

长冈市国际交流中心  
第 145 刊 发刊日：2017. 2. 5

# 你好！长冈



FM ながおか (80.7MHz) で、中国語放送実施中！ 2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 2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

ながおかしこさいこうりゅう ちきゅうひろば ちゅうごくご  
长冈市国际交流センター「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。

页数	内容
p. 2	・「避難準備情報」的名称変更
p. 3	・育儿支援网站「育儿导航」 ・悠然随意地球旅行～中国～
p. 4-5	・市民税・县民税申报咨询会指南
p. 6	・冰雪节 in 越路 ・长冈千堆雪节
p. 7	・越后长冈女儿节的传说 ・国际交流集会 ・小千谷 国际友好交流大聚会
p. 8	・2月份的休日诊疗时间

ページ	内容
p. 2	・「避難準備情報」の呼び名変更
p. 3	・「子育てナビ」を活用してください！ ・ぶらり地球旅行～中国～
p. 4-5	・市民税・県民税申告相談会のご案内
p. 6	・スノーフェスティバル in 越路 ・長岡雪しか祭り
p. 7	・越后長岡ひなものがたり ・国際交流のつどい ・小千谷 フレンドシップパーティー
p. 8	・2月の休日診療



<災害に役立つことば>

「避難準備情報」と「避難指示」の呼び方が変わりました。  
新しい名称



避難準備・高齢者等  
避難開始

避難勧告

避難指示 (緊急)

- ◆いつでも避難ができるよう、準備をしましょう。
- ◆身の危険を感じる人は、避難をしましょう。

- ◆避難場所へ避難をしましょう。
- ◆地下空間にいる人は、すぐに安全な場所に避難をしましょう。

- ◆すぐにその場から避難をしましょう。
- ◆外出することで命の危険がある時は、自宅内のより安全な場所に逃げましょう。

<学之有益の灾害用语>

“避难准备信息”和「避难指示」的名称有变更。  
新名称:



避难准备・高齢者等  
避难开始

避难劝告

避难指示 (紧急)

- ◆请做好可以随时避难的准备。
- ◆感到有生命危险的人士，请随时避难。

- ◆请疏散到避难所。
- ◆身处地下空间的人士，请马上到安全的地方躲避。

- ◆马上离开危险之处，立即疏散到安全的地方！
- ◆如果觉得外出躲避反而更危险的话，请在家里找个安全的地方躲避吧。



## 育儿支援网站『育儿导航』

为您提供服务

『育儿导航』是一个“无论在何时、何地、都可以简单地”搜索出您所需要的各种育儿信息的网站。

※WEB版有多语种对应

网址：<http://nagaoka-city.mamafre.jp/>

(有英语、中文、韩语自动翻译对应)

※由于使用机器自动翻译，有时会出现误译，敬请谅解。

<内容>

◎有关怀孕、分娩、育儿方面的行政服务内容等。搜索方便・简单易懂。

◎可以在地图上查找育儿之站的位置和家庭游乐之处等。

◎可以搜索育儿之站的各种活动

◎可以马上查询到遇到困难时的咨询之处以及救急联络处等

询问：儿童家庭课

电话：0258 - 39 - 2300



子育て応援サイト「子育てナビ」

をご利用ください！

「子育てナビ」は、子育てに必要な情報を「いつでも、どこでも、簡単に」探すことができるサイトです。

※ウェブ版のみ多言語対応あり

ウェブ URL：<http://nagaoka-city.mamafre.jp/>

(中国語・英語・韓国語への翻訳対応あり)

