

长冈市国际交流中心  
第 144 刊 发刊日：2017. 1. 5

# 你好！长冈



FM <sup>ちゅうごくごほうそうじっしちゅう</sup>ながおか (80.7MHz) で、<sup>がつよっか</sup>中国語放送実施中！ <sup>にち</sup>1月4日・13日 <sup>ごごじぶんじ</sup>午後6時30分～7時

FM 长冈 (80.7MHz) 正在实施中文广播！时间为 1 月 4 日・13 日晚上 6 点 30 分～7 点



## 中国語咨询

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、  
感到不安、需要查询等都请随时利用。

## <sup>ちゅうごくご そうだん</sup>中国語相談

<sup>ながおかしこさいこうりゅう</sup>长岡市国際交流センター「<sup>ちきゅうひろば</sup>地球広場」では、<sup>ちゅうごくご</sup>中国語での  
<sup>そうだんぎょうむ おこな</sup>相談業務を行っております。  
<sup>じぜん よやく ひつよう</sup>事前の予約は必要ありませんので、<sup>こま</sup>困っていることや  
<sup>わ</sup>分からないことがあるときは <sup>きがる</sup>気軽に <sup>ま</sup>来てください。

## 本月刊载内容



## 今月の掲載内容

页数	内 容
p. 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>新年致词</li> <li>体验新春试笔(书法)活动!</li> </ul>
p. 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>介绍日本的正月</li> <li>有效使用“多语种生活信息”</li> </ul>
p. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>关于如何区分容易混淆的垃圾</li> </ul>
p. 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒙古的马头琴演奏会</li> <li>国际交流集会</li> </ul>
p. 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>长冈6大冬节・图章拉力赛</li> <li>栃尾遊雪节</li> </ul>
p. 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>长冈市内的滑雪场指南</li> </ul>
p. 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>1月份的休日・节假日诊疗</li> </ul>

ページ	内 容
p. 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>お正月のあいさつ</li> <li>書きぞめイベントのお知らせ</li> </ul>
p. 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本のお正月の紹介</li> <li>「多言語生活情報」を活用してください</li> </ul>
p. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>間違いやすいごみの分別について</li> </ul>
p. 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>「モンゴル」馬頭琴コンサートのご案内</li> <li>国際交流のつどい</li> </ul>
p. 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>長岡6大冬まつり、スタンプラリー開催</li> <li>とちお遊雪まつり</li> </ul>
p. 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>長岡市内スキー場のご案内</li> </ul>
p. 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>1月の休日診療</li> </ul>

# 新年好!祝大家新年快乐!

去年承蒙大家厚爱地球广场，在此我们表示诚挚的感谢。  
 为了给您提供更加满意的服务，我们全体职员将期待您的再次光临。  
 今年仍请您多多关照!



## あけましておめでとうございます!

去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。

今年も皆様のお役に立ちたいと思っておりますので

どうぞ宜しくお願いします。

スタッフ一同 皆様のご来場を心よりお待ちしております。



### 通知

～体験新春试笔(书法)活动～

体験期間：1月6日(星期五)～1月15日(星期日)

展示期間：1月7日(星期六)～1月17日(星期二)

会 場：长冈市国際交流中心「地球广场」



### お知らせ

～書き初め(書道)体験をしてみませんか?～

体験期間：1月6日(金)～1月15日(日)

展示期間：1月7日(土)～1月17日(火)

会場：长冈市国際交流センター「地球広場」





## 介绍 日本的新年



在日本，每逢正月阖家团圆共享天伦之乐。下面为大家介绍日本人庆祝新年的传统美食和主要的一些风俗习惯。

- ◆杂煮（年糕汤）…是祝贺新年不可缺少的食物。把年糕与各种各样的配料一起煮成的一种年糕汤。
- ◆新年参拜…新年初始之际到寺院或神社等进行参拜，祈愿一年的平安无事。
- ◆贺年片…互相祝贺新年，向对方表示感谢和问候的明信片。必须在新年期间送到。
- ◆压岁钱…每逢过新年，孩子们会从父母和亲戚那儿得到装在小袋里的压岁钱。对大多数孩子来说新年最快乐的事莫过于收到压岁钱了。
- ◆新春试笔…新春初次用毛笔书写喜庆吉祥的字句等。

希望大家在日本也度过个愉快的新年吧！



## \* 日本のお正月を紹介します！ \*

～日本のお正月では、家族みんなが集まり、次のような伝統的な食べ物や風習を楽しみます～

- ◆お雑煮…新年を祝うために欠かせない料理。餅をさまざまな具とともに汁で煮たもの。
- ◆初詣…年が明けてから初めてお寺や神社などに参拝し、一年の無事と平安を祈ること。
- ◆年賀状…新年を祝い、相手への感謝を込めた挨拶のはがき。正月に届くように送る。
- ◆お年玉…お正月の期間、子どもたちが親や親戚からもらうお金。小さな袋に入っている。多くの子どもたちにとって正月の一番の楽しみ。
- ◆書き初め…新年に初めて毛筆でおめでたい言葉などを書くこと。



