

长冈市国际交流中心

你好！长冈

10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【(幸町2-1-1 幸福广场(旧市役所办公大楼))】

	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
10月	5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
	12日(周日)	杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	13日(节日)	佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	19日(周日)	关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	贝瀬皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	26日(周日)	石川医院(石川医院) TEL:66-2140	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
11月	2日(周日)	林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	3日(节日)	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
	9日(周日)	内岛医院(うちじま医院) TEL:66-2446	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551

※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

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

《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



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。

ちゅうごくごそうだん

中国語相談

ながおかしこくさいこうりゅう

長岡市国際交流センター「地球広場」では、

ちゅうごくご そうだんぎょうむ おこな

中国語での相談業務を行っております。

じぜん よやく ひつよう

事前の予約は必要ありませんので、困っていること

や、わからないことがあるときは気軽に来てください。



長岡市からのお知らせ
来自长冈市的告知



长冈市综合防灾训练的通知

10月19日(星期日)的上午7点45分～8点15分之间,预定2次在全市内用紧急通知 FM 收音机和区域电子邮件等发送训练信息。

如果给您带来了不便,敬请谅解!

日期:10月19日(星期日)
时间:上午7点45分～11点30分(预定)
会场:长冈市立小国中学体育馆及小国运动公园等
内容:与防灾有关机构的联合训练、避难训练、灵活运用防灾系统的传递信息训练等。

对象:小国地区的涩海小学学区的居委会・自主防灾会

询问:长冈市危机管理防灾本部
TEL:0258-39-2262



关于防灾

何谓区域邮件(紧急速报邮件)?

「紧急地震速报」,是由国家和地方政府就「灾害・避难信息」和「海啸警报」等向手机发信的一种服务。

处在发信对象区域的人无需申请就能免费接收到信息。

FM收音机

当长冈市被预测将要发生烈度3以上的地震时,FM长冈(80.7MHz)会停止所有的节目来传播「紧急地震速报」。

此外,在灾害时将使用多种语言来传播信息。

请预先记住与灾害有关的日语吧。

如果您居住的地区有防灾训练等也请积极地参加吧。



ながおかしそうごうぼうさいくんれん し
長岡市総合防災訓練のお知らせ

10月19日(日)の午前7時45分～8時15分の間に2回、市内全域に緊急告知FMラジオとエリアメールなどで訓練情報を配信する予定です。

ご迷惑をお掛けしますがご理解をお願いします。

日時:10月19日(日)
時間:午前7時45分～11時30分(予定)
会場:長岡市立小国中学校体育館及びおぐに運動公園ほか

内容:防災関係機関との連携訓練、避難訓練、防災システムを活用した情報伝達訓練など

対象:小国地域の渋海小学校区の町内会・自主防災会
お問い合わせ:長岡市危機管理防灾本部
TEL:0258-39-2262



ぼうさい
防災について

エリアメール(緊急速報メール)とは?
「緊急地震速報」、国や地方自治体が発信する「災害・避難情報」や「津波警報」を携帯電話へ発信するサービスのこと。
対象エリアにいる人は申込不要、無料で情報を受信することができます。

FMラジオ
FMながおか(80.7MHz)では、長岡市で震度3以上の地震が予測されたとき、すべての番組を中断して「緊急地震速報」を伝えています。
また、災害時には情報を多言語で伝えます。

災害に関係する日本語なども覚えておきましょう。
地域の防災訓練などがあれば積極的に参加しましょう。



发送缴纳保险费用通知书

请按期缴纳保险费!

※对直接从年金扣除或直接从帐户扣除保险费的人,不寄送催款通知书。

★寄送时间:10月中旬

- ①国民健康保険…4～6期(10月～12月的缴纳部分)
- ②后期高齢者医療…7～12期(10月～3月的缴纳部分)
- ③护理保険…7～9期(10月～12月的缴纳部分)



★保险费的缴纳请使用自动转帐方式!

