

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 ● 国民健康保険の お知らせ
国民年金の 保険料について
新型コロナウイルスの ワクチン クーポン券
<ワクチンの 注射を 打つときに 必要な 券>は 届いていますか?
- p. 3 ● 大雨のときの 準備を して ください
避難するための 情報
非常持ち出し品 ・ 備蓄品 チェックリスト



中文

- p.4 ● 关于国民健康保险
● 关于国民年金保险费
● 您收到新冠病毒疫苗接种券了吗?
- p.5 ● 防备大雨
● 避难信息
● 防灾必携物品・备用品清单

ENG

- p.6 ● Important Information about the National Health Insurance Policy
● Important Information about Insurance Premiums for the National Pension Program
● COVID-19 Vaccination Coupon
- p.7 ● Warnings about Heavy Rain
● Evacuation Information
● Checklist of Stocked Items and Emergency Items to Take with You
- 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: 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

こくみんけんこうほけん し 国民健康保険の お知らせ

国民健康保険に 入っている人に、新しい 国民健康保険の 保険証が 7月の 終わりに 届きます。色は 薄い 茶色で、 8月から 使うことができる 保険証です。

2021年度の 保険料の 納付通知書<保険料の お知らせ>が、7月の 中頃に 世帯主<家族の代表の人>に 届きます。

会社を 辞めさせられたなどで 仕事が なくなった人は、 保険料が 少なくなることが あります。新型コロナウイルス感染症の 影響や 災害など、特別な 理由で 保険料を 払うことが 難しいときも、 保険料が 少なくなることが あります。

仕事を 辞めて、 働いていたところの 健康保険などに 入っていない人は、14日以内に 国民健康保険に 入る 手続きを してください。

働くことになって 会社の 健康保険に 入ったときは、14日以内に 国民健康保険を やめる 手続きを してください。

【問い合わせ】国保年金課 国保保険料係
【TEL】0258-39-2220



こくみんねんきん ほけんりょう 国民年金の 保険料について

国民年金の 保険料を 払うことが 難しいときは、 保険料の 免除<払う 保険料が なくなったり 少なくなったりすること>や 猶予<保険料を 払う 日を 遅くすること>などの 制度が あります。 保険料の 免除や 猶予を 希望する人は、 申し込みを してください。

【保険料の 免除や 猶予を 受けることができる人】

- ・収入が 基準よりも 低い人
- ・仕事が なくなった人
- ・新型コロナウイルスの 影響で 収入が 減った人 など

【2021年度 (2021年7月分から 2022年6月分) の 免除や 猶予の 申し込み】

受付：7月1日 (木) から

持ち物：①年金手帳または マイナンバーが わかるもの

②本人とわかるもの (在留カードなど)

③仕事をやめた人は「離職票」または、

「雇用保険受給資格者証」のコピー



※この他に、 出産する人や、 学生のための 保険料の 免除や 猶予などの 制度も あります。

【問い合わせ】国保年金課 国民年金係
【TEL】0258-39-2250



しんがた 新型コロナウイルスの ワクチン クーポン券

<ワクチンの 注射を 打つときに 必要な 券>は 届いていますか？

長岡市は、7月の初めに 12歳から 64歳までの皆さんに 新型コロナウイルスの ワクチン クーポン券などを 郵便で 送りました。

【今回 クーポン券を 送った人】
1957年4月2日から 2009年6月28日までに 生まれた人 (それより 後に 生まれた人には、12歳に なったら、クーポン券を 送ります。)



ワクチンの 注射が 受けられる 場所など 新しい 情報は、 市政だよりや 長岡市の ホームページを 見て ください。

わからないことは、 国際交流センター「地球広場」に 聞いて ください。

ながおか し 長岡市ホームページ →



ぼうさい はんきょう
防災を 勉強する

おおあめ じゅんぴ
大雨のときの 準備を してください

7月は 梅雨の 季節で、 雨の 日が多くなります。 急に たくさんの 雨が 降ることも あります。 雨が たくさん 降って、 災害が 起きるかもしれないとき、 または あったとき 自分で 災害の 情報を 集めて ください。 安全に 避難する<危なくないように 逃げる>ために、 どんな 情報で いつ どこに 避難するか 下の 表で 確認して ください。

