



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

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。

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。

クファイル

果物 - 과일

スイカ	メロン	モモ	スモモ	ビワ
スパク 수박	メ(リ)ロン 멜론	ボクスンア 복숭아	チャドゥ 자두	ビワ 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^{フアチェ}화채を食べます。
^{フアチェ}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：ビワ



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願いします♪

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。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、電子マネーは破棄するよう言われた。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。

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物ば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】



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。

<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。



問い合わせ
つしま図書館
☎0920(52)3900

7月の休館日

休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

図書館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

一般書

君を守ろうとする猫の話

夏川 草介/著

新刊

古文書の読み方・楽しみ方

増田 孝/著

新刊

児童書

キッチンカーです

オームラトモコ/著

新刊

友だちがしんどい

石田 光規/著

君を守ろうとする猫の話
(小学館)

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。

イチからわかる
古文書の読み方・楽しみ方
(成美堂出版)

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。

キッチンカーです
(教育画劇)

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！おいし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。

友だちがしんどい
がなくなる本
(講談社)

友だちとの関係が「しんどい」と感じることはあるのは、個人の課題ではなく、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。