



10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	小児牙科	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
10月	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）
	14日（周日）	关谷医院（TEL:61-0205）	金井医院（TEL:62-0116）
	21日（周日）	石川医院（TEL:66-2140）	贝濑皮肤科（TEL:66-8100）
	28日（周日）	林俊壹クリニック（TEL:66-3000）	中之島クリニック（TEL:61-2551）
11月	3日（节假日）	村上医院（TEL:63-4600）	渡边皮肤科（TEL:62-7750）
	4日（周日）	内岛医院（TEL:66-2446）	石泽医院（TEL:62-2500）

※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费助成受给证（持有该证的人）

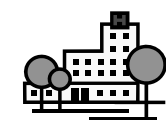
※需要住院或手术的重病患者急诊时请到这3所值班医院

《诊疗所电话》

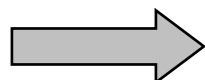
节假日・夜间急诊诊疗所：☎ 0258-37-1199（挂号时间内）

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

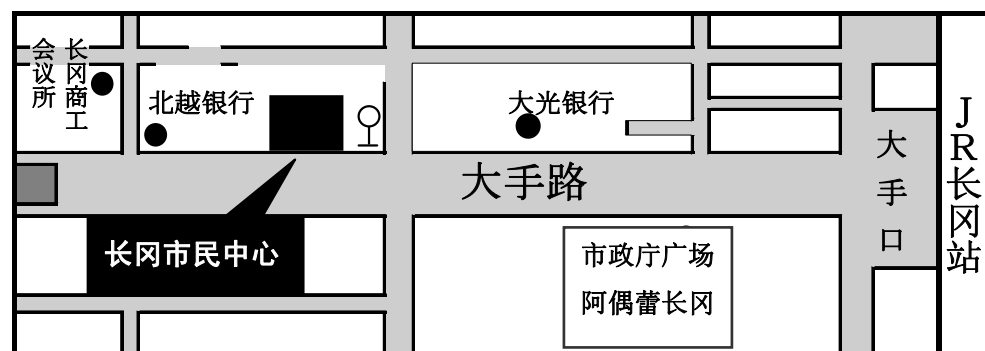
长岡红十字病院	☎0258-28-3600
长岡中央综合病院	☎0258-35-3700
立川综合病院	☎0258-33-3111



