

# ちきゅうひろば

## 地球广场 Chikyû Hiroba

January  
1月  
2022  
Vol. 22

### 内容 (ないよう) Contents

やさしい  
日本語

- P. 2 ● 保険料の納付書を送ります
- 生活するためのお金を貸す制度について  
(新型コロナウイルス感染症対策)
- 3回目の新型コロナウイルスワクチンについて
- P. 3 ● 長岡市のスキー場
- 世界の仲間と春の交流会
- 長岡の冬まつりに行こう!



中文

- P. 4 ● 关于寄送保险费缴纳通知单
- 关于生活资金贷款制度 ~新冠疫情生活支援对策~
- 关于第三次新型冠状病毒疫苗的接种
- P. 5 ● 长冈市滑雪场指南
- 与国际友人共度新春交流会
- 长冈六大冬季活动

ENG

- P. 6 ● Information Regarding Payment of Insurance Premiums
- The Emergency Small Loan System (A Countermeasure for the COVID-19 Pandemic)
- The 3rd COVID-19 Vaccination
- P. 7 ● Ski Areas in Nagaoka City
- Let's Get Together to Welcome in Spring with Friends from around the World
- Enjoy Winter Festivals in Nagaoka
- P. 8 ● 急患診療の お知らせ
- 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「地球広場」

〒940-0062 ながおかしおとどおり 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: Chikyû Hiroba で探してください。

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

ホームページ: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyuhiroba/>

ちきゅうひろば 地球広場にいつでも相談にきてください



Website



facebook



Map

「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。

【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

2022

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ださい、ありがとうございます。  
今年も皆さんのお役に立ちたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

長岡市からの お知らせ など

保険料の納付書を送ります

国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の保険料の納付書は、1月から3月に払う分の納付書を送ります。納付書は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。

納付書が送られる時期：1月の中頃

★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】

- 国民健康保険：国保年金課 (TEL:0258-39-2220)
- 後期高齢者医療：国保年金課 (TEL:0258-39-2317)
- 介護保険：介護保険課 (TEL:0258-39-2245)

または、支所の市民生活課（山古志支所、和島支所）  
地域振興・市民生活課

3回目の新型コロナウイルスワクチンについて

長岡市に住んでいる人で1・2回目の新型コロナウイルスワクチンを打った人に、3回目のワクチンのお知らせを送ります。

65歳以上の人で集団接種会場でワクチンを打った人は、お知らせに3回目のワクチンを打つ日時と場所が書いてあります。書いてある日にワクチンを打てない人や、ワクチンを打ちたくない人は、変更

希望票を送ってください。

このお知らせには、日本国内で使える新型コロナウィルスワクチン接種記録の証明が付いています。なくさないで大切に持っていてください。

書いてあることがわからないときや、助けてくれる人がいないときは、地球広場に聞いてください。

【問い合わせ】国際交流センター「地球広場」

【TEL】0258-39-2714

生活するためのお金を貸す制度について  
(新型コロナウイルス感染症対策)

