



広報

つしま

10

2019

(令和元年)



今月号の題字

巖原小学校 4 年生

いわさき こはる
岩崎 胡春さん



特集

スポーツで、
身体と心の健康アップ！

つしま 10

目次 CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 4 特集
スポーツで、身体と心の健康アップ!
- 8 みんなの広場
- 9 市役所インフォメーション
○「対馬市中小企業振興資金制度」「セーフティネット5号保証」をご存知ですか?
○第2回議会報告会「市民との対話集会」を開催します 他
- 16 わがまち再発見 -対馬歴史人物伝-
宗 盛国
あんによん!韓国語
天気に関する韓国語
- 17 島おこし協働隊活動レポート
稲垣 理美 隊員
たすけあい通信
上対馬町芦見地区の活動
- 18 図書Navi
新刊情報
混乗便(比田勝⇄博多)時刻表 ほか
- 19 年金コーナー
納めた国民年金保険料は全額が
社会保険料控除の対象です!
対馬市消費生活相談所だより
フィッシング詐欺に気をつけて!!
- 20 情報BOX
- 23 対馬市福岡事務所レポート
今月の対馬応援隊「内山守生さん」
学校給食からこんにちは!!
今月の献立「かぼちゃのグラタン」
- 24 数字で見る対馬市・おくやみ・市長の動き
- 25 特別診療案内

まちかどウォッチング

ありがとう浅海中学校

9/15



来 年3月に閉校する浅海中学校最後の運動会が、美津島町北部小学校と小船越へき地保育所との合同で行われました。思い出の詰まった校庭で徒競走やリレーなどを頑張る中学生の姿に、保護者や地域の方々から大きな声援が送られ、会場は熱気と笑顔に包まれていました。また、運動会の最後を締めくくる「浅海ソーラン2019」では、アンコールもあり、保護者や地域の方々も一緒になって舞い踊り、思い出に残る運動会となりました。

日韓の市民が海岸を清掃

9/29



日 韓でごみ対策に取り組み、交流を図ることを目的としている日韓ビーチクリーンアップを上県町の井口浜海岸周辺で行いました。台風17号の影響で流木やペットボトルなどが大量に散乱する中、釜山外国語大学の学生や市内の高校生、市内外のボランティア、計326人が大汗をかきながら、3時間でトン袋約200袋分の漂着ごみを回収しました。



志多留の現場で学ぶ

9/3



地 域づくりの担い手育成のため「対馬市島おこし実践塾 2019（専門編）」が、上県町志多留地区で行われました。4泊5日の日程で行われた実践塾には、市内外から社会人や大学生等16人が参加し、現地を視察しながら対馬の今後を考えました。

人と自然が共に 生きていくために

9/8



持 続可能な島づくりシンポジウム～対馬の豊かな自然と共生する地域を目指して～が対馬市交流センターで行われました。NPO法人共存の森ネットワーク澁澤寿一理事長の基調講演の他、事例発表が行われ、対馬の未来を考えました。

救急医療の現場を体験

9/12



救 急医療週間（9月8日～14日）に合わせて、救急の日模擬救急出場が行われました。一日救急隊長には佐伯卓也さん（株式会社サイキ代表取締役社長）、一日指令室長には小島史也さん（サイキ美津島店長）が委嘱され、救急業務の現場を体験しました。

初めて抱っこしたよ！ かわいいねえ^_^

9/14



わ んにゃんフェスティバル2019が、豊玉パルードームで開催され、多くの親子連れが参加しました。ふれあい動物園コーナーでは、モルモットを膝の上に乘せて、頭やお腹を撫でるなど動物との触れ合いを楽しみました。

海拔0mからの景色を満喫

9/15



対 馬シーカヤックフェスタが美津島町箕形で開催されました。多くの家族連れが参加したこのフェスタは、対馬の雄大な自然を、海面から眺め、約8kmのコースを休憩を取りながらゆっくりと進み、海の散歩を楽しみました。

ステップふんで はつらつ元気！

9/26



介 護予防自主グループ全島交流会をシャインドームみねで開催しました。介護予防に関する知識を高め、元気な体づくりを行うことを目的としたこの交流会には、143人の市民が参加し、スクエアステップやスポーツお手玉などで元気に体を動かし、笑顔で楽しみました。



スポーツで、 身体と心の健康アップ！

皆さんの「〇〇の秋」といえば？

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。いろいろなことに挑戦しやすいこの時期、スポーツに挑戦するのはいかがですか？

今回はたくさんのスポーツの中から、誰もが楽しみながら体を動かすことができる新しいスポーツを紹介します。

1. スポーツを楽しむ人、増えています！

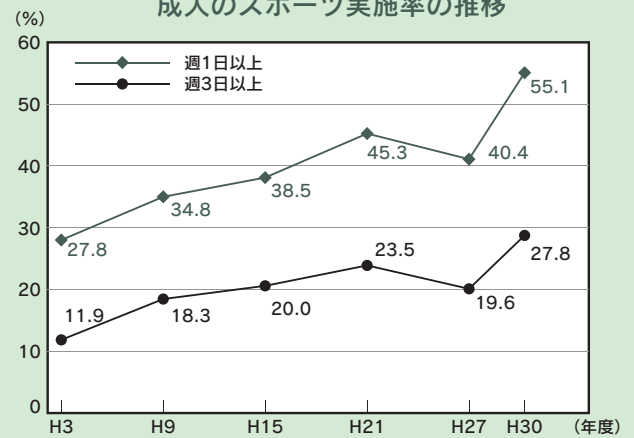
スポーツ庁が行った調査では、週1日以上スポーツや運動を行っている成人が5割以上と、この30年で倍近く増えています。

健康のためや体力増強のためスポーツを行う人が多い中、楽しみづくりや友人、仲間との交流を目的にしている人もいます。都市部では「最寄り駅より1駅遠くの駅まで歩いて通勤する」「エスカレーターではなく階段を使う」など、日常生活の中で運動をうまく取り入れたり、ジョギング、サイクリングなど自分に合った運動を見つけてスポーツを楽しむ人が増えています。

全国的には、運動やスポーツをする人が増えていますが、市の調査によると、対馬市の成人のうち、7割の人が「運動不足」を感じています。男性では、仕事が忙しい40・50歳代で、女性では30・40歳代の子育て世代の割合が高くなっています。

自動車で目的地まで移動することが多いなど、生活の中で体を動かすことが少ない現代人にとって、運動をすることはとても難しい状況です。

成人のスポーツ実施率の推移



(出典)「体力・スポーツに関する世論調査(平成24年度まで)」および「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(平成27年度)」、「スポーツの実施状況に関する世論調査(平成28年度から)」

【普段の行動についてのアンケート】

車などを利用せずになるべく歩くようにしている

はい 18.5% いいえ 55.2%

早足で歩くようにしている

はい 35.0% いいえ 40.6%

健康のためにできるだけ意識的に運動している

はい 29.5% いいえ 41.7%

休日なども意識して体を動かすようにしている

はい 29.2% いいえ 42.9%

※どちらともいえない、無回答の結果は省略しています。 (出典)第2次 健康つま21計画資料

2. 運動やスポーツは、健康を維持するために必要です！

自動車の普及などによって、運動する機会が少なくなった現代人。これまで中高年に多かった生活習慣病が、若い世代にも広がるなど、社会全体に影響が広がっています。運動やスポーツを意識的に行って、身体を動かす努力をすることが求められています。今や運動やスポーツは、ただ楽しむだけのものではなく、健康を維持するために大切なツールとなっています。

しかし、いざスポーツを！
と思っても…

野球やサッカー
といったスポーツ
を気軽に始めるに
は、少しハードル
が高い…。

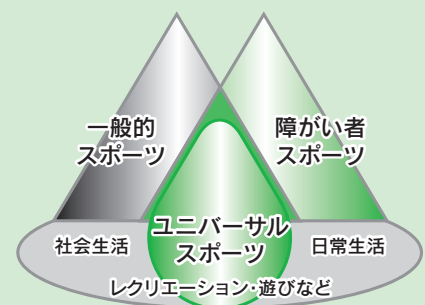
周りの人から遊ん
でいるだけだと思わ
れないか…

仲間がいたら頑張
れるけど、ウォーキ
ングやジョギングを
一緒にしてくれる人
がいない…。

3. 誰もができるスポーツに注目が集まっています

競技性の強いスポーツは、年齢や身体の状態によって行うことが困難だったり、できなかつたりします。そんなスポーツの弱点を克服し、年齢や障がいに関係なく行うことができるスポーツが今、次々に誕生しています。

