

広報

9

2022
(令和4年)

つしま



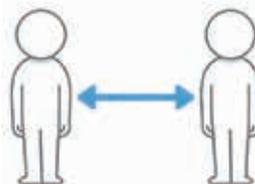
今月号の題字

鶏鳴小学校 5年生
ひだか りせ
日高 凜星さん

特集

「ごみゼロアイランド対馬」を
目指して - ①

日常生活での新型コロナウイルス感染対策をお願いします

こまめに
手を洗いましょうマスクを
着用しましょう人との距離を
とりましょう定期的に
換気をしましょう

つしま 9

目次 CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 3 みんなの広場
- 4 特集
「ごみゼロアイランド対馬」を
目指して - ①
- 8 市役所インフォメーション
○対馬博物館 秋のワークショップを開催します
○長崎県防災推進員(自主防災リーダー)養成講座 他
- 15 わがまち再発見 -対馬発掘調査日誌-
豊富な鉄器が副葬された**椎ノ浦遺跡**
あんによん!韓国語
〈ハングルの日〉
- 16 島おこし協働隊活動レポート
橘田 ゆかり 隊員
たすけあい通信
賀谷地区ミニファミマ号移動販売
- 17 年金コーナー
国民年金保険料の免除期間・納付猶予
期間がある方へ
対馬市消費生活相談所だより
SMS(ショートメッセージサービス)による
架空請求に気をつけて!!
- 18 みんなで取り組もうSDGs
毎月17日はみんなでSDGsを考える日!
-「SDGsカフェ」を開催します
図書Navi
新刊情報
- 19 情報BOX
- 23 対馬市福岡事務所レポート
○オンライン対馬島窓会を開催しました!
○V・ファーレン長崎「対馬市/西海市サンクスマッチ」
学校給食からこんにちは!!
ひじきあえ
- 24 数字でみる対馬市・おくやみ
- 25 特別診療案内

まちかどウォッチング

3年振りに「対馬の夏の風物詩」 8/6・7



対 馬厳原港まつりが厳原港東浜ふ頭で行われました。朝鮮通信使行列と子どもみこしは、新型コロナ感染拡大防止のため中止になりましたが、舟グロウ大会や演芸の夕べ・花火大会などが盛大に行われ、つめかけた市民は3年振りに夏のお祭りを満喫しました。

最高の夏の思い出に

8/20



お っどん祭りが上対馬町比田勝港埋め立て地で行われました。会場では、B-1グランプリイベントも行われ、上対馬とんちゃん、小浜ちゃんぼんなどが出店。また、スポーツイベントや小学生ポスター表彰式などが行われたあと、大輪の花火が夏の夜空に舞いました。



先祖の霊に盆踊りを奉納

8/15



市 内各地で対馬の盆踊りが奉納されました。厳原町曲地区（写真上）では、地域の墓地で太鼓の音に合わせて踊りを奉納しました。また、峰町三根上里地区（写真下）でも17日に阿弥陀院で盆踊りを奉納し先祖の霊を慰めました。

サッカー長崎県選抜に選出！

厳原FC所属の中尾優花さん（久田中3年）が、8月20日～22日に熊本県で行われた国民体育大会九州ブロック大会サッカー競技（女子の部）に長崎県選抜として出場しました。



準優勝、おめでとう！

8月21日、長崎県ソフトテニス連盟主催の第41回長崎県中学生夏季選手権大会（大村市・諫早市）が行われ、仁田中学校の前田一諭くん（写真左）・北倉琉星くん（写真右）のペアが、準優勝に輝きました。



みんなの広場

甲子園で対馬っ子が躍動！

豊玉小出身で海星高校3年の宮原明弥さんが、今夏行われた第104回全国高等学校野球選手権大会に出場し、1回戦の日本文理高校戦で完封勝利をあげるなど、エースとして活躍し、チームのベスト16に貢献しました。

また、宮原さんは、9月9日からアメリカ・フロリダで行われている「第30回WBSC U-18ベースボールワールドカップ」の日本代表に選出されています。



提供：長崎新聞社

対馬の若きアスリートが躍動！

九州中学校体育大会が行われ、対馬の子どもたちが好成績を収めました。（敬称略）

【ソフトテニス】

◎仁田中 男子団体の部 3位

※仁田中は、7月に行われた長崎県中学校総合体育大会の同種目において、準優勝に輝いています。広報つしま8月号への掲載が漏れておりましたことをお詫び申し上げます。

【陸上競技】

◎酒井 良（雞知中1年）

1年男子 1500m 3位

◎俵 匠生（雞知中2年）

2年男子 1500m 3位

◎阿比留 心琴（豊玉中3年）

共通女子砲丸投げ 5位



「ごみゼロアイランド対馬」を目指して - ①

対馬市ではこのほど、SDGs 未来都市としてごみをゼロにしようという取り組みをスタートさせ、ごみゼロアイランド対馬宣言を行いました。世界中にあふれるごみが世界的な問題としてクローズアップされる今、対馬に住む私たちができることは何なのかを考え、行動することが求められています。

今月号と来月号の2回にわたり、現在、対馬が抱えているごみの問題点と、解決に向け始まっている取り組みをご紹介します。



世界は今、大量生産と大量消費の結果として、多くのごみであふれています。ごみの運搬や焼却処理には多額のコストを必要とし、地球温暖化の原因となる温室効果ガスも大量に排出します。また、海に流れ出たごみは、美しい海岸景観や観光振興を阻害するだけでなく、ウミガメ等の野生動物の生態系、魚介類を通じて摂取したマイクロプラスチックによる人体への影響も懸念されています。SDGs 未来都市である対馬市は、対馬、日本、そしてこの地球の美しい自然を未来へつなぐため、ごみをゼロにしていくな断のチャレンジをここに宣言します。

対馬市ではこの宣言に係る取組として、対馬市 SDGs アクションプランに基づきながら、市民、地域団体や企業等と連携し、4R(リフューズ、リデュース、リユース、リサイクル)のさらなる推進、ごみのポイ捨てや不法投棄の防止等を実施し、「島内で生じるごみ」と「島外から流れつく海ごみ」の両方のアプローチからごみの発生抑制に努めます。

令和4年6月14日

対馬市長

比田勝尚喜

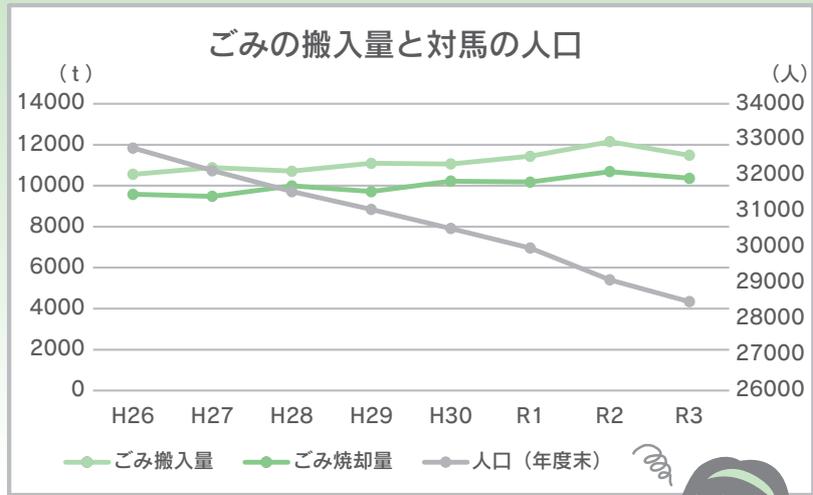
対馬市議会議長

初村 久藏

SDGs Future City
Tsushima Island

人口が減少しても増え続けているごみ

このグラフは、対馬の家庭などから出され、処理施設に運び込まれるごみの量と対馬の人口を比較したグラフです。段々と人口が減っているのにも関わらず、ごみの量は増えているのです。



生活していれば、必ずごみは出るし、こうやって増えているのなら、なおさらごみをゼロにしようというのは無理なんじゃないの？



緑色の指定袋 資源ごみで出すもの(8品目に分別)

缶類(アルミ缶・スチール缶)

