

シークワードに挑戦



◎賞品提供/道の駅つらた「鶴の里あるじゃ」

【クイズの解き方】

7月に入り本格的な夏が到来しました。下の文字から、縦・横・斜めに隠れている、夏野菜を6つ消してください。残った6文字を組み合わせた言葉が答えです。

カ	シ	タ	ス	パ
オ	ニ	ラ	ゴ	プ
ク	イ	ー	ヨ	リ
ラ	ヤ	ス	ク	カ
イ	ウ	ト	シ	シ

応募締切
7/30
(金)
必着

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などを書き添え、次の宛先までお送りください。

〒038-3595 鶴田町大字鶴田字早瀬 200-1
鶴田町役場企画観光課 まちづくり班 行

正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより、あるじゃで使える「飲むこんにやくゼリー5個（りんご）引換券」と町より「鶴田町オリジナルグッズ」を5名様にプレゼントします。

★6月号の答え

「コロモガエ」

- キーワード（「父」が入った単語）
フシ、オヤジ、オジ、シンプ、
チチオヤ、フケイ、フセイ

【おめでとう！6月号当選者】

PN「フラワー」さん、斎藤恵子さん、
PN「メーテル」さん、PN「テツちゃん」さん、澁谷才門さん

【シークワード6月号の解答】

フ	エ	オ	シ	モ
シ	ヤ	オ	ン	ロ
ジ	コ	ジ	プ	フ
チ	チ	オ	ヤ	ケ
イ	セ	ラ	ガ	イ

今月のクイズ賞品



◀7月号クイズ景品
「飲むこんにやくゼリー
ー（りんご）」

ハサミで切り取ってお使いください。

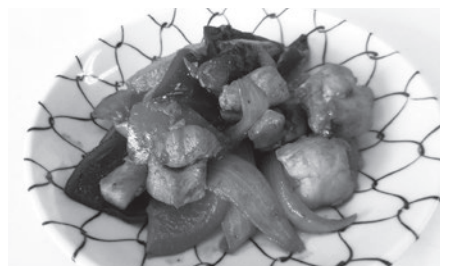
食改
おすすめ
レシピ

地場産品を使った料理/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

チキンのハワイアン炒め

1人分：259kcal 塩分1.1g 野菜量110g 調理時間：約15分

夏野菜がたくさん出回る時期になりました。今回はピーマンとパプリカを使った料理です。フライパン一つで簡単に作れます。ぜひお試しください。



△チキンのハワイアン炒め

◆作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎはくし切りにし、赤パプリカとピーマンは種を除いて乱切りにする。パインナップルは1枚を4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、赤パプリカを加え焼きつける。焼き色が付いたら裏返してピーマンを加え、炒め合わせる。
- ③全体にしんなりしたら酒をふり、パインナップルとAを加え、炒め合わせる。

★ポイント

しめじやエリンギ等のきのこ類、トウモロコシを入れても良いでしょう。残ったパインナップル缶は、1枚ずつラップに包んで冷凍すれば、アイスみたいに食べられます。

◎材料（2人分）

鶏もも肉 …………… 150g
塩 … 小さじ1/8 こしょう … 少々
玉ねぎ …………… 1/2 個
赤パプリカ …………… 1/2 個
ピーマン …………… 2 個
パインナップル缶 …… スライス2枚
酒 … 大さじ1 油 …… 小さじ1

★A

ケチャップ …………… 大さじ2
ウスターソース …… 大さじ1/2

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

不平不満たつぷりビンに詰めて寝る

成田あき子

おでん鍋薄すぎ濃すぎで汁多く

齊藤けん子

陽の光目覚まし代わり初夏の朝

下山ゆめ子

アクリル板立ててて孤食のフルコース

工藤りん子

本を手に晴耕雨読と眠ってる

花田美々

今だったらホップステップ踊れるわ

田中 薫

カッコウきた子育てで任せてこんちけ

るぞ

笹森松三

いい味になるまで鍋を見つめてる

下山しづえい

口も手も板チョコだらけママ抱っこ

奈良二郎

ほめ言葉たつぷりの嘘ザルに盛る

笠嶋やすお

日本一複雑言語津軽弁

阿部ひろゆき

川柳に泣かされたつぷり可愛がられ

香田龍馬

複雑多様乱調つづく風の音

佐藤倫生

垂れ下がる川の柳に揺れている

菊地志樹

正解を求め道なき道を行く

工藤まさひろ

鶴田短歌会六月作品

とりたての山菜料理の香りしてこ

の皿あの皿と食卓賑やか

山谷テル

ワクチンを打ちても変異株が増へ

犯人捜しの堂々巡り

松山裕子

今年も去年に続き禍のコロナ店の
売り場にマスクの山や

永沢忠義

母となり子をあやす娘より今年も

届きし赤いカーネーション

中島文子

田植えですまかない係それなりに

アズキマンママス おでん漬物

三浦悦子

朝逢えば元気な挨拶くれる子らス

クールバスとなり静かな道路

奈良鉄子

杖ついて食品コーナー見廻れば店

員何かと親切なりき

棟方文雄

たらの芽文芸クラブ六月作品

夏が来てセミがあたまたに飛んでき

た

しおん

夏休みはセミをつかまえてポッケ
に入れて

山谷晃誠

夏来ては最後の大会全て懸け必死

に練習バスケする

松本龍雅

夏遊び子どものにぎわい楽しそう

川口健太

青々と生い茂る葉が遅しく元気を

いただき見上げた空

松山

雨降って緑色増す早苗たち夏に向

かってぐんぐん伸びる

樹

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

(6月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
前中野	長内 京	(健太郎)
公園通り	棟方 景	授 (靖貴)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
菖蒲川	中畑 タミ	87
田中町	相川 ちよえ	72
沖	菊池 則人	57
桜町	笹森 正衛	88
胡桃	館 佐藤ハツエ	86
米元	西村 正明	63
野木	長内 實	86
新田	子坂本 晃	67
横	菟 小坂はる江	95

※この欄に載せたくない方は、届出の際にち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)

6月30日現在 (前月比)
 人口 12,347人 (-11人)
 男 5,786人 (-9人)
 女 6,561人 (-2人)
 世帯 5,404 (+1)
 出生 2人 転入 16人
 婚姻 0組 転出 17人
 死亡 12人

サマージャンボ7億円
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5千万円
 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
 各1枚 300円
7月13日(火)2種類同時発売!
 発売期間 7/13(火)~8/13(金)
 公益財団法人 青森県市町村振興協会

【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。

有限会社 津軽ぶどう村 スチューベンぶどう生産者の皆さまへ

津軽ぶどう村では、ふるさと納税返礼品としてのスチューベンぶどうを有償提供できる生産者を募集します。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

※ご提供いただいたスチューベンぶどうの管理・発送業務等は当社が行います。

お問合せ 有限会社 津軽ぶどう村
 鶴田字相原71-1

TEL: 0173-22-7711
 受付時間: 平日9~17時