



## 4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))】

| 医疗机关   | 医疗科目         | 挂号时间                             |
|--|--------------|----------------------------------|
| ①休息日・夜间急診診療所<br>きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじよ<br>(休日・夜間急患診療所)<br>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<br>外科 | 周日・节假日 上午9点~11点30分<br>下午1点~4点30分 |
| ②休息日牙科急診診療所<br>きゅうじつきゅうかんし か しんりょうじよ<br>(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<br>下午1点~4点30分 |
| ③中越儿童急診中心<br>ちゅうえつ きゅうかん<br>(中越こども急患センター) 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)

| 医疗机关                                      | 医疗科目  | 挂号时间                               |
|---|-------|------------------------------------|
| 小国診療所(小国診療所)<br>TEL:0258-95-2010(小国町榎沢88) | 内科、牙科 | 第3个周日<br>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

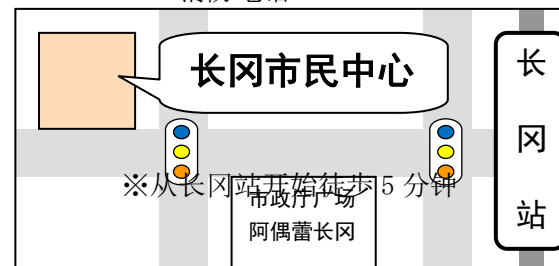
|    | 内科                                 | 外科                           |
|----|------------------------------------|------------------------------|
| 4月 | 5日(周日) 山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388   | 金井医院(金井医院) TEL:62-0116       |
|    | 12日(周日) 杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123   | 中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551  |
|    | 19日(周日) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500    | 星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808 |
|    | 26日(周日) 关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205     | 渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750   |
|    | 29日(节日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140     | 健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800  |
| 5月 | 3日(节日) 林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000 | 贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100     |
|    | 4日(节日) 内岛医院(内島医院) TEL:66-2446      | 见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477     |
|    | 5日(节日) 田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122      | 寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137       |
|    | 6日(休息日) 星野医院(星野医院) TEL:62-0998     | 金井医院(金井医院) TEL:62-0116       |
|    | 10日(周日) 山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388  | 中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551  |

※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)<br>☎0258-28-3600   |
| 长冈中央综合病院(長岡中央綜合病院)<br>☎0258-35-3700 |
| 立川综合病院(立川綜合病院)<br>☎0258-33-3111     |

※症状较轻的患者,请到平时就医处或按上记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診时请到左边这3所值班医院  
《诊疗所电话》

休息日・夜间急診診療所: ☎ 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/>

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

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。



从2016年1月开始将实行个人编号制度  
个人编号制度（社会保障・税收编号制度）



对有住民票登记的所有的人(包括外国籍)分配12位数字“我的号码”(个人编号)。以此作为实现提高行政的效率化和国民的便利性等的一种制度。编号原则上终生不变。从2016年1月开始,将用于办理法律和条例中被规定的社会保障・税务・灾害对策等方面的行政手续。

个人编号制度将在各个领域使用

| 领域                        | 办理手续事例  |
|---------------------------|---|
| 社会保障<br>(养老金・劳动<br>医疗・福利) | <ul style="list-style-type: none"> <li>养老金的取得资格以及确认、支付</li> <li>雇佣保险的取得资格以及确认、支付</li> <li>职业介绍所事务</li> <li>医疗保险的保险费征收</li> <li>福利方面的支付、生活保障等</li> </ul> |
| 税务                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>向市政府或者税务署呈报<br/>申告书、申报表、法定调查记录等</li> </ul>   |
| 灾害对策                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>受灾者生活重建支援金的支付</li> <li>受灾者台账の作成事务等</li> </ul>  |

实行个人编号制度后...

①有利于提高行政效率

办理手续将会变得又快又准确。

②更加便利于民

在申报时所需要添付的所得收入证明材料等可以省略。

③实现公平・公正的社会

行政机关更容易把握居民的所得收入等信息,能防止不正当领取。

今后的预定...

