



A Guide to Living in Nagaoka

ながおかく 長岡暮らしのしおり

Please feel free to contact the staff at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, if you have any questions or need any further assistance regarding the contents of this booklet.

The information provided in this booklet (as of August 2020) may change depending on updates to national/municipal government policies.

この冊子さつしに書いてあることについて、
わからないときや手伝てつだってもらいたいときは、
ながおかしながおかし国際交流センターこくさいこうりゅうせんたー
「地球広場ちきゅうひろば」に来て相談さうだんしてください。
この内容は2020年8月現在の情報じょうほうです。
今後、国や市の政策せいさくによって一部いちぶ
変わることもあります。



Contents

Introduction to the City of Nagaoka

Support Center for International Residents

The Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*

Consultations

General Consultations

Child-Rearing or Truancy Problems
Problems of Deceptive Business Practices or
Multi-Loan Contracts

Domestic Violence and Divorce

Foreign Resident Consultation Center of Niigata

Emergency and Disaster Prevention

Emergency Calls

Other Information Sources

Earthquakes

Local Downpours and Landslides

Evacuation Shelters

Typhoons

Radioactive Leakage

Evacuation Shelters and Personal Effects for
Emergencies

Legal Procedures

Moving In and Moving Out

Procedures for Staying in Japan

Permission for Permanent Residence

Acquisition of Japanese Nationality

Notification of Marriage

Notification of Birth

Notification of Divorce

Re-Entry Permit

The Japan Legal Support Center

Official Seal Registration

The Individual Number (*Kojin Bangô* / My Number)
ID System

Japanese Learning Programs

Nihongo Kôza

Nihongo Hiroba

Major Japanese Proficiency Tests

目次

ながおかし しょうかい
長岡市の紹介 1

がいこくじんしみん 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 ちきゅうひろば
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

しゅうちゅうごうらう どしやさいがい
集中豪雨・土砂災害 13

ひなんばしよ
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

ひなんじよ ひじょうじ も だ ひん
避難所と非常時の持ち出し品 16

ほうてきてつづ
法的手続き

ひ こ
引っ越し 17

ざいりゅうてつづ
在留手続き 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

いんかんとらろく
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 こうざ
日本語講座 24

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

Housing	じゅう たく 住 宅	
City's Public Housing	こうえいじゅうたく 公営住宅	26
Private Housing	みんかんじゅうたく 民間住宅	26
Neighborhood Autonomy Association	ちょうないかい 町内会	27
Neighborhood Children's Club	ちょうないこ かい 町内子ども会	27
Utility Services	でんき すいどう 電気・ガス・水道	
Electricity	でんき 電気	28
Gas	ガス	29
Water	すいどう 水道	31
Trash	ご み	
Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials	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
Used or Unwanted Items	ふ ようひん 不要品	34
Used Cooking Oil	しょうずみりょうり あぶら 使用済料理油	35
Health Care	けんこうかんり 健康管理	
Hospitals	びょういん 病院	36
Pharmacies	やつきょく 薬局	37
Emergency Medical Facilities	きんきゅういりょうしせつ 緊急医療施設	38
The Mother and Child Health Handbook	ぼ しけんこうてちょう 母子健康手帳	39
Health Checkups for Children	こ けんこうしんさ 子どもの健康診査	39
Immunizations for Children	こ よぼうせつしゅ 子どもの予防接種	40
The Immunization Inquiry Form	よぼうせつしゅ よ しんひょう もうしこみしょ 予防接種予診票（申込書）	40
Health Checkups for Adults	せいじん けんこうしんさ 成人の健康診査	41
Seasonal Influenza	きせつせい 季節性インフルエンザ	41
For Your Good Mental Health	けんこう こころの健康	42
Child-Rearing	こそだ 子育て	
Nursery Schools	ほいくえん 保育園	43
Kindergartens	ようちえん 幼稚園	43
Temporary Day-Care	いちじほいく 一時保育	43
Day-Care on Sundays and Holidays	きゅうじつほいく 休日保育	43
Day-Care for Sick and Recuperating Children	びょうじ びょうごじほいく 病児・病後児保育	44
Child-Rearing Support Facilities	こそだ しえんしせつ 子育て支援施設	44
Health Consultations for Children	こ けんこうそうだん 子どもの健康相談	45
Nursery School and Kindergarten Enrollment	ほいくえん ようちえんにゅうえん 保育園・幼稚園入園	46
School Enrollment	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
Health Checkups for Children Enrolling in Elementary School	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
Schools and Colleges in Nagaoka City	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

Employment

Job Hunting

Telephone Consultation Service for Foreign Worker

Important Systems and Subsidies

The National Health Insurance System

Nursing Care Insurance System

A Mutual Insurance Plan for Traffic Accidents

Pension Programs

General Health Checkup Subsidies for Expecting Mothers

Subsidies for Dental Checkups for Expecting Mothers

Subsidies for Childbirth

Medical Subsidies for Children

The Child Allowance System

The School Attendance Support System for Compulsory Education

Tax

The Tax System

Tax Withholding Slips and Filing Final Tax Returns

Banks and Post Offices

Banks

Post Offices

Door-to-Door Delivery Service

Remittances

Transportation

Buses

JR Trains

Taxis

Bicycle Parking

The Bicycle Registration System

Traffic Rules for Cyclists

Foreign Driver's Licenses

Japanese Driver's Licenses

Motorbikes

Automobile and Motorcycle Insurance

Traffic Regulations

Warnings against Traffic Accidents

Warnings against Drunk Driving

就 職

しごとさが
仕事探し 49

がいこくじんろうろうどうしゃむ そうだん
外国人労働者向け相談ダイヤル..... 50

たいせつ せいど じよせいきん 大切な制度や助成金

こくみんけんこうほけんせいど
国民健康保険制度 51

かいごほけんせいど
介護保険制度..... 53

こうつうさいがいきょうさい
交通災害共済 53

こくみんねんきん こうせいねんきん
国民年金・厚生年金 54

にんぶけんこうしんさ じよせいせいど
妊婦健康診査の助成制度 55

にんぶ し かけんしん じよせい
妊婦歯科健診の助成 55

しゅつぎんいくじいちじきん
出産育児一時金 55

こ いりょうじよせい
子どもの医療助成 55

じどうてあて
児童手当 56

ぎ むきょういくしゅうがくえんじよせいど
義務教育就学援助制度 56

ぜい きん 税金

ぜいきんせいど
税金制度 57

げんせんちようしゅう かくていしんこく
源泉徴収と確定申告 58

ぎんこう ゆうびんきょく 銀行・郵便局

ぎんこう
銀行 59

ゆうびんきょく
郵便局 60

たくはいびん
宅配便 62

そうきん
送金..... 63

こうつう うんゆ 交通・運輸

バス 64

れっしや
JRの列車 65

タクシー 66

ちゅうりんじょう
駐輪場 67

じてんしゃぼうはんとうろく
自転車防犯登録 67

じてんしゃ こうつうきそく
自転車の交通規則..... 67

がいこくうんでんめんきょしょう き か
外国運転免許証の切り替え 68

にほん じどうしゃうんでんめんきょしょう
日本の自動車運転免許証 70

バイク 70

じどうしゃ ほけん
自動車・バイク保険 71

こうつうきそく
交通規則 72

こうつうじこ ちゅうい
交通事故に注意 72

いんしゅうんでん ちゅうい
飲酒運転に注意 73

Life in Winter Months

Safety Tips for Snowy Days

Snow-Removal Operations

Heating Devices during Winter Months

Winter Driving

Preventing Tap Water from Freezing

Warnings

A Warning about a Fake Business

Lost and Found

Consumer Affairs

A Fake Notice Demanding a False Payment

Cooling-Off

Various Activities

Volunteer Activities

The Cross-Cultural Citizens' Club

Nagaoka Civic Cooperation Center

Cross-Cultural Communication

Various Facilities

Libraries

Cultural and Sports Clubs and Facilities

Index

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

ながさ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

索引 85, 86



Nishikigoi



The Nagaoka Festival
Grand Fireworks Show



Japanese Sake

Introduction to Nagaoka

The City of Nagaoka is situated almost in the center of Niigata Prefecture. Japan's longest river, the Shinano, flows gently through the middle of the city. This city with a population of about 270,000 is blessed with rich natural beauty.

Even though the people of Nagaoka repeatedly suffered from war devastation and damage caused by natural disasters in past times, the city and its people have always risen from the hardships, encouraged by the Spirit of One Hundred Sacks of Rice*.

The shape of the legendary Phoenix, the city's emblem, represents the City of Nagaoka, which is striving to overcome any hardships.

*The Spirit of One hundred Sacks of Rice
A philosophical teaching that stresses the importance of education and nurturing human resources because people are responsible for city development in the future.

Nagaoka's Charms and Wonders

The Nagaoka Festival Grand Fireworks Show

The Grand Fireworks Show is held annually on August 2nd and 3rd on the riverbanks of the Shinano.

The fireworks are displayed with the citizens' special thoughts with condolences to Nagaoka Air victims, in appreciation of our predecessors for their efforts in postwar restoration, and with our prayers for the pursuit of everlasting peace.

Japanese *Sake*

The City of Nagaoka boasts the most number of *sake* breweries in Niigata Prefecture, a land known for producing *sake*, with 16 sake breweries all located in the city. Find your favorite *sake* by test-tasting a variety of locally brewed *sake*.

Nishikigoi

Nishikigoi, known as the symbolic fish of Japan were first raised in the Yamakoshi and Kawaguchi districts around 1645. *Nishikigoi* raised in Nagaoka have been exported to nearly 50 countries around the world. The City of Nagaoka is highly valued as a mecca for *Nishikigoi*.

ながおかし しょうかい 長岡市の紹介

ながおかし にいがたけん ちゅうおう いち
長岡市は、新潟県のほぼ中央に位置し、
にほんいち たいが しなのがわ しないちゅうおう
日本一の大河・信濃川が市内中央にゆったり
なが うつく ゆた しぜん めぐ じんこう
と流れ、美しく豊かな自然に恵まれた、人口
まんにん
27万人のまちです。

か こ なんと せんそう しぜんさいがい ひがい う
過去、何度も戦争や自然災害で被害を受けま
ながおか ひと こめひゃっぴょう せいしん ※
したが、長岡の人とまちは「米百俵の精神」
た あ
で立ち上がってきました。

こんなん た む ながおかし ししょう
どんな困難にも立ち向かう長岡市の市章は、
ふしちよう あらわ
「不死鳥」を表しています。

こめひゃっぴょう せいしん
※米百俵の精神

みらい つく ひと きょういく
まちの未来を作るのは人であるから、教育
じんざいいくせい たいせつ
や人材育成を大切にしなければならない、とい
かんが かた
う考え方。

【みどころ】

ながおかおおはなびたいかい
「長岡大花火大会」
ながおかくしゅう な かた いれい ふっこう
長岡空襲で亡くなった方への慰霊、復興に
じんりよく せんじん かんしゃ こうきゅうへいわ ねが
尽力した先人への感謝、恒久平和への願
しみん とくべつ おも こ
など、市民の特別な思いが込められていて、
まいとし がつふつか みつか しなのがわ かせんじき う あ
毎年8月2日・3日、信濃川の河川敷で打ち上
げられます。

にほんしゅ
「日本酒」
さけ にいがたけん さいた さかぐら ほこ
酒どころ新潟県で、最多の16の酒蔵を誇る
ながおかし の くら き い さけ
長岡市。ぜひ飲み比べて、お気に入りのお酒を
み
見つけてください。

にしきごい
「錦鯉」
にほん こくぎょ よ にしきごい ねん
日本の「国魚」とも呼ばれる錦鯉は、1645年
ころ やまこし かわぐちちいき たんじょう いま
頃の山古志・川口地域などで誕生しました。
せかいやく かこく ゆしゅつ ながおかし にしきごい
では世界約50カ国に輸出され、長岡市は「錦鯉
せいち ひょうか え
の聖地」として評価を得ています。

Support Center for International Residents

The Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*

The Nagaoka City International Affairs Center, nicknamed *Chikyū Hiroba*, is located on the first floor of the Nagaoka Civic Center on Ote Street. The center is a place where citizens can stop by and hang out. It is open every day, except for the Year-End and New Year's Holidays.

Hours:

Monday – Friday 8:30 a.m. – 5:15 p.m.
(or until 7:00 p.m. with an appointment)
Saturdays, Sundays, and National Holidays
9:00 a.m. – 5:00 p.m.

International residents can find help and support for daily life, education, learning Japanese, and many other things.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*
2-2-6 Ote Street, Nagaoka City
(Phone: 0258-39-2714)

Consultations for Daily Life

The staff are ready to respond to you either in English, Chinese, or easy Japanese.

No appointment is necessary. Feel free to stop by if you have any difficulties, worries, or questions. Consultations in Vietnamese are also available on the 1st and 3rd Sundays of every month from 10:30 a.m. to 1:30 p.m.

Mini-Library

There are books, journals, videos, and DVDs. They can be checked out and old books are sometimes given away. You can donate your old books to the library, too.

Recycling Corner

There are collection boxes for recycling materials such as used ink cartridges and postcards that were written on but not sent, which can be turned in for a small refund.

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。

問い合わせ:

長岡市国際交流センター「地球広場」
長岡市大手通2丁目2番地6
(0258-39-2714)

(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。

Newsletters/Newspapers/Journals/Booklets/Leaflets

- The People's Daily
- Chikyū Hiroba
- My Tour of Nagaoka
- A Leaflet for International Residents Regarding Evacuation in Case of an Emergency
- A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials
- A Calendar of Collection Days for Household Trash and Recyclable Materials
- A Citizens' Guide to Disaster Prevention
- Nagaoka City Flood Evacuation Map
- Taking Shelter Indoors and Evacuation in Case of Nuclear Accidents

Multilingual Information App, "Catalog Pocket"

"Catalog Pocket" is a free app that allows you to read on a smartphone or tablet the city's information from the registered city publications such as Nagaoka City Newsletter.

Translations (machine translations) in Chinese (in simplified and traditional characters), English, Indonesian, Japanese, Korean, Portuguese, Spanish, Thai, and Vietnamese are available.

Multilingual Broadcasts on FM Nagaoka (80.7 MHz)

Multilingual broadcasts are being offered on FM Nagaoka (80.7 MHz) from 6:30 p.m. to 7:00 p.m. every Wednesday evening. Some useful information on daily living and seasonal events is provided for international residents in Chinese, English, or easy Japanese.

This broadcast also includes commentaries on recent events and the introduction of music from many different countries. These programs are being rebroadcast on Sundays from 5:00 p.m. to 5:30 p.m.

じょうほうし しんぶん ざっし しょうさつし
(情報誌 / 新聞 / 雑誌 / 小冊子 / ちらし)

じんみんにつぼう
「人民日報」
ちきゅうひろば
かんこう まい ながおか
「観光パンフレット 舞たび長岡」
がいこくせきしみんむ じしんじ ひなん
「外国籍市民向け地震時避難リーフレット」
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」
かてい しげんぶつ しゅうしゅう
「家庭ごみと資源物の収集カレンダー」
しみんぼうさい
「市民防災のしおり」
ながおかしこうずい
「長岡市洪水ハザードマップ」
げんしりょくさいがいじ おくないたいひ ひなん こうどう
「原子力災害時の屋内退避・避難の行動」



た げん ご じょうほう
(多言語情報アプリ)

「カタログポケット」

しせい し し
市政だよりなどの市からのお知らせ
にほんご ちゅうごくご ほんたいじ
せが、日本語、中国語（繁体字、
かんたいじ えいご
簡体字）、英語、ハンゲル語、タイ
ご
語、ポルトガル語、スペイン語、イ
ご み
ンドネシア語、ベトナム語で見ること
ができるアプリです（無料）。

ほんやく じどうほんやく
翻訳は自動翻訳です。



iOS



Android

た げん ご ほうそう
(FM ながおか多言語放送)

ほうそうしゅう はすう
(放送周波数80.7MHz)

た げん ご ほうそう ほうそうしゅう
多言語放送はFMながおか(放送周
はすう まいしゅうすいようび ごご
波数80.7MHz)で毎週水曜日の午後6
じ ぶん じ ほうそう せい
時30分から7時に放送されています。生
かつ べんり し きせつ ぎょうじ
活に便利なお知らせや季節の行事につ
ちゅうごくご えいご にほんご
いて、中国語、英語、やさしい日本語で
ほうそう
放送しています。

さいきん できごと くに おんがく
最近の出来事やいろいろな国の音楽
しょうかい ほうそう まいしゅうにち
紹介もあります。この放送は毎週日
ようび ごご じ じ ぶん
曜日の午後5時から5時30分にも、もう
いちどき
一度聞くことができます。

Periodical or Seasonal Events

There are many fun events in which Nagaokans and international residents can come together and have a good time. You can take part in volunteer activities by creating and organizing various events. Just stop by and sign up for membership in the Cross-Cultural Citizens' Club. Any other events or presentations offered by citizens are also welcome.

Displays

Various topics are on display.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center

Chikyû Hiroba

(Phone: 0258-39-2714)

(いろいろな行事)

ながおかしみん がいこくしゅつしん ひと
長岡市民と外国出身の人たちが
あつ 集まって、いろいろなイベントを一緒に
たの 楽しむことができます。「地球市民の
かい かいいん ぎょうじ けいかく
会」の会員になると行事を計画した
すす すす とき
り、進めたりする時にボランティアとして
さんか 参加することができます。市民がいろいろ
ぎょうじ きかく はっぴょう
な行事を企画したり、発表したりでき
ます。

(展示)

てんじ
いろいろな話題をパネルで展示して
います。

とあ 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)



Consultations

General Consultations

For international residents who have any questions, difficulties, or worries:

- * The Nagaoka City International Affairs Center,
Chikyû Hiroba
Nagaoka Civic Center, 1st floor
2-2-6 Ote Street
Phone: 0258-39-2714

The staff are ready to respond to you either in English, Chinese, or easy Japanese every day except for the Year-End and the New Year's Holidays.

A Vietnamese translator is also available on the 1st and 3rd Sundays of every month from 10:30 a.m. to 1:30 p.m.

