

2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【(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 小儿科 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:0258-33-9644	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 (中越子ども急患センター) TEL:0258-86-5099	小儿科	〈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
2月	1日(周日)	林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800
	8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
	11日(节日)	内岛医院(内島医院) TEL:66-2446	贝瀬皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	15日(周日)	田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477
	22日(周日)	星野(弘)医院(星野(弘)医院) TEL:62-0998	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
3月	1日(周日)	山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	8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

※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



※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

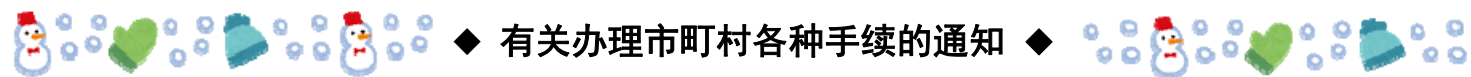


中国语咨询

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
 长冈市国际交流センター「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。



◆ 有关办理市町村各种手续的通知 ◆

【住民税・県民税申报咨询会指南】

受理期间：2015年2月16日(周一)～3月16日(周一) ※(周六・周日除外)
受理时间：上午8点30分～下午4点30分
会场：长冈市民中心地下A会议室或者各支所
※ 申报会场已改在长冈市民中心
阿偶蓄长冈的「税金窗口」不受理市民税・县民税的申报业务。



有必要进行市民税・县民税的申报者

2015年1月1日在市内居住者并符合以下记载者：

- ①有营业、农业、不动产等的收入者。
②公共年金等的收入总额在400万日元以下、关系到公共年金等杂类收入以外的所得金额在20万日元以下的人士。
③需要进行医疗费扣除、生命保险费用扣除等追加各种扣除的人士。

※已经进行过2014年确定申报者，没有必要再进行市民税・县民税的申报

※没有收入的人虽然没有申报的义务，但是因为需要对国民健康保险费、护理保险费、保育费进行算定以及有可能出现所得证明无法发行等情况，所以也请报上申报表。

申报时所持文件物品

- ①印章、笔记用具、计算器
②有工资奖金收入者、年金收入者，各自的源泉征收票（原件）
③有营业、农业、不动产等收入者，各自的收入和明了的经费帐簿及发票等

※因为从2014年1月起扩大了对记帐・帐本等保存制度的对象者的范围，申报将根据全部收支分类细目进行，所以，请一定要填写好收支清单后再带来申报。

- ④用于各种扣除的发票、证明书等

[医疗费、国民健康保险费用、国民年金保险费用、护理保险费用、后期高龄者医疗保险费用、生命保险费用、地震保险费用、捐款金等]

※需要进行医疗费扣除的人，请将在2014年里所支付的医疗费发票的总金额事先计算好再来申报。



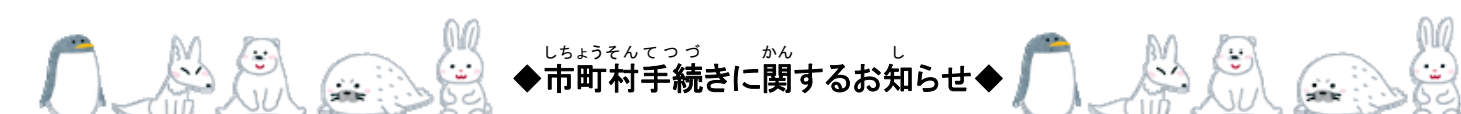
申报咨询会场及询问处

- 长冈市民中心地下A会议室 TEL:0258-39-2212 (市民生活课)
中之岛支所：1楼特设会场 TEL:0258-61-2014 (市民生活课)
越路支所：1楼101会议室 TEL:0258-92-5907 (市民生活课)
三岛支所：1楼101会议室 TEL:0258-42-2246 (市民生活课)
小国支所：1楼大厅特设会场 TEL:0258-95-5900(市民生活课)
和岛支所：3楼大会议室 TEL:0258-74-3113 (市民生活课)
寺泊支所：2楼大会议室 TEL:0258-75-3113 (市民生活课)
栃尾支所：4楼礼堂 TEL:0258-52-5837 (市民生活课)
与板支所：2楼第1会议室 TEL:0258-72-3160 (市民生活课)
川口支所：1楼特设会场 TEL:0258-89-3112 (市民生活课)
山古志支所 1楼咨询室 TEL:0258-59-2332 (市民生活课)



