



1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》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	〈周一~周五〉 下午6点45分~9点30分
	内科·小兒科 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
③中越儿童急诊中心 TEL:0258-86-5099	小兒牙科	周一~周六（节假日除外） 下午6点45分~9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

④《小国地区》小国医疗所（小国町栢沢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
1月	1日（节假日） 内岛医院（TEL:66-2446）	贝濑皮肤科（TEL:66-8100）
	2日（周三） 杏仁堂医院（TEL:62-0123）	见附南医院（TEL:63-4477）
	3日（周四） 星野（弘）医院（TEL:62-0998）	寺师医院（TEL:62-0137）
	6日（周日） 山谷クリニック（TEL:61-1388）	金井医院（TEL:62-0116）
	13日（周日） 田崎医院（TEL:62-1122）	星整形外科医院（TEL:66-8808）
	14日（节假日） さえき内科（TEL:66-8500）	中之島クリニック（TEL:61-2551）
	20日（周日） 关谷医院（TEL:61-0205）	渡边皮肤科（TEL:62-7750）
	27日（周日） 霜鸟医院（TEL:62-0579）	石泽医院（TEL:62-2500）
2月	3日（周日） 石川医院（TEL:66-2140）	お元気でクリニック（TEL:63-3800）

※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

《诊疗所电话》

节假日·夜间急诊诊疗所：☎ 0258-37-1199（挂号时间内）

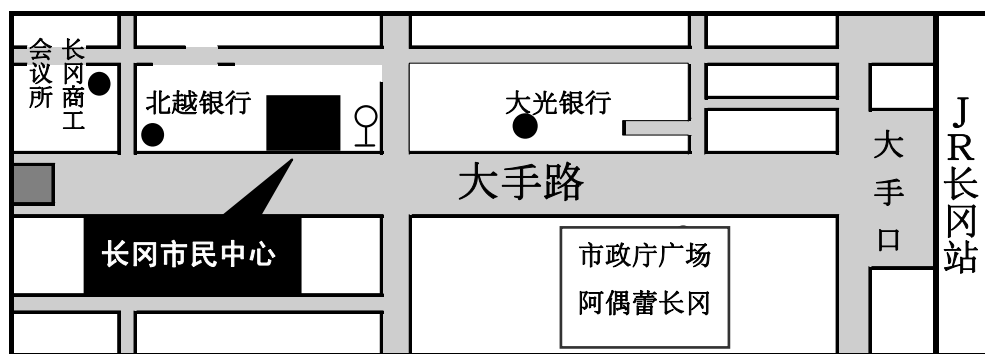
長岡市医師会：☎ 0258-22-5600 消防电话：☎ 0258-36-0119

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



长冈市民中心

从长冈站开始徒步10分



长冈市国际交流中心「地球广场」

〒940-0062 长冈市大手通2-2-6 长冈市民中心

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/

长冈市国际交流中心

你好！长冈



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きてください。

星期一 ~ 星期五 (月~金) 9:00~17:00
 星期六 (土曜日) 咨询业务是休息 (お休み)
 星期日 (日曜日) 1个月2,3次左右 (月2,3回程度) 14:00~18:00

※1月的星期日中国語咨询时间是 13日和27日 (1月の日曜日の相談日は 13日、27日)



新年好!祝大家新年快乐。



昨年承蒙大家厚爱我们地球広場，在此我们表示诚挚的感谢。

为了给您提供更加满意的服务，我们全体职员一同期待您再次光临。



今年仍请您多多关照。

あけましておめでとうございます。

昨年は多くの方々から地球広場をご利用いただき、大変ありがとうございました。皆様のお役に立てるよう、スタッフ一同、皆様のご来場をこころよりお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

