

広報

11

2023
(令和5年)

つしま



今月号の題字

久田小学校 6年生
くろいわ しゅうじ
黒岩 嵩司くん

私たち、認知症サポーター

特集

地域で支え、ともに生きる

～認知症を知り、行動する～

つしま

11

目次 CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 4 特集
地域で支え、ともに生きる
～認知症を知り、行動する～
- 8 みんなの広場
- 9 市役所インフォメーション
○対馬市職員を募集します
○対馬市長選挙を令和6年3月3日(日)に
予定しています 他
- 18 わがまち再発見 -対馬発掘調査日誌-
志多留貝塚
あんにょん!韓国語
キムジャン
- 19 島おこし協働隊活動レポート
新隊員を紹介します!
たすけあい通信
「まちとも茶話会」の活動をご紹介します
- 20 年金コーナー
11月30日は「年金の日」です!!
対馬市消費生活相談所だより
通信販売の定期購入トラブル
- 21 みんなで取り組もうSDGs
対馬未来会議2023開催
図書Navi
新刊情報
- 22 情報BOX
- 25 対馬市福岡事務所レポート
たっちんと対馬ツアーに行ってきました
学校給食からこんにちは!!
いかのかりん揚げ
- 26 数字でみる対馬市・おくやみ
- 27 特別診療案内

まちかどウォッチング

対馬の暮らしの未来を考え、
その魅力を発信しよう

10/1



対 馬グローバル大学「高校生ゼミ」の修了発表会が対馬市役所で行われました。対馬高校の3年生5人が、豊玉町千尋藻地区の現地実習などで体験して感じたことをまとめて発表し、対馬の魅力を発信しました。

道しるべは誠 行方定めて
漕ぎ出でむ

10/6



上 対馬高等学校創立60周年記念式典が上対馬総合センターで行われました。式典後には、ゴルフ松本氏を講師に迎え「命の授業」記念講演会が行われ、笑いを交えた熱い講演に参加者は聞き入っていました。

将来はパイロットに!!

10/7



オ リエンタルエアブリッジ(株)のATR機の定期就航を記念して、子どもたちを対象とした遊覧飛行が対馬空港発着で行われました。豆殿崎付近で旋回して浅茅湾上空を遊覧し、搭乗した子どもたちを魅了しました。



豆酩の赤米を後世に残すために 10/11



赤 米の稲刈りが豆酩小学校で行われました。「豆酩の赤米・未来へつなぐプロジェクト」として、バケツに発芽した赤米の種もみを植えて育て稲刈りを行うまでの過程を観察・記録し、赤米と豆酩の歴史を学びました。

赤米の伝承に向けて 10/14



赤 米サミット2023in対馬・豆酩が厳原町豆酩の赤米神田周辺で開催されました。総社市、南種子町、対馬市の各首長や対馬市赤米諮問大使の相川七瀬さん、地区住民の皆さんなどが参加した座談会では、今後の保存と栽培継続に向けて、意見交換を行いました。

国土防衛の最前線として43年 10/15



陸 上自衛隊対馬駐屯地創立43周年記念行事が行われました。陸・海・空の自衛隊員が、対馬市交流センター前を合同で市中パレード。その後、陸上自衛隊敷地内で観閲式や訓練展示・レンジャーショーなどが行われ、鍛え抜かれた訓練の成果を披露しました。

対馬の未来を考える！ 10/20・21



対 馬未来会議2023が豊玉町の千尋藻漁村センターで開催されました。21日のワークショップでは、参加者約60人がグループに分かれディスカッションを行い、持続性・実行性のある海の課題解決策を検討・発表しました。

我が国の恒久の平和を 祈念するために 10/27



対 馬市戦没者追悼式が豊玉町の対馬市公会堂で開催されました。式では、国歌清聴や黙祷などが行われたほか、各地区の遺族代表が献花を行い、祖国のため尊い犠牲となられた千四百余名の戦没者の御霊に祈りを捧げました。

ハッピー ハロウィン 10/28



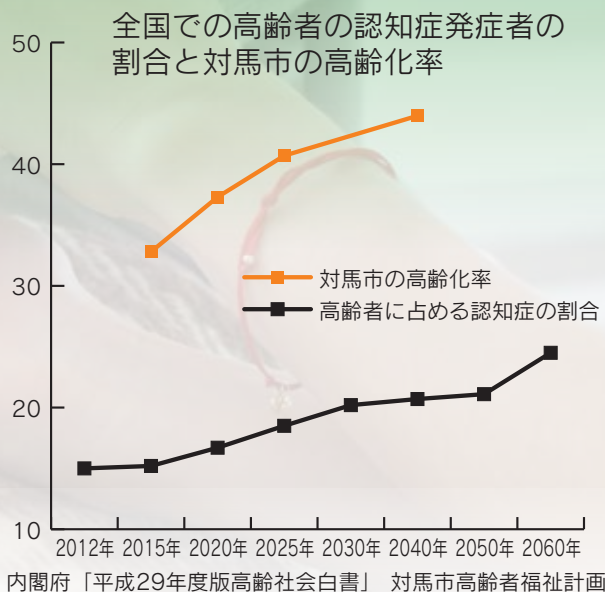
ハ ロウィンイベントが厳原町市街地で行われ、親子連れなど約600人が思い思いの仮装をし、4つのチェックポイントを回りました。参加した子どもたちは、チェックポイントでお菓子をもらいながらゴールの対馬市交流センターを目指しました。

地域で支え、ともに生きる

～認知症を知り、行動する～

「認知症」と聞いて、皆さんはどんなことを思い浮かべますか？自分には関係ないと思っていないですか？

人生100年時代を迎え、2030年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。特に対馬市では、人口の4割以上を高齢者が占めることから、身近な人が認知症と診断されるケースが他地域よりも多くなることが想定されます。認知症と共生する社会を迎えるために、皆さんと考えていきましょう。



認知症について聞いてみました

認知症や、認知症との向き合い方について、長崎県対馬病院で物忘れ外来を担当する八坂貴宏院長と、同院精神科・伊藤隆伸医師にお話を伺いました。

Q. 認知症とはどのような病ですか？

伊藤医師) 様々な要因で引き起こされる脳の病気です。最も多いのは、脳が委縮するアルツハイマー型認知症ですが、そのほかにも、血管のつまりが原因となるものや生活習慣病から引き起こされる認知症もあり、100種類くらいはあると言われています。どの症状であっても、これまでの日常生活が、認知症によって送ることができなくなるというのが、この病の一番の特徴です。

Q. 認知症になってしまったらどうなるの？

伊藤医師) 認知症と診断されたからといって、長期の入院や施設への入居などによって、これまでの生活がすぐに壊れてしまうということはありません。症状を理解し、物忘れや判断力が低下していても、自身で気をつけ周囲のサポートを受けながら、これまでの生活を維持していくことは可能です。症状によっては、投薬や治療によって軽くしたり、その原因を取り除くことはできます。

八坂院長) 認知症と診断された場合、症状に合わせて対応が異なりますが、基本的には、社会の中



八坂 貴宏 院長



伊藤 隆伸 医師

で介護されながら生活することになります。例えば、比較的症状が軽い方であれば、薬を飲みながら、デイサービスなどの介護支援を受けてレクリエーションで汗を流すなどの日常生活を送ることで、症状の進行をゆっくりとする工夫をします。症状が進んだ場合には、訪問看護や一時的な入院を行って症状を緩和させていきます。認知症の方はもちろん、そこに関わる人たちがその方の人格や個性を尊重しながら支えあう仕組み※を作って生活していく必要があります。

※認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進することを目的とした認知症基本法が今年6月に成立しました。

伊藤医師) 人は誰しも加齢によって認知機能の低下が見られます。本人も、家族も、地域の人たちも、認知症の対応が必要になる前に認知症について知っておいて、準備するというのはとても大事なことです。

Q. 認知症を防ぐ方法はありますか？

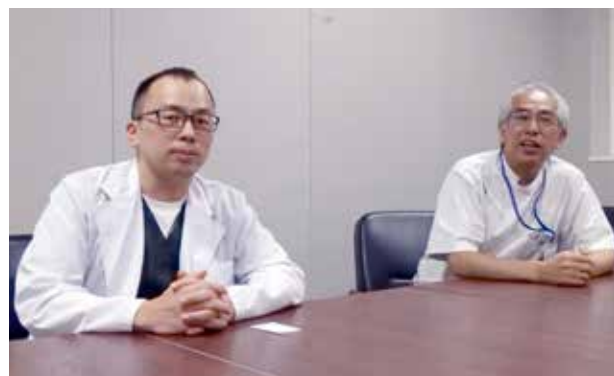
伊藤医師) こうすれば認知症には絶対にならないというものはありませんが、認知症に至る可能性がある脳の病気や心臓の病気について、喫煙や飲酒、運動不足などの生活習慣が原因で引き起こされやすいということは分かっています。ですから、認知症のリスクを減らすという意味では、生活習慣に気をつけるということは、非常に大切だと思います。また、ご自身の健康に気をつけている方は、自分の身体の変化に敏感ですし、認知症のこともよく勉強されています。

