

☺ 子どもの目

コロナ禍だからこそその苦戦と感謝

ぼくは、児童会会長を半年間務めました。コロナのえいきょうで色々な企画ができなくなりました。ですが、児童会のみんなと話し合い、コロナ禍でもできる企画を色々考えました。話し合う中で1つ1つの企画ができてくるのがとても楽しく、やりがいを感じました。特に心に残ったのが「神守っ子の虹」という企画です。この企画は、神守小のよいところを紙に書き、その紙をつなげて虹を作るというものです。

例えば「クラスがにぎやか」「神守小は笑顔がたくさん」など、神守小のよいところがたくさん書いてありました。それを見て、会長として1~6年が協力してくれたことが何より嬉しかったです。

児童会をふり返ってみると、1つ1つの企画のおかげで全学年のたくさんの笑顔を見ることができました。

そして何より、ぼくを支えてくれた友達・先生に感謝です。

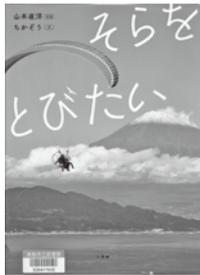


神守小学校 6年
稲垣 湊大 さん

📖 ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『そらをとびたい』
山本直洋 写真
ちかぞう 文
小学館

昔から、人はいろいろな手段で空を飛ぼうとしてきました。いま私たちが空を飛ぶというと、飛行機に乗って飛ぶことを思い浮かべる人が多いと思いますが、もっと自由に、鳥のように風を感じて飛ぶ方法もあります。その1つが、パラグライダーです。中でも、背中に大きなプロペラ付きエンジンを背負って飛ぶモーターパラグライダーは、時には富士山よりも高く、距離にして100キロメートル以上飛ぶこともできるそう。

本書は、モーターパラグライダーを使って空を飛び、様々な高度・角度から大自然の姿をとらえた写真絵本です。

『どっちでもいい子』
かさいまり 作 おとないちあき 絵 岩崎書店

『おばけと友だちになる方法』
レベッカ・グリーン 作 岸本佐知子 訳 福音館書店

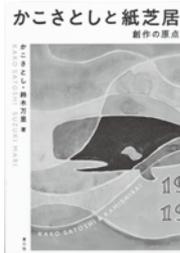
[12月の休館日]

28日(火)

29日(水)~1月3日(月)
(年末年始)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

一般書



『かこさとしと紙芝居』
かこさとし 著
鈴木万里 著
童心社

大学卒業後、研究所に勤めるかたわら、20年あまりセツルメントというボランティア活動に従事していたかこさん。その間、子どもたちのために様々なテーマで紙芝居を作り続けました。絵本『どろぼうがっこう』や『おたまじゃくしの101ちゃん』などは、このときに紙芝居として生まれました。

本書は、かこさんの創作の原点とも言える紙芝居に関する仕事を振り返り、その創作の秘密に迫ります。

『「おばけ」と「ことば」のあやしいはなし』
京極夏彦 著 文藝春秋

『メロンと寸劇』
向田邦子 著 河出書房新社

私たちと一緒に働いてくれる仲間を募集します(正社員・パート)



笑顔で元気!
人と接する仕事が
好きな方大歓迎!

- 内容: 障がいのある方に対する身の回りのお手伝い
- 時間: 正社員:4交代制、パート:1日3時間以上
- 給与: 面接の上決定(経験者優遇)



社会福祉法人

あい さん かい
愛 燦 会

障がい者センター あいさんハウス

津島市上新田町2丁目200番地

Tel.0567-24-3725 (木村・田中)

院長コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

72

働き方・役割分担を考える



市民病院
院長 神谷里明

少子高齢社会を迎え、総人口が減少（昨年は約42万人の減少）し続けています。特に労働者人口の減少が危惧されています。今までの働き方では労働需要に対して供給が不足する場面が増えてきます。そのような状況の中で働き手を増やす方策として、高齢者、女性、外国人、ロボットなどが候補として今までも挙げられてきました。しかしながらどのような活用するべきなのか？令和6年より公務員の定年の延長が順次実施され最終的には65歳まで定年が延長されます。一般の会社においては70歳まで働き続けられるようにすることが努力義務とされました。しかしながら今までの働き方では対応できなくなってきました。「24時間働けますか」という「マナーシヤル」が昔ありました。働き方改革が進められ、長時間勤務、連続勤務などは認められるべきものではありません。限ら

