

津市のまん中で「ポリビア文化」を楽しむ1日

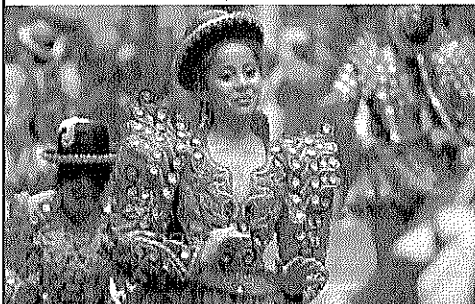
ひるば^{de}ポリビア

2014年

10月5日(日) 11:00~16:00
(小雨決行)

津市まん中広場 (津センターパレス横の広場)

入場無料 飲食は有料です。
飲食の料金は各ブースでお支払いください。



STAGE

- ◆子どもの歌と踊り
- ◆プロの歌手の歌
- ◆ポリビア人の踊りと演奏
- ◆クイズ
- ◆ピンゴゲーム
- ◆場内の全員で踊るサルサ

FOOD

- ◆キヌアのバステル (ポリビアチーズ入り)
- ◆じゃがいものレリエノ (コロッケ)
- ◆エンパナーダ
- ◆チョリーソ チュキサケーニョ (フランスパン)
- ◆ヘラティナ デ パタ ◆ウミンタ
- ◆ワイン ◆モコテンチ
- ◆バリエッティーカクテル (ポリビアのブドウのお酒)



【主催・問合せ先】

特定非営利活動法人 津市NPOポリバーセンター
三夏橋津市大門7-15 津センターパレス3階
TEL: 059-215-7200 FAX: 059-215-7201
E-mail: taunpo@taunpo.jp URL: http://www.taunpo.jp/index.html

【協力】

・NPO法人 日本ポリビア人協会

※写真、イラストはイメージです。実際とは異なる場合があります。



本事業は、津市国際交流協会
津市まん中広場交流イベント事務局
の一環として開催しております。

10月号 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@tlea.jp

子どもも、大人も、世界も、

津市へYOKOSO!

10月19日 津市国際交流デー


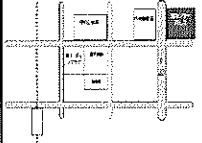




問い合わせ：津市国際交流協会
(津市役所3階 市民交流課)
担当者：山口

Tel: 059-229-3146

FAX: 059-229-3366

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 時間 場所	日曜日 10/5, 19, 26 18:00 ~ 19:30 津センターバリス2階 中央公民館	火曜日 10/7, 14, 21, 28 19:00 ~ 20:45 久居総合支所 401会議室	日曜日 10/5, 12, 19 13:00 ~ 16:00 河芸公民館 3階	水曜日 10/1, 15, 22, 29 19:00 ~ 20:30 千里が丘公民館
				千里が丘保育園隣

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 子ども・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。

2014年 後期 語学講座(初級) 受講生の募集について

・英語講座・・・毎週火曜日（初回11月11日）
 ・ポルトガル語講座・毎週水曜日（初回11月12日）
 ・中国講座・・・毎週木曜日（初回11月13日）
 <問い合わせ>
 津市国際交流協会 電話 059-229-3146

外国人国籍別人口

(2014年8月末)
 ブラジル・・・2,010
 中国・・・1,839
 フィリピン・・・1,114
 韓国・・・476
 ポリビア・・・335
 ペルー・・・160
 その他・・・1,204
 合計・・・7,138

☆市・県民税☆

10月は市・県民税の納期（10月31日）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下さい。また、納める手間や納め遅れのない口座振替をご利用下さい。

<問い合わせ>
 津市役所 収税課 電話 059-229-3135

津警察署協議会

2014年9月26日に今年度、第二回目の津警察協議会が行われました。今回の協議のテーマは「交通事故抑止の取締り・速度規制等の在り方」でした。その後、今年8月に三重県全域に「大雨特別警報」が発表されたこともあり、災害発生時等における警察活動について説明がありました。

その他にも、広域緊急援助隊二名が、県内で地震、台風、自然災害の事故が発生した際に、被災地での活動について説明や災害用装備教材の使い方を実演されました。次の津警察協議会は、平成26年12月11日に行われる予定で、テーマは「女性/子供を守る対策について」です。

Shirley koga



3分野の専門家による通訳付き無料法律相談会

平成26年10月26日(日)13:00~17:30

上野ふれあいプラザ（伊賀上野中町2976-1） 駐車場無料
 通訳言語：ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、英語、中国語、タイ語、インドネシア語、ベトナム語

3つの OK

- ① 日曜開催！：平日は仕事でムリな方も OK！
- ② 複数分野の専門家来場！：空き次第で複数の専門家に相談OK！
- ③ 相談時間は60分/人！：短時間では自分の問題を説明できない方も OK！
焦らなくて大丈夫です。

MIEF 059-223-5006

9月29日(月) より要電話予約

秘密厳守。

弁護士：4枠

行政書士：4枠

社会保険労務士：8枠

糖尿病に注意しましょう

■糖尿病が増えています

全国的に糖尿病の人や糖尿病の疑いのある人が増えています。津市の一人当たりの医療費のうち、糖尿病の占める割合は高く第3位（津市国民健康保険の平成25年5月診療分）となっており、県の平均値を超えています。

■糖尿病はどんな病気？

血液中のブドウ糖が増加し、血糖値が高くなる病気です。
 血糖値を下げるインスリンというホルモンの量が減ったり、動きが悪くなるのが原因です。日本の糖尿病の95%以上を占める2型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が深く関係しています。

チェックをしてみましょう！

糖尿病にかかりやすいかどうかは年齢の問題もありますが、ほとんどが生活習慣の問題です。チェック数が多いと糖尿病にかかりやすいので、これらの生活習慣に気を付けて過ごしましょう！

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている | <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 家族や親戚の人に糖尿病の人がいる |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる | <input type="checkbox"/> 夕食が遅く極端に多く食べる | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない | |

特定健康診査を受けましょう！

特定健康診査では、糖尿病の審査の一つである空腹時血糖またはHbA1cの検査および尿糖検査を受けることができます。自分の健康管理のためにも、特定健康診査を毎年受けましょう。

特定健康診査を受けるには、受診券が必要です。受診券は、40歳から74歳の被保険者の人に送付されています。特定健康診査の詳しい内容については、受診券に同封の案内をご覧ください。