

しゃきょう だより

2025. 9発行

編集・発行

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

TEL 0297-62-5176

FAX 0297-62-5575

メール info@ryu-shakyo.jp

最新情報を
掲載中！

公式
ホームページ▶



公式SNS



facebook



YouTube



ジュニアボランティアスクール バッククッキングで防災力向上！

令和7年8月4日(月) 龍ヶ崎市多世代交流センターRINK(龍ヶ崎市役所保健福祉棟3階)のキッチンスタジオにて、小学3年生～中学生を対象に、ジュニアボランティアスクール「やってみよう！防災クッキング」を開催しました。

水などの資源が限られる災害時に、ポリ袋を使用して簡単に温かい食事がとれる「バッククッキング」を、龍ヶ崎市防災士連絡会の指導により体験しました。

また、調理の合間には防災クイズで、日頃から使える豆知識を学び、参加者からは「普段食べている焼きそばが、袋で簡単に作れた」「少しでも災害に備えようと思った」などの感想がありました。



焼きそば、野菜蒸しパン、バナナジュースを調理しました

もくじ

P2 ふれ愛広場2025

P3 赤い羽根共同募金 社協トピックス

P4～5 ボランティアだより ふれ愛レシピ

P6～7 地域お宝情報(生活支援体制整備事業)

クロスワードパズル

P8 社協からのお知らせ 連絡先一覧



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

今年から
会場を変更
します！

ふくし♡まつり

ふれ愛広場 2025

令和7年 **10月4日(土)**

10:00~14:30

**小雨決行
荒天中止**

会場：龍ヶ崎市ふるさとふれあい公園（龍ヶ崎市高須町4145）
龍ヶ崎市総合福祉センター（龍ヶ崎市川原代町5014）

あそびのひろば

子どものあそび場、手作り
体験、学生ボランティアに
よる縁日など

ステージ発表

楽器演奏やダンスなど
オンステージ！

飲食店エリア

キッチンカーや飲食店
などによる飲食販売

ふれ愛マルシェ

福祉団体・事業所等による
販売、バザーなど

ふくしのひろば

手話、点字などの
福祉体験
健康相談など

ご協力ください

「もったいない」を「ありがとう」に。
フードドライブを開催します！

「賞味期限までに食べきれそうにない」
など、ご家庭に眠っている食品をお寄せ
いただき、支援が必要な方や福祉団体に
提供する活動です。
福祉センターロビー付近で開催します。

- ☑未開封
- ☑常温保存できる
- ☑賞味期限 2か月以上



※レイアウトは変更になる場合があります
※雨天時は大幅なレイアウト変更があります
※このイベントの売上金の一部は「善意銀行」
等に寄付させていただきます
※イベント風景の写真撮影を行います。撮影し
た写真を広報紙等へ掲載することがございます
ので予めご了承ください

最新情報はこちら

二次元コード
からアクセス
してください



周辺地図





「じぶんの町をよくするしくみ」

問 龍ヶ崎市共同募金委員会
(龍ヶ崎市社会福祉協議会内)
☎ 0297-62-5176

(3)

赤い羽根共同募金運動が始まります

期間：令和7年10月1日（水）～12月31日（水）

ご協力よろしくお願いいたします



龍ヶ崎市内の福祉活動費として活用します

子育て世帯の 応援のために



■チャイルドシート
・ジュニアシート
購入助成

高齢者の見守り ・健康増進のために



■ふれ愛給食サービス
■シルバーカー購入助成など

障がい児・者の理解 社会参加促進のために



■ふれ愛交流事業
■福祉団体への助成など

地域活動・住民交流 振興のために



■ボランティア活動支援
■地域交流支援など



災害支援 として

大規模災害が起こった際の備えとして、募金額の一部が「災害等準備金」として積み立てられています。この準備金は、災害ボランティアセンターの設置・運営や、被災された方の支援など、災害時にいち早く使えるお金として被災地を支えます。

現在、災害義援金 を募集しています

地震や風水害など国内で発生する大規模災害による被災者を支援するため、「災害義援金」を募集します。お預かりした義援金は、中央共同募金会を通して“全額”が届けられます。

現在募集中の義援金（R7.8.28現在）

- （熊本県）令和7年8月豪雨義援金
- （沖縄県）令和7年台風第8号に伴う災害義援金
- （鹿児島県）トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金
- （石川県）令和6年能登豪雨災害義援金
- （石川県・富山県・新潟県）令和6年能登半島地震災害義援金



詳細はこちら
(茨城県共同募金会
ホームページ)

