

広報



今月号の題字  
 巖原小学校1年生  
 おおやま まれ  
 大山 眞蓮さん

# つしま

6

2024  
(令和6年)

特集

## 災害から命を守るために



非常時の持ち出し品・備蓄品

### チェックリスト

※非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリストとして  
 お使いください。

貴重品

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

情報収集用品

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

清潔・健康のためのもの

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

食料など  
(3日分)

- 非常食
- 飲料水

便利品  
など

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

その他

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

重要

ほかにも、家庭で必要なものは  
 日頃から備えておきましょう。

# つしま 6

## 目次 CONTENTS

- 2 まちかどウォッチング
- 3 みんなの広場 No.1
- 4 特集  
災害から命を守るために
- 8 みんなの広場 No.2
- 市役所インフォメーション
  - 令和6・7年度の「後期高齢者医療保険料」「賦課限度額」が変わります
  - 対馬厳原港まつりの「朝鮮通信使行列」に参加してみませんか?他
- 12 わがまち再発見 文化財のみかた  
土器の厚みと調理法  
あんにょん!韓国語  
韓国の夏の果物
- 13 島おこし協働隊活動レポート  
北部地域コミュニティ支援担当 庄司 絵里加 隊員  
たすけあい通信  
峰町で開催した料理教室を紹介します
- 14 年金コーナー  
国民年金の加入方法  
対馬市消費生活相談所だより  
覚えのない未納料金を請求する  
詐欺に注意!
- 15 みんなで取り組もうSDGs  
「シェアリング」でみんなを笑顔に!  
図書Navi  
新刊情報
- 16 情報BOX
- 17 対馬市福岡事務所レポート  
上対馬町鰐浦出身 井本和博さん  
朝ごはんコンテスト優秀賞
- 18 数字でみる対馬市・おくやみ
- 19 特別診療案内

## まちかどウォッチング

海ごみに付加価値を!!

5/1



**対** 馬市プロジェクトマネージャーの着任式が行われ、久保伯人さんに辞令が交付されました。久保さんは、海ごみアートNFT事業やSDGs関連事業の推進に取り組みます。

看護の心をみんなの心に

5/11



**看** 護週間（5月12日～18日）にちなみ、美津島町のショッピングセンターパル21の駐車場で、看護の日のイベントが行われました。健康や介護相談・血圧測定などが行われ、参加した市民が自身の健康チェックを行いました。

事件や事故に巻き込まれないように!!

5/14



**安** 全・安心まちづくりキャンペーンが対馬市交流センターで行われました。対馬南警察署の職員が外国人観光客などに犯罪被害防止・交通事故防止を呼びかけ、防犯グッズを配布するなどして啓発活動を行いました。



## 海洋問題解決に貢献するために 5/14



**ア** ルーアイランド・プログラム包括連携協定に基づき、海ごみや磯焼け対策などの海の社会課題解決を図るために「対馬ブルーカレッジ：次世代海業創出プロジェクト研究」を発足し、4者\*で合同記者会見を行いました。  
※サラヤ(株)・(一社)ブルーオーシャン・イニシアチブ・(学法)先端教育機構事業構想大学院大学・対馬市

## みんなスマイル元気の「わ」 5/19



**城** 下町ウォーキングが清水が丘グラウンドを発着点として開催されました。初夏の強い日差しの中、約110人の市民が往復5km（対馬藩お船江跡まで）と7km（久田陸上競技場まで）の部に分かれて、ウォーキングを楽しみました。

## トンネルが貫通しました 5/19



**主** 要地方道厳原豆飯美津島線道路改良工事（仮称：箕形トンネル）の貫通式が行われました。通り初めの儀や樽神輿、鏡開きなどが行われ、トンネルの貫通を祝いました。工期は、令和7年3月末までを予定しています。

## SDGs推進に取り組みます 5/22



**国** 立大学法人九州大学との包括連携協定締結式が対馬市役所で行われました。持続可能な観光・脱炭素循環地域経済・海洋生態系の保全と資源管理・SDGsガバナンスを取組テーマとする「海峡圏SDGsプロジェクト」などに取り組んでいきます。

## みんなの広場 No.1

### 頑張ったかいがありました

5月25日、第63回長崎県乾しいたけ品評会が対馬市交流センターで行われました。最高賞の農林水産大臣賞には、原野貢・たづる夫妻（上県町在住）が2回目の受賞。「自然相手の仕事で品質管理が難しかった」と語りました。



### 祝 白寿おめでとうございます



仁位 宮江さん(豊玉町)大正14年4月29日生まれ

99歳を迎えられた仁位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。

# 災害から命を守るために

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

私たちは、災害からどのように命を守れば良いのでしょうか。災害が発生した時の備えや行動について考えてみましょう。

## 発表される情報に注意を！

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

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

## 普段から情報入手しておくことが大切です

スマートフォンなどの通信機器を使って簡単に情報が入手できるようになりましたが、天気や行政からののお知らせなどを普段から確認しておくことで、いざという時に情報をスムーズに取り入れることができます。



気象庁  
「キキクル」



ハザード  
マップ



長崎県河川砂防  
情報システム



地区の登録を行うことで警戒レベルなどのお知らせが届きます。

## 避難行動とは

### 立ち退き避難



避難所への移動

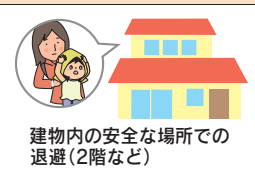


安全な場所への移動  
(親戚や友人の家など)



近隣の高い建物などへの移動

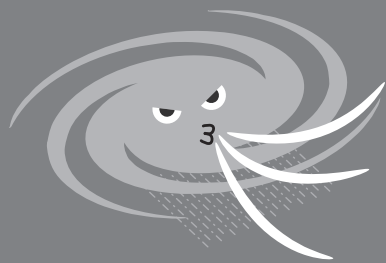
### 屋内安全確保



建物内の安全な場所での  
退避(2階など)

## 避難について知っておくべきポイント

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



# 対馬に台風が接近したら…

毎年のように台風や大雨による被害が発生している対馬。これまで起こったできごとを参考に、対馬で起こるかもしれないことをシミュレーションしてみましょう。皆さんの備えのヒントになるかもしれません。

## 台風 接近前



### こんなことがあるかも…

台風に備えて食料品や養生テープ、ビニールシートなどを買いに来たけれど、お店の棚は空っぽで必要なものが購入できなかった。

### 解決のヒント！

小売店では、需要を予測して多く仕入れるなどの対策を行っていますが、予想を上回ることもあります。普段使う量よりも少し多く購入しておくことで、備蓄にもつながります。また、フェリーなどは海が荒れる前に欠航することもあります。海況などをチェックして早め早めの行動を！

