



5月の急诊医疗制度

*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~4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日（节假日）	星野（弘）医院（TEL:62-0998）	渡边皮肤科（TEL:62-7750）
4日（节假日）	なかじま医院（TEL:0256-45-7777）	石泽医院（TEL:62-2500）
5日（节假日）	田崎医院（TEL:62-1122）	お元気でクリニック（TEL:63-3800）
6日（节假日）	さえき内科（TEL:66-8500）	贝濑皮肤科（TEL:66-8100）
12日（周日）	关谷医院（TEL:61-0205）	见附南医院（TEL:63-4477）
19日（周日）	石川医院（TEL:66-2140）	寺师医院（TEL:62-0137）
26日（周日）	霜鸟医院（TEL:62-0579）	金井医院（TEL:62-0116）
6月 2日（周日）	林俊壹クリニック（TEL:66-3000）	星整形外科医院（TEL:66-8808）
9日（周日）	なかじま医院（TEL:0256-45-7777）	中之島クリニック（TEL:61-2551）

※症状较轻时, 请到平日就医处或按上记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）

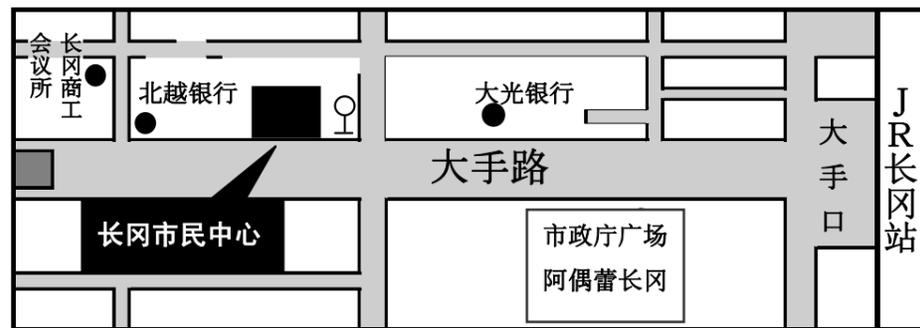
长冈市医师会: ☎ 0258-22-5600 消防电话: ☎ 0258-36-0119

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分钟



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/

第百刊

发刊日: 2013. 5. 1

长冈市国际交流中心

你好! 长冈



中国语咨询时间 中国語相談時間

地球广场开设了专门为外籍人士服务的咨询窗口。不需要事先预约, 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。

5月						
日 星期日	月 星期一	火 星期二	水 星期三	木 星期四	金 星期五	土 星期六
			○ 1	○ 2	● 3	● 4
● 5	● 6	◎ 7	○ 8	○ 9	◎ 10	● 11
☆ 12	○ 13	○ 14	○ 15	○ 16	○ 17	○ 18
☆ 19	○ 20	○ 21	○ 22	○ 23	○ 24	○ 25
☆ 26	○ 27	○ 28	○ 29	○ 30	○ 31	

◎9:30~16:00 / ☆12:30~16:30 / ○10:00~16:00

生活指南

【请您协助：垃圾的分类和减量！】

厨房垃圾的分类开始了，含有水分的垃圾请除去水分后丢弃。另外，纸类和塑料包装材料等尽可能作为再生资源进行彻底分类，请协助对资源物的再利用和可燃垃圾的减量。



【再生资源临时回收站！】

在幸町办公楼（旧市政府大楼）前，将设置临时的再生资源回收站，敬请利用。

时间：5月18日（星期六）上午9点～正午

地点：幸町办公楼正面大门旁边的喷水广场前

回收资源物：来自家庭的可重新使用的瓶类、旧衣服、餐具类、小型家电、瓶・罐・塑料瓶、废纸类、使用过的炸天麸罗的油，以及鞋、包、皮带和混合纸（照片、碎纸机垃圾、牛奶盒等的加工纸）。



【关于垃圾日历】

大家是否持有中文版的「2013年度长冈市家庭垃圾和再生资源的收集日历」呢？如果没有的话，请到市政厅大楼「阿偶蕾长冈」1楼的综合窗口或市民中心1楼的「地球广场」以及各服务中心、环境业务课领取。请大家活用收集日历、遵守规则、不要将垃圾倒错。

