

2024 January

1月

Vol. 46

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyū Hiroba



やさしい
日本語

内容 (ないよう) Contents

- P.2 ● 保険料の 納付書を 送ります
ほけんりょう のうふしょ おく
ゆうせつ
- とちお遊雪まつり
あぶら す かた
- 油の 捨て方
ながおか ふゆ じょう たの
- P.3 ● 長岡の 冬は スキー場で 楽しみませんか?
ひがしやま
- 東山 かんじき ツアー
せかい なかま しょうがつこうりゅうかい
- 世界の 仲間と お正月交流会
しんねん せかい なかま
新年を 世界の 仲間と スタートさせよう!



中文

- P.4 ● 关于寄送保险费缴纳通知单
- 栃尾游雪节
- 关于废油的处理
- P.5 ● 长冈市滑雪场指南
- 东山雪踏健行之旅
- 举办《与各国友人共度新年》交流活动 一同携手迈向新的一年!

English

- P.6 ● Information Regarding Payment of Insurance Premiums
- The Tochio Yūsetsu (Playing in the Snow) Festival
- How to Dispose of Used Cooking Oil or Unnecessary Kerosene
- P.7 ● Enjoy Winter in Nagaoka at the City's Ski Areas
- Higashiyama Kanjiki (Snowshoe) Tour
- Cross-Cultural New Year Get-Together Let's Get the New Year Started with Friends from Around the World!
- P.8 ● 急患診療の おしらせ
きゅうかんしんりょう
- 节假日急病就诊医疗机构
- Emergency Medical Facilities



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「地球广场」

ながおかしおおどおり しみん かい
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階

Phone: 0258-39-2714 Skype: Chikyū Hiroba で探してください。

E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp

website: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyū.hiroba/c>

Instagram: https://www.instagram.com/nagaoka_chikyū_hiroba/

ちきゅうひろば そうだん き
地球广场に いつでも 相談に 来て ください!



website



Facebook



Instagram



Map

しせい げんご よ
「ちきゅうひろば」と 「市政だより」が 10言語で 読めます!

「Catalog Pocket (カタログ ポケット)」という 無料の アプリを 使って 「ちきゅうひろば」や

「市政だより」などを 10言語で 読めるようになりました。

ぜひダウンロードして 使って ください。

【言葉】日本語、英語、中国語(簡体・繁体)、韓国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、

スペイン語、ポルトガル語



iOS



Android

あけましておめでとうございます

去年は 地球広場を 利用してくれて、ありがとうございました。
 今年も 皆さんの お役に 立ちたいと 思います。
 どうぞ よろしく お願いします。



ながおかし 長岡市からの お知らせ

保険料の 納付書を 送ります

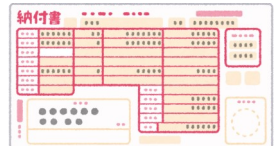
介護保険、後期高齢者医療保険の 保険料の (1月か
 ら 3月に 払う分) 納付書を 送ります。納付書は お
 金を 払うときに 使う 紙です。保険料は、決められ
 た日までに 払って ください。年金から 払っている人
 や、口座振替の人には、納付書は 届きません。口座
 振替は、お金を 銀行などから 自動で 払うことです。

- 介護保険の 納付書が 送られる 時期：
1月の 中頃
- 後期高齢者医療の 納付書が 送られる 時期：
1月の 終わり頃

★保険料は 口座振替が 便利です
 自分の 口座が ある 銀行などで 申し込むこと
 が できます。

【問い合わせ】

- 介護保険：介護保険課 (TEL:0258-39-2245)
 - 後期高齢者医療：国保年金課 (TEL:0258-39-2317)
- または、支所の 地域振興・市民生活課 (栃尾
 支所は 市民生活課)



とちお遊雪まつり

雪で 遊んで おいしい 食べ物を 食べて 「雪国とち
 おの冬」を 楽しもう！



◆日時と内容:

①前夜祭

2月3日(土) 午後5時から 8時30分まで
 空飛ぶLEDランタンに 願い事を書いて 夜の 空
 に 飛ばします (申し込みが 必要です)。花火の
 打ち上げ、食べ物の 屋台も あります。

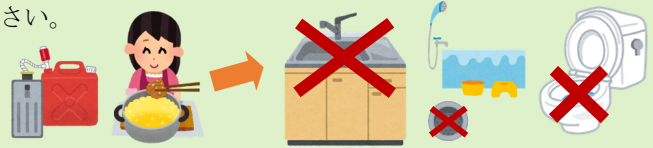
②メイン行事

- 2月4日(日) 午前10時から 午後3時まで
- 見る：神楽舞い(神道の 行事)、
ステージイベントで 音楽の 演奏
- 遊ぶ：そりすべり台、雪上運動会
- 食べる：グルメ テント村
(食べ物の 屋台が あります)
- 体験：スノーモービル試し乗り



油の 捨て方

油は、台所の シンクや トイレ、風呂場 などに
 流さないで ください。料理に 使った油を たくさん
 流すと 管が つまったり、灯油を 流すと 爆発する
 危険が あったり、問題が 起きます。
 料理に 使った油は、油を 固める 薬で 固め
 るか、紙や 布などに 染みこませて、燃やすごみで
 捨てましょう。いらなくなった 灯油は、灯油を 売っ
 ている お店で 回収して もらえるか 相談してくだ
 さい。



【問い合わせ】環境業務課 TEL:0258-24-2837

◆場所：栃尾産業交流センターおりなす、
道の駅R290とちお

【問い合わせ】栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195

じょう い ながおか ふゆ たの スキー場に 行って、長岡の 冬を 楽しみましょう

ちきゅうひろば1月号

ながおかし じょう ながおかし じょう ながおかし じょう
長岡市には、3つの スキー場 があります。 スキー、 スノーボード、 そり遊びを して 楽しみませんか？

	ながおかし じょう 長岡市営スキー場	とちおファミリースキー場	こし こうげん じょう 古志高原スキー場
やっている ひ じかん 日・時間			
	やっている日・時間は、雪の量によって変わることがあります。 QRコードから ホームページを 見て、確認 してください。		
リフト券の値段	<ul style="list-style-type: none"> 11回券・4時間券：2,000円 1日券：3,000円 など	<ul style="list-style-type: none"> 11回券：1,000円 1日券： <ul style="list-style-type: none"> 中学生以上…2,000円 小学生以下…1,500円 ナイター券：1,000円 (夜専用券) など	<ul style="list-style-type: none"> 12回券・1日券： <ul style="list-style-type: none"> 中学生以上…2,000円 小学生以下…1,500円 ナイター券(夜専用券)： <ul style="list-style-type: none"> 中学生以上…1,500円 小学生以下…1,000円 など
道具のレンタル	○	×	○
	※帽子、ゴーグル、手袋の レンタルは ありません。		
市の中心 からの距離	くるま やく ふん 車で 約15分	くるま やく ふん 車で 約30分	くるま やく ふん 車で 約40分
問い合わせ	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

※リフト券の 値段が 安くなるなど、お得な 情報も たくさん あります！
もっと 詳しく 知りたい人は、それぞれの スキー場に 聞いて ください。



ひがしやま 東山 かんじき ツアー

- 「かんじき」を 履いて 雪の 東山を 歩き、きれいな 景色を 楽しみませんか？
- ◆日時：3月17日(日) 午前8時30分から 午後1時まで
 - ◆集合：午前8時30分に 市営スキー場 ロッジ2階へ
 - ◆定員：先着20名
 - ◆対象：中学生以上 ※引率がいれば、小学生でも参加できます
 - ◆料金：700円
 - ◆持ち物：昼食(ただし 豚汁は 無料で 出ます)、飲み物、かんじき、ストック(必要なのみ)
- (かんじき、ストックの 貸出を 希望する場合は、申込の ときに 伝えてください。)
- ◆申込：1月22日(月) から 3月1日(金) までに 長岡蒼柴スポーツクラブへ 電話または メールで

