

# ちきゅうひろば

## 地球广场

## Chikyû Hiroba

June  
6月  
2021  
Vol. 15

### 内容 (ないよう) Contents

やさしい  
日本語

- p.2 ● 無料の 歯周病検診について
  - ハザードマップについて
  - 防災<災害から 身を守る>の ための ワークショップの お知らせ
- p.3 ● 熱中症に 注意して ください
  - モンゴルの 文化を 紹介します
  - 「小国和紙」の 紹介



### 中文

- p.4 ● 关于免费检查牙周病的通知
  - 关于洪水警示图
  - 关于防灾研讨会的通知
- p.5 ● 预防中暑须知
  - 介绍蒙古文化
  - “小国和纸”的介绍

### ENG

- p.6 ● Free Dental Checkups
- The City's Hazard Map
- A Workshop to Protect Yourself from Disasters
- p.7 ● Some Warnings against *Netchûshô*, Sun-Stroke or Heat-Stroke
- An Event Introducing Mongolian Culture and Traditions
- Introduction to *Oguni Washi* (traditional handmade Japanese paper)
- p.8 ● 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  
 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/>



Website



facebook

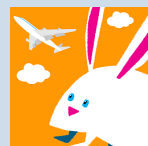


Map

### 「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

## むりょう ししゅうびょうけんしん 無料の歯周病検診について

ながおかし、むりょうの歯周病検診(歯の病気や虫歯の検査)をします。検診を受けることができる人は、今年の4月1日から来年(2022年)の3月31日までに30・40・50・60・70歳になる人です。その人たちには、5月の終わりに長岡市から紫色の封筒が届きます。受診券や、歯周病検診をしている歯科医院(歯医者)の名簿(表)が入っています。予約を入れて、6月1日(火)から12月24日(金)までに検診を受けてください。

ししゅうびょう、むしば、ほかの病気にもかかりやすくなります。検診を受けて、口と体の健康に気をつけましょう。

【問い合わせ】長岡市福祉保健部健康課 または支所の市民生活課 保険担当

【TEL】0258-32-5000

ながおかし、むりょうの歯周病検診(歯の病気や虫歯の検査)をします。検診を受けることができる人は、今年の4月1日から来年(2022年)の3月31日までに30・40・50・60・70歳になる人です。その人たちには、5月の終わりに長岡市から紫色の封筒が届きます。受診券や、歯周病検診をしている歯科医院(歯医者)の名簿(表)が入っています。予約を入れて、6月1日(火)から12月24日(金)までに検診を受けてください。



## こくさいこうりゅう 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

### ハザードマップについて

「ハザードマップ」は、災害が起きたときに、危険な場所や逃げる場所が書いてある地図です。長岡市は「洪水ハザードマップ」を作っています。「洪水」は、川の水があふれることです。「洪水ハザードマップ」は、川の近くなどに住んでいる人が早く、安全な場所に逃げるための地図です。長岡市の「洪水ハザードマップ」は、地球広場にあり、日本語、中国語、英語、ベトナム語で見ることができます。信濃川以外の川の情報は、

ちきゅうひろばのホームページで見ることができます。自分が住んでいるところの地図を見て、どこが危険か、どこが安全かを確かめましょう。



## ぼうさい さいがい み まも し 防災<災害から身を守る>のためのワークショップのお知らせ

さいきん、にほんでは、さいがい、おききています。最近、日本では災害がたくさん起きています。大雨のときに自分がどう動くかを学ぶワークショップを行います。参加できるのは、がいこくじん、みんな、外国人の皆さんです。災害の対策は、とても大切です。ぜひ参加してください。

【日時】7月11日(日) 午前9時30分から11時30分まで  
【場所】長岡市消防本部庁舎4階研修室  
【人数】40人(申し込みが早い人から)  
【料金】無料  
【申し込み】6月21日(月)から  
【問い合わせ】長岡市国際交流センター「地球広場」  
【TEL】0258-39-2714





ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症に 注意して ください

きおん しつど たか たいちよう よ きゅう あつ ひ とく き  
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。 ねっちゅうしょう なる人が 多くなります。  
ねっちゅうしょう あたま いた は け な  
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。 そと で いえ なか ちゅうい  
外に 出かけるとき、 家の中にいるとき、 どちらも 注意して ください。  
としよ こ まわ ひと ようす み  
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。



