

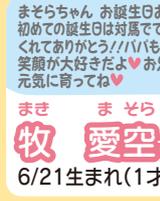


お誕生日おめでとう♡  
皆の人気者ゆりあちゃん♡  
皆、可愛いゆりあちゃんが  
大好きだよ♡  
まつばら  
**松原ゆりあちゃん**  
6/22生まれ(1才)美津島町

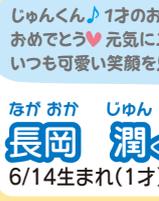


パパママ大好き♡こはる★  
お誕生日おめでとう♡いつもニコニコで  
よく食べる心運♡パパママも、そんな  
心運が大好きです♡いつまでも可愛い  
笑顔で元気に大きくなあれ♡  
うつき こはる  
**植木心遥ちゃん**  
6/13生まれ(1才)厳原町

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** △△  
6がつ  
生まれ



まぞらちゃん お誕生日おめでとう♡  
初めての誕生日は対馬です♡元気に育っ  
てくれてありがとう!!/パパママもまぞらちゃん  
の笑顔が大好きだよ♡お兄ちゃんも仲良く♡  
元気に育ってね♡ パパママより  
まぜ まぞら  
**牧 愛空ちゃん**  
6/21生まれ(1才)厳原町



じゅんくん♪1才のお誕生日  
おめでとう♡元気にスクスク育っ  
ていつも可愛い笑顔を見せてね♡  
ながおか じゅん  
**長岡 潤くん**  
6/14生まれ(1才)厳原町



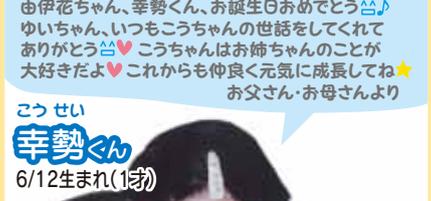
1才のお誕生日おめでとう♡  
かわいい笑顔にいつも癒され  
ます♡生まれてきてくれて  
ありがとう♡♡♡  
あひる  
**阿比留ももちゃん**  
6/19生まれ(1才)厳原町



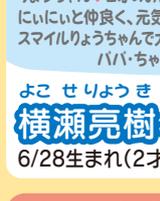
パパにそっくりな優君♪2才の誕生日  
おめでとう♡日々ヤンチャになっていく優君♡  
怪獣はほどほどにね♡優奈姉ちゃんと  
従兄弟と仲良く元気に遊んでね♡  
/パパママ&優奈姉ちゃんより  
くさば ゆつと  
**草葉優斗くん**  
6/28生まれ(2才)峰町



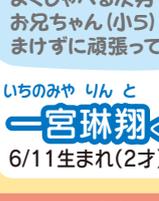
1才の誕生日おめでとう♡  
これからもいっぱい食べて  
いっぱい遊ぼうネ♡  
たぎわ ひろき  
**滝川大貴くん**  
6/12生まれ(1才)厳原町



由伊花ちゃん、幸勢くん、お誕生日おめでとう♡  
ゆいちゃん、いつもこうちゃんの世話をしてくれて  
ありがとう♡こうちゃんはお姉ちゃんのことが  
大好きだよ♡これからも仲良く元気に成長してね★  
お父さん・お母さんより  
こうせい  
**幸勢くん**  
6/12生まれ(1才)



りょうちゃん♡2才のお誕生日おめでとう!!  
にいにいと仲良く、元気いっぱいな  
スマイルりょうちゃんが大きくなってね♡  
/パパ・ちやあちゃんより  
よこ せりょうき  
**横瀬亮樹くん**  
6/28生まれ(2才)豊玉町



よくしゃべる次男です♡  
お兄ちゃん(小)に  
まげずに頑張ってる♡  
いちのみや りんと  
**一宮琳翔くん**  
6/11生まれ(2才)厳原町



はしぐち ゆい か  
**橋口由伊花ちゃん**  
6/12生まれ(4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



地もんば食べてみらんね!!  
「ひじきのゴマ酢和え」



- 材料(4人分)
- 人参..... 16g
  - きゅうり..... 80g
  - ひじき(乾)..... 20g
  - 砂糖..... 大さじ1弱
  - 酢..... 大さじ1と2/3
  - みりん..... 大さじ1と1/2
  - しょうゆ..... 大さじ4/5
  - ごま..... 大さじ1と1/3
  - 生姜..... ひとかけ

作り方

- ① ひじきは水にもどしてから茹で、水気をきる。
- ② きゅうり、人参はせん切りにする。  
軽く塩をし、しんなりしたら水洗いして水気をよくしぼる。
- ③ ①と②をAで和え、針生姜を飾る。

旬の食材 ひじき

カルシウムや鉄、食物繊維が豊富なヘルシー食材です。  
柔らかな「芽ひじき」はサラダや和え物に、かみ応えのある「長ひじき」は煮物に良く合います。



1人分栄養価

- エネルギー..... 58kcal
- たんぱく質..... 1.7g
- カルシウム..... 114mg
- 鉄..... 3.2g
- 食物繊維..... 3.1g
- 食塩..... 0.7g

「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。  
■問い合わせ先  
【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当 中村)  
〒817-0012 対馬市厳原町日野1-1-1 0920(52)0000(52)0000  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙..... 対馬が誇る森林の恵み

〈広報つしま6月号に要した費用〉¥1,362,240 〈本年度累計〉¥4,390,800

！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分1441

☎ 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112

E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp