

心報 つしま

2
no.132
 February 2015

★底 **チカラ** で活力づくり ★市民 **チカラ** でまちづくり ★広がる **チカラ** で未来づくり



シリーズ
特集 前へ *~go ahead~*
©Majo Murata

私たちが対馬を愛しすぎています♡

つしまトピックス.....	②	こうほうショッキング.....	②0
Pick up!.....	③	お誕生日おめでとう.....	②4
各課からのお知らせ.....	⑧		





野菜も元気！対馬も元気

1月11日、峰地区公民館で第9回元気野菜コンテストが行われました。特別講演では、NPO法人大地といのちの会理事長の吉田俊道氏による「土の元気・野菜の元気・人の元気〜有機農業が人と社会を変える」と題して講演が行われました。



対馬の文化財を守ろう

1月26日、文化財防火デーにあわせて厳原町の万松院で、対馬市消防本部と対馬市消防団厳原第二分団が、消火訓練を行いました。売店から火災が発生したとの想定で行われた訓練では、素早く消火活動を行い防火の意識を高めました。



写真右：橘幸弘 曹友会会長

さっそく利用させていただきます

1月27日、陸上自衛隊対馬駐屯地「曹友会」様から車いす1台が寄贈されました。この車いすは、九州管区の各自衛隊の皆様が小さなブルトツプ等を集め、善意溢れる1台となったものです。市では、自衛隊の皆様のお思いを大切に、豆殿出張診療所で使わせていただきます。

祝 白寿 おめでとうございます

99歳を迎えられた方々に市から褒状とお祝い金が贈られました。これからも長生きしてください。



武田 須磨さん（上県町）
大正5年1月5日生まれ



梯 和子さん（厳原町）
大正5年1月15日生まれ



平間 露子さん（厳原町）
大正5年1月30日生まれ

おっ つしま
! な島です。対馬
つしま Tsushima
トピックス Topics



市民の生命と財産を守る

1月5日、豊玉町の対馬市公会堂で平成27年消防出初め式が行われました。式典では、永年勤続表彰や消防団退職者に対して感謝状が贈られました。その後、各地区に戻り分列行進・放水訓練が行われ消防意識の向上を図りました。



地域に元気を...

1月7日、上対馬町小鹿地区で7年ぶりにどんど焼きが行われました。地区の青年部が地域に賑わいと元気をと、昨年夏の盆踊りに引き続き取り組んだものです。今後も地域の元気づくりのために若者の力で頑張ってください。

Pickup!① 「110番」を適切に使って

1月8日、上対馬町比田勝で「110番の日」に因んで一日警察騎馬隊長の任命式と街頭広報キャンペーンが行われました。

一日警察騎馬隊長には宇津井万帆^{まほ}さんが、一日地域安全騎馬隊長には天瀬姫由^{ひより}さんが、一日交通安全騎馬隊長には永安光輝^{こうき}君が（いずれも比田勝小学校6年）任命されました。

3人はそれぞれ対州馬に乗って、事件事故発生時の緊急通報である「110番通報」の適切な利用を広報するため比田勝商店街で街頭キャンペーンを行いました。



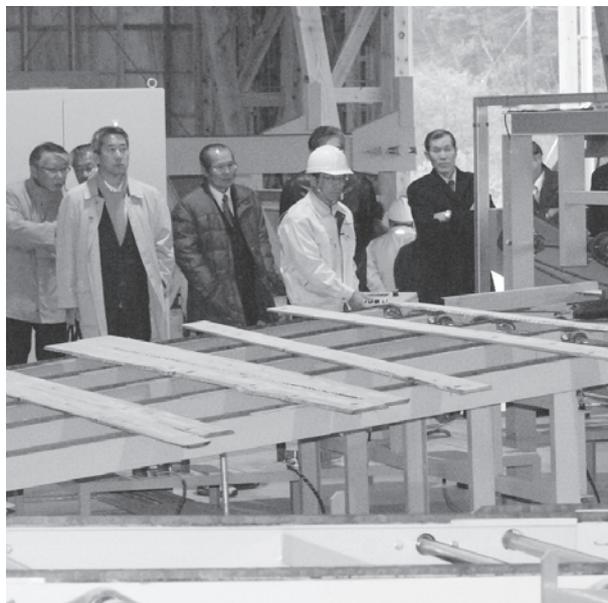
最新鋭の製材機で加工！

Pickup!②

1月15日、美津島町洲藻で「もりのめぐみ協同組合」（石井弘康代表理事）製材工場の竣工式が行われました。

対馬の杉やヒノキ等の丸太を島内で加工して輸送コストを抑えるのが狙いで、作業の省力化・効率化を進め、島内雇用にも貢献しています。

式典終了後には、最新の製材機を使い木材を角材や板・柱等に加工し完成を祝いました。



私たち対馬を愛しすぎています♡



対馬に縁の深い4人の女性に集まっていたいただきチョコならぬ対馬愛を贈っていただきました。

今月の特集は、福岡在住で対馬に縁の深い4人の女性に集まっていたいただきチョコならぬ対馬愛を贈っていただきました。

そういえば2月はバレンタインデー。いつか役に立てると思うから。こんなすてきな女性に愛される対馬って幸せかも！

愛すればこそイベントを仕掛ける。元気になってほしいから。愛すればこそイベントを仕掛ける。元気になってほしいから。愛すればこそイベントを仕掛ける。元気になってほしいから。愛すればこそイベントを仕掛ける。元気になってほしいから。



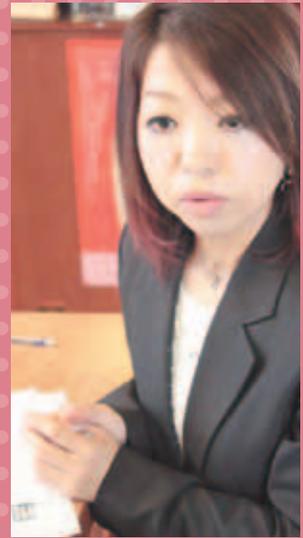
久和 温実さん(対馬市出身) 九州大学1年生。対馬愛を語りだすと止まらない。昨年秋には、上県町志多留で行われた島おこし実践塾にも参加した。昨年10月から「よりあい処つしま」でアルバイト中。 つしまドンナガ候補生!?



大神 祐子さん(春日市出身) ヨガインストラクター。福岡県小郡市にサロンを開設。対馬出身者のアピールで、一昨年は三宇田海水浴場、昨年は小綱で海ヨガを開催。熱烈なアナゴ好き女子!新婚さん♡ つしまドンナガ



大庭 友紀さん(福岡市出身) デザインの専門学校を卒業後、デザイン事務所に勤務し店舗看板や食品パッケージなどのデザインを作成。対馬歴約10年、島の特産品のプロデュースなどにも関わった経験をもつ。 つしまドンナガ



齋藤 梨沙さん(対馬市出身) 対馬高校卒業後福岡に就職。OLを経て、対馬の女性を輝かせたいとネイリストに転身。3年前より、対馬市福岡事務所に勤務し島のPR活動に奮闘中。 つしまドンナガ事務局担当。



対馬と私

海ヨガで対馬デビュー

大神 もともと福岡でも海のおそばでヨガを教えていました。たまたまそこに対馬出身の友達がいって「対馬にもヨガにぴったりのビーチがあるよ」と紹介してもらい、仲間と一緒に行ったのが初の対馬体験でした。一昨年は砂浜がきれいな三宇田海水浴場、昨年は豊玉町小綱の素晴らしい夕日を見ながらの海ヨガ。海辺のバーベキューも最高で、すっかり対馬に魅せられました。



三宇田海水浴場での海ヨガには地域の方も参加しました

合コンツアーで対馬初上陸

大庭 対馬とは10年以上のお付き合いです。初めて対馬に行ったのは20歳の頃、仕事を通じて出会った対馬出身の知り合いに勧められて、対馬の男性との1泊2日の合コンツアーに参加したんです。ご縁はなかったものの、その時の皆さんの優しさ、おもてなし

に感動、すっかり対馬ファンになりました。その後、対馬の特産品を扱う会社でカタログやパッケージを担当する仕事にも恵まれ、福岡の「対馬倶楽部」というグループにも入って、5年間毎月対馬に行き、島中をまわりました。対馬は私にとって、当たり前でふるさとのような場所ですね。

ネイリストでもあります

齋藤 対馬高校を出て福岡で普通のOLに。ずっと対馬に貢献したいという思いがあり、対馬の女性にネイリストになってもらいたくてネイリストになりました。対馬ではネイルサロンとかありませんでしたから。たまたまブログで対馬市福岡事務所があることを知り、そこで見つけた「福岡対馬会」なるものの存在、すぐ会長に電話して集まりに参加し交流を始めました。仕事もプライベートも機会があれば誰かに「対馬！対馬！」福岡事務所に入る前から自称「対馬宣伝隊長」です。



齋藤さんはツシヤマメコサでネイルで描いちゃいます

よりあい処つしまでバイトしています

久和 九州大学の1年生です。21世紀プログラムという文系も理系もいろんな学びができる学部で、ここを選んだのは「対馬の役に立てるものを見つけたい！」と思ったから。今専攻の一つとして、有害鳥獣問題に取り組んでいます。糸島のキャンパスにはイノシ

シが出るんです！通称「九大狩り部」で箱罾の見回りをしたり、みんなでイノシシを解体して食べたこともあります。レザークラフトにも興味があります。対馬の大先輩がお酒を飲みながら熱く語り合ったり、対馬の風景に予想以上に感動されるお客さんに出会ったりと発見と感激の連続です。

つしまドンナ↑参上!!



