

赤ちゃん1才のお誕生日おめでとう☆  
楽しそうに歩く姿がとっても可愛くてみんなの癒しです♡  
早くお兄ちゃん・お姉ちゃんと走り回れる日が来るといいね！  
たくさん食べて大きくなーれ！



もりやまかなた  
**森山奏海くん**  
7/28生まれ(1才) 厳原町

お兄ちゃんと仲良く、元気いっぱい大きく育ってね☆  
大好きだよ♡  
パパ・ママより♡



あひるたいら  
**阿比留大來くん**  
7/21生まれ(2才) 美津島町

7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**

友真、お誕生日おめでとう!! いつもニコニコ笑顔に家族みんないやされてよ♡  
生まれてきてくれてありがとう☆  
元気で強くて優しい子どもに育ってね☆



ひらひらゆづま  
**平井友真くん**  
7/14生まれ(1才) 美津島町

凛ちゃん、2才の誕生日おめでとう☆  
いつも妹と遊んでくれてありがとう♡  
元気いっぱい、時には悪さするけど、その可愛い笑顔と優しい心でこれからも姉妹仲良く成長してね☆



しんく りん  
**神宮 凛ちゃん**  
7/8生まれ(2才) 美津島町

1才のお誕生日おめでとう☆  
2人のお兄ちゃんに負けないように、どんどん大きくなあれ♡  
これからもあずまらしくたくましく元気いっぱい成長していってね♡



つどめ あずま  
**津留 雷くん**  
7/7生まれ(1才) 上県町

**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**

お誕生日おめでとう♪その他取材依頼等募集しております。  
お問い合わせ  
【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所（広報担当）  
〒817-0012 対馬市厳原町日吉3001 ☎0920(52)0695  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙：第57回対馬市中学校体育大会陸上競技大会

**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～  
**夏野菜の和風マリネ**



対馬市食生活改善推進協議会作成  
「四季の野菜レシピ集」より抜粋



**作り方**

- ① Aを合わせ、平らな保存容器に入れておく。
- ② かぼちゃは薄く切り、なすは縦半分に切り、5~6cmの長さで切る。
- ③ かぼちゃとなすを油で素揚げし、みょうがはさつとゆでしておく。
- ④ ③を①に入れて調味液をからめ、粗熱が取れたら冷蔵庫に1時間以上入れる。
- ⑤ オクラは3分程ゆで氷水にさらす。
- ⑥ ④をマリネ液ごと器に盛り、オクラを添える。

**1人分栄養価**

エネルギー	157kcal	たんぱく質	2.5g
食物繊維	2.7g	食塩	2.5g

**材料(4人分)**

かぼちゃ	200g
なす	2本
油	適量
みょうが	適量
オクラ	4本
米酢	60ml
薄口醤油	大さじ4
みりん	大さじ2
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
おろししょうが	小さじ1

〈広報つしま7月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥6,322,752