



キバラル8でハッピーエイジング!

竜王町では

80歳になっても元気で歩いて“ようきばらる”をスローガンに、
足腰の痛み予防に着目した「現役続行プロジェクト・キバラル8」の取り組みを推進しています。



元気の秘訣は
動くこと!

今から
貯筋!

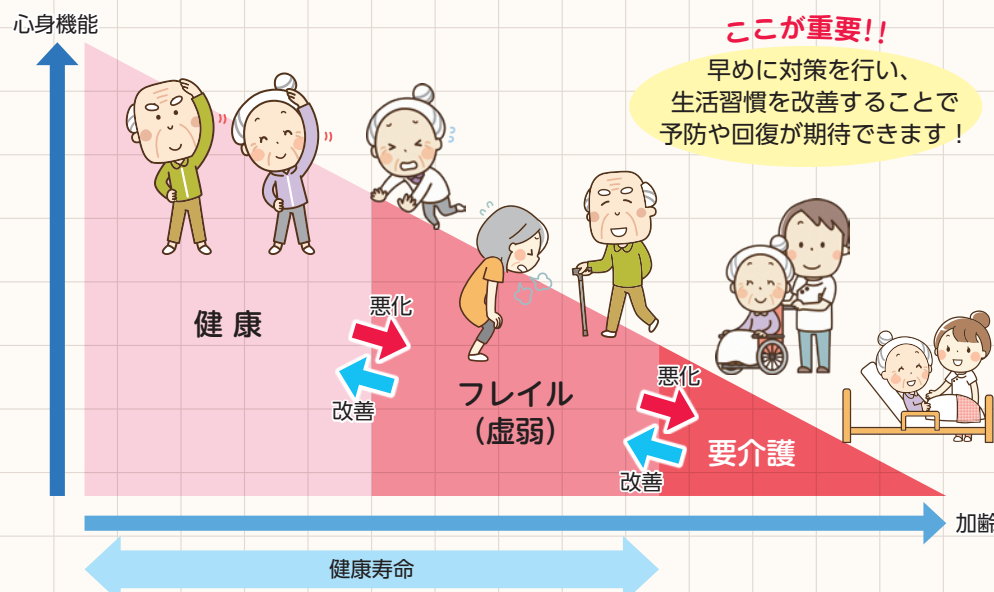
ハッピーエイジング



高齢者が介護を必要とする原因は、衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多くなっています。体を動かさなかったり、栄養が不足したりすると筋力が低下し、転倒しやすくなります。また、転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりの状態になる危険性が高まります。加齢により、心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」に移行する中間の段階を**フレイル**（虚弱）といいます。早期に対処すれば健康な状態に戻ることができます。たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、フレイル予防を行うことで、元を取り戻したり、それ以上状態を悪化させることを防ぐことができるのです。

フレイルは、筋力の低下や口腔機能の衰え、低栄養などの「身体的要因」に加え、認知機能の低下やうつ症状などの「精神・心理的要因」、社会とのつながりが希薄になる「社会的要因」の3つの要素から構成されており、様々な要因からフレイルにつながります。

ここが重要!!
早期に対策を行い、
生活習慣を改善することで
予防や回復が期待できます!



フレイル予防のための4つのポイント



フレイル
チェックは
こちらから

1 栄養 (食べる) 食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかり摂りましょう。特に筋肉量の維持に大切な、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)を意識しましょう。

+ 口腔 (お口の健康) 歯磨き、入れ歯チェックなど

よく噛んで食べることは、認知症予防にもなり、お口の手入れは歯の病気などを防ぎます。定期的な歯科医院でのチェックや口腔体操も行いましょう。

2 身体活動 (動く) ウォーキングやストレッチなど

身体活動は筋力や筋肉量の維持だけでなく食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングや、ながら運動などで、今より10分多く体を動かしましょう。

3 社会参加 (つながる) 趣味、ボランティア、就労など

外出すること・人と交流することは、フレイル予防にとっても有効です。自分に合った活動を見つけましょう。また、就労は何よりの介護予防です。



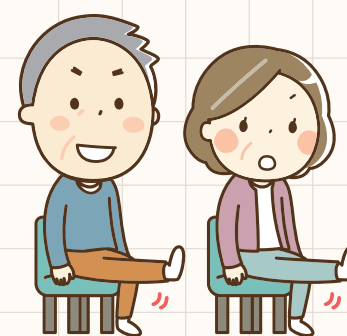
岡屋地区「おたっしゃ教室」の様子

「キバラル8」でフレイル予防

活動量が減る冬にこそ!

令和元年に竜王町が実施した高齢者保健福祉計画調査では、高齢者の約50%が膝や腰の痛みで外出できないと回答されました。そこで、町では地域ぐるみで介護予防・健康づくりを行うため、「80歳になっても元気で歩いて、ようきばらる」を目指した、現役続行プロジェクト「キバラル8(エイト)」を進めています。

キバラル8では「よい姿勢」、「心地よく動けるからだづくり」をテーマに、理学療法士・言語聴覚士の協力を得ながら、「足腰の痛み予防」に効果的な取り組みを地域へ啓発し、実践いただいています。



岡屋地区では、15年ほど前からおたっしや教室を開催されています。現在は4名のスタッフが中心となり、毎月第2、4木曜日に地域の高齢者の皆さんとともに、口腔体操やタオル体操、足の体操など、様々な体操で体を動かし、みんなで楽しみながら教室を継続されています。また、普段、外出しにくい高齢者のために、秋には運動会、冬にはハンドベル演奏など季節を感じられる取り組みも行っています。教室が終わると「今日も楽しかったわ～」と笑顔いっぱいの参加者の姿がみられました。



パパパ
パパ!

