



# 长冈生活指南

## ながおかく 長岡暮らしのしおり

这本册子里的内容如有不懂之处或需要帮助时，敬请前来长冈市国际交流中心“地球广场”交流咨询。

本指南里所涉及的内容都是截止2020年8月的信息，今后国家、市政府的政策有变时内容将有调整。

この冊子に書いてあることについて、わからないときや手伝ってもらいたいときは、長岡市国際交流センター「地球広場」に来て相談してください。この内容は2020年8月現在の情報です。今後、国や市の政策によって一部変わることもあります。



# 目 录

## 长冈市概况

## 外籍市民支援中心

长冈市国际交流中心“地球广场”

## 咨 询

生活咨询

子女培育・不登校

合同・金钱等问题

家庭暴力・离婚

外籍县民咨询中心

## 紧急突发情况・防灾

紧急突发电话

信息提供

地震

集中性暴雨・土砂灾害

避难场所

台风

核能灾害

避难场所及紧急情况时必携品

## 法定手续

搬迁必办手续

在留手续

永住许可

日本国籍取得手续

结婚登记

出生登记

离婚登记

再入境许可手续

日本司法支援中心

印章注册

个人编号（マイナンバー）

## 日语学习

日语讲座

日语广场

主要日语能力考试种类

# 目 次

ながおかし しょうかい  
長岡市の紹介 .....1

## がいこくじんし じん しえん 外国人市民の支援センター

ながおかし こくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター「地球広場」 ..... 2

## そう だん 相 談

せいかつそうだん  
生活相談 ..... 2, 5

こそだ ふとうこう  
子育て・不登校..... 5

けいやく かね もんだい  
契約やお金の問題..... 5

かていないぼうりょく りこん  
家庭内暴力・離婚..... 5

がいこくせきけんみん そうだん  
外国籍県民のための相談センター .....7

## きんきゅう ぼうさい 緊 急 ・ 防 災

きんきゅうでんわ  
緊 急 電 話 ..... 10

じょうほうていきょう  
情 報 提 供 ..... 10

じしん  
地 震 ..... 10

しゅうちゅうごう どうしゃさいがい  
集 中 豪 雨 ・ 土 砂 災 害 ..... 13

ひなんぼしよ  
避 難 場 所 ..... 14

たいふう  
台 風 ..... 14

げんしりょくさいがい  
原 子 力 災 害 ..... 15

ひなんぼしよ ひじょうじ も だ ひん  
避 難 場 所 と 非 常 時 の 持 ち 出 し 品 ..... 16

## ほうてきてつづ 法 的 手 続 け

ひ こ  
引 っ 越 し ..... 17

ざいりゅうてつづ  
在 留 手 続 け ..... 18

えいじゅう きよか  
永 住 の 許 可 ..... 19

にほんこくせきしゅとく  
日 本 国 籍 取 得 ..... 19

こんいんとどけ  
婚 姻 届 ..... 20

しゅつしょうとどけ  
出 生 届 ..... 20

りこんとどけ  
離 婚 届 ..... 20

さいにゅうこくきよか  
再 入 国 許 可 ..... 21

にほんしほうしえん  
日 本 司 法 支 援 センター ..... 22

いんかんとろうく  
印 鑑 登 録 ..... 22

こじんばんごう  
個 人 番 号 （マイナンバー） ..... 23

## にほんごがくしゅう 日 本 語 学 習

にほんごこうぎ  
日 本 語 講 座 ..... 24

にほんごひろば  
にほんご広 場 ..... 24

おも にほんごのうりょくけんていしけん  
主 な 日 本 語 能 力 検 定 試 験 ..... 25

## 住宅

公営住宅（経済适用房）

私人住宅

町内会

町内児童会

じゅう たく  
住宅

こうえいじゅうたく  
公営住宅 ..... 26

みんかんじゅうたく  
民間住宅 ..... 26

ちょうないかい  
町内会 ..... 27

ちょうないこ かい  
町内子ども会 ..... 27

## 用电・煤气・用水

用电

煤气

用水

でんき すいどう  
電気・ガス・水道

でんき  
電気 ..... 28

ガス ..... 29

すいどう  
水道 ..... 31

## 垃圾

垃圾、资源物の分法和扔法

不要物品

用过的食用油

ごみ

しげんぶつ わ かた だ かた  
ごみと資源物の分け方と出し方 ..... 32

ふ ようひん  
不要品 ..... 34

し ようずみりょうり あぶら  
使用済料理油 ..... 35

## 健康管理

医院

薬局

紧急医疗设施

母子健康手帳

儿童健康检查

儿童预防接种

预防接种预诊票（申请书）

成人健康检查

季节性流感

心理健康

けんこうかんり  
健康管理

びょういん  
病院 ..... 36

やつきやく  
薬局 ..... 37

きんきゅういりょうしせつ  
緊急医療施設 ..... 38

ぼ しけんこうてちょう  
母子健康手帳 ..... 39

こ けんこうしんさ  
子どもの健康診査 ..... 39

こ よぼうせつしゅ  
子どもの予防接種 ..... 40

よぼうせつしゅよ しんひょう もうしこみしよ  
予防接種予診票（申込書） ..... 40

せいじん けんこうしんさ  
成人の健康診査 ..... 41

きせつせい  
季節性インフルエンザ ..... 41

こころの健康 ..... 42

## 子女培育

保育園

幼儿园

短时保育

公休日保育

生病儿童・病后儿童保育

子女培育支援设施

儿童健康咨询

保育園・幼儿园入园

中小学入学

小学入学健康检查

高中入学

长冈市内的学校及大学

こそだ  
子育て

ほいくえん  
保育園 ..... 43

ようちえん  
幼稚園 ..... 43

いちじほいく  
一時保育 ..... 43

きゅうじつほいく  
休日保育 ..... 43

びょうじ びょうごじほいく  
病児・病後児保育 ..... 44

こそだ しえんしせつ  
子育て支援施設 ..... 44

こ けんこうそうだん  
子どもの健康相談 ..... 45

ほいくえん ようちえんにゅうえん  
保育園・幼稚園入园 ..... 46

しょうがっこう ちゅうがっこう にゅうがく  
小学校、中学校への入学 ..... 47

しょうがっこうにゅうがくけんこうしんだん  
小学校入学健康診断 ..... 47

こうこう しんがく  
高校への進学 ..... 48

ながおかしな い がっこう だいがく  
長岡市内の学校と大学 ..... 48

## 就业

- 找工作
- 外籍就劳人员咨询专线

## 重要的制度与补助金

- 国民健康保险制度
- 看护保险制度
- 交通事故互助共济
- 国民年金・厚生年金
- 孕妇健康检查补助制度
- 孕妇牙科健康检查补助
- 生产育儿一次性补助金
- 儿童医疗费补助
- 儿童补贴
- 义务教育就学援助制度

## 税金

- 税金制度
- 源泉征收票（年终收入证明）、确定申报（汇总清算）

## 银行・邮局

- 银行
- 邮局
- 快递
- 汇款

## 交通・运输

- 公交车
- JR 列车
- 出租车
- 自行车停车场
- 自行车防盗注册
- 自行车交通规则
- 外国驾驶执照的转换
- 日本的机动车驾驶执照
- 摩托车
- 机动车・摩托车保险
- 交通规则
- 交通事故规避
- 醉驾规避

## 就 職

- 仕事探し ..... 49
- 外国人労働者向け相談ダイヤル ..... 50

## 大切な制度や助成金

- 国民健康保険制度 ..... 51
- 介護保険制度 ..... 53
- 交通災害 共 済 ..... 53
- 国民年金・厚生年金 ..... 54
- 妊婦健康診査の助成制度 ..... 55
- 妊婦歯科健診の助成 ..... 55
- 出 産 育 児 一 時 金 ..... 55
- 子どもの医療費助成 ..... 55
- 児童手当 ..... 56
- 義務教育就学援助制度 ..... 56

## 税 金

- 税金制度 ..... 57
- 源泉徴収票と確定申告 ..... 58

## 銀行・郵便局

- 銀行 ..... 59
- 郵便局 ..... 60
- 宅配便 ..... 62
- 送金 ..... 63

## 交通・運輸

- バス ..... 64
- JR の列車 ..... 65
- タクシー ..... 66
- 駐輪場 ..... 67
- 自転車防犯登録 ..... 67
- 自転車の交通規則 ..... 67
- 外国運転免許証の切り替え ..... 68
- 日本の自動車運転免許証 ..... 70
- バイク ..... 70
- 自動車・バイク保険 ..... 71
- 交通規則 ..... 72
- 交通事故に注意 ..... 72
- 飲酒運転に注意 ..... 73

## 冬日常生活

- 雪天注意事項
- 除雪作業
- 冬季取暖器具
- 冬日驾驶
- 水管冻结防御

## 注意事件

- 严防诈骗
- 遗落物、遗失物、遗忘物

## 消费生活

- 架空催款
- 购物冷静期

## 各种活动

- 志愿者活动
- 地球市民会
- 长冈市民协动中心
- 姐妹城市・友好城市交流

## 各种设施

- 图书馆
- 文化・运动俱乐部・设施

## 冬の暮らし

- 雪の日に気をつけること ..... 74
- 除雪作業 ..... 76
- 冬の暖房器具 ..... 77
- 冬の運転 ..... 78
- 水道水凍結防止 ..... 79

## 気をつけること

- 詐欺に注意 ..... 80
- 落とし物、無くし物、忘れ物 ..... 80

## 消費生活

- 架空請求 ..... 81
- クーリング・オフ ..... 81

## いろいろな活動

- ボランティア活動 ..... 82
- 地球市民の会 ..... 82
- ながおか市民協働センター ..... 82
- 姉妹都市・友好都市交流 ..... 83

## いろいろな施設

- 図書館 ..... 84
- 文化・スポーツクラブ・施設 ..... 84



锦 鲤



长冈大烟花大会



日本清酒

## 长冈市概况

长冈市基本位于新潟县中部，是一座拥有27万人口的美丽城市。日本第一大河信浓川缓缓流经长冈市中央，这里风光秀丽、自然环境优越。

过去长冈市数次遭受战争、自然灾害之苦，但长冈人用“米百俵精神”※一次又一次重新站了起来。

长冈市的市徽，就是无论遇到什么困难都能重新振臂飞腾而起的“火凤凰”。

### ※米百俵精神

米百俵精神，就是必须全力注重教育、培育创造城市未来人才的精神。

### 【城市亮点】

#### “长冈大烟花大会”

大烟花大会的开启，包含了慰祭在长冈大空袭中失去生命的灵魂、感谢为复兴倾尽全力的先人、祈愿恒久和平等美好愿望。每年8月2日、3日，在信浓川夹岸发射盛大焰火以示纪念。

#### “日本清酒”

清酒飘香的新潟县内，尤其是长冈市以拥有最多数量的16个酒窖而饮誉四方。前来各酒窖酌品鉴饮，领略各家美酒之妙，定会邂逅您一饮钟情之佳酿！

#### “锦鲤”

享有日本“国鱼”之称的锦鲤，约于1645年诞生在山古志、川口等地区，迄今约出口世界50个国家，长冈市因而获得了“锦鲤圣地”之美誉。

## 长冈市的介绍

长冈市は、新潟県のほぼ中央に位置し、日本一の大河・信濃川が市内中央にゆったりと流れ、美しく豊かな自然に恵まれた、人口27万人のまちです。

過去、何度も戦争や自然災害で被害を受けましたが、長岡の人とまちは「米百俵の精神」で立ち上がってきました。

どんな困難にも立ち向かう長岡市の市章は、「不死鳥」を表しています。

### ※米百俵の精神

まちの未来を作るのは人であるから、教育や人材育成を大切にしなければならない、という考え方。

### 【みどころ】

「長岡大花火大会」  
長岡空襲で亡くなった方への慰霊、復興に尽力した先人への感謝、恒久平和への願いなど、市民の特別な思いが込められていて、毎年8月2日・3日、信濃川の河川敷で打ち上げられます。

「日本酒」  
酒どころ新潟県で、最多の16の酒蔵を誇る長岡市。ぜひ飲み比べて、お気に入りのお酒を見つけてください。

「錦鯉」  
日本の「国魚」とも呼ばれる錦鯉は、1645年頃の山古志・川口地域などで誕生しました。今では世界約50カ国に輸出され、長岡市は「錦鯉の聖地」として評価を得ています。

## 外国市民支援中心

### 长冈市国際交流中心

#### “地球广场”

拥有“地球广场”这一爱称的长冈市国际交流中心，位于长冈市大手通的“长冈市民中心”1楼。任何人都可随时前来本中心，中心除年末年初每日开放迎宾。

周一～周五：上午8时30分～5时15分

如果事先预约的话，可以提供咨询服务至晚上7点为止。

周六周日、节假日：上午9时～下午5时

有关每天的日常生活、教育、日语学习等方面的咨询交流，还有需要帮助时，都可来交流中心。

#### (生活咨询)

有关生活方面的咨询，可用英语、汉语、简单易懂的日语进行。每月第1个、第3个周日的上午10时30分至下午1时30分，还设有越南语咨询。以上各咨询都无需预约。有困扰、担忧、不解之事时，均可轻松前来。

#### (图书角)

图书角备有多种语言的书籍、信息杂志、录像及DVD等，均可借阅。过期书刊还会分发给大家，同时也欢迎捐赠书刊。

#### (再生资源利用空间)

这里收集用过的墨盒、写好而未寄出的明信片等可再生物品。

## 外国人市民の支援センター

### 長岡市国際交流センター

#### 「地球広場」

「地球広場」の愛称で呼ばれている

長岡市国際交流センターは、長岡市大手通りの「ながおか市民センター」1階にあります。このセンターは、誰でも気軽に立ち寄ることができます。センターは、毎日開いています。年末年始は休みです。

月曜日～金曜日：

午前8時30分～午後5時15分

(事前予約があれば午後7時まで)

土曜日、日曜日、祝日：

午前9時～午後5時

毎日の生活、教育、日本語の学習などについて相談したり、手伝ってもらったりすることができます。

#### (生活相談)

生活相談は英語、中国語、やさしい日本語でできます。毎月第1、第3日曜日の午前10時30分から午後1時30分までは、ベトナム語でも相談できます。予約はいりません。困っていること、心配なこと、わからないことがある時は、気軽に来てください。

#### (図書コーナー)

いろいろな言語の本、情報誌、ビデオやDVDがあります。どれも借りることができます。古い本はさしあげます。本などを寄付もできます。

#### (リサイクルコーナー)

使い終わったインクカートリッジや書いたけれども送らなかったはがきなどを集めています。

(信息杂志/报纸/杂志/小册子/宣传单)

- 《人民日报》
- 《地球广场》
- 《观光指南 长冈舞之旅》
- 《外国国籍市民地震避难指南》
- 《垃圾、资源物的分发与扔法》
- 《家庭垃圾、资源物回收日历》
- 《市民防灾向导》
- 《长冈市洪水警示图》
- 《核事故时屋内退避、避难行为》



(多语言信息APP)

“信息手册录”

来自市政讯息等市政府的通知,均设有日文、中文(繁体字、简体字)、英文、韩文、泰文、葡萄牙文、西班牙文、印度尼西亚文、越南文版面。翻译采用自动翻译方式。



iOS



Android

(FM长冈多语言广播)

(广播频率80.7MHz)

多语言广播,是FM长冈(广播频率80.7MHz)每周三下午6时30分至7时的广播节目。节目中分别用汉语、英语、简单易懂的日语广播,播放对生活有益的信息、季节性活动详情等。

节目还播放近期大事介绍、各国音乐等内容。节目每周日下午5时至5时30分重播,可再次收听。

(情報誌 / 新聞 / 雑誌 / 小冊子 / ちらし)

- 「人民日报」
- 「ちきゅうひろば」
- 「観光パンフレット 舞たび長岡」
- 「外国籍市民向け地震時避難リーフレット」
- 「ごみと資源物の分け方と出し方」
- 「家庭ごみと資源物の収集カレンダー」
- 「市民防災のしおり」
- 「長岡市洪水ハザードマップ」
- 「原子力災害時の屋内退避・避難の行動」



(多言語情報アプリ)

「カタログポケット」

市政だよりなどの市からのお知らせが、日本語、中国語(繁体字、简体字)、英語、ハングル語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語で見ることができます。

翻訳は自動翻訳です。



iOS



Android

(FMながおか多言語放送)

(放送周波数80.7MHz)

多言語放送はFMながおか(放送周波数80.7MHz)で毎週水曜日の午後6時30分から7時に放送されています。生活に便利なお知らせや季節の行事について、中国語、英語、やさしい日本語で放送しています。

最近の出来事やいろいろな国の音楽紹介もあります。この放送は毎週日曜日の午後5時から5時30分にも、もう一度聞くことができます。

### (丰富多彩的活动)

长冈市民和外国出生的居民聚集一堂，一同参加各类活动度过快乐时刻。加入“地球市民会”成为会员后，可参与活动策划，也可以在活动中作为志愿者尽一己之力。身为市民的外国人，可涉身到各活动的准备、出演等具体事项中。

### (展示)

展示板上展有涉及各类话题的内容。

咨询：

国际交流中心“地球广场”  
(0258-39-2714)

### (いろいろな行事)

ながおかしみん がいこくしゅっしん ひと  
长岡市民と外国出身の人たちが集まって、いろいろなイベントを一緒に楽しむことができます。「地球市民の会」の会員になると行事を計画したり、進めたりする時にボランティアとして参加することができます。市民がいろいろな行事を企画したり、発表したりできます。

### (展示)

わだい てんじ  
いろいろな話題をパネルで展示しています。

問い合わせ：

こくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)



## 咨询

### (生活咨询)

长冈市国际交流中心  
“地球广场” (0258-39-2714)

这里可以用英语、汉语、简单易懂的日语，来为大家提供各种帮助（每月第1个、第3个周日上午10时30分至下午1时30分越南语也可）。除年末年初每日都可咨询。

### (育儿・不登校)

长冈儿童咨询所  
(0258-35-8500)  
周一～周五  
上午8时30分～下午5时15分

### (合同・金钱等问题)

性质恶劣的营销方法、多重债务等  
长冈市消费生活中心  
(0258-32-0022)  
周一～周五  
上午9时～下午4时30分

### (家庭内暴力・离婚)

设有来自配偶的家庭内暴力、离婚等问题的咨询场所。

## 相談

### (生活相談)

ながおかしこくさいこうりゅう  
长冈市国际交流センター  
ちきゅうひろば  
「地球広場」(0258-39-2714)

えいご ちゅうごくご にほんご  
英語、中国語、やさしい日本語でいろいろな  
てつだ まいつきだい だい にちようび ごぜん  
手伝いをします(毎月第1・第3日曜日の午前10  
じ ぶん ごご じ ぶん  
時30分から午後1時30分まではベトナム語も)。  
ねんまつねんし きゅうじついがい まいにちそうだん  
年末年始の休日以外は毎日相談できます。

### (子育て・不登校)

ながおかしどうそうだんじょ  
长冈儿童相談所  
(0258-35-8500)  
げつようび きんようび  
月曜日～金曜日  
ごぜん ぶん ごご じ ぶん  
午前8時30分～午後5時15分

### (契約やお金の問題)

けいやく かね もんだい  
あくしつしょうほう たじゅうさいむ  
悪質商法や多重債務  
ながおかししょうひせいかつ  
长冈市消费生活センター  
(0258-32-0022)  
げつようび きんようび  
月曜日～金曜日  
ごぜん じ ごご じ ぶん  
午前9時～午後4時30分

### (家庭内暴力・離婚)

かていないぼうりよく・りこん  
かていないぼうりよく りこん もんだい  
家庭内暴力や離婚などパートナーとの問題で  
こま とき そうだん ところ  
困っている時に相談できる所があります。



そうだんまどぐち 相談窓口	うけつけじかん 受付時間	でんわばんごう 電話番号
ながおかしだんじょびようどうすいしん 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか相談室	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ごぜんじ じ ごごじ ぶん 午前10時～午後4時30分 どようび 土曜日 ごぜんじ じ ごごじ ぶん 午前9時～午後3時30分	0258-39-9357 (相談専用)
ながおかしはいぐうしゃぼうりょくそうだんしえん 長岡市配偶者暴力相談支援 センター	げつようび かようび もくようび きんようび 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 ごぜんじ じ ごごじ ぶん 午前10時～午後4時30分 すいようび 水曜日 ごぜんじ じ ごごじ 午前10時～午後7時 どようび 土曜日 ごぜんじ じ ごごじ ぶん 午前9時～午後3時30分	0258-33-1233 (相談専用)
とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人 おんな 女のスペース・ながおか	げつようび かようび もくようび きんようび 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 ごぜんじ じ ごごじ ぶん 午前10時～午後4時30分 すいようび 水曜日 ごぜんじ じ ごごじ 午前10時～午後7時	0258-38-0456
ながおかけいさつしよ 長岡警察署	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ごぜんじ じ ごごじ ぶん 午前9時～午後5時15分	0258-38-0110
ながおかしこくさいこうりゅう 長岡市国際交流センター ちきゅうひろば 「地球広場」	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ごぜんじ じ ぶん ごごじ ぶん 午前8時30分～午後5時15分 どようび にちようび しゆくじつ 土曜日、日曜日、祝日 ごぜんじ じ ごごじ 午前9時～午後5時	0258-39-2714

咨询窗口	受理时间	电话号码
长冈市男女平等推进中心 WILL 长冈咨询室	周一～周五 上午 10 时～下午 4 时 30 分 周六 上午 9 时～下午 3 时 30 分	0258-39-9357 (咨询专线)
长冈市配偶暴力咨询支援中心	周一・周二・周四・周五 上午 10 时～下午 4 时 30 分 周三 上午 10 时～下午 7 时 周六 上午 9 时～下午 3 时 30 分	0258-33-1233 (咨询专线)
特定非营利活动法人 女性空间・长冈	周一・周二・周四・周五 上午 10 时～下午 4 时 30 分 周三 上午 10 时～下午 7 时	0258-38-0456
长冈警察署	周一～周五 上午 9 时～下午 5 时 15 分	0258-38-0110
长冈市国际交流中心 “地球广场”	周一～周五 上午 8 时 30 分～下午 5 时 15 分 周六・周日・节假日 上午 9 时～下午 5 时	0258-39-2714

(为外国籍新潟县民而设的<sup>が</sup>外国人咨询中心)

这里是可以用多种语言进行交流的免费咨询窗口，来自国外的居民如有个人自身或家人等各式各样的烦恼时都可前来。谈话内容绝对保密，敬请随时轻松而至。

○可咨询内容

提供有关在留资格、工作、教育、医疗、福祉等生活各方面的咨询和信息。

○咨询方式

不需预约、免费咨询

地址：新潟市中央区万代岛 5-1 万代岛大厦 2 楼

(朱鹮国际博览中心内)

TEL: 025-241-1881

MAIL: nia10@niigata-ia.or.jp

○窗口开放时间

周一~周五 10:00~17:00 (咨询申请截至 16:30)

※周六、周日、节假日及年末年初休息

(外国籍<sup>が</sup>県民のための<sup>が</sup>外国人相談センター)

外国にルーツを持つ方、その家族などの様々な<sup>さまざま</sup>な困りごとを、多言語で相談できる<sup>むりょう</sup>無料相談窓口です。秘密は<sup>ひみつ</sup>絶対に守られます。お気軽にご相談ください。

○相談できる内容

在留資格、仕事、教育、医療、福祉など生活全般の相談や情報提供。

○相談方法

予約不要、相談無料

来所：新潟市中央区万代島5-1 万代島ビル 2階

(朱鷺メッセ内)

TEL: 025-241-1881

MAIL: nia10@niigata-ia.or.jp

○窓口開設時間

月曜日~金曜日 10:00~17:00

(相談受付は 16:30 まで)

