



3 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
3 月	3 日（周日）	星野（弘）医院（TEL:62-0998）	星整形外科医院（TEL:66-8808）
	10 日（周日）	山谷クリニック（TEL:61-1388）	中之島クリニック（TEL:61-2551）
	17 日（周日）	杏仁堂医院（TEL:62-0123）	渡边皮肤科（TEL:62-7750）
	20 日（节假日）	さえき内科（TEL:66-8500）	石泽医院（TEL:62-2500）
	24 日（周日）	关谷医院（TEL:61-0205）	お元気でクリニック（TEL:63-3800）
	31 日（周日）	霜鸟医院（TEL:62-0579）	贝濑皮肤科（TEL:66-8100）
4 月	7 日（周日）	石川医院（TEL:66-2140）	见附南医院（TEL:63-4477）

※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

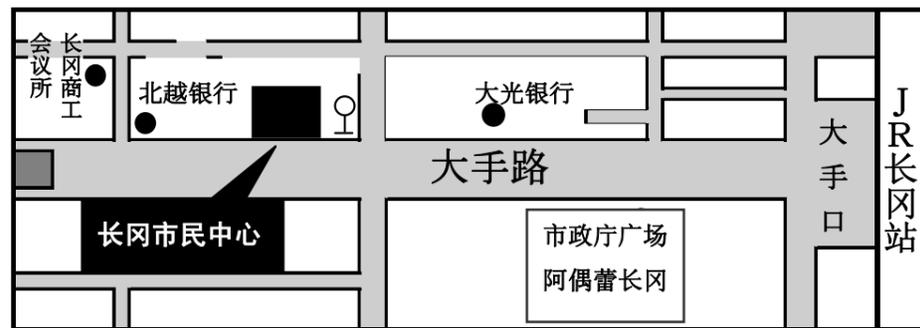
长岡红十字病院	☎0258-28-3600
长岡中央综合病院	☎0258-35-3700
立川综合病院	☎0258-33-3111



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



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きてください。

星期一 ~ 星期五（月~金）	9:00~17:00
星期日（日曜日）10日、17日、31日	14:00~18:00



县内 28 市町村和东京电力签订安全协议



本安全协议有如下两重点:

- ① 设立市町村直接向东京电力公司陈述反映意见的渠道。
- ② 全市町村步调一致的行动

具体就是从平时起就设置好和东京电力直接交换意见的「联络会」,异常时由东京电力公司直接「通报联络」、原子能发电站的「现地确认」,对住民造成损害时加进了「损害赔偿」条款。

- 原子能发电所联络会的设置
作为加强平时联络、交换意见的机会,28 个市町村和东京电力公司定期举办联络会。
- 来自东京电力公司的联络通报
原子能发电基地发现异常时,东京电力公司可以直接向各市町村进行通报。
- 实施现地确认
各市町村为了确保住民的安全,可以确认原子能发射基地现场情况,相互陈述并交换意见。
- 损害的补偿
如果因原子能发电基地的运行・维持给住民带来损害时,东京电力公司应该诚意赔偿。

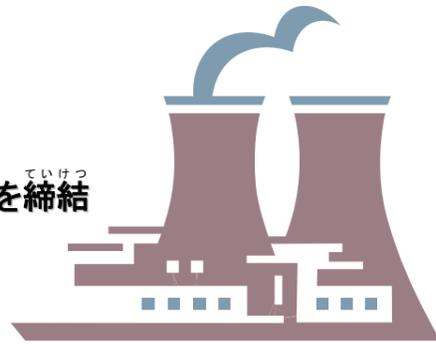
另外,为了保证协议的实效性,在 1 月 9 日召开了第 1 回联络会。由东京电力公司作了原子能发电基地的安全确保措施报告,并对今后定期举办联络会的方法等细节和与会相关人员交换了意见。

