

市民活動状況  
(12月末日現在)

市内NPO法人数	32 団体
当センター登録団体数	155 団体
来館者数	1,032人
印刷機利用枚数	7,048枚

## ひびき

発行枚数 500枚 メール配信 100団体

発行人 指定管理者NPO法人茨城県南生活者ネット 龍ヶ崎市市民活動センター長 島村宏之



龍ヶ崎市市民活動センターは社会貢献活動を行う団体を支援するための施設です。  
 会議スペース・作業スペース・印刷機・紙折り機・パソコン・多目的室等(1階)や  
 大会議室・小会議室・パソコン室・和室・工作室(2階)・陶芸室(1階外倉庫隣り)がご利用いただけます。  
 開館時間 = 午前9時～午後7時(日曜祝日は午後5時まで)2階各室は夜間も(午後10時まで)利用可能です。  
 休館日 = 月曜日および年末年始、特別に定める日  
 〒301-0004 龍ヶ崎市駒馬町2445 TEL 0297-63-0030 / FAX 0297-63-0571  
 E-mail center@ryugasaki-shiminkatsudo.net URL https://ryugasaki-shiminkatsudo.net



## 市民団体活動紹介シリーズ No.40「雀の会」

目指せ！市民活動日本一

「雀の会」は健康麻雀(賭けない・飲まない・吸わない)の会です。

麻雀を通じて交友の輪を広げ 認知症予防 脳トレに！

毎週2回 月曜日・火曜日 午前9時～午後4時30分

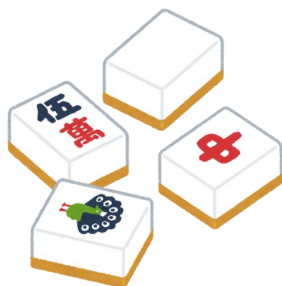
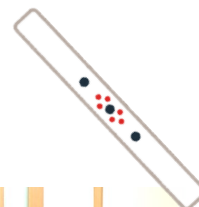
皆さん 明るく、楽しく、元気よく、和気あいあいです。

健康で一日あっという間の時間を過ごしています。

男女年齢問わず 参加は自由です。4人一組ですので事前に御連絡下さい。

興味のある方 問い合わせ 見学自由です。

連絡先 090 2628 9052 代表 伊藤



## 健康づくり講座 「認知症について知ろう！～予防と対応～」の報告



昨年12月8日健康づくり講座の第2弾「認知症について知ろう！～予防と対応～」の講座を開催しました。

講師の小林若菜氏(龍ヶ崎済生会病院 認知症看護認定看護師)と参加者が共にワークショップを折り込みながら認知症についての知識を学び、認知症の人への対応方法や認知症予防策などについて考え、わかりやすくお話しを頂きました。

認知症には段階に応じ違いがあり、加齢など老化による自然な物忘れや、日常生活は自立しているが新しいことを覚えられない(MCI)軽度認知障害(一部分を忘れる まだらボケ)、日常生活に支障が生じ自立ができなくなり、介護が必要になる病的なものなどがあります。

忘れたことの自覚が薄れ進行が進むなど認知症の治療には早期診断・早期治療をすることがとても大切。

適切な対応方法は、本人意思の尊重など症状進行の遅延や軽減、また家族・介護者への負担軽減にも関わってくるそうです。

対応方法は本人の気持や立場を理解して、さりげなく手助けをし、今までの習慣が継続できるように支援をすること。

予防については、食事にオリーブオイル・豆類・ナッツ・鶏肉・赤ワイン野菜やフルーツ、魚介類を習慣的に取り入れる。また適度な運動、趣味や社会活動など役割を持つことも大切とのことです。

今回の講座で、認知症の理解を少しですが深めることができました。

また、参加者から認知症について、これからも聞きたい勉強したいと言う声がかかれ、認知症講座続編のリクエストを頂きました。



## 龍ヶ崎ヒストリー第22回「分断された高須村」

明治、大正、昭和にかけて利根川の大々的な改修工事が、3期に分けて行われました。小貝川の水害も著しく、特に常磐線鉄橋付近から利根川との合流地点までがたびたび氾濫を起こしました。それは増水時の利根川の逆流が大きな要因となっていたからです。こうした理由から、小貝川下流部分の改修工事は利根川改修2期工事の関連事業として行われました。区間は常磐線鉄橋より下流とし、堤防をより強固なものにすることと、氾濫が著しい高須村の湾曲部分をまっすぐな流路に改修することでした。

