広報つしま
April 2016 no.146
4

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

4がつ生まれ

とし くん、1才の誕生日おめでとう★ わんぱくでもりもり食べるとしくんが、お父ちゃんもお母ちゃんも大好きだよ♥ これからも元気もりもり育ってね

ほり い とし き
**堀井俊希くん**
4/6生まれ(1才)厳原町

大空1才の誕生日おめでとう マイペースの大空可愛い笑顔にいつも元気もらってるよ! ありがとう~★ これからもよろしくねー パパ・ママ・お姉ちゃんより

はら やまと
**原 大空くん**
4/7生まれ(1才)上対馬町

あっという間に2才! 毎日沢山の笑顔をありがとう♥これからも、ゆっくりと、のびのびと、ゆくるらしく成長してくれるのが楽しみです パパ&ママより

おお うら ゆ くる
**大浦夢来ちゃん**
4/21生まれ(2才)上対馬町

3才のお誕生日おめでとう!! おしゃべりも、いたずらも、上手になってきたね♪これからも楽しく真っ直ぐな遥真でいてね★ いつも見守ってるよ♥パパ・ママより

はや さき はる ま
**早崎遥真くん**
4/27生まれ(3才)厳原町

ひまちゃんが我が家に来てくれて1年! 毎日家族のみんなを楽しませてくれて、ありがとう♥これからも元気一杯大きくなってね♪ ひまちゃんの家族一同より

こ じま ひまり
**小島陽葵ちゃん**
4/23生まれ(1才)美津島町

えいた、3才おめでとう! よく食べてよく動いてよくおしゃべりする瑛汰がみんな大好きです★ 保育園でもいっぱい遊んでね♪

はら だ えい た
**原田瑛汰くん**
4/15生まれ(3才)厳原町

将来の夢は消防車に乗ることです! 3才おめでとう!! 父・母より

いの うえ れ ん
**井上漣咲くん**
4/15生まれ(3才)美津島町

獅恩くん、お誕生日おめでとう♥ 歌や踊り、お話でみんなを明るくしてくれる獅恩くん♪ららちゃんの面倒もよくみてくれるお兄ちゃん 4月から幼稚園楽しみだね!! パパ&ママ&ららより

まつ ばら し おん
**松原獅恩くん**
4/16生まれ(4才)美津島町

ゆうと5才の誕生日おめでとう♪ガンバって休まず保育所に行こうね ユウト大好きだよ♥

やま した ゆう と
**山下雄翔くん**
4/13生まれ(5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

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(広報担当まで)
〒817-0012 対馬市厳原町日吉301 ☎0920(52)0665
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙・・・対馬市立金田小学校 二人だけの入学式

●平成27年度標語コンクール最優秀賞作品紹介●

**食育は人をそだて 地産地消は地域を育てる**

## 食育・地産地消レシピ 野菜のカミカミ和え

**材料(4人分)**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 150g |
| 人参 | 40g |
| きゅうり | 60g |
| 塩 | 少々 |
| みそ | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 白すりごま | 大さじ1/2 |
| かつお節 | 小1パック |

**作り方**

① キャベツは1口大に切り、人参は皮をむいて細切りにする。キャベツ、人参は湯通しして水気をしぼる。きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。
② ビニール袋にみそ、酢、砂糖、すりごま、かつお節を入れる。
③ ②に①の野菜を加えて和える。5分程おいて盛りつける。

**1人分栄養価**

| | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | 33kcal | たんぱく質 | 1.6g |
| カルシウム | 40mg | 食塩 | 0.4g |

〈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

■発行/対馬市
〒817-8510 長崎県対馬市厳原町国分1441
☎0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city.tsushima.nagasaki.jp



■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。