



6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
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）
16日（周日）	内島医院（TEL:66-2446）	渡边皮肤科（TEL:62-7750）
23日（周日）	田崎医院（TEL:62-1122）	石泽医院（TEL:62-2500）
30日（周日）	山谷クリニック（TEL:61-1388）	お元気でクリニック（TEL:63-3800）
7月 7日（周日）	星野（弘）医院（TEL:62-0998）	贝瀬皮肤科（TEL:66-8100）

※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）

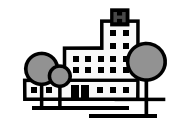
※需要住院或手术的重病患者急诊时请到这3所值班医院

《诊疗所电话》

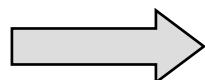
节假日・夜间急诊诊疗所: ☎ 0258-37-1199（挂号时间内）

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

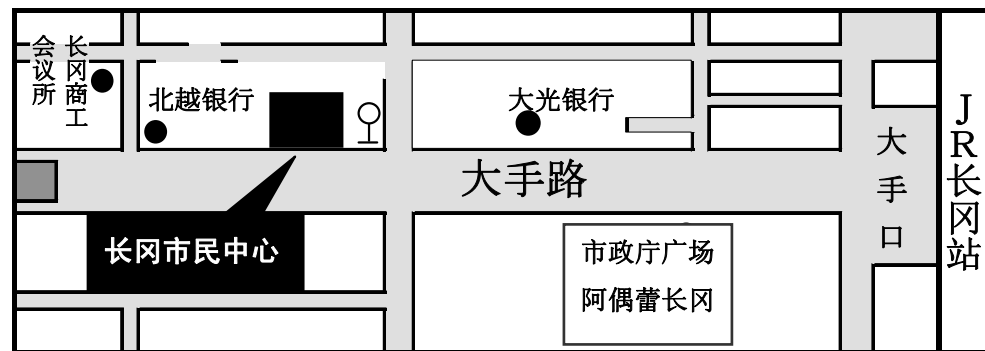
长冈红十字病院	☎0258-28-3600
长冈中央综合病院	☎0258-35-3700
立川综合病院	☎0258-33-3111



长冈市民中心



从长冈站开始徒步5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/>

第百一刊

发刊日: 2013. 6. 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。

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 ☆						

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

利用緊急速報电子邮件发送灾害信息

所谓紧急速报电子邮件，是指将洪水、海啸等长冈市内的危机情报，用电子邮件发送到市民手机的紧急速报服务业务。持有 NTT 移动通讯・au・软银的手机利用者都可得到该项服务。（NTT 移动通讯，用「区域邮件」这个名称提供该项服务。）

当您接收到速报时，详细画面就会被自动显示、并被保存到收信箱里。

《紧急速报电子邮件的特征》

如果人在市内，事先不需要登记就能够接收到电子邮件。

因为使用特别的线路送信，所以在平常电话难以连接的情况下，也能接收到速报电子邮件。

《接收方法》 没有必要进行事前设定。另外，也不收通信费。

《注意事项》 正在通话中或上网时信号中断、电波状态不佳时，则无法收到紧急速报邮件。如果当时接收不到紧急速报邮件的话，一样的内容则无法再次接收。

※一部分的智能手机等，有不适用的机种。关于对应机种和接收设定等如有不明之处，请查询各手机公司的主页或向附近的店铺询问。

NTT 移动通讯：

http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/area_mail/

au：

http://www.kddi.com/business/customer/kinkyu_sokuho/

软银：

http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/

6月14日（星期五）中午12点
预定发送试验邮件。

災害情報を緊急速報メールで発信します

緊急速報メールとは、洪水情報や津波情報など、長岡市内の緊急情報を市内にいる NTT ドコモ・au・ソフトバンクのサービスに対応する携帯電話をお持ちの方に一斉に配信するサービスです。（NTT ドコモは、「エリアメール」という呼称で提供しています。）

