

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!!

**お誕生日
おめでとう**♡

2がっ
生まれ

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♡
パパママより

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♡

つらたにたいせい
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♡
パパママより

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。
パパ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
になったと言われています。



- 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 (広報担当のみ)
TEL 0927-0012 対馬市厳原田中町1-1-1 0920(58)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

!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。