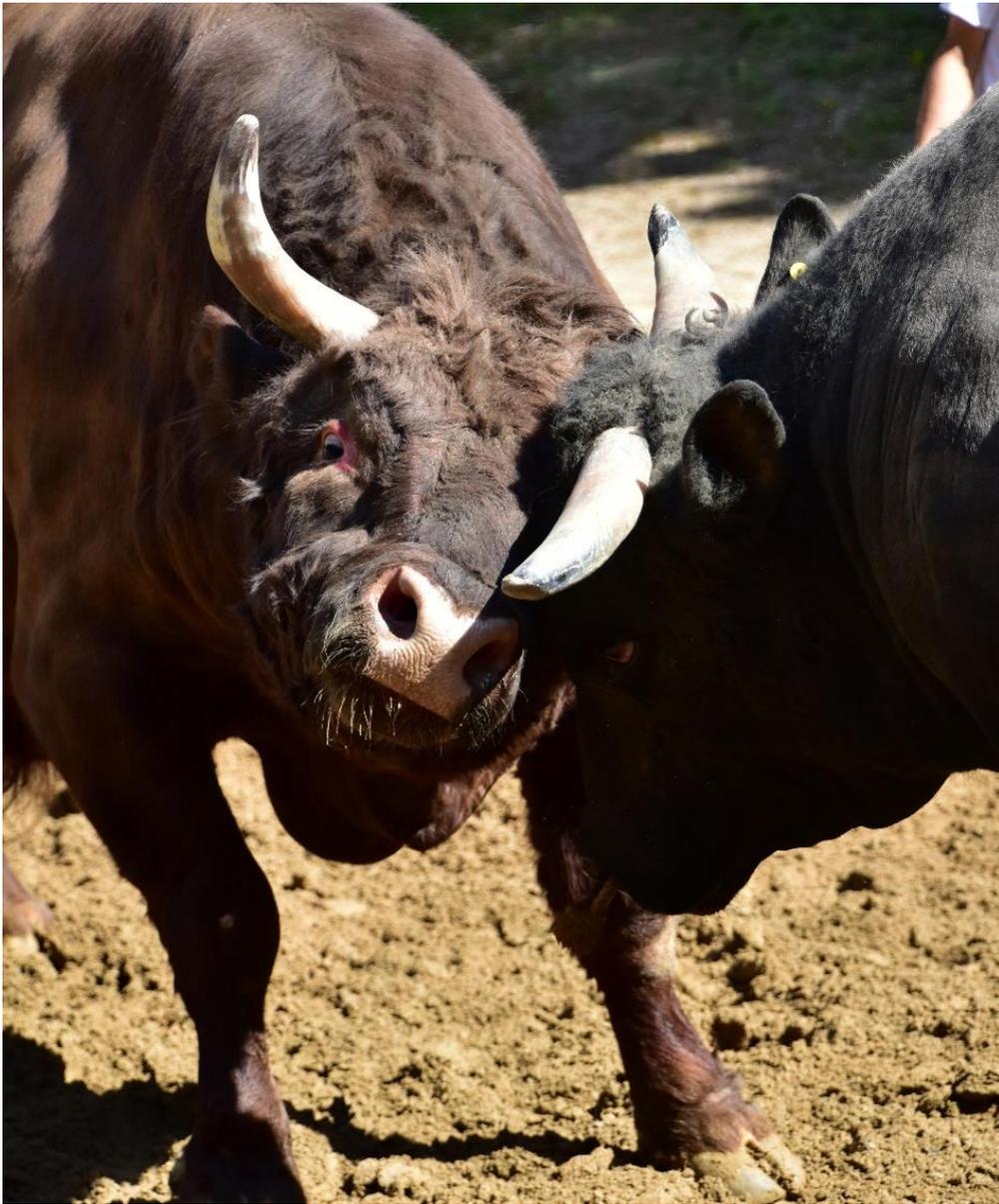


# 你好! 长冈



FM ながさか (80.7MHz) で、中国語放送実施中! 6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6月6日・20日 晚上6点30分~7点

