

# 你好！长冈



ちゅうごくごほうそうじっしちゅう がつよっか にち ごごじぶんじ  
FM ながおか (80.7MHz) で、中国語放送実施中！ 7月4日・18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7月4日・18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 そうだん  
長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  
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	有关国民健康保险的告知
p. 3	国民年金（养老金）保险费的免除制度
p. 4	当医疗费变得高额时・・・ 致单亲家庭各位
p. 5	关于避难信息和应采取的行动 紧急时刻有助于您的信息来源
p. 6	请报名参加 “和世界友人一起欢快起舞”活动 资源物资回收站（幸町办事处） 关于关闭青少年文化中心的告知
p. 7	夏夜的献礼 毛豆欢宴 川口鱼梁改装后开放酬宾活动
p. 8	7月份的节假日诊疗制度

ページ	内 容
p. 2	国民健康保険のお知らせ
p. 3	国民年金の保険料免除等の制度
p. 4	医療費が高額になるとき ひとり親家庭などのみなさんへお知らせ
p. 5	避難情報と取るべき行動について いざというときに役立つ情報源
p. 6	「世界の仲間と楽しく踊ろう」参加者募集 資源物の拠点回収（幸町分室） 青少年文化センターの閉館
p. 7	サマーナイトプレゼンツ エダマメフェスタ 川口やな場リニューアルオープンイベント
p. 8	7月の休日診療

### 国民健康保険告知

#### ① 即将寄送新保险证

从8月份开始使用的新保险证（米色），将在7月下旬用挂号信邮寄到您手中。请确认保险证内容，并妥善保管。

#### ② 2018年度的国民健康保险费用缴纳通知单将于7月中旬发送

缴纳保险是户主的义务，家里如果有成员加入国保的话，户主就会收到缴纳通知单。

#### ③关于保险费用的减免制度（要申请）

因公司倒闭、解雇等离职的人，可以申请减轻或免除保险费。另外，由于受灾等特殊状况缴纳有困难的人，也可以申请减免。详细内容请查看与缴纳通知单一起邮寄去的宣传单。

#### ④加入・退出的手续（请在14日以内申报）

从公司离职，未加入工作单位的健康保险者，请办理加入国民健康保险的手续。

在公司就职，已加入工作单位的健康保险者，请办理退出国民健康保险的手续。

#### 办理手续的时间・地点...

长冈阿偶蓄（东栋）1楼 健康保险・年金窗口

平日：上午8点30分到晚上7点

节假日：上午9点到下午5点

也可以到各服务中心、各支所市民生活课办理手续。办公时间不同，事先请确认。

咨询：国保年金课 国保保险费用系 TEL:0258-39-2220  
各支所市民生活课

### 国民健康保険のお知らせ

#### ① 新しい保険証を送付します

8月から使用する新しい保険証（ベージュ色）を7月下旬に簡易書留で送ります。内容を確認の上、大切に保管してください。

#### ②2018年度国民健康保険料の納付通知書を7月中旬に郵送します

保険料の納付義務者は世帯主です。世帯の中に国保加入者がいれば、世帯主あてに納付通知書が届きます。

#### ③保険料の軽減、減免について（要申請）

倒産、解雇などで離職した人の保険料が軽減される場合があります。また、そのほか災害などの特別な事情で納付が困難なときは、保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは納付通知書同封のチラシをご覧ください。

#### ④加入・脱退の手続きは14日以内に

会社を退職して、職場の健康保険などに加入していない人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。会社に就職して、職場の健康保険に加入した人は、国民健康保険を脱退する手続きをしてください。

