

広報

つしま

9

2023
(令和5年)



今月号の題字

巖原小学校 2年生

おおやま かんげん
大山 観玄くん



特集 人生の
彩りを豊かに!

つしま 9

目次 CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 4 特集
人生の彩りを豊かに!
- 8 みんなの広場
市役所インフォメーション
○マイナポイント申込期限は令和5年9月末までです
○秋・冬開催の「公民館講座受講生」を募集します 他
- 17 わがまち再発見 -対馬発掘調査日誌-
木坂海神社社弥勒堂跡
あんによん!韓国語
困っている観光客にはこう!
- 18 島おこし協働隊活動レポート
北部対馬活性化プランナー 橘田 ゆかり 隊員
たすけあい通信
美津島町樽ヶ浜地区「浜会」の取り組み
- 19 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
海外の旅行予約サイトのトラブル
- 20 みんなで取り組もうSDGs
9月15日～24日はSDGs週間!
図書Navi
新刊情報
- 21 情報BOX
- 23 対馬市福岡事務所レポート
『一夜限りのまぐる祭り』開催!
学校給食からこんにちは!!
マーボーナス
- 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

人権文化に満ちた豊かな
地域社会を

8/2・3



長 崎県人権教育研究大会、対馬市人権教育研究大会が対馬市交流センターで開催されました。初日は、子どもの学び館代表の福永宅司氏による記念講演が行われ、2日目は各テーマの分科会に分かれて、人権に関わる報告会が行われました。

音楽で地域に恩返し

8/3



音 楽制作を行っている松下寛史さん・祥子さんが市長を訪問し、作詞作曲された「対馬の祈り」のCDなどを市に寄贈しました。お二人は「この曲が多くの方に対馬の魅力を知ってもらおうきっかけとなれば嬉しい」と述べられました。

対馬の夏の風物詩

8/5・6



対 馬厳原港まつりが厳原港東浜ふ頭で行われました。舟グロウ大会は中止となりましたが、子どもこしやヒーローショー、ステージイベントなどで大いに盛り上がりました。祭りのラストには、夏の夜空を彩る花火大会が行われ、訪れた市民を魅了しました。



4年ぶりの朝鮮通信使行列再現！

8/6



朝 鮮通信使行列の再現が4年ぶりに韓国の市民約250人が参加して行われました。行列後、対馬博物館で行われた国書交換式では、宗対馬守役を初村久藏市会議長、正使役を鄭在貞ソウル市立大学名誉教授が務め、固い握手を交わし日韓交流を誓いました。また、8月4日には、朝鮮通信使を乗せた木造船を復元した船が対馬に来航し、船内見学会が行われました。

ユネスコ無形文化遺産登録記念として

8/13



ま がり盆まつりが厳原町曲の山住神社前広場で4年ぶりに行われました。まつりでは、曲の盆踊（綾踊、四ツ竹踊、二本扇踊）が披露されたほか、マジックショー・歌謡ショーなどで大いに盛り上がりました。

地域が抱える課題を学ぶ

8/18



対 馬グローバル大学の大学生および高校生のゼミ受講生9人が現地実習を千尋藻漁村センターで行いました。実習では、千尋藻地区を散策するなどして地域住民とふれあい、対馬の暮らしの魅力や課題について学びました。

対馬最北端の地で「おっどん祭り」

8/19



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。ミニゲーム、魚釣りくじなどが行われたほか、来年のおっどん祭りのポスターとなる小学生ポスター表彰が行われ、最優秀賞には比田勝小6年の國分彩妃さんの作品が選ばれました。

楽しく学ぼう対州馬

8/26



対 州馬シンポジウムが対馬市交流センターで行われました。島おこし協働隊の吉原知子さんの講演が行われたほか、元JRA騎手の岡部幸雄氏などが参加して「対州馬の今とこれから」と題したパネルディスカッションが行われました。



ニホンミツバチ(蜂飼づくり)講座



エコクラフト講座

人生の彩りを豊かに！

市内の公民館では、年に2回「公民館講座」の受講生を募集し、料理や裁縫などの暮らしに役立つ講座から、健康な身体を作る講座、趣味を楽しむ講座など、多彩な内容の講座を開催しています。公民館講座の楽しさや魅力について、講座に関わる市民の皆さんの声をお届けします。



筆文字講座

健康体操講座



お菓子作り講座



タペストリーづくり講座

市内6つの公民館でさまざまな講座を行っています。

対馬市の6つの公民館では、公民館講座を開催し、歴史の学習や絵画、手芸など、さまざまな講座で皆さんの「学びたい」をサポートしています。また、ほとんどの講座は、その活動の先輩である市民の方が講師として活動されており、市民同士で学び教える「知」の循環が生まれています。



過去の講座から（エコクラフト講座）

対馬の木を使って作品作り 「木工講座」



木工旋盤を使った作品作り

木工講座は、島の9割が山地の対馬で、木にもっと触れてもらいたいと6年前に始まりました。受講生は、木工旋盤で木材を削り、木屑だらけになりながら、サラダボウルなど、思い思いの作品作りに取り組みます。



受講生の作品

受講生の声

夫の転勤で対馬に来て、何か対馬らしいことをしたいと探していたところ、友人から木工体験ができることを聞き、公民館講座で体験することができました。本格的な木工は初めてでしたが、講師の先生が丁寧に教えてくれたのですぐに慣れ、作品作りにのめり込むことができました。夫婦で参加させていただきましたが、作った作品は勿体無くてまだ使わずに飾っています。



松尾 結花さん



講師
島居 佳都雄さん

何かを作ることが好きで、20年ほど前から趣味で木工に取り組み、作品作りを行っていました。木に囲まれた対馬で、もっと木に触れる機会を体験してほしいと、体験の受け入れをはじめ、公民館講座もスタートすることになりました。これまで多くの方に参加していただきましたが、講座を機に機械を購入された方もいらっしゃいます。木は加工することで綺麗な木目が現れるので、毎回どんな木目と出会えるかということが楽しみの一つです。木の状態で、途中で作るものを変更したり、思いがけない模様に出会えたりするなど、自分の思うようにならないのも魅力の一つだと思います。



木工講座は、秋・冬の講座にも登場しています！詳しくは15ページをご覧ください！

対馬物語での披露を目指す 日本舞踊講座



劇中の世界観を踊りで表現

2011年にスタートしたミュージカル「対馬物語」は、演劇だけでなく、コーラスや太鼓、舞踊など、対馬でさまざまな文化活動に携わる人たちが力を合わせて作り上げる舞台です。この講座では、日本舞踊のシーンで踊る踊りを教材として取り上げています。講座終了後は、これから上演される対馬物語で舞踊団として舞台に立つことを目標にしています。



