

长冈市国际交流中心  
第 137 刊 发刊日: 2016. 6. 5

# 你好! 长冈



和月伸宏

©和月伸宏/集英社 和月伸宏著『るろうに剣心—明治剣客浪漫譚—』

FM ながおか (80.7MHz) で、中国語放送実施中! 6月1日・15日 午後6時30分~7時

FM 长冈 (80.7MHz) 正在实施中文广播! 时间为 6月1日・15日晚上6点30分~7点



## 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、  
感到不安、需要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  
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。  
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  
わからないことがあるときは気軽に来てください。

## 本月刊载内容



## 今月の掲載内容

页数	内 容
p. 2	关于提交儿童津贴现状报告书的告知
p. 3	注意切勿中暑!
p. 4	请别再独自烦恼! ~咨询所的介绍~ 从「脸书」获得防灾信息吧!
p. 5	来自「地球广场」的活动信息
p. 6	葡萄酒研讨会 越路萤火虫节 越后丘陵公园 ~「飘香的玫瑰园」~
p. 7	栃尾物产博览会 ~栃尾引以为自豪的集市~ 三岛快速锯原木竞赛大会
p. 8	6月份的节假日诊疗制度

ページ	内 容
p. 2	児童手当の現況届の提出について
p. 3	熱中症に注意しましょう
p. 4	悩み相談場所紹介 フェイスブックで防災情報
p. 5	地球広場からのイベント情報
p. 6	ワインセミナー 越路ホテルまつり えちご丘陵公園「香のばら園」
p. 7	栃尾物産フェアとおお自慢市 三島丸太早切り大会
p. 8	6月の休日診療



## 关于市镇村办理各种手续的通知

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14日(周二)~30日(周四)

◇2016年度的支付日◇

6月15日(2~5月份)、

10月14日(6~9月份)、

2017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 TEL:0258-39-2355



## 市町村の手続きに関するお知らせ

児童手当の現況届の提出を!

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。

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。

届出期間:6月14日(火)~30日(木)

◇2016年度の支給日◇

6月15日(2~5月分)、

10月14日(6~9月分)、

2017年2月15日(10月~来年1月分)に、

指定の口座に振り込みます。

入金は、振込日以降に通帳などで確認してください。



問い合わせ:保育課 TEL:0258-39-2355





## 【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，千万不要勉强节电。
- 适度地使用电风扇和空调。
- 建议穿戴透气性好、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!】

气温・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
- 特にのどが渴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みかけた場合

- 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>





## 独自在烦恼着吗？

～别再独自烦恼～

- \* 家庭内的各种问题
- \* 和丈夫(或妻子)缺乏交流
- \* 受来自家庭的暴言·暴力等行为
- \* 因为工作和家务事而感到精疲力尽···等々
- \* 由专业的咨询师倾听您的烦恼, 一起寻找解决问题的办法吧。

### 【咨询专用电话号码】

0258-39-9357



#### <普通咨询>

有关夫妻之间、家庭以及 DV 等问题

咨询方法：面谈·电话

咨询日：星期一～星期六

时间：上午 10 点～下午 5 点

(受理时间到下午 4 点 30 分为止)

#### <劳务咨询>

咨询方法：面谈·电话

咨询日：每月第 1·3 星期二

时间：下午 6 点～8 点

(受理时间到下午 7 点 30 分为止)

#### <健康咨询>

咨询方法：面谈·电话

咨询日：每月第 2·4 星期六

时间：下午 1 点～3 点

(受理时间到下午 2 点 30 分为止)

※节日休息

询问：威尔长冈

长冈市大手通 2-2-6 长冈市民中心 2 楼

电话：0258-39-2746



## ひとりで悩んでいませんか？

\* 家族のいろいろな問題

\* 夫(妻)とコミュニケーションがとれない

\* 家族からの暴言·暴力をうけている

\* 仕事と家事で疲れる··· など

専門の相談員が話を聞き、解決方法を一緒に考えます。

### 【相談専用電話番号】

0258-39-9357



#### <一般相談>

夫婦のこと、家族のこと、DV のことなど

相談方法：面接·電話

相談日：月曜～土曜

時間：午前10時～午後5時 (受付は午後4時半まで)

