

长冈市国际交流中心

第 156 刊

发刊日：2018. 1. 5

# 你好！长冈



FM ながおか(80.7MHz)で、中国語放送実施中！ 1月10日・24日 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 10 日 • 24 日晚上 6 点 30 分～7 点

## 中文咨询

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。

## 中国語相談

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、困っていることやわからぬことがあるときは気軽に来てください。

页数	内 容
p. 2	• 新年致词 • 体验新春试笔(书法)活动!
p. 3	• 介绍日本的正月 • 有效使用“多语种生活信息”
p. 4	• 个人编号卡将使您的生活变得更加方便!
p. 5	• 与各友人共度新年 交流会 • 国际交流集会
p. 6	• 长冈 6 大冬节 · 图章拉力赛 • 栃尾游雪节
p. 7	• 长冈市内的滑雪场指南
p. 8	• 1月份的休息日 · 节假日诊疗

ページ	内 容
p.2	• お正月のあいさつ • 書き初めイベントのお知らせ
p.3	• 日本のお正月の紹介 • 「多言語生活情報」を活用してください
p.4	• マイナンバーカードで暮らししが便利になります
p.5	• 世界の仲間とお正月交流会 • 国際交流のつどい
p.6	• 長岡 6 大冬まつり、スタンプラリー開催 • とちお遊雪まつり
p.7	• 長岡市内スキー場のご案内
p.8	• 1月の休日診療

## 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ります！

さくねん かたがた ちきゅうひろば りょう  
昨年はたくさんの方々から地球広場をご利用いただき

たいへん 大変ありがとうございました。

ことし やく た おも  
今年も皆様のお役に立ちたいと思っておりますので

よろ ねが どうぞ宜しくお願ひします。

しょくいんいちどう みなさま らいじょう こころ ま  
職員一同 皆様のご来場を心よりお待ちしております。

新謹  
年賀

2018

通知

~体验新春试笔(书法)活动~

体验期间：1月 7 日(周日)～1月 16 日 (周二)

展示期间：1月 8 日(周一)～1月 17 日 (周三)

会 场：长岡市国际交流中心「地球广场」



お知らせ

か そ し どう たいけん  
~書き初め(書道)体験をしてみませんか?~

たいけんきかん がつのなか にち がつ にち か  
体験期間: 1月 7 日(日)～1月 16 日(火)

てんじきかん がつようか げつ がつ にち すい  
展示期間: 1月 8 日(月)～1月 17 日(水)

かいじょう ながおかしこさいこうりゅう ちきゅうひろば  
会場: 長岡市国际交流センター「地球广场」





## 介绍 日本的新年



- ◆ 杂煮（年糕汤）… 是祝贺新年不可缺少的食物。把年糕、萝卜和胡萝卜等一起煮成的一种年糕什锦汤。
- ◆ 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。必须在新年期间邮寄到对方手中。
- ◆ 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…新年を祝うためになくてはならない料理。  
餅を大根やにんじんと一緒に汁で煮たもの。
- ◆ 初詣…年が明けてから初めてお寺や神社などに行き、一年の無事と平和を祈ること。
- ◆ 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…新春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。
- 内容包括“居住”、“教育”、“医疗”、“紧急・灾害时”等。分 17 个项目，进行简单易懂的说明。
- 还有应用软件可供您使用。

(一财)自治体国际化协会的主页：

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のがいこくじんしみん みな にほん せいかつ じょうほう がいこくじんしみん みな にほん せいかつ じょうほう 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



## 个人编号卡将使您的生活变得更加方便！

### ○个人编号卡（个人号码卡）

- 如果您持有个人编号卡的话，从 2018 年 2 月 1 日开始，可以在便利店取得住民票的抄本，印章登记证明书等。
- 可以使用与通知卡同附在信里的申请表进行申请。
- 个人编号卡还可以作为身分证来使用。

### ○所谓个人编号制度（社会保障・纳税编号制度）

- 是国家为每个公民指定的个人编号(我的号码)，用于社会保障・税金・灾害对策等方面。

### ○个人编号(个人号码)

- 在住民票上印有赋予每个人的 12 位号码称为“个人编号”。外籍市民也拥有自己的个人编号。
- 个人编号持续一生使用。所以，绝对不能随便向他人泄漏自己的个人编号。



### ○通知卡

- 是通知您个人编号的卡片。
- 按住民票的地址用挂号信寄至您手中。
- 请不要遗失，严加保管。可以无期限使用。

### 【注意】

谨防利用个人编号制度，进行不正当的劝诱和盗取个人信息的行为。如果收到有关该制度的可疑电话、邮件、信件、访问等都请不要回应。如果接到可疑的电话等，请立即联系长冈市消费生活中心（电话：0258-32-0022）或使用警察咨询专用电话（#9110）以及到附近的警察署咨询。



咨询：个人编号综合免费专线电话

电话号码：0120-95-0178(免费)