広報つしまでもお馴染み「女性のチカラで対馬をアゲる」をコンセプトに、2013年9月に結成された女性対馬ファンの集まり。個性的なメンバーが、対馬を盛り上げたい！魅力をアゲたい！持ち上げたい！と活躍中。写真は今年の新年会。久和さんもゲスト参加しちやいました！

対馬食材のフルコースやテイクアウトメニューの開発、歴女ツアーの開催など新年会では対馬をアゲるアイデアが飛び交ったそうです。

得意技でつしまをアゲる

齋藤 つしまドンナは、今22人の輝く女子が活動しています。カメラマン・雑誌編集者・デザイナー・主婦・対馬真珠でアクセサリーを作っているらしい方など、みなさ

ん輝くライフスタイルを持っていらつしやいます。得意目線で対馬の魅力を引出しアピールしてくれる、対馬にとって頼もしいグループです。今日来てくれてる大庭さんは、物産展など一番顔を出してくれ対馬人より対馬を知っているかも？というくらい。

大神 対馬でのヨガツアーは本当に景色が美しく、開放的で感動でした。私は食べるのが好き、特にアナゴファンなのでマドンナ企画として「ソバ」「小顔」「アナゴ」をキーワードに楽しんでもらいました。対馬出身の女将がいるお蕎麦屋さんに女性を集め、私が小顔体操を実践、そのあと対馬のソバと埼玉のソバを食べ比べ、アツアツのアナゴ天ぷらも付けていただきました。食の美味しさももちろんですが「対馬について知らないことが多いね」という感想が多く聞かれました。



物産展で対馬をアピールする大庭さん

大神さんのヨガツアーも、対馬ならではの大自然をバツクに憧れのシェイプアップはまさに女性目線！
ここ、よりあい処つしまでは「女のアナゴ会」なるものを開催し、料理長自慢のアナゴのフルコースを味わっていただきます。



小顔体操とソバの食べ比べは大好評でした

大庭 つしまドンナカは特技を持つ方が揃っているので、いろんなイベントもできるし、女性目線での新しい価値観やつながりによる対馬の発見が出来ると思います。

齋藤 ちよつとおこがましいけど、これまでは、一人できるとかしなきゃともがいたりあせったりしていました。でもマドンナという心強い仲間が増え、自分の考えや行動にも幅が出てきました。

島おこし協働隊での女性の活躍は魅力

久和 島おこし協働隊のみなさんが来てくれて対馬が盛り上がりつつあると感じています。「僕ら地域おこし協力隊」という本に出会って、そこで紹介されていた対馬市島おこし協働隊の活動に感激し、いつか自分もやってみようという気

持ちが芽生えました。その一人、元協働隊で今も対馬で活躍する須澤佳子お姉さんとも仲良くさせていただいています。

秋に上県町志多留を拠点に行われた「島おこし実践塾」も初参加しました。約1週間滞在し漂着物の清掃や田んぼの開拓、グループワークなどを通じて将来に向けた過疎地域のあり方を考えるもので、

多くの学生など若者が各地からやってきます。私はある地域のプロモーションビデオを作るといふ企画を任せられたんですが、海がきれいとか魚がおいしいとかアピールポイントがありつつも、実際は、若い人がいない、島を出ようと思う、空き家ばかり…などと思いきや、空気を多く耳にしました。

そんな中で地域の可能性を考えようと対馬出身じゃない学生たちも本気で取り組んでくれました。もつともつと自分が対馬に関わっていきたいとの思いは強くなるばかりです。

大庭 須澤さんと言えば、私もお友達？同志？みたいな関係です。この前もプライベートルドで対馬に行き、須澤さんのお宅にお邪魔して。彼女は薬草に詳しく、部屋の中は至るところ「対馬の草！草！草！」自分で煎じた薬草茶、

薬草風呂：翌日の朝食は近くに実っているもぎたてのビワ。何度も対馬に行きましたが「私って対馬のことまだまだ分からないことばかり」というくらい経験でした。旅に行くときあれもこれも持って思いがちですが、こんなマニアックツアーも魅力的だと思います。

大神 薬草とヨガのコラボもいいですね！
齋藤 須澤さんの話、私もかっちょえてください！（笑）須澤さんって対馬の対馬を知る一人だと思えます。0から1を産みだそうとするアイデア、行動力そして火傷しそうなくらい（笑）の情熱にいつも心を動かされます！

今、薬草が話題に出ましたけど、須澤さんが開発した「対馬そば青汁」は毎日飲んでいきます。

王理恵さんも対馬ファン

齋藤 王理恵さんは「対馬ソムリエ」として、対馬を応援してくださっています。

私は、福岡事務所まで対馬女子ツアーに関わらせていただいているんですが、昨年末も実は理恵さんたちと対馬に行っていました。豆酸のみか

ん狩りや自分で捌いたアナゴを食べるなど非日常の体験を通じて対馬を感じていただきました。アナゴを捌くのは敬遠されるかな？と思いきや皆さんやる気！捌きたてのアナゴや魚介類のバーベキューはとも喜ばれました。理恵さんは「対馬に足を運ぶ度に元気になる。空気の良さ、対馬の人のあたたかさに触れ、私の第二の故郷みたいな場所」といつも話してくれます。



王理恵さんも同行した「対馬よくばり旅」には福岡や佐世保から10人の女性が参加しました

ちよつとだけ言わせてください

大庭 以前よく思ったのは、島のお土産って物は良いのに、似たようなパッケージが多くて残念。ラベル貼っただけと

か：それが意味対馬らしさかもしれないけれど、お土産として持つていくときにキレイにパッケージやプランニングしてあるだけで印象が変わります。商品が一人歩きできるような、その商品から島に関心を持ってもらえるようなものが生れてほしいですね。また、いくらこちらで発信しても、カタログでうたわれているような感動を得られないのか。とんちゃんが有名になっただけ、どこでも食べられるかといえば、そうじゃなかったりするかも。受け入れ側がサービスを充実してくると、誰かの助けを得なくても、対馬を自分たちで気軽に回れるもつと行きやすい場所になると思います。

久和 18年間対馬に住んでいましたが、まだまだ知らないことばかり。島おこし実践塾に参加して、つくづく感じました。若い人に知らないまま、対馬を出てほしくない。今住んでいる対馬の子どもたちがもつと対馬を学べる環境が作られたらいいなと感じます。

大神 男性は釣りがしたい！ママたちは子どもと行ける場所を！などイメージできるけど若い女性がよくつくものは何？と言うとき、ちよつと



よりあい処つしまでの
バイトも頑張ります

弱いかな：その入り口を発信できたらいいですね。実は、今日は対馬の真珠で作ったもらったイヤリングとペンダントつけてるんですよ。それもちよつと玉の変形したやつ。いいでしょ？今からランチなので真珠アピールです。
齋藤 事務所に入って強く思うのは、対馬の一番の宝は『人』。でも、対馬の人はシャイで内弁慶（笑）。一所懸命いいものを作っているのに作り手の想いが伝わっていないのが残念でもつたない。対馬と福岡のパイプ役（伝える・つなぐ）として私はその想いを乗せる役割を担ってきたいなと思っています。

最後に一言

大神 できれば、今年度中に対馬のお魚を握って食べるとい企画を実現させたいと

思っています。食い倒れツアーもいいな。民泊「吉栄」さんのめちやくちや美味しい夕ご飯は友達にも食べさせてあげたいですね。食べることはいいことばかり（笑）

ヨガをやってみたい場所もまだまだたくさんあります。烏帽子岳展望台や和多都美神社など。室内より外でやる方が解放感があつていいんです。

久和 とにかく対馬を知ってほしいので、大学には対馬のTシャツを着ていたり、対馬コノソレバツジを着けたりしています。まずは九大キャンパスに対馬ファンを増やしたいですね。対馬とも行き来して島の関心のあるイベントにも参加するつもり。今年も志多留でインターンもやってみたい。齋藤さんにサポートしてもらい、今年11月の学祭では、絶対に対馬コーナーも作ってみせます!!今日は皆さんと出会えてワクワクが止まりませ〜ん!!

大庭 久和さんのお話を聞いて、生まれた時から対馬にいて当たり前になつていて感覚の人が、対馬を盛り上げようと頑張るのは本当に大事だと思えました。外の人間は、知った気になつている部分だけで動いている面もあります。

この若さで、ビジョンを持つてやつていきたいという姿は素晴らしい。

島の問題も知つた上で何が出来るのかを考えることも必要です。私にとつて対馬は、いつも誰か待つてくれているふるさと。その良さを伝える時に「行つてみたいでしょ？」つてイメージさせられたらいいな。

齋藤 対馬を特定の人に知つてもらつとも、物産展などに来てくださる不特定多数の人にも、もつと対馬をアピールできるような企画を考え強化したいと思っています。旅の部門でも、ホテルなどに加え、対馬の人と深くかわる民泊ツアーの魅力も発信したいですね。よりあい処ができたこの1年は、対馬をたくさんの方にさらにアピールできたとおもいます。思い立つたら即行動!!対馬宣伝隊長として、今年も頑張つていきます!!

