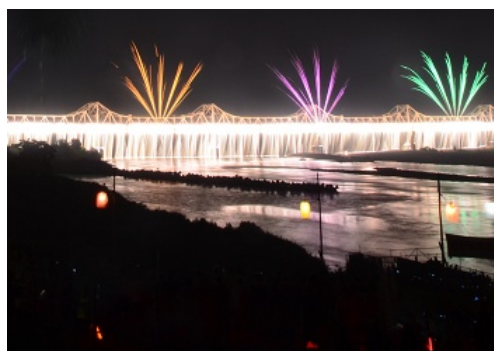


长冈市国际交流中心
第 149 刊 发刊日：2017.6.5

你好！长冈



FM ながおか (80.7MHz) で、中国語放送実施中！ 6月7日・21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7日・21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 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。

页数	内 容
p. 2	关于提交儿童津贴现状报告书的通知
p. 3	对成年人风疹疫苗接种部分费用进行补助 产妇分娩前后家庭生活的支援服务
p. 4	注意切勿中暑!
p. 5	地球广场活动信息
p. 6	越路萤火虫节 越后丘陵公园 ~飘香香的玫瑰园~
p. 7	三岛快速锯原木竞赛大会 为您介绍家暴烦恼咨询所
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	大人の風しん予防接種費用の一部助成 産前産後家庭生活応援事業
p. 4	熱中症に注意しましょう
p. 5	地球広場からのイベント情報
p. 6	越路ホテルまつり 越後丘陵公園「香りのばら園」
p. 7	三島丸太早切り大会 DVの悩み相談所紹介
p. 8	6月の休日診療

关于市镇村办理各种手续的通知

市町村の手続きに関するお知らせ

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士，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士，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19日(周一)~30日(周五)

◇2017年度的支付日◇

6月15日(2~5月份)、

10月13日(6~9月份)、

2018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



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。忘れずに現況届を提出してください。

届出期間：6月19日(月)~30日(金)

◇2017年度の支給日◇

6月15日(2~5月分)、

10月13日(6~9月分)、

2018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



補助部分

成年人风疹疫苗接种费用



対象：符合以下①～③条件之一、并且风疹抗体値低下的人士（HI法16倍以下）

- ① 准备怀孕的女性
- ② 准备怀孕女性的同居者
- ③ 风疹抗体値低下的孕妇的同居者

※接受过风疹预防接种或曾患过风疹的人士除外。

期间：从2017年4月1日（星期六）开始到2018年3月30日（星期五）为止

补助金额：

麻疹・风疹混合疫苗・・・6,000 日元

风疹单项疫苗・・・4,000 日元

有关办理手续的详细内容
请询问健康课。

电话：0258 - 39 - 7508



大人の風しん予防接種費用の一部助成

対象：次の①～③のいずれかに該当し、風しん抗体価が低い人（HI法16倍以下）

- ① 妊娠希望の女性
- ② 妊娠希望の女性同居者
- ③ 風しん抗体価が低い妊婦同居者



※風しんの予防接種歴がある、または風しんにかかったことがある人は除きます。

期間：2017年4月1日（土）～2018年3月30日（金）

助成額：麻疹・風しん混合ワクチン・・・6,000 円

風しん単独ワクチン・・・4,000 円

手続き：詳しくは健康課までお問い合わせください。

問い合わせ：健康課

TEL：0258-39-7508



请利用产前产后家庭生活支援事业制度

分娩前后时期的家务或育儿，如果利用在长冈市有注册登记的企业的支援服务，市里将给予1000日元的补助。

対象：

在长冈市有住所、并且从领取到母子健康手册开始至分娩后三个月的孕产妇。

怀孕一次可得到2次补助。

咨询：儿童家庭课

电话：0258 - 39 - 2300



産前産後家庭生活応援事業をご利用ください。

出産前後の時期の家事または育児の支援を長岡市に登録する事業者から受けた場合、市がその利用料の一部(1000円)を助成します。

対象：長岡市に住所があり、母子健康手帳の交付を受けてから産後3か月までの妊婦。なお、一度の妊娠に対して2回の助成を受けられます。

問い合わせ：子ども家庭課

TEL：0258-39-2300





【注意切勿中暑!】

在气温高、湿度大、健康状态不佳以及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注意。

如何预防中暑呢?



