

长冈市国际交流中心

# 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。

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 ちきゅうひろば  
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  
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 こま  
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。

## 长冈市综合防灾训练的通知

10月18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。

如果因此给您带来了不便,敬请谅解!

假定由于局部地区性的暴雨而引发的水灾进行防灾训练。

日期:10月18日(星期日)

时间:上午7点45分~11点30分(预定)

会场:长冈市三岛支所、长冈市三岛会馆等

内容:①与防灾有关机关的联合训练 ②避难行动要支援者的平安与否确认 ③直升机的救助训练等

对象:三岛地区的胁野町小学学区的町内会・自主防灾会及中・小学生

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。

处在发信对象区域里的人士,无需申请就能够免费接收到信息。

### 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。

请大家记住与灾害有关的日语。

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

## 长冈市综合防灾训练のお知らせ

10月18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ラジオや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。

局地的暴雨による水害を想定した訓練を行います。

日時:10月18日(日)

時間:午前7時45分~11時30分(予定)

会場:长冈市三岛支所、长冈市みしま会馆ほか

内容:①防災関係機関との連携訓練 ②避難行動要支援者の安否確認 ③ヘリコプターによる救助訓練など

対象:三岛地域の脇野町小学校区の町内会・自主防災会及び小中学生

問い合わせ:长冈市危机管理防灾本部

TEL:0258-39-2262



## ぼうさい 防災について

エリアメール(緊急速报メール)とは?

「緊急地震速报」、国や地方自治体が発信する「災害・避難情報」や「津波警报」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、长冈市で震度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「緊急地震速报」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国民健康保险…4~6期  
(10月~12月的缴纳部分)
- ②后期高齢者医疗…7~9期  
(10月~12月的缴纳部分)
- ③护理保险…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国保年金课 TEL: 0258-39-2220
  - ②国保年金课 TEL: 0258-39-2317
  - ③介護保険課 TEL: 0258-39-2245
- 以及各支所市民生活課

## 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

きげん おさ  
期限までに納めてください。

ねんきん のうふ こうざふりかえ ひと のうふしよ とど  
※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。

そうふじき がつちゆうじゆん  
★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)  
こくみんけんこうほけん き がつ がつのうきげんぶん
- ②後期高齢者医療…7~9期 (10月~12月納期限分)  
こうきこうれいしゃいりよう き がつ がつのうきげんぶん
- ③介護保険…7~9期 (10月~12月納期限分)  
かいごほけん き がつ がつのうきげんぶん

ほけんりょう のうふ こうざふりかえ  
★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。

てつづ こうざ しない きんゆうきかん  
手続きは、口座のある市内の金融機関でどうぞ。



と あ  
問い合わせ:

- ①国保年金課 TEL: 0258-39-2220  
こくほねんきんか
  - ②国保年金課 TEL: 0258-39-2317  
こくほねんきんか
  - ③介護保険課 TEL: 0258-39-2245  
かいごほけんか
- かくしじよしみんせいかつか  
または各支所市民生活課



## 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,还要支付督促手续费和滞纳金。

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、生命保险、工资和不动产等财产有可能会被扣押。被扣押的财产会被没收或出售(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



## しぜい のうふ のうきげん 市税の納付は納期限までに!

おさ わす  
納め忘れると…

とくそくじよう さいこくしよ そうふ  
督促状・催告書を送付します。  
とくそくてすうりよう えんたいきん  
督促手数料・延滞金もかかります。



ほうち  
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、生命保険、給与、不動産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。

おさ じじょう そうだん  
納められない事情があるときは、まず相談してください。  
なに れんらく ざいさんちようさ さ お おこな  
い。何も連絡がないと財産調査・差し押さえを行います。

と あ しゅうのうか  
問い合わせ: 収納課 TEL: 0258-39-2214



## 从 10 月中旬开始

### ① 记载有个人编号的通知卡将送至您的府上

从 10 月中旬开始到 11 月底为止，将以家庭为单位，往住民票上登记的地址用简易挂号信发出有 12 位数字的我的号码(个人编号)的「通知卡」。我的号码(个人编号)将终生使用。请大家妥善保管好「通知卡」。

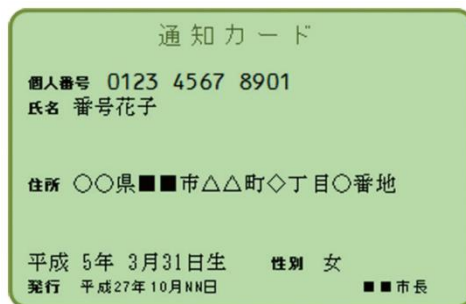
#### ◆通知卡上所记载的内容

个人编号、姓名、地址、出生日期和性别  
(※无照片)