## 台風 接近中



### こんなことがあるかも…

高齢者だけの世帯で、避難場所へ移動することができず、付近の河川が氾濫。何とか2階に退避したものの、不安な一夜を明かした。

### 解決のヒント！

気象状況の変化や夜間など、避難場所への移動が難しくなる前に行動しましょう。また、日ごろからご近所とのコミュニケーションをとって助け合いができるようにしましょう。本人からはなかなか言い出せないこともあります。帰省などで家族が集まった時、ご家族がご近所の方や消防団などへお願いしておくといいかもかもしれません。

## 台風 通過後



### こんなことがあるかも…

地区の入り口の道路が土砂崩れで通行止めに。停電も発生していて復旧の目途が立たない。

### 解決のヒント！

災害時、自動車は灯りや電力を得ることができる貴重な存在になります。また、暑いときや寒いときは、エアコンを使えば快適に過ごすことができます。しかし、燃料がなければ意味がないので、普段から燃料タンクが半分以下になったら給油するなどのルールを決めておくといいでしょ！

## 市が開設する指定緊急避難所

対馬市では、台風や大雨などによって災害が発生する可能性がある場合、右の10施設に指定緊急避難所を開設します。避難所が不足する場合には、そのほかの施設に避難所を開設します。開設した際には告知放送などで皆さんにお伝えします。

### ★避難所には必要な物を持参してください

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

- 対馬市交流センター（厳原地区公民館）  
【厳原町今屋敷661-3】
- 豆酸住民センター【厳原町豆酸3075】
- 佐須窓口センター【厳原町小茂田713】
- 美津島文化会館【美津島町雑知甲1287-1】
- 豊玉文化会館【豊玉町仁位370】
- 峰地区公民館【峰町三根451】
- 中対馬開発総合センター【峰町佐賀608-1】
- 上県町地域福祉センター「喜多の苑」  
【上県町佐須奈乙339】
- 仁田地区コミュニティセンター  
【上県町榎滝1061-1】
- 上対馬総合センター【上対馬町比田勝575-1】

避難所が開設された際、各避難所の混雑状況を長崎県防災ポータルを利用して確認することができます。ぜひご利用ください。



# みんなで災害を乗り越え

## 地域で防災力を高める

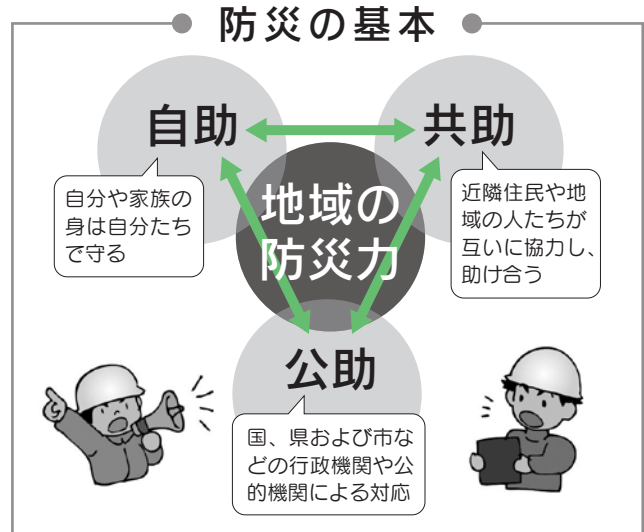
防災は、自分たちを守るために自ら動く「自助」、国や県、市などの行政や消防団などの公的機関が対応する「公助」、そして、地域の人たちが互いに協力して乗り越える「共助」の3つの力が合わさって成り立ちます。そのどれか一つでも欠けると、地域の防災力は弱くなり、不運にも災害に遭遇することにつながってしまいます。

## 共助の一つ「自主防災組織」

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

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

自主防災組織は、災害が起きてから活動を始めるのではなく、災害が起きる前から活動することができ、災害に備える活動ができます。また、災害発生直後の公助の手が届かないときに、住民同士で協力して活動することで、より災害から身を守ることができます。



助かろう



普段から災害に備え、早めに避難して、まず自分が無事に助かろう!

助けよう



防災の知識と技術を身につけて周りの人を助けよう!

助け合おう



お年寄り、障がいがある方、小さな子どもなどに気を配り、みんなで助け合おう!

## 自主防災組織をつくりましょう!

### ～活動の範囲～

地区単位または小学校区など複数の地区を合わせた範囲となります。

### ～組織構成～

地区の役員が、そのまま組織の役員を兼ねる方式や地区役員とは別に、活動する地区の中で新たな役員で組織する方式などがあります。

### ～自主防災組織の活動内容～

- 平常時…防災知識の普及、防災訓練、必要な資機材などの備蓄 など
- 災害時…災害情報の収集・伝達、避難誘導、給食・給水活動 など

# るために必要な力とは？

## 支援メニュー

対馬市では、自主防災組織の結成を支援するため、結成や活動、防災力向上に対する補助制度を設けています。

★自主防災組織を新たに結成した際、防災資材などの購入費用を支援します。(結成年度のみ)

### 結成に関する補助

補助金額  $\text{構成世帯数} \times 100\text{円} + 3\text{万円}$

例)ハンドマイク・バール・はしご・のこぎり・スコップ・ナタ・ハンマー・ロープ・照明・ブルーシートなど



★防災訓練や防災講習会などの活動に要した費用を支援します。(年1回)

### 活動に関する補助

補助金額  $\text{構成世帯数} \times 300\text{円}$  (上限3万円)

例)防災訓練経費(炊き出し費用など)・活動にかかる保険料・防災士の資格受験費用



★活動に必要な高額防災資材の購入・修繕に要した費用を支援します。(年1回)  
※ただし10万円未満のものは除く

### 防災力向上に関する補助

補助金額  $\text{費用の} \frac{2}{10}$  以内(上限20万円)

例)小型消防ポンプの購入・防災倉庫の修繕



結成年度のみ3つ全て活用できます。詳しくは、地域安全防災室 ☎0920(53)6111

## 地域防災の担い手「防災士」

災害に備え、もしもの時に行動するためには、知識と心構えも重要です。防災士は、知識と心構えを持った、頼りになる存在です。

地震や大雨による災害のニュースを聞いたときに、自分の住んでいる地域でも何かやらないといけないのではという気持ちがありました。私の周りには、一人暮らしの方も大勢いて、もし同じような災害が発生した時、その人たちの安全は誰が守るのかなど不安に思っていました。そんな時、養成講座のことを知って受講することにしました。

