



## 6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【(幸町2-1-1 幸福广场(旧市役所办公大楼))】

医療機関	医療科目	挂号时间
①休息日・夜间急診診療所 <small>きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじょ</small> (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休息日牙科急診診療所 <small>きゅうじつきゅうかん し か しんりょうじょ</small> (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 <small>ちゅうえつ きゅうかん</small> (中越子ども急患センター) TEL:0258-86-5099	小児科	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)

医療機関	医療科目	挂号时间
小国診療所(小国診療所) <small>おぐにしんりょうじょ</small> 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・中之島地区》休息日值班医院

		内科	外科
6月	1日(周日)	山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388	见附南医院(见附南医院) TEL:63-4477
	8日(周日)	中岛医院(なかしま医院) TEL:0256-45-7777	中之島诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	15日(周日)	杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
	22日(周日)	佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	29日(周日)	关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
7月	6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

※急診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

《診療所電話》

休息日・夜间急診診療所: ☎ 0258-37-1199 (挂號時間內)



※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/

第113刊 发刊日: 2014.6.1

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,如遇困难、不安、查询等都请随时利用。

## 中国語相談

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。

# 有关办理市镇村各种手续的通知

## 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。

对有必要进行重新确认的人，将会在6月中旬邮送「现况届」，到时请记住要及时填写好并提交办理。

提交期间：6月16日(周一)～30日(周一)

◇2014年度的支付日：

6月13日(2～5月份)・10月15日(6～9月份)

2015年2月13日(10月～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



## ●有关育儿家庭临时特例给付金的通知

为了缓和由于平成26年4月开始的消费税率提高给育儿家庭带来的影响，将向育儿家庭发放临时特例给付金。

支付对象：符合①～②全部条件的人

①平成26年1月份的儿童津贴的领取者。

②平成25年的所得收入，不超过儿童津贴的所得限制限额的领取者。

但是，属于「临时福利给付金」的对象儿童和生活保护制度的被保护者家庭的儿童除外。

支付金额：每个儿童 10,000 日元

申请手续：7月分将给平成26年1月份儿童津贴的领取者发送申请表。请填写好申请表并放入附在信内的回信用信封后再提交。

※公务员可以从工作单位领取申请表。填写好申请表后请直接提交到幸福广场（旧长冈市役所）的给付金窗口或各支所的市民生活课。

受理期间：平成26年7月1日(星期二)～平成26年12月24日(星期三)

询问：儿童家庭课家庭支援系 TEL39-2300



# 市町村手続きに関するお知らせ

## 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16日(月)～30日(月)

◇2014年度の支給日

6月13日(2～5月分)・10月15日(6～9月分)・2015

年2月13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



## ●子育て世帯臨時特例給付金のお知らせ

2014年4月からの消費税率の引き上げに伴い、子育て世帯の影響を緩和することを目的に給付金を支給します。

支給対象者：2014年1月分の児童手当受給者で20

13年の所得が児童手当の所得制限限度額未満の

方。但し、臨時福祉給付金の対象となる児童及び

生活保護制度の被保護者にあたる児童は対象外。

給付額：対象児童1人につき10,000円

申請手続：7月に、2014年1月分児童手当受給者に

申請書を送付します。同封の返信用封筒にて提出し

てください。

※公務員の方には、勤務先から申請書が発行されま

す。申請書は、さいわいプラザ給付金窓口もしくは、

各支所市民生活課に直接ご提出ください。

受付期間：2014年7月1日(火)～2014年12月24日

(水)

問い合わせ：子ども家庭課家庭支援係 TEL39-2300



## 【注意切勿中暑!】



当气温高、湿度大、健康状态不佳时，身体还未适应炎热等情况下就比较容易中暑。

对忽然间温度升高的日子要特别加以注意!

不仅是在室外，就是在室内也有可能中暑。所以，即使是在室内也要多加小心。

## 如何预防中暑呢?

- 要经常地补充水分、盐分
- 即使没感到特别口渴也需要经常摄取水分。
- 在气温高・湿度大的日子里，绝对不要勉强节电
- 适度地使用电风扇和空调。
- 建议穿戴透气性好的吸潮、速干的衣服
- 用保冷液、冰块、冷毛巾等给身体降温
- 外出时请使用遮阳伞或遮阳帽
- 在晴朗的日子里要尽量避免白天外出

如果遇上疑为中暑者的话：

- 带其到阴凉的地方休息
- 脱去衣服给身体降温
- 立即补充水分、盐分
- 无法自力喝水、没有意识的情况下要立刻叫救护车!