飲料用の空き缶だけに限ります。缶は潰さないようにお願いします。



ペットボトル

飲料用のペットボトルに限ります。ラベル・キャップは必ずはずすこと。ペットボトルは潰さないようにお願いします。



びん類

飲料用の5合びんまでの空きびんです。※一升びん・洋酒びんは不燃物で出してください。※キャップは必ずはずすこと。



白色トレイ類

異物をきれいに洗い流し、干して乾かすこと。なお、変色したもの・汚れのひどいものは可燃ごみで出すこと。



紙パック類

よく洗って水切りし、切り開いて乾かす。キャップ付きは切り取る。中が加工してあるものは、可燃ごみで出すこと。



段ボール類

発泡スチロール・止金具・粘着テープ・送り状は取り除くこと。

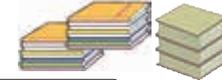


古紙類(新聞紙)

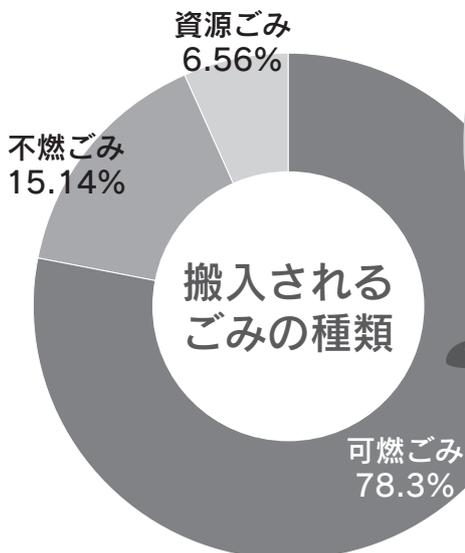


新聞紙と雑誌類は別々の袋に入れること。

古紙類(本類・雑誌類・チラシ類)



それぞれ別々の袋に入れてください。



現在、対馬市では、可燃ごみや不燃・有害ごみとは別に、8品目のごみを資源ごみとして回収しているのですが、ほとんどが可燃ごみとして各家庭から出されています。**使い終わった容器や古紙などを、資源ごみとしてリサイクルできる状態ですぐに出すことで、結果的にごみを減らすことになるのでご協力をお願いします。**

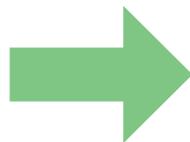
ペットボトルや紙パックなど、可燃ごみとして出すこともあるので、きちんと分別して、可燃ごみを少なくすれば、ごみは減っていくということね！



「資源ごみ」が「資源」になるまで

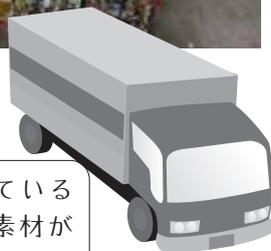


空き缶の選別作業



汚れたもの、吸い殻などが入ったものを取り出します

島外へ搬出



この写真は、資源ごみとして出されたごみをチェックしているところです。資源にするために、汚れているものや他の素材が入っているものなどを分けているのですが、手作業でとても手間がかかります。

せっかく資源ごみを出しても、**空き容器の中にごみが入っていたり、汚れていたりすると資源として再利用することができません。** そうなると「資源ごみ」は「ごみ」のままになってしまうので、市民一人一人の心がけで、ごみが生まれ変わるよう手助けして欲しいのです。

きれいに分けられたものはブロック状に圧縮され、島外へ運ばれて資源として再利用されます。



捨てれば「ごみ」生かせば「資源」の
気持ちを持って、ごみの分別に
取り組みましょう！

対馬に多量に押し寄せる「海ごみ」

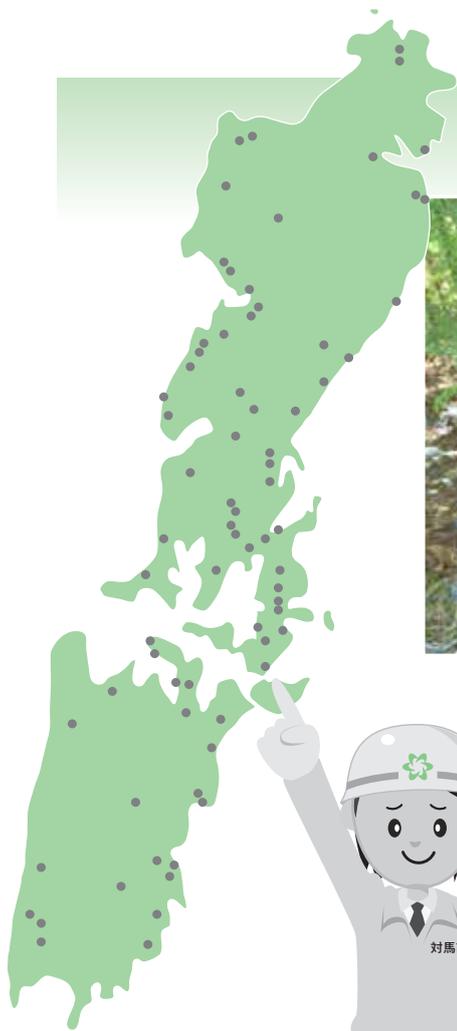


海岸を埋め尽くす海ごみで、美しい対馬の海が台無しです！捨てた人たちは、責任を持って片付けて、元通りにして欲しいです。海ごみは外国から流れ着いているのですよね？



確かに、対馬に流れ着くごみの中には外国のものが多いです。しかし、**日本のしかも対馬から出たごみもたくさんあるのです。** 山の中や道路の脇の見えないところには、空き容器から家電まで、誰かが捨てたごみがたくさん落ちています。これらのごみが雨で流され川から海へと流れ出し、対馬や他の地域の海岸に流れ着いているのです。





この地図は、不法投棄のパトロールを行ってゴミを見つけた場所をあらわしていて、写真のように確認されています。このように島のいたる所にごみポイ捨てされている現状となっていて、今年5月から、回収したゴミの量を測ってみたところ、たった2か月ほどで800kgを超えるゴミを回収しています。

海ごみは、他人のせいだとばかり思っていたけど、島の中の大量のポイ捨ては、私たちの問題。私たちは被害者でもあり、加害者でもあるのですね…。



このままでは、島の中も、島の周りの海もごみであふれてしまいます。そうならないためにも、ごみゼロアイランド対馬宣言を行って、その流れを変えていこうとしています。

世界規模の環境問題は、対馬に住む私たちにとってはどこか遠いところの出来事のように思えます。しかし、普段私たちが出すごみやポイ捨ても、実は世界の環境と繋がっていて、そこに意識を持つことによって、世界の環境のことを考えることとなります。今回出された宣言によって、すぐに対馬からごみがなくなる訳ではありません。ただ、これまで、何気なくごみを出していた人、なんとなく空き缶を山に、海に捨てていた人たちが、分別してごみを出してくれる、空き缶をごみ箱に入れてくれる、その意識を持ってくれることによって、対馬からごみがなくなる日が近づいて来ると思います。世界から見れば、対馬は小さな島ですし、我々一人一人も小さな存在です。しかし、一人一人が動いていかなければ、世界が変わることはありません。

美しい対馬を、そして美しい地球を次の世代、その先に伝えていくために、私たちは取り組んでいかなくてはなりません。



政策企画課 財部 仁 課長

今回は、対馬でスタートしているごみゼロに向けた取り組みを紹介します。

市役所インフォメーション

イベント

対馬博物館 秋のワークショップを開催します

～考古学ワークショップ「土器圧痕レプリカ作製観察」～

と き 【第1部】10月8日（土）14:00～16:00

対象：小学生 定員：8人

【第2部】10月9日（日）10:00～12:00

対象：中学生 定員：8人

場 所 対馬博物館体験学習室

内 容 縄文土器の表面に残る穴の正体を探ります。

申込期限 9月30日（金）※定員に達し次第締め切ります。

申込方法 対馬博物館公式web サイトからお申し込みください。

<https://tsushimamuseum.jp>

問い合わせ 対馬博物館（博物館学芸課） ☎0920(53)5100

〒817-0021 厳原町今屋敷668-2

Fax 0920(53)5111 Mail:museum@city-tsushima.jp



申込みについて



お知らせ

対馬グローバル大学web講義を開催します

9月から10月の講義予定をお知らせします。対馬グローバル大学ではweb講義の受講を随時受け付けています。関心のある講義のみの受講も可能ですので、ぜひお申し込みください。

