

- 02 【特集】人生100年時代の健康づくり
- 10 行政 topics・information
- 28 まちのNEWS
施設からのお知らせ
- 33 子育て information
- 36 りゅうほークイズ/休日当番医



特集

人生100年時代の健康づくり

Wellness for the 100-Year Life

日本人の平均寿命の延伸とともに、近年は「健康寿命」への関心が高まっています。人生100年時代ともいわれる現代で、できるだけ長く生き生きと人生を送るために、何が必要なのでしょう。

「人生100年時代の健康づくり」、巻頭インタビューとして流通経済大学スポーツ健康科学部の大槻毅教授と小粥智浩教授に、健康寿命延伸のために必要な運動と、運動継続のためのコンディショニングについてお聞きしました。



Wellness for the 100-Year Life

人生100年時代の健康づくり

Wellness for the 100-Year Life



interview ①



運動は今やること。

そしてやり続けること。

9月13日に流通経済大学で、市と大学が連携した市民大学講座「目指そう光齢者」〜運動による動脈硬化予防のコツ教えます〜(講師/大槻毅教授)が開催されました。約30人の参加者が、運動

と健康寿命延伸との関わりなどを学びました。今回のインタビュアーは講座の内容をもとに、大槻毅教授に「りゅうほー編集室」がさらに運動の健康効果などについて伺いました。

血管年齢は健康のバロメーター

Q1

先生は、血管年齢(血管の硬さ)を健康の指標にされていますが、なぜでしょう。

血管は年齢と共に硬くなっていきます。その中でも個人差があって、早く硬くなる人と、あまり硬くならずにいる状態を維持できる人がいて、血管が硬くなった人が脳卒中や心臓病といった病気になりやすい。なので、血管の硬さを数値として押さえておくと、将来の脳卒中とか心臓病のリスクを捉えられ使用しています。

Q2

心臓や脳卒中以外で、何か健康に影響がありますか？

血管が硬くなると、血圧が上がったり血の巡りが悪くなったるので、毛細血管が集まっている腎臓などにも影響があります。血圧の上がり下がりには中心部から末梢の細い血管にいくほど強調されるので、中心動脈が硬くなると、毛細血管が集まっている脳や腎臓などでトラブルが起こるわけです。

Q3

血管年齢は運動によって改善されるんですね。

はい、6週間の運動教室に参加して、血管年齢が12歳若返ったという事例もあります。

運動は継続が第一。

何をどれ位やるかは

次の話

Q4

先日の講座では「健康寿命の延伸に必要な運動」のランキングを紹介されましたね。

- 1位「続けられる運動」※1
- 2位「筋力を高められる運動」
- 3位「非感染性疾患を予防できる運動」※2

これは、私の独断と偏見によるランキングですが、さまざまな調査から分かるのは、血管年齢でも筋力でも、「運動してい

るときは健康になるが、やめると元に戻ってしまう」ということです。ですので、とにかく「やる」とこと「続ける」とことが大事です。

厚生労働省やアメリカスポーツ医学会など、さまざまな指針にある事ですが、特に高齢の方の場合には、軽い「身体活動」でも、血管の状態と関連するといわれています。

この「身体活動」は、能動的な「運動」と、掃除や室内の移動などの「生活活動」を含みますので、とにかく、体を動かすことが大事という意味です。

「どういう運動がいいか」とか、「どれ位やったらいいか」というのは、その次の段階なので、「とにかく何でもいから、まずは身体活動をして、それを続けましょう」ということです。

※1. 寝たきりやフレイルの予防/運動をするためにも、最低限の筋力を維持することが必要=抵抗性運動
 ※2. 生活習慣病: 心臓病・脳卒中・認知症などを予防できる運動=有酸素運動(大きな筋肉を連続的に動かして行う)



Profile

大槻毅 Takeshi Otsuki

流通経済大学スポーツ健康科学部教授

(スポーツ健康科学部長)

日本体力医学会評議員

日本運動生理学会理事

クロレラ・機能性植物研究会理事

運動は「今」が大事。 何歳からでも遅くない

Q5

若いときのスポーツ経験は、現在の健康状態と関係がありますか？

ある調査では、平均45歳くらいの方を対象に「昔と今、運動をやっている、やってない」で、4つのグループに分けて血管年齢を比較しています。結果が悪いのは「昔やっていて、今やっていない人」と「昔も今もやっていない人」で、ほぼ同じくらい。また、結果が良かったのは「昔やっていなくて、今やっている人」と「昔も今もやっている人」で、これもほとんど変わりがなかった。いろいろな人が調査をしています。結局どう

な運動でも、続けていないとだめ。だということ、間違いないことですね。

Q6

運動は何歳から始めても効果がありますか？

先日、出席した学会で面白い話があって、高齢者施設で100歳の人を集めて運動教室を行ったところ、自力で立てない人が立てるようになったりしたそうです。かなりの高齢になつてからでも、運動の効果はあるということですね。今は高齢の方が取り組みやすいレクリエーション的な運動もいろいろあります。運動が不得意でやってこなかった方もぜひ何かに取り組んでいただきたいですね。

運動は「ほどほど」がいい

Q7

講座では高齢者の運動強度について、「ほどほどがいい」という話をされましたが、ダイエット目的でもそうですか？

運動の強度が上がると脂肪よりも糖が燃えますので、少し強

社会とのつながりも健康に貢献

Q8

近年、「社会活動」の健康効果もだいたい認められてきているそうですね。

最近の研究では「社会とのつながりの種類・量が多い」ことが、大いに健康に寄与することが分かっています。

人と関わる、とにかく家の外に出て社会の活動に参加すること、高齢者の健康を増進するということが、ゲートボールでも



運動や禁煙・禁酒よりも、人と関わることのほうが健康になれる？

グラウンドゴルフでも用事を作って外に出て、人と関わるのが大事ですね。

また、同じ運動をするにも、一人でやるより、誰かと一緒にやったほうが効果が出るとか、そういった研究も最近されているんです。継続のためにも、仲間を作って一緒にやることも大切ですね。

Q9

心理的な部分での影響とどうですか？

自分で運動をしていなくても、「運動をしている人が多いまちに住んでいる」と元気になる」という調査もありますから、何か良い影響があるのでしょうか。「公園が多いまちに住んでいる人は健康度が高い」という調査もあります。

龍ケ崎市は大学スポーツ界で強豪の部活が多い流通経済大学があり、スポーツライミングの野口啓代さんや榎崎智亜選手などトップアスリートにも触れる機会が多いまち。市民スポーツ・レクリエーションまつりやリレーマラソンなどのスポーツイベント、高齢者向けの健康プログラムも頻繁に行われています。龍ケ崎市は健康に生きるための要素がそろったまちと言えるのかもしれない。



『りゅうほー』編集室 M

人生100年時代の健康づくり

Wellness for the 100-Year Life



interview ②

運動継続に必要なのは

コミュニティの存在

「コンディショニング」とは、スポーツ競技などで最大のパフォーマンスを発揮するために肉体や精神の状態を良好な状態に高めることです。このコンディショニングの考え方を日常生活や高齢者の健康増進に取り入れる事例

が相次いでいます。流通経済大学スポーツ健康科学部 教授でサッカー日本代表チームコンディショニングコーチなどを務めた小粥智浩（おがいたもひろ）教授に、運動継続のためのコンディショニングについてお聞きしました。



体の正しい動かし方を 知りケガ・故障を防ぐ

Q1

最近、高齢者の健康増進やケガの防止にコンディショニングの考え方を取り入れる動きがありますね。

住民の健康増進を目的にコンディショニングを取り入れて、医療費を大幅に削減した自治体もあると聞いています。龍ヶ崎市でも高齢者のためのコンディショニング講座を開催していましたよね。

一般的には、コンディショニングというと疲労回復とか、試合直前の体を整えるというイメージが強いかと思います。最近のスポーツ分野や健康増進の分野では、機能改善や「体を正

しく動かす」というのがテーマになっていっているのかなと思っています。

Q2

「体を正しく動かす」というのはどういうことでしょうか？

例えばストレッチの前屈（ぜんくつ）で言えば、股関節を曲げて体を前に倒すということです。前屈の苦手な人は太もも裏の筋肉・ハムストリングスが硬いので、本来、股関節から体を倒すべきところ、腰から背中を丸めて前屈しようとしています（写真①②）。

人間の関節は、下から足関節、膝関節、股関節、腰椎（ようつゐ）、胸椎（きょうつゐ）、頸椎（けいづゐ）となっています。体の仕組みは、面白くて主に安定性に働く「安定関節」と、ちゃんと動くように働く「可動関節」が交互に並んでいます。



前屈は本来股関節から上半身を倒す（右）。体の硬い人は背中を曲げて上半身を倒しがち（左）
肩の可動域が狭く手が上がらない人が（右）手を上げようとすると、腰を反るしかない（左）

Q3
ケガや故障で運動を中断しないためにも、体の知識はある程度知っておいたほうがよさそうですね。

そうですね。痛みの原因というところで言えば、こういう例があります。水泳選手で、腰痛が治らない学生の事例です。腰痛軽減のために腰をマッサージしたり、腰が反らないように腹筋をしたりすると、一時的に良く

なりますが、一向に完治しない。この場合、どこに原因があるかというところ、肩の可動域が狭いことが、要因のケースもあります。可動域が狭くて手が上がらないので水泳のストリームライン（※）が取れない。無理にその姿勢を取ろうとすると、腰を反らせるしかない。これが腰痛の原因なので、肩周囲の筋の柔軟性を高めないと、水泳をする痛みがずっと続くわけです（写真③④）。もしかしたら荷物を上にあげるとか、洗濯物を干すときに、腰に痛みが出る人は、まさに同じ現象が起こっているかもしれません。

こうした例のように、痛みの原因が患部から遠いところにある場合もあります。また、デスクワークを続けていると猫背になって、胸椎が伸展しづらくなり、腕が上がりにくくなる。それを無理やり上げようとすると、同じように腰が痛くなるんです。体は全部つながっているもので、こういうことがよく起きます。

また、先ほどの前屈の例ですが、前屈が苦手な人で床に手を付けられない学生たちに、「ストレッチせずに床に手を付けられるようにしよう」と言うんです。そこで、床に置いたゴルフボールやテニスボールで、足裏をマッサージすると、不思議なこ

※ ストリームライン（流線形姿勢）：水泳で両腕を耳の横で伸ばして頭を挟み、両足をそろえてつま先を伸ばした、体全体が一直線になった状態。水の抵抗を最小限に抑える姿勢



Profile

小粥智浩 Tomohiro Ogai

流通経済大学スポーツ健康科学部教授
サッカー日本代表コンディショニング コーチ
(2015-2021)
ライフセービング日本代表トレーナー
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
日本ライフセービング協会 CPR インストラクター

とに楽に前屈ができるようになります。これは、筋膜が全身で繋がっていて、足裏の筋膜が緩んだことで、そこにつながっている筋肉が緩んで前屈がしやすくなったということです。

大切なことは自分の体への意識を高めること

Q4 こうしたことは普段から自分の体の状態に気にかけていないとわからないですね。

そうですね。自分の体がどんな状態か。自分の体に対する意識を高めることはコンディショニングでは大切なことです。アスリートの話になりますが、プロでもトップレベルにな

るほど、自分の体に対する意識がすごく高いですね。大学の運動部でも、自分の体に対する意識が高い選手は4年間でもものすごく変わってきます。一方、才能のある選手でも、意識が低い選手は全然変わられない。「もったいないね」で終わってしまう選手が少なくないですね。

Q5 運動をする上でも、自分の体がどんな状態なのか把握することが大切なような気がします。

そうですね。猫背で背中が丸くなった高齢女性の例なんですが、「健康のために背筋も伸ばして運動をしたい」と言うんです。見た感じは「体が硬まって背中が伸びない」というイメージなので、普通は「ストレッチをして柔軟性を高めて背筋を伸ばしましょう」ということになります。でも、実はこの方体の柔軟性はあって、仰向けで寝ると背中が伸びて床にぴったりと付けることができるんです。つまりこの場合、猫背の要因は筋力不足ということなんです。柔軟性はあって背筋は伸ばせるのに、その姿勢を保持する筋力がないということなので、解決策としてはストレッチではなくて筋トレということになります。

体の正しい動きを知るラジオ体操。運動継続のためにも

Q6 今までのお話しを聞いて、コンディショニングは運動を継続するためになくてはならない考え方だと感じました。ところで、冒頭のお話しであった「体の正しい動かし方」は、市が開催する「コンディショニング講座」でも学ぶことができますが、参加の機会が限られています。

そうですね。高齢者のためのコンディショニングは始まったばかりで、普及はまだこれからという段階ですからね。では、日常生活で、少しでも正しい姿勢で正しく動くためにはどうすればいいかというと、ラジオ体操を正しい姿勢で、きっちりやったらいいと思うんです。ラジオ体操は機能解剖学的に見てもちゃんとしたプログラムになっています。体の軸をまっすぐにして股関節や胸椎を動かすとか、そうしたエクササイズがたくさん入っています。

毎朝、おじいちゃんおばあちゃんが集まって、「あんだ背丸まってるよ」なんて会話しながら…。会話すると、活力が

生まれるので、高齢者にはすごくいいですね。結局、そうしたコミュニティがあるってところが、運動継続の大きな条件だと思います。

Q7 健康増進のためには「運動の継続」が大切だと大槻教授(1-2ページ)もおっしゃっていました。

さっきの前屈の話に戻りますが、ゴルフボールで足裏マッサージして、床に手が付くようになったりすると、できなかつたことのできるようになったという喜びもあります。「楽しんでやる」というのも運動継続の大事なポイントだと思います。



体の正しい動きを知るにはラジオ体操が一番

人生100年時代の健康づくり

Wellness for the 100-Year Life

施設で、地域で、イベントで 伸ばそう健康寿命

「健康づくりに運動は欠かせない」と知ってはいても、なかなか続かない。「運動を始めたい」と思っても、何から始めていいかわからない。そんな方が多いのかもしれない。市内には楽しみながら運動に取り組んだり、体操を生活の一部にしていたり、無理のない形で健康づくりに取り組んでいる皆さんがたくさんいます。

施設で健康づくり まいん健康サポートセンター

商店街中心部の「まいん健康サポートセンター」。金曜日の午後1時を過ぎると、60代から80代くらいの利用者が三々五々集まって、1時間ほど汗を流します。

毎週金曜日開催の「映像プログラム」は、スクリーンの運動映像などを見ながら、自由に体を動かすプログラム。インストラクターの指導はなく、参加は自由。事前申し込みも



[上]「まいん」の講座は“学ぶ”というより“楽しむ”が前提。居心地の良い居場所だから人が集う/[右下・中央]利用者同士がリラックスした雰囲気でお話を楽しむ/[左下]「お互いの距離感が居心地の良さにつながっているのでは」と話すインストラクター・後藤麻由美さん

必要ありません。

それでも、毎回20人以上の利用者がコンスタントに集うのは、「この施設が居心地の良い居場所になっているからでは」と、同センターの猪野瀬館長は話します。その言葉どおり、会場では利用者同士がリラックスした雰囲気でお話を楽しんでいて、教室や講座という堅苦しさはありません。

「利用者同士の関係が、近すぎず、遠すぎずの距離だから居心地がいいのだと思います」と話すのは、インストラクターの後藤麻由美さん。「ここで知り合った利用者同士が、一緒に旅行に行ったという話も聞きました。地域の人間関係などにはない“気楽さ”がちょうどいいとのことでした。」

