

长冈市国际交流中心
第 138 刊 发刊日：2016. 7. 5

你好！长冈



ちゅうごくごほうそうじしちゅう がつむいか はつか ごごじぶんじ
FM ながおか (80.7MHz) で、中国語放送実施中！ 7月6日・20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 7月6日・20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
长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 ややく 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	有关国民健康保险的通知
p. 3	国民年金（养老金）保险费的免除制度
p. 4	当医疗费变得昂贵的时候・・・ 致单亲家庭各位
p. 5	关于避难信息和应采取的行动 紧急事态时有用的信息来源
p. 6	悠然随意地球旅游 ～缅甸～ 巨大的流水挂面
p. 7	与板啤酒园就要开张啦！ 川口节
p. 8	7月份的节假日诊疗制度

ページ	内 容
p. 2	国民健康保険のお知らせ
p. 3	国民年金には保険料免除の制度があります
p. 4	医療費が高額になりそうなとき ひとり親家庭などのみなさんへお知らせ
p. 5	避難情報と取るべき行動について いざというときに役立つ情報源
p. 6	ぶらり地球旅行～ミャンマー～ 巨大流しそうめん
p. 7	与板ビール園オープン 川口まつり
p. 8	7月の休日診療



●国民健康保険通知

①即将寄送新保险证

从8月份开始使用的新保险证（粉红色），将在七月下旬用挂号信邮寄到您府上。请确认保险证内容，妥善保管。

②2016年度的国民健康保险费用缴纳通知单将于7月中旬发送

缴纳保险是户主的义务，家里如果有成员加入国保的话，户主就会收到缴纳通知单。

③关于保险费用的减少、减免（要申请）

因倒闭、解雇等离职的人，可以申请减轻保险费。另外，由于受灾等特殊困难者也可以申请减免保险费。详情请查看与通知单一起寄去的宣传单。

④加入・退出的手续（请在14日以内申报）

从公司辞职，没加入工作单位的健康保险等的人，请办理加入国民健康保险的手续。

在公司就职，加入工作单位的健康保险的人，请办理退出国民健康保险的手续。

办理手续的时间・地点・・・

阿偶蓄长冈（东栋）1楼 健康保険・年金窓口

平日：上午8点30分到晚上8点

节假日：上午9点到下午5点

各服务中心、各支所市民生活课也能办理，办公时间不同，事先请确认。

询问：国保年金课 国保保险费用系

TEL:0258-39-2220

●国民健康保険のお知らせ

①新しい保険証を送付します

8月から使用する新しい保険証（ピンク色）を7月下旬に簡易書留で送ります。内容を確認の上、大切に保管してください。

②2016年度国民健康保険料の納付通知書を7月中旬に郵送します

保険料の納付義務者は世帯主です。世帯の中に国保加入者がいれば、世帯主あてに納付通知書が届きます。

③保険料の軽減、減免について（要申請）

倒産、解雇などで離職した人の保険料が軽減される場合があります。また、そのほか災害などの特別な事情で納付が困難なときは、保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは納付通知書同封のチラシをご覧ください。