○请确认好挂号信里的内容。

确认以下 3 样东西是否都齐全了

- ①个人编号「通知卡」
- ②申请个人编号卡的表格和回信用信封
- ③说明书



通知卡式样图

## 从 2016 年 1 月开始

给希望者发送个人编号卡(附有正面半身照片)

个人编号卡，可用于提交记载有个人号码的文件以及确认本人身份等方面。与居民基本台帐卡相同，可以使用被记录在 IC 芯片里的电子证书，进行 e-Tax 等的电子申请。

收到通知卡后就可以开始申请个人编号卡了

#### ◆记录在卡里的内容

	主要记录内容
表面	正面半身照片、姓名、地址、出生年月日、性别、有效期限
背面	个人编号、姓名、出生年月日

※卡的有效期限从发行日期开始到您的第 10 次生日为止

(发行时不满 20 岁时为第 5 次)

※收入信息和健康信息等具有高度隐密性的个人信息不被记录在 IC 芯片里。

个人编号卡式样图



(表面)

#### ◆申请方法

##### ① 邮寄申请

在申请个人编号卡的申请表里贴上本人的正面半身照片，放入回信用的信封里投入邮筒寄出。

##### ② 网上申请

用智能手机拍摄正面半身照片后，请按照所要求的规定在网上申请。

扫描申请表上的 QR 码访问申请用网站进行申请的话更为方便。

询问：市民课 TEL：0258-39-7514

个人编号卡电话服务中心 TEL：0570-783-578

がつちゆうじゆん  
**10月中旬から**

**1** マイナンバーが記載された「通知カード」が届きます。

10月中旬から11月末を目途に、住民票の住所に12ケタのマイナンバー（個人番号）をお知らせする「通知カード」を世帯単位に簡易書留で送ります。マイナンバーは、生涯にわたって使うものです。通知カードは、大切に保管してください。

**◆通知カードの記載内容**

マイナンバー、氏名、住所、生年月日、性別  
(※顔写真はありません)

○書留の中身を確認しましょう。

以下の3つが入っているか確かめましょう。

- ① マイナンバーの「通知カード」
- ② 個人番号カードの申請と返信用封筒
- ③ 説明書

**2** 平成28年1月から

希望者に個人番号カード（顔写真付き）を交付します

個人番号カードは、マイナンバーを記載した書類の提出や、様々な本人確認の場面で利用できるカードです。住民基本台帳カードと同様に、ICチップに記録される電子証明書を用いて、e-Taxなどの電子申請を行えます。通知カードが届きしだい申請が可能です。

**◆カードの記載内容**

	おも きさいないよう 主な記載内容
おもてめん 表面	かおしゃしん しめい じゆうしよ せいねんがっぴ 顔写真、氏名、住所、生年月日、 せいべつ ゆうこう きげん 性別、有効期限
うらめん 裏面	こじんばんごう しめい せいねんがっぴ 個人番号、氏名、生年月日

※カードの有効期限は発行日から10回目

(発行時20歳未満は5回目)の誕生日まで

※所得情報や健康情報などのプライバシー性の高い個人情報  
はICチップに記録されません

**◆申請方法**

① 郵送で申請

個人番号カードの申請書にご本人の顔写真を貼り、返信用封筒に入れて郵便ポストへ投函

② オンラインで申請

スマートフォンで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請。

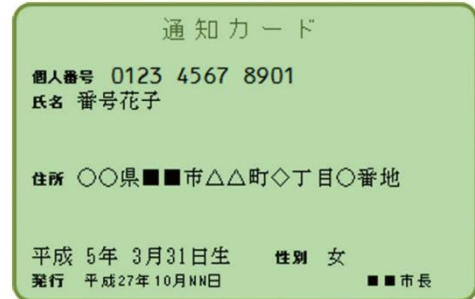
申請フォームは、申請書に記載してあるQRコードから読み取ると便利です。

問い合わせ：市民課

個人番号カードコールセンター

TEL: 0258-39-7514

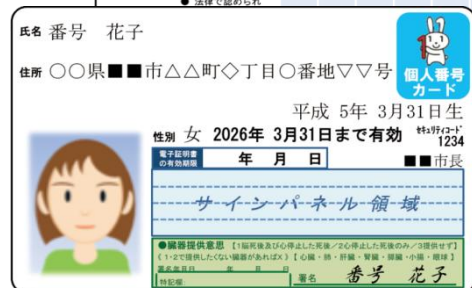
TEL: 0570-783-578



通知カード イメージ

個人番号カード イメージ

うらめん  
(裏面)



