



広島旅マルシェで対馬をPR



11月29日から30日までの2日間、広島市の大型商業施設LECTで開催された「広島旅マルシェ2025 inLECT」(主催：中国新聞社)に、長崎県観光連盟、五島市、杵岐市と合同で出展しました。

2日間で約1万人が訪れ、対馬ブースでは観光動画の上映やパンフレットの配布を行い、対馬の魅力について丁寧に案内しました。

また、ステージでは参加自治体による観光PRが行われたほか、ご当地クイズ大会が行われ、ツシマヤマネコに関するクイズを出題し、正解者には対馬の特産品をプレゼントしました。

来場者からは「対馬のことをもっと知りたい」といった声や具体的に経路を確認する方まで現れるなど、対馬への関心の高さが伺え、大いに盛り上がりました。

この出展は、対馬の魅力を効果的に発信し、将来の観光誘客につながる成果となりました。

旬の食材でおいしく減塩！



毎月19日は、
食育・地産地消の日

ほうれん草の中華炒め『ながさき健味メニュー』より参照

材料(4人分)目安

ほうれん草……………200g
緑豆春雨……………12g
ハム……………12g
深ねぎ……………12g
しょうが……………12g
卵……………小1個弱
ごま油……………小さじ2
酒……………小さじ2と1/2
濃口醤油……………小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は茹でて流水で冷やし、4cmの長さに切り水気を絞る。
- ②春雨は茹で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ハムはせん切りにし、深ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④鍋にごま油の1/3量を熱し、炒り卵を作り、取り出しておく。
- ⑤残りのごま油を加えて熱し③の深ねぎ、しょうがを炒め、ほうれん草とハムを加えて炒める。
- ⑥全体に油が回ったら酒と濃口醤油で調味し、春雨を加えて炒め、炒り卵を戻して炒め合わせる。



ほうれん草はβ-カロテン、ビタミンE、葉酸、鉄を多く含みます。冬採りのものは夏採りのものに比べ、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富です。貧血予防のためにも、旬のほうれん草を食べてみませんか。

一人分の栄養価

エネルギー… 65 kcal 鉄…………… 1.3 g
たんぱく質… 3.2 g 食塩相当量… 0.5 g

「ながさき健味メニュー
長崎県」はこちら→



人口・世帯数

	市 全 体
男	13,173人
女	13,248人
合 計	26,421人
世 帯 数	14,418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) 22 (+6)	4 (+3)	26 (+9)
死 者 数	本年(昨年比) 1 (+1)	1 (+1)	2 (+2)
負傷者数	本年(昨年比) 24 (-1)	3 (+2)	27 (+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]	14 (+7)	9 (+8)	23 (+15)
人身[人]	9 (0)	3 (+1)	12 (+1)
死者[人]	4 (0)	1 (0)	5 (0)

12月中の異動	転 入	41人
	転 出	60人
	出 生	3人
	死 亡	40人

火災発生情報

発 生 件 数
本年(昨年比) 17 (+6)

急ぐ日も
足止め火を止め
準備よし



おくやみ

(11月21日～12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	阿比留正敏	(85歳)	三根上	阿比留英子	(83歳)	細浦飛渡	波田 辰己	(72歳)
大 浦	田中 恒治	(82歳)	佐 賀	古里 春彌	(88歳)	曲	梅野 哲郎	(92歳)
鰐 浦	扇 淨	(85歳)	志多賀	八坂 盛和	(91歳)	小 浦	部原 弘代	(78歳)
豊	武末美智子	(92歳)	千尋藻	原田 又續	(90歳)	小 浦	吉野由紀美	(70歳)
豊	濱川さよ子	(69歳)	加志々	藤川 清子	(97歳)	南 室	西山マツエ	(97歳)
泉	佐護 富子	(94歳)	加志々	岡崎 忠志	(57歳)	南 室	山口 勝敏	(61歳)
西 泊	財部 好彦	(82歳)	廻	阿比留多喜枝	(88歳)	天道茂	林 登喜子	(81歳)
大 増	原 熊男	(80歳)	大 浜	禎野由美子	(75歳)	田 淵	増田須美子	(78歳)
一 重	泉谷 義輝	(88歳)	高 浜	阿比留正幸	(65歳)	白 子	白川 嘉憲	(70歳)
仁田ノ内	島居 積世	(74歳)	西高浜	阿比留文子	(96歳)	堀 田	河本 昇	(76歳)
友 谷	春日亀昌子	(93歳)	黒 瀬	藤島 次枝	(99歳)	豆酸瀬	永尾 ツウ	(102歳)
中 山	佐護美津子	(95歳)	大船越本町	小島アヤ子	(87歳)	小茂田	永瀬恵美子	(97歳)
瀬田一区	小宮トミエ	(84歳)	犬 吠	犬束 梅男	(90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。

健康ひと口メモ

健康寿命の延伸～こどもの健康づくり～

- 早寝早起きをし、朝食を食べましょう
- 友達と外で身体を使って遊びましょう
- 保護者とこどもで、メディアを上手に利用するルールをつくりましょう

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



2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・16・18・25	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	27
☆循環器科 (西海救急クリニック)	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・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・24
☆泌尿器科 (原三信病院)	20	乳腺外来 (永尾修二)	2・5・12・16・19・26
☆脊椎外来 (福岡大学病院)	4・18	☆血液内科 (五日市記念病院)	9
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	5	☆血液内科 (長崎医療センター)	27
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	5・12・19・26	☆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)	4・18・25

☆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・18・25
耳鼻咽喉科	3・17
整形外科	3・10・17・24
泌尿器科	5・19
循環器内科	20
精神科	4・18
外科	12・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
2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
2月12日 (木)	13:00~ 峰保健福祉センター 法テラス対馬法律事務所
2月19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→