もし、認知症の症状が出たとしても、自分自身や近い人たちの身体の変化に注意をもって接していれば、初期の段階で対処が可能です。そうすることで、認知症になっても、質を変えることなく、長く生活を送ることが可能になりますし、家族や周囲の人たちとも良好な関係を続けることができます。医学よりも、健康意識を持って日々生活するということが、私たち人間が元気に過ごす上で一番大切なことだと思います。

Q. 物忘れ外来について教えてください

八坂院長) 物忘れ外来は、最近物忘れが気になるという人やその家族、また別の症状で診察した医師などからの紹介で年間数十人の方が受診されています。外来では、問診やテストなどの検査を行って、加齢による物忘れなのか、認知症による物忘れなのか、認知症であれば、その種類やどの程度の進行具合なのかを診断していきます。

年相応の物忘れの方であれば、食事や運動など生活に気をつけてという話をしますし、症状が進



行している方は、精神科の先生に経過を見てもらったり薬の調整を細かくしてもらって、症状を落ち着かせたうえで、これからの生活をどうしていくのかを、ご家族を交えて相談します。認知症の有無や度合いに合わせてですが、その方がどう生活していくのかを相談することが最初のスタートになります。

Q. 受診の目安はありますか？

八坂院長) 気になる方はどんどん受診していただきたいです。検査して何もなければ「何もなくてよかったですね」で済みますし、生活の中で気をつけるところなどをアドバイスさせていただきます。中には、あまり症状が表に出ていない患者さんで、物忘れ外来でやり取りしたからこそ、認知症の発見につながった人もいます。

認知症は、いつもの生活のちょっとした変化や言動で発見することも多くあります。現在は、インターネットなどで簡易的なテストも行うことができるようになったので、そういった情報を入手しながら、気になったら私たちや、行政の方などに相談していただけたらと思います。一人や家族で抱え込んでしまって症状が進行したり生活が行き詰まる前に適切な対処ができれば、認知症で苦しむ人が少なくなるにつながります。



待馬病院の待合室には、認知症の種類や症状についての情報が掲示されている

家族の行動や言動が気になったらチェックしてみよう!

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動や言動を、認知症の方の家族の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。

物忘れがひどい

- 1.今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2.同じことを何度も言う・問う・する
- 3.しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4.財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 5.料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6.新しいことが覚えられない
- 7.話のつじつまが合わない
- 8.テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 9.約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10.慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 11.些細なことで怒りっぽくなった
- 12.周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13.自分の失敗を人のせいにする
- 14.「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 15.ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16.外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17.「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 18.下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19.趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20.ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

公益社団法人認知症の人と家族の会作成

地域全体で認知症の人や家族を支え、共生できる街を目指して

もしも、自分や家族が認知症になったら…。これまで身体的な介護が中心だった認知症への向き合い方は、多くの人々が認知症と関わる時代を迎えつつある今、地域とのつながりや役割を持ちながら生活し、医療、介護、行政と地域の人たちが一緒になって支えていく向き合い方に変化しています。



昔話に花を咲かせる参加者
(よつていかんねえ)

地域の話す場所づくり

認知症カフェ

認知症のことに関わらず、地域の人たち誰もが気軽に参加できる集まりを開くことで、仲間づくり、情報交換を行う機会を作っています。

かどっこ庭

厳原町今屋敷(マツモトキヨシ厳原店横)
毎月第2・4火曜日
13:30~15:00

よつていかんねえ

上県町佐須奈(佐須奈郵便局前)
毎月第2・4金曜日
10:00~12:00

ぼちぼち

美津島町根緒 やすらぎの里
不定期(2か月に1回程度)

現在、対馬では3か所のカフェがあります

認知症高齢者

家族のつどい

認知症のご家族を介護する中での困りごとや悩みなどを、同じ思いを持つ家族と情報交換する場です。

北地区家族のつどい

上対馬町地域福祉センター
奇数月 第3火曜日
14:00~15:30

高齢者介護の家族のつどい

峰保健福祉センター
11月17日(金)
10:00~12:00
※その後は未定(日程検討中)

ひとつばたご会

対馬市役所 厳原庁舎
奇数月 第3火曜日
13:30~15:00

地域で支える仕組みづくり、サポーター養成講座

現在、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を市内全域で養成しています。平成20年から現在まで、2,981人がサポーターとなりました。（令和5年10月20日現在）



高齢者への声掛けを体験する高校生

10月11日には、豊玉高校で養成講座が行われました

受講した高校生の感想

- 認知症という病気について改めて知ることができ、認知症の方の心情について学ぶことができました。これから、認知症の方への接し方に工夫をしていき、もし自分や周りの人が認知症になった時には、しっかり向き合いたいです。
- 認知症の方が、どれだけ不安な思いを抱えているのか知ることができました。私も、優しく寄り添える1人でありたいと思います。本当に貴重な時間でした。
- 今まで、高齢者の方との接し方があまり分かっていなかったけれど、今日の学習で学ぶことができよかったです。

講座の経験を活かして、地域に根差したサービスに取り組んでいます

市内各地にある郵便局では、数年前から市内で勤務する全社員が、認知症サポーターとなるべく講座を受講しています。

市内で最も多くの接客窓口を持つ郵便局には、多くの高齢者も訪れることから、社会活動の一環として講座を受講しました。鶏知郵便局の浅野英明局長は「講座で認知症の特徴などを学ぶことで、お客様への対応の仕方を工夫する方法を見つける気づき生まれ、より細やかなサービスが提供できています」と話します。認知症になっても住みなれた地域で暮らすことができる町づくりにつながります。



鶏知郵便局の皆さん（浅野局長は後列左から2人目）

認知症サポーター



ご存じですか？「チームオレンジ」

チームオレンジは、認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援などを行う取り組みです。養成講座を受講した人は、サポーターの証であるオレンジの腕輪を身に付けています。（表紙写真）サポーターはその知識を活かしながら、それぞれの仕事や役割の中で活動を行います。共に地域で生活する認知症の人もメンバーとして参加します。対馬で生活するすべての人たちが、それぞれの立場で支えあいながら生活する地域づくりを始めていきましょう。



認知症に関する相談は、各エリアの地域包括支援センターまで

- 南部サブセンター…巖原町国分1441 ☎0920(53)6111
- 長寿介護課……………豊玉町仁位380 ☎0920(58)1118
- 北部サブセンター…上県町佐須奈甲567-3 ☎0920(84)2313

雞知中学校 2年連続W優勝

10月5日、豊玉総合運動公園周回コースで、令和5年度対馬市中学校体育大会「男子49回・女子第40回駅伝競走大会」が行われました。男女上位2チームは11月9日に諫早市で行われた長崎県大会に出場しました。

主な結果は以下のとおりです。★区間新記録

男子 優勝 雞知中 54'24
 準優勝 久田中 57'58
 3位 豊玉中 59'10
 躍進賞 西部中 躍進記録 9'03

区間賞 (全区間2.85km)

1区 松村 拓志 (雞知中B) 9'04
 2区 阿比留聡真 (雞知中) 9'24
 3区 安田 歩生 (豊玉中) 8'54
 4区 山口 裕輝 (雞知中) 9'14
 5区 俵 匠生 (雞知中) 8'21★
 6区 酒井 良 (雞知中) 8'46★

女子 優勝 雞知中 34'13
 準優勝 巖原中 35'25
 3位 久田中 36'22
 躍進賞 久田中 躍進記録 1'41

区間賞 (全区間1.9km)

1区 山本 果朋 (佐須奈中) 6'36
 2区 岩田 紋寧 (雞知中) 6'40
 3区 藤 らら (雞知中) 6'57
 4区 須川 みお (雞知中) 6'46★
 5区 寺田 千愛 (雞知中) 6'49



小川博子さんが最優秀賞を受賞

10月19日、静岡県で行われた「第24回商工会女性部全国大会inしずおか」の主張発表大会で、対馬市代表（九州ブロック代表）の小川博子さん（豊玉町在住）が最優秀賞の栄誉に輝きました。小川さんは、女性部活動と地域振興をテーマに、市内の交流人口拡大を目的とした「つしまひな祭り事業」や県内の女性団体で活動を開始した「長崎ひまわりプロジェクト」の取り組みを発表しました。



祝 白寿
 おめでとうございます



梅田 澄江さん(巖原町)大正13年10月2日生まれ

99歳を迎えられた梅田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お過ごしください。

市役所インフォメーション

採用試験

対馬市職員を募集します（令和6年4月1日採用）

申込受付期間 12月6日（水）まで 第1次試験日 令和6年1月7日（日）
試験会場 対馬市交流センター

試験区分	職種	採用予定人数	受験資格
資格免許職	保育教諭	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、令和6年3月末現在で保育士および幼稚園教諭の両方の資格を有する人
高校卒業程度	一般事務	若干名	平成5年4月2日以降に生まれた人で、令和6年3月末現在で高等学校卒業以上の学歴を有する人
	一般事務 (障害者枠)	若干名	下記の要件に全て該当する人 (1)昭和58年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人 (2)試験申込時点で、障害者基本法第2条に定める障害者で、障害者手帳の交付を受けている人 (3)通勤が可能で、介護者なしで職務の遂行ができ、通常の勤務時間（週38時間45分、1日7時間45分）に対応できる人 (4)通常の活字印刷文による出題および筆記による回答並びに口述による面接試験に対応できる人 ※高等学校卒業以上の学歴を有していない人も上記の要件に該当すれば受験することができます。
	土木	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、令和6年3月末現在で高等学校卒業以上の学歴を有する人