みんなの笑顔が 私のPower!

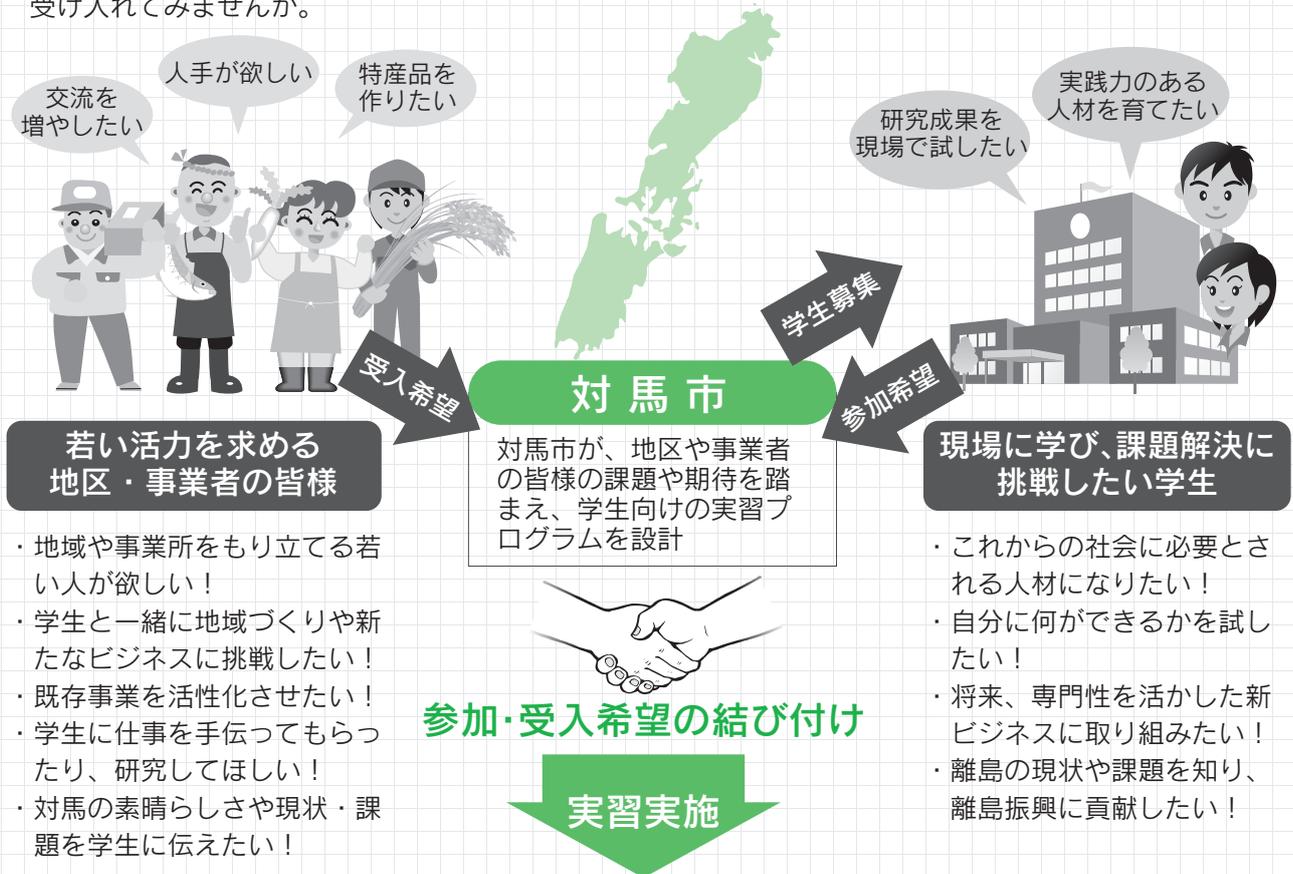
常に、笑顔・喜びを生みだす人でありたい：
つてことで久和さん今から時間ある？ランチ行こうか！
久和「はい!!」



取材場所：1周年を迎えた対馬のアンテナショップ「よりあい処つしま」

若くて元気のある学生を受け入れてみませんか？

地域の課題解決や新たなビジネスに挑戦するサポート役として、対馬での現場体験を希望する学生を受け入れてみませんか。



- ◎受入側：外部目線の若者のアイデアやエネルギーを活かし、地区や事業者の活性化を図ります。
- ◎学生側：現場での実践活動を通じ、スキルアップを図ります。

- 対象 対馬市内の地区または区域を総括する区長会、地域団体、農林水産業・観光業・福祉介護などの事業者
- 条件 学生の滞り場所を無償で提供できる方、学生の島内移動に協力いただける方
- 受入期間 1週間から数ヶ月程度
- 実施までの流れ
 - ①受入に関心を持つ方、希望される方は、お気軽に以下までお問い合わせください。職員がお伺いします。
 - ②対馬市が、地区や事業者の皆様との課題や期待を踏まえ、学生向けの実習プログラムづくりに取り組みます。
 - ③実習参加希望の学生を全国の大学から募ります。
 - ④受入希望側に、参加希望の学生を紹介し、実習内容・期間等、双方の認識が一致するよう相談支援し、必要な合意事項を書面にまとめます。
 - ⑤実習の実施

問い合わせ しまづくり戦略本部 新政策推進課 ☎0920(53)6111

窓口公売会を行います!

市税の滞納により差し押さえた動産の公売会を下記により実施します。

- 公売方法 期間入札
- 期間 平成27年3月2日(月)～3月5日(木)
9:00～17:00まで(ただし最終日は15:00まで)
- 場所 対馬市役所税務課窓口(2階)
- 出品予定数 10数点
※出品予定物品は、公売会当日変更になる場合がございますので、遠方からお越しの方は事前にご確認のうえご参加ください。
- 公売予定物品 ()内は最低公売価格です。



模造刀 (¥7,000)



絵画 (78cm×90cm) (¥10,000)



掛け軸鶴 (¥2,000)



屏風 (¥5,000)

○その他の公売品目

絵画¥5,000、船の模型¥1,500、仏像の置物¥9,000、
壺¥800～、掛け軸¥800～

○最低公売価格

公売日の前日までに、市役所庁舎前掲示場へ公告いたします。

○その他

公売財産は中古品を多数出品しておりますので、傷や汚れ等はあらかじめご了承ください。また動作確認は行っておりませんので、ご理解のうえ入札願います。また落札物件の搬出は落札者負担となります。

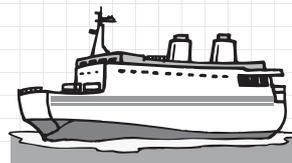
※滞納税が完納された物品は、公売中止となります。

問い合わせ 市民生活部 税務課 ☎0920(53)6111

「フェリーげんかい」をご利用の島民の皆様へ

対馬市では「フェリーげんかい」の運賃を、市が補助金を交付することにより2割安くしています。

この取り組みに対して、島民の皆様が乗船券を購入する際に島民であることが分かる**運転免許証や島民カードなどを販売窓口**に提示するとその経費の一部を、長崎県から支援を受けることができますので、提示について、ご協力をお願いいたします。



問い合わせ しまづくり戦略本部 未来創造・交通政策課 ☎0920(53)6111

あなたの腎臓、大丈夫？ 3月12日は「世界腎臓デー」

腎臓はからだの中の老廃物を排泄する重要な臓器です。

近年、この臓器の病気である慢性腎臓病 (CKD) が新たな国民病として注目されており、市では、平成25年度から腎疾患対策を始めています。

ここで少しだけ、ご自分の“腎臓の健康”について考えてみましょう。



○腎臓の働きとは？

「肝腎かなめ」と言われるほど、腎臓は人が生きていく上でとても重要な役割を果たしています。よく知られているおしっこを作る働き以外にも、骨を丈夫に保つ、血圧を適切にコントロールする、赤血球を作り貧血を防ぐなど、実は多くの働きをしています。

○CKDの患者さんはたくさんいます

慢性腎臓病 (CKD) は、さまざまな原因で腎臓の働きが慢性的に弱っている状態で、成人の8人に1人がCKDといわれるくらい身近な病気です。しかし、CKDは自覚症状がないため、ほとんどのCKD患者さんは自分が病気であることを知りません！



対馬市の現状

平成24年度 対馬市健康診査受診者の慢性腎臓病 (CKD) の進行状況と重症度別割合

重症度	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎臓の働きの程度	正常	軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全
人数 (人)	522	1,642	295	30	3	3
割合 (%)	20.9	65.8	11.8	1.2	0.1	0.1
治療の目安		生活改善	食事療法・薬物療法		移植・透析について考える	移植・透析の準備