※土曜、日曜日、祝日および年末年始は閉館



げんご つうやくかのうじかん  
○言語の通訳可能時間

げんご 言語	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
にほんご 日本語	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00
ちゅうごくご 中国語			10:00～17:00		
えいご 英語	10:00～14:00			10:00～14:00	10:00～17:00
フィリピン語	10:00～14:00				
タイ語		10:00～17:00			
ベトナム語		10:00～16:00			
スペイン語				10:00～14:00	
ポルトガル語				10:00～14:00	
いがい げんご それ以外の言語	10:00～17:00 タブレット等 <small>など</small> を使 <small>つか</small> って対 <small>たい</small> 応 <small>おう</small> します。				

○有翻译的时间段

语言	周一	周二	周三	周四	周五
日语	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00
汉语			10:00～17:00		
英语	10:00～14:00			10:00～14:00	10:00～17:00
菲律宾语	10:00～14:00				
泰语		10:00～17:00			
越南语		10:00～16:00			
西班牙语				10:00～14:00	
葡萄牙语				10:00～14:00	
其他语言	10:00～17:00 使用平板手机等咨询。				

○专门咨询（预定时间偶有变更）

欲咨询者，请事先用电话或电子邮件预约（预约者优先）。

○専門相談（予定を変更する場合があります。）

ご希望の方は、事前に電話かメールで予約をしてください（予約優先）。

相談の種類	内容	時間など
教育相談	外国につながる子どもたちの教育に関する相談に、専門の相談員が電話で対応します。	火曜日 午前10時～午後5時 (日本語、中国語、タイ語、ベトナム語、英語)
法律相談	弁護士が、在留資格・難民認定、帰化・国籍、国際結婚・離婚・相続、労働、事故、人権等、外国人の法律に関する相談に対応します。(1回40分程度)	奇数月の第3木曜日 午後1時～5時 (日本語、英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語)
行政書士相談	行政書士が外国人の入国・在留、国際結婚・離婚、永住、帰化、会社設立などの手続きについての相談に対応します。(1回60分程度)	毎月第4水曜日 午前10時～午後5時 (日本語、中国語)
入管手続相談	東京出入国在留管理局の職員が、外国人の入国、在留手続などについての相談に対応します。(1回60分程度)	毎月第2火曜日 午後1時～午後5時 (日本語、タイ語、ベトナム語、中国語)

咨询种类	内容	时间等
教育咨询	可以咨询与外国有渊源孩子们的教育方面的问题，有专业咨询员电话接待。	周二 上午10时—下午5时 (日语、汉语、泰语、越南语、英语)
法律咨询	有律师接待，外国人可以就在留资格・难民认定、归化・国籍、国际结婚・离婚・遗产继承、劳动、事故、人权等法律问题咨询（1次40分钟左右）。	奇数月第3个周四 下午1时—5时 (日语、英语、西班牙语、葡萄牙语、汉语)
行政书士咨询	有行政书士接待，外国人可以咨询关于入境・在留、国际婚姻・离婚、永住、归化、公司设立等手续方面的疑问（1次60分钟左右）。	每月第4个周三 上午10时—下午5时 (日语、汉语)
入管手续咨询	有东京出入国在留管理局的职员负责接待，就外国人的入境、在留手续等内容进行解答（1次60分钟左右）。	每月第2个周二 下午1时—下午5时 (日语、泰语、越南语、汉语)

## 緊急突発情况・防災

### [緊急突発電話]

在发生案件、盗窃、抢夺、交通事故等突发情况时，请拨打 110 电话与警察联系。着火时，请拨打 119 电话与消防署联系。急病、受伤等呼叫救护车时，也请拨打 119 电话求救。

拨通 110 电话后，请先说清楚是发生了案件，还是发生了交通事故。

拨通 119 电话后，请先说清楚是着火了，还是需要救护车。

咨询：

消防本部

(0258-36-0119)

### [信息提供]

发生灾害时，请上长冈市国际交流中心的网页或 facebook（脸书）等处确认状况。这时就能得到与避难有关的信息等，分别有简单易懂的日文、英文、中文版。



@nagaoka.chikyu.hiroba

### [地震中的自我保护]

日本是地震（地面摇晃现象）多发的国家。

地震时，房屋遭到破坏、人受伤等情况时有发生。

请大家意识到我们生活在一个随时会突然发生地震的国家，并需要做好应对的准备。

#### 注意事项

- \* 重物、易碎物，不要放在架子、家具上等高的地方。
- \* 请固定好家具、高处的挂饰物等，做好防落处理。
- \* 准备好紧急突发情况下必须的常备品（水、应急食品、口罩、消毒液、体温计、收音机、手电筒、医疗急救品、手套、衣物、护照、银行存折等）。

## 緊急・防災

### [緊急電話]

事件、窃盗、強盗、交通事故があった時は、110番に電話して警察に連絡してください。火事の際は、119番に電話して消防署に連絡してください。急病や大けがで救急車を呼ぶ時も119番に電話してください。

110番に電話した時は、事件が起こったのか、交通事故が起こったのかを伝えてください。

119番に電話した時は、火事なのか、救急車に来てもらいたいのかを伝えてください。

問い合わせ：

消防本部

(0258-36-0119)

### [情報提供]

災害が起きた時は、長岡市国際交流センターのホームページや facebook を見てください。避難に関する情報などを、やさしい日本語、英語、中国語で知ることができます。

@nagaoka.chikyu.hiroba

### [地震から身を守る方法]

日本は地震（地面が揺れる現象）が多い国です。

地震が起こると、家などが壊れたり、人がけがをすることがあります。

とつぜん地震が起こる国に住んでいるということをおぼそな覚えておきましょう。

#### 注意すること

- \* 重い物や壊れやすい物を棚や家具の上など高い所に置かないようにしましょう。
- \* 家具や高い所の調度品が倒れないようにしておきましょう。
- \* 緊急の時に必要な物（水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳など）を用意しておきましょう。

地震がおこってから	あなたの行動																		
<b>【0～2分後】</b> 身を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>机やテーブルの下に隠れる。</li> <li>ドアや窓を開けて逃げられるようにする。</li> <li>揺れがとまったら火を消す。</li> </ul>																		
<b>【2～5分後】</b> 余震があるかもしれません	<ul style="list-style-type: none"> <li>けがをしないようにスリッパや靴を履く。</li> <li>家族が家具の下に倒れていないか確認する。</li> <li>ガスの元栓をしめて、電気のブレーカーを落とす。</li> </ul>																		
<b>【5～10分後】</b> 避難の用意をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常時の持ち出し品を手元に準備しましょう。</li> <li>新しい情報をラジオで聞きましょう。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>主な内容</th> <th>ラジオ局</th> <th>周波数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>長岡市内の情報</td> <td>FM ながおか</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">新潟県内の情報</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7MHz</td> </tr> <tr> <td>FM新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">日本国内の情報</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりで動けない時は大声で助けを呼ぶ。</li> </ul>	主な内容	ラジオ局	周波数	長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz	新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	FM新潟	77.5MHz	日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
主な内容	ラジオ局	周波数																	
長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz																	
新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	FM新潟	77.5MHz																	
日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

地震发生后	你要采取的行動																		
<b>【0～2分后】</b> 保护好自己的安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>躲在桌子或茶几等下面。</li> <li>打开门窗做好逃出准备。</li> <li>晃动停止后关掉火源。</li> </ul>																		
<b>【2～5分后】</b> 可能会发生余震	<ul style="list-style-type: none"> <li>为了防止受伤请穿上拖鞋或鞋子。</li> <li>确认家人是否被压在家具下面。</li> <li>关好煤气栓、拉掉电闸。</li> </ul>																		
<b>【5～10分后】</b> 做好避难准备	<ul style="list-style-type: none"> <li>把紧急情况时必携物品放在手边。</li> <li>听广播确认最新灾情发展。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>主要内容</th> <th>广播电台</th> <th>频率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>长冈市内信息</td> <td>FM 长冈</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">新潟县内信息</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7MHz</td> </tr> <tr> <td>FM 新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">日本国内信息</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>一个人不能动时请大声呼救。</li> </ul>	主要内容	广播电台	频率	长冈市内信息	FM 长冈	80.7MHz	新潟县内信息	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	FM 新潟	77.5MHz	日本国内信息	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
主要内容	广播电台	频率																	
长冈市内信息	FM 长冈	80.7MHz																	
新潟县内信息	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	FM 新潟	77.5MHz																	
日本国内信息	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

### 避難注意事項

- ・ 避難時请步行，携带物品尽量轻便随身。
- ・ 避难前，请关好煤气阀、电闸后再行离开。
- ・ 请随时小心头上方的物品滑落。
- ・ 请小心自动贩卖机、水泥墙壁等的倒塌，不宜靠近。

### 避難する時の注意

- ・ 荷物は軽くして、歩いて避難しましょう。
- ・ ガスの元栓と電気のブレーカーをおろしてから避難しましょう。
- ・ 上から落ちてくる物に気をつけましょう。
- ・ 自動販売機やコンクリートのブロック塀は倒れやすいので気をつけましょう。

地震时即使是正在外出，也请冷静面对。

外出先でも落ち着いて行動しましょう。

ばしょ 場所	あなたのごうどう あなたの行動
おおぜいひとあつばしょ 大勢の人が集まる場所にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 衣類や持ち物などを頭にかぶって身を守る。</li> <li>・ あわてて出口に走らないで、放送や係の人の指示を待つ。</li> <li>・ エレベーターは絶対に使わない。</li> </ul>
の エレベーターに乗っているとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全部の階の停止ボタンを押し、止まった階で降りる。</li> <li>・ 階の途中で止まった時は、インターホンを使って助けを呼ぶ。</li> </ul>
どうろ 道路にいるとき	ブロック塀が倒れたり、看板が落ちてくるかもしれないので気をつける。
うんてん 運転しているとき	タイヤがパンクしたようになり、ハンドルを取られる。急にブレーキをかけないで、ゆっくりと運転して道路の左側に停車する。
かいがん 海岸にいるとき	津波がくるかもしれないので、すぐに高い所に逃げる。

場所	你要采取的行动
正在众人聚集的地方时	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 请把衣物或手中之物顶在头上保护自己。</li> <li>・ 千万不要慌张地奔向出口，静心等待负责人的指示。</li> <li>・ 绝对不可使用电梯。</li> </ul>
正在乘电梯时	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 请按下所有楼层的按钮，电梯一停下就马上出去。</li> <li>・ 如果电梯卡在楼层中间，请用紧急呼叫器求助。</li> </ul>
正走在路上时	可能会发生墙壁倒塌、招牌坠落等情况，须要小心。
正在驾驶中	会发生轮胎仿佛爆胎、方向盘失灵等情况，请不要踩急刹车，而是缓缓停到路的左侧。
正在海边时	可能会发生海啸，请立刻逃到高处。

**[集中暴雨・土砂災害]**

6月、7月梅雨季里很容易发生集中暴雨、土砂灾害等，为了保护市民的生命安全，长冈市政府都会及时发布避难信息。

**[集中豪雨・土砂災害]**

6月、7月の梅雨の時期には集中豪雨で洪水や土砂災害が起こりやすいです。このような被害から市民の命を守るために、長岡市は避難情報を出します。

ひなんじょうほう 避難情報	こうどう あなたの行動
ひなんじゅんぴ こうれいしゃとうひなんかいし 避難準備・高齢者等避難開始 【警戒レベル3】	きけん ばしよ ひなん じかん ひと ひなん はじ 危険な場所から避難に時間がかかる人は避難を始める。 そのほかの人は、避難ができるように準備をする。
ひなんかんこく 避難勧告 【警戒レベル4】	きけん ばしよ あんぜん いどう ひなんばしよ ひなん 危険な場所から安全に移動できる避難場所に避難する。 *膝近くまで浸水したときは、自宅の2階に避難したほうが安全なこともあります。
ひなんしじ きんきゅう 避難指示（緊急） 【警戒レベル4】	ひなんばしよ かぎ ちか あんぜん ばしよ ひなん 避難場所に限らず、近くの安全な場所にすぐに避難する。
さいがいほっせいじょうほう 災害発生情報 【警戒レベル5】	いのち まも さいぜん こうどう 命を守る最善の行動をとる。

避難情報	你要采取的行動
避難準備・高齢者等开始避難 【警戒标准3】	避难时危险地、花时间的人们优先。 其他人则要做好避难的准备。
避难建议 【警戒标准4】	从危险的地方转移到可避难的安全避难场所。 *浸水约深至膝盖处时，有时避难到自家2楼会比较安全。
避难指示（紧急） 【警戒标准4】	不局限于避难场所，请立刻避至周围的安全场所。
灾害状况信息 【警戒标准5】	采取保护自己生命的最佳行动对策。



这些避难信息，在电视上的统计画面、长冈防灾网页上都可查看，此外收音机广播中也可收听。

“长冈防灾网页”

<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



有关防灾详情，请查看《市民防灾手册》、《长冈市洪水警示图》。在长冈市国际交流中心“地球广场”，可拿到这些信息资料。

咨询：

危机管理防灾本部  
(0258-39-2262)

### [避难场所]

在日本下大雨有淹入家中的危险时，就需要躲到避难场所去避难。

一般情况下，小学、地区交流中心等处多被设为避难场所。

请大家确认好自己生活区域内的避难场所。

### [台风]

台风大多产生于6月至10月间，伴有刮大风、下大雨等现象。

长冈迄今就发生过台风所经之处破坏惨重的事情，包括屋顶被掀翻、商店街天花顶棚被刮坏，道路被水淹、住家被浸侵等等。

### (台风临近时的注意事项)

- \* 请躲进建筑物中。大雨、大风时不要在外面行走、驾车。
- \* 请准备好手电筒、收音机、水、应急食品、口罩、消毒液、体温计等。
- \* 及时收听天气预报、台风新闻、地方信息等动态。
- \* 请确认窗、电视天线、液化气罐、花盆、晾衣杆等物的安全。

避难情報は、テレビのデータ放送やながおか防災ホームページのほか、ラジオでも放送されます。

「ながおか防災ホームページ」

<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



防災についての詳しいことは、「市民防災のしおり」と「長岡市洪水ハザードマップ」を見てください。長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。

問い合わせ：

危機管理防災本部  
(0258-39-2262)

### [避难场所]

日本では大雨で家の中に水が入ってくる危険があるときは、避難場所へ逃げます。

小学校やコミュニティセンターが避難場所になることが多いです。

自分が住む地域の避難場所を確認しておきましょう。

### [台风]

台風は、ほとんどが6月から10月の間に来て、強い風が吹いたり、大雨が降ったりします。

これまで、長岡では台風で屋根が吹き飛んだり、アーケードが壊れたり、道路に水があふれたり家が浸水したりしました。

### (台風が接近する時に気をつけること)

- \* 建物の中に入りましょう。大雨や強い風の時に歩いたり、自動車を運転するのはやめましょう。
- \* 懐中電灯、ラジオ、水、非常食やマスク、消毒液、体温計等を準備しておきましょう。
- \* 天気予報、台風ニュース、地元の情報を聞きましょう。
- \* 窓、テレビのアンテナ、プロパンガスボンベ、植木鉢、物干し竿などの安全を確認しておきましょう。

## [核能灾害]

核能发电所发生事故影响到长冈市时的注意事项如下。

- \* 首先，请在屋内避难。
- \* 在屋内避难的注意事项如下。
  - 关上窗户。
  - 关掉空调、换气扇等吸进外部空气的设备。
  - 给食物包裹保鲜膜或盖上盖子，避免空气接触。
  - 从外面回到家里马上要洗手、洗脸、漱口。
  - 使用手机等掌握新信息。

核能发电所发生事故最初时段，因外出无法回家时，请躲在附近的公共建筑物内。

东京电力控股株式会社柏崎刈羽核能发电所，位于柏崎市、刈羽村交界处。

长冈市政府方面，发送有核能防灾信息。

长冈市核能防灾网页

<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



咨询：  
核能安全对策室  
(0258-39-2305)

## [原子力灾害]

原子力発電所の事故で長岡市が影響を受けた時に気をつけること。

- \* まずは、屋内退避
- \* 屋内退避で気をつけること
  - ドアや窓を閉めましょう。
  - エアコンや換気扇など、外気を取り込む設備を止めましょう。
  - 食べ物や空気にふれないようにラップやふたをしましょう。
  - 外から帰ってきたら、手や顔を洗い、うがいをしましょう。
  - 携帯電話などで新しい情報を入手しましょう。

原子力発電所の事故のすぐ後で、外出していて家に帰ることができないときは、近くの公共の建物などに避難しましょう。

東京電力ホールディングス株式会社柏崎刈羽原子力発電所は、柏崎市と刈羽村にまたがっています。

長岡市は原子力防災の情報を発信しています。

長岡市原子力防災ホームページ  
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



問い合わせ：  
原子力安全対策室  
(0258-39-2305)

## [避難場所、緊急突発状況下の必携品]

災害随时都可能发生，为了尽量减少损失平时就要做好应对准备。有必要准备好在避难所需要的物品、受伤时所需的医疗品等。

在避难所需要的物品，包括水、应急食品、口罩、消毒液、体温计、收音机、手电筒、医疗急救品、手套、衣物、护照、银行存折等。请将这些物品整理齐全，遇到紧急突发情况时做到可以一拿就走。

更加详细之处，请查阅《市民防灾手册》中有关紧急情况下的必携品、备储品确认一览这一页。《市民防灾手册》，在位于大手通的长冈市民中心1楼的长冈市国际交流中心“地球广场”可以拿到，网页上也可查阅。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

灾难发生时、灾难有发生可能性时，电台广播、电视台数据播放、网络信息都会告知市民们可利用的避难场所的信息。避难场所，所有外国人都可利用，并且可以利用其中的任何一个。请携同家人或近邻在灾难发生前确认好避难场所的位置等，在需要避难之时加以有效利用。

咨询：  
危机管理防灾本部  
(0258-39-2262)



## [避難場所と非常時の持ち出し品]

災害はいつ起こるかわかりませんから、被害を少なくするためにもいつも気を付けておきましょう。避難先で使う物やけがをした時に使う医薬品などを用意しておくといいでしょう。

避難先で必要なものは、水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳などです。非常持ち出し品は、すぐ持ち出せるように用意しておきましょう。

くわしいことは、「市民防災のしおり」の非常持ち出し品・備蓄品チェックリストのページに書いてあります。「市民防災のしおり」はおおてどおし「市民センター1階の長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。ホームページでも見ることができます。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

災害の時または災害が発生するかもしれない時は、ラジオ、テレビのデータ放送、インターネットで使うことができる避難場所をお知らせします。避難場所は、どの国の人でも使うことができます。どこの避難場所に避難してもいいです。家族や隣の家の人などと災害が起きる前に避難先を確認しておき、被害に合わせて避難してください。

お問い合わせ：  
危機管理防灾本部  
(0258-39-2262)

## 法律手続

### [搬迁必办手续]

搬迁时，需要做多项准备和办理各种各样的手续。

### (迁出证明・迁入证明)

从长冈市迁到其他市町村、国外时，请去长冈市政府办理迁出证明手续。

迁出证明手续，可在迁出前 14 天起办理。

迁入后，请在迁入日起的 14 天内，在迁入地所在的市町村政府办理迁入证明手续。

### (迁居证明)

在长冈市内搬迁时，请办理迁居证明。搬迁结束后，请在迁入日起的两周内，去长冈市政府办理迁入证明手续。

证明手续可在 AORE 长冈、各分所进行办理。

忘记办理这些手续，很有可能导致办理在留资格更新手续时出现问题。

请千万注意及早办理。

咨询：

市民课

(0258-39-7514)

## 法的手続き

### [引っ越しをする人へ]

引っ越しをする人は、いろいろな準備と手続きが必要です。

### (転出届・転入届)

長岡市から別の市町村や海外へ引っ越すときは、長岡市に転出届を出してください。

転出届は、引っ越しする日の 14 日前から出すことができます。

引っ越しが終わったら、引っ越した日から 14 日以内に、引っ越し先の市町村の役所に転入届を出してください。

### (転居届)

長岡市内で引っ越すときは、転居届を出してください。引っ越しが終わったら、引っ越した日から 14 日以内に長岡市に転居届を出してください。

アオーレ長岡、各支所で手続きができます。

これらの届を出し忘れると、在留資格の変更手続きなどがうまくいかなくなる時があります。

注意しましょう。

問い合わせ：

市民課

(0258-39-7514)



## [在留手続]

### (居住地手続)

取得在留カード后，请去市区町村政府申报住址。请在住所确定后 14 日以内申报。

因搬迁住址发生变化时，也请去办理变更手续。

向新潟入国管理局申请延长在留资格期限时，申请文件上的住址必须与在留卡上的一致。如果两处不一致，只能办理完市政府的住址变更手续后才可以申请在留期限的延长。为了省却不必要的麻烦，一定要按期办理各项手续。

咨询：  
市民課  
(0258-39-7514)

### (变更手続)

下表中任何一项有变化时，都必须在变更后 14 日以内去“东京出入国在留管理局新潟出張所”办理变更手续。

- ・ 姓名
- ・ 国籍
- ・ 出生年月日
- ・ 性別
- ・ 工作单位名称及住址
- ・ 在留资格是“家族滞在”、“日本人的配偶者等”、“永住者の配偶者等”等的人，与配偶离婚或配偶死亡时。

### (在留资格变更的获准)

想做与现在所持在留资格不同资格才能做的事时，必须先变更在留资格才行。例如，留学毕业后在日本公司就职时等情况下就须变更资格。然而是否能够获取新资格，因具体情况而定。

## [在留手続き]

### (住居地の届出)

在留カードをもらった人は、市区町村の役所に住所を届け出てください。住所を決めてから 14 日以内に届け出てください。

引っ越しをして住所が変わったときも届け出てください。  
新潟の入国管理局で在留期間を延ばすための申請をする時には、申請書に書いてある住所と在留カードの住所が同じでなければなりません。住所が違っていると、市役所で住所変更の手続きが終わるまでは在留期間を延ばす申請をすることができません。変更届は必ず出しましょう。

問い合わせ：  
市民課  
(0258-39-7514)

### (変更届出)

次のことが変わった時は 14 日以内に東京出入国在留管理局新潟出張所に届けなければなりません。

- ・ 名前
- ・ 国籍
- ・ 生年月日
- ・ 性別
- ・ 勤務先の名前や住所
- ・ 在留資格が「家族滞在」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」などの人が配偶者と離婚したり、配偶者が死んだとき

### (在留資格変更の許可)

今、持っている在留資格とは違う在留資格で活動したい時は在留資格を変える許可を受けなければなりません。例えば留学生が卒業して日本の会社に就職する時などで、けれども許可が必ず受けられるとは限りません。

### (在留期限更新的获准)

在留资格所制约的期限过后还想在日本生活时，必须办理在留延长手续。然而是否能够获取新资格，因具体情况而定。在留期限结束前3个月起，可申请更新。

### (在留资格的取得)

在日本出生、脱离日本国籍、在日本滞在60天以上者，都必须在30天以内办理在留资格手续。

### [永住资格的获准]

在日本长期生活，且其生活被判定为对日本有益的人才能获准取得永住这一在留资格。获得永住资格的标准，一般都很严格。

咨询：

东京出入国在留管理局新潟出張所  
(025-275-4735)

### [日本国籍取得手续]

孩子的父母即使没有结婚，拥有日本国籍的一方只要承认了孩子（承认父子或母子关系），提交申请手续后孩子就可取得日本国籍。

咨询：

新潟地方法务局长冈支局  
(0258-33-6901 分号【3】)

### (在留期間更新の許可)

在留資格で決められた期間を超えて日本に滞在したい時は在留期間を延長しなければなりません。

しかし許可が必ず受けられるとは限りません。在留期間が終わる約3か月前から申請できます。

### (在留資格の取得)

日本で生まれた人や日本国籍を離脱した人で、60日をこえて日本に滞在する人は、30日以内に在留資格を取らなければなりません。

### [永住の許可]

長い間日本で生活していて、その人の永住が日本国の利益になることが認められた時に、永住が許可されます。永住許可基準は一般に厳しいです。

とあ  
問い合わせ：

とうきょうしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきょく  
東京出入国在留管理局  
にいがたしゅつちようじょ  
新潟出張所  
(025-275-4735)

