

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》休息日・夜间急诊诊疗所【(幸町2-1-1 幸福广场(旧市役所办公大楼))】

	医疗科目	挂号时间
①休息日・夜间急诊诊疗所 (休日・夜間急患診療所) 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 小儿科 外科	〈周日・节假日〉 上午9点~11点30分 下午1点~4点30分
②休息日牙科急诊诊疗所 (休日急患歯科診療所) 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 (中越こども急患センター) 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

\*妇产科为轮流值班制(周日・节假日) 询问: 休息日・夜间急诊诊疗所 0258-37-1199

④《小国地区》小国诊疗所(小国町榑沢88)

	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所(小国診療所) 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

	内科	外科
1月	1日(元旦) 内岛医院(内島医院) TEL:66-2446	贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	2日(周五) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477
	3日(周六) 星野医院(星野医院) TEL:62-0998	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
	4日(周日) 山谷诊所(山谷クリニック) TEL:61-1388	金井医院(金井医院) TEL:62-0116
	11日(周日) 杏仁堂医院(杏仁堂医院) TEL:62-0123	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
	12日(节日) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
	18日(周日) 关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551
2月	25日(周日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	1日(周日) 林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800
	8日(周日) 中岛医院(なかじま医院) TEL:0256-45-7777	中之岛诊所(中之島クリニック) TEL:61-2551

※急诊时间请向各值班医院询问

长冈红十字病院(長岡赤十字病院) ☎0258-28-3600
长冈中央综合病院(長岡中央綜合病院) ☎0258-35-3700
立川综合病院(立川綜合病院) ☎0258-33-3111

※症状较轻时, 请到平日就医处或按上记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左边这3所值班医院  
 《诊疗所电话》  
 休息日・夜间急诊诊疗所: ☎ 0258-37-1199 (挂号时间内)  
 长冈市医师会: ☎ 0258-22-5600 消防电话: ☎ 0258-36-0119



※从长冈站开始徒步5分钟

长冈市国际交流中心「地球广场」  
 〒940-0062 长冈市大手通2-2-6 长冈市民中心内  
 TEL: 0258-39-2714 FAX: 0258-39-2715  
 E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp  
 http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/index.html

长冈市国际交流中心

# 你好! 长冈



## 中国语咨询

地球广场开设了专门为外籍人士服务的咨询窗口。  
 不需要事先预约, 无论你在任何情况下, 如遇困难、  
 不安、查询等都请随时利用。

## 中国語相談

ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば ちゅうごくご  
 长冈市国际交流センター「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。



# 新年好!祝大家新年快乐!

去年承蒙大家厚爱我们地球广场,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ございます!

昨年(さくねん)は多く(おお)の方々(かたがた)から地球広場(ちきゅうひろば)をご利用(りよう)いただき(たいへん)大変(たいへん)ありがとございました。  
本年(ほんねん)も皆様(みなさま)のお役(やく)に立ちたい(た)と思(おも)っておりますので(ねが) どうぞ宜(よろ)しく願(ねが)いします。  
スタッフ(いちどう)一同(みなさま)皆様(らいじよう)のご来場(ま)をこころよりお待(ま)ちしております。

### \*关于下雪\*

长冈市的冬天总是白雪皑皑。由于白雪的祝福,滑雪、雪橇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险,还未习惯雪国生活的朋友需要适应和指导。

下面我们就雪地生活需要的注意事项通知大家,供大家参考。希望大家在长冈能够度过愉快的冬天。

### \*雪国生活须知和建议\*

- 在积雪多的地区,道路旁设有能使积雪融化流走的流雪沟。如果不小掉进沟里会造成重大事故。所以请您一定要特别小心流雪沟设备,注意行路。
- 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。在建筑物附近行走时,由于屋檐的积雪可能会融化落下使您受害,所以请尽量不要太靠近建筑物行走。
- 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。

雪かき(ゆき)に使う(つか)もの(しょうかい)を紹介(しょうかい)します!(介绍铲雪工具)  
車(くるま)に乗(の)る人(ひと)は雪かき棒(ゆきぼう)とスコップ(くろま)を車(くるま)に常備(じょうび)しましょう。  
(使用汽车的人请随时备好除雪棒和雪铲吧!)