收集写错的明信片和打印机油墨盘。

为支援孟加拉国和尼泊尔孩子们的生括，为帮助柬埔寨人民排除地雷，我们现在正在收集写错未发出的明信片和使用完后的油墨盘。

有以上物资的朋友请投到地球广场设置的回收箱内。



書き損じたハガキ 使用済みインクジェットカートリッジを集めています

書き損じたハガキはバングラデシュやネパールの子どもたちの生活支援に、使用済みインクジェットカートリッジはカンボジアの地雷撤去活動の支援に使われます。

お持ちの方は、国際交流センターに置いてある回収箱に入れてください。



◆长冈东西道路桥梁的名称定下来了

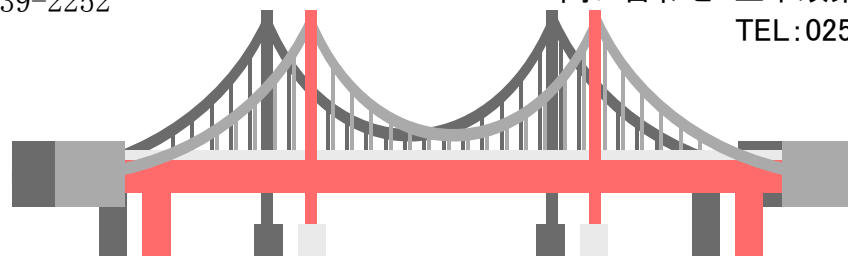
预定于2013年度内开通的长冈东西道路正在进行修建施工。本道路工程新建的桥梁跨越信浓川・涉海川，以「凤凰大桥」为命名。本命名是从全国各地征集的5,475点名称建议中，以长冈的历史、地名、观光等为缘由，精心挑选而命名的。

问讯：土木政策调整科东西道路建设推进室 TEL：0258-39-2252

◆長岡東西道路の橋の名前が決定しました

2013年度中の開通を目指して整備が進められている長岡東西道路。この道路の信濃川・涉海川に架かる新しい橋の名前が「フェニックス大橋」に決まりました。この名前は、全国から応募が寄せられた、長岡の歴史や地名、観光などにちなんだ5,475点の名前の中から選ばれました。

問い合わせ：土木政策調整課東西道路整備推進室 TEL：0258-39-2252



核能安全対策 县内全部30个市町村联合制作的避难计划

县内全部共30个市町村联合制作了万一柏崎刈羽核电站发生重大事故时，应该怎样避难，怎样进入室内躲避，怎样接纳安抚避难者的共同协作方案即「具有实效性的避难计划（暂定版）」。市的地域防灾计划将在本暂定版的基础上，广泛地听取专家、市民的意见，具体正式的编制暂时预定于三月底完成。

持有共同避难的意识，避免混乱

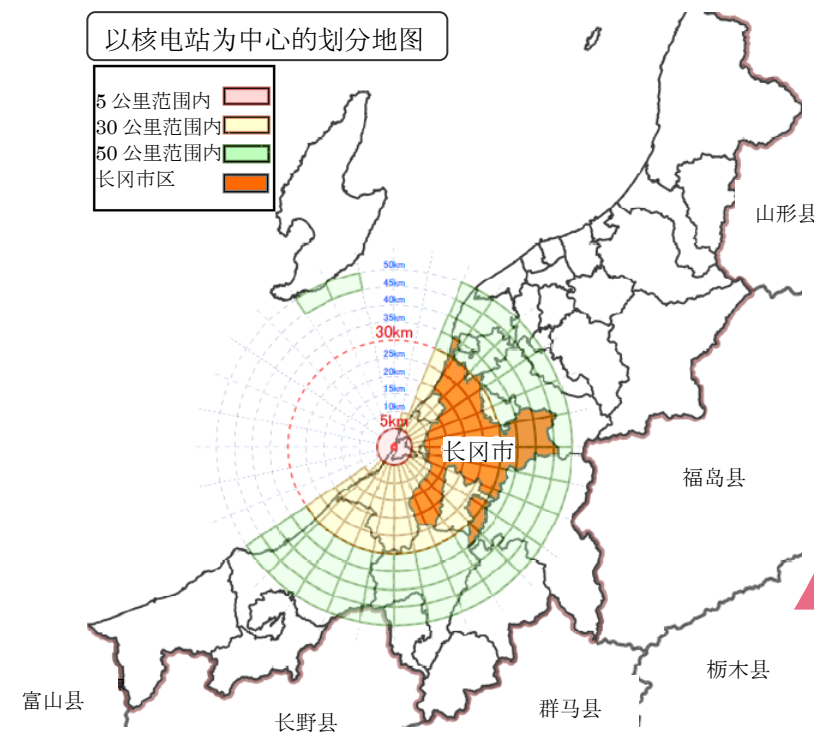
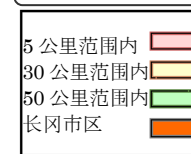
- 辨别方向，原则上朝着和风向构成直角的方向避难
- 区分以首先脱离险境为主要目的的「临时避难」和长时间避难的「长期避难」，重视临时避难
- 5km圈以内需即刻避难（立即疏散）。5km～30km圈以采取室内退避为原则，有计划的避难