受理时间：平日：上午 9 点 30 分～下午 8 点

双休日：上午 9 点 30 分～下午 5 点 30 分

※有用英语・中文・韩语・西班牙语・葡萄牙语对应的免费电话

有关个人编号制度：0120-0178-26

有关通知卡、个人编号卡：0120-0178-27

## マイナンバーカードで暮らしが便利になります

### ○マイナンバーカード（個人番号カード）

- マイナンバーカードがあると、2018年2月1日から住民票の写し、印鑑登録証明書などをコンビニでもらうことができます。

- 通知カードと一緒に届く申請書で申込できます。
- 身分証明書として使えます。

○マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）とは  
国民一人ひとりにマイナンバー（個人番号）を与え、社会保障、税金、災害対策のために使います。

### ○マイナンバー（個人番号）

- 住民票がある一人ひとりに与えられる 12 桁の番号を「マイナンバー」といいます。外国籍の人にも与えられます。

- マイナンバーは一生使います。むやみに他人に教えないでください。

### ○通知カード

- マイナンバーをお知らせするカードです。
- 住民票のある住所へ簡易書留で届きます。
- なくさないように、大切にしてください。有効期限はありません。



### 【注意】

マイナンバー制度に関連して不正に個人情報を取られないように注意してください。あやしい電話、訪問にはお応じないでください。あやしい電話などがあったら、長岡市消費生活センター（電話：0258-32-0022）、警察相談専用電話（#9110）または近くの警察署まで相談してください。

問い合わせ：マイナンバー総合フリーダイヤル

電話番号：0120-95-0178 (無料)

受付時間：平日：午前9時30分～午後8時  
土日祝：午前9時30分～午後5時30分

※英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバー制度に関すること：0120-0178-26  
通知カード、マイナンバーカードに関するこ

：0120-0178-27



## ● 来自地球广场的通知 ●

### 举办与各国朋友共度新年交流活动 一同携手迈向新的一年！

时间：1月20日（周六）下午1点～3点

地点：记忆未来（凤凰大手 东栋 2楼）

※城中校园大楼内

内容：体验捣年糕、品尝年糕、玩游戏等

定员：70人（先到者优先）

\* 小学生及学龄前儿童需由家长陪同

费用：免费

报名截止日期：1月14日（周日）

问讯：国际交流中心

电话：0258-39-2714



## ★国际交流集会★

通过和拥有不同文化背景的各国朋友进行交流，相互加深了解，增进友谊的交流集会。

时间：2月17日（周六）下午7点～9点分

会场：长冈新大谷酒店

内容：姐妹城市的美食、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9日（周五）为止。

咨询：（公财）长冈市国际交流协会

电话：0258 - 39 - 2207



## ● 地球広場からのお知らせ ●

### 世界の仲間とお正月交流会 新年を世界の仲間とスタートさせよう！



日 時：1月20日（土）午後1時～3時

会 場：きおくみらい（フェニックス大手イースト2階）

※まちなかキャンパスのビル

内 容：もちつき体験・もちを食べる・ゲームなど

定 員：70人（先着）

※小学生以下は大人と一緒に来てください。

参 加 料：無料

申 込 み：1月14日（日）まで

問 い 合 せ：国際交流センター

TEL:0258-39-2714



## 「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  
し 知り、絆を育てる交流会です。

日 時：2月17日（土）午後7時～9時

会 場：ホテルニューオータニ長岡

内 容：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

ながおかしこくさいりゅうきょうきょうかいさんじょかいいん  
長岡市国際交流協会賛助会員：

一般：2,500円 学生：1,000円

もう こ がつこのか きん  
申 し 込 み：2月9日（金）まで

と あ こうざい ながおかしこくさいりゅうきょうかい  
問 い 合 せ：（公財）長岡市国際交流協会

TEL：0258-39-2207





## 举办越後长冈六大冬节

### 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，获取原创赠品吧！

在各活动会场的受理处，放置有来场纪念图章，您只要盖上其中的 3 个，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，如果您被抽中了，那么恭喜您将会获得漂亮的纪念品！详细内容请阅览市政信息 2 月号。

询问：观光事业课 TEL：0258-39-2221

## 越後长冈六大冬节

2 月 3 日(周六) · 4 日(周日) 栃尾游雪节  
(3 日为前夜节)

2 月 10 日(周六) 冰雪节 in 越路

2 月 17 日(周六) · 18 日(周日) 长冈千堆雪节

2 月 24 日(周六) 越后川口雪洞火萤火虫节

2 月 24 日(周六) · 25 日(周日)

小国雪节·雪地耐力竞赛大会

3 月 10 日(周六) 古志火把节



## えちごながおか だいふゆ 越後長岡6大冬まつり

### かいさい スタンプラリー開催

ことし ふゆ しない ちいき  
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！

かくふゆ かいじょう うけつけ お  
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  
すてき けいひん あ しょうさい しせい  
で素敵な景品が当たります。詳細は市政だより 2  
がつごう し  
月号でお知らせします。