<http://tsushimaglocal-u.com/>



申込みはこちら

講義日時	講義名	講師
9月21日（水） 19:00～20:00	獣医師から学ぶ最新獣害対策 ～効率的な農地の守り方～	株式会社野生動物保護管理事務所 研究員 箕浦 千咲
9月22日（木） 19:00～20:00	ソーシャルビジネス概論	長崎大学経済学部 准教授 山口 純哉
9月26日（月） 19:00～20:00	食品の付加価値について	東京農業大学分子微生物学科 教授 内野 昌孝
9月28日（水） 19:00～20:00	SDGs推進を担う人づくり①～ESD（持続可能な開発のための教育）と国内外の取組み事例～	立教大学 名誉教授 阿部 治
10月 5日（水） 19:00～20:00	木質バイオマスエネルギー利用の国内外の動向と対馬での試み	株式会社エネルギーエージェンシー つしま 代表取締役 久木 裕
10月19日（水） 19:00～20:00	ツシマテンの生態と対馬の森 - 意外と知らない身近な天然記念物のこと	井の頭自然文化園飼育展示係 博士（理学） 大河原 陽子
10月26日（水） 19:00～20:00	SDGs推進を担う人づくり②～対馬におけるESDの実践～	一般社団法人MIT 顧問 平山 俊章

※web講義は、パソコンやスマートフォンなどからZoomで受講できます。当日参加できない場合は、後日YouTubeでいつでも視聴することができます。

問い合わせ SDGs推進室 ☎0920(53)6111

一日行政相談所を開設します

相談無料

10月17日（月）から23日（日）までの一週間は、全国一斉の「行政相談週間」です。

毎日の暮らしの中で、国などの仕事についての要望や苦情はありませんか。総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政サービスに関する相談を受け付け、助言や関係行政機関への通知などを行います。

なお、ご相談の際は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用およびご来場前の検温をお願いします。（発熱などの症状がある方のご来場をお断りさせていただいております。）

と き	と ころ	担当行政相談委員
10月19日(水) 19:00~21:00	対馬市交流センター	杉本 美津廣 ☎0920(52)8650
10月17日(月) 10:00~12:00	美津島文化会館	橘 英 次 ☎IP(354)3347
10月18日(火) 10:00~12:00	豊玉文化会館	平井 桂 一 ☎0920(58)2840
10月19日(水) 10:00~12:00	中対馬開発総合センター	中村 敏 明 ☎0920(83)0542
10月19日(水) 10:00~12:00	上対馬総合センター	阿比留 保 則 ☎0920(85)0390
		宮原 勝 美 ☎0920(86)2469

※ 市内における新型コロナウイルスの感染状況によっては、相談所の開設を中止する場合があります。

※ 一日行政相談開設日以外でも、随時、相談は受け付けています。

問い合わせ 総務課 ☎0920(53)6111

毎年9月は健康増進普及月間です

食事、運動、喫煙などの生活習慣の改善の大切さを伝え、健康に対する国民一人一人の意識の向上や、健康づくりの実践を促進することを目的に、毎年9月1日から9月30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定め、積極的な普及啓発を行っています。

年に1回、健診を受けましょう！

皆さんは定期的に健診を受けていますか？生活習慣病の早期発見のためには、定期的に健診を受けて、自身の健康状態を把握することが大切です。

特定健診(※)は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。年に1回は健診を受けて、自分がメタボに該当していないか、チェックしましょう！（※特定健診は、皆さんが加入する健康保険証の発行元の医療保険者が実施しています。）

健診、受けっぱなしになっていませんか？

健診は受けたら終わりではなく、**生活習慣の改善に活かすこと**が大切です。結果を受け取ったら、普段の生活習慣を振り返り、食生活の改善や定期的な運動に取り組みましょう。

健診で**紹介状**を受け取った方は、**精密検査**を受けることも大切です。「受けなくても大丈夫だろう」と自分で判断せず、医療機関に相談して、詳しい検査を受けましょう。

メタボリックシンドローム判定基準

《内臓脂肪型肥満》
腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上



①高血圧

②高血糖 ③脂質異常



《2つ以上に該当》

健診結果でメタボリックシンドロームに該当した方、またそのリスクが高い方は、専門職からの支援を受けることができます。皆さんの加入している保険者では、特定健診を受診された方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、保健師・管理栄養士などの専門職が**保健指導（面談）**を行い、生活習慣改善のお手伝いをしています。メタボ脱出・健康維持のため、ぜひご利用ください。



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

「個別型女性がん検診」を受診しましょう

子宮がんは日本人女性の30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〉 ※希望受診日の4日前までに電話予約してください。

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	令和5年3月31日時点で 20歳以上の方	月・火・水 12:30～	2,000円
乳がん検診	マンモグラフィ	令和5年3月31日時点で 40歳以上の偶数年齢の方	月～金（木は午前のみ） 10:30～／14:00～	2,000円

〈上対馬病院〉 ※希望受診日の3日前までに電話予約してください。

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	令和5年3月31日時点で 20歳以上の方	木 11:00～	2,000円

対象 令和4年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 10月3日（月）～12月28日（水）

申込先 健診コールセンター ☎0920(52)4811 ※平日9:00～16:00

その他 結果の通知は約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。

来院の際には必ずマスクを着用し、感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

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、予約受付中です。

【無料クーポン対象者】子宮頸がん：平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

乳がん：昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方

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

「健康つしま21」 みんなスマイル元気のわキャンペーン



対馬市では、健康づくりの推進を目的に上記キャンペーンを実施します。今年度はキャンペーン対象イベントを拡大し、皆さまのご参加をお待ちしております。

対象 満20歳以上の市民の方

内容 対象イベント（特定健診・がん検診受診やウォーキング大会など）への参加で、1ポイントがもらえます。4ポイントを集めて、キャンペーンに応募いただいた方に、プレゼント（地場産品など）を贈呈します。

応募方法 イベント会場で配布されるキャンペーンハガキで、ご応募ください。

応募締切 令和5年3月15日（水）※当日消印有効

その他 各イベントの日程などについては、変更になる可能性もあります。詳細は、広報つしまなどでご確認ください。

対象イベント

特定健診……個別型健診は令和5年2月末まで（集団型健診10月）

がん検診（胃・肺・大腸）……個別型健診は令和5年2月末まで（集団型健診10月）

ウォーキング大会……かみつしま渚きらきらウォーク 10月22日（上対馬）

とよたま神話の里ウォーキング 11月12日（豊玉）

豆敷の里ロードレース大会（ウォーキングの部） 3月頃（厳原）

その他のイベント（健康コーナー）……詳細は、広報つしまなどでお知らせします。



問い合わせ 「みんなスマイル元気のわキャンペーン」事務局

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

ハロウィンジャンボ宝くじ・ハロウィンジャンボミニが発売されます!

ハロウィンジャンボ宝くじ

1等 3億円 × 11本

前後賞各 1億円 × 22本

※当せん本数は発売総額330億円・11ユニットの場合

1等・前後賞
合わせて
5億円!

ハロウィンジャンボミニ

1等 3,000万円 × 20本

前後賞各 1,000万円 × 40本

※当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

1等・前後賞
合わせて
5,000万円!

