

ちきゅうひろば

地球 广场

Chikyû Hiroba



内容 Contents

やさしい 日本語

- p. 2 ● 保育園・幼稚園の 入園 申し込み
- 保険料の 納付書を 送ります
- 保険料の 納付は 口座振替が 便利です
- 健康診査・がん検診を 受けましょう
- p. 3 ● バス・タクシー 共通 割引券
- 地球広場 20周年 記念 イベント
- 生活に 役立つ 言葉 『地震』
- 国営越後丘陵公園 季節の イベント



中文

- p.4 ● 关于办理保育園・幼儿园入园手续
- 关于保险费“纳付通知书”
- 保险费的缴纳请使用方便的自动转帐方式！
- 关于健康检查和癌症检查
- p.5 ● 公交车・出租车通用优惠券
- 关于地球广场20周年纪念壁画揭幕仪式
- 生活用语专栏 ～地震～
- 国営越後丘陵公园 季节活动

English



- p.6 ● How to Apply for Enrollment in Nursery Schools or Kindergartens
- Information Regarding Payment of Insurance Premiums
- The Account Transfer Payment System for Paying Insurance Premiums
- Health Checkups and Cancer Examinations
- p.7 ● Subsidiary Cards for Purchasing Bus Coupons or Taking a Taxie
- The Unveiling Ceremony for the Mural to Celebrate the 20th Anniversary of Chikyû Hiroba
- This Month's Useful Japanese Expressions Jishin (Earthquake)
- Seasonal Events at Echigo Hillside National Government Park
- p.8 ● 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: 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.chikyû.hiroba/>

ちきゅう ひろば そうだん き
地球広場に いつでも 相談に 来て ください!



「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



ながおか 長岡市からの お知らせ

ほいくえん ようちえん にゆうえん もう こ 保育園・幼稚園の 入園 申し込み

入園は、子どもを保育園や幼稚園などへ入れることです。2022年4月1日から子どもを保育園や幼稚園へ入れたい人は、申し込みをしてください。園によっては、受け付けをしない年齢もあります。詳しいことは、子どもを入れたい園に聞いてください。

施設	対象	申し込み
保育園	2号認定（3歳以上）または3号認定（3歳未満）を受ける子ども（申し込みが多い場合は希望の園に入れないこともあります。）	受付の期間： 2021年11月1日（月）から11月8日（月）まで 申込書： それぞれの園、保育課、支所の市民生活課で
認定こども園	1号認定（3歳以上）を受ける子ども（申し込み順の場合があります） ※宮内白ゆりは認定がありません	ことができます。 申し込み場所：子どもを一番入れたい園 ※市のホームページにも詳しく書いて
地域型保育施設等		
幼稚園		
認定こども園（幼稚園部分）		



※認定は、市が教育や保育が必要だと認めることです。【問い合わせ】保育課【TEL】0258-39-2377

ほけんりょう のうふしよ おく 保険料の 納付書を 送ります

納付は、お金を払うことです。納付書は、お金を払うときに使う紙です。保険料は決められた日までに払ってください。保険料が年金から引かれている人や、口座振替の人には、納付書は届きません。



納付書を送る時期：10月の中ごろ

払う 保険料

- ①国民健康保険の 保険料：10月、11月、12月分
- ②後期高齢者医療制度の 保険料：10月、11月、12月分

ほけんりょう のうふ こうざふりかえ べんり 保険料の 納付は 口座振替が 便利です

口座振替は、あなたの保険料を銀行から自動で払うことです。口座振替にすると、銀行などに行かなくて済みます。納付を忘れないで済みます。口座がある銀行などで手続きしてください。