#### <仕事の悩み相談>

相談方法：面接·電話

相談日：毎月第1·3火曜日

時間：午後6時～8時 (受付は午後7時半まで)

#### <からだの悩み>

相談方法：面接·電話

相談日：毎月第2·4土曜日

時間：午後1時～3時 (受付は午後2時半まで)

※祝日は休み

問合せ：ウィルながおか

長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター2階

電話：0258-39-2746



## 使用「脸书」



## 发送防灾·灾害信息!!

从「脸书」可以获得防灾信息和灾害时的紧急情报, 请务必访问该网站。另外, 从长冈市的主页和推特也能够获得此类信息。

URL=https://www.facebook.com/bousaider

## フェイスブックで



## 防災·災害情報を配信!!

フェイスブックで防災情報や災害時の緊急情報をお届けします。ぜひアクセスしてください。また、長岡市のホームページやツイッターでも情報を確認できます。

URL=https://www.facebook.com/bousaider



## 来自地球广场的通知

询问：长冈市国际交流中心  
「地球广场」 TEL：0258-39-2714

## 地球広場からのお知らせ

問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」  
TEL:0258-39-2714

让我们一起来参加长冈前夜节的  
「大民乐舞蹈」吧！



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

「和各国友人一同欢快起舞」  
招募参加者！！



せかい なかま たの おど  
「世界の仲間と楽しく踊ろう」  
さんかしゃぼしゅう  
参加者募集！！

长冈市国际交流中心「地球广场」  
作为一事业团体每年都出场表演「大民谣集体舞  
蹈」。今年仍然欢迎大家踊跃参加。  
时间：2016年8月1日（周一）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）  
报名时间：6月9日（周四）～7月4日（周一）  
练习场所：长冈市民中心1楼的「地球广场」等  
详细内容请询问「地球广场」

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 だいみんようなが 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 げつ ゆうがた ごごじ  
日時：2016年8月1日（月）夕方～午後9時  
ばしよ 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 かつ  
参加条件：練習（最低3回）に参加できる方  
もう こ がつこのか もく がつよつか げつ  
申し込み：6月9日（木）から7月4日（月）まで  
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 



## 《悠然随意地球旅游》

～再发现！印度的魅力！～》

由来自印度的留学生为大家介绍自己的国家。  
欢迎对印度文化以及国际交流有兴趣的朋友来参加！

时间：6月11日（周六）下午2点～3点半  
会场：长冈市国际交流中心「地球广场」  
定员：30名（先到者）  
参加费：免费  
报名期间：5月16日（周一）～6月10日（周五）

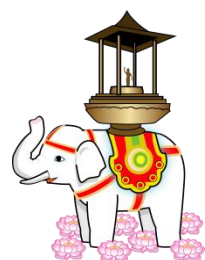


## 《ぶらい地球旅行》

みりよくさいはっけん  
～インドの魅力再発見～》

しゅっしん りゅうがくせい ぼこく しょうかい  
インド出身の留学生が、母国を紹介します。  
ぶんか こくさいこうりゅう かんしん ひと さんか  
インド文化や国際交流に関心のある人の参加を  
お待ちしております！

にち じ がつ にち ど ごごじ じ ぶん  
日 時：6月11日（土）午後2時～3時30分  
かい じょう ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
会 場：長岡市国際交流センター「地球広場」  
てい いん せんちやく  
定 員：30人（先着）  
さん かりよう むりよう  
参加料：無料  
もう こ がつ にち げつ  
申し込み：5月16日（月）から  
がつ にち きん  
6月10日（金）まで



