日(土) 午前9時15分長戸 集合: 9時30分出発/雨天時は23日(土)

●古民家・空き家の改修事例を比較し、愛される古民家に必要な空間性や機能を用いてみるまで考えてみませんか。無料。
定 3月17日(日) 午後1時30分～3時30分 場 2階パソコン室 講師: 東京大学工学系研究科建築学専攻・石田開氏 定 先着25人 定 室内履き 申 込 2月23日(金・祝) 午前9時から電話か窓口で申し込み
共通 申 市民活動センター ☎ 0297・63・0030 (月曜休館)

●古民家・空き家の改修事例を比較し、愛される古民家に必要な空間性や機能を用いてみるまで考えてみませんか。無料。
定 3月17日(日) 午前9時～正午 場 久保台小学校グラウンド 定 先着50人 定 タオル・帽子・飲み物 申 込 地区内の方 2月24日(土) から地区外の方 2月27日(火) から久保台 窓口で申し込み
共通 申 久保台 ☎ 0297・65・4788 (月曜休館)

●八原まちづくり協議会 鯉のぼりの寄付を募集しています!
龍ヶ岡公園たつのこやまで、5月5日(日・祝)に鯉のぼりを飾り、青空に泳がせる「鯉まつり」を開催します。イベント開催にあたり、ご家庭で保存されている鯉のぼりで、寄付していただけるものがあります。

JA水郷つくば

一般葬はもちろん、家族葬・直葬(火葬式)など
どなた様でもお気軽にご相談ください

JAホール竜ヶ崎
龍ヶ崎市宮齋場

葬儀又は費用の事 霊安室も完備
事前相談承り中 しております

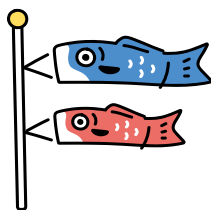
JAホール竜ヶ崎 TEL.0297-62-0052

365日 24時間受付
お電話ください!!

「円満家族」
会員募集中

特典付立
特積

たら、八原までお持ちください。市内の場合、受け取りに伺うことも可能です。
回収期間：4月20日(土)まで 他寄付された鯉のぼりの返却は行いません/多少の汚れは可。破れ不可
問 八原 ☎0297・62・8246 (月曜休館)



その他のお知らせ

ボランティア入門講座 障がい者ボランティア講座

障がいがある方(主に身体障がい)の支援について、体験を交えながら学びます。寝姿勢からの介助方法や実技体験など、家族の方などへの介護にも役立ちます。ぜひご参加ください。無料。
日 3月12日(火) 午後1時30分～3時30分 **場** 地域福祉会館 **対** 市内でのボランティア・地域活動に興味関

心のある方 **定**
 先着20人程度
講師・NPO法人活きる **申込**
 3月3日(日)までに二次元コードから申し込み **申・問**
 社会福祉協議会 ☎0297・62・5176



国際交流協会主催 国際交流パーティー

色々な国の料理や音楽などを楽しみながら、外国籍の方と楽しく国際交流しませんか。外国籍の方は予約不要・無料です。ぜひ遊びに来てください。

日 3月3日(日) 午後1時～3時(0時30分から受け付け) **場** 龍ヶ崎 **料** 1人500円/高校生以下250円/未就学児無料
定 先着20人 **申込** 2月26日(月) 午前9時から国際交流協会事務局へ電話で申し込み **申・問** 国際交流協会事務局(地域づくり推進課内) ☎内線490

令和6年度茨城県障害者スポーツ大会 「個人競技」参加者募集

申込方法などの詳細は、二次元コードから茨城県障

電子図書館まつり 2024

問 中央図書館 ☎0297-64-2202 / たつこの図書館 ☎0297-86-8585

いつでも・どこでも！利用できる便利な電子図書館をこの機会に利用しませんか？ 各イベント参加無料・プレゼントは無くなり次第終了。

開催日 3月10日(日)

内容・時間など

■電子図書館クイズ【中央・たつこの図書館】

電子図書館の「龍ヶ崎の資料」を使って、オリジナルクイズに挑戦しよう。問題正解数によってプレゼントも！問題用紙は各図書館で配布、または図書館HPでダウンロード可。予約不要。