## 中文咨询

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

ながさかしくさいこうりゅう ちきゅうひろば ちゅうごくご そうだん  
长岡市国際交流センター「地球広場」では、中国語で相談をする  
ことができます。予約は必要ありませんので、困っていることや分  
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告知
p.3	成人风疹疫苗接种费用的补助 病儿入托支援服务
p.4	注意切勿中暑!
p.5	悠然随意地球之旅 中国 地球集市
p.6	青少年文化中心的告知 越路萤火虫节 越后丘陵公园 ~飘香节的玫瑰节~
p.7	三岛快速锯圆木竞赛大会 举办茶会
p.8	6月份的节假日诊疗制度

ページ	内容
p.2	児童手当の現況届について
p.3	大人の風しん予防接種のお金の援助 病気の子どもを預けることができる場所
p.4	熱中症に注意しましょう
p.5	ぶらり地球旅行 中国 アースマーケット
p.6	青少年文化センターからのお知らせ 越路ホテルまつり 越後丘陵公園「香りのばらまつり」
p.7	三島丸太早切り大会 お茶会について
p.8	6月の休日診療



请及时提交  
申请儿童津贴的“现况届”

儿童津贴是对正在抚养初中3年级以下的儿童家长所支付的一种补助。

“现况届”是为确认是否具有资格领取儿童津贴，所必须提交的一种现状报告书。

对需要确认是否有资格领取儿童津贴的家庭，将在6月中旬邮寄“现况届”，届时请记住及时填写并提交办理。

提交期限：截止到6月29日(周五)为止

◇2018年度の支付日：

6月15日(2~5月份)、

10月15日(6~9月份)、

2019年2月15日(10月~明年1月份)

儿童津贴将汇入您所指定的帐户，届时请注意查收。

咨询：保育课

TEL：0258-39-2355



児童手当をもらう人は現況届を出してください

児童手当は、中学3年生までの子どもを育てている人がもらえるお金です。

現況届は、これからも児童手当をもらうことができるかどうかを確認するためのものです。

確認が必要な人には、6月中旬に現況届を送りますので、忘れずにお願いします。

締切：6月29日(金)

◇2018年度の支給日

6月15日(2~5月份)、

10月15日(6~9月份)、

2019年2月15日(10月~1月份)

児童手当のお金は、指定した口座に振り込みます。

問い合わせ：保育課

TEL：0258-39-2355



## 補助部分

S

### 成人風疹疫苗接種費用

対象：符合以下①～③条件之一、并且風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 与孕妇同居且風疹抗体値低下的人士



※接受过風疹预防接种或曾患过風疹的人士除外。

所谓疫苗接种，是通过注射等方法将疫苗注入体内，其目的是为了预防生病。

期间：从2018年4月1日（星期日）开始到2019年3月31日（星期日）为止

補助金額：

麻疹·風疹混合疫苗・・・6,000 日元

風疹单项疫苗・・・4,000 日元

有关详细内容  
请咨询健康課。

电话：0258 - 39 - 7508



### 大人の風しん予防接種のお金を一部援助します

対象：次の①～③のどれかに当てはまる人で、風しん抗体価が低い人（HI法16倍以下）

- ① 妊娠を希望している女性
- ② 妊娠を希望している女性と一緒に住んでいる人
- ③ お腹に赤ちゃんがいる女性と一緒に住んでいて、風しん抗体価が低い人

※風しんの予防接種をしたことがある人、または風しんにかかったことがある人は除きます。

予防接種とは、病気にならないための注射のことです。

期間：2018年4月1日（日）～2019年3月31日（日）

援助額：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：詳しいことを知りたい人は健康課にお問い合わせ下さい

