



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

いんかんとうろく
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

仕事探し 49

外国人労働者向け相談ダイヤル 50

大切な制度や助成金

国民健康保険制度 51

介護保険制度 53

交通災害共済 53

国民年金・厚生年金 54

妊婦健康診査の助成制度 55

妊婦歯科健診の助成 55

出産育児一時金 55

子どもの医療助成 55

児童手当 56

義務教育就学援助制度 56

税 金

税金制度 57

源泉徴収と確定申告 58

銀行・郵便局

銀行 59

郵便局 60

宅配便 62

送金 63

交通・運輸

バス 64

JRの列車 65

タクシー 66

駐輪場 67

自転車防犯登録 67

自転車の交通規則 67

外国運転免許証の切り替え 68

日本の自動車運転免許証 70

バイク 70

自動車・バイク保険 71

交通規則 72

交通事故に注意 72

飲酒運転に注意 73

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