



+++ 合理的节约用电 +++

苦瓜绿色窗帘活动!

全市范围内已经展开了在家庭或办公室里栽种苦瓜用作绿色窗帘的活动。这种绿色窗帘能遮挡太阳光，有断热的功能。不仅如此，由于叶子的蒸腾作用，绿色窗帘还能抑制室内温度上升。同时，观赏和收获苦瓜也是本活动的乐趣之一。今后，在网站上还将介绍苦瓜的生长过程，同时还会定期举办苦瓜的烹饪学习班。



发放节能清单

为了更合理地在家庭节约用电，筑波市正在发放节能清单。请检查自己的家庭的节电情况。如果您邮寄清单里的明信片，还可以参加抽奖，获得免费的环保商品。市役所，各窗口中心或各地区交流中心可以领取节能清单。

省电关键在白天

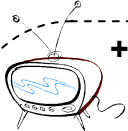
7月到9月白天空调使用量增大，中午14点达到用电的最大值。请大家注意全天节约用电，特别是上午9点到晚上20点。



对一般家庭来说，消耗电力最多的是？

在我们的日常生活中，空调，冰箱，电视，电灯等消耗的电量占总电量的7成。炎热的夏天(7月~9月)，电力需求顶峰是中午的14点左右。在这个时间，对一般家庭用户来说，家里有人的时候，平均消耗电量约为1,200瓦，其中空调占约1/2。家里没人的时候，冰箱，温水冲洗马桶座，待机电器等平均消耗电量约为340瓦。

+++ 收看数字电视的信息 +++



7月24日将完全过渡到地面数字电视!

模拟电视的播放在7月24日即将结束。如果您还没有做好收看地面数字电视的准备，将无法收看电视。

地面数字电视临时咨询窗口

地面数字电视临时咨询窗口已经开设了。窗口不仅提供地面数字电视放送的基础知识，还能回答您的住宅收看地面数字电视的具体情况。本窗口不会以任何方式劝诱您买设备或签合同，请您放心。有专业人员为您解答，不需要预约，请直接到会场。

地点	日期	时间
筑波市役所	周四，五，六	10:00~
1楼特设会场	(7月份周四，五，六，日)	16:00

本窗口的咨询 ☎ 029-303-2601

地面数字电视的相关的咨询 ☎ 029-307-0101

情报政策课 ☎ 029-883-1111 (工作日上午9点~下午6点)

+++ 市内各种通知 +++



为停车场利用者免费提供自行车

如果您使用筑波市交通中心运营的停车场，可以免费借用自行车

借出场所 南1立体停车场2楼

时间 上午10点 下午5点

咨询处 停车场管理中心 ☎ 029-855-5383

交通政策课 ☎ 029-883-1111



国民健康保险税(第1期)

纳税期限: 8月1日(周一)

咨询: 国保年金课国保课管理人员 ☎ 029-883-1111

筑波之声

大家一起来听筑波之声吧，每周一19点15分~(15分钟)FM84.2MHz用汉语，英语，简单日语播放有关筑波市的各种信息

☆ 夏季节约用电措施一览表 ☆

	节约用电措施		检查	削減率	削減電力
空调	1	温度设定为28度	<input type="checkbox"/>	10%	130W
	2	用百叶窗等来缓和窗外射进来的阳光	<input type="checkbox"/>	10%	120W
	3	减少用空调时间，改用电风扇	<input type="checkbox"/>	50%	600W
冰箱	4	设定从「強」调到「中」，不要塞满很多东西，减少开冰箱的时间和次数	<input type="checkbox"/>	2%	25W
电灯	5	一定不要忘记关灯，晚上也尽量减少开灯时间	<input type="checkbox"/>	5%	60W
电视	6	设定为节省能量模式，降低画面的亮度，不用时关掉电源	<input type="checkbox"/>	2%	25W
温水冲洗马桶	7	关掉保温和温水功能，利用节电功能	<input type="checkbox"/>	1%未滿	5W
	8	如果没有上述的功能，请拔掉插头	<input type="checkbox"/>		
电饭锅	9	一天只煮一次饭，放在冰箱里保存	<input type="checkbox"/>	2%	25W
待机电器	10	不要只关遥控器的电源，关掉主电源。长时间不使用的电器，请拔掉插头	<input type="checkbox"/>	2%	25W

◎ 努力做到削減率的超过15%，谢谢大家的合作

◎ 温馨提醒，请不要因为过度控制空调的使用而中暑

共计削減率 %

机器人之城—筑波

☀ 筑波市机器人流动实验特区

因筑波市被认定为机器人流动实验特区,筑波市及机器人特区实证实验推进协会于6月2日在筑波中心车站周边的人行通道上开始了路上实验活动。此路上实验活动今后将每周进行1~2次,在各位市民的理解和支持下推进实验,加强机器人的实用化,使其更好地为社会做贡献。

