

# TSUKUBA 계절별 발행 홍보지

여름 2023

## 한국어

발행: 츠쿠바시 시청  
국제도시추진과  
발행일:  
2023년 6월 15일

### 마쓰리 츠쿠바2023 개최!

마쓰리 츠쿠바가 4년 만에 대면으로 개최!  
'미코시'나 '네부타 퍼레이드', 시내의 맛집  
광장 등, 여러 이벤트가 준비되어 있습니다.  
여름방학 마지막 추억 만들어 올려주세요!  
일시: 2023년 8월 26일(토)、27일(일)  
장소: 츠쿠바 익스프레스 '츠쿠바역' 주변  
자세한 사항은 홈페이지를 참고해 주세요

<https://www.matsuri-tsukuba.com/>



츠쿠바시 관광정보를 일본 방문 관광객을 위한 Web미디어 'MATCHA' 에 다언어로  
게재하고 있습니다. 다가올 관광 시즌에 참고해 주세요.

<http://matcha-jp.com/jp/tsukuba> (일본어) <http://matcha-jp.com/en/tsukuba> (영어)

### 츠쿠바시청 커뮤니티동 1층에 있는

#### 오픈 스페이스, 키즈 스페이스의 시민 이용을 재개합니다!

츠쿠바 시청 옆에 있는 커뮤니티동에 가보신 적 있나요? 코로나바이러스 영향으로 약 2년  
동안 이용할 수 없었지만, 4월부터 다시 이용할 수 있게 되었습니다! 커뮤니티동 1층에는  
예약을 통해 사용할 수 있는 회의실 뿐만 아니라, 예약 없이 자유롭게 이용가능한 오픈  
스페이스나 아이들과 함께 이용할 수 있는 키즈 스페이스가 있습니다.

이용시간: 8:30~22:00 주차장은 시청과 동일합니다. 2시간까지 무료입니다.

휴관일: 12월29일~1월3일

임시 휴관일은 홈페이지로 알려드립니다.

오픈 스페이스에서만 취식 가능합니다. 단, 컵라면 등 국물이 있는 음식은 삼가해주세요.



## **아동용 헬멧 또는 유아2인 동승자전거를 새로 구입하시는 분께 보조금을 드립니다**

2023년4월1일부터 자전거용 헬멧 착용이 노력 의무화 되었습니다.

안전하게 자전거를 타기위해 헬멧을 바르게 착용해 머리를 보호합시다.

- 츠크바시에 거주하는 18세 이하 어린이 혹은 청소년이 자전거용 헬멧을 구입하는 경우 보조금이 있습니다. 구입 전에 신청이 필요합니다. 보조 금액: 구입 금액의 2분의 1을 츠크바시에서 보조합니다 (상한액: 2천엔). 옆에 그려진 마크가 붙어있는 헬멧을 대상으로 합니다.

※예산이 소진 시 보조금은 종료됩니다

- 유아 2인 동승자전거

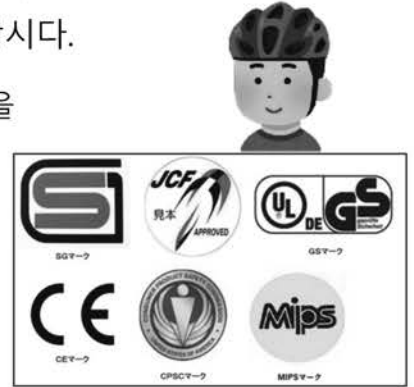
육아 중인 가정의 경제적 부담을 덜기 위해, 유아 2인 동승자전거 구입비의 일부를 보조합니다.

대상: 아래 3개의 모든 조건에 해당하시는 분

- ①츠크바시에 살고 있으신 분
- ②초등학교 입학 전 아동이 2명 이상인 분
- ③세금 체납이 없으신 분

보조 금액:구입 비용의 2분의 1 (상한액: 2만엔)

문의처: 사이클 커뮤니티 추진실 (サイクルコミュニティ推進室)



## **시영·현영 주택 7월 신청**

신청기간: 7월4일(화)~14일(금)

10월부터 입주 가능합니다. 신청자가 많을 경우 추첨 진행합니다.

자세한 사항은, 이바라키현 주택관리센터 (츠크바시 타케조노 3-18-3 타케조노 쇼핑센터)

いばらきけんじゅうたくかんりセンター つくばし たけぞの たけぞの しょっぴんぐ センター  
茨城県住宅管理センター(つくば市竹園3-18-3 竹園ショッピングセンター内)Tel:029-853-1369)로

문의 부탁드립니다.

## **국민연금 보험료 학생납부 특례제도**

학생 본인 소득이 일정액 이하이며 국민연금 보험료 납부가 어려운 경우, 보험료 납부를 유예할 수 있는 특례제도가 있습니다. ※매년 신청이 필요합니다.

신청방법: 신청서, 학생증 사본 혹은 재학증명서를 츠크바 시청 의료연금과에 지참하거나 우편으로 보내주세요.

※일본연금기구에서 편지를 받으신 분은 전년도 신청정보에서 변경이 없을 경우 동봉되어 있는 신청서(엽서)를 우편으로 보내주세요. 자세한 사항은 일본연금기구 홈페이지를 참고해주세요. (일본어, 영어): <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

## **시민세·보험료 납부는 기한 내에!**

시의 세금이나 보험료는 지난 해의 소득을 토대로 계산되어, 납세 통지서를 보내드립니다. 동봉되어 있는 납부서를 이용해 편의점 등에서 납부 가능합니다. 세금이나 보험료에 따라 납부 기한이 다르니 주의해주세요. 2023년도 납부 기한 일람표는 홈페이지를 참고해주세요.

