



9月的急诊医疗制度

*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》节假日・夜间急诊诊疗所（健康中心内：西千手 2-5-1）

	医疗科目	挂号时间
①节假日・夜间急诊诊疗所 TEL:0258-37-1199 FAX:0258-35-8266	内科	〈周一～周五〉 下午6点45分～9点30分
	内科・小児科 外科	〈周日・节假日〉 上午9点～11点30分 下午1点～5点30分
②休息日牙科急诊医疗所 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
③中越儿童急诊中心 TEL:0258-86-5099	小儿牙科	周一～周六（节假日除外）下午6点45分～9点30分

*妇产科为轮流值班制。（假日・节日）问询：节假日・夜间急诊诊疗所 0258-37-1199

④《小国地区》小国医疗所（小国町榑沢 88）

	医疗科目	挂号时间
小国医疗所 TEL:0258-95-2010	内科、牙科	第3个周日 上午8点30分～11点30分、下午3点～4点30分

⑤《见附・中之岛地区》休息日值班医生 急诊时间请事前联络

	内科	外科
9月	2日（周日） 林俊壹クリニック（TEL:66-3000）	金井医院（TEL:62-0116）
	9日（周日） 村上医院（TEL:63-4600）	星整形外科医院（TEL:66-8808）
	16日（周日） 内岛医院（TEL:66-2446）	渡边皮肤科（TEL:62-7750）
	17日（节假日） 田崎医院（TEL:62-1122）	お元気でクリニック（TEL:63-3800）
	22日（节假日） 星野（弘）医院（TEL:62-0998）	石泽医院（TEL:62-2500）
	23日（周日） 山谷クリニック（TEL:61-1388）	中之島クリニック（TEL:61-2551）
10月	30日（周日） 霜鸟医院（TEL:62-0579）	贝濑皮肤科（TEL:66-8100）
	7日（周日） 杏仁堂医院（TEL:62-0123）	见附南医院（TEL:63-4477）
	8日（节假日） さえき内科（TEL:66-8500）	寺师医院（TEL:62-0137）

※症状较轻时，请到平日就医处或按上記①～⑤挂号。

※就诊时，请记住要带上保险证和医疗助成受给证（持有该证的人）

※需要住院或手术的重病患者急诊时请到这3所值班医院

《诊疗所电话》

节假日・夜间急诊诊疗所：☎ 0258-37-1199（挂号时间内）

長岡市医師会：☎ 0258-22-5600 消防电话：☎ 0258-36-0119

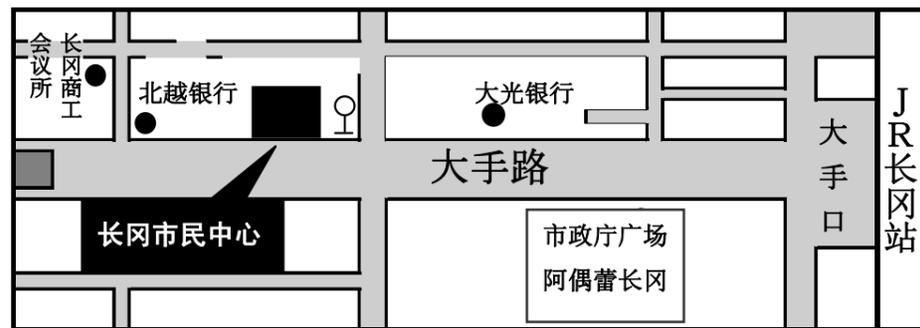
长冈红十字病院	☎0258-28-3600
长冈中央综合病院	☎0258-35-3700
立川综合病院	☎0258-33-3111



长冈市民中心



从长冈站开始徒步 10分



长冈市国际交流中心「地球广场」

〒940-0062 长冈市大手通 2-2-6 长冈市民中心

TEL: 0258-39-2714 FAX: 0258-39-2715 E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/dpage/kokubun/chikyuhiroba/>

长冈市国际交流中心

你好！长冈



长冈蔬菜料理 农园的巴尼亚马尾(SUZUDELI)
長岡野菜料理 農園のバーニャカウダ(SUZUDELI)

中国語咨询时间 中国語相談時間

地球广场设有专门为外籍人士服务的各种项目设施。

咨询不用预约。无论你在任何情况，如遇困难、不安、查询等都请随时利用。

長岡市国際交流センター「地球広場」では、中国語での相談業務を行なっております。

事前の予約は必要ありませんので、困っていることや分からないことがあるときは気軽に来てください。

星期一～星期五（月～金）

9:00～17:00

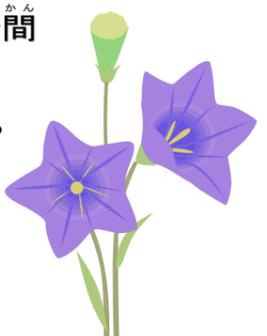
星期六（土曜日）

咨询业务是休息（お休み）

星期日（日曜日）1个月2、3次左右（月2、3回程度）

14:00～18:00

※9月的星期日中国語咨询时间是 2日、9日和23日（9月の日曜日の相談日は 2日、9日、23日）



《健康情報》

検診过了么？特定健診

40 岁以上の人、毎年都应该接受一回特定的健康診断，这样有利于预防和发现早期生活习惯疾病。为国民健康保险加入者实施的集团体检诊断到 11 月 19 日为止，個別检查诊断到 12 月为止。体检内容请确认保健日历或者电话询问健康科（TEL：0258-32-5000）。

