

# TSUKUBA 市政报 季刊

夏 2023

中文

2023年6月15日发行  
筑波市役所  
国际都市推进课

## 将举办夏日筑波节2023!

时隔4年，夏日筑波节再次在会场举办。

计划举办各种各样的活动，其中最大看点是游行队伍抬着号称日本第一的神轿（みこし）和睡魔（ねぶた）的游行，还能够品尝全市的美食等。请来留下暑假最后的回忆吧！

日期：2023年8月26日（星期六）和27日（星期日）

地点：筑波快线「筑波站」附近

详细内容请检索：<https://www.matsuri-tsukuba.com/>



在面向访日游客的网络媒体「MATCHA」上，筑波市用多种语言传递着筑波市的观光信息。在即将到来的旅游旺季，请务必以此作为参考。

<http://matcha-jp.com/jp/tsukuba>（日语版）

<http://matcha-jp.com/tw/tsukuba>（繁体中文版）

<http://matcha-jp.com/cn/tsukuba>（简体中文版）

## 今年「筑波小博士」将如常举办!

可以参观并体验筑波市内约35所研究机关举行的各种展览和活动。请带上筑波小博士专用证件并确认是否需要预约后再参加。筑波小博士专用证件会在筑波市立的中小学校发放，也可以到市役所领取。

举办时间：7/22（星期六）-8/31（星期四）



季度发行  
翻译编辑 筑波市留学生交流员 林欣瞳 区小勤  
下期发行日：9月

[www.city.tsukuba.lg.jp](http://www.city.tsukuba.lg.jp)

2023年夏 中国語



## 向购买儿童安全帽或幼儿2人同乘专用自行车的市民提供补贴。

从2023年4月1日起，骑自行车时应尽可能戴上自行车安全帽。

为了安全地骑自行车，请戴上安全帽起保护头部的作用。



●为居住在筑波市的18岁以下儿童购买自行车安全帽时将有补贴。需要在购买前申请。

补贴金额：筑波市将补贴购买价格的一半金额（上限：2,000日元）。

带有右边这些标记的安全帽为补贴对象。

※补贴将在预算用完后终止



●可乘两名儿童的自行车

为了减轻抚养子女家庭的经济负担，将对购买幼儿2人同乘专用自行车的部分费用进行补贴。

对象：满足以下3个条件

①居住在筑波市，②有2名或2名以上学前儿童，③没有滞纳税金的市民。

补贴金额：购买费用的一半（最多20,000日元）

咨询：サイクルコミュニティ推進室（自行车社区促进办公室）



## 7月份的市营/县营住宅申请

申请期限：7月4日（星期二）至14日（星期五）

10月开始可以入住。如果申请人数多时，将采取抽签方式。

详情请咨询茨城县住宅管理センター（茨城县住宅管理中心）

（地址：つくば市竹園3-18-3 竹園ショッピングセンター内 电话：029-853-1369）

## 国民年金保险费的学生缴纳特别制度

为收入低于一定金额，难以缴纳国民年金保险费的学生，设有延期缴纳年金保险费的特例制度。※必需每年申请。

申请方法：将申请书、学生证复印或在学证明邮寄或亲自递交至筑波市役所内的医疗年金课。

※从日本年金机构收到信件的各位，如果无需变更前一年的申请信息的话，请寄回同信中的明信片「申请书」。详情请浏览日本年金机构的官方网站

（日语和英语）：<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

## 请在期限内缴纳市民税和保险费！

市民税和保险费是根据前一年的收入来计算，纳税通知书会邮寄给每位市民。

可以使用随附的纳付书在便利店等付款。

请注意！！市民税和保险费的缴纳期限不同。有关2023年的缴纳期限请浏览官方网站。

简明日语：<https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/14035.html>

中文：[https://www.city.tsukuba.lg.jp/chinese/CN\\_tax/14060.html](https://www.city.tsukuba.lg.jp/chinese/CN_tax/14060.html)



## 筑波市役所交流栋1楼的自由空间·儿童空间将重新开放给市民使用！

各位去过在筑波市役所办公大楼旁边的交流栋吗？因为新型冠状病毒的影响自由空间·儿童空间已经关闭了2年，但从4月开始可以再次使用了！交流栋1楼内除了设有可预约使用的会议室，还有自由出入的自由空间，可以与孩子一起放松的儿童空间。