まいん健康サポートセンターは、高齢者の介護予防・認知症予防などを目的に令和2年に開設された施設です。連日、高齢者の皆さんが運動プログラムや脳トレなどの講座を通して体力や認知機能の維持・向上などに取り組んでいます。

金曜日の「映像プログラム」のほか、ヨガ・ストレッチ、脳トレ、エアロビクスなど、運動強度や種類が選べる「単発型プログラム」(火曜日・木曜日)、介護予防の定期講座「の

びのび健康生活講座」(水曜日)や「いきいきヘルス体操」(月曜日)など、さまざまな講座・教室が用意されています。

現在通っている利用者は約700人。そのほとんどがリピーターで、何年も通い続けている「おなじみ」の利用者もたくさんいます。

「メニューが豊富で、自分の趣向や体力に合ったプログラムを選べるのが魅力」というのは利用者の山田恵美子さん。「学ぶ」というより「楽しむ」が前提なので、雰囲気がいい」そうです。

「楽しさ」「仲間の存在」「自分に合った無理のない運動」そして、自由に集える「居場所」。まいん健康サポートセンターには、運動継続のためのヒントがたくさん詰まっています。



龍ヶ崎市 4264-1 ☎0297-62-8811

【開館時間】9:00～17:00

(12:00～13:00 は閉館)

【休館日】土日祝日



その他の健康づくり

●元気アップ体操



市内のコミュニティセンターなど27カ所で介護予防・健康増進を目的に月に1～2回実施。ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングなどを合わせた、高齢者の筋力・体力の維持増進を目的にした体操です。研修を受けた指導員が、ボランティアで指導を行っています。指導員を養成する講座も定期的に開催しています。

●いきいきヘルス体操



シルバーリハビリ体操指導士会が主催し、各コミュニティセンターや集会所などで実施しています。医師が考案したこの体操は、日常生活の維持が目的。関節の可動範囲の拡張、口腔機能維持、脳トレなど、介護予防の意味合いが強い体操です。

市内の開催場所は、コミュニティセンター、集会所、高齢者の交流施設など、43カ所です。

このほか、市では高齢者を対象にした年2回の「ウォーキング講座」、介護予防を目的としたマシントレーニング講座「いきいき運動講座」、ウォーキングと健診でポイントがたまり、賞品などと交換ができる「タッポくん健康マイレージ」事業、「健康ウォーキングマップ」の作製・配布、「龍・流連携」事業での健康教室などを行っています。

問い合わせ▶健康増進課☎内線 619

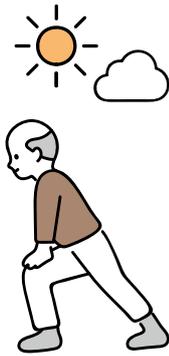
地域で健康づくり 長山地区みんなのラジオ体操会

毎朝6時30分から長山第三児童公園でラジオ体操を行っている「長山地区みんなのラジオ体操会」。渋沢利秋さん、三浦孝喜さん、田賀直樹さんが発起人となり、平成26年9月から活動しています。毎回の参加者は約40人、子ども達が参加して長山小学校で開催するときは200人くらいになるといいます。

「朝起きてここに来て、友達と話をすると元気になる」と言うのは10年以上通っている寺坂かず子さん。「スマホの使い方や、いろいろな情報を教えてもらえるのもこの集まりのいいところ」と、にこやかに話してくれました。

「ラジオ体操は『クセ』になる。やらないと歯を磨き忘れたような感じ」と話すのは、発起人の一人で運営に携わる田賀直樹さん。お馴染みの人がしばらく顔を見せないと、心配になって家に寄ってみたりもするそうです。

今年9月で11年目を迎えた「長山地区みんなのラジオ体操会」。地域のコミュニティとしてしっかりと定着しています。



[右・中央] 発足から11年目を迎えた「長山地区みんなのラジオ体操会」。悪天候を除き、毎朝開催されている。[左] スタンプカードには1回ごとにスタンプが押され、100個スタンプがたまると、記念品に市の指定ごみ袋が贈られる

イベントで健康づくり 市民スポーツ・レクリエーションまつり

市民スポーツ・レクリエーションまつりは、毎年10月上旬に開催され、「スポレク」の愛称で親しまれている市内最大のスポーツイベント。ニューラ

イフアリーナ龍ヶ崎や龍ヶ崎市陸上競技場（たつのこフィールド）には、体力測定や血管年齢チェックをはじめ、ボルダリング、バウンドテニス、インディアカ、ソフトバレーボールなど、約30種類の体験コーナーが並びます。子どもから大人、高齢者まで、誰もが気軽にスポーツに親しめ、健康づくりのヒントを得られると毎年好評です。今年も10月11日に開催され、約1500人の市民が参加。家族連れなどが笑顔あふれる健康的な1日を楽しみました。

「スポレクに来ると、楽しく運動を続けるためのきっかけが見つかります」と話すのは、3人の友達と会場を訪れた東泉節子さん。この日の目当ては、龍ヶ崎発祥のニュースポーツ「まわりゅうコロコロ」の体験で、「11月下旬の大会にも挑戦してみたい」と意欲を見せていました。



人生100年時代の健康づくり

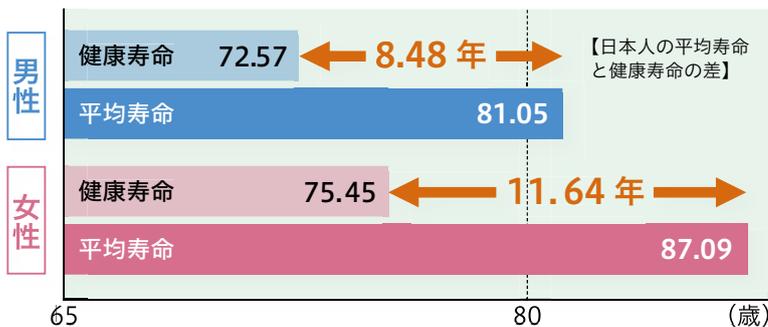
Wellness for the 100-Year Life

健康寿命って知っていますか？

フレイルを防いで、いきいきライフ！

「人生100年時代」といわれ、20年以上にわたり平均寿命世界一を誇る長寿国・日本。海外の研究では「2007年に日本で生まれたこどもの半数が107歳以上まで生きる」といった推計もあり、今後も日本人の平均寿命は順調に延びると予想されています。寿命が延びるのは喜ばしいことですが、そのうち平均約10年間は寝たきりや介護が必要な期間があるのを「存じでしょうか」。

01 人生最後の約10年は不自由な期間



近年よく耳にする「健康寿命」とは、WHO（世界保健機関）が提唱する健康指標で、「病気やけがで寝たきりになったり、介護が必要になったりせず、心身ともに元気に生活できる期間」を指します。

日本人男性の健康寿命は72.57歳、女性は75.45歳（※）。一方、平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳で、その差は約8〜12年。つまり「平均寿命を迎える前の約10年間は、介護や支援が必要な状態」で過ごしていることとなります。

理想は最期まで自立して過ごすことですが、実際には多くの人々が健康上の理由で不自由な生活を送っています。

※（厚生労働省2022年発表 男女合わせた平均寿命は世界1位で健康寿命も世界上位）

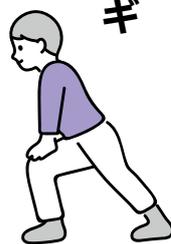
02 健康寿命を延ばすことは社会的課題



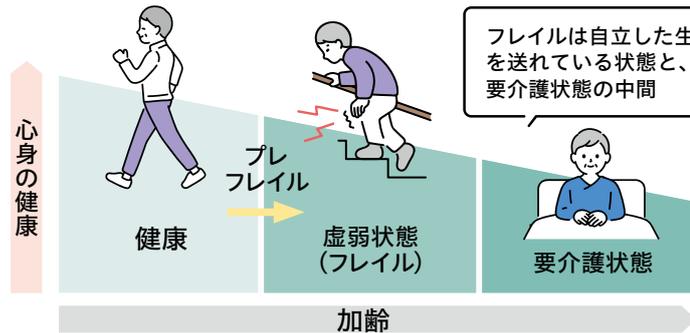
せっかく長生きしても、不自由でつらい期間が長いと、素直に長寿を喜べません。また、今後さらに平均寿命が延びると、健康寿命との差（不健康な期間）がより長くなることも懸念されます。その影響は、個人の生活の質（QOL）の低下はもちろん、医療費や介護給付金などの社会保障負担の増加にもつながってきます。

健康寿命を延ばすことは、QOLの問題だけでなく、社会保障制度の持続にも関わる社会的な課題とも言えます。

03 健康寿命を延ばすカギ「フレイル」とは



フレイルは自立した生活を送れている状態と、要介護状態の間



健康寿命を延ばすためには、まず自分の健康状態を知ること。そして大切なのが「フレイル」を防ぐことです。

フレイルとは、加齢などで心身の活力が低下した状態で、健康と要介護の間にあたります。この状態は、早期に対処すれば健康に戻ること可能ですが、放置すると要介護になるリスクが高まります。また、フレイルの段階で、健康な状態に近く自立しているものの、体の衰えを感じ始めている状態を「プレフレイル」といいます。

日ごろからフレイルを意識し、予防に取り組むことが大切です。



改訂 J-CHS 基準 (2020 年)

項目	評価基準
体重減少	6 カ月で、2kg 以上の (意図しない) 体重減少
筋力低下	握力：男性 < 28kg、女性 < 18kg
疲労感	(ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 < 1.0m/ 秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の 2 つのいずれも「週に 1 回もしていない」と回答

[判定方法]・健康高齢者：いずれも該当しない
 ・プレフレイル (フレイル予備軍)：上記の項目の 1 つまたは 2 つに該当する
 ・フレイル：上記項目の 3 つ以上に該当する
 (国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第 2 版」2020. p2 より引用)

04 フレイルチェックをしてみよう

「体重が減った」「疲れやすい」「外出が面倒になった」など、以前より衰えを感じる場合はフレイルのサインかもしれません。

正式な基準はありませんが、次の 5 項目のうち 3 つ以上該当すれば「フレイル」、1 から 2 項目で「プレフレイル」とされます。

輪っかテスト

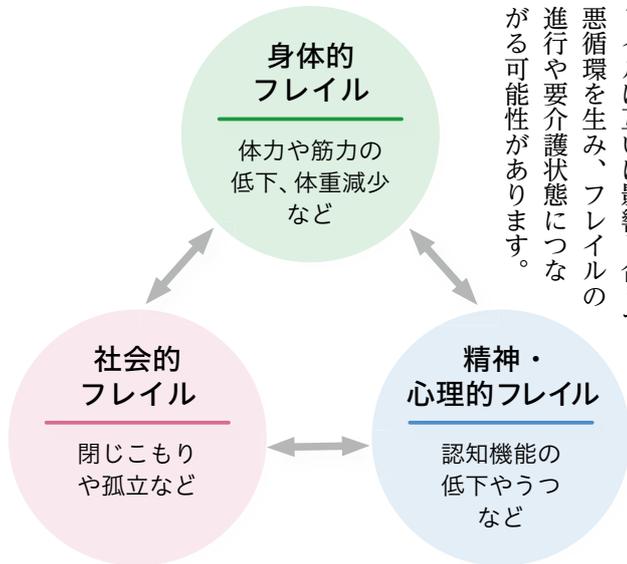
親指と人さし指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分に当ててみましょう。指の輪にすき間ができる場合、筋肉量の低下 (サルコペニア) の可能性があります。筋力が落ちると転倒しやすくなるため、適度な運動で筋肉を維持しましょう。



サルコペニアが進行するとフレイルの危険性が高まります

05 フレイルの 3 つの種類

フレイルには、「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の 3 つの種類があります。これら 3 つのフレイルは互いに影響し合っており、悪循環を生み、フレイルの進行や要介護状態につながる可能性があります。



フレイル予防は若いうちから「コツコツ」が重要です



06 フレイル予防のカギは「運動」「栄養」「社会参加」「口腔」

フレイルを予防するために必要なカギは「運動」「栄養」「社会参加」「口腔」の 4 つです。以下の取り組みを日常に組み込むことが重要とされています。

- 運動** 適度な運動で、身体機能を維持。ウォーキングなど、無理せずできることから。
- 栄養** 筋肉を作る「タンパク質」や体を動かす「エネルギー」を摂取して、低栄養を防ぐ。バランスの良い食事を心がける。
- 社会参加** 買い物・散歩・趣味など、用事を作って積極的に外出。地域・社会との交流で心の健康維持を。
- 口腔** 食事をおいしく食べるために、歯周病予防と、かむ力・飲み込む力の維持を。



07 働く世代からのフレイル予防

フレイルは、高齢者だけの課題ではありません。働き盛り世代の方はまだまだ先のことを考えがちですが、筋肉量は 40 代から低下し始めます。20 年後、30 年後も健康に過ごせるよう、フレイルを高年齢者だけの問題と捉えず、今から体づくりや生活習慣病予防を心がけましょう。



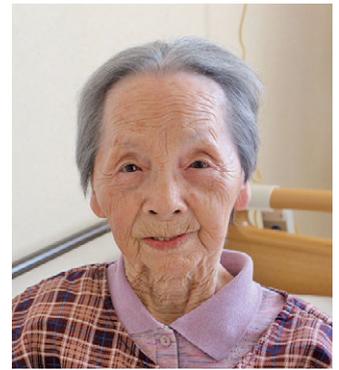
首藤 敏さん
大正 14 年 7 月 12 日生



高栖 あうさん
大正 14 年 5 月 13 日生



豊島 公子さん
大正 15 年 4 月 1 日生



根本 勝枝さん
大正 14 年 6 月 10 日生



野口 美朋さん
大正 14 年 4 月 19 日生



服部 美智子さん
大正 14 年 12 月 1 日生



原 千恵子さん
大正 15 年 2 月 12 日生



三田 都さん
大正 14 年 11 月 12 日生



宮本 ふみ子さん
大正 14 年 12 月 15 日生



山崎 いちさん
大正 14 年 4 月 15 日生



山本 二三子さん
大正 15 年 3 月 5 日生



吉田 作子さん
大正 14 年 10 月 5 日生



渡邊 つねさん
大正 15 年 3 月 31 日生



渡辺 とくさん
大正 15 年 2 月 9 日生

🌸 皆さんが生まれたころの出来事

- 大正 14 年
 - 3 月 ラジオ放送開始 / マヨネーズ販売開始
 - 5 月 普通選挙法公布 (25 歳以上の男子のみ)
 - 9 月 東京六大学野球のリーグ戦始まる
 - 11 月 山手線で環状運転開始
 - 12 月 日本相撲協会設立
- 大正 15 年
 - 1 月 川端康成『伊豆の踊子』発表

問い合わせ 福祉総務課 内線 606



ご長寿おめでとうございます!