※機械による自動翻訳になりますので、誤訳になる場合がありますので、ご了承ください。

<内容>

○妊娠、出産、子育てに関する行政サービスが探しやすく、分かりやすい。

○「子育ての駅」や家族でお出かけできる場所がマップで検索できる。

○「子育ての駅」のイベントが探すことができる。

○困ったときの相談先や緊急連絡先がすぐに探すことができる。

問い合わせ：子ども家庭課

TEL:0258-39-2300



## 悠然随意地球旅行

**中国** ～悠久的历史源远流长～

由来自中国的留学生，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：3月4日（星期六）

下午2点～3点30分

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3月2日（星期四）为止

询问：国际交流中心

TEL：0258-39-2714



ちきゅうりょこう  
ぶらい地球旅行



～悠久の歴史が流れる～ 中国

中国出身の留学生が、母国の文化などを紹介し  
ます。

外国の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！

日時：3月4日（土）午後2時～3時30分

会場：長岡市国際交流センター「地球広場」

定員：30人 参加料：無料

申し込み：3月2日（木）まで

問い合わせ：国際交流センター

TEL:0258-39-2714



## ◆ 有关办理市町村各种手续的通知 ◆

### 【住民税·县民税申报咨询会指南】

受理期间：2017年2月16日(周四)~3月15日(周三) ※(周六·周日除外)

受理时间：上午8点30分~下午4点30分

会场：长冈市民中心 地下A会议室以及各支所

※阿偶蕾长冈的「税金窗口」不受理市民税·县民税的申报业务。



#### 有必要进行市民税·县民税的申报者

2017年1月1日，住民票在长冈市的居民。

※符合以下其中一项条件者，不需要进行申报。

1 已向税务局申报所得税的人士。

2 只有工资收入，由工作单位已向长冈市提交工资支付报告书（是否已提交请向工作单位确认）。

3 只有公共养老金收入的人士。

4 无收入的人士（虽然没有申报的义务，但是国民健康保险费以及护理保险费、后期高龄者医疗保险费、保育量的算定、国民养老金保险费的免除申请，所得、纳税证明的交付等有可能受到影响，所以也请进行申报。

※医疗费用扣除等需要追加扣除的情况下请申报。

#### 申报时所持文件物品

①印章、笔记用具、计算器

②个人编号卡或能够确认自己个人编号以及证明身分的文件（在留卡等）

③有工资奖金收入以及养老金收入者，请带上各自的源泉征收票（原件）

④有营业、农业、不动产等收入者，请备好让人一目了然的收支帐簿及发票等

※由于从2014年1月起扩大了对记帐·帐本等保存制度的对象范围，申报将根据全部的收支分类细目来进行，因此请务必填写好收支计算表后再带来申报。

④用于申报扣除的各种发票和证明文件：

[医疗费用、国民健康保险费用、国民年金保险费用、护理保险费用、后期高龄者医疗保险费用、生命保险费用、地震保险费用、捐款金等]

⑤如果需要追加居住在海外亲属的扶养扣除的话，请出示寄给海外扶养亲属生活费等的汇款证明文件或复印件（年末调整时已将此类文件交给单位的人士，不需要再提交）。

※需要进行医疗费扣除的人士，请把在2016年里所支付的医疗费发票的总金额事先计算好后再来申报。



#### 申报咨询会场及询问处

长冈市民中心 地下A会议室 TEL:0258-39-2212 (市民税课)

中之岛支所： 1楼特设会场 TEL: 0258-61-2014 (市民生活课)

越路支所： 1楼101会议室 TEL: 0258-92-5907 (市民生活课)

三岛支所： 1楼101会议室 TEL: 0258-42-2246 (市民生活课)

小国支所： 1楼大厅特设会场 TEL: 0258-95-5900(市民生活课)

和岛支所： 3楼大会议室 TEL: 0258-74-3113 (市民生活课)

寺泊支所： 2楼大会议室 TEL: 0258-75-3113 (市民生活课)

栞尾支所： 4楼礼堂 TEL: 0258-52-5837 (市民生活课)

与板支所： 2楼第1会议室 TEL: 0258-72-3160 (市民生活课)

川口支所： 1楼特设会场 TEL: 0258-89-3112 (市民生活课)

山古志支所 1楼咨询室 TEL: 0258-59-2332 (市民生活课)