设想避难方式、制定详细资料

- 从核电站中心算起的50km圈内，制定共通的详细划分地图。
- 根据风向计划设制10种广泛地区的避难模式。
- 预设4个避难区域，制作学校・体育馆等避难设施的位罝图。
- 提供民间设施的收容人数、避难手段等详细资料。

问讯：核能安全对策室 TEL:0258-39-2305

以核电站为中心的划分地图



原子力安全対策に関するお知らせ

県内全30市町村が連携し、柏崎刈羽原発で万が一、重大事故が起こった場合の、避難・屋内退避・避難者受け入れに対する共通の考え方「実効性のある避難計画（暫定版）」を取りまとめました。市の地域防災計画は、この計画を基に、専門家や市民の意見を聞きながら、3月末をめどにまとめる予定です。

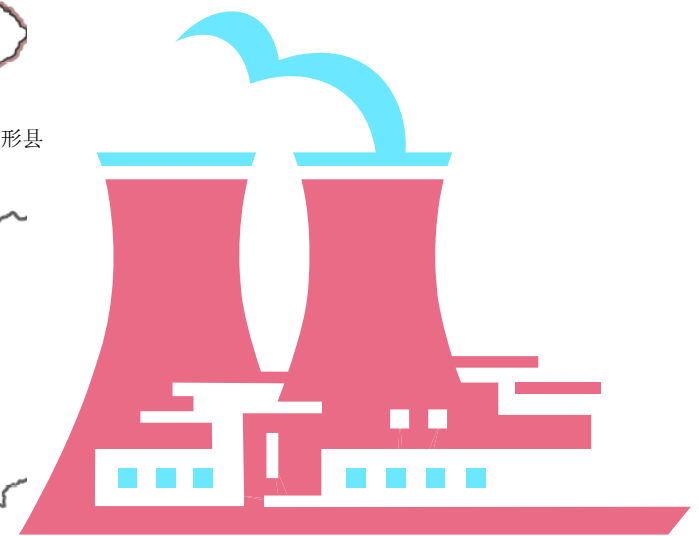
パニックを避けるため考え方を共有

- 風向きを考慮し、風向きと直角方向への避難が原則
- とりあえず危機を脱出することが主目的の「一次避難」と、長期間の「二次避難」とに区別し、一次避難を重視
- 5km圏は即時避難。5km～30km圏は屋内退避を前提とし計画的に避難

避難のパターンを想定し、詳細な資料を作成

- 原発の中心から50km圏内を細かく区割りした共有地図を作成。
- 風向きに対応した10通りの広域避難パターンを検討。
- 避難方面を4つに分けて、学校・体育館など避難所の位置図を作成。
- 民間施設の收容人数や避難手段について詳細に整理。

問い合わせ：原子力安全対策室 TEL:0258-39-2305



* 关于下雪 *

長岡市の冬は总是白雪皑皑。由于白雪的祝福，滑雪、雪橇、雪杖等和积雪有关的游乐活动十分盛行。

然而，由于雪地生活也伴随着潜在的危險，未在积雪深重地区生活过的朋友需要适应和指导。下面我们就将在雪地生活需要的注意事项通知大家，供大家参考。希望大家在积极品赏雪地生活的同时注意安全，一举两得。