新型コロナウイルス感染症で仕事がなくなったり給料が減ったりした家庭に生活するためのお金を貸しています。申し込みの切を3月の終わりまで延ばします。

緊急小口資金

・申し込みができる人：新型コロナウイルス感染症で給料が減り、生活のためのお金が必要になった家庭

・借りることができるお金：20万円まで

・返す金額：借りたのと同じ金額

・お金を返す期限：2年以内

・申し込み：3月31日（木）までに

長岡市社会福祉協議会（電話：0258-33-6000）へ

詳しくは、長岡市社会福祉協議会に聞いてください。

サポートが必要な場合は、長岡市国際交流センター

「地球広場」に連絡してください。

【問い合わせ】長岡市国際交流センター「地球広場」

【TEL】0258-39-2714

【厚生労働省HP】

日本語・中国語（簡体字）・英語・ベトナム語・

韓国語・ネパール語・ミャンマー語・ベンガル語・

ポルトガル語・スペイン語でリーフレットを

見ることができます。



ながおかし じょう  
**長岡市の スキー場**

ながおかし ふゆ じょう ながおかし じょう  
長岡の 冬は スキー場で 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
やっている日 時間	やっている日： 1月15日から 2月20日までは 月 曜を 除く 毎日 2月21日から 3月6日までは 土曜・日曜・祝日 時間：午前9時から 午後5時	<日曜・祝日> 午前9時から 午後5時  <土曜> 午前9時から 午後9時	<木曜 と 日曜> 午前9時から 午後5時  <水曜・金曜・土曜> 午前9時から 午後9時
リフト券代	1日券 中学生以上：3,000円 小学生：2,500円 シニア(60歳以上)：2,500円 など	1日券 中学生以上：2,000円 小学生以下：1,500円 など	1日券 中学生以上：2,000円 小学生以下：1,500円など
スキー道具のレンタル	○	×	○
市の中心からの距離	車で 約15分	車で 約30分	車で 約40分
問い合わせ	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

※雪が 少ないときは、 やる日 が 変わることが あります。 ※帽子、ゴーグル、手袋の レンタルは ありません。  
※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。

せかい なかま はる こうりゆうかい  
**世界の 仲間と 春の 交流会**

日本では、昔から 季節の 変わり目には 邪気(病気を 起こす 悪い気・鬼)が 出ると 言われています。 そのため、邪気を 追い払い、 幸せが 来ることを 願って 2月の 初めころに 豆を まく 習慣が あります。 日本文化を 体験して みんなと 楽しく 交流しませんか？

日時：2月12日(土) 午後1時から 3時まで

場所：ながおかし市民センター1階「地球広場」

内容：豆まき、ゲームなど

料金：100円

人数：20人(申し込みが 早い人から)

申し込み：1月21日(金) から

問い合わせ：国際交流センター「地球広場」

TEL:0258-39-2714

ながおかし ふゆ い  
**長岡の 冬まつりに 行こう！**

今年の 冬も 長岡市の 6つの 地域で いろいろな 冬まつりを やります。 長岡の 冬を 楽しみましょう！

<長岡の 冬まつりの 予定>

- 2月6日(日)：とちお 遊雪まつり
- 2月19日(土)、20日(日)：長岡 雪しか祭り
- 2月26日(土)：えちごかわぐち 雪洞火ぼたる祭
- 2月26日(土)、27日(日)：おぐに 雪まつり
- 3月5日(土)：スノーフェスティバル in越路
- 3月12日(土)：古志の火まつり

◆詳しいことは 市政日より 2月号を 見て ください。 「カタログポケット」という 無料の アプリを 使うと、 市政だよりを 10言語で 読むことが できます。 「カタログポケット」は、 こちらの QRコードから ダウンロード できます。



iOS

Android

問い合わせ：観光事業課 TEL:0258-39-2221

◆雪や 新型コロナウイルスの 状況で イベントの 内容を 変更 または 中止することが あります。

2022

## 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

国民健康保险，后期高龄者医疗，护理保险的保险费1月份至3月份的缴纳通知单将发送给各位。请大家按期缴纳保险费!对从年金帐户中直接扣除保险费用以及使用银行账户自动转帐支付的人群，不再寄送缴纳通知单。

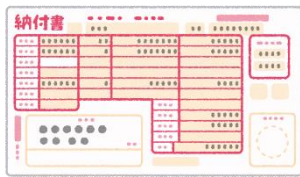
寄送时间: 1月中旬

咨询:

- 国民健康保险: 国保年金课 TEL: 0258-39-2220
- 后期高龄者医疗: 国保年金课 TEL: 0258-39-2317
- 介护保险: 介护保险课 TEL: 0258-39-2245  
或各支所市民生活课(山古志支所和和岛支所为地域振兴·市民生活课)

