

筑波地域包括支援センター



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
↑↓
かたい

粘りが多い
↑↓
粘りが少ない

白い
↑↓
黄色っぽい

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 (医療機関の接種料金)－(助成額)＝(自己負担額)	上限:5,000円
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。	

共通のことばを見つけよう！穴埋めクイズ

- ① たけ□□□、いと□□□、あか□□□
- ② あや○○、○○い、しり○○
- 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）