



まちの話
スポーツ
特集
各課からの
お知らせ
無料法律相談
あにょん韓国語
わがまち再発見
対馬振興局からの
お知らせ
年金コーナー
消費生活相談所
情報BOX
図書館情報
たすけあい通信
福岡事務所
レポート他
おくやみ
市長の動き
特別診療案内

坂本シェフによる『対馬食材を使った極旨ランチ&クッキングセミナー』

福岡サンパレスホテル&ホールで開催。募集をかけるとすぐに満席となる大人気のお料理教室。キャンセル待ちをして運よく参加できましたと嬉しそうに話して下さる方も。2日間で約60名の方にご参加いただき対馬の旬の食材を堪能していただきました！！



坂本総料理長によるデモンストレーション



セミナー後は、展望レストランラビュタでお料理を堪能



原木椎茸と甘鯛のピルピル



長ひじきのスープと豆乳のロワイヤルベーコンのカプチーノ仕立て



あなごのムニエル つつみかんのバリエア添え パルサミコ風味



赤鶏のコンフィー 根セロリとレフォルのマッシュとそのジュテ



つつみかんのシャルロットとマンダリンシャーベット

プラス1皿! 野菜を食べてよう! ほうれん草とひじきのサラダ 毎月19日は、食育・地産地消の日

しじまやわかめなど海藻類にも食物繊維が多く含まれます。ほうれん草やしじまは鉄を含むため、貧血予防にもおすすめです。

材料(4人分)目安

- ほうれん草……………1束
- 芽ひじき(乾燥)……………8g
- ツナ(水煮)……………1缶
- コーン(缶詰)……………大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ3
- 濃口醤油……………小さじ1
- すりごま……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、3~4cmの長さに切る。芽ひじきも水で戻し、さっとゆでておく。
- ② ほうれん草・芽ひじき・ツナ・コーンの水気を切り、Aで和える。

1人分栄養価 エネルギー…104kcal/たんぱく質…5.1g/食物繊維…2.8g/食塩相当量…0.6g

問い合わせ 健康づくり推進部 健康増進課 ☎0920(52)4888



おみやみ

ご冥福をお祈りします

12月21日～1月20日受付分

(住所)	(氏名)	(年齢)
泉	大浦 勝文	(61歳)
比田勝	小島 照子	(93歳)
津和	武末千鶴子	(83歳)
琴	米田 續	(82歳)
小鹿	小島ツヤ子	(91歳)
仁田ノ内	島本 三好	(95歳)
檜滝	川本美須江	(77歳)
犬ヶ浦	三槻 長八	(87歳)
越高	豊田 久子	(63歳)
三根上	永留 孝	(85歳)
青海	平山 哲也	(87歳)
櫛	糸瀬 時代	(85歳)
佐賀	安木 岩子	(90歳)
志多賀	早田 君代	(91歳)
横浦	齋藤 永見	(84歳)
横浦	齋藤富士子	(78歳)
千尋藻	築城 俊子	(92歳)
卯麦	阿比留ムラ	(91歳)
佐保	阿比留正和	(80歳)
田	波田美智子	(79歳)
中の町	鳥羽三千代	(92歳)
中の町	岩佐フジエ	(91歳)
樽ヶ浜	川辺チヅ子	(64歳)
西高浜	草葉 恭子	(84歳)
西高浜	川岡 里美	(60歳)
根緒	佐伯キヨ子	(94歳)
根緒	阿比留安夫	(78歳)
中浜	多良 保幸	(52歳)
大船越本町	松本ハルエ	(83歳)
緒方	松島カズ子	(88歳)
芦浦	小田 正利	(64歳)
曲	岡崎 真人	(81歳)
小浦	平山 宣寛	(77歳)
小浦	古瀬 政美	(47歳)
天道茂	小畑 勲	(86歳)
中村	吉田 笑子	(93歳)
中村	梅野 武彦	(60歳)
久和	久和キクエ	(88歳)
与良内院	久和 豊貞	(87歳)
豆蔵中町	本石トメ子	(94歳)
浅藻	阿比留初枝	(93歳)
浅藻	川口 初利	(92歳)
檜根	三山サツコ	(87歳)
久根田舎	松浦 芳子	(79歳)

(敬称略)

※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。

対馬市の情報 (平成30年1月31日現在)

人口・世帯数

男	女	合計	世帯数
15,428人	15,964人	31,392人	15,122世帯

交通事故情報 安全運転で、事故のない対馬を目指しましょう!!

