

お知らせ

知っておこう!!乳がんの基礎知識とがん検診

乳がんの罹患率は年々増加しており、女性がかかるがんでは最も多くなっています。年間8万人近くの女性が毎年新たに診断され、一生のうちに11人に1人はかかるといわれています。乳がんの発生は20代からみとめられており、30代後半から急増し40代でピークを迎えます。毎年14,000人の方が乳がんによって命を落としており、がんによる死因の第5位になっています。乳がんの決定的な予防方法というのはまだ発見されておらず、早期発見することで治癒を見込める可能性は高まり良好な予後が得られるといわれています。

【セルフチェックの方法】

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つであり、自己検診が大切です。1か月に1回程度、入浴時などに両手を広げて鏡を見て、乳房の変形や、皮膚のくぼみあるいは飛び出しているところがないかなど観察してください。また横になって片方の手を上にあげて反対の手で乳房をまんべんなく触ることでしこりに気づくことがあります。セルフチェックで異常を発見したり、自覚症状がある方は年代に関わらず、すぐに医療機関で検査を受けましょう。

【乳がん検診】

厚生労働省では症状のない方でも40歳を過ぎたら2年に1回は乳がん検診を受けることが推奨されていますが、30歳を過ぎると乳がんは増えて行きますので、できれば30歳から機会を見つけて検診を受けることをお勧めします。

【乳がん検診をご希望の方へ】

対馬市では、職場などでがん検診を受けられない方の検診を実施しています。検診に関する詳しい内容は、お住まいの市役所担当窓口へお問い合わせください。

お勤めの方は、まず職場でがん検診を受けることができるのか確認をしましょう。職場などで受診できない場合には市役所担当窓口へご相談ください。

【最後に】

乳がんは日本人にとって身近な病気となっている一方で、まだまだその検診受診率は低いといわざるを得ません。確実な予防方法はいまだありませんが、早期発見に努めることが良い治療にもつながります。女性であれば避けては通れない乳がんについてのお悩みは1人で抱え込まずに医療機関を受診してご相談ください。

●問い合わせ

長崎県対馬病院 ☎0920(54)7111

9月24日～30日は「結核予防週間」です

「長崎県は結核の発生が多い県です。」
※高齢者の占める割合が高くなっています。

結核は、過去の病気ではありません。今でも、全国で1万5千人以上(長崎県では220人以上)の方が新たに患者になっています。(H30年値)

特に、**高齢者など免疫力が弱まると発病する方が増えています。**

乳幼児は、感染すると急速に発病する場合があります。



結核予防キャラクター
シールほうや

■年に1度は結核の定期健診(胸部レントゲン撮影)を受けましょう

■健康チェックと早めの受診を

- せきが2週間以上続く
- 微熱が続く
- からだがだるい
- 体重が減った

■赤ちゃんにはBCG接種を受けさせましょう

●問い合わせ

対馬市いきいき健康課 ☎0920(52)4888
対馬保健所 ☎0920(52)0166

里親になりませんか「10月は里親月間」です

さまざまな事情で親と離れて暮らさなければならぬ子どもを家族の一員として迎え入れ、深い愛情と理解をもって育ててくださる方を『里親』といいます。

現在、社会的な養護を必要とする子どもは県内に450人以上いますが、里親家庭で暮らしているのは60人程度で、まだ県内の里親は少ない状況にあります。長崎県では多くの子どもたちが家庭的な環境で暮らせるよう、里親制度を推進し、新しい里親を募集しています。

里親になるには

研修の受講等の要件を満たし心身ともに健康で子どもの養育に理解と熱意、愛情がある方であればどなたでも申込みできます。

長崎県 里親制度

検索

●問い合わせ

長崎県里親育成センター「すくすく」
☎0957(53)7343

アルコール健康障害対策 一般市民公開セミナーを開催します 入場無料

アルコール依存症は本人や周りの人が疾患について正しく理解し、適切な支援を受けることで回復が十分可能な病気です。個別相談会の時間も設けていますのでぜひご参加ください。
(ご家族のみの相談も可能です)

- **と き** 10月13日(日)12:50~17:00
(12:30受付)
- **と ころ** 美津島文化会館 大会議室
- **内 容**
 第1部 講演：『お酒との上手な付き合い方～依存症にならないために～』
 講師：医療法人優なぎ会 雁ノ巣病院 看護師 前田周二氏
 第2部 断酒会会員による体験発表・意見交換
 第3部 個別相談会(対象：本人・家族・支援者・行政) ※予約不要

● **問い合わせ**
 対馬保健所 ☎0920(52)0166



待っています あなたの「声」を 苦しいときや 悲しいときは、思い切って相談してください

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。もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みがある人がいたら、ぜひ相談してください。

- **よりそいホットライン** (24時間対応)
 ☎0120(279)338
 FAXでの相談：03(3868)3811
- **こころの健康相談統一ダイヤル** (平日9:00~17:45)
 ☎0570(064)556
- **SNSでの相談**「厚生労働省 SNS相談」で検索
- **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



第3次対馬市男女共同参画計画(平成29年度~5年間) キャッチコピー

**愛(あい)でつくろう!
 みんなが輝く対馬**

- 相手との違いを「認めあい」
 - それぞれの個性を「活かしたい」
 - 苦勞や痛みを「分かちあい」
 - それぞれの思いを「語りあい」
- 対馬市男女共同参画推進懇話会

求職活動中の皆さんへ「車両系建設機械運転技能講習」を開催します(上対馬会場) テキスト料・受講料無料

専門技能を取得して早期就職へ!