长岡市民中心



从长岡站开始徒步10分



长岡市国际交流中心「地球广场」

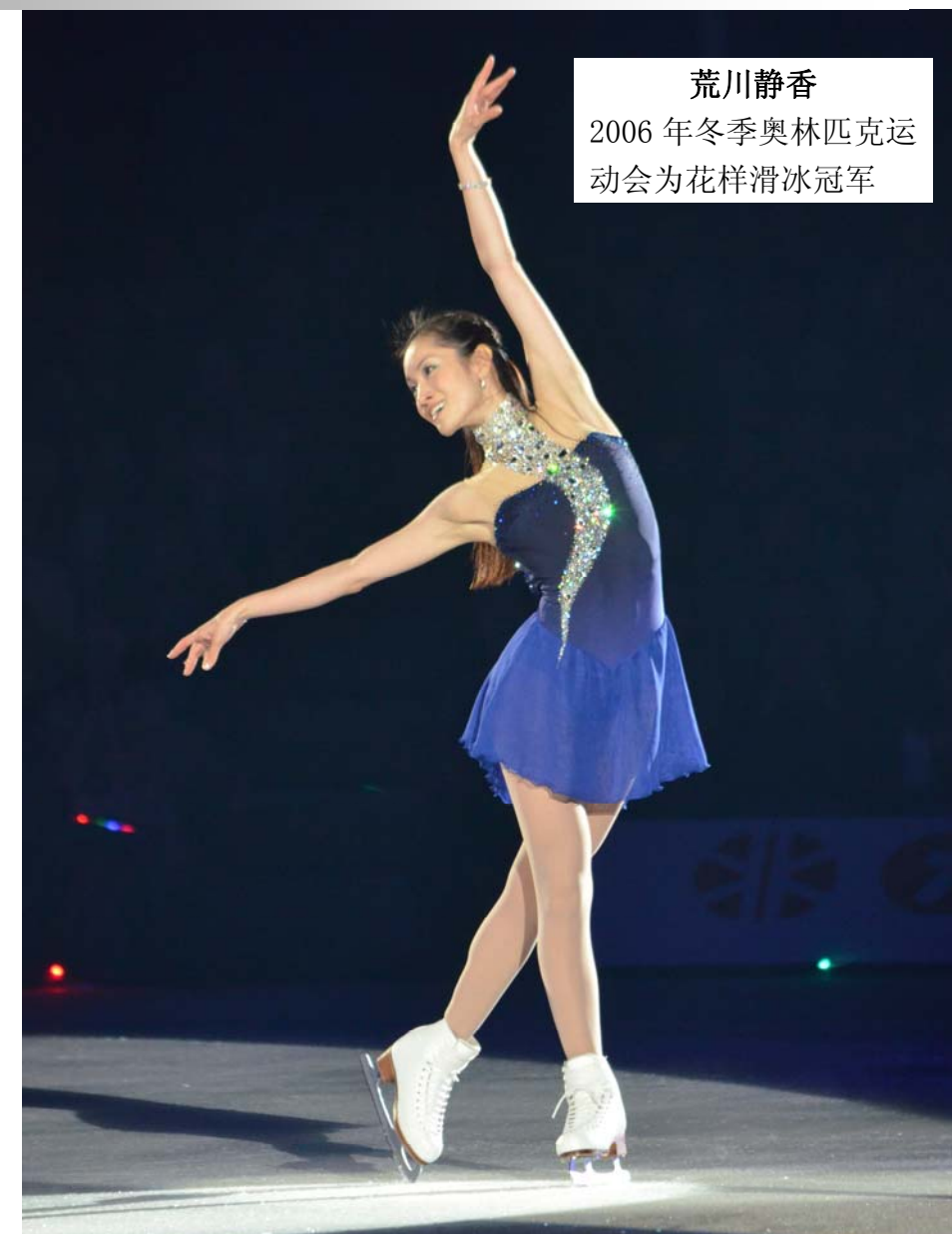
〒940-0062 长岡市大手通2-2-6 长岡市民中心

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/>

长岡市国际交流中心

你好！长岡



荒川静香

2006年冬季奥林匹克运动会花样滑冰冠军

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。

长岡市国际交流センター「地球广场」では、中国語での相談業務を行っております。

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
星期日（日曜日）14日、28日	14:00~18:00



招募 2013 年度幼儿园的儿童 / 2013年度園児募集

◆市立幼儿园

申请时间：10月1日（星期一）
～11月1日（星期四）

◆市立幼稚園

申込み：10月1日（月）から11月1日（木）
に各幼稚園へお問い合わせください。

幼稚園名	対象	所在地	電話
与板幼稚園	3歳～5歳児	与板町与板	0258-72-4078
和島幼稚園	5歳児	小島谷	0258-74-3668

◆私立幼儿园

申请时间：10月1日（星期一）～
对象：2013年4月1日现在满3歳～5歳児
报名方法：请询问各幼儿园。

◆私立幼稚園

対象：満3歳～5歳児（2013年4月1日現在）
申込み：10月1日（月）から各幼稚園へお問合せください。

幼稚園名	所在地	電話
帝京長岡	せんげ ちょうめ 干場1丁目	0258-32-3516
長岡聖母	ふくずみ ちょうめ 福住3丁目	0258-32-4947
長岡みのり	いしうち ちょうめ 石内2丁目	0258-32-3584
長岡カトリック天使	おもてまち ちょうめ 表町4丁目	0258-32-4727
長岡和光	ながまち ちょうめ 長町2丁目	0258-34-2597
長生	にしせんじゆ ちょうめ 西千手2丁目	0258-33-5325
中島	なかじま ちょうめ 中島1丁目	0258-34-0400
太陽	ふくやままち 福山町	0258-27-0610
希望が丘	ふくしまち 福島町	0258-22-7050
鵬	ゆたか ちょうめ 豊2丁目	0258-36-5600
東光	じょうじょうまち 上条町	0258-35-5166
明幸	にしき ちょうめ 錦1丁目	0258-33-8717
宮内白ゆり	げじょうまち 下条町	0258-22-3699
長峰	しもやま ちょうめ 下山2丁目	0258-27-2340
鵬 第一	みどりちょう ちょうめ 緑町1丁目	0258-28-1500
中沢白ゆり	なかざわちょう 中沢町	0258-33-7504
栃尾天使	かなざわ ちょうめ 金沢2丁目	0258-52-2226



