



スジンのアンニョンハセヨ~ 韓国^{ハセヨ}の夏バテ対策

暑~い夏が来ました。汗かきの私は、すぐバテしてしまうので、夏はとても苦手です。夏バテ対策として栄養あるものを食べ、運動も頑張っています。ちなみに、去年は国境マラソンでハーフを走りました。暑い時に、思い切ってたっぷり汗を流してみるのもいい夏バテ対策になりますね。

今月は韓国の夏バテ対策をご紹介します。

日本では土用の丑の日に鰻を食べますが、韓国では伏日に韓国の代表的な滋養食であるサンゲタンを食べます。伏日は全部で3回ありまして、初伏、中伏、末伏と続きます。今年の伏日は7月15日（初伏）、7月25日（中伏）、8月14日（末伏）になっています。これを三伏といいますが、一年の中で、初伏から末伏までの間が一番暑いとされ、この暑さをサンボックドウィ（三伏の暑さ）とも呼んでいます。またバテることを韓国では、ドウィモッタ（暑さを食べる）と表現します。

伏日に食べるサンゲタンは鶏のお腹の中にもち米、高麗人参、栗、なつめ、ニンニクを入れて、生姜、葱、ニンニクを入れたスープで煮込んだ料理です。美味しい上に栄養満点で、疲労回復や、夏バテに利く最強のスタミナ料理です。

また、すこし驚くかもしれませんが、保身湯（犬肉のスープ）を食べる人もいます。これは胃腸を丈

夫にし、気力を増進させる効果があります。大衆の健康食として親しまれてきた韓国の伝統の食文化の一つです。この料理に使われる犬は食用として飼育された犬です。鯀魚湯（ドジョウのスープ）も伏日に食べるスタミナ食の一つです。しかしなんとと言ってもサンゲタンが夏バテ対策の定番料理ですね。

韓国にいる時は、母が作ってくれたサンゲタンを家族で囲んで食べて、暑い夏を乗り切ったものです。家族と離れている今は食べれませんが、今年の三伏の時には、日本の鰻を食べて頑張りたいと思います。皆さんもどうか夏バテには気をつけて、ヒム ネセヨ（元気出してくださいね~）

それでは、ト マンナヨ~！（また会いましょう~！）

★夏バテ対策の定番料理★



サンゲタン

国際交流員 ^{ソン}成 ^{スジン}修真

今月の一言

ドウオヨ! = 暑いです! (語尾を上げると疑問文になります。)

皆さん、ドウオヨ? (暑いですか?)

釜山事務所だより

年々、バラエティーに富む、日本歌謡大会



6月2日、日本歌謡大会が釜山の慶星大学のコンサートホールで開かれました。今年は80チームが申し込み、16チームが本番の舞台上がりました。古い演歌から関ジャニ^{エイト}がこの春に出した新曲まで聞け、年毎にバラエティーに富む歌謡大会です。今年最優秀は福岡出身の「椎名林檎」の「本能」を歌った男女ペアでした。対馬に招待される優秀賞と奨励賞の1名ずつですが、優秀賞の曲は「涙そうそう」ですので、皆さん、楽しみにしてください。

また、6月23日には、対馬のハングル勉強会「マンナム」（出会いの韓国語）の皆さんと釜山多大洞の住民との交流会が釜山であり、多大洞の皆さんが踊りや農楽、日本の歌などを披露し、対馬マンナムの皆さんも韓国の歌を披露して民間交流を行いました。最後には海辺で対馬まで届けと願いを込めて風船を飛ばしました。

対馬釜山事務所 ^{キム}金 ^{キョンイル}京一 ^{シン}辛 ^{ウンギョン}恩京

おくやみのコーナー (5月21日) 6月20日受付分

——ご冥福をお祈りします—— (敬称略)

