



6月是“饮食教育月”

每月19号是“饮食教育日”

日语里的“食育”，是指关于饮食的教育。

“食育”是可以在日常生活中实践的。

从今天起你也开始“食育”吧！

口号是「た・の・し・い・よ」(很快乐哦)



た：たいせつな1日のスタート、朝ご飯を食べましょう。(一日之计在于晨，要吃好早餐。)

为了吃早餐，早睡早起很重要。调整生活节奏是改善生活习惯的关键。

の：『農作物』。つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう。(农作物。一起品尝产自筑波的作物，享受大自然的恩惠吧。)

应季的食材和料理与当地的传统活动密切相关。让我们珍惜品味地域饮食文化的机会，多学习与饮食相关的技术和文化吧。

し：しっかり野菜を食べましょう。(要好好吃蔬菜。)

每餐都需要摄入足够的蔬菜。每天吃上5盘蔬菜就能达到营养均衡。让我们好好品尝筑波的蔬菜吧。

い：いつも感謝の気持ちで、「いただきます」・「ごちそうさま」を言いましょう。(时常怀着感恩的心，说“我要吃了”“我吃好了，谢谢款待”吧。)

因为有了献出生命的动植物和辛苦劳作的人，我们才能吃上丰富的食物。让我们表达出对食物的珍惜和对制作出食物的人们的感谢之情吧！

よ：よく噛んで、ますます元気、いつまでも！！
(噛ミング30) (细嚼慢咽，越来越精神，直到永远！)

要留心每一口食物都要嚼30次以上。

☎咨询：健康增进课 TEL 029(883)1111

珍惜水资源

★筑波市的水道水是哪里的水？

筑波市使用的是霞浦湖的水。

从霞浦湖取来的水，在茨城县企业局县南水道事务所内，通过生物处理槽、急速过滤池和高速沉淀池等设施进行净化。

净化过的水送到筑波市的配水场，经过氯处理等步骤后再送到各家。



★关于福岛第一核电站事故对自来水的影响

茨城县对县内同水系地区，选出调查地点进行定期检查。

筑波市的自来水管(上水道)的水符合0岁婴儿饮用的标准，水质没有问题。

另外，对简易水道·灾害用深井的水质检查结果也显示，其安全性没有问题。

详情可以参考筑波市上下水道部网页。

链接方式：筑波市主页→【東日本大震災に関する情報】→【水道水への放射線の影響】



★其他关于上水道·下水道的简单问答特集

Q：如何开始和中止使用上水道·下水道？



A：可以打电话到筑波市水道客户中心，也可以邮寄或直接提交<使用开始·中止申请书>进行开通或中止。

Q：如何知道上水道·下水道的费用？

A：每两个月进行一次查表，并发送给使用水量·费用通知单。

Q：如何缴纳水费？

A：按费用通知单在银行·邮局·便利商店·筑波市水道客户中心均可缴纳，或通过银行账户转账进行支付。

☎咨询：筑波市水道客户中心(つくば市水道お客様センター) 029-851-2811

<东日本大震灾>受灾住宅修复资金的利息补助、慰问金支付制度

对于东日本大震灾中住宅受损的市民，筑波市制定了各种支援制度，详情请咨询以下部门：

☎咨询：筑波市社会福祉课 029-883-1111

全国共同举行<儿童人权110>强化周

为了积极应对“欺辱”(いじめ)、儿童虐待等各种儿童人权问题，法务省和全国人权拥护委员会联合会决定实施全国规模的<儿童人权110>强化周，接受有烦恼的儿童和家长的咨询。

※ 证严守秘密，请放心咨询。

期间：6月27日(周一)~7月3日(周日)

时间：周一至周五 8:30-19:00

周六、周日 10:00-17:00

人权咨询电话：☎ 0120(007)110

(全国共通免费电话)

实施机关：水户地方法务局、茨城县人权拥护委员会联合会

咨询员：法务局职员、人权拥护委员

☎活动咨询：市民活动课 029-851-2811

市内各种通知 市税缴纳期限

市民税·县民税(第1期)

纳税期限：6月30日(周四)

☎咨询：市民税课、纳税课 029-851-2811

关于筑波健康园 health plaza 体验馆的通知

体验馆期间：6月11日(周六)~30日(周四)

☎咨询：筑波筑波健康园(つくばウェルネスパーク) <山木 1562>净化中心旁边 029-867-5210

活动信息

★ 体验“日本传统文艺和武术” !!