### [日本国籍取得]

父母が結婚していなくても、日本国籍の人が認知(父または母であることを認める)していれば届け出によって、その子どもは日本国籍を取得できます。

とあ  
問い合わせ：

にいがたちほうほうむきよくながおかしきょく  
新潟地方法务局长岡支局  
(0258-33-6901 案内番号【3】)

## [结婚手续]

外籍人士与日本人结婚时，可以按日本法律办理，也可以按外国法律办理。按日本法律办理时，原则上需要外籍人士的婚姻要件具备证明、国籍证明文件。婚姻要件具备证明，是证明外籍人士依照其本国法律具备结婚条件的证明文件。因存在不发行此文件的国家，详情请咨询大使馆。

已按外国法律办理过结婚手续的人，须在日本配偶的户籍上记入“结婚”一栏，因此需要向市政府提交结婚证明文件的滕本。

此外，双方均为外籍人士结婚时无需按日本法律办理，请向各自国家大使馆咨询。

提交外文文件时，需要日文翻译件。

## [出生证明]

婴儿出生后，请父母的其中一方去办理手续。

- \* 婴儿出生 14 天以内，须去办理出生证明。此时，需要医生出具的出生证明。
- \* 出生 30 日以内，须去新潟入国管理局办理在留资格手续。但出生后 60 日以内离开日本回国的婴儿，无需办理在留资格。

## [离婚手续]

日本人与外籍人士协议离婚时，请向日本人居住地的政府提交协议离婚申请。协议离婚申请如果提交到非日本人居住地的话，必须提交日本人的住民票。

## [婚姻届]

外国籍の人が日本人と結婚するには、日本の法律に従ってする場合と外国の法律に従ってする場合とがあります。日本の法律で結婚する場合は、基本的には外国籍の人の婚姻要件具備証明書と国籍を証明する書類が必要で、婚姻要件具備証明書は、外国籍の人がその国の法律に従って結婚するのに問題がないことを証明する書類です。この書類を発行しない国もありますので詳しいことは大使館に問い合わせてください。

すでに外国の法律で結婚している場合は、日本人の戸籍に結婚していることを書く必要があるので結婚に関する証書の滕本を市役所に出してください。

また、外国籍の人同士が結婚する場合は、日本の法律で成立しないことがありますので、各国大使館に問い合わせてください。

外国語で書いてある書類は日本語の翻訳文も必要です。

## [出生届]

赤ちゃんが生まれたら父母のどちらかが手続きをしてください。

\* 赤ちゃんが生まれた日から 14 日以内に届けてください。医師が発行した出生証明書が必要です。

\* 30 日以内に新潟の入国管理局で赤ちゃんの在留資格を取得する手続きが必要です。ただし、出生から 60 日以内に帰国する場合は在留資格はいりません。

## [離婚届]

日本人と外国籍の人が離婚することに合意した時は、日本人の住所地の役所に協議離婚届を出します。

協議離婚届を出す役所が日本人の

离婚双方均为外籍时，无需按日本法律办理，请向各自国家的大使馆咨询。

咨询：市民課  
(0258-39-7513)

### [再入境許可手続]

离开日本 1 年内返回时，无需再入国許可（等同再入境許可即可）。离开日本时，请向入境审查官申请“等同再入境許可”。

回国、旅游等需要较久离开日本、在留期限内还要返回日本时，请在离开日本前办理再入境許可。

再入境許可分为一次性、任意多次两种。仅限一次的再入境許可手续费需 3000 日元，有效期内不限次数的多次再入境許可需 6000 日元。请到出入国在留管理局申请。

距长冈最近的出入国在留管理局，位于新潟机场的旁边，从新潟车站搭乘公交车可至。如乘“路线巴士”，在车站万代出口一小时有一班车；如乘“专线车”，则在车站南出口 20~30 分钟有一班车。

咨询：  
东京出入国在留管理局新潟出張所（025-275-4735）

居住地でない時は、日本人の住民票を添付する必要があります。  
外国人同士が離婚する時は、日本の法律で成立しないことがありますので、各国大使館にお問い合わせください。

問い合わせ：市民課  
(0258-39-7513)

### [再入国許可]

日本を出てから 1 年以内に帰ってくる時は、再入国許可はいりません（みなし再入国許可）。日本を出るときに入国審査官にみなし再入国許可をお願いしてください。

帰国や旅行などでしばらく日本を離れ、在留期間内にまた日本に帰ってくる時は、日本を出る前に再入国許可をもらってください。

再入国許可は 1 回だけ使えるものと、何回も使えるものがあります。1 回だけの再入国許可は 3,000 円、有効期間の間、何回も使えるものは 6,000 円です。出入国在留管理局で申し込みをしてください。

長岡から一番近い出入国在留管理局は、新潟空港の隣にあります。新潟駅からバスで行くことができます。路線バスは万代口から 1 時間おきに、リムジンは南口から 20 分~30 分おきに出ています。

問い合わせ：  
東京出入国在留管理局  
新潟出張所(025-275-4735)

## [日本司法支援中心]

您想得到解决法律性问题的信息、服务时，可去日本司法支援中心新潟“法 Terasu”。

在这里可以获得有关离婚、犯罪、残次商品支付等问题咨询窗口的信息。

诉讼纠纷时，还设有为无钱请律师、司法书士者的费用垫付制度。

咨询：

日本司法支援中心新潟“法 Terasu”  
(0570-078-374)

## [印章注册]

外国采取用签名来证明身份的方法，而日本则使用印章来证明身份。印章，分为便章（日语：認印）、实印（日语：実印）两种。日语中的“はんこ”、“印鑑”，是体现便章、实印的叫法。

便章，用于开设储蓄账号、金融交易、各类文件、各种注册等情况。外籍人士有时也可用签名代替印章。

办理购买、登记、卖出房屋、汽车等手续时，则需要由政府注过册的实印。

印章注册证书，是证明实印是正式印章的证明书。刻实印的姓名前，请在市民课进行确认。

咨询：

市民课  
(0258-39-7514)

## [日本司法支援センター]

法的な問題を解決するための情報  
やサービスがほしい時は、日本司法支援センター法テラス新潟で相談できます。

離婚問題、犯罪、欠陥商品の支払い問題などについて相談できる窓口をおし  
教えてもらうこともできます。

裁判を起こす時に弁護士や司法書士への相談費用のない人には費用を立て替える制度もあります。

問い合わせ：  
日本司法支援センター法テラス新潟  
(0570-078-374)

## [印鑑登録]

外国では手書きのサインが身分証明に使われますが、日本では印鑑が身分を証明する方法として使われます。印鑑には、認印と実印の2種類があります。「はんこ」や「印鑑」という言葉は、「認印」や「実印」を表す呼び方です。

「認印」は、預金口座開設、金融取引、各種書類やいろいろな登録に使われます。外国籍の人は、印鑑の代わりに自筆の署名でもよい場合があります。

家や自動車を買ったり、登録したり、売ったりする時の手続きには、市役所で登録した「実印」が必要です。

印鑑登録証明書は、実印を公式なものとして証明するものです。実印に彫る名前は、事前に市民課を確認してください。

問い合わせ：  
市民課  
(0258-39-7514)

## [个人编号 (マイナンバー)]

个人编号 (マイナンバー), 是每个人被编上的编号, 在市政府等处办理手续时需要提交。

为了防止被坏人、犯罪所利用, 个人编号 (マイナンバー) 除了必要之外不可让外人知晓。

### ◆可以申请“个人编号 (マイナンバー) 卡”!

个人编号 (マイナンバー) 卡是印有本人头像照片的卡, 申请后可获取。

个人编号 (マイナンバー) 卡上印有个人号码 (マイナンバー), 还可作为身份证使用。

咨询:

市民课

(0258-39-7514)

(其他手续)

- 电费 28 页
- 煤气 29 页
- 水费 31 页
- 粗大垃圾 33 页
- 邮局 60 页

## [个人番号 (マイナンバー)]

个人番号 (マイナンバー) は一人一人につけられている番号で、役所などでの手続きに必要なものです。

个人番号 (マイナンバー) は、悪いことや犯罪に利用されないように、必要がなければおのれに教えないでください。

### ◆「个人番号 (マイナンバー) カード」がもらえます!

个人番号 (マイナンバー) カードは、あなたの顔の写真がついたカードです。申し込みをしたらもらうことができます。

个人番号 (マイナンバー) カードには、个人番号 (マイナンバー) が書いてあり、身分証明書にもなります。

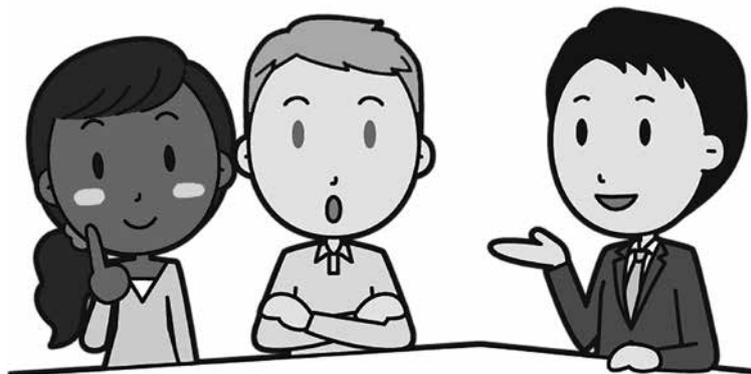
問い合わせ:

市民課

(0258-39-7514)

(その他の手続き)

- 電気 28 ページ
- ガス 29 ページ
- 水道 31 ページ
- 粗大ごみ 33 ページ
- 郵便 60 ページ



## 日语学习

### 【日语讲座】

日语讲座是学习日常生活日语的学习班，按水平分为不同的班级。授课均为有资格或有经验的教师，前期学习是4月到9月，后期学习是10月到3月。

非周末班一次课的时间为1个小时，周日班一次课2个小时。学费一个月大约1600日元（教材费另付）。

### 【日语广场】

在日语广场可以和志愿者一起学习日常生活中的日语，也可通过对话练习日语。任何人都可随时来参加，免费提供学习机会。

希望参加学习者，请向长冈市国际交流中心报名。

咨询：

国际交流中心“地球广场”  
(0258-39-2714)

## 日本語学習

### 【日本語講座】

日本語講座は、生活に必要な基礎的な日本語を勉強することができるレベル別のクラスです。資格のある講師や経験のある講師が教えます。前期は4月から9月までです。後期は10月から3月までです。

平日クラスは1回1時間で日曜日クラスは1回2時間です。受講料は、1カ月約1,600円です（このほかテキスト代がかかります）。

### 【にほんご広場】

にほんご広場では、ボランティアと一緒に生活に役立つ日本語の勉強や会話の練習をします。誰でも、いつでも参加することができます。無料です。

参加を希望する人は、長岡市国際交流センターで申し込んでください。

問い合わせ：

国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)



[主要日语能力考试种类]

\*日语能力考试

咨询:

日语能力考试报考中心  
(03-6686-2974)

<http://info.jees-jlpt.jp/>



\* 商业日语能力考试

咨询:

(公財) 日本汉字能力检定协会  
(0120-509-315)

<http://www.kanken.or.jp/bjt/>



\* 实用日语检定 J. Test

咨询: J. TEST 事務局  
(03-6273-1814)

<http://www.j-test.jp/>



おも にほんごのうりよくけんていしけん  
[主な日本語能力検定試験]

にほんごのうりよくしけん  
\* 日本語能力試験

と あ  
問い合わせ:

にほんごのうりよくしけんうけつけ  
日本語能力試験受付センター  
(03-6686-2974)

<http://info.jees-jlpt.jp/>



にほんごのうりよく  
\* ビジネス日本語能力テスト

と あ  
問い合わせ:

こうざい にほんかんじのうりよくけんていきょうかい  
(公財) 日本漢字能力検定協会  
(0120-509-315)

<http://www.kanken.or.jp/bjt/>



じつよう にほんごけんてい  
\* 実用日本語検定、J. Test

と あ  
問い合わせ: J. TEST 事務局  
(03-6273-1814)

<http://www.j-test.jp/>



## 住宅

### [公営住宅（経済适用房）]

长冈市设有公营住宅，分为市营住宅、县营住宅，收入在标准线以下就可以租借公营住宅。

单身生活者、婚后家庭，都有资格申请公营住宅。

申请公营住宅时需要收入证明文件，根据全年收入来确定房租金额。

咨询：

市营住宅咨询室  
(0258-39-2229)

### [私人住宅]

寻屋或租房时，可以向不动产咨询查找。有关住宅的信息，不动产的入口都有张贴，也可上网查找。

### (合同)

签合同同时，需要的准备事项如下。

- \* 需要签名或盖印章。
- \* 需要担保人（也有不需要的时候）。
- \* 需支付礼金
- \* 需支付押金。
- \* 需支付中介费。

### (合同更新)

合同期一般是2年，续约时房租有上涨的可能。

## 住宅

### [公営住宅]

ながおかし こうえいじゆうたく  
长岡市には、公営住宅があります。  
こうえいじゆうたく しえいじゆうたく けんえいじゆうたく  
公営住宅には市営住宅と県営住宅  
があります。しよとく き きんがく  
所得が決められた金額よ  
ひく せたい か  
り低い世帯が借りることができます。  
ひとり かぞく もう こ  
1人でも家族でも申し込むことが  
できます。

もう こ と き しよとく しよめい しよ  
申し込む時は、所得を証明する書  
るい ひつよう ねんかん しよとく  
類が必要です。年間の所得によって、  
やちん き  
家賃が決められます。

と あ  
問い合わせ：

しえいじゆうたくそうだんしつ  
市営住宅相談室  
(0258-39-2229)

### [民間住宅]

みんかんじゆうたく  
いえ きが と き ふどうさん  
家やアパートを探す時には、不動産  
ぎょうしゃ と あ じゆうたく  
業者に問い合わせます。住宅につい  
じょうほう ふどうさんぎょうしゃ いりぐち ほ  
ての情報は不動産業者の入口に貼  
ってあります。インターネットでもわ  
かります。

### (契約)

けいやくしよ か と き  
契約書を交わす時は、

- \* しよめい いん お  
署名をするか印を押します。
- \* ほしょうにん ひつよう ばあい  
保証人がいます。(必要ない場合  
もあります。)
- \* れいきん しほら  
礼金を支払います。
- \* しききん しほら  
敷金を支払います。
- \* ちゅうかいりょう しほら  
仲介料を支払います。

### (契約更新)

けいやくこうしん  
けいやくきかん ねんかん  
契約期間はふつう2年間です。また  
けいやく つづ と き やちん あ  
契約を続ける時に、家賃が上がるこ  
ともあります。

## (合同取消)

想取消租房合同时，最少一个月前要通知房主。中途终止合同，押金有时不会返还。

## [町内会]

町内会，是住在同一町内的人们为了自身生活组成的自治团体。町内会一般会成几个班，由町内会长、副会长、会计负责人、班长来负责各项事务。

町内活动，包括交通安全、垃圾站清扫、町内扫除、火灾・事故・犯罪的预防、《市政讯息》的发送、通知的传览、文化体育活动等内容。

町内会费，因居住区域不同而有异，想加入町内会者请向附近住户打听。

町内传览板转到自家时，一定要阅读通知内容，如果有不明白之处，请向町内住户寻求帮助。传览板阅读之后，请转交到下一家。

咨询：

市民窗口服务课  
(0258-39-2246)

## [町内儿童会]

町内儿童会，是组织町内孩子们各种活动的团体。孩子们在参加过程中，能自然地交到朋友。详细情况，请向近邻的班长或町内会长咨询。

咨询：

儿童会联络协议会  
(0258-32-0581)

## (契約の取消し)

契約を取り消す時は、少なくとも1か月前に家主に知らせなければなりません。契約を途中で取り消すと敷金は返してもらえないこともあります。

## [町内会]

町内会は、町内に住んでいる人たちのための自治団体です。いくつかの班に分かれています。町内会長、副会長、会計係、班長が会員を取りまとめます。

活動は、交通安全、ごみステーションの清掃、町内の清掃、火災・事故・犯罪の防止、「市政だより」の配布、お知らせの回覧、文化・体育行事などがあります。

町内会費は住んでいる町内によって違います。会員になりたい人は近所の人に聞いてみましょう。

町内会から回覧版が回ってきたら、お知らせを読んでください。わからない時は、町内の人に手伝ってもらいましょう。読み終わったら、次の人の家に届けてください。

問い合わせ：

市民窓口サービス課  
(0258-39-2246)

## [町内子ども会]

町内子ども会は、町内の子どもたちがいろいろな活動をするための団体です。参加しながら、友だちを作ることができます。詳しいことは、近所の班長さんか町内会長さんに聞いてみてください。

問い合わせ：

子ども会連絡協議会  
(0258-32-0581)

## 用电・煤气・用水

### [用电]

#### (通电前)

迁居前需要先通电，请事先通过网络或电话（0120-175-266）申请用电。

迁入新房第一次用电时，需要先将入口玄关近旁墙上的总电闸拉到“入”处。

通电不畅时，请给“东北电力”公司打电话咨询。

东北电力

(0120-175-266)

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

#### (电费支付方式)

- \* 去银行、便利店等处支付。
- \* 通过邮局、银行等账户汇款。
- \* 通过办理手续用信用卡支付。

#### (电器器具)

长冈供电电压、工频为 100V - 50Hz，使用电器器具前请确认好是否符合这一规格。如果不合不仅会造成器具受损，而且会有危险。日本国内的工频东日本为 50Hz，西日本则为 60Hz。

#### (停止用电时)

因迁出等要停止用电时，截至 5 天前请电话告知东北电力公司。

咨询：

东北电力 (0120-175-266)

## 電気・ガス・水道

### [電気]

#### (電気を使い始める時)

引越する前に、電気を使う申し込みをインターネットか電話でしてください。  
(0120-175-266)

引越して来て初めて電気を使う時は、  
玄関の近くの壁の上の方についている

アンペアブレーカーを「入」にしてください。

電気が通っていない時は東北電力に  
電話してください。

東北電力

(0120-175-266)

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

#### (料金の支払い方)

\* 銀行やコンビニで支払う。

\* 郵便局や銀行の口座振替で支払う。

\* 手続きをしてクレジットカードを利用する。

#### (電気器具)

長岡で供給される電気の電圧と

周波数は 100V・50Hz です。電気器具を  
使う前に、この規格に合っているか調べ

てください。合っていないと、器具を痛め  
ますし、危ないです。日本国内の周波数  
は東日本で 50Hz、西日本で 60Hz です。

#### (電気の使用をやめる時)

引越などで電気を使わなくなる時は  
5 日前までに東北電力に知らせてください。

問い合わせ：

東北電力 (0120-175-266)

## [煤气]

### (通煤气前)

迁居前初次使用都市煤气者，请与北陆煤气长冈分社电话联系。工作人员会来检查煤气设备，然后通好煤气管道、打开煤气栓。

长冈提供的煤气是 13A，请选择相应的煤气用具。选择不符的话会造成不完全燃烧，这十分危险。煤气器具的调度，也请电话联系北陆煤气长冈分社。

不供应都市煤气的地区使用液化煤气，查找相关营业公司电话号码请看电话簿（黄页）。

### (都市煤气费支付方法)

- \* 去银行、便利店等处支付。
- \* 去北陆煤气窗口、煤气店支付。
- \* 通过银行汇款支付。
- \* 通过办理手续用信用卡支付。

## [ガス]

### (ガスを使い始める時)

引っ越して来て初めて都市ガスを使う時は、北陸ガス長岡支社に電話してください。係員が来てガス器具を調べ、パイプをつなぎ、元栓を開けます。

長岡で供給されるガスは 13A です。この種類のガスに合ったガス器具を選んでください。合っていないと不完全燃焼が起きて、とても危ないです。器具を調整したい時は北陸ガス長岡支社に電話してください。

都市ガスが供給されていない地域ではプロパンガスを使います。取り扱い業者を電話帳（タウンページ）で調べて電話してください。

### (都市ガス料金の支払い方)

- \* 銀行やコンビニで支払う。
- \* 北陸ガス窓口やガスショップで支払う。
- \* 口座振替で支払う。
- \* 手続きをしてクレジットカードを利用する。



## (煤气泄漏时)

发现煤气泄露时，要将门窗完全打开同时立刻关掉煤气栓、总控制栓。

不要吸烟、点火，也不要开灯、换气扇等电器开关，否则可能会发生爆炸现象。并请立刻与长冈北陆煤气供给中心电话联系，电话 24 小时均通。

在使用小型煤气热水器、煤气取暖炉时，为了防止煤气中毒要定时开窗换进新鲜空气。

### 煤气泄漏时的注意事项：

- \* 打开窗户。
- \* 关掉煤气。
- \* 给北陆煤气长冈供给中心打电话。(0258-39-9005)

### 煤气泄漏时禁止事项：

- \* 不可划火柴。
- \* 不可用火。
- \* 不可开电器用品的开关。

## (停止使用煤气时)

因迁居等原因停止使用煤气时，截至 3 天前要通知北陆煤气长冈分社。搬离当天，工作人员会来停掉煤气。

最后的煤气费，可以交给工作人员，也可以采取其他方式支付。

咨询：

北陆煤气长冈分社  
(0258-33-3200)

## (ガス漏れ)

もしガスが漏れていることに気がついたら、窓や戸を広く開けてガス栓と元栓をすぐに閉じてください。

たばこをすったり、火を使わないでください。電灯、換気扇などの電気器具も使わないでください。使うと、爆発するかもしれません。すぐに北陸ガス長岡供給センターに電話してください。24 時間受けつけています。

小さいガス湯沸かし器やガストーブを使う時は、ガス中毒にならないように、部屋の空気を入れ替えましょう。

### ガス漏れの時にすること：

- \* 窓を開ける。
- \* ガスを止める。
- \* 北陸ガス長岡供給センターに電話する。(0258-39-9005)

### ガス漏れの時にしてはいけないこと：

- \* マッチをつけない。
- \* 火を使わない。
- \* 電気器具のスイッチを入れない。

## (ガスの使用をやめる時)

引越などでガスを使わなくなる時は、3 日前までに北陸ガス長岡支社に知らせてください。引越しの日に係員が来てガスを止めます。

最後の料金は係員に支払うかその他の方法で支払ってください。

### 問い合わせ：

北陸ガス長岡支社  
(0258-33-3200)

## [用水]

### (用水前)

迁来初次用水时，请给长冈市水道局打电话联系（中之岛地区要与见附市上下水道局电话联系）。

### (水费的支付方法)

应交的水费，按使用量两个月一付。  
水表，也是两个月一查。

- \* 拿着邮寄到家的付款单去银行或便利店支付，也可以用智能手机 APP 的 PayB 支付。
- \* 通过银行汇款支付。
- \* 去长冈市水道局支付。  
(水道町 2-7-22)

### (停止用水时)

因搬迁等原因要停止用水时，截至 5 天前要给长冈市水道局打电话通知。

最后的水费，可以交给工作人员，也可以在银行或便利店支付，也可以用智能手机 APP 的 PayB 支付。此外，还可以从邮储银行或其他银行的账户汇款支付。

咨询：  
水道局  
(0258-35-1618)

※中之岛地区要与见附市上下水道局电话联系  
(0258-62-1700)。

## [水道]

### (水道を使い始める時)

引越して来て初めて水道を使う時は、  
長岡市水道局に電話してください。  
(中之島地域は、見附市上下水道局に電話してください。)

### (料金の支払い方)

料金は使った水の量によって 2 か月ごとに支払います。  
メーターは 2 か月ごとに調べます。

- \* 家に届く支払い用紙で、銀行かコンビニエンスストア、スマートフォンアプリ (PayB) で支払う。
- \* 口座振替で支払う。
- \* 長岡市水道局で支払う。  
(水道町 2-7-22)

