

シークワードに挑戦

◎賞品提供／道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【7月号の答え】

「チイキオコシ」

(海の生き物のキーワード:マグロ、イルカ、タコ、フグ、アジ、ハゼ、エビ、クラゲ)

【おめでとう！7月号当選者】

ペンネーム「つるりん大好き」さん（木筒）、ペンネーム「ひまわり」さん（鷹ノ尾）、澤田信子さん（駅前通り）、ペンネーム「ビタミンC」さん（横瀬）、ペンネーム「マリオ」さん（相原町）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月はお祭りの時期ですね。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、お祭りのキーワードを6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。

ハ	ダ	マ	ツ	ユ
ナ	リ	シ	カ	タ
ビ	タ	タ	ツ	イ
ル	イ	タ	ヤ	コ
リ	ド	オ	ン	ボ



【シークワード7月号の解答】

イ	イ	ラ	ゲ	ア
マ	ル	コ	ダ	キ
グ	カ	チ	エ	ハ
ロ	タ	コ	ビ	ゼ
オ	シ	ク	ラ	ゲ

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から、あるじゃの全施設で使用可能な「お買い物券 1000 円分」と町から「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。



食改
おすすめ
レシピ

地場産品を使ったおかずメニュー / 食生活改善推進協議会「みつば会」監修

トマトとタマゴの炒め物

1人分：169kcal（塩分：0.25g）調理時間：約5分

トマトが美味しい季節になりました。いつものスクランブルエッグも、トマトと枝豆を加えるだけで夏らしく変身します。

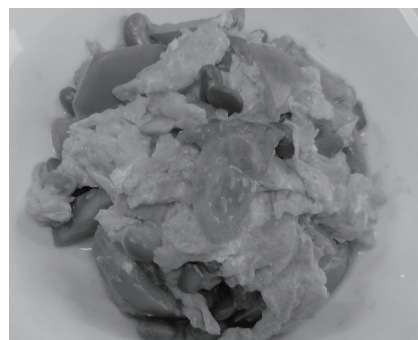
簡単に作れるので、忙しい朝にもぴったりです。朝食メニューの一品に加えてみてはいかがでしょうか。

◆作り方

- ①タマゴを割りほぐし、塩とコショウで味を付ける。
- ②トマトはくし形に切ってから半分に切る。
- ③枝豆はゆでから、サヤから出しておく。
- ④フライパンに油を入れて火をつけ、温まったら①を加えて炒める。半熟状になったらトマトと枝豆を入れてサッと混ぜ、火を止める。

★ポイント

材料は全て準備してから、フライパンで炒めると良いでしょう。タマゴの硬さはお好みでどうぞ。



△トマトとタマゴの炒め物

◎材料（2人分）

タマゴ …… 2個 トマト …… 1個（160g）
枝豆 …… 20g 塩 …… 0.1g
コショウ …… 少々 サラダ油 …… 大さじ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

人生の重さはかりに載せてみる

成田あき子

善行しひたすら天の情け待つ

下山ゆめ子

カラフルな雨傘跳ねる交差点

工藤りん子

封を切る指先軽い昼下がり

花田美々

人の根と風土が好きで住み着いて

笠嶋やすお

吟行会はなれで浮かぶ花言葉

下山しうえい

雨降るな秋のソロバン赤くなる

笹森松三

丁寧にあいさつされてテレ笑い

奈良二郎

疲れ切った福祉の腕に介護ロボ

佐藤倫生

楽をする人だけに來るつむじ風

根くらべ雑草の意地老いの意地

菊地志樹

丁寧化粧ほどこす脛の傷

工藤まひろ

鶴田短歌会七月作品

掃除品の無料お試し一ヶ月使用したのは最初の日だけ

松山裕子

面倒と思ってもやる毎日の食事作りは生きたために

柴田節子

氷上に滑って転んでヨロタ折れた一本折れて不便でならず

沢田清作

雪深く可憐な花のドクダミは席巻するごと庭を呑み込む

永沢忠義

寺田無垢

大正、昭和、平成を生きる母瘦せ

こけた腕でバナナを食べる

中島文子

山好きの嫁の手料理のたらの芽の

天ぷら大盛り食卓飾る

山谷テル

困いせずも積雪に耐へた紫陽花が

見事に咲きてわれを和ます

奈良鉄子

作業ズック少しくたびれ三年目

足になじんで梯子を下りる

三浦悦子

溜池は農薬散布の水汲み場桜観お

らば邪魔と追われる

榎方文雄



戸籍の窓

(7月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
みどり町	齋藤 凛	(隆土)
菖蒲川	佐藤 華	(彬)
みどり町	今 登	(弘和)
公園通り	成田 葵	(義憲)

ご結婚おめでとう

町名	氏名	氏名
(仲町)	(澤田)	崇
(五所川原市)	(藤田)	麻美
(田中町)	(澁谷)	圭佑
(北海道)	(小川)	弥生

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
米元	中野 露光	83
桜町	竹内多津子	57
菖蒲川	棟方 初枝	86
山道	山田 ミセ	83
米元	齋藤 秀雄	83
派立	瓜田 勝雄	91
横范	小坂 誠治	62
尾原	瓜田三千世	81

※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 13,067人 (- 7人)
男 6,164人 (- 6人)
女 6,903人 (- 1人)
世帯 5,414 (+ 7)
出生 4人 転入 31人
婚姻 2組 転出 27人
死亡 15人

電話の受け手ボランティアを募集しています

- ◆内容 電話で子どもたちの話を聴くための学びとトレーニング
- ◆日時 (9月中の開催です)
- ①1日(土) 午後1時～午後3時、②7日(金) 午後6時30分～午後8時30分、③8日(土) 午後3時～午後5時、④14日(金)・21日(金)・25日(火) 午後6時30分～午後8時30分
- ◆場所 土曜日、祝日：弘前大学教育学部
金曜日、火曜日：弘前学院大学
- 問い合わせ・申込先 チャイルドラインあおもり弘前分室
TEL：090 (3129) 4581