



女性のチカラで対馬をアゲルノブをコンセプトに活動している『つしまドンナノブ』11人が対馬を訪れ、リアルタイムで視察の様子を発信しながら島内を巡りました。

ふれあい処つしま訪問の際には、ヤマネコ基金への寄付を比田勝市長に手渡しました。この寄付金は、昨年9月に博多駅前広場で開催された対馬観光物産PR展in福岡～対馬屋台村～にブースを初出店した際の売上の一部。多方面から対馬を盛り上げるべく活動中です!!



ツシマヤマネコ基金へ寄付



観光スポットで撮影した画像をSNSで発信!



対馬のイノシシヤシカの革を使ってレザークラフト体験



歴史に触れて対馬の魅力を再発見

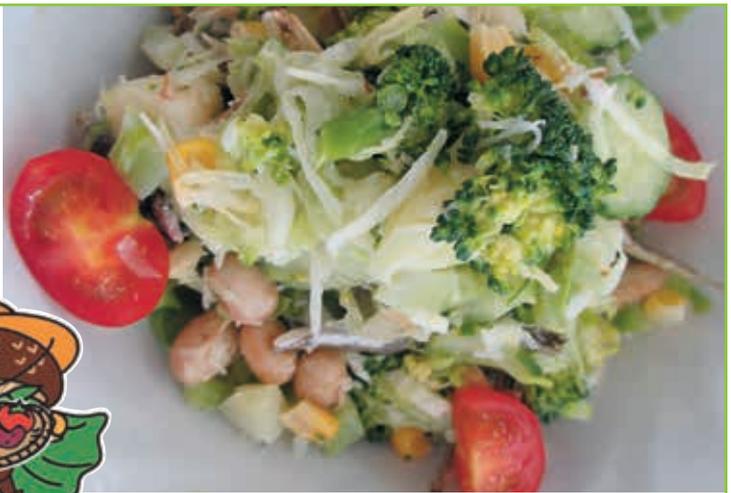


視察のメインイベント「河内酒造の酒蔵開き」

プラス1皿! 野菜を食べてよう! かみかみサラダ

毎月19日は、食育・地産地消の日

春に出来る「春キャベツ」は葉が柔らかくて甘みがあり、みずみずしいのでサラダなどの生食がおすすめです。キャベツに含まれる栄養には、たんぱく質の分解を助け、胃もたれや胸やけをおさえる働きがあります。とんかつなどの揚げ物に添えてある付け合せのキャベツまで、残さずしっかり食べましょう。



材料(4人分)目安

水煮大豆…………… 50g	プロセスチーズ… 50g
煮干し…………… 30g	コーン…………… 40g
キャベツ…………… 150g	ミニトマト…………… 4個
きゅうり…………… 1/2本	薄口醤油…………… 大さじ1
ブロッコリー…… 100g	マヨネーズ…… 大さじ1

作り方

- ① 大豆と煮干しをフライパンで煎る。
- ② キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。チーズは1cm角に切る。ミニトマトは4等分する。
- ③ ブロッコリーはゆで、キャベツ・きゅうり・コーンはさっと熱湯をかけ、水気を絞る。
- ④ 材料を醤油とマヨネーズで和え、器に盛りつける。

1人分栄養価 エネルギー…144kcal/たんぱく質…11.9g/食物繊維…3.3g/食塩相当量…1.5g

おくやみ

ご冥福をお祈りします

2月21日～3月20日受付分

(住所)	(氏名)	(年齢)
泉	永尾 武	(90歳)
比田勝	梅野テル子	(87歳)
網代	橋本 敏	(95歳)
玖須	平間 ハツ	(103歳)
一重	築地コフミ	(91歳)
本元町	庄司フミ子	(93歳)
太鼓町	日高 成子	(93歳)
瀬田2	小宮 艶子	(87歳)
檜滝	川本フクエ	(88歳)
檜滝	武末 正孝	(53歳)
女連	荒木 功	(44歳)
青海	平山 容位	(70歳)
佐賀	扇 ユキコ	(86歳)
仁位	仁位 利之	(90歳)
仁位	國分 永代	(89歳)
仁位	舟橋 莞爾	(81歳)
千尋藻	原田イセ子	(85歳)
千尋藻	原田 章人	(80歳)
佐保	井 美千子	(65歳)
水崎	松本美代子	(85歳)
水崎	阿比留初實	(75歳)
廻	阿比留 潔	(98歳)
小網	國分 富義	(93歳)
本町	一宮 平	(89歳)
根緒	阿比留忠美	(58歳)
今里	加瀬 春枝	(97歳)
尾崎	小島 善之	(93歳)
大山	島雄ツヤ子	(86歳)
新鶴居瀬	斉藤 彰	(83歳)
長手	小島 和代	(87歳)
日吉	小宮 正隆	(73歳)
天道茂	橋 喜久	(68歳)
今屋敷	大山ミワ子	(79歳)
田淵	藤瀬 民枝	(100歳)
田淵	重富ミツエ	(100歳)
国分	稲田 豊	(84歳)
国分	中田 大介	(53歳)
久田道	内山 敬文	(73歳)
久田	小島 松枝	(82歳)
桃木	村田スミ子	(85歳)
豆蔵上町	太田多喜夫	(91歳)
豆蔵中町	川邊 サア	(92歳)
浅藻	中野不二夫	(89歳)
下原	柚原 頼和	(82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3月31日現在)