# ◆市町村手続きに関するお知らせ◆

## 【市民税・県民税申告相談会のご案内】

受付期間：2017年2月16日(木)～3月15日(水)※土・日は除きます。

受付時間：午前8時30分～午後4時30分

会場：ながおか市民センター地下A会議室または各支所

※アオーレ長岡の「税金窓口」では市民税・県民税の申告は受け付けていません。



### 市民税・県民税の申告が必要な方

2017年1月1日現在長岡市内にお住まいの方

※次のいずれかに該当する場合は申告の必要はありません。

- ① 税務署に所得税を申告した方
- ② 収入が給与のみで、勤務先から長岡市へ給与支払報告書の提出がある方（提出の有無は勤務先へ確認してください。）
- ③ 公的年金などの収入のみの方
- ④ 収入がなかった方（申告の義務はありませんが、国民健康保険料や介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育量の算定、国民年金保険料の免除申請、所得・課税証明書の交付ができないなど、支障をきたすことがありますので、申告書の提出をお願いします。）

※医療費控除など控除を追加する場合は申告してください。

### 申告時にお持ちいただくもの

- ① 印鑑、筆記用具、電卓
- ② マイナンバーカード、またはマイナンバーが確認できる書類と身元確認書類（在留カードなど）
- ③ 給与収入や公的年金等の収入があった方は、それぞれの源泉徴収票（原本）
- ④ 営業、農業、不動産などの収入があった方は、それぞれの収入と経費のわかる帳簿及び領収書など

※2014年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されたため、申告はすべて収支内訳により行いますので、必ず収支計算書を記入して持参してください。

- ⑤ 各種控除を受けるための領収書、各種証明書  
 （医療費、国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、地震保険料、寄附金など）

- ⑥ 海外に住んでいる親族を扶養控除などで追加する場合は、海外にいる扶養親族の生活費などの送金がわかる金融機関の書類がコピーが必要です。（年末調整で既に勤務先に提出している場合はコピーは不要。）

※医療費控除を受ける方は、2016年中に支払った医療費の領収書の合計額を事前に計算してきてください。

### 申告相談会場および問い合わせ先

- ながおか市民センター地下A会議室 TEL:0258-39-2212（市民税課）
- なかのしましよ かいとくせつかいじょう しみんせいかつか  
 中之島支所:1階特設会場 TEL:0258-61-2014（市民生活課）
- こしじしよ かい かいぎしつ しみんせいかつか  
 越路支所:1階101会議室 TEL:0258-92-5907（市民生活課）
- みしましよ かい かいぎしつ しみんせいかつか  
 三島支所:1階101会議室 TEL:0258-42-2246（市民生活課）
- おぐにしよ かい とくせつかいじょう しみんせいかつか  
 小国支所:1階ロビー特設会場 TEL:0258-95-5900（市民生活課）
- わしましよ かいだいかいぎしつ しみんせいかつか  
 和島支所:3階大会議室 TEL:0258-74-3113（市民生活課）
- てらどまりしよ かいだいかいぎしつ しみんせいかつか  
 寺泊支所:2階大会議室 TEL:0258-75-3113（市民生活課）
- とちおししよ かいこうどう しみんせいかつか  
 栃尾支所:4階講堂 TEL:0258-52-5837（市民生活課）
- いたししよ かいだいかいぎしつ しみんせいかつか  
 与板支所:2階第1会議室 TEL:0258-72-3160（市民生活課）
- かわちししよ かいとくせつかいじょう しみんせいかつか  
 川口支所:1階特設会場 TEL:0258-89-3112（市民生活課）
- やまこししよ かいそうだんしつ しみんせいかつか  
 山古志支所:1階相談室 TEL:0258-59-2332（市民生活課）





## 活动信息

## イベント情報

### \* 冰雪节 in 越路 \*

有儿童会、各企业以及该地区的居民制作的「雪像」以及舞台表演、雪山巨型滑梯、动力雪橇乘车体验等。到时，还有机会触碰来自山古志的斗牛哦。丰富的雪上娱乐活动将使您尽兴而归！

