



広報

9

2026
(令和8年)

つしま

今月号の題字

巖原小学校 4 年生

おおつか ほんな
大塚 華さん

地域を育む海へ

～ 海業が描く未来図 ～



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
地域を育む海へ
～海業が描く未来図～
- 8 みんなの広場 No.2
- 9 市役所インフォメーション
○おでかけするよ!こどもでじまはく in 対馬市
○「公民館講座受講生」を募集します ほか
- 14 図書Navi
新刊情報
- 15 わがまち再発見 文化財のみかた
九州国立博物館特集展示「九州渡来仏」③
あんにょん!韓国語
韓国夏の果物チャメ
- 16 島おこし協働隊活動レポート
対馬市保存・活用支援担当 井上 裕香 隊員
たすけあい通信
大切な「お金」と「健康」を守る!
- 17 年金コーナー
国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間
がある方へ
対馬市消費生活相談所だより
職場に投資用マンションの勧誘電話が
しつこくて迷惑だ!!
- 18 情報BOX
- 21 対馬市福岡事務所レポート
鳥栖市×対馬市 歴史が生んだ新たな交流
地域安全防災室より
防災行政情報はアプリでの受信をお願いします
- 22 数字でみる対馬市・おくやみ
- 23 特別診療案内

まちかどウォッチング

ポケモンマンホール「ポケふた」
が対馬にやってきた!!

8/1



対 馬市オリジナルデザインマンホール「ポケふた」のお披露目式が厳原港まつりにおいて行われ、抽選で選ばれた20人の児童が参加し、市長と一緒に除幕を行いました。「ポケふた」は、厳原町のふれあい処つしま前に設置されています。

盆踊で先祖の御霊を供養

8/15



※写真は曲地区の盆踊の様子

峰 町吉田、峰町三根上里、厳原町曲で国指定重要無形民俗文化財の「対馬の盆踊」が行われました。厳原町曲地区では、8月15日の夕方、地区の墓地で盆踊を奉納し、先祖の御霊を供養しました。

みんなでわくわく夢さろん

8/23

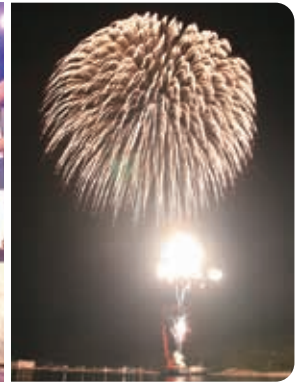


防 災講座（主催：NPO法人 対馬たんぼの会）が豊玉町仁位の旧仁位へき地保育所で行われました。防災士の神宮美香さん（対馬市消防団本部分団員）が講師となって、もしもの時に備えて今できること、自分や大切な人を守るための知識を学びました。



対馬最大の夏祭り!!

8/1・2



対 馬厳原港まつり（主催：厳原港まつり振興会）が厳原港東浜ふ頭岸壁で行われました。初日は、子どもみこしやモルック体験などを、2日目には子どもイベントやシンダンスカンパニーの演舞、クリス・ハートさんのスペシャルライブ、納涼花火大会などが行われ、訪れた市民は夏まつりを大いに楽しんでいました。

日韓善隣友好の象徴!!

8/2



朝 鮮通信使行列の再現が、厳原市街地で行われました。日韓合わせて約250人が参加した行列では、色鮮やかな衣装を身にまとい、太鼓や笛などを鳴り響かせ行進した後、対馬博物館で国書交換式が行われました。宗対馬守役を海上自衛隊対馬基地分遣隊隊長の深堀義人氏ふかほりよしひとが、正使役を釜山広域市議会議員の宋俣汝氏ソン・ウセヨンが務め、お互いに国書を交換し、日韓友好をアピールしました。

上対馬の夏祭り!!

8/23



お っどん祭りが、上対馬町比田勝港埋立地で行われました。来年のおっどん祭りのポスターとなる小学生ポスター表彰では、比田勝小学校3年の綿川直佑さんが最優秀賞に選ばれました。また、ステージでは、太鼓演奏やダンスなどが披露され、祭りの最後には花火が上対馬の夜空に大輪の花を咲かせました。

みんなの広場 No.1

祝

白寿
おめでとうございます



今林 タネヨさん(上県町)昭和2年8月9日生まれ

99歳を迎えられた今林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。



地域を育む海へ

～ 海業が描く未来図 ～

うみぎょう

海業という言葉、聞いたことがありますか？

今、日本全国の浜で「海業」という取り組みが始められています。この取り組みは、魚を獲ることに主をおいて使われていた海に、新たな力を取り入れ、将来にわたって海とともに暮らしていくあり方を見つける取り組みです。現在、全国各地の100以上の地区で取り組みが行われています。世界でも有数の豊かな海に囲まれた対馬でも、未来を見据えた新しい取り組みが始まっています。

全国が注目！

10月13日(火)・14日(水)

「全国海業振興サミット in 対馬」開催！

全国から海業の推進者が対馬に集結！
豊かな海と誇れる技術を活かした対馬の取り組みを全国へ発信し、浜のさらなる活性化につなげます。

中国・四国

山口県萩市 / 広島県尾道市

「道の駅」型漁港直売所による未利用魚の加工品販売

九州・沖縄

熊本県天草市 / 福岡県福岡市 / 長崎県平戸市 / 沖縄県 本部町

海中観光、グラスボート、カキ小屋、海づり公園、産直おさかなセンターなどの広域展開

北海道

小樽市 / 函館市

歴史的な港湾施設の再整備、
海洋レジャー・観光船展開

東北

岩手県宮古市 / 宮城県気仙沼市

震災復興と一体となった大型
水産飲食施設・体験観光

北陸・近畿

石川県輪島市 / 三重県鳥羽市 / 京都府宮津市

伝統的な漁業文化(海女・里海)
を活かした体験型観光

関東・東海

静岡県沼津市 / 千葉県館山市

首都圏からの集客を狙った「食」の
拠点化とマルシェ

エリアごとの
主な海業の取り組み



海の価値を高め、海とともに暮らせる未来を作る取り組み



日本全国で加速する、新しい浜づくり

令和5年の法律改正をきっかけに、今、日本全国の沿岸部で「海業」という取り組みが加速しています。水産庁が掲げる目標は、全国約500カ所の漁港での推進。まさに国を挙げたプロジェクトです。

魚を獲って市場に出すだけでは、漁港の設備維持すら難しくなってきた現代。「獲るだけじゃない海の力で、浜と漁業を守り抜く」という取り組みが海業です。

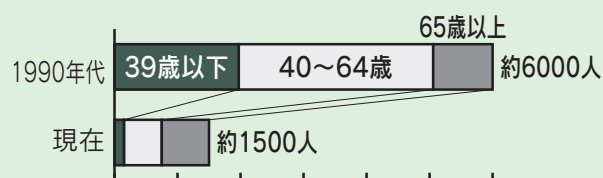
岐路に立つ水産業

海業を進める背景にあるのが、人口減少や高齢化によって、水産業に関わる人たちが急激に減少していることです。全国の漁業人口が30年で3分の1に減る中、対馬市ではかつて6,000人以上いた漁業者が約1,500人へと激減（約4分の1）しています。また、全国の漁業者の高齢化率「約39%」に対し、対馬市は「約50%」。漁師の2人に1人がシニア世代であり、若手（39歳以下）はわずか1割です。

海洋環境の変化による不漁、燃油・資材価格の高騰などが同時進行しており、これからも対馬をはじめ、日本の津々浦々で水産業の営みが続けられるような取り組みが求められています。

その取り組みの一つとして、国は令和5年に「漁港漁場整備法」という法律を改正しました。これまで厳しく制限されていた漁港の施設や空間を、直売・体験・商業などに柔軟に活用できるよう制度を整えたのです。

