

2025
January

1月

Vol. 58

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

● 油を 流さないでください

● 冬こそ 日本海!

寺泊水族博物館は 冬が お得です!

P.3 ● 越後丘陵公園「えちごスノーワールド」

● 第14回 東山かんじきツアー

● とちお遊雪まつり



中文

- P.4 ● 关于寄送保险费缴纳通知单
- 关于废油的处理
- 冬天才是来日本海的好时机!
- 寺泊水族博物館, 冬季入馆有优惠!

P.5 ● 越后丘陵公園“越后白雪世界”

English

- 第14届 东山雪踏健行之旅
- 栃尾游雪节
- P.6 ● Information Regarding Payment of Insurance Premiums
- How to Dispose of Used Cooking Oil or Unnecessary Kerosene
- Winter Is the Best Time to Visit the Sea of Japan! Teradomari Aquarium Offers Attractive Admission Fees in Winter!

P.7 ● “Echigo Snow World” at Echigo Hillside Park

● Higashiyama Kanjiki (Snowshoes) Tour

● The Tochio Yūsetsu (Playing in the Snow) Festival

P.8 ● 急患診療の おしらせ

● 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
長岡市国際交流センター「地球广场」

〒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.chikyuhiroba/c>

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

ちきゅうひろば
地球广场に いつでも 相談に 来て ください!



website



Facebook



Instagram



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。

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

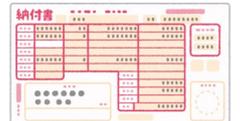
きよねん ちきゅうひろば りよう
 去年は 地球広場を 利用してくれて、ありがとうございます。
 ことし みな やく た おも
 今年も 皆さんの お役に 立ちたい と思います。
 ねが
 どうぞ よろしく 願います。

春がおかし 長岡市からの お知らせ

ほけんりよう のうふしよ おく 保険料の 納付書を 送ります

かいごほけん こうきこうれいしゃいりよう ほけんりよう がつ
 介護保険、 後期高齢者医療の 保険料 (1月から
 がつ はら ぶん のうふしよ おく のうふしよ
 3月に 払う分) の 納付書を 送ります。 納付書は
 かね はら つか かみ ほけんりよう き
 お金を 払うときに 使う 紙です。 保険料は、 決
 ひ はら ほけんりよう
 められた日までに 払って ください。 保険料が
 ねんきん ひ ひと こうざふりかえ ひと
 年金から 引かれている人や、 口座振替の人には、
 のうふしよ とど こうざふりかえ かね
 納付書は 届きません。 口座振替は、 お金を
 ぎんこう じどう はら
 銀行などから 自動で 払うことです。

ほけんりよう こうざふりかえ べんり
 ★保険料は 口座振替が 便利です
 じぶん こうざ ぎんこう もう こ
 自分の 口座が ある 銀行で 申し込むことが できます。



【問い合わせ】
 かいごほけん かいごほけん か
 ・介護保険：介護保険課 (TEL:0258-39-2245)
 こうきこうれいしゃいりよう こくほねんきんか
 ・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
 とちおししよ しみんせいかつか
 (栃尾支所は 市民生活課)

のうふしよ おく じ き がつ お ころ
 納付書が 送られる 時期： 1月の 終わり頃

あぶら なが 油を 流さないでください

あぶら だいどころ ふろば
 油は、 台所の シンクや トイレ、 風呂場な
 なが りょうり つか あぶら
 どに 流さないでください。 料理に 使った 油
 なが かん つ
 を たくさん 流すと 管が 詰まることありま
 とうゆ なが ぼくはつ
 す。 また、 灯油を 流すと 爆発するかもしれな
 あぶ
 いので、 とても 危ないです。
 りょうり つか あぶら あぶら かた くすり
 料理に 使った 油は、 油を 固める 薬で
 かた かみ ぬの し こ も
 固めるか、 紙や 布などに 染み込ませて、 燃や
 す 捨てましょう。 いらなくなった 灯油
 とうゆ う みせ かいしゅう
 は、 灯油を 売っている お店で 回収して
 そうだん
 もらえるか 相談してください。



と あ かんきょうぎょうむか
 【問い合わせ】 環境業務課
 TEL: 0258-24-2837

ふゆ にほんかい 冬こそ 日本海!

寺泊水族博物館は 冬が お得です!