○CKDは放置しておく危険な病気です

気づかないままにCKDが進行して腎機能が低下すると、腎不全まで進行し透析や腎移植が必要になります。それだけでなく、CKDによって、狭心症や脳卒中、心筋梗塞などを発症する危険性が高くなります。腎臓病の早期発見、早期治療は、腎臓を守るだけでなく、心臓病や脳卒中の予防にもつながるのです。

腎機能の指標としては、「血清クレアチニン値」が用いられます。クレアチンは体内の老廃物で、腎臓で濾過されて尿と一緒に体外へ排出されます。しかし腎機能が低下するとクレアチニンが蓄積されて、血清クレアチニン値は高くなります。この血清クレアチニンの数値と性別・年齢で、自分の腎臓濾過機能レベルを推定することができます。ご自分の腎臓機能が何%くらいあるかは県のホームページからも計算できますので、健康診断の結果票などから確認してみましょう。

[長崎県慢性腎臓病対策](#)

○メタボリックシンドロームはCKD予備軍！

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) は、内臓脂肪の蓄積によってインスリンの働きを低下させる物質が分泌されて、「高血糖」、「脂質異常」、「高血圧」が引き起こされる状態です。さらに、メタボリックシンドロームの人はCKDにもなりやすいといわれており、注意が必要です。



○定期的に検査を受けましょう

CKDの予防は、何よりも生活習慣に気をつけることが第一です。禁煙、減塩、肥満・運動不足の解消、節酒などは腎臓を守る基本です。また、CKDの早期発見や生活習慣病予防のために、定期的に血液検査や尿検査などを受けましょう。健診で異常を指摘されたのに、その後医療機関を受診していない方は、受診して精密検査（尿や血液の再検査等）を受けましょう。

対馬市と対馬保健所では、CKD対策事業として、保健医療従事者の勉強会や対馬市特定保健指導対象者への指導、市民の皆さんへの普及啓発などに取り組んでいます。対馬市の特定健診を受診した方のうち、79.0パーセントがCKDに該当し生活の改善が必要で、13.2パーセントが何らかの治療を必要とする状態でした。また、生活習慣の改善が必要な方も多いことから、関係機関と連携して、市民の皆さんが取り組みやすいような環境づくりを行っていきます。

問い合わせ 保健部 健康増進課 ☎0920(58)1116
対馬保健所 ☎0920(52)0166



健康つしま21 歩いてつくる元気のわキャンペーン



今年度、市民の皆様ウォーキングを習慣化していただくため実施しましたキャンペーンも残すところわずかとなりました。お宅に応募ハガキは眠っていませんか？

市内で行われたウォーキング大会へ参加、または特定健診を受けられた方は是非ご応募ください。集めて応募すると全員にプレゼントがあります。

(スタンプは大会参加で1個、健診受診で2個)

スタンプを3個以上集めて応募すると…
★応募者全員に地元産品等をプレゼント!!★

期限：平成27年3月13日(金)
(当日消印有効)



※イラストはイメージです。

賞品は変更する場合がありますので予めご了承ください。

《今後スタンプがもらえる大会》

3月8日(日) 対馬豆酸の里ロードレース大会ウォーキングの部 (詳しくは19ページ)

<応募方法等>

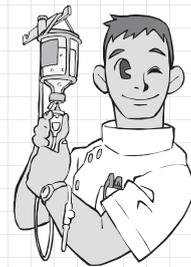
- ◆応募ハガキは、市内で開催されるウォーキング大会受付時に交付しています。
- ◆応募資格は満20歳以上の方に限らせていただきます。
- ◆賞品の受け取りは引換券到着後、お住まいの振興部・行政サービスセンターまたは南・北福祉保健センターで行います。

問い合わせ 保健部 健康増進課 ☎0920(58)1116

未来の「お医者さん」に奨学金を貸与します

全国的にも医師不足が深刻な問題となっていますが、対馬市においても医療体制の維持・充実は差し迫った課題となっています。このような状況の解決策のひとつとして、**将来、市内医療機関で医師として勤務を希望される方に対し、医学奨学資金を貸与します。**

- 貸付対象 ①将来、医師として市内の医療機関に勤務を希望する方
②学校教育法（昭和22年法律第26号）に規定する大学において医学を専攻する方、または医師法（昭和23年法律第201号）第16条の2に規定する臨床研修を行う方
- 貸付金額 8万円/月
- 交付方法 3ヶ月分を4月・7月・10月・1月の4期に分けて、奨学生名義の口座に振込
- 貸付期間 貸与の決定を受けた日の属する月から正規の修学期間の終了する日の属する月まで
- 返還の免除 貸し付けを受けた期間の2倍に相当する期間、市内医療機関に勤務したとき
- 返 還 ①退学、研修中止したとき
②大学卒業後、臨床研修終了後、正当な理由がなく1年以内に医師免許を取得しなかったとき
③大学卒業後、臨床研修終了後、市内医療機関に勤務しなかったとき
④市内医療機関において、医師の業務に従事した期間が奨学資金の貸与を受けた期間の2倍に相当する期間に達しなかったとき
- 連帯保証人 2人
- 応募方法 次の書類を郵送または持参してください。
①医学奨学資金貸与申請書
②奨学生推薦書
③健康診断書
④戸籍謄本
⑤連帯保証人となるべき方の保証書



申込・問い合わせ 保健部 医療対策課 ☎0920(58)1116

ご存じですか？ 特別障害者手当及び障害児福祉手当制度

- 特別障害者手当
在宅で日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の重度障がい者に月額26,000円を支給します。なお、前年の所得（本人・配偶者・扶養義務者）が一定額以上の場合、施設に入所している場合、病院・診療所に継続して3ヶ月以上入院している場合は、支給制限があります。
※手当は年4回 5月・8月・11月・2月に支給されます。
- 障害児福祉手当
在宅で日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の障がい者に月額14,140円を支給します。なお、前年の所得（本人・配偶者・扶養義務者）が一定額以上の場合、施設に入所している場合、病院・診療所に継続して3ヶ月以上入院している場合は、支給制限があります。
※手当は年4回 5月・8月・11月・2月に支給されます。

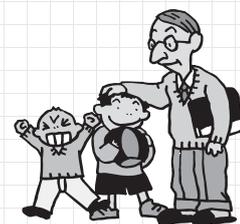
申請・問い合わせ

福祉事務所 福祉課	☎0920(58)2294	美津島行政サービスセンター	☎0920(54)2271
南福祉保健センター	☎0920(53)6111	峰行政サービスセンター	☎0920(83)0304
北福祉保健センター	☎0920(84)2313	上対馬振興部 住民生活課	☎0920(86)3112

あなたのチカラ、対馬に注いでみませんか？ 対馬市嘱託職員・臨時職員を募集します

幼稚園長（対馬市嘱託職員）

- 職務内容 園務をつかさどり、所属職員の監督
- 勤務場所 庵原幼稚園・比田勝幼稚園
- 募集人員 各1名
- 応募資格 通勤可能な健康で教職経験を有する方
- 嘱託期間 平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
- 応募期限 **平成27年2月24日（火）17:00（必着）**



幼稚園・学校用務員（対馬市嘱託職員）

- 職務内容 用務員業務（幼稚園、小・中学校）
- 勤務場所 峰町・上県町・上対馬町管内幼稚園または小・中学校
- 募集人員 1名
- 応募資格 通勤可能で健康な方
- 嘱託期間 平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
- 応募期限 **平成27年2月24日（火）17:00（必着）**



問い合わせ 教育委員会 総務課 ☎ 0920(88)2000
南地区教育事務所 ☎ 0920(52)8855
北地区教育事務所 ☎ 0920(86)3052

学校図書館支援員

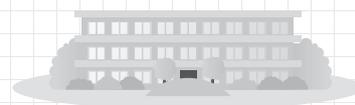
- 職務内容 ・配置校の学校図書館の運営に関する支援
・図書購入に関する支援
・子どもの読書に関する相談の支援
- 勤務場所 ①美津島町雑知地区の小・中学校
②上県町仁田地区の小・中学校
③上県町佐須奈地区の小・中学校
- 募集人員 3名
- 応募資格 対馬市内に居住し、通勤が可能で健康な方
(年齢・性別・資格は問いません)
- 勤務期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日
- 応募期限 **平成27年3月6日（金）17:00（必着）**



問い合わせ 教育委員会 学校教育課 ☎ 0920(88)2001

宿日直警備員募集

- 業務内容 ①火災・盗難防止等の庁舎保安警備
②戸籍届出等に関する受領及び埋火葬許可に関する業務
③その他必要な業務
- 勤務場所 美津島行政サービスセンター（美津島町雑知甲550-2）
対馬市役所豊玉庁舎（豊玉町仁位380）
- 募集人員 各1名
- 応募資格 満64歳未満で心身ともに健康な方
- 勤務期間 平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
- 応募期限 **平成27年3月6日（金）17:00まで（郵送の場合は当日消印有効）**