市内最高齢は 106 歳 高橋ふさ子さん

高橋さんは大正 8 年 3 月 3 日生まれ。106 歳(満年齢)のご長寿です。市長が「ふさ子さん!」とお名前を呼ぶと、右手を上げてほほ笑んでくれました。

おめでとうございます! いつまでも健やかに過ごしてください。



今年で 100 歳! ご長寿の 24 人を紹介します

国・茨城県・龍ヶ崎市では、今年度内に 100 歳を迎えるご長寿の皆さんに、褒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、褒状などを手渡しながらかご長寿をお祝いしました。

ご長寿の 24 人の方を紹介します。

※ 9 月 15 日現在の情報で掲載しています



池野辺 良男 さん
大正 15 年 3 月 28 日生



犬童 スミ さん
大正 15 年 1 月 4 日生



大木 てつ さん
大正 14 年 10 月 25 日生



岡野 寶子 さん
大正 14 年 6 月 16 日生



鴻巣 シゲ子 さん
大正 14 年 12 月 25 日生



齊藤 しつえ さん
大正 14 年 7 月 27 日生



酒川 彌助 さん
大正 14 年 4 月 30 日生



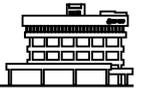
坂本 喜一 さん
大正 14 年 6 月 10 日生



椎名 よし さん
大正 15 年 3 月 16 日生



菅生 こう さん
大正 14 年 9 月 21 日生

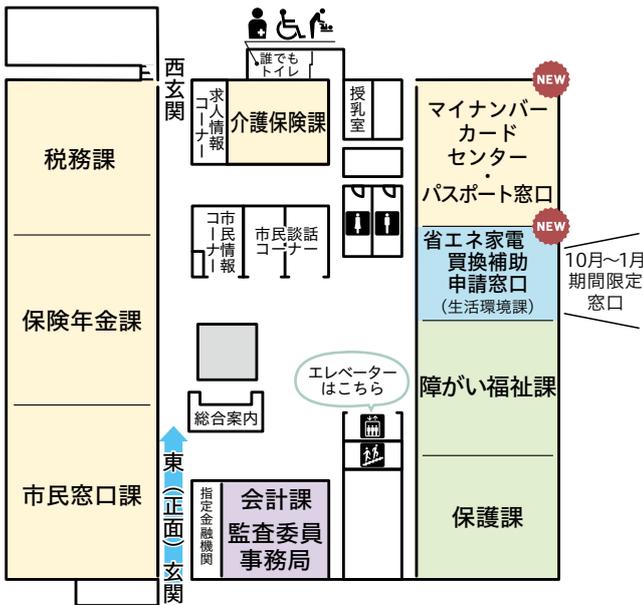


市役所 1 階の配置が変わります
マイナンバーカードセンターと
パスポート窓口が統合します



12月1日(月)から、マイナンバーカードセンターと市民窓口課内パスポート窓口が一緒になり、より手続きがしやすい窓口ができます。

市役所正面玄関に入って、右側のエレベーターホールの奥になります。



問い合わせ 管財課☎内線 474

思い出の品をご自宅に
旧城南中学校
物品譲渡 & 販売会を実施



旧城南中学校で使っていた物品を、多くの皆さんに再利用いただくため、物品譲渡 & 販売会を開催します。

校舎・体育館に入れる最後のチャンス！事前申込不要。直接学校にお越しください。

日時 ▶ 12月6日(土)・7日(日) 9:00 ~ 15:00

場所 ▶ 旧城南中学校 / 駐車場あり

譲渡品【無償】 ▶ 机・椅子・体育備品、楽器、理科教材、美術室物品、図書など

販売品【有償】 ▶ グランドピアノ、アップライトピアノ (計4台) / 現地でせり売り

その他 ▶ ● 物品は1人5点まで、

図書は1人10点まで / ご自身でお持ち帰りください

● 電気・水道が止まっているためトイレは使用できませんので、ご注意ください



問い合わせ 管財課☎内線 474



講師が基礎から教えます
参加無料！
スマートフォン教室



スマートフォン (スマホ) をこれから使いたい方、苦手意識のある方、この機会に操作方法を学んでみませんか？

LINE の市公式アカウントからは、市の健診の申し込み・粗大ごみ回収申し込み・コミュニティセンター予約などの「デジタル窓口」が使えます。

今後はさらにさまざまな手続きが「デジタル窓口」で行えるようになる予定です。この機会にスマホに慣れて、毎日の生活をちょっと便利にしてみませんか？ お住まいの地区以外の教室にも参加でき、何度でも参加できます。

詳しくは、各コミュニティセンター設置のチラシをご覧ください。

講座

■ 基本編 A 【120分】

電話のかけ方、カメラの使い方、LINE (オンライン行政手続き) の使い方など。

- 日程・場所 ▶ 11月11日(火)長戸コミュニティセンター
11月12日(水)久保台コミュニティセンター
11月13日(木)長山コミュニティセンター
11月18日(火)北文間コミュニティセンター
12月2日(火)駒馬台コミュニティセンター
12月10日(水)長山コミュニティセンター

時間 ▶ 10:00 ~ 12:15 定員 ▶ 各回先着 10人

■ 基本編 B 【120分】

電話のかけ方、カメラの使い方、LINE (オンライン行政手続き) の使い方など。

- 日程・場所 ▶ 11月20日(木)川原代コミュニティセンター
12月3日(水)駒草コミュニティセンター
12月9日(火)松葉コミュニティセンター
12月16日(火)松葉コミュニティセンター

時間 ▶ 13:30 ~ 15:30 定員 ▶ 各回先着 20人

■ e-Tax 編 【60分】

スマホでの確定申告のやり方 (e-Tax の使い方)。申告の内容についてはお答えできません。スマホの操作方法の説明のみとなります。

日程 ▶ 12月15日(月)・23日(火)

時間 ▶ ① 10:30 ~ 11:30 / ② 13:30 ~ 14:30

場所 ▶ 市役所附属棟 1階・第1会議室

定員 ▶ 各回先着 10人

共通事項

対象 ▶ どなたでも

申込方法 ▶ 11月7日(金) 9:00 から電話で

その他 ▶ ● 状況により、時間内に全てのカリキュラムを終了できない可能性があります

● 基本編 A・B の内容は同じです

問い合わせ デジタル都市推進課☎内線 582





子ども達やご家族を守るために 児童虐待かも…と思ったら、すぐにご連絡ください



もしかして、あれって虐待かも…と、少しでも虐待の可能性を感じても、「もし違ったらどうしよう」「確信が持てない…」とためらってしまうかもしれません。

連絡する方が虐待かどうかを判断する必要はありません。少しでも虐待の可能性を感じたら、迷わずご連絡ください。あなたの通告で救われる命があります。

児童虐待の種類と特徴



■ 身体的虐待

こどもの体に外傷が生じる、または生じる恐れのある暴行を加えること。



■ 性的虐待

こどもにわいせつな行為をすることや、させること。



■ 心理的虐待

こどもに著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。



■ ネグレクト

こどもの心身の正常な発達を妨げる著しい減食や長時間の放置、その他保護者としての責任を著しく怠ること。

茨城県内児童相談所への相談件数の推移



龍ヶ崎市の虐待相談対応件数の推移

区分	令和2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
身体的虐待	21件	32件	22件	23件	19件
性的虐待	4件	6件	5件	2件	1件
心理的虐待	39件	33件	56件	46件	21件
ネグレクト	16件	14件	36件	25件	24件
計	80件	85件	119件	96件	65件

※令和6年度から集計方法の変更あり
(児童相談所からの市への照会件数を含まない)

こんなことを思ったり、感じたら、相談してください!

専門の相談員が
対応するので安心です!



■ 子ども (パパやママなどに)

- 痛い思いをさせられる
- 嫌な思いをさせられる
- 無視される



■ パパやママなど

- 子どもが言うことを聞かず、手をあげてしまいそうになる
- イライラして、こどもに当たってしまう
- こどもとの接し方が分からない



そんなときは…

親子のための相談 LINE

子育てや親子関係の不安、悩みやイライラに、一緒に向き合います。

詳細は
こちら



児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちやく 24時間
189 対応

- 匿名可能
- 通話無料
- 秘密厳守

※一部のIP電話からはつながりません

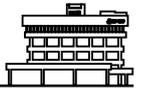
- お住まいの地域の児童相談所につながります
- 通告・相談は匿名で行うことも可能です
- 通告・相談した人やその内容に関する秘密は守られます

■ その他の相談先

- 児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
受付時間 ▶ 24時間受付
- 土浦児童相談所 ☎029-821-4595
受付時間 ▶ 平日 8:30 ~ 17:15
- 龍ヶ崎市子ども家庭センター ☎0297-64-1111
受付時間 ▶ 平日 9:00 ~ 17:00

児童虐待防止法では「すべての国民に通告義務」を規定しています。

殴る・蹴るなども身体的な暴力だけでなく、こどもにとって有害であれば、それは「虐待」です。



11月9日～15日は「全国秋の火災予防週間」
火災での犠牲者の70%以上が65歳以上。正しい知識で火災を防ごう！

全国的に火災による死者数は増加傾向にあり、犠牲者の70%以上が65歳以上の高齢者です。犠牲者の多くは、建物火災での逃げ遅れが原因で亡くなっています。
逃げ遅れをなくすために、煙を感知すると警報音で火災を知らせる「住宅用火災警報器」を設置しましょう。



市内の火災件数の推移【令和7年は1月1日～9月1日】

■火災件数

令和5年	6年	7年
41件 (21件)	34件 (14件)	21件 (7件)

※()は、うち建物火災件数

■出火原因

令和5年	6年	7年
電気器具 12件	焼却行為 15件	焼却行為 10件
焼却行為 9件	電気器具 10件	その他 5件
放火(疑いを含む) 6件	その他 5件	放火(疑いを含む) 2件
その他 5件	ストーブ 2件	電気器具 1件
たばこ 4件	放火(疑いを含む) 1件	こんろ 1件
ストーブ 3件	こんろ 1件	たばこ 1件
こんろ 2件	たばこ 0件	ストーブ 1件
41件	34件	21件



Point 電気機器が原因の建物火災や焼却行為からの延焼火災が増加しています！

焼却行為から延焼拡大が増加！

ごみ・枯れ草などの焼却から、空き地や山林、住宅に燃え移る火災が増えています。特に今年は、全国各地で大規模な林野火災に発展しています。

特に冬は風が強い日が多く、空気が乾燥し草が枯れ、落ち葉が堆積して延焼が拡大しやすくなります。冬場は特にご注意ください。

野焼き、焼却行為は法律で禁止されています。



ご自宅でも注意！

リチウムイオン電池に起因する火災が近年急増！

■こんな時は今すぐチェック・すぐに対処！

- 熱のこもりやすい場所で使用・保管している
- 膨らみ・凹みなど変形している
- 落としたりしたことがある
- 充電時に熱くなったり、充電できないなどの異常がある

■小型充電式電池(リチウムイオン電池など)の回収実施中

1辺あたり20cm未満のものを回収しています。膨張・破損している物もOKです。

リチウムイオン電池などを燃やすごみ・燃やさないごみとして排出すると、火災などの重大事故につながるおそれがあります。適正な排出へのご協力をお願いします。

回収場所▶市役所4階・生活環境課

西部・東部出張所
各コミュニティセンター

- 対象▶●ご家庭で使用していた小型充電式電池類(リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池)
●小型充電式電池類の使用製品(電池部が取り外せない物、内蔵製品)

出し方▶ 電池残量を空の状態に

- 電極部分にテープなどを貼って絶縁(マスキングテープ不可)



絶縁ポイント
テープは金具が見えているところに
全て貼る！



- その他▶●1辺あたり20cmを超えるものは、市役所4階・生活環境課にお持ちください

- 不明な点はお問い合わせください

問い合わせ▶生活環境課☎内線427



地域を守る消防団の消防ポンプ操法競技大会

9月28日、市役所北側駐車場で「第57回龍ヶ崎市消防ポンプ操法競技大会」が開催されました。消防団員が操作技術を競い合う大会で、迅速・確実・安全な消防活動の実現や消防技術の向上を目的としています。

「ポンプ車の部」に8チーム、「小型ポンプの部」に10チームが出場し、「ポンプ車の部」では第9分団(馴馬町)、「小型ポンプの部」では第8分団第1部(若柴町)が優勝に輝きました。

優勝チームは、県南南部地区大会に出場します。

大会当日の写真を、『りゅうほー』電子版を掲載している「カタログポケット」で公開中！

QRコードを読み込み、『りゅうほー11月号』からこの記事の写真をタップ。



Catalog Pocket





11月は「不法投棄防止強調月間」
ゲリラ的不法投棄に注意！
あなたの土地が狙われています！



不法投棄は、人目につきにくい場所や時間を狙って行われることが多い傾向があります。不法投棄を防ぐためには、一人一人が不法投棄への関心を高め、監視の目を広げ、「不法投棄をさせない環境」を作ることが重要です。

不法投棄されてしまうと、その処理費用の負担は行為者だけでなく、土地所有者（管理者）にも及ぶ可能性があります。トラブルに巻き込まれないよう、柵やフェンスの設置・見回りなどの、定期的な土地の適正管理を行いましょう。

本市の取り組み

茨城県の6月と11月の「不法投棄防止強調月間」に行う県内一斉の不法投棄防止活動に合わせ、早朝・夜間パトロールを実施するなど、不法投棄防止に向けた取り組みを強化しています。

不法投棄を見つけたら

不法投棄をさせない環境づくりは、早期発見・早期対応が大切です。

発見した場合は、通報にご協力ください。

■ 「不法投棄 110 番」へ電話で通報

☎0120-536-380

受付日時▶平日 8:30 ~ 17:15

その他の時間は竜ヶ崎警察署☎0297-62-0110へ

■ 市公式 LINE から通報

市公式 LINE から、不法投棄の情報提供ができるようになりました。

メニュー「デジタル窓口」の「申請・予約」から、「道路・公園等」内の「不法投棄の情報提供」からご報告ください。



LINEからの通報の詳細はこちら▶



問い合わせ 生活環境課☎内線 421

犯罪を防ぐポイントも紹介
1月～7月の
龍ヶ崎市内の犯罪状況



()内は令和6年1月～12月の件数です。

窃盗

犯罪発生件数		竜ヶ崎警察署※	龍ヶ崎市駅前交番	たつのご交番
乗り物盗	自動車盗	0件 (4件)	8件 (7件)	4件 (2件)
	オートバイ盗	3件 (4件)	6件 (5件)	13件 (3件)
	自転車盗	12件 (25件)	32件 (33件)	23件 (14件)
侵入窃盗	空き巣・忍び込み	3件 (4件)	9件 (13件)	2件 (9件)
	事務所荒し	1件 (1件)	2件 (2件)	0件 (2件)
	出店荒らし	0件 (2件)	1件 (0件)	0件 (2件)
その他	車上ねらい	2件 (8件)	0件 (24件)	3件 (7件)
合計		21件 (48件)	58件 (84件)	45件 (39件)

※警察署周辺区域（龍ヶ崎市駅前交番・たつのご交番管轄区域以外の市内エリア）

詐欺

■ ニセ電話詐欺▶計5件(3件)

■ SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺▶計3件(13件)

犯罪を防ぐポイント

■ 住宅侵入

少しの外出でも必ず鍵をかけましょう。窓に防犯フィルムを貼ったり補助錠を利用する、センサーライトや防犯カメラを設置するなど、複数の防犯対策をしましょう。

■ 自動車盗難

車のドアロックだけでなく、ハンドルロックやタイヤロックなどの盗難防止装置を複数活用することが有効です。

■ SNSを悪用した投資詐欺やロマンス詐欺

注意が必要です。不審な勧誘などを受けた場合は、すぐに家族や警察（相談ダイヤル# 9110）に相談しましょう。

茨城県警防犯アプリ「いばらきポリス」

犯罪発生状況などの確認や防犯ブザー機能など、皆さんの安全安心を守るアプリです。

詳細はQRコードから。



App Store Google Play

問い合わせ 防災安全課☎内線 348

OPEN
龍ヶ崎産業祭

いがっぺ市 & コロッケ横丁

問い合わせ 商工観光課 ☎内線 406

11月23日(日)祝

10:00 ~ 15:00

雨天決行・荒天中止

11月21日(金) 15:00 態度決定

場所 市役所駐車場

※会場に駐車場はありませんのでご注意ください



15分間隔で運行する
無料シャトルバスが
おすすめ!

