

りっくんの笑顔とよちよち歩きに癒されてます△
元気にすくすく育ってくれてありがとう♡
これからいっぱい食べて大きくなってね♪

うらた りくと
浦田陸人くん

6/22生まれ(1才)上対馬町



お誕生日おめでとう♡
明里のおかげで、家族みんながニコニコ笑顔で毎日過ごせているよ！
これからたくさん食べて元気でいてね△

なかにわ あかり
中庭明里ちゃん

6/14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△△

6がつ生まれ



ユリ、3才の誕生日おめでとう！ 体ができて半年で、どんどんお姉ちゃんになってるね。
これからも三姉妹で仲良く遊ぼうね!!

ながた ゆり
長田侑莉ちゃん

6/22生まれ(3才)美津島町



お誕生日おめでとう！
4月にはお兄ちゃんになったね！ 巫の笑顔にいつも癒されてるよ♡
強くたくましい男の子になってね△

にしだ じょういちろう
西田丞一朗くん

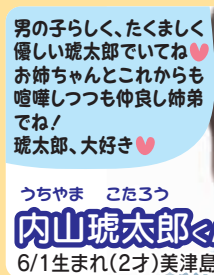
6/4生まれ(2才)厳原町



はなちゃん、おめでとう♡
1年はあつという間やったね。これからも成長が楽しみやね♪

あひる はな
阿比留花ちゃん

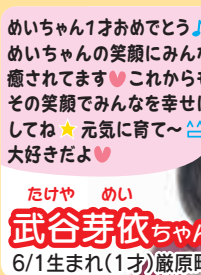
6/18生まれ(1才)厳原町



男の子らしく、たくましく優しい琉太郎でいてね♡
お姉ちゃんとこれからも喧嘩しつつも仲良し姉弟でね！
琉太郎、大好き♡

うちやま りくと
内山琉太郎くん

6/1生まれ(2才)美津島町



めいちゃん1才おめでとう♪
めいちゃんの笑顔にみんな癒されてます♡ これからもその笑顔でみんなを幸せにしていね☆ 元気に育て～△
大好きだよ♡

たけや めい
武谷芽依ちゃん

6/1生まれ(1才)厳原町



そうまくんお誕生日おめでとう☆
二人の妹に囲まれてすっかりお兄ちゃんらしくなってきたね♪ 泣き虫なところもあるけれど、そこもそうまのいいところ♡ 強くて優しい元気な子に育ててね△

たけや そうま
武谷颯真くん

6/16生まれ(6才)厳原町



※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25日までににご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

毎月19日は、食育・地産地消の日 さけるチーズとじゃがいものサラダ ～おいしい対馬の食材を食べましょう～

材料(4人分)

じゃがいも……………180g
人参……………20g
さやいんげん……………20g
さけるチーズ……………1本半

A サラダ油…大さじ1・1/3
レモン汁……………小さじ2
ゆずこしょう…お好みで
塩……………少々

作り方

- ① じゃがいも・人参はせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- ② さけるチーズは細くかく。
- ③ ボウルにAを加えて和え、器に盛る。



1人分栄養価 エネルギー…109kcal/たんぱく質…3.1g/脂質…6.7g/食塩相当量…0.8g

食改さん大募集!!

今年度、地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っている「食改さん」の養成講習会を開催します。

問い合わせ 健康づくり推進部健康増進課
☎0920(52)4888

募集

お誕生日おめでとう・地域行事などの取材を募集しています。

●問い合わせ・応募先 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
Mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp