

长冈市国际交流中心  
第 142 刊 发刊日：2016. 11. 5

# 你好！长冈



ちゅうごくごほうそうじしちゅう がつふつか にち ごこじぶんじ  
FM ながおか (80.7MHz) で、中国語放送実施中！ 11月2日・16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 11月2日・16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 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。

页数	内 容
p. 2	・ 去观赛！ ～新潟天鹅皇篮球队～
p. 3	・ 关于高中升学 ・ 秋季防火运动 ・ 设置临时资源物资回收站！
p. 4	・ 关于国民健康保险・后期高龄者医疗・看护・国民养老金的保险费用
p. 5	・ 悠然随意地球旅行 ～卡塔尔～ ・ 世界友人和日本料理
p. 6	・ 日语讲座正在招生 ・ 免费环城巴士
p. 7	・ 保育园・幼儿园的入园申请方法
p. 8	・ 11月份的休日・节假日诊疗

ページ	内 容
p. 2	・ 新潟アルビレックス BB を観にいこう！
p. 3	・ 高校進学について ・ 秋の火災予防運動 ・ 臨時開催！ 資源物の拠点回収
p. 4	・ 国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料について
p. 5	・ ぶらり地球旅行～卡塔尔～ ・ 世界の仲間と日本料理
p. 6	・ 日本語講座 学習者募集 ・ 無料「まちまるバス」
p. 7	・ 保育園・幼稚園の入园申し込み方
p. 8	・ 11月の休日診療

长冈首个职业篮球队！

前往观赛・加油！

「新潟天鹅皇 BB」的比赛！！

男子职业篮球联赛（乙级联赛）已经在九月份拉开帷幕。“新潟天鹅皇 BB”的总部设在长冈，比赛到明年五月份为止。



长冈初のプロバスケットチーム！

「新潟アルビレックス BB」の試合を観に行こう！！

9月に男子プロバスケットボールリーグ（Bリーグ）が開幕しました。「新潟アルビレックス BB」は、長岡を本拠地にし、来年5月まで戦います。



<2016 - 17 赛季前半程 主场比赛 >

比赛日	开始时间	会场
11/19 (周六)	16:00	新潟市东综合体育中心
20 (周日)	13:00	
23 (节日)	14:00	市政厅阿偶蕾长冈
12/10 (周六)	16:00	
11 (周日)	13:00	
23 (节日)	18:00	
24 (周六)	13:00	

<2016 - 17 シーズン前半戦 ホームゲーム>

試合日	試合開始	会場
11/19 (土)	16:00	新潟市東総合 スポーツセンター
20 (日)	13:00	
23 (祝)	14:00	アオーレ長岡
12/10 (土)	16:00	
11 (日)	13:00	
23 (祝)	18:00	
24 (土)	13:00	

■ 后半程比赛 1月～5月

■ 门票可在“新潟天鹅皇 BB”的网站或便利店等购买。

■ 後半戦は1月～5月

■ チケットは新潟アルビレックス BB のホームページやコンビニなどで買うことができます。





## 致准备进入高中的考生们

介绍日本各类高中以及入学考试等信息的「有关日本的学校

～高中升学指南」

登载在(公财)新潟县国际交流协会的网页上。有中文版本可供参阅。



URL:

[http://www.niigata-ia.or.jp/jp/ct/004\\_siryou/001\\_siryou/001\\_siryou.html](http://www.niigata-ia.or.jp/jp/ct/004_siryou/001_siryou/001_siryou.html)

## 高校進学を考えている方へ

日本の高校の種類や入学試験について紹介した

『日本の学校について～高校への進学など』が、(公財)新潟県国際交流協会のホームページに掲載されています。

中国語版も載っていますので参考にして下さい。

URL:

[http://www.niigata-ia.or.jp/jp/ct/004\\_siryou/001\\_siryou/001\\_siryou.html](http://www.niigata-ia.or.jp/jp/ct/004_siryou/001_siryou/001_siryou.html)

## 秋季防火运动

期间: 11月9日(星期三)～11月15日(星期二)

口号: 「立即灭火! 就在此时此刻此处!」

天气渐渐寒冷, 又到了该使用取暖用具的季节了。请注意不要在取暖用具周围堆放易燃物品。另外, 在给取暖炉加油时要先将火熄灭, 加油后墨盒式油箱的盖子要拧紧。

询问: 消防本部予防課

TEL: 0258-35-2190



## 秋の火災予防運動



11月9日(水)～11月15日(火)

