さあ行こう！特定健診・がん検診

お知らせ 年に1回は「健診」を受けましょう

健(検)診項目		受診料金	対象者（平成30年3月31日時点の年齢）
健康診査	特定健診	無料	40～74歳の国保の方
	後期高齢者健診		75歳以上の方
	若者健診	500円	30～39歳の国保の方
がん検診	肺がん(結核)検診	300円	40歳以上の方（事業所健診にない場合のみ）
	大腸がん検診	500円	
	胃がん検診	1,000円	
腹部超音波(エコー)検査		無料	特定健診を受診した方

28年度から国保（国民健康保険）の30代の方もワンコイン（500円）で若者健診が受けられるようになりました。

※集団型健診以外にも、都合のよい日に受診できる個別型健診（病院での健診）もありますので、いずれかを受診してください。また、集団型検診における胃がん検診は、胃透視検査（バリウム）のみのため、胃カメラをご希望の方は、特定健診等も含め、個別型健診をお申し込みください。（個別型健診のご予約は、健診コールセンター（☎0920(52)4811）までお電話ください。）
※今年度、すでに個別型健診を受けられた方は、集団型健診を受けることができません。

お知らせ 毎年10月の第3日曜日は「マンモサンデー」です　要予約

この機会に「乳がん検査」を受けてみませんか？

乳がんは、20歳前後から発生が見られ、30歳代で増加し、40～50歳代でピークを迎え、その後も発生数はあまり下がりません。年々増加しており、日本人女性の**11人に1人**が罹患（りかん）するというデータが出ています。治療法の進歩により生存率は上がりつつありますが、2016年の乳がんによる死亡数は全国で14,013人と、過去最多を更新しました。乳がんは早期発見が大切です。この機会にぜひ検診を受けましょう。

検査日　平成29年10月15日（日）　**実施機関**　対馬病院・上対馬病院

検査項目	対象者（平成29年4月1日時点の年齢）	受診料金
マンモグラフィー	40歳以上の女性	6,500円
	対馬市無料クーポン対象者	0円
	対馬市個別型検診対象者（40歳以上の女性）	2,000円
乳腺エコー	年齢制限なし	3,500円
マンモグラフィー＆乳腺エコー	40歳以上の女性　セットで1,000円お得！	9,000円
	対馬市無料クーポン対象者	3,500円
	対馬市個別型検診対象者（40歳以上の女性）	5,500円

ヘルシーちゃん

申込方法　お電話又は対馬病院に限りホームページからも予約できます。
申込先　対馬病院(☎0920(54)7111)、上対馬病院(☎0920(86)4321)※祝祭日を除く平日14:00～17:00
対馬病院ホームページ（http://www.tsushima-hospital.jp/）
申込期限　平成29年10月13日（金）
準備品　保険証、お持ちの方は対馬市無料クーポン
その他
・対馬市無料クーポンは、5月に対象者に発送していますので、ご確認願います。
・個別型検診対象者は、平成30年3月31日時点で年齢の下一桁が偶数年齢の女性です。
・昨年度から現在にかけて検診を受けたことがある方はご遠慮ください。

（集団型健診のご案内）

受診期間　平成29年10月20日(金)～10月29日(日)

日　程	受付時間	実 施 場 所
20日（金）	7:00～ 8:00	上県町ふれあいプラザ
	10:00～11:30	上県町地域福祉センター
21日（土）	7:00～ 8:00	琴住民センター
	10:00～11:30	上対馬総合センター
22日（日）	7:00～ 8:00	☆上県総合運動公園内プール
	10:30～12:00	峰地区公民館
23日（月）	7:00～10:30	豊玉町保健センター
24日（火）	7:00～10:30	中対馬開発総合センター