ねっちゅうしょう  
◆ 熱中症に ならないために 気をつけること ◆

- のどが 渇いていなくても、 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。
- 外で 人と 離れているときは、 マスクを はずす。
- マスクを しているときは、 激しい 運動は しない。

ひとり ひとり  
一人 ひとりが 気をつけて、  
ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を 予防しましょう！

ねっちゅうしょう ことば  
熱中症のことが 16の言葉  
か  
で 書いて あります。



そうむしょうしょうぼうちよう  
総務省 消防庁 ホームページ



ぶんか しょうかい  
モンゴルの 文化を 紹介します



モンゴルから 来た 留学生が モンゴルの 文化を  
しょうかい  
紹介します。 モンゴルのことを 知りたい人は ぜひ  
きて ください！

【日時】 6月26日 (土) 午前10時から 11時30分まで

【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)

【料金】 無料

【申し込み】 6月10日 (木) から

【問い合わせ】 長岡市国際交流センター「地球広場」

【TEL】 0258-39-2714



おぐにわし しょうかい  
「小国和紙」の 紹介

ながおかし おぐにちいき つく おぐにわし  
長岡市の 小国地域で 作られる 「小国和紙」は、  
つく かた ぞくぞく わし つく げんりよう ざいりよう  
作り方が 独特です。 和紙を作る 原料<材料>の  
む かわ と かわ  
「コウゾ」を 蒸して 皮を 取ったあと、 その皮を  
ゆき うえ なら たいよう あ ゆき  
雪の 上に 並べて 太陽に 当てる “雪さらし”を  
うす きいろ  
します。 こうすると 「コウゾ」の 薄い 黄色の  
いろ と しろ わし  
色が 取れて、 白くて きれいな 和紙が できま  
す。 ながおか にしとう かい  
アオーレ長岡の 西棟1階に ある ホワイエの  
かべ おぐにわし つか  
壁には 「小国和紙」が 使われています。



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



【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」

ながおかしおおどおり しみん かい  
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」で探してください

【E-mail】 kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp



# 来自长冈市的通知

## 关于免费牙周病检查

长冈市实施免费的牙周病检查(牙齿疾病和蛀牙检查)。

免费检查对象为从今年4月1日至明年(2022年)3月31日, 年满30、40、50、60、70岁的市民。

5月底, 以上对象者会收到长冈市邮寄来的紫色信封。里面附有就诊券和进行牙周病检查的牙科医院一览表。

请预约后, 在6月1日(周二)至12月24日(周五)期间完成检查。

一旦患上牙周病或蛀牙, 会容易引起其他疾病。

请大家接受检查, 注意口腔和身体的健康吧。

咨询: 长冈市福祉保健部健康课

或各支所的市民生活课 保险负责人

TEL: 0258-32-5000

长冈市的邮件信封 →



## 来自国际交流中心“地球广场”的通知

### 关于危害警示图

“危害警示图”是标示有危险之处以及避难场所的地图。是为了防止突发而来的自然灾害而制作的。

长冈市制作了“洪水警示图”。

洪水是指由于暴雨等原因引起的河水泛滥等自然现象。

“洪水警示图”旨在帮助居住在河川附近的居民在遇到灾害时, 避开危险尽快逃至安全之处避难。

长冈市国际交流中心“地球广场”, 放置有日语、中文、英语和越南语版的“洪水警示图”, 请前来领取。

信浓川以外河流的信息, 可以在地球广场的网页上查看。

请大家查看自己所居住地区的地图, 以便了解危险地段以及可以避难的安全场所。



### 关于防灾研讨会的通知

近年来, 日本的自然灾害频发。

为此, 面向外籍市民, 举办防灾研讨会。学习当遇到暴雨等自然灾害时, 如何采取相应的行动保护自己的生命安全。

应对灾害, 平时做好防灾对策非常重要, 请大家务必前来参加。

【时间】7月11日(周日)上午9点30分至11点30分

【地点】长冈市消防总部大楼 4楼研修室

【人数】40人(按先后顺序)

【费用】免费

【报名】从6月21日开始

【咨询】长冈市国际交流中心“地球广场”