※普段から、 家族で 逃げるところや 連絡の 取り方を 話しておきましょう。

たげんご ぼうさいじょうほう
多言語 防災情報 アプリ safety tips




Android iOS

ひなん じょうほう
避難するための 情報

けいかい 警戒 レベル	ながおかし だ じょうほう 長岡市が 出す 情報 ・ みなさんが とる 行動	なに き 何をするか ・ 気をつけること
2より 低いとき	ちゅういかんき ちゅうい 注意喚起<注意して ください> たくさん 雨が 降って、 災害に 注意するときに 出します	ひなん じゅんぴ 避難の 準備を する ・ 避難の 仕方を 確認する ●避難するときに 持っていく もの ●情報を 集める もの (携帯電話や スマートフォンなど) ●避難する ところ 水が 来ない 安全なところ (知り合いの家など) へ 避難する 車や 家を守る
	しなのがわそうきけいかいじょうほう 信濃川早期警戒情報 <信濃川の 洪水に 気をつけて ください> これから 信濃川の 水が多くなって あふれそうな とき 早めに 出します	じぶん ばしょ ひなん しかた ちが 自分が いる 場所で 避難の 仕方が 違います どんな 避難の 仕方が いいか 考えて 避難する 川の 近くに 住んでいる人は 早く 避難して ください 長岡市の 避難場所<逃げるところ>が 開きます
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 <避難の 準備を して ください お年寄り、 体などが よく 動かない人、 小さい子どもや 赤ちゃんなどは 避難する>	じぶん ばしょ ひなん しかた ちが 自分が いる 場所で 避難の 仕方が 違います 考えて 避難して ください 自分の 家の 上の 階へ 逃げる など 長岡市が 開く 避難場所へ 歩いて 逃げる
4	ひなんしじ 避難指示<みんなが 避難して ください> すぐに 災害が 起こります	じぶん ばしょ ひなん しかた ちが 自分が いる 場所で 避難の 仕方が 違います 考えて 避難して ください 自分の 家の 上の 階へ 逃げる など 長岡市が 開く 避難場所へ 歩いて 逃げる
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 <すぐに 今いる 場所よりも 安全な 場所へ 移動して ください> 災害が 起こったとき、 または 今すぐに 起こりそう なとき 出します	いのち きけん 命の 危険が あります! いのち まも こうどう 命を守る 行動を して ください。



~~~~~ ここまでに 避難して ください! ~~~~~



こくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
国際交流センター「地球広場」

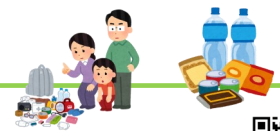
からの お知らせ

ひじょうも だ ひん びちくひん  
非常持ち出し品 ・ 備蓄品 チェックリスト

さいがい じしん こうずい  
災害<地震や 洪水など>が おきたら、 いろいろなものが 手に入らなくなります。

1週間 生活ができるだけの 準備をしておきましょう。

地球広場の ホームページは、 チェックリストを やさしい日本語・ 英語・ 中国語で 見ることができます。



ここから 見られます





# 来自长冈市的通知

## 关于国民健康保险

所有参加国民健康保险的人，将会在7月底收到新的健康保险证。

保险证的颜色为浅棕色，可以从8月份开始使用。

2021年度保险费的缴纳通知书将于7月中旬发送至各家庭的户主手中。

因被辞退而失去工作的人，保险费有可能会获得减免。

另外，由于受新冠肺炎疫情的影响以及受灾等特殊原因而难以支付保险费的情况发生时，保险费也有可能被减免。

从公司离职，未加入工作单位的健康保险者，请在14日以内办理国民健康保险的参保手续。

在公司就职，已加入工作单位的健康保险者，请在14日以内办理国民健康保险的退保手续。

咨询：国保年金课 国保保险费系。

TEL：0258-39-2220



## 关于国民年金保险费

国民年金（养老金）的参保者，因故无法缴纳保险费时，有保险费减免和延缓缴纳等制度帮您度过难关。

希望利用该制度的人士，需要事先办理申请手续。

可以享受保险费减免或延缓缴纳制度的对象为：

- 前一年所得收入低于规定标准的人士
- 失业人员
- 受新冠疫情影响而收入减少的人士等。

[有关2021年度(2021年7月至2022年6月)保险费减免或延缓缴纳限期的申请]

受理：从7月1日(周四)开始

申请时请携带：

- ①年金手册或可以确认“个人编号”（マイナンバー）的文件
- ②本人的身份证明(在留卡等)
- ③失业人员请提交“离职票”或“雇用保险领取资格证”的复印件。



免和延缓缴纳等制度。

[咨询]国保年金课国民年金系

[TEL]0258-39-2250



## 您收到新冠病毒疫苗接种券了吗？

7月初，长冈市向12岁~64岁的所有市民邮送了新型冠状病毒疫苗接种券。

以下人士将收到接种券：

1957年4月2日至2009年6月28日出生的人士。

（在此之后出生的人士，将在年满12岁之时邮寄接种券给您）

疫苗接种地点等最新信息，请阅览市政信息和长冈市官方网站。

如有不明之处，请咨询国际交流中心“地球广场”。



# 防备大雨

7月份的梅雨季节，降雨不断。有时突发其来的暴雨可能会引起灾害。为了保护自身的安全，平时请注意收集防灾信息。

为了能够及时安全避难，请确认下表所示应在什么阶段、什么时间、什么地点所采取相应的避难行动。

※平时与家人事先约定好避难之处以及联系方法吧。

※另外，在避难时，别忘了采取相应的新冠病毒防范措施。

多语种防灾信息 APP 安全小贴士





Android



iOS

## 避难信息

| 警戒级别                                                                                                            | 长冈市发布的信息 应采取的行动                                                                                                            | 注意事项以及采取相应的行动                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>2                                                                                                          | <b>唤起注意</b><br>大量降雨，灾害有可能发生，提醒大家引起注意。                                                                                      | <b>做好避难准备・确认避难方法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>避难时携带物品。</li> <li>收集信息的工具(如手机或智能手机)。</li> <li>避难之处等。</li> <li>到没有浸水的安全之处避难(如亲戚朋友的家等)。</li> <li>保护汽车和房子。</li> </ul> |
|                                                                                                                 | <b>信浓川早期警戒信息</b><br><b>&lt;注意信浓川的洪水&gt;</b><br>当信浓川的水位上涨，有可能泛滥成灾时，请尽早撤离。                                                   |                                                                                                                                                                                |
| 3                                                                                                               | <b>高龄者等避难</b><br><b>&lt;请做好避难的准备&gt;</b><br><b>老人，病弱者，婴幼儿等开始避难。</b>                                                        | <b>自己所处的地方不同，避难的方式也不同。</b><br><b>请事先考虑好避难方法。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>居住在河岸附近的人请尽快避难。</li> <li>长冈市的避难场所会迅速开放。</li> </ul>                                     |
