

9月の急診医療制度 *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》休息日・夜间急診診療所（西千手 2-5-1 健康中心内）

	医疗科目	挂号时间
①休息日・夜间急診診療所 (休日・夜間急患診療所) 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休息日牙科急診医療所 (休日急患歯科診療所) 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中越儿童急診中心 (中越子ども急患センター) 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(周日・节假日) 询问: 休息日・夜间急診診療所 0258-37-1199

④《小国地区》小国診療所(小国町榎沢88)

	医疗科目	挂号时间
小国診療所(小国診療所) 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》休息日值班医院

	内科	外科
9月	1日(周日) 中岛医院(なかじま医院) TEL:0256-45-7777	贝瀬皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	8日(周日) 星野(弘)医院(星野(弘)医院) TEL:62-0998	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	15日(周日) 山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
	16日(节假日) 杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	22日(周日) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
	23日(节假日) 关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	29日(周日) 霜鸟医院(しもとり医院) TEL:62-0579	渡边皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
10月	6日(周日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	石泽医院(石澤医院) TEL:62-2500

※急診時間請向各值班医院詢問

长冈红十字病院(長岡赤十字病院) ☎0258-28-3600
长冈中央综合病院(長岡中央綜合病院) ☎0258-35-3700
立川综合病院(立川綜合病院) ☎0258-33-3111

※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診时請到左边这3所值班医院
 《诊疗所电话》
 休息日・夜间急診診療所: ☎ 0258-37-1199 (挂号时间内)
 长冈市医师会: ☎ 0258-22-5600 消防电话: ☎ 0258-36-0119



※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 长冈市民中心内
 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



中国語咨询时间 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, 无论你在任何情况下, 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。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	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 / ☆13:30～16:30 / ○10:00～16:00

关于长冈市国民健康保险费缴纳电话服务中心

2013 年度的国民健康保险费的缴纳从 7 月份开始了。对缴纳期限超过 2 个月以上而健康保险费的缴纳还尚未得到确认的人，将会由「长冈市国民健康保险费缴纳电话服务中心」用电话催促您尽快缴纳。

时间：从 2013 年 9 月到 2014 年 3 月之间的每月 20 号左右开始到月底的约 10 天的时间。

平日・・・上午 9 点到下午 8 点

周六・周日・节日・・・上午 9 点到下午 5 点

内容：

对忘记缴纳或延迟缴纳国民健康保险费的人，通过催促早期缴纳来防止欠纳的积累，与此同时提高保险费缴纳率，促使公平・公正的负担的实现，以确保稳定的保险费收入为目的。

电话服务中心的营运，委托具有电话向导业务知识和经验的民间企业的专业操作人员来进行。

打电话的时候，必定自报姓名为「是长冈市国民健康保险费缴纳电话服务中心的〇〇」，告知您尚未缴纳的保险费的金额以及缴纳期限等。

请注意！电话服务中心绝对不会进行退还金的引导和要求户头指定汇款，或者发出到金融机构对 ATM（现金自动存取机）进行操作等的指示。

如果已经在金融机构或便利店缴纳过的人，因为市政府对是否已经缴纳的确认需要花费 1 周左右的时间，所以有时会有类似差错电话，请谅解。

询问：国保年金课国保保险费用系



長岡市国民健康保険料納付コールセンターについて

2013年度の国民健康保険料の納付が7月から始まりました。納期限を2ヶ月以上過ぎても健康保険料の納付が確認できない方に対し、「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」から電話で納付の呼びかけを行います。

日時：2013年9月から2014年3月までの毎月20日頃から月末までの約10日間

平日・・・午前9時から午後8時まで

土日祝日・・・午前9時から午後5時まで

内容：

国民健康保険料の納め忘れの方や納付が遅れている方に対し、早期納付を促すことにより未納の累積を未然に防止するとともに、保険料納付率の向上を図り、公平・公正な負担の実現、安定した保険料収入の確保を目指します。

コールセンターの運営は、電話案内業務の知識・経験のある民間業者に委託し、専門のオペレーターが行います。

電話する際は、必ず「長岡市国民健康保険料の納付コールセンターの〇〇です」と名乗り、未納となっている保険料の期別、金額などをお知らせします。

コールセンターから還付金の案内や口座から指定して振り込みを求めたり、金融機関で ATM（現金自動預払機）の操作を指示したりすることは絶対にありません。

既に金融機関やコンビニエンスストアで納付いただいた場合でも、市役所で納付が確認できるまで1週間程度かかる場合があるため、行き違いで電話することもありますので、ご了承ください。