発売期間 9月21日（水）～10月21日（金）まで **抽せん日** 10月28日（金）

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

宝くじ
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間
いつでも
ネット購入

宝くじ LOTO-7 BINGO5
NUMBERS 7-594

QuickOne
クイックワン
いつでも買える。
秒で結果出る。



24時間買えて、
ポイントもたまる!
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)



お問い合わせ 財政課 ☎0920(53)6111

「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など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・変更などへの意見

募集人数および任期など

区分	区域名および募集人数				任期	報酬など（年額）
農業委員	対馬市全域			14人	令和5年3月1日 ～令和8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8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：対馬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に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などを行う場合があります。

推薦・応募期限 9月30日（金）17:30

その他 推薦を受ける方および応募をする方の資格、手続きなど、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

新型コロナウイルス感染対策のための家庭ごみの出し方のお願い

清掃事業関係者の感染による、ごみ収集・処理への影響が懸念されています。

新型コロナウイルス感染対策として、次のごみの出し方を心がけていただき、ご家族や清掃事業関係者の感染リスク低減にご協力よろしくお願ひします。

その1

ごみの散乱防止のため、ごみ袋の口はしっかりしばってください。



その2

収集の時にごみ袋が破裂することを防止するために、空気を抜いてごみ袋の容量に余裕をもたせてください。



その3

ごみを出したあとは、しっかり手を洗ってください。



問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6111

お知らせ

「障がい者のためのお仕事相談会」を実施します

相談無料 予約不要

障がいのある方やそのご家族、または雇用を検討・実施している企業などを対象とした相談会を実施します。

と き	と ころ
10月14日(金) 13:00～17:00	美津島文化会館
11月22日(火) 10:30～15:30	上県行政サービスセンター
12月 9日(金) 13:00～17:00	対馬市交流センター

問い合わせ 対馬障害者就業・生活支援センター
☎0920(52)6911
福祉課 ☎0920(58)1119

9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は、過去の病気ではありません。今でも、全国で1万2千人以上（長崎県では160人以上）の方が新たに患者になっています。（2020年値）



結核予防キャラクター
シールぼうや

特に、高齢者など免疫力が弱まると発病する方が増えています。また、乳幼児は、感染すると急速に発病する場合があります。

「長崎県は結核の発生が多い県です。」
※高齢者の占める割合が高くなっています。

- 年に1度は結核の定期健診（胸部レントゲン撮影）を受けましょう。
- 健康チェックと早めの受診を
 - せきが2週間以上続く 微熱が続く
 - からだがだるい 体重が減った
- 赤ちゃんにはBCG接種を受けさせましょう。



問い合わせ いきいき健康課 ☎0920(52)4888
長崎県対馬保健所 ☎0920(52)0166

募集

「第19回対馬市民美術展」出展作品

- 部 門 絵画・書道・デザイン・彫刻・工芸・写真
- 出品資格 対馬市内に居住する高校生または16歳以上の方
- 出展料 1人あたり500円（高校生は不要）
- 出展数 各部門 1人2点まで
※自作未発表（対馬市内で未発表）のものに限ります。
- 申込方法 申込書を生涯学習課または各地区公民館に提出してください。
※申込書は生涯学習課および各地区公民館に設置しています。
- 申込期間 11月16日（水）～12月16日（金）
- 展示期間および会場
前 期 令和5年1月25日（水）～1月29日（日）
対馬市交流センター3階
後 期 令和5年2月1日（水）～2月5日（日）
上対馬総合センター
- 問い合わせ 生涯学習課 ☎0920(88)2004

長崎県防災推進員(自主防災リーダー)養成講座

受講無料

- 開催日 11月19日（土）、20日（日）
- 場 所 対馬市交流センター3階
第1～3会議室
- 対 象 自主防災組織のリーダー、民間企業の防災責任者など、地域・職場の防災の担い手を目指す方
- 募集人数 約80人
- 申込期間 10月7日（金）必着
- 申込方法 総務課、各振興部、各行政サービスセンターに備え付けてある申込書により申し込みください。
※申込書は対馬市ホームページにも掲載しています。また、電話での申し込みも可能です。

防災士の資格取得について

本講座（2日間）を履修することで、試験受験資格が付与されます。なお、受験料は3,000円です。

問い合わせ 地域安全防災室
(申込先) ☎0920(53)6111
Fax0920(53)6112

「学びの秋」新しいことにチャレンジしてみませんか？ ～秋開催の「公民館講座受講生」を募集します～

受講無料 要申込

対 象 対馬市在住であればどなたでも受講できます。
受 講 料 無料です。ただし、教材費は受講者負担となります。
申込方法 各地区公民館窓口または電話でお申し込みください。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、やむを得ず中止する場合があります。
 詳細につきましては、各地区公民館担当者へお尋ねください。



講 座	講 師 (敬称略)	回数	開催予定日時		会 場	定 員	申込先 公民館	申込期限
洋裁講座	佐々木 純子	8	10月6日～10月28日 (毎週木・金曜日)	13:00～16:00	対馬市 交流センター	10人	①	9月27日
対馬産を味わう 料理講座	食改 厳原支部	6	10月20日～(毎週木曜) ※講座生と調整	10:00～13:00		20人		10月7日
楽しく学ぶ 音楽療法講座	松下 祥子	5	10月12日(水)～ ※2回目以降は講座生と調整	10:00～11:30		15人		9月29日
二胡講座	松村 勝利	7	10月10日～11月21日 (毎週月曜日)	19:00～21:00	美津島 文化会館	10人	②	9月30日
箏曲講座	つしま古今会	7	10月8日～11月19日 (毎週土曜日)	10:00～12:00		10人		10月20日
家族がよろこぶ 料理講座	食改 美津島支部	5	10月27日～11月24日 (毎週木曜日)	10:00～13:00		12人		
ヨガ講座	中田 彩	7	10月4日～11月22日(毎週火曜日) ※11月1日は休み	19:00～21:00	豊玉 文化会館	20人	③	9月26日
布ぞうり講座	佐護 雪子	6	10月6日～11月17日 (毎週木曜日)	10:00～12:00	峰地区 公民館	10人	④	9月27日
エコクラフトで作る 季節飾り講座	安藤 さゆり	4	10月1日～10月22日 (毎週土曜日)	9:30～11:30		10人		
木工講座	島居 佳都雄	4	10月中旬から11月の 土曜日または日曜日 ※講座生と調整	10:00～15:00 間に1時間休憩あり	対馬ヤマネコ工房 (上県町佐護)	6人	⑤	10月7日
フラダンス	中田 彩	6	10月6・20日、11月10・24日、 12月1・15日	14:00～15:00	上対馬 総合センター	20人	⑥	9月30日
姿勢改善体操	井川 吉徳	7	10月4日～11月15日 (毎週火曜日)	13:30～15:00 19:00～20:30		10人		

問い合わせ ①厳原地区公民館 ☎0920(52)0363 ④峰地区公民館 ☎0920(83)0151
 (申込先) ②美津島地区公民館 ☎0920(54)4044 ⑤上県地区公民館 ☎0920(84)2576
 ③豊玉地区公民館 ☎0920(58)0062 ⑥上対馬地区公民館 ☎0920(86)3052

豊富な鉄器が
副葬された 「^{しい}椎ノ浦^{うら}遺跡」

椎ノ浦遺跡は、峰町志越から志多賀の間に位置する、弥生時代から古墳時代にかけての遺跡です。対馬では、この時代の墳墓の多くが、岬の先端部分につくられていて、椎ノ浦遺跡もそのうちの一つです。

発掘調査の結果、5基の箱式石棺と2基の壺棺^{つぼかん}が発見されましたが、新しい墳墓は古い墳墓と重なることも壊すこともなく配置されていました。対馬では、埋葬場所が岬の先端に移動していく例と、内陸側に移動していく例の両方が存在します。その理由は定かではありませんが、もしかすると人々は、先祖の存在を意識した上で埋葬の場所を選んでいたのかもしれませんが。

石棺、壺棺の内側からは、墳墓の時代ごとの土器や交易によって大陸から持ち込まれたと考えられる銅鏡、玉類など、多くの遺物が見つかっています。中でも注目すべき点は、対馬島内の他遺跡と比較して鉄製品が大量に出土していることがあげられます。鉄鏃^{てつそく}（矢じり）や刀、刀子（短い刃物）、鋤先（スコップの先端）、のみ状の鉄器など、鉄製品の量だけでなく、その種類が豊富な点もまた特徴的です。