时间：2月11日(周六)

上午10点30分～下午3点30分

(雪像制作从9点30分开始到下午2点为止)

会场：成出运动广场(长冈市不动泽地内)

※估计会场的停车场会很拥挤，请尽量利用免费往返区间巴士。

越路西小学/始发 上午10点

成出会会场/最终出发 下午4点

询问：冰雪节 in 越路实行委员会  
(越路支所产业建设课内)

TEL：0258-92-5903



### \* スノーフェスティバル in 越路 \*

子ども会や企業、地域の皆さんが作る「雪像」やステージイベント、雪山巨大すべり台、スノーモービル乗車体験、山古志の闘牛とのふれあいなどの雪上イベントを楽しむことができます。

日時：2月11日(土)午前10時30分～午後3時30分

(雪像づくりは午前9時30分から午後2時)

会場：成出運動広場(長岡市不動沢地内)

※会場駐車場の混雑が予想されるため、無料シャトルバスをご利用ください。

越路西小学校/始発 午前10時

成出会会場/最終発 午後4時

問い合わせ：スノーフェスティバル in 越路実行委員会  
(越路支所産業建設課内)

TEL:0258-92-5903



### \* 长冈千堆雪节 \*

有可以堆砌各种各样雪人玩儿的「长冈 100 个雪人大会」、巨型雪上滑梯、顽皮广场、触摸羊驼快乐广场、还有提供热乎乎的美食以及出售长冈地区特产品的「食乐座・千堆雪集市」等供您尽情享受欢乐时光。

18日(周六)夜晚,还有蜡烛与雪原相映成辉的梦幻雪灯和雪地焰火供您观赏!

时间：2月18日(周六)上午10点～下午6点半、

19日(周日)上午10点～下午4点

\*「长冈100个雪人大会」的受理时间：

上午10点～下午3点

(19日受理到下午2点为止)

\* 顽皮广场：到下午4点为止。

\* 食乐座・千堆雪节集市：18日到下午5点50分  
为止。19日到下午4点为止。

\*「梦幻雪灯」和「雪地焰火」：只限于18日(周六)  
这天。

地点：长冈「蜂房」以及千秋原故乡之森的周围。

※会场周围的停车场有限。

请利用中央循环巴士「轱辘羚号」等。

询问：长冈千堆雪节实行委员会事務局  
(节日振兴课内)

TEL：0258-39-2221



### \* 长冈雪しか祭り \*

雪だるまを作って遊べる「ながおか 100 だるま大会」、ジャンボスノー滑り台などで遊べる「わんぱく広場」、「アルパカふれあい広場」や、温かい食べ物や長岡の特産品が買える「食楽座・雪しか市」など、楽しいイベント盛りだくさんです！

18日(土)の夜には、キャンドルが雪原を照らす「雪あかり」と「雪花火」もあります。

日時：2月18日(土)午前10時～午後6時30分

19日(日)午前10時～午後4時

\*「ながおか 100 だるま大会」は、午前10時から午後3時(19日は午後2時まで)に受け付けます。

\*「わんぱく広場」は午後4時まで開催します。

\*「食楽座・雪しか市」は18日午後5時50分、19日午後4時まで開催します。

\*「雪あかり」と「雪花火」は18日(土)のみです。

場所：ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森周辺

※会場周辺の駐車台数に限りがあります。中央循環

バス「くるりん」などをご利用ください。

問い合わせ：長岡雪しか祭り実行委員会事務局

(まつり振興課内) TEL:0258-39-2221



## 【越後長岡女儿节的传说】

被珍藏在长冈市内的各种女儿节玩偶娃娃将在各处展出，供您观赏。

期间：2月16日(周四)～3月8日(周三)

会场：长冈市中心 约60个展示处

- ◆ 长冈大饭店
- ◆ 康乃馨广场(大手通)
- ◆ 站前商店街、大手通商店街等

活动：[宾果游戏、图章拉力赛]