- ・每逢缴纳时期,可以省去去缴纳的麻烦。
- ・不会忘记缴纳保险费。

※请到持有帐户的市内金融机关办理手续。

查询:

- ①国保年金課 TEL:0258-39-2220
 - ②国保年金課 TEL:0258-39-2317
 - ③介護保険課 TEL:0258-39-2245
- 以及各支所市民生活課



请按时缴纳市税!

如果您忘记缴纳的话…

就会收到督促书・催告书。
那样的话,还要多支付督促手续费・滞纳金。



如果不予理睬的话…

- ①会到金融机构、保险公司以及工作单位等对您的财产进行调查。
- ②存款、工资、土地,房子等财产有可能会被扣押。把被扣押的财产出售或拍卖,用以充当拖欠的市税。

如果您事出有因而无法缴纳时,首先应该去找有关部门商量。既不进行联络、又不闻不问的话,您的财产就有可能被调查和扣押。

询问:收纳课 TEL:0258-39-2214



ほけんりょう のうふしよ おく
保険料の納付書を送ります

期限までに納めてください。
※年金からの納付や口座振替の人には、納付書は届きません。

★送付時期:10月中旬

- ①国民健康保険…4～6期(10月～12月納期限分)
- ②後期高齢者医療…7～12期(10月～3月納期限分)
- ③介護保険…7～9期(10月～12月納期限分)

★保険料の納付は口座振替で

- ・納期ごとに納めに行く手間が省けます。
 - ・納付忘れがなくなります。
- 手続きは、口座のある市内の金融機関でどうぞ。

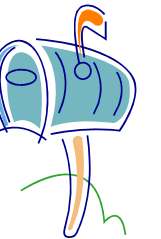


お問い合わせ:

- ①国保年金課TEL:0258-39-2220
 - ②国保年金課TEL:0258-39-2317
 - ③介護保険課TEL:0258-39-2245
- または各支所市民生活課

しぜい のうふ のうきげん
市税の納付は納期限までに!

納め忘れると…
督促状・催告書を送付します。
督促手数料・延滞金もかかります。



そのまま放置すると…

- ①金融機関、保険会社、勤務先などに財産の調査を行います。
- ②預貯金、給与、土地、建物などの財産を差し押さえる場合があります。差し押さえた財産は取り立て・売却(公売)し、滞納市税に充てます。

納められない事情があるときは、まず相談してください。何も連絡をいただかないと財産調査・差押を行います。

お問い合わせ:収納課TEL:0258-39-2214



**分娩費用不在保険適用範囲之内！
…ご利用分娩育児臨時補助費制度**

対象：長岡市国民健康保険加入者
補助額：1 个孩子 42 万日元
付款時、请使用方便的直接支付制度。
※ 直接支付制度 … 由市政府直接向医疗机构支付分娩育児臨時補助費。因此，您在跟医院结算时只要支付超过 42 万日元的部分就行了。

(如果由本人直接来支付的话，那么，您必须一次性先支付充分娩费用的全额。然后，再通过申请领取 42 万日元的分娩补助費)。

国民健康保険以外の健康保険加入者、
請向您所加入的健康保険組合查詢。

申請處：預定分娩的医療機関等
申請時需要提示：国民健康保險證、印章等
※ 有关本人直接支付的詳細內容請查詢國
保年金課

詢問：國保年金課 TEL：0258-39-2006



知道什么是「摇晃婴儿综合症」吗？

当你抱着小宝宝时，如果竖抱着并前后激烈地摇晃的话，因为婴儿的头部肌肉尚未发达，因此很容易致使脑部受到冲击，甚至有可能受伤致残。

不管怎么哄小宝宝还是哭个不停，这时你或许会因为顾虑周围而感到焦虑吧？

转换心情做个深呼吸，到育儿之站等溜达溜达，顺便跟保育员们咨询一下如何？

※把婴儿的头前后激烈地摇动是非常危险的行为。如果是用手支撑着头和身体的正确抱法，逗着小宝宝举高或者以横抱方式摇晃小宝宝的话，一般来说是不会变成「摇晃婴儿综合症」的。