④加入・脱退の手続きは14日以内に

会社を退職して、職場の健康保険などに加入していない人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。

会社に就職して、職場の健康保険に加入した人は、国民健康保険を脱退する手続きをしてください。

手続場所・時間・・・アオーレ長岡（東棟）1階 健康保険・年金窓口

平日：午前8時30分から午後8時まで

休日：午前9時から午後5時まで

または各サービスセンター、各支所市民生活課
開庁時間が異なります。事前にご確認ください。

問い合わせ：国保年金課 国保保険料係 TEL:0258-39-2220

●免除国民年金保険費用等制度

①全額免除、4分之3免除、半額免除、4分之1免除

対象＝本人、配偶者、戸主の所得収入在基準以下の人（特別障害給付金の领取者只要提示本人の所得部分即可）

②缓納

対象＝不满50歳、本人和配偶者の所得収入在基準以下の人。

※从2016年7月1日起将扩大对象者的年齢范围。

申請＝2016年度の申請（2016年7月～2017年6月），将从7月1日（周三）开始受理。

提交文件＝年金手冊、能证明为本人的确认文件（驾照等）以及印章。如果为退職者，还应提交离职票或雇用保険受給者証の复印件。

※获得免除或缓納资格认定期间，年金額会被減額。建议在10年以内要补交完毕。

全額免除、延緩支付到期希望继续申請者没有必要再递交新申請。8月以后，請确认从日本年金机构寄来的結果通知書。

关于①和②，最长可以从2年1个月之前的保險費开始申請。

③残疾年金領取者の法定免除

对領取残疾年金（1級・2級）者有法定免除制度。还没有办理手續者，請尽快申請辦理。

提交文件＝年金證書、本人确认文件（驾照等）、印章。

如果一直不繳納保險費用，年老后的年金以及万一发生意外时的残疾・遺族基礎年金等都可能无法領取。由于离职等有困难、无法繳納国民年金保險費用者，請安心前來諮詢。

詢問：長岡年金事務所 TEL：0258-88-0003
国保年金課国民年金系
TEL：0258-39-2250
或各支所市民生活課

国民年金には保険料の免除等の制度があります

① 全額、4分の3、半額、4分の1を免除

対象：本人、配偶者、世帯主の所得が基準より少ない人（特別障害給付金受給者は本人の所得のみ）

② 納付の猶予

対象：50歳未満で本人と配偶者の所得が基準より少ない人

※2016年7月1日から対象者の年齢が拡大しました。

受付：2016年度（2016年7月分から2017年6月分）の申請受付は7月1日（水）から開始します。

持ち物：年金手帳、本人確認できる物（免許証など）、印鑑、退職者の場合は、離職票または雇用保険受給者証の写し。

※免除や猶予が承認された期間は年金額が減額されます。10年以内の追納をお勧めします。

全額免除、納付猶予申請時に継続申請を希望した人は、新たな申請は必要ありません。8月以降、日本年金機構から送られる結果通知を確認してください。

①、②については、最大で2年一か月前の保険料から申請が可能です。



③障害年金受給者の法定免除

障害年金（1級・2級）を受けている人は法定免除制度があります。手続きが済んでいない人は、手続きが必要です。

持ち物：年金證書、本人確認できる物（免許証など）、印鑑。

保険料を未納のままにしておくと、老後の年金や万一のときの障害・遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。離職等により国民年金保険料の納付が困難な人は、ご相談ください。

問い合わせ：長岡年金事務所 TEL 0258-88-0003

国保年金課国民年金係

TEL：0258-39-2250

または各支所の市民生活課



～当住院等医疗费将变得昂贵的时候～

- ①「最高限额适用认定书」（不满 70 岁被征税家庭的人）
- ②「限额适用、标准负担额减少认定书」（非征税家庭的人）

持有以上认定书的人，就诊时请在医疗机构窗口出示认定书。（到时您除了只要支付到限额为止的医药费以外，市民税非征税家庭的人，住院时的用餐费也会获得减额。）

※70 岁以上被征税家庭的人，只需出示保险证就只要支付到限额为止的医疗费就可以了。

申请认定书时请带上保险证，到健康保险・养老金窗口或到各支所市民生活课办理手续。

各认定书将在 8 月份更新。对持有「最高限额适用认定书」、「限额适用、标准负担额减少认定书」和「特定疾病疗养受给证」的人，我们将在 7 月下旬邮寄从 8 月份开始使用的新的认定书给您。

询问：国保年金课 TEL：0258-39-2006
或各支所市民生活课



入院等で医療費が高額になりそうなとき

- ①「**限度額適用認定証**」（70歳未満課税世帯の人）
- ②「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」（非課税世帯の人）



を医療機関窓口^{にいりょうきかんまどぐち}に提示^{ていじ}しましょう。
（**限度額**までの支払い^{しはら}いで済む^すほか、市民税非課税世帯^{しみんぜいひかぜいせ}の人は、入院時の食事代^{しょくじだい}も減額^{げんがく}されます。）
※70歳以上課税世帯^{さいじょうかぜいせたい}の人は、保険証^{ほけんしょう}の提示^{ていじ}だけで**限度額**までの支払い^{しはら}いで済みます。
認定証発行手続き^{にんていしょうはつこうてづつ}きは保険証^{ほけんしょう}を持って、健康保険・年金窓口^{けんこうほけんねんきんまどぐち}または各支所市民生活課^{かくしよしみんせいかつか}へ