* 雪国生活须知和建议 *

- ① 积雪多的地方道路旁设有流雪沟，用水将积雪融化流走。如果不小心中掉进沟里会造成重大事故，所以请您小心流雪沟设备，注意行路。
- ② 气温上升时，屋檐的积雪会融化落雪，如果不加注意有可能引起意外事故。在建筑物附近行路时，由于屋檐的积雪可能会融化落下使您受害，所以请尽量不要靠近建筑物行走。
- ③ 在本季节还要注意不要将垃圾散乱雪中，请注意确认倒垃圾日，在指定垃圾日内倒垃圾。

* 怎样在雪道上步行 *

- ① 首先请穿用防滑靴子
防滑靴子或长靴要选用靴底有深沟掘痕，不易打滑的靴子。
- ② 身体前顷
步行时稍微身体前倾，步子放小。如果身体重心放在脚后跟上容易打滑往后仰摔跤。提脚放脚时脚趾、脚后跟要稳，踏牢路面。
- ③ 使用手套
如果两手插在口袋里步行，摔跤时无法使用手劲支撑，特别容易受伤。不习惯在雪地上步行者建议你不要因为怕冷把手插在口袋里，步行怕冷时请使用手套。
- ④ 摔跤时
如果摔跤时只用单手支撑身体容易造成骨折。落地时最好是臀部先着地然后背部再着地，这样就不至于摔坏头部了。
- ⑤ 注意道路拐角处
下雪时由于积雪堆积或除雪堆砌高，视线受到极大影响。道路转弯或过马路时请注意过往汽车。
- ⑥ 不骑自行车
下雨或下雪时路面容易打滑，此时请不要骑自行车。

* 雪に関する情報 *

長岡市は冬になるとたくさんの雪が降り、スキーやそり滑りなど様々な遊びを楽しむことができます。しかし、雪による危険も多く、雪国の生活に慣れていない人にはいくつかの注意が必要です。注意点を挙げましたので参考にして長岡の冬を楽しんでください。

* 雪国での生活について～アドバイス～ *

- ① 雪の多い地域では道路の端に雪を流すための「流雪溝」という溝があります。溝に転落すると、大きな事故につながりますので、道を歩く際は十分に注意しましょう。
- ② 屋根に積もった雪が気温が上がることによって解け、落ちてきた雪により事故が起こる可能性があります。建物のすぐ近くを歩くと屋根から雪が落ちてくる可能性がありますので、建物のすぐ近くは歩かないようにしましょう。
- ③ この季節は雪の中にごみが散乱しないよう、特に収集日を確認してからごみを出しましょう。

* 雪道の歩き方～アドバイス～ *

- ① まずは滑りにくい靴を
スノーブーツや長靴など、靴底に溝が掘り込まれている滑りにくい靴を履きましょう。
- ② 体重は前にかける
少し前かがみに、歩幅を小さめに歩きましょう。かかとに体重を掛けると、突然後ろにひっくり返ることがあるため、地面に足を着けるときの離れすぎも、つま先からかかとまでの足裏全面を路面につけるように歩きましょう。
- ③ 手袋を使いましょう
ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに両手を使わず、ケガをする原因になります。雪道に慣れていない方は、ポケットに手を入れて歩くかわりに、手袋を使用しましょう。
- ④ 転んでしまったときは
片手だけで体を支えると骨折することもあり危険です。お尻から背中全体で転ぶようにして、頭をぶつけないようにしましょう。
- ⑤ 道路の曲がり角に気をつける
雪が降ると、除雪された雪により見通しが悪くなります。道路の曲がり角を歩くときや、道路を渡るときには近づいてくる車に気をつけましょう。
- ⑥ 自転車に乗らない
雨や雪が降っているときは地面が滑りやすくなっているため、自転車に乗らないようにしましょう。