※下记时间咨询会场有变

- ① 2月17日(周二) 上午9点～下午4点 虫龟集落中心
② 2月29日(周四) 上午9点～下午4点 种苧原公民馆



◆ 市町村手続きに関するお知らせ ◆

市民税・県民税申告相談会のご案内

受付期間：2015年2月16日(月)～2015年3月16日(月)※土・日は除きます。

受付時間：午前8時30分～午後4時30分

会場：ながおか市民センター地下A会議室または各支所

※会場が市民センターに変わりました。

アオーレ長岡の「税金窓口」では市民税・県民税の申告は受け付けていません。



市民税・県民税の申告が必要な方

2015年1月1日現在長岡市内にお住まいの方で、下記に該当する方

- ① 営業・農業・不動産などの収入があった方
② 公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方
③ 医療費控除、生命保険料控除などの各種控除を追加する方

※2014年分の確定申告をされた方は、市民税・県民税の申告は必要ありません。

※収入がなかった方は申告の義務はありませんが、国民健康保険料や介護保険料、保育料の算定や所得証明書の発行ができない場合がありますので、申告書の提出をお願いします。



申告時にお持ちいただくもの

- ① 印鑑、筆記用具、電卓
② 給与収入や公的年金等の収入があった方は、それぞれの源泉徴収票（原本）
③ 営業、農業、不動産などの収入があった方は、それぞれの収入と経費のわかる帳簿及び領収書など

※2014年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されたため、申告はすべて収支内訳により行いますので、必ず収支計算書を記入して持参してください。

- ④ 各種控除を受けるための領収書、各種証明書
(医療費、国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、地震保険料、寄附金など)

※医療費控除を受ける方は、2014年中に支払った医療費の領収書の合計額を事前に計算してきてください。

申告相談会場および問い合わせ先

- ながおか市民センター地下A会議室 TEL:0258-39-2212 (市民税課)
中之島支所:1階特設会場 TEL:0258-61-2014 (市民生活課)
越路支所:1階101会議室 TEL:0258-92-5907 (市民生活課)
三島支所:1階101会議室 TEL:0258-42-2246 (市民生活課)
小国支所:1階ロビー特設会場 TEL:0258-95-5900 (市民生活課)
和島支所:3階大会議室 TEL:0258-74-3113 (市民生活課)
寺泊支所:2階大会議室 TEL:0258-75-3113 (市民生活課)
栃尾支所:4階講堂 TEL:0258-52-5837 (市民生活課)
与板支所:2階第1会議室 TEL:0258-72-3160 (市民生活課)
川口支所:1階特設会場 TEL:0258-89-3112 (市民生活課)
山古志支所:1階相談室 TEL:0258-59-2332 (市民生活課)

※下記の日は、時間と相談会場が異なります。

- ① 2月17日(火曜日)午前9時～午後4時 虫亀集落センター
② 2月19日(木曜日)午前9時～午後4時 種苧原公民館



关于流行性感冒

日本从最近一段时期开始，流行性感冒将变的非常猖獗。现在为大家介绍流行性感冒的预防方法以及万一被传染上时的对应方法。

怎样预防流感...

◎流行性感冒的主要传播途径有被流行性感冒的患者，在咳嗽等时飞溅出的唾沫直接传染的「飞沫传染」以及接触了带有病毒的唾沫粘上的地方而被传染的「接触性传染」。



为预防流感病毒请务必注意以下事项:

- 从人群密集的地方回来时，要洗手、漱口。
- 洗手时，用含有酒精的消毒液消毒也会见效。
- 平时注意健康管理是很重要的。充分取得营养和保证充足的睡眠，也能提高抵抗力起到预防作用。
- 接受预防接种可以减少感染流感的机率。另外，即使万一发病了也能使症状得以减轻。

流行性感冒的症状:

- 起病急速，有超过 38 度的热度。
- 咳嗽、喉咙疼痛。
- 全身感到疲倦。



⇒ 如果出现了以上症状，说明有可能感染上了流行性感冒。

请尽快去医院(内科、小儿科)就诊吧。

万一被感染时...