講座を受けた後は、地域の集まりの中で防災について話したり、簡単にできる備えなどについてお知らせしたりしています。

これからは、一人暮らしの人や避難の時に支援が必要な人たちへの対応を、今から話し合っておくなど、地域全体で備える準備を進めていきたいと考えています。

地域防災は、現在起きている様々な災害を教訓に、自分事として考えられるかが大きなポイントになると思っています。講習を受けて資格を取って終わりではなく、新たな知識を学び続けて、もしもの時に備えていきたいです。



防災士 村岡 幸代さん

地震や大雨、台風などの自然現象に私たちが遭遇することで「災害」は発生します。私たちにとって大切なことは、正確な情報を手に入れて行動をおこし、その危険から逃れることです。そして、不運にも災害に遭遇してしまったときに、対処できる方法や、人々がつなかり協力できる仕組みを作ることです。災害が起こりやすい季節が来る前に、今一度みんなで考えてみましょう。

## 中学生アスリートが熱戦!!

5月25日・26日、令和6年度第65回対馬市中学校体育大会（球技・武道）が行われました。各競技で熱戦が繰り広げられ県大会出場を目指しました。主な結果は以下のとおりです。（敬称略）

- ◎バレーボール男子……1位 比田勝 2位 豊玉
- ◎バレーボール女子……1位 厳原 2位 佐須奈
- ◎バスケットボール男子…1位 久田 2位 豊玉
- ◎バスケットボール女子…1位 雞知 2位 久田
- ◎ソフトテニス男子団体…1位 雞知 2位 豊玉
- ◎ソフトテニス女子団体…1位 比田勝 2位 厳原
- ◎ソフトテニス男子個人…1位 小宮涼太・財部塔也（仁田）  
2位 大浦光希・熊本来（雞知）
- ◎ソフトテニス女子個人…1位 阿比留羽伽・畑島百（雞知）  
2位 阿比留玲・原田莉子（厳原）
- ◎剣道男子個人……1位 扇征山（厳原） 2位 竹中絢信（厳原）
- ◎剣道女子個人……1位 初村由羽（厳原） 2位 吉野心音（厳原）
- ◎軟式野球……1位 雞知 2位 厳原



結果はこちら



## 市役所インフォメーション

### お知らせ

## 令和6・7年度の「後期高齢者医療保険料」「賦課限度額」が変わります

後期高齢者医療保険料は、2年ごとに見直すことになっています。令和6・7年度の保険料は、次の表のとおり引き上げることになりました。

また「高齢者の医療の確保に関する法律施行令」の改正に伴い、令和6年度から保険料の賦課限度額が引き上げられます。

		令和6・7年度	令和4・5年度
保険料 (年額)	所得割率	10.31% (9.52%〔注1〕)	9.03%
	均等割額	52,400円	49,400円
賦課限度額 (年額)		80万円 (73万円〔注2〕)	66万円

〔注1〕 令和5年の基礎控除後の総所得金額などが58万円を超えない被保険者の方

〔注2〕 昭和24年3月31日以前に生まれた方または令和7年3月31日までに障害認定を受けて、長崎県後期高齢者医療保険の資格を有した方

令和6年度の年間保険料は、令和5年中の所得状況などに基づいて7月に決定し、お知らせします。

年間保険料  
(限度額80万円)

=

均等割額  
52,400円

+

所得割額  
(前年中の総所得金額などー基礎控除額43万円)  
×10.31% (所得割率)

※均等割額は、世帯の所得や他の条件により、7割・5割・2割の軽減措置があります。

※総所得金額などとは、年金所得、給与所得、事業所得などの所得および退職所得以外の分離所得の合計額をいいます。

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1579



# 令和5年度「ツシマヤマネコ基金」への寄付状況などをお知らせします

市では、ツシマヤマネコや自然環境を守っていくための取り組みを推進するため「ツシマヤマネコ基金」を設置し、市内外の方から毎年寄付をいただいています。このたび、令和5年度の寄付状況がまとまりましたので、公表いたします。

事業指定項目	件数	金額
1. ツシマヤマネコの保護および自然環境の保全に関する事業	69件	2,683,838円
2. 動植物の調査・研究に関する事業	3件	23,000円
3. 対馬市内の自然環境保護団体の活動推進に関する事業	0件	0円
4. 対馬の自然環境を普及啓発する事業	1件	5,000円
5. その他目的達成のために市長が必要と認める事業	0件	0円
ツシマヤマネコ基金預金利子		386円
計	73件	2,712,224円

## お名前の公表を承諾いただいた寄付者の皆様（令和5年度、敬称略、五十音順）

### 【個人】

海江田純彦 海江田よう子 川島一浩 河野裕子 匿名（滋賀県民） 嶋田朱花 谷水真理子  
辻百合子 対馬庸二 匿名（対馬市民） 中村牧子 藤井青阿 藤原夕希子 山根隆史  
山ネコがらす山口友代 渡辺竜生

### 【団体】

アイラ動物病院 一般社団法人対馬観光物産協会 井の頭自然文化園来園者有志  
株式会社SNC 株式会社神宮商店 株式会社どうぶつ王国 関西第一高等学校・中学校生物部  
九獣連ヤマネコ保護協議会 京都市動物園来園者有志 住友大阪セメント株式会社有志  
つしま大石農園 対馬空港ターミナルビル株式会社 対馬市商工会チャリティゴルフ実行委員会  
対馬市職員労働組合 有限会社対馬ビルサービス 那須どうぶつ王国 日本蝶類学会有志

### 【募金箱】

対馬野生生物保護センター

### 【ツシマヤマネコ寄付金付き自動販売機設置場所】

対馬市役所庁舎 対馬市交流センター 有限会社対馬ビルサービス  
対馬やまねこ空港 那須どうぶつ王国

## ☆令和5年度は基金活用事業として、以下の事業を実施しました☆

- ヤマネコ注意路面標示工事 【336,600円】
- ツシマヤマネコ交通事故防止ステッカー 【299,046円】
- ツシマヤマネコ啓発HPサーバー代 【77,000円】