みなさんも日本のお正月を楽しんでください！

## 有效使用“多语种生活信息”

- 为在日外国人，使用 15 种语言提供在日常生活中所需要的各种信息。
- 内容有“住居”、“教育”、“医疗”、“紧急・灾害时”等。分成 17 个项目，简单易懂地进行详细的说明。
- 有应用软件可供您使用。



（一財）自治体国際化協会的主页：

HP 地址：<http://www.clair.or.jp/tagengo/>

还可以输入“多语种生活”进行搜索。



iOS 版



Android 版

## 「多言語生活情報」を活用してください！

- 外国人市民の皆さんが、日本で生活するための情報を 15 の言語で提供しています。
  - 内容は、「住まい」、「教育」、「医療」、「緊急・災害時」などです。17 項目をわかりやすく、説明しています。
  - アプリもありますので、ぜひ活用してください。
- （一財）自治体国際化協会ホームページより  
HP アドレス：<http://www.clair.or.jp/tagengo/>  
または、「多言語生活」で検索してください。



iOS 版



Android 版

伴随着正月的到来，估计垃圾会大量增加。

请继续协助垃圾的分类！

しょうがつ  
お正月はごみが増えます。

ぶんべつ ひ つづ きょうりやく  
ごみの分別に引き続きご協力ください！



## 如何区分容易混淆的垃圾（厨房垃圾）



### まちが ぶんべつ なま 間違えやすいゴミの分別について（生ごみ）

「厨房垃圾」被发酵变成沼气之后可以用于发电。请正确辨别“厨房垃圾”和“可燃垃圾”。

なま はっこう か あと はつでん りよう なま も ぶんべつ  
「生ごみ」は、発酵させ、バイオガス化した後、発電に利用します。「生ごみ」と「燃やすごみ」をしっかりと分別しましょう。

#### 厨房垃圾（每星期收集2回）

可以作为厨房垃圾扔弃的有：蔬菜（树枝、茎属于可燃垃圾）、熟食、水果、烹调垃圾、谷物、肉、鱼、茶渣、茶袋等。

#### なま しゅう かいしゅうしゅう 生ごみ（週2回収集）

なま だ やさい えだ くき も そうざい くだもの ちょうり こくろい にく さかな ちゃ  
生ごみに出せるもの：野菜（枝・茎は「燃やすごみ」）、総菜、果物、調理くず、穀類、肉、魚、お茶がらやティーパックなど



不能作为厨房垃圾而应作为可燃垃圾来处理的有：

贝壳、螃蟹壳、玉米皮、笋皮等以及被凝固的废油和用报纸包的「厨房垃圾」

#### なま だ せない もの で 燃やすごみ に 出す もの： 生ごみに出せないもので燃やすごみに出すもの：

かいがら から かわ あぶら かつ しんぶんし つつ なま  
貝殻、カニの殻、トウモロコシやタケノコの皮、油を固めたもの、新聞紙で包んだ「生ごみ」



如果分辨不清是否属于「厨房垃圾」的话，可将其归类于可燃垃圾。

「厨房垃圾」可以放在网袋、不织布袋、塑料袋里后，再装入可燃垃圾专用的指定袋里扔弃。竹串、牙签、卫生筷、纸巾是「可燃垃圾」。

なま まよ ばあい も ぶんべつ  
生ごみかどうか迷った場合は、「燃やすごみ」に分別してください。

なま ふしよくふ ぶくろ い なま ようしていぶくろ い  
「生ごみ」をネットや不織布、ビニール袋に入れてから生ごみ用指定袋に入れてもよいです。

たけくし つまようじ わ ばし も  
竹串、爪楊枝、割り箸、ティッシュは「燃やすごみ」です。



● 来自地球广场的通知 ●

询问：长冈市国际交流中心

「地球广场」 TEL：0258-39-2714

ちきゅうひろば  
● 地球広場からのお知らせ ●

とあながおかしこくさいこうりゅう  
問い合わせ：長岡市国際交流センター

ちきゅうひろば  
「地球広場」 TEL:0258-39-2714

了解蒙古国文化!

「东道主国」事业的対象国之一～蒙古～

所谓「东道主国」事业是指与东京奥运会及残奥会（残疾人奥林匹克运动会）参加国之间进行文化交流的事业。

今年将举办蒙古国的马头琴演奏会等活动。

请务必参加!