これらの椎ノ浦の遺物は、対馬博物館や峰町歴史民俗資料館で見ることができます。



椎ノ浦遺跡現地の様子

次回は、対馬藩主・宗家の執政の拠点「金石城跡」を紹介します。

あんによん！韓国語

問い合わせ
文化交流課 ☎0920(53)6111

＜ハングルの日＞

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、今回は韓国の文化をコラム形式で紹介します。

みなさん、こんにちは。爽やかな風が吹き始め、もうすっかり秋めいてきましたね。紅葉が色づき始める10月、韓国は「한글날（ハングルの日）」という特別な日を迎えます。みなさんは「한글（ハングル）」をご存じでしょうか？ハングルとは昔、朝鮮王朝第4代の世宗（セジョン）大王が漢字を読めない人のために作った文字です。誰でも分かりやすく学べるハングルの素晴らしさが多くの人々に愛され、現在に至って韓国語を代表する文字になりました。

ハングルとは大いなる文字または一つしかない文字を意味します。そのハングルの記念することで10月9日は「한글날（ハングルの日）」になりました。ハングルの日はなるべく外来語を使わないようにということでインターネットのポータルサイトのアルファベットのロゴをハングルに変えて表したりします。また、韓国のテレビ放送はチャンネルごとにテレビ局の名前が画面に表記されていますが、アルファベットの名前をハングルにして放送を流すなど、様々な企業が多くのの人々にハングルの伝えるために力を入れています。そして各地域の図書館や博物館、美術館でハングルを使ったグッズ作りや展示会、公演など、みんなで楽しめるイベントも開かれます。

右の四角の中に「한글날（ハングルの日）」と書きました。みなさんもぜひハングルで書いてみてください。

한글날

対馬市国際交流員
アン・ソミン
安 昭 伎



問い合わせ 地域づくり課 ☎0920(53)6111

対馬市島おこし協働隊facebookページ↑

令和4年8月1日付で着任した新隊員を紹介します！

●プロフィール

氏名：たちばんだ橘田 ゆかり

着任日：令和4年8月1日

ミッション：北部対馬活性化プランナー

所属：上対馬振興部地域振興課

●北部対馬活性化プランナーとは？

北部対馬の観光について自然、歴史、文化、伝統などを活かした企画・立案をするとともに、地域・事業者と連携して問題解決に取り組み、地域の観光業・商工業の発展を目指します。



8月から島おこし協働隊の北部対馬活性化プランナーとして活動しています、橘田です。主人の転職がきっかけで、子どもたちと一緒に、家族で引っ越してきました。

対馬は、歴史的にも、自然的にも、魅力のたくさん詰まった島だと感じています。観光を通じて、島外の方にも魅力を知ってもらい、また島内の方にも対馬の魅力を再認識してもらえるような活動をしていければと思っています。

島の方とたくさん交流をしながら、魅力を発信していければと思っていますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。

たすけあい通信

Vol.59

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

賀谷地区ミニファミマ号移動販売

今回は、美津島町賀谷地区の買い物支援の取り組みをご紹介します。

賀谷地区では、過疎化により地元の商店が閉店しており、アンケート調査でも買い物や移動・外出についての困り事があがっていました。

こうした状況により、昨年度から賀谷地区のサロングループ“かがやこう会”の方々と何度も協議を行い、移動販売実施に向け準備を進めてきました。長引くコロナ禍の影響で、なかなか実施が叶わなかったものの、去る7月5日に晴れて、初日を迎えることができました。実際に買い物をされた方からは「自分で見て、欲しいものが買えるから本当に良かった」「地元には商店が無いので、定期的に来てくれるのは嬉しい」との声が多く聞かれました。

今後も私たち生活支援コーディネーターは、各町の住民支え合い推進会議（第2層協議体）委員とともに、困りごとの発掘や住民主体の解決方法などを皆さんと一緒に考え、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、お手伝いさせていただきます。※この取り組みは、対馬市の買い物支援事業の一環として、(株)ウイングおよび(株)ファミリーマートと連携し、共同で取り組んでいるものです。

第1層生活支援コーディネーター 阿比留



牛乳や卵、野菜もあるよ！



自分で見て買えるのはいいね～

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。

ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- ◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

※また、免除・納付猶予申請などは随時受け付けております。年金事務所からの通知などが届いている方はぜひご覧になり、手続きにご活用ください。

長崎北年金事務所の出張年金相談

- と き 10月19日(水) 14:00～17:00
ところ 峰行政サービスセンター
- と き 10月20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 10月14日(金)まで
- ★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

SMS（ショートメッセージサービス）による架空請求に気をつけて!!



【相談事例】 大手通信販売会社から「未納料金が発生しています。本日中に連絡がない場合は法的措置をとります」と、身に覚えのないSMS（ショートメッセージサービス）が届いた。どうしたらよいか。

【消費者へのアドバイス】 SMSによる請求は、不特定の電話番号に対して無作為に送信されている可能性があります。相手に連絡してしまうと、金銭の請求や、個人情報を知らせることとなり、一度お金を払ってしまうと取り戻すことは困難です。メッセージに記入されているアドレスに不用意にアクセスしないようにしましょう。実在する事業者を名乗っていても、届いたSMSの内容に身に覚えがない場合は、決して連絡せず無視して様子を見ましょう。



【迷惑メールの申告や受信防止策があります】 大手電話会社では、SMSなどの迷惑メールについて申告窓口を設けています。届いた架空請求のSMSなどは、着信日時、文章の内容、発信元番号、受信先番号を利用している携帯電話会社に転送して通報しましょう。送信者には使用停止などを含めた措置が講じられることがあります。SMSなどがしつこく送られてくる場合は、携帯電話会社各社が提供しているメールブロックサービスの利用やメールアドレスの変更を検討しましょう。困った時は、一人で悩まずに対馬市消費生活相談所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推進室
☎0920(53)6111

毎月17日はみんなでSDGsを考える日！ - 「SDGsカフェ」を開催します

10月より毎月17日に「SDGsカフェ」を開催します。

SDGsは「世界中の人々が目指すべき幸福のための共通目標」で、17の目標と169のターゲットから成ります。17の目標にちなみ、毎月17日を「みんなでSDGsを考える日」とし、SDGsに関心を持つ方々が気軽に集い、対話を楽しみながら、みんなで行動に移せるよう、対馬市では「SDGsカフェ」を定期開催します。

安心安全に暮らし続けられる対馬の未来について語り合ってみませんか？

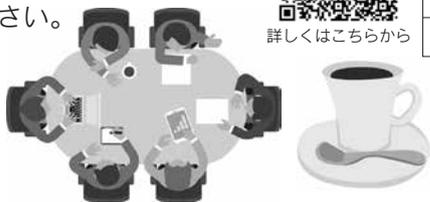
SDGsカフェ開催予定

- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 参加方法 会場またはオンライン
- お申込み

申込みフォーム、メール
または電話でお申込みく
ださい。



詳しくはこちらから



○とき・ところ

日付	曜日	時間	会場
10月17日	月	18:30~20:30	AGORA上対馬サテライト
11月17日	木	18:30~20:30	AGORA中対馬サテライト
12月17日	土	13:30~15:30	AGORA対馬
1月17日	火	18:30~20:30	AGORA上対馬サテライト
2月17日	金	18:30~20:30	AGORA中対馬サテライト
3月17日	金	18:30~20:30	AGORA対馬

コワーキングスペースAGORA対馬

厳原町国分1351 清水ビル2F

上対馬サテライト 上対馬町比田勝679-15

中対馬サテライト 峰町佐賀791-1 ハートランド内

図書Navi

つしま図書館
☎0920(52)3900

10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					

★…図書館まつり

図書館まつり～家族で楽しむDVD上映会～を開催します！

日時 10月15日(土) 14:00～(開場13:45～)

場所 対馬市交流センター 4階 視聴覚室

上映作品 『すみっこぐらし とびだす絵本とひみつのコ』(66分)

参加は無料ですが、事前申込が必要です。図書館カウンター、またはお電話でお申し込みください。(定員に達し次第締め切ります。)

新刊



掬えば手には
(講談社)

瀬尾 まいこ/著

匠は人の心を読むことができる特殊能力の持ち主。バイト先で出会った常盤さんが匠に心を開いてくれなくて…。誰もが涙せずにはいられない、切なく暖かい物語です。

新刊



孤独を生きる
(PHP研究所)