問い合わせ 自然共生課 ☎0920(53)6111



## 対馬市人事異動

令和6年5月31日付 依願退職

氏名	旧配置
一宮 努	総務部 次長兼総務課長

令和6年6月1日付 異動

☆昇任

氏名	新配置
犬東 幸吉	総務部 総務課 課長
阿比留 満也☆	観光交流商工部 観光商工課 課長

## STOP! DV・児童虐待

### DVは「夫婦間の問題」だと思いませんか？

「これってDVかな？」「今すぐパートナーから逃れたい」「子どもたちのことも心配」など



子どものためにも、一人で悩まず相談してください。

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

問い合わせ 対馬市男女共同参画推進懇話会事務局（総務課内） ☎0920(53)6111

## 令和6年度男女共同参画週間キャッチフレーズが決まりました

### 6月23日～29日は男女共同参画週間 「だれもがどれも選べる社会に」



市民のみなさん一人一人の  
取組が必要です



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

問い合わせ 対馬市男女共同参画推進懇話会事務局（総務課内） ☎0920(53)6111

## 「令和6年度雇用機会拡充支援事業補助金」（10月1日付事業開始）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年度予算内での公募を行うものですので、あらかじめご了承ください。

申請受付期限 7月22日（月）15:00必着

その他 公募要領および提出書類などは対馬市ホームページから確認できます。また、事業内容や書類作成・応募方法などに関するご相談は随時受け付けています。

問い合わせ 【総合窓口】しまの力創生課 ☎0920(53)6111  
【観光・商工業関係】観光商工課 【水産業関係】水産課 【農林業関係】農林しいたけ課  
【有害鳥獣など対策関係】自然共生課

## お知らせ

### 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



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

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

#### 問い合わせ

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

### 缶とペットボトルは潰さずリサイクルしましょう

市では、缶類とペットボトル、その他6品目を資源ごみに分類して分別収集を行い、資源の再利用を行っている事業者に売却することでリサイクルに貢献しています。

しかし、缶やペットボトルは資源ごみで集められる段階から潰れていたり、へこんでいたりすると、処理場の機械故障につながることや、売却するための価値が無くなってしまう可能性があります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

#### ● 分別のお願い ●

- 缶は潰してしまわない！
- ペットボトルは潰さない！
- 中身を水洗いしよう！
- 品目別にごみ袋を分けよう！
- ペットボトルはフィルムとキャップをはずそう！



問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6111

### 大規模な土地取引には届出が必要です

一定面積以上の土地について売買などの取引をした場合には、国土利用計画法により、土地の権利取得者（売買の場合であれば買主）は、契約締結の日から2週間以内に土地の利用目的などについて土地の所在する自治体へ届出が必要です。

#### 届出の必要な土地取引面積

市街化区域 2,000㎡以上  
市街化区域以外の都市計画区域 5,000㎡以上  
都市計画区域以外の区域 10,000㎡以上

問い合わせ 政策企画課 ☎0920(53)6111

### 事業系生ごみを無料で回収しています

市では、生ごみの分別回収と堆肥化を行う「生ごみ回収事業」に取り組んでいます。事業系生ごみにおいても無料で回収を行っていますので、生ごみ回収のご利用をぜひご検討ください。  
※産業廃棄物は除く



市ホームページ

#### ● 生ごみ回収事業 ●

- ①生ごみの無料回収で経費を大幅に節約!
- ②楽々お手続きで迅速対応!
- ③市内どこへでもいくらでも回収します!
- ④資源循環の推進&食品ロスの削減!

問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6111

## 募 集

### 食生活改善推進員養成講習会を開催します

参加無料 要申込

募集人員 10人

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

内 容 栄養および健康についての講話と調理実習

講習会回数 4回程度（令和7年3月までに間隔をあけて受講）

申込方法 下記までお問い合わせください。

応募期限 12月27日（金）

#### ヘルスマイトの活動

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

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116  
(申込先)

### 対馬厳原港まつりの「朝鮮通信使行列」に参加してみませんか？

要申込

と き 8月4日（日）13:00～（予定）

内 容 和装・韓国衣装に着替え櫓門をスタートし、約1.5kmを練り歩きます。

申込方法 下記までお申し込みください。

申込期限 6月28日（金）

そ の 他  
○ 配役（役割）は、事務局で決定します。  
○ 配役（役割）により衣装が異なります。  
○ 申し込み後のキャンセルは、7月8日（月）までにご連絡ください。

問い合わせ 朝鮮通信使行列振興会事務局  
(申込先) (文化交流課内) ☎0920(53)6111



## 土器の厚みと調理法

今回は調理具としての土器を紹介します。

縄文時代の人々は肉や魚介類の他、入手しやすく栄養価の高い種実類（ドングリなど）を食べていたとされています。種実類の中にはアク（渋み）の強いものがあり、食べやすくするために水で長時間煮込むアク抜きが必要となりますが、初期の土器は、脆く割れやすいものばかりであったため、厚手で丈夫なものが作られるようになります。こうした特徴（大きさ・厚さ・色など）は、製作技術の向上※だけでなく、用途によっても大きく変化します。

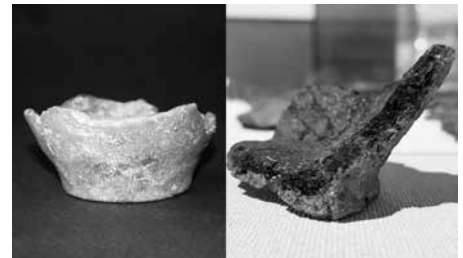
大陸から稲作文化が伝来し、米が主食として定着してくると、炊飯するために熱効率を上げ、蓋をして土器内部をより高温にするなどの工夫が施されました。蓋の素材は、発掘調査などで発見されていないことから、植物の樹脂や葉、動物の皮革など土の中で分解される有機物が用いられていたと考えられています。

このように調理具である土器は、食文化の変化に伴って特徴が変化していきます。微妙な形の変化は、先人たちの様々な試行錯誤の痕跡といえるでしょう。

※第1回：「土器の色」と「火の温度」参照



ススが付着した土器(峰町歴史民俗資料館蔵)



