

НИИГАТА СЕГОДНЯ



Уважаемые читатели! Будьте внимательны!

Многие мероприятия были отменены в связи с коронавирусной инфекцией.

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО АДМИНИСТРАТИВНЫМ ВОПРОСАМ

Консультации по различным административным вопросам для иностранных граждан (смена резидента, получение вида на жительство, заключение брака, организация бизнеса в Японии и др.) проводятся **12 мая** (специалист иммиграционной службы, вт., 13:00-17:00), **27 мая** (юрист, ср., 10:00-17:00), **21 мая** (адвокат, чт., 13:00-17:00). Место: Ассоциация международных связей преф. Ниигата (Токи-мессэ, 2-ой эт.). В связи с коронавирусной инфекцией консультации проводятся по тел.: **025-241-1881** и по e-mail: **nia10@niigata-ia.or.jp**; Предварительная запись желательна, но не обязательна. Телефон для справок и записи: **025-290-5650**.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ЮРИДИЧЕСКИМ ВОПРОСАМ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН

Дата и время проведения: **28 августа** (птн., 13:00-17:00). Предоставляются переводчики: русского, английского, китайского, корейского, французского языков. Количество человек, с которыми будут проведены консультации: 5 первых записавшихся. Место: КРОСПАЛ-Ниигата, 2 этаж, кабинет для консультаций. Продолжительность консультации: 1 человек- 40 мин. Справки и запись: Ассоциация международных связей г. Ниигата. Тел.: **025-225-2727**, e-mail: **kyokai@nief.or.jp**

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

В целях предупреждения распространения вируса, обратите внимание на следующее:

-избегайте большого скопления людей в плохо проветриваемом помещении;

-при участии в многолюдном мероприятии сделайте всё возможное для хорошей проветриваемости помещения.

Консультации, связанные с коронавирусом, при появлении симптомов: телефон колл-центра: **0120-565653** (без выходных с 9:00 до 21:00). Для тех, кому сложно проконсультироваться по телефону, ведётся приём консультаций по факсу: **03-3595-2756**

Также предоставляются консультации по телефону **025-212-8194** для прибывших в Японию из-за границы, а также контактировавших с больным коронавирусной инфекцией. *Обращайтесь при:*

-признаках простуды и температуре выше 37.5°C, продолжающихся более 4-х дней;

-при сильной слабости во всём теле, затруднении дыхания (если это пожилой человек, то при продолжении этих признаков более 2-х дней). После консультации по телефону при подозрении на коронавирусную инфекцию, необходимо будет приехать на осмотр, надев маску и избегая поездки на общественном транспорте. В случае несоответствия симптомов данному вирусу, следует понаблюдать некоторое время за развитием болезни дома.

Инфекция передаётся, главным образом, воздушно-капельным путём в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например, при кашле или чихании, а также капель слюны или выделения из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязнённой поверхности, например, дверных ручек, телефонов и т.д. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

Гигиена при коронавирусе:

- часто и тщательно мойте руки;
- не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и сразу же выбрасывайте её.

РАЦИОН В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

«В рационе обязательно должны присутствовать белки. Пища должна быть разнообразной и содержащей достаточно микроэлементов и витаминов, особенно С», - говорят медики. Ниже перечислены продукты, которые обязательно должны присутствовать в период коронавирусной инфекции:

1. Лимон- кладезь витамина С. Рекомендуется пропустить цитрусовый через мясорубку или мелко нарезать, добавить немного сахара и есть по чайной ложке не менее 3-х раз в день.
2. Квашеная капуста. Заправить оливковым маслом и добавить мелко нарезанный лук. Такой вкусный салат восполняет необходимую дозу витаминов.
3. Клубника. В настоящий момент-сезон клубники. Рекомендую покупать ягоду местного производства, сорта «Этигохимэ», она сочная и сладкая. Клубника славится своими полезными веществами и является одним из главных источников минералов. В ней также содержится железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор, кремний, цинк и медь. Кроме того, в состав клубники входит целый комплекс витаминов: А, В, С и др. Благодаря антиоксидантам, кожа человека становится упругой и эластичной, а фолиевая кислота в клубнике является незаменимой для нормальной работы репродуктивной системы. Употребление клубники также улучшает зрение, помогает при подагре, укрепляет память, ускоряет обменные процессы в организме. Благодаря салициловой кислоте клубника обладает противовоспалительным свойством.
4. Лук- природный антибиотик.
5. Чеснок- кроме защиты от вирусов и простуды, также полезен тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Он снижает артериальное давление и уровень холестерина в организме.
6. Яйцо. Одно вареное яйцо на завтрак- не только сытно, но и полезно. В составе: витамины А, В2, В6, В9, В12, D, К, Н, РР, а также биотин, кальций, магний, цинк, селен, медь, марганец, железо и т. д.

