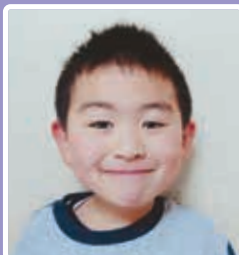


広報

6

2025
(令和7年)

今月号の題字

久田小学校 2年生
にしむら いっほ
西村 一歩くん

特集

災害から命を守るために

対馬市からの防災情報などはここから発信中！



アットインフォカナル

@InfoCanal

Android端末を
ご利用の方は
こちらiOS端末を
ご利用の方は
こちら

普段お使いのスマートフォンやタブレットにインストールしてご利用ください

非常時の持ち出し品・備蓄品

チェックリスト ☒※非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリストとして
お使いください。

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 健康保険証
- ☐ 身分証明書
(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)
- ☐ 印鑑

情報収集
用品

- ☐ 携帯電話(充電器を含む)
- ☐ 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- ☐ 広域避難地図(ポケット地図でも可)
- ☐ 筆記用具

清潔・健康
のための
もの

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 着替え(下着を含む)
- ☐ ウェットティッシュ

食料など
(3日分)

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水

便利品
など

- ☐ 防災ずきん・ヘルメット
- ☐ 懐中電灯(予備電池を含む)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マスク
- ☐ ビニール袋
- ☐ 毛布
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 雨具(レインコート、長靴など)
- ☐ レジャーシート



その他

- ☐ 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- ☐ その他自分の生活に欠かせないもの

重要

ほかにも、家庭で必要なものは
日頃から備えておきましょう。

つしま 6

目次 CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 3 みんなの広場 No.1
- 4 特集
災害から命を守るために
- 8 みんなの広場 No.2
- 8 市役所インフォメーション
○「対馬市プレミアム付商品券」を販売いたします
○対馬市議会議員一般選挙の当選者のお知らせ ほか
- 14 わがまち再発見 文化財のみかた
多久頭魂神社の経典
あんにょん!韓国語
韓国の選挙は?
- 15 島おこし協働隊活動レポート
対州馬保存・活用支援担当 中屋 桜 隊員
たすけあい通信
ボランティア活動保険、ボランティア行事
用保険などのご案内
- 16 年金コーナー
国民年金の加入手続きについて
対馬市消費生活相談所だより
警察を名乗る電話に注意!
- 17 みんなで取り組もうSDGs
“デジタル波絵馬”に「海の未来への
願い」を込め、万博会場へ届けよう!
図書Navi
新刊情報
- 18 情報BOX
- 19 対馬市福岡事務所レポート
新しく「つしまチカラサポートショップ」に
認定したお店を紹介します!
朝ごはんコンテスト優秀賞
安くて栄養のある朝ご飯
- 20 数字でみる対馬市・おくやみ
- 21 特別診療案内

まちかどウォッチング

身体を動かして自然を感じよう 5/11



城 下町ウォーキングが清水が丘グラウンドを発着点として開催されました。参加者は、久田のお船江跡までの往復約5kmのコースを元気に歩きました。美しい新緑と海を眺めながら足取り軽やかにウォーキングを楽しみました。

黒帯を目指して!

5/11



全 世界空手道連盟新極真会福岡支部対馬道場の道場開きが厳原町久田のありあけ会館で行われました。道場開きでは、みどりけんじ緑健児代表理事が挨拶を行ったのち、道場開き稽古が行われ、基本稽古や移動稽古・組手の稽古などの厳しい稽古が行われました。

観音寺に還ってきました

5/12



観 音寺（豊玉町小綱）に12年半ぶりに観世音菩薩坐像が還ってきました。この日観音寺では、檀家など約30人が参加して法要が執り行われました。観世音菩薩坐像は、6月15日まで対馬博物館で特別公開されました。



心一つに全力で楽しもう

5/11



来 年3月で閉校する豆酏小学校（児童4人）と豆酏中学校（生徒5人）の最後の合同運動会が、豆酏中学校のグラウンドで行われました。児童生徒9人全員が、最後の運動会を盛り上げ、卒業生や保護者、地区の住民の方々も加わり、豆酏での運動会を楽しみました。

新しい市議17人が決定！

5/19



対 馬市議会議員一般選挙の投票が5月18日に行われ、19日に当選した17人が、対馬市議場で行われた当選証書付与式に参加しました。庄司智博選挙管理委員長から当選証書が当選者全員に手渡され、新たな4年間のスタートを切りました。※関連情報は9ページを確認。

先人の美拳を後世に

5/27



日 露・対馬沖海戦120周年記念追悼慰霊祭が上対馬町の殿崎で行われました。対馬沖に眠る御霊に黙祷を捧げ、玉串奉納・献花などが行われました。式の最後には、英霊が眠る沖ノ島方面に向かって「海ゆかば」を参加者全員で合唱しました。

みんなの広場 No.1

3回目の最高賞受賞

5月24日、対馬市交流センターで「第64回長崎県おいしい品評会」が行われました。グラム物127点、箱物15点が出展。花どんこ・どんこ・香信厚物・香信中肉の各部門で審査され、上県町の原野貢・たづるさんご夫婦が花どんこ箱物部門で最高賞の農林水産大臣賞を受賞しました。



祝 白寿おめでとうございます



藤島 次枝さん(美津島町)
大正15年5月13日生まれ

99歳を迎えられた藤島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。

災害から命を守るために

ゲリラ豪雨や台風などによって、災害が発生しやすい季節が間もなくやってきます。毎年のように発生する災害に対し、私たちは「命を守る行動」をとらなければいけません。しかし、準備なしにいきなり行動を起こすことはできません。日ごろからの準備や心構えが私たちの命を守るのです。

発表される情報に注意を！

避難情報などをお知らせする際、警戒レベルを5つの段階に分けて発表しています。災害が切迫しているか既に災害が発生しているレベル5になる前には、危険な場所から避難する必要があります。レベルの「数字」とそれぞれに振り分けられた「色」に注意しておきましょう。

警戒レベル		避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b>
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

### 避難行動とは

#### 立ち退き避難



避難所への移動



安全な場所への移動  
(親戚や友人の家など)



近隣の高い建物などへの移動

#### 屋内安全確保



建物内の安全な場所での  
退避(2階など)

## 避難について知っておくべきポイント

- 避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。
- 避難先は、避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

## 市が開設する指定緊急避難所

対馬市では、台風や大雨などによって災害が発生する可能性がある場合、右の10施設に指定緊急避難所を開設します。避難所が不足する場合には、そのほかの施設に避難所を開設します。

### ★避難所には必要な物を持参してください

避難所は、原則、避難するための場所のみ提供します。災害が発生する前に、避難所での食料や着替え、毛布など滞在できる準備をしてください。

- 対馬市交流センター（厳原地区公民館）  
【厳原町今屋敷661-3】
- 豆酸中学校体育館【厳原町豆酸510】
- 佐須窓口センター【厳原町小茂田713】
- 美津島文化会館【美津島町雞知甲1287-1】
- 豊玉文化会館【豊玉町仁位370】
- 峰地区公民館【峰町三根451】
- 中対馬開発総合センター【峰町佐賀608-1】
- 仁田地区コミュニティセンター【上県町檉滝1061-1】
- 上県町地域福祉センター「喜多の苑」  
【上県町佐須奈乙339】
- 上対馬総合センター【上対馬町比田勝575-1】