受講生の声

平間 律子さん

ミュージカル「対馬物語」の大ファンで、観るだけでなく、私も舞台に立ちたい！というきっかけで受講することにしました。また「いつか日舞をやってみたいな」と思っていて、なかなかきっかけをつかむことができませんでした。公民館講座ということで受講することを決めました。受講してみて、踊りの楽しさを感じることができています。しっかり練習して、本番を迎えたいと思います！

色々なジャンルの文化活動がコラボして作る「対馬物語」の中で、舞踊は作品の雰囲気を作る重要なポジションです。日本舞踊をしているメンバーだけでなく、多くの人に関わってもらいたいと思い、講座を行うことにしました。

日本舞踊は「所作」一つ一つに意味があり、ただ振り付けられた動きをこなしていくだけでは、演目の世界観を出すことはできません。所作を観れば、その人がどんな性格かも分かります。受講してくれた方には、そういった細やかな世界があることを知ってもらい、少しでも日本舞踊に興味を持ってもらえたらうれしいと思います。

※今月号掲載の秋・冬の公民館講座では募集していません。

講師

小田 美智子さん



Pickup

人生100年時代を迎え、学ぶことが暮らしを守ることに繋がる

社会が変化していくにつれて、変化に対処する知識や方法を学ぶことは、社会に適應するためにとっても大切です。長い人生を豊かに、安心して暮らすため、市では公民館講座を、趣味の世界だけでなく暮らしの知恵を学ぶ場づくりとしても活用しています。



今年初めて行われた講座の様子

相続登記に関する講座を実施

令和6年4月1日から相続登記の義務化が始まることを受け、法務局と連携し、相続登記の申請や自筆遺言書の保管に関する制度の説明などを行いました。

9月25日（月）峰地区公民館で開催。
現在、受講者を募集しています。
※10月の講座日程は14ページに掲載



申込はこちら

唯一無二の作品作り パッチワーク講座

はぎれを組み合わせながら、大きな布にしたり、バッグなどの小物を作るパッチワークは、一人のできる趣味として市内でも人気です。公民館講座では、作品を作る楽しみだけでなく、同じ趣味を持つ人とのつながりや、作品のアイデアを話す場づくりも魅力の一つです。



受講生の声

裁縫が好きで、パッチワークに興味を持っていたので、先生にお願いして、講座を開いていただくことになりました。小さなはぎれをつなぎ合わせていくのは根気のいる作業ですが、他の受講生とお話しながら、組み合わせのアイデアをもらっています。雨の日など天候に左右されませんし、自分のペースでできる趣味なので、とても楽しいです。現在はバッグなどの小物を作っています。

山田 敬子さん



30年ほど前にパッチワークと出会い、作品を作っていたところ、多くの人から教えてほしいというお声があったこともあって教室をはじめ、公民館講座でも講師を務めています。パッチワークは、はぎれを組み合わせるので、バッグや小物入れなど、形は同じでも、同じ柄のものはありません。そのあたりを考えながら作る難しさはあります。しかし、そこは楽しさでもあり、どのように組み合わせようかなど思案するところも楽しいですし、講座で同じ趣味の方とお話しながら作るとき、自分の感性と異なる新たな布の組み合わせを見つけるなどの良さは、パッチワークならではの楽しさといえます。

講師 浦瀬 鈴子さん

※今月号掲載の秋・冬の公民館講座では募集していません。

公民館講座 初登場!

大人向け ストリートダンス講座



子どもたちの発表の様子

学校の授業で取り上げられるなど、子どもたちを中心に人気が高まっているストリートダンスが公民館講座に初登場。子どもたちにもダンスを教えている、島おこし協働隊の庄司絵里加隊員が講師を務めます。

ダンス初心者の方も大歓迎！ヨガの要素も取り入れたストレッチからしっかり体をほぐして、音楽とダンスも楽しんで、いい運動の機会にもできればと思っています。

講師
庄司 絵里加さん



中島 清志教育長

人生を豊かにするために

「学ぶ」ことで人間の人生は豊かになります。学ぶ＝学校というイメージがあるかと思いますが、何かを学ぶことは、何歳になっても楽しく有意義なものです。自ら進んで学ぶことで、今よりもっと豊かな人生を過ごすことができますし、その心は、地域を元気にする原動力ともなります。多くの皆さんが、公民館講座を通して、学ぶ喜びを感じてほしいと願っています。

秋・冬の公民館講座の募集が始まっています。詳しくは15ページをご覧ください。



県民体育大会の出場権をかけて

8月20日・27日島内各地で第69回対馬島民体育大会（球技・武道）が開催され、各競技で大人たちの熱い戦いが繰り広げられました。



※1位のみ掲載・敬称略

競 技	部 門	優勝者（町）名	競 技	部 門	優勝者（町）名
軟式野球	男子	美津島町	ゲートボール	混合	厳原町（小茂田）
バレーボール	男子	上対馬町	剣 道	団体（混合）	厳原町
バスケットボール	男子	美津島町		個人 24歳以下	井 貴洋
テニス	混合	厳原町		34歳以下	築城 彰成
ソフトテニス	混合	美津島町		44歳以下	工藤 祐二
ソフトボール	一般FP男子	上県町		54歳以下	美佐保 真
バドミントン	壮年SP男子	豊玉町	弓 道	55歳以上	木寺 肇
	実年SP男子	美津島町		団体（混合）	厳原町
	男子	厳原町		個人 男子	田中 健太（美津島町）
卓 球	女子	上県町	グラウンド・ゴルフ	混合	豊玉町
	団体（混合）	上対馬町			
	個人 一般	磯 清誠（上対馬町）			
	ベテラン	堀 一隆（美津島町）			
	女子	島崎 泉（厳原町）			



