

ちきゅうひろば

地球广场 Chikyû Hiroba



August
8月
2020
Vol. 5

	内容 (ないよう) Contents
p.2	<ul style="list-style-type: none"> マイナポイント 申し込みについて ばくばくマルシェ バス・タクシー 補助券
p.3	<ul style="list-style-type: none"> 「外国人のための防災情報カード」を使ってください 生活に役立つ ことば「お盆」 暑い日の マスクの 使い方 地球広場に いつでも 相談に 来て ください
p.4	<ul style="list-style-type: none"> 关于个人编号积分的申请 尽享美食在集市 乘坐公交车和出租车有优惠！
p.5	<ul style="list-style-type: none"> 关于“防灾信息卡”的使用 关于盂兰盆节 夏日佩戴口罩注意事项 欢迎您到地球广场咨询
p.6	<ul style="list-style-type: none"> A Guide about How to Apply for “Maina Points” (Individual Number Card Points) Baku Baku Marché A Subsidiary Card for Purchasing Bus Coupons or Taking a Taxi
p.7	<ul style="list-style-type: none"> Please Make the Best Use of A Safety Information Card for International Residents This Month’s Useful Japanese Expressions Wearing a Face Mask during Hot Days Visit Us Anytime at Chikyû Hiroba
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

「ちきゅうひろば」と「市政だより」が
10言語で読めます！

「Catalog Pocket (カタログ ポケット)」という無料のアプリを使って「ちきゅうひろば」や「市政だより」などを10言語で読めるようになりました。ぜひダウンロードして使ってください。

【言葉】日本語、英語、中国語(簡体・繁体)、韓国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、スペイン語、ポルトガル語

“地球广场”和“市政信息”，
可以使用10种语言阅览啦！

“Catalog Pocket(目录 Pocket)”免费APP，可以使用10种语言阅览“地球广场”和“市政信息”等刊物。请务必下载使用！

[可阅览语种] 日语、英语、中文(简体、繁体)、韩语、越南语、泰语、印尼语、西班牙语和葡萄牙语

Chikyû Hiroba and Shiseidayori
Available in 10 Languages!

Chikyû Hiroba and Shiseidayori are now available in 10 languages via a free app named Catalog Pocket. Please use the app, Catalog Pocket, which can be downloaded free of charge.

Available Languages:
Chinese (in simplified and traditional characters), English, Indonesian, Japanese, Korean, Portuguese, Spanish, Thai, and Vietnamese.



QRコード



iOS



Android

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「地球广场」

长冈市国际交流中心“地球广场”

Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba

〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階
长冈市大手通2-2-6 长冈市民中心内
2-2-6 Otedori Nagaoka City

Phone: 0258-39-2714

Skype: Chikyû Hiroba で探してください。

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/>



Website



facebook



Map



長岡市(ながおかし) からの お知(し)らせ



マイナポイント 申し込みについて

「マイナポイント」は、マイナンバーカード(国が
出している個人番号の) 入った 身分を 証明する
カード) を 持っている人が、キャッシュレス決済
サービス(電子マネーやプリペイドカード、クレ
ジットカードなど、現金以外で 払う 方法) で
チャージ(カードに お金を 入れること) や 買い物
をすると もらえる ポイントです。多くて 5,000
円分の ポイントが もらえます。

これは 9月から 予定されている サービスです
が、始めに マイナンバーカードを 作っておく
必要が あります。マイナンバーカードは、申し込
みから 受け取るまでに 1か月くらい かかります。



【マイナポイントを もらうまで】

- ① マイナンバーカードを 作る。
- ② マイナポイントの 予約をして、マイキーIDを 作る。



※マイキーIDは、マイナポイントを 受け取るために
必要な 認証 キー(本人を 確認するもの)です。
アオーレ長岡の 市民課や、各支所の 市民生活課で
も、予約の サポートをしています。

