



スジンの

アンニョンハセヨ〜

夏の涼しい食べ物

猛暑が続く今年の夏。海で泳いだり、怖くて背筋が凍りつくようなホラー映画を見たり、蒸し暑い夏を乗り越えるためには様々な工夫がありますが、夏に欠かせないのが冷たい食べ物です。体がひんやり冷えてきて、一時暑さを全部忘れて幸せな気分にしてくれる冷たい食べ物。今回は韓国の夏を代表する冷たい食べ物をご紹介します！



パッピンス(かき氷)

夏の風物詩であるかき氷。韓国のかき氷には小豆が入っているので、パッ(팔: 小豆)+ピンス(빙수: かき氷)という名前と呼ばれています。パッピンスには定番の小豆以外にも、お餅、フルーツ、お菓子、アイスクリームなどが入っています。ビビンバ発祥地の韓国では、かき氷もスプーンで全部混ぜてから食べるので、日本人には少しびっくりされることもあります。具がたくさん入っているパッピンスは混ぜて食べた方が具が均等になり、より美味しく食べられます。



パッピンス



冷麺

夏の人気メニューの1つです。日本の糸こんにゃくにも似た麺は、ソバとジャガイモのデンプンで作られています。冷麺はもともと農地が少なく、ソバやジャガイモがたくさん生産される北朝鮮で生まれた料理なので、今でもピョンヤン冷麺、ハムン冷麺のように北朝鮮の地名を付けて呼ぶ場合が多いです。



ビビン冷麺



水冷麺

街の至る所に冷麺の専門店があるほど、韓国に根強い人気を得ている冷麺は、ビビン冷麺と水冷麺に分けることができます。ビビン冷麺は、コチュジャン(唐辛子味噌)で作ったタレで麺を絡めて食べるのですが、中には梨、キュウリ、魚のエイなどが入っています。水冷麺は唐辛子が一切入ってなくて、お酢をいれてすこしすっぱくして食べます。辛い

ビビン冷麺も酸っぱい水冷麺も食欲をそそる食べ物なので、食欲が無くなりがちな夏には特に人気があります。



コングッス(豆そうめん)

豆をふるいにかけて作られた豆スープに、そうめんを入れて食べる麺類料理です。スープには氷を浮かせ、冷たくして食べます。口の中に豆の香ばしさが漂う、美味しく健康的な夏の食べ物です。



コングッス



夏バテ防止には薬膳料理サムゲタンを!!

夏の涼しい食べ物をご紹介しましたが、冷たいものばかりでは、お腹を壊してしまいます。夏バテ防止のため、日本では土用の丑の日にウナギを食べますが、韓国でも伏日(1年中で、1番暑い20日間が始まる日と、10日目、20日目)という日に、サムゲタンを食べます。鶏肉のお腹の内臓を全部取り出して、その中にもち米、ニンニク、朝鮮人参、ナツメ、栗などを入れて煮込んだ薬膳料理です。夏バテ防止ということで、体力をつける最高の料理ですが、その他にもコラーゲンがたっぷり入っているので、健康にも美容にも良い一石二鳥の料理です。



サムゲタン

蒸し暑い夏だけど、こういう涼しい食べ物や、涼しい海での遊びという楽しみがある夏! くれぐれも夏バテには気をつけながら、楽しく夏を過ごしましょう~!



一言 韓国語 & 英会話



今月はつし!!
覚えてネ~

日本語 大丈夫ですか? / 大丈夫です。

韓国語 괜찮아요? / 괜찮아요.
(ケンチャナヨ?) (ケンチャナヨ)

英語 Are you OK? / I'm OK.
(アー ユー オーケイ?) (アィム オーケイ)

市長の動き 7月

- 1日 「社会を明るくする運動」出発式 対馬市認定農業者協議会総会・研修会
 - 3日 陸上自衛隊新隊員課程(後期)教育開始式
 - 4日 第14回国境マラソンIN対馬
 - 5日 対馬市市民協働推進本部会議
 - 6日 県戦没者慰霊奉賛会評議員会 国県道道路整備促進陳情(長崎)
 - 7日 笠岡市長・真庭市企業訪問(岡山)
 - 8日 吹田市企業(大阪) 長浜市長訪問(滋賀)
 - 10日 対馬林業研究会
 - 11日 災害調査 消防ポンプ操法大会結団式
 - 12日 久根田舎しいたけほだ場視察
 - 13日 大分県中津市行政視察来島
 - 14日 大亜高速海運国際(釜山~対馬) 航路就航10周年記念式典
 - 16日 李文亮中華人民共和国駐長崎総領事歓迎会(長崎)
 - 17日 海の日記念・生物多様性条約第10回締約国会議100日前シンポジウム(東京)
 - 20日 辞令交付式 国境離島活性化対策特別委員会
 - 21日 対馬栽培漁業振興公社理事会・対馬林業公社理事会・総会
 - 22日 県市町村関係団体合同役員会・防人新法県知事陳情(長崎)
 - 23日 カーボンオフセット協議 九州郵船訪問(福岡)
 - 24日 壱岐・対馬小学生交流ソフトボール大会
 - 25日 対馬駐屯地納涼盆踊り大会
 - 26日 オリジナルフレーム切手贈呈式
 - 27日 行財政システム改革推進協議会 総合計画等審議会
 - 28日 資源エネルギー庁・東京都企業訪問(東京)
 - 29日 「生物の多様性と経済の自立、健全な自治体への挑戦」国際フォーラム(東京)
 - 30日 国要望望(東京)
- 太字は島外出張