スノーダンプ  
推雪铲

ゆき  
雪かき棒  
除雪棒

アルミスコップ  
铝制雪铲



### \*雪に関する情報\*

ながおかし(ながおかし)は冬(ふゆ)になるとたくさん(ゆき)の雪(ゆき)が降(ふ)り、スキー(すべ)やそり滑(すべ)りなど(さまざま)様々な(あそ)遊び(たの)を楽しむ(たの)ことができます。  
しかし(ゆき)による(ゆき)危険(きけん)も多く(おお)雪国(ゆきくに)の生活(せいかつ)に慣(な)れていない(ひと)人(ひと)には(はい)いくつ(ちゆうい)かの注意(ひつよう)が必要(ひつよう)です。  
注意(ちゆうい)点(てん)を挙(あ)げました(さんこう)ので参考(さんこう)にして長岡(ながおか)の冬(ふゆ)を楽し(たの)んで(くだ)さい。

### ◇雪国での生活について~アドバイス~

- 雪(ゆき)の多い(おほ)地域(ちいき)では道路(どうろ)の端(はし)に雪(ゆき)を流(なが)すための「流雪溝(りゅうせつこう)」という(みぞ)溝(みぞ)があります。溝(みぞ)に転落(てんらく)すると、大きな事故(じこ)につなが(みち)りますので、道(みち)を歩(ある)く際(さい)は十分(じゅうぶん)に注意(ちゆうい)しましょう。
- 屋根(やね)に積(つ)もった雪(ゆき)が気温(きおん)が上(あ)がること(と)によって解(と)け、落(お)ちてきた雪(ゆき)により事故(じこ)が起(お)こる可(かのう)能(せい)があります。建物(たてもの)のすぐ近(ちか)くを歩(ある)くと屋根(やね)から雪(ゆき)が落(お)ちてくる可(かのう)能(せい)がありますので、建物(たてもの)のすぐ近(ちか)くは歩(ある)かないようにしましう。
- この季節(きせつ)は雪(ゆき)の中(なか)にごみ(ごみ)が散乱(さんらん)しないよう、特(とく)に収集日(しゅうしゅうび)を確(たし)かめてからごみ(ごみ)を出(だ)しましょう。

