


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（小国町櫓沢 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）
	1 1 日（周日）	村上医院（TEL:63-4600）	石泽医院（TEL:62-2500）
	1 8 日（周日）	内岛医院（TEL:66-2446）	お元気でクリニック （健康诊疗所）（TEL:63-3800）
	2 0 日（节日）	田崎医院（TEL:62-1122）	贝濑皮肤科（TEL:66-8100）
	2 5 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）

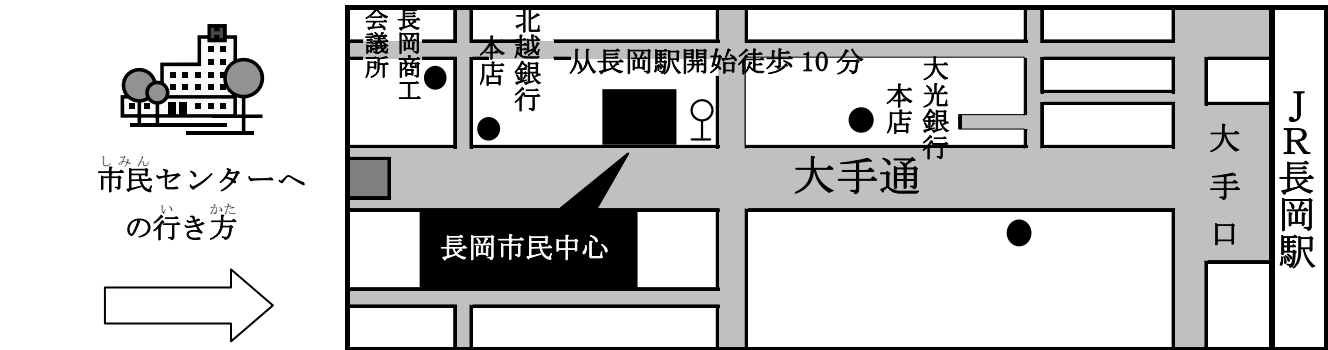
※需要住院或手术的重病患者急诊时请到这 3 所值班医院

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

长冈红十字病院	☎0258-28-3600
长冈中央综合病院	☎0258-35-3700
立川综合病院	☎0258-33-3111




長岡市国際交流センター「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/>

第八十六刊 发刊日： 2012. 3. 1


长冈市国際交流中心

你好！长冈



3 月的节假日 3 月の祝日

3 月 3 日（周六）「女儿节」 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よう。また、節句が終わったら、その翌日にはしまったほうが良いといわれています。これは、いつまでも出しておくで婚期が遅れるなどと昔の女性の暮らしを考えた言い伝えです。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 越后长冈女儿节的传说～

期間：3 月 18 日(周日)为止

場所：长岡市内中心部
（长冈大饭店、康乃馨广场、长冈中心商店街）

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 他)

彩纸装饰的小千谷女儿节 ～浮世绘环绕的女儿节～

期間： 3 月 4 日（周日）为止



場所：小千谷市平成大道商店街

えがみ いろど お ち や
絵紙で彩る小千谷のひな祭り

う き よ え か こ
～浮世絵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 新潟县交通災害互助的通知

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

平成24年度 新潟県交通災害共済のお知らせ

思いがけない交通事故に遭われた被災者の方々に見舞金をさしあげ
るため、県内全市町村が共同で始めた事業で、県民一人ひとりが助け
合う相互救済制度です。

加入できる方：新潟県内の市町村に居住している方

新潟県外に居住していても新潟県内の家族と生計が
同一である方

年会費：一人500円(途中加入の場合も同額です。)

申込期間：3月31日(土)まで

加入方法：加入申込書(＊)に会費を添えて、以下のいずれかの方法
でお申し込みください。

- 1、町内会・自治会等経由で申し込む。
- 2、市役所・町村役場(支所・連絡所)に直接申し込む。
- 3、銀行・信用金庫・信用組合・農協等の金融機関に直接申し込む。

(ゆうちょ銀行ではお申し込みはできません。)

＊加入申込書は、市役所(市民課)や地球広場にも設置してあります。
問い合わせ＝市民活動推進課 TEL:0258-39-2206、
または各支所地域振興課



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、农耕地、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。

バイクや農耕地、軽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 区分	文件办理 届け出先
125cc以下の摩托车・农耕地・小型特殊自动车等 125cc以下のバイク・農耕地・小型特殊自動車など	本庁市民税科・各支所市民生活科 本庁市民税課・各支所市民生活課
二轮车 125cc超～250cc以下 二輪車 125cc超～250cc以下	全国轻自动车協会连合会新潟县事务经办处长冈支所 全国軽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	新潟运输分局长冈汽车检查登记事务所登记部门 新潟運輸支局長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	轻自动车检查協会新潟主管事務所长冈支所 軽自動車検査協会新潟主管事務所長岡支所 TEL:0258-22-0555

问询：本庁市民税科 TEL：0258-39-2212 或者各支所市民生活科

問い合わせ：本庁市民税課 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、中国語、葡萄牙語详细说明和指南，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)

※阿偶蓄长冈(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

(长冈市役所幸町分室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変更通知

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。)

● 戸籍手续的受理在阿偶蓄长冈(アオーレ長岡)办理。

阿偶蓄长冈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 アクロスプラザ长冈内)
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、咨询等都请随时利用。

