



1才のお誕生日おめでとう☆希衣が笑うとみんなが笑顔になれるよ★元氣いっぱいかわいイ希衣ちゃん★これからはずっと、その笑顔を見せてよ★いっぱい食べて、いっぱい遊んで大きくなあれ☆
お父さん・お母さんより
たかまつ きい
高松希衣ちゃん
9/2生まれ(1才)厳原町

れいちゃん1才おめでとう☆
ごはんももりもり食べて、
どんどんおっさくなるーね!!!
大好きだよー♡♡♡
うとれいな
宇土怜那ちゃん
9/5生まれ(1才)厳原町



璃旺、お誕生日おめでとう!!
ママとパパと恋は璃旺が
大好きだよ♡ これからも
家族4人でたくさん思い出
作っていこね☆
ハハママより
ひらかわり おつ
平川璃旺くん
9/17生まれ(2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

9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)

少しずつ言葉が出てきたしたる♪
これからたくさん言葉を覚えて、
早くお話ししたいな☆♡
2才おめでとう!!
くわはら かける
桑原 駈くん
9/10生まれ(2才)厳原町



宝7才!!
今年もワイルドに
いきます☆
たけ たほつさく
武田宝作くん
9/3生まれ(7才)厳原町



4才の誕生日おめでとう★
保育所大好きな悠翔♪
お友達と仲良く
いっぱい遊んでね☆♡
いわもと ゆうと
岩本悠翔くん
9/18生まれ(4才)豊玉町




りーちゃん2才のお誕生日おめでとう♡
毎日元気に歌って踊ってみんなを楽し
ませてくれてありがとう!!おしゃまな
りーちゃんが大好きです☆
ハハとママより
ささきりさ
佐々木里紗ちゃん
9/27生まれ(2才)美津島町



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。
- 応募締切は、お誕生日の前月27日です。お早めにご応募ください。



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。
■問い合わせ先 【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当より)
〒817-0010 対馬市厳原町田代60-1 0920(52)0609
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙：真夏の夜に「桜雪Ma-ru」(対馬厳原港まつり)

地もんば食べてみらんね!!

「かぼちゃとなすのそぼろ煮」

ヘルスメイトレシピ



材料(4人分)

かぼちゃ	200g
なす	100g
いんげん	60g
油	大さじ1
鶏ひき肉	80g
だし汁	400ml
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは3cmのくし形、なすは乱切りに切る。
- ② いんげんは下茹でして斜めに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ひき肉を箸で炒める。
- ④ ①とだし汁を入れ火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、砂糖と醤油を加えて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、いんげんを添える。

旬の食材 かぼちゃ

夏に収穫されますが、3ヶ月ほどおくと甘みが増しておいしくなると言われています。
かぼちゃは食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。
ずっしりと重みがあり、種が熟して膨らんでいるものを選びましょう。



1人分栄養価

エネルギー	112kcal
たんぱく質	6.3g
食物繊維	2.3g
塩分	1.1g

〈広報つしま9月号に要した費用〉¥1,286,220 〈本年度累計〉¥8,553,540