



〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前2丁目12-26 福岡Dビル1F  
☎092(481)6411 FAX 092(292)8786

『対馬市福岡事務所レポート』  
<http://tsjfuk.exblog.jp/>



## わたし、対馬応援隊です! Vol.4

～福岡で活躍する対馬ゆかりの方々を紹介します～

### 早田 比呂子さん(53歳)

福岡市南区在住 対馬市厳原町出身

対馬高校卒業後、福岡に進学。結婚と共に九州各地、関東で過ごし人材ビジネス等に従事した後、東京や福岡で困窮家庭の子どもたちの学習支援に携わる。対馬の子どもたちのために何かしたいと2017年厳原町で小中学生を対象とした念願のイベント「キッズデジタルラボin対馬」を開催。女性のチカラで対馬を盛り上げる「つしまドンナ」としても活動中!

### 対馬での思い出

お祭りが大好きで厳原港まつりで、橋のたもとから間近に見ていた花火や厳原八幡神社のお祭りで浴衣を着て出店を楽しんだ思い出があります。その影響なのかも埼玉の女神輿の会に所属しており、浅草三社祭りはじめ関東各地でおみこしを担いでいます(笑)

### 「つしまドンナ」として

活動を知ったのは広報紙でした。対馬と聞けばどこにでも飛んで行くくらい対馬が大好きです。去年は博多駅前のイベントで対州そばの販売をお手伝いし、その味に感激しました。以前も友達から「一生分のサザエを食べた～」と言ってもらったこともあるくらい、対馬は「宝」がいっぱいと改めて感じました。

今では年に数回しか帰れませんが「つしまドンナ」として、たくさんの方を対馬に連れて行きたいです。現在は、障がい者の就労移行支援「りんぱれっと」で就労支援員として働いていますので、何かお力になれることがあればと思っています。



## 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 かみかみサラダ



#### 材料(4人分)目安

- キャベツ..... 70g
- いり大豆..... 30g
- 煮干し..... 10g
- チーズ..... 25g
- ホールコーン..... 40g
- きゅうり..... 60g
- アスパラガス..... 70g
- 調味料 { 麦味噌..... 小さじ1/2  
こいくちしょうゆ 小さじ1/2  
マヨネーズ... 大さじ2・1/2

#### 一人分の栄養価

- エネルギー..... 106kcal
- たんぱく質..... 6.8g
- カルシウム..... 115mg
- 食物繊維..... 2.5g
- 食塩相当量..... 0.7g

#### 作り方

- ① きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、キャベツは太めの千切り、アスパラガスは食べやすい長さに切り、ゆでた後、冷蔵庫で冷ます。
- ② 煮干しは乾煎りして、粗熱をとる。
- ③ チーズは小さい角切りにする。
- ④ 調味料で材料を和えて、出来上がり!

※学校給食では衛生管理上、野菜は加熱した後、冷却して和え物にしています。家庭ではきゅうりやキャベツなど塩もみしてから使用しても良いです。





※給食では個包装のマヨネーズを使用しました。



6月の「歯と口の健康週間」にあわせて実施した献立です。噛む力を育てる「かみかみメニュー」の一つで、大豆や煮干しなど噛みごたえのある食材を使用しました。また、煮干しやチーズを使うことでカルシウムも摂れるメニューとなっています。



人口・世帯数

人口・世帯数		市全体		転入		出生	
男		15,096人		 48人		 13人	
女		15,466人		転出		死亡	
合計		30,562人		 55人		 22人	
世帯数		15,126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)	13 (-10)	3 (-1)	16 (-11)
死者数	本年(前年比)	0 (0)	2 (2)	2 (2)
負傷者数	本年(前年比)	15 (-12)	2 (-5)	17 (-17)

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	11 (+2)