Child-Rearing or Truancy Problems

For people whose children do not want to go to school or people who have problems with child-rearing:

- *Nagaoka Child Consultation Office
237 Shiromaru-machi Phone: 0258-35-8500
Hours: 8:30 a.m. – 5:15 p.m., Monday – Friday

Problems of Deceptive Business Practices or Multi- Loan Contracts

For people who have problems with deceptive business practices or multi-loan contracts:

- * Nagaoka City Consumer Center
Nagaoka Civic Center, 2nd floor,
2-2-6 Ote Street Phone: 0258-32-0022
Hours: 9:00 a.m. – 4:30 p.m. Monday – Friday

Domestic Violence and Divorce

If you are worried about problems with a partner such as domestic violence or divorce, you are advised to contact the following offices:

相談

(生活相談)

ながおかしこくさいこうりゅう
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
でいろいろなお手伝いをします
まいつきだい だい にちようび ごぜん
(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)。年末年始の
きゅうじつがい まいにちそうだん
休日以外は毎日相談できます。

(子育て・不登校)

ながおかじどうそうだんじよ
センター
(0258-35-8500)
げつようび きんようび
月曜日～金曜日
ごぜん じ 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)

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
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)

かていないぼうりょく・りこん
家庭内暴力や離婚などパートナー
もんだい こま ととき そうだん
との問題で困っている時に相談
ところ
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 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 ごご じ ぶん 午前9時～午後3時30分	0258-39-9357 そうだんせんよう (相談専用)
ながおかしはいぐうしゃぼうりよくそうだんしえん 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 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 ごご じ 午前10時～午後7時 どようび 土曜日 ごぜん じ ごご じ ぶん 午前9時～午後3時30分	0258-33-1233 そうだんせんよう (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 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 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 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 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 ごご じ 午前9時～午後5時	0258-39-2714

Consultation Desks	Hours	Phone Numbers
Nagaoka City Gender Equality Promotion Center, Will Nagaoka Consultation Room	Monday – Friday 10:00 a.m. – 4:30 p.m. Saturdays 9:00 a.m. – 3:30 p.m.	0258-39-9357 (exclusively for consultations)
Nagaoka City Spousal Violence Counseling and Support Center	Mondays, Tuesdays, Thursdays, and Fridays 10:00 a.m. – 4:30 p.m. Wednesdays 10:00 a.m. – 7:00 p.m. Saturdays 9:00 a.m. – 3:30 p.m.	0258-33-1233 (exclusively for consultations)
NPO <i>Onna no Space</i> (Women’s Space) Nagaoka	Mondays, Tuesdays, Thursdays and Fridays 10:00 a.m. – 4:30 p.m. Wednesdays 10:00 a.m. – 7:00 p.m.	0258-38-0456
Nagaoka Police Station	Monday – Friday 9:00 a.m. – 5:15 p.m.	0258-38-0110
Nagaoka City International Affairs Center <i>Chikyû Hiroba</i>	Monday – Friday 8:30 a.m. – 5:15 p.m. Saturdays, Sundays, and national holidays 9:00 a.m. – 5:00 p.m.	0258-39-2714

Foreign Resident Consultation Center of Niigata

This is a free multi-lingual consultation desk. People of foreign origin and their families are welcome to contact this center regarding various problems. Any information shared during consultations is kept strictly confidential. Feel free to consult the staff at the center.

- Contents of Consultations:
Besides giving various information, the center provides consultation services regarding general matters on daily life including status of residence, employment, education, health-care, social welfare, tec.
- Consultation Methods:
No appointments are necessary for these free consultations.
 - Visit in Person:
Bandaijima Building 2nd floor
(in Toki Messe)
5-1 Bandaijima, Chuo-Ku, Niigata City
 - Phone: 025-241-1881
 - E-mail: nia10@niigata-ia.or.jp
- Consultation Hours:
Monday – Friday 10:00 a.m. – 5:00 p.m.
(Reception desk closes at 4:30 p.m.)
Closed:
Saturdays, Sundays, national holidays, and the Year-End and the New Year's Holidays

がいくせきけんみん (外国籍県民のための外国人相談センター)

がいくもかたかぞく
外国にルーツを持つ方、その家族な
さまさまこま
どの様々な困りごとを、多言語で
そうだんむりようそうだんまどぐちひみつ
相談できる無料相談窓口です。秘密
ぜったいまもきがる
は絶対に守られます。お気軽にご相
だん
談ください。

- 相談できる内容
ざいりゅうしかくしごときょういくいりょう
在留資格、仕事、教育、医療、
ふくしせいかつぜんばんそうだんじょうほう
福祉など生活全般の相談や情報
ていきょう
提供。
- 相談方法
そくだんほうほう
よやくふようそくだんむりよう
予約不要、相談無料
らいしよにいがたしちゅうおうくぼんだいじま
来所：新潟市中央区万代島 5-1
ぼんだいじまかいとき
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
まどぐちかいせつじかん
げつようびきんようび
月曜日～金曜日 10:00～17:00
そくだんうけつけ
(相談受付は16:30まで)
どようにちようびしゆくじつ
※土曜、日曜日、祝日および
ねんまつねんしへいかん
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> を使って <small>つか</small> 対応 <small>たいおう</small> します。				

Hours for multi-lingual translations

Languages	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Japanese	10:00 a.m. – 5:00 p.m.	10:00 a.m. – 5:00 p.m.	10:00 a.m. – 5:00 p.m.	10:00 a.m. – 5:00 p.m.	10:00 a.m. – 5:00 p.m.
Chinese			10:00 a.m. – 5:00 p.m.		
English	10:00 a.m. – 2:00 p.m.			10:00 a.m. – 2:00 p.m.	10:00 a.m. – 5:00 p.m.
Filipino	10:00 a.m. – 2:00 p.m.				
Thai		10:00 a.m. – 5:00 p.m.			
Vietnamese		10:00 a.m. – 4:00 p.m.			
Spanish				10:00 a.m. – 2:00 p.m.	
Portuguese				10:00 a.m. – 2:00 p.m.	
Other Languages	Consultations using tablets and other translation devices 10:00 a.m. – 5:00 p.m.				

● Consultations on Specific Matters
(Schedules are subject to change.)

Please make an appointment in advance via phone or e-mail. (on a reservation-priority basis)

せんもんそうだん よてい へんこう ばあい
○専門相談 (予定を変更する場合があります。)

きぼう じぜん でんわ
ご希望の方は、事前に電話かメールで
よやく ちゅうごくご 予約をしてください (予約優先)。

そうだん しゅるい 相談の種類	ないよう 内容	じかん 時間など
きょういくそうだん 教育相談	がいこく こ きょういく 外国につながる子どもたちの教育に かん そうだん せんもん そうだんいん でんわ 関する相談に、専門の相談員が電話で たいおう 対応します。	かようび 火曜日 ごぜん じ ごご じ 午前10時～午後5時 にほんご ちゅうごくご じ (日本語、中国語、タイ語、ベトナム語、英語)
ほりつそうだん 法律相談	べんごし ざいりゅうしかく なんみんにてい きか 弁護士が、在留資格・難民認定、帰化・ こくせき こくさいけつこん りこん そうぞく ろうどう 国籍、国際結婚・離婚・相続、労働、 じ こ じんけんとう がいこくじん ほりつ かん 事故、人権等、外国人の法律に関する そうだん たいおう かい ぶんていど 相談に対応します。(1回40分程度)	きすうづき だい もくようび 奇数月の第3木曜日 ごご じ じ 午後1時～5時 にほんご えいご じ (日本語、英語、スペイン語、ポルトガル語、 ちゅうごくご 中国語)
ぎょうせいしよしそうだん 行政書士相談	ぎょうせいしよし がいこくじん にゅうこく ざいりゅう 行政書士が外国人の入国・在留、 こくさいけつこん りこん えいじゅう きか かいしや 国際結婚・離婚、永住、帰化、会社 せつりつ てつづ そうだん 設立などの手続きについての相談に たいおう かい ぶんていど 対応します。(1回60分程度)	まいつきだい すいようび 毎月第4水曜日 ごぜん じ ごご じ 午前10時～午後5時 にほんご ちゅうごくご (日本語、中国語)
にゅうかんでつづきそうだん 入管手続相談	とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきよく しよくいん 東京出入国在留管理局の職員 が、がいこくじん にゅうこく ざいりゅうてつづ 外国人の入国、在留手続きなどに そうだん たいおう かい ぶんていど つての相談に対応します。(1回60分程度)	まいつきだい かようび 毎月第2火曜日 ごご じ ごご じ 午後1時～午後5時 にほんご じ ちゅうごくご (日本語、タイ語、ベトナム語、中国語)

Types of Consultations	Contents	Hours
Education	Professional consultations will provide telephone consultations regarding education for children of foreign origin.	Tuesdays 10:00 a.m. – 5:00 p.m. (Japanese, Chinese, Thai, Vietnamese, and English)
Legal Matters	Lawyers will provide consultations regarding legal matters for foreign nationals including status of residence and certification of refugee status, naturalization and nationality, international marriage and divorce, inheritance, labor, accidents, and human rights. (about 40minutes/session)	3 rd Thursday of odd-numbered months 1:00 p.m. – 5:00 p.m. (Japanese, English, Spanish, Portuguese, and Chinese)
Consultations with Administrative Scriveners (Notary Public)	Administrative scriveners will provide consultations regarding legal procedures for foreign nationals including entry and residence, permanent residence, naturalization, establishing businesses etc. (about 60minutes/session)	4 th Wednesday of every month 10:00 a.m. – 5:00 p.m. (Japanese and Chinese)
Immigration Procedures	An official from the Tokyo Immigration Services Bureau will provide consultations for foreign nationals regarding entry and immigration procedures and other procedures. (about 60 minutes/session)	2 nd Tuesdays of every month 1:00 p.m. – 5:00 p.m. (Japanese, Thai, Vietnamese, and Chinese)

Emergency and Disaster Prevention

Emergency Calls

In case of a crime, theft, robbery, or a traffic accident, dial 110 to contact the police. In case of a fire, dial 119 to reach the fire department. If you need an ambulance for emergencies such as sudden illnesses or serious injuries, also dial 119.

If you have dialed 110, explain whether it is a crime (*jiken*) or traffic accident (*kôtsû jiko*)

If you have dialed 119, tell the operator whether a fire (*kaji*) has broken out or you need an ambulance (*kyûkyûsha*).

For further information:

Fire Department Headquarters

Phone: 0258-36-0119

Other Information Sources:

In case of a disaster, please refer to the Nagaoka City International Affairs Center (*Chikyû Hiroba*) Website or our Facebook page. Information about evacuation and other helpful advice will be given in easy Japanese, English, and Chinese.

 facebook@nagaoka.chikyu.hiroba

How to Protect Yourself from Earthquakes

Japan is a land where earthquakes (phenomena in which the ground shakes) happen frequently.

Earthquakes may cause buildings to collapse and people may get injured.

We have to admit that we are living in a land where earthquakes are likely to happen unexpectedly. You are advised to be adequately prepared.

Precautions

- * Do not put heavy or breakable objects on shelves or other furniture above your head.
- * Prevent furniture and elevated furnishings from tipping over or falling down.
- * Keep on hand any necessary items you will need in case of an emergency (water, emergency food, facemasks, disinfecting liquid, a thermometer, a radio, a flashlight, first-aid medicine, gloves, clothing, passport(s), bankbooks, etc.)

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をいつも覚えて備えておきましょう。

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。

じしん お 地震が起こってから	あなたのご行動																		
【0～2分後】 みまも 身を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> つくえ した かく 机やテーブルの下に隠れる まど あ に ドアや窓を開けて逃げられるようにする ゆ ひ け 揺れがとまったら火を消す。 																		
【2～5分後】 よしん 余震があるかもしれません	<ul style="list-style-type: none"> くつ は けがをしないようにスリッパや靴を履く かぞく かぐ した たお かくにん 家族が家具の下に倒れていないか確認する。 もとせん でんき お ガスの元栓をしめて、電気のブレーカーを落とす。 																		
【5～10分後】 ひなん ようい 避難の用意をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ひじょうじ も だ ひん てもと じゅんび 非常時の持ち出し品を手元に準備しましょう。 あたらし じょうほう き 新しい情報をラジオで聞きましょう <table border="1"> <thead> <tr> <th>おも ないよう 主な内容</th> <th>きよく ラジオ局</th> <th>しゅうはすう 周波数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ながおかしな じょうほう 長岡市内の情報</td> <td>FM ながおか</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">にいがたけんない じょうほう 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>にいがた FM新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">にほんこくない じょうほう 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"> うご とき おおごえ たす よ ひとりで動けない時は大声で助けを呼ぶ。 	おも ないよう 主な内容	きよく ラジオ局	しゅうはすう 周波数	ながおかしな じょうほう 長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz	にいがたけんない じょうほう 新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	にいがた FM新潟	77.5MHz	にほんこくない じょうほう 日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
おも ないよう 主な内容	きよく ラジオ局	しゅうはすう 周波数																	
ながおかしな じょうほう 長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz																	
にいがたけんない じょうほう 新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	にいがた FM新潟	77.5MHz																	
にほんこくない じょうほう 日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

After an Earthquake Hits	What to Do																		
0 – 2 minutes later Protect yourself	<ul style="list-style-type: none"> Take cover under a desk or a table. Open doors and windows to secure escape routes. Extinguish any open flames after the tremors have stopped. 																		
2 – 5 minutes later Prepare for Aftershocks	<ul style="list-style-type: none"> Put on slippers or shoes to protect your feet. Make sure that no one is trapped under toppled furniture. Turn off the gas at the main and turn off the main circuit breaker to prevent fire. 																		
5 – 10 minutes later Prepare for Evacuation	<ul style="list-style-type: none"> Prepare emergency items to take with you and keep them handy. Listen to radio news for updated information. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Main Contents</th> <th>Radio Station</th> <th>Frequencies</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Information about Nagaoka City</td> <td>FM Nagaoka</td> <td>80.7 MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Information about Niigata Prefecture</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062 Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7 MHz</td> </tr> <tr> <td>FM Niigata</td> <td>77.5 MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Information about Japan as a whole</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3 MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837 Khz</td> </tr> </tbody> </table>	Main Contents	Radio Station	Frequencies	Information about Nagaoka City	FM Nagaoka	80.7 MHz	Information about Niigata Prefecture	BSN (AM)	1062 Khz	BSN (FM)	92.7 MHz	FM Niigata	77.5 MHz	Information about Japan as a whole	NHK (FM)	82.3 MHz	NHK (AM)	837 Khz
Main Contents	Radio Station	Frequencies																	
Information about Nagaoka City	FM Nagaoka	80.7 MHz																	
Information about Niigata Prefecture	BSN (AM)	1062 Khz																	
	BSN (FM)	92.7 MHz																	
	FM Niigata	77.5 MHz																	
Information about Japan as a whole	NHK (FM)	82.3 MHz																	
	NHK (AM)	837 Khz																	

- If you cannot move around by yourself, shout out loud for help.

When Evacuating

- Evacuate on foot with only light baggage.
- Make sure the gas main and the circuit breaker are turned off.
- Watch out for falling objects.
- Avoid vending machines and concrete block walls, as they may fall over.

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。

Keep calm even when you are away from home.

外出先でも落ち着いて行動しましょう。

場所	あなたの行動
大勢の人が集まる場所にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> • 衣類や持ち物などを頭にかぶって身を守る。 • あわてて出口に走らないで、放送や係の人の指示を待つ。 • エレベーターは絶対に使わない。
エレベーターに乗っているとき	<ul style="list-style-type: none"> • 全部の階の停止ボタンを押し、止まった階で降りる。 • 階の途中で止まった時は、インターホンをを使って助けを呼ぶ。
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付ける。
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。
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。

Your Location	What to Do
In crowded areas	<ul style="list-style-type: none"> • Protect yourself by coving your head with clothing or other personal items. • Do not rush to an exit and wait for instructions to be given through announcements by the staff. • Never use an elevator.
In an elevator	<ul style="list-style-type: none"> • Press the buttons for all the floors and get out at whichever floor the elevator stops. • If the elevator stops between floors, ask for help by using the emergency intercom.
On roads	Be aware of concrete-block walls and signboards, which may topple or fall.
While driving	You may lose control of steering as if you had a flat tire. Do not brake abruptly. Slow down and pull over and stop on the left side of the road.
On the beach	Evacuate immediately to higher ground as tsunami may be approaching.

Warning against Local Downpours and Landslides

Floods and landslides are likely to be caused by local downpours, especially during the rainy season in June and July. In order to protect the lives of its citizens from these kinds of damage, the City of Nagaoka issues information regarding preparation for evacuation.

しゅうちゅうごう どしゃさいがい
【集中豪雨・土砂災害】
 がつ がつ つゆ じき しゅう
 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
 ちゅうごう こうずい どしゃさいがい お
 こりやすいです。このような被害
 し じん いのち まも なが
 から市民の命を守るために、長
 おかし ひなんじょうほう だ
 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
ひなんじゅんび 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 けいかい 【警戒レベル3】	きけん ぼしよ 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。 ひと ひなん じゅんび 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 けいかい 【警戒レベル4】	きけん ぼしよ あんぜん いどう ひなんぼしよ 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。 ひざちか しんすい じたく かい ひなん *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 あんぜん
ひなんしじ きんきゅう 避難指示（緊急） けいかい 【警戒レベル4】	ひなんぼしよ かぎ ちか あんぜん ぼしよ 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
さいがいはっせいじょうほう 災害発生情報 けいかい 【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。

Evacuation Information	What to Do
Orders to Prepare for Evacuation and Orders for the Elderly and Others Needing Assistance to Begin Evacuating <i>Hinan Junbi-Koreisyatô Hinan Kaishi</i> [Alert Level 3]	People who require extra time to evacuate should begin evacuating at this time. Other people should begin preparations for evacuation.
Evacuation Recommendations <i>Hinan Kankoku</i> [Alert Level 4]	Evacuate to a safe place that you can reach safely from hazardous areas. If the flood water is higher than your knees, evacuating to the upstairs of your own house may sometimes be safer than going to an evacuation shelter.
Emergency Evacuation Orders <i>Hinan Shiji-Kinkyû</i> [Alert Level 4]	Evacuate immediately to the nearest safe place, not necessarily a designated evacuation shelter.
Disaster Outbreak <i>Saigai Hassei Jôhō</i> [Alter Level 5]	Do your best to protect your own life.



Information on evacuation is announced through TV data broadcasting, the Nagaoka *Bousai*(Disaster Prevention) website, and radio broadcasting.
 FM Nagaoka 80.7 MHz
 FM Niigata 77.5 MHz NHK FM 82.3 MHz
 NHK AM 837 kHz BSN AM 1062 kHz
 Nagaoka Disaster Prevention website:
<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



For detailed information about disaster prevention, copies of the following useful multilingual booklets are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. [A Citizens' Guide to Disaster Prevention](#) [Nagaoka City Flood Warning Hazard Map](#)

For further information: Crisis Management and Disaster Prevention Headquarters
 Phone: 0258-39-2262

[Evacuation Shelters]

In Japan, people evacuate to evacuation shelters if there is a risk of houses being flooded.

Evacuation shelters are usually set in elementary school buildings or community centers.

Please make sure of the locations of evacuation shelters in your neighborhood.

[Typhoons]

Typhoons usually hit Japan between June and October, bringing strong winds and heavy rain. In the past, Nagaoka has been hit by several typhoons resulting in roofs being blown off, broken pedestrian arcades, and flooded streets and houses.

Warnings against Approaching Typhoons

Here are some helpful hints to follow in case of a typhoon warning:

- * Stay inside. Avoid walking or driving in heavy rain or strong winds.
- * Keep a flashlight, a radio, water, some emergency food, facemasks, disinfecting liquid, a thermometer, etc. handy.
- * Listen to weather forecasts, typhoon news, and local information.
- * Make sure that your windows, TV antennas, propane gas cylinders, outdoor potted plants, wash-line poles, etc. are safe.

避難情報は、テレビのデータ放送やFMラジオの防災ホームページのほか、ラジオでも放送されます。

「[nagaoka防災ホームページ](http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp)」
<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)

[避難場所]

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、避難場所に逃がります。

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。

[台風]

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かめておきましょう。

Radioactive Leakage

If Nagaoka City is affected by a nuclear power accident:

- * First take shelter indoors
- * Things to do when taking shelter indoors:
 - Close doors and windows.
 - Devices such as ventilators and air conditioners, which allow outside air to come in, should be turned off.
 - Cover food in order to avoid exposure to the air.
 - Wash your face and hands and gargle after coming indoors.
 - Get updated information through TV, radio, or mobile phone.

If you cannot return to your own home immediately after a nuclear power accident, take shelter in a building such as the nearest public facility.

The Tokyo Electric Power Company Holdings, Inc. Kashiwazaki—Kariwa Nuclear Power Station is located on the boundary between Kashiwazaki City and Kariwa Village.

The City of Nagaoka provides information about nuclear disaster prevention.

