

若葉の鮮やかな季節、潮風を感じながら、一緒に健康づくりに参加しませんか？

健康つしま21 歩いてつくる元気のわキャンペーン

第6回 城下町ウォーキング

- 日時 5月31日(日) 9:00~9:30受付
- 場所 清水が丘グラウンド (スタート・ゴール)
- コース 志賀ノ鼻大橋(久田)を渡る5キロ・7キロコース
- 参加者 5歳以上であれば、誰でも参加自由
※小学3年生以下は、大人同伴をお願いします。
- 参加費 5歳以上：おひとり200円 ※当日、徴収します。
- 申込方法 5月27日(水)17:00までに電話またはFAXでお申し込みください。FAXの場合、任意の様式に下記事項をご記入のうえお申し込みください。
①氏名②年齢③住所④電話番号⑤希望コース

- ・当日参加も受け付けます。
- ・キャンペーン応募ハガキをお持ちの方は、ご持参ください。
- ・駐車場は対馬市役所及びビジターセンター跡地をご利用ください。



申込・問い合わせ 南福祉保健センター
☎0920(52)4888 FAX 0920(52)9114

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!

4がつ生まれ

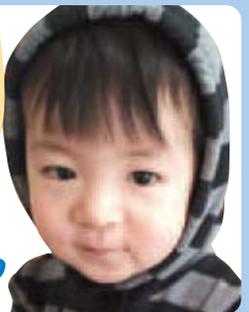
お誕生日おめでとう△△

お誕生日おめでとう♡
いつも元気いっばいのゆうきくん△△
これからも、すすく健康に育てね♡



ふじゆき
藤井悠生くん
4/25生まれ(2才)上対馬町

りんくん♡2才のお誕生日おめでとう!!踊ったり、歌ったり、最近はお喋りも上手になってあなたは家族を笑顔にしてくれるヒーローです★これからもお姉ちゃんと仲良く、強く優しい男に育てね♡



こしまりんのすけ
小島綸之助くん
4/28生まれ(2才)厳原町

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)

募集

今月の表紙... 2年振りの新入生(阿連小学校入学式)

お誕生日おめでとう... その他取材依頼等募集しています。
【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3001 ☎0920(52)0669
Eメール izuin21-@apricot.ocn.ne.jp

毎月19日は食育・地産地消の日

~おいしい対馬の食材を食べましょう~

対馬市では、毎月19日の食育の日に合わせて、地産地消も推進しています。



焼きキャベツのスープ仕立て

材料(4人分)

- 玉ねぎ..... 100g
- 6Pチーズ..... 60g
- キャベツ..... 大きめ8枚(700g)
- 合い挽き肉..... 200g
※茹で汁..... 400ml
- ケチャップ..... 大さじ1
- バター..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ2/3
- こしょう..... 少々
- 粉チーズ..... 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、チーズは1cm位にちぎる。
- ② キャベツはさっと茹でてざるに取り、湯をきる。
※茹で汁は捨てないで取っておく。
- ③ ボウルに、合い挽き肉、①、ケチャップ、半量の塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、②のキャベツで包む。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③をこんがり両面よく焼き、分量の茹で汁を加えてふたをし、10分程度煮込み、残りの塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け煮汁を注ぎ、粉チーズをふる。

1人分栄養価

エネルギー...260kcal カルシウム...209mg
たんぱく質...16.4g 食塩...1.8g

〈広報つしま4月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥1,580,688

！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。