



# 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

しゅうちゅうごうう どしやさいがい  
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

にほんこくせきしゆとく  
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、资源物的分法和扔法

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

药局

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