

ちきゅうひろば

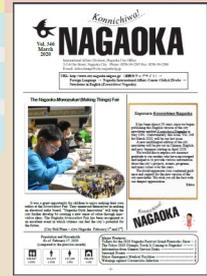
地球广场 Chikyû Hiroba

April
4月
2020
Vol. 1

4月から多言語情報誌「やさしい日本語ニュース」「Konnichiwa! NAGAOKA」「你好!长冈」が1つの多言語情報誌「ちきゅうひろば」に変わりました。

从2020年4月份开始, 原先的多语种信息杂志《Konnichiwa! NAGAOKA》、《简易日语新闻》以及《你好!长冈》将汇总成合订本多语种信息杂志《地球广场》进行发行。

Starting in April, this multilingual information newsletter entitled *Chikyû Hiroba* is taking the place of the former multilingual information newsletters, *Easy Japanese News, Konnichiwa! Nagaoka, and Nihao Nagaoka.*



	内容 Contents
p.2	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウィルスについて 義務教育 就学 援助制度 国民健康保険
p.3	<ul style="list-style-type: none"> ごみと資源物の出し方と分け方 日本語の勉強 困ったことがある人へ
p.4	<ul style="list-style-type: none"> 关于新型冠状病毒 义务教育就学支援制度 关于国民健康保险
p.5	<ul style="list-style-type: none"> 垃圾和再生资源的分类和丢弃方法 关于学习日语 ~当您遇到困难时~
p.6	<ul style="list-style-type: none"> Warnings against the New Coronavirus (COVID-19) Infection The School Attendance Support System for Compulsory Education The National Health Insurance System
p.7	<ul style="list-style-type: none"> How to Separate and Put Out Trash and Recyclable Materials Japanese Learning Program Consultations for International Residents
p.8	<ul style="list-style-type: none"> 急患診療のお知らせ 节假日急病就诊医疗机构 Emergency Medical Facilities

ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば
長岡市国際交流センター「地球広場」
 ながおかしおとどおり しみん かい
 〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階
Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba
 〒940-0062 2-2-6 Otedori Nagaoka City
 长岡市国際交流中心“地球广场”
 〒940-0062 长岡市大手通2-2-6 长岡市民中心内
 Phone: 0258-39-2714
 Fax: 0258-39-2715
 E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp
 ホームページ: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>
 Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyuhiroba/>





ながおかし
長岡市 からの お知らせ

しんがた

◆新型コロナウイルスについて◆

新型コロナウイルスの病気が広がらないようにするために、下に書いてあることに気を付けてください。

● 病気が広がっているところへは、急ぐことでなければ、行かないでください。

● ①空気の流れが悪い



②たくさんの人が集まる

③近いところでみんなが話をする

これら3つのことが当てはまるような場所へは、行かないでください。

● 手洗いをする、咳エチケットを守るなどして、感染<うつること>を防ぐ。健康に気を付ける。

● 熱などが出て、風邪を引いたような時は家で休んでください。また、37.5度以上の熱が4日よりも長く続く時は、長岡保健所へ相談してください。

【TEL】0258-33-4932 (平日:午前8時30分から午後5時15分まで、土・日・祝日:午前9時から午後5時まで) 0258-38-2501 (上に書いてある以外の時間)

新しい情報は、地球広場のホームページやFacebookで見てください。



HP

facebook

義務教育 就学援助制度

義務教育 就学 援助 制度は、小学校と中学校の学用品費<学校で使う道具>を買う

お金>などに困っている家庭を助けるための制度です。長岡市は、子どもの学用品費や給食費<学校で出る食事のお金>などの援助<助けること>をします。

2019年の収入が基準よりも少ない家庭などが申し込みをすることができます。

この制度は、毎年申し込みが必要です。2019年度に援助を受けた人も、もう一回申し込みでください。

「地球広場」には日本語、英語、中国語の案内があります。

【申し込みの期間】4月30日(木)までの月曜日から金曜日まで(土曜・日曜、祝祭日は申し込みできません)

