

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」

【5月号の答え】

「セイレキ」

(元号のキーワード：ヘイセイ、ショウワ、タイショウ、メイジ、キョウホウ)

【おめでとう！5月号当選者】

ペンネーム「花 大好き！」さん（鶴寿団地）、佐々木峻さん（相原町）、安田礼子さん（相原町）、木村笑寿さん（あさひ町）、笹森愛桜さん（駅東町）

※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】

6月といえば梅雨の時期です。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、雨の種類を6つ消していき、残った4文字を組み合わせた言葉が答えです。

サ	メ	サ	キ	ア
ミ	レ	グ	シ	ハ
ダ	ジ	ヒ	ル	ゴ
レ	サ	サ	イ	ウ
メ	メ	ア	サ	ウ



【シークワード5月号の解答】

ウ	イ	レ	ワ	キ
ヨ	ヘ	ジ	ウ	ヨ
シ	イ	イ	ヨ	ウ
イ	セ	メ	シ	ホ
タ	イ	セ	キ	ウ

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（※7月2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

野菜たっぷり地場産品を使った料理

サバのトマト煮チーズのせ

1人分：熱量173kcal 塩分0.88g 野菜量86g 調理時間：約20分

学校栄養教諭が「あおり型レシピ集」で紹介したレシピで、小学生でも簡単にフライパンひとつでできます。サバ缶を汁ごと使い、使う調味料も少なく、チーズの塩味でいただきます。トマトが旬の季節に作ってみてはいかがでしょうか。



◆作り方

- ①ニンニク、タマネギは薄切り。トマトは一口大に切る。ピーマンは千切りに。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて点火する。（弱火）
- ③香りがしたら、タマネギを加えて炒める。（中火）
- ④タマネギがしんなりしたら、残りの野菜とサバ缶を汁ごと加えて煮る。（強火）
- ⑤へらでサバを人数分に分ける。
- ⑥煮汁が煮詰まってトロリとしたら、黒コショウをふり、チーズをのせてふたをして火を止める。

★ポイント

サバ缶は汁を全て入れて煮るので、強火で水分をとばします。煮汁が煮詰まってチーズをのせたら火を止め、食べる直前までふたをします。サバの身のほぐし加減はお好みでどうぞ。



△サバのトマト煮チーズのせ

◎材料（4人分）

オリーブ油 …… 2g
ニンニク … 4g タマネギ … 120g
トマト … 180g ピーマン … 40g
サバ水煮缶 …… 1 缶
黒コショウ …… 少々
スライスチーズ …… 16g × 4 枚

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



川柳鶴田吟社五月旬会より

成長を刻んだ子等の日記帳

二人して語る思い出食い違ふ

葉桜は青き緑の先導者

中村主水

駄菓子屋の中は子どもの宇宙基地

工藤りん子

百歳の笑顔配達散歩する

笠嶋やすお

この道で食べるこの道切り拓く

香田龍馬

ドライブの恋人の席今は孫

奈良二郎

新緑にひたむきに飛ぶマメコバチ

下山しゅんい

あても無くすぎ間を開けて独り逝く

笹森松三

ひたむきな熱意部下を引き付ける

佐藤倫生

令和へと代わる夜明けを祝う民

菊池志樹

手の平に孫と一緒に載せられる

工藤まさひろ

鶴田短歌会五月作品

定まりし新年号は令和とぞ民われ
祈る日の本の幸

柿崎三雄

今は亡き友と鮎を調理ししかの遠
き日のお喋り偲ぶ

山谷テル

畳み替えイグサの香り青々とこの
身包まれ心の和む

中島文子

潔し命短き散るサクラ四十七士の
一途のやうに

永沢忠義

白髪笑顔に花束の夫米寿赤いロ
ーソク一息に吹く

三浦悦子

夕暮れの百万遍碑に遊ぶ子は母く
る気配に耳立ててゐし

榎方文雄

もくれんの花散る下に薪を割る頭
の上にひとひらの白

沢田清作

人生の最後の旅と娘に引かれ米寿
の夫頑張り歩いた

奈良鉄子

十連休病持身は心から喜ぶこと
が出来ぬ祝日

柴田節子

長男の奢るランチは格安店今度は
絶対パンケーキにして

松山裕子

たらの芽文芸クラブ五月作品

学校を帰り見慣れた景色眺めてる

三津谷和洋

夕焼けに染まった日々を思い返す
沈んでく前に思い出に残す

松本恵菜

真夏日だ気温が高く蒸し暑い
川口健太

■鶴田短歌会・たらの芽文芸クラ
ブ事務局

榎方文雄
〒038-3531
鶴田町大字木筒字下藤代63の1
TEL 0173 (22) 5103

戸籍の窓

(5月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
相原町	嶋谷 湊斗	(佑允)
田の尻	佐藤 心優	(政泰)
沖	小山内はる	(祥悟)
稲元	瓜田さつき	(正樹)
田中町	三浦 咲愛	(成生)
公園通り	田中廉太郎	(銀治)

ご結婚おめでとう

町名	氏名	氏名
(派立)	(棟方)	剛
(弘前市)	(工藤)	優香
(五所川原市)	(高橋)	英巳
(仲町)	(工藤)	美希
(稲川)	(加賀谷)	康博
(弘前市)	(前田)	明里
(相原町)	(坂本)	隼人
(青森市)	(工藤)	晏子

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
大性	棟方 ハル	80
寺町	木村千恵子	83
胡桃館	工藤 信子	76
鶴泊	福士 富雄	83
米元	齋藤 博昭	75
あさひ町	太田 義春	64
沖	對馬一二三	79
鶴泊	藤田きよゑ	92
掛元	澁谷 博義	84
文化通り	堀内ふみゑ	87
桂井	笹森 きぬ	97
鷹ノ尾	須藤 悦子	68
大性	神成 清光	85
亀田	澤田 武四	86
田中町	八木橋憲和	52
胡桃館	松山 孝子	93
田の尻	瓜田 信夫	91
田の尻	白戸トシエ	102

(人の動き)

5月31日現在 (前月比)
人口 12,834 人 (-12人)
男 6,037 人 (-5人)
女 6,797 人 (-7人)
世帯 5,396 (-2)
出生 6人 転入 36人
婚姻 7組 転出 30人
死亡 24人

【有料広告】

【初】令和元年企画 ホームタワシ洗浄、推進中!

分解、整備、承ります

木村電装サービス

自動車機器
家電機器

石油ストーブ・ボイラー
ルームエアコン

木村燃料サービス

燃料 販売修理
石油ストーブ・ボイラー

090-3125-8438

ご用命は

広報つるたへの
有料広告掲載を
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。