

広報

# つしま

3

2020  
(令和2年)



今月号の題字

巖原小学校3年生

ゆたに かえ  
柚谷 佳愛さん



## 自分らしく生きる

— 介護予防を地域の力で —

目次  
CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 4 特集  
自分らしく生きる  
- 介護予防を地域の力で -
- 8 みんなの広場
- 9 市役所インフォメーション  
対馬市長選挙・対馬市議会議員補欠選挙結果 他
- 14 わがまち再発見 -対馬歴史人物伝-  
大浦 権大夫  
あんにょん!韓国語  
引越し祝いのパーティー
- 15 島おこし協働隊活動レポート  
任期終了のお知らせ  
たすけあい通信  
鹿見・久原・女連の取り組み
- 16 年金コーナー  
ご存じですか?国民年金の任意加入制度  
対馬市消費生活相談所だより  
賃貸住宅の退去時の原状回復の  
トラブルについて!!
- 17 図書Navi
- 18 情報BOX
- 19 対馬市福岡事務所レポート  
今月の対馬応援隊「糸瀬 努」さん  
学校給食からこんにちは!!  
赤牛のレモンソース炒め
- 20 数字で見る対馬市・おくやみ・市長の動き
- 21 特別診療案内

## まちかどウォッチング

### 「つしまっ子」堂々と 元気よく発表

2/23



**市** 内各町の予選を勝ち抜いた中学生9人が参加して「第19回対馬少年の主張大会」が、対馬市公会堂で開催されました。最優秀賞には「視点を変えると…」と題して発表した、佐須奈中学校1年の安樂智輝さんが輝き、8月に佐世保市で行われる県大会に対馬市代表として出場します。  
(8ページに最優秀作品を掲載)

### もくいく 木育の授業で“木”や 林業を知ろう!

2/23



**つ** しま林業の日&ながさき木育プログラムの一貫として、対馬産の間伐材を使って打楽器カホンを作って叩く「カホンプロジェクトinつしま」が厳原体育館で行われました。参加した約50組の家族は、ドライバーと木工用ボンドを使い、南米生まれの四角い箱形楽器「カホン」を製作。作ったカホンにまたがりドラム風の手で叩きながら、全員でカホンコンサートを行いました。



## 声をかける 見守る 通報する

2/8



**認** 知症高齢者声かけ訓練が、上対馬総合運動公園体育館で行われました。上対馬病院副院長の長谷川泰三医師による認知症講話やスタッフによる声かけ方法の実演が行われた後、参加者全員で認知症の方への声かけ訓練を行いました。

## 母校でスクールコンサート

2/14



**長** 崎県のクラシック音楽家の登竜門である「2018年長崎県新人演奏会」で入賞した、佐須奈小中学校卒業生の梅野衣央梨さんが「ピアノとお話～ショパンの名曲に寄せて～」と題し母校でピアノ演奏を披露。校歌を演奏し参加者全員で熱唱しました。

## 市民協働の有害鳥獣対策に顕彰

2/20

**イ** ノシシ・シカの被害に対する本市の取り組みが「令和元年度鳥獣対策優良活動表彰 農村振興局長賞」を受賞しました。ICTを用いた被害状況と対策の効果を可視化したデータに基づき、地域に適した防護柵の設置や捕獲対策、さらに衛生的なジビエ活用の推進など市民皆さんとの取り組みが評価されての受賞となりました。



表彰式の様子

## キレイな「ひな飾り」の前で!!

2/23



**っ** しまひな祭り（主催：対馬市商工会女性部）と題して、ひな飾り15台、花ひな人形60体が、対馬市交流センターの展示会場を彩りました。展示されたひな飾りなどは、商工会会員や地域の方からお借りした物で、3月3日のひな祭りまで展示されました。

## 仰げば尊し我が師の恩

3/1



**上** 対馬高校（34人）、豊玉高校（20人）、対馬高校（144人）で、2日には虹の原特別支援学校高等部対馬分教室（4人）で卒業証書授与式が行われました。豊玉高校では、卒業生を代表して阿比留実紅さんが、学校生活の思い出や感謝の気持ちを、また在校生にエールを送り答辞を述べました。

# 自分らしく生きる

— 介護予防を地域の力で —

～いつまでも元気で、住み慣れた地域で暮らしたい～

公民館に集まる豊玉町曾地区の皆さん。対馬市と地域の皆さんが一緒に取り組んでいる「介護予防自主グループ」として活動しています。毎回1時間の活動で、身体を動かしたり、レクリエーションをしたりしながら、公民館は笑い声に包まれます。市内全域で約60のグループが活動している介護予防自主グループについて紹介します。



集合写真に、緊張の面持ちの皆さん。「はい、終わりました」の声で笑顔が戻った瞬間にパシャリ！と撮った1枚です。



## 「自分らしく生きる」ために

年を重ねることで、体力や気力が衰え、今までできていたことが、できなくなってしまうことが増えていきます。高齢になり、誰かに手助けされながら生活をする「介護」は、時に自分の思うように「自分らしく」生きることが難しい状況になってしまいます。

日々の生活の中で、不自由なことが起こることは誰もが避けて通れない道です。しかし、その道をなだらかにすることができれば、自分らしく生きることを長く続けられるのではないのでしょうか。現在、対馬市では、高齢者の健康増進や生活機能の向上、社会参加の促進など、様々な角度から、高齢者が自分らしく生き続ける事ができるサポートを行っています。その中で地域を舞台に取り組んでいるのが「介護予防自主グループ」です。



令和2年2月末の対馬市の人口30,271人のうち65歳以上の高齢者は11,203人です。そのうち2,454人（21.9%）が、介護保険サービスの認定を受けています。

### 介護保険サービスとは

40歳以上の人たちが加入する介護保険で行われるサービスで、原則として65歳以上の方が受けることができます。介護保険サービスは、認定を受けると、7つの段階に応じて、ヘルパーによる掃除や買い物の支援、訪問看護、介護施設への入所から福祉用具の貸出し、バリアフリー化への住宅改修まで、その状態に応じて必要な介護サービスを受けることができます。

#### 身体機能によって7段階に別れている認定



要支援1	ほぼ自立した生活ができるが、介護予防のための支援や改善が必要
要支援2	日常生活に支援は必要だが、それによって介護予防できる可能性が高い
要介護1	歩行などに不安定さがあり、日常生活に部分的な介護が必要
要介護2	歩行などが不安定で、排せつや入浴などの一部または全部に介護が必要
要介護3	歩行や排せつ、入浴、衣服の着脱などに、ほぼ全面的な介護が必要
要介護4	日常生活全般に動作能力が低下しており、介護なしでの生活は困難
要介護5	生活全般に介護が必要で、介護なしでは日常生活がほぼ不可能

