

みよちゃん・たけなりくん、お誕生日おめでとう♡
二人の笑顔は最高の宝物です♡
これからも沢山みんなを楽しませてね♪
お父さん・お母さんより



たけなり 剛成くん 4/13生まれ(1才)
しまもと 島本みよちゃん 4/6生まれ(4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

4がっ
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)



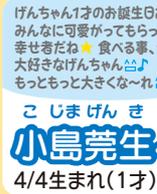
1才のお誕生日おめでとう♪
元気に産まれてきてくれてありがとう♡
泣き虫だけど、エイタの笑顔にみんな癒されます♪ 優しいお兄ちゃんと仲良く元気に遊んでね★
はらだえいた 原田瑛汰くん 4/15生まれ(1才) 厳原町



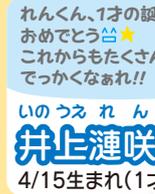
お誕生日おめでとう!!
いつも、こみみの笑顔に癒されてるよ♡
これからも元気にすくすく育ってね♪
パパ・ママより
いぬづか こうみ 犬束心海ちゃん 4/24生まれ(1才) 美津島町



3才のお誕生日おめでとう♡
今年保育所デビューだね♪
お友達いっぱい出来るといいね♪
やましたゆうと 山下雄翔くん 4/13生まれ(3才) 上対馬町



げんちゃん1才のお誕生日おめでとう♪
みんなに可愛がってもらって幸せだね★ 食べる事、遊ぶことが大好きなげんちゃん♪
もっともっと大きくな～れ♪
こじまげんき 小島莞生くん 4/4生まれ(1才) 美津島町



れんくん、1才の誕生日おめでとう♪
これからもたくさん食べててっつくなあれ!!
いのつえ れん 井上漣咲くん 4/15生まれ(1才) 美津島町



ふうなら才のお誕生日おめでとう♡
いつも親君のお世話してくれてありがとう♡ 年長さんになって元気で明るいふうちゃんできてね!!
パパ・ママより
あひるふうな 阿比留楓奈ちゃん 4/4生まれ(6才) 峰町



しおん、2才のお誕生日おめでとう★
これからも、元気100倍可愛さ100倍のしおんでいてね♪ パパもママもジジイ・ババア・ニニエ・ネエエも獅恩が大好きだよ♡
まつばらしおん 松原獅恩くん 4/16生まれ(2才) 美津島町



5才の誕生日おめでとう★
いっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気でやさしいお兄ちゃんになろうね♡
なな たけりよういちろう 中武稜一朗くん 4/5生まれ(5才) 厳原町

お詫びと訂正 お誕生日おめでとう(3月生まれ)の記載内容に下記のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
【誤】 瀬川優志くん 3/22生まれ(6才) 厳原町 → 【正】 瀬川優志くん 3/22生まれ(6才) 美津島町

募集

お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集してあげよう。
■問い合わせ 【広報業務受託業者】 公益社団法人 厳原町印刷所 (広報担当あり)
TEL 0920-536111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

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

今月の表紙：文化財・景観写真コンテスト
未来に残したい対馬の風景 最優秀賞3点



野菜を食べよう!! 「キャベツときのこのペペロンチーノ」

- 作り方
- ① キャベツ・玉ねぎ・人参・きのこは食べやすく切る。
 - ② にんにくは薄切り、とうがらしは種を取って小口切りにする。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、塩半量を加えスパゲティを茹ではじめる。
 - ④ フライパンにオリーブ油と②を入れて中火にかける。香りが出てきたら、玉ねぎと人参を加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、きのこを加え、③のゆで汁少々を加えて炒める。
 - ⑤ スパゲティがゆであがる直前に、③の鍋にキャベツを加える。
 - ⑥ ⑤をザルにあげて、④のフライパンに加え、塩・こしょうで調味する。火を止めてチーズを加え、ひと混ぜしたら器に盛る。

材料(4人分)

キャベツ	200g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
しいたけ、エリンギなど	100g
オリーブ油	大さじ1
にんにく	2かけ
赤とうがらし	お好みで
スパゲティ	320g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
溶けるチーズ	60g

1人分栄養価

エネルギー	408kcal
たんぱく質	16.0g
カルシウム	140mg
食塩	1.5g

毎日あと1皿の野菜を食べよう
1日の野菜摂取目安量は350gです。長崎県の成人1日の野菜摂取量は、256gで、目標をおよそ100gも下回っています。野菜を使った料理をあと1皿食べましょう!

〈広報つしま4月号に要した費用〉 ¥1,388,304 〈本年度累計〉 ¥1,388,304

!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。