対馬市の漁業就業者数と年齢割合



海業は「浜の応援団づくり」

これまで、魚を獲ることが目的で決まった人たちが使っていた施設や漁港に、新たな取り組みを取り入れたり、漁業関係者以外の人たちが入ったりすることに不安を感じる人もいるかもしれません。しかし、海業の最優先事項は「本業である漁業を守ること」です。漁業を守るために必要なルール作りを行った上で、これまで使われていなかった

港のスペースや、市場で値のつきにくかった魚を活用する取り組みです。

そのような取り組みを行うことで、収益を施設の維持や新たな雇用などに活用することができます。また、これまで海や漁業と関わりのなかった人たちの交流が生まれることで、物心両面で応援してくれる人々を増やしていくことができます。

農林水産大臣も視察！全国から注目される対馬の取り組み

全国約250カ所（令和6年末時点）で海業が進められる中、水産庁は特に意欲的でポテンシャルの高い地域を「海業モデル地区」に選定しました。対馬市はその代表的なモデル地区として、全国から大きな注目を集めています。今年5月には、鈴木憲和農林水産大臣も視察に訪れました。

鈴木憲和農林水産大臣

年間20万人を越す韓国からの観光客が来ている対馬で、そのことが漁業者の稼ぎに結びついていない現状があります。それでは地域の活性化につながらないので、海業という形で、地域の人たちがうまく潤っていくということが望ましいと思います。外国の人たちをメインターゲットにできるという点は、他の海業をやっている場所の中では、対馬が日本で唯一の場所だと思います。数年後、これまでとは全く違う地域の形になっていることを期待しています。



視察後記念撮影を行う鈴木大臣（写真左）



対馬で進む2つの海業を紹介

現在、海業について、全国で100カ所を越える地域で取り組みが行われています。その中で対馬の2つのエリアでは、それぞれの特徴を生かした海業に取り組んでいます。

上対馬エリア



漁村のホンモノ・旬を漁師が提供するアドベンチャーツーリズムの推進

釜山からの高速船が発着する「比田勝港」を擁する上対馬エリアでは、地理的アドバンテージと豊かな漁場を活かし、漁協が主導して「食・観光・体験」を一体化させた海の拠点づくりが進んでいます。

比田勝港周辺では、上対馬町漁協や飲食業者が中心となって「食」と「体験」を掛け合わせた新たな海業の形が広がっています。

港のすぐそばに誕生した海の拠点「おっどん市場」では、地元漁協直送のフレッシュな地魚をその場で味わえる飲食・直売コーナーを整備。国境の港を訪れる観光客やインバウンドでにぎわう場所づくりを進めています。

さらに比田勝港は、ルールを守って釣りを楽しむ「釣り文化振興モデル港」としても始動。防波堤の安全な利用ルールを定め、道具のレンタルや遊漁船連携を整えることで、全国のアングラー（釣り人）を気持ちよく迎える環境をつくりました。また、漁業で使用しない時間やスペースを活用し、SUPなどのマリレジャー体験の展開を検討するなど、港のスペースや海資源を活かして浜に元気と収益を呼び込む取り組みが進められています。



港直送の魚やとんちゃんが味わえる食堂



防波堤を活用した海釣り体験

次の代のために何を残していくのかを考え行動したい

上対馬地区海業推進協議会
八島 康平 会長



上対馬町漁協は、甘鯛やノドグロといった柱になる魚種の水揚げ、他地域の漁船からの収入など、全国的に見れば恵まれた状況にあります。

しかし、上対馬町漁協が発足した平成14年には約1,200人いた組合員は、約350人に減少し、水揚げ高は半分になりました。その大きな要因が磯焼けにより、アワビやサザエ、海藻などが獲れなくなったことです。磯資源は、高齢の漁業者などにとって生活の糧となるものでしたが、それがなくなるといって大変危機的な状況になっていると感じています。

そこで、私たちが目をつけたのが、国内外の観光客と海を結びつけることでした。韓国からの観光客が大勢訪れる対馬は、その下地が十分整っているものの、釣りの問題などデメリットの部分が多い状況です。

しかし、漁業者だけでなく、このエリアでがんばっている飲食業の方などと協力し、きちんと仕組みを作って取り組むことで、海で暮らす新たな糧を得ることができると考えています。海業を通じ、年を重ねても海で生活することができ、その恵みを次の世代へと引き継ぐことができるような取り組みにしていきたいと考えています。



「見て」「食べて」「体験する」対馬の海の魅力を無限に引き出す挑戦

養殖と体験、環境保全が織りなす 「循環型海業」

万関橋の東側に広がる三浦湾エリアでは、(有)丸徳水産が主体となり、海を満喫する体験を通して、海が抱える問題を海に関わる人だけでなく、多くの人がともに考えることで、地域のにぎわいを生み出そうと活動しています。



「面白そう!」を即実行。過程を発信する取り組み

「海遊記」と名付けられた体験ツアーは、現役の漁師が、お客さんを船に乗せ、対馬の海や魚についてガイドしてくれます。養殖いけすでのエサやり体験や、泳ぐ魚を観察するなど、対馬ならではの風景や体験、漁師の話に、訪れた人たちは目を輝かせながら楽しめます。

今の海を見てもらおうと始めたツアーですが「海の上に水族館を作ったら面白い!」「地域の伝承を伝えるためにカップの置物を置こう!」など、思いついたアイデアをすぐに実行することで、どんどん魅力的な内容へ変化していきました。また、その過程をSNSで発信することで、来場者以外にもファンを獲得、通販の利用につながったり、対馬に来る動機づけになったりと、その輪をひろげつづけています。



入江に設置したイカダの中の水族館
手に触れてくれる魚も!

「自分たちがやりたいことを続けて、気づけば対馬の漁師町が復活していた」というのが目標です!

この取り組みのきっかけは、将来、子どもたちに何を残してあげられるかと考えた時に「対馬の海には自信がある」と思ったんです。しかし、海藻がなくなり、魚も少なくなった海は、私たちが子どもの頃に見ていた対馬の海とは大きく違っていました。さらに、海で遊ぶ機会がすごく減っていて、どうしたらいいだろうというところから、海を案内したりする「海遊記」をスタートさせました。そして、海を好きになってもらうためにやれることをやっていったら、たくさんの方に参加していただくようになりました。

SNSを通して、対馬から離れた人たちにも私たちの思いを伝えることで、多くの人たちに「漁業に参加」してもらっていると感じています。

都市部の方に、新鮮さを感じてもらうために鮮魚を直接送るという方法もあるかと思うのですが、それだとごみの処理や、そもそも魚が捌けないなどかなりハードルが上がってしまいます。私たちは、SNS上で、対馬の海や漁のこと、魚についてライブ配信し、加工するところまでやって送っています。そうすることで、よりたくさんの方に対馬のおいしい魚に付加価値をつけて売ることができています。

これまでとは違うやり方ということもあり、漁業者の方になかなか伝わらない部分もありますが、SNS経由でつながったお子さんやお孫さんなどを通して知ってもらい、この取り組みに協力してくれる先輩方も増えてきています。今後も、海だけでなく、山や集落での宿泊など、「面白そう!」と思ったことにチャレンジし、対馬の漁師町復活につなげたいです。



イカダではカフェなどの
イベントを行っている



この取り組みを行っている
(有)丸徳水産 犬束 祐徳さん

対馬の中学生が躍動！

7月25日～26日、令和8年度長崎県中学校総合体育大会が県内各地で行われました。主な結果は以下のとおりです。（敬称略。個人種目は3位以上、団体種目はベスト4以上を掲載）

