

初めての誕生日おめでとう♡  
これからも元気いっぱい笑顔  
いっぱい優しい女の子に  
育ててね♡

まつむらはな  
**松村 芭菜ちゃん**  
10/1生まれ(1才)上県町

お誕生日おめでとう♡  
これからも、元気いっぱいの  
こうちゃんに育ててね♡

そうだこうしろう  
**早田 香士郎くん**  
10/11生まれ(2才)美津島町

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** △△

10がっ  
生まれ

2才の誕生日おめでとう★  
強く、逞しく、優しく育て  
ね△△生まれてきてくれて  
ありがとう△△

たけもとまさき  
**武本 真樹くん**  
10/9生まれ(2才)上対馬町

おてんば娘の由香里へ♡  
そのままススス元気で  
優しい子に育ててね△△  
パパ・ママより

たけはな ゆかり  
**橘 由香里ちゃん**  
10/9生まれ(1才)美津島町

のんちゃん1才のお誕生日おめでとう♡  
これからもねえねと仲良く、たくさんの  
可愛い笑顔を見せてね♡△△  
パパ・ママより

さかもと のぞみ  
**坂本 希ちゃん**  
10/20生まれ(1才)厳原町

孝哉! 誕生日おめでとう!!  
逞しくて、賢い、心の広い!!  
男になってください!!  
ママより

みつぎこうや  
**三槻 孝哉くん**  
10/1生まれ(2才)上県町

たくさんの人に見守られて  
元気に大きくなりました!  
日々進化した、パワーアップしていく  
姿に驚かさればなし△△  
これからもたくましく育ててね★

へいまひろあき  
**平間 弘朗くん**  
10/2生まれ(2才)美津島町

いつも元気な琳たん△△  
蓮君のお世話をしてくれて、優しい  
お姉ちゃんになってくれてありがとう♡  
これからもいろんな楽しい事しようね♪  
3才のお誕生日おめでとう♡△△

なかやま りん  
**中山 琳ちゃん**  
10/17生まれ(3才)厳原町

毎日できることが増えていて、  
その成長と笑顔がパパとママの  
幸せです♡ これからもいっぱい  
遊ぼうね△△

うめもとこうき  
**梅本 航希くん**  
10/18生まれ(2才)厳原町

めくちゃん、1才の誕生日おめでとう★  
ヤンチャなところもあるけど、笑顔が  
とっても可愛いね△△ これからも、  
いっぱい大きくなってね△△

ふじきめくり  
**藤木 愛梨ちゃん**  
10/22生まれ(1才)厳原町

いよいよ来月から保育所デビュー★  
たくさんの出合いを楽しみに通えますように△△  
あっという間に3才…淋しい気もするけど、  
結翔とたっぷり遊ごせる今を大事に、いつも  
一番近くで成長を見守っていくよ♡

おおいしゆいと  
**大石 結翔くん**  
10/15生まれ(3才)豊玉町

※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】合資会社 厳原印刷所 (広報担当) 0920(53)6111  
TEL 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙・プロと奏でる夢のコラボレーション  
♪音楽でつなぐ島の絆コンサート♪



**野菜を食べよう!!  
「すいとん」**

- 材料(4人分)
- A 小麦粉…………… 40g
  - 水…………… 20ml
  - ごぼう…………… 30g
  - 大根…………… 80g
  - 人参…………… 50g
  - こんにやく…………… 60g
  - 油揚げ…………… 30g
  - 小ネギ…………… 少々
  - だし汁…………… 720ml
  - 濃口しょうゆ…………… 小さじ4
  - みりん…………… 大さじ1

1人分栄養価

エネルギー	99kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.7g
食塩	1.1g

- 作り方
- ① 小麦粉に水を加えながら耳たぶくらいのかたさにねり、ラップで包んで10分置き、1mmの厚さにのぼす。
  - ② ごぼうは薄い斜め切りにして水に5分さらす。大根・人参は皮をむいて薄いちょう切りにする。こんにやくは一口サイズにちぎる。油揚げは湯通しをして細切りにする。小ネギは小口切りにする。
  - ③ 鍋に、だし汁・しょうゆ・みりん・ごぼう・大根・人参を入れて中火にかけ、煮立ったらこんにやく・油揚げを加えてふたをし、10分煮る。
  - ④ ③に①を手でちぎりながら加え、3分煮たら器に盛り、小ネギを散らす。

**汁物は野菜を入れて臭たくさんに**

汁物に野菜を多く入れることで、汁の量を減らすことができ、調味料の使用量を少なくすることができます。野菜たっぷりの汁物に主食(ご飯)と卵や、肉・魚などの主菜をつけると栄養バランス満点の献立になります。

〈広報つしま10月号に要した費用〉 ¥1,580,688 〈本年度累計〉 ¥10,439,280

!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。

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