2015年10月,将向每位居民通知您的「个人编号」。

⇒从10月份开始,将根据住民票所记载的住址,把个人编号「通知卡」发送到每位府上。

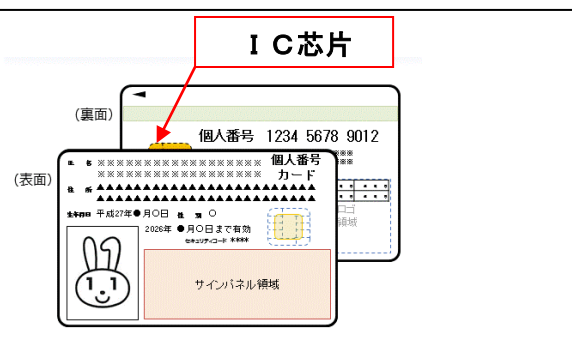
从2016年1月开始,将正式实行个人编号制度

个人编号卡(印象图)

个人编号、姓名、地址、性别、出生日期等

附有正面头部照片的IC卡。

所得收入等隐私性高的个人信息不记载于其中。



2016年1月からマイナンバー制度が始まります。  
マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）とは



住民票のあるすべての人(外国籍も含む)に12桁のマイナンバー(個人番号)を割り振り、行政の効率化や国民の利便性の向上などを図る制度です。番号は原則として、生涯変わりません。2016年1月から、法律や条例で定められた社会保障・税・災害対策の行政手続きで利用します。

制度が導入されると...

- ①行政の効率化  
手続きが正確で早くなります。
- ②国民の利便性の向上  
申請時に必要な所得証明書などの添付書類を省略できるようになります。
- ③公平・公正な社会の実現  
行政機関が所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。

マイナンバーが利用される分野

| 分野                       | 手続き例   |
|--------------------------|--|
| 社会保障<br>(年金・労働<br>医療・福祉) | <ul style="list-style-type: none"> <li>年金の資格取得や確認、給付</li> <li>雇用保険の資格取得や確認、給付</li> <li>ハローワークの事務</li> <li>医療保険の保険料徴収</li> <li>福祉分野の給付、生活保護 など</li> </ul> |
| 税                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>市役所や税務署などに提出する申告書、届出書、法定調書 など</li> </ul>  |
| 災害対策                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>被災者生活再建支援金の支給</li> <li>被災者台帳の作成事務 など</li> </ul>   |

これからの予定

2015年10月 マイナンバーをお知らせします。

⇒10月から住民票の住所に、マイナンバーを記載した「通知カード」が届きます。

2016年1月 マイナンバーの利用開始

希望者に「個人番号カード」を交付します。交付申請書は「通知カード」に同封する予定です。個人番号カードは身分証明のほか、e-Taxなどの電子申請に利用できます。

個人番号カード(イメージ)

個人番号、氏名、住所、性別、生年月日などが記載された顔写真付きICカード。所得情報などプライバシー性の高い個人情報 は記載されません。



問い合わせ番号(外国語対応)

TEL: 0570-20-0291 (ナビダイヤル) 平日午前9時30分~午後5時30分

対応言語: 日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語

全国共通ナビダイヤル(日本語のみ) TEL: 0570-20-0178 平日午前9時30分~午後5時30分

内閣官房webサイト マイナンバー社会保障・税番号制度

中国語(簡体字・繁体字)、英語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語で情報を見ることができます。

(簡体字版) <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/chinese-kantaiji.html>

查询电话号码(外语对应)

TEL: 0570-20-0291 (专线电话) 平日上午9点30分~下午5点30分

对应语言: 日语、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语

全国共通专线电话(只限于日语) TEL: 0570-20-0178 平日上午9点30分~下午5点30分

内閣官房web网站 个人编号社会保障・税收编号制度

可以使用中文(简体和繁体)、英文、韩语、西班牙语、葡萄牙语等查看信息。

# 日语学习信息

にほんごがくしゅう かん し  
日本語学習に関するお知らせ

日本語能力試験  
Japanese Language Proficiency Test

## 2015 第1回日语能力测验

考试日期: 7月5日(周日) ※测验等级 N1~N5  
申请期间: 3月30日(周一)~4月30日(周四)  
(邮戳有效)

考试会场: 在全国的各主要城市实施。  
详情见日后发表。

考试费用: 5,500日元(含税)

申请方法:

