

1才のお誕生日おめでとう★  
みんなりりちゃんの笑顔に癒される  
毎日です♡これからもいっぱい  
食べてすくすく大きくなあれ♪  
生まれてきてくれてありがとう♡



みやはらりりか  
**宮原凛々花ちゃん**  
8/27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

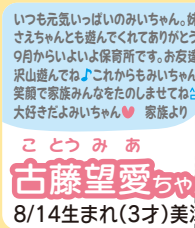
8がつ  
生まれ

※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日までにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)



寂しがりやで腫瘍で泣きむし  
だけど、とてもやさしいキキ  
ちゃん★ぞんなキキちゃんが  
大好きです♡いつまでもその  
やさしいキキちゃんであってね★

つなだきおな  
**上田姫央奈ちゃん**  
8/9生まれ(3才) 厳原町



いつも元気いっぱいのみいちゃん。除  
のさえちゃんも遊んでくれてありがと♡  
9月からいよいよ保育園です。お友達と  
沢山遊んでね♪これからもみいちゃん  
の笑顔で家族みんなをたのませてね♡  
大好きだよみいちゃん♡ 家族より

ことみあ  
**古藤望愛ちゃん**  
8/14生まれ(3才) 美津島町



笑顔が素敵な心桜&樹心♡  
同じ年の子よりも成長が遅れるけど、  
二人らしく二人のペースで育ててね♡

まつもとあお  
**松本心桜ちゃん**  
8/18生まれ(1才) 厳原町

いづき  
**樹心くん**



お誕生日おめでとう★  
毎日ケンカしたり仲良く遊んだりと、  
二人でしてるけど♡9月から、二人で  
仲良く保育所に行ってね♡

しゅうと  
**柘斗くん**  
8/12生まれ(2才)

ひらがわこね  
**平川心音ちゃん**  
8/3生まれ(3才) 厳原町

ご注意  
ください

- 申し込み多数の場合は、先着順（初めての方優先）とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 携帯電話で撮影した写真は、画質が荒く使えない場合があります。
- できるだけ頭や体（胸より上）が切れていない写真をご用意ください。
- 応募締切は、お誕生日の前月27日です。お早めにご応募ください。



## 募集

今月の表紙……50周年を迎えた「対馬厳原港まつり」

※詳細はのり面に掲載します。

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（広報担当まで）

TEL 0920(53)6111 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

☎ 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112

E-mail tsushima@city-tsushima.jp

http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

## 野菜を食べよう!!

### 「揚げかぼちゃのはちみつ和え」



#### 作り方

- ① かぼちゃは種をとり、皮付きのまま1cmの厚さの食べやすい形に切る。
- ② 中温に熱した油で揚げる。
- ③ はちみつは鍋で温める。かぼちゃにからめ黒ごまをふる。



#### 材料(4人分)

- かぼちゃ……………400g
- 揚げ油
- はちみつ……………大さじ4
- 黒ごま……………小さじ1

#### 1人分栄養価

- エネルギー……………157kcal
- たんぱく質……………2.1g
- カルシウム……………24mg
- 食塩……………0g

### 下ごしらえは電子レンジで簡単に!

野菜の下ゆでも、電子レンジを使えば簡単です。かぼちゃ・人参・ブロッコリーは、一口大に切って耐熱容器に入れてレンジで加熱しましょう。なす・ほうれん草・オクラは、丸ごとラップで包んで加熱しましょう。



〈広報つしま8月号に要した費用〉¥1,424,304 〈本年度累計〉¥7,277,904

!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。