쉬운 일본어: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/14035.html>

한국어: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/korean/1016165/14050.html>

## 올해도 '꼬마 박사「ちびっこ博士」' 를 개최합니다!

츠크바 시내의 약 35개의 연구기관 등에서 진행하는 전시나 이벤트에 참가할 수 있습니다. 전용 패스पोर्ट를 가지고 예약이 필요한지 확인 후에 참가해주세요. 패스포트는 츠크바 시내의 초·중학교에서 배부하며 시청에서도 받을 수 있습니다.

개최기간: 7/22(토)-8/31(목)

## 여름에는 온열질환이나 곰팡이를 주의합니다!

일본의 여름은 습도가 굉장히 높은 것이 특징입니다. 습도가 높으면 체내의 불필요한 열이 빠져나가지 못해, 기온이 높지 않은 날에도 온열 질환의 위험성이 높아집니다. 온열 질환의 주요한 증상은 어지러움, 경련, 메스꺼움, 일시적인 실신 등이 있습니다. 본격적인 여름이 오기 전에 무리하지 않는 선에서 땀을 흘릴 수 있는 기회를 늘리고, 몸이 땀을 흘려 체온 조절을 하기 쉬운 상태로 만들어 '온열 질환'을 예방합니다. 수분 섭취도 조금씩 자주 해주세요. 또, 찌는 듯한 더위를 느끼는 날에는 환기나 제습, 에어컨을 켜거나 선풍기 바람을 맞는 등 땀을 잘 말려주세요.

장마철에는 비가 오는 날이 계속되어 빨래를 실내에 말리게 되면 습도가 높아져 곰팡이가 발생하기 쉬워집니다. 습기가 차기 쉬운 벽장이나 옷장 등은 문을 열어 선풍기 바람으로 환기시켜 보는 건 어떨까요?



### 식중독도 주의합니다

장마철에는 식중독에도 주의가 필요합니다. 조리기구나 주방은 항상 청결하게 유지합니다. 요리를 시작하기 전에는 항상 손을 씻고 소독하는 습관을 들입니다. 식재료는 저온에서 보존하고 조리 할 때에는 중심부까지 가열해주세요. 식초는 살균효과가 높아 도시락을 싸기 전에 식초로 가볍게 도시락 통을 닦는 것만으로도 소독이 가능합니다.



### '매실'을 먹어봐요!

매실은, 강한 항균력을 가지고 있으며, 피로회복에도 효과가 있는 구연산을 다량 함유하고 있어 더운 여름에 적절한 식재료로 알려져 있습니다. 매실주나 매실 절임은 예로부터 보존식으로 활용되어 왔습니다. 매실을 꿀이나 설탕에 절인 청이나 잼도 주변에서 볼 수 있습니다.

### 여름철 추천 간단 레시피

**재료: 시오콘부 (간이 되어있고 잘게 잘린 다시마) 2큰술, 오이 2개, 참기름 1큰술**  
오이를 먹기 좋은 크기로 자릅니다. 재료를 모두 위생 비닐에 넣고 섞은 후, 접시에 올리면 완성! 매실 절임을 다져 넣어도 맛있어요.

오이는 몸을 차게 하는 효과가 있는 야채입니다. 더운 날에 한번 만들어 보세요.



## 츠쿠바 리사이클 마켓을 알고 계신가요?

츠쿠바 시내에서 자원봉사로 개최되는 리사이클 마켓을 알고 계신가요? 의류, 잡화, 가전제품 등 여러 물건을 팔고 있으며, 무료로 둘러보실 수 있습니다. 츠쿠바역 근처에 있는 중앙공원(中央公園)에서, 매년 3,5,9,11월에 개최하고 있습니다. 판매를 원하시는 분은 web사이트에서 사전 등록이 필요합니다. 또한 스태프도 모집 중입니다. <http://t-recyclemarket.main.jp> (일부 영어) 이 리사이클 마켓은 츠쿠바SDGs어워즈 '츠쿠바SDGs부문 (지역 문제 해결에 도움이 되는 활동)' 에서 대상을 수상했습니다!



## 시 홈페이지가 리뉴얼 되었습니다

2023년 3월, 츠쿠바시 홈페이지가 전부 리뉴얼 되었습니다. 츠쿠바시 홈페이지를 구글 번역을 통해 9개 국어 (영어, 중국어 간체, 중국어 번체, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 인도네시아어, 태국어)로 보실 수 있습니다.

↓아래 화면의 오른쪽 위에서 언어를 선택 후 번역 (翻訳) 을 클릭



↓페이지가 그대로 번역됩니다.



이 홍보지는 대학교에 다니는 유학생이 번역하고 있습니다. 유학생 교류원은 외국어 홍보지의 번역작업, 시내 초·중학교에서 출신 국가를 소개하는 '국제이해강좌'의 일을 하고 있습니다. 현재 영어, 한국어, 태국어, 포르투갈어, 스페인어, 인도네시아어 교류원을 모집 중!

관심이 있으신 분은, 국제도시추진과(国際都市推進課 (029-883-1313))로 연락주세요.

**츠쿠바시**  
**외국인 상담 창구**

평일8:30~17:15  
츠쿠바 시청 5층

Tel:029-883-1313

영어, 중국어, 일본어 대응

◇츠쿠바시 다언어 홈페이지는, 영어, 중국어, 한국어, 쉬운 일본어로 볼 수 있습니다.

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/index.html>



◇외국어 홍보지는 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 포르투갈어, 스페인어, 인도네시아어, 베트남어로 발행하고 있습니다.

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015289>

