

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

June
6月
2025
Vol. 63

やさしい
日本語

内容（ないよう） Contents

- P.2 ● 大雨に 気をつけて ください
● アオーレ！ ドイツフェスト 2025
● リリック・ウィークデーコンサート
「～心に 響く 伝統音楽の 調べ～ モンゴルの 風」
● 涼しく 過ごせる 空間・場所を 活用して ください

- P.3 ● 大民踊流し「世界の仲間と楽しく踊ろう！」
参加者募集！！

- 全日本 丸太早切選手権 大会
● 環境にやさしい、小さなことから 始めよう

「ちきゅうひろば」は毎月10日に発行しています。
毎月10号発行《地球广场》。
Chikyû Hiroba
Published on the 10th of every month



English

中文

- P.4 ● 警惕大雨
● AORE 德国节 in 2025
● 举办“心灵共鸣的传统音乐旋律～蒙古之风”
周间音乐会
● 夏日-请利用凉爽的公共场所
- P.5 ● 招募“大民谣集体舞蹈”参加者
● 全日本快速锯圆木竞赛大会
● 从小事做起，保护环境
- P.6 ● Warnings about Heavy Rain
● Aôre! German Fest 2025
● Weekday Concert at the Lyric Hall Winds of Mongolia
~Traditional Mongolian Music Will Pull at Your Heartstrings~
● Make Use of Cool Places to Keep Yourself Comfortable on
Hot Summer Days
- P.7 ● Join the Grand Folk Dance Parade
~ Let's Enjoy Dancing with Friends from around the World ~
● The 31st National Log-Sawing Competition
● Initiatives for Environment-Saving Protection and Preventing
Global Warming
Be Environmentally Friendly and Start with Something Small
- 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」

ながおかしおてどおり

〒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

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

website: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyuhiroba/>

Instagram: https://www.instagram.com/nagaoka_chikyuhiroba/

ちきゅうひろば

地球广场に いつでも 相談に 来て ください！



website



Facebook



Instagram



Map

おおあめ き
大雨に 気をつけて ください

日本では、6月から7月に大雨が降り続くことがあります。大雨が降り続けると山やがけがくずれたり、洪水<川の 水が あふれること>が起きて、家が壊れることもあります。洪水になる前に、自分で情報を集めて、早めに避難する<危ない場所から 安全な場所へ 逃げる>ことが大切です。



ひなん
<どのように 避難する?>

- ①浸水<水に つかること>しない場所へ 車などで避難
 - ②家が 安全な 場合は、家の 上の階に 避難
- ①、②が できない人 … 近くの 避難場所<逃げる ところ>に 避難



かくにん
<ハザードマップを 確認して ください>

「ハザードマップ」は、災害が起きたときに、危険な場所や避難場所が書いてある地図です。自分の家、会社、学校の 周りに 危険な場所はないか、どこが安全かを 確認しましょう。情報を集める方法も確認することができます。やさしい日本語、中国語、英語、ベトナム語の「長岡市洪水ハザードマップ」は、地球広場に あります。ながおか防災ホームページでも 見ることができます。



