

8がつ 生まれ
お誕生日 おめでとう

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♪
毎日バワフルなあおいくん、
これからも元気いっぱい
すくすく育ってね♡
パパ、ママより

つきい あおい
築城 蒼くん
8/1生まれ(1才)美津島町

あきちゃん2才のお誕生日おめでとう♡
毎日できることが増えて、どんどんたくましく
成長してるね!いつもたくさん笑顔にしてくれ
てパパもママもとても幸せだよ♡可愛くて
優しいあきちゃんがた〜いすき♡

さかもと あきほ
坂本明希穂ちゃん
8/30生まれ(2才)厳原町

りーたん♡1才おめでとうー
♪お転婆さんで毎日大変だけど
これからもお兄ちゃんと
仲良し兄妹でいてね♡

ぶしむら りお
吉村莉桜ちゃん
8/16生まれ(1才)美津島町

こうちゃん誕生日おめでとう♪♪
こうちゃんが産まれてから家族に癒し
と笑顔が増えたよ♡お姉ちゃんと喧嘩
しながらどんどん逞しくなってるね!
産まれてきてくれてありがとう♡

つじ こうせい
辻 幸成くん
8/31生まれ(1才)峰町

あっ!という間の1年間。
あっ!という間にたくましく
成長してくれてありがとう♡
その成長っぷりをこれからも
楽しませてね♡

あひる とつか
阿比留橙花ちゃん
8/2生まれ(1才)美津島町

お誕生日おめでとう♡
妹にヨシヨシしてくれたりお手伝い
してくれたり、どんどんお兄ちゃんに
なっていくね♡いっぱいあそんで
笑ってたーくさん楽しもうね♪

くほ ぞうすけ
久保 惣佑くん
8/29生まれ(3才)厳原町

まほちゃん、お誕生日おめでとう♡
毎日、元気いっぱいの笑顔
をありがとう♪
すくすく大きくなってねえ♡

ささき まほ
佐々木真穂ちゃん
8/19生まれ(1才)美津島町

いつも元気いっぱい♡
笑顔あふれる
1年にしていこうね♪

元気に育ってくれて
ありがとう♡
やんちゃっ子の笑顔
たまりません♡
兄弟3人なかよくな♪

つじばやし かほ
辻林香鳳ちゃん
8/11生まれ(3才)厳原町

りおん
龍皇くん
8/29生まれ(1才)

咲良、1才のお誕生日おめでとう♡
できる事が増えてパパとママは
嬉しいよ♡これからも笑顔いっ
ぱいの元気な咲良でいてね♡
生まれてきてくれてありがとう♡

おおぎ さら
扇 咲良ちゃん
8/23生まれ(1才)厳原町

みかんの大好きなそうちゃん。
毎日フグフグ元気いっぱい♡
元気に大きくなってお兄ちゃんと
たくさん遊んでね♡父・母より

あらき そうたろう
荒木颯太郎くん
8/27生まれ(1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)

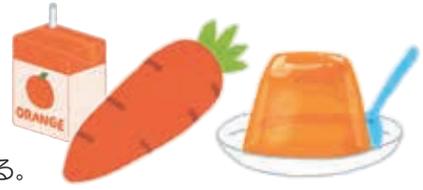
毎月19日は、食育・地産地消の日
人参ゼリー
～おいしい対馬の食材を食べましょう～

野菜を使ったヘルシーな
冷たいおやつです。



- 材料(8個分)
- 人参..... 1本
 - 粉寒天..... 4g
 - 水..... 大さじ3
 - オレンジジュース..... 300ml
 - 水..... 200ml
 - 砂糖..... 30g

- 作り方
- ① 寒天は水を入れてふやかしておく。
 - ② 人参は皮をむき、すりおろす。
 - ③ 鍋に全ての材料を入れ、火にかける。
 - ④ 寒天がとけたら型に流す。
 - ⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。



1個分栄養価 エネルギー...38kcal/脂質...0.1g/ビタミンC...17mg/食物繊維総量...0.9g

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