てらどまりすいぞくはくぶつかん ながおかしてらどまり すいぞくかん
 寺泊水族博物館は、 長岡市寺泊にある 水族館です。
 うみ なが すいぞくかん い もの み
 海に 囲まれた 水族館で、 いろいろな生き物を 見るこ
 ことができます。
 てらどまりすいぞくはくぶつかん がつ にち ど がつ にち きん
 寺泊水族博物館では、 1月11日(土) から 2月28日(金)
 あいだ ちゅうがくせい い か こ りょうきん ぶりょう
 までの間、 中学生以下の 子どもの 料金が 無料です。

- ◆開いている時間：午前9時から 午後4時30分まで
- ◆通常の 料金：・高校生以上700円 ・中学生450円
 ・小学生350円 ・3歳以上の幼児200円

ばしょ ながおかしてらどまりはなたて
 ◆場所：長岡市寺泊花立9353-158
 ながおかえき ぶん
 (長岡駅から バスで 60分)
 しせつ やす ひ くわ じょうほう てらどまりすいぞくはくぶつかん
 ※施設が 休みの日など 詳しい情報は、 寺泊水族博物館の
 ホームページを 見てください。



と あ てらどまりすいぞくはくぶつかん
 【問い合わせ】 寺泊水族博物館 TEL:0258-75-4936

えちごきゅうりょうこうえん 越後丘陵公園「えちごスノーワールド」



ふゆ えちごきゅうりょうこうえん ゆき たの
冬の 越後丘陵公園で、 雪を 楽しみましょう！

◆期間：1月4日（土）から 2月24日（月・祝）まで

◆休み：月曜日（1月13日と2月24日を 除く）、

1月14日（火）

◆時間：午前9時30分から 午後4時30分まで

◆入園料：無料

◆駐車料：平日無料（土・日・祝 有料）



えちごきゅうりょうこうえん
越後丘陵公園
ホームページ

くわ えちごきゅうりょうこうえん
詳しいことは 越後丘陵公園の ホームページを
見て ください。

【問い合わせ】越後公園管理センター
TEL:0258-47-8001



なが しやめん 長さ150mの ソリゲレンデ(斜面)

長さ150mの 斜面を、 ソリで 滑ることが できます。
土曜日・日曜日・祝日には、 ソリの リフトに 無料で
乗ることが できます。

ソリは 平日に、 無料で 借りることが できます。
自分の ソリを 持って 行くことも できます。



ゆきあそ ひろば 雪遊び広場

雪だるま・かまくら作り、 雪合戦を 好きなだけ 楽しむ
ことが できます。スノーシューで 雪の上を 歩くことや、
クロスカンリースキーも できます。
雪遊び・スノーシュー・スキー用品を 無料で 借りることが
できます。

あたた しつない だん やかた 暖かい室内(暖の館)

暖の館では、 子どもが いろいろな 遊びが できます。

※雪が 少ない時に、 雪遊びの 場所が 使えないことが
あります。



だい かい ひがしやま 第14回 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9日（日） 午前8時30分から 午後1時
- ◆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30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（昼食のときに 豚汁の サービスが あります）
飲み物、かんじき、ストック（必要な人のみ）

（かんじき、ストックを 借りたい場合は、 申込のときに
伝えてください。）

◆申込：1月14日（火）から 2月21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。

【申込・問い合わせ】

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



↑かんじき

ゆうせつ 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：2月2日（日）午前10時から 午後3時まで
- ◆場所：栃尾産業交流センターおりなす、道の駅 R 290とちお

◆メイン行事：

- ・見る：神楽舞い（神道の 行事）、スノーモービル
- ・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



そりすべり台



テント村

【問い合わせ】栃尾観光協会 TEL:0258-51-1195

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。

缴纳通知单将在1月底寄至各位手中

★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
方法。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
- 后期高龄者医疗：
国保年金课 TEL：0258-39-2317
以及各支所的地域振兴·市民生活课



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】环境业务课
电话：0258-24-2837

冬天才是来日本海的好时机!

寺泊水族博物馆，冬季入馆有优惠!

寺泊水族博物馆位于长冈市寺泊地区，是一座四
周被大海环绕的水族馆，在这里您可以观赏到各种海
洋生物。

寺泊水族博物馆1月11日(周六~2月28日(周
五)期间，初中以下的儿童可以免费入馆。

- ◆ 开馆时间：上午9点~下午4点30分
- ◆ 一般票价：高中生以上700日元，初中生450日元，
小学生350日元，3岁以上幼儿200日元
- ◆ 地点：长冈市寺泊花立9353-158
(从长冈站乘坐巴士约60分钟)

※关于休馆日等详细信息，请阅览寺泊水族博物馆的
官网。



日语HP



英文HP



中文HP

【咨询】寺泊水族博物馆 电话：0258-75-4936

越后丘陵公园“越后白雪世界”



在冬日的越后丘陵公园，畅享冰雪世界的快乐！

- ◆活动时间：1月4日（周六）～2月24日（周一，节假日）
- ◆休园日：周一（1月13日和2月24日除外）、1月14日
- ◆开放时间：上午9点30分～下午4点30分
- ◆入园费：免费
- ◆停车费：平日免费（周六、周日及节假日收费）