白寿
おめでとうございます



ゆきえ
波多野 雪枝さん（厳原町）
大正13年8月25日生まれ



99歳を迎えられた波多野さんに市から褒状とお祝い金を贈呈し、長寿をお祝いしました。これからもお元気で過ごしてください。

※ご本人様のご希望により写真は掲載しておりません。

市役所インフォメーション

イベント

厳原ウォークラリー大会を開催します

参加無料

と き 10月15日（日）10:00スタート（受付9:00～）（グループごとに時間差スタート）

集合場所 清水が丘グラウンド

コ ー ス 約6km

対 象 者 最後まで歩く自信のある健康な方（※小学生以下の方は保護者同伴）

申込方法 参加申込書を申込先まで持参、FaxまたはQRコードからお申し込みください。
※参加申込書は厳原地区生涯学習センターに設置しています。

申込期限 10月12日（木）17:00必着

問い合わせ 厳原地区生涯学習センター

（申込先） ☎0920(52)0363 Fax0920(52)0333



ものづくり講座を開催します

参加無料 要申込

対馬グローバル大学では「固定翼機（RC）×ドローン（無人船を含む）×電子回路のコラボ」をテーマとしたものづくり講座を開講します。最先端の技術に触れてみませんか？

日時・内容

と き	内 容	と ころ
10月14日（土） 13:00～16:00	講師からのレクチャーおよび制作準備を行います。	対馬市阿連体育館 （旧阿連小学校 体育館）
10月15日（日） 13:00～16:00	固定翼機、電子回路工作、ドローン工作それぞれ得意な参加者でグループを作り、共同制作に取り組みます。	

対 象 者 15歳以上で、固定翼機、ドローンまたは電子回路に興味のある方
※ものづくり未経験の方も参加可能です。

講 師 帯金 康夫（航空工学博士）

申込方法 下記問い合わせ先までお申し込みください。

申込期限 10月6日（金）16:00

そ の 他 電子工作に使用する機材などは主催者で用意します。



問い合わせ SDGs推進課

（申込先） ☎0920(53)6111 Mail: obikane2023@gmail.com

お知らせ

令和5年住宅・土地統計調査を実施します

総務省統計局（長崎県・対馬市）では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査は昭和23年以来5年ごとに行われており、第16回目を迎える今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における高齢者の住まい方や空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、空き家の状況などを把握することを主な狙いとしています。

調査の結果は、住生活基本計画や耐震や防災を中心とした都市計画づくりなど、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いいたします。なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ 政策企画課 ☎0920(53)6111

対馬市人事異動

令和5年8月31日付 依願退職

氏 名	旧 配 置
阿比留 陸斗	消防署 中部支署峰出張所 総務班主事

令和5年9月1日付 異動

氏 名	新 配 置
阿比留 慎太郎	消防署 美津島出張所 予防班参事

令和5年9月1日付 異動

氏 名	新 配 置
豊後 太基	消防署 豆酸分遣所 警防班主事
山川 蓮	消防署 中部支署 総務班主事
新庄 裕哉	消防署 中部支署峰出張所 総務班主事

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種を実施します

9月20日から現在流行中のオミクロン株XBB1系統に対応した新型コロナワクチンを使用した令和5年秋開始接種を実施します。実施期間は令和6年3月31日までです。なお接種費用は無料です。

○令和5年秋開始接種の対象となるのは以下の条件を全て満たす方です。

年齢条件	その他条件
生後6か月以上	1. 初回接種を完了（4歳以下は3回目まで、5歳以上は2回目まで接種） 2. 最後の新型コロナワクチン接種から一定期間経過している方

※接種対象者には8月25日より必要書類（接種券、予診票など）を順次発送いたします。書類が届いた方で接種を希望される方は実施医療機関をご予約のうえワクチンを接種ください。

- 初回接種が完了していない方はまず初回接種を受けてください。初回接種の方法などについては対馬市新型コロナワクチンコールセンターまでお問い合わせください。
- 使用されるワクチンはファイザー社またはモデルナ社製のオミクロン株XBB1系統に対応した1価ワクチンです。対馬市では基本的には一部医療機関を除きファイザー社製を使用しますが、接種状況などによってはモデルナ社製を使用する可能性があります。
- 令和5年秋開始接種は次の医療機関で接種できます。

実施年齢	医療機関名	実施曜日	実施時間	予約電話番号
18歳以上	今屋敷ことう診療所	月・火・水・金・土曜日	10:30～ 15:00～	☎0920(53)5777 (15:00～18:00)
	東島医院	月・水・金曜日	9:30～10:30	☎0920(52)7783
	すとう内科医院	月・火・木・金・日曜日 (日曜は10月1日、15日実施)	15:00～16:00	☎0920(52)0530 (9:00～12:00)
	いづはら診療所	金曜日	13:30～15:30	☎0920(52)9011
	豆敷出張診療所	水曜日 (9月・10月のみ実施)	13:50～14:20	☎0920(57)0100
	のぐちクリニック	月～金曜日	14:30～16:30	☎0920(54)5003 (14:30～17:00)
	豊玉診療所	火・水・木曜日	14:00～16:00	☎0920(52)9510 (コールセンター)
	佐賀診療所	火曜日	13:30～15:30	☎0920(82)0050 (月～水9:00～17:00)
	仁田診療所	木・金曜日	14:00～16:00	☎0920(85)0089 (月～水 9:00～11:00) (木・金 14:00～16:00)
	佐護診療所	火曜日	13:00～14:00	☎0920(84)5259 (火曜日14:30～15:30)
12歳以上	佐須奈診療所	月・水・金曜日	18:00～	☎080(2793)9277 (月～金 9:00～12:00)
		木・土曜日	12:30～	
		日曜日	9:00～	☎0920(84)2010 (月・水・金 14:00～15:00)
11歳以下 および 18歳以上	上対馬病院 ※接種開始は 10月2日から	月・水・木曜日 (11歳以下は火曜日)	16:00～17:00	☎0920(86)4344 (10:00～12:00) (14:00～16:00)
6か月以上	対馬病院(注) ※接種開始は 10月10日から	月・火・水・金曜日 (17歳以下は木曜日)	16:00～17:00	☎0920(52)9510 (コールセンター)

(注) 対馬病院は17歳以下にはファイザー社製、18歳以上はモデルナ社製のワクチンを使用します。

- 最後のワクチン接種後に対馬市に転入された方は接種券の発行申請が必要です。申請方法は対馬市ホームページ、または対馬市新型コロナワクチンコールセンターでご確認ください。
- 新型コロナワクチン接種についての最新情報は対馬市、または厚生労働省のホームページでご確認ください。

対馬市ホームページ 「新型コロナワクチン接種について」
<https://www.city.tsushima.nagasaki.jp/gyousei/kenko/covid19/wakuchin/4822.html>



厚生労働省ホームページ 「新型コロナワクチンについて」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html



○ご不明な点などございましたら対馬市新型コロナワクチンコールセンターまでお問い合わせください。

問い合わせ 対馬市新型コロナワクチンコールセンター
 ☎0920(52)9510【受付 平日（土日祝日を除く） 9:00～16:00】



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

<p>《内臓脂肪型肥満》 腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上</p>	+	<p>①高血圧 ②高血糖 ③脂質異常</p>	=	<p>メタボ</p> 
《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 健康増進課 ☎0920(58)1116
 南地区保健センター ☎0920(52)4888
 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	曜日・時間	費用
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	令和6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6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	曜日・時間	費用
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	令和6年3月31日時点で 20歳以上の方	木 11:00～	2,000円