■数字でゲット！ラッキーナンバー【中央・たつこの図書館】

登録した電子図書館IDの下1ケタの数字に合わせてさまざまなオリジナルグッズをプレゼント！「電子図書館アカウント登録情報」の用紙をお持ちください。未登録・再発行の方は、図書館会員カードと本人確認書類ですぐ発行できます。当選番号は当日カウンターに掲示します。予約不要。

■電子図書館の使い方講座【中央図書館】 **要事前申込**

電子図書館の基本的な使い方を説明します。事前に申し込み。

時間 午前10時～10時40分

場所 中央図書館2階・鑑賞室

定員 先着5人

申込 3月3日(日) 午前9時30分から電話か中央図書館カウンターで申し込み

<h3>家族葬</h3> <p>一軒家ですごす最後の時間…</p>	<h3>ご葬儀</h3> <p>事前相談承ります 霊安室完備</p>	<h3>花葬儀</h3> <p>お花に囲まれた旅立ちを… 生花祭壇</p>
<p>株式会社 セレモニー小島 ☎0120-62-0351 龍ヶ崎市須藤掘町914-1</p>		
<p>●一般葬 ●一日葬 ●家族葬 ●火葬式 ●龍ヶ崎市宮齋場</p>		

書福社課HPをご確認ください。



申込 3月1日
(金) までに市社会福祉協議会、施設、学校など各取りまとめ機関へ申し込み。各様式は県HPからダウンロード、または市社会福祉協議会で配布 **問** 茨城県障害者スポーツ・文化協会 ☎029・301・3375 **fax**029・301・3378

つくば献血ルームが移転します

つくば献血ルームは3月に、トナリエつくばスクエア4階(つくば市吾妻1丁目7・1)に移転します。詳細は、二次元コードからつくば献血ルームX公式アカウントをご確認ください。
問 つくば献血ルーム ☎0120・298・102



相談

※秘密は厳守します

3月の無料相談

問 市民窓口課 ☎内線 202

種類	法律相談		
相談日	6日(水)	13日(水)	27日(水)
受付日	2月28日(水)	6日(水)	21日(木)
定員	8人		
予約受付時間など	<ul style="list-style-type: none"> ●申し込みは受付日のみ/定員に達していない場合は相談日の前日まで随時受け付け ●申込方法：午前8時30分～午後5時15分に電話か窓口で申し込み ●定員を超えた場合は抽選により決定 		
時間	午後1時20分～4時40分 (1人あたり25分間)		
場所	市役所附属棟2階・第3会議室		
相談員	弁護士		
その他	氏名などの情報を弁護士に提供します		

年金相談

予約・問 土浦年金事務所お客様相談室
☎029-825-1170(音声案内/「1」→「2」)

事前予約制で、1カ月前から受け付けできます。無料。

日 3月22日(金) 午前10時～午後3時
場 地域福祉会館・2階

行政書士による《無料》暮らしの相談

問 川上 ☎0297-84-1444

直接会場にお越しください。予約不要。相続・遺言・農地転用・入国管理・各種許可申請手続き他。

日 3月10日(日) 午後1時～3時
場 商工会・Match-hako 龍ヶ崎セミナールーム
相談員 市在住の行政書士数人

社会保険労務士による《無料》総合労働相談

申 社労士会事務局 **fax**029-350-3222
問 ☎029-350-4864

労働・社会保険、安全衛生、採用・退職・解雇、賃金、その他労務管理上の問題、ハラスメント、各種助成金など。事前に申し込み。

日 3月13日(水) 午後1時30分～4時30分
場 市役所3階・会議室
相談員 社会保険労務士

申込 3月11日(月)までにHP (**U** <https://www.ibaraki-sr.com/oshirase>) の予約フォームかファクスで申し込み

相続登記はお済みですか月間

問 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

相続登記に関する相談を受け付けます。無料。

日 2月29日(木)までの平日
場 茨城県内の各司法書士事務所
申込 各司法書士事務所に直接申し込み



本格インド料理
ゴールド

米と野菜づくり! 農園スタート

朝採れ野菜・地産地消

ランチ 11:00-15:00
ディナー 17:00-22:00
定休日 火曜日

☎ 龍ヶ崎市寺後 3585
☎ 0297-63-2336



インド料理の鉄人シェフの味・みかさんの手作りのお米と野菜 **「食」で幸せと笑顔をお届け**

- トを作ります 定各日4組 受付4月9:30から
- 一緒に作ろう ベビー以上のお友だち 予約 12月・18日 10:30～11:30 紙粘土を使い、手形プレートを作ります 定各日4組 受付4月9:30から
 - お別れ会 予約 13日・14日・15日 10:30～11:30 対4月からこども園、保育園、幼稚園などに入園・入所が決まっているお子さん 受付5月9:30から
 - バースデー製作 予約 22日 10:30～11:30 かわいいカードを作しましょう 定3組 持写真1枚 受付5月9:30から