詢問：兒童家庭課
TEL：0258-39-2300



しゅっさんひょう ほけんてきやうがい
**出產費用は保険適用外…
出產育児一時金をご利用ください！**

たいしやう ながおかしこくほかにしやうしや
対象：長岡市国保加入者
じよせいがかく いっし まんえん
助成額：1子につき42万円
しはらい べんり ちよくせつしはらいせいど りやう
支払は、便利な直接支払制度をご利用ください。

ちよくせつしはらいせいど し いりやうきかん しゅっさんいくじ
※直接支払制度…市から医療機関へ出產育児
いちじきん ちよくせつしはら いりやうきかん
一時金を直接支払います。このため、医療機関で
は、42万円を超えた分の支払いだけで済みます。
ほんにんばら いちどしゅっさんひやう ぜんがく ふたん
(本人払いは、一度出產費用を全額ご負担いただき、その後申請によって本人に42万円が支払われます。)

ながおかしこくほかにしやうしやいがい かた かにしやう
長岡市国保加入者以外の方については、ご加入の
けんこうほけん と あ
健康保険までお問い合わせください。

しんせいさき しゅっさんよてい いりやうきかん
申請先：出產予定の医療機関など
しんせい ひつやう こくみんけんこうほけんしやう いん
申請に必要なもの：国民健康保險證、印かんなど
ほんにんばら こくほねんきんか と あ
※本人払いについては国保年金課にお問い合わせください。

と あ こくほねんきんか
問い合わせ：国保年金課 TEL：0258-39-2006

にゅうようじゆ しやうこうぐん
**「乳幼児揺さぶられ症候群」を
ご存じですか？**

あか たてだ じやうたい ぜんご はげ ゆ
赤ちゃんを縦抱きの状態で前後に激しく揺さぶ
ると、首の筋肉が未発達のために脳が衝撃を受け
やすく、重大な障害を負うことがあります。

なに あか な まわ き
何をしても赤ちゃんが泣きやまないと、周りに気を
つか
使いイライラすることがありませんか？

きぶんでんかん しんこきゆう こそだ えきとう で
気分転換に深呼吸したり、子育ての駅等に出かけ
ほいくし そうだん
て保育士に相談してみませんか？

きけん あたま ぜんご はげ ゆ
※危険なのは、頭が前後に激しく揺さぶられる
じやうたい くび からだ ささ じやうたい たか
状態です。首や体をしっかり支えた状態での「高
たか たか よこむ だ ゆ つうじやう
い高い」や「横向き抱っこ」をして揺らすなど通常
のあやしでは「乳幼児揺さぶられ症候群」にはなりません。

と あ こ かていか
問い合わせ：子ども家庭課 TEL:0258-39-2300



**イベント情報
活動情報**



★ 越後R290街道節 ★

国道 290 号线、越后山脉沿线的土特产
聚集在栃尾！

有物产销售角、体验角、「街道锅」，还有
舞台表演等丰富多彩的活动！

時間：10月12日(星期日)

上午10点～下午3点

会场：「道之站」R290 栃尾

(从关越道长冈 IC 经由国道 8 号
→351 号→290 号 大约 30 分钟)

询问：栃尾観光協会

电话：0258-51-1195



◆第21回越路秋節◆

越路地区为欢庆秋天的收获所举行的
节庆活动！

有各种各样的舞台表演等活动。

免费提供使用了大量的秋天的季节食
材煮成的万人大锅来招待游客。

時間：10月12日(星期日)

上午10点～下午3点30分

会场：越路支所周围 (从来迎寺站步行
10 分钟)

询问：越路支所产业建设课

TEL：0258-92-5903



◆中之岛产业节◆

有巨型饭团的制作・表演、免费送饭团、
土特产抽签会，还有当地产蔬菜的当场出售
等。

時間：10月19日(星期日)

上午9点～下午3点

会场：中之岛社区中心周围(从长冈站大手
口⑩号站台乘坐开往分水站的巴士，
在「中之岛支所前」下车步行 1 分钟)