※認定状況はあくまで目安であり、身体や生活の状況によって違います。

### 地域ので、いつまでも自立した生活を送って欲しい

介護保険制度は、介護が必要な方に、必要なサービスを受けることができるように、40歳以上の方が、社会全体で介護を支え合う仕組みとして作られました。

介護が必要な皆さんにとって、この制度は負担軽減のために大切なものですが、介護サービスを受けるには、所得に応じて1割から3割の自己負担と、それ以外にもご家族への負担が必要になります。介護を受ける必要がある人が、少しでも自立した生活ができるようになったり、介護が必要のない生活を続けることができれば、ご本人や家族の不安を取り除くことができるのではないのでしょうか。

介護予防自主グループは、そのために地域が協力して運営するグループです。地域全体や、高齢者同士で支え合うことで自立するための体力向上はもちろん、地域での繋がりを再認識することができます。対馬市や対馬市社会福祉協議会では、グループの設置運営をお手伝いさせていただいています。



地域包括ケア推進課  
課長補佐 黒岩 基尋



# 曾地区の介護予防自主グループ「曾健康クラブ」におじゃましました



自転車や徒歩で公民館へ



まずは体操で体をほぐし...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



足だけじゃなくて、腕や指も動かすとよ

音楽に合わせて、マスの上に足を動かすスクエアステップ



なかなかうまく動かんばい!

数字に合わせて足を上げたり手をたたいたり...



少し休んで、レクリエーションへ



歌いながらお手玉を隣の人へ...



あー、楽しかったのー

平成28年に設立した曾健康クラブは、毎月1日と15日に活動しています。毎回10人程度が集まり、約1時間スクエアステップをはじめ、身体はもちろん、脳を活性化するレクリエーションに取り組んでいます。そこでは、体を動かす元気な皆さんの明るい笑顔と笑い声が印象的でした。



## 参加者に聞いてみました



平間 久子さん

グループに参加するまで、右肩が痛くて上がらなかったけれど、ここで楽しみながら運動することで、腕が上がるようになりました。家にいてテレビ見ても、テレビは返事してくれないけど、ここならいろんなおしゃべりができて、みんなと大笑いできていいところですよ!

みんなが使うお手玉は私が作りました。孫に作ってあげた頃以来だから、40年ぶりくらいでしょうか。畑仕事やグラウンドゴルフなど、身体を動かすことが大好きだけど、ここはみんなでワイワイ言いながら活動できるのでとても気に入っていますよ!



中村 芙美恵さん



## 曾健康クラブ設立のキーマン「平間さん」に聞いてみました

老人クラブの活動の中で、市から取り組みの相談がありましたので、地区で介護予防の活動を始めることにしました。活動を始める際には、保健師さんやスクエアステップの指導員の方も地区に来ていただき、どのように活動するのかを、参加者と一緒に教えてもらったり、活動中も運営についてアドバイスを受けたりして、活動を続けてこれています。

曾地区では、グラウンドゴルフやゲートボールなど、家の外に出て活動する参加者が多いのですが、今後はそのような活動をしていない人たちにも参加してもらえそうな仕組みを考えなくてはいけないと思っています。

また、サポーター養成講座に参加して、介護予防サポーターの活動をスタートさせました。いつも活動するメンバーの半数がサポーターになっています。サポーターを務めることで、私自身も楽しみややりがいをもって活動を続けてこれています。今後も、地区の皆さんやサポーターメンバーと、ワイワイ楽しくやれる場を続けていきたいですね。



曾地区サポーター  
平間 俊彦さん

### 介護予防自主グループに参加したいんだけど？



現在、対馬市には、約60の介護予防自主グループがあり、それぞれ活動しています。折り込みのグループ一覧をご覧ください、管轄の保健センター等連絡先にお問い合わせください。写真は現在活動中のグループ（一部）です。



志多留白鳥倶楽部（上県町）



三根田志ひまわり（峰町）



サーキットトレーニング教室あじさい（厳原町）

### 介護予防自主グループを作るためには？



対馬市では、自主グループを新たに作るお手伝いをしています。運営に必要な経費の助成や運営のアドバイスなど、皆さんと一緒に皆さんが元気になる場所を作りましょう！お気軽にお問い合わせください。



活動のヒントとなる講座



地域でお試し活動体験会

#### 問い合わせ

地域包括支援センター	☎0920(53)6111
いきいき健康課	☎0920(52)4888
南福祉保健センター	☎0920(53)6111
中地区保健センター	☎0920(58)1116
北地区保健センター	☎0920(84)2313

曾地区の皆さんの笑顔と笑い声は、介護予防自主グループが、体を動かす場だけでなく、交流の場として生きがいづくりにつながっていることを教えてくれます。

高齢者の皆さんだけでなく、対馬に住む私たち一人ひとりが、いつまでも元気に「自分らしく生きる」ためにどうしたら良いのか考えてみませんか？

第19回対馬少年の主張大会最優秀作品

視点を變えると・・・

佐須奈中学校1年 <sup>あん らく さと き</sup> 安樂 智輝



「対馬って店も少なく、不便で田舎だなあ」こんなイメージを持って引っ越してきたのは僕が小学六年生の時です。両親の仕事の関係で、諫早市から転校してきました。諫早での生活に慣れていた僕は、対馬に引っ越すことがわかった時、住み慣れた地を離れることに抵抗がありました。しかし、対馬のいろいろな観光地を巡ったり、休日遊びに誘ってくれたりする友人もいて、今では近くの海で魚釣りを楽しむまでになりました。「対馬って自然豊かで優しい人が多い、いいところだなあ」現在僕が対馬に抱いている思いです。

対馬を大好きになった僕が、総合的な学習の時間に地域のことを学ぶ中で、対馬には様々な課題があることに気づきました。その中でも、僕たち佐須奈中一年生が着目したのは、海の問題。特に海の生物によって海藻が食べ尽くされてしまう磯焼けは深刻で、これは釣りが好きな僕にとっても、また対馬のPRポイントである海産物にも関わる重大な問題です。この磯焼けの問題を解決する一つの取組として、佐須奈でいきもの雑貨店を営みながら地域活性化のために尽力されている「MIT」の方々が一つの提案をしてくださいました。それは磯焼けの原因の一つである「ガンガゼウニ」を利用した商品開発を、一緒にやってみないかということです。「ガンガゼ」は長いとげと苦みの強い身が特徴のウニで、食用には不向きです。そこでMITの方々が目をつけたのは身ではなく、廃棄される殻の方です。しかし、殻を利用するにも手間がかかります。長いとげと内臓を全て取り除き、漂白し、真っ白にしてからランプシェード替わりにします。次に、海岸に漂着した流木を土台にしてライトを差し込み、先ほどの殻をかぶせて完成です。実際に僕たちはガンガゼの採取から一緒に行い、自分たちの手で、このランプを完成させた時の達成感はひとしおでした。このランプに、僕たちは「ウッスル」とい