问询：保育科 TEL：0258-39-2219
問い合わせ：保育課 TEL：0258-39-2219

◆新潟大学教育学部附属幼儿园

招收人数：3歳児25人左右、4歳児若干、
5歳児若干。

入园申请：
10月15日（星期一）～10月26日（星期五）工作日
附属长冈校园事务室（学校町1-1-1）
问询：TEL:0258-32-4192

◆新潟大学教育学部附属幼稚園

募集人数：3歳児25名程度、4歳児若干名、5歳児若干名

願書の請求：
10月15日（月）～10月26日（金）の平日に附属長岡校園
事務室（学校町1）TEL:0258-32-4192へ



◆2013年度保育園児童入园指南

2013年4月1日开始新入园或者希望转园儿童都可报名。

申请时间＝11月1日（星期四）～16日（星期五）
（申请书从10月22日（星期一）开始由各保育園或者保育科（幸町分室2楼）以及各支所市民生活科进行分发。）

申请场所＝各保育園

对象＝保护者／家长因病或就职不能实施家庭保育的就学前乳幼児。（申请人数超员的情况下需要评审。）

保育時間＝各保育園不同。延長保育費用、周六保育時間等请询问各保育園。

伙食＝除中野俣、野積以外の保育園

继续入园＝2012年度希望继续入园者请咨询各保育園

不知道如何联系最近的幼稚园保育园者，不会用日语进行联络者，请来地球广场。

问询＝保育科 TEL:0258-39-2219

◆请利用国民健康保险设定的生育津贴

如果您加入了长冈市的国民健康保险，又怀了孕，那么每生一个孩子您就可以拿42万日元的助产补助。

除了以前的「加入者本人领取补助的」方法以外，这笔助产补助还可以直接付给医疗机关。也就是说，您不用事先准备42万日元的生孩子费用，在跟医院结算时直接支付或领取付完医疗费用后还剩余的差额费用就行了。

国民健康保险以外的健康保险加入者也是本制度的受惠对象、详情请询问您加入的健康保险组合等。

申請处：予定的医療機関等
申請文件：国民健康保険証、印章等等

问询：国保年金科
TEL：0258-39-2006



◆2013年度保育園児の入園案内

2013年4月1日から新規に入園または転園を希望する乳幼児の申し込みを受け付けます。

申込期間＝11月1日（木）～16日（金）（申込書は10月22日（月）から各保育園または保育課及び各支所市民生活課で配布します。）

申込場所＝各保育園

対象＝保護者が就労や病気などのために家庭で保育できない就学前の乳幼児（申し込み多数の場合は選考を行います）

保育時間＝各保育園によって異なります。延長保育料や保育時間は各保育園にお問い合わせください。

給食＝中野俣、野積を除く保育園で実施

継続入園＝2012年度から引き続き入園を希望する児童の手続きについては保育園を通じてご案内します。

* 最寄の幼稚園・保育園がわからない方や、日本語での連絡の仕方がわからない方は地球広場までお越しください。

問い合わせ＝保育課 TEL:0258-39-2219



◆国民健康保険の出産育児一時金をご利用ください

長岡市の国民健康保険に加入している人が出産した場合、1子につき、42万円が支給されます。

従来の「加入者本人が受け取る」方法のほかに、このお金を直接、医療機関への支払いに充てることができます。そのため、出産費用を42万円までは事前に用意する必要がなくなり、支払い額はその差額で済むことになります。

国民健康保険以外の健康保険に加入している人も制度の対象となりますので、詳しくは加入している健康保険に相談してください。

申請先：出産予定の医療機関など
申請に必要なもの：国民健康保険証、印鑑など
問い合わせ：国保年金課 TEL:0258-39-2006

生活情報 / 生活に関する情報

◆ 从东日本大震災被災地区撤出避難の国民
虽然户籍不在长冈市、只要现今在长冈市居住、小孩到了应该上学的年龄（2006年4月2日到2007年4月1日之间诞生的）、希望于2013年4月在长冈市内小学校就近入学者、请跟长冈市教育委员会学务科联络咨询。
问询：学務科 TEL：0258-39-2239