口腔体操で
唇や舌、口周りの
筋肉を動かします

タオルで
手軽に
ストレッチ

筋肉が
ぐーっと伸びて
気持ちいいわ



さあさ楽しく
竜王音頭♪

帰るときは
足つぽマットで
フットマッサージ

また
来てや〜♡



懐かしい竜王音頭
のリズムに乗って
楽しく体操

地域みんなで集まり、話
ができる場づくりができたら
と思っています。教室を通じ
て、いろんな年代の方と交
流することで、お互いが身
近な存在になっています。



「明るく」、「楽しく」、「元氣よく」を
モットーにみんなでワイワイ集ま
り、世間話をしながら教室を開催
しています。帰り際に「楽しか
ったわ～」と言ってもらえることが
一番嬉しく、次は何をしようかな
～と考える原動力になっています。

おたっしや教室スタッフの松浦つや子さん、久野まさ枝さん、辻澤純子さん、三崎弘美さん

地域包括支援センター
は高齢者の介護や福祉、医
療、権利などをサポートす
る総合相談機関です。お気
軽にご相談ください。

その他、
介護予防に関する
情報はこちら



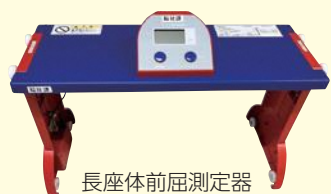
問 地域包括支援センター
(福祉課内) ☎58-3704



介護予防運動
DVD



握力計



長座体前屈測定器

介護予防物品を貸し出します!!
地域へ体操のDVDや体力測定器具
などの貸し出しを行っています。

理学療法士や保健師が
地域へうかがいます。
詳細はこちら↓



「ご依頼ください!」出前講座

寒い冬は外に出にくいですが、
キバラル8のトレーニングは屋内
で可能です。トレーニングを続け
て、日常の動作の中で「あれ? 楽
にできるようになった!」といっ
た自分の体の変化を楽しんでく
ださい。

局所への負担の集中を避け、い
かに体全体で分散して支えるのが
重要です。釣り竿が重い魚を釣り
上げて折れないように、体各部
位がつながり、まんべんなく重さを
支えれば体は痛みにくくなります。
キバラル8では関節を安定させ
る筋肉を鍛えることで体をつな
ぎ、首や肩、腰、膝への負担の集
中を避ける体づくりをテーマにし
ています。チラシや出前講座など
でトレーニングを覚えていた
き、痛まない体づくりをしてい
きましょう。

人は進化の
過程で、直立
二足歩行と他
の動物にはな
い優れた頭脳と強く器用な上肢
(手)を獲得しました。これらは人
に地球上での繁栄をもたらしまし
た。頭は5kg、2本の上肢は
10kgと非常に重く、合わせて15kg
にもなる重量物を体の上の方に抱
えることになってしまいました。
その状態で二足で立って動くこと
は体に変な負担を強めます。特
に構造が不安定な首や肩、腰、膝
に負担が集中しやすく痛めてしま
うのです。

日々のトレーニングで
痛まない体づくりを!
司削メディカルクリニック
理学療法士・言語聴覚士
田口裕さん



田口裕さん

Let's Enjoy 😊 キバラル8!

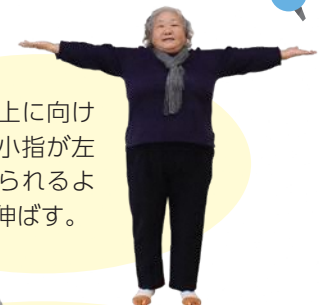
関節を安定させる **筋肉** を鍛えましょう!

立って動作をするときに、どこかに不安定な関節があると、そこに体の重さや運動の負担が過度に偏ってしまい、痛みや不調を生じてしまいます。関節を安定させる筋肉がしっかり働くと、負担は体全体に分散され、痛みや不調を生じにくくなるのです。

心地よく動ける体づくりのために、関節を安定させる筋肉を刺激していくトレーニングを行いましょう。



①手のひらを上に向け
る。両方の小指が左
右に引っ張られるよ
うに遠くに伸ばす。



②頭の上で両手の指
先を触れる。手のひ
らを前に向け、その
まま手を後ろに向
かって動かす。



詳細はこちら→



歩くことはQOL(生活の質)の要です!