人口・世帯数

男	女	合計	世帯数
15,281人	15,773人	31,054人	15,056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(昨年比)	7(-3)	2(0)	9(-3)
死者数	本年(昨年比)	0(-1)	0(0)	0(-1)
負傷者数	本年(昨年比)	10(-5)	3(1)	13(-4)

火災発生情報

発生件数	
本年(昨年比)	6(-2)

忘れてない？
サイフにスマホに
火の確認



税務課 夜間窓口

4月の夜間窓口日程

- 本庁税務課
25(水)・26(木)・27(金)
- 各振興部・行政サービスセンター
26(木)・27(金)
- 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)

差押えについて

「いきなり口座のお金を差し押さえられた」「文書や電話で予告してくれたら払ったのに」とのご意見をいただくケースがあります。

税金は「差し押さえられるから払うもの」ではなく、「義務として払わなければならないもの」です。

「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

3月の市長の動き

- 1～19日
平成30年第1回対馬市議会定例会
- 3日
第9回芳洲会
- 4日
対馬駐屯地司令杯少年剣道大会
- 8日
死亡弔慰伝達 (福岡市)
- 9日
J A 共済総研セミナー (東京都)
- 11日
大調小学校閉校式
- 17日
地域包括ケア研修会

- 18日
土砂災害防災避難訓練
(上対馬町網代地区)
- 29日
長崎県離島航路対策協議会对馬支部分科会
定例記者発表
- 30日
辞令交付式
- 31日
海上自衛隊対馬防備隊創立48周年記念行事



※太字は島外出張

5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)	21
☆神経内科 (大村市民病院)	2・15・16
循環器科 (山口圭祐)	7・14・21・28
循環器科 (井口 創)	2・9・16・23・30
☆脳神経外科 (長崎医療センター)	11
☆皮膚科 (長崎大学病院)	10・11・24・25
☆皮膚科 (九州大学病院)	16
糖尿病外来 (福岡大学病院)	8
☆思春期外来 (長崎県精神医療センター)	19
泌尿器科 (九州大学病院)	10・17・24・31
☆泌尿器科 (原三信病院)	26
泌尿器科 (大村市民病院)	23
☆リウマチ外来 (健成クリニック・長崎医療センター)	25・26
☆肝炎外来 (長崎医療センター)	7
☆肝臓外来 (長崎大学病院)	18
眼 科 (九州大学病院)	2・16
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	2・9・10・16・17・23・24・30・31
耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	1・14・15
乳腺外来 (永尾修二)	10・17・24・31
もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (川上真寿弘)	2・16

☆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。

◎そう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	2・9・16・23・30
耳鼻咽喉科	1・15
整形外科	8・23
泌尿器科	22
循環器内科	18
脳神経外科	11
神経内科	1
精神科	8・9
産婦人科	10・17・24・31
外 科	10・11・17・18・24・25・31



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)

5月の
テーマ

- 月 血圧サージ
- 火 大腿骨頸部骨折
- 水 小児の救急シリーズ⑥咳
- 木 後鼻漏と後鼻漏感
- 金 高齢者の精神衛生
- 土日 妊娠中はどのくらい運動していいの?

まちの話

スポンジインディ

特集

各課からの
お知らせ

人事異動
紹介

わがまち再発見
博物館通信

年金コーナー
消費生活相談所

無料法律相談

情報BOX
あじふん! 韓国語

図書館情報
たすけあい通信

福岡事務所
レポート

レシピ紹介

おくやみ
市の動き

特別診療案内
他