受信すると詳細画面が自動的に表示され、受信BOX等に保存されます。

《緊急速報メールの特徴》

市内にいれば、事前登録不要で、メールを受信することができます。

特別な回線で配信するので、通常の電話がつながりにくい場合でも、メールを受信できます。

《受信方法》 事前の設定は必要ありません。また、通信料もかかりません。

《注意事項》 通話中やパケット通信中、電波状態の悪い場所では、緊急速報メールを受信することができません。緊急速報メールを受信できなかった場合、同じ内容の再受信はできません。

※ 一部のスマートフォンなど、対象外の機種があります。対応機種や受信設定について不明な点は、各携帯会社ホームページやお近くのショップへお問い合わせください。

NTT ドコモ：

<http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

au：

http://www.kddi.com/business/customer/kinkyu_sokuho/

ソフトバンク：

http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/

6月14日（金）お昼12時に
テストメールを配信予定です。

您知道什么是「避难准备信息」吗？

避难信息，按照灾害的危险程度，分成「避难准备信息」、「避难劝告」和「避难指示」三种。通过电视・收音机・网页・电子邮件等，向市民传递消息。「避难准备信息」是指当「避难劝告」将要被发出时，为了让大家有做准备的时间而发出的预先警报。

避难信息发出时应采取什么样的行动呢？

○发出「避难准备信息」时：

- 从电视和收音机等，确认天气预报和灾害信息。
- 请开始避难的准备。
- 长冈市开设有避难所。如果您认为自己在避难时需要花费时间的话，那么，请随机应变尽早开始避难吧。
- 如果您的周围有因单独避难而感到困难的老年人时，请招呼他们一下吧。

○发出「避难劝告」时：

- 请到被指定的避难所里避难。
※根据不同的场合，在自己的家或坚固的建筑物的2楼里避难也是个有效的办法。
- 如果遇上避难困难者，请给予相应的帮助吧。

○发出「避难指示」时：

- 请立刻直接到避难所里避难。

询问：危机管理防灾本部 TEL：0258-39-2262

「紧急告知 FM 收音机」

是灾害时传播信息的有效手段！

○所谓「紧急告知 FM 收音机」，是指灾害时会自动打开电源，以最大音量广播来自长冈市等的灾害信息的特别收音机。市面上可以购买到这种收音机，每月1日的中午12点30分为试播时间，请确认一下能否进行正常的接收吧。

○J-ALERT（J-警报：全国瞬时警报系统）

通过 FM 收音机来传播信息。

除了广播来自长冈市的避难信息以外，还有来自消防厅的 J-ALERT 的信息、紧急通知等。

来自 J-ALERT 的信息：

- 地震信息（长冈市被预测或观测到地震烈度 5 级以上时）
- 海啸信息（对长冈市发布了海啸注意警报或警报时）
- 非常之时的相关信息（如受到弹道导弹、游击战、恐怖活动攻击等，有可能危及到长冈市的安全时）

「避難準備情報」を知っていますか？

避難情報には、災害の危険度に応じて、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の3種類があり、テレビ・ラジオ・ホームページ・メールなどを通じて、市民の皆さまにお伝えします。「避難準備情報」は、「避難勧告」が出されたときに、余裕を持って準備でもらうためにあらかじめ発表するものです。

《避難情報が出されたら次の行動をしましょう》

○「避難準備情報」が発表されたら

- テレビやラジオなどから、天気予報や災害情報を確認してください。
- 避難の準備を始めてください。
- 長岡市は避難所を開設します。避難に時間がかかる人は、必要に応じて避難を始めてください。
- 近所に一人では避難が困難な高齢者などがいたら、声をかけてください。

○「避難勧告」が発令されたら

- 指定された避難所へ避難してください。
※場合によっては、自宅や丈夫な建物の2階への避難も有効です。
- 避難が困難な人がいたら、必要に応じて避難の手助けをしてください。