（◎は九州大会出場）

【陸上競技】＜男子＞	[1 年]	100m	平川 恣優（厳原中）	1位	12秒05 ◎
		4×100mR	山川 颯大、松本 樹心、梅田 丞之介、平川 恣優（厳原中）	2位	49秒33
	[共 通]	800m	山口 颯太（雞知中3年）	1位	2分02秒27 ◎
		800m	藤 聖樹（雞知中3年）	2位	2分02秒59 ◎
		棒高跳	境 愛斗（仁田中3年）	2位	2m40 ◎
＜女子＞	[2 年]	3000m	日高 琢仁（雞知中3年）	3位	9分21秒93
		800m	原田 心桜（豊玉中）	3位	2分21秒95
【空 手】＜男子＞ [団体形] 優勝（初） ◎					
	[個人形]		本石 瑛寿（雞知中1年）	2位	九州大会出場
【水 泳】＜男子＞ 50m自由形					
			神崎 零（雞知中2年）	3位	26秒81
		100m背泳ぎ	神崎 零（雞知中2年）	3位	1分08秒96



インターハイ陸上・円盤投で 湧上選手が全国4位！

全国高校総体（インターハイ）陸上男子円盤投で、対馬市出身の湧上琥鉄選手（長崎日大高3年、西部中卒）が見事全国4位入賞を果たしました。高校から本格的に陸上を始めた湧上選手は、競技歴3年足らずで48m22の好記録をマーク。夢を追いかける対馬の子どもたちに、大きな勇気と希望を届けてくれた快挙です！



第17回離島甲子園 準優勝おめでとう!!

8月17日から20日まで、島根県隠岐の島町で、全国の離島から22チームが参加して「第17回全国離島交流中学生野球大会（通称：離島甲子園）」が行われました。

対馬ヤマネコボーイズは、一回戦から順当に勝ち進み、決勝戦で壱岐市選抜と対戦。結果は、1対4で敗れたものの過去最高順位に並ぶ準優勝を収めました。



対馬のアスリートたちが躍動!!

8月23日、市内各地で第72回島民体育大会（球技・武道）が開催されました。各競技で熱戦が繰り広げられ、対馬のアスリートたちが県大会出場を目指しました。 ※1位のみ掲載・敬称略

競 技	部 門	優勝者(町)名
軟式野球	男子	厳原町
バスケットボール	男子	美津島町
	女子	峰町
バレーボール	男子	美津島町
	女子	厳原町
テニス	混合	厳原町
ソフトテニス	混合	上対馬町
ソフトボール	一般FP男子	美津島町
	壮年SP男子	厳原町
	実年SP男子	上県町
バドミントン	男子	上県町
	女子	厳原町
グラウンド・ゴルフ	総合	厳原町
	男子	厳原町
	女子	厳原町
卓 球	団体（混合）	厳原町
	個人 一般男子	岡 大河（厳原町）
	ベテラン男子	平山 康博（峰町）
	ベテラン女子	島崎 泉（厳原町）
剣 道	団体	厳原町
	個人 24歳以下	山口 裕人（厳原町）
	34歳以下	築城 彰成（厳原町）
	44歳以下	田中 省吾（厳原町）
	54歳以下	久原 慎悟（厳原町）
	55歳以上	永留 達也（厳原町）
弓 道	団体（混合）	美津島町
	個人 男子	畑中 政人（美津島町）
	女子	矢嶋 晶（美津島町）
ゲートボール	団体	上県A（健隆会）
ボウリング	混合	美津島町



市役所インフォメーション

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
2026とよたま神話の里ウォーキングを開催
します

参加無料 要申込

と き 11月14日(土) 受付 9:00~9:30
と ころ 豊玉町保健センター
距 離 4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 11月10日(火) 17:00
そ の 他 ○飲み物は各自でご用意ください。
○キャンペーン応募ハガキをお持ちの
方は、ご持参ください。
○車でお越しの方は、豊玉診療所、社
会福祉協議会よこの駐車場をご利用
ください。
○中止の場合は、当日朝7:30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
Fax0920(58)2755



申込はこちら



対馬市厳原ウォークラリー大会 参加者募集

参加無料 要申込

と き 10月25日(日)
10:00スタート(受付9:00~)
(グループごとに時間差スタート)
と ころ 対馬市厳原体育館
コ ー ス 約5km
対 象 者 児童・生徒・一般
※小学3年生以下のチームは保護者が付
き添ってください。
申込方法 参加申込書を申込先まで持参もしくは
Faxでお申し込みください。
※参加申込書は、厳原地区生涯学習セン
ターにあります。
申込期限 10月9日(金) 17:00
問い合わせ 教育委員会 厳原地区生涯学習センター
(申込先) ☎0920(52)0363
Fax:0920(52)0333

お知らせ

対馬市人事異動

令和8年9月1日付

氏 名	新 配 置
消防本部	
阿比留 慎太郎	消防署 警防課 警防救助班参事
豊後 太基	消防署 豆蔵分遣所 予防班主事
田中 滉志	消防署 警防課 救急班主事
永石 帆楓	消防署 美津島出張所 予防班主事
佐護 直喜	消防署 中部支署 総務班主事
畑島 良亮	消防署 北部支署 予防班主事
畑島 知佳	消防署 北部支署上対馬出張所 総務班主事
糸瀬 晃大	消防署 北部支署上対馬出張所 警防班主事

緑の募金を活用した緑化事業のお知らせ

対馬市緑化推進協議会では、市民の皆さんから
ご協力いただいた「緑の募金」を活用し、自治会
などが行う緑化活動に対し補助を実施しています。
地区、老人会、育成会などの団体で、緑化活動
に取り組んでみませんか！
詳しくは、以下の問い合わせ先までご連絡くだ
さい。

1. 補助内容

対象経費 樹木・苗木、肥料、土、プランター、
重機借上など、人件費を除く植栽に係
る経費、森林の整備に関する経費
上 限 額 1団体につき30万円
対 象 者 自治会などの団体
対 象 地 公園や道路沿いなどの公共的用地

2. 活用事例

○地区内神社の松に松食い虫防除の薬剤を注入
(〇〇地区)
○地区ゲートボール場付近に日々草のプランター
を設置(〇〇老人クラブ)
○小学校通学路沿いの花壇にツツジを植樹(〇〇
育成会)

問い合わせ 農林しいたけ課 ☎0920(53)6214



緑の募金 マスコットキャラクター
どんぐりくん

おでかけするよ！こどもでじまはく in 対馬市

参加無料

「こどもでじまはく」が対馬市にやってきます。子どもたちが「ドキドキ・わくわく」するような遊具を準備して、皆様のご来場をお待ちしています。ぜひこの機会にご家族・お友だちと一緒にお願いします。

と き 10月24日（土）～10月25日（日）9:00～16:00

と ころ シャインドームみね（峰町三根）

対象年齢 3歳～12歳（小学6年生）

そ の 他 イベントに併せて、以下ブースにもお立ち寄りください。

（1）保育おあそびコーナー（対馬保育会）

（2）今日の給食なあに？（対馬保育会）

（3）食のわくわくドキドキひろば（長崎県栄養士会对馬支部、対馬市健康増進課）

※駐車場に限りがありますので、お乗り合わせのうえご来場ください。



ホームページ



問い合わせ こども未来課 ☎0920(58)1117

※写真はイメージです。

つしま歩数チャレンジに参加しませんか

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで」を活用して「歩くこと」の習慣化を目的とした「つしま歩数チャレンジ」を開催します。11月の歩数を競うイベントで、参加者を対象にお楽しみ抽選会も行います。歩こーでをお持ちでない方は、アプリをダウンロードのうえ、ご参加ください。