問い合わせ 人事課 ☎0920(53)6111

試験区分	職種	採用予定人数	受験資格
高校卒業程度	消防吏員 (一般) (救急救命士)	5人程度	<p>【一般】</p> <p>(1)平成5年4月2日以降に生まれた人で、令和6年3月末現在で高等学校卒業以上の学歴を有する人</p> <p>(2)男子：身長160cm以上、体重50kg以上 女子：身長150cm以上、体重40kg以上</p> <p>(3)視力（矯正視力を含む。）が両眼で0.8以上かつ一眼でそれぞれ0.5以上である人で、赤色、青色および黄色の識別ができる人</p> <p>(4)精神機能および神経系統に疾患がない人</p> <p>(5)2mの距離で低語が聴取できる人</p> <p>(6)身体強健で、四肢関節に異常がなく、諸機能が正常であり、消防吏員として職務遂行上に支障となる疾患がない身体状態である人</p> <p>(7)採用後は、勤務署所から15km以内に居住できる人</p> <p>(8)普通自動車（AT車限定は除く。）以上の運転免許を保有している人、または採用後取得できる人</p> <p>(9)採用後2年以内に自費で準中型自動車免許を取得することができる人</p> <p>【救急救命士】</p> <p>上記の受験資格を満たす人で、救急救命士法（平成3年法律第36号）の規定による救急救命士の資格を有する人</p>

問い合わせ 消防本部 総務課 ☎0920(52)0119

令和5年度「予算執行状況」

令和5年度の一般会計の歳入状況は、132億6,878万円が収入済みで、収入率は39.5%となっています。なかでも国庫支出金、県支出金、市債については事業完了後に交付されるため低い収入率となっています。

一方、歳出は106億7,162万円が支出済みで、執行率は31.8%となっています。建設工事が多い土木費(9.6%)は、完成が年度末に集中するため執行率が低くなっています。

一般会計

※表示単位未満を四捨五入しているため、計等が一致しない場合があります。

歳 入				
	区 分	予 算 額	収 入 済 額	収入率(%)
1	市税	29億2,743万円	14億9,631万円	51.1
2	地方譲与税	2億3,519万円	9,591万円	40.8
3	利子割交付金	100万円	40万円	40.0
4	配当割交付金	500万円	195万円	39.0
5	株式等譲渡所得割交付金	500万円	0円	0.0
6	法人事業税交付金	1,500万円	2,237万円	149.1
7	地方消費税交付金	6億5,000万円	3億9,709万円	61.1
8	自動車取得税交付金	800万円	447万円	55.9
9	国有提供施設等所在市町村助成交付金	1,000万円	0円	0.0
10	地方特例交付金	400万円	572万円	143.0
11	地方交付税	135億2,851万円	95億6,827万円	70.7
12	交通安全対策特別交付金	200万円	90万円	45.0
13	分担金及び負担金	1億1,674万円	4,290万円	36.8
14	使用料及び手数料	3億6,553万円	1億7,569万円	48.1
15	国庫支出金	51億1,801万円	8億 435万円	15.7
16	県支出金	27億6,115万円	1億4,140万円	5.1
17	財産収入	7,688万円	3,358万円	43.7
18	寄附金	3億 200万円	5,136万円	17.0
19	繰入金	28億9,753万円	0円	0.0
20	繰越金	3億5,415万円	3億5,415万円	100.0
21	諸収入	3億1,363万円	7,195万円	22.9
22	市債	38億8,210万円	0円	0.0
	計	335億7,885万円	132億6,878万円	39.5

歳 出				
	区 分	予 算 額	支 出 済 額	執行率(%)
1	議会費	1億8,884万円	1億 711万円	56.7
2	総務費	43億8,288万円	12億1,796万円	27.8
3	民生費	71億8,411万円	26億3,388万円	36.7
4	衛生費	43億7,252万円	12億4,594万円	28.5
6	農林水産業費	32億5,200万円	8億4,175万円	25.9
7	商工費	10億5,405万円	4億2,990万円	40.8
8	土木費	38億3,265万円	3億6,893万円	9.6
9	消防費	12億5,371万円	3億6,120万円	28.8
10	教育費	29億 950万円	10億5,308万円	36.2
11	災害復旧費	1億8,246万円	4,389万円	24.1
12	公債費	48億5,776万円	23億6,798万円	48.8
13	諸支出金	2,837万円	0円	0.0
14	予備費	8,000万円	0円	0.0
	計	335億7,885万円	106億7,162万円	31.8

をお知らせします（令和5年9月30日現在）

特別会計については、37億2,879万円が収入済みで収入率は39.3%、歳出は39億868万円が支出済みで執行率は41.2%となっています。

特別会計

区 分	予 算 額	収 入 済 額	収入率(%)	支 出 済 額	執行率(%)
診療所特別会計	4億6,282万円	9,478万円	20.5	1億9,222万円	41.5
国民健康保険特別会計	44億4,374万円	18億5,346万円	41.7	18億7,258万円	42.1
介護保険特別会計	40億6,456万円	16億4,766万円	40.5	16億7,993万円	41.3
集落排水処理施設特別会計	4,088万円	136万円	3.3	1,043万円	25.5
旅客定期航路事業特別会計	4,594万円	145万円	3.2	1,979万円	43.1
後期高齢者医療特別会計	4億3,750万円	1億3,008万円	29.7	1億3,373万円	30.6
計	94億9,544万円	37億2,879万円	39.3	39億 868万円	41.2

水道事業会計

区 分	予 算 額	収 入 済・支 出 済 額	収入率・執行率(%)
収 益 的 収 入	10億7,349万円	3億3,015万円	30.8
収 益 的 支 出	9億9,943万円	1億8,981万円	19.0
資 本 的 収 入	2億5,930万円	270万円	1.0
資 本 的 支 出	6億 932万円	1億9,551万円	32.1

基金・市債・借入金現在高

区 分	金 額	市民一人当たりの額
基金現在高	184億8,335万円	66万1千円
内訳		
◎財政調整基金	31億5,754万円	11万3千円
◎減債基金	48億6,981万円	17万4千円
◎振興基金	14億6,457万円	5万2千円
◎まちづくり基金	10億 円	3万6千円
◎合併振興基金	19億 500万円	6万8千円
◎その他(18基金)	60億8,643万円	21万8千円
市債現在高	423億2,123万円	151万4千円
内訳		
◎一般会計	392億4,947万円	140万4千円
◎集落排水処理施設特別会計	1億1,274万円	4千円
◎旅客定期航路事業特別会計	3,905万円	1千円
◎水道事業会計	29億1,997万円	10万4千円
一時借入金現在高	0円	—

問い合わせ 財政課 ☎0920(53)6111

対馬市長選挙を令和6年3月3日（日）に予定しています

令和6年3月27日の任期満了に伴う対馬市長選挙を令和6年2月25日（日）告示、令和6年3月3日（日）投開票の日程で執行する予定です。

この選挙における立候補予定者説明会を下記の日程で開催しますので、立候補を予定されている方は、ご出席ください。

〈立候補予定者説明会〉

- と き 令和5年12月22日（金）14:00～
- と ころ 対馬市役所巖原庁舎 別館大会議室



問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎0920(53)6111

令和5年度 人事行政等の運営の状況をお知らせします（抜粋）

対馬市職員の給与や職員数、勤務条件などについて公表します。なお、詳しい内容は、対馬市ホームページでご覧いただけます。

①職員採用の状況 (令和4年度) (単位：人)

区分	上級試験	中級試験	初級試験	選考	備考
一般行政職	0	0	7	1	一般事務等
医療職	0	0	0	0	保健師・看護師
海事職	0	0	0	0	船員
消防職	0	0	3	0	消防士
教育職	0	1	0	0	幼稚園教諭

②退職の状況 (令和4年度) (単位：人)

区分	定年退職	勸奨退職	普通退職	その他	合計
一般行政職	9	0	11	0	20
医療職	0	0	0	0	0
海事職	0	0	0	0	0
消防職	0	0	6	0	6
教育職	0	0	0	0	0
技能労務職	1	0	0	0	1

③部門別職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位：人)

部門	区分	職員数		
		3年度	4年度	5年度
一般行政	議会	5	5	5
	総務	100	100	101
	税務	22	23	22
	民生	74	70	69
	衛生	61	61	61
	農林水産	36	35	35
	商工	18	17	18
	土木	25	24	25
	小計	341	335	336
	特別行政	教育	59	58
	消防	95	91	90
	小計	154	149	148
公営企業等	診療所	0	0	0
	水道	14	14	14
	交通	2	2	2
	その他	23	20	19
	小計	39	36	35
合計		534	520	519

④年齢別職員構成の状況 (令和5年4月1日現在) (単位：人)

区分	20未満	20~23	24~27	28~31	32~35	36~39	40~43	44~47
職員数	14	40	46	37	38	34	56	75
区分	48~51	52~55	56~59	60以上	合計			
職員数	76	45	41	17	519			

⑤職員の分限処分の状況 (令和4年度) (単位：件)

