

长冈市国际交流中心

你好！长冈



中国语咨询时间

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。

ちゅうごくごそうだん

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
長岡市国際交流センター「地球広場」では、

ちゅうごくご そうだんぎょうむ おこ
中国語での相談業務を行なっております。

じぜん よやく ひつよう こま
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。

【有关人口普查】(国勢調査)

◇从10月1日起将实施人口普查

日本国政府将以2015年10月1日这天为标准时间进行人口普查。

人口普查是根据法律来实施的统计调查,不问国籍只要是在日本国内居住的人都是属于统计调查的对象,都必须履行回答的义务。您填写的调查表,绝对不会用于出入境管理等目的来使用。请大家大力协助人口普查。

◇普查方法变得简捷了

此次调查初次在全国实施用网络回答。使用智能手机和个人电脑,就能够简单地回答。(外语只支持英语)

◇调查员拜访贵府

从9月中旬开始调查员会向各家庭发放「使用网络回答指南」,并在一定期间内受理来自网络的回答。此后,只向没有使用网络回答的家庭发放调查表。

如果不知道怎样填写调查表的内容,而调查员又尚未来访调查的话,请联系以下有关部门。另外,还专门为用日语回答感到困难的人士准备了外语对译集。

◇关于调查表的提交方法

把填写好的调查表放入信封里,封好提交。因为调查员不得擅自启封必须直接将调查表提交到市里,所以不会看到您填写的内容。

如果无法遇到调查员或者不想直接把调查表交给调查员的话,可以通过邮寄的方法提交调查表。直接交给调查员或邮寄提交,可以自由选择。

◇个人信息将被严格地保护

以调查员为首的从事人口普查的工作人员,依据统计法有义务对您的个人信息进行严格保护不得泄密。

◇谨防伪装人口普查的来访者和电话

调查员们都持有附有照片的「人口普查员证」。请警惕伪装成为调查员的可疑来访者和电话等。如果觉得可疑,请立即与长冈市人口普查实施本部联系。

询问:国勢調査長岡市実施本部

TEL:0258-39-2248



【国勢調査に関すること】

◇10月1日に国勢調査を実施します

日本国政府は、2015年10月1日現在で国勢調査を行います。

国勢調査は法律に基づいて実施される統計調査で、国籍に関係なく日本国内に住んでいるすべての人が対象となり、回答が義務付けられています。ご記入いただいた調査票は、出入国管理などの目的には絶対に使用しません。調査へのご協力をよろしくお願ひします。

◇国勢調査がスマートに

今回の調査ではじめてインターネット回答を全国で実施。スマートフォンやパソコンを使って、簡単に回答ができるようになります。

(外国語は英語のみ対応)

◇調査員がお宅にうかがいます

9月中旬から調査員が「インターネット回答の利用案内」を配り、一定期間インターネット回答を受け付けます。その後、インターネット回答がなかった世帯にのみ調査票を配布します。調査票の記入内容がわからない場合や、調査員が調査に来ない場合は、下記までご連絡ください。また、日本語での調査が難しい方のために外国語の対訳集もあります。

◇調査票の提出方法について

記入した調査票を封筒に入れ、封をして提出してください。調査員は開封することなく市に提出しますので、調査員が記入内容を見ることはありません。調査員と会う時間の都合がつかない方や、調査員に手渡したくないという方は、調査票を郵送でも提出できます。調査員に提出するか、郵送提出するかは、世帯の人が選択することができます。

◇個人情報厳格に保護されます

調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられています。

◇国勢調査をよそおった訪問者や電話にご注意ください

調査員は写真付きの「国勢調査員証」を身に付けています。調査員をよそおった不審な訪問者や、不審な電話などにご注意ください。不審に思われた場合には、国勢調査長岡市実施本部までお知らせください。

お問い合わせ:国勢調査長岡市実施本部
TEL:0258-39-2248



缴纳保险费了吗？

国民健康保险费缴纳电话服务中心已经开设！

从9月份开始，对尚未缴纳国民健康保险费的人士，将通过电话来催促您尽快缴纳。

该业务是由市里委托具有专业知识的民间企业的话务员来进行的。来电话时必定自报姓名为「是长冈市国民健康保险费缴纳电话服务中心的〇〇」，告知您尚未缴纳保险费的金額以及缴纳期限等。