- ③ キャッシュレス決済サービスを 一つ 選んで、
マイナポイントの 申し込みをする(2021年の
3月まで)。
- ④ 選んだ キャッシュレス決済サービスで、チャージや
買い物をすると(2021年の 3月まで)、多くて
5,000円分の マイナポイントが もらえる。
申し込みの 数には 限りが あります。希望する人
は、早めの 申し込みを お勧めします。

【問い合わせ】マイナポイント事務局

【TEL】0120-95-0178

(平日:午前9時30分から 午後8時まで、土・日・祝日:午前9時30分から 午後5時30分まで)

※無料の 電話番号です。案内の 後に 5を 選んで ください。



↑くわしくは これを 見てください。



ばくばくマルシェ



長岡で 作られた 野菜や 果物を 買うことが でき
ます。また、それらを 使った おかずや お菓子も
売っています。長岡で 作られた おいしい 食べ物
がたくさん 揃っています。

ホームページに 詳しいことが 書いてあります。

【日時】8月11日(火)・25日(火)、9月8日(火)、
10月13日(火)・27日(火)
午前10時から 午後2時まで

【場所】アオーレ長岡 ナカドマ

【問い合わせ】農水産政策課

【TEL】0258-39-2223

※イベントは、場合によって 内容が
変わることが あります。



ホームページ

バス・タクシー 補助券

市政だより 7月号は もう 見ましたか?
バスの 回数券を 買う時や、タクシーに 乗る時に
使える 500円の 補助券(クーポン) (お金の 代わり
になるもの)が いちばん後ろに ついて います。

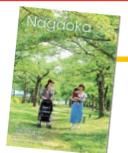
コピーしたものは 使うことが できません。原本
(オリジナル)を 切り取って、使って ください。

10月31日(土)まで 使うことが できます。

バスの 回数券を 売っているところや、使うことので
きる タクシーの 名前は、補助券の 裏に 書いてあ
ります。

【問い合わせ】交通政策課

【TEL】0258-39-2267





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



「外国人のための防災情報カード」を使って ください

事故や 病気などの 緊急の 連絡先と 台風や 地震が
起きた時に 便利な 情報をまとめた カードを 英語、
中国語、 ベトナム語で 作りました。 7月に 長岡市に
住んでいる 外国の皆さんの 家に 送りました。

事故や 災害は いつ 起こるか わかりません。 緊急の
時に どう 行動するのかを 知っておくことは 大切です。

いつでも 見られるように、 3つに 折りたたんで、 財布
などに 入れて 持っていて ください。

そして、 家族や 友達と このカードを 見ながら 緊急の
時の 電話番号や 災害の時に逃げる場所を 確認してくださ
い。 自分の命、 まわりの人の 命を 守れるようにしま
しょう。

【問い合わせ】長岡市国際交 流センター「地球広場」
【TEL】0258-39-2714



生活に 役立つ ことば

「お盆」



「お盆」は 1年に 1度、 8月13日から 16日に
亡くなった人の 霊を 家に 迎えて お祈りする 日
です。

日本人に とっては 家族が 集まって 過ごす
大切な イベントです。 そのため、「お盆」の 前後
は、 学校や 会社の ほとんどが 休みになります。

「お盆」では お墓参りをすることが 一番大切で
す。 家族みんなで お墓に 行って、 お墓を 綺麗
にして 亡くなった 家族に 感謝の 思いを
伝えます。



暑い日の マスクの 使い方



コロナウイルスが 広がらないように、 国は これか
らも マスクを 使うように 言っています。

でも、 暑い日に マスクを ずっと つけていると 体
が 熱くなって、 熱中症に なるので 危ないです。

気温や 湿度が 高い日は、 次のことに 気をつけて
ください。

- ① 外で 人と 人との 間が 2m以上 離れている時は
マスクを 外しましょう。
- ② マスクを つけているときは 激しい 運動は
しないでください。
- ③ マスクを つけているときは のどが 渴いて
いなくても 水分を いっぱい とってください。
コロナウイルスと 熱中症にも 気をつけて 生活
してください。

