



対馬の美味しいグルメフェアin きゅうでんe-住まいる福岡キッチンスタジオ～

9月5日から9月6日にかけての2日間、きゅうでんe-住まいる福岡キッチンスタジオで対馬の美味しいグルメフェアを開催いたしました。今回のイベントでは特産品販売に加え「とんちゃん」や「あなご」の試食を実施。想像を超える、多くのお客様にご来店いただき、売り切れの商品がでるほど大盛況のイベントとなりました!!



旬の食材でおいしく減塩!



毎月19日は、
食育・地産地消の日

秋野菜の黒酢炒め『ながさき健味んメニュー』より参照

材料(4人分)目安

- 豚肉スライス……240g
しょうが………4g
A { 濃口醤油…小さじ2/3
酒………小さじ2/3
小麦粉…大さじ1と1/3
揚げ油………適量
さつまいも………120g
れんこん………80g
たまねぎ………160g
エリンギ………60g
赤ピーマン………40g
青ピーマン………80g
サラダ油………小さじ1
黒酢………大さじ3強
B { 砂糖…大さじ3と1/2
濃口醤油…大さじ1強
酒………小さじ2と1/2

作り方

- ①しょうがはおろしてAの調味料と混ぜておく。
- ②豚肉はAの調味液に漬けて味をなじませ、小麦粉を全体に薄くまぶし、油で揚げる。
- ③さつまいも(皮付きのまま)とれんこんは大きめの乱切りにし、油でさっと揚げる。
- ④たまねぎは大きめのくし形、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ピーマンは大きめの角切りにする。
- ⑥深めのフライパンに油を熱し、④の野菜を炒め、⑤を加えてさらに炒め、たまねぎが透き通ってきたら黒酢と合わせたBの調味料を入れて炒める。
- ⑦最後に②と③を加え、さっくりと混ぜ全体に味をからめる。



さつまいも、れんこん、きのこ類などの秋野菜を種類多く使い、揚げた豚肉とともに黒酢で味付けし、風味よくいただける一品です。

「ながさき健味んメニュー
長崎県」はこちら→



一人分の栄養価

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

人口・世帯数

	市 全 体
男	13,231人
女	13,340人
合 計	26,571人
世 帯 数	14,488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) 16 (+4)	3 (+3)	19 (+7)
死 者 数	本年(昨年比) 0 (0)	1 (+1)	1 (+1)
負傷者数	本年(昨年比) 19 (-2)	2 (+2)	21 (0)

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]	12 (+8)	9 (+8)	21 (+16)
人身[人]	6 (-3)	2 (+1)	8 (-2)
死者[人]	4 (0)	1 (+1)	5 (+1)

9月中の異動

転 入	75人
転 出	59人
出 生	15人
死 亡	39人

火災発生情報

発 生 件 数
本年(昨年比) 14 (+7)

急ぐ日も
足止め火を止め
準備よし



おくやみ

(8月21日～9月20日受付分)

住 所	氏 名	(年 齢)	住 所	氏 名	(年 齢)	住 所	氏 名	(年 齢)
鰐 浦 扇 好美子 (85歳)			佐 賀 古藤美貴子 (77歳)			犬 吠 村瀬 秀寛 (78歳)		
網 代 西庄 靖彦 (81歳)			仁 位 清家百合子 (90歳)			曲 梅野 博子 (81歳)		
一 重 平間千代子 (81歳)			横 浦 齊藤 恭子 (72歳)			曲 梅野 祐二 (60歳)		
小 鹿 辻 直彦 (68歳)			位之端 濱崎 正美 (90歳)			南 室 大塔スミ子 (93歳)		
浜 町 田村 健二 (89歳)			貝 口 波田 令子 (94歳)			宮 谷 西上久美子 (88歳)		
上 町 大石 修督 (71歳)			東加藤 鍵本 林子 (84歳)			宮 谷 庄司千代美 (77歳)		
仁田ノ内 大石 秋枝 (97歳)			大 綱 橋本 博利 (78歳)			日 吉 柴田 昭男 (89歳)		
井 口 大石 卓徳 (84歳)			中の町 吉野 哲 (78歳)			大手橋 大崎 貞子 (87歳)		
犬ヶ浦 西山 幸代 (83歳)			本 町 西牟田福次 (88歳)			久 田 和久 直寛 (91歳)		
御 園 國分 典郎 (85歳)			日の出 大串 清子 (87歳)			安 神 平間ツタ子 (92歳)		
伊 奈 松崎 武留 (81歳)			瀬原第1 永留はるみ (84歳)			内 山 川上ヌイ子 (100歳)		
田ノ浜 乙成 文子 (85歳)			加 志 井 晴生 (90歳)			久根田舎 初村 清喜 (84歳)		
狩 尾 扇 マチ (85歳)			緒 方 平田 兼一 (85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。



防災アプリ「@ (アット) インフォカナル」の登録について

防災情報や対馬市からのお知らせに関する情報の受け取り方法が変わります。現在、使用中のIP告知端末は、令和8年3月末までに順次使用ができなくなります。

問い合わせ 地域安全防災室 ☎0920(53)6111



対馬市 インフォカナル 検索
アプリのインストール方法や詳細は対馬市ホームページでご確認ください。

健康寿命の延伸

自分の適正体重を知り維持しましょう
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年 齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準2025版)

健康ひとロメモ



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

11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	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	28
循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和)	5・10・12・17・19・26	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	21
☆循環器科 (西海救急クリニック)	21	眼科 (九州大学病院)	5・19
☆皮膚科 (長崎大学病院)	6・7・20・21	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	5・6・12・13・19・20・26・27
☆皮膚科 (九州大学病院)	5・19	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	4・10・11・17・18・25
糖尿病外来 (福岡大学病院)	10	乳腺外来 (永尾修二)	6・13・17・20・27
泌尿器科 (九州大学病院)	6・13・20・27	☆血液内科 (五日市記念病院)	10
☆泌尿器科 (原三信病院)	21	☆血液内科 (長崎医療センター)	28
☆脊椎外来 (福岡大学病院)	5・19	☆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)	5・12・19・26
☆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。)	
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	6・13・20・27		

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・25
泌尿器科	6・20
循環器内科	21
精神科	5・19
外科	6・20
小児科	4・11・18・25
産婦人科	6・20



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
11月 6日 (木)	対馬市交流センター(厳原) 法テラス対馬法律事務所
11月13日 (木)	13:00 ~ 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
11月20日 (木)	上対馬町地域福祉センター 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→

