

シークワードに挑戦

みんなのひらば



◎提供/道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【6月号の答えは】

「かえる、つゆ、かたつむり、あじさい、みなづき、ちちのひ」
でした。

【おめでとう！6月号当選者】

澁谷陸斗さん（掛元）、三戸淳子さん（相原町）、成田律子さん（亀田）
越前谷キヨさん（木筒）、石岡れい子さん（横泡）

7月20日は海の日ですね。下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれている「海」といえば
思いつくキーワードを6つ見つけてね!!

む	る	ゆ	み	そ
す	い	か	う	い
な	ら	う	も	ひ
は	み	き	し	め
ま	し	わ	ら	た

【シークワード6月号の解答】

か	え	る	あ	み
た	ら	お	じ	な
つ	ま	み	さ	づ
む	ゆ	き	い	き
り	ち	ち	の	ひ



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に記載）お送りください（※8月3日まで必着）。正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより好きなパンや大豆・米製品が買える「大豆・米加工施設商品券500円分」と町より「つるりんグッズ」を5名さまにプレゼントします。

みつば会
健康レシピ

フライパン一つでできる

かんたん♪サバの味噌煮

ナスは大きめに切る
といいですよ!

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」



材料（4人分）

生サバ ……4尾
ショウガ ……1かけ
長ネギ ……40g
ナス ……160g

調味料

水 ……300ml
酒 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2
味噌 ……大さじ2

- ①サバは、皮に切れ目を入れる。
- ②ショウガは、皮をむいて薄切り、長ネギは3～4cmの長さに切る。ナスは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに調味料とショウガと長ネギとナスを入れて中火にかける。沸騰したら①のサバを、皮を上に入れて、約5分煮て器に盛る。
- ④器に盛り付け、煮汁をかける。



今年度は、食生活改善推進員養成講座を開催します。食改の活動に興味のある方、どのような活動をしているのか気になる方。男女問わずお待ちしております。詳しい内容を知りたい方は下記までお問い合わせください。

■問い合わせ先

健康保険課 健康長寿班 栄養士 太田、佐藤（智）
TEL：0173（22）2111（内線135）

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩	野菜量
176Kcal	14.2g	31.3g	6.2g	1.4g	100g

広報文芸川柳コーナー

作 川柳鶴田吟社、鶴田短歌会、たらの芽文芸クラブ



川柳鶴田吟社六月旬会より

知らぬ間に溝を埋めてる仲間
の輪 摺り切りのコップが過去を語り出す

成田あき子

工藤りん子
本音ではどしやぶりを待つ農繁期

下山ゆめ子
無駄骨を幾度耐えたか足の裏

竹浪むさし
雨音につい誘われて二度寝する

下山ゆめ子
一人だけ損する三角関係

奈良二郎
げっぱでもしめまではける鶴田の子

笹森松三
振り返る貴方の気配消えている

笠嶋やすお

徘徊に気づかぬ老母の深い森

菊地志樹

引き受けた二つ返事にある火種

工藤まさひろ

鶴田短歌会六月作品

クマガイソウ先生笑顔で新聞に

山谷向日葵

少年は世界遺産の富士山を描く友

から画が届きたと

葛西智恵

老いてなおりんご剪定枝焼きと頑

張りし夫一服多し

奈良都

茄子こちら胡瓜そちらと鉄を手に

呆けていないか八十六歳

山谷テル

風そよぎ緑に光るりんごたち慈しみつつ実りの秋待つ

佐々木りえ

負け続き止めたと言えし暮会所に顔出して惚けの予防と

棟方文雄

母の日に送られきたるブラスに

長生きしてね寄せ書きもある

藤田トシエ

頭では出来るはずだとやって見る

動かない手足に現実を知る

柴田節子

バスケットの練習終わるを待ち居

れば岩木の山は暗に吸われる

庭隈に己の命紅く染め椿の一樹花の匂ひ来る

澤田清作

柿崎三雄

たらの芽文芸クラブ六月作品

雨の日は中でゴロゴロするばかり

万引きは心を盗むいやな人

佐藤瑤子

自転車でどこかへ出かける楽しみだ

三津谷和洋

川口健太

鶴田短歌会・たらの芽文芸クラブ事務局

棟方文雄

〒038-3531

鶴田町大字木筒字下藤代63の1

TEL 0173 (22) 5103



戸籍の窓

(6月30日現在：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者名
尾原	小鹿 豪斗	(雅輝)
あさひ町	木村 心虹	(祐大)
稲川	澁谷 文斗	(博文)
山道	松江 咲良	(慎也)
掛元	澁谷 桜佳	(徹)
相原町	神 清正	(周作)
横 范	鈴木 昇栄	(将太)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
間山	乗田きみ子	64
駅東	町 鈴木 光廣	79
大 卷	福井 せつ	86
菖蒲	川 水木 文男	75
横 菖	木 鈴木 たけ	89
野 木	浅利 義一	79
新 田	子 中村 さみ	93
鷹ノ	尾 菊地 栄一	54
桜 町	澁谷 正弘	84

※住民票や戸籍証明書の発行、戸籍の届け出の際には、本人確認が必要です。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。

(人の動き)

6月30日現在 (前月比)

人口	13,707人 (+4人)
男	6,480人 (+5人)
女	7,227人 (-1人)
世帯	5,369 (0)
出生	8人
転入	19人
婚姻	1組
転出	11人
死亡	12人

2015 つるたまつりについて

今年のつるたまつりは、8月14日(金)、15日(土)、16日(日)の3日間の日程で開催されます。

詳しくは、近日中に掲示および配布されるポスターやチラシをご覧ください。

■お問い合わせ先

鶴田町観光協会 TEL: (22)3414

【有料広告】

※有料広告掲載を希望される企業・団体の皆さまは、総務課まちづくり班(内線264)までお問い合わせください(なお、広告の内容によっては掲載できない場合もあります)。

4月1日開院

すとうMRIクリニック

内科・整形外科・往診 MRI・CT設備有り 各種超音波検査

五所川原市姥落船橋246-1 (広田団地入口) TEL.0173-35-6060