

2がっ生まれ

お誕生日おめでとう

よく食べる、ごはんが大好きな
あかり♡1才のお誕生日おめで
どう!!お姉ちゃんと仲良く元氣
に育ってね☆

はらだ あかり
原田愛華里ちゃん
2/26生まれ(1才)美津島町

お誕生日おめでとう♡
男の子みたいに活発な
ねねちゃん☆これからも楽しい
思い出たくさん作ろうね♡

やまもと
山元ねねちゃん
2/3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!!

お兄ちゃんと仲良く
大きく育ってね♡

はしもとみずき
橋本瑞生くん
2/9生まれ(1才)厳原町

音楽とダンスが大好きな
桜侑♪これからも一緒に
楽しもうね♡
ハハママより

ながた さゆき
長田桜侑ちゃん
2/26生まれ(2才)美津島町

ゆなちゃん1才のお誕生日おめでとう♡
大好きな1歳に1歳に達してもらって
元氣いっぱい笑顔いっぱいゆな...♡
これからも健康第一思いやりのある素敵な
女の子に育ってね♡♡♡

やまかわ ゆな
山川結愛ちゃん
2/14生まれ(1才)峰町

お誕生日おめでとう♡一緒に作ったケーキ
とっても美味しかったね♡これからも
元氣でやんちゃな美緒ちゃんにいてね♡
たまにはお母さんの言うことを聞いて
お礼口さんになってね♡

たから みお
寶美緒ちゃん
2/19生まれ(5才)厳原町

1月に妹が生まれお兄ちゃんに
なったよ♡おいしいお米
たくさん食べて、元氣一杯の
佐藤っ子になるぞ~!!

かすがめりゆうき
春日亀隆毅くん
2/12生まれ(1才)上県町

たいせい、4さいのおたんじょうび
おめでとう♡いろいろなことに
チャレンジして、こころもからだも
おおきくなってね☆

うらたにたいせい
浦谷泰成くん
2/22生まれ(4才)厳原町

3才のお誕生日おめでとう♡
春からはいよいよ幼稚園♪
元氣に楽しくすごせますように♪
毎日笑顔をありがとう♡

やまさき ゆき
山崎結葵ちゃん
2/5生まれ(3才)厳原町

これからも、たくさん食べて
元氣に大きく育ってね♡
ハハママより

とう しょうし
藤 昊志くん
2/16生まれ(1才)厳原町

Happy Birthday★聖々
ただいま反前期ですが...弟のお世話もママの
お手伝いも頑張ってます♪いつもありがとう。
ハハもママもそんな聖々花が大好きです♡
これからも元氣に優しい子に育ってね♡

こじまねねか
小島寧々花ちゃん
2/8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!! 「炊き込みご飯のはまぐり風」



- 材料(4人分)**
- 米.....260g
 - 干し椎茸.....2枚
 - 人参.....80g
 - ごぼう.....80g
 - 油揚げ.....30g
 - 鶏もも肉.....80g
 - 砂糖.....大さじ4
 - しょうゆ.....大さじ2
 - 塩.....小さじ1/3
 - 酢.....大さじ3
 - 酒.....大さじ1
 - 卵.....小4個
 - スキムミルク.....大さじ2
 - 水.....大さじ2
 - 油.....適量

- 作り方**
- ① 野菜、油揚げ、鶏肉は小さく刻んでおく。
 - ② 米を洗い、①とAを合わせて炊く。
 - ③ ②を8等分し、三角おにぎりを作る。
 - ④ Bをボールに入れてよく混ぜる。フライパンに油をひき、Bを流して薄焼き卵を8枚焼く。
 - ⑤ おにぎりを④で包み、焼いた鉄ぐしで焼き目を入れる。

はまぐりの貝殻は、対のもの以外はひとりとは合うことはありません。「一生添いとげる良き伴侶が見つかるように」と女の子の幸せを祈ってひな祭りにはまぐりを食べるようになったとされています。



1人分栄養価

- エネルギー.....474kcal
- たんぱく質.....16.3g
- カルシウム.....100mg
- 食塩.....2.2g

見て楽しい/食べておいしい!!

飾り巻きずし教室

を開催します

- 日時 平成26年2月23日(日) ●参加費 1人:105円
- ①10:00~12:00 (峰保健福祉センター)
- ②14:00~16:00 (対馬市交流センター)
- 対象 小学生以上の親子 ※各会場 先着10組

問い合わせ(申込先) 福祉保健部 健康増進課 ☎0920(58)1116

お誕生日おめでとう♡その他取材依頼等募集については、
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)

TEL 0927-0012 対馬市厳原町田町1-1-1 ☎0920(52)0005
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙: 対馬が酔いしれた感動の3日間
市制施行10周年記念「九州交響楽団コンサート」

発行/対馬市
〒817-8510 長崎県対馬市厳原町分1441
☎0920(53)6111 FAX0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

〈広報つしま2月号に要した費用〉¥1,438,260 〈本年度累計〉¥15,516,780