広報つしま no.100 June 2012 6

ご注意ください
●携帯電話で撮影した写真は画像が荒く、使えない場合があります。
●できるだけ頭や体(胸より上)が切れていない写真をご用意ください。

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!

お誕生日おめでとう 6がつ生まれ

ママとママのところに来てくれてありがとう♥一緒にたくさん楽しもうね♪

小島祐真(こじまゆうま)くん
6/5生まれ(1才)厳原町

いただきますやダンスが大好きなみずき みずきの笑顔はみんなを幸せにするよ♥ 生まれて来てくれてありがとう★大好きだよ♥

吉野瑞稀(よしのみずき)くん
6/26生まれ(1才)美津島町

陽向♥1才のお誕生日おめでとう♥いつも素敵な笑顔をありがとう♥パパとママのたからものだよ♥優しくてたくましい元気いっぱいの男の子になってね♥♥だいすきだよぉ~♥♥ パパとママより

柿脇陽向(かきわきひなた)くん
6/15生まれ(1才)厳原町

こうちゃん誕生日おめでとう★これからもごはんをモリモリ食べて元気いっぱいのこうちゃんでいてください♥味の面倒もよくみてくれるいいお兄ちゃん♥じいたん、ばは大好きっ子♥ パパ・ママより

神宮煌晟(しんぐこうせい)くん
6/28生まれ(2才)美津島町

これからもかわいい笑顔ですくすく大きくなってね★ 父母より

小宮綾太(こみやりょうた)くん
6/2生まれ(1才)厳原町

お兄ちゃん、お姉ちゃんに可愛がられて大きく元気に成長してます♥パパもママもとっても嬉しいよ♪

犬塚羽愛斗(いぬつかはあと)くん
6/10生まれ(1才)厳原町

甘えん坊のゆうしん♥これからも元気いっぱいのゆうしんでいてね★ パパ・ママより

扇(おおぎ) 優心(ゆうしん)くん
6/1生まれ(4才)上対馬町

いっぱい笑って、泣いて、怒って、食べて、寝て、のびのびすくすくおっきくなーれ♪

日下部幸太(くさかべこうた)くん
6/8生まれ(2才)美津島町

なぎさ6才 女優志望♥

日下部凪沙(くさかべなぎさ)ちゃん
6/28生まれ(6才)美津島町

※毎月たくさんのご応募をいただいています。下記問い合わせ先へお早めにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

募集

「広報つしま」の表紙の写真(季節にあった写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集しています。

■問い合わせ 【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当まで)
〒817-0012 対馬市厳原町日吉301 ☎0920(52)0665
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙……「赤米神田での田植え」赤米諮問大使 相川七瀬さん
※記事は7月号に掲載します。

地もんば食べてみらんね!!

「焼きあじの姿寿司」

(財)日本食生活協会
よい食生活をすすめるためのしおり(抜粋)

材料(4人分)

- あじ…… 2尾
- 塩……小さじ1/3(2g)
- 米…… 2合
- <合わせ酢>
  - Ⓐ 酢…… 大さじ4
  - Ⓐ 砂糖…… 大さじ1
  - Ⓐ 塩……小さじ2/3(4g)
- みょうが(みじん切り)…… 2本
  - Ⓑ しその葉(みじん切り)… 6枚
  - Ⓑ 白ごま…… 大さじ1
- スライスチーズ…… 2枚
- しょうがの甘酢漬け……30g

エネルギー 392kcal、カルシウム 109mg

作り方

① アジはぜいごを取って三枚におろし、小骨をとる。塩をふって10分置き、水気を拭いて焼いておく。みょうが、しその葉はみじん切りにする。

② かためにに炊いたご飯に、みょうがを加えたⒶをふりかけ、全体をきるように混ぜてⒷを散らし、軽く混ぜる。

③ ラップを広げ、中央に①のアジの皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②の寿司飯の1/4量を棒状にまとめてのせ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごと切り分け、ラップをはずして器に盛り、生姜の甘酢漬けを添える。

ポイント
みょうがや、しその香りを効かせた寿司飯で、さっぱりと!

〈広報つしま6月号に要した費用〉\1,362,240 〈本年度累計〉\4,238,760

■発行/対馬市
〒817-8510 長崎県対馬市厳原町国分1441
☎0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city.tsushima.nagasaki.jp

■この用紙は地球環境保護のため再生紙を利用しています。