

# 你好！长冈



## 中国語咨询时间

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  
长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  
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、こま  
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15日(周一)～30日(周二)

◇2015年度的支付日：

6月15日(2～5月份)・10月15日(6～9月份)・2016年2月15日(10月～明年1月份)

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：保育课儿童津贴负责人

TEL：0258-39-2219



### ● 育儿家庭临时特例补助金的通知

对育儿家庭将实施临时性的支付措施。

对有可能成为支付对象的人士，将在6月中旬与“关于儿童津贴现状报告书提出的通知”一起将申请表邮寄到您府上。

支付对象者：满足以下全部条件的人

- ① 2015年6月份的儿童津贴受领人
- ② 2014年中的所得，没超过儿童津贴的所得限制额的人

支付金额：对象儿童每人3,000日元

申请手续：请在6月30日(星期二)之前，将申请表和儿童津贴现状报告书一起邮寄到保育课。

询问：保育课 TEL：39-2219

各支所市民生活课



## 市町村手続きに関するお知らせ

じどうてあて げんきょうとどけ ていしゆつ  
児童手当の現況届の提出を！

げんきょうとどけ じどうてあて じゆきゆう かた ひ つづ  
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。

かくにん ひつよう かた がつちゆうじゆん げんきょうとどけ ゆうそう  
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。

とどけでかかん がつ にち げつ にち か  
届出期間：6月15日(月)～30日(火)

ねんど しきゆうび  
◇2015年度の支給日

がつ にち がつぶん がつ にち がつぶん  
6月15日(2～5月分)・10月15日(6～9月分)・20

ねん がつ にち らいねん がつぶん してい こうぎ  
16年2月15日(10～来年1月分)に、指定の口座に振り込みます。

にゆうきん ふりこみびいこう つうちゆう かくにん  
入金は、振込日以降に通帳などで確認してください。

と あ ほいくかじどうてあてたんどう  
問い合わせ：保育課児童手当担当  
TEL：0258-39-2219



### ● 子育て世帯臨時特例給付金のお知らせ

こそだ せたい りんじてき きゆうふそち じっし  
子育て世帯へ臨時的な給付措置を実施します。  
たいしやう かのうせい かのうせい かのうせい かのうせい かのうせい  
対象となる可能性のある方には6月中旬に児童手当の現況届の提出に関するお知らせと併せて申請書を郵送します。

しきゆうたいしやうしゃ つぎ すべ み ひと  
支給対象者：次の全てを満たす人

- ① 2015年6月分の児童手当受給者
- ② 2014年中的所得が児童手当の所得制限限度

がくみまん  
額未満  
きゆうふがく たいしやうじどうひとり えん  
給付額：対象児童1人につき3,000円

しんせいてつづき がつ にち か しんせいしよ じどうてあて  
申請手続：6月30日(火)までに申請書を児童手当の現況届と併せて保育課へ郵送。

と あ ほいくか  
問い合わせ：保育課 TEL:39-2219  
かくししよしみんせいかつか  
各支所市民生活課



## ☆「育儿支援券」就要开始发放啦！☆

以对育儿家庭实行生活上支援为目的，将对育儿家庭发放商品券。

对象者： 满足以下全部条件的人

①2015年5月份的儿童津贴受领人以及在2013年中的所得，没超过儿童津贴的所得限制限额的人。

②不满以上①的条件者的当中，属于2015年6月份的儿童津贴受领人以及在2014年中的所得，没超过儿童津贴的所得限制限额的人。

发放时期： ① 从7月2日（星期四）开始  
② 从10月开始将依次给对象者邮寄商品券。

发行金额： 对象儿童每人5,000日元  
(1,000日元的商品券，共5张)

使用期限： 到12月31日（星期四）为止  
询问： 保育课 TEL: 0258-39-2219



### 环保驾驶・保护环境！

6月份为「环境月」。请大家一起协助致力于[防止全球温暖化]的环保活动吧！

在驾驶汽车时，请注意在起步时要尽量缓慢平稳以及避免无谓的怠速等。让我们一起保护环境，实行“环保驾驶”吧！

这样不仅能够削减CO2（二氧化碳），还可以节省汽油费。有助于您的节俭持家哦！  
咨询： 环境政策课 TEL: 0258-24-0528



### 《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。

进行巡逻，如果有发现非法丢弃现象，将和警察署联合采取应对措施。

询问：环境业务课 TEL: 0258-24-2837



### ●「子育て応援券」配布開始のお知らせ

子育て世帯の生活支援を図ることを目的として、商品券を配布します。

対象者：次の条件を満たす人

①2015年5月分の児童手当受給者で2013年中の所得が児童手当の所得制限限度額未満

②①に該当しない人のうち2015年6月分の児童手当受給者で2014年中の所得が児童手当の所得制限限度額未満

配付時期：①7月2日(木)から

②10月ごろから順次郵送します。

発行額： 対象児童1人につき5,000円  
(1,000円券×5枚綴り)