問い合わせ：国保年金課国保保険料係

TEL: 0258-39-2220

◇ 検診过了么？特定健診

40 岁以上的人，每年都应该接受一回特定的健康体检，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健康体检到 11 月 14 日为止，個別健康体检到 12 月为止。体检内容请确认保健日历或者电话询问健康课（TEL：0258-32-5000）。

国民健康保险以外的健康保险加入者，请询问公司的保健负责人。

询问：国保年金課

TEL:0258-39-2006



◇ 受けていますか？特定健診

40歳以上の人は、年に一回の特定健康診査を受けましょう。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 14 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。

問い合わせ：国保年金課 TEL:0258-39-2006

【警惕：退还金诈骗事件！】

在长冈市内居住的 A 先生，被自称为社会保险厅职员的男人，利用免费电话中心的电话，欺骗 A 先生「在 5 年中支付的医疗费里，有被多收的部分，请到附近的 ATM（现金自动存取机）办理退还手续」，并让他到指定的超市的 ATM，按照男人的电话指示操作，被骗取了约 50 万日元的现金。

关于税金、医疗费和养老金等，市政府等公共机构是绝对不会发出这种到 ATM 办理手续的指示的，请切勿上当！

如果您接到有自称为市政府的职员等打来的可疑电话时，请马上与附近的警察或长冈市消费生活中心联络。

另外，如果看见在 ATM 一边用手机说话一边操纵的上年纪的人，请提醒他们并同时向警察通报。

◇长冈警察署 TEL：0258-38-0110

◇见附警察署 TEL：0258-63-0110

◇与板警察署 TEL：0258-72-0110

◇柏崎警察署 TEL：0257-21-0110

◇小千谷警察署 TEL：0258-83-0110

咨询：长冈市消费生活中心

TEL：0258-32-0022



【還付金詐欺被害が発生しました！】

長岡市内にお住まいの A さん方に、社会保険庁の職員を名乗る男から、フリーダイヤルによる電話があり、「5 年分の医療費の過払いがあります。近くの ATM（現金自動預払機）で手続きをください。」などと言われました。指定されたスーパーの ATM で、A さんが男からの電話の指示のまま操作していたところ、現金約 50 万円を騙し取られてしまいました。

税金や医療費、年金などについて、市役所などの公的機関が ATM での手続きを

指示することは、絶対にありません。

市役所の職員などを名乗る不審な電話がかかって

きたときには、すぐにお近くの警察や

長岡市消費生活センターにご連絡ください。

また、ATM で携帯電話で話しながら操作するお年寄りを見かけたら、声をかけていただくとともに、警察に通報してください。

◇長岡警察署 TEL:0258-38-0110

◇見附警察署 TEL:0258-63-0110

◇与板警察署 TEL:0258-72-0110

◇柏崎警察署 TEL:0257-21-0110

◇小千谷警察署 TEL:0258-83-0110

問い合わせ：長岡市消費生活センター

TEL:0258-32-0022



資源物品临时回收站！

在幸町办公楼(旧市政府办公楼)的西侧，将进行资源物品的临时回收。

时间：9 月 14 日(星期六) 上午 9 点～正午

地点：幸町旧市政府办公楼的西侧

回收资源物品：

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、鞋、包、皮带、混合纸（照片、碎纸机垃圾、牛奶盒等的加工纸）。

扔弃方法：餐具请用纸上包上，其他的東西，请放入透明或半透明的袋里后再扔弃。

详细请询问环境业务课 TEL:0258-24-2837



資源物の拠点回収を臨時開催！

幸町分室(旧本庁舎)西側で資源物の拠点回収を行います。

日時：9 月 14 日(土) 午前 9 時から正午まで

場所：幸町分室庁舎西側

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)

出し方：食器は紙で包む。その他は、透明・半透明の袋に入れてください。

詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ：環境業務課 TEL:0258-24-2837

労働情報

本月，我们将为大家介绍有关「年度休假」制度。

Q. 我是计时工，可以享受到带薪休假吗？

A. 即使是计时工等所定的工作天数・劳动时间短的员工，如果连续工作在6个月以上，并在规定的工作天数里有80%以上的出勤率，根据所定的劳动时间可以取得年度带薪休假。

雇佣合同期间即使是1个月或3个月等，如果合同得以更新，并且连续工作在6个月以上，则具备了享受带薪休假的必要条件。员工无论在什么时候都可以自由随意地请求年度带薪休假。但是，如果对业务上造成妨碍时，则可改在别的时间给予补假。

