

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Gの文字を探してごはばを見つけてね!

「ヨコ」→「お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん」  
「タテ」→「お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん」

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

【タテの問題】

- 頑固者
- だめ
- 漏れる
- 靴
- 目
- 片付ける
- かわいらしい
- さよなら
- その通り
- だから
- お父さん
- お母さん
- おじいちゃん
- おばあちゃん
- 文句をぶつける



応募方法：ハガキに答え、住所、氏名（未成年の場合は保護者名も記入）、年齢、広報つがるに対するご意見などを書き添えてお送りください。正解者の中から抽選で5名の方に「もちりつるん（つがる市産米粉100%麺）」をプレゼントします。（毎月25日締切※当日必着）

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書広報課まで

【ヨコの問題】

- 身長
- すべて
- 座る
- 知らんぷり
- 食べなさい
- 恥ずかしい
- ちよつだう
- つがるちゃん
- 実
- そば
- 飼う
- 友達
- とんぼ



1月号の答えは「ケノシル」でした。

88名様より応募していただきました。当選者は次のとおりです。  
〔敬称略〕秋田谷音桜（木造）、秋元良仁（稲垣町）、竹鼻えこ（木造）、野呂日彩（森田町）、原美月（柏）

1カ	メ	2ラ	3カ	4ダ	5ム
マ		6ブ	ル	ド	ザ
7ク	サ	レ	マ	8イ	ト
ラ	9タ	10ロ	ツ	11ト	ン
	12マ	ク	13ウ	チ	
14ハ	ツ	15カ	ク	ヒ	16シ
17コ	コ	18ノ	ツ	19ヨ	20フ
ネ		キ	21フ	ウ	ン

CIR Column 国際交流員 コラム



国内とは思えない国内旅行

年末年始は休暇をとって東京へ出かけました。僕は乗り物に長時間乗るのが苦手、青森から東京への道のりは長く感じるので、今回の旅行では、移動中の快適に改めて気づき少しびっくりしました。母国で国内旅行をする際の不便さを思い出し、比べてしまったからです。今回はアメリカの国内旅行の大変さについて話したいと思います。

アメリカはともかくまた電車が普及していないことから、国内旅行でも飛行機が最も便利な交通手段と言えます。車がバスで旅行する人もいるとは思いますが、何倍も時間がかかるので多くの人は飛行機で行きます。

でもその飛行機というのが意外とクセモノで、日本とは違ってアメリカの空港は警備が厳重なため、保安検査は時間がかかり、そのせいで乗り遅れることもあるうえ、会社によっては急に飛行機がキャンセルとなることもあります。しかも、国内でも目的地がよほどの大都市か成田や羽田のような大きい空港の近くでもない限り、直行便があるのは珍しく、大体は乗り換えが必要なのです。

僕が大学生だったころ、休暇になると大学の寮と実家を行ったり来たりしましたが、これがとても大変でした。実家から寮に帰る際には、まず実家からバスでボストンの空港へ行き、ボストンからアトラントの空港まで飛行機に乗り、乗り換えてオハイオ州の空港へ飛び、降りてからも寮まで車で移動、という色々な交通手段を乗り継ぐ複雑で時間のかかる行程になります。当然乗り換えや待ち時間もあり、一番早く着いた時でも10時間もかかりました。大学に近いオハイオ州の空港は小さいため実家に近いボストンからの直行便はなく、このせいでとても時間がかかります。ボストンから飛び立ち南西のアトランタへ向い、その後北西のオハイオへとV字に飛ばなければなりません。遠回りしたうえ乗り継ぎの時間もたっぷりかかります。旅行につきものの大荷物も旅をさらに大変にさせます。アメリカでは宅配便は普及しておらず、大きい荷物を旅行が終わるまで持参しなければならぬという、空港での預け入れと受け取りも時間がかかります。

こんな旅を何度もしましたが、毎回不安で身も心もとても疲れました。長旅だということもありますがアメリカでは時間どおりに事が運ぶとは限らず、何度が想定できない展開（飛行機のキャンセルなど）によって行程が崩れ、慌てて組み換えざるを得なくなりました。その苦労を思い出せば、早く着く宅配便と時間に正確な電車が普及している日本に対して感謝でいっぱいになります。荷物を素早く目的地へ送ることが簡単なことや、電車や飛行機が滅多に遅刻しないことはありがたいです。青森の生活では車で移動しますが、より遠くに行く際に信頼できる交通機関が使えることはアメリカ人としてとても心強いのです。みなさんはそれを当たり前のように思っているかもしれませんが、よそ者の目から見ればかなり貴重なものです。

僕が大学生だったころ、休暇になると大学の寮と実家を行ったり来たりしましたが、これがとても大変でした。実家から寮に帰る際には、まず実家からバスでボストンの空港へ行き、ボストンからアトラントの空港まで飛行機に乗り、乗り換えてオハイオ州の空港へ飛び、降りてからも寮まで車で移動、という色々な交通手段を乗り継ぐ複雑で時間のかかる行程になります。当然乗り換えや待ち時間もあり、一番早く着いた時でも10時間もかかりました。大学に近いオハイオ州の空港は小さいため実家に近いボストンからの直行便はなく、このせいでとても時間がかかります。ボストンから飛び立ち南西のアトランタへ向い、その後北西のオハイオへとV字に飛ばなければなりません。遠回りしたうえ乗り継ぎの時間もたっぷりかかります。旅行につきものの大荷物も旅をさらに大変にさせます。アメリカでは宅配便は普及しておらず、大きい荷物を旅行が終わるまで持参しなければならぬという、空港での預け入れと受け取りも時間がかかります。