おもてめん  
(表面)

## ◆第22回越路秋祭◆

越路地区为庆祝秋收而举办的活动。

有舞台表演等各种多彩的活动期待您的光临！

使用大量的品种丰富的秋季时令食材，烹调成美味的万人火锅，免费招待到场的游客（请自带碗筷）。

时间：10月11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



## ◆第22回こしじ秋まつり◆

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。

秋の食材をふんだんに使った1万人鍋は来場者に無料で振る舞われます。（おわんとお箸を持参）

日にち：10月11日（日）

時間：午前10時～午後3時30分

会場：越路支所周辺（来迎寺駅より徒歩10分）

お問い合わせ：越路支所産業建設課

TEL：0258-92-5903



## 「中之島产业节」

品尝中之岛产的新米「越光大米」做成的名特产「巨大饭团」，又新鲜又好吃，千万别错过哦！

时间：10月18日（星期日）

上午9点～下午3点

会场：中之岛社区中心周围

内容：使用中之岛产的新米「越光大米」600kg 做成巨型饭团。可以免费品尝饭团、还有土特产品抽签会、大藕等的当地产蔬菜的当场销售等。

询问：中之岛产业节实行委员会事務局

（产业建设课内）

TEL：0258-61-2013



## 「中之島産業まつり」

名物「ジャンボおにぎり」を見て、中之島産新米コシヒカリの美味しいおにぎりをぜひ味わってください。

日時：10月18日（日）午前9時～午後3時

会場：中之島コミュニティセンター周辺

内容：中之島産新米コシヒカリ600kgを使った「ジャンボおにぎり」の製作、おにぎりのプレゼント、特産品抽選会、大口れんこんなどの地場産野菜の即売など

お問い合わせ：中之島産業まつり実行委員会事務局

（産業建設課内）

TEL：0258-61-2013



## 「越后三島 竹灯街道」 ～灯火荧荧，竹灯寄托共同的心愿～

被新潟县选为“越后长冈百景”的越后三岛竹灯街道，以越后三岛、胁野町本町大道排列着的约1km充满着风情的街景为舞台，约2万5000支蜡烛和50套LED灯照射着竹林和酒窖大放异彩。

时间：10月24日（星期六）

下午4点～晚上9点

地点：长冈市胁野町本町大道

停车场：三岛支所停车场（从三岛支所停车场到会场附近有免费接送巴士）

交通：「满载号」临时班车（免费）

从阿偶蕾长冈正面⇔胁野町巴士站

（步行到会场约5分钟）

出发：从阿偶蕾长冈正面发车 15:30、17:30

返回：从胁野町巴士站发车 19:00、20:00 和 21:00

询问：三岛灯会实行委员会事務局

（三岛支所产业建设课内）

TEL：0258-42-2249

## 「越後みしま 竹あかり街道」

～ともそうよ ころろひとつに 竹あかり～

新潟県が選定した「越後長岡百景」にも選ばれている、越後三島・脇野町本町通りの風情ある町並み約

1kmを舞台に、約2万5千個のろうソクと約50基の

LED照明で竹林や酒蔵をライトアップします。

日時：10月24日（土）午後4時～午後9時

場所：長岡市脇野町本町通り

駐車場：三島支所駐車場（三島支所駐車場から

会場付近まで無料シャトルバス随時運行）

アクセス：「てんこもり号臨時便」（無料）

アオーレ長岡正面⇔脇野町バス停

（会場まで徒歩約5分）

行き：アオーレ長岡正面発 15:30、17:30

帰り：脇野町バス停発 19:00、20:00、21:00

お問い合わせ：みしまライトアップ実行委員会事務局

（三島支所産業建設課内）

TEL：0258-42-2249





🎃🦋【长冈大学悠久节】🎃🦋 ながおかだいがくゆうきゆうさい 【長岡大学悠久祭】🎃🦋

内容：临时小吃店、街头艺术表演、轻音乐现场演奏会、艺术家现场表演等丰富多彩的节目。

时间：10月24日（周六）、10月25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)

ないよう もぎてん だいどうげい けいおん  
内容：模擬店、大道芸、軽音ライブ、アーティスト  
ライブなど盛りだくさん。

にちじ がつ にち ど にち にち  
日時：10月24日（土）、25日（日）

りょうじつ ごぜん じ  
両日とも午前10時～

ばしよ ながおかだいがく ながおかしおやまちょう  
場所：長岡大学（長岡市御山町80-8）

バスでの行き方：

ながおかえきひがしぐち ほんせん ゆうきゆうざん ゆ じょうしゃ  
長岡駅東口②番線より「悠久山」行き乗車、  
しゆうてん ゆうきゆうざん げしや とほふん  
終点「悠久山」下車、徒歩5分。