う名前を付けました。英語で「White Sea Urchin Lamp」。日本語に訳すと、「白いウニのランプ」という意味で、その頭文字のWSULを「ウッスル」と読みました。また「うっする」とは、地元の方言で捨てるものという意味もあり、廃棄されるものを活用しているこの商品にピッタリだと思いました。この「ウッスル」は、福岡で開催された屋台村というイベントに出品され、全て売り切れたそうです。

このように、普段は見過ごされ捨てられてしまうものに光を当てるという発想の転換は、僕の目には新鮮に映りました。これからの対馬にとって、海の問題だけでなく、いろんな場面で従来の考えにとらわれず、違った視点で物事を見つめ直すことは大事なのではないのでしょうか。そうすることで、「今までにない新しいものを生み出すことができるかも」しれない。僕はこの学習を通して強く感じました。将来、僕はまた対馬に帰ってきたいと思っています。その時は、この経験を生かし、自ら行動を起こして対馬をよりよい島にしたいとも思っています。僕の第二のふるさとである対馬が、いつまでも活気と魅力にあふれる島であり続けるために。

※原文のまま掲載

第19回対馬少年の主張大会結果

最優秀	佐須奈中1年	<sup>あん らく さと き</sup> 安樂 智輝
優 秀	豊玉中2年	<sup>へい ま こうしろう</sup> 平間 高志朗
優 良	浅海中2年	<sup>くにしげ ほのか</sup> 國重 歩花
入 選	西部中2年	<sup>すかわ はつね</sup> 須川 初音
入 選	久田中1年	<sup>さいとう せな</sup> 斉藤 汐凧
入 選	東部中2年	<sup>ひたかつ ゆうま</sup> 比田勝 優茉
入 選	比田勝中2年	<sup>おつき なほ</sup> 扇 七帆
入 選	雞知中2年	<sup>はたしま ゆき</sup> 畑島 如
入 選	豆畝中2年	<sup>ささき もえ</sup> 笹木 萌

(敬称略)



## 郷土の思いを胸に県内各地を疾走!!

長崎県内（離島除く）を一周する「第69回郡市対抗県下一周駅伝大会」が、2月14日から16日の3日間にかけて開催されました。対馬チームは、3日間トータル22時間12分57秒で総合6位の成績でした。

### 【区間賞を獲得した選手】（敬称略）

- ◎1日目 3区10.2km 波田 一徹 33分03秒(区間新)
- 11区15.8km 阿比留和弘 47分48秒
- ◎2日目 3区 9.8km 小茂田勤志 30分18秒
- 9区11.2km 扇 晃平 35分29秒
- ◎3日目 13区 1.5km 黒岩蘭太郎 4分47秒(小学生区間)



写真提供:長崎新聞社  
はだ いってつ  
波田 一徹選手



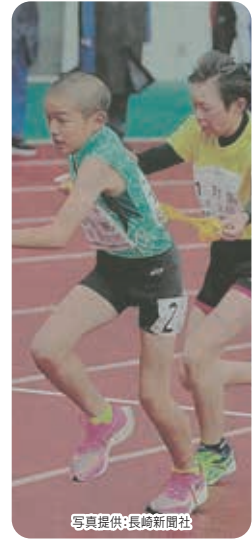
写真提供:長崎新聞社  
あびる かずひろ  
阿比留 和弘選手



写真提供:長崎新聞社  
こも だけいし  
小茂田 勤志選手



写真提供:長崎新聞社  
おうぎ こうへい  
扇 晃平選手



写真提供:長崎新聞社  
くろいわ らんたろう  
黒岩 蘭太郎選手

※広報つしま2月号みんなの広場「高齢者の支え合い活動に顕彰」の写真説明でお名前に誤りがありました。お詫び申し上げます、次のとおり訂正いたします。（誤）平間 敏彦副会長 →（正）平間 俊彦副会長

## 市役所インフォメーション

### お知らせ

### 「対馬市長選挙」「対馬市議会議員補欠選挙」投開票結果

3月1日、任期満了に伴う対馬市長選挙および、欠員による対馬市議会議員補欠選挙が執行されました。投開票の結果、市長選挙は比田勝尚喜氏、また、市議会議員には小宮教義氏が当選されました。

#### 対馬市長選挙

開票結果	
◎ 当	ひたかつ尚喜 13,811票
	あらまき靖彦 1,908票
投票総数	16,179票
有効投票	15,719票
無効投票	460票
投票結果	
当日有権者数	25,587人
投票者数	16,179人
投票所での投票者数	11,182人
期日前投票者数	4,817人
不在者投票者数	180人
棄権者数	9,408人
投票率	63.23%

#### 対馬市議会議員補欠選挙

開票結果	
◎ 当	小宮のりよし 6,472票
	脇本ひろき 5,851票
	いりえ有紀 2,585票
投票総数	16,177票
有効投票	14,908票
無効投票	1,269票
投票結果	
当日有権者数	25,587人
投票者数	16,177人
投票所での投票者数	11,181人
期日前投票者数	4,816人
不在者投票者数	180人
棄権者数	9,410人
投票率	63.22%



比田勝尚喜氏



小宮 教義氏

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎0920(53)6111

## 「2020年 女性がん検診」

— 乳がん検診が30歳から受けられるようになりました —

〈対象者年齢は、2021年3月31日時点の年齢です〉

検診の種類	検 診 内 容	対象者※対馬市民に限る
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上
乳がん検診	エコー検査&マンモグラフィー検査（2方向）	40・42・44・46・48歳
	エコー検査&マンモグラフィー検査（1方向）	50歳以上の偶数年齢
	乳房超音波検査（エコー検査）	・30～39歳 ・40歳以上の奇数年齢

実 施 地 区	日 程		午 前		午 後	
			会 場	受付時間	会 場	受付時間
美津島	4月27日	月	対馬市総合福祉保健センター （美津島保健センター）	8:00～10:00	対馬市総合福祉保健センター （美津島保健センター）	13:30～15:00
	4月28日	火				
豊 玉	5月7日	木	豊玉町保健センター	8:00～10:00	豊玉町保健センター	13:30～15:00
	5月8日	金				
巖 原	5月9日	土	健康管理センター	8:00～10:00	健康管理センター	13:30～15:00
	5月10日	日		8:00～ 9:00		
	5月11日	月		8:00～ 9:00	金田小学校体育館	13:30～15:00
	5月12日	火		8:30～ 9:30	久根へき地保健福祉館	
峰	5月13日	水	峰地区公民館	8:00～ 9:30	中対馬開発総合センター	13:00～14:30
上対馬 上 県	5月14日	木	上県町ふれあいプラザ	9:00～10:30	仁田中学校体育館	13:30～15:00
	5月15日	金	琴住民センター	9:00～10:30	上県町地域福祉センター	13:30～15:00
	5月16日	土	上対馬町地域福祉センター	9:00～10:30	上対馬町地域福祉センター	13:30～15:00
巖 原	5月17日	日	健康管理センター	8:00～10:00		

