

# シークワードに挑戦

みんなのひろば



◎提供/道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【8月号の答えは】  
「サングラス、エアコン、ウナギ、ヒマワリ、ラムネ、セミ」でした。

【おめでとう！8月号当選者】  
三浦優子さん（中野）、笹森利香子さん（駅東町）、渋谷愛斗さん（菖蒲川）  
高杉凜理愛さん（あさひ町）、成田初枝さん（寺町）

暑い夏が過ぎ去り、秋の季節が近づいてきますね。下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれている秋の旬の食べ物を6つ見つけてね!!

サ	ギ	ト	ハ	ク
ツ	ン	ラ	ク	マ
マ	ナ	マ	リ	ツ
イ	ン	キ	オ	タ
モ	ナ	ナ	シ	ケ

【シークワード8月号の解答】

サ	ン	グ	ラ	ス
エ	ヒ	イ	ム	イ
ア	ウ	マ	ネ	セ
コ	ナ	カ	ワ	ミ
ン	ギ	ロ	マ	リ



## 応募方法

ハガキに答え、住所、氏名（未成年の方は保護者名も記入）、年齢と広報に対するご意見や感想などを書き添え、総務課まちづくり班まで（あて先は最終ページ下に記載）お送りください（※10月3日まで必着）。イラストなども大歓迎です。正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより「お好きなびっくりパン引換券」を5名さまにプレゼントします。

## 広報文芸

川柳

（川柳鶴田吟社八月旬会より）

離乳食見守るパパがアーンする

成田あき子

まだできる再出発にかける夢

工藤りん子

種切れで今日の日記はひと休み

竹浪むさし

三行で綴る思いのあどけなき

笠嶋やすお

運動会先に進むは気持ちだけ

奈良二郎

ほろ酔いの影に声かけて家路

佐藤潮

磯舟の櫂を操る老夫婦

菊地志樹

迷い路亡父の轍を踏んでいる

佐藤倫生

毎日を種の仕掛けも無く暮らす

工藤まさひろ

たらの芽文芸クラブ・八月作品

テニスをねやろうといつてやっている

ニコニコしてるすごく楽しい

虫とりあみかかえて虫をとりに行く

佐藤瑤子

園長先生宿題教えてくれました

三津谷和洋

川口健太

今年の文化祭までもう少し出し物ダンスさあ頑張るぞ

相川蓮七

鶴田短歌会・八月作品

三人子は一緒の夕餉楽しみか部屋を

明るく笑ひひびく

葛西智恵

婆ちゃんの植えたるトマト美味い

と吾が家の夕食笑いいっぱい

奈良都

長谷沢のやしろの階段よたびほど手

摺りにたよる去年とは違ふ

澤田清作

大戦の戦火となりし道は今青森ねぶ

た歓喜に溢る

山谷春花

夕暮れの涼しき風に心地よく木陰で

短歌指折りかぞう

藤田トシエ

夕暮れて葉を揺らししは廃屋の庭に

残りし半夏生草

棟方文雄

無農薬採れたて野菜食卓に日々働け

ることの嬉しき

佐々木りえ

敗戦の玉音聴き首を垂れ鳴咽せる夏

また八月来る

柿崎三雄

病院を抜け出し一人飲むコーヒーチ

よつぱり冒険これもリハビリ

柴田節子

朝庭をようやくに飛ぶ雀の子羽根ふる

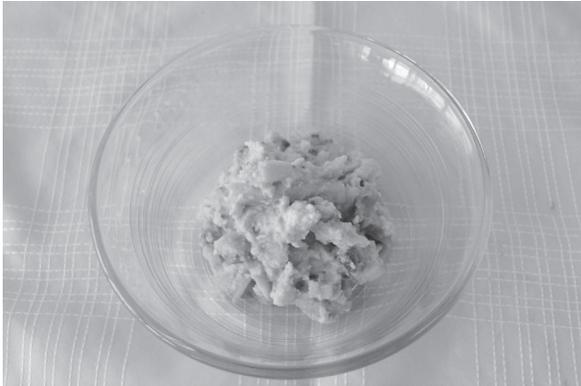
伊藤惣一郎

食卓に 増やそう野菜 減らそう塩分

# 健康レシピ



監修／鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」



## 焼きナスのずんだ和え

(1人分：54kcal 野菜の量 70g 塩分：0.37g 調理時間：30分)