日　程	受付時間	実 施 場 所
25日（水）	7:00～ 8:00	小船越コミュニティーセンター
	10:00～11:30	☆対馬市総合福祉保健センター（美津島保健センター）
26日（木）	7:00～ 9:30	☆対馬市総合福祉保健センター（美津島保健センター）
27日（金）	7:00～ 8:00	豆酘小学校体育館
	10:00～10:30	久根ヘき地保健福祉館
28日（土）	7:00～ 8:00	阿連小学校体育館
	10:00～11:00	金田小学校体育館
29日（日）	7:00～ 8:30	ありあけ会館

☆は、今年度から実施場所を変更していますので、ご注意ください。

お知らせ　「婦人がん個別型検診」を受診しましょう　要予約

子宮がんは日本人の35人に1人、乳がんは11人に1人がかかるといわれますが、早期は自覚症状がほとんどありません。検診が早期発見の決め手となりますのでこの機会にぜひ受診しましょう。

対　　象　平成29年5月の集団型のがん検診を受診できなかった方
受診期間　**平成29年10月2日（月）～平成29年12月28日（木）**
受診料金　2,000円
申込方法　受診希望日の3日前までにお電話で予約してください。
申 込 先　健診コールセンター☎0920(52)4811
※祝祭日を除く平日10:00～16:00
そ の 他　・ご予約の受付は9月25日（月）から開始します。
・受診できる人数に限りがありますので、早めにご予約ください。
・検診結果の返却は2ヵ月後になります。

検 査 項 目	子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診）			乳がん検診（マンモグラフィー）		
対　象　者	20歳以上の方（平成30年3月31日時点の年齢）			40歳以上の偶数年齢の方（平成30年3月31日時点の年齢）		
医 療 機 関	曜　日	時　間	予約枠	曜　日	時　間	予約枠
対 馬 病 院	月・火・水	12:30～	10人	月～金 ※木曜は午前のみ	10:30～11:30	5人
					14:00～14:30	3人
上対馬病院	木	11:00～	2人	月～金	11:00～	1人
					15:00～	2人

※子宮頸がん検診：分娩等急な手術が入った時は受診できない場合があります。
※乳 が ん 検 診：妊娠・授乳中の方、乳がんで治療を受けた方、ペースメーカー、頭部シャント術、豊胸手術を受けた方等は受診できません。

問い合わせ／
健康づくり推進部　健康増進課　☎0920(52)4888　～厳原・美津島(根緒～大山)～
中地区保健センター　☎0920(58)1116　～美津島(根緒～大山を除く。)・豊玉・峰・上県（鹿見・久原・女連）～
北福祉保健センター　☎0920(84)2313　～上対馬・上県（鹿見・久原・女連を除く。）

お知らせ 皆様のご協力に感謝いたします －九州北部豪雨災害義援金－

7月5日からの大雨により、甚大な被害が出ました「九州北部豪雨災害」で被災された皆様を支援するため、募金箱による義援金の受付を市役所各庁舎にて実施しました。

お寄せいただいた義援金は、被災県に設置された日本赤十字社を通じて、寄付させていただきます。

義援金総額	238,002円

皆様の温かいご支援、ご協力に感謝申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

問い合わせ／総務部　総務課　☎0920(53)6111

お知らせ 大事に使わせていただきます －図書購入費寄贈－

8月23日、つしまライオンズクラブ（会長 吉永定史氏）から、クラブ創設50周年記念事業の一環として、つしま図書館に図書購入費15万円を寄附いただきました。

（左）阿比留館長（右）吉永会長

問い合わせ／つしま図書館　☎0920(52)3900

お知らせ 介護保険サービスの利用には「居宅サービス計画作成依頼届出書」の提出が必要です

介護保険サービスを利用される方は、サービス利用開始前に「対馬市居宅サービス・介護予防サービス計画作成、介護予防ケアマネジメント依頼（変更）届出書」を対馬市へ提出することとなっています。

在宅でサービスを利用される方は、指定居宅介護支援事業者の名称並びに事業所の名称及び所在地を記載して届出をしていただかないと、介護サービス費の給付ができませんのでご注意願います。