れた時間の中で成果を上げ、しかも楽しく働ける。それが理想ですが、世の中そんなに甘くありません。

働き方も変わりつつあります。皆が同じ働き方をする必要はない。一人ひとりに合った働き方があってもいいのではないか。それが許される社会になっていくのでしょうか。

女性には男性にできない出産という役割があります。男女平等といってもこれは平等にはなりません。妊娠、出産に伴う身体、精神への負担もあります。制限も一部出てきます。このとき生じる負担をどのように分配し、誰がどのように公平に負担できるのか。社会で、職場で、家庭でそれぞれ解決するべきものがあります。出産は男性が負担することはできませんが、その人が行っていた仕事（家庭でも職場でも）を分担することはできます。出産後も同じです。子育ては女性だけが背負うものではなく、夫婦で、家庭で、社会で負担すべきものです。そのための公平な負担のあり方を一人ひとりが考えていけば、その先に解決できる方法が見えてくると思います。



つけましたか？住宅用火災警報器

消防本部予防課設備G

☎23-0419

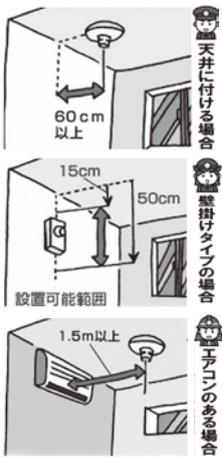
住宅用火災警報器を設置していますか？

国内の住宅火災による死者の原因のうち多いのは、「発見が遅れ、気づいた時は、火煙が回り、すでに逃げ道がなくなつたものと思われるもの」などといった、いわゆる「逃げ遅れ」であると報告されています。

火災の発生を早く知り「逃げ遅れ」を防ぐため、火災予防条例ですべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置していないご家庭は設置しましょう。

設置場所とは？

住宅用火災警報器は、原則として寝室と階段に煙式のもの設置が必要で、取り付け位置は次のとおりです。



設置の効果は？

総務省消防庁によると、全国の住宅火災における被害状況を分析した結果、設置のある場合は、設置のない場合に比べ死者の発生は約4割減、火災損害額は概ね半減したとされており、住宅用火災警報器の作動により、火災を未然に防ぐことができた、被害を軽減できたといった事例が多数報告されています。

本体寿命はおおむね10年

住宅用火災警報器本体内部にはセンサー等電子部品が組み込まれていることから、その寿命はおおむね10年とされています。設置義務化が始まって10年以上たちました。設置時期や機器の製造年を確認してみてください。

点検しましょう

住宅用火災警報器の「ボタンを押す」あるいは「ひもを引く」ことで、作動するかどうか点検できます。

点検時に音が鳴らないときは、電池切れや本体の寿命により故障している可能性があります。

交換しましょう

いざというときにきちんと作動するよう、お手入れや点検を定期的に行い必要に応じて機器の交換を検討してください。



私のカルテ

No. 4 0 3

津島市民病院
内分泌内科医師近藤
祐市

脂質異常症について

脂質とは

人間の血液に含まれる脂質の主なものとしてコレステロールや中性脂肪などがあります。コレステロールは男性ホルモン、女性ホルモンなどのステロイドホルモンや、細胞膜、食物の消化に関わる胆汁酸の原料となります。中性脂肪も運動時のエネルギー源となり、また皮下脂肪として体温を保つ、臓器を衝撃から守るなどの働きがあります。どちらも生きるために必須の物質です。

脂質異常症とは

コレステロールという物質そのものに善悪はありません。コレステロールは血液中でLDLやHDLといったタンパク質に含まれて運ばれていきます。LDL、HDLに含まれるコレステロールの量が、健康診断などの血液検査のLDLコレステロール、HDLコレステロール濃度として測定されます。多くの調査でLDLコレステロールが多いと脳梗塞、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患が増加し、逆にHDLコレステロールが多いとこれらが減少することがわかっています。このことからLDLコレステロールは悪玉コレステロール、HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれます。中性脂肪も動脈硬化性疾患のリスクとなります。中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多すぎること、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎることを脂質異常症と呼んでいます。動脈硬化性疾患は総死亡の約24%を占める怖い病気であり、これらの将来の発症を防ぐためにも早期から食事、運動、薬物療法などの治療が必要となります。

食事療法

動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸やコレステロールの過剰な摂取、マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸は脂質異常症を悪化させます。逆に食物繊維や、青魚に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やすことは脂質異常症を改善します。またエネルギー摂取量を減らし、体脂肪を減らすことも脂質異常症改善に有効です。