时间：2月5日（星期日）下午2点～3点30分

会场：阿偶蕾长冈 B、C大厅

内容：・由来自蒙古的 Delgermaa 女士

演奏马头琴

・通过展示照片和漫谈来介绍蒙古

・体验蒙古的游戏

・「东道主国」事业的介绍

定 员：100名

参加费：免费

报名期间：1月5日（周四）～2月3日（周五）。

询问：国际交流中心 电话：0258-39-2714



「ホストタウン」の相手国  
「モンゴル」の文化を知ろう!

ホストタウン事業は、東京オリンピック・パラリンピックの参加国のモンゴルと文化的な交流をする事業です。

今年は馬頭琴のコンサートなどを行います。ぜひ参加してください!

日 時：2月5日（日）午後2時～3時30分

会 場：アオーレ長岡 ホールB、C

内 容：・モンゴル出身のデルゲルマーさんによる

馬頭琴の演奏

・写真とトークによるモンゴルの紹介

・モンゴルのゲーム体験

・ホストタウンの取り組みの紹介

定 員：100人（先着）

参加料：無料

申込み：1月5日（木）から2月3日（金）まで

問い合わせ：国際交流センター TEL:0258-39-2714



★国際交流集会★



通过和拥有不同文化背景各国朋友进行交流，相互加深了解，促进友谊的交流集会。

时间：2月18日（星期六）下午7点～8点30分

会场：长冈新大谷酒店

内容：舞台表演、姐妹都市的料理、快乐抽奖会等

参加费：外国人（大人）：2,500日元

（学生）：1,000日元

一般：5,000日元，学生：3,000日元

长冈市国际交流协会赞助会员：

一般：2,500日元，学生：1,000

报名：到2月10日（星期五）为止。

咨询：（公財）长冈市国际交流协会

电话：0258-39-2207



「国際交流のつどい」

異なる文化を持つ人とのつながりを通して、お互いを  
知り、絆を育む交流会です。

日 時：2月18日（土）午後7時～8時30分

会 場：ホテルニューオータニ長岡

内 容：ステージショー、姉妹都市の料理、

お楽しみ抽選会など

参加料：外国籍の方（大人）：2,500円

（学生）：1,000円

一般：5,000円 学生：3,000円

長岡市国際交流協会員：

一般：2,500円 学生：1,000円

申し込み：2月10日（金）まで

問い合わせ：（公財）長岡市国際交流協会

TEL：0258-39-2207



## 连接！长冈！举办越後长岡六大冬节 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彩、形式多样的冬季活动。请大家加入图章拉力赛，获取自创赠品吧！

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个会场所有图章的人当中进行抽选，如果您被选中了，那么恭喜您将会得到漂亮的纪念品！详细内容请阅览市政信息2月号。

询问：节日振兴课 TEL：0258-39-2221

## 越後长岡六大冬节

2月4日(周六)・5日(周日) 栃尾游雪节  
(4日为前夜节)

2月11日(周六) 冰雪节 in 越路

2月18日(周六)・19日(周日) 长岡千堆雪节

2月25日(周六) 越后川口雪洞火萤火虫节

2月25日(周六)・26日(周日)

小国雪节・雪地耐力竞赛大会

3月11日(周六) 古志火把节

## つながる！ながおか！越後長岡6大冬まつり 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置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、6会場全てのスタンプを集めた方の中から抽選で素敵な景品が当たります。詳細は市政だより2月号でお知らせします。

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

〇2月4日(土)、5日(日) とちお遊雪まつり  
(4日は前夜祭)

〇2月11日(土) スノーフェスティバル in 越路

〇2月18日(土)、19日(日) 長岡雪しか祭り

〇2月25日(土) えちごかわぐち雪洞火ぼたる祭

〇2月25日(土)、26日(日)