- ◎最重要的是「不要传染给他人」。
- 尽可能在与其他家人隔开的地方静养。
- 为预防感染，要经常给房间通风换气，1 小时 1 回左右，进行短时间换气。
- 咳嗽时，请带上口罩。
- 退烧以后的 2 天，还有可能带病毒传染给他人。所以，即使不发烧，病状消失了，也要等上 2、3 天后才能去学校或工作单位。



厚生劳动省 HP

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/leaflet20110208_01.pdf

インフルエンザについて

日本ではこれからの時期にインフルエンザが流行します。インフルエンザの予防方法と、かかった際の対応を紹介します。



インフルエンザの予防法

◎インフルエンザの感染には、かかった人のせきなどからうつる「飛沫感染」と、その飛沫が付着した場所に触れたことから感染する「接触感染」があります。これらを防ぐために以下のことに気を付けましょう。

- 人が多く集まる場所から帰ったら手洗いうがいをしてしましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めることも予防になります。
- 予防接種は発症の可能性を減らします。また、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

インフルエンザの症状

- 比較的急速に 38 度以上の発熱がある
- せき、のどの痛み
- 全身の倦怠感



⇒ これらの症状がある場合はインフルエンザに感染している可能性があります。

早めに病院(内科・小児科)へ行きましょう。感染した場合

- ◎「他の人にうつさない」ことが大事です。
- できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。
- 感染予防のため、1 時間に 1 回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう。
- せきが出るときはマスクをつけましょう。
- 熱が下がったあとも、2 日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2 日ほどは学校や仕事に行かないようにしましょう。



厚生労働省 HP より

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/leaflet20110208_01.pdf

多语种生活信息应用软件

~随时为您提供在日本的生活中所需要的信息~

介绍 iOS/安卓系统应用软件:

一般財団法人 自治体国際化協会 (CLAIR) 免费向外国人居民提供使用 iOS/Android 应用软件登载「多语言生活信息 Japan Life Guide」。

该软件使用了 13 种语言为在日外国人提供在生活中所必需的各种信息。

请在日常生活中以及发生灾害时有效地利用



应用软件的功能:

使用 13 种语言对「在留资格」「住居」「教育」「医疗」以及在生活中所需要的信息总共 17 个项目进行浅显易懂地说明。

在日本国内发生烈度 5 级以上的地震时，使用 13 种语言发送紧急地震速报。

13 语种:

英语、中文、韩语、朝鲜文、西班牙语、葡萄牙语、他加禄语(菲律宾语)、越南语、印度尼西亚语、泰语、德语、法语、俄语、日语(标注假名)。

从智能手机和平板电脑上也能下载。

请使用 Web 浏览器访问 <http://www.clair.or.jp/tagengo/>

询问: 財団法人自治体国際化協会 (CLAIR)

多文化共生部多文化共生課

TEL: 03-5213-1725

Email: tabunka@clair.or.jp



活动信息 / イベント情報

悠然随意地球旅行

「来吧! 看吧! 了解吧! ~享受中国的新年~」

由来自中国的顾先生(河北省出身)为大家介绍祖国的文化和料理等。

时间: 2月21日(星期六)

下午 2 点 30 分~3 点 45 分

会场: 国际交流中心「地球广场」

定员: 30 人(先到者)

参加费: 免费

申请: 2月19日(星期四)为止

询问: 国际交流中心「地球广场」

TEL: 0258-39-2714



多言語生活情報アプリ

~日本での生活に必要な情報をいつでもあなたの手元に~

iOS/Android アプリ

一般財団法人 自治体国際化協会 (CLAIR/クレア) では、外国人住民が日本で生活するための情報を 13 言語で掲載した iOS/Android アプリ「多言語生活情報 Japan Life Guide」を無料で提供しています。

日々の生活や災害時に役立つガイドとしてご利用ください。

アプリの機能

「在留資格」「住まい」「教育」「医療」など生活に必要な情報を 17 項目にわたり 13 言語でわかりやすく説明。



日本国内で震度 5 以上の地震が発生したときに配信される緊急地震速報を 13 言語で表示。

13 言語

英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ドイツ語、フランス語、ロシア語、日本語(ふりがな付き)

スマートフォンやタブレットからダウンロードできます。Web ブラウザで

<http://www.clair.or.jp/tagengo/> にアクセス

問い合わせ:

一般財団法人 自治体国際化協会 (CLAIR/クレア)

多文化共生部多文化共生課

TEL: 03-5213-1725

Email: tabunka@clair.or.jp



ぶらり地球旅行

「来て! 見て! 知って! 中国のお正月を楽しもう」

中国出身の顧さん(河北省出身)が母国の文化や料理などを紹介します。

日時: 2月21日(土) 午後 2 時 30 分~3 時 45 分

会場: 国際交流センター「地球広場」

定員: 30 人(先着)