| 4                                                                                                               | <b>避难指示&lt;所有人员避难&gt;</b><br>灾害随时可能发生。  | <b>自己所处的地方不同，避难的方式也不同。</b><br><b>请事先考虑好避难方法。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>在自家楼上避难等。</li> <li>到长冈市开放的避难所避难时，请步行前往。</li> </ul>                                     |
|  <p>~~~~~ 所有人员疏散完毕！ ~~~~~</p> |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| 5                                                                                                               | <b>紧急确保安全</b><br><b>&lt;请马上转移到更加安全的地方&gt;</b><br>灾害已经发生或即将发生时发布。                                                           | <b>有生命危险，请立即避难，</b><br><b>确保自己的生命安全！</b>                                                                                                                                       |



## 来自国际交流中心“地球广场”的通知

### 防灾必携物品・备用品清单

当灾害（如地震或洪水）发生时，许多物资都无法入手。请大家准备好一周的防灾生活物品，有备无患吧！

在地球广场的主页上，登载了灾害时携带的应急物品・备用品的清单，可以使用简易日语、英语和中文阅览。





# Information from the City of Nagaoka

## Important Information about the National Health Insurance Policy

A new light-brown health insurance card, which is to be used from this August, will be sent out around the end of July to members of the national health insurance system. The notice regarding your premiums for fiscal 2021 will be sent to the head of your household around the middle of July.

If you were forced to quit or lost your job, your premium may be reduced. If it is difficult for you to pay your premiums due to some specific reasons such as suffering from damage caused by disaster or the COVID-19 pandemic, your premium may also be reduced.

If you have lost your job and you are no longer a member of the employee's health insurance of your previous workplace policy, you are required to apply for the national health insurance policy within 14 days after your resignation.

When being re-employed and becoming a member of another employee's health insurance policy, you are required to terminate your national health insurance membership within 14 days.

For further information:

*Kokuho Nenkin Ka, Kokuho Hokenryo Kakari*

(The National Health Insurance Premium Section of the National Health Insurance and Pension Division)

Phone: 0258-39-2220



## Important Information about Insurance Premiums for the National Pension Program

If it is difficult for you to pay the national pension program insurance premiums, you can apply for countermeasures such as exemption or postponement of the payments. If your application for exemption is approved, your payments will be fully or partially exempted. If your application for postponement is approved, your payments will be postponed.

Eligible people for exemption or postponement of the payments include members of the National Pension Program themselves, their spouses, or their household head if these people's previous year's income was lower than a set amount, if they lost their jobs, or if their incomes were reduced due to the COVID-19 pandemic.

Applications for these countermeasures for the period of July 2021 to June 2022 are being accepted from Thursday, July 1<sup>st</sup>. If you want exemption or postponement, you are required to apply.

### Necessary Items for Application:

- 1 Pension Handbook, Individual Number Card, or Individual Number Notice Card
- 2 ID (Resident Card)
- 3 A photocopy of Unemployment Slip or Employment Insurance Recipient Eligibility Certificate (if you are unemployed)



In addition to these systems, students or expecting mothers can also apply for exemption or postponement of these insurance payments.

For further information:

*Kokuho Nenkin Ka, Kokumin Nenkin Kakari*

(The National Pension Insurance Premium Section of the National Health Insurance and Pension Division)

Phone: 0258-39-2250



## COVID-19 Vaccination Coupon



To: Nagaoka City Residents (64 years old and under)

Have you received your COVID-19 Vaccination Coupon that is a ticket necessary for you to get vaccinated? At the beginning of July, the City of Nagaoka sent out COVID-19 Vaccination Coupons along with other documents, via postal mail, to residents aged 12 – 64 years old who were born between April 2, 1957 and June 28, 2009.