### \*怎样在雪道上行走\*

- 首先(すべ)请穿(なが)用(なが)防滑靴(はなぐつ)子(はなぐつ)。雪(ゆき)地靴(ぢ)和长靴(ながぐつ)等(な)要选(えら)用(えら)靴底(はなぐつ)有深沟掘痕(くつぞこ)的靴(はなぐつ),不(よ)易打滑(よ)の靴(はなぐつ)子(はなぐつ)。
- 身体(たいしん)前倾(まへ)。步(あ)行(あ)时(あ)稍(あ)微(あ)身(あ)体(あ)前(あ)傾(あ)。步(あ)子(あ)放(あ)小(あ)。如果(あ)身(あ)体(あ)重(あ)心(あ)放(あ)在(あ)脚(あ)后(あ)跟(あ)上(あ)容(あ)易(あ)打(あ)滑(あ)往(あ)后(あ)仰(あ)摔(あ)跤(あ)。提(あ)脚(あ)放(あ)脚(あ)时(あ)脚(あ)趾(あ)、脚(あ)后(あ)跟(あ)要(あ)稳(あ)、踏(あ)牢(あ)路(あ)面(あ)。
- 使用(しよ)手(て)套(たう)。如果(あ)两(あ)手(あ)插(あ)在(あ)口(あ)袋(あ)里(あ)步(あ)行(あ)、摔(あ)跤(あ)时(あ)无(あ)法(あ)使(あ)用(あ)手(あ)劲(あ)支(あ)撑(あ)、特(あ)别(あ)容(あ)易(あ)受(あ)伤(あ)。不(あ)习(あ)惯(あ)在(あ)雪(あ)地(あ)上(あ)步(あ)行(あ)者(あ)、建(あ)议(あ)您(あ)不(あ)要(あ)因(あ)为(あ)怕(あ)冷(あ)把(あ)手(あ)插(あ)在(あ)口(あ)袋(あ)里(あ)、步(あ)行(あ)怕(あ)冷(あ)时(あ)请(あ)使(あ)用(あ)手(あ)套(あ)。
- 摔跤(た)时(た)。如果(あ)摔(あ)跤(あ)时(あ)只(あ)用(あ)单(あ)手(あ)支(あ)撑(あ)身(あ)体(あ)容(あ)易(あ)造(あ)成(あ)骨(あ)折(あ)。落(あ)地(あ)时(あ)最(あ)好(あ)是(あ)臀(あ)部(あ)先(あ)着(あ)地(あ)然(あ)后(あ)背(あ)部(あ)再(あ)着(あ)地(あ)、这(あ)样(あ)就(あ)不(あ)至(あ)于(あ)摔(あ)坏(あ)头(あ)部(あ)了(あ)。
- 注意(ちゆうい)道(どう)路(ろ)拐(か)角(かく)处(ち)。下(あ)雪(あ)时(あ)由(あ)于(あ)除(あ)雪(あ)后(あ)堆(あ)砌(あ)起(あ)来(あ)的(あ)积(あ)雪(あ)会(あ)使(あ)视(あ)线(あ)受(あ)到(あ)极(あ)大(あ)的(あ)影(あ)响(あ)、所(あ)以(あ)在(あ)道(あ)路(あ)转(あ)弯(あ)处(あ)或(あ)过(あ)马(あ)路(あ)时(あ)要(あ)特(あ)别(あ)注(あ)意(あ)过(あ)往(あ)汽(あ)车(あ)。
- 不(あ)骑(あ)自(あ)行(あ)车(あ)。下(あ)雨(あ)或(あ)下(あ)雪(あ)时(あ)路(あ)面(あ)容(あ)易(あ)打(あ)滑(あ)、此(あ)时(あ)请(あ)不(あ)要(あ)骑(あ)自(あ)行(あ)车(あ)。



