

広報

つしま

3

2026
(令和8年)



今月号の題字

鶏鳴小学校 2年生
やまかわ こうたろう
山川 功太郎くん

特集

ありがとう

豆酸中学校

本を返却してください。

つしま ③

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
ありがとう豆蔵中学校
- 8 みんなの広場 No.2
市役所インフォメーション
○防災アプリ「@（アット）インフォカナル」の登録をお願いします
○生ごみ回収事業の取り組みを紹介します ほか
- 14 わがまち再発見 文化財のみかた
新発見資料③ ～繊維混入痕土器～
あんにょん!韓国語
韓国の引越し文化
- 15 島おこし協働隊活動レポート
協働隊員が退任します
たすけあい通信
厳原町曲地区のサロン活動を紹介します!
- 16 年金コーナー
60歳以降の国民年金任意加入制度を活用しましょう!
対馬市消費生活相談所だより
テレビショッピングではテレビ広告以外の情報もしっかり確認しましょう!!
- 17 みんなで取り組もうSDGs
何かを犠牲にする「トレード・オフ」から、両立を図る「トレード・オン」へ
図書Navi
新刊情報
- 18 情報BOX
- 19 対馬市福岡事務所レポート
「よりあい処つしま」が閉店しました
学校給食からこんにちは!!
シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮
- 20 数字でみる対馬市・おくやみ
- 21 特別診療案内

まちかどウォッチング

上対馬から音楽の魅力を発信! 2/1



対 馬島の合唱祭（第18回）が上対馬総合センターで行われました。出演した8組が日頃の練習の成果を披露し、会場には美しいハーモニーが響き渡りました。最後には「君のをせて」を参加者と観客が一体となって合唱しました。

サステイナブルアイランドの
実現に向けて 2/12



対 馬未来フォーラム2025ポスター発表大会の表彰が、対馬市役所で行われました。展示された64本のポスターの中から、対馬グローバル大学しまづくりゼミ修了生の村岡幸代さんと対馬高校商業科3年生が最優秀賞を受賞しました。

日本で一番漂着ごみが
たどり着く島 2/14



国 際ボランティア学生協会主催のビーチクリーン&海ごみワークショップが、厳原町の小茂田浜で行われました。対馬高校の生徒を含む約110人が海岸清掃を行い、小茂田浜の漂着ごみを回収しました。



感謝の気持ちを音楽にのせて 2/15



Special Spring Concertが、対馬市公会堂で行われました。長崎OMURA室内合奏団とのコラボで、対馬ユースウィンドアンサンブルと対馬キッズサウンドクラブが演奏を行い、音楽好きの子どもたちは、プロの演奏家との合奏を心から楽しみました。

豆酏の景色を眺めながら 2/22



第39回豆酏の里ロードレースが、厳原町豆酏地区で開催されました。約350人が参加したレースでは、豆酏の町中を走る4km・6kmコースや板形海水浴場までのウォーキングコースに分かれ、心地よい汗を流しました。

本は友だち!これからも本を読みます!!

2月17日、厳原町在住で特別養護老人ホームいづはらを利用している三宅幸江さん(99歳)が、つしま図書館最高齢利用者として表彰されました。息子の一郎さん(写真右)が、毎週3冊の本を借り、幸江さんは今も虫眼鏡を手に読書を楽しまれています。



亀の甲羅で吉凶を占う 2/19



亀の甲羅を焼いてそのひび割れで吉凶を占う、毎年旧暦の1月3日に行われる亀卜神事が、厳原町豆酏の雷神社で行われました。今年のお告げは、水産業「上々」、農業「平年作」、経済「吉」、天候「良」、豆酏地区「良」と出ました。

みんなの広場 No.1

消防士が熱弁!!

2月6日、対馬市消防本部で「第36回消防職員意見発表会」が行われました。16人の消防職員が、日頃の勤務時における課題や業務の中で体験した問題を発表し、最優秀賞を荒木謙吾さん(本署所属)が受賞しました。荒木さんは4月10日に五島市で開催される県大会に出場します。



長年の功績に感謝して

2月20日、美津島文化会館で、文化およびスポーツの充実振興に貢献し、功績が顕著な方に送る「対馬市教育委員会表彰」が行われました。今回、美津島町竹敷在住の俵次男さんが、糸瀬英俊教育長より表彰を受けました。





3月、対馬市立豆酏中学校は、79年の歴史に幕を閉じます。昭和22年に豆酏中学校が誕生し、現在まで、約2,800人が巣立った学び舎。地域とともに歩んだ学校の歴史と、最後の生徒となった5人が語る学校への思いを振り返ります。

ありがとう 豆酏中学校

昭和22年 4月 学制改革により下県郡豆酏村立豆酏中学校となり、小学校に併設し発足
旧陸軍兵舎2棟を改造し、第1・第2校舎として使用
(在籍生徒数1年41人、2年49人、3年13人)

30年 10月 豆酏626番地(現豆酏小敷地)に新校舎移転完了

31年 4月 豆酏村立豆酏中学校として独立

町村合併により巖原町立豆酏中学校に校名変更

32年 4月 浅藻中学校閉校となり、豆酏中学校へ統合

38年 3月 校歌制定 披露式挙行

43年 1月 給食室を増設し、完全給食開始

平成元年 4月 屋内運動場落成記念豆酏地区大綱引き大会

9年 3月 新校旗完成

9年 4月 新校舎へ移転 落成式

15年 9月 第1回幼小中合同運動会

16年 3月 対馬市発足に伴い、対馬市立豆酏中学校に校名変更

令和3年 11月 防波堤アート制作(ふるさと学習)

6年 4月 対馬市市制施行20周年記念式典「感謝状」表彰

8年 3月 閉校

海を望む高台に立つ校舎

昭和22年に誕生した豆酸中学校最初の校舎は、旧陸軍の兵舎を改造したものでした。昭和30年に現在の豆酸小学校の場所に移転し、3代目となる現在の校舎は、平成9年に造られたものです。瓦屋根の美しい校舎からは、キラキラと光る海が見え、海を見ながら授業ができる3階の音楽室や被服室は、生徒たちに人気の場所でした。



3代目の現校舎

国体のレガシーを受け継いで

豆酸中学校の運動会では、10年ほど前から長崎県出身のアーティスト九州男さんの「maestro」にのせてダンスを披露してきました。先輩から後輩に代々引き継がれていき、豆酸中学校の伝統となったこのダンスは、2014年に長崎県で開催された、第69回国民体育大会の開会式で当時の高校生が踊ったダンスがルーツとなっています。先輩たちの思いだけでなく、長崎で行われた2度目の国体のレガシー（遺産）も受け継ぎ踊ってきました。



