



交通災害共済の加入 を受け付けます

会費は 1人 350円

- ▼**受付期間**：2月1日から随時
- ▼**申込先**：総務課、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所(イオンモールつがる柏内)
- ▼**申込書**：加入票を1月下旬に各ご家庭へ配布します。お住まいの地区によっては、2月から3月に町内会や交通安全母の会などの団体加入協力員が、各ご家庭を訪問し加入を取りまとめます。申し込み後は、加入票控えを紛失しないよう大切に保管してください。
- ▼**共済期間**：4/1～3/31(1年間)
- ▼**留意事項**：幼・保・小・中学生等については、学校単位で受け付けますので、町内会単位などと二重加入がないよう十分ご注意ください。詳細は、毎戸配布される「チラシ」「加入票」をご確認ください。
- ▼**見舞金等級**：
 - 〈1等級〉死亡100万円
 - 〈2等級〉後遺障害50万円
 - 〈3等級〉90日以上90日未満の治療
 - 〈4等級〉60日以上90日未満の治療5万円
 - 〈5等級〉30日以上60日未満の治療4万円
 - 〈6等級〉30日未満の治療3万円
- ▼**請求時の必要書類**：見舞金請求書(申込先の窓口備え付け)、交通事故証明書(警察署への自己届出必須)、医師の診断書または柔道整復師の施術証明書、加入票(令和4年度はピンクの用紙)控え

☒ 県交通災害共済組合
つがる支部
(市役所総務課内)
(内線342)

1日1円保険
に加入してね



メンタルヘルス講座

第 2 回

- 働くことに興味を持って、何から始めればいいのでしょうか。どんな仕事があるのか、どんなサポートがあるのかを学びます。
- ▼**日時**：1/20(木)13時半～14時半
 - ▼**場所**：市民健康づくりセンター ※Zoomでオンライン受講も可。
 - ▼**対象**：こころの病気を抱えている(疑いも含む)方やその家族
 - ▼**テーマ**：働くことに興味を持ったら相談してみよう
 - ▼**定員**：会場での受講は20人
 - ▼**申し込み**：電話かメールで①氏名②生年月日③電話番号④参加方法(会場またはWeb)をお知らせください。メールの場合、件名に「1/20メンタルヘルス講座」と入力し、tsugaru-tsunagaru@city.tsugaru.aomori.jpまで送信してください。オンライン受講希望者には、参加方法をメールにてご案内します。

第 3 回

- 発達途中の子どもの心に、インターネットはどのような影響があるのでしょうか。「ゲームに熱中して昼夜逆転、学校に行けない」「学校に行かなくてもネットの世界でつながっている…」。今や生活に欠かせないインターネットとの上手な付き合い方を学びます。
- ▼**日時**：1/22(土)10時半～11時半
 - ▼**場所**：市立図書館セミナー学習室
 - ▼**対象**：保護者やご家族の方をはじめとする大人(高校生以下を除く)
 - ▼**テーマ**：親が学ぶ「子どもの心とインターネット・ゲーム依存」
 - ▼**定員**：20人
 - ▼**申し込み**：電話かメールで①氏名②生年月日③電話番号をお知らせください。メールの場合、件名に「1/22メンタルヘルス講座」と入力し、tsugaru-tsunagaru@city.tsugaru.aomori.jpまで送信してください。

☒ 健康推進課 (内線306)



足から始める 運動教室

姿勢を意識しながら歩き、筋トシや有酸素運動を行います。姿勢が変われば体が変わる、体が変われば自信がもてます。運動が苦手な方でも大丈夫。不安な方は「軽め」から参加しましょう。

- ▼**日時**：1/25(火)「強め」
2/4(金)「普通」
2/15(火)「軽め」
各日13時半～14時半
- ▼**場所**：市民健康づくりセンター 健診運動ホール
- ▼**講師**：健康運動指導士 鬼武由美子氏
- ▼**申し込み**：不要
- ▼**持ち物**：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴(外履き)

☒ 健康推進課 (内線305)



栄養・食事相談

健康のために減量したい、離乳食がうまく進まないなど食事に関する悩みに栄養士が個別に応じます。お気軽にご相談ください。

- ▼**日時**：2/18(金)9時～11時半
- ▼**場所**：市民健康づくりセンター 乳幼児健診介護予防ホール
- ▼**申し込み**：2/10(木)までに電話もしくは窓口でお申し込みください。

☒ 健康推進課 (内線306)



病態別栄養相談 「高血圧」

高血圧を改善したい方へ。食生活を見直してみませんか。栄養士がアドバイスします。お気軽にご相談ください。

- ▼**日時**：2/15(火)9時～11時半
- ▼**場所**：市民健康づくりセンター 乳幼児健診介護予防ホール
- ▼**対象**：40～64歳の市民
- ▼**申し込み**：2/8(火)までに電話もしくは窓口でお申し込みください。

☒ 健康推進課 (内線306)

こんにちは!つがるちゃんです 2022年へトラ(寅)イ!