询问：中之岛支所产业建设课内

实行委员会

TEL：0258-61-2013



★ 越後R290街道まつり ★

こくどう ごうせん えちご とくさんひん とちお
国道290号線、越後やまなみラインの特産品が栃尾
だいにしゅうごう
に大集合！

ぶっさんほんばい たいけん
物産販売コーナーや体験コーナー、ステージイベン
ト、街道なべなど盛りだくさん！

ひ がつ にち にち
日にち：10月12日(日)

じかん ごぜん じ ごご じ
時間：午前10時～午後3時

かいじやう みち えき
会场：道の駅R290 とちお

かんえつどうながおか こくどう ごう
(関越道長岡IC から国道8号
→351号→290号經由30分)

と あ とちおかんこうきやかい
問い合わせ：栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195



◆第21回こしじ秋まつり◆

こしじちいき あき しゅうかくさい
越路地域の秋の収穫祭！

ステージなど様々なイベントがあります。

あき しよくさい つか まんにんなべ らいじやうしや
秋の食材をふんだんに使った1万人鍋は来場者に
むりやう ふ ま
無料で振る舞われます。

ひ がつ にち にち
日にち：10月12日(日)

じかん ごぜん じ ごご じ ふん
時間：午前10時～午後3時30分

かいじやう こしじししよしゆうへん らいこうじえき と ほ ぶん
会场：越路支所周辺 (来迎寺駅より徒歩10分)

と あ こしじししよさんぎやうけんせつか
問い合わせ：越路支所产业建设課

TEL:0258-92-5903



◆中之島産業まつり◆

ジャンボおにぎり製作・披露、おにぎりプレゼン
とくさんひんちゆうせんかい じばさん やさいそくばい
ト、特産品抽選会、地場産野菜即売など

ひ がつ にち にち
日にち：10月19日(日)

じかん ごぜん じ ごご じ
時間：午前9時～午後3時

かいじやう なかのしま しゅうへん ながおかえき
会场：中之島コミュニティセンター周辺(長岡駅
おおてぐち てい ぶんすいえき ゆ
大手口バス停⑩より分水駅行きバス
乗車、「中之島支所前」下車徒歩1分)

と あ なかのしまししよさんぎやうけんせつかないじつこう
問い合わせ：中之島支所产业建设課内实行
いんかい
委員会 TEL:0258-61-2013

と あ なかのしまししよさんぎやうけんせつかないじつこう
問い合わせ：中之島支所产业建设課内实行
いんかい
委員会 TEL:0258-61-2013



◆川口秋祭◆

纪念震灾复兴10周年物产展「鸣响」、喧腾的舞台和活动角等
 时间：10月26日（星期日）
 上午10点～下午4点
 会场：川口运动公园内「斯帕克川口」
 停车场特设会场
 （从越后川口站开车10分钟）
 询问：川口秋祭实行委员会事務局
 （川口支所产业建設課）
 TEL：0258-89-3113



◆川口秋まつり◆

震災復興10周年祈念物産展「響」、にぎわいステージ、イベントコーナーなど
 日：10月26日（日）
 時間：午前10時～午後4時
 会場：川口運動公園内すば一川口駐車場特設
 会場（越後川口駅より車で10分）
 問い合わせ：川口秋まつり実行委員会事務局
 （川口支所産業建設課）TEL：0258-89-3113



【枫叶园灯会】

红叶纷披的枫叶园里华灯闪烁，点缀着夜晚的庭园如梦如幻。美如诗画的枫叶园在等候您的光临！

期间：10月31日（周五）～11月24日（周一）
 时间：傍晚～晚上9点为止
 地点：枫叶园（长冈市朝日600）
 交通：从JR长冈站大手口巴士车站乘坐急行・片贝经由到小千谷的巴士，在「来迎寺站前」下车步行15分钟。
 从JR来迎寺站开始步行15分钟。
 从关越自动车道「长冈南越路SIC」开车5分钟
 停车场：60台
 费用：免费



