

# 你好！长冈



FM ながさか (80.7MHz) で、中国語放送実施中！ 9月5日・19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9月5日・19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，无论您在任何情况下，如遇困难、感到不安、需要查询等都请随时利用。

## 中国語相談

长冈市国际交流センター「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	・有关下年度保育园等入园通知
p. 3	・开设国民健康保险费缴纳咨询电话服务中心 ・警惕台风
p. 4	・介绍蒙古国文化 ・长冈电影节
p. 5	・招收日语讲座学员的通知 ・来自日语广场的通知
p. 6	・市民活动节 ・农之站 长冈“AGURATTE”举办活动
p. 7	・寺泊地区体育运动 ～健步在寺泊～！ ・国际节&技大祭 ・米百俵节
p. 8	・9月份节假日急病就诊医疗机构

ページ	内容
p. 2	・来年度の保育園等の入園に関すること
p. 3	・国民健康保険料納付コールセンター開設 ・台風に注意
p. 4	・モンゴル文化紹介 ・ながおか映画祭
p. 5	・日本語講座学習者募集のお知らせ ・にほんご広場のお知らせ
p. 6	・市民活動フェスタ ・農の駅 あぐらって長岡のイベント
p. 7	・寺泊を歩こう てらスポ！ウォーキング ・国際祭り・技大祭 ・米百俵まつり
p. 8	・9月の急患診療

### 有关下年度保育园等入园事项

#### 【保育园・认定儿童园(保育园部)入园申请方法】

申请入园之前，请事先办理好有无保育必要的认定申请手续。

① 先提交“认定申请表”，获得认定证后再办理其他手续。

●认定申请表的发放时间：

从9月7日（周五）开始

地点：市内各保育园、认定儿童园以及保育课等

●认定申请受理期间：

9月7日（周五）～27日（周四）

地点：第一志愿的保育设施

※申请期间过后出生的孩子希望入托时，请直接向保育课咨询。

② 提交“入园申请表”

●入园申请：从11月1日(周四)开始

地点：第一志愿的保育设施

#### 【幼儿园、认定儿童园(幼儿园部)入园申请方法】

请向第一志愿的幼儿园或认定儿童园同时提交“认定申请表”和“入园申请表”。

申请表等资料可以从10月1日开始领取，申请受理将从11月1日(周四)开始。

※详细内容请咨询各保育园、幼儿园、保育课或查阅市政府网页。

咨询：各保育园、幼儿园等  
保育课 TEL：0258-39-2219



### 来年度の保育园等の入園に関すること

【保育園・認定こども園(保育園部分)などへ入園を希望する  
場合】

入園申し込みの前に保育の必要性の認定申請の手続きを  
してください。

①「認定申請書」を提出し、市から認定証の交付を受けてください。

●認定申請書配付：9月7日（金）から

場所：市内保育園、認定こども園、保育課など

●認定申請の受付：9月7日（金）から27日（木）まで

場所：第一希望の園

※申請期間以降に出産予定のお子さんの入園をご希望

の方は、保育課にご相談ください。

②「入园申込書」を提出してください。

●入園申し込み：11月1日（木）から

場所：第一希望の園

【幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)へ入園を希望する  
場合】

「認定申請書」と「入园申込書」を同時に第一希望の

園に提出してください。(書類配布は、10月1日(月)

から、受付は11月1日(木)から)

※詳しくは、各保育園、幼稚園等または保育課にお問い合わせ

をさせていただきます。

問い合わせ：各保育園、幼稚園等

保育課 TEL：0258-39-2219

请勿忘记缴纳保险费!

长冈市国民健康保险费缴纳咨询电话服务中心已经开设!

从9月份开始,对尚未缴纳国民健康保险费用的人士,将通过电话来提醒您尽快缴纳。

该业务是由市政府委托具有专业知识的民间企业话务员来进行的。通知您尚未缴纳保险费的金額以及缴纳期限等。

缴纳困难者,请到国保年金课国保保险费用系或各支所市民生活课咨询。

时间:到2019年3月为止的每月20号~月底。

平日...上午9点到晚上7点

周六·周日·节日...上午9点到下午5点

※ **请注意!** 电话服务中心绝对不会进行退还款的通知和要求汇款到指定的账户,更不会发出到金融机构的ATM(现金自动存取机)进行取款或汇款等指示。

※ 已经在金融机构或便利店缴纳完毕者,由于对缴纳情况的确认需要花费一周左右的时间,所以有时您也许还会接到类似的催款电话,敬请谅解!

