



3月的急诊医疗制度

*请在正常医疗时间以外和节假日身体不适时利用。



《长冈地区》

①～③节假日・夜间急诊诊疗所（健康中心内：西千手2-5-1）

	医疗科目	挂号时间
①节假日・夜间急诊诊疗所 TEL:0258-37-1199 FAX:0258-35-8266	内科	〈周日・节假日〉上午9点～11点30分、 下午1点～5点30分 〈周一～周五〉下午6点45分～9点30分
	内科、小儿科、 外科	〈周日・节假日〉上午9点～11点30分、下午1点～5点30分
②休息日牙科急诊医疗所 TEL:0258-33-9644	牙科	〈周日・节假日〉上午9点～11点30分、下午1点～3点30分

妇产科为轮流值班制。（假日・节日）问询：节假日・夜间急诊诊疗所 0258-37-1199

③中越儿童急诊中心（健康中心内：西千手2-5-1）

	医疗科目	挂号时间
中越儿童急诊中心 TEL:0258-86-5099	小儿科	周一～周六（节假日除外）下午6点45分～9点30分

④《小国地区》小国医疗所（小国町檜沢88）

	医疗科目	挂号时间
小国医疗所 TEL:0258-95-2010	内科、牙科	第3个周日、上午8点30分～11点30分、下午3点～4点30分

⑤《见附・中之岛地区》休息日值班医生 急诊时间请事前联络

	内科	外科
3月	4日（周日） 林俊壹クリニック（TEL:66-3000）	见附市立病院（TEL:62-2800）
	11日（周日） 村上医院（TEL:63-4600）	石泽医院（TEL:62-2500）
	18日（周日） 内岛医院（TEL:66-2446） (健康诊疗所)	お元気でクリニック (TEL:63-3800)
	20日（节日） 田崎医院（TEL:62-1122）	贝瀬皮肤科（TEL:66-8100）
	25日（周日） 星野（弘）医院（TEL:62-0998）	见附南医院（TEL:63-4477）
4月	1日（周日） 见附市立病院（TEL:62-2800）	金井医院（TEL:62-0116）

※症状较轻时,请到平日就医处或按上記①～⑤挂号。

※就诊时,请记住要带上保险证和医疗费助成受给证(持有该证的人)

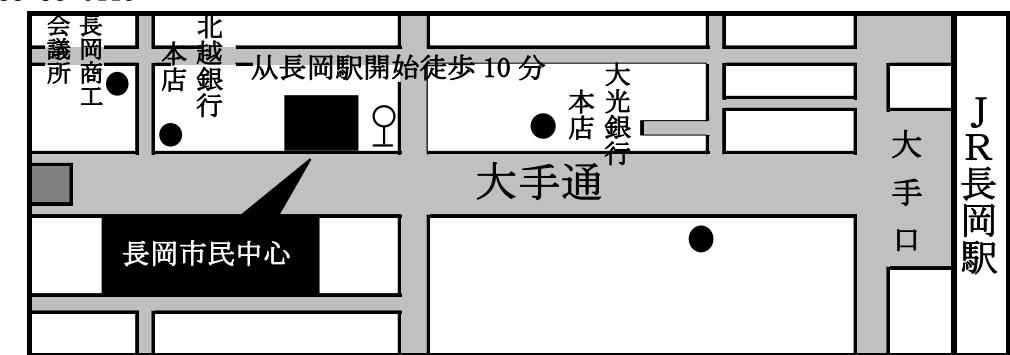
※需要住院或手术的重病患者急诊时请到这3所值班医院

节假日,夜间急诊值班医院/诊疗所电话: 0258-37-1199

(挂号时间内)、長岡市医師会: 0258-22-5600

或者消防电话: 0258-36-0119

长岡红十字病院	0258-28-3600
长岡中央综合病院	0258-35-3700
立川综合病院	0258-33-3111



長岡市国际交流センター「地球広場」

〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 TEL: 0258-39-2714 FAX: 0258-39-2715

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

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/dpage/kokubun/chikyuhiroba/>

长岡市国际交流中心

你好！长岡

3月的节假日

3月の祝日

3月3日(土)「雛祭り」



Q、「女儿节」到底是什么节日,这天要干什么呢?