Nagaoka City Nuclear Disaster Prevention website:

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



For further information:
Nuclear Safety Countermeasures Office
Phone: 0258-39-2305

げんしりょくさいがい 【原子力災害】

げんしりょくはつでんしょ じ こ ながおかし
原子力発電所の事故で長岡市が
えいきょう う とき き
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。
 - 食べ物が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。

げんしりょくはつでんしょ じ こ あと
原子力発電所の事故のすぐ後で、
がいしゅつ いえ かえ
外出していて家に帰ることができ
とき ちか こうきょう たても
ない時は、近くの公共の建物など
ひなん
に避難しましょう。

とうきょうでんりょく
東京電力ホールディングス
かぶしきがいしゃ かしわざき かりわ げんしりょくはつでんしょ
株式会社 柏崎刈羽原子力発電所
かしわざきし かりわむら
は、柏崎市と刈羽村にまたがっています。

ながおかし げんしりょくぼうさい じょうほう はっしん
長岡市は原子力防災の情報を発信
しています。

ながおかしげんしりょくぼうさい
長岡市原子力防災ホームページ
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



と あ
問い合わせ：
げんしりょくあんぜんたいさくしつ
原子力安全対策室
(0258-39-2305)

Evacuation Shelters and Personal Effects for Emergencies

It is always advisable to be aware of possible disasters in order to minimize damage. You are advised to prepare some personal effects necessary for use at an evacuation shelter and a first aid kit for possible injuries.

The minimum necessary items for staying at an evacuation shelter include water, emergency food, facemasks, disinfecting liquid, a thermometer, a radio, a flashlight, a first aid kit, gloves, some extra clothes, and important documents such as passport(s), bankbooks, etc. You are advised to keep these emergency items handy, so that you can take them out quickly whenever it is necessary.

For more detailed information, a booklet entitled A Citizens' Guide to Disaster Prevention has a page with a Checklist of Emergency Items to Take with You and a Checklist of Stocked Items. Copies of this booklet are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*, located in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

During disasters or for possible disasters, the locations of the city's evacuation facilities will be announced through TV data and radio broadcasting and the Internet. All citizens, irrespective of nationality, are welcome to use any shelters that are set up by the city. It is advisable to confirm the locations of evacuation facilities with your family members and neighbors well in advance. Take proper steps to evacuate according to the situation.

For further information:
Crisis Management and Disaster
Prevention Headquarters
Phone: 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つけておきましょう。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

よう。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」は大手通りのながおか市民センター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

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。

問い合わせ：
危機管理防災本部
(0258-39-2262)

Legal Procedures

Moving Out and Moving In

If you are moving out of or moving into Nagaoka City, there are a number of things you should prepare for. You are also required to take certain proper legal measures.

Notification of Moving Out and Notification of Moving In

If you are moving out of Nagaoka City into another municipality or overseas, you are required to submit a notification of moving out. You can submit this notification from 14 days prior to your moving day.

After moving into another municipality, you are required to submit a notification of moving in within 14 days of your moving in.

Notification of Change of Address

If you move to another residence within Nagaoka City, you are required to submit a notification of change of address. After moving into another residence, you are required to submit this notification to the City of Nagaoka within 14 days of your moving in.

These procedures can be done at City Hall Plaza – Aóre Nagaoka or each district branch office.

Please make sure to submit these notifications of moving out and moving in. If you forget to do so, you may have some difficulties in changing your status of residence and other necessary matters.

For further information:
Citizens' Affairs Division
Phone: 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場合があります。注意しましょう。

問い合わせ：
市民課
(0258-39-7514)



Procedures for Staying in Japan

Notification of Address Change

Upon acquiring your residence card, you are required to notify your municipal office of your address within 14 days after deciding on where to live.

You are also required to notify the municipal office of your residential address change after moving into a new residence.

When applying for an extension of period of stay at your local immigration office, your address on the application form and that on your residence card should be identical. Otherwise, you cannot apply for an extension of period of stay until the notification of your address change is made at the City Office. Please be sure to take this necessary step.

For further information:
Citizens' Affairs Division Phone: 0258- 39-7514

Notification of Changes of Previously Registered Matters

When there is any change regarding the following matters, you are required to notify the Tokyo Regional Immigration Bureau Niigata Branch Office of such changes within 14 days.

- Name
- Nationality
- Date of Birth
- Gender
- Name/Address of workplace
- If a person whose status of residence is classified as "Dependent," "Spouse or Child of Japanese National," or "Spouse or Child of Permanent Resident" gets divorced or if that person's spouse dies.

Permission to Change Status of Residence

When an international resident intends to quit their present activities and engage in new activities that are not permitted under their current status of residence, they must obtain an application for permission to change their status of residence. For example: when an international student is employed by a Japanese company after graduation. The application, however, may not necessarily be approved.

ざいりゅうてつづき 【在留手続き】

じゅうきよち とどけで (住居地の届出)

ざいりゅう カードをもらった人は、市区
ちょうそん やくしよ じゅうしよ とど で
町 村の役所に住所を届け出てください。
す ところ き にちい ない とど で
住む所を決めてから14日以内に届け出
てください。

ひ こ じゅうしよ か
引っ越しをして住所が変わったときも
とど で
届け出てください。

にいがた にゆうこくかんりきよく ざいりゅうきかん の
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
おな じゅうしよ ちが
同じでなければなりません。住所が違っ
てつづ お
いと、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。

と あ し じん か
問い合わせ：市民課(0258-39-7514)

へんこうとどけで (変更届出)

つぎ か とど にちい ない
次のことが変わった時は14日以内
とうきよしゆつにゆうこくざいりゅうかんりきよくにいがた
に 東京出入国在留管理局新潟
しゆつちやうじよ とど
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

ざいりゅうしかくへんこう きよか (在留資格変更の許可)

いま も ざいりゅうしかく ちが ざいりゅう
今、持っている在留資格とは違う在留
しかく かつどう とど ざいりゅうしかく か
資格で活動したい時は在留資格を変える
きよか う たと
許可を受けなければなりません。例え
りゅうがくせい そつぎやう にほん かいしや
留学生が卒業して日本の会社に
しゅうしよく とど きよか かなら
就職する時などです。けれども許可が必
ず受けられるとは限りません。

Permission to Extend Period of Stay

If you wish to remain in Japan longer than the authorized period of stay, you must get an extension for your period of stay. However, the application may not necessarily be approved. Applications for extension are accepted beginning about three months prior to the expiration date.

Acquisition of Status of Residence

If foreign nationals who were born in Japan or individuals who have renounced or lost their Japanese nationality wish to continue staying in Japan for over 60 days, they are required to acquire status of residence within 30 days of birth or their loss of Japanese nationality.

Permission for Permanent Residence

Permanent residence is permitted only when a foreign national has established a permanent base of livelihood after many years of staying in Japan and when it is deemed that his/her permanent residence will be in accord with the interests of Japan. The criteria for permanent residence in Japan are generally strict.

For further information:

Tokyo Regional Immigration Bureau Niigata Branch Office
(On the east side of the Niigata Airport building)
Phone: 025-275-4735

Acquisition of Japanese Nationality

The Nationality Act was amended in January 2009. This allows a person whose paternity or maternity has been acknowledged by that respective parent (who must be Japanese national) to acquire Japanese nationality even if that person's parents are not married to each other. Applicants must file a notification.

For further information:

Nagaoka Branch Office
The Niigata District Legal Affairs Bureau
Phone: 0258-33-6901 Selection Number: 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ゅ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よ
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ょくながおかしきょく
新潟地方法務局長岡支局
あんないばんごう
(0258-33-6901 案内番号【3】)

Notification of Marriage

If a foreign national marries a Japanese person, the couple can follow either the Japanese law or the law of the foreign national's country. If following the Japanese law, the foreign national needs, in principle, a document to prove his/her nationality and the Marriage Requirement Fulfillment Certificate. This document certifies that there are no legal obstacles against the marriage of the foreign national in accordance with the law of his or her country. Since some countries do not issue such a certificate, you are advised to contact the embassy of your country.

If a marriage took place in accordance with the law of a foreign country, a transcript of a marriage certificate must be submitted to the City Office because the fact of the marriage is required to be recorded in the family register of the Japanese person.

For a marriage between foreign nationals, you are advised to contact your respective embassies since some cases are not approved by Japanese law.

Japanese translations of all the documents are necessary if they are written in any language other than Japanese.

Notification of Birth

Either the father or the mother of a child is required to take the proper legal procedures:

- * Notify the city of the child's birth within 14 days of birth. A birth certificate issued by a physician is necessary.
- * Legal procedures to acquire status of residence for an infant should be taken at the Niigata Branch Office of the Tokyo Immigration Bureau within 30 days of the child's birth. If the child is leaving Japan within 60 days of birth, acquisition of status of residence is not necessary.

Notification of Divorce

If a Japanese person and a foreign national have agreed to divorce, a divorce by agreement can be declared at the municipal office where the Japanese person resides. If the divorce by agreement is declared in another municipality, a

【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は、外国の法律に従ってする場合があります。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す。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謄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。

resident registration certificate should be attached.

For a divorce between foreign nationals, you are advised to contact your respective embassies since some cases are not approved by Japanese law.

For further information: Citizens' Affairs Division
Phone: 0258-39-7513

Re-Entry Permits

If you plan to return to Japan within one year after leaving Japan, a re-entry permit is not necessary. This is called the "Special Re-Entry Permit System." When leaving Japan, ask an immigration officer for a special re-entry permit.

If you wish to leave Japan to go back to your country or visit other countries for over one year and to re-enter within the valid period of your status of residence, you need to get a re-entry permit prior to your departure.

You can get either a single re-entry permit or a multiple re-entry permit. The registration fee for a single permit is ¥3,000 and ¥6,000 for a multiple permit. A multiple re-entry permit can be used as many times as you wish during your valid term of residence. Registration for re-entry permits can be done at the Tokyo Regional Immigration Bureau Niigata Branch Office.

From Nagaoka, the nearest office is the Niigata Branch Office located on the east side of the Niigata Airport building. You can get there by bus from Niigata Station. Local buses leave the Bandai Exit every hour and non-stop buses to the airport leave the South Exit every 20 or 30 minutes.

For further information:
Tokyo Regional Immigration Bureau Niigata Office
Phone: 025-275-4735

協議離婚届を出す役所が日本人の
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を
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
て来る時は、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(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)

The Japan Legal Support Center

If you would like some information or services to solve any legal problems, you can contact the Niigata *Hô Terasu* Office of the Japan Legal Support Center.

This legal support center provides information about organizations specializing in consultations regarding divorce, crimes, and any financial problems including cases of faulty merchandise.

This legal center also has a financial support system for those who have no funds to consult with lawyers or licensed legal secretaries when filing a suit.

For further information:

Japan Legal Support Center *Hoterasu* Niigata

Phone: 0570-078-374

[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
窓口を教えてください。

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。

お問い合わせ:

日本司法支援センター法テラス
新潟
(0570-078-374)

Official Seal Registration

In Japan, personal seals are used as the legal method of identification, similar to handwritten signatures in other countries. There are two types of personal seals. One is *mitomein*, and the other is *jitsuin*. *Hanko* or *inkan* are the general terms for *mitomein* and *jitsuin*.

A *mitomein* is for opening savings accounts, monetary transactions, documents, and various registrations. For international residents, however, your signatures will do in most cases, instead of using a seal.

When you purchase properties or motor vehicles, register them, or transfer ownership, you are required to use a *jitsuin*, an official seal, which should be pre-registered at the City Office.

A copy of a seal registration certificate (*inkan tôroku shômeisho*) is issued when you need to prove your *jitsuin* seal is official. The engraved name on an official *jitsuin* seal should be the name that is printed on your Residence Card.

You are advised to confirm the characters used in your name at the Citizens' Affairs Division prior to having a *jitsuin* seal made.

When you have your *jitsuin* made, it is advisable for you to present your Residence Card to the store clerk.

For further information:

Citizens' Affairs Division

Phone: 0258-39-7514

[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
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、事前に市民課に確認して
ください。

お問い合わせ:

市民課(0258-39-7514)

The Individual Number (*Kojin Bangô* / My Number) ID System

An Individual Number (*Kojin Bangô* / My Number) is issued to each individual. It is necessary for various procedures at public offices and other related places.

◆ Please make sure to keep your individual number (*Kojin Bangô* / My Number) secure!

Your number is printed on a green notice card called *Tsûchi Kâdo* in Japanese. Please make sure to keep this card secure and do not lose it.

Do not unnecessarily give out your individual number (*Kojin Bangô* / My Number)! Protect yourself from scams and other crimes.

◆ Individual Number (*Kojin Bangô* / My Number) Card

You can apply for an Individual Number (*Kojin Bangô*) Card. This card will have your individual number (*Kojin Bangô* / My Number) and your facial photo on it. You can use this card as an ID card.

For further information:
Citizens' Affairs Division
Phone: 0258-39-7514

Other Things to Do

- Electricity p. 28
- Gas p. 29
- Water p. 31
- Large-Sized Trash p. 33
- Postal Service p. 60

[個人番号 (マイナンバー)]

個人番号 (マイナンバー) はひとりひとり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。

個人番号 (マイナンバー) は、悪いことや犯罪に利用されないように、必要がなければほかの人に教えないでください。

◆ 「個人番号 (マイナンバー) カード」がもらえます!

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

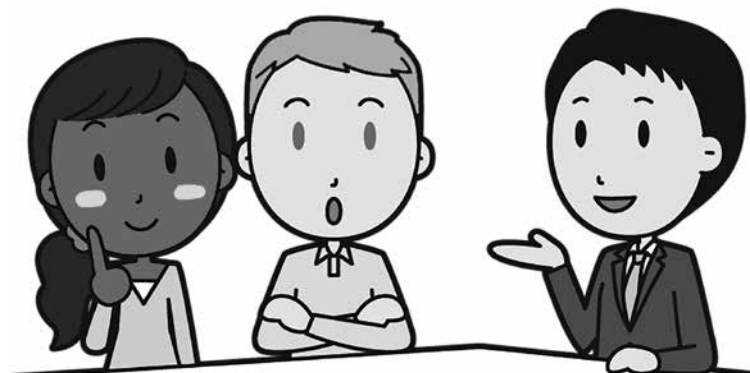
個人番号 (マイナンバー) カードには、個人番号 (マイナンバー) が書いてあり、身分証明書にもなります。

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



Japanese Learning Programs

Nihongo Kôza

Nihongo Kôza, Japanese Language Classes, are graded courses in which you can learn basic levels of Japanese useful for daily life in Japan. The classes are taught by licensed or experienced instructors. The 1st term of classes for a fiscal year is offered from April to September. The 2nd term is offered from October to March.

Weekday classes meet for one hour each. Sunday classes meet for two hours each. The fee is about ¥1,600/month. (Textbooks are sold separately.)

Nihongo Hiroba

At the *Nihongo Hiroba*, you can learn some useful Japanese for daily life or you can brush up on your Japanese through chatting with language volunteers. You can join this free program whenever you like.

If you wish to join this program, sign up at the Nagaoka International Affairs Center.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center

Chikyû Hiroba

(Phone: 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)



Major Japanese Proficiency Tests

* The Japanese Language Proficiency Test

For further information:

Japanese Language Proficiency Test

Application Center

Phone: 03-6686-2974

<http://info.jees-jlpt.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]

* 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/>



* The Business Japanese Proficiency Test, BJT

For further information:

BJT Division of the Japan *Kanji* Aptitude Testing

Foundation (a public interest incorporated foundation)

Phone: 0120-509-315

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



* 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/>



* J. Test

For further information: J. Test Office

Phone: 03-6273-1814

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



* 実用日本語検定、J. Test

とあ じむきよく
問い合わせ: J.TEST事務局

(03-6273-1814)

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



Housing

City Public Housing

The city provides public housing, which includes municipal and prefectural houses. These public houses are rented to households whose annual income is lower than the standardized amount designated by the city. You can apply whether you live alone or with your family.

For your application, an official document that shows your annual income is necessary. Your monthly rent is dependent on your annual income.

For further information:
Public Housing Division
Phone: 0258-39-2229

Private Housing

The best way to begin looking for private housing is to consult a real estate agent. Their offices usually display available housing information in their office windows or on the Internet.

Making a Contract

To make a formal contract you must:

- sign or put a seal on the contract.
- have a guarantor (*hoshōnin*).
(May not be necessary in some cases.)
- pay non-refundable key money (*reikin*).
- pay a damage deposit (*shikikin*).
- pay the real estate agent's handling fee (*chūkairyō*).

Contract Renewal

The contract usually expires after two years. In some cases, the rent is raised at the time of renewal.

住宅

【公営住宅】

長岡市には、公営住宅があります。公営住宅には市営住宅と県営住宅があります。所得が決められた金額より低い世帯が借りることができます。

1人でも家族でも申し込むことができます。

申し込む時は、所得を証明する書類が必要です。年間の所得によって、家賃が決められます。

問い合わせ：
市営住宅相談室
(0258-39-2229)

【民間住宅】

家やアパートを探す時には、不動産業者に問い合わせます。住宅につい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)

契約書を交わす時は、

- * 署名をするか印を押します。
- * 保証人がいます。(必要ない場合もあります。)
- * 礼金を支払います。
- * 敷金を支払います。
- * 仲介料を支払います。

(契約更新)

契約期間はふつう2年間です。また契約を続ける時に、家賃が上がることもあります。

Contract Termination

When you wish to terminate the contract, you must notify the landlord, usually at least one month in advance. If you do not fulfill the contract, you might not get your deposit back.

Neighborhood Autonomy Association (*Chōnaikai*)

The *chōnaikai* is a self-governing organization for neighborhood residents. A *chōnaikai* consists of several *han* (mid-sized divisions). Each *chōnaikai* is headed by a *chōnai kaichō* (chairperson), a *fuku kaichō* (vice-chairperson), a treasurer, and several *hanchō* (division coordinators).

To get to know more about your neighborhood and to promote communication among residents, the city encourages each household to become a member of a *chōnaikai*. Membership fees are collected either annually or monthly, depending on the *chōnaikai*.

There are many activities including traffic safety campaigns, trash collection site clean-up, community clean-up, fire/disaster/crime prevention, city newsletter distribution, circulation of the *kairanban* (neighborhood memorandums), and cultural and recreational programs.

Chōnaikai membership fees differ from *chōnaikai* to *chōnaikai*. Ask someone in your neighborhood about your membership.

When a *kairanban* comes to you (usually in a binder), please read the notices. If you have any difficulty in understanding them, have a Japanese neighbor help you. After reading them, please be sure to pass the *kairanban* to the next person's residence.

For further information:
Citizens' Affairs Coordination Service Division
Phone: 0258-39-2246

Neighborhood Children's Club (*Chōnai Kodomokai*)

The *chōnai kodomokai* is a self-governing organization that conducts various club activities for children in the neighborhood. Through participating in these activities, children can make many friends. For further information, please contact the *hanchō-san* (division coordinator) or *chōnai kaichō-san* (chairperson) of your neighborhood autonomy association.

For further information:
Council for Neighborhood Children's Clubs
Phone: 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)

Utility Services

Electricity

Beginning Electricity Usage

Prior to moving in, please apply for electricity usage via Internet or telephone.

Phone: 0120-175-266

When you move into a house or an apartment and begin using electricity, turn on (入) the breaker switch, which is usually installed on the upper part of the wall near the entrance.

If electricity is not flowing, call the Nagaoka Service Bureau of the Tohoku Electric Power Co., Ltd.