問い合わせ 美津島行政サービスセンター ☎ 0920(54)2271
中対馬振興部 地域振興課 ☎ 0920(58)1111

※ご応募は、市販の履歴書（自筆・写真貼付）を問い合わせ先へ、持参または郵送してください。

矢立山古墳群 現地説明会を開催します

平成12年度から調査と整備を行ってきた、国指定史跡「矢立山古墳群」の整備完了を記念して市民の皆様に成果を披露する現地説明会です。

- 日 時 平成27年3月7日（土） 10:15～
- 場 所 巖原町下原 矢立山古墳群 現地
- 日 程 金田小学校 集合・誘導開始 9:15
 受付開始（資料配付）現地 10:00
 説明会開始 10:15
 開会あいさつ等 ～10:25
 説明・質疑応答 10:30～12:00
 閉会あいさつ等 ～12:15
 自由見学 ～12:45
- 参 加 無料
- 駐 車 場 金田小学校
- 主 催 教育委員会 文化財課 （担当：尾上）



問い合わせ 教育委員会 文化財課 ☎0920(54)2341



対馬市森林づくり条例コーナー⑱

未来に繋ごう！豊かな森林

平成24年4月1日より施行されました「対馬市森林づくり条例」。

今回は“対馬市森林づくり委員会”で協議を重ね、平成27年2月1日より施行の「対馬市環境配慮型森林整備補助金交付要綱」について紹介します。

内容は、対馬市伐採ガイドラインに定める施業に取り組んでいただいた方へ、下記の補助金を交付いたします。全国的にも例の無い取組ですが、対馬の林業経営者や森林所有者にご協力いただき、島の豊かな森林資源循環システムを構築し、森林環境の保全と持続可能な林業を推進していきます。

伐採ガイドラインや補助金の詳細については、下記へお問い合わせください。

26年度の助成対象の施業方法と補助率

皆伐面積の制限	尾根筋の緩衝帯	溪畔林の緩衝帯	海岸林の緩衝帯
1カ所当たりの皆伐面積を5ha以内とする。	尾根筋から幅20～30mを目安に緩衝帯とする。	河川から幅10mを目安に緩衝帯とする。	海岸から幅15～25mを目安に緩衝帯とする。
保全面積：0.1ha当たり2,000円（上限20,000円） 立木材積：市で定める基準表により算出 ※市で定める基準表・・・樹種毎の1ha当たりの材積表と1㎡当たりの単価等 【広葉樹：1,000円、杉：3,000円、ヒノキ：5,000円】			

問い合わせ 農林水産部 農林・しいたけ課 ☎0920(53)6111



地域マネージャー通信

チマネ通信

VOL.31

上県町飼所地区

今回の地域マネージャー通信は「上県町飼所地区」の活動について紹介します。

12月7日（日曜日）地域マネージャー制度事業原材料費等による事業を実施しました。

今回整備した飼所川河川敷は、斜路が砂利道のため河川掃除の時車両の進入に支障をきたしていると同時に、夏場は雑草が生い茂り利用しづらいという地区住民の声を解消するために行いました。

午前9時～午後3時まで、地区住民18名の協力をいただき、まずバックホウを使って斜路の路盤掘削を行い、人力による生コンの打設を行いました。また併せて、消防団詰所周りの整備も行いました。

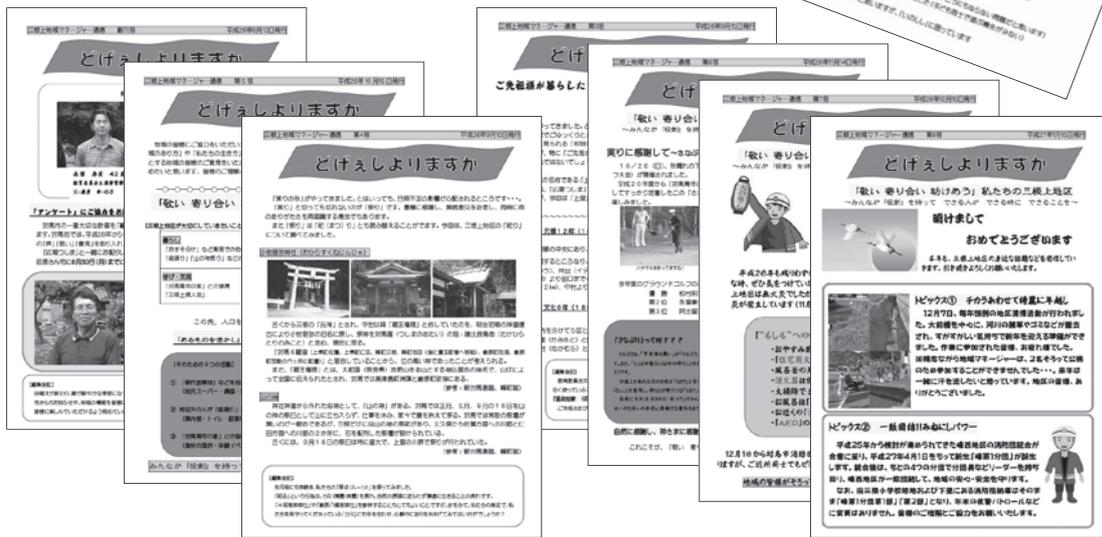
地域マネージャー制度事業原材料費等の事業を活用して、地区住民と一緒に汗を流しながら地区の問題を解消できたことは、地域の問題を地区住民と共働で解決するという地域マネージャー制度の本来の目的を通して、飼所地区の「協働のまちづくり」を推進する活動になったと思います。



三根上地区（峰町）の地域マネージャー情報誌～どげえしよりますか～発行中！

「地域マネージャー情報誌」は地区の皆さんにいろいろな情報を簡単に知ってもらえるように、その地区の担当地域マネージャーが工夫を凝らして作成しています。

作成された「地域マネージャー情報誌」は、地区の全世帯に配布され、今では、地区住民に地区の事を知ってもらうための重要な手段となっています。



問い合わせ

総合政策部 市民協働・自然共生課 ☎0920(53)6111



要チェック! 消費者トラブルに巻き込まれる前に

対馬市消費生活相談所だより

～消費者トラブルに関する事例やアドバイスをご紹介します～

対馬振興局別館 3階
☎0920(52)8322

巡回相談についてのお知らせ

平成27年1月より、厳原の消費生活相談所の相談員が上対馬・上県・峰・豊玉の各地区を定期的に巡回し、消費生活トラブルのご相談を受け付けております。

消費生活相談所は訪問販売・電話勧誘販売・通信販売・連鎖販売取引（マルチ商法）・送り付け商法や内職商法などについてのご相談のほかアダルトサイト・出会い系サイトからの請求、その他の架空請求などの相談を受け付けております。

詐欺やトラブルに巻き込まれることを未然に防ぐためにも1人で悩まず、あきらめず、対馬市消費生活相談所にご相談ください。

なお巡回相談は「こころの相談所」と同じ場所・日程で行っております。詳しくは「こころの相談所」の日程をご覧ください。またご相談を希望される方は、電話での**事前予約**をお願いします。

消費生活トラブルでお困りの際は、**対馬市消費生活相談所**：☎0920(52)8322 もしくは**長崎県消費生活センター 相談専用**：☎095(824)0999 にご連絡ください。

年金コーナー



国民年金の加入方法

国民年金は、誰もが加入する制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

- ・第1号被保険者・・・自営業者・学生・フリーター・無職の方などで、加入手続きはご自分で住所地の市役所の国民年金担当窓口で行います。
- ・第2号被保険者・・・会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先が行います。
- ・第3号被保険者・・・第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6ヶ月前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。

詳しくは、年金事務所へお問い合わせください。

国民年金基金のご紹介

国民年金基金は、税金の優遇を受けながら国民年金に上乗せして加入し、厚生年金並みの年金を受けられる公的な個人年金です。

詳しくは ☎ 0120(65)4192

HP 長崎県国民年金基金HP まで

【問い合わせ】

☞ 日本年金機構長崎北年金事務所 ☎095(861)1354

《長崎北年金事務所の出張年金相談》

○日時 3月11日(水) 13:30～17:00
場所 美津島行政サービスセンター 会議室

○日時 3月12日(木) 9:00～17:00
場所 対馬市役所 別館第1会議室

★年金相談は予約制です。

★予約受付期限 **3月6日(金)**まで(期限厳守)

予約先 ☎095(861)1387

わがまち再発見!!

対馬市教育委員会 文化財課

☎0920(54)2341

対馬各地の地名

(大字編)

【峰町津柳】

『津島記事』では、大きい江浦の間に魚を捕るための仕掛けである魚梁(やな)を並べていたのが語源ではないかと伝えています。

この他、南北朝のころの古文書に「つわなき」と書いてあることから、あるいは津(つ) 弥(わな) 網(き)を張るの意(磯(き)が語源ではないかとの説もあります。どちらも漁に関係する言葉が語源とされています。

【峰町青海】

『津島記事』によると、この地が船を繫留する津浦がなく、海に開けた「青海原(読み不明)」に臨む場所であることから「碧海(あおみ)」と名付けたのでは

ないかと伝えています。

また、室町時代のころの古文書には「あふみ」と書いてあることから、これが転じて現在の「おうみ」という呼び方に変化したのではないかとされています。

【峰町木坂】

『津島記事』によると、上津八幡宮(現在の海神神社)が鎮座する伊豆山の南斜面が非常に険しく「木の根をよじ登る」という様子から「木坂」の地名が生まれたとされています。ただし、八幡宮に残されている棟札に「喜佐賀八幡宮」と記している例があることなどから、別の語源があった可能性も考えられますが、はつきりしません。中世の古文書には「きさか」と仮名書きされている例が多いです。

【峰町狩尾】

『津島記事』では、山が三方に連なり、谷の下手に住んでいるので「河流(かりゅう)」と呼ぶようになったのだろうと伝えています。

しかし、この地には川が無いので、語源は別にあるのでしょうか、詳しくはわかりません。

現在は「かりお」と呼んでいます。南北朝から江戸時代にかけての古文書では「かれう」と書いて「かりゅう」と読んでいたとの記録が残っています。



青海のヤクマの塔

つしま図書館情報

つしま図書館 ☎0920(52)3900

●図書館の本が眠っていませんか?