### \*关于除雪\*

- 除雪(じよせつ)口(こう)号(ごう): 「独(ひとり)自(ひとり)一(ひとり)人(ひと)不(し)做(じ)」「不(ふ)过(と)于(よ)勉(めん)强(きやう)」「小(せう)心(しん)落(らく)雪(せつ)・防(ぼう)止(し)跌(てつ)落(らく)」
- 独(ひとり)自(ひとり)一(ひとり)人(ひと)不(し)做(じ) 除(じよ)雪(せつ)时(じ)要(せつ)带(だ)上(じよ)手(しよ)机(じ) ,尽(じよ)量(せつ)不(せつ)要(じよ)一(せつ)个(じよ)人(せつ)进(じよ)行(せつ)除(じよ)雪(せつ) 。万(じよ)不(せつ)得(じよ)已(せつ)一(せつ)个(じよ)人(せつ)除(じよ)雪(せつ)时(じよ) ,要(せつ)不(せつ)时(じよ)地(せつ)和(せつ)家(せつ)人(せつ)互(せつ)相(せつ)招(せつ)呼(せつ) ,以(せつ)示(せつ)安(せつ)全(せつ) 。
  - 不(ふ)过(と)于(よ)勉(めん)强(きやう) 做(せつ)些(せつ)准(せつ)备(せつ)体(せつ)操(せつ)运(せつ)动(せつ) ,除(じよ)雪(せつ)中(じよ)要(せつ)休(せつ)息(せつ) ,身(せつ)体(せつ)状(せつ)况(せつ)感(せつ)觉(せつ)不(せつ)好(せつ)时(せつ) ,不(せつ)要(せつ)过(せつ)于(せつ)勉(せつ)强(せつ) ,请(せつ)立(せつ)刻(せつ)停(せつ)止(せつ)吧(せつ) 。
  - 小(せう)心(しん)落(らく)雪(せつ)・防(ぼう)止(し)跌(てつ)落(らく) 除(じよ)雪(せつ)时(じよ)要(せつ)带(だ)上(じよ)头(じよ)盔(じよ)和(じよ)手(じよ)套(じよ)等(じよ) ,穿(じよ)着(じよ)方(じよ)便(じよ)安(じよ)全(じよ)的(じよ)服(じよ)装(じよ) 。架(じよ)梯(じよ)子(じよ)时(じよ)要(じよ)牢(じよ)牢(じよ)地(じよ)固(じよ)定(じよ)住(じよ) ,不(じよ)使(じよ)其(じよ)倒(じよ)下(じよ) ,特(じよ)别(じよ)要(じよ)结(じよ)实(じよ)地(じよ)固(じよ)定(じよ)住(じよ)梯(じよ)脚(じよ) 。上(じよ)屋(じよ)顶(じよ)时(じよ) ,要(じよ)使(じよ)用(じよ)防(じよ)止(じよ)跌(じよ)落(じよ)的(じよ)绳(じよ)索(じよ) 。今(じよ)年(じよ)的(じよ)降(じよ)雪(じよ)量(じよ)预(じよ)计(じよ)要(じよ)比(じよ)往(じよ)年(じよ)更(じよ)多(じよ) 。请(じよ)大(じよ)家(じよ)在(じよ)除(じよ)雪(じよ)时(じよ)要(じよ)特(じよ)别(じよ)小(じよ)心(じよ) ,以(じよ)防(じよ)发(じよ)生(じよ)事(じよ)故(じよ) 。



### ◇雪道の歩き方~アドバイス~◇

- まず(すべ)は滑(な)りにく(な)い靴(はなぐつ)を(はなぐつ) 。スノーブーツ(スノーブーツ)や長靴(ながぐつ)など(な) ,靴底(はなぐつ)に溝(くつぞこ)が掘(ほ)り込(こ)ま(こ)ま(こ)れて(こ)い(こ)る滑(な)りにく(な)い靴(はなぐつ)を履(は)きま(は)し(は)じ(は)う(は) 。
- 体(たい)重(じゆう)は前(まへ)にか(か)ける 。少(すこ)し前(まへ)か(か)が(か)みに(な) ,歩(あ)幅(は)を(あ)小(こ)さ(さ)め(め)に(に)して(して)歩(あ)きま(あ)し(あ)じ(あ)う(あ) 。
- 手(て)袋(ぶくろ)を(て)使(い)いま(い)し(い)じ(い)う(い) 。
- 道(どう)路(ろ)の曲(ま)がり角(かく)に気(き)をつ(つ)ける 。雪(ゆき)が降(ふ)ると、除(じよ)雪(せつ)さ(さ)れた(れ)雪(ゆき)により見(み)通(とお)し(し)が悪(わる)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す(す) 。お尻(おしり)か(か)ら(ら)背(せ)中(ちゆう)全(ぜん)体(たい)こ(こ)ぶ(ぶ)よう(よう)に(に)して(して) ,頭(あたま)を(あ)ぶ(ぶ)つ(つ)け(け)な(な)い(い)よう(よう)に(に)しま(ま)し(し)じ(し)う(し) 。
- 自(じ)転(てん)車(しゃ)に(に)乗(の)ら(ら)ない(い) 。



