

# 筑波地域包括支援センター

令和4年5月1日かわら版49号

☎ 828-5806

風薫るさわやかな季節、5月になりました。  
筑波山の木々も緑が鮮やかになっています。  
しかしながら、色々な値段が上がり、生活は大変になっています。つくづく、日本は食べるものやエネルギーを他国に依存しているなあと感じます。日本の食料自給率は約38%。  
エネルギーに至っては、約12%です。

自分の身は自分で守ることを考えていかなければいけないなあと感じます。



「Farm to Table つくば」って知っていますか。

～つくばの食の魅力～

茨城県は全国第3位の農業産出額を誇る農業大県です。

つくば市も豊富な食材が生産されています。

筑波山麓の米。皇室献上米も作っていた名産地です。

筑波山麓にのみ自生する小ぶりの福来みかん、爽やかな香りや酸味が特徴。皮を乾燥させた薬味が有名です。

ブルーベリーは本市を代表する特産物。日本で初めてのブルーベリーマイスターがいる街でもあります。

「つくばワイン・フルーツ酒特区」としてワイナリーも誕生しました。

その他、「つくばねぎ」や日本酒の蔵元等もあります。

地産地消、つくばの食の魅力を発信しています。

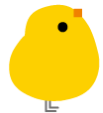
楽しい歌詞をおもいだしてみよう？

こいのぼり(○はひらがな)

○より たかい こいのぼり  
 おおきい ○○は おとうさん  
 ちいさい ○○○は こどもたち  
 おもしろそうに およいでいる

背くらべ(○は漢字とひらがな)

○の傷は おとしの  
 ○月○日の背くらべ  
 ○○たべたべ○さんが  
 計ってくれた ○のたけ  
 きのうくらべりゃ 何のこと  
 やっと○○の 〇の丈



「脳元気アップ教室」

が、開催されています。  
 専門の講師が、脳活性化のために  
 脳トレ・食事・口腔ケアなどの講話と  
 実践を行います。  
 筑波包括では保健師が参加し、  
 介護予防の実践等を指導・提案  
 しています。  
 参加希望の方は、  
 つくば市地域包括支援課  
 (029-883-1111)  
 詳しく知りたい方は、筑波包括迄  
 ご連絡ください。

磯・巖屋・泉・兄  
 さまち・五・五・柱  
 背

おわや  
 さいのり

如

