



3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》休息日・夜间急诊诊疗所（西千手2-5-1 健康中心内）

医疗机关	医疗科目	挂号时间
①休息日・夜间急诊诊疗所 (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
	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休息日牙科急诊诊疗所 (休日急患歯科診療所) TEL:0258-33-964	牙科	周日・节假日 上午9点～11点30分 下午1点～4点30分
③中越儿童急诊中心 (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

◆妇产科为轮流值班制。(周日・节假日) 询问:休息日・夜间急诊诊疗所 0258-37-1199

【迁移通知】

休息日・夜间急诊诊疗所、休息日牙科急诊诊疗所以及中越儿童急诊中心将于5月份迁移到「幸福广场」(幸町的旧市政府总部大楼)。

- 5月12日(星期一)为搬迁日, 停诊。
- 5月13日(星期二)开始诊疗。

④《小国地区》小国诊疗所(小国町榎沢88)

医疗机关	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所(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
3月	2日(周日) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477
	9日(周日) 关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
	16日(周日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	21日(节日) 林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
	23日(周日) 中岛医院(なかじま医院) TEL:0256-45-7777	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
4月	30日(周日) 霜鸟医院(霜鳥医院) TEL:62-0579	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	6日(周日) 内岛医院(内島医院) TEL:66-2446	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800

※急诊时间请向各值班医院询问

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

※感冒和腹痛等症狀較輕的患者, 請到平時就醫處或按上記①～⑤掛號。
※就診時, 請記住要帶上保險證和醫療費助成受給證(持有該證的人)
※需要住院或手術的重病患者急診時請到左邊這3所值班醫院

《诊疗所电话》

休息日・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



※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

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

ながおかしこくさいこうりゅうちきゅうひろばちゅうごくご
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来てください。

◆有关怎样在市町村办理各种手续的通知



●请勿忘记办理国民健康保险、国民年金（养老金）的加入、退出手续！

保险、年金的种类因就职或辞职等原因而发生变化时，必须在14日以内办理好国民健康保险（国保）、国民年金的加入、退出的手续（公司不代办此类手续）。在办理手续时，请出示可以证明为申报人本人的证件（如驾照、保险证等）。

这种时候需要申报		办手续时所需文件
加入	公司辞职时	能确认辞职日期的文件（离职票、资格丧失联络票等）
	扶养被取消时	能确认扶养被取消日期的文件（资格丧失联络票等）
	任意继续结束时 （只限于国民健康保险）	能确认任意继续丧失日期的文件（资格丧失联络票、记载着任意继续资格丧失日期的保险证等）
退出	公司就职时	新加入时的健康保险证或资格取得联络票
	成为扶养家族时	
其他	成为退職者医疗制度的对象时 （只限于国民健康保险）	年金证书、国民健康保险证
	为了上学搬迁到其他的市町村的时候 （只限于国民健康保险）	学生证等在校证明文件、国民健康保险证

[注 1] 当您脱离国民健康保险，而新的保险证尚未到手之前需要到医疗机关看病时，请向医疗机关的受理窗口说明保险证将有变化的事实。如果您仍用旧保险证接受治疗的话，会被要求退还由市里负担的医疗费。

[注 2] 如果您成为配偶的抚养者时，请向配偶的工作单位报告并办理成为国民年金第3号被保险者的加入手续。

※ 阿偶蓄长冈在星期六・星期日和节假日也能够办理手续。

询问：国民年金课国保保险费用系 TEL：39-2220（综合窗口（健康保险、年金窗口））、各支所市民生活课

●平成26年国民年金保险费用

从平成26年4月开始到平成27年3月为止的保险费用为每个月15,250日元。

询问：国民健康保险年金课国民年金系 TEL：39-2250、各支所市民生活课

【将对4月1日持有摩托车等的车主征收一年的税金（4月1日为征税基准日）】

摩托车、农用车、轻自动车等的车主，将按轻自动车纳税的规定被征税。如果想将车卖掉或废弃车的话，请在3月31日（周一）之前申报。

区分	申报窗口
125cc 以下的摩托车・农用车・小型特殊自动车等	阿偶蓄长冈东栋1层「税金窗口」・各支所市民生活课
二轮车 125cc 以上～250cc 以下	全国轻自动车协会联合会新潟县事务经办处长冈支所 TEL：0258-23-3115
二轮车 250cc 以上	新潟运输分局长冈汽车检查登记事务所登记部门 TEL：050-5540-2041
三轮车・四轮车 660cc 以下	轻自动车检查协会新潟主管事务所长冈支所 TEL：0258-22-0555