#### ④加入・脱退の手続き時間・時間...アール長岡（東棟）1階 健康保険・年金窓口

平日：午前8時30分から午後7時まで

休日：午前9時から午後5時まで

または各サービスセンター、各支所市民生活課  
開庁時間が異なります。事前にご確認ください。

問い合わせ：国保年金課 国保保険料係 TEL:0258-39-2220  
各支所市民生活課



## 免除国民年金保険費用等制度

### ① 分为全额免除、4分之3免除、半额免除和4分之1免除四种。

对象：本人、配偶者、户主的前年所得收入在规定标准以下者

### ② 缓纳

对象：50岁以下，本人和配偶的前年所得收入在规定标准以下者。

申请：2018年度的申请（2018年7月～2019年6月），将从7月1日（周日）开始受理

提交文件：年金手册、能证明本人身份的证件（驾照等）以及印章。如果为退職者，还应提交离职票或雇用保険受給資格者証的复印件。

※获得免除或缓纳期间的养老金，将来领取时金额会减少。建议在10年以内办理补交手续。

前年度已被批准全额免除、延缓支付者，如果到期希望继续延长的话，无需重新申请。8月份以后，请确认从日本年金机构寄来的认可通知书。

关于①和②，最长可以从2年1个月之前的保险费开始申请。

### ③ 残疾年金领取者的法定免除

对领取残疾年金（1级・2级）者有法定免除制度。还没有办理手续者，请尽快申请办理。

提交文件：年金证书、能证明本人身份的证件（驾照等）、印章。

如果一直不缴纳保险费用，年老后的年金以及万一发生意外时的残疾・遗族年金等都可能无法领取。由于离职等有困难、无法缴纳国民年金保险费用者，请安心前来咨询。

咨询：长冈年金事务所 TEL：0258-88-0003

国保年金课国民年金系

TEL：0258-39-2250

或各支所市民生活课



## 国民年金には保険料の免除等の制度があります

### ① 全額、4分の3、半額、4分の1を免除

对象：本人、配偶者、世帯主の前年所得が基準より少ない人

### ② 納付の猶予

对象：50歳未満で本人と配偶者の前年所得が基準より少ない人

受付：2018年度（2018年7月分から2019年6月分）の申請  
受付は7月1日（日）から開始します。

持ち物：年金手帳、本人確認できる物（免許証など）、印鑑、退職者の場合は、離職票または雇用保険受給資格者証の写し。

※免除や猶予が承認された期間は年金額が減額されます。

10年以内の追納をお勧めします。

前年度の全額免除申請、または納付猶予申請が承認済み

で、申請時に継続申請を希望した人は、新たな申請は必要ありません。8月以降、日本年金機構から送られる承認通知書を確認してください。

①、②については、最大で2年1か月前の保険料から申請が可能です。

### ③ 障害年金受給者の法定免除

障害年金（1級・2級）を受けている人は保険料の納付が免除されます。手続きが済んでいない人は、手続きが必要

です。持ち物：年金証書、本人確認できる物（免許証など）、印鑑。

保険料を未納のままにしておくと、老後の年金や万一のときの障害・遺族年金が受けられなくなることがあります。離職等により国民年金保険料の納付が困難な人は、ご相談ください。

問い合わせ：長岡年金事務所 TEL：0258-88-0003

国保年金課国民年金係 TEL：0258-39-2250

または各支所の市民生活課



## ★当住院等医疗费变得昂贵的时候…

- ①「最高限额适用认定资格证」  
(70岁以下征税家庭的成员)
- ②「限额适用、标准负担额减少认定资格证」  
(市民税非征税家庭的成员)



持有以上资格证的人员，就诊时请在医疗机构窗口出示资格证。(到时您除了只要支付自己负担限额的医药费以外，市民税非征税家庭的成员，还会获得住院时就餐费的部分减额)

※70岁以上征税家庭的成员，迄今为止只需出示保险证就可享受最高限额医疗费制度，但从8月份开始，根据所得状况，部分人员需要提示认定资格证才可以享受该制度。

申请办理认定资格证时，请带上保险证，到市政厅长冈阿偶蕾的健康保险・养老金窗口或各支所市民生活课办理手续。

各认定资格证将在8月份更新。对持有「最高限额适用认定资格证」、「限额适用・标准负担额减少认定资格证」和「特定疾病疗养证」的人员，我们将在7月下旬邮寄从8月份开始使用的新的认定证书给您。

咨询：国保年金课 TEL：0258-39-2006  
各支所市民生活课

### ～致单亲家庭各位～

## 有关儿童抚养津贴的支付(有所得限制)

为支援单亲家庭自立而支付的津贴。凡符合以下条件者均可进行申请：

对象者：18岁以下的孩子

(有残疾的孩子可延长至20岁)