地球広場に いつでも

相談に 来て ください

地球広場では、 112言語に 翻訳できる 機械を 新しく
入れました。

日本語が わからなくても この機械を 使って 話 が
できます。 心配なこと、 困ったことがあったら いつでも
相談に 来て ください。

地球広場に 来られない時は、 スカイプでも 相談 でき
るようになります。

ユーザーの名前：長岡市国際交 流センター「地球広場」

スカイプで 「Chikyu Hiroba」で 探して ください。

地球広場の 相談員が いつでも 話を 聞きます。

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 【Skype】「Chikyu Hiroba」

【E-mail】kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp





来自长冈市的通知



关于个人编号积分的申请

个人编号积分（Maina Points）是指持有“个人编号卡”（由日本政府发行的带有个人编号的身份证明文件）的人，通过使用无现金支付服务（如电子货币、预付卡或信用卡等非现金结算方式），在充值或购物后最高可获得5000日元的积分。

这项服务从9月份开始，希望获取积分的人，需事先申请个人编号卡。个人编号卡从申请到领取需要一个月左右，请尽早申请。



《获取个人编号积分的流程》



- (1) 申请个人编号卡。
- (2) 预订个人编号积分并获得个人密钥ID。
※个人密钥ID是申请获取个人编号积分时所必需的身份认证密钥。
可以到长冈市政厅阿偶蕾的市民课及各支所的市民生活课办理。

- (3) 选择一种您所希望的无现金支付服务，申请个人编号积分（截至2021年3月）。
- (4) 通过您选择的无现金支付服务，当您充值或购物时（截至2021年3月），即可获得上限为5千日元的积分。
申请数量有限。希望获得积分者，建议您尽快申请。

【咨询】个人编号积分事務局

【电话】0120-95-0178

（平日：上午9点30分～晚上8点 周六・周日、节假日：上午9点30分～下午5点30分）

*电话免费。请在听从语音导航后选择5。



详细内容请阅览总务省的主页



尽享美食在集市



汇集了长冈本地产的蔬菜、水果等以及将其烹调成的熟食品和点心的美食集市。

详细内容，请阅览市政府主页。

时间：8月11日（周二）・25日（周二）、9月8日（周二）、10月13日（周二）・27日（周二）。
上午10点～下午2点。

地点：市政厅阿偶蕾长冈的全天候广场

咨询：农水产政策课

TEL：0258-39-2223

※根据具体情况，活动内容有可能会有所变更。



主页



乘坐公交车和出租车有优惠！



由市政府发行的“市政信息”7月号刊里，附带有购买巴士回数券和乘坐出租车时可以使用的500日元补助券（优惠券）。

请将优惠券原件剪下来使用（复印件无效）。
使用截止日期至10月31日（周六）为止。

可以使用优惠券的巴士售票处以及出租车公司名记载在优惠券的背面。

咨询：交通政策课

TEL：0258-39-2267





来自国际交流中心 “地球广场”的通知



关于“防灾信息卡”

“地球广场”使用英语、中文、越南语制作的“防灾信息卡”，汇总了当事故或疾病等紧急情况以及台风、地震等自然灾害发生时助您度过难关的各种信息。已在7月份邮寄至居住在长冈市的外籍市民家中。

我们无法预测事故或灾害会在何时发生。在防不胜防的情况下，事先掌握紧急情况下应采取怎样的行动显然非常重要。为了方便携带和随时查看，请将卡片折叠成三折，放进钱包里保存吧。

同时，请和家人和朋友们一起查看这张卡片，确认紧急时刻拨打的电话号码和灾害时的避难场所。以保证自己及身边亲朋好友的生命安全吧。

【咨询】长冈市国际交流中心“地球广场”

