



おたんじょうびおめでとう/毎日、笑ったり、泣いたり、怒ったりしているんな表情を見せてくれる、ちいちゃん♡ これからも元気にすくすく育ってね。
生まれてきてくれてありがとう。
大好きだよ♡ ハハママより

ことうちか
後藤千花ちゃん
9/8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

9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)

亮太くんお誕生日おめでとう☆
いつもニコニコ笑顔のりょうくん☆
これからもいっぱい食べて、
いっぱい遊んで元気に育ってね♡

いけ ぶち りよた
池淵亮太くん
9/17生まれ(1才) 厳原町



愛嬌があって
元気いっぱいのおっ君♡
いつも和ませてくれて
ありがとう☆

へい まあつと
平間睦人くん
9/14生まれ(1才) 美津島町



誕生日おめでとう♡
すでにお姉ちゃんに負けない
強さがステキです☆
いっぱい食べていっぱい
笑って大きくなあれ☆

まつおらる か
松村瑠華ちゃん
9/7生まれ(1才) 厳原町



だーいすきなぞまへ☆
いつも家族に笑顔プレゼントして
くれてありがとう。沢山食べて沢山
遊んで、元気いっぱい大きくなあれ☆
優しく素敵な男の子になってね☆
お父さん・お母さん・まおより

すえよしぞう ま
末吉爽真くん
9/9生まれ(2才) 厳原町



結桜、2才の誕生日おめでとう♡
いつもみんなにかわいい笑顔
をありがとう☆ 弟とこれからも
仲良く、元気にすくすく
健康に大きくなってね♡

うちやま ゆら
肉山結桜ちゃん
9/26生まれ(2才) 厳原町



結愛ちゃん、
2才のお誕生日おめでとう♡
保育所でお友達と
たくさん遊んできてね☆
父・母より

こやま ゆあ
小山結愛ちゃん
9/26生まれ(2才) 豊玉町



幼稚園、休まず頑張ったね☆
弟に優しくしてくれて
ありがとう☆
素敵な女の子に育ってね♡
ハハママより

ささき りさ
佐々木里紗ちゃん
9/27生まれ(4才) 美津島町




4才の誕生日おめで
と♡ 大好きな歌を
毎日たくさん歌って、
明るく育ってね☆

まえもと ゆうと
前本悠社くん
9/15生まれ(4才) 厳原町



Happy Birthday 璃旺♡
強くて優しくて面白い璃旺が、
みんな大好きです♡ これか
らも、三兄弟仲良くしてね♡
ハハママより

ひらかわ り おう
平川璃旺くん
9/17生まれ(4才) 厳原町



募集

お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集つしま。

【お問い合わせ先】
 〒817-0002 対馬市厳原町日吉3001 ☎0920(22)0666
 Eメール izuin21@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙・・・つしま海道音楽祭

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～

ぼたもち(ごま・きな粉)

材料(8人分/各味1個ずつ)

もち米	3合
黒ごま	80g
水	80ml
砂糖	60g
塩	少々
きな粉	30g
砂糖	10g
塩	少々

作り方

- もち米を炊き、16個に分けて丸めておく。
Aは合わせておく。
- ごまを焦がさないように鍋で炒り、すり鉢でなめらかになるまですりつぶす。
- ②を鍋に移し、水・砂糖・塩を加える。
- 中火で20分程、つやが出るまで焦がさないように練る。
- 8個にAをかけ、きな粉ぼたもちを作る。
- 残りのご飯を1個ずつしゃもじに乗せ、④を上からかける。揺らしながら少しずつ全体にあんをかける。

1人分栄養価

エネルギー・・・242kcal たんぱく質・・・5.7g カルシウム・・・133mg
食物繊維・・・2.3g 食塩・・・0.1g

対馬では祭りやお盆、お彼岸など祭事や仏事の時にぼたもちを作り、食べる風習があります。無病息災や一家の安全を願い、家族でいただきます。



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