为了保护市民的安全、加强市民的安心感,联络会、研究会会继续举行下去。

询问:核能安全对策室 TEL:0258-39-2305



県内28市町村と東京電力が安全協定を締結



この安全協定の重視したポイントは次の 2 点です。

- ① 市町村が直接、東京電力に意見を言う機会を設ける。
- ② 全市町村が足並みをそろえる。

具体的には、平時時から東京電力と意見交換するための「連絡会の設置」、異常時の東京電力からの「通報連絡」、原発の「現地確認」、住民に損害を与えた場合の「損害の補償」を盛り込みました。

- 原子力発電所連絡会の設置
平時時の意見交換の機会として、28市町村と東京電力との連絡会を定期的に開催する。
- 東京電力からの通報連絡
原発の異常時には東京電力から各市町村に直接通報が入る。
- 現地確認の実施
市町村は、住民の安全確保のため必要な場合は、原発の現地を確認し、相互に意見を述べる事ができる。
- 損害の補償
原発の運転・保守により住民に損害を与えた場合は、東京電力は誠意を持って補償する。

また、協定を実効性のあるものにするため、第 1 回連絡会を 1 月 9 日に開催しました。東京電力から原発の安全確保に関する報告があり、今後の連絡会の開催方法などについて担当者が話し合いを行いました。

市民の安全を守り安心感につなげるため、連絡会や研究会を継続していきます。

問い合わせ:原子力安全対策室 TEL:0258-39-2305

烧毁处理震灾瓦砾约 20 吨

2012 年 12 月 20 日~21 日,在栃尾清洁中心试验烧毁了用 27.28 吨普通垃圾和来自岩手县大槌町的震灾瓦砾 1.44 吨混在一起的垃圾处理试验。试验发现,烧却结果比县内 5 市定下的(新潟市、长冈市、三条市、柏崎市、新发田市)放射性垃圾接纳标准浓度 100 贝克勒尔/kg 要低很多,烧却结果显示放射性元素在基准值以内的 16 贝克勒尔/kg,完全没有问题。

还有,空间放射线量率在烧却试验前和烧却实验后的测定数据上没有什么变化,在基准值的 0.16 微希沃特以下。从栃尾清洁中心开始测定的半径 5 km 以内(14 地点)空间放射线量率都在基准值以下和烧却前没有变化)。

在约 20 吨的震灾瓦砾正式烧却以前,栃尾清洁中心议定以 1 回 1.5 吨震灾瓦砾对 27 吨通常垃圾的比例进行混合烧却。计划从 2 月下旬开始实施到 3 月末烧却完毕。

今后,市里将最大限度的制定安全对策、安全体系以保护市民的安全,增强市民的安心感,恳请市民们的理解。

询问:环境设施科 TEL:0258-24-2838

震災がれき約20トンの本焼却へ

2012年12月20日~21日に栃尾クリーンセンターで岩手県大槌町の震災がれき1.44トンと通常ごみ27.28トンを混ぜて試験焼却を行いました。結果は、県内5市(新潟市、長岡市、三条市、柏崎市、新発田市)が定めている受け入れ基準の放射性セシウム濃度100ベクレル/kgを大きく下回り、基準値以内の16ベクレル/kgで問題はありませんでした。

また、空間放射線量率を試験焼却前と焼却後を測定したところ、基準値の0.16マイクロシーベルト以下で焼却前と変わらない値でした。栃尾クリーンセンターから半径5km以内(14地点)でも空間放射線量率は基準値以下で焼却前と変わらない値でした。

約20トンの震災がれきを本焼却することとし、栃尾クリーンセンターで1回につき1.5トンを27トンの通常ごみと混ぜて焼却。2月下旬から開始し、3月末までには終了する予定です。