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします♡

昨年は新型コロナウイルスの影響でお祭りやイベントが中止となり、皆さんにお会いする機会がほとんどない一年となりました。とってもさびしいです。今年こそ、お祭りやイベントが行える活気に満ち溢れた日常が戻ってきたら、積極的に参加して一人でも多くの人と触れ合いたいと思います。

私の活動、イベント情報などは、SNSにたくさん投稿しますので、ぜひご覧ください♡

皆さんにとってより良い年になりますように。つがるちゃんより。

ツイッター



神楽坂 毘沙門天善國寺の前で

新春スペシャル!問題、賞品マシマシ! クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからIの文字を並べて言葉を作ってね!

ヒント「倉光市長が昨年9月に宣言」



【タテの問題】

- 1 これが悪いとアナウンサーには不向き
- 2 研究室 (Laboratoryの略)
- 3 2年ぶり開催!つがる市コン「__ deコン」
- 4 市立図書館の展示コーナーにも使用
- 5 世の中で恐ろしいもの。地震、雷、__、親父
- 7 3時の?
- 8 新婚さんを応援!結婚生活__事業
- 10 バラ=愛情、ユリ=純粋 など
- 12 感染症予防。石鹼を使って20秒以上!
- 15 英語「monster」→日本語「__」
- 16 ニワトリが先か? __ が先か?
- 18 デジタル⇄__
- 22 とちおとめ、あまおうといえぱ?
- 25 食パンのかたまりの単位
- 27 焼け野のきぎす、__の鶴



必要事項を記入し、ハガキか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

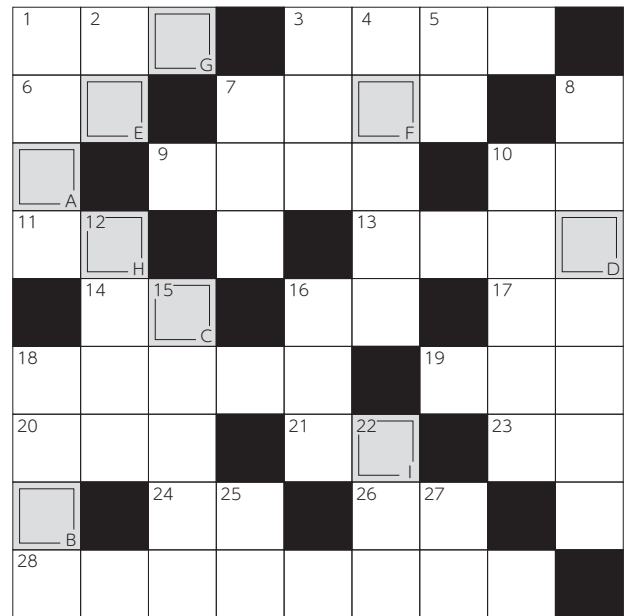


クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、「つがるちゃんお楽しみ福袋」をプレゼントします。

12月号の答えは「コンダンカイ」でした。

99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。



【ヨコの問題】

- 1 おでんやシューマイにつける香辛料
- 3 木を切り倒したあとに根元に残るのは?
- 6 押すと効果的!肩こり、腰痛、冷えなど
- 7 つがる市の介護保険被保険者証は何色?
- 9 津軽弁で「田舎」って?
- 10 漁師、応援団、お店が棒につけている布
- 11 頼り、手がかり
- 13 気体・液体などの燃料を燃焼させる装置
- 14 爪の__を煎じて飲む
- 16 心臓が3つ、脳が9つ、吸盤に味覚があるハイスペック生物
- 17 ♪「さくらさくら」を弾く和楽器
- 18 今年度、市内の畑で41頭捕獲しています
- 19 日本語「店」→英語「shop」や「__」など
- 20 人事異動を公表する前に本人へ伝えること
- 21 英語「vocabulary」→日本語「__」
- 23 天__観面(てん__てきめん)
- 24 ♪__やコンコン、あられやコンコン~♪
- 26 津軽4代藩主信政公お手植えの「__の松」(市指定文化財)
- 28 今年度の市民スポーツ大会で参加人数が一番多かった競技は?