旧校舎で集合写真



毎年運動会を盛り上げてきたダンス

豆酸の子どもたちとの思い出

昭和55年から、家庭科の教師として豆酸中に赴任した吉田千鶴代さんは、生徒たちに背中を押され、自身の夢をかなえた豆酸中での日々を、今も大切にされています。



よしだ ちづよ 吉田 千鶴代さん
よしだ すなお 吉田 順さん

「1年生の担任になった時、クラス活動の時間に、短歌や俳句を教え始めました。自然豊かな豆酸でのびのびと育った子どもたちからは、素晴らしい作品が次々と生まれ、新聞の投稿でいくつも入選するほどになりました。」

そんな生徒たちの姿にも刺激を受け、子どもの頃からの夢だった国語の先生への道を目指した吉田さんは、見事免許を取得します。昭和58年から

は国語の教師として、短歌や俳句を取り入れた授業を行ってきました。

「旧校舎の前には海が広がっていて、月に1度は外に出て海岸で国語の授業をすることもありました。豆酸中は、私にとって人生の転機になった場所です。」



吉田さんが自費出版した生徒たちの作品集

剣道で地域を盛り上げ

千鶴代さんとともに、豆酸に小学校教師として赴任した夫の順さんは、昭和55年6月に豆酸少年剣道クラブを立ち上げ、翌年には千鶴代さんが顧問となって中学剣道部が創部し、順さんが指導にあたりました。発足当初は試合に負け

てばかりでしたが、熱心な指導と地域を挙げての応援を受け、2年ほどで対馬一の実力をつけ、東京など島外の遠征で活躍するようになりました。

「剣道を通じて、子どもたちの仲が深まり、遅くなっていく姿が今でも忘れられない」と順さんは振り返ります。



瞬く間に実力をつけた子どもたち

豆酸中最後の中学生となった5人に、
これまでの思い出や
学校の好きな場所などについて
話してもらいました。

たくさんの思い出を ありがとうございます!



ながお ひびき
永尾 響生さん
(2年)

新しい仲間との出会いにワクワク

来年度から通う久田中学校との交流が思い出に残っています。豆酸中と違い、大人数での授業やグループで意見を出し合って答えを出す授業はすごく新鮮で、4月からがとても楽しみになりました。交流では、豆酸に古くから伝わる赤米についてプレゼンする機会もあり、小学校の時から関わっている赤米について久田中の人たちに知ってもらえて嬉しかったし、赤米に関わることができた小中学校時代を過ごすことができたことに誇りを感じました。

部活の時間が大好きです

豆酸中バスケ部の部員は3人しかいないけど、大好きな時間です。練習の中で、新しい技術を学ぶことができたし、豆酸中を卒業した高校生が遊びにきてくれて、色々教えてくれるのがとても楽しかったです。



仲間との修学旅行

5で行った修学旅行が1番の思い出です。福岡でミュージカルを観たり、遊園地に行きました。遊園地は家族旅行でも行ったことがありますが、雰囲気も楽しさも違いました。さらに、少人数ということもあり、移動は電車や路線バスを使って行ったので、自分たちが時間を考えることができた反面、通勤ラッシュに巻き込まれるなど、他の中学校では体験することができない体験ができたことが、心に残っています。



自分に合わせた学びをくれた教室

普段は、他の仲間と同じ教室で学んでいますが、理解しにくい内容がある時は2組教室（特別支援学級）へ行き学んでいます。自分の学びに合わせて、先生たちが教えてくれるので、きちんと理解することができ、学校生活を送る上で、とても大切に大好きな場所です。



たけおか がくと
竹岡 岳人さん
(2年)





くりはら せいか
栗原 星花さん
(3年)

お世話になった先輩に感謝をこめて

1年生の時にいった、3年生を送る会が一番思い出に残っています。中学校に入って、いろいろなことを教え、支えてくれた3年生に楽しんでもらおうと、サプライズで色々なことを準備しました。本番で、3年生に喜んでもらったのはもちろんですが、準備する時がとて楽しく、今でも心に残っています。



音楽室からの景色に寂しさをおせて

音楽室から見える海がとて綺麗です。閉校するとその景色を見る人がなくなってしまうんだと、とて寂しい気持ちになります。昨年、対馬で開催された国民文化祭の短歌の祭典に、そんな気持ちを短歌にして発表し皆さんに観てもらえてとて嬉しかったです。

風孕み心晴れ晴れ 音楽室の窓一面の宝石の海



さいき たける
佐伯 岳瑠さん
(2年)

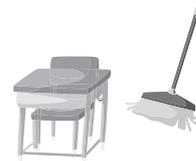
修学旅行でプロ野球選手に遭遇

修学旅行で行ったみずほPayPayドームで、プロ野球選手とすれ違いました。テレビで見るより大きくて、びっくりしたことが思い出に残っています。普段見ることのない場所にもいくことができ、とて楽しかったです。ただ、高所恐怖症なので、みんなで行った福岡タワーは怖かったし、遊園地でみんなで乗った絶叫マシンは記憶に残っていません。



掃除の時間に見る海が最高！

3階の音楽室から見える海が大好きです。音楽の時間に見るのもいいのですが、掃除の時にキラキラと光る海がふと目に入ると、とて手をおめて、窓の外を見入ってしまいます。



かつい ふく
勝井 福さん
(2年)

最後の運動会

豆酸中最後の運動会が一番思い出に残っています。これまで先輩方が踊ってきたダンス「maestro」に加え、自分たちで考えるパートを作って踊りました。日程も9月から5月になり、時間も少ない中、練習どおり踊れるかとて緊張したけれど、みんなの気持ちを一つにして踊ることができ、保護者や地域の人たちなど観ている人たちに思いが伝わったと思います。豆酸中の生活は2年という短いものですが、私の人生にとって、とて大切な2年だったと思っています。

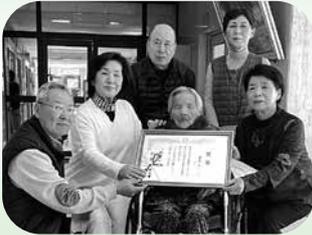
海を見るなら被服室がおすすめ！

海を見るなら、音楽室よりも、おなじ3階の被服室の方がおすすめです！音楽室よりも広く、開放感があつて、いろいろなところから海がみえます。



祝 白寿 おめでとうございます

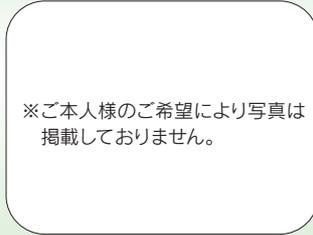
99歳を迎えられた方々に市から褒状とお祝い金を贈呈し、長寿をお祝いしました。



東本 俊子さん(豊玉町)
昭和2年2月13日生まれ



永田 艶子さん(美津島町)
昭和2年2月21日生まれ



仁位 絹子さん(豊玉町)
昭和2年2月22日生まれ

※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

お知らせ

📍 防災アプリ「@(アット)インフォカナル」の登録をお願いします

火災などの災害情報や「対馬市からのお知らせ」を専用アプリで確実にお届けします。防災アプリ「@InfoCanal (アットインフォカナル)」をインストールすると、市からの重要なメッセージをスマホやタブレットでいつでも受信可能です。悪天候などで屋外放送が聞き取りにくい場合でも、アプリなら好きな時に内容を確認できるため、もしもの備えとして非常に有効です。

