

TAKAOKA



An initiative of the Takaoka Multicultural Plan

たかおかしん ぶん かい せい けい
高岡市多文化共生プランを推進する一つの取り組みです

KEHASHI

Event Info

The 29th Annual Takaoka International Exchange Festival

@Takaoka Otaya Street, Otaya Serio Ground Floor Atrium

Time 17th November (Sun), 11:00-15:00

The Takaoka International Festival will be held for the first time on Otaya Street! You will get to experience stage performances (Brazilian music, etc.), cuisine from different countries (Russia, Pakistan, etc.), and different types of tea from all over the world!

Free admission (food and drinks can be purchased on the day).

Inquiries International Exchange Association ☎27-1856;

Office of Multicultural Affairs ☎20-1236



Making the Himmeli –

A Traditional Finnish Christmas Decoration

Time November 30th (Sat.) from 1:30 pm to 3:30 pm

Place Takaoka International Association

Number of Participants 10 maximum

Cost 1000 yen for members, 1500 yen for non-members (coffee included).



Sign-up Starting from November 5th (Tues), Takaoka Finland Association ☎27-1856

Inquiries Takaoka Finland Association ☎27-1856

The Toyama Bus Location Website Covers All of Toyama's Public Buses

Beginning from November 18 (Mon), you can look up bus lines all across the prefecture, their real-time location, and the status of service or delays on your mobile phone.

Applicable to the Koei Bus (Fukuoka Area), Kaetsuno Bus, Toyama Chitetsu Bus, and the Manyo Tram. Taking the bus has become more convenient than ever!

Smartphones and Computers



Flip phones



Inquiries General Transport

Section ☎20-1139,

Community Promotion Section ☎64-5468

イベント情報

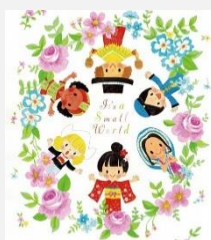
第29回たかおか国際交流フェスタ



御旅屋通りアーケード、御旅屋セリオ1階アトリウム

日時 11月17日(日) 午前11時～午後3時

ブラジルの音楽などのステージ、ロシア・パキスタン料理などの世界の料理、世界のお茶コーナーなど**入場無料**



※各コーナーでの飲食・体験は有料

問合 市国際交流協会 ☎27-1856、

多文化共生室 ☎20-1236

フィンランドの「ヒンメリ」をつくろう!

フィンランドの伝統的な装飾品「ヒンメリ」の作り方を学びます(コーヒー付き)。

日時 11月30日(土)午後1時30分～3時30分

場所 国際交流センター 定員 10人(申し込み順)

¥ 会員 1,000円、一般 1,500円

申込 5日(火)から、電話で高岡市フィンランド協会へ。

問合 市フィンランド協会 ☎27-1856

ロケーションパス

11月18日(月)からパソコン、スマートフォンなどで県内全域の路線バスルートの検索やバスの位置情報、運行状況、遅延情報などを知ることができるようになります。公営バス(福岡地域)、加越能バス、富山地鉄バス、万葉線ドラえもんトラムが検索できるよ!バスがもっと便利に!

パソコン・スマートフォン用

ガラケー用



問合 総合交通課 ☎20-1139、地域振興課 ☎64-5468

Enquiries

問い合わせ

たかおかしひろこうじ たかおかしやくしよ たぶんかきょうせいしつ
高岡市広小路7-50高岡市役所 7F 多文化共生室

Office of Multicultural Affairs, Takaoka City Hall 7F

Tel: 0766-20-1236

HP: <http://www.city.takaoka.toyama.jp/shise/koryu>

Mail: tabunka@city.takaoka.lg.jp

Twitter: @takaokacity

Public Facilities

施設案内

Emergency Medical Drop-in Center

Mon-Sat: 7pm-11pm

Sun/Hols: 9am-11pm

Honmarumachi 7-1, Takaoka

(Manyo Line: Kyukan Iryo Center Mae)

きゅうかんいりょう
急患医療センター

げつ とうりび ごごじ ごごじ
月～土曜日: 午後7時～午後11時

にち しゆくじつ ごぜんじ ごごじ
日・祝日: 午前9時～午後11時

たかおかしほんまるまち
高岡市本丸町7-1 **Tel:** 0766-25-7110

(午後11時以降の当番病院の案内は0766-25-7111まで)



City Hall Notices

Temporomandibular joint disorder (TMD)

Have you heard of the temporomandibular joint (TMJ) disorder? Although rarely seen twenty to thirty years ago, this disease is rapidly increasing in developed countries including Japan, which is why it's said to be a modern disease. Furthermore, TMD is said to be the third dental disease along with cavities and periodontal disease, and has been incorporated into school dental examinations.