年度带薪休假的给予天数，如下表：

(1) 每周的法定工作天数在5日以上或每周的法定劳动时间数在30小时以上的员工

连续工作年数 継続勤務年数	0.5	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5以上
给予天数 付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	18日	20日

(2) 每周的法定工作天数在4日以下并且每周的法定劳动时间数不满30小时的员工

根据每周的法定工作天数，按比例给予带薪休假（如下表）。

	每周法定的工作天数 週所定労働日数	1年中法定的工作天数※ 1年間の所定労働日数※	连续工作年数 継続勤務年数						
			0.5	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5以上
给予天数	4日	169～216日	7日	8日	9日	10日	12日	13日	15日
付与日数	3日	121～168日	5日	6日	6日	8日	9日	10日	11日
	2日	73～120日	3日	4日	4日	5日	6日	6日	7日
	1日	48～72日	1日	2日	2日	2日	3日	3日	3日

※按照周以外的期间所规定的法定工作天数的情况下即使是技能实习生，从学习技能等的活动开始经过6个月之后，如果在此期间的出勤率有占全工作天数的80%以上的话，根据上表可取得带薪休假。

另外，由于带薪休假具有「让员工享受休假，使其恢复身心的疲劳」的意义，因此，企业和雇主不能预先购买带薪休假（即用支付工钱来代替带薪休假），而员工也不能对企业和雇主提出购买带薪休假的要求。

询问：长冈劳动基准监督署 TEL：0258-33-8711

労働に関するお知らせ

今日は、年次休暇についてお知らせします。

Q. パートタイム労働者です。有給休暇は与えられますか？

A. パートタイム労働者など所定の労働日数・労働時間が少ない労働者についても6ヶ月継続勤務し、全所定労働日数の8割以上出勤した労働者には、所定労働日に応じた年次有給休暇が付与されます。

雇用契約期間が1ヶ月や3ヶ月であっても、契約更新して継続6ヶ月以上勤務した場合は付与の要件を満たします。労働者はいつでも自由に年次有給休暇を請求することができますが、業務に支障があるときは、使用者は他の日に振り替えることができるようになっています。

年次有給休暇の付与日数は、次のとおりとなります。

(1) 週所定労働日数が5日以上または週所定労働時間数が30時間以上の労働者

(2) 週所定労働日数が4日以下かつ週所定労働時間数が30時間未満の労働者

週所定労働日数に応じて、次のとおり比例付与されます。

※ 週以外の期間によって労働日数が定められている場合

また、技能実習生においても、技能等の習得活動を開始してから6ヶ月が経過し、その間の全労働日の80パーセント以上出勤している場合には、上記の表にしたがって有給休暇が与えられます。

なお、これらの有給休暇は、「労働者に休暇を与え、心身の疲労を回復させること」に意味があるので、企業や雇い主が有給休暇の買い上げの予約をすることや、労働者が企業や雇い主にたいし買い上げを要求することはできません。

問い合わせ：長岡労働基準監督署 TEL:0258-33-8711

《致希望学习日语者 日本語の勉強をしたい方へのお知らせ》

◇日语讲座

初级日语学习讲座的新学期将于10月份开始。请和讲师们一起轻松地学习实用生活会话好吗？

班级	班 I	班 II	星期日班 I	星期日班 II
期间・回数	6个月・共48回		6个月・共24回	
时间	周二和周五（各60分）		周日（120分）	
	9:30～10:30	10:45～11:45	10:00～12:00	13:00～15:00
开学日	10月1日（周二）		10月6日（周日）	
对象	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。
月額	各班 1,600日元（18岁以下免除学费。）			
教科书	「大家的日语初级 I」 1本2,625日元（可在地球广场购买）			
场所	长冈市民中心			

一起朗读课文，还一起练习会话。

询问：长冈市国际交流中心「地球广场」 TEL 0258-39-2714



◇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
開始日	10月1日（火）		10月6日（日）	
対象	初歩の形容詞、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。	初歩の形容詞、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（地球広場で購入可）			
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。