防災アプリ「@(アット)インフォカナル」のインストール方法

- 1 アプリのダウンロード**

Androidはこちら→
iPhoneはこちら→
- 2**

リアルタイムでお知らせが届きます
@InfoCanal
防災情報の地域情報などのリアルタイムでお知らせが届きます。お住まいの地域を選択して登録してください。

アプリを起動すると最初に操作説明が表示されますのでお読みになり「次へ」。
- 3**

利用規約
以下の利用規約をお読みいただき、ご同意ください。
第1条 (個人情報の取扱い) 本アプリは、ユーザーの個人情報を収集・管理し、防災情報の提供に利用します。個人情報は、@InfoCanalの運営に必要と認められる限り、@InfoCanalの運営に提供させていただきます。個人情報は、@InfoCanalの運営に提供させていただきます。個人情報は、@InfoCanalの運営に提供させていただきます。
第2条 (第三者への提供) 本アプリは、第三者に個人情報を提供しません。
第3条 (権利の帰属) 本アプリの著作権は、@InfoCanalに帰属します。
第4条 (免責事項) @InfoCanalは、災害情報の正確性を保証しません。@InfoCanalは、災害情報の正確性を保証しません。
第5条 (利用規約の変更) @InfoCanalは、利用規約を変更する場合があります。@InfoCanalは、利用規約を変更する場合があります。
第6条 (お問い合わせ) @InfoCanalに関するお問い合わせは、@InfoCanalの運営にお願いします。
第7条 (お問い合わせ) @InfoCanalに関するお問い合わせは、@InfoCanalの運営にお願いします。
第8条 (お問い合わせ) @InfoCanalに関するお問い合わせは、@InfoCanalの運営にお願いします。

利用規約を最後までスクロールし、同意にチェックを入れ「次へ」。
- 4**

位置情報サービスを設定する
「A」
このアプリを使用するには、位置情報の取得が必要です。@InfoCanalは、位置情報の取得を許可する必要があります。@InfoCanalは、位置情報の取得を許可する必要があります。
@InfoCanalでは、位置情報の取得を許可する必要があります。@InfoCanalでは、位置情報の取得を許可する必要があります。
位置情報サービスを使用します

位置情報サービスの使用を許可し「次へ」。
- 5**

「設定」→「通話設定」→「一覧から探す」→「対馬市」を選択
- 6**

希望の地域を選択し、利用者情報を設定。
※お住まいの地域以外を設定することも可能。
- 7**

登録した内容が表示されていることを確認し「設定」。完了表示がでたら「閉じる」。
- 8**

設定が完了すると、メッセージが届きます。これで初期設定は終了です。アプリは閉じて構いません。自動で情報を受信します。

スマートフォンなどをお持ちでない世帯の世帯主を対象に、戸別受信機を貸し出します

【貸与条件】 下表1～3のいずれかに該当する世帯の世帯主

【申込場所】 地域安全防災室、各振興部地域振興課、各行政サービスセンター

【備考】 貸与条件をご確認のうえ、各申込場所で申請書を記入し、提出してください。

1	世帯員全員がスマートフォンまたはタブレット端末のいずれも所有していない世帯の世帯主
2	視覚障害を理由として身体障害者手帳の交付を受けている者の属する世帯の世帯主 ※身体障害者手帳の確認必須
3	避難行動要支援者名簿に登録された要支援者が属する世帯で、戸別受信機の設置が必要と認められる世帯の世帯主



※2、3については対象者が社会福祉施設などに入所している場合は非該当となります。

問い合わせ 地域安全防災室 ☎0920(53)6206

生ごみ回収事業の取り組みを紹介します

「生ごみ」は水分を多く含み、焼却処理に大きなコストがかかります。

そこで、生ごみのみを分別収集することで、処理費用の削減、温暖化の抑制が期待できます。

また、生ごみを堆肥化することで、間接的に一次産業の促進、地産地消に貢献します。

生ごみ回収事業

事業へ協力いただける世帯には、生ごみ分別用の密閉式抗酸化バケツを配布します。協力の申請は環境政策課または各振興部住民生活課、行政サービスセンターで行えます。

分別した生ごみは、地区ごとに決まった曜日に、指定の箇所無料で回収します。



ご協力
待ってる
ケロ!



回収箇所などの
詳細はこちら

問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6212

ポリバケツ式を導入できる地区を募集します

ポリバケツ式とは

生ごみの回収箇所へ大きなポリバケツを設置し、持ってきた生ごみをそこへこぼし入れる回収方法です。

協力世帯者は空になった白バケツを再度回収する手間がなくなり、これまでより効率的な生ごみ回収を実現できます。

生ごみ回収事業への申し込みを行ってなくても、近くにお住まいの方であれば、誰でもご利用いただけます。

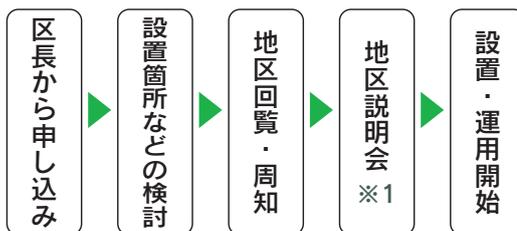


ポリバケツ式を導入している地区の様子

導入の流れ

※事前に地区総会などで話し合った上でお申し込みください。

※生ごみ回収の効率化が見込める箇所を優先します。



※1 省略する場合があります。

市内の事業者様へのお知らせ ～経済センサス活動調査にご協力ください～

経済センサス活動調査は、我が国における事業所・企業の経済活動を全国のおよび地域的に明らかにするとともに、事業所および企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的とした統計法に基づく基幹統計調査です。

4月上中旬頃から順次書類が事業所に郵送されますので、お手元に届きましたら、期限までにインターネットでご回答ください。

※インターネット回答が確認できなかった事業所と、令和3年経済センサス活動調査以降新たに把握した事業所には調査員が訪問し、調査票を配付します。皆様のご協力をお願いします。



封筒が事業所に郵送されます。

※事業所の規模により送られてくる封筒の色（緑色か黄色）が異なります。

問い合わせ

政策企画課

☎0920(53)6205

中対馬振興部地域振興課

☎0920(58)1111

上対馬振興部地域振興課

☎0920(86)3111

令和8年度集団型女性がん検診・骨粗鬆症検診のお知らせ

がんは早期発見・治療で90%以上が治ります。早期発見の決め手は「検診を受けること」です。
この機会にぜひ、受診しましょう。

検診対象者および料金

※対馬市に住所を有する方が対象となります。年齢は令和9年3月31日時点の年齢です。

	検診の種類	対象	検診内容	料金
1	子宮頸がん検診	20歳以上 ※令和7年度に市の検診を受けていない方	子宮頸部細胞診	1,000円
2	乳がん検診	40～49歳 ※令和7年度に市の検診でマンモグラフィー検査を受けていない方	マンモグラフィー検査 (2方向)	1,600円
		50歳以上 ※令和7年度に市の検診でマンモグラフィー検査を受けていない方	マンモグラフィー検査 (1方向)	1,000円
3	骨粗鬆症検診	40、45、50、55、 60、65、70歳	骨密度検査	600円