ご自宅に返却されていない本がありませんか? これからの時期、引越し等で対馬を離れる方は特にご注意ください。

●図書館からのお願い

近年、お子様が凶悪な事件・事故に巻き込まれることが増えています。図書館でも、お子様から目を離されないようお願いします。

3月の休館日

休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

今月のおすすめ新着本

『はじめてのミホパンポップケーキ』

都築 美穂/著

まん丸のケーキにチョコレートをコーティングしてデコしたかわいいポップケーキの本! 工夫ひとつで「お菓子の国」のような世界を感じられる魅力的なケーキをご紹介します。

『一人っ子同盟』

重松 清/著

一人っ子がめずらしかった昭和40年代。きょうだいのいないぼくたちは、小学六年生の春、小さな同盟を結んだ。ぼくとあいつの、さびしさと奇跡の物語。

『雑学 子どもにウケるたのしい日本』

坪内 忠太/著

知っているようで知らない、日本のあんなこと、こんなこと。子どもに質問されてはじめて「ん? 何だろう?」と気がつく294の意外な雑学を集めました。

『ももんちゃんぴょ〜ん』

とよた かずひこ/著

ももんちゃんが、頭をくりんくりんくりん。きんぎょさんやさぼてんさんも、体を動かしています。それからみんな、ぴょ〜ん。

『アヤカシさん』

富安 陽子/著

小四のケイト、大学生のメイおばさんは「アヤカシ」が見えてしまうという秘密を共有しています。「鍵のアヤカシ」であるおじいさんに導かれるように、二人は奇妙な体験を重ねます。

『地球が大変だ!』

未来 恵/著

風さんと出会った「ぼく」は、風の役割についてたくさんのことを教わり、風さんとともに旅に出て、地球を抱えているさまざまな問題を学んでいきます。

募集

初午祭馬跳ばせジヨッキー

毎年10月に目保呂タム馬事公園で開催される、対馬初午祭「馬跳ばせ」のジヨッキーを募集します。対馬の在来馬、対州馬に騎乗して走路を思い切り駆け抜けてみませんか。



- 期間 ジヨッキー候補として決定後から初午祭馬跳ばせまで
- 練習場所 目保呂タム馬事公園 (対馬市上県町瀬田)
- 募集人数 定員になり次第締め切り
- 年齢 中学生以上50歳以下
- 体重 70kg以下
- 参加費 練習回数を問わず25,000円
- 問い合わせ (申込先) 上県行政サービスセンター 生物多様性保全班 (担当: 豊田・篠原)

☎0920(84)2311

平成28年度 長崎県教員採用選考試験 受験対策講習会

開催日時

〈前期〉
4月18日(土) 9時30分～16時35分
19日(日) 10時～16時

〈後期〉

5月16日(土) 10時～16時
6月13日(土) 10時～16時

■内容

〈前期〉講義・懇談

〈後期〉演習・演習問題の解答と解説・質疑・自主学习 他

■会場 対馬市交流センター3階

■受講資格

○平成28年度長崎県公立学校教員採用選考試験受験希望者
○将来長崎県公立学校教員採用選考試験の受験を希望する者

■受講料 無料

(現役大学生も可) (講義テキスト・演習問題等)

■締め切り

〈前期〉4月10日(金)
〈後期〉5月12日(火)

■申込方法

官製ハガキに氏名・年齢・受験校種・勤務先・連絡先、前後期とも・前期のみ・後期のみ(前後期受講を原則とするが、やむを得ない場合いずれかの受講でも可)のいずれかを明記し、左記へ郵送ください。
※連絡先は、現住所または実家の住所、電話番号を記入してください。
※やむを得ない場合は、電話(FAX)による申し込みも可能です。

■問い合わせ(申込先)

〒817-0023 対馬市厳原町田淵789 対馬市退職校長会事務局 (担当: 杉本美津廣)
☎・FAX 0920(52)8650

イベント

第9回

ほんこのふれあい祭り

対馬で生活している、精神障がい者の日頃の活動を市民に知ってもらい、理解を深めてもらうことで、お互いに安心して安全に地域で暮らし、助け合

えるネットワークを創ることを目的に開催します。

■日時

3月14日(土) 10時30分～15時

■場所

半井桃水館(なからいとうすいかん)

■内容

作品展示および即売会(木工製品・革製品・縫製品など) バザー・炊き出し・体験発表会・ビンゴゲームなど

■主催

対馬精神障がい者当事者会

■後援

三つ葉のクローバー 対馬市・長崎県対馬保健所・社会福祉協議会・中対馬病院・対馬いつはら病院・上対馬病院

■問い合わせ

三つ葉のクローバー事務局 (対馬いつはら病院精神科デイケア) (担当: 小田)

☎0920(52)1910

地域活動所「さわやか」

☎0920(52)2288

地域活動支援センター「きらり」

☎0920(52)7781

東日本大震災復興支援
チャリティカーaokeショー
《第5弾》

■日時 3月8日(日)
10時30分開場／11時開演
■会場 対馬市交流センター2階
イベントホール
■出演 市内のカーaoke愛好グループ
■内容 熱唱60曲、『建設の歌』合唱
■入場料 無料
※会場に募金箱を用意します
【問い合わせ】
厳原地区公民館
☎0920(52)0363

平成26年度 認知症講演会

65歳以上の3〜4人にひとり、何らかの認知障がいを持っていると言われています。
認知症は、他人ごとではなく自分や身近な人など誰でもなり得るものです。今回は「認知症になっても大丈夫な町」づくりを早くから実践し、全国のモデルにもなっている、大牟田市から講師をお招きし、ご講演いただきます。認知症の人を地域ぐるみで支えるまちづくりについて、一緒に考えてみましょうか？
皆様のご参加をお待ちしています。

厳原税務署からのお知らせ

●平成26年分の申告期限と納期限

区 分	一般(振替納税利用者以外)	振替納税利用者
	納付期限	振 替 日
所得税及び復興特別所得税	平成27年 3月16日(月)	平成27年 4月20日(月)
消費税及び地方消費税	平成27年 3月31日(火)	平成27年 4月23日(木)
贈 与 税	平成27年 3月16日(月)	振替利用 できません

※申告期限が近付くと大変混雑しますので、早めの申告をお願いします。

●平成26年分の確定申告書を提出される場合は、ご注意ください。

- 所得税及び復興特別所得税
「復興特別所得税」の記載もれにご注意ください。
- 消費税及び地方消費税
消費税率の引き上げに伴い、適用税率ごとに区分して計算する必要があります。

問い合わせ 厳原税務署 ☎0920(52)0645

■日時 2月21日(土) 13時30分〜15時30分
■会場 対馬市交流センター3階 大会議室
■メインテーマ 「誰もが住みよいまちづくりを目指して〜認知症になっても生活できるまち〜」
■講師 大牟田市中央地区
地域包括支援センター
管理者 猿 渡 進 平 氏

■主催 対馬地域リハビリテーション
■共催 対馬市・対馬保健所・対馬市社会福祉協議会
【問い合わせ】
対馬地域リハビリテーション
広域支援センター内(担当…久和)
☎0920(52)1916



第28回 対馬豆酸の里 ロードレース大会

- 日 時 3月8日(日) ※小雨決行
- 受 付 9:00〜10:00
- 場 所 豆酸小学校グラウンド
- コ ー ス 8キロ／4.4キロ(ウォーク兼用)
- 参 加 費 中学生以下 200円／一般 500円
※徴収は当日。スポーツ障害保険料を含む。
- 申込期日 3月5日(木)



問い合わせ(申込先) 対馬豆酸の里ロードレース大会実行委員会事務局
FAX 0920(57)1145 E-mail: tsutsunosato@yahoo.co.jp

こうほう ショッキング

Vol,70

Kōhō shocking



ながせ みさこ
長瀬 美子さん

●プロフィール

41歳。厳原町出身。元来、人と話すのが好きだったことから、対馬高校卒業後ハウステンボスにあるホテルに就職。3年間接客業務を経験した。30歳で結婚。平成24年9月、女性よさこいグループ「桜雪Ma-u」を立ち上げ、観客に元気と笑顔を届けている。昨年、対馬市福岡事務所から「つしまドンナナ」に任命された。夫と10歳の娘との3人暮らし。厳原町西里在住。