「ユニバーサルスポーツ」と呼ばれる新しいスポーツは、誰もが一緒になって身体を動かすことはもちろん、交流やいきがいくりに期待されています。



(出典)NPO法人ユニバーサルイベント協会

身体を動かすことが地域を元気にする！

高齢者が、意識して運動をすることは、生活する上で必要な「生活体力」の低下を防ぐためにとても重要です。

社会の変化によって、知らず知らずのうちに身体を動かし、生活体力を維持することが難しくなってきた現代では、いかに日常の中で身体を動かすかが大切になっています。そしてそれは、高齢者だけでなく、すべての世代にも言えることです。

では、どうしたら多くの人たちが身体を動かすことを継続して行ってくれるでしょうか？

私は、楽しむことから運動に発展することが大切だと考えています。運動するという意識で身体を動かすのではなく、楽しいことをして、その延長に身体を動かし、気づいたら健康になっている。

そのためには、世代や能力に関係なく、一緒に行うことができるスポーツはとても有効です。

また、周囲の人たちがスポーツなど生活以外で身体を動かすことについて、私たちの生活のなかで必要なことであるという意識を持つことも必要だと思います。地域の人たちが一緒になって取り組むことで、コミュニティづくりに繋がり、地域を元気にするのではないのでしょうか。

高齢者中心のスクエアステップのサークルに、夏休みになったら子どもたちが集まる…。そんな風景が実現できたら素敵ですね。



鹿屋体育大学スポーツ生命科学系
中垣内 真樹 教授

運動を通じて、高齢者の身体や認知機能に及ぼす影響や、過疎地など地方での運動活動が地域コミュニティづくりと結びつくのかなどを研究。スクエアステップの開発にも携わり、全国各地で指導を行っている。

フロアカーリング

器具は、厳原・美津島地区生涯学習センターや対馬市社会福祉協議会にあり、無料で貸し出しが可能です。市内で活動するスポーツ推進委員による、レクチャーも可能ですので、興味のある方はお問い合わせください。

問い合わせ 生涯学習課 ☎0920(88)2004

みんなでやってみよう!!



スクエアステップ

現在、市内で介護予防自主グループなど、50を超える団体がスクエアステップを取り入れ活動しています。興味のある方は、お近くの地域包括支援センター・いきいき健康課へお問い合わせください。

問い合わせ

南部サブセンター ☎0920(53)6111

中部サブセンター ☎0920(58)1116

北部サブセンター ☎0920(84)2313

いきいき健康課 ☎0920(52)4888

ここで相談してね!!



「もっと気軽に、楽しく身体を動かす」ことができればと生み出された新しいスポーツ。老若男女問わず競技者という同じ立場に立つことで、新たなコミュニケーションも生まれています。スポーツを通じ、一緒に喜んだり悔しがったりすることは、身体健康だけでなく、心の健康も保ってくれると言われています。今年の秋はスポーツの秋にしてみませんか？

長崎県勢の優勝に貢献

扇利仁くん（厳原中3年）が、9月15日、大阪
市で開催された第14回全日本都道府県対抗少年
剣道優勝大会（中学生の部）に長崎県代表の中
堅として出場しました。対馬から史上2人目、男
子としては初の選出となる大会では、持ち前の
勝負強さを発揮し、長崎県勢として9年ぶり2回
目の優勝に大きく貢献しました。



祝！ジュニアオリンピック出場！！

勝見風李さん（浅海中2年）が、10月11日から
神奈川県川崎市で開催される第50回ジュニアオ
リンピック陸上競技大会（女子共通ジャベリッ
クスロー）に出場します。9月1日の代表選考会
では、同大会に出場する選手の中で上位5番目の
好記録（46m71）で優勝しており、大会での活
躍が期待されます。



より速く より熱く より自分らしく

9月28日、峰総合公園陸上競技場をスタートして周辺を周回するコース（1.5km×6人）で第29回対馬
小学生駅伝大会およびロードレースが行われました。駅伝大会の結果は、鶏鳴Aが優勝、豊玉小が準優
勝に輝き、上位2チームが10月19日に諫早市で開催される県大会に出場します。

主な結果は以下のとおりです。



【駅伝】

- | | |
|--------------|--------|
| 1位 鶏鳴A | 32分44秒 |
| 2位 豊玉小 | 33分32秒 |
| 3位 大船越陸上クラブA | 33分41秒 |

区間賞(各1.5km)

- | | |
|---------------------|-------|
| 1区 藤 優衣帆(鶏鳴A) | 5分30秒 |
| 2区 小島 徠斗(大船越陸上クラブA) | 5分01秒 |
| 3区 神宮 愛香里(佐須奈小) | 5分44秒 |
| 4区 縫田 脩貴(大船越陸上クラブA) | 5分12秒 |
| 5区 中尾 優花(久田小A) | 5分15秒 |
| 6区 黒岩 蘭太郎(鶏鳴A) | 4分59秒 |

【ロードレース 1.5km】

男子

- | | |
|-----------------|-------|
| 1位 山川 瑛輔(大船越RC) | 5分27秒 |
| 2位 安田 歩生(豊玉小) | 5分36秒 |
| 3位 北倉 琉星(仁田小) | 5分37秒 |

女子

- | | |
|-----------------|-------|
| 1位 久壽米木 結衣(厳原小) | 5分49秒 |
| 2位 小崎 心晴(佐須奈小) | 5分51秒 |
| 3位 平尾 璃子(厳原小) | 5分59秒 |



優勝した鶏鳴Aと鶏鳴Bで記念撮影！



ロードレース男子スタート

チーム一丸となり見事優勝！

8月31日、県内9カ所を会場に開催された第42回長崎県小学生バレーボール大会で佐須奈ジュニアバレーボールクラブがパート優勝に輝きました。この大会は、クラス別・パート別で競うもので、市内からは6チームが出場しました。また、同クラブは、6月に開催された第39回全日本バレーボール小学生大会長崎県大会でもベスト8の結果を残しており、今後ますますの活躍が期待されます。



祝 白寿 おめでとうございます



坂田 全有さん(上県町)大正9年9月15日生まれ

99歳を迎えられた坂田さんに市から褒状とお祝い金を贈呈し、長寿をお祝いしました。
これからもお元気でお過ごしください。

市役所インフォメーション

お知らせ

「対馬市中小企業振興資金制度」 「セーフティネット5号保証」をご存知ですか？

対馬市には運転資金および設備資金の融資によって市内の中小企業者の振興を目的とする「対馬市中小企業振興資金制度」があります。活用を検討される中小企業者の皆さんは十八銀行、親和銀行ならびに対馬市商工会にお尋ねください。なお、融資にあたっては金融機関の審査が必要です。

融資内容 対馬市内に事業所を有し、市内で同一事業を1年以上継続して行う中小企業者に対する事業資金および業容拡大資金

限度額 800万円

借入期間 運転資金 7年以内(うち据置1年以内)
設備資金10年以内(うち据置1年以内)

保証料 0.085%~0.570%
(業容拡大資金の場合は、市が全額補助)

利率 1.80%

中小企業庁では、業況の悪化している業種に属する事業を行う中小企業者を対象とするセーフティネット保証5号という制度があります。認定されれば保証料の補助等が受けられますので、詳しくは、中小企業庁のホームページを確認いただき、観光商工課までお尋ねください。

問い合わせ 観光商工課 ☎0920(53)6111

大規模な土地取り引きの際は届出が必要です

届出の要件 対価の授受を伴う土地に関する権利の移転または設定をする契約
○権利(所有権移転等)
○対価(金銭の授受等)
○契約行為(予約含む)

面積要件 ○市街化区域 2,000㎡以上
○市街化区域以外の都市計画区域 5,000㎡以上
○都市計画区域以外の区域 10,000㎡以上

届出期限 契約(予約含む)から2週間以内に、土地の所在する市・区役所・町村役場へ買主が届け出てください。

その他 上記の「届出要件」には該当しない場合でも、農地法や森林法等の個別法による届出要件等に該当する場合もありますので、ご注意ください。

問い合わせ 政策企画課 ☎0920(53)6111

11月12日～25日は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

【DVには、いろいろな暴力があります】

身体的暴力	殴る・蹴る
精神的暴力	無視・暴言・束縛・行動の監視
経済的暴力	生活費を渡さない・仕事をさせない
性的暴力	合意のない性行為・リベンジポルノ

あなたの大切な人が悩んでいたら、相談窓口を教えてください。一人では気付かなかった解決方法が、見つかるかもしれません。



DV相談ナビ	☎0570(0)55210
性犯罪被害相談	☎#8103
女性の人権ホットライン	☎0570(070)810
女性ほっとラインながさき	☎095(832)8484