鉄道でお越しの方

関東鉄道竜ヶ崎線佐貫駅



竜ヶ崎駅下車徒歩 8分

車でお越しの方

会場への無料シャトルバスが9:30から運行

流通経済大学龍ヶ崎キャンパス駐車場

日立建機(株)駐車場

駐車場から徒歩で(約5分)

龍ヶ崎中学校グラウンド(雨天時使用不可)

ステージで盛り上がりよう!

- 10:00 龍神太鼓保存会
- 10:30 オープニング
- 11:00 流通経済大学チアリーディング部
GLITTERS
- 11:30 ジャグリングやマジック
Circus Performer MAO
- 12:00 サッカーボールのリフティングショー
フリースタイルフットボーラーTOMMY
- 12:30 鷹職組合 若鷹会 はしご乗り
- 13:00 龍ヶ崎中学校吹奏楽部
- 13:30 キッズダンス
Sparkle Cheer Dance Team
- 14:00 龍ヶ崎コロッケ応援ソング
CAMARU with friends
- 14:15 クイズ大会

※タイムスケジュールは変更する場合があります

23の企業や団体が活動をPR!

苗木配布や製品・作品の販売、
木工体験・せんべい焼き体験、ポ
ニーや犬・猫とのふれあいなど。
ブースごとにさまざまな体験が
できます。



遊びに
来てね~!

今年は
こども向け
ブースが充実!

働く車大集合!



消防車や救急車、自衛隊車両、パトカー
や防災関係の車をはじめ、ホイロー
ダーやトラック美容室など、働く車が
大集合!

制服を試着できるブースも。車と一緒に
記念撮影しよう!

おいしいもの、集まれ~!

飲食エリアには、キッチン
カーを含む32店が出店!

焼きそばやパスタ、牛スジ
煮込みなどのおつまみ系、洋
菓子やデザートなどのスイ
ーツ、ジュースやお酒などバラエ
ティー豊富な食を楽しもう!



お店オリジナルの味が楽しめる「龍ヶ崎
コロッケ」や、ご当地コロッケなど12店
が出店。

コロッケの他にお店自慢の品も!

行政PRブースも盛りだくさん



千葉県松戸市、大阪府泉佐野市、群馬県館林市、
北茨城市が出展! 物産品の販売や観光PRで盛
り上げます。もちろん市役所の各課のブースも。

事業PRやクライミング体験、まいりゅうグ
ズ・地元産野菜の販売など。

詳細は
こちら



写真は昨年の様子です

11月22日(土)~25日(火)は

AI オンデマンド交通「龍ヶ崎のるーと」

「106 龍ヶ崎市役所保健福祉棟」が
利用できません

最寄りの「105 龍ヶ崎市役所」
をご利用ください



龍ヶ崎産業祭いがっぺ市&ご当地コロッケ横丁開催に伴う交
通規制により、「106 龍ヶ崎市役所保健福祉棟」が終日利用で
きません。

期間中の予約はキャンセル処理をさせていただきます。ご迷
惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

利用できない期間▶ 11月22日(土)~25日(火)

問い合わせ 都市計画課 ☎内線 467





ご存じですか？新しい健康保険制度の仕組み 国民健康保険・後期高齢者医療制度 のよくある質問 Q&A

Q 「マイナ保険証」「資格情報のお知らせ」
「資格確認書」ってなに？



A ■マイナ保険証
健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードです。医療機関などのカードリーダーで本人認証し、今までどおり保険診療が受けられます。

■資格情報のお知らせ
マイナ保険証をお持ちの方が、健康保険資格を確認できる書類です。「資格情報のお知らせ」だけでは保険診療は受けられません。マイナ保険証とセットでの保管がおすすめです。

■資格確認書
健康保険証に代わるもので、マイナ保険証を持っていない方に交付されます。

Q 7月に「資格情報のお知らせ」が届かないのは
どうして？

A 国民健康保険の「資格情報のお知らせ」は、毎年7月に更新するものではありません。一度窓口などで交付したものを、氏名・住所などの変更がない限り、続けて利用・保管してください。ただし、70～74歳の方は前年所得で自己負担割合を更新するため、毎年7月に世帯主宛てに郵送しています。

Q 75歳以上で「マイナ保険証」を使っているけれど、
「資格確認書」が届いた。なぜ？

A 75歳以上で後期高齢者医療制度加入の方（65歳以上で一定の障がいを持つ方を含む）には、国の方針で、全ての方に「資格確認書」を交付しました。これは、令和8年7月31日までの暫定的な運用です。8月以降については、あらためてお知らせします。

Q マイナンバーカードの電子証明書の有効期限などが
過ぎたら、マイナ保険証は使えないの？

A 電子証明書の有効期限やマイナンバーカード自体の有効期限が切れても、有効期限から3カ月間はマイナ保険証として利用できます。有効期限から3カ月以上経過してからマイナンバーカードや電子証明書を更新した場合、健康保険証としての利用登録は解除されます。再度の利用登録が必要となりますので、ご注意ください。早めの更新をお願いします。

Q 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を紛失して
しまいました。どうしたらいいですか？

A 保険年金課や出張所などで再交付の手続きをお願いします。ただし、後期高齢者の方の資格確認書の再発行は市役所でのみ受け付けています。



問い合わせ 保険年金課 ☎内線 256

マイナンバーカードをお持ちの皆さんへ マイナンバーカードの 有効期限をご確認ください



マイナンバーカードには、カード本体と電子証明書にそれぞれ有効期限があります。

有効期限が過ぎると、マイナンバーカードを本人確認書類として使えなくなります。マイナ保険証やコンビニ交付などでも使えなくなりますので、必ず更新の手続きをしてください。

ただしマイナ保険証は、有効期限が過ぎてから3カ月間は、引き続き医療機関で受診する際に使用できます。有効期限を確認し、忘れずに更新の手続きを行ってください。

マイナンバーカードと電子証明書

■マイナンバーカード
マイナンバーが記載された写真付きのICカードです。公的な身分証明書として使用でき、e-Taxなどの電子申請、コンビニでの住民票などの証明書取得時に利用できます。カードに有効期限の記載があります。

■電子証明書
間違いなく本人であることを電子的に証明するものです。書面取引での印鑑証明書に代わるものといえます。更新のタイミングは以下のとおりです。申請した時期や年齢により更新時期が異なります。

申請した日	～令和4年3月31日	令和4年4月1日～
マイナンバー カード	● 申請日に20歳以上だった方 ▶ 10回目の誕生日	● 申請日に18歳以上だった方 ▶ 10回目の誕生日
	● 申請日に20歳未満だった方 ▶ 5回目の誕生日	● 申請日に18歳未満だった方 ▶ 5回目の誕生日
電子証明書	発行日から5回目の誕生日	

※外国籍の方は在留区分などで有効期間が異なります

「有効期限通知書」が届いたら、忘れずに更新を

更新が必要な方には、有効期限の2～3カ月前に、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から「有効期限通知書」が届きます。通知書に従って手続きしてください。更新手続きは、有効期限の3カ月前から可能です。



更新手続き（マイナンバーカードの申請含む）は、お近くの出張所をご利用ください

電子証明書の更新、マイナンバーカードの更新（再申請）手続きは、西部・東部出張所、市民窓口ステーションでも手続き可能です。ぜひご利用ください。

マイナンバーカードの更新は、ご自身のスマートフォン、パソコン、証明写真機、郵送でも手続きできます。



問い合わせ マイナンバーカードセンター ☎内線 121



1



2

夏休みに開催された「たつのこワクワクワーク」は、子ども達がいろいろなお仕事を体験できる人気イベント。駅員やケーキ屋さん、消防士など、あこがれの職業にチャレンジしました。

「自分で操作したり体験できたりして楽しかった!」「仕事の仕組みが分かって勉強になった!」と、子ども達はワクワクの笑顔。保護者からも「こどもの“なんで?”が解決できるきっかけになった」「家族で特別な時間を過ごせた」とうれしい声が届きました。

体験を終えた子ども達には、“お給料”としてたつのこまち龍ヶ崎モールで使える500円分の商品券をプレゼント。

今回は体験できるお仕事や定員を拡大し、19の市内事業者が協力。272人の子ども達が参加しました。

協力事業者からは、「地元の仕事を知るきっかけになれば」「将来、龍ヶ崎で働く選択肢にしてもらえたらうれしい」との声も。スタッフも一緒に楽しみながら、地域の輪が広がりました。



POINT

年長さんになったら、やってみよう!

教育的視点で読み解く「たつのこワクワクワーク」の良いところ

- 1 地域のお店を知り、魅力を発見できる
- 2 学校の授業や中学の職場体験にもつながる
- 3 社会の仕組みに触れ、視野が広がる

自分が住んでいる街には、どんな魅力があるのかを考え、体験を通して、まちの魅力を考えるきっかけになります。

市で力を入れているキャリア教育や地域に根ざした教育にもつながる取り組みのひとつです。

小学生でのまち探検や工場見学、中学2年生での職業体験にもつながられる取り組みです。

学校やプライベートでは、なかなかできない体験の機会を「たつのこワクワクワーク」を通して、生み出しています。

「働くとお給料がでる」「仕事ってこんな雰囲気」など、社会の仕組みに触れることで、視野が自然と広がります。

実際にお給料(記念品)が出ることで、自分が働いて対価をもらう喜びも感じられます。

リカ(株):工場見学・商品開発体験**3** ●たつのこまちづくりパートナーズ:陸上競技場・体育館整備体験**4**●シナネンア
:クッキー作り体験**7** ●クーロンヌ龍ヶ崎たつのこ山店:パン作り体験**8** ●フォレストアドベンチャー:森林公園内の点検・
マン体験**11** ●ドコモショップ龍ヶ崎店:接客・店内清掃体験**12** ●関東鉄道バス:バス乗務員のお仕事**13** ●認定こ
ツトヨタつくば龍ヶ崎店:車両整備体験**15** ●(有)横田農場:お米農家体験**16** ●不二建設(株):住宅デザイン体験**17** ●ベ

【参加者への記念品として商品券を提供】たつのこまち龍ヶ崎モール



当日の写真や記事はWEBで公開中！

お仕事体験中の写真の一部を『りゅうほー』電子版を掲載している「カタログポケット」で公開中！
右のQRコードを読み込み、『りゅうほー11月号』から、この記事の写真をタップしてみてください。



「たつのこワクワクワーク」とは…をはじめ、当日の様様をニュース記事として、市PRサイト「たつのこアクション」でも公開しています。この事業がはじまった経緯なども掲載していますので、右のQRコードを読み込み、ぜひご覧ください。



ご協力いただいた事業者の皆さん

- 龍ヶ崎消防署：消防士・救急救命体験**1**
- 関東鉄道(株)：駅員体験**2**
- イセデクシア(株)：清掃体験**5**
- 新中央航空(株)：整備士・パイロット体験**6**
- アルドール清掃**10**
- ガーデン&邸宅ウェディング「アルシェ」：ウェディングプランナー・カメラも園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園・認定こども園あいゆう園：幼稚園の先生体験**14**
- ネットルク龍ヶ崎店：品出し・接客体験**13**
- 日立建機(株)：機械メーカーのお仕事体験**19**

人事行政の公平性と透明性を高めるため、市では職員の任免や給与・勤務条件などの状況を公表しています
龍ヶ崎市の人事行政の運営状況について公表します

本市の人事行政の状況をお知らせします。紙面の都合上抜粋して掲載しています。
 詳細は QR コードから市公式ホームページをご覧ください。

詳細は
 こちら
 ▶



職員数・職員の任免に関する状況

区分	令和 5 年度	6 年度	7 年度
一般行政職	403 人	410 人	416 人
技能労務職	26 人	23 人	24 人
合計	429 人	433 人	440 人

※再任用短時間勤務職員、会計年度任用職員を含まない

■採用▶ 33 人 ■退職▶ 26 人

※任期付職員・再任用職員を含む

職員の人事評価の状況

■令和 6 年度人事評価結果表

区分	A (優秀)	B (良好)	C (良好でない)	計
職員数	58 人	351 人	2 人	411 人
構成比	14.1%	85.4%	0.5%	100%

職員の給与の状況（令和 7 年 4 月 1 日現在）

■職員の平均年齢、平均給料月額・平均給与月額の状況

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額※
一般行政職	43.3 歳	334,000 円	427,302 円
技能労務職	57.3 歳	299,800 円	339,933 円

※平均給与月額は、給料・扶養手当・地域手当・住居手当・時間外勤務手当などを含む

■職員の初任給の状況

区分		龍ヶ崎市	国
一般行政職	大学卒	220,000 円	220,000 円
	高校卒	188,000 円	188,000 円
技能労務職	高校卒	185,700 円	—

■特別職の報酬等の状況

●給料月額など

市長▶ 927,000 円
 副市長▶ 746,000 円
 教育長▶ 685,000 円

●報酬月額など

議長▶ 469,000 円
 副議長▶ 423,000 円
 議員▶ 398,000 円

●期末手当

6 月期▶ 1.7 月分 12 月期▶ 1.7 月分 合計▶ 3.4 月分

職員の勤務時間

1 週間の勤務時間▶ 38 時間 45 分
 勤務時間▶ 8:30 ~ 17:15
 休憩時間▶ 12:00 ~ 13:00

休業に関する状況

■育児休業の取得者数

●男性職員

年度	令和 3 年度	4 年度	5 年度	6 年度
子どもが生まれた職員の数	2 人	7 人	3 人	4 人
育児休業取得者数	2 人 (1 人)	7 人 (2 人)	3 人 (1 人)	4 人 (1 人)
育児休業取得率	100%	100%	100%	100%

●女性職員

年度	令和 3 年度	4 年度	5 年度	6 年度
子どもが生まれた職員の数	3 人	2 人	4 人	6 人
育児休業取得者数	3 人	2 人	4 人 (1 人)	6 人 (2 人)
育児休業取得率	100%	100%	100%	100%

※（ ）内の数字は、翌年度に育児休業を取得した人数

分限処分・懲戒処分の状況（令和 6 年度中）

分限処分▶ 5 人
 懲戒処分▶ 0 人

サービスの状況

令和 6 年度年次有給休暇平均取得日数▶ 12.4 日

研修の状況（令和 6 年度中）

区分	研修名など	受講延べ人数
階層別研修	新任職員研修、新任係長～部長研修など	109 人
専門研修	テールゲートリフター研修、建設設備研修など	56 人
特別研修	人事評価制度研修、チームビルディング研修など	590 人





歴史民俗資料館

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。
日時▶毎週土曜日11:00～12:00 場所▶2階・多目的室 定員▶20人

秋の草木染め教室「こぶな草」



こぶな草で染液を作り、秋を感じる黄色いストール(155cm×53cm)を染めます。

日時▶11月18日(火)9:30～12:00
場所▶体験学習室
定員▶8人/定員を超えた場合抽選
料金▶1,500円
申込方法▶11月7日(金)10:00～8日(土)17:00に電話で

