



対馬にご縁のあるヒト・コト・モノを発見!～

走ることが好きです!

30代の頃から視覚に障がいがある方（ブラインドさん）の伴走をしています。ブラインドさんの情報源は8割が音だといわれ、伴走者は“絆”と呼ばれるガイドロープを介しランナーと心を通わせ、道路の凹凸など状況に応じた声かけをします。彼らの行動力には感服するばかりです。国境マラソンには、大濠公園ブラインドランナーズクラブ所属のランナーとともに伴走者として参加します!

対馬での思い出

国境マラソン立ち上げの第一回目より実行委員会に加わりました。実行委員の同級生とともに奮闘するも当時は何もかもが手探り。コースの選定から給水の仕方などに携わりました。ようやくたどり着いた開催前夜、大会事務所となるプレハブ小屋にその同級生と泊まり、これまでの日々と明日に思いを馳せました。対馬に帰るといつもあの日のことを思い出します。

対馬への思い

福岡対馬会も国境マラソンも“対馬を盛り上げたい”という気持ちがあります。特に子どもたちには“知る機会”が増えることで、様々な境遇・生き方があることを学んでもらえたらと思います。国境マラソンで懸命に走るブラインドさんの姿を見かけた際は、応援をよろしくお願いいたします。



いのもと かずひろ

井本 和博さん(61)

福岡県大野城市在住 上対馬町鶴浦出身

上対馬高校時代は陸上部に所属。卒業後は転勤を伴う職務の中、宮崎、青森、福岡、名古屋、再び福岡と各地でのマラソン大会に数多く出場。フルマラソン3:08:12の記録をもつ。現在は朝倉健生病院で勤務。福岡対馬会副会長。

朝ごはんコンテスト 優秀賞

ポカポカ朝ごはん

久田小学校6年生 山本 美嘉さん

※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。

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116



ごはん (材料4人分・作り方)

ごはん……茶わん4杯 ①ごはんを茶わんに盛り付ける。

ベーコン目玉焼き (材料4人分・作り方)

ベーコン……4枚 ①ベーコンを焼き、皿に盛り付けたまご……4個 ②目玉焼きをつくり、皿に盛り付ける。
対馬産もじお……適量 ③たまごの上に好みでもじおをかける。

玉ねぎのみそ汁 (材料4人分・作り方)

玉ねぎ……1玉 ①玉ねぎを食べやすく切る。
水……600ml ②なべに水と玉ねぎを入れ、煮だし入りみそ……適量 ③玉ねぎがやわらかくなったら、みそをとく。
小ねぎ……適量 ④器に盛りつけ、小ねぎをちらす。

オクラとつる紫のおひたし (材料4人分・作り方)

オクラ……10本 ①オクラとつる紫を食べやすい大きさに切る。
対馬産つる紫……1株 ②なべで湯をわかし、ふつとうする前につる紫のくきを入れ、ふつとうしたらつる紫の葉とオクラを入れる。
かきしょうゆ……適量 ③ザルにあげ、水気をしぼる。
かつお節……小袋1袋 ④かきしょうゆとかつお節、ごまを入れて和える。
ごま……適量

なし (材料4人分・作り方)

なし……1玉 ①皮をむいて食べやすい大きさに切る。

<工夫したところ>

- 家にあった材料で作りました。
- 目玉焼きの黄身の固さは、それぞれの好みで作りました。
- オクラはお父さんの畑でとれたものにしました。
- しょうゆを減塩にしました。

人口・世帯数

	市 全 体
男	13,624人
女	13,825人
合 計	27,449人
世 帯 数	14,641 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)	4 (-4)	0 (-1)	4 (-5)
死 者 数	本年(昨年比)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
負傷者数	本年(昨年比)	7 (-1)	0 (-1)	7 (-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]	3 (0)	1 (-2)	4 (-2)
	人身[人]	6 (+5)	1 (+1)	7 (+6)
	死者[人]	2 (+1)	0 (0)	2 (+1)

5月中の異動	転 入	67人
	転 出	44人
	出 生	9人
	死 亡	44人

火災発生情報

発 生 件 数	
本年(昨年比)	5 (+1)



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)
網 代	高田 幸雄	(86歳)	志 越	児玉 澄子	(93歳)	竹 敷	江口 昭善	(83歳)
三軒屋	荒木 義幸	(72歳)	和 板	安藤 末子	(93歳)	南 室	波多野雪枝	(99歳)
恵 古	八島 朝則	(84歳)	千尋藻	原田 若枝	(93歳)	中 村	長瀬 昭子	(96歳)
仁田ノ内	神宮喜和代	(89歳)	千尋藻	築城みどり	(88歳)	田 淵	小島 忠孝	(86歳)
仁田ノ内	佐護 公一	(69歳)	曾	横瀬 啓子	(82歳)	田 淵	川上 孝	(79歳)
飼 所	春田 功	(85歳)	佐 保	長郷 憲治	(83歳)	久田道里	阿比留信雄	(80歳)
志多留	米田 要光	(92歳)	水 崎	藤川フジエ	(95歳)	内 山	阿比留睦男	(65歳)
女 連	部原 初子	(92歳)	田	佐伯 光政	(87歳)	豆酩上町	本石 峰子	(87歳)
三根下	小川 健司	(82歳)	中の町	齊藤 定身	(88歳)	阿 連	手束トクエ	(90歳)
三根下	永留 正達	(81歳)	中の町	小川 峰子	(74歳)	下 原	大中 淳二	(79歳)
三根下	永留 房江	(70歳)	高 浜	濱田 稔	(84歳)	上 山	三山 豊子	(88歳)
櫛	永留 重人	(77歳)	吹 崎	井 善野	(87歳)	久根浜	初村 初代	(101歳)
佐 賀	須川 智子	(91歳)	黒 瀬	藤島恵美子	(92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

問い合わせ

税務課 ☎0920(53)6111

(税務課・各振興部・各行政サービスセンター)

6月27日(木)・28日(金)20:00まで

※夜間窓口は、毎月末の2日間を予定しています。

7月1日は、国民健康保険税・市県民税・固定資産税 第1期の納期限です。

市県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税(普通徴収)については「地方税お支払サイト」による納税が可能です。

「地方税お支払サイト」は
こちらから→



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)	3・17	☆禁煙外来 (佐野威和雄)	4・11・18・25
☆循環器科 (山口圭祐)	2・3・4・5・9・10・11・12・16・17 18・19・23・24・25・26・30・31	☆心臓血管外科 (福岡徳洲会病院)	3
☆循環器科 (福岡徳洲会病院)	19	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	26
☆皮膚科 (長崎大学病院)	4・5・18・19	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	19
☆皮膚科 (九州大学病院)	3・17・31	眼科 (九州大学病院)	3・17
糖尿病外来 (福岡大学病院)	8	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	3・4・10・11・17・18・24・25・31
泌尿器科 (九州大学病院)	4・11・18・25	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	1・2・8・9・16・22・23・29・30
☆泌尿器科 (原三信病院)	19	乳腺外来 (永尾修二)	1・4・8・11・18・22・25・29
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	2・9・16・23・30	☆血液内科 (五日市記念病院)	8
☆股関節外来 (福岡大学病院)	4・11・18・25	☆血液内科 (長崎医療センター)	26
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	4	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (八坂貴宏・武田勝)	3・10・17・24

☆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	3・10・17・24
耳鼻咽喉科	2・16
整形外科	2・9・16・23・30
泌尿器科	4・18
循環器内科	19
精神科	9・10
外科	4・18
小児科	2・9・16・23
産婦人科	4・18



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 4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11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25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→

