



ソングジジン
国際交流員 成 修真

スジジンのアソニョンハセヨ〜♪

テミリ
때밀이(あかすり)

先日ラジオで「世界の入浴文化」と題して、世界各国に住んでいる日本人がその国の入浴文化を紹介する番組を聴いていました。長風呂に慣れている日本人は、お風呂をシャワーで済ます国の人々を珍しそうに話していましたが、実は韓国人も普段はシャワーで済ませます。日本と違って空気が乾燥しているのでベタベタしないし、シャワーでも充分すっきりするからです。そして週に1回ほど銭湯に行って、あかすりをします。一皮剥いて、体も心もすっきりするあかすり。今月は韓国の때밀이(あかすり)に迫ります。

あかすりの歴史

昔は石で体をこすったという記録もありますが、いつからあかすりが始まったかは定かではありません。今のようなあかすりタオル(テミリタオル)ではじまったのは1964年からです。韓国人はテミリタオルをイタリアタオルとも呼んでいます。理由は布がイタリア製だからです。



あかすり用の石鹸と
テミリタオル

韓国のあかすりの基本

1. 熱いお湯で体をふやかします。
(約10~15分程度)
2. あかすりタオルに石鹸をすこしだけ付けてゆっくり体をこすります。
(あかすり用石鹸を使うと垢が出やすくなります。石鹸の代わりに牛乳をつけてこすると美白効果もあります。)
3. 顔は肌が傷つきやすいので、こすってはいけません。



あかすりは、背中自分ではできないので、韓国の銭湯では、親子で仲良く背中を擦り合う光景をよく見かけます。また1人で銭湯に行った人には、背中を押してくれるあかすり機(テミリギゲ)があります。背中を当てると機械がぐるぐる回りながら、こすってくれます。これは、釜山など慶尚南道だけにあるものです。

また、あかすりを専門にする人に頼む方法もあります。料金は少々高くて(約1500円)サービスで顔や体のマッサージもしてくれますのでお勧めです。

韓国では最近、体にいいからという理由で半身浴、足浴などが流行り、家でも長風呂をする人が増えてい

ます。ただ、日本と違い韓国では、家族一人ひとりが新しいお湯を溜めて入ります。日本では、家族全員同じお湯に入りますが、私にとってはちょっとしたカルチャーショックでした。

寒くなる季節、暖かいお湯で体をあたためた後、ぜひあかすりをしてみてください。肌がつるつるになりますよ。ただ、空気が乾燥する季節ですので、お風呂から出た後はボディクリームを塗ることをお忘れなく。

プラス情報

찜질방 ちムジルバン



最近流行りのサウナ施設です。温度別に6つくらいの部屋があるのが一般的で、服を着て入るので男女関係なく家族や友達がゆっくり休めるところです。

休憩室では、ゆで卵、冷麺などの食べ物と、漫画、インターネット、映画などを楽しめます。もちろん、

温泉もついています。韓国に行かれる時には、ぜひ体験してください。

今月の一言

키ブン ちょうアヨ
気持ち いいです

気持ちはキブン(気分)、ちょうアヨは「いいです」という意味です。風呂から出てから、ぜひ使ってみてください。



おくやみのコーナー (9月21日) 10月20日受付分

——ご冥福をお祈りします—— (敬称略)

佐賀	三根上	佐賀	仁位	大綱	千尋藻	濃部	小船越	樽ヶ浜	雞知本町	浅茅の丘	平瀬原	中村	今屋敷	久田	曲	宮谷	久田道	与良内院	今屋敷	田淵	豆酸
岡田ユキエ	永留ヨシエ	阿比留妙子	平山久乃	佐伯榮司	須川司	犬束巖	阿比留智弘	植田利子	神宮和子	井久子	小田朝子	吉田平助	奥河内登	山崎昌則	山下ユミ	二宮ヒロ子	川井操	川上ツウ子	上野晋作	矢野勝美	平間岩男
81歳	86歳	69歳	80歳	81歳	81歳	76歳	70歳	88歳	71歳	88歳	95歳	83歳	67歳	72歳	84歳	77歳	83歳	85歳	93歳	83歳	82歳

(住所) (氏名) (年齢) (住所) (氏名) (年齢)

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。

下町山本茂子 86歳
湊原千歳 100歳
飼所系瀬イチ 91歳
吉田龍造寺ミキノ 83歳
三根上阿比留清子 72歳

守ろう！確かめよう！この最低賃金

長崎県の最低賃金

10月21日から長崎県の最低賃金は
時間額 **619円**

この最低賃金は、県内のすべての労働者（パート・アルバイト等を含む）に適用されます。
詳しくは、長崎労働局賃金室 095(801)0033
または、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。