まつやま中央・大宮保育園子育て支援センター
「ねっこ龍ヶ崎」 ☎ 0297-62-2234



- 保育士とあそぼう (中央) 1日 9:30～11:30 出入り自由のイベントです

📞おとな救急電話相談

医療機関の案内・急な病気の相談に看護師などが応じます。受付時間は24時間365日。

#7119

または ☎ 050-5445-2856

📞子ども救急電話相談

小児医療機関の案内・急な病気の相談に看護師などが応じます。受付時間は24時間365日。

#8000

または ☎ 050-5445-2856



- DVのご相談 茨城県女性相談センター（茨城県配偶者暴力相談支援センター）☎ 029-221-4166
- 児童虐待 児童相談所虐待対応ダイヤル☎ 189 / いばらき虐待ホットライン☎ 029-322-0293

みんなの掲示板

4月前半号締め切り：3月7日（木）※掲載条件など詳細は市公式HPをご覧ください

▶ イベント

プレーパーク～冒険遊び場～

段ボールでの工作やバルーンアート・シャボン玉など、自由な発想で伸び伸び遊べる場です。詳細は二次元コードをご覧ください。予約不要・無料。一緒に活動してくれるスタッフも募集中です！



日 2月25日@午前10時～午後2時
(雨天実施/荒天中止)

場 龍ヶ岡公園・たつのこステージ

問 たつのこプレーパーク遊んじゃ王・寺崎
☎ 090-5514-0972

第12回龍ヶ崎椿展

椿を切り花・鉢花で展示します。また、椿苗の即売も開催！ まいんコロッケ協賛販売。予約不要・入場無料。

日 2月25日@午前10時～午後3時30分

場 どらすて (市4839-1)

問 茨城つばきの会・小泉 ☎ 090-8890-7914

松葉写真クラブ第15回写真展

花・鳥・風景・人物など力作約50点を展示します。予約不要・無料。

日 3月6日@～10日@午前10時～午後6時
(最終日は午後5時まで)

場 サプラ2階・多目的ホール

問 松葉写真クラブ・今寺 ☎ 0297-66-1310

▶ メンバー募集

シニアの為の英会話

中学3年までの英語で、簡単な日常会話ができるようになります。事前に申し込み。

日 毎週金午後2時～3時

場 龍ヶ崎コミュニケーションハウス

定 先着15～16人

¥ 1回500円

申・問 茨城県南生活者ネット・古川
☎ 0297-60-8067



3月の子育てイベント

凡例：**予約** 要予約/**対** 対象/**定** 定員/**¥** 料金/**持** 持ち物/**受付** 受付開始日/**注** 注意
持ち物などは予約時にご確認ください。詳細はお問い合わせいただくか、二次元コードからHPをご覧ください。各支援センターでは、子育て相談なども受け付けています。

さんさん館子育て支援センター

☎ 0297-62-0123



開館：平日 9:30～12:00・13:00～16:00（12:00～13:00 はランチルームのみ利用可）

対 0歳～3歳のお子さんと保護者

受付 イベントの予約は1☎から市公式LINEの「ネット予約」で受付

● **子育て支援コンシェルジュ** 4☎・15☎・18☎・26☎ 10:00～12:00

● **ぽよぽよくらぶ 予約** 6☎ 10:30～10:50
親子の触れ合い遊び **対** 0歳 **定** 25組

● **じいじばあばとあそぼう 予約** 9☎ 9:30～12:00
一緒に支援センターに遊びに来てみませんか？
11:00 からミニミニシアターもあります **定** 20組

