

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】

下の文字から、縦・横・斜めに隠れている、○○花火(例:打ち上げ)を7つ消してください。残った4文字を組み合わせた言葉が答えです。

ネ	ウ	ヘ	セ	テ
ズ	ビ	ケ	ン	ヅ
ミ	フ	ム	コ	ツ
リ	コ	リ	ウ	ン
マ	ト	ツ	ケ	ロ

応募締切

8/31

(火)

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「スチューベンジュース1ℓ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。

今月のクイズ賞品



◀8月号クイズ景品
「スチューベンジュース1ℓ」

★7月号の答え

「カイスイヨク」

○キーワード(「夏野菜」)

レタス、パプリカ、オクラ、ニラ、ゴーヤ、シシトウ

【おめでとう! 7月号当選者】

対馬愛子さん、須藤千鶴子さん、^{ベニナ}PN「ツルパーバ」さん、PN「成田くん」さん、工藤愛子さん

【シークワード7月号の解答】

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

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

夏に食べたい料理/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

サバ缶カレー焼き野菜のせ

1人分: 562kcal 塩分2.45g 野菜量175g 調理時間: 約40分

夏野菜をたくさん食べられるメニューです。野菜から焼くとフライパン一つで簡単に作れます。ぜひお試しください。



△サバ缶カレー焼き野菜のせ

◆作り方

- ①玉ねぎはうす切り、にんじんは短冊切りに、ミニトマトは半分に切っておく。生姜はみじん切りにする。
- ②鍋に油と生姜を入れ熱し、香りが出たら玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
- ③②に分量の水とサバ缶を汁ごと入れ、沸騰するまでは強火、沸騰したら火を弱め、野菜に火を通す。
- ④火を止めてから、カレールーを入れて溶かす。ミニトマトも加えて、再び火にかける。とろみが付いたら火を止める。
- ⑤なすは幅5mmの薄切り、かぼちゃは幅5mmの薄切り、エリンギは縦に手で裂く。
- ⑥なすは油をしき、かぼちゃとエリンギはそのままフライパンで火が通るまで焼く。
- ⑦お皿にごはんを盛り、④のカレーを盛り、⑥のなすとかぼちゃ、エリンギをのせる。真ん中をくぼませ、温泉卵を割り入れる。

★ポイント

Aの野菜はピーマン、茹でたオクラ、コーンなど、お好みでどうぞ。

◎材料(4人分)

サバ水煮缶 …… 1缶
玉ねぎ … 300g にんじん … 70g
ミニトマト …… 5個
生姜 … 1かけ サラダ油 … 小さじ1
水 …… 500ml しょう油 … 小さじ1
カレールー …… 3かけ
温泉卵 …… 4個

★A

なす … 1本 かぼちゃ … 80g
エリンギ … 1パック

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

まず一步前向きになる二歩、三歩

成田あき子

母の日に孫から届いた赤いバラ

齊藤けん子

前世はかくや姫かも月が好き

下山ゆめ子

輝いた過去を知っているネクタイ

工藤りん子

たつぷりの時間底をつくメロディ

花田美々

プレゼント今は静かな平和です

田中 薫

鶴凧が背中けひまね飛びたくて

笹森松三

ペンキ塗り輝き眺め自画自賛

下山しづえい

運動も食事も医者に止められて

奈良二郎

頑固もの磨いて光るその素材

笠嶋やすお
輝きがくすんで見える五つの輪

阿部ひろゆき

君の名を付けたあの星プレゼント

香田龍馬

プレゼント貰い父の日だと気づく

佐藤倫生

こだわりを捨てて前向く風に乗る

菊地志樹

走りだすあなたの手綱引いてやる

工藤まさひろ

鶴田短歌会七月作品

名の知らぬ草花次々庭に咲き朝な夕な心を癒す

奈良鉄子

山背やみ陽の光り浴びる岩木山わ

中島文子

れの愛する青葉の季節

母の日にカーネーションと有り難うの五文字を添へてそつと渡しぬ

永沢忠義

植えたりし野菜を見たく杖ついて

山谷テル

やつぱりほつとすバトンタッチや

予約完了ほつと一息

松山裕子

手鏡に自分をうつし笑みたれば心

榎方文雄

新しいシャツとズボンで心地よく

三浦悦子

実すぐり励む梅雨晴れの園

たらの芽文芸クラブ七月作品

榎方文雄

夏休みしゆくくだいっばいこまつ

しおん

サッカーでゴールキーパーまかさ

山谷晃誠

学期未だたる休みに備えたく早く

松本龍雅

宿題渡してほしい

川口健太

定期考査良い成績を取れました

松山

短冊に願いを込めて七夕の子らの

背を見て祈る健康

樹

短冊に書いては消して決めた願い

澄んだ夜空の星に届けと

鶴田短歌会・事務局
たらの芽文芸クラブ
〒038-3531
鶴田町大字木筒字下藤代63の1
TEL 0173 (22) 5103

戸籍の窓

(7月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者
中野	工藤 佳世	(二郎)
東瀬	良沢 泉	(直也)
菖蒲	川田 中	(翔大)
仲町	竹越 心琥	(健一郎)
みどり	町 伊藤 陽平	(康太)
山道	小野 寺悠馬	(力哉)
大巻	神 咲良	(毅洋)

ご結婚おめでとう

町名	氏名	名
(あさひ町)	(吉田)	慎悟
田中町	村上	千尋

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
野木	寺山富士則	64
駅前通り	山下 晃司	53
米元	中野 一正	81
あさひ町	佐々木フサエ	73
境	須郷喜代治	90
相原町	眞藤 郷志	92
中野	松山 良子	74
寺町	赤城 惠子	80
田の尻	福田 忠榮	79
公園通り	上原 英樹	79
山道	小野寺義彦	58
野木	寺山美よし	77
駅前	町 天童 文子	91
横薮	安田 久光	76
後中	野 澁谷 忠義	81
稲元	平田 ミエ	96
富士見	町 下山ツ子	71
桜町	三浦 三郎	91
野木	長内 重市	88

※この欄に載せたくない方は、届け出の際にくらしの窓口へ申し出てください。

(人の動き)

7月31日現在 (前月比)
人口 12,329人 (- 18人)
男 5,772人 (- 14人)
女 6,557人 (- 4人)
世帯 5,402 (- 2)
出生 7人 転入 10人
婚姻 1組 転出 14人
死亡 21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。

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