参加料: 無料

申し込み: 2月19日(木)まで

お問い合わせ: 国際交流センター「地球広場」

TEL: 0258-39-2714



★ 栃尾游雪节 ★

有雪上雪橇比赛、巨型滑梯、重型机械演示和展览、美食帐篷村。同时还举办「油豆腐与谦信公的图章拉力赛」。另外,在前夜节里,被蜡烛照亮的大地,伴随着升空的焰火将把您带进梦幻般的世界。

时间:2月7日(周六)下午5点~9点(前夜节)、8日(周日)上午10点到下午3点
会场:道之驿 R290 栃尾(栃尾宮沢)
询问:栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195



★ 2015 冰雪节 in 越路 ★

有儿童会、各企业以及该地区的居民制作的「雪像」以及舞台活动的观赏,还有雪山巨型滑梯、动力雪橇乘车体验等雪上娱乐活动将让您尽兴而归。

时间:2月8日(周日)
上午10点30分~下午3点30分
(雪上制作从9点30分开始到下午2点30分为止)
会场:成出运动广场(长冈市不动泽地内)
※估计会场的停车场会很拥挤,请尽量利用免费往返区间巴士。

越路西小学/始发 上午10点
成出会场/最终出发 下午4点
询问:越路支所产业建设课内
冰雪节 in 越路实行委员会
TEL:0258-92-5903



★ 2015 长冈雪塔节 ★

可以堆砌各种各样雪人玩儿的「长冈 100 个雪人大会」、巨型雪上滑梯、顽皮广场、触摸羊驼快乐广场、还有提供热乎乎的美食以及出售长冈地区特产品的「食乐座・雪塔节市」等供您尽情享受欢乐今宵。14 日夜晚,有蜡烛与雪原相映成辉的梦幻雪灯和雪地焰火等供您观赏!

时间:2月14日(周六)上午11点~下午7点、15日(周日)上午10点~下午4点
* 顽皮广场:到下午4点为止。
* 食乐座・雪塔节市场:14日到下午5点50分为止。15日到下午4点为止。

地点:长冈「蜂房」(ハイブ长冈)、千秋原之乡(千秋が原ふるさと)的树林周围。
※会场周围的停车台数有限。请利用中央循环巴士「轆轤鈴」等。

询问:长冈雪塔节实行委员会事務局
(长冈商工会议所内 TEL:0258-32-4500)



★ とちお遊雪まつり ★

雪上そりレース、巨大すべり台や重機デモ・展示、

「あぶらげんしんスタンプラリー」などを開催します。グルメ Tent 村もあります。また、前夜祭では、キャンドルが照らす幻想的な世界に花火があがります。

日時:2月7日(土)午後5時~9時(前夜祭)
8日(日)午前10時~午後3時
会場:道の駅R290とちお(栃尾宮沢)
問い合わせ:栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195



★ 2015 スノーフェスティバル in 越路 ★

子ども会や企業、地域の皆さんが作る「雪像」やステージイベント、雪山巨大すべり台、スノーモービル乗車体験などの雪上イベントを楽しむことができます。

日時:2月8日(日)午前10時30分~午後3時30分
(雪上づくりは午前9時30分から午後2時30分)

会場:成出運動広場(長岡市不動沢地内)

※会場駐車場の混雑が予想されるため、無料シャトルバスをご利用ください。

越路西小学校/始発 午前10時
成出会場/最終発 午後4時
問い合わせ:越路支所産業建設課内



スノーフェスティバル in 越路実行委員会
TEL:0258-92-5903



★ 2015 長岡雪しか祭り ★

雪だるまを作って遊べる「ながおか 100 だるま大会」、ジャンボスノー滑り台などで遊べる「わんぱく広場」、「アルパカふれあい広場」や、温かい食べ物や長岡の特産品が買える「食楽座・雪しか市」など、楽しいイベント盛りだくさんです!14日の夜にはキャンドルが雪原を照らす「雪あかり」と「雪花火」もあります。

日時:2月14日(土)午前11時~午後7時、15日(日)午前10時~午後4時

* わんぱく広場は午後4時まで開催します。
* 食楽座・雪しか市は14日午後5時50分、15日午後4時まで開催します。

場所:ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森周辺
※会場周辺の駐車台数に限りがあります。中央循環バス