社会福祉協議会からのお知らせ

9月の無料法律相談

日程	会場	担当弁護士
1日(水)	豊玉町福祉センター	対馬ひまわり基金法律事務所
8日(水)	対馬市交流センター(厳原)	法テラス対馬法律事務所
15日(水)	対馬市総合福祉保健センター(美津島)	対馬ひまわり基金法律事務所
29日(水)	上対馬町地域福祉センター	法テラス対馬法律事務所

相談の時間は13時~16時
相談を希望される方は、必ず事前(前日の16時まで)に予約をお願いします。

【問い合わせ】対馬市社会福祉協議会 地域福祉班 0920(58)1432

健康 テレホンサービス

095(826)5511



24時間
電話で健康を
お届けします

9月のテーマ

- 月 心臓のペースメーカーについて
- 火 人工関節
- 水 R S ウイルス
- 木 正常眼圧緑内障
- 金 介護疲れによるうつ病
- 土・日 前立腺がん

交通事故情報(平成22年中)

7月31日現在

区分	対馬南署管内			対馬北署管内			対馬市全体		
	本年	昨年比		本年	昨年比		本年	昨年比	
発生件数	32	11		5	2		37	13	
	2	2		1	1		3	3	
死者数	41	14		6	2		47	16	

安全運転で、事故のない対馬を目指しましょう!!

久田	大手橋	田淵	元鴨居瀬	久須保	大浜	瀬原第1	小綱	唐洲	千尋藻	仁位	佐賀	三根下	御園	仁田ノ内	河内	(住所)(氏名)(年齢)
城崎	黒岩美	熊本	上田	黒岩	稲垣	栗屋	勝本	阿比留敏幸	築城	佐々田キウ子	濱崎フミエ	宮崎喜佐徳	原田末子	神宮清貴	古藤和子	
マス	行枝	ノブ	福一	弘美	徳江	厚	84歳	78歳	64歳	79歳	90歳	75歳	86歳	87歳	50歳	
93歳	65歳	84歳	91歳	83歳	71歳	63歳	84歳	78歳	64歳	79歳	90歳	75歳	86歳	87歳	50歳	

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(6月21日~7月20日受付分)

対馬市ホームページにて

有能成行

~市長フォト日記~

始めました。

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。

久根田舎	三山	艶子	(敬称略)	78歳
豆酸中町	山田	昇		77歳
尾浦	平間	ツル		90歳
白子	西	茂人		76歳

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応援につきましては、空路欠航等により診療を中止する事がありますので、事前に確認下さいますようお願いいたします。



長崎県対馬いづはら病院 9月

0920(52)1910

診療科目	診療日	受付時間
血液内科 (長崎医療センター)	27	8:30 15:00
神経内科 (森 正孝)	8・22	8:30 11:00
循環器科 (守崎勝悟)	1・8・15・22・29	8:30 15:00
脳神経外科 (長崎医療センター)	10	8:30 15:00
皮膚科 (中対馬病院)	1・8・15・22	8:30 15:00
(長崎医療センター)	29	8:30 11:00
糖尿病外来 (川上眞寿弘)	1・8・15・22・29	8:30 11:00
思春期外来 (長崎県精神医療センター)	18	8:30 11:00

予約制となります。 内科医の紹介により診療予約となります。

長崎県中対馬病院 9月

0920(54)2024

診療科目	診療日	受付時間
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・7・8・14・15・21・ 22・28・29	8:30 11:00
泌尿器科 (長崎大学病院)	2 木曜日は予約のみ 3	8:30 11:00
(いづはら病院)	17	
眼科 (いづはら病院)	2・6・9・13・16・27・ 30	8:30 11:00
神経内科 (市立大村市民病院)	21	8:30 11:00 (紹介状制)
補聴器外来	7	9:00 ~
内視鏡	予約にて受け付けています	8:30 11:00

1. 印の診療科は診療科(内科)よりの予約患者様のみの診療を行います。
2. 透析診療については、月曜日~土曜日までの午前中に診療しますので、お問い合わせください。
3. 予約制で事業所健診・社会保険生活習慣病予防健診も行っています。

長崎県上対馬病院 9月

0920(86)4321

診療科目	診療日	受付時間
眼科	1・15・29 受付後整理券	7:30 11:30
	8・22	8:00 11:30
耳鼻咽喉科	7・14	8:00 11:30
皮膚科	9・30	8:00 11:30
精神科	1・15・29	8:00 15:00
	2・16・30	8:00 11:30
泌尿器科	10・24	8:00 11:30
整形外科	お電話でお問い合わせください	7:30 11:30
循環器科	24	8:00 11:30
神経内科	7	8:00 11:30
脳外科	10	8:00 10:00

日曜・休日救急医療 在宅当番医

日程	診療所名	医師名
9/5(日)	東島医院(厳原)	東島英孝
12(日)	佐須奈診療所(佐須奈)	豊田信寛
19(日)	今屋敷ことう診療所(厳原)	古藤 剛
20(月)	すとう内科医院(厳原)	主藤久次
23(木)	山上医院(仁位)	山上 睦
26(日)	三根診療所(三根)	塩見秀明

診療時間は9時~12時です(急患の方のみ)

午後8時まで開いています。

税務課 夜間窓口

「日中は仕事で納付にいけない方」や、「事情により納付が困難で、納税相談をしたい方」など、ぜひ夜間窓口をご利用ください。

8月の夜間窓口日程

窓口開設時間	17時30分~20時まで	
場所と期間	本庁税務課	各地域活性化センター
8月	25(水)~27(金)、30(月)、31(火)	30(月)、31(火)

夜間窓口は、毎月月末の1週間を予定しています。(ただし、各地域活性化センターでは2日間を予定) 8月末は市税、国保税3期の納期です。

問い合わせ 市民生活部税務課 0920(53)6111