検診日程および会場

検診日		受付時間		検診会場
		午前	午後	
5月19日	火	8:00～11:00	13:00～15:00	対馬市総合福祉保健センター（雑知）
5月20日	水			
5月21日	木	8:00～11:00	13:00～15:00	午前 峰地区公民館（三根） 午後 中対馬開発総合センター（佐賀）
5月22日	金	8:00～11:00	13:00～15:00	午前 上県町地域福祉センター（佐須奈） 午後 上対馬総合センター（比田勝）
5月23日	土	8:00～11:00	13:00～15:00	いづはら診療所（東里）
5月24日	日			
5月25日	月	8:00～11:00	13:00～15:00	豊玉町保健センター（仁位）

受診方法 *完全予約制です

①電話または対馬市公式LINEで予約

電話で予約：健診コールセンター ☎0920(58)7011（平日9:00～16:00）

LINEで予約：右下の対馬市LINE公式アカウントからトーク画面に進み、下部の「健診予約」を押し
「集団型女性がん・骨粗鬆症検診予約」を選択してください。

②予約受付期間：4月6日（月）～4月30日（木）

注意事項 ○予約枠には限りがありますので、お早めにご予約ください。

（定員に達した場合、予約受付は終了となります）

○社会保険の方でも、職場で女性がん検診を受ける機会がない場合は受診できます。

○現在気になる症状がある方は、検診を待たずに必ず医療機関を受診しましょう。

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116



高齢者・障がい者への虐待を防止しましょう

高齢者や障がい者の介護、介助など、ひとりで負担を抱え込んでいませんか？市役所では介護や介助などに関するお悩みの相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。また、高齢者や障がい者への虐待の未然防止や早期発見には、地域での見守りが大切です。早期に発見して対応することで、状況が悪化することを防止することができます。虐待を疑う場面に遭遇した場合には、早めにご連絡ください。

高齢者や障がい者への虐待とは？

高齢者や障がい者の世話をしている家族・親族・同居人や、介護施設・障害者福祉施設の職員などから受ける次のような行為をいいます。

虐待の種類

身体的虐待

たたく、ける、つねる、身体拘束 など

介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

食事を与えない、必要な医療やサービスを制限する など

心理的虐待

怒鳴る、ののしる、無視する など

性的虐待

性的暴力、性的嫌がらせ など

経済的虐待

必要なお金を渡さない、預貯金などを不当に使い込む など



具体的な例

○高齢（障がい）者の介護（介助）が大変で、つい怒鳴ってしまう。

⇒相談後…通所サービスを利用するようになり、家族の負担が軽減。怒鳴ってしまう状況が解消された。

問い合わせ【高齢者】 長寿介護課 ☎0920(58)1118
南地区保健センター ☎0920(53)6213
【障がい者】福祉課 ☎0920(58)1119

3月は「自殺対策強化月間」です

3月から4月は、就職や転勤、進学、引っ越しなどで生活環境が大きく変化してストレスを受けやすい時期でもあります。もし強いストレスを感じることや、自分のところが病気ではないかと思ったときは、ひとりで悩まずに相談しましょう。また、周囲の人は、発言や行動などの中から何らかのサインに気づいてあげることが大切です。

こころのサイン

- 気分が沈み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる

からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方目が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

気持ちや体調の異変は、あなたの身体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

【主な相談窓口】 ใいのちSOS ☎0120(061)338
よりそいホットライン（24時間対応） ☎0120(279)338
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556
長崎ใいのちの電話（9:00~22:00） ☎095(842)4343
対馬保健所（平日9:00~17:45） ☎0920(52)0166

※SNSでも相談できます。「厚生労働省SNS相談」で検索してください。



問い合わせ 福祉課 ☎0920(58)1119

お知らせ

軽自動車税（種別割）に関するお願い

- ナンバープレートを付けずに小型特殊自動車（トラクターやフォークリフトなど）を所有していませんか？

普通自動車税と異なり、軽自動車税は、公道の走行に関係なく、車の所有に対して課税されます。未申告の方は手続きをお願いします。

- ナンバープレート未返納によるトラブルが発生しています

ナンバープレートを付けたまま車を回収業者などに引き渡した結果、ナンバープレートが返納されず、税金が課税され続けるトラブルが生じています。車を処分する際は、ナンバープレートを付けたまま引き渡さず、必ず返納手続きまで済ませるようにしましょう。

- 軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます

廃車や譲渡を予定されている方は、お早めに手続きをお願いします。手続きが遅れると、翌年度も課税されます。

問い合わせ 税務課 ☎0920(53)6211

対馬交通バス路線一部運休のお知らせ

- 対象路線 ①久田・尾浦・安神線
②舟志・小鹿線

運休開始日 4月1日（水）から

※乗務員が充足されるまでの当面の間

その他 運休便など詳しい内容は、バス停に掲示される時刻表をご確認いただき、ご不明な点があれば各営業所までお問い合わせください。

問い合わせ ①久田・尾浦・安神線
巖原営業所 ☎0920(52)1810
②舟志・小鹿線
上県営業所 ☎0920(86)2362

鴨居瀬診療所休止のお知らせ

鴨居瀬診療所は、3月13日をもちまして休止します。

問い合わせ 医療対策課 ☎0920(58)1112

令和8年度 犬の狂犬病予防集合注射を実施します

今年も4月から5月にかけて、狂犬病予防集合注射を行います。スケジュールは、対馬市ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら

また、犬の登録がお済みでない方でも、その場で登録手続きのうえ注射を受け付けています。

※登録の場合、登録手数料(3,000円)をお持ちください。
問い合わせ 環境政策課 ☎0920(53)6212

児童扶養手当などの各種手当額が変更になります

各種手当額は、前年の全国消費者物価指数の変動に応じて改定されます。令和8年度の各種手当額は以下のとおりとなります。

手当区分		令和8年度手当額 (令和8年4月分から)
①	児童扶養手当	11,340円～48,050円
	第2子以降加算	5,680円～11,350円
	特別児童扶養手当	1級 58,450円 2級 38,930円
②	障害児福祉手当	16,560円
	特別障害者手当	30,450円

問い合わせ 【①の手当】 こども未来課
☎0920(58)1117
【②の手当】 福祉課
☎0920(58)1119

「宝くじ」はこんなことに役立っています

（公財）長崎県市町村振興協会から交付された宝くじ交付金を活用し、次の事業を実施しました。

毎年、長崎県内で販売されたハロウィンジャンボ宝くじの売り上げ金の一部は、県内の市町に配分されています。

○ハロウィンジャンボ宝くじ市町交付金
（事業名）図書館運営事業

問い合わせ 財政課 ☎0920(53)6203

宝くじの
購入は
県内で!!