処分事由	降任	免職	休職	合計
心身の故障	0	0	3	3

⑥職員の懲戒処分の状況 (令和4年度) (単位：件)

処分事由	戒告	減給	停職	免職	合計
法令に違反した場合	0	0	0	0	0
職務上の義務に違反し、または職務を怠った場合	0	0	0	0	0
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0	0	0	0	0

⑦勤務時間の状況 (令和5年4月1日現在)

1週間の勤務時間	始業	終業	休憩時間	休憩時間	週休日
38時間45分	8:45	17:30	12:00~13:00	-	土曜日 日曜日

⑧休暇の種類 (令和5年4月1日現在)

区分	付与日数	区分	付与日数	
年次休暇	20日	子の看護	5日の範囲内	
病気休暇	90日	短期介護	〃	
特別休暇	公民権行使	必要な期間	忌引	1日~10日
	官公署への出頭	〃	祭日	1日
	骨髓液提供	〃	夏季	3日
	ボランティア	5日の範囲内	住居滅失・損壊	7日の範囲内
	結婚	〃	災害交通遮断	必要な期間
	産前・産後	8週間	公益団体・体育行事	〃
	育児	1日2回 各30分以内	介護休暇	6月の範囲内
	出産補助	2日の範囲内	組合休暇	10日の範囲内

⑨人件費の状況 (令和4年度普通会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	昨年度人件費率
32,960,900千円	4,578,139千円	13.9%	14.0%

⑩給与費の状況 (令和5年度普通会計予算)

職員数(A)	給与費				一人あたり給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
484人	1,903,434千円	417,391千円	766,229千円	3,087,054千円	6,378千円

(注) 上記は当初予算の額。職員手当には退職手当は含まない。

⑪職員の初任給の状況

区分	学歴	初任給	10年後	20年後
行政職	大学卒	185,200円	261,100円	352,600円
	高校卒	154,600円	217,800円	300,600円
医療職(1)	大学卒	191,500円	256,000円	329,700円
	短大卒	170,500円	234,900円	317,200円
医療職(2)	大学卒	216,000円	269,400円	336,400円
	短大卒	204,900円	264,300円	328,700円
教育職	大学卒	207,400円	289,200円	369,400円
	短大卒	180,200円	264,100円	352,900円
海事職	高校卒	169,600円	245,100円	320,000円

(注) 各区分・学歴ごとの初任給の額は国と同額です。

⑫ラスパイレース指数

区分	3年度	4年度
対馬市	99.0	99.2
全国市平均	98.8	98.7
類似団体	97.5	97.4

○ラスパイレース指数…国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数
○類似団体…人口規模・産業構造が対馬市と類似している団体

⑬期末手当及び勤勉手当の状況

一人あたり平均支給額	1,420千円(対前年△36千円)
支給割合	期末手当(2.40月分) 勤勉手当(2.00月分)
職務に応じた役職加算	5%~15% 管理職加算 なし

⑭退職手当の状況

区 分		普通退職	勸奨・定年
支 給 率	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
そ の 他 の 加 算		定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)	
一人あたり平均支給額			20,844千円

(注) 退職手当の一人あたりの平均支給額は、前年度に勸奨・定年退職した全職種にかかる職員に支給された平均額

⑮特殊勤務手当の状況

支給実績(4年度決算)	8,632千円
支給職員一人あたり平均支給額(4年度決算)	62,552円
職員全体に占める手当支給職員の割合(4年度)	26.5%
手当の種類(手当数)	12種類
手 当 の 名 称	支 給 単 価
税務手当	1日 500円
感染症等防疫作業手当	1日 3,000円
犬猫等死体処理作業手当	1件 500円
行路病人・死亡人取扱作業手当	1日 6,000円
機械操作手当	月 4,000円
廃棄物処理業務手当	月 5,000円
介護手当	月 5,000円
消防業務手当	1夜 400円
火災等出動手当	1回 300円
救急出動手当	1回 200円
感染症搬送手当	1回 300円
社会福祉業務手当	月 5,000円

⑯時間外勤務手当の支給状況

支給実績(4年度決算)	148,669千円
職員一人あたり平均支給年額(4年度決算)	353,133円

⑰その他の手当の支給状況

(令和4年度実績)

手 当 名	支給実績	支給職員一人あたり平均支給年額
扶養手当	76,881千円	263,291円
住居手当	38,810千円	241,055円
通勤手当	43,123千円	100,990円
管理職手当	26,830千円	331,235円
休日勤務手当	12,263千円	60,708円
夜間勤務手当	3,122千円	39,025円
特地(準特地)勤務手当	9,805千円	1,225,625円
教員特別手当	621千円	77,625円
宿日直手当	0千円	0円
管理職特別勤務手当	1,546千円	26,203円
単身赴任手当	4,968千円	354,857円

⑱特別職の報酬等の状況

(令和5年4月1日現在)

区 分		給 料 月 額 等	
給 料	市 長	800,000円	(参考)類似団体における最高/最低額 985,000円 / 431,000円
	副市長	652,000円	790,000円 / 420,000円
報 酬	議 長	400,000円	545,000円 / 230,000円
	副議長	340,000円	475,000円 / 200,000円
	議 員	320,000円	442,000円 / 180,000円
期 末 手 当	市長・副市長 市議会議員	3.30月分(4年度支給割合)	
退 職 手 当	市 長	給料月額×在職年数×600/100	
	副市長	給料月額×在職年数×360/100	

問い合わせ 人事課 ☎0920(53)6111

生ごみ回収実験を実施します

生ごみ回収事業における、生ごみの出し方と回収方法についての新形式導入に向けた実証実験を複数地区にご協力いただいています。より便利で使いやすい取り組みを目指していますので、ご興味のある方は対馬市ホームページをご覧ください。

ボックス形式



ポリバケツ形式



申込み手続き不要!

バケツを取りに行く手間がかからない!

回収が楽になる!

生ごみ回収事業

- ご家庭の生ごみを分別回収して堆肥を作っています!!
- 加入者にはバケツと生ごみ堆肥を無償配布しています!!
- 環境に優しい&とってもお得&らくらく便利!!

対馬市ホームページ



問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6111

対馬グローバル大学講義スケジュールをお知らせします

受講料無料

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。関心のある講義のみの受講も可能です。

申込みなど詳しくは、[対馬グローバル大学](http://tsushimaglobal-u.com/)  <http://tsushimaglobal-u.com/>



申込みはこちら

【今後の講義予定】

講義日時	講義名	講師
11月21日(火) 19:00~20:00	対馬市における学校教育の概況について	大浦 信之 氏 (対馬市教育委員会学校教育課 課長)
12月7日(木) 19:00~20:00	対馬藩のSDGsを教育に活かす ～糧の実で飢餓をゼロに～	平山 俊章 氏 (一般社団法人MIT ESD推進顧問)
12月14日(木) 19:00~20:00	Web3.0時代の地方創生	久保 伯人 氏 (対馬市SDGs推進課兼デジタル推進課専門官・シダックス株式会社)

問い合わせ SDGs推進課 ☎0920(53)6111

「令和6年度雇用機会拡充支援事業補助金」の公募を開始します

平成29年4月に施行された有人国境離島法に基づき、市内における雇用機会の拡充、持続的な居住が可能となる環境の整備を図ることを目的として、雇用増を伴う創業または事業拡大を行う島内の民間事業者などに対する支援を実施しています。

なお、本事業は令和6年度当初予算の成立を前提として応募するものですので、あらかじめご了承ください。

対象 島内で「創業する者」または「雇用増を伴う事業拡大を行う者」において、島外からの需要を取り込み島内の経済および地域経済の活性化などに資する事業など（対象事業の詳細は公募要領からご確認ください。）

提出書類 申請書、事業計画書、収支予算書および見積書などの必要書類

※提出書類の詳細は公募要領に記載していますので必ずご確認ください。

※補助事業内容に関するご相談や書類の作成・応募方法などに関するご相談は随時受け付けています。相談窓口担当課については、事業ごとに分かれていますので、公募要領をご確認ください。



詳しくはこちら

公募期間 12月4日(月)～令和6年1月19日(金)

補助事業説明会

応募をご検討の皆さまは、ぜひご参加ください。

- ①と き 12月4日(月) ところ 対馬市役所蔵原庁舎 別館大会議室 14:00～
②と き 12月5日(火) ところ 豊玉地区公民館 1階視聴覚室 10:00～
上対馬地区公民館 2階第1・第2研修室 14:00～

(島外事業者向け説明会)

と き 12月7日(木) 14:00～ ところ アクロス福岡(福岡市中央区)

提出書類事前審査会

提出書類の事前審査会を実施しますので、応募される皆さまは必ずご出席ください。

と き 令和6年1月10日(水)、11日(木) 10:00～17:00

ところ 対馬市役所蔵原庁舎 別館大会議室

※応募される皆さまは、**必ず書類の事前審査**を受けてください。事前審査を受けず書類の不備があった場合は、受付できないこともありますので、十分にご注意ください。