# 力を合わせて災害を乗り越えよう！

## ●●●●●●●● 地域で防災力を高める ●●●●●●●●

防災は、自分たちを守るために自ら動く「自助」、国や県、市などの行政や消防団などの公的機関が対応する「公助」、そして、地域の人たちが互いに協力して乗り越える「共助」の3つの力が合わさって成り立ちます。そのどれか一つでも欠けると、地域の防災力は弱くなり、不運にも災害に遭遇することにつながってしまいます。

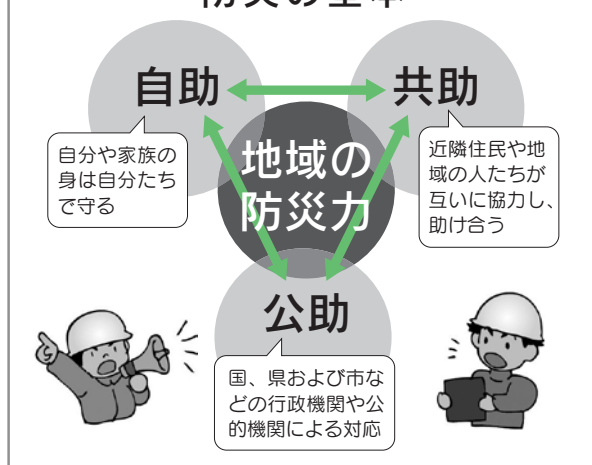
## ●●●●●●●● 共助の一つ「自主防災組織」 ●●●●●●●●

災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織が自主防災組織です。

平常時には防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給食・給水などの活動を行います。

自主防災組織は、災害が起きてから活動をするのではなく、災害が起きる前から活動することができ、災害に備える活動ができます。また、災害発生直後の公助の手が届かないときに、住民同士で協力して活動することで、より災害から身を守ることができます。対馬市では、自主防災組織の結成や運営に対する補助金などを通じて、市民の皆さんがもしもに備える支援を行っています。

## ● 防災の基本 ●



助かろう



普段から災害に備え、早めに避難して、まず自分が無事に助かろう！

助けよう



防災の知識と技術を身につけて周りの人を助けよう！

助け合おう



お年寄り、障がいがある方、小さな子どもなどに気を配り、みんなで助け合おう！

## 力を合わせて災害を乗り越えよう！

災害が発生した際、避難している人たちの支援や、がれきの撤去など、復旧・復興の作業を自発的に行う、災害ボランティアの力が必要となります。近年対馬でも、豪雨災害など、局地的に災害が発生することが増えてきました。さらに、がれきの撤去や家屋の片付けなど、地域の住民だけでは対処できない事態が発生しています。もし、対馬のどこかで災害が起こった際、被災した人たちの支援する活動が必要となれば、まず、対馬に住む私たちが被災地域に駆けつけ、支援する必要があります。



大雨で浸水被害に遭った家の片付けを行うボランティア

## 事前の準備と心構えで、迅速な支援を



いざ、ボランティアとして活動をする際、被災地で効果的な支援を行うためには、しっかりとした準備と、災害や支援に対する知識が必要となります。ボランティアを受け付ける対馬市災害ボランティアセンターでは、災害が発生する前に、災害ボランティアの登録者を募集しています。日ごろから災害ボランティアとして登録することで、研修や訓練に参加したり、情報の共有を行うことができるため、いざという時、ボランティアとして迅速に活動することができます。

対馬市災害ボランティア  
新規登録者募集は  
こちらから！



問い合わせ・申込  
対馬市社会福祉協議会  
☎0920(58)1432

# 防災・行政情報を伝える新し

対馬市では、災害時の情報伝達や市や地区からのお知らせを、各家庭の音声告知放送端末や屋外のスピーカーから、音声だけで伝えていましたが、今年4月より、これまでの音声だけでなく、皆さんがお持ちのスマートフォン（タブレット）で情報を受信し、文字でもお伝えできるようになりました。（一部機種では音声による読み上げも行います）これにより、防災情報など、命を守るために必要な情報を、より確実にお伝えすることができます。

音声と文字で  
より分かりやすく！

皆さんが持ち歩くスマートフォンに  
直接お知らせを配信します！



実際のアプリ画面  
(iOS版)

このような情報が、いつでもどこでも確認できます！



大雨による  
通行止めのお知らせ



ニセ電話詐欺の  
注意を呼びかける  
お知らせ



対馬市ホームページや  
防災関連情報のホーム  
ページへも簡単に  
アクセスできます

IP告知端末機は、令和8年3月末までに  
順次使用ができなくなります。



IP告知端末機  
(令和7年5月より回収開始)



# いシステムを整備しています

## スマートフォン向け防災アプリ【アットインフォカナル】インストール方法



※画面のレイアウトなどはお使いの機種やOSのバージョンにより異なる場合がございます。  
全て無料でご利用いただけますが、ダウンロードなどに係る通信費はご利用者負担となります。

**1 アプリのダウンロード**

Androidをご利用の場合



Playストアで「インフォカナル」と検索しインストール、または上のQRコードを読み込んでください。

iPhoneをご利用の場合



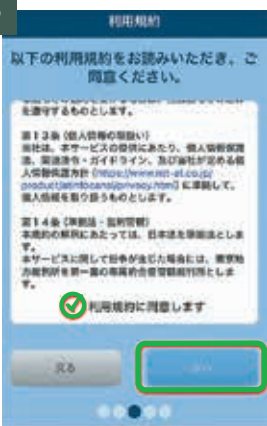
Appストアで「インフォカナル」と検索しインストール、または上のQRコードを読み込んでください。

**2**



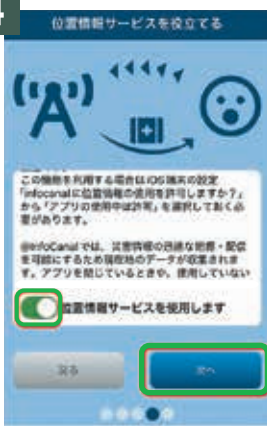
アプリを起動すると最初に操作説明が表示されますのでお読みになり「次へ」。

**3**



利用規約を最後までスクロールし、同意にチェックを入れ「次へ」。

**4**



位置情報サービスの使用を許可し「次へ」。

**5**



「」→「購読設定」→「一覧から探す」→「対馬市」を選択

**6**



希望の地域を選択し、利用者情報を設定。  
※複数の地区を設定することが可能。

**7**



登録した内容が表示されていることを確認し「設定」。完了表示がでたら「閉じる」。

**8**



設定が完了すると、メッセージが届きます。これで初期設定は終了です。アプリは閉じて構いません。自動で情報を受信します。

対馬市では、新たな防災行政情報伝達システムを整備し、緊急時の情報発信だけでなく、平時の市民生活に必要なお知らせも発信することで、市民の皆さんとのコミュニケーションを深め、もしもの時に備えてまいります。一人でも多くの市民の皆さんへ必要な情報が届きますよう、防災アプリ「アットインフォカナル」のご利用をお願いします。