と あ ながおかだいがくゆうきゆうさいじつこういんかい  
問い合わせ：長岡大学悠久祭実行委員会

だいひょう  
Tel: 0258-39-1600 (代表)



**栃尾地区农业节**

栃尾産の新鮮野菜和新潟地鶏等の当场销售，免费品尝年糕、红薯和波恩点心等。金秋时节的美食将会令您一整天都乐趣无限哦。

时间：10月25日(周日)

上午10点～下午3点

地点：栃尾产业中心「织成」

询问：栃尾地区农业节实行委员会  
(栃尾支所农林课内)

TEL: 0258-52-5847



**とち おち いきのうぎょう  
栃尾地域農業まつり**



とちおさん しんせん やさい じとり そくばい  
栃尾産の新鮮な野菜やにいがた地鶏などの即売、  
もち かし むりょうはいふ あき  
餅つき、さつまいもやボン菓子の無料配布など、秋の  
みかく たの いちにち  
味覚がまるごと楽しめる一日です。

にちじ がつ にち にち ごぜん じ ごご じ  
日時：10月25日（日） 午前10時～午後3時

ばしよ とちおさんぎょう  
場所：栃尾産業センターおりにす

と あ とち おち いきのうぎょう じつこういんかい  
問い合わせ：栃尾地域農業まつり実行委員会

とちおししよのうりんかない  
(栃尾支所农林课内)

TEL: 0258-52-5847

🍁🍂【枫叶园灯会】🍁🍂 えん 【もみじ園ライトアップ】🍁🍂

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

期间：10月30日（周五）～11月23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

询问：越路支所产业建设课商工观光系

TEL: 0258-92-5903

こうよう えん  
紅葉したもみじ園をライトアップします。  
げんそうてき よる えん たの  
幻想的な夜のもみじ園をお楽しみください。

にちじ がつ にち きん がつ にち げつ  
日時：10月30日（金）～11月23日（月）

ゆうぐ どき ごご じ  
夕暮れ時から午後9時まで

ばしよ えん ながおかしあさひ  
場所：もみじ園(長岡市朝日600)

ながおかえきおとてぐち てい きゆうこう かたかい  
アクセス：JR長岡駅大手口バス停から急行・片貝

けいゆうおちやゆ じょうしゃ らいこうじえきまえ げしや  
經由小千谷行きに乗車「来迎寺駅前」下車

とほ ぶん らいこうじえき とほ ぶん かんえつじどう  
徒歩15分JR来迎寺駅より徒歩15分、関越自動

しゃどう ながおかみなみこしじ くるま ぶん  
車道「長岡南越路SIC」より車で5分

ちゆうしゃじょう だい りょうきん むりょう  
駐車場：60台 料金：無料

と あ こしじししよさんぎょうけんせつかしやうこうかんこうがり  
問い合わせ：越路支所产业建设课商工観光係

TEL: 0258-92-5903



# 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・夜間急患診療所) 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
	牙科	周日・节假日 上午 9 点～11 点 30 分 下午 1 点～3 点 30 分
③中越儿童急症中心 <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) <small>おぐにしんりょうじょ</small> 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
10 月	4 日(日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	11 日(日) 星野医院(星野医院) TEL:62-0998	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	12 日(节日) 山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
	18 日(日) 杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	25 日(日) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800
11 月	1 日(日) 关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	3 日(节日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477
	8 日(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

※急诊时间请向各值班医院询问

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) <small>ながおかせきじゅうじびょういん</small> ☎0258-28-3600
长冈中央综合病院(長岡中央綜合病院) <small>ながおかちゅうおうそうごうびょういん</small> ☎0258-35-3700
立川综合病院(立川綜合病院) <small>たちかわそうごうびょういん</small> ☎0258-33-3111

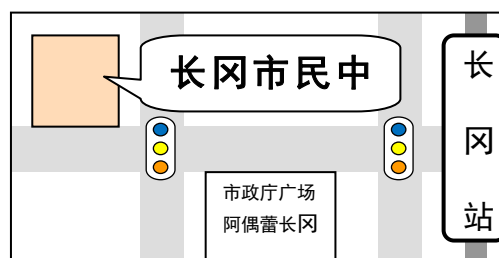
长冈市国际交流中心「地球广场」

〒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/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_ch/index](http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_ch/index)



※从长冈站开始徒步 5 分钟