おぐに雪まつり・雪上エンデューロ大会

〇3月11日(土) 古志の火まつり



## 栃尾游雪节

### ① 前夜节

时间：2月4日(周六)下午5点～9点

观赏雪上焰火在被蜡烛照亮有如梦幻般世界的雪地上绽放，在室内还可以欣赏到音乐演唱会。



### ② 主要活动

时间：2月5日(周日)上午10点～下午3点

雪橇比赛、滑々梯、雪地摩托试乘、美食帐篷等。

会场：道之驿 R290 栃尾  
询问：栃尾旅游协会  
TEL：0258-51-1195



## とちお遊雪まつり

### ① 前夜祭

2月4日(土)午後5時～9時

キャンドルが照らす幻想的な世界に打ち上がる雪上花火、室内でのミュージックコンサートをを行います。

### ② メイン行事

2月5日(日)午前10時～午後3時

雪上そりレース、すべり台、スノーモービル試乗、グルメ Tent などがあります。

会場：道の駅R290 とちお  
問い合わせ：栃尾観光協会  
TEL0258-51-1195



便宜・距離近・即使是初学者也安心！ 让我们滑雪去吧！

## 【滑雪场指南】

滑雪场	营业日	停车场	備考・问讯
长冈市营滑雪场	周六・周日・节日 以及 12/26(周一)～ 2/17(周五) 平日 上午9点～下午5点	免费	・出租滑雪用具 0258-34-2225
栃尾家庭滑雪场	每天营业 上午9点～下午5点 ※周五・周六・节日的前日 有夜间营业到晚上9店为止	免费	・有雪橇专用场地和游雪广场 0120-33-0773
古志高原滑雪场	周三・周四・周五・周六・ 周日・节日 上午9点～下午5点 ※周三・周五・周六有夜间 营业到晚上9店为止	免费	・出租滑雪用具 0258-59-3500

※各滑雪场由于受积雪和天气的影响,有时会发生缆车停止使用和滑雪教室停止教练等情况。  
另外,各滑雪场的缆车票,根据日子和对象的不同还有可能享受到优惠。请在去滑雪场之前事先确认。

安くて近くて初心者も安心 みんなでスキーに行こう！

## 【スキー場案内のお知らせ】

スキー場	営業日	駐車場	備考・問い合わせ
长岡市営スキー場	土・日・祝日、12/26(月)～2/17(金)の 平日午前9時～午後5時	無料	・レンタルスキーもあります TEL: 0258-34-2225
とちおファミリースキー場	毎日営業 午前9時～午後5時 ※金・土・祝日前日はナイター営業あり (午後9時まで)	無料	・そり専用ゲレンデや雪遊び広場もあり TEL: 0120-33-0773
古志高原スキー場	水、木、金・土・日・祝日 午前9時～午後5時 ※水・金・土はナイター営業あり (午後9時まで)	無料	・レンタルスキーもあります TEL: 0258-59-3500

※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やスキー教室を中止する場合があります。

また、各スキー場のリフト券については、日にちによって対象者にお得な割引があるので、お問い合わせください。

# 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))】

医疗机关	医疗科目	挂号时间
①休息日・夜间急诊诊疗所 きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじよ (休日・夜間急患診療所) 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 ※12/29(周四)～1/3(周二)休诊
	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 ※12/31(周六) 下午1点～4点30分 1/1(元旦)～1/3(周二) 上午10点～11点30分 下午1点～2点30分
②休息日牙科急诊诊疗所 きゅうじつきゅうかん し か しんりょうじよ (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 ※12/31(周六)～1/3(周二) 上午10点～11点30分 下午1点～2点30分
③中越儿童急诊中心 ちゅうえつ きゅうかん (中越こども急患センター) TEL:0258-86-5099 FAX:0258-94-4655	小児科	周一～周六(节假日除外) 下午6点45分～9点30分 ※12/29(周四)～1/3(周二)休诊

◆妇产科为轮流值班制。(周日・节假日・12/31(周六)～1/3(周二) 询问:休息日・夜间急诊诊疗所 TEL:0258-37-1199)

## ④《小国地区》小国诊疗所 (小国町櫛沢 88)

医疗机关	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所 (小国診療所) おぐにしんりょうじよ TEL:0258-95-2010 (小国町櫛沢88) おぐにまちならさわ	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 (受理时间 上午9点～11点30分 下午1点～4点30分)

	内科	外科
1月	1日(元旦) 石川医院 (石川医院) TEL:66-2140	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800
	2日(周一) 林俊壹诊所 (林俊壹クリニック) TEL:66-3000	贝瀬皮肤科 (貝瀬皮膚科) TEL:66-8100
	3日(周二) 田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	见附南医院 (見附南医院) TEL:63-4477
	8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
	9日(节日) 内岛医院 (内島医院) TEL:66-2446	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137
	15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
	22日(周日) 山谷诊所 (山谷クリニック) TEL:61-1388	渡部皮肤科 (わたなべ皮膚科) TEL:62-7750
	29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
2月	5日(周日) 佐伯内科 (さえき内科) TEL:66-8500	见附南医院 (見附南医院) TEL:63-4477

※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記①～⑤挂号。

立川综合医院 (立川綜合病院) たちかわそうごうびょういん ☎0258-33-3111
长冈红十字医院 (長岡赤十字病院) ながおかせきじゅうじびょういん ☎0258-28-3600
长冈中央综合医院 (長岡中央綜合病院) ながおちゅうおうそうごうびょういん ☎0258-35-3700

※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

## 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