問い合わせ：健康課 TEL：0258-39-7508



### ★病孩托儿所★

孩子生病了无法上保育园或小学时，而家长又因为工作等原因不能在家照看孩子的情况下，您可以委托病孩托儿所来照顾您的孩子。

我们将此称之为“病儿保育”或“病后儿童保育”。



#### ◆办理手续

如果您想利用此项服务，必须在使用前，向希望入托的设施进行登录申请。

#### ◆托儿场所

病儿保育有2处，病后儿童保育有7处  
详细内容请阅览网页。

#### ◆使用费：1天2千日元

如果您有经济上的困难，经申请可以得到部分减免。（小学生除外）

咨询：保育課

电话：0258 - 39 - 2219



### 病氣の子どもを預けることができます

保育園や小学校などに行っている子どもが病気になったとき

に、子どもを預けることができます。

仕事があるなどの理由で、家で子どもを看病することができないときに預けることができます。

これを「病児保育」または「病後児保育」といいます。



#### ◆手続き

このサービスを利用したいときは、利用する前に、子どもを預けたい施設に登録申請書を出してください。

#### ◆サービスをしている場所

病児保育は2つの場所で、病後児保育は7つの場所です。詳しいことはホームページを見てください。

#### ◆利用料：1日2,000円

お金がない家の人は、申請をすると利用料が安くなります。

（小学生は除く）

問い合わせ：保育課 TEL：0258-39-2219





## 【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!

不仅是室外,即使在室内也有可能中暑。所以,在室内时也要多加注意,防止中暑。



### 如何预防中暑呢?

- 要随时补充水分、盐分。  
→即使不觉得口渴也要经常补充水分。
- 在气温高、湿度大的日子里,千万不要勉强节电。  
→适当使用电风扇和空调。
- 建议穿戴透气性好、吸汗、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。
- 在太阳猛烈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。
- 给患者补充含盐的水分。  
→在无法自己喝水、失去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/2r985200000335ag.html>

ねっちゅうしょう

ちゅうい

## 【熱中症(暑くて具合が悪くなること)に注意しましょう!】

気温・湿度が高いとき、体調が良くないとき、暑さに体がまだ慣れていないときは、熱中症になりやすいです。

急に暑くなった日は特に注意しましょう!

外にいるときだけでなく、家の中にも、熱中症になるかもしれません。家の中にも注意してください。

ねっちゅうしょう よぼう

### ◆熱中症を予防するために



- こまめに水分、塩分をとる  
→特にのどが渇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う
- 汗を吸いやすい服、すぐ乾く服を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 外に出かける時は、日傘や帽子を使う
- 天気の良い日は、昼間にできるだけ外に出ない

ねっちゅうしょう うたが

ひと

ばあい

### ◆熱中症が疑われる人をみかけた場合

- 涼しい場所へ運ぶ
- 服を脱がせ、体を冷やす
- 塩が入った水を飲ませる
- 自分で水が飲めない、意識がないときはすぐに救急車を呼んでください!



ひとり

き

ねっちゅうしょう

よぼう

一人ひとりが気をつけて、熱中症を予防しましょう!

こうせいろうどうしょう

厚生労働省 HP より:

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000335ag.html>





## 悠然随意地球之旅

～腾飞的中国～

由在日工作的中国友人,为大家介绍母国文化等。

欢迎对中国文化以及国际交流有兴趣的朋友前来参加!

时间: 7月14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: 6月13日(周三) ~ 7月11日(周三)

咨询: 长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL: 0258-39-2714

## ぶらり地球旅行～躍動の中国～

中国出身の方が、中国の文化を紹介します。

中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: 7月14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(先着) 参加料: 無料

申し込み: 6月13日(水) から7月11日(水)

まで

問い合わせ: 長岡市国際交流センター「地球広場」

TEL: 0258-39-2714



## 地球集市! 长冈 2018

享受世界美食 了解各国文化!

了解世界文化的好机会!

