



わたし、対馬応援隊です！ Vol.1 ～福岡で活躍する対馬ゆかりの方を紹介し～



松村 徹也さん
(59歳)

プロフィール 福岡市城南区在住。美津島町大船越出身。親和銀行対馬支店の開設準備委員として従事した際、福岡対馬会にお世話になったことをきっかけに入会。現在は、福岡対馬会事務局長を務められています。

故郷に対する思い

江戸時代に佐賀県の鳥栖、基山に對馬藩の飛び地があり先人たちは大活躍していました。そのことをもっと沢山の人たちに知ってもらい、若い人たちには自分たちのルーツに自信を持って勉強に、仕事に頑張ってもらいたいです。

福岡対馬会について

福岡対馬会には素晴らしい対馬出身者の方々が沢山います。何をしても、独りで頑張るより協力、応援して貰う方が心強いと思います。1月に新年会、6月に定期総会を開催しています。情報交換や思い出話をする場としてぜひ沢山の皆さまに集まっていただきたいです。

最新情報はフェイスブック『福岡対馬会』で [検索](#)

4月の人事異動に伴い、新しく着任した岩佐を紹介します。

- プロフィール
岩佐 哲也（いわさ てつや）峰町出身。1973年生まれ。西部中学校、対馬高校卒業。
- 新天地での抱負
観光や物産の業務経験はありますが、10年以上前のことですので、状況、環境も変わる中、不安でいっぱいですが、今まで先輩方が築きあげてこられた実績を壊すこと無く、一生懸命、対馬の情報発信の拠点としての役割を果たすことができるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



岩佐です

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 さばのごまみそ焼き



- 材料(4人分)目安
- さば切身(40g).....4枚
 - おろししょうが...2g
 - 清酒.....小さじ2
 - 米みそ.....小さじ2
 - A { 砂糖.....大さじ1弱
 - みりん...小さじ1/3
 - 練りごま(白)...大さじ1/2強
 - いりごま(白).....小さじ2

- 作り方
- ① Aと半量のいりごまを混ぜ合わせておく。
 - ② 混ぜ合わせた調味料にさばを漬け込む。
 - ③ 天板にさばを並べ、上から残りのいりごまをまぶす。
 - ④ 160度に予熱したオーブンで15分間焼く。



1人分の栄養価

- エネルギー...120kcal
- たんぱく質.....9.3g
- 食物繊維.....0.7g
- 食塩相当量.....0.5g

「スチームコンベクションオーブン」(通称・スチコン)で焼き物や蒸し物の調理を行います。



対馬産の魚の中でも、さばはいろいろな味付けに合い、栄養価が高く、エネルギーやたんぱく質を確保したいときにも重宝する魚です。
また、みそに含まれる大豆たんぱく質には、魚のにおい成分を吸収する作用があり、みそだれに漬け込むことで、よりおいしくさばを食べることができます。