缴付困难者，请到国保年金课国保保险费用系或各支所市民生活课咨询。

时间：到2016年3月为止的每月20号～月底。

平日・・・上午9点到晚上8点

周六・周日・节日・・・上午9点到下午5点

※ **请注意！** 电话服务中心绝对不会进行退还款的通知和要求汇款到指定的账户，或者发出到金融机构对ATM（現金自动存取机）进行操作等的指示。

※ 如果已经在金融机构或便利店缴纳过的人，因为对是否已经缴纳的确认需要花费一周左右的时间，所以有时您可能会接到类似的催款电话，请谅解！

询问：国保年金课国保保险费用系

TEL：0258-39-2220



【有关个人编号制度通知卡的领取事项】

从10月份开始告知个人编号的通知卡将邮寄到您在住民票上所登记的地址。如果有如下的理由而无法在住民票上的地址收到邮件的话，根据申请可以在现在居住的地方收到通知卡。

对象者：（1）震灾避难者 （2）DV等的受害者
（3）在医疗机关・设施的长期住院者或居住者。

申请期间：9月1日（周二）～9月25日（周五）

询问：市民课住民记录系

TEL：0258-39-7514



おさ わす 納め忘れはありませんか？

こくみんけんこうほけんりょうのうふ かいせつ
国民健康保険料納付コールセンター開設

がっ 9月から国民健康保険料の納付が遅れている人に、
でんわ 電話による納付案内を行います。

市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、
「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」を名乗り、未納となっている保険料の納期限、金額などをお知らせします。

納付が難しいときは、これまでどおり国保年金課
国保保険料係、各支所市民生活課で相談に応じます。

時期：2016年3月までの毎月20日ごろ～月末。

平日は午前9時～午後8時

土・日・祝日は午前9時～午後5時



※ コールセンターから還付金の案内や口座を指定
しての振り込み、金融機関でATM（現金自動預
払機）の操作を指示することは絶対にありません。

※ 金融機関やコンビニエンスストアで納付した
場合、確認に1週間程度かかります。行き違い
で電話する場合がありますのでご了承ください。

問い合わせ：国保年金課国保保険料係
TEL:0258-39-2220



【マイナンバー制度の通知カード受け取りについて】

10月から個人番号をお知らせする通知カードが
住民票の住所地に郵送で送付されます。次のような
理由により住所地で郵便が受け取れない方は、申請を
行うことにより現在の居所地で通知カードを受け取るこ
とが可能となります。

対象者：（1）震灾避難者 （2）DV等の被害者
（3）医療機関・施設等への長期の入院・
入所者

申請期間：9月1日（火）～9月25日（金）

問い合わせ：市民課住民記録係

TEL:0258-39-7514



【实行儿童医疗费补助的通知】

从10月份开始,家里只有1个或2个孩子的家庭,小孩在门诊看病的医疗费用补助的范围将被扩大到小学6年级为止。

还没有得到受给证(补助资格证)的儿童,为了接受补助必须进行申请。(日后将向补助对象邮寄申请表)

已经持有住院受给证的4~6年级的小学生,在9月底将会收到新的受给证(门诊·住院),无需再进行申请。

本人负担额:医院门诊1回上限为530日元(如果在同一家医院就医的话,一个月之间第5次以后看病免费)

药费(免费)

申请需要文件:儿童的健康保险证、印章

询问:福祉课(各支所市民生活课)

TEL:0258-39-2319



【子どもの医療費助成のお知らせ】

10月診療分から、子どもが1人または2人世帯の通院助成の対象を、小学6年生まで拡大します。

現在、受給者証をお持ちでない方が、助成を受けるためには申請が必要です。(対象者には、後日、申請書を郵送)

小学4~6年生で、既に入院のみの受給者証をお持ちの方は、9月末に新しい受給者証(通院・入院)を送りますので申請は不要です。

本人負担額:通院(1回上限530円(同じ医療機関で月に5回目からは無料))

薬局(無料)

申請に必要なもの:子どもの健康保険証、印かん
問い合わせ:福祉課(各支所市民生活課)

TEL:0258-39-2319



【有关下年度的保育园等入园事项】

从明年4月份开始希望孩子进入保育园或认定儿童园(保育部分)等的人士,在进行入园申请之前请先办理好教育·保育的必要性认定申请手续。

●认定申请表的发放时期:从9月10日(星期四)开始

地点:市内的保育园、认定儿童园等

●受理开始时间:从10月1日(星期四)开始

地点:第一志愿的保育园或认定儿童园
幼儿园、认定儿童园(幼儿园部分)的入园以及认定申请将在11月份同时受理。

已经得到认定的儿童,需要提交现状报告书。

●入园申请手续:从11月4日(星期三)开始

地点:第一志愿的保育园或认定儿童园

(详细内容刊登在市政消息10月号)

