



# 熱中症を防ごう

☆熱中症は「予防」が大切です!

## 【こまめな水分補給】

- のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
  - 就寝中にも熱中症は起こりますので、寝る前の水分補給も大切です。
  - 運動するときや体を動かすとき、30分に1回の休憩も必要です。
- ※運動や作業などでたくさん汗をかいたときは、塩分補給も大切です。

## 【暑さを避ける】

- 《外出のとき》
- 日かげでこまめに休憩
  - 帽子や日傘の利用
  - 炎天下での長時間作業は避ける
  - 通気性が良く、吸湿・乾燥性のある衣服を使用。
- 《室内》
- 扇風機、エアコン、こまめな換気、すだれ、打ち水などを利用して、室温が上がりにくい環境をつくる。

☆症状に早く気づいて対処する!

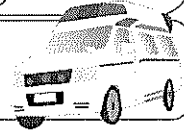
## 【症状】

めまい、大量の汗、頭痛、吐き気、筋肉の痛み、ぐったりしている、身体が熱いなど

## 【対処法】

- 涼しい所へ（日かげやクーラーの効いた所へ）
- 衣服をゆるめ、楽な姿勢で休もう。
- 水分を補給しよう。
- 身体に濡れたタオルをかけるなどして冷やそう。（首筋、脇の下、足の付け根など）

「水分がとれない」「意識がない」などの場合は、すぐに救急車を呼びましょう!



# 花火は楽しく安全に遊びましょう!

「花火」は夏の風物詩です。しかし、気軽に楽しめる花火も、取扱いを間違えると火災や火傷等の事故になりかねません。このような事故が起こらないように、次のことに十分注意しましょう。

## 風の強い時は、花火をしない

花火の火の粉が、燃えやすい物に燃え移り火災になるおそれがあります。

## 水バケツを用意しましょう

使い終わった花火や途中で消えた花火は、用意した水バケツに浸け、完全に消しましょう。

## 遊び方を守る

花火遊びもルールがあります。正しい位置で持ち身体から離して使用する、1本ずつ火をつけて遊ぶ等、遊び方のルールを守りましょう。

## 子供だけではなく大人と一緒に

子供だけで遊び、事故を起こした例が少なくありません。花火をするときには、必ず大人が付き添い、使用方法を誤らないように見守りましょう。

ルールを守って、楽しく安全に遊びましょう!

# 8 津ニュースレター

外国人住民向け NEWS LETTER は毎月1日発行です  
発行人：津市国際交流協会  
津市西丸之内23番1号 Tel: 059-229-3146 FAX: 059-229-3366 E-mail: info@tiea.jp

## 2014年 国際交流デー



# 国際屋台村

# 10/19 にちようび

# 11:00~16:00



いろいろな国の食べ物やバザー、文化を紹介する展示、または演奏などのパフォーマンスができる参加者を募集しています。皆さんの参加をお待ちしています。

場所：お城西公園（市役所とない）

問い合わせ：津市国際交流協会

（津市役所3階 市民交流課内）

担当者 山口

電話番号 059-229-3146 FAX 059-229-3366

市役所には「お盆休み」はありません。カレンダーのとおり、土日・祝日だけが  
お休みになります。お盆の期間は、8月16(土)17(日)がお休みです。

## 日本語教室

名前	津支部 「日本語教室」	久居支部 「日本語ひろば風のまち」	津北部支部 「日本語教室」	千里が丘 「日本語教室」
問い合わせ	059-229-3146	059-255-8839	059-244-1700	059-245-0259
月日	日曜日 8/3, 10, 17, 24, 31	火曜日 8/5, 19, 26	夏休み	
時間	18:00 ~ 19:30	19:00 ~ 20:45		
場所	津センターパレス2階 中央公民館	久居総合支所 401会議室		

## がんばる会

場所：高茶屋市民センター（高茶屋交番となり）  
時間：毎週土曜日 18:30 ~ 20:00  
受講料：大人・1回100円 こども・無料  
★ 日本語教室にご参加ください！  
★ 学校の宿題についても指導します。  
★ ボランティアによる学習支援も行っています。

## 外国人住民向け生活相談

スペイン語・ポルトガル語通訳あり  
保険、税金、福祉や教育等、市役所で行う手  
続について気軽にご相談ください。  
場所：津市役所3F(市民交流課)  
電話 059-229-3146

## 外国人国籍別人口

(2014年6月末)

ブラジル・・・2,041  
中国・・・1,842  
フィリピン・・・1,077  
韓国・・・480  
ポリビア・・・338  
ペルー・・・161  
その他・・・1,196  
合計・・・7,135