收集各会场的图章，参加宾果游戏抽奖活动。

询问：越后长冈女儿节的传说实行委员会

(长冈观光协会)

TEL: 0258-32-1187



## 【越後長岡ひなものがたり】

長岡市内で大切にされている「ひな人形」をいろいろな場所で見ることができます。

期間：2月16日(木)から3月8日(水)まで

会場：長岡市内中心部の約60ヶ所

- ◆ 長岡グランドホテル
- ◆ カーネーションプラザ(大手通)
- ◆ 駅前商店街や大手通商店街など

イベント：【ビンゴ スタンプラリー】

各会場のスタンプを集め、ビンゴになると賞品がもらえます。

問い合わせ：越後長岡ひなものがたり実行委員会  
(長岡観光コンベンション協会)

TEL: 0258-32-1187



## 絆

### 国際交流集会

～姐妹都市友好交流的纽带～

长冈市国際交流協会が国際交流联欢会！

時間：2月18日(星期六) 晚上7点～8点30分

会場：长冈大饭店

※会場有变更(长冈新大谷酒店⇒长冈大饭店)

参加費：外国人(大人)：2,500 日元

(学生)：1,000 日元

报名：到2月10日(星期五)为止。

询问：(公財)长冈市国際交流協会

电话：0258 - 39 - 2207



### 国際交流のつどい

### 「姉妹都市交流の絆」

国際交流のつどいパーティーを開催します！

日時：2月18日(土) 午後7時～8時30分

会場：長岡グランドホテル

※「ホテルニューオータニ長岡」から「長岡グランドホテル」に変更になりました。

参加料：外国籍の方(大人)：2,500 円  
(学生)：1,000 円

申し込み：2月10日(金)まで

問い合わせ：(公財)長岡市国際交流協会

TEL: 0258-39-2207



### 小千谷国際交流会举办

### 国際友好交流大聚会

小千谷市の国際交流親善派对，有各国的美味佳肴以及日本的乡村料理等供您品尝，同时还可以欣赏到日本的传统演艺・舞蹈等多彩的节目表演。

时间：2月26日(星期日) 下午1点到3点

会场：サンラック小千谷 大厅(3楼)

参加費：500 日元(幼儿及震災避難者免费)

※不需要报名。

询问：小千谷国際交流会事務局



### 小千谷 国際交流の会

### フレンドシップ・パーティー

国際交流の親善パーティーを開催します。

多くの国の料理や日本の郷土料理や日本の伝統

芸能、踊りがあります。

日時：2月26日(日) 午後1時～3時

場所：サンラック小千谷 大ホール(3F)

参加費：500円(乳幼児・震災避難者無料)

※参加申し込みは必要ありません。

問い合わせ：小千谷国際交流の会 事務局

TEL: 0258-82-0038



## 2 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中越儿童急救中心 <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 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 (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 (受理时间 上午 9 点～11 点 30 分 下午 1 点～4 点 30 分)

		内科	外科
2 月	5 日 (周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	见附南医院 (見附南医院) TEL:63-4477
	11 日 (节日)	关谷医院 (関谷医院) TEL:61-0205	贝瀬皮肤科 (貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	12 日 (周日)	石川医院 (石川医院) TEL:66-2140	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
	19 日 (周日)	林俊壹诊所 (林俊壹クリニック) TEL:66-3000	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800
	26 日 (周日)	内岛医院 (内島医院) TEL:66-2446	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137
3 月	5 日 (周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	星整形外科医院 (星整形外科医院) TEL:66-8808

※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記①～⑤挂号。

立川综合医院 (立川綜合病院) <small>たちかわそうごうびょういん</small> ☎0258-33-3111
长冈红十字医院 (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
长冈中央综合医院 (長岡中央綜合病院) <small>ながおちゆうおうそうごうびょういん</small> ☎0258-35-3700

※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



※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/