国民健康保险以外的健康保险者请问询公司的保健负责人。

検診的内容请问询健康科 0258-32-5000 询问：国保年金科 TEL:0258-39-2006



子宮頸癌予防疫苗您接种过了么？

子宮頸癌予防疫苗在 6 个月之内分三次接种完毕。为了赶上免费接种期限（2013 年 3 月 31 日）为止，要三次全部接种完毕，第一回接种最迟不得迟于 9 月末完成第一次接种，请您注意。

对象为中学 1 年级女生，到高校 1 年级女生（1996 年 4 月 2 日～2000 年 4 月 1 日出生的女子）。希望接种的女孩子，请问询预防接种协力医疗机关。

询问：健康科 TEL:0258-32-5000



《健康に関するお知らせ》

受けていますか？特定健診

40 歳以上の方は、年に一回の特定健康診断を受けましょう。

生活習慣病の早期発見と予防に役立ちます。

国民健康保険の加入者の集団健診は 11 月 19 日まで、

個別健診は 12 月まで実施しています。

健診の内容は健康カレンダーを確認するか、健康課（TEL：

0258-32-500）までお問い合わせください。

国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、職場の

保険担当者にお問い合わせください。

お問い合わせ：国保年金課 TEL:0258-39-2006



子宮頸がん予防ワクチン接種はお済ですか？

子宮頸がん予防ワクチンは、6 か月間に 3 回接種します。

無料接種の期限（2013 年 3 月 31 日）までに 3 回分を接種する

ためには、遅くとも 1 回目を 9 月末までに接種していただくよう

ご注意願います。

対象は、中学 1 年生から高校 1 年生（1996 年 4 月 2 日から 2000

年 4 月 1 日生まれ）の女子です。

接種をご希望の方は、予防接種協力医療機関へご予約のう

え、接種をしてください。

お問い合わせ：健康課 TEL:0258-32-5000

「地球市民会」正在招募会员！

通过国际交流活动、志愿者活动等加深国际理解的团体。

喜欢国际交流者、对长冈国际协力有兴趣者请前来登记。1 年更新、会费免费。

○入会后有什么优惠么？

第一：随时寄送活动情报，不会错过任何一个有趣的活动。

第二：可以参加与国际有关的各种各样的活动和志愿者活动。

第三：通过参加各种各样的活动，可以遇见具有共同兴趣爱好志同道合的朋友。

○怎样登记呢？

到长冈市国际交流中心「地球广场」填写登记表申请即可，可以随时登记。

询问：长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL: 0258-39-2714



「地球市民の会」会員募集中！

国際関係のイベントやボランティア活動等を通して国際理解を深める会です。

色々な国の人と交流したい方や長岡のできる国際協力に興味のある方はぜひご登録ください。1 年更新で入会費は無料です。

○入会するとどんな特典があるの？

その 1：随時イベント情報が届きます。楽しいイベントを見逃すことはありません。

その 2：国際に関する様々なイベント・ボランティア活動に参加していただけます。

その 3：様々なイベントに参加することで、同じ興味・関心を持つ人との出会いがあります。

○どうやって登録するの？

長岡市国際交流センター「地球広場」にある登録用紙に必要事項をご記入の上、提出してください。登録は随時受付付けています。

お問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」

TEL: 0258-39-2714

日本語学习通知 日本語の勉強をしたい方へのお知らせ

咨询：长冈市国际交流中心「地球广场」 TEL 0258-39-2714

問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」 TEL:0258-39-2714

① 日语讲座

初级日语学习讲座的新学期将于 4 月开始。请来和讲师们一起学习日常生活会话好吗？

班	班 II	班 I	星期日班 II	星期日班 I
期间・回数	6 个月间・48 回		6 个月间・24 回	
时间	周二和周五（60 分）		周日（120 分）	
	9:30~10:30	10:45~11:45	10:00~12:00	13:00~15:00
对象	明白一些形容词、动词的词尾变化的学员。	想学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。	明白一些形容词、动词的词尾变化的学员。	想学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。
月額	各班 1,600 日元（未满 18 岁者、免除学费。）			
教科书	「みんなの日本語初級 I」 1 本 2,625 日元			
会场	长冈市民中心			