询问：市民税课 TEL：0258-39-2212、各支所市民生活课

◆市町村手続きに関する情報

●国民健康保険・国民年金の加入・脱退の手続きを忘れずにしましょう。

就職・退職などで保険・年金の種類が変わったときは、14日以内に国民健康保険（国保）・国民年金の加入・脱退の手続きが必要で（**会社は手続きを代行しません**）。手続きの際、届出人の本人確認ができるもの（免許証・保険証など）を提示してください。

こんなとき		必要なもの
加入	会社を退職したとき	退職日が確認できる書類（離職票、資格喪失連絡票など）
	扶養を取り消しになったとき	扶養取消日が確認できる書類（資格喪失連絡票など）
	任意継続が終了したとき（国保のみ）	任意継続の喪失日が確認できる書類（資格喪失連絡票、資格喪失日の記載されている保険証）
脱退	会社に就職したとき	新たに加入した健康保険証または資格取得連絡票
	家族の扶養になった時	
その他	退職者医療制度の対象になったとき（国保のみ）	年金証書、国保の保険証
	修学のために他市町村へ転出するとき（国保のみ）	学生証など在学习を確認できる書類、国保の保険証

【注 1】国保を脱退し、新しい保険証が届く前に医療機関を受診する場合は、保険証が変わったことを医療機関の窓口にも申し出てください。これまでの保険証で受診すると、市が負担した医療費を返納してもらうことがあります。

【注 2】配偶者の扶養となった場合の国民年金第3号への加入手続きは、配偶者の勤務先へ届出てください。

※アオーレ長岡は土・日・祝日も手続きできます。

問い合わせ：国保年金課国保保険料係 TEL:0258-39-2220（総合窓口（健康保険・年金窓口））、各支所市民生活課

●平成26年度国民年金保険料

平成26年4月から平成27年3月までの保険料は1か月15,250円です。

問い合わせ：国保年金課国民年金係 TEL：0258-39-2250、各支所市民生活課



【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】

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31日（月）までに届け出をしてください。

区分	届け出先
125cc以下のバイク・農耕車・小型特殊自動車など	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	全国軽自動車協会联合会新潟県事務取扱所長岡支所 TEL：0258-23-3115
二輪車 250cc超	新潟運輸支局长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	軽自動車検査協会新潟主管事務所長岡支所 TEL：0258-22-0555



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

【新潟県交通災害共済制度】

所谓「新潟県交通災害共済」是指万一遇到交通事故的时候，互相帮助互相救济的一种制度。

居住在新潟县内的所有人以及虽然在县外居住但同新潟县内的家人共同维持生活者，都可以享受该制度。

因交通事故而受伤时的慰问金的多少，是根据治疗的天数来决定的。即使是因为骑自行车跌倒而受伤时，有超过7天以上到医院治疗的话，也能要求得到慰问金。

为了防备万一出现的交通事故，建议您全家人都一起加入「新潟县交通灾害共済」吧。



年会费：一人 500 日元（中途加入者需缴纳同样金额）

申请期间：到 3 月 31 日（周一）为止

加入方法：请准备好加入申请表（*）和会费，用以下的任意方法进行申请。

- 1、通过町内会・自治会等加入
- 2、到市政府・町村公所（支所・联络所）等直接申请加入。
- 3、到银行・信用金库・信用组合・农协等金融机构直接申请加入。（不能通过邮政银行申请。）

* 加入申请表请到市政府（综合窗口）、地球广场等设置处领取。

询问：市民活动推进课 TEL：0258-39-2206、各支所地域振兴课

【新潟県交通災害共済のお知らせ】

新潟県交通災害共済とは、交通事故にあった時お互いに助け合う相互救済制度です。

新潟県内に住んでいる方、新潟県外に住んでいても新潟県内の家族と生計が同じである方が加入できます。

交通事故でけがをした時の見舞金は、治療日数に応じて支給されます。自転車で転倒したけがも、7日以上の通院があれば見舞金を請求できます。

万一の交通事故に備えて、家族そろって交通災害共済に加入しましょう。

年会費：一人500円（途中加入の場合も同額です。）

申込期間：3月31日（月）まで

加入方法：申込書*と会費を用意して、以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- 1、町内会・自治会等経由で申し込む。
- 2、市役所・町村役場（支所・連絡所）に直接申し込む。
- 3、銀行・信用金庫・信用組合・農協等の金融機関に直接申し込む。