观看少林寺拳, 长刀, 日本太鼓等表演, 并且可以亲自体验。

让我们都来体验一下日本的传统文艺和武术吧!!

时间: 2011年8月6日(周六)

12点45分(开始时间为13点)

地点: 筑波カピオ(筑波中心车站附近)

内容: 少林寺拳术, 长刀, 日本太鼓(观看表演和参加体验)

对象: 筑波市居住·读书·工作者

人数: 100名

物品: 体育馆内穿的鞋·运动服装·饮料

报名方法: 电子邮件, 明信片或传真

请写上标题名·住址·姓名·性别·年龄

电话号码(若没有特别联系, 请于活动当天集合)

申请截止: 7月14日(周四)

※ 参加免费

※ 停车场: 请利用カピオ周边收费停车场(费用请自己负担)

报名·咨询处: 筑波市体育协会

邮编 305-8555 筑波市荻間 2530-2 筑波市役所内

TEL: 029(854)8511; FAX: 029(854)8531

E-mail: tukubashitaiky01@bz01.plala.or.jp

❁「长刀」是什么?

所谓长刀(Naginata), 与剑术或西洋击剑相似, 但却不一样。

如果您想知道是什么样的武艺, 请亲自来参观体验吧。



★ 加油! 筑波的农产品

至九月为止每月举行农产品促销活动!

请大家一定购买筑波生产的新鲜农产品!

由于核电站事故的影响, 农产品的价格低迷, 顾客很少购买, 筑波市农协联合发起了以“支持农民和市内农产品放心·安全的PR”为目的的农产物销售。现在筑波市出产的农副产品都已被证实是安全的, 请大家放心食用。

日期: 2011年7月11日, 8月8日, 9月12日(周一)

11:00至15:00(售完为止)

地点: 新市役所南面的草坪广场(公共停车场前)

※免费停车两小时

联系方式: 筑波市农业课 TEL: 029(883)1111

★ 体验挖土豆

父母和孩子们一起来收获ゆかりの森种植的土豆吧

时间: 6月25日(周六)10:00~

地点: 豊里ゆかりの森昆虫馆(远东661)

人数: 小学生以下的家庭30个(报名顺序)

费用: 每株土豆30日元(每个家庭最多可以收获30株土豆)

报名方法: 通过电话, 6月3日(周五)8:30~

联系人: 丰里ゆかりの森昆虫馆 TEL: 029(847)5061



★ 国际交流的韩国菜教室

时间: 6月25日(周六)10:00至14:00

地点: 並木交流中心(並木4-2-1)

菜单: 宫中年糕, 凉拌黄瓜, 水果蔬菜沙拉

对象: 筑波市在住或工作的人

人数: 25人(报名顺序)

费用: 1300日元

报名方法: 通过电话, 6月2日(周四)~

报名·咨询处: 筑波都市振兴财团(竹园1-10-1)

TEL: 029(869)7675

网页: 用「つくば都市振興財団」检索

★ 轻松谈话沙龙

时间: 7月21日(周四)10:00至12:00

地点: 筑波市役所二楼防灾会议室

演讲嘉宾: 户冢玲子

内容: 养育9个孩子的奋斗史话

※ 参加免费·欢迎当天参加

报名·咨询处: 筑波市男女共同参画室

TEL: 029(883)1111



★ 筑波节 2011

5月14日(周六)和15日(周日)在筑波中心广场举行以“日本加油, 建设日本”为主题的国际交流展览会--“筑波节2011”。这次展览会上展出了世界各国的料理, 食品, 特产, 受到广大群众的好评。这个展览会每年都会举办, 明年请大家一定来参观。

图书馆情报

筑波市环境能人招生



◎ 中央图书馆

TEL: 029 (856) 4311

开馆时间: 周二~周三, 周五~周日 9:30~17:00

周四 9:30~19:00

除中央图书馆外, 谷田部交流中心、筑波交流中心、小野川交流中心、荃崎交流中心的图书室也可利用。

(开馆时间: 周二~周日 10:00~18:00)

