

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

November
11月

2025
Vol. 68



やさしい
日本語

内容 (ないよう) Contents



- P.2**
- 年末調整のお知らせ
 - 雪が降る前に、車のタイヤを冬のタイヤに換えましょう
 - クマに注意してください!
- P.3**
- ワールドカフェ ~世界の茶の間~
 - 国営越後丘陵公園「イルミネーションとステージショー」
 - 秋の火災予防運動



中文

- P.4**
- 关于年末调整的通知
 - 降雪之前，请及时更换冬季用汽车轮胎！
 - 小心熊出没
- P.5**
- 举办“世界咖啡屋”交流活动
 - 越后丘陵国营公园“圣诞彩灯与舞台秀”
 - 秋季防火宣传活动

「ちきゅうひろば」は毎月10日に発行しています。
毎月10号発行《地球广场》。
Chikyû Hiroba
Published on the 10th of every month

English

- P.6**
- Information about the Year-End Income Tax Adjustment
 - Change Your Regular Tires to Special Tires for Winter before the Snowy Months Arrive
 - Be Aware of Bears (*Kuma*)
- P.7**
- World Cafe
 - National Government Echigo Hillside Park
 - Autumn Fire Prevention Campaign
- 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「地球广场」
ながおかしおてどおり 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

Teams: Via "kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp" 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.chikyu.hiroba/c>
Instagram: https://www.instagram.com/nagaoka_chikyu_hiroba/

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

ねんまつちようせい し
年末調整の お知らせ

会社などで 働いている人は、毎月、給料から 所得税 が 引かれています。
 月の 給料が 払われるときは、生命保険料や 損害保険料などの 控除<もとの金額から差し引く>が
 されていません。年の 途中で 扶養する<生活の 面倒を みる> 家族の 人数が 変わっても、払う 税金の
 額は すぐには 変わりません。そのため、1月1日から 12月31日までの 1年間に 支払った、税金の 金額を
 正しく 計算して、払い過ぎた分を 戻したり、足りない分を 払ったりします。

これを 「年末調整」と いいます。

年末調整に 必要な書類は、会社で 働いている人は、会社から 保険料控除申告書や 基礎控除申告書などの
 書類が 渡されます。正しく 書いて 出してください。

【問い合わせ】長岡税務署

ながおかしせんざい ちょうめ ばん ごう ながおかしほうごうどうちようしゃ
 長岡市千歳1丁目3番88号 長岡地方合同庁舎
 TEL : 0258-35-2070



ゆき ふ まえ くるま 心ゆ か
雪が 降る 前に、車の タイヤを 冬の タイヤに 換えましょう

冬の タイヤは 「スタッドレスタイヤ」や 「スノータイヤ」と
 言います。

雪が 積もったり、凍ったりした 道は とても 滑りやすく、
 止まりにくいです。とても危ないので、絶対に 冬の タイヤに
 換えて ください。

車の タイヤ交換は、車を 売っている ところや、
 直す ところ、ガソリンスタンドなどで できます。

雪が 降ると、たくさんの人が タイヤを 換えるので、
 雪が 降る 前の 11月末までに 換えると よいです。

冬の 運転について 詳しいことは
 「長岡くらしのしおり」78ページを
 見て ください。



ながおかし
「長岡くらしのしおり」
掲載ページのQRコード

き
クマに 気をつけて ください!

長岡市には ツキノワグマが います。最近、クマが 町や 学校の 近くに 来ることが 増えて います。
 クマは いつも 山に いますが、食べ物やま た もの すく と きが 少ない時は 人がいる 所に 来ることが あります。長岡市でも クマの
 出没<出てくる> 情報じょうほうが 増えて います。クマは 驚くと 人を 襲うことが あります。急に 出会って ケガを
 した人も います。クマに 出会わない、被害<人が ケガを したり、物が 壊れたり すること>に 遭わないように、
 つぎのことに 気をつけてください。



まず クマに あわないために

- 音の 出るものを 身に つける
鈴や ラジオで 自分が いることを クマに 知らせます。
- クマが 活動する時間や 場所を 知る
朝夕の 時間帯と、草や 低い木が たくさん生えている所、
柿の木・栗の木の 近くは 特に 気をつける。
- 野菜や 生ごみを 置かない
野菜や 果物、家庭の 生ゴミなどは クマの エサになります。
- クマの 情報を 調べる
「ながおかしDメールプラス」で
クマの 情報を 知りましょう!