● **木のおもちゃであそぼう 予約** 12☎ 9:30～11:30 **定** 20組

● **身体測定 予約** 14☎ 午前・午後各 20組

● **3月生まれの誕生会 予約** 19☎ 10:30～11:00
開始 30分前にはお越しください **定** 20組

● **土曜開館 予約** 23☎ 9:30～12:00 **定** 20組

● **つくってたのしもう 予約** 25☎ 1歳児、26☎ 2・3歳児/いずれも 10:30～11:00 **定** 15組

● **入園おめでとう会 予約** 28☎ 10:30～11:00 **定** 20組

● **子育てに関する相談** / 随時受付

駅前こどもステーション子育て支援センター

☎ 0297-66-8022



開館：☎～☎ 10:00～12:00・14:00～16:00 /
☎☎は休館

定 午前・午後で各5組まで

受付 予約優先。イベントの予約は1☎から受付

注 他の子どもを預かっての利用不可 / 赤ちゃんの身長体重はいつでも測定可

● **英語であそぼう♪ 予約** 7☎ 10:15～10:30 **対** 1歳～3歳 **定** 5組

● **親子でつくろう♪手形アート(さくら) 予約** 13☎・14☎ 10:15～10:30
お子さんの手形でかわいい桜の花を作ります **対** 1歳～3歳 **定** 各5組

● **3月生まれのお誕生会 予約** 21☎ 10:00 から
カードのプレゼントあり **定** 5組

● **0歳のおともだちあつまれ 予約** 28☎ 10:15～10:30
足形アートでミツバチのモビールを作ります **定** 5組

● **子育てコンシェルジュ出張相談 予約** 12☎・22☎・28☎ 10:00～12:00 **定** 各5組

ときわ保育園地域子育て支援センター

☎ 0297-60-2122



● **おおきなあれ** 4☎ 10:00～12:00 身体測定

● **出前保育 予約** 6☎ 10:30～11:30 立体的な「はらぺこあおむし」を作ります！ **定** 3組 **持** スリッパ **受付** 1☎ 13:30 から

● **誕生会** 19☎ 10:30～11:00 心のこもった誕生カードを作ります

● **救急講習と親子クッキング 予約** 21☎ 10:00～12:00
看護師による救急講習と、親子クッキングを行います **定** 8組 **受付** 4☎ 13:30 から

● **園見学** 26☎ 10:00～11:00 園内をご案内

ながと夢認定こども園子育て支援センター

「ゆめ de cafe」 ☎ 0297-62-3309



● **支援室・園庭開放** ☎～☎ 10:00～14:00 園内での食事不可

● **支援センターお休み** 1☎・7☎

● **看護師による育児相談 予約** ☎～☎ 8:00～10:00・13:00～17:00

● **コーヒーを飲みに来ませんか 予約** 5☎ 10:30 から
保育士が心を込めてコーヒーをお入れします **定** 5組 **受付** 4☎ 9:30 から

● **園行事見学(スポーツ大会)** 7☎ 10:00～11:30
流通経済大学龍ヶ崎フィールドで自由見学します

● **身体測定・読み聞かせ 予約** 13☎ 10:45 から
定 5組 **受付** 4☎ 10:00 から

● **手形を残そう 予約** 18☎・19☎ 11:00～11:30
手形や足形を残しませんか？ **定** 各日3組 **受付** 4☎ 10:00 から

● **誕生会 予約** 25☎ 11:00～11:30 手形アート・フォトスポット・エプロンシアターなど楽しみましょう **定** 5組 **受付** 4☎ 10:00 から