対象 令和5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2日（月）～12月28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 結果の返却は約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、予約受付中です。

【無料クーポン対象者】子宮頸がん：平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

乳がん：昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの方

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

北地区保健センター ☎0920(84)2313

マイナポイント申込期限は令和5年9月末までです

ポイント申込対象者

令和5年2月末まで（オンライン申請は3月1日まで）にマイナンバーカードを申請された方

ポイント種類

- (1) マイナンバーカードを新規取得した方などに対する最大5,000円相当のポイント
- (2) マイナンバーカードの健康保険証利用申込を行った方に対する7,500円相当のポイント
- (3) 公金受取口座の登録を行った方に対する7,500円相当のポイント

対馬市では市民課、各振興部住民生活課、各行政サービスセンターで手続きのサポートを実施しています。（土曜・日曜・祝日を除く8:45～17:30）

なお、お手続きに必要な次のものをご持参ください。

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード暗証番号（数字4桁）
- 口座番号がわかるもの（通帳・キャッシュカードなど） ※(3)の公金受取口座を登録される方
- 決済サービスの情報（ポイントカード、決済サービスのID・パスワードなど）

※申込期限最終日の9月30日（土）は、市役所各窓口での手続きはできませんのでご注意ください。

詳しくは、マイナポイント事業ホームページからご確認ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



問い合わせ デジタル推進課 ☎0920(53)6111

ハロウィンジャンボ宝くじと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 × 12本
前後賞各 1億円 × 24本

※当せん本数は発売総額360億円・12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 × 50本
前後賞各 1,000万円 × 100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20日（水）～10月20日（金）まで 抽せん日 10月27日（金）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!



宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト

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

お知らせ

「障がい者のお仕事相談会」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、または雇用を検討している企業や、すでに雇用されている企業を対象とした相談会を実施します。

と き	と ころ
10月13日(金)	美津島文化会館 2階住民研修室
11月10日(金)	13:00~17:00 対馬市交流センター 3階第6会議室
12月15日(金)	美津島文化会館 2階住民研修室

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

「相続登記講座」を開催します

参加無料

とき・ところ 10月13日(金) 豊玉文化会館
10月17日(火) 上県地区公民館
開催時間 13:30~15:00
内 容 令和6年4月1日から義務化となる「相続登記の申請」について、法務局職員が説明します。
申込方法 右記のQRコードか下記に
電話でお申し込みください。
問い合わせ 生涯学習課 ☎0920(88)2004



9月24日~30日は「結核予防週間」です

長崎県新登録患者の結核罹患率

※人口10万人対(R3年)

新登録患者の結核罹患率

	罹患率
全 国	9.2
長 崎 県	13.5
対 馬 市	18.0

長崎県は、
全国ワースト1位



- 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 健康増進課 ☎0920(58)1116
長崎県対馬保健所 ☎0920(52)0166

9月1日付で天野詩子さんが行政相談委員に委嘱されました

天野さんは、厳原町担当委員として、行政サービスに関する相談などを受け付け、相談者への助言や関係行政機関への通知などの仕事を無報酬で行います。

なお、委嘱期間は、令和7年3月31日までです。
問い合わせ 総務課 ☎0920(53)6111

一日行政相談所を開設します

相談無料

10月16日(月)から22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の仕事をを行います。

と き	と ころ	担当行政相談委員
10月20日(金) 10:00~12:00	対馬市交流センター	天 野 詩 子 ☎0920(52)5977
10月16日(月) 10:00~12:00	美津島文化会館	橘 英 次 ☎IP(354)3347
10月18日(水) 10:00~12:00	中対馬開発総合センター	平 山 浩 美 ☎0920(83)0632
10月18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

※ 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

公民館で素敵な趣味を見つけてみませんか？ 秋・冬開催の「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、電話または右記QRコードから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。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
親子粘土細工講座	溝井 洋三	5	10月7日～11月18日 (毎週土曜日)	13:00～15:00	対馬市交流センター 3階 生活実習室	10組		9月27日
対馬産を味わう料理講座	食改庵原支部	6	10月19日～12月7日 (毎週木曜日)	10:00～13:00	対馬市交流センター 3階 調理実習室	20人	①	10月 9日
ヨガ講座	中田 彩	7	10月10日～11月21日 (毎週火曜日)	19:30～21:00	対馬市交流センター 3階 第1・2・3会議室	20人		9月28日
二胡講座	松村 勝利	7	10月6日・14日・22日・30日 11月8日・15日・23日	19:00～21:00	美津島文化会館	10人	②	9月29日
料理講座	食改美津島支部	5	11月7日～12月5日 (毎週火曜日)	10:00～13:00		12人		10月20日
親子でピザ作り講座	岩戸 喜恵子	1	10月14日(土曜日)	10:00～13:00	豊玉文化会館	8組	③	10月 6日
パン作り講座	岩戸 喜恵子	1	10月21日(土曜日)	10:00～13:00		8人		10月13日
対馬の歴史講座	平山 雄一	2	10月14日・21日(土曜日)	13:00～14:00	峰地区公民館	15人	④	9月27日
布ぞうり講座	佐護 雪子	5	10月3日～10月31日 (毎週火曜日)	10:00～12:00		10人		9月27日
薬膳料理講座	中庭 美奈子	5	10月7日～11月4日 (毎週土曜日)	10:00～13:00		15人		9月27日
陶芸講座	日高 光博	8	10月2日～ (隔週月曜日) ※これまでに受講された方も申込可能	19:00～21:00	やまねこ工房 (上県町佐須奈)	9人	⑤	9月26日
木工講座	島居 佳都雄	4	10月上旬からの土曜日 または日曜日 ※講座生の意向確認後に決定 ※これまでに受講された方も申込可能	10:00～12:00 13:00～15:00	対馬ヤマネコ工房 (上県町佐須奈)	6人		9月26日
布スリッパ講座	山原 和子	7	10月14日～11月25日 (毎週土曜日)	14:00～16:00	上県地区公民館	10人		9月29日
ストリートダンス講座	庄司 絵里加	7	10月16日～11月27日 (毎週月曜日)	19:30～21:00	上対馬総合センター	15人	⑥	10月 3日
洋食作り講座 (主にパスタ)	堤 浩二	5	10月24日～11月21日 (毎週火曜日)	19:00～21:00		12人		10月 3日
韓国料理講座	シン・ジョングン	5	10月19日～11月30日 (毎週木曜日) ※11月23日は休み	19:30～21:00		12人		10月 3日