「くるりん」などをご利用ください。
問い合わせ:長岡雪しか祭り実行委員会事務局
(長岡商工会議所内 TEL:0258-32-4500)



★ 小国雪节 雪地耐力竞赛大会 ★

观赏从全国各地聚集在此的赛车选手们,在雪上飞驰的精彩表演。由职业赛车选手们进行的「自由式摩托车越野大赛」也在此举行。同时还有让您大饱口福的故乡美食村以及可以尽情玩耍的雪上顽皮广场。

时间:2月22日(周日)
上午8点15分到下午3点30分
地点:小国运动公园特设会场「雪地耐力竞赛大会」、小国中学运动场(自由式摩托车越野大赛・故乡美食村・雪上顽皮广场)
询问:小国雪节实行委员会
(小国支所产业建设课内)
TEL:0258-95-5906



★ 越后川口雪洞萤火虫节 ★

有「当地名产美味小吃摊位」、高处堆雪竞技赛「堆雪交战」、「巨型滑梯」和「寻找宝物」等多彩的活动。由蜡烛点亮的雪灯如梦如幻,伴随着雪上焰火的发射更令你其乐无穷。

时间:2月28日(周六)正午~晚上7点30分
(雪上焰火表演从晚上7点30分开始)
会场:川口运动公园综合广场
※请利用川口支所的免费往返区间巴士。
询问:越后川口雪洞萤火虫节实行委员会事務局
(川口支所产业建设课内)
TEL:0258-89-3113



★ 第26回 古志的火节 ★

有销售土特产品的帐篷村、「羊驼出差牧场」、「幼儿广场」、「雪中斗牛大会」以及舞台表演等。到了夜晚,您还可以观赏到日本第一的「岁之神」的点燃仪式和震灾 10 年祈愿重建复兴的雪上焰火在夜空中绚丽绽放。

* …所谓「岁之神」,是人们为了祈求无病消灾、五谷丰登而将茅草等堆砌成圆锥形状的火塔点燃的一种传统仪式。
时间:3月7日(周六)上午11点~下午6点30分
会场:四季之乡古志(山古志种芋原)
询问:古志火节实行委员会
(山古志支所产业建设课内)
TEL:0258-59-2343



★ おぐに雪まつり雪上エンデューロ大会 ★

全国から集まったライダーが雪上コースを疾走します。プロライダーによるフリースタイルモトクロスも開催。

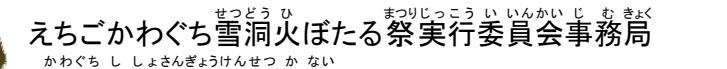
おいしいメニュー盛りだくさんのふるさと屋台村や雪上わんぱく広場もあります。
日時:2月22日(日)午前8時15分~午後3時30分
場所:おぐに運動公園特設コース(雪上エンデューロ大会)小国中学校グラウンド(フリースタイルモトクロスふるさと屋台村・雪上わんぱく広場)
問い合わせ:おぐに雪まつり実行委員会
(小国支所産業建設課内) TEL:0258-95-5906



★ えちごかわぐち雪洞火ほたる祭 ★

「地元名産うまいもの屋台」をはじめ、雪を高く積みあげる「雪積み合戦」、「ジャンボ滑り台」に「宝探し」などイベント盛りだくさん。幻想的な雪灯りや、雪上花火の打ち上げもあります。

日時:2月28日(土)正午~午後7時30分
(雪上花火は午後7時30分から)
会場:川口運動公園多目的広場
※川口支所から無料シャトルバスをご利用ください。
問い合わせ:
えちごかわぐち雪洞火ほたる祭実行委員会事務局
(川口支所産業建設課内) TEL:0258-89-3113



★ 第26回 古志の火まつり ★

「特産品 Tent 村」をはじめ、「出張アルパカ牧场」、「ちびっこ広場」や「雪中闘牛大会」、ステージショーが開催され、夜には日本一の「さいの神」とともに震災10年雪中復興祈願花火が打ち上げられます。

☆「さいの神」とは無病息災・五穀豊穡を祈って円錐状に組み上げたカヤなどを燃やす伝統行事です。
日時:3月7日(土)午前11時~午後6時30分
会場:四季の里古志(山古志種芋原)
問い合わせ:古志の火まつり実行委員会
(山古志支所産業建設課内) TEL:0258-59-2343

