



June
6月
2020
Vol. 3

ちきゅうひろば

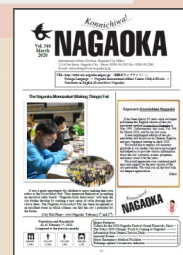
地球广场 Chikyū Hiroba



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》
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 *Chikyū
Hiroba* is taking the place of the former
multilingual information newsletters,
Easy Japanese News, *Konnichiwa!
Nagaoka*, and *Nihao Nagaoka*.



	内容(ないよう)	Contents
p.2	セーフティー ティップス ・ Safety tips について 生活支援について	とくべつていがくきゅうふきん ・ 特別定額給付金について ・ カタログポケットについて
p.3	日本語講座の お知らせ ・ 熱中症に 注意しましょう	せいかつ やくだ ・ 生活に 役立つ ことば ・ 困ったことが ある人へ
p.4	・ 关于“Safety tips” (灾害信息应用软件) ・ 关于生活支援制度	・ 关于特别定額补助金 ・ 关于“Catalog Pocket” (翻译软件)
p.5	・ 关于日语讲座 ・ 预防中暑	・ 生活用语专栏 ・ 当您遇到困难时
p.6	・ “Safety tips” An App Providing Disaster Information ・ A Guide about a Support System	・ A Guide about Special Cash Benefits ・ A Guide about Catalog Pocket
p.7	・ A Guide about Japanese Classes ・ Warnings against <i>Netchūshō</i> , Sun-Stroke or Heat-Stroke ・ Consultations for International Residents	・ This Month’s Useful Japanese Expressions
p.8	急患診療の お知らせ 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」
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階
长冈市国际交流中心“地球广场”
〒940-0062 长冈市大手通2-2-6 长冈市民中心内
Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*
〒940-0062 2-2-6 Otedori Nagaoka City

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/>



ホームページ



Facebook





ちきゅうひろば



さいがいじょうほうていきょう

セーフティー ティップス

災害情報提供アプリ Safety tips について

6月・7月は梅雨の季節で、雨が多く降ります。急にたくさんの雨が降ることもあります。大雨で危険がせまった時の逃げる方法を覚えておいてください。

1. 家の上の階へ逃げる
2. 水が来ないところへ または 車で逃げる
3. 市が決めた逃げる所へ歩いて逃げる



1. 2. ができないときは

自分の命を守るために、災害(大雨・地震・台風など)が起きた時は、自分で情報を取ってください。Safety tipsは、日本に住んでいる外国の人に便利なアプリケーションです。15言語で警報や避難情報などが送られます。



観光庁 HP



とくべつていがくきゅうふきん

特別定額給付金について

新型コロナウイルスの病気が広がって、仕事が減ったり、仕事が無くなって、生活に困る人が増えたので、日本の政府は一人に10万円のお金を渡すことにしました。「特別定額給付金」という名前です。

今年の4月27日までに長岡市に住民登録をしている人は、このお金をもらうことができます。

郵送、またはオンラインで申し込むことができますが、オンラインでの申し込みは、マイナンバーカードが必要です。

長岡市では、8月24日(月)まで申し込みができます。

特別定額給付金をもらう方法については、家に届いた市からのお知らせを読んでください。

申し込みの紙の書き方がわからない人は、地球広場へ聞いてください。

【問い合わせ】長岡市国際交流センター「地球広場」

【TEL】0258-39-2714



せいかつしえん

生活支援について

新型コロナウイルスのために給料が減ったり、仕事が減って、毎日の生活に困っている人を支援する〈助ける〉制度についてのお知らせです。

緊急小口資金は、生活を続けるために急いでお金の必要な人が、借りることのできるお金です。

最高で20万円までのお金を、長くて2年間、借りることができます。

利子を払う必要はありません。

【問い合わせ】長岡市社会福祉協議会

【TEL】0258-33-6000



カタログポケット について

「カタログポケット」は、スマートフォンやタブレットで、登録されている情報をいつでも読むことができる、無料のアプリケーションです。このアプリケーションを使うと、市政だよりが10言語に訳されます。市政だより6月号から使うことができます。

記事に触るだけで、英語・中国語・ベトナム語などに変わり、音声でも読んでくれます。アプリケーションは「Catalog Pocket」で探すと、ダウンロードできます。