【TEL】0258-39-2714





## 【注意切勿中暑！】

在气候高温多湿，健康状况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。

特别要多加留意一下自己周围的老人和孩子的身体状况。



### ◆ 如何预防中暑？ ◆

- 即使不觉得口渴也要多喝水或运动饮料。
- 在大量出汗后，还需要及时补充盐分。
- 高温多湿之日，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。
- 在外与他人保持一定以上的距离时，可以适当摘下口罩。
- 戴口罩时，不要做剧烈的运动。

请大家多加小心，预防中暑！



有关详细信息，请扫描以下二维码，可以用16种语言阅览



总务省消防厅主页

## 介绍蒙古的文化



由来自蒙古的留学生为大家介绍蒙古的文化等。

希望了解蒙古国的朋友，欢迎您前来参加！

【时间】6月26日(周六) 上午10时~11时30分

【地点】长冈市国际交流中心“地球广场”

【人数】限定20名(按报名顺序)

【费用】免费

【报名】从6月10日(周四)开始

【咨询】长冈市国际交流中心“地球广场”

【TEL】 0258-39-2714



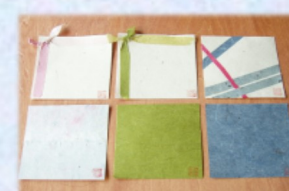
## “小国和纸”的介绍

由长冈市小国地区制作而成的“小国和纸”，其制作方法独具一格。

将制作和纸的原料“楮树”蒸后剥下皮，将皮排列在雪地上，让阳光照射进行“雪晒”（漂白）。

“雪晒”后的“楮树皮”，由原来的淡黄色逐渐变成雪白而漂亮的和纸。

市政厅阿偶蕾长冈西栋1楼大厅的墙壁就使用了“小国和纸”，可以一睹为快哦！



欢迎您到  
地球广场咨询

【咨询】长冈市国际交流中心“地球广场”

【地址】〒940-0062 长冈市大手通2-2-6  
长冈市民中心1楼

【TEL】 0258-39-2714

【Skype】 请搜索“Chikyu Hiroba”

【E-mail】 kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp



# Information from the City of Nagaoka

## Free Dental Checkups

The City of Nagaoka will provide free dental checkups including examinations for periodontal or gum diseases. These checkups are offered to people who will reach the ages of 30, 40, 50, 60, and 70 years by March 31<sup>st</sup>, 2022.

The City of Nagaoka sent out a purple envelope to these people at the end of May. The envelope contains a checkup ticket and a list of dental clinics available for these checkups.

Please make an appointment and have a checkup during the period from Tuesday, June 1<sup>st</sup> to Friday, December 24<sup>th</sup>.

If you have periodontal problems or cavities, you are likely to suffer from other diseases as well. You are advised to keep your oral and physical health in mind by getting regular dental checkups.



For further information:

- Health Division (Phone: 0258-32-5000)
  - Insurance Section
- Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office



A photo of the envelope that was sent out

## Information from the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba

### The City's Hazard Map

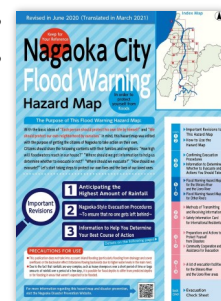
A hazard map is a map indicating locations of hazardous areas and evacuation shelters in cases of disaster.

The City of Nagaoka has published a hazard map entitled “Nagaoka City Flood Warning Hazard Map.”

This flood warning hazard map is a booklet to give information to people who are living near rivers about how to evacuate quickly to safe areas. Copies of the Nagaoka City Flood Warning Hazard Map in Chinese, English and Vietnamese are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*, of the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

For further information about all the city's rivers, other than the Shinano River, please refer to the *Chikyû Hiroba* website.

You are advised to take a look at the hazard map focusing on your residential area and find the locations of hazardous areas and safe areas.



## A Workshop to Protect Yourself from Disaster

Currently, we seem to be having more disasters than before in Japan. There will be a workshop for international residents to learn what to do in case of heavy rain. As it is important for you to follow protective measures against any disaster, you are strongly advised to join this workshop.

When: July 11 (Sun.) 9:30 a.m. – 11:30 a.m.