#### ★请使用方便的自动转帐方式缴纳保险费

保险费的缴纳可以使用从银行账户直接扣款的自动转帐方式，既方便又可以避免忘记缴纳保险费。自动转帐手续请到您持有户头的银行等金融机构办理。



#### 关于第三次新型冠状病毒疫苗的接种

长冈市向已接种过2次新型冠状病毒疫苗的市民，发送关于第3次接种疫苗的通知。

65岁以上、前2次是在集体接种会场接种的人士，通知上指定了您第3次疫苗接种的日期和地点。如果您无法如期接种疫苗或不愿意接种疫苗的话，请回邮“变更希望票”

另外，通知内附有日本国内有效的新型冠状病毒疫苗接种记录的证明。请勿丢失，慎重保管。

如果因日语不好无法读懂通知内容，周围也无可求助之人的话，请向地球广场咨询。

咨询: 国际交流中心“地球广场”

电话: 0258-39-2714



#### 关于生活资金贷款制度 ~新冠疫情生活支援对策~

为因新冠肺炎疫情的影响而失业或收入减少，难以维持生计的人员所提供的生活资金贷款的申请期限，延长至2022年3月为止。

#### ■紧急小额资金

申请对象: 受新冠疫情的影响收入减少，维持生计有困难的家庭。

贷款限额: 20万日元以内。

请在2年之内还款，无需支付利息。

申请期限: 至2022年3月为止

申请处: 长冈市社会福祉协议会

TEL: 0258-33-6000



有关详细内容，请向长冈市社会福祉协议会咨询。

如果需要帮助的话，请联系长冈市国际交流中心“地球广场”。

【咨询】长冈市国际交流中心“地球广场”

【TEL】0258-39-2714

【在厚生劳动省网站】

可以用日语·中文(简体字)·英语·越南语·韩语·尼泊尔语·缅甸语·孟加拉语·葡萄牙和西班牙语阅览制度内容的简页。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/seikatsu-fukushi-shikin1/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatsu-fukushi-shikin1/index.html)







# 长冈市滑雪场指南



请尽情享受雪国长冈冬季的滑雪、单板滑雪、雪橇等各种雪上运动，给您带来的乐趣吧！

	长冈市营滑雪场	栃尾家庭滑雪场	古志高原滑雪场
开放日	1月15日至2月20日 每日开放（周一休息）	<周日・节假日> 上午9点~下午5点	<周四和周日> 上午9点~下午5点
开放时间	2月21日至3月6日 周六・周日・节假日开放 上午9点~下午5点	<周六> 上午9点~晚上9点	<周三、周五、周六> 上午9点~晚上9点
缆车券	1日券： 初中生以上：3,000日元 小学生：2,500日元 年长者(60岁以上)：2,500日元等々	1日券： 初中生以上：2,000日元 小学生以下：1,500日元 等々	1日券： 初中生以上：2,000日元 小学生以下：1,500日元 等々
出租滑雪用具	○	×	○
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

※ 根据降雪状况，开放日可能会有所变更。

※ 不出租帽子、护目镜和手套。

※ 详细内容，请向各滑雪场咨询。

## 与国际友人共度新春交流会

在日本，自古以来有季节变换之时容易滋生邪气的传说，为了驱鬼辟邪（除病消灾），祈愿幸福平安，在2月初（立春的前一天）有撒豆子驱鬼招福的传统习惯。欢迎前来体验日本的文化并和大家进行愉快地交流。

时间：2月12日(周六) 下午1点~3点

地点：长冈市民中心1楼 “地球广场”

内容：撒豆子，游戏等

费用：100日元

人数：20人(按报名顺序)

报名：从1月21日(周五)开始

咨询：国际交流中心 “地球广场”