ひとつずつ  
いいね!で確認  
火の用心



おくやみ (5月21日～6月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
西泊	田平 寛徳	(78歳)	佐志賀	田中 正枝	(82歳)	曲	森山美津子	(93歳)
比田勝	篠田 光吉	(81歳)	卯麦	松瀬 春子	(76歳)	小浦	平山 勝子	(72歳)
網代	佐伯 哲生	(92歳)	佐保	中島 定	(92歳)	日吉	米田礼次郎	(84歳)
琴	中岡 誠二	(60歳)	本町	吉野 輝美	(62歳)	今屋敷	來徳 孝三	(80歳)
友谷	永野 利幸	(92歳)	久須保	黒岩ヨシ子	(98歳)	田淵	阿比留智恵子	(78歳)
檜滝	小宮 義信	(69歳)	犬吠	植木 市男	(80歳)	久田	森江イツエ	(86歳)
三根浜	阿比留重代	(71歳)	芦浦	浦瀬 行雄	(90歳)	白子	小島 素直	(99歳)
志多賀	神宮 益男	(78歳)	長手	小島 勅滋	(89歳)	豆敷中町	本石 博友	(79歳)

ご冥福をお祈りします



(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。

6月の市長の動き

- 1日 白寿お祝い
- 2日 福岡対馬会定期総会 (福岡市)
- 3日 対馬市総合戦略推進会議
- 4日 日本離島センター理事会 (東京都)
- 5日 港湾に関する県への要望活動 (長崎市)
- 7日 対馬空港株主総会
- 8日 対馬市中学校体育大会陸上競技大会  
長崎県消防団大会
- 9日 対馬市わがまち元気創出支援事業公開審査
- 11日 全国市長会分科会 (東京都)
- 12日 全国市長会議 (東京都)
- 13日 長崎県漁港漁場協会定時総会 (長崎市)
- 15日 対馬市流通加工拠点施設(対馬地域商社)落成式
- 18~28日 令和元年第2回対馬市議会定例会
- 21日 対馬市地域公共交通活性化協議会・対馬地域交通検討委員会  
対馬市航路対策協議会
- 23日 国境マラソンI N対馬  
岡山県総社市との災害応援協定締結式
- 27日 島おこし協働隊解職状交付式  
定例記者発表

※太字は島外出張

# 8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。よろしくお願いします。



## 長崎県対馬病院 ☎0920(54)7111

診療科目	診療日	診療科目	診療日
☆ 神経内科 (大村市民病院)	7・20・21	☆ リウマチ外来 (長崎医療センター)	30
☆ 神経内科 (長崎大学病院)	21	☆ リウマチ外来 (健成クリニック)	17
循環器科 (山口圭祐)	5・19・26	☆ 肝臓外来 (長崎大学病院)	16
循環器科 (井口 創)	7・14・21・28	☆ 脳外科 (長崎医療センター)	9
☆ 皮膚科 (長崎大学病院)	1・2・22・23	眼 科 (九州大学病院)	7・21
☆ 皮膚科 (九州大学病院)	14・28	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・7・8・14・15・21・22・28・29
糖尿病外来 (福岡大学病院)	13	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	5・6・19・20
☆ 思春期外来 (長崎県精神医療センター)	未定	乳 腺 外 来 (永尾修二)	1・8・15・22・29
泌尿器科 (九州大学病院)	1・8・15・22・29	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (大塚寛朗・八坂真宏)	7・14・21・28
☆ 泌尿器科 (原三信病院)	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。

## 長崎県上対馬病院 ☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼 科	7・21・28
耳鼻咽喉科	6・20
整形外科	20・28
泌尿器科	1・22
循環器内科	16
神経内科	6
脳神経外科	9
精神科	6・7
産婦人科	1・8・15・22・29



8月の  
テーマ

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》

- 月 血管年齢について
- 火 高齢者の慢性腰痛
- 水 子どもの虐待を防ぐために
- 木 子どもの鼻づまりがもたらすもの
- 金 就寝時に入れ歯は外した方が良いの？
- 土日 尿漏れ

\* 祝祭日は前日のテーマが流れます。  
\* 朝9時から翌朝9時までの24時間、同じ内容のテーマが3分間流れます。  
\* 曜日ごとにテーマが決められ(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。