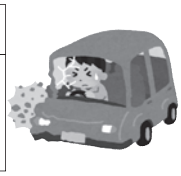
居宅サービス計画（サービス内容）は、利用者やご家族が作成することも可能です。

問い合わせ／福祉保険部　保険課
☎0920(58)1118

お知らせ 対馬クリーンセンターからのお願いです

○車の運転時は、**制限速度**を守り、標識及び係員の案内に従ってください。

場　内	建屋内
15km/h	10km/h



○**周囲の安全確認**を十分に行ってください。
○運転席を離れる際は、**サイドブレーキ**をかけてエンジンを停止してください。
○安全のため**小さなお子様**は、車から降ろさないようお願いします。

あわせて、**ごみの分別搬入**にご協力をお願いします。

問い合わせ／対馬クリーンセンター
☎0920(52)3001
市民生活部　環境政策課
☎0920(53)6111

お知らせ 小・中学校で教科書を用いた「道徳」の授業が始まります

平成27年3月に小学校学習指導要領が一部改正され**「特別の教科　道徳」**が創設されました。

平成30年度からの授業開始に向けて、小学校で使用する教科書が決定したのでお知らせします。

なお、中学校では平成31年度から授業開始となります。

（教科書発行：日本文教出版株式会社）

問い合わせ／教育委員会　学校教育課
☎0920(88)2001

お知らせ 「一日行政相談所」を開設します　相談無料

10月16日（月）から22日（日）までの一週間は、全国一斉の「行政相談週間」です。

行政相談とは、国から委託を受けた相談委員が、行政全般についての苦情や要望・意見などを受け付け、みなさんの声を行政の改善に役立てる制度です。秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

ところ	とき	担当行政相談委員	
対馬市交流センター	10月18日(水) 19:00～21:00	杉本　美津廣	☎0920(52)8650
美津島文化会館	10月16日(月) 10:00～12:00	橘　英次	☎0920(54)3347
対馬市役所豊玉庁舎	10月21日(土) 13:00～15:00	平井　桂一	☎0920(58)2840
中対馬開発総合センター	10月18日(水) 10:00～12:00	中村　敏明	☎0920(83)0542
上対馬総合センター	10月27日(金) 10:00～12:00	阿比留　保則	☎0920(85)0390
		宮原　勝美	☎0920(86)2469

※一日行政相談所開設日以外でも、相談は随時受け付けています。

問い合わせ／総務部　総務課　☎0920(53)6111

お知らせ 新しく赴任された「ALT（英語指導助手）」を紹介します

氏名　Oliver Mitsuhashi Ward（オリバー ミツハシ ウォード）
生年月日　1995年7月19日（22歳）
出身国　アメリカ合衆国　マサチューセッツ州ボストン
学歴　コロラド大学
担当学校　鶏鳴小学校・大船越小学校・今里小学校・美津島北部小学校
乙宮小学校・大船越中学校・浅海中学校
趣味　バスケットボール・水泳・スキューバダイビング・テニス
音楽・読書
好きな俳優　マシュー マコノヒー

対馬の印象　対馬は美しく、人々はとてもナイスです。
ひとこと　対馬に来て、とてもワクワクしています。日本語は上手ではありませんが、一生懸命頑張ります。怖がらずに話しかけてください。対馬での初年を楽しみにしています。

問い合わせ／教育委員会　学校教育課　☎0920(88)2001
南地区教育事務所　☎0920(52)8855

お知らせ 市道横町線の一部区間を「無電柱化」にします

市道横町線の一部区間を電線等を地下に埋設すべき道路として指定しましたのでお知らせします。道路部分におきましては、電線や電柱等の占用が制限されます。

問い合わせ／建設部　建設課
都市計画担当　☎ 0920(53)6111

募集 健康づくりにチャレンジしよう! 対馬市「フィットネス講座」2017の受講生を募集します 参加無料・要申込

と　き 平成29年10月～11月（火曜日を除く。）　**ところ** 湯多里ランドつしま（美津島町雞知）

朝の部（10:30～11:30）、昼の部（14:00～15:00）、夜の部（19:00～20:00）
※お好きな時間帯を選んで月8回まで参加できますが、時間帯毎に定員がありますので事前予約が必要です。
なお、曜日ごとにレッスン内容が変わります。