※義援金は、受け入れ口座へ直接ご送金いただくか、本会の窓口でお預かりしています。

※詳細はお問い合わせいただくか、上記の二次元コードからご確認ください。

※義援金は、被災地の状況に応じて按分のうえ送金されます。

社協トピックス

【障害福祉サービス事業所 ひまわり園】 世界にひとつだけの刺しゅう作品

ひまわり園では、日々の活動の一環として刺しゅう制作に取り組んでいます。

色とりどりの糸で描かれた図柄は、それぞれの個性と感性が光る作品ばかりです。時間をかけて、ひと針ひと針、心を込めた刺しゅうは、フキンやランチョンマットに仕上げ、中央支所や佐貫西口支所で展示、販売しています。手作りならではの“ぬくもり”をお手元にお届けできたら幸いです。

■お問い合わせ：障害福祉サービス事業所ひまわり園
☎ 0297-64-2772

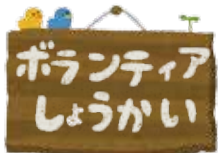


作成の様子を動画で公開しています



ひまわり園は
「ふれ愛広場2025」
に参加します！

刺しゅう作品は、1点200円～300円で販売しています。
ぜひこの機会にお手に取ってご覧ください。
ご来場お待ちしております！



～ろう者と共に、手話言語の普及と福祉の向上を目指して～
龍ヶ崎手話サークル「たつのこ」
手話サークル たまごっち



問 社会福祉協議会
☎ 0297-62-5176

市内では2つの手話サークルが、きこえない、きこえにくい人（ろう者）と共に手話言語を学び、地域のイベントに積極的に参加するなど、楽しく手話言語の普及活動を行っています。

更に、社会福祉協議会が実施する小学校などでの手話体験では、2つのサークルが協力して、ろう講師をサポートしています。



小学校での手話体験講座

龍ヶ崎手話サークル「たつのこ」（平成18年5月～）



地元のろう者に教えてもらいながら、「心のコミュニケーション」を大切に楽しく学んでいます。

手話サークル たまごっち（平成24年5月～）



「いつも楽しく繰り返し練習をして、少しずつ手話を覚えましょう！」を大切に活動しています。



11/15 から「東京2025デフリンピック」が開催されます

デフリンピックとは、4年に1度開催される、きこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会です。日本初開催となる2025年は、100周年の節目となる大会です。

かんたん
ワンポイント
手話言語

「デフリンピック」



両手2指で輪をつくり、輪を向かい合わせるようにして交互に2回つける
★手話言語表現は、デフリンピックマークの形を表しています

動画ではデフリンピックのほか、オリンピックやパラリンピックも紹介しています➡

YouTubeで
動画を公開中！



「ICSD ロゴに関する一切の知的財産権は、国際ろう者スポーツ委員会（ICSD）が保有し、日本では全日本ろうあ連盟が管理しています。」

ボランティア掲示板 Information

お願い

**龍ヶ崎骨髄バンクを広める会
骨髄バンクに登録をお願いします**

病気（白血病など）により、骨髄の提供を必要とされている多くの方がいます。

かけがえのない命を助けるには、皆様のご協力が必要です。

【登録できる人】

- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上
- ・提供の内容を十分に理解されている方

☆ドナー登録って簡単！

近隣ではつくば献血ルームで登録できます。
所要時間は約15分、採血は2mlと負担が少ないです。

ドナー登録や骨髄バンクの詳細は
こちらをご確認ください

日本骨髄バンクHP▶



【登録窓口】 つくば献血ルーム

住所：つくば市吾妻 1-7-1 トナリエつくばスクエア CREO 4 階
☎ 0120-298-102 又は 029-852-7888

お知らせ

**龍ヶ崎おもちゃライブラリー
おもちゃライブラリー**

障がいの有無に関わらず、全ての子どもたちがおもちゃを介して、共に育っていこうという想いのもとに、開催しています。

開催場所が
変わりました！

【開催日】 毎月第4木曜日

**【場 所】 龍ヶ崎市総合福祉センター
龍ヶ崎市川原代町 5014 番地**

【時 間】 午前10時30分～正午

- ★ 参加無料♪親子参加をお願いします。
- ★ おもちゃの貸出もしています。
- ★ 見学も大歓迎。お気軽にお越しください。



公式HP
はこちら▶



問 ☎ 0297-66-8751（飯嶋）

開催しました

災害ボランティアネットワーク連絡会研修会

災害シミュレーション 強みを生かして多様な連携を

「龍ヶ崎市災害ボランティアネットワーク連絡会」は、市内の企業や地域の団体、関係機関が
 平時から「顔の見える関係」をつくり、いざ災害が起きた時に円滑に被災者の支援を行えるよう
 今年1月に発足し、現在29団体が連携しています。

