

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
11がっ生まれ

ちっちゃいのにとってもパワフルなゆうなちゃん♡
思いやりのある子に育ってくれるといいな♪
パパ・ママより

つなだゆうな
上田侑奈ちゃん
11/15生まれ(1才)美津島町



らい君、1才のお誕生日おめでとう☆
お兄ちゃんに負けないくらいイタズラが大好きな、らい君が歩けるようになったら、いっぱい散歩しようね♪
パパ・ママより

むらせらいき
村瀬琥輝くん
11/5生まれ(1才)峰町




旺ちゃん、1才のお誕生日おめでとう♪
たくさん食べて、元気にたくましく育ってね☆
生まれてきてくれてありがとう♡
お父さん・お母さんより

みやほらおうすけ
宮原旺佑くん
11/2生まれ(1才)上対馬町



おつきく生まれて、よく食べ、よく動き、いつも元気な琉くん♪
お誕生日おめでとう☆
琉くんはみんなの宝物です♡
いつもありがとう♪

ありむらりゅういち
有村琉一くん
11/22生まれ(1才)厳原町



恭志朗1才のお誕生日おめでとう!
ヘアースタイルだけはジジに似ないでね(笑)
パパ・ママより

たなかきょうしろう
田中恭志朗くん
11/8生まれ(1才)美津島町



あいか、3才のお誕生日おめでとう♪
これからも愉快な愛徒でいてね☆

かわのあいか
河野愛佳ちゃん
11/7生まれ(3才)厳原町




誕生日おめでとう♡
いつも笑顔のりょう君☆
これからもお姉ちゃんと仲良く元気に育ってね♪
パパ・ママより

なかむらりょうと
中村龍斗くん
11/6生まれ(1才)峰町




4才も元気いっぱいがんばりま〜す!!

どうしま りょう
惣島 遼くん
11/3生まれ(4才)厳原町




みーちゃん6才のお誕生日おめでとう♡
いつも健魂の面影を見ることができてありがとう♪
来年は1年生だね!!
勉強・運動・頑張ってるね☆
みんなに優しく、元気に大きくなってね☆
パパ・ママより

あひるみこと
阿比留心琴ちゃん
11/6生まれ(6才)豊玉町




Happy Birthday マコ♡
色々な言葉が出るようになってきて、これからどんなお話が出来ようになるのか楽しみです☆
これからも元気いっぱい、ごはんもたくさん食べてたくましく育ってね☆

ながせ まこと
長瀬 誠くん
11/24生まれ(2才)厳原町



お誕生日おめでとう☆
これからも愛音お姉ちゃんと仲良く遊んでね♪

かとうみゆう
加藤心優ちゃん
11/20生まれ(5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誕生日の前月27日までに応募ください。(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(季節にあつた写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集しています。
【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当: 山本)

問い合わせ先
TEL 0817-0012 対馬市厳原町口田301-0002(02)0065
Eメール izuin21@apricot.ocn.ne.jp

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

今月の表紙…子どもは地域の宝
「地域で子育てを楽しむ会」のわくわく土曜日

地もんば食べてみらんね!!
「野菜たっぷりだんご汁」



がんばらば長崎流おもてなしレシピ集より

- 材料(4人分)
- じゃがいも……………130g
 - 片栗粉……………大さじ3
 - 水……………小さじ2
 - 塩……………少々
 - 豚肩ロース……………50g
 - 人参……………小1/4本
 - こんにやく……………1/4枚
 - ごぼう……………20g
 - 油……………大さじ1
 - 水……………500ml
 - 酒……………大さじ1
 - 薄口しょうゆ……………小さじ2
 - みりん……………小さじ2
 - 塩……………少々
 - 小ねぎ……………2本

1人分栄養価

エネルギー……………	125kcal
たんぱく質……………	3.0g
カルシウム……………	10mg
食塩相当量……………	0.6g

- 作り方
- ① じゃがいもは皮つきのまま茹で、熱いうちに皮をむいてつぶし、Aを加えてこね、まとまったら8等分にして丸め、じゃがいも団子を作る。
 - ② 豚肉は1cm幅に切る。
 - ③ 人参・こんにやくは、1cm幅の短冊切りにし、こんにやくは熱湯でサッと茹でる。ごぼうは斜め薄切りにし、酢水にさらして水気をきる。
 - ④ 鍋に油を熱し、②を炒め、③を加えて水と酒を加える。
 - ⑤ ひと煮立ちさせてアクをとり、3~4分間中火で煮たら、Bの調味料を加えて混ぜ①を加える。
 - ⑥ 椀に盛り、小口切り的小ねぎを散らす。



「がんばらば長崎流おもてなしレシピ集」とは、来年開催される長崎がんばらば団体に向けて作成されたレシピ集です。スポーツ選手に適した食事に着目するとともに、県内の郷土食を紹介しています。対馬市からはとんちゃんや、さざえごはん、ひじきを使った料理などが紹介されています。



〈広報つしま11月号に要した費用〉¥1,286,220 〈本年度累計〉¥11,202,000

!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。