### (水道の使用をやめる時)

引越しなどで水道を使わなくなる時は、5 日前までに長岡市水道局に電話してください。  
最後の料金は係員に支払うほか、銀行、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ「PayB」のいずれかで払ってください。また、ゆうちょ銀行やその他の銀行の口座からの口座振込でも支払うことができます。

問い合わせ：  
水道局  
(0258-35-1618)  
※中之島地域は、見附市上下水道局  
(0258-62-1700)に電話してください。

## 垃圾

### [垃圾、资源物的分法和扔法]

请把垃圾和可再利用物品分开处理。垃圾须分类后装入指定的垃圾袋中，在规定日早上8时30分之前拿到指定地点扔掉。

长冈市对不按规定扔出的垃圾放置原处，不予处理。垃圾的分法、扔法，请参考附有详细说明确的宣传单、小册子等。这些资料，大手通的市民中心的“地球广场”里可以拿到。

《长冈市垃圾、资源物的分法和扔法》

《长冈市家庭垃圾、资源物收集日历》

官方网页上也可查看。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)



### (垃圾、资源物的分法)

可燃垃圾、厨余垃圾、不可燃垃圾的垃圾袋，超市、便利店都有出售。

#### \* 可燃垃圾

一周收一次。装入指定、需购的黄色专用袋子里。

#### \* 厨余垃圾

一周收两次。装入指定、需购的粉色专用袋子里。

#### \* 不可燃垃圾

一个月收两次。装入指定、需购的蓝色专用袋子里。

#### \* 瓶・罐・塑料饮料瓶

一周收一次。需装入透明或半透明的袋子里。

#### \* 喷雾罐・点火物・有害物

一个月收两次。需装入透明或半透明的袋子里。

#### \* 报纸、杂志、宣传单、纸箱

一个月收两次。分类后用绳子绑好。

## ごみ

### [ごみと資源物の分け方と出し方]

ごみとリサイクルできる物は分けて出しましょう。ごみは、決められた袋に分けて入れ、決められた日の朝8時30分までに決められた場所に出しましょう。

長岡市が集めないごみは出しても持つて行ってくれません。ごみの分け方と出し方について、くわしく説明してある、ちらしやパンフレットが大手通りの市民センターの中の「地球広場」に置いてあります。

「長岡市 ごみと資源物の分け方と出し方」  
「長岡市 家庭ごみと資源物の収集カレンダー」

ホームページでも見ることができます。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

### (ごみと資源物の分け方)

燃やすごみ、生ごみ、燃やさないごみの袋は、スーパーやコンビニエンスストアで買うことができます。

#### \* 燃やすごみ

週に1回集めます。有料の決められた黄色の袋に入れます。

#### \* 生ごみ

週に2回集めます。有料の決められたピンク色の袋に入れます。

#### \* 燃やさないごみ

1か月に2回集めます。有料の決められた青色の袋に入れます。

#### \* びん・缶・ペットボトル

週に1回集めます。透明か半透明の袋に入れます。

#### \* スプレー缶類・発火物・有害物

1か月に2回集めます。透明か半透明の袋に入れます。

#### \* 新聞、雑誌、ちらし、ダンボール

1か月に2回集めます。それぞれ分けて、ひもでしばります。

**\* 木头、树枝、树叶、花草**

一周收一次。树枝用绳子捆好，树叶、花草则装入透明或半透明的袋子里。

**\* 塑料容器**

一周收一次。需装入透明或半透明的袋子里。

**\* 粗大垃圾**

指定垃圾袋里装不下的大件垃圾，可以要求收取者来自家门口取走。但只限两人可以带走的物品。

处理粗大垃圾，需要购买处理券。请用日语告知环境业务课垃圾的种类、数量，一次最多可达5件。电话、传真、网络均可申请。

咨询：环境业务课  
电话：0258-25-0053  
传真：0258-25-0064

**\* 二手衣物・旧布**

一个月收2次。衣物及旧布只收干净、没有破损之物，需要装入透明或半透明的袋子里。

**\* 木、枝、葉、草**

週に1回集めます。枝は、ひもでしばり、葉や草は透明か半透明の袋に入れます。

**\* プラスチック容器**

週に1回集めます。透明か半透明の袋に入れます。

**\* 粗大ごみ**

決められたごみ袋に入らない、大きいごみは玄関まで集めに来てもうことができます。2人で運べる大きさのごみだけです。

粗大ごみ用の処理券を買ってください。環境業務課に、ごみの種類と数を日本語で伝えてください。1回に5個まで取りに来てもらえます。電話かFax、インターネットで申し込んでください。

問い合わせ：環境業務課  
電話：0258-25-0053  
Fax: 0258-25-0064

**\* 古着・古布**

1か月に2回集めます。汚れたり破れていないものだけ集めます。透明か半透明の袋に入れます。



### (長岡市不能扔的物品)

#### \* 4 种电器用品

- 空调
- 电视
- 冰箱、冰柜、冷温库
- 洗衣机、干燥机

想处理以上物品时，请联系分销业主或长冈市政府指定的回收业主来取。

#### \* 电脑机体

请向电脑制造公司或电脑 3R 推进协会 (03-5282-7685) 咨询，也可以委托长冈市指定的回收业主处理。

\* 长冈市其他不能扔的物品，在《长冈市垃圾、资源物的分法和扔法》里都有记载，大手通的国际交流中心地球广场可以拿到。此外，网页上也可查到。

咨询：

环境业务课  
(0258-24-2837)

### [不要物品的处理]

出现搬迁、回国情况时，不要物品的处理方法有很多种。

### (资源再生店)

不要的旧物品，可以拿到买卖再生资源物品的商店去。电话本上的再生资源店的页面上，登有各种各样的再生资源店铺的信息。

### (拿到规定场所去)

家电、餐具、包类、鞋类等物品，都设有规定收集场所，请参考《垃圾、资源物的分法和扔法》。

### (垃圾收集站)

在自己居住的地方，垃圾必须按照规定的垃圾日、回收地点来处理。被褥、家具等大件垃圾等，请参考有关垃圾处理方法详情的小册子、宣传单等，这些资料国际交流中心的地球广场里就能拿到。

### (长岡市で集めないもの)

#### \* 4種類の電気製品

- エアコン
- テレビ
- 冷蔵庫、冷凍庫、冷温庫
- 洗濯機、乾燥機

小売業者か長岡市が決めた回収業者にたのんで集めてもらってください。

#### \* パソコン機器

製造業者やパソコン 3R 推進協会

(03-5282-7685)に問い合わせるか、長岡市が決めた回収業者に頼ってください。

#### \* その他に長岡市で集めない物については

「長岡市ごみと資源物の分け方と出し方」に書いてあります。大手通りの国際交流

センター地球広場にあるほか、ホームページでも見ることができます。

問い合わせ：

環境業務課  
(0258-24-2837)

### [不要品の処理]

引越する時や帰国する時に、いらなくなった物を片付ける方法がいろいろあります。

### (リサイクルショップ)

中古品を売ったり買ったりするリサイクルショップに持って行きます。電話帳のリサイクルショップのページにいろいろな店の名前が出ています。

### (集めている場所に持っていく)

家電、食器、かばん、くつなどをきまった場所で集めています。くわしいことは「ごみと資源物の分け方と出し方」を見てください。

### (ごみステーション)

住んでいる地域で、決められたごみの日に、決められた場所に出してください。ふとんや家具などの大きなごみの出し方など、ごみについてのくわしいパンフレットやちらしは国際交流センター地球広場にあります。

## [用过的食用油]

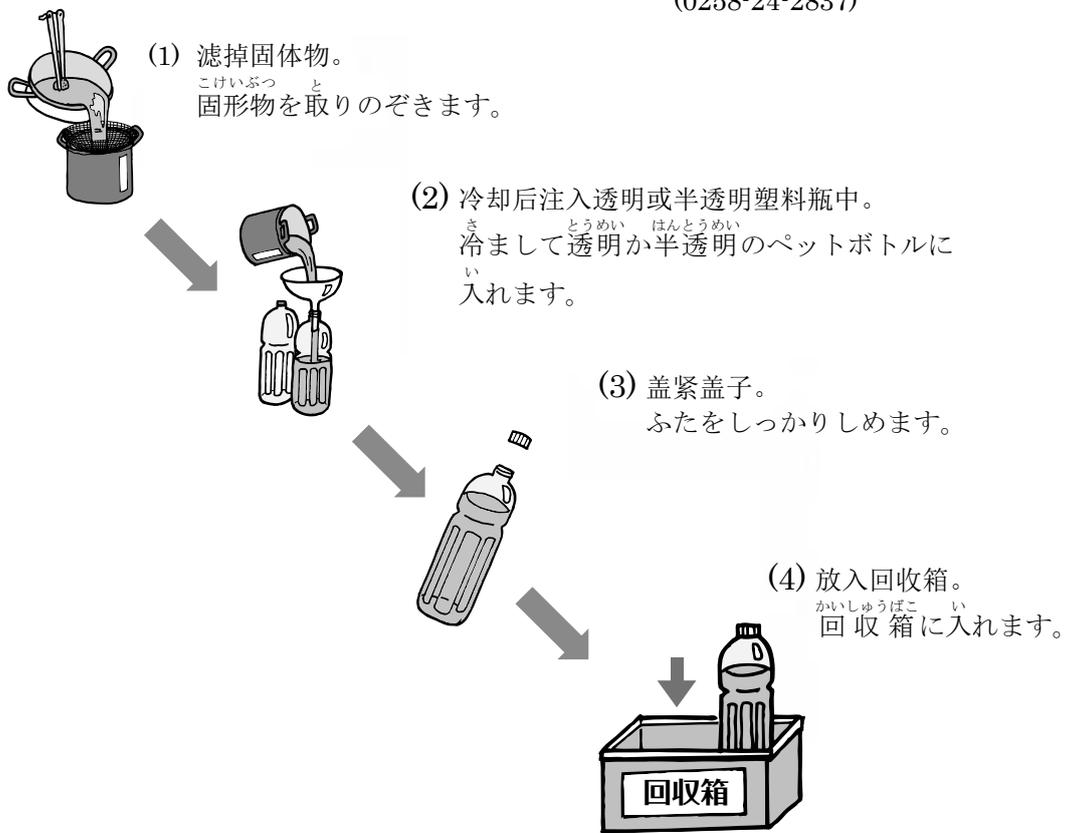
和厨房连接的下水管内侧如果被食用油污染，就会造成下水管、水泵堵塞而无法顺畅排水。因此，不要往下水管里倒用过的食用油。

料理中用过的食用油，用吸油纸吸收、用凝固剂凝固后可以作为可燃垃圾处理掉。然而它作为生物燃料被视为再生利用资源，也可以拿到回收地点。

## (主要回收场所)

长冈市环境卫生中心  
周六・周日（节假日・年末年初除外）  
上午9时～中午  
各分所也设有回收场所。

咨询：  
环境业务课  
(0258-24-2837)



## [使用済料理油]

台所につながっている下水管内側が食用油で汚れていると、下水管やポンプが詰まって、下水の処理がうまくできません。下水管に使い終わった食用油を流さないでください。

料理で使った油は紙にしみこませたり、凝固剤で固めて燃やすごみに出してもいいですが、バイオ燃料にリサイクルするため集めています。

## (主な回収場所)

ながおかしかんきょうえいせい  
長岡市環境衛生センター  
ど にちようび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ  
土・日曜日（祝日・年末年始は除く）  
ごぜん じ しょうご  
午前9時～正午  
かいしゅうばしょ かくししよ  
回収場所は各支所などにもあります。

と あ  
問い合わせ：  
かんきょうぎょうむ か  
環境業務課  
(0258-24-2837)

## 健康管理

### [医院]

长冈市拥有3个综合医院，此外还有约250个医院。大多数的医院初次就诊无需预约，但有些牙科医院得事先预约。

去综合医院就诊一般候诊时间都较长，因此做详细检查时选择较好。去大医院就诊，如果没有其他一般医院的介绍信则需要支付特别费用。

如果患的是感冒等病情较轻的病，就请到自家附近的医院治疗。“黄页”（タウンページ）里医院按不同种类分登，查找很方便。

接受诊疗时，请带上健康保险证前去。日语还不放心时，请和日本友人一同前往比较好。

可以用英语接受诊治的医院一览表，在长冈市国际交流中心“地球广场”能拿到。

加入国民健康保险者，医疗费费的70%从保险中支付，其余的30%治疗费须本人在医院直接支付。

## けんこうかんり 健康管理

### [病院]

ながおかし そうごうびょういん やく  
長岡市には3つの総合病院と約250の  
びょういん しんきつ う とき  
病院があります。はじめて診察を受ける時  
はほとんどの病院で予約はいりません。歯科  
いいん ややく ところ  
医院では予約がいる所もあります。

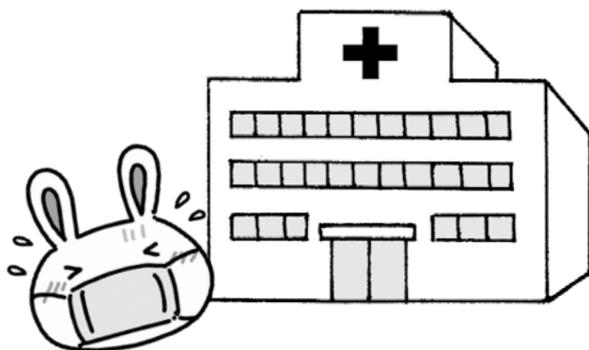
そうごうびょういん なが じかんま くわ  
総合病院では長い時間待たされます。詳  
けんさ う とき そうごうびょういん  
しい検査を受ける時には総合病院がいい  
でしょう。しかし、大きな病院は、紹介状  
おお びょういん しやうかいじやう  
がないと特別の料金がかかります。

かぜ かんたん ちりやう とき きんじよ  
風邪など簡単な治療でいい時は近所の  
びょういん い びょういん しよくぎやうべつ  
病院に行ってください。病院は職業別  
でんわちやう で  
電話帳「タウンページ」に出ています。

ちりやう う とき けんこうほけんしやう も  
治療を受ける時は、健康保険証を持  
い にほんご  
って行ってください。日本語になれていな  
とき にほんじん ともだち いっしょ い  
い時は日本人の友達と一緒にいくといい  
でしょう。

えいご じゆしん びょういん なが  
英語で受診できる病院のリストは長  
おかしこくさいこうりゆう ちきゆうひろば  
岡市国際交流センター「地球広場」に  
あります。

こくみんけんこうほけんせいど いりやうひ  
国民健康保険制度では医療費の70%  
ほけん しはら のこ ちりやうひ  
が保険で支払われます。残りの治療費  
びょういん ちやくせつはら  
30%は病院に直接払ってください。



## [薬局]

即使没有医生开的处方，药局、药妆店等处也能买到多种药品。备有药剂师的药局、药妆店等处，可以拿医院处方请药剂师配药。没有医院处方在药局、药妆店等处买药时，无法使用健康保险。

## [主要紧急医疗设施]

### (主要综合医院)

长冈中央综合医院:

0258-35-3700

长冈红十字医院:

0258-28-3600

立川综合医院

0258-33-3111

市内综合医院，对于重病人、受伤者 24 小时提供诊治。但多位非重病患者同时去就诊，会给综合医院造成不必要的麻烦。

周日、节假日、夜间急病或受伤时，“SAIWAI 广场”里的休息日・夜间急患诊疗所可接受诊疗。

### (中越儿童急患中心)

中越儿童急患中心在“SAIWAI 广场”中，孩子夜里突然发热、腹痛等发急病时，能够得到诊治。SAIWAI 广场中，设有处方药局。

受理：周一～周六

下午 6 时 45 分～下午 9 时 30 分

(0258-86-5099)

地点：幸町 2-1-1 SAIWAI 广场

咨询：

健康课

(0258-39-7508)

## [薬局]

医師の処方箋がなくても薬局やドラッグストアでいろいろな種類の薬を買いことができます。薬剤師のいる薬局やドラッグストアでは処方箋で調剤してもらうこともできます。処方箋がなくて、薬局やドラッグストアで買った薬には、健康保険は使えません。

## [主な緊急医療施設]

### (主な総合病院)

ながおかちゅうおうそうごうびょういん  
長岡中央総合病院:

0258-35-3700

ながおかせきじゅうじびょういん  
長岡赤十字病院:

0258-28-3600

たちかわそうごうびょういん  
立川総合病院:

0258-33-3111

市内の総合病院は急に重い病気になったり、けがをした人を 24 時間受け付けています。けれども、あまり重い病気でない人たちもたくさん来て困っているようです。

日曜日や祝日や、夜間に急に病気になったり、けがをした時はさいわいプラザの中にある休日・夜間急患診療所で治療を受けることができます。

### (中越子ども急患センター)

中越子ども急患センターはさいわいプラザの中にあります。子どもが夜、急に高い熱を出したり、お腹が痛くなったときなどに治療が受けられます。さいわいプラザの中には処方箋薬局もあります。

うけつけ げつようび どようび  
受付：月曜日～土曜日

ごごじふん ごごじぶん  
午後 6 時 45 分～午後 9 時 30 分

(0258-86-5099)

ばしよ さいわいちょう  
場所：幸町 2-1-1 さいわいプラザ

とあ  
問い合わせ：

けんこうか  
健康課

(0258-39-7508)

さいわいプラザ内の診療所 さいわいちやう 幸町 2-1-1

施設名	診療科目	受付時間
<small>きゆうじつ やかんきゆうかんしんりやうじよ</small> 休日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	内科	<small>にちやうび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後4時30分
		<small>げつやうび きんやうび</small> (月曜日～金曜日) <small>ごごじ ぶん ごごじ ぶん</small> 午後6時45分～午後9時30分
	<small>しょうにか</small> 小児科	<small>にちやうび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後4時30分
	<small>げか</small> 外科	<small>にちやうび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後4時30分
<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 (0258-33-9644)	<small>しか</small> 歯科	<small>にちやうび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後3時30分
<small>ちゆうえつ きゆうかん</small> 中越こども急患センター (0258-86-5099)	<small>しょうにか</small> 小児科	<small>げつやうび どやうび</small> (月曜日～土曜日) <small>ごごじ ぶん ごごじ ぶん</small> 午後6時45分～午後9時30分

にちやうび しゆくじつ きんふじんか とうばんい  
 日曜日・祝日の産婦人科の当番医については、0258-37-1199 にお問い合わせください。

SAIWAI 广场内診療所 幸町 2-1-1

施設名称	診療科目	受理時間
休息日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	内科	(周日・节假日) 上午9時～ 上午11時30分 下午1時～下午4時30分
		(周一～周五) 下午6時45分～下午9時30分
	小児科	(周日・节假日) 上午9時～上午11時30分 下午1時～下午4時30分
	外科	(周日・节假日) 上午9時～上午11時30分 下午1時～下午4時30分
休息日急患牙科診療所 (0258-33-9644)	牙科	(周日・节假日) 上午9時～上午11時30分 下午1時～下午3時30分
中越儿童急患中心 (0258-86-5099)	小児科	(周一～ 周六) 下午6時45分～下午9時30分

周日、节假日妇产科值班医生咨询，请打 0258-37-1199 电话。

## [母子健康手帳]

妊娠确定后，从医生处拿到妊娠证明，请递交到 SAIWAI 广场中的儿童・育儿课或各分所的市民生活课。

这时可以拿到母子健康手帐，上面有对妊娠生产有益的信息。母子健康手帐备有中文、英文、日文、韩文、葡萄牙文、西班牙文、菲律宾文、泰文、印度尼西亚文各文字版本。

咨询：

儿童・育儿课课  
(0258-39-2300)

## [儿童健康诊查]

可以做为了孩子健康成长的各种身体检查，均为免费。

- \* 4个月、10个月、1岁6个月、3岁孩子的健康检查。
- \* 为孩子牙齿涂上护牙素。
- \* 婴儿咨询。

长冈市政府会发去有关详细通知。

咨询：

儿童・育儿课  
(0258-39-2300)

## [母子健康手帳]

妊娠していることがわかったら、医師から妊娠届をもらって、さいわいプラザの中にある子ども・子育て課か各支所の市民生活課に届けてください。

出産に役立つ情報が書いてある母子健康手帳がもらえます。中国語、英語、日本語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、タイ語、インドネシア語の母子健康手帳があります。

問い合わせ：

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [子どもの健康診査]

子どものためのいろいろな健康診査が受けられます。お金はいりません。

- \* 4か月、10か月、1歳6か月、3歳児の健康診査
- \* 歯にフッ素をぬってもらう
- \* 赤ちゃん相談  
長岡市から案内が届きます。

問い合わせ：

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)



## [儿童预防接种]

长冈市为19岁以下的孩子进行预防接种，均为免费。

其中包括以下各疫苗接种，轮状病毒、B型肝炎、流感嗜血杆菌、小儿肺炎球菌、水痘、麻疹、麻疹风疹二联、BCG、四种混合（百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎灭活）、两种混合（白喉、破伤风）、日本脑炎。

有关孩子的疫苗预防接种知识，《疫苗预防接种手帐》上都有记述。在提交出生证明或迁入证明时，就能拿到疫苗接种手帐。配合疫苗接种日程安排，请家长一定要为孩子接种预防疫苗。

## [预防接种预诊票（申请书）]

为了正确、安全地进行预防接种，请填好预防接种预诊票。14种语言的参考资料，在大手通的国际交流中心“地球广场”可以拿到。不会填写的人，请在国际交流中心寻求帮助。

咨询：

儿童・育儿课

(0258-39-2300)

## [子どもの予防接種]

ながおかし さい こ よ  
長岡市では19歳までの子どもに予  
ぼうせつしゅ かね  
防接種をしています。お金はいりま  
せん。

がたかんえん  
ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、  
しょうじょうはいえんきゅうきん  
小児用肺炎球菌、水痘（みずぼうそ  
う）、ましん・ふうしん混合、BCG、四  
ま ふう こんごう よん  
種混合（百日せき、ジフテリア、破  
しゅこんごう ひやくにち は  
傷風、不活化ポリオ）、二種混合（ジ  
しょうふう ふかつか にしゅこんごう  
フテリア、破傷風）、日本脳炎の予  
ぼうせつしゅ よ  
防接種です。

こ よ ぼうせつしゅ よ ぼう  
子どもの予防接種については、「予防  
せつしゅてちょう か しゅつ  
接種手帳」に書いてあります。出  
しょうとどけ ながおかし てんにゆうとどけ よ  
生届や長岡市への転入届を出  
とき よ ぼうせつしゅてちょう  
す時に予防接種手帳がもらえます。  
よ ぼうせつしゅ あ  
予防接種スケジュールに合わせて、  
こ かなら よ ぼうせつしゅ う  
子どもが必ず予防接種を受けるよ  
うにしましょう。

## [予防接種予診票（申込書）]

よ ぼうせつしゅ よ しんひょう もうしこみしょ  
予防接種を正しく、安全に受けるた  
よ ぼうせつしゅ よ しんひょう きにゆう  
めには予防接種予診票に記入して  
ください。14か国語で書いてある参  
こうしりょう おおてどお しみん  
考資料が、大手通りの市民センター  
なか こくさいこうりゅう ちきゅうひろ  
の中の国際交流センター「地球広  
ば かた  
場」にあります。書き方がわからない  
とき こくさいこうりゅう てつだ  
時は国際交流センターで手伝って  
もらってください。

問い合わせ：

こ こそだ か  
子ども・子育て課  
(0258-39-2300)



## [成人健康検査]

为了疾病的预防、早期发现，可以接受各种各样的健康检查。

综合健康検査

特定健康検査・后期高齢者健康検査

各种癌症検査

胃癌診検

肝炎病毒診検

牙周炎診検

后期高齢者牙科健康検査

咨询：

健康課 (0258-32-5000)

HIV 検査长岡保健所可以做。

(0258-33-4930)