※雪が少ない場合は、内容を変更して行います。

かんじきを履くと
雪の上を歩きやすくなります。



かんじき



過去のイベントの様子はこちらから

【申込・問い合わせ】

ながおかし ながおかし
長岡蒼柴スポーツクラブ(スポーツ協会内)
TEL: 0258-34-2130 メール: info@aoshi-sc.com

せかい なかま しやうがくこうりゅうかい 世界の 仲間と お正月交流会

しんねん せかい なかま
新年を 世界の 仲間と スタートさせよう!



- ◆日時：2月10日(土) 午後2時から 4時まで
- ◆会場：長岡市国際交流センター「地球広場」
ながおか市民センター1階
- ◆内容：もちつき体験・もちを 食べる・ゲームなど
- ◆定員：40人(申し込みが 早い人から)
- ◆料金：100円(小学生未満は 無料)
- ◆申込：1月9日(火) から 2月6日(火) まで



【問い合わせ】国際交流センター「地球広場」
TEL: 0258-39-2714

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。
在新的一年里，我们将继续为您提供更加满意的服务，希望大家一如既往地
关注支持“地球广场”，并期待您的再次光临!



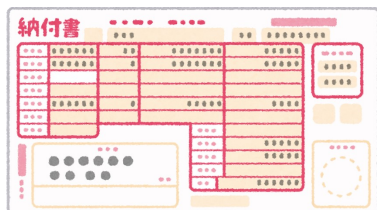
来自长冈市的通知

关于寄送保险费缴纳通知单

向相关人员寄送保险费缴纳通知单（1月~3月的缴纳部分），请大家按期缴纳!

对从年金帐户中直接扣除以及通过自动转帐缴纳保险费的人，不再寄送缴纳通知单。

- ①护理保险缴纳通知单...1月中旬寄送
- ②后期高龄者医疗缴纳通知单...1月底寄送



★保险费的缴纳请使用方便的自动转帐方式!
自动转帐是指直接从银行账户自动扣款的支付方式。自动转帐手续请到您持有户头的银行等金融机构办理。

咨询：

介护保险：介护保险课 TEL：0258-39-2245
后期高龄者：国保年金课 TEL：0258-39-2317
以及各支所的地域振兴·市民生活课
(栃尾支所为市民生活课)

栃尾游雪节

体验各种游雪活动，品尝美食，尽情享受雪国栃尾的冬天吧!

◆时间及内容：

①前夜祭

2月3日（周六）下午5点~晚上8点30分

- 放天灯：将愿望写在LED灯笼上放飞天空（需要申请）
- 雪上焰火
- 饮食摊位等



②主要活动

2月4日（周日）上午10点~下午3点

- 看：神乐舞（神道活动）、舞台表演、音乐演奏
- 玩：雪橇滑梯、雪上运动会
- 吃：美食帐篷村（饮食摊位等）
- 体验：雪地摩托试乘

关于废油的处理

烹饪使用过的食用废油以及煤油等，切勿倒入厨房水槽、厕所、浴室等水道内。如果倒入大量食用油，可能会引起管道堵塞，如果倒入煤油，则可能有爆炸的危险或引发其他重大设备故障。

食用废油，可以用报纸·布等将油吸收干净或用凝固剂凝固后作为“可燃垃圾”扔掉。不再使用的煤油，则可以咨询销售煤油的商店是否可以回收。



[咨询] 环境课 TEL：0258-24-2837

◆ 地点：栃尾产业交流中心ORINASU
(公路休息站R290栃尾)