お知らせ

「健康つしま21」 みんなスマイル元気のわキャンペーン

健康づくりの指針である健康つしま21計画に基づき、健康づくりの推進を目的としたキャンペーンを実施します。



健康つしま21計画
概要版

対象 満20歳以上の対馬市民
内容 対象イベントへ参加しポイントを集めて、4ポイントたまったら応募できます。応募者にはもちろんプレゼントを進呈します。

対象イベント ウォーキングイベント、健康づくりイベント

国保特定健診・若者健診、後期高齢者健診、がん検診（胃・肺・大腸）
女性がん検診（乳・子宮）、骨粗鬆症検診、歯周疾患検診

応募方法 イベント会場で配布するキャンペーンハガキでご応募ください。

応募期限 令和9年3月5日（金）※当日消印有効

問い合わせ 健康つしま21 みんなスマイル元気のわキャンペーン事務局
健康増進課 ☎0920(58)1116
南地区保健センター ☎0920(52)4888

イベント

「健康つしま21」みんなスマイル元気のわキャンペーン かみつしま渚きらきらウォークを開催します

参加無料 要申込

とき 4月19日（日） 受付9:15～9:45

ところ 上対馬町 三宇田浜

距離 約6キロ

参加資格 どなたでも参加できます。
※小学3年生以下は保護者同伴

申込方法 電話、Faxまたは申込フォームからお申し込みください。電話、Faxの場合は、氏名・年齢・住所・電話番号をお知らせください。

申込期限 4月14日（火）17:00

その他 ○飲み物は各自でご用意ください。
○中止の場合は、当日朝7時頃までに代表者へ連絡します。

問い合わせ 健康増進課
(申込先) ☎0920(58)1116
Fax 0920(58)2755



申込フォーム

募集

朝鮮通信使パレードに参加してみませんか？

要申込

とき 4月24日（金）～26日（日）2泊3日

ところ 韓国釜山広域市

※パスポート、島民カードが必要です。

内容 武士衣装を着て約1.3キロのパレードに参加していただきます。応援団はパレードの観覧になります。

対象 対馬市在住者

定員 ①武士 15人程度（男性に限る）
②応援団 10人程度（①関係者に限る）
※申込多数の場合、初めての方を優先させていただきます。

参加費 ①武士 15,000円

②応援団 30,000円

（船賃、宿泊費、バス代、食事代など含む）

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 3月31日（火）

問い合わせ 朝鮮通信使行列振興会（観光交流商工課内）
(申込先) ☎0920(53)6208

あなたの「学びたい」を応援！

対馬市奨学資金の奨学生を募集しています

在学申込

対象 令和8年4月に、高等学校（対馬市内に限る）および大学などに在学している方

貸与資格 ①本人または保護者が対馬市に住所を有する方
②品行方正、学業優秀、健康な方で、経済的理由により就学が困難であると認められる方（学力および所得の選考基準あり）
③他の奨学金を受給していない方

貸与月額 【高等学校】

（自宅通学） 18,000円以内

（自宅外通学） 23,000円以内

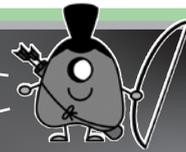
【大学など】 50,000円以内

貸与期間 在学する学校の正規の修業期間

申込期間 4月10日（金）～5月8日（金）

その他 卒業後、対馬市に居住し就業することで、返還免除が受けられます。
奨学金制度や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 教育総務課 ☎0920(88)2000



新発見資料③ ～繊維混入痕土器～

今回は、縄文時代の繊維混入痕土器についてご紹介します。この土器の発見場所は、上対馬町豊の若宮神社付近の斜面地だったことから、現在、若宮神社遺跡と仮称しています。縄文時代に多用された石材である黒曜石を伴って出土する状況や、土器の特徴などから縄文時代の土器と考えられています。

特徴というのは、土器の表面に植物性繊維の痕跡（跡形）が見られることです。断面からも繊維痕が見られることから、粘土中に植物の茎を練り込んで作られたことが分かります。このような特徴の土器は対馬では今回初めて確認されましたが、類似する土器が韓国・済州島で確認されており、高山里式土器と呼ばれています。その土器が朝鮮半島で最も古い時期のものとしてされていることから、若宮神社遺跡の繊維混入痕土器も現在対馬最古とされる越高遺跡（上県町越高）出土の隆起文土器よりも古い可能性があります。

繊維を練り込むことで粘土が軽量化され、節約される一方、もろい土器になるのではないかと、調理ではなく運搬のために作られたのではないかなど、繊維混入痕土器が作られた目的・用途・年代などについて、現在、日韓両国の研究者が注目しています。

皆さんは、植物の繊維を練り込む理由を、どのように考えますか。



発見された繊維混入痕土器

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

観光交流商工課

☎0920(53)6208

上対馬振興部 地域振興課

☎0920(86)3111

韓国の引越し文化

今月は韓国の文化をコラム形式で紹介します。

皆さん、アンニョンハセヨ！今月は韓国の引越し文化について説明します。

皆さん、韓国には引越しに良い日と、引越し用のお餅があることをご存知ですか～？今日は【손없는날】と【시루떡】について話します。

まずは【손없는날】（鬼神のいない日）です。韓国語が分かる方は「손」が「手」の意味だと思わないかと思いますが、ここでの「손」は「鬼神」を意味します！韓国では空き家に鬼神が住んでいて、引越しを邪魔したり、害を及ぼすと信じられています。それで昔から引越しは鬼神のいない日にすることになっています。この影響で韓国のカレンダーには祝日だけではなく、引越しに良い日である【손없는날】も書かれています。

次は【시루떡】です。これは小豆で作られた餅で、引越し先でご近所への挨拶回りをする際に渡します。では、なぜこの餅を配るのでしょうか？！

空き家に住んでいた鬼神は人が住むことにより居場所が無くなり、近所を周りながら新しい家を探すのですが、昔から韓国で赤い小豆には鬼神を追い払う力があり、鬼神から守ってくれると信じられてきたからです。さらに、韓国には昔お祝いの際お餅を食べる風習があったので、小豆を活用して【시루떡】を作ったのです。

この影響で、韓国では引越しの際はもちろん店の開業の際にも、近所の不幸を避け心配ごとをなくすために【시루떡】を配ります。現代では、時代の変化により餅の代わりに生活用品やパン、ケーキなどを配る人もいます。



対馬市国際交流員
キム スミン
金 秀珉



令和7年度をもって、島おこし協働隊員が退任します

なか や さくら
中屋 桜

ミッション名：対州馬保存・活用支援担当

着任日：令和5年4月1日

退任日：令和8年3月31日



こんにちは。対州馬保存・活用支援担当の中屋です。
着任から早くも3年が経ち、任期満了のため3月末をもちまして退任することとなりました。これまで多くの皆さんに支えていただきましたこと、この場をお借りして心より御礼申し上げます。