## [季节性流感]

天气转凉后，人们就很容易感冒。普通感冒病毒和流感病毒不同，感冒的症状表现在喉咙鼻子等处；流感则会发高烧至摄氏 38 度到 40 度左右（华氏 100.4 度到 104 度），还伴有头痛、关节痛、肌肉痛等。预防流感有以下办法。

- \* 外出返回后要洗手、漱口。
- \* 保证充分睡眠、营养均衡来减少生病的可能性。
- \* 尽量不靠近人多的地方。

流感在 12 月到 3 月间比较盛行。虽然要支付一定的费用，但是建议大家流感盛行之前去医院进行预防接种。接种前，需要预约。

万一得了流感，请尽早去医院治疗。

咨询：

健康課

(0258-39-7508)

## [成人の健康診査]

病気の予防や早目に病気を発見するために  
いろいろな健康診査を受けることができます。

総合健康診査

特定健康診査・後期高齢者健康診査

各がん検診、

胃がんリスク検診

肝炎ウイルス検診

歯周病検診

後期高齢者歯科健診

問い合わせ：

健康課(0258-32-5000)

HIV検査は長岡保健所です。  
(0258-33-4930)

## [季節性インフルエンザ]

寒い季節になると、風邪をひきやすくなります。普通の風邪のウイルスとインフルエンザのウイルスは違います。風邪は喉や鼻に症状が現れます。インフルエンザは、摂氏38度から40度ぐらい（華氏100.4度から104度）の高温が出て、頭や、関節、筋肉などが痛くなります。インフルエンザを予防する方法があります。

\* 外から帰ったら手を洗い、うがいをしましょう。

\* 病気にかからないように、よく眠り、十分な栄養をとりましょう。

\* 人が多く集まる所にはなるべく近づかないようにしましょう。

インフルエンザがはやる時期は12月から3月です。はやる前に、お金がかかりますが、病院で予防接種を受けることをお勧めします。事前に予約をするといいでしょう。

もし、インフルエンザにかかったら、できるだけ早めに病院で治療をしてもらいましょう。

問い合わせ：

健康課

(0258-39-7508)

## [心理健康]

为了确保自身心理、身体的健康，把握自己压力状态就非常重要。

### [心理健康自我判定表]

- 每天的生活没有充实感。
- 迄今为止很开心的事也没有开心的感觉了。
- 以前觉得很开心的事情，现在有了倦怠感。
- 觉得自己对别人一点儿用也没有。
- 没理由地感觉到疲劳。

以上选项中存在 2 项以上并持续 2 周的话，就请去医疗机构就诊。

各处还会定期举办心理咨询员出场的咨询会。

咨询：健康课

(0258-39-7508)

## [こころの健康]

こころとからだの健康を保つために、自分のストレス状態に気づくことが大切です。

### [心の健康の自己チェック]

- 毎日の生活に充実感がない。
  - これまでに楽しんでできていたことが楽しめなくなった。
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
  - 自分が役に立つ人間だとは思えない。
  - わけもなく疲れたように感じる。
- 2つ以上当てはまり、2週間以上続いたら、医療機関を受診しましょう。

心理相談員による相談会も開催しています。

問い合わせ：健康課  
(0258-39-7508)



## 子女培育

### [保育園]

父母因工作等原因不能照看孩子时，保育園可以代为照看、护养、实施教育。

### [幼儿园]

实施幼儿教育，父母不工作的孩子也可入园。

### [短时保育]

短时保育，是没有进入保育園等地的孩子，工作里可以得到短时间照看的服务。

设有短时保育的保育園、子女培育驿站（小宝宝广场、TEKUTEKU）等设施都设有短时保育服务。

子女培育驿站（小宝宝广场、TEKUTEKU）周日、节假日也有短时保育服务，保育園等处在籍的孩子们也可以利用此服务。

### [公休日保育]

监护人周日、节假日因工作等原因不能在家中照看孩子时，公休日保育服务可以帮助照看这些平时工作日在保育園等地的孩子。

摄田屋保育園、东部保育園、儿童榉树苑、城街保育園PYUA，均设有公休日保育。

## 子育て

### [保育園]

おや はたら 親が働いていたりして、保育が  
できない場合、子どもを預かり、  
ようご きょういく おこな 養護・教育を行います。

### [幼稚園]

ようちえん 幼児教育を行います。親が働い  
ていなくても入ることができます。

### [一時保育]

ほいくえん にゆうえん こ  
保育園などに入園していない子  
どもを平日に一時的にあずかってもらう  
ことができます。  
いちじほいく き ほいくえんなど こ  
一時保育は決められた保育園等や子  
育ての駅（ちびっこ広場、てくてく）で  
もしています。  
こそだ えき ひろば  
子育ての駅（ちびっこ広場、てくてく）  
は、日曜日や祝日の一時保育もしてい  
ほいくえん にゆうえん こ  
て、保育園などに入園している子ども  
も利用できます。

### [休日保育]

ほ ごしや にちようび しゅくじつ はたら  
保護者が日曜日や祝日に働い  
ていたりして、家庭で保育ができな  
かったりするときに、保育園などに  
にゆうえん こ  
入園している子どもをあずかります。  
きゅうじつほいく せった やほいくえん  
休日保育は、摄田屋保育園、  
とうぶほいくえん えん  
东部保育園、こどもけやき苑、まち  
ほいくえん おこな  
の保育園ぴゅあで行っています。

## [生病儿童・病后儿童保育服务]

进入保育园、认定儿童园等处的孩子，在生病后无法继续前去时可以接受这项服务。

### 生病儿童保育

不需要住院的生病儿童，持有医生可以接受“生病儿童保育”的诊断即可享受此服务。

### 病后儿童保育

身体正在恢复中的生病儿童，持有医生可以接受“病后儿童保育”的诊断即可享受此服务。

咨询：

保育课

(0258-39-2219)

## [子女培育支援设施]

长冈拥有 13 个子女培育援助设施的“子女培育驿站”，设施内备有多种游玩器具，是亲子可以愉快互动的场所。在这里可以读图画书、画画儿等，做许多有趣的事情，还可以咨询有关子女培育中的疑问。

小宝宝广场、子女培育驿站千秋“TEKUTEKU”，还设有短时保育服务。

- (1) 小宝宝广场 (0258-39-2775)
- (2) 子女培育驿站千秋“TEKUTEKU” (0258-21-3860)
- (3) 子女培育驿站长冈市民防灾中心“GUNGUN” (0258-30-1025)
- (4) 子女培育驿站中之岛“NAKANON 广场” (0258-66-0366)
- (5) 子女培育驿站越路“NOBINOBI” (0258-92-2655)
- (6) 子女培育驿站三岛“MORIMORI” (0258-94-4347)
- (7) 子女培育驿站山古志“YAMAKKO” (0258-59-3070)
- (8) 子女培育驿站小国“蒲公英” (0258-95-2123)

## [病児・病後児保育事業]

保育園・認定こども園等に入園している子どもが、病気等により登園できないときに保育をします。

### 病児保育

入院の必要のない場合で、医師から病児保育が可能と診断されたお子さんをお預かりします。

### 病後児保育

回復に向かっている時期ある場合で、医師から病後児保育が可能と診断されたお子さんをお預かりします。

問い合わせ：

保育課

(0258-39-2219)

## [子育て支援施設]

子育てを応援する施設「子育ての駅」が 13か所にあります。遊具などもたくさんあって、親子で楽しくふれあえる所です。絵本を読んだり、絵をかいたり、楽しい活動ができます。子育ての相談もできます。ちびっこ広場と子育ての駅千秋「てくてく」では一時保育もしています。

- (1) ちびっこ広場 (0258-39-2775)
- (2) 子育ての駅千秋「てくてく」 (0258-21-3860)
- (3) 子育ての駅ながおか市民防災センター「ぐんぐん」 (0258-30-1025)
- (4) 子育ての駅なかのしま「なかのんひろば」 (0258-66-0366)
- (5) 子育ての駅こしじ「のびのび」 (0258-92-2655)
- (6) 子育ての駅みしま「もりもり」 (0258-94-4347)
- (7) 子育ての駅やまこし「やまっこ」 (0258-59-3070)
- (8) 子育ての駅おぐに「たんぼぼ」 (0258-95-2123)

- (9) 子女培育驿站和岛 (“WAKUWAKU” 0258-74-2885)
- (10) 子女培育驿站寺泊 “NIKONIKO” (0256-97-2627)
- (11) 子女培育驿站栃尾 “SUKUSUKU” (0258-51-1022)
- (12) 子女培育驿站与板 “彩虹之子广场” (0258-72-2221)
- (13) 子女培育驿站川口 “SUKOYAKA” (0258-89-3555)

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kosodate/cate99/>

### [儿童健康咨询]

有关孕期、育儿、子女发育及成长各阶段的咨询，均设有保健师、助产师专门应对答疑。

咨询：  
儿童・育儿课  
(0258-39-2300)

- (9) 子育ての駅わしま「わくわく」  
(0258-74-2885)
- (10) 子育ての駅てらどまり「にこにこ」  
(0256-97-2627)
- (11) 子育ての駅とちお「すくすく」  
(0258-51-1022)
- (12) 子育ての駅よいた「にじの子ひろば」  
(0258-72-2221)
- (13) 子育ての駅かわぐち「すこやか」  
(0258-89-3555)

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kosodate/cate99/>

### 【子どもの健康相談】

にんしんちゆう いくじ こ はついく  
妊娠中や育児、子どもの発育や  
はったつ かん そうだん ほけんし じよさんし  
発達に関する相談を保健師、助産師  
たいおう  
が対応します。

と あ  
問い合わせ：  
こ こそだ か  
子ども・子育て課  
(0258-39-2300)



### 保育園・幼稚園等入园案内概要

ほいくしせつ 保育施設	ねんれい 年齢	つじょうほいくじかん 通常保育時間	もうしこみひつようじょうけん 申込必要条件	もうしこみきかん 申込期間	ほいくりょう しよけいひ 保育料と諸経費
	かくえん こと しよさい (各園によって異なるので詳細は こそだとう さんしやう 「子育てガイド」等を参照してください。)				
ほいくえん 保育園	0-5才児	7:15 a.m. - 7:00 p.m.	<ul style="list-style-type: none"> <li>就業</li> <li>妊娠、出産</li> <li>疾病、障害</li> <li>介護</li> <li>病後回復</li> <li>求職</li> <li>学業</li> <li>DV、虐待のおそれ</li> <li>その他</li> </ul>	例：令和2年度の場合 <一次> 1. 認定申請書 (2・3号)提出 9月6日～27日 2. 入园申込 11月1日～8日 <二次> 一次終了後に空きがある園のみ募集	・3歳児から5歳児クラスまでの全ての子どもの保育料は無料です。 ・0歳から2歳児クラスまでの子どもの保育料は、保護者の市民税額に基づいて決定されます。 ・その他の諸経費(給食費、行事参加費用、通園バス代、延長保育料など)は各園によって異なります。
にんていこえん 認定子ども園 (保育園部分)	0-5才児	7:30 a.m. - 7:00 p.m.	なし	例：令和元年度の場合 入园申込 11月1日～ 認定申請書(1号)と 入园申込を同時に提出する	・無料です。 ・その他の諸経費(給食費、行事参加費用、通園バス代、延長保育料など)は各園によって異なります。
ちいきがたほいくしせつ 地域型保育施設 ・小規模保育事業 ・事業所内保育事業	0-2才児	7:30 a.m. - 6:30 p.m.			
ようちえん 幼稚園	まんさいじ 満3-5才児	7:30 a.m. - 6:00 p.m.	なし	例：令和元年度の場合 入园申込 11月1日～ 認定申請書(1号)と 入园申込を同時に提出する	・無料です。 ・その他の諸経費(給食費、行事参加費用、通園バス代、延長保育料など)は各園によって異なります。
にんていこえん 認定子ども園 (幼稚園部分)	まんさいじ 満3-5才児	※夏期休業ほか 長期休暇あり			

お問い合わせ：保育課：0258-39-2219

※年度により変更があります。事前に園または保育課に確認してください。

### 保育園・幼稚園等入园指南概要

保育施設	年齢	平时保育時間	报名必要条件	报名期间	保育费用及各种经费
	(各园情况各有不同, 详情请参考《子女培育指南》)				
保育園	0-5岁	7:15 a.m. - 7:00 p.m.	<ul style="list-style-type: none"> <li>就业</li> <li>妊娠、生产</li> <li>疾病、残疾</li> <li>看护</li> <li>病后恢复</li> <li>求职</li> <li>学业</li> <li>家庭暴力、有虐待隐患</li> <li>其他</li> </ul>	例：令和2年度 <一次> 1. 认定申请书 (2・3号)提交 9月6日～27日 2. 入园申请 11月1日～8日 <二次> 只限一次入园结束后有空编处。	・3岁至5岁的全体孩子的保育都免费。 ・0岁到2岁孩子的保育费，由监护人的市民税额来决定。其他诸费用(给食费、活动参加费、每日往返校车费、保育延长费等)，各园金额都不同。
认定儿童园 (保育園部分)	0-5岁	7:30 a.m. - 7:00 p.m.			
地区型保育施設 ・小規模保育 ・事業所内保育	0-2岁	7:30 a.m. - 6:30 p.m.			
幼稚園	満3-5岁	7:30 a.m. - 6:00 p.m. ※ 暑假之外还有长假	无	例：令和元年度 入园申请 11月1日～ 同时提交认定申请书 (1号)及入园申请书	・免费。 ・其他诸费用(给食费、活动参加费、往返校车费、保育延长费等)，各园金额都不同。
认定儿童园 (幼稚園部分)	満3-5岁				

咨询：保育課：0258-39-2219

※ 年度不同时会有变化。请事先向各园或保育课确认。

## [小学、中学の入学]

日本の義務教育年限，包括満6歳後の小学6年、満12歳後の中学3年。

一学年の新学期在4月开始，翌年3月结束。

外国国籍の子虽然不包括在日本义务教育中，但也可以申请入学。

如果想进日本的学校，请向长冈市教育委员会学务课咨询。

## [小学入学健康检查]

第二年4月即将升入小学的孩子们的健康检查，长冈市定在每年的10月。与此相关的“健康诊断通知”，8月将会寄到各家。

“健康诊断通知”里登载的小学名单，都可以接受健康诊断。预备搬迁到其他学区时，请向长冈市教育委员会学务课咨询。

咨询：

学务课

(0258-39-2239)

## [小学校、中学校への入学]

日本の義務教育は、満6歳から6年間の小学校、満12歳から3年間の中学校です。4月に始まり、翌年の3月で1学年が終了します。

外国籍の子どもの入学は義務ではありませんが、入学を申し込むことができます。

子どもを日本の学校へ通わせたい時は、長岡市教育委員会学務課に問い合わせてください。

## [小学校入学健康診断]

次の年の4月に小学校へ入学する子どもの健康診断が、長岡市内の小学校で10月ごろにあります。「健康診断のお知らせ」

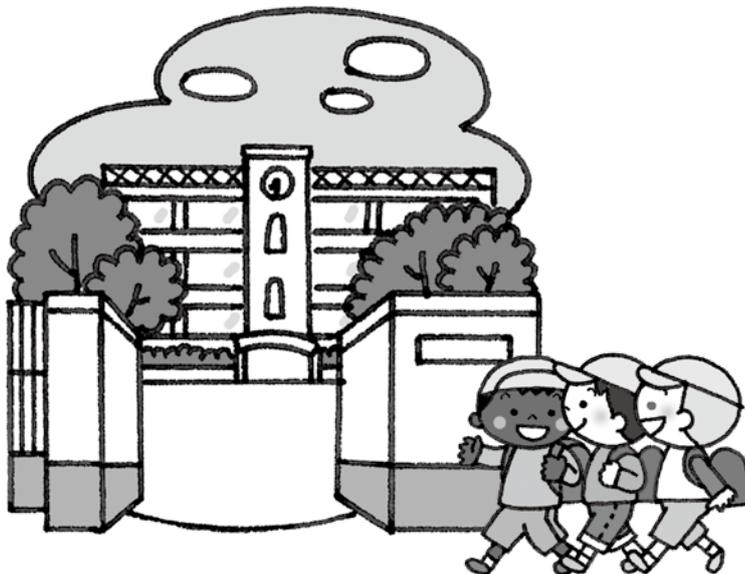
が8月の終わりごろに送られて来ます。

健康診断は「健康診断のお知らせ」に書いてある小学校で受けますが、ほかの学区に引越する予定がある時は、長岡市教育委員会学務課に聞いてください。

問い合わせ：

学務課

(0258-39-2239)



## [高中入学]

在日本，98%以上的中学毕业生会进入高中学习。因高中不是义务教育，因此入学与否要自行决定，欲入学则必须通过入学考试。

咨询：

长冈市国际交流中心

“地球广场” (0258-39-2714)

## [长冈市内的学校和大学]

小学

中学

高中

特别支援学校

专门学校

长冈工业高等专门学校

长冈造形大学

长冈大学

长冈技术科学大学

长冈崇徳大学

### (特别支援学校)

新潟县为残疾儿童设立了各种各样的学校，为眼疾儿童设有盲人学校、为耳疾儿童设有聋哑学校，还有综合支援学校等。残疾程度较轻的儿童，可以进入市立中小学校的特别支援年级。

## 【高校への進学】

日本では、中学校を卒業したあと98%以上の人が高校へ行きます。高校は義務教育では無いので進学する・しないを自分で決めることができますが、入学試験に合格しないとけません。

問い合わせ：

ながおかしこくさいこうりゅう  
长冈市国际交流センター

ちきゅうひろば  
「地球広場」(0258-39-2714)

## 【長岡市内の学校と大学】

しょうがっこう  
小学校

ちゅうがっこう  
中学校

こうとうがっこう  
高等学校

とくべつしえんがっこう  
特別支援学校

せんもんがっこう  
専門学校

ながおかくこうぎょうこうとうせんもんがっこう  
长冈工业高等专门学校

ながおかぞうけいだいがく  
长冈造形大学

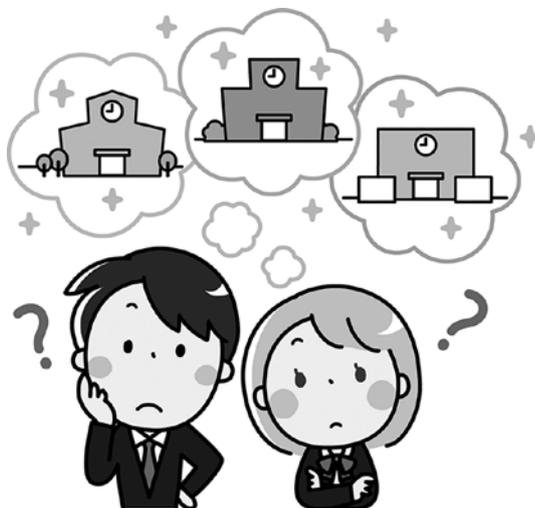
ながおかだいがく  
长冈大学

ながおかぎじゅつかがくだいがく  
长冈技术科学大学

ながおかすとくだいがく  
长冈崇徳大学

### (特别支援学校)

にいがたけんでは、しょうがいもこめ  
新潟県では、障害を持つ子どもたちのためのいろいろな学校があります。目に障害がある子どものためのもうがっこうみみふじゆうな子どものためのろうがっこうそうごうしえんがっこう子どものための聾学校、総合支援学校などです。しょうがいかるこししょうちゅうがっこうとくべつしえんがっきゅうまなの特別支援学級で学ぶこともできます。



## 就職

### [找工作]

在留期限内、可在日本工作的在留资格者，寻找工作时可以去专设机构咨询。新工作定下来后，需要到入国管理局汇报登记。

### (长冈公共职业安定所)

- \* 找工作、申请失业补助  
长冈市千岁 1-3-88  
(0258-32-1181)

### (长冈广场公共职业安定所)

- \* 找工作  
长冈市大手通 2-2-6  
(长冈市民中心 3楼)  
(0258-34-8010)

## 就職

### [仕事探し]

日本で働くことができる在留資格と在留期間がある人が、仕事を探す時に相談する所があります。新しい仕事が決まった時は、入国管理局に報告してください。

### (ハローワーク長岡)

- \* 仕事探し、失業手当の申し込み  
长冈市千歳 1-3-88  
(0258-32-1181)

### (ハローワークプラザ長岡)

- \* 仕事探し  
长冈市大手通 2-2-6  
(ながおか市民センター3階)  
(0258-34-8010)



**[外籍就労者咨询专线]**

本专线可用多种语言进行咨询，外籍就劳者在发生酬劳、劳动时间、工伤等问题时均可加以利用。

有关日本劳动基本法等知识的小册子（中文、英文、韩文、葡萄牙文、西班牙文、菲律宾文），请到长冈市国际交流中心“地球广场”来拿。

**[外国人労働者向け相談ダイヤル]**

賃金、労働時間、勤務中のけがなどの問題が起きた時は、多言語で電話相談をすることができます。

日本の労働基準法などについて  
の小册子（中国語、英語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語）がほしい人は、長岡市国際交流センター「地球広場」に来てください。

げんご 言語	ひら 開いている日	ひら 開いている時間	でんわばんごう 電話番号
えいご 英語	げつようび きんようび 月曜日～金曜日	ごぜん じ ごご じ 午前10時～午後3時 （しょうごからごご じ のぞ 正午から午後1時は除く）	0570-001-701
ちゅうごくご 中国語			0570-001-702
ポルトガル語			0570-001-703
スペイン語			0570-001-704
タガログ語	すいようび きんようび 水曜日～金曜日		0570-001-705
ベトナム語	げつようび きんようび 月曜日～金曜日		0570-001-706
ミャンマー語	げつようび 月曜日		0570-001-707
ネパール語	もくようび 木曜日		0570-001-708

语言	可咨询日	可咨询时间段	电话号码
英语	周一～周五	上午 10 时～下午 3 时 （正午至下午 1 时除外）	0570-001-701
汉语			0570-001-702
葡萄牙语			0570-001-703
西班牙语			0570-001-704
菲律宾语	周三～周五		0570-001-705
越南语	周一～周五		0570-001-706
缅甸语	周一		0570-001-707
尼泊尔语	周四		0570-001-708

## 重要的制度与补助金

### [国民健康保険制度]

国民健康保険制度，是加入者共同相互承担受伤、生病等费用的互助保险制度。

保险费是支撑国民健康保险制度的重要经济来源，务必请按期缴付。

在企业等工作的人须加入工作单位的健康保险，其他人须加入国民健康保险。

在留期限在3个月以上的外国人，必须加入国民健康保险。

此外，在留期限不满3个月的人，也可以根据入境目的、生活状况等因素获取在留3个月以上才可加入的国民健康保险。

国民健康保险的加入手续，在市政府的健康保险・年金保险窗口、政府各分所的市民生活课等处均可办理。

## 大切な制度や助成金

### [国民健康保険制度]

国民健康保険制度は、加入している人たちが、けがや病気の時の費用を出し合う助け合いの保険制度です。

保険料は国民健康保険制度を支える大切な財源ですので、納期限までに必ず納めましょう。

会社などに勤めている人は職場の健康保険に加入します。その他の人は国民健康保険に加入しなければなりません。

在留期間が3か月以上の人は国民健康保険に加入しなければなりません。

また、在留期間が3か月未満でも入国目的や生活実態などから3か月以上滞在が認められる人は国民健康保険に加入することができます。

加入手続は市役所の健康保険・年金まどぐち、各支所の市民生活課などでできます。



**(在国⽬外接受治疗时)**

加入国民健康保险的人，在国⽬外期间因急病、受伤等接受了治疗时，返回日本后医疗费可以返还。但医疗费

**\* 医疗费可返还的治疗:**

可以返还的医疗费，只限日本国内医疗保险范围内的治疗项目。

此外，以治疗为目的等的海外出行亦不包括在返还对象中。

**\* 医疗费返还申请方法:**

- 1 医疗费全额支付给接受治疗的医院。
- 2 医院须出具治疗详细内容、费用的正式文件。文件格式表，请去长冈市政府国保年金课拿。旅行前事先拿到文件带走会更好。
- 3 回到日本后，请向长冈市政府国保年金课要求付款。