問い合わせ 対馬市男女共同参画推進懇話会事務局
(総務課内) ☎0920(53)6111

「未婚の児童扶養手当受給者に対する臨時・特別給付金」を支給します

消費税率が引き上げとなった環境の中、子どもの貧困に対応するため、臨時・特別の措置として、給付金17,500円が支給されます。

対 象 以下の要件を全て満たす方

- 令和元年11月分の児童扶養手当の支給を受ける父または母
- 令和元年10月31日において、これまで婚姻（法律婚）をしたことがない方
- 令和元年10月31日において、事実婚をしていない方または事実婚で相手方の生死が明らかでない方

支給時期 令和2年1月10日（金）

申請期限 11月29日（金）

問い合わせ こども未来課 ☎0920(58)2294

「農業委員」「農地利用最適化推進委員」の推薦および募集を行っています

業務内容 農業委員 ○農地の権利移転や転用等に係る調査および許認可審議
○農地利用の最適化に係る現地調査および指導
○農地利用最適化推進指針の作成・変更

農地利用最適化推進委員

- 担当地区内の農地利用の最適化に係る現地調査および利用関係者への調整と推進
- 農地利用最適化推進指針の作成・変更等への意見

募集人数および任期等

区 分	区域および募集人数				任 期	報酬等（年額）
農業委員	対馬市全域		14人		令和2年3月1日 ～令和5年2月28日	会長255,000円 委員233,000円
農地利用 最適化 推進委員	厳原町	3人	峰 町	2人	委嘱の日 ～令和5年2月28日	215,000円
	美津島町	2人	上 県 町	3人		
	豊玉町	2人	上対馬町	2人		

推薦・応募の届出書の入手方法および提出場所

入手方法：市ホームページからダウンロードするか、下記の提出場所にも備えています。

提出場所：農林・しいたけ課 ☎817-8510 厳原町国分1441
中対馬振興部地域振興課 ☎817-1292 豊玉町仁位380
上対馬振興部地域振興課 ☎817-1701 上対馬町比田勝575-1
農業委員会事務局 ☎817-1301 峰町三根451

選考方法 農業委員は対馬市農業委員候補者評価委員会を開催し、提出された書類をもとに選考します。農地利用最適化推進委員は農業委員会の総会において、提出された書類をもとに選考します。なお、必要に応じて対馬市農業委員候補者評価委員会から意見を求めることがあります。また、両委員とも面接や関係者からの意見聴取等を行う場合があります。

推薦・応募期限 10月28日（月）17:30

そ の 他 推薦を受ける方および応募をする方の資格、手続き等詳しくは、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 農業委員会事務局 ☎0920(83)0302

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待とは？

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など

子どもを健やかに育むために～愛のむちゼロ作戦～

- ①子育てに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

虐待かもと思ったら「189（いちはやく）」番へお住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎし、専門家が対応いたします。

問い合わせ こども未来課 ☎0920(58)2294

第2回議会報告会「市民との対話集会」を開催します

対馬市議会は、開かれた議会を目指し、議会自らが地域に出向き、市民の皆さんとの集いを開催します。どなたでも参加いただけます。皆さんの声をお聞きし、政策づくりに反映させていきたいと考えています。

と き 10月26日（土）18:30～20:00

内 容 ○議会からの報告
議会活動に関する報告等
○意見交換会
市政や議会に対しての皆さんからのご意見を承ります。

会場および担当議員

会 場	担 当 議 員
美津島文化会館	坂本 充弘・黒田 昭雄 小島 徳重・大浦 孝司 大部 初幸
仁位生活館	伊原 徹・小田 昭人 長郷 泰二・春田 新一 洲上 清・波田 政和
デイサービスセンター 御嶽の里	山本 輝昭・初村 久藏 吉見 優子・齋藤 久光 作元 義文・上野 洋次郎

問い合わせ 議会事務局 ☎0920(58)1379

献血にご協力ください～届けようあなたの気持ち～

献血をしたことがある方は、前回の献血から「男性は12週間後」「女性は16週間後」に献血が可能になります。お持ちの献血カードに前回献血日、次回献血可能日が記載されていますので、ご確認ください。



実施日	地 区	献 血 場 所	献 血 受 付 時 間
11月13日（水）	厳 原	対馬市役所厳原庁舎	8:30～11:00・12:30～16:00
11月14日（木）	厳 原	対馬市役所厳原庁舎	8:30～11:00
		対馬高等学校	13:00～16:00
11月15日（金）	厳 原	長崎県対馬振興局	8:30～11:00・12:30～16:00
11月19日（火）	上 県	上県行政サービスセンター	8:30～11:00
	上対馬	上対馬総合センター	13:00～15:30
11月20日（水）	峰	峰地区公民館	9:00～10:30
	豊 玉	仁位生活館	12:30～16:00
11月21日（木）	美津島	美津島行政サービスセンター	9:00～11:30
		長崎県対馬病院	13:30～16:00

次回の献血車巡回は、来年5月です。皆さん、愛の献血にご協力ください。

問い合わせ いきいき健康課 ☎0920(52)4888

水道料金を改定します

令和元年11月分として請求する水道料金から消費税等の税率引き上げに伴い、料金を改定します。

基本料金（消費税込み）

用 途	口 径	10月分まで		11月分から	
		5m ³ まで	10m ³ まで	5m ³ まで	10m ³ まで
一 般 用	13mm	1,290円	1,720円	1,320円(30円UP)	1,760円(40円UP)
	20mm	1,620円	1,940円	1,650円(30円UP)	1,980円(40円UP)
	25mm	—	2,480円	—	2,530円(50円UP)
	30mm	—	2,910円	—	2,970円(60円UP)
	40mm	—	3,880円	—	3,960円(80円UP)
	50mm	—	4,960円	—	5,060円(100円UP)
	75mm	—	7,450円	—	7,590円(140円UP)
	100mm	—	9,930円	—	10,120円(190円UP)

～基本料金（水量）を超えて使用した場合は、超過料金がかかります。～

例えば、一般用で右のような検針表の場合は、次のような方法で水道料金が計算されます。

用 途……一般用

口 径……13mm

使用水量……18m³

基本料金……1,600円（消費税抜き）

超過料金……使用水量 基本水量 超過水量

18m³ — 10m³ = 8m³

1 m³あたりの超過料金

8m³×225円=1,800円

基本料金 超過料金 消費税率

水道料金は、(1,600円 + 1,800円) × 1.10 = 3,740円

(10円未満切捨て)

浴場営業用と船舶用・一時用の水道料金は、一般用とは異なります。
ご不明な点等がございましたら、水道局までお問い合わせください。

問い合わせ 水道局 ☎0920(52)0943

検針表（例）	
《ご使用水量のお知らせ》 いつもご利用いただきありがとうございます。 長崎県対馬市厳原町 国分●●番地	
対馬 花子 様	
令和元年11月分 今回検針日	令和元年11月 4日
水栓番号	口径 013 mm
メータ番号	用途 一般用
地 区 2011 国分	
今回指示数	172
前回指示数	154
今回水量	18 m ³
(前回水量	18 m ³)
今回水道料金	3,740 円
検針員 厳原 太郎	

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

長崎県はがんの死亡者が多い県です

がん死亡率は全国ワースト10位です。対馬市では毎年、がん検診を実施しています。今年度は自己負担額がグッとお安くなりました。

初期のがんでは症状が出ない場合もあります。がんから命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。この機会にぜひ検診をお受けください。

種 類	通常費用	自己負担額	内 容
胃がん検診	11,800円	1,000円 (集団型は500円)	胃カメラ検査 (集団型はバリウム検査)
肺がん検診	1,500円	200円	胸部X線撮影 (65歳以上の方は結核検診も兼ねる)
大腸がん検診	2,000円	300円	便検査

申 込 先 健診コールセンター ☎0920(52)4811

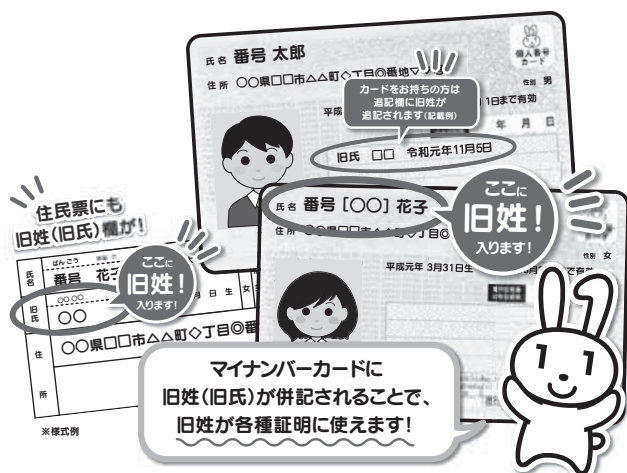
問い合わせ いきいき健康課 ☎0920(52)4888

住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できます!