电话：0258-39-2714



## 长冈六大冬季活动

长冈今年的冬天仍在市内6大地区举办内容丰富多样、形式多样的冬季活动。请尽情地享受长冈的冬季给您带来的快乐吧！

### 【六大冬季活动】（预定）

○2月6日(周日) 栃尾游雪节

○2月19日(周六)、20日(周日) 长冈千堆雪节

○2月26日(周六) 越后川口雪洞萤火虫节

○2月26日(周六)、27日(周日) 小国雪节

○3月5日(周六) 冰雪节 in 越路

○3月12日(周六) 古志火把节

◆详细内容请阅览“市政信息”2月刊

使用“Catalog Pocket”APP（免费），可以使用10种语言阅读“市政信息”。

“Catalog Pocket”APP 请扫描封面的二维码下载。

咨询：观光事业课 TEL：0258-39-2221



iOS



Android

※根据降雪量以及新冠疫情的状况，活动会有内容变更或取消的可能。

## 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 this year as well.

### Information from the City of Nagaoka

#### Information Regarding Payment of Insurance Premiums

The notice regarding your insurance premiums for the months of January, February, and March will be sent to you around the middle of January.

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

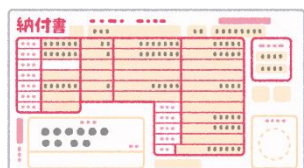
However, those whose insurance premiums are withdrawn from their pensions or those using the account transfer payment system will not receive these notices.

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.

For further information:

- National Health Insurance System:  
National Health Insurance and Pension Division  
Phone: 0258-39-2220
- Later-Stage Elderly Healthcare System:  
National Health Insurance and Pension Division  
Phone: 0258-39-2317
- Public Nursing Insurance System:  
Public Nursing Insurance Division  
Phone: 0258-39-2245

Or the Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office (the Regional Promotion and Citizens' Affairs and Service Division in the Yamakoshi and Washima branch offices)



The notice regarding your insurance premiums

#### The 3<sup>rd</sup> COVID-19 Vaccination



The City of Nagaoka will send a notice about the schedule of the 3<sup>rd</sup> COVID-19 vaccination to the residents who completed their 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> COVID vaccinations.

The residents aged 65 or older who got vaccinated at group vaccination sites will receive a notice indicating the date and location of their 3<sup>rd</sup> vaccination.

If you are not available on the designated date or if you do not want to get vaccinated, you are requested to send back the enclosed "Rescheduling Request Postcard".

The notice also includes a COVID-19 vaccination certificate, which is valid only in Japan. You are advised to keep the certificate safe and do not lose it.

If you do not understand the contents of the notice or if you do not have anyone to assist you, please contact the staff at the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyû Hiroba, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. (Phone: 0258-39-2714)

#### The Emergency Small Loan System A Countermeasure for the COVID-19 Pandemic

The Emergency Small Loan is a system for households to borrow money if they have lost their jobs or their earning have been reduced due to the COVID-19 pandemic. Households who need funds for daily life can apply for this system.

You can borrow a maximum of 200,000 yen. You are required to pay back the exact amount of money which you borrowed within two years.

The application deadline has been extended until the end of March. Applications are being accepted at the Nagaoka City *Shakai Fukushi Kyôgikai*, the Social Welfare Association until Thursday, March 31<sup>st</sup>.

If you need any help to apply for this system, contact the staff at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba* in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. (Phone: 0258-39-2714)

For further information:

Nagaoka City *Shakai Fukushi Kyôgikai*  
(Social Welfare Association)  
Phone: 0258-33-6000



The Ministry of Health, Labour and Welfare website gives multi-lingual information in Bengali, Burmese, Chinese (simplified characters), English, Japanese, Korean, Nepalese, Portuguese, Spanish, and Vietnamese.





## Ski Areas in Nagaoka City

Enjoy winter in Nagaoka by skiing, snowboarding, or sledding in local ski areas.