**\* 必备的文件:**

- 发票
- 写有治疗详细内容、费用的正式文件，并要附上日语译文
- 国民健康保险证
- 印章
- 银行存折或银行卡
- 护照

咨询:  
国保年金课  
(0258-39-2006)

**(海外で治療を受けた時)**

国民健康保険に加入している人が、海外渡航中に急な病気やケガで治療を受けた時は、日本にもどってから医療費を受け取ることができます。医療費の支払いは全額ではありません。

**\* 対象となる治療:**

医療費の払い戻しが受けられるのは、日本国内で医療保険が適用される治療に限ります。

また、治療目的などで海外へ行き治療した場合は、支払いの対象とはなりません。

**\* 申し込みの仕方:**

- 1 治療を受けた病院に医療費の全額を支払います。
- 2 病院で治療のくわしい内容と費用が書いてある公式の書類を発行してもらいます。用紙は長岡市役所国保年金課にあります。事前にもらい、旅行に持っていくとよいでしょう。
- 3 日本にもどって来たら、長岡市役所国保年金課で医療費を請求します。

**\* 必要な書類:**

- 領収書
- 日本語の翻訳が付いた、治療のくわしい内容と費用が書いてある公式の書類
- 国民健康保険証
- 印鑑
- 銀行の通帳 またはキャッシュカード
- パスポート

問い合わせ:  
国保年金課  
(0258-39-2006)

## [看护保险制度]

看护保险制度，是全体国民支撑高龄者看护的保险制度，它支援高龄者在上岁数后即使进入需要看护的状态，也能自立生活。

40岁以上的人，必须缴付看护保险费。

咨询：

看护保险课(0258-39-2245)

## [新潟县交通事故互助共济]

这是新潟县内所有的市町村共同协力的互助事业，每个县民都互相帮助共度难关。一年会费 500 日元。

会员因交通事故受伤，治疗 7 天以上者可以收到慰问金。自行车交通事故待遇也相同。

申请书，在长冈市政府、几乎所有的银行、长冈市国际交流中心“地球广场”等各处均可拿到。

咨询：

市民课

(0258-39-2206)

## [介護保険制度]

介護保険制度は、年をとって介護を必要とする状態になっても、自立した生活ができるよう、高齢者の介護を国民全体で支える仕組みです。

40歳以上の方は、介護保険料を納付しなければなりません。

問い合わせ：

介護保険課(0258-39-2245)

## [新潟県交通災害 共済]

新潟県内の全市町村が協同でしている事業で、県民一人ひとりが助け合う制度です。年会費は、500円です。

会員が交通事故でけがをして、治療に7日以上かかった場合に見舞金が支払われます。自転車の事故も対象です。

申込書は、長岡市役所やほとんどの銀行、長岡市国際交流センター「地球ひろば」にあります。

問い合わせ：

市民課

(0258-39-2206)



## [国民年金・厚生年金]

持有日本居民登记的人,必须加入工作单位的年金或国民年金其中之一。

为工作的人设立的工作者年金制度中,年金保险费的半数由雇主缴付,剩下的半数每月从工资里自动扣除。

20 岁至 60 岁的人,未加入厚生年金者须加入国民年金。年金保险费每月为 16540 日元(2020 年度),规定日期之内必须缴付。

因经济条件等原因无法缴付年金保险时,请申请免除或缓缴。

年金保险费如果一直未缴的话,在到了可以领取年金的岁数或因事故留下残疾时,都有可能领不到。此外,失去配偶时,有可能领不到遗族年金。

年金保险费缴纳够 6 个月以上者,在归国时可以申请退回所缴的年金保险费。必要的文件,请到长冈年金事务所去拿。

咨询:

国保年金课  
(0258-39-2250)

长冈年金事务所  
(0258-88-0006)

## [国民年金・厚生年金]

日本で住民登録をしている人は職場の年金制度か国民年金制度のどちらかに入らなければなりません。

働いている人のための職場の年金制度では年金保険料の半額を雇い主が支払います。残りの半額は毎月の給料から自動的に差し引かれます。

20歳から60歳までの人で厚生年金に入っていない人は国民年金制度に入ります。年金保険料の毎月の金額は16,540円(2020年度)です。決められた日までに払ってください。

経済的な理由などで年金保険料の支払いができない時は、支払い免除や支払い猶予を申請してください。

年金保険料をずっと支払わないでいると、年金を受け取れる年齢になった時や事故で障害が残った時に年金を受け取ることができないかもしれません。配偶者を失った時に受け取る遺族年金も受け取ることができないかもしれません。

年金保険料を6か月以上支払った人が帰国する時は、それまで支払った年金保険料の払いもどしを請求することができます。手続きに必要な書類は長岡年金事務所にあります。

お問い合わせ:

国保年金課  
(0258-39-2250)

長岡年金事務所  
(0258-88-0006)

## [孕妇健康检查补助制度]

妊娠中请遵从医生的指示接受孕妇健康检查。检查费用根据孕妇的情况不同，一次 5000 日元至超过 10000 日元不等。

妊娠中到 14 次为止健康检查费用的一部分，由长冈市政府补助。届时，母子健康手帐和受诊票会一同发放。

## [孕妇牙科健康检查补助]

妊娠中，可以免费接受 1 次牙科医院的妊娠牙科健康检查。届时，母子健康手帐和受诊票会一同发放。

咨询：

儿童子女・培育课  
(0258-39-2300)

## [生产育儿一次性补助金・婴儿出生时的补助金]

加入国民健康保险的人，在孩子出生后可以领到 42 万日元的补助金。

婴儿出生后，请向生产的医院提出申请。此后，长冈市政府会直接付给医院。

42 万元中付足医院费用如果有剩余可以领走，但金额不足则需向医院另外支付 42 万日元以上不足部分。

咨询：

国保年金课  
(0258-39-2006)

## [孩子的医疗费补助]

孩子直到中学毕业，住院治疗、走院治疗均有医疗费补助。

咨询：

福祉课  
(0258-39-2319)

## [妊婦健康診査の助成制度]

妊娠中は医師の指示に従って妊婦健康診査を受けてください。健康診査の費用は、妊婦さんの状態によってちがいますが、1回に5,000円から10,000円以上かかります。

妊娠中には14回までの妊婦健康診査費用の一部を長岡市が助成します。母子健康手帳といっしょに受診票をお渡しします。

## [妊婦歯科健診の助成]

妊娠中に1回、歯科医院で妊婦歯科健診が無料で受けられます。母子健康手帳の発行の時に受診票をお渡しします。

問い合わせ：

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [出産育児一時金・赤ちゃんが生まれた時の助成金]

国民健康保険に入っている人は、赤ちゃんが生まれた時に出産費用として1人につき420,000円が援助されます。

赤ちゃんが生まれた病院で申し込んでください。その後で長岡市が直接病院に支払います。

残った金額はもらえますが、出産費用が420,000円以上の時は足りない金額を病院に払ってください。

問い合わせ：

国保年金課  
(0258-39-2006)

## [子どもの医療費助成]

子どもに対して、入院治療、通院治療とともに中学校卒業まで医療費助成をしています。

問い合わせ：

福祉課  
(0258-39-2319)

## [児童补贴]

有日本住址、育有中学毕业前孩子的保护者，不论哪国国籍都可以领取儿童补贴。

可以领取的金额，从 5000 日元至 15000 日元不等。补助金额，和您的收入、孩子的年龄相关。

申请书，请去 AORE 长冈 1 楼的福祉窗口或各分所的市民生活课领取。

获得儿童补贴的人，须要一年提交 1 次“现状证明”。

咨询：

儿童・子女培育课  
(0258-39-2300)

## [义务教育就学支援制度]

1 年前的收入少于规定金额、育有小学生或中学生的家庭，适用本支援制度。

在学习用品、上学交通用品、体育用品、修学旅行、给食等费用上，能够得到援助。

咨询：

学务课  
(0258-39-2239)

## [児童手当]

日本に住所があり、中学校卒業前の子どもを持つ保護者は、どの国籍の人も児童手当をもらうことができます。

もらえる金額は、5,000円から15,000円です。金額は、あなたの収入や子どもの年齢で変わります。

申請書はアオーレ長岡 1 階の福祉窓口または各支所の市民生活課にあります。

児童手当を受けている人は年に 1 度「現況届」の提出が必要です。

問い合わせ：

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [義務教育就学援助制度]

1 年前の収入が決められた額より少ない家庭の小学生や中学生を援助する制度です。

学用品、通学用品、体育用品、修学旅行、給食などの費用を援助してもらうことができます。

問い合わせ：

学務課  
(0258-39-2239)



## 税金

### [税金制度]

在日本工作的外国人，也必须缴付所得税（国家税金）、住民税（新潟县及长冈市地方政府税金）。住民税的缴纳额，由纳税人前一年的收入决定。任何国籍的人，都要向1月1日当时住的市町村缴纳住民税，迁居到其他市町村后也一样。

工作中的人，住民税一年的总数额除以12后，从6月到第二年5月之间每月从工资中自动扣除。工资里无法扣除时，纳税通知书会邮寄到家里。纳税通知书，在一年纳税总额确定后的第二年6月邮寄到户。缴纳税金，有一次全额缴纳、分4次缴纳两种方法。出现超期迟缴情况，则要另交延滞费。

从日本归国时，出发前请缴清全部税金，即使日后不再入境日本也必须缴纳当年的住民税。

前一年总收入数额较低则不会收到纳税通知书，这种情况无需缴纳住民税。

### 咨询

有关住民税咨询：  
市民税课(0258-39-2212)

有关所得税咨询：  
长冈税务署(0258-35-2070)

## 税金

### [税金制度]

所得税（国の税金）と住民税（新潟県と長岡市の税金）は日本で働いている外国籍の人も払わなければなりません。住民税は前年の収入で決めます。どの国籍の人も1月1日に住んでいた市町村に住民税を払わなければなりません。ほかの市町村に引越しても同じです。

働いている人の住民税は、6月からその次の年の5月まで、1年分を12で割って、毎月の給料から自動的に差し引かれます。給料から差し引かれないときは、納税通知書が郵便で送られてきます。納税通知書は、年間総所得が確定した後、翌年の6月に送られて来ます。税金は、一度に全額払う方法と4回に分けて払う方法があります。支払いが遅れると、支払いが終わるまで延滞金が増えられます。

日本から帰国する時は、出発する前に税金を払い終わってください。日本から帰国した後、再入国をしない時でもその年の住民税は払わなければなりません。

前年の総所得がかなり少ない時は、納税通知書は送られて来ません。その場合は、住民税を払わなくてよいです。

### とあ 問い合わせ

住民税について：  
市民税課(0258-39-2212)

所得税について：  
長岡税务署(0258-35-2070)

## [源泉徴収票（年终收入证明）和确定申告]

有收入的人必须缴纳所得税、住民税，所得税从工资里直接扣除到税务署。

所得税事先从工资里扣除，被称为源泉征收。

一年里必须缴付的所得税额，在全年总收入确定后的年底进行调整，这时就能计算出事先缴纳的所得税是有剩余还是不足。

同时在几处工作的人，须要进行确定申告。

进行确定申告时，除了工作单位出具的源泉征收票，还需要“个人编号（マイナンバー）”、“本人身份确认文件（在留卡等）”。总收入较少时，缴纳了的所得税有退回来的可能性，这被称为“还付”。

相反，收入较高事先缴付的所得税不足时，需要再行缴纳追加。

咨询：  
长冈税务署  
(0258-35-2070)

市民税课  
(0258-39-2212)

国税厅网页  
日语：  
<https://www.nta.go.jp/index.htm>  
英语：  
<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>



## 【源泉徴収票と確定申告】

収入のある人は所得税と住民税を払わなければなりません。所得税は、給料から差し引かれて、税務署に納められます。

所得税が先に給料から差し引かれることを源泉徴収と言います。

1年間に払わなければならない所得税額は、年間総所得が確定した年末に、先に払われた所得税が多すぎるか足りないかで調整されます。

複数の職場から給料をもらった時は、確定申告をしなければなりません。確定申告をする時は、職場から送られて来た源泉徴収票のほか「マイナンバー」と「本人確認書類（在留カードなど）」が必要です。総所得がかなり少ない時は、納めた所得税がいくらか払い戻されることもあります。このことを還付といいます。

反対に、かなり高額な収入がほかにあり、そこから所得税が差し引かれていなければ、追加の所得税を支払わなければならないこともあります。

問い合わせ：  
長岡税务署  
(0258-35-2070)

市民税課  
(0258-39-2212)

国税庁ホームページ  
日本語：  
<https://www.nta.go.jp/index.htm>  
英語：  
<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>



## 銀行・邮局

### [銀行]

#### (開設账户)

开设普通账户时，须要护照、在留卡、印章。

\* 在留期限较短时，无资格开设银行账户。

#### (現金提款机[CD]・現金自動存取机[ATM])

开设账户后即可申请发行银行卡，银行卡可在現金提款机(CD)、現金自動存取机(ATM)上使用。使用银行卡时，可以依照英文说明操作取款、存款等过程。操作方法不明时，也可以请求银行人员帮助。

#### (税金、公共费用的支付)

税金、公共费用等(电费、煤气费、上下水费、电话费等)，可以通过银行、邮政银行的账号来走账缴付。办理账号走账缴费的手续时，需要去开户银行，并要带齐存折、印章、前一个月的公共费用催款单或发票。

#### (货币兑换)

外国货币，在入口写有“财务省认可兑换商”或“财务省认可外国兑换银行”的银行内可以兑换。长冈的饭店、商店等处，无法使用外国货币。有些银行可以马上兑换外币、旅行支票，但可兑换的金额有时会有上限制。

咨询：

长冈市国际交流中心

“地球广场” (0258-39-2714)

## 銀行・郵便局

### [銀行]

#### (口座開設)

普通預金口座を開く時は、パスポート、在留カード、印鑑が必要です。

\* 在留する期間が短いときは、口座を開けません。

#### (現金引出機[CD]、現金自動預け払い機[ATM])

口座を開くと、現金引き出し機(CD)や現金自動預け払い機(ATM)で使うカードを作ることができます。カードを使う時は、英語の説明を見ながら引き出し、預け入れができます。機械の使い方がわからない時は、銀行員に手伝ってもらってください。

#### (税金や公共料金の支払い)

銀行やゆうちょ銀行の口座から税金や公共料金など(電気・ガス・上下水道・電話)を口座振替で払うことができます。口座振替を申し込む時は預金通帳、印鑑、前月の公共料金の請求書か領収書を、口座を開いている銀行に持っていきます。

#### (両替)

外国通貨は「財務省認可両替商」か「財務省認可外国両替銀行」と入口に書いてある銀行で両替することができます。長岡のホテルや店では外国のお金を使うことはできません。外国のお金や旅行者用小切手をすぐに両替することができる銀行もあります。1人が両替できる金額が限られていることもあります。

問い合わせ：

長岡市国際交流センター

「地球広場」(0258-39-2714)

大光銀行	0258-36-4000	たいこうぎんこう 大光銀行	0258-36-4000
第四北越銀行	0258-35-5111	だいしほくえつぎんこう 第四北越銀行	0258-35-5111
邮儲銀行	0258-32-4268	ゆうちょぎんこう ゆうちょ銀行	0258-32-4268
里索那銀行	0258-36-4090	りそなぎんこう りそな銀行	0258-36-4090
长岡信用金庫	0258-36-4344	ながおかしんようきんこ 長岡信用金庫	0258-36-4344
新潟劳动金庫	0258-33-6318	にいがたろうどうきんこ 新潟労働金庫	0258-33-6318
JA 銀行 (JA 越后长岡)	0258-35-1306	JA バンク (JA 越後ながおか)	0258-35-1306
富山第一銀行	0258-33-4810	とやまだいいちぎんこう 富山第一銀行	0258-33-4810

## 【邮局】

“〒”是邮局、邮筒的标志。明信片、信件、文件等可以直接投到邮筒里，也可以拿到邮局邮寄。

## 〈国际邮送〉

国际邮寄按快慢顺序分，分别是 EMS(国际快速邮寄)、航空邮寄、SAL(经济航空) 邮寄、船只邮寄。

在邮寄物品时，因需要海关申报必须写清楚邮寄物品清单。此外，是否装有危险品，也要在邮寄前确认、申告。

邮品由于重量、邮寄的国家和地区不同，邮费有时也不同。

## (EMS: 国际快速邮送)

- 可以邮寄 30 公斤以下的文件或物品。
  - 利用国际邮寄的方法，速度最快。
  - 要在专用标签上填上所需内容。
- \* 寄往一部分国家情况有变。

## 【郵便局】

「〒」これは、郵便局やポストのマークです。はがき、手紙、書類はポストに入れたり、郵便局へ持って行って送ることができます。

## 〈国際郵便〉

国際郵便には配達の速い順に、EMS(国際スピード郵便)、航空便、SAL(エコノミー航空)便、船便があります。荷物を送る時は、税関申告のために中に何が入っているかを書かなくてはなりません。また、危険な物が入っていないか、送る前に確認・申告が必要です。重さと送り先の国・地域により、料金が違う場合があります。

## (EMS: 国際スピード郵便)

- 30kg までの書類や荷物を送ることができます。
  - 国際郵便で一番速く送ることができます。
  - 専用のラベルに必要事項を記入します。
- \*一部の国では取扱いが異なります。

## (国际包裹)

- 可以从航空、船只、经济航空(SAL)的三个种类里挑选邮寄方式。
  - 重量在 30 公斤以下。
  - 要在专用标签上填上所需内容。
- \* 寄往一部分国家情况有变。

## (信件)

信件分定形、定形外 2 种，可以邮寄 2 公斤以下信件或文件。  
可以从航空、船邮中选择。

## (明信片)

航空 70 日元，船邮 60 日元，就可以邮寄到世界任何一个国家。

## (小型包装物・印刷物)

小件物品、书刊册子等可以便宜邮寄，从航空、船邮、经济航空 (SAL) 3 种中任选。

## (寄往日本国内的信件、明信片、包裹)

- 按大小、重量收费。
- 包裹要在专用标签上填写所需内容 (重量 30 公斤以内)。
- 邮票、明信片，除邮局外有“〒”标志的商店、便利店都可以买到。

英语邮送咨询服务  
(0570-046-111)

工作日 上午 8 时—下午 9 时  
周六周日、节假日  
上午 9 时—下午 9 时

## (国际小包)

- 航空便・船便・エコノミー航空 (SAL) 便の 3 種類から選ぶことができます。
  - 重さは 30kg までです。
  - 専用のラベルに必要事項を記入します。
- \*一部の国では取扱いが異なります。

## (手紙)

定形と定形外の 2 種類があり、  
2kg までの手紙や書類などを送ることができます。  
航空便か船便を選ぶことができます。

## (はがき)

航空便は 70 円、船便は 60 円で、  
世界中のどの国にも送ることができます。

## (小形包装物・印刷物)

小さい物や本・カタログなどを安く送ることもできます。  
航空便・船便・エコノミー航空 (SAL) 便の 3 種類から選ぶことができます。

## (日本国内あての手紙・はがき・荷物)

- 大きさや重さによって料金が異なります。
- 荷物は、専用のラベルに必要事項を記入します。(重さは 30kg までです。)
- 切手やはがきは、郵便局のほか「〒」の看板がある商店やコンビニなどでも買うことができます。

英語による郵便案内サービス  
(0570-046-111)

平日 午前 8 時～午後 9 時  
土・日・祝日  
午前 9 時～午後 9 時

## [快递]

大件行李寄往指定地点或机场等处时，都可以利用快递服务。

邮寄物，可以让快递公司的司机到家门口来取，也可以自己拿到便利店、药妆店等快递公司的代理店。

邮寄物可以要求寄到收件人的家门口，无人在家时，会有“不在联络票”投入邮筒。只要打电话商定时间，邮寄物就会再次送到家中。

通过邮局的邮寄来件，无人在家时会有“不在联络票”投入邮筒。只要打电话邮寄物就会再次送到家中，也可以自己去邮局领取。

在邮筒中发现“不在联络票”后，请尽快收取来件。如果不收取，一旦超过保管期限就有马上拿不到的可能性。

咨询：

长冈市国际交流中心

“地球广场”

(0258-39-2714)

## 【宅配便】

大きな荷物を特定の住所や空港などへ送りたい時は、宅配便を使うことができます。

宅配会社の運転手に玄関まで荷物を取りに来てもらうか、コンビニやドラッグストアなど宅配会社の代理店へ自分で持って行く方法があります。

荷物を自宅まで持ってきてもらうこともできます。誰も家にいない時は、不在連絡票がポストに入っています。電話をすると、もう一度持ってきてもらうことができます。

郵便局の人も、誰も家にいないと、不在連絡票をポストに入れて電話をして、もう一度持ってきてもらったり、自分で郵便局に行き受け取ることができます。

不在連絡票がポストに入っていたら、早く荷物をもらいましょう。そのままにして、預かり期間が過ぎると、荷物がすぐにもらえなくなります。

とあ  
問い合わせ：

ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター

ちきゅうひろば  
「地球広場」

(0258-39-2714)



## [汇款]

### (向国外汇款)

从银行、邮局的邮储银行，都可以汇款到国外。汇款费用，各处都不同。

#### \*通过银行汇款

##### • 支票

银行发行可在国外兑换现金的支票。

##### • 电信汇款

电信汇款，是在日本银行和国外银行之间进行的，可以快速保险地完成汇款。

#### \*通过邮储银行（邮局）汇款

##### • 汇款至账户

汇款至收款人的邮局账户或银行账户时，需要收款人的账号。其中存在无法汇款的国家。

汇款时，汇款人要持有邮储银行的账户。

### (日本国内汇款)

给日本国内汇款，可以通过银行、邮储银行，还可以邮寄现金。

#### \*通过邮储银行（邮局）汇款

##### • 现金挂号邮件

在日本汇现金时，要在邮局购买现金信封。将现金装入其中，寄出挂号邮件。

咨询：邮储银行长冈店  
(0258-32-4268)

## [送金]

### (海外への送金)

銀行やゆうちょ銀行・郵便局から外国にお金を送ることができます。手数料は銀行などによって違います。

#### \*銀行から送金する

- 小切手  
銀行が、外国で現金に替えることができる小切手を発行します。
- 電信送金  
電信送金は、日本国内の銀行と海外の銀行の間で取り扱われます。早く確実に海外の銀行へ送金できます。

#### \*ゆうちょ銀行（郵便局）から送金する

- 口座への送金  
受取人の郵便振替口座または銀行口座へ送金します。受取人の口座番号が必要です。送金できない国もあります。  
送金するには、ゆうちょ銀行の口座が必要です。

### (国内送金)

日本国内での送金は銀行やゆうちょ銀行のほか、郵便で現金を送ることができます。

#### \*ゆうちょ銀行（郵便局）から送金する

- 現金書留  
日本国内で現金を送りたい時は、現金封筒を郵便局で買います。その中に現金を入れて書留で送ります。

問い合わせ：ゆうちょ銀行長岡店  
(0258-32-4268)

## 交通・運輸

### [公交车]

- \* 搭乘公交车时，一上车就请先取下整理券，但始发站上车则不需要。
- \* 听到播放自己下车的站名后，请按下车窗或座位近旁的显亮按钮。
- \* 乘车费显示在公交车前方的电子牌上。对照整理券上的数字和电子牌上的数字，就能知道车费金额。
- \* 没有零钱时，司机旁边的零钱兑换机可以换出零钱。
- \* 下车时，请把乘车费、整理券投进司机身旁的收费箱内。  
(注意)
- \* 乘车费因乘坐距离远近而有变化。
- \* 乘车期间不可使用手机通话影响他人。