☀ 打造机器人产业

筑波市集结了筑波大学、产业技术综合研究所等机构的众多机器人研究者,近年来创立了无数机器人相关的投资企业。筑波大学创立的CYBERDYNE株式会社所开发制造的机器人套装HAL正受到世界瞩目,在经济产业省主导下,“生活支援机器人安全验证中心”也在筑波市设立。今后,通过有效利用机器人特区和生活支援机器人安全验证中心的特性,机器人产业的创立和发展将备受期待。

☎咨询: 产业振兴课 029-883-1111

主页: 机器人之城筑波: <http://www.rt-tsukuba.jp/>

机器人特区实证实验推进协会 <http://www.rt-tsukuba.jp/council/>



体验日本传统文艺和武术

观看少林寺拳,长刀,和大鼓等表演,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,和太鼓(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·地址·姓名·性别·年龄·电话号码) ※若没有特别联系,请于当天活动前集合

※ 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 筑波市荻间 2530-2 筑波市役所内

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

E-mail: tukubashitaikyoi@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。

筑波小博士2011



带上特制的通行证,一边收集印章一边参观各种研究机关,参加体验各种展览和活动吧!收集多多的印章,争取成为“筑波小博士吧”!

★ 参观期间: 2011.07.23(周六)~08.31(周三)

★ 参加对象: 全国的中小學生(幼儿也可收集印章,但不能参加认定)

★ 认定条件: ①最优秀筑波市小博士

(集齐18处以上的参观印章,并提交400字左右的感想文)

②优秀筑波市小博士(集齐12处以上的参观印章)

③筑波市小博士(集齐6处以上的参观印章)

★ 参加费用: 免费。(一部分机构设施对家长是收费的)

★ 注意事项: ※同一处设施可以参观两次以上(但同一天内不可)

※参观期间完了之后,需向事务局提交通行证,经审查后在12月左右与认定证一同返还。

★ 通行证·宣传单的发放场所:

①筑波市役所新厅舍综合问讯处 ②大穗窗口中心 ③丰里窗口中心

④谷田部交流中心(谷田部保健中心2楼) ⑤樱窗口中心 ⑥筑波窗口中心

⑦茎崎窗口中心 ⑧ゆかりの森昆虫馆 ⑨筑波市综合问讯处

(TX筑波车站自由通道内) ⑩筑波科学·情报中心(筑波中心大楼2楼)

⑪市民活动中心(筑波中心大楼1楼) 筑波国际会议场

⑬筑波市东京事务所(秋叶原ダイビル8楼)

☎活动咨询: 教育委员会 教育指导课 筑波小博士事务局 029-883-1111



筑波科学观光巴士

暑假特别运行

★ 巡游最尖端的筑波各研究机关,一日内自由乘降的路线巴士!

运行日: 7月21日(周四)~8月31日(周三)除周一外每天运行

※此期间外,平时只在周六、周日、节假日运行

起始场所: 筑波中心公交车站第8号站台

车费: 大人500日元,小学生250日元,幼儿免费(仅限有加长陪同)

※筑波植物园、筑波博览会中心须另交入场费。

★ 向导工作人员同行路线

时间: 每周六09:40 定员: 每日40人

路线: 国土地理院~筑波植物园~产业技术综合研究所~

JAXA 筑波宇宙中心

申请方法: 最迟于出发前日电话申请。

☎申请·咨询: 筑波科学观光办公室 029-863-6868

★ 免费循环巴士 环境研·产总研号

配合国立环境研究所和产业技术综合研究所的对外开放时间而运行。

时间: 7月23日(周六)09:00~16:20 每十分钟发车

路线: 筑波中心~国立环境研究所~产业技术综合研究所~筑波中心



つくばまつり

2011 筑波节



今年的筑波节主要是以对3月份发生的东日本大地震灾的复兴支援为目的,通过各种丰富的活动,扩大对复兴重建的支援,传递来自筑波的力量。

♪ 活动时间: 2011年8月27日 12:00~20:00

28日 12:00~20:00

♪ 场所: 筑波中心(つくばセンター)周边

♪ 活动内容: ♪ 节日游行(土浦学园线:东大通~西大通之间)

※禁止通行时间: 27日(周六)15:00~20:00(19:30~清扫)

28日(周日)13:00~20:00(19:30~清扫)

♪ 义卖会广场(筑波中心广场)

♪ 舞台表演活动(筑波中心广场)

