

お知らせ

マンモサンデーを実施します

乳がんは日本の女性が最もかかりやすいがんで、9人に1人が罹っており、亡くなる方は年々増加しています。しかし、早期に発見し適切な治療を行えば90%の方が治るといわれています。今まで乳がん検診に行ったことが無い方、最近忙しくて受診できていない方は、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

検査項目	対 象 者 (令和7年3月31日時点の年齢)	受診費用 (税込)
マンモグラフィ	対馬市無料クーポン対象者	無料
	40歳以上の偶数年齢の方	2,000円
	40歳以上の奇数年齢の方	5,500円
乳腺エコー	年齢制限なし	4,000円
マンモグラフィ + 乳腺エコー	対馬市無料クーポン対象者	4,000円
	40歳以上の偶数年齢の方	6,000円
	40歳以上の奇数年齢の方	9,000円

- と き 10月20日(日)
- と ころ 長崎県対馬病院
- 申込方法 電話またはホームページから予約
- 申 込 先 長崎県対馬病院
☎0920(54)7111
平日14:00~17:00
- 申込期間 9月17日(火)~10月18日(金)
- 準 備 品 保険証、受診費用、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4月末に対象者に発送しています。マンモグラフィを昨年度受診された方はご遠慮ください。現在、気になる症状などがある方は、検診を待たずに医療機関を受診してください。来院の際にはマスクを着用し、感染予防に努めていただきますようお願いいたします。発熱(37.5度以上)などの風邪症状や強い倦怠感がある場合には、受診を見合わせてください。

- 問い合わせ
長崎県対馬病院
☎0920(54)7111



対馬病院ホームページ

シルバー世代の「働きたい」を応援します!

シルバー人材センターは、豊富な知識・経験・技能を持つ高齢者が、仕事やボランティア活動などを通して、生きがいのある地域社会づくりに貢献することを目的に、地域の生活に密着した仕事を会員に提供しています。

☆会員を募集しています

- 応募要件 60歳以上の方で、健康で働く意欲のある方

- 年 会 費 1,000円

- 主な仕事内容

除草・伐採作業、公園清掃、簡易な大工仕事、襖・障子張替、宛名・賞状の筆耕、家屋整理 など

☆お仕事の依頼をお待ちしています

会員の知識や経験を活かして、様々なお仕事を承っています。仕事内容や条件をご相談ください。



- 問い合わせ

(一社) 対馬市シルバー人材センター

☎0920(58)0112

令和6年度対馬ハチミツコンクール

今年度もハチミツコンクールを開催します。5項目(糖度・味・香り・外観・特徴)の基準により審査を実施し、特に秀でているハチミツについては、金賞(1点)、銀賞(2点)、銅賞(3点)に表彰します。ニホンミツバチを愛でる養蜂家の皆さんの参加をお待ちしております。

- 出品受付 10月21日(月)~11月5日(火)

- 出 品 物 1人につき1品(1升)

2024年度産の糖度78度以上のハチミツを受け付けます。

- 主 催 対馬市ニホンミツバチ部会

- 問い合わせ 対馬振興局農業振興普及課

☎0920(52)4011 (担当: 野田)



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みてください。

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。秘密厳守ですのでご安心ください。長崎県以外のSNSで相談をご検討されている場合は「厚生労働省 SNS相談」で検索をお願いします。



←「こころとこころのほっとライン @ながさき」登録はこちら

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

- こころの健康相談統一ダイヤル
(平日9:00～17:45・18:30～22:30)
☎0570(064)556
- よりそいホットライン
(24時間対応) ☎0120(279)338
Fax 03(3868)3811
- 対馬保健所
(平日9:00～17:45) ☎0920(52)0166
- 問い合わせ 対馬保健所 ☎0920(52)0166

自筆証書遺言書保管制度のご案内

法務局が遺言書を保管することで、改ざんや紛失を防止することができ、裁判所での検認手続が不要となります。また、遺言者が亡くなった後、その方の遺言書を法務局で保管していることを、ご親族などにお知らせすることができます。

●問い合わせ

長崎地方法務局対馬支局
☎0920(52)6463



遺言書はかんガルー



法務省ホームページ

年金生活者支援給付金制度のご案内

年金生活者支援給付金は、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、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには、請求書の提出が必要となります。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

●対象 以下の要件を全て満たしている方

老齢基礎年金を受給している方

- ☒ 65歳以上
- ☒ 世帯員全員の市民税が非課税
- ☒ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ☒ 前年の所得額が約472万円以下

●請求方法

①新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方

日本年金機構から9月初旬以降、請求可能な旨のお知らせを送付しますので、同封の年金生活者支援給付金請求書を記入して提出してください。令和7年1月6日までに請求手続きが完了しますと、令和6年10月からさかのぼって受け取れます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所年金窓口で請求手続きをしてください。

●その他

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

●問い合わせ 給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092



年金給付金

検索

令和6年度 男女共同参画週間
キャッチフレーズ

だれもがどれも
選べる社会に

対馬市男女共同参画推進懇話会

お知らせ

こころの健康相談会 (精神科嘱託医師相談)

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。当日は、ご家族の方でも精神科医に相談できます。プライバシーは守られますので、まずはお電話ください。

- と き 9月25日(水) 15:00~17:00
- と ころ 対馬保健所
- 申込期限 9月20日(金)
- そ の 他 保健所職員(保健師など)による相談を随時(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

始めようダイレクト納付!!

源泉所得税をはじめとした、国税の納付にはダイレクト納付が便利ですので、ぜひご利用ください。



簡単・便利♪

手続きの流れは
動画をCheck!!
(YouTube) →



- 問い合わせ 厳原税務署 ☎0920(52)0645

イベント

対馬空港「空の日 空港まつり」を開催します

空港や飛行機を身近に感じていただけるような楽しいイベント・ブースをご用意して、みなさまのお越しをお待ちしています。自衛隊機材、警察車両、大型化学消防車の展示や、航空会社ブースもございます。

- と き 9月28日(土) 9:00~14:00
- と ころ 対馬空港1ビル(旧ターミナルビル)付近から駐機場内
- 受 付 駐機場内への入退場の際には、受け付けが必要です。
- 問い合わせ
対馬空港ターミナルビル(株)
☎0920(54)3396



空港まつり
特設サイト

相談会

〈サポステ〉あなたの働きたいをサポート

相談無料

若者の就労を目的とした相談会を実施します。

と き		と ころ
10月 8日(火)	13:00~ 16:00	対馬市社会福祉協議会(豊玉町)
10月22日(火)		ハローワーク つしま
11月 5日(火)	10:30~ 15:30	上県地区公民館
11月26日(火)	13:00~ 16:00	ハローワーク つしま
12月10日(火)		対馬市社会福祉協議会(豊玉町)
12月24日(火)		ハローワーク つしま

※通常は半井桃水館に相談窓口を開設しています。
(月・金 10:00~16:00)

- 問い合わせ 佐世保若者サポートステーション
対馬出張所
(受託団体:認定NPO法人 心澄)
担当:鍵本 ☎080(6776)6797
Mail: taeko1960@gmail.com



ホームページ

ハローワークin上対馬地域

相談無料
要予約

ハローワークが再就職のお手伝い!!

- と き 10月8日(火)・22日(火)
10:30~15:30
- 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。



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。