A、「女儿节」是一年中人们祈祷女孩子健康成长的一种仪式。装饰以「男儿」和「女儿」为中心的玩偶娃娃,玩偶上有桃花装饰,作为庆祝,这天人们要喝白酒吃寿司等。

Q、「雛祭り」はどういう日で何をするのですか?

A、「雛祭り」は、女子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事で、「男雛」と「女雛」を中心とする人形を飾り、桃の花を飾って、白酒や寿司などの飲食を楽しむ節句の祭りです。

怎样收藏玩偶娃娃

女儿节的玩偶,一般在3月3日的两个礼拜前就开始装饰了,最好不要提前一天装饰出来。另外,节气完了以后,第二天最好就收藏起来。这是为了防止过度装饰会推迟女子婚期的传说降临到女孩的头上,是古代女子生活心得的写照。保存场所应为湿气较少、通风良好的地方为宜。

雛人形のしまい方

雛人形は、3月3日の二週間ぐらい前から飾りますが、一夜限り(前日に飾ること)は避けましょう。また、節句が終わったら、そのまま飾るのではなく、よいといわれています。これは、いつまでも出ておくと婚期が遅れるなど昔の女性の暮らしを考えさせる言い伝えです。保存場所は、湿気が少なく、風通しの良い場所を選びましょう。

第5回 越后长岡女儿节的传说～

期间: 3月18日(周日)为止

场所: 长岡市内中心部
(长岡大饭店、康乃馨广场、长岡中心商店街)

だいかいえちごながおか
第5回 越後長岡ひなものがたり～伝える想い～

期間: 3月18日(日)まで

場所: 長岡市内中心部
(長岡グランドホテル、カーネーションプラザ、長岡中心商店街)

ながおかちゅうしんじょうてんがいほか

彩纸装饰的小千谷女儿节
～浮世绘环绕的女儿节～

期间: 3月4日(周日)为止

场所: 小千谷市平成大道商店街

えがみいろどりおぢやまつり

～浮世绘に囲まれたひな祭り～

期間: 3月4日(日)まで

場所: 小千谷市平成通り商店街通り



怎样在市町村办理各种手续的通知 市町村手続きに関するお知らせ

平成 24 年度 新潟县交通灾害互助的通知

为了安慰每一位突然遭到交通事故的县民受害者，给他们发放交通事故受害慰问金，县内全市町村等成立了互相帮助，共同营运的保险组合互助制度，欢迎您也成为互助会的一员。

加入资格者：在新潟县内的市町村居住者
新潟县外居住者可以和新潟县内的共同生活的家族一起参加。

年会費：一人 500 日元(中途加入者需缴纳同样金额)

申请期间：3 月 31 日(周六)为止

加入方法：加入申请书 (*) + 会费，或用以下的任意方法进行申请。

- 1, 通过町内会・自治会等加入
- 2, 市役所・町村公所(支所・联络所)等直接加入。
- 3, 银行・信用金库・信用组合・农协等金融机关直接申请加入。(不能通过邮政银行申请。)