◆ 缴纳保险费用通知

请按期缴纳保险。（不会给从年金直接扣除者或从帐号直接扣除者寄送催款通知。）

寄送时间：10月中旬

对象：

- ① 国民健康保険・・・
4～6期（10月～12月缴纳期限）
- ② 后期高齢者医療・・・
7～12期（10月～3月缴纳期限）

※请选用方便的从户头直接扣除的保险费缴纳方式。

问询处：①国保年金科 国保保険費用

TEL：0258-39-2220

②国保年金科 后期高齢者医療

TEL：0258-39-2317

各支所市民生活科



◆ 東日本大震災の被災地から避難しているみなさんへ
住民票が長岡市にはないが、現在長岡市に居住されている方でお子さんが就学予定の年齢（2006年4月2日から2007年4月1日の間生まれ）に達し、2013年4月に長岡市内の小学校に入学を希望する方は、長岡市教育委員会学務課までご相談ください。

問い合わせ：学務課 TEL：0258-39-2239

◆ 保険料の納付書を送ります

期限までに納めてください。（年金からの納付や口座振替の人には、納付書は届きません。）

送付時期：10月中旬

対象：

- ① 国民健康保険・・・4～6期（10月～12月納期限分）
- ② 后期高齢者医療・・・7～12期（10月～3月納期限分）

※保険料の納付は口座振替が便利です。

問い合わせ先：

① 国保年金課 国保保険料係

TEL：0258-39-2220

② 国保年金課 后期高齢者医療係

TEL：0258-39-2317

各支所市民生活課



仍在頻的交通死亡事故！ / 交通死亡事故が発生しています！

诸位驾驶员：

- ・ 发生交通事故最多的原因是很多驾驶员在驾驶时心不在焉、没有注视正前方。请从心里端正自己的驾驶态度、注意确认自己驾驶的正前方有没有骑自行车者、步行者等正在通过等。
- ・ 保证安全驾驶。
- ・ 到了临时停车线一定要停车、等安全通过确认以后才能再前行。
- ・ 夜间交通量少、尤其要注意遵守交通规则。

诸位步行者

- ・ 过马路时一定要右・左查看、确认无误后才能横穿道路。
- ・ 尽量减少夜间外出、外出时、一定要穿上行人容易看见的亮色服装或者穿上带有车灯容易反射的服饰材料等以防事故。

问询：市民活动推进科 TEL：0258-39-2206



運転者の皆さんへ

- ・ 交通事故原因の多くは、わき見などの前方不注視です。常に前方には自転車や歩行者などがいるものと思い、安全確認をしっかりとしましょう。
- ・ 一時停止場所では、確実に停止して安全確認を徹底しましょう。
- ・ 夜間は交通量が少なくても注意してください。

歩行者の皆さんへ

- ・ 右・左をよく見て道路を渡ってください。
- ・ 夜の外出はなるべく控え、外出する時は、車から見えるよう明るい服装や反射材を身に付けましょう。

問い合わせ：市民活動推進課
TEL：0258-39-2206

健康情報 / 健康に関する情報

高齢者季節性インフルエンザ予防接種実施

希望接種者请问询相关医疗机关。

接种疫苗的效果要2星期才反应出来。流行前11月末接种效果较好。

期間：2013年3月31日（周日）为止

対象：市内居住、并符合以下条件者：

- ① 65岁以上
- ② 60岁以上65岁未満、患有心脏、肾脏、呼吸器官等重病患者；（持以上各器官障害1级证书者。

请给医疗机关出示障害者手册）

接种費用：1,050日元（享受生活保護家庭免費）

证件：保険証、健康手册（持有者）

※东日本大震災原子能泄漏避難者、会接到长冈市个别寄送的接种通知。

问询：健康科 TEL：0258-32-5000



高齢者の季節性インフルエンザ予防接種を実施します
希望する人は、医療機関にお問合せください。

ワクチンの効果があらわれるまで2週間ほどかかります。流行前の11月末までの接種が効果的です。

期間：2013年3月31日（日）まで

対象：市内に住所があり、次のいずれかに該当する人（接種日の満年齢）

- ① 65歳以上
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器などに重い病気のある人（それぞれ障害1級。医療機関に障害者手帳を持参）

