

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
宮原凜々花ちゃん
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

はつき
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

野菜を食べよう!!

「揚げかぼちゃのはちみつ和え」



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

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。

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。