広報つしま
no.127 September 2014 9

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

9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）

名前のとおりたくましくとーってもヤンチャだけど、毎日癒されてます♥ これからも男らしく育ちますように♪

木村覇王（きむらはお）くん
9/4生まれ(2才)豊玉町

お誕生日おめでとう♥ 楽しそうに踊ったり、美味しそうに食べたり、いつもニコニコのみーちゃん♥ そんなみーちゃんにパパもママも元気をもらってます☺ これからもたくさん笑顔の日々を過ごそうね☺♪

嶋居美月（しまいみつき）ちゃん
9/1生まれ(1才)厳原町

ちーちゃんお誕生日おめでとう♥ いつも皆を笑顔にしてくれてありがとう☺★ 対馬の自然に囲まれて、いっぱい大きくなってね♪

坂井千秋（さかいちあき）ちゃん
9/22生まれ(1才)上対馬町

結愛ちゃん、1才のお誕生日おめでとう♥ お父さん・お母さんのところに生まれてきてくれてありがとう☺ 結愛ちゃんがどんな大人になるか今から楽しみです♪ 元気に育ってね♥ 父・母より

小山結愛（こやまゆあ）ちゃん
9/26生まれ(1才)豊玉町

りーちゃん、3才おめでとう♪ これからも元気で、みんなと仲良く遊んでね☺♥ パパ・ママより

佐々木里紗（ささきりさ）ちゃん
9/27生まれ(3才)美津島町

Happy Birthday とーま♥おめでとう～! これからも元気いっぱいすくすく大きくなってね♪

永留遙麿（ながどめとおま）くん
9/21生まれ(2才)豊玉町

家族みんな華が生まれてくるのを、ずっとずっと待ってたよ♥ これからもきょうだい3人ケンカしながら☺☺ 仲良く元気に育ってね♥

華（はな）ちゃん
9/5生まれ(1才)

寺田凰晟（てらだおうせい）くん
9/19生まれ(7才)美津島町

璃旺、3才のお誕生日おめでとう♥ すっかり、お兄ちゃんになってママもパパも助かってます☺ これからも、兄弟仲良くあそんでね☺★ パパ★ママより

平川璃旺（ひらかわりおう）くん
9/17生まれ(3才)厳原町

5才のお誕生日おめでとう♥ なよなよせず、元気いっぱいの、裕くんでいてね☺★

山口裕輝（やまぐちひろき）くん
9/24生まれ(5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います。

■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）
〒817-0012 対馬市厳原町日吉301 ☎0920(52)0665
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙・・・18人の気持ちが一つになって成し遂げた準優勝「第7回全国離島交流中学生野球大会」

野菜を食べよう!!

「なすのごまチーズ和え」

材料（4人分）

なす	4本
とろけるスライスチーズ	4枚
すりごま	大さじ1
牛乳	大さじ4
濃口しょうゆ	小さじ1/2
小ねぎ	少々

作り方

① なすは皮をむき、ラップに包んで電子レンジで加熱し、細長く割いておく。

② 鍋で牛乳を沸かし、チーズを入れて溶かす。すりごまを加え、全体になじませておく。

③ ①と②を和え、しょうゆで味を調える。皿に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	108kcal
たんぱく質	6.2g
カルシウム	183mg
食塩	0.6g

野菜の多いメニューを選びましょう

献立を考える時は少しでも野菜の多いメニューを選びましょう。

例）親子丼 → 中華丼　　ハンバーガー → 野菜入りサンドイッチ
　　ラーメン → 五目そば　　生野菜サラダ → 温野菜サラダ

〈広報つしま9月号に要した費用〉¥1,580,688　〈本年度累計〉¥8,858,592

■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。

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