実施期間 11月1日（日）～11月30日（月）

対 象 者 15歳以上の対馬市民（中学生を除く）

参加方法 以下の手順で参加・ご応募ください。

①「歩こーで」の画面下「イベント」の「イベント参加」から、下の2次元コードを読み取る。

読み取ると自動でチケットが取得されます。**チケットの取得期限は10月30日です。**

②チケット取得後、ホーム画面右上メニュー（三本の横棒）の「ポイント」→「ポイント・チケット抽選」→ 同意して登録へ進む → 利用前登録で必要事項を入力・登録し、内容を確認のうえご応募ください。

※②の操作は、**チケットを取得したあと11月30日まで有効です。**

★1か月の一日平均歩数の上位1～3人に賞品を贈呈します。

★応募者から抽選で50人に商品券を進呈します。

★上位3人および当選者の発表は、賞品および商品券の発送をもってかえさせていただきます。

★イベントの詳細は、ホームページをご覧ください。

注意事項 イベントにかかる個人情報の取り扱いは歩こーでの利用規約によるものとし、歩数においては不具合や不正使用などを勘案し、一日歩数の上限を5万歩としますのでご了承ください。

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116



アプリの
ダウンロードは
こちら



イベント参加

世界アルツハイマーデー オレンジライトアップの実施

認知症についての関心と理解を深めるために、9月21日は「世界アルツハイマーデー」および9月は「世界アルツハイマー月間」と定められています。

対馬市では、認知症支援・啓発活動のシンボルカラーのオレンジによってライトアップを実施します。オレンジ色は温かさと安心感を与え、認知症支援活動のシンボルとして広く認識されています。

オレンジライトアップ

と き 9月17日（木）～25日（金）18:30～22:00

と ころ 金石城櫓門（厳原町）

問い合わせ 長寿介護課 ☎0920(58)1118

認知症や介護に関する相談窓口

対馬市地域包括支援センター

南地区保健センター

☎0920(53)6213

長寿介護課

☎0920(58)1118



10月は土地月間です（10月1日は土地の日） 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市町へ届出が必要です。

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)6205

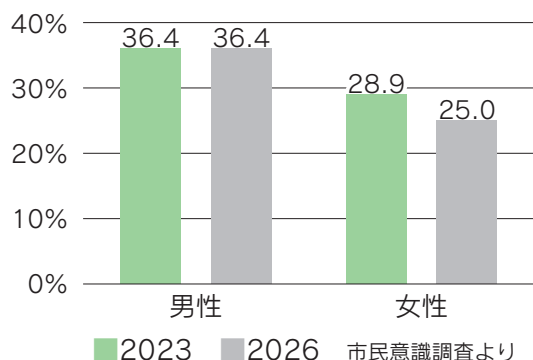


9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 よい睡眠 ～健康寿命の延伸～

食事、運動、喫煙などの生活習慣の改善の大切さを伝え、健康に対する国民一人ひとりの意識の向上や健康づくりの実践を促進することを目的に、厚生労働省は9月1日～9月30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定め、積極的な普及啓発を行っています。

日頃から健康の維持・増進のために意識的に運動している人の割合



問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116

毎年実施している市民調査によると「健康の維持・増進のために意識的に運動している人」の割合は、2026年の調査では、男性36.4%女性25.0%でした。健康つしま21計画では、50%を目標にしています。元気で長生きするために「+10（プラステン）」に取り組みましょう。

+10（プラステン）

厚生労働省が推奨する健康づくりの合い言葉で、今より10分多く体を動かそうという取り組みです。死亡率の低下や生活習慣病・がんの発症予防、認知症やロコモティブシンドロームの予防などの効果が期待されており、健康寿命を伸ばすことにつながります。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障がいのために身体能力（立つ、歩くなど）が低下した状態のことです。

持続可能な社会の実現に向けて 立教大学と包括連携協定を締結しました

8月25日、対馬市は立教大学と「持続可能な社会の実現に向けた相互連携および交流に関する協定」を締結しました。

これまでインターン生の受入や研究連携、大阪・関西万博「対馬ウィーク」での学生団体「Bilder.」による海洋環境課題に関する映像制作・上映など、多面的な交流を重ねてきた両者ですが、今年4月の同大「環境学部」開設を契機に、さらなる連携強化を図ります。

さっそく9月14日から4日間で、同学部の1年生25人と教員が来島し、対馬の自然の魅力や環境課題を現地で学ぶ「環境フィールドスタディ」がスタートしています。

今後は、こうした取り組みを通じて持続可能な社会の構築を担う人材を育成し、地域の活性化と課題解決を相互の協力により力強く推進していきます。

問い合わせ SDGs戦略課 ☎0920(53)6221



締結式の様子
(右：立教大学 西原 廉太 総長)

募 集

暮らしと観光がともに豊かになる対馬へ 対馬市観光振興推進計画 市民ワークショップ開催

参加無料 要申込

対馬の魅力を未来につなぐために、観光事業者・地域住民・行政と一緒に考え、活力ある地域づくりを進めていきます。

対馬のことをよく知る市民の皆さんのご意見が、これからの観光のカたちをつくります。ふるってご参加いただき、率直なご意見をお聞かせください。

あなたの声、対馬の未来をつくる
ワークショップで話し合うこと

対馬の魅力や
誇れるところ

地域の
観光資源や魅力

困っていること
改善したいこと

これからの対馬に
必要な観光

「住んでよし・
訪れてよし」
の地域づくり

開催日時・会場

開催日	時間	会場
10月2日(金)	18:30~20:30	対馬市交流センター 3階第1・2・3会議室
10月3日(土)	10:00~12:00	対馬市交流センター 3階第1・2・3会議室
10月3日(土)	14:30~16:30	美津島文化会館 3階大会議室
10月4日(日)	10:00~12:00	豊玉文化会館 2階大集会室
10月4日(日)	14:30~16:30	上対馬総合センター 第1・2研修室

※内容はすべての会場で共通です。

※会場の準備の都合上、事前の申し込みをお願いします。

申し込み

右の2次元コードからお申し込みください。

申込期限

9月29日(火) 17:00

電話・Mailでもお申し込みいただけます。



お申し込みはこちら

ご都合がつかない方も、ぜひ
ご意見をお聞かせください!

右の2次元コードからアンケートにご回答ください。

対馬の観光をより良くするための大切な
ご意見として活用させていただきます。



アンケート

問い合わせ 観光交流商工課 ☎0920(53)6208 Mail:kanko_bussan@city-tsushima.jp

公民館で素敵な趣味を見つけてみませんか？ 秋・冬開催の「公民館講座受講生」を募集します

受講無料 要申込

対 象 対馬市在住であればどなたでも受講できます。

受 講 料 無料です。ただし、教材費は受講者負担となります。

申込方法 右記申込フォーム、各地区公民館窓口または電話でお申し込みください。
応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。詳細は、各地区公民館へ
お尋ねください。