歩くことは日常の基本的な移動手段です。自立した生活を送るためには歩くことはとても大切です。普段から歩くことが少ない人は、転倒しやすく、外出の機会も減ります。



「歩く」メリット

- 筋力の維持・向上
- リラックス効果
- 生活習慣病の予防・改善
- 血行をよくする
- 人と交流する機会ができる
- 骨を強くする
- 脳への刺激=認知症予防



歩くときは次の点を意識しましょう

- ①胸から前に進むイメージ：足を大きく前に振り出すのは禁物です。体(胸)が先に前に出るイメージをもつと、適度な歩幅になりやすいです。
- ②足の指先まで使う意識：後ろの足は指先まで使いましょう。つま先で蹴り出すというよりも、足の小指から親指までが地面に触れ、そして離れていくのを感じる意識をもちましょう。

竜王町役場の年末年始の業務

年末は12/28^木まで ▶ 年始は1/4^木から

■主な施設の年末年始の業務日程

施設名		12月				1月					
		28 ^木	29 ^金	30 ^土	31 ^日	1 ^月 1 ^月 ^祝	2 ^火	3 ^水	4 ^木	5 ^金	6 ^土
町役場	総合庁舎	○				休			○	○	休
	防災センター	○				休			○	○	休
	保健センター	○				休			○	○	休
	福祉ステーション	○				休			○	○	休
町公民館		○				休			○	○	○
町立図書館						休				○	○
町総合運動公園	ドラゴンハット	○ ^{*1}				休					○
	テニスコート	○ ^{*1}				休					○
	自由広場・芝生広場	○ ^{*1}				休					○
	地域産業研修センター	○ ^{*1}				休					○
	スポーツセンター					休					○
	スポーツジム&スタジオ					休					○
	ボルダリングジム					休					○
	岡屋ふれあいプラザ					休					○
妹背の里		○ ^{*1}				休					○
農村運動広場		○ ^{*1}				休					○
道の駅「アグリパーク竜王」		○	○	○ ^{*2}		休			○	○	○
道の駅「竜王かがみの里」		○	○	○ ^{*2}		休			○	○	○
あえんぼクリニック		○ ^{*1}				休			○	○	○ ^{*1}
国民健康保険診療所(歯科)		○ ^{*3}				休			○ ^{*3}	○	休
日野清掃センター(可燃)		○	○	○ ^{*4}		休			○	○	休
能登川清掃センター(不燃)		○	○	○ ^{*4}		休			○	○	休
火葬業務(布引斎苑)		○	○	○	○	休	○	○	○	○	○

* 1 8:30~12:00 * 2 9:00~15:00 * 3 8:45~11:15 * 4 8:30~15:00

✦近江八幡・東近江休日急患診療所

※(かっこ)は受付時間

診察日	近江八幡 内科/小児科/外科	東近江 内科/小児科
12/29 ^金	10:00~20:00(9:30~19:40)	10:00~18:00(9:30~17:40)
12/30 ^土		
12/31 ^日	10:00~18:00(9:30~17:40)	13:00~18:00(12:30~17:40)
1/1 ^月 ^祝	13:00~20:00(12:30~19:40)	
1/2 ^火	10:00~20:00(9:30~19:40)	10:00~18:00(9:30~17:40)
1/3 ^水		

- 近江八幡休日急患診療所(近江八幡市出町381) ☎0748-33-9311
- 東近江休日急患診療所(東近江市中小路町483-4) ☎0748-23-5020

♥休日救急歯科診療

※受付時間はいずれも9:00~16:00(受診の際は事前にご連絡ください)

診察日	医院・診療所	診察日	医院・診療所	診察日	医院・診療所
12/30 ^土	コウ歯科クリニック(竜王町) ☎0748-26-5588	12/31 ^日	マナベ歯科医院(近江八幡市) ☎0748-46-6480	1/1 ^月 ^祝	あかい歯科医院(近江八幡市) ☎0748-32-2223
	ひめの歯科クリニック(東近江市) ☎0748-36-2518		門坂歯科医院(日野町) ☎0748-53-0118		
1/2 ^火	藤関歯科医院(近江八幡市) ☎0748-46-4567	1/3 ^水	住井歯科医院(東近江市) ☎0748-22-1290		
			伊東歯科クリニック(近江八幡市) ☎0748-34-6091		

ごみ搬入許可書について

▶年内は12/28^木までに申請を
各清掃センターへのごみの搬入は、
役場 生活安全課(防災センター)
で発行する「搬入許可書」が必要と
なります。年内は早めにお申し込
みください。

し尿くみ取り

▶12/8^金までがスムーズ

毎年12月中旬以降に依頼が集中
するため、早めにお申し込みくだ
さい。年末年始のし尿くみ取りは
行っていません。

グリーンぬのびき広域事業協同組合
☎0748-23-0107

戸籍の届出

▶戸籍の届出について

役場南側駐車場の職員通用口から
当直室へお越しください。戸籍届
出の受付のみ行っています。不備
などがあった場合、年始開庁日に
連絡します。

▶死亡の届出について

8:30~17:15は、届出の受付と
火葬許可証を交付します。布引斎
苑を利用される場合は、利用許可
書を交付します。

水道管の凍結にご注意

凍結で宅内の水道管が破裂した場
合は、竜王町指定給水
装置工事事業者へ連絡
して、修理を依頼して
ください。



(PDF)

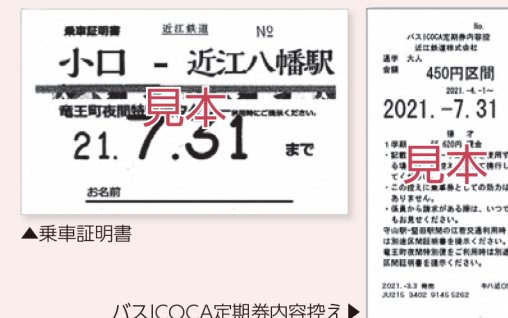
学生のバス通学を応援!

