

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Gの文字を並べて、言葉を作てね!

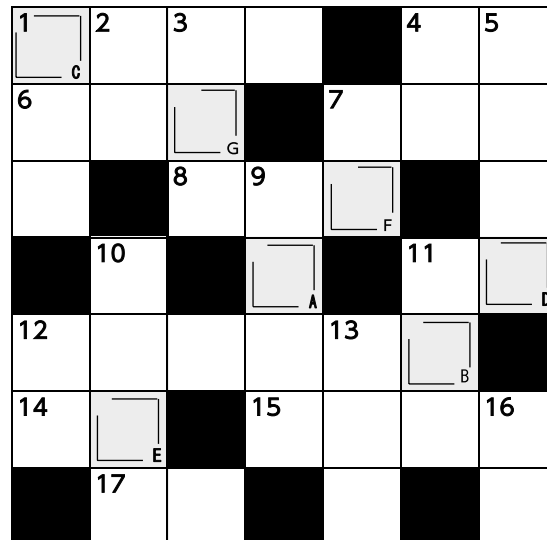
ヒント 「気をつけましょう」

【タテの問題】

- 1 戦ってないのに勝っちゃった。—— 勝
- 2 —— は友を呼ぶ
- 3 マスオさんの妻
- 4 ポテト
- 5 冬に食べたい津軽の郷土料理
- 7 食パンの単位
- 9 生クリームを泡立てること
- 10 クロール、バタフライ、平泳ぎ
- 11 銀行は英語で?
- 12 生涯学習交流センター。—— の館
- 13 飛行機が飛び立つこと
- 16 —— 酒、—— レーズン、—— 肉

【ヨコの問題】

- 1 応援したい自治体に寄付。—— 納税
- 4 —— メン、—— 花、—— 袋
- 6 座布団とかけて夜空と解く。どちらも —— が美しい
- 7 お宮参りや七五三で着る人も
- 8 市立図書館では読み聞かせも行っています
- 11 はしご酒イベント。—— 街
- 12 出来島海岸に見られる約2万8千年前の針葉樹林
- 14 転ばぬ先の ——
- 15 プリント倶楽部の略称
- 17 —— の上にも3年



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

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、「牛蒡かりんとう&つがるちゃんノート」をプレゼントします。



11月号の答えは「フユジタク」でした。

51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。

足から始める運動教室

歩くこと、姿勢を意識しながらの筋トレや有酸素運動を行います。運動が苦手な方や1時間歩くのが難しい方は、まずは「軽め」に参加してみましょう。申し込みは不要です。下記の運動強度を参考にしてください。

開催日	運動強度	内 容
12月22日(火)	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
1月5日(火)	普通	運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら1時間歩く。
1月15日(金)	軽め	主にイスを使つての有酸素運動やストレッチ。

場 所 つがる市民健康づくりセンター 講 師 健康運動指導士 鬼武由美子 氏

時 間 13時30分～14時30分 持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着、マスク

トレーニングルームで健康づくり教室

初回指導の日程 12月18日(金) 9時30分～11時30分 定員6名

3日前までにお申し込みください。上記の日程に都合がつかない場合は、運動実践の日に各2名まで受け付けします。運動実践の日程、必要な持ち物および参加条件については、ホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-111(内線307)



つがる市

社協からののお知らせ

令和2年12月



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：令和3年 1月13日(水)・2月10日(水)
(毎月第2水曜日)

時 間：午後2時から5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、都合により期日が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。

※ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。

【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)

歳末たすけあい募金に
ご協力ください

対象地区：木造地区・森田地区・柏地区

期 間：令和2年12月1日～12月31日

歳末たすけあい募金は、年末に皆様の善意を集め、新たな年を迎える時期に、各地区内の支援の必要な方々や施設、交流事業等に配分され、地域福祉の充実を図るために実施されます。皆様のお宅へ「共同募金活動推進員」が訪問された際は、趣旨をご理解の上、ご協力くださるようお願い申し上げます。



福祉機器・用具の紹介 ～雪道対策 ピン型滑り止め～

福祉機器・用具には、生活をサポートしてくれる便利なものがたくさんあります。これから冬本番を迎え、雪道は杖を使っている方々にとって歩きづらいものです。

「滑って転んだらどうしよう」と、つい臆病になりがちですが、そんな時には、杖の先に取り付ける**アイスケン・アタッチメント（ピン型滑り止め）**が便利です。

※使用上の注意

- ・先端が鋭利なので、自分自身や他の人を誤ってついてしまうと、けがをする場合があります。
- ・屋内の固い床で使うと、逆にすべることがありますので、取り扱いには十分ご注意ください。



非使用時



使用時

滑り止めの購入・その他の福祉用具のお問い合わせ

◇ケアプランセンターきづくり 電話42-4620

◇ケアプランセンターもりた 電話49-7005

◇ケアプランセンターいながき 電話46-2902

◇ケアプランセンターしゃりき 電話56-3000

リサイクル活動

日頃、皆さまにはアルミ缶の受付にご協力いただきありがとうございます。

冬期間は、保管上の都合により受付をお休みさせていただきます。春(4月)になりましたら、再開いたしますのでご協力よろしくお願いします。



木造支所からののお知らせ

毎年12月に木造7地区で開催しております、「ふれあい昼食会」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止することになりました。楽しみにしていた皆様にはご理解を賜りますようお願いいたします。

【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)

つがる市生活相談支援センター

- ・生活に困っているけど、どこに相談したらいいの・・・
- ・なかなか仕事がみつからない・・・
- ・仕事を辞めて家賃が払えない、住む家がない・・・
- ・生活保護の申請を考えている・・・

生活やお仕事などで悩んでいることはありませんか？

つがる市生活相談支援センターでは、地域のみなさんが抱えている生活問題等を解決できるように支援していきます。生活の不安や悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

■相談は無料 ■秘密は厳守



問い合わせ先：つがる市生活相談支援センター
(つがる市社会福祉協議会内)

電 話 0173-42-5678 FAX 0173-42-4686

開設日：月～金(祝日を除く) 8:30～17:00

※このページは有料掲載になっています。