詳しくはこちら!

11月5日(火)からスタート!



★公的な手続きや契約などの場面での「旧姓」の取り扱いは各制度を所管する省庁や民間企業等の判断によります。

問い合わせ 市民課 ☎0920(53)6111

旧姓(旧氏)併記はこんなときに役立つ!

こんなときに!

各種の契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場合で、その証明に使えます。

こんなときに!

就職・転職時など、仕事の場面でも旧姓で本人確認ができます!

旧姓(旧氏)を併記するためには、どうしたらいいの?

住民票に旧姓を併記するための請求手続が必要になります。住民票に旧姓が併記されると、マイナンバーカードや公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも旧姓が併記されます。

旧姓併記のための請求手続は2段階!

STEP 1

旧姓が記載された戸籍謄本等を用意しましょう

入手方法は3種類!

- ①本籍地の市区町村に請求
- ②郵送で取り寄せる

STEP 2

用意した戸籍謄本等と一緒にマイナンバーカード(通知カード)を持って、現在お住まいの市区町村へ行こう!

用意ができたなら提出しよう!

対馬市人事異動

令和元年9月25日付 依願退職

氏 名	旧 配 置
野田 真一郎	中対馬振興部 地域振興課 副参事兼係長

令和元年9月30日付 依願退職

氏 名	旧 配 置
国分 麻美	福祉保険部 こども未来課 保育士 兼上対馬振興部上県行政サービスセンター仁田保育所保育士

令和元年10月1日付 異動

氏 名	新 配 置
瀧本 又司	市民生活部 美津島行政サービスセンター 副参事兼係長
黒岩 大作	南地区教育事務所 副参事兼係長 兼厳原地区生涯学習センター副参事兼係長 兼厳原地区公民館副参事兼係長
小島 亮	しまづり推進部 政策企画課 係長
神宮 大司朗	総務部 財政課 主任
波多野 健一	福祉保険部 こども未来課 主任
花見 祐輔	福祉保険部 福祉課 主事
岡田 司	福祉保険部 保険課 主事

イベント

芸術の秋「各町文化まつり」

	会 場	作 品 展 示	文化・芸能発表会
厳原町文化まつり	対馬市交流センター	11月2日(土) 9:00~17:00 11月3日(日) 9:00~15:30	11月3日(日) 10:30~15:30
みつしま町文化まつり	美津島体育館	11月3日(日) 9:00~16:00	11月3日(日) 13:00~16:00
豊玉町文化祭	対馬市公会堂 豊玉文化会館	11月2日(土) 9:00~17:00 11月3日(日) 9:00~15:00	11月3日(日) 10:00~12:30
峰町文化祭	峰地区公民館	10月26日(土) 9:00~17:00 10月27日(日) 9:00~16:00	10月27日(日) 13:00~15:30
上県町文化まつり	上県地区公民館	11月2日(土) 9:00~17:00 11月3日(日) 9:00~17:00	上対馬町・上県町文化 発表会 11月3日(日) 10:30~16:30 (会場:上対馬総合センター)
上対馬町文化祭	上対馬総合センター	11月2日(土) 9:00~17:00 11月3日(日) 9:00~17:00	

問い合わせ 厳原地区公民館 ☎0920(52)0363 峰地区公民館 ☎0920(83)0151
 美津島地区公民館 ☎0920(54)4044 上県地区公民館 ☎0920(84)2576
 豊玉地区公民館 ☎0920(58)0062 上対馬地区公民館 ☎0920(86)3052

イベント

「対馬学フォーラム」で発表しませんか？ 要申込

対馬に関する研究やふるさと学習、実践活動の成果を共有する「対馬学フォーラム」を開催します。皆さんの発表をお待ちしています。

と き 12月8日（日）10:00～16:00

と ころ 対馬市交流センター3階

内 容 ○10:00～12:00「特別報告」（予定）
「離島における観光振興」（仮）

富山国際大学 助重 雄久 教授
「日韓観光交流の意義とこれから」（仮）

九州産業大学 千 相哲 教授
(他発表3本)

○13:00～16:00

「研究ポスター発表大会」

「出張！オープンキャンパス」

募集対象 対馬に関する研究や郷土学習、産業振興や環境保全等の実践活動に取り組まれている市内外の方々

発表形式 大判の紙（高さ180cm、幅90cm）
に取り組み内容や成果をまとめたものを掲示し、来場者に説明する「ポスター発表形式」です。1つの会場に対馬に関する多数のポスターを掲示し、来場者と意見交換や情報交換を行っていただきます。来場者全員の投票により優秀表彰を行います。

発表申込期限 11月8日（金）

問い合わせ しまの力創生課 ☎0920(53)6111

講演会「対馬がつなぐ仏の教え —対馬に伝来した渡来版経—」

入場無料

とき・ところ ①11月9日（土）14:00～16:30

（開場13:30）峰地区公民館講堂

②11月10日（日）10:00～12:30

（開場9:30）対馬市交流センター
3階大会議室

内 容 九州国立博物館での特集展示10月29日～12月22日）を記念した、渡来経典に関する講演会です。

講 師 横内 裕人 氏（京都府立大学 教授）
須田 牧子 氏（東京大学史料編纂所 助教）
瓜生 翠 氏（長崎県立対馬歴史民俗資料館 嘱託学芸員）

松浦 晃佑 氏（九州国立博物館 研究員）

問い合わせ 九州国立博物館 ☎050(5542)8600

博物館建設推進課 ☎0920(53)6111

対馬博物館開館準備シンポジウム 「応永の外寇とその時代」

入場無料

と き 11月17日（日）13:00～16:45
（開場12:30）

と ころ 対馬市交流センター3階大会議室他

内 容 中世対馬の歴史的事件にスポットを当て、市内外から4人の講師を招いて基調講演とパネルディスカッションを実施します。終了後には、博物館展示予定資料の観察会（要申込）を行います。
※詳しくは、折込チラシをご覧ください。

問い合わせ 博物館建設推進課

（申込先）☎0920(53)6111

第2回韓国料理教室

要申込

と き 11月15日（金）11:30～14:00
（受付11:00）

と ころ 対馬市交流センター3階 調理実習室

内 容 「食」を通じた異文化理解の促進を目的とした韓国料理教室です。今回は、醤油ベースで味付けをした辛くない「宮中トッポギ」を作ります。



講師：対馬市国際交流員
イ・ヒョンジュン
李 賢朱

定 員 20人（先着順）

参 加 費 500円（材料費）

申込方法 国際交流協会までお問い合わせください。
※10月28日から受け付けを開始します。

そ の 他 ○当日は、参加費・エプロン・三角巾を持参してください。

○申込後、キャンセルをされる場合は前日までにお電話ください。

問い合わせ （一財）対馬市国際交流協会事務局

（申込先）（文化交流・自然共生課内）

☎0920(53)6111

歩いてつくる元気のわキャンペーン とよたま神話の里ウォーキング

要申込

- と き** 11月9日（土）9:30受付開始
と ころ 豊玉町保健センター集合
コ ー ス 6キロコース・4キロコース
 豊玉町保健センター⇄和多都美神社
対 象 どなたでも参加できます。
 ※小学生以下は保護者同伴4キロコース
参 加 費 1人200円 小学生未満は無料
 （当日徴収・傷害保険料含む）
申込方法 電話またはファックスでお申し込みく
 ださい。なお、ファックスの際は、任
 意の様式に「①氏名②年齢③住所④電
 話番号⑤希望コース」を記載してくだ
 さい。
申込期限 11月1日（金）17:00
そ の 他 ○飲み物は各自で準備してください。
 ○車でお越しの方は、豊玉診療所、社
 会福祉協議会周辺の駐車場を利用し
 てください。
 ○キャンペーン応募ハガキをお持ちの
 方は、持参してください。
 ○雨天時は中止です。
問い合わせ 中地区保健センター
（申込先） ☎0920(58)1116
 Fax0920(58)2755



市民公開講座 講演会「人生のしまい方」

入場無料 要申込

あなたは、人生のエンディングを、誰と、ど
 こで過ごしたいですか？
 どんなエンディングを迎えたいかは人それぞ
 れ。だからこそ、健康な時からあなたの「思い」
 を伝えることはとても大切です。この機会に、
 あなたらしい人生のエンディングの迎え方につ
 いて考えてみませんか？