問い合わせ ①庵原地区公民館 ☎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

募集

令和5年度2期韓国語講座受講生を募集します

受講無料

<初級クラス>

日 程 10月17日(火)～12月5日(火)
全8回(毎週火曜日)
朝の部 10:00～11:30
夜の部 19:30～21:00
内 容 「ハングル」の読み方、簡単な単語など
対 象 「ハングル」が初めての方、「ハングル」を復習したい方
定 員 各時間帯18人

<会話集中クラス>

日 程 10月18日(水)～12月6日(水)
全8回(毎週水曜日)
朝の部 10:00～11:30
夜の部 19:30～21:00
内 容 「ハングル」で簡単な会話から日常会話まで
対 象 「ハングル」を少しでも読める方、「ハングル」は読めないけど会話をしたいと思う方
定 員 各時間帯18人

場 所 上対馬総合センター2階第3研修室
申込期限 10月3日(火)
講 師 上対馬振興部国際交流員 シン・ジョンガン 申 政根
問い合わせ 上対馬振興部地域振興課
(申込先) ☎0920(86)3111

「赤米サミットin対馬」の参加者を募集します

10月13日(金)、14日(土)に「赤米サミットin対馬」を開催します。

このうち、14日(土)には、対馬市赤米諮問大使を務める相川七瀬さん、豆酏地区と同じく赤米の栽培と行事の継承が行われている岡山県総社市、鹿児島県南種子町の関係者を招き、豆酏赤米神田で赤米の特徴や現状について担当者からの説明会を行います。また、今後の継承に向けた環境づくりについての意見交換会も行いますので、参加を希望される方は、下記までお問い合わせください。

募集期限 10月2日(月)
問い合わせ 文化財課
(申込先) ☎0920(54)2341

「第20回対馬市民美術展」出展作品を募集します

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15日(水)～12月15日(金)
展示期間および会場
前 期 令和6年1月24日(水)～1月28日(日)
対馬市交流センター3階
後 期 令和6年1月31日(水)～2月4日(日)
上県地区公民館
問い合わせ 生涯学習課 ☎0920(88)2004

対馬グローバル大学web講義の聴講生を随時募集しています

web講義は、パソコンやスマートフォンなどからインターネットに接続し、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。関心のある講義のみの受講も可能です。

今後の講義予定

①島で共に暮らす

～多文化共生から島の未来を考える～

と き 9月21日(木) 19:00～20:00
講 師 ういどさりWidsari代表 大石 麻未

②オンラインで広がる学び

～社会ゼミでの学びと実践～

と き 10月12日(木) 19:00～20:00
講 師 社会ゼミ修了生 武田 暢博

詳しくは、

対馬グローバル大学

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



お申込みは
こちら

問い合わせ SDGs推進課 ☎0920(53)6111



しんぶつしゅうごう

神仏習合の歴史を現在に伝える

きさかかいじんじんじゃ みろくどうあと

「木坂海神神社弥勒堂跡」

海神神社の所在する峰町木坂は対馬西海岸に面しており、気候の良い日には社殿から韓国南海岸の地域を眺望することができます。神社のある山は居津山（伊豆山）と称され、一の鳥居から西の平坦地は伊豆ノ原と呼ばれ、ここには人の居住が許されていません。また海岸は御前浜と呼ばれ、丸石を積んで作られたヤクマの塔がみられ、昔から一帯が聖地として崇められていることがうかがい知れます。

弥勒堂跡は、1987年8月の台風直撃の際、一の鳥居東側の巨木が倒れ、その浮き上がった根元から須恵器や輸入陶磁器片が発見されたことで、存在が指摘されるようになりました。

それまで弥勒堂は、近世の文献に「神社の傍らに神宮寺としてお堂がある」と記録される程度で、堂の創建や消滅の時期についても不明であり、場所も特定されていませんでした。その後、本殿のすぐ下、三の鳥居脇にある狭い平坦地が、弥勒堂跡の推定地として発掘調査の対象となりました。

調査の結果、膨大な中世遺物が出土し、青磁を中心とした陶磁器の他、懸仏の台座や銅鏡、石鍋などが多数確認され、所在不明だった弥勒堂であることが確実視されるようになります。また、焼土や焼け石の堆積が確認されたことから、神仏習合思想の衰退とともに忘れ去られ、火災にあった後は再建されなかったと考えられています。



遺物の出土状況

今回は、現存する国内最大規模の藩船格納施設「対馬藩お船江跡」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

上対馬振興部

地域振興課

☎0920(86)3111

<困っている観光客にはこう！>

みなさん、アンニョンハセヨ！最近、韓国からの観光客が増えて町がにぎやかになりましたね。今回は困っている観光客に使える表現を紹介します。

<困っている観光客に>

ちょっと待ってください。→→→잠시만 기다려주세요.

ジャンシマン キダリヨジュセヨ

お手伝いしましょうか？→→→도와드릴까요?

トワドウルルカヨ

大丈夫ですか？→→→괜찮으세요?

ゲンチャヌセヨ

ここは、今日休みですよ。→→→여기 오늘 안 해요.

ヨギ オナル アンヘヨ

写真、撮ってあげましょうか？→사진, 찍어드릴까요?

サジン チゴドウルルカヨ

どういたしまして。→→→천만에요.

チヨンマネヨ

バイバイ、さようなら→→→안녕히 가세요

アンニョンヒ ガセヨ

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。



対馬市国際交流員
シン・ジョンクン
申 政 根





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↑

北部対馬活性化プランナー ^{たちばんだ} 橘田ゆかり 隊員の活動を紹介します。

昨年8月に対馬に家族で移住をしてから、早1年が経ちました。島おこし協働隊として、子どもと一緒に来るのは珍しいそうなのですが、ここは子育てをする環境としてとても魅力的な島だと感じています。

ゆったりとした時間が流れ、人が優しく、近所の方もいつも我が家の子どもたちを見守ってくださっています。そんな中で、移住者、転勤者、地元の方がつながり、子育てとこの島の豊かな自然をみんなで楽しむことのできるコミュニティを作りたいと思い「つしま森の教室」という子育てグループをはじめました。毎月1回程度、トライアルとして、対馬の自然や国際的な環境を活かした企画を行っています。今後は島外や韓国からも、対馬の子育て環境に惹かれ、人が集まってくるようになる、いいなあと思っています！