【TEL】0258-39-2714



生活用语专栏

盂兰盆节



一年一度的“盂兰盆节”（8月13日～8月16日），在日本是祭祀祖先的传统节日，身在外地的日本人一般都会在此期间返乡祭祖。

因此，在“盂兰盆节”前后，学校和公司一般都会放假。人们在返乡与家人团聚，享受天伦之乐的同时，最主要的是与家人一起扫墓祭祖，为逝者祈祷冥福。



【夏日佩戴口罩注意事项】

为了防止新冠肺炎的蔓延，国家号召今后仍要继续佩戴口罩。

但是，天热时如果一直佩戴口罩的话，身体会感觉更热，有时还可能会导致中暑。

因此，在气温和湿度较高的日子里，请注意以下事项：

1. 与他人之间的距离超过2米时，可以摘掉口罩。
2. 请不要戴着口罩进行剧烈运动。
3. 佩戴口罩时，即使不感觉口渴也要时常补充水分。

在新冠疫情蔓延期间，请大家在预防新冠肺炎的同时，也要注意预防中暑哦。

欢迎您到地球广场咨询

地球广场最近引进了可以翻译成112种语言的智能翻译机。

即使您不懂日语也无需担心，可以使用翻译机进行沟通。

当您遇到困难，感到不安或需要咨询时请随时联系我们。

另外，我们还开设了“Skype”咨询服务。如果由于新冠疫情等无法前来地球广场时，可以使用“Skype”与我们联系。

“Skype”用户名：长冈市国际交流中心“地球广场”

打开“Skype”APP，搜索“Chikyu Hiroba”，就可以与“地球广场”的工作人员进行视频通话啦！

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

Skype：搜索“Chikyu Hiroba”

E-mail：kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp





Information from the City of Nagaoka



A Guide about How to Apply for “Maina Points” (Individual Number Card Points)

This project offers applicants up to ¥5,000 worth of points that can be used when charging prepaid cards or making purchases with a cashless payment service account of your choice such as IC cards (electronic money), prepaid cards, or credit cards. This project is scheduled to start from September 2020.

Only holders of a My Number Card (Individual Number Card), issued by the Japanese government, can apply for the points. If you do not have your Individual Number Card, you are first required to apply for it. It usually takes about one month to get your Individual Number Card after applying for it.

Procedure to Receive “Maina Points”



- ① Get your Individual Number Card.
- ② Download the “Individual Number Card Points” app.
- ③ Open the app and tap “Individual Number Card Points Pre-registration.”
- ④ Get your Individual Key ID, which is necessary to identify yourself in order to get the points. As the number of applications is limited, you should apply for it as soon as possible if you wish to get “Maina Points.” You will get up to ¥5,000 worth of points when charging prepaid cards or making purchases with a cashless payment service, which is available until March 2021.

Necessary assistance for pre-registration is available at:
“Maina Point” Project Desk

- The Citizens’ Affairs Division
City Hall Plaza – *Aore* Nagaoka
- The Citizens’ Affairs and Service Division
District Branch Offices



Phone: 0120-95-0178 and 5 (toll-free number)

Hours: 9:30 a.m. – 8:00 p.m. Monday – Friday

9:30 a.m. – 5:30 p.m. Saturdays, Sundays, and national holidays



Ministry of Internal Affairs and
Communications website



Baku Baku Marché



An open market with locally-grown vegetables and fruits will be held. You can also get side dishes and sweets made of these locally-produced ingredients. *Baku Baku Marché* will be full of regional specialties.

Hours: 10:00 a.m. – 2:00 p.m.

Aug. 11 (Tue.), 25 (Tue.), Sep. 8 (Tue.),
Oct. 13 (Tue.), and 27 (Tue.)