*加入申请书请在市役所(市民科)、地球广场等设置处领取。

问询=市民活动推进科 TEL: 0258-39-2206
或者各支所地域振兴科



摩托车等的税金，将由 4 月 1 日现在持有该车的车主缴纳一年的税金

バイクなどの税金は 4 月 1 日現在の所有者に一年分が課税されます

摩托车、农耕车、轻自动车等车主，将按轻自动车纳税规定纳税。如果想将车卖掉、或废弃车、请在 3 月 30 日(周五)前处理完毕。

バイクや农耕车、轻自動車などを持っている人には、軽自動車税が課税されます。他人に譲渡した人や廃棄した人は 3 月 30 日(金)までに届け出をしてください。

区分	文件办理 届け出先
125cc 以下 的摩托车・农耕车・小型特殊自动车等 125cc以下のバイク・農耕車・小型特殊自動車など	本府市民税科・各支所市民生活科 ほんちょうしんみんぜいかかくかくしょしみんせいかつか 本府市民税課・各支所市民生活課
二轮车 125cc 超~250cc 以下 二輪車 125cc超~250cc以下	全国轻自动车协会连合会新潟县事务经办处长岡支所 ぜんこくけいじゅうしゃきょうかいいれんこうかいいがたけんじむとりあつかいじょながおかしょ 全国轻自動車協会連合会新潟県事務取扱所長岡支所 TEL: 0258-23-3115
二轮车 250cc 超 二輪車 250cc超	新潟运输分局长岡汽车检查登记事务所登记部门 にいがたうんゆしきくくながおかじゅうやけんさとうろくじむしょぶもん 新潟运输支局长岡自動車検査登録事務所登録部門 TEL: 050-5540-2041
三轮车・四轮车 660cc 以下 三輪車・四輪車660cc以下	轻自动车检查协会新潟主管事务所长岡支所 けいじゅうしゃけんさきょうかいにいがたしゅかんじむしょながおかしょ 轻自動車検査協会新潟主管事務所長岡支所 TEL: 0258-22-0555



问询：本府市民税科 TEL: 0258-39-2212 或者各支所市民生活科

問い合わせ：本府市民税課 TEL: 0258-39-2212 または各支所市民生活課

義務教育就学援助制度

長岡市对于因经济困难无法就学的儿童、学生，开设有学习用品、生活食品援助制度。判定标准是按前年整个家庭收入是否在规定的最低生活标准之下。在地球广场备有用日语、英语、中国语、葡萄牙语详细说明和指南，欢迎你来索取。另外该援助需要每年重新办理手续，前年度补助领取者需要按年度再次办理申请。

申请期间：4 月 2 日(周一)~5 月 1 日(周二)

申请受付時間：8 時 30 分~19 時为止
(周六周日・节假日除外)

※阿偶蓄长岡 (アオーレ長岡 市政府新办公楼)

不受理申請。

申请地点：长冈市教育委员会学务科
(长岡市役所幸町分室 2 楼)
以及各分所地域振兴科

携带物品：从学校领取的就学援助费用申请书、印章(如无印章可以签字)、家长名义开设的银行帐本

问询：长冈市教育委员会学务科 TEL: 0258-39-2239

市民科服务中心业务内容变更通知

4 月开始西・东服务中心的业务内容变更如下。

● 周六・周日・节日，新开设了印章登录业务服务。

业务时间：上午 10 点~下午 5 点

● 住民迁居手续办理业务点扩大通知。

平日下午 6 点 30 分为止(周六・周日・节日不办理。)

● 户籍手续的受理在阿偶蓄长岡 (アオーレ長岡) 办理。

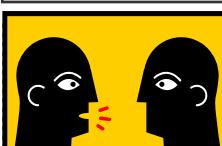
阿偶蓄长岡的综合窗口除平日外，周六・周日・节日均可受理。同时，在办理其他手续时还可办理福祉等行政业务，均在同一服务窗口完成。

服务中心不受理户籍业务

西服务中心窗口(千秋 2 丁目 リバーサイド千秋 1 楼)
TEL: 0258-29-6172

东服务中心窗口(川崎町 アクロスプラザ长岡内)
TEL: 0258-39-7200

问询：市民科中央服务中心窗口 TEL: 0258-39-2291



中国語咨询时间

中国語相談時間

地球广场设有专门为外籍人士服务的各种项目设施。

咨询不用预约。无论你在任何情况、如遇困难、不安、查询等都请随时利用。

長岡市国際交流センター「地球广场」では、中国語での相談業務を行なっております。

事前の予約は必要ありませんので、困っていることや分からないことがあるときは気軽に来てください。

星期一 ~ 星期五 (月~金)

3 月的星期日中国语咨询时间是

11 日和 18 日。(3 月是 11 日、18 日)

9:00~17:00

14:00~18:00

義務教育就学援助制度

長岡市では因经济困难无法就学的兒童、学生，给予学习用品、生活食品援助制度。判定标准是按前年整个家庭收入是否在规定的最低生活标准之下。在地球广场备有用日语、英语、中国语、葡萄牙语详细说明和指南，欢迎你来索取。另外该援助需要每年重新办理手续，前年度补助领取者需要按年度再次办理申请。

申請期間：4 月 2 日(月)~5 月 1 日(火)まで
(周六周日・节假日除外)