开放时间：8:30-22:00 12月29日至1月3日休馆，有临时休馆的情况，届时会在HP公布停车场与市役所相同。2小时以内免费。

只允许在自由空间中饮食。但是请不要吃杯面之类的有汤汁的食物。



## 夏季要当心中暑和物品发霉

日本的夏季，湿度非常高。湿度高时，人体多余的热量难以散掉，容易积聚在体内，所以即便气温不算很高，中暑的风险也会增加。中暑的主要症状可表现为头晕，站起时晕眩，痉挛，恶心，短暂昏迷等。在夏季正式来临之前，适度增加出汗的机会，让身体更容易通过排汗的方式来调节体温，打造不易「中暑」的体质吧。夏季饮水请少量多次的进行。除此之外，在感到闷热的天气里，可以用换气，除湿，开空调，吹风扇等方法加速汗液蒸发。

梅雨季节雨天会持续很长时间，把洗好的衣物晾在室内会使室内湿度上升，物品容易发霉。壁橱，衣柜等容易积聚湿气的地方，可以尝试把柜门打开用电风扇对着里面吹风等各种除湿方法。



### 当心食物中毒

梅雨季节也要注意食物中毒。厨具和厨房要经常保持清洁。烹饪前一定要养成洗手消毒的习惯。食材要低温保存，烹饪时把食物彻底煮熟煮透。因为醋有很好的杀菌作用，在装便当之前先用醋擦拭一下便当盒，可以对便当盒进行消毒。



### 快来尝尝「酸梅」吧！

酸梅具有很强的抗菌力，由于富含能够缓解疲劳的柠檬酸，因此作为适合度过炎炎夏日的食材而闻名。酸梅酒和酸梅干自古以来就作为可以长期保存的食品被充分利用。把酸梅腌在蜜糖或冰糖里制成的糖浆和果酱也广受欢迎。

### 夏日简易菜谱推荐

材料：盐渍海带（有味道且剁碎了的海带）2大勺，黄瓜 2根，芝麻油 1大勺  
把黄瓜切成容易入口的大小。把所有材料都装进保鲜袋里，搓揉均匀。

把酸梅干切碎一起加进去也非常好吃。最后将料理盛盘，美味上桌！

黄瓜是一种能帮身体解热降温的蔬菜，在炎热的天气里请一定要尝试一下。



## 听说过筑波跳蚤市场吗？

由志愿者们在筑波市内举办的跳蚤市场，一年中会举办数次。有衣服，杂货，电器等各种生活用品。免费到场。会场位于与筑波站相邻的中央公园，于每年3、5、9、11月举办。摆摊卖东西需要事先在网上注册申请。

此外，市场工作人员也在招募中 <http://t-recyclemarket.main.jp>（部分内容为英语）该跳蚤市场，还荣获了筑波SDGs Award的「筑波SDGs部门(促进解决地域课题的对策措施)」大奖！



## 筑波市的HP更新了

2023年3月筑波市的主页进行了全面更新。可以用9种语言的Google翻译（英语，简体中文，繁体中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，印度尼西亚语，泰语）浏览筑波市的主页。

↓在页面的右上角选择语言，点击「翻译」。

↓该页面就会自动翻译成所选语言。



本市政报由大学留学生参与翻译。留学生交流员的工作内容包括外语市政报的翻译和在市内的中小学介绍自己国家的「国际理解讲座」。目前，英语，韩语，泰语，葡萄牙语，西班牙语，印度尼西亚语的交流员正在招募中！

有意者请联系国际都市推进课（029-883-1313）。

**筑波市**  
**外国人咨询窗口**  
平日8:30至17:15  
筑波市役所5楼  
Tel:029-883-1313  
可应对英汉日三种语言

◇筑波市多语言网页支持英语，汉语，韩语以及简明日语显示  
<https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/index.html>



◇市政报以英语，汉语，韩语，泰语，葡萄牙语，西班牙语，印度尼西亚语，越南语8种语言发行  
<https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015289>

