

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」

【クイズの解き方】

10月10日は「国スポあおもり 総合開会式」でした。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、**国スポで行われる競技を8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。

ジ	ホ	ツ	ケ	ー	ト
テ	ユ	サ	ツ	カ	ー
ス	ニ	ウ	ツ	ー	ナ
イ	カ	ス	ド	ギ	カ
エ	ア	ラ	ナ	ウ	ヌ
イ	リ	タ	テ	ブ	ー

応募締切

11/2

(月)

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

鶴田町役場企画交流課 計画係 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「スチューベンぶどうケーキ引換券」と町より「つるりんグッズ」を5名様にプレゼントします。

今月のクイズ賞品



▲10月号クイズ景品「スチューベンぶどうケーキ」

★9月号の答え

「アニマル」

○キーワード（人気のペット）

ウサギ、ハムスター、チンチラ、イヌ、ネコ、インコ、カメ

【9月号当選者（応募総数 17 通）】

齋藤美代さん、成田裕さん、PN「あっこちゃん」さん、PN「ぼっちやうり三ヶ月」さん、PN「ぼむぼむ」さん

【シークワード9月号の解答】

ア	ウ	サ	ギ	ハ
チ	イ	ネ	ニ	ム
ヌ	ン	イ	コ	ス
マ	ン	チ	ル	タ
ゴ	カ	メ	ラ	ー



交番あんぜん・あんしん通信

高齢者の交通事故を防止しよう！

10月になると日暮れが早くなり、夕方の道路は急に見えにくくなります。

高齢になると、歩く速度、道路を渡りきるまでに必要な時間、周囲の見え方などに変化が生じます。

「大丈夫だろう」という思い込みが交通事故につながることもあります。

いつもの道、いつもの自分だとしても、交通環境は変わります。

交通事故の当事者とならないために十分な対策をして、元気に安心して外出しましょう。

★歩行者としての交通安全対策

①正しい横断方法の実践（ハンド＆サンクスの実践）

ハンド＆サンクスとは、横断する歩行者が「手を上げる・運転者に顔を向ける」などの行為を示しており、ドライバーに横断する意思を正確に伝え、停止したドライバーに「ありがとう」の気持ちを表すものです。

道路を横断する際は、ハンド＆サンクスを心がけ、正しい横断歩道の渡り方を実践しましょう。

②明るい目立つ色の服装や反射材の活用

夜間に外出する際は、明るい目立つ色の衣服の着用や、靴・衣服・つえ等に反射材やライトをつけ、見せる工夫をして他者に対し自分の存在をアピールしましょう。

★運転手としての交通安全対策

①速度を控える

速度を控え、早めにブレーキをかける準備をするなど余裕を持った運転をしましょう。

②横断歩道付近は減速する

横断歩道付近では、「人がいるかもしれない」という気持ちで減速・徐行するなど、いつでも停止できる準備をしましょう。

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



川柳鶴田吟社九月句会作品

酷暑豪雨農家の悲鳴聞こえくる

成田あき子

報われぬ努力もあると知った夏

下山ゆめ子

回転木馬びったり君の後を追う

工藤りん子

びつたりに来たふりをした初デート

佐藤あきもん

雨粒が天災となる温暖化

下山しうえい

なにもかも水に流してくれる妻

阿部ひろゆき

傍に居るだけで楽しくなるひとだ

佐藤倫生

なにもかも実りの稲穂水びたし

菊地志樹

真つ直ぐに生きて見事に着地する

工藤まきひろ

鶴田短歌会九月作品

朝顔はとりどりに咲きつる伸ばし

一年生の二学期始まる

今までの恵みに感謝 夫、息逝きて

不甲斐なきわれ光りを求め

九十歳なりたる自覚胸に秘め

ひとり暮らしの道あゆみおる

今朝の花うすも色のミニアスター

トイレの棚に向きを揃えて

新聞に掲載されし我が歌に

電話をくれし友の嬉しも

鶴田短歌会 事務局 棟方文雄

0173 (22) 5103

満月や踊るうきぎのもちづくり

青空に高く高くと赤蜻蛉

砂浜に船をながめて秋涼し

秋の朝雲一つなき岩木山

収穫祭鍋ではじけるポップコーン

朝一の知らせ「休校」飛び上がる

何しようかと笑みこぼれ落つ

釣り糸を垂らす上には鯛雲

ピザ窯の匂い溢れる秋日和

たらの芽文芸クラブ 事務局

0173 (22) 6341

満月や踊るうきぎのもちづくり

青空に高く高くと赤蜻蛉

砂浜に船をながめて秋涼し

秋の朝雲一つなき岩木山

収穫祭鍋ではじけるポップコーン

朝一の知らせ「休校」飛び上がる

何しようかと笑みこぼれ落つ

釣り糸を垂らす上には鯛雲

ピザ窯の匂い溢れる秋日和

たらの芽文芸クラブ 事務局

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
胡桃 館 伊藤 美命 (駿之介)