各認定証^{かくにんていしょう}は8月更新^{がつかうしん}です。限度額適用認定証^{げんどがくてきょうにんていしょう}、限度額適用・標準負担額減額認定証^{げんどがくてきょうひょうじゆんふたんがくげんがくにんていしょう}、特定疾病疗养受領証^{とくていしつべいりょうようじゆりょうしょう}をお持ち^もの人^{ひと}には、8月から利用^{がつか}する新しい認定証^{りやうあたりにんていしょう}を7月下旬^{がつげじゆんゆうそう}に郵送^{ゆうそう}します。
問い合わせ^{とあ}せ：国保年金課^{こくほねんきんか}TEL:0258-39-2006
または各支所市民生活課^{かくしよしみんせいかつか}

●致单亲家庭各位

有关儿童抚养津贴的支付（有所得限制）

为了支援单亲家庭能够自立而支付的津贴。以下的人士符合申请条件：
对象者：不满 18 岁的孩子

（有残疾的孩子可延长至 20 岁）

符合以下①～⑧项目中的其中一项并作为孩子监护人的母亲，或者是孩子的监护人并且有抚养孩子的父亲以及养育者都可以领取该津贴

- ①父母离婚的孩子
- ②父亲或者是母亲死亡的孩子
- ③父亲或者是母亲有严重残疾的孩子
- ④父亲或母亲有一方生死不明的孩子
- ⑤持续 1 年以上被父亲或母亲遗弃的孩子
- ⑥父亲或母亲接到来自法院的 DV 保护命令的孩子
- ⑦父亲或母亲连续 1 年以上被监禁的孩子
- ⑧母亲没有正式结婚的非婚孩子



另外，对能够领取公共年金（养老金）等的人，将按照领取养老金后的金额不足的部分支付差额。

询问：生活支援课 TEL：0258-39-2338

●ひとり親家庭などのみなさんへ

児童扶養手当の支給（所得制限あり）

ひとり親家庭などの自立を支援するために支給される手当です。次に該当する人は請求できます。

- 対象者：18歳までの子ども
- （一定の障害がある場合は20歳まで）で次の①～⑧のいずれかに該当する子どもを監護する母、監護し、かつ、生計を同じくする父、または養育者
 - ①父母が離婚した子ども
 - ②父または母が死亡した子ども
 - ③父または母が重度の障害の状態にある子ども
 - ④父または母の生死が明らかでない子ども
 - ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている子ども
 - ⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども
 - ⑦父または母が引き続き1年以上拘禁されている子ども
 - ⑧母が婚姻によらないで出生した子ども



なお、公的年金等を受給できる場合は、年金等の額との差額分が支給されます。
問い合わせ：生活支援課 TEL：0258-39-2338

“迅速的行动”将挽救您的生命！！

～关于避难信息和应采取的行动～

因大雨有可能引发洪水等灾害的情况下，根据危险的程度将发布避难信息。

①如果发布了**避难准备信息**

- 请做好避难的准备吧！
- 这时将开设避难所。如果感到危险的话，请立即到安全的地方避难吧。
- 如果周围有避难困难的人，请互相招呼一下吧。

②如果发布了**避难劝告**命令

- 请保持沉着镇定往避难所或安全的地方避去吧。
- 不管您是居住在什么地区，只要是安全的地方您都可以进去避难。
- 如果有人无法独自避难的话，请给予必要的帮助吧。

③如果发布了**避难指示**命令

- 请马上到安全的地方避难！
- ※在下大雨等情况下，如果浸水到膝盖为止的话，也可以选择在家里的2楼上避难。

「早めの行動」が命を救う！！

～避難情報と取るべき行動について～

大雨による洪水の恐れがあるときなどに、危険度に応じて避難情報が出ます。

避難情報が出ます。

①**避難準備情報**の発表

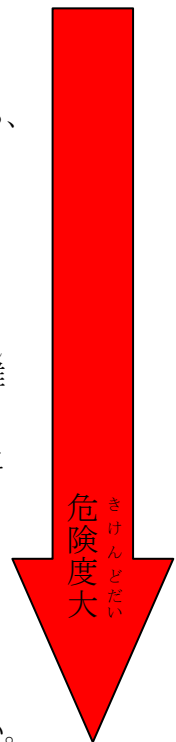
- 避難の準備をしてください。
- 避難所を開設します。危険を感じたら、避難してください。
- 近所に避難が難しい人がいたら声をかけてください。

