

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」

【9月号の答え】

「ジュウゴヤ」

(秋の食べ物の名前：カボチャ、ブドウ、サンマ、マツタケ、カキ、ギンナン)

【おめでとう！9月号当選者】

藤森てる子さん（大性）、太田雅也さん（仲町）、神テコさん（寺町）、館山昭子さん（みどり町）、一戸まり子さん（山道）

※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】

10月は和風月名で神無月です。下の文字から縦・横・斜めに隠れている日本の神様を6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。

ス	コ	ル	ヒ	ア
サ	ミ	ガ	ギ	マ
ノ	ヨ	コ	ナ	テ
オ	ク	モ	ザ	ラ
ロ	ツ	エ	イ	ス



【シークワード9月号の解答】

カ	ウ	ド	ブ	マ
ボ	ヤ	ジ	ケ	ン
チ	ウ	タ	ユ	サ
ヤ	ツ	ゴ	カ	キ
マ	ン	ナ	ン	ギ

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（※11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

牛乳・乳製品を使って骨太メニュー

サバ缶のスペイン風オムレツ

1 人分：熱量275kcal 塩分0.9g 野菜量50g 調理時間：約20分

今回は乳製品や骨ごと食べられるサバ缶を使った、カルシウムたっぷりのメニューです。フライパンひとつで簡単にできます。サバ缶でなくても、ツナ缶やサンマ缶（味付け）でもおいしくできます。ぜひお試しください。

◆作り方

- ①キャベツは1cm角に切る。サバ缶は粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③直径15cmのフライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通したら、蓋をして弱火で2分焼く。
- ④③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で2分焼き、火を止めて1分蒸らす。
- ⑤ヨーグルトとマヨネーズ、ニンニクをよく混ぜ、アイオリソースを作る。
- ⑥④を切り分けて盛り付け、アイオリソースを添える。

★ポイント

フライパンの大きさと厚みが変わり、焼く時間や火加減も変わります。焦げすぎないように弱火で焼くと良いでしょう。



△サバ缶のスペイン風オムレツ

◎材料（2人分）

卵 … 2 個 サバ水煮缶 … 1/2 缶
キャベツ …… 100g
ピザ用チーズ …… 15g
スキムミルク …… 大さじ 1
塩 …… 少々 コショウ …… 少々
オリーブ油 …… 大さじ 1/2
プレーンヨーグルト …… 大さじ 1
マヨネーズ …… 大さじ 1
すりおろしニンニク …… 少々

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



川柳鶴田吟社九月旬会より

外税のぶんだけ別に貯めている
魅せられた球児の涙光る汗
アカウント唯一無二の証なり
うさぎと亀歩幅合わせる上り坂
納税の義務を忘れて惜しくなり
ホタル火やお墓参りに火をとます
悔いはないなどと思えぬ花魁
税金で節約まずは酒である
正直に生きた証が古稀の壺
夫婦してときどきドレミファが狂

成田あき子
下山ゆめ子
中村主水
工藤りん子
奈良二郎
笹森松三
香田龍馬
下山しょうえい
笠嶋やすお

う

鶴田短歌会九月作品

慣れるまで入れ歯が食べる絹豆腐
ふところに嵩上げされる消費税
佐藤倫生
菊地志樹
工藤まさひろ

タダメゴイ曾孫来る度真つ先に大
根抜きにタツタと走る
三浦悦子
耕作を人に委ねし田のめぐり兄し
たしげに草を刈りおる
棟方文雄
祭壇に飾りし花も萎びゐて命はて
たと土に還しぬ
中島文子
敬老の日に今年から招かれて貰ふ
鰻頭さみしく食べる
永沢忠義

二百本余りのりんご樹切られ居り
さみだれ降るも暫し動かず
沢田清作
「痛いよ」「どこが？」と問えば答
えなし百寿の姉との会話進まず
柴田節子
百歳までは無理ですと集落の嬸が
二人同じ日に逝く
山谷テル

デイサービスのトランプゲームで
大笑い嫌われものの「婆」一枚で
昨日ちよつと云いたいことを云い
過ぎて覗かれてゐる上弦の月に
松山裕子

たらの芽文芸クラブ九月作品

中学校生活のひと月が早く感じる
明日の空何が映るのか見据えてる
三津谷和洋

その空にはその空にはその日しか
ない
松本恵菜
最近秋が来ないように感じる
川口健太

◆鶴田町短歌会は12月1日(日)

午後1時から午後4時までの日
程で鶴田町公民館において、集
会を開催いたします。短歌や俳
句、川柳を作ってみたい町民の
方、お気軽に参加ください。
事前の申込不要。参加費なし。

■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

(9月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
公園通り	西澤 ^{おうのすけ} 旺之介 ^{ひまわり} 葵	(慎悟)
仲町	池田 ^{ひまわり} 向葵	(大助)
横	花田 ^{せなり} 千成	(徹)
寺	佐藤 ^{むぎは} 麦羽	(啓太)

ご結婚おめでとう

町名	氏名	氏名
(大青)	巻森	(下山) 和樹 夕貴

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
田中町	葛西 互	40
駅東町	楠美 敏雄	91
中野	松山 昭二	85
中野	松山 とみ	91
みどり町	澤田 和子	85
松倉	今 澄江	85
みどり町	長内 武三	87
田の尻	山本みきゑ	97
西瀬良沢	高橋 始	75
公園通り	八木橋正之	84
寺町	神 實	86

※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。

※住民票や戸籍証明書の発行、戸籍の届け出の際には、本人確認が必要です。窓口にお越しの際は、運転免許証、マイナンバーカードなどの写真付きの本人確認できるものを忘れずにお持ちくださるようお願いいたします。

(人の動き)

9月30日現在 (前月比)
人口 12,759 人 (－18 人)
男 6,004 人 (－6 人)
女 6,755 人 (－12 人)
世帯 5,391 (+5)
出生 4 人 転入 10 人
婚姻 1 組 転出 15 人
死亡 17 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)。