

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（長崎県栄養士会対馬支部、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



※写真はイメージです。

問い合わせ こども未来課 ☎0920(58)1117

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。



アプリの
ダウンロードは
こちら



イベント参加

問い合わせ 健康増進課 ☎0920(58)1116

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

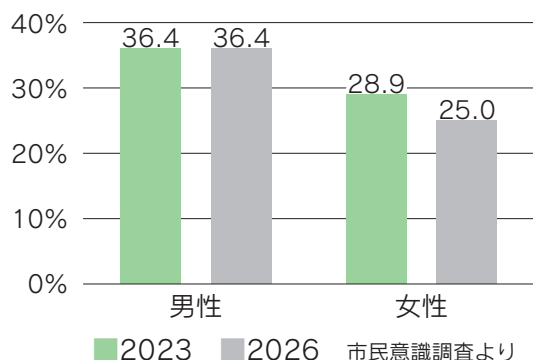


9月は健康増進普及月間です

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日からの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。

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

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

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

募 集

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。ユーモアたっぷりで読みやすく、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
ロシトロカ／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。