

誕生日オメデトゥ★
アンパンマン大好き
獅恩くん△♡
アンパンマンの様に
強く優しい子に
育ってね♡♡♡
パパ・ママより

まつばら し おん
松原獅恩くん
4/16生まれ(1才)美津島町



初めての誕生日
おめでとう△♡
すくすく大きくなって
くれてありがとう♡
これから明るく
元気な姿まで
いてください△♪
パパ・ママより

やました あん
山下 杏ちゃん
4/11生まれ(1才)美津島町



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△△

4がつ
生まれ

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、前月25日
までにご応募ください。

5才の誕生日おめでとう♡
ちょっと元気すぎて
怒られることもあるけど
本当はとっても優しいこと
知ってるよ△
凱大 大好き★
パパ・ママ・のんのより

やまだ かい と
山田凱大くん
4/24生まれ(5才)上県町



そうくん、
お誕生日おめでとう★
お兄ちゃんが
大好きなそうくん△
まだ少し甘えん坊さん
だけど元気にいっぱい
大きくなってね♡♡

こばやし そう き
小林蒼季くん
4/16生まれ(4才)美津島町



お誕生日おめでとう△♪
何でも好き嫌いなく食べる姿は
ママたちも感心してます△
お手伝いもしてくれる様にな
ったね★そんな愛麗が
パパ・ママは大好きです♡
産まれてくれて
ありがとう♡

や の あい り
矢野愛麗ちゃん
4/13生まれ(4才)厳原町



ご注意
ください

- 申し込み多数の場合は、先着順（初めての方優先）とさせていただきます。
あらかじめご了承ください。
- 携帯電話で撮影した写真は、画質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。
- お預かりした写真等は、返却できない場合があります。



募集

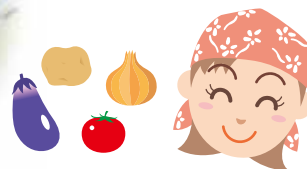
「広報つしま」の表紙の写真(季節にあった写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等
募集しています。
問い合わせ 【広報業務受託業者】 合資会社 厳原印刷所 (広報担当まで)
〒817-0012 対馬市厳原町日詰301 ☎0920(52)0065
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙：海峡に沈む夕日（佐奈豊トンネルから望む）
提供：柳田政則さん（厳原町）

地もんば食べてみらんね!!

「元気のでる蒸しパン」

対馬市食生活改善推進協議会豊玉支部 考案



材料(2個分)

小麦粉…………… 30g
ベーキングパウダー…… 小さじ1
よもぎ…………… 15g
〔 干しぶどう…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
〔 スキムミルク…………… 大さじ2
牛乳…………… 大さじ1
卵…………… 1個
砂糖…………… 大さじ3

作り方

- ① よもぎは茹でて、カッターかミキサーにかけ、しぼる。干しぶどうは、やわらかくなるまで酒に漬けておく。
- ② スキムミルクは牛乳でのばす。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、3回ほどふるう。
- ④ 全卵を泡立て、砂糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④に①・②・③を加え、木じゃくしでざっくりと混ぜる。
- ⑥ ⑤をアルミケースに入れ、15分ほど蒸す。
(干しぶどうは、上に飾ってもいいです)

親子で野に出てよもぎを摘み、
おやつ作りにチャレンジして
みませんか？



よもぎ

アクが強いので、熱湯に重曹をいれよくゆでて、冷水にさらすとアクが抜け食べやすくなります。茹でたものを細かく切り、冷凍しておくと、餅や団子・パン生地に利用できます。

〈広報つしま4月号に要した費用〉 ¥1,590,300 〈本年度累計〉 ¥1,590,300

！な島です。対馬

■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。

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