时间: 6月24日(日)

上午10点~下午4点

会场: 阿偶蕾长冈

内容:

### ◆世界音乐

欣赏肚皮舞、苏格兰风笛以及非洲鼓等。

### ◆世界美食

品尝各国美食。

### ◆由留学生介绍母国

### ◆国际时装秀

饱览世界的民族服装。

问讯: 地球集市! 长冈实行委员会

电话: 0258 - 36 - 3366



## アースマーケット! ながおか 2018

世界の食と文化をたのしもう

世界の文化を知ることができるイベントです。

日にち: 6月24日(日)

時間: 午前10時~午後4時

会場: アオーレ長岡

内容: ◆世界の音楽



ベリーダンス、スコットランドのバグパイプ、アフリカンドラムなどを聴くことができます。

### ◆世界の食べ物など

いろいろな国の食べ物を売っています。

### ◆留学生による自分の国の紹介

### ◆インターナショナルファッションショー

世界の民族衣装を見ることができます。

問い合わせ: アースマーケット! ながおか実行

委員会 TEL: 0258-36-3366

## ★ 观赏美丽星空 ★

青少年文化中心，将在近日举办“望星空”活动。届时，您可以观赏到美丽的星空，千万别错过机会哦！

※天气不良时停止活动

时间：6月16日（周六）、7月7日（周六）

晚上8点~9点

会场：青少年文化中心

问讯：青少年文化中心

电话：0258-34-1305



## ほしぞら 星空をたのしみましょう

せいしょうねんぶんか ほしぞら み  
青少年文化センターで、星空を見るイベントがあります。

あめ  
雨やくもりのときは、やりません。

ひ がつ にち ど がつ か ど  
日にち：6月16日（土）、7月7日（土）

じ かん ごご じ ごご じ  
時間：午後8時~午後9時

かい じょう せいしょうねんぶんか  
会場：青少年文化センター

と あ せいしょうねんぶんか  
問い合わせ：青少年文化センター

TEL：0258-34-1305

## 第21回越路萤火虫节

观赏萤火虫飞舞的梦幻世界！

时间：6月23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



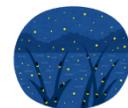
内容：边听乐铃边观赏萤火虫飞舞、食品销售等。  
除此之外，在越路地区还举办各种各样的萤火虫关联活动。

问讯：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

## だい かいこしじ 第21回越路ホタルまつり



にち じ がつ にち ど ごご じ ぶん ごご じ  
日時：6月23日（土） 午後4時30分~午後9時

かいじょう つかやまなんぶ ちいきたいいく うし くびちく  
会場：塚山南部地域体育中心、牛之首地区ほか

ないよう  
内容：◆ミュージックベルを聴きながらホタルを見る

◆食べ物の販売 など

※このほかにも越路ではいろいろなホタルのイベントがあります。

と あ こしじ じつこういんかいじむきょく  
問い合わせ：越路ホタルまつり実行委員会事務局

こしじししよさんぎょうけんせつかない  
(越路支所产业建设课内) TEL：0258-92-5903

## 飘香の玫瑰节

在越后丘陵公园的玫瑰园里，您不但可以欣赏到约700个品种、2400多株娇艳的玫瑰花和参加各种娱乐活动，还可以品尝到香气浓郁的玫瑰冰淇淋！

地点：国营越后丘陵公园

日期：5月26日(周六)~6月17日(周日)

开园时间：上午9点30分~下午6点

※玫瑰园在9日和10日这几天，开园时间将提前到早上7点。

问讯：越后丘陵公园管理中心

TEL：0258-47-8001



## かお 香りのばらまつり

やく しゅるい やく ほん きまぎま  
約700種類、約2,400本のばらと様々なイベントをお楽しみください。ばらの香りのソフトクリームも食べることができます。