Catalog Pocket

無料



iOS



Android



日本語講座のお知らせ

日本語講座は 6月から 始まっています。 2021年 3月までの 10か月の コースになりました。
詳しいことは 「地球広場」の ホームページや フェイスブックを 見て ください。



生活に役立つ ことば



栃尾の 油揚げ



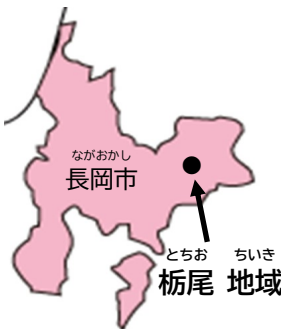
長岡市 栃尾地域は、厚くて 大きな 「油揚げ」で 有名です。

「あぶらあげ」ではなくて、「あぶらげ」と呼ばれています。

長さは 20センチ くらい、幅は 8センチ くらい、厚さは 約 3センチも あります。

少し 焼いてから ねぎや 生姜を のせて、しょうゆを かけて 食べる人が 多いです。

長岡市 栃尾地域には、この 「油揚げ」を 専門に 売る 店が たくさん あります。



熱中症に 注意しましょう

気温や 湿度が 高いとき、体調が 良くないときや 急に 暑くなった 日は、特に 気をつけて ください。熱中症に なる人が 多くなります。
熱中症になると 頭が 痛くなったり、めまいや 吐き気が したりします。亡くなることも あります。外に 出るとき、家の中 にいるとき、どちらも 注意して ください。

◆熱中症に ならないために 気をつけること◆

- のどが 渴いていなくても、水や スポーツドリンクを 飲む。
- たくさん 汗が出たときは、塩分も とる。
- 気温や 湿度の 高い 日は、我慢しないで 扇風機や エアコンを 使う。
- 汗を 吸いやすい 服、すぐ乾く 服を 着る。
- 保冷剤、氷、冷たい タオルなどで 首や わきの下を 冷やす。
- 外に 出かけるときは、日傘や 帽子を 使う。
- 天気の良い 日は、できるだけ 昼間は 外へ 出ない。



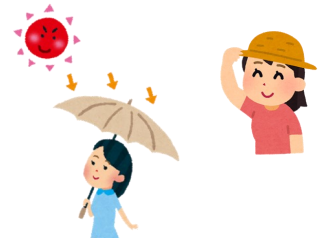
お年寄りや 子どもは、周りの人が 様子を よく 見ていて ください。

一人 ひとりが 気をつけて、熱中症を 予防 しましょう！

熱中症のことが 7言語で 書いて あります。



総務省 消防庁 HP



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、ベトナム語などで 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】長岡市国際交流センター「地球広場」

〒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





Safety tips (灾害信息应用软件)

6月和7月是梅雨季节，不但阴雨连绵，有时还有突如其来的大暴雨。
如果在暴雨中感觉到危险来临时，请记住以下避开危险，保护自己生命安全的方法吧。

1. 到房屋的楼上
避难

或者

2. 开车逃到没有
浸水的地方

3. 步行到市政府指定
的场所避难



无法用以上1和2方法避难时

为保证自己的生命安全，当灾害发生时(大雨、地震、台风等)，获取必要的信息显得极为重要。

“Safety tips”是一种提供灾害信息的应用软件。用15种语言为居住在日本的外国人，提供灾害时官方发布的紧急警报和避难信息等。请务必下载使用。



观光厅 HP

关于特别定额补助金

为了支援因受新冠肺炎疫情的影响而失业或收入减少，生活困难的人员，日本政府向每人发放10万日元特别定额补助金作为生活补贴。

发放对象为4月27日，在长冈市居民基本台账上的登记在册者。

您可以通过邮寄或网上进行申请。

※持有个人编号卡者才可以采用网上申请方式。

申请截止日期至8月24日(周一)为止。

有关领取特别定额补助金的方法，请阅览寄至您家中的申请表及说明资料。

如果您不知道如何填写申请表，请咨询“地球广场”。

咨询：长冈市国际交流中心“地球广场”