大学3年生のとき、実習で初めて対馬を訪れ、対州馬、そしてそれを取り巻く人・歴史・環境に深く心を動かされたことが、移住のきっかけでした。あれから3年が経ったのかと思うと、感慨深い気持ちでいっぱいです。

対州馬の保存と活用の支援というミッションのもと、現在島内に45頭となった対州馬の保全に向け、学校での授業や各種イベントの開催、対州馬少年クラブやあそびパークでのふれあい体験会などに取り組んでまいりました。多くの方と出会い、語り合い、さまざまな挑戦をさせていただいた3年間でした。

今後は大学院に戻り、さらに対州馬の研究を深めていきたいと考えています。対馬を離れることにはなりますが、またどこかでご縁をいただけるよう精進してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

たすけあい通信 Vol.101



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

巖原町曲地区のサロン活動を紹介します！

巖原町曲地区で活動している「曲あねま会」は、曲生活館で毎月第1・3木曜日10：00～11：30まで、サロン活動を行っています。

活動は、まずラジオ体操で準備運動からスタート。その後、スクエアステップや輪投げなどのレクリエーション、合唱、茶話会を中心に、お花見や忘年会といった季節に応じたメニューを取り入れています。また、地区内のごみ拾いや花壇の花植えなど、景観を美しく保つ活動にも取り組んでいます。

「外に出ること」「人と出会うこと」「笑うこと」は健康づくりの第一歩です。これからも各地でサロン活動が活発に行われるよう、私たちもサポートしていきます。ご興味のある方は、ぜひお気軽にご連絡ください。

第2層生活支援コーディネーター（下圏域担当） 小島



そーれっ!!



おやつタイム（おいしいね～）



音楽に合わせて♪手拍子、合いの手で

60歳以降の国民年金任意加入制度を活用しましょう！

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受給資格期間を満たしていない場合や、受給資格期間は満たしているけれど満額の年金を受給できない場合、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。

60歳から65歳になるまでの間であれば国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

また、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間が原則10年以上必要となりますが、この受給資格期間を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

この任意加入中の保険料も通常の保険料と同様に社会保険料控除の対象となりますし、あわせて付加保険料をつけることもできます。

詳しくは、年金事務所または市役所年金担当窓口にお問い合わせください。

※国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります。

※任意加入の保険料は原則、口座振替での申し込みとなりますので、通帳と口座届出印が必要です。

長崎北年金事務所の出張年金相談

○と き 4月22日(水) 14:00～17:00

ところ 中対馬振興部

○と き 4月23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 4月17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

テレビショッピングではテレビ広告以外の情報もしっかり確認しましょう!!



【相談概要】

先週、母がテレビショッピングで紹介されているマッサージ器を見て電話で注文した。さっそく使ってみたところ、叩く力が強すぎて使えないと感じたようだ。母はすぐに事業者に「返品したい」と電話で連絡したが「一度使用した商品の返品はできない。注文時の電話でも説明している」と言い、返品に応じなかったようだ。母が使用しないのであれば返品したい。

【消費者へアドバイス】

テレビショッピングは通信販売に当たるため、クーリング・オフ制度の適用外です。テレビ広告で返品特約が適正に示されている場合は、返品・解約の条件はその特約に基づきます。返品可能でも、未開封に限られていたり、期限が設けられていたりしている場合もあるので、よく確認しましょう。また、注文する際は、テレビ広告の情報だけでなく、商品の使用感やサイズなどについて電話口でもよく確認しましょう。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戦略課
☎0920(53)6221

何かを犠牲にする「トレード・オフ」から、両立を図る「トレード・オン」へ

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」。みんな（3）で「17」のゴールを実現しようという願いが込められています。

SDGsで大切なのは、17のゴールすべてが繋がっているという視点です。一つの課題を解決しようとして、別の課題を生んでしまうことを「トレード・オフ」と言います。

例えば、最近増えている「アルミ付き紙パック」。光や酸素を遮るため、食品の長期保存が可能になり、食品ロス削減に貢献しています。また、プラスチックの使用量や二酸化炭素の排出量も抑えられる画期的な容器として、世界的に普及が進んでいます。

一方で、プラスチック・アルミ・紙の多層構造であることからリサイクルが難しく、国内の回収率はわずか3.6%（通常の紙パックは29.8%）。その多くが焼却処分されており、海に流出すれば分解されにくい性格のため、海洋プラスチックごみになるという矛盾を抱えています。

この状況を打破し、食品ロスもごみも両方減らす「トレード・オン（両立）」を目指すことが、SDGsの重要なステップです。

現在、リサイクルが難しいとされてきたモノをリサイクルしようという企業の動きが広がっています。アルミ付き紙パックについても、リサイクル率を高めるため、国内の回収拠点を増やし、送料を企業が負担する「無料回収リサイクルプログラム」があります。このプログラムでは団体での回収を随時募集中です。身近な容器のリサイクルからみんなでSDGsを考えてみませんか？

- 【回収対象】 食品・飲料のアルミ付き紙パック（ジュース、コーヒー、豆乳、酒などの紙容器）
- 【回収方法】 消費者がキャップなどを取り除いて洗って開き、乾かしてから回収ボックスへ。回収拠点設置者は、2kg～15kg貯まったら段ボールに詰めて出荷します。
- 【参加申込】 回収拠点としてのボックスの設置に興味がある方は、右記から詳細をご確認ください。希望者には専用の回収ボックスやポスターが提供されます。



詳細はこちら



問い合わせ
つしま図書館
☎0920(52)3900

4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		

転出・転居予定の方へ

図書館で借りた本や雑誌など返し忘れはありませんか？本の返し忘れにご注意ください。図書館が閉まっているときは返却ボックスをご利用ください。

新刊



一般書

あの人と、あのとき、
食べた。
(二見書房)

榎野 道流/著

食卓にまつわる小さな記憶を丁寧にすくい上げたエッセイ集です。誰かと囲んだ料理の味や、その瞬間の空気が温かくよみがえり、読む人の心にも自分だけの食の思い出をそっと呼び起こしてくれる一冊です。

新刊



児童書

1日1テーマ30日で
わかる哲学
(文響社)

青木 滋之/監修

哲学の基礎を1日1テーマで無理なく学べる入門書です。難解に思われがちな思想や概念を、身近な例とともにわかりやすく解説し、30日後には哲学の全体像が自然とつかめる一冊です。

新刊



児童書

うどんねこ
まほうのことは、ミソニコミ！
(ポプラ社)

スクラッコ/作・絵

うどんを愛する“うどんねこ”が、落ち込む友だちを元気づけようと奮闘する物語。ふしぎな言葉「ミソニコミ！」を唱えると、心があたたまると魔法のようなできごとが起こります。

新刊



児童書

ちきゅうちようさだん
(偕成社)

大串 ゆうじ/作

ピスタチオ星から「ちきゅうちようさだん」がやってきた！彼らのUFOは、地球のものをなんでもすくい取り、調査をする。でもそこにはあるじょうけんが。みんなで「ちきゅうちようさだん」のなそをときあかそう！

情報BOX

じょうほうぼくす

お知らせ

令和7年分 確定申告納付の期限などのお知らせ

●納付期限

税 目	納付の期限	口座振替日
所 得 税	令和8年 3月16日(月)	令和8年 4月23日(木)
消費税(個人の方)	令和8年 3月31日(火)	令和8年 4月30日(木)
贈 与 税	令和8年 3月16日(月)	振替納税は 利用できません

※振替納税をご利用されている方は「口座振替日」に自動的にご指定の口座から引き落としになります。
納付は、簡単・便利な**振替納税**をご利用ください!