○「避難指示」が発令されたら

- 避難所に直ちに避難してください。

お問い合わせ：危機管理防災本部 TEL：0258-39-2262

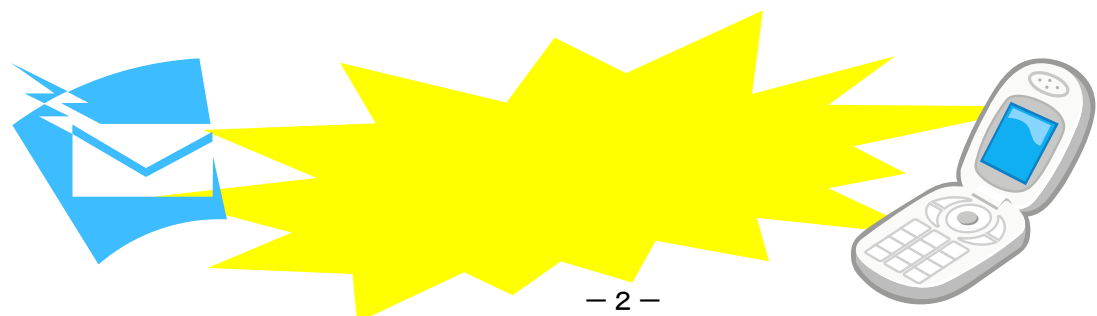
災害時には緊急告知FMラジオが有効です

○緊急告知FMラジオとは、災害時に自動的に電源が入り、最大音量で長岡市等からの災害情報を伝達する特別なラジオで、購入も可能です。毎月1日お昼12時30分の試験放送で、正常な受信を確認しましょう。

○J-ALERT（ジェイアラート：全国瞬时警报システム）
情報がFMラジオから流れます。
長岡市では、市からの避難情報のほか、消防庁からのJ-ALERTによる情報も緊急でお知らせします。

J-ALERTによる情報とは・・・

- 地震情報（長岡市において、震度5弱以上が予測、観測された場合）
- 津波情報（長岡市に対して、津波注意報や警報が発表された場合）
- 有事関連情報（弾道ミサイルやゲリラ・テロ攻撃などにより、長岡市に危険が及ぶ可能性がある場合）

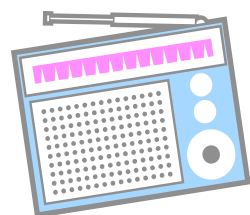


○FM 长冈 80.7Mhz 多语种广播“世界咖啡屋”

播放防灾信息、长冈市的各种通知、活动信息等。
中文・简易日语广播：
第一、三星期三下午 6 点 30 分～下午 7 点
(星期日 下午 5 点～5 点 30 分重播)
重大灾害发生时也将使用多语种广播传达灾害信息。



○FM ながおか 80.7Mhz 多言語放送“World Cafe”
防災や災害時に役立つ情報、長岡市からのお知らせ、イベント情報などを放送しています。
中国語・やさしい日本語：
第一、第三水曜日午後6時30分～午後7時
(日曜午後5時～5時30分再放送)
大きな災害が発生した時にも多言語で情報をお伝えします。



有关办理市镇村各种手续的通知

为外国籍市民服务的住基网将开始投入使用！

从 2013 年 7 月 8 日开始，为外国籍市民服务的住民基本台帐网络系统将开始投入使用。记载有居民编码的住民票编码通知书也将发送到各位手中。同时，住民基本台帐卡也可以领取了。

另外，7 月 6 日(星期六)、7 月 7 日(星期日)，不办理外国籍市民的地址变更手续，请大家注意！
询问：市民课住民记录系

TEL：0258-39-7514

请及时提交申请儿童津贴的「现况届」！

「现况届」是指对正在领取儿童津贴的人，为了确认是否有资格可以继续领取该津贴，所必须提出的现状报告书。

有必要进行重新确认的人，将会在 6 月中旬接到「现况届」，请务必按时填好现状报告并提交办理。

提交期间：6 月 14 日(周五)～25 日(周二)

◇2013 年度的支付日：

6 月 14 日(2～5 月份)・10 月 15 日(6～9 月份)

2014 年 2 月 14 日(10～明年 1 月分)