## 【活动信息】

### 摩泽尔葡萄酒研讨会

一边品尝美味的葡萄酒，一边倾听摩泽尔葡萄酒的传说。

时间：6月18日(周六)、19日(周日)

下午2点~下午3点30分

会场：阿偶蕾长冈1楼 市民交流大厅A

参加费：1,000日元

定员：两天，各50名(先到者)

报名截止日期：

请在6月15日(周三)之前向长冈市国际交流协会报名  
届时请告知您的姓名、电话号码以及年龄。

电话：0258-39-2207



じょうほう

## 【イベント情報】

### モーゼルワインセミナー

おいしいワインを飲みながら、モーゼルワインのお話を聞いてみませんか？

日時：6月18日(土)、19日(日)

午後2時~午後3時30分

場所：アオーレ長岡1F 市民交流ホールA

参加費：1,000円

定員：両日、各50名(先着)

申込み・締切：

6月15日(水)までに長岡市国際交流協会まで

名前、電話番号、年齢をお知らせください。

電話：0258-39-2207



### ◆第19回越路萤火虫节

观赏萤火虫飞舞的梦幻世界！

时间：6月25日(周六)

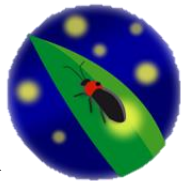
下午4点30分~晚上9点

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  
(越路支所产业建设课内)

TEL：0258-92-5903



### ◆第19回越路ホタルまつり

ホタル舞う幻想的世界を見に行こう！

日時：6月25日(土) 午後4時30分~午後9時

会場：塚山南部地域体育中心、  
牛之首地区ほか

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

問い合わせ：越路ほたるまつり実行委員会事務局  
(越路支所産業建設課内) TEL:0258-92-5903



### ◆飘香の玫瑰节

在「天香玫瑰园」里，有667种品种，2,315多株玫瑰花供您欣赏以及各种娱乐活动等待您的光临。

地点：国营越後丘陵公園

日期：5月28日(周六)~6月18日(周日)

开园时间：上午9点~下午6点

※「天香玫瑰园」在6月4日(周六)、5日(周日)、11日(周六)、12日(周日)这几天，开园时间将提前到早上7点。

询问：越後公園管理中心

TEL：0258-47-8001



### ◆香りのばらまつり

「香りのばら園」で667品種、2,315株のばらと様々なイベントをお楽しみください。

場所：国营越後丘陵公園

日時：5月28日(土)~6月18日(日)

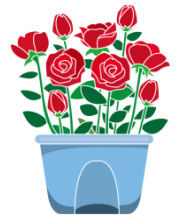
開園時間：午前9時~午後6時

※6月4日(土)5日(日)、11日(土)12日(日)は

午前7時より「香りのばら園」のみ早朝開園

問い合わせ：越後公園管理センター

TEL：0258-47-8001





◆**旅游物产博览会** ~栃尾引以为自豪的集市~

1年1度的巨大油炸豆腐的现场制作表演!

时间:6月12日(星期日)

上午10点~下午3点

会场:栃尾 R290 道之驿

内容:当场表演制作巨大油炸豆腐,还可以免费品尝。展示·出售栃尾的本地产品、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:栃尾观光协会 TEL:0258-51-1195



かんこうぶっさん 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 じ  
日時:6月12日(日)午前10時~午後3時

かいじょう みち えき  
会場:道の駅R290 とちお

ないよう きょだい せいさくじつえん ししょく とちお き じ  
内容:巨大あぶらげ製作実演・試食、栃尾生地  
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 おおつちちょう 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:栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195



**大力士们, 在此聚集!!**

【**全日本快速锯原木选手权大赛**】

地点:三岛体育馆停车场

时间:从8月16日(星期二)上午9点开始

内容:由2人1组使用大拉锯, 竞争快速锯断原木。上位得奖者有豪华赠品。

参加者全体人员将获得参加奖。

部门:普通部

女子部

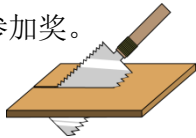
小学生部(小学3年级以上)

