

シークワードに挑戦



◎賞品提供/道の駅つた「鶴の里あるじゃ」

【7月号の答え】

「ソウゴウケンシン」

(運動会のキーワード：オウシ、オヒツジ、コグマ、イルカ、ヘビ、ワシ)

【おめでとう！7月号当選者】

三戸さつさん（相原町）、長内信子さん（鶴寿団地）、齋藤順子さん（本町）、ペンネーム「ジャガイモ小僧」さん

※多数のご応募ありがとうございました！今回当選されなかった皆さん、次回もぜひご応募ください！

【クイズの解き方】

8月11日は山の日でしたね。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、日本の山の名前「○○○山」の丸印に入る文字を7つ消していき、残った6文字を組み合わせた言葉が答えです。

フ	ア	ソ	キ	ア
オ	ジ	ン	ハ	サ
ソ	イ	キ	コ	マ
レ	ン	ワ	ネ	コ
ミ	タ	ケ	キ	シ

【シークワード7月号の解答】



オ	ウ	イ	ル	カ
ン	ウ	ン	シ	オ
ヘ	ケ	シ	ソ	ヒ
ビ	ウ	ウ	ゴ	ツ
コ	グ	マ	シ	ジ

応募方法

はがきに答え、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ご感想を書き添え、企画観光課まちづくり班まで（宛先は最終ページに記載）お送りください（※9月4日まで必着）。正解者の中から抽選で鶴の里あるじゃより、あるじゃの全施設で使用可能な「お買い物券1000円分」と町より「つるりんグッズ」を5名様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。



おすすめ
エコレシピ

もったいないから始めよう。エコライフ

おからのサラダ（ポテトサラダ風）

1人分：156kcal（塩分：0.6g）調理時間：約10分

普段捨てられがちな野菜くずや残り物を使った料理法のレシピを紹介する「おすすめエコレシピ」のコーナーです。

今回は、おからを使ったサラダをご紹介します。おからは昔洗って加熱して使う物でしたが、最近はそのまま使えます。ジャガイモのようにゆでる手間もなく、野菜を切って混ぜるだけで手早くポテトサラダのように出来上がります。



△おからのサラダ

◆作り方

- ①タマネギは薄切りにし、水にさらす。
- ②ニンジン、ハムは千切りにし、アスパラはスライスしてレンジで1分加熱します。
- ③おからに①のタマネギ、②のニンジンとアスパラ、ハムを加えて混ぜ、マヨネーズと塩こしょうで味付けをし、最後にレモン汁を入れて味を調えます。

★ポイント

加熱処理に不向きなキュウリを入れず、アスパラにするとリメイクしやすいです。

◎材料（4人分）

おから …… 100g タマネギ …… 30g
 ニンジン …… 40g アスパラ …… 1本
 ハム …… 2枚 マヨネーズ …… 60g
 塩 …… 少々 こしょう …… 適宜
 レモン汁 …… 小さじ1

広報文芸コーナー

作 川柳鶴田吟社、鶴田短歌会、たらの芽文芸クラブ



川柳鶴田吟社七月旬会より

見えを捨ててスッポンポンになるわ
たし

成田あき子

角隠すベールを脱いで素で生きる

下山ゆめ子

じつくりと眺め回している金魚

工藤りん子

一人身に青田の鷺も仲間入り

須藤こう

新品の靴も痛さに負けて脱ぐ

奈良二郎

今夜はじつくり飲めるよ嫁不在

下山ゆめ子

梅雨入りて雨水に舞うアメンボ

笹森松三

新緑の森へストレス置いてくる

寺田無垢

イベントで寒いきくらになつて

佐藤倫生

ゆとりある筈の歯車欠けていた

菊地志樹

脱会を重ね一座の星になる

工藤まさひろ

鶴田短歌会七月作品

花の名の由来を知りて想い添え床
の間飾のみやこわすれよ

三浦悦子

富士見湖の水面に映ゆる岩木山峰
にたなびく浮雲ひとつ

月永進

草長けて我が生家の過疎の邑ベン
ペン草が道を食い荒らす

永沢忠義

野に遊ぶ幼らトンボ飛びかうをそ
つと近づき喜び見てる

葛西智恵

美しきお岩木山の残雪を梯子と共
に何年見れるかと

奈良鉄子

ゆつたりと海眺めつつ缶ビール飲
みおる老いは夫婦の風情

棟方文雄

これからのりんごづくりは矮化だ
と六十年前に普及員語る

沢田清作

カッコウか山鳩か鳴き緑萌え今の
季節がこよなく好きだ

柴田節子

曾孫が言う「青森空襲知ってるの」
吾と一緒にテレビ見つめて

山谷テル

山鳩の籠るる声の重おもと我が藤
棚に来て鳴く葉群れ

柿崎三雄

きのう二個今朝は三個に授粉しぬ
かぼちやの食べごろ逆算しつ

佐々木りえ

たらの芽文芸クラブ七月作品

語句はねテストに出る語句がある
七夕で願いを込めたあの人に

三津谷和洋

テストがねとても疲れた悔しいな

松本恵菜

川口健太



「みどり香るまちづくり」企画コンテストについて

住みよいかおり環境を創出しようとする地域の取組を支援するため、かおりの樹木・草花を用いた、街区・近郊地区等の「みどり香るまちづくり」を演出する企画を平成29年9月15日(金)まで募集します。

●応募要件

- ①かおりの樹木・草花等(原則として合計30本以上)を使用する企画
- ②今後実施を想定しており、植栽場所を確保している企画(すでに実施している事業については、植え替えや拡大などを想定している事業)

※詳しくは環境省ホームページのコンテスト特設サイト (<http://www.env.go.jp/air/midori-kaoru/index.html>) をご覧ください。

戸籍の窓

(7月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町派	名立	氏一戸	名華鈴	保護者(愛理)
派立	須藤	久仁	仁と	(聖司)
西瀬	良沢	成田	羽桜	(智明)
菖蒲	川立	佐藤	夏奈	(勝彦)
派立	瀬谷	優那	優那	(大規)

ご結婚おめでとう

町名	氏名	氏名	氏名
(五所川原市)	(荒関川村)	翔太	奈央
(黒石市)	(盛対馬)	卓也	志穂
新田子			

ごめい福を祈ります

町中	名野	死亡者名	年齢
野木	工藤	國正	82
亀田	田澤	専作	81
掛元	澁谷	みつゑ	92
稲元	澁谷	繁義	88
相原	原田	辰雄	88
野木	當麻	源吾	86
境	秋田	あい子	69
東瀬	齋藤	利定	93
良沢	木村	博	76
東町	野坂	マツエ	86
大卷	下山	重一	81
桂井	蒔苗	サタ	87
東瀬	泉	藏太郎	75
文化	齊藤	均	70
松倉	安田	巖	92
桂井	中村	ノブ	88

※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)

7月31日現在 (前月比)
人口 13,286人 (-15人)
男 6,263人 (-8人)
女 7,023人 (-7人)
世帯 5,401 (-5)
出生 5人 転入 23人
婚姻 2組 転出 23人
死亡 20人