【問い合わせ】

- ①国保年金課（国民健康保険について）
【TEL】0258-39-2220
- ②国保年金課（後期高齢者医療制度について）
【TEL】0258-39-2317

または ①と②ともに 支所の市民生活課

※山古志支所、和島支所は地域振興・市民生活課



けんこうしんさ けんしん う 健康診査・がん検診を 受けましょう

健康診査は、体が健康かどうか調べることで、病気にならないようにするためのものです。

がん検診は、がんがあるかどうかを調べることで、がんを早く見つけて治すことが目的です。

健康診査・がん検診を受けないと、病気やがんを見つけることが遅くなります。今年も忘れずに健康診査・がん検診を受けましょう。

健康診査・がん検診は、必ず予約をして受けてください。



予約した人に 予約日の 1週間前に 受付時間などを書いた手紙を送ります。

健康診査・がん検診が、いつ、どこであるかは、「健康カレンダー」、長岡市のホームページで見ることができます。

【問い合わせ】健康課健（検）診専用番号

【TEL】0258-32-5000





バス・タクシー

きょうつう わりびきけん 共通 割引券



バスの回数券を買う時や、タクシーに乗る時に使える500円の割引券(お金の代わりになるもの)が市政日より9月号についています。

コピーしたものは使うことができません。市政だよりから切り取って、使ってください。10月31日(日)

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、割引券の裏に書いてあります。

【問い合わせ】都市政策課交通政策室
【TEL】0258-39-2267



国際交流センター「地球広場」からの お知らせ



ちきゅうひろば しゅうねん きねん 地球広場 20周年 記念 イベント



地球広場の20周年を記念して、地球広場の壁に多文化共生をテーマにした絵を描きます。9月25日に壁にどんな絵を描くかを考えるワークショップがありました。参加した人たちのアイデアをもとに、プロの絵を描く人たちが壁に絵を描きます。完成した壁の絵の発表をします。

日時：10月30日(土) 午前10時から12時まで
場所：長岡市国際交流センター「地球広場」
人数：20人(申し込みが早い人から)
申し込み：10月10日(日)から10月29日(金)まで

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

羽賀センター長の講演と高校生の活動報告もあります!



オンラインでも参加できます!



せいかつ やくだ 生活に 役立つ

ことば じしん 言葉 『地震』



「地震」は、地面が大きく揺れることです。大きな地震が起きると、建物が倒れたり、火事が起きたりして、とても危ないです。地震が起きたら、落ちてくる物から自分の頭や体を守りましょう。一度揺れが止まっても、また揺れることがあります。大きな地震が起きると、避難所が開きます。避難所は逃げるところです。誰でも行くことができます。お金はかかりません。食べ物や毛布、いろいろな情報をもらうことができます。

17年前の2004年10月23日には、長岡市がある新潟県中越地方で大きな地震が起こり、たくさんの人が亡くなりました。

地震はいつ起きるかわかりません。普段から、地震が起きた時のために、準備をしておくことが大切です。地震では、家具が倒れるなどして、けがをする人がたくさんいます。家具が動かないように固定しましょう。また、大きな地震が起きると、電気や水道、ガスが止まったり、スーパーの食べ物が売れてなくなったりすることがあります。3日分から1週間分くらいの水や食べ物、ラジオなどを用意しておきましょう。



こくえいえちぎきゅうりょうこうえん 国営越後丘陵公園

きせつ 季節の イベント



時間：午前9時30分から午後5時まで

入園料金：65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料金：普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円