左：弥生土器、右：縄文土器 比較

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

## あんによん！韓国語

問い合わせ  
文化交流課  
上対馬振興部 地域振興課

☎0920(53)6111  
☎0920(86)3111

### 韓国の夏の果物

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ます。

みなさん、アンニョンハセヨ！そろそろ暑くなる夏がきます。6月中旬頃になると「夏至（ハジ）」になりますので、今月は夏の果物の名前を韓国語でご紹介したいと思います。

#### 果物 - 과일

スイカ	メロン	モモ	スモモ	ピワ
スパク 수박	メルロン 멜론	ボクスンア 복숭아	チャドゥ 자두	ピワ 비와 ビパヨルメ 비파열매

この果物の中には韓国には無いものがあります、それは何でしょうか?!⇒( ) 答えは下↓

また韓国では、夏に**화채**を食べます。**화채**とは自分が好きな果物と好きな飲み物を混ぜて涼しくして食べるものです。

大きいボウルに果物とサイダーと氷を入れて食べますが、最近はイチゴ牛乳などを入れるのが流行っています。作るのは簡単なので皆さんもぜひ試してみてください！

#### ~화채 作り方~

準備品：大きいボウル、果物、飲み物、氷

- ①好きな果物を一口サイズに切ります。
- ②ボウルに切った果物と飲み物を入れます。  
(お好みで氷を入れてください。)
- ③よく混ぜておいしく食べましょう！  
(冷蔵庫で冷やして食べてもいいです。)

答え：ピワ



対馬市国際交流員  
キム スミン  
金 秀珉



問い合わせ 地域づくり課 ☎0920(53)6111

日々の活動の  
発信はこちら

島おこし協働隊 Facebook ↑

島おこし協働隊Instagram → → → ↑

## 北部地域コミュニティ支援担当 庄司 絵里加 隊員の 活動を紹介します!



ダンスグループ上対馬LOCKERS  
中段の一番左が庄司隊員



庄司絵里加  
(Instagram)



えりやんTube  
(YouTube)

北部地域のコミュニティ支援を担当しています「えりやん」こと庄司絵里加です!

令和6年6月末日をもって、島おこし協働隊を退任します。対馬に移住し協働隊として活動させていただいた3年間はあっという間で、最高に楽しくて濃くて幸せな日々でした! 色々なことにも挑戦させていただき、対馬に来なかったらできなかった経験ばかりです。対馬の魅力は本当にたくさんですが、何より「人のあたたかさ」にいっぱい触れられて幸せでした。大事な仲間がたくさんできました。感謝してもしきれません。皆さん、いつも温かい応援本当にありがとうございます!

この3年間で、自分にできることの幅も広がったと感じています。退任後は対馬に残り、ダンスの教室や企画の運営・SNSでの対馬の魅力発信・リポーターやラジオパーソナリティ・バスガイドなど表現のお仕事をメインにしていきたいと考えています。大好きな対馬の魅力をより多くの人に知ってもらえるように、また島内では表現や文化芸術の力をより社会に活かせるように、恩返しできるよう頑張ります。引き続き皆さんと協働して活動できれば嬉しいです!

幸せな3年間でありがとうございました! これからもどうぞよろしくお祈いします♪

## たすけあい通信 Vol.80

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

### 峰町で開催した料理教室を紹介します

第2層協議体\*会議の中で「独居の方が地区で増えてきているが、男性の方でも簡単にできる料理を教えていただける機会はないだろうか」という意見があったことをきっかけに、今回、独居の方や、普段外出や交流の機会が少ない方などを対象として、栄養士の方を講師にお招きし、料理教室を開催しました。

皆さん手慣れた手さばきで、3品を見事に作りあげ、一緒に会食をしました。会食時には、参加された方々の近況や、対馬の漁の話などで盛り上がり、楽しい時間となりました。参加された方からは「次回もこの企画があれば参加したい」「今回、都合が悪く来なかった方にも参加してほしい」との声がありました。

今後、他の地区でも開催したいと思っていますので、その際はぜひご参加をよろしくお願いいたします。

\*第2層協議体とは、対馬市の生活支援コーディネーター事業で設置する旧町単位の住民で助け合い活動の推進について話し合う組織のことをいいます。

第2層生活支援コーディネーター 古藤、齋藤



見事な包丁さばき!



協力して料理作りに  
挑みます



手際よく盛り付けて  
いただきました

## 国民年金の加入方法

国民年金は、誰もが加入する公的年金制度です。

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

会社を退職され、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職などになった場合には、第1号被保険者（以下「第1号」という）への変更の手続きが必要です。

また、第2号被保険者（厚生年金被保険者）に扶養されていた配偶者は、第2号被保険者が第1号になった場合、第3号被保険者から第1号への切り替え手続きが必要ですので、お早めにお手続きをお願いします。

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

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

※保険料に未納があると、年金の給付を受けることができない場合があります。

### 長崎北年金事務所の出張年金相談

○と き 7月24日(水) 13:30～17:00

ところ 美津島行政サービスセンター

○と き 7月25日(木) 9:00～16:00

ところ 市役所蔵原庁舎別館会議室

★年金相談は予約制です。相談時間枠には限りがありますので、お客様のご希望に添えない場合もございます。

★予約受付期限 7月19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

### 覚えのない未納料金を請求する詐欺に注意!

～請求に応じない! 電子マネー番号を伝えない!～



【相談事例】大手電話会社を名乗り「1年間電話料金が未払いになっている。期限までに支払わなければ法的手続きを取る。守秘義務があるので誰にも話さないように。」と電話があった。コンビニエンスストアで30万円分の電子マネーを購入し、店員に用途を聞かれた時は「自分で使う」と答えるよう指示された。購入後、電子マネー番号を伝えると、電子マネーは破棄するよう言われ従った。その後、追加で50万円分を購入するようにと電話があり、不審に思った。詐欺だろうか。

【消費者へのアドバイス】コンビニエンスストアなどで電子マネーカードを購入するよう指示し、番号を伝えさせる方法は**全て詐欺**です。身に覚えのない未納料金を請求されても言われるがまま支払ってはいけません。また、非通知や知らない番号からの電話は出ない、話を聞かない、かけ直さないことがトラブル防止に効果的です。



このような詐欺はコンビニエンスストアなどで**プリペイド型電子マネー**を購入するよう指示される手口が多く、氏名や住所、口座番号などの個人情報を聞き出す事例もみられます。不安を感じた場合は、対馬市消費生活相談所や警察に相談してください。



# みんなで取り組もうSDGs

問い合わせ  
SDGs推進課  
☎0920(53)6111

## 「シェアリング」でみんなを笑顔に！

対馬には、食べ物のおすそわけや道具の貸し借りなど、古くからモノ、空間、移動手段、スキル、お金などを共有することで共に暮らしてきた文化があります。

近年「シェアリングエコノミー」がSDGsの普及とともに注目を集めています。それはインターネットを介して個人と個人・企業などとの間で活用可能な資産(場所・移動・スキル・お金・モノ)をシェア(売買・貸し借りなど)することで、地域内での経済の循環や人材・移動手段の確保、廃棄物の削減など、地域課題の解決につながるからです。