* 关于除雪 *

除雪作業の12项注意事项。

- ① 除雪工具要用小型转向灵活的。
 - ② 为防止跌落失脚，请使用安全带和防滑长靴。
 - ③ 根据自身体力状况量力而行，不要勉强。
 - ④ 屋顶的形状、地面的积雪状况等周围的积雪等情况要事先确认。
 - ⑤ 除雪作业尽量安排在日光充足的白天，最好2人以上一起作业。
 - ⑥ 请勿饮酒作业。
 - ⑦ 梯子要牢固固定。
 - ⑧ 在屋顶边缘附近作业时要特别小心。
 - ⑨ 要十分注意屋顶落雪。
 - ⑩ 积雪会堵塞浴槽等的吸排气口、天然气管道等，注意勿伤害这些管道。
 - ⑪ 注意确保至少两处灾难避难口。
(雪或者冬季围墙工事不能堵塞避难口)
 - ⑫ 清除除雪机堵塞积雪时要关掉马达。
- 问讯：危机管理防灾本部 TEL:0258-39-2262



* 除雪について *

除雪作業で気をつけたい12のこと。

- ① スノーダンプは小回りの利く小さいものにする。
 - ② 落下防止のため、命綱や長靴の滑り止めを付ける。
 - ③ 自分の体力を自覚し無理をしない。
 - ④ 屋根の形、地面の積雪状況など周囲の状況を確認する。
 - ⑤ 作業はできるだけ明るい時間帯に2人以上でする。
 - ⑥ お酒を飲んで作業しない。
 - ⑦ はしごはしっかり固定する。
 - ⑧ 屋根のへりに近い部分の作業は特に注意する。
 - ⑨ 屋根からの落雪に十分注意する。
 - ⑩ 雪で風呂釜などの吸排気口をふさいだり、プロパンガスの配管を傷つけない。
 - ⑪ 災害時の避難口を2カ所以上確保する。
(雪や冬囲いで出入りをふさがない)
 - ⑫ 除雪機の雪詰まりを取り除くときはエンジンを切る。
- 問い合わせ：危機管理防災本部 TEL:0258-39-2262

国際交流活動

您愿意和留学生、外国人市民以及对国际交流有兴趣的朋友一起欢乐度过此时此刻吗？

日点：2月16日（周六）

下午6点45分～8点30分

受理：下午5点45分～

（下午6点一起欣赏焰火过冰雪节）

会场：长冈ベルナル

（长冈市千秋1丁目1000番地1）

※在长冈市民中心有巴士接送。

（下午5点15分集合）

内容：由夏威夷的同学们进行文化介绍，还有各国料理、欢乐的抽选大会（预定）等。

参加费用：

赞助会员 ①一般3,000日元 ②学生1,000日元
（可以当天会场入会）

赞助会员以外 ①一般6,000日元
②学生3,000日元

申请期间：1月15日～2月6日（周三）

满员140名（满员为止）

申请方法：

长冈市国际交流協会 TEL・FAX・E-mail

「氏名・电话号码・赞助会员/赞助会员以外・一般/学生・送迎巴士希望否」明記

问讯：（財）长冈市国际交流協会（市民中心1楼）
TEL:0258-39-2207 FAX:0258-39-2280 E-mail:

intlexchange@city.nagaoka.lg.jp

国際交流のつどい

留学生や外国人住民の方々、国際交流に興味を持つ仲間

と一緒に、楽しいひとときを過ごしませんか？

日時：2月16日（土）午後6時45分～8時30分

受付：午後5時45分～

（午後6時から雪しか祭りの花火と一緒に鑑賞）

会場：長岡ベルナル（長岡市千秋1丁目1000番地1）

※市民センターから送迎バスが出来ます。（午後5時15分集合）

内容：ハワイの学生による文化紹介、各国料理、お楽しみ

抽選会など（予定）

参加料：賛助会員 ①一般3,000円 ②学生1,000円

（当日会場でも入会可）

賛助会員以外 ①一般6,000円 ②学生3,000円

申込期間：1月15日～2月6日（水）定員140名

（定員になり次第締め切り）

申込方法：

長岡市国際交流協会へ TEL・FAX・E-mail

「氏名・電話番号・賛助会員/賛助会員以外・一般/学生・

送迎バス希望の有無」を明記

問い合わせ：（財）長岡市国際交流協会（市民センター1階）

TEL:0258-39-2207

FAX:0258-39-2280

E-mail: intlexchange@city.nagaoka.lg.jp

市内のスキー場案内

長岡市には4つのスキー場があります。どのスキー場も、上級者用のコースや初・中級者用コースなど様々なコースがありますので、様々なレベルの方が楽しむことができます。各スキー場とも、積雪や天候などによりリフトなどの運行を中止する場合がありますので事前に確認してから行きましょう。