Кроме того, окажут поддержку вашему иммунитету натто (ферментированные соевые бобы), йогурты, брокколи, лоба, редька.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Суп карри с брокколи и морковью Ингредиенты на 4 чел.:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Брокколи- 1 шт. (300 г.) | Лук- 1 небольшая луковица |
| Морковь- 1 шт. | Имбирь- 5-7 г |
| Вода- 600 мл | Порошок карри- 1 ч. л. |
| Соль- половина ч. л. | Соевое или коровье молоко- 200 мл |

- Приготовление:**
1. Брокколи, морковь, лук, имбирь мелко нарезать.
 2. Разогреть масло в кастрюле, обжарить овощи в течение 3 минут.
 3. Добавить воду, соль, порошок карри, перемешать, закрыть крышкой, убавить огонь после закипания. Тушить 20 мин.
 4. Добавить молоко, перемешать, некоторое время тушить и блюдо готово. Приятного аппетита!

КУРСЫ ЯПОНСКОГО ЯЗЫКА И ДРУГИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**Курсы японского языка в «Международном обществе дружбы г. Ниигата»**

Начальный и средний уровни	Несколько классов, в зависимости от уровня знания языка. Весенний курс. Гибкая система оплаты и посещения курсов (см. www.nief.or.jp/en)	ТАНАКА Киёко-сан (025) 225-2727
----------------------------	--	------------------------------------

Продленка для иностранных детей «Клуб Никпал» (Бесплатно! Без предварительной записи!)

День недели	Время	№ кабинета	Содержание	Телефон
Суббота	выходные		Класс для иностранных детей, где дети могут получить помощь при выполнении домашнего задания.	ТАНАКА Киёко-сан 025-225-2727
Среда	9:30-11:30	202	Помощь в изучении японского языка иностранным детям старшего школьного возраста (школа старшей ступени)	ТАНАКА Киёко-сан 025-225-2727

Японский язык для иностранных детей «Химавари»/«Котоха» в Доме собраний «Хаядори»(Хаядори Кита-ку, 37-1)

Каждую среду и субботу	выходной	Копии учебных материалов-бесплатно	КАВАСАКИ-сан 090-2756-0967
------------------------	----------	------------------------------------	----------------------------

Бесплатные курсы японского языка от волонтерских организаций в Доме дружбы КРОСПАЛ-Ниигата

День недели	Время	№ кабинета	Уровень	Организация/оплата
Среда	выходные		Начальный	<i>Niigata Nihongo Kaiwa Kyoushitsu/500 иен в мес.</i>
Четверг	выходные		Начальный	<i>Niigata Nihongo Kaiwa Kyoushitsu/500 иен в мес.</i>
Пятница	13:00 – 14:30	201, 202/306	Начальный и продвинутый начальный	<i>Niigata Nihongo Gakushu Kai (оплата учеб. материалов)</i>
Суббота	выходные		Продвинутый начальный	<i>Waon/500 иен в месяц</i>
1 и 3-я суб.	выходные		Уроки чтения газет (средний)	<i>Yaponika (оплата учеб. материалов)</i>
Воскресенье	15:00 – 16:30	201	Начальный	<i>Niigata Nihongo Volunteer(оплата учеб. материалов)</i>

Японский язык «Ваон II» в «Хигаси-ку Плаза» (Хигаси-ку, Симокидо, 1-4-1)

1 и 3 вторник	выходные	Один урок - 300 иен	ТАКЭНАКА-сан, тел.: (025) 277-3621
---------------	----------	---------------------	------------------------------------