### 【邮寄申请】

从3月中旬开始,可以到全国各主要书店购买  
考试指南(报考申请书)并按其所示进行申请。  
1本500日元。

### 【网页申请】

MyJLPT 登录后再申请考试。

※有关考试指南的对应书店、MyJLPT 的登录请参考:  
<http://info.jees-jlpt.jp/>

询问:(公財)日本国际教育支援协会

日语能力测验受理中心

TEL: 03-6686-2974

(周一~周五 10:00~17:00)

网页: <http://info.jees-jlpt.jp/>

## 2015年 第1回日本語能力試験

試験日: 7月5日(日) ※レベルN1~N5まで

申込期間: 3月30日(月)~4月30日(木) (消印有効)

試験会場: 全国の主要都市で実施。詳細は後日発表。

受験料: 5,500円(税込)

申込方法:

### 【郵送の場合】

3月中旬から全国の主要書店で販売される受験案内  
(願書)でお申込ください。1部500円

### 【インターネットの場合】

MyJLPTに登録してから受験申込をしてください。

※受験案内取り扱い書店やMyJLPTの登録につい

ては、<http://info.jees-jlpt.jp/>を参照してください。

問い合わせ:(公財)日本国际教育支援協会

日本語能力試験受付センター

TEL: 03-6686-2974(月~金 10:00~17:00)

<http://info.jees-jlpt.jp/>

J.TEST  
实用日本語検定

## 实用日语检定 (J.TEST)

| 考试日期       | 报名截止日      | 测验等级           |
|------------|------------|----------------|
| 5月17日(周日)  | 4月22日(周三)  | A-D、G          |
| 7月12日(周日)  | 6月17日(周三)  | A-D、E-F、<br>商务 |
| 9月13日(周日)  | 8月19日(周三)  | A-D、G          |
| 11月15日(周日) | 10月21日(周三) | A-D、E-F<br>商务  |

考试会场: 离新潟最近的考场是东京都、石川县等  
考试费用: 3,600日元(A-D、E-F、G)

4,500日元(商务日语检定)

申请方法:

在网页上申请好报考表格以后,请通过邮寄进行申  
请。也可以从网页上直接下载报考申请表。申请表  
免费。

询问: J.TEST 事務局

TEL: 03-6273-1814 (周一~周五 AM10:00-PM5:00)

FAX: 03-6273-1815

E-mail [info@j-test.jp](mailto:info@j-test.jp) 网页 <http://j-test.jp/>

## 实用日本語検定(J.TEST)

| 試験日       | 締め切り      | 試験レベル        |
|-----------|-----------|--------------|
| 5月17日(日)  | 4月22日(水)  | A-D、G        |
| 7月12日(日)  | 6月17日(水)  | A-D、E-F、ビジネス |
| 9月13日(日)  | 8月19日(水)  | A-D、G        |
| 11月15日(日) | 10月21日(水) | A-D、E-F、ビジネス |

試験会場: 新潟の最寄り会場は東京都、石川県などです。

受験料: 3,600円(A-Dレベル、E-Fレベル、Gレベル)

4,500円(ビジネス日本語検定)

申し込み方法:

ホームページから申込書を請求後、郵送によ

り申し込みください。ホームページからの申込書のダウン

ロード可能です。申込書無料。

問い合わせ: J.TEST事務局

TEL: 03-6273-1814

FAX: 03-6273-1815

ホームページ: <http://j-test.jp/>

## 花粉症・PM2.5の対策



请在平时多注意收集花粉、PM2.5 的信息。

在大量飞舞的日子里,需要注意以下几点:

- 避免不必要的外出
- 开窗和关闭窗口时要特别注意。
- 外出时,最好要戴上口罩。
- 特别是在 PM2.5 指数高的日子里,要避免长时间的户外运动。



参照:

环境省主页

<http://www.env.go.jp/air/osen/pm/info.html>

厚生労働省主页

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kenkou/kafun/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kafun/index.html)

## 花粉症・PM2.5対策

花粉、PM2.5の情報を注意しましょう。

量が多い日は以下のことに気をつけましょう。

- 無駄な外出は避ける
- 窓の開け閉めに注意する。
- 外出する場合は、マスクをする。
- 特に、PM2.5 が多い日は屋外での長時間の運動はやめましょう。



参照環境省ホームページ

<http://www.env.go.jp/air/osen/pm/info.html>

厚生労働省ホームページ

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kenkou/kafun/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kafun/index.html)