各按指定帐号汇入。

汇入金额请于汇入日以后到银行核实存折记录。

询问：儿童家庭课家庭支援系

TEL:0258-39-2300

市町村手続きに関するお知らせ

外国人市民の方にも住基ネットの運用が開始されます

2013 年 7 月 8 日より、外国人市民の方にも住民基本台帳ネットワークシステムの運用が開始されます。住民票に住民コードが記載され住民票コード通知書を送付します。また、住民基本台帳カードの交付を受けることが出来るようになります。なお、7 月 6 日(土)、7 月 7 日(日)は、外国人市民の方の住所変更届の受付ができませんのでご注意ください。

問い合わせ：市民課住民記録係

TEL:0258-39-7514

児童手当の現況届の提出を！

現況届は、児童手当を受給されている方が、引き続き受給要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。

確認が必要な方には、6 月中旬に現況届を郵送しますので、忘れずに現況届を提出してください。

届出期間：6 月 14 日(金)～25 日(火)

◇2013 年度の支給日

6 月 14 日(2～5 月分)・10 月 15 日(6～9 月分)・2014 年 2 月 14 日(10～来年 1 月分)に、指定の口座に振り込みます。

入金は、振込日以降に通帳などで確認してください。

問い合わせ：子ども家庭課家庭支援係

TEL:0258-39-2300

关于新的在留管理制度

「地球广场」常见问题的内容介绍：

Q1. 到什么时候为止必须将「外国人登录证明书」换成「在留卡」呢？

A1. 新的在留管理制度实施以后，外国人登录制度就废除了。但是，在新的在留卡交付使用以前，外国人登录证明书和在留卡具有同等效力，可以继续持有使用。

外国人登录证明书被视为和在留卡具有同等效力的期间是从 2012 年 7 月 9 日算起，根据外国人拥有的在留资格以及年龄的不同有如下差异：

永住者：

16 岁以上者⇒截至 2015 年 7 月 8 日

未满 16 岁者⇒截至 2015 年 7 月 8 日与 16 岁生日二者之较早日期

特定活动：※仅限于因特定研究活动等而被赋予“5 年”的居留期限者

16 岁以上者⇒截至居留期限届满日与 2015 年 7 月 8 日二者之较早日期

未满 16 岁者⇒截至居留期限届满日，2015 年 7 月 8 日及 16 岁生日三者之较早日期

其他居留资格：

16 岁以上者⇒居留期限届满日

未满 16 岁者⇒截至居留期限届满日与 16 岁生日二者之较早日期

※此期限有时比外国人登录证明书上记载的下次确认申请期限短，因此，请加以注意。

详情请查询入国管理局的网页和摆放在长冈市国际交流中心「地球广场」的宣传小册子。

Q2. 市政府可以发放「在留卡」吗？

A2. 市政府不能发放「在留卡」。必须到您居住所在地的地方入境管理局(在新潟县居住的人，请到东京入境管理局新潟办事处)办理在留卡的更新手续。如果亲自到地方入境管理局的服务窗口申请的话，一般来说当天就可以领取到「在留卡」。

入国管理局网址：

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiaact_1/zh-CN/index.html

询问：入国管理局 外国人在留综合信息中心

TEL: 0570-013904 (平日 8:30～17:15)

新しい在留管理制度について

地球広場でよく質問される内容を紹介いたします。

Q1. いつまでに「外国人登録証」から「在留カード」に切り替えなくては行けませんか？

A1. 新しい在留管理制度の導入により、外国人登録制度は廃止されます。ただし、在留カードが交付されるまでは、外国人登録証明書が在留カードとみなされるので引き続き所持してください。

