



新年のごあいさつ  
特集  
まちの話題  
スポンサー  
各課からの  
お知らせ  
無料法律相談  
年金コーナー  
わがまち再発見  
消費生活相談所  
情報BOX  
あんにょん韓国語  
図書館情報  
たすけあい通信  
福岡事務所レポート  
学校給食レシピ紹介  
おくやみ  
市長の動き  
特別診療案内



## KBCテレビ『アサデス』がまた取材に!

対馬の新鮮なお魚や、美味しいお料理が食べられると大人気の『よりあい処つしま』。おすぎさんと宮本アナが取材に来てくれました。普段お刺身はあまり食べないというおすぎさん。ここは格別!常連になりたい!と嬉しい言葉も♪去年は多くのメディアに取り上げていただき大注目の対馬の情報発信基地『よりあい処つしま』。本年も引き続きご高配のほどよろしくお願いたします。



## 学校給食からこんにちは!!



毎月19日は、  
食育・地産地消の日

### メニュー さばのみぞれかけ



- 材料(4人分)目安
- さば切身..... 50g×4切
  - 塩..... 0.5g(少々)
  - 砂糖..... 小さじ2
  - 濃口しょうゆ..... 小さじ1・1/3
  - みりん..... 小さじ1弱
  - おろし生姜..... 1g(少々)
  - 大根..... 50g
  - 水..... 小さじ2強

- 作り方
- ① さばに振り塩をする。
  - ② 大根をすりおろす。
  - ③ 鍋にAを入れ、煮立たせ、みぞれを作る。
  - ④ さばを焼く。
  - ⑤ さばの上のみぞれをかける。

### 1人分の栄養価

エネルギー・・・111kcal  
たんぱく質・・・10.5g  
食塩相当量・・・0.5g



仁田小学校の6年生が家庭科の学習で考えた献立です。対馬の地場産物や旬の食材に着目して考えたり、エネルギーの取り過ぎを抑えるために、さばを焼く調理法にしたりと、栄養バランスについてもよく工夫されています。四季折々の食材を組み合わせ、給食の献立にできる「対馬のよさ」の再発見です。



旬が集まる「秋の対馬御膳」



献立を考えてくれた仁田小学校6年生のみなさん

問い合わせ 仁田学校給食共同調理場 ☎0920(85)1102

# おくやみ

ご冥福をお祈りします

11月21日～12月20日受付分

(住所)	(氏名)	(年齢)
泉 辻 恵美子 (98歳)		
比田勝 永易 雅弘 (66歳)		
芦 見 其田 悦子 (98歳)		
上 町 廣野 五男 (64歳)		
上 町 日高 史雄 (46歳)		
三軒屋 山本 敏子 (95歳)		
友 谷 春日亀一行 (86歳)		
友 谷 福島 秀治 (72歳)		
飼 所 木村シズ子 (83歳)		
越ノ坂 呉田 峯男 (81歳)		
鹿 見 上野千代子 (95歳)		
女 連 市山 君子 (89歳)		
狩 尾 青柳 信重 (81歳)		
佐 賀 小澤 敬輔 (90歳)		
志多賀 古藤アヤ子 (92歳)		
糸 瀬 長郷とみえ (64歳)		
曾 原田 安夫 (86歳)		
卯 麦 南部 敏子 (80歳)		
廻 阿比留道春 (79歳)		
大 綱 波多野直敏 (87歳)		
上の町第2 藤 純一 (63歳)		
瀬原第1 田中 正行 (85歳)		
西高浜 俵 恒利 (88歳)		
根 緒 中山 虎一 (80歳)		
箕 形 小宮 義久 (84歳)		
竹 敷 神宮 和夫 (99歳)		
浦 崎 西川 薫 (78歳)		
緒 方 川崎壽枝子 (72歳)		
緒 方 松島 利昭 (72歳)		
賀 谷 原崎 文子 (79歳)		
棧 原 長瀬 サト (100歳)		
棧 原 島雄 悦子 (93歳)		
日 吉 荒木シゲノ (76歳)		
日 吉 青柳 一雄 (73歳)		
尾 浦 武田トシエ (89歳)		
豆蔵中町 本石 鍾子 (81歳)		
豆蔵中町 主藤喜美子 (69歳)		
浅 藻 大谷 眞澄 (68歳)		
椎 根 西山 君江 (92歳)		
久根浜 小島 末子 (87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12月31日現在)