Where: Training Room, Fourth Floor, Nagaoka City Fire Department Headquarters Building

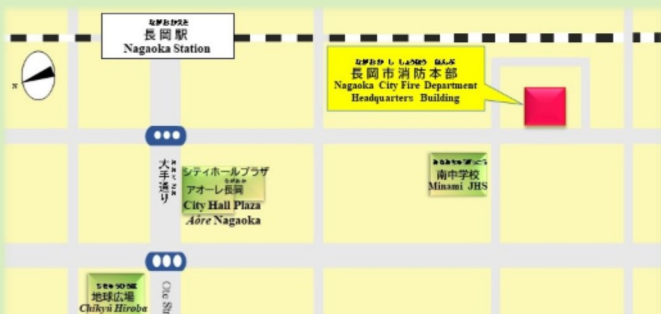
Participants: 40 (on a first-come, first-served basis)

Participation Fee: Free

Application: From June 21 (Mon.)

For further information:

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





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

If the temperature and humidity levels are high, if you feel unwell, or if the temperature level suddenly rises, you are likely to suffer from sun-stroke or heat-stroke. You may get a headache or feel dizzy and nauseous. Sun-stroke or heat-stroke can even be fatal. If the temperature and humidity levels rise, be aware of your health conditions when you are both indoors and outdoors. It would be helpful if people around the elderly and children pay special attention to their health conditions on hot and humid days.



### ◆Some Precautions to Reduce the Risk of Sun-Stroke or Heat-Stroke◆

- Drink water or liquids for sports activities from time to time even if you do not feel thirsty.
- Supplements of salt will be helpful as you may have lost salt due to perspiring.
- Do not hesitate to use electric fans or air-conditioners if the temperature and humidity levels are high.
- Wear sweat-absorbing and quickly-drying clothing.
- Cool your neck and armpits with ice packs, ice, cold towels, etc.
- When outdoors, use a sunshade, such as a parasol or a hat.
- Refrain from going out in the bright daytime on a sunny day, if possible.
- If you are not close to other people when outdoors, you do not have to wear a face mask, which will help you protect yourself from sun-stroke or heat-stroke.
- Avoid strenuous physical activities when wearing a face mask.



Everyone can avoid suffering from sun-stroke or heat-stroke by taking proper preventive measures!



The Ministry of Internal Affairs and Communications –Fire and Disaster Management Agency website

Multi-lingual information about sun-stroke or heat-stroke in 16 languages is provided here.

## An Event Introducing Mongolian Culture and Traditions



As part of interaction programs with countries participating in the Tokyo Olympics and Paralympics, we will host an event to get to know the traditions and culture of Mongolia. An international student from Mongolia will talk about the traditions and culture of Mongolia. You are most welcome to join this event.

When: June 26 (Sat.) 10:00 a.m. – 11:30 a.m.

Where: Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*

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

Participation Fee: Free

Application: From June 10 (Thurs.)

For further information:

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



## Introduction to *Oguni Washi* (traditional handmade Japanese paper)

An approximately 330-year-old tradition of handmade paper in the Oguni district has a very unique method. Fibers of a plant named *kôzo* (a paper mulberry hybrid) are used for this papermaking method.

*Kôzo* branches are steamed in order to make it easier to scrape off the bark, which is the raw material for this paper. The strips of bark are laid on the snow and exposed to the sun. This makes light yellow bark turn white. Based on this method known as “*yuki sarashi* (snow bleaching),” beautiful white paper can be produced.

*Oguni washi* has been highly praised for its beauty and strength. Its handmade process is designated as an important intangible folk-cultural property by the national government.

Sheets of *washi* paper made with this method in the Oguni district are used on the walls of the foyer (lounge) on the first floor of the West Wing of City Hall Plaza - *A ôre* Nagaoka.

Oguni’s paper making process with its various steps traditionally required the hard work of every family member during the severe winter months in the Oguni district.



## Visit Us Anytime at *Chikyû Hiroba*

*Chikyû Hiroba* is equipped with a translation device that provides translations in 112 languages. We are 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.

Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*

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

Phone: 0258-39-2714

Skype: *Chikyû Hiroba*

E-mail: [kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp](mailto:kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp)



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： 「中越こども急患センター」 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 いたくなつた 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・夜間急患診療所【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・夜間急患診療所 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休日牙科急患診療所 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・夜間急患診療所 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 (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