使用期限： 12月31日(木)まで

問い合わせ： 保育課 TEL:0258-39-2219



### エコドライブをしましょう

6月は「環境月間」です。地球温暖化防止の取り組みにご協力をお願いします。

車の運転の際に、穏やかな発進やアイドリングストップなどの、「エコドライブ」を心がけましょう。

CO2の削減だけでなく、燃費が上がり、家計にも優しい効果が得られます。

問い合わせ：環境政策課 TEL:0258-24-0528



### 《ごみのポイ捨て、不法投棄をなくそう!》

空き缶やたばこ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)を科することがあります。

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。

パトロールを実施し、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



## 【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/2r9>



## 熱中症に注意しましょう!

気温・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
- 特にのどが渇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見かけた場合

- 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>

【観光周游巴士  
「满载号」特别班车】



日期：6月13日（周六）～6月28日（周日）  
之间的周六・周日运行

内容：以举办「飘香的玫瑰花节」的国营越後  
丘陵公園为中心，环绕雪乡植物园等处观  
光巡游。

费用：1日自由乗車券 大人500日元  
小学生200日元

售票处：越后交通长冈站大手口问讯处等

咨询：（一社）长冈観光会议协会

电话：0258-32-1187

观光企画課 TEL：0258-39-2344



かんこうしゅうゆう  
《観光周遊バス



「てんこもり号」の特別便》

日時：6月13日（土）から6月28日（日）までの  
土日のみ運行

内容：香りのばらまつりが開催される「国营越後  
丘陵公園」を中心に雪国植物園などを  
巡ります。

料金：大人500円、小学生200円で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

問い合わせ：（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

「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。

愿意与日本人以及各国的朋友进行交流  
的人士，对长冈市国际合作关系有兴趣的人  
士，欢迎前来登记。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」会員募集中！

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。

日本人や色々な国の人と交流したい方や長岡で  
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



## 享受运动的快乐吧!



到越路体育馆去, 参加您所喜爱的羽毛球和乒乓球等体育运动吧!

日期: 6月14日(星期日)

6月28日(星期日)

时间: 下午1点~下午4点30分

会场: 越路体育馆

内容: 可以自由参加羽毛球或者乒乓球等各种体育活动

定员: 无

对象: 市民

参加费: 免费

申请: 当天利用时请填写利用卡

咨询: 越路体育馆

TEL: 0258-92-4826



## 寺泊的乘船体验通知

乘坐游艇“魁”号, 享受海上散步吧!

时间: 7月5日(星期日)

从上午10点开始(1小时30分左右)

※ 如果气候恶化的话有可能中止。

集合地点: 寺泊西码头

内容: 乘坐游艇“魁”号体验乘船

对象: 所有市民(还没上小学的儿童需要家长陪伴)

定员: 12名(先到者)

参加费: 免费

携带物品: 方便活动的服装、不容易滑倒的鞋子以及毛巾・帽子・水壶等

※有关八月、九月的体验乘船请询问体育振兴课。

报名: 6月11日(星期四)~6月29日(星期一)为止

咨询: 体育振兴课

TEL: 0258-32-6117



## スポーツを楽しもう!

越路体育馆でバドミントンや卓球など好きな

スポーツで遊びませんか。

日時: 6月14日(日)、6月28日(日)

時間: 午後1時~午後4時30分

会場: 越路体育馆

内容: バドミントンや卓球などのスポーツが自由

定員: なし

対象: 市民

参加料: 無料

申し込み: 当日利用時に利用カードに記入

問い合わせ: 越路体育馆

TEL: 0258-92-4826



## 寺泊の乗船体験のお知らせ

ヨット「魁(さきがけ)」に乗って海のお散歩を楽しみませんか

日時: 7月5日(日)10時から(1時間30分程度)

※天候悪化等により中止になる可能性があります。

会場: 寺泊西埠頭に集合

内容: ヨット「魁(さきがけ)」乗船体験

対象: 市民どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員: 12名(先着)