在市的主页上也有登载,请阅览。

询问:各保育园、认定儿童园等
保育课 TEL:0258-39-2219



【来年度の保育園等入园に関すること】

来年4月から保育園、認定こども園(保育部分)等へ入園を希望する場合、入園申し込みの前に教育・保育の必要性の認定申請の手続きをしてください。

●認定申請書配付時期:9月10日(木)から

場所:市内保育園、認定こども園等

●受付開始時期:10月1日(木)から

場所:第一希望の園

幼稚園、認定こども園(幼稚園部分)は11月の入園申し込みと同時に受け付けます。

既に認定を受けている児童:現況届の提出が必要です。

●入園申し込み手続き:11月4日(水)から

場所:第一希望の園(詳細は市政だより10月号に掲載)

市ホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

問い合わせ:各保育園、認定こども園等

保育課 TEL:0258-39-2219





にほんごこうざがくしゅうしゃほしゅうし
《日本語講座学習者募集のお知らせ》
招收日语讲座学员的通知



◇日本語講座

初级日语学习讲座的新学期将于10月份开始。请跟随讲师们一起轻松愉快地学习生活实用日语的各种句型文法吧！

班级	班 II	班 I	星期日班 II	星期日班 I	短期提高班
期间・回数	6个月・共48回		6个月・共24回		3个月・共12回
时间	星期二和星期五(各1小时)		星期日(2小时)		星期日(2小时)
	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~11:30	14:00~16:00	11:45~13:45
开学日	10月2日(星期五)		10月4日(星期日)		
对象	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员。	懂得一些形容词、动词的词尾变化的学员。	希望学习初步的形容词、动词的词尾变化的学员	已经学完日语初级课程的学员
月額(平均)	各班 每月(平均)1,600日元 (18岁以下免除学费。)				
教科书	「大家的日语初级 I」1本2,700日元 (可在地球广场购买)				「大家的日语初级 II」1本2,700日元 (可在地球广场购买)
场所	长冈市民中心				

一起朗读课文,还一起练习会话。



◇日本語講座

しよほ にほんご がくしゅう にほんごこうざ しんがつき がつ はじ
初歩の日本語を学習する日本語講座の新学期が10月から始まります。
 せいかつ やくだ ひょうげん こうし とも たの がくしゅう
生活に役立つ表現を講師と共に楽しく学習しませんか？

クラス	クラス II	クラス I	にちよう 日曜クラス II	にちよう 日曜クラス I	レベルアップ たんきこうざ 短期講座
期間・回数	6ヶ月間 計48回		6ヶ月間 計24回		3ヶ月間 計12回
にちじ 日時	かようび きんようび かく ぶん 火曜日・金曜日(各60分)		にちようび ぶん 日曜日(120分)		にちようび ぶん 日曜日(120分)
	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~11:30	14:00~16:00	11:45~13:45
かいしび 開始日	がつふつか きん 10月2日(金)		がつ か にち 10月4日(日)		がつ か にち 10月4日(日)
たいしやう 対象	けいようし どうし 形容詞、動詞の活用が少しわかる人。	しよほ けいようし どうし 初歩の形容詞、動詞の活用を学習したい人。	けいようし どうし 形容詞、動詞の活用が少し分かる人。	しよほ けいようし どうし 初歩の形容詞、動詞の活用を学習したい人。	しよきゆう にほんご しゆう とくず ひと 初級の日本語を習得済みの人
げつがく へいきん 月額(平均)	かく げつがく えん さいみまん じゆこうりやうめんじよ 各クラス 月額1,600円 (18歳未満は受講料免除)				
きやうかしょ 教科書	にほんごしよきゆう えん ちきゆうひろば こうにゆうか 「みんなの日本語初級 I」2,700円 (地球広場で購入可)				にほんごしよきゆう えん ちきゆうひろば こうにゆうか 「みんなの日本語初級 II」2,700円 (地球広場で購入可)
かいじやう 会場	しみん ながおか市民センター				