スマートフォンのアプリで人に会わなくても気軽にシェアリングできる時代になりましたが、お互いに顔が見える関係で共有できる仕組みがいろいろあれば、みんな笑顔で過ごせるのでは？そこで、6月17日の「SDGsカフェ」では、対馬の人のつながりを活かし「リメイク」(不用品をおしゃれなモノにすること)や「リペア」(修理)の達人を発掘し、教わり、実践してモノを大事にするためのアイデアを出し合いたいと思います。

### <6月17日のSDGsカフェ>

- 時間 18:30~20:30 ※オンライン開催
- テーマ 「対馬の暮らしにあったリメイク・リペアの機会をつくりたい！」
- 発表者 岡本遥香 対馬市島おこし協働隊 SDGs研究員

参加申込方法など詳しくは対馬市HPをご覧ください。



プチファームむらおが 農業体験2023

スイカ苗のオーナーさんになって、スイカの植え付けから収穫までお子さんと一緒に体験してみませんか？夏には3~5個のスイカが収穫できます。育て方などもお教えしますので、初めての方でももちろん大丈夫。春から夏までスイカの成長を見守り、家族でおいしいスイカを食べましょう！

収穫時にはスイカ割りや種あかし競争も予定しています

◆対象：小学生以下のお子さんご家族  
◆期間：2023年4月~8月(全4回)  
◆場所：厳原町下原285

【昨年度の実践例】



11 住み続けられるまちづくりを  
村岡幸代さん(対馬SDGsパートナー)がご自宅の農地とご自身の野菜栽培スキルを対馬の子育て世代の親子さんに提供。すばらしいシェアリングの実践例です。

## 図書Navi

問い合わせ  
つしま図書館  
☎0920(52)3900

### 7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			

### 図書館の本を予約できるのはご存じですか？

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

新刊

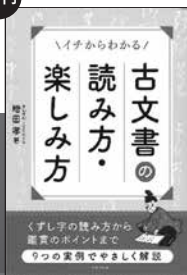


君を守ろうとする猫の話 (小学館)

夏川 草介/著

ナナミがよく行く図書館で本がなくなっているらしい。館内の探索を始めたナナミは、書棚の前で翡翠色の目をした猫と出会い…。ロングセラーとなった前作から7年ぶり待望の続編です。

新刊



イチからわかる 古文書の読み方・楽しみ方 (成美堂出版)

増田 孝/著

はじめての人に向けて古文書・くずし字の読み方を9つの手紙を題材に分かりやすく解説。くずし字の成り立ちから、読み方、さらには解釈、鑑賞するときの注意点まで紹介します。

新刊



キッチンカーです (教育画劇)

オームラトモコ/著

パトカー、消防車、ミキサー車…。いつも見ている乗り物が次々にキッチンカーにへんしん！おもしろそうな料理がいっぱいで見ているだけでおなかがいってくる見どころ盛り沢山の楽しい絵本です。

新刊



友だちがしんどい 友だちがなくなる本 (講談社)

石田 光規/著

友だちとの関係が「しんどい」と感じることはあるのは、個人の問題ではなく、社会の構造に原因が!? 社会学者が解き明かす新しい「人間関係の教科書」です。

# 情報BOX

じょうほうぼくす

## お知らせ

### 労働保険年度更新はお済みですか？

今年度は6月3日（月）から7月10日（水）までが労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間となっております。

事業主の皆様におかれましては、期限内の申告・納付をお願いします。

なお、申告・相談も窓口で受付しておりますので、お気軽にご来署ください。

- 問い合わせ 対馬労働基準監督署  
☎0920(52)0234

### 源泉徴収義務者の皆様へ 所得税の定額減税に関するお知らせ

令和6年度税制改正のための税制改正法案が成立したことから、所得税の定額減税（1人あたり最大3万円）が実施され、令和6年6月支給の給与に係る所得税額から控除を開始することとなります。

詳しくは、国税庁ホームページの定額減税特設サイトに、制度解説動画やQ&Aなどの情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。



定額減税  
特設サイト

- 問い合わせ 厳原税務署 ☎0920(52)0645

### 「オレンジ・ランプ」対馬市上映会を開催します

39歳で若年性アルツハイマー型認知症となった男性の実話をもとにした映画です。上映会を通じ理解を深め、より良い地域づくりにつながることを願い企画しました。

- とき・ところ  
7月12日（金）上対馬総合センター  
13日（土）対馬市公会堂  
14日（日）対馬市交流センター  
上映時間 ①14:00 ②19:00（全会場共通）
- 鑑賞料 前売券1,200円（当日1,500円）  
小中高校生800円（当日対応のみ）
- 主催 長崎県映画センター
- 共催 対馬市、対馬市社会福祉協議会
- 協力 「オレンジ・ランプ」対馬市上映会を応援する会
- 問い合わせ 対馬市社会福祉協議会  
☎0920(58)1432



詳しくは  
こちら

## 相談会

### <サポステ>あなたの働きたいをサポート

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
7月 2日(火)	10:30~ 15:30	上県行政サービスセンター
7月23日(火)	13:00~ 16:00	ハローワーク つしま
8月 6日(火)		対馬市社会福祉協議会（豊玉町）
8月27日(火)		ハローワーク つしま
9月24日(火)		ハローワーク つしま

※通常は半井桃水館に相談窓口を開設しています。  
（月・金 10:00~16:00）

- 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



ホームページ

### ハローワークin 上対馬地域

相談無料

#### ハローワークが再就職のお手伝い!!

- と き 7月2日(火)・16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も可能です。  
事前予約が必要です。



## 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 9月1日（日）
- 受付期限 7月8日（月）
- 受験資格 平成3年4月2日から平成19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7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7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





## 対馬にご縁のあるヒト・コト・モノを発見!~

### 走ることが好きです!

30代の頃から視覚に障がいがある方（ブラインドさん）の伴走をしています。ブラインドさんの情報源は8割が音だといわれ、伴走者は“絆”と呼ばれるガイドロープを介しランナーと心を通わせ、道路の凹凸など状況に応じた声かけをします。彼らの行動力には感服するばかりです。国境マラソンには、大濠公園ブラインドランナーズクラブ所属のランナーとともに伴走者として参加します!

