

シークワードに挑戦

◎提供/道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【8月号の答えは】

「ハナビ、ユカタ、スイカ、フウリン、マツリ、コウシエン」
でした。

【おめでとう！8月号当選者】

佐藤大空さん（寺町）、芹川キヨ子さん（相原町）、安田礼子さん（亀田）
工藤留理子さん（中野）、ペンネーム「レインメーカー」さん（公園通り）



10月10日～12日まで、道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」でスチューベンぶどう祭りが開催されるよ♪



下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれている9月のキーワードを6つ見つけてね!!

コ	ス	モ	ス	カ
ン	ス	ズ	マ	ク
ダ	キ	ウ	ム	リ
ン	ナ	リ	ハ	シ
ゴ	イ	ウ	サ	ギ

【シークワード8月号の解答】

ハ	ナ	ビ	ラ	ユ
ワ	フ	ス	イ	カ
ン	サ	ウ	ヤ	タ
ミ	マ	ツ	リ	ス
コ	ウ	シ	エ	ン

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（※10月5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。

ハサミで切り取ってお使いください。



根菜のカレー煮

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

- ①ダイコンとニンジン、ゴボウを切る（ダイコンとニンジンはちょう切り、ゴボウは斜め切り）。
- ②シメジは小房に分け、鶏肉はそぎ切りにする。
- ③サヤインゲンは茹でて4cmの長さに切る。
- ④鍋に水とコンソメを入れて温め、①を入れる。煮立ったら②を加えてあくを取り、カレー粉とトマトケチャップ、塩を入れ10分ほど煮る。③を加えてひと煮する。

☆ポイント

肉と根菜になかなか火が通りにくい場合は、酒大さじ1程度を加え、フタをして蒸し焼きにするのがおすすめです。また、ゴボウやダイコンなどの根菜は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は整腸作用、コレステロールの上昇を抑える働きがあります。

〈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
135Kcal	11.2g	6.1g	3.2g	1g	81g



◎材料（4人分）

水	……400g
コンソメ（固形）	……1/2個
ダイコン	……150g
ゴボウ	……60g
シメジ	……60g
ニンジン	……70g
鶏むね肉	……200g
サヤインゲン	……40g
カレー粉	……小さじ2
トマトケチャップ	……小さじ4
塩	……小さじ1/3

■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）

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



川柳鶴田吟社八月旬会より

タンスから昭和の母が語り出す

成田あき子

この暑さ溜めておきたい寒がり屋

下山ゆめ子

脳天が突撃くらうかき氷

工藤りん子

おいかがや火玉でえね出て来いでア

笹森松三

腕白が出生頭のクラス会

竹浪むさし

孫じさま涼しい顔で農作業

奈良二郎

消防士火災出勤我れ先に

下山ゆめ子

孫を手にトンガリ頭角が取れ

笠嶋やすお

薄闇をうちわで煽るバーベキュー

菊地志樹

従順な席に火の粉が降り掛かる

佐藤倫生

過疎を背負う形に雛が刻まれる

工藤まさひろ

鶴田短歌会八月作品

夏休み学校に置けないミニトマト

山谷向日葵

わが足にハエ遊ばせて「ハエ叩き」

藤田トシエ

ふりあげたればばつと逃げたり

夕六時夕焼け小焼けのメロデーが

畑に流れて一日の終わり

奈良鉄子

老いてなお若きの側に咲いて居し

家族のようなあじさいの花

山谷テル

はがゆいがガラス細工の骨だから

転ばぬように一歩一歩と

豆畑にすんと身を草を引く

香き日の母ここにもいたり

もう一度自転車を漕ぎ青田道走つ

てみたいと百歳が笑む

久々に屋根ガラ降りて湯コサ行ッ

夕。やっぱり湧ぎ湯コアズマステア

ひらひらと桜舞い散る樹の下で待

っていたよと少女の笑顔

澤田清作

葛西智恵

棟方文雄

川口健太

たらの芽文芸クラブ八月作品

夏の夜吹き出し花火で絵をかいた

夏休み学校に行つてプール遊び

海の中みんなでダイブ気持ちいい

サッカー部とても疲れる大変だ

松本恵菜

三津谷和洋

佐藤瑤子

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

(8月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
桂井	長内 葉叶 (直人)	
寺町	木村 春天 (法元)	
鶴寿団地	山田 心愛 (龍)	
横菴	花田 虎太郎 (徹)	
田の尻	白戸 那奈 (勲)	

ご結婚おめでとう

町名	氏名	氏名
(桜町板柳町)	(花田 洋輔)	(佐々木 智恵実)
(境つがる市)	(成田 将悟)	(杉野森 優美子)
(稲元米)	(鎌田 雅宏)	(長峰 いずみ)
(鷹ノ尾つがる市)	(八島 啓至)	(黒滝 友美)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
公園通り	長内 ミツ	83
間山	乗田 正雄	80
大性	藤森 敏雄	85
稲元	中野 藤次郎	94
鶴泊	中村 きぬ	88
西瀬良沢	泉 マサ	76
相原町	坂本 タケ	103
西瀬良沢	成田 昇一	89

※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。

※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ください。

(人の動き)

8月31日現在 (前月比)	
人口	13,682人 (- 8人)
男	6,464人 (- 7人)
女	7,218人 (- 1人)
世帯	5,379 (+ 8)
出生	5人
転入	29人
婚姻	4組
転出	31人
死亡	11人

【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