申し込みは不要です。受診費用など詳しくは、  
広報つしま4月号の折り込みチラシをご覧ください。



問い合わせ いきいき健康課 ☎0920(52)4888  
 中地区保健センター ☎0920(58)1116  
 北地区保健センター ☎0920(84)2313

## お知らせ

### 児童扶養手当など各種手当額が変更になります

2019年全国消費者物価指数の実績値（対前年比+0.5%）が公表されたことに伴い、令和2年度の各種手当額が変更になります。

手当区分	令和2年4月分からの手当額
児童扶養手当	43,160～10,180円(+250～60円)
第2子加算	10,190～5,100円(+50～30円)
第3子以降加算	6,110～3,060円(+30～20円)
特別児童扶養手当	
1級	52,500円(+300円)
2級	34,970円(+200円)
障害児福祉手当	14,880円(+90円)
特別障害者手当	27,350円(+150円)
経過的福祉手当	14,880円(+90円)

※かつこ内は前年度比

問い合わせ 福祉課 ☎0920(58)1119  
こども未来課 ☎0920(58)1117

### 令和2年は「対州そば」を盛り上げよう！

原種に近く貴重な「対州そば（平成30年4月に地理的表示（GI）取得）」を守り、全国に広くPRするため、令和2年度に限り「そば作付面積拡大事業」として、補助金を交付します。

項目	事業内容	補助金額
①新規	前年に対州そばを作付けていない農地に対州そばを作付けする経費	5,000円/10a
②耕作放棄地解消	耕作放棄地を解消して対州そばを作付けする経費	3万円/10a
③農地防護柵	対州そばを作付けする場合に必要な農地防護柵を設置する経費	1/2以内

**交付要件** ○3年以上継続して対州そばを作付けすること（誓約書提出）

○対象面積が10a以上であること

**その他** ○①は、そば生産出荷奨励事業に合わせて実施予定です。（11月頃調査予定）

○②および③は、4月以降に申請書を提出してください。

問い合わせ 農林・しいたけ課 ☎0920(53)6111

### 「平成31年教育委員会の活動概要」をお知らせします

#### 教育委員会 教育長・教育委員の紹介

- 教育長 永留和博(峰)
- 委員(教育長職務代理者) 吉野建實(美津島)
- 委員 佐伯康弘(豊玉)、一宮恵津子(厳原)、齋藤 豪(上対馬)

#### 教育委員会の開催数 12回(1月～12月)

#### 主な審議案件(主な内容の抜粋、全て可決済み)

- 対馬市教育委員会関係条例・規則等の一部改正
- 対馬市民美術展表彰規程の制定
- 対馬市高等学校離島留学ホームステイ費補助金交付要綱の制定
- 対馬市教育委員会表彰
- 文化財の指定

**委員研修** 県市町教育委員会合同研修会、市町村教育委員会研究大会に参加

**その他** 越高遺跡視察研修、市内各学校・園の運動会や卒業式へ出席等

※教育委員会会議は傍聴ができます。ご希望の方は教育総務課にご連絡ください。また、教育委員会会議録は、対馬市ホームページから閲覧できます。

問い合わせ 教育総務課 ☎0920(88)2000

### 「宝くじ」はこんなことに役立っています

(公財)長崎県市町村振興協会から交付された宝くじ交付金を活用し、次の事業を実施しました。長崎県内で販売されたサマージャンボ宝くじとハロウィンジャンボ宝くじの売り上げ金の一部は、県内の市町に配分されています。

- サマージャンボ宝くじ基金市町交付金(朝鮮通信使行列振興会運営費補助金)(雞知中学校周辺フェンス設置工事)(厳原中学校周辺フェンス改修工事)
- ハロウィンジャンボ宝くじ市町交付金(泉スクールバス待合所新築工事)(公用車購入事業)

宝くじの購入は県内で!!



問い合わせ 財政課 ☎0920(53)6111

## 対馬市人事異動

令和2年2月29日付 依願退職

氏名	旧配置
福井 友和	消防署 美津島出張所 警防班主事

## お知らせ

### お引っ越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

◎ほかの市町村に転出される場合

**対馬市役所** 転出前に「転出届」を提出して「転出証明書」を受け取る。

**転出先の市区町村** 転入した日から14日以内に「転出証明書」「通知カードまたはマイナンバーカード」を添えて転入届を提出。

◎対馬市内でお引っ越しの場合

**対馬市役所** 転居した日から14日以内に「通知カードまたはマイナンバーカード」を添えて転居届を提出。

※マイナンバーカードまたは通知カードの提出がない場合も転入、転居の届出は可能です。

※転出時にマイナンバーカードによる特例転出の手続きを行い、転出証明書を受け取っていない場合は転入時に必ずマイナンバーカードと4桁のパスワードが必要となります。

※マイナンバーカード、住基カードをお持ちの方は、転出の際に、転出予定日をさかのぼって届け出る場合「廃止」になることがありますのでご注意ください。

問い合わせ先 市民課 ☎0920(53)6111

### 対州馬の子馬の名前が決定しました

命名  
丸島 るき・さら

れい  
**令ん**

(令和元年6月14日生：雌)

令和初の生まれで華麗に育ってほしいとの思いで決定



せいき  
**成輝**

命名  
武田 亘平

(平成31年4月4日生：雄)

平成最後の子として生まれ父の「高輝」の一文字を入れている。輝いて成長してほしいとの思いで決定

問い合わせ 上県行政サービスセンター ☎0920(84)2311

## イベント

歩いてつくる元気のおキャンペーン  
「かみつしま渚きらきらウォーク」

要申込

と き 4月19日(日) 受付9:15

と ころ 上対馬町三宇田浜 集合

コ ース 約6キロ

参加資格 どなたでも参加できます。

※小学3年生以下は保護者同伴

参加費 1人200円(当日徴収・傷害保険料含む)

※小学生未満は無料

申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号を電話またはファックスしてください。

申込期限 4月13日(月) 17:00

その他 ○飲み物は各自で用意してください。  
○中止の場合は当日、7時頃防災無線で放送します。

問い合わせ 北地区保健センター

(申込先) ☎0920(84)2313

Fax 0920(84)2310



## 募 集

朝鮮通信使パレードin釜山

要申込

と き 5月1日(金)～5月3日(日) 2泊3日

と ころ 韓国釜山広域市

内 容 総勢1,500人が参加する約2kmの大パレードに武士衣装を着て参加します。なお、応援団はパレードの観覧となります。

対 象 対馬市に在住する70歳未満の方

定 員 ①武士団 10人程度(男性に限る)

②応援団 15人程度

※申込多数の場合は抽選

参加費 ①武士団 10,000円

②応援団 25,000円

申込期限 4月3日(金) 17:00

問い合わせ 朝鮮通信使行列振興会事務局

(申込先) (文化交流・自然共生課内)