询问：环境业务课 TEL：0258-24-0528

生活に関するお知らせ

【ごみの分別と減量にご協力を！】

生ごみの分別が始まっています。生ごみはよく水切りをして出してください。また、紙類やプラスチック容器包装材はできるだけ資源物として出すなど分別を徹底し、リサイクルと「燃やすごみ」の減量にご協力をお願いします。

【資源物の拠点回収を臨時開催！】

幸町庁舎（旧本庁舎）前で資源物の拠点回収を行います。

日時：5月18日（土）午前9時から正午まで

場所：幸町庁舎正面玄関側ふんすい広場前

回収資源物：

家庭から出たリユースびん、古着、食器類、小型家電、びん・缶・ペットボトル、古紙類、使用済み天ぷら油、靴、かばん、ベルト、ミックスペーパー（写真、シュレッダーごみ、牛乳パックなどの加工紙）



【ごみカレンダーについて】

皆さんは、中国語版「2013年度用長岡市家庭ごみと資源物の収集カレンダー」を持っていますか？

持っていない方は、アオーレ長岡1階の総合窓口又は、市民センター1階「地球広場」、各サービスセンター、環境業務課まで取りに来てください。収集カレンダーを活用し、ルールを守り間違えのないようにごみを出しましょう。

問い合わせ：環境業務課 TEL：0258-24-2837

注意光化学烟雾

所谓的光化学烟雾就是指由工厂、汽车等排出的氮氧化物和碳氢化合物，因太阳紫外线的照射作用而引起的烟雾。该烟雾有时会对眼睛、喉咙等产生影响，造成一定的健康危害。

5到6月份，有时县内会发出光化学烟雾注意警报。

Q1. 在什么情况下会发出光化学烟雾注意警报呢？

A1. 在天气晴朗持续高温的情况下有时会发出警报。

Q2. 接到注意警报后该怎么办呢？

A2. 请勿到户外进行激烈的运动。儿童、高龄者、病弱者请尽量避免外出。

Q3. 有些什么症状呢？该采取什么措施呢？

A3. 眼睛的症状：疼痛、痒、刺眼、充血等
⇒对应方法：用自来水清洗眼睛
喉咙的症状：疼痛、呛嗓子、咳嗽等
⇒对应方法：漱口

出现上述症状以后，请在室内静养，如果不见好转，请到医院找医生诊治。

Q4. 有我们能够为尽力之处吗？

A4. 驾车时注意环保驾驶，尽量避免无谓的急速运转。

<注意>就算是发布了注意警报，也不见得马上就要受到危害，请勿过度担心。



光化学烟雾的情报警报等请查询新潟县网页。（只有日语情报）

电脑查询⇒ <http://www.niigata-taiki.com/>

手机查询⇒ <http://www.niigata-taiki.com/m>

询问：环境政策课 TEL：0258-24-0528

注意光化学烟雾

光化学スモッグは、工場や自動車などから排出される窒素酸化物や炭化水素に、太陽の紫外線が当たることにより発生します。目や喉などに健康被害を引き起こすことがあります。

県内では5月から6月にかけて光化学スモッグ注意報が発令されることがあります。

Q1. 光化学スモッグ注意報はどんなときに発令されますか？

A1. 晴れ間の続いた気温が高い日に発令されることがあります。

Q2. 注意報が発令されたらどうすればいいのですか？

A2. 屋外での激しい運動は避けましょう。子ども、高齢者、病弱者はできるだけ屋外に出ないようにしましょう。

Q3. どのような症状が出ますか？また対処方法はありますか？

A3. 目の症状：痛み、かゆみ、チカチカする、充血するなど
⇒対処：目を水道水で洗う

喉の症状：痛む、いがらっぽい、せきが出るなど
⇒対処：うがいをする

症状が出たら、屋内で安静にし、良くならないときは、医師の診察を受けてください。

Q4. 私たちにできる取り組みはありますか？

A4. 車を運転するときはエコドライブで、アイドリングストップを心がけましょう。

<注意>注意報が発令されても、直ちに被害が発生するわけではありませんので、過度に心配する必要はありません。

光化学スモッグの情報は新潟県のホームページで確認できます。（日本語のみ対応）

パソコンから⇒ <http://www.niigata-taiki.com/>

携帯電話から⇒ <http://www.niigata-taiki.com/m>

問い合わせ：環境政策課 TEL：0258-24-0528

关于市镇村各种手续的通知

《来自市民税课的通知》

2013年度(2012年)的有关市・县民税证明书的交付日如下:

交付开始日:6月13日(周四)

对象证明书:所得证明书、決定(征税)证明书、非征税证明书、税額証明書

※市・县民税全額特別征收(直接从工资里扣除税金)者,本人纳税的部分,从5月13日(周一)开始交付。

询问:市民税課 TEL:0258-39-2212

《缴纳小型汽车税请到便利店!》

2013年度小型汽车税的纳税通知书将在5月13日(周一)发送给车主。可以利用便利店缴纳税金,但必须在通知书上记载的期限之前进行缴纳。

另外,利用帐户转帐的人,请注意缴纳期限并确认您的户头余额。

缴纳期限:2013年5月31日(周五)

询问:市民纳税課(纳税通知)

TEL:0258-39-2212

收纳課(缴纳方法) TEL:0258-39-2214



有关健康的通知

有机会得到免费的牙科检查啦!

提供大量的禁烟信息♪

从5月31日(星期五)开始为「禁烟周」。

另外与6月4日(星期二)开始的「牙齿和口腔的健康周」合在一起,将举办有关「牙齿和口腔和禁烟」的健康活动。

时间:6月2日(星期日)

上午10点~下午4点

会场:阿偶蓄长冈 纳卡多玛

内容:牙科体检、刷牙指导、矫正咨询、肺部污染检查、禁烟咨询等

※有奖猜谜活动

参加费:免费

询问:健康課 TEL:0258-32-5000

长冈牙科医师会 TEL:0258-32-1430



市町村の手続きに関するお知らせ

《市民税課からのお知らせ》

2013年度(2012年分)市・県民税に関する証明書の交付開始日は次のとおりです。

交付開始日:6月13日(木)

対象証明書:所得証明書、決定(課税)証明書、非課税証明書、税額証明書

※市・県民税全額を給与から特別徴収(給与から差引かれる納付方法)される方は、本人分の、5月13日(月)から交付できます。

問い合わせ:市民税課 TEL:0258-39-2212

《軽自動車税はコンビニで!》

2013年度の軽自動車税納税通知書を5月13日(月)に該当される方へ発送します。軽自動車税は納付書に記載の納期限まではコンビニからも納付できます。

また、口座振替をご利用の方は、納期限に振り替えますので、口座残高の確認をお願いします。

納期限:2013年5月31日(金)

問い合わせ:市民納税課(納税通知) TEL:0258-39-2212

収納課(納付方法) TEL:0258-39-2214



健康に関するお知らせ

歯科健診を無料で受けられるチャンス!

禁煙情報も盛りだくさん♪

5月31日(金)から「禁煙週間」が始まります。また、6月4日(火)から始まる「歯と口の健康週間」に合わせて、歯と口と禁煙に関する健康イベントを開催します。

日時:6月2日(日)午前10時~午後4時

会場:アオーレ長岡ナカドマ

内容:歯科健診、歯みがき指導、矯正相談、肺のよごれチェック、禁煙相談ほか
※プレゼントクイズあり

参加費:無料

問い合わせ:健康課 TEL:0258-32-5000

長岡歯科医師会 TEL:0258-32-1430

黄金周的最后一天 快来参加第4回五十六节吧!

时间:5月6日(星期一・节假日)

上午11点~下午4点

会场:阿偶蓄长冈

内容:

- ①有关山本五十六的对谈:主题「山本五十六和牧野家」(下午2点~3点30分)
- ②追溯山本五十六自海军兵学校入学以来的变迁的图片画板展览
- ③由自卫队音乐队为您进行音乐演奏等舞台表演
- ④五十六古书市场
- ⑤出售由海军直接传授的咖喱
- ⑥先到的400人可以免费品尝到山本五十六最爱吃的「水包子」

询问:长冈市大手通商店街振兴组合事務局

TEL:0258-30-5590

日本海军联合舰队司令长官

山本 五十六



与板「乐山苑」灯会2013

「乐山苑」内,有在江户时代屈指可数、被众所周知的大富商大坂屋三轮家族的第11代家长三轮润太郎所建造的别墅「乐山亭」。它简朴中凝聚着精巧的技艺和细腻的手法巧夺天工。充满情趣、独具风韵的「乐山亭」令游客留连忘返!至今仍被当地的人们亲切地称为「别墅」。在建有「乐山亭」的庭园里将灯火明亮、大放光彩,同时还举办茶会和演奏会等,欢迎您的光临!