今後も、市民の安全・安心のため最大限の対策を講じ、万全の体制で臨みます。ご理解をお願いします。

問い合わせ:環境施設課 TEL:0258-24-2838

摩托车等的税金, 将由 4 月 1 日现在持有该车的车主缴纳一年的税金

バイクなどの税金は 4 月 1 日現在の所有者に一年分が課税されます

摩托车、农用车、轻自动车等车主, 将按轻自动车纳税规定纳税。如果想将车卖掉或废弃车, 请在 3 月 29 日(周五)前处理完毕。

バイクや農耕車、軽自動車などを持っている人には、軽自動車税が課税されます。他人に譲渡した人や廃棄した人は 3 月 29 日(金)までに届け出をしてください。

区分 区分	文件办理 届け出先
125cc 以下の摩托车・農耕車・小型特殊自動车等 125cc 以下のバイク・農耕車・小型特殊自動车など	阿偶蕾长冈东栋 1 层「税金窓口」・各支所市民生活科 ながおかひがしどうかい ぜいきんまどぐち かくしよしみんせいかつか アオーレ長岡東棟 1 階「税金窓口」・各支所市民生活課
二輪車 125cc 超~250cc 以下 二輪車 125cc 超~250cc 以下	全国軽自動車協会連合会新潟県事務经办处长冈支所 ぜんこくけいじどうしゃきょうかいれんごうかいにいがたけんじむとりあつかいながおかしよ 全国軽自動車協会連合会新潟県事務取扱所長岡支所 TEL:0258-23-3115
二輪車 250cc 超 二輪車 250cc 超	新潟運輸分局長岡汽车検査登記事務所登記部門 にいがたうんしよきょくながおかしどうしやけんさとうろくじむしよぶもん 新潟運輸支局長岡自動車検査登録事務所登録部門 TEL:050-5540-2041
三輪車・四輪車 660cc 以下 三輪車・四輪車660cc以下	軽自動車検査協会新潟主管事務所長岡支所 けいじどうしやけんさきょくかいにいがたしよかんじむしよながおかしよ 軽自動車検査協会新潟主管事務所長岡支所 TEL:0258-22-0555

询问:市民税科 TEL:0258-39-2212 或者各支所市民生活科

問い合わせ:市民税課 TEL:0258-39-2212 または各支所市民生活課

《儿童医疗费援助制度》

颁发儿童医疗费受给者证

现在的儿童医疗费受给者证（奶油色）的利用期限为2013年3月末。

继续接受医疗费援助者将于三月下旬接到新的受给者证（粉红色）。

多子家庭将得到小・中学生の定期看病医疗费援助

抚养3名儿童以上的家庭(到满18岁为止的最初的3月31日为对象)，在孩子中学校毕业为止可以得到定期看病费用及入院費用的援助。第一次利用此制度时需要先申请。

申请文件：儿童的健康保险证

申请・询问：

福祉科 TEL：0258-39-2319 或者各支所市民生活科

《长冈市增设病后儿保育实施设施》

上保育园、幼儿园的小朋友因病等原因无法参加集体保育时，家长因为工作等原因无法在家里照看小孩时，可以将儿童委托到病儿临时保育中心，长冈市儿童けやき苑从3月1日(星期五)开始正式投入服务。(长冈市榎山町1593-1)。

利用对象：病状安定、正在回复期、有医师诊断证明可以进行病后保育的市内在住的0岁～小学校3年生的儿童。

利用费用：根据收入情况，最多1日2,000日元
利用方法：

事前登録 → 在医疗机关看病(请出示医生开出的联络票) → 给利用设施电话预约 → 利用

询问：儿童けやき苑 TEL：0258-29-2510、
或者保育科 TEL：0258-39-2219

《关于花粉症》

什么是花粉症呢・・・

因为杉木或者扁柏等植物花粉等原因引起的喷嚏、流鼻涕等过敏症状的病症叫花粉症。

又叫季节性过敏性鼻炎，发病原因只是因为花粉季节花粉飞舞原因引起的病症。

根据报告日本大约有60种植物容易引起花粉症。

- 症状・・・**
- 鼻子的三大症状（「喷嚏」「鼻涕」「鼻塞」）
 - 眼睛的症状（「眼睛痒」「充血」「流眼泪」等等）
 - 其他如喉咙痒、皮膚搔痒、发热等症状。