【材料】4人分

長ナス 4本 枝豆 200g  
水 50g 塩 小さじ1/4 みりん 小さじ1/4

- ①長ナスは竹串をさして、皮が炭のようになるまで焼き網で焼き、氷水にサッとくぐらせ皮をむく。
- ②枝豆はさやの両端をハサミで切ってきれいに洗い、たっぷりの塩をふってこすり合わせ、表面の産毛を取り除く。
- ③②をたっぷりのお湯でゆで、ザルにとって水気を切る。
- ④ゆでた枝豆をさやから出して薄皮をむき、すり鉢ですりつぶす（少し切り刻んですりつぶすのがポイント）。
- ⑤④に水を少しずつ加えながらのばし、塩とみりんを加え、味を調える。
- ⑥①を食べやすい大きさに切り、⑤に入れざっくりと和え器に盛る。

## 第55回青森県精神保健福祉大会のお知らせ

青森県と青森県精神保健福祉協会では、地域の方々、精神保健福祉関係者および障害者の参加のもと、精神保健福祉についての理解を深めるとともに、精神障害者が共に地域で暮らせる社会づくりを目指し、併せて、地域住民のこころの健康づくりを促すことを目的に、毎年県内各地で「精神保健福祉大会」を開催しています。

◎日時 平成26年10月5日(日) ※入場は無料です。

◎場所 藤崎町文化センター(南津軽郡藤崎町西豊田1の1 TEL:0172(75)3311)

◎内容 (大会テーマ「健やかな子どものこころを育てよう」)

午後0時30分～ 式典・精神保健福祉事業功労者の表彰

1時10分～ 講演「健やかな子どものこころを考える」(講師：北海道大学大学院教授 傳田 健三)

2時～ 講演「子どもの育ちを支える」(講師：浜松医科大学特任教授 杉山 登志郎)

3時～ シンポジウム(テーマ「健やかな子どもの心の育て方」)

※社会復帰施設・作業所等の方々による作品の展示・販売は午前11時30分～午後3時30分です。

■問い合わせ先 青森県精神保健福祉協会事務局 TEL:017(787)3951 FAX:017(787)3956

※この欄に載せたくない方は、届け出の際にくらしの窓口班へ申し出て下さい。

(寺町市) 木村 法元  
奈良あすか

(藤崎町) 横山 紗斗美  
佐藤 克麻

(五所川原市) 小笠原 舞  
神 峰之

(相原町) 成田 俊一郎  
秋田県大館市 澤口 朝華

町名 氏名

### ご結婚おめでとう

東瀬良沢 永澤 逢夏 (翼)

新田子 神 陸斗 (翔太)

相原町 須藤 皇成 (博章)

鷹ノ尾 當麻 莉采 (王成)

派立 池田 健人 (義行)

掛元 伊藤 美織 (貴範)

相原町 神 実礼衣 (圭亮)

葛蒲川 石岡 青藍 (良太)

大性 浅野 葵那 (正人)

尾原 川村 みやび (裕二)

西瀬良沢 高橋 來愛 (翔治)

派立 安田 琉生 (真也)

### お誕生おめでとう

## 戸籍の窓 (8月届け出)

### ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
田中町	八木橋連一	90
間山	出町 忠雄	74
鷹ノ尾	高橋 節子	88
大性	棟方 文雄	81
新田子	坂本多智雄	84
沖	蒔苗 留三	89
松倉	長内 正則	78
大性	棟方レイ子	70
寺町	勝浦チルエ	99
野木	花田 光正	44
桜町	齊藤 米	77
みどり町	下山 堅治	81
亀田	成田 留吉	90
公園通り	太田隆之進	62
新田子	坂本 りつ	71

※住民票や戸籍証明書発行、戸籍の届け出の際には、本人確認が必要で、窓口にお越しの際は、運転免許証、住民基本台帳カードなどの写真付きの本人確認できるものを忘れずにお持ちくださるようお願いいたします。

### 問い合わせ先

町民生活課 くらしの窓口班  
(内線1533~156)