労働安全衛生法に基づき、機体重量が3トン以上の車両系建設機械の運転業務に従事する方は、定められた運転技能講習を修了しなければならないことが義務付けられています。この講習を修了することにより、機体重量3トン以上の車両系建設機械(整地・運搬・積み込み用および掘削用)を運転する資格を取得することができます。



- **講習期間** 10月15日(火)~21日(月)
 ※土日含む7日間

講習申込

- **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
- **定 員** 5人 (★最少人数：2人)
 ※選考は離職中の方が優先されます。予めご了承ください。
- **申込期限** 10月3日(木)
 電話・Fax・Mailで申込みできます。

選考会

- **と き** 10月4日(金)13:00~15:00
- **と ころ** 豊玉地区公民館
- 一厚生労働省長崎労働局委託「一体的実施事業」
- **問い合わせ(申込先)**
 (一社)日本産業カウンセラー協会
 九州支部長崎事務所
 ☎095(829)4960 Fax095(829)4961
 Mail ittaiteki@gmail.com
 問い合わせ時間 月~金曜 9:00~17:00
 ※メールでお申込みの方は、お名前・ご連絡先をご記入ください。

募集

手作り市 つしまるしえ に出店してみませんか?

- 手作り商品の販売や手作りワークショップ、フリーマーケットの出店者を募集しています。
- **と き** 12月1日(日)11:00~15:00
 - **と ころ** シャインドームみね
 - **募集件数** 40ブース
 - **出品内容** 手作り雑貨、野菜、飲食物、不用品(フリーマーケット)
 - **出 店 料** 2,000円(観光物産協会会員は1,000円)
 - **応募期限** 10月17日(木)
 - **問い合わせ(応募先)**
 (一社)対馬観光物産協会 (担当：山下)
 ☎0920(52)1566
 Mail : info@tsushimarche.com

事業者の皆さんへ

10月1日からの消費税軽減税率制度の導入まで残りわずかとなりました。軽減税率制度への対応の準備はお済みですか？

軽減税率制度に対応するため、次の事項をチェックしてみましょう!!

ステップ1 軽減税率制度の内容の確認

- 軽減税率制度の実施時期、軽減税率の対象品目、仕入税額控除のための帳簿および請求書等の記載事項、納税事務(税額の計算)

ステップ2 対応するための準備

- 影響が生じる事務の確認および業務手順の見直し
- 現行の帳簿および請求書等の記載の仕方から区分記載請求書等保存方式(※)への対応
- 会計システム等の導入・改修・入替えの必要性の検討(「軽減税率対策補助金」の活用の検討)
- 記帳、経理処理、申告のための従業員教育

※2019年10月1日から2023年9月30日までの間は、仕入税額控除の適用を受けるため、区分経理された帳簿および区分記載請求書等の保存(区分記載請求書等保存方式)が要件とされます。

〔参考〕飲食料品の取扱い(販売)がある事業者の準備

- 売上・仕入商品に係る税率区分(軽減税率の対象取引の有無)の確認
- 日々の商品管理や販売管理方法の見直し
- 税率区分に応じた経理処理の見直し
- 納品書や請求書などの帳票の見直し
- 値札の付け替え、価格表示の変更準備

※ 売り上げについても「区分経理」が必要です。※ 免税事業者であっても、区分記載請求書等の交付などの対応が必要になる場合があります。

- 問い合わせ 蔵原税務署 調査部門 ☎0920(52)0645 (音声案内に従い「2」を押してください)



相談会

ひとり親家庭等を対象とした無料法律相談会

要予約

- と き 10月27日(日) 10:00~17:00
※12:00~13:00は休憩
- と ころ 対馬市交流センター3階
第4会議室
- 対 象 離婚を検討中の方、ひとり親家庭の
母・父、寡婦
- 定 員 12人
- 弁 護 士 池内愛法律事務所
池内 愛(長崎県弁護士会所属)
- 問い合わせ(予約先)
長崎県ひとり親家庭等自立促進センター
(YELLながさき)
☎095(813)0800
Mail: yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

ハローワークin上対馬

相談無料・要予約

ハローワークと長崎県が再就職のお手伝い!!

- と き 10月24日(木) 10:00~15:30
- と ころ 上県行政サービスセンター
- 問い合わせ(予約先)
労働局 ハローワーク長崎西洋館センター
☎095(808)0251
長崎県 長崎県総合就業支援センター
☎095(842)5424

イベント

マッケンジー先生と英語でハロウィンパーティー!

参加無料

～県立高等学校 地域開放講座のご案内～

- と き 10月20日(日) 9:00~11:00
- と ころ 長崎県立対馬高校 図書室
- 対 象 小学3年生から6年生の児童
- 内 容 英語の歌やゲームを楽しみながら、
簡単な英単語や英会話を学習する。
- 講 師 ウェルチ・マッケンジー・レイ、
櫻本 隆志、浦吉 典子
- 定 員 20人
- 申込期限 9月30日(月)
- 問い合わせ(申込先)
長崎県立対馬高校
(担当: 上村 洸貴)
☎0920(52)1114



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

目の後ろに
白い斑点があります。