通学定期の補助・夜間特別便の運行 をご存じですか?

竜王町では、子育て世帯の負担軽減と町内路線バスの利用促進のため、近江鉄道バス・近江タクシー
と共同で町内の学生を対象に通学定期の半額補助と夜間特別便(予約制相乗りタクシー)の運行を実施し
ています。

通学定期を半額補助します

- 補助対象者: 30歳未満の町内に住所を有する中
学生、高校生、大学生その他学生
- 対象路線: 竜王町内を発着する路線バス
※他市のコミュニティバスは除く
- 対象経費: 通学定期代および通学学期定期代
- 補助額: 通学定期の半額(10円未満切捨て)
※補助の上限は1ヵ月当たり10,000円
- 手続き: 交付申請書に、乗車証明書の写し、
バスICOCA定期券内容控え、学生
証の写しを添えて未来創造課へ提出



※認印(スタンプ式不可)を持参してください。
※定期を購入後、おおむね1ヵ月以内に申請してくだ
さい。

通学定期で夜間特別便が利用できます

〈夜間特別便とは〉

バスの最終便が出た後でも通学定期で利用でき
る相乗りタクシーで、近江八幡駅南口から定期に
記載された各バス停まで走行します。
※電話による事前予約が必要です。

- 利用者: 路線バスの通学定期を利用している
人(30歳未満の町内に住所を有する
中学生、高校生、大学生その他学生)
- 発車時刻: 21:00、22:00
- 予約方法
予約先▶近江タクシー株式会社 湖東営業所
☎0748-37-0106(午前9時~午後8時)
伝える内容▶① 竜王町夜間特別便利用と伝える
② 氏名、乗車する便、降車場所、通
学定期の種類および期間を伝える
- 予約は利用希望日の前日から発車時刻の2時間
前まで
- 予約の取消しは、発車時刻の30分前まで
- 利用料: 利用料金は発生しませんが、乗車証
明書を必ず提示してください。

座談会で利用者(学生・保護者)の 声をお聞きしました

保護者からすると大変ありが
た。この制度がなかつ
たら路線バスを使っ
ていけないかもしれない。

バスの定期代が高いた
め、無理して自転車で通
う子も多い。この制度に
よって、高校の選択肢が
変わる可能性もある。



金額式定期なので他の路
線も利用できるため便利。
設定運賃を超える区間を
利用した場合も差額を
負担すれば乗車できる。

☎未来創造課 政策推進係 ☎0748-58-3701



制度の詳細
(町ホームページ)

定期券などの詳細
(近江バスホームページ)

施設利用者が初期消火を体験



地域の防災力を高めよう 竜王町消防団が介護施設と防災訓練

10月7日、竜王町消防団が介護サービスを提供する小規模多機能山かがみ(鏡)と地域連携型防災訓練を行いました。施設の火災を想定した避難訓練では、施設職員が利用者を補助しながら、迅速な避難誘導を実施。その後、利用者ととともに水消火器を使用した初期消火訓練を体験しました。若井消防団長は参加者に「火災が発生したら自分たちで消火することは困難。命を最優先に職員の指示に従い避難するように」と取るべき行動を呼びかけました。

ボルダーにチャレンジ 小学生ボルダー(ボルダリング)体験教室を開催

11月2日、7日に、竜王町総合運動公園内ドラゴンボルダリングジムで、小学生ボルダー(ボルダリング)体験教室が開催されました。竜王小学校3年生55名、4年生61名が参加し、(公財)竜王町地域振興事業団の職員や竜王町スポーツライミングアンバサダーの指導の下、ボルダーを体験しました。多くの児童が初めての体験でしたが、夢中になり壁を登る楽しさを全身で感じていました。



ボルダー初体験の児童も上手に登れました。

活動成果を生き生きと披露

第40回記念竜王町文化祭 ～みんなで高めよう 広めよう 新しい文化のカタチ～

10月28日～11月4日、竜王町公民館で「第40回記念竜王町文化祭」が4年ぶりに開催され、多くの来場者が町民皆さんの日ごろの文化・芸術活動の作品や舞台発表などを鑑賞しました。オープニングイベントでは、甲西高校書道部が迫力ある書道パフォーマンスを披露。また、地域おこし協力隊の義木隊員が企画したトークショーでは、町内で仕事をするパネリストたちが夢や仕事について熱いトークを繰り広げました。その他、^{ソラタビ}宙旅プラネタリウムなど多彩な体験教室や飲食ブースが来店され、文化祭を満喫する来場者の姿が見られました。



①甲西高校書道部のパフォーマンス ②夢や仕事について語られたトークショー ③町内グループが制作された宙旅プラネタリウム ④自主活動団体による舞台発表 ⑤家族連れで賑わう劇団うりんご公演 ⑥SUISAI～吹祭～には竜王コースプラスや竜王中学校吹奏楽部など6団体が出演 ⑦特設ウォールでボルダー体験を楽しむ参加者 ⑧ゆいフェスとのコラボ開催によるキッチンカーやフリーマーケット

人権コラム

研修会参加で正確な情報を



文・人権擁護推進員

あらゆる差別問題や家庭内・職場内・隣近所での問題など、住民の皆さんの身近な相談相手として悩み事や心配事の相談を受けています。(心配ごと相談所⇒13ページ)