咨询:国保年金课国保保险费用系

TEL:0258-39-2220



### 警惕台风! ~防台风须知~

在夏天到秋天这段期间内,台风会频频来袭,每年都使人们深受其害。

由于台风的接近和登陆而发生暴风雨时,请记住以下注意事项:

- ① 尽量避免不必要的外出。
- ② 不要靠近有水流的地方。
- ③ 不要靠近山或陡峭的斜坡。
- ④ 自行车、盆栽之类有可能被台风刮跑的东西,请用绳索固定住或直接搬入室内。
- ⑤ 避难时,尽量与多数人一起行动!

请大家多加注意台风气象信息以及最新动向,尽早准备好防灾对策,尽快采取避难行动!

納め忘れはありませんか?

ながおかしこくみんけんこうほけんりょうのうふ  
「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」開設

9月から国民健康保険料の納付が遅れている人に、電話による納付案内を行います。

市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、未納となっている保険料の納期限、金額などをお知らせします。納付が難しいときは、これまでどおり国保年金課国保保険料係、各支所市民生活課で相談に応じます。

時期:2019年3月までの毎月20日ごろ~月末  
平日:午前9時~午後7時  
土・日・祝日:午前9時~午後5時



- ※ コールセンターから還付金の案内や口座を指定しての振り込み、金融機関でATM(現金自動預払機)の操作を指示することは絶対ありません。
- ※ 金融機関やコンビニエンスストアで納付した場合、確認に1週間程度かかります。行き違いで電話する場合がありますのでご了承ください。



お問い合わせ:国保年金課国保保険料係  
TEL:0258-39-2220

### 台風に注意しよう!

夏から秋にかけて台風が多く発生し、毎年多くの被害をもたらします。

台風の接近や上陸によって暴风雨になったら、次のことに注意しましょう!

- ① 必要なとき以外は外へ出ない。
  - ② 流れている水に近づかない。
  - ③ 山などの急な斜面には近づかない。
  - ④ 自転車や鉢植えのように飛ばされる恐れのあるものは、ロープで固定したり屋内にしまったりする。
  - ⑤ 避難する時は可能な限り複数人で避難する。
- 台風の気象情報に注意して、早めに防災対策・避難行動を行ってください。



## 来自地球广场的通知

东京奥运会和残奥会 主办国事业



介绍蒙古文化



## 地球広場からのお知らせ

東京オリンピック・パラリンピックホストタウン事業



モンゴル文化紹介



由来自蒙古国的留学生为大家介绍自己的国家。

欢迎对蒙古国的文化以及对国际交流有兴趣的朋友前来参加！

时间：9月22日（周六）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（先到者优先） 参加费：免费

报名截止日期：9月17日（周一・节日）

咨询：长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL：0258-39-2714

モンゴル出身の留学生が、母国を紹介します。  
モンゴル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：9月22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：9月17日（月・祝）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

## 长冈电影节

将上演12部来自世界各国的影片。

通过观赏电影进一步加深对世界各国不同文化以及多元文化的理解。

羽贺友信先生（长冈市国际交流中心主任）将进行演讲。另外还有来自越南的留学生为大家介绍母国文化等节目。

时间：9月15日（周六）～17日（周一・节日）

会场：长冈鹈歌大厅（长冈リリックホール）

票价：预售票1部影片1,000日元

当天票1,200日元

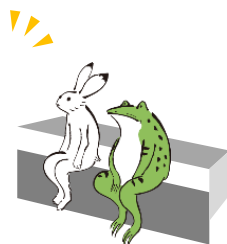
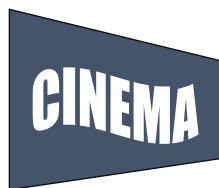
（小学生以下、东日本大震災・長野県北部地震受灾者、避难者等以及外籍人士免费）