经常搭乘公交车的人，在长冈站东口、大手口的越后交通公交车咨询所购买月票则乘坐会更加方便。

公交车咨询所、规定店铺、公交车内可以买到回数券连票，回数券大约比一般车票便宜 10% 左右。

公交车路线及发车时间咨询：  
长冈市国际交流中心  
“地球广场” (0258-39-2714)

咨询：  
越后交通  
(0258-32-2809)  
上午 7 时 45 分—下午 6 时

## 交通・運輸

### [バス]

- \* バスに乗る時は、整理券を取ってください。  
始発駅で乗る時は、整理券は出ません。
- \* 降りたいバス停の名前が放送されたら、窓や座席の近くにあるボタンを押してください。
- \* 運賃はバスの前の方にある運賃表に書いてあります。整理券に書いてある数字と同じ数字を運賃表の数字に合わせると運賃がわかります。
- \* 細かいお金がない時は、運転手のそばにある両替機を使ってください。
- \* 降りる時に、運賃と整理券を運転手のそばにある運賃箱に入れてください。  
(注意)
- \* 運賃は距離によって変わります。
- \* バスの中では携帯電話を使わないようにしましょう。

バスに乗ることが多い人は、長岡駅東口やおおてぐちえちごこうつうあんないしょていきや大手口にある越後交通バス案内所で定期券を買うと便利です。  
回数券はバス案内所、決められた店、バスなかかかいすうけんの中で買うことができます。回数券は 10% くらいの割引があります。

バス路線や時刻表についての問い合わせ：  
長岡市国際交流センター  
「地球広場」(0258-39-2714)

問い合わせ：  
越後交通  
(0258-32-2809)  
午前 7 時 45 分～午後 6 時

## [JR（日本旅客铁路）列车]

长冈市普通列车停靠的车站有 10 个，分别是押切站、北长冈站、长冈站、前川站、来迎寺站、越后岩塚站、塚山站、宫内站、越后洺谷站、越后川口站。快车、特快列车、新干线只在长冈站停车。

乘车车票，可以在长冈站内自动售票机上用现金、信用卡购买。

出门旅游的车票，可以在车站售票处或旅游代理店购买。快车、特快、新干线的座位票，服务窗口、电话、传真都能买到，网络订票一个月前就开始受理。如果有空座，当天在售票处、自动售票机上也可以购买。

咨询：

JR 东日本咨询中心  
※英语、韩语、汉语可  
(050-2016-1603)

## [JR(日本旅客铁道)の列車]

長岡市内で普通列車が停車する 10 か所の駅は、押切駅、北長岡駅、長岡駅、前川駅、来迎寺駅、越後岩塚駅、塚山駅、宮内駅、越後洺谷駅、越後川口駅です。急行列車、特急列車、新幹線は長岡駅にだけ停車します。

列車の切符は、長岡駅の中の自動券売機で、現金やクレジットカードで買うことができます。

遠くへ旅行する時の切符は、駅の切符売り場や旅行代理店で買うといいでしょう。急行列車、特急列車、新幹線の座席は、窓口に行ったり、電話、ファクス、インターネットで1か月前から予約することができます。空いている席がある時は、当日でも切符売り場や自動券売機で買うことができます。

問い合わせ：

JR 東日本お問い合わせセンター  
※英語、ハングル、中国語対応  
(050-2016-1603)



## [出租车]

出租车可在车站前的出租车搭乘场、大的道路上搭乘，打出租车时抬手示意即可。车顶有“空车”标志闪亮的出租车，是没有顾客的意思，可以加以利用。

也可以给出租车公司打电话预约，告知自家地址或所在位置，在预定的时间内出租车就会来接人。

下出租车前，计价表上会显示车费金额，请照价付款，不需要另付小费。司机会自动操控车门的开关，不用顾客自己动手。

旭出租车	(0258-27-5050)
------	----------------

观光出租车	(0258-35-0035)
-------	----------------

相互出租车	(0258-34-2525)
-------	----------------

中越出租车	(0258-35-1239)
-------	----------------

燕出租车	(0258-86-0226)
------	----------------

长冈出租车	(0258-35-1717)
-------	----------------

三越出租车	(0258-35-6161)
-------	----------------

## [タクシー]

タクシーは駅前にあるタクシー乗り場か、大きな通りで乗ることができます。タクシーは手を上げると止まってくれます。

「空車」というマークが赤く光ってついているタクシーは誰もお客が乗っていないタクシーです。

タクシー会社に電話して、自分の住んでいる所やその他の場所に決めた時間に迎えに来てもらうこともできます。

タクシーから降りる前に、料金メーターに出ている料金を払ってください。チップはいりません。運転手が自動ドアを開けてくれるので、自分でドアを開ける必要はありません。

旭タクシー	(0258-27-5050)
-------	----------------

カンコータクシー	(0258-35-0035)
----------	----------------

相互タクシー	(0258-34-2525)
--------	----------------

中越タクシー	(0258-35-1239)
--------	----------------

つばめタクシー	(0258-86-0226)
---------	----------------

長岡タクシー	(0258-35-1717)
--------	----------------

三越タクシー	(0258-35-6161)
--------	----------------



## [停车场]

写有“自行车・电动自行车禁止停放区域”的场地，不可停放自行车、小型摩托车。如果违章停放会被扣到长冈市的保管仓库，过后会给车主发去通知，需要自己去认领。届时需要缴付手续费，自行车1400日元，小型摩托车2100日元。

自行车、小型摩托车等，要停放在长冈站附近4个被规定的免费自行车・小型摩托车停车场。

咨询：

道路管理课(0258-39-2232)

## [自行车防盗注册]

法律规定为了防止自行车失窃，需要进行防盗注册。注册后，自行车上就会贴上写有英文字母和6位数字的防盗号码。因有电脑系统管理，注册过的自行车一旦出现遗失、被偷的情况，都能简便查找。防盗注册，任何一家自行车销售店都可以进行。

## [自行车交通规则]

骑自行车时，必须遵守信号灯、指示牌的指令。自行车要在道路左侧通行，夜间必须点灯。

(危险的自行车骑法)

- \* 不遵守红绿灯。
- \* 铁路道口的横杆已落下却强行闯入禁入区。
- \* “暂时停车”标志下却没停下来。
- \* 不遵守人行道上的骑行规定。
- \* 骑了刹车不灵的自行车。
- \* 饮酒后骑行。
- \* 边看手机边骑行。
- \* 打伞骑行。
- \* 边戴着耳机听音乐边骑行。
- \* 二人骑乘。

3年内2次以上触犯危险的骑行者，必须接受安全学习。不接受安全学习者，必须缴纳50000日元罚金。

## [駐輪場]

「自転車・原付自転車放置禁止区域」と書いてある所には自転車やミニバイク(原付自転車)をとめてはいけません。とめておくと、長岡市の保管倉庫へ運ばれます。持ち主にはお知らせが来ますから取りに行ってください。手数料は、自転車が1,400円、ミニバイクが2,100円です。

自転車やミニバイクは、長岡駅近くにある4か所の無料自転車・原付駐車場にとめますよう。

問い合わせ：

道路管理課(0258-39-2232)

## [自転車防犯登録]

自転車は盗まれないように登録しておくことが法律で決められています。アルファベットと数字6文字が書かれたシールを自転車に貼ります。データはコンピューターで管理されていますから登録しておくとも自転車がなくなったり、盗まれた時に簡単に探すことができます。この登録はどこの自転車販売店でもできます。

## [自転車の交通規則]

自転車は信号や標識を守って乗ってください。車道の左側を走行し、夜間はライトを必ずつけてください。

(危険な乗り方)

- \* 信号を守らない
- \* 踏切の棒が下りてから踏切に入る
- \* 一時停止の標識で止まらない
- \* 歩道での乗り方を守らない
- \* ブレーキがきちんと動かない自転車に乗る
- \* 酒を飲んで自転車に乗る
- \* 携帯電話を見ながらの走行
- \* 傘をさしながらの走行
- \* イヤホンで音楽を聴きながらの走行
- \* 二人乗り など

危険な乗り方で3年以内に2回以上交通違反をした人は、安全講習を受けなければなりません。この講習を受けないと50,000円以下の罰金が効きます。

## 〔外国運転免許转换日本運転免許の方法〕

在日本想要驾驶机动车、摩托车等，就必须取得日本的  
運転免許。1949年《日内瓦条約》内认定国家发行的国际駕  
駛免許，可在日本使用1年。

在日本滞留1年以上者，将国际驾照、外国驾照转换成  
日本驾照会比较方便。

### （条件）

- \* 持有有效的外国運転免許。
- \* 持有新潟县内“住民登録”者。
- \* 拥有在留期限内的在留資格。
- \* 取得外国運転免許后，在该国合计生活过3个月以上。

### （必須的文件）

- \* 外国運転免許
- \* 外国運転免許の日本語翻译件。
- \* 护照。
- \* 居住的市町村の住民票
- \* 在留卡
- \* 必要时需出示的其他文件。

外国運転免許の翻译件委托，最为简单的方法是，把必要文  
件（外国運転免許、在留カード复印件、申請書）和3500日元現  
金，郵寄或直接拿到新潟县的JAF新潟支部。

翻译委托件在此：

<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license>



## 〔外国の運転免許証から日本の運転免許証に切り替える方法〕

日本で自動車やバイクを運転するには  
日本の運転免許証が必要です。1949年  
のジュネーブ条約を承認した国が発行  
する国際運転免許証を日本で使うこと  
ができるのは1年間だけです。

日本に1年以上滞在して運転する時  
は国際運転免許証や外国の運転免許  
証を日本の運転免許証に切り替えるの  
がよいでしょう。

### （条件）

- \* 有効な外国運転免許証があること。
- \* 新潟県内で住民登録をしていること。
- \* 在留期限内の在留資格があること。
- \* 外国運転免許を取得した後、その国に  
合計して3か月以上滞在していたこと。

### （必要な書類）

- \* 外国運転免許証
- \* 外国運転免許証を日本語に翻訳  
したもの
- \* パスポート
- \* 住んでいる市町村の住民票
- \* 在留カード
- \* そのほか、別の書類等が必要となる  
場合があります

外国運転免許証の翻訳は、新潟県で  
は、JAF新潟支部へ必要書類（外国運  
転免許証、在留カードコピー、申請  
書）と現金3,500円（返送料含む）を  
郵送または直接持って行くのがいち  
ばん簡単な方法です。

翻訳の申請書は、

<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license>  
にあります。



邮寄文件时，请使用现金挂号信封（邮寄现金专用信封），在邮局可以买到。

如果想咨询翻译委托必需的文件，请与以下机构联系。

JAF 新潟支部  
〒950-0965  
新潟市中央区新光町 11-6  
(025-284-7664)

### （笔试及驾驶实际技能考核）

备齐必需的材料后，周一至周五的下午 1 时到 1 时 30 分之间去新潟驾照中心 2 楼领取序号牌。下午一点半后负责人会按顺序呼叫，并受理材料。材料的受理，仅限新潟驾照中心。

交上去的材料审理过关后，在新潟驾照中心或长冈驾照中心进行检查视力、笔试（○×判断题 10 道）、实技驾驶考试。考试需要预约，请在定好的日子去参加。

新潟县的笔试，英文、中文、葡萄牙文、越南文等均可，但实技驾驶不可带翻译。

考官使用日语发出“右、左、直开、红绿灯、叉路、停下”等指令。

视力检查、笔试、驾驶实技考试都合格后，就可获得日本的驾驶执照。

一部分国家发行的驾驶执照，可以免除笔试、实技驾驶考试。

咨询：

新潟县驾照中心  
外国驾照转换负责处  
考试负责处

周一～周五（周六周日、节假日除外）上午 9 时～下午 5 时  
北蒲原郡圣笼町东港 7 丁目 1 番地 1

(025-256-1212)

由新潟站乘巴士约 40 分钟

書類を送る時には現金書留封筒(現金書留封筒)を使ってください。現金書留封筒は郵便局で買うことができます。

翻訳の申請に必要な書類は、お問い合わせください。

JAF 新潟支部  
〒950-0965  
新潟市中央区新光町 11-6  
(025-284-7664)

### （筆記試験と実技試験）

必要書類がそろったら、月曜日から金曜日の午後1時から午後1時30分に新潟免許センター2階へ行き番号札を取ります。午後1時30分から係の人が順番に番号を呼び、必要書類を調べます。これは新潟免許センターでしかできません。

書類が承認されると、新潟免許センターか、長岡免許センターで視力検査、筆記試験（○×式テスト10問）、実技試験を受けます。試験を受ける時は予約をしてください。試験は決められた日に受けます。

新潟県での筆記試験は、英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語などで受けることができます。実技試験では通訳者をつけることはできません。

試験官は、「右、左、まっすぐ、信号、交差点、止まって」など日本語で話します。

視力検査、筆記試験、実技試験に合格すると、日本の運転免許証が発行されます。一部の国が発行した運転免許証を持っている人は、筆記試験と実技試験を受けなくてもいいです。

問い合わせ：  
新潟県運転免許センター  
外国免許切り替え係 試験係  
月曜日～金曜日(土曜・日曜・祝日を除く)午前9時～午後5時まで  
北蒲原郡聖籠町東港 7 丁目 1 番地 1  
(025-256-1212)

新潟駅からバスで 40 分

## [日本机动车驾驶证执照的考取方法]

在驾照中心的包括视力检查等适应性考试、学科考试、驾驶技能考试合格后，必须按不同驾照种类学习 AED 使用方法。

- \* 学科考试，可以选择英文、中文、葡萄牙文、越南文。
- \* 驾校的毕业检定（驾驶技术）合格的话，可以免除驾照中心的技能考试、学习。

有关多种语言的驾校、个人教习所的信息，网络上可以查找，其中详情请向各处咨询。

有关取得日本驾照的详情，请咨询驾照中心长冈分所的考试负责处。

### (驾驶执照更新)

驾驶执照在过期前必须要更新，生日前一个月至后一个月之间是更新期。

咨询：  
驾照中心长冈分所 考试负责处  
(0258-22-1050)

## [摩托车]

持有普通驾照的人，可以开 50cc 以下的轻型摩托车（电动）。

骑摩托车时必须戴安全头盔，购买请前去自行车店或摩托车铺。

有关安全头盔的详细情况，请向购入的摩托车店详询。如果收到市民课“轻机动车税纳付”的通知书，须在规定时间内缴纳税金。50cc 以下税金为 2000 日元。

## [日本の自動車運転免許証の取り方]

運転免許センターで視力検査などの適性試験、学科試験、技能試験に合格し、免許の種類に応じて AED の使い方などの講習を終了しなければなりません。

- \* 学科試験は、英語・中国語・ポルトガル語、ベトナム語で受けることができます。
- \* 自動車学校の卒業検定（運転技術）に合格すると、免許センターでの技能試験と講習が免除されます。

多言語の自動車学校や個人教習所についてはインターネットで調べることができます。詳しくは、それぞれの自動車学校や個人教習所に聞いてください。

日本の自動車運転免許証の取り方についてくわしいことは運転免許センター長岡支所 試験係に聞いてください。

### (運転免許の更新)

運転免許証は有効期限が切れる前に更新しなければなりません。誕生日の1か月前から1か月後までの間に更新しなければなりません。

問い合わせ：  
運転免許センター長岡支所 試験係  
(0258-22-1050)

## [バイク]

普通自動車運転免許証がある人は 50cc 以下のバイク（原付）も、乗ることができます。

バイクを運転する時は、ヘルメットをかぶらなければなりません。ヘルメットは自転車屋やバイクショップで買うことができます。

くわしいことは、バイクを買ったお店に問い合わせてください。市民税課から「軽自動車税納付」のお知らせが来たら、決められた日付までに税金を払ってください。50cc 以下は 2,000 円です。

处理旧摩托车（电动）时，请联系摩托车回收公司。回收公司一览，在黄页（タウンページ）中行业分类电话簿的“摩托车销售・修理店”的部分内可以查到。自己带摩托车去或委托上门来取的两种方法都可以，但需要支付摩托车处理费。

\* 资源再生费（摩托车未贴再生资源标志时）

\* 搬运费

\* 注册撤销费

自己去市政府办理手续时，则无需此费用。

（必携物）

\* 印章

\* 车牌

\* 标识交付证明

（上交市政府的文件）

\* 轻机动车税废车申告兼标识返纳书

咨询：

市民税課 （0258-39-2212）

### 〔机动车・摩托车保险〕

持有机动车或摩托车的人，为了以防意外事故的发生必须加入责任强制保险。此保险在驾驶中造成他人受伤、死亡等情况时，受害者的治疗费、赔偿金均由保险来支付。驾驶者的汽车、摩托车，同乘者被害损失、损坏的物品等保险赔偿，则需要另外加入任意保险。保险公司设有各种各样的保险项目。

发生交通事故时，无论是多么小的事故都要尽力救助受伤者，并在避免其他事故的同时拨打 110 通知警察，并在警察的指令下采取行动。

此外，请随时携带保险证。

古くなったバイク（原付）を捨てたい時は、バイクの回収業者にたのんでください。業者の名前はタウンページという職業別電話帳の「オートバイ販売・修理店」のページに出ています。バイクは自分で持って行ってもいいですし、取りに来てもらうこともできますが費用がかかります。

\* リサイクル料（バイクにリサイクルシールがついていない時）

\* 運搬費

\* 登録抹消費

自分で市役所に行って手続きをすれば、この費用は要りません。

（必要なもの）

\* 印鑑

\* ナンバープレート

\* 標識交付証明書

（市役所に出す書類）

\* 軽自動車税廃車申告書兼標識返納書

問い合わせ：

市民税課 （0258-39-2212）

### 〔自動車、バイク保険〕

自動車やバイクを持っている人は事故があった時のために自賠責保険に加入しなければなりません。この保険は、運転中にほかの人にけがをさせたり、死亡させたりした時に、相手の治療にかかったお金や賠償のためのお金などが出されます。自分の車やバイク、自分と一緒に乗っていた人への被害や、物を壊した場合のお金を払うためには、別の任意保険にも加入したほうがいいです。保険会社にはいろいろな任意保険があります。

事故が起こった時は、どんな小さな事故でも、けがをした人を助け、別の事故が起こらないようにしながら 110 番に電話をして警察に知らせて指示にしたがってください。

なお、保険証書はいつも持っていてください。

## [交通規則]

在日本机动车、摩托车、自行车都是左侧通行，步行者则在右侧行走。驾驶者、同乘者都必须系安全带。

驾驶机动车时一定要遵守交通规则、最高时速限制等。如有违反会受到严正处罚。醉驾、超速、无驾照驾驶、违法停车等等，都是违反规则的行为。

长冈 12 月至 3 月降雪量很大，这期间需要把普通轮胎换成冬季轮胎，在冰冻后的坡路上行驶有时需要上链子。为了防止碰撞事故的发生，必须降速行驶。

如果发生了事故，请拨打 119 呼叫急救车或拨打 110 联系警察。

## [交通事故防御]

驾驶机动车时刻要注意安全驾驶，集中精神不可分心。

- \* 必须预测到各种危险、充分集中精力驾驶。
- \* 控制好行驶速度，做好随时出现各种危险情况的对应准备。
- \* 必须要系好安全带。儿童乘坐时为了安全，还要正确装好儿童座席。

取得驾驶执照 1 年内的人要贴上新手标志，75 岁以上驾驶者要贴高龄者标志。

## [交通規則]

日本では、自動車、バイク、自転車は道路の左側を通り、歩行者は道路の右側を歩きます。運転手も乗っている人も皆、シートベルトをしめなければなりません。

運転する時は、交通の規則や制限速度をしっかりと守ってください。違反すると厳しい罰があります。飲酒運転、スピード違反、無免許運転、違法駐車など、たくさんの規則違反があります。

長岡では、12月から3月まで、たくさんの雪が降ります。この時期には、タイヤをスノータイヤに取り替える必要があります。凍った坂道で運転する時は、チェーンが必要になることもあります。追突事故にならないように速度を下げてください。

事故が起こった時は、119番に電話して救急車を呼んだり、110番に電話して警察に連絡してください。

## [交通事故に注意]

車を運転する時は、安全運転を心がけ、よく注意をして運転してください。

- \* どんな危険も予測して前をよく見て運転しましょう。
- \* 速度は控えめに運転しましょう。いつどんな危いことに会うかわかりません。
- \* シートベルトは必ずしめましょう。子どもの安全のためにチャイルドシートを正しく設置して使しましょう。

運転免許を取得して1年未満の人は初心者マークを、75歳以上の運転者は高齢者用のマークを車につけることになっています。

## [醉驾防御]

饮酒之后驾驶车辆的行为是法律所不允许的，违反此法律将受到严正的处罚。处罚包括高额罚金乃至5年有期徒刑。

醉驾包括酒气驾驶、醉酒驾驶，呼气时1升中酒精浓度含0.15mg以上则判定为酒气驾驶。

不能正常走路、说话，则被判定为醉酒驾驶。本法律不仅是指自动车驾驶，也包括骑乘自行车者。

喝了含有酒精饮料的人绝对不可以驾驶，在旁边的人也有义务劝阻哪怕是只喝了少量酒的人开车。

### (代驾)

喝酒后离开时可以利用出租车公司的代驾服务，出租车司机会来两名司机接顾客。一名司机驾驶顾客的汽车，顾客乘坐出租车被送到目的地。

## 【飲酒運転に注意】

お酒を飲んで運転することは法律で禁止されています。違反すると厳しい罰があります。高い罰金を払わなければならないかたり、最高5年の懲役もあります。

飲酒運転には酒気帯び運転と酒酔い運転があります。はく息1リットル中のアルコール濃度が0.15mg以上で運転するのが酒気帯び運転です。

普通に歩いたり話したりすることができないほど酔って運転するのが酒酔い運転です。この法律は自動車だけでなく自転車に乗る時と同じです。

アルコール飲料を飲んだら絶対に運転してはいけません。ほんの少しでも飲んだ人に運転させてもいけません。

### (代行運転)

お酒を飲んで帰る時はタクシー会社の代行運転を利用することができます。タクシー会社から運転手が2人で迎えに来ます。客はタクシーに乗って帰り、もう1人の運転手が自動車を自宅まで届けます。



## 冬日常生活

### 〔雪天注意事項〕

长冈每年12月初左右开始降雪，雪季大约会持续到3月底结束。为了安全度过降雪期，特别需要在各方面注意一些事情。

- \* 下雪天请不要骑自行车，因为积雪后道路结冰极易容易打滑。
- \* 长冈的雪湿重、水分大，出门时选择防水性鞋子会比较好。道路上的融雪管内也会喷出水来，因此路面是湿的。
- \* 走在积雪、冻冰的路上，穿着鞋底带沟的防滑鞋会比较安全。
- \* 在道路拐角转弯、过人行横道时，一定要小心近处行驶的汽车。
- \* 不要靠近正在作业的除雪车。
- \* 请小心房屋、建筑物的房檐上随时会落下来的雪块。
- \* 走在积雪路上的注意事项如下。
  - 请戴上手套，且双手不要插进兜里。
  - 步子迈小些，身体稍微前倾。
  - 走路时脚底要完全着地。
- \* 长冈降雪量大的地区道路两侧都设有扔雪沟，路人掉到沟里会非常危险，请务必小心。
- \* 开车者在车内常备扫雪刷、铁锹会比较安全。

## 冬の暮らし

### 〔雪の日に気をつけること〕

雪は毎年12月の初めごろから降り始め、3月の終わりごろまで続きます。雪の季節には、いろいろなことに気をつけて、安全に過ごしましょう。

- \* 雪が降っている時は自転車に乗らないようにしましょう。雪が積もって凍った道はとても滑りやすいです。
- \* 長岡の雪は重くて水分を多く含んでいます。靴は防水されているものがないでしょう。道路も消雪パイプから出る水で、ぬれています。
- \* 雪道や凍った道を歩く時は、靴底に溝が彫ってある滑り止めつきの靴が安全です。
- \* 道の曲がり角や、道を横断する時は、近づいてくる自動車に気をつけましょう。
- \* 除雪車が動いている時は、そばを歩かないようにしましょう。
- \* 家や建物の軒から落ちてくる雪のかたまりに気をつけましょう。
- \* 雪道を歩く時に気をつけること。
  - 手袋をはめる。ポケットに手を入れない。
  - 歩幅を短くして、少し前かがみに歩く。
  - 足裏全体をしっかりと地面につけるようにして歩く。
- \* 雪の多い地域では、道路沿いに雪を捨てる溝があります。この溝に落ちるととても危ないです。気をつけて歩きましょう。
- \* 車を運転する人は、スノーブラシとスコップを車に準備しておく安全です。