田内山	天道茂	天道茂	田淵	天道茂	上の町第二	今里	犬吠	犬吠	細浦飛渡	細浦飛渡	小網	鐘川	卯麦	曾	千尋藻	木坂	佐賀	三根	志越	櫻滝	恵古	比田勝	大増	小鹿	(住所) (氏名) (年齢)		
中山須美子	齊藤重司	渡邊勝	渡邊睦子	江口緑郎	平間よし子	黒岩マチ	西山正春	小島富子	齋藤ツヤ子	勝見弘子	中元郁子	築城定	波田辰實	古藤清助	三原花枝	小川守	兵頭ハルミ	永留春雄	梅野孫次郎	川本久子	島本久美子	栗屋文字	吉副千枝子	武本勝貴	山崎優	(住所) (氏名) (年齢)	
74歳	93歳	86歳	72歳	82歳	50歳	98歳	86歳	82歳	70歳	80歳	72歳	49歳	85歳	65歳	93歳	73歳	76歳	89歳	86歳	79歳	89歳	79歳	47歳	91歳	89歳	87歳	(住所) (氏名) (年齢)

守ろう! 確かめよう!
この最低賃金
 平成18年10月1日発行長崎県最低賃金
611円
 特定の産業には、産業別最低賃金が定められています。

このコーナーは、届出の際
 戸籍窓口で承諾のあった方
 のみ掲載しております。

豆酸	豆酸	小茂田	櫻根	天道茂	久田	日吉	浅藻	田根	内山	内山	末吉	(住所) (氏名) (年齢)
竹岡	阿比留	美佐保	永瀬津留江	内田恵子	森永重太郎	長瀬美恵子	小田公子	根占初枝	初枝	末吉	末吉	(住所) (氏名) (年齢)
タネ	保	翼	江	子	太郎	子	子	子	子	子	子	(住所) (氏名) (年齢)
83歳	92歳	65歳	80歳	54歳	84歳	67歳	88歳	87歳	85歳	85歳	85歳	(住所) (氏名) (年齢)

市長の動き

《6月》

- 1~2日 全国離島交流ゲートボール親善大会 (佐渡)
- 3~4日 関西対馬会総会 (大阪)
- 6日 県観光連盟総会
- 6~8日 全国離島振興協議会総会 (隠岐)
- 8日 阿連地区浜会
- 9日 叙勲受章者祝賀会
- 10日 あじさい祭・パラグライディング対馬大会
- 11~12日 県警と市町村長との意見交換会 (長崎)
- 12日 対馬空港ターミナルビル株主総会
- 13~14日 県漁港漁場協会総会 (長崎)
- 14日 市議会全員協議会
- 15日 市議会定例会本会議
- 16~17日 福岡対馬会総会 (福岡)
- 18日 市議会定例会本会議
- 19日 市議会定例会本会議
- 20日 市町村職員年金者連盟対馬支部総会
- 21日 対馬農協総代会、対馬真珠養殖漁業協同組合総会
- 22日 若い経営者の主張大会
- 24日 しま自慢観光カレッジ開校式
- 26日 市議会定例会本会議

社会福祉協議会からのお知らせ

8月の無料法律相談

日程	会場	申込先	担当弁護士
6日(月)	対馬市総合福祉保健センター (美津島町雞知)	【社協 美津島支所】 54 2429	内山良輝 弁護士 (九 弁 連)
29日(水)	上県町地域福祉センター	【社協 上県支所】 84 2168	ひまわり基金 法律事務所

相談の時間は午後1時~午後4時
 相談を希望される方は、必ず事前(前日の午後4時まで)に予約をお願いします。

【問い合わせ先】
 対馬市社会福祉協議会 地域福祉班 0920(58)1432

峰温泉 ほたるの湯 営業時間変更のお知らせ

期間：7月1日~9月30日まで
 変更後の営業時間：14:00~22:00まで
 (変更前：13:00~21:00まで)

【問い合わせ先】峰温泉ほたるの湯 0920(83)0313又は、
 対馬市峰支所住民生活課 0920(83)0301

交通事故情報(平成19年中) 6月30日現在

区分	対馬南署管内			対馬北署管内		対馬市全体	
	本年	対馬南署管内	対馬北署管内	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	
発生件数	本年	30	5	35	対馬市全体	対馬市全体	
	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	
死者数	本年	0	0	0	対馬市全体	対馬市全体	
	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	
負傷者数	本年	40	6	46	対馬市全体	対馬市全体	
	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	対馬市全体	

安全運転で、事故のない対馬市を目指しましょう!!