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

◇长冈日语广场正在招募学习者！

您愿意和日语志愿者一边交谈，一边轻松地学习日语吗？

活动时间：

星期二・星期五・・・上午10点～正午
星期日・・・・・・下午2点～4点

参加费：免费

场所・询问：长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL：0258-39-2714

◇ながおかにほんご広場 学習者募集中！

日本語ボランティアと会話をしながら、楽しく日本語を勉強しませんか？

活動日時：火・金曜日・・・午前10時から正午
日曜日・・・・・・午後2時から午後4時

参加費：無料

会場・問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」

TEL:0258-39-2714

活动信息

【长冈国际节】

由在长冈技术科学大学学习的留学生们，为您介绍母国的饮食文化，还有舞蹈等丰富多彩的节目供您欣赏。

时间：9月14日（周六）、15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：从长冈站大手口乘坐前往「ニュータウン（新镇）・县立历史博物馆」的⑦号线，在「技大前」巴士站下车）

询问：长冈技术科学大学国际课
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。）

期间：9月14日（周五）～16日（周一・节日）

会场：长冈鹳鹳酷大厅（长冈リリックホール）

票价：1部影片 1,000日元 外籍人士免费（需出示在留卡或外国人登记证）

询问：社区电影长冈 TEL：0258-33-1231

红高粱

14日（周五）下午11:30～
※有留学生的漫谈节目



【健康・灯火节 2013 即将举行！】

有关福利、健康的团体作品展示・活动介绍・手工艺品销售以及和到场的观众们一起欣赏各种丰富多彩的节目和参加体验角。

时间：9月28日（星期六）、29日（星期日）

上午10点～下午4点

会场：阿偶蕾长冈

当天，在旧市政府办公楼—千岁巴士终点站—阿偶蕾长冈之间，有免费往返巴士运行。

询问：福祉总务课 TEL:0258-39-2371

イベント情報

【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14日（土）、15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。）

期間：9月14日（土）～16日（月・祝）

会場：長岡リリックホール

料金：1作品1,000円（外国人市民の皆さんは、外国人登録証や在留カードの提示により無料です。）

問い合わせ：コミュニティシネマ長岡 TEL:0258-33-1231

【すこやか・ともしびまつり 2013開催】

福祉、健康に関する団体の作品展示・活動紹介・手作り品販売や来場者のみなさんと一緒に楽しめる参加体験コーナーなど盛りだくさんのお祭です。

日にち：9月28日（土）、29日（日）午前10時～午後4時 会場：アオーレ長岡

当日は、旧市役所庁舎 — 千歳バスターミナル — アオーレ長岡間で、無料シャトルバスが運行されますので、ご利用ください。

問い合わせ：福祉総務課 TEL:0258-39-2371

世界友人和运动会 招募参加者！

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「世界友人运动会」

时间：10月19日（周六）
上午10点～下午3点

地点：防灾公园

（巴士：在长冈站大手口乘坐⑨号线「法務局前线」，在「法務局前」下车）

报名期间：9月9日（周一）～10月13日（周日）

参加費：中学生以上 300日元、小学生以下 200日元（运动会的当天收费）。

参加方法：填写好参加申请表的各项以后，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



世界の仲間と運動会 参加者募集

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が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19日（土）午前10時～午後3時

場所：防災公園（バス：長岡駅大手口⑨「法務局前线」

乗車、「法務局前」下車）

募集期間：9月9日（月）～10月13日（日）

参加費：中学生以上 300円、小学校以下 200円

運動会の当日にお支払いください。

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

米百俵节

以长冈人引以为自豪的「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藩战队编成形式，由市民约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。还有华丽的牧野家族参勤交替，王子公主殿下、侍从以及由长冈的风土「米百俵精神」孕育成长的先人们也随之登场（行进队伍，在下午1点40分从千秋南公园出发后，渡过大手大桥，下午3点开始在大手大道进行表演。）

时间：10月5日（周六）

上午11点30分～下午5点

地点：长冈站前 大手大道周围

（雨天时在市民体育馆）

※时间・地点、行进队伍等有可能根据天气等的变化而变更。

询问：米百俵节实行委员会事務局

（节庆活动振兴课内） TEL：0258-39-2221



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、千秋南公園を午後1時40分に出陣後、大手大橋を渡り、午後3時から大手通りで行います。）

日時：10月5日（土）午前11時30分～午後5時

場所：長岡駅前 大手通周辺（雨天時は市民体育馆）

※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

（まつり振興課内）TEL:0258-39-2221

