

シークワードに挑戦



◎提供/道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【4月号の答え】

「シンポジウム」

(健康に関するキーワード:ゲンエン、ヤサイ、ウンドウ、スイミン、ケンシン)

【おめでとう！4月号当選者】

成田ヒカリさん(菖蒲川)、田中キクイさん(菖蒲川)、ペンネーム「パイナップル」さん(木筒)、奥瀬忠さん(強巻)、澁谷妃鞠さん(仲町)

※今回も多数のご応募ありがとうございました！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、農産物のキーワードを7つ消していき、残った5文字を組み合わせた言葉が答えです。

ト	マ	ト	エ	ス
ミ	レ	ブ	イ	チ
リ	タ	カ	ド	キ
ン	ス	ネ	ギ	ウ
ゴ	ノ	メ	ロ	ン

【シークワード4月号の解答】



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

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(※6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、「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

ほうれん草とキャベツの磯か和え

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

やわらかい春キャベツが出回るこの時期に、のりで和えた「磯か和え」はいかがでしょう。小中学校の給食でも好評な「副菜」で、きっと子どもたちも喜んで食べてくれるはずですよ。

和え物のコツは野菜の水気をしっかり切ること。さらにのりが余分な水分も吸ってくれるのでお弁当にもぴったりです。

めんつゆは濃縮された製品もあるので、使う量には注意が必要です。



△ほうれん草とキャベツの磯か和え

◆作り方

- ①キャベツはたんざく切りにしてゆでる。ほうれん草はよく洗い、沸騰した湯に入れゆでる、水に取りよく搾る。
- ②ボールに①を搾り入れ、あおさのりとめんつゆを加えよく混ぜる。

■1人分の栄養量

エネルギー 20kcal、塩分0.11g、野菜量80g

■調理時間：約7分

◎材料(4人分)

ほうれん草 … 200g
キャベツ …… 120g
あおさのり …… 4g
めんつゆ …… 小さじ2

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

川柳鶴田吟社四月旬会より

さしすせそ自分好みで味付ける
 払っても鬼の遣伝子また育ち
 成田あき子

封を切る指先軽い昼下がり
 下山ゆめ子

ママ見てるにつこりきどる一年生
 花田美々

病みづかれすがる思いや石地蔵に
 工藤りん子

「わ」温泉に入ってセカンドライフ
 笹森松三

入園日母娘笑顔で父仕事
 下山しよんい

愛情を縫い込む母の隠れ糸
 奈良二郎

振り向けばやと渡った綱がある
 佐藤倫生

るんるんの気分で冬をかたづけ
 寺田無垢

咲いて散る短い命に歓喜する
 菊地志樹

工藤まゆる

鶴田短歌会四月作品

今日もまた昭和を思う歌が載り短
 歌の欄を懐かしく読む

雪まとい寒さに耐えて桜木の花咲
 き競ふ命輝き
 山谷テル

ひなあられカリカリ食べる孫のほ
 っぺ桃色に染まりわが家のお雛
 柿崎三雄

老い身にて病の重きを知らずして
 親なき三人子を育てる幸せ
 中島文子

来たるべき超高齢化によつこらしよ
 掛け声かけてママダンブ押す
 葛西智恵

夫留守で好きなテレビを夜みても
 止める人なく心ゆくまで
 松山裕子

過疎の村雪解けるごとく今日もまた
 老いたる友のひとり逝きたり
 奈良鉄子

永沢忠義

追悼の祈りにつつまれ被災地よ七
 年なる日の海は静かに
 三浦悦子

孫と居て一服すれば白雪が龍のご
 とくに月とあそべり
 沢田清作

よく耐えた義妹と交す苦労話嫁ぎ
 て共に半世紀過ぎ
 柴田節子

老齢とは思議なるもの碁大会一
 勝したるが楽しかること
 棟方文雄

たらの芽文芸クラブ四月作品
 中学校人数多くて怖かった
 野呂瑤子

雨の日の雲は泣き顔隠してる晴れ
 るまで長く待ち続けている
 松本恵菜

入学式緊張しすぎて疲れたな
 川口健太

お誕生おめでとう

(4月届出分)

町名	氏名	保護者
東町	笹森 皇輝	(敏志)
大性	芹川 愛澄	(敬右)
沖	佐々木 陽麻	(誠)
本町	成田 心春	(康介)

ご結婚おめでとう

(4月届出分)

町名	氏名
(大巻市)	(尾崎 信介 浅尾)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
田中町	北谷ユキエ	94
野木	寺山 勝則	56
菖蒲川	金田 行弘	78
中野	松山 知恵	85
公園通り	笹森 正敏	66
野木	花田シゲ子	83
尾原	山本登喜子	83
仲町	太田 源	83
大性	石岡 して	95
寺町	駒井菜穂美	59
沖	小坂はちよ	99
松倉	三戸 あつ	106
木筒	越前谷辰一	87
境	成田キミエ	87
亀田	斎藤 慎悟	34
稲川	加賀谷 証夫	86
西瀬良沢	佐々木 勇	66

※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)

4月30日現在 (前月比)
人口 13,094人 (-15人)
男 6,183人 (-2人)
女 6,911人 (-13人)
世帯 5,412 (+4)
出生 4人 転入 38人
婚姻 5組 転出 36人
死亡 21人

広報つるたに掲載する有料広告を募集しています

広報つるたに掲載する有料広告を募集しています。毎月、町のほぼ全世帯に配布され、多くの町民の方が目にしますので新聞等と同等の宣伝効果が見込めます。なお、掲載できる広告は行政広報紙としての目的や印象を損なわず、幅広い年代の町民に提供する情報としてふさわしいものであり、いくつかの条件がありますので、掲載を希望される皆さまは企画観光課まちづくり班 (内線262) までお問い合わせください。

○「広報つるた」4月号に掲載された作品のうち、「婆われに「パパ抜き」しよう」と六歳児婆も本気で最後の「一枚」について、作者を棟方文雄さんと記載していましたが、正しくは山谷テルさんの誤りでした。お詫びして訂正します。