Venue: *Nakadoma* (the roofed open plaza of
City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka)

For further information:

The Agriculture and Fisheries Policy Division

Phone: 0258-39-2223



Baku Baku Marché website

A Subsidiary Card for Purchasing Bus Coupons or Taking a Taxi

Have you checked the July issue of the *Shiseidayori*, the city newsletter? A subsidiary card for purchasing bus coupons or taking a taxi in the city is printed on the back page of the city newsletter. You can use this subsidiary card to get a ¥500 discount when you purchase bus coupons or take a taxi. It is valid until Saturday, October 31st.



Cut out the subsidiary card printed on the back page of the city newsletter and use it. Please notice that you can only use the original card and not any photocopied ones. The locations of bus coupon outlets and available taxi companies are printed on the back of the card.

For further information:

The Transportation Policy Division

Phone: 0258-39-2267





Information from the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba



Please Make the Best Use of A Safety Information Card for International Residents

The Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*, published and sent out a safety information card in Chinese, English, and Vietnamese to international residents living in Nagaoka in July. This safety card has useful information such as emergency numbers to contact in cases of an accident or a sudden illness as well as in cases of natural disasters such as typhoons and earthquakes.

Accidents or disasters are unpredictable. You are advised to be aware of what to do in cases of emergency. Please fold the card into thirds and keep it with you, for instance in your wallet.

Check the information on this card with your family or friends and confirm how to contact each other and where to evacuate in cases of emergency. Please keep in mind how to protect your own life and also the lives of the people around you.



This Month's Useful Japanese Expressions

Obon おぼん・お盆



Obon is a spiritual occasion to welcome the souls of deceased family members. It is usually held once a year from August 13th to 16th. *Obon* is a precious opportunity for family members to get together in memory of their ancestors.

To observe this special occasion, most schools and companies are closed during the *obon* season. The most important thing to do during the *obon* season is to visit ancestors' graves. Family members customarily visit their graveyard, clean the site, and express their appreciation to their deceased ancestors.



Wearing a Face Mask during Hot Days



In order to prevent the further spread of the new coronavirus infection, the government has recommended that everyone keep wearing a face mask. However, if you wear a face mask on hot days, your body temperature may rise and you are likely to face the risk of suffering from *netchushô*, heatstroke or sunstroke.

Here is some advice for you when wearing a face mask during hot and humid days.

- ① You can take your face mask off if you keep a social distance of two meters or more.
- ② Avoid strenuous physical activities.
- ③ When wearing a face mask, drink a lot of liquids even if you don't feel thirsty.

Be aware of your health conditions and take care of yourself every day, being careful of not only COVID-19, but also heatstroke or sunstroke.

Visit Us Anytime at Chikyû Hiroba

Chikyû Hiroba has been equipped with a new translation device that provides translations in 112 languages. We are now able to communicate with visitors who do not understand Japanese by using this device. Please feel free to come and talk to us anytime if you have worries or difficulties. If you are not able to visit us at *Chikyû Hiroba*, consultations are available via Skype. The user's name is the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*. Please look for "*Chikyû Hiroba*" on Skype. The staff of *Chikyû Hiroba* are always ready to listen to you.

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:

1st and 3rd Sundays of every month 10:30 a.m. – 1:30 p.m.

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

Skype: *Chikyû Hiroba*

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





きゅうかんしんりょう
急患診療の おしらせ



しせつめい 施設名	しんりょうかめく 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： ちゅうえつ きゅうかん 「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： きゅうじつ やかん きゅうかんしんりょうじょ 「休日・夜間急患診療所」 TEL:0258-37-1199	ないか なか いたいときや かげ 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 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 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： きゅうじつ きゅうかん しか しんりょうじょ 「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 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・夜间急诊诊疗所【(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・夜间急诊诊疗所 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休息日牙科急诊诊疗所 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・夜间急诊诊疗所 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 (Shônika)	(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 (Shônika) Surgery (Geka)	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. - 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. - 4: 30 p.m.
Dental Clinic for Sundays and Holidays (0258-33-9644)	Dentistry (Shika)	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. - 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. - 3: 30 p.m.



さいわいプラザ
幸福广场
Civic Health Center