ながおか防災
ホームページ

いえ なか みず はい
<もし 家の中に 水が 入って きたら>

もし大雨で 家の中に 水が 入って きたら、感染症を防ぐために、家の中を 消毒する 薬が もらえます。

【問い合わせ】

保健医療課 TEL:0258-39-2383

アオーレ！ ドイツフェスト 2025

アオーレ長岡で ドイツの【食】【産業】【文化】を通じて、ドイツの 魅力を 体験できる イベントです！

◆日時：6月21日（土）午前10時から 午後6時
6月22日（日）午前10時から 午後4時

◆場所：アオーレ長岡

◆内容：ドイツの 食べ物（ソーセージや ビール、プレッツェルなど）や 雑貨の 販売など



【問い合わせ】

NPO法人ながおか未来創造ネットワーク
TEL: 0258-39-2500



リリック・ウィークデーコンサート

「～心に 響く 伝統音楽の 調べ～ モンゴルの 風」

モンゴルの 伝統的な 楽器、馬頭琴と モンゴル琴（ヤタガ）の コンサートです。モンゴルの 民族音楽を楽しむことができます。

◆日時：7月4日（金）午後1時30分～午後2時30分

◆場所：リリックホール

◆料金：500円

料金は 当日 払って ください。席は 予約

できません。空いている 席に 自由に 座ることができます。

【問い合わせ】

公益財団法人
ながおかしげいじゆつぶんかんしんこうざいだん
長岡市芸術文化振興財団
TEL: 0258-29-7715



すず す ぐうかん ばしよ かつよう
涼しく 過ごせる 空間・場所を 活用して ください

外に 出るときの 暑さを 避けるため、涼しく 過ごせる 空間・場所を 活用しましょう。例えば、図書館、市役所といった 公共の 建物や お店を 使ってください。涼しい場所を みんなで 共有すると、使う 電気を 少なくすることにも なります。熱中症に よく 注意して、暑い 夏を 乗り切って ください。



※それぞれの 空間・場所に 暑いときに 涼める ところ 専用の 休憩室は ありません。一部の施設は 入場料が かかります。

※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。外に 出るとき、家の 中に いるとき、どちらも 注意して ください。

【問い合わせ】環境政策課 TEL: 0258-24-0528



すず どころ
涼み処



だいみんようなが せかい なかま たの おど さんかしや ぼしゅう 大民踊流し「世界の仲間と楽しく踊ろう！」参加者募集！！

ながおか へい わさい だいみんようなが せかい なかま たの おど さんかしや ひと ぼしゅう さんかしや ゆかた
長岡まつり 平和祭 大民踊流し 「世界の仲間と楽しく踊ろう！」に 参加する人を 募集します。 参加者は 浴衣を
着て、 長岡の 伝統的な 踊りを 踊ります。 7月に 踊りの 練習が 数回 あります。 練習にも 参加して、
みんなで 楽しく 交流しましょう。

- ◆日時：2025年8月1日（金） 午後7時25分から 午後8時45分まで
◆場所：大手通り
◆参加費：1,000円
◆定員：50人
◆申し込み：6月12日（木）から 7月9日（水）まで
（窓口・電話・フォームから）
詳しい 内容は 「地球広場」 まで



もうしこ
申込み
フォーム

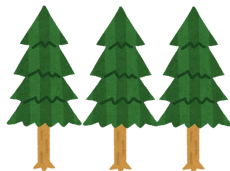


ぜんにほん まる たはやざりせんしゅけん たいかい 全日本 丸太早切選手権 大会

ながおかし みしま ちいき めんせき やく しんりん
長岡市三島地域は 面積の 約60パーセントが 森林で、
たくさんの 杉が 育てられています。 江戸時代からの
伝統が ある のこぎりが 有名です。
のこぎりで 丸太を 切る 大会に 参加しませんか？
2人1組で 大きな のこぎりを 使って、 丸太を 切り
落とします。 切り落とす 時間が 速かった 1位から
3位の組には 豪華な 賞品が あります。 参加した
すべての人に 参加賞が あります。

【問い合わせ】

三島支所 地域振興・市民生活課
TEL：0258-42-2249



- ◆場所：みしま体育館 駐車場
◆日時：8月11日（月・祝） 午前9時から
◆部門：一般の部・女性の部・小学生の部
（小学3年生以上）
◆人数：120組（申し込みの 早い人から）
◆料金：1,000円/組
◆持ち物：ほうき（ひとり 1本）・ちり取り
◆申し込み：申込書 または 申込フォームから
◆申し込み期間：6月18日（水）から 7月18日（金）まで



もうしこ
申込み
フォーム



かんきょう ちい はじ 環境にやさしい、小さなことから 始めよう

みんなの 小さな 一歩が 環境負担を
減らします。これからも 自然資源の 利用
を 続けていくために 地球温暖化防止と
環境保護の とりくみに 協力してくだ
さい。地球温暖化とは 長い時間を かけて
地球の 天気が 変わることです。地球の
気温が 上がると、洪水や 干ばつなどの
天候被害、食べものや 私たちの健康への
影響が あります。



【問い合わせ】

環境政策課 TEL：0258-24-0528

いま <今すぐ やって みよう>

- 冷蔵庫の 開けている時間を 短くし、物を たくさん 詰めない
- 消費電力が 少なく 寿命が 長いLEDの 照明器具を 使用する
- テレビ本体にある 電源を 切り、画面は 適度な 明るさにする
- エアコンの 設定温度を 下げすぎない、涼しく 過ごせる 場所に行く
- 環境に やさしい商品や 住んでる地域で 作られたものを積極的に 買う
- 環境イベントや 環境学習に 興味を もつ