龍ヶ崎市民遺産
「龍ヶ崎とんび凧作り教室」

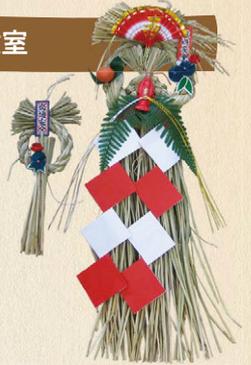


お正月に向け、龍ヶ崎市民遺産にも指定されている「龍ヶ崎とんび凧」の彩色を体験してみませんか？

日時▶12月6日(土)9:30～12:00
場所▶体験学習室
定員▶先着8人(小4以下は保護者同伴)
料金▶1,000円
申込方法▶11月7日(金)10:00から電話で

しめ飾り作り教室

自分で作ったしめ飾りとともに、新年を迎えませんか。玄関用の豪華な飾り(約70cm)と小型の飾りを作ります。



日時▶①12月13日(土)/②14日(日) いずれも9:30～12:00
場所▶体験学習室
定員▶各日先着6人
料金▶1,200円
申込方法▶11月7日(金)10:00から電話で



歴史民俗資料館 ☎0297-64-6227 / 馴馬町 2488 / 9:00～17:00 / 入館無料/月曜休館(祝日の場合開館し、翌日休館)



『映画おしりたんてい
スター・アンド・ムーン』

観覧無料・予約不要

「アイドルコンテストから失踪した親戚を探してほしい」と依頼されたおしりたんてい。コンテスト会場のあるスターダス島は、国際犯罪組織かいとうアカデミーの本部がある場所でもあった。

おしりたんていは、ワンコロけいさつから捜査依頼を受けて、アイドルを装ってスターダス島に潜入することに。同じ頃、大泥棒かいとうUも、スターダス島の地下に潜むアカデミーの本部に迫っていた。

おしりたんていと宿命のライバル・大泥棒かいとうUがタッグを組んで事件に挑む！
チケット不要・無料。全席自由。

日時▶11月16日(日)①10:00から/②14:00から
注意事項▶予約不要ですが、満席の際は入場できない場合があります



HP / Instagram



大昭ホール龍ヶ崎 ☎0297-64-1411 / 馴馬町 2612 / 月曜休館(祝日の場合開館し、翌日休館)

市からのお知らせ

Manche 市のイベント 新鮮野菜販売 イベントなど

毎月第1日曜 まいんバザール (八坂神社前にぎわい広場) 龍ヶ崎市商工会 ☎62-1444 10:00～14:00

毎月第2土曜 たつのこマルシェ (さんざん館前) まちづくり文化財団 ☎62-2227 10:00～13:00

毎月第3日曜 日曜朝市やさい村 (八坂神社前にぎわい広場) 農業政策課 ☎内線 432 8:30～10:00

まいりゅう MAIRYU 出沒情報

ボクに会いに来てね!

詳しくはこちら

いろんなイベントに出没しているよ～ん!

野焼きは禁止です！

屋外で廃棄物（ごみ）を燃やす「野外焼却（野焼き）」は、煙や臭いだけでなく、大規模な火災や大気汚染を引き起こす恐れがあるため、法律で禁止されています。

なお、農業などを営むためにやむを得ないときなどは、野焼きの一部が例外にあたる場合がありますが、風向きや場所により、周辺住民の生活環境への影響が確認された場合は、焼却の中止をお願いすることもあります。

延焼や火災の危険性を確認したときは、すぐに119番通報してください。詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ▶生活環境課
☎内線 423



住まいのお悩み相談会

無料の不動産相談会です。不動産の悩みや疑問に専門の相談員がお答えします。市外の方も相談可。市内に住宅をお持ちの方向けに住宅の耐震相談も行います。耐震性に不安のある方、リフォームを検討中の方など、ぜひご相談ください。

日時▶11月28日(金)・29日(土)
10:30～16:00

場所▶サプラ1階・フェスタコート
申込方法▶11月10日(月)から電話で

※予約なしでも相談可ですが、混雑状況でお待ちいただく場合があります

問い合わせ▶不動産相談会に関して：
まちの魅力創造課☎内線 492

住宅の耐震相談に関して：
都市計画課☎内線 461

空家等対策推進協議会 市民公募委員募集

任期▶12月24日～令和9年12月23日

対象▶満18歳以上の市民（市内在学・在勤を含む）で、平日開催の会議に出席可能な方

定員▶3人 ※応募多数の場合は書類選考

報酬▶会議出席1回につき4,400円
会議▶年2～3回程度

申込方法▶住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・電話番号・メール（お持ちの方）・職業・通学先または勤務先（市内在学・在勤の方のみ）・志望動機を明記し、11月28日(金)17:00までに、郵送・メール・窓口で

その他▶市の要綱により、委員として兼務できる附属機関の数は3つ以内

問い合わせ▶まちの魅力創造課
☎内線 492

✉ miryoku@city.ryugasaki.lg.jp

12月の会議開催情報

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ホームページでお知らせします。

●行政経営評価委員会
担当課▶企画課

●公共施設等
マネジメント推進委員会
担当課▶管財課



＜龍ヶ崎市役所のご案内＞

〒301-8611 龍ヶ崎市 3710
開庁時間：9:00～17:00
（土日祝日・年末年始を除く）

☎0297-64-1111(代表)

詳細はQRコードから
各ホームページをご確認ください。



龍ヶ崎市政治倫理調査 委員会委員募集

「龍ヶ崎市の政治倫理に関する条例」に基づく政治倫理違反の調査請求があった場合に、調査する委員です。

任期▶2年（令和8年1月18日～10年1月17日）

対象▶市長および市議会議員の選挙権を有する方で、社会的信望があり、地方行政に関し識見が高い方 ※市長・副市長・教育長・議員の配偶者・3親等以内の親族は応募不可

定員▶4人 ※応募多数の場合は書類選考

報酬▶会議出席1回につき6,300円
申込方法▶申込用紙または任意の用紙に件名（政治倫理調査委員会委員申込）、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・応募理由（200字以内）を明記し、11月4日(火)～28日(金)（必着）に郵送・ファクス・持参・メールで ※申込用紙は、人事行政課窓口か市公式ホームページからダウンロード

問い合わせ▶
人事行政課☎内線 103
FAX 0297-60-1583
✉ jinji@city.ryugasaki.lg.jp



ペットと暮らす
1.5階建ての家

完全予約制 | 夜間・平日も見学可

わんにゃん
モデルハウス

龍ヶ崎市
藤ヶ丘

不二建設株式会社
若菜町2240-797
TEL:0297-63-5508 (予約専用)

広告

相続遺言相談センター

運営:エメラルド司法書士・行政書士事務所

経験豊富な専門家が多数在籍

無料相談予約受付中!

☎0297-85-2220

龍ヶ崎市藤ヶ丘7-7-1 B棟

相談

※秘密は厳守します



12月の無料相談
法律相談

相談日▶①12月10日(水)・②17日(水)・
③24日(水)13:20～16:40
(25分/1組)

場所▶市役所附属棟1階・会議室

相談員▶弁護士

相談内容▶相続、離婚、金銭貸借、借地・
借家、相隣関係など市民
生活にかかわる相談

申込方法▶11月25日(火)から①12月
5日(金)・②12日(金)・③19
日(金)各日12:00までに市公式
LINEの「申請・予約」で

定員▶各日先着8組

備考▶調停中・裁判中のもの
などは不可

問い合わせ▶

市民窓口課☎内線202



社会福祉協議会の
無料相談

●法律相談

相談日▶①11月28日(金)・②12月12日(金)
13:30～15:55(45分/人)

場所▶市役所保健福祉棟1階・相談室

相談内容▶個人生活に関連すること

相談員▶弁護士

定員▶3人/応募多数の場合抽選

備考▶同じ内容の相談不可

申込方法▶①11月25日(火)・②12月
8日(月)までに電話で

●心配ごと相談

相談日▶11月18日(火)・12月2日(火)
13:30～16:30(16:00最終受付)

場所▶市役所保健福祉棟1階・相談室

相談内容▶何でも可

相談員▶心配ごと相談員

申込方法▶相談日にお越しください

問い合わせ▶社会福祉協議会

☎0297-62-5176

12月の人権相談

相談日▶12月4日(木)10:00～15:00

場所▶市役所附属棟1階・第2会議室

相談員▶人権擁護委員

相談内容▶人権侵害をされている問
題など

申込方法▶当日会場で申し込み

問い合わせ▶地域づくり推進課

☎内線490

社会保険労務士による
《無料》総合労働相談

相談日▶12月10日(水)13:30～16:30

場所▶市役所3階・会議室

相談内容▶労働・社会保険、助成金・
給付金、安全衛生、採用・
退職・解雇、賃金・残業
手当、労使関係、ハラス
メントなど

相談員▶社会保険労務士

申込方法▶12月8日(月)までにWEBで
問い合わせ▶

社労士会事務局

☎029-350-4864



行政書士による《無料》
暮らしの相談

相談日▶12月14日(日)13:00～15:00

場所▶商工会(まいん健康サポート
センター2階)

相談内容▶相続・遺言・農地転用・
入国管理・各種許可申請
手続きなど

相談員▶市在住の行政書士

申込方法▶直接相談日にお越しください

問い合わせ▶川上☎090-8307-0665

市営住宅入居者募集



富士見住宅外観▲

申込方法など、詳細は市公式ホーム
ページを確認するか、管財課に
お問い合わせください。

●募集する住宅

○富士見住宅(3階建て)
家賃21,900円～68,100円
平成3・5・6年築/3DK

○奈戸岡住宅(3階建て)
家賃21,600円～54,500円
昭和63年築/3DK

入居時期▶令和8年3月1日予定

●入居資格 ※例外措置あり

○市内に3カ月以上住所、または
勤務場所があること※

○同居か同居しようとする親族が
あること※

○公営住宅法による収入基準に該
当すること

○市税などを滞納していないこと

○暴力団員でないこと

申込書配布・受付期間▶

11月10日(月)～28日(金)
(土日祝日を除く)

申込方法▶市役所3階・管財課で配
布の申込書に必要書類を
添えて申し込み

問い合わせ▶管財課☎内線359

広告

安心の24時間
病院などへのお迎え24時間対応
[安置室でのお預かりもできます]

すがはら葬祭
sugahara
memorial-sugahara.com

患香ECOU 特別棟 すがはら

株式会社 菅原造花店
龍ヶ崎市横町4207

0120-61-0983

相続・登記・遺言・生前対策

相続登記が義務化されました。相談無料・要予約

平日土日祝日対応:午前9時～午後9時

たつのこ司法書士事務所
司法書士 村井 綾香

☎080-2143-5470

龍ヶ崎市上町4264-1 市街地活力センターまいん3階



 しめ縄講座



手作りの玄関飾り・神棚飾りで新年を迎えよう。

日時▶12月14日(日) ①玄関飾り = 9:00 ~ 12:00 / ②ごぼう締め(神棚) = 13:00 ~ 16:00

場所▶八原コミュニティセンター

定員▶各クラス先着6人

料金▶①玄関飾り = 2,300円 / ②ごぼう締め = 1,300円 ~ 1,700円(材料費)

持ち物▶お問い合わせください

申込方法▶地区内の方11月8日(土)・地区外の方翌日から電話か窓口で

問い合わせ▶

八原コミュニティセンター

☎0927-64-8246(月曜・祝日休館)

 高校生スマホサポーターによるシニアのためのスマホ講座

スマホの使い方や気になることを聞いてみませんか?高校生が操作方法などを楽しくアドバイス。参加無料。

日時▶12月7日(日) 13:30 ~ 15:30

場所▶市民活動センター2階 大会議室

講師▶竜ヶ崎第二高等学校 スマホサポーター

定員▶先着30人

持ち物▶スマートフォン

申込方法▶11月7日(金)9:00から電話か窓口で

問い合わせ▶市民活動センター

☎0297-63-0030(月曜休館)

 プロと一緒に自分磨きコミュニケーション&ファッションセミナー

専門講師が、異性とのコミュニケーションやファッションスキルを分かりやすく解説します。予約制・参加無料で参加者特典あり。

日時▶12月6日(土) 10:00 ~ 13:30

場所▶女性 = 市役所保健福祉棟3階「RINK」 / 男性 = 市役所附属棟・会議室

対象▶20歳 ~ 34歳の男女(令和7年4月1日時点)

定員▶30人 / 応募多数の場合抽選

内容▶①コミュニケーションセミナー(男女共通) ②ファッションセミナー: 男性 = ファッション基本講座 & セルフ顔タイプ診断 / 女性 = パーソナルカラー診断 & リップカラー診断 ※各講座1時間 ~ 1時間半

申込方法▶11月17日(月)までにQRコードから

問い合わせ▶

まちの魅力創造課

☎内線376



 世界の料理教室

鶏肉のワイン煮とニース風サラダを作ってフランス料理を楽しみましょう。

日時▶12月7日(日) 9:30 ~ 13:00

場所▶久保台コミュニティセンター

講師▶大川慶先生

定員▶先着12人

料金▶1,200円(材料費)

持ち物▶お問い合わせください

申込方法▶地区内の方は11月7日(金)・地区外の方18日(火)から窓口で

問い合わせ▶久保台コミュニティセンター

☎0297-65-4788(月曜・祝日休館)

 体の調子を整えるコンディショニングサポート講座

スポーツ医学・予防医学に基づく機能改善運動で、体の調子を整える運動講座です。コンディショニングの専門家と一緒にご自身の体の課題を理解し、その解決方法を学びませんか。

日時▶12月2日(火)・18日(木)

11:00 ~ 12:30

※各日、同じ内容になります

場所▶市役所保健福祉棟3階「RINK」

対象▶市内在住の65歳以上の健康な方

定員▶各日20人 / 応募多数の場合抽選

申込方法▶11月5日(水) ~ 13日(木)に電話・窓口、QRコードから

問い合わせ▶健康増進課

☎内線629



 第3回国際交流クリーン作戦

外国籍の皆さんと一緒にごみ拾い活動に参加しませんか。まちをキレイにしながら、楽しくお話しできるチャンス!活動終了後、軽食付きの交流会を開催します。参加無料。

日時▶11月16日(日) 10:00 ~ 14:00

予定(雨天時は交流会のみ実施)

集合場所▶馴染コミュニティセンター・正面玄関

定員▶先着20人

対象▶小学生以上 / 小学生は保護者同伴で参加

申込方法▶11月5日(水) ~ 12日(水)に電話で

問い合わせ▶龍ヶ崎市国際交流協会事務局(地域づくり推進課内)☎内線490

広告

 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

 365日
もしもの時は
お電話
ください!!
24時間
受付

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

特典付
積立
「円満家族」
会員募集中

JAホール竜ヶ崎
龍ヶ崎市宮齋場

相談

※秘密は厳守します



市主催「～ゆるりと縁結び～婚活相談会」

茨城県から委嘱されたマリッジサポーターが、相談者一人一人の希望に合うパートナー探しのお手伝いや相談にのります。相談無料。

相談日▶12月7日(日)9:00～15:00
(1時間/人)

場所▶市役所附属棟1階・会議室

対象▶市内在住・在勤で結婚の意思がある方(家族も可)

定員▶先着10人

申込方法▶11月7日(金)からWEBで

問い合わせ▶まちの魅力

創造課☎内線496



いばらき出会いサポートセンター「出張相談会&登録会 in 龍ヶ崎」

●出張相談会(無料・予約不要)

