

7月的急诊医疗制度 *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〉 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休息日急诊牙科诊疗所 (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

④《小国地区》小国诊疗所(小国町榎沢 88)

	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所(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》休息日值班医生

	内科	外科
7月 6日(周日)	石川医院(石川医院) TEL:66-2140	贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
13日(周日)	林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
20日(周日)	中岛医院(なかじま医院) TEL:0256-45-7777	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800
21日(节日)	内岛医院(内島医院) TEL:66-2446	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
27日(周日)	田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122	贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
8月 3日(周日)	星野(弘)医院(星野(弘)医院) TEL:62-0998	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477

※急诊时间请向各值班医院询问

※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左边这3所值班综合医院

《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

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

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/



※从长冈站开始徒步5分钟

长冈市国际交流中心

你好! 长冈



中国语咨询

长冈市国际交流中心「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

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。



●国民健康保険通知

①即将寄送新保险证

从8月份开始使用的新保险证（浅蓝色），将在七月中旬用挂号信邮寄到您府上。请确认保险证内容，妥善保管。

②2014年度的国民健康保険費用納付通知書将于7月中旬发送

缴纳保险是户主的义务，家里如果有成员加入国保的话，户主就会收到缴纳通知书。

③关于保险費用的减少、减免（要申請）

因倒闭、解雇等离职的人，可以申请减轻保险费。另外，由于受灾等特殊困难者也可以申请减免保险费。详情请查看与通知书同封的宣传单。

④加入・退出的手續（请在14日以内申报）

从公司辞职，没加入工作单位的健康保险等的人，请办理加入国民健康保险的手续。

在公司就职，加入工作单位的健康保险的人，请办理退出国民健康保险的手续。

办理手續的时间・地点…

阿偶蓄长冈（东栋）1楼 健康保険・年金窓口

平日：上午8点30分到晚上8点

节假日：上午9点到下午5点

各服务中心、各支所市民生活課也能办理，开厅时间不同，事前请确认。

询问：国保年金課 国保保険費用系

TEL:0258-39-2220



日本の公共医療保険

公共医療保険是指在生病或受伤时，为了能够安心接受治疗，大家共同出资，在需要支付医疗费时相互帮助的一种制度。

有公司职员参加的“健康保険”和除此以外的人为对象的“国民健康保険”。

只要参加了公共医療保険，看病时基本上只要支付国家所定的医疗费の3成就可以了。如果没有参加公共医療保険的话，看病时所有的医疗费都必须由自己来负担，支付額将变得非常的昂贵。

※ 另外还有保险对象外的治疗。

如果有超过1年出国的话，需要进行海外迁居申报。

当您在所居住的市区镇村还有居民登记的话，出国期间也需要支付国民健康保険稅。

为了能够安心地接受治疗，请大家都参加公共医療保険吧！

●国民健康保険のお知らせ

①新しい保険証を送付します
8月から使用する新しい保険証(水色)を7月中旬に簡易書留で送ります。内容を確認の上、大切に保管してください。


②2014年度国民健康保険料の納付通知書を7月中旬に郵送します
保険料の納付義務者は世帯主です。世帯の中に国保加入者がいれば、世帯主あてに納付通知書が届きます。

③保険料の軽減、減免について(要申請)
倒産、解雇などで離職した人の保険料が軽減される場合があります。また、そのほか災害などの特別な事情で納付が困難なときは、保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは納付通知書同封のチラシをご覧ください。

④加入・脱退の手続きは14日以内に
会社を退職して、職場の健康保険などに加入していない人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。
会社に就職して、職場の健康保険に加入した人は、国民健康保険を脱退する手続きをしてください。

受付場所・時間…アオーレ長岡(東棟)1階 健康保険・年金窓口
平日：午前8時30分から午後8時まで
休日：午前9時から午後5時まで

または各サービスセンター、各支所市民生活課
開庁時間が異なります。事前にご確認ください。
問い合わせ：国保年金課 国保保険料係 TEL:0258-39-2220



日本の公的医療保険について紹介します！

公的医療保険は病気やけがをしたとき、安心して医療が受けられるように、お金を出しあって、かかった医療費に当てる助け合いの制度です。


会社員などが加入する「健康保険」と、それ以外の人を対象とする「国民健康保険」があります。

公的医療保険に加入していると、基本的に全国一律に決められた医療費の3割を支払うだけです。ところが公的医療保険に加入していないと、医療費はすべて自己負担となりますので、支払いがかなり高額になります。