12月4日から12月10日は「人権週間」です。20世紀に起きた2度の大戦の反省から、人権の保障が世界の平和の基礎との考えに立ち「世界人権宣言」が国連総会で採択されました。その記念日である「人権デー」の12月10日を最終日とする1週間が「人権週間」と言われます。

わが国では1949年から全国的に啓発活動を展開し、広く国民に人権尊重思想の普及高揚を呼びかけてきました。新たな人権課題が現出するなど、その役割は一層重要となつていきます。なかでも部落差別問題は、インターネット上で「部落地名総鑑」の復刻版が公開されるなど、インターネット上にデマや偏見・差別があふれかえっており、責任ある正確な情報に基づ



く教育・研修が急務となっています。

滋賀県の「令和3年度人権に関する県民意識調査」によると部落差別の解消の推進に関する法律を「知っている」県民は3割強にとどまっており、「同和問題を知らなかった」や「学校で教わった」と回答した割合もほぼ同じです。多くの方が部落差別の解消の推進に関する法律を知らない実態が浮かび上がっています。

人権尊重こそが平和の礎です。研修会や人権講座に参加し正確な情報を得るようにしましょう。

具体的に伝えましょう

文・ふれあい相談発達支援センター所長

日常会話の中で「ちょっと、あれ、そこ」などの抽象的な言葉を使っていますか。もし、あなたが「ちょっと あれ頼むわ!」と言われたらどうしますか。話の流れのなかで「あれ」がわかる場合もありますが、突然言われたら何のことかわからないこともあります。「これぐらいわかっているだろう」と思って話していても、相手には意味が伝わっていないことがあります。まして抽象的な言葉であればなおさらです。発達障がいのある人の中にも、抽象的な言葉や表現の意味合いがわかりづらい人がいます。掃除の時に「そこを、ちょっとほうきで掃いて」と言われても、「そこ」や「ちょっと」がわからないので、ほうきで掃くことができずに固まってしまう「そこをちょっと」掃けないことになります。相手に「これぐらい」わかっているだろうと思って話しても、具体的に伝えないとわからない人もいることを知ってほしいと思います。「〇〇さん、はがきを郵便局に〇時に持って行ってくださいね。」「今から玄関をゴミが無いようにほうきで掃いてくださいね。」など具体的に伝えることが必要です。

ところで、「これぐらい」も抽象的な言い方ですね。

十人十色。



vol.40

バックナンバーはこちら



にじいろ広場

12/23 14:00～15:00 交電フロア
クリスマスの季節がやってきました。聞き馴染みの深い映画音楽やクリスマスチックなクラシック音楽で竜王町の冬をお出迎え。今回は、バイオリニスト橋本圭子さんと竜王町在住の音大生フルーティスト今井香帆さんのデュオコンサートです。お楽しみに。(観覧無料)

【出演】
はしもと けいこ
橋本圭子さん
いまい かほ
今井香帆さん



竜王町の村と地名展

12/1 8:30～22:00 交電フロア
竜王町は、「須恵」、「弓削」、「薬師」など、古代由来とされる地名が多く残され、村名として永く受け継がれてきました。本展では、町内の村と地名について、写真パネルなどを用いて紹介し、竜王町の歴史を振り返ります。

information

二十歳のつどい

1/7 13:00～(受付 12:00～) 竜王町公民館ホール
二十歳のつどい実行委員が主導となり、思い出に残る素敵な一日になるよう企画中です。

【対象】平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人(小学校卒業後、竜王町から転出した人も対象となります。)

※対象の人には、案内を発送しています。案内が届いていない場合はお問い合わせください。

募集 日本漢字能力検定協会主催 漢字能力検定試験

2/17 15:00～(受付 14:30～) 竜王町公民館

【対象】小・中学生、高校生、一般

【検定料】2級(3500円)、準2級・3級・4級(2500円)、5級・6級・7級(2000円)、8級・9級・10級(1500円)

【申込】12/28まで

※月～土曜日(日・祝日を除く)の8:30～17:15

※申込袋は公民館事務所窓口にてお渡しします。

※テキスト見本の閲覧は、公民館事務局へ申し出ください。

お問い合わせ

☎58-1005 ☎58-1979 ☎小口276-1
🕒8:30～22:00/年中無休(12/29～1/3除く)
✉kouminkan@town.ryuoh.shiga.jp



ホームページ

竜王町立図書館

としょかんだより

展示

うぎょうあん
雨仰庵と仲間たち展

12/1 15:00～1/14 展示コーナー
庭の山野草、木の花、野鳥そして蝶などの自然の営みを楽しみながら水彩画を描かれています。繊細なタッチで描かれた作品の数々をぜひご覧ください。

【展示者】おおいしかずひこ
大石雄彦さん(長野県飯田市)

イベント

としょかんでクリスマス会

12/9 11:00～12:00 視聴覚室

おはなし会を楽しんだあと、工作をします。

【対象】4歳児クラス～小学2年生までの親子

【定員】16人(先着順)

【申込】図書館の開館時間中に受け付けています。(電話可)

コンサート

大津吹奏楽団クリスマスアンサンブルコンサート

12/23 18:30～(約1時間) 開架室

お待たせしました!!久しぶりのライブラリーコンサートです!クラリネットなどの管楽器を中心としたやさしい音色をお楽しみください。 ※申し込み不要

12月Calendar

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

最新のおたよりはこちら



■ 休館日/月・火・年末(29日・30日・31日)
● 整理休館日/28日

Information

▶おはなし会

12/2 11:00～ 対象/3歳以上のお子さん

▶おひざでだっこのおはなし会

12/7 11:00～16:00 対象/3歳くらいまでの親子

▶託児サービス

12/8 10:00～12:00 対象/0～3歳児
時間/時間内1時間まで(事前予約不可)

▶ふらっとスペースYoruca?