Японский язык для иностранцев проживающих в Японии в Доме собраний «Экинэн» (Тюо-ку, Ёнэяма, 4-12-20)

Воскресенье	10:00 – 12:00	Один месяц - 2000 иен	НАГАИ-сан, тел.: (080)5485-3796
-------------	---------------	-----------------------	---------------------------------

Коннитива! Японский язык в начальной школе «Кобари» (Ниси-ку, Кобари, 2-36-1)

Четверг	выходные	От начального до продвинутого ур.; один урок-300 иен	ВАКАЦУКИ-сан, тел.: (025) 265-3140
---------	----------	--	------------------------------------

Японский язык в Доме Собраний «Ниси-тику» (Ниси-ку, Утино, 603)

Вторник	выходные	От начального до продвинутого уровня; один семестр- 3500 иен + стоимость книг и копий	Дом Собраний округа Ниси-тику тел.: (025) 261-0031
---------	----------	---	---

Японский язык в Доме собраний «Кудзуцука» (Кита-ку, Тэй-тё, 1-1-18)

Суббота	10:00 – 12:00	От начального до продвинутого уровня; один месяц-1000 иен	ХАСЭГАВА-сан, тел.: (080) 4058-6640
---------	---------------	---	-------------------------------------

Японский язык в Доме собраний «Ниичу-тику» (Ниичу, Хигаси-тё, Акиха-ку, 2-5-6)

Четверг	13:00 – 15:00	От начального до продвинутого ур.; один месяц-1000 иен	ХАСЭГАВА-сан, тел.: (080) 4058-6640
---------	---------------	--	-------------------------------------

Японский язык в Доме собраний «Маки-тику» (Нисикан-ку, Макико, 635)

Четверг	выходные	От начального до продвинутого уровня; 1сем. - 3500 иен+копии и учеб.	ФУДЗИТА-сан, тел.: (090)4072-3840
---------	----------	--	-----------------------------------

Японский язык в Доме собраний Сиронэ-тики (Минами-ку, Сиронэ, 1136-1, рядом с администрацией района)

Каждое воскр.	19:00 – 21:00	От начального до продвинутого уровня. Один урок-200 иен + копии учеб. матер.	ТАКЭИСИ-сан, тел.: (090) 6624-5126
---------------	---------------	--	------------------------------------

Другие культурные мероприятия

Кулинарный мастер-класс	Выходные Тел. для справок: 0250-24-6859 (УЭНО-сан)
-------------------------	---

Консультации по повседневным вопросам	Ассоциация поддержки г. Ниигата Тел.: 025-228-2212	Каждый день, 10:00-23:00; испанский, англ., корей., тайский, китай., филиппинский яз.
	Ассоциация международных связей префектуры Ниигата Тюо-ку, Бандайдзима, 5-1, здание Бандайдзима, 2 эт. Тел.: 025-241-1881; e-mail: nia21c@niigata-ia.or.jp URL: http://www.niigata-ia.or.jp/	Английский: понедельник и четверг, 10:00-14:00; Китайский: среды, 10:00-14:00; Тайский: вторник, 10:00-14:00 Филиппинский: понедельник, 10:00-14:00
	Горячая линия помощи иностранным гражданам Тел.: 0120-279-338	Набор тел. номера, прослушивание указаний на японском языке, нажатие «2»
Медицинские консультации	Интернет-портал о медицинском лечении в г. Ниигата; URL: http://qq.niigata-iyaku.jp/	Английский, китайский, корейский
Консультации для иностранцев по устройству на работу	Hello Work г.Ниигата, Мисаки Годо Тёса №2 (Ниигата, Тюо-ку, Мисаки-тё, 1 - 2-1), тел.: 025-280-8609	Англ. и китайс. яз., 1и 4-ая среды, 13:00-16:00

КРОСПАЛ будет закрыт:

1-10,25 мая

Редактируется и издается Ассоциацией международных связей г. Ниигата

951-8055, г. Ниигата, Тюо-ку, Исидзуэ-тё, 3-2086 Тел.: (025) 225-2727;

факс (025)225-2733; URL: www.nief.or.jp E-mail: kyokai@nief.or.jp