令和7年6月27日に開催した研修会は、以前に引き続きNPO法人「にいがた災害ボランティアネットワーク」理事長 李 仁鉄 氏に
 講師を務めていただきました。

被災地の報道などから、ボランティアというと「力仕事」「泥かき」
 をイメージするが、実際は様々な役割があること、人が寄り添うから
 こそ勇気づけられ希望がもてることなど、自らの経験をもとに講演し
 ていただきました。



その後のグループワークでは、各自ができることについて話し合いを行いました。「地区ごとに営業担当
 がいるから、それを活かして見守り活動ができる」、「屋根の上の作業は任せて欲しい」など、それぞれの
 強みを活かして、災害時に様々な方向から支援ができることを共有し、いざというときに龍ヶ崎をしっかり
 守る体制づくりが、また一歩前進しました。

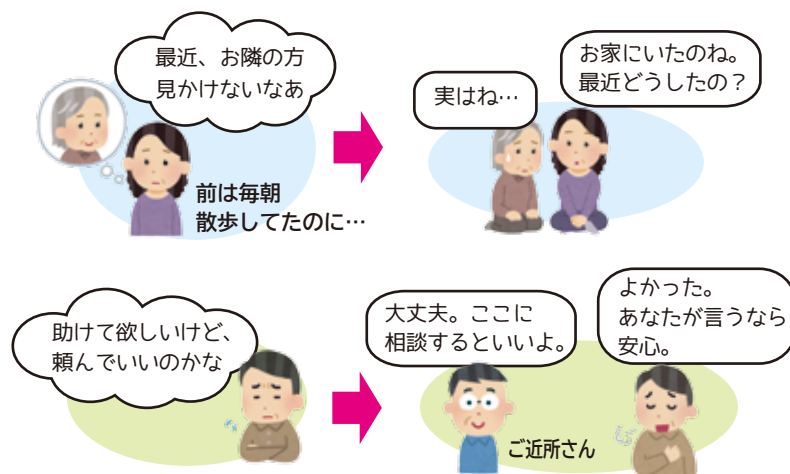
李氏の講演から

「顔の見える関係は大切」

災害時、「助けて」と自分から言える人は
 支援につながりやすい。

しかし、「助けて」と言えない人、我慢し
 ている人などを支援につなげるには、どう
 すればいい？

困ってます



「日頃の関係」があるからこそ気づくことができる
 大切な情報です。

かんたん No.55
 ふれ愛レシピ

ポリ袋で作る「焼きそば」

～防災バッククッキング編～
 ※表紙の防災クッキングレシピ参考

材料（1人分）

焼きそば麺（粉末ソース付）	1袋
市販のカット野菜	1/2袋
ちくわ	1本
ウインナー	2本

具材は冷蔵庫に
 ある物でOKです。
 (もやし、ベーコン
 など火が通りやす
 いもの)

ポリ袋は、耐熱
 温度が110℃
 以上の物を使っ
 てください。



バックナンバーや、紹介しきれなかったレシピ
 をホームページに掲載しています！

バッククッキングは、ポリ袋に食材
 を入れて湯煎（ゆせん）で火を通す調
 理法です。災害時にもカセットコンロ、
 水、ポリ袋を準備すれば簡単に温かい
 食事が作れます。
 洗いが少なく、油を使わないので
 とてもヘルシーです。

- ① ポリ袋にカット野菜、キッチンバサミで一口大に切った
 ちくわとウインナーを入れ、更に粉末ソースを入れたら
 ポリ袋の口を持って振り混ぜる。
- ② 焼きそば麺をほぐしながら入れ更に混ぜたら、ポリ袋の
 空気を抜きながら、下からねじるようにして上のほうで
 袋を固く結ぶ。
- ③ 沸騰させた湯に②を入れ弱火で5分茹でる。火を止めて
 そのまま5分蒸らしてできあがり！