しらはね認定こども園子育て支援センター

☎ 0297-61-3319



● **支援室・園庭で遊ぼう** ☎～☎ 10:00～14:00 園内での食事不可

● **育児相談 予約** ☎～☎ 8:30～17:30

● **予約制育児相談のみ 予約** 1☎・21☎・25☎～29☎

● **園行事見学(スポーツ大会)** 7☎ 10:00～11:30
流通経済大学龍ヶ崎フィールドで、しらはね・ながと夢の2園合同園行事を見学します

● **ベビーズデー 1歳になるお友だち 予約** 6☎・8☎ 10:30～11:30 紙粘土を使い、手形プレー

3月のイベントカレンダー

各イベントの詳細は直接お問い合わせください。

スポーツ

☎ ニューライフアリーナ龍ヶ崎 ☎ 0297-64-8674

ニューライフアリーナ龍ヶ崎「サブアリーナ」の利用は、水・木・土曜日=卓球・バスケ・バドミントン / 火・金・日曜日=卓球・バスケ・ボルダリングです。

※スポーツカレンダー最新版はアリーナHPをご覧ください

☐=アリーナ ☑=フィールド ☒=スタジアム

2・3日	FLV2023～2024クラブバレー チャンピオンシップ☑
2・3日	ロータリーカップ(サッカー)☑
6日	オープンフィールド☑
9日	子ども会育成連合会球技大会(ミニ バス)☑
10日	令和5年度龍ヶ崎市長・議長杯近隣 市町村中学校バレーボール大会☑
14日	卓球タイム・バドミントンタイム☑
16・17日	第42回龍ヶ崎杯バスケットボール 大会☑
20日	龍ヶ崎剣道塾龍士館春の錬成会☑
22～24日	大学野球スプリングフレッシュリー グ in 茨城☒
23日	第2回龍ヶ崎陸上記録会☑

23・24日	春季県南卓球合同練習会☑
26～28日	龍ヶ崎フェスティバルU-17(サッ カー)☑
28日	卓球タイム・バドミントンタイム☑
30・31日	ライオンズカップ(ミニバス)☑
30・31日	流大陸上競技会☑
31日	市野球協会第49回春季トーナメント☒

⚠ 3月まで、アリーナの空調設備更新工事と、スタジアムの防球ネット改修工事を実施しています。ご理解・ご協力をお願いします。

市のイベント

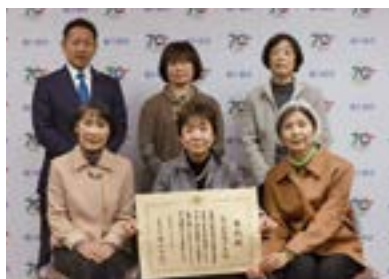
3日	まいんバザール【にぎわい広場】 ☎ 商工観光課 ☎ 内線 406
9日	たつのごマルシェ【さんさん館隣】 ☎ まちづくり・文化財団 ☎ 0297-62-2227
17日	日曜朝市【にぎわい広場】 ☎ 農業政策課 ☎ 内線 431

湯ったり館であつたまろう！イベント湯実施中

☎ 春うらら気分晴々風呂：3月1日～4日

日替わりでクローバー・ニワトコ・シソ・
キャンディーの湯

☎ 湯ったり館 ☎ 0297-60-1126

『りゅうほー』の音訳も担当
龍ヶ崎朗読の会が文部科学大臣表彰受賞！

12月12日、龍ヶ崎朗読の会（龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会）が、令和5年度「障害者の生涯学習支援活動」に係る文部科学大臣表彰を受賞しました。表彰式はオンライン実施のため、12月19日に市役所で萩原市長から表彰状が伝達されました。これまでの35年に渡るボランティア活動が評価されての受賞です。おめでとうございます！

『りゅうほー』の音訳でも活躍中！

龍ヶ崎朗読の会は、視覚に障がいのある方へ向け『りゅうほー』（年23回）や「社協だより」（年4回）の音訳、会独自のボイスマガジン「ジョイフルタイム」（年3回）の発行のほか、社協の出前講座の一環として、視覚に障がいのある方と共に、市内各小学校で視覚に障がいのある方へのガイドの仕方を紹介しています。

市公式HPで公開している『りゅうほー』の音訳は、同会によるもの。印刷前の最終原稿をもとに担当者・ページを決め、録音。録音は2人1組で校正を行いながら、間違いがないよう気をつけているとのこと。

また、「ジョイフルタイム」は、企画・取材から全てを自分たちでこなします。視覚に頼らないレシピや会員が気になった話題・時事問題など、プログラムはさまざま。次号83号は2月発行です。

「音訳は、言葉や文章を意味通りに伝えることが難しい。聞きやすい音訳ができたときは、安心感と達成感があります」と笑顔でお話くださったのは、会長の古屋さん。会員の方も、「約10人に音訳データを届けています。リスナーさんとの交流（バスハイク・食事会など）も楽しみのひとつ」「出前授業ではたくさんの質問が。視覚に障害のある方との架け橋になれば」と。

音楽CDは、市役所障がい福祉課・福祉総務課や中央図書館、社会福祉協議会各支所、総合福祉センターに置いてあります。2月27日（火）午前10時～正午には、地域福祉会館で予約不要の「新春朗読会」も開催。