12/27 15:00～ 対象/主に中学生
学校帰りに立ち寄れる放課後の居場所

予約・申込・お問い合わせ

☎57-8080 ☎57-8081 ☎綾戸1021
🕒10:00～18:00
(金曜日のみ20:00まで)



FREE Wi-Fi



ホームページ

子育てnavi



こどもひろば・出張ひろば

・社会福祉協議会 ☎58-1475
・健康推進課(保健センター) ☎58-1006

乳幼児健診・サロン

・健康推進課(保健センター) ☎58-1006

こども園体験・園開放

・竜王こども園 ☎57-0009

子育て相談/月～金曜日(平日)9:00～17:00

健康推進課(保健センター) ☎58-1006



こどもひろば

対象 ● 町内在住の0歳児～未就園児と保護者

日時 ● 月～金曜日(平日)9:30～12:00/13:00～15:30 ※予約は社会福祉協議会まで

イベント	日程	場所	備考
出張ひろば	12/1 8:00・15:00	弓削ふれあいプラザ	室内あそび ※保健センターのひろばは休み
交通安全のおはなしⅡ 【要予約】社会福祉協議会まで	12/6 10:00～	鏡ふれあいプラザ	自動車で出かけるときに気をつけたい交通ルールを学びます。 ※保健センターのひろばは休み
ベルの演奏会 【要予約】社会福祉協議会まで	12/13 10:00～	鏡ふれあいプラザ	リングリングリングさんのきれいな音色に癒やされましょう。 ※保健センターのひろばは休み
おはなしサークル トトロさんとの交流 【要予約】社会福祉協議会まで	12/20 10:00～13:30～	鏡ふれあいプラザ	クリスマス会を楽しみましょう。 ※保健センターのひろばは休み
民生委員さんとの交流	12/8 10:00～	鏡ふれあいプラザ	学年別よちよちひろば
	12/15 10:00～		学年別わくわくひろば
おたんじょう会	12/7 10:30～	保健センター2階	12月生まれのお友達を みんなで祝いします。

info. 年末は12/26が最終日、年明けは1/5からです。

乳幼児健診・サロン

乳幼児健診				
内容	対象	日程	時間・場所	持ち物
4カ月児	令和5年8月生まれ	12/21	・13:00～14:00の間で個別に案内 ・保健センター	・母子健康手帳 ・質問票 ・食生活質問票(10カ月児のみ) ・聴力問診票(3歳6カ月児のみ) ・歯科問診票(1歳6カ月児・3歳6カ月児のみ)
10カ月児	令和5年2月生まれ			
1歳6カ月児	令和4年4・5月生まれ	12/7		
3歳6カ月児	令和2年5・6月生まれ	12/12		

マタニティサロン【要予約】

対象	日程	時間・場所	内容
妊娠週数16週以降の妊婦、パートナー、家族	12/22	9:30～11:00 保健センター	助産師・理学療法士・栄養士からのお話など

赤ちゃんサロン

対象	日程	時間・場所	内容
1歳未満の赤ちゃんと保護者など	12/8 12/22	9:30～11:30 保健センター	育児相談、授乳相談、栄養相談、離乳食展示(12/8)

ちびっこの日

対象 ● 2歳～5歳児

(平成29年4月2日～令和3年4月1日生まれ)

日程	12/7 9:40～10:50頃(9:30～受付)
内容	次年度就園予定児の園体験
持ち物	上履き、水筒、タオル、帽子

※受付場所が職員室横に変更となります。



園行事予定
はこちら



元氣いっぱい!
園児たちの様子は
ブログでcheck!

パパやママと一緒に遊具で遊んだよ



取り壊した家屋の申告をお忘れなく！

住宅や倉庫などの家屋を令和6年1月1日までに取り壊された場合(滅失登記をされた人は除く)は、翌年度の固定資産税が課税されないよう、**令和6年1月31日〆までに**申告書の提出が必要となります。固定資産税は毎年1月1日現在の状況で所有者に課税されるため、家屋を取り壊した翌年度以降は課税されません。また、令和5年1月1日以前に取り壊した家屋がある場合は、証明書などの提出も合わせて必要となります。なお、未登記家屋の名義変更や所有者の住所・氏名などに変更があった場合は、お問い合わせください。

◆必要書類

①家屋滅失申告書(税務課窓口に設置)
※申告書は町ホームページからダウンロードできます。

②取壊証明書(取り壊した業者が発行)

③取り壊した業者の印鑑登録証明書
※②③は令和5年1月1日以前に取り壊した場合に必要です。

☎税務課 資産税係
☎58-3750



DLはこちら

親子そでてサロン *tomoni*(ともに)