②**避難勧告**の発令

- 落ち着いて避難所か安全な場所へ避難してください。
- 住んでいる地区にかかわらず、安全に避難できる避難所へ行きましょう。
- 避難ができない人がいたら、必要に応じて、助けてあげましょう。

③**避難指示**の発令

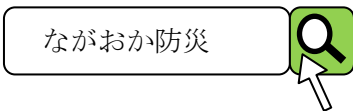
- すぐに安全な場所に避難してください。
- ※大雨のときなどは、膝の近くまで浸水した場合は、自宅の2階へ避難した方が安全な場合があります。



緊急时刻有用的信息来源

●长冈市防灾主页

提供市内各地区的气象信息以及灾害时的道路、公共交通工具等信息。同时还能确认来自学校、保育园等的信息。



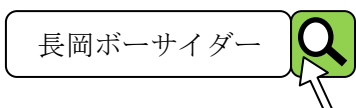
●从推特、脸上可以迅速获得防灾信息。



▲推特



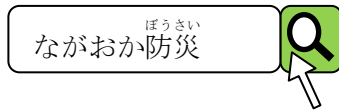
▲脸书



いざというときに役立つ情報源

●ながおか防災ホームページ

市内各地域の気象情報や災害時の道路、公共交通機関の情報、学校・保育園などの情報が確認できます。



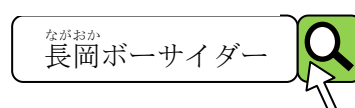
●ツイッター、フェイスブックで素早く防災情報をキャッチできます。



▲ツイッター



▲フェイスブック





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

ちきゅうひろば
地球広場からのお知らせ
 とあながおかしこくさいこうりゅう
 問い合わせ：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

《悠然随意地球旅游》



《～黄金佛塔之国～ 缅甸》

由来自缅甸的留学生为大家介绍自己的国家。

欢迎对东南亚文化以及国际交流有兴趣的朋友来参加！

时间：7月23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：6月27日（月）～7月18日（月）

【活动信息】

ちきゅうりょこう
 《ぶらい地球旅行》
 おうごんに くに
 ～黄金パゴダの国ミャンマー～》

しゅつしん りゅうがくせい ほこく しょうかい
 ミャンマー出身の留学生が、母国を紹介します。
 どうなん ぶんか こくさいこうりゅう かんしん ひと
 東南アジアの文化や国際交流に関心のある人の
 さんか ま
 参加をお待ちしています！

にち じ がつ にち ど ごごじ じ ぶん
 日 時：7月23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 にん 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 がつ にち げつ
 申し込み：6月27日（月）～7月18日（月）



じょうほう
 【イベント情報】

三島地区 大杉公園の节庆活动
 ～巨大流水挂面～

时间：7月24日（星期日）上午10点～下午3点

流水挂面：中午12点～下午2点

会场：大杉公园（长冈市莲花寺1993-4）

参加费：小学生以上300日元、小学生以下100日元

报名：到7月21日（星期四）为止 需要预约

咨询：大杉公园

TEL：0258-42-3478

※ 除此之外还可以玩游戏以及木工体验、小摊位等。



みしまちいき おおすぎこうえん
 三島地域 大杉公園まつり
 きょだいなが
 ～巨大流しそうめん～



にちじ がつ にち にち ごぜん じ ごごじ
 日時：7月24日（日）午前10時～午後3時
 なが ごごじ じ ごごじ
 流しそうめん：午後12時～午後2時

かいじょう おおすぎこうえん ながおかし れんげじ
 会場：大杉公園（長岡市蓮花寺1993-4）

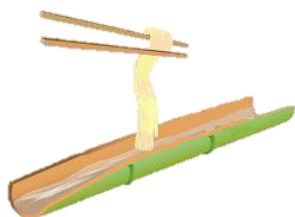
さん かりよう しょうがくせい いじょう しょうがくせいみまん
 参加料：小学生以上 ¥300、小学生未満 ¥100

もうしこ がつ にち もく ようよく
 申込み：7月21日（木）までに要予約

とあ おおすぎこうえん
 問い合わせ：大杉公園

TEL：0258-42-3478

※このほかにもゲームや木工体験、出店などもあり





与板 BBQ 啤酒園

将于7月30日(星期六)开张!