【問い合わせ】越後公園管理センター 【TEL】0258-47-8001

①ハッピーハロウィン

ばら園などがハロウィンの飾りになり、写真を撮ることが出来ます。

期間：10月16日(土)から10月31日(日)まで

場所：香りのばら園など

②収穫祭

わらを使った工作や、昔のやり方の精米を体験することが出来ます。

日時：10月30日(土)・31日(日) 午前10時から午後3時まで

場所：古民家など



※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。

来自长冈市的通知

保育园·幼儿园“入园”申请指南

“入园”就是让孩子入托保育园、幼儿园等保育设施。如果您的孩子需要从2022年4月1日起开始入托的话，请按期报名申请。

根据各保育设施的具体情况，接受入托儿童的年龄也有所不同。详细内容请向各设施确认。

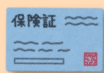
设施名	对象	入园申请
保育园	获得“2号认定”（三岁以上）或“3号认定”（未满三岁）的儿童。（报名超过限定人数时，可能无法如愿进入所希望的保育设施）	报名期间： 2021年11月1日（周一）～11月8日（周一） 报名表： 请到各保育设施、保育课以及各支所市民生活课领取报名表。 报名地点：请向第一志愿的保育设施提交报名表 ※详细内容请阅览市政府主页  
认定儿童园（保育园部）		
地区型托儿设施等		
幼儿园	获得“1号认定”的儿童（按报名先后顺序） ※宫内白百合幼儿园不需要认定	
认定儿童园（幼儿园部）		

※“认定”是指经审查后市政府判定该儿童有必要进行保育的一种认可。 咨询：保育课 电话：0258-39-2377

关于保险费“纳付通知书”

“纳付通知书”即缴纳通知单，保险费的缴纳通知单将于10月份寄至您家中，请务必按时缴纳保险费！

对从年金帐户直接扣除保险费用者以及使用自动转帐者，将不再寄送缴纳通知单。



- 寄送时间：10月中旬
- 缴纳保险费用：

- ①国民健康保险费···10月、11月，12月的份额
- ②后期高龄者医疗保险费···10月、11月，12月的份额

保险费的缴纳请使用方便的自动转帐方式！

自动转帐是指直接从银行账户自动扣款，采取自动转帐方式，可以免去专门去银行等处缴纳的麻烦，还可以避免忘记缴纳保险费。

※自动转帐请到开户的银行等办理手续。

咨询：

- ①国保年金课（国民健康保险费）
电话：0258-39-2220
- ②国保年金课（后期高龄者医疗保险费）
电话：0258-39-2317
- ③各支所市民生活课
（山古志支所、和岛支所为地域振兴·市民生活课）



请勿忘记健康检查和癌症检查



健康检查是为了检查您的身体是否健康，目的是预防生活习惯病。

癌症检查是为了检查是否患有癌症，以达到早期发现及时治疗的目的。

请大家接受健康检查·癌症检查，及时发现生活习惯病和癌症等，以免耽误治疗时期。

今年也不要忘了接受健康检查和癌症检查哦。

健康检查和癌症检查需要事先预约，在预约的体检日一周之前，您将会收到受理时间等说明事项的邮件。

有关健康检查和癌症检查的时间和地点等，可以参考“健康日历”，也可以在长冈市官网上查看。

咨询：健康课健(检)诊专用号码 0258-32-5000





公交车・出租车通用优惠券



由市政府发行的“市政信息”9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“市政信息”上附带的优惠券剪下来使用。（复印件无效）

使用截止日期至10月31日（周日）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：都市政策课交通政策室

电话：0258-39-2267



来自国际交流中心“地球广场”的通知

关于地球广场20周年纪念壁画揭幕仪式

为纪念地球广场成立20周年，我们将在地球广场绘制一幅以多元文化共存为主题的壁画。

根据在9月25日举办的研讨会中，参加者集思广益，共同探讨的壁画内容，由专业画家进行绘制，壁画完成后将举行揭幕仪式。

另外，还有国际交流中心主任羽贺先生的演讲和高中生的活动报告！



时间：10月30日（周六）上午10点至正午

地点：长冈市国际交流中心“地球广场”

人数：20人（按报名顺序）

报名时间：10月10日（周日）至10月29日（周五）

咨询：长冈市国际交流中心“地球广场”

电话号码：0258-39-2714

※也可以申请在线观看



生活用语专栏

～地震～



“地震”又称地动、地振动。地震发生时，会感到地面在大幅度摇晃。如果发生了大地震，还会导致建筑物倒塌以及发生火灾等，非常危险。这时，请务必保护好自已的头部和身体免受坠落物体的伤害。当第一次震动停止后，可能还会有接踵而来的余震再次袭来，千万不能大意哦！

