

长冈市国际交流中心  
第 154 刊 发刊日：2017. 11. 5

# 你好！长冈



FM <sup>ちゅうごくごほうそうじしちゅう</sup>ながおか (80.7MHz) で、<sup>がつ</sup>中国語放送実施中！ <sup>にち</sup>11月1日・15日 <sup>ごごじぶんじ</sup>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 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。

## <sup>ちゅうごくご そうだん</sup>中国語相談

<sup>ながおかしこくさいこうりゅう</sup>長岡市国際交流センター「地球広場」では、<sup>ちきゅうひろば</sup>中国語での  
<sup>そうだんぎょうむ おこな</sup>相談業務を行っております。  
<sup>じぜん ややく ひつよう</sup>事前の予約は必要ありませんので、<sup>こま</sup>困っていることや  
<sup>わ</sup>分からないことがあるときは<sup>きがる</sup>気軽に来てください。

页数	内容
p. 2	・ 设置临时资源物资回收站！
p. 3	・ 去观赛！～新潟天鹅皇篮球队～ ・ 环城巴士 ・ 秋季防火运动
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	・ 日语讲座正在招生
p. 6	・ 悠然随意地球之旅～越南篇～ ・ 关于高中升学 ・ 《长冈心动之旅》（我的长冈之旅） 旅游指南小册繁体字版已经完成！
p. 7	・ 枫叶园灯会 ・ 育儿之站成为灾害时的避难所
p. 8	・ 11月份的休日・节假日诊疗

ページ	内容
p. 2	・ 臨時開催！資源物の拠点回収
p. 3	・ 新潟アルビレックス BB を観にいこう！ ・ 「まちまるバス」 ・ 秋の火災予防運動
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	・ 日本語講座 学習者募集
p. 6	・ ぶらり地球旅行～ベトナム編～ ・ 高校進学について ・ 『舞たび長岡』繁体字版完成しました
p. 7	・ もみじ園ライトアップ ・ 「子育ての駅」災害時は《避難所》に
p. 8	・ 11月の休日診療

**将在幸町办事处  
设置临时资源物资回收站！**

时间：11月18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、鞋、包・皮带以及混合纸（照片、碎纸机垃圾、牛奶盒等的加工纸）。

**抛弃方法：**

餐具请用报纸等纸张包好后放入箱子里，报纸等纸类用绳子按十字状绑牢。其他物品，请放入透明或半透明的袋里后再抛弃。（小型家用电器无需包装直接抛弃即可）

详情请咨询环境业务课  
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18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。古紙類は紐で十字に縛る。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ください。）

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



## 篮球之城 长冈



### 前往观赛

为“新潟天鹅皇球队”加油!!

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。

### <2017 - 18 赛季前半程 主场比赛 >

比赛日	开始时间	会场
11/11 (周六)	17:05	市政厅阿偶蓄长冈
12 (周日)	14:05	
12/2 (周六)	17:05	
3 (周日)	14:05	
29 (周五)	19:05	
30 (周六)	14:05	

■后半程比赛 1月~5月

■门票可在新潟天鹅皇 BB 的网站

(<https://www.albirex.com>)或便利店等购买。

### ◆◆ 环城巴士 ◆◆

乘坐只限于周六・周日・节假日运行的连接阿偶蓄、永旺长冈店和阿琵琶塔长冈的往返巴士“环城巴士”实惠又方便。乘车时，只需购买“迎宾服务地图”即可（迎宾服务地图附有在市内各商店通用的优惠券，1册 200 日元）。学前儿童免费。购买地图的当天可全天免费乘车。

时间等详细内容请阅览市政厅阿偶蓄的主页

## 秋季防火运动

期间：11月9日(星期四)~11月15日(星期三)

口号：“注意防火！把语言变成行动和习惯！”

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。



问讯：消防署予防班

TEL: 0258-35-2193

## バスケットのまち長岡



「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、来年5月まで戦います。

### <2017 - 18 シーズン前半戦 ホームゲーム >

試合日	試合開始	会場
11/11 (土)	17:05	アオーレ長岡
12 (日)	14:05	
12/2 (土)	17:05	
3 (日)	14:05	
29 (金)	19:05	
30 (土)	14:05	