【越路新荞麦节】

一边眺望枫叶园里的红叶，一边享用香味浓郁的越路产的新荞麦，好惬意哦！

时间：11月3日（周一・节日）
 上午11点～下午2点
 会场：枫叶园正门停车场（枫叶园对面）
 询问：越路支所产业建設課商工観光系
 TEL：0258-92-5903



【もみじ園ライトアップ】

紅葉したもみじ園をライトアップします。
 幻想的な夜のもみじ園をお楽しみください。

日時：10月31日（金）～11月24日（月）
 夕暮れ時から午後9時ごろまで
 場所：もみじ園（長岡市朝日600）
 アクセス：JR長岡駅大手口バス停から急行・片貝
 経由小千谷行きに乗車「来迎寺駅前」
 下車徒歩15分JR来迎寺駅より徒歩15分、関越自動车道「長岡南越路SIC」より車で5分
 駐車場：60台 料金：無料



【越路新そばまつり】

紅葉したもみじ園を見ながら、風味豊かな越路産の新そばの味を楽しめます。
 日時：11月3日（月・祝）
 午前11時～午後2時
 会場：もみじ園表門駐車場（もみじ園向かい側）
 問い合わせ：越路支所産業建設課商工観光係
 TEL：0258-92-5903

「街之站」的标志记号！

收集当地动漫人物的贴纸！
 正在举办【2014 巡游越后长冈「街之站」
 贴纸拉力赛】的活动！

巡游长冈市内62处的「街之站」，收集越后长冈11种类动漫人物的贴纸。如果用收集的贴纸应募的话，还有可能有机会抽选到「街之站」特制的赠品。

期间：到11月30日（星期日）为止
 时间：各「街之站」的营业时间内
 会场：长冈市内的「街之站」
 参加费：免费
 询问：越后长冈「街之站」网络事務局
 （市民協働推進室）
 TEL：0258-39-2288

【长冈大学悠久节】

内容：临时小吃店、街头艺术表演（第1天）、轻音乐现场演奏会（第1天）、艺术家现场表演（第2天）等丰富多彩的节目。
 时间：10月25日（周六）、10月26日（周日）
 （两天都是从上午10点开始）
 地点：长冈大学（新潟县长冈市御山町80-8）
 巴士路线：从长冈站东口②号站台乘坐到「悠久山」方向的巴士，在终点站「悠久山」下车，步行5分钟。

询问：长冈大学悠久节实行委员会
 Tel：0258-39-1600（总机）



地球广场的主页已经更新啦！

更新后能用中文表示，请大家加以利用！
 收入收藏夹的人也请随之更新。

长冈市国际交流中心「地球广场」
<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>



まちの駅マーク目印！
 ご当地キャラクターシールを集めよう！
 [越後長岡まちの駅シールラリーの旅
 2014]開催中！

長岡市内62箇所のまちの駅を巡って、越後長岡のキャラクター11種類のシールを集めましょう。シールを集めて応募すると、抽選でまちの駅自慢の景品が当たります。
 期間：11月30日（日）まで
 時間：各まちの駅の営業時間
 会場：長岡市内のまちの駅
 参加料：無料
 問い合わせ：越後長岡まちの駅ネットワーク事務局
 （市民協働推進室）TEL：0258-39-2288



【長岡大学悠久祭】

内容：模擬店、大道芸（1日目）、軽音楽ライブ（1日目）、アーティストライブ（2日目）など盛りだくさん。
 日時：10月25日（土）、26日（日）
 両日とも午前10時～
 場所：長岡大学（長岡市御山町80-8）
 バスでの行き方：長岡駅東口②番線より「悠久山」行き乗車、終点「悠久山」下車、徒歩5分。
 問い合わせ：長岡大学悠久祭実行委員会
 Tel：0258-39-1600（代表）



地球広場のホームページがリニューアルしました！

中国語表示もできます。ぜひ活用してください！
 お気に入りに登録している人は変更してください。

長岡市国際交流センター「地球広場」
<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>