申込はこちら

講 座	講 師 (敬称略)	回数	開 催 予 定 日 時		会 場	定 員	申込先 公民館	申込期限
初心者のための 茶道教室	太田 妙子	10	10月10日～ (毎週土曜日)	11:00～12:30	対馬市交流センター 3階 茶室	12人	①	9月30日
陶芸講座	溝井 洋三	10	10月10日～ (毎週土曜日)	13:00～15:00	対馬市交流センター 3階 生活実習室	10人		9月30日
韓国伝統楽器講座	キム スミン	6	10月14日～ (毎週水曜日)	19:00～20:00	対馬市交流センター 2階 リハーサル室	10人		9月30日
セルフメンテナンス講座 第1期	井田 裕亮	4	10月14日～ (毎週水曜日)	19:00～20:00	対馬市交流センター 3階 和室	10人		9月30日
セルフメンテナンス講座 第2期	井田 裕亮	4	11月11日～ (毎週水曜日)	19:00～20:00	対馬市交流センター 3階 和室	10人		9月30日
二胡講座	松村 勝利	5	10月17日～ (毎週土曜日)	19:00～21:00	美津島文化会館	10人	②	10月2日
ヨガ講座	中田 彩	5	10月13日～ (毎週火曜日)	19:30～21:30	美津島文化会館	15人		10月2日
ピザ講座	岩戸 喜恵子	1	11月14日 (土曜日)	10:00～13:00	豊玉地区公民館	8人	③	10月16日
筆飾り文字講座	阿比留 麻衣子	3	10月7日・10月14日 10月21日 (水曜日)	19:00～21:00	豊玉地区公民館	10人		9月28日
パン講座	岩戸 喜恵子	2	10月10日・10月17日 (土曜日)	10:00～13:00	豊玉地区公民館	8人		9月30日
お菓子作り講座	久和 次男	2	10月11日・10月18日 (日曜日)	13:00～16:00	峰地区公民館 調理室	10人	④	10月2日
陶芸講座	日高 光博	8	初回10月5日 ※2回目以降は受講生と相談	19:00～21:00	やまねこ工房 (上県町佐須奈)	20人	⑤	9月28日
姿勢改善体操講座	井川 吉徳	4	10月19日・10月26日 11月2日・11月16日 (月曜日)	14:00～15:30	上県地区公民館	15人		10月8日
PPバンド講座 (続編)	梅野 鏡子	4	10月1日・10月8日 (木曜日)	13:30～15:00 15:00～16:30	上県地区公民館	10人		9月25日
身近な花で作る 生け花講座	渡辺 啓子	2	10月21日・10月28日 (水曜日)	13:30～15:30	上県地区公民館	10人		10月9日
料理講座 (パスタ・餃子など)	堤 浩二 平間 篤子	6	10月14日～ (毎週水曜日) ※10月21日除く	19:00～21:30	上対馬総合センター	10人	⑥	9月30日

問い合わせ ①厳原地区公民館 ☎0920(52)0363
(申込先) ②美津島地区公民館 ☎0920(54)4044
③豊玉地区公民館 ☎0920(58)0062

④峰地区公民館 ☎0920(83)0151
⑤上県地区公民館 ☎0920(84)2576
⑥上対馬地区公民館 ☎0920(86)3052

食べる韓国語講座

参加無料 要申込

韓国から直接買ってきました！一緒に食べながら、勉強しませんか？

と き 10月9日(金) 19:00～21:00

定 員 8人(先着)

と ころ 対馬市交流センター3階 調理実習室

内 容 味の表現と作り方などの韓国語を勉強する。

食 品 ○チャプチェ(韓国伝統おかず)
○カップラーメン(3種類)
○お菓子(2種類)
○飲料水(1種類)

申込期限 定員に達するまで随時募集

問い合わせ 観光交流商工課

(申込先) ☎0920(53)6208



「指定管理者」を募集します

対馬市では指定管理者となって施設の管理運営をしていただける法人・その他の団体を募集しています。

指定期間 令和9年4月1日～令和14年3月31日(5年間)

申込期限 9月30日(水) 17:30

募集施設 ①ほたるの湯
②対馬市ファミリーパーク
③あがたの里
(対馬市農産物等活用型総合交流施設)
④渚の湯
⑤対馬市パークゴルフ場
⑥対馬市厳原自動車教習場
①②中対馬振興部地域振興課
☎0920(58)1111
③④上対馬振興部地域振興課
☎0920(86)3111
⑤美津島地区生涯学習センター
☎0920(54)4044
⑥総務部財産管理運用課
☎0920(53)6204



問い合わせ
つしま図書館
☎0920(52)3900

10月の休館日

休館日

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

★つしま図書館まつりを開催します！

とき：10月10日(土) 13:30～ ところ：対馬市交流センター4階 視聴覚室
事前申込不要・入場無料です。皆さんのお越しをお待ちしています！

詳しい内容につきましては、つしま図書館ホームページをご覧ください。

新刊



一般書

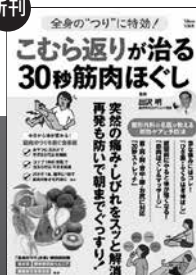
おむこさんは殺人鬼

(文藝春秋)

荒木 あかね／著

“Z世代のアガサ・クリスティ”の異名を持つミステリー界の新鋭・荒木あかねの新刊です。“人生の謎”に同志とともに立ち向かう、全5編の短編を収録した、痛快なミステリー作品集です。

新刊



児童書

こむら返りが治る
30秒筋肉ほぐし

(宝島社)

出沢 明／監修

筋肉のつり・こむら返りを「筋肉内センサーのブレーキ故障」と捉え、名医が緊急ケアから予防、食事、生活習慣まで解説します。全身のつりに対応し、読めば今夜から安心して眠れる内容です。

新刊



カモノハシくんの事件
ファイルおなら爆弾！
危機イッパツ編

(河出書房新社)

胡妙芬／著 彭永成／絵
大洞 敦史／訳

町で起きた“おなら爆弾”さわぎを、カモノハシくんが仲間といっしょに追いかける楽しいお話。ユーモアたっぷり読みやすく、子どもも大人もわくわくしながら楽しめます。

新刊

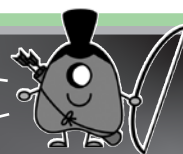


いちばんはじめの
てんきずかん

(成美堂出版)

荒木 健太郎／著
ロシロカ／絵

雲や雨、風など、身近な天気の様子をやさしく紹介する図鑑。写真やイラストが多く、空の変化を楽しく学べます。子どもが「天気っておもしろい」と感じられる、はじめての一冊にぴったりです。

長崎県
遺跡地図

文化財課 ☎0920 (54) 2341 Mail:k_bunkazai@city-tsushima.jp

九州国立博物館特集展示「九州渡来仏」③

今回は、九州国立博物館の特集展示「九州渡来仏」に出品された、法清寺（厳原町檜根）の「銅造菩薩立像」をご紹介します。

朝鮮半島の三国時代（新羅系・7世紀頃）の作とされる本像は、総高17.3cmで、像本体と台座が一体となって鋳造されています。衣の一部に欠損があるものの、体に対して大きめの頭部や、腰を軽くひねったしなやかな造形が特徴的です。表面の荒れや黒褐色化、衣文や首飾り表面の劣化は、過去の火災によるものと推測されています。「法清寺の銅造如来立像」（九州国立博物館提供）

長崎県指定文化財
「法清寺の銅造如来立像」
(九州国立博物館提供)

長崎県指定文化財「法清寺の木彫仏像」

また、法清寺には平安時代（10～12世紀頃）に日本で造られた木彫仏も多数伝わっています。面白いことに地元では、これらの仏像群が佐須浦へ侵攻したモンゴル軍に由来する「蒙古仏」と呼ばれ、逆に渡来仏である銅造菩薩立像の方が日本の仏像として受け継がれてきました。大陸と日本の文物が複雑に交わり、独自の歴史を育んできた対馬ならではの興味深い風土を物語っているといえます。

特集展示
「九州渡来仏」
ホームページ

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
上対馬振興部 地域振興課

☎0920(53)6208

☎0920(86)3111

韓国夏の果物チャメ

みなさん、アンニョンハセヨ！

今月は最近日本でも流行っている「チャメ」の話をしたいと思います。

最近SNSなどで「チャメ」を見たことがありますか？「참외」は「マクワウリ」の韓国語で、韓国の夏を代表する果物の一つです。私も毎年、夏に必ず食べるくらい好きな果物です！この果物は、最近、日本でも流行っているようです。

