



新職員を紹介します！

4月の人事異動に伴い、福岡事務所に新職員が着任しました。

- プロフィール ひらまつ かおる 平松 馨
- 着任にあたって

対馬は、歴史、風景、グルメ、そして生物など、魅力的なものが多くあります。対馬の魅力を多くの皆さんに知っていただき、対馬に興味を持っていただけるよう、さらには対馬を訪れていただけるよう情報発信に努めてまいります。ひとりでも多く、対馬のファンになっていただけるよう自分にできることをしっかりとやっていく所存です！

「対馬って、おもしろい！」をモットーに努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



「よりあい処つしま」は、現在の築港本町に移転してこの4月で5年となります。

1階の特産品コーナーでは対馬産品を豊富に取り揃えており、観光のお客様はもちろんのこと、福岡在住・対馬出身の方も懐かしい味を求めてご来店してください。

2階のお食事処では穴子をはじめ、対馬の豊富な海産物や郷土料理とんちゃんをご用意しております。福岡にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

1階/特産品コーナー 10:00～18:00 ☎092-292-9018

2階/お食事処：ランチ 11:00～14:00 (ラストオーダー13:30) ☎092-292-9009

※HPの営業カレンダーをご確認の上、ご来店ください。



「旬の食材でおいしく減塩！」

毎月19日は、
食育・地産地消の日

メニュー 油淋鶏 (ユーリンチー)

材料(4人分)目安

- | | | |
|------|-------------|--------|
| A | 鶏もも肉 | 240g |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| | おろししょうが | 小さじ2/3 |
| | おろしにんにく | 小さじ1/3 |
| B | 片栗粉 | 適量 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| | 酢 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | 深ねぎ(みじん切り) | 15g |
| | しょうが(みじん切り) | 6g |
| キャベツ | 120g | |
| | レモン | 適量 |

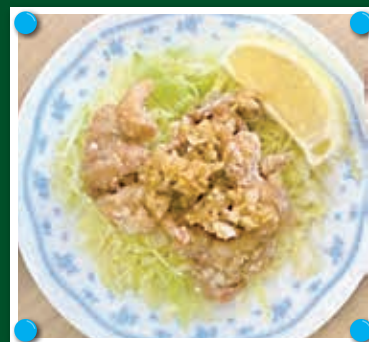
「ながさき健味んメニュー」より参照

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけて、15分ほどおく。
- ② ①の肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ Bの調味料にみじん切りした深ねぎ、しょうがを入れひと煮立ちさせ、中華ソースをつくる。
- ④ キャベツは洗って水気を切り、せん切りにして器に盛る。レモンをくし形に切る。
- ⑤ 器にキャベツ、揚げた肉を盛り、③の中華ソースをかける。レモンを添える。

1人分の
栄養価

エネルギー・・・325 kcal
たんぱく質・・・10.6 g
脂質・・・24.5 g
食塩相当量・・・0.9 g



鶏もも肉のたんぱく質は肉の繊維が細くやわらかいという特徴から消化によく、どの世代にもおすすめです。(「ながさき健味んメニュー」レシピ集より)

4月が旬の春キャベツを千切りにして油淋鶏(ユーリンチー)と一緒に食べるのはいかがでしょうか。

「ながさき健味んメニュー 長崎県」はこちら→



人口・世帯数

		市全体
男		13,336人
女		13,447人
合計		26,783人
世帯数		14,492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(昨年比) 3 (0)	2 (+2)	5 (+2)
死者数	本年(昨年比) 0 (0)	1 (+1)	1 (+1)
負傷者数	本年(昨年比) 3 (-3)	1 (+1)	4 (-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(昨年比)			
船舶[隻]	2 (+2)	2 (+1)	4 (+3)
人身[人]	1 (-4)	1 (0)	2 (-4)
死者[人]	0 (-2)	1 (+1)	1 (-1)

3月中の異動	転入	348人
	転出	522人
	出生	10人
	死亡	61人

火災発生情報

発生件数
本年(昨年比) 5 (+2)



おくやみ

(2月21日～3月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
河内	阿比留清子	(90歳)	鏑川	齋藤 初江	(75歳)	小浦	長瀬 時夫	(84歳)
鰐浦	宮原 美富	(78歳)	卯麦	國分マユミ	(81歳)	日吉	神宮 一貫	(73歳)
豊	小島 泰男	(91歳)	加志々	佐久間和彦	(68歳)	国分	坂尾 甫	(99歳)
泉	木寺 保典	(71歳)	田	波田恵美子	(96歳)	久田道	古屋 米子	(100歳)
泉	立花 一英	(59歳)	宮の下	齊藤 愛子	(103歳)	久田	大庭 正弘	(63歳)
大増	橘 徹夫	(92歳)	箕形	中山ナミ子	(92歳)	与良内院	江口 静江	(87歳)
芦見	門田 徳彦	(63歳)	尾崎	大窄智和子	(82歳)	内山	阿比留春江	(91歳)
犬ヶ浦	末永 貞義	(93歳)	竹敷	佐伯シゲノ	(101歳)	小茂田	齋藤 貞	(93歳)
御園	高原カズエ	(88歳)	犬吠	宮原 國子	(84歳)	椎根	桐谷 泉	(51歳)
木坂	小島 保弘	(43歳)	大山	小田 貞利	(89歳)	久根浜	初村 松壽	(71歳)
志多賀	長野 啓	(77歳)	小船越	松井 春子	(83歳)			
志多賀	小田 秀利	(72歳)	芦浦	竹田 公保	(63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。

健康ひとロメモ

健康寿命の延伸 ～喫煙～

- たばこが身体へ及ぼす影響について知りましょう。
- 禁煙にチャレンジしましょう。
- 家庭でもルールをつくり、望まない受動喫煙の機会を減らしましょう。

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



野山の新緑がとても美しい季節になりました！
健康づくりアプリをダウンロードし、ウォーキングのきっかけづくりにぜひお役立てください(*^_^*)



健康づくりアプリ「ツシマファン
アクティビティマップ」はこちら↑

「歩こーで」はこちら↑

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)	7・21	☆禁煙外来 (佐野威和雄)	1・8・15・22・29
循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和)	7・12・14・19・21・26・28	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	2・30
☆循環器科 (西海救急クリニック)	16	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	16
☆皮膚科 (長崎大学病院)	1・2・15・16	眼科 (九州大学病院)	7・21
☆皮膚科 (九州大学病院)	7・21	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)	12	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	12・13・19・20・26・27
泌尿器科 (九州大学病院)	1・8・15・22・29	乳腺外来 (永尾修二)	1・8・15・19・22・26・29
☆泌尿器科 (原三信病院)	16	☆血液内科 (五田市記念病院)	12
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	7・21	☆血液内科 (長崎医療センター)	23
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	1	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)	7・14・21・28

☆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	7・14・21・28
耳鼻咽喉科	20
整形外科	13・20・27
泌尿器科	1・15
循環器内科	16
精神科	14・21
外科	1・15
小児科	13・20・27
産婦人科	1・15



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
5月8日 (木)	上県町地域福祉センター 法テラス対馬法律事務所
5月15日 (木)	13:00 ~ 16:00 豊玉町福祉センター 対馬ひまわり基金法律事務所
5月22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→