※保険対象外の治療もあります。

1年以上出国する場合は海外転出の届出が必要です。
住んでいる市区町村に住民登録がある間は、出国中でも国民健康保険稅がかかります。

安心して医療を受けるために公的医療保険に加入しましょう！



●免除国民年金保険費用等制度

①全額免除、4分之3免除、半額免除、4分之1免除

対象＝本人・配偶者以及戸主所得在收入基準以下の人（特別障害給付金の領取者只要提示本人の所得即可）

②缓納

対象＝30歳未満、本人和配偶者の所得在收入基準以下の人。

申請＝2014年度の申請（2014年7月～2015年6月），将从7月1日（周二）开始受理。

提交文件＝年金手帳、能证明为本人的确认文件（驾照等）以及印章，如果为退职者，还应提交离职票或雇用保険受給者証的复印件。

※获得免除或缓納资格认定期间，年金額会減額。建议在10年以内要補交完毕。

全額免除、延緩支付到期希望继续申請者没有必要再递交新申請。8月以后，請确认从日本年金机构送来的結果通知書。

关于①和②，最长可以从2年一个月前的保險費开始申請。

③残疾年金受給者の法定免除

領取残疾年金（1級・2級）者有法定免除制度。还没有办理手續者，請尽快申請辦理。

提交文件＝年金證書、本人确认文件（驾照等）、印章。

如果一直不繳納保險費用，年老后的年金以及万一发生意外时的残疾・遺族基礎年金等都可能无法領取。由于离职等有困难、无法繳納国民年金保險費用者，請安心前來諮詢。

询问：長岡年金事務所 TEL：0258-88-0003

国保年金課国民年金系 TEL：0258-39-2250

或各支所市民生活課

请协助今夏的节能省电！

夏天由于空调等的使用，电力需求高涨。

为了更稳定电力的供应，特别是夏天的高峰时间段（上午9点到下午8点）在您可能的范围内，请尽量协助节电。除了设定空调为28℃以外，还可以采取将不必要的电器设备不厌其烦地关闭等措施。

期间：到9月30日(星期二)为止的平日

(8月13日(星期三)～15日(星期五))除外

询问：環境政策課 TEL：0258-24-0528



●国民年金には保険料の免除等の制度があります

①全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除

対象：本人、配偶者、世帯主の所得が基準より少ない人（特別障害給付金受給者は本人の所得のみ）

②納付の猶予

対象：30歳未満で本人と配偶者の所得が基準より少ない人

受付：2014年度(2014年7月分から2015年6月分)の申請
受付は7月1日(火)から開始します。

持ち物：年金手帳、本人確認できる物(免許証など)、印鑑、退職者の場合は、離職票または雇用保険受給者証の写し。

※免除や猶予が承認された期間は年金額が減額されます。10年以内の追納をお勧めします。

全額免除、納付猶予申請時に継続申請を希望した人は、新たな申請は必要ありません。8月以降、日本年金機構から送られる結果通知を確認してください。

①、②については、最大で2年一か月前の保険料から申請が可能です。

③障害年金受給者の法定免除

障害年金(1級・2級)を受けている人は法定免除制度があります。手続きが済んでいない人は、手続きが必要です。

持ち物：年金証書、本人確認できる物(免許証など)、印鑑。

保険料を未納のままにしておくと、老後の年金や万一のときの障害・遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。離職等により国民年金保険料の納付が困難な人は、ご相談ください。

問い合わせ：長岡年金事務所 TEL 0258-88-0003

国保年金課国民年金係 TEL 0258-39-2250

または各支所の市民生活課

この夏の節電へのご協力をお願いします

夏はエアコン等の使用により、電力需要が高まります。より安定した電力供給のため、特に夏のピーク時間帯(午前9時から午後8時)には無理のない範囲で、できる限りの節電をお願いします。エアコンを28℃に設定するほか、不要な電気機器をこまめに消すなどの取り組みをお願いします。

期間：9月30日(火)までの平日(8月13日(水)～15日(金)を除く)

問い合わせ：環境政策課 TEL:0258-24-0528



为防止孕妇受到风疹病毒的感染 补助部分风疹预防接种的费用

对象：在长冈市有居民登记并符合以下任何一项的人，风疹抗体检查的结果，抗体值低或者阴性的人(HI法16倍以下，EIA法EIA值8.0以下)