## 義務教育就学支援制度

长冈市对于因经济困难而无法上学的儿  
童、学生实行学习用品费用、学校就餐费用等  
补助制度。判定标准是按前一年整个家庭收入  
是否在规定的最低生活标准之下。

在地球广场备有用日语、英语和中文的详  
细说明指南,希望利用该制度的人士,欢迎您  
前来领取。

另外,利用该制度需要每年重新办理手  
续,前年度补助领取者请按年度再次办理申  
请。

申请期间: 到4月30日(周四)为止

受理时间: 8点30分~19点

(周六·周日·节假日除外)

申请地点: 长冈市教育委员会学务课

[幸福广场4楼(旧长冈市政府大楼)]

以及各支所地域振兴课

携带物品: 从学校领取的就学援助费用申请  
表、印章(如无印章可以签字)、以  
家长名义开设的银行帐户本

询问: 长冈市教育委员会学务课

TEL: 0258-39-2239



## 義務教育就学援助制度

长冈市では経済的な理由で就学が困難な児童、  
生徒に学用品費や給食費などを援助します。  
世帯の前年総所得金額が基準以下の世帯等が  
援助の対象となります。

援助を希望される方は、日本語、英語、中国語で  
詳細が書いてある案内文が「地球広場」に置いてあ  
りますのでご覧ください。

なお、年度ごとに申請することが必要となるので、  
前年度認定者も新たに申請してください。

申請期間: 4月30日(木)まで

申請受付時間: 午前8時30分~午後7時まで  
(土日・祝祭日を除く)

申請場所: 长冈市教育委员会学務課(さいわいプラ

ザ4階(旧长冈市役所))及び各支所の  
地域振興課

持ち物: 学校から配布された就学援助費申請書、  
印鑑(持っていない人はサインも可能)、  
保護者名義の預金通帳

問い合わせ: 长冈市教育委员会学務課

TEL: 0258-39-2239



## 长冈的樱花观赏信息

### ① 悠久山公園

### ② 福島江

約180株桜花樹盛開，為賞花名處。

点灯時間：4月4日(周六)～4月26日(周日)

下午5点30分～下午10点

☆請求☆

請勿給當地居民帶來困擾，請大家遵守公德、文明觀賞。

### ③ 千秋原之郷森林

信濃川河畔的櫻花道與文化設施和公園相連而成，便於大家在欣賞信濃川美景的同時還能夠觀賞櫻花。

### ④ 柿川

市內的賞櫻景點。從「心房」長岡到柳原公所辦公樓附近，沿路櫻花樹林立。離長岡站很近，別忘了順道去觀賞一下哦。

### ⑤ 今宮公園

宮內地區的公園。公園被櫻花樹環繞。

☆ 尋路者請向周圍的日本友人或地球廣場的工作人員詢問。



## 長岡のお花見情報

### ① 悠久山公園

### ② 福島江

約180本もの桜が見事に咲き誇るおすすめのスポットです。

ライトアップの日時：4月4日(土)～4月26日(日)

午後5時30分～午後10時

☆お願い☆ 近隣住民の皆様の迷惑にならないよう、

マナーを守って観賞しましょう。

### ③ 千秋が原ふるさとの森

信濃川桜づつみは、文化施設と公園とつながって整備されており、信濃川の景観と桜が楽しめます。

### ④ 柿川

まちなかの桜の名所です。アトリウム長岡から旧柳原分庁舎付近まで桜並木が続きます。長岡駅から近いですので、ぜひ一度足を運んでみてください。

### ⑤ 今宮公園

宮内地域にある公園です。公園の回りをたくさんの桜の木が囲んでいます。

☆ 行き方が分からない場合は知り合いの日本人や地球広場スタッフにお尋ねください。



## 悠久山桜花節

今年也有約2,500棵的櫻花樹在悠久山公園絢麗開放，歡迎大家前來春遊賞櫻。

期間：4月10日(周五)～5月6日(周三)

會場：悠久山公園

### ○ 点灯(灯笼点灯)

4月10日(周五)～5月6日(周三)