### ◇除雪について



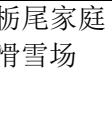


- 除雪(じよせつ)作(さく)業(ぎやう)の合(あ)言(ごん)葉(は): 「一(ひとり)人(ひと)で(で)し(し)ない(い)」「無(む)理(り)し(し)ない(い)」「落(らく)雪(せつ)・転(てん)落(らく)気(き)をつ(つ)けて(て)」
- 一(ひとり)人(ひと)で(で)し(し)ない(い) 携(けい)帯(たい)電(でん)話(わ)な(な)ど(と)を(を)所(しよ)持(ぢ)し(し) ,一(せつ)人(せつ)で(で)の(の)作(さく)業(ぎやう)は(は)控(ひか)え(え)ま(ま)し(し)じ(し)う(し) 。
  - 無(む)理(り)し(し)ない(い) 準(じゆん)備(び)体(たい)操(さく)运(うん)動(どう) ,途(と)中(ちゆう)休(きゆう)憩(けい)を(を)行(こ)い(い) ,体(たい)調(てう)の(の)悪(わる)い(い)時(じ)は(は)無(む)理(り)せ(せ)ず(ず)や(や)め(め)る(る) 。
  - 落(らく)雪(せつ)・転(てん)落(らく)気(き)をつ(つ)けて(て) ヘルメット(ヘルメット)や手袋(てぶくろ)等(な) ,安(あん)全(ぜん)な(な)服(ふく)装(さく)で(で)行(こ)う(う) 。
- はしご(はしご)を(を)た(た)てる(てる)際(さい)は(は) ,倒(たお)れ(れ)な(な)い(い)よう(よう)に(に)設(せつ)置(ち)し(し) ,足(あし)元(もと)を(を)し(し)っ(せつ)か(か)り(り)固(こ)定(てい)す(す) 。
- 屋(や)根(ね)の(の)上(うへ)で(で)は(は) ,転(てん)落(らく)防(ぼう)止(し)の(の)ロ(ろ)ー(ろ)ー(ろ)プ(ぷ)を(を)使(し)用(よう)す(す) 。
- 今(ことし)年(ねん)は(は) ,平(へい)年(ねん)よ(よ)り(り)降(こう)雪(せつ)量(りやう)が(が)多(た)い(い)見(み)込(こ)み(み)です(す) 。
- 除(じよ)雪(せつ)に(に)は(は)細(さい)心(しん)の(の)注(ちゆう)意(い)を(を)払(は)い(い) ,事(じ)故(こ)を(を)防(ぼう)止(し)ま(ま)し(し)じ(し)う(し) 。





## 【市内滑雪场指南】



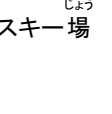



长冈市有三个滑雪场。所有的滑雪场都有上级用的滑雪道和中级以及初级等各种各样的滑雪道, 可供不同水平的滑雪者使用。所有滑雪场的营业期间从12月20日(周六)到3月8日(周日)为止。另外, 各滑雪场由于受积雪和天气的影响, 有时缆车会停止使用, 请在去滑雪场之前事先确认。

滑雪场名	指南	联系电话
 长冈市营滑雪场	营业时间: 上午9点~下午5点 【12/24(周三)~26(周五)・1/5(周一)~9(周五) 2/23(周一)~27(周五)・3/2(周一)~6(周五) 除外】 费用: 4小时票・11次票・・・2,000日元, 全天票・・・3,000日元等 * 有出租滑雪板 ★小学生和60岁以上者, 4小时票减价400日元、全天票减价500日元 ★ 每月第3周日为「儿童滑雪日」: 小学生以下缆车免费 ★ 每月第2周日为「年长者日」: 60岁以上者缆车免费	TEL: 0258-34-2225 
 栢尾家庭滑雪场	营业时间: 上午9点~下午5点 周五・周六・节日的前一天利用时间到下午9点为止(有夜间营业) 费用: 全天票・・・小学生以下1500日元、中学生以上2000日元 11次票・・・1000日元 ★每月第2・4周六、第3周日为「儿童滑雪日」: 小学生以下缆车免费 ★平日50岁以上者以及中学生以上的女性 全天票半价	TEL: 0120-33-0773
 古志高原滑雪场	营业时间: 周三・周四・周五・周六・周日・节日 上午9点~下午5点 周三・周五・周六利用时间到下午9点为止(有夜间营业) 费用: 12次票・全天票・・・小学生以下1500日元、中学生以上2000日元 * 有出租滑雪板 ★ 每月第3周日为「儿童滑雪日」: 小学生以下缆车免费 ★ 每周四为「年长者日」: 60岁以上者缆车全天票半价(1/1を除外) ★ 每周三为「女子滑雪日」: 女性缆车全天票半价 ★ 缆车全天票的父子票・母子票(大人・小孩各1名): 可从3,500日元减价到3,000日元	TEL: 0258-59-3500 

