

12月・1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)

医療機関	医療科目	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(节假日除外) 下午6点45分~9点30分 *12/30(周一)~1/3(周五) 休假不看病
	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 *12/31(周二)~1/3(周五) 诊疗时间有变更(下记)
②休息日牙科急診診療所 (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~4点30分 *12/31(周二)~1/3(周五) 诊疗时间有变更(下记)
③中越儿童急診中心 (中越こども急患センター) 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 *12/29(周日)~1/3(周五) 休假不看病

◆12/31(周二)~1/3(周五)的医疗时间

医療機関	医療科目	挂号时间
休息日・夜间急診診療所	内科 小児科 外科	12月31日(周二) 下午1点~4点30分 1月1日(节假日)~3日(周五) 上午10点~11点30分、下午1点~2点30分
	休息日牙科急診診療所	牙科 12月31日(周二)~1月3日(周五) 上午10点~11点30分、下午1点~2点30分

◆妇产科为轮流值班制。[周日・节假日・12/31(周二)~1月3日(周五)] 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)

医療機関	医療科目	挂号时间
小国診療所(小国診療所) TEL:0258-95-2010(小国町榎沢 88)	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
12月	1日(周日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	贝瀬皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	8日(周日) 林俊壹診所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	中之岛診所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	15日(周日) 中岛医院(なかじま医院) TEL:66-2446	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
	22日(周日) 内岛医院(うちじまい医院) TEL:66-2446	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	23日(节日) 田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
1月	29日(周日) 星野(弘)医院(星野(弘)医院) TEL:62-0998	中之岛診所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	1日(元旦) 山谷診所(山谷クリニック) TEL:61-1388	渡边皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	2日(周四) 杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	石泽医院(石澤医院) TEL:62-2500
	3日(周五) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	健康診所(お元気でクリニック) TEL:63-3800

※急診時間請向各值班医院询问

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

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

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/dpage/kokubun/chikyuhiroba/>

TEL: 0258-39-2714 FAX: 0258-39-2715

E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp

※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请到左边这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

你好! 长冈



中国語咨询

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。

中国語相談

ながおかしこさいこうりゅう ちぎゅうひろば ちゅうごくご
长冈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。

【年末年初市政府业务指南】

12月29日(周日)～1月3日(周五)市政府休假。年末年初期间以下各服务窗口照常营业，敬请利用。

服务窗口		服务业务	29(周日)・30(周一)	1/3(周五)
市政府综合窗口 【阿偶蓄长冈东栋1楼】	市政府综合指南处	市政府综合指南，由市政府向导为您提供各种咨询服务	上午9点 ～ 下午5点	12月31日(周二)～1月2日(周四)
	市政府万事通窗口	町内会(街道居民会)咨询、对市政的意见・要求、发行刊物的销售		
	证明书发行窗口	住民票・户口・印章登记证明・税金关系证明等的各种证明书办理		
	住所变更・户口申报窗口	迁入・迁出等的各种申报的受理、印章登记、户口咨询等等		
	护照窗口	护照申请・颁发		
	健康保険・年金窗口	国民健康保険・后期高齢者医疗・国民年金(养老金)		
	福利窗口	儿童津贴、福利(残疾・高龄・护理保险)服务、医疗费补助的申请等等		
	市営住宅窗口	市営住宅の办理手续・咨询		
税金窗口	市民税・固定資産税・小型汽车税等等			
东服务中心(安可乐思长冈内) (アクロスプラザ長岡内(Tel)39-7200)	住民票、户口等的各种证明书的发放 税务资料各种证明书的发放 印章登记(下午5点为止) 护照申请・颁发(下午6点30分为止)	上午10点 ～ 下午7点	休息	上午10点 ～ 下午7点
西服务中心(里弗赛德千秋内) (リバーサイド千秋内(Tel)29-6172)				