問い合わせ しまの力創生課 ☎0920(53)6111

医薬品副作用被害救済制度をご存じですか？



※お薬による健康被害については、救済制度相談窓口
☎0120(149)931にご相談ください。

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

個別避難計画で災害に備えましょう

個別避難計画は、災害が発生したときに、誰が避難の手助けをするのか、どこに避難するのかなどをまとめた避難行動要支援者1人ごとの避難行動に関する計画です。

今後、市に避難行動要支援者として名簿に登録されている方へ、個別避難計画作成に関する案内を送付しますので、個別避難計画を作成して、災害に備えましょう。

問い合わせ 福祉課 ☎0920(58)1119

消防署中部支署が移転しました

消防署中部支署が前庁舎の隣に新たに建て替わり10月20日から運用を開始しました。引き続き、消防行政にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。



所在地 対馬市豊玉町仁位935-8
☎0920(58)2119

問い合わせ 消防本部総務課 ☎0920(52)0119

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」実施月間です

児童虐待とは？

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

- ①子育てに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

虐待かもと思ったら

いちはやく

児童相談所虐待対応ダイヤル➡189

問い合わせ こども未来課 ☎0920(58)1117

市の直営診療所でマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました

10月から対馬市の直営診療所で、マイナンバーカードによる受付が利用可能になりました。受付の際に、マイナンバーカードを提示することで、健康保険証として利用できますので、ぜひご活用ください。

※マイナンバーカードと、お手持ちの健康保険証情報を連携する必要があります。



マイナンバーカードの保険証利用によるメリット

- 従来の健康保険証で受診した場合と比べて、初診時などの窓口負担が少なくなります。
- 薬剤情報などの提供に同意をすると、その情報に基づく適切な医療を受けることができます。

問い合わせ 医療対策課 ☎0920(58)1112

「対馬学フォーラム」で発表しませんか？

対馬に関する研究やふるさと学習、実践活動の成果を共有する「対馬学フォーラム」を開催します。本プログラムのうち「研究ポスター発表大会」でポスター発表に取り組みたい方を募集します。

と き 令和6年3月17日（日）10:00～16:00

と ころ 対馬市交流センター（予定）

内 容 ○10:00～12:00 「特別研究報告（予定）」

※研究者および市内小中高校生による探究学習の成果発表などを予定

○13:00～16:00 「研究ポスター発表大会」

募集内容 対馬に関する研究や実践活動の成果をまとめたポスター（50発表程度）

募集対象 対馬に関する研究や実践活動に取り組む方 ※在住地は問いません。

発表形式 大判の紙（A0サイズ）に取り組み内容や成果をまとめたものを掲示し、来場者に説明する「ポスター発表形式」です。1つの会場に対馬に関する多数のポスターを掲示し、来場者と意見交換や情報交換を行っていただきます。来場者全員の投票により優秀表彰を行います。

申込期限 12月15日（金）



詳細はホームページへ

問い合わせ SDGs推進課 ☎0920(53)6111

市営住宅 入居者 募集

	団 地 名	所在地	部屋番号	家賃（敷金は3か月分）
豊 玉	瓜ノ江団地	仁 位	5204号	17,800円～26,500円
峰	寺ノ口団地	佐 賀	2号	15,400円～22,900円
上 県	仁 田 団 地	檉 滝	F棟1号	19,500円～29,000円
	佐 護 団 地	佐護東里	A棟102号	23,700円～35,200円
	佐 護 団 地	佐護東里	B棟204号	19,600円～29,200円
	大田原団地	佐 須 奈	304号	21,100円～29,900円
上対馬	新江尻団地	比 田 勝	301号	19,500円～29,100円
	新古里団地	古 里	403号	23,600円～35,100円

申込資格 ①住宅に困窮し、収入が法定額を超えないこと

②市税などを滞納していないこと

③暴力団員でないこと

申込方法 市役所各庁舎に備え付け、または対馬市ホームページに掲載している「入居申込書」に所定の証明書類を添えてご提出ください。

申込期間 11月24日（金）～12月7日（木）

問い合わせ 【豊玉・峰の団地】 中対馬振興部地域振興課 ☎0920(58)1111

（申込先） 【上県・上対馬の団地】 建設部北部建設事務所 ☎0920(84)2316

会計年度任用職員（障害者枠）を各1人募集します

①事務補助（つしま図書館業務）1人

勤務場所 つしま図書館（厳原町今屋敷661-3）
職務内容 図書の貸出、図書の整理など図書館運営上必要な業務
任用期間 令和6年1月1日～令和6年3月31日
報酬 月額116,206円
勤務時間 9:30～18:15のうち1日6時間（週5日）
応募要件 障害者手帳の交付を受けている方
応募期限 11月30日（木）17:30
問い合わせ 教育総務課 ☎0920(88)2000
（申込先）

②事務補助（教育事務所業務）1人

勤務場所 次のうちいずれか1か所
○教育総務課（峰町三根451）
○南地区教育事務所（厳原町今屋敷661-3）
○北地区教育事務所（上対馬町比田勝575-1）
職務内容 書類整理、電話対応、パソコン入力など
任用期間 令和6年1月1日～令和6年3月31日
報酬 月額116,206円
勤務時間 9:00～16:00（週5日）
応募要件 障害者手帳の交付を受けている方
応募期限 11月30日（木）17:30
問い合わせ 教育総務課 ☎0920(88)2000
（申込先）

イベント

対馬ぐらし移住・就職相談会を開催します ～「仕事」「住まい」暮らしの情報を発信！～

対馬への移住をPRするため、市内企業による就職相談や、空き家バンクなどの住まいの相談、各種補助金などの紹介をおこないます。

とき 12月9日（土）13:00～20:00
ところ JR博多シティ10階大会議室（福岡市）
主催 対馬市・長崎県対馬振興局・対馬公共職業安定所
問い合わせ 地域づくり課 ☎0920(53)6111

対馬食育フェスタ2023を開催します

参加無料

とき 12月9日（土）10:00～14:30
ところ 対馬市公会堂（豊玉町仁位）
【ドキュメンタリー映画「弁当の日」上映会】
10:30～12:10（受付10:00～）
※事前申込必要（12月5日（火）17:00まで）
【試食・販売・健康チェックコーナー】 ※申込不要
12:00～14:30
○各団体のコーナー **参加賞もあるよ！**
（焼きいも）
・試食（森の財ものカレー、対馬産の新米、せんだんごのお汁粉など）
・軽トラック市（農林水産物など）
・健康チェック（脳年齢測定、健康相談など）
○食育活動展示
※健康つしま21「みんなスマイル元気のわキャンペン」対象イベントです！

【お魚料理教室】

12:30～14:30（受付12:20～）
※事前申込必要（12月5日（火）17:00まで）
申込方法 申込フォームまたは下記申込先までお電話ください。
問い合わせ 健康増進課
（申込先） ☎0920(58)1116



申込フォーム

「スリムなボディへの近道 ダイエット講座」を開催します

参加無料

10年前から10kg以上体重が増えている方必見！ダイエットに興味がある方はぜひお申し込みください。理想のボディへの第1歩を踏み出しましょう！

とき・ところ 11月18日（土）14:00～15:30
美津島文化会館 大会議室
11月25日（土）14:00～15:30
対馬市交流センター リハーサル室
講師 (株)ONE COACH 代表 林田章紀氏
準備物 ヨガマット（貸出もございます）
定員 30人
申込方法 申込フォームまたは下記
申込先までお電話ください。
問い合わせ 生涯学習課
（申込先） ☎0920(88)2004



申込フォーム

第1回こころアクションフォーラムin対馬を開催します

「対馬少年の主張大会」と「じんけんを考えるつどいin対馬」を共同開催します。多様な主体が参画して地域の未来をともに創っていく「地域共生社会の実現」を目指し、人の「こころ」について考えることを目的としています。

とき 11月26日（日）13:00～17:00
ところ 対馬市公会堂（豊玉町仁位）
内容 ○つしまっ子の主張（第23回 対馬少年の主張大会）
○つしまっ子のこころ（中学生人権作文発表）
○人のこころについて考える（講演会）
テーマ「心がかせをひくとき」
講師：吉村 春生氏
問い合わせ 生涯学習課 ☎0920(88)2004



ココロなつこ



縄文時代後期の志多留の祈りの場？

「志多留貝塚」

志多留貝塚（上県町志多留）は、志多留地区の小屋群がある広場を中心に広がる縄文後期（約4,000年前）の遺跡です。北九州地域でよく見られる土器が出土することで、考古学者たちの間では早くから知られていましたが、1930年代の発掘調査の結果、その詳細が報告されています。

志多留貝塚の縄文土器には精製土器と粗製土器があり、量的には粗製品が圧倒的に多くなっています。粘土に貝殻を混入したものが多く、粗い文様が付けられているのが目立ちます。粗製土器の中には、日本の縄文土器の分類にあわないものがあり、韓国にも類例があまりみられないことから、対馬で生産した固有のものではないかと考えられ、さらに九州系の土器にしても、粗製のもの是对馬で作られたと考えられています。

石器は、石鏃^{せきぞく}、石銛^{いしもり}、石銛^{せきか}、石斧^{せき}、石包丁^{いしづ}、敲石^{たたきいし}など豊富な種類が確認されています。また、骨角器では釣針、鈿^{くわ}、それからサメの歯の装身具、貝釧^{かいせん}などが出土しています。