利用開始手続はぜひオンラインで!
詳細はコチラ(国税庁HP) →



●申告相談の事前予約について

税務署での申告相談は**事前予約が必要**です。

○3月に来署を希望される方

「国税庁LINE公式アカウント」から**オンライン事前予約**をお願いします。

(※電話での事前予約は受け付けておりません。)

スマホで読み
取って友だち
追加!



○4月以降の来署を希望される方

電話での事前予約をお願いします。

なお、電話予約の受付開始日は3月25日(水)です。

●問い合わせ 蔵原税務署
☎0920(52)0645

被爆者定期健康診断を実施します

長崎県が定期健康診断の日時と場所を定めて、年に2回封書で案内します。

●対象者 被爆者健康手帳所持者および第一種健康診断受診者証所持者

●と き 上半期: 5月1日(金)～
7月31日(金)
下半期: 10月1日(木)～
12月25日(金)

●問い合わせ 長崎県福祉保健部原爆被爆者援護課
☎095(895)2475

相談会

ハローワークin 上対馬地域

要予約
相談無料

ハローワークが再就職のお手伝い!!

- と き 4月7日(火)・21日(火)
10:30～15:00
- 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。



公式LINE開設しました!

各種セミナーや事業所説明会、イベント情報などを随時配信します。
ぜひ、お友だち登録をお願いします!

LINE ID

@439admwt



医師による、こころに関する相談会 (精神科囁託医師相談)を開催します

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。本人や家族でも精神科医に無料で相談できます。プライバシーは守られます。まずはお電話ください。

- と き 3月25日(水) 15:00～17:00
(相談日の2日前の午前中までにお申し込みください。)
- と ころ 対馬保健所(対馬振興局保健部)
- そ の 他 保健所職員(保健師など)による相談も随時(平日9:00～17:45)行っています。
- 問い合わせ 対馬保健所 企画保健課
(予約先) ☎0920(52)0166

ヤマネコ目撃情報募集中

皆さんからの目撃情報をもとに、ツシマヤマネコの交通事故対策に取り組んでいます。

対馬野生生物保護センター
(ヤマネコセンター)

「はよ、ここ 鳴らせ 鳴らせ!」

0920-84-5577 ※24時間対応

耳の後ろに
白い斑点があります。





ありがとう「よりあい処つしま」 対馬と福岡をつないだ歴史に幕 福岡における対馬の拠点、新たなステージへ!



アンテナショップ「よりあい処つしま」が、2月25日をもって閉店しました。福岡にいながら対馬を感じられる場所として、新鮮な海の幸や特産品を通じ、多くの方々に対馬の魅力を届けてきました。店内にあふれたお客様の笑顔や「おいしい」という声は対馬の誇りを伝える大きな力になりました。いままでご愛顧いただいた皆さんに心より感謝申し上げます。

4月からは、福岡事務所（観光・物産振興などを担う福岡拠点）が新たな体制で始動します。

店舗という形での運営は終了しますが、引き続き、対馬の魅力をより広く、より深く発信していくため「福岡事務所」を設置し機動力のある「情報発信の要」として再スタートします。

旬の食材でおいしく減塩!



毎月19日は、
食育・地産地消の日

『ながさき健味んメニュー』より参照

シャキシャキ野菜と高野豆腐の炒め煮

材料(4人分)目安

高野豆腐・・・12g(約2/3個)
人参・・・・・・・・・・20g
水菜・・・・・・・・・・80g
もやし・・・・・・・・・・120g
サラダ油・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1弱
薄口醤油・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・小さじ1と1/2

作り方

- ①高野豆腐は水に浸し、戻ったら半分に切り、厚さも半分に切り、せん切りにしておく。
- ②人参は3cmの長さに千切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンに油を入れ、②ともやしを入れ炒め、高野豆腐も加えて炒め、全体に火が通ったら合わせた調味料を加えて味を調える。



寒い時期に旬をむかえる水菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、栄養バランスがとれた緑黄色野菜です。生でも、火を通して、どちらでもおいしくたべることができます。

一人分の栄養価

エネルギー・・・49kcal 脂質・・・・・・・・・・2.1g
たんぱく質・・・2.7g 食塩相当量・・・・0.5g

「ながさき健味んメニュー」はこちら➔



(令和8年2月28日現在)

人口・世帯数		市全体
男		13,137人
女		13,190人
合計		26,327人
世帯数		14,383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)	3 (+1)	0 (-2)	3 (-1)
死者数	本年(前年比)	0 (0)	0 (-1)	0 (-1)
負傷者数	本年(前年比)	4 (+2)	0 (-1)	4 (+1)

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]	1 (-1)	2 (+1)	3 (0)
	人身[人]	1 (+1)	0 (-1)	1 (0)
	死者[人]	0 (-1)	0 (0)	0 (-1)

2月中の異動

転入	44人
転出	48人
出生	8人
死亡	43人

火災発生情報

発生件数	
本年(前年比)	4 (+3)

急ぐ日も
足止め火を止め
準備よし



おくやみ

(1月21日～2月20日受付分)

住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)	住所	氏名	(年齢)
古里	修行 康友	(79歳)	仁位	勝本さつき	(73歳)	南室	佐藤 愛子	(93歳)
	琴 島谷 廣義	(95歳)		千尋藻 扇 仁	(87歳)	南室	小島 高枝	(74歳)
	琴 埋金 愛海	(32歳)		卯 麦 平江 貞徳	(82歳)	宮谷	畑島二和子	(92歳)
西津屋	阿比留育代	(84歳)	加志々	小山時太郎	(92歳)	宮谷	新藤 純枝	(91歳)
深山	緒方シキノ	(97歳)	唐洲	松村 誠	(85歳)	宮谷	松園 玉枝	(83歳)
恵古	内山 幸子	(100歳)	唐洲	阿比留サト子	(84歳)	宮谷	原 捷郎	(82歳)
仁田ノ内	大石 みわ	(54歳)		銘 川上 義久	(80歳)	久田西理	梶木アサ子	(93歳)
檜滝	比田勝保男	(91歳)	上の町第一	田中 久枝	(88歳)	白子	野田 安子	(86歳)
檜滝	原田チエ子	(83歳)	瀬原第1	平 佐代美	(66歳)	豆酸中町	勝見 剛光	(88歳)
飼所	糸瀬 上総	(22歳)	樽ヶ浜	扇 貞子	(95歳)	浅藻	中庭千恵子	(92歳)
伊奈	多田百合子	(88歳)	洲 藻	西山恵美子	(95歳)	浅藻	天本久二男	(85歳)
三根下	阿比留和英	(77歳)	犬吠	瀬川 正信	(94歳)	佐須瀬	内山トミ子	(93歳)
志多賀	小島 末男	(87歳)	犬吠	瀬川チズエ	(85歳)	小茂田	一宮 弘美	(81歳)
仁位	佐伯 英雄	(95歳)	小浦	平山 邦恵	(80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。