来自长冈市的通知

警惕大雨

在日本，6月至7月是持续降雨季节。如果连续暴雨的话，有可能导致山崖崩塌，洪水泛滥，使道路和房屋遭受严重损坏。

在洪水发生之前，请事先收集好防灾信息，一旦感到危险，即刻撤离到安全的地方，以保证自身的安全。

〈 如何避难？ 〉

1. 开车等到不会被水淹没的地方避难
 2. 如果自家房屋安全，可以到楼上避难
- ※ 除此之外，可以到附近的避难所避难



〈 事先确认“危害警示图” 〉

“危害警示图”是标示有发生灾害时的危险之处以及避难场所的地图。

请大家平时确认好自己的住宅、公司或学校周围是否有危险地段以及可以用于避难的安全场所，防患于未然。

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“长冈市洪水警示图”，请前来领取。也可以在长冈防灾主页上查看

【如果大雨导致家中进水】

如果家里进水了，可以去领取消毒药物对家里进行清洗消毒，以预防感染。

(咨询) 保健医疗课电话：0258-39-2383



长冈市
防灾官网



AORE 德国节 in 2025

在市政厅AORE长冈，体验德国的文化、产业特色，品尝德国的美食、感受德国的魅力！

- ◆时间：6月21日（周六）上午10点至下午6点
6月22日（周日）上午10点至下午4点
- ◆地点：AORE 长冈（市政厅 阿偶蕾长冈）
- ◆内容：德国食品（香肠、啤酒、椒盐卷饼等）和杂货的销售等



【咨询】

NPO法人长冈未来创造互联网

电话：0258-39-2500



心灵共鸣的传统音乐旋律～蒙古之风

周间音乐会



举办以蒙古族传统乐器马头琴和蒙古筝（雅托噶）为主的音乐会。欢迎前来欣赏蒙古民族音乐独特的旋律和魅力。

- ◆时间：7月4日（周五）
下午1点30分～2点30分
- ◆地点：鹈歌大厅（リリックホール）
- ◆票价：500日元



请在当天购票。座位不可预订，请自由就座。

咨询：长冈市艺术文化振兴财团

电话：0258-29-7715



夏日-请利用凉爽的公共场所（凉爽共享空间）

在炎热的夏日里可以进入凉爽的公共场所降温避暑。如图书馆、市政府等公共建筑或商店都可加以利用。

关闭家中的空调，前往这些“凉爽共享空间”，不仅可以降温纳凉，还能节省电力开支。请大家务必注意防暑措施，安全度过酷热的夏天。



※凉爽共享空间没有专用于纳凉的休息室。一些设施需要入场费。

※中暑时，会感到头痛、头晕或恶心。无论是外出还是在家中，都要多加小心。



凉凉处

咨询：环境政策课

TEL：0258-24-0528



招募“大民谣集体舞蹈”参加者

参加长冈传统的“大民谣集体舞蹈” 身着夏日和服和各国朋友一同尽情欢舞！
7月份有数次的舞蹈练习，请大家参加。练习舞蹈的同时，还可以与各国朋友进行交流。

- ◆ 时间：2025年8月1日(周五) 晚上7点25分～8点45分
- ◆ 地点：大手大道
- ◆ 参加费：1,000日元
- ◆ 限定人数：50名
- ◆ 报名日期：6月12日(周四)～7月9日(周三)
- ◆ 报名方式：窗口受理、电话、网上报名



请扫描此
二维码报名

有关详细内容请询问“地球广场”



全日本快速锯圆木竞赛大会

长冈市的三岛地区,约有60%的面积为森林,种植了大量的杉木。从江戸时代流传下来的锯子是该地区的特产。

三岛地区利用这一地区特产-锯子和当地的杉木,举办快速锯圆木大赛。由2人1组使用大拉锯,展开快速锯断圆木的竞赛。按速度排名,不仅前三名小组会获得丰厚奖品,所有参加者都将获得奖品。

【咨询】三岛支所 地域振兴・市民生活课

TEL: 0258-42-2249

- ◆ 地点：三岛体育馆 停车场
- ◆ 时间：8月11日(周一・节假日)上午9点开始
- ◆ 部门：普通部、女子部、小学生部(小学3年级以上)
- ◆ 定员：120组(按报名顺序)
- ◆ 费用：每组1,000日元
- ◆ 携带物品：扫帚(每人1把)、簸箕
- ◆ 报名方式：使用申请表或在网上报名
- ◆ 报名期间：6月18日(周三)～7月18日(周五)