### 対馬での思い出

国境マラソン立ち上げの第一回目より実行委員会に加わりました。実行委員の同級生とともに奮闘するも当時は何もかもが手探り。コースの選定から給水の仕方などに携わりました。ようやくたどり着いた開催前夜、大会事務所となるプレハブ小屋にその同級生と泊まり、これまでの日々と明日に思いを馳せました。対馬に帰るといつもあの日のことを思い出します。

### 対馬への思い

福岡対馬会も国境マラソンも“対馬を盛り上げたい”という気持ちがあります。特に子どもたちには“知る機会”が増えることで、様々な境遇・生き方があることを学んでもらえたらと思います。国境マラソンで懸命に走るブラインドさんの姿を見かけた際は、応援をよろしくお願いいたします。



いのもと かずひろ  
**井本 和博さん(61)**

福岡県大野城市在住 上対馬町髭浦出身

上対馬高校時代は陸上部に所属。卒業後は転勤を伴う職務の中、宮崎、青森、福岡、名古屋、再び福岡と各地でのマラソン大会に数多く出場。フルマラソン3:08:12の記録をもつ。現在は朝倉健生病院で勤務。福岡対馬会副会長。

レポート

スタッフ

阿比留所長

永留

上田

阿比留

つしま

## 朝ごはんコンテスト 優秀賞

## ポカポカ朝ごはん

久田小学校6年生 山本 美嘉さん

※学校名・学年は、ご応募時点のものです。

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

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116



### ごはん (材料4人分・作り方)

ごはん・・・茶わん4杯 ①ごはんを茶わんに盛り付ける。

### ベーコン目玉焼き (材料4人分・作り方)

ベーコン・・・4枚 ①ベーコンを焼き、皿に盛り付けたまご：……………4個 ②目玉焼きをつくり、皿に盛り付ける。  
対馬産もじお……………適量 ③たまごの上に好みでもじおをかける。

### 玉ねぎのみそ汁 (材料4人分・作り方)

玉ねぎ……………1玉 ①玉ねぎを食べやすく切る。  
水……………600ml ②なべに水と玉ねぎを入れ、煮だし入りみそ……………適量 ③玉ねぎがやわらかくなったら、みそをとく。  
小ねぎ……………適量 ④器に盛りつけ、小ねぎをちらす。

### オクラとつる紫のおひたし (材料4人分・作り方)

オクラ……………10本 ①オクラとつる紫を食べやすい大きさに切る。  
対馬産つる紫……………1株 ②なべで湯をわかし、ふつとうする前につる紫のくきを入れ、ふつとうしたらつる紫の葉とオクラを入れる。  
かきしょうゆ……………適量 ③ザルにあげ、水気をしぼる。  
かつお節……………小袋1袋 ④かきしょうゆとかつお節、ごまを入れて和える。  
ごま……………適量

### なし (材料4人分・作り方)

なし……………1玉 ①皮をむいて食べやすい大きさに切る。

### <工夫したところ>

- 家にあった材料で作りました。
- 目玉焼きの黄身の固さは、それぞれの好みで作りました。
- オクラはお父さんの畑でとれたものになりました。
- しょうゆを減塩にしました。

数字でみる対馬市

(令和6年5月31日現在)

人口・世帯数		市全体
男		13,624人
女		13,825人
合計		27,449人
世帯数		14,641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)	4 (-4)	0 (-1)	4 (-5)
死者数	本年(前年比)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
負傷者数	本年(前年比)	7 (-1)	0 (-1)	7 (-2)

**海の事故情報** ※「死者」には、行方不明者を含みます。(累計)

区分		対馬海上保安部管内	比田勝海上保安署管内	全体
発生数 (前年比)	船舶[隻]	3 (0)	1 (-2)	4 (-2)
	人身[人]	6 (+5)	1 (+1)	7 (+6)
	死者[人]	2 (+1)	0 (0)	2 (+1)


5月中の異動

転入	67人
転出	44人
出生	9人
死亡	44人

**火災発生情報**

発生件数	
本年(前年比)	5 (+1)

守りたい未来があるから火の用心



おくやみ

(4月21日～5月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
網代	高田 幸雄	(86歳)	志越	児玉 澄子	(93歳)	竹敷	江口 昭善	(83歳)
三軒屋	荒木 義幸	(72歳)	和板	安藤 末子	(93歳)	南室	波多野雪枝	(99歳)
恵古	八島 朝則	(84歳)	千尋藻	原田 若枝	(93歳)	中村	長瀬 昭子	(96歳)
仁田ノ内	神宮喜和代	(89歳)	千尋藻	築城みどり	(88歳)	田淵	小島 忠孝	(86歳)
仁田ノ内	佐護 公一	(69歳)	曾	横瀬 啓子	(82歳)	田淵	川上 孝	(79歳)
飼所	春田 功	(85歳)	佐保	長郷 憲治	(83歳)	久田西里	阿比留信雄	(80歳)
志多留	米田 要光	(92歳)	水崎	藤川フジエ	(95歳)	内山	阿比留睦男	(65歳)
女連	部原 初子	(92歳)	田	佐伯 光政	(87歳)	豆敷上町	本石 峰子	(87歳)
三根下	小川 健司	(82歳)	中の町	齊藤 定身	(88歳)	阿連	手束トクエ	(90歳)
三根下	永留 正達	(81歳)	中の町	小川 峰子	(74歳)	下原	大中 淳二	(79歳)
三根下	永留 房江	(70歳)	高浜	濱田 稔	(84歳)	上山	三山 豊子	(88歳)
櫛	永留 重人	(77歳)	吹崎	井 善野	(87歳)	久根浜	初村 初代	(101歳)
佐賀	須川 智子	(91歳)	黒瀬	藤島恵美子	(92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。

**税務課夜間窓口**

問い合わせ  
税務課 ☎0920(53)6111

(税務課・各振興部・各行政サービスセンター)  
6月27日(木)・28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。

7月1日は、国民健康保険税・市県民税・固定資産税 第1期の納期限です。

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」による納税が可能です。

「地方税お支払サイト」は  
こちらから→



# 7月の特別診療案内

特別診療のうち、長崎大学・国立病院長崎医療センターなど応援につきましては、飛行機の欠航や予定変更により診療を中止・変更することがありますので、事前に確認くださいますようお願いいたします。