※ポリ袋が鍋底に直接あたらないよう、鍋の底に皿かアルミホイルを敷いてください

【栄養成分】（1人分）

エネルギー	382kcal
たんぱく質	16.7g
脂 質	8.3g
炭水化物	61.2g
塩 分	4.9g



ささえあいの地域づくりを進めていきます

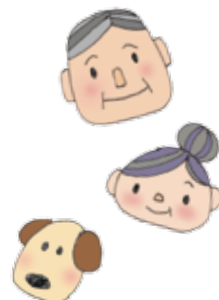
すべての高齢者が安心して暮らし続けられる地域のために・・・

めざせ！
3つの**ない**

- ・介護状態になら**ない**
- ・介護度を進め**ない**
- ・介護状態になっても困ら**ない**

大切な
3つの**あい**

- ・声をかけ**あい**
- ・ふれ**あい**
- ・ささえ**あい**



生活支援コーディネーターは、ささえあいの推進役！

当会職員が、生活支援コーディネーターとして市内13地区をそれぞれ担当し、各地域コミュニティ協議会や住民自治組織等の活動を応援しています。また住民同士の話し合いに参加し、高齢者の困りごとや「こんなまちになったらいいな」を**地域みなさんと共有し、ささえあいのまちづくりと一緒に考えます。**



通いの場 は健康長寿のカギ！

★通いの場…地域住民が主体となって集う場で、体操や趣味、茶話会等の活動が行われています。

富山大学の研究によると、週1回程度、「通いの場」に参加することで、要介護になるリスクが4分の1に減少したという調査結果が出たそうです。日頃から身体を動かして、人と交流することで、健康と介護予防につながります。

出典：富山大学『「通いの場」に介護予防効果と介護給付費抑制効果』（2025）



クロスワードパズル

賞品提供

中央支所にて販売中！
龍ヶ崎産の美味しい「さつまいも」

生産者 **みらくるプラス** 様
(別所町)

応募方法

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

★ご意見・ご感想もお待ちしております。

応募期限

令和7年10月15日(水) 必着

応募先

住所：表紙をご確認ください
FAX：0297-62-5575



すくすく育ったおいもを
しっかり熟成させます



応募用二次元コード

パズルに文字を入れ、右下にある言葉をお答えください。正解者の中から、抽選で10名様に、龍ヶ崎産の美味しい「さつまいも」をプレゼント！

※当選者のみに通知を発送いたします。

※龍ヶ崎市社会福祉協議会中央支所にて賞品をお渡しします。

たてのカギ

- 1 牛久沼や旧小貝川を泳ぐ、龍ヶ崎市の市の鳥
- 2 ハワイ諸島を統一した最初の王様「〇〇〇×ハ大王」
- 3 根を壁や他の木などにくっつけて成長する植物
- 4 目を閉開する動作。1日に平均約2万回動かしている
- 5 銅などで作られた湯わかし器
- 6 大豆を細かく砕いた、ひき〇納豆

よこのカギ

- 1 肺の機能を表す目安 「〇〇〇〇量」
- 6 口の中であつという間に溶ける甘いもの。〇〇あめ
- 7 生卵を熱いフライパンに落とすと〇〇〇〇焼きができる
- 8 お茶をいれたときに立つと縁起が良い「〇〇〇しら」
- 9 自由に使える時間のこと。〇〇活動
- 10 「宝くじが当たった！」「君は〇〇が良いね！」
- 11 心を込めてつくった作品、努力の結晶。〇〇作

1		B	2	3	
			7		4 A
8	5				
9			6		
10 D				11 C	

答え A ○ B ○ C ○ ゆ ○ D ○

北文間地区

みんな元気に
「豊田いきいきクラブ」

男性会員募集中!!



単位長寿会「豊田いきいきクラブ」は、独自に誕生会を開催し会員の親睦を深めています。美味しいケーキを食べながら世間話に花を咲かせ、食後は輪投げ大会で大いに盛り上がりました。

和気あいあいとした雰囲気
の誕生会は会員の仲の良さが
わかります。



「いばらきねりんスポーツ大会（10月開催）」に輪投げの部龍ヶ崎市代表として出場する会員の池田さんにエールを送りました。



大宮地区

「欧風化アレンジ」
お花と仲間に癒されて37年

「欧風化アレンジ」は、大宮コミュニティセンターの開設（昭和62年）とともに始まった最年長サロンです。

参加している皆さんは、入会時期や年代もさまざまですが、新しいお花との出会いや自分でアレンジする楽しみ、何よりも仲間と過ごす時間が愛されて、37年という長い間、続いてきました。

これからも大宮地区のくらしを彩り、癒しの居場所として、40年、50年と続きますように!!

毎年開催される大宮ふるさと祭りの
作品展示は、みんなの楽しみです!!