※外籍人士免费，但需出示招待票和在留卡

招待票可以到地球广场领取

咨询：长冈社区电影院

TEL：0258-37-3512



▲去年の様子

## ながおか映画祭

映画を通じて多文化共生・異文化理解をしませんか？

世界の映画12作品を上映します。

羽賀友信国際交流センター長の講座やベトナム出身の留学生による母国紹介もあります。

期間：9月15日（土）～17日（月・祝）

会場：長岡リリックホール

料金：前売券1作品1,000円

当日券1,200円



（小学生以下、東日本大震災・長野県北部地震被災者、避難者は無料です。また、外国人市民の皆さんは、招待券と在留カードの提示により無料です。

招待券は「地球広場」でもらうことができます。）

問い合わせ：コミュニティシネマ長岡

TEL：0258-37-3512

# 日语学习信息 / 日本語学習についてのお知らせ

## ◇日语讲座

新学期的初级日语讲座将在 10 月份开课。请跟随老师们一起轻松愉快地学习生活实用日语的各种句型文法吧！

班级	平日班（周二、周五）		周日班（周日）		
级别	初級 I - 1	初級 I - 2	初級 I - 1	初級 I - 2	初級 II - 2
时间	11:00~12:00	9:30~10:30	14:00~16:00	9:30~11:30	11:45~13:45
教科书	大家的日语初级 I				大家的日语初级 II
课程	1~12 课	13~25 课	1~12 课	13~25 课	37~50 课
开课日	10月2日（周二）		10月7日（周日）		
费用（每月）	约 1,600 日元（需另外购买教科书 2,700 日元）				
地点	长冈市民中心				

※18 岁以下免费（但需另外购买教科书）。初次参加者可以免费体验 1 次。

## ◇日本語講座

初歩の日本語を学習する日本語講座の新学期が 10 月から始まります。生活に役立つ表現を講師と共に楽しく学習しませんか？

クラス名	平日クラス（毎週火曜日・金曜日）週 2 回		日曜クラス（毎週日曜日）週 1 回		
レベル	初級 I - 1	初級 I - 2	初級 I - 1	初級 I - 2	初級 II - 2
時間	11:00~12:00	9:30~10:30	14:00~16:00	9:30~11:30	11:45~13:45
教科書	みんなの日本語初級 I				みんなの日本語初級 II
勉強する課	1~12 課	13~25 課	1~12 課	13~25 課	37~50 課
開始日	10月2日（火）		10月7日（日）		
月額	1,600円程度（教科書代2,700円別）				
会場	ながおか市民センター				

※18歳未満は無料（教科書代は別）です。初めて参加する方は、一回無料で体験することができます。

## ◇长冈日语广场

您愿意和日语志愿者一边交谈，一边轻松地学习日语吗？

活动时间：

周二・周五・・・上午 10 点～正午

周日・・・・・・・・下午 1 点～3 点

参加費：免费

有关日语讲座和日语广场的详细内容，  
请咨询长冈市国际交流中心「地球广场」  
TEL：0258-39-2714

## ◇ながおかにほんご広場

日本語ボランティアと会話をしながら、楽しく日本語を勉強しませんか？

活動日時：火・金曜日・・・午前10時から正午

日曜日・・・・・・・・午後1時から午後3時

参加費：無料

日本語講座・にほんご広場に関する問い合わせ：  
ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
長岡市国際交流センター「地球広場」  
TEL：0258-39-2714



## 活动信息

### 2018 长冈市民活动节

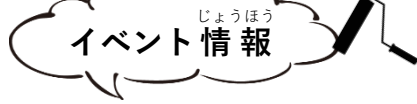
是由市民团体组织的文化节，也是各市民团体活动和宣传发表的场所。各类团体都有展出。在此，您可以参加饮食、体育、艺术、文化等各种各样的活动体验。

时间：9月8日（周六）上午10点～下午3点

地点：市政厅阿偶蕾长冈 免费入场

咨询：长冈市民协同中心

TEL：0258 - 39 - 2020



## イベント情報

### ながおか市民活動フェスタ 2018

市民団体の活動やPR発表の場。様々な団体がブースを出店し、飲食・スポーツ・アート・文化など色々なジャンルの活動体験を楽しむことができます。市民団体の文化祭に出かけませんか？