■後半戦は1月~5月

■新潟アルビレックス BB のホームページ (<https://www.albirex.com>)やコンビニなどで買うことができます。

### ◆◆ 「まちまるバス」 ◆◆

アオーレ長岡、イオン長岡、リバーサイド千秋を結ぶ土日祝日運行のシャトルバス「まちまるバス」が便利です。乗車時に、市内のお店で使えるクーポン券付き「おもてなしサービスマップ」(1部200円)の購入で利用できます。(小学生以下は無料) マップ購入日は一日乗り放題です。時間など詳しくはアオーレ HP をご覧ください。

## 秋の火災予防運動

11月9日(木)~11月15日(水)

「火の用心 ことばを形に 習慣に」



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締める、など注意してください。

問合わせ：消防署予防係 TEL: 0258-35-2193

# 国民健康保険、后期高齢者医療、看護、国民年金の保険料は税金の扣除対象

扣除対象:2017年1月到12月期間所支付的保险费の总额(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、后期高齢者医療保険料、看護保険料】 ※申报时, 无需提交确认文件。

種類	国民健康保険	后期高齢者医療	介護保険
缴纳方法			
缴纳通知单	1月下旬将预定发送“年间已缴纳完毕金额的通知”		收据
银行转帐	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。 ※ 请扣除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(驾照等)。

## 【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。

咨询: 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:2017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

## 《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		4个月(11~1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。	希望学习形容词、动词词尾变化初级知识的学员。	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习形容词、动词词尾变化初级知识的学员。	已经学完日语初级课程的学员
月額(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	にちよう日曜クラスⅡ	にちよう日曜クラスⅠ	レベルアップ たんきこうざ 短期講座
きかん期間	げつかん 6ヶ月間		げつかん 6ヶ月間		げつかん 4ヶ月間(10月~1月)
にちじ日時	かようび きんようび かく ぶん 火曜日・金曜日(各60分)		にちようび ぶん 日曜日(120分)		にちようび ぶん 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
たいしやう対象	けいようし どうし 形容詞、動詞 かつよう すこ の活用が少し わ ひと 分かる人。	しょほ けいよう 初歩の形容 し どうし 詞、動詞の かつよう がくしゅう 活用を学習 わ ひと したい人。	けいようし どうし 形容詞、動詞の かつよう すこ わか 活用が少し分かる ひと 人。	しょほ けいようし 初歩の形容詞、 どうし かつよう がくしゅう 動詞の活用を学習 わ ひと したい人。	しょきゅう にほんご しゅうとくず ひと 初級の日本語を習得済みの人
げつがく へいきん 月額(平均)	かく げつがく えん さいみまん じゆこうりょうめんじよ 各クラス 月額1,600円 (18歳未満は受講料免除)				
きょうかしよ 教科書	にほんごしききゅう えん ちきゅうひろば こうりゅうか 「みんなの日本語初級Ⅰ」2,700円(地球広場で購入可)				にほんごしききゅう 「みんなの日本語初級Ⅱ」 えん 2,700円
かいじやう 会場	しみん ながおか市民センター				



# 悠然適意地球之旅

## ～越南編～

由来自越南的留学生，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前来参加！

时 间：12月9日（星期六）

上午10点30分～12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：截至12月4日（星期一）



# ちきゅうりょこう ぶらい地球旅行

## ～ベトナム編～



ベトナム出身の留学生が、母国を紹介し  
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います！

日 時：12月9日（土）午前10時30分～12時

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：12月4日（月）まで

## 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(公財)新潟县国际交流协会的主页上。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)

## 《长冈心动之旅》（我的长冈之旅）繁体字版已经印刷发行！

介绍被山・河・海所环绕的长冈市各地区观光指南手册《长冈心动之旅》（我的长冈之旅）的繁体字版已经完成了。

需要这本手册的人士，可以到长冈市国际交流中心“地球广场”领取。



## 『舞たび長岡』の繁体字版が完成しました

山・川・海に囲まれた長岡市をすみずみまでご紹介している長岡の観光パンフレット『舞たび長岡』の繁体字版が完成しました。パンフレットがほしい人は長岡市国際交流センター「地球広場」でもらうことができます。