咨询：栃尾观光协会 TEL：0258-51-1195

长冈市滑雪场指南

长冈市拥有3处滑雪场。请尽情享受雪国长冈冬季的滑雪、雪橇等各种雪上运动的乐趣吧！

	长冈市营滑雪场	栢尾家庭滑雪场	古志高原滑雪场
开放日・时间			
	各滑雪场的开放日・时间等请扫描以上的二维码确认		
缆车券(价格)	<ul style="list-style-type: none"> 1日券：3,000日元 11次券・4小时券：2,000日元 等々	<ul style="list-style-type: none"> 11次券：1,000日元 1日券： <ul style="list-style-type: none"> 初中生以上：2,000日元 小学生以下：1,500日元 夜间专用券：1,000日元 等々	<ul style="list-style-type: none"> 12次券・1日券 <ul style="list-style-type: none"> 初中生以上：2,000日元 小学生以下：1,500日元 夜间专用券： <ul style="list-style-type: none"> 初中生以上：1,500日元 小学生以下：1,000日元 等々
出租滑雪用具	○	×	○
	不出租帽子、护目镜和手套		
市中心～滑雪场距离	驾车 约15分钟	驾车 约30分钟	驾车 约40分钟
咨询	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

※有关缆车票等各种优惠信息等详细内容，请直接向各滑雪场咨询。



东山雪踏健行之旅

套上走雪踏鞋，健行在白雪皑皑的东山，欣赏雪国美丽的风景！

- ◆时间：3月17日（周日）上午8点30分～下午1点
 - ◆集合：上午8:30 在市营滑雪场小屋二楼集合
 - ◆定员：20名(按报名先后顺序)
 - ◆对象：初中生以上
※小学生有大人带领时也可以参加。
 - ◆费用：700日元
 - ◆携带物品：午餐（午餐提供免费猪肉汤）、饮料、雪踏、滑雪杖（需要的人）
（希望租用雪踏及滑雪杖的参加者，请在报名时告知）
 - ◆报名：1月22日（周一）～3月1日（周五）
请使用电话或电子邮件向长冈苍柴体育俱乐部报名
- *如果雪量减少，活动内容将会有所改变。

雪上行走时套上雪踏
轻松省力



雪踏



点击此处查看
过去的活动内容

咨询：长冈苍柴体育俱乐部(体育协会内)
电话：0258-34-2130 电子邮箱：info@aoshi-sc.com

举办《与各国友人共度新年》交流活动 一同携手迈向新的一年！

- ◆时间：2月10日（周六）下午2点～4点
- ◆地点：长冈市国际交流中心“地球广场”
（长冈市民中心 1楼）
- ◆内容：体验捣年糕、品尝年糕、玩游戏等
- ◆定员：40名（按报名先后顺序）
※小学生及学龄前儿童需由家长陪同
- ◆费用：100日元（学龄前儿童免费）
- ◆报名期间：1月9日(周二)～2月6日(周二)



咨询：国际交流中心“地球广场”
电话：0258-39-2714



Happy New Year to You All!



We thank you very much for visiting us at *Chikyû Hiroba* last year. We are looking forward to welcoming you to *Chikyû Hiroba* and providing help and support for this year as well.



Information from the City of Nagaoka



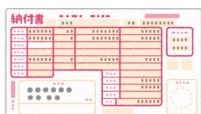
Information Regarding Payment of Insurance Premiums

The notices regarding your insurance premium payments for January, February, and March will be sent to you in January.

Members of the Public Nursing-Care Insurance System or the Later-Stage Elderly Healthcare Insurance System are required to pay their insurance premiums for each month by the due date.

However, those whose insurance premiums are withdrawn from their pensions or those using the account transfer payment system will not receive these notices.

We recommend you use the account transfer payment system when paying insurance premiums. You can apply for it at a bank or other financial institution where you have a savings account.



