



## ありがとう「よりあい処つしま」 対馬と福岡をつないだ歴史に幕 福岡における対馬の拠点、新たなステージへ!



アンテナショップ「よりあい処つしま」が、2月25日をもって閉店しました。福岡にいながら対馬を感じられる場所として、新鮮な海の幸や特産品を通じ、多くの方々に対馬の魅力を届けてきました。店内にあふれたお客様の笑顔や「おいしい」という声は対馬の誇りを伝える大きな力になりました。いままでご愛顧いただいた皆さんに心より感謝申し上げます。

4月からは、福岡事務所（観光・物産振興などを担う福岡拠点）が新たな体制で始動します。

店舗という形での運営は終了しますが、引き続き、対馬の魅力をより広く、より深く発信していくため「福岡事務所」を設置し機動力のある「情報発信の要」として再スタートします。

## 旬の食材でおいしく減塩!



毎月19日は、  
食育・地産地消の日

『ながさき健味んメニュー』より参照

### シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮

#### 材料(4人分)目安

高野豆腐・・・12g(約2/3個)  
人参・・・・・・・・・・20g  
水菜・・・・・・・・・・80g  
もやし・・・・・・・・・・120g  
サラダ油・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1弱  
薄口醤油・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・小さじ1と1/2

#### 作り方

- ①高野豆腐は水に浸し、戻ったら半分に切り、厚さも半分に切り、せん切りにしておく。
- ②人参は3cmの長さに千切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンに油を入れ、②ともやしを入れ炒め、高野豆腐も加えて炒め、全体に火が通ったら合わせた調味料を加えて味を調える。



寒い時期に旬をむかえる水菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、栄養バランスがとれた緑黄色野菜です。生でも、火を通して、どちらでもおいしくたべることができます。

#### 一人分の栄養価

エネルギー・・・49kcal 脂質・・・・・・・・・・2.1g  
たんぱく質・・・2.7g 食塩相当量・・・・0.5g

「ながさき健味んメニュー」はこちら➔



(令和8年2月28日現在)

人口・世帯数		市全体
男		13,137人
女		13,190人
合計		26,327人
世帯数		14,383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)	3 (+1)	0 (-2)	3 (-1)
死者数	本年(昨年比)	0 (0)	0 (-1)	0 (-1)
負傷者数	本年(昨年比)	4 (+2)	0 (-1)	4 (+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]	1 (-1)	2 (+1)	3 (0)
	人身[人]	1 (+1)	0 (-1)	1 (0)
	死者[人]	0 (-1)	0 (0)	0 (-1)

2月中の異動

転入	44人
転出	48人
出生	8人
死亡	43人

**火災発生情報**

発生件数	
本年(昨年比)	4 (+3)

急ぐ日も  
足止め火を止め  
準備よし



おくやみ

(1月21日～2月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
古里	修行 康友	(79歳)	仁位	勝本さつき	(73歳)	南室	佐藤 愛子	(93歳)
	琴 島谷 廣義	(95歳)		千尋藻 扇 仁	(87歳)	南室	小島 高枝	(74歳)
	琴 埋金 愛海	(32歳)		卯 麦 平江 貞徳	(82歳)	宮谷	畑島二和子	(92歳)
西津屋	阿比留育代	(84歳)	加志々	小山時太郎	(92歳)	宮谷	新藤 純枝	(91歳)
深山	緒方シキノ	(97歳)	唐洲	松村 誠	(85歳)	宮谷	松園 玉枝	(83歳)
恵古	内山 幸子	(100歳)	唐洲	阿比留サト子	(84歳)	宮谷	原 捷郎	(82歳)
仁田ノ内	大石 みわ	(54歳)		銘 川上 義久	(80歳)	久田西理	梶木アサ子	(93歳)
檜滝	比田勝保男	(91歳)	上の町第一	田中 久枝	(88歳)	白子	野田 安子	(86歳)
檜滝	原田チエ子	(83歳)	瀬原第1	平 佐代美	(66歳)	豆酸中町	勝見 剛光	(88歳)
飼所	糸瀬 上総	(22歳)	樽ヶ浜	扇 貞子	(95歳)	浅藻	中庭千恵子	(92歳)
伊奈	多田百合子	(88歳)	洲 藻	西山恵美子	(95歳)	浅藻	天本久二男	(85歳)
三根下	阿比留和英	(77歳)	犬吠	瀬川 正信	(94歳)	佐須瀬	内山トミ子	(93歳)
志多賀	小島 末男	(87歳)	犬吠	瀬川チズエ	(85歳)	小茂田	一宮 弘美	(81歳)
仁位	佐伯 英雄	(95歳)	小浦	平山 邦恵	(80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。

健康ひとロメモ

健康寿命の延伸



- 自分にあったストレスの対処法を知りましょう
- 不安や悩みを抱えたときは身近な人に相談したり、相談窓口を利用しましょう

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

# 4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)	1・15	☆小児心臓 (大村市民病院)	3
循環器科(総合外来) (五所大和)	1・8・15・22	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	17
☆循環器科 (西海救急クリニック)	17	☆肝臓外来 (長崎医療センター)	17
☆皮膚科 (長崎大学病院)	2・3・16・17	☆脳外科 (長崎医療センター)	10
☆皮膚科 (九州大学病院)	1・15	眼科 (九州大学病院)	1・15
糖尿病外来 (福岡大学病院)	13	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・2・8・9・15・16・22・23・30
泌尿器科 (九州大学病院)	2・9・16・23・30	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	6・7・13・14・20・21・27・28
☆泌尿器科 (原三信病院)	17	乳腺外来 (永尾修二)	2・6・9・16・20・23・27・30
☆脊椎外来 (福岡大学病院)	1・15	☆血液内科 (五日市記念病院)	13
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	9	☆血液内科 (長崎医療センター)	24
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	2・9・16・23・30	☆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)	1・8・15・22

☆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	1・15・22
耳鼻咽喉科	7・21
整形外科	7・14・21・28
泌尿器科	2・16
循環器内科	17
精神科	1・15
外科	2・16
小児科	7・21
産婦人科	2・16
脳外科	10

## 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
4月9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
4月16日 (木)	13:00 対馬市総合福祉保健センター(美津島) 16:00 法テラス対馬法律事務所
4月23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→