♪ 近距离接触广场(中央公园)

♪ 艺术之城筑波2011街头艺术节

(ARS~博览会中心之间的人行天桥)

♪ Creo Square 广场(Q't·西武前)



☎ 详情咨询: 筑波祭实施委员会事務局(观光物产课内) 029-883-1111

★ 筑波祭参加者大募集



① 佞武多(ねぶた)游行

大家一起来参加佞武多大游行吧!谁都可以轻松地来参加哦!相关资料会改日邮寄到希望参加者手里。

报名方法: 传真或电子邮件, 8月22日(周一)截止

☎ 报名·咨询: 佞武多事務局 五木田(ごきだ)

TEL 090(8891)4578 FAX 029(856)6880

E-mail: info@tsukubanebuta.com HP: www.tsukubanebuta.com

② 世博花车车手

在“1985年筑波科学世博会”上展出的花车将再展风采!特此招募世博花车的车手。

对象: 小学生(当天必须有家长陪同)

报名方法: 传真或电子邮件, 7月29日(周一)截止

☎ 报名·咨询: 观光物产课(筑波祭实施委员会) 029-883-1111

③ 筑波舞台表演参加者 ※仅8月28日(周日)

届时将把土浦学园线(东大通~西大通之间)设为人行通道,在路上表演节目。

报名方法: 传真或电子邮件, 7月22日(周一)截止

☎ 报名·咨询: 观光物产课(筑波祭实施委员会) 029-883-1111

这个夏天筑波市的活动
丰富多彩,不要错过哦!

<父母·子女料理教室>

时间: 8月6日(周六)09:30~13:00

地点: 丰里交流中心(豊里交流センター)

对象: 在市内居住的小学生及其家长 定员: 20组(按先到顺序)

需携带物品: 每人半合米、围裙、三角巾或手帕、抹布、擦手毛巾、室内拖鞋(小学生)

申请方法: 电话申请, 7月29日(周五)截止。 ※参加免费

☎ 申请·咨询: 樱保健中心 029-857-3931



<2011 高崎「自然の森」蓝莓集市>

这是为推广宣传筑波特产—蓝莓而举行的活动,除大受好评的蓝莓冰激凌外,还准备了大福饼、果酱等,当然还有大粒果实等着你哦。另外,还可以在体验园里享受采摘蓝莓的乐趣哦。

时间: 到8月13日为止的每周六 09:30~13:00 ※雨天中止,不另通知。

采摘体验: ①10:00~10:30 ②11:00~11:30

地点: 高崎自然の森ほのぼのの广场 定员: 每回30人(按先到顺序)

申请方法: 到现场直接申请。

☎ 咨询: 农业课 029-883-1269

<筑波山林探险队~在高崎「自然の森」体验夏季的山林!小学生篇>

森林里生长着很多动植物,在凉爽的清晨与指导员一起探索夏季的生物吧!

时间: 7月27日(周三)07:50(集合)~12:00

地点: 高崎自然の森 内容: 制作夏季生物地图

对象: 小学生 定员: 30人(按先到顺序)

需携带物品: 饮用水、彩色铅笔(12色)、帽子(除黑色系)、网、虫笼、盒子等(如果可以准备)※为空出两手请用双肩背包携带物品
申请方法: 7月1日起,填写申请书(到筑波市主页下载)传真到农业课,或电话申请。



☎ 申请·咨询: 农业课 029-883-1269

<一起去看烟火吧!2011年夏关东地区花火大会推荐>

茨城县	第80届土浦全国花火竞技大会	10月1日	土浦市	约2万发
	常总鬼怒川花火大会	9月3日	常总市	7000发
	第51届纪念水户黄门节花火大会	8月5日	水户市	4100发
東京都	第34届隅田川花火大会	8月27日	墨田、台东区	约2万发
	2011神宫外苑花火大会	8月6日	新宿区	12000发
	第45届葛饰纳凉花火大会	7月26日	葛饰区	7000发
千叶县	第48届馆山观光节馆山湾花火大会	8月8日	馆山市	约1万发
埼玉县	第62届熊谷花火大会	8月13日	熊谷市	1万发
栃木县	第97届足利花火大会	8月6日	足利市	2万发
群馬县	加油日本田园梦花火2011	7月16日	玉村町	1万发