※各滑雪场都有举办滑雪教室以及滑雪板教室等。详情请向各滑雪场询问。

## 【市内のスキー場案内】

長岡市には3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。すべてのスキー場が12月20日(土)から3月8日(日)まで営業しています。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	お問い合わせ
 長岡市営スキー場	営業時間: 午前9時~午後5時(12/24(水)~26(金) 1/5(月)~9(金) 2/23(月)~27(金) 3/2(月)~6(金)を除く) 料金: 4時間券・11回券・・・2,000円、1日券・・・3,000円など * レンタルスキーもあります。 ★ 小学生とシニアは、4時間券400円引き、1日券500円引き ★ 毎月第3日曜日は「スキー子どもの日」: 小学生以下リフト券無料 ★ 毎月第2日曜日は「シニアデー」: 60歳以上リフト無料	TEL: 0258-34-2225 
 とちおファミリースキー場	営業時間: 午前9時~午後5時 (金・土・祝前日は午後9時までナイター営業あり) 料金: 11回券・・・1,000円、1日券・・・小学生以下1,500円、中学生以上2,000円など ★ 毎月第2・4土曜日・第3日曜日は「スキー子どもの日」: 小学生以下リフト券無料 ★ 平日は50歳以上の人と中学生以上の子は1日券半額	TEL: 0120-33-0773 
 古志高原スキー場	営業時間: 水・木・金・土・日・祝日 午前9時~午後5時 ☆水・金・土は午後9時までナイター営業あり 料金: 12回券・1日券・・・小学生以下1,500円、中学生以上2,000円 * レンタルスキーもあります ★毎月第3日曜日は「スキー子どもの日」: 小学生以下リフト券無料 ★毎月週末曜日は「シニアデー」: 60歳以上リフト1日券半額(1/1を除く) ★毎週水曜日は「レディースデー」: 女性リフト1日券半額 ★リフト1日券は親子(大人1人・小学生以下1人)で3,500円が3,000円に割引	TEL: 0258-59-3500 

各スキー場では、スキー教室やスノーボード教室が開催されています。詳しくは、各スキー場へお問い合わせください。

### \* 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们, 一起欢乐度过此时此刻吗?  
 时间: 2月14日(周六)晚上7点~9点 会场: 长冈新大谷酒店 「天鹅」房间  
 内容: 品尝姐妹城市的菜肴, 欣赏长冈出身的女高音歌手铃木爱美的舞台表演以及欢乐抽选大会(预定)。  
 参加费用: 赞助会员 ①一般2,500日元 ②学生1,000日元 (可以当天到会入场)  
 赞助会员以外 ①一般5,000日元 ②学生3,000日元 ③小学生以下免费  
 报名期间: 1月5日(周一)~2月11日(周三) 定员150名  
 报名方法: 用电话・传真或E-mail 联系长冈市国际交流协会  
 「氏名・电话号码・赞助会员/赞助会员以外・一般/学生等」要明确记入  
 询问: (公財)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14日(土)午後7時~9時 会場: ホテルニューオータニ長岡 白鳥の間  
 内容: 姉妹都市の料理、長岡出身のソプラノ歌手鈴木愛美さんのステージ、お楽しみ抽選会など(予定)  
 参加料: 赞助会员 ①一般2,500円 ②学生1,000円 (当日会場でも入会可)  
 赞助会员以外 ①一般5,000円 ②学生3,000円 ③小学生未満無料  
 申込期間: 1月5日(月)~2月11日(水) 定員150名  
 TEL・FAX・E-mail 「氏名・電話番号・赞助会员/赞助会员以外・一般/学生等」を明記  
 申し込み・問い合わせ: (公財)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