この機会にぜひ、音訳の世界に触れてみませんか。



▲録音の様子

イラストや文芸・市内の写真・サークルなどの紹介・我が家のプチ自慢などの投稿を募集しています。詳細は市公式HPから「りゅうほー」投稿記事募集」で検索！

＼たつのご産直市場／ 旬のイチゴとお野菜

● 2月～3月のおすすめ
イチゴ、トマト、アスパラ菜、サニーレタス

● 龍ヶ崎市食と農のアンバサダー
＼緒方湊さんのワンポイントアドバイス／



注目野菜「イチゴ」

イチゴにはビタミンCや食物繊維も豊富に含まれていますが、注目は抗酸化作用のあるポリフェノールです。牛乳と一緒に食べることで、吸収率が2～3倍にアップします。

今回紹介するのは、「イチゴのシェイク」です。



イチゴはヘタを取り、イチゴ同士がくっつくのを防ぐために砂糖をまぶして冷凍します。冷凍したイチゴと牛乳をミキサーにかければ出来上がりです。お好みでバニラアイスを加えるのもおいしい食べ方です！

● 「トマトフェア」開催！

■ 日時：3月2日(土)・3日(日)

■ フェア内容

▶ 「龍ヶ崎トマト」特選品 4kg 箱を数量限定販売

▶ その他、販売予定やイベント詳細はInstagramや市公式HPをご確認ください

▶ 龍ヶ崎トマトPR中！→



天候などにより販売時期が前後することがあります

■ 営業時間：午前10時～午後6時

■ 定休日：毎週月・火曜日、年末年始

■ 問い合わせ：農産物等直売所
たつのご産直市場 ☎ 0297-62-0715

＼インスタ／



りゅうほー文芸

図書館川柳入門講座

病み上がりいちご一つが星になる
粒よりの豊作嬉しさつまいも

龍ヶ崎俳句倶楽部

公魚の釣られて空へ反転す
下萌や走る先生追ふ園児

はつらつ俳句会

鈍色を尽し峡谷冬ざるる
手づくりの凧あげ競ふ孫と爺

龍ヶ崎短歌会

公園の冬は静かにやってくる
落葉はらはら我が身重ね着

水鉢の薄氷をわり餌をまきて
野の鳥とあそぶ窓をへだてつ

日野林 佐智子

中村 雅彦

深澤 美知子
阿部 巖

伊沢 とよ子
石渡 静夫

紀伊子
凡齋

りゅうほークイズ12月号当選者

応募総数122人、正解者120人。正解は「てうちそば」。抽選の結果、図書カードと「ニューライフアリーナ龍ヶ崎」施設利用券は、倉嶋清美さん、富塚真奈美さん、細田彩未さん、三浦彩美さん、三宅敦雄さん、宮本章子さん、谷口海暁さん、八塩教恵さん、山崎光枝さん、横溝洋子さんが当選しました。おめでとうございます。発送は2月下旬の予定です。

りゅうほークイズ当選者プレゼントの「湯ったり館優待券」は、有効期限にかかわらず令和6年3月31日までにご利用ください。



広報
ボランティア
レポート

えがお展を鑑賞しました

1月26日～28日に大昭ホール龍ヶ崎・小ホールで開催していた、龍ヶ崎市教育研究会特別支援教育部主催の「えがお展」を鑑賞しました。市内小中学校の特別支援学級に在籍する子ども達の作品展です。

サツマイモのツルを使ったリース、写真での紹介でしたが、育てたカボチャで作ったジャックオーランタンは、龍ヶ崎のような自然豊かな土地ならではの作品だなと思いました。

緻密な飛行機や車を描く子や、好きな猫の写真を飾る段ボールのネコ額縁など、すてきな作品がありました。

書の商品も、感性豊かな表現でした。

子ども達の作品は、素直な気持ちで楽しめました。毎年行われているそうなので、来年は皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか。

【広報ボランティア：沼田】



ドッジボールで全国大会3位!