※アオーレ長岡(新庁舎)では申請できません。

申請場所：長岡市役所幸町分室 2 階、各支所地域振興課
持ち物：学校から配布された就学援助費申請書、印鑑(持っていない人はサインも可能)、保護者名義の預金帳

問い合わせ：学務課 TEL: 0258-39-2239

市民課サービスセンターの業務内容変更のお知らせ

4 月から西・東サービスセンターの業務内容が変わります。

● 士・日・祝日に新たに印鑑登録業務を開始します。

業務時間：午前 10 時~午後 5 時

● 住民異動届の業務時間拡大します。

平日の午後 6 時 30 分まで(士・日・祝日は受付しません。)

● 戸籍届の受理はアオーレ長岡で行います。

アオーレ長岡の総合窓口は平日に加え、士・日・祝日も業務します。さらに、届出に伴う福祉等行政サービスも同じ窓口で手続きができます。

サービスセンターでは戸籍届を受付けません。

西サービスセンター(千秋 2 丁目 リバーサイド千秋 1 階)

TEL: 0258-23-6172

東サービスセンター(川崎町 アクロスプラザ長岡内)

TEL: 0258-39-9200

問い合わせ：市民課中央サービスセンター TEL: 0258-39-2291

高额外来诊疗的帐单一旦出示认定证等文件，即可只负担到个人限度額为止

こうがく がいらいんりょう しはら にんていしょ ていじ じこふたんげんどがく
高額な外来診療の支払いが認定証などを提示すると、自己負担限度額までになります。

从 4 月 1 日开始，到目前为止只有入院患者才能享受的「限度額適用认定证」、「限度額適用・標準負担額減額認定证」（以下称认定证）等报帐项目已经适用于外来诊疗患者了。

高額外来诊断时，如果出示以上认定证件（70 岁以上缴纳市民税家庭的人持有保险证者即可），在同一医疗机构的诊断在 1 个月以内，由同一支付窗口支付的费用，可以限制在自己负担限度額以内。

现有的认定证内容不变，请继续使用。

国民健康保险、后期高龄者医疗制度的加入者，如需认定证的话请咨询。

4月1日から、今まで入院時に提示していた「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下、認定証）が
がいらいんりょう しょう
外来診療でも使用できるようになります。
こうがく がいらいんりょう う にんていしょ さいいじょう しみんせいかぜいせたい ひと ほけんしょう ていじ どういつりようきかん げつ
高額の外来診療を受けたときに、認定証（70歳以上で市民税課税世帯の人は保険証のみ）を提示すると、同一医療機関における1ヶ月
まどぐち しはら じこふたんげんどがく
の窓口での支払いが自己負担限度額までにとどめられます。

現在お持ちの認定証は変更はありませんので、引き続きご使用ください。
こみんけんこうほけんきこうこういれいりょうせいたい かにゅう ひと にんていしょ ひつよう ぱあい と あ
国民健康保険、後期高齢者医疗制度に加入している人で認定証が必要な場合は、お問い合わせください。

自己負担限度額（月額）

70歳未満的人

上位所得者	上位所得者	150,000 日元+（医疗費-500,000）×1%
市民税缴纳家庭	市民税課税世帯	80,100 日元+（医疗費-267,000）×1%
市民税免税家庭	市民税非課税世帯	35,400 日元

70歳以上の人

3成負担（一定以上所得者）	3割負担（一定以上の所得がある人）	44,400 日元
1成負担	市民税缴纳家庭	12,000 日元
1割負担	市民税免税家庭	8,000 日元