齋藤 孝/著

自らの意思で孤独を貫く「単独者」としての生き方と「淡く浅い交わりを持って」[本は孤独の最高の解決策]など、筆者が知る限りの「孤独の教養」が詰まった一冊です。

新刊



ドーナツペンタくん
(白泉社)

柴田 ケイコ/著

ペンギンのペンタくんはキッチンカーで移動するドーナツ屋さん。夏の海水浴場にはお客さんがたくさんいて、ペンタくんは大忙し。そんなペンタくんの正体とは…？

新刊



ほんとうは“よわい恐竜”じてん
(KADOKAWA)

土屋 健/著

病気、古い、アクシデント…。恐竜たちの意外すぎる「等身大」のくらしとは？一見強そうに見える古生物たちの知られざる“弱さ”のエピソードが盛り沢山の一冊です。

情報BOX

じょうほうぼくす

お知らせ

今年も『マンモサンデー』を実施します

乳がんは日本の女性が最もかかりやすいがんで、9人に1人が乳がんにかかっており、乳がんで亡くなる方は年々増加しています。

しかし、早期に発見し適切な治療を行えば90%の方が治るといわれています。今まで乳がん検診に行ったことが無い方、最近忙しくて受診できていない方は、日曜日に受診出来るこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

●乳がん検診

検査項目	対 象 (令和5年3月31日時点の年齢)	受診費用 (税込)
マンモグラフィ	対馬市無料クーポン対象者	無料
	40歳以上の偶数年齢の方	2,000円
	40歳以上の奇数年齢の方	5,500円
乳腺エコー	年齢制限なし	4,000円
マンモグラフィ + 乳腺エコー	対馬市無料クーポン対象者	4,000円
	40歳以上の偶数年齢の方	6,000円
	40歳以上の奇数年齢の方	9,000円

- と き 10月16日(日) 500円
お得
- と ころ 長崎県対馬病院
- 申込方法 電話またはホームページから予約
- 申 込 先 長崎県対馬病院 
☎0920(54)7111
平日14:00~17:00
- 申込期間 9月20日(火)~10月14日(金)
- 準 備 品 健康保険証、受診費用、お持ちの方は対馬市無料クーポン
- そ の 他 対馬市無料クーポンは4月末に対象者に発送しています。マンモグラフィを昨年度受診された方はご遠慮ください。現在、気になる症状などがある方は、検診を待たずに医療機関を受診してください。来院の際には必ずマスクを着用し、感染予防に努めていただきますようお願いいたします。発熱(37.5度以上)などの風邪症状や強い倦怠感がある場合には、受診を見合わせてください。

- 問い合わせ
長崎県対馬病院 ☎0920(54)7111

厳原税関支署からのお知らせ

税関は、令和4年11月28日に150周年を迎えます！

これを機に、税関について、皆様によりよく知っていただくため、10月8日(土)にスーパーバリュータケス工大浦店、10月9日(日)に対馬市交流センターで麻薬探知犬デモンストレーションなどの広報活動を予定しています。皆様のお越しをお待ちしております。

※詳細は、後日CATVなどでお知らせします。

情報提供のご協力をお願いします！

皆様から寄せられる「密輸に関する情報」は、密輸の摘発につながる貴重な手掛りとなっています。

密輸に関する不審な話やうわさを耳にしたら、税関密輸ダイヤルや厳原税関支署・比田勝出張所へご一報願います。

密輸ダイヤル(24時間受付)
フリーダイヤル 0120(461)961
(シロイクロイ)



税関ホームページ 税関Twitter 税関facebook



- 問い合わせ
厳原税関支署 ☎0920(52)1112
比田勝出張所 ☎0920(86)2269

スズメバチの調査をしています

ツマアカスズメバチを効率的に防除するために生息場所などを把握する調査と駆除を行っています。

トラップを見かけても触れないようご協力をお願いします。

- と き 令和5年1月頃まで
- と ころ 対馬市内の道路沿いなど
- 方 法 食品原料を混ぜた液でスズメバチを誘引し、捕獲します。

※ツマアカ女王バチ
駆除大作戦で使用
しているトラップ
と同様です。



- 発注者 環境省九州地方環境事務所野生生物課
☎096(322)2413
- 問い合わせ (株)総合環境計画
(請負者) ☎06(4390)5102

九州電力送配電からのお知らせ

台風時の停電情報をチェック!

台風による停電時には、電話がつながりにくくなる場合があります。

台風など非常災害時の停電情報は下記のホームページでもご確認いただけます。

停電への備え

停電時に必要なもの(例)

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 飲料水
- 携帯電話の充電器(電池式)
- 乾電池
- ため水(生活用水)

なお、強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

災害が起きたら

切れた電線は感電のおそれがあり大変危険です。絶対に触らず九州電力送配電へご連絡ください。

傷ついたり、水につかった電気器具、コードは漏電や火災の原因となります。必ず電気店などで点検ください。

(注) 集中豪雨時などご注意ください。

携帯メールサービス

台風による停電時には、ご登録いただいたメールアドレスに停電情報を配信いたします。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

■パソコン・スマートフォン版ホームページ
https://www.kyuden.co.jp/td_service_email_index

■携帯電話版ホームページ

http://kyuden.jp/tdmb_email_index

九電送配

検索

「九電送配」で検索してください。



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。



9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺の多くは「追い詰められた末の死」であり、身近な問題です。今年度から長崎県では「こころとこころのほっとライン@ながさき」として、SNSでの相談窓口を開設しています。



←「こころとこころのほっとライン@ながさき」登録QRコード

自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題です。

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話に耳を傾け、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼んでいます。

対馬保健所では、本年度、ゲートキーパー養成講座の実施を検討しています。日程が決まり次第お知らせしますので、興味がある方は対馬保健所までお問い合わせください。

●相談機関

○こころの健康相談統一ダイヤル
(平日9:00～17:45) ☎0570(064)556

○よりそいホットライン
(24時間対応) ☎0120(279)338

Fax 03(3868)3811

○対馬保健所
(平日9:00～17:45) ☎0920(52)0166

●問い合わせ 対馬保健所 ☎0920(52)0166

第29回いぬねこ不妊去勢手術推進キャンペーン

抽選で県内900頭を対象に、犬・猫の不妊去勢手術費用の一部(1頭5,000円)を助成します。※当選者には11月中旬以降に通知

●応募方法 ハガキに記載内容を明記し郵送、またはネットから応募(1頭1回のみ)



応募・詳細はこちら

●記載内容 ①氏名 ②氏名のフリガナ ③郵便番号と住所 ④電話番号 ⑤動物の種類 ⑥動物の性別 ⑦品種 ⑧動物の年齢 ⑨動物の入手先 ⑩動物の名前

●応募期限 10月31日(月)当日消印有効

●問い合わせ(提出先)

(公社)日本動物福祉協会「いぬねこ不妊去勢手術推進キャンペーン」☎03(6455)7733
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-6-5
フロインデ2階

年金生活者支援給付金制度のご案内

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには、請求書の提出が必要です。

●対象 以下の要件を全て満たしている方

老齢基礎年金を受給している方
<input checked="" type="checkbox"/> 65歳以上
<input checked="" type="checkbox"/> 世帯員全員の市民税が非課税
<input checked="" type="checkbox"/> 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
<input checked="" type="checkbox"/> 前年の所得額が約472万円以下

●請求方法

①新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方

日本年金機構から9月初旬以降、請求可能な旨のお知らせを送付しますので、同封の年金生活者支援給付金請求書を記入して提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和4年10月からさかのぼって受け取れます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所年金窓口で請求手続きをしてください。

●その他

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることは絶対にありません。

●問い合わせ 給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092



年金給付金

検索

10月は「秋季安全推進活動」期間です！

漁船の「海難ゼロ」を目指して！

対馬海上保安部では、気象海象が厳しくなる冬季を前に、漁船・遊漁船に対して、海難防止活動を実施します。

小型漁船船長をはじめとする漁業関係者の皆様は、次のことに注意して事故防止に努めてください。

- 常時適切な見張りの実施！
- 救命胴衣の常時着用！
- 気象・海象の早期把握！



●問い合わせ 対馬海上保安部交通課

☎0920(52)0643

比田勝海上保安署

☎0920(86)2113

インボイス制度説明会の開催について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が導入されます。インボイスを発行するためには、税務署へ登録申請が必要になるなど、事前の準備が必要です。