竜王町家庭教育支援事業

子育て中の方が気軽に集い、出会ってつながり合うサロンです。

※お子さん連れOK、出入り自由

◆対象…町内在住の3歳児～中学生ぐらいまでのお子さんのいる人

◆とき…12/21㊟ 10:00～11:30

◆場所…ひだまり学舎(林358)

☎竜王町教育委員会事務局
(学校教育課) ☎58-3719

心配ごと相談所 行政相談所

心配ごと相談所

借金、離婚、相続、近所トラブルなど、さまざまな心配事・困り事

◆とき…各日10:00～12:00

●12/1㊟・21㊟・1/22㊟

保健センター1階(相談室)

●12/11㊟・1/11㊟

防災センター1階(会議室)

☎竜王町社会福祉協議会

☎58-1475

行政相談所

行政サービスに関する苦情や意見、要望など

◆とき…12/11㊟・1/11㊟

10:00～12:00

◆場所…防災センター1階(会議室)

☎総務課 行財政係

☎58-3700

農業所得の申告は「収支計算」で！

農業所得は、「収入金額」から「必要経費」を差し引いて所得を計算する収支計算による自主申告となっています。令和5(2023)年分の確定申告に備えて収支内訳書の作成をお願いします。収支内訳書の作成手順など詳細は、町ホームページをご確認ください。

※家庭菜園など、小規模で自家消費のみの場合は農業所得を申告する必要はありません。

※所有している農地の全部または一部を有償で貸し出している人は、「不動産所得」として申告が必要で

☎税務課 ☎58-3750



詳細はこちら

お知らせ 掲示板

広く町民の皆さんが参加・応募できる「お知らせ」「イベント」「募集」などの情報をお届けします。

掲載の希望は、お問い合わせください。
未来創造課 ☎58-3701

介護に関わる全ての人の交流の場 ふきのとうカフェ

◆とき…各日10:00～11:30

●12/5㊟ カフェトーク／竜王町公民館2階(研修室)

●12/22㊟ クリスマス会／竜王町公民館2階(研修室)

◆参加費…100円(飲み物代)

☎福祉課 地域包括支援係

☎58-3704

インボイス制度 説明会について

近江八幡税務署では、近江八幡納税協会との共催で、「インボイス制度説明会」を開催しています。事前予約制となっていますので、国税庁ホームページをご覧ください。

◆とき…12/15㊟ 13:00～14:00

◆場所…近江八幡税務署4階(大会議室)

◆申込…12/8㊟ 17:00まで

◆定員…48人

☎近江八幡税務署

法人課第1部門

☎0748-33-3141



詳細はこちら

みんなの掲示板

声を出してストレス発散！ 歌声喫茶で歌いましょう

毎月すてきなゲストをお迎えして開催♪



懐かしいあの歌、この歌をみんなで集って歌い合い、心癒されるひとときを過ごしませんか？【とき】12/16㊟(毎月第3土曜日)13:30～15:00【場所】竜王町公民館【ゲスト】早川直己さん【参加費】1人200円(飲み物ほか)【問】歌声喫茶ポッケ



作品展示中
—竜王町公民館—

会員募集！作って楽しむ
竜王おり紙サークル

おり紙アートは無限大！かぶとや鶴はもちろん、暮らしに色を添えるインテリアまで、仲間と一緒に作ってみませんか？【活動日】木曜日(月2回/10:00～12:00)【場所】竜王町公民館【材料費】1回100円～【問】竜王おり紙サークル(竜王町公民館内・竜王町文化協会事務局) ☎58-1005

混声合唱団RYUO 第8回定期演奏会



皆さまのご来場をお待ちしています。

昭和の懐かしい歌やこどもの歌を混声4部の美しいハーモニーでお届けします。第2部では竜王中学校吹奏楽部の賛助出演もあります。【開催日】12/9㊟ 13:00開場 13:30開演【場所】竜王町公民館ホール【参加費】無料【問】混声合唱団RYUO

初心者OK！見学自由！ 楽しく健康的なフラダンス



ハワイアン音楽に合わせて踊ればあなたもフラガール♪楽しく健康的で癒し効果も！見学お待ちしています。【問】ヴァアヒラ滋賀

12月のクラス／場所：竜王町公民館
イリマクラス 5・12㊟ 各クラスの時間はお
カルチャークラス 5・12・19㊟ 問い合わせください。



交流しながら
竹のある暮らしを
楽しみませんか

メンバー募集！
「竹かごサークル」

町内自主活動グループとして立ち上げたばかりのサークルです。花かご、盛かご、菓子皿など、仲間たちと一緒に楽しく作ってみませんか？【活動日】第1・第3木曜日19:00～21:00【場所】竜王町公民館ほか【問】竹かごサークル(竜王町公民館内・竜王町文化協会事務局) ☎58-1005

プリザーブドフラワー＆ フラワーアレンジ教室



枯れない花プリザーブドフラワーや季節の生花を使ったアレンジメントで、花に触れるひとときを楽しみませんか。【活動日】生花・プリザーブド(毎週火曜日13:30～/18:00～)【場所】竜王町公民館【問】フラワーサークルなでしこ