询问：国保年金科国保給付股 TEL：39-2220

国保年金科后期高齢者医疗股 TEL：39-2317
各支所市民生活科

問い合わせ：国保年金課国保給付係 TEL：39-2220

国保年金課後期高齢者医療係 TEL：39-2317
各支所市民生活課

子宫颈癌予防疫苗接种补助延期通知。

免费接种期间：

2012 年 4 月 1 日开始到 2013 年 3 月 31 日为止

接种方法：4 月份，将给对象者邮送免费接种券、能够接种的医疗机关一览表以及详细通知等。

对象：从 2012 年度中学 1 年生到高校 1 年生的适龄少女（1996 年 4 月 2 日开始 2000 年 4 月 1 日诞生者）

※ 2012 年度高校 2 年生相当的适龄少女

（1995 年 4 月 2 日开始 1996 年 4 月 1 日诞生者）

2012 年 3 月末为止第一次或者第 2 次接种对象者。

（2012 年度的免费接种与否由 3 月议会决定。）

询问：健康科 T E L : 0258-32-5000

現在お持ちの認定証は変更はありませんので、引き続きご使用ください。
こみんけんこうほけんきこうこういれいりょうせいたい かにゅう ひと にんていしょ ひつよう ぱあい と あ
国民健康保険、後期高齢者医疗制度に加入している人で認定証が必要な場合は、お問い合わせください。



自己負担限度額（月額）

70歳未満の人

上位所得者	上位所得者	150,000 日元+（医疗費-500,000）×1%
市民税缴纳家庭	市民税課税世帯	80,100 日元+（医疗費-267,000）×1%
市民税免税家庭	市民税非課税世帯	35,400 日元

70歳以上の人

3成負担（一定以上所得者）	3割負担（一定以上の所得がある人）	44,400 日元
1成負担	市民税缴纳家庭	12,000 日元
1割負担	市民税免税家庭	8,000 日元

询问：国保年金科国保給付股 TEL：39-2220

国保年金科后期高齢者医疗股 TEL：39-2317
各支所市民生活科

問い合わせ：国保年金課国保給付係 TEL：39-2220

国保年金課後期高齢者医療係 TEL：39-2317
各支所市民生活課

子宫頸癌予防ワクチン接種の助成事業が延長されます。

無料接種の期間：2012 年 4 月 1 日から 2013 年 3 月 31 日まで

接種方法：4 月中に対象者へ、無料接種券、接種できる医療機関一覧表など詳しいお知らせを郵送します。

対象：2012 年度に中学 1 年生から高校 1 年生相当の年齢となる女子（1996 年 4 月 2 日から 2000 年 4 月 1 日生まれ）

※ 2012 年度に高校 2 年生相当の年齢となる女子（1995 年 4 月 2 日から 1996 年 4 月 1 日生まれ）は、2012 年 3 月末まで

でに 1 回目又は 2 回目の接種をした人のみが対象となります。（2012 年度の無料接種については、3 月議会で決まります。）

問い合わせ：健康課 T E L : 0258-32-5000

HIB 疫苗（b 型流感嗜血杆菌疫苗）・儿童用肺炎球菌疫苗

的免费接种期间延长了。

延长期间到 2013 年 3 月 31 日为止。

接种场所：与市政府有契约的医疗机关(要预约)

对象：生后 2 个月～5 岁未满的儿童。

询问：儿童家庭科。

询问电话 0258-39-2300、0258-39-2300

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの
無料接種期間を延長します。

2013 年 3 月 31 日までの接種は無料

接種場所：市と契約している医療機関(要予約)

対象：生後 2 月～5 岁未满の子ども

問い合わせ：子ども家庭課 TEL:0258-39-2300

致保育园、幼儿园和学校的儿童家长们

小孩一旦被诊断感染上了流感或者水痘等传染病，请立即通知保育园、幼儿园或学校停课停学。病愈恢复上学上幼儿园时，需要向幼儿园、学校等出示登园或者登校许可证明书。

询问：各保育园・幼儿园・学校

保育園、幼稚園、または学校に通われているお子さんがいる方へ

インフルエンザや水痘など感染症にかかっていると診断された場合は、すぐに保育園、幼稚園、または学校へ知らせましょう。登園または登校する際には登園または登校許可証明書が必要になります。

問い合わせ：各保育園、幼稚園、学校

水痘接种

水痘容易在每年 12 月～7 月，在 10 岁以下的幼儿、学童内发病。那么水痘是什么样的病菌、有些什么症状呢？

什么是水痘？

水痘就是由水痘带状疱疹病菌引起的发烧，伴随着全身极度搔痒、发疹等特征，可经过空气传染、接触传染发病。在发疹 1～2 日前开始发水痘，直到接疹整个过程约需要 7～10 日左右，感染性很强，幼儿园、保育园、学校等为防止传染扩大，一般要求从发疹到痂皮为止，要停课休息。

