

さえちゃんお誕生日おめでとう♡
おねーちゃんたちに負けず元気な
さえちゃん/スクスク元気に育ってね☆
古藤家家族みんなより♡

ことささ
古藤咲愛ちゃん
1/6生まれ(1才)美津島町



蒼ちゃん、1才おめでとう♡
蒼ちゃん的笑容が、お父さん・お母さん
を幸せにしてくれます☆
これからも元気に成長してね♡

いなば ぞうすけ
稲葉蒼介くん
1/29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**△△

1がっ
生まれ

瑛斗♡お誕生日おめでとう☆
すくすく育ってくれてありがとう♡
あなたの笑顔と元気で皆幸せです♪
これからも元気で大きくなってね☆

やまだせいのと
山崎瑛斗くん
1/2生まれ(1才)厳原町



くうちゃん、お誕生日おめでとう♡
すっかり対馬っ娘のくうちゃん♡
これからも笑顔のステキなくうちゃん
でいてくださいな♡パパママより

やまぐち
山回くるみちゃん
1/22生まれ(7才)厳原町



海樾・虹伽、お誕生日おめでとう♡海樾の赤ちゃんの写真を
見返して「こんなに大きく成長したんだな。」と感慨深く感じました☆
元気に成長してね☆虹伽、歩くようになってハラハラだけど、
お兄ちゃん・お姉ちゃんのように元気にいっばい
すくすく育ってください☆
パパより

まき みつせ 虹伽
牧 海樾くん **虹伽ちゃん**
1/31生まれ(4才)厳原町 1/3生まれ(1才)



心香、1才のお誕生日おめでとう!!
お姉ちゃん達のマネっこしながら
すくすく成長してね♡
お父さん・お母さんより

かわのここね
河野心音ちゃん
1/26生まれ(1才)厳原町



たくさん食べて♪
たくさん遊んで♪
すくすく大きくなってね!
パパママより

いわい ゆづ ち
岩井優奈ちゃん
1/24生まれ(1才)上県町



ひな、1才おめでとう♡太陽のような
ひなの笑顔いつも家族みんな癒され
てるよ☆ これからもたくさん食べて
元気に大きくなってね☆♡

やまだ ひな
山田陽菜ちゃん
1/8生まれ(1才)厳原町



みーくん♡お誕生日おめでとう♪ニコニコ
笑顔の時もあればエンエン泣く時もあるけど
日々大きくなって嬉しいよー♡ これからも
沙耶お姉ちゃんと仲良く遊んでね♡

あひる みずき
阿比留瑞葵くん
1/28生まれ(1才)豊玉町



いつも元気でやんちゃな蓮翔♪その明る
い笑顔に癒されてるよ♡ これからも家族
やお友達と楽しく遊ごうね♡ 蓮翔の成
長を楽しみにしてます☆
2才のお誕生日おめでとう♡

ながやま れんと
永山蓮翔くん
1/8生まれ(2才)上対馬町



※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 【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当)

TEL 0920-5317001 対馬市厳原町田原1-1-1000 (0920)0005

E-MAIL izuin21-r@apricot.ocn.ne.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

今月の表紙：平成27年 対馬市成人式



野菜を食べよう!! 『ぶり大根』

ぶりは成長すると名前がかわる出世魚として知られ、めでたい魚とされています。

対馬でとれる「寒ぶり」は、脂ののってとくにおいしいです。皮は茹でて酢の物に入れり、あら(内蔵)は煮て使うことができるため、1匹丸ごと無駄なくいただけます。

作り方

- ① ぶりのあらは熱湯をかけ、水でさっと洗い水気をよくきる。
- ② 大根は3~4cmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ 鍋に①・②・水・生姜を入れ、火をかけ、煮立ってきたら火を弱めアクを丁寧にとりながら煮る。
- ④ ③にAを加え、落としぶたをして煮る。煮汁を時々かけながら味をしみ込ませ、煮汁が1/3の量になるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、針生姜を飾る。

材料(4人分)

- ぶりのあら……………400g
- 大根……………800g
- 水……………500ml
- 生姜の薄切り……………少々
- 砂糖……………大さじ4
- 酒……………大さじ2・2/3
- みりん……………大さじ2・2/3
- 濃口醤油……………大さじ6
- 針生姜……………少々

1人分栄養価 エネルギー…389kcal たんぱく質…24.6g カルシウム…62mg 食塩…4.0g

〈広報つしま1月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥14,712,192

!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。