【申し込みの場所・時間】教育委員会 学務課(さいわいプラザ 4階) 午前8時30分から午後7時まで 支所の地域振興課 午前8時30分から午後5時15分まで

※アオーレ長岡では申し込みができません。

【持ち物】学校から配られた就学援助費申請書<申し込みの紙>、印鑑<はんこ>、親の名前の預金通帳など

【問い合わせ】長岡市教育委員会 学務課 【TEL】0258-39-2239



国民健康保険

国民健康保険は、入っている人たちがお金を出し合って、病気やけがを治すお金に使う制度です。日本では、みなさんが保険に入らなければなりません。

働いている会社の保険などに入っていない人は、国民健康保険に入ります。

病院へ行ったときは、保険証を出してください。治療にかかったお金の支払いが3割<30パーセント>で済みます(支払いの割合はその人の

年によって変わることがあります)。

保険料は役所から送られてくる「納付書」で払う方法と、銀行などの「口座振替」で払う方法があります。

災害や仕事が無いなどで保険料を払うのが難しいときは、国保年金課国保保険料係に相談してください。

【問い合わせ】国保年金課国保保険料係 【TEL】0258-39-2220

しげんぶつ わ かた だ かた ごみと 資源物の 分け方と 出し方

ごみと リサイクルできるものは 分けて 出しましよ
う。 ごみは、 決められた 袋に 分けて 入れ、 決
められた 日の 朝8時30分までに 決められた 場所に
出しましょう。 ごみを 入れる 袋は、 スーパーや
コンビニエンスストアで 買うことが できます。

ごみは 「燃やすごみ」「生ごみ」「燃やさないごみ」
などに 分けます。 リサイクルできるものは 「びん、
缶、ペットボトル」「プラスチック容器」「新聞、雑誌・
チラシ、ダンボール」などに 分けます。

詳しい ごみの 分け方と 出し方は 「長岡市 家庭

ごみと 資源物の 収集 カレンダー」を 見て くださ
い。

地球広場には、 英語、 中国語、 ポルトガル語で
書かれた 「長岡市 家庭ごみと 資源物の 収集 カレ
ンダー」が あります。 地球広場の ホームページでも
見ることが できます。



燃やすごみ



生ごみ



燃やさないごみ

こくさいこうりゅう ちきゅうひろば 国際交流センター「地球広場」からの お知らせ

◆日本語の勉強を したい方への お知らせ◆

【日本語講座】

初歩の 日本語を 勉強します。 4月から 9月までの
コースです。 10月から 3月までの コースもあります。

【場所】 ながおか市民センター

【料金】 約1,600円/月 (教科書代は 別で あります。)

【にほんご広場】

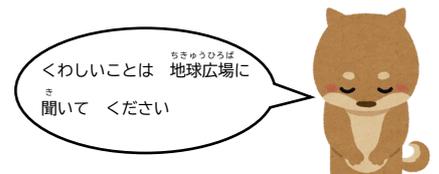
ボランティアと 一緒に 日本語を 勉強します。
たくさんの人と 交流しましょう。

【場所】 長岡市国際交流センター「地球広場」

【料金】 無料

いつ	へいじつ まいしゅうか ようび きんようび しゅう かい 平日(毎週火曜日・金曜日)週2回		
じかん 時間	9:30~10:30	11:00~12:00	
クラス	しよきゆう 初級 I-1	しよきゆう 初級 I-2	
いつ	にちよう まいしゅうにちようび しゅう かい 日曜(毎週日曜日)週1回		
じかん 時間	9:30~11:30	14:00~16:00	11:45~13:45
クラス	しよきゆう 初級 I-1	しよきゆう 初級 I-2	しよきゆう 初級 II-1

いつ	かようび 火曜日	きんようび 金曜日
じかん 時間	10:00~12:00	
いつ	にちようび 日曜日	
じかん 時間	13:00~15:00	



新型コロナウイルスの 病気が 広がらないように するために、 日本語講座と にほんご広場を 5月8日(金)まで 休
みます。 5月10日(日)よりも 後の スケジュールについては、 決まったら すぐに 地球広場の ホームページや
Facebookで お知らせします。