問い合わせ：地域安全防災室 ☎0920(53)6111

## 中学生のスポーツの祭典

5月24日・25日・27日、第66回対馬市中学校体育大会（球技・武道）が行われました。雨で軟式野球とソフトテニスが順延になりましたが、県大会出場を目指して熱戦が繰り広げられました。

主な結果は以下のとおりです。（敬称略）

- ◎バレーボール男子……1位 雞知・比田勝・大船越合同チーム 2位 東部
- ◎バレーボール女子……1位 雞知 2位 仁田・大船越合同チーム
- ◎バスケットボール男子…1位 久田 2位 厳原
- ◎バスケットボール女子…1位 雞知 2位 厳原
- ◎ソフトテニス男子団体…1位 厳原 2位 雞知
- ◎ソフトテニス女子団体…1位 厳原 2位 比田勝
- ◎ソフトテニス男子個人…1位 田中蒼士・中尾莉玖(厳原)  
2位 小宮颯太・松下雅和(豊玉)
- ◎ソフトテニス女子個人…1位 大東麗奈・安田羽優(厳原)  
2位 田中穂望・江嶋萌々(雞知)
- ◎剣道男子個人………1位 吉野柊斗(厳原) 2位 美佐保健翔(厳原)
- ◎剣道女子個人………1位 初村由羽(厳原) 2位 吉野心音(厳原)
- ◎軟式野球………1位 厳原 2位 雞知



結果はこちら



## 市役所インフォメーション

### お知らせ

## 里山景観回復事業費補助金のお知らせ

補助金を活用して、道路沿いの耕作放棄地解消に取り組んでみませんか。

### 補助対象者

2人以上で構成されたグループ、地区および任意の団体など

### 補助対象農地

対象農地：国、県、市道沿い、およびその他市長が認める1a以上の農地（1申請の上限面積50a）

### 補助内容

#### 1. 重機等借上げ事業（初年度のみ）

耕作放棄地である農地を伐根および耕起するための重機など借上げ経費を助成します。

補助率：8/10

補助限度額：10a当たり40,000円

#### 2. 耕起整地事業

今後耕作放棄地となりうる農地維持のため、耕起に使用するトラクターなどの機械借上げ経費を助成します。

補助率：8/10

補助限度額：10a当たり8,000円

#### 3. 景観作物等植栽事業（複数年対象）

景観作物を作付けするにあたって必要な種子、苗などの購入費（肥料、資材含む）を助成します。

補助率：8/10（10a当たり10万円を上限とする。）

対象景観作物 ひまわり、コスモス、レンゲ、その他市長が認める景観作物  
（菜の花、クローバー、マリーゴールドなど）

問い合わせ 農林しいたけ課 ☎0920(53)6111



## 「対馬市プレミアム付商品券」を販売します

市内の消費拡大および地域商工業の振興を目的として、対馬市プレミアム付商品券を販売します。総額5,000円分の商品券を3,000円で購入することができます。（プレミアム率67%）

総数50,000冊を用意していますので、前日から並ぶなどしないよう周辺環境にご配慮願います。

**対 象** 購入日時点で対馬市に住民票があり、住所などを公的機関が発行する本人確認書類などで確認できる方（年齢制限はありません。）

販売期間中に誕生した新生児も氏名・住所などが証明書で確認できれば対象とします。

**販売価格** 1冊あたり5,000円（1,000円×5枚）の商品券を3,000円で販売

※一人2冊まで購入可能

※販売総数50,000冊

**販売期間** 7月1日（火）～7月31日（木）

**利用期間** 7月1日（火）～10月31日（金）

**販売窓口** 対馬市商工会（厳原本所、中部支所、北部支所、美津島支所、旧峰支所、旧上県支所）

※平日限定、10:00～16:00まで

※7月1日～7月4日までは上記全窓口で販売

※7月7日以降、厳原、中部、北部は全平日、美津島（月・水・金）峰、上県（水）の販売

**購入申請書類** 広報つしま6月号に2枚同封（同一世帯用、代理購入用）その他商工会窓口、市ホームページから入手可能

**利用可能店舗** 対馬市ホームページ、対馬市商工会ホームページなどで随時更新します。

※プレミアム付商品券取扱加盟店にはポスター、POPなど掲示予定

※本商品券は商工会会員店舗でお使いいただけます。

※商工会会員の加盟受付は随時行っています。商工会への加盟希望は直接対馬市商工会へご連絡ください。

**そ の 他** ※7月1日～7月4日は混雑緩和のため同一世帯と代理購入で窓口を分けて販売します。

※駐車台数には限りがありますので、できるだけ車に乗り合わせいただくか公共交通機関などの利用をお願いします。

※故意の有無にかかわらず、虚偽、重複購入などの不正行為が発見された場合、速やかに返還いただきます。返還に応じない場合は、関係機関（警察など）へ情報提供を行います。

**問い合わせ** 観光交流商工課 ☎0920(53)6111

対馬市商工会 ☎0920(52)0460

## 対馬市議会議員一般選挙の当選者のお知らせ

5月18日の対馬市議会議員一般選挙で新しい市民の代表 17人が決まりました。

任期 令和7年6月1日～令和11年5月31日まで



東 圭一



安田 寿和



黒田 昭雄



佐伯 達也



吉野 元



大浦 孝司



内山 吉寿



諸松 瀬里奈



糸瀬 雅之



針谷 広己



脇本 啓喜



波田 政和



上野 洋次郎



島居 真吾



坂本 充弘



春田 新一



陶山 莊太郎

（敬称略）

**問い合わせ** 選挙管理委員会事務局 ☎ 0920(53)6111

## 令和7年度男女共同参画週間キャッチフレーズが決まりました

**6月23日～29日は男女共同参画週間**  
**「誰でも、どこでも、自分らしく」**



市民の皆さん一人一人の  
取り組みが必要です



- 家事・育児・介護は、家族みんなで協力
- 学校では、子どもの個性や自主性を大切に
- 地域づくりは、みんなで共に
- 男女ともに、働きやすい環境づくり

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

## STOP! DV・児童虐待 DVは「夫婦間の問題」だと思いませんか？

「これってDVかな？」 「今すぐパートナーから逃れたい」 「子どもたちのことも心配」 など  
子どものためにも、一人で悩まず相談してください。



DV相談プラス 24時間受付 ☎0120(279)889（つながはやく）  
子どもの虐待に関する相談 ☎189 ※虐待通告は24時間365日対応

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

## 「地域の身近な相談相手」行政相談委員を紹介します

行政相談委員は、地域住民の身近な相談相手として、行政全般についての苦情や要望・意見などを受け付け、相談者への助言や関係行政機関への通知などを無報酬で行っています。

下記の方々が、総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。委嘱期間は令和9年3月31日までです。

