

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、ぜひお申込みください。

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

対馬グローバル大学

検索



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）と国内外の取り組み事例～	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 一ツしま 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 4
NUMBERS
7-OSAKA

BINGO 5
7-OSAKA

Quick One
ウィックワン
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）



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いします。

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

収集の時にゴミ袋が破裂することを防止するために、空気を抜いてゴミ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		
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		10月20日
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

(申込先) ②美津島地区公民館 ☎0920(54)4044

③豊玉地区公民館 ☎0920(58)0062

④峰地区公民館 ☎0920(83)0151

⑤上県地区公民館 ☎0920(84)2576

⑥上対馬地区公民館 ☎0920(86)3052