きやうかしょ よ あ かいわ れんしゆう
 教科書の読み合わせや、会話の練習もします。

◇長岡日语广场 正在招收学员！

您愿意和日语志愿者一边交谈，一边轻松地学习日语吗？

活动时间：

星期二・星期五・・・上午10点～正午
 星期日・・・・・・・・・・下午1点～3点

参加费：免费

有关日语讲座和日语广场的详细情况

请咨询长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL：0258-39-2714



◇ながおかにほんご広場 学習者募集中！

にほんご かいわ たの にほんご
 日本語ボランティアと会話をしながら、楽しく日本語を勉強しませんか？

活動日時：火・金曜日・・・午前10時から正午
 日曜日・・・・・・午後1時から午後3時

さんかひ むりよう
 参加費：無料



にほんごこうざ ひろば かん と あ
 日本語講座・にほんご広場 に関しての問い合わせ：

ながおかしこくさいこうりゆう ちきゆうひろば
 長岡市国際交流センター「地球广场」

TEL:0258-39-2714

活动信息

与板十五夜节

京都式的「攀登屋台」登上高坡的情形真令人惊心动魄！

大家千万别错过观赏这传统的祭祀活动哦！

期间：9月18日（星期五）～20日（星期日）

地点：与板地区市区～都野神社

询问：与板支所产业建设课

TEL：0258-72-3201



イベント情報

よいたじゅうごや 与板十五夜まつり

きょうづく のぼ やたい さか のぼ ようす はくりよまんてん
京造りの「登り屋台」が坂を登る様子は迫力満点！

でんとうてき まつ
伝統的なお祭りに、ぜひおいでください。

きじつ がつ にち きん にち にち
期日：9月18日（金）～20日（日）

ばしよ よいたちいきしがいち つのじんじや
場所：与板地域市街地から都野神社

と あ
問い合わせ：

よいたししよきんぎょうけんせつか
与板支所産業建設課 TEL:0258-72-3201



长冈电影节

通过观赏电影来加强对世界各国不同的文化以及多文化共生的理解。

同时放映中・法合作的影片「两重生活」。

（有来宾及留学生的漫谈节目等。）

期间：9月21日（周一・节假日）

～23日（周三・节假日）

会场：长冈鹳鹳酷大厅（长岡リリックホール）

票价：预售票1部影片1,000日元、当天票1,200日元（中学生以下、东日本大震災・長野县北部地震受灾者、避难者等以及外籍人士**免费**）
（外籍人士需出示在留卡）

询问：社区电影长冈 TEL：0258-33-1231

ながおか映画祭

えいがが つう たぶんかきょうせい いぶんかりかい
映画を通じて多文化共生・異文化理解をしませんか？

ちゆうごく えいが にじゅうせいかつ じょうえい
中国・フランスの映画「二重生活」も上映します。

（ゲストや留学生によるトーク有。）

きかん がつ にち げつ しゅく
期間：9月21日（月・祝）～23日（水・祝）

かいじょう ながおか
会場：長岡リリックホール

りょうきん まえうりけん さくひん えん どうじつけん えん
料金：前売券1作品1,000円 当日券1,200円

ちゆうがくせい か ひがしにほんだいしんさい ながのけんほくぶじしんひさいしゃ
（中学生以下、東日本大震災・長野県北部地震被災者
避難者など 無料です。また、外国人市民の皆さんは、在留カードの提示により無料です。）

と あ
問い合わせ：コミュニティシネマ長岡 TEL:0258-37-3512



国际节

由长冈技术科学大学的留学生们为大家介绍母国的饮食文化、舞蹈等。还有各种丰富多彩的节目供您欣赏。

技大节也在同时举行。

时间：9月20日（周日）、21日（周一）

上午10点～下午5点

地点：长冈技术科学大学校园中庭

（巴士：从长冈站大手口乘坐前往「新镇（ニュータウン）・县立历史博物馆」的⑦号线，在「技大前」巴士站下车）

询问：长冈技术科学大学国际课

TEL：0258-47-9285

こくさいまつ 国際祭り

ながおかぎじゅつかがくだいがく まな りゅうがくせい しよくぶんか おど
長岡技術科学大学で学ぶ留学生が食文化や踊りなどを紹介する楽しいお祭りを開催します。

ぎだいさい どうじつかいさい
技大祭も同日開催しています。

ひ がつ にち にち か げつ ごぜん じ ごご じ
日にち：9月20日（日）、21日（月）午前10時～午後5時

ばしよ ながおかぎじゅつかがくだいがく なかにわ
場所：長岡技術科学大学キャンパス中庭

ながおかえきおとてぐち けんりつれきし
（バス：長岡駅大手口⑦「ニュータウン・県立歴史博物館線」乗車、「技大前」バス停下車）

と あ
問い合わせ：長岡技術科学大学国際課

TEL：0258-47-9285



世界友人和运动会 招募参加者!