★关于市内各公共设施的休息日，请向各设施直接询问或浏览长冈市的主页。

*地球广场年末服务到12月28日为止，年初从1月4日开始办公。欢迎您随时光临。

【年末年始の市の業務案内】

12月29日(日)～1月3日(金)は、市役所の業務を休みます。

次の各窓口は、年末年始の間中も業務を行います。どうぞご利用ください。

窓口	取り扱う業務	29(日)・30(月)	1/3(金)
市役所 総合窓口 【アオーレ 長岡東棟1 階】	市役所総合ガイド	市役所の総合案内、市役所コンシェルジュによる相談	12月31日(火)～1月2日(木)
	市役所なんでも窓口	町内会相談、市政への意見・要望、刊行物の販売	
	証明書発行窓口	住民票・戸籍・印鑑登録証明・税関係証明などの各種証明書の交付	
	住所変更・戸籍届出窓口	転入・転出などの各種届出の受理、印鑑登録、戸籍相談など	
	パスポート窓口	パスポートの申請・交付	
	健康保険・年金窓口	国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金	
	福祉窓口	児童手当、福祉(障害・高齢・介護保険)サービス、医療費助成の申請など	
	市営住宅窓口	市営住宅の手続き・相談	
	税金窓口	市民税・固定資産税・軽自動車税など	
	東サービスセンター TEL:39-7200 (アクロスプラザ長岡内)	住民票、戸籍などの各種証明書の交付 税に関する各種証明書の交付	
西サービスセンター TEL:29-6172 (リバーサイド千秋内)	印鑑の登録(午後5時まで) パスポートの申請・交付(午後6時30分まで)	午前10時 ～ 午後7時	午前10時 ～ 午後7時

★市内の施設のお休みについては、各施設に直接お問い合わせいただくか、長岡市のホームページをご覧ください。

*ながおか市民センター(長岡市国際交流センター「地球広場」)は12月28日(土)まで、年始は1月4日(土)から業務を行っています。お気軽にお立ち寄りください。

【年末年初収集垃圾の通知】

请参照下列年末年初垃圾的收集指南。不收集期间，请勿将垃圾放入垃圾收集场所。

由于受冬季期间下雪的影响，收集路线、收集点可能会发生变化。垃圾必须在上午8点30分以前丢弃。

日期	收集时间
12月30日(周一)	请参照垃圾收集日历
12月31日(周二)～1月3日(周五)	休息
1月4日(周六)	请参照垃圾收集日历



◆可以直接拿到垃圾处理场丢弃的垃圾：

能够直接拿到垃圾处理场丢弃的垃圾，仅限于搬家等大量垃圾需要处理时(业务垃圾只限于可燃垃圾)。

年末的垃圾丢弃到12月31日(周二)正午为止。请在丢弃前一天为止跟清理中心电话联系。

放入厨房垃圾指定袋里(粉红色的指定袋)的垃圾不能直接拿到垃圾处理场丢弃。如果要丢弃厨房垃圾的话，请将其放入可燃垃圾指定袋里后(黄色的指定袋)才可以带到垃圾处理场里丢弃。

垃圾处理场	直接投弃种类	申请
寿清理中心 ☎24・2856(寿3-6-1)	可燃垃圾	请在丢弃的前一天为止电话联系
鸟越清理中心 ☎47・1100(鸟越甲2818)	可燃垃圾、不可燃垃圾	
栃尾清理中心 ☎53・2205(楡原2334)	大型垃圾※	

