



華乃、お誕生日
おめでとう☆
いつもニコニコ
癒しをありがとう☆
いつまでも仲よし
姉妹でいてね☆

なかやま かの
中山華乃ちゃん
8/8生まれ(1才)美津島町



2才の誕生日
おめでとう!!
毎日、色々な成長を
見せてくれてありが
とう☆祐真の笑顔が
家族みんなの宝物
です☆これからも
元気いっぱい
大きくな～れ☆

うめの ゆうま
梅野祐真くん
8/3生まれ(2才)豊玉町

8がつ
生まれ

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**



じいちゃん。
ばあちゃん。
きみばあちゃん。
近所の
おばあちゃんたち。
いつも遊んでくれて
ありがとう☆!

よしだ なお
吉田直生くん
8/21生まれ(1才)豊玉町



元気いっぱい、
お腹いっぱい、
たくさん食べて
大きくなって♡

かたやま ゆい
片山 結ちゃん
8/23生まれ(1才)上対馬町



誕生日おめでとう☆
この対馬の自然の
中で、優しく強い
人になってね☆
今年の夏は海や
山で家族みんな
笑顔いっぱい
遊ぼうね☆

もりした せいすけ
森下惺丞くん
8/21生まれ(2才)厳原町

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。

募集

今月の表紙……対馬厳原港まつり

お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集です。

【お問い合わせ】
〒817-0002 対馬市厳原町日詰3001 ☎0920(02)06060
Eメール izuin21-t@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～

**あなごときゅうりの
ピリ辛炒め**

材料(4人分)

あなご	1尾
片栗粉	適量
揚げ油	適量
きゅうり	1本
小ねぎ	少々
濃口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
豆板醤	小さじ1

作り方

- ① あなごを2～3cm程度の一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ② きゅうりを乱切りにする。
- ③ フライパンにAの調味量を加え、加熱する。
- ④ 砂糖が溶けたら①と②を加え、よくからませる。
- ⑤ タレがからまったら、盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	222kcal	脂質	10.3g
たんぱく質	11.9g	カルシウム	61mg
食塩	1.8g		

対馬のあなご水揚げ量は日本一です！
西側でとれるあなごは「西あなご」と呼ばれています。疲れ目予防、美肌効果のあるビタミンA、老化防止のビタミンEも含まれ、低カロリー・高たんぱくで夏におすすめの食材です。

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

※詳細はの印刷に掲載します。

〈広報つしま8月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥7,981,632

！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。