スキー場名	ご案内	問い合わせ
長岡市営スキー場	<p>営業日：土・日・祝日、学校スキー授業がある平日</p> <p>リフト運行時間：午前9時～午後5時</p> <p>料金：1日券…3,000円 シルバー（60歳以上）、小学生2,500円</p> <p>★ 毎月第3日曜日は「スキー子どもの日」：小学生以下リフト無料</p> <p>★ 毎月第2日曜日は「シニアデー」：60歳以上リフト無料</p>	TEL:0258-34-2225
とちおファミリースキー場	<p>リフト運行時間：午前9時～午後5時</p> <p>金・土・祝前日は午後9時までナイター営業あり</p> <p>料金：1日券…小学生以下1,500円 中学生以上2,000円</p> <p>★ 毎月第2土曜日・第3日曜日・第4土曜日は「スキー子どもの日」：小学生以下リフト無料</p> <p>★ 平日は50歳以上の人と中学生以上の女性は1日券半額</p>	TEL:0120-33-0773
古志高原スキー場	<p>営業日：3月のみ土・日・祝日のみ（12、1、2月 水・木）</p> <p>学校スキー授業がある平日</p> <p>リフト運行時間：午前9時～午後5時</p> <p>金・土・祝前日は午後9時までナイター営業あり</p> <p>料金：1日券…小学生以下1,500円 中学生以上2,000円</p> <p>★ 毎月第3日曜日は「スキー子どもの日」：小学生以下リフト無料</p> <p>★ 毎月第2日曜日は「シニアデー」：60歳以上リフト無料</p>	TEL:0258-59-3500



本市滑雪场的有关信息

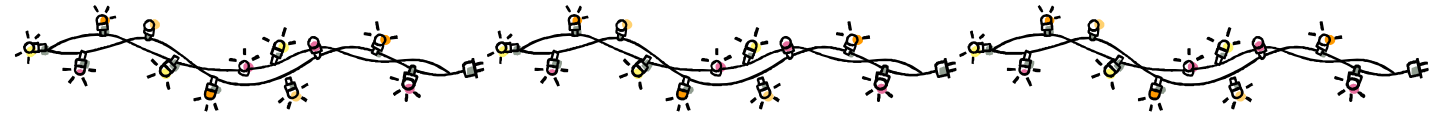
长冈市有四个滑雪场。所有的滑雪场都有上级用的滑雪道和中级以及初级滑雪道，可供不同水平的滑雪者使用。各滑雪场由于积雪和天气的不同有时缆车会停止使用，请在去滑雪场前事先确认。

滑雪场名	指南	联络
長岡市営滑雪场	<p>营业日：周六・周日・节日、平日学校有滑雪课程时</p> <p>缆车运行时间：上午9点～下午5点</p> <p>费用：全天票…3000日元、60岁以上者、小学生…2500日元</p> <p>★ 毎月第3星期日为「儿童滑雪日」：小学生以下缆车免费</p> <p>★ 毎月第2星期日为「年长者日」：60岁以上缆车免费</p>	TEL:0258-34-2225
栃尾家用滑雪场	<p>缆车运行时间：上午9点～下午5点</p> <p>周五・周六・节假日前天利用时间到下午9点为止(有夜间营业)</p> <p>费用：全天票…小学生以下1500日元、中学生以上2000日元</p> <p>★ 毎月第2周六、第3周日为、第4周六「儿童滑雪日」：小学生以下缆车免费</p> <p>★ 平日50岁以上者、中学生以上的女性 全天票半額</p>	TEL:0120-33-0773
古志高原滑雪场	<p>营业日：3月份为周五、周六・周日・节假日（12、1、2月份为周三、周四）</p> <p>平日学校有滑雪课程时</p> <p>缆车运行时间：上午9点～下午5点</p> <p>周五・周六・节假日前天利用时间到下午9点为止(有夜间营业)</p> <p>费用：全天票…小学生以下1500日元、中学生以上2000日元</p> <p>★ 毎月第3周日「儿童滑雪日」：小学生以下缆车免费</p> <p>★ 毎月第2周日为「年长者日」：60岁以上缆车免费</p>	TEL:0258-59-3500



