



よりあい処つしま『秋の食フェア』

10月15日(火)～10月20日(日)、よりあい処つしまで『秋の食フェア』を開催しました。2階のお食事処ではフェア限定の特別メニューが登場、ランチには対馬のヒオウギ貝としいたけを使ったグラタンや、あなごカツなどが入ったMIXフライ定食を提供しました。1階の特産品コーナーではツシマヤマネコ米の新米や原木生しいたけを販売、売り切れがでるほど好評でした。また、土曜日と日曜日には、三種類のとんちゃんを食べ比べできるとんちゃん弁当を1,000円で提供、対馬の味を存分に堪能していただきました。



9月・10月イベント
出店の様子



学校給食からこんにちは!!



毎月19日は、
食育・地産地消の日

メニュー シイラのみそづけやき

材料(4人分)目安

シイラ切身……4切れ
しょうが……小さじ1
米みそ……大さじ1
麦みそ……小さじ1
砂糖……小さじ2
みりん……小さじ2/3
酒……小さじ2/3

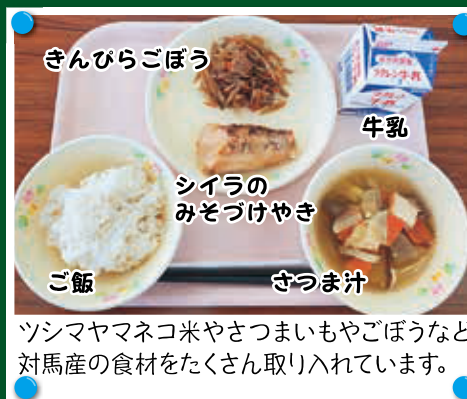
調味料

作り方

①シイラの切身に調味料を混ぜ合わせて下味をつける。

②フライパンで焼く。

※シイラをみそだれに漬けて焼くことでしっかりと食べやすいです。



ツシマヤマネコ米やさつまいもやごぼうなど対馬産の食材をたくさん取り入れています。

野菜の摂取量の目標は1日350g。この日の給食の摂取量は、140g。きんぴらごぼうやさつまいも汁でしっかりとることができました。

1人分の栄養価

エネルギー……87kcal
たんぱく質……13.2g
脂質……1.3g
食塩相当量……0.7g



対馬の海でとれた「シイラ」を使って作りました。シイラは大きくなると体長2メートル近くにもなる大きな魚です。たんぱく質が含まれているので成長期の体を作ってくれる食べ物として給食にもよく登場します。ハワイでは「マヒマヒ」とよばれ高級な魚として知られています。



人口・世帯数		市全体
男		13,489人
女		13,686人
合計		27,175人
世帯数		14,573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)	12 (-3)	0 (-2)	12 (-5)
死者数	本年(昨年比)	0 (0)	0 (-1)	0 (-1)
負傷者数	本年(昨年比)	21 (+2)	0 (-1)	21 (+1)

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]	5 (-4)	1 (-3)	6 (-7)
	人身[人]	9 (+5)	2 (-1)	11 (+4)
	死者[人]	4 (+3)	1 (-2)	5 (+1)

10月中の異動	転入	55人
	転出	63人
	出生	11人
	死亡	50人

火災発生情報

発生件数	
本年(昨年比)	9 (+2)

守りたい未来があるから火の用心

おくやみ

(9月21日～10月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
泉	森山 純子	(87歳)	中の町	吉野美登利	(70歳)	久田道	今井 一夫	(75歳)
琴	中岡 静枝	(90歳)	大 浜	南雲 邦子	(74歳)	白 子	二宮 年行	(96歳)
土井奈	小茂田 穰	(80歳)	西高浜	辻 アヤ子	(89歳)	白 子	阿比留 厚	(88歳)
三軒屋	杉原 正真	(93歳)	尾 崎	小田 清治	(81歳)	白 子	吉田 仁	(67歳)
鹿 見	樽谷 米子	(95歳)	中 浜	佐藤 勝典	(61歳)	内 山	川上 信好	(83歳)
櫛	糸瀬 勤	(92歳)	緒 方	松島ヤエ子	(81歳)	内 山	内山マサエ	(71歳)
佐 賀	木村 悦子	(80歳)	芦 浦	浦瀬 武明	(72歳)	豆酸中町	阿比留杉子	(94歳)
志多賀	松下シズ子	(88歳)	曲	梅野 廣光	(70歳)	豆酸中町	川邊 マサ	(93歳)
志多賀	平江 光男	(72歳)	南 室	関川トミ子	(92歳)	豆酸中町	永尾 實	(84歳)
見世浦	扇 司	(87歳)	宮 谷	糸瀬 徳美	(67歳)	豆酸瀬	高雄 清	(96歳)
曾	森谷 文俊	(77歳)	天道茂	森谷 純子	(58歳)	小茂田	齋藤 学	(49歳)
貝 口	阿比留勝子	(87歳)	大手橋	米田美重子	(105歳)			
田	齋藤 和子	(82歳)	大手橋	田中 瑞雄	(78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)

11月28日(木)・29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。

12月2日は、国民健康保険税・市県民税・固定資産税 第6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→



12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)	4・18	☆小児心臓 (大村市民病院)	6
循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和)	2・4・9・11・16・18・23・25	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	27
☆循環器科 (福岡徳洲会病院)	20	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	20
☆皮膚科 (長崎大学病院)	5・6・19・20	☆脳外科 (長崎医療センター)	13
☆皮膚科 (九州大学病院)	4・18	眼科 (九州大学病院)	4・18
糖尿病外来 (福岡大学病院)	9	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	4・5・11・12・18・19・25・26
泌尿器科 (九州大学病院)	5・12・19・26	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	2・3・9・10・16・17・23・24
☆泌尿器科 (原三信病院)	20	乳腺外来 (永尾修二)	2・5・12・16・19・23・26
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	3・10・17・24	☆血液内科 (五日市記念病院)	9
☆股関節外来 (福岡大学病院)	5・19	☆血液内科 (長崎医療センター)	27
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	5	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (八坂真宏・武田勝)	4・11・18・25
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	5・12・19・26	☆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	4・11・18・25
耳鼻咽喉科	3・17
整形外科	3・10・17・24
泌尿器科	5・12
循環器内科	20
精神科	10・11
外科	5・19
小児科	3・10・17・24
産婦人科	5・19
脳外科	13

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
12月 7日 (土)	10:00~12:00 対馬市交流センター(厳原) 13:00~17:00 対馬ひまわり基金法律事務所 法テラス対馬法律事務所
12月19日 (木)	13:00~ 豊玉町福祉センター 法テラス対馬法律事務所
12月26日 (木)	16:00 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

※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→