（ゆうちょ銀行ではお申し込みはできません。）

* 加入申込書は、市役所（総合窓口）や地球広場にも設置してあります。



問い合わせ：市民活動推進課 TEL：0258-39-2206、または各支所地域振興課

【为外国人举办免费咨询会】

由熟知入管法业务的行政书士为您提供在留资格和申请手续等方面的免费咨询。

咨询内容：入国・在留资格、永住、归化、设立公司、营业许可、国际结婚・离婚、继承、留学生的就职签证等

不会日语也不用顾虑，有翻译伴你。

（提供英语、中文翻译服务）

个人、公司人员、无任是谁都可以来咨询。

不接受电话咨询，当天请直接来会场。

时间：3月15日（周六）下午1点～4点30分

会场：长冈市国际交流中心「地球广场」

（长冈市大手通 2-2-6 长冈市民中心）

询问：新潟县行政书士会

电话 025-255-5225

长冈市国际交流中心

电话 0258-39-2714



◆生活信息

【春天的清洁作战】

与町内会和商店街的人们一起上街头打扫卫生，清扫道路和公园等。让您居住的街道变得更加清洁美丽吧！

期间：3月下旬～4月29日（星期二・节日）

询问：环境业务课 TEL：0258-24-2837



【小心火灾！】

早春季节，由于空气干燥，因此非常容易发生火灾。

用火时，一定要小心谨慎，以免引起火灾。

- 香烟头要用水浸泡后再扔掉。
- 绝对不要随意丢弃烟头和睡觉时吸烟。
- 烹调中需要离开时，一定要将炉子的火熄灭后再离开。

询问：长冈市消防本部预防课

TEL35-2190



【外国人のための行政書士による無料相談会】

入管業務に詳しい行政書士に、在留資格と手続きの相談ができます。

（入国・在留、永住、帰化、会社設立、営業許可、国際結婚・離婚、相続、留学生の就職ビザなど）

英語、中国語の通訳対応ができます。

個人、企業の方、どなたでも相談ができます。

電話での相談はできません。当日会場に来てください。

日時：3月15日（土）午後1時～4時30分

会場：国際交流センター「地球広場」

問い合わせ：新潟県行政書士会 TEL：025-255-5225

長岡市国際交流センター

TEL：0258-39-2714

◆生活に関する情報

【春のクリーン作戦】

町内会や商店街の人と一緒に、住んでいる町をきれいにしましょう！

道路や公園などの掃除に協力してください。

期間：3月下旬～4月29日（火・祝）

問い合わせ：環境業務課 TEL：0258-24-2837



【火事に注意しましょう！】

春先は空気が乾燥するため、火災の発生しやすい季節です。

火の取り扱いには十分注意し、火事を出さないようにしましょう。

- たばこの吸い殻は、水に浸してから捨てる。
- たばこの投げ捨てや寝たばこは絶対しない。
- 調理中にその場を離れるときは、こんろの火を必ず消す。

問い合わせ：長岡市消防本部予防課

TEL0258-35-2190

◆活动信息

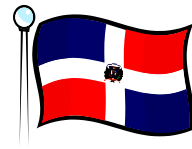
【第7回越後長岡女儿节的传说】

您可以在各处观赏到收藏在长冈市内的各种女儿节玩偶娃娃的展示。
 期间：到3月5日(周三)为止
 会场：大手通周围、阿偶蕾长冈
 长冈大饭店等市内60个展示处



【悠闲自在地球旅行～多米尼加共和国～】

由在国外进行过国际合作活动的人员，为您介绍多米尼加共和国。
 时间：3月8日(周六)
 下午1点30分～2点30分
 会场：地球广场
 定员：40名
 询问：长冈市国际交流中心「地球广场」
 TEL：0258-39-2714