- ① 希望怀孕的女性
(正在怀孕的女性不能接种)
- ② 希望怀孕女性的丈夫及其同居家人
- ③ 风疹抗体值低或者阴性的孕妇的丈夫及其同居家人



※ 打过风疹预防针的人以及患过风疹的人除外。

补助金额：麻疹、风疹混合疫苗 6000 日元，风疹单独疫苗 4000 日元

※ 预防接种费用是 9000 日元左右~10000 日元左右。(根据医疗机关不同费用也不同，请先支付全额)。

※ 请各自向医疗机关进行预约。(请在市的主页确认可以进行预防接种的医疗机关)

申请手续：打了预防针之后请带上必要的文件到健康课或者各支所的市民生活课进行申请

携带物品：保险证或者驾驶证、印章、能确认抗体检查结果的文件(符合以上③的人，需要出示孕妇的抗体检查结果)，预防接种完毕证明书、发票、母子手册(符合以上③的情况)，汇款指定的银行存折

期间：到平成 27 年 3 月 31 日为止

询问：健康课 TEL39-7508



《关于风疹抗体检查》

新潟县正实施到指定的医疗机关免费接受预防接种的「新潟县风疹抗体检查事业」。

对象者是希望怀孕的女性和其同居的丈夫及家人。(但是，在过去接受过风疹的抗体检查的人，有预防接种经历的人，有患病经历的人除外) 详细内容请在县的网页上确认。

抗体检查咨询

新潟县健康对策课 TEL: 025-280-5200

妊婦への風しんの感染を防ぐため、 風しん予防接種費用の一部を助成します

对象：長岡市に住民登録があり次のいずれかに該当する人で、風しん抗体検査の結果、抗体価が低いまたは陰性の人(HI法16倍以下、EIA法EIA値8.0未満)

- ① 妊娠を希望する女性
(妊娠している方は接種できません。)
- ② 妊娠を希望する女性の夫等の同居者
- ③ 風しん抗体価が低いまたは陰性である妊婦の夫等の同居者



※風しんの予防接種を受けたことがある人、風しんにかかったことのある人は除きます。

助成額＝麻疹・風しん混合ワクチン6千円、風しん単独ワクチン4千円

※ 予防接種費用は9千円前後～1万円前後です。(医療機関により異なります。一旦全額お支払いください。)

※医療機関への予約は各自で行って下さい。(接種可能医療機関は、市のホームページで確認できます。)

手続き等：予防接種を受けた後で、必要書類を添えて申請して下さい。(健康課または各支所市民生活課)

持ち物：保険証または運転免許証、印鑑、抗体検査の結果が確認できる書類(③に該当する場合は妊婦の抗体検査結果も必要です)、予防接種済証明書、領収書、母子手帳(③に該当する場合)、振込先の通帳
期間：平成27年3月31日まで

問い合わせ：健康課TEL39-7508



《風しん抗体検査について》

県は指定の医療機関で無料で受検できる「新潟県風しん抗体検査事業」を実施しています。

対象者は、妊娠を希望する女性と夫等の同居者です。

(ただし、過去に風しんの抗体検査を受けたことのある人、予防接種歴のある人、罹患歴のある人は除く)

詳細は県のホームページでご覧下さい。

抗体検査の問い合わせ

新潟県健康対策課TEL:025-280-5200



更新长冈市主页!



日期：平成 26 年 7 月上旬

内容： 信息检索变得更加简易方便。

菜单系统的变更将使您能够快捷检索到所需要的信息。

外语表示的对应(英语、中文、韩语、葡萄牙语)

对各位用户来说,将是一个容易阅览,利用方便的主页。

(一部分的网址(URL)会有改变。)在进行“收藏”以及“书签”登记的时候,请随之变更网址。



7月22日(周二)~7月31日(周四) 夏季的交通事故防止运动

标语：『爽朗 炎热也变柔和

宽心和礼仪』

切勿由于夏季的开放感而招致鲁莽的驾驶和酒后驾驶。娱乐休闲等需要长途驾驶时,要注意晚上早点休息。安全带、儿童安全座位,是发生万一时的生命保障。以「一上车,就系(安全)带」为口号,全体乘坐人员都要系好安全带,儿童座席也一定要系好安全带。