++ 健康情报 ++

筑波市内节假日急诊医院 (2011年7·8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)
7月17日 (周日)	高崎诊所	高崎 772-12	873-3733
	筑波纪念病院	要 1187-299	864-1212
7月18日 (节日)	筑波双爱病院	高崎 1008	873-2511
	あおやぎ医院	上ノ室 887	857-1522
7月24日 (周日)	自由之丘医院	自由ヶ丘 165-19	876-0888
	饭冈医院	樱 3-20-2	857-7526
7月31日 (周日)	ユ一カリ医院	大井 1622	874-1531
	榎村内科消化器科诊所	下广冈 744-1	863-0606
8月7日 (周日)	宫川内科胃肠科医院	二の宮 2-2-26	855-8777
	加纳医院	花室 860	857-2981
8月14日 (周日)	大野医院	岛名 634	848-0888
	仓田内科诊所	栗原 3443	857-8181
8月21日 (周日)	杉谷诊所	研究学园 D42-10	879-9310
	涩谷诊所	金田 2029-1	863-5252
8月28日 (周日)	冈野整形外科内科诊所	西大桥 192	856-2300
	南大通诊所	竹园 2-16-24	851-3697

☆ 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进行体检。体检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。

☉ 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	7/27 (周三)	樱保健中心	2009年12月出生
	8/3 (周三)、8/10 (周三)	樱保健中心	2010年1月出生
	8/24 (周三)	谷田部保健中心	
3岁幼儿	7/20 (周三)	谷田部保健中心	2008年6月出生
	8/4 (周四)、8/23 (周二)	樱保健中心	2008年7月出生
	8/31 (周三)	谷田部保健中心	

☆ 日本脑炎预防疫苗接种

9至13岁的儿童, 错过日本脑炎预防疫苗第一期第1、2回, 以及第一期追加第1回接种者, 请咨询樱保健中心 ☎ 029-857-3931

☆ 不孕治疗费助成

在筑波市接受不孕治疗者, 可以获得一部分的医疗补助。具体信息请咨询健康健康增进课 ☎ 029-883-1111

☆ 免费牙科问诊

如果您有“牙经常出血”, “不知道正确的刷牙方法”之类的烦恼, 可以免费咨询的牙科医生。问诊对象为20岁以上者。请提前2天打电话到各保健中心报名。
☎ 樱 029-857-3931;
谷田部 029-838-1100;
大穗 029-864-7841

日期	医疗机构名	报名处
7/20 (周三)	大穗	大穗保健中心
7/26 (周二)	筑波	筑波保健中心
8/8 (周一)	茎崎	谷田部保健中心
8/25 (周四)	樱	樱保健中心
9/7 (周三)	谷田部	谷田部保健中心

☆ 小儿麻痹预防疫苗接种

接种地点	时间
谷田部保健中心	9/5 (周一)、9/22 (周四)
樱保健中心	7/21 (周四)、9/9 (周五)、9/26 (周一)
大穗保健中心	9/8 (周四)

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	公立中学在校生: 在学校集体接种 私立中学等在校生: 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

++ 图书馆情报 ++

☉ 中央图书馆 ☎ 029-856-4311

开馆时间: 周三, 六, 日 9:30~17:00; 周二, 四, 五 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、茎崎交流中心的图书馆也可利用 (开馆时间: 周二~周日 10:00~18:00)。

☪ 中央图书馆休馆日

<7月> 18, 19, 25; <8月> 1, 8, 15, 22, 29



☉ 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。在市內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·茎崎) 办理。若不在筑波市内居住, 但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。

☉ 暑假期间图书馆阅览席的利用 7月21日 (周四)~8月31日 (周三) 为了缓和图书馆阅览室座位混杂的情况, 开始实行上/下午替换制。

<上午> 利用时间: 上午9点半到中午1点; 受理时间: 上午9点半

<下午> 利用时间: 中午1点半到下午5点; 受理时间: 中午12点半

☪ 注意事项: 1, 不能制定座位; 2, 上下午不能连续使用; 3, 下午5点后可以自由利用; 4, 上下午中途利用时也需要排队拿号; 5, 利用时间后放在位子上的东西由管理员收走。

☪ 学习室的利用, 图书馆1楼坐满时, 将会开放2楼的学习室。

利用时间: 上午9点半~下午5点

++ 每月一句日语 ++

「あつい」、「好热」、「好厚」

夏天来了, 每天都好热「あつい」, 只要喝热「あつい」汤就会出汗, 不能穿厚「あつい」衣服。此外心情激动也可用「あつい」表示。

★ 例文1A: 今日の最高気温は32℃だって。(听说今天的最高气温是32度)

B: それは、あつい (暑い)! (好热阿)

★ 例文2A: この本は1,000ページもある (这本书有1000页)

B: それは、あつい (厚い)! (好厚阿)

★ 例文3A: 今夜はアジアカップ戦があるよ。(今晚有亚洲足球锦标赛)

B: それは、あつい (熱い)! (太激动人心了)