ながおかし
Dメールプラス

もし 出会ってしまったら!

- クマの 動きを 見ながら、ゆっくりと
後ろに 下がらなう!
- クマは 逃げるものを 追いかけます。
- 子グマにも 近づかない!
- 母グマが 必ず 近くに います。



万が一 襲われたら!

- 命を 守る 姿勢を 取りましょう!

※クマを 見かけたら、警察(110番)、
 または 鳥獣被害対策課まで 連絡して ください。

【問い合わせ】鳥獣被害対策課 TEL:0258-39-2348



せかい ちゃ ま
ワールドカフェ ～世界の茶の間～



ウズベキスタン出身の方と スリランカ出身の方が、
それぞれの国を 英語で紹介します。
簡単な 英語で 楽しく コミュニケーションしながら、
世界の 文化を 学びませんか？

◆日時：12月6日(土) 午後1時30分から 午後3時30分まで

◆場所：国際交流センター「地球広場」

◆人数：30人(申し込みが 早い人から)

◆申し込み：11月10日(月) から 申込フォームより



もうしこみ
申込フォーム

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

こくえいえちごきぎうりようこうえん
国営越後丘陵公園「イルミネーションとステージショー」

越後丘陵公園では、Xmasイルミネーションと クリスマスステージショーが あります。

◆日にち：12月6日(土)、7日(日)、13日(土)、
14日(日)、20日(土)～ 25日(木)

◆開園時間：午前9時30分～ 午後4時30分

◆入園料金：65歳以上 210円、高校生以上 450円

中学生以下 無料

◆駐車料金：普通車 320円、大型車 1,050円

自動二輪 100円

◆入園無料日：12月～ 来年3月

(駐車場は 平日が 無料)



① Xmasイルミネーション

公園は よる 8時まで あいています。建物の 中に、
きれいな 光が つきます。大きな クリスマスツリーや
サンタさんの 部屋など、楽しい クリスマスパーティーのような
場所になります。



◆時間：午後4時～ 午後8時

◆場所：健康ゾーン

② クリスマスステージショー

歌や ダンスの 楽しい ショーが あります。

◆時間：午後6時～ 午後6時30分

◆場所：花と緑の館

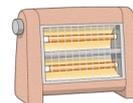


【問い合わせ】越後公園管理センター
TEL：0258-47-8001

あき かさいよほううんどう
秋の 火災予防運動

11月9日(日)～11月15日(土)

全国防火標語 「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」



これから 寒くなると、暖房器具を 使うことが 多くなります。
暖房器具の 近くに 燃えやすいものを 置かないように しましょう。

◆ストーブに 灯油を 入れるときは 火を 消してください。

◆灯油を 入れたあとは、カートリッジタンクの フタを しっかり 締めましょう。

◆暖房器具の 使い方に 注意して、火事にならないように 気をつけましょう。



【問い合わせ】消防本部予防課 TEL：0258-35-2190

来自长冈市的通知

关于年末调整的通知

工薪阶层的税金,原则上每月从工资里自动扣除。

但是,被自动扣除的所得税的总税额和本人应该缴纳的所得税额不一定相符。

理由是,每月从工资里自动扣除所得税时,生命保险费、损害保险费等并不在计算的范围内。年内抚养亲属人数的增减也无法及时反映在税单上。

为此,到了年底,根据提出的各种申报,需要对1月1日至12月31日期间内支付的税金金额进行精确的计算,多退少补,此过程称为“年末调整”。

如果您受雇于某公司,到了年底,公司就会交给您“保险料控除申告书”(扣除保险费申报表)、“基础控除申告书”(扣除基本生活费申报表)等表格,请正确填写并及时提交!

【咨询】长冈税务署

长冈市千岁1丁目3番88号 (长冈地方合同厅舍)

TEL: 0258-35-2070



降雪之前,请及时更换冬季用汽车轮胎!