結婚を希望する方やご家族など、どなたからの相談にも対応します。

●出張登録会(予約制)

「AIマッチング」や「オンラインお見合い」が利用できる、県の公的な婚活サービスの登録会。QRコードから詳細を確認し、申し込み。

相談日▶11月30日(日)10:30～16:00

場所▶市役所附属棟1階・会議室

入会登録料▶女性=令和8年1月31日まで無料/男性=市が全額(11,000円)助成

問い合わせ▶いばらき出会いサポートセンター☎029-224-8888

いばらき出会いサポートセンター



入会登録料助成制度



年金相談

相談日▶12月19日(金)10:00～15:00

場所▶市役所保健福祉棟1階・相談室

予約開始▶1カ月前

問い合わせ▶土浦年金事務所お客様

相談室☎029-825-1170

(音声案内:「1」→「2」を選択)

税理士による無料税務相談会

一般の方や自営業の方で、税務全般のことを誰に相談したら良いか分からない方は、ご相談ください。

相談日▶原則毎月第1・3水曜日

(1月～3月・5月を除く)

13:00～16:00(1人30分間)

場所▶市役所附属棟・会議室

申込方法▶希望日1週間前までの

月曜～金曜日(10:00～

16:00)に電話で予約

問い合わせ▶関東信越税理士会竜ヶ崎支部・竹之内☎0297-63-3008

自死遺族のつどい「ゆったりカフェ龍の会」

大切な人を自死で亡くした方が集う、わかちあいの会です。ある日突然訪れた悲しみと誰にも分かってもらえないつらさなど、ありのままの思いを語り合い、支えあう場です。電話での相談もできます。予約不要。

相談日▶11月29日(土)13:30～15:30

場所▶市民活動センター1階・多目的室

参加費▶500円

問い合わせ▶ゆったりカフェ龍の会

南部☎090-6519-3807

市民生活の知恵出し講座「子ども食堂のリアルと、私たちが踏み出す“はじめの一步”を考える」

県内の子ども食堂の実態や事例紹介、私たちにできる関わり方を一緒に考えてみましょう。参加無料。

日時▶12月14日(日)13:30～15:30

場所▶市民活動センター2階

大会議室

講師▶茨城 NPO センター・コモンズ

尾崎知弥氏

定員▶先着25人

申込方法▶11月7日(金)9:00から

電話か窓口で

問い合わせ▶市民活動センター

☎0297-63-0030

ナチュラルドライフラワーのクリスマスリースを作ろう



生花そのままの姿と色合いを残したナチュラルドライフラワーを使い、直径25cmのリースを作ります。

日時▶11月29日(土)10:00～12:00

場所▶市民交流プラザ

ラウンジスペース

講師▶ドライフラワーワイルドグラス

鳥羽のぶじさん

対象▶18歳以上の方

定員▶先着7人

持ち物▶お問い合わせください

料金▶3,000円(材料費)

申込方法▶11月9日(日)9:00から

電話で

問い合わせ▶市民交流プラザ

☎0297-64-0036(水曜休館)

広告



葬儀をされた多くの方が
事前相談を利用されています

家族葬 龍ヶ崎市営斎場 一日葬 一般葬 火葬式 霊安室完備

株式会社セレモニー小島
龍ヶ崎市須藤掘町914-1

事前相談のご予約・お問い合わせは

☎0120-62-0351

ご葬儀のあとのこと
お任せください!

仏壇

位牌

仏具

神棚

株式会社小島仏具店

龍ヶ崎市上町4277

TEL 0297-62-0351

女性限定！シルバー人材センター入会セミナー

女性会員の体験談を紹介します。フラワーアレンジメントレッスンも開催。20年以上のキャリアを持つ講師が指導。友人との参加も大歓迎！無料。

日時▶12月2日(火)13:30～15:30

場所▶シルバー人材センター

内容▶第1部=シルバー人材センター事業ガイダンス(入会説明会) / 第2部=フラワーアレンジメントレッスン(講師:フラワースクール幸花・駒宮幸代氏)

対象▶本市在住の満60歳以上の女性で、新たに入会して就業する意欲がある方

定員▶先着10人

申込方法▶11月27日(木)までに電話か窓口で

問い合わせ▶シルバー人材センター
☎0297-64-3641

映画「オレンジ・ランプ」上映会&当事者交流会

若年性認知症への理解、知識の普及や社会的理解の促進などを目的に、映画「オレンジ・ランプ」上映会と当事者交流会を開催。入場無料。

日時▶11月29日(土)【第1部】映画「オレンジ・ランプ」上映会 = 13:30～15:20 / 【第2部】当事者交流会 = 15:40～16:30

場所▶大昭ホール龍ヶ崎・大ホール(第1部)、小ホール(第2部)

対象▶第1部=どなたでも
第2部=69歳くらいまでの認知症の方とご家族。ご家族のみの参加も歓迎

申込方法▶11月22日(土)までに電話で
問い合わせ▶池田病院認知症疾患医療センター☎0297-64-6582

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

11月30日(日)は、年金相談を実施。「ねんきんネット」では、パソコンやスマホからご自身の年金記録の確認や、将来の年金受給見込額の試算ができます。詳細は日本年金機構ホームページをご確認いただくか、土浦年金事務所にお問い合わせください。

問い合わせ▶土浦年金事務所 ☎029-825-1170 (音声案内:「1」→「2」選択)



【茨城県主催】住まいの相談会開催のお知らせ

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。予約制・参加無料。詳細は県住宅課ホームページをご確認ください。

日時▶12月17日(水)10:00～16:00

場所▶土浦市役所本庁舎2階・男女共同参画センター研修室1・2(土浦市)

申込方法▶11月30日(日)までに、QRコードから。電子申請が難しい場合は、ご連絡ください

問い合わせ▶茨城県土木部都市局住宅課 ☎029-301-4755



難病患者と家族対象の地域別交流会

難病患者と家族の交流会を行います。

日時▶11月25日(火)13:30～15:30

場所▶竜ヶ崎保健所

申込方法▶竜ヶ崎保健所健康増進課に電話かメールで

問い合わせ▶竜ヶ崎保健所健康増進課 ☎0297-62-2172

ryuho03@pref.ibaraki.lg.jp

入浴時などのヒートショック予防6つのポイント

急激な温度変化がもたらす体への影響を、ヒートショックといいます。部屋の移動や入浴に伴う室温と浴槽のお湯の温度差により、血圧が大きく変動し、意識消失や脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。冬場に多く見られ、高齢者は特に注意が必要です。予防のため、次の6つの対策を心がけましょう。

【入浴前の注意ポイント】

- ①脱衣所や浴室を温める
- ②お湯の温度を41℃以下に設定する
- ③飲酒後、食事直後、服薬後の入浴を控える
- ④入浴前に家族に一声かける
- ⑤浴槽から急に立ち上がらない
- ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

問い合わせ▶

稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846



茨城県南水道企業団競争入札参加資格審査追加申請を受け付けます

令和8年度の競争入札に参加を希望する方の追加申請を受け付けます。前回(令和6年11月)申請した方は対象外です。

有効期間▶令和8年4月1日～9年3月31日

申請業種区分▶I. 建設工事関係
II. 測量・建設コンサルタント関係
III. 物品製造等、役務提供、その他

提出方法▶11月30日(日)までに郵送で(当日消印有効)

問い合わせ▶茨城県南水道企業団 ☎0297-66-5131



広告

もっと！見て！来て！知って！
龍ヶ崎済生会フェア2025
～つながる健康 ひろがる笑顔～



入場無料

11月16日(日) 10時～15時

雨天開催(荒天一部中止)

龍ヶ崎済生会病院にて開催

市民健康教室
各種測定や健康クイズ
楽しく学べる体験コーナーなど

龍ヶ崎済生会病院
0297-63-7111 (代)

随時情報発信をしていきます▶





みんなの掲示板

1月号締め切り：11月20日(木)

「ATOMS」コンサート ～めぐり逢う秋～

クラシックから唱歌まで、6人のユニットによる演奏で心和むひとときを過ごしませんか。定員50人。11月7日(金)までにメールかQRコードから申し込み。無料。



日時▶11月9日(日)13:30～15:30
場所▶市民交流プラザ
問い合わせ▶アンサンブル「ATOMS」
・戸島 ☎0297-64-9366
E ensemble.atoms@gmail.com

子どもロボットプログラミング教室

プログラミングを学習して、ロボットを動かしてみよう！小中学生対象、事前に申し込み・先着10人。1回1,000円。

日時▶毎月第3(日)14:00～16:00
場所▶龍ヶ崎コミュニケーションハウス
問い合わせ▶まいりゅう
科学クラブ・飯高
☎0297-60-8067



フラダンスサークル メンバー募集

ハワイアンミュージックで楽しくフラダンス。心も体も健康になります。月3,500円。

日時▶毎月3回(火)19:00～20:00
場所▶馴馬台コミュニティセンター
問い合わせ▶ハワイカルチャー & アーツ・佐藤 ☎090-1451-8875
(19:00以降)

お財布にもからだにも やさしい暮らし講座

食材の買い物の仕方などを紹介します。豆を使った簡単な調理実習あり。先着10人。11月18日(火)までに事前に申し込み。費用350円。

日時▶11月20日(木)10:00～12:00
場所▶馴柴コミュニティセンター・調理室
問い合わせ▶土浦友の会龍ヶ崎支部・松園 ☎080-6888-0105
E watashinoaozora0105@icloud.com

掲載の申し込みは、専用フォームからお願いします。掲載基準を必ずご確認ください。



詳しくはこちら



第36回 かすみがうら マラソン兼国際ブラインド マラソン参加者募集

自然溢れる霞ヶ浦湖畔を思いっきり走りましょう。詳細は大会公式ホームページをご確認ください。

日時▶令和8年4月19日(日)
種目▶フルマラソン・10マイル・5キロ・ウォーキング
問い合わせ▶かすみがうらマラソン大会事務局
☎029-893-5515



「相続・遺言セミナー」 参加者募集

相続に関わる税金や不動産、遺言書等に関するセミナーです。司法書士、税理士・法務局職員による相続に関する講演をします。事前に申し込み。

日時▶11月29日(土)13:00～16:00
場所▶土浦市勤労者総合福祉センター「ワークヒル土浦」(土浦市)
定員▶先着40人/空きがある場合は当日参加可
申込方法▶電話で
問い合わせ▶水戸地方法務局供託課
☎029-227-9917



性犯罪被害相談 「勇気の電話」

11月1日(土)～12月1日(月)は犯罪被害者等支援広報啓発強化期間。犯罪被害に遭われた方やそのご家族を支援します。「ひとりで抱え込まないで」まずはご相談ください。

問い合わせ▶性犯罪被害相談「勇気の電話」(茨城県警察)シャープハードワン #8103 (24時間対応)
☎0120-21-8103



- ＼お悩みの方、まずはお気軽にお電話ください／
- 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

市からのお知らせ

毎月さまざまなイベントを開催しています！お気軽にご参加ください。最新イベント情報はインスタで確認！



龍ヶ崎市森林公園
アドベンチャーバレー龍ヶ崎



ホームページ
adventurevalley.jp/
ryugasaki



Instagram
@adventurevalley
_ryugasaki/



龍ヶ崎市泉町1966
TEL070-6661-1966
●市担当課/道路公園課内線 489





トマトは9回目、小菊は6回目
龍ヶ崎市のトマトと小菊が銘柄産地に

このほど、JA水郷つくばの出荷団体が生産する「トマト」と「小菊」が、茨城県銘柄産地に指定されました。

8月29日には、JA水郷つくば竜ヶ崎施設園芸部会の会員3人が市役所を訪れ、8月19日に行われた指定証交付式での、「トマト」指定の経緯を萩原市長に報告しました。

「茨城県銘柄産地」は、品質や産地規模など一定の要件を満たした青果物・花きの産地を知事が指定するものです。

今回銘柄産地に指定されたトマトは、甘さ・旨味・酸味のバランスの良さや、市との連携によるPR活動が評価され、平成12年度に指定を受けてから9回目の指定になります。また、龍ヶ崎市・牛久市で生産される「小菊」も、平成22年度以来6回目の指定となりました。

【写真左から】^{そが おとしゆき}菅我尾利幸部会長、^{なかせわかきよし}萩原市長、^{おのおのしかず}中澤清さん、大野俊一さん

九月場所の活躍願い
式秀部屋に新米・コロッケなど差し入れ



龍ヶ崎市とコロッケクラブ龍ヶ崎は9月3日、市内にある大相撲式秀部屋を訪れ、九月場所（9月14日初日、東京・両国国技館）での活躍を願って、地元産米・野菜・肉や名物の龍ヶ崎コロッケなどを差し入れました。

市と同クラブでは例年九月場所と初場所前に差し入れを行っており、今回は地元産新米60kg、鶏肉・豚肉15kg、地元産朝採れ野菜のほか、龍ヶ崎コロッケクラブから龍ヶ崎コロッケ50個が贈られました。

差し入れの品を受け取った式秀親方は「いただいた日本一のコロッケにあやかって、日本一に近づけるようがんばっていきたい」と意気込みを語ってくれました。

児童生徒が安全呼びかけ
秋の全国交通安全運動街頭キャンペーン



秋の全国交通安全運動（9月21日～30日）に合わせ、川原代小前交差点と警察署前交差点で街頭キャンペーンが行われました。

市交通安全対策協議会が主催したもので、市や市安全協会などの関係団体に加え、9月18日は川原代小学校の児童、24日は竜ヶ崎第二高等学校の生徒が参加し、啓発グッズを配りながら交通安全を呼びかけました。

これから日没が早まる季節を迎えます。歩行者や自転車の皆さんは、早めのライト点灯や反射材の着用を心がけ、安全な交通行動をお願いします。



7月29日、市は株式会社富士薬品と「健康増進に関する包括連携協定」を締結しました。同社は、医薬品等の配置薬販売やドラッグストアの経営、医薬品の研究開発・製造販売などを行う企業で、市内では、各家庭向けの配置薬事業やドラッグストアセイムスの運営を行っています。

この協定に基づき、株式会社富士薬品は、配置薬事業を活用した「高齢者の見守り」や「対面による健康情報の提供」「セルフメディケーションの推進」に取り組むほか、災害時には医薬品を優先的に提供するなどの支援を行います。

市では同社との連携を通して、市民の皆さんの健康づくりを一層推進していきます。

市と株式会社富士薬品が市民の健康づくりで連携
「健康増進に関する包括連携協定」を締結

詳細はこちら



元・スポーツライミング日本代表に学ぶ ボルダリング無料体験会を開催



9月6日、ニューライフアリーナ龍ヶ崎でボルダリング無料体験会が行われ、小中学生がサブアリーナに常設されているボルダリングウォールに挑みました。

当日は、元・スポーツライミング日本代表で、現在は同施設のこども向けボルダリング教室で指導する沼尻拓磨さん（写真右）がアドバイス。

高さ4メートルほどの壁に、この日のために沼尻さんの手によってセッティングされた突起物（ホールド）。参加したこどもたちは「初めてだけど楽しい！」「元日本代表の人に教えてもらえて嬉しい」など語り、色とりどりの突起物に手や足をかけ、楽しそうに登っていました。