Symptoms are extremely diverse, from experiencing discomfort in opening and closing your mouth to having neck pain. In most cases, they are temporary and TMD is supposed to heal over time. However, the onset mechanism is still unclear, and there is no single cause behind the disease.

If the symptoms don't improve over time, a different disease may be in question and you may need to seek professional treatment. If the discomfort or pain last, please consult a dental hospital or specialized institution.



市からのお知らせ

顎関節症とは？

顎関節症という病気をご存知ですか？

20～30 年程前にはほとんど見かけなかったこの病気ですが、日本をはじめ先進国を中心に世界的に急増しており、現代病といわれています。また、虫歯、歯周病とならぶ第三の歯科疾患ともいわれ、学校歯科検診にも取り入れられています。

症状としては口を開け閉めする際の違和感や口が開かなくなったり、首の筋肉に痛みが出たりとさまざまです。多くの場合は一時的なもので、時間経過とともに改善し、治っていく病気であるとされていますが、発症のメカニズムは不明な点も多く、原因も1つではありません。

症状が改善しなければ、別の病気を疑うほか、専門的な治療が必要となる場合もあります。違和感や痛みを感じ、長引くようであれば、かかりつけの歯科医院や専門機関を受診しましょう。

Perspective

がいこくじんじゅうみん め み にほん
外国人住民の目から見た日本

When I moved abroad for the first time in my life, I anticipated that I would gain a wealth of knowledge from the new experiences I was yet to have, but I never stopped to think about the revelations I would have about my own country, the UK.

The way we perceive and interpret our surroundings is constantly altering as we go through life, and it is fascinating when the limits of our perspective are broken and we experience something entirely new.

I come from a country that is racially, religiously, and culturally diverse, but for the most part I am a representation of the majority. Naturally, being different to a large chunk of society in any regard changes how you experience that society. Even if you never witness anything blatantly negative based on your difference, being told something as small as 'be careful, people will judge all people who look like you based on your actions' can be quite shocking when you've never before had to contend with that.



Pen-y-ghent at Yorkshire Dales
ヨークシャーデール (イギリス)

I have always been able to empathize with people who 'stick out', and who may face various struggles because of that, but empathy can only go so far. Of course, I will never be able to understand how it feels to deal with the discrimination and toxic stereotypes that many minorities constantly have to face. However, I can now appreciate how limited my perspective has always been without me even realising it, and how much I have taken for granted throughout my life.

Since moving abroad I have also learnt that being 'foreign' in any regard can make you feel out of place, but whilst it is important to be respectful and proactively fit in as best as you can, it is a mistake to attempt to blend in completely. Moving to a different country has made me appreciate the diversity in the UK, as well as how much it has enriched and developed my perspective on the world. This kind of realisation stays with you, and I am grateful that I even have the opportunity to grow in this understanding.

By Mathilda Aylward (文・撮影：マチルダ・エイルワード)

私が初めて海外に移り住んだ時に、新しい経験から豊富な知識を得るだろうと想像していましたが、母国のイギリスについても新事実を発見するとは考えたことはありませんでした。

私たちが周囲を理解解釈する仕方は、人生を進むにつれて絶えず変化していくので、新しい経験によって今の世界の見方の限界を超えるのは素晴らしいと思います。

私は、人種的、宗教的、文化的に多様な国から来ましたが、ほとんどの場合では国の大多数の人を代表しています。当然のことながら、ある点で社会の大半と異なることは、どのようにその社会を感じるかを変えます。自分の違いについて露骨に否定されることがないとしても、「あなたのように見える人はみんな、あなたの行動に基づいて評価されるから注意してね」のような些細な発言でも、そのような発言に立ち向かったことがないなら非常に衝撃的に感じるでしょう。

私は常に「目立つ」人や、そのためにさまざまな困難に直面する人々に共感することしかできませんでした。とはいっても、私は少数派の人々が常に差別や不快な固定概念に対処しなければならない気持ちを完全に理解できないかもしれせん。しかし、今では、私は視野が制限されていることに気づけなかった自分と、今までの人生で何でも当たり前だと思っていた自分と向き合うことができました。



Hakusan Mountain
白山

異なる国に引っ越すことで、イギリスの多様性の良さがわかり、世界に対する私の見方が豊かに発展したことをありがたく思っています。このような認識は一生残ると思います。さらに、この認識の下で成長する機会があることに感謝しています。

海外に引っ越してから、「外国人」であることは自分を場違いに感じさせることがあると分かりました。配慮しながらできる限り積極的に適応することは重要ですが、周りの環境に溶け込もうとするのは間違いだと思います。