内　容
①水中フィットネス（ウォーキング～リズムアクア）②トレーニングマシーンを使った筋力トレーニング
③音楽に合わせたバーベルトレーニング「シェイプヒート」④バランスボール・ストレッチ　など
※水中フィットネスのみ、室内フィットネスのみ、又は両方の組み合わせも可能です。

対　象 平成29年8月1日現在、湯多里ランドつしまプール会員でない市内在住の30歳～74歳で「身長（m）×身長（m）×24.5（BMI）」で出た数値より体重が大きい方
定　員 30人（先着順）
申込方法 湯多里ランドつしままでお電話ください。　**申込期限** 平成29年9月29日（金）
そ の 他 保険料（1,000円程度）は受講者負担となります。

問い合わせ／湯多里ランドつしま　☎0920(54)3386（火曜日定休日）
健康づくり推進部　健康増進課　☎0920(52)4888

募集 事業所への「LED照明設備」「薪・ペレットストーブ」の導入費を助成します!

CO_2排出量の削減を図るため、市内の店舗又は事務所などへLED照明設備や薪ストーブ等を導入される事業者に費用の一部を補助します。

補助対象設備・補助額
①LED照明設備……補助対象経費の5分の2（上限50万円）
②薪・ペレットストーブ……補助対象経費の3分の1（上限20万円）

対　象 ①市内で事業活動を行う法人及び個人事業者、集合住宅の所有者
②個人事業主の場合は世帯員全員、法人の場合は法人が市税等を滞納していないこと。

申請方法 必要書類（対馬市ホームページ掲載）を下記の場所及び時間帯に持参してください。
なお、各振興部・行政サービスセンターに提出される場合は、書類の受領のみであり、正式な受付は未来創生課が行います。

受付場所 しまづくり推進部　未来創生課（厳原町国分1441）
受付時間 平日(祝日を除く月～金曜日)　9:00～17:00
申請期限 平成29年10月31日（火）
そ の 他 交付決定通知日以前に工事等に着手された場合は、補助金の対象になりませんので、ご注意ください。また、予算を超過する見込みとなった時点で受付を終了します。

問い合わせ／しまづくり推進部　未来創生課　☎0920(53)6111

募集 「第14回市民美術展」の出展作品を募集します

部　　門　洋画・日本画・書道・デザイン・彫刻・工芸・写真
出品資格　対馬市内居住者で、高校生又は16歳以上の方
出品点数　各部門1人2点まで（1人最大14点まで）
※自作未発表（対馬市内で未発表）のものに限る。
出 品 料　出品料（1出品者当たり）500円（高校生は不要）
申込方法　申込書を生涯学習課又は各地区公民館までご提出ください。
※申込書は生涯学習課及び各地区公民館に設置しています。
申込期限　平成29年12月21日（木）
展示期間・会場　前期：平成30年1月24日（水）～1月28日（日）上県地区公民館
後期：平成30年1月31日（水）～2月4日（日）対馬市交流センター

問い合わせ／教育委員会　生涯学習課　☎0920(88)2004

募集 「食生活改善推進員養成講習」の受講生を募集します

養成期間　平成29年11月～平成30年2月（間隔をあけて4日間程度）
対　　象　対馬市に在住し、健康づくりに関心があり、養成講習会終了後、対馬市食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）として活動できる女性
内　　容　栄養及び健康についての講話と調理実習
定　　員　30人【下地区（厳原・美津島）・中地区（豊玉・峰）・上地区（上県・上対馬）各地区10人程度】
申込期限　平成29年10月20日（金）

ヘルスメイトの活動
約100人のヘルスメイトが親子料理教室や公民館講座など健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

