

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 **9 июня** (специалист иммиграционной службы, вт., 13:00-17:00), **24 июня** (юрист, ср., 10:00-17:00), **16 июля** (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** (пн., 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

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 **025-218-8194** 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 наблюдать некоторое время за развитием болезни дома.

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, содержащие вещества необходимые для укрепления иммунитета:

Лимон- кладезь витамина С.

Квашеная капуста. Заправить оливковым маслом и добавить мелко нарезанный лук. Такой вкусный салат восполняет необходимую дозу витаминов.

Клубника. 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.

Лук. Природный антибиотик.

Чеснок. Кроме защиты от вирусов и простуды, также полезен тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

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 вышеперечисленных продуктов, вашему иммунитету окажут поддержку *натто* (ферментированные соевые бобы), йогурты, брокколи, лоба, редька.

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА

В размере 100 000 руб. на одного человека производится всем иностранным гражданам имеющим прописку в г. Ниигата с 27 апреля 2020 г. Рассылка заявлений производится по почте с 22 мая 2020 г. Справки по тел.: 0570-012-085 (8:30-17:30, кроме сб. и вскр.). Заявления необходимо предоставить в местные администрации в течение 3-х месяцев с момента начала их приёма. Заявление принимаю по почте или онлайн. При отправке по почте: вписываются имена и фамилии получателей, их даты рождения, номер банковского счёта и прилагаются копии необходимых документов. При подаче онлайн необходима карта «май намба». Если у вас нет банковского счёта, необходимо прийти в администрацию по прописке с соответствующими документами.

РЕЦЕПТ ТИРАМИСУ

Ингредиенты:

Маскарпоне- 200 г	Растворимый кофе- 2 ст. л.
Сливки- 200 г	Горячая вода- 4 ст. л.
Сахар- 100 г	Бисквитное печенье- 1 упаковка
Желток- 2	Какао или матча (для посыпки сверху)

Способ приготовления:

1. Смешиваем и взбиваем сливки и половину сахара
2. Смешиваем и взбиваем до пены маскарпоне, оставшийся сахар, желтки. Добавляем 1.
3. Готовим форму для укладки. Смешиваем горячую воду и кофе. Размачиваем печенье в кофе, чтобы оно полностью пропиталось, укладываем его в форму.
4. Сверху поливаем кремом 2.
5. Когда всё печенье уложено и если остался крем, поливаем сверху.
6. Помещаем в холодильник на 30 мин.
7. Посыпаем сверху какао или матча.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Ингредиенты:

Грибы шиитаке: 8 шт.	Устричный соус- 1 ч. л.
Брокколи- 1 вилок	Соль- по вкусу
Чеснок- 2 головки	Картофельный крахмал- 1 ч. л.
Раст. масло для обжарки	

Способ приготовления:

1. Нарезаем брокколи и немного отвариваем.
 2. Срезаем корень шиитаке. Мелко Нарезаем ножки шиитаке, а шляпки фигурно нарезаем.
 3. Наливаем в кастрюлю (набэ) масло, обжариваем мелконарезанный чеснок, добавляем брокколи и обжариваем 2-3 мин на сильном огне. Затем добавляем соль по вкусу и выкладываем на тарелку, формируя круг.
 4. Опять добавляем масло в кастрюлю, обжариваем в течение 1 мин. ножки шиитаке, добавляем шляпки, устричный соус и обжариваем 2 мин. Затем придаём вкус солью. Добавляем разведённый водой крахмал и размешиваем.
 5. Выкладываем на середину тарелки с брокколи так, чтобы нарезанные шляпки шиитаке смотрели вверх.
 6. Сверху украшаем луком, нарезанным кольцами.
- 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	Niigata Nihongo Kaiwa Kyoushitsu/500 иен в мес.
Четверг	выходные		Начальный	Niigata Nihongo Kaiwa Kyoushitsu/500 иен в мес.
Пятница	13:00 – 14:30	201, 202/306	Начальный и продвинутый начальный	Niigata Nihongo Gakushu Kai (оплата учеб. материалов)
Суббота	10:30- 12:00		Продвинутый начальный	Waon/500 иен в мес.
1 и 3-я суб.	выходные		Уроки чтения газет (средний)	Yaponika (оплата учеб. материалов)
Воскресенье	15:00 – 16:30	201	Начальный	Niigata Nihongo Volunteer(оплата учеб. материалов)

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

2 и 16 июня	10:00-14:00	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	10:00-11:30	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 «Ницу-тику» (Ницу, 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 Сиронэ-тинки (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.	ХАСЭГАВА-сан, kocobo.niigata.shirone@gmail.com
---------------	---------------	--	---

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, Бандайзима, 5-1, здание Бандайзима, 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 Тёся №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

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

КРОСПАЛ будет закрыт:

22 июня