### 【连接! 长冈! 举办越後长冈六大冬节 2015 图章拉力赛】

长冈今年的冬天仍在市内6大地区举办内容丰富多样、形式多种多样的冬季活动。如果您参加了图章拉力赛, 或许还可以获得自创赠品呢!

在各活动会场的受理处, 放置有图章印戳, 您只要盖上其中3个会场的图章, 就可以拿到受理处去交换礼品。

另外, 今年还从收集了6个会场全部的图章的人当中进行抽选, 如果您被选中了, 那么恭喜您将得到长冈11个动漫人物造型的马克杯! 详细内容请阅览长冈市主页和「你好! 长冈」2月号。询问: 节日振兴课 TEL: 0258-39-2221

- 越後长冈六大冬节
- 2月7日(周六)・8日(周日) 栢尾游雪节 (7日为前夜节)
  - 2月8日(周日) 冰雪节 in 越路
  - 2月14日(周六)・15日(周日) 长冈雪塔节
  - 2月21日(周六)・22日(周日) 小国雪节・雪地耐力竞赛大会
  - 2月28日(周六) 越后川口雪洞萤火虫节
  - 3月7日(周六) 古志的火节

### つながる! ながおか! 越後長岡6大冬まつり

2015スタンプラリー開催  
 今年の冬も市内6地域でバラエティーに富んだ冬まつりを開催。スタンプラリーに参加してオリジナルグッズをゲットしよう!  
 各冬まつり会場の受付におかれているスタンプを3つ集めると、景品と交換できます。  
 さらに今年は6会場全てのスタンプを集めた方の中から抽選で長岡11キャラクターデザインのマグカップが当たる! 詳細は市ホームページとニイハオ長岡2月号でお知らせします。  
 お問い合わせ: まつり振興課 TEL:0258-39-2221

- 越後長岡6大冬まつり
- 2月7日(土)8日(日) とちお遊雪まつり (7日は前夜祭)
  - 2月8日(日) スノーフェスティバル in 越路
  - 2月14日(土)、15日(日) 長岡雪しか祭り
  - 2月21日(土)、22日(日) おぐに雪まつり・雪上エンデューロ大会
  - 2月28日(土) えちごかわぐち雪洞火ほたる祭
  - 3月7日(土) 古志の火まつり





## 来自地球广场的通知

长冈市国际交流中心「地球广场」,为外国籍市民提供各种各样的便民服务。  
如果您的周围还有人尚未知道「地球广场」的话,那么,请赶快向他们介绍一下吧!  
遇到困难的朋友们,欢迎您随时前来咨询。

