

## 子宮がん・乳がん検診 受けんば損するキャンペーン

女性特有のがんの早期発見と死亡者の減少を目指したキャンペーンです。子宮がん・乳がん検診に行き、応募はがきを送ると、抽選で賞品が当たりますので、対象の人はこの機会にどうぞ受診してください。

**対象者** 市内在住の女性で、各検診受診日現在、子宮がん検診は20歳～39歳、乳がん検診は40歳以上の人 ※本市のがん検診対象年齢とは異なります。

### キャンペーン期間

8月1日(土)～11月30日(月)

**応募方法** ①受診した医療機関に設置されている応募用はがきにスタンプを押してもらい、受診日を記入してもらって②52円切手を貼り、締め切りまでに投函する

**応募締切** 12月15日(火)消印有効

**賞品** QUOカード2,000円分(抽選で250人)

### 受診できる医療機関

市内各所に設置しているチラシなどをご覧ください、お尋ねください

☎NPO法人葵会 ☎33-4480(キャンペーンについて)

☎健康づくり課 ☎24-1111(がん検診について)



## 市税の納期限を守りましょう

市税はさまざまな行政サービスを行うための費用を、皆さんの所得や資産に応じて公平に負担していただいているものです。主な税には市県民税(個人住民税、法人住民税)、固定資産税、軽自動車税、たばこ税(間接税)などがあり、皆さんが納税の義務を果たすことで社会は成り立っています。市民の皆さんが健康で安心して生活ができるよう、安定した行政サービスを行うため、期限内の納付に努めましょう。

### 納期限を過ぎてしまったら

納期限を過ぎても納付がない場合は、督促状の発送などにより、督促手数料が加算されます。また、納期限の翌日から納めた日までの日数に応じて延滞金が加算される場合があります。このような市税の滞納は納税者にとって不利益になるだけでなく、その事務処理のために市民の皆さんの貴重な税金から多くの費用が使われることとなります。

### ご相談ください

病気や災害、やむを得ない事情などで全額納付することが難しい場合は、滞納する前にご相談ください。滞納したまま放置していると延滞金が加算されるだけでなく、財産の差し押さえなどの滞納処分を受けることになります。悩まず早めの相談をお願いします。

### 便利な口座振替のご利用を

仕事で忙しい人や自分で納付することが難しい人は、納め忘れがなく便利な口座振替による納付をご利用ください。

### 口座振替をご利用いただける税目

- 市県民税(普通徴収)
- 固定資産税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税(普通徴収)

### 口座振替ができる金融機関

親和銀行、十八銀行、福岡銀行、佐賀銀行、西日本シティ銀行、佐賀共栄銀行、長崎銀行、九州ひぜん信用金庫、商工組合中央金庫、九州労働金庫、佐世保中央信用組合、ながさき西海農業協同組合、長崎県信用漁業協同組合連合会、長崎県信用組合、ゆうちょ銀行(郵便局)

☎納税課 ☎24-1111

## 暑くなり始めは、熱中症に要注意!

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動をすることにより、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす病気です。炎天下はもちろん、直射日光の当たらない室内でも熱中症は発生します。日頃から予防を心掛け、発症したときは適切に対処してください。

### 熱中症になりやすい環境

- 気温が高い
- 日差しが強い
- 湿度が高い(汗をかいても蒸発しない)
- 風が弱い(熱が逃げない)
- 激しい運動や労働をした



### 初期症状と対処方法

#### 症状

めまい、こむら返り、大量の汗など

#### 対処方法

- 涼しい場所へ避難する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 十分な水分・塩分を補給する

※呼び掛けに対する反応がおかしいときや自分で水分が摂取できないときは医療機関へ搬送しましょう。

### 予防のポイント

- ①暑さを避ける  
できるだけ高温多湿や炎天下での外出を控え、日陰を選んで歩く。室内ではクーラーや扇風機を利用する(室温目安は28度)
- ②涼しい服装にする  
通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣服を選ぶ
- ③こまめに水分を補給する  
喉が渴いたと感じる前に飲む
- ④急に暑くなる日に注意する  
猛暑日や熱帯夜が3、4日続いたら注意する
- ⑤暑さに備え、体力づくりする  
日頃から早足でウォーキングをするなど、汗をかく機会を増やし、夏の暑さに負けない体力づくりを心掛ける。食欲がなくても、食事は欠かさない
- ⑥体調に合わせて行動する  
寝不足や二日酔い・風邪・下痢の状態、心肺・腎機能が低下している人は熱中症になりやすいため、暑いところでの活動には注意する

☎健康づくり課 ☎24-1111

## 市政懇談会

### 「おじゃましま～す!市長です」

市長と住民の皆さんが地域の課題について話し合う市政懇談会「おじゃましま～す!市長です」。昨年度は13地区で開催し、ご参加いただいた多くの皆さんから貴重な意見を伺うことができました。本年度も14地区で開催しますので、どうぞご参加ください。

開催日	開催時間	会場
7月14日(火)	14時～16時	日宇地区公民館
7月22日(水)	14時～16時	世知原地区公民館
8月4日(火)	14時～16時	江上地区公民館

※7月14日から8月4日までの開催分です。今後の予定は本紙などで随時お知らせします。

☎市民生活課 ☎24-1111

## 10月1日は国勢調査

平成27年10月1日を基準に、日本に住むすべての人・世帯(外国人を含む)を対象にした国勢調査を実施します。調査の結果は、わたしたちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる大切なデータとなります。ご家庭に国勢調査員が伺いますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### ことしからオンラインでの回答がスタート!

今回の調査から、紙の調査票での回答のほかにパソコンやスマートフォン、タブレットによる便利で簡単な「オンライン回答」ができるようになりました。オンラインで回答が無かったご家庭は従来どおり調査票での回答となります。回答方法や内容など詳しくは次号以降でお知らせします。

☎政策経営課 ☎24-1111