(敬称略)	
氏 名	住 所
天 野 詩 子	厳 原 町
根 ム 英 夫	美 津 島 町
堀 喜 久	豊 玉 町

(敬称略)	
氏 名	住 所
平 山 浩 美	峰 町
阿比留 保 則	上 県 町
井 川 吉 徳	上 対 馬 町

問い合わせ 総務課 ☎0920(53)6111



## 個別型女性がん検診のお知らせ

子宮頸がんは日本人女性の76人に1人、乳がんは9人に1人がかかるといわれますが、初期には自覚症状がほとんどありません。検診が早期発見の決め手です。この機会にぜひ受診しましょう！

### 〈対馬病院〉

検診項目	検査内容	対 象 者	時 間	費 用
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上 ※令和6年度に市の検診を受けていない方	月・火・水 11:00～	2,000円
乳がん検診	マンモグラフィー	40歳以上 ※令和6年度に市の検診でマンモグラフィー検査を受けていない方	月～金 (木は午前のみ) 10:30～／14:00～	2,000円

※希望受診日の4日前までに電話予約してください。

### 〈上対馬病院〉

検診項目	検査内容	対 象 者	時 間	費 用
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上 ※令和6年度に市の検診を受けていない方	木（第1・3・5のみ） 11:00～	2,000円

※希望受診日の3日前までに電話予約してください。

**対 象** 5月の集団型女性がん検診を受診できなかった方

**受診期間** 6月2日（月）～ 12月25日（木）

**申 込 先** 健診コールセンター ☎0920(58)7011 *平日9:00～16:00

**そ の 他** 検診結果の発送は約2か月後になります。

受診できる人数に限りがありますので、お早めにご予約ください。

現在、気になる症状がある方は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

発熱などの風邪症状や強い倦怠感がある場合には、受診日の変更をお願いします。

*子宮頸がん検診…分娩や急な手術が入った時は受診できない場合があります。

月経中は受診できません。すでに予約がお済みの場合、予約の変更をお願いします。

*乳がん検診………月経が終了して5日経過した頃は乳腺の張りが少なく、受診に最適な時期です。

ペースメーカー植込みや頭部シャント術・豊胸手術を受けた方、妊娠・授乳中の方、乳がんで治療を受けた方などは受診できません。



女性がん検診無料クーポンをお持ちの方も、現在予約受付中です。

【無料クーポン対象者】子宮頸がん：平成16年4月2日～平成17年4月1日

乳がん：昭和59年4月2日～昭和60年4月1日

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116

南地区保健センター ☎0920(52)4888

## 後期高齢者医療資格確認書送付のお知らせ

後期高齢者医療制度では、例年7月下旬に、8月1日から翌年7月31まで有効な被保険者証を送付しておりました。

被保険者証が廃止となりましたので、その代わりとなる「資格確認書」を後期高齢者医療制度に加入する全ての皆さんに対して、**申請なし**で7月中にお届けします。

マイナ保険証での受付が難しい方でも「資格確認書」で医療を受けられますので、ご安心ください。

なお、マイナ保険証を利用されている方は引き続きご活用ください。

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1579

## 国民健康保険 マイナ保険証の利用登録状況の確認について

国民健康保険では、例年7月下旬に当年8月1日～翌年7月31日まで有効な被保険者証を送付していましたが、今年度はマイナ保険証の利用登録状況に応じて、登録がある方には「資格情報のお知らせ」、登録がない方には「資格確認書」を送付します。

「資格確認書」での医療機関などの受診は従来の被保険者証と同じ取り扱いです。マイナ保険証の利用登録をされている方には「資格確認書」を送付しませんので「資格確認書」での医療機関などの受診を希望される方は、利用登録解除の手続きが必要です。

6月末頃の利用登録状況で「資格確認書」「資格情報のお知らせ」のどちらかを送付することになりますので、マイナ保険証の利用登録をされている方で「資格確認書」での受診を希望される方はお早めにお手続きください。

※マイナ保険証の利用登録をされている方で、マイナ保険証の利用が困難な要配慮者の方には利用登録を解除することなく、資格確認書を交付します。証明する書類などをご持参の上、資格確認書の交付申請手続きをお願いいたします。

### 要配慮者

- 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方
- 国民健康保険の住所地特例、マル遠の対象の方
- 障害者手帳（身体、精神）、療育手帳をお持ちの方
- 特定医療費（指定難病）医療受給者証をお持ちの方
- 成年被後見人の方 など

### マイナ保険証の利用登録状況の確認方法

- 医療機関などの受付窓口にあるカードリーダーで、利用登録が済んでいない場合は利用登録の案内がされます。
- スマートフォンでの「マイナポータル（モバイルアプリ）」で「健康保険証」を押すと「未登録」もしくは「登録済み」と表示されます。

**申請窓口** 市民課、各振興部住民生活課、  
各行政サービスセンター

**問い合わせ** 健康増進課 ☎0920(58)1579



## 歯周疾患検診を実施します

対馬市では歯科疾患の早期発見・治療および歯の喪失を予防するため、下記の方を対象に歯周疾患検診を実施します。

**対象者** 対馬市に住所を有し、当該年度に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に達する方

**検診内容** 問診、口腔内診察（むし歯や歯肉の状態観察）、歯みがき指導

**受診方法** 市内の実施医療機関へ直接申し込みください。

**実施期間** 令和7年5月～令和8年2月末日（1人1回限り）

**注意事項** 検診を受診するためには、市から届いた歯周疾患検診チケットが必要です（4月末に送付しています）。対象の年齢でチケットをお持ちでない方は、下記へお問い合わせください。

**問い合わせ** 健康増進課 ☎0920(58)1116



## お知らせ

### 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



6月20日から7月19日までの1か月間は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動の期間です。覚醒剤・大麻などは、私たちの体に害をもたらす非常に危険な薬物です。全国的に、10代から20代までの若者を中心に大麻の乱用が広がっています。薬物に対する正しい知識を身につけ、薬物乱用のない社会をみんなでつくりましょう。

対馬保健所窓口などで、海外での薬物乱用防止支援および国内での啓発事業のための募金の受付、啓発ポスターの掲示を行っています。募金へのご協力も併せてお願いいたします。

#### 問い合わせ

健康増進課 ☎0920(58)1116  
対馬保健所衛生環境課 ☎0920(52)0166

### 行政と地域の皆さんを結ぶパイプ役として活躍いただく区長さんをご紹介します

#### 本庁管内

厳原町 天道茂区長 立花 大功さん

※広報つしま5月号制作時に選定中でありましたので、6月号でお知らせしています。

## 募 集

### 2025日韓市民ビーチクリーンアップ参加者募集 ～日韓海峡海岸漂着ごみ一斉清掃～

漂着ごみ問題を、日韓双方で取り組むと共に、両国間の交流促進を図るため、対馬市民、釜山外国語大学、賛同企業などをメインに「2025日韓市民ビーチクリーンアップ」を実施します。

と き 7月24日（木）10:00～12:00

と ころ 対馬市上県町佐護 湊浜海岸周辺

申 込 一般参加ご希望の方は、下記QRコードよりお申し込みください。

〈申込QRコード〉 〈内容QRコード〉



定 員 申込先着100人

申込期限 7月7日（月）

問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6111  
FAX0920(52)0181

Mail : tsushima.beach.cleanup@gmail.com

### 食生活改善推進員養成講習会を開催します

参加無料 要申込

募集人員 10人

対 象 対馬市に在住し、健康づくりに関心があり、養成講習会終了後、対馬市食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）として活動できる方