符合以下①～⑧项目中的其中一项并作为孩子监护人的母亲，或者是监护并且抚养孩子的父亲以及养育者都可以领取该津贴。

- ①父母离婚的孩子
- ②父亲或母亲死亡的孩子
- ③父亲或母亲有严重残疾的孩子
- ④父亲或母亲生死不明的孩子
- ⑤持续1年以上被父亲或母亲遗弃的孩子
- ⑥父亲或母亲接到来自法院的DV保护命令的孩子
- ⑦父亲或母亲连续1年以上被监禁的孩子
- ⑧母亲没有正式结婚的非婚孩子

另外，对能够领取公共年金(养老金)等的人，将按照领取养老金后的金额不足的部分支付差额。

咨询：生活支援课 TEL：0258-39-2338

※关于医疗费补助，请咨询福祉课

福祉课 TEL：0258-31-2319

## 入院等で医療費が高額になるとき

- ①「限度額適用認定証」(70歳未満課税世帯の人)
  - ②「限度額適用・標準負担額減額認定証」(市民税非課税世帯の人)
- を医療機関の窓口へ提示しましょう。  
(自己負担限度額までの支払いで済むほか、市民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も減額されます。)

※70歳以上課税世帯の人は、現在は保険証の提示だけで限度額までの支払いで済みます。8月からは所得の状況により、一部の人は限度額適用認定証が必要になります。  
認定証発行手続きは保険証を持って、アオーレ長岡の健康保険・ねんきんまどぐち かくしよしみんせいかつか 年金窓口または各支所市民生活課へ

各認定証は8月更新です。限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証をお持ちの人には、8月から利用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。

問い合わせ：国保年金課国保給付係 TEL:0258-39-2006  
または各支所市民生活課

## ひとり親家庭などのみなさんへ -児童扶養手当の支給(所得制限あり)-

ひとり親家庭などの自立を支援するために支給される手当です。次に該当する人は請求できます。

対象者：次の①～⑧のいずれかに該当する18歳(一定の障害がある場合は20歳)までの子どもを監護する母、監護し生計を同じくする父または養育者

- ①父母が離婚した子ども
- ②父または母が死亡した子ども
- ③父または母が重度の障害の状態にある子ども
- ④父または母の生死が明らかでない子ども
- ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている子ども
- ⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども
- ⑦父または母が引き続き1年以上拘禁されている子ども
- ⑧母が婚姻によらないで出生した子ども

なお、公的年金等を受給できる場合は、年金等の額との差額分が支給されます。

問い合わせ：生活支援課 TEL：0258-39-2338

※医療費の助成については、福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ：福祉課 TEL：0258-39-2319



## “迅速的行動”将挽救您的生命！！

### ～关于避难信息和应采取的行动～

因暴雨可能导致洪水等灾害发生时，根据危险程度将发布以下几种避难信息：

#### ① 《避难准备・高龄者等开始避难》

- 开放避难所。
- 避难需要花费时间的人（老弱幼病残者）以及照顾他们的人员请开始避难。除此之外的人也请整装待发，做好随时避难的准备吧。
- 如果周围有避难困难者，请伸出援助之手吧。

#### ② 《避难劝告》

- 请保持沉着冷静，疏散到避难所或安全地带。
- 无论您是居住在什么地区，都可以进入任何安全的避难所进行避难。
- 如果看到有人无法独自避难的话，请给予必要的帮助吧。

#### ③ 《紧急避难指示》

- 请马上到安全的地方避难！

※暴雨时，如果浸水已蔓延到膝盖处，逃至自家2楼避难或许会比外出避难更安全。

### 紧急时刻有助于您的信息源

●长冈市国际交流中心放置有日文版、中文版、英文版和葡萄牙语版的“市民防灾手册”。该手册教您如何在地震、海啸、火灾等灾害中，保护自己的生命安全等知识以及受伤之时的对应方法等。

