# 筑波地域包括艾瑟也>分一。

かわら版 第**90**号 令和7年10月1日発行 電話番号 029-828-5806 〒300-4231 つくば市北条1184-1

### お米のいろいろ



収穫したてのお米は「新米」と呼ばれ、炊きあがると ふっくらとツヤを帯び、立ちのぼる湯気の香りと口に 広がる甘みが幸せ気分を高めてくれます。

お寿司屋さんの中には、お米がべちゃっとしないよう、 あえて古米を混ぜるところもあるそうです。

新米 古米 古々米

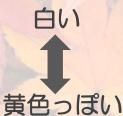
やわらかい



粘りが多い



粘りが少ない



## 10月1日から 予防接種が始まります

予約方法や助成金額が変更に なります。10月1日以前の 接種は全額自己負担です。

#### 問合せ先▼

つくば市役所保健部健康増進課

☎(代)029-883-1111

#### 高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

	インフルエンザ	新型コロナ
対 象 者	① 接種日に65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能不全または、ヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方 ※対象者①には9月下旬から順次通知を送付	
助成期間	2026年1月31日(土)まで	2026年3月31日(火)まで
助成回数	期間内1回	期間内1回
助成額	上限:2,000円	上限:5,000円
	(医療機関の接種料金)ー(助成額)=(自己負担額)	
接種場所	協力医療機関(詳細は市ホームページをご覧ください)	
予約方法	接種希望医療機関に、ご自身で予約してください。 ※予防接種協力医療機関以外で接種を希望する場合は、接種の2週間前までに市役所本庁舎健康増進課または大穂・桜・谷田部保健センターのいずれかの窓口へ直接、郵送、インターネットで申請が必要です。	

## のことはを見つけよう! 分型のクイス

- たけ口口口、いと口口口、あか口口口
- **(2)** あや〇〇、〇〇い、しり〇〇
- (3) おお△△、△△なり、△△しばい
- 4 ■■もの、き■■、■■つき
- **(5)** さ●●、けん●●、きゅう●●



## 認知症オレンジスマイルフェアに参加しました 🚄

9月21日にイオンモールつくばで行われたイベント 「つくば市認知症オレンジスマイルフェア」に参加しました。 認知症をお持ちの方もそうでない方も、ありのまま、自分らしく 暮らせる地域を目指して、関係機関と連携して取り組んでいます。

つくば市では、依頼を受けて自治会や企業、サロンなどに出向き 認知症サポーター養成講座を開催しています。 希望される方は、下記にお問合せください。

#### 問合せ先▼

つくば市役所地域包括支援課 ☎(代)029-883-1111

#### 共通のことばを見つけよう! 穴埋めクイズ(答え)

- ① とんぼ(竹とんぼ、糸とんぼ、赤とんぼ) ② とり(あやとり、鳥居、しりとり)

③ かみ(オオカミ、雷、紙芝居)

④ もち(持ち物、気持ち、餅つき)

⑤ どう(茶道、剣道、弓道)