冬季用汽车轮胎一般是指“防滑轮胎”或“雪地轮胎”。

汽车在积雪或结冰的道路上行驶容易打滑,致使刹车困难,极为危险,请务必换成冬季轮胎后再行车。

换轮胎可以去售车店、汽车修理处以及加油站等处。一旦降雪,许多人都会前去换轮胎,因此会显得非常拥挤、所以最好在降雪之前的11月底完成更换。

有关冬季行车的详细内容,请参阅“长冈生活指南”第78页。



长冈生活指南
二维码



小心熊出没!



长冈市的山林中栖息着亚洲黑熊。最近,熊在城镇和学校附近的出没频率有所增加。

熊通常栖息在山中,但当山中食物稀少时,熊可能会下山到人类居住区域觅食。长冈市近期已接连收到熊的目击报告。熊在受到惊吓时可能会袭击人类,一些人在突如其来的遭遇中受伤。为避免与熊遭遇,防范人员伤亡及财产损失,请注意以下事项:

首先,为了避免与熊相遇:

- 佩戴能发出声音的物品
使用铃铛或收音机让熊知道你的存在
- 了解熊的活动时间和地点
清晨、傍晚以及草丛、柿子树和栗子树附近要特别小心。
- 请勿将蔬菜和生活垃圾随意丢弃
蔬菜、水果和生活垃圾是熊的食物,请勿将它们丢弃在户外。
- 获取熊出没信息
注册“长冈D-Mail Plus”即可接收熊出没信息!



如果遇到熊怎么办!

- 观察熊的动作,慢慢后退!
熊有追逐奔跑物体的习性。
- 看到小熊时不要靠近!
母熊一定会在附近。

万一遭遇攻击怎么办!

- 采取保护生命的姿势!

※如果发现熊,请联系警察(电话:110)
或与鸟兽损害对策课联系。

【咨询】鸟兽损害对策课

TEL: 0258-39-2348



长冈D-Mail Plus





举办“世界咖啡屋”交流活动



来自乌兹别克斯坦和斯里兰卡的留学生，将分别用英语介绍各自的国家。
使用简单的英语与大家愉快地交流，同时了解世界各国的文化！

- ◆时间：12月6日（周六） 下午1点30分～下午3点30分
- ◆地点：国际交流中心「地球广场」
- ◆人数：30人（按报名先后顺序）
- ◆报名：11月10日（周一）开始，请通过网上进行报名
- ◆咨询：国际交流中心「地球广场」 TEL：0258-39-2714



请扫描此二维码报名

越后丘陵国营公园“圣诞彩灯与舞台秀”

越后丘陵国营公园将举办圣诞彩灯秀和圣诞舞台秀。

日期：12月6日（周六）、7日（周日）、13日（周六）、14日（周日）、20日（周六）～25日（周四）

- ◆开放时间：上午9点30分～下午4点30分
- ◆门票：65岁以上210日元，高中生以上450日元，
初中生以下免费
- ◆停车费：普通车320日元，大型车1,050日元，
摩托车100日元
- ◆免费入园期间：12月～次年3月（平日停车免费）

①圣诞彩灯秀

公园开放至晚上8点。建筑物内彩灯闪烁，大型圣诞树和圣诞老人屋等，将公园装点成一个充满欢乐的派对场所。

- ◆时间：下午4点～晚上8点
- ◆地点：健康区



②圣诞舞台秀

欣赏歌舞等精彩表演。

- ◆时间：下午6点～下午6点30分
- ◆地点：花与绿之馆



【咨询】越后公园管理中心
TEL：0258-47-8001

秋季防火宣传活动

时间：11月9日（周日）～11月15日（周六）

全国防火标语：「即使匆忙，也要停下脚步，关闭火源！」

随着天气转冷，取暖设备的使用将日益频繁。

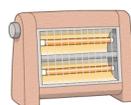
为了防止火灾发生，请大家注意以下几点：

- ◆不要在取暖设备附近放置易燃物品。
- ◆在给取暖炉加油时，请务必先熄火。
- ◆加油完毕后，请将油箱的盖子拧紧。防止漏油。

请大家在使用取暖设备时务必充分注意，避免火灾的发生！

【咨询】消防本部预防课

TEL：0258-35-2190



Information about the Year-End Income Tax Adjustment

If you are employed, your income tax is customarily collected from your monthly wages. However, the total amount of income tax you have paid in a year, from January 1st to December 31st, does not always correspond to the exact amount of income tax that should be imposed because premiums for life insurance, damage insurance, or other types of insurance are not deducted until the end of the year. Even though the number of dependents in your family changes in the year, the tax amount will not immediately change until it is adjusted at the end of the year.