日期:5月10日(星期五)~19日(星期日)

时间:<开园时间>上午10点~下午9点30分

<照明时间>下午6点30分~下午9点30分

入园费:免费

地点:长冈市与板町与板甲627番甲

交通:从长冈站前大手口的巴士站乘坐前往寺泊的12号线巴士,在「与板仲町」下车,再徒步10分钟。

停车场:只有若干停车位,请利用与板分所前的停车场。

询问:与板分所产业建设課 TEL:0258-72-3201

ゴールデンウィークの最終日は 第4回五十六まつりへ行く!

日時:5月6日(月・祝)午前11時~午後4時

会場:アオーレ長岡

内容:

- ①山本五十六に関する対談:テーマ「山本五十六と牧野家」(午後2時~3時30分)
- ②山本五十六の海軍兵学校入学からの変遷を追ったパネル展
- ③自衛隊音楽隊による音楽演奏等ステージイベント
- ④五十六古書市
- ⑤海軍直伝のカレーの販売
- ⑥先着400人に山本五十六が愛した「水まんじゅう」無料配布 など

問い合わせ:長岡市大手通商店街振興組合事務局

TEL:0258-30-5590



「乐山苑」内

「乐山亭」

よいた「乐山苑」ライトアップ2013

「乐山苑」内には、江戸時代屈指の豪商として知られる大坂屋三輪家11代当主三輪潤太郎の別荘として建てられた「乐山亭」があります。簡素な中にもきめ細やかな仕掛けと匠の技が凝らされ、客人をもてなす様々な趣向にあふれた「乐山亭」は、今も地域の人達から「べっそう」と親しみを込めて呼ばれています。その「乐山亭」がある苑内をライトアップし、お茶会や演奏会などの催しが開催されます。

期間:5月10日(金)~19日(日)までの10日間

時間:<開苑時間>午前10時~午後9時30分

<照明時間>午後6時30分~午後9時30分

入苑料:無料

所在地:長岡市与板町与板甲627番甲

交通:長岡駅前大手口バス停12番線より寺泊行きバス乗車、「与板仲町」下車、徒歩10分

駐車場:若干のため、与板支所前の駐車場をご利用ください。

問い合わせ:与板支所産業建設課

TEL:0258-72-3201



今町・中之島の大凧合戦!

具有360年以上历史的大凧竞赛。有八个榻榻米大的凧在辽阔的天空中飞舞、交战!

时间: 6月1日(周六)~6月3日(周一)
下午1点~下午5点

会场: 刈谷田川中之島大橋下游堤防
(请利用免费市民观览席)

停车场: 中之島支所、中之島公民館、中之島文化中心停车场

※ 1、2日在中之島文化中心有免费往返巴士运行

询问: 中之島支所产业建設課



今町・中之島大凧合戦

360年以上の歴史を持つ大凧合戦。畳8枚ほどの大きな大凧が大空いっぱい空中戦を繰り広げます。

日時: 6月1日(土)~6月3日(月) 午後1時~午後5時

会場: 刈谷田川中之島大橋下流堤防

(無料市民観覧席をご利用ください)

駐車場: 中之島支所、中之島公民館、中之島文化センターの駐車場

ターの駐車場

※1、2日は中之島文化センターから無料シャトルバスを運行

問い合わせ: 中之島支所産業建設課

TEL: 0258-61-2013



繁花似锦2013

花河绿海, 节目丰富多彩!

◆主要会场

会场: 市民防災公園(长冈市千歳1丁目)

时间: 5月25日(周六)上午10点~下午5点

5月26日(周日)上午10点~下午4点

内容: 花名抢答、种植规划、押花体验、制作花盆、绿色市场、花儿音乐会等等

◆长冈的花市

会场: 阿偶蕾 长冈

时间: 5月19日(周日)上午10点~下午3点

内容: 花苗、剪花、花香甘地意大利式冰激凌的出售贩卖、迷你花束、制作青苔球等

◆环形会场

会场: 和島小学

时间: 5月26日(周日)上午10点~正午

内容: 先到者可得到花苗和种子的赠送品(雪割草、莲花等)、在手工制作的木制花盆里体验花草的种植规划, 还有「花之街道和島」的活动介绍。

询问: 花卉主办协议会事務局 緑花中心

TEL: 0258-39-8718

花いっぱいフェア2013

花と緑あふれる楽しい催しがいっぱい!