Notice

The notices will be sent:

- around the middle of January for the Public Nursing-Care Insurance System
- around the end of January for the Later-Stage Elderly Healthcare Insurance System

For further information:

- Public Nursing-Care Insurance System
Public Nursing-Care Insurance Division
(Phone: 0258-39-2245)
- Later-Stage Elderly Healthcare Insurance System
National Health Insurance and Pension Division
(Phone: 0258-39-2317)
- The Regional Promotion-Citizens' Affairs and Service Division of each district office or the Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office

The Tochio Yûsetsu (Playing in the Snow) Festival

Enjoy the winter of the "Snowy Land of Tochio" by playing in the snow and tasting delicious food!

Event Details:

● Festival Eve Celebration

February 3 (Sat.) 5:00 p.m. – 8:30 p.m.

- Write your wish on an LED "sky lantern" and release it into the night sky. (applications required)
- Fireworks
- Food stalls



● Tochio Yûsetsu Festival

February 4 (Sun.) 10:00 a.m. – 3:00 p.m.

- Watch: *Kaguramai* (sacred *Shinto* dance and music) Performances by musicians
- Play: A big slide for sleds Sports activities on snow
- Eat: Gourmet village with food stalls
- Experience: Snowmobile riding



How to Dispose of Used Cooking Oil or Unnecessary Kerosene

You are urged not to dispose of used cooking oil or unnecessary kerosene in your kitchen, bathroom, or toilet. If you do so, this might cause various problems such as obstruction of drainpipes. There is even a risk of explosion with kerosene.

Used cooking oil should be absorbed with paper or cloth or solidified with a coagulant, then put out as burnable trash.

If you no longer need kerosene, ask a business that sells kerosene to collect it for you.



For further information:
Environmental Management Division
Phone: 0258-24-2837

Where: Tochio Industrial Interaction Center, *Orinasu* (next to Roadside Station R290 Tochio)
For further information: Tochio Tourism Association
(Phone: 0258-51-1195)

Enjoy Winter in Nagaoka at the City's Ski Areas

Everyone is most welcome to have fun with skiing, snowboarding, and sledding at ski areas in three locations in the city.



	Nagaoka Municipal Ski Area	Tochio Family Ski Area	Koshi Kogen Ski Area
Days and Hours of Operation			
	Days and hours of operation are subject to change depending on the accumulation of snow. Refer to respective websites via the QR codes above.		
Ski Lift Fees	<ul style="list-style-type: none"> a set of 11 tickets or a 4-hour pass: ¥2,000 one-day pass: ¥3,000 	<ul style="list-style-type: none"> a set of 11 tickets: ¥1,000 one-day pass for junior high school students and older: ¥2,000 one-day pass for elementary school children and younger: ¥1,500 evening pass: ¥1,000 	<ul style="list-style-type: none"> a set of 12 tickets or a one-day pass for junior high school students and older: ¥2,000 a set of 12 tickets or a one-day pass for elementary school children and younger: ¥1,500 evening pass for junior high school students and older: ¥1,500 evening pass for elementary school children and younger: ¥1,000
Ski Equipment Rentals	Yes	No	Yes
	Caps, goggles, gloves, and mittens are not available for rent.		
Distance from Central Nagaoka	about a 15-minute drive	about a 30-minute drive	about a 40-minute drive
For further information	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

You can get additional information about special days and hours of operation, discount ski lift fees, etc. For further information, contact the respective ski area.



Higashiyama Kanjiki (Snowshoe) Tour

Would you like to explore Higashiyama (East Mountain) in snowshoes and enjoy beautiful scenery blanketed in snow?

When: March 17 (Sun.), 2024, 8:30 a.m. – 1:00 p.m.

Where: Higashiyama (located in the eastern part of the city)

Meet at: Nagaoka Municipal Ski Area Lodge 2nd Floor
8:30 a.m.

Participants: 20 (on a first-come, first-served basis)
Junior high school students and older
Elementary school children can participate if they are accompanied by an eligible participant.