運動療法

運動は脂質異常症を改善させるだけでなく、血圧低

下、耐糖能異常(血糖値が正常より高い状態)の改善などによって動脈硬化性疾患予防・治療につながります。ただし急激な運動は逆に心筋梗塞などのリスクとなることもあり、徐々に開始することが大切です。合計30分程度以上の運動を毎日続けることが望ましいです。また運動はウォーキングなどの有酸素運動を中心にし、ウエイトトレーニングやスクワットなどを追加するとより効果的です。腎臓、心臓、肺、関節、眼の病気、糖尿病、神経障害などをお持ちの方は主治医への程度運動をしてよいかを一度ご相談ください。

禁煙

喫煙は脂質異常症の発症リスクを上げ、またそれ自体が動脈硬化性疾患の大きなリスクとなります。喫煙は冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症など)、脳卒中(脳梗塞、脳出血など)、腹部大動脈瘤、末梢動脈疾患のリスクを約1.5~4.3倍に増加させるといわれており、受動喫煙も含め避けることが望ましいです。

薬物療法

生活改善だけで脂質管理が不十分な方は薬物療法が必要となることがあります。

家族性高コレステロール血症

未治療でのLDLコレステロールが180mg/dL以上、皮膚や腱に黄色いできもの(黄色腫)がある、家族のLDLコレステロールも180mg/dL以上、若年(男性は55歳以下、女性は65歳以下)で狭心症、心筋梗塞を発症された家族がいる方は家族性高コレステロール血症という遺伝性の病気の可能性もあります。男性では20歳代から心筋梗塞の発症が始まります。500人に1人と遺伝する病気としては高頻度の病気ですが診断されていない人も多く、これらに当てはまる方は一度かかりつけ医へ相談してください。

最後に

脂質異常症の早期発見・治療にはかかりつけ医(開業医さん)の受診が欠かせません。この機会にかかりつけ医を持つことをおすすめさせていただきます。

1月の母子健康診査、教室のお知らせ

会場・予約先・問い合わせは保健センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止や内容の変更をさせていただきます場合があります。

種別	日	受付時間(開催時間)	対象者	定員	持ち物
妊産婦歯科健康診査	18(水)	午後1時～2時30分 ※指定された時間	妊娠中の方、出産後1年以内の方 内容: 歯科健康診査、ブラッシング指導等 ※妊娠中1回(安定期のときに受けてください)、産後1回受けることができます	12人 予約制	母子健康手帳 手鏡 タオル
離乳食教室	19(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	1歳未満のお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
4カ月児健康診査	12(水) 26(水)	午後1時～2時 ※指定された時間	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 バスタオル
1歳6カ月児健康診査	13(木)	午後1時15分～2時15分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 バスタオル
2歳児歯科健康診査	20(木)	午後1時15分～2時 ※指定された時間	2歳以上3歳未満のお子さん ※対象者に個別通知をします	20人 予約制	母子健康手帳 問診票 タオル
3歳児健康診査	14(金) 21(金)	午後1時15分～2時15分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆乳幼児健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	開催日時・場所
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で保健師が相談をお受けします。	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・体脂肪・喫煙度・HbA1c簡易測定もできます。	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時 ※要予約 ※電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること、 ひきこもりに関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	12月17日(金)、1月21日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

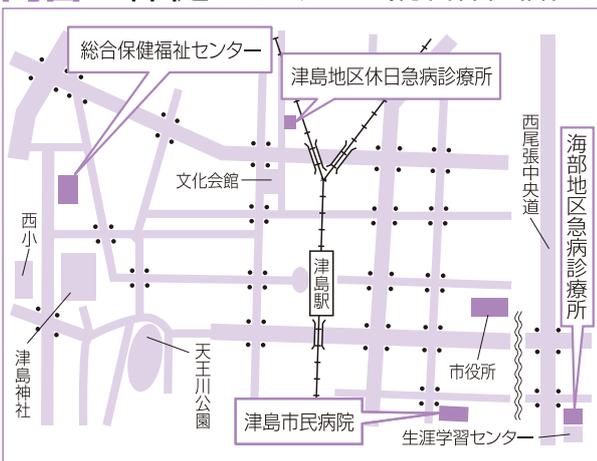
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～午前0時

☎090-2136-3858

問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所 内科・小児科 日曜日・祝日 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 所在地 藤浪町4-14 ☎24-3611	海部地区急病診療所 内科・小児科 平日 当面の間、休診 土曜日 日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 歯科 日・祝日 午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 所在地 萩原町字郷西37 ☎25-5210
津島市民病院 所在地 橋町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	診療可能な病院を案内します 消防本部 ☎23-0119 救急医療情報センター ☎26-1133