1月26日、小学生女子ドッジボールチーム「EMPRESS」に所属する選手たち3人が、「第10回全日本女子総合ドッジボール選手権」への出場報告に市役所を訪れました。

全国大会は、12月3日に石川県のいしかわ総合スポーツセンターで開催され、3位と大健闘しました。おめでとうございます。

【写真右から玉野楓選手（龍ヶ崎小6年）、小名木咲穂選手（久保台小3年）、小名木咲愛選手（同校6年）】

高砂町会から寄付



12月18日、高砂町会の石塚光男区長（写真右）から、同町会で開催した「世代交流お楽しみ会」の参加者から募った現金1万6,516円を寄付いただきました。

石塚区長からは、「子育て支援に活用してください」とのことでした。

大切に使用させていただきます。

流通経済大学サッカー部・ラグビー部が全国大会出場!

第72回全日本大学サッカー選手権&第60回全国大学ラグビー選手権大会



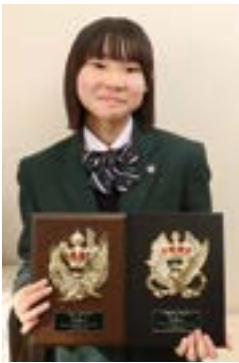
市内にキャンパスがある流通経済大学のサッカー部・ラグビー部が昨年末開催された全国大会に出場しました。

サッカー部は、流通経済大学龍ヶ崎フィールドで行われた準決勝で京都産業大学と対戦。ホームの大声援の中、2度のビハインドをFW松永颯汰選手（2年＝静岡学園高）の得点で追いつきながらも、延長・PK戦の末、敗戦。全国3位で大会を終えました。

ラグビー部は、秩父宮ラグビー場で行われた3回戦で、筑波大学と茨城ダービー。先制され優位に立たれるも、一時は逆転する展開に。しかし、筑波大に再逆転を許し、そのままノーサイド。27-33で敗戦となりました。

今後も学業のかたわら、トレーニングに励む学生の皆さんが、全国の舞台上で活躍する姿を願い、熱い声援を送りましょう!

市在住の中学1年・川村真生さん 全国珠算競技大会で優勝



12月24日に埼玉県で行われた「そろばんクリスマスカップ2023」で、川村真生さん（江戸川学園取手中）が「英語読上算競技」「読上算競技」中学生の部で全国1位になりました。小学5・6年生の部からの2種目連覇。「読上算」は読み上げられた7桁～16桁の10口をそろばん

で計算し即座に答えを出すもので、「英語読上算」は7桁～13桁の読み上げが英語で行われます。「高校生の憧れの選手と同じステージに立つのが夢。追いつきたいです」と語る川村さん。「全国大会はレベルが上の方と競えるのが楽しい」。3月末には「英語読み上げ算全国大会」に出場予定。学年別は優勝を目指すとのこと。がんばってください！

市在住の大学1年生・井上果音さん 東京国際ピアノコンクールで入賞



11月26日に行われた「第10回東京国際ピアノコンクール」大学1年生の部で、市在住の井上果音さん（東京音楽大学）が5位入賞を果たしました。全国からプロを目指すピアニストが参加する大会で、井上さんはプロコフィエフの「戦争ソナタ」を演奏。「私の持っている音が明るい音なので、今回は一つ一つの音に緊張感をもって演奏しました」。「学生のうちに、海外の音楽祭に参加したりコンクールに挑戦してみたいです」と意気込みを話してくれました。井上さんは5月4日・5日に東京・サントリーホールで行われる「入賞者披露演奏会」へ出演予定です。今後の活躍を楽しみにしています！

編集後記

今年もはや1カ月半ですね！ 年を重ねる度にどんどん時間が過ぎるのが早くなるような気がします(泣)。日々が忙しく過ぎて行ってしまいう中でも、嬉しいことがあると強く記憶に残りますよね！ 私は初めて企画した式秀部屋特集で、広報コンクールに入選しとっても嬉しかったので今年は忘れられない年になりそうです！ 【S】

齊藤真理菜選手、オリンピックに出場できるように応援しております。がんばってください！ 【Iさん】



みんなの声

齊藤選手をはじめ、龍ヶ崎にはこんなにすごいスポーツ選手がたくさんいるんですね。応援します！ 【Yさん】

龍ヶ崎中から「ならせ餅」寄贈



1月16日、龍ヶ崎中学校の生徒たちが市役所を訪れ、「ならせ餅」を届けてくれました。「ならせ餅」は、紅白の餅を枝につけて無病息災・五穀豊穡などを願う地域の伝統行事です。生徒たちは、健康や農作物の豊作など、ならせ餅に込めた願いを伝えながら、萩原市長と大古教育長に「ならせ餅」を渡しました。龍ヶ崎中学校の皆さんありがとうございました。

