

シークワードに挑戦



◎賞品提供/道の駅つた「鶴の里あるじゃ」

【10月号の答え】

「ハロウィン」

(りんごの種類：セカイイチ、ツガル、オウリン、トキ、ホクト、キオウ)

【おめでとう！10月号当選者】

芹川キヨ子さん（相原町）、工藤明子さん（相原町）、齋藤節子さん（亀田）、澤田伸史さん（みどり町）、ペンネーム「ママピー」さん（胡桃館）

※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】

11月7日は立冬でした。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、防寒着の種類を5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。

ジ	ヤ	ン	パ	ー
テ	ブ	ク	ロ	ド
コ	ル	ビ	テ	リ
ー	コ	ラ	ハ	ヨ
ト	ー	ラ	フ	マ

【シークワード10月号の解答】



セ	カ	イ	イ	チ
ウ	オ	ト	ハ	ハ
ツ	ウ	キ	ク	イ
ガ	リ	ト	ロ	ン
ル	ン	ウ	オ	キ

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（※12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「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

蒸し器を使ってみよう/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

簡単ミートローフ

1人分：317kcal 塩分0.97g 野菜量31g 調理時間：約45分

今回は500mlの牛乳パックを型に使った、蒸して作るミートローフです。パウンドケーキの型でもOK。蒸し器は使ってみると意外に便利な調理器具です。ぜひ、お試しください。



◆作り方

- ゆで卵を2個作り、からをむいておく。
- ボウルに合いびき肉を入れ、みじん切りにした玉ねぎ、こしょう、卵1/2個、パン粉を入れよく混ぜ合わせる。ミックスベジタブルと5mm角に切ったチーズも合わせてよく練る。
- 牛乳パックで型を作り、②の1/3量を入れ、①のゆで卵を並べ、空気を入れないように残りを加える。
- 蒸し器に入れ、20分蒸す。蒸しあがったら冷ましておく。
- 付け合わせのじゃがいもは食べやすい大きさに切り、茹でておく。マヨネーズと粒マスタードで和える。
- ④から出た肉汁を鍋に入れ、ケチャップとソースを加えて火にかけて、たれを作る。

★ポイント

玉ねぎはみじん切りにした後、電子レンジで加熱すると余分な水が出にくくなります。③の型に具を詰める時は空気をしっかりと抜き、切る時は少し冷ますと形が崩れにくくなります。



△簡単ミートローフ

◎材料（4人分）

- 合いびき肉 … 200g
- ゆで卵 … 2個
- 玉ねぎ … 1/2個 (100g)
- こしょう … 少々
- 卵 … 1/2個
- パン粉 … 10g
- 牛乳 … 大さじ1
- ミックスベジタブル … 40g
- プロセスチーズ … 25g
- ケチャップ … 小さじ2
- ソース … 小さじ2

★付け合わせ

- じゃがいも … 240g
- マヨネーズ … 24g
- 粒マスタード … 8g

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



川柳鶴田吟社会員作品

ソーシャルデスタンス愛を語れぬ
映画館

成田あき子
GO・TOで旅行カバンの出番きた

下山ゆめ子
開けゴマコロナ打破する新世界

中村主水
新スマホ使いきれない私いる

齊藤けん子
お隣りがよく見える雲のち雨す

田中 薫
積み上げて大きな夢になる欠片

笹森松三

金運の重い扉はいつ開く

阿部ひろゆき
気配りにすこしほつこり置手紙

笠嶋やすお
青果市場秋の賑わい期待する

下山しづへい
寒いのにコロナが窓を開けさせる

奈良二郎
子の拳開いて事が丸くなる

佐藤倫生
熟れてくるりんごを狙うカラス群

菊地志樹
座禅組む脳をすつからかんにする

工藤まさひろ
若き日のお岩木登山浮かび来る

鶴田短歌会十月作品

九十二歳の秋晴れの朝
カレーには自信あります中二から

日曜ごとに我の当番
松山裕子

てまた転びたり

沢田清作
令和の禍コロナコロナの殃に絆され暮らし古稀を迎へぬ

永沢忠義
頷いて眠くなつたと「イイ顔コ」

三浦悦子
汝逝きたりし稲穂垂るるころ

奈良鉄子
セミ声もコオロギ鳴くも静まりて

中島文子
テレビにチャンネルのある広告が

棟方文雄
それとなく捨てたるジャガ芋花着

松山裕子
かけて初夏の更地を彩りにけり

たらの芽文芸クラブ十月作品

何時もわれは長袖着ることなく春
夏秋冬半袖短パン

松本龍雅
会いたいと思った時に側にいて欲しいと思えどあなたははいない

松本恵菜
朝寝坊一日の予定全滅だ

川口健太
鶴田町大字木筒字下藤代63の1

鶴田短歌会
たらの芽文芸クラブ 事務局

棟方文雄
〒038-3531

TEL 0173 (22) 5103

戸籍の窓

(10月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町	氏名	保護者
稲山	川中村 希乃馬大雅	(春美) (勝) (隆静) (剛)
鶴寿	団地 澁谷 神田 長内	(弘幸)
鷹ノ	尾 泊 沖 野	(健) (友也)

ごめい福を祈ります

町	氏名	死亡者名	年齢
桂	井田村	榮佐久	83
桜	町 小笠原	ふさ	90
前中	野 川村	タケ	86
鶴	泊 赤石	松男	87
駅東	町 寺山	正勝	69
木	筒 小山内	みち	104
みどり	町 成田美	佐男	85
菖蒲	川 水木	秀一	88
尾	原 澤田	民雄	94
公園	通り 藤田	稔	73
胡	桃 館 鹿摩	セキ	81
相	原 町 坂本	啓次	71
桜	町 渋谷	コト	98
野	木 長内	照子	87

※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)

10月31日現在 (前月比)	
人口 12,552人 (- 3人)	
男 5,906人 (0人)	
女 6,646人 (- 3人)	
世帯 5,411 (+ 10)	
出生 7人 転入 18人	
婚姻 0組 転出 11人	
死亡 17人	

【重要】

新型コロナウイルスに関する町からの最新情報は、町ホームページをご覧ください。

URL : <http://www.town.tsuruta.lg.jp/info/coronavirus.html>