内 容 栄養および健康についての講話と調理実習

講習会回数 4回程度（令和8年3月までに間隔をあけて受講）

申込方法 下記までお問い合わせください。

応募期限 12月26日（金）

#### ヘルスメイトの活動

約80人のヘルスメイトが親子料理教室や公民館講座などのボランティア活動を行っています。

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116  
（申込先）

### 対馬厳原港まつりの「朝鮮通信使行列」に参加してみませんか？

と き 8月3日（日）13:00～（予定）

内 容 和装・韓国衣装に着替え櫓門をスタートし、約1km練り歩きます。

申込方法 下記までお申し込みください。

申込期限 6月27日（金）

そ の 他 ○配役（役割）は、事務局で決定します。  
○配役（役割）により衣装が異なります。  
○申込後のキャンセルはお早目にご連絡ください。  
○とき、内容については変更となる場合がございます。

問い合わせ 朝鮮通信使行列振興会事務局  
（申込先） 観光交流商工課内  
☎0920(53)6111

### 「対馬空港開港50周年記念フォトコンテスト」作品募集のお知らせ

対馬空港開港50周年を記念し、対馬空港にまつわる皆さんの思い出の写真を幅広く募集しております。

応募期限 6月30日（月）

詳しくはこちらをご覧ください→

問い合わせ 地域づくり課 ☎0920(53)6111







## 多久頭魂神社の経典

多久頭魂神社（たくずたまじんじや 厳原町豆酸）に伝わる国の重要文化財「高麗版一切経 附 大般若経」についてご紹介します。

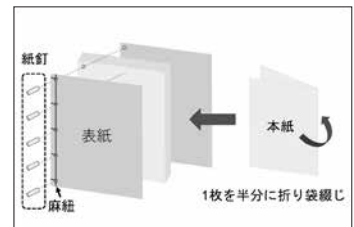
この一切経には、印刷時期や対馬への伝来を示すような墨書などがないため、詳細な来歴はわかりませんが、1458年（朝鮮王朝時代）に印刷された増上寺（東京都）が所蔵する再彫版と文面が類似することが判明しています。大型の袋綴じ冊子装という形態と修理痕が見られないことから、印刷当初の姿のまま伝えられてきたと考えられています。また、3巻2帖1016冊（附324帖）もの膨大な数が一括で対馬に残存していることや、本紙に多様な色や原材料から作られた料紙が使用されていることも大きな特徴です。

附の大般若経は、15世紀中頃（室町時代）の日本で印刷された経典で、一切経とともに保管されてきました。こちらは対馬島主・宗貞盛、成職の墨書があり、前回ご紹介した元版般若経と同様に対馬宗氏の手で、神社に安置されたと考えられます。

高麗版一切経は虫喰いや雨水などによって状態が大変悪く、現在修理中です。1期3年間につき100～150冊を対象としており、現在第3期の2年目に当たります。全て完了するまで、30年以上の年月を要する大事業です。



高麗版一切経 附 大般若経  
(宗教法人多久頭魂神社提供)



冊子装の構造

些細なことでもかまいませんので、疑問や質問がありましたらお気軽にお尋ねください。

## あんにょん！ 韓国語

問い合わせ

観光交流商工課

☎0920(53)6111

上対馬振興部

地域振興課

☎0920(86)3111

### 韓国の選挙は？

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します。

みなさん、アンニョンハセヨ！ 韓国は今月の3日が休日になりましたがなぜか分かりますか？その理由は6月3日に大韓民国第21代大統領選挙が行われたためです。そこで、今回は韓国の選挙についてお話したいと思います。

韓国で実施されている選挙は大きく分けて三つあります。

一つ目は、先日行われた大統領選挙（大選）です。1948年大韓民国政府の建国以降、様々な過程を経て1987年から直選制大統領選挙を施行しています。大統領の任期は5年で、再選はできず、任期満了70日前から40日前までに次期大統領を選挙で選出します。しかし、大統領が死亡または弾劾などで空席となる場合は、その日から60日以内に選挙を行い、次期大統領を選出します。今回は空席による大統領選挙が行われました。

二つ目は国会議員を選出する選挙、総選です。国会議員の任期は4年で、国会は単院制であり、国会議員は地域区議員と比例代表議員で構成されます。

三つ目は全国同時地方選挙です。地方自治団体長や教育監、地方議員を選出する選挙で、国会議員の総選挙と2年ごとに交互に行われます。

また日本と同様に選挙当日より前に投票できる事前投票や体の不自由な選挙人などが郵便で投票できる居所投票など、当日選挙が困難な方に対する様々な取り組みを実施しています。

このような選挙に参加するのは国民の主権であり、その国民として選挙を通して政治に参加しようとする若者の意識が高まってきています。



対馬市国際交流員  
シン ジョングン  
申 政 根



### 対州馬保存・活用支援担当 中屋 桜 隊員の活動を紹介します

島内に44頭しかおらず、絶滅の危機に瀕している対州馬を未来に残していくため、子供乗馬倶楽部の運営や、あそうベイパークでのふれあい体験会、小中学校での授業など、普及啓発や日々の管理のお手伝いを行っています。

対馬に来て3年目、最終年度の今年は活動を地道に継続しながら、より多くの方に対州馬を知っていただけるよう力を尽くしていきます。今年度からはふれあい体験会の大人のみの参加もできるようになりました！

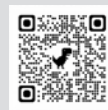
今回は私が思う馬の魅力をご紹介します。あまり身近な動物ではないかもしれませんが、体温は人より高く、穏やかでそばにいただけで癒される存在です。「乗ること」が注目されがちですが、ふれあいやお世話を通じて生まれるつながりや、桜や紅葉、海岸など自然の中で過ごす馬との時間など多面的な魅力があります。

今年の11月には、目保呂ダム馬事公園で「対州馬ふれあい祭り」を開催予定です！馬の名前を覚えてもらえたら、イベントでその馬たちがどんな活躍をするか、きっとより楽しんでいただけるはずです。

人懐っこくて、意外と力持ち。そんな対州馬たちに、ぜひ一度会いに来てください。お待ちしております！（※スタッフの指示に従い、エサやりの自粛・足裏の消毒へのご協力をお願いします！）



対州馬保存会 インスタグラム    あそうベイパーク ふれあい体験会申込



## たすけあい通信 Vol.92

問い合わせ 対馬市社会福祉協議会 ☎0920(58)1432  
対馬市長寿介護課 ☎0920(58)1118

### ボランティア活動保険、ボランティア行事用保険などのご案内

今月は、ボランティア活動保険、ボランティア行事用保険についてご紹介します。

ボランティア活動保険は、他者や社会に貢献する無償のボランティア活動において、様々な事故によるケガや賠償責任を負われた際に、年間を通じて補償を受けることができます。

また、ボランティア行事用保険は、地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事での補償を対象とした保険制度で、どちらも地域での助け合い活動にご活用いただけます。