Those who were born later than these days will receive their coupons when they turn 12 years old. For updated information about vaccination sites, please refer to the City Newsletter or the Nagaoka City website.

If you have any questions, please contact the staff of the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba* in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

Phone: 0258-39-2714 E-mail: [kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp](mailto:kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp)





**Let's Learn about How to Protect Yourself from Disasters**

**Warnings about Heavy Rain**

July is the rainy season. We usually have more rain than in other seasons. There might be cases of sudden heavy rain during the rainy season. You are advised to keep in mind how to evacuate if you face a possible crisis due to heavy rain. Here is some useful information to determine whether to evacuate and actions you should take if heavy rain is expected.

- You are always advised to talk with your family about the route to evacuation facilities and ways to communicate with each other.

- When evacuating, remember to follow proper preventive measures against COVID-19.

**Multilingual Disaster Prevention app safety tips**




Android



iOS

**Evacuation Information**

| Alert Levels                             | Information Issued by Nagaoka City and Actions You Should Take                                                                                                                                            | Things to Do and Things to Keep in Mind                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alert Level<br>2 and Below               | <b>Advisory</b><br>The city will announce an alert when heavy rainfalls are anticipated and you should be aware of disasters.                                                                             | <b>Check and prepare for evacuation.</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>● Items to take with you in an emergency</li> <li>● Methods of gathering information (mobile phone, smartphone, etc.)</li> <li>● Evacuation destination</li> </ul> If possible, evacuate to a safe area that won't get flooded.<br>e.g. Evacuate to an acquaintance's house in a safe area. Ensure the safety of your car, house, and other Property. |
|                                          | <b>Shinano River Early Warning Information &lt;Be alert for the Shinano River overflowing&gt;</b><br>The city will announce this information early if the danger of overflowing of the Shinano increases. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                                        | <b>The elderly and others to evacuate</b><br>Prepare for evacuation. The elderly, the physically challenged, and infants should evacuate from hazardous areas.                                            | <b>Proper evacuation procedures are different depending on where you are.</b><br>When evacuating, determine what evacuation procedures would be the best.<br>People living near a river should evacuate early.<br>The city will establish evacuation shelters.                                                                                                                                                                           |
| 4                                        | <b>Evacuation Orders</b><br><Everyone should evacuate from hazardous areas.><br>The risk of a disaster is high.<br>    | <b>Proper evacuation procedures are different depending on where you are. When evacuating, determine what evacuation procedures would be the best.</b><br><br>Evacuate to the higher floors of your house. Evacuate on foot to an evacuation shelter set up by the city.                                                                                                                                                                 |