問い合わせ 敵原学校給食共同調理場 ☎0920(52)0975

連休中（4月27日～5月6日）の外来診察日

医療機関	電話番号	午 前	午 後
病院・診療所			
長崎県対馬病院	0920(54)7111	4/29・5/3(8:30～11:00) 診療科は、総合外来・小児科(新患のみ)・整形外科(新患のみ)・婦人科(予約のみ)・耳鼻科(11時～予約、紹介のみ)ですが、救急時は対応します。	
長崎県上対馬病院	0920(86)4321	救急時のみ (5/1 8:30～12:00は予約患者も診療可)	
すとう内科医院	0920(52)0530	4/27(8:30～12:00)	
東島医院	0920(52)7783	4/27(9:00～11:30)	
今屋敷ことう診療所	0920(53)5777	4/27・4/28(9:00～12:30)	4/27(14:30～18:00)
いづはら診療所	0920(52)9011	5/1(8:30～12:00)	
豊玉診療所	0920(58)8080	4/27(8:30～12:00)	
佐賀診療所	0920(82)0050	4/27・4/30・5/1・5/2 (9:00～12:00)	
三根診療所	0920(83)0032	4/27(8:30～12:00)	
佐須奈診療所	0920(84)2007	4/27・5/1・5/2(9:00～12:00)	
歯科診療所			
巖原歯科診療所	0920(52)2844	4/27・4/29・4/30・5/1・5/2 (9:00～12:30)	4/29・4/30・5/1 (14:00～18:00)
ひろ歯科医院	0920(52)3117	4/27・4/29・4/30 (9:00～11:30)	4/29・4/30(14:00～17:30)
あびるひろき歯科医院	0920(52)1564	4/29・4/30・5/1 (9:30～12:00)	4/29・4/30・5/1 (14:00～17:30)
高森歯科診療所	0920(52)0417	4/27・5/6(9:00～12:00)	4/27・5/6(13:30～18:00)
豆酸歯科診療所	080(1541)6677	4/27・4/29・4/30・5/2～5/6(10:30～14:00)	
いとせ歯科医院	0920(54)2526	4/27・4/30・5/1(9:00～11:30)	4/30・5/1(13:30～16:20)
竹村歯科医院	0920(54)2011	4/27・4/30・5/1(8:30～12:00)	4/30・5/1(14:00～16:30)
阿比留歯科医院	0920(58)0402	4/27・4/30・5/1・5/2 (8:30～12:00)	4/30・5/1・5/2(13:00～17:00)
大浦歯科医院	0920(58)0056	4/27・4/29・4/30・5/1・5/2 (9:00～11:30)	4/27・4/29・4/30・5/1・5/2 (14:00～17:00)
峰歯科診療所	0920(82)0799	4/27・5/2(9:00～12:00)	4/30・5/2(14:00～17:30)
仁田診療所歯科	0920(85)1005	4/28・5/1(9:00～12:00)	4/28・5/1(14:00～18:00)
佐護診療所歯科	0920(84)5221	4/30(9:00～10:30)	
佐須奈歯科診療所	0920(84)2263	4/27・4/30・5/1・5/2 (9:30～12:00)	4/30・5/1・5/2(14:30～17:30)
久富歯科医院	0920(86)3922	4/27・4/28・4/30・5/1・5/2 (9:00～12:00)	4/27・4/30・5/1 (14:00～18:00)
おうぎ歯科医院	0920(86)2222	4/27・4/28・5/6(9:00～12:00)	4/27・4/28・5/6 (13:30～17:00)

※予約制の診療所もありますので、受診の際は事前連絡が必要な場合があります。

※診療日に変更が生じる場合がありますので、ご注意ください。

まちの話題

スポンジアイデー

特集

新人事紹介

無料法律相談

各課からのお知らせ

あにょん！韓国語

わかまち再発見

年金コーナー
消費生活相談所より

図書館情報
たすけあい通信

情報BOX

おくやみ
市長の動き他

福岡事務所レポート
学校給食レシピ

連休外来診療日
特別診療案内他

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せようお願いします。

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)	8・21・22
循環器科 (山口圭祐)	13・20・27
循環器科 (井口 創)	8・15・22・29
☆ 皮膚科 (長崎大学病院)	9・10・23・24
☆ 皮膚科 (九州大学病院)	15・29
糖尿病外来 (福岡大学病院)	14
☆ 思春期外来 (長崎県精神医療センター)	18
泌尿器科 (九州大学病院)	9・16・23・30
☆ 泌尿器科 (原三信病院)	17
☆ リウマチ外来 (長崎医療センター)	31
☆ 肝臓外来 (長崎大学病院)	17
眼 科 (九州大学病院)	15
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	8・9・15・16・22・23・29・30
耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	7・20・21
乳腺外来 (永尾修二)	9・16・23・30
もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (大塚寛明・八坂貴宏)	8・15・22

☆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。

耳鼻科からのお知らせ

【31年度 学校検診日】は、耳鼻科診療を予約のみとさせていただきます。
急病の方は、総合外来及び小児科での対応となります。
患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

【学校検診日】

4月26日(金)
5月14日(火)・17日(金)・24日(金)・31日(金)
6月 7日(金)・11日(火)

長崎県上対馬病院 ☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼 科	8・15・22・29
耳鼻咽喉科	7・21
整形外科	14・29
泌尿器科	9・23
循環器内科	17
神経内科	7
精神科	14・15
産婦人科	9・16・23・30



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 eGFRが異常と言われたら
- 火 鼠径ヘルニア
- 水 起立性調節障害
- 木 今月から始めるスギ花粉症治療
～特に受験、妊娠を考えている方へ～
- 金 心身症について
- 土日 性成熟期の女性の帯下と病気について

* 祝祭日は前日のテープが流れます。
* 朝9時から翌朝9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。
* 曜日ごとにテーマが決まられ(日替りメニュー)月ごとにかわります。
* 内容は専門の医師・歯科医師がつくれます。

まちの話題

スポーツライナー

特集

人事異動
新人紹介

無料法律相談

各課からの
お知らせ

あんにょん！
韓国語

わがまち再発見

年金コーナー
消費生活相談所

図書館情報
たすけあい通信

情報BOX

おくやみ
市長の動き他

福岡事務所レポート
学校給食レシビ

連休外来診療日
特別診療案内他