かいじょう こくえいえちごきゅうりょうこうえん  
会場：国営越後丘陵公園

にち じ がつ にち ど がつ にち  
日時：5月26日（土）~6月17日（日）

じ かん ごぜん じ ぶん ごご じ  
時間：午前9時30分~午後6時

ここのか とおか ごぜん じ かお えん  
※9日、10日は午前7時から（香りのばら園のみ）

と あ えちごきゅうりょうこうえんかんり  
問い合わせ：越后丘陵公園管理センター

TEL：0258-47-8001

## 有关参加全日本快速锯圆木 选手权大赛的通知

您愿意参加快速锯圆木大赛吗？

由2人1组使用大拉锯，展开快速锯断圆木竞赛。

不仅前三名会获得豪华奖品，全体参加者也将获得奖品。

会场：三岛体育馆停车场

时间：从8月16日(周四)上午9点开始

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18日(周一)~7月17日(周二)

报名方法：详细内容请询问

大会执行委员会事務局

(三岛支所产业建设课)

电话号码：0258-42-2249



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のおしらせ

のこぎりで丸太を切る大会に参加しませんか？

ふたりひとくみ りょうほう つか き お  
2人1組で両方からひっぱるのこぎりを使い、切り落

とす速さを競争します。1位から3位の組には豪華

しょうひん さんか ひとぜんいん しょうひん  
賞品、参加した人全員に賞品があります。

かいじょう たいいくかんちゅうしゃじょう  
会場：みしま体育館 駐車場

にち じ がつ にち もく ごぜん じ  
日時：8月16日(木) 午前9時から

ぶ もん いっばん ぶ じよせい ぶ しょうがくせい ぶ しょうがく ねんせい  
部門：一般の部・女性の部・小学生の部(小学3年生  
以上)

ていいん くみ もうしこ はや ひとじゅん  
定員：180組(申込みの早い人順)

もう こ きかん がつ にち げつ にち か  
申し込み期間：6月18日(月)~7月17日(火)

もう こ くわ し ひと みしましよさんぎょう  
申し込み：詳しいことを知りたい人は三島支所産  
けんせつか と あ  
業建設課にお問い合わせください。

と あ たいかいじっごういんかいじむきょく  
問い合わせ：大会実行委員会事務局

みしましよさんぎょうけんせつか  
(三島支所産業建設課)

TEL：0258-42-2249



## 茶 道

~ 长岡市民接力大茶会 ~

截止于10月份，长岡各地区将举办各种茶会。

参加费：1次500日元

时间	地点
6月10日(周日) 上午10点到下午3点	古民家(川口)
6月10日(周日) 上午10点30分~下午3点	乐山苑(与板)
6月24日(周日) 上午9点30分~下午3点	住云园(和岛)

想了解7月份以后详细情况者，请咨询

长岡市茶道文化协会事務局(文化振兴课)

TEL：0258-32-5110

さどう ひと

## 茶道をしたい人へ 長岡市民リレー大茶会



10月まで長岡のいろいろな地域でお茶会が開かれます。

参加費：1回500円

日にち・時間	会場
6月10日(日) 午前10時~午後3時	こみんか かわぐち 古民家(川口)
6月10日(日) 午前10時30分~午後3時	らくざんえん よいた 乐山苑(与板)
6月24日(日) 午前9時30分~午後3時	じゅうらんえん わしま 住雲園(和島)

7月以降のことを知りたい人は、下記にお問い合わせください。

問い合わせ：長岡市茶道文化協会事務局(文化振兴課)

TEL：0258-32-5110

6 月份的急诊医疗制度 \* 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))】

医疗机构	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	内科	周一～周五 (节假日除外) 晚上 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	小儿科	周一～周六 (节假日除外) 晚上 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《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
6 月	3 日(周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137
	10 日(周日)	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
	17 日(周日)	山谷诊所 (山谷クリニック) TEL:61-1388	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科)TEL: 62-7750
	24 日(周日)	杏仁堂医院 (杏仁堂医院) TEL:62-0123	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800
7 月	1 日 (周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	贝濑皮肤科 (貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	8 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

※急诊时间请向各值班医院询问

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

●症状较轻的患者,请到平时就医处或按以上①～④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 家值班医院

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



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/

※从长冈站大约步行 5 分钟

※ 昔のニイハオながおかは地球広場のホームページで見ることができます。

过去发行的“你好!长冈!”可在“地球广场”的主页上阅览。