問い合わせ／健康づくり推進部　健康増進課
☎0920(52)4888

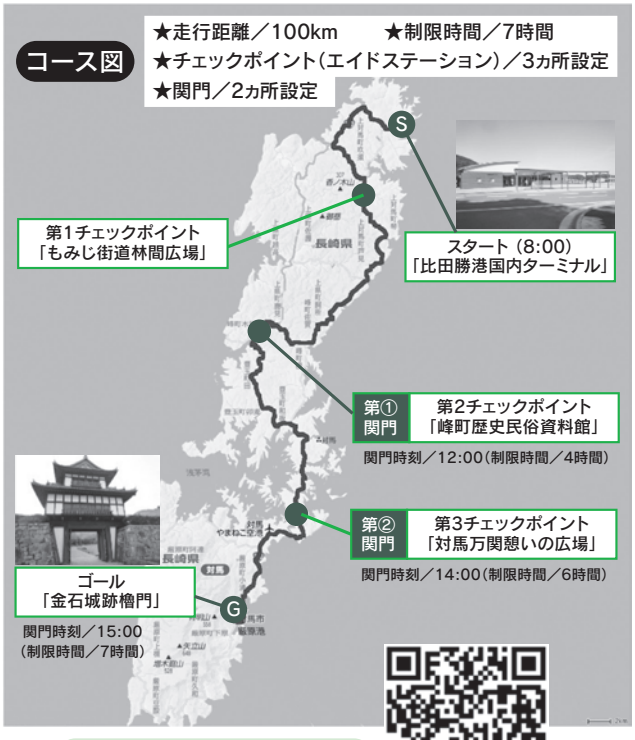
イベント 「国境サイクリング IN 対馬」を開催します

と　　き　平成29年11月19日（日）
内　　容　自然豊かな対馬を体感していただく、新たな観光ツールとして開催する全長100kmのサイクリング大会です。また、今年度は、次年度の開催に向けた検証を伴うプレイベントとして開催します。

参加者募集
定　　員　200人（先着順）
申込方法　特設サイトからお申込みください。
申込期限　平成29年10月15日（日）

ボランティアスタッフ募集
募集内容　・チェックポイントスタッフ
・コース沿線警備等スタッフ
・監察スタッフ（125cc以上のバイク所有者）
・通訳
申込方法　実行委員会事務局までお電話ください。
申込期限　平成29年10月31日（火）

問い合わせ／観光交流商工部　観光商工課
（つしまサイクリングイベント実行委員会事務局）
☎0920(53)6111



特設サイト
https://cycle-tsushima.jp

イベント 「アウトドア講座」を開催します

と　き 平成29年10月7日（土）・8日（日）　**ところ** あそうベイパーク多目的広場

10月7日（土）13:30～　参加無料
（定員各20人）

野点（のだて）風対馬紅茶の楽しみ方講座
対馬の和紅茶を野点風（アウトドアスタイル）で堪能します。

食べて美味しい対馬の自然講座
島おこし協働隊　山本隊員による対馬の木の実を使ったおやつを作ります。

10月8日（日）11:00～（定員20人）　参加無料
対馬食材を使ったアウトドア料理講座
対馬の食材とスノーピークの調理道具を使ったアウトドア料理を作ります。

10月8日（日）14:00～（定員10人）　有　料
シカ・イノシシの革を使ったオリジナルグッズ作り講座
対馬のシカ・イノシシの革で、自分だけのグッズを作ります。
※原材料費として参加料500円をいただきます。

申込方法　観光商工課までお電話ください。（先着順）

※この講座は、対馬でのキャンプ普及を目的に、島外の方を対象に実施するアウトドアイベント「星空Cafe in TSUSHIMA 2017」の一環として実施するもので、市民皆様も参加いただけます。

