

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】

「オハジキ」

(キーワード：クサブエ、オテダマ、カゴメ、ヌリエ、カルタ、ケンダマ)

【おめでとう！3月号当選者】

鈴木セツ子さん（寺町）、工藤留理子さん（中野）、ペンネーム「春一番」さん（鷹ノ尾）、神匠朗さん（相原町）、松山幸さん（中野）

※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】

下の文字から縦・横・斜めに隠れている、4月に咲く花の名前を6個消していき、残った5文字を組み合わせた言葉が答えです。

ゴ	ジ	フ	ス	ポ
ン	ウ	ズ	ツ	ピ
リ	ラ	ヨ	ギ	ー
ン	ツ	ツ	ジ	ソ
ン	オ	ジ	ル	ハ

【シークワード3月号の解答】



ク	マ	ダ	テ	オ
サ	キ	エ	マ	カ
ブ	オ	リ	ダ	ル
エ	ジ	ヌ	ン	タ
メ	ゴ	カ	ケ	ハ

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26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

体がよるこぶ朝メニュー

キャベツとツナ、 落としタマゴの味噌汁

1人分：145kcal（塩分：1.54g）、野菜量120g 調理時間：約10分

忙しい朝に、主菜と副菜をかねた「おかず」になる「食べるみそ汁」を紹介します。野菜は冷蔵庫にあるもので大丈夫。出汁をとる手間も省きました。

血圧が高くて塩分を抑えたい方は、水を1.5カップ（300ml）、味噌を小さじ2（12g）にしてください。



◆作り方

- ①キャベツは一口大に切る。ニンジンはいちょう切り。小松菜は茎と葉に分けて、茎は3cm、葉は1cmくらいに切る。シイタケは薄く切る。
- ②鍋に水を入れ、ニンジンをに入れて煮る。沸騰したらキャベツと小松菜の茎、シイタケ、割ったタマゴはほぐさずに入れて、3～4分煮る。
- ③ツナと小松菜の葉を入れ1分ほど煮て、味噌を溶き入れる。

★ポイント

鍋に水を入れて火にかけたら、煮えにくい食材から入れます。タマゴはほぐさず入れるので、半熟に仕上がります。ツナ缶は水煮のものを選んで汁ごと入れます。



△キャベツとツナ、落としタマゴの味噌汁

◎材料（2人分）

キャベツ …… 120g ニンジン …… 50g
小松菜 …… 50g シイタケ …… 20g
ツナ缶 …… 1缶 タマゴ …… 2個
水 …… 2カップ
味噌 …… 大さじ1（18g）

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



川柳鶴田吟社三月旬会より

食卓で孫からもらう星みつつ

成田あき子

星よりも輝く瞳春の子ら

下山ゆめ子

弥生月日差しに映える桃の花

中村主水

クモの巣がみちくさ誘う帰り道

工藤りん子

ひた向きに旅立つ鳥よ達者でな

笠嶋やすお

人生を終わりにしないお医者様

奈良二郎

口達者手足動かず居場所なく

笹森松三

太陽よ僕と指切りしませんか

香田龍馬

凶星です恋が目覚める喫茶店

下山しづえい

切り損なつた部下が社長の椅子につく

佐藤倫生

夜爪切るあすに合わせたスケジュール

菊地志樹

しがらみを放してあげる仕付け糸

工藤まさひろ

鶴田短歌会三月作品

判定で決まる競技はまつぴらと貴景勝は相撲を選びし

松山裕子

正月は行つたり来たり忙しい腰曲げながらスノーダンプ押す

沢田清作

朝七時登校前のひ孫らの騒ぎ静まりゆつくりのわれ

山谷テル

寝たきりの人を見てると免許証返納しても幸せと思ふ

永沢忠義

娘の成長孫の行く道も祈りたる雛のまなざしは母と子の如し

中島文子

「オメデトウ」片言の曾孫側に来てホッペに照りあうローソク灯り

三浦悦子

お早うと迎えてくれる友ありて語り尽きなく帰り時忘るる

奈良鉄子

風雪に耐え来し庭の老梅の命膨らむ蕾の幾つ

柿崎三雄

足腰の痛みに負けてすぐ上の二階をはるか遠く見あげる

柴田節子

宛名書き代筆なりし年賀状三通来たり老いたる証

棟方文雄

たらの芽文芸クラブ三月作品

卒業式六年の思いで思い出す悲しいことも楽しいことも

江口翔太

春の風雪の足跡消し去ってとける積雪屋根から落ちる

松本恵菜

春が来るもう春が来る早いなあ

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

〒038-1353

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
寺町	棟方 晴く	(佑輝)
あさひ町	山中心 羽玖	(孔明)
田中町	山中 暖ら	(幸生)
山道	八木橋 幸来	(力哉)
	小野寺 春馬	



ご結婚おめでとう

町名	氏名	氏名
(五所川原市)	(今)	康雅
(仲町)	(下山)	歩
(稲元)	(伊藤)	克也
(藤崎町)	(北島)	朝美



ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
亀田	對馬 みつえ	89
稲元	中野 勝也	83
胡桃	館 佐藤 やさ	98
派立	吉川 享	87
亀田	下山 美智子	78
東瀬良	沢 佐々木 嘉太郎	86
本町	藤田 せい	93
あさひ町	宮本 みつ	97

※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	12,870人 (-56人)
男	6,057人 (-27人)
女	6,813人 (-29人)
世帯	5,399 (+1)
出生	6人
転入	36人
婚姻	2組
転出	85人
死亡	13人

手話サークル「でんでん虫」では会員を募集しています

でんでん虫では、手話の勉強や手話を使った歌の練習、ろうあ者との交流などを行っています。また、夕鶴まつりやいのちのまつりに参加し、手話による歌を披露する機会などもあります。

皆さんも一緒に手話を楽しく学びませんか？

- 活動日時 毎月第1、第2月曜日(祝日は除く)、午後7時～午後9時
- 活動場所 公民館(娯楽室)
- 会費 月500円(一括払いも可)

そのほか、イベントの参加料など別途経費がかかる場合もあります
■問い合わせ先 でんでん虫会長 中野 敬子 TEL:080(3323)3511