



新職員を紹介いたします！

10月の人事異動に伴い、対馬市福岡事務所に新職員が着任しました。

黒岩 大作 (47歳) 美津島町出身

着任にあたって

対馬は、歴史、自然、文化など多くの魅力に溢れています。既存の対馬ファンの方々はもちろん、まだ対馬を知らない方にもその魅力を十分に伝え「コアな対馬ファン…対馬を好きになってくれる人たち」を増やすための情報発信を強化してまいります。

関係機関と連携し単なる物見遊山の観光だけで終わらず、対馬に興味を持って何度でも訪れたくなるような「リピーター」づくりに尽力いたしますので、皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。

旬の食材でおいしく減塩！



毎月19日は、
食育・地産地消の日

魚ときのこの包み焼き 『ながさき健味んメニュー』より参照

材料(4人分)目安

- 魚の切り身……80g×4切
- 酒……………小さじ1と1/2
- えのきだけ……………80g
- しめじ……………80g
- エリンギ……………40g
- パプリカ(赤)または人参…40g
- バター……………24g
- 濃口醤油 ……大さじ1強
- A 酒……………大さじ1と1/3
- みりん……………小さじ2

作り方

- ①魚の切り身に酒を振り、10分ほどおいて汁気をふく。
- ②えのき、しめじは石づきを切り落とし、えのきは半分に切り、しめじは小房に分ける。エリンギは縦に薄く切り、幅1cm、長さ3cm位に切る。パプリカは、せん切りにする。
- ③アルミホイルを約20cm四方に切り、中央に魚、②のきのこなどをのせ、調味料Aをふりかけ、バターをのせてアルミホイルで包む。
- ④200℃で予熱したオーブンで7～8分焼く。(フライパンで蒸し焼きにしてもOK)
- ⑤焼けたらホイルごと器に盛る。



魚は旬の秋鮭がおすすめですが、鰯や鯛、イサキなど、切り身であれば何でもおいしくいただけます。また、きのこ類はビタミンDの供給源であり、食物繊維を多く含む低エネルギー食品です。風味、歯ごたえを楽しんでください。

一人分の栄養価

エネルギー… 252 kcal 脂質………… 18.3 g
たんぱく質… 18.0 g 食塩相当量… 0.9 g

「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 | 13,205人 |
| 女 | 13,309人 |
| 合 計 | 26,514人 |
| 世 帯 数 | 14,460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) 18 (+6) | 4 (+4) | 22 (+10) |
| 死 者 数 | 本年(昨年比) 1 (+1) | 1 (+1) | 2 (+2) |
| 負傷者数 | 本年(昨年比) 20 (-1) | 3 (+3) | 23 (+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] | 13 (+8) | 9 (+8) | 22 (+16) |
| 人身[人] | 6 (-3) | 3 (+1) | 9 (-2) |
| 死者[人] | 4 (0) | 2 (+1) | 6 (+1) |

※9月号に掲載の、8月中の死亡者数に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。【誤】89人【正】40人

| | | |
|-------------|-----|-----|
| 10 月中の異動 | 転 入 | 49人 |
| | 転 出 | 62人 |
| | 出 生 | 7人 |
| | 死 亡 | 51人 |

火災発生情報

| 発 生 件 数 |
|-------------------|
| 本年(昨年比) 14 (+5) |

急ぐ日も
足止め火を止め
準備よし



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) |
|------|-------|---------|------|-------|---------|------|-------|---------|
| 大 浦 | 大浦 昌禮 | (94歳) | 大 浜 | 俵 輝幸 | (67歳) | 日 吉 | 桐谷 照枝 | (93歳) |
| 泉 | 平田 稔 | (96歳) | 西高浜 | 小島キヨノ | (93歳) | 日 吉 | 築城 峯男 | (86歳) |
| 琴 | 江崎 弘 | (89歳) | 加 志 | 岡村 若子 | (98歳) | 今屋敷 | 浦瀬 正之 | (78歳) |
| 松ヶ崎 | 大原 利幸 | (87歳) | 今 里 | 古藤 絹枝 | (90歳) | 田 渕 | 小田 喜子 | (77歳) |
| 太鼓町 | 廣野 照明 | (88歳) | 中 浜 | 棧原富士男 | (84歳) | 久 田 | 豊後 泰子 | (83歳) |
| 湊 | 小宮 久子 | (90歳) | 久須保 | 嘉瀬 宣雄 | (87歳) | 白 子 | 川上美砂子 | (88歳) |
| 湊 | 島居 清子 | (82歳) | 女護島 | 勝田 恵子 | (74歳) | 白 子 | 春田美都子 | (85歳) |
| 飼 所 | 吉賀 親光 | (88歳) | 芦 浦 | 浦瀬 文枝 | (100歳) | 豆酸中町 | 中村 昌子 | (97歳) |
| 佐 保 | 阿比留和博 | (70歳) | 元鴨居瀬 | 齊藤イチ子 | (77歳) | 豆酸浜町 | 阿比留博三 | (88歳) |
| 加志々 | 阿比留 親 | (94歳) | 新鴨居瀬 | 市川 明美 | (68歳) | 阿 連 | 上原 シゲ | (100歳) |
| 瀬原第1 | 修行 幸子 | (81歳) | 長 手 | 勝見 徳次 | (68歳) | 上 山 | 一宮八十子 | (86歳) |
| 瀬原第1 | 勝見 賢次 | (58歳) | 小 浦 | 安木美恵子 | (74歳) | 椎 根 | 西山満紀子 | (72歳) |
| 瀬原第2 | 柚谷 昌子 | (82歳) | 宮 谷 | 齊藤 律子 | (86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



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。

☎0920(53)6111

健康ひとロメモ

健康寿命の延伸

～社会のつながり・こころの健康の維持・向上～

- 地域の活動に積極的に参加しましょう
- 1日1回は人に会いましょう

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



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) | 3・17 | ☆小児心臓 (大村市民病院) | 5 |
| 循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和) | 1・3・8・10・15・17・22・24 | ☆リウマチ外来 (長崎医療センター) | 26 |
| ☆循環器科 (西海救急クリニック) | 19 | ☆肝臓外来 (長崎大学病院) | 19 |
| ☆皮膚科 (長崎大学病院) | 4・5・18・19 | ☆脳外科 (長崎医療センター) | 12 |
| ☆皮膚科 (九州大学病院) | 3・17 | 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 |
| 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・15・16・22・23 |
| ☆泌尿器科 (原三信病院) | 19 | 乳腺外来 (永尾修二) | 1・4・11・15・18・22・25 |
| ☆脊椎外来 (福岡大学病院) | 3・17 | ☆血液内科 (五日市記念病院) | 8 |
| ☆腫瘍科 (長崎大学病院) | 4 | ☆血液内科 (長崎医療センター) | 26 |
| ☆禁煙外来 (佐野威和雄) | 4・11・18・25 | ☆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) | 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 |
| 泌尿器科 | 4・18 |
| 循環器内科 | 19 |
| 精神科 | 3・17 |
| 外 科 | 4・18 |
| 小児科 | 2・9・16・23 |
| 産婦人科 | 4・18 |
| 脳外科 | 12 |

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 4日 (木) | 対馬市交流センター(厳原) 対馬ひまわり基金法律事務所 |
| 12月11日 (木) | 13:00 ~ 16:00 豊玉町福祉センター 法テラス対馬法律事務所 |
| 12月18日 (木) | 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→