区分		南署管内	北署管内	市全体
発生件数	本年(前年比)	3(+1)	1(0)	4(+1)
死者数	本年(前年比)	0(0)	0(0)	0(0)
負傷者数	本年(前年比)	6(+2)	1(0)	7(+2)

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	1(0)

火の用心
ことばを形に
習慣に



税務課 夜間窓口

2月の夜間窓口日程

- 本庁税務課
26(月)・27(火)・28(水)
- 各振興部・行政サービスセンター
27(火)・28(水)
- 窓口開設時間
17:30～20:00

午後8時
まで開いて
います!!



※夜間窓口は、毎月末の3日間を予定しています。
(各振興部・行政サービスセンターでは2日間を予定)

※2月28日は市税・国保税9期の納期限です。

年率14.6%以内

これは、延滞金の加算割合です。
市税・国保税は、納期限を過ぎると延滞金(年率14.6%以内)の計算がはじまり、延滞金の額が1,000円以上になると、市税等に加算されます。税金は必ず納期限内に納めましょう。

「払いたくても払えない…。」
そんなときは、早めのご相談を。

●問い合わせ 市民生活部 税務課 ☎0920(53)6111

1月の市長の動き

- 3日 対馬市成人式
 - 4日 仕事始め式
 - 5日 対馬市消防出初式
白寿のお祝い
 - 11日 企業訪問 (福岡市)
 - 16日 長崎県対馬振興局と対馬市及び日本郵便株式会社壱岐・対馬地区連絡協議会との移住・定住人口確保に関する協定書締結式
 - 18日 地方創生市町村トップセミナー(東京都)
企業訪問 (東京都)
 - 19日 企業訪問 (福岡市)
 - 22日 長崎県離島地域の振興と港湾に関する研究会
 - 24日 「対馬市国境の島・海の魅力発信隊」委嘱状交付式
 - 28日 J A対馬繁殖センター落成式
 - 30日 定例記者発表
 - 31日 企業訪問 (福岡市)
- ※太字は島外出張



3月の特別診療案内



※特別診療のうち、長崎大学・国立病院長崎医療センター等応援につきましては、空路欠航・予定変更により診療を中止・変更することがありますので、事前に確認くださいますようお願いいたします。

長崎県対馬病院 ☎0920(54)7111

診療科目	診療日
☆血液内科 (長崎医療センター)	19
☆神経内科 (大村市民病院)	7・19・20
循環器科 (根岸耕大)	5・12
循環器科 (井口 創)	7・14・28
☆脳神経外科 (長崎医療センター)	9
☆皮膚科 (長崎大学病院)	1・2・15・16・29
☆皮膚科 (九州大学病院)	7
糖尿病外来 (福岡大学病院)	13
☆思春期外来 (長崎県精神医療センター)	17
泌尿器科 (九州大学病院)	1・6・8・13・15・20・22・27・29
☆泌尿器科 (原三信病院)	17
泌尿器科 (大村市民病院)	28
☆リウマチ外来 (健成クリニック・長崎医療センター)	23・24
☆肝炎外来 (長崎医療センター)	26
☆肝臓外来 (長崎大学病院)	9
眼科 (九州大学病院)	7・14
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・7・8・14・15・22・28・29
耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	5・6・19・20
乳腺外来 (永尾修二)	1・8・15・22・29
もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (川上眞寿弘・大塚寛明)	7

☆予約制となります(受診歴がない希望の患者様は、総合外来を受診し相談ください)。

◎腫瘍外来の受付時間は13:00~15:00となっております。

◎そごう薬局は祝日も開局となっております。



長崎県上対馬病院 ☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼科	7・14・28
耳鼻咽喉科	6・20
整形外科	13・28
泌尿器科	27
循環器内科	16
脳神経外科	9
神経内科	6
精神科	13・14
産婦人科	1・8・15・22・29
外科	1・2・8・9・15・16・22・23・29・30

健康ひと口メモ

生活の中で時間をつくって体を動かそう

- 自分にあった運動を知ろう
- ウォーキングは楽しくしよう
- 運動する仲間をつくろう



健康つしま21計画より

● 問い合わせ 健康づくり推進部 健康増進課
☎0920(52)4888



24時間電話で健康をお届けします。
健康テレホンサービス
☎0120(555)203《携帯電話不可》

3月の
テーマ

- 月 クラミジア呼吸器感染症「オウム病」にご用心
- 火 寝ちがえ
- 水 小児の救急シリーズ④脱水
- 木 ひび割れ、あかぎれの原因と対策について
- 金 パニック障害について
- 土 萎縮性膀胱

まちの話

スポーツインダー

特集

各課からの
お知らせ

無料法律相談

あんにょん
韓国語

わがまち再発見

対馬振興局からの
お知らせ

年金コーナー
消費生活相談所など

情報BOX

図書館情報
たすけあい通信

福岡事務所
レポート他

おくやみ
さき他

特別診療案内
他