

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba



内容 (ないよう) Contents

やさしい
日本語

- p. 2 ● 小学校に 入学する 子どもの 健康診断について
- 新型コロナウイルスに かからないように 気をつけましょう
- 台風が 近くに 来たときに 気をつけること
- p. 3 ● 7月11日(日)の 防災の ための ワークショップに 参加した
長岡工業高等専門学校の 留学生の 感想を 紹介します
- まちなかキャンパス長岡 10周年感謝祭
- 長岡暮らしのしおり
- にほんご広場



中文

- p.4 ● 对准备进入小学的儿童实施体检
- 注意防范新型冠状病毒
- 警惕台风！
- p.5 ● 长冈工业高等专门学校留学生们的感想
～7月11日(周日)“防灾学习研讨会”～
- 城中校园长冈10周年感恩节
- 长冈生活指南手册
- 日语广场

ENG

- p.6 ● Health Checkups for Children Enrolling in Elementary School
- Warnings against COVID-19 Infections
- Warnings for Approaching Typhoons
- p.7 ● A Workshop to Protect Yourself from Disaster
- Machinaka Campus Nagaoka Celebrating the 10th Anniversary of Its Opening
- A Guide to Living in Nagaoka
- *Nihongo Hiroba*
- 急患診療の おしらせ
- 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
 Phone: 0258-39-2714 Skype: Chikyu 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.chikyu.hiroba/>

ちきゅうひろば 地球広場に いつでも 相談に 来て ください!



Website



facebook



Map

「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



iOS



Android

ながおか し
長岡市からののお知らせ



しょうがっこう にゅうがく こ けんこうしんだん
小学校に 入学する 子どもの 健康診断について



日本の国籍を持っていて、2022年4月に小学校へ入学する子どもがいる家には、8月の終わりに案内のはがきを郵便で送ります。

保護者<お父さんやお母さんまたは親の代わり>の子どもと一緒に行ってこの健康診断を必ず受けさせてください。

場所：住民票がある学区<市で決められた学校の範囲>の小学校

問い合わせ：学務課（さいわいプラザ4階）
TEL：0258-39-2239



しんがた き
新型コロナウイルスに かからないように 気をつけましょう

新型コロナウイルスにかかった人の約40パーセントは家の中で家族からうつっています。家の中にウイルスを入れないように、人が集まって食べたり飲んだりする時は、特に気をつけましょう。

- 職場でご飯を食べる時は、別の場所で食べるか、話をしないで静かに食べましょう。
- 食べ終わった後は、必ずマスクを着けましょう。
- 誰かと集まって食べたり飲んだりする時は、4人より少ない人数で短い時間にしましょう。

