

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ください。

また、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。以下の2次元コードから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。



←「こころとこころのほっとライン@ながさき」の登録2次元コード

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》お気軽にお電話ください。

○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)

○こころの健康相談フリーダイヤル

☎0120(064)556 (平日9:00～17:45)

○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

(電話：平日9:00～17:45)

(来所：平日9:00～17:00)

●問い合わせ 対馬保健所 ☎0920(52)0166



ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ4,000万円
(1等2千万円・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16日水2種類同時発売! 発売期間 9/16②～10/16④
抽せん日 10/26⑤

公益財団法人長崎県市町村振興協会 各1枚 300円

第7回 米寿会マルシェ開催のお知らせ

「米寿会マルシェ」を開催します。日頃、就労継続支援B型事業所に通所されている障がいをお持ちの利用者の皆さんが、一生懸命心を込めて手作りした製品を販売しますので、ぜひお問い合わせの上お越しください。

●と き 9月20日(日) 8:30～14:00

●と ころ スーパーサイキ美津島店



米寿会マルシェ
9月20日(日)
8:30～14:00
スーパーサイキ美津島店

杉の木ホーム



ほのぼの



あゆみ園



吉岐國の里



主催：社会福祉法人 米寿会 後援：対馬市
【お問い合わせ】社会福祉法人 米寿会 杉の木ホーム
☎0920-54-5066 <https://beijyukai.com>

●問い合わせ 社会福祉法人 米寿会 杉の木ホーム
☎0920(54)5066

サイキから生涯学習セミナー開催のお知らせ

テーマ【明日をつくる心づかいの指針】

楽しい家庭、明るい職場、そして住みよい社会を作るためにそのもととなる“心づかい”について一緒に考えてみませんか？

当日の会場受付も行いますので、お気軽にご参加ください。

●と き 10月22日(木) 10:00～15:00

●と ころ 美津島文化会館 3階

●参 加 費 2,000円(昼食代含む)

●テキスト 「明日をつくる心づかいの指針」
税込み300円

●後 援 文部科学省・対馬市教育委員会

●申込方法 2次元バーコード

●申込期限 10月17日(土)

●問い合わせ 美津島モラロジー事務所

事務局(株)サイキ内

☎0920(54)3334

申込はこちらから



厳原税務署からのお知らせ

国税システムの更改について

国税庁では、令和8年9月24日に国税システムの更改を予定しています。

納税者の皆さんにご理解いただきたい事項を国税庁ホームページに掲載していますので、右の2次元コードを読み取ってご覧ください。



国税庁
ホームページ

税務署窓口の受付時間について

令和8年10月1日から、税務署の窓口では、9時から15時までの間に受付していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

R8年10月から

税務署窓口の受付は 9時から15時まで の間をお願いします

開庁時間内であれば、受付時間外でも受付しております
次回以降は、可能な限り、受付時間内での来署をお願いします

お昼は少人数で対応しておりますので
通常よりお待ちいただくことがあります
お昼を避けての来署をお願いします

税務職員ふたば

●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のお知らせ

これは、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支援を目的に、年金に上乗せして支給される制度です。

受け取りには、**請求書の提出が必要**です。

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93万円以下である

○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492万円以下である

請求手続き

①新たに受け取りの対象になる方には、日本年金機構から**請求可能な旨のお知らせを送付**しますので同封のはがきに記入し、提出してください。**令和9年1月5日までに請求手続きが完了すると、令和8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は併せて請求ください。

●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



9月24日～9月30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です

結核とは？

結核は、結核菌という細菌によって、主に肺に炎症が生じる病気です。

結核菌を排菌している患者が咳やくしゃみをする

結核菌が混じったしぶきが空気中に飛び散る

それを吸い込むことで感染する

空気感染

ただ「感染＝発病」ではありません。感染しても必ず発病するとは限らず、1～2割の人が発病すると言われています。

予防のポイント

- 1年に1回は結核定期健康診断（胸部レントゲン）を受けましょう
- 健康チェックと早めの受診
 - ☑ 2週間以上続く咳、微熱、怠さ
 - ☑ 体重減少や食欲低下
- 生後1歳までにBCG接種をしましょう！

●問い合わせ 対馬市 健康増進課 ☎0920(58)1116 ・ 対馬保健所 企画保健課 ☎0920(52)0166

呼吸器感染症とは？

感染症の原因となる生き物が肺や気管支といった呼吸器に入って炎症を起こす病気です。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、RSウイルス感染症、百日咳、マイコプラズマ肺炎などがあります。



予防のポイント

- こまめな換気、咳エチケット、手洗い・消毒などの基本的な感染対策を心掛けましょう
- 予防接種を受けることで、感染を予防し、重症化を防ぎましょう
- 健康的な生活で免疫力を高めましょう

相談会

交通事故巡回相談を実施します

要予約
相談無料

交通事故の被害に遭われた方、または事故を起こしてしまった方を対象に、交通事故相談員による無料相談を実施します。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※相談は完全予約制です。相談日2日前(土、日、祝日を除く)までに長崎県交通事故相談所へ電話で予約をお願いします。

- と き 10月2日(金) 10:00~15:00
- と ころ 対馬市交流センター 3階会議室
- 問い合わせ 長崎県交通事故相談所
☎095(895)2342

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30日(水) 15:00~17:00
※相談日2日前の午前中までにお申し込みください。
※次回は、11月25日(水) 15:00~17:00を予定しています。
- 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
※来所は17:00まで)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

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6日(火)・20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
@439admw



「損をしない!『空き家』の管理活用セミナー」を開催します

参加無料・個別相談要予約

「空き家」を放置すると、ご近所トラブルの原因となったり、修理費、解体費や固定資産税がかさむこともあるなど、様々なリスクがあります。そのため、早くからご家族と話し合い、方針を決めておくことが大切です。そこで今回、空き家の管理や活用の方法を学べるセミナーを開催します。相続登記における基本知識を学べるほか、空き家の活用事例を紹介しますので、ぜひお気軽にご参加ください!

セミナー後は、講師の方々との個別相談会・ミニセミナーも行いますので、日頃のお悩みを解決できるチャンス! 個別相談を希望される方は、以下の問い合わせ先までお電話ください。
※個別相談会のみ事前予約制。1組あたり約20分

- と き 上対馬会場
10月3日(土) 13:30~15:00
下対馬会場
10月4日(日) 13:30~15:00
※個別相談会・ミニセミナーは両日ともに、15:10~16:00
- と ころ 上対馬会場
上対馬総合センター2階
第1・2研修室
下対馬会場
対馬市交流センター3階
第1~3会議室
- 問い合わせ(予約先)
対馬振興局地域づくり推進課
☎0920(52)1206

イベント

令和8年度 厳原中学校吹奏楽部・いづらは吹奏楽団定期演奏会

入場無料

- と き 10月18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