問い合わせ／観光交流商工部　観光商工課　☎0920(53)6111

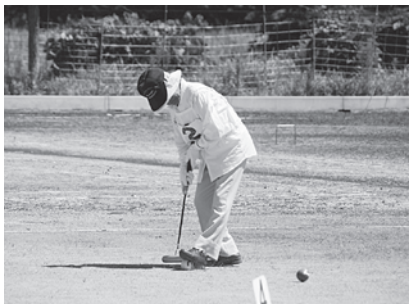
Sports Finder スポーツファインダー
大人達のスポーツの祭典

8月20・27日、9月3日「第63回対馬島民体育大会」（球技・武道）が開催されました。各競技で11月に行われる長崎県民体育大会の出場権をかけて、熱戦が繰り広げられました。

※1位のみ掲載・敬称略

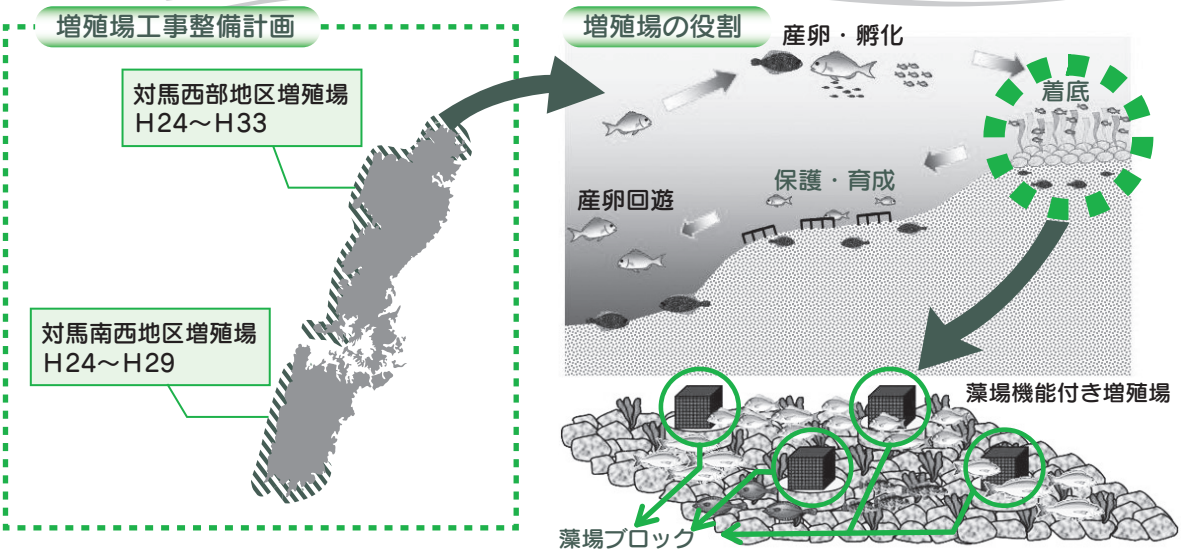
競　技	部　門	優勝者（町）名
軟式野球		上県町
バレーボール	男子	厳原町
	女子	豊玉町
バスケットボール	男子	美津島町
	女子	厳原町
テニス	男子	厳原町
	女子	美津島町
ソフトテニス	団体	美津島町
ソフトボール	一般ＦＰ	上対馬町
	壮年ＳＰ	美津島町
	実年ＳＰ	美津島町
バドミントン	男子	上県町
	女子	厳原町
ゲートボール		上県町B
グラウンドゴルフ	男子	美津島町A
	女子	豊玉町B
	総合	美津島町A

競　技	部　門	優勝者（町）名
卓　球	団体	上対馬町
	個人　一般男子	瀬川 恭平（美津島町）
	壮年男子	森 亮太郎（豊玉町）
	ベテラン男子	堀 一隆（美津島町）
	一般女子	島﨑 泉（厳原町）
	ベテラン女子	安藤 久代（豊玉町）
剣　道	団体	厳原町
	個人　24歳以下	日下部 直也（美津島町）
	34歳以下	工藤 祐二（厳原町）
	44歳以下	池内 俊夫（厳原町）
	54歳以下	大野 誠（厳原町）
	55歳以上	宮原 三男（上県町）
弓　道	団体	厳原町A
	個人　男子	川辺 裕章（厳原町）
	女子	須澤 佳子（厳原町）
ボウリング	団体	厳原町