横穿马路时的事故正在增加。请司机们在驾驶时一定要保持宽心和体谅之心,留意行人避免事故。另外,步行者也要留意穿着鲜亮的服装,使用反射材料等,让司机知道自己的存在。

询问：市民活动推进课

TEL: 0258-39-2206

或各支所地域振兴课



7月为爱护河川・海岸月

河川・海岸是大家共同的休闲、游泳、钓鱼等娱乐场所。另外河川也是我们生活中不可缺少的水分的重要来源,是我们珍贵的共同财产。为此,请大家共同爱护、美化、构筑我们随时都能安全利用、舒适享用的美好环境吧。



询问：河川港湾课
TEL:0258-39-2233

ながおかし 長岡市ホームページをリニューアルします!



日時：平成26年7月上旬

内容：情報検索のしやすさの向上、必要な情報にたどり着きやすいメニュー体系への変更、

外国語表示への対応(英語・中国語・韓国語・ポルトガル語)を行い、利用者の皆さんにとって、見やすく使いやすいホームページとなっています。

(一部のページにおいて、アドレス(URL)が変更になります。「お気に入り」や「ブックマーク」に登録されている場合は、変更をお願いします。)

7月22日(火)~7月31日(木)は 夏の交通事故防止運動

スローガン：『さわやかに 暑さもやわらく

ゆとりとマナー』



夏の開放感からくる無謀な運転や飲酒運転は絶対にやめましょう。レジャーなどで長距離を運転するときは、早めの休息を心がけましょう。シートベルト・チャイルドシートは、万一の事故から大切な命を守ります。「車に乗ったら、すぐベルト」を合言葉に、全座席でのシートベルト・チャイルドシートの着用を徹底しましょう。

道路横断中の事故が増えています。ドライバーは思いやりのある運転を心がけ、歩行者を事故から守りましょう。また、歩行者は明るい服装を心がけ、反射材などを活用し、ドライバーに自らの存在を知らせましょう。

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

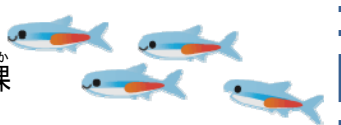
7月は河川・海岸愛護月間

河川や海岸は、みんなの憩いの場であり、水遊びや魚釣りなどの楽しい遊びの場です。また、河川は私たちの暮らしになくてはならない水をもたらす貴重な財産です。

いつでも安全で快適な空間として親しまれるよう、環境美化に努めましょう。

問い合わせ：河川港湾課

TEL:0258-39-2233



《观光周游巴士 「满载号」・夏日特别班车》

期间：7月5日(周六)～8月17日(周日)
之间的周六・周日・节日
(7月13・26・27日、8月2・3日
除外)

内容：东日本大地震复兴祈愿・新潟县中
越地震复兴10年之际，举办「法
隆寺 祈祷和形状」展览会。以新
潟县立近代美术馆为中心，途经幸
福广场等的观光周游巴士。

费用：大人500日元，小学生200日元
(一日上下车自由票)

售票处：越后交通长冈站大手口问讯处等
询问：(一般社団法人)长冈观光协会
TEL: 0258-32-1187

观光企画课 TEL: 0258-39-2344

《観光周遊バス 「てんこもり号」夏の特別便》

日時：7月5日(土)～8月17日(日)の土・日・祝
(7月13、26、27日、8月2・3日は除く)

