

7がつ 生まれ
お誕生日 おめでとう

愛純ちゃん、1才のお誕生日おめでとう★
家族にたくさん幸せを運んで来てくれてありがとう♡
ながの あすみ
永野愛純ちゃん
7/2生まれ(1才)上対馬町

元気いっぱい朱くん1才のお誕生日おめでとう♡
これからも笑顔いっぱい家族を楽しませてね♪
まつ いしゆき
松井朱輝くん
7/16生まれ(1才)美津島町

いつも癒してもらって感謝してるよ♪元気にすくすく育ってね♡
ながさとゆうと
長里悠叶くん
7/18生まれ(1才)美津島町

彩夏ちゃん、1才のお誕生日おめでとう★
これからも従兄弟と仲良くスクスクと元気に育ってね♡
パパ・ママより
やまさか あやか
山坂彩夏ちゃん
7/25生まれ(1才)峰町

悠ちゃん、初めてのお誕生日おめでとう♡
好奇心が強くて人懐っこい悠ちゃん★
これからスクスク育ってね♡
みやもとゆうき
宮本悠揮くん
7/5生まれ(1才)厳原町

6才と1才の誕生日おめでとう★
面倒臭い2人のお姉ちゃんに寝えられながら、つかまり立ちも上手になり「アンパン」と言うようになりました♡
これからも姉弟仲よくね♡
こうせい
煌生くん
7/17生まれ(1才)

颯ちゃん3才のお誕生日おめでとう♡
いつも元気いっばいの颯ちゃん/お兄ちゃんと仲良く大きくなってね♡
やまくちぞう た
山口颯太くん
7/23生まれ(3才)美津島町

お喋りが上手になり、毎日家族を癒してくれてありがとう★
また1年元気に、沢山の笑顔と成長を見せてね♡
星空は、パパとママの宝物だよー!!
せいとう きら
齊藤星空ちゃん
7/27生まれ(2才)美津島町

うちのあひ
内野愛美ちゃん
7/14生まれ(6才)美津島町

2才のお誕生日おめでとう♡
これからも笑顔いっばい/元気いっばい/の晴巻でいてね♡
おおうらはるき
大浦晴喜くん
7/2生まれ(2才)上対馬町

す〜ちゃん2才のお誕生日おめでとう♡
イタズラっ子で元気いっばいのす〜ちゃん♪
これからもスクスクと可愛い女の子に育ってね!
みんなのアイドルだよ〜(笑)☆
みつきすすか
三槻鈴香ちゃん
7/22生まれ(2才)上県町

※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

お誕生日おめでとう♡その他取材依頼等募集しています。
■問い合わせ先 【広報業務受託業者】公益会社 厳原印刷所 (広報担当あり)
TEL 0920-536111 FAX 0920(53)6112
〒817-0012 対馬市厳原町田中1-1-1 0920(52)0005
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙・・・『火点は前方の標的!』
対馬市消防ポンプ操法大会



野菜を食べよう!!
「そばめんチャンプルー」

- 材料(4人分)
- そばめん..... 160g
 - 人参..... 1/4本
 - 干し椎茸..... 2枚
 - 赤ピーマン..... 1個
 - ツナ缶..... 1缶
 - 小ねぎ..... 20g
 - かつお節..... 5g
 - 桜エビ..... 大さじ4
 - 油..... 大さじ1・1/2
 - 塩..... 少々
 - 濃口しょうゆ..... 小さじ2

- 1人分栄養価
- エネルギー..... 260kcal
 - たんぱく質..... 10.3g
 - カルシウム..... 57mg
 - 食塩..... 2.4g

- 作り方
- ①しいたけはもどしておく。人参・しいたけ・赤ピーマンをせん切りに、ねぎは3cmの長さに切る。ツナ缶は油をきりほぐしておく。
 - ②そばめんを半分に折り、固めにゆでる。ゆであがったら水で洗い、油大さじ1/2をかけておく。
 - ③フライパンに油を熱し、人参・しいたけ・赤ピーマン・ツナを入れて炒める。
 - ④そばめん・ねぎ・桜エビを入れ、塩・しょうゆで味を調える。火が通ったらかつお節を半分入れて混ぜる。
 - ⑤器に盛って、残りのかつお節をかける。

旬のものを食べましょう!

「旬」のものはおいしく、栄養も豊富です。トマトやきゅうり、ピーマンやとうもろこしなど夏が旬の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、夏バテに負けない体づくりを助けます。暑さで失いやすいビタミンCも豊富です。

〈広報つしま7月号に要した費用〉¥1,502,496 〈本年度累計〉¥5,853,600

!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。