- 要随时补充水分、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

如果遇上疑似中暑者的话:



- 请将其带到阴凉的地方休息
- 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,预防中暑!

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!
- ひとり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/2r98520000335ag.html>



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ゆう ちきゅうひろば
問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」
TEL:0258-39-2714

让我们一起翩翩起舞
～长冈前夜节大民谣集体舞蹈～

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「大民谣流し」に
いっしょ さんか
一緒に参加しませんか？

招募

“与各国友人一同欢快起舞”
活动参加者！！



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：2017年8月1日（周二）傍晚～晚上9点

地点：大手大道

费用：500 日元

参加条件：能够至少参加3次练习的人士

报 名：到7月3日（周一）为止

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ゆう 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、「大民谣流し」に参加します。

にちじ ねん がつ たち ゆうがた ごごじ
日時：2017年8月1日（火）夕方～午後9時

ばしょ 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 かた
参加条件：練習（最低3回）に参加できる方

もう こ がつ げつ
申し込み：7月3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》

～荣耀和魅力之国 委内瑞拉～》



《ぶらい地球旅行》

えいこう みりょく くに
～荣光と魅力の国ベネズエラ～》

由来自委内瑞拉的留学生为大家介绍自己的国家。欢迎对委内瑞拉文化以及国际交流有兴趣的朋友前来参加！

时间：6月17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（先到者优先）

参加费：免费

报 名：到6月13日（周二）为止

しゅつしん りゆうがくせい ほこく しょうかい
ベネズエラ出身の留学生が、母国を紹介しま
す。

ぶんか こくさいこうりゆう かんしん ひと
ベネズエラ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：6月17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ゆう 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
申し込み：6月13日（火）まで



【活动信息】

◆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11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、舞台表演等。

询问：栃尾观光协会

TEL：0258-51-1195



じょうほう

【イベント情報】

◆観光物産フェアとちお自慢市

年に1度だけの巨大あぶらげ製作！

日時：6月11日(日)午前10時～午後3時

会場：道の駅R290 とちお

内容：巨大あぶらげ製作実演・試食、
栃尾生地製品の展示即売、
バザールコーナー、
ステージイベントなど。

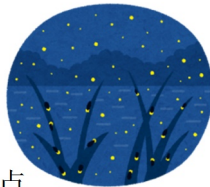
問い合わせ：栃尾観光協会

TEL：0258-51-1195



◆第20回越路萤火虫节

观赏萤火虫飞舞的梦幻世界！



时间：6月17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20回越路ホタルまつり

ホタル舞う幻想の世界を見に行こう！



日時：6月17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



飘香的季节



在越後丘陵公园的天香玫瑰园里，有大约 700
品种、2,400 多株娇艳的玫瑰花以及各种娱乐活动
供您欣赏。

地点：国营越後丘陵公园

日期：5月20日(周六)～6月18日(周日)

开园时间：上午9点30分～下午6点

※天香玫瑰园在11日(周日)这天，开园时间
将提前到早上7点。

询问：越後丘陵公园管理中心

TEL：0258-47-8001



香りのばらまつり

「香りのばら園」で約 700品種、約 2,400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20日(土)～6月18日(日)

開園時間：午前9時30分～午後6時

※11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：越後丘陵公園管理センター

TEL：0258-47-8001

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(星期三)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(先到者优先)

报名期间：6月19日(周一)~7月18日(周二)

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】

ばしよ 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 ごぜん じ
日時：8月16日(水) 午前9時から