长冈市国际交流中心「地球广场」,为了让外籍市民能和长冈本地市民一起享受运动的乐趣,将举办「世界友人和运动会」。

时间:10月10日(周六)

上午10点30分~下午3点30分

地点:防灾公园

(巴士:在长冈站大手口乘坐⑨号线「法务局前」线,在「法务局前」下车)

报名期间:10月4日(周日)为止

参加费:中学生以上300日元、小学生以下200日元(运动会的当天收费)。

参加方法:填写好参加申请表的各项以后,请直接交到长冈市国际交流中心「地球广场」。

询问:长冈市国际交流中心「地球广场」

TEL:0258-39-2714



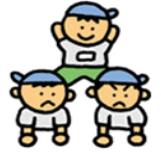
世界の仲間と運動会 参加者募集

长冈市国际交流センター「地球広場」では、外国籍市民と長岡の方々が一緒にスポーツを楽しむ「世界の仲間と運動会」を行います。

日にち:10月10日(土)

時間:午前10時30分~午後3時30分

場所:防災公園



(バス:長岡駅 大手口 ⑨「法务局前線」乗車、「法务局前」下車)

募集期間:10月4日(日)まで

参加費:中学生以上300円、小学生以下200円

運動会の当日にお支払いください。

参加方法:参加申込書に必要事項を記入し、长冈市国际交流センター「地球広場」に直接お持ちください。

問い合わせ:长冈市国际交流センター「地球広場」

TEL:0258-39-2714



米百俵节

以长冈人引以自豪的「米百俵精神」为主题,伴随着秋天收获节共同诞生的节日。

忠实展现戊辰战争,夺回长冈城战斗时的长冈藩战队编成形式,由市民约500人参加的编队,从市内各地开始向大手大道行进·集结的表演。还有华丽的牧野家族参勤交替,王子公主殿下、侍从以及由长冈的风土「米百俵精神」孕育成长的先人们也随后登场。

出征仪式(在千秋原南公园)从下午2点开始,队列行进(大手大道)从下午3点20分开始。

时间:10月3日(周六)

上午11点30分~下午5点

地点:长冈站前 大手大道周围

(雨天在市民体育馆)

※时间·地点、行进队伍等有可能根据天气等的变化而变更。

询问:米百俵节实行委员会事務局:

长冈市节日振兴课 TEL:0258-39-2221



米百俵まつり

长冈が誇る「米百俵の精神」をテーマに、秋の収穫祭と併せて誕生したお祭りです。

戊辰戦争长冈城夺还時の长冈藩隊編成を忠実に再現した市民約500人が、市内各地から大手通りへ向けて行進・集結しパフォーマンスを行います。また、華やかな牧野家参勤交代や殿様や姫、奴さん、そして长冈の風土「米百俵の精神」が生んだ郷土の先人も登場します。

出陣式(千秋が原南公園)は午後2時から、行列進行(大手通り)は午後3時20分からです。

日時:10月3日(土) 午前11時30分~午後5時

場所:长冈駅前 大手通周辺
(雨天時は市民体育館)

※時間・場所は、進行や天候などにより変更になる場合があります。

問い合わせ:米百俵まつり実行委員会

事務局:长冈市まつり振興課

TEL:0258-39-2221



9 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))】

医疗机关	医疗科目	挂号时间
①休息日・夜间急诊诊疗所 <small>きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじょ</small> (休日・夜间急患診療所) TEL:0258-37-1199 FAX:0258-35-8266	内科	周一～周五(节假日除外) 下午6点45分～9点30分
	内科・小児科 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 <small>きゅうじつきゅうかん し か しんりょうじょ</small> (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 <small>ちゅうえつ きゅうかん</small> (中越こども急患センター) TEL:0258-86-5099	小児科	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(小国町榎沢 88)

医疗机关	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所(小国診療所) TEL:0258-95-2010 (小国町榎沢 88)	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》休息日值班医院

期 日	内 科	外 科
9月	6日(周日) 星野医院(星野医院) TEL:62-0998	星整形外科医院(星整形外科医院) TEL:66-8808
	13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
	20日(周日) 佐伯内科(さえき内科) TEL:66-8500	渡部皮肤科(わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	21日(节假日) 关谷医院(関谷医院) TEL:61-0205	健康诊所(お元気でクリニック) TEL:63-3800
	22日(节假日) 田崎医院(田崎医院) TEL:62-1122	贝濑皮肤科(貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	23日(节假日) 林俊壹诊所(林俊壹クリニック) TEL:66-3000	见附南医院(見附南病院) TEL:63-4477
	27日(周日) 内岛医院(内島医院) TEL:66-2446	寺师医院(寺師医院) TEL:62-0137
10月	4日(周日) 石川医院(石川医院) TEL:66-2140	金井医院(金井医院) TEL:62-0116

※急诊时间请向各值班医院询问

※症状较轻的患者, 请到平时就医处或按上记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

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

《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

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/dpage/kokubun/chikyuhiroba/>



※从长冈站开始徒步5分钟