普段からよく会う人たちと食べたり飲んだりする時も、これらのことを必ずしましょう。

体調が悪いと思ったら、かかりつけ医<いつもみてもらう医者>や新潟県新型コロナ受診・相談センターに電話をしてください。

日本語が心配な人は、新型コロナウイルス多言語相談ホットラインに電話をしてください。

英語、中国語など19の言葉で相談できます。

新潟県新型コロナ受診・相談センター：025-256-8275
新型コロナウイルス多言語相談ホットライン：025-256-8573



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



たいふう ちか き き
台風が 近くに 来たときに 気をつけること



夏から秋は毎年たくさんの台風が来て、あります。家の外に出してある物を中に入れてください。

たくさんの被害が起きます。台風が近くと短い時間にたくさんの出かける必要がない人は、家にいてテレビやインターネットで台風の新しいお知らせをよく見てください。

雨が降ったり、強い風が吹きます。雨がたくさん降ると川があふれて水が道に来たり、自分が危ないと思ったら、早めにみんなで逃げてください。

家の中にも来ます。強い風が吹くと窓が割れたり、自転車や植木鉢などが飛ぶことも





7月11日(日)の 防災<災害から 身を守る>の ための ワークショップに
参加した 長岡工業高等専門学校の 留学生の 皆さんの 感想を 紹介します



災害は いつ 起こるか わからないです。 準備が 必要と 教えてもらって とても 良かった。

今までは 災害に あったことは ありません。 でも 今 勉強したので 安心しました。



いろいろなことを 学びました。 洪水から 逃げる 方法とか、 災害が 起きる 前に 準備するべき
こととか。 避難 持ち出し品とか。

前は 避難場所とか 全然わからなくて 少し 困ったなと 思っていたんですが、 今は あそこに
避難 すればいかなと わかったので よかったです。



まちなかキャンパス長岡 10周年感謝祭



まちなかキャンパス長岡は、「学び」と「交流」ができる場所です。2011年にオープンしてから今年で10年になるのを記念して、講座や体験などのイベントを行います。

日時：9月11日(土) 午前9時から 午後6時30分まで

場所：まちなかキャンパス長岡 (長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト4階)

詳しくは、こちら



【体験コーナー】時間：午前9時30分から 午後4時まで
長岡市にある 大学や 高専の 先生や 学生による
SDGsゲーム、LEDオブジェづくり、赤ちゃんお世話体験など
【まちキャン利用者 発表会】
ダンスや 楽器の 発表
※講座と 講座の 間に やります。

※このほかに、こどもワークショップや キーワードラリーなどがあります。
※新型コロナウイルスの関係で イベントの 内容を 変更 または 中止することが あります。

長岡暮らしのしおり

国民健康保険、年金、税金など 日本の 大切な
制度や 医療、子育て、防災など 暮らしに 役立つ
情報を 日本語、英語、中国語、ベトナム語で
まとめています。
地球広場の ホームページでも 見る事が できます。
「長岡暮らしのしおり」の 冊子は、地球広場で もら
うことが できます。ぜひ 見て ください。



にほんご広場



ボランティアが 日本語の 勉強を 手伝います。
自分の レベルに 合った 勉強が できます。
日本語の 勉強をしながら、参加している人たちと
交流が できます。

■活動している 曜日と 時間
水曜日：午前10時から 12時まで
土曜日：午後1時から 3時まで
■場所：長岡市国際交流センター「地球広場」

Let's Enjoy Japanese!

むりよう 無料



来自长冈市的通知



对准备进入小学的儿童实施体检

持有日本国籍，准备在2022年4月进入小学的儿童，8月下旬将向家长邮寄入学指南明信片。

对于外籍儿童，9月初将向家长邮寄日语和外语(中文·英语·葡萄牙语)的入学指南明信片。儿童在入学前需要进行体检。请在家长或监护人的陪同下，务必前来接受体检。

体检会场：居民登记（住民票）所在学区的小学
如果有不明之处，请向学务课咨询（幸福广场4楼）
学务课 TEL：0258-39-2239



注意防范新型冠状病毒

大约 40% 的新冠病毒感染者是被家人传染的。为了避免将病毒带入家中，与他人聚在一起饮食时要特别多加小心，避免感染。

- 在单位用餐时，请单独用餐，或者安静饮食，避免交谈。
- 饭后一定要戴上口罩。
- 与他人一起餐饮时，请尽量缩短就餐时间并少于四个人。
平时与常见面的人一起饮食时，也请务必采取以上措施。