この他、送迎、移送サービス中の搭乗者のケガを補償する「送迎サービス補償」や在宅・地域福祉サービス中のケガや賠償責任などを補償する「福祉サービス総合補償」制度もありますので、詳しい内容や加入手続きなどは、対馬市社会福祉協議会の窓口までお願いいたします。 第1層生活支援コーディネーター 阿比留

#### ○ ボランティア活動保険（1人あたり）

年間保険料※ （基本プラン）	350円
-------------------	------

#### ○ ボランティア行事用保険（1人あたり）

1日保険料 （最低保険料）	28円 （560円～）
------------------	----------------

※年度の途中から加入することもできます。

#### 加入手続き・問い合わせ

対馬市社会福祉協議会

地域福祉班 ☎0920(58)1432

美津島支所 ☎0920(54)2429

厳原支所 ☎0920(52)1169

上対馬支所 ☎0920(86)3841

## 国民年金の加入手続きについて

国民年金は、誰もが加入する公的年金制度です。

基本的に日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入する義務があります。

会社を退職され、自営業者、学生、フリーアルバイター、無職などになった場合には第2号被保険者（厚生年金被保険者）から第1号被保険者（以下「第1号」という）への変更の手続きが必要です。

また、第2号被保険者に扶養されていた60歳未満の配偶者は、第2号被保険者が第1号になった場合、第2号被保険者が65歳になられた場合は、第3号被保険者から第1号への切り替え手続きが必要です。お早めにお手続きをお願いします。

どちらの手続きも、年金事務所または市役所国民年金担当窓口で受け付けていますので、お気軽におたずねください。

なお、失業などにより保険料を納付することが経済的に困難である方は、失業した証明（雇用保険被保険者離職票など）を持参のうえ、併せてご相談ください。

※保険料に未納があると、年金の給付を受けることができない場合があります。

### 長崎北年金事務所の出張年金相談

〇と き 7月23日(水) 13:30～17:00

ところ 美津島行政サービスセンター

〇と き 7月24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 7月18日(金)

★予約先 ☎095(861)1354

## 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

### ～警察を名乗る電話に注意!～



#### 【相談事例】

スマートフォンに警察官を名乗る人物から電話があり「あなたの銀行口座が犯罪取引に使われている。逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。ビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われ誘導された。ビデオ通話で、警察手帳を見せられ「被害届が出ている」と言われたので、住所、電話番号、職業、銀行口座情報を伝え、運転免許証を提示した。通話中に「お金を振り込む必要がある」と言われたところで、不審に思い電話を切った。

#### 【消費者へのアドバイス】

警察がSNSやビデオ通話で連絡を取ることはありません。警察からと思われる電話であっても、相手の所属や担当者名、電話番号、内線番号などを聞いて、いったん電話を切りましょう。また、相手が自分の個人情報を知っていたとしても驚かず、簡単に信用しないようにしましょう。自分からも個人情報を絶対に伝えないください。



その他「下4桁が「0110」の番号から電話があり、警察を名乗って逮捕状が出ていると言われた」や「2時間後に電話が使えなくなるとの電話の後、犯罪捜査のためと言われお金を振り込んだ」などの相談もあります。不審に思った時は、すぐに対馬市消費生活相談所や警察に相談してください。





# みんなで取り組もうSDGs

問い合わせ  
SDGs戦略課  
☎0920(53)6111

## “デジタル波絵馬”に「海の未来への願い」を込め、万博会場へ届けよう！

6月16日より、大阪・関西万博ブルーオーシャン・ドームで「対馬ウィーク」が始まりました。ステージや展示、映像などで対馬の海の現状や課題解決に向けた取り組みを続々と発信しています。

対馬ウィークのテーマは「東アジア津梁の島・対馬とともに願う海の未来」。海洋汚染や海の温暖化などによって、弱々しくなってしまった海の神「おとーしゃ※」の本来の美しい姿を取り戻すため、海への思いをみんなで高めていくことを求めています。

そこで、日本人の心に根付いている「願をかける」という行為をモチーフに、絵馬に「海の未来への願い」を込め、万博会場に届けるイベントを4月13日に対馬市交流センターで開催しました。

波の形状をした絵馬は、市民の皆さんから、そして対馬の海岸から回収されたペットボトルキャップをアップサイクルしたもの。メッセージが記入された波絵馬は、万博会場の「願掛け処」（対馬に漂着した流木製）で掲げられています。

さらに多くの方々にメッセージを届けていただきたく「デジタル波絵馬」のウェブサイト을設けました。海への思いを記し、みんなで共有することで、美しく豊かな対馬の海を取り戻し、次世代につないでいきましょう。皆さんの「海の未来への願い」を万博会場へお寄せください。お待ちしております。



対馬ウィーク催事スケジュール：  
<https://zeri.jp/expo2025/blue-ocean-studio/timetable/?week=2025-06-16>



ステージ発表YouTubeライブ配信：  
[https://www.youtube.com/@EXPO2025_BLUE_OCEAN_DOME](https://www.youtube.com/@EXPO2025_BLUE_OCEAN_DOME)



※おとーしゃは、金沢美術工芸大学の学生が対馬の神話の世界観をモチーフにデザインしたオリジナルキャラクターです。



問い合わせ  
つしま図書館  
☎0920(52)3900

## 図書館の本を予約できるのはご存じですか？

読みたい本が貸出中で借りられない…そんなときは予約がオススメです。図書館カードがあれば、図書館の本はいつでも予約可能です。詳しくは図書館のカウンターでお尋ねください。

## 7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		

新刊



一般書

レシピ未満のおいしい食べ方  
(ダイヤモンド社)

藤井 恵／著

おいしくするためのコツを丁寧に紹介する本書。豊富なプロセス写真で、見るだけでよくわかる。レシピの行間を埋める内容です。感覚的につくれる60品。簡単なのに料理がうまくなっている！

新刊



児童書

午前零時の評議室  
(光文社)

衣刀 信吾／著

第28回日本ミステリー文学大賞新人賞受賞作。事件を担当する弁護士羽水は検察のストーリーに疑問を抱き、見逃された謎に着目する。伏線だらけのタイムリミット脱出劇。

新刊

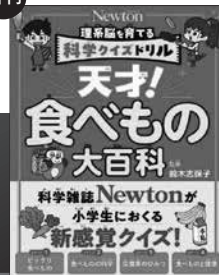


モモ (絵本版)  
(光文社)

ミヒヤエル・エンデ／文  
シモーナ・チェッカルリ／絵  
松永 美穂／訳

こわれかけた野外劇場に住んでいるという女の子。最初はあやしいと思われていたものの、たくさんの人たちがモモに会いにきました。ミヒヤエル・エンデの名作刊行50周年を記念して企画された絵本版。

新刊



科学クイズドリル 天才！  
食べもの大百科  
(ニュートンプレス)

鈴木 志保子／監

科学雑誌Newtonが小学生におくる新感覚クイズ！「カンビョウって何からできてるの？」「パンはあの武器とともに日本にやってきた」など、思わず「へえ！」と言いたくなる雑学クイズを全59問収録。

# 情報BOX

じょうほうばっくす

## お知らせ

### 厳原税務署からのお知らせ

福岡国税局では、一部の税務署の申告書などの入力や申告内容についての照会文書の発送などの内部事務を、集約して効率的に処理する「内部事務のセンター化」を実施しています。

