

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みてください。

また、長崎県では「ここ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。下記のQR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。



←「こことこころのほっとライン@ながさき」の登録QR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》

○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)

○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 (平日9:00～17:45)

●問い合わせ 対馬保健所 ☎0920(52)0166

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、9人に1人が乳がんにかかっており、乳がん、で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8年3月31日時点の年齢)	受診費用 (税込)
マンモグラフィ	①対馬市無料クーポン対象者	無料
	②対馬市の乳がん検診対象者 (40歳以上で令和6年度に市のがん検診でマンモグラフィ検査を受けていない方)	2,000円
	③40歳以上で上記①②に該当しない方	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	①対馬市無料クーポン対象者	4,000円
	②対馬市の乳がん検診対象者 (40歳以上で令和6年度に市のがん検診でマンモグラフィ検査を受けていない方)	6,000円
	③40歳以上で上記①②に該当しない方	9,000円

- と き 10月19日(日) 500円
お得
- と ころ 長崎県対馬病院
- 申込方法 お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22日(月)～10月17日(金)
- 準 備 品 マイナ保険証(または資格確認書)、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

この場所を必要としている方がいます!

長崎県おもいやり駐車場制度

(旧 長崎県パーキング・パーミット制度)

長崎県おもいやり駐車場制度とは

車椅子使用者駐車場区画及び一般駐車場のうち、県の協力施設として登録した駐車場について、駐車場の利用に配慮が必要な方におもいやり駐車場利用証を交付し、利用できる方を明確にすることで、適正利用を図る制度です。

市民の皆様へお願い

おもいやり駐車場は、車椅子の利用者など、車の乗り降りや移動に配慮が必要な方のための区画です。本当に必要な方が利用できるよう、駐車場の適正利用に、ご理解とご協力をお願いします。

利用証

使用方法

駐車場用ステッカー

使用事例

お知らせ

フォークリフト運転技能講習 《厚生労働省長崎労働局委託事業》

求職活動中の皆さんへ、専門技能を取得して早期就職へ！

- 費用 テキスト料・受講料無料
- 対象 満18歳以上で、かつ現在ハローワークへ求職登録をされている自動車運転免許証所持者
※約3か月後に行う就職状況アンケートをご提出していただける方
- 定員 5人
- とき 10月29日（水）
再就職支援セミナー
11月4日（火）～7日（金）
フォークリフト運転技能講習
- ところ （再就職支援セミナー）
豊玉地区公民館1階研修室
（学科）豊玉地区公民館1階研修室
（実技）豊玉町総合運動公園駐車場
- 申込締切 10月21日（火）
- 問い合わせ （株）ヒューマングループ
☎0956(37)8170
Mail:ngs.koukyou@humangroup.co.jp

厳原税務署からのお知らせ

- 窓口受付時間のお知らせ
納税証明書の請求と納付の受付時間は
9:00～15:00までです
※税務署の開庁時間は8:30から17:00までです。

国税の納付は、キャッシュレス納付！

振替納税 スマホアプリ納付 ダイレクト納付
クレジットカード納付 インターネットバンキング

納税証明書は、オンライン請求！

スマホで請求＆受取可能！
オンライン請求なら手数料がお得！
PDF形式なら何度でも印刷可能！



福岡国税局・税務署

キャッシュレス納付
について↓



納税証明書のオンライン
請求について↓



- 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について

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です**。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90万円以下である

○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479万円以下である

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、**請求可能な旨のお知らせを送付**します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入して提出してください。**令和8年1月5日までに請求手続きが完了しますと、令和7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

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

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、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

◎年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

●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

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・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19日金2種類同時発売! 発売期間 9/19金～10/19日
抽せん日 10/28日

公益財団法人長崎県市町村振興協会 各1枚 300円

お知らせ

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24日(水) 15:00～17:00
(相談日の2日前の午前中までにお申し込みください)
- 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)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

対馬市民の皆さんと訪日外国人観光客の 皆さんが安心して歩けるまちへ

対馬北警察署・対馬南警察署からのお願い

近年、全国的に外国人運転者による交通事故が増加傾向にあり、対馬でも訪日外国人観光客の増加に伴い交通事故が増えています。市民の皆さんからも、外国人観光客の交通マナー向上を望む声が寄せられていました。

そこで対馬北・南警察署は、市民と観光客の交通事故防止のため、国際ターミナルがある厳原・比田勝地区の横断歩道に、ハングル表記のストップマットを設置しました。このマットは日本語表記のストップマットの隣に設置し、長崎県警マスコット「キャッチ君」のツシマヤマネコバージョン「ヤマネコキャッチ君」が、歩行者の安全な横断を呼びかけます。

対馬でしか見られないヤマネコキャッチ君をぜひ探してみてください。



- 問い合わせ 対馬北警察署 ☎0920(84)2110
対馬南警察署 ☎0920(52)0110

米寿会マルシェを開催します

就労継続支援B型事業所に通所されている利用者さんが、一つ一つ丁寧に作り上げた商品を販売します。どれも素敵な商品ばかりです。

たくさんのご来場お待ちしております。

- と き 10月12日(日) 9:00～13:00
- と ころ スーパーサイキ美津島店
※雨天時は屋内駐車場で開催します。
- 主 催 社会福祉法人 米寿会
- 問い合わせ 社会福祉法人 米寿会(中村)
☎0920(52)6366

イベント

第26回 厳原中学校吹奏楽部 定期演奏会

入場無料

- と き 10月19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



- 問い合わせ 厳原中学校 ☎0920(52)1105

相談会

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7日(火)・21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
@439admwt