大地震发生时，避难所会随之开放，避难所是任何人都可以前去避难的地方，在此，可以免费获得食物、毯子和各种信息等。

17年前的2004年10月23日，发生了包括长冈市在内的新潟县中越地区大地震，许多人因此而丧生。

我们无法预测地震会在何时发生，因此事先做好紧急对应准备非常重要。地震发生时，由于家具的倾倒等也导致了许多人受伤，请将家具固定住以防倒下或移动。另外，水电、煤气等设备有可能遭到损害而无法使用，超市的食物也无法正常供应。因此，请准备好3天左右的水、食物以及收音机等以防万一吧！



国营越后丘陵公园 季节活动



营业时间：上午9点30分至下午5点

入园费：65岁以上210日元，高中生以上450日元，中学生以下免费

停车费：普通车320日元、大型车1050日元、两轮车100日元

咨询：越后公园管理中心 电话：0258-47-8001



①快乐万圣节

玫瑰园等将变身为万圣节主题乐园，可供游人随意拍照。

时间：10月16日（周六）至10月31日（周日）

地点：玫瑰园等

②丰收节

体验用稻草编成各种手工制品以及古时加工精米的方法。

时间：10月30日（周六）、31日（周日）上午10点至下午3点

地点：古民宅等

※受新冠疫情影响，活动会有内容变更或取消的可能。

Information from the City of Nagaoka

How to Apply for Enrollment in Nursery Schools or Kindergartens

Applications for new enrollment in nursery schools, kindergartens, and other child-care facilities will be accepted. These applications are for parents who wish to enroll their preschool-aged children in nursery schools or other child-care facilities starting on April 1st, 2022.

The age at which children can be accepted differs from facility to facility. Please contact the facility of your choice for detailed information about the age at which children can be accepted.

Child-Care Facilities	Ages of Children Accepted	Application Method
Nursery Schools	Children who received a No. 2 approval* (for children aged 3 or older) or a No. 3 approval* (for children under 3 years of age) (If there are excessive applicants, enrollment in an applicant's first choice might not be possible.)	Application Period: November 1 (Mon.), 2021 – November 8 (Mon.), 2021 Application Forms: Application forms are available at each child-care facility, the Child-Care Division of the City Office, and the Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office. Apply at your first-choice child-care facility. You can check the Nagaoka City website for detailed information about all the child-care facilities. For further information: Child-Care Division Phone: 0258-39-2377
<i>Nintei Kodomoen</i> (Nursery School-Style)		
Community-Oriented Child-Care Facilities		
Kindergartens	Children who received a No. 1 approval* (for children aged 3 or older) (Accepted on a first-come, first-served basis in some cases.) An approval* is not necessary for enrollment in Miyauchi Shirayuri Kindergarten.	For further information: Child-Care Division Phone: 0258-39-2377
<i>Nintei Kodomoen</i> (Kindergarten-Style)		



*An approval refers to a city-authorized approval form that states the necessity for enrollment.

Information Regarding Payment of Insurance Premiums

The notice regarding your insurance premiums for the months of October, November, and December will be sent to you around the middle of October.

Members of the National Health Insurance System or the Later-Stage Elderly Healthcare System are required to pay their insurance premiums for each month by the due date.

However, those whose insurance premiums are withdrawn from their pensions or those using the account transfer payment system will not receive these notices.

For further information:

- National Health Insurance System
 - National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2220
 - Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office



The Account Transfer Payment System for Paying Insurance Premiums

We recommend you use this payment system when paying insurance premiums because it is very convenient. With this system, you don't have to go to a financial institution such as a bank or a post office to make each payment. Also, you don't have to worry about forgetting to pay.

- Later-Stage Elderly Healthcare System
 - National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2317
 - Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office



Health Checkups and Cancer Examinations



Periodic health checkups are recommended to prevent lifestyle-related diseases. Cancer examinations are also recommended to detect cancer cells and receive proper treatment at an early stage. Health checkups and cancer examinations can help you find these kinds of health problems before it is too late.

Please make sure to have these checkups and examinations by making reservations every year. You will receive a letter informing you of your checkups or examination schedule, one

week prior to your appointment.