☎0920(53)6111



朝鮮通信使PRキャラクター「つしねこ」

## 募 集

### 健康つしま21推進員

要申込

対馬市の健康づくり指針「健康つしま21計画」に基づく健康づくりを推進していただける「健康つしま21推進員」を募集しています。健康づくりの活動に意欲をお持ちの方なら、どなたでも応募できます。

**任 務** 健康イベントなどへのスタッフとしての参加、健康情報や健診などのPR活動、会議や研修会への参加などできる範囲での協力

**任 期** 令和2年4月1日～令和3年3月31日  
**活動費等** 会議および研修会に出席した場合の交通費や活動にかかる費用は予算の範囲内で支給します。

**応募期限** 3月31日（火）17:00  
**問い合わせ** いきいき健康課  
**（応募先）** ☎0920(52)4888  
中地区保健センター  
☎0920(58)1116  
北地区保健センター  
☎0920(84)2313



### あなたの学びたいを応援！

要申込

対馬市奨学資金の「奨学生」を募集しています

**対 象** 令和2年4月に、高等学校（対馬市内に限る）および大学等に在学している方

**貸与資格** ①本人又は保護者が対馬市に住所を有する方  
②品行方正、学業優秀、健康な方で、経済的理由により就学が困難であると認められる方（学力および所得の選考基準あり）  
③他の奨学金を受給していない方

**貸与月額** 〈高等学校〉（自宅通学）18,000円以内  
（自宅外通学）23,000円以内  
〈大 学 等〉 50,000円以内

**申込期間** 4月10日～5月10日

※貸与後、対馬市に居住し、就業することで、返還が免除になる制度があります。

※申込に必要な書類は、対馬市ホームページからダウンロードできます。申込方法など、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  
**（申込先）**

### 2020年上対馬韓国語講座

受講無料・要申込

対馬市国際交流員 <sup>イ・キョンジン</sup> 李庚津による韓国語講座を上対馬総合センターで開催します。申し込み方法など詳しくは上対馬振興部までお電話ください。

なお、コース名や細かい日程は変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。

#### <ハングル文字マスターコース>

韓国の文字ハングルを覚えます。

5月～8月（全15回）募集開始：4月中旬

#### <はじめての韓国語会話コース>

ハングル文字が読めない方も受講可能です

6月～7月（全8回）募集開始：5月

#### <中級韓国語コース>

表現力を高めて、より豊富な韓国語を身につけます。

9月～11月（全8回）募集開始：8月

#### <フリー韓国語コース>

主に韓国語で授業を行います。

5月～7月（全8回）募集開始：4月

**問い合わせ** 上対馬振興部地域振興課

**（申込先）** ☎0920(86)3111



### 対馬クラシックギター講座

受講無料・要申込

**と き** 初回：5月31日（日）  
14:00～15:30（全11回毎月1回）

**と ころ** 対馬市交流センター2階リハーサル室  
**内 容** 初級コース（グループレッスン、アンサンプル形式）

**定 員** 10人（先着順）

**講 師** 橋口 武史氏

**申込期限** 4月20日（月）17:00

**そ の 他** レッスン用ギターあります。

**問い合わせ** 生涯学習課 ☎0920(88)2004  
**（申込先）**



ごんだゆういってしはい  
「権大夫一手支配」と呼ばれる改革を試みた

おおうら ごんだゆう  
大浦 権大夫 (? - 1665年)

江戸時代前期、3代藩主の宗義真の時に、対馬藩の土地支配制度を大改革し、藩の収入を上げることを試みたのが大浦 権大夫です。

江戸時代になると多くの藩で、土地支配改革が行われ「先祖伝来の土地を藩主から安堵されて領地経営をする」という武士像が崩され「城下町に住み、毎日お城に出勤して給料を受け取る」という武士像が一般的になりました。

権大夫は、対馬藩においてもこうした改革を進めようと試みた人物です。ただ、対馬藩の場合、ほとんどの武士が鎌倉時代から宗氏に仕えており、300年以上にわたって同じ土地に住み続けていた人たちでした。権大夫はこの伝統的な支配体制を崩すべく、藩主から強権を認められ、家老級の上級武士にさえ「改革に異論を唱えない」との誓約書を藩主に提出させました。

この大改革は「一手支配」と称される強権的な手法により断行され、一部、実を結び藩の収入は上昇し、義真による様々な公共事業へ利用されました。ただ、権大夫自身は、藩士たちからの強い反発と、自身の不透明な会計処理などを糾弾され、要職に配置した一族もろとも処罰されてしまいました。

今回は「名副代官」と呼ばれた賀島兵介を紹介します。



海岸寺・賀島兵介墓の近くにある大浦権大夫の石碑

## あんにょん！ 韓国語

問い合わせ／文化交流・自然共生課  
上対馬振興部地域振興課

☎0920(53)6111

☎0920(86)3111

### ‘집들이’ (チプトゥリ) 引っ越し祝いのパーティー

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ていますが、今月は韓国の文化をコラム形式で紹介いたします。

みなさん～アンニョンハセヨ。対馬市国際交流員の李庚津です。

3月になり韓国では学校や会社などほとんどのところが新年度を迎えました。日本は4月からなのでそろそろですね。

さて、この時期には引っ越しも多いと思いますが、韓国の집들이 (チプトゥリ) という引っ越し祝いのパーティーのことをご存じでしょうか。집들이 (チプトゥリ) は新しく引っ越した家に知人を招いてするお祝いのことです。結婚したばかりの新婚夫婦はもちろん転居した場合にも親しい友人などを招待してご馳走を振舞ったり、招かれた方は家の中を見物して回ったりします。

ところで、この집들이 (チプトゥリ) に行く時、持って行く贈り物がいつもとは少し違い、主にトイレトペーパーやティッシュ、または洗濯用洗剤を買って行きます。新生活をスタートさせるために必要な日用品であることもありますが、洗剤には泡のように財産や良い事がどんどん増えるようにという願いが込められています。もちろん果物やケーキなど一般的なものを持って行っても大丈夫です。今度韓国の方の家に招かれた時には집들이 (チプトゥリ) のことを話してみてもいいでしょうか。



対馬市国際交流員  
イ・キョンジン  
李 庚津



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↑

全国各地から対馬市に移り住み、それぞれの分野で市民の皆さんと協力しながら地域おこしに取り組んできた、島おこし協働隊員4人と外部集落支援員1人が、令和元年度をもって任期終了となります。活動に当たって市民皆さんから多様なご支援をいただき、ありがとうございました。

