

シークワードに挑戦



◎提供/道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【11月号の答え】

「ブンカサイ」

(キーワード：チトセアメ、オビ、ハカマ、キモノ、キトウ、ジンジャ)

【おめでとう！11月号当選者】

ペンネーム「こつぶっこ」さん（鶴泊）、吉川美有さん（派立）、ペンネーム「くりりん」さん（沖）、田村成敏さん（桂井）
成田勝敏さん（相原町）

※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】

冬といえば鍋ですね。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、鍋料理に使う食材のキーワードを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。

シ	ト	ウ	フ	シ
ユ	ニ	オ	ラ	ソ
ン	ク	タ	ネ	オ
ギ	キ	ミ	ギ	カ
ク	イ	サ	ク	ハ

【シークワード11月号の解答】



チ	ト	セ	ア	メ
オ	イ	ハ	サ	ウ
ビ	カ	ブ	カ	ト
マ	キ	モ	ノ	キ
ン	ヤ	ジ	ン	ジ

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（※1月10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、「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

作ってみると簡単！！メニュー

電子レンジで「ミートローフ」

1人分：熱量220kcal 塩分0.98g 野菜量67g 調理時間：約30分

パーティーや人が集まるこの季節に、簡単で華やかな「ミートローフ」を紹介します。電子レンジで作るので手間なくできます。

◆作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で1分加熱し冷ましておく。
- ②卵は茹でて縦に半分に切る。アスパラガスは固い部分を取り除き、にんじんは縦に細切りにして、それぞれ茹でておく
- ③ポウルに合い挽き肉と①の玉ねぎとAを入れて練るように混ぜる。
- ④ラップの上に③の肉を四角に広げ、中心にコーンと②の野菜をおき、棒状に形作って巻く。3分30秒レンジで加熱する。
- ⑤④のラップをはずし、合わせたBを塗ってさらに1分30秒レンジで加熱する。
- ⑥⑤のあら熱が取れたらベビーリーフ、ミニトマトと共に皿に盛り付ける。

★ポイント

野菜をのせて巻く時に、空気を含まないようにきっちり巻くとくずれにくくなります。中の具はお好みでどうぞ。



△ミートローフ

◎材料（4人分）

- 合い挽き肉 … 160g 玉ねぎ … 1/4 個 (50g)
- 卵 …………… 2 個 にんじん … 1/2 本 (100g)
- アスパラガス … 2 本 (50g)
- ホールコーン … 大さじ 4
- ベビーリーフ … 50g ミニトマト … 4 個

A

- パン粉 … 20g 牛乳 …… 大さじ 2
- 卵 … 1/2 個 塩 … 少々 コショウ … 少々

B

- ケチャップ …… 大さじ 2
- 中濃ソース …… 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



第二十二回いのちのまつり川柳大会

長生きの橋で世界を聞く野鳥

成田あき子

移住なら津軽においてよ四季がい

下山ゆめ子

令和という希望を持つてもいいで

田中 薫

振り向くとアップダウンの道ばか

工藤りん子

胸きゅんとなったあなたがやって

香田龍馬

代替わり我が家の姑退位せず

笠嶋やすお

雪見れば南国移住したくなる

下山しよん

泣く赤子シグナル知らぬ若いママ

笹森松三

舞橋の形気づかう湖の詩

奈良二郎

富士見湖に釣瓶落としの山が浮く

佐藤倫生

チコちゃんも橋を渡つて来た佳き

菊池志樹

八日ぶり朝窓開けて始めて空を見

工藤まさひろ

た岩木山もお久しぶりね

鶴田短歌会十一月作品

花豆の莢剥ぎ手伝うじいちゃんの

柴田節子

手を引かれ湯浴みし思い出いまま

三浦悦子

手を引かれ湯浴みし思い出いまま

山谷テル

夜空にて下界の濁流見てたのか十

月十四日の月の明るし

古傷も新たな傷も時を経て治り忘

る我の人生

今年に豊作だよと新米持ち来し兄

の声活気漲る

打ち上げの花火消えたる土手の原

しんと静まり虫の音聞こゆ

やうやくにスマホデビュー果しし

が使用ひこなせる道のり遠し

棟方文雄

松山裕子

たらの芽文芸クラブ十一月作品

宵町を篠突く雨が濡らしては揺れ

る感情を慕いて歩く

もみじ山紅葉がきれいなまた行きた

い

松本恵菜

川口健太

中島文子

鶴田短歌会・たらの芽文芸クラ

ブ事務局

棟方文雄

〒038-3531

鶴田町大字木筒字下藤代63の1

TEL 0173 (22) 5103

戸籍の窓

(11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 京谷 優李 (渉)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
富士見町	吉川 さえ	90
沖	菊地 英喜	78
掛	元 澁谷 秀三	94
山	道 成田 安雄	73
山	道 一戸 ヤエ	86
強	卷 奥瀬武智雄	79
派	立 瓜田 實	88
沖	菊池 義隆	73
山	道 一戸 勇	80
派	立 藤田イツエ	81
野	木 藤田 清秀	87
鶴	寿団地 池田 潤子	54
大	性 三浦 光弘	86
西	瀬良沢 成田 節江	95
田	の 尻 瓜田 トセ	79
後	中野 神 俊栄	85
あ	さひ町 太田 繁造	85
桂	井 葛西早立江	89
稲	川 高谷 繁治	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)

11月30日現在 (前月比)	
人口	12,714人 (-35人)
男	5,981人 (-16人)
女	6,733人 (-19人)
世帯	5,382 (-12)
出生	1人
転入	11人
婚姻	4組
転出	19人
死亡	28人

【有料広告】

広報つるたへの有料広告の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。

おめでで、はってらが~

自然災害から経営を守る

りんご共済

加入申込受付 3/25まで

青森県農業共済組合 津軽支所

〒037-0011五所川原市金山字竹崎203-4 TEL 33-1513

ぶどう共済もあります