



## 新しく「つしまチカラサポートショップ」に認定したお店を紹介します!

今回は、つしまチカラサポートショップに新しく加入していただいた“対馬居酒屋こんね”を紹介します。“対馬居酒屋こんね”は東京都港区にお店を構え、対馬の食材や対馬の魅力を提供している居酒屋さんです。「こんね」は「おいでよ」「来ませんか?」という対馬で使用されている方言に基づいており、オーナーの小川延貴さんが「本当に居心地の良いお店を創りたい」「もっと対馬を知ってもらいたい」という思いを込めて名付けたといえます。

店内に入ると割烹着を着た店員さんが、木目調のカウンター越しに笑顔で出迎えてくれます。どこか懐かしい雰囲気的空間とおもてなしの心で安心感を与えてくれる唯一無二の居酒屋さんです。あなご飯の焼きおにぎりなど、まるでお母さんの食卓を思い出させてくれるやさしい味の料理ばかり。また、とんちゃんのたれを使用した対馬風TKG（卵かけご飯）やあなご刺しなど対馬の食材を生かした料理もたくさん。東京にお越しの際は、ぜひ「対馬居酒屋こんね」で落ち着いた至福の時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



〒108-0014  
東京都港区芝5-24-7  
長村邸2階  
☎03(6809)6045

●店長の内田慎吾さんは豊玉町出身。元々「対馬居酒屋こんね」の常連で“こんね”が大好きになり「ここで働かせてください!」と直談判。何度も“こんね”に通い見事採用。ホールスタッフから始め、今では「対馬居酒屋こんね」の店長を務めています。



●オーナーの小川延貴さんは美津島町出身。上京後、合同会社東京対馬商事を立ち上げ、今では「対馬居酒屋こんね」をはじめ11店舗の飲食店を経営しています。



### 朝ごはんコンテスト 優秀賞

## 安くて栄養のある朝ご飯

大船越小学校6年 黒岩 結生さん

※学校名・学年は、応募時点のものです。

昨年度、子どもたちに朝ごはんの大切さを考えてもらうことを目的に、小学5・6年生を対象とした朝ごはんコンテストを実施しました。



●ごはん(材料4人分)

ごはん……………茶わん4杯

●みそ汁(材料4人分)

かぼちゃ……………1/8個  
玉ねぎ……………1個  
とうふ……………1丁  
わかめ……………5g  
だし……………適量  
みそ……………適量



●焼き魚(材料4人分)

イサキの干物……………4切れ

●玉子焼き

たまご……………4個  
塩……………少々  
さとう……………少々  
牛乳……………少々

●きゅうりの浅づけ

きゅうり……………1本  
塩……………少々  
ごま……………少々

<工夫したところ>

- 自分の家でとれた野菜や魚を使いました。
- かたい物をにている間、他のことをして、時間を短縮しました。
- 道具はその場で洗い、後で洗う物を少なくしました。

●ごはん(作り方)

①ごはんを盛り付ける。

●みそ汁(作り方)

- ①水をいれてお湯をわかす。
- ②かぼちゃを入れる。
- ③玉ねぎを入れる。
- ④だしを入れる。
- ⑤とうふを入れる。
- ⑥みそを入れる。
- ⑦わかめを入れる。

●焼き魚(作り方)

①干物を焼く。

●玉子焼き(作り方)

- ①たまごをとく。
- ②塩とさとうを入れる。
- ③牛乳を入れる。
- ④焼く。

●きゅうりの浅づけ(作り方)

- ①きゅうりをうす切りにする。
- ②塩をまぶしておく。
- ③しぼってごまをふりかける。

数字でみる対馬市

(令和7年5月31日現在)

人口・世帯数		市全体
男		13,294人
女		13,405人
合計		26,699人
世帯数		14,510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!! (累計)

区分		南署管内	北署管内	市全体
発生件数	本年(前年比)	8 (+4)	2 (+2)	10 (+6)
死者数	本年(前年比)	0 (0)	1 (+1)	1 (+1)
負傷者数	本年(前年比)	8 (+1)	1 (+1)	9 (+2)

**海の事故情報** ※「死者」には、行方不明者を含みます。(累計)

区分		対馬海上保安部管内	比田勝海上保安署管内	全体
発生数 (前年比)	船舶[隻]	5 (+2)	7 (+6)	12 (+8)
	人身[人]	1 (-5)	1 (0)	2 (-5)
	死者[人]	0 (-2)	1 (+1)	1 (-1)

5月中の異動

転入	50人
転出	56人
出生	10人
死亡	41人

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	1 (0)

