



笑愛ちゃん1才のお誕生日おめでとう！
笑顔がステキな笑愛ちゃん♡
これからもたくさん笑って、たくさん
食べて大きくなあれ♡
お父さん・お母さんより

すとう えま
主藤笑愛ちゃん
9/29生まれ(1才)美津島町



たいちゃん、誕生日おめでとう！
毎日たくさん遊んで笑って、元気に
育ってくれてありがとう♡
これからもますます大きくなあれ♡

きうち たいすけ
木内太佑くん
9/30生まれ(1才)美津島町

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** ♪

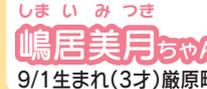
9がつ
生まれ

弟思いの環くん、くいしんぼうの弦くん、
これからも兄弟仲良く元気に育ってね♡



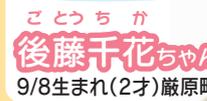
みーちゃん3才のお誕生日おめでとう♡
おしゃべりが上手になって毎日笑わせて
くれてありがとう♡
これからも元気に育ってね!

しまい みつき
嶋居美月ちゃん
9/1生まれ(3才)厳原町



わが家のおてんば娘♡
2才のおたんじょうびおめで
どう!これからも可愛い笑顔
をいっぱい見せてね♡

ごとう ちか
後藤千花ちゃん
9/8生まれ(2才)厳原町



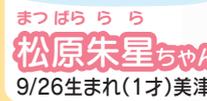
りょうくん2才のお誕生日おめでとう♡
お手伝いが大好きで、出来る事がたく
さん増えたね!日々の成長がとても
嬉しいです♡これからも明るく元気に
大きくなってください☆

いけ ぶちりょうた
池淵亮太くん
9/17生まれ(2才)厳原町



ららちゃん、お誕生日おめでとう☆
「いないいないばー」が大好きなららちゃん、
いっぱい遊んで、食べて、話して、みんなを
癒やしてね♡ 怪我なく大きくなりますように☆
パパママさんより

まつばら らら
松原朱星ちゃん
9/26生まれ(1才)美津島町



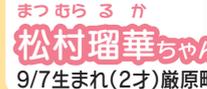
1才のお誕生日おめでとう♡
いつも家族を和ませてくれる凜音は我が
家のアイドル♡ これからも、ねえねと仲
良く遊んでね☆ パパママより

さいとう りおん
齊藤凜音ちゃん
9/10生まれ(1才)美津島町



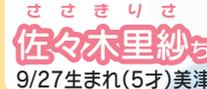
お姉ちゃんに負けないくらい
スクスク育ってくれて、元気
いっぱい! 君の笑顔が、
お父さんとお母さんの宝物です♡

まつむら りか
松村瑠華ちゃん
9/7生まれ(2才)厳原町



りーちゃん♡いつも弟のゆーくんと
仲良くしてくれてありがとう!
いっぱい遊んで元気に過ごしてね♡
パパママより

ささき りせ
佐々木里紗ちゃん
9/27生まれ(5才)美津島町



※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。
お問い合わせ
【広報業務委託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当あり)
〒817-0012 対馬市厳原町日吉3001 ☎0920(02)09095
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~
おにぎらず(2種×2個)

ごはんで具材を包み、のりをまいた「おにぎらず」は食べやすく、持ち運びにも便利です。具材は家にあるものでOK! 朝食やお弁当に作ってみませんか?

作り方

- ① ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ② 梅干しは種を取り、刻んでおく。
- ③ ラップを広げ、焼きのり→ごはん(茶碗半分)→具材 A 1/2→ごはん(茶碗半分)を重ねる。
- ④ 四方から中央にのりを重ね、ラップにくるむ。Aを2個、Bを2個作る。
- ⑤ のりがなじんだら、半分に切って盛りつける。

1人分栄養価

エネルギー・・・411kcal 脂質・・・5.4g
たんぱく質・・・11.1g カルシウム・・・85mg
塩分・・・1.3g

材料(4人分)

ごはん(茶碗約4杯分)・・・800g
レタス・・・20g
A ロースハム・・・4枚
スライスチーズ・・・2枚
昆布佃煮・・・20g
B 梅干し・・・15g
しそ・・・2枚
焼きのり(大きめのもの)・・・4枚

〈広報つしま8月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥9,562,320

!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。