- と き** 11月1日（金）18:00～19:30
と ころ 対馬市交流センター3階第1～3会議室
講 師 桑原 直行 医師（対馬市地域包括ケア
くわはら なおゆき
 システム推進アドバイザー）
申込方法 地域包括ケア推進課までお電話ください。
申込期限 10月25日（金）
問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎0920(53)6111
（申込先）

募 集

あなたの学びたいを応援！

予約申込

対馬市奨学資金の「奨学生」を募集しています

「予約申込」の資格や貸与額等は「在学申込」と
 同じですが、以下のメリットがあります。

- 進路を決定する時期に奨学金の貸与が約束さ
 れるので、学費の心配をすることなく受験勉
 強に専念できる。
- 「在学申込」に比べて、2か月程早く奨学金
 を受け取ることができる。

- 対 象** 令和2年4月に、高等学校（対馬市内に限
 る）および大学等に進学を予定している方
申込期限 12月28日（土）
そ の 他 予約申込制度や申請方法など、詳しく
 は教育総務課までお問い合わせください。
問い合わせ 教育総務課 ☎0920(88)2000

「対馬市子育て応援住宅支援事業補助金」の 申請を受け付けています

安心して子どもを産み育てることのできる住ま
 い・居住環境の整備を支援することで、出生率の
 向上や子育て環境の充実を図ります。

- 対 象**
多 子 世 帯 同居する18歳未満の子ども（※1）
 が3人以上（妊娠中を含む）の世帯
3世代世帯 小学生以下の子どもがいる子育て
 世帯と、その子育て世帯を支援す
 る世帯（子育て世帯の父母、祖父
 母など）が、新たに同居または近
 居（※2）する世帯

※1…18歳未満の子どもとは、18歳に達する日以後
 の最初の3月31日までの間にある子

※2…近居とは、直線距離でおおむね1km以内にそれ
 ぞれ居住すること

- 補助内容** 多子世帯 ①中古住宅の取得(60㎡以上)
 ②取得時の改修工事
 3世代世帯（同居・近居）
 ①住宅の取得(新築・中古)
 ②改修工事

補 助 率 対象経費の5分の1

補 助 額 上限50万円

※既に同居している場合は対象外です。
 詳しい補助基準等はお問い合わせくだ
 さい。

申込期限 11月29日（金）

問い合わせ こども未来課 ☎0920(58)2294

初代豊崎郡主

宗盛国 (1406年～1444年)

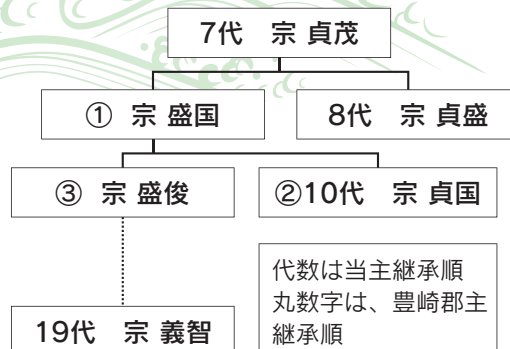
宗氏は、対馬支配を確立するにあたり、島内を「郡」と呼ばれる単位に分割し、一族や重臣を配置して統治を拡げる方法をとっていました。初めは十二の郡に分かれていましたが、後に八郡に整理され、豊崎郡（現在の上下対馬町の一部）は、八郡の中でも最後に成立した郡で、その初代郡主に任じられたのが宗盛国でした。盛国は、8代当主 宗貞盛の弟にあたります。

この盛国ですが、郡主として兄を支えた様子を伝える古文書は少なく、むしろ武将として北部九州の戦乱を転戦している様子や、朝鮮へ独自に通交する権利を与えられたことを示す記録が残るなど「地方領主」として活動していた人物であったと見られています。

肥前春日岳で戦死した盛国の跡を継いだのが、息子の宗貞国です。貞国は後に本宗家を継承します。その貞国の跡を継いだ盛国の次男盛俊の子孫が、後の初代藩主 宗義智です。

今回は、土木の名人・増田定七を紹介します。

関連系図



盛国を祭神として祀る舌崎神社（上下対馬町）

あんによん！韓国語

問い合わせ／文化交流・自然共生課
上下対馬振興部地域振興課

☎0920(53)6111

☎0920(86)3111

<天気に関する韓国語>

オヌルン ナルシガ ～

◆ 오늘은 날씨가 ～ —> 今日の天気は/今日は天気が～

(※ ～ のところに次の単語を入れて使ってください。)

いいです	わるいです	晴れてます	くもってます
チョアヨ 좋아요	ナパヨ 나빠요	マルガヨ 맑아요	フリヨヨ 흐려요
暑いです	寒いです	涼しいです	雨が降っています
トウオヨ 더워요	チュウオヨ 추워요	シウオネヨ 시원해요	ピガワヨ 비가와요

このコーナーでは毎月、生活に使える韓国語のフレーズをテーマに沿って紹介します。



対馬市国際交流員

イ・ギョンジン

李 庚津

季節が夏「여름/(ヨルム)」から秋「가을/(カウル)」へ変わりました。季節が変わる時期のことを韓国では「환절기/変節期(ファンジョルギ)」と言います。これからどんどん秋が深くなっていくと、美しく染まる紅葉「단풍(タンブン)」が楽しみです。



問い合わせ しまの力創生課 ☎0920(53)6111

対馬市島おこし協働隊・外部集落支援員facebookページ↑

対馬における直売の研究に取り組む、学生研究員 稲垣 理美 隊員の活動を紹介します。

横浜市から移住した稲垣隊員は、大学に在籍しながら今年の4月から隊員として活動しています。現在は、大学で学んでいるマーケティングやビジネス等の見識を活かして、対馬市内における「食資源」の有効活用をテーマに研究を進めています。研究における実践活動の一環として、地域の方々や（一社）対馬地域商社、島外の学生等の協力のもと「とよたま物産館」（豊玉町仁位）で物産・直売イベントをなりわいづくりプランナーの原嶋隊員とともに企画・開催し、直売所の活性化に取り組みました。

今後も対馬産品の地産地消の拡大に向けた取り組みを調査・研究し、対馬市における直売の活性化に向けた提案を行う予定です。



よろしくお願いします！ 新隊員着任のお知らせ



氏 名：掛澤 明弘 着任日：令和元年10月1日

ミッション：生物多様性保全担当（シカ等による植物への食害が全島的に進む状況において、自然生態系の保全を目的とした活動を行います）

所 属：文化交流・自然共生課

一見すると緑が豊かで、自然が多く残されているように見える対馬にでも、植物の種類によっては分布域や個体数が大きく減少しているものもあります。今ある対馬の自然を次の世代へと受け継いでいくために、生態系の一員として人間が自然とどのように関わっていけばよいのかを真剣に考えていきたいと思います。

たすけあい通信 Vol.24

問い合わせ

対馬市社会福祉協議会

☎0920(58)1432

地域包括ケア推進課

☎0920(53)6111

第2層生活支援コーディネーターの上県・上対馬担当の庄司です。今月は上対馬町芦見地区の活動を紹介します。

芦見地区は、75歳以上の高齢者を対象にしたニーズ調査・住民座談会を経て、地域の方の『楽しみの場が欲しい』との声から今年1月からサロン活動が始まりました。月2回、約10人の集まりは住民皆さんが主役です。準備をする人、おやつを作って持参する人、踊りで場を盛り上げてくれる人、参加者それぞれが役割を持ち特技を活かしながら、笑いの絶えない楽しい場所になっています。そして「今日もよく笑った、一人じゃ笑わんもん！」と笑顔で帰られます。

誰かと同じ空間にいること、話すこと、笑うこと、何より“楽しい時間を過ごす”ことが『元気の源』ではないでしょうか？

このように、集まりの場所から「誰もが安心して住み慣れた地域で暮らすことができる活動」を目指しながら、助け合いの輪を広げていきます！

皆さんのお住まいの地域で「助け合いの取り組みを進めたい」「地域づくりを考えたい！」という方はぜひご連絡ください。



学生を手料理でおもてなし



お手玉を使ったゲームで大盛り上がり

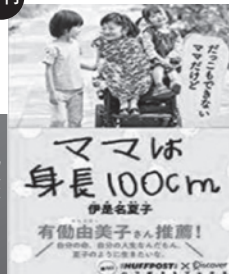
10月5日(土)から年に一度のリサイクル本の特設コーナーを設置しています。お気に入りの本がありましたら、ご自由にお持ち帰りください。

11月の休館日

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

休館日

新刊



一般書

ママは身長100cm

伊是名 夏子/著

身長100cm、体重20kg、車いすユーザーの小さなママ。彼女が自身の生い立ちから妊娠、出産などを綴った実話です。視野が広くなり、新たな視点が生まれる1冊です。

新刊



児童書

トリセツ・カラダ
カラダ地図を描こう

海堂 尊/著
ヨシタケ シンスケ/画

作家で医師の著者が、カラダのトリセツを作りました。一生付き合っていくものだからこそ、知っておきたい体の秘密がまるごと分かっています。ヨシタケシンスケによる挿絵にも注目です。

新刊



このほん よんでくれ!