シリーズ「○○を進めています!」

第6回　藻場機能付き増殖場の整備を進めています！



製作中のブロック

海中に設置したブロック内の海藻

海藻を食べてしまう食害魚駆除の様子

何のために整備しているの？

皆さんは「藻場」という言葉をご存知でしょうか？海藻が海の中で形作る森を「藻場」と呼び、魚介類が産卵し、幼魚が外敵から身を隠し成長する場として、非常に重要な場所です。

近年、この「藻場」の崩壊現象である「磯焼け」が進み、水産資源の減少に大きな影響を与えています。

その対策として、水産資源の増加や藻場を増やす取組である、藻場機能付き増殖場の整備を行っています。

どんなことをしているの？

○海藻が育つ条件のいい水深10m前後の海底に、海藻が生える土台になる石材を設置します。

○海藻の種糸を付け、保護ネットで囲った「藻場ブロック」を陸上で製作し、石材の上に設置します。成長した海藻からは種が周辺の岩に供給されます。

○併せて、海藻を食べてしまう食害生物（ウニ、イスズミ等）を地域漁業者と一緒に駆除します。

どんな効果があるの？

○石材やブロックの設置により、餌場や隠れ場を新たに作ることで、稚魚等の生き残る確率が上がり、魚介類が増えます。

○また、海藻が増えることで、その効果が増大します。

○これらの効果により、地域漁業者の水揚増加、ひいては所得向上へつながることが期待されます。

一口メモ

対馬地区では平成24年から28年までの5年間で、女連・綱島・水崎・小茂田・内院の5地区で増殖場を整備しました。

現在も、平成33年までの完成を目指して、女連北・伊奈の2地区を整備中です。

問い合わせ／長崎県対馬振興局建設部
広報管理者：野崎 信
☎0920(52)1311

わがまち再発見!!

教育委員会　文化財課　☎0920(54)2341

～知ろう、守ろう、私たちの文化財～

特別史跡金田城跡　築造1350年特集

【ビングシ山】

金田城は、浅茅湾に突き出した半島状の城山（標高276m）に築かれていますが、この半島の中には、別の頂上をもつ小さな山があり「ビングシ山」（標高83m）と呼ばれています。山頂といっても、傾斜は緩やかで、狭いながらも平坦な形状をしています。

二ノ城戸と三ノ城戸の中間に位置し、城山とビングシ山との間にある鞍部（あんぶ）は、城内でも数少ない傾斜の緩やかな場所で、僅かながらの平地（25㎡）が所在している場所になります。

平成5年度から始まった発掘調査は、このビングシ山を中心に行われ、土塁・門、掘立柱建物跡3棟が発見されました。

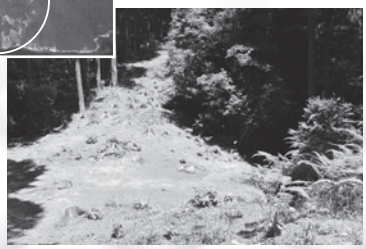
ビングシ鞍部から二ノ城戸を向く方向には、土塁が築かれていました。土塁の断面を確認する断ち割り調査をした結果、赤褐色の土を用いて築かれた旧土塁と、黄褐色の土を用いて築かれた新土塁の二重構造であったことが判明し、さらに分析の結果、二つの土塁には時期差があることが分かりました。

また、土塁の中間地点には門礎石が発見され、その立地などからこれまでに発見されていた門（一ノ城戸～三ノ城戸）とは違う役割を持った門であることが分かりました。

さらに発見された3棟の掘立柱建物跡との立地関係を合わせて検証した結果、ビングシ山付近に金田城の中枢があったと推定され、ビングシ土塁・ビングシ門はいずれもこの中枢を守る役割をもった遺構であったことが分かりました。