料金：1,050円（生活保護世帯の人は無料）

持ち物：保険証、健康手帳（持っている人）

※東日本大震災の原発避難者で、接種の対象となる人には、長岡市から個別にお知らせします。

問い合わせ：健康課 TEL：0258-32-5000

活動情報 / イベント情報

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

举办場所：长岡市民防災公園

報名期間：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、三岁以下免費

问询：长岡市国際交流センター「地球広場」

TEL：0258-39-2714

世界の仲間と運動会

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

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

問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」

TEL：0258-39-2714



紅葉園灯会

秋天是观赏红叶的季节。今年有LED照明的灯会、如梦幻般的红叶等候您的光临。

期間：10月27日（周六）～11月18日（周日）

時間：傍晚-21時为止

場所：紅葉園（长岡市朝日600）

路线：

JR长岡站大手口巴士车站开始急行・片貝經由

小千谷到「来迎寺站前」下车 徒歩15分

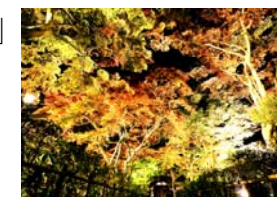
JR来迎寺站徒歩15分

関越自動車道「长岡南越路SIC」

开车3分

停车场：60台

費用：免費



越後蕎麦节

時間：11月3日（周六・节日）上午10点～下午2点

会场：紅葉園第一臨時停車場（紅葉園對面）

问询：長岡市越路支所産業建設課商工觀光科

TEL：0258-92-5903

もみじ園ライトアップ

LED照明が照らす幻想的な夜のもみじ園をお楽しみください。

日時：10月27日（土）～11月18日（日）

時間：夕暮れ時から午後9時ごろまで

場所：もみじ園（長岡市朝日600）

アクセス：

JR長岡駅大手口バス停から急行・片貝經由小千谷行

きに乗車「来迎寺駅前」下車徒歩15分

JR来迎寺駅より徒歩15分

関越自動車道「長岡南越路SIC」より車で3分

駐車場：60台

料金：無料



越路新そばまつり

日時：11月3日（土祝）午前10時～午後2時

会場：もみじ園第一臨時駐車場（もみじ園向かい側）

問い合わせ：越路支所産業建設課商工觀光科

TEL：0258-92-5903



长冈大学校庆-悠久节!

时间: 10月27日(周六)、10月28日(周日)

两天都是上午10:00~

地点: 长冈大学(新潟县长冈市御山町 80-8)
巴士路线: 乘坐从长冈站東口②号站台到「悠久山」方向巴士、終点到「悠久山」下車、从巴士站步行5分钟。

内容: 轻音乐直播、模擬店、现场直播艺术「HALCALI」等丰富多彩的节目。

询问: 长冈大学校庆实行委员会

Tel: 0258-39-1600



旺季蔬菜水果贩卖

由长冈地区的日本・西洋糕点店和当地农家联合主办的「旺季蔬菜水果贩卖」

各店铺别出心裁的蔬菜水果竞买, 品尝等别有风味。

另外还有「农家餐馆」, 「野菜市场」也同时出店。

时间: 10月27日(周六) 上午10点~下午4点

10月28日(周日) 上午10点~下午3点

※「农家餐馆」上午11点~下午2点

会场: 阿偶蕾长冈 纳卡多玛・ソトドマ

询问: 长冈地区振兴局农林振兴部普及科

TEL: 0258-38-2553



看着诱人、吃着美味的「食欲之秋」

时间: 10月27日(周六)、28日(周日)

上午10時~下午4時

会场: ハイブ长冈

巴士: 长冈站大手口⑧站台出发

「中央循环巴士」乘车、内循环

「县立近代美术馆」下車(乘车约20分)・外循环

「ハイブ长冈」下車(乘车约25分)

长冈站大手口⑦站台发车去「日赤病院方面」、

「江阳团地」或者「出云崎」乘车、「ハイブ长冈」

下車(乘车约14分)

内容: 「长冈专版3・1・2盒饭」限定贩卖、

长冈专版3・1・2盒饭比赛展示会・各种

广告发布等

询问: 健康科内同实行委员会

TEL: 0258-32-5000



見て楽しい、食べて美味しい「食育まつり」

日時: 10月27日(土)、28日(日) 午前10時~午後4時

会場: ハイブ长冈

バス: 長岡駅大手口⑧番線発「中央循環バス」乗車、内回り

「県立近代美術館」下車(乗車 約20分)・外回り「ハイブ

長岡」下車(乗車 約25分)

長岡駅大手口⑦番線発「日赤病院方面」、「江陽団地行き」ま

たは「出雲崎行き」乗車、「ハイブ长冈」下車(乗車約14分)

内容: 「長岡ぴったり3・1・2弁当」限定販売、

「長岡ぴったり3・1・2弁当箱法」

料理コンテスト入賞作品展示・レシピ集配布、

ゆめ100戦士ソイガイヤーと食育ゲームなど

お問い合わせ: 同実行委員会事務局(健康課)