ホームページ : <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook : <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyuhiroba/>



ホームページ



Facebook

こま ひと 困ったことが ある人へ

国際交 流センター「地球広場」で 相談することが でき
ます。 やさしい日本語、 英語、 中国語、 ベトナム語で
相談することが できます。

時間は 月曜日から 金曜日までは 午前 8 時 30 分から
午後 7 時まで、 土曜日・日曜日・祝日は 午前 9 時から
午後 6 時 30 分までです。

【問い合わせ】 ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば
長岡市国際交 流センター「地球広場」

ながおかしおてどおり しみん かい
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階

【TEL】 0258-39-2714 Fax: 0258-39-2715

【E-mail】 kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp





来自长冈市的通知

◆ 关于新型冠状病毒 ◆

为了防止新型冠状病毒感染的扩散，请积极配合并采取以下行动。

· 请不要到感染扩大的地区、没有急事也不要外出。

- ①通气不良的密闭空间
- ②人群拥挤的密集场所
- ③近距离交谈等密切接触场合。

请避开上述“三密”场所。



· 勤洗手、注意咳嗽礼仪等，作好预防感染工作，维护健康。

· 有发烧等感冒症状时，请在家里休息，体温高于37.5℃并且持续4天以上时，请咨询长冈保健所。

TEL：0258-33-4932（周一～周五：上午8点30分～下午5点15分、
周六、周日和节假日：上午9点～下午5点）

TEL：0258-38-2501（上述时间以外）

最新信息将会随时在地球广场的主页或脸书（facebook）上发布。



HP



facebook



义务教育就学支援制度

“义务教育就学支援制度”是对于因经济原因在支付小学、中学所需费用上有困难的家庭进行补助的制度。长冈市将对上述家庭在缴纳部分学习用品费以及就餐费用等进行补助。

补助对象为2019年整个家庭总收入在规定的最低生活水平以下的家庭。

另外，利用该制度需要每年重新办理手续，即使您在去年已获得补助资格，今年仍需要进行再次申请。

地球广场备有用日语、英语和中文详细说明书的指南，可以前来领取。

申请时间：截止到4月30日(周四)为止

周一～周五（周六·周日·节假日不办公）

申请地点①：教育委员会学务课（幸福广场4楼）

受理时间：上午8点30分～晚上7点

申请地点②：各支所地域振兴课

受理时间：上午8点30分～下午5点15分

※阿偶蕾长冈不办理此项业务

携带物品：从学校领取的就学援助费用申请表、印章以及以家长名义开设的银行存折等。

咨询：长冈市教育委员会学务课

TEL:0258-39-2239



关于国民健康保险

我们不知道自己会在什么时候生病或受伤。国民健康保险，就是为了防备万一所采取的通过所有参加者都缴纳保险费，而实现医疗费互助的一种保障制度。

在日本，无论任何人都必须加入一种医疗保险。

无法加入工作单位的健康保险者（社保），必须加入国民健康保险。当您去医院就诊时，只要出示健康保险证，一般只需承担30%的医疗费。（承担的比例可能会因为年龄而有所不同）。