ベネディクト・カルボネリ/著
ミカエル・ドゥリュリュウ/画
ほむら ひろし/訳

「つづきが知りたい、だれか よんでくれ!」字が読めないオオカミに、怯えながら絵本を読んでもくれたのは、1羽のうさぎでした。読み聞かせが好きなお子さんと一緒にどうぞ。

新刊



ぼくは気の小さい
サメ次郎といひます

岩佐 めぐみ/著
高島 純/画

顔がこわくてみんな逃げてしまうので友達ができない、サメのサメ次郎が手紙を書きました。誰かに手紙を書くと、世界が広がって、待つ時間だって楽しいのです。

10月

税務課夜間窓口

問い合わせ

税務課 ☎0920(53)6111

税務課

29日(火)・30日(水)・31日(木)

各振興部・行政サービスセンター

30日(水)・31日(木)

午後8時まで開いています

10月31日は、市税・国保税
5期の納期限です。



※夜間窓口は、
毎月末の3日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)

混乗便(比田勝⇄博多)時刻表



予約先(専用ダイヤル)

☎092(281)2361

混乗便の
ご案内→



運航日	比田勝発	博多着	博多発	比田勝着
11月4日	月	10:05	12:15	13:40
11月5日	火	10:05	12:15	13:20
11月6日	水	10:05	12:15	13:20
11月7日	木	—	—	13:20
11月11日	月	—	—	13:20
11月13日	水	10:05	12:15	13:20
11月14日	木	10:05	12:15	13:20
11月15日	金	10:05	12:15	13:20
11月16日	土	10:05	12:15	13:20
11月17日	日	10:05	12:15	13:20
11月18日	月	10:05	12:15	13:20
11月20日	水	10:05	12:15	13:20
11月21日	木	10:05	12:15	13:20
11月22日	金	10:05	12:15	13:20
11月23日	土	10:05	12:15	13:20
11月24日	日	10:05	12:15	13:20
11月25日	月	10:05	12:15	13:20
11月27日	水	10:05	12:15	13:20
11月28日	木	10:05	12:15	13:20
11月29日	金	10:05	12:15	13:20
11月30日	土	10:05	12:15	13:20

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分の保険料や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族、配偶者やお子様等の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料 国民年金保険料 控除証明書」が送られる予定です。申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方には、翌年の2月上旬に送られる予定です。税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

長崎北年金事務所の出張年金相談

○と き 11月20日(水) 13:30～17:00
ところ 美津島行政サービスセンター別館会議室

○と き 11月21日(木) 9:00～16:00
ところ 市役所蔵原庁舎別館会議室

★年金相談は予約制です。相談時間枠には限りがありますので、お客様のご希望に添えない場合もございます。

★予約受付期限 11月15日(金)

★予約先 ☎095(861)1387

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

問い合わせ
対馬市消費生活相談所 ☎0920(52)8322
長崎県消費生活センター ☎095(824)0999

フィッシング詐欺に気をつけて!!

【相談事例】

携帯電話会社からメールが届いた。ユーザーIDとパスワードの変更が必要と記載されていたので、貼り付けてあったURLをタップし必要事項を入力した。後日「10万円分の買い物を契約した」とメールが届いた。携帯電話会社に、契約した覚えはないと伝えたが「自分でIDとパスワードを入力している。あなたに料金を請求せざるを得ない」と言われた。



【消費者へのアドバイス】

個人の金融情報に基づき正規の手続きで契約が行われていれば、被害回復は非常に困難です。業者と交渉しましたが「本人しか知り得ない情報で手続きをされている」と解約に応じてもらえませんでした。個人の金融情報の入力を求めるメールには、安易に入力をしてはいけません。



フィッシング詐欺は、金融機関や電話会社などを装ってパソコンやスマートフォンにメールが送られてきます。利用業者と思い込み、記載されたアドレスにアクセスすると個人の重要な金融情報を入力させられ、その情報を使ってお金をだまし取ります。困った時は、対馬市消費生活相談所もしくは長崎県消費生活センターに相談してください。

お知らせ

知ってこう!! 大腸がんの基礎知識とがん検診

大腸がんは死亡数の多いがんの一つで、近年も増加しており、2017年度の人口動態統計では、肺がんに次いで2番目に死亡数が多いことが報告されています。大腸がんの代表的な症状としては血便（便に血が混じる）・下痢と便秘の繰り返し・便が細い・便が残る感じ・おなかが張る・腹痛・貧血・体重減少などがあります。しかし、大腸がんは早期の段階ではほとんど無症状で進行して初めて症状が出ます。

進行がんは、早期がんであれば95%を超える5年生存が得られることから、いかに早期の段階で無症状の内にがんを発見することが重要か理解いただけたと思います。大腸がん検診で行われる便潜血検査は大腸がんによる死亡リスクを60～80%ほど下げることができるとされています。

現在、40歳以上の方が大腸がん検診の対象になっています。これは大腸がんが40歳台から急激に増加してくるためです。便潜血検査の方法は非常に簡単で、専用のスティックで適切な量の便を採便し専用の容器に保存します。採便は2回行う必要があります。採便はできるだけ検体提出日に近い日に行うことが望ましいため、できれば当日と前日に採便するようにしてください。

【具体的ながん検診受診方法】

国民健康保険に加入されている方は、がん検診を受診するためには特定健診を受診する必要があります。国民健康保険以外の方々は最初から検診に組み込まれていることが多いです。特定健診は無料で受診することができますが、がん検診は別途自己負担（胃がん検診：1000円・肺がん検診：200円・大腸がん検診：300円）が必要です。75歳以上の方々も受診することができますので受診を希望される際には健診コールセンター【☎0920(52)4811】までご連絡ください。

【おさらい・まとめ】

- 大腸がんは死亡数の多いがんの一つです。
- 大腸がんの初期は無症状ですので、検診で早期発見する必要があります。
- 便潜血検査は大腸がん死亡リスクを60～80%抑制する効果があります。
- 対馬市では40歳以上の方であればどなたでもがん検診を受けることができます。
- 国民健康保険に加入されている方は、がん検診を受けるためには特定健診を受ける必要があります。
- 問い合わせ
長崎県対馬病院 ☎0920(54)7111

令和元年分 給与所得の年末調整説明会を開催します

と き		と ころ
11月13日(水)	13:00～15:30	上対馬総合センター 2階研修室
11月14日(木)	9:30～12:00	対馬市交流センター 3階大会議室
	14:30～17:00	美津島文化会館 3階大会議室

【留意事項】

- 関係書類は事前に送付しますので、当日会場に持参してください。
- ご来場の際は「年末調整説明会出席票」を忘れずに持参してください。
- いずれの会場に出席されてもかまいません。
- 開催当日は各会場において、消費税軽減税率制度説明会も併せて開催します。

10月1日から消費税軽減税率制度が導入されました



消費税軽減税率電話相談センター (軽減コールセンター)

消費税の軽減税率制度に関する一般的な
ご質問やご相談を受け付けています。

☎0120(205)553

【受付時間】9:00～17:00（日祝除く）

★令和元年10月は土曜日も受け付けています！

音声ガイダンスに沿ってお知りになりたい内容の番号を選択してください。

- 軽減税率が適用される品目が知りたい方 ➡ 1
- 帳簿・請求書などの書き方が知りたい方 ➡ 2
- その他の軽減税率制度について知りたい方 ➡ 3

QRコードから国税庁ホームページへ ➡

国税庁ホームページの
下段のバナーをクリック ➡

消費税軽減税率制度



11月11日(月)から17日(日)は 「税を考える週間」です

「くらしを支える税」がテーマとなっています。

関連イベント 『第10回 税金クイズ』

- と き 11月9日(土)
10:00～11:30
- と ころ 対馬市交流センター1階
ポケットパーク



税に関する絵はがきコンクールの作品および
税の作文の表彰・展示も行われます。

- 問い合わせ 蔵原税務署 ☎0920(52)0645
- ※自動音声案内に従って「2」をプッシュまたはダイヤルしてください。

11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働者を一人でも雇用している事業主は労働保険（労災保険・雇用保険）の加入手续が必要です。詳しくは、長崎労働局労働保険徴収室または、最寄りの労働基準監督署・ハローワークへお尋ねください。

- 問い合わせ 長崎労働局労働保険徴収室
☎095(801)0025

11月18日(月)～24日(日)は 「女性の人権ホットライン」 強化週間です

夫・パートナーからの
暴力・ストーカー行為、
職場におけるセクシュアル・ハラスメントなど…
ひとりで悩まず電話して
ください。



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

女性の人権ホットライン〈全国共通〉

☎0570(070)810

8:30～19:00 ※土・日曜日は10:00～17:00

長崎地方法務局 長崎県人権擁護委員連合会

長崎県最低賃金
令和元年10月3日から
1時間 **790円**

- 問い合わせ
長崎労働局賃金室 ☎095(801)0033
または最寄りの労働基準監督署
- 最低賃金に関する特設サイト
<http://www.saiteichingin.info/>

相談会

ハローワークin 上対馬

相談無料・要予約

ハローワークと長崎県が再就職のお手伝い!!