急ぐ日も  
足止め火を止め  
準備よし



おくやみ

(4月21日～5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 春子	(97歳)	洲藻	鳥羽 博光	(84歳)	国分	高森 康壽	(71歳)
琴	石村 末雄	(88歳)	吹崎	國分 村子	(89歳)	久田道	山下七七重	(70歳)
芦見	角井 芳市	(82歳)	尾崎	小島 政敏	(88歳)	久田西理	小島 政彦	(58歳)
小鹿	大久保義男	(80歳)	久須保	黒岩ツルエ	(95歳)	久和	吉野 秀明	(74歳)
三軒屋	岩佐 徹子	(91歳)	緒方	平田 榮	(86歳)	豆酸上町	本石 梅子	(95歳)
瀬田一区	小宮喜美廣	(86歳)	大山	犬束 武光	(86歳)	豆酸上町	太田 明代	(67歳)
檜滝	河内 徳光	(77歳)	芦浦	内田 一正	(80歳)	豆酸中町	主藤ツタエ	(92歳)
久原	須川 縫子	(90歳)	長手	阿比留健次	(67歳)	豆酸浜町	小森治三郎	(97歳)
三根浜	吉田 教次	(77歳)	棧原	八島 昇	(90歳)	豆酸浜町	桐谷 マツ	(92歳)
嵯峨	御手洗伊勢子	(90歳)	棧原	中村登美子	(81歳)	日掛	藤井 國根	(75歳)
千尋藻	次川 孝代	(76歳)	今屋敷	長渡 稔治	(88歳)	椎根	桐谷 久義	(85歳)
水崎	二宮 利儀	(93歳)	今屋敷	三田 幸一	(85歳)	久根田舎	内野 津留	(96歳)
唐洲	阿比留ヤス子	(102歳)	田淵	番 美佐子	(95歳)	久根田舎	内山 安男	(78歳)
唐洲	阿比留善枝	(99歳)	大手橋	内山 恵代	(82歳)			
廻	中庭 正雄	(83歳)	国分	小宮 功子	(87歳)			

※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。

ご冥福をお祈りします



(敬称略)

熱中症を防ぎましょう

- 暑さを避け、身を守りましょう
  - 屋内では…エアコンなどで温度を調節する  
遮光カーテンやすだれを利用する
  - 屋外では…日傘や帽子を着用する  
日陰を利用しこまめな休憩をとる
- からだの蓄熱を避けるために…
  - 通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
  - 保冷剤、水、保水タオルなどで体を冷やす
- こまめに水分を補給する
  - 喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう



健康ひと口メモ

健康寿命の延伸 ～がん～

- 定期的ながん検診を受けましょう
- がん検診の結果、精密検査が必要な場合は、早めに受診しましょう



第3次健康つしま21計画より

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116

# 7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など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	診療科目	診療日
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	2・16	☆心臓血管外科 (福岡徳洲会病院)	9
循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和)	2・7・9・14・16・23・28・30	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	25
☆循環器科 (西海救急クリニック)	18	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	25
☆皮膚科 (長崎大学病院)	3・4・17・18	眼 科 (九州大学病院)	2・16
☆皮膚科 (九州大学病院)	2・16・30	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	2・3・9・10・16・17・23・24・30・31
糖尿病外来 (福岡大学病院)	14	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	1・7・8・14・15・22・28・29
泌尿器科 (九州大学病院)	3・10・17・24・31	乳腺外来 (永尾修二)	3・7・10・17・24・28・31
☆泌尿器科 (原三信病院)	18	☆血液内科 (五日市記念病院)	14
☆脊椎外来 (福岡大学病院)	2・16・30	☆血液内科 (長崎医療センター)	25
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	3	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可)(電話予約可) (八坂貴宏・副島航介)	2・9・16・23
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	3・10・17・24・31	☆完全予約制となります。 (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。)	

## + 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	1・8・22・29
泌尿器科	3・17
循環器内科	18
精神科	9・30
外 科	3・17
小児科	1・8・15・22
産婦人科	3・17



## 無料法律相談日程のご案内

対馬市社会福祉協議会では、法律に関する相談会を開催しています。料金は無料です。

と き	と ころ / 担 当
7月10日 (木)	対馬市総合福祉保健センター(美津島) 法テラス対馬法律事務所
7月17日 (木)	13:00 ~ 16:00 上県町地域福祉センター 対馬ひまわり基金法律事務所
7月24日 (木)	対馬市交流センター(厳原) 法テラス対馬法律事務所

※法律相談を希望される方は、必ず事前(前日の16:00まで)に予約をお願いします。

プライバシー・相談内容・秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

問い合わせ(予約先)

対馬市社会福祉協議会  
☎0920(58)1432

ネットで  
の予約は  
こちら→