“市民防灾手册”也可以从长冈市的防灾网站进行下载。

网站地址：<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/> 咨询：

●有关避难所的信息，也可以在“长冈市避难所指南手册”中确认。

长冈市危机管理防灾总部

电话：0258-39-2262

长冈市国际交流中心

电话：0258-39-2714



## 「早めの行動」が命を救う！！

～避難情報と取るべき行動について～

大雨による洪水の恐れがあるときなどに、危険度に応じて避難情報が出ます。



#### ① 避難準備・高齢者等避難開始

- 避難所を開設します。
- 避難に時間のかかる人（高齢者や障害のある人、乳幼児など）とその支援者は避難を開始、その他の人は避難の準備をしてください。
- 近所に避難が難しい人がいたら声をかけてください。

#### ② 避難勧告

- 落ち着いて避難所か安全な場所へ避難してください。
- 住んでいる地区にかかわらず、安全に避難できる避難所へ行きましょう。
- 避難ができない人がいたら、必要に応じて、助けてあげましょう。

#### ③ 避難指示（緊急）

- すぐに安全な場所に避難してください。
- ※大雨のときなど、膝の近くまで浸水した場合は、自宅の2階へ避難した方が安全な場合があります。

危険度大

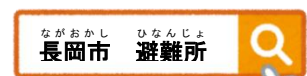
### ～いざというときに役立つ情報源～

●長岡市国際交流センターでは、「市民防災のしおり」の日本語版・中国語版・英語版・ポルトガル語版を用意しています。

地震・津波・火災などの災害から自分たちの身を守るための知識やケガをしたときの対応方法を説明しています。

ながおか防災ホームページからもダウンロードができます。  
<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/>

●避難所は、「長岡市の避難所パンフレット」で確認することができます。



問い合わせ：

長岡市危機管理防災本部

長岡市国際交流センター

TEL：0258-39-2262

TEL：0258-39-2714

招募  
“与世界友人一同欢快起舞”  
活动参加者!!

参加长冈节和平之夜的“大民谣集体舞蹈”表演，增加与各国朋友进行交流的机会!

时间：2018年8月1日(周三)傍晚~晚上9点

地点：大手大道 费用：500日元

定员：70名(先报名者优先)

报名：到7月17日(周二)为止

- 免费借出和服浴衣并在表演当天由专业人员替您着装。

练习场所：长冈市民中心1楼的“地球广场”等  
(练习至少要参加2次)

咨询：长冈市国际交流中心“地球广场”

TEL：0258-39-2714



将在幸町办事处  
设置临时资源物资回收站!

时间：7月14日(周六)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、旧衣类、旧布类、餐具类、小型家电、瓶·罐·塑料瓶、废纸类、炸天妇罗使用过的废油、鞋、包·皮带以及混合纸(碎纸机垃圾、牛奶盒等的加工纸)。

抛弃方法：

餐具类请用报纸等纸张包好后放入箱子里，旧报纸等纸类用绳子按十字状绑牢，炸天妇罗使用过的废油，请放入透明的塑料瓶或容器里，其他物品则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



关于关闭青少年文化中心的公告

青少年文化中心由于设施老化，将于2019年3月31日闭馆。请大家在关闭前有限的时间内，抓紧时间参加这里的各项活动吧。

咨询：青少年文化中心  
TEL：0258-34-1305

「世界の仲間と楽しく踊ろう」参加者募集!!

長岡まつり平和祭「大民踊流し」に参加して、皆さんで交流しませんか?

日時：2018年8月1日(水) 夕方~午後9時

場所：大手通り

参加費：500円

定員：70名(先着)

申し込み：7月17日(火)まで

- 当日、浴衣の貸し出しと着付けを行います。
  - 踊りの練習は、市民センター1階「地球広場」などで行います。
- 2回程度参加してください。

問い合わせ：長岡市国際交流センター「地球広場」  
TEL：0258-39-2714



臨時開催! 幸町分室で資源物の拠点回収

日時：7月14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、かばん・ベルト、ミックスペーパー(シュレッダーごみ、牛乳パックなどの加工紙)

出し方：食器類は紙で包み箱に入れる。古紙類は紐で十字に縛る。使用済み天ぷら油はペットボトルなど中が見える容器に入れる。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