- とき 11月21日(木) 10:00～15:30
- ところ 上県行政サービスセンター
- 問い合わせ (予約先)
労働局 ハローワーク長崎西洋館センター
☎095(808)0251
長崎県 長崎県総合就業支援センター
☎095(842)5424

イベント

第20回 厳原中学校吹奏楽部 定期演奏会

入場無料

- とき 11月10日(日)
開場13:30 開演14:00
- ところ 対馬市交流センター イベントホール



- 問い合わせ 厳原中学校 ☎0920(52)1105

対馬駐屯地創立39周年記念行事

一所懸命～みんなの為に、地域の為に～

- とき 10月20日(日) 9:00～15:00
- ところ 対馬駐屯地グラウンドおよび
対馬市交流センター周辺
- 内容 記念式典・音楽演奏・太鼓演奏・
訓練展示・市中パレード・装備品
展示など



初上陸! 陸自の最新鋭
16式機動戦闘車がやってきます



※天候等により、中止や内容を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※10月20日(日)11時40分から12時15分の間、久田道交差点から八幡神社前まで交通規制をします。

- 問い合わせ 陸上自衛隊 対馬駐屯地 広報班
☎0920(52)0791
(内線216・213)

イベント

第5回 内山盆地収穫祭「軽トラ市」 **入場無料**

- と き 11月17日(日) 9:00~12:00
 - と ころ 鮎もどし自然公園内 噴水ひろば
 - 内 容 **販売** 季節の新鮮野菜・内山名物山芋入りいりやき・バザーなど
体験 木工遊び(仮)・レザークラフト
ツシマヤマネコ野生順化ステーション見学ツアー
●10:00~ ●11:00~ (各40分程度)
普段は一般公開していない施設です。
- ※雨天の場合、一部内容を変更して、ツシマヤマネコ野生順化ステーション内で実施します。
- 問い合わせ
内山盆地の里やまねこ会
☎0920(57)0822
(担当：内山)



長崎県立豊玉高等学校「第43回 豊高祭」

- と き 10月27日(日) 10:00~16:00(予定)
- と ころ 豊玉総合運動公園体育館(パールドーム)
- 内 容
午前：体育祭
 - 綱引き・リレー等競技
 - 全校生徒による集団演技(集団行動)
 - 幼児向けの競技も実施します。(景品を準備しています。)**午後：文化祭**
 - ステージ発表(合唱・劇など)
 - 総合学習や写真などの展示他
 - 食物バザー(ポップコーン・綿菓子無料配布)
- 問い合わせ 豊玉高等学校(担当：山口・渋谷)
☎0920(58)0399

交通安全協会へのご理解・ご協力を!

交通安全協会は、地域から交通事故をなくし、明るい社会を作り上げるために組織された団体です。毎年、入学児童にランドセルカバー及び反射材を、幼稚園児や保育児には、信号ワッペンを贈呈するとともに、通学時の街頭指導など交通事故防止の活動を行っています。

運転免許証取得者の任意のご加入をお願いします。



問い合わせ

対馬南地区交通安全協会 ☎0920(52)5541
対馬北地区交通安全協会 ☎0920(84)2905

ヤマネコ交通事故多発中!!

ツシマヤマネコの交通事故対策に取り組むため、皆さんからの目撃情報を募集しています。

耳の後ろに
白い斑点があります。



対馬野生生物保護センター (ヤマネコセンター)

「はよ、ここ 鳴らせ 鳴らせ!」

☎0920(84)5577 ※24時間対応

無料法律相談日程のご案内

問い合わせ(予約先) 対馬市社会福祉協議会
☎0920(58)1432

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。お気軽にご利用ください。

日 程	時 間	会 場	担 当
11月7日(木)	13:00 ~ 16:00	対馬市交流センター(厳原)	法テラス対馬法律事務所
11月14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
11月21日(木)		上県町地域福祉センター	法テラス対馬法律事務所
11月28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

※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。



〒812-0011
福岡市博多区博多駅前2丁目12-26 福岡Dビル1F
☎092(481)6411 FAX 092(292)8786

『対馬市福岡事務所レポート』
<http://tsjfuk.exblog.jp/>



わたし、対馬応援隊です! Vol.6

～福岡で活躍する対馬ゆかりの方々を紹介します～

内山 守生さん(59歳)

福岡市南区在住 上県町佐護出身

上対馬高校を卒業後、福岡で歯科技師専門学校、調理師専門学校を卒業。
平成5年10月1日、郷土料理つしま亭をオープン。平成10年から現在の3階建てビルで営業。今月、27周年目に突入。

対馬での思い出

父母が農林業で、佐護米・椎茸栽培と朝から夕方まで仕事をしていたため、子どもの頃から自分で料理をしていました。それを母に褒められた時の嬉しさが今も忘れられません。先日、久しぶりに里帰りをして海・山・空・人・対馬の変わらない優しさに癒されました。

私のこだわり

新鮮な天然魚をはじめ、自分の出身地でもある佐護で作られている甘くておいしいヤマネコ米・醤油・塩・地酒など対馬の食材をふんだんに使用しています。対馬の郷土料理を福岡で味わってもらい、来ていただいたお客様に食だけでなく歴史もPRをして日本全国の皆さんにもっと対馬の魅力を発信していきたいです。観光客や、移住・定住の方が増えるよう盛り上げていきます! ★感謝★



つしま亭

福岡市南区大橋2-15-5

☎092(511)9854

アクセス: 西鉄天神・大牟田線
大橋駅より 徒歩3分

営業時間: 昼 11:30～14:00
夜 17:00～23:00

店休日: 月曜日



学校給食からこんにちは!!



毎月19日は、
食育・地産地消の日

メニュー かぼちゃのグラタン

材料(5人分)目安

かぼちゃ.....150g
にんじん.....40g
たまねぎ.....150g
ベーコン.....40g
グリーンピース...15g
バター.....10g
小麦粉.....15g
牛乳.....200g
スキムミルク...15g
水(お湯).....50g
コンソメ.....5g
塩.....1g
胡椒.....少々
とろけるチーズ...40g
パン粉.....5g
アルミカップ(11号) 5個

作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切って薄く皮を剥ぎ、蒸す。
- ② たまねぎはくし形、にんじんはさいの目、ベーコンは短冊形に切る。
- ③ にんじん・グリーンピースは茹でておく。
- ④ フライパンにバターを溶かし、たまねぎとベーコンを炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら、いったん火を止め、小麦粉を入れる。
- ⑥ 粉っぽさがなくなるまで、混ぜる。
- ⑦ 牛乳、スキムミルクをお湯で溶かしたもの、コンソメを入れて、火をつけとろみがつくまで混ぜる。
- ⑧ かぼちゃ・にんじん・グリーンピースを入れて、塩・胡椒で味を整える。
- ⑨ カップに入れ、とろけるチーズやパン粉を散らす。
- ⑩ 温めておいたオーブンで焦げめがつく程度に焼く。

1人分の栄養価

エネルギー.....180kcal
たんぱく質.....7.0g
カルシウム.....154mg



仁田小学校の2年生の皆さんが生活科で栽培したかぼちゃを使ってグラタン作りに挑戦しました。



成長期に必要なカルシウムが牛乳・チーズ・スキムミルクから摂れます。簡単に作れますので、ご家庭でチャレンジしてください。



人口・世帯数

	市 全 体
男	15,063人
女	15,407人
合 計	30,470人
世 帯 数	15,140 世帯

転 入	出 生
 57人	 17人
転 出	死 亡
 65人	 38人

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!!

