

# 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!

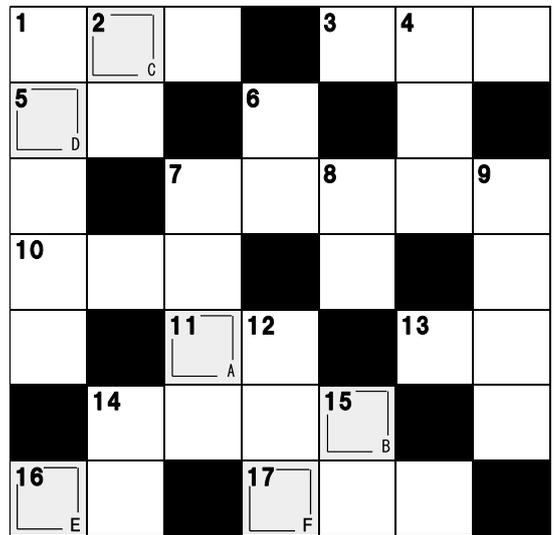
ヒント 「福を招き、長寿をもたらします」

## 【タテの問題】

- 名誉市民、県知事も務めたのは竹内 ——
- 津軽ではシソのことをこう呼びます
- フランス南東部にあり、国際映画祭が開かれる都市
- は熱いうちに打て
- 春～秋に発生し、大雨や災害をもたらします
- マルゲリータ、カプリチョーザ、ビスマルク
- 木造地区の館岡人形芝居が始まり。金多 ——
- 四字熟語：—— 堂々
- モンブランは何のケーキ?
- アリ、クモ、セミ。裏切り者は?

## 【ヨコの問題】

- 十三湖で採れる貝
- 市特有の自然や伝統をまとめた冊子「つがるの ——」
- どさ?
- 市内の湖や沼の中で十三湖の次に大きいのは?
- 今年はこれができない人も多いでしょう
- 予想外の攻撃、—— を突く
- 場の馬鹿力
- 満腹⇄
- トナカイとかけて親友と解く。その心は—— が合う
- 寒い冬の味方、—— 布団



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、

「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「インフルエンザ」でした。

119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
1月22日(金)	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
2月2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。
2月16日(火)	軽め	主にイスを使っ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 1月19日(火) 13時30分～15時30分 定員6名

2月5日(金) 13時30分～15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等については、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42-2111(内線307)

# こんにちは！地域おこし協力隊です

市に移住し、地域資源を活かしたまちづくりに取り組む「地域おこし協力隊」の活動を報告します。

清野 由季 隊員 市観光物産協会事務局（商工観光課）

2021年版青森県民手帳が発売になりましたね。皆さまはもうお手に取られましたでしょうか？  
では、つがる市限定の特別版が存在していることはご存じですか？カバーにつがるちゃんとしゃこちゃんのエンボスがされているのが特徴です。

土偶が描かれている県民手帳はつがる市だけ。北海道・北東北の縄文遺跡群が、世界文化遺産推薦候補に選ばれた記念に今年は裏にしゃこちゃんがあります。5色展開で、どの色も老若男女問わず、誰が持っていてても可愛いと思います。

（つがる市限定版は完売しました）



佐藤 茉優 隊員 地域ブランド対策室

厳しい寒さが続く中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年もつがるちゃんカレンダーを制作いたしました。丑年ということ、牧場とつがるちゃんをイメージしています。

見る機会がございましたら、牧場の芝生にあるクローバーにも注目してみてください。三つ葉の中に隠れた四つ葉のクローバーを見つけたら、きっと2021年には幸運が訪れるかも……？

寒さが一段と厳しくなってきましたので、皆さまくれぐれもご自愛くださいませ。



吉田 涼香 隊員 農林水産課

去年は、コロナで研修や視察に行けず、ほぼつがる市内で仕事もプライベートでも活動していました。オンラインツールを使って地域外にPRする機会を作ったりと、コロナ禍でもやれることはあり、前に進めたような気がしています。

私の毎年の目標は、前の年よりも成長すること。経験値を増やすこと。初めての事でもやってみないとわからないので、気が乗っている時に行動を移すようにしています。また、同じ協力隊の清野さんと会話をしている時に「失敗も成功も早いうちだよ」という言葉をかけられ、「そうだよな〜！」と思い、何でもやってみようという気持ちになっています。

まだまだコロナは落ち着かなさそうですが、コロナだからといって立ち止まらず、自分なりにやれることを探して行動に移して前に進んでいきます。郷土料理だけでなく、地元の食材を使用した料理もたくさん作っていききたいと思います。



2020作ったもの（抜粋）

## こんにちは！つがるちゃんです あけましておめでとうございます



2021年が始まりました。本年もよろしくお願いいたします♡

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、みなさんの生活にも色々な影響が出たことと思います。私にとってもイベントの中止が相次ぎ、県内外でのPRが難しい年になりました。ですがこんな時だからこそ、SNS等を活用し、県内外の人たちにつがる市の魅力をPRしていきたいと考えています！がんばってたくさんの情報を発信していきたいと思いますので、皆さんの応援よろしくお願いします。私の普段は見られないような姿も見られるかも……

ブログやTwitterを活用してつがる市の魅力を発信していきます！

ぜひ見てみてくださいね。

みな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。



ブログ



Twitter