**令和7年7月10日（木）以降、厳原税務署に申告書・申請書・添付書類などを郵送で提出する場合は、福岡国税局業務センター春日分室へ送付いただくようご協力をお願いします。**

※「内部事務のセンター化」は納税者の皆さんの所轄税務署を変更するものではありませんので、ご注意ください。

国税の納付、納税証明書の交付請求、面接による相談などの窓口対応は、従来どおり厳原署で対応いたします。

納税証明書の交付請求書や調査担当者に提出書類などを郵送する場合は、必ず、封筒に「**納税証明請求書在中**」または「**〇〇部門 〇〇調査官殿**」などを記載の上、厳原署へ郵送するようお願いいたします。

※「納税証明請求書在中」などの記載がなければ、春日分室に移送され、納税証明書の発行などが遅延する恐れがあります。

①e-Tax（データ）で提出する場合

▶▶▶ 厳原税務署へ（従来どおり）

②窓口で提出する場合

▶▶▶ 厳原税務署へ（従来どおり）

③郵送で提出する場合

▶▶▶ 福岡国税局  
業務センター春日分室へ

●問い合わせ 福岡国税局 業務センター春日分室  
〒816-8616 春日市春日公園6丁目1番地6

## 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

耳の後ろに  
白い斑点があります。



## 離島地区合同里親制度説明会を開催します

さまざまな事情で自分の家族と暮らせないこどもたちがいます。保護者の代わりに自分の家庭に迎え入れ、あたたかい愛情と正しい理解をもって成長をサポートする人を「里親」といいます。

多くの方々に里親制度や里親への理解と関心を深めていただくため、また新たに里親になりたいという方との出会いを求めて、オンラインによる説明会を開催します。

●と き 7月15日（火）、16日（水）  
8月7日（木）、8日（金）の4回  
11:00～12:00

●内 容 里親の制度説明、こどもの現状  
●申込期限 各月開催日の10日前まで  
●備 考 QRコードまたはURL  
から申し込みください。



<https://forms.gle/59uLJ5kAPTtHAtFa8>

●問い合わせ 長崎県里親育成センター  
「すくすく」 ☎0957(53)7343

## 事業主の皆さんへ 労働保険年度更新はお済みですか？

今年度は6月2日（月）から7月10日（木）までが労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間となっております。

事業主の皆さんにおかれましては、期限内の申告・納付をお願いします。

なお、申告・相談は窓口でも受け付けておりますので、お気軽にご来署ください。

●問い合わせ 対馬労働基準監督署  
〒817-0016 対馬市厳原町東里341-42  
厳原地方合同庁舎3階 ☎0920(52)0234

## 相談会

### ハローワークin 上対馬地域

要予約  
相談無料

### ハローワークが再就職のお手伝い!!

●と き 7月15日（火）・29日（火）  
10:30～15:00

●と ころ 上県行政サービスセンター

●問い合わせ  
ハローワークつしま職業紹介部門  
☎0920(52)8609

※オンラインでの職業相談も可能です。

公式LINE開設しました！

各種セミナーや事業所説明会、イベント情報などを随時配信します。ぜひ、お友だち登録をお願いします！



LINE ID  
@439admwt





## 新しく「つしまチカラサポートショップ」に認定したお店を紹介します！

今回は、つしまチカラサポートショップに新しく加入していただいた“対馬居酒屋こんね”を紹介します。“対馬居酒屋こんね”は東京都港区にお店を構え、対馬の食材や対馬の魅力を提供している居酒屋さんです。「こんね」は「おいでよ」「来ませんか？」という対馬で使用されている方言に基づいており、オーナーの小川延貴さんが「本当に居心地の良いお店を創りたい」「もっと対馬を知ってもらいたい」という思いを込めて名付けたといえます。

店内に入ると割烹着を着た店員さんが、木目調のカウンター越しに笑顔で出迎えてくれます。どこか懐かしい雰囲気的空間とおもてなしの心で安心感を与えてくれる唯一無二の居酒屋さんです。あなご飯の焼きおにぎりなど、まるでお母さんの食卓を思い出させてくれるやさしい味の料理ばかり。また、とんちゃんのたれを使用した対馬風TKG（卵かけご飯）やあなご刺しなど対馬の食材を生かした料理もたくさん。東京にお越しの際は、ぜひ「対馬居酒屋こんね」で落ち着いた至福の時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



〒108-0014  
東京都港区芝5-24-7  
長村邸2階  
☎03(6809)6045

●店長の内田慎吾さんは豊玉町出身。元々「対馬居酒屋こんね」の常連で“こんね”が大好きになり「ここで働かせてください！」と直談判。何度も“こんね”に通い見事採用。ホールスタッフから始め、今では「対馬居酒屋こんね」の店長を務めています。



●オーナーの小川延貴さんは美津島町出身。上京後、合同会社東京対馬商事を立ち上げ、今では「対馬居酒屋こんね」をはじめ11店舗の飲食店を運営しています。



## 朝ごはんコンテスト 優秀賞

## 安くて栄養のある朝ご飯

大船越小学校6年 黒岩 結生さん

※学校名・学年は、ご応募時点のものです。

昨年度、子どもたちに朝ごはんの大切さを考えてもらうことを目的に、小学5・6年生を対象とした朝ごはんコンテストを実施しました。



### ●ごはん（材料4人分）

ごはん……………茶わん4杯

### ●みそ汁（材料4人分）

かぼちゃ……………1/8個

玉ねぎ……………1個

とうふ……………1丁

わかめ……………5g

だし……………適量

みそ……………適量



### ●焼き魚（材料4人分）

イサキの干物……………4切れ

### ●玉子焼き

たまご……………4個

塩……………少々

さとう……………少々

牛乳……………少々

### ●きゅうりの浅づけ

きゅうり……………1本

塩……………少々

ごま……………少々

### ＜工夫したところ＞

○自分の家でとれた野菜や魚を使いました。

○かたい物をにている間、他のことをして、時間を短縮しました。

○道具はその場で洗い、後で洗う物を少なくしました。

### ●ごはん（作り方）

①ごはんを盛り付ける。

### ●みそ汁（作り方）

①水をいれてお湯をわかす。

②かぼちゃを入れる。

③玉ねぎを入れる。④だしを入れる。

⑤とうふを入れる。⑥みそを入れる。

⑦わかめを入れる。

### ●焼き魚（作り方）

①干物を焼く。

### ●玉子焼き（作り方）

①たまごをとく。

②塩とさとうを入れる。

③牛乳を入れる。④焼く。

### ●きゅうりの浅づけ（作り方）

①きゅうりをうす切りにする。

②塩をまぶしておく。

③しぼってごまをふりかける。



## 人口・世帯数

	市 全 体
男	13,294人
女	13,405人
合 計	26,699人
世 帯 数	14,510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) 8 ( +4 )	2 ( +2 )	10 ( +6 )
死 者 数	本年(昨年比) 0 ( 0 )	1 ( +1 )	1 ( +1 )
負傷者数	本年(昨年比) 8 ( +1 )	1 ( +1 )	9 ( +2 )