万物に精霊が宿るとする信仰（アニミズム）があったとされる縄文時代において、貝塚は単なるゴミ捨て場ではなく、魂が抜けたものを集積する場所として祭祀的な意味を持ち合わせていたとする説に基づくと、志多留貝塚は、集落の中心地に広がっていることから祭祀を行う場所として機能していたことが考えられます。



志多留の広場の様子
広場全体の地下には現在も貝塚が広がる

次回は、護岸に眠る縄文遺跡「西加藤遺跡」を紹介します。

あんにょん！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

キムジャン

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！韓国では11月になると、食卓に欠かせないキムチ作りの活動が盛んになります。これを韓国では「김장^{キムジャン}」といい、冬に備えてキムチを作る行事です。

キムジャンは、平均温度4℃の11月末から12月初旬が一番適切な時期といわれ、気候に合わせて地域によって作るソース（ヤンニョム）も異なります。たとえば、気温が低いところは塩分を減らしたり、気温が高いところは塩分を増やしたりします。また、海に近い地方は海の幸を加えるなど、地域の特産物や好みに合わせて様々なソースでキムチを作ります。

ちなみにキムジャンが2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されたこと、みなさんご存じでしょうか？キムジャンは長ければ2、3日かけて作る家庭もあり、韓国の食文化においては欠かせない大事な行事です。家族、親戚みんなが一丸となって、あるいは自治体や団体がボランティア活動としてキムジャンを行い福祉施設に作ったキムチを配るなど、有意義な儀式であるとも言えます。

作り上げたキムチは、韓国にしかないキムチ専用の冷蔵庫^{ボッサム}に保管しておくとも一年中美味しく食べられます。また、作り立てのキムチと豚肉を茹でた보쌈^{ボッサム}を食べながらキムジャンの打ち上げをする習慣があります。



対馬市国際交流員
シン・ジョングン
申政根



10月1日付けで着任した新隊員を紹介します！

●プロフィール ちはら ゆうすけ
 氏名：千原 佑介
 着任日：令和5年10月1日
 ミッション：中対馬ご当地プロデューサー
 所属：中対馬振興部地域振興課

●中対馬ご当地プロデューサーとは？
 外の目から見た対馬の魅力をリストアップし、今までの観光メニューや体験メニュー、各種事業者の取り組みに付加価値を付けることで、中対馬の魅力向上につなげ、交流人口の拡大・消費拡大、地元産業の活性化に取り組みます。



10月から島おこし協働隊の中対馬ご当地プロデューサーとして活動しています、千原 佑介と申します。

私の担当する中対馬は、浅茅湾の独特な地形をはじめとする大自然はもちろんのこと、海や自然を活かしたアクティビティや歴史を感じる神社など、たくさんの魅力が詰まった地域だと感じます。市外から来た私自身の感性を活かし、市内の方々とたくさん交流しながら中対馬の魅力を伝えていきたいです。また、個人的には釣りが大好きでデッカい魚を釣るという強い思いを持って対馬にきました。これからどうぞ宜しくお願い致します。

たすけあい通信 Vol.73

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

「まちとも茶話会」の活動を紹介します

「まちとも茶話会」は、サロン活動を行っているグループの代表者の方々が、お茶を飲みながら、日頃、活動での困りごとや取り組んでいる内容の情報交換などを目的として、今年度新たに企画し、圏域ごとに実施したものです。

9月15日（金）に行われました上圏域のまちとも茶話会では、5地区の計13人が参加され、今後のサロンの活動で実施できる体操や身近にあるものを使ってできるゲーム（レクリエーション）の体験も行いました。

和やかな雰囲気の中で、日頃の活動の様子や継続するために工夫していることなど、楽しく情報交換ができました。皆さんからのアンケートの結果では「とても楽しかった」「良い機会で今後の活動のためになった」「このような機会をまた作ってほしい」など、貴重なご意見を伺うことができました。

初めての企画でしたが、本当によい試みだったと手ごたえを感じました。

このような貴重なご意見を無駄にしないよう、次の目標に向かって、早速取り組んでいきたいと思えます。

第2層生活支援コーディネーター（上圏域担当） 庄司



初めての体操に悪戦苦闘中



良い情報交換の場になりました

年金コーナー

問い合わせ 日本年金機構長崎南年金事務所
☎095(825)8701

いい 未来

11月30日は「年金の日」です!!

日本年金機構では【国民お一人お一人「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日】として、11（いい）月30（みらい）日を「年金の日」としています。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、長崎南年金事務所にお問い合わせください。

また、保険料を納付することが経済的に難しい方は免除・納付猶予申請などを年金事務所または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 12月20日(水) 14:00～17:00
ところ 市役所豊玉庁舎
- と き 12月21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 12月15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

通信販売の定期購入トラブル

～「解約可能」「縛りなし」の広告に注意してください～



【相談事例】「定期縛りなし」「初回購入千円」と書かれた化粧品の定期コースの広告を見て、販売サイトから注文した。その際、特別クーポンが使える表示が出たので、クーポンを利用して購入した。初回分の商品が届き、以降の契約については販売業者に定期コースの解約を申し入れたところ「クーポンの利用は、5回約4万円分の購入が条件となり、定期購入コースの契約となるので解約できない」と説明された。どうすればいいか。

最近では、注文完了直後に特別割引クーポンの利用を勧め、クーポン利用時に複数回購入が条件の定期購入に変更させるというケースがあります。低価格を強調したり、注文を急がせたりする販売サイトは、特に警戒して確認することが必要です。



【消費者へのアドバイス】インターネットで注文する際は、次の点をしっかり確認しましょう。

- ①定期購入が条件になっていないか。
- ②継続期間や購入回数が決められていないか。
- ③支払うことになる総額はいくらか。
- ④解約の際の連絡手段を確認したか。
- ⑤「解約・返品できるか」「返品特約、解約条件」を確認したか。
- ⑥利用規約の内容を確認したか。
- ⑦「最終確認画面」をスクリーンショットなどで保存したか。

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

対馬未来会議2023開催

10月21日(土)、千尋藻漁村センターで「対馬未来会議2023」が開催されました。

この会議は、対馬市と「ブルー・アイランドプログラム」包括連携協定を締結する企業連合「ブルーオーシャン・イニシアチブ」(東京)が主催。海の社会課題解決に取り組むサラヤ(株)やレンゴー(株)をはじめとする会員企業・団体メンバー約30人が来島し、対馬の現状を把握するとともに、地元の意見・アイデアを踏まえて、持続性・実効性のある海の課題解決策を検討しました。



行動テーマを共創。未来会議の様子

未来会議で設定された行動テーマの一例は下表のとおりです。

実行に向け、今後、ともに活動いただけるパートナー・サポーターが必要となります。未来会議は来年も継続開催される予定で、対馬の海の未来のため、ご参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

討議テーマ	今後の行動テーマ(取り組み課題)の一例
海洋プラスチック削減	自動運転ロボットによる海ごみの洋上回収・分別とエネルギー資源化のシステム構築
海洋資源保全と海業活性化 <small>うみぎょう</small>	島内の未利用資源を活かした資源循環型の養殖漁業の推進(シカや昆虫など餌資源の開発など)
海洋と気候変動対応	ブルーオーシャンサイエンスパークの設立。対馬を特区化し、海洋の実証実験を望む企業・研究機関を誘致。得られたデータを地域に還元



問い合わせ
つしま図書館
☎0920(52)3900

12月の休館日

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						

「とりよせくん」をご存じですか?

つしま図書館または上対馬地区公民館からミライon図書館の本を取り寄せることができます。自宅のパソコンやスマホからでも、取り寄せの依頼ができますので、詳しくはつしま図書館のホームページをご覧ください。

新刊



一般書

あなたが誰かを殺した
(講談社)

東野 圭吾/著

閑静な別荘地で起きた連続殺人事件。残された人々は真相を知るために「検証会」へ集う。そこに現れたのは、長期休暇中の刑事・加賀恭一郎。大人気のミステリーシリーズ最新作です。

新刊



児童書

不調の9割はスマホ姿勢から
(さくら舎)

奥谷 まゆみ/著

スマホが原因とされる心身の不調...その本当の原因は「スマホを見る姿勢」にあった!心身にダメージを受けない姿勢や、スマホ姿勢を治すエクササイズを紹介します。

新刊



あーっとかたづけ
(福音館書店)

田中 達也/著

脱ぎっぱなしの靴、散らかし放題のおもちゃなどが「あとかたづけ」で楽しい世界に様変わり!身近なものが別ものに見えてくる驚きと面白さにあふれた写真絵本の第2弾です。

新刊



12歳から始める人見知りしない技術
(秀和システム)

鳥谷 朝代/著

日本人の7割が人見知り!人見知りを克服したら見える世界が変わる?人見知りしてしまう原因や、毎日の生活の中で無理なくできる人見知りなくなる方法をご紹介します。

情報BOX

じょうほうぼくす

お知らせ

国税に関する一般的なご相談は、 国税相談専用ダイヤルへ!!