如果感到身体不适时，请向日常就诊医生或新潟县新冠病毒就诊·咨询中心咨询。

担心自己无法用日语沟通的人，请拨打新型冠状病毒多语种咨询热线。可以用英文、中文等19种语言进行咨询。

电话：

新潟县新冠病毒就诊·咨询中心：025-256-8275 新型冠状病毒多语种咨询热线：025-256-8573



来自国际交流中心“地球广场”的通知



警惕台风！



夏至秋季期间，是台风频发季节，每年都使人们深受其害。

当台风接近或登陆时，紧接着会有狂风暴雨来临。

连降的暴雨，会造成河水泛滥，有时还会蔓延到马路上，甚至到家中。另外，狂风吹来时，可能会刮破玻璃窗，自行车、花盆等也可能被刮跑，请务必将其固定住或直接搬入室内。

请避免不必要的外出，在家中通过电视和互联网等随时注意台风的最新动向。

如果您感觉到危险时，请尽快避难！并尽量与多数人一起行动！





7月11日(周日)举办了“防灾学习研讨会” 下面介绍长冈工业高等专门学校留学生们的感想



不知道灾害会在何时发生，通过学习了解到事先必须做好防灾准备等，真是受益匪浅。

到目前为止，还从未遇到过灾害，今天学习了防灾知识，我就放心了。

我学到了很多知识。逃离洪水的方法，灾难发生前应做好哪些准备，必携的应急物品等。

之前完全不知道有避难场所等，所以感到有点担心，但现在知道了遇到灾害时可以去哪里避难等，真是太好了。



城中校园长冈10周年感恩节



城中校园长冈是市民可以“学习”和“交流”的地方。从2011年开业至今已经走过了10年的发展历程。为了纪念开业10周年，我们将举办各种讲座和体验等活动。

时间：9月11日(周六)上午9点~下午6点30分。

地点：城中校园长冈(长冈市大手通2-6凤凰大手大楼 东4楼)。

电话：0258-39-3300。

【体验角】

内容：和长冈市内的大学和高专的师生们一起玩SDGs游戏、LED艺术品制作、育儿体验等。

时间：上午9点30分~下午4点

【城中校园学习者发表会】

内容：舞蹈和乐器

※在各讲座之间进行。

※此外，还有儿童工作坊和关键词拉力赛等。

※受新冠疫情影响，活动会有内容变更或取消的可能。

详细内容请点击此处



长冈生活指南手册

关于国民健康保险、年金(养老金)、税金等日本重要的制度，以及医疗、育儿、教育、防灾等生活中不可缺少的信息，用日语、英语、中文、越南语4语种制作而成。

(提供的信息为2020年8月为止的内容)

可以在地球广场的网页上阅览。

也可以到国际交流中心地球广场领取手册。



日语广场



由志愿者帮助您学日语。可以根据自身水平选择适合自己的学习教材和方法等进行学习。

在日语广场,不但可以学习日语,还可以和各国人士进行各种交流活动。

■ 活动时间： **Let's Enjoy Japanese!**

周三···上午10点~正午

周六···下午1点~3点

■ 参加费：免费

■ 地点：长冈市国际交流中心“地球广场”

免费



Information from the City of Nagaoka



Health Checkups for Children Enrolling in Elementary School

These health checkups will be offered to children enrolling in elementary school starting in April 2022, in the hopes that they will attend school in good health.

Children wishing to enroll in elementary school are required to get these health checkups. A guardian or someone in place of the guardian should accompany the child.

An information postcard regarding the health checkup will be sent to the guardians of children of Japanese nationals in late August.

In early September, an information guide about the health

checkups in Chinese, English, and Portuguese will be sent to households with foreign national children who are able to enroll in elementary school.

These health checkups will be offered at the school in the school district of the child's registered residence.

For further information:
School Affairs Division
Saiwai Plaza (Saiwai-cho) 4th Floor
Phone: 0258-39-2239



Warnings against COVID-19 Infections

Nearly 40% of COVID-19 patients got it from family members within their own households. In order to prevent COVID-19 from entering your household, always keep preventive measures in mind especially when dining or drinking in group.

- When dining at work, dine quietly without talking while maintaining a proper social distance.
- Make sure to put on a face mask immediately after dining.
- When dining or drinking in a group, limit the number of participants to a maximum of four and to a short period of time.

When dining or drinking in a group with your friends or acquaintances, make sure you keep these preventive measures in mind.



If you feel unwell, contact your family doctor or call the Niigata Prefecture Hotline for COVID-19 Consultations.
Phone: 025-256-8275

If you have difficulty in understanding Japanese, call the Multilingual Hotline for COVID-19 Consultations, which is available in 19 languages including Chinese and English.
Phone: 025-256-8573



Information from the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba



Warnings for Approaching Typhoons



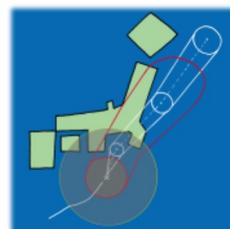
Many typhoons often approach Japan during the typhoon season from summer to autumn. Powerful typhoons often cause tremendous damage.

Approaching typhoons often bring strong winds and heavy downpours in a short period of time.