すがた なおみ  
**菅田 奈緒美**

外部集落支援員  
 着任日：平成27年4月1日  
 退任日：令和2年3月31日



まつば ようか  
**松葉 遙花**

教育コーディネーター  
 着任日：平成29年4月1日  
 退任日：令和2年3月31日

うえはら ゆみこ  
**上原 由美子**

エコツーリズムプランナー  
 着任日：平成29年4月1日  
 退任日：令和2年3月31日



もとくい むつみ  
**元杭 睦**

しまぐらしコーディネーター  
 着任日：平成30年7月1日  
 退任日：令和2年3月31日

いなぎ りみ  
**稲垣 理美**

学生研究員  
 着任日：平成31年4月1日  
 退任日：令和2年3月31日



## たすけあい通信

Vol.29

問い合わせ 対馬市社会福祉協議会 ☎0920(58)1432  
 対馬市地域包括ケア推進課 ☎0920(53)6111

今回は、鹿見・久原・女連（通称：SKU）の3地区の取り組みを紹介します。SKUでは、第2層協議体委員と3地区の区長が中心となって、困った時に誰かが支えてくれる、生活支援・居場所の一体的な取り組みを始めました。現在は、第2層協議体委員と3地区の区長が窓口兼実動部隊として機能し、今後活動に賛同してくれる人を増やしていく予定です。

「SKU助け合い活動」の立ち上げを住民へお知らせするために、居場所づくり活動として、昔ながらの杵と臼を使った「もちつき大会」や「3地区交流グラウンドゴルフ大会」を開催し、それぞれ40人を超える住民参加があり、楽しいひとときが過ごせたようです。

3地区で一緒に行事を行うことがないため、久々に会わせる顔に喜び、近況を伝え合う姿がありましたが、何よりも住民の一人ひとりが主役で、安心して元気に暮らしていく取り組みが始まり、これからの人生が楽しみになったに違いありません！



みなさんのお住まいの地域で【助け合い活動】を進めたいという方は、ぜひ、ご連絡ください。

## ご存じですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることで満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで（昭和40年4月1日以前に生まれた方に限る）任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。詳しくは、年金事務所または市役所年金担当窓口にお問い合わせください。

※国民年金の任意加入は、お申し出のあった日からとなります。



### 長崎北年金事務所の出張年金相談

- と き 4月15日(水) 14:00～17:00  
ところ 対馬市役所豊玉庁舎
- と き 4月16日(木) 9:00～15:00  
ところ 上対馬総合センター

★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 4月10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

### 賃貸住宅の退去時の原状回復のトラブルについて！



#### 【相談事例】

2年間住んだ賃貸アパートを退去した。敷金は家賃3か月分の150,000円支払った。たばこのヤニと臭いがひどいので、クロス張替費用を請求された。張替費用は、貸主負担ではないのか。

#### 【消費者へのアドバイス】

国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、通常の使用による損耗や経年変化による自然的な劣化、例えば日焼けによるクロス、畳の変色などは貸主の負担とします。しかし、壁の落書き、喫煙やペットを飼っていたことによるキズ、臭い、汚れなどは通常の使用方法を超える使い方によって生じたものとして借主の負担とされています。



ガイドラインに法的な拘束力はなく、契約書の内容が優先されるので、契約条項や「特約」の記載などを確認することが大切です。入居時に、家主や仲介業者などの貸主側と一緒に部屋の現状を確認し、メモや写真に撮り、証拠として残しておくことも大切です。



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		

### 引っ越しの季節になりました

引っ越しの際は、図書館から借りた本の返し忘れにご注意ください。  
使わなくなる図書館カードは窓口に戻していただいても構いません。

新刊



一般書

おうちすし  
簡単なおしゃれで  
可愛い

松本 やすゆき/著

伝統のちらし寿司から、最旬のラップにぎりやサラダ寿司まで、個性豊かな「おうちすし」レシピを大紹介！手土産やイベントごとに、ぜひ作ってみては？

新刊



児童書

子どもが喜ぶ  
人気の通園通学グッズ

メディアパルムック

子どもに作ってあげたい、レッスンバッグに体験袋、ランドセルカバーなど。生地選び方や縫い方のポイントも丁寧に解説。はじめてさんでもこの一冊で安心です。

新刊



おにぎりは  
どこからきた？

こめま としろろう/著・画

おにぎりのこと、どこまで説明できる？子どもの好奇心、大人も知らなかったことがたくさんあるのです。知らない世界が見えて、親子の会話もひろがる絵本です。

新刊



だれもしらない  
図書館のみみつ

北川 チハル/著  
石井 聖岳/画

ここは、夜長森図書館。やさしい司書のしおりさんもしらない真夜中ののみみつ。オルゴールの合図とともに、本たちが目を覚まします。

3月

## 税務課夜間窓口

問い合わせ  
税務課 ☎0920(53)6111

税務課

27日(金)・30日(月)・31日(火)

各振興部・行政サービスセンター  
30日(月)・31日(火)

午後8時まで開いています

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)



比田勝～博多航路の混乗便は、  
3月7日から3月31日まで運休します。

新型コロナウイルス対策のため、運休いたしますが、4月1日以降につきましても運航は未定のため予約の受け付けは行っていません。運航再開が決まりしだい改めてお知らせします。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、運航に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

－ 問い合わせ －

JR九州高速船(株) ☎092(281)2361

対馬市政策企画課 ☎0920(53)6111

## お知らせ

### 3月は「自殺対策強化月間」です

卒業や就職、転勤など、3月は生活環境が大きく変わることも多く、悩みやストレスを抱えやすい時期でもあります。もし強いストレスを感じていたり、自分のところが病気ではないかと思ったときは、一人で悩まずに相談しましょう。また、周囲の人は、発言や行動などの中から何らかのサイン（SOS）に気付いてあげることが大切です。サインに気付いたら「眠れていますか？」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

#### ●主な相談窓口

よりそいホットライン（24時間対応）

☎0120(279)338

こころの健康相談統一ダイヤル(9:00～17:45)

☎0570(064)556

対馬保健所（9:00～17:45）

☎0920(52)0166

対馬市福祉課（8:45～17:30）

☎0920(58)1119

SNSでも相談できます。「厚生労働省 SNS相談」で検索してみてください。

### 4月1日から長崎地方気象台の電話窓口が変わります

平日の日中

☎095(811)4861 8:30～17:15

夜間・休日（自動音声による気象情報）

☎095(824)4172 終日利用可

自動音声による気象情報の利用方法はこちら➡



また、旧巖原測候所転送電話は同日廃止となりますので、お問い合わせされる場合は長崎地方気象台へお願いします。

●問い合わせ 長崎地方気象台 ☎095(811)4861

### 琴郵便局における対馬市委託業務が休止します

琴郵便局舎の耐震工事に伴い、対馬市委託業務（住民票、戸籍、印鑑証明、税務証明等の発行）を休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

休止期間 4月11日(土)～5月31日(日)