ご興味のある方は、QRコード先から今後の活動予定をご確認ください。



島おこし協働隊 Instagram



つしま森の教室 Instagram



橘田隊員note (個人アカウント)

たすけあい通信 Vol.71



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

美津島町樽ヶ浜地区で活動を行っている「浜会」の取り組みをご紹介します

「浜会」は、令和元年9月に設立されたサロングループです。

代表者をはじめ、参加者皆さんのチームワークにより、月1回、継続的に地元の集会施設で活動が続けられ、地域の集いの場となっています。

最近では新しい会員の方も増え、ラジオ体操、風船バレー、ポッチャ、輪投げ、脳トレーニングなどにも挑戦しています。そして、軽く体を動かした後は、全員で茶話会です。

人生経験豊かな皆さんのお話ですから、健康や家族、政治のことまで色々な話が飛び交い、私達の方が笑顔と元気もらっています。

代表者の方は「元気に笑って今日は楽しかった！」と感じてもらえることが一番良いことだと話されます。この活動が長く続いていけるように私たちもお手伝いをしていきたいと思っています。

第2層生活支援コーディネーター（下圏域担当） 平山



今日も元気に「ラジオ体操」から始まります



いつも笑いと和やかな雰囲気「茶話会」です



いちばん盛り上がる「風船バレー」

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、年金事務所や市役所年金窓口で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。なお、失業した証明などをお持ちの方は、ご持参いただくと免除申請がスムーズに行えます。

長崎北年金事務所の出張年金相談

○と き 10月25日(水) 14:00～17:00

ところ 峰行政サービスセンター

○と き 10月26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20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

海外の旅行予約サイトのトラブル ～利用規約、条件の確認をしましょう!～



【相談事例】国内旅行でホテルをインターネット検索し、最も価格の安い海外のオンライン旅行代理店の旅行予約サイトから予約し代金を振り込んだ。直後に宿泊日を間違えたことに気づき、すぐにサイトからキャンセルを申し出たが「返金不可のプランなので応じられない」と回答があった。予約したホテルに連絡すると「直接の申し込みなら返金が可能だが、オンライン旅行代理店の判断となるため対応できない」と言われた。納得できない。

【消費者へのアドバイス】トラブルを未然に防ぐために、次の点に注意しましょう。

- ①利用規約などをよく読み、予約内容やキャンセル、変更などの契約条件は申し込み前によく確かめましょう。
- ②サイト運営事業者の基本情報（名称、住所、代表者、日本の旅行業登録の有無）や顧客対応窓口への問い合わせ手段（電話、メール）などを確認しましょう。海外のオンライン旅行代理店の場合は、日本語対応の可否なども調べましょう。
- ③申し込み時には、予約内容が確認できる画面をよく確認しましょう。予約後は、予約確認メールをすぐ確認しましょう。不測の事態に備えて画面をスクリーンショットや印刷するなどして保存し、精算が完了し旅行が終わるまで保管しましょう。

『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推進課
☎0920(53)6111

対馬や地球の未来のことを考えよう！ 9月15日～24日はSDGs週間！

9月25日は、SDGsが国連で採択された記念日「Global Goals Day」です。2015年の9月25日～9月27日「国連持続可能な開発サミット」が開催され、その成果文書として「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030行動計画」が全会一致で採択されました。この計画書の中に「SDGs」（持続可能な開発目標）が掲げられています。

SDGsの前身として「MDGs」（ミレニアム開発目標）という世界共通目標がありました。MDGsは主に開発途上国における極度の貧困と飢餓の撲滅、女性の地位向上などの目標で、一定の成果を上げました。しかしその間、地球規模の環境、社会、経済の問題が深刻化しました。このままでは地球はもたないという危機意識のもと、持続可能な社会に変革するため、世界中の国々が一緒になって取り組む必要性から生まれたのがSDGsです。国連の全加盟国が立場を超え、世界の進むべき方向性を合意したことは、歴史上、画期的な出来事でした。

SDGs達成に向け、ある程度前進しましたが、この3年間、SDGsは停滞か後退していると言われています。それは、パンデミックや気候変動、ロシアのウクライナ侵攻など複数の危機が生じたことによります。世界の環境、社会、経済がつながり合い、エネルギーや物価高騰、自然災害などが対馬の暮らしにも影響を及ぼしています。

9月15日から24日はSDGs週間。17日は「SDGs加速日」で世界の連帯が呼び掛けられています。2030年のSDGs達成に向けて、すべての人の参加と大胆な行動が求められる中、SDGs週間という年に一度の機会に、改めて未来の対馬や地球のことを考えながら、ともに行動を起こしましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsは世界中の人々が目指すべき幸福のための努力目標

図書Navi

問い合わせ
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				

つしま図書館まつりを開催します！

日時：10月21日(土)13時30分～ 会場：対馬市交流センター4階 視聴覚室

入場無料です。皆様のお越しをお待ちしております！

詳しい内容につきましては、つしま図書館ホームページをご覧ください。

新刊



一般書

縁切り上等！
離婚弁護士 松岡紬の事件ファイル
(新潮社)

新川 帆立/著

夫のモラハラと浮気に耐えられなくなった聡美は、縁切寺の娘で弁護士の松岡紬に離婚の相談をするが思いがけないことを言われて…。前を向く元気をもらえる痛快リーガル小説です。

新刊



児童書

ちいかわ おとなの心理テスト
(講談社)

ナガノ/阿雅佐/著

簡単な質問に答えるだけで、あなたの性格や恋愛、おすすめの仕事やお金との付き合い方など色んなことが分かっちゃう？けっこう役に立つ本です。ちいかわキャラ診断もついていますよ。

新刊



児童書

ほげちゃんとおばけ
(偕成社)

やぎ たみこ/著

おばけの絵本が気になる、ぬいぐるみのほげちゃん。夜中にこっそり起きて一人で絵本を見ていると…。ほげちゃんと一緒にお化け屋敷気分が味わえる？ちょっぴり怖いけど面白いお話です。

新刊



児童書

かいけつゾロリ いきなり王さまになる？
(ポプラ社)

原 ゆたか/著

買い物から戻ってきたノシシの様子がなんだかおかしい。心配になったゾロリが調べてみると、なんとその正体は…!? 大人気「かいけつゾロリ」シリーズ最新刊です！

情報BOX

じょうほうぼくす

相談会

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。まずはお電話ください。

- と き 9月27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

ひきこもり若者応援相談会

相談無料

若者の就労を目的とした相談会を実施します。

と き	と ころ
10月10日(火)	対馬市社会福祉協議会(豊玉町)
10月24日(火)	
11月 7日(火)	上県行政サービスセンター
11月28日(火)	ハローワーク つしま
12月12日(火)	対馬市社会福祉協議会(豊玉町)
12月26日(火)	