### 人口・世帯数

男	女	合計	世帯数
15,278人	15,732人	31,010人	15,139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)	45(-6)	6(-6)	51(-12)
死者数	本年(昨年比)	1(0)	0(-1)	1(-1)
負傷者数	本年(昨年比)	54(-23)	11(-3)	65(-26)

### 火災発生情報

発生件数	
本年(昨年比)	19(-6)

忘れてない?  
サイフにスマホに  
火の確認



## 税務課 夜間窓口

### 1月の夜間窓口日程

- 税務課  
**29(火)・30(水)・31(木)**
- 各振興部・行政サービスセンター  
**30(水)・31(木)**
- 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)

※1月31日は市税・国保税8期の納期限です。

### まずは納税

ぜいたく品を買う前に、「納税」を済ませましょう。税金を滞納すると、延滞金の徴収や、財産差押等の滞納処分を受けることがあります。納税が遅れば遅れるほど、負担は大きくなります。

「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

## 12月の市長の動き

- 1日 高齢者叙勲伝達
- 6～19日 平成30年第4回対馬市議会定例会
- 9日 対馬学フォーラム
- 10日 海上自衛隊第22航空群による救急搬送5,000回感謝状贈呈式 (長崎市)
- 14日 認知症支え愛川柳コンクール表彰式 市民公開講座「優しさを伝える認知症ケア」
- 15日 第58回対馬縦断駅伝開会式
- 20日 民団対馬支部事務所及び対馬韓国人旅行者支援センター開設披露・祝賀会
- 22日 滞在型観光事業 対馬浅茅湾クルーズお披露目会
- 26日 混乗便に係る4者協議 (福岡市)
- 27日 定例記者発表
- 28日 仕事納め式

※太字は島外出張

### ●お詫び●

12月号のスポーツファインダー「ながさき」スポーツの祭典でお名前に記載漏れがありました。

グラウンド・ゴルフ女子団体の部優勝

荒木 節子さん

お詫びして訂正いたします。

# 2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、飛行機の欠航や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
☆ 神経内科 (大村市民病院)	19・20
循環器科 (山口圭祐)	4・18・25
循環器科 (井口 創)	6・13・20・27
☆ 脳神経外科 (長崎医療センター)	8
☆ 皮膚科 (長崎大学病院)	7・8・21・22
☆ 皮膚科 (九州大学病院)	13
糖尿病外来 (福岡大学病院)	12
☆ 思春期外来 (長崎県精神医療センター)	16
泌尿器科 (九州大学病院)	7・14・21・28
☆ 泌尿器科 (原三信病院)	16
☆ リウマチ外来 (健成クリニック・長崎医療センター)	9・22
☆ 肝臓外来 (長崎大学病院)	15
眼 科 (九州大学病院)	6・20
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	6・7・13・14・20・21・27・28
耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	4・5・18・19
乳腺外来 (永尾修二)	7・14・21・28
もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (川上真寿弘)	6・20

☆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。

## 長崎県上対馬病院 ☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼 科	6・13・20・27
耳鼻咽喉科	5・19
整形外科	12・27
泌尿器科	7・21
循環器内科	15
神経内科	5
脳神経外科	8
精神科	5・6
産婦人科	7・14・21・28



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)

- 2月のテーマ
- 月 放ってはいけない白衣高血圧
  - 火 わかりにくい甲状腺の病気・甲状腺機能亢進症と低下症
  - 水 こどものウイルス性発疹症
  - 木 耳に音が響く聴力過敏
  - 金 歯が痛むのに原因は歯ではない
  - 土日 謎の膀胱炎？間質性膀胱炎とは

新年のごあいさつ

特集

まちの話題

スポーツアイデー

各課からの  
お知らせ

無料法律相談

年金コーナー

わがまち再発見  
消費生活相談所  
その他

情報BOX

あんにょん韓国語

図書館情報  
たすけあい通信

福岡事務所レポート  
学校給食レシピ紹介

おくやみ  
市長の動き  
他

特別診療案内  
他