| <b>Evacuate always by Alert Level 4!</b> |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                        | <b>Ensure safety urgently in case of an emergency.</b><br><b>&lt;Immediately evacuate to a safer area.&gt;</b><br>To be issued when a disaster has already occurred or is imminent.                       | <b>Life is in danger.</b><br><b>Protect your own life.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



Information from the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba



**Checklist of Stocked Items and Emergency Items to Take with You**

In case of disasters (earthquakes or floods), it is difficult to get various items for daily life. Prepare emergency items necessary to be self-sufficient for one week.

The checklist in Chinese, Easy Japanese, and English is available on the Chikyû Hiroba website.



# 急患診療の おしらせ

| しせつめい<br>施設名                                                  | しんりょうかまく<br>診療科目                    | あいている<br>時間                                               |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ①こどもが 夜に 病気や<br>けがをしたとき：<br>「中越こども急患センター」<br>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<br>けがをしたとき：<br>「休日・夜間急患診療所」<br>TEL:0258-37-1199 | 内科 <お腹が いたいときや 風邪の<br>ときなど>         | 月曜日～金曜日 午後6時45分～9時30分<br>日曜日・祝日 午前9時～11時30分<br>午後1時～4時30分 |
|                                                               | 小児科 <子どもが 病気の とき><br>外科 <けがや 手術のとき> | 日曜日・祝日 午前9時～11時30分<br>午後1時～4時30分                          |
| ③休みの日に 歯が いたくなつた<br>とき：<br>「休日・急患 歯科診療所」<br>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<br>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<br>TEL:0258-86-5099  | 小児科       | 周一～周六 晚上6点45分～9点30分                                     |
| ②休日・夜間急診療所<br>TEL:0258-37-1199 | 内科        | 周一～周五 晚上6点45分～9点30分<br>周日・节假日 上午9点～11点30分<br>下午1点～4点30分 |
|                                | 小児科<br>外科 | 周日・节假日 上午9点～11点30分<br>下午1点～4点30分                        |
| ③休日牙科急診療所<br>TEL:0258-33-9644  | 牙科        | 周日・节假日 上午9点～11点30分<br>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・夜間急診療所 TEL:0258-37-1199

## Emergency Medical Facilities Civic Health Center (Saiwai Plaza - 1F)

| Facilities                                                                                                                                                                | Departments                  | Hours                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Chuetsu Center<br>for Children's Emergency Treatment<br>(0258-86-5099)                                                                                                    | Pediatrics<br>(Shōnika)      | (Monday - Saturday) 6: 45 p.m. - 9: 30 p.m.                                |
| Clinic for Sundays, Holidays, and Nights<br>(0258-37-1199)                                                                                                                | Internal Medicine<br>(Naika) | (Monday - Friday) 6: 45 p.m. - 9: 30 p.m.                                  |
|                                                                                                                                                                           |                              | (Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. - 11: 30 a.m.<br>1: 00 p.m. - 4: 30 p.m. |
| For obstetrics and gynecology ( <i>san fujin ka</i> ),<br>the staff at this facility will give information<br>about clinics in charge of specific Sundays or<br>holidays. | Pediatrics<br>(Shōnika)      | (Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. - 11: 30 a.m.<br>1: 00 p.m. - 4: 30 p.m. |
|                                                                                                                                                                           | Surgery                      |                                                                            |
| Dental Clinic for Sundays and Holidays<br>(0258-33-9644)                                                                                                                  | Dentistry<br>(Shika)         | (Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. - 11: 30 a.m.<br>1: 00 p.m. - 3: 30 p.m. |



さいわいプラザ  
幸福广场  
Civic Health Center