Phone: 0120-175-266

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

How to Pay an Electric Bill

- * Pay at a bank or a convenience store
- * Use the automatic transfer system
- * With a credit card (after registering for this service at the Service Bureau)

Electrical Appliances

The voltage and cycle of electricity supplied in Nagaoka is 100V - 50Hz. Check to see whether your appliances meet this standard before you use them. If they don't, it can be very dangerous and may damage the appliances. The cycle of electricity supplied in the eastern part of Japan is 50Hz, and in the western part, 60Hz.

Discontinuing Electric Service

If you are going to move out, call Tohoku Electric Power Co., Ltd. at least five days in advance and tell the clerk your customer number (written on the electricity bill), your name, present address, and your moving date.

For further information:

Tohoku Electric Power Co., Ltd.

Phone: 0120-175-266

電気・ガス・水道

[電気]

(電気を使い始める時)

引越しする前に、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)

引越し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)

Gas

Beginning Gas Usage

When you move into a house or an apartment and begin using city gas, call the Nagaoka Branch Office of the Hokuriku Gas Co., Ltd. at 0258-33-3200. A service person will visit your residence on the day you move in to check the gas appliances and the pipes attached to them, and open the main valve.

The type of gas provided in Japan differs from area to area. The Nagaoka Bureau of the Hokuriku Gas Co., Ltd. supplies gas at 13A-10,000kcal/m. Choose your gas appliances to match this type of gas before using them. It is very dangerous to use gas appliances that are not adjusted to the proper gas type, and can result in incomplete combustion. If you want your gas appliances adjusted, call the Nagaoka Branch Office of the Hokuriku Gas Co., Ltd.

City gas is not supplied throughout the entire city. If you live in an area without city gas supply, cylinder-type propane gas is available by calling a propane gas dealer in your neighborhood. Dealers are listed under the propane gas section of "Town Page," the classified telephone directory.

How to Pay a Gas Bill

- * Pay at a bank or a convenience store
- * Pay at the information desk or a gas-shop of the Hokuriku Gas Co., Ltd.
- * Use the automatic transfer system
- * Pay at the Service Bureau of the Hokuriku Gas Co., Ltd.
- * With a credit card (after registering for this service at the Service Bureau)

[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。



In Case of a Gas Leak

If you notice a gas leak, make sure to open your windows and doors and immediately turn off the supply valve and main valve.

Do not smoke or use any fire, and do not turn on any electrical appliances such as lights, fans, or switches because a spark might result in an explosion. If you notice a gas leak, call the Nagaoka Supply Center of the Hokuriku Gas Co., Ltd. immediately at 0258-39-9005. The Gas Supply Center accepts calls 24 hours a day.

Be sure to ventilate when you use a small-sized gas water heater or gas space heaters to avoid carbon monoxide poisoning.

In case of a gas leak, **DO:**

- * open the windows.
- * turn off the gas.
- * call the Nagaoka Supply Center of the Hokuriku Gas Co., Ltd. at 0258-39-9005.

In case of a gas leak, **DO NOT:**

- * light any matches.
- * use an open flame.
- * turn on any electric appliances.

Discontinuing Gas Service

If you are going to move out, call the Nagaoka Branch Office of the Hokuriku Gas Co., Ltd. three days in advance and tell the clerk your customer number, which is printed on the gas bill. They will make the necessary arrangements to shut off the gas on the day you move out.

The final bill can be paid to the service person who comes on the day you move out, at a bank or a convenience store, or by the automatic transfer system through your bank account or Japan Post Bank account.

For further information:
Hokuriku Gas Co. Nagaoka Branch Office
Phone: 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)

Water

Beginning Water Usage

When you move into a house or an apartment and begin using water, call the Nagaoka City Bureau of Waterworks. (Residents in the Nakanoshima District should call the Mitsuke City Bureau of Waterworks and Sewage.)

How to Pay a Water Bill

The water bill should be paid every two months, according to the amount of water used.

Meter-reading is conducted every two months.

- * Take the bill and pay at a bank or a convenience store. You can also pay with Pay B, a smartphone app.
- * Use the automatic transfer system
- * Pay at the Nagaoka Bureau of Waterworks
2-7-22 Suido-cho

Discontinuing Water Service

If you are going to move out, call the Nagaoka City Bureau of Waterworks at least five days prior to your moving out and tell the clerk your customer number, which is printed on the water bill.

The final bill can be paid to the service person who comes on the day you move out, at a bank or a convenience store, via the PayB smartphone app, or through the automatic transfer system using your bank account or Japan Post Bank account.

For further information:
The Nagaoka City Bureau of Waterworks
Phone: 0258-35-1618

The Mitsuke City Bureau of Waterworks and Sewage
Phone: 0258-62-1700

水道

(水道を使い始める時)

引っ越し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)

引っ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、ゆうちょう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。

Trash

Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials

You are required to follow the city's rules for putting out trash and recyclable materials. Your trash should be separated properly and put out in the appropriate bags at your assigned collection site by 8:30 a.m. on the designated days in your neighborhood. Otherwise, your trash will not be collected and will be left out at the "gomi station," the trash collection site.

If you put out some materials that cannot be collected by the city, they will also be left out at the collection site. Please be sure to check the collection sites and days for your neighborhood by referring to the city's trash disposal rules described in:

[A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials](#) (booklet)

[A Calendar of Collection Days for Household Trash and Recyclable Materials](#) (leaflet)

Copies of this booklet and leaflet are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

You can also check the city's website for information about trash collection.

http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html

Classification of Trash and Recyclable Materials

Designated yellow bags for burnable trash, pink bags for food scraps, and blue bags for non-burnable trash can be purchased at supermarkets, convenience stores, and other retail stores.

* Burnable Trash

Collected in designated prepaid yellow bags once a week.

* Food Scraps

Collected in designated prepaid pink bags twice a week.

* Non-Burnable Trash

Collected in designated prepaid blue bags twice a month.

* Glass Bottles, Cans, and PET Plastic Bottles

Collected in transparent or translucent bags once a week.

* Spray Cans, Flammable Items, and Hazardous Items

Collected in transparent or translucent bags twice a month.

* Newspapers, Magazines, Flyers, Cardboard

Collected twice a month.

Each type of item should be tied with cords and put out separately.

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せう。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っ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您可以通过。
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。

* **Tree Twigs, Leaves, and Grass**

Collected once a week.

Twigs and branches should be bundled with cords. Leaves and grass should be put out in transparent or translucent bags.

* **Plastic Containers and Wrapping Materials**

Collected in transparent or translucent bags once a week.

* **Large-Sized Trash**

Trash that cannot fit in designated prepaid bags for burnable or non-burnable trash is classified as large-sized trash, which can be picked up at your door by advance request. However, an item that cannot be carried by two people cannot be collected by the city.

Handling tickets must be purchased at designated stores that sell designated prepaid trash bags. Your request must be made in Japanese, describing the types of articles and the number of articles (up to five pieces at a time), to the designated telephone/fax number of the *Kankyô Gyômu Ka* (Environmental Management Division). Applications on the Internet are also available.

Phone: 0258-25-0053

Fax: 0258-25-0064

* **Used Clothing and Pieces of Cloth**

Clean used clothing, towels, sheets, blankets, and *towelkets* in reasonably good condition are collected twice a month. Please put them in transparent or translucent bags.

* **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て来てもらうことができます。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うことができます。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。



Trash That Cannot Be Handled by the City

* Four Household Electrical Appliances

- Air-Conditioners
- TVs
- Refrigerators, Freezers, and Controlled-Temperature Boxes
- Washing Machines and Dryers

Ask household electrical appliance retailers or the city's authorized trash collecting dealers to collect these items.

* Personal Computers and PC Displays

Contact the manufacturer, the Personal Computer 3R Promotion Center (03-5282-7685), or the city's authorized trash collecting dealers.

- * Various other items that cannot be handled by the city are listed in the information booklet entitled A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials. Copies of the booklet are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. You can also visit the city's website.

For further information:

Kankyô Gyômu Ka Phone: 0258-24-2837
Environmental Management Division

How to Get Rid of Used or Unwanted Items

If you are moving out or leaving Japan for good, you may need to get rid of some of your belongings. Here are several ways to handle such items.

Recycle Shops

Take them to second-hand stores known as "recycle shops," which are situated at a number of locations throughout the city. They are listed under the "recycle shop" section of the classified telephone directory.

Recyclable Material Collection Sites

Recyclable materials including small electrical appliances, used tableware, bags, footwear, etc are collected at the city's nine designated recyclable material collection sites.

For further information, please refer to A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials.

Trash Collection Site

Put out your unwanted items at your assigned trash collection site in your neighborhood on the designated collection day. Detailed information about trash collection, including collection of large-sized items such as *futon* bed quilts or furniture, is given in A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials and A Calendar of Collection Days for Household Trash and Recyclable Materials. Copies of the booklet and flyer are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*.

(長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んでください。

- * 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。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。

Used Cooking Oil

It is reported that the city's drainpipes connected to kitchens seem to be badly soiled by used cooking oil. This has resulted in the obstruction of drainpipes and connected pumps, causing some damage to the city's water treatment facilities. You are urged not to dispose of used cooking oil in drainpipes.

Used cooking oil should be absorbed with paper or solidified with a coagulant, and then put out as burnable trash.

However, the city has introduced an environmentally-friendly way to recycle used cooking oil. The city is collecting used cooking oil to produce biodiesel.

Collection Sites and Hours

Nagaoka City Environmental Sanitation Center
Saturdays and Sundays (except for national holidays and the Year-End and the New Year's Holidays)
9:00 a.m. – 12:00 a.m.

Each District Branch Office

For further information: *Kankyô Gyômu Ka*
Environmental Management Division
Phone: 0258-24-2837

【使用済料理油】

しょうずみりょうりあぶら
だいどころ げすいかん うちがわ
台所につながっている下水管の内側が
しょうようあぶら よご げすいかん
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。
げすいかん つか お しょうようあぶら なが
下水管に使い終わった食用油を流さない
てください。

りょうり つか あぶら かみ
料理で使った油は紙にしみこませた
ぎょうこざい かた も だ
り、凝固剤で固めて燃やすごみに出してもい
いですが、ねんりょう
バイオ燃料にリサイクルするため
あつ
集めています。

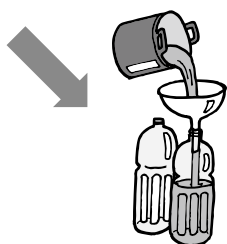
(主な回収場所)

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 かくししょ
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)



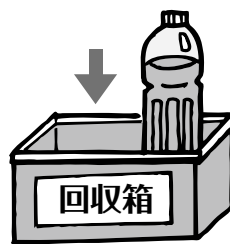
- (1) Strain used cooking oil to remove solids.
こけいぶつ と
固形物を取りのぞきます。



- (2) Let the oil cool and pour it into transparent or translucent plastic PET bottles.
き どうめい ほんとうめい
冷まして透明か半透明のペットボトルに
い
入れます。



- (3) Cap the bottles tightly.
ふたをしっかりとめます。



- (4) Put the bottles in collection boxes.
かいしゅうばこ い
回収箱に入れます。

Health Care

Hospitals

There are three general hospitals and approximately 250 other small hospitals and clinics in Nagaoka City. It is not necessary to make an appointment when you visit hospitals for the first time, except for some dentists.

At general hospitals, you may have to wait longer to receive treatment. It is advisable to visit general hospitals for thorough examinations or treatments involving multiple departments. However, special charges are added for treatment at larger hospitals unless you have a letter of introduction issued by a local physician.

For minor treatments, consult your neighborhood physician. Physicians are listed in "Town Page," the classified telephone directory.

Don't forget to take your health insurance card (*kenkô hokenshō*) with you when you receive medical treatment. If you are not familiar with Japanese, it would be helpful to ask a Japanese friend to accompany you to medical facilities.

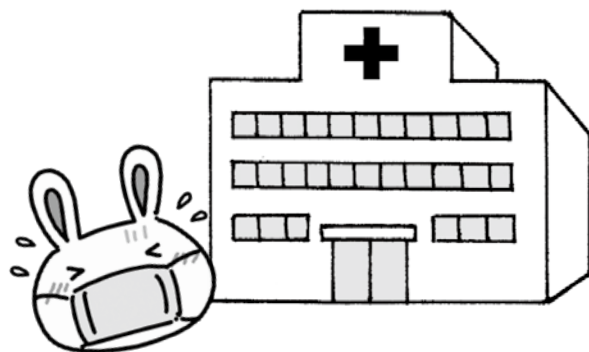
A list of a few English speaking physicians in Nagaoka City is available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*.

Your national health insurance policy will cover 70% of all medical bills and you will be required to pay the remaining 30% directly after receiving treatment at a hospital, clinic, or other medical institution.

けんこうかんり 健康管理

[病院]

ながおかし そугоうびょういん
長岡市には3つの総合病院と
やく びょういん
約250の病院があります。はじめて
しんさつ う ととき びょう
診察を受ける時はほとんどの病
いん よやく し かいいん
院で予約はいりません。歯科医院で
よやく ところ
は予約がある所もあります。
そугоうびょういん な じかんま
総合病院では長い時間待たさ
くわ けんさ う ととき
れます。詳しい検査を受ける時に
そугоうびょういん
は総合病院がいいでしょう。しか
おお びょういん しょうかいじょう
し、大きな病院は、紹介状がな
とくべつ りょうきん
いと特別の料金がかかります。
かぜ かんたん ちりょう ととき
風邪など簡単な治療でいい時
きんじょ びょういん い
は近所の病院に行ってください。
びょういん しょくぎょうべつでんわちょう
病院は職業別電話帳「タウン
ページ」に出ています。
ちりょう う ととき けんこうほけん
治療を受ける時は、健康保険
しょう も い にほん
証を持って行ってください。日本
ご ととき にほんじん とも
語になれていない時は日本人の友
だち いっしょ い
達と一緒にいくといいでしょう。
えいご じゅしん びょういん
英語で受診できる病院のリス
ながおかし こくさいこうりゅう
トは長岡市国際交流センター
ちきゅうひろば
「地球広場」にあります。
こくみんけんこうほけんせいど いりょうひ
国民健康保険制度では医療費
ほけん しはら のこ
の70%が保険で支払われます。残り
ちりょうひ びょういん ちよくせつはら
の治療費30%は病院に直接払
ってください。



Pharmacies

You can purchase various types of medicine at any pharmacy or drugstore without a physician's prescription. You can also get prescriptions filled at any pharmacy or drugstore where a licensed pharmacist is employed. Medicine purchased at pharmacies or drugstores without a physician's prescription is not covered by any health insurance policy.

Major Emergency Medical Facilities

Major General Hospitals

- * Nagaoka *Chûô Sôgô Byôin*
(Central Hospital) Phone: 0258-35-3700
- * Nagaoka *Sekijûji Byôin*
(Red Cross Hospital) Phone: 0258-28-3600
- * Tachikawa *Sôgô Byôin*
(General Hospital) Phone: 0258-33-3111

These three major general hospitals are ready to accept any serious emergency cases on a 24-hour basis. However, there are reports of many patients with relatively minor symptoms visiting the emergency wards of these general hospitals, which causes disruption of treatment of more serious cases.

In order to solve these problems, emergency medical services for minor cases on Sundays, holidays, and nights are provided at the Clinic for Sundays, Holidays, and Nights in *Saiwai Plaza*.

Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment

The Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment is in *Saiwai Plaza*. A pediatrician can treat children with relatively minor symptoms such as sudden high fevers, stomachaches, etc. during the night. Prescription medicine is also available at the pharmacy located in *Saiwai Plaza*.

Hours: Monday – Saturday, 6:45 p.m. – 9:30 p.m.

Phone: 0258-86-5099

Location: *Saiwai Plaza* 2-1-1 Saiwai-cho

For further information:
Health Division
Phone: 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うことができます。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いすることもできます。処方箋がなくても、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)

ながおかしゅうおうそうごうびょういん
長岡中央総合病院:

0258-35-3700

ながおかし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。子どもがよる夜、急に高い熱を出したり、お腹が痛くなった時などに治療が受けられます。さいわいプラザの中には薬局もあります。

受付: 月曜日～土曜日
午後6時45分～午後9時30分
(0258-86-5099)

場所: 幸町 2-1-1 さいわいプラザ

問い合わせ:
健康課(0258-39-7508)

さいわいプラザ内の診療所 幸町 2-1-1

施設名	診療科目	受付時間
休日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	内科	(日曜日・祝日) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分
	小児科	(月曜日～金曜日) 午後6時45分～午後9時30分
	外科	(日曜日・祝日) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分
休日急患歯科診療所 (0258-33-9644)	歯科	(日曜日・祝日) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
中越こども急患センター (0258-86-5099)	小児科	(月曜日～土曜日) 午後6時45分～午後9時30分

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。

Facilities for Emergency Treatment
Clinics Located in Saiwai Plaza (2-1-1 Saiwai-cho)

Facilities	Departments	Hours
Clinic for Sundays, Holidays, and Nights (0258-37-1199)	Internal Medicine (<i>Naika</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 4:30 p.m. (Monday - Friday) 6:45p.m. - 9:30 p.m.
	Pediatrics (<i>Shônika</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 4:30 p.m.
	Surgery (<i>Geka</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 4:30 p.m.
Dental Clinic for Sundays and Holidays (0258-33-9644)	Dentistry (<i>Shika</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 3:30 p.m.
Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment (0258-86-5099)	Pediatrics (<i>Shônika</i>)	(Monday - Saturday) 6:45p.m. - 9:30 p.m.

For obstetrics and gynecology (*Sanfujinka*), dial 0258-37-1199 to find out which clinic is assigned for a particular Sunday or holiday.

The Mother and Child Health Handbook

When your pregnancy is confirmed, your doctor will give you a Notification of Pregnancy. You are requested to submit it to the Child Affairs and Child-Rearing Division at *Saiwai Plaza*.

There, you will get a copy of the Mother and Child Health Handbook that has helpful information about childbirth. The handbook is available in nine languages: Chinese, English, Japanese, Korean, Portuguese, Spanish, Tagalog, Thai, and Indonesian.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 0258-39-2300

Health Checkups for Children

The city provides various health checkups and consultations free of charge for children as follows:

- * Health Checkups for children aged 4 months, 10 months, 18 months, and 3 years
- * Fluorine Application
- * Infant-Care Consultations

A guide to health checkups will be sent from the city.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 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おう
- * 赤ちゃん相談

ながおかし 案内が届きます。
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)

Immunizations for Children

The City of Nagaoka provides free immunizations for children up to 19 years old.

They include immunizations for rotavirus, Hepatitis B, Hib, pediatric pneumococcal vaccine, chicken pox, combined measles-rubella, BCG, combined whooping cough-diphtheria-tetanus-inactivated polio, combined diphtheria-tetanus, and Japanese encephalitis.

A brochure entitled “Immunization Handbook” gives detailed information about necessary immunizations for children. When submitting a child’s birth notification or a new residential notification to Nagaoka City, you will receive a copy of the brochure. Please have your child properly immunized according to the immunization schedule.

The Immunization Inquiry Form (Application Form)

In order to be immunized appropriately and safely, the Immunization Inquiry Form (Application Form) must be filled out when you have your child immunized.

Multilingual reference forms are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. If you need any help filling out a form, please get assistance at the center.