上記医療機関を受診される場合は、それぞれの時間外窓口事前に電話確認のうえ受診してください。

今月のバランス献立



**鶏肉とさつまいものグリル
カレースープ
ロールパン**
1人分
595kcal
塩分2.9g
YouTubeに
投稿しています

鶏肉とさつまいものグリル 材料(2人分)

鶏モモ肉250g(1枚)、A(しょうゆ大さじ1、はちみつ大さじ1/2、酢小さじ1/2)、さつまいも150g(小1本)
【付け合わせ】ブロッコリー50g、パプリカ50g、オリーブオイル小さじ1、塩・こしょう少々

作り方

- ①鶏モモ肉は大きめの一口大に切る。さつまいもは乱切りにして水にさらす。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは乱切りにする。
- ②厚手のビニール袋に鶏モモ肉とAの調味料を入れてよく揉み、冷蔵庫で寝かす(30分から1日)。
- ③さつまいもを耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ④天板にホイルを敷き②と③を並べ、トースターで15分程度焼いて、火が通ったことを確認する。
- ⑤ブロッコリーとパプリカを耐熱容器に入れて、ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ⑥⑤に塩・こしょうとオリーブオイルをかける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシビがあります。また市ホームページにも掲載しています。

文化会館 催しガイド

(11月1日現在)
※掲載している催し物の
名称などは予定です。

名称	日時	ホール	料金	問合せ
上坂実ギター教室 学園祭vol.1	12月11日(土) 午後1時30分	大	無料	上坂 ☎070-8507-3547

となり街 お出かけ 情報

※開催時間、休館日、事業
の詳細な内容は、問合せ
先にお尋ねください。
※新型コロナウイルス感染症
状況により、変更・中止に
なる場合があります。

名称	日時	場所	料金	問合せ
七宝焼の クリスマス オーナメント作り	12月1日(水)~24日(金) 午前10時~ 午後3時の 体験教室開催時間内	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 体験工房	800円(大) 500円(小)	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
千支(寅)の ミニプレート (要予約)	12月12日(日) 午前10時~正午	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流工房	2,500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
家族でつくろう ~ミニ門松~	12月12日(日) 受付:午前10時30分	海南こどもの国 多目的ホール	有料	海南こどもの国 ☎52-1515
第7回探鳥会	12月19日(日) 午前10時~正午	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
お正月あそび ~ジャンボ カルタとり~	1月2日(日)、3日(月) 受付:午前10時30分~	海南こどもの国 斜面広場	無料	海南こどもの国 ☎52-1515

お任せください!!

半日型
リハビリ専門

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう
津島柔整リハビリ デイサービスセンター

送迎あり・体験できます

ヒザの痛み
何とかならない
かしら...



ニーズに
あった
個別指導

週1~2回の
体操で
健康づくり!

外出サポート
“お助け隊”で
お出かけも安心

ご自宅でのリハビリなら
ながた訪問鍼灸マッサージ

健康保険が使えます (※医師の同意書が必要)

寝たきりや
歩行が
困難な方に

ご自宅で
機能訓練が
できます

☎0567-23-3339 (夜間はこちら ☎0567-26-7711)

〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7 ※南小学校南門前の緑の建物です



財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主にお問い合わせください。

12月市民相談

※相談員の都合により相談を休むことがありますので、当日、電話でご確認ください。翌月7日分まで掲載。
※予約制の相談は、受付件数が限られていますので、ご希望の日時に相談できない場合があります。

相談名	日時	場所	問合せ
行政相談	3日 午前10時～正午	市役所1階相談室	人事秘書課秘書G ☎24-1123
内職相談	2、9、16、23日、1月6日 午前10時～正午、午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456
心配ごと相談	10日 午前9時～正午 受付は午前11時30分まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
弁護士相談(要予約)	7、21日、1月4日 午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
高齢者の健康相談	7、14、21、28日 午後1時～3時	老人福祉センター	☎28-7561
高齢者の健康相談	8、15、22日、1月5日 午後1時～3時	神島田祖父母の家	☎32-2151
認知症介護相談	月曜日～金曜日 午前10時～午後4時	— (電話相談)	公益社団法人認知症の人と家族の会愛知県支部 ☎0562-31-1911
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	総合保健福祉センター 3階家庭児童相談室	☎24-0350
年金相談(要予約)	16日 午前10時～午後3時	市役所1階相談室	保険年金課医療・年金G ☎24-1114
法律相談(要予約)	14日 午後1時～4時	市役所1階相談室	総務デジタル課庶務G ☎55-9606
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分	海部総合庁舎1階	海部地域消費生活センター ☎23-0150
相続・登記相談(要予約) ※ただし、相続税は除く	1日、1月5日 午後1時～3時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
創業・経営 個別無料相談会 (要予約)	9、21日 午前9時～午後5時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
労働者特別相談・ 労働者金融相談	月曜日～金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時	— (電話相談)	勤労者安心ネットワークセンター ☎0120-81-1505
ファミリー・サポート・ センター移動事務所	17日 午前11時～正午	東地区子育て支援センター	ファミリー・サポート・センター ☎55-7708
手話通訳者設置日	1、2、8、9、15、16、22、23日、1月5、6日 午前9時～正午、午後1時～4時	市役所福祉課	福祉課福祉G ☎24-1138 ☎24-1115