## 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]	5 ( +2 )	7 ( +6 )	12 ( +8 )
人身[人]	1 ( -5 )	1 ( 0 )	2 ( -5 )
死者[人]	0 ( -2 )	1 ( +1 )	1 ( -1 )

5月中の異動	転 入	50人
	転 出	56人
	出 生	10人
	死 亡	41人

## 火災発生情報

発生件数
本年(昨年比) 1 ( 0 )

急ぐ日も  
足止め火を止め  
準備よし



## おくやみ

(4月21日～5月20日受付分)

住 所	氏 名	(年齢)	住 所	氏 名	(年齢)	住 所	氏 名	(年齢)
西 泊	田平 春子	(97歳)	洲 藻	鳥羽 博光	(84歳)	国 分	高森 康壽	(71歳)
琴	石村 末雄	(88歳)	吹 崎	國分 村子	(89歳)	久田道	山下七七重	(70歳)
芦 見	角井 芳市	(82歳)	尾 崎	小島 政敏	(88歳)	久田西里	小島 政彦	(58歳)
小 鹿	大久保義男	(80歳)	久須保	黒岩ツルエ	(95歳)	久 和	吉野 秀明	(74歳)
三軒屋	岩佐 徹子	(91歳)	緒 方	平田 榮	(86歳)	豆酸上町	本石 梅子	(95歳)
瀬田一区	小宮喜美廣	(86歳)	大 山	犬束 武光	(86歳)	豆酸上町	太田 明代	(67歳)
檜 滝	河内 徳光	(77歳)	芦 浦	内田 一正	(80歳)	豆酸中町	主藤ツタエ	(92歳)
久 原	須川 縫子	(90歳)	長 手	阿比留健次	(67歳)	豆酸浜町	小森治三郎	(97歳)
三根浜	吉田 教次	(77歳)	棧 原	八島 昇	(90歳)	豆酸浜町	桐谷 マツ	(92歳)
嵯 峨	御手洗伊勢子	(90歳)	棧 原	中村登美子	(81歳)	日 掛	藤井 國根	(75歳)
千尋藻	次川 孝代	(76歳)	今屋敷	長渡 稔治	(88歳)	椎 根	桐谷 久義	(85歳)
水 崎	二宮 利儀	(93歳)	今屋敷	三田 幸一	(85歳)	久根田舎	内野 津留	(96歳)
唐 洲	阿比留ヤス子	(102歳)	田 淵	番 美佐子	(95歳)	久根田舎	内山 安男	(78歳)
唐 洲	阿比留善枝	(99歳)	大手橋	内山 恵代	(82歳)			
廻	中庭 正雄	(83歳)	国 分	小宮 功子	(87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。

## 熱中症を防ぎましょう

- 暑さを避け、身を守りましょう
  - 屋内では…エアコンなどで温度を調節する  
遮光カーテンやすだれを利用する
  - 屋外では…日傘や帽子を着用する  
日陰を利用しこまめな休憩をとる
- からだの蓄熱を避けるために…
  - 通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
  - 保冷剤、水、保水タオルなどで体を冷やす
- こまめに水分を補給する
  - 喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう



## 健康ひと口メモ

### 健康寿命の延伸 ～がん～

- 定期的にがん検診を受けましょう
- がん検診の結果、精密検査が必要な場合は、早めに受診しましょう



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

# 7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)	2・16	☆心臓血管外科 (福岡徳洲会病院)	9
循環器科(総合外来) (山口圭祐・五所大和)	2・7・9・14・16・23・28・30	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	25
☆循環器科 (西海救急クリニック)	18	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	25
☆皮膚科 (長崎大学病院)	3・4・17・18	眼科 (九州大学病院)	2・16
☆皮膚科 (九州大学病院)	2・16・30	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	2・3・9・10・16・17・23・24・30・31
糖尿病外来 (福岡大学病院)	14	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	1・7・8・14・15・22・28・29
泌尿器科 (九州大学病院)	3・10・17・24・31	乳腺外来 (永尾修二)	3・7・10・17・24・28・31
☆泌尿器科 (原三信病院)	18	☆血液内科 (五日市記念病院)	14
☆脊椎外来 (福岡大学病院)	2・16・30	☆血液内科 (長崎医療センター)	25
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	3	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)	2・9・16・23
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	3・10・17・24・31	☆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	2・9・16・23・30
耳鼻咽喉科	1・15
整形外科	1・8・22・29
泌尿器科	3・17
循環器内科	18
精神科	9・30
外科	3・17
小児科	1・8・15・22
産婦人科	3・17



## 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
7月10日 (木)	対馬市総合福祉保健センター(美津島) 法テラス対馬法律事務所
7月17日 (木)	13:00 ~ 16:00 上県町地域福祉センター 対馬ひまわり基金法律事務所
7月24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→





掲載をご希望の方は、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。

### 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。
- 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。
- メッセージは、50文字程度でお考えください。
- 応募締切は、お誕生日の前月25日です。お早めにご応募ください。



いっくん、2さい  
のおたんじょう  
うび、おめで  
とう！たくさん  
たべて、た  
くさんあそ  
んで、おおき  
くそだってね★

かんた いつき  
**神田 樹くん**

6/28生まれ(2歳)美津島町



1歳の誕生日  
★おめでとう★  
イタズラ好きで  
いつもお母さん  
を追いかける  
甘えん坊な所  
が可愛くてた  
まりません♡  
これからもよろ  
しくね★

さかもと めい  
**坂本 芽郁ちゃん**

6/18生まれ(1歳)豊玉町

弟たちのお世話を  
いつもありがとう。  
毎日少しずつお姉  
さんらしくなって  
いく姿がとても  
頼もしいです★  
これからの成長  
が楽しみだよ♡  
早起きも、がん  
ばってみようね！

ふくやま はな  
**福山 華ちゃん**  
6/3生まれ(8歳)上対馬町



最強王國鑑が大好きなあき♡  
アンパンマンが大好きなまな♡  
これからも兄弟仲良く元気に大き  
くなってね♡



あうぎ あき  
**扇 滉葵くん**  
6/30生まれ(5歳)上対馬町



まな  
**誠 渚くん**  
6/5生まれ(2歳)

## 対馬博物館 令和7年度 特別展 新収蔵資料展

6月21日(土)～8月31日(日)

観覧料 一般・大学生 200円(160円)  
中高生以下 無料

※( )内は15人以上の団体料金  
※市民は上記観覧料から110円を減額

会場 対馬博物館特別展示室  
対馬市厳原町今屋敷 668 番地 2

主催 対馬博物館  
公式 WEB サイト <https://tsushimamuseum.jp/>

対馬博物館では、これまで対馬の歴史や自然、芸術、民俗などに関する資料について収集、保存を進めてきました。本展覧会では、収集した資料のうち開館以降に収蔵したものをご紹介いたします。

問い合わせ 対馬博物館(観光推進部 博物館学芸課)  
☎ 0920(53)5100



## 新収蔵

2025 6/21(土) → 8/31(日)



## 資料展

令和7年度  
特別展

対馬博物館  
TSUSHIMA MUSEUM

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。

### 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「株式会社厳原印刷所 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