昨年、韓国から日本に輸出された「참외」は271トンで一昨年より39%増加し、今年の4月を基準にした累積も99トンで前年同期比37%上がっています。

「참외」の何が魅力的なのでしょう？皮は黄色と白色のしま模様で、まるでスイカのようなのですがスイカよりは小さく、皮も硬くないので皮まで食べられます。味はメロンに近いけれど、サクサクして甘く、種まで食べられます。現在、日本ではデザートやスムージーのようなスイーツのように活用される場合が多いですが、韓国では一般的に皮を剥いて食べたり、皮を剥かず細く切ってサラダにして食べたり、キムチにする場合もあります！

ちなみに、日本に輸出される「참외」は、ほとんど韓国の「성주군（星州郡）」で収穫したものです。この地域は韓国でも有名な「참외」の生産地であり、韓国の国内市場の8割を占めている地域でもあります。

まだ、対馬で見たことはないですが、他の地域で見たらぜひ一度食べてみてください！

今月は韓国の文化をコラム形式で紹介します。

対馬市国際交流員
キム スミン
金 秀珉



対州馬保存・活用支援担当 い の う え 井上 ゆ か 裕香 隊員の活動を紹介します

去る8月2日に行われた「対馬厳原港まつり」のメインイベントである朝鮮通信使行列に、対州馬の千里（ちさと）が参加しました。

千里は、行列を率いる江戸時代の対馬藩主・宗対馬守役の男性を乗せ、厳原町の中心地およそ1.2kmの道のりを行進しました。行列では、2人の調教助手が馬方として千里をリード・サポートしつつ、千里と乗る人と周囲の安全も意識し、熱中症を防ぐため馬の体に水をかけながら歩きました。私はその水の補給をお手伝いさせていただきました。



馬は本来、とても臆病な性質を持っています。朝鮮通信使行列を再現した約200人が、大きな旗を掲げ、楽器を鳴らし踊りなども交えて行進するという非日常的な空間の中で、馬が落ち着いて歩くことは、最初から簡単にできることではありません。

千里は通信使行列のベテランではありますが、馬が大人しく人を乗せ、このような行列に落ち着いて参加できるのは、日頃から管理を行っているスタッフの深い愛情と、地道な調教の努力の賜物です。

華やかな朝鮮通信使行列の背景にある、人と馬が協力して築いてきた歴史と絆を、多くの皆さんに感じていただけたのであれば幸いです。

たすけあい通信 Vol.107

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

大切な「お金」と「健康」を守る！～上県町南部地区・若葉会のサロン活動～

今月のたすけあい通信は、上県町南部地区（鹿見・久原・女連、通称：SKU）の久原地区多目的集会施設で毎月開催されているサロン「南部ふれあい若葉会」の様子をご紹介します。

この日のイベントは、対馬北警察署や、同署峰警察官駐在所の方を招いての「特殊詐欺対策アプリ」講習会です。

巧妙な詐欺の手口を学んだ後、実際に自分のスマホへアプリを導入しました。警察署の方から「お金に関することは、全部詐欺です。電話でお金や給付金のことを話すことは絶対ないので、お金の話が出たら、一度電話を切って冷静になって！」というアドバイスに、参加者の皆さんは真剣な表情で聞き入っていました。

学びの後は、心機一転レクリエーション！おしゃべりを楽しみながら、自分専用の「体操用の棒」を手作りしました。今後はこの棒を使い、室内レクや体操で健康な体づくりに励んでいく予定です。地域の「安心」と「元気」を支えるサロン活動。興味がある方は、お気軽に「生活支援コーディネーター」までご相談ください！

第2層生活支援コーディネーター 古藤、齋藤



アプリで詐欺防止



体操の棒を手作り



黙々と、一途に

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。

ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

◎原則、学生納付特例と猶予がある場合は、先に経過した学生納付特例と猶予の月分（古い月分）から順番に納付していくことになります。

◎老齢基礎年金を受け取ることができる方は申込できません。

詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

※また、免除・納付猶予申請などは随時、年金事務所や市役所年金窓口で受け付けています。年金事務所からの通知などが届いている方はぜひご覧になり、手続きにご活用ください。

なお、失業した証明などをお持ちの方はご持参いただくと免除申請がスムーズに行えます。

長崎北年金事務所の出張年金相談

○と き 10月21日(水) 14:00～17:00

ところ 峰行政サービスセンター

○と き 10月22日(木) 9:00～15:00

ところ 上対馬総合センター

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

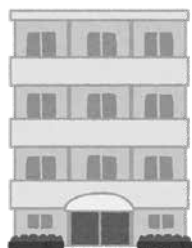
★予約受付期限 10月16日(金)

★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

職場に投資用マンションの勧誘電話がしつこくて迷惑だ!!



【相談事例】

職場に「投資用マンションを買わないか」と、勧誘電話がしつこくかかってくる。同じ職場の数人にも、同じように勧誘がある。断っても電話をかけてきて、迷惑している。対処法はないか?

【消費者へのアドバイス】

勧誘が続く場合は、相手の事業者名や住所・連絡先・代表者名と宅地建物取引業免許の番号などを確認しましょう。宅地建物取引業法47条の二および省令により「電話による長時間の勧誘、その他の私生活または業務の平穩を害する方法により契約の相手方などを困惑させることが禁止されている」ことを根拠に断りましょう。断るつもりで会いに行くと、相手のペースに乗ることになりますので、電話の段階できっぱり断りましょう。

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。



情報BOX

じょうほうばっくす

お知らせ

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺の多くは「追い詰められた末の死」であり、身近な問題です。苦しいときは思い切って相談してください。

また、長崎県では「こころとこころのほっとライン@ながさき」として、SNSでの相談窓口を開設しています。以下の2次元コードからLINE登録を行い、ご相談ください。

秘密厳守ですので、ご安心ください。



←「こころとこころのほっとライン@ながさき」の登録2次元コード

自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題です。

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話に耳を傾け、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼んでいます。

ゲートキーパーには資格が必要なく、誰でもなることができます。もし、いつも顔を合わせる人が、最近元気がないなど、いつもと違ったら、まずは勇気をもって「どうしたの？」と声をかけてみませんか。

《相談機関》お気軽にお電話ください。

○こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556

(平日9:00～17:45・18:30～22:30)

○こころの健康相談フリーダイヤル

☎0120(064)556 (平日9:00～17:45)

○よりそいホットライン

☎0120(279)338

(24時間対応・フリーダイヤル)

※Faxによる相談 0120(773)776

○対馬保健所

☎0920(52)0166

(電話：平日9:00～17:45)

(来所：平日9:00～17:00)

●問い合わせ 対馬保健所 ☎0920(52)0166



ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ4,000万円
(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日水2種類同時発売! 発売期間 9/16②～10/16④
抽せん日 10/26⑤

公益財団法人長崎県市町村振興協会 各1枚 300円

第7回 米寿会マルシェ開催のお知らせ

「米寿会マルシェ」を開催します。日頃、就労継続支援B型事業所に通所されている障がいをお持ちの利用者の皆さんが、一生懸命心を込めて手作りした製品を販売しますので、ぜひお問い合わせの上お越しください。

●と き 9月20日(日) 8:30～14:00

●と ころ スーパーサイキ美津島店

米寿会マルシェ
9月20日(日)
8:30～14:00
スーパーサイキ美津島店

杉の木ホーム ほのほの
あゆみ園 吉岐國の里

主催：社会福祉法人 米寿会 後援：対馬市
【お問い合わせ】社会福祉法人 米寿会 杉の木ホーム
☎0920-54-5066 <https://beijyukai.com> 米寿会HP