区 分	南署管内	北署管内	市 全 体
発生件数	本年(昨年比) 18 (-16)	5 (+1)	23 (-15)
死 者 数	本年(昨年比) 0 (0)	2 (+2)	2 (+2)
負傷者数	本年(昨年比) 22 (-16)	7 (0)	29 (-16)

火災発生情報

発 生 件 数
本年(昨年比) 15 (0)

ひとつずつ
いいね!で確認
火の用心



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 ）
古 里	梅野 勝彦	(76歳)	水 崎	平間 孝光	(81歳)	天道茂	阿比留 徳	(86歳)
唐舟志	糸瀬 セン	(97歳)	水 崎	松本ヨネ子	(78歳)	久田道	権藤ハル子	(91歳)
舟 志	小田エミコ	(92歳)	廻	阿比留孝恵	(89歳)	豆敷上町	山代 利夫	(88歳)
鹿 見	上野 登	(66歳)	焼 松	島雄 勇男	(90歳)	豆敷中町	本石カナミ	(94歳)
三根浜	多田ハナエ	(93歳)	上の町第1	浅川 祐次	(61歳)	阿 連	上原 君江	(91歳)
櫛	以南 新一	(76歳)	樽ヶ浜	仁禮ツハ子	(85歳)	阿 連	神宮 澄子	(90歳)
佐志賀	佐伯 房江	(92歳)	濃 部	犬束 花子	(85歳)	小茂田浜	谷本 清	(93歳)
横 浦	梶本 武男	(96歳)	曲	梅野 好未	(78歳)			
見世浦	齋藤 恵	(89歳)	阿 須	大前 幸男	(88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。

9月の市長の動き

- 2～3日 国土交通省副大臣対馬視察
- 4日 内閣府総合海洋政策推進事務局参事官対馬視察
- 5日 ヒントにピント!!市長室（公聴機会）
- 6日 環境省九州地方環境事務所統括自然保護官来庁
- 8日 持続可能な島づくりシンポジウム
- 10日 東横INN対馬比田勝竣工式
- 12日 ヤベホーム株式会社代表取締役来庁
県選出国会議員への要望活動（長崎市）
- 17日 白寿のお祝い
釜山外国語大学インターン生表敬訪問

- 18～27日 令和元年第3回対馬市議会定例会
- 26日 参議院予算委員長対馬視察
- 29日 日韓市民ビーチクリーンアップ
- 30日 長崎県文化観光国際部長来庁
定例記者発表

※太字は島外出張



9/5 ヒントにピント!!市長室
（対馬市商工会青年部との意見交換）

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等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 (大村市民病院)	6・19・20	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	15
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	20	眼科 (九州大学病院)	6・20
循環器科 (山口圭祐)	11・18・25	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	6・7・13・14・20・21・27・28
循環器科 (井口 創)	6・13・20・27	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	5・18・19
☆皮膚科 (長崎大学病院)	7・8・21・22	乳腺外来 (永尾修二)	7・14・21・28
☆皮膚科 (九州大学病院)	14・28	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (大塚寛朗・八坂貴宏)	6・13・20・27
糖尿病外来 (福岡大学病院)	12	☆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)。 ◎腫瘍外来の受付時間は13:00~15:00となっております。	
泌尿器科 (九州大学病院)	7・14・21・28		
☆泌尿器科 (原三信病院)	15		
☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	29		



長崎県上対馬病院

☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼科	6・13・20・27
耳鼻咽喉科	5・19
整形外科	12・27
泌尿器科	14・21
循環器内科	15
神経内科	5
精神科	5・6
産婦人科	7・14・21・28



11月の
テーマ

24時間電話で健康をお届けします。



健康テレホンサービス

☎0120(555)203

《携帯電話不可》

月 脂質異常症

火 わきがの治療

水 睡眠が子どもに与える影響

木 いろんな中耳炎の話

金 精神科・心療内科受診についての
アドバイス

土日 月経痛について

* 祝祭日は前日のテーマが流れます。
* 朝9時から翌朝9時までの24時間、同じ内容のテーマが3分間流れます。
* 曜日ごとにテーマが決められ(日替りメニュー)月ごとにかわります。
* 内容は専門の医師・歯科医師がつくれます。

12月27日(金)でサービスを終了します。

10月
生まれ

今月お誕生日を迎える子どもたちを紹介します!!

お誕生日おめでとう

毎月たくさんのご応募をいただいています。下記問い合わせ先へお誕生日の前月25日までに応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)



いっちゃん♡1歳おめでとう!
毎日たくさん笑って、最幸の1年にしようね△産まれてきてくれて、ありがとう♡
つねはら いちか
上原 一華ちゃん
10/14生まれ(1歳)厳原町



体も声も大きい健ちゃん♡
1歳のお誕生日おめでとう★これからも大好きなりにいと仲良く、名前の通り健やかに育ってね△
うらた たける
浦田 健くん
10/30生まれ(1歳)上対馬町



1歳のお誕生日おめでとう!
笑顔いっぱいのかえちゃんに毎日元気をもらってるよ♡これからもたくさん笑ってすくすく育ってね△
はんだ かえで
半田 楓ちゃん
10/9生まれ(1歳)上対馬町

一卵性の双子、うたずちゃん♡1歳のお誕生日おめでとう。年子のお姉ちゃんと毎日楽しくあそんでいます。これからも元氣いっぱい三姉妹仲良くあそぼうね♪みんなの成長がパパとママの楽しみです。



このはら うた
米田 詩ちゃん
10/19生まれ(1歳)豊玉町



すず
鈴 ちゃん



寧音ちゃん♡2歳のお誕生日おめでとう!!元気に育ってくれてありがとう△優しいお姉ちゃんになってね★
いとせ ねね
糸瀬 寧音ちゃん
10/28生まれ(2歳)厳原町



琉希お誕生日おめでとう★どんな悪ガキになってもいいけど、まだまだ甘えん坊の琉希たん△そんな琉希が大好きだよ♡生まれて来てくれてありがとう♡パパ・ママより
にしかわ るき
西川 琉希くん
10/14生まれ(4歳)美津島町



ゆーちゃん、お誕生日おめでとう△1歳になってすぐ弟が生まれて、お姉ちゃんになったね△たまに意地悪したりもするけど、いつも一緒に遊んでくれてありがとう△これからも元気で優しいゆーちゃんいてね♪大好きだよ♡パパ、ママより
かつみ ゆうな
勝見 悠那ちゃん
10/21生まれ(2歳)厳原町



かなな~/誕生日おめでとう♡何でもモリモリ食べてくれてありがとう△兄ちゃんとケンカしながら大きくなあれ!△
いとせ りんた
糸瀬 環菜ちゃん
10/17生まれ(3歳)上対馬町



優しく元氣いっぱいの誠ちゃんがみんな大好きです。お父さんとお母さんをいつも笑わせてくれてありがとう♡これからも元気に逞しく育ってね△お父さんお母さんより
さかい せいしろう
坂井 誠志郎くん
10/23生まれ(2歳)厳原町

里帰り参加
大歓迎!

ココ

対馬

で働こう!

学生・移住希望者

対馬のお仕事体験

受入期間 令和元年8月～令和2年2月末



【対馬市インターンシップ人材確保支援事業とは】

学生および移住希望者が、対馬市の事業所で行う就業体験(インターンシップ)を通して、職業選択、適性を見極めるとともに、事業者は人材の確保および発掘に繋げ、後継者不足の解消や移住定住を推進することを目的として、学生および移住希望者に対してインターンシップにかかる交通費や宿泊費などの補助や、事業所とのマッチング等の支援を行う制度です。

【補助対象者】

対馬出身者・移住希望者(学生・社会人)
★対馬在住または、対馬出身者(補助率2/3)
★対馬の移住を希望する学生・社会人(補助率1/2)
【学生】学校教育法に規定する高等学校、特別支援学校
中等部・高等部、高等専門学校、専修学校または大学(大学院および短期大学を含む)

【補助対象経費】

インターンシップ実施に要する往復交通費実費、市内交通費実費(いずれもタクシー料金を除く)および宿泊費実費【上限額40,000円】
市内の移動は、事業所による送迎または公共交通(バス)の利用となります。

事業の詳細・お申し込みはこちらから↓
(対馬市ホームページ)



問い合わせ：対馬市役所 しまぐらし応援室 ☎0920(53)6111

募 集

お誕生日おめでとう・地域行事などの取材を募集しています。

●問い合わせ・応募先 広報業務受託業者「合資会社厳原印刷所 広報担当」まで
〒817-0012 対馬市厳原町日吉301 ☎0920(52)0665
Mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp



対馬市ホームページには
こちらからアクセス