◎ 中央图书馆休馆日

<6月> 20, 27

<7月> 4, 11, 18, 19, 25

◎ 如何在图书馆借书

如果在图书馆借书和 CD 等资料, 需要申请办理图书利用卡。在市内居住的市民带上可以确认现住所的证件 (外国人登陆证、驾照、保险证等) 到中央图书馆或交流中心图书室 (谷田部·筑波·小野川·荃崎) 办理。若不在筑波市内居住, 但只要在筑波市内工作或上学, 也可以办理图书利用卡。这种情况下, 除以上证件外, 还需出示职员证或学生证。



筑波健康积分活动开始了

(完成健康目标, 获得健康纪念品)

什么是筑波健康积分活动?

这次筑波健康积分活动的主要目的是, 提高市民们健康锻炼的积极性和提高筑波市整体健康锻炼的风气。五个健康目标中只要完成三种即可领取健康纪念品。全体参加人员还能参加抽签, 得到豪华赠品。让我们大家都来参加健康积分活动, 获得健康纪念品和豪华奖品吧!

活动时间: 2012年2月15日(周三)截止

活动对象: 在筑波市居住, 并且年满20岁以上

参加方法: 1. 领取本活动的宣传单和健康积分卡

(发放地点: 筑波市役所健康增进课, 各个保健中心, 各地区交流中心(旧公民馆)等)

2. 五个健康目标完成三种以上

3. 用健康积分卡报名

咨询处: 筑波市政府健康增进课 TEL: 029(883)1111(总机)

什么是筑波市环境能人?

能正确掌握有关环境的知识和技能、可以成为社区或环境教育中的领导者。

第一年听课获得1个积分, 第2年听课获得2个积分, 第3年听课获得3个积分, 第4年听课获得4个积分, 并且通过最后的审查, 最终获得筑波市环境能人的称号。

听课日期: 6月26日(周日) 水循环和水环境---水环境前言

7月3日(周日) 湖泊的水环境

7月10日(周日) 河流的水环境

9月4日(周日) 水环境和法律

9月11日(周日) 森林的水环境---水与人的关系

※课后必须提交报告

主题: 筑波的水环境

地点: 筑波大学等

讲师: 筑波大学的老师

对象: 筑波市内居住或工作的人 (原则上每次都能出席)

人数: 若干名 (报满为止)

咨询处: 环境城市推动课 TEL: 029(883)1111(总机)



节约用电7个小秘诀

1. 经常关电源
2. 减少待用电
3. 用空调时注意温度和风向的设置
4. 用冰箱时注意不要长时间打开冰箱门, 也不要放很多东西在冰箱里
5. 用灯时注意调节灯泡明亮和用灯时间
6. 用电视时注意明亮度, 不用时机
7. 日常生活中其他细节注意节电

~实用的情报检索网站~

◎有关外国人的多语言生活情报

「多语言生活情报」 <http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

此网站用13种语言登载了在日本生活的外国人所需要的医疗、教育、紧急·灾害等生活情报, 也有中文说明。

运营: 自治体国际化协会

受灾儿童等的心理辅导窗口



针对经受了大地震的儿童，茨城县福祉咨询中心的儿童心理专家可接受电话咨询。

如果孩子有担忧之处，请打电话<受灾儿童等的心理辅导窗口>进行咨询。

心理咨询电话：029-221-4922 (茨城县福祉咨询中心)

受理期间：平成24年3月末截止

受理时间：周一至周五9:00-17:00 (节假日除外)

☎活动咨询：障害福祉课 029-851-2811

幼儿健康检查

无论住在哪个地区，都可以到樱保健中心或谷田部保健中心的任何一处接受体检。需体检的对象者会在前一个月末收到个人通知。详情请咨询各保健中心，或市役所健康增进课 (☎029-883-1111)。

○ 受理时间：12:45~13:30 体检时间：12:45~

☎ 樱保健中心 029-857-3931，谷田部保健中心 029-838-1100

对象	日期	会场	对象幼儿
1岁6个月幼儿	6/22 (周三)	谷田部保健中心	2009年11月出生
	7/13 (周三)、7/27 (周三)	樱保健中心	2009年12月出生
	7/6 (周三)	谷田部保健中心	
3岁幼儿	6/29 (周三)	谷田部保健中心	2008年5月出生
	7/12 (周二)、7/14 (周二)	樱保健中心	2008年6月出生
	7/20 (周三)	谷田部保健中心	



每月一句日语

此专栏专门刊登能立即派上用场的日语或日语独特的表达方式等。跟我们一起来练习吧，从今天开始你也会成为日语通了!