You can check "Health Calendar" on the Nagaoka City website for information about the dates and locations of these checkups and examinations.

For further information: Health Division
Phone: 0258-32-5000



"Health Calendar"



Subsidiary Cards for Purchasing Bus Coupons or Taking a Taxi



Have you checked the September issue of the *Shiseidayori*, the city newsletter? Subsidiary cards for purchasing bus coupons or taking a taxi in the city are printed on the back page of the city newsletter. You can use this subsidiary cards to get a ¥500 discount when you purchase bus coupons or take a taxi. It is valid until Sunday, October 31st, 2021.

Cut out the subsidiary cards printed on the back page of the city newsletter and use them. Please notice that you can only

use the original cards and not any photocopied ones. The locations of bus coupon outlets and available taxi companies are printed on the back of the cards.

For further information:
Transportation Policy Division
Phone: 0258-39-2267



Information from the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba

The Unveiling Ceremony for the Mural

to Celebrate the 20th Anniversary of Chikyû Hiroba

(online participation available)



Celebrating the 20th anniversary of the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*, a mural depicting the ideology of multicultural coexistence will be painted on the wall of *Chikyû Hiroba*.

At a workshop held on Saturday, September 25th, participants shared their ideas about how to depict the ideology of multicultural coexistence. Based on the participants' ideas and drawings, professional artists will complete a mural on the wall.

When: Saturday, October 30 10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Where: *Chikyû Hiroba*

Participants: 20 (on a first-come, first-served basis)

Application: October 10 (Sun.) - October 29 (Fri.)

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*
(Phone: 0258-39-2714)

Mr. Tomonobu Haga, Executive Manager of the Nagaoka City International Affairs Center, will give a lecture. Local high school students who have been organizing various community activities will also talk about their projects.



This Month's Useful Japanese Expressions

Jishin (Earthquake)



When a *jishin* occurs, the ground trembles extensively. A powerful *jishin* is very dangerous and may cause buildings to collapse or fires to break out. If an earthquake happens, protect your head and body from falling objects. Even though tremors stop, there may be more tremors later. If powerful earthquakes hit, the city opens *hinanjo* (evacuation shelters) for everyone to use. Food, blankets, and various useful information will be provided there.

17 years ago, on October 23rd, 2004, powerful earthquakes hit the Chuetsu region (in which Nagaoka City is located) of Niigata Prefecture and claimed the lives of many residents. Earthquakes are unpredictable. It is always important for you

to be prepared for earthquakes.

If earthquakes hit, people can be injured by falling furniture. You are advised to firmly secure furniture so that it won't fall over. If powerful earthquakes hit, electricity, water, and gas may be cut off and supermarkets may run out of food supplies. You are advised to stock enough water and food for at least three days per person in the household. A transistor radio will also be useful.



Seasonal Events at Echigo Hillside National Government Park (Kokuei Echigo Kyuryo Koen)



Hours: 9:30 a.m. – 5:00 p.m.

Admission: ¥210 (65 years old and up) ¥450 (high school students and up) Free (junior high school students and younger)

Parking Fees: ¥320 for standard-sized vehicles ¥1,050 for large-sized vehicles ¥100 for motorcycles

For further information: Echigo Hillside National Government Park (Phone: 0258-47-8001)



Seasonal Events

Happy Halloween

When: October 16 (Sat.) – 31 (Sun.) 9:30 a.m. – 5:00 p.m.

Where: Rose Garden

Visitors can enjoy taking photos of decorations made especially for the Halloween season.

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

Harvest Festival

When: October 30 (Sat.) and 31 (Sun.) 10:00 a.m. – 3:00 p.m.

Where: The old traditional Japanese house set up in the park

Visitors can enjoy making things using straw and polishing rice grains in the old traditional way of the past.



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子どもが 夜に 病気や けがをしたとき： 「中越 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 晚上6点45分～9点30分
②休日・夜間急診診療所 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)	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)	(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