「消しましょう その火 その時 その場所で」

これから寒くなると、暖房器具を使用する機会が多くなります。暖房器具の周りに燃えやすいものを置かない。また、ストーブに給油をする際は火を消し、カートリッジタンクはキャップをしっかりと締める、など注意してください。

問い合わせ: 消防本部予防課 TEL: 0258-35-2190

## 将在幸町办事处 设置临时资源物资回收站!

时间: 11月19日(星期六) 上午9点～正午

### 回收资源物资:

来自家庭的可重新使用的瓶类、旧衣服、旧布类、餐具类、小型家电、瓶・罐・塑料瓶、废纸类、使用过的炸天妇罗的油, 还有鞋、包、皮带、混合纸(照片、碎纸机垃圾、牛奶盒等的加工纸)。

### 扔弃方法:

餐具请用报纸等纸张包好后放入箱子里, 其他的東西, 请放入透明或半透明的袋里后再扔弃。(小型家用电器无需包装直接扔出即可)

详情请询问环境业务课

TEL: 0258-24-2837



## 臨時開催!

幸町分室で資源物の拠点回収



日時: 11月19日(土) 午前9時～正午

回収資源物:

家庭から出たリユースびん、古着・古布、食器類、小型家電、びん・缶・ペットボトル、古紙類、使用済み天ぷら油、靴、かばん・ベルト、ミックスペーパー(写真、シュレッダーごみ、牛乳パックなどの加工紙)

出し方: 食器は紙で包み箱に入れる。その他は透明・半透明の袋に入れてください。(小型家電はそのまま出して下さい。)

詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ: 環境業務課 TEL: 0258-24-2837

# 国民健康保険、後期高齢者医療、介護、国民年金の保険料は税金の控除対象

控除対象:2016年1月到12月期間所支払の保険料の总额(包括以前未曾支付、但过后已经支付的保险费)。

## ○ 保険料の確認方法

【国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料】 ※申报时, 无需提交确认文件。

種類	国民健康保険	後期高齢者医療	介護保険
缴纳方法			
缴纳通知	1月下旬将预定发送“年间已缴纳完毕金额的通知”		收据
户头转帐	也可以从收据以及用于转帐汇款的银行存折得到确认。		用于转帐汇款的银行存折
从年金直接扣除	日本年金机构将预定在1月下旬发送「公共年金等的源泉征收票」(对从残疾年金和遗族年金直接扣除者, 不发送源泉征收票) ※ 从年金直接支付者的扣除对象为本人。 ※ 请减去退还的保险费后再申报。		
咨询	国保年金課 TEL: 39-2220 各支所市民生活課	国保年金課 TEL: 39-2317 各支所市民生活課	介護保険課 TEL: 39-2245 各支所市民生活課

※ 如果需要到服务窗口直接确认的话, 请带上可以证明本人身份的文件(驾驶证等)。

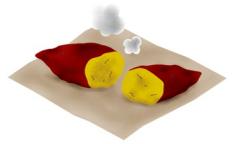
## 【国民年金(养老金) 保险费】

日本年金机构将在11月上旬, 将「社会保险费(国民年金保险费) 扣除证明书」发送到各位手中。  
(对从10月以后今年初次缴纳的人, 将在明年2月上旬发送)。

申报时, 请附上该证明书或发票收据。

询问: 年金加入者专线电话 TEL:0570-003-004 (IP电话等 TEL:03-6630-2525)

或者向长冈年金事务所询问 TEL:0258-88-0003



## 国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税金の控除の対象です

控除の対象:2016年1月~12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む。

## ○ 保険料の確認方法

【国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料】

※申告には、確認書類の添付は不要です。



種別	国民健康保険	後期高齢者医療	介護保険
納付方法			
納付書	1月下旬送付予定の「年間納付済額のお知らせ」		領収書
口座振替	※領収書、口座振替指定の預貯金通帳での確認も可能です。		口座振替指定の預貯金通帳
年金からの支払い	日本年金機構などから1月下旬送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払った人には、源泉徴収票は送付されません) ※年金から支払った本人の控除対象になります。 ※還付された保険料は差し引いて申告してください。		
問い合わせ	国保年金課 ☎39-2220 各支所市民生活課	国保年金課 ☎39-2317 各支所市民生活課	介護保険課 ☎39-2245 各支所市民生活課

