

みなほ、1才のお誕生日おめでとう♡
家族みんな、みなほが大好きだよ♡
優しい女の子に育ってね♡
お父さん・お母さんより

つらたにみなほ
浦谷南帆ちゃん
8/13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

8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)



1才のお誕生日おめでとう♪
お姉ちゃん、お兄ちゃんに負けな
ように、元気にたくましく大き
くなってね♡

たぐちとつま
田口澄真くん
8/10生まれ(1才) 豊玉町



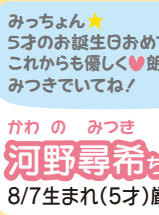
輝邦、大好きだよ♡
2才の誕生日おめでとう!
父・母より

ひだかてるくに
日高輝邦くん
8/30生まれ(2才) 厳原町



いつも落ちついているみおさん♡
1才のお誕生日おめでとう♡!!
元気な兄ちゃんと仲良く遊んでね☆
お母さんより

あひるみお
阿比留未央ちゃん
8/16生まれ(1才) 豊玉町



みっちゃん★
5才のお誕生日おめでとう!
これからも優しく♡朗らか♡な
みつきでいてね!

かわのみつき
河野尋希ちゃん
8/7生まれ(5才) 厳原町



4才お誕生日おめでとう♡
いつも明るくて元気なせいくん★
たくさん食べて、いっぱい遊んで
心も体も大きな人になってください♡
大好きよ♡ パパ・ママより

ひだかせいしろう
日高誠志郎くん
8/13生まれ(4才) 厳原町



みなと6才!
ゆるキャラを脱出して
できる男になるぞ♡!!

かめざわ みなと
亀澤水都くん
8/3生まれ(6才) 厳原町



ゆう、6才のお誕生日おめでとう♡
いつも元気でたまに優しい男の子/今年はたくさん
海に行こうね/花火をしようね/楽しい思い出た
くさん作ろう!!/そしてまたたくましくなろうよ!!
かわいい弟ふたりもよろしくね☆
おとピアノの練習をしてください。

ひがしかわ ゆう
東川悠くん
8/9生まれ(6才) 上県町



妹もできてすっかりお姉ちゃんに
なった莉羅♡もうちょっと、おしと
やかな女の子になってね♡
4才おめでとう♡ パパ・ママより

きりたにりら
桐谷莉羅ちゃん
8/1生まれ(4才) 厳原町



しいちゃん♡もう4才だね/お母さんの
お手伝いいつもありがどう♡♪とでも
助かります♡ これからも元気いっぱい
笑顔いっぱいほしいちゃんて
いてください!!

くわはら しずく
桑原隼ちゃん
8/17生まれ(4才) 厳原町

募集

今月の表紙……対州馬を先頭に通り初め
(臨港道路厳原久田線開通)

「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。
問い合わせ先 【広報業務委託業者】 合資会社 厳原印刷所 (広報担当: 志保)
TEL 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112 対馬市厳原町田部301-2 09020(52)0065
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

地もんば食べてみらんね!!

「魚の南蛮漬け」

ヘルスメイトレシピ



作り方

- ① 魚の切り身に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② にんじん・たまねぎ・ピーマンはせん切りにし、
サッとゆでて水気をきる。
- ③ Aの調味料を合わせ煮立てる。
- ④ ③に①②を加え、味をなじませる。

お酢でサッパリしてるので、
夏の食欲がないときにオススメ!!!
冷やして食べてもおいしいです♪



旬の食材 アジ



アジは1年中とることが出来ますが、初夏～夏が旬と言われています。ビタミンB1やタウリンを多く含み、夏バテの時期には最適です。身が固くツヤがあるもの、目が透き通っているものを選びましょう。

材料(4人分)

- 魚(切り身)……………240g
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- にんじん……………40g
- たまねぎ……………120g
- ピーマン……………40g
- だし汁……………60ml
- 酢……………100g(大さじ6と2/3)
- みりん……………80g(大さじ4と1/2)
- 砂糖……………大さじ4
- 濃口しょうゆ……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3

1人分栄養価

- エネルギー……………224kcal
- たんぱく質……………13.7g
- カルシウム……………31mg
- 塩分……………2.0g

〈広報つしま8月号に要した費用〉 ¥1,514,280 〈本年度累計〉 ¥7,267,320

!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