日時：9月8日（土）午前10時～午後3時

場所：アオーレ長岡 入場無料

問い合わせ：ながおか市民協働センター TEL：0258-39-2020



### 到 农之站 长冈“AGURATTE” 体验生活去！

介绍农之站长冈“AGURATTE”（故乡农业体验中心）举办的各种活动。

#### 1 长冈农业交流节

在春季插秧时节种植的稻子和红薯等喜获丰收。让我们一起去收获吧！

时间：9月30日（周日）上午10点～下午3点

（雨天照常进行）

主要内容：

##### ① 收割稻子体验・挖红薯体验

（上午10点15分～11点30分）

参加费：300日元（小学生以下200日元）

※赠送新大米、红薯和猪肉汤。

（新大米赠品将在日后邮寄兑换券给您）

##### ② 竹工艺体验（上午11点30分～）

竹蜻蜓、竹笛、竹陀螺制作：一个300日元

##### ③ 陶器制作体验：（上午11点30分～）

费用：300日元

##### ④ 田园沙拉制作体验（中午12点30分～）

手工自制调味料和沙拉制作：100日元，先到60人

##### ⑤ 露天市场

销售长冈产的农产品和加工产品。

咨询：长冈绿色生态旅游推进委员会

（农水产政策课）TEL：0258-39-2223



#### 2 加工制作体验

##### ① 体验制作日式馒头

时间：从10月10日（周三）上午9点～正午

费用：300日元

定员：24人（超过定员时抽签）

##### ② 体验制作豆腐

时间：10月11日（周四）上午9点～正午

费用：300日元

定员：12人（超过定员时抽签）

报名方法：①②请在9月15日（周六）之前（邮戳有效），利用往返明信片报名。在返信明信片背面写明希望讲座名、邮编、地址、姓名、电话号码，同时需在返信明信片表面写明自己的地址和姓名。（1讲座1张明信片）

地点：〒940-0821 栖吉町3670 农之站 长冈“AGURATTE”

咨询：长冈“AGURATTE” TEL：0258-34-5360



### 「農の駅 あぐらって長岡」に出かけよう！

「農の駅あぐらって長岡」（ふるさと体験農業センター）で行われるイベントを紹介します。

#### 1 ながおか農業ふれあいまつり

春の田植えまつりで植えた稲とサツマイモの収穫などをします。

日時：9月30日（日）午前10時～午後3時（雨天決行）

主な内容

##### ① 稲刈り体験・芋掘り体験（午前10時15分～11時30分）

料金：300円（小学生以下は200円）

※新米とサツマイモ、豚汁をプレゼント

（新米は後日引換券を送付）

##### ② 竹細工体験（午前11時30分から）

竹とんぼ、竹笛、竹コマ作り：1個300円

##### ③ 陶芸で小物づくり（午前11時30分から）：300円

##### ④ 畑deサラダづくり（午後0時30分から）

手作りドレッシングとサラダづくり：100円、先着60人

##### ⑤ 青空市 長岡産の農産物や加工品を販売します。

問い合わせ：ながおかグリーン・ツーリズム推進協議会

（農水产政策課）TEL：0258-39-2223



#### 2 加工体験

##### ① 悠久まんじゅうづくり

日時：10月10日（水）午前9時から正午まで

料金：300円

定員：24人（抽選）

##### ② 豆腐づくり

日時：10月11日（木）午前9時から正午まで

料金：300円

定員：12人（抽選）

申し込み方法：①②いずれも9月15日（土）（消印有効）までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分の宛名を記入して

〒940-0821 栖吉町3670 農の駅「あぐらって長岡」まで（講座につき1枚）

問い合わせ：あぐらって長岡 TEL：0258-34-5360



## ☆健歩在寺泊☆

### 寺泊総合体育倶楽部“TERASUPO” 招募徒步运动参加者！

時間：9月23日(周日・节日) 上午9点～下午1点  
 小雨照常进行(如因大雨停办时将在网页上通知)  
 地点：寺泊疗愈之乡、山之胁地区  
 内容：接受徒步运动指导・参加徒步运动  
 徒步路线有2条：13公里和4.2公里  
 途中休息处有当地农户提供的梨和葡萄，午餐时还有用大量本地蔬菜烹调成的猪肉酱汤供您免费品尝。  
 讲师：日本徒步协会公认指导员・健康运动指导士  
 冈田拓也先生