※大型垃圾必须贴好处理券

◆1月・2月不收集「枝叶・草」类垃圾。剪掉的这类垃圾请在12月份中扔掉。

◆1月至3月，不进行「旧衣服、旧布类」的收集。

如有其他关于垃圾收集的疑问，请向环境业务课咨询 TEL:0258-24-2837



【年末年始のごみ収集について】

年末年始のごみ収集は下記の通りです。収集しない期間は、ステーションにはごみを出さないでください。

冬期間は降雪などの影響で収集の経路や時間が変わることがあります。

ごみは必ず午前8時30分までにだしてください。

日にち	収集体制
12月30日(月)	ごみカレンダー通り
12月31日(火)～1月3日(金)	休み
1月4日(土)	ごみカレンダー通り

ごみカレンダーど
おりの収集です。



◆ごみ処理場への直接持ち込み

ごみの持ち込みは、引っ越しなどで多量のごみが出たときに限ります(事業系のごみは燃やすごみのみ)。

年末の持ち込みは12月31日(火)正午までです。前日までにクリーンセンターに電話で申し込みください。

生ごみ用指定袋に入った生ごみは持ち込むことはできません。生ごみを持ち込む場合は燃やすごみ用指定袋に入れてください。

ごみ処理場	持ち込みできる種類	申し込み
寿クリーンセンター ☎24・2856(寿3の6の1)	燃やすごみ	前日までに電話で
鳥越クリーンセンター ☎47・1100(鳥越甲2818)	燃やすごみ	
栃尾クリーンセンター ☎53・2205(楡原2334)	燃やさないごみ・粗大ごみ※	