外国人登録証明書が在留カードとみなされる期間は、2012 年 7 月 9 日の時点において外国人の方が有する在留資格及び年齢により異なります。

永住者：

16 歳以上の方⇒2015 年 7 月 8 日まで

16 歳未満の方⇒2015 年 7 月 8 日または 16 歳の誕生日のいずれか早い日まで

特定活動：※特定研究活動等により「5 年」の在留期間を付与されている者に限り

16 歳以上の方⇒在留期間の満了日または 2015 年 7 月 8 日までのいずれか早い日まで

16 歳未満の方⇒在留期間の満了日、2015 年 7 月 8 日または 16 歳の誕生日のいずれか早い日まで

それ以外の在留資格：

16 歳以上の方⇒在留期間の満了日

16 歳未満の方⇒在留期間のまたは 16 歳の誕生日のいずれか早い日まで

※その期間が外国人登録証明書に記載されている次回確認申請期間よりも短い場合がありますのでご注意ください。

詳しくは、入国管理局のホームページで確認してください。

Q2. 「在留カード」は、市役所で交付してもらえますか？

A2. 市役所で交付することはできません。住居地を管轄する地方入国管理局(新潟県在住の方は、東京入国管理局新潟出張所)での在留カードの更新申請をお願います。自ら希望して地方入国管理局の窓口へ申請すれば、原則としてその日のうちに在留カードへの切替えができます。

入国管理局ホームページ：

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiaact_1/zh-CN/index.html

お問い合わせ：入国管理局 外国人在留総合インフォメーションセンター

TEL:0570-013904(平日 8:30～17:15)

《请不要随地乱扔垃圾 / 禁止非法投弃!》

在公共场所和别人的私有地里乱扔空罐和烟头等
都是犯罪行为。

根据长冈市生活环境保护及美化的有关条例, 违
反者有可能会被判罚款(5万日元以下)。

根据法律规定, 非法投弃者将被判处 5 年以下的
徒刑或 1,000 万日元(法人 3 亿日元)以下的罚款。

为了防止非法丢弃, 2013 年度将继续加强巡逻。
如果发现非法丢弃, 将和警察署联合采取应对措施。

询问: 环境业务科 TEL: 0258-24-2837



《ごみのポイ捨て、不法投棄をなくそう!》

空き缶やたばこの吸殻などを公共の場所や他人の土地に
捨てる行為は犯罪です。

長岡市生活環境の保全及び美化に関する条例により、守
らないと過料(5万円以下)を科することがあります。

不法投棄は法律により、5年以下の懲役若しくは 1,000
万円(法人は 3億円)以下の罰金が定められています。

不法投棄防止のため、2013年度もパトロールを実施しま
す。不法投棄を発見した場合は、警察署と連携して対応し
ていきます。

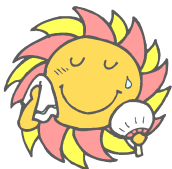
問い合わせ: 環境業務課 TEL: 0258-24-2837

注意切勿中暑!

中暑不光是盛夏特征。气温极速上升、湿度高升
的季节尤其要注意。

请注意健康状况的变化, 多休息放松,
多补充水分。

询问: 健康科 TEL: 0258-32-5000



熱中症にご注意を!

熱中症の危険は真夏だけではなく。急に暑くなり、
湿度が高くなるこの季節にも注意が必要です。

体調の変化に注意し、こまめな休息や水分補給を心がけ
ましょう。

問い合わせ: 健康課 TEL: 0258-32-5000

「地球市民会」正在招募会员!

是通过参加各种国际交流活动、志愿者活动
等来加深对国际社会理解的团体。

愿意与各国的朋友进行交流以及对长冈市
国际合作关系有兴趣的人请前来登记。1年1
次更新, 会费免费。

○入会后有什么优惠么?

第一: 随时通知活动信息。不会错过任何一个有
趣的活动。

从今年开始, 通过电子邮件也可以接到各种
信息了。

第二: 可以参加与国际交流有关的各种各样的活
动和志愿者活动。

第三: 通过参加各种活动, 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でできる国際協力に
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
見逃すことがありません。
今年度から情報の受け取りがEメールでも出来るよ
うになりました。

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
け付けています。

問い合わせ: 長岡市国際交流センター「地球広場」

TEL: 0258-39-2714

【活動情報】

让我们一起来参加长冈前夜节的
「大民乐舞蹈」吧!

长冈市国际交流中心「地球广场」
每年作为事业团体都踊跃参加「大民乐舞蹈」。

日期: 2013年8月1日(周四)傍晚~晚上9点

场所: 大手大道

费用: 500日元

参加条件: 必须参加练习(最低3回)

练习场所: 长冈市民中心内的「地球广场」

详细内容请询问「地球广场」

询问·报名: 长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL: 0258-39-2714



【イベント情報】

ながおか ぜんやさい だいみんようなが いっしょ さんか
長岡まつり前夜祭「大民踊流し」に一緒に参加
しませんか?

ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば まいとし
長岡市国際交流センター「地球広場」では毎年
一団体として、「大民踊流し」に参加します。

日時: 2013年8月1日(木) 夕方~午後9時

場所: 大手通り

参加費: 500円

参加条件: 練習(最低3回)に参加できる方

練習は市民センター1階「地球広場」で行います。

詳しい内容は「地球広場」まで

問い合わせ・申し込み: 長岡市国際交流センター

「地球広場」 TEL: 0258-39-2714

◆旅游物产展 栃尾引为自豪的集市!

1年只展示1次的巨大油炸豆腐!

时间: 6月9日(星期日)上午10点~下午3时

会场: 道之驿 路线290 栃尾

内容: 当场表演制作巨大油炸豆腐, 还可以免费
品尝。展示·出售栃尾的本地产品、糕点
大赛总决赛、露天市场角等。

询问: 栃尾観光協会 TEL: 0258-51-1195

◆観光物産フェアとお自慢市

年に1度だけの巨大あぶらげ!

日時: 6月9日(日)午前10時~午後3時

会場: 道の駅ルート290 とちお

内容: 巨大あぶらげ製作美演・試食、栃尾生地商品の
展示即売、お菓子コンテスト決勝、バザールコーナ
ーなど

問い合わせ: 栃尾観光協会 TEL: 0258-51-1195



◆第16回越路萤火虫节

观赏萤火虫飞舞的梦幻世界!

时间: 6月22日(周六)

下午4点30分~下午9点(予定)

会场: 塚山南部地域体育中心、牛之首地区等
内容: 合唱、边听乐铃边观赏萤火虫飞舞、舞台
表演活动、大排档、还可以免费品尝饭团
(发完为止)

询问: 越路萤火虫节实行委员会事務局

TEL: 0258-92-5903



◆第16回越路ほたるまつり

ほたる舞う幻想的世界を見に行こう!

日時: 6月22日(土) 午後4時30分~午後9時(予定)

会場: 塚山南部地域体育中心、牛之首地区ほか

内容: コーラス、ミュージックベルを聴きながらのほたる
観賞、ステージイベント、出店コーナー、おにぎり
の先着プレゼントほか

問い合わせ: 越路ほたるまつり実行委員会事務局

◆非洲节 in 长冈

有趣的非洲! 通过影像、音乐、
舞蹈来感受非洲吧!

时间: 6月23日(星期日)

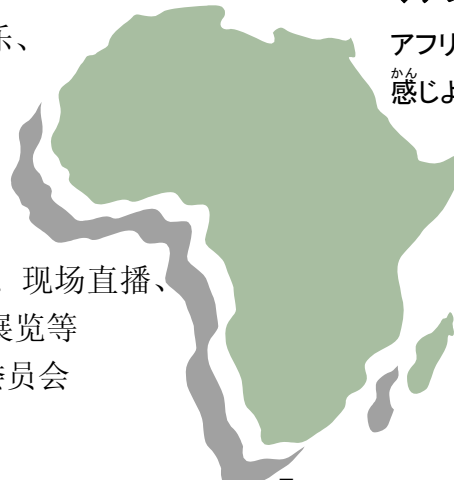
上午10点~下午5点

会场: 阿偶蕾长冈

内容: 以非洲为主题的电影、现场直播、
货摊子、舞蹈表演、展览等

询问: 非洲节 in 长冈实行委员会

TEL: 0258-36-6323



◆アフリカンフェスタ! in ながおか

アフリカはおもしろい! 映像、音楽、踊りでアフリカを
感じよう!

日時: 6月23日(日) 午前10時~午後5時

会場: アオーレ長岡

内容: アフリカをテーマに映画、ライブ、
屋台、ダンスショー、展示など

問い合わせ:

アフリカンフェスタ! in ながおか実行委員会

TEL: 0258-36-6323