《子どもの医療費助成について》

子どもの医療受給者証を送付します

現在の受給者証(クリーム色)の利用期限は2013年3月末までです。引き続き助成対象となる方には、新しい受給者証(ピンク色)を3月下旬に郵送します。

多子世帯の小・中学生の通院費を助成します

子ども(18歳になって最初の3月31日までが対象)を3人以上養育している世帯の場合、中学校卒業まで通院及び入院費の助成を受けることができます。まだ利用されていない場合は申請が必要です。

申請に必要なもの：子どもの健康保険証

申請・問い合わせ：

福祉課 TEL：0258-39-2319 または各支所市民生活課

《長岡市病後児保育実施施設を増設します》

保育園や幼稚園に通う子どもが病気などで集団保育が困難になり、保護者の仕事などで家庭での保育ができないときに一時的に保育を行う病後児保育を、3月1日(金)から「こどもけやき苑(長岡市榎山町1593-1)」で開始します。

利用対象：病気の症状が安定して、回復に向かっている時期で、かかりつけの医師から病後児保育可能と診断された市内在住の0歳～小学校3年生までの児童。

利用料：課税状況に応じて1日2,000円まで

利用方法：

事前登録 → 医療機関で受診(医師連絡票を記入してもらう) → 利用施設に電話で予約 → 利用
問い合わせ：こどもけやき苑 TEL：0258-29-2510、
または保育課 TEL：0258-39-2219

《花粉症について》

花粉症とは・・・

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

症状は・・・

○鼻の三大症状(「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」)

○目の症状(「目のかゆみ」「充血」「涙が出る」など)

○その他に、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。



花粉の飛散予測・・・

在新潟县一般在2月下旬就可以预测杉木等花粉飞散时间。例年、柏木花粉在5月末左右比较猖獗。

3月～5月是容易诱发花粉症的季节，请花粉过敏者注意。

花粉症対策・・・

花粉症症状较重者请尽早到医院就医，可以根据治疗减轻症状。

另外还可以更加积极地预防花粉症，采取各种应对手段，平安度过这一艰难季节！

- ① 调查花粉情报
- ② 在花粉大量飞散的日子里请减少外出
- ③ 外出时戴好帽子、眼镜、口罩和围巾，由于光滑的衣料不容易沾染花粉，请尽量穿戴其布料做成的外套。
- ④ 回家前注意不要把衣服上的花粉带回家，先在门外将花粉抖掉，回家后要立即洗脸、漱口。

花粉症商品紹介

口罩(纱布)・・・

将1枚纱布重复折叠成12枚、18枚、24枚、30枚。形状主要是平面平型那种形状的。

口罩(不织布)・・・

“所谓的不织布”，就是将纤维用各种方法结合在一起版状。

有的纤维很密，有的纤维很稀疏、多缝隙，厚度和柔软度可以自由随意调节的一种材料。

形状可以做成上下开口的、嘴部较宽松的百褶型，也可以做成随着脸形变化的立体型。

(玉川卫材株式会社网页文摘)

URL：<http://www.tamagawa-eizai.co.jp/naru/0512a.html>

2层口罩・・・

价廉物美的一次性口罩带2层可以有效地预防花粉。如果在口罩中间塞入湿润纸巾，可以更加有效地起到过滤花粉的作用，效果更好。

(日本电视系列「世界第一想收听讲座 2月2日放送」文摘 URL：

<http://www.ntv.co.jp/sekaju/onair/130202/03.html>)

眼镜・・・

使用花粉症专用眼镜防治花粉进入眼睛，普通的眼镜也可以预防的。



花粉の飛散予測・・・

新潟県では、2月下旬頃からスギ花粉が飛散すると予測されています。例年、ヒノキ花粉が5月末頃まで飛散すると言われています。

3月～5月は花粉症の方はご注意ください。

花粉症対策・・・

花粉症の症状がひどい方は早めに医療機関で受診し、症状を軽くする治療を受けましょう。

さらに、積極的に花粉症対策をすることでつらいシーズンを乗り切りましょう！

- ① 花粉情報をチェックする
- ② 花粉の飛散量が多い日は外出を控える
- ③ 外出時は帽子、メガネ、マスク、マフラーを装着し、つるつるした素材で花粉が付きにくいコートを着る。
- ④ 帰宅したら、衣服についてた花粉を外ではらうなど家に入れないように注意して、すぐに洗顔やうがいをする。