开馆時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>平日: 上午8点30分~下午7点</li> <li>星期六・星期日・节假日: 上午9点~下午6点30分</li> </ul>
用外国语咨询 ※不需要预约	<ul style="list-style-type: none"> <li>英语・中文・简易日语咨询时间: 开馆时间内随时都可以(由于工作人员为轮班制,建议事先用电话等确认后重来)</li> </ul>
多语种信息	<ul style="list-style-type: none"> <li>多语种信息月刊: 每月发行1次。内容有市政相关信息、活动信息等。英语版「Konnichiwa! Nagaoka」、中文版「你好!长冈」</li> <li>FM多语种广播 FM长冈 80.7MHz「世界咖啡屋」(英语、中文、简易日语) 每星期三 下午6点30分~7点、 每星期日(重播)下午5点~5点30分</li> <li>倒垃圾指南(日语版、英语版、中文版)</li> <li>垃圾年历(日语版、英语版、中文版、葡萄牙语版)</li> <li>市民防灾手册(日语版、英语版、中文版、葡萄牙语版)</li> <li>灾害时的避难指南: 如果发生地震等时,怎样安全避难等图页并茂、简单易懂的说明小册子(日语版、英语版、中文版、葡萄牙语版)等々</li> </ul>
国际交流活动	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期举行市民和外籍市民加深交流的活动、介绍各种文化等。</li> </ul>
图书角	<ul style="list-style-type: none"> <li>有各种语言出版的书籍,欢迎借出。</li> <li>各种学习日语的资料和书籍。</li> </ul>
英语多读	<ul style="list-style-type: none"> <li>英语书的排列方法是按照不同英文水平而分类放置的。</li> <li>最多一次可借阅5册2周后归还。</li> </ul>
外国语报纸	<ul style="list-style-type: none"> <li>英语报纸「THE DAILY YOMIURI」</li> <li>中文报纸「人民日报」</li> </ul>
学习日语	<ul style="list-style-type: none"> <li>【日语讲座】</li> <li>根据学员的日语水准分班学习日语。</li> <li>【日语广场】</li> <li>通过和教授日语的志愿者会话学习日语。</li> </ul>

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/>



## 地球広場からのお知らせ

長岡市国際交流センター「地球広場」では外国籍市民の方にさまざまなサービスを行っています。  
「地球広場」をまだ知らない人がいたらぜひ紹介してください。  
困ったことがあればいつでも相談に来てください。

開館時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>平日: 午前8時30分~午後7時</li> <li>土日祝日: 午前9時~午後6時30分</li> </ul>
外国語による相談 ※予約不要	<ul style="list-style-type: none"> <li>英語・中国語・やさしい日本語による相談: 開館時間中随時(職員はシフト勤務なので、事前に電話などで確認することをお勧めします。)</li> </ul>
多言語による情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>多言語情報誌: 毎月1回発行。市政に関する情報、イベント情報などを掲載。英語版「Konnichiwa! Nagaoka」、中国語版「ニーハオ!長岡」</li> <li>FM多言語放送 FMながおか 80.7MHz「ワールドカフェ」(英語、中国語、やさしい日本語) 毎週水曜日午後6時30分~午後7時、 毎週日曜日(再放送)午後5時~午後5時30分</li> <li>ごみの出し方の手引き(日本語版、英語版、中国語版)</li> <li>ごみカレンダー(日本語版、英語版、中国語版、ポルトガル語版)</li> <li>市民防災のしおり(日本語版、英語版、中国語版、ポルトガル語版)</li> <li>災害時避難リーフレット: 地震などの災害が起こった際、安全な避難行動がとれるようにわかりやすく説明したリーフレット(日本語版、英語版、中国語版、ポルトガル語版)など</li> </ul>
国際交流イベント	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民と外国人市民が交流を深めるためのイベントや文化紹介イベント等を定期的に開催しています。</li> </ul>
書籍コーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な言語の書籍を取り揃え、貸し出しもしています。</li> <li>日本語学習のための書籍も多数取り揃えています。</li> </ul>
英語多読	<ul style="list-style-type: none"> <li>レベルごとに分かれた英語の本を設置しています。</li> <li>最大5冊2週間まで借りることができます。</li> </ul>
外国語の新聞	<ul style="list-style-type: none"> <li>英字新聞「THE DAILY YOMIURI」</li> <li>中国語新聞「人民日報」</li> </ul>
日本語学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>【日本語講座】</li> <li>日本語のレベルに応じたクラス別で日本語学習ができます。</li> <li>【にほんご広場】</li> <li>ボランティアとの会話を通して、日本語を学ぶことができます。</li> </ul>

問い合わせ: 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 ながおか市民センター内  
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/>