For further information:

Child Affairs and Child-Rearing Division

Phone: 0258-39-2300



[子どもの予防接種]

長岡市では 19歳までの子どもに
予防接種をしています。お金はいり
ません。

ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、
小児用肺炎球菌、水痘(みずぼう
う)、麻しん・風しん混合、BCG、四種
混合(百日せき、ジフテリア、破傷
風、不活化ポリオ)、二種混合(ジフテ
リア、破傷風)、日本脳炎の予防接種
です。

子どもの予防接種については、「予
防接種手帳」に書いてあります。
出生届や長岡市への転入届
を出す時に予防接種手帳がもらえ
ます。予防接種スケジュールにあ
わせて、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)]

予防接種を正しく、安全に受ける
た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
参考資料が、大手通りの市民セン
ターの中の国際交流センター「地
球広場」にあります。書き方がわか
らない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:

子ども・子育て課
(0258-39-2300)

Health Checkups for Adults

For the purpose of prevention and early detection of diseases, the city provides various health checkups for adults as follows:

General Health Checkups

Special Health Checkups for the Elderly

Examinations for Various Types of Cancer

Stomach Cancer Risk Examinations

Hepatitis Virus Examinations

Periodontal Examinations

Dental Examinations for the Elderly (75 years old and up)

For further information:

Health Division

Phone: 0258-32-5000

Examinations for HIV are available at the

Nagaoka *Hokenjo* (Public Health Center)

Phone: 0258-33-4930

Seasonal Influenza

We are more likely to come down with a cold when it gets chilly. The common cold virus and influenza virus are different. When you have a cold, you may have some symptoms in your throat or nose. Influenza usually brings about high fevers ranging from 38 to 40 degrees Celsius (100.4 - 104 degrees Fahrenheit) and affects your whole body with symptoms such as headaches, joint pains, or muscle pains. Here are some useful tips for preventing the flu.

- * Wash your hands and gargle when you return home.
- * Sufficient sleep and nutrition will help you resist the disease.
- * Avoid crowds.

The flu season is usually from December to March. You are advised to get a vaccination against influenza prior to the flu season. A vaccination is usually available at any clinic for a certain fee. You are advised to make an appointment in advance.

If you have come down with the flu, visit a clinic and get treatment as soon as possible.

For further information:

Health Division

Phone: 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できます。
(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)の高い熱が出て、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。事前予約をされるといいでしょう。

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)

For Your Good Mental Health

In order to maintain good mental and physical health, you are advised to be aware of your own state of stress.

Checklist about Your State of Depression

- You have no sense of fulfillment or accomplishment in your daily life.
- You can no longer enjoy things you used to enjoy.
- You feel things that you were able to do easily are now bothersome.
- You do not think that you are helpful or useful to other people.
- You feel somehow fatigued for no reason.

If you have experienced two or more of these signs or symptoms for two weeks or more, you are advised to consult a medial institution.

The Health Division of the Nagaoka City Office regularly offers consultation sessions. A psychological counselor will listen and talk to you at each session.

For further information: Health Division

(Phone: 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
以上続いていたら、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)



Child-Rearing

Nursery School

If parents cannot look after their children at home during the daytime due to employment or some other reasons, children can enroll in nursery school for early childhood education and care.

Kindergarten

Early childhood education is offered. For enrollment in a kindergarten, parents need not be employed.

Temporary Day-Care Programs on Weekdays

Preschool-aged children who are not enrolled in a nursery school or a kindergarten can enter temporary day-care on weekdays at several of the city's designated nursery schools and child-rearing facilities such as *Chibikko Hiroba* and *Teku Teku*.

Day-care on Sundays and national holidays is also provided at *Chibikko Hiroba* and *Teku Teku*. Children enrolled in nursery school or other childcare facilities can also use this program.

Nursery Schools on Sundays and Holidays

Some nursery schools open on Sundays and national holidays for children who are enrolled in the city's nursery schools and whose guardians cannot look after their children at home on Sundays or national holidays due to employment.

These nursery schools include:

Kibogaoka Nursery School, Settaya Nursery School, Tobu Nursery School, and Kodomo-Keyaki En, and Machi no Hoikuen Pyua.

こそだ 子育て

ほいくえん [保育園]

おや はたら 親が働いていたりして、ほいくが
ばあい こ あず
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。

ようちえん [幼稚園]

ようじきょういく おこな おや はたら
幼児教育を行います。親が働
はい
いていなくても入ることができます。

いちじほいく [一時保育]

ほいくえん にゆうえん
保育園などに入園していない
こ べいじつ いちじてき
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
一時保育は決められた保育園等
こそだ えき ひろば
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、にちようび しゅくじつ いちじ
ほいく ほいくえん
保育もしていて、保育園などに
にゆうえん こ りよう
入園している子どもも利用でき
ます。

きゅうじつほいく [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、かてい ほいく
できなかったりするとき、ほいくえん
にゆうえん こ りよう
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、摂田屋保育園、
とうぶほいくえん えん
東部保育園、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。

Child-Care Program for Sick or Recuperating Children

This program takes care of sick or recuperating children who are enrolled in nursery schools, *Nintei Kodomoen* (Center for Early Childhood education and Care), or other child-care facilities and cannot attend their facilities.

Day-Care for Sick Children

This program takes care of sick children who do not need hospitalization and have been approved by their physicians to enter this program.

Day-Care for Recuperating Children

This program is for recuperating children who have been approved by their physicians.

For further information:

Child-Care Division

Phone: 0258-39-2219

Child-Rearing Support Facilities

There are child-rearing support facilities at thirteen locations in the city. The facilities have a lot of toys and playground equipment. Children and their parents or guardians are welcome to visit and enjoy playing and having a good time there. The well-equipped facilities provide various programs such as reading picture storybooks, drawing/painting, and many other recreational activities. Free child-rearing counseling is also available.

Temporary day-care service for preschool-aged children is also available at Day Nurseries in two locations (*Chibikko Hiroba* and *Kosodate no Eki, Teku Teku*). If you temporarily need someone to look after your child, this service is recommended.

- (1) *Chibikko Hiroba* (0258-39-2775)
- (2) Child-Rearing Support Facility
Senshu Teku Teku (0258-21-3860)
- (3) Child-Rearing Support Facility
Nagaoka Civic Disaster Prevention Center
Gun Gun (0258-30-1025)
- (4) Child-Rearing Support Facility
Nakanoshima Nakanon Hiroba (0258-66-0366)
- (5) Child-Rearing Support Facility
Koshiji Nobi Nobi (0258-92-2655)
- (6) Child-Rearing Support Facility
Mishima Mori Mori (0258-94-4347)
- (7) Child-Rearing Support Facility
Yamakoshi Yamakko (0258-59-3070)
- (8) Child-Rearing Support Facility
Oguni Tanpopo (0258-95-2123)

びょうじ びょうごじほいくじぎょう [病児・病後児保育事業]

ほいくえん にんてい えんなど にゅうえん
保育園・認定 こども園等に入園
こども びょうきなど
している子どもが、病気等により
とうえん ほいく
登園できないときに保育をします。

びょうじほいく 病児保育

にゅういん ひつよう ぼあい いし
入院の必要のない場合で、医師
びょうじほいく かろう しんだん
から病児保育が可能と診断された
こ はず
お子さんをお預かりします。

びょうごじほいく 病後児保育

かいふく む じき ぼあい
回復に向かっている時期にある場合
いし びょうごじほいく かろう しんだん
で、医師から病後児保育が可能と診断
こ はず
されたお子さんをお預かりします。

と あ 問い合わせ：

ほいくか
保育課(0258-39-2219)

こそだ しえんしせつ [子育て支援施設]

こそだ おうえん しせつ こそだ えき
子育てを応援する施設「子育ての駅」
しよ ゆうぐ
が13か所にあります。遊具などもたくさ
おやこ たの ところ
んあって、親子で楽しくふれあえる所
えほん よ え たの
です。絵本を読んだり、絵をかいたり、楽し
かつどう こそだ そうだん
い活動ができます。子育ての相談もで
きます。

ひろば こそだ えきせんしゅう
ちびっこ広場と子育ての駅千秋「て
いくてく」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「ていくてく」
(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) Child-Rearing Support Facility
Washima *Waku Waku* (0258-74-2885)
- (10) Child-Rearing Support Facility
Teradomari *Niko Niko* (0256-97-2627)
- (11) Child-Rearing Support Facility
Tochio *Suku Suku* (0258-51-1022)
- (12) Child-Rearing Support Facility
Yoita *Nijinoko Hiroba* (0258-72-2221)
- (13) Child-Rearing Support Facility
Kawaguchi *Sukoyaka* (0258-89-3555)

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

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

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

Children's Health Consultations

Public health nurses and maternity nurses provide consultations for pregnancy, child-rearing, child education and development, etc.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 0258-39-2300

【^こ子どもの^{けんこう}健康^{そうだん}相談】
^{にんしんちゆう}妊娠中^{いくじ}や^こ育児^{はついく}、^こ子どもの^{はついく}発育や
^{はつたつ}発達^{かん}に関する^{そうだん}相談^{ほけんし}を^{じよさんし}保健師^{たいおう}、助産師
が対応します。

とあ
問い合わせ：
こそだか
子ども・子育て課
(0258-39-2300)



Nursery School and Kindergarten Enrollment Guide

Child-Care Facility	Ages of Children Accepted	General Hours	Conditions to be Checked upon	Application Period	Child-Care Fees and Other Expenses
	For details about ages and hours for each facility, please refer to「子育てガイド」(A Guide to Child-Rearing) and other informational documents.				
Nursery School	0 - 5 years as of April 1st of the year	7:15 a.m. - 7:00 p.m.	<ul style="list-style-type: none"> • Employment • Pregnancy or childbirth • Illness or disability • Caring for a relative • Job hunting • Attending school • Possible risk of domestic violence or abuse • other 	e.g. For the 2020 fiscal year First Application 1. Submit an application for approval from September 6 - 27 2. Submit an application for enrollment after receiving approval from November 1 - 8 Second Application Second applications will be accepted by facilities that have vacancies.	<ul style="list-style-type: none"> • Child-care fees for all children from 3 to 5 years old are free. • Child-care fees for children from 0 to 2 years old are based on guardians' city tax amounts. Other expenses (lunch fees, event participation fees, commuting bus fares, extended child-care hours, etc.) differ from facility to facility.
Nursery School Style <i>Nintei Kodomoen</i> (Center for Early Childhood Education and Care)	0 - 5 years as of April 1st of the year	7:30 a.m. - 7:00 p.m.			
Community-Oriented Child-Care Facility • Small-Scaled Child-Care Project • Workplace In-House Child-Care Project	0 - 2 years as of April 1st of the year	7:30 a.m. - 6:30 p.m.			
Kindergarten	3 - 5 years as of April 1st of the year	7:30 a.m. - 6:00 p.m.	None	e.g. For the 2019 fiscal year Application for Enrollment from November 1 Application forms for approval and enrollment can be submitted at the same time to the applicant's first-choice facility.	<ul style="list-style-type: none"> • Free Other expenses (lunch fees, event participation fees, commuting bus fares, extended child-care hours, etc.) differ from facility to facility.
Kindergarten Style <i>Nintei Kodomoen</i> (Center for Early Childhood Education and Care)	3 - 5 years as of April 1st of the year				

For further information: Child-Care Division Phone: 0258-39-2219

保育園・幼稚園等入園案内概要

保育施設	年齢	通常保育時間	申込必要条件	申込期間	保育料と諸経費
保育園	0-5才児	7:15 a.m. - 7:00 p.m.	<ul style="list-style-type: none"> • 就業 • 妊娠、出産 • 疾病、障害 • 介護 • 病後回復 • 求職 • 学業 • DV、虐待のおそれ • その他 	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. 入園申込 11月1日~8日 <二次> 一次終了後に空きがある園のみ募集	<ul style="list-style-type: none"> • 3歳児から5歳児クラスまでの全ての子ども保育料は無料です。 • 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る
認定子ども園 (保育園部分)	0-5才児	7:30 a.m. - 7:00 p.m.			
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.			
幼稚園	満3-5才児	7:30 a.m. - 6:00 p.m.	なし	例: 令和元年度の場合 入園申込 11月1日~ 認定申請書(1号)と入園申込を同時に提出する	<ul style="list-style-type: none"> • 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る
認定子ども園 (幼稚園部分)	満3-5才児	※夏期休業ほか 長期休暇あり			

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。

School Enrollment

Compulsory education in Japan consists of enrollment in elementary school for 6 years starting at 6 years old and enrollment in junior high school for 3 years starting at 12 years old.

The school year starts in April and ends in March of the following year.

While school enrollment for children of foreign nationals is not compulsory in Japan, they are welcome to apply.

A guardian who wants his/her child to enroll in a Japanese school can contact the School Affairs Division of the Nagaoka City Office.

Health Checkups for Children Enrolling in Elementary School

A health checkup for children to enroll in elementary school in April of the following year is usually offered at each elementary school in the city in October. Information regarding the health checkup is mailed to guardians in late August.

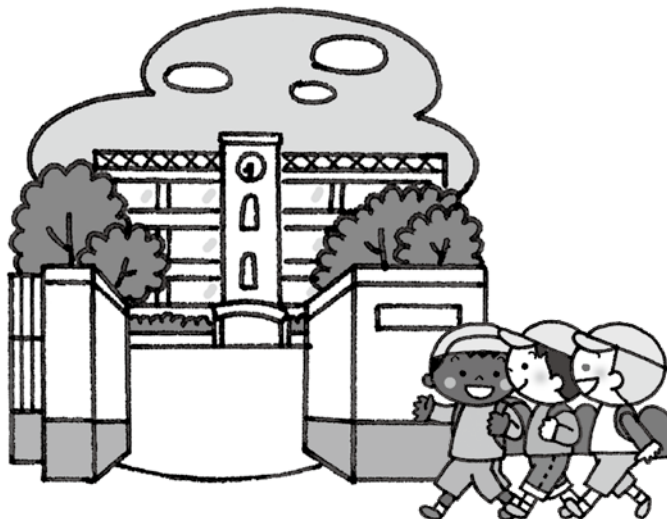
In principle, health checkups are offered at schools that are listed on the information letter regarding the health checkups. However, if a child is expected to move to another school district, please contact the School Affairs Division of the Nagaoka City Board of Education for confirmation.

For further information:
School Affairs Division
Phone: 0258-39-2239

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]
にほん ぎむきょういく まん さい
日本の義務教育は、満6歳から
ねんかん しょうがっこう まん さい
6年間の小学校、満12歳から
ねんかん ちゅうがっこう
3年間の中学校です。
がつ ほじ よくとし がつ
4月に始まり、翌年の3月で1
がくねん しゅうりょう
学年が終了します。
がいこくせき こ にゅうがく ぎむ
外国籍の子どもの入学は義務
にゅうがく もう こ
ではありませんが、入学を申し込
むことができます。
こ にほん がっこう かよ
子どもを日本の学校へ通わせた
とき ながおか しきょういく いんかいがくむ
い時は、長岡市教育委員会学務
か と あ
課にお問い合わせください。

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]
つぎ とし がつ しょうがっこう にゅうがく
次の年の4月に小学校へ入学
こ けんこうしんだん ながおか
する子どもの健康診断が、長岡
しない しょうがっこう がつ
市内の小学校で10月ごろにあり
けんこうしんだん し
ます。「健康診断のお知らせ」が8
がつ お おく き
月の終わりごろに送られて来ます。
けんこうしんだん けんこうしんだん し
健康診断は「健康診断のお知らせ」
か しょうがっこう う
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 がつく ひっこ よてい
がある時は、長岡市教育委員会
とき ながおか しきょういく いんかい
がくむか き
学務課に聞いてください。

と あ
問い合わせ：
がくむか
学務課
(0258-39-2239)



High School Entrance

In Japan, 98% of students who graduate from junior high school go on to high school. As enrollment in high school is not compulsory, junior high school students can decide whether or not to go on to high school by themselves. If they wish to enter high school, they have to pass an entrance examination.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center

Chikyū Hiroba (Phone: 0258-39-2714)

Schools and Colleges in Nagaoka City

Elementary Schools

Junior High Schools

Senior High Schools

Schools for Special Needs Children

Technical Schools

Nagaoka National College of Technology

Nagaoka Institute of Design

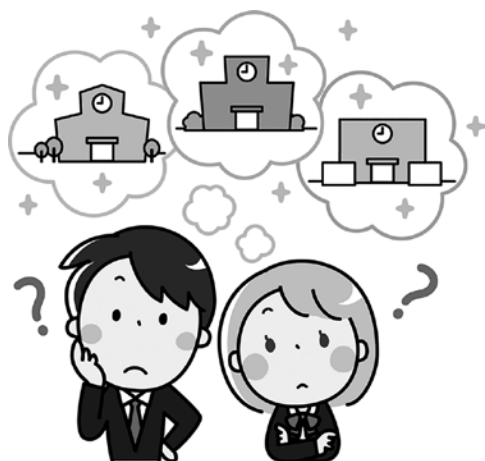
Nagaoka University

Nagaoka University of Technology

Nagaoka Sutoku University

Schools for Special Needs Children

Niigata Prefecture has several different schools for children with special needs: schools for the visually impaired, schools for the hearing impaired, and schools for children who are physically or mentally challenged. Children can receive education at these schools according to the degree of their disability. Some schools have classes for children who have minor special needs.



【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

しないといけません。

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)

【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

ながおかくぎょうこうとうせんもんがっこう
長岡工業高等専門学校

ながおかぞうけいだいがく
長岡造形大学

ながおかだいがく
長岡大学

ながおかぎじゅつかがくだいがく
長岡技術科学大学

ながおかすとくだいがく
長岡崇徳大学

(特別支援学校)

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盲学校、耳が不自由な子どもたちのための聾学校、総合支援学校などです。障害の軽い子どもは、市の小中学校の特別支援学級で学ぶこともできます。

Employment

Job Hunting

If you are looking for a job, you can inquire at the following public employment offices. Please note that you must have an appropriate status of residence and period of stay when seeking an employment opportunity in Japan. You are required to report to the Immigration Bureau any changes that may have occurred after getting a new job.

Hello Work Nagaoka

- * For both full-time and part-time jobs and unemployment allowance application
1-3-88 Senzai
Phone: 0258-32-1181

Hello Work Plaza Nagaoka

- * For both full-time and part-time jobs
2-2-6 Ote Street
(in the Nagaoka Civic Center)
Phone: 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
長岡市千歳1-3-88
(0258-32-1181)

(ハローワークプラザ長岡)

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



Telephone Consultation Service for Foreign Workers

If you have any problems or questions involving wages, working hours, or injuries sustained on the job, you can use multi-lingual telephone consultations.

Booklets outlining the Labor Standards Law of Japan are available in Chinese, English, Korean, Portuguese, Spanish, and Tagalog. Copies of these booklets are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

がいこくじんろうどうしゃむ そうだん
[外国人労働者向け相談ダイヤル]
 ちんぎん ろうどうじかん きんむちゆう
 賃金、労働時間、勤務中のけがな
 もんだい おとぎ たげんご でん
 どの問題が起きた時は、多言語で電
 わ そうだん
 話相談をすることができます。
 にほん ろうどうきじゆんほう
 日本の労働基準法などについて
 しょうさつし ちゅうごくご えいご かんこくご
 の小冊子(中国語、英語、韓国語、
 ぽるとガル語、スペイン語、タガログ
 語)がほしい人は、ながおかしこくさいこうりゅう
 センター「地球広場」に来てください。

とあさき
問い合わせ先

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 1 じはのぞく) (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
ぽるとガル語			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

Languages	Days	Hours	Phone Numbers
English	Monday - Friday	10:00 a.m. – 12:00 p.m. 1:00 p.m. – 3:00 p.m.	0570-001-701
Chinese			0570-001-702
Portuguese			0570-001-703
Spanish			0570-001-704
Tagalog	Wednesday - Friday		0570-001-705
Vietnamese	Monday – Friday		0570-001-706
Burmese	Monday		0570-001-707
Nepalese	Thursday		0570-001-708

Important Systems and Subsidies

The National Health Insurance System

The National Health Insurance System is a mutually supporting system in which members share their premiums to cover their medical expenses for injuries or illnesses.