另外，如果在妊娠中感染水痘对胎儿可能带来影响，请务必注意。

水痘有那些症状？

发烧……一般说来 37-38 度左右的发烧要持续 2～3 日。

发疹……红斑（红色斑点）→丘疹（微小地隆起的疹子）→水疱（带少量水的疹泡）→痂皮（疮痂）顺序发展。身体手足、口中、头发部位等发疹。

一旦感染水痘，请首先给最近的医疗机关打电话预约就诊。



询问（流行状况等）：

长岡地域振兴局健康福祉环境部
医药予防科 TEL 0258-33-4932

水痘（水ぼうそう）について

水痘（水ぼうそう）は毎年12月～7月に多く、10歳以下の幼児、学童

に多く発生します。では、水痘（水ぼうそう）はどんな病気で、どんな

症状があるのでしょうか？

水痘（水ぼうそう）とは？

水痘は、水痘带状疱疹ウイルスによって起こる発熱と全身に強いかゆみを伴う発疹が特徴の感染症で、空気感染や接触感染でうつります。発疹出現1～2日前から水疱が痂皮化するまでの7～10日程度まで感染性があるとされています。感染力は強いので、幼稚園や保育園、学校などでは、すべての発疹が痂皮化するまで出席停止になります。

また、妊娠中に感染すると胎児に影響が出る可能性があるので気をつけましょう。

症状は？

発熱…37-38 度台の発熱が 2～3 日間続くことが多いです。

発疹…紅斑（赤いブツブツ）→丘疹（少し小さく盛りあがる）→水疱（少しうつぶつ）→痂皮（かぶた）というよ

うな順で進行します。体や手足、口の中、頭髪部位等にも出来ます。

感染した場合は、まず最寄りの医療機関に電話をしてから診察してもらいうるようにしましょう。

問い合わせ（流行状況等）：長岡地域振興局健康福祉環境部
医薬予防課 TEL 0258-33-4932

对持学生身份的人实行的
国民年金保险学生缴纳特别制度

学生身份者本人的前年收入所得如果在 118 万日元以下，申请时保险费用的缴纳可以延缓。

如果到今年 3 月为止都在享受学生缴纳特别者，申请到今年 4 月以后仍然打算继续在校继续学业者，请按照今年 4 月上旬寄送的更新用明信片指示办理手续。

询问：国保年金科国民年金股
T E L : 0258-39-2250

学生には国民年金保険料の学生納付特例制度

学生の方で本人の前年所得が 118 万円以下の場合には、申請すると保険料の納付が猶予されます。

なお、今年 3 月まで学生納付特例の承認を受けていて、申請時に 4 月以降も在学予定期間とした方は、4

月上旬頃送付される更新用のハガキで手続きして下さい。



問い合わせ：国保年金課国民年金股
T E L : 0258-39-2250

稻穗节 ほだれ祭り

「稻穗节」取意是「稻麦成熟时硕米累累」的样子，并借此风景表现人们盼望五谷丰登，子嗣兴旺，喜结良缘、后代昌盛等愿望的一种庆典仪式。偶像高 2.2m、重 600 kg，用日本第一的大木头雕刻成象征男性生殖器，称道祖神。本节目由祠庙出发，由新媳妇坐在上面接受参拜。参拜者可参加抽彩票和捣福年糕活动。另外还可以品尝到柄尾名产的油炸豆腐、当地产的地酒、甜酒等美味。

「ほだれ」とは「たわわに実った稻穂が垂れる」様を表す言葉で、五穀豊穣、子宝や良縁、子育てなど、人や作物の豊かな実りを祈願する祭りです。御神体は高さ 2.2m、重さ 600 kg の日本一大きい木彫りの陽根型の道祖神。この祭の時だけ祠から出され、初嫁を乗せて担がれます。参拜者には富くじ、福餅の餅つきなどのほか、柄尾名物あぶらげなどのお土産コーナー、地酒、甘酒などの美味コーナーが用意されます。