※粗大ごみは処理券シールを貼ってください

◆1月・2月は「枝葉・草」の収集を休みます。剪定した枝や草は12月中に出してください。

◆1月から3月は、「古着・古布」の収集を休みます。

その他、ごみの収集に関することは環境業務課にお問い合わせください。問い合わせ：環境業務課TEL:0258-24-2837

【关于年末调整的通知】

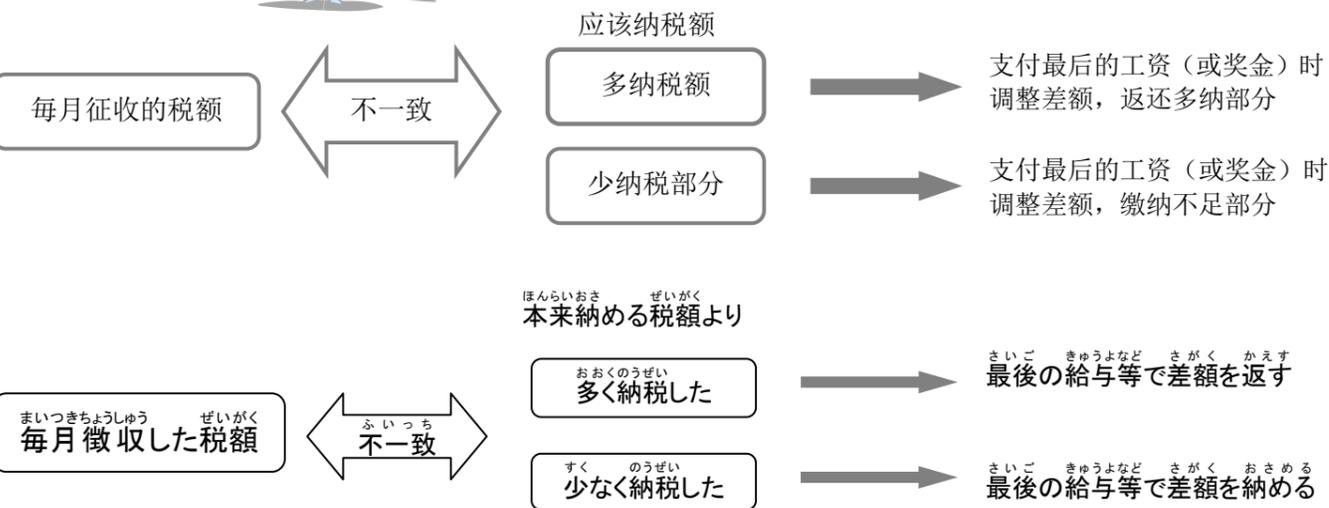
工薪阶层在一般的情况下，每月自动从工资里扣除税金。

但是，几乎所有被自动扣除的所得税的总税额和这个人本来应该缴纳的所得税额并不相符。

理由是，每月从工资里自动扣除所得税时，生命保险费、损害保险费等并不在考虑的范围。年内供养家人的增减也不能及时反应在税单上。

为此，到了年末根据提出的各种申报，需要对税金进行精确的计算，此过程称为「年末调整」。

如果你受雇于某公司，到了年底，公司就会交给你一份保险料控除申告书和扶养控除等申告书，别忘了填表并及时提出申请哦！



上面流程是年末税收调整的简单说明图。

如有疑问或想深入了解，请咨询公司财务负责人或向税务所咨询。



咨询（問い合わせ）：

长冈税务署 长冈市千岁1丁目3番88号（長岡税務署 長岡市千歳1丁目3番88号）

长冈地方合同庁舎（長岡地方合同庁舎） TEL:0258-35-2070

【年末調整に関するお知らせ】

会社などに雇用されている方は原則として毎月、給料から税金が天引きされています。

しかしほとんどの場合、天引きされた所得税額の合計額は、その人が本来納付しなければならない所得税額と一致しません。

その理由には、生命保険料や損害保険料などの控除額が毎月の天引きの際に考慮されていないことや、年の途中で扶養家族が増減した場合も税金には反映されないことなどが挙げられます。

そのため、年末にそれらを申告して、税金の精算をする必要があるのです。

この精算の手続きを「年末調整」と呼びます。

雇用されて働いている方は、年末になると会社から保険料控除申告書と扶養控除等申告書が渡されますので、忘れずに提出しましょう。

上の図は年末調整についてわかりやすく説明したものです。

その他、詳しいことは、会社の担当者や税務署にお問い合わせください。

【冬季自来水管防冻措施!】

气温如果下降到零下4℃以下时，水管里的冷水会被冻结，水管有可能会破裂。

所以在过冬前请做好防止冬季寒冷造成水管破裂的准备。

容易发生冻结处...

- 水道管裸露在外处
- 水道管朝北处
- 风力较强处



怎样防止水道管冻结...

- 用保温材料等修补，为了避免弄湿再用塑料胶带包卷好。
- 如果预先知道夜晚会大大的降温，最好放掉热水器中的冷水。
- 如果让水龙头细水长流会效果更好。

水道已经冻结流不出水时...

- 用毛巾将水管盖住，然后用温水缓慢浇毛巾。
- 注意不能用开水浇水管以免导致水道破裂或产生水管裂痕。

如果水道管已经破裂...

- 立即将水表的阀门关好，停止流水。再请长冈市指定的工程企业的人员来修理。

询问（問い合わせ）：水道局管路课维持管理系（水道局管路課維持管理係）TEL:0258-35-0017

小国营业所（小国営業所）TEL:0258-95-2440 与板营业所（与板営業所）TEL:0258-72-2259

枋尾营业所（枋尾営業所）TEL:0258-52-5826 川口营业所（川口営業所）TEL:0258-89-4417



【使用煤油时注意事项!】

到了冬天，从一般家庭装煤油的容器里漏油事故频发。如果流入河川的话，将会成为水质污染的原因。

- ① 抽油时，不要离开现场
- ② 确认是否完全关闭了容器的阀门
- ③ 要经常检查容器的配管和软管有否有损坏等，必须十分加以注意。



万一油漏出来的话，请立刻上紧总开关，并采取使用报纸或毛巾等堵住以防油往外流等应急措施。然后再与消防本部或者市政府联络。

★迅速的对应・通报将事故的受害程度降低到最低限度!

询问（問い合わせ）：

消防本部（消防本部）TEL:0258-36-0119 河川港湾课（河川港湾課）TEL:0258-39-2233

环境政策课（環境政策課）TEL:0258-24-0528

各消防站・办事处，各分所建设课・市民生活课（枋尾分所环境卫生课）

【水道管に冬の備えを!】

气温がマイナス4℃以下になると水道の水が凍ったり、管が破れたりします。

あらかじめ冬支度をして、水道管を寒さから守りましょう。

凍結はこんなところで...

- 水道管が露出しているところ
- 水道管が北向きにあるところ
- 風当たりの強いところ



水道管の凍結を防ぐには...

