

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

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

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