TEL: 0258-39-2714



关于生活支援制度

为因受新冠肺炎疫情的影响而失业或收入减少，难以维持日常生活的人员，介绍给予您帮助的支援制度。

“紧急小额资金”是向为维持生计，急需用钱者提供小额贷款的一项生活支援制度。

贷款次数及上限金额：仅限1次，20万日元以内。
请在2年之内还款，无需支付利息。

长冈市社会福祉协议会

TEL: 0258-33-6000



关于“Catalog Pocket”(翻译软件)

“Catalog Pocket”是一种免费的应用软件，可以在智能手机和平板电脑上随时阅览各种信息。

从六月份开始，您可以使用该软件，阅览被翻译成10语种的“长冈市政信息”。

触摸屏幕的相关文章，就可以转换成英语、中文、越南语等语种进行阅览，也可以使用语音播放功能。

请搜索下载方便有用的翻译软件“Catalog Pocket”吧。



Catalog Pocket



iOS



An-

来自国际交流中心 “地球广场”的通知



关于日语讲座

日语讲座已于6月2日开课。

为期10个月的课程（2020年6月～2021年3月）

详细内容请阅览“地球广场”的主页和脸书（Facebook）。



website Facebook

生活用语专栏



栃尾的“油炸豆腐”



长冈市栃尾地区以盛产大而厚实的“油炸豆腐”而闻名。

在这个地区，“油炸豆腐”的发音不是“ABURAAAGE”，而是“ABURAGE”。

长约20厘米，宽约8厘米，厚度在3厘米左右。

稍微烤一下，撒上葱花或姜末，再浇上酱油的食用方法，深受大众的喜爱。

在长冈市栃尾地区，有许多专门出售“油炸豆腐”的商店，有机会可以去品尝一下哦。



【注意切勿中暑！】

在气候高温多湿，健康状态不佳以及身体还未适应炎热等情况下，一般比较容易中暑。特别是在气温突然升高的日子，更要多加注意！

如果不小心中暑了，会出现头疼，头晕和呕吐等症状，严重时还会造成死亡。

无论是外出还是在家中，都必须多加小心，以防中暑。

◆如何预防中暑？

- 即使不觉得口渴也要经常补充水分。多喝水和含有盐分以及糖分的运动饮料。
- 在大量出汗后，必须及时补充盐分。
- 在气温高、湿度大的日子里，千万不要勉强节电。请适当使用电风扇和空调。
- 建议穿戴透气性好、吸汗、速干的衣服。
- 用保冷液、冰块、冷毛巾等冷却颈部和腋下（给身体降温）。
- 外出时，请使用遮阳伞或遮阳帽。
- 在太阳猛烈的日子里要尽量避免白天外出。



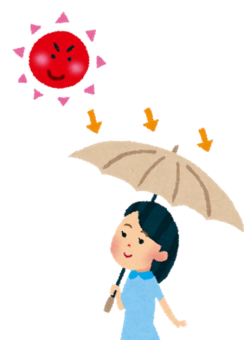
同时，请多加留意一下自己周围的老人和孩子的身体状况。

请大家要多加小心，预防中暑！

扫描以下二维码，可以用七种语言阅览预防中暑的常识。



总务省 消防厅 HP



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、中文和越南语等。

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





“Safety tips”

An App Providing Disaster Information

The rainy season, *tsuyu* in Japanese, usually starts in June and continues until the middle or end of July. During *tsuyu*, we usually have more rain than in other seasons. There might be cases of sudden heavy rain during *tsuyu*. You are advised to keep in mind how to evacuate if you face a possible crisis due to heavy rain.

Here are some useful tips:



(1) Evacuate to the higher floors of your house/residence.



(2) Evacuate by car to other flood-free areas.



(3) evacuate on foot to an evacuation facility designated by the city.

If either (1) or (2) is not possible,



In order to protect your own life in case of disasters (heavy rain, earthquake, or typhoon), try to get useful information by yourself. “Safety tips” is a convenient app for international residents living in Japan. The app provides disaster warnings, evacuation information, and other information in 15 languages.



Japan Tourism Agency website



A Guide about Special Cash Benefits

There has been an increasing number of people who have difficulty in maintaining their normal lifestyle because they have fewer job opportunities or have even lost their jobs due to the new coronavirus pandemic. In order to support household budgets, the Japanese government has decided to provide ¥100,000 per eligible person registered as a resident in Nagaoka City as of April 27th, 2020.

