

みなさん、元気にお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの広がり、普段の日常とは違う毎日。遠くへ遊びに行く時も、レストランで食事をする時も、学校でお勉強する時も、部活動で運動する時も、人と接する機会が多いところでは、いろんな制約のもとで行動をしなければなりません。お祭りやいろんなイベントが中止となり、わたしの出番もめっきり減っちゃいました♥

このような状況下ですが、きっと良いこともあったのでは？そこで、コロナ禍を吹き飛ばすような皆さんの自慢話を募集します。題して「コロナ禍で生まれた私の自慢話」。例えば「空き時間に勉強して掛け算が得意になった！」とか「早く寝るようになったら身長が2センチ伸びた！」など、コロナ禍で生まれた自分が思う自慢話をお聞かせください。どんなことでも構いません。

ご応募いただいた方全員に、わたし（つがるちゃん）からメッセージ付きポストカードをお送りいたします。届いた自慢話は広報つがるでいくつか紹介したいと思います。たくさんのご応募お待ちしております。若者たちの自慢話で、つがる市を明るく元気にしましょう(^_^)/

【応募対象】 高校生(18歳)以下

【応募方法】 通常はがきに、氏名、郵便番号、住所、学年を明記し自慢話を書いて以下までお送りください。

【応募先】 〒038-3192 つがる市役所地域ブランド対策室「つがるちゃん自慢話」係

【問い合わせ先】 地域ブランド対策室 電話42-2111(内線426)



クロスワードに挑戦!

スマホからも応募できるようになりました!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて言葉を作ってね!

ヒント「2021年度全国統一防火標語

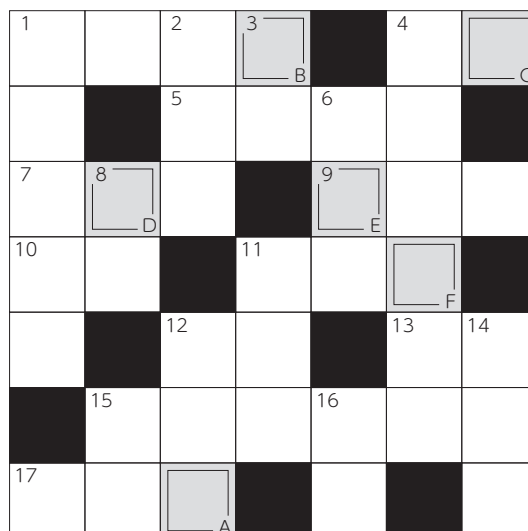
～ 家族で点検 火の始末～」

【タテの問題】

- 1 稲を刈る機械
- 2 広報 __。私たちの市の名前
- 3 おみくじを引いて __ 試し
- 4 今月は24日(日)、臨時交付窓口がある __ カード
- 6 つがる市のメロンの主力品種 __ とレノン
- 8 派手⇄ __
- 11 work、job = __
- 12 おかかの原料となるのはこの魚
- 14 砂漠などで飼育される背中にコブがある動物
- 15 ボルトやビスはこの仲間です
- 16 クロコダイル、アリゲーター = __

【ヨコの問題】

- 1 __ 安全。__ ルールと運転マナーを守ろう
- 4 4 ページ、__ の話題
- 5 眼病のとき、目を保護するためにあてるもの
- 7 ハーブの一種。和名はメボウキ
- 9 首都オタワ、北アメリカ大陸の国
- 10 辞典で言葉の __ や発音、用例を調べます
- 11 __ 健康づくりセンター
- 12 __ の鳥、雲を慕う
- 13 __ にトゲあり
- 15 認知症高齢者等見守り・SOS __
- 17 音声だけで配信される番組。災害時には役立ちます



必要事項を記入し、ハガキがQRコードからご応募ください。QRコードの場合はGoogleへのログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192

つがる市役所
秘書広報課
行

- ・答え
- ・住所(〒)、氏名、年齢
- ・広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等



スマホからも応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、

「牛蒡めん美人」、
「つがるちゃんピンバッジ」をプレゼント!

9月号の答えは「スイコウサイバイ」でした。
80名様より応募していただきました。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

原 信哉 先生
はら眼科 院長



守ろう子供達の眼

コロナ禍の中、GIGAスクール構想が前倒しで進み、各学校でタブレット端末の配布が進んでいます。また、ステイホームを余儀なくされている現在、御家庭で子供達がスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機器の画面をみる時間が増えていませんか？今回はブルーライトの問題と、タブレットを使う際の注意点について紹介いたします。

まずはブルーライトについて。最近はブルーライトが眼精疲労の原因になるとの宣伝が多く、小児にブルーライトカット眼鏡を装用させることを推奨する眼鏡店もあります。ブルーライトは体内時計と関連しており、夜遅くまでタブレットなどを使うと睡眠障害を生じる可能性が指摘されています。夕方以降にブルーライトが目に入らないようにすることは一定の効果があると見込まれます。しかし、小児に対してブルーライトカット眼鏡を装用することには問題もあります。まず、液晶画面からのブルーライトは、曇天や窓越しの自然光より少なく、網膜に傷害を生じることはないと考えられています。次に、小児にとって太陽光は心身の発達に重要であり、中でも、十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視の進行のリスクが高まります*1。ブルーライトをカットすることは、ブルーライトに曝露されることよりも有害である可能性があります*2。以上より、小児にブルーライトカット眼鏡の装用を推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を及ぼす可能性もあります。偏った情報に注意し、科学的な根拠に基づいて子供達の眼を守っていただきたいと思います。

次にタブレット端末を使用するときの注意点について。タブレット端末を使用するときにはいくつかの注意点があります。タブレット端末との距離（30cm以上離す）、目線は画面と垂直にすることが重要

です。使用する時間については、30分以上見続けることは避けて、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが大切です。また、ブルーライトの影響を避けるために、寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。米国では、20-20-20ルール＜「20分ごと」に「20秒以上」、「20フィート（約6m）」離れた場所を見る＞が推奨されています。注意点については、日本眼科医会のホームページに、分かりやすく漫画で紹介されています。是非「ギガっこデジたん！」で検索して、お子さんと一緒にご覧下さい。

文部科学省が行っている、「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度の報告では、小学生において、2時間以上3時間未満21.6%、3時間以上4時間未満15.6%、4時間以上5時間未満8.4%、5時間以上9.5%と実に半数以上の子供達が毎日3時間以上インターネットを利用しています。子供達の眼を守るため、ルールをしっかりと決めて、見守ってあげることが大切です。

*1 Eppenberger LS, et al. The role of time exposed to outdoor light for myopia prevalence and progression: A literature review. Clin Ophthalmol 2020;14:1875-1890

*2 American Academy of Ophthalmology. Should You Be Worried About Blue Light? <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/should-you-be-worried-about-blue-light> (参照2021-04-12).

公益社団法人日本眼科医会
ホームページ【目の健康啓発
マンガ ギガっこデジたん!】



緊急地震速報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

＜訓練実施日時＞**11月5日（金） 午前10時ごろ**

＜情報伝達手段＞防災行政用無線（市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している戸別受信機）から一斉に放送されます。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線342）

※気象状況などによっては、訓練放送を中止することがあります。