关于缴费方法，除了使用市政府邮寄给您的“缴款通知单”缴费以外，还有方便的银行“账户转账”等方法。

如因灾害或失业等特殊状况而难以支付保险费时，您可以咨询国保年金课国保保险费系以寻求解决问题的方法。

咨询：国民年金课国保保险费系

TEL：0258-39-2220

垃圾和再生资源的分类和丢弃方法

请将垃圾和可回收资源分类后再处理吧。

垃圾请放入规定的垃圾袋里，在指定的日子早上

8点30分之前放到规定的地方。

装垃圾的袋子，可以到超市或便利店购买。

请将垃圾分为“可燃垃圾”、“厨余垃圾”、“不可燃垃圾”等。



可燃垃圾



厨余垃圾



不可燃垃圾

可再生利用的资源分为“瓶、罐、塑料瓶”、“塑料容器”、“报纸、杂志、宣传单、纸箱”等。

详细的垃圾分类和丢弃方式请查看“长冈市家庭垃圾和再生资源收集日历”。

地球广场放置有英语、中文和葡萄牙语的“长冈市家庭垃圾和再生资源收集日历”，您可以前来领取。另外，在地球广场的网页上也可以查看。

来自国际交流中心“地球广场”的通知

◆◆ 日语学习信息 ◆◆

【日语讲座】

- 学习初级日语课程。
- 有4月份～9月份的班级和10月份～3月份的班级。

【地点】长冈市民中心

【费用】约1,600日元（每月），教科书需另外购买。

平日班	周二和周五 每周2次（1次1小时）		
时间	9:30～10:30	11:00～12:00	
级别	初級 I - 1	初級 I - 2	
周日班	周日 每周1次（1次2小时）		
时间	9:30～11:30	14:00～16:00	11:45～13:45
级别	初級 I - 1	初級 I - 2	初級 I - 2

【日语广场】

由志愿者帮助您学习日语。除学习日语以外，还可以和各国人士进行交流。

【地点】长冈市国际交流中心“地球广场”

【费用】免费

活动时间	周二	周五
	10:00～12:00	
	周日	
	13:00～15:00	



有关详细内容，
请咨询“地球广场”



为了防止新型冠状病毒感染的扩散，决定日语讲座停课和日语广场停止活动延长至5月8日（周五）为止。关于5月10日（周日）以后的日程安排，决定后将在地球广场的主页和Facebook上通知您。

地球广场主页：<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook：<https://www.facebook.com/nagaoka.chikyu.hiroba/>



主页



Facebook

～当您遇到困难时～

长冈市国际交流中心“地球广场”开设了专门为外籍人士服务的咨询窗口。不需要事先预约，如遇困难、感到不安、需要咨询等都请随时利用。

咨询语种：简易日语、英语、中文和越南语。

咨询时间：周一～周五 上午8时30分～下午7时

周六、周日和节假日 上午9时～下午6时30分

咨询：长冈市国际交流中心“地球广场”

地址：〒940-0062 长冈市大通2-2-6

长冈市民中心1楼。

电话：0258-39-2714

传真：0258-39-2715。

E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp



Information from the City of Nagaoka

Warnings against the New Coronavirus (COVID-19) Infection

In order to prevent the spread of the new coronavirus infection, please keep in mind the following preventive measures.

- Unless absolutely necessary, refrain from going to areas where the spread of the coronavirus has been reported.
- Refrain from going to areas with the following conditions.
 - Insufficient air circulation
 - High possibility of large crowds
 - People communicating with each other at close range
- If you have cold symptoms or a fever of 37.5°C or higher, stay home. If these conditions continue for four days or more, contact the Nagaoka Public Health Center.

Phone: 0258-33-4932

8:30 a.m. – 5:15 p.m. (Monday - Friday)

9:00 a.m. – 5:00 p.m. (Sat., Sun., and national holidays)

0258-38-2501 (other hours)



- Wash your hands thoroughly with soap and gargle.
- Wear a face mask. If you do not have a face mask, cover your mouth and nose with a tissue, a handkerchief, or your sleeve when you cough or sneeze.

Be aware of your health conditions and take care of yourself. Updated information is available via the *Chikyû Hiroba* website and Facebook page.



website



Facebook

The School Attendance Support System for Compulsory Education

The city is providing subsidies for elementary and junior high school students whose guardians have financial difficulties. Subsidies are offered for school materials, school lunch, and some other necessities. Guardians whose total incomes for the previous year are lower than the standard-

ized amount can apply for this system. Applications must be filed annually even if you were approved the year before. Copies of an information leaflet in Chinese, English, and Japanese are available at *Chikyû Hiroba*.