越后丘陵公园
官方网站

详细信息请阅览越后丘陵公园的官方网站。

【咨询】越后公园管理中心
电话：0258-47-8001

• 长达150米的雪橇滑道

可以在长达150米的坡道上体验滑雪橇的乐趣。周六、周日及节假日，可以免费使用雪橇简易升降设备。平日可以免费租借雪橇，也可以自带雪橇前来游玩。

• 雪地游乐场

可以尽情享受堆雪人、建雪屋、打雪仗等各种雪上活动。还可以穿着雪地鞋在雪上行走，或者体验越野滑雪。雪地游乐、雪地鞋和滑雪设备均可免费借用。

• 温暖的室内设施（暖馆）

孩子们可以在暖馆内进行各种室内游戏活动。

注意：如果积雪较少，可能无法使用雪地游乐场所。



第14届 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9日（周日）上午8点30分～下午1点
- ◆集合：上午8点30分在市营滑雪场小屋二楼集合
- ◆定员：30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14日（周二）～2月21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。

【咨询】长冈苍柴体育俱乐部（体育协会内）
电话：0258-34-2130
E-mail: info@aoshi-sc.com



雪踏

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：2月2日（周日）上午10点～下午3点
- ◆地点：栃尾产业交流中心ORINASU（公路休息站R290栃尾）
- ◆主要活动
 - 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



雪地摩托试乘



雪橇滑梯



美食帐篷村

【咨询】栃尾观光协会
电话：0258-51-1195



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.

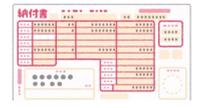
We recommend you use the account transfer payment system when paying insurance premiums. You can apply for it at a bank or other financial institution where you have a savings account.

The notices will be sent:

- around the end 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



Nofusho (Notice)

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

Winter Is the Best Time to Visit the Sea of Japan! Teradomari Aquarium Offers Attractive Admission Fees in Winter!

Built on the Sea of Japan, Teradomari Aquarium has a variety of collections of nearly 10,000 marine and freshwater animals of about 400 different species.

Admission: Free for junior high school students and younger during the following special period.

When: January 11(Sat.) - February 28 (Fri.)

Usual Admission Fees:

- ¥700/high school students and older
- ¥450/junior high school students
- ¥350/elementary school children
- ¥200/children 3 years old and younger

Hours: 9:00 a.m. – 4:30 p.m.

Where: 9353-158 Teradomari Hanatate, Nagaoka City
(a 60-minute bus ride from Nagaoka Station)

Note: Details about the hours of operation and other information are available via the Teradomari Aquarium website.



website in Japanese



website in English



website in Chinese

For further information: Teradomari Aquarium
Phone: 0258-75-4936

“Echigo Snow World” at Echigo Hillside Park

When: January 4 (Sat.) – February 24
(Mon. and a national holiday)
Closed: Mondays (except for January 13 and
February 24) and January 14 (Tues.)
Hours: 9:30 a.m. – 4:30 p.m.
Admission: Free
Parking: Free on weekdays



Echigo Hillside Park
website



For further information:
Echigo Hillside Park Management Center
Phone: 0258-47-8001
<https://echigo-park.jp/info/price/>

Enjoy playing with snow at Echigo Hillside Park in winter.

●150-meter-long sledding slope

Enjoy sledding on a 150-meter-long sledding slope equipped with a rope lift that takes you to the top of the hill while you are sitting on a sled.

The sledding slope is free on Saturdays, Sundays, and national holidays.

You can borrow a sled on weekdays for free. A sled rental fee is required on Saturdays, Sundays, and national holidays. You can also bring your own sled.

●Snow Playing Plaza

- Enjoy making snowmen, building a *Kamakura* (dome-shaped snow hut), and having snowball fights as much as you like.

- Enjoy walking on the snow in snowshoes.

- Enjoy cross-country skiing.

You can borrow snowshoes or other equipment for skiing and playing with snow.

●Dan no Yakata (Warm Heated Building)

There is an indoor playground for children. They can enjoy playing in a warm cozy room with various toys and playground equipment.

Note:

The places for playing with snow may not be available depending on the accumulation of snow.



Higashiyama Kanjiki (Snowshoes) Tour

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

When: March 9 (Sun.), 2025, 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
at 8:30 a.m.

Participants: 30 (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
(Snowshoes)

For further information and applications:
Nagaoka Aoshi Sports Club in Sports Association
January 14 (Tues.) – February 21 (Fri.), 2025
Phone: 0258-34-2130
E-mail: info@aoshi-sc.com



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!

When: February 2 (Sun.) 10:00 a.m. – 3:00 p.m.
Where: Tochio Industrial Interaction Center, *Orinasu*
(next to Roadside Station R290 Tochio)

- 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



A big slide for sleds



Snowmobile riding



Gourmet village with
food stalls

For further information:
Tochio Tourism Association
Phone: 0258-51-1195

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・夜間急診診療所【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・夜間急診診療所 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休息日牙科急診診療所 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

◆妇产科为轮流值班制（周日・节假日） 咨询：休息日・夜間急診診療所 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. – 4: 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	主要緊急医療施設	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	TEL
立川総合病院	立川総合病院	Tachikawa Sogo Byoin (General Hospital)	0258-33-3111
長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	Nagaoka Seki-juji Byoin (Red-Cross Hospital)	0258-28-3600
長岡中央総合病院	長岡中央総合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700