●問い合わせ 社会福祉法人 米寿会 杉の木ホーム

☎0920(54)5066

サイキから生涯学習セミナー開催のお知らせ

テーマ【明日をつくる心づかいの指針】

楽しい家庭、明るい職場、そして住みよい社会を作るためにそのもととなる“心づかい”について一緒に考えてみませんか？

当日の会場受付も行いますので、お気軽にご参加ください。

●と き 10月22日(木) 10:00～15:00

●と ころ 美津島文化会館 3階

●参 加 費 2,000円(昼食代含む)

●テキスト 「明日をつくる心づかいの指針」
税込み300円

●後 援 文部科学省・対馬市教育委員会

●申込方法 2次元バーコード

●申込期限 10月17日(土)

●問い合わせ 美津島モラロジー事務所

事務局(株)サイキ内

☎0920(54)3334

申込はこちらから



厳原税務署からのお知らせ

国税システムの更改について

国税庁では、令和8年9月24日に国税システムの更改を予定しています。

納税者の皆さんにご理解いただきたい事項を国税庁ホームページに掲載していますので、右の2次元コードを読み取ってください。



国税庁
ホームページ

税務署窓口の受付時間について

令和8年10月1日から、税務署の窓口では、9時から15時までの間に受付していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

R8年10月から

税務署窓口の受付は 9時から15時まで の間をお願いします

開庁時間内であれば、受付時間外でも受付しております
次回以降は、可能な限り、受付時間内での来署をお願いします

お昼は少人数で対応しておりますので
通常よりお待ちいただくことがあります
お昼を避けての来署をお願いします

税務職員ふたば

●問い合わせ 厳原税務署 ☎0920(52)0645

年金生活者支援給付金制度のお知らせ

これは、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活支援を目的に、年金に上乗せして支給される制度です。

受け取りには、**請求書の提出が必要**です。

対象となる方

○老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ☑ 65歳以上である
- ☑ 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- ☑ 年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下である

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ☑ 前年の所得額が約492万円以下である

請求手続き

①新たに受け取りの対象になる方には、日本年金機構から**請求可能な旨のお知らせを送付**しますので同封のはがきに記入し、提出してください。**令和9年1月5日までに請求手続きが完了すると、令和8年10月からさかのぼって受け取ることができます。**

②年金を受給しはじめる方は併せて請求ください。

●給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092 (ナビダイヤル)

年金生活者支援給付金

検索



9月24日～9月30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です

結核とは？

結核は、結核菌という細菌によって、主に肺に炎症が生じる病気です。

結核菌を排菌している患者が咳やくしゃみをする

結核菌が混じったしぶきが空気中に飛び散る

それを吸い込むことで感染する

空気感染

ただ「感染＝発病」ではありません。感染しても必ず発病するとは限らず、1～2割の人が発病すると言われています。

予防のポイント

- 1年に1回は結核定期健康診断（胸部レントゲン）を受けましょう
- 健康チェックと早めの受診
 - ☑ 2週間以上続く咳、微熱、怠さ
 - ☑ 体重減少や食欲低下
- 生後1歳までにBCG接種をしましょう！

●問い合わせ 対馬市 健康増進課 ☎0920(58)1116 ・ 対馬保健所 企画保健課 ☎0920(52)0166

呼吸器感染症とは？

感染症の原因となる生き物が肺や気管支といった呼吸器に入って炎症を起こす病気です。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、RSウイルス感染症、百日咳、マイコプラズマ肺炎などがあります。



予防のポイント

- こまめな換気、咳エチケット、手洗い・消毒などの基本的な感染対策を心掛けましょう
- 予防接種を受けることで、感染を予防し、重症化を防ぎましょう
- 健康的な生活で免疫力を高めましょう

相談会

交通事故巡回相談を実施します

要予約
相談無料

交通事故の被害に遭われた方、または事故を起こしてしまった方を対象に、交通事故相談員による無料相談を実施します。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※相談は完全予約制です。相談日2日前(土、日、祝日を除く)までに長崎県交通事故相談所へ電話で予約をお願いします。

- と き 10月2日(金) 10:00~15:00
- と ころ 対馬市交流センター 3階会議室
- 問い合わせ 長崎県交通事故相談所
☎095(895)2342

医師による、こころに関する相談会 (精神科嘱託医師相談)を開催します

要予約
相談無料

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 9月30日(水) 15:00~17:00
※相談日2日前の午前中までにお申し込みください。
※次回は、11月25日(水) 15:00~17:00を予定しています。
- 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
※来所は17:00まで)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 10月6日(火)・20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
@439admw



「損をしない!『空き家』の管理活用セミナー」を開催します

参加無料・個別相談要予約

「空き家」を放置すると、ご近所トラブルの原因となったり、修理費、解体費や固定資産税がかさむこともあるなど、様々なリスクがあります。そのため、早くからご家族と話し合い、方針を決めておくことが大切です。そこで今回、空き家の管理や活用の方法を学べるセミナーを開催します。相続登記における基本知識を学べるほか、空き家の活用事例を紹介しますので、ぜひお気軽にご参加ください!

セミナー後は、講師の方々との個別相談会・ミニセミナーも行いますので、日頃のお悩みを解決できるチャンス! 個別相談を希望される方は、以下の問い合わせ先までお電話ください。
※個別相談会のみ事前予約制。1組あたり約20分

- と き **上対馬会場**
10月3日(土) 13:30~15:00
下対馬会場
10月4日(日) 13:30~15:00
※個別相談会・ミニセミナーは両日ともに、15:10~16:00
- と ころ **上対馬会場**
上対馬総合センター2階
第1・2研修室
下対馬会場
対馬市交流センター3階
第1~3会議室
- 問い合わせ(予約先)
対馬振興局地域づくり推進課
☎0920(52)1206

イベント

令和8年度 厳原中学校吹奏楽部・いづらは吹奏楽団定期演奏会

入場無料

- と き 10月18日(日)
開場13:30 開演14:00
- と ころ 対馬市交流センター
イベントホール





鳥栖市×対馬市 歴史が生んだ新たな交流 ～サガン鳥栖開幕戦で「対馬の食と観光」をPR!～



8月8日、J2サガン鳥栖開幕戦で、対馬の魅力を発信するイベントを開催しました。鳥栖市と対馬の歴史的な深い縁が結実し、スタジアムを舞台にした連携が実現しました。



対馬の特産品と名物の絶品コラボ

対馬特産のあなごを、鳥栖市の老舗弁当店「中央軒」の手によりアツアツの「あなご天」としてスタジアム内で販売。販売ブースには長蛇の列ができ、サポーターの皆さんから大好評を博しました。

先着1,000人へ! 対馬×鳥栖の特製プレゼント

鳥栖市営キャンプ場「栖の宿」のInstagramをフォローしていただいたサポーターに対馬のお菓子の両市の絆を記したチラシと観光パンフレットを添えて配布。開場直後から大きな話題を呼び、用意した1,000セットはあっという間に完配となりました。

試合はサガン鳥栖が2-0で甲府に完勝、スタジアムは大熱狂に包まれました。18,000人を超える来場者の中で対馬の存在感を強くアピールでき、鳥栖市と対馬市のつながりをさらに強固にする機会となりました。

今後も歴史的な縁を大切にしながら、スポーツや食を通じた地域間の交流を推進してまいります。



防災行政情報はアプリでの受信をお願いします

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した。**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した。**

従来の方法

IP告知端末
(順次回収します)



令和8年4月から

防災アプリ「アットインフォカナル」
アプリの詳しい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、その他の詳細については対馬市ホームページでご確認ください。

問い合わせ 地域安全防災室 ☎0920(53)6206

人口・世帯数

	市 全 体
男	12,942人
女	13,040人
合 計	25,982人
世 帯 数	14,317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(昨年比) 15 (+2)	3 (0)	18 (+2)
死 者 数	本年(昨年比) 0 (-1)	0 (-1)	0 (-2)
負傷者数	本年(昨年比) 21 (+7)	3 (+1)	24 (+8)