请扫描此
二维码报名

从小事做起，保护环境

每个人的小小努力都能减少环境负担。为了持续利用自然资源,请参与预防全球变暖和保护环境的行动。全球变暖是指地球气候在长期内发生变化导致全球气温上升。当地球温度升高时,会引发洪水、干旱等气候灾害,并对食物供给和我们的健康产生影响。



咨询：环境政策课
电话：0258-24-0528

立即行动：

- 🌍 缩短冰箱开门时间，避免食物过度存储。
- 🌍 使用低耗电、寿命长的LED照明。
- 🌍 关闭电视机主体电源，适度调节屏幕亮度。
- 🌍 避免将空调温度调得过低，炎热时可前往凉爽场所避暑。
- 🌍 积极购买环保产品和当地生产的商品
- 🌍 对环保活动和环境学习保持兴趣



Warnings about Heavy Rain

In Japan, there might be cases of continual heavy rain during the rainy season from June to July. Continuous heavy rain can cause rivers to overflow or landslides in the mountains or along cliffs. Floods may destroy houses.

When heavy rain is expected, you are advised to get as much information as possible and quickly evacuate from hazardous areas to safe areas before floods approach.

How to Evacuate

- Evacuate to areas unaffected by floods in a car, in another vehicle, or on foot.
- If you want to stay home or if your house is located in a safe area, at the very least you should evacuate to higher floors in your house.

If the methods above are not possible, go to an evacuation shelter set up in your neighborhood by the city.

Please refer to the Nagaoka City Flood Warning Hazard Map

You are advised to take a look at this hazard map focusing on safe areas, hazardous areas, and evacuation shelters around your neighborhood, workplace, school, etc. It also tells you how to get accurate information about floods.

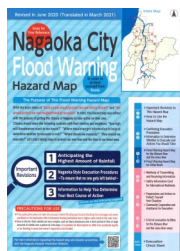
Copies of the Nagaoka City Flood Warning Hazard Map in Easy Japanese, Chinese, English, and Vietnamese are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*. You can also refer to the Nagaoka *Bosai* (disaster prevention) website.

What to Do If Flood Water Flows into Your House

If heavy rain brings flood water into your house, you may want to disinfect it to prevent infections. The Health and Medical Care Division can provide disinfectant. Ask for it if you need it.



Nagaoka *Bosai*
(disaster prevention)
website



Nagaoka City Flood
Warning Hazard Map



For further information:
Health and Medical Care Division
Phone: 0258-39-2383

Aôre! German Fest 2025

German Fest will be held at City Hall Plaza Aôre – Nagaoka. Come and experience German charms and culture.

When: June 21 (Sat.) 10:00 a.m. – 6:00 p.m.
June 22 (Sun.) 10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Where: City Hall Plaza Aôre – Nagaoka
Event Details:

Sales of German food and drinks (sausages, beer, pretzels, etc.) as well as various small items made in Germany



For further information:
Nagaoka Future Creation Network
(a nonprofit organization)
Phone: 0258-39-2500



Weekday Concert at the Lyric Hall Winds of Mongolia ~Traditional Mongolian Music Will Pull at Your Heartstrings~

Everyone can enjoy Mongolian music with the *matouqin* and *yatga*, traditional musical instruments of Mongolia. The *matouqin* (horsehead fiddle in English, known as *morin khuur* in Mongolian) is a two-stringed instrument with a decorative horse head atop the neck. The *yatga* is a plucked zither of Mongolia.

When: July 4 (Fri.) 1:30 p.m. – 2:30 p.m.

Where: Lyric Hall

Admission: ¥500



Please pay the admission fee at the door on the day. There will be no reserved seats, so you can sit in any available seat.



For further information:
Nagaoka City Foundation for Art and Culture Promotion (a public interest incorporated foundation) Phone: 0258-29-7715



Make Use of Cool Places to Keep Yourself Comfortable on Hot Summer Days

To avoid the summer heat, you are advised to make use of cool spaces or places in the city. For example, public buildings such as city offices and libraries, or private retail stores.