Please make sure to pay your insurance premiums by the due date because your premiums provide the necessary funds to support the National Health Insurance System.

Company employees or organization members can be members of employees' health insurance policies. Those who are not members of these insurance policies are required to apply for the National Health Insurance Policy.

Registered foreign nationals whose authorized period of stay is three months or more are required to apply for the National Health Insurance Policy.

Those whose period of stay is less than three months can also apply for the National Health Insurance Policy if their authorized period of stay can be extended to three months or more depending on their purpose of stay or their state of livelihood.

Applications can be accepted at the Health Insurance and Pension Desk of the city office, the Citizen's Affairs and Service Division of each district branch office, and the city's some other offices.

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・年金窓口、各支所の市民生活課などでできます。



Insurance Coverage for Overseas Medical Treatment

If you are a member of the National Health Insurance System and received medical treatment for sudden illnesses or injuries during an overseas stay, you can receive your medical insurance benefits after returning to Japan. However, please note that the insurance benefits may not necessarily cover the full expenses.

* Applicable Treatments:

Insurance benefits will be provided only for treatments that are covered by the medical insurance program in Japan. Insurance benefits will not be paid if an overseas stay is intentionally for medical treatment.

* Application Procedure:

1. Pay the full expenses at the medical institution where you received treatment.
2. Have the medical institution issue an official document that fully describes the details of the treatment and expenses. The fixed templates for a letter or certificate are obtainable at the National Health Insurance and Pension Division of the Nagaoka City Office. You are advised to obtain the necessary form prior to your trip.
3. After returning to Japan, apply for your insurance benefits at the National Health Insurance and Pension Division of the Nagaoka City Office.

* Necessary Documents/Items:

- Receipt(s)
- An official document that describes the details of the treatment and its full expenses with its translation in Japanese
- National Health Insurance Card
- Personal Seal
- Passbook or Cash Card
- Passport

For further information:
National Health Insurance and Pension Division
Phone: 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、旅行にも持っていくとよいでしょう。
- 3 日本にもどってきたら、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)

Public Nursing-Care Insurance System

The Public Nursing-Care Insurance System provides nursing-care and support for the elderly to live independently. All people aged 40 years and older must pay these public nursing-care insurance premiums.

For further information:
Public Nursing Insurance Division
Phone: 0258-39-2245

Niigata Prefecture Mutual Aid Traffic Casualty Insurance Plan

This plan is a mutual insurance system managed by all the municipalities in Niigata Prefecture. The membership fee is ¥500 a year.

A compensation payment is provided when a member is injured in a traffic accident and requires treatment for seven days or more.

The compensation payment can also be claimed when you are injured in a bicycle accident.

The application form is available at the Nagaoka City Office, most banks, or the Nagaoka International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*,

For further information:
Citizens' Affairs Division
Phone: 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、高齢者の介護を支える仕組みです。40歳以上の人は、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1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出されます。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「地球広場」にあります。

問い合わせ：
市民課
(0258-39-2206)



Pension Programs

Registered residents are required to be a part of either in the Corporate or National Pension Program.

The Corporate Pension Program is for people who are employed by corporations. Half of your insurance premium is covered by your employer and the rest is automatically deducted from your monthly salary.

The National Pension Program is for people between the ages of 20 and 60 who are not employed. The monthly insurance premium is ¥16,540 (in the 2020 fiscal year). Please be sure to meet the deadlines that appear on your bills.

If it is difficult for you to pay the insurance premium due to financial or other reasons, you can apply for counter-measures such as exemption or postponement of the payments.

If you leave your insurance premium unpaid, you may not be able to receive your pension when you reach the applicable age, when you sustain unpredictable injuries and become disabled, or when you are eligible for the Survivor's Basic Pension for a Bereaved Spouse.

If you have paid your insurance premium for six months or more and leave Japan permanently, you can apply for reimbursement of your accumulated payments. Application forms are available at the Nagaoka Pension Office.

For further information:
National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2250

Nagaoka Pension Office
Phone: 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)

General Health Checkup Subsidies for Expecting Mothers

Expecting mothers are advised to receive general health checkups periodically by following their doctors' instructions during their term of pregnancy. The cost of a checkup usually varies, ranging from ¥5,000 to over ¥10,000 depending on individual maternal needs.

Financial assistance for up to 14 checkups will be provided by the city. The health checkup slips will be given out with the Mother and Child Health Handbook.

Subsidies for Dental Checkups for Expecting Mothers

Expecting mothers can receive a free dental checkup at a dental clinic during their term of pregnancy. The checkup slip will be given when the Mother and Child Health Handbook is issued.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 0258-39-2300

Subsidies for Childbirth

The city has a system to provide subsidies for childbirth fees. If you are a member of the city's health insurance policy, you are eligible to apply for the subsidy for each child. The amount to be subsidized is ¥420,000 per child.

After an application for this system is made at the medical institution where the child was born, the city will make the necessary payment directly to the institution out of the fixed subsidy. The rest of the amount will be given to the recipient.

If childbirth fees are over ¥420,000, the remaining amount should be paid directly to the medical institution.

For further information:
National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2006

Medical Subsidies for Children

The city provides medical subsidies for both in- and out-patient treatment for children until they graduate from junior high school.

For further information:
Social Welfare Division
Phone: 0258-39-2319

妊婦健康診査の助成制度

妊婦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。

妊婦中には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ます。

妊婦歯科健診の助成

妊婦中に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円以上の時はた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)

The Child Allowance System

Child allowances are offered to guardians of children with resident registrations in Japan. This system is available for residents regardless of nationality until their children graduate from junior high school.

Eligibility is limited to children who have not graduated from junior high school, up to and including 15 years of age.

Monthly allowances vary, ranging from ¥5,000 to ¥15,000, depending on guardian's income and the child's age.

Application forms are available at the Social Welfare Desk on the first floor of City Hall Plaza- Aôre Nagaoka and the Citizen's Affairs and Service Division of each district branch office.

Guardians who are receiving child allowances are required to submit a document (*genkyô todoke* げんきょうとどけ・現況届) once a year to prove that they are still eligible to receive the allowances.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 0258-39-2300

The School Attendance Support System for Compulsory Education

This system provides subsidies for elementary and junior high school students from households whose total income for the previous year is lower than the standardized amount.

The subsidies are offered for school supplies, things used for commuting to school, materials for physical education, school trips, lunch, and other necessary things.

For further information:
School Affairs Division
Phone: 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)



Tax

The Tax System

Foreign nationals working in Japan are also required to pay income tax (the national government tax) and residential tax (the local government tax for Niigata Prefecture and Nagaoka City). The residential tax is imposed depending on your previous year's income. People who must pay the residential tax are those who live in a certain municipality in Japan as of January 1st, irrespective of their nationalities. When you move to another municipality, your residential tax will be collected by the municipality in which you have your residential address as of January 1st.

If you are employed, your annual residential tax from June of one year to May of the following year is divided by 12 and automatically withdrawn from your monthly wages. If it is not, a residential tax bill will be sent to you.

A residential tax bill for the previous year will be sent to you in June (e.g. in June 2021 for income in 2020) after the total amount of your income for the previous year has been determined. When paying this residential tax, you have a choice of a one-time payment or four installment payments.

Late charges are continually added until your payment is completed.

When foreign nationals leave Japan for good, they are required to complete their tax payments prior to departure. Leaving Japan for good does not mean that your residential tax payment for the year is canceled.

If your total amount of income for the previous year is relatively small, you may not be required to pay the residential tax. In such a case, a residential tax bill will not be sent to you.

For further information about the residential tax:
Citizens' Tax Division, Nagaoka City Office
Phone: 0258-39-2212

For further information about the income tax:
Nagaoka Tax Office Phone: 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られます。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。

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:
長岡税務署(0258-35-2070)

Tax Withholding Slips and Filing Final Tax Returns

In Japan, income earners are required to pay income tax (*shotokuzei* しょとくぜい・所得税) and residential tax (*juminzei* じゅうみんぜい・住民税). The income tax is customarily deducted from your earnings when a payment is made by your employer. Then, the deducted amount for the income tax is paid to the government's tax office (*zeimusho* ぜいむしょ・税務署). This custom of prior deduction of income tax from your earnings is called *gensen choshu* (げんせんちょうしゅう・源泉徴収).

The appropriate annual amount of income tax to be paid is finally computed when all the earnings of the year are determined at the end of the year to find out whether you have paid too much or too little.

You are required to file a final income tax return if you have received payments from multiple employers. This filing is called *kakutei shinkoku* (かくてい しんこく・確定申告).

Tax withholding slips (*gensen choshuhyo* げんせんちょうしゅうひょう・源泉徴収票) that were sent to you from your employer(s) are needed when you file a final income tax return.

In addition to this, due to the introduction of the Individual Number (*Kojin Bangô* / My Number) System, your individual number and personal identification documents (such as your residence card) are needed when you submit your final income tax return form and other necessary documents.

If the total amount of your earnings is relatively small, there is a possibility that you will be able to have some of your income tax returned. This practice is called *kampu* (かんぷ・還付).

On the contrary, you may be required to pay additional income tax if income taxes have not been deducted from relatively large amounts of your other additional earnings.

For further information, please contact:
Nagaoka Tax Office/Nagaoka *Zeimusho*
ながおか ぜいむしょ・長岡税務署
Phone: 0258-35-2070

Citizens' Tax Division, Nagaoka City Office/
Nagaoka *Shiyakusho Shiminzei Ka*
ながおか しやくしょ しみんぜいか・長岡市役所市民税課
Phone: 0258-39-2212

National Tax Agency's Web Site:
Japanese:
<https://www.nta.go.jp/index.htm>
English:
<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は戻されることもあります。このことを還付と言います。

反対に、かなり高額の入りがほかにあり、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:
ながおかぜいむしょ
長岡税務署
(0258-35-2070)

しみんぜいか
市民税課
(0258-39-2212)

こくぜいちょう
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>



Banks and Post Offices

Banks

Opening an Account

Anyone can open an ordinary savings account (*futsû yokin kôza*). To open an account, you need your passport or Residence Card and your personal seal (*hanko/inkan*).

If your period of stay is short, you cannot open a savings account.

Using Cash Dispensing Machines (CD) and Automatic Teller Machines (ATM)

When opening an account, you can ask for a card that can be used at cash dispensing machines (CD) or automatic teller machines (ATM). Withdrawing or depositing money is possible at CDs or ATMs, as well as in English at most banks. If you have trouble using a machine, you can ask a bank employee for help.

Paying Taxes and Public Utility Bills

Taxes and public utility payments such as electricity, gas, water-sewage, and telephone bills can be automatically deducted from your bank account or Japan Post Bank savings account. In order to ensure automatic deduction from your account, bring your bankbook, your personal seal (if you have one), and the prior month's bill or receipt to the bank where you opened your account.

Exchanging Money

Foreign currencies are handled at most banks displaying "Authorized Money Changer" or "Authorized Foreign Exchange Bank" at the entrance. Neither hotels nor stores in Nagaoka handle foreign currencies. Both cash and traveler's checks in major foreign currencies can be exchanged immediately at some banks. In some cases, there may be a limit on the amount that can be exchanged by one person.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center

Chikyû Hiroba

(Phone: 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。

お問い合わせ:

国際交流センター「地球広場」
(0258-39-2714)

Taikô Bank	0258-36-4000	たいこうぎんこう 大光銀行	0258-36-4000
Daishi Hokuetsu Bank	0258-35-5111	だいしほくえつぎんこう 第四北越銀行	0258-35-5111
Yûcho (Japan Post) Bank	0258-32-4268	ゆうちょぎんこう ゆうちょ銀行	0258-32-4268
Risona Bank	0258-36-4090	りそなぎんこう りそな銀行	0258-36-4090
Nagaoka Shinyô (Trust) Bank	0258-36-4343	ながおかしんようきんこ 長岡信用金庫	0258-36-4344
Nagaoka Rôdô (Labor) Bank	0258-33-6318	にいがたろうどうきんこ 新潟労働金庫	0258-33-6318
JA Bank (JA Echigo Nagaoka)	0258-35-1306	JA バンク えちご (JA越後ながおか)	0258-35-1306
Toyama Daiichi (First) Bank	0258-33-4810	とやまだいいちぎんこう 富山第一銀行	0258-33-4810

Post Offices

Post offices and mailboxes are marked with this postal symbol: 〒. Postcards, letters, and documents can be dropped in mailboxes or brought to post offices.

【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。

International Mail

International mail is classified according to speed: EMS (Express Mail Service), airmail, SAL (Service Air Lifted) mail, and surface (sea) mail.

When sending articles, you must describe the contents in detail on the customs declaration to facilitate customs clearance.

You must also confirm and declare that there are no hazardous items before sending articles.

Postage differs depending on weight and destination.

〈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ければなりません。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 (Express Mail Service)

International Postal Express Mail Service

- Documents and packages weighing up to 30 kg can be sent.
- EMS is the fastest international postal service.
- Fill in all necessary information on the designated label.

Some countries have different ways of handling EMS.

(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。

International Parcels

- There are three choices: airmail, surface (sea) mail, and SAL (Service Air Lifted) mail.
- The weight is limited to 30 kg.
- Fill in all necessary information on the designated label. Some countries have different ways of handling international parcels.

Letters

Letters can be sent in standard size or nonstandard-size envelopes weighing up to 2 kg via airmail or surface mail.

* Postcards

Postage is ¥60 for surface mail and ¥70 for airmail anywhere in the world.

Small Packets and Printed Materials

Small items, books, and catalogs can be sent at reasonable prices via airmail, surface mail, or SAL (Service Air Lifted, also known as economy-class airmail).

Domestic Mail (Letters, Postcards, and Packages)

- Postage differs depending on size and weight (up to 30 kg).
- Fill in necessary information on designated labels.
- Stamps and postcards are available at post offices or shops and convenience stores with a postal sign (〒).

For further information:

Nagaoka Post Office

Phone: 0570-943-512

<https://www.post.japanpost.jp/>



General Postal Guide in English

Phone: 0570-046-111

Monday — Friday 8:00 a.m. — 9:00 p.m.

Saturdays, Sundays, and Holidays

9:00 a.m. — 9:00 p.m.

(国際小包)

- 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。

問い合わせ:

ながおかゆうびんきょく

長岡郵便局

(0570-943-512)

<https://www.post.japanpost.jp/>



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

Door-to-Door Delivery Service, *Takuhaibin*

If you want to send packages including large items to specific addresses (including airports), *takuhaibin* services are available.

When sending packages, have a driver from a *takuhaibin* company pick up the packages at your door, or take them to a convenience store, a drug store, or other stores that act as agents for *takuhaibin* companies.

Packages can also be delivered to your door. If you are not in, a non-delivery notice (*fuzai renrakuhyō*) will be left at your door. By calling the driver or the delivery company, you can request a re-delivery.

Postal service persons also leave non-delivery notices for registered mail or packages. By calling or visiting the post office, you can get your undelivered mail.

If you find a non-delivery notice in your mailbox, immediately contact the delivery person in order to receive your missed parcels as soon as possible. If the holding period expires, you may have to wait for a long period of time until you can receive your parcels.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center

Chikyū Hiroba

Phone: 0258-39-2714

たくはいびん 【宅配便】

おおにもつとくていじゅうしょくうこう
大きな荷物を特定の住所や空港
おくときたくはいびんつか
などへ送りたい時は、宅配便を使う
ことができます。

たくはいがいしゃうんてんしゅげんかん
宅配会社の運転手に玄関まで荷
もつと
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
りてんじぶんもいほうほう
理店へ自分で持って行く方法があり
ます。

にもつじたくも
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
だれいえとき
は、不在連絡票がポストに入ってい
ふざいれんらくひょうはい
ます。電話をすると、もう一度持って
でんわいちどもつて
きてもらうことができます。

ゆうびんきょくひとだれいえ
郵便局の人も、誰も家にいない
ふざいれんらくひょうい
と、不在連絡票をポストに入れま
でんわいちども
す。電話をして、もう一度持ってきて
じぶんゆうびんきょくい
もらったり、自分で郵便局に行っ
うと
て受け取ることができます。

ふざいれんらくひょうはい
不在連絡票がポストに入ってい
はやにもつ
たら、早く荷物をもらいましょう。
そのままにして、あずきかん
そのままして、預かり期間が
すにもつ
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)



Remittances

Overseas Remittances

Remittance services are available at banks and Japan Post Bank Co., Ltd. (Post Office). Handling charges are different at banks and the Post Office.

* Remittance Service at Banks

• Checks

The bank can issue a check that can be cashed outside of Japan.

• Telegraphic Transfers

These are handled directly between Japanese banks and overseas banks. Telegraphic transactions are faster and surer as the funds are transferred directly into the overseas account.

Remittance Service at Japan Post Bank Co., Ltd. (Post Office)

* To the Payee's Account

Remittances can be made to the payee's postal account or bank account. You may need to know the payee's account number. Remittances to bank accounts in some countries are not permitted.

You need a Japan Post Bank Co., Ltd. Account to use this service

Domestic Remittances

Domestic remittance services are available at banks and Japan Post Bank Co., Ltd. (Post Office). You can also send cash via postal mail.

* Remittance Service at Japan Post Bank Co., Ltd. (Post Office)

* Domestic Cash Remittance

If you want to mail cash in Japan, you need to buy a special envelope at a post office and use that to mail the cash. Enclose the cash in the envelope.

For further information:

Japan Post Bank Co., Ltd. Nagaoka Branch
Phone: 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には、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)

Transportation

Buses

- * When getting on, take a boarding ticket (*seiriken*/整理券・せいりけん). Boarding tickets are not given out at the starting point of the bus route.
- * When you want to get off, press one of the buttons near the windows or seats after the name of your bus stop is announced.
- * Fares are displayed on a sign-board at the front of the bus. To find out how much your fare is, match the number on your ticket with the number on the board.
- * If you don't have exact change, use the money changer beside the driver.
- * When getting out of the bus, put your fare and your boarding ticket into the fare box beside the driver.

Note

- * The fares vary depending on the distance you travel.
- * Please refrain from using cell phones in the bus.

If you regularly use buses, you may find it best to purchase a commuter pass, which is available at Echigo *Kôtsû* Co. Bus Information Offices located in front of the East-Side Exit and the West-Side Exit (Oteguchi) of Nagaoka Station.

Fare coupons (*kaisûken*/回数券・かいすうけん) are also available at the bus company's offices, some designated stores, and in buses. Fare coupons are economical because they offer a discount of about 10%.

For detailed information about the bus lines and time schedules:

Nagaoka City International Affairs Center

Chikyû Hiroba

Phone: 0258-39-2714

Nagaoka Civic Center, 1st Floor

2-2-6 Ote Street

Echigo *Kôtsû* Co.

Phone: 0258-32-2809

7:45 a.m. – 6:00 p.m.

こうつう うんゆ 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 (Japan Railways) Trains

There are ten JR stations within Nagaoka City: Oshikiri, Kita Nagaoka, Nagaoka, Maekawa, Raikoji, Echigo Iwatsuka, Tsukayama, Miyauchi, Echigo Takiya, and Echigo Kawaguchi. Regular local trains stop at all of these stations, but the express, limited express, and super express trains (bullet trains) only stop at Nagaoka Station.

Tickets for trains can be purchased at automatic vending machines at Nagaoka Station by inserting cash or prepaid credit cards.