定员:180组(先到者)

报名期间:6月20日(周一)~7月18日(周一)

报名方法:详细内容请询问三岛支所产业  
建设课

电话号码:0258-42-2249



ちからじまん あつ  
**力自慢たち、集まれ!!**

ぜんにほんまるたはやぎりせんしゅけんたいかい  
【**全日本丸太早切選手権大会**】

ばしょ たいいくかんちゅうしゃじょう  
場所:みしま体育館駐 車 場

にちじ がつ にち か ごぜん じ  
日時:8月16日(火)午前9時から

ないよう ふたり くみ りょうほう  
内容:2人1組で両方からひっぱるのこぎりを  
つか まるた き お はや きそ  
使い、丸太を切り落とす速さを競います。

じょういにゆうしゅうしゃ ごうかけいひん  
上位入 賞 者には豪華景品、

さんかしゃぜんいん さんかしょう  
参加者全員に参加 賞 があります

ぶもん いっぱん ぶ  
部門:一般の部

じょせい ぶ  
女性の部、

しょうがくせい ぶ しょうがく ねんせいいじょう  
小学生の部(小学3年生以上)

ていいん くみ せんちやく  
定員:180組(先着)

もうしこみ き かん がつ にち げつ げつ にち げつ  
申 込 期間:6月20日(月)~7月18日(月)

もうしこ くわ みしまししょさんぎょうけんせつか と  
申 込 み:詳しくは三島支所産 業 建設課にお問  
あ  
い合わせください。

といあわ みしまししょさんぎょうけんせつか  
問 合 せ:三島支所産 業 建設課

TEL:0258-42-2249



## 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 さいわいちやう【(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 <small>きゆうじつ やかんきゆうかんしんりやうじよ</small> (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 <small>きゆうじつきゆうかんし か しんりやうじよ</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>ちゆうえつ きゆうかん</small> (中越こども急患センター) TEL:0258-86-5099 FAX:0258-94-4655	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 TEL:0258-37-1199

④《小国地区》小国诊疗所 おぐにまちならさわ (小国町 榎沢 88)

	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所 <small>おぐにしんりやうじよ</small> (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 (受理时间 上午 9 点～11 点 30 分 下午 1 点～4 点 30 分)

		内科	外科
6 月	5 日 (周日)	杏仁堂医院 <small>きょうにんどう いん</small> (杏仁堂医院) TEL:62-0123	见附南医院 <small>みつけみなみいん</small> (见附南医院) TEL:63-4477
	12 日 (周日)	关谷医院 <small>せきやいいん</small> (関谷医院) TEL:61-0205	中之岛诊所 <small>なかのしま</small> (中之島クリニック) TEL:61-2551
	19 日 (周日)	佐伯内科 <small>さいか</small> (さえき内科) TEL:66-8500	寺师医院 <small>てらしいいん</small> (寺師医院) TEL:62-0137
	26 日 (周日)	石川医院 <small>いしかわいいん</small> (石川医院) TEL:66-2140	星整形外科医院 <small>ほしせいけいげいかいん</small> (星整形外科医院) TEL:66-8808
7 月	3 日 (周日)	林俊壹诊所 <small>はやししゅんいち</small> (林俊壹クリニック) TEL:66-3000	渡部皮肤科 <small>わたなべひか</small> (わたなべ皮膚科) TEL:62-7750

※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

立川综合病院 <small>たちかわそうごうびやういん</small> (立川綜合病院) ☎0258-33-3111
长冈红十字病院 <small>ながおかせきじゆうじびやういん</small> (長岡赤十字病院) ☎0258-28-3600
长冈中央综合病院 <small>ながおかちゆうおうそうごうびやういん</small> (長岡中央綜合病院) ☎0258-35-3700

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