

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**
6がつ
生まれ

蓮ちゃん1才のお誕生日おめでとう♪
人懐っこくて、ニコニコしてる蓮ちゃんに
みんな癒されてるよ♪ これからも
愛される蓮ちゃんいてね♡

たにぐち れん
谷回 蓮くん
6/3生まれ(1才) 厳原町




初めてのお誕生日おめでとう☆
パパとママの所を選んで来てくれて
ありがとう♡ これからもお姉ちゃんと
仲良く素敵な笑顔でいてね♪

なかやま れん と
中山蓮斗くん
6/23生まれ(1才) 厳原町



毎日、元気いっぱいのような君が
1才のお誕生日を無事に迎えられた
ことを感謝しています♪♪ 健康で
明るい男の子になってくださいな☆♡

さいとう よう た
齊藤耀太くん
6/13生まれ(1才) 豊玉町



せい君 おめでとう☆
いつも皆を笑顔で癒してくれる
セイくん♡ あんよも上手に
なりました♪

た なか せい ま
田中惺真くん
6/5生まれ(1才) 厳原町



慶祐くん1才のお誕生日おめでとう♡
これからも元気いっぱいスクスクと
大きくなってね!
いつも笑顔をありがとう☆

むら が み けい す け
村上慶祐くん
6/13生まれ(1才) 美津島町




ママの小さなダーリン♡
あなたの笑顔に周りのみんなは
癒されてます♪♪ 大きくなったら
キキちゃんの事を守ってあげてネ☆

つゑ だ ぞ う ま
上田壮馬くん
6/11生まれ(1才) 厳原町



かえちゃん♡初めてのお誕生日おめでとう♡
いつもニコニコかえちゃん♡ これからも
いつも笑顔で元気に大きくなってね!!
生まれて来てくれてありがとう♡
お父さんとお母さんより

ひ ら た か え で
平田 楓ちゃん
6/22生まれ(1才) 厳原町




1才の誕生日おめでとう!
あついハートで
ゆめに向かって努力する
志を持った男の子に
誇っていきましょう!

か ぎ も と あ ゆ ち
鍵本歩志くん
6/16生まれ(1才) 厳原町



5さいの おたんじょうび
おめでとう☆♡
まいにち げんきに たのしく
すごせますように♪♪

み な が わ ま い か
皆川舞夏ちゃん
6/8生まれ(5才) 厳原町



パパ・ママは心愛の事が
大好きだよ♡♡ 元気に
のびのび育ってね♪

つ ぎ が わ こ こ あ
次川心愛ちゃん
6/1生まれ(2才) 厳原町



6才のお誕生日おめでとう♡
いつも妹たちのお世話やお手伝い
ありがとう♡ 思いやりのある優しい
女の子になってね☆

み や は ら か ほ
宮原花帆ちゃん
6/26生まれ(6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

今月の表紙・・・「いせ」と言う時のために
救命講習を受けてみませんか?

お誕生日おめでとう♪ その他取材依頼等募集しています。
■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 0927-0012 対馬市 厳原町田中1-1-1 09020(52)0005
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp



野菜を食べよう!!
「タコライス」

材料(4人分)

米	2合
水	360ml
合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	小さじ4
レタス	4枚
ミニトマト	200g
細切りチーズ	80g

1人分栄養価

エネルギー	502kcal
たんぱく質	20.0g
カルシウム	155mg
食塩	1.3g

- 作り方**
- ① 米をとぎ、分量の水に約30分間浸漬してから炊飯器で炊く。
 - ② 玉ねぎ・ピーマンはみじん切り、レタスはせん切り、ミニトマトはへたを取って4等分に切っておく。
 - ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
 - ④ ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
 - ⑤ 温かいご飯を器に盛り、ひき肉・レタス・ミニトマト・チーズを盛りつける。

外食の時も野菜をしっかり!
外食は特に意識しないと、野菜不足になりがちです。野菜料理が選べるお店を探して、1食に1皿は野菜料理を食べるようにしましょう。付け合わせの野菜も残さず食べましょう。

〈広報つしま6月号に要した費用〉 ¥1,502,496 〈本年度累計〉 ¥4,351,104