一起朗读教材、还一起练习会话。

① 日本語講座

初歩の日本語を学習する日本語講座の新学期が 10 月から始まります。

生活に役立つ表現を講師と共に楽しく学習しませんか？



クラス	クラス II	クラス I	日曜クラス II	日曜クラス I
期間・回数	6 ヶ月間 計 48 回		6 ヶ月間 計 24 回	
日時	火曜日・金曜日（各 60 分）		日曜日（120 分）	
	9:30~10:30	10:45~11:45	10:00~12:00	13:00~15:00
対象	形容詞、動詞の活用が少し分かる人。	初歩の形容詞、動詞の活用を学習したい人。	形容詞、動詞の活用が少し分かる人。	初歩の形容詞、動詞の活用を学習したい人。
月額	各クラス 月額 1,600 円（18 歳未満は受講料免除）			
教科書	「みんなの日本語初級 I」 2,625 円			
会場	ながおか市民センター			

教科書の読み合わせや、会話の練習もします。

② 日语广场

以外籍市民和志愿者通过学习日语而达到进行「面对面交流」目的的活动场所。可以边和志愿者会话边学习日本語。参加費免费。

活动日：周二・周五 10:00 a.m. ~ 正午

周日 2:00 p.m. ~ 4:00 p.m.

会场：长冈市国际交流中心「地球广场」（长冈市民中心 1 楼）



② にほんご広場

外国籍市民とボランティアが日本語学習を通して「顔の見える交流」をすることを目的とした活動です。ボランティアと会話をしながら日本語の勉強ができます。

料金は無料です。

活動日：火曜日・金曜日 午前 10 時～正午

日曜日 午後 2 時～午後 4 時

会場：長岡市国際交流センター「地球広場」（ながおか市民センター 1 階）



【活动情報】

育儿节 2012

以「和孩子在一起！回到孩童时代！」为主题的盛典，有许多和家人一起的欢快活动节目。

制作风车、气球艺术、各种演奏、门球、连环画剧、抢答、卡通画片等。

※请自带鞋袋、装脏衣服的袋子，耐脏服装、饮料等。

时间：9月15日（周六）

上午9点30分～下午3点30分

会场：育儿站千秋「てくてく」

（巴士：长冈站大手口⑦「本社営業所・中心市場線」乘车、「育儿站千秋」下车）

询问：育儿站「てくてく」

TEL：0258-21-3860



◎ 长冈国际节 ◎

由长冈技术科学大学留学生主办，有食物品尝和跳舞等丰富多彩的文化节目。

日期：9月15日（周六）、16日（周日）

上午10点～下午5点

地点：长冈技术科学大学校园中庭

（巴士：长冈站大手口⑦「ニュータウン（新鎮）・県立歴史博物館線」乘车，在「技大前」巴士站下车）

询问：长冈技术科学大学国际課

TEL：0258-47-9285

◇长冈电影节◇

世界纪录片 电影影片等观赏。

（有来宾及留学生的漫谈节目等。）

外籍人士免费（需出示在留卡或外国人登录证）

期间：9月17日（周一・节假日）

～23日（周日）

会场：长冈鹈鹑酷大厅（長岡リリックホール）

票价：1部影片 1,000日元

询问：社区电影长冈 TEL：0258-33-1231



【イベント情報】

子育てフェスティバル 2012

「子どもといっしょに！子どもにかえろう！」をテーマに、家族で楽しめるイベントが満載です。風車作り、バルーンアート、各種演奏、スカットボール、紙芝居、クイズ、スタンプラリーなど。