こんな旅を何度もしましたが、毎回不安で身も心もとても疲れました。長旅だということもありますがアメリカでは時間どおりに事が運ぶとは限らず、何度が想定できない展開（飛行機のキャンセルなど）によって行程が崩れ、慌てて組み換えざるを得なくなりました。その苦労を思い出せば、早く着く宅配便と時間に正確な電車が普及している日本に対して感謝でいっぱいになります。荷物を素早く目的地へ送ることが簡単なことや、電車や飛行機が滅多に遅刻しないことはありがたいです。青森の生活では車で移動しますが、より遠くに行く際に信頼できる交通機関が使えることはアメリカ人としてとても心強いのです。みなさんはそれを当たり前のように思っているかもしれませんが、よそ者の目から見ればかなり貴重なものです。

国際交流員 デパオリ・トーマス



つがる市

平成31年2月

# 社協からののお知らせ



発行／つがる市社会福祉協議会 〒038-3138 つがる市木造若緑52番地  
TEL:0173-42-4660 FAX:0173-42-4686 Eメール:tsugarushakyo@tea.ocn.ne.jp ホームページ http://tsugarushi-shakyo.net/

## 法律相談を開催しています

～個人では解決できない法律の問題や家庭問題等  
お一人で悩んでいませんか？～

期 日：平成31年3月13日(水)〈毎月第2水曜日〉  
時 間：午後1時から4時まで  
場 所：つがる市社会福祉協議会「相談室」  
料 金：無料  
※相談は予約が必要です。  
※また、都合により期日に変更になる場合  
もありますので、事前にお問い合わせくだ  
さい。



【問い合わせ先】 つがる市社会福祉協議会木造支所  
(電話42-4660)

## 介護者リフレッシュの集い

在宅で介護を続けている皆さまの介護の悩みや困りご  
と・疲れやストレスを少しでも解消できるよう、「介護者  
リフレッシュの集い」を開催します。

同じ悩みを抱えている仲間同士で集い、お互いにグダ  
メギあいながら、少しの時間ですが、介護から離れてゆっ  
たりした時間を過ごしませんか？皆さんのご参加をお待  
ちしております。

日 時：平成31年3月12日(火) 木造・森田・柏地区  
3月19日(火) 稲垣・車力地区

場 所：柏ロマン荘

参加対象：現在介護している方

問い合わせ先：担当ケアマネ又は、つがる市社会福祉協  
議会各支所までお願いします。

「介護教室」開催のお知らせ

## いのちの最期をみつめる

～看取りについて家族と考えてみませんか～

近年、「どんな状態であっても長く生きる」という考  
え方から、「残された時間を有意義なものにする」「自分  
らしい最期を過ごす」という考え方にシフトしつつあ  
ります。そこで今回は、「看取り」および「看取り介護」  
について考えてみましょう。そもそも「看取り」とは  
何か、「自分らしい最期」をどう迎えたいのか、この機  
会に家族と話してみるのはいかがでしょうか。

【開催日】 平成31年2月22日(金)

13:30～15:45

【場 所】 イオンモールつがる柏 2階 イオンホール

【内 容】 弘前医療福祉大学保健学部看護学科  
准教授 工藤うみ氏による講演

【参加費】 無料

(興味のある方、どなたでも参加できます)

【申込み】 当日の参加も可能ですが、準備の都合上  
2月21日(木)までにつがる市社会福祉協  
議会各支所へお申し込み下さい。

◇お問い合わせ先 木造支所 電話42-4660

森田支所 電話26-3836

柏支所 電話25-2468

稲垣支所 電話46-3049

車力支所 電話56-3051



## 第2回ボランティア養成講座(基礎編)のお知らせ

近年、高齢者の独居や高齢者のみ世帯が増加し、ちょっとした生活の手助けをしてくれるボランティアが必要とさ  
れています。「できることを できる人が できるときに」行うことにより、住み慣れた地域に住み続けることが出来ます。  
そのため住民ボランティアが活動していく中で必要とされる知識や技術を習得するため、養成講座を開催することとな  
りました。ぜひこの機会に参加し、今後の地域の支え合いについて考えてみませんか？

みなさんの参加を、お待ちしております。

日 時 平成31年3月2日(土)

9時00分～15時45分

場 所 つがる市生涯学習交流センター「松の館」会議室

参加費 無 料

※但し、希望者には500円でお弁当を斡旋します。

参加申込時に一緒に申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

つがる市社会福祉協議会 木造支所 42-4660



～日 程～

時 間	内 容
9:00	受 付
9:20	開講式・日程説明等
9:30	制度・ボランティアについて
10:45	認知症について
12:15	休 憩
13:00	高齢者の特徴と対応 コミュニケーション方法
14:30	事例発表
15:30	閉講式

◎昨年度開催した第1回と同じ内容になります。

※このページは有料掲載になっています。