	Nagaoka Municipal Ski Area	Tochio Family Ski Area	Koshi Kogen Ski Area
Days of Operation and Hours	Jan. 15 – Feb. 20 every day except for Mondays 9:00 a.m. – 5:00 p.m.	Sun. and national holidays 9:00 a.m. – 5:00 p.m.	Thurs. and Sun. 9:00 a.m. – 5:00 p.m.
	Feb. 21 – March 6 Sat., Sun., and national holidays 9:00 a.m. – 5:00 p.m.	Sat. 9:00 a.m. – 9:00 p.m.	Wed., Fri., and Sat. 9:00 a.m. – 9:00 p.m.
Ski Lift (one-day ticket)	Junior high school students and older: ¥3,000 Elementary school children: ¥2,500 Senior citizens aged 60 and older: ¥2,500	Junior high school students and older: ¥2,000 Elementary school children and younger: ¥1,500	Junior high school students and older: ¥2,000 Elementary school children and younger: ¥1,500
Rental Skiing Equipment	Yes	No	Yes
Distance from the City Center	About a 15-minute drive	About a 30-minute drive	About a 40-minute drive
Phone	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

- Days available for skiing are subject to change depending on the accumulation of snow.
- Caps, goggles, gloves, or mittens are not available to rent.
- For further information, please contact each ski area.



## Let's Get Together to Welcome Spring with Friends from around the World

Since the old days of Japan, it has been said that evil spirits or demons appear and bring bad luck such as diseases at the changing of the seasons. This is why we have a tradition of scattering beans around the beginning of February, hoping to invite good luck into our homes and drive out bad luck. Would you like to join this get-together and enjoy interactions with friends from around the world by having a hands-on experience of traditional Japanese culture?

When: February 12 (Sat.) 1:00 p.m. – 3:00 p.m.  
Where: *Chikyū Hiroba* in the Nagaoka Civic Center  
Event Details: Roasted-bean scattering and playing fun games  
Participants: 20 (on a first-come and first-served basis)  
Participation Fee: ¥100  
Application: From January 21 (Fri.)

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



Event details are subject to change or cancellation depending on the accumulation of snow or the COVID-19 pandemic situation.

## Enjoy Winter Festivals in Nagaoka

Annual winter festivals will be held at six locations in the city. Visiting these festival sites will be the best way to enjoy winter in Nagaoka!

- February 6 (Sun.) Tochio *Yūsetsu* (playing in the snow) Festival
- February 19 (Sat.) and 20 (Sun.) Nagaoka *Yukishika* Festival
- February 26 (Sat.) Echigo Kawaguchi *Setsudō* (snow hut) *Hibotaru* (firefly) Festival
- February 26 (Sat.) and 27 (Sun.) Oguni Snow Festival
- March 5 (Sat.) Snow Festival in Koshiji
- March 12 (Sat.) *Koshi no Himatsuri* (bonfire festival)

For detailed information, please check the February issue of the [City Newsletter](#). If you use Catalog Pocket, a free multilingual information app, you can read the [City Newsletter](#) in 10 languages. You can download Catalog Pocket with the QR codes on the front page of [Chikyū Hiroba](#), this multilingual monthly newsletter.



For further information: Tourism Management Division  
Phone: 0258-39-2221



施設名	診療科目	あいている 時間
①子どもが 夜に 病気や けがをしたとき： 「中越子ども急患センター」 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 <けがや 手術のとき>	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 いたくなつたとき： 「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

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。

わからないときは、② 休日・夜間急患診療所（0258-37-1199）か、長岡市消防本部（0258-36-0119）に きて 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中越儿童急诊中心 TEL:0258-86-5099	小儿科	周一～周六 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 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
	小儿科	周日・节假日 上午9点～11点30分 下午1点～4点30分
	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



さいわいプラザ  
幸福广场  
Civic Health Center

◆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 长冈市消防本部 TEL:0258-36-0119

**Emergency Medical Facilities Civic Health Center (Sawai 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) For obstetrics and gynecology, information about clinics in charge of specific Sundays or holidays, call Clinic for Sundays, Holidays, and Nights (Phone: 0258-37-1199) or Nagaoka Medical Society (Phone: 0258-22-5600), or Nagaoka Fire Department Headquarters (Phone: 0258-36-0119).	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)	
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.

新型コロナウイルスの 感染を 予防するため、行く前に 必ず 電話で 相談して ください。

为防止新型冠状病毒的蔓延，请在就诊之前事先电话联系。

In order to prevent COVID-19 infections, please make sure to call and consult these clinics before visiting.