You can apply for the benefit either via postal application or online application. The online application is only available for applicants who have a My Number Card. Applications in Nagaoka City will be accepted until Monday, August 24th, 2020.

For further information about how to receive these special cash benefits, please refer to the notice that the city has sent to you. If you do not know how to fill out the application form, contact the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*.

Nagaoka International Affairs Center
Chikyû Hiroba
Nagaoka Civic Center on Ote Street
Phone: 0258-39-2714



A Guide about a Support System

Temporary Loan Emergency Funds are being provided to help people who have difficulty in their daily lives because their earnings have decreased or they have lost their jobs due to the new coronavirus pandemic and urgently need funds to support their normal lifestyle.

A maximum amount of ¥200,000 can be borrowed without having to be repaid for up to two years. No interest will be applied.

For further information:
Nagaoka City Social Welfare Association
Phone: 0258-33-6000



A Guide about Catalog Pocket

Catalog Pocket is a free app that allows you to read registered city publications on a smartphone or tablet. Translation of the Nagaoka City Newsletter into ten languages is available from the June issue on Catalog Pocket. Translation is available by simply touching the written articles and you can also

listen to their translated contents, for instance in Chinese, English, Vietnamese, or other languages. Please look for the app Catalog Pocket, which can be downloaded free of charge.



Catalog Pocket



iOS



Android

Information from the Nagaoka
City International Affairs Center,
Chikyû Hiroba



A Guide about Japanese Classes

Japanese classes are being offered from June 2020 to March 2021. The course has been shortened to 10 months rather than the originally-planned 12-month course. You can check the *Chikyû Hiroba* website or Facebook page for detailed information about the classes.



website



Facebook

This Month's Useful Japanese Expressions

“*aburage*”

あぶらげ/油揚げ



The Tochio district in Nagaoka City is well-known for its large and thick *aburage*, deep-fried *tôfu* (soybean curd). It is called “*aburage*” in Tochio, compared to “*aburaage*” in standard Japanese.

Tochio's *aburage* is about 20 centimeters long, 8 centimeters wide, and 3 centimeters thick. Many people seem to enjoy slightly roasted *aburage* topped with chopped green onion and grated ginger seasoned with *shôyu* (soy sauce). There are quite a few *aburage* shops specializing in their own unique *aburage* in the Tochio district.



Aburagenshin
(Tochio's promotional character)



Warnings against *Netchûshô*, Sun-Stroke or Heat-Stroke

If the temperature and humidity levels are high, if you do not feel well, or if the temperature suddenly rises, be aware of your health conditions and take care of yourself, because you are likely to suffer from sun-stroke or heat-stroke in such situations. You may get a headache or feel dizzy and nauseous. Sun-stroke or heat-stroke is a serious illness, even fatal in some cases. Please always keep your health conditions in mind whenever you are indoors or outdoors.

How to Protect Yourself from Sun-Stroke or Heat-Stroke

- Drink water or sports drinks/hydration drinks from time to time even if you are not thirsty.
- Supplements of salt will be helpful as you may have lost salt when perspiring heavily.
- Do not hesitate to use electric fans or air conditioners when the temperature and humidity levels are high.
- Wear clothing that easily absorbs sweat and dries quickly.
- Cool your neck and armpits with ice packs, ice, or cold wet towels.
- When outdoors, use a sunshade such as a parasol or a hat.
- Refrain from staying outdoors during the daytime on fine sunny days as much as possible.

Please watch over children and the elderly around you closely to prevent them from being affected by sun-stroke or heat-stroke. We hope that everyone takes measures against sun-stroke or heat-stroke and stays in good health.

You can check useful information in seven languages about sun-stroke or heat-stroke via the website of the Fire and Disaster Management Agency, the Ministry of Internal Affairs and Communications.



Disaster Management
Agency website



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, *Chikyû Hiroba*
(1st Floor, Nagaoka Civic Center on Ote Street)

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

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





きゅうかんしんりょう

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 どうようび 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>	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	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～3時30分
	しか は いた 歯科 <歯が 痛い とき>	

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》休息日・夜間急診診療所【(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休息日・夜間急診診療所 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休息日牙科急診診療所 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:休息日・夜間急診診療所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 (san fujin ka), 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)