津島データファイル

人口と世帯 (外国人を含む)	総数 ……61,136人(-10)
	男 ……30,171人(-4)
	女 ……30,965人(-6)
	世帯数 ……26,803世帯(+23)
	11月1日現在、()は前月比
市内の交通事故・ 犯罪 [9月]	事故発生件数 ……16件(121件)
	うち死亡者 ……0人(1人)
	犯罪発生件数 ……22件(194件)
	()内は令和3年中の累計
市内の火災	9月 ……0件(11件)
	()内は令和3年中の累計
救急車の 出動回数	9月 ……241件(2,099件)
	()内は令和3年中の累計

今月の市税や料金など

固定資産税・都市計画税…第3期 国民健康保険税…第8期 納期限 令和3年12月27日(月)
下水道事業受益者負担金…第3期 納期限 令和3年12月27日(月)
介護保険料…第9期 市営・改良住宅家賃、住宅新築資金等償還金、保育所等利用者負担金…12月分 後期高齢者医療保険料…第6期 納期限 令和4年1月4日(火)

市税の今後の納期

	1月	2月	3月
市民税・県民税	第4期	—	—
固定資産税・都市計画税	—	第4期	—
国民健康保険税	第9期	第10期	—

税や料金の納付には便利な口座振替をご利用ください

水道料金をはじめ、市に対するお支払いの多くにご利用いただけます。
取扱金融機関の窓口にてお申し込みください。

取扱金融機関

いちい信用金庫、三菱UFJ銀行、大垣共立銀行、十六銀行、三十三銀行、愛知銀行、名古屋銀行、中京銀行、東海労働金庫、海部東農業協同組合、あいち海部農業協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)



たくさんの
発見があったね

21・10・8(金)
高台寺小学校

この日、高台寺小学校放課後子ども教室では、7月と9月に学んだロボット作りと動画作りを活かして、子どもたちが独自に作った動画の発表会を行いました。

それぞれチームになって作成した動画を鑑賞したあと、「プログラムを頑張った」「動画のストーリーが良かった」など、頑張ったところや良かったところを発表しました。



つしまの未来へ
はじめの一步

21・10・16(土)～17(日)
津島駅

週末の津島駅で、社会実験「えきまえVIP」を開催しました。本社会実験は、津島駅を中心ににぎわいの創出や人の流れを生み出すことを目標に、様々な団体にご協力いただきました。

当日はマルシェやキッチンカー、こども縁日等が実施され、訪れた方はいつもとは異なる津島駅の様子に驚きながらも、思い思いに「えきまえ」での時間を楽しんでいました。



秋の訪れ 灯籠の
灯りに誘われて

21・10・15(金)～17(日)
市内各所

この期間、新型コロナウイルスの平癒を祈願して、津島の街に灯りを灯す「尾張津島お月見灯路」が開催されました。

市内の寺院や津島神社周辺に灯籠が設置されたほか、津島神社の楼門には清林館高校の学生が制作したプロジェクションマッピングが映し出されました。訪れた方は津島の夜の街を歩きながら、秋の訪れを感じていました。



満を持して

21・10・24(日)
文化会館大ホール

2年ぶりの開催となった芸能交流会。第36回目となる今回は、舞踊や大正琴、民謡など16団体が参加し、日ごろの練習の成果を披露しました。

芸を磨くことを心の支えにしてきたという出演者もあり、思うように練習や発表ができなかった時期を乗り越えた方々には、感慨深い会となったのではないのでしょうか。

発行

津島市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)
🌐 <http://www.city.tsushima.lg.jp>

☎55-9584(ダイヤルイン)

携帯サイトから施設の所在地・電話番号が確認できます(別途通信料が必要です)。

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。