5月的日语是「いただきます」和「ごちそうさま」(“我要吃了(我不客气了、我先失礼了)”和“我吃好了，谢谢款待”)。

「いただきます」是日本人吃饭前的礼貌语。是向为了我们生存而献出生命的动植物以及辛苦劳作的人们表示感谢的话语。「ごちそうさま」是饭后的礼貌语。表达了对让我们“享用”的众多生物的感谢之情。

已成为饭前和饭后重要界限的这两句话，包含了日本的一种饮食文化，要好好运用哦!

★ 例文1

A: 今日の朝ごはんは卵焼きよ。(今天的早餐是煎鸡蛋哦。)

B: わーい! いただきます。(哇! 那我要吃了。)

★ 例文2

A: とてもおいしかったです。ごちそうさまでした。

(太好吃了。我吃好了，谢谢款待。)

B: お粗末さまでした。(粗茶淡饭，不成敬意。)

※「お粗末さま」用于向他人提供东西后受到感谢时，包含了谦逊的心情。

筑波市内节假日急诊医院 (2011年6月·7月)

诊疗时间: 9:00~17:00 根据实际情况可能变动

如有紧急情况请致电筑波市消防本部消防指令课 ☎029-851-0119

日期	医疗机构名	地址	电话 (029)
6月19日 (周日)	坂根 M クリニック	松野木 162-7	836-6612
	筑波中央病院	北条 5118	867-1211
6月26日 (周日)	楠瀬医院	小茎 509-1	876-2711
	林医院	北条 19-2	867-0114
7月3日 (周日)	酒井医院	若栗 1283-6	876-3831
	広瀬医院 (北条)	北条 85	867-0127
7月10日 (周日)	自由ヶ丘医院	自由ヶ丘 165-19	876-0888
	広瀬クリニック	国松 56-1	866-0129
7月17日 (周日)	高崎クリニック	高崎 772-12	873-3733
	筑波記念病院	要 1187-299	864-1212
7月18日 (海之日)	つくば双愛病院	高崎 1008	873-2511
	あおやぎ医院	上ノ室 887	857-1522
7月24日 (周日)	太田医院	手代木 309-4	838-5333
	飯岡医院	桜 3-20-2	857-7526
7月31日 (周日)	ユーカリ医院	大井 1622	874-1531
	櫻村内科消化器科クリニック	下広岡 744-1	863-0606

预防疫苗接种

● 小儿麻痹预防疫苗接种

接种地点	时间
谷田部保健中心	6/27 (周一), 7/11 (周一)
樱保健中心	6/20 (周一)、7/8 (周五)、7/21 (周四)
大穗保健中心	7/5 (周二)

接种时间: 13:30~ (受理时间: 13:00~14:20)

对象: 出生3个月~7岁6个月

※无需预约。请携带母子健康手册、小儿麻痹接种预诊单。

※1岁~2岁未接种麻疹风疹预防疫苗的幼儿，或即将满一周岁的幼儿，请先接种麻疹风疹预防疫苗。

● 麻疹风疹预防疫苗接种

对象者	接种地点
① 1岁以上，不超过2岁者	合作医疗机构：个别接种
② 2005/4/2至2006/4/1出生者	
③ 1993/4/2至1994/4/1出生者	
④ 1998/4/2至1999/4/1出生者	公立中学在校者：在学校集体接种 私立中学等在校者：在合作医疗机构个别接种

※ ②~④的接种期间到2012年3月31日截止。(期间后将收费)

☎ 咨询：樱保健中心 029-857-3931

● 日本脑炎预防疫苗接种

错过日本脑炎预防疫苗一期第1、2回，以及一期追加1回接种的9岁至13岁的儿童，关于其接种请咨询樱保健中心。

☎ 咨询：樱保健中心 029-857-3931