## (预防积雪灾害)

积雪较大时，会发生雪崩、屋顶除雪中坠落等事故。

### \* 雪崩

雪崩，是雪、冰的大体积物滑落的现象。积雪覆盖的斜面上，降下的新雪在积厚、降雪或降雨、天气转好气温上升等情况下时有发生。

注意不要靠近容易发生雪崩的丘坡、山体、斜面等处。即使在住宅街道上，也会发生屋顶积雪消融坠落等事故，因此在屋顶近出行走也是很危险的。

### \* 屋顶高处中除雪

屋顶上厚重的积雪会导致房屋受损、破坏，因此需要扫除屋顶积雪。这时请向经验丰富的人请教，以免出意外。

## (积雪時の災害防止)

雪がたくさん積もると、雪崩や屋根の雪  
おろし中の事故などが起こります。

### \* 雪崩

雪崩は雪や氷の大きなかたまりが  
すべり落ちてくる現象です。雪で覆  
われた斜面の上がたくさんの新雪が  
降り積もった時や、雪や雨が降った  
後、天気がよくなり気温が上がった時  
などに起こります。

雪崩が起こりやすい丘や山、急な  
斜面には近づかないようにしましょ  
う。住宅街でも、屋根に積もった雪が  
とけて落ちてきて、事故になることが  
あります。軒先に近い所を歩くのは、  
とても危険です。

### \* 雪下ろし

屋根に積もったたくさんの雪の重  
みで家が傷んだり壊れることもあり  
ます。屋根の雪下ろしをする時は慣れてい  
る人たちに教えてもらいましょう。



[除雪作業]

じよせつさぎょう  
[除雪作業]



道路除雪作業，大多在中午、深夜、清早等时间进行。会有很大的声音。

どうろ じよせつさぎょう ひるま しんや そうちよう おこな  
道路の除雪作業は昼間、深夜、早朝などに行わ  
れます。かなり大きな音がします。



除雪車作業后留在各家门前的雪堆，请各家庭配合自行处理。

じよせつしゃ いえ まえ のこ ゆき  
除雪車が家の前に残していった雪のかたまりは  
かくかてい かたづ  
各家庭で片付けてください。



请不要把雪扔到道路上。

ゆき どうろ す  
雪は道路に捨てないでください。



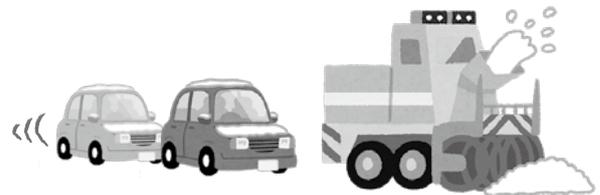
汽车停在路上会影响除雪作业，请不要把车停在道路上。

じどうしゃ どうろ じよせつさぎょう  
自動車を道路にとめていると除雪作業のじゃ  
まになります。道路に自動車をとめないでくだ  
さい。



人行横道路处的除雪作业也请给予配合。

おうだん ほどう じよせつ きょうりよく  
横断歩道の除雪にもご協力ください。



在除雪车后方时，请千万要小心驾驶。

じよせつしゃ うし き うんてん  
除雪車の後ろではゆっくり、気をつけて運転し  
てください。

咨询：  
道路管理課  
(0258-39-2232)

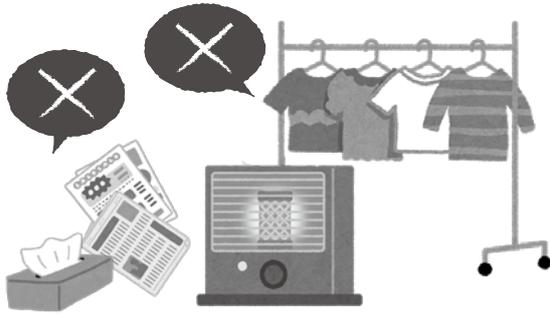
と あ  
問い合わせ：  
どうろ かんり か  
道路管理課  
(0258-39-2232)

## [冬日取暖炉]

日本大多数住家都没有全屋取暖设备，因此在使用取暖炉时要十分小心安全。

## [冬の暖房器具]

日本のほとんどの家には、全体暖房の設備はありません。暖房器具を使う時は安全に気をつけましょう。



请不要在取暖炉周围放置易燃物品。

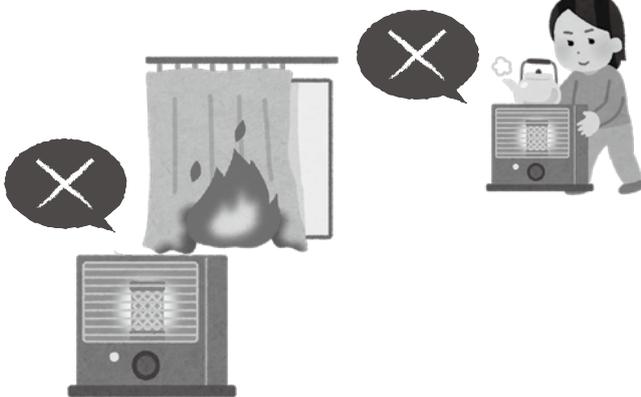
暖房器具の周りに燃える物を置かないようにしましょう。

不要用取暖炉烘干衣物。

暖房器具を使って洗濯物を乾かさないようにしましょう。

不要搬动还在燃烧的取暖炉。

火がついている暖房器具は、動かさないようにしましょう。



取暖炉不要放在门、窗帘等处。

ドアやカーテンの近くに暖房器具を置かないようにしましょう。



给油箱添加灯油时，先要关掉取暖炉的开关。

タンクに灯油を入れる時は、暖房器具のスイッチを切りましょう。

给油箱添加灯油时要远离火源、燃烧物等，请在绝对安全的场所进行。

タンクに灯油を入れる時は、火や燃えている物から離れた安全な場所でしましょう。



要时常给房屋内换气。

部屋の空気を入れかえましょう。

入睡前要关掉取暖炉的开关。

寝る前には暖房器具のスイッチを切りましょう。

不要太接近取暖炉。

暖房器具には近づかないようにしましょう。

取暖炉在使用前，一定要确认安全方可使用。

暖房器具は使う前に安全を確かめましょう。

## [冬日驾驶]

雪路比平时干燥的道路要滑8倍，因此12月至3月雪季期间的驾驶要百倍注意安全。冬日驾驶时，要准备的物品和注意点都很多。

- \* 汽车轮胎要换成冬用轮胎。无论是防滑链还是防滑轮胎，用平常速度在雪路上行驶都是极其危险的。
- \* 和其他车之间要保持安全距离。在结冰、积雪的道路上行驶，车间距离一定要比平时长才安全。
- \* 驾驶时需要步行者十分注意。还必须遵守制限速度行驶，在进入交叉口、改变车道时，一定要提前降速。
- \* 驾驶中，注意不要把融雪管喷出的水溅到行人身上。
- \* 不要把车停在道路上，会阻碍除雪作业、消防车、救护车等紧急情况的行进，还会造成交通堵塞。

看不到行人。  
見えなくなります。



车道变窄。  
狭くなります。



## [冬の運転]

雪道は乾いた道に比べ8倍も滑りやすいので、12月から3月までは運転には特に気をつけましょう。冬の運転に準備する物や注意することがあります。

- \* タイヤは雪道用のスタッドレスタイヤに換えましょう。チェーンやスノータイヤでも、凍った道や雪道はいつもの速度で運転すると危ないです。
- \* 安全な車間距離を取りましょう。凍った道や雪道で運転する時は、車と車の間の距離を長く取りましょう。
- \* 歩行者に気をつけて運転しましょう。決められた速度で運転し、交差点に入る時や方向を変える時は早めに速度をさげましょう。
- \* 運転中に消雪パイプから出る水を、歩いている人にかけないように気をつけましょう。
- \* 道路に自動車をとめないでください。除雪作業、消火や救助などの緊急時の活動ができなくなります。交通渋滞の原因にもなります。

容易打滑。  
滑ります。



## [水管冻结防御]

气温降到-4°C 以下，就可能出现水管冻结、冻裂等情况。

### \* 水管易结冰的地方

- 水管露在外面的部分
- 水管露在北面的部分
- 水管露在风大的部分

### \* 防止水管冻结的方法

- 水管外露部分，用保温材料等包住再用胶带卷好，或者用瓦楞箱挡好也可以。
- 如果觉得当天夜里会很冷，就事先放掉热水器里的水预防冻结。
- 把水龙头的水放出细细一条，并保持一直滴下状态。

### \* 水管冻结不出水时

给水管缠上毛巾，从上面慢慢倒温水。绝对不要倒热水，这不仅可能造成烫伤，还有可能导致水管破裂。

### \* 水管破裂时

先关掉水表附近的水栓后，立刻与指定的给水装置工事公司（可作业者）联系。

找不到给水装置工事公司时，请向国际交流中心“地球广场”咨询。  
(0258-39-2714)

## [水道水凍結防止]

气温がマイナス4°C以下になると、水道水が凍ったり水道管が壊れたりします。

### \* 水が凍りやすい所

- 水道管が外に出ている所
- 水道管が北側にある所
- 風当たりが強い所

### \* 水道管の水が凍らないようにする方法

- 水道管に保温材などをかぶせ、ビニールテープを巻いておきましょう。ダンボールなどで水道管を覆ってもいいです。
- 夜、とても寒くなると予想されるときは、湯沸器の水を抜いておきましょう。
- 蛇口から細く水を出しておくのもいいです。

### \* 凍って水が出ない時

水道管にタオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるいお湯をかけましょう。熱い湯はかけないでください。熱い湯がかかるとやけどをするかもしれませんし、水道管にひびが入るかもしれません。

### \* 水道管が壊れた時

水道メーターの近くにある栓を締め、指定給水装置工事業者（工事してくれる会社）に連絡してください。

事業者がわからない時は、国際交流センター「地球広場」に聞いてください。  
国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)

## 注意事件

### [小心诈骗]

据案发报告显示，伪装成调查、清扫家用排水管等诈骗事件时有发生。这些人假扮成市政府来人，要求住户支付费用。

长冈市政府绝不会派这样的人上门，如果有来查排水管或打扫排水管的人，请一定要当场严正拒绝。

咨询：

国际交流中心

“地球广场”

(0258-39-2714)

### [遗落物、遗失物、遗忘物]

发生了物品不见、遗失等情况，请去附近的警察署或派出所报案，也可以在警察署网页的遗失物信息处查看。

在公交车或列车上遗落了物品后，请向公交车公司或车站的遗失物管理所咨询。

发现了他人的遗忘物品，如果是屋内则需要通知管理员，屋外则请通知近处的警察署或派出所。

长冈警察署

(0258-38-0110)

越后交通株式会社（总社营业所）

(0258-27-1060)

越后交通长冈站前咨询所

(0258-32-2809)

长冈站

(0258-35-0358)

JR 东日本咨询中心

(050-2016-1601)

## 気をつけること

### [詐欺に注意]

家庭の排水管を調べたり、掃除をす  
ると言ってだます事件が報告されてい  
ます。市役所から来たと言って、費用を  
要求します。

長岡市役所からはそのような人は行  
きませんから、排水管点検や清掃は必  
ず断ってください。

問い合わせ：

国際交流センター

「地球広場」

(0258-39-2714)

### [落とし物、無くし物、忘れ物]

何かを無くしたり、置き忘れた時は、  
近くの警察署か交番に知らせてくださ  
い。警察署のホームページで無くした  
物の情報を見ることもできます。

バスや列車に何かを忘れてしまった  
時は、バス会社か駅の遺失物取扱所  
で聞いてみてください。

置き忘れてある物を見つけた時は、  
建物の中なら、建物の管理者に知らせ  
てください。建物の外で見つけた時は、  
近くの警察署か交番に知らせてくださ  
い。

長岡警察署

(0258-38-0110)

越後交通株式会社(本社営業所)

(0258-27-1060)

越後交通長岡駅前案内所

(0258-32-2809)

長岡駅

(0258-35-0358)

JR 東日本お問い合わせセンター

(050-2016-1601)

## 消費生活

### [架空催款]

架空催款，是指利用伪造的催款通知让对方付款的行为。诈骗者伪装成某些公司，有时会发来诸如“您有欠款须要支付”等内容的短信。

对于这些的假冒催款单，绝对不要慌张地与对方联系。一旦联系，就可能发生被要求汇钱、个人隐私信息泄露等后果。

### [购物冷静期]

购物冷静期，是指上门销售、电话销售等突然情况下决定购买商品后，在规定期限内可以自由解除购买合同的制度。

购物冷静期限多为8~20天，具体时间以合同为准。

咨询：  
消费生活中心  
(0258-32-0022)

## 消費生活

### [架空請求]

にせの請求通知で支払いを要求することを架空請求と言います。実際にある会社のふりをして「料金が支払われていません。」など書かれたショートメッセージが送られてくることがあります。

にせの請求ですので、あわてて相手に連絡を取らないでください。連絡してしまうと、お金を要求されたり、個人情報を出されたりすることがあります。

### [クーリング・オフ]

クーリング・オフとは訪問販売や電話勧誘販売などで思いがけず契約をしたときに、一定期間内であれば自由に契約をやめることができる制度です。

クーリングオフできる期間は8~20日間までで、契約によって異なります。

問い合わせ：  
消費生活センター  
(0258-32-0022)



## 各种活动

### [志愿者活动]

如果您想参加志愿者活动，可向长冈市社会福祉协议会咨询具体能做什么样的事情等。

咨询：

长冈市社会福祉协议会  
表町 2-2-21  
(0258-32-1442)

### [地球市民会]

“地球市民会”，是在举办丰富多彩的活动中加深长冈人与外籍人士之间的理解、交流的组织。

地球市民会的活动内容、具体执行等均由会员讨论商定，会员们献计献策举办各式各样的国际交流活动、志愿者活动等。参加本协会无需会费。

咨询：

长冈市国际交流中心  
“地球广场”  
(0258-39-2714)

### [长冈市民协动中心]

长冈市民协动中心，是广大市民“建设朝气蓬勃的城市”、“做有益他人的事”、“做有趣的事”等想法的强大后盾，是市民合力协作、交流的大本营。

咨询：

长冈市民协动中心  
大手通 1-4-10  
AORE 长冈西栋 3 楼  
(0258-39-2020)

## いろいろな活動

### [ボランティア活動]

ボランティア活動をしたい時は、長岡市社会福祉協議会でどんなことができるか相談してください。

問い合わせ：

ながおかししゃかいふくしきょうぎかい  
長岡市社会福祉協議会  
おもてまち  
表町2-2-21  
(0258-32-1442)

### [地球市民の会]

「地球市民の会」はさまざまな活動しながら、長岡の人たちと外国籍の人たちがふれあいながら理解を深めていく会です。

活動内容や行事は会員が話し合っ  
て決めます。アイデアを出し合っ  
て、いろいろな国際交流やボランティア活動  
をします。会費はいりません。

問い合わせ：

ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター  
ちきゅうひろば  
「地球広場」  
(0258-39-2714)

### [ながおか市民協働センター]

市民みなさんの「まちを元気にしたい」  
「だれかの役に立ちたい」「何か面白い  
ことをしたい」気持ちを応援する市民  
協働・交流の拠点です。

問い合わせ：

ながおかししみんきょうどう  
ながおか市民協働センター  
おおてどおり  
大手通1-4-10  
ながおかにしとうかい  
アオーレ長岡西棟3階  
(0258-39-2020)

## [姐妹城市・友好城市交流]

与拥有各种各样文化背景的人们交流来往,长冈人都很感兴趣,除了和在住的外国人积极交流之外,与姊妹城市的交流也一直持续发展。长冈市的姊妹城市有沃斯堡市(美利坚合众国德克萨斯州)、特里尔市(德国)、罗曼莫蒂那・昂维村(瑞士)、西TAIARAPU联合村(法属波利尼西亚 塔西提),火奴鲁鲁市(美利坚合众国夏威夷州),友好城市有班贝格(德国)。

咨询:

(公財)长冈市国际交流协会  
(0258-39-2207)

## [姉妹都市・友好都市交流]

長岡の人たちは、いろいろな文化背景を持つ人々との交流に関心があります。長岡に住んでいる外国出身の人たちとの交流の他に、姉妹都市との交流も続けています。姉妹都市はフォートワース市(アメリカ合衆国テキサス州)、トリアー市(ドイツ連邦)、ロマンモティエ・エンヴィー村(スイス連邦ヴォー州)、西タイアラブ連合村(フランス共和国領ポリネシア タヒチ)、ホノルル市(アメリカ合衆国ハワイ州)、友好都市はバンベルク市(ドイツ連邦)です。

問い合わせ:

(公財)長岡市国際交流協会  
(0258-39-2207)



## 各种设施

### [图书馆]

长冈市设有中央图书馆及 8 个分馆，藏书约有 90 万册。

中央图书馆位于学校町，拥有藏书约 39 万册，此外还有 31 种报纸、304 种杂志，约 8400 张 CD、2000 张 DVD。图书馆内不仅可以阅读书刊，还可以上网查找讯息、观赏 DVD。

馆内的英文书籍也按书名分类，并与日文书同架存放，其中英文图画书的收藏尤其丰富多彩。

咨询：

长冈市中央图书馆  
(0258-32-0658)

### [文化・运动俱乐部・设施]

长冈市内有许多年青人、老年人都能畅快运动的体育设施、文化设施，详情请去大手通的国际交流中心“地球广场”询问。

咨询：

长冈市国际交流中心  
“地球广场”  
(0258-39-2714)

## いろいろな施設

### [図書館]

ながおかしちゅうおうとしょかん  
長岡市中央図書館と 8 か所の分館には約 900,000 冊の本があります。

がっこうちやうちゅうおうとしょかん  
学校町の中央図書館には約 390,000 冊の本、31 種の新聞、304 種の雑誌、約 8,400 枚の CD、約 2,000 本の DVD があります。図書館の中では本を読むだけでなく、インターネットで調べものをしたり、DVD を見ることもできます。

えいごほんけんめいぶんるいにほん  
英語の本も件名ごとに分類されて、日本語の本と一緒に置いてあります。英語の絵本もたくさん用意してあります。

とあ  
問い合わせ：

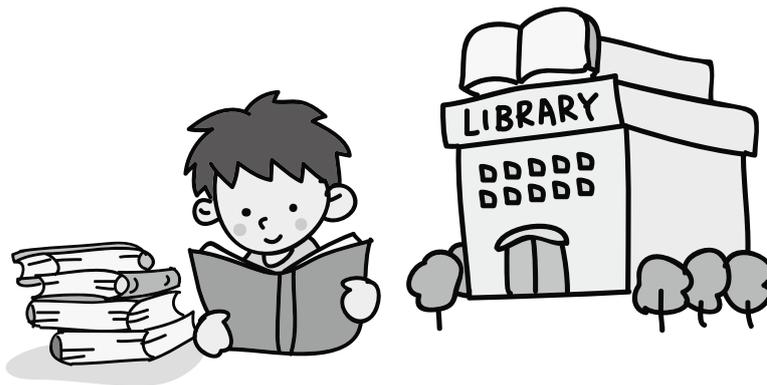
ながおかしりつちゅうおうとしょかん  
長岡市立中央図書館  
(0258-32-0658)

### [文化・スポーツクラブ・施設]

わかものこうれいしゃたの  
若者も高齢者も楽しむことができるスポーツ施設や文化施設がいろいろあります。詳しいことは大手通りの国際交流センター「地球広場」に行くとわかります。

とあ  
問い合わせ：

ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター  
「地球広場」  
(0258-39-2714)



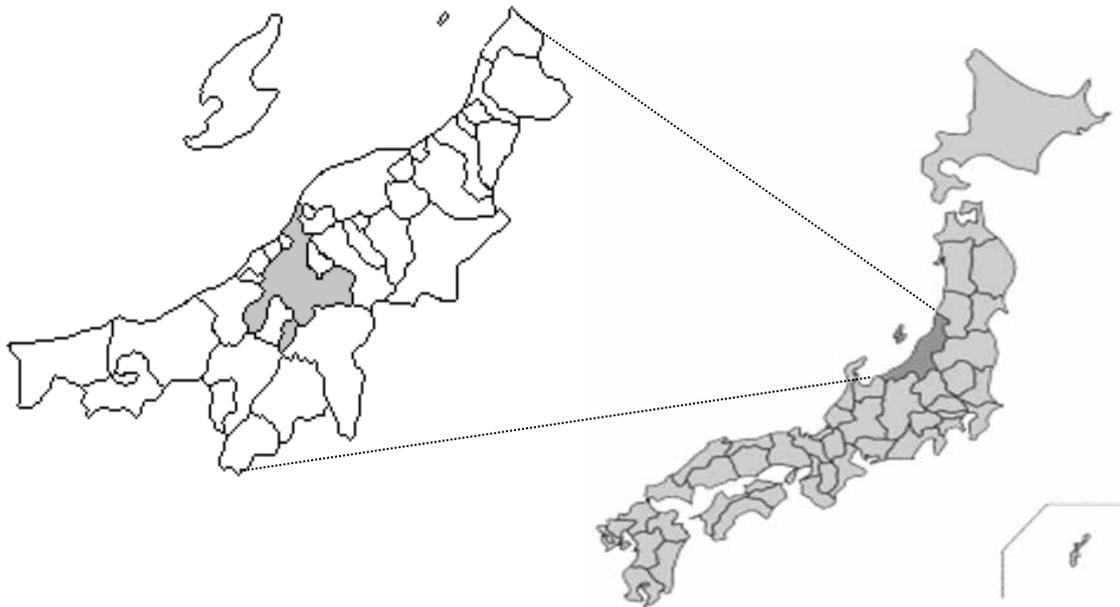
ながおかし がいよう  
长冈市基本情况 / 长冈市の概要

じんこう  
人口 / 人口: 266,095

ねん がつ ついたち げんざい  
2021年2月1日数据 / 2021年2月1日現在

せたい  
户数 / 世帯: 108,878

めんせき  
面积 / 面積: 890.91 km<sup>2</sup>



# 緊急联系方式



**Police**  
**110**

*Jiko desu.*  
じこ(jiko/事故)です。



**Fire**  
**119**

*Kaji desu.*  
かじ(kaji/着火)です。



**Ambulance**  
**119**

*Kega desu.*  
けが(kega/受伤)です。  
*Byôki desu.*  
びょうき(byôki/生病)です。

なまえ  
**名前**

*Namae wa ( ) desu.*

*Namae [姓名] は ( ) です。*

じゅうしょ  
**住所**

*Jûsho wa (Nagaoka shi Ote dori 2 chome 2 banchi 6) desu.*

*Jûsho [地址] は (長岡市大手通2丁目2番地6) です。*

でんわばんごう  
**電話番号**

*Denwa bangô wa (0258 no 39 no 2207) desu.*

*Denwa bangô [电话号码] は(0258の39の2207)です。*

0=ゼロ (zero)

1=いち (ichi)

2=に (ni)

3=さん (san)

4=よん (yon)

5=ご (go)

6=ろく (roku)

7=なな (nana)

8=はち(hachi)

9=きゅう (kyû)

10=じゅう (jû)



长冈市国际交流中心(地球广场)

长冈市政府

940-0062

新潟县长冈市大手通2-2-6

电话: 0258-39-2714 传真: 0258-39-2715

E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp

[http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/index.html](http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/index.html)