※窓口での確認は本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください。

## 【国民年金保険料】

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が送付されます

(10月以降に本年初めて納付する人には来年2月上旬に送付されます)。

申告には、この証明書や領収書を添付してください。



お問い合わせ: ねんきん加入者ダイヤルTEL0570-003-004 (IP電話等はTEL03-6630-2525) または長岡年金事務所 TEL:0258-88-0003

● 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

你好！卡塔尔！  
～融合传统和现代化的国家～



由来自卡塔尔的留学生，为大家介绍母国的文化等。欢迎对海外文化以及对国际交流有兴趣的朋友来参加！

时 间：11月20日（星期日）10点～11点

会 场：长冈市国际交流中心「地球广场」

定 员：30名 参加费：免费

报 名：到11月15日（星期二）为止



ちきゅうりょこう  
ぶらい地球旅行

～ハラ！卡塔尔～

でんとう くに  
伝統とモダンの国～



しゅっしん りゅうがくせい ほこく しょうかい  
卡塔尔出身の留学生が、母国を紹介します。  
がいこく ぶんか こくさいこうりゅう かんしん hito sankaka  
外国の文化や国際交流に関心のある人の参加を  
おまちしています！

にち じ がつ はつか にち ごぜん じ じ  
日 時：11月20日（日）午前10時～11時  
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 さん かりょう むりょう  
定 員：30人 参加料：無料  
もう こ がつ にち か  
申し込み：11月15日（火）まで



簡単！  
快速！好吃！



かんたん  
簡単！  
はやい！おいしい！

★★和国际友人一起学做日本菜★★

～烹调日本料理，学习日本文化～

时间：11月26日（星期六）上午9点30分～下午1点

会场：城中校园长冈 4楼 创作交流室

讲师：国际交流中心 羽贺主任

定员：30人（先到者）

参加费：900日元（小学生以上）

申请期间：11月1日（星期二）～11月22日（星期二）

申请方法：请利用电话或电子邮件联系国际交流中心  
「地球广场」。

せかい なかま にほんりょうり まな  
世界の仲間と日本料理を学ぼう！

にほんりょうり つく にほんぶんか まな  
日本料理を作って、日本文化を学んでみませんか？

にち じ がつ にち ど ごぜん じ じ  
日 時：11月26日（土）午前9時30分～午後1時

かい じょう ながおか  
会 場：まちなかキャンパス長岡  
4階 創作交流室

こう じ こくさいこうりゅう は が ちょう  
講 師：国際交流センター 羽賀センター長

てい いん にん せんちやく  
定 員：30人（先着）

さん か ひ えん しょうがくせい い じょう  
参 加 費：900円（小学生以上）

もうしこみかん がついつち か がつ にち か  
申込期間：11月1日（火）～11月22日（火）

もうしこみほう だんわ もう こ  
申込方法：電話、メールで申し込んでください。  
国際交流センター「地球広場」まで。

# 《招收日语讲座学员的通知》



快来参加日语学习班吧！中途插班也OK！



## 日语讲座

班级	班 II	班 I	星期日班 II	星期日班 I	短期提高班
期间	半年		半年		3个月
时间	星期二和星期五(各1小时)		星期日(2小时)		星期日(2小时)
	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~11:30	14:00~16:00	11:45~13:45
对象	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。	已经学完日语初级课程的学员
月额(平均)	各班 每月(平均)1,600日元 (18岁以下免除学费。)				
教科书	「大家的日语初级 I」1本 2,700日元 (可在地球广场购买)				「大家的日语初级 II」1本 2,700日元
场所	长冈市民中心				



## 《日本語講座学習者募集のお知らせ》



### ◇日本語講座◇

日本語を学びませんか？途中からでも参加できます！

クラス	クラス II	クラス I	日曜クラス II	日曜クラス I	レベルアップ たんきこうざ 短期講座
期間	6ヶ月間		6ヶ月間		3ヶ月間
日時	火曜日・金曜日(各60分)		日曜日(120分)		日曜日(120分)
	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~11:30	14:00~16:00	11:45~13:45
対象	形容詞、動詞の活用が少し分かる人。	初歩の形容詞、動詞の活用を学習したい人。	形容詞、動詞の活用が少し分かる人。	初歩の形容詞、動詞の活用を学習したい人。	初級の日本語を習得済みの人
月額(平均)	各クラス 月額1,600円 (18歳未満は受講料免除)				
教科書	「みんなの日本語初級 I」 2,700円 (地球広場で購入可)				「みんなの日本語初級 II」 2,700円
会場	ながおか市民センター				



