

1才の誕生日おめでとう♡  
たくさん走り回って  
元気に大きくなってね!

おおぎ しゅんと  
**扇 駿斗くん**  
11/29生まれ(1才)蔵原町



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

11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日までに応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

けい・げん1才の誕生日おめでとう♡  
お姉ちゃんに負けず、元気にスクスク大きくなってね! ゆっくりペースの慶ちゃん♡  
バタバタ元気な彦ちゃん♡  
産まれてきてくれてありがとう☆



げん 彦くん  
みつき 三槻 慶くん  
11/27生まれ(1才)止県町

1才のお誕生日おめでとう♡  
この1年でとっても大きくなったね☆これからもその  
かわいい笑顔でみんなを  
幸せにしていこう♡

おかおらはる き  
**岡村春希ちゃん**  
11/12生まれ(1才)美津島町



しえり♡お誕生日おめでとう♡  
毎日ハワフルで、家族を笑顔に  
してくれてありがとう☆  
これからの面白いしえりの  
成長が楽しみだよ♡

こじましえり  
**小島詩恵理ちゃん**  
11/15生まれ(4才)蔵原町



青、初めての誕生日おめでとう☆  
そして、いつも笑顔を見せてくれて  
ありがとう♡父・母は、青の成長が  
本当に楽しみです☆  
これからもよろしく!

ふなはし あお  
**舟橋 青くん**  
11/18生まれ(1才)豊玉町



3才のお誕生日おめでとう☆  
絵本や歌が大好きな結衣花ちゃん♪  
これからも一緒に沢山の「大好き」を  
みつけようね☆あなたの元気と笑顔の  
おかけでみんなが幸せ! ありがとう♡

うちやまゆい か  
**内山結衣花ちゃん**  
11/11生まれ(3才)蔵原町



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。
- できるだけ顔や体（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・・・長崎がんばらんば国体  
「パワーリフティング大会」

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 蔵原印刷所（広報担当）  
〒817-0002 対馬市蔵原町田部501-2000(052)000005  
TEL 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp



## 野菜を食べよう!! 「酢きんぴら」

材料(4人分)

- 切り干し大根…………… 20g
- ごぼう…………… 60g
- 人参…………… 40g
- しめじ…………… 80g
- きぬさや…………… 20g
- とうがらし…………… 1/2本
- ごま油…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ2
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1
- 昆布だし…………… 100ml
- みりん…………… 大さじ1

1人分栄養価

- エネルギー…………… 58kcal
- たんぱく質…………… 1.8g
- カルシウム…………… 41mg
- 食塩…………… 0.7g

### 作り方

- ① 切り干し大根はもどして軽くしぼり、ざく切りにする。ごぼうはささがき、人参はせん切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ② きぬさやはゆでて、ななめに切る。とうがらしは種を取り、小口に切る。
- ③ 鍋にごま油ととうがらしを入れて火にかけ①を加えAで調味する。汁気がなくなるまで炒める。
- ④ きぬさやを散らし、火を止める。



### 作り置きしておくと便利です

手間のかかる煮物は、時間があるときに作り、冷凍保存しておきましょう。  
《例》きんぴら・筑前煮・切り干し大根煮 など



〈広報つしま11月号に要した費用〉¥1,346,112 〈本年度累計〉¥11,785,392

！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 長崎県対馬市蔵原町分1441

☎ 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112

E-mail tsushima@city-tsushima.jp

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