みるみる変わる！ ヨガで心と体を整えよう



12月yogaテーマ
ヒップオープナー、肩こり腰痛の予防・改善
年齢や体力を問わず、どなたでも安心して楽しめます。呼吸とポーズ、瞑想でゆったりと心身を整えます。見学・体験にお越しください。【とき】12/5㊟・19㊟・26㊟ 10:00～【場所】竜王町公民館【費用】3500円/月※体験料1000円【問】竜王ヨガグループ



回復のヒントを得て
一緒に乗り越えて
いきましょう

断つ勇気は
みんなと一緒に

アルコール勉強会
一緒に乗り越えましょう！

お酒をやめたい、やめさせたい…、そんな思いを抱えている人のための勉強会です。回復のヒントを得て、一緒に乗り越えていきましょう。【とき】12/5㊟ 13:00～15:00、12/19㊟ 19:00～21:00【場所】竜王町公民館【参加費】無料【問】竜王町アルコール勉強会

出会いがいつもここにある 「産前産後のよりみち」



ママパパのリフレッシュ・出会い・交流の場です。気軽にちょこっと外出できる場所があるってうれしいね。毎月、町内2会場で開催中。どなたでもお越しください。【問】暮らし育て組(ひだまり学舎)



詳細はこちら

地域密着ケーブルテレビ 11ch 放送中
コミュニティチャンネル
コミュニティチャンネルとは・・・
ZTVが独自に制作している
地域情報満載のチャンネルです
資料請求は
☎こちらまで
「はちすま！」(毎月1日・16日更新)
放送時間 6:30～ 11:15～ 12:45～
18:30～ 20:15～ 22:30～
西上真帆リポーターが竜王町総合運動公園内に昨年完成した
「ドラゴンボールダラダラ」を実際に体験してきました！
〒523-0015 滋賀県近江八幡市上田町1244番地1
株式会社 **ZTV** 0120-222-505

日本年金機構 Japan Pension Service
国民年金
国民年金の情報はここから
草津年金事務所 TEL:077-567-2220
竜王町住民課医療年金係 TEL:0748-58-3702

happy

Birthday

1歳のバースデー

投稿者全員プレゼント!

写真を投稿いただいた方全員に、

「特製お名前シールセット」

をプレゼントいたします! 1歳のお写真、お待ちしております。

プレゼント提供:アインズ株式会社(竜王町鏡)
TEL:58-8101 印刷・出版:HP作成など

広報でPRしませんか? プレゼントを提供いただける竜王の企業やお店を募集しています!



いちと くるみ
井本 来未 ちゃん
美松台



ゆきやす あお
往安 杏桜 ちゃん
美松台



ひしだ れお
菱田 嶺緒 ちゃん
駕輿丁



いたや ゆうが
板谷 優駕 ちゃん
山面



むらおか えのん
村岡 笑暖 ちゃん
小口

1月生まれの1歳大募集! 締切日 12/11月

お子さんの写真とともに、①お子さんの名前(ふりがな)/誕生日

②保護者名/住所と自治会名/電話番号をお知らせください。



メールの返信がない場合は、未来創造課
☎58-3701まで。

2024年りゅうおうまちフォト年賀状

今年も、竜王町ホームページの「まちフォト」コンテンツから選んだ写真で、町のオリジナル年賀状を作製しました。ぜひご活用いただき、竜王町の魅力を全国に広めてください。

テンプレートは町ホームページからダウンロードできます。➡



みんなでできるエコ活動

未来のためにはぐくもう エコのたね

竜王町エコライフ推進協議会が、環境にやさしいライフスタイルの情報をお届けします。

冬は家庭の電気や暖房器具など、エネルギー使用が一番多い季節です。かしこく省エネしながら高くなりがちな冬の光熱費もおさえましょう!



昼間は太陽光が入るところはカーテンを開け、夜は厚手のカーテンをしめよう

窓に断熱シートやすきまテープを貼って、窓から逃げる熱を減らそう

電気マットの下には断熱マットを敷き、床から熱が逃げないようにしよう

暖房器具は出かけ前就寝の30分前に消そう

エアコン・ファンヒーターのフィルターをこまめに掃除しよう

暖房の設定温度は20℃を目安に、着こんだり、湯たんぽを使用したりしよう

エアコンは風向きを下に向けて下から部屋全体が温まるようにしよう

サーキュレーターなどを使って、室内温度を均一に

省エネは無理なく心がけるようにし、エコで快適なお家環境の改善を検討しましょう。滋賀県では断熱改修や太陽光パネルの設置、また省エネ家電などへの補助金を設置しているのでこの機会にぜひ買い替えなどもご検討されてはいかがでしょうか。

「令和5年度スマート・ライフスタイル普及促進事業補助金」の詳細はこちら▶



「しが省エネ家電買替応援キャンペーン」の詳細はこちら▶



- 用紙: 責任ある木質資源や再生資源を使用したFSC®認証用紙
- インキ: 環境配慮型インキ (植物油インキ or ノンVOCインキ)
- 印刷: 有害な廃液を排出しない 水なし印刷

2023年12月1日(毎月1日)発行/竜王町役場 未来創造課 編集

各世帯にポスティングでお届けしています。2日経っても届かない場合はご連絡ください。

☎520-2592 ☎滋賀県蒲生郡竜王町大字小口3 ☎0748-58-3701 ☎0748-58-1388

☎http://www.town.ryuoh.shiga.jp ☎info@town.ryuoh.shiga.jp