【稻穗节】

「稻穗节」是人们盼望五谷丰登、子嗣兴旺等愿望所举行的庆祝活动。
 届时您可以观赏到载着象征子嗣兴旺的巨大神体的神轿游行。
 可参加抽奖和捣年糕活动，另外还可以品尝到栃尾名产的油炸豆腐，购买到当地特产品。
 时间：3月9日(周日)上午11点开始
 会场：下来伝、稻穗神社
 询问：长冈市栃尾观光協会
 TEL：0258-51-1195

【杜々之森 动力雪橇节】

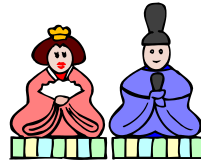
在春天的雪原中，体验试乘动力雪橇。
 时间：3月16日(周日)上午10点～下午3点
 参加费：试乘1次200日元
 会场：杜々之森名水公园
 询问：杜々之森名水公园
 TEL：0258-58-3050
 栃尾支所工商观光課
 TEL：0258-52-5827



◆イベント情報

【第7回越後長岡ひなものがたり】

長岡市内で大切にされているひな人形をいろいろな場所で見るができます。
 期間：3月5日(水)まで
 会場：大手通周辺、アオーレ長岡
 長岡グランドホテルなど市内60カ所



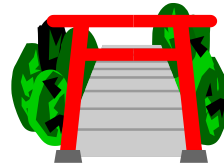
【ぶらり地球旅行～ドミニカ共和国～】

海外で国際協力活動をした方がドミニカ共和国での話をしてくれます。
 日時：3月8日(土)午後1時30分～2時30分
 会場：地球広場
 定員：40名
 問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」
 TEL：0258-39-2714



【ほだれ祭】

ほだれ祭りは、人や作物の豊かな実りを願うためのお祭りです。
 「ほだれ様」という神が宿る大きなお神輿をみるができます。
 くじや餅つき、ジャンボあぶらげなど特産品を貰えるコーナーもあります。
 日時：3月9日(日)11時から
 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



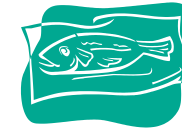
【杜々の森スノーモービルまつり】

春の雪原の中でスノーモービルに乗る体験ができます。
 日時：3月16日(日)午前10時～午後3時
 参加料：試乗1回200円
 会場：杜々の森名水公園
 問い合わせ：杜々の森名水公園 TEL:0258-58-3050
 栃尾支所工商観光課 TEL:0258-52-5827

◆活动信息

【新鲜海味让你大饱口福！寺泊食之陣】

提供只有在寺泊才能品尝到的美食。大量小吃摊等待您大驾光临。
 可以购买到当地特产品请一定前来！
 时间：3月23日(周日)上午10点～下午3点
 会场：寺泊体育馆
 询问：寺泊观光協会
 TEL：0258-75-3363



◆イベント情報

【新鮮な海の幸に吉鼓！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。
 寺泊の名物を買うこともできます。ぜひ行ってください！
 日時：3月23日(日) 午前10時～午後3時
 会場：寺泊体育馆
 問い合わせ：寺泊観光協会 TEL:0258-75-3363

◆日语学习信息

【日语讲座】

新学期的日语讲座从4月份开始。学习在日常生活中所必需的日语。

班级	平日班(星期二、星期五) I班・II班	星期日班 I班・II班
时间	星期二、星期五 各1小时	星期日 2小时
费用(月)	1,600日元 需另外购买教科书(2,700日元)	1,600日元 需另外购买教科书(2,700日元)

内容：平假名、片假名、基本句型、动词・形容词及其活用变化。

会场：长冈市民中心 询问：长冈市国际交流中心「地球广场」TEL：0258-39-2714

【长冈日语广场正在招募学员！】

您愿意和日语志愿者一边交谈，一边快乐地学习日语吗？

活动时间：周二・周五・・・上午10点～正午 周日・・・下午2点～4点

参加费：免费 会场・询问：长冈市国际交流中心「地球广场」 TEL：0258-39-2714

◆日本語の勉強をしたい方へのお知らせ

【日本語講座】

4月から新たに講座が始まります。生活に必要な日本語を勉強することができます。

クラス	昼クラス I・II	日曜クラス I・II
時間	火曜日・金曜日の2時間程度	日曜日の2時間程度
月額	1,600円程度 (教科書代2,625円別)	1,600円程度 (教科書代2,625円別)

内容：ひらがな・カタカナ、基本句型、動詞・形容詞とその活用など。 会場：ながおか市民センター

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

【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