### ◆◆ 环城巴士 ◆◆

只限于 11 月的星期六・星期日・节假日运行！  
 免费乘坐连接阿偶蕾、永旺长冈店和阿琵琶塔长冈之间的往返巴士。1 小时运行 1 次。  
 请不要错过机会！  
 时间等详情请阅览市政厅阿偶蕾的网页



### ◆◆ 「まちまるバス」 ◆◆

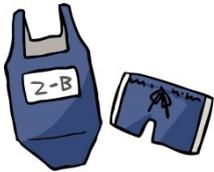
11月の土・日・祝のみ無料シャトルバス運行！  
 アオーレとイオン長岡店、アピタ長岡を結ぶ無料シャトルバスが1時間に1本走ります。  
 ぜひ、ご利用ください。  
 時間など詳しくはアオーレ HP をご覧ください。



◆ 保育园・幼儿园的入园申请方法 ◆

施設	年齢	利用時間	申請必要条件	2017年入园申请日	費用
●保育园	0 - 5(岁)	7:00 - 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工作</li> <li>・怀孕、分娩</li> <li>・疾病・残疾</li> <li>・家人的看护</li> <li>・灾害的修复重建</li> <li>・求职活动</li> <li>・就学</li> <li>・家庭暴力・虐待的危险性</li> </ul>	从2016年10月3日(周一)开始  ①提交认定申请表 ②被认定后,再提交入园申请表	根据家庭收入所得来决定
●认定儿童园内的保育园部		7:00 - 18:30			
●幼儿园	3 - 5(岁)	8:00 - 15:00 ※支付追加费用的话,保育时间可能会得到延长		从2016年11月1日(周二)开始  认定申请和入园申请可以同步进行	根据各幼儿园所定费用
●认定儿童园内的幼儿园部					

※认定儿童园,基本上都设置在原有的保育园和幼儿园的建筑物内



◆ 保育园・幼稚園の入园の申込方法 ◆



施設	年齢	利用時間	申し込み必要条件	2017年入园申し込み日	費用
●保育园	0 - 5(歳)	7:00 - 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就劳</li> <li>・妊娠・出産</li> <li>・病气・障害</li> <li>・家族の介護</li> <li>・災害復旧</li> <li>・求职活动</li> <li>・就学</li> <li>・家庭内暴力・虐待的危险性</li> </ul>	2016年10月3日(月)から  ①認定申請の提出  ②認定された後、入园申し込みの提出	家庭の所得に応じて、決定
●認定こども園内の保育园部		7:00 - 18:30			
●幼稚園	3 - 5(歳)	8:00 - 15:00 ※追加料金で延長可能		2016年11月1日(火)から  認定申請と入园申し込みを同時に提出	各幼稚園の園料による
●認定こども園内の幼稚園部					

※認定こども園は、ほとんどが既存の保育园や幼稚園の建物内にあります。



# 11 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 (小国町榑沢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 1 点～4 点 30 分

⑤《见附・中之岛地区》休息日值班医院 (受理时间 上午 9 点～11 点 30 分 下午 1 点～4 点 30 分)

		内科	外科
11 月	3 日 (节日)	杏仁堂医院 (杏仁堂医院) TEL:62-0123	星整形外科医院 (星整形外科医院) TEL:66-8808
	6 日 (周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	渡部皮肤科 (わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	13 日 (周日)	关谷医院 (関谷医院) TEL:61-0205	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
	20 日 (周日)	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
	23 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
	27 日 (周日)	内岛医院 (内島医院) TEL:66-2446	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
12 月	4 日 (周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	见附南医院 (見附南医院) TEL:63-4477

※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

立川综合医院 (立川綜合病院) ☎0258-33-3111
长冈红十字医院 (長岡赤十字病院) ☎0258-28-3600
长冈中央综合医院 (長岡中央綜合病院) ☎0258-35-3700



※从长冈站开始徒步 5 分钟

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/