

# お誕生日おめでとう

1が生まれ

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!

すっかりお姉ちゃんになったしゅう台♡弟のこうくと一緒に遊んでくれます♪つかまり立ちも上手でつたい歩きも上手ですくすく育ってくれてるこう台♡2人共お誕生日おめでとう台♡大好きだよ♡お父さん・お母さんより

こう 琥羽くん  
1/15生まれ(1才)

すみむらしゅう 住村珠羽ちゃん  
1/28生まれ(5才)美津島町



誕生日おめでとう台♡毎日楽しいね♪じいたん、ばあたん、これからよろしくね♡じいたん、たくさんタイタイ釣って来てね☆台♡みんな大好きよ♡

かわちるな 河内瑠奈ちゃん  
1/10生まれ(1才)豊玉町



★しゅうま★2才のお誕生日おめでとう♡これから元気にすくすく育ってね台♡

あひるしゅうま 阿比留翔馬くん  
1/4生まれ(2才)豊玉町

くっちゃん、6才のおたんじょうびおめでとう♡春からは、ピッカピカの1年生になる くっちゃん♡いろんな事にチャレンジして、いっぱい成長してくださいね♡

やまくち 山口くるみちゃん  
1/22生まれ(6才)厳原町



1才のお誕生日おめでとう!!パパママもてっちゃん大〜好き♡

くわはら てつ 桑原 徹くん  
1/29生まれ(1才)厳原町



ゆきほ、おたんじょうびおめでとう台♡いつも、たいせいとみなほのおせわどうもありがとう♡これからもきょうだいなかよくね台♡

うらたにゆきほ 浦谷幸歩ちゃん  
1/29生まれ(7才)厳原町



おたんじょうびおめでとう!いつもステキなえがおをありがとう台♡げんきいっぱいおおきくなあれ♪

もとやまおとは 本山音羽ちゃん  
1/15生まれ(3才)厳原町



かいちゃんお誕生日おめでとう★いつも可愛いやんちゃ坊主なかいちゃんは、みんなの宝物台♡4才の1年も病気やケガなどせずたくさん遊ぼうね♪

にしむらかいと 西村海音くん  
1/7生まれ(4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

今月の表紙：この手にて紡がれし対馬の歴史  
対馬市初の名誉市民 永留久恵さん

お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集について  
お問い合わせ 【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当あり)  
TEL 0920-531111 FAX 0920-531112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
FAX 0920-531112  
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

## 地もんば食べてみらんね!!



## 「ほうれん草 蒸しパン」

### 材料(4個分)

- 薄力粉……………100g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- ほうれん草……………30g
- 水……………70ml
- 砂糖……………25g
- くるみ……………少々

### 1人分栄養価

- エネルギー……………144kcal
- たんぱく質……………2.7g
- 食物繊維……………1.1g
- 食塩……………0.1g

### 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ほうれん草は茹でて水気を絞り、1cm程度に切っておく。
- ③ ②と水を入れてミキサーにかける。
- ④ ①に、砂糖・③・くるみを混ぜ、型に流す。
- ⑤ 蒸気のアがった蒸し器で10～15分蒸す。



### 旬の食材 ほうれん草

ほうれん草の旬は11月～1月です。この時期のものは栄養価も高く、ビタミンCは他の時期のものに比べ約3倍もあります。葉に厚みがあり、色が濃いものを選びましょう。またほうれん草は野菜の中でも鉄分が豊富です。

〈広報つしま1月号に要した費用〉¥1,438,260 〈本年度累計〉¥14,078,520

！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。