## 津市国際交流協会

津市交流協会では、協会の趣旨に賛同していただく会員を募集し  
ています。お申込み、お問い合わせは、津市国際交流協会事務局  
までお問い合わせください。

### 【会費】

個人会員 (年額) : 2,000円  
ファミリー会員 (年額) : 3,000円  
企業・団体会員 (年額) : 10,000円

### ＜お問い合わせ・申し込み＞

津市国際交流協会・津支部(市民交流課内)  
電話 059-229-3146

## 市・県民税

平成26年9月1日は市民税・県民税(第2期)の納期です。忘れずに最寄りの金融機関、郵便局また  
はコンビニから納めてください。また、納める手間や納め忘れのない口座振替をご利用ください。

### ＜問い合わせ＞

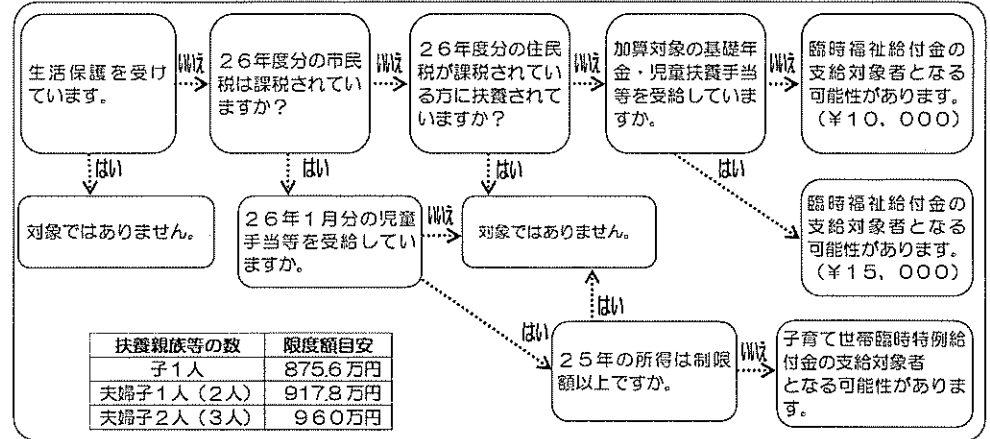
津市役所 収税課 電話 059-229-3135

## 友好都市 上富良野町

7月30日の友好都市提携日に合わせて友好都市・  
北海道上富良野町の季節ごとの写真を展示します。  
津市役所 1階ロビー  
2014年7月22日 ~ 8月29日

## 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

対象者：支給対象者と思われる人がいる世帯に対して申請用紙が発送されます。  
基準日は平成26年1月1日



## 金属成形科

三重県立津高等技術学校

### 目標とする就職先・仕事内容

- ・鉄工所・・・溶接作業、製缶作業(機械加工と板金加工)
- ・金属部品製造工場・・・溶接作業、プレス加工作業
- ・建築板金工場・・・板金加工作業

### 目標とする取得資格

- ・JIS溶接技能者評価免許 基本給(SA-2F)
- ・ガス溶接技能講習修了証(三重労働局長登録教習機関(三重労働局 第17-4号))
- ・安全衛生特別教育終了証(アーク溶接)
- ・安全衛生特別教育終了証(自由研削といし取替え)

募集定員：10名

訓練期間：平成26年10月9日(木)~平成27年3月20日(金)(6ヶ月間)

時間帯：8:35~15:40(土日祝日及び所定の訓練が行われない日を除きます)

費用：受講料は無料。入校手続き時、作業服、保護具、災害保険等の費用(20,000円)

JIS溶接免許を受験する方は、別途受験料(約10,000円)

### 受講対象者

- ・金属成形科での技能習得と就職に意欲をお持ちの方
- ・外国籍の方で、就労活動に制限がない在留資格をお持ちの方
- ・就業経験がない方、または、少ない方

入校選考：平成26年9月5日(金)、18日(木)、24日(水)学校に午前9時00分までにお越しください。

訓練を受講希望される方は、入校選考に参加する必要がありますので、ハローワークに相談し、入校選考の2日前までに本校へ連絡ください。

内容は、訓練内容説明、受講申請手続き、適性検査、ひらがなテスト、個別面接です。  
持ち物は、筆記用具、印鑑、在留カード、雇用保険対象者は雇用保険受給資格者証を持参してください。  
※言葉の面で自信がないからとあきらめず、まずは、入校担当に相談してください。

### ＜申込・問い合わせ先＞

三重県立津高等技術学校 金属成形科入校担当：平賀、前田 電話 059-234-2839