阿偶蕾灯光演出

阿偶蕾内美丽的灯彩装饰供您欣赏！
 时间：1月14日（周一・节日）为止
 展示期间每天下午5点～下午8点
 会场：阿偶蕾长冈纳卡多玛
 内容：用小国和紙做成的阿偶蕾蛋饰和最先端的背面投影电视使阿偶蕾流光溢彩。



2013 越路的冰雪节

主要活动有冰雕比赛、雪山滑滑梯、动力雪橇试乘体验、舞台活动。其他还有游戏角、餐饮角等。目前我们正在招募冰雕比赛参赛者。获奖团队可以获得奖状与奖品。

日期：2月9日（周六）上午10点～下午6点（冰雕比赛：上午10点～下午2点30分）
 会场：成出运动广场（不动沢）
 申请：1月20日（周五）为止在越路支所产业建设科、市民中心等地方申请。（先到40队）
 问询：越路支所产业建设科内 冰雪节越路实行委员会
 TEL：0258-92-5903
 FAX：0258-92-6942



第25回小出国际雪仗大赛

日時：2月10日（周日）上午8点～下午4点
 会场：县立响之森公園（白雪环形剧场）
 参加費：1组（5人编成）
 大人 10,000日元、儿童 5,000日元
 网页申请
<http://seinenbu.uonumakoide.com/yuki/>
 ※参加费用请在申请后参赛前汇入。
 申请期限：1月10日（周四）17時必着（按先后顺序）
 交通指南：关越自动车道 小出 IC 出口白雪环剧场方面约1分、小出车站算起10分左右出租车程。
 问询：小出雪节实行委员会事務局（鱼沼市观光振兴室）TEL:025-792-9754



アオルミネーション

アオーレが光の演出に包まれます！
 日時：1月14日（月・祝）まで
 期間中毎日午後4時～午後8時まで
 会場：アオーレ長岡ナカドマ
 内容：小国和紙のあかり玉や最先端のプロジェクションマッピングでアオーレを光で彩ります。
 問い合わせ：市民協働推進室
 TEL：0258-39-2288

2013 スノーフェスティバル in 越路

メインの雪像づくりコンテストを始め、雪山すべり台、スノーモービル試乗体験、ステージイベントなどを行います。その他ゲームコーナー、飲食コーナーもあります。ただいま、雪像づくりコンテストの参加者を募集しています。入賞チームには、賞状と副賞がでます。

日時：2月9日（土）午前10時～午後6時00分
 （雪像づくりコンテストは午前10時～午後2時30分）
 会場：成出運動広場（不动沢）
 申込：1月20日（金）までに越路支所産業建設課、市民センターなどにある所定の申込書にてお申込みください。（先着40チーム）
 問い合わせ：越路支所産業建設課内スノーフェスティバル in 越路実行委員会
 TEL: 0258-92-5903 FAX: 0258-92-6942

第25回 小出国際雪合戦大会

日時：2月10日（日）午前8時～午後4時
 会場：県立響きの森公園 雪のコロシウム
 参加費：1チーム（5人編成）
 大人の部 10,000円、子供の部 5,000円
 申込みはホームページから
<http://seinenbu.uonumakoide.com/yuki/>
 ※参加料は申込後の事前振込になります。
 申込締切：1月10日（木）17時まで（先着順）
 交通機関：関越自動車道、小出ICより雪のコロシウム方面へ約1分、または小出駅からタクシーで10分
 問い合わせ：小出雪まつり実行委員会事務局（魚沼市観光振興室内）TEL:025-792-9754