请大家要多加注意切勿中暑哦!

厚生劳动省网页

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000335ag.html>



## 熱中症に注意しましょう!



气温・湿度が高い、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの条件があると熱中症になりやすくなります。

急に暑くなった日は特に注意しましょう!

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になることがあります。室内にいるときも注意が必要です。

## 熱中症を予防するために

- こまめな水分、塩分の補給
- 特にのどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。
- 気温や湿度の高い日は、決して無理な節電はせず、
- 適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 外出時は日傘や帽子を活用する
- 天気の良い日は昼間の外出をなるべく避ける



## 熱中症が疑われる人をみかけた場合

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、体を冷やす
- 水分・塩分を補給する
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう!

一人ひとりが気をつけて、熱中症を予防しましょう!

厚生労働省HPより

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000335ag.html>



## 地球广场常见问答：【日本的年金（养老金）制度】

### 国民年金

所谓国民年金是指到了年老、不幸残疾或成为遗族时可以享受到的年金支付的社会保障制度。

居住在日本的20岁以上60岁以下的人，包括外国人市民都必须加入国民年金。

国民年金的加入者有以下几种类型：

第1号被保険者	个体经营、农业、自由行业、学生、失业的人等没在工作单位加入年金的人。需要自己缴纳保险费。 (可以到金融机关窗口或便利店缴纳保险费,也可以利用转帐等方法。)
第2号被保険者	公司职员(厚生年金)、公务员(共济组合年金)等通过工作单位加入年金的人,保险费从工资中被扣除,由工作单位来统一缴纳。
第3号被保険者	属于第2号被保険者抚养的配偶(主要为工薪人员的妻子)必须向配偶的工作单位进行申报。 保险费由其配偶正加入的年金机构来承担,所以没必要自己另外缴费。

以下情况需要申报：

- 在公司就职时
- 从公司辞职时
- 不再是配偶等的抚养者时



### 【怎样办理加入手续？】（第1号被保険者）

请带上印章(如果本人能够亲自在申报表上签名的话,可以不用印章),到市区町村的政府机关(役所)的年金窗口进行申报。

平成26年度の国民年金保険料は月額15,250日元。

收入少、缴纳保险费有困难时,可以申请保险费的全额免除或者部分免除。

另外,学生可以利用保险费的缓期支付制度“学生缴付特例制度”。但是,有一些学校属于对象外。免除申请等原则上必须每年办理手续。

### 脱退一時金(退出补助金)

没有日本国籍并且已经丧失国民年金或者厚生年金被保険者资格的人,在离开日本的时候,被确实在日本已丧失住居地址的情况下,2年以内可以申请「脱退一時金」。有关详细内容请阅览日本年金机构主页(有中文说明)

询问：

长冈年金事务所 0258-88-0006

国民年金课国民年金系 0258-39-2250

各支所市民生活课、大河津出張所



## 地球広場で質問を受けることも多い日本の年金制度について紹介します。

### 国民年金

国民年金とは、老齢、障害、遺族になったときに年金の支給を受けるための社会制度です。

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、外国人市民も含め、国民年金に加入しなければなりません。国民年金の加入者には次の種類があります。

第1号被保険者	自営業、農業、自由業、学生、無職の人など、職場の年金に加入していない人。 保険料を自分で納付します。 (金融機関の窓口やコンビニ、口座振替などの方法があります。)
第2号被保険者	会社員(厚生年金)、公務員(共济組合)など職場の年金制度に加入している人。 保険料は給料等から差し引かれ、事業所等が納付しています。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者。(主にサラリーマンの妻) 配偶者の勤務先に届出が必要です。 保険料は配偶者の加入している制度が負担するので、自分で納付する必要はありません。

次の場合は届出が必要です。

- 会社に就職したとき
- 会社を退職したとき
- 配偶者の扶養でなくなったときなど



### 加入手続き(第1被保険者に該当する人)

印鑑(本人が届出書に自ら署名をする場合は不要)を持参し、市区町村の役所の年金窓口へ届出を出します。

平成26年度の国民年金保険料は、月額15,250円です。

収入が少ないなど、保険料を納めることが困難なときは、申請により保険料の全額または、一部が免除される場合があります。

また、学生は保険料の支払いが猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。

ただし、一部各種学校は対象になりません。免除などは、原則毎年手続きを行う必要があります。

### 脱退一時金

日本国籍を有しない方が、国民年金、又は厚生年金保険の被保険者資格を喪失し、日本を出国した場合、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。詳しくは日本年金機構のホームページから確認しましょう。(中国語での説明もあります。)