龍ヶ崎南高校で選挙の出前授業



12月19日、県立龍ヶ崎南高校で選挙に関する出前授業として、生徒会役員選挙のお手伝いをしました。投票事務では、同校の選挙管理委員会委員の生徒が受付係や投票管理者を務めるなど、実際の選挙に近い形式で投票を行いました。開票事務でも、選挙管理委員の生徒が中心となって、開票集計作業を行いました。普段触れる機会のない選挙事務を通して、生徒からは、「実際の選挙への理解と関心が高まった」との声がありました。

1歳おめでとう!

わがやの天使
大集合!

4月・5月に1歳になるお子さんの写真をお寄せください(写真の返却はできません/webサイトにも掲載します)。**4月生まれのお子さんの写真は、2月29日(木)まで**受け付けます(必着)。締め切り日を過ぎたものは掲載できませんのでご注意ください。お子さんの氏名(よみがな)・住所・電話番号・生年月日・性別を添え、写真の裏にもお子さんの氏名と生年月日を書き、りゅうほー編集室「わがやの天使」係まで。メールでの応募は二次元コードから。メールでの応募には、受付完了メールを送信しています。PCからのメールを受信できるよう設定をお願いします。



糸賀 せら 成来くん
2月5日生



中島 きこ 紀湖ちゃん
2月21日生



谷貝 ちひろ 茅祐くん
2月5日生



渡邊 あやと 絢斗くん
2月20日生

市制施行
70周年
特別企画

『りゅうほー』の表紙をあなたの字で飾ってみませんか?

Ryu-ho 表紙題字募集!

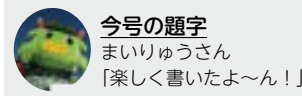
Ryu-ho 応募!

問 秘書広聴課 ☎ 内線 375



採用されると掲載

▼ 目次でコメントも紹介!



今号の題字
まいりゅうさん
「楽しく書いたよ〜ん!」

『りゅうほー』令和6年4月前半号~翌3月後半号・23回分の表紙の題字を募集します! ぜひご応募ください!

■対象: 市内在住・在学・在勤の方

■サイズ・書く文字など

縦4cm×横10cm、または縦8cm×横20cmの任意の用紙(白)に、「Ryu-ho」をメインに「りゅうほー」も入れて書いてください

■応募方法

題字を書いた用紙とともに、住所・氏名・希望する方はペンネームや雅号・連絡先・コメント(45文字程度)にご本人の写真添えて申し込み。市役所3階・秘書広聴課へ持参・郵送、メールの場合は件名を「りゅうほー題字」とし、本文に必要事項を明記、題字をスキャンまた

は撮影したデータを添付して tatsunoko-action@city.ryugasaki.lg.jp へ申し込み

■締め切り: **3月18日(月・必着)**

■注意事項

- 年齢、プロ・アマは問いません
- カラー可。ただし、黒1色で使用する場合もあります
- 選考は編集部によります
- 1号につき1作品を掲載
- スペルミスなどの場合は掲載できません。「Ryu-ho」のハイフン忘れにご注意ください。作品は返却しません
- サイン・印入り不可
- 掲載をもって発表とさせていただきます

休日当番医 診療時間: 午前9時~午後4時 市外局番: 0297 受診前に必ずお問い合わせください

2/23(金) いしかわクリニック ☎ 62-0378

飯野クリニック ☎ 60-2323

2/25(日) 根本医院 ☎ 62-3155

竜ヶ崎医院 ☎ 62-0550

3/3(日) 秋本脳神経外科 ☎ 64-3311

兼子内科循環器科 ☎ 64-3105

お子さんの夜間・休日の急病は、「土浦市休日緊急診療所」または「小児救急医療輪番制」をご利用ください。診察は小児科医が当番制で担当しています。詳細は、右の二次元コードから市公式HPをご確認ください。



■2月の納付 固定資産税・都市計画税④/国民健康保険税⑧/介護保険料⑧/後期高齢者医療保険料⑧/農業集落排水使用料⑥/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2月29日です