内容：東日本大震災復興祈念・新潟県中越地震
復興10年「法隆寺 祈りとかたち」が開催される
新潟県立近代美術館を中心にさいわいプラザな
どを巡ります。

料金：大人500円 小学生200円

1日乗り降り自由

販売所：越後交通長岡駅大手口案内所など

問合せ：(一社)長岡観光コンベンション協会

TEL: 0258-32-1187

観光企画課 TEL: 0258-39-2344

世界咖啡屋

～FM 长冈地球广场多语种广播～

地球广场使用 FM 长冈广播电台播放
来自长冈市的各种通知、防灾信息以及各
种活动信息等。

同时还播放对居住在长冈市的外国人
所进行的采访等节目。

播放日：每周三的 18:30～19:00

重播日：每周日的 17:00～17:30

第1.3周：中文和简易日语

第2.4周：英语和简易日语

多学多听还可以达到学习日语的目的哦！

另外，在发生大灾害的时候也用多语种广
播传达信息。

敬请大家收听。

ワールドカフェ ～FMながおか地球広場多言語放送～

地球広場は、FMながおかでラジオ番組を放送してい
ます。

長岡市からのお知らせ、防災や災害時に役立つ情報
や

イベント情報などを放送しています。

長岡市に住んでいる外国人が出演するインタビューコ
ーナーもあります。

放送日：毎週水曜日 18:30～19:00

再放送：毎週日曜日 17:00～17:30

1・3週目：中国語とやさしい日本語

2・4週目：英語とやさしい日本語

日本語の勉強にもなりますよ！

また、大きな災害が起きたときにも多言語で情報をお
伝えします。

みなさんぜひ聞いてくださいね。

有关「长冈节」节庆活动事项

长冈节节庆以绚丽多彩的焰火闻名于
世，其起源来自于1945年8月1日的长冈
空袭。在遭到了924吨、约16万发的燃烧
弹轰炸后，八成旧长冈市街道都在大火中烧
毁。有1470多人在这次空袭中丧生。第二
年(1946年)为了祭奠逝者和激起战后复
兴的士气，长冈市举办了「长冈战灾复兴纪
念活动」。

1951年将活动名称改为包含从复兴到
发展这一愿望的「长冈节」。市民们怀着和
平和发展的愿望尽心尽力，使长冈节发展成
为具有很大魅力的节日。

8月1日有神轿、灯笼漂流、大民乐舞
蹈等表演。2日・3日白天有跳蚤市场，晚上
有华丽的焰火晚会。

请大家踊跃参加、尽情参与吧！

遵守规则,欢乐安全地放焰火！

放焰火，最重要的是要找到不会打扰街
坊四邻的安全场所和时间段，放完焰火后要
打扫好场地，还要遵守以下规则：

- ①请仔细阅读焰火说明书再根据说明书规则
放焰火。
- ②预先备好水桶，将残火完全熄灭。
- ③强风时避免玩放焰火。
- ④一次切勿点燃大量焰火。
- ⑤拆开焰火游玩十分危险，切忌！
- ⑥小孩必须和家長一起才能放焰火。

询问：长冈市消防本部 TEL: 0258-35-2190

《川口节》

时间：7月26日(周六)

下午3点20分～下午9点30分

7月27日(周日)

上午9点～下午8点

会场：川口支所前的节日广场等

内容：26日…武者行列、和太鼓演奏、大焰
火大会等(下午8点开始到
下午9点30分)

27日…女神轿、越后川口水大战、越
后川口全民参加的民乐舞蹈等

询问：川口节实行委员会事務局

(川口支所产业建设課)

TEL: 0258-89-3113

【長岡まつりに関すること】

華やかな花火大会で有名な長岡まつり。その起源

は、1945年8月1日の長岡空襲に発しています。

924トン、約16万発の焼夷弾の投下により、旧市街地

の8割が消失しました。1470人を越える犠牲者を

出した空襲の翌年、(1946年)慰霊と戦災復興への

気運を高めるため「長岡戦災復興祭」が

催されました。

1951年には復興から発展への願いを込めて「長岡ま

つり」と名称を変え、平和と発展を願う市民の力で多

くの人を魅了する祭りとなっています。

8月1日はお神輿、灯ろう流し、大民踊流しがありま

す。2日・3日の屋はフリーマーケットなどが予定され

ており、夜には大花火大会が開催されます。皆さんも

ぜひ足を運んでみましょう。

ルールを守って安全に楽しく花火をしましょう！

花火遊びは、迷惑にならない場所と時間と後始末
が大切です。次のことを守って遊びましょう。

- ①花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守る。
 - ②バケツに水を用意し、残り火は完全に消す。
 - ③風の強いときは、花火をしない。
 - ④たくさんの花火に、一度に火をつけない。
 - ⑤花火をほぐして遊ぶことは、危険なので絶対にしない。
 - ⑥子どもは、必ず大人と一緒にする。
- 問い合わせ：長岡市消防本部
TEL: 0258-35-2190

《川口まつり》

日時：7月26日(土)午後3時20分から午後9時30分

27日(日)午前9時から午後8時

会場：川口支所前お祭り広場など

内容：26日…武者行列、和太鼓演奏、大花火大会

(午後8時から午後9時30分)など

27日…女みこし、えちご川口水合戦、えちご

川口総にわか(住民総参加の踊り)

など

問い合わせ：川口まつり実行委員会事務局

(川口支所産業建設課)

TEL: 0258-89-3113