Therefore, the exact amount of your income tax will be adjusted at the end of the year. This adjustment to calculate either excessive or insufficient amounts of income tax is called *nenmatsu chosei* (the year-end tax adjustment) and it is usually made in December when you receive the final paycheck of the year. If you have paid an excessive

amount of income tax, the refund will be made to your final paycheck of the year. On the contrary, an insufficient amount will be collected from your final paycheck of the year.

If you are employed, you will be given an insurance premium deduction declaration form (*hokenryō kojo shinkokusho*) and basic deduction declaration form (*kiso kojo shinkokusho*). Try to fill out these necessary forms properly and submit them to your employers.



For further information:
Nagaoka Tax Office (*Zeimusho*)
(in Nagaoka Godo Chosha-District Office Complex)
1-3-88 Senzai (Phone: 0258-35-2070)



Change Your Regular Tires to Special Tires for Winter before the Snowy Months Arrive



The tires you use in winter are called studless tires or snow tires. Snow-covered and icy roads are very slippery and you cannot easily stop your car on such roads.

Therefore, you need to change your regular tires to special winter tires before the arrival of winter. Driving with regular tires in snowy months is very hazardous.

Tire changing services are available at car dealers, repair shops, service stations, or gas stations. When snow starts falling, these places will be crowded with many drivers who rush to have their tires changed all at once.



We recommend you change your tires to snow tires before snow starts falling, possibly by the end of November.

For detailed information about driving in winter, please refer to page 78 of [A Guide to Living in Nagaoka](#).

Copies of [A Guide to Living in Nagaoka](#) are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*.



[A Guide to Living in Nagaoka](#)



Be Aware of Bears (Kuma)



Recently, more bears have been sighted near residential areas or school zones. Black bears (*tsukinowa guma*) live in various areas in Nagaoka.

Bears usually stay in the mountains, but when food is scarce there, they sometimes come out to areas where people live. Reports of bear sightings have also increased in Nagaoka.

Bears are likely to attack people when startled. Some people were injured when they suddenly encountered bears. Especially when going into the mountains, the risk of encountering bears is significantly higher.

To avoid encounters with bears and to prevent injuries or damage to your belongings or property, you are advised to observe the following precautions.

First, how to avoid encountering bears:

- Wear something that makes a sound.
Use a bell or a radio to warn bears of your presence.
- Find when and where bears are active.
Be careful especially during morning and evening hours, and in areas with bushes, persimmon trees, or chestnut trees.
- Do not leave fruits, vegetables, or food scraps outside.
Since fruits, vegetables, and household food scraps can be food for bears, do not leave them outside.
- Get bear-sighting information.
Register for "N D-Mail Plus" to receive bear sighting alerts.



For further information:
Wildlife Damage Countermeasures Office
Phone: 0258-39-2348

If you happen to encounter a bear,

- Slowly back away while watching the bear's movements.
Bears have a habit of chasing something that is running away from them.
- Stay away from bears, even from a cub. You should expect that the mother bear is always nearby.

In case of an emergency in which you are attacked,

- Assume a life-saving position by getting face down on the ground and protecting your head with your hands.



N D-Mail Plus

If you sight a bear, please notify the police (110) or the Wildlife Damage Countermeasures Office (0258-39-2348).

World Cafe

International residents from Uzbekistan and Sri Lanka will talk about their countries in English. Enjoy learning about some ethnic cultures while having fun communicating with them in simple and easy English.