Participation Fee: ¥700

Things to Bring: Lunch (free pork soup will be served at lunchtime),
beverages, snowshoes, and ski poles

- If you want to borrow snowshoes or ski poles, be sure to ask for them when applying for the tour.
- You can also join this tour without ski poles.
- Event details are subject to change depending on the accumulation of snow.

It is easier to walk on snow if you wear snowshoes.



Kanjiki (Snowshoe)



Click this QR code for information about past events.

For further information and applications:
Nagaoka Aoshi Sports Club
January 22 (Mon.) – March 1 (Fri.), 2024
Phone: 0258-34-2130
E-mail: info@aoshi-sc.com

Cross-Cultural New Year Get-Together Let's Get the New Year Started with Friends from Around the World!



When: February 10 (Sat.) 2:00 p.m. – 4:00 p.m.

Where: Nagaoka City International Affairs Center,
Chikyū Hiroba, Nagaoka Civic Center,
First Floor

Event Details: Rice cake pounding and tasting
Playing traditional Japanese games

Participants: Maximum 40
on a first-come, first-served basis
(elementary school children and younger
should be accompanied by adults)

Participation Fee: ¥100
(Free for pre-school aged children)

Application:
January 9 (Tues.), 2024 – February 6 (Tues.), 2024



For further information:
Nagaoka City International Affairs Center,
Chikyū Hiroba
Phone: 0258-39-2714

施設名	診療科目	あいている時間
①こどもが夜に病気やけがをしたとき： 「中越こども急患センター」 TEL:0258-86-5099	小児科 <子どもが病気のとき>	月曜日～土曜日 午後6時45分～9時30分
②夜や休みの日に病気やけがをしたとき： 「休日・夜間急患診療所」 TEL:0258-37-1199	内科 <お腹がいたいときや風邪のときなど>	月曜日～金曜日 午後6時45分～9時30分 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
	小児科 <子どもが病気のとき> 外科 <けがなど のとき>	日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
③休みの日に歯がいたくなるとき： 「休日・急患歯科診療所」 TEL:0258-33-9644	歯科 <歯が痛いとき>	日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分

◆病院へ行く前に必ず電話で相談してください。

◆産婦人科（女の人の病気や赤ちゃんを産むとき）は、在宅当番医制（休みの日に開いている病院）です。（日曜・祝休日のみ）

◆わからないときは、②休日・夜間急患診療所（0258-37-1199）にきいてください。

节假日急病就诊医疗机构 *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中越儿童急症中心 TEL:0258-86-5099	小児科	周一～周六（节假日除外）晚上6点45分～9点30分
②休息日・夜间急诊诊疗所 TEL:0258-37-1199	内科	周一～周五（节假日除外）晚上6点45分～9点30分 周日・节假日 上午9点～11点30分 下午1点～4点30分
	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
③休息日牙科急诊诊疗所 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

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

Emergency Medical Facilities Civic Health Center (Saiwai Plaza – 1F)

Facilities	Departments	Hours
Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment (0258-86-5099)	Pediatrics (Shônika)	(Monday – Saturday) 6: 45 p.m. – 9: 30 p.m.
Clinic for Sundays, Holidays, and Nights (0258-37-1199)	Internal Medicine (Naika)	(Monday – Friday) 6: 45 p.m. – 9: 30 p.m.
		(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 4: 30 p.m.
	Pediatrics (Shônika)	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 4: 30 p.m.
	Surgery (Geka)	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 3: 30 p.m.
Dental Clinic for Sundays and Holidays (0258-33-9644)	Dentistry (Shika)	(Sundays and Holidays) 9: 00 a.m. – 11: 30 a.m. 1: 00 p.m. – 3: 30 p.m.

主な緊急医療施設	主要紧急医疗设施	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	TEL
立川総合病院	立川综合病院	Tachikawa Sogo Byoin (General Hospital)	0258-33-3111
長岡赤十字病院	长冈红十字病院	Nagaoka Seki-juji Byoin (Red-Cross Hospital)	0258-28-3600
長岡中央総合病院	长冈中央综合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700