9月11日、馴馬台小学校の6年生と保護者を対象にお金の大切さを学ぶ学習会「みんなで学ぼうお金と未来」が開かれました。

学習会では、株式会社かんぼ生命保険から講師を招き、親しみやすいすごろく形式のグループ活動「ライフウォーカー～人生にはどれだけお金がかかるかな～」などを体験。

進んだマスに書かれているライフイベントの費用を積み上げていくゲームで、楽しみながら、人生にかかるお金を学びました。

参加した男子児童は「最初は3,000万円くらいかかると思っていたが、ゲームで実際に積み上がった費用は7,600万円だった」と驚いた様子。

隣にいた父親は「生きるって思った以上にお金がかかるんだよ」とさまざまなライフイベントでお金がかかることを伝える姿が印象的でした。

人生にかかるお金はどのくらい？
馴馬台小6年生がすごろく形式で学ぶ

龍ヶ崎ゆかりの人インタビュー

たつの心とだて

Jリーグ・水戸ホーリーホック
鷹塚 トラビスさん

5人目



「ここまで来たら、内容よりも結果。初心に戻ったような『ギラギラ感』を出して戦いたい。J1昇格を見据え、力強く語るのは龍ヶ崎市出身の鷹塚トラビス選手。

馴馬小のグラウンドでボールを追いかけていた少年が、J1の舞台を目指して戦っています。

手にした夢の舞台への切符

「プロになりたいと思ったのは幼稚園のころ。実際に『なれるかも』と思えたのは、市立船橋高校に進学が決まったときですね」。

小学生の頃は馴馬サッカースポーツ少年団でFWとして活躍。中学ではクラブチーム、高校・大学を経て、大学卒業後はJFL・FCティアモ枚方に加入しました。

努力を重ねる中で届いたのが、地元・水戸ホーリーホックからのオファー。「めっちゃくちゃ嬉しかった。悔しさを糧にしてきたので、『いきます！』って即決でした」と笑顔で語ります。

改めて感じる龍ヶ崎の魅力
幼いころは、友達と「きたの公園」でサッカーに明け暮れる日々。

「負けず嫌いで、試合に負けて『もう帰る！』と言ったこともあったみたいです」と笑います。

地元を離れて改めて感じた龍ヶ崎の魅力は、「自然が豊かでごはんもおいしい。『いっとく』や『ピノッキオ』はおすすめ」と教えてくれました。

夢に向かって本気で思い続ける大切さ
「小さいころから持っていた夢を、本気で思い続けることが大事だと思います。環境が変わる中でも、自分の夢を見失わないでほしい。オンとオフを切り替えながら、自分の意志を持つことを忘れないでください」と、龍ヶ崎のこどもたちへメッセージを送ってくれました。



記事の全文はQRコードから読むことができます。



スポーツライミングのまち龍ヶ崎推進事業 「スポーツライミング」の 競技種目を知っていますか？

スポーツライミングには、「スピード」「ボルダー」「リード」の3種類の競技があります。

東京2020オリンピックでは3種目の複合競技が、パリ2024オリンピックでは「スピード」の単体競技と「ボルダー」「リード」の複合競技が実施されました。

2028年にロサンゼルスで行われるオリンピックでは、3種目がそれぞれ単体競技として実施される予定です。

詳細はこちら



市スポーツ協会主催 スーパージュニアアスリート育成講習会

市がフレンドリータウンとなっている鹿島アントラーズの現役選手が指導する、サッカー技術講習会。無料。

日時▶12月14日(日)10:00～12:00 予定 (9:30 受付)

場所▶晴天時＝流通経済大学・サッカー場

雨天時＝流通経済大学・多目的室内練習場

対象▶市内在住・在学の小学5年～中学2年生
(市外の方も龍ヶ崎市スポーツ少年団員は可)

定員▶先着100人程度

申込方法▶11月10日(月)9:00からWEBで

問い合わせ▶スポーツ推進課☎内線151

詳細はこちら



11月の総合運動公園 イベントスケジュール

総合運動公園のイベントスケジュールは、QRコードから「ニューライフアリーナ龍ヶ崎」ホームページをご確認ください。

問い合わせ▶ニューライフアリーナ龍ヶ崎
☎0297-64-8674

詳細はこちら



参加者募集！ 流经大ラグビー部応援バスツアー



秩父宮ラグビー場での流经大 vs 東海大を現地で観戦してみませんか？会場まで市バスで移動。ラグビーをより楽しめるよう、バスや会場で部員がルール説明などをする予定です。初めて観戦する方大歓迎！

日時▶11月30日(日)8:30 市役所集合 / 11:30 キックオフ
場所▶秩父宮ラグビー場 (東京都)

対象▶市内在住、在勤、在学の方 / 中学生以下は保護者同伴
定員▶先着40人

料金▶大人2,000円 / 高校生500円 / 中学生以下無料

申込方法▶11月7日(金)から電話で

問い合わせ▶まちなぎ創造課☎内線492

詳細はこちら



鎌ヶ谷スタジアム牛久龍ヶ崎デーで実施 放課後PLAYパーク投げる大作戦「成果発表会」

9月15日、鎌ヶ谷スタジアムで行われたプロ野球イースタン・リーグ公式戦「鎌ヶ谷スタジアム牛久龍ヶ崎デー」で、成果発表会を行いました。

子ども達がそれぞれ「速く投げたい!」「遠くに投げたい!」と目標設定し取り組んできた練習の成果を、プロのグラウンドでの始球式・終球式という形で存分に披露しました。

詳細はこちら



「文部科学大臣杯第67回小学生・中学生全国空手道選手権大会」に、龍ヶ崎空手スポーツ少年団所属の15選手が出場。戸田陽葵選手・近藤颯竜選手・鳴澤妃稀選手が入賞し、敢闘賞を受賞しました。

「11月の関東地区大会では日頃の稽古の成果を十分に発揮したい。来年の県大会兼全国予選会も上位を目指して、さらに技を磨いて挑戦していきたいです」

詳細はこちら



空手「龍ヶ崎空手スポーツ少年団」



城ノ内中3年・松下直哉選手【写真左】
城ノ内中3年・鬼柳颯人選手【写真中央】
龍ヶ崎中2年・清水和選手【写真右】

『エイジェックカップ第56回日本少年野球選手権大会』に出場。「レベルの高い全国大会での経験を、次のステージ・高校野球でも生かしたい。良い結果を残せるよう日々努力し、勝利をつかみ取りたいです」

詳細はこちら



硬式野球「江戸崎ボーイズ」所属



夏の全国大会で
たつのこが躍進!

11月の休館日

中央図書館 ▶ 11/10 (月)
たつのご図書館 ▶ なし



ドキュメンタリー 牛山純一の世界 事前予約制

日時 ▶ 11月23日(日祝)
14:00 ~ 14:50

場所 ▶ 中央図書館・2階鑑賞室

定員 ▶ 先着 8人

上映作品 ▶ 「ポピュラー・サイエンス 知られざる世界」

- 砂漠のミイラ エジプトミイラ探検
- 湿地帯のミイラ フィリピンミイラ探検

申込方法 ▶ 中央図書館カウンターか電話で



おはなし会

事前予約制 / 中央図書館・2階鑑賞室

中央図書館おはなし会

- こぐまちゃんのおはなし会 (4歳まで)
11月11日(火) 10:30 ~ 10:50 / 定員 20人
 - おはなし会 (0歳から)
11月8日(土)・22日(土) 10:30 ~ 10:50
定員 20人
 - たつの子お話タイム (小学生)
11月8日(土) 11:00 ~ 11:20 / 定員 10人
- 申込方法 ▶ 中央図書館カウンターか電話で

大人のためのおはなし会

日本の昔話「わらしべちょうじゃ」、ルース・エインズワース作「ねこのお客」他。語り手は「龍ヶ崎おはなしの会」の皆さん。
日時 ▶ 12月14日(日) 10:30 ~ 11:30
定員 ▶ 先着 20人
申込方法 ▶ 11月11日(火) 9:30 から中央図書館カウンターか電話で受付。当日定員に空きがある場合は先着順で受付

たつの子お話タイム

冬のスペシャルおはなし会

小学生向けのスペシャルおはなし会。語り手は「龍ヶ崎おはなしの会」の皆さん。参加者にはプレゼントあり。
日時 ▶ 12月6日(土) 11:00 ~ 11:30
対象 ▶ 小学生
定員 ▶ 先着 25人
申込方法 ▶ 11月11日(火) 9:30 から中央図書館カウンターか電話で

クリスマスのスペシャルおはなし会

プログラムはお楽しみ。参加者にはプレゼントも。語り手は「おはなしころりん」の皆さんです。
日時 ▶ 12月13日(土) 10:30 ~ 11:00
対象 ▶ 3歳以上 / 未就学児は保護者同伴
定員 ▶ 先着 30人
申込方法 ▶ 11月29日(土)から中央図書館カウンターか電話で

PICK UP!

第2回中央図書館のぬいぐるみのおとまり会

愛用のぬいぐるみと一緒におはなし会に参加して、ぬいぐるみは図書館にお泊り。お迎えの時には、ぬいぐるみが夜の図書館で過ごしている写真を絵本にしてプレゼント。希望者にはぬいぐるみたちのおすすめ本をパックにして貸し出します。

日時 ▶ 12月7日(日) 14:00 から = おはなし会・ぬいぐるみ預かり 13日(土) 14:00 から = お迎え
場所 ▶ 2階・鑑賞室
対象 ▶ 初めて参加する市内在住の3歳~小学4年生
定員 ▶ 先着 5人
申込方法 ▶ 11月16日(日) 9:30 から中央図書館カウンターで

リサイクルブック

1人50冊程度まで

図書館で使わなくなった図書を、市民の方に無料で配布。本が無くなり次第終了。当日9:00から整理券配布。持ち帰り用の袋持参。

日時 ▶ 11月15日(土) 9:30 ~ 15:00

場所 ▶ 中央図書館2階・鑑賞室

その他 ▶ 児童本はありません / 30人ずつ30分間ごとの入替制 / 11:00以降は時間・冊数制限なしの予定

子ども映画会 『すみっコぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ』

無料 / 事前申込不要

くま工場長に誘われ森のはずれにある古い工場でおもちゃ作りをはじめたすみっコたち。実はこの工場には秘密

があって…。2023年公開作品。70分。

日時 ▶ 11月24日(月)(振休) ① 10:30 から / ② 13:30 から
場所 ▶ 2階・鑑賞室 定員 ▶ 各回先着 25人

たつのご図書館

11月から、テレワークスペース席が抽選になりました

座席が「先着順」から「抽選」になります。1日3回の入替時(10:00 / 13:15 / 16:15)に、抽選を行います。
変更後 ▶ 利用者が席番号の書かれたくじを引き、引き当てた席を利用
※ 満席の場合は順次、空いた席を利用できます



AGRI BATON PROJECT

~絵本ライブ & アートワークショップ~
事前予約制

AGRI BATON PROJECTによる絵本の読み聞かせと、絵本作家の小林由季さんと一緒に絵を描くアートワークショップ。作品は、たつのご図書館内キッズスペースに展示します。

日時 ▶ 12月14日(日) 14:00 から
場所 ▶ サプラ2階・サプラホール
定員 ▶ 10人 / 応募多数の場合抽選
申込方法 ▶ 11月22日(土) 10:00 ~ 29日(土) 15:00 にたつのご図書館カウンターで



中央図書館 ☎ 0297-64-2202 / 馴馬町 2630 / 9:30 ~ 19:30

たつのご図書館 ☎ 0297-86-8585 / 小柴 5-1-2 サプラ2階 / 10:00 ~ 20:00





たつのご産直市場
11~12月
旬のオススメ



ニンジン、大根、ブロッコリー、トマトが
オススメ!

※農産物のため、天候などの影響から販売品目は変動します

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



注目農産物

ニンジン

「ニンジン」は表面が鮮やかで、色が濃いものほどβカロテンが豊富に含まれています。この栄養素はニンジンの皮に近い部分に多く含まれています。ニンジンの皮はとても薄く、

出荷前に泥や汚れを落とす工程でほとんど剥けてしまうので、剥き過ぎないことがポイントです。

ニンジンのおいしさを味わう料理として、今回は「ニンジンロースト」を作ってみました。お好みで、オリーブオイルに塩を加え混ぜたものを塗ってもおいしいです。

作り方

- ①ニンジンを縦半分に切り、オリーブオイルを塗る
- ②200度のオーブンで軽く焼き色が付くまで20~25分焼く。フライパンでゆっくり焼いてもOKですが、その場合は蒸し焼きに。ピューレ※と一緒に食べると更においしさが際立ちます。

※オーブンで加熱したニンジンを牛乳やブイヨンと一緒にミキサーにかけ、塩コショウで味の調整をするだけ。ブイヨンはコンソメでも代用できます



ニンジンロースト▶

農業公園豊作村 「だいこん収穫体験」 参加者募集!

地元産の新鮮な「大根」を収穫しませんか?当日会場で受け付け。

日時▶ 11月15日(土) 10:00~11:30

雨天の場合は翌日に順延

場所▶ 農業公園豊作村入口看板の畑

定員▶ 40組程度/なくなり次第終了

料金▶ 2本 300円

持ち物▶ 手袋・長靴・汚れてもいい服装・持ち帰り用袋など

生産者▶ 板橋町の岡野さん



たつのご産直市場 ☎0297-62-0715 馴馬町 2618
10:00~18:00 / 月・火曜定休 (祝日の場合は営業)

\ HP / \ Instagram /



農業公園豊作村 ☎0297-60-1720
(月曜休館/祝日の場合開館し、翌日休館)



りゅうほ一文芸

ダイニング窓いっぱいさるすべり 白く大きく揺れて語れり	小嶋 知葉	「ありがとう」卒寿の祝と子の家族 四十余名のにぎやかな宴	大塚 純子	龍ヶ崎短歌会	奥入瀬は水さわやかに瀬を滑り さわやかやひげそりあとの深呼吸	篠原 邦芳	茶箱より母の白髪や冬支度 冬支度昏るる早さに追ひつかれ	嬉楽亭 忠太	龍ヶ崎俳句倶楽部	はつらつ俳句会	近藤 薫
--------------------------------	-------	---------------------------------	-------	--------	-----------------------------------	-------	--------------------------------	--------	----------	---------	------

たつのご
アクション



龍ヶ崎の推し「〇〇」第3弾

龍ヶ崎の推し麺

募集期間: 10/21~11/30

龍ヶ崎市 PR サイト
「たつのごアクション」
投稿企画の第3弾は、
「推し「麺」」がテーマ。

龍ヶ崎市内のお店で撮影されたうどん・そば・ラーメンの写真を集めます。閉店してしまったお店や過去の写真ももちろんOK! あなたの推したい龍ヶ崎の「麺」を教えてください。

詳細はQRコードから、「たつのごアクション」ホームページをご確認ください。



12月の子育てイベント

*は要予約 その他のイベントは QR コードからご確認ください

さんさん館 子育て支援センター

☎ 0297-62-0123

開館 ▶ 平日 9:00~12:00・13:00~16:00 (12:00~13:00 はランチルームのみ利用可) 土曜日 * 9:00~12:00
 対象 ▶ 本市在住の0~3歳のお子さんと保護者 ■ 子育てに関する相談: 随時受付