● 特別診療案内 8 月分 ●



診療科目	診療日	受付時間	診療時間
血液内科 (長崎医療センター)	第1(火) 7	8:30 15:00	13:00 17:00まで
神経内科 (森 正 孝)	毎週水午後 1・8・15・22・29	8:30 12:00	9:00 17:00まで
循環器科 (守 崎 勝 悟)	毎週水午後 1・8・15・22・29	8:30 15:00	13:00 17:00まで
脳神経外科 (長崎医療センター)	第2(金) 10	8:30 15:00	13:00 17:00まで
皮膚科 (中対馬病院)	第1・2・3・5(水) 1・8・15・29	8:30 15:00	13:00 17:00まで
(長崎医療センター)	第4(水) 22	8:30 11:00	9:00 15:00まで
糖尿病外来 (川 上 眞 寿 弘)	毎週水 1・8・15・22・29	8:30 11:00	9:00 12:00まで
思春期外来 (長崎県立精神医療センター)	第3(土) 18	8:30 11:00	9:00 15:30まで
生活習慣病外来 (川 上 眞 寿 弘)	毎週木午後 2・9・16・23・30	8:30 16:00	14:00 17:00まで

長崎県離島医療圏組合 対馬いづはら病院 電話 0920 52 1910

予約制となります。
内科医の紹介により診療予約となります。
生活習慣病外来について
対象：糖尿病、耐糖能障害、高血圧症、
高脂血症に限定
予約は、不要です。
上記疾患に関する相談でもかまいません。
治療よりも、食事や運動など生活習慣の
指導に重点をおいた外来です。
適宜、管理栄養士、理学療法士、薬剤師
などによる指導も行います。
特別診療のうち、長崎大学、国立病院長
崎医療センター応援につきましては、空
路欠航等により診療を中止する事があり
ますので、事前に確認下さいませようお
願います。

診療科目	診療日	受付時間
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	毎週火) 7・14・21・28 毎週水) 1・8・15・22・29	8:30~11:00 8:30~10:00
脳神経外科 (長崎医療センター)	第4(金) 24	8:30~11:00
泌尿器科 (長崎大学病院)	第1(金) 3・17 第3(金)	8:30~11:00
眼科 (対馬いづはら病院)	毎週月・木) 2・6・9・13 20・23・27・30	8:30~11:00
神経内科 (対馬いづはら病院)	第2(木) 9・23 第4(木)	13:00~(紹介状制) 14:00~(")
循環器科 (長崎医療センター)	第3(月) 20	予約のみ
言語療法・摂食嚥下訓練 (対馬いづはら病院)	第2・第4(木) 9・23	予約のみ
予防接種	第2・第4(火) 14・28	13:30~
補聴器外来	第1(火) 7	9:00~
内視鏡	予約にて受付けています。	8:30~11:00

長崎県離島医療圏組合 中対馬病院 電話 0920 54 2024

内科、外科、小児科、整形外科、皮膚科は
月曜日から金曜日まで毎日診療致します。
1. 印は診療科(内科)よりの予約患者
様のみの診療を行っております。
2. 空路欠航の場合は他の医師が代診致
します。
3. 予防接種について、薬の常備がない
場合もありますので、電話等でお問
い合わせください。
4. 透析診療については、月曜日~土曜
日まで午前中に診療しますので、お
問い合わせください。
5. 予約制で事業所健診・社会保険生活
習慣病予防検診も行っています。
8/16の眼科は都合により休診致します。

健康テレホンサービス

24時間電話で健康をお届けします
095(826)5511

- 8月 テーマ
- 漢方薬の副作用
- ペインクリニックを御存知ですか?
- プール熱などを起こすアデノウイルス感染症
- 子どもの近視
- 精神医療の進歩
- 毛ジラミ

日曜・休日救急医療在宅当番医

日程	診療所名	医師名
8月5日	すとう内科医院(厳原)	主藤久次
12日	山上医院(仁位)	山上睦
19日	三根診療所(三根)	塩見秀明
26日	畑島医院(雞知)	畑島陽

診療時間 9:00~12:00(急患のみ)