

# シークワードに挑戦

◎提供/道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【3月号の答え】

「ジツネンシキ」

(卒業式のキーワード：ハカマ、コウカ、ボタン、センセイ、アルバム、サクラ)

【おめでとう！3月号当選者】

成田信一さん（東瀬良沢）、工藤留理子さん（中野）、ペンネーム「アボガド」さん（横薈）、ペンネーム「ジャガイモ小僧」さん（みどり町）、ペンネーム「りんご」さん（大巻）

※多数のご応募ありがとうございます！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】

下の文字から縦・横・斜めに隠れている、健康に関するキーワードを5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。

ス	ヤ	サ	イ	ケ
イ	ゲ	ポ	ン	ン
ミ	シ	ン	ム	シ
ン	ウ	ジ	エ	ン
ウ	ン	ド	ウ	ン



【シークワード3月号の解答】



キ	セ	ボ	ジ	ン
ア	ネ	ン	タ	シ
ル	ツ	ハ	セ	ン
バ	コ	ウ	カ	イ
ム	サ	ク	ラ	マ

## 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・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（※4月27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、「鶴田町オリジナルグッズ」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。

食改  
おすすめ  
レシピ

「お弁当にもぴったり」メニュー

## 豚肉の野菜巻きリンゴソース添え

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

新年度になってお弁当を作り始めた方もいるはず。お弁当に野菜を入れるのはなかなか大変です。そんな時のために、野菜は時間がある時にゆでておくとう便利です。

今回は蒸した野菜を使った定番の肉巻きです。おしゃれにリンゴソースでいただけます。お弁当ではレモン汁をかけるだけでOKです。

### ◆作り方

- ①キャベツとニンジンは千切りにし、大きじ2の水で歯ごたえが残る程度の蒸し焼きにして冷ます。チーズは4枚に切り、縦4等分の棒状に切る。
- ②小鍋にすりおろしたリンゴ、調味料Aを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、透き通るまでサッと煮る。
- ③豚肉1枚を斜めに広げ、8等分した①と一緒に巻く。ほかの7枚も同様に巻く。こしょうをふり、小麦粉を全体に薄く付ける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼き色をつける。酒をふって蓋をし、中火弱で2分程火を通し、しょう油をからめる。
- ⑤器に②を敷いて④を盛り付ける

1人分の栄養量/エネルギー：247kcal、塩分：0.83g、野菜量：75g、調理時間：約20分



### ◎材料（4人分）

豚もも肉 …… 8枚 キャベツ …… 4枚  
 ニンジン …… 1/2本 リンゴ …… 1/2個  
 プロセスチーズ …… 60g  
 こしょう …… 少々 小麦粉 …… 大きじ2  
 サラダ油 …… 大きじ1 酒 …… 大きじ1  
 しょう油 …… 大きじ1/2  
 調味料A（レモン汁 …… 小さじ1、砂糖 ……  
 …… 小さじ2、おろししょうが …… 小さじ1、  
 水 …… 大きじ3）

作 川柳鶴田吟社、鶴田短歌会、たらの芽文芸クラブ



## 川柳鶴田吟社三月旬会より

軽々と抱いてた孫におんぶされ  
 忘れたい人ほど永遠に好きな人  
 ふつきれた何でも言える胸のうち  
 下山ゆめ子  
 花田美々  
 工藤りん子  
 春彼岸墓場にぎわい家だもえね  
 笹森松三  
 降って来た雨降る予感したのだが  
 奈良二郎  
 やめたいが未練引きずる酒の味  
 下山しようい  
 逆風に裏を読まれた予感する  
 佐藤倫生  
 だんだんと錆びる心を磨いている  
 寺田無垢

また聞きの話を運ぶ軽い風

菊地志樹

目減りする年金増えてくる白髪

工藤まさひろ

## 鶴田短歌会三月作品

子も孫も要らないものだつぶやく  
 は独り暮らしの正月の老い  
 棟方文雄  
 渡り鳥出会い別れの季節だなあ新  
 聞配りの朝のこの声  
 葛西智恵  
 除雪車の行き来し跡を氣を付けて  
 短歌を持ちてポストまで行く  
 奈良鉄子  
 予報士の明日も続く風雪と遠慮な  
 く言ふテレビに怯えぬ  
 永沢忠義

ドヤ顔で西瓜をくれし人逝きて飾  
 られし花や冬の日に在り

三浦悦子

渋谷駅傘持つ手にも雪が降りスカ  
 ート揺らぎ足元寒し

中島文子

目力の強いところが長所だと娘が  
 言ふからもうひと踏ん張り

松山裕子

庭に見る老梅の花一輪を妻手折り  
 来てわれ春を嗅ぐ

柿崎三雄

ぬれ雪にすってんころりまたやつ  
 た氣をつけれども難を逃れず

柴田節子

五十年前の結石腹に芽の吹きて空  
 をつかみてころげまわれり

沢田清作

婆われに「ババ抜きしよう」と六  
 歳児婆も本気で最後の一枚

棟方文雄

## たらの芽文芸クラブ三月作品

卒業式もうすぐ卒業さみしいなあ  
 実力テストいい点数ないかも悲し  
 い  
 野呂瑤子  
 風圧に負けそうになる木々と人倒  
 れていたのは大木だった  
 松本恵菜  
 ゴッホはね凄い人だよ努力でね  
 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

(3月届出分：敬称略)

### お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
立新岡	大愛	(涉)
山花田	未愛	(祐樹)
倉鈴木	さくら	(祥之)
町鎌田	定助	(雅宏)
中町小野	寿々子	(耕太郎)

### ご結婚おめでとう

町名	氏名	名
沖つがる市	松山 剛	美鈴
鶴泊五所川原市	高杉 恭佑	美幸
亀田五所川原市	成田 裕樹	ひな

### ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
掛元	伊藤惣一郎	103
大巻	下山 ヨソ	101
大性	石岡ハルエ	82
間山	出町アイ子	84
稲川	増田 ちゑ	87
亀田	坂本 義昭	73
鶴泊	渋谷レウ子	90
菖蒲川	棟方 肇	81
胡桃館	佐藤嘉太郎	91
野木	田澤みきゑ	93
田尻	澤田 ナミ	88
相原町	成田 シサ	78
菖蒲川	小山内ヤエ子	80
あさひ町	神 フミエ	89
東瀬良	成田 タカ	100
胡桃館	阿保 チカ	89
亀田	中村 國夫	91
木筒	櫻井 治郎	84

※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)

3月31日現在 (前月比)
人口 13,109人 (-82人)
男 6,185人 (-33人)
女 6,924人 (-49人)
世帯 5,408 (-8)
出生 5人 転入 36人
婚姻 5組 転出 102人
死亡 21人

### 町政に対するご意見・ご要望をお待ちしています

町では、町民の皆さまからの町政へのご意見・ご要望を受け付けています。頂いたご意見・ご要望および回答は、広報の誌面に匿名で掲載いたします。

#### ■ご意見・ご要望の提出方法について

- ・封書またははがきで  
 鶴田町役場 企画観光課「まちづくりへの提言」係と明記してください。
- ・メールで  
 鶴田町ホームページのご意見・お問い合わせフォームから、件名に「まちづくりへの提言」と明記してください。

※そのほか、FAXでも受け付けております (FAX: 0173 (22) 6007)。