今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!

9がつ生まれ

お誕生日おめでとう

ゆづき★ゆいか お誕生日おめでとう♪ 2人の笑顔にいつも癒されてるよ♥ ゆづきも妹ができて1年すっかりお姉ちゃんになったね♪ いつもゆいかと遊んでくれてありがとう★ これからも2人仲良く元気に育ってね♥ 大好き♥

ゆいか 由華ちゃん 9/5生まれ(1才)

よこまつ ゆづき 横松優月ちゃん 9/5生まれ(6才)厳原町

おしゃべりで、愛嬌たっぷりの碧はみんなのアイドルです! これからも、すくすく成長してみんなに愛される子になってください! 生まれて来てくれてありがとう。 お父さんお母さんより♥

えぐち あおい 江口 碧ちゃん 9/30生まれ(1才)厳原町

太陽、1才のお誕生日おめでとう!!これからもすくすく元気に育ってください^^ パパ、ママより♥

わかまつ ひなた 若松太陽くん 9/24生まれ(1才)上県町

いつも弟に「お姉ちゃんがいるから大丈夫!」と声をかけてくれる優しいお姉ちゃん♥ おしゃべり上手で歌うの大好き♪ これからも弟と仲良く、すくすく育ってね♥

ごとう ちか 後藤千花ちゃん 9/8生まれ(3才)厳原町

瑛ちゃん お誕生日おめでとう♥ お話しや歌が上手になって、みんなを楽しませてくれてありがとう^^ まだまだ甘えん坊だけど、すくすくたくましく育ってね♥

おやま えいた 小山瑛太くん 9/1生まれ(3才)厳原町

ららちゃんお誕生日おめでとう♥ なんでも興味津々のららちゃんが大好きです★「しおん助けて~」っと助けを呼ぶ姿も可愛いょ。 これからもしおんお兄ちゃんと仲良く元気にいてね^^★

まつばら らら 松原朱星ちゃん 9/26生まれ(2才)美津島町

航ちゃん、1才のお誕生日おめでとう!/いつもニコニコして、ご飯ももりもり食べて、毎日その笑顔に癒されてます^^ これからも元気に遊んで笑って大きくなってね♪

すとう こうたろう 主藤航太朗くん 9/10生まれ(1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25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）

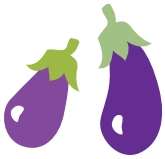
プラス1皿！野菜を食べよう！

なすのみそ田楽

～おいしい対馬の食材を食べましょう～

材料（4人分）目安

- 対馬産なす……2本
- 油……大さじ1
- A
  - みりん……60ml
  - みそ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - 濃口醤油……小さじ1
- 白ごま……少々



作り方

① なすはへたを落とし、厚さ3cm程度の輪切りに切る。上下に格子状の切れ目を入れる。
② フライパンの中で油をからませ、ふたをして弱火で両面焼く。
③ Aを混ぜ合わせ、鍋でひと煮立ちする。（電子レンジで2分程加熱でも良い。）
④ なすを器に盛り付け、③をかけ白ごまを散らす。

1人分栄養価

エネルギー…94kcal／たんぱく質…1.4g／脂質…3.7g／食塩相当量…0.7g

毎月19日は、食育・地産地消の日

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

●発行 対馬市 〒817－8510 長崎県対馬市厳原町国分1441
☎0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
Mail tsushima@city-tsushima.jp
HP http://www.city.tsushima.nagasaki.jp

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。