对象：小学生以上 定员：80人(先到者优先)

报名截止日期：9月18日(周二)

参加费：500日元(高中生以上)，300日元(中小學生)

携带品：毛巾、帽子、雨具、水壶、饭团

报名方式：电话、FAX、电子邮件

咨询：寺泊総合体育倶楽部“TERASUPO”

TEL: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238

メール：terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp



## 寺泊を歩こう☆てらスポ! ウォーキング参加者募集

日時：9月23日(日・祝) 午前9時から午後1時  
 小雨決行(荒天中止の場合にはHPにお知らせ)

場所：寺泊いやしの郷、山ノ脇地域

内容：ウォーキング指導・ウォーキング

13km、4.2kmの2コース

休憩所で地元農家の梨、ぶどうの提供、昼食に

手作り地元野菜たっぷり豚汁サービス

講師：日本ウォーキング協会公認指導員・健康運動指導士

岡田拓也さん

対象：小学生以上 定員：80人(先着)

応募締め切り：9月18日(火)

参加料：500円(高校生以上)、300円(小中学生)

持ち物：タオル、帽子、雨具、水筒、おにぎり

申し込み：電話、FAX、メール

問い合わせ：寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!

TEL: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238

メール：terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp



## 国際祭&技大祭

国際祭是由长岡技術科学大学の留学生们，通过提供本国料理、表演舞蹈等，向大家介绍母国文化的一项庆祝活动。届时，您可以在各种大排档品尝到各国的美食和欣赏各种丰富多彩的节目，千万别错过哦。

時間：9月15日(周六) 上午10点～晚上8点

9月16日(周日) 上午10点～晚上7点

地点：长岡技術科学大学校园

技大祭网页：<http://www.nutfes.net/>

## 国際祭り・技大祭

国際祭りは、長岡技術科学大学で学ぶ留学生が食べ物のお店を出したり、踊りなどを紹介したりする楽しいお祭りです。

日時：9月15日(土) 午前10時～午後8時

9月16日(日) 午前10時～午後7時

場所：長岡技術科学大学キャンパス

技大祭ホームページ

<http://www.nutfes.net/>



## 米百俵

以长岡人引以自豪的“米百俵精神”为主题，同时配合秋收节而诞生的庆祝活动。

由约500名市民参加的游行队伍，真实再现在戊辰战争中，夺回长岡城战役时长岡藩战队编成形式，威风凛凛行进在大路上。另外，还有华丽的牧野家族参勤交替，王子公主殿下、侍从以及由长岡的风土“米百俵精神”孕育成长的先人们也随后登场。

出征仪式从下午2点开始(从市政厅阿偶蕾长岡出发)

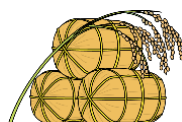
時間：10月6日(周六) 上午11点30分～下午5点

地点：大手路周围

※時間、地点、行进路线等有可能根据天气等的变化而改变。

咨询：米百俵节实行委员会事務局

(観光事業課) TEL: 0258-39-2221



## 米百俵まつり

長岡が誇る「米百俵の精神」をテーマに、秋の収穫祭と併せて誕生したお祭りです。

戊辰戦争長岡城奪還時の長岡藩隊編成を忠実に再現した市民ら約500人が集結し、パフォーマンスをしています。また、華やかな牧野家参勤交代や殿様や姫、奴さん、そして長岡の風土「米百俵の精神」が生んだ郷土の先人も登場します。

出陣式(アオーレ長岡アリーナ)は午後2時から

日時：10月6日(土) 午前11時30分～午後5時

場所：大手通り周辺

※時間・場所は、進行や天候などにより変更になる場合があります。

問い合わせ：米百俵まつり実行委員会事務局(観光事業課)

TEL: 0258-39-2221

## 9 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中越儿童急诊中心 (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
②休息日・夜间急诊诊疗所 (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
③休息日牙科急诊诊疗所 (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

◆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

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
9月	2日(周日)	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
	9日(周日)	林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	16日(周日)	田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	17日(节假日)	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
	23日(周日)	杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
	24日(调休日)	林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	30日(周日)	关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800
10月	7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
	8日(节假日)	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

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

※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。