↑城山全体の中で僅かに盛り上がっている円の中心あたりがビングシ山

写真中央が門跡、写真奥に延びるのが土塁↓



第20号 博物館通信

平成29年9月

問い合わせ／博物館建設推進室 ☎0920(53)6111

「対馬一遺宝にみる交流の足跡ー」展のイベントに参加してみませんか？

10月6日（金）から11月5日（日）まで峰町歴史民俗資料館で開催する本展覧会にあわせて、市民のみなさんに対馬の歴史や文化財に親しみを持ってもらうためにさまざまなイベントを行います。

ここでは、10月8日の**対馬の歴史遺産をめぐる旅**についてご紹介します。これは、対馬市の学芸員と一緒にバスで対馬の歴史遺産をめぐる企画です。

ところで「日本遺産」をご存知ですか？これは、ある歴史的テーマに沿って文化財を集合的に認定し、活用・発信していくことで地域の活性化を図ろうという文化庁の取り組みです。対馬市は、壱岐市・五島市・新上五島町とともに「国境の島　壱岐・対馬・五島～古代からの架け橋～」として認定されています。各島には、古来より日本と大陸をつないできたことを示す歴史遺産が数多く残っています。今回のバスツアーでは、展示に関係するものだけではなく日本遺産（一部）にもご案内します。

▽バスツアーの内容

2種類のコースを用意しました。［比田勝発着コース］は、中世から近世における朝鮮通信使の足跡をたどります。朝鮮通信使が寄港した鰐浦、佐須奈の改番所跡、宗家墓地のある円通寺などをまわる予定です。［厳原発着コース］は、大陸との交流を物語る仏像や史跡をめぐります。樫根の法清寺やお船江跡、黒瀬観音堂などがコースに含まれます。

両コース共に、九州国立博物館学芸員による講演と展示解説の時間にあわせて、資料館に到着する予定です。バスツアーに参加すれば、貴重なお話も聞くことができます。この機会を通じて、対馬の歴史を感じてみませんか？（申込締切は10月4日です。）

※イベントの日時などは折込チラシをご覧ください。

年金コーナー

問い合わせ／日本年金機構長崎北年金事務所
☎095(861)1354

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、免除等これらの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、免除等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。
◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申し込み、又はご相談については、年金事務所へお願いします。

《長崎北年金事務所の出張年金相談》

○日時　10月18日(水) 14:00～17:00
　場所　峰地区公民館
○日時　10月19日(木)　9:00～17:00
　場所　上対馬総合センター

★年金相談は予約制です。

★予約受付期限　10月13日(金)まで

予約先 ☎095(861)1387

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

消費者トラブルに関する事例やアドバイスをご紹介します

問い合わせ／対馬市消費生活相談所
☎0920(52)8322

ワンクリック詐欺

【相談事例】本日、パソコンを使って興味本位でアダルトサイトにアクセスした。無料動画があったので画面の指示に従い進んでいくと、突然、登録完了となった。画面には12万円の請求とカウントダウンの数字が表示されている。驚いてサイト業者に電話したところ、本日から3日を過ぎると延滞料が加算されると言われた。請求画面も消えない。どうしたらいいか。

【消費者へのアドバイス】画面が消えない場合は、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）の「情報セキュリティー安心相談窓口(☎03(5978)7509)」を活用してください。事業者からの請求は、無視して連絡はしないでください。

登録した覚えがないのに、いきなり登録となり、高額な請求金額に驚いて、慌てて事業者に連絡をしてしまったというケースが多く見られます。連絡をすると個人情報を知られ、執拗に料金を請求されます。事業者に連絡をする前に、対馬市消費生活相談所又は長崎県消費生活センター(☎095(824)0999)に相談してください。

無料法律相談日程のご案内

予約・問い合わせ／対馬市社会福祉協議会 地域福祉班
☎0920(58)1432

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。お気軽にご利用ください。

日　程	時　間	会　場	担　当
10月５日(木)	13:00～16:00	上対馬町地域福祉センター	法テラス対馬法律事務所
10月12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19日(木)		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26日(木)		峰町保健福祉センター	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。