○よさこいグループを結成するきっかけは？

市役所の阿比留正臣さんが山口県に出張の際、よさこいの市民グループの活動を見て「対馬でもできる活動だ」と結成を勧められました。私、小さい頃からパーティーの司会やレクリエーションの仕切り屋だったんです。お話をいただいた時「対馬でもよさこいで盛り上がりたいたい」と思い、早速メンバー集めを始めました。オリジナル曲を作る資金を集めるため、フリーマーケットを開催したり市民の方に寄付をお願いしたりしました。

○ダンスの経験は？

踊りは好きでした。でも経験はありません(笑)。集まった団員には日本舞踊の経験者が少々ほとんどみんなが素人でした。プロの方に振り付けを作ってもらい、DVDを見ながらみんなひたすら練習します。20名ほどのスタートでしたが、家庭の事情などもありメンバーが10名を切ったこともありました。でも、よさこいが好きだという思いが強かったから頑張りました。ケーブルテレビや広報つしまで取り上げていただき、認知度が徐々に上がってくると見学者が増え、メンバーに入ってくれました。一昨年前の8月、対馬厳

原港まつりでオリジナル曲「つしまそびき唄」に合わせた踊りを初披露した時は、メンバーも30人を超えていました。皆さんからの寄付で完成した踊りを披露できた感謝の気持ちと、お客さんからの拍手、踊れる楽しさと嬉しさで、本当に泣きそうでした。

○「つしまそびき唄」との出会い

厳原町の上野さんが作詞作曲したフォーク調の「そびき唄」を、よさこい作曲では有名な方に編曲していただきました。歌詞に対馬の方言がたくさん使われているので、意味を理解しながらの編曲作業にはたくさんの方の打ち合わせが必要だったそうです。実は、編曲者は全盲のギタリストなんです。対馬は見たことがないけれど、歌詞から対馬の風景を想像しながら曲作りをしてくださったと聞きました。いつか彼のギター演奏とジョイントしたいです。

○よさこいの認知度も上がってきましたね。

対馬市市制10周年の式典で、対馬市誕生と同じ年の子どもたち「つしまそびき唄」を踊ってもらいました。今でも私たちが合わせて踊ってくれる姿をイベントで見かけると、嬉しくな

ります。対馬の歌「そびき唄」をずっと覚えていてくれたらいいですね。子どもは覚えるのも早いし、踊りも上手。現在、対馬島内によさこいのチームが4つありますが、中学校や高校にもよさこいサークルができたらいいなと期待しています。対馬の歌と、みんなの元気を踊りに込めて、島内外で踊ってほしいです。

○よさこいに注ぐパワーの源は？

笑顔ですね。楽しそうに踊っている姿は、見ている人たちを笑顔にしてくれますし、踊る自分自身も元気になって、笑顔になります。そしてもう一つ、よさこいの魅力は、出逢い。よさこいを通じた多くの方との出逢いは、私にとって宝物です。あとは笑顔で踊り切る体力を保たないと(笑)。現在メンバー53名、これからもチーム一丸となって対馬に笑顔と元気をそびきたいです。そして、若い世代の方にもよさこいの楽しさを共有したいです。興味のある方は声をかけてください。

毎回、登場して下さった方、次の方をご紹介いただきこのコーナー。次回は厳原町今屋敷にお住まいの吉永定史さんです。お楽しみに。

対馬の食材を使った クッキングセミナー& スペシャルコースを味わう会

福岡サンパレスホテル&ホールで、総料理長の坂本憲治シェフによる「対馬食材を使ったクッキングセミナー&スペシャルコースを味わう会」を開催しました。参加者は25名。



対馬のあなご・乾しいたけ・藻塩を使った坂本シェフ直伝のレシピをデモンストレーション形式で学びます。セミナー、シェフの鮮やかな手さばきと、楽しいトークで進められ、家庭でも作れるレシピで普段のお料理が豪華になると皆さん大喜び。

スペシャルコースを味わう会では繊細なおもてなしを感じ、美しく、かつ斬新な対馬食材を使ったお料理に皆さん舌鼓。

参加者から「あなごのプリプリ感と、乾しいたけの香りが忘れられない！どの食材も美味しく、実際に対馬に行って味わってみたいくなりました！」という嬉しいお言葉もいただきました。



WAVE FUKUOKA!

福岡の“旬”をお届けします

平成27年福岡対馬会新年祝賀会



1月25日(日)、平和楼福岡天神本店で「平成27年福岡対馬会新年祝賀会」が開催され、福岡在住の対馬出身者など約160名が参加しました。

各テーブルでは、故郷『対馬』について熱く語り、盛り上がりました。対馬を愛する福岡在住の方で親睦を深め、対馬の発展のために活動している福岡対馬会。年に2回開催される定期総会と新年祝賀会で対馬への思いを繋げています。

相川七瀬

Live in Tsushima

日時 **3月15日(日)** 《開場》14:30
《開演》15:00

場所 **対馬市交流センター
2F イベントホール**

※3月15日(日)11:00より、対馬市交流センター 2F イベントホール前で整理券を配布します。

- 料金 一般…1,000円 高校生以下…500円
- 主催 対馬市・対馬市教育委員会
- 主管 厳原地区公民館

チケット取扱場所

上対馬地区公民館・上県地区公民館・峰地区公民館
豊玉地区公民館・美津島地区公民館・厳原地区公民館

チケット絶賛発売中!!

厳原地区公民館自主公演事業

全席
自由

問い合わせ 対馬市教育委員会 厳原地区公民館 ☎0920(52)0363

市長の動き 〈1月〉

- 3日** 対馬市成人式
 - 5日** 対馬市消防出初式
仕事始め式
 - 19日** 自治体主導の地域エネルギーシステム整備研究会 (東京部)
 - 20日** 防衛大臣政務官と面談
 - 21日** 日本海にぎわい・交流海道ネットワーク中央要望 (東京部)
 - 23日** 県市町村振興協会第4回理事会 (長崎市)
 - 24日** 当初予算査定
 - 25日** 福岡対馬会新年祝賀会 (福岡市)
 - 27日** 長崎ゆかりの交流会講演会 (東京部)
 - 28日** 全国市長会理事・評議員合同会議 (東京部)
 - 29日** 九州地方整備局長対馬視察
 - 30日** 対馬市議会全員協議会
佐須地区エネルギー協議
- ※太字は島外出張

健康 24時間電話で健康をお届けします テレホンサービス

☎0120(555)203

- 3月のテーマ**
- 📄 機能性ディスプレイを
ご存知ですか？
 - 🔥 気胸
 - 💧 突発性発疹
 - 👤 脱毛症
 - 💰 新しい睡眠薬について
 - 👤 笑い事ではない、
薬丸（精巣）が腫れる病気

火災発生情報 1月31日現在

発生件数	本年	2
	昨年比	1

交通事故情報 (平成27年中) 1月31日現在

区分	南署管内	北署管内	市全体
発生件数	本年 0	1	1
	昨年比 -4	0	-4
死者数	本年 0	0	0
	昨年比 -1	0	-1
負傷者数	本年 0	1	1
	昨年比 -4	0	-4

安全運転で、事故のない対馬を目指しましょう!!

一人で悩んでいませんか？

長崎県・対馬市・対馬市社会福祉協議会では、多重債務・失業・保育・介護など暮らしに関する悩みや、ストレスによるこころの悩み、または法律に関する相談会を開催しています。料金は全会場無料です。お気軽にご利用ください。

【暮らしとこころの相談会】 **問い合わせ** 対馬保健所 企画保健課 ☎0920(52)0166

3月の日程	時間	会場
17日(火)	13:30~15:30	上県町地域福祉センター

※弁護士・司法書士・臨床心理士等の専門家が相談に応じます。

【こころの相談所】 **問い合わせ** 福祉事務所 福祉課 ☎0920(58)2294

3月の日程	時間	会場
11日(水)	10:00~12:00	上対馬総合センター
	13:00~15:00	上県地区公民館
18日(水)	10:00~12:00	峰地区公民館
	13:00~15:00	豊玉地区公民館
25日(水)	10:00~12:00	美津島行政サービスセンター 別館
上記以外の 火曜~金曜	9:00~17:00	対馬振興局 別館3階 ☎0920(52)8162 ※電話相談もお受けできます。

【無料法律相談】 **問い合わせ** 対馬市社会福祉協議会 地域福祉班 ☎0920(58)1432

3月の日程	時間	会場
5日(木)	13:00~16:00	豊玉町福祉センター 担当：対馬ひまわり基金法律事務所
12日(木)		対馬市総合福祉保健センター（美津島） 担当：法テラス対馬法律事務所
26日(木)		対馬市交流センター（厳原） 担当：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。

対馬市CATV 3月 しまテレビ学習塾 《番組表》

放送日	内容
3月 3日(火)	量の単位のしくみ 〈6年生〉
10日(火)	対州焼の巻（空間図形） 〈中学生〉

※このコーナーは、届出の隣戸籍窓口で承諾のあった方のみ掲載しております。(敬称略)

