

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介합니다!!

# お誕生日おめでとう

3がつ生まれ

## 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。



誕生日おめでとう♪  
元気いっぱい、笑顔いっぱいの男の子に育ってね♡



いぬづかりゆうしん  
**犬束琉心くん**  
3/17生まれ(1才)  
美津島町

翔くん、2才のお誕生日おめでとう♪  
素直で甘えんぼの翔くんがママわ大好きよ～♡  
お兄ちゃんと仲良くね☆  
パパ・ママより



へばらしょうき  
**部原翔輝くん**  
3/12生まれ(2才)  
上県町

大和くん、1才のお誕生日おめでとう♡  
毎日、色々な成長を見せてくれてありがとう♪  
これからも、笑顔が絶えない楽しい家族でいようね♪  
父・母より



ながせ やまと  
**長瀬大和くん**  
3/21生まれ(1才)  
厳原町

Happy Birthday こはる♡  
いつも笑いの提供ありがとう♡  
こはるは、パパとママの宝物だよ！  
楽しい事いっぱいして心豊かにすくすく育ってね♡  
パパ・ママより



おくさき こはる  
**奥崎心春ちゃん**  
3/25生まれ(1才)  
厳原町

## 募集

今月の表紙：「巣立ちの季節」上対馬高校卒業証書授与式

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 0920-531700 FAX 0920-531701  
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

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!!

### 「アスパラの磯辺和え」



#### 材料(4人分)

- アスパラガス……………200g
- えのきたけ……………80g
- 薄口醤油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1・1/2
- 細切りのり……………適量

#### 作り方

- ① アスパラは食べやすい長さに切り、えのきは半分の長さに切る。
- ② ①をゆでて水気を切る。
- ③ ②で和えて器に盛り、のりを中央に盛りつける。

#### 1人分栄養価

- エネルギー……………35kcal
- たんぱく質……………2.2g
- カルシウム……………11mg
- 食塩……………0.7g

のりの代わりにごまや鰹節で和えてもおいしいです♪



### 野菜をたくさん食べて長生きに

長野県は、野菜の摂取量が1日平均372gで全国1位です。(平成24年度国民健康・栄養調査より)  
野菜をたくさん食べる長野県は男女ともに平均寿命も全国トップクラスです。

〈広報つしま3月号に要した費用〉 ¥1,580,688 〈本年度累計〉 ¥17,717,184

！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。