市長の動き

《10月》

- 1～3日 日本離島センター臨時評議員会 (東京)
- 4日 振興計画ヒヤリング
- 5～6日 県離島振興協議会役員会、県立及び離島医療圏組合病院のあり方にかかる関係市長会議 (長崎)
- 7～8日 朝鮮通信使縁地連総会 (彦根)
- 9日 合併市町村実地検証受検
- 10日 和牛共進会
- 13日 シーカヤックマラソン大会
- 16～18日 全国漁港大会 (富山)
- 20日 日韓音楽文化交流のタベ
- 21日 対馬ジュニア陸上競技選手権大会、対馬市PTA連合会研修大会、藤与会二十周年発表会
- 22～23日 県離振知事陳情、県議会議長陳情、県地方港湾審議会 (長崎)
- 24日 市老連ゲートボール大会
- 25日 定例記者発表
- 26日 対馬市戦没者追悼式
- 27日 母と子のふれあい広場
- 28日 県共同募金会会長杯争奪ソフトバレー大会

社会福祉協議会からのお知らせ

12月の無料法律相談

日程	会場	申込先	担当弁護士
3日(月)	対馬市交流センター	【社協 巖原支所】 52 1169	山内良輝 弁護士 (九弁連)
12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
17日(月)	対馬市総合福祉保健センター (美津島町雑知)	【社協 美津島支所】 54 2429	岩橋英世 弁護士 (九弁連)

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。

12月の心配ごと相談

日程	会場	担当相談員	相談内容
4日(火)	対馬市交流センター 第4会議室	社協職員	ボランティア相談
11日(火)	上県町地域福祉センター	吉田千鶴代、松藤洋子	子育て相談
18日(火)	対馬市交流センター 第4会議室	阿比留朔、村岡月子	よろず相談
25日(火)	上県町地域福祉センター	社協職員	ボランティア相談

相談の時間は午前10時～午後3時30分
相談の受付は、当日会場で先着順になります。
相談員は、当日変更となることがありますので、ご了承下さい。

【問い合わせ】対馬市社会福祉協議会 地域福祉班 0920(58)1432

交通事故情報(平成19年中) 10月31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	45	13	58			
	対馬南署管内	対馬北署管内	対馬市全体				
死者数	本年	0	0	0			
	対馬南署管内	対馬北署管内	対馬市全体				
負傷者数	本年	64	17	81			
	対馬南署管内	対馬北署管内	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12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2(火) 11	8:30 15:00	13:00 17:00まで
神経内科 (森 正 孝)	毎週(水) 5・12・19・26	8:30 12:00	9:00 17:00まで
循環器科 (守 崎 勝 悟)	毎週水午後 5・12・19・26	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) 7	8:30 15:00	13:00 17:00まで
皮膚科 (中 对 馬 病 院) (長崎医療センター)	第1・2・3(水) 5・12・19	8:30 15:00	13:00 17:00まで
	第4(水) 26	8:30 11:00	9:00 15:00まで
糖尿病外来 (川 上 眞 寿 弘)	毎週(水) 5・12・19・26	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) 15	8:30 11:00	9:00 15:30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すようお
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) 4・11・18・25	8:30 ~ 11:00
	毎週(水) 5・12・19・26	8:30 ~ 10:00
脳神経外科 (長崎医療センター)	第4(金) 28	8:30 ~ 11:00
泌尿器科 (長崎大学病院)	第1(金) 7・21 第3(金)	8:30 ~ 11:00
眼 科 (対馬いづはら病院)	毎週(月・木) 3・6・10・13 17・20・27	8:30 ~ 11:00
神経内科 (対馬いづはら病院)	第2(木) 13・27	13:00 ~ (紹介状制)
	第4(木)	14:00 ~ (")
循環器科 (長崎医療センター)	第3(月) 17	予約のみ
言語療法・摂食嚥下訓練 (対馬いづはら病院)	休 診	
予 防 接 種	第2・第4(火) 11・25	13:30 ~
補 聴 器 外 来	第1(火) 4	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 对 馬 病 院

電話 0920 54 2024

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。

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

12月のテーマ

- 月 意外と多い、睡眠時間無呼吸症候群
- 火 胃がんの内視鏡手術
- 水 子どもの発熱と抗生物質
- 木 乳幼児の中耳炎
- 金 歯石とは何か?
- 土 更年期障害

日曜・休日救急医療在宅当番医

日程	診療所名	医師名
12月2日	かも整形外科医院(厳原)	賀茂和典
9日	東島医院(厳原)	東島英孝
16日	すとう内科医院(厳原)	主藤久次
23日	山上医院(仁位)	山上睦
24日	三根診療所(三根)	塩見秀明
30日	畑島医院(難知)	畑島陽
31日	佐賀診療所(佐賀)	武林幸子

診療時間 9:00 ~ 12:00(急患のみ)