電話で解決  「電話相談センター」へつながります。

国税相談専用ダイヤルへ電話する

0570 - 00 - 5901 (全国一律料金)

受付時間 平日8:30~17:00 (土日祝日及び12月29日~1月3日を除く、)

※ 令和5年11月1日(水)からご利用できます。

音声案内に沿って、次の「1」~「6」を選択します。
(確定申告期には、「0」確定申告が追加されます。)

- 【1】 所得税
- 【2】 源泉徴収、年末調整、支払調書
- 【3】 譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価
- 【4】 法人税
- 【5】 消費税、印紙税
- 【6】 その他

- ・ 税務署、業務センター室からのお尋ねに関するご質問については、所轄の税務署、業務センター室へお問い合わせください。
- ・ 相談内容によっては、所轄の税務署へのご相談をお願いする場合があります。
- ・ かけ放題プランには対応していません。(固定電話9.35円/180秒、携帯電話11円/20秒)
- ・ 上記ナビダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署に電話して音声案内に従い「1」(電話相談センター)を選択してください。

税務署での面接相談は、事前予約が必要です

所轄の税務署にお電話いただくか、税務署の窓口で「相談の予約をしたい」旨をお伝えください。

- 予約の際には、お名前・ご住所・ご相談内容をお伺いいたします。
- 予約状況により、希望の相談日時に添えない場合がございます。
- 税務署では、原則、ご自身のスマホを使用して申告書作成を行っています。

●ご準備いただくもの

- ① 申告に必要な書類 (源泉徴収票、生命保険料控除証明書など)
- ② マイナンバーカード (お持ちの方)
- ③ マイナンバーカードのパスワード
 - 利用者証明用電子証明書パスワード (数字4桁)
 - 署名用電子証明書パスワード (英数字6~16文字)
- ④ マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォン

- 問い合わせ 蔵原税務署 ☎0920(52)0645
※ 電話の受付は8:30~17:00 (土・日・祝日および年末年始を除く)

11月25日~12月1日は 「犯罪被害者週間」です

あなたも一緒に犯罪被害に遭われた方の支援について考えてみませんか？

警察では、犯罪被害者やその家族に対する被害の回復・軽減、再被害防止などを図るため、民間被害者支援団体や行政・医療・司法などの関係機関と緊密に連携し、被害者の視点に立った、きめ細かな支援活動を行っています。



◎ 犯罪被害給付制度 ◎

殺人などの故意の犯罪行為などにより不慮の死を遂げた犯罪被害者の遺族や、重傷病・障がいという重大な被害を受けた犯罪被害者の方に対して、給付金が支給される制度があります。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

● 問い合わせ

長崎県警察本部広報相談課犯罪被害者支援室

☎095(820)0110

対馬南警察署 ☎0920(52)0110

対馬北警察署 ☎0920(84)2110

長崎県U18 マイナカード生活応援事業が実施されます

マイナンバーカードの利活用促進を図るため、18歳以下の長崎県民に1万円分のデジタルポイントが付与されます。

● 本事業の対象者

- 申請時点で長崎県民であること
※ マイナンバーカード上の住所
- 令和6年4月1日時点で18歳以下であること
(平成17年4月2日以降に生まれた者)
- マイナンバーカードを持っていること
※ カード申請中では不可

● 申請について

- 申請期間：10月24日~12月28日
- 申請方法：スマートフォンによる電子申請
(詳細はURLまたはQRコードからご確認ください。)

<https://u18-nagasaki-myna.jp/>

- 申請者：保護者または本人

※ 「保護者」とは、父母、養父母、未成年後見人、施設の長、里親など、対象児童を現に監護する方



● 問い合わせ 長崎県U18マイナカード生活応援事業コールセンター

☎0120(762)483

※ 平日のみ 9:00から17:00まで
(11月30日までは19:00まで)

お知らせ

虹の原特別支援学校高等部対馬分教室の学校公開を開催します

- と き 12月7日(木) 8:50~15:15
- と ころ 長崎県立虹の原特別支援学校高等部対馬分教室(対馬高等学校内)
- 内 容 授業公開、施設見学など
- 対 象 対馬市内幼稚園、こども園、保育所(園)、小学校、中学校、高等学校の園児・児童生徒および保護者、関係者
- そ の 他 参加を希望される方は事前にご連絡ください。
見学は3時間程度とさせていただきます。また、今後の感染症の状況によっては見学時間などの制限を行うことがあります。
- 問い合わせ 虹の原特別支援学校高等部対馬分教室(担当:平田・小山)
☎0920(52)3222

豚熱ワクチン接種に関するお知らせ

8月30日、佐賀県で家畜伝染病「豚熱」が発生したことを受け、長崎県においても予防接種が開始されています。飼養されている豚およびいのししには「豚熱ワクチン」の接種が必要です。

愛玩目的を含め、飼養されている全ての豚およびいのししには家畜伝染病予防法に基づき「豚熱ワクチン」を接種する必要があります。また、愛玩用豚などの飼養をする際は、同法律に基づき県への届出が必要となります。

なお、本ワクチンは、対馬家畜保健衛生所で接種を行います。令和5年度中に実施する初回接種に限り豚熱予防液注射手数料(220円/頭)が減免されます。

- 問い合わせ 対馬家畜保健衛生所
☎0920(54)2179

募 集

陸上自衛隊高等工科大学生徒

- 受験資格 中卒(見込含む)~17歳未満の男子(令和6年4月1日現在)
- 申込期限 1月5日(金)
- 第1次試験 1月13日(土)
- 試験会場 未定
- 問い合わせ
自衛隊長崎地方協力本部 対馬駐在員事務所
(担当:木村・小島) ☎0920(52)0908



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、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、身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。

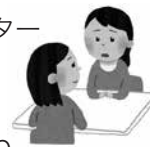
- と き 11月29日(水) 15:00~17:00
(受付は16:30まで)
- と ころ 対馬保健所
- そ の 他 保健所職員(保健師など)による相談を随時(平日9:00~17:45)行っています。
- 問い合わせ(予約先)
対馬保健所 企画保健課 ☎0920(52)0166

ハローワークin 上対馬

相談無料・要予約

ハローワークが再就職のお手伝い!!

- と き 12月5日(火)・19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
※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。



特設人権相談所を開設します

相談無料

12月4日から10日は人権週間です。人権擁護委員は、皆様の身近なところで、人権を守るために活動しています。

家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなど皆様の悩みや心配ごとを相談してみませんか? 秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

- と き 12月4日(月) 10:00~15:00
- と ころ 美津島行政サービスセンター
峰行政サービスセンター
- 問い合わせ 長崎地方法務局対馬支局
☎0920(52)6463

イベント

障害者雇用講座2023を開催します ～法定雇用率アップの前に～

令和6年4月より障害者法定雇用率の段階的な引き上げが決定しており、障害者雇用は数だけの問題ではなく、障害に合わせた働きがいのある業務内容で企業収益への貢献が求められる時代になっています。現在の障害者雇用施策の状況から実例の紹介、障害者雇用をサポートする方向けの講座まで、誰もが働きやすい職場づくりのための講座を開催します。

- と き 11月24日(金) 14:00～17:00
(13:30受付開始)
- と ころ 美津島文化会館 3階大会議室
- 対 象 者 一般企業、事業所の方、福祉・医療・教育・行政機関の方
- 定 員 40人(先着順)
- 申込方法 QRコード先から
参加申込書をダウンロードし、Fax
またはMailでお申し込みください。
- 申込期限 11月20日(月)
- 後 援 対馬公共職業安定所、対馬市
- 問い合わせ 対馬障害者就業・生活支援センター
☎0920(52)6911
Mail : tsm-potu@beijyukai.com



河田全休 ふるさと狂言ツアー2023

- と き 11月22日(水) 18:30～
11月23日(木) 14:00～
11月25日(土) 12:00～※
14:30～※ 17:00～
(※韓国語対応)
- と ころ 22日・23日:西山寺(厳原町国分)
25日:No.9カフェ(上対馬町比田勝)
- 内 容
 - 狂言鑑賞
(古典作品、対馬にちなんだ創作作品)
 - 狂言解説
(狂言の歴史や芸能としての特徴および上演作品の説明)
 - 狂言ワークショップ
(五感を使った、狂言の所作やしぐさの体験)
※内容は変更が生じる場合がございます。
- 鑑 賞 料 (1公演あたり)
(22日・23日の公演)
市民の方 当日3,000円(前売2,500円)
(25日の公演)
国内向け 当日3,500円(前売3,000円)
韓国人向け 当日5,000円(前売なし)
- 後 援 対馬市
- 問い合わせ 狂言通信使プロジェクト(針谷)
☎080(1232)7443

12月17日(日)開催

「第63回対馬縦断駅伝大会」にご協力をお願いします

当日は、選手の安全な走行にご協力をお願いします。また、渋滞が予想されるため、お出かけの際は、時間に余裕をもった移動をお願いします。バスの運行に遅れが生じることが見込まれますので、あらかじめご了承ください。

町名	場所	通過予定時間
上対馬町	比田勝港国際ターミナル前	8:00スタート
上 県 町	佐須奈郵便局前	8:30～ 8:40
峰 町	峰地区公民館前	10:10～10:40
豊 玉 町	仁位～浦底 (斉藤ガソリンスタンド前交差点)	11:25～12:35
美津島町	空港入口～ 十八親和銀行美津島出張所前	13:20～13:40
厳 原 町	厳原中学校前交差点～ 厳原西の浜(中島水産前)	14:00～14:30



- 問い合わせ 対馬市スポーツ協会(生涯学習課内) ☎0920(88)2004



たちんと対馬ツアーに 行ってきました

令和5年10月7日(土)~9日(月)



一同とても仲良くなりました!(姫神山砲台跡)

テレビ・ラジオの天気予報でおなじみの「たちん」こと龍山康朗アナウンサー (RKB) と対馬をめぐるツアーが開催されました。4年振りのツアーには定員を超える31人の参加があり、九州各県からに加え、関西からお越しの方も!