ないよう ふたり くみ りようほう つか
内容：2人1組で両方からひっぱるのこぎりを使

い、丸太を切り落とす速さを競います。上位

にゅうしょうしゃ ごうかけいひん
入賞者には豪華品、

さんかしやぜんいん さんかししょう
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
申込期間：6月19日(月)~7月18日(火)

もうしこ くわ みしまししょさんぎょうけんせつか と あ
申込み：詳しくは三島支所産業建設課にお問い合わせ
わしてください。

と あ みしまししょさんぎょうけんせつか
問い合わせ：三島支所産業建設課

TEL：0258-42-2249



您是否在独自烦恼？

- * 想从有暴力行为的配偶身边逃离
- * 从丈夫(或妻子)手里拿不到生活费
- * 对自己的配偶感到非常的恐惧・・・等々

如果您遇到 DV(来自配偶以及恋人的暴力)的烦恼，不必沮丧，将有专业的咨询人员倾听您的烦恼，和您一起寻找解决问题的办法。

【咨询专用电话号码】

0258-33-1233



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4点30分
(星期三到晚上7点为止)

※节日及12月29日~1月3日休息

询问：

长冈市配偶暴力咨询支援中心

电话：0258-33-1233



ひとりでお悩んでいませんか？

ぼうりょく おっと つま に
* 暴力をふるう夫(妻)から逃げたい

おっと つま せいにかつひ わた
* 夫(妻)が生活費を渡してくれない

おっと つま こわ しかた など
* 夫(妻)が恐くて仕方がない・・・ など

はいぐうしゃ こいびと ぼうりょく なや せんもん
DV(配偶者や恋人からの暴力)の悩みについて専門の
そうだんいん はなし き かいけつほうほう いっしょ かんが
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】

0258-33-1233

そうだんほうほう めんせつ でんわ
相談方法：面接・電話

そうだんび げつよう どうよう
相談日：月曜~土曜

じかん ごぜん じ ごご じ
受付時間：午前10時~午後4時30分

ただし、水曜日は午後7時まで

※祝日、及び12月29日~1月3日は休み

といあわ なおがかしはいぐうしゃぼうりょくそうだんしえん
問合せ：長岡市配偶者暴力相談支援センター

でんわ
電話：0258-33-1233



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》^{さいゆいちよう} 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〉 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 中越儿童急诊中心 <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》^{おぐにまちならさわ} 小国诊疗所 (小国町榎沢88)

	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所 <small>おぐにしんりょうじょ</small> (小国診療所) TEL:0258-95-2010	内科、牙科	第 1 个周日 上午 8 点 30 分～11 点 30 分、下午 1 点 30 分～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	4 日 (周日)	山谷诊所 <small>やまや</small> (山谷クリニック) TEL:61-1388	渡部皮肤科 <small>わたなべひか</small> (わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	11 日 (周日)	杏仁堂医院 <small>きょうにんどう いいん</small> (杏仁堂医院) TEL:62-0123	中之岛诊所 <small>なかのしま</small> (中之島クリニック) TEL:61-2551
	18 日 (周日)	佐伯内科 <small>さいか</small> (さえき内科) TEL:66-8500	健康诊所 <small>げんき</small> (お元気でクリニック) TEL:63-3800
	25 日 (周日)	关谷医院 <small>せきやいいん</small> (関谷医院) TEL:61-0205	寺师医院 <small>てらしいいん</small> (寺師医院) TEL:62-0137
7 月	2 日 (周日)	石川医院 <small>いしかわいいん</small> (石川医院) TEL:66-2140	见附南医院 <small>みつけみなみいん</small> (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

立川综合病院 <small>たちかわそうごうびょういん</small> (立川綜合病院) ☎0258-33-3111
长冈红十字病院 <small>ながおかせきじゅうじびょういん</small> (長岡赤十字病院) ☎0258-28-3600
长冈中央综合病院 <small>ながおかちゅうおうそうごうびょういん</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