ごめい福を祈ります

町 名	死亡者名	年齢
菖 蒲 川	田澤 司	87
相 原 町	安田 定光	88
寺 町	勝浦 章徳	59
あさひ町	澁谷 栄	77
西瀬良沢	高橋 かつ	89
掛 元	齋藤 則子	79
胡 桃 館	三上 ちみ	92
西瀬良沢	高橋 一夫	78
田 中 町	八木橋キワ	92
間 山	出町 昭政	79
田 中 町	八木橋キヨ	97
新 田 子	坂本フヂエ	88
鶴 泊	藤田 セツ	91
みどり町	石村 タケ	92
山 道	一戸 宏樹	71
公園通り	佐々木 巴	88
山 道	小野寺まつよ	85
山 道	一戸 裕子	70
稲 川	山形 耕一	82
菖 蒲 川	工藤キヨエ	88
境	須郷 ゆり	83
境	千葉 仁美	46
桜 町	神 和弘	72
野 木	寺山 和彦	72

※この欄に載せたくない方は、届け出の際に戸籍住民係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ができるものをお持ちください。

(人の動き)

9月30日現在 (前月比)

人口	11,043 人	(- 32 人)
男	5,166 人	(- 13 人)
女	5,877 人	(- 19 人)
世帯	5,251	(- 9)
出生	1 人	転入 11 人
婚姻	0 組	転出 17 人
死亡	27 人	

新着本の紹介



イン・ザ・メガチャーチ
著：朝井 リョウ

ファンダム経済を仕掛ける側、のめり込む側、かつてのめり込んでいた側——世代も立場も異なる3つの視点から、人の心を動かす“物語”の功罪を炙り出す。

公民館図書室情報局

- ・多類婚姻譚 / 著：風良 ゆう
- ・青天 / 著：若林 正恭
- ・老いた親とは離れなさい / 著：坂岡 洋子
- ・天鬼越 / 著：北森 鴻、浅野 里沙子

♪図書室に遊びに来てね~♪

21世紀の町の担い手たち

家族からのメッセージ



令和8年7月に出生届けがありました
た赤ちゃんをご紹介します。



せん
染ちゃんへ
おねえちゃんと仲良く元気
いっぱいになってね！
佐々木 来・夏輝さん(掛元)



第7回本の市 はなかり市

2026年10月25日(日)
10:00～16:00

TSURUTA LABO
(鶴田町妙法崎75)



主催：はなかり市実行委員会
後援：鶴田町 協力：(一社)もったいない研究所



ツルラボ図書室 ひとの本棚

あなたの
心に残った本を
紹介してください



フォームよりご応募ください
※応募には会員登録が必要です

TSURUTA LABO

鶴田町地域活性化支援センター

施設利用予約・
お問合せ

☎0173-26-5888
(9:00-18:00)

WEBSITE

<https://tsurutalabo.com/>



食改 おすすめ レシピ

食生活改善推進協議会「みつば会」監修

卵ときくらげの炒め物

1人分：173kcal 食塩相当量1.1g 野菜の量55g

いつの頃からか、スーパーなどで生のきくらげを見ることが多くなりました。「あらげきくらげ」という品種で、肉厚でコリコリとした食感が楽しめます。どんな料理にも合います。今回は簡単中華の炒め物にしてみました。ぜひお試しください。

◆作り方

- ①きくらげは一口大に切る。豚肉も食べやすい大きさに切り、塩・こしょう少々で下味をつける。
- ②小松菜は4cm長さ、長ネギは1cmの斜め切りにする。
- ③卵はこしょうを加えて溶きほぐす。
- ④フライパンにサラダ油を強火で熱し、③を一気に入れざっと混ぜて半熟になったら取り出す。
- ⑤空いたフライパンにごま油を足し、豚肉と長ネギ、小松菜の茎を入れて中火で焼き付ける。
- ⑥肉の色が変わったら小松菜の葉ときくらげを加え炒めあわせる。
- ⑦葉がしんなりしてきたら、オイスターソース、しょう油で味をつける。
- ④の卵を戻し入れて全体を炒めあわせる。

★ポイント

乾物のきくらげを使う場合は、約10倍の量になるので、80gの場合は8g使います。たっぷりの水で戻し、熱湯をサッとくぐらせ冷水に取り、水気を切って使います。また、卵は加熱し過ぎないように、かき混ぜすぎないようにすると良いでしょう。



◎材料(4人分)

卵……………2個	ごま油……………50g
豚小間切れ……………80g	オイスターソース 10g
きくらげ……………80g	しょう油……………9g
小松菜……………160g	塩……………少々
長ネギ……………60g	こしょう……………少々
サラダ油……………10g	