※各自、靴入れ袋、汚れても良い服装、飲み物等をご用意ください。

日時：9月15日（土）午前9時30分～午後3時30分

会場：子育ての駅千秋「てくてく」

（バス：長岡駅大手口⑦「本社営業所・センタープラザ線」

乗車、「子育ての駅千秋」バス停下車）

問い合わせ：子育ての駅「てくてく」

TEL：0258-21-3860



◎ 長岡国際祭り ◎

長岡技術科学大学で学ぶ留学生が食文化や踊りなどを紹介する楽しいお祭りを開催します。

日にち：9月15日（土）、16日（日）午前10時～午後5時

場所：長岡技術科学大学キャンパス中庭

（バス：長岡駅大手口⑦「ニュータウン・県立

歴史博物館線」乗車、「技大前」バス停下車）

問い合わせ：長岡技術科学大学国際課

TEL：0258-47-9285

◇ながおか映画祭◇

世界のドキュメンタリー映画などを鑑賞してみませんか？

（ゲストや留学生によるトーク有。）

外国人は無料（外国人カード（外国人登録証）を持参ください）

期間：9月17日（月・祝）～23日（日）

会場：長岡リリックホール

料金：1作品1,000円

問い合わせ：コミュニティシネマ長岡 TEL：0258-33-1231

◆越後川口「吃大户 秋之乱」～汤菜大赛～

各地の著名汤菜大集结！

日点：9月23日（周日）上午10時～正午

会场：道之站「越後川口 あぐりの里」

（川口地域国道17号線沿線）

询问：道之站「越後川口 あぐりの里」

TEL：0258-89-4550



◆越後川口「食の一揆 秋の乱」～汁々合戦～

各地の名物汁が大集结！

日時：9月23日（日）午前10時～正午

会場：道の駅「越後川口 あぐりの里」

（川口地域国道17号線沿い）

問い合わせ：道の駅「越後川口 あぐりの里」

TEL：0258-89-4550

长冈绿色节（秋之章）& 百年绿色节

开幕式、舞台秀、木工教室、饮食摊、还有可与羊驼接触的游乐角等

※当天同会场还举行「长冈小马狂欢节」。

日期：9月30日（周日）上午10点～下午3点

会场：千秋原乡之森（千秋が原ふるさとの森）

（巴士：长冈站大手口⑧「中央市内循環バス」

乘车，在「县立美術館前」巴士站下车）

询问：长冈绿地环境協同組合

TEL：0258-29-0120



米百俵节

长冈人引以自豪的「米百俵精神」为主题的、伴随着秋天收获节共同诞生的节日。

忠实展现戊辰战争，夺回长冈城战斗时的长冈战队编成形式，由市民約500人参加的编队，从市内各地开始向大手大道行进・集结的表演。还有华丽的牧野家

参勤交替，王子公主殿下、侍从、由长冈的风土「米百俵精神」孕育成长的先人们也随之登场（行列队伍，从千秋南公园出发后，渡过大手大桥，向大手大道前进。）

时间：10月6日（周六）上午11点30分～下午5点

场所：长冈站前大手通周边 ※时间・场所、行进队伍等有可能根据天气

等的变化而变更。

询问：米百俵节実行委員会

（事務局：観光課）

TEL：0258-39-2221



【世界友人和运动会】

长冈市国际交流中心「地球广场」，为了让外籍市民能和长冈本地市民一起享受运动的乐趣，将举办「世界友人和运动会」

举办日期：10月20日（周六）上午10点～下午3点

举办场所：长冈市民防灾公园

报名期间：9月10日（周一）～10月14日（周日）

参加費：300日元、小学生以下200日元、三岁以下免费。 运动会的当天收费。

参加方法：填写好参加申请表的各项目以后，请直接交到长冈市国际交流中心「地球广场」。

询问：长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL：0258-39-2714



長岡みどりフェスタ(秋の章)& 緑の百年フェスティバル

オープニングセレモニー、ステージイベント、木工教室、飲食コーナー、アルパカとのふれあいコーナーなど

※当日は同会場で「ながおかポニーカーニバル」も開催されます。

日時：9月30日（日）午前10時～午後3時

会場：千秋が原ふるさとの森（バス：長岡駅大手口⑧「中央

循環バス内回り」乗車、「県立美術館前」バス停

下車）

問い合わせ：長岡緑地環境協同組合 TEL：0258-29-0120

米百俵まつり

長岡が誇る「米百俵の精神」をテーマに、秋の収穫祭と併せて誕生したお祭りです。

戊辰戦争長岡城奪還時の長岡藩隊編成を忠実に再現した市民約500人が、市内各地から大手通りへ向けて

行進・集結しパフォーマンスを行います。

また、華やかな牧野家参勤交代や殿様や姫、奴さん、そして長岡の風土「米百俵の精神」が生んだ郷土の先人も

登場します。（行列行進は、千秋南公園を出陣後、大手大橋を渡り、大手通りを目指して行進します。）

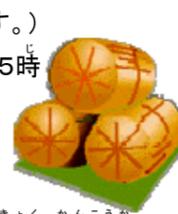
日時：10月6日（土）午前11時30分～午後5時

場所：長岡駅前 大手通周辺

※時間・場所は、進行や天候などにより変更になる場合があります。

問い合わせ：米百俵まつり実行委員会（事務局：観光課）

TEL：0258-39-2221



【世界の仲間と運動会】

長岡市国際交流センター「地球広場」では、外国籍市民と長岡の方々と一緒にスポーツを楽しむ「世界の仲間と運動会」を行います。

日時：10月20日（土）午前10時～午後3時

場所：長岡市民防災公園（バス：長岡駅大手口⑧「法務局前線」乗車、「法務局前」バス停下車）

募集期間：9月10日（月）～10月14日（日）

参加費：300円、小学生以下200円、3歳以下無料

運動会の当日お支払いください

参加方法：参加申込書に必要事項を記入し、長岡市国際交流センター「地球広場」に直接お持ちください。

問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」

TEL：0258-39-2714