厳原税務署では、インボイス制度に関する説明会を下記の日程で実施します。

説明会は事前予約制ですので、参加をご希望の方は、お電話で予約をお願いいたします。

開催日	開催時間	定員	開催場所
10月6日 (木)	13:30～ 15:00	各所 30人	【本会場】 商工会 本所 【WEB開催】 商工会中部支所 商工会北部支所
11月10日 (木)	13:30～ 15:00	各所 30人	【本会場】 商工会北部支所 【WEB開催】 商工会 本所 商工会中部支所
12月8日 (木)	13:30～ 15:00	各所 30人	【本会場】 商工会 本所 【WEB開催】 商工会中部支所 商工会北部支所



説明会に関する最新の情報は、福岡国税局ホームページの「税に関する情報」をご覧ください。

- 問い合わせ 厳原税務署 調査部門
(予約先) ☎0920(52)0645
(音声案内後2番をプッシュ)

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、幼稚園児や保育園児には、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

(一社)対馬地区交通安全協会
対馬北地区交通安全協会

☎0920(52)5541
☎0920(84)2905

イベント

チャン先生と英語でハロウィンパーティー!

参加無料

- と き 10月30日(日) 10:00~12:00
- と ころ 長崎県立対馬高校 図書室
- 対 象 小学3年生から6年生程度の児童
- 内 容 英語の歌やゲームを楽しみながら、簡単な英単語や英会話を学習する。
- 講 師 チャン・チュンホー、吉永郁代
- 定 員 20人
- 申込期限 10月5日(水)
- 問い合わせ(申込先)
長崎県立対馬高校(担当:横田由美子)
☎0920(52)1114



相談会

ハローワークin上対馬

相談無料

ハローワークが再就職のお手伝い!!

- と き 10月11日(火)・25日(火)
10:30~15:30
- と ころ 上県行政サービスセンター
- 問い合わせ(予約先)
ハローワークつしま
職業紹介部門
☎0920(52)8609



こころの健康相談会(精神科嘱託医師相談・思春期サポート相談)

相談無料・要予約

不安やイライラが強く眠れない、やる気が出ない、アルコールやギャンブルをやめたくてもやめられない、ひきこもりなどのこころの健康に関する相談を実施します。また、思春期のこころの悩み、体の悩みについての相談も受け付けています。当日は、ご家族の方でも精神科医に相談できます。プライバシーは守られますので、まずはお電話ください。

- と き 9月28日(水) 15:00~17:00
(受付は16:30まで)
- と ころ 対馬保健所
- そ の 他 保健所職員(保健師など)による相談を随時(平日9:00~17:45)行っています。
- 問い合わせ(予約先)
対馬保健所 企画保健課 ☎0920(52)0166

募 集

長崎県上対馬病院職員(一般事務・高卒程度)

- 第1次試験日 10月23日(日)
- 受付期限 10月10日(月)
- 受験資格 平成元年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和5年3月までに卒業見込みの方
- 採用予定数 1人
- 採用予定日 令和5年4月1日付
- 問い合わせ 長崎県上対馬病院 総務係
☎0920(86)4321

令和4年度 男女共同参画週間 キャッチフレーズ

「あなたらしい」を築く、 「あたららしい」社会へ

対馬市男女共同参画推進懇話会

だまされないで!「私は大丈夫」は危険です!

県内では、料金の支払いを巡る架空の請求(架空料金請求詐欺)や保険料などの還付金の返還を口実(還付金詐欺)とする二重電話詐欺が急増しています。

だまされないポイント

◎架空料金請求詐欺

- 身に覚えのない料金請求のメールには安易に連絡しない。
- 不要なメールが届かないように受信拒否設定をする。

◎還付金詐欺

- ATMで医療費や年金の払戻し手続きをすることはありません。
- 会話内容を自動録音する迷惑電話防止機能付き電話機を活用する。



問い合わせ 対馬南警察署 ☎0920(52)0110
対馬北警察署 ☎0920(84)2110



～対馬にご縁のあるヒト・コト・モノを発見!～



オンライン対馬島窓会を開催しました!

20人の方にご参加いただき、対馬の地酒「清酒白嶽」を片手にあなごの刺身やとんちゃん、かすまきなど対馬の名産品を味わいながら対馬談議に花が咲き、とても盛り上がりました! 現在、その模様をYouTubeで配信中です! ぜひご覧ください。

対馬島窓会

検索



V・ファーレン長崎「対馬市/西海市サンクスマッチ」

7月30日(土)、トランスコスモススタジアム長崎(諫早市)においてアルビレックス新潟戦が開催されました! 対馬市PRブースには「よりあい処つしま」から出張販売! とんちゃん丼をはじめ、かすまきや干し椎茸、さきいかななど対馬の特産品を販売。とんちゃんのイイ匂いに誘われ、観戦前の腹ごしらえに沢山の方に立ち寄っていただきました。観光パンフレットなども配布し、対馬市を知っていただくいい機会となりました。

レポート

スタッフ

木寺

永留

齋藤

高倉

しまごい

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 ひじきあえ

材料(4人分)目安

しその実ひじき ……15g
小松菜 ……70g
にんじん ……15g
キャベツ ……100g
きゅうり ……50g
※薄口しょうゆで味を調えてもおいしいです。

作り方

- ①野菜を切る。
小松菜……3cmくらいの長さ
にんじん……細めの千切り
キャベツ……太めの千切り
きゅうり……斜め半月切り
- ②①を茹で、水分をよく絞る。
- ③②としその実ひじきを合わせる。



1学期最後の給食・夏野菜のカレーにも、児童が愛情を込めて育てた夏野菜を使用しました。自分たちが育てた野菜を給食で使ってもらうことで、生産者の気持ちや苦労がわかったそうです。



野菜類をおいしくたくさん食べる献立の1つです。対馬の「しその実ひじき」(ひじきの佃煮)に季節の野菜を使えば栄養価もアップします。この日の給食は、児童が学級園で育てた「小松菜」を使って作りました。無農薬で育てた安心・安全・おいしい地場産物です。

1人分の栄養価

エネルギー…18kcal 鉄分…0.7g 食物繊維…1.2g
★野菜摂取量は60g、目標は1日350g!



人口・世帯数		市全体
男		14,030人
女		14,356人
合計		28,386人
世帯数		14,666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(前年比)	12 (-6)	0 (-2)	12 (-8)
死者数	本年(前年比)	1 (+1)	0 (0)	1 (+1)
負傷者数	本年(前年比)	15 (-9)	0 (-3)	15 (-12)

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 (前年比)	船舶[隻]	5 (-1)	4 (+2)	9 (+1)
	人身[人]	7 (+3)	1 (-3)	8 (0)
	死者[人]	3 (+3)	0 (-1)	3 (+2)

8月中の異動

転入	129人
転出	115人
出生	16人
死亡	35人

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	9 (0)

お出かけはマスク戸締り火の用心



住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
豊板井	正道	(85歳)	仁位	山上 熊夫	(96歳)	小浦	小島 和子	(91歳)
泉辻	學	(85歳)	鏈川	早田 留之	(80歳)	南室	家村 葉子	(42歳)
芦見	扇 キヨ	(100歳)	千尋	藻 梅野 照子	(93歳)	阿須	船越 三浩	(57歳)
恵古	神宮スギエ	(100歳)	位之端	一宮 貴子	(79歳)	日吉	藤崎 利明	(87歳)
三根	浜 神宮 若子	(89歳)	水崎	藤川美津子	(73歳)	天道	茂 高野 義人	(76歳)
賀佐	日高 歌子	(99歳)	本町	中野 六正	(88歳)	久田	道 中村 利徳	(81歳)
吉田	阿比留フサ子	(96歳)	高浜	阿比留美加	(48歳)	久田	亀井 縫子	(84歳)
志多	賀 八坂 鈴子	(85歳)	西高	浜 糸瀬 百代	(81歳)	久田	調 千年	(83歳)
志越	清水喜一郎	(89歳)	箕形	佐伯 昇	(88歳)	豆酩	中町 山下 良子	(98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。