●問い合わせ 対馬市市民課 ☎0920(53)6111

## イベント

### 縁結びイベント

要申込

「一緒にバーベキューで盛り上がりましょう！」

- とき 5月16日(土)14:30～
- ところ 対馬市内（詳しくは参加決定者に通知）
- 対象 20～40代の独身男女
- 定員 各20人ずつ（最少催行人数各10人ずつ）  
※応募多数の場合、抽選になることがあります。
- 参加費 男性5,000円 女性3,000円
- 申込方法 「幸せの島縁結び対馬」で検索
- 申込期限 5月1日(金)17:00
- 問い合わせ 対馬市社会福祉協議会  
☎0920(58)1437

## 募集

### 被害者支援員養成講座受講者（第19期）

要申込・受講無料

- 目的 犯罪被害者支援活動に必要な知識、技術を習得し、支援活動に従事することができる人材（ボランティア）育成
- 受講資格
  - ・20歳以上の方
  - ・被害者支援に関心があり、ボランティア活動に意欲のある方
  - ・全講座の7割以上を受講可能な方
  - ・全講座修了後に行う実践的な研修に参加できる方
- 申込方法 履歴書1通と課題（400字程度の作文：テーマ「志望動機並びに犯罪被害者支援について思うこと」）を提出
- 申込期間 4月1日(水)～5月15日(金)
- 講座
  - ・期間 6月～11月(第2・4土曜日) 13:00～16:00
  - ・場所 長崎犯罪被害者支援センター(公財)長崎犯罪被害者支援センター
- 問い合わせ(申込先) ☎095(820)4978  
〒850-0057 長崎市大黒町3-1

## ヤマネコ目撃情報募集中

皆さんからの目撃情報をもとに、ツシマヤマネコの交通事故対策に取り組んでいます。

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





〒812-0020  
福岡市博多区対馬小路10-22 AEC天神東ビル4F  
☎092(292)7030 FAX092(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.11

～福岡で活躍する対馬ゆかりの方々を紹介します～

### 対馬での思い出

やんちゃな学生生活を送っていた中学時代(笑)とある事をきっかけに、対馬高校に入学するとすぐ空手部に入部しました。県大会で優勝し、対馬に優勝旗を持って帰った時には長崎新聞に掲載してもらい、とてもうれしかったことを今でも覚えています。「何事も、やればできる！」その精神は今でも生かれています。

### 糸瀬 努さん(56歳)

福岡県大野城市在住 上県町女連出身

対馬高等学校卒業後、将来につながる仕事は何かを模索。空港関連の知人から大手外食産業のtohoコーヒグループを紹介され従事。配達担当から3年後、ルート営業責任者に抜擢。そこで営業の面白さを知る。その後、独立して海外輸入ブランドの会社を18年間経営。経営者としての経験を積み重ね現在に至る。



チタンコーキング施工  
(空気触媒)

革ラボ福岡 レザーや革製品全般の染め修復、修理の専門店  
福岡県大野城市平野台2-11-6 ☎050(1251)2708

★詳しくは 革ラボ福岡で

### 故郷 対馬への思い

これまで色々な職種に30年以上携わってきた中で、沢山の人と出会いました。その人脈を生かし、現在は技術職の会社とタイアップして会社を運営しています。

私の役割は、これまで築いてきた沢山のつながりを生かして対馬に恩返しをすることだと思っています。

来年までには、対馬で技術職人を育て、対馬に居ながらも安心して福岡での仕事に関わってもらえるようなシステムを作りたいです。

母校である対馬高校の後輩たちに、自分の経験や苦労話、夢などを語れる日がくるように頑張ります!!

## 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 赤牛のレモンソース炒め



#### 材料(4人分)目安

対馬赤牛	160g
たまねぎ	140g
バター	6g
おろしにんにく	0.6g
こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2	
みりん	小さじ2
料理酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ2

調味料

#### 作り方

- ① たまねぎを1cm幅程度にスライスする。
- ② バターを熱し、おろしにんにくを香りがするまで炒める。
- ③ ②に赤牛を加え、色が変わりだしたらたまねぎを加えてさらに炒め、調味する。







一人分の栄養価

エネルギー	145kcal
たんぱく質	8.5g
カルシウム	11mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	1.0g



子どもたちに大人気のメニューです。脂ののった赤牛もレモンを加えることでさっぱりと仕上げるすることができます。今回は地元の食材として対馬赤牛を使用しましたが、牛肉や豚肉で作ってもおいしいですよ。

人口・世帯数

人口・世帯数		市全体		転入		出生	
男		14,991人		 59人		 14人	
女		15,280人					
合計		30,271人		転出		死亡	
世帯数		15,056世帯		 73人		 52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)	1 (-4)	1 (0)	2 (-4)
死者数	本年(昨年比)	0 (0)	0 (-1)	0 (-1)
負傷者数	本年(昨年比)	1 (-4)	1 (+1)	2 (-3)

火災発生情報

発生件数	
本年(昨年比)	1 (-2)

ひとつずつ  
いいね!で確認  
火の用心



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)
泉	永野 雄也	(64歳)	鹿見	荒木美保子	(85歳)	濃部	犬束イチ子	(80歳)
古里	扇 喜世	(91歳)	三根浜	多田 常夫	(84歳)	宮谷	津江 光子	(96歳)
浜久須	武田 勇毅	(82歳)	仁位	阿比留美代子	(89歳)	宮谷	大島 精一	(93歳)
舟志	古藤志磨子	(98歳)	千尋藻	三原 勳	(86歳)	天道茂	須賀テル子	(89歳)
舟志	畑島美代子	(92歳)	曾	村山 秋雄	(87歳)	今屋敷	武末 節子	(87歳)
五根緒	橘 スマ	(105歳)	唐洲	阿比留輝雄	(76歳)	大手橋	初村 知子	(51歳)
琴	米田 宣敏	(80歳)	廻	中庭美代子	(89歳)	国分	福本 春枝	(90歳)
小鹿	今別府美恵子	(80歳)	焼松	上野 君子	(86歳)	久田道	平間 義信	(73歳)
小鹿	扇 セツヨ	(74歳)	瀬原第2	中島 政彦	(63歳)	豆酸浜町	廣幡 キヨ	(93歳)
下町	小茂田福江	(94歳)	西高浜	塩田トミヨ	(96歳)	豆酸浜町	主藤トメ子	(89歳)
西津屋	前野 幸子	(91歳)	根緒	阿比留ユキエ	(90歳)	豆酸浜町	阿比留宏毅	(38歳)
深山	江藤 博	(90歳)	緒方	大田 良一	(86歳)	阿連	上原 洋昭	(35歳)
瀬田一区	小宮 琴枝	(78歳)	芦浦	兒島 孝之	(94歳)	椎根	西山 建藏	(70歳)
御園	原田 實雄	(72歳)	芦浦	箱崎 二雄	(87歳)	久根浜	中尾 菊枝	(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。

2月の市長の動き

- 2日 対馬島の合唱祭
- 4日 対馬栽培漁業振興公社理事会
- 7日 島おこし協働隊活動報告会
- 17日 総合戦略推進会議
- 20日 長崎しまフェア (長崎市)
- 21日 (株)ジャパンシーフーズ むらおこし特産品コンテスト「経済産業大臣賞」受賞祝賀会