### 問い合わせ

長岡年金事務所 0258-88-0006

国民年金課国民年金係 0258-39-2250

各支所の市民生活課、大河津出張所まで



《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。

如果发现非法丢弃,将和警察署联合采取应对措施。

询问:环境业务课 TEL:0258-24-2837

《ごみのポイ捨て、不法投棄をなくそう!》

空き缶やタバコ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)を科することができます。

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

不法投棄を発見した場合は、警察署と連携して対応します。

問い合わせ:環境業務課 TEL:0258-24-2837



「地球市民会」正在招募会员!

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年更新1次,会费免费。

○入会后有什么优惠呢?

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,可以通过电子邮件接收各种信息了。

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」會員募集中!

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はありません。

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。

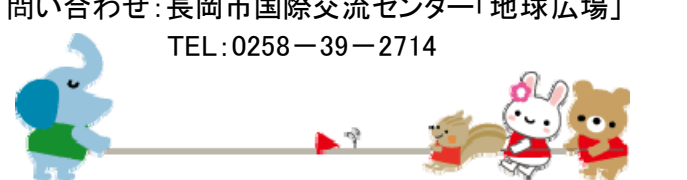
その3:様々なイベントに参加することで、同じ興味・関心を持つ人との出会いがあります。

○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



【活动信息】

让我们一起来参加长冈前夜节的「大民乐舞蹈」吧!



長岡まつり前夜祭「大民踊流し」に参加しませんか?

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」。  
 时间:2014年8月1日(周五)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1楼的「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

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:2014年8月1日(金) 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



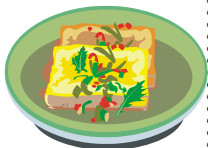
◆旅游物产展 栃尾引为自豪的集市!

1年只展示1次的巨大油炸豆腐!  
 时间:6月8日(星期日)上午10点~下午3点  
 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、集市角等。  
 询问:栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195



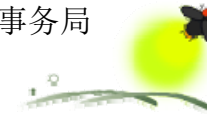
◆観光物産フェアとちお自慢市

年に1度だけの巨大あぶらげ!  
 日時:6月8日(日)午前10時~午後3時  
 会場:道の駅ルート290 ちお  
 内容:巨大あぶらげ製作実演・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17回越路萤火虫节

观赏萤火虫飞舞的梦幻世界!  
 时间:6月21日(周六) 下午4点30分~晚上9点  
 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(越路支所产业建设课内) TEL:0258-92-5903



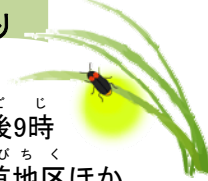
飘香的季节

在「天香玫瑰园」里,有629种品种,2,225多株玫瑰花供您欣赏以及各种娱乐活动等待您的光临。  
 地点:国营越後丘陵公園  
 日期:5月31日(星期六)~6月22日(星期日)  
 开园时间:从上午9点到下午6点  
 ※「天香玫瑰园」在6月7日(星期六)、8日(星期日)、14日(星期六)、15日(星期日)这几天,将从早上7点开园  
 6月22日(星期日)为免费入园日(停车场等收费)  
 询问:越後公園管理中心 TEL(Tel):0258-47-8001



◆第17回越路ほたるまつり

ほたる舞う幻想の世界を見に行こう!  
 日時:6月21日(土) 午後4時30分~午後9時  
 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(越路支所産業建設課内) TEL:0258-92-5903



香りのばらまつり

「香りのばら園」で629品種、2,225株のばらと様々なイベントをお楽しみください。  
 場所:国営越後丘陵公園  
 日時:5月31日(土)~6月22日(日)  
 開園時間:午前9時~午後6時  
 ※6月7日(土)8日(日)、14日(土)15日(日)は午前7時より「香りのばら園」のみ早朝開園  
 ※6月22日(日)は無料入园日(駐車料等は有料)  
 問い合わせ:越後公園管理センター TEL:0258-47-8001