と あ かんこうじぎょうか  
問い合わせ：観光事業課TEL:0258-39-2221

## えちごながおか だいふゆ 越後長岡 6 大冬まつり

〇2月 3 日 (土), 4 日 (日) とちお遊雪まつり  
(みつか ぜんやさい  
(3 日は前夜祭)

〇2月 10 日 (土) スノーフェスティバル in 越路

〇2月 17 日 (土), 18 日 (日) 長岡雪しか祭り

〇2月 24 日 (土) えちごかわぐち雪洞火ぼたる祭

〇2月 24 日 (土), 25 日 (日)

おぐに雪まつり・雪上エンデューロ大会  
〇3月 10 日 (土) 古志の火まつり

## 栃尾游雪节



### ① 前夜节

时间：2 月 3 日(周六)下午 5 点～9 点

在被烛光照亮的有如梦幻般世界的雪地上观赏雪上焰火，在室内还可以欣赏到音乐演唱会。



### ② 主要活动

时间：2 月 4 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



问讯：栃尾观光协会

TEL : 0258-51-1195

## ゆうせつ

### とちお遊雪まつり



### ① 前夜祭

2 月 3 日 (土) 午後 5 時～9 時

キヤ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  
を行います。

### ② メイン行事

2 月 4 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、グルメテントなどがあります。

会場：道の駅R290 とちお

問い合わせ：栃尾觀光協會

TEL:0258-51-1195





**便宜・距离近・即使是初学者也安心！让我们滑雪去！**

## 【滑雪场指南】



滑雪场	营业日	停车场	备考・问讯
长冈市营滑雪场	12/23(周六)～2/18(周日)、2/24(周六)、2/25(周日)、3/3(周六)、3/4(周日) 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	12/23(周六)～3/4(周日) 上午9点～下午5点 ※周五・周六・节日的前日有夜场营业到晚上9点为止	免费	·有雪橇专用场地和游雪广场 0120-33-0773
古志高原滑雪场	12/23(周六)～3/20(周一) 周三・周四・周五・周六・周日・节日 上午9点～下午5点 ※周三・周五・周六有夜场 营业到晚上9点为止	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授课等情况。

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。



### 【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
長岡市営スキー場	12/23(土)～2/18(日)、2/24(土)、2/25(日)、3/3(土)、3/4(日) 平日午前9時～午後5時	無料	・スキーを借りることもできます TEL: 0258-34-2225
とちおファミリースキー場	12/23(土)～3/4(日) 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	12/23(土)～3/20(月)の水、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	・スキーを借りることもできます TEL: 0258-59-3500

※各スキー場とも、積雪や天気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)】

医疗机构	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 (节假日除外) 下午 6 点 45 分~9 点 30 分 ※12/29 (周五) ~1/3 (周三) 休诊
	内科·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 ※12/31 (周日) 下午 1 点~4 点 30 分 1/1 (元旦) ~1/3 (周三) 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  (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 (周日) ~1/3 (周三) 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  (中越こども急患センター) TEL:0258-86-5099 FAX:0258-94-4655	儿科	周一~周六 (节假日除外) 下午 6 点 45 分~9 点 30 分 ※12/29 (周五) ~1/3 (周三) 休诊

◆妇产科为轮流值班制。(周日·节假日·12/31 (周日) ~1/3 (周三) 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 (小国町檜沢 88)

医疗机构	医疗科目	挂号时间
小国诊疗所 (小国診療所) TEL:0258-95-2010 (小国町檜沢88)	内科、牙科	第 1 个周日 上午 8 点 30 分~11 点 30 分、下午 1 点 30 分~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)	星野医院 (星野医院) TEL:62-0998	渡部皮肤科 (わたなべ皮科) TEL:62-7750
	2 日 (周二)	山谷诊所 (山谷クリニック) TEL:61-1388	寺师医院 (寺師医院) TEL:62-0137
	3 日 (周三)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	星整形外科医院 (星整形外科医院) TEL:66-8808
	7 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
	8 日 (节日)	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
	14 日 (周日)	石川医院 (石川医院) TEL:66-2140	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
	21 日 (周日)	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
2 月	28 日 (周日)	田崎医院 (田崎医院) TEL:62-1122	渡部皮肤科 (わたなべ皮科) TEL:62-7750
	4 日 (周日)	星野医院 (星野医院) TEL:62-0998	健康诊所 (お元気でクリニック) TEL:63-3800
	11 日 (节日)	山谷诊所 (山谷クリニック) TEL:61-1388	中之岛诊所 (中之島クリニック) TEL:61-2551
	12 日 (节日)	杏仁堂医院 (杏仁堂医院) TEL:62-0123	贝瀬皮肤科 (貝瀬皮膚科) TEL:66-8100

※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。

立川综合医院 (立川綜合病院) TEL:0258-33-3111
长岡红十字医院 (長岡赤十字病院) TEL:0258-28-3600
长岡中央综合医院 (長岡中央綜合病院) TEL: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