- 保温材などで補修し、濡れないようにビニールテープを巻いておきましょう。
- 夜の冷え込みが厳しいと予想される時は、湯沸器などの水抜きをしましょう。
- 蛇口から細く水を出しておくことも効果的です。

凍結して水が出ないときには...

- タオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけましょう。
- 熱湯はかけないでください。やけどの恐れがあるほか、水道管の破裂やひび割れの原因になります。

水道管が破裂したときは...

- 水道メーターの止水栓（バルブ）を締めて水を止め、ながらかししていき、その後、長岡市の指定工事業者に修理を依頼してください。

【灯油の取扱いにご注意を!】

冬はホームタンクからの灯油の流出事故が多発します。河川に流れ出ると、水質汚染の原因となります。

- ① 小分け中はその場を離れない
- ② タンクのバルブを完全に閉めたか確認する
- ③ タンクの配管やホースなどが破損していないか日ごろから点検するなど、十分に注意してください。

万一漏れた場合は、すぐに元栓を締め、新聞紙やタオルなどで外部へ流出しないよう応急処置をしてください。その後、消防本部または市役所に連絡してください。

★ すばやい対応・通報で事故の被害を最小限に!



中・小学校入学指南

日本の教育制度基礎は、小学6年、中学3年、高中3年和大学4年（短期大学为2年）。新学期从每年4月份开学。其中，小学、中学为国家义务教育。

对国籍的儿童不强制进行中小学校义务教育，但是只要希望入学就可以和日本人一样享受义务教育制度。如果你的孩子希望从明年4月份起入学，请与学务课联系。



* 下記为明年4月入学对象：

- 2014年度4月小学校入学対象者
- ・2007年4月2日—2008年4月1日出生的儿童
- 2014年度4月中学校入学対象者
- ・2001年4月2日—2002年4月1日出生的儿童

另外，在市立小学就学的儿童升中学时，由儿童所在的学校向家长发放中学入学通知书。

如果您在12月25日（周三）还没有收到通知书的话，请与学务课联系。入学通知书上记载的住址如果变更的话，儿童入学的学校也可能随之变更。

办理各种手续在语言上感到有困难的人，请到长冈市国际交流中心「地球广场」寻求帮助。



◇关于教育費

市立的小・中学校入学时，入学費、学費、教科书費全免。家长只需要负担学习用品費、学雜費、午餐費、春・秋游費、毕业旅行費。如果负担以上費用有困难时，请跟学務課聯絡。

根据您的家庭收入，「小中学校就学援助制度」可作您的后盾，进行减免。

询问：学務課 TEL:0258-39-2239



【注意！由网络邮购引起的纠纷】

“在网络店铺订购了商品，并汇入了货款，但商品却没有送到。给对方发邮件和打电话联系也找不到人”等网络邮购的纠纷事件越来越多。利用邮购的时候，最好要确认好店铺的地址和电话号码等的表示画面，并保存订购画面的内容和邮件的交换、支付的记录。还要确认好退货的规则等。发生纠纷时，请向消费生活中心咨询。

询问：消费生活中心

TEL：0258-32-0022



小・中学校の入学についてのご案内

日本の教育制度は、小学校6年、中学校3年、高校3年、大学4年（短期大学は2年）が基本となっており、新学期は4月から始まります。このうち、小学校と中学校は義務教育となっています。外国籍の子どもの小中学校入学は義務ではありませんが、希望する場合は日本人と同じように申し込むことができます。子どもを来年4月から小・中学校へ入学させたい方は学務課へ連絡してください。

* 来年度4月入学対象者は下記のとおりです。

- 2014年度4月小学校入学対象者
- ・2007年4月2日から2008年4月1日の間に生まれたお子さん
- 2014年度4月中学校入学対象者
- ・2001年4月2日から2002年4月1日の間に生まれたお子さん