Tickets for long distance travel, especially those with connections, are best bought at station ticket windows or through travel agencies. The seats of the express, limited express, and super express trains (bullet trains) can be booked as much as one month in advance either in person, by telephone, by fax, or the Internet. Tickets for any train, including express trains, can also be purchased on the day of travel at ticket windows or through automatic vending machines, provided that tickets are still available.

For further information:
JR East Information Center
(Available in English, Korean, and Chinese)
Phone: 050-2016-1603

[JR(日本旅客鉄道)の列車]

ながおかしな い ふつうれつしや ていしや しよ
長岡市内で普通列車が停車する 10 か所
えき おしきりえき きたながおかえき ながおかえき まえかわ
の駅は、押切駅、北長岡駅、長岡駅、前川
えき らいこうじえき えちごいわつかえき つかやまえき みやうち
駅、来迎寺駅、越後岩塚駅、塚山駅、宮内
えき えちごたきやえき えちごかわぐちえき きゅうこうれつ
駅、越後滝谷駅、越後川口駅です。急行列
しや とつきゅうれつしや しんかんせん ながおかえき ていしや
車、特急列車、新幹線は長岡駅にだけ停車
します。

れつしや きつぷ ながおかえき なか じどうけんばいき
列車の切符は、長岡駅の中の自動券売機
げんきん か
で、現金やクレジットカードで買うことが
できます。

とお りょうこう ととき きつぷ えき きつぷ う
遠くへ旅行する時の切符は、駅の切符売
ば りょうだいいりてん か
り場や旅行代理店で買うといいでしょう。
きゅうこうれつしや とつきゅうれつしや しんかんせん ざせき
急行列車、特急列車、新幹線の座席は、
まどぐち でんわ
窓口に行ったり、電話、ファクス、インター
ネットげつまえで1か月前から予約することができます。
あ せき ととき とうじつ
空いている席がある時は、当日でも
きつぷ う ば じどうけんばいき か
切符売り場や自動券売機で買うことができます。

と あ
問い合わせ：
ひがしにほん と あ
JR東日本お問い合わせセンター
えいご ちゅうごくごたいおう
※英語、ハングル、中国語対応
(050-2016-1603)



Taxis

Taxis can be found at taxi stops located in front of train stations and on major streets. To flag down a taxi on a major street, simply raise your hand. Taxis with an illuminated red sign (空車、くうしゃ) on the dashboard are unoccupied cars.

You can also call taxi companies to pick you up at home or from another location at a specific time.

Before leaving the taxi, pay the amount shown on the fare meter. Remember, tipping is not necessary and you should not open the door yourself because the driver will open it automatically.

[タクシー]

タクシーは駅前^{えきまえ}にあるタクシー乗^のり場^ばか、大きな通り^{おおの}で乗ることができま^とす。タクシーは手^てを上げると止^とまってく^とれます。「空車^{くうしゃ}」というマークが赤^{あか}く光^{ひか}ってついているタクシーは誰^{だれ}もお客^{きやく}が乗^のっていないタクシーです。

タクシー会社^{かいしゃ}に電話^{でんわ}して、自分^{じぶん}の住^すんでいる所^{ところ}やその他^{ほか}の場所^{ばしょ}に決^きめた時間^{じかん}に迎^{むか}えに来てもら^きうこともできます。

タクシーから降^おりる前^{まえ}に、料^{りょう}金^{きん}メーターに出^でている料^{りょう}金^{きん}を払^{はら}ってくださ^さい。チップ^{ちっぷ}はいりませ^せん。運^{うん}転^{てん}手^{しゅ}が自^じ動^{どう}ドア^{ドア}を開^あけてくれるので、自分^{じぶん}でドア^{ドア}を開^あける必要^{ひつよう}はありませ^せん。

Asahi Taxi	(0258-27-5050)	あさひ 旭 ^{あさひ} タクシー	(0258-27-5050)
Kankô Taxi	(0258-35-0035)	カンコータクシー	(0258-35-0035)
Sôgo Taxi	(0258-34-2525)	そうご 相互 ^{そうご} タクシー	(0258-34-2525)
Chûetsu Taxi	(0258-35-1239)	ちゅうえつ 中 ^{ちゅうえつ} 越 ^{えつ} タクシー	(0258-35-1239)
Tsubame Taxi	(0258-86-0226)	つばめタクシー	(0258-86-0226)
Nagaoka Taxi	(0258-35-1717)	ながおか 長 ^{ながおか} 岡 ^{おか} タクシー	(0258-35-1717)
Mitsukoshi Taxi	(0258-35-6161)	みつこし 三 ^{みつこし} 越 ^{こし} タクシー	(0258-35-6161)



Bicycle Parking

This sign literally means:
Bicycle and “Mini-Bike (Moped)”
Parking Prohibited in this Area

If you park or leave bicycles or “mini-bikes” in the prohibited area, they will be removed and transported to the city’s storage. Then, the owners will be informed and requested to pick them up. Handling charges are ¥1,400 for a bicycle and ¥2,100 for a mini-bike.

When visiting Nagaoka Station area, you are advised to use the parking structures for bicycles and “mini-bikes” that are set up in four locations near Nagaoka Station.

For further information:
Road Administration Division
Phone: 0258-39-2232
For assistance:
Nagaoka City International Affairs Center,
Chikyū Hiroba (refer to p. 2)

The Bicycle Registration System

This system is to protect your bicycle from being stolen. Registration is required by law. A label with a six-digit alphanumeric code must be attached to all bicycles. Registration will make it easier to locate a lost or stolen bicycle because the data is computerized. Bicycle Registration is available at any bicycle shop.

Traffic Rules for Cyclists

Cyclists should always observe and follow traffic lights and signs. Cyclists should ride on the left side of the road. Make sure to turn lights on in the dark.

Major Hazardous Acts

- * Disregarding traffic lights
- * Entering a railroad crossing after the crossing bars have lowered
- * Ignoring stop signs
- * Violating riding rules on walkways
- * Riding a bicycle that is not equipped with properly-functioning brakes
- * Riding while intoxicated
- * Riding while using a mobile phone
- * Riding while holding an umbrella/parasol
- * Riding while using earphones or headsets to listen to music
- * Riding double and with other hazardous acts.

Cyclists who repeatedly commit these hazardous acts two or more times within a span of three years are required to attend a cyclist safety lecture session. Cyclists who refuse to attend the lecture session will be fined up to ¥50,000.

ちゅうりんじょう

【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・原付駐輪場にとめてみましょう。

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で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】

- * 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円以下の罰金がかかります。

Guidelines for Applying for a Japanese Driver's License when Changing from a Foreign Driver's License

A Japanese driver's license is necessary for driving all motor vehicles and motorbikes in Japan. However, an international driver's license from any of the countries that gave assent in 1949 to the Geneva Treaty is accepted for one year only.

If you have an international license or a driver's license obtained in a foreign country and wish to stay in Japan for more than one year, you are advised to apply for a Japanese driver's license.

Requirements

- * The applicant must have a valid driver's license.
- * The applicant should be a registered resident of Niigata Prefecture.
- * The applicant's lawful period of stay should not have expired.
- * The applicant must have stayed in the country where the license was issued for a total period of three months or more after obtaining it.

Necessary Documents

- * Driver's License issued overseas
- * Japanese Translation of the Driver's License
- * Passport
- * Residence Certificate issued by the resident's municipality
- * Residence Card
- * Some other documents may be necessary.

Translations of Driver's License issued overseas should be prepared only by authorized organizations (e.g. JAF). The easiest way for residents in Niigata Prefecture to obtain the translation is to take or mail the necessary documents (Driver's License, 1 copy of Residence Card, and an application form) and ¥3,500 (including return postage) in cash to:

JAF Niigata Branch Office
11-6 Shinko-cho, Chuo-Ku, Niigata City
950-0965
Phone: 025-284-7664



The application form for translation is available at:
<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とき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いいでしょう。

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。

Put the items below in a special envelope called *genkin kakitome fûtô* (cash remittance envelope) available at any post office.

For necessary documents for the application for translation, contact:

JAF Niigata Branch Office
11-6 Shinko-cho, Chuo-Ku, Niigata City
950-0965
Phone: 025-284-7664

* Written and Driving Tests

When the necessary documents are organized, applicants should bring their documents to the Driver's License Center in Niigata between 1:00 p.m. and 1:30 p.m. on weekdays and get a number card on the second floor. Officials will begin calling numbers in order from 1:30 p.m. Confirmation of the necessary documents can be conducted only at the Driver's License Center in Niigata.

An applicant whose necessary documents are approved at the Driver's License Center in Niigata or Nagaoka can take an eyesight test, a written test (10 True or False questions), and a driving test as a set at the same Driver's License Center in Niigata or the Driver's License Centers in Nagaoka or Joetsu. The applicant must make an appointment in advance to take the tests. The tests will be given only on designated days.

The questions for the written test in Niigata Prefecture are available in Chinese, English, Portuguese, and Vietnamese. Translators are not allowed in the car during the driving test.

Inspection officers only speak Japanese. Some necessary words in Japanese include *migi* (right), *hidari* (left), *massugu* (go straight), *shingô* (traffic lights), *kôsatén* (intersection), *tomatte* (stop), etc.

After having proved one's driving ability to be sufficient, a Japanese license will be issued. Those whose licenses were issued in certain countries are exempt from the written and driving test.

For further information:

Shiken Kakari (Examination Section)
Gaikoku Menkyo Kirikae Kakari Shiken Kakari
(Foreign Driver's License Change Section)
Niigata *Ken Unten Menkyo* Center
(Niigata Prefectural Driver's License Center)
Hours: 9:00 a.m. - 5:00 p.m.
Monday - Friday
(except for Saturdays, Sundays, and national holidays)

7-1-1 Higashiko, Seiro-Town, Kita Kambara County,
Niigata Prefecture
Phone: 025-256-1212
(A 40-minute bus ride from Niigata Station)

しよるい おく と き げんきんかきとめふうとう げんきん
書類を送る時には現金書留封筒(現金を
おく ふうとう つか げんきんかき
送るための封筒)を使ってください。現金書
とめふうとう ゆうびんきょく か
留封筒は郵便局で買うことができます。
ほんやく しんせい ひつよう しよるい と あ
翻訳の申請に必要な書類は、お問い合わせ
ください。

にいがたし ぶ
JAF 新潟支部
〒950-0965

にいがたしちゅうおうくしんこうちよう
新潟市中央区新光町11-6(025-284-7664)

ひつきしけん じつぎしけん (筆記試験と実技試験)

ひつようしよるい げつようび きんよう
必要書類がそろったら、月曜日から金曜
び ごご じ ごご じ ぶん にいがためんきよ
日の午後1時から午後1時30分に新潟免許セ
んたー2階へ行き番号札を取ります。午後1時
かい い ほんごうふだ と ごご じ
30分から係の人が順番に番号を呼び、
ひつようしよるい しら にいがためんきよ
必要書類を調べます。これは新潟免許セ
んたーでしかできません。

しよるい しょうにん にいがためんきよ
書類が承認されると、新潟免許センタ
ながおかめんきよ しりよくけんさ ひつき
一か、長岡免許センターで視力検査、筆記
しけん しき もん じつぎしけん う
試験 (○×式テスト10問)、実技試験を受け
しけん う と き よやく
ます。試験を受ける時は予約をしてください。
しけん き められた ひ う
試験は決められた日に受けます。

にいがたけん ひつきしけん えいご ちゅうごくご
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。

しけんかん みぎ ひだり しんごう こう
試験官は、「右、左、まっすぐ、信号、交
さてん と にほんご はな
差点、止まって」など日本語で話します。

しりよくけんさ ひつきしけん じつぎしけん ごうかく
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。
いちぶ くに ほっこう うんでんめんきよしょう も
一部の国が発行した運転免許証を持
つている人は、筆記試験と実技試験を受けな
くてもいいです。

と あ にいがたけんうんでんめんきよ
問い合わせ：新潟県運転免許センター
がいこくめんきよき か がかり
外国免許切り替え係

しけん がかり
試験係
げつようび きんようび どうよう にちよう しゅくじつ のぞ
月曜日～金曜日(土曜・日曜・祝日を除く)
ごぜん じ ごご じ
午前9時～午後5時まで
きたかんばらぐんせいろうまちひがしこう ちようめ ほんち
北蒲原郡聖籠町東港7丁目1番地1
(025-256-1212)

にいがたえき ぶん
新潟駅からバスで40分

How to Acquire a Japanese Driver's License

At a driver's license center, an applicant must pass an aptitude (eyesight) test, a written test, and a driving skill test. Applicants must also complete training in special skills including instructions on how to use an AED, depending on the type of driver's license.

The necessary steps to be taken are as follows:

- * The written test is available in Chinese, English, Portuguese, and Vietnamese.
- * If an applicant passes a driving school qualifying test (driving skill test), the applicant will be exempted from the driving skill test and the training in special skills at driver's license centers.

Detailed information about various driving schools, private instructors, and the multilingual driving school is available through the Internet.

For detailed information, please contact a driving school or a private instructor.

For detailed information about how to acquire a Japanese driver's license, please contact the Test Section of the Nagaoka Branch of the Driver's License Center.

For detailed information and assistance, please contact the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

Renewal of Driver's License

Your driver's license must be renewed before it expires. Renewal should be completed from one month prior to your birthday to one month after your birthday in the year of expiration.

For further information:
Test Section
Nagaoka Branch
Driver's License Center
Phone: 0258-22-1050

Motorbikes (Mopeds, Scooters, and Motorcycles)

A holder of an ordinary (first grade) driver's license can ride a motorbike (a motorized two-wheeled vehicle) with an engine displacement of less than or equal to 50cc.

While driving motorbikes, you are required by law to wear a helmet. Helmets can be purchased at any local bicycle or motorbike shop. All motorbike owners are required to carry an insurance policy and must have the compulsory automobile liability insurance, which provides compensations in case of an accident.

For further information, please contact the shop where you purchased your motorbike. When you receive a notice for a "light automobile tax" of ¥2,000 from the Citizens' Tax Division, please pay the tax by the designated date.

Used motorbikes (motorized two-wheeled vehicles) are not collected by the city. If you want to discard a motorbike, ask an authorized motorbike collecting dealer. The classified telephone directory "Town Page" has a list of such dealers in the "オートバイ販売・修理店" (stores for

[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
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。

selling and repairing motorbikes). You can either take your motorbike to a store or have a dealer pick it up. The handling fees may include:

- * Recycling Charge (if your motorbike doesn't have a recycling seal)
- * Transportation
- * Fee for canceling the ownership registration (If the cancellation is made by the owner at the Nagaoka City Office, there will be no charge for canceling the ownership registration.)

Necessary Items / Materials

- * Personal Seal
- * License Plate
- * License Number Certificate

Document to be submitted to the city office

- * Form for Light Automobile Tax Declaration for a Discarded Light Automobile and for License Number Certificate Return

For further information:

Citizens' Tax Division
Phone: 0258-39-2212

Automobile and Motorcycle Insurance

It is mandatory for the owner of a vehicle to have Automobile Liability Insurance, known as *Jibaiseki* in Japanese, in case of a possible accident. In case of an accident causing injury or death, this insurance will cover medical expenses or compensation for the other party involved. As the *Jibaiseki* policy is not sufficient to cover expenses to compensate deaths or injuries of passengers riding in your car or on your motorcycle, any damage to your vehicle, or things that you damage during the accident, you are advised to apply for an additional insurance plan offered by private businesses. There are many insurance companies that offer various types of policies.

In case of a traffic accident, no matter how small the accident is, you must give first aid to people who are injured, take appropriate measures to prevent other traffic accidents, and immediately report the accident to the police by calling 110 and following their instructions. Always carry your insurance certificate with you.

ふる古くなったバイク (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。

事故が起きた時は、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。

Traffic Regulations

In Japan, automobiles, motorbikes, and bicycles are driven on the left side of the street, while people walk on the right side of the road, facing traffic. All drivers and passengers are required by law to wear seat belts.

Drive carefully, following all traffic regulations and speed limits. Violators are punished severely. There are many offenses, including drunk driving, speeding, driving without a license, illegal parking, etc.

In Nagaoka, there is a substantial amount of snowfall between December and March. During these months, regular tires should be replaced with studless snow tires. Driving on steep and icy roads sometimes requires tires with chains. It is also advisable to drive slower than usual to avoid rear-end collisions.

If faced with an emergency, dial 119 for an ambulance or 110 for the police.

Warnings against Traffic Accidents

All drivers are advised to drive carefully by keeping the following safety tips in mind:

- * Pay attention to your forward view and try to anticipate any possible hazards.
- * Refrain from driving at excessive speeds and always be ready to respond to any possible hazards.
- * In order to protect yourself, make sure to fasten your seat belt. Child seats should also be properly installed and used for the safety of your children.

A driver who has been driving for less than one year since acquiring his/her driver's license is required to put a designated sticker for beginners on his/her vehicle. A driver 75 years old or over is also required to put a designated sticker for the elderly, a four-leaf clover symbol, on his or her vehicle.

【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なければなりません。凍った坂道を運転する時は、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出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。

Warnings against Drunk Driving

Drunk driving is prohibited by law. Violators are severely punished by law. In addition to paying a huge amount of fines and compensation fees, they may have to stay behind bars for up to 5 years or more, depending on their situation.

There are two types of drunk driving. One is called *shukiobi unten* and the other is *sake yoi unten*. Driving with a blood alcohol level of over 0.15 (0.15 mg of alcohol per liter of exhaled breath) measured by a breathalyzer is categorized as *shukiobi unten*.

If a heavily drunken driver who cannot walk or speak properly tries to drive, this is designated as *sake yoi unten*. This law applies to bicycles as well as cars.

You are advised to never drive if you have drunk any alcoholic beverages and you should never let anyone who has drunk even a small amount drive a vehicle.

Substitute Driving Service

If you need to drive after drinking, you are encouraged to use a service called *daikō unten*, which is provided by taxi companies. Two taxi drivers come to pick you up and one of them drives your car to your house while the other one takes you home in a taxi.



【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場合、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はいけません。

（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。

Life in Winter Months

Safety Tips for Snowy Days

If it is your first winter here in Nagaoka, the following safety tips may be helpful. Snow usually starts falling in the beginning of December and stays on the ground until the end of March.

- * Do not ride a bicycle when it snows. Icy and snow-packed roads are very slippery.
- * Waterproof boots or shoes are recommended because snow in Nagaoka is heavy and wet. In addition, the city's roads are usually wet all the time during snowy months because of water from snow-melting pipes.
- * People in snowy regions usually wear shoes with skidproof soles. Skidproof soles have grooves carved into them. These grooves prevent slipping. These shoes are safer than ordinary shoes when walking on icy or snow-packed wet pavement. These types of footwear are available at any shoe store in town at reasonable prices.
- * Watch out for approaching vehicles, especially at street corners or when crossing streets.
- * Do not walk close to snowplows when they are in operation.
- * Watch out for chunks of snow that may fall from eaves of houses or buildings.
- * When walking on snow-packed roads you are advised:
 - to wear gloves and to keep your hands out of your pockets.
 - to walk leaning a little forward and keep your strides shorter than usual.
 - to walk in a flat-footed manner, that is, without rolling from heel to toe in your stride.
- * Snowy regions are often equipped with snow dumping ditches along roadsides. Falling into these ditches is quite hazardous. Please take due precaution when walking along such roadsides.
- * If you keep a shovel in your car, it will be helpful in case your vehicle gets stuck in the snow. A snow brush is also useful to remove snow accumulated on your vehicle.

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、道路に雪を捨てる溝があります。この溝に落ちるととても危険です。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と安全です。

Safety Tips for Disaster Prevention during Snowy Months

Disasters caused by heavy snowfalls include avalanches or accidents like people falling off roofs during snow removal operations.