長岡市国際交流センター「地球広場」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)

9:00～17:00

星期日(日曜日)

3月的星期日中国語咨询时间是 11日和18日。(3月は11日、18日)

14:00～18:00

義務教育就学援助制度

長岡市では経済的な理由で就学が困難な児童、生徒に学用品費や給食費などを援助します。世帯の前年総所得金額が基準以下の世帯等が援助の対象となります。援助を希望される方は、日本語、英語、中国語、ポルトガル語で詳細が書いてある案内文が「地球広場」に置いてありますのでご覧ください。なお、年度ごとに申請することが必要となるので、前年度認定者も新たに申請してください。

申請期間：4月2日(月)～5月1日(火)まで

申請受付時間：午前8時30分～午後7時まで(土日・祝祭日を除く)

※アオーレ長岡(新庁舎)では申請できません。

申請場所：学務課(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)、保護者名義の預金通帳

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。

● 土・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(土・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、土・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け付けません。

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



高外来診療の帳単一旦出示認定証等文件，即可只负担到个人限度額为止

高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「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下称認定証）等报帳项目已经适用于外来診療患者了。

高外来診断時，如果出示以上認定证件（70岁以上缴纳市民税家庭的人持有保险证者即可），在同一医疗机关的诊断在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。

现有的認定証内容不变，请继续使用。

国民健康保険、后期高齢者医療制度の加入者，如需認定証的话请咨询。

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）が外来診療でも使用できるようになります。

高額な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カ月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。
国民健康保険、後期高齢者医療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） 自己負担限度額（月額）

70歳未満の人 70歳未満の人

上位所得者 上位所得者	150,000 日元+（医療費-500,000）×1％
市民税缴纳家庭 市民税課税世帯	80,100 日元+（医療費-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 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 1割負担	12,000 日元
市民税缴纳家庭 市民税課税世帯	8,000 日元
市民税免税家庭 市民税非課税世帯	

询问：国保年金科国保给付股 TEL：39-2220
国保年金科后期高齢者医療股 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

子宮頸癌予防疫苗接种補助延期通知。

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

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 TEL：0258-32-5000

子宮頸がん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 TEL:0258-32-5000

H1B 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：生後 2 个月～5 岁未満的儿童。

询问：儿童家庭科。

询问电话 0258-39-2300、0258-39-2300

致保育園、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疱疮等传染病，请立即通知保育園、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許可证明书。

询问：各保育園・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疱瘡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 日前开始发水疱，直到接痂整个过程约需要 7～10 日左右，感染性很强，幼儿园、保育園、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・・・紅斑（红色斑点）→丘疹（微小地隆起的疹子）→水疱（帶少量水的疹泡）→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）：

长冈地域振兴局健康福祉环境部
医药予防科 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，申請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例者，申請到今年 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
TEL：0258-39-2250

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ヶ月～5歳未満の子ども

問い合わせ:子ども家庭課TEL:0258-39-2300

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(少し水を持ったような水ぶくれ)→痂皮(かさぶた)という順番で進行します。体や手足、口の中、頭髮部位等にも出れます。

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うようにしましょう。

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

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係
TEL:0258-39-2250

活动情報 イベント情報

稲穂节 ほだれ祭り

「稲穂节」取意是「稻麦成熟时硕果累累」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 k g,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.另外还可以品尝到栃尾名产的油炸豆腐、当地产的地酒、甜酒等美味。

「ほだれ」とは「たわに実った稲穂が垂れる」様を表す言葉で、五穀豊穰、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 k g の日本一大さ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、栃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～ 日時：3月11日(日) 午後11時～



会場：下来伝、ほだれ神社 会場：下来伝、ほだれ神社

询问：长冈市栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195
問い合わせ：長岡市栃尾観光協会

古志的火节 古志の火まつり

高度約 25mの「道祖神」以※火塔为中心、有雪中斗牛呀,舞台剧呀、羊驼牧场、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：长冈市山古志種芋原「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)

高さ約25mの「さいの神」※の点火を中心に、雪中闘牛やステージショー、アルパカ牧場、物販テント村、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」→竹や力やを組んで作った塔に火をつけ、一年の無病息災、五穀豊穰を祈願する伝統行事。

会場：長岡市山古志種芋原「四季の里古志」周边

日時：3月10日(土) 午前11時～午後5時
(「さいの神」点火は午後5時頃の予定)

⑨会場周围停车场较少,请尽量同乘一辆车过来.此地没有公共交通。

⑩会場周辺には駐車場が少ないので、なるべく乗合でお越しください。
公共交通機関はありません。

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科



第28回三岛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
日時：5月27日(日) 午前10時から順次スタート

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

参加費：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(高校生以上)、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。

科目：16 科目 種目：16種目

距離	ハーフマラソン 半程马拉松	11km	5km	3km	2km
種目	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：长冈市三岛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多国語播放中给予协助的外籍市民的照片,通过采访他们对长冈的第一印象,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外国籍市民の皆さんに、長岡市の第一印象やスズメスポット、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。

展示期間：3月14日(周三)～19日(周一) 展示期間：3月14日(水)～19日(月)
場所：长冈市民中心1楼 市民走廊 場所：ながおか市民センター1階 市民ギャラリー