



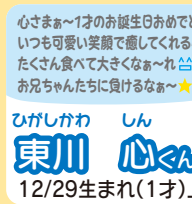
今日まで病気もせず
毎日かわいい笑顔
をありがとう♡
ほしの ここあ
星野心愛ちゃん
12/14生まれ(1才) 厳原町



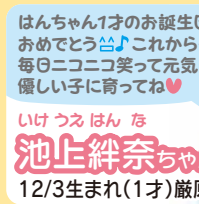
1才のお誕生日おめでとう♪
ずっと元気な
侑紀ちゃん、幸福兄・祐志兄に一杯
可愛がってもらおうね☆ 父・母より
幸輝・祐志・侑紀より
やまだ ゆき
山田侑紀ちゃん
12/27生まれ(1才) 美津島町

12がっ
生まれ
お誕生日
おめでとう△△

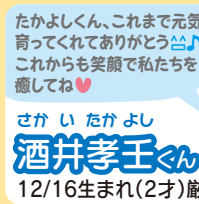
今月お誕生日を迎える
子ども達を紹介します!!



心さまぁ〜1才のお誕生日おめでとう♡
いつも可愛い笑顔で癒してくれる心くん♪
たくさん食べて大きくなぁ〜れ♪
お兄ちゃんたちに負けるなぁ〜☆
ひがしかわ しん
東川心くん
12/29生まれ(1才) 上県町



はんちゃん1才のお誕生日
おめでとう♪ これからも
毎日ニコニコ笑って元気に
優しい子に育ってね♡
いけつね はな
池上絆奈ちゃん
12/3生まれ(1才) 厳原町



たかよしくん、これまで元気に
育ってくれてありがとう♪
これからも笑顔で私たちを
癒してね♡
さかい たかよし
酒井孝王くん
12/16生まれ(2才) 厳原町



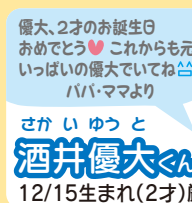
誕生日おめでとう♪
トーマス大スキな日向★元気一杯
で寝る中はメチャクチャです(笑)
人を思いやれる逞しい男の子に
なってください♡ かよこより
いちのみや ひなた
一宮日向くん
12/25生まれ(3才) 厳原町



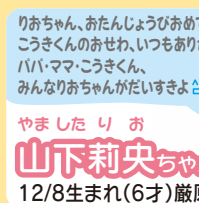
たっくんお誕生日おめでとう♪
たくさん遊んで、たくさん寝て、
これからも元気に逞しく
育ってね☆ 父・母より
なかしま たかひろ
中島崇博くん
12/11生まれ(4才) 上県町



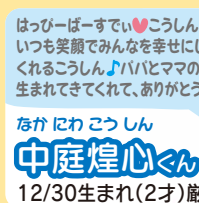
かのん、2才のお誕生日おめでとう☆
いつも元気に歌ったり、踊ったり、みんなを
楽しませてくれるかのんは、パパとママの
宝物だよ!! これからも元気にいっぱい成長
してね♪ かのんが大スキだよ♡
パパ・ママより
さいとう かのん
斉藤叶姫ちゃん
12/30生まれ(2才) 美津島町



優大、2才のお誕生日
おめでとう♡ これからも元気
いっぱいの優大でいてね☆
パパ・ママより
さかい ゆと
酒井優大くん
12/15生まれ(2才) 厳原町



りおちゃん、おたんじょうびおめでとう♪
こうさくんのおせわ、いつもありがとう♡
パパ・ママ・こうさく、
みんなりおちゃんがいすきよ♡
やましたり お
山下莉央ちゃん
12/8生まれ(6才) 厳原町



はっぴーばーすでい♡こうしん★
いつも笑顔でみんなを幸せにして
くれるこうしん♪パパとママの所に
生まれてきてくれて、ありがとう△
なかむら こうしん
中庭煌心くん
12/30生まれ(2才) 厳原町

※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



地もんば食べてみらんね!!
『いりやきそば』

「広報つしま」の表紙の写真(季節に合った写真)・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 【広報業務委託業者】合資会社 厳原印刷所(広報担当:まい)
〒817-0012 対馬市厳原町田部1-1-1 0920(02)0065
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙: オフィス街によみがえる「ふるさと」
「よりあい処つしま」博多駅前オープン!

- 材料(4人分)
- 地鶏もも肉……………200g
 - 水……………1ℓ
 - だし汁……………800ml
 - ごぼう……………40g
 - こんにゃく……………80g
 - しいたけ……………60g
 - 薄口しょうゆ……………大さじ1
 - 濃口しょうゆ……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - 酒……………大さじ1・1/3
 - そば(ゆで)……………800g(4玉)
 - かまぼこ……………40g
 - 小ネギ……………少々

- 作り方
- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。こんにゃくとしいたけは薄切りにする。
 - ② かまぼこを1人2枚ずつに切り、ねぎも小口切りにする。
 - ③ 鶏肉を一口大の大きさに切る。
 - ④ アクをすくいながら地鶏でだしをとる。
 - ⑤ ④を800ml取り、ごぼう・こんにゃく・しいたけを加えて煮立て、やわらかくなったらAで調味する。
 - ⑥ 器にそばを盛りつけ、⑤をかけ、かまぼこ小ネギをちらす。

1人分栄養価

- エネルギー……………395kcal
- たんぱく質……………20.2g
- カルシウム……………42mg
- 食塩相当量……………2.2g

対馬に伝わる対州そばは中国大陸から朝鮮半島を
經由して対馬に伝わったとされています。実は小粒で
風味が強いのが特徴です。
今年の年越しに『いりやきそば』はいかがですか?



〈広報つしま12月号に要した費用〉¥1,438,260 〈本年度累計〉¥12,640,260

!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。