下午6点～下午10点30分

(自由廣場周圍到下午10點為止)

### ○ 神輿渡御

由長岡神輿協議會主辦的氣勢壯觀的神轎巡遊將使您大飽眼福。

場所：蒼柴神社前

時間：4月19日(周日)下午1點30分～2點(預定)

### ○ 美食廣場

用當地食材烹調的美味小吃店將等待您的大駕光臨。

時間：4月18日(周六)、19日(周日)

上午11點～下午4點

### ○ 臨時停車場和區間往返巴士(免費)

請使用市營滑雪場的停車場(400台)。

到悠久山葫蘆池為止有免費班車接送。

運行日：4月11日(周六)、12日(周日)、

18日(周六)、19日(周日)

運行時間：上午10點～下午5點

運行區間：市營滑雪場停車場～悠久山葫蘆池旁邊

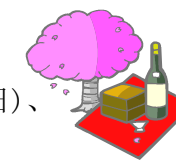
### ○ 交通限制

節日期間悠久山公園周圍將實行交通管制。

請按照指南板內容或工作人員的指揮通行。

☆請求☆

- ・會場周圍停車場不足，請盡量利用公交通車前往。
- ・沒有垃圾箱，請帶回自己的垃圾。
- ・為了讓大家都賞心悅目享受賞花的快樂，請人人自覺遵守公共道德吧。



## 賞花公德

- 不攀折櫻花枝條、不摘櫻花。櫻花是供大家觀賞的，不是用手來觸摸的，請保持其自然美觀欣賞。
- 不坐在櫻花的根部。櫻花是特別嬌嫩的樹木。如果根部受損、遭到踐踏，櫻花有很快凋謝枯萎的危險。
- 不大聲喧嘩。開宴會、卡拉OK等會給大家帶來不快的噪音。請顧及附近希望安靜生活的居民和喜歡靜靜賞花的遊園者。
- 垃圾請自己帶回去。自己的垃圾請自己帶回去扔掉，請不要給周圍的居民帶來負擔麻煩。

## 悠久山桜まつり

今年も約2,500本の桜が咲き誇る悠久山公園の桜まつりが始まります。春を観に出かけてみませんか？

期間：4月10日(金)～5月6日(水)

會場：悠久山公園

### ○ ライトアップ(ちょうちん点灯)

4月10日(金)～5月6日(水)午後6時～午後10時30分

(自由廣場周圍は午後10時まで)

### ○ 神輿渡御

長岡神輿協議會による威勢の良い神輿です。

場所：蒼柴神社前

日時：4月19日(日) 午後1時30分から午後2時(予定)

### ○ おいしいもの広場

地元の食材を使ったおいしい料理のお店が待っています。

日時：4月18日(土)、19日(日) 午前11時～午後4時

### ○ 臨時駐車場とシャトルバス(無料)

市営スキー場駐車場(400台)をご利用ください。

悠久山ひょうたん池脇まで無料シャトルバスで送迎します。

運行日：4月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)

運行時間：午前10時～午後5時

運行区間：市営スキー場駐車場～悠久山ひょうたん池脇

### ○ 交通規制

まつり期間中悠久山公園周圍で交通規制を行います。

案内板や係員に従って通行ください。

☆お願い☆

- ・會場周圍の駐車場が不足しています。なるべく公共交通機関をご利用ください。
- ・ごみ箱はありません。ごみの持ち帰りにご協力ください。
- ・みなさんが気持ちよくお花見を楽しめるよう、一人ひとりが公衆マナーを守りましょう。

## お花見のマナー

- 桜の枝を折らない。花を摘まない。桜は大勢で楽しむものです。手で触れるのではなく、自然の姿を目で楽しみましょう。
- 桜の根元に座らない。桜はとてもデリケートな樹木です。根元が踏み荒らされ、根を傷めてしまうと桜が枯れてしまう危険性があります。
- 大騒ぎをしない。宴会やカラオケなど周囲の迷惑となる行為はやめましょう。静かに過ごしたい方や、近隣の住民にも配慮しましょう。
- ごみは持ち帰りましょう。自分のごみは自分で持ち帰り、周囲に迷惑をかけないようにしましょう。