対馬の代表的な観光地はもちろんのこと、金田城跡や姫神山砲台跡など通常のツアーではなかなか行けないスポットも盛り込まれており、参加者からは「もっと対馬を知りたくなった」などの声もいただきました。石焼きやあなごをはじめとする対馬の美味しいものをたくさん食べ、浅茅湾の島並も綺麗に見ることもでき、参加者皆さん笑顔で大満足での帰路となりました。



石焼きも!



あなごのせいろ蒸しも!



厳原の町を一望(清水山城跡)



金田城跡では景色も歴史も満喫!

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 いかのかりん揚げ

材料(4人分)目安

- いか 160g
- 濃口醤油 .. 小さじ1と1/2
- ★ 砂糖 小さじ1
- 料理酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ①いかは短冊切りにする。
★の調味料で下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。



1人分の栄養価

- エネルギー... 102 kcal
- たんぱく質... 7.3 g
- カルシウム... 6mg
- 食塩相当量... 0.5 g



かりん揚げの名前の由来は「揚げた色が黄金色で、植物の「かりん」の色に似ているから。」「お菓子のかりんとうに似ているから。」の2つの説があります。いか釣り漁が盛んな対馬。そんな対馬で採れたいかを使い、ぜひ作ってみてください。噛み応えもあるので、よく噛んで食べることにもつながります。いかを豚肉に代えて作ってもおいしいですよ!



数字でみる対馬市

(令和5年10月31日現在)

人口・世帯数		市全体
男		13,832人
女		14,073人
合計		27,905人
世帯数		14,683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)	15 (0)	1 (+1)	16 (+1)
死者数	本年(前年比)	0 (-1)	0 (0)	0 (-1)
負傷者数	本年(前年比)	19 (-1)	1 (+1)	20 (0)

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)	4 (-2)	13 (+3)
	人身[人]	4 (-8)	2 (+1)	6 (-7)
	死者[人]	1 (-3)	2 (+2)	3 (-1)

10月中の異動

転入	58人
転出	70人
出生	11人
死亡	51人

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	7 (-5)



おくやみ

(9月21日～10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 興造 (91歳)	塩 浜 沖中 勳 (90歳)	女護島 篠崎 藤雄 (104歳)						
泉 森山アツエ (89歳)	曾 梅野美記雄 (83歳)	賀 谷 高山喜美子 (88歳)						
泉 和田 豊繁 (68歳)	佐 保 村井 通枝 (84歳)	曲 梅野 勝助 (90歳)						
西 泊 安心院文夫 (89歳)	唐 洲 阿比留千鶴子 (90歳)	南 室 氏本 藤子 (88歳)						
浜 町 田村恵津子 (85歳)	廻 阿比留清兼 (89歳)	宮 谷 梅野友起子 (44歳)						
太鼓町 佐護 篤哉 (58歳)	志多浦 平山 大翔 (20歳)	日 吉 高原由美子 (56歳)						
仁田ノ内 大石 利徳 (92歳)	大 綱 平山 イセ (100歳)	天道茂 中村 公昭 (75歳)						
仁田ノ内 小宮 政信 (69歳)	瀬原第1 大浦 博子 (75歳)	国 分 小林ヤエ子 (90歳)						
瀬田二区 濱本フジ子 (83歳)	瀬原第1 中島 満之 (67歳)	久 田 小島 タキ (94歳)						
御 園 山口 春吉 (70歳)	樽ヶ浜 佐藤 隆三 (90歳)	久 田 小島 滋子 (91歳)						
志多留 古藤 團 (89歳)	西高浜 上田 敏子 (87歳)	久 田 城崎 重信 (87歳)						
三根下 島居 勇 (69歳)	西高浜 永留 弘和 (65歳)	堀 田 河本ユリ子 (102歳)						
吉 田 中村伊都男 (88歳)	加 志 井 日出朔 (90歳)	豆酸瀬 上原 正敏 (94歳)						
柳 住井 正義 (87歳)	加 志 岡村 洋子 (85歳)							
仁 位 木村 栄子 (84歳)	今 里 橘 和子 (85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。



(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)
11月29日(水)・30日(木)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)
12月10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。

11月30日は、国民健康保険税・市県民税・固定資産税 第6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→



12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せようお願いします。



◆ 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)	6	☆腫瘍科 (倉敷成人病センター)	11・25
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	20	☆小児心臓 (大村市民病院)	2
☆循環器科 (山口圭祐)	1・5・6・7・8・12・13・14・15 19・20・21・22・26・27・28	☆心臓血管外科 (福岡徳洲会病院)	6
☆循環器科 (福岡徳洲会病院)	15	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	22
☆皮膚科 (長崎大学病院)	7・8・21・22	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	15
☆皮膚科 (九州大学病院)	6・20	☆脳外科 (長崎医療センター)	8
糖尿病外来 (福岡大学病院)	11	眼科 (九州大学病院)	6・20
泌尿器科 (九州大学病院)	7・14・21・28	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	6・7・13・14・20・21・27・28
☆泌尿器科 (原三信病院)	15	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	4・5・11・12・18・19・25・26
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	5・12・19・26	乳腺外来 (永尾修二)	4・7・11・14・21・25・28
☆股関節外来 (福岡大学病院)	7・14・21・28	☆血液内科 (俵正幸)	7・14・21・28
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	7・21	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (八坂貴宏・副島航介)	6・13・20・27

◆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	6・13・20・27
耳鼻咽喉科	5・19
整形外科	5・12・19・26
泌尿器科	7・21
循環器内科	15
精神科	5・6
外科	7・21
小児科	5・12・19・26
産婦人科	7・14・21・28
脳外科	8

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
12月 2日 (土)	10:00~12:00 対馬市交流センター(厳原)
	13:00~17:00 対馬ひまわり基金法律事務所 法テラス対馬法律事務所
12月14日 (木)	13:00~ 豊玉町福祉センター 法テラス対馬法律事務所
	16:00 対馬市総合福祉保健センター(美津島) 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

ネットで
の予約は
こちら→



11月 生まれ

今月お誕生日を迎える子どもたちを紹介します!!

お誕生日おめでとう

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)

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。



りっちゃん1歳の誕生日おめでとう♡
できることが増えていって毎日楽しいね!これからもお姉ちゃんと仲良くね△

いとせ
糸瀬 りつかちゃん
11/13生まれ(1歳) 厳原町



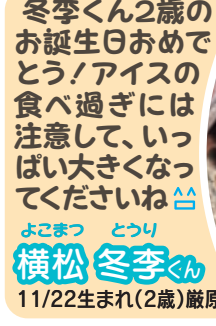
1歳のお誕生日おめでとう! とうまのおかげで毎日が楽しく幸せです♡生まれてきてくれてありがとう△△

つめの とうま
梅野 詢馬くん
11/17生まれ(1歳) 厳原町



お誕生日おめでとう♡ 持ち前の明るさでいつも周りを笑顔にしてくれる輝ちゃん△ 4歳もいっぱい遊んで笑って楽しく過ごそうね♪大好きだよ♡♡♡

かわくほ よう
川久保 耀ちゃん
11/15生まれ(4歳) 厳原町



冬李くん2歳のお誕生日おめでとう! アイスの食べ過ぎには注意して、いっぱい大きくなってくださいね△

よこまつ とうり
横松 冬李くん
11/22生まれ(2歳) 厳原町



4歳のお誕生日おめでとう♡いつもニコニコ可愛いうるちゃんに毎日癒やされてます△△ 元気にすくすく育ってください♡♡

わかまつ ふう
若松 優月ちゃん
11/20生まれ(4歳) 上県町



最近は泣いて怒ったり、楽しいと腕を振ったり、感情も豊かになってきた壮汰君△これから沢山山笑って毎日楽しく過ごそうね!♡

たわら ぞつた
俵 壮汰くん
11/13生まれ(1歳) 美津島町

対馬市公式マスコットキャラクターが決定しました!

とらっちです ヨロシクネ!!



【名称】
とらっち
由来: ツシマヤマネコの別称「とらやま」と、対馬の方言の語尾「~ち」を合わせました。

【制作者】
桐谷 衣以奈さん (岐阜県高山市在住)

【作品説明】
ツシマヤマネコをベースに見た目から対馬市をイメージできるキャラクターデザインとなっています。
帽子は自然豊かな山々からなる対馬の「土地」と恵みをもたらす「海」をイメージし、市の花「玄海つつじ」をあしらったデザイン。肉球にも花の形を取り入れました。ポシエットは特産品の「かすまき」がモチーフ。真珠養殖が盛んなことから首に「真珠」の首飾りを付けています。

問い合わせ 総務課 ☎0920(53)6111

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