Application Period: April 1 (Wed.) – 30 (Thurs.)
Monday through Friday

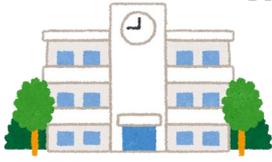
Application Desks:

- Educational Affairs Section
School Affairs Division, Nagaoka City Board of Education
(Saiwai Plaza 4th Floor) 2-1-1 Saiwai-cho
8:30 a.m. – 7:00 p.m.
- Regional Promotion Division of each District Branch Office
8:30 a.m. - 5:15 p.m.
Please note that applications will not be accepted at City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka.

Necessary Items:

- Application form distributed at school
- Guardian's personal seal
- Guardian's bankbook

For further information: School Affairs Division
Nagaoka City Board of Education
Phone: 0258-39-2239



The National Health Insurance System

The National Health Insurance System is a mutually supporting system in which members share their premiums to cover their medical expenses for injuries or illnesses.

In Japan, company employees or organization members can use employees' health insurance policies. If you are not members of these insurance policies, you are required to apply for a National Health Insurance policy.

When receiving medical treatment at a hospital, a holder of a national health insurance card usually has to pay only 30% of the costs. The rate may vary depending on a patient's age.

You can pay your premiums using the payment notice that will be sent to you by the city. Your premiums can also be transferred from your bank account.

If it is difficult for you to pay your premium due to some specific reasons such as unemployment or suffering from damage caused by disasters, please contact *Kokuho Nenkin Ka, Kokuho Hokenryô Kakari*, (the National Health Insurance Premium Section of the National Health Insurance and Pension Division).

For further information:
Kokuho Nenkin Ka, Kokuho Hokenryô Kakari
(National Health Insurance Premium Section of the National Health Insurance and Pension Division)
Phone: 0258-39-2220

How to Separate and Put Out Trash and Recyclable Materials

Separate trash into burnable trash, non-burnable trash, and food scraps. Recyclable materials should be separated into the following three categories:

- Glass bottles, cans, and PET plastic bottles
- Plastic containers and wrapping materials
- Newspapers, magazines, flyers, and cardboard

Put trash and recyclable materials in designated bags and take them to the designated trash collection site in your neighborhood by 8:30 a.m. on the designated days. Prepaid trash bags are available at supermarkets or convenience stores.

For detailed information about how to separate and put out trash and recyclable materials, please refer to [A Calendar of Collection Days for Household Trash and Recyclable Materials](#). Copies of this calendar in Chinese, English, and Portuguese are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. You can also access detailed information via the *Chikyū Hiroba* website.



burnable trash



non-burnable trash



food scraps

Information from the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*

Japanese Learning Program

Nihongo Kōza

The 1st term of classes for the 2020 fiscal year is being offered from April 2020 to September 2020. A free trial lesson will be offered. Please call ahead.

Where: Nagaoka Civic Center

Fee: Around ¥1,600/month (textbooks not included)

Weekday Classes (Tuesdays & Fridays)

Basic Level I - Class 1

9:30 a.m. – 10:30 a.m. (60 minutes)

Basic Level I - Class 2

11:00 a.m. – 12:00 p.m. (60 minutes)

Sunday Classes

Basic Level I - Class 1

9:30 a.m. – 11:30 a.m. (120 minutes)

Basic Level I - Class 2

2:00 p.m. – 4:00 p.m. (120 minutes)

Basic Level II - Class 1

11:45 a.m. – 1:45 p.m. (120 minutes)



For further information, please contact the staff at *Chikyū Hiroba*



website



Facebook

In order to prevent the spread of the new coronavirus infection, Japanese classes and *Nihongo Hiroba* will be postponed until Friday, May 8th. We will let you know a new schedule on and after Sunday, May 10th via *Chikyū Hiroba* website and Facebook as soon as it is confirmed.

website: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyu.hiroba/>

Consultations for International Residents

Various services are provided for international residents. The Nagaoka City International Affairs Center is a place where international residents can find help and support. No appointment is necessary for consultations. Feel free to stop by if you have any difficulties, worries, or questions.

Consultations in Chinese, English, or easy Japanese: Monday – Friday 8:30 a.m. – 7:00 p.m.