TEL: 0258-32-5000



長岡大学学園祭悠久祭

日時: 10月27日(土)、10月28日(日)

両日とも午前10時~

場所: 長岡大学(新潟县长岡市御山町 80-8)

バスでの行き方: 長岡駅東口②番線より「悠久山」行

き乗車、終点「悠久山」下車、バス停より徒歩5分。

内容: 軽音ライブ、模擬店、アーティストライブ

「HALCALI」など盛りだくさん。

お問い合わせ: 長岡大学学園祭実行委員会

Tel: 0258-39-1600(代表)



市民活動団体

日時: 11月3日(周六) 上午10時~下午4時

11月4日(周日) 上午11時30分~下午4時

会場: 阿偶蕾长冈 大手通歩行者天国(仅限4号)

内容: 不同行业的团体宣传展示活动。

①舞台表演

(日本大鼓 乐队演奏等丰富多彩的节目!)

②活动团体广告宣传店铺

(活动紹介、成果品贩卖、体験角)

③ 作品、活动介绍等展示

(儿童美术活动等图片介绍、宣传画等)

举办场所 ①, ②在阿偶蕾长冈纳卡多玛・步行天国、

③在阿偶蕾长冈ホワイエ・市民協働中心

询问:

市民協働中心宣传广告部活动实行委员会事務局

(市民協働中心一内) TEL: 0258-39-2020



越后长冈・生活文化庆祝

~完整版长冈大集合! 大众欢庆モーレ~

日時: 10月20日(周六)、10月21日(周日)

上午10点30分~下午4点

会场: 阿偶蕾长冈 纳卡多玛・舞台

内容: 土特产品贩卖、乡土文艺表演、

传统技术体验等

20日(周六) 自家版盖浇饭「xx 盖浇饭」

全日本切圆木小学生大会等

21日(周日) 「微型1万人火锅」

「水族博物馆即兴展出」等

询问:

越后长冈・生活文化祭典实行委员会

(长冈市地区振兴戦略部内)

TEL: 0258-39-2260



回收品展示贩卖会

贩卖作为垃圾扔掉修理后可再利用的自行车。

(购物后过两天交货) 申请购买者、仅限市民。

展示期间: 10月22日(周一)~

10月26日(周五)

上午9点~午后4点

会区: 环境卫生中心内资源再利用处

巴士乘车路线:

从长冈站大手口⑬号站台出发的

「エコトピア寿」方向乘车、

在「卫生中心前」下車

询问: 环境业务科

TEL: 0258-24-2837



市民活動フェスタ

日時: 11月3日(土) 午前10時~午後4時

11月4日(日) 午前11時30分~午後4時

会場: アオーレ長岡

大手通ホコ天(4日のみ)

内容: さまざまな分野の団体が、日ごろの活動をPR。

①ステージ発表(和太鼓やバンド演奏など盛りだくさん!)

②活動団体PRブース(活動紹介、成果品の販売、体験

コーナーなど)

③作品や活動紹介の展示(子どもの絵や活動を紹介す

る写真、ポスターなど)

開催場所①と②はアオーレ長岡ナカドマ・ホコ天、

③はアオーレ長岡ホワイエ・市民協働センター

お問い合わせ:

市民協働センターPR オープニングイベント実行委員会

じむきょく しみんきょうどう

越後長岡・暮らし文化の祭典

~まるごと長岡大集合! みんなで楽しモーレ~

日時: 10月20日(土)、10月21日(日)

午前10時30分~午後4時

会場: アオーレ長岡 ナカドマ・アリーナ

内容: 特産品販売、郷土芸能発表、伝統技術体験のほか

20日(土) オリジナル丼を作る「のつけてって丼」や

全日本丸太早切選手権の小学生大会など

21日(日) 「ミニ1万人なべ」や「出前水族博物館」など

お問い合わせ: 越後長岡・暮らし文化の祭典実行委員会

(長岡市地域振興戦略部内) TEL: 0258-39-2260



リサイクル品抽選販売会

ごみに出された自転車や家具などを修理した物を抽選

販売します。(品物の引渡しは後日)

応募できるのは、市民に限ります。

展示期間: 10月22日(月)~10月26日(金)

午前9時~午後4時

会場: 環境衛生センター内リサイクルプラザ

バスでの行き方: 長岡駅大手口⑬番線発「エコトピア 寿」

行き乗車、「衛生センター前」下車

お問い合わせ: 環境業務課 TEL: 0258-24-2837