However, these locations usually do not have designated areas for resting or cooling off, and some facilities may require an admission fee.

Nonetheless, sharing cool spaces with others can also help conserve electricity.

It is possible to suffer from heatstroke if the temperature rises. Even if you are indoors, you can be affected by heatstroke. Symptoms of heatstroke include headaches or feeling dizzy and nauseous. Stay healthy during hot summer days by taking proper preventive measures.

For further information:
Environmental Policy Division
Phone: 0258-24-0528



"Suzumidokoro"
(Cool Share Spots)



Locations of
Cool Share Spots



Join the Grand Folk Dance Parade ~ Let's Enjoy Dancing with Friends from around the World ~



This is a joyous event in which participants in *yukata*, a summer cotton *kimono*, enjoy dancing Nagaoka's traditional folk dances together.

Every participant is welcome to join some practice sessions in July. These sessions will also be great opportunities for you to interact with other participants.



When: August 1 (Fri.)

The first night of the Nagaoka Festival

7:25 p.m. – 8:45 p.m.

Where: Ote Street

Participation Fee: ¥1,000

Participants: 50 on a first-come, first-served basis

Applications: June 12 (Thurs.) – July 9 (Wed.)

- Call or visit the reception desk of *Chikyû Hiroba*

- Via the Internet

For further information: *Chikyû Hiroba*

Phone: 0258-39-2714



Application Form



The 31st National Log-Sawing Competition

Forests cover 60% of the land of the Mishima district in Nagaoka City, where many *sugi* (Japanese cedars) grow. As a result, this community is well-known for its traditional production of a variety of saws dating back to the Edo period (1600 – 1867).

Everyone is welcome to join the log-sawing competition. The team of two contestants who can saw through a Japanese cedar log the fastest with a huge cross-cut saw will be crowned the champions.

Every team will have a chance at sawing through a thick cedar log. The top three teams will get many fabulous prizes, while all other participants will get participation prizes.

For further information and application:
Regional Promotion-Citizens' Affairs and
Service Division
Mishima Branch Office
Phone: 0258-42-2249



When: August 11 (Mon., a national holiday)
from 9:00 a.m.

Where: Parking lot in front of the Mishima Sports Gym

Categories for Contestants:

- General for men or mixed pairs
- Women only
- Elementary school children from 3rd grade to 6th grade

Participation Fee: ¥1,000/team

Applicants: 120 pairs in total

(on a first-come, first-served basis)

Things to Bring: Each participant should bring their own broom and each team should have their own dustpan.

Application: Via Application Forms or the QR code above

Application Period: June 18 (Wed.) – July 18 (Fri.)



Application Form

Initiatives for Environmental Protection and Preventing Global Warming Be Environmentally Friendly and Start with Something Small

Any small steps you take can reduce the burden on the environment. In order for us to continue to be able to use natural resources, let us all work together to prevent global warming and protect the environment. Due to global warming, the Earth's climate has been gradually changing.

Rising global temperatures will damage the climate, causing floods or droughts and affecting our food supplies and health.

For further information:
Environmental Policy Division
Phone: 0258-24-0528



Some Useful Actions You Can Start Now

- Close your refrigerator door as soon as possible and do not fill it too much with food or drinks.
- Install LED light fixtures with low power consumption and long life.
- Turn off the main power of the TV when you are not watching it and keep the screen at a moderate brightness.
- Do not set the temperature of the air conditioner too low. If possible, stay in a cooler location.
- Preferably buy environmentally-friendly products or products made in your local community.
- Get interested in and participate in events and learning programs related to protecting the environment.



施設名	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 <けがなど 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

- ◆病院へ 行く前に 必ず 電話で 相談して ください。 受診する場合は 必ず マスクを つけて ください。
- ◆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	小儿科	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
	小儿科/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)	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)	(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.

おも きんきゅういりようしせつ 主な 緊急医療施設	主要紧急医疗设施	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	TEL
たちかわそうごうびょういん 立川 綜合 病院	立川综合病院	Tachikawa Sogo Byoin (General Hospital)	0258-33-3111
ながおかせきじゅうじびょういん 長岡 赤十字 病院	长冈红十字病院	Nagaoka Sekijuji Byoin (Red-Cross Hospital)	0258-28-3600
ながおかちゅうおうそうごうびょういん 長岡 中央 綜合 病院	长冈中央综合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700