詳細 ▼ Instagram



ミニミニシアター
 親子で楽しめるよ！イベント以外の日に好評開催中！



おままごとキッチン
 広くてみんなで楽しめるから、こども同士のやり取りも。

予約が必要なイベント(*印)は、12/1(月)から市公式LINEの「申請・予約」で申し込み。イベント当日 9:00 締め切り。

イベントの一例

- ・身体測定 12/3(水) 午前・午後共に実施
- ・ぼよぼよよクリスマス* 12/11(木) 10:30~11:00 (0歳対象)
- ・クリスマス会* 12/17(水) 10:30から/14:30から (1~3歳対象)
- ・誕生会* 12/23(火) 10:30~11:00 (12月に1~3歳になるお子さん)
- ・子育て支援コンシェルジュ 12/4(木)・10(水)・16(火)・22(月) 10:00~12:00

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 ▶ 月~土 10:00~12:00・13:30~16:00 / 日・祝日休館 定員 ▶ 午前・午後各5組 * ※支援センターとリフレッシュ保育の曜日が異なりますのでご確認ください。月・金・土=支援センター/火・水・木=リフレッシュ保育

詳細 ▼ Instagram



親子でつくろう♪手形アート*
 お子さんの手でサンタさんをつくろう。



ほのぼののスペース
 温かい雰囲気大切に子育てを応援します。

予約が必要なイベント(*印)は、12/1(月)から市公式LINEか電話(9:30~16:00)で申し込み。

イベントの一例

- ・親子でつくろう♪手形アート* 12/8(月) 10:15~11:00 (1~3歳対象)
- ・えいごであそぼう♪* 12/12(金) 10:15~10:30 (1~3歳対象)
- ・ベビーマッサージ* 12/19(金) 10:15~10:45 (0歳対象)
- ・子育て支援コンシェルジュ 12/5(金)・12(金)・19(金) 10:00~12:00

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・園庭開放: 月~金 10:00~14:00
 ■ 育児相談: 月~金 8:30~17:30

Instagram



お餅つき*
 離乳食が完了している1歳以上のお子さん対象。お餅の提供あり。

イベントの一例

- ・メロンぐみあつまれー!(0歳児)* 12/5(金) 10:00~11:00
- ・お餅つき* 12/8(月) 10:00~12:00
- ・ピーチぐみあつまれー!(1歳児)* 12/10(水) 10:00~11:00
- ・オレンジぐみあつまれー!(2歳児)* 12/17(水) 10:00~11:00

ながと夢認定こども園 子育て支援センター「ゆめ de cafe」

☎ 080-8828-4484 ☎ 0297-62-3309

※予約専用(9:30~15:00) (15:00以降)
 ■ 支援室・園庭開放: 月~金 10:00~14:00
 ■ 看護師の育児相談: 月~金 8:00~10:00 13:00~17:00

Instagram



お餅つき*
 お餅つきを体験し、ちゃんこ鍋にして食べましょう。

イベントの一例

- ・2026カレンダーを作ろう!* 12/4(木) 10:30~11:00
- ・お餅つき* 12/9(火) 10:30から
- ・クリスマス会* 12/18(木) 10:30~11:30
- ・正月飾りを作ろう!* 12/22(月) 10:30~11:00

「こころの花」ときわ保育園 子育て支援センター

☎ 0297-66-4748

■ 支援室開放: 月~金 10:00~16:00
 ■ 園見学: 月~金 10:00~16:00 *

Instagram



手形でオーナメント作り☆*
 クリスマスに向けてオリジナルのオーナメントを作りませんか?

イベントの一例

- ・手形でオーナメント作り☆* 12/8(月) 10:30~11:30
- ・おひるねアート ~クリスマス~* 12/16(火) 10:30~11:30
- ・クリスマスパーティーをしよう!* 12/22(月) 10:30~11:30

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

■ 支援室開放: 月~金 9:00~13:30、15:00~16:00
 ■ 園見学: 月~金 10:00~16:00 *

詳細 ▼



親子であそぼう~X'masパーティー*
 合奏やゲームで楽しい時間を過ごしましょう♪

イベントの一例

- ・保育士とあそぼう(中央) 12/4(木) 9:30~11:30
- ・保育士とあそぼう(大宮) 12/9(火) 9:30~11:30
- ・親子であそぼう ~X'masパーティー~(中央)* 12/22(月) 10:00~11:00

**こどもでも簡単！
『米粉のチョコ
カップケーキ教室』**

お米の粉を使って、簡単な米粉カップケーキ作りが体験できます。小麦粉とはちょっと違う、お米の風味のカップケーキを焼いてみませんか？

日時▶ 11月29日(土) 10:00~12:00

場所▶ 農業公園「豊作村」
総合交流ターミナル

定員▶ 先着6人/小学6年生以下
は保護者同伴

料金▶ 1人500円

持ち物▶ エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、お飲み物、お持ち帰り用容器

申込方法▶ 11月9日(日) 9:00から
電話で

問い合わせ▶ 農業公園「豊作村」
☎0297-60-1720 (月曜休館)

**子育て世帯応援！
無料食料配布会**

市内在住で、18歳までのお子さんがあるひとり親世帯の方を対象に、無料食料配布会を実施します。事前に申し込み。

日時▶ 12月15日(月)~20日(土)

場所▶ 社会福祉協議会

定員▶ 先着50人

申込方法▶ 11月10日(月)から、QR
コードで

問い合わせ▶

社会福祉協議会地域福祉課

☎0297-62-5176



**ひとり親家庭で小学1年生になるお子さん対象
入学祝い品を差し上げます**

茨城県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭で令和8年度に小学校入学を迎えるお子さんに、入学祝い品(学用品)をお渡ししています。

申込方法▶ 12月19日(金)までに、市
こども家庭センター窓口
か電話(☎内線613)で

注意▶ 申し込みがない場合は、祝い
品を受け取れません

問い合わせ▶ 茨城県母子寡婦福祉連
合会☎029-221-7505

**冬の星空観察
交流会**

大型天体望遠鏡で月や土星を見よう。星座の話やクイズ、観察の見どころを通して交流を図り、野外で星空を観察してみよう。

日時▶ 11月30日(日) 17:30~19:00

場所▶ ①交流会=市民活動センター・
2階パソコン室(星座のお
話・星のスライド投影、星
空クイズなど)

②星空観察=駐車場

講師▶ 天体写真家・田中千秋氏
(龍ケ崎市在住)

協力: こども星見隊

定員▶ 先着30人/小学生以下は保
護者同伴

料金▶ 300円(保険代・資料)

申込方法▶ 11月7日(金) 9:00から
電話で(窓口不可)

問い合わせ▶ 市民活動センター
☎0297-63-0030

**Richard先生と英語で
「ありがとう」を楽しく
学ぼう**



スクイズのパイの色塗りやゲームを通して、アメリカの「感謝祭」の意味や文化を学びます。

日時▶ 11月22日(土) 10:00~12:00

場所▶ 市民交流プラザ
サロンスペース

講師▶ Richard's English Club
Richard Meadows先生

対象▶ 3歳~小学生/未就学児は保
護者同伴

定員▶ 先着20人

料金▶ 500円(材料費)

持ち物▶ 飲み物、室内履き

申込方法▶ 11月8日(土) 9:00から
電話で

問い合わせ▶ 市民交流プラザ
☎0297-64-0036

(水曜休館)

〈龍ケ崎市役所のご案内〉

〒301-8611 龍ケ崎市 3710

開庁時間: 9:00~17:00

(土日祝日・年末年始を除く)

☎0297-64-1111(代表)

詳細はQRコードから
各ホームページをご確認ください。



**令和7年度
学童保育ルーム冬休み
期間入所受け付け**

開所日▶ 12月25日(木)・26日(金)、
令和8年1月5日(月)・6
日(火)

申込方法▶ 11月4日(火)~21日(金)に
保育課窓口で(閉庁日を
除く)※各出張所・市民
窓口ステーション・保育
ルームでの手続き不可/
様式は保育課で配布、ま
たは市公式ホームページ
からダウンロード

注意▶ 書類不備の場合は受け付けで
きません/通年で入所して
いる児童は、改めての申し込み
は不要です

問い合わせ▶ 保育課

☎内線610



**対象条件あり
小学校入学準備金の申請
を受け付け**

令和8年4月に龍ケ崎市立小学校に入学予定のお子さんがある家庭で、就学援助の認定要件に該当する保護者の方に、入学準備金を支給します。支給には申請が必要です。詳細は就学時健康診断の際に配布した案内、または市公式ホームページをご確認ください。

受付開始▶ 11月17日(月)

問い合わせ▶ 教育総務課☎内線294



1歳おめでとう! わがやの天使大集合!



牛尾 玲那ちゃん
11月1日生



小倉 瑛奈ちゃん
11月15日生



酒井 紬希ちゃん
11月13日生



坂本 奏侑くん
11月13日生



関口 蕾くん
11月7日生



高倉 想太くん
11月1日生



中崎 愛澄ちゃん
11月17日生



半沢 陽大くん
11月4日生



藤村 優衣ちゃん
11月24日生



山田 悠陽くん
11月15日生

＼スマホで簡単! 1月で1歳になるお子さんの写真募集中!

受付 11月30日(日)まで(必着)

● WEB の場合

専用フォームからお申し込み。申し込み後、受付完了メールを送信します。PCからのメールを受信できるようにしてください。

申し込み▼



● 郵送・窓口の場合

お子さんの氏名(よみがな)・住所・電話番号・生年月日・性別を明記した紙と、裏面にお子さんの氏名・生年月日を書いた写真を下記まで。
〒301-8611 龍ヶ崎 3710 りゅうほー編集室「わがやの天使」係

<注意> 締め切り日を過ぎたものは掲載できません。
WEB サイトにも掲載します。写真の返却はできません。

子育て支援
コンシェルジュ
コラム
column



今回はお子さんの食事に関するよくある悩みについて、こども家庭センターの管理栄養士の野澤さんと花島さんに教えていただきました。



Q ごはんをよく食べていたのに急に食べなくなったのはどうして?

体調やご機嫌はどうですか? まずは具合が悪くないかを確認しましょう。

お子さんが食べなくなるのにはさまざまな理由があります。様子によっていろいろ試してみましょう。食材をかえたり、ほんの少し調味料を使って味替えをしてみたり。口の中が食べ物でいっぱいにならないように少しずつ唇の近くでとらせてあげたり、大きさや柔らかさは気づかれないように変化させることもポイントです。

Q 食事中、椅子にじっと座ってられません。どうしたら良いですか?

食事に集中できるような環境づくりを試してみましょう。テレビは消しておもちゃは見えないようにします。おうちの方も一緒に食卓について食事をしましょう。

椅子やテーブルの高さは体に合わせて調節します。ポイントはテーブルの高さ、足の裏の安定、おしりが滑らないか。おしりの周りが安定すると骨盤が起きて姿勢がよくなるので、落ち着いて座っていただけるようになります。おしりの周りに細長く折ったバスタオルを詰めると安定します。

こども家庭センターでは「こどもの健康相談」を毎月実施しています。離乳食の相談では、実際に離乳食をお持ちいただき、お子さんの食べ方を見せてもらってアドバイスすることもできます。乳幼児期からの食べる習慣は将来の健康な体づくりにつながっていきます。気になることがあった時は、お気軽にお電話してください。問い合わせ▶こども家庭センター☎内線 618



りゅうぼー

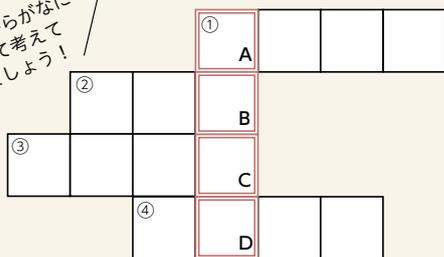
①～④のヒントをもとに下のマスに文字を入れてください。A～Dの文字を順に並べると答えになります。



施設優待券と図書カードが当たる!



漢字はひらがなに直して考えてみましょう!



①●●●●●の苦手な人は太もも裏の筋肉・ハムストリングスが硬い

②リチウム●●●●電池に起因する火災が近年急増!

③人生にかかるお金はどれくらい? 駒馬台小6年生が●●●●●形式で学ぶ

④●●●●●ワクワクワークの良いところ

応募方法 ●締め切り▶令和7年11月30日(日・必着)

答え(例「11月号答え=●●●●●(ABCDに入る文字/ひらがな・かたかなどちらでも可)」を明記して応募ください。

WEBで



専用フォームで応募

はがきで

答え・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・『りゅうぼー』の感想やご意見などを明記し、下記までお送りください。

〒301-8611 市役所「りゅうぼークイズ係」

正解者から抽選で10人に、1,000円分の図書カードと「ニューライフアリーナ龍ヶ崎」施設優待券2枚をプレゼント。

※発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます



編集
後記

市PRサイト「たつのごアクション」の写真投稿企画が好評です! 前回は「龍ヶ崎の推し祭」だったので祭りの話題を少し。龍ヶ崎の祭りでは、本業の取材のあとに地元・米町の神輿を担いでいます。本番数カ月前から皆で夜に集まり打ち合わせし、志気を高めていくのが恒例。祭り当日、一緒に担げなかった仲間が1人いましたが、最後の集合写真には不思議とその仲間がいるかのような1人分の空間が。楽しみにしていたから来ていたのかも。皆さんもそんな不思議体験ありますか?【SE】

みんなの
感想

部活動が、地域クラブとして始まることに驚きとともに、一つのスポーツ以外の事にチャレンジできる環境が良いな～と感じました。【Tさん】

娘たちが流经大サッカー一部の明るく元気な学生さんにサッカーを習っています。大学の充実した設備も使わせていただき、恵まれてるなあと思います。【Sさん】

今号の表紙

人生100年時代の健康づくり

こどもからお年寄りまで、いつも健康で笑顔の毎日が送れますように…。市内のあちこちで輝く、元氣あふれる皆さんの表情を集めました。

休日当番医

診療受付時間：9:00～11:30 / 13:00～15:30

⚠受診前に必ずお問い合わせください

11/3 (月・祝)	池田病院 ☎0297-64-1152	松本クリニック ☎0297-62-4747
11/9 (日)	菊地整形外科 ☎0297-64-6111	根本医院 ☎0297-62-3155
11/16 (日)	村井医院 ☎0297-62-3380	斎藤クリニック ☎0297-64-3527
11/23 (日・祝)	秋本脳神経外科 ☎0297-64-3311	野上小児科医院 ☎0297-65-3375
11/24 (月・振)	うちだ医院 ☎0297-64-8821	鴻巣クリニック ☎0297-61-0151
11/30 (日)	朝野循環器内科クリニック ☎0297-62-0178	さくらクリニック ☎0297-65-1211

当番医は変更となる場合があります。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。



電話相談
24時間受付

おとな救急電話相談

☎ #7119
☎ 050-5445-2856

子ども救急電話相談

☎ #8000
☎ 050-5445-2856

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1日です 還付金詐欺にご注意ください。疑わしいときは、市役所へご確認を

龍ヶ崎市の人口

10/1現在 / ()内は前月比

総数 74,589人 (-20) 世帯数 36,472世帯 (+35) 男性 37,091人 (+12) 女性 37,498人 (-32)

編集・発行

総合政策部 秘書広聴課

龍ヶ崎市役所

〒301-8611 茨城県龍ヶ崎市 3710 番地 ☎0297-64-1111 (代表)

開庁時間：9:00～17:00 / 市民窓口ステーションは土日祝日も営業 10:30～19:00

Creation

一ともに創るまち・龍ヶ崎一

龍ヶ崎市
公式

ホーム
ページ