Saturdays, Sundays, and National Holidays 9:00 a.m. – 6:30 p.m.

Consultations in Vietnamese: 10:30 a.m. – 1:30 p.m. 1st and 3rd Sundays of Every Month

Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba* (1st Floor, Nagaoka Civic Center)

Monday – Friday 8:30 a.m. – 7:00 p.m.

Saturdays, Sundays, and National Holidays 9:00 a.m. – 6:30 p.m.

Phone: 0258-39-2714 Fax: 0258-39-2715



急患診療の お知らせ

しきつめい 施設名	しんりょうかもく 診療科目	あいている 時間
①こどもが 夜に 病気や けがをしたとき： 「中越こども急患センター」 TEL:0258-86-5099	しょうにか こ びょうき 小児科 <子どもが 病気の とき>	げつようび どようび ごご じ ふん じ ふん 月曜日～土曜日 午後6時45分～9時30分
②夜や 休みの日に 病気や けがをしたとき： 「休日・夜間急患診療所」 TEL:0258-37-1199	ないか なか かぜ 内科 <お腹が いたいときや 風邪の ときなど>	げつようび きんようび ごご じ ふん じ ふん 月曜日～金曜日 午後6時45分～9時30分 にちようび しゅくじつ ごぜん じ じ ふん 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
	しょうにか こ びょうき 小児科 <子どもが 病気の とき> げか しゅじゅつ 外科 <けがや 手術のとき>	にちようび しゅくじつ ごぜん じ じ ふん 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
③休みの日に 歯が いたくなっ たとき： 「休日・急患 歯科診療所」 TEL:0258-33-9644	しか は いた 歯科 <歯が 痛い とき>	にちようび しゅくじつ ごぜん じ じ ふん 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分



①～③は さいわいプラザ (幸町2-1-1) の 1階に あります。

産婦人科 (女の人の 病気や 赤ちゃんを 産むとき) は、在宅当番医制 (休みの日に 開いている 病院) です。(日曜・祝 休日のみ)
わからないときは、 ②休日・夜間急患診療所 (0258-37-1199) に きいて ください。



节假日急病就诊医疗机构 *请在正常医疗时间以外和节假日身体不适时利用。

《长冈地区》 休日・夜間急診療所【(幸町2-1-1 幸福广场 (旧市役所办公大楼))】

医疗机构	医疗科目	挂号时间
①中越儿童急症中心 TEL:0258-86-5099	小児科	周一～周六 (节假日除外) 晚上6点45分～9点30分
②休日・夜間急診療所 TEL:0258-37-1199	内科	周一～周五 (节假日除外) 晚上6点45分～9点30分 周日・节假日 上午9点～11点30分 下午1点～4点30分
	小児科 外科	周日・节假日 上午9点～11点30分 下午1点～4点30分
③休日牙科急診療所 TEL:0258-33-9644	牙科	周日・节假日 上午9点～11点30分 下午1点～3点30分



◆妇产科为轮流值班制(周日・节假日) 咨询:休日・夜間急診療所TEL:0258-37-1199

Emergency Medical Facilities

Civic Health Center (Saiwai Plaza – 1F)

Facilities	Departments	Hours
Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment (0258-86-5099)	Pediatrics (Shōnika)	(Monday – Saturday) 6: 45 p.m. – 9: 30 p.m.
Clinic for Sundays, Holidays, and Nights (0258-37-1199) For obstetrics and gynecology (<i>san fujin ka</i>), the staff at this facility will give information about clinics in charge of specific Sundays or holidays.	Internal Medicine (Naika)	(Monday – Friday) 6: 45 p.m. – 9: 30 p.m. (Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 4: 30 p.m.
	Pediatrics (Shōnika)	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 4: 30 p.m.
	Surgery (Geka)	
Dental Clinic for Sundays and Holidays (0258-33-9644)	Dentistry	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 3: 30 p.m.



地図 Map

さいわいプラザ
幸福广场
Civic Health Center (Saiwai Plaza – 1F)