时间：3月 11 日(周日) 下午 11 点～ 日时：3月 11 日(日) 午后 11 点～



会場：下来伝、ほだれ神社 会場：下来伝、ほだれ神社

询问：長岡市柄尾観光協会 TEL:0258-51-1195
問い合わせ：長岡市柄尾観光協会

古志的火节 古志の火まつり

高度約 25m 的「道祖神」以※火塔为中心、有雪中斗牛呀、舞台剧呀、羊驼牧場、帐篷跳蚤市场村、雪上游乐等丰富多彩的活动。

※注 1…点燃竹子树枝等组成的，祈求一年无病消灾，五谷丰登的传统活动。

会场：长岡市山古志种芋原「四季之乡古志」周边

时间：3月 10 日(周六) 上午 11 点～下午 5 点
（「道祖神」点火预定于下午 5 点左右开始）

たか やく 約 25m の「さいの神」※の点火を中心、雪中闘牛やステージショー、アルパカ牧場、物販亭村、雪と親しむアトラクションなど多彩なイベントが盛りだくさんです。

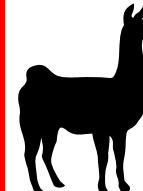
※ 「さいの神」→竹やカヤを組んで作った塔に火をつけ、一年の無病息災、五穀豊穣を祈願する伝統行事。

会場：長岡市山古志种芋原「四季の里古志」周边

日时：3月 10 日(土) 午前 11 点～午后 5 点
（「さいの神」点火は午后 5 点頃の予定）

②会场周围停车场较少，请尽量同乘一辆车过来。此地没有公共交通。

③会场周边没有公共交通，建议大家乘坐公共交通工具。



询问：山古志支所産業建設科 TEL:0258-59-2343
問い合わせ：山古志支所産業建設課

第 28 回三島西山连峰登山马拉松大会 第28回みしま西山連峰登山マラソン大会

日期：5月 27 日(周日) 上午 10 点开始順次开始
日时：5月 27 日(日) 午前 10 点から順次スタート

会场：三岛体育中心 (起点・终点)
会场：三島体育センター (スタート・ゴール)



参加费：一般 (高中生以上) / 夫妇或亲子同伴…3000 日元、小・中学生 1,500 日元

※将赠送参加者全体人员三岛的名产品为谢。

参加料：一般 (高中生以上)、夫婦親子ペア 3000 円、小・中学生は 1,500 円

※参加者全員に三島の名産品をプレゼントします。

申请：请在大会宣传广告（在市内的体育施設等有备）上付有的付款单上填入必要事项，到郵便局

汇入参加費（手续费：120 日元）。还可以利用网页申请。详情请看广告。

申込み：大会チラシ（市内の体育施設等に備え付けてあります。）に付いている払込取扱票に必要事項を記入し、郵便局に参加費（手数料：120 円）を添えて申し込んでください。また、インターネットを利用した申込み方法もあります。詳しくは、大会チラシをご覧ください。

种目：16 种目 種目：16 種目

距離	ハーフマラソン 半程马拉松	11 km	5 km	3 km	2 km
种 目	一般男子 (高中生不可)	一般男子 (高中生以上)	一般男子 (中学生以上)	中学生男子	小学生男子 (5・6 年生)
	一般女子 (高中生不可)	一般女子 (高中生以上)	一般女子 (中学生以上)	中学生女子	小学生女子 (5・6 年生)
50 岁以上男子	50 岁以上男子				小学生男子 (4 年生以下)
	50 岁以上女子				小学生女子 (4 年生以下)
					夫婦親子ペア

询问：长岡市三島分所地域振兴科教育支援係 TEL:0258-42-2242

問い合わせ：長岡市三島支所地域振興課教育支援係

世界窗口向您亲切问好 世界の窓から笑顔でコンニチハ



将展示在 FM 多国语播放中给予协助的外籍市民的照片，通过采访他们对长岡的第一印象，有趣情节等将他们的微笑照片公诸于众进行分享。

FM 多言語放送に協力してくれた在住国籍市民の皆さんに、長岡市の第一印象やスヌースポット、おもしろエピソードなどをインタビューし、その内容と顔写真を紹介します。

展示期间：3月 14 日(周三)～19 日(周一)

场所：长岡市民中心 1 楼 市民走廊

展示期间：3月 14 日(水)～19 日(月)

场所：ながおか市民センター 1 楼 市民ギャラリー