



対馬にご縁のあるヒト・コト・モノを発見!～

対馬での思い出

幼少期のころは、よく海水浴に行きました。父が漁師だったこともあり家から真星ヶ浜が近く頻繁に友だちや家族と海で遊びましたね。海がとても透き通っていて大きな魚がいたことを鮮明に覚えています。また、山登りもよくしました。白嶽に登った際には、怖くて頂上で立てないのがお決まりでした(笑)でも、頂上から見える浅茅湾がとても綺麗だったことは今でも心に残っています。とにかく対馬の自然を満喫した幼少期を過ごしましたね。

対馬への思い

私が幼い頃に見た対馬の青い海や緑の山が変わらずに残っていてほしいと思いますね。対馬の誇り溢れる自然を次の世代にも残して、沢山の方々に対馬の魅力を感じ・見て頂きたいです。私も、対馬を訪れる際には海や山に行きたいですね。自然の豊かさを存分に感じて、充実した1日を過ごしたいと思います。

PR

よりあい処つしまでは、対馬の名物料理とんちゃんや新鮮な対馬のお魚をご用意しております。

ぜひ、福岡にお越しの際は、よりあい処つしまにご来店ください。



ひでみつ
山下 秀光さん(59歳)

福岡県南区在住 美津島町出身

対馬市立難知中学校卒業後、福岡の中華料理店で16歳～57歳までの約40年間勤務。そして、令和5年2月に“よりあい処つしま”の料理人として採用され現在に至る。

「福岡から対馬の魅力あふれる食材をお客様に提供し続けます!」

【よりあい処つしま】〒812-0021福岡県福岡市博多区築港本町1-1

令和版「郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」

毎月19日は、
食育・地産地消の日

メニュー あえまぜなます

材料(4人分)目安

- | | |
|-------|-------------|
| こんにゃく |1/2丁 |
| 油揚げ |1枚 |
| きくらげ |15g |
| だし汁 |50ml |
| A 砂糖 |大さじ2/3 |
| 濃口醤油 |大さじ2/3 |
| 大根 |200g |
| きゅうり |100g |
| にんじん |50g |
| 塩こうじ |大さじ2/3 |
| 白すりごま |大さじ2 |
| 酢 |大さじ3 |
| B 砂糖 |大さじ3 |
| 酒 |大さじ2 |
| 塩こうじ |小さじ1/2 |

対馬市食生活改善推進協議会では昔から受け継がれている郷土料理を、減塩で野菜たっぷりのレシピにアレンジし地域に普及しています。

作り方

- ① こんにゃくは、せん切りにし茹でる。油揚げは、油抜きをして開き、せん切りにする。きくらげはもどして、せん切りにする。
- ② 鍋にこんにゃくを入れ水分をとばしたら、油揚げ、きくらげ、Aを加え炒めて冷ましておく。
- ③ 大根、きゅうり、にんじんはせん切りにし、塩こうじをまぶし、しばらくおいて水気を絞る。
- ④ ②と③をBで和える。

※材料を同じ大きさのせん切りにすると仕上がりがきれいです。



今回は、冠婚葬祭などで作られていた「あえまぜなます」を、今は入手が難しい「しらも(海藻)」に代わり、きゅうりと大根を利用し、塩こうじを使うことで減塩しています。ぜひ作ってみてください。



人口・世帯数

	市 全 体
男	13,450人
女	13,605人
合 計	27,055人
世 帯 数	14,540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)	2 (0)	1 (1)	3 (1)
死 者 数	本年(昨年比)	0 (0)	1 (1)	1 (1)
負傷者数	本年(昨年比)	2 (-3)	0 (0)	2 (-3)

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)	0 (-1)	2 (+1)
	人身[人]	0 (0)	0 (-1)	0 (-1)
	死者[人]	0 (0)	0 (0)	0 (0)

1 月 中 の 異 動	転 入	59人
	転 出	68人
	出 生	15人
	死 亡	48人

火災発生情報

発 生 件 数	
本年(昨年比)	1 (0)