青少年文化センターの閉館

青少年文化センターは、施設の老朽化のため、2019年3月31日で閉館することになりました。残り少ない期間、どうぞご利用ください。

問い合わせ：青少年文化センター  
TEL：0258-34-1305

★★夏夜の献礼★★

夜幕下的公园在彩灯点缀下，绚丽璀璨流光溢彩。活动内容有穿越鬼屋之旅、舞台表演和手工制作教室等。另外，8月12日（周日）夜晚还有美丽的焰火供您欣赏。

期间：7月21日（周六）～8月26日（周日）

之间的周日・节假日

8月13日（周一）～8月17日（周五）

照明时间：晚上6点30分～9点

闭馆日：7月9日（周一）

咨询：越后公园管理中心



毛豆欢宴 2018 in 长冈

快乐的一天！

一起尽享毛豆欢宴♪ 免费入场。

时间：7月15日（周日）

上午10点～下午5点30分

会场：长冈阿偶蕾

内容：

- ① 销售用毛豆制作而成的各种菜肴和甜点等。
- ② 世界毛豆拼吃大赛。

从全国各地聚集而来的毛豆迷，展开拼吃毛豆大赛。速度、数量和优雅的吃相是竞赛的标准。

※参加者的招募已经结束

时间：上午11点30分～下午5点

咨询：农水产政策课

TEL：0258 - 32-2223



享受亲近河川和大自然的乐趣吧♪

～川口鱼梁改装开放酬宾活动～

日期：8月5日（周日）

会场：鱼野川河岸广场（川口鱼梁的旁边）

① 抓河鱼

时间：从上午10点30分开始

内容：抓鱼、美食广场

携带物品：沙滩凉鞋

参加费：1,000日元（小学生500日元）

※包含保险费，学龄前儿童免费。

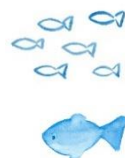
② 幼儿游玩区

时间：上午10点30分～下午2点30分

内容：水枪游戏等

咨询：川口支所产业建设课

TEL：0258 - 89-3113



★サマーナイトプレゼンツ★

夜の公園がイルミネーションで輝きます。開催日はお化け屋敷やステージショー、クラフト教室も開催します！また、8月12日（日）には花火も打ち上げます！

期間：7月21日（土）～8月26日（日）の土日祝および

8月13日（月）～17日（金）

点灯時間：午後6時30分～9時

休園日：7月9日（月）



問い合わせ：越後公園管理センター

TEL：0258-47-8001

エダマメフェスタ 2018 in NAGAOKA

みんなで枝豆をいちばん楽しむ日♪ 入場は無料です。

日時：7月15日（日）

午前10時～午後5時30分

会場：アオーレ長岡

枝豆を使った料理やスイーツの販売などをします

世界えだまめ早食い選手権もあります

全国から集まった枝豆好きが、ザルに盛られた枝豆をどれ

だけ早く、美しく食べるかを競う

※参加者の募集は既に終了

時間：午前11時30分～午後5時

問い合わせ：農水产政策課

TEL：0258-39-2223



川と自然に親しもう♪

川口やな場リニューアルオープン記念イベント

日時：8月5日（日）

会場：魚野川水辺プラザ（川口やな場隣）

① 川魚のつかみどり

時間：午前10時30分～

内容：魚のつかみどり、屋台村

持ち物：ビーチサンダル

参加費：1,000円（小学生500円）

※保険料含む、未就学児は無料

② ちびっこコーナー

時間：午前10時30分～午後2時30分

内容：水てっぽうの当てゲームなど

問い合わせ：川口支所産業建設課

TEL：0258-89-3113



7 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 きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじょ (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 きゅうじつきゅうかん し か しんりょうじょ (休日急患歯科診療所) TEL:0258-33-9644	牙科
③中越儿童急诊中心 ちゅうえつ きゅうかん (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) 咨询:休息日・夜间急诊诊疗所 TEL:0258-37-1199

		内科	外科
7 月	1 日(周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	贝瀬皮肤科 (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
	15 日(周日)	山谷诊所 (山谷クリニック) TEL:61-1388	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137
	16 日(节假日)	林俊壹诊所 (林俊壹クリニック) TEL:66-3000	星整形外科医院 (星整形外科医院) TEL:66-8808
	22 日(周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL: 62-7750
	29 日(周日)	星野医院 (星野医院) TEL:62-0998	贝瀬皮肤科 (貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
8 月	5 日(周日)	佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800

※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/kurashi/cate13/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。