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(昨年比)			
船舶[隻]	5 (+2)	6 (0)	11 (+2)
人身[人]	5 (0)	0 (-2)	5 (-2)
死者[人]	1 (-3)	0 (0)	1 (-3)

8月中の異動

転 入	84人
転 出	87人
出 生	11人
死 亡	31人

火災発生情報

発 生 件 数
本年(昨年比) 16 (+2)

火の確認
いい日を支える
いい習慣



おくやみ

(7月21日～8月20日受付分)

住 所	氏 名	(年 齢)	住 所	氏 名	(年 齢)	住 所	氏 名	(年 齢)
泉	大田 重夫	(93歳)	三根浜	永留さつき	(69歳)	南 室	原田耕太郎	(92歳)
古 里	築城田津子	(78歳)	吉 田	薦田 富江	(92歳)	今屋敷	長瀬 俊一	(52歳)
比田勝	松尾 福廣	(93歳)	見世浦	石丸 義照	(65歳)	大手橋	鈴木恵美子	(94歳)
比田勝	片山 清陽	(81歳)	唐 洲	阿比留 貢	(79歳)	久田道	庄司 政行	(83歳)
舟 志	國分ミヨ子	(92歳)	志多浦	平山キリ枝	(86歳)	豆酛上町	立花 一浩	(62歳)
琴	梅野 晴子	(72歳)	瀬原第一	吉村千恵美	(72歳)	浅 藻	角屋 泉	(75歳)
湊	小宮 千枝	(92歳)	浦 崎	松村 絹代	(85歳)	檜 根	舍利倉三恵子	(77歳)
伊 奈	武田 一	(94歳)	小船越	松井 昭雄	(95歳)	床 谷	浦瀬満紀子	(93歳)
三根上	永留みちえ	(76歳)	小 浦	小島 正子	(91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。

健康ひと口メモ



健康寿命の延伸

- 生活習慣改善のために保健指導を受けましょう
- 食事の際は、野菜を最初に食べましょう
- 自分の身体を知るために、体重や血圧を測りましょう

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



10月の特別診療案内

特別診療のうち、長崎大学・国立病院長崎医療センターなどの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。



長崎県対馬病院

☎0920(54)7111

予約制	診療科目	診療日	予約制	診療科目	診療日
★	脳神経内科 (長崎大学病院)	7・21	★	リウマチ外来 (長崎医療センター)	30
	循環器科(総合外来) (五所大和)	7・14・21・28	★	肝臓外来 (長崎医療センター)	16
★	循環器科 (西海救急クリニック)	16	★	脳外科 (長崎医療センター)	9
★	皮膚科 (長崎大学病院)	1・2・15・16		眼科 (九州大学病院)	7・21
★	皮膚科 (九州大学病院)	7・21		耳鼻咽喉科 (福岡大学病院)	1・7・8・14・15・21・22・28・29
	糖尿病外来 (福岡大学病院)	19		耳鼻咽喉科 (長崎大学病院)	5・6・13・19・20・26・27
	泌尿器科 (九州大学病院)	1・8・15・22・29		乳腺外来 (永尾修二)	1・5・15・19・22・26・29
★	泌尿器科 (原三信病院)	16	★	血液内科 (五日市記念病院)	5
★	脊椎外来 (福岡大学病院)	7・21	★	血液内科 (長崎医療センター)	23
★	腫瘍科 (長崎大学病院)	15	★	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)	7・14・21・28
★	禁煙外来 (佐野威和雄)	1・8・15・22・29	★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	7・14・21・28
耳鼻咽喉科	6・20
整形外科	6・13・20・27
泌尿器科	1・15
循環器内科	16
精神科	7・21
外科	1・15
小児科	6・20
産婦人科	1・15
脳外科	9

無料法律相談日程のご案内

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

とき	ところ / 担当
10月 1日 (木)	対馬市交流センター(厳原) 対馬ひまわり基金法律事務所
10月15日 (木)	13:00 ~ 16:00 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
10月22日 (木)	上県町地域福祉センター 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→



9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!!

我が家の天真爛漫な天使ちゃん♡いつも
皆を笑わせてくれてありがとう♪これか
らその可愛い笑顔で家族に幸せを
ふりまいてね★一葉の毎日がドキ②
とわく②で溢れていますように...★

うえだ いちは
上田 一葉ちゃん
9/1生まれ(2歳) 厳原町



うーちゃんお誕生日おめでとう!!
最近は絵本を自分でめくるの
がマイブームだね/これから
もいろいろなことを一緒に楽
しもうね/大好きだよ♡♡

まえだ つきよう
前田 佑京くん
9/10生まれ(1歳) 厳原町



希衣♡1歳のお誕生日おめでとう♡
いつもニコニコ笑顔で元気い
っぱいの希衣♡毎日幸せをあり
がとう♡だいすきだよ♡♡

あおやぎ きい
青柳 希衣ちゃん
9/11生まれ(1歳) 豊玉町



1歳のお誕生日おめでとう!!いつもこ
にこ笑顔でみんなを癒やしてくれて
ありがとう♡これからもいっぱい食
べて寝て大きくなってね/産まれてき
てくれてありがとう♡大好きだよ♡

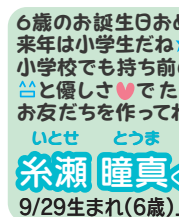
にしやま りくと
西山 陸翔くん
9/4生まれ(1歳) 厳原町

お誕生日おめでとう♡生まれてきてくれてありがとう♡
笑顔いっぱいの1年になりますように!
対馬での生活も今年で最後/たく
さん思い出さ
ろうね♪



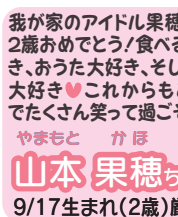
なかむら あみは
中村 咲葉ちゃん
9/7生まれ(4歳) 美津島町

たabei
太紀くん
9/8生まれ(1歳)



6歳のお誕生日おめでとう!!
来年は小学生だね★
小学校でも持ち前の笑顔
△と優しさ♡でたくさん
お友だちを作ってね△△

いとせ とつま
糸瀬 瞳真くん
9/29生まれ(6歳) 上対馬町



我が家のアイドル果穂ちゃん、
2歳おめでとう/食べるの大好
き、おうち大好き、そしてパパ
大好き♡これからもみんな
でたくさん笑って過ごそうね。

やまもと かほ
山本 果穂ちゃん
9/17生まれ(2歳) 厳原町



えま7歳のおたんじょうびおめでとう♡
こしから小学生になったね。しゅく
だいに、ならいごとによかんばって、
えらいぞー!ついに、妹もできて毎日
ハッピーだね/これからも家族で楽
しくすごそうね★だいすきだよ♡

ひらやま えま
平山 依菜ちゃん
9/24生まれ(7歳) 厳原町



7歳のお誕生日おめでとう!!
いつも優しくてももしろい
あおくんが大好きだよ♡今
年も楽しい1年にしようね△

あひる あおと
阿比留 蒼斗くん
9/25生まれ(7歳) 厳原町



ほんだ つむぎ
本多 紡ちゃん
9/9生まれ(5歳) 上県町

しずく
雫ちゃん
9/7生まれ(3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)

The Heart of Tsushima Festival

つしまんなか まつり



と き 10月4日(日) 11:00~
ところ 峰総合運動公園 野球場(峰町三根)



- 小中学生演舞○保育所演舞
- よさこい○アームレスリング大会
- コスプレつしま○マジックショー
- もちまき
- ビンゴゲーム○花火大会など



問い合わせ つしまんなかまつり実行委員会事務局(峰行政サービスセンター内) ☎0920(83)0301

募 集

お誕生日おめでとう・地域行事などの情報を募集しています。

●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