Heavy rain can cause rivers to overflow, flooding roads and even houses. Strong winds can easily carry away things left outside such as bicycles and potted plants. Do not leave these things outside.

If it's not necessary, refrain from going out and stay home. Please carefully check updated weather information on TV or the Internet.

If you feel there is any danger, you are advised to evacuate well in advance together with people around you.





A Workshop to Protect Yourself from Disaster



On Sunday, July 11th, international students from the Nagaoka National College of Technology joined a workshop for preventive measures against disasters. Here are some of their comments:



Disasters are unpredictable. It was good to know that we should prepare for any kind of emergency well in advance.

Even though I have never experienced any disasters, I am relieved to have learned how to protect myself in case of an emergency.



Today, I learned many protective measures including how to evacuate from flooded areas, things to prepare for any kind of disaster, and emergency items to take with me at the time of an emergency.

Since I didn't know where to evacuate, I was worried about what to do in case of an emergency. After attending this workshop, I got information about evacuation facilities, which was very helpful.



Machinaka Campus Nagaoka Celebrating the 10th Anniversary of Its Opening



Machinaka Campus Nagaoka is a place where you can learn various things and enjoy interacting with many people.

To celebrate the 10th anniversary of its opening in 2011, commemorative programs such as lectures and hands-on-experiences of various interesting things are scheduled to be held:

Saturday, September 11th 9:30 a.m. – 4:00 p.m.

Machinaka Campus Nagaoka

Phoenix Ote East 4th Floor 2-6 Otedori, Nagaoka City

Phone: 0258-39-3300

There will be dances and musical performances between lectures.

There is a possibility of cancellations or changes to the contents of the programs due to the COVID-19 pandemic.

Hands-on-Experiences:

- Students and instructors from local universities and the technical college will welcome you with games about SDGs.
- Enjoy making art objects with LED lights.
- Taking care of babies
- Children's workshops
- Keyword rally

For further information: Machinaka Campus Nagaoka
Phone: 0258-39-3300

Machinaka Campus Nagaoka website →



A Guide to Living in Nagaoka

This multilingual booklet in Chinese, easy Japanese, English, and Vietnamese provides you with various information useful for your daily life.

The contents, for instance, include important information about the National Health Insurance, the National Pension, and tax systems in Japan, as well as information about healthcare, child-rearing, education, disaster prevention, etc.

You can download "A Guide to Living in Nagaoka" from the *Chikyu Hiroba* website. Copies of the booklet are also available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyu Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.



Nihongo Hiroba (にほんご ひろば)



Language volunteers will help you learn Japanese depending on your language proficiency level. You can have a good time by interacting with volunteers while learning Japanese.

Hours: 10:00 a.m. – 12:00 p.m. Wednesdays

1:00 p.m. – 3:00 p.m. Saturdays

Participation Fee: Free

Venue: Nagaoka City International Affairs Center,
Chikyū Hiroba

Free

Let's Enjoy Japanese!



急患診療の おしらせ

| しせつめい 施設名 | しんりょうかもく 診療科目 | あいている 時間 |
|--|-------------------------------------|---|
| ①子どもが 夜に 病気や けがをしたとき： 「中越 中越子ども急患センター」 TEL:0258-86-5099 | 小児科 <子どもが 病気の とき> | 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 | 内科 <お腹が いたいときや 風邪の ときなど> | 月曜日～金曜日 午後6時45分～9時30分 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 |
| | 小児科 <子どもが 病気の とき> 外科 <けがや 手術のとき> | 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 | 歯科 <歯が 痛い とき> | 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中越儿童急诊中心 TEL:0258-86-5099 | 小児科 | 周一～周六 晚上6点45分～9点30分 |
| ②休息日・夜间急诊疗所 TEL:0258-37-1199 | 内科 | 周一～周五 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 (<i>Shōnika</i>) | (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 (<i>Naika</i>) | (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 (<i>Shōnika</i>) | (Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 4: 30 p.m. |
| | Surgery (<i>Geka</i>) | |
| Dental Clinic for Sundays and Holidays (0258-33-9644) | Dentistry (<i>Shika</i>) | (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