仁位	仁位	三根下	三根下	女連	久原	志多留	仁田内	仁田内	仁田内	芦見	富浦	比田勝	比田勝	比田勝	古里	西泊	豊	(住所)	坂田	富惠	77歳	(年齢)
阿比留まさ子	平山喜久枝	平山孝子	梅野秀光	松村菊代	原田義照	豊田光子	春田和子	大石力	島居ハズコ	春田千代子	武田正敏	比田勝長代	武田芳枝	村田百合子	武末豊	松本大	坂田	(氏名)	佐志賀	平江	一	(年齢)
60歳	88歳	77歳	94歳	85歳	85歳	95歳	76歳	85歳	91歳	83歳	90歳	59歳	66歳	79歳	93歳	83歳	77歳	(住所)	佐志賀	平江	一	(年齢)
上床	豆谷	国分	国分	田淵	日吉	小浦	竹曲	住吉	上の町第2	大船飛本町	緒方	久須保	細浦飛渡	田	波田	佐志賀	(住所)	佐志賀	平江	一	(年齢)	
熊本奈美枝	坂元洋子	岸川光吉	竹岡源次郎	嘉瀬美智子	國分忠男	根メジエ	長瀬義男	梅野政雄	西倉サヨ子	高橋輝久	西山閑子	松村昇	黒岩美儀	中島寿一	波田忠臣	佐志賀	(氏名)	佐志賀	平江	一	(年齢)	
85歳	55歳	76歳	88歳	90歳	78歳	73歳	77歳	76歳	87歳	58歳	97歳	81歳	88歳	89歳	59歳	84歳	97歳	(年齢)	佐志賀	平江	一	(年齢)

おくやみ
ご冥福をお祈りします
(12月21日~1月20日受付分)

3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等応援につきましては、空路欠航等により診療を中止する事がありますので、事前に確認くださいませようお願いします。



長崎県対馬いづはら病院

☎0920(52)1910

診療科目	診療日	受付時間
☆血液内科 (長崎医療センター)	16	8:30~予約時間
神経内科 (大村市民病院)	4・18	8:30~11:00
循環器科 (白川球大)	4・11・18・25	8:30~11:00
循環器科 (井口 副)	3・5・10・12・17・19・24・26・31	8:30~11:00
循環器科 (福岡徳洲会病院)	30	8:30~11:00
脳神経外科 (長崎医療センター)	13	8:30~15:00
皮膚科 (長崎医療センター)	25	8:30~11:00
☆糖尿病外来 (福岡大学病院)	11	8:30~予約時間
☆思春期外来 (長崎県精神医療センター)	21	8:30~予約時間
泌尿器科 (長崎医療センター)	6・19・20	8:30~11:00
泌尿器科 (大村市民病院)	25	8:30~11:00
☆泌尿器科 (原三信病院)	28	8:30~予約時間
☆リウマチ外来 (長崎大学病院)	27	8:30~予約時間
☆肝炎外来 (長崎医療センター)	23	8:30~予約時間

☆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。)

長崎県中対馬病院

☎0920(54)2024

診療科目	診療日	受付時間
耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	4・11・18・25 5・12・19・26	8:30~11:00 8:30~10:30
泌尿器科 (長崎大学病院)	4 5	※予約のみ 13:00~15:00 8:30~11:00
眼科 (九州大学病院)	4・11・18・25	8:30~11:00
皮膚科 (九州大学病院)	11・25 12・26	8:30~11:00 ※予約のみ 8:30~10:00
皮膚科 (長崎大学病院)	5・19 6・20	8:30~11:00 ※予約のみ 8:30~10:00
☆神経内科 (大村市民病院)	17	8:30~11:00 (紹介状制)
☆肝臓外来 (長崎大学病院)	20	13:00~15:00 (紹介状制)
☆女性専門外来 (聖フランシスコ病院)	16	13:00~15:00 (紹介状制)
☆腎臓外来 (聖フランシスコ病院)	20	8:30~11:00 (紹介状制)
補聴器外来	11	9:00~
内視鏡	予約で受け付けています。	8:30~11:00

※1. ☆印の診療科は診療科(内科)よりの予約患者様のみの診療を行っております。
※2. 透析診療については、月曜日~土曜日までの午前中に診療しますので、お問い合わせください。

長崎県上対馬病院

☎0920(86)4321

診療科目	診療日	受付時間
眼科	4・18	7:30~11:30
耳鼻科	3・17	8:00~11:30
皮膚科	26	8:00~11:30
泌尿器科	6 24	8:00~11:30 11:00~15:00
循環器科	20	8:00~11:30
脳外科	13	8:00~10:00
神経内科	3・31	8:00~11:30
精神科	18 19	8:00~15:00 8:00~11:30
産婦人科	5・12・19・26	8:00~11:30
外科	5・6・12・13・19・20・26	8:00~11:30



日曜・休日救急医療

在宅当番医

日程	診療所名	電話番号
3/1(日)	三根診療所(峰町)	83-0032
8(日)	佐賀診療所(峰町)	82-0050
15(日)	吉田内科医院(厳原町)	52-3322
21(土)	東島医院(厳原町)	52-7783
22(日)	今屋敷ことう診療所(厳原町)	53-5777
29(日)	佐須奈診療所(上県町)	84-2007

診療時間は9:00~12:00です(※急患の方のみ)。

午後8時まで
開いています。

税務課 夜間窓口

2月の夜間窓口日程

本庁税務課	月	火	水	木	金	各振興部・ 行政サービス センター	木	金
	23	24	25	26	27		26	27

窓口開設時間 17:30~20:00

※夜間窓口は、毎月末の1週間を予定しています。
(各振興部・行政サービスセンターでは2日間を予定)

※3月2日は、市税・国保税9期の納期です。



【問い合わせ】市民生活部税務課 ☎0920(53)6111

延滞金について

「この延滞金の額はムチャクチャじゃないか!」と言われる方がいます。

延滞金は、地方税法で徴収しなければならないものと定められ、**最大年率14.6%**(平成26年以降の期間は最大年率9.2%)で計算されます。

「払いたくても払えない…。」
そんなときは、早めのご相談を。

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介합니다!!

お誕生日おめでとう

2がつ生まれ

ほふく前進が好き
こうちゃん
早く歩く姿が見たい
これからも可愛い笑顔で癒しちゃって
父・母より



あらきこうたろう
荒木煌太郎くん
2/21生まれ(1才)厳原町

らまちゃん、初めての誕生日おめでとう
産声を聞いてから、あれからもう1年なんだと早く感じます
来空の笑顔は周りを幸せにするよ
これからもその素敵な笑顔で私達を和ませてね
生まれてきてくれてありがとう!!
来空大好きだよ
MAMA&PAPAより



ひらまつりら
平松来空ちゃん
2/17生まれ(1才)豊玉町

あんちゃん、かんちゃん、お誕生日おめでとう
対馬に来て1年、二人とも大きくなりましたね
これからも仲良く、元気に成長してね
じいちゃんも、ばあちゃんも、パパもママも、あんちゃんとかんちゃんのこと大好きだよ
じいちゃん・ばあちゃん・パパ・ママより



よこまつあん
横松 杏ちゃん
2/8生まれ(4才)厳原町
かん
かん環くん
2/19生まれ(1才)



2才おめでとう
元気いっぱい食欲モリモリなねちゃん
今年も、色んな成長楽しみにしています

やまもと
山元ねねちゃん
2/3生まれ(2才)厳原町



誕生日おめでとう
颯人の笑顔がパパとママの元気の源です
これからも楽しく笑顔ですごそうね

おおまちはやと
大町颯人くん
2/28生まれ(1才)厳原町

ご注意ください

- 申し込み多数の場合は、先着順（初めての方優先）とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 携帯電話で撮影した写真は、画質が荒く使えない場合があります。
- できるだけ頭や体（胸より上）が切れていない写真をご用意ください。
- 応募締切は、お誕生日の前月27日です。お早めにご応募ください。



募集

今月の表紙... 一日警察騎馬隊長任命

お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集しています。
お問い合わせ 【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所（広報担当）
TEL 0920-536111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp
0920(53)6112



野菜を食べよう!! 「ほうれん草の中華風炒め」

- 材料(4人分)
- ほうれん草.....320g
 - 卵.....1個
 - 春雨(乾燥).....20g
 - 長ねぎ.....20g
 - しょうが.....少々
 - 油.....小さじ4
 - 塩.....小さじ1/3
 - 濃口しょうゆ.....大さじ1/2
 - 酒.....小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は固めにゆで、4cm位の長さに切る。
- ② 春雨は熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り取り出す。
- ④ 残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。
- ⑤ Aで調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。



1人分栄養価

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.5g
カルシウム	50mg
食塩	0.8g

野菜を食べて風邪を予防しよう

ほうれん草や人参、かぼちゃなどに含まれるビタミンAは皮膚やのどの粘膜を丈夫にします。ブロッコリーやピーマン、芋類に多く含まれるビタミンCは免疫力を高めます。野菜をたくさん食べて風邪に負けない体を作りましょう。



〈広報つしま2月号に要した費用〉¥1,424,304 〈本年度累計〉¥16,136,496

！な島です。対馬

■この用紙は地球環境保護のため再生紙を利用しています。