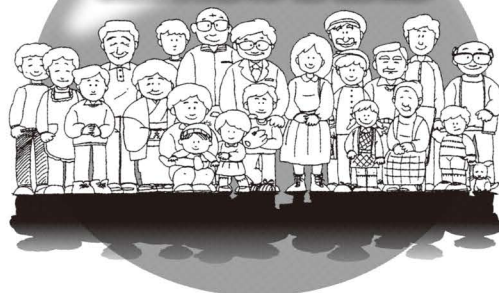


# シークワードに挑戦

みんなのひろば



◎提供/道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【9月号の答えは】

「コスモス、スズムシ、ススキ、クリ、ダンゴ、ウサギ」  
でした。

【おめでとう！9月号当選者】

勝浦優香さん（寺町）、棟方健斗さん（後中野）、澤田信子さん（駅前通り）  
石村幸子さん（桂井）、三浦優子さん（中野）

10月といえばハロウィンですね。下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれているハロウィンのキーワードを6つ見つけてね!!

コ	ス	プ	レ	ロ
ウ	オ	カ	シ	ウ
モ	バ	イ	ウ	ソ
リ	ケ	シ	ゴ	ク
パ	ン	プ	キ	ン

【シークワード9月号の解答】

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



## 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（※11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。



みつば会  
健康レシピ

野菜からとっただしを使った

## うまみたっぷり炊き込みごはん

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

- ①米はさっと水を2、3回変えて洗います。
- ②シメジは石突きをとってほぐして、ニンジンも千切りにします。
- ③油揚げは半分に切って、2、3ミリ幅に切ります。
- ④炊飯器に材料とベジブロス、調味料を入れて炊きます。

### ※土鍋の場合

土鍋に水気を切った米と材料を入れます。中火にかけて沸騰したら、弱火にして12分加熱し、火を止めて10分以上蒸らして完成です。

### Q ベジブロスとは？

→野菜の皮や切れ端を使い、料理にうまみを出す野菜だしのことをいいます。

エコで簡単♪



〈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
322Kcal	6.8g	2.2g	1.2g	1.3g	24.5g



△うまみたっぷり炊き込みごはん



◁ベジブロス（野菜だし）

### ◎材料（4人分）

米 …… 320g シメジ …… 50g  
油揚げ …… 17g ニンジン …… 48g  
ベジブロス …… 400cc しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2

# 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



## 川柳鶴田吟社九月旬会より

ひとつずつ忘れ去られてゆく昭和  
ペガサスに乗って月から里帰り  
成田あき子

母の味愛がなによりだしとなる  
工藤りん子

宇宙はるか会話ができる化学術  
下山ゆめ子

盆も過ぎガリツとかがて秋支度  
笹森松三

汁の実が少なくなった退職後  
奈良二郎

狂うかもしれない木の実摘んでいる  
寺田無垢

実は語る風雨天候親の愛  
笠嶋やすお

夢追った昭和の時代遠くなり  
下山ゆめ子

大器晩成未熟な花も実を結ぶ  
佐藤倫生

つり橋が揺れてふんばる土踏まず  
菊地志樹

一つ屋根淀んだ空気入れ替える  
工藤まさひろ

雨がふりひまわりの花おじぎする  
山谷向日葵

母と子のピアノ弾くのが窓に見える  
曲も聞こえる新聞配達  
葛西智恵

田に咲くはオモダカなのかアギナ  
シカ分からはま秋になりたり  
棟方文雄

黙しつわれを見よとぞスチュー  
ベン色つき始め雨降り注ぐ  
奈良鉄子

## 鶴田短歌会九月作品

ドシテラバ。つがるのりんごの葉  
こ取るの明日から来いであ。ズコ  
(爺)でもイダナ。  
澤田清作

新じゃがと胡瓜と茄子とトマトを  
送る義弟夫婦の笑顔が見える  
柴田節子

ミニミニの朝市のごと吾作る採れ  
たて野菜娘ら選りゆく  
佐々木りえ

葎の花風に揺られて耐えてるが亡  
母に映る盃蘭盆の夕  
山谷テル

※会員の高齢化もあり、作品が少  
なくなっています。興味のある  
方々は短歌に限らず、俳句や川柳  
でもよいと思います。町の広報紙  
や文化祭、新聞などで自分の作品  
を発表してみませんか

## たらの芽文芸クラブ九月作品

土曜日に女子会やるよ楽しみだ  
野呂瑤子

野球部だ僕も練習がんばるぞ  
三津谷和洋

夏来ればスイカに花火好きなもの  
みんな大好き夏休み  
松本恵菜

きも試し暗い夜道で怖かった  
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  
鶴田町大字本筒字下藤代63の1  
TEL 0173(22) 5103

## 戸籍の窓

(9月届出分：敬称略)

### お誕生おめでとう

町名	氏名	名	保護者
相原町	赤石	笑琉	(裕行)
相原町	三和	字叶	(正英)
寺町	成田	孝太郎	(大貴)
田中町	瀧	彩乃	(剛輔)
木筒	櫻井	美月	(広信)
木鶴	泊	麗奈	(優誠)
桂井	工藤	結愛	(貴裕)
寺町	小野	瑠空	(修浩)
米元	長峰	理依子	(徳)

### ご結婚おめでとう

町名	氏名	名
胡桃館	高谷	幸佑
藤崎町	蝦名	環

### ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
亀田	坂本 政雄	94
野木	寺山 すみ	92
境	成田銀次郎	96
鷹ノ尾	藤田 勇	88
鶴泊	長内 キヨ	85
松倉	工藤 國義	84
駅東	外崎 アネ	83
米元	岩間善五郎	92
相原町	松山 良一	75
松倉	鈴木 義衛	88
尾原	成田 直繁	82
中野	工藤タツエ	77
大巻	福井 健逸	84
東瀬良	泉 精五郎	92
沖	三橋千代江	64
文化通り	庄内 アエ	86
胡桃館	永田 照子	84
相原町	安田 米子	88
沖	三橋 リエ	94
菖蒲川	野宮 キエ	91

### (人の動き)

9月30日現在 (前月比)
人口 13,657人 (-25人)
男 6,447人 (-17人)
女 7,210人 (-8人)
世帯 5,382(+3)
出生 9人 転入 20人
婚姻 3組 転出 33人
死亡 21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)。

車椅子に乗ったまま、乗車出来る介護タクシーです。



鶴田町の  
介護タクシー  
つがる

予約、お問合せ  
090-4563-8972

東北運輸局許可事業  
ヘルパー二級資格者