* Avalanche

An avalanche is a phenomenon in which a large mass of snow and ice falls down slopes due to the force of gravity. Avalanches may occur when a large mass of fresh snow falls on snow-packed slopes or when the temperature rises during clear days after rain or snowfall.

You are advised to stay away from snowy hills, mountains, or steep slopes where avalanches are likely to happen. Even in residential areas, accumulated snow on roofs may melt and fall on you, leading to an accident. You are advised not to walk under roof edges. It is quite hazardous.

* Snow-Removal Operations on Roofs

The weight of a large amount of accumulated snow on roofs may cause some damage or even cause houses to collapse. For safe snow removal operations, get some helpful advice from local experts on how to shovel snow off roofs.

せきせつじ さいがいぼうし (積雪時の災害防止)

ゆき たくさん 積もると、雪崩や
やね ゆきお ちゆう じこ お
屋根の雪下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
われた斜面の上にはたくさんの新雪が
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。



Snow-Removal Operations

じよせつ さぎょう
(除雪作業)



Snow-removal operations on roads are conducted in the daytime, the middle of the night, and early in the morning. Some noise is expected when removal operations are carried out.

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。



Lumps of snow left by snowplows in front of houses should be removed by each household.

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



Please do not dump snow on roads.

ゆき どうろ す
雪は道路に捨てないでください。



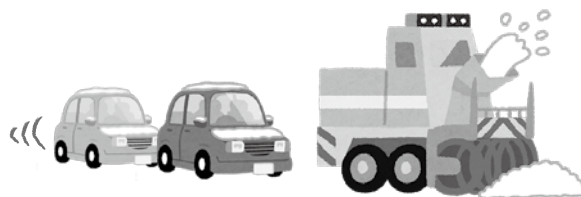
Vehicles parked on the street make it difficult for snow-removal operations. Please do not park your vehicles on the street.

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。



It is appreciated if you remove snow from pedestrian crossings.

おうだん ほどろ 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。



Please drive slowly and carefully when driving behind snowplows.

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。

For further information:
Road Administration Division
Phone: 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)

Heating Devices during Winter Months

Most Japanese houses are not centrally heated. Here are some safety tips on how to use space heaters.

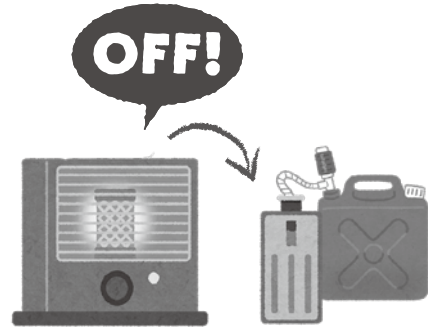
(冬の暖房器具)

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。



Do not place any flammable objects around space heaters.

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。



Turn off kerosene heaters when refilling their kerosene tanks.

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。

Do not dry your laundry using space heaters.

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。



Do not move space heaters while they are on.

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。

Fill kerosene tanks in a safe place away from any flames or burning materials.

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。



Be sure to ventilate your room.

部屋の空気を入れかえましょう。



Do not place the heater near doors or curtains.

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。

Turn off space heaters before you go to bed.

寝る前には暖房器具のスイッチを切りましょう。

Stay a proper distance away from space heaters.

暖房器具には近づかないようにしましょう。

Check and maintain the safety of space heaters before using them.

暖房器具は使う前に安全を確かめましょう。

Winter Driving

Driving between December and March in Nagaoka requires special precautions because snow-packed roads are eight times as slippery as dry pavement. Here are some preparations and precautions to take:

- * **Replace regular tires with studless snow tires.**
However, neither chains nor snow tires make it safe for you to drive on icy or snow-covered roadways at normal speeds.
- * **Keep a safe distance.**
The space you should keep between your car and the cars in front of and behind you is much greater when driving on ice and packed snow than on dry pavement.
- * **Be watchful for pedestrians.**
Drive at an appropriate speed and start slowing down long before you come to an intersection or before you turn.
- * **Try not to splash the water flowing out of the snow-melting devices called “shōsetsu paipu” while you are driving.**
- * **Please do not park your vehicles on the street during winter months.**
Vehicles parked on the street during winter months hamper snow-removal operations and emergency services such as fire-fighting and rescue vehicles. Parked vehicles also cause traffic congestion.

見えなくなります。
“Mienaku narimasu”
You cannot see well.



狭くなります。
“Semaku narimasu”
Roads become narrower.



ふゆ うんてん
(冬の運転)
ゆきみち かわ みち くら ばい すべ
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。冬の運転には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、くるま くるま あいだ きより なが と 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、こうさてん はい とき ほうこう か 交差点に入る時や方向を変えるとき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。

すべ
滑ります。
“Suberimasu”
The pavement is slippery.



Useful Tips for Preventing Tap Water from Freezing

When the temperature reaches -4° Celsius or lower, tap water is likely to freeze and water pipes may be damaged. Here are some tips to protect water pipes from the cold and to prevent the water inside from freezing.

- * Tap water usually freezes in places where:
 - pipes are exposed to the air.
 - pipes are installed facing north.
 - pipes are exposed to strong winds.

- * How to prevent tap water from freezing:
 - Wrap water pipes with thermal insulation and then wrap that with plastic tape. It is also helpful to cover pipes with cardboard.
 - Drain water out of household water-heaters when it gets extremely cold at night.
 - It also helps to keep water dripping from a faucet in a thin flow.

- * When water does not run because it is frozen, cover the faucet with a towel and pour warm water slowly over it. Do not use extremely hot or boiling water, which is not safe because you might get burned if it splashes on you or the water pipe may crack.

- * If water pipes break, close the stopcock installed near the water gauge box and contact the city's designated water supply installation service providers (construction companies).

For further information about the providers, please contact the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba* (Phone: 0258-39-2714)

(水道水凍結防止)

気温がマイナス 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、指定給水装置工事事業者(工事をしてくれる会社)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)

Warnings

A Warning about a Fake Business

There have been reports about a fake business for checking or cleaning household drainpipes. Some workers may visit your house as if they were sent by the City Office and demand some charges for their services.

The Nagaoka City Office will never send such personnel to check or clean household drainpipes. If anyone visits your house for this business, be sure to firmly decline such an offer.

For further information:
International Affairs Center
Chikyū Hiroba
Phone: 0258-39-2714

Lost and Found

If you have lost something or left something behind somewhere, please go to the nearest police station or *Kōban* to report the loss. You may also be able to find information on your lost items by checking the police website.

If you have lost something in a bus or a train, inquire at the Lost and Found Information Desk of the bus company or train station.

If you have found an unattended item inside of a certain facility, report it to the person responsible for managing the facility. If you found it in an open area, please go to the nearest police station or *Kōban* to report it.

Nagaoka Police Station
Phone: 0258-38-0110

Echigo *Kōtsū* Co.
Head Office
Phone: 0258-27-1060

Echigo *Kōtsū* Co.
Information Desk
(in front of Nagaoka Station)
Phone: 0258-32-2809

Nagaoka Station
Phone: 0258-35-0358

JR Telephone Center for Lost and Found
Phone: 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
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ができます。

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)

A Fake Notice Demanding a False Payment

A fake notice demanding a payment is known as *kakû seikyû* in Japanese.

A short message (text message), which claims that you have not paid a charge for something, may be sent to you from someone pretending to be an actual company.

As this is a fake claim, do not hurriedly try to contact the sender. If you have contacted the sender, they might request some kind of payment or ask for your personal information.

For further information:
Nagaoka Consumers' Center
Phone: 0258-32-0022

Cooling-Off

Cooling-off is a system in which a contract carelessly made in a door-to-door sale or a telemarketing sale can be canceled without any restrictions within a designated period of time.

The cooling-off period (anywhere from eight to 20 days) depends on the contract.

For further information:
Nagaoka Consumers' Center
Phone: 0258-32-0022

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、個人情報聞き出されたりすることがあります。

問い合わせ：
消費生活センター
(0258-32-0022)

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)



Various Activities

Volunteer Activities

If you are interested in volunteer activities, you are welcome to visit the office of the Nagaoka *Shakai Fukushi Kyôgikai* (Social Welfare Association) where you can get information about various volunteer activities.

For further information:

Nagaoka City *Shakai Fukushi Kyôgikai*
(Social Welfare Association)
2-2-21 Omote-machi
Phone: 0258-32-1442

The Cross-Cultural Citizens' Club

Nagaokans and international residents can come together to increase international understanding through various cross-cultural activities.

The club members organize a variety of programs by sharing and discussing their ideas. Members are welcome to participate in a number of cross-cultural events and volunteer activities. There is no membership fee.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center
Chikyû Hiroba
Phone: 0258-39-2714

Nagaoka Civic Cooperation Center

The Nagaoka Civic Cooperation Center is the hub of civic cooperation and interactions to support the citizens of Nagaoka with these wishes: "We want to help Nagaoka vitalize," "We want to lend a helping hand to someone," and "We want to organize fun events."

For further information:

Nagaoka Civic Cooperation Center
West Wing 3rd Floor
City Hall Plaza -Aôre Nagaoka
1-4-10 Otedori
Phone: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決めてます。アイデアを出し合っ、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:

ながおか市民協働センター
おおてどおり
大手通1-4-10
アオーレ長岡西棟3階
(39-2020)

Cross-Cultural Communication

The citizens of Nagaoka are interested in developing cross-cultural communication with people of various cultural backgrounds. In addition to occasional cross-cultural interactions between Nagaokans and international residents, the citizens enjoy various exchange programs with the city's sister and friend cities around the world. They include:

- Fort Worth, Texas, U.S.A.
- Trier, Germany
- Bamberg, Germany
- Romainmôtier-Envy, Switzerland
- Tairapu-West Commune, French Polynesia (Tahiti)
- Honolulu, Hawaii, U.S.A.

For further information:

Nagaoka International Exchange Association

Phone: 0258-39-2207

[姉妹都市・友好都市交流]

ながおかし人は、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。

お問い合わせ：

（公財）長岡市国際交流協会
0258-39-2207



Various Facilities

Libraries

The city's Central Library and its eight branches have approximately 900,000 volumes in a wide variety of interests.

The Central Library, which is in Gakko-cho and is adjacent to the City Gym, has nearly 390,000 books, subscriptions to 31 newspapers and 304 periodicals, about 8,400 CDs (classical, Japanese, and western-style music), and almost 2,000 DVDs. In the libraries, not only can you read books, but you can also get information via the Internet and watch DVDs.

There are some English books as well. Although they are not placed in one particular section, they are classified by subject and put on open stacks along with Japanese books. There are also many volumes of English picture storybooks.

For further information:

Nagaoka City Central Library
Phone: 0258-32-0658

Cultural and Sports Clubs and Associated Facilities

There are various cultural and sports clubs in which the young and old alike can join. There are also various facilities that clubs and the general public can use. Detailed information about these clubs and facilities is available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, on Ote Street.

For further information:

Nagaoka City International Affairs Center
Chikyū Hiroba
Phone: 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 しょぶん
長岡市中央図書館と8か所の分
かん やく さつ ほん
館には約900,000冊の本があります。
がっこうちょう ちゅうおうとしょかん やく
学校町の中央図書館には約
さつ ほん しゅ しんぶん しゅ
390,000冊の本、31種の新聞、304種
ざっし やく まい やく
の雑誌、約8,400枚のCD、約2,000
ほん としょかん なか
本のDVDがあります。図書館の中
ほん よ
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
英語の本も件名ごとに分類され
にほんご ほん いっしょ お
て、日本語の本と一緒に置いてあり
えいご えほん ようい
ます。英語の絵本もたくさん用意して
あります。

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

ぶんか こうれいしゃ たの
わかもの 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
くわ おおてどお
の国際交流センター「地球広場」
こくさいこうりゅう ちきゅうひろば
に行くといわります。

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)



Index / 索引

A

Automobile and Motorcycle Insurance 71

B

Banks 59, 63
Bicycle Parking 67
Bicycle Registration System 67
Broadcasts on FM Nagaoka 3
Buses 64
Business Japanese Proficiency Test 25

C

Chibikko Hiroba 43 – 44
Chikyū Hiroba 2, 5
Child Allowance System 56
Child-Rearing Support Facilities 44
Colleges 48
Consultations 2, 5
Cross-Cultural Citizens' Club 82
Cross-Cultural Communication 83
Cultural and Sport Clubs 84

D

Day-Care Programs 43
Delivery Service 62
Dental Checkups for Expecting Mothers 55
Disaster Prevention 10
Domestic Violence 5
Downpours and Landslides 13
Driver's License 68, 70
Drunk Driving 73

E

Earthquakes 10 – 11
Education 47
Electricity 28
Elementary Schools 48
Emergencies 10 – 16
Emergency and Disaster Prevention 10
Emergency Calls 10
Emergency Medical Facilities 37
Emergency Phone Numbers Back Cover
Emergency Treatment for Children 38
Employment 7, 49
Evacuation Shelters 14, 16
Exchange money 59
Expecting Mothers 55

F

Facilities 37 – 38, 44, 46, 84
Fake Businesses 80
False Payment 81
Fires 10
FM Nagaoka 3, 11, 14
Foreign Driver's Licenses 68

G

Gas 29 – 30, 59

H

Health Care 36 – 42
Health Checkups 39, 41, 47
Health Checkup Subsidies 55
Health Insurance 36, 51 – 52, 55
Heating Devices 77
Hello Work Nagaoka 49
Hinan Junbi-Koreisyatō Hinan Kaishi. 13
Hinan Kankoku. 13
Hinan Shiji-Kinkyū. 13
Hospitals 36 – 37
Housing 26

I

Immunizations 40
Individual Number 23
Influenza 41
International Affairs Center 2
International Mail/Parcel. 60 – 61

J

Japanese Learning Programs 24 – 25
Japanese Nationality 19
Japanese Proficiency Tests 25
Job Hunting 49
JR Trains 65
J. Test 25
Junior High Schools 47

K

Kindergartens. 43, 46
Kojin Bangō 23
Kosodate no Eki Gun Gun 44
Kosodate no Eki Teku Teku 44

L

Landslides. 13
Legal Procedure 17 – 23
Legal Support Center 22
Libraries 84
Life in Winter Months 74 – 79
Lost and Found 80

M

Mail	60, 61
Medical Facilities	37 – 38
Medical Treatment Subsidies for Children	55
Mother and Child Health Handbook	39, 55
Motorbikes	70 – 71
Moving In and Moving Out	17
Multilingual Broadcasts	3
Mutual Aid Traffic Casualty Insurance Plan	53
My Numbers	23

N

National Health Insurance System	51
Natural Disasters	10 – 14
Neighborhood Autonomy Association	27
Neighborhood Children's Club	27
<i>Nihongo Hiroba</i>	24
<i>Nihongo Kōza</i>	24
Notification of Birth	20
Notification of Divorce	20
Notification of Marriage	20
Nursery Schools	43, 46
Nuclear Power Plant Accident	15

O

Overseas Medical Treatment	52
--------------------------------------	----

P

Pension Programs	54
Period of Stay	19
Permanent Residence	19
Pharmacies	37
Police	10
Post Offices	60
Pregnancy	39, 45, 55
Private Housing	26
Publications	3
Public Facilities	84
Public Housing	26

R

Radioactive Leakage	15
Recycling	2, 71
Re-Entry Permits	21
Remittances	63

S

Safety Tips for Snowy Days	74
<i>Saigai Hasei Jōhō</i>	13
School Attendance Support System	56
School Enrollment	47
Schools	47 – 48
Seal Registration	22
Seasonal Influenza	41
Sister and Friend Cities	83
Snow-Removal Operations	75 – 76
Snowy Months	74 – 79
Status of Residence	18 – 19, 21
Staying in Japan	18
Subsidies for Childbirth	55

T

Tap Water Freezing	79
Taxis	66
Tax Returns	58
Tax System	57
Telephone Consultation Services	7, 50
Temporary Day-Care Programs	43
Traffic Accident Insurance	71
Traffic Accidents	10, 53, 72
Traffic Regulations	72
Traffic Rules for Cyclists	67
Trains	65
Transportation	64
Trash	32 – 35
Typhoons	14

U

Unwanted Items	34
Used Clothing	33
Used Cooking Oil	35
Utility Services	28 – 31

V

Volunteer Activities	82
--------------------------------	----

W

Warnings	80
Water	31
Winter Driving	78
Winter Months	74 – 79
Work Plaza Nagaoka	49

The City of Nagaoka



**City Emblem:
The Shape of a Phoenix**

Population: 266,095

(as of February 2021)

Households: 108,878

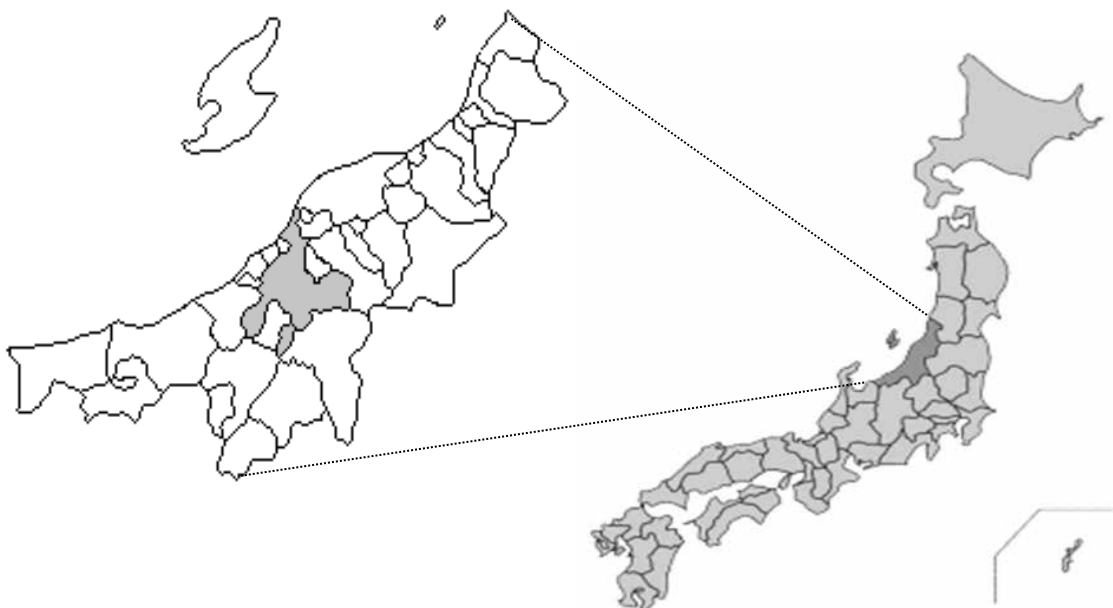
Area: 890.91 km²

Size: 42.6 km East-West

59.3 km North-South



Niigata Prefecture



Emergency Phone Numbers



Police
110

Jiko desu.
じこ(jiko/accident)です。



Fire
119

Kaji desu.
かじ(kaji/fire)です。



Ambulance
119

Kega desu.
けが(kega/injury)です。
Byôki desu.
びょうき(byôki/sickness)です。

なまえ
名前

Namae wa () desu.

Namae [name] は ()です。

じゅうしょ
住所

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

Jûsho [address] 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 [phone number] 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)



The City of Nagaoka

International Affairs Center (*Chikyû Hiroba*)

Nagaoka City Office

2-2-6 Ote Street, Nagaoka City

Niigata Prefecture 940-0062

Phone: 0258-39-2714 Fax: 0258-39-2715

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

http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/index.html