※通常は半井桃水館に相談窓口を開設しています。
(月・金 9:00~16:00)

- 問い合わせ 佐世保若者サポートステーション 対馬出張所
(受託団体:認定NPO法人 心澄)
担当:鍵本 ☎080(6776)6797
Mail: taeko1960@gmail.com

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10日(火)・24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
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を始めました。
事前予約が必要です。



お知らせ

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

- 65歳以上
- 世帯員全員の市民税が非課税
- 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

- 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6年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和5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



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。苦しいときは思い切って相談してみてください。

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。長崎県以外のSNSで相談をご検討されている場合は「厚生労働省 SNS相談」で検索をお願いします。



←「こころとこころのほっとライン @ながさき」登録はこちら

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。ゲートキーパーには資格が必要なく、誰でもなることができます。もしも「悩んでいる人の力になりたい」と思ったら、行動してみてください。その瞬間から、あなたもゲートキーパーです。

●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

9月は「船員労働安全衛生月間」です

九州運輸局と福岡地区船員労働安全衛生協議会では、船員労働安全衛生月間中、船員災害防止の推進のため、停泊中の船舶を訪船し、安全衛生指導を行うこととしています。

船舶所有者ならびに船員の皆様も、本月中は緑十字旗を掲げて、船内の安全点検を行いましょう。

- 問い合わせ 九州運輸局海上安全環境部
船員労働環境課
☎092(472)3175

長崎県立豊玉高等学校創立50周年
(分校創立73周年) 記念事業のお知らせ

長崎県立豊玉高等学校は、昭和25年長崎県立対馬高等学校定時制仁位分校として開校してから創立73周年、昭和48年に独立してから創立50周年を迎え、次のとおり記念事業を実施します。

- 記念式典 と き：11月10日(金)13:00～
ところ：対馬市公会堂
- 記念事業 記念芸術鑑賞会、記念誌刊行、動画編集用パソコン購入、記念品配付など
※招待者以外の方で参加希望がありましたら、下記までご連絡ください。
ただし、席には限りがありますので、お断りする場合がございます。
- 賛助金 1口 1,000円(何口以上でも可)
※記念事業に賛同いただける方に賛助金をお願いしております。詳細は、下記まで問い合わせいただくか、本校ホームページなどをご覧ください。
- 同窓会の皆様へ
創立50周年記念事業に係る同窓会独自の事業として、ホームページをたちあげ、会員の方の現住所の確認、エピソードトークの募集などを行っております。(本校ホームページにリンクさせてあります。)
- 問い合わせ 長崎県立豊玉高等学校
創立50周年記念事業実行委員会事務局(同窓会事務局)
☎0920(58)0399

募 集

対馬高校離島留学生の里親を募集しています

長崎県では高校生の「離島留学制度」を実施しており、対馬高校においても国際文化交流科に多くの島外出身生徒が在籍し、しまの豊かな自然や文化の中で学習や部活動に励んでいます。

対馬高校では、島外出身の離島留学生の受け入れにご協力いただける里親を募集しています。

- 応募条件 巖原在住で、部屋(個室)を提供可能な方 ※アパートなどは不可
- 業務内容 食事(朝・昼・夕)の提供、疾病時などの病院送迎など
- 受入期間 原則、生徒卒業までの期間
- 受入費用 1人あたり月額8万円(ホームステイ費)
- 問い合わせ 長崎県立対馬高等学校
☎0920(52)1114
(担当：事務長 岡村)



7月29日(土)、
よりあい処つしまで



『一夜限りのまぐろ祭り』

を開催しました

よりあい処つしまでの解体ショーは初めての試みでしたが、沢山の皆様にご予約いただき大盛況となりました！解体ショーを担当して下さったのは、KBCラジオでパーソナリティを務める食のアドバイザー中野ユキヒロさん。当日は、対馬で水揚げされた約40kgのまぐろがやってきました!!

めったにお目にかかることができない大迫力の魚体と解体ショーに皆さん釘付けとなり、食べきれないほどのまぐろ料理が振る舞われ大満足だったとお客様より嬉しいお声をいただきました！

よりあい処つしまでは、対馬の食材をPRする美味しいイベントを企画・開催しております。ぜひお知り合いの方にご紹介をお願いいたします。

よりあい処つしま



脂がのった新鮮なまぐろ



まぐろの中落ち丼



まぐろカツ



まぐろのお刺身

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 マーボーナス

材料(4人分)目安

ナス 中2本
玉ねぎ 中1個
にんじん 中1/2本
ピーマン 中1個
豚ひき肉 100g
サラダ油 小さじ1/2
おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
豆板醤 少々
赤味噌 大さじ1強
中華スープのもと 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
砂糖 大さじ1
料理酒 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
水 小さじ1

調味料

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。ナスは水につけてあくを抜く。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉とおろしにんにく、おろししょうがを炒め、火が通ったら野菜を順に加え、炒める。
- ③野菜に火が通ったら調味料を入れて味をととのえ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



フルーツ白玉

マーボーナス

牛乳

ご飯

わかめスープ

対馬でとれた新鮮なナス・ピーマン・玉ねぎを使用しました。魚や海藻などの海産物の他、季節の野菜やお米などできるだけ対馬産のものを使用するように心がけています。

1人分の栄養価

エネルギー 138 kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 6.2g
食塩相当量 1.4g



問い合わせ 上対馬学校給食共同調理場 ☎0920(86)2200

人口・世帯数		市全体
男		13,877人
女		14,118人
合計		27,995人
世帯数		14,696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)	14 (+2)	1 (+1)	15 (+3)
死者数	本年(前年比)	0 (-1)	0 (0)	0 (-1)
負傷者数	本年(前年比)	18 (+3)	1 (+1)	19 (+4)

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]	9 (+5)	3 (-2)	12 (+3)
	人身[人]	3 (-4)	0 (-1)	3 (-5)
	死者[人]	1 (-2)	0 (0)	1 (-2)

8月中の異動

転入	90人
転出	139人
出生	11人
死亡	38人

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	7 (-2)