工事は大正3年(1914)年に始まり、竣工は昭和5年となっていますが、高須村の河川付け替えは大正11年(1922)に終了しました。

工事以前の高須村は、東側の村の境界線が小貝川の湾曲に沿って現在の龍ヶ崎市域に出っ張っていました。この湾曲した部分が流路変更でショートカットされ、高須村を東西に分断することとなりました。川の西側地区(村の主要地域)は今まで通りの相馬(藤代)生活圏で、東側地区は龍ヶ崎生活圏となり生活環境が大きく変わりました。

そして龍ヶ崎市発足から1年後の昭和30年(1955)、西側地区は相馬町ほか5町村と合併して藤代町(現取手市)高須、大留、押切、神浦となり、東側は住民の意思により大部分は龍ヶ崎市北文間地区に併合され、龍ヶ崎市高須町及び大留町となりましたが、一部の住民は藤代町を選んだのです。住民の意思で市域の境界線が引かれたため、特に龍ヶ崎市大留町と取手市大留の境界線が複雑に入り組んでおります。

なお、河川のショートカットにより、堰き止められた部分は旧小貝川と呼ばれ三日月湖を形成しています。三日月湖は豊田堰から水を引き込んで灌漑用ため池として活用されることになりました。



## りゅうがさき市民活動フェアinサプラスクエア サプラ 2025

### りゅうがさき市民活動フェアinサプラスクエア サプラ 2025

日時:2月15日(土)・16日(日)11時~16時

会場:サプラ スクエア サプラ・光のモール(1階サプラモール)

市民活動センター登録団体の活動や高校生の活動を一堂に 会して紹介します。

パネル展示をはじめステージ発表(楽器演奏・歌・ダンス等)や活動体験・福祉団体による手づくり品の販売コーナー、高校のチア リーディング部、吹奏楽部、の発表等内容盛り沢山です。

15日(土)	ステージ発表・フェスタコート	発表内容
11:00~11:10	開会式	
11:10~11:40	龍ヶ崎民謡クラブ	龍ヶ崎錦他、日本各地の民謡
11:40~12:10	龍ヶ崎市シルバーハビリ体操指導士会	太田仁史の考案による健康体操
12:10~13:00	休 憩	
13:00~13:30	道徳信息拳操同好会	道徳経 健康体操
13:30~14:00	二胡アンサンブル「紫音」	中国伝統楽器二胡の演奏/蘇州夜曲・花は咲く 他
14:00~14:30	ハーモニカクラブ アジサイ	♪みかんの花咲く丘・冬の歌メドレー 他
14:30~15:00	竜ヶ崎子どもミュージカル	龍ヶ崎市内で活躍中のミュージカル劇団
15:00~15:30	クラリネットアンサンブル (on the MUSIC)	♪カンタベリー・コラール・情熱大陸 他
16日(日)	ステージ発表・フェスタコート	発表内容
11:00~11:30	箏曲 こうみ会	♪さくら・糸車・波と千鳥・ふるさと 他
11:30~12:00	美音・音もだちバンド	障がいのある子どもと母親が演奏します
12:00~13:00	休 憩	
13:00~13:20	茨城県立竜ヶ崎第一高等学校	チアリーディング
13:20~14:00	茨城県立竜ヶ崎第一高等学校	吹奏楽部
14:00~14:30	原水爆禁止龍ヶ崎協議会	核をなくそう、その歩み
14:30~15:00	龍ヶ崎相撲甚句会	大相撲巡業で披露される囃子歌
15:00~15:30	龍ヶ崎オカリナ・アンサンブル	♪春一番・殖生の宿・ムーンリバー・にじ他
15:30~16:00	胡竹音	中国楽器と南米アンデス楽器のコラボ

○龍ヶ崎短歌会

孫娘成人式の晴れ姿まばゆいばかりしばし眺むる

迎賓館の七宝焼に惹かれつつ四季の花鳥をゆるり見廻す

○龍ヶ崎コミュニケーションハウス俳句講座

寒鳥老指揮者の手折ること

田中澄

流れ来て終の栖や初筑波

江口恵理子

高藤 朱美

笹谷 裕子