健康ひとロメモ

健康寿命の延伸



- 自分にあったストレスの対処法を知りましょう
- 不安や悩みを抱えたときは身近な人に相談したり、相談窓口を利用しましょう

第3次健康つしま21計画より 問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116

4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)	1・15	☆小児心臓 (大村市民病院)	3
循環器科(総合外来) (五所大和)	1・8・15・22	☆リウマチ外来 (長崎医療センター)	17
☆循環器科 (西海救急クリニック)	17	☆肝臓外来 (長崎医療センター)	17
☆皮膚科 (長崎大学病院)	2・3・16・17	☆脳外科 (長崎医療センター)	10
☆皮膚科 (九州大学病院)	1・15	眼科 (九州大学病院)	1・15
糖尿病外来 (福岡大学病院)	13	耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・2・8・9・15・16・22・23・30
泌尿器科 (九州大学病院)	2・9・16・23・30	耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	6・7・13・14・20・21・27・28
☆泌尿器科 (原三信病院)	17	乳腺外来 (永尾修二)	2・6・9・16・20・23・27・30
☆脊椎外来 (福岡大学病院)	1・15	☆血液内科 (五田市記念病院)	13
☆腫瘍科 (長崎大学病院)	9	☆血液内科 (長崎医療センター)	24
☆禁煙外来 (佐野威和雄)	2・9・16・23・30	☆もの忘れ外来・相談 (家族のみでも可)(電話予約可) (八坂貴宏・副島航介)	1・8・15・22

☆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	1・15・22
耳鼻咽喉科	7・21
整形外科	7・14・21・28
泌尿器科	2・16
循環器内科	17
精神科	1・15
外科	2・16
小児科	7・21
産婦人科	2・16
脳外科	10

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
4月9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
4月16日 (木)	13:00 対馬市総合福祉保健センター(美津島) 16:00 法テラス対馬法律事務所
4月23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→





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)



1歳のお誕生日おめでとう/豊斗の可愛い笑顔にいつも癒されてるよ♡これからもたくさん思い出つくて大きくなろうね★生まれてきてくれてありがとう♡♡
ぶんご るいと
豊後 豊斗くん
3/7生まれ(1歳) 厳原町



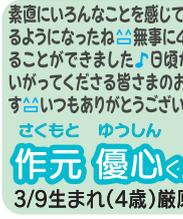
マスコットの癒しキャラのふうま♡
2歳のお誕生日おめでとう♡♡
これからも三兄弟の末っ子として、みんなに可愛がられながら、元気に過ごしてね♡★
うらた ふうま
浦田 楓真くん
3/6生まれ(2歳) 上対馬町



2歳の誕生日おめでとう♡話せる言葉も増えてきて、何でもマネをしたがるにーに大好きなちーちゃん♡毎日笑顔にさせてくれてありがとう♡♡♡
はら ちはや
原 千颯くん
3/13生まれ(2歳) 豊玉町



ゆづくんお誕生日おめでとう/陸しいお顔し、にこにこ笑顔にギャップのあるゆづくん♡お兄ちゃんにめっちゃめっちゃにされながらも大きく成長したね♡これからもご飯もりもり食べて、健康な1年にしよう/★
こはし ゆづき
小橋 結月くん
3/19生まれ(1歳) 上対馬町



素直にいろんなことを感じて言葉にできるようになったね♡無事に4歳を迎えることができました♪日頃から可愛いがったださる皆さまのおかげです♡いつもありがとうございます♡
さくもと ゆづしん
作元 優心くん
3/9生まれ(4歳) 厳原町



ひなちゃん3歳のお誕生日おめでとう♡明るい性格と笑顔でいつもみんなを癒してくれてありがとう♡3歳もたくさん笑って元気いっぱい楽しもうね★!!
むらおか ひなた
岡村 日向くん
3/26生まれ(3歳) 厳原町



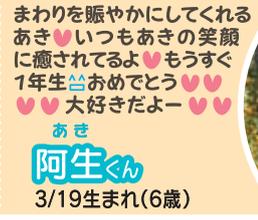
4歳のお誕生日おめでとう★いつもニコニコ笑顔で元気いっぱいな将仁♡元気がありすぎて、危なかしい所もあるけど、みんな将仁の元気に勇気づけられるよ♡これからも、みんな楽しんでたくさん遊ぼうね♡
いとせ まさと
糸瀬 将仁くん
3/26生まれ(4歳) 上対馬町



柗ちゃん、3歳のお誕生日おめでとう★いつも元気で明るい柗ちゃんに、みんな癒されています。これからもいっぱい遊んで、笑顔いっぱい過ごしてね♡
ささき しゅうと
佐々木 柗人くん
3/8生まれ(3歳) 美津島町



みーちゃん♡お誕生日おめでとう♡しっかり者のお姉ちゃん★また一緒にお菓子作りしようね♡♡♡大好きだよ♡♡♡
いけだ みはる
池田 実春ちゃん
3/15生まれ(8歳) 厳原町



まわりを賑やかにしてくれるあき♡いつもあきの笑顔に癒されてるよ♡もうすぐ1年生♡おめでとう♡♡♡♡大好きだよー♡♡♡
あき
阿生くん
3/19生まれ(6歳)



柗ちゃん、3歳のお誕生日おめでとう★いつも元気で明るい柗ちゃんに、みんな癒されています。これからもいっぱい遊んで、笑顔いっぱい過ごしてね♡
ささき しゅうと
佐々木 柗人くん
3/8生まれ(3歳) 美津島町



IP告知端末への放送終了について

新防災システムへの移行に伴い、火災や災害、対馬市からのお知らせに関する情報の受け取り方法が変わります。**IP告知端末への放送は令和8年3月末をもって終了します。**

従来の方法

IP告知端末
(順次回収します)



新しい方法に移行

スマホ(タブレット)アプリ
アプリの詳細説明は対馬市ホームページをご確認ください。

どこにいても配信情報の受信が可能になります。



(Android/iOS用アプリ)



(対馬市ホームページ)

※アプリのインストール方法の詳細については、8ページをご覧ください。

問い合わせ 地域安全防災室 ☎0920(53)6206

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