※太字は島外出張



# 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 (大塚寛朗)	1・14・15	☆リウマチ外来 (健成クリニック)	18
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	15	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	17
循環器科 (山口圭祐)	6・13・20・27	☆脳外科 (長崎医療センター)	10
循環器科 (井口 創)	1・8・15・22	眼 科 (九州大学病院)	1・15
☆皮膚科 (長崎大学病院)	9・10・23・24	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・2・8・9・15・16・22・23・30
☆皮膚科 (九州大学病院)	15	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	6・7・20・21
糖尿病外来 (福岡大学病院)	14	乳腺外来 (永尾修二)	2・9・16・23・30
泌尿器科 (九州大学病院)	2・9・16・23・30	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (大塚寛朗・八坂貴宏)	1・8・15・22
☆泌尿器科 (原三信病院)	17	☆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)。	
☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	24	◎腫瘍外来の受付時間は13:00~15:00となっております。	

## 長崎県上対馬病院 ☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼 科	1・8・15・22
耳鼻咽喉科	7・21
整形外科	14・22
泌尿器科	2・16
循環器内科	17
神経内科	7
脳神経外科	10
精神科	7・8
小児科	7・14・21・28
産婦人科	2・9・16・23・30

## 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。お気軽にご利用ください。

と き	ところ / 担当
4月16日 (木)	峰町保健福祉センター 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) 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

3月 生まれ  
お誕生日 おめでとう

今月お誕生日を迎える子どもたちを紹介します!!

夕莉お誕生日おめでとう♡  
いつもニコニコ笑顔で癒してくれてありがとう!これからも元気で皆に愛されるゆうちゃんに育ってね♡パパ・ママより  
さいとう ゆづり  
**斉藤 夕莉ちゃん**  
3/8生まれ(1歳)美津島町



莉緒ちゃん生まれてきてくれてありがとう♡お散歩が大好きな莉緒ちゃん♡これからも、パパ、ママ、じい、ばばとたくさん遊んで、おでかけて、楽しい思い出作ろうね。  
おおishi りお  
**大石 莉緒ちゃん**  
3/26生まれ(1歳)豊玉町



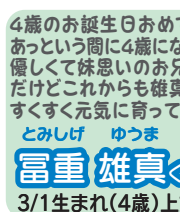
なゆの笑顔は家族みんなを幸せしてくれる天使の笑顔♡我が家のアイドルなゆちゃん、生まれてきてくれて本当にありがとう!!お父さんお母さんより  
かんざき なゆ  
**神崎 椰由ちゃん**  
3/15生まれ(1歳)厳原町



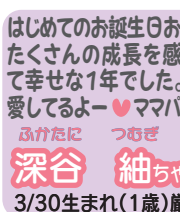
遥葵、2歳の誕生日おめでとう♡ニコニコ笑顔の遥葵に毎日癒されています♡これからもお姉ちゃんと仲良く元気いっぱいの子に育ってね♪  
へいま はるき  
**平間 遥葵くん**  
3/26生まれ(2歳)上対馬町



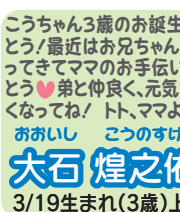
神様に命を吹きこまれたその日から、ここに生まれてきてくれてありがとう♡その思いはこれからもずっとです♡対馬の、力強い春の息吹のように、かっぴい大きくなってね♡父母。  
さいとう ふき  
**齊藤 吹ちゃん**  
3/1生まれ(1歳)美津島町



4歳のお誕生日おめでとう♪あつという間に4歳になったね!優しくて休まないお兄ちゃんだけこれから雄真らしくすくすく元気に育ってね!♡  
とみしげ ゆづま  
**富重 雄真くん**  
3/1生まれ(4歳)上対馬町



はじめてのお誕生日おめでとう。たくさんの成長を感じられて幸せな1年でした。つむ愛してるよ♡ママパパより  
ふかたに つむぎ  
**深谷 紬ちゃん**  
3/30生まれ(1歳)厳原町



こうちゃん3歳のお誕生日おめでとう!最近はお兄ちゃんらしくなってきたママのお手伝いありがとう♡弟と仲良く、元気に大きくなってね! トト、ママより  
おおishi こうのすけ  
**大石 煌之佑くん**  
3/19生まれ(3歳)上県町



1歳のお誕生日おめでとう♡毎日笑顔にさせてくれてありがとう♡いつも元気な月ちゃん♡そのまもの、おてんば娘でいてね♡  
みたらい つぎの  
**御手洗 月乃ちゃん**  
3/1生まれ(1歳)美津島町



2歳のお誕生日おめでとう♡まだまだ甘えん坊だけど♪未っ子らしく逞しい男の子になってね♡悪ガキだけど、笑顔をありがとう♡  
よしむら あお  
**吉村 蒼桜くん**  
3/22生まれ(2歳)美津島町



1歳のお誕生日おめでとう♡毎日癒しと笑いをありがとう♡これからも元気にすくすく成長してね♪みんな乃愛が大好きだよ♡  
おやま のあ  
**小山 乃愛ちゃん**  
3/10生まれ(1歳)厳原町

毎月たくさんの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日までにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

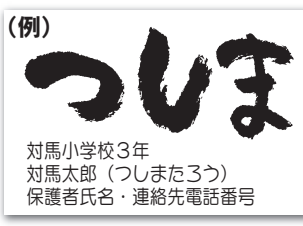
あなたの書いた文字が『広報つしま』の表紙を飾ります

『つしま』の題字を募集!

顔写真が入ります。 この文字です。

令和2年「4月号」から令和3年「3月号」までの1年間分の題字を募集します。応募いただいた中から毎月1名のお子様、顔写真付きで広報の表紙を飾っていただきます。

- 対象 令和2年4月以降、市内の小学校に在学する児童
  - 応募方法 市販の半紙を横にして毛筆ひらがなで「つしま」と横書き「小学校名」「氏名(ふりがな)」「4月以降の新学年」「保護者氏名」「連絡先電話番号」を記入し「顔写真」と一緒に郵送または持参してください。  
※学校名や名前などはペン字書きでも構いません。  
※半紙は折りたたんでいても構いません。
  - 応募先 〒817-0012 厳原町日吉301 合資会社 厳原印刷所 広報つしま「題字募集係」まで
  - 応募期限 4月30日(木)
- ※応募多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。初めての方を優先します。抽選結果は、広報紙の発行をもって代えさせていただきます。
- 問い合わせ 広報業務受託業者 合資会社厳原印刷所 ☎0920(52)0665



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

●発行 対馬市 〒817-8510 長崎県対馬市厳原町国分1441 ☎0920(53)6111 FAX 0920(53)6112 Mail tsushina@city-tsushima.jp HP http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

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。