おくやみ

(12月21日～1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	大浦八千子	(87歳)	千尋藻	原田 鶴江	(93歳)	曲	梅野 多助	(89歳)
古 里	姫嶋 清信	(86歳)	卯 麦	國分 遵義	(72歳)	南 室	恒川 久枝	(96歳)
比田勝	瀬川キヨ子	(91歳)	小 綱	村瀬ヒナ子	(92歳)	南 室	根占 久実	(76歳)
比田勝	渡部 幸明	(89歳)	銘	川上 容	(82歳)	阿 須	原田 幸一	(87歳)
比田勝	瀬川 幸義	(86歳)	上の町第一	田中 明博	(71歳)	棧 原	村瀬喜代子	(74歳)
比田勝	小宮 勉	(77歳)	上の町第二	仁位 静子	(92歳)	天道茂	村瀬 緑	(92歳)
一 重	平間 鶴與	(98歳)	住 吉	鳥羽 浪子	(95歳)	田 淵	阿比留和恵	(88歳)
小 鹿	山崎恵美子	(87歳)	瀬原第1	中庭 幸一	(92歳)	田 淵	日高 紀子	(84歳)
上 町	中山 英子	(93歳)	高 浜	志岐 良子	(96歳)	大手橋	箱崎 忠義	(82歳)
大 地	木寺 悟	(82歳)	西高浜	中村 政勝	(66歳)	国 分	上原 松美	(51歳)
恵 古	大江 繁子	(95歳)	根 緒	桐谷クラ子	(96歳)	白 子	小島 正	(77歳)
井 口	田代 榮子	(93歳)	根 緒	中山 好子	(92歳)	豆酸中町	阿比留 勝	(82歳)
湊	小宮 山青	(84歳)	竹 敷	黒岩 了	(85歳)	豆酸浜町	棧原 オイ	(99歳)
瀬田二区	糸瀬 昭生	(88歳)	大船越本町	長町 豊吉	(85歳)	豆酸浜町	小島 佐	(91歳)
久 原	深浦 時行	(92歳)	小船越	中島 忠次	(85歳)	浅 藻	富村 文人	(77歳)
三根上	永留多美子	(73歳)	小船越	勝見 英二	(77歳)	阿 連	播磨喜美子	(95歳)
青 海	平山 春夫	(63歳)	賀 谷	小島 春男	(85歳)	阿 連	橘 キヨ子	(91歳)
吉 田	阿比留文代	(96歳)	元鴨居瀬	小田 妙子	(98歳)	床 谷	三山百合子	(85歳)
仁 位	中嶋 京子	(58歳)	長 手	平山サワ子	(97歳)	久根田舎	齋藤 久光	(77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。

税務課夜間窓口

○税務課 ○各振興部
○各行政サービスセンター

2月27日(木)・28日(金)20:00まで

※夜間窓口は、令和7年3月末で終了します。

2月28日は、国民健康保険税・市県民税
固定資産税 第9期の納期限です。

地方税お支払サイトはこちらから→



問い合わせ 税務課 ☎0920(53)6111

健康ひと口メモ

健康寿命の延伸 ～休養・睡眠～

- 積極的に休養をとみましょう
- 質の良い睡眠をとみましょう
- 早寝早起きに取り組みましょう
- スマホやタブレットを使いすぎないようにしましょう

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



3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)	5・19	☆禁煙外来 (佐野威和雄)	6・13・27
循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和)	3・5・10・12・17・19・24・26・31	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	28
☆循環器科 (福岡徳洲会病院)	21	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	21
☆皮膚科 (長崎大学病院)	6・7・27・28	眼科 (九州大学病院)	5・19
☆皮膚科 (九州大学病院)	5・19	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	5・6・12・13・19・26・27
糖尿病外来 (福岡大学病院)	10	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	3・4・10・11・17・18・24・25・31
泌尿器科 (九州大学病院)	6・13・27	乳腺外来 (永尾修二)	3・6・13・17・24・27・31
☆泌尿器科 (原三信病院)	21	☆血液内科 (五日市記念病院)	10
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	4・11・18・25	☆血液内科 (長崎医療センター)	28
☆股関節外来 (福岡大学病院)	6	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可)(電話予約可) (八坂貴宏・武田勝)	5・12・19
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	6	☆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	5・12・19・26
耳鼻咽喉科	4・18
整形外科	4・11・18
泌尿器科	6・13
循環器内科	21
精神科	11・12
外科	6
小児科	4・11・18
産婦人科	6



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
3月 6日 (木)	上県町地域福祉センター 法テラス対馬法律事務所
3月13日 (木)	13:00 ~ 16:00 対馬市交流センター(厳原) 対馬ひまわり基金法律事務所
3月27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

※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→