## 【枫叶园灯会】

红叶纷披的枫叶园里华灯闪烁，点缀着夜晚的庭园如梦如幻。美如诗画的枫叶园在等候您的光临！

期间：10月28日（周六）～11月19日（周日）

时间：傍晚～晚上9点为止

地点：枫叶园（长冈市朝日600）

交通：从JR长冈站大手口公交站乘坐急行・片贝经由到小千谷的公交车，在“来迎寺站前”下车后步行15分钟。

从JR来迎寺站步行15分钟。

从关越高速公路“长冈南越路SIC”开车5分钟

停车场：60台

费用：免费

问讯：越路支所产业建设课商工观光系

TEL：0258-92-5903



## 【もみじ園ライトアップ】

紅葉したもみじ園をライトアップします。  
幻想的な夜のもみじ園をお楽しみください。

日時：10月28日（土）～11月19日（日）

夕暮れ時から午後9時まで

場所：もみじ園（長岡市朝日600）

アクセス：JR長岡駅大手口バス停から急行・片貝  
經由小千谷行きに乗車「来迎寺駅前」下車  
徒歩15分JR来迎寺駅より徒歩15分、関越自動  
車道「長岡南越路SIC」より車で5分

駐車場：60台 料金：無料

問い合わせ：越路支所産業建設課商工観光係  
TEL：0258-92-5903



## 所有的“育儿之站” 将在灾害时作为避难所开放

市内13处育儿之站将作为具备避难所功能的场所在灾害时使用。

在各“育儿之站”，均备有尿不湿和防过敏断奶食品以及生理用品等物品。

以灾害发生后的最初混乱时期（约72小时）为基准，主要以0岁婴儿母子以及孕妇为对象开设“安心育儿避难所”。

“育儿之站”里配备有接受过灾害初期对应培训和防灾知识的保育人员以及保健师，可使您放心在此避难。

问讯：儿童家庭课  
TEL：0258-39-2300



## 全ての「子育ての駅」 災害時は《避難所》に

市内13か所、全ての子育ての駅に避難所機能を加えました。

各子育ての駅には、おむつやアレルギー対応の離乳食、生理用品などの物質を備蓄。

災害発生直後からの混乱期（約72時間）を目安に、主に0歳児とその母親、妊婦を対象とした「子育てあんしんの避難所」を開設します。

災害時の初動対応や防災を学んだ子育てコンシェルジュや保健師が寄り添い、安心して過ごせる場にします。

問い合わせ：子ども家庭課  
TEL：0258-39-2300



育儿之站配备有育儿经验丰富的工作人员。宝宝的哭闹声等，在此也无须介意。此外，工作人员还努力学习，进一步提高应急和防灾的知识。这里是可以让宝宝和妈妈感到放心的育儿场所。



赤ちゃんの様子に詳しい子育ての駅のスタッフが対応します！泣き声も、ここなら気になりませんよ。私たちも緊急時や防災の学習に取り組んでいます。赤ちゃんとお母さんの安心の場として利用して下さい。



# 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》<sup>さいわいちやう</sup> 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・夜间急患診療所) TEL:0258-37-1199	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～4 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	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》<sup>おぐにまちならさわ</sup> 小国诊疗所 (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 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)	关谷医院 (関谷医院) TEL:61-0205	见附南医院 (見附南医院) TEL:63-4477
	5 日 (周日)	石川医院 (石川医院) TEL:66-2140	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137
	12 日 (周日)	林俊壹诊所 (林俊壹クリニック) TEL:66-3000	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
	19 日 (周日)	山谷诊所 (山山谷クリニック) TEL:61-1388	星整形外科医院 (星整形外科医院) TEL:66-8808
	23 日 (节日)	星野医院 (星野医院) TEL:62-0998	渡部皮肤科 (わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	26 日 (周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800
12 月	3 日 (周日)	杏仁堂医院 (杏仁堂医院) TEL:62-0123	贝濑皮肤科 (貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	10 日 (周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551

※ 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/