火を消して
不安を消して
つなぐ未来



おくやみ

(7月21日～8月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
豊	武末 都	(93歳)	志多賀	小田 忠	(84歳)	屋ヶ浦	寺崎 安業	(91歳)
泉	梅野 悞	(21歳)	佐志賀	日高 忠美	(91歳)	赤島	箱崎 正徳	(84歳)
西泊	修行政一	(74歳)	嵯峨	山田 延男	(86歳)	新鴨居瀬	中島タマエ	(92歳)
比田勝	飯田 秀子	(94歳)	横浦	齋藤 忠光	(83歳)	曲	梅野 新一	(95歳)
唐舟志	糸瀬 美枝	(90歳)	塩浜	原 花吉	(98歳)	阿須	國分 照幸	(72歳)
松ヶ崎	大石 健治	(86歳)	曾	平間 利一	(80歳)	田淵	井手 敏男	(68歳)
湊	島居 ユキ	(100歳)	東加藤	二宮 和子	(91歳)	大手橋	山田 重喜	(76歳)
越ノ坂	濱田 元春	(77歳)	日向	犬束 壽晴	(84歳)	久和	久和 昌子	(69歳)
櫛	八坂 平	(87歳)	本町	廣川彌須代	(82歳)	豆酸中町	川上喜美代	(74歳)
佐賀	東本富美子	(90歳)	吹崎	神宮美智子	(90歳)	豆酸浜町	竹本 善一	(83歳)
佐賀	永留 富隆	(63歳)	今里	井上 高行	(95歳)	豆酸瀬	永尾 丈夫	(84歳)
志多賀	阿比留大人	(86歳)	尾崎	日下部 環	(71歳)			

※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。

ご冥福をお祈りします



(敬称略)

税務課夜間・日曜窓口

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28日(木)・29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。

日曜窓口

(税務課)
10月8日(日)11:00～15:00
※日曜窓口は、毎月第2日曜日を予定しています。

10月2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。

令和5年度から市県民税 [普通徴収]、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税 [普通徴収] については「地方税お支払サイト」による納税が可能となりました。

「地方税お支払サイト」はこちらから→



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)	4	☆腫瘍科 (長崎大学病院)	12・26
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	18	☆腫瘍科 (倉敷成人病センター)	16・30
☆循環器科 (山口圭祐)	3・4・5・6・10・11・12・13・17 18・19・20・24・25・26・27・31	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	27
☆循環器科 (福岡徳洲会病院)	20	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	13
☆皮膚科 (長崎大学病院)	5・6・19・20	☆脳外科 (長崎医療センター)	13
☆皮膚科 (九州大学病院)	4・18	眼 科 (九州大学病院)	4・18
糖尿病外来 (福岡大学病院)	2	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	4・5・11・12・18・19・25・26
泌尿器科 (九州大学病院)	5・12・19・26	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	2・3・10・16・17・23・24・30・31
☆泌尿器科 (原三信病院)	13	乳腺外来 (永尾修二)	5・12・19・26
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	3・10・17・24・31	☆血液内科 (儀正幸)	5・19・26
☆股関節外来 (福岡大学病院)	5・12・19・26	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (八坂貴宏・副島航介)	4・11・18・25

◆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	4・11・18・25
耳鼻咽喉科	3・17
整形外科	3・17・24・31
泌尿器科	5・19
循環器内科	20
精神科	10・11
外 科	5・19
小 児 科	3・10・17・24・31
産 婦 人 科	5・12・19・26
脳 外 科	13

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 5日 (木)	対馬市交流センター(厳原) 法テラス対馬法律事務所
10月12日 (木)	13:00 対馬市総合福祉保健センター(美津島) 16:00 対馬ひまわり基金法律事務所
10月19日 (木)	上対馬町地域福祉センター 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→



9月 生まれ

今月お誕生日を迎え
子どもたちを紹介します!!

お誕生日 おめでとう

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日までにご応募ください。
(先着順ですが初めての方を優先します)

つむちゃん2歳おめで
とう/大きな病気もせず、
元気に育ってくれてあ
りがとう♥歌とダンス
が大好きなつむちゃ
ん♥これからもいっ
ぱい笑わせてね!!

ほんだ つむぎ
本多 紡ちゃん
9/9生まれ(2歳)上県町



車が大好きな優剛くん
2歳のお誕生日おめ
でとう♥お絵かき
やダンスが上手★
ニコニコ笑顔に毎
日癒されてるよ!!♥

やさか ゆづこ
八坂 優剛くん
9/7生まれ(2歳)厳原町



4歳のおたんじょうびおめ
でとう♥まいにちごきげ
んに、うたったりおどた
り、おペンきょうしたりげ
んきにぞだってくれてあ
りがとう!4歳もたくさ
んわらってすごさま
すよに/だいすきよ~♥

ひらやま えま
平山 依菜ちゃん
9/24生まれ(4歳)厳原町



アンパンマンを卒業して、
もののけ姫にハマってま
す!サンやアシタカのマ
ネをすることが楽しくて
たまりません♪ちょっと
泣き虫なので、アシタカ
みたいに強くてかっこ
いい男になりたいな♥

なかや しろき
中屋 蒼士朗くん
9/15生まれ(3歳)厳原町



4歳おめでとう♥産ま
れた時から変わらない
その笑顔がたまりま
せん♥毎日癒しをあ
りがとう!!4歳もたの
しく過ごそうね!!

あひる あおと
阿比留 蒼斗くん
9/25生まれ(4歳)厳原町

3歳のお誕生日おめで
とう★すっかりお兄ちゃん
になりましたね!弟の
姿が見えないと心配
する優しいお兄ちゃん
!これからますます
優しく育ってね!!



いとせ とつま
糸瀬 瞳真くん
9/29生まれ(3歳)上対馬町

4月から小学生になり
ました!お兄ちゃん、お
姉ちゃん、1年生のお
友達、仲良くしてくれ
てありがとうございます!
勉強、運動頑張ります!!



わかまつ ひなた
若松 太陽くん
9/24生まれ(7歳)上県町

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。

「健康つしま21」みんなスマイル元気のわキャンペーン

美津島グリーンパーク ウォーキング

参加無料

- と き 10月7日(土) 9:00~9:20受付
- と ころ 対馬市総合福祉保健センター(スタート・ゴール)
- コ ース 5.5km 保健センター→グリーンパーク→
太田浜(折り返し)→保健センター
- 参 加 者 誰でも参加自由 ※小学3年生以下は、大人同伴をお願いします。
- 申 込 期 限 10月2日(月) 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、
下記事項をご記入のうえお申し込みください。
①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号
- そ の 他
 - 当日参加も受け付けます。
 - キャンペーン応募八ガキをお持ちの方は、ご持参ください。

問い合わせ(申込先) 南地区保健センター ☎0920(52)4888 Fax 0920(52)4812

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



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。

●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: tsushima@city-tsushima.jp
HP http://www.city-tsushima.nagasaki.jp