参加料: 無料

持ち物: 活動しやすい服装、滑りにくい靴、タオル、帽子、水筒など

※8、9月の体験乗船については、お問い合わせください。

申し込み: 6月11日(木)~6月29日(月)まで

問い合わせ: スポーツ振興課

TEL: 0258-32-6117



## 【活动信息】

让我们一起来参加长冈前夜节的「大民乐舞蹈」吧！

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：2015年8月1日（周六）傍晚～晚上9点  
 场所：大手大道  
 费用：500日元  
 参加条件：能够参加练习的人（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



## じょうほう 【イベント情報】

ながおか ぜんやさい だいまんようなが いっしょ  
 長岡まつり前夜祭「大民踊流し」と一緒に  
 さんか  
 参加しませんか？

ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
 長岡市国際交流センター「地球広場」では  
 まいとしいちだんたい だいまんようなが さんか  
 毎年一団体として、「大民踊流し」に参加します。  
 にちじ ねん がつ たち ど ゆうがた ごごじ  
 日時：2015年8月1日（土） 夕方～午後9時  
 ばしょ おおてどお  
 場所：大手通り  
 さんかひ えん  
 参加費：500円  
 さんかじょうけん れんしゅう さいてい かい さんか かた  
 参加条件：練習（最低3回）に参加できる方  
 れんしゅう しみん かい ちきゅうひろば おこな  
 練習は市民センター1階「地球広場」などで行い  
 ます。  
 くわ ないよう ちきゅうひろば  
 詳しい内容は「地球広場」まで  
 と あ 合わせ もう こ ながおかしこくさいこうりゅう  
 問い合わせ・申し込み：長岡市国際交流センター  
 ちきゅうひろば  
 「地球広場」 TEL：0258-39-2714



### ◆旅游物产展 枳尾引为自豪的集市！

1年只展示1次的巨大油炸豆腐的制作！  
 时间：6月14日（星期日）上午10点～下午3点  
 会场：道之驿 路线290 枳尾  
 内容：当场表演制作巨大油炸豆腐，还可以免费品尝。展示・出售枳尾的本地产品、廉价品集市角、岩手县大槌镇的烤扇贝以及土特产品的销售等。  
 询问：枳尾观光協会 TEL：0258-51-1195



### かんこうぶつさん じまんいち ◆観光物産フェアとちお自慢市

ねん ど きょだい せいさく  
 年に1度だけの巨大あぶらげ製作！  
 にちじ がつ にち にち ごぜん じ ごごじ  
 日時：6月14日（日）午前10時～午後3時  
 かいじょう みち えき  
 会场：道の駅R290 とちお  
 ないよう きょだい せいさくじつえん ししよく とちおきじ  
 内容：巨大あぶらげ製作実演・試食、枳尾生地  
 せいひん てんじそくばい  
 製品の展示即売、バザールコーナー、  
 いわてけんおおつちちよう や とくさんひん  
 岩手県大槌町のほたて焼きや特産品  
 はんばい  
 販売も。  
 と あ とち おかんこうきょうかい  
 問い合わせ：枳尾観光協会  
 TEL：0258-51-1195



### ◆第18回越路萤火虫节

观赏萤火虫飞舞的梦幻世界！  
 时间：6月20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（越路支所产业建设課内）  
 TEL：0258-92-5903



### だい かいこしじ ◆第18回越路ほたるまつり

ま げんそうてきせかい み い  
 ほたる舞う幻想的世界を見に行こう！  
 にちじ がつ にち ど ごごじ ふん ごごじ  
 日時：6月20日（土） 午後4時30分～午後9時  
 かいじょう つかやまなん ぶ ちいきたいいく うし くびちく  
 会场：塚山南部地域体育センター、牛の首地区ほ  
 か  
 ないよう  
 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  
 と あ こしじ じつこういんかいじむきょく  
 問い合わせ：越路ほたるまつり実行委員会事務局  
 こしじししよさんぎょうけんせつかない  
 （越路支所产业建设課内） TEL：0258-92-5903



## 6 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))】

医疗机关	医疗科目	挂号时间
①休息日・夜间急诊诊疗所 <small>きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじょ</small> (休日・夜间急患診療所) 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休息日牙科急诊诊疗所 <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中越儿童急诊中心 <small>ちゅうえつ きゅうかん</small> (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)

医疗机关	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所(小国診療所) 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・中之岛地区》休息日值班医院

期 日	内 科	外 科
6月	7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
	14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
	21日(周日) 内岛医院(内島医院) TEL:66-2446	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477
	28日(周日) 田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
7月	5日(周日) 星野医院(星野医院) TEL:62-0998	金井医院(金井医院) TEL:62-0116

※急诊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

症状较轻的患者, 请到平时就医处或按上記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 ☎02

长冈市医师会: ☎02



9

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