由于日本第一个啤酒酿造师中川清兵卫先生是出生于与板的缘故,将在与板地区开设大型户外帐篷式啤酒园。

可以品尝新潟限定的啤酒、烧烤以及各种饮料等。

开放期间:7月30日(星期六)~10月末

营业时间:上午11点~晚上8点30分

地点:与板立花公园(与板町与板)

费用:一般烧烤 3,000 日元

随意喝(3小时)酒类 1,500 日元

饮料类 500 日元

预订方法:请事先用电话或使用网络预订

电话:050-5835-0493

网络:<http://www.herofield.com/bbq/nakagawaseibeiberen/>

咨询:观光企划课

TEL 0258-39-2344



与板に BBQ ビール園 7月30日(土)オープン!

日本人初のビール醸造家の中川清兵衛(与板出身)にちなんで、与板地域に大型テントの BBQ ビール園が開設されます。

新潟限定のビールやバーベキュー、ソフトドリンクなどを味わえます。

開催期間:7月30日(土)~10月末

営業時間:午前11時~午後8時30分

開催場所:たちばな公園内(与板町与板)

料金: BBQ基本プラン ¥3,000

飲み放題(3時間)アルコール ¥1,500

ソフトドリンク ¥500

予約方法:電話かインターネットから事前予約

電話:050-5835-0493

インターネット:<http://www.herofield.com/bbq/nakagawaseibeiberen/>

問い合わせ:観光企画課 TEL 0258-39-2344



中川 清兵衛...

出生于长冈市的与板。

他是第一个在德国学习啤酒酿造技术的日本人。

回国以后,在札幌啤酒株式会社的前身北海道开拓使麦酒醸造所负责啤酒的技术开发工作。



中川 清兵衛

中川 清兵衛...

長岡市与板出身。

ドイツでビール醸造技術を習得した初めての日本人。

帰国後、サッポロビール株式会社起源となる北海道开拓使麦酒醸造所でビールの技術開発をしました。

《川口节》

时间:7月30日(星期六)

下午3点20分~晚上9点30分

7月31日(星期日)

上午9点~晚上8点

会场:川口支所前的节日广场、鱼野川河畔(大焰火大会)

内容:30日...武者行列、大焰火大会等(晚上8点~晚上9点30分)

31日...女神轿、越后川口打水战、越后川口全民参加的民乐舞蹈等

询问:川口节实行委员会事務局(川口支所产业建设課)

TEL: 0258-89-3113



《川口まつり》

日時:7月30日(土)午後3時20分から午後9時30分

31日(日)午前9時から午後8時

会場:川口支所前(お祭り広場)、魚野川河川敷(大花火大会)

内容:30日...武者行列、大花火大会(午後8時から午後9時30分)など

31日...女みこし、えちご川口水合戦、えちご川口総にわか(住民総参加の踊り)など

問い合わせ:川口まつり実行委員会事務局

(川口支所产业建设課)

TEL: 0258-89-3113



7 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》^{さいわいちやう} 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 <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》^{おぐにまちならさわ} 小国诊疗所 (小国町 栢沢 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
7 月	3 日 (周日)	林俊壹诊所 (林俊壹クリニック) TEL:66-3000	渡部皮肤科 (わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	10 日 (周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
	17 日 (周日)	内岛医院 (内島医院) TEL:66-2446	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800
	18 日 (节日)	星野医院 (星野医院) TEL:62-0998	星整形外科医院 (星整形外科医院) TEL:66-8808
	24 日 (周日)	山谷诊所 (山谷クリニック) TEL:61-1388	见附南医院 (見附南医院) TEL:63-4477
	31 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
8 月	7 日 (周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137

※ 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 (立川綜合病院) ☎0258-33-3111
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

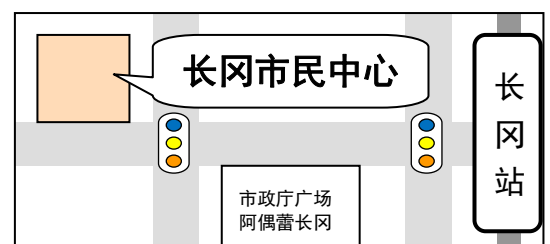
长冈市国际交流中心「地球广场」

〒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