花粉症グッズの紹介

マスク(ガーゼ)・・・

1枚のガーゼを12枚、18枚、24枚、30枚に折り重ねてできています。形状は平面的な平型が主流です。

マスク(不織布)・・・

“織らない布”で、繊維同士をいろいろな方法で結合させてシート状にしたものを言います。

繊維が緻密なものから隙間の多いものまで、厚みや柔らかさなどは自在に作れる素材です。

形状は、上下に開いて口元が広々しているプリーツ型と、顔のラインに沿った立体型があります。

(玉川衛材株式会社ホームページより一部抜粋)

URL：<http://www.tamagawa-eizai.co.jp/naru/0512a.html>

マスク2枚重ね・・・

使い捨てマスクを2枚重ねて、間にウエットティッシュを広げて挟むと加湿する事ができ、花粉を2重にブロックするフィルター効果もあります。

(日本テレビ系列「世界一受けたい授業 2月2日放送分」から抜粋

URL：<http://www.ntv.co.jp/sekaju/onair/130202/03.html>)

メガネ・・・

花粉症用のメガネはメガネ屋などで購入できます。普通のメガネでも予防になります。

古志的火节

有以日本第一高度著称的约 25m 高的「道祖神」※点火为中心、雪中斗牛大会、舞台秀、羊驼牧场、物产帐篷村、雪地活动表演等等丰富多彩的活动。※点燃由竹子树枝等组成的塔，祈求一年无病消灾、五谷丰登的传统活动。

会场：长冈市山古志種芋原「四季之乡古志」周边
时间：3月9日（周六）上午 11 点～下午 6 点 30 分
（「道祖神节」点火仪式在下午 6 点开始）
（焰火大会在下午 6 点 15 分开始（予定））

※会场周围停车场较少，请尽量同乘一辆车过来，此地没有公共交通。
询问：山古志支所产业建设科
TEL:0258-59-2343



稻穗节

「稻穗节」取意于「稻麦成熟时硕果累累」的样子，并借此风景表现人们盼望五谷丰登、子嗣兴旺、喜结良缘、后代昌盛等愿望的一种庆典仪式。偶像高 2.2m、重 600kg，用日本第一的大木头雕刻成象征男性的生殖器，称道祖神。本节目由祠堂出发，由新媳妇坐在上面接受参拜。参拜者可参加抽彩票和捣福年糕活动，另外还可以品尝到栃尾名产的油炸豆腐、当地产的地酒、甜酒等美味。

时间：3月10日（周日）下午 11 点～
会场：下来伝、ほだれ神社
询问：长冈市栃尾观光协会
TEL: 0258-51-1195



新鲜海味让你大饱口福！寺泊食品

提供寺泊的「食品」，大量小吃摊等待你大驾光临。免费提供老头鱼汤（先到 500 名）
特产品的贩卖请一定前来！
时间：3月24日（周日）上午 10 时～午后 3 时
会场：寺泊中央海水浴场滨茶屋前停车场（雨天时寺泊体育馆）
费用：根据食物而异。
询问：寺泊观光协会 TEL: 0258-75-3363

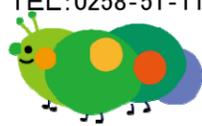
古志の火まつり

日本一の高さ約 25m の「さいの神」※の点火を中心に、雪中闘牛大会やステージショー、出張アルパカ牧場、物産テント村、雪と親しむアトラクションなど多彩なイベントが盛りだくさんです。
※「さいの神」→竹やカヤを組んで作った塔に火をつけ、一年の無病息災、五穀豊穡を祈願する伝統行事。
会場：長岡市山古志種芋原「四季の里古志」周边
日時：3月9日（土）午前 11 時～午後 6 時 30 分
（「さいの神」点火セレモニーは午後 6 時開始）
（花火大会は午後 6 時 15 分（予定））