## + 長崎県対馬病院

☎0920(54)7111

診療科目	診療日	診療科目	診療日
☆脳神経内科 (長崎大学病院)	3・17	☆禁煙外来 (佐野威和雄)	4・11・18・25
☆循環器科 (山口圭祐)	2・3・4・5・9・10・11・12・16・17 18・19・23・24・25・26・30・31	☆心臓血管外科 (福岡徳洲会病院)	3
☆循環器科 (福岡徳洲会病院)	19	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	26
☆皮膚科 (長崎大学病院)	4・5・18・19	☆肝臓外来 (長崎大学病院)	19
☆皮膚科 (九州大学病院)	3・17・31	眼科 (九州大学病院)	3・17
糖尿病外来 (福岡大学病院)	8	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	3・4・10・11・17・18・24・25・31
泌尿器科 (九州大学病院)	4・11・18・25	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	1・2・8・9・16・22・23・29・30
☆泌尿器科 (原三信病院)	19	乳腺外来 (永尾修二)	1・4・8・11・18・22・25・29
☆脊椎外来 (福岡山王病院)	2・9・16・23・30	☆血液内科 (五日市記念病院)	8
☆股関節外来 (福岡大学病院)	4・11・18・25	☆血液内科 (長崎医療センター)	26
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	4	もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可) (八坂真宏・武田勝)	3・10・17・24

☆完全予約制となります。(受診歴がない希望の患者様は、総合外来を受診し相談ください。)

## + 長崎県上対馬病院

☎0920(86)4321

診療科目	診療日
眼科	3・10・17・24
耳鼻咽喉科	2・16
整形外科	2・9・16・23・30
泌尿器科	4・18
循環器内科	19
精神科	9・10
外科	4・18
小児科	2・9・16・23
産婦人科	4・18



## 無料法律相談日程のご案内

対馬市社会福祉協議会では、法律に関する相談会を開催しています。料金は無料です。

とき	ところ / 担当
7月4日 (木)	対馬市総合福祉保健センター(美津島) 法テラス対馬法律事務所
7月11日 (木)	13:00 ~ 16:00 上県町地域福祉センター 対馬ひまわり基金法律事務所
7月25日 (木)	対馬市交流センター(厳原) 法テラス対馬法律事務所

※法律相談を希望される方は、必ず事前(前日の16:00まで)に予約をお願いします。

プライバシー・相談内容・秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

問い合わせ(予約先)

対馬市社会福祉協議会  
☎0920(58)1432

ネットでの予約はこちら→



# 6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!!

りあ1歳の誕生日おめでとう♡モリモリ食べて元気いっぱい女の子♡これからもたくさん遊んで姉たちに負けず逞しく育ってね♡

くらげ **黒木 りあちゃん**  
6/19生まれ(1歳)上対馬町




1歳の誕生日おめでとう! いつも元気でにこにこ笑顔な結大くん♡生まれて来てくれてありがとう♡これからもいっぱい食べて、すくすく成長してね♡

ひらが ゆいた **平賀 結大くん**  
6/1生まれ(1歳)峰町



2歳のお誕生日おめでとう♡音楽が流れると陽気に踊るひまりちゃん♪ひまりの元気いっばいの笑顔と明るさで毎日癒されてるよ♡♡ありがとう♡これからも元気にすくすく育ってね♡大好き♡♡!!

ごんどう ひまり **権藤 妃未莉ちゃん**  
6/9生まれ(2歳)厳原町



1歳のお誕生日おめでとう! お姉ちゃん達に負けずに元気いっばい大きくなってね♡♡

かんだ いつき **神田 樹くん**  
6/28生まれ(1歳)美津島町



いつもにっこにこの笑顔に癒されてます★ケンカすることもあけど一緒に楽しく成長しようね!

みやびき すずな **宮崎 鈴奈ちゃん**  
6/6生まれ(5歳)美津島町



7歳おめでとう♡新1年生!! たくさん学んで遊んで楽しんでね♡

あひる りんと **阿比留 凜斗くん**  
6/17生まれ(7歳)厳原町




1歳のお誕生日おめでとう♡お転婆で甘えん坊のあずちゃん♪これからは色々なことにチャレンジしていくからね♡どんな時も1番に見守ってるからね♡ママとパパのたからものだよ♡元気に育ってくれてありがとう♡

にしたけ あずさ **西岳 杏彩ちゃん**  
6/24生まれ(1歳)厳原町



ビタゴラスイッチと図鑑が大好きなあき♡ボールを取ったり投げたりするのが大好きなまな♡兄弟仲良くすくすく元気に大きくなってね♡お誕生日おめでとう♡

おうぎ あき **扇 澁葵くん**  
6/30生まれ(4歳)上対馬町



5歳のお誕生日おめでとう★大きな病気や怪我もなくこんなに大きくなりました♡これからも元気いっばい逞しく大きくなあれ!

しらいし きい **白石 希依ちゃん**  
6/24生まれ(5歳)上対馬町



ゆうちゃん、5歳のお誕生日おめでとう♡最近は英語もたくさん覚えてどんどん世界が広がっているね。これからはたくさんいろんな所に行つてたくさん思い出を作ろうね♡ママパパより♡

ねじめ ゆづま **根の 悠真くん**  
6/26生まれ(5歳)美津島町



まな **誠渚くん**  
6/5生まれ(1歳)



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)

## 対馬市スマートフォン無料相談窓口を開設します

デジタル社会を迎え、誰一人取り残さない人に優しいデジタル化を推進するため、スマートフォンの基本操作などを、1対1で分かりやすく支援する相談窓口を開設します。スマートフォンからの飛行機、ジェットフォイルの予約方法、LINEの使い方などお気軽にご相談ください。※予約不要(受付順に対応します。)



予約不要

開設時間 10:00~12:00、13:00~16:00

開設月日	会場 (庁舎)	住所
7月3日(水)	美津島行政サービスセンター 相談室	美津島町雑知甲550-2
7月17日(水)	対馬市役所豊玉庁舎 2階大会議室	豊玉町仁位380
8月21日(水)	対馬市役所厳原庁舎 1階会議室	厳原町国分1441
9月18日(水)	対馬市役所上対馬庁舎 1階ミーティング室	上対馬町比田勝575-1
10月9日(水)	美津島行政サービスセンター 相談室	美津島町雑知甲550-2
10月16日(水)	対馬市役所豊玉庁舎 2階大会議室	豊玉町仁位380
11月20日(水)	対馬市役所厳原庁舎 別館大会議室	厳原町国分1441
12月18日(水)	対馬市役所上対馬庁舎 1階ミーティング室	上対馬町比田勝575-1
1月15日(水)	美津島行政サービスセンター 相談室	美津島町雑知甲550-2
2月19日(水)	対馬市役所豊玉庁舎 2階大会議室	豊玉町仁位380

問い合わせ デジタル推進課 ☎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



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

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。