When: December 6 (Sat.) 1:30 p.m. – 3:30 p.m.
 Where: International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*
 Nagaoka Civic Center, Ote Street
 Participants: 30 (on a first-come, first-served basis)
 Applications: November 10 (Mon.) –
 Via application form
 For further information: International Affairs Center
Chikyû Hiroba
 Phone: 0258-39-2714



Application Form

National Government Echigo Hillside Park

Hours: 9:30 a.m. – 4:30 p.m.
 Admission: ¥210 for those over 65 years old
 ¥450 for senior high school students and over
 Free for junior high school students and under
 Admission-Free Days: December 2025 - March 2026

Parking Fees: ¥320 for ordinary passenger cars
 ¥1,050 for large-sized vehicles
 ¥100 for two-wheeled motorcycles
 (Parking is free on weekdays.)

Special Seasonal Events

**December 6 (Sat.), 7 (Sun.), 13 (Sat.), 14 (Sun.), and
 20 (Sat.) - 25 (Thurs.)**

“Christmas Illumination”

The park will be open until 8:00 p.m. Beautiful lights will illuminate the event hall. A tall Christmas tree and Santa’s room will welcome visitors to a joyous Christmas party.

Hours: 4:00 p.m. – 8:00 p.m.
 Venue: Kenko Zone



“Christmas Stage Show”

There will be stage shows featuring singing and dancing.

Hours: 6:00 p.m. – 6:30 p.m.
 Venue: Hana to Midori no Yakata



For further information:
 Echigo Hillside Park Management Office
 Phone: 0258-47-8001

Autumn Fire Prevention Campaign

November 9 (Sun.) – November 15 (Sat.)

The Nationwide Fire Prevention Slogan

“Isogu hi* mo ashi tome hi* o tome junbi yoshi”

(literally: Even on a day when you are rushing out, stop a second, make sure to put out flames, and get ready to leave.)
 *“hi” is used here with its double meanings: fire or flame and day.

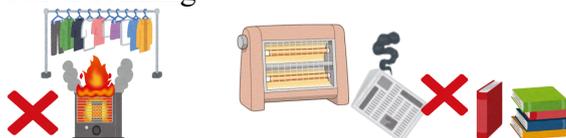
It will get cold, and more fires are likely to break out due to the use of space heaters.

You are advised to keep safety in mind and use heating appliances properly to prevent fires.

Here are some helpful tips on how to prevent fires when using heating devices.

- Do not hang your laundry over space heaters.
- Do not leave flammable materials around space heaters.
- Turn off kerosene stoves when refilling their kerosene tanks.
- Ensure that the cartridge tank cap is securely in place after refilling.

For further information: Fire Prevention Division
 Fire Department Headquarters
 Phone: 0258-35-2190



しせつめい 施設名	しんりょうかもく 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	しょうにか こ びょうき 小児科 <子どもが 病気の とき>	げつようび どのようび ごご じ ふん じ ふん 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	ないか なか かぜ 内科 <お腹が いたいときや 風邪のと きなど>	げつようび きんようび ごご じ ふん じ ふん 月曜日～金曜日 午後6時45分～9時30分 にちようび しゆくじつ 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 ごご じ じ ふん 午後1時～4時30分
	しょうにか こ びょうき 小児科 <子どもが 病気の とき> げか 外科 <けがなど のとき>	にちようび しゆくじつ ごぜん じ じ ふん 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 ごご じ じ ふん 午後1時～4時30分
③休みの日に 歯が いたくなったとき： 「休日・急患 歯科診療所」 TEL:0258-33-9644	し か は いた 歯科 <歯が 痛い とき>	にちようび しゆくじつ ごぜん じ じ ふん 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 ごご じ じ ふん 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。 受診する場合は 必ず マスクを つけて 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）】

医療机构	医療科目	挂号时间
①中越儿童急诊中心 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休日牙科急诊診療所 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.

おも きんきゅういりょうしせつ 主な 緊急医療施設	主要緊急医療施設	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	TEL
たちかわそうごうびょういん 立川綜合病院	立川綜合病院	Tachikawa Sogo Byoin (General Hospital)	0258-33-3111
ながおかせきじゅうじびょういん 長岡赤十字病院	长冈红十字病院	Nagaoka Sekijuji Byoin (Red-Cross Hospital)	0258-28-3600
ながおかちゅうおうそうごうびょういん 長岡中央綜合病院	长冈中央綜合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700