税務課夜間・休日窓口

問い合わせ
税務課 ☎0920(53)6111

夜間窓口

(税務課・各振興部・各行政サービスセンター)
9月29日(木)・30日(金)20:00まで
※夜間窓口は、毎月末の2日間を予定しています。

休日窓口

(税務課)
10月9日(日)11:00～15:00
※休日窓口は、毎月第2日曜日を予定しています。

9月30日は、国民健康保険税・市県民税・固定資産税 第4期の納期限です。

10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 (大塚寛朗)	5・18・19	☆禁煙外来 (佐野威和雄・大塚理佳子)	6・13・20・27
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	19	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	28
☆循環器科 (山口圭祐)	4・5・6・7・11・12・13・14・18 19・20・21・25・26・27・28	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	21
☆皮膚科 (長崎大学病院)	6・7・20・21	☆脳外科 (長崎医療センター)	14
☆皮膚科 (九州大学病院)	12・26	眼科 (九州大学病院)	5・19
糖尿病外来 (福岡大学病院)	17	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	5・6・12・13・19・20・26・27
泌尿器科 (九州大学病院)	6・13・20・27	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	3・4・11・17・18・24・25・31
☆泌尿器科 (原三信病院)	21	乳腺外来 (永尾修二)	3・6・13・17・20・24・27・31
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	4・11・18・25	☆血液内科 (俵正幸)	6・13・20・27
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	13・27	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (大塚寛朗・八坂貴宏・副島航介)	5・12・19
☆腫瘍科 (倉敷成人病センター)	17・31		

◆新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合がございます。
☆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	5・12・19・26
耳鼻咽喉科	4・18
整形外科	4・11・18・25
泌尿器科	6・20
循環器内科	21
神経内科	12
精神科	4・5
外科	6・13・20・27
小児科	4・11・18・25
産婦人科	6・13・20・27
脳外科	14

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
10月 6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
10月13日 (木)	13:00 ~ 16:00 上対馬町地域福祉センター 法テラス対馬法律事務所
10月27日 (木)	峰町保健福祉センター 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

9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!!

1歳のお誕生日おめでとう♡
ボール遊びが大好きな愛翔
これからもたくさん遊んで、
すくすく大きくなってね♪
もり あいと
森 愛翔くん
9/16生まれ(1歳)豊玉町



ヤンチャボーイのゆうごくん1歳
のお誕生日おめでとう!! 沢山食
べて遊んで寝てすくすく大き
くなってね!! 毎日笑わせてくれ
てありがとう♡大好きだよ♡
やさけ ゆうご
八坂 優剛くん
9/7生まれ(1歳)蔵原町



伊織1歳のお誕生日おめで
とう★いつもニコニコ笑顔
に癒されています♡これか
らもお兄ちゃんお姉ちゃん
と仲良く元気に育ってね♡
ぞうた いおり
早田 伊織くん
9/19生まれ(1歳)豊玉町



1歳のお誕生日おめでとう!
やんちゃ娘つむちゃん♡毎
日癒しと可愛い笑顔をあ
りがとう♡たくさん遊んで
すくすく大きくなってね★
ほんだ つむぎ
本多 紘ちゃん
9/9生まれ(1歳)上県町



初めてのお誕生日おめでとう!! あん
よも上手になってきたね★毛布が
大好き(笑)泣き虫で甘えん坊や
けど、もっと何でも食べて、沢山
笑って、また1年、にーにねーね
と元気に楽しく過ごそうね♡♡
さいとう おうせい
齊藤 王星くん
9/9生まれ(1歳)美津島町



神宮家の第四子李映が1歳になりまし
た。いつも「もも」「ももちゃん」と声を
かけ、温かく見守ってくださるみな
さんありがとうございます♡李映、
これからも周りを明るく笑顔にで
きる子に育ってね! 大好きだよ♡
しんぐつ ももえ
神宮 李映ちゃん
9/22生まれ(1歳)蔵原町



2歳のお誕生日おめでとう★☆結構
わがままだけど、周りのことをしっかり
見てて気遣うことが出来る確真☆
これからは、弟と一緒に元気に☆
楽しく♪笑顔☆を見せてってね♡
いとせ とつま
糸瀬 瞳真くん
9/29生まれ(2歳)上対馬町



3歳のお誕生日おめでとう♡いつ
も優しくいつも笑わせてくれ
てありがとう♡えまがいるだけ
でみんなが笑顔になるよ☆
世界一だいすきだよ〜!!!
ひらやま えま
平山 依菜ちゃん
9/24生まれ(3歳)蔵原町



ゆうちゃん3歳のお誕生日おめでとう★
やっやっつとチョコが食べれるね! 笑。4人
きょうだいの末っ子で、みんなから甘や
かされて、立派なわがまま坊やになり
ました。そんなゆうちゃん存在に心か
らありがとうございます。だあーいすき♡ママより。
さわむら ゆつしよ
澤村 侑咲くん
9/9生まれ(3歳)豊玉町



まこ、4さいのおたんじょうび
おめでとう★これからも、
えいごとなかよく☆すてき
なおんなのこになってね♡
たけだ まこ
武田 茉莉ちゃん
9/26生まれ(4歳)峰町



ひなた6歳おめでとう! 来年か
ら1年生だね! 毎日元気で
ニコニコひなたがみんな大好
きです♡妹のうるちゃんと仲
良く元気に育ってください!
わがまつ ひなた
若松 太陽くん
9/24生まれ(6歳)上県町



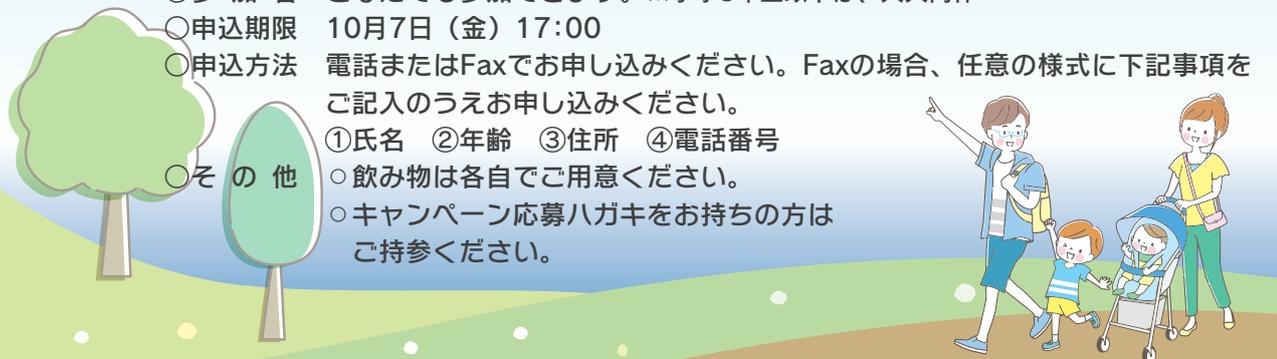
毎月たくさんの応募をいただいています。下記問い合わせ先へお誕生日の前月25日までに応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

「健康つしま21」みんなスマイル元気のわキャンペーン

かみつしま 渚 さらさらウォーク

参加無料

- と き 10月22日(土) 9:15~9:40受付
- 集合場所 上対馬町三字田浜(スタート・ゴール)
- コ ー ス 三字田浜~泉トンネル~西泊~殿崎~三字田浜 6キロコース(予定)
- 参 加 者 どなたでも参加できます。※小学3年生以下は、大人同伴
- 申込期限 10月7日(金) 17:00
- 申込方法 電話またはFaxでお申し込みください。Faxの場合、任意の様式に下記事項をご記入のうえお申し込みください。
- そ の 他 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号
○飲み物は各自でご用意ください。
○キャンペーン応募ハガキをお持ちの方はご持参ください。



問い合わせ(申込先) 北地区保健センター ☎0920(84)2313 Fax0920(84)2310

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「株式会社蔵原印刷所 広報担当」まで
〒817-0012 対馬市蔵原町日吉301 ☎0920(52)0665
Mail: izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

対馬市 ホームページ
対馬市LINE 公式アカウント
対馬市公式 Facebook
対馬市公式 Instagram