※会場周辺には駐車場が少ないので、なるべく乗合でお越しください。公共交通機関はありません。
問い合わせ：山古志支所産業建設課
TEL:0258-59-2343

ほだれ祭り

「ほだれ」とは「たわわに実った稲穂が垂れる」様を表す言葉で、五穀豊穡、子宝や良縁、子育てなど、人や作物の豊かな美りを祈願する祭りです。御神体は高さ 2.2m、重さ 600kg の日本一大きい木彫りの陽根型の道祖神。この祭の時だけ祠から出され、初嫁を乗せて担がれます。参拝者には富じ、福餅の餅つきなどのほか、栃尾名物あぶらげなどのお土産コーナー、地酒、甘酒などの美味コーナーが用意されます。
日時：3月10日（日）午後 11 時～
会場：下来伝、ほだれ神社
問い合わせ：長岡市栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195



新鮮な海の幸に舌鼓！寺泊食の陣

寺泊ならではの「食」を提供します。屋台村を展開してご来場の皆様をおもてなしします。
あんこう汁無料サービス（先着 500 名様）
特産品の販売もありますので、ぜひおいでください！
日時：3月24日（日）午前 10 時～午後 3 時
会場：寺泊中央海水浴場 滨茶屋前駐車場（荒天時は寺泊体育馆）
料金：料理ごとに料金は異なります。
問い合わせ：寺泊観光協会 TEL:0258-75-3363

微笑工程

采访居住在长冈的各国居民。本内容在 FM 多言语播放中播出过。
请大家畅谈对日本的印象和介绍祖国文化时的笑脸、照片、图片等！
展示期间：3月13日（周三）～25日（周一）
场所：长冈市民中心 1 楼 市民走廊
询问：长冈市国际交流中心「地球广场」
TEL:0258-39-2714



【スマイルプロジェクト】

長岡に住む世界各国の仲間にインタビューしました。この内容は、FM 多言語放送でも放送しました。
日本の印象や母国の文化を彼らの笑顔の写真とともに紹介します！

展示期間：3月13日（水）～25日（月）
場所：ながおか市民センター1階 市民ギャラリー
問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」 TEL:0258-39-2714

第 6 回越后长冈古装玩偶传说

牧野家制作的古装玩偶娃娃，有仲秀英的作品、川越节的佃女山车玩偶娃娃、幼儿园・保育園儿手工制作的玩偶娃娃等

期間：到 3 月 17 日（周日）为止
会场：大手通周边、阿偶蕾长冈、长冈大饭店（长冈グランドホテル）等市内 60 处



【在体育馆进行免费体力测定】

和体力测定判定人员、健康运动实施指导者、有运动程序员资格的专家会晤测定体力并且根据结果设定自己专用的运动・健康实施计划。
运动种类：握力、仰卧起坐、跳绳、长伸体前屈、20 米跑步等

对象：20～64 岁
定员：各 20 名（先后顺序）
携带物品：室内鞋子
申请：3月10日（周日）上午 9 时开始各体育馆



【体育馆で無料体力測定】

体力測定判定員が立ち会い、健康運動実施指導者、スポーツプログラマーの資格を持つスタッフが体力測定の結果を元に運動・健康についてのアドバイスをいたします。
種目：握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅跳び、長座体前屈、20 メートルシャトルラン
対象：20～64 歳
定員：各 20 名（先着）
持ち物：内履き
申込：3月10日（日）午前 9 時から各体育馆へ



時間 / 日時	場所 / 場所
3月16日(周六) 午後7時～午後8時30分	三島体育馆
3月16日(土) 午後7時～午後8時30分	みしま体育馆 TEL:0258-41-2133
3月17日(周日) 午後1時30分～午後3時	南部体育馆
3月17日(日) 午後1時30分～午後3時	南部体育馆 TEL:0258-39-3600
3月20日(周三) 午前10時30分～正午	北部体育馆
3月20日(水) 午前10時30分～正午	北部体育馆 TEL:0258-24-6116