八原地区

「えのき会」
花好きが集まり花壇の整備

えのき会は、市民交流プラザの利用者にゆっくりくつろいで欲しいと、花壇整備をしています。荒れ地を手入れし、ブロックで整備して現在の花壇が出来上がりました。

来場者からの「綺麗ですね」、「お疲れ様」といった言葉を励みに取り組んでいます。

休憩時には、会員が持ち寄った手作り品などを食べながら交流しています。

花が好きな方で、活動に興味がある方、一緒に活動しませんか？

活動日時：毎月第1・第3 土曜日
9:00から12:00ごろ

※季節や天候などにより日時を変更することがあります



活動当初からある「榎（えのき）の木」
会の名前の由来にもなっています

川原代地区

「花さかそう会」
花と笑顔が咲いています！

この会は今年で3周年。紅葉内住宅区の住民有志が集い、道路沿いの環境美化と花植えに取り組んでいます。

結成当初からのメンバーは「会の一員になって、たくさんのご近所さんと友達になれた」と嬉しそうに語っていました。

取材した日は、おしゃべりを楽しみながら和気あいあいとした雰囲気、草刈りと花植えを行いました。最後には夏の風物詩であるヒマワリが植えられ、

「開花が待ち遠しいね！」と、メンバーにも笑顔が咲きました。

こうようじ



手作りのステキな看板も♪

募集中

『音訳入門講座』参加者を募集します

音訳は、視覚に障がいのある方に、文字や図表などの情報を音声にして伝えるものです。講師は「龍ヶ崎朗読の会」会員。
※全日程受講が基本ですが、「入門編」のみの受講も可能です。

- 日時 入門編：10月28日(火)、11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
基礎編：12月2日(火)・16日(火)・23日(火)・令和8年1月13日(火)
★いずれも13:30～15:30
- 場所 入門編：龍ヶ崎市多世代交流センターRINK
コミュニティホールB
基礎編：龍ヶ崎市地域福祉会館2階会議室
- 対象 市内でのボランティア活動に興味のある方
- 定員 先着12人
- 参加費 300円(教材費)
- お申込みはこちらの二次元コードから↓
- 締め切り 10月10日(金)



募集中

ボランティア入門講座

『こころのバリアフリーをひろげよう』 ～災害大国 日本で 元気に生き抜く為に～

- 日時 令和7年11月30日(日)
14:00～15:30
- 場所 龍ヶ崎市多世代交流センターRINK
コミュニティホールA・B
- 参加費 無料(定員60人)
- 講師 有賀 絵理 氏
公益財団法人
茨城県地方自治研究センター研究員



お申込みはこちらの
二次元コードから



受付中

『歳末地域たすけあい助成金』

市内で行われる「地域の助けあい・支えあい」の活動に対して助成を行います。ぜひご活用ください。



▲詳細はこちら

対象となる活動(例)

- ・多世代交流のイベント
- ・年末年始の見守り訪問
- ・高齢者へのお節配布
- ・居場所づくり など



【申請期間】10月24日(金) 必着

受付中

『敬老会』記念品の受け取り

令和7年9月15日(月・祝)開催の「敬老会」に來られなかった方は、案内はがきをご持参のうえ次の配布窓口までお越しください。



詳細はこちら▲

10月31日(金)まで

- 龍ヶ崎市役所保健福祉棟 福祉総務課

10月17日(金)まで

- 市役所：東部出張所 / 西部出張所 / 市民窓口ステーション
- 社 協：総合福祉センター / 中央支所 / 佐貫西口支所

※お住まい近くの配布窓口でのお受け取りにご協力ください。
※配布窓口で利用できる日時が異なります。ご注意ください。

ご案内

社協の無料相談

生活での「困りごと」を、知識と経験のある相談員が親身に対応し、解決に向けたお手伝いをします

【法律相談】

開催日		申込方法	相談員
10月	10日（金） 24日（金）	要予約	弁護士
11月	14日（金） 28日（金）		
12月	12日（金） 26日（金）		
定員 3人 ※定員を超えた場合は抽選			
時間 13：30～（1人あたり45分）			
場所 龍ヶ崎市役所保健福祉棟1階（社会福祉協議会受付）			

【心配ごと相談】

開 催 日		申込方法	相 談 員
10月	7日(火) 21日(火)	予約不要	心配ごと 相談員
11月	4日(火) 18日(火)		
12月	2日(火) 16日(火)		
定 員 先着順で受付			
時 間	13:30~16:30 (最終受付:16:00)		
場 所	龍ヶ崎市役所保健福祉棟1階 (社会福祉協議会受付)		

龍ヶ崎市社会福祉協議会 連絡先

龍ヶ崎市社会福祉協議会 ☎ 0297-62-5176
本所 Fax 0297-62-5575

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

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

利用できる日時など、詳細は各施設にお問い合わせください。

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

龍ヶ崎市ふるさとふれあい公園 ☎ 0297-62-7628

障害福祉サービス事業所 ひまわり園 ☎ 0297-64-2772

元気サロン松葉館 ☎ 0297-66-6422