



かある、1歳の誕生日
おめでとう♡
これからも、たくさん
遊んで、食べて、寝て、
笑顔を絶やさず元氣
に大きく育ってね♡

いしだ かある
石田 薫くん
11/27生まれ(1才)上対馬町



うるはちゃん、生まれ
てきてくれてありがとう♡
1才おめでとう♡
るき兄ちゃんと仲良く、
やすからん食べて、元氣
に大きくなってね♡

なかむら うるは
中村愛葉ちゃん
11/25生まれ(1才)峰町

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**

11がつ
生まれ

けいちゃん♡げんちゃん♡
3歳のお誕生日おめでとう。
なんでも2倍に♡
たくさん笑って元氣に大きくなあれ♪



みつ けい
三槻 慶くん
11/27生まれ(3才)上県町

げん
彦くん

1歳のお誕生日おめでとう♪
お兄さんに負けたくないくらい
よく食べ、よく寝て、よく笑う
貴太の笑顔は癒しです！
生まれて来てくれて
ありがとう♡



さいとう かんた
齊藤貴太くん
11/19生まれ(1才)美津島町

英叶君、1才のお誕生日
おめでとう!!
日々の成長が、パパと
ママの楽しみです♡
たくさん遊んで、食べて、
大きくなってね♡



まき やま えい と
牧山英叶くん
11/13生まれ(1才)美津島町



初めてのお誕生日
おめでとう♪
いつも美希の笑顔
にいやされます♡
これからも美しく
希望をもって大きく
なってください♡

い で み き
井手美希ちゃん
11/1生まれ(1才)上県町



翔ちゃん、
1才おめでとう♡
これからも、いっぱい
食べて、いっぱい動いて、
元氣に大きくなってね♡

こ に し しょうま
小西翔真くん
11/17生まれ(1才)峰町

※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 対馬市厳原町田中301 ☎0920(53)0600
Eメール izuin21-r@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～

ごぼうとコーンのサラダ

材料(4人分)

ごぼう……………小1本
さけるチーズ……………1本
きゅうり……………1/2本
ホールコーン缶……………大さじ4
＜ドレッシング＞
マヨネーズ……………大さじ2
酢……………小さじ1
塩こしょう……………少量

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ
て洗い、3cm位の長さのさがきにし、水にしばら
くつけてあくを抜く。
- ② ごぼうは、少量の酢を入れたお湯でゆでて、水気を
きっておく。
- ③ チーズは手で細く割く。
- ④ きゅうりは薄く輪切りにする。
- ⑤ ボールにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、
全ての材料を入れて和える。

対馬には峰町、賀佐地区で作られる
「賀佐ごぼう」というごぼうがあります。
香りが良く、柔らかいのが特徴です。
島内の農協直売所などで買うことが
できますよ。



1人分栄養価

エネルギー……………119kcal
たんぱく質……………3.9g
カルシウム……………97mg
食塩相当量……………0.8g

〈広報つしま11月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥12,645,504

！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。