なお、市立の小中学校に就学しているお子さんで、中学校に入学する生徒の保護者には、小学校を通じて入学通知書をお届けします。

12月25日（水）ころまでに届かない場合は学務課へご連絡ください。入学通知書の住所から転居した場合は、入学する学校が変更になることがあります。

手続きをしたいけれど日本語が分からないという方は、長岡市国際交流センター「地球広場」へお越してください。

◇教育費について

市立の小中学校の場合、入学金、授業料、教科書代は無料です。保護者の負担となるのは、学用品・副教材費、給食費、遠足、修学旅行費用などとなっています。

ただし、費用のことでお困りの方は学務課にご相談ください。世帯の収入等に応じて「小中学校の就学援助制度」を受けられる場合があります。

問い合わせ：学務課 TEL:0258-39-2239

【ネットによる通信販売のトラブルに注意！】

「ネットショップで商品注文し、代金を振り込んだが商品が届かず、相手にメールや電話をするが連絡がとれなくなった。」など、ネット通販のトラブルが増えています。通信販売を利用する際は、ショップの住所や電話番号等の表示を確認し、注文画面の内容やメールのやり取り、支払いの記録を保存しておきましょう。また、返品ルール等もよく確認しましょう。トラブルにあってしまったときは、消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ：消費生活センター TEL:0258-32-0022

活动信息

◆**圣诞交流会**

参加游戏和人人有奖的宾戈大会将使你乐在其中，一边品尝世界美食一边交流共度圣诞！

时间：12月23日（周一/节日）下午2点～4点
会场：阿偶蕾长冈 市民交流大厅A
参加費：500日元

申请/询问（申し込み・問い合わせ）：
地球市民会活动实行委员会（地球市民の会イベント実行委員会）
〔长冈市国际交流中心「地球广场」内（長岡市国際交流センター「地球広場」内）〕
TEL:0258-39-2714

◆和世界友人共度正月

通过参加捣年糕、游戏等活动和来自各个国家的朋友们进行交流。

时间：2014年1月12日（周日）下午1点～3点
地点：长冈市国际交流中心「地球广场」
参加費：免费
申请/询问：长冈市国际交流中心「地球广场」
TEL:0258-39-2714



◆到越后丘陵公园一观赏冬季灯饰去吧！

在室外，公园的象征树大光叶榉树闪耀辉煌。在室内，香槟酒杯树和塑料瓶树等被彩灯点缀得如梦如幻，为你展示美妙的银装世界。

期间：12月6日（周五）～8日（周日）、13日（周五）～15日（周日）、20日（周五）～25日（周三）

点灯时间：下午4点～9点
* 12月～3月入园費用・停車費免费
询问：越后公园管理中心

TEL:0258-47-8001

イベント情報

◆クリスマス交流会

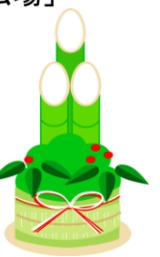
ゲームやビンゴ大会を楽しんだり、世界の料理を試食しながら交流しましょう。

日時：12月23日（月・祝）午後2時～午後4時まで
会場：アオーレ長岡 市民交流ホールA
参加費：500円

◆世界の仲間とお正月交流会

餅つきやゲームを通して様々な国の人たちと交流しましょう。

日時：2014年1月12日（日）午後1時～午後3時まで
会場：長岡市国際交流センター「地球広場」
参加費：無料
申し込み・問い合わせ：
長岡市国際交流センター「地球広場」
TEL:0258-39-2714



◆越後丘陵公園の

ウィンターイルミネーションを見に行こう！
屋外では公園のシンボルツリーの大ケヤキが光り輝き、屋内ではシャンパングラスツリーやペットボトルツリーなどのライトアップが幻想的な世界を演出します。

期間：12月6日（金）～8日（日）、13日（金）～15日（日）、20日（金）～25日（水）

点灯時間：午後4時～9時
* 12月～3月は入園料・駐車料が無料
問い合わせ：越後公園管理センター
TEL:0258-47-8001