■メイン会場

会場: 市民防災公園(長岡市千歳1丁目)

日時: 5月25日(土) 午前10時~午後5時

5月26日(日) 午前10時~午後4時

内容: 花の名前当てクイズ、寄せ植えづくり、押し花

体験、花ポット作り、グリーンマーケット、花のコンサートほか

■ながお花マルシェ

会場: アオーレ長岡

日時: 5月19日(日) 午前10時~午後3時

内容: 花苗や切り花、花のガンジージェラートの販売、

ミニ花束、コケ玉づくりなど

■サテライト会場

会場: 和島小学校

日時: 5月26日(日) 午前10時~正午

内容: 花苗・種(雪割草、蓮など)の先着プレゼント、

手作り木工プランターに寄せ植え体験、「花街道

わしま」活動紹介

問い合わせ: 花いっぱいフェア開催協議会事務局

緑花センター TEL: 0258-39-8718

~ 准备晚餐请到阿偶蕾购物吧! ~

长冈的黄昏市场今年又开始了。

除出售长冈产的时令蔬菜、野菜和熟菜以外, 还有由长冈本地产的各种大酱和酱菜的大汇集! 请找到自己最喜欢的口味吧!

试行举办日: 5月14日(周二)

同时举办「自卖自夸市场」!

※从7月开始正式举办, 日程将在7月号通知。

时间: 正午~下午5点30分

会场: 阿偶蕾长冈 纳卡多玛

询问: 农政課 TEL: 0258-39-2223

~ 夜ごはんの買い物はアオーレで! ~

長岡産夕暮れマルシェを今年も開催します。

旬の長岡産野菜や山菜、お惣菜の販売以外にも、長岡の各地で作られているみそや漬物が大集合! 自分好みの味を見つけてください。

プレ開催日: 5月14日(火) 手前味噌マルシェ同時開催

※7月から本格開催します。日程は7月号でお知らせします。

時間: 正午~午後5時30分

会場: アオーレ長岡ナカドマ

問い合わせ: 農政課 TEL: 0258-39-2223



◆ 漫步自由广场・长冈步行天国 ◆

会场: 大手大道

时间: 上午11点30分~下午4点30分

(根据天气变化有时间变更)

◆ 自由広場・ながおホコ天へどうぞ ◆

会場: 大手通

時間: 午前11時30分~午後4時30分

(天候により時間が変更になる場合あり)

日期	内容(跳蚤市场、顽皮广场等)
5月5日(周日)	花会活动
6月2日(周日)	昭和的汽车展示会为宠物寻找饲养家庭
7月7日(周日)	市区七夕节
9月7日(周六)	急救展示会&集市
10月5日(周六)	米百俵节、大型跳蚤市场
11月2日(周日)	市民庆祝活动

日にち	内容
	(各回フリーマーケット、わんぱく広場などあり)
5月5日(日)	花まつり行事
6月2日(日)	昭和の車展示会、ペット里親探し
7月7日(日)	まちなか七夕まつり
9月7日(土)	救急フェア&マルシェ
10月5日(土)	米百俵まつり、大フリーマーケット
11月2日(日)	市民活動フェスタ

招募跳蚤市场的出店者

(先到100摊位者)

时间: 上午11点~下午3点

地点: 大手通1、2丁目(拱顶商店街道下)

出店费用: 1摊位(2m×2m) 500日元

申请期限: 各开办日前的周五下午3点为止, 请

联系长冈市商店街振兴组合连合会

事務局

电话号码: (0258) 32-7002

受理时间: 上午10点~下午5点

(周六・周日・节假日休息)

※当天上午10点~上午10点45分

请到商工会议所大门前(北越银行总行方向)的总部处办理参加手续。

询问: 长冈市商店街振兴组合连合会

事務局 TEL: (0258) 32-7002



フリーマーケット出店者募集

(先着100マス)

時間: 午前11時~午後3時

場所: 大手通1、2丁目(アーケード下)

出店料: 1マス(2m×2m) 500円

申し込み: 各開催日の直前の金曜日午後3時までに長岡市

商店街振興組合連合会事務局 TEL: (0258) 32-7002

(土、日、祭日休み 受付時間午前10時~午後5時)

※当日は午前10時~午前10時45分に商工会議所玄関前

(北越銀行本店側)本部席で受付をします。

問い合わせ: 長岡市商店街振興組合連合会事務局

TEL: 0258-32-7002

