

# ちきゅうひろば

## 地球广场 Chikyû Hiroba

July  
7月  
2024  
Vol. 52



やさしい  
日本語

### 内容 (ないよう) Contents

- P.2 ● 国民健康保険の お知らせ  
国民年金の 保険料について  
● 花火は ルールと マナーを 守りましょう!  
● ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ
- P.3 ● 多言語放送 ワールドカフェ  
● 夏が 来た! プールで 遊ぼう!  
● 越後長岡 まちの駅 シールラリーの旅2024



### 中文

- P.4 ● 关于国民健康保险  
● 关于国民年金保险费  
● 遵守社会公德，文明燃放烟花!  
● 长冈体育娱乐活动
- P.5 ● 欢迎收听多语种广播节目《世界咖啡屋》  
● 夏天来了！在游泳池里畅游吧！

### English

- 越后长冈“街之站”贴纸拉力赛
- P.6 ● Important Information about the National Health Insurance Policy  
● Important Information about Insurance Premiums for the National Pension Program  
● Keep Rules and Manners in Mind When Playing with Fireworks!  
● Nagaoka Sports-Recreation Fest
- P.7 ● Multilingual Broadcast, the World Café  
● Summer Is Here! Enjoy Playing in a Swimming Pool  
● The 2024 Echigo Nagaoka Machi no Eki (Town Stations) Sticker Rally Tour
- 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センター「地球広場」  
ながおかしおおとどおり しめん 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: Chikyû Hiroba で探してください。

E-mail: [kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp](mailto:kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp)  
 website: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>  
 Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyuhiroba/>  
 Instagram: [https://www.instagram.com/nagaoka\\_chikyuhiroba/](https://www.instagram.com/nagaoka_chikyuhiroba/)

ちきゅうひろば 地球広場に 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



ながおかし

# 長岡市からの お知らせ



## 国民健康保険の お知らせ

国民健康保険に 入っている人に、新しい 保険証が 7月の 終わりに 届きます。色は ベージュ色で、8月から 使うことができる 保険証です。

2024年度の 保険料の 納付通知書 (保険料のお知らせ) が、7月の 中頃に 世帯主 (家族の 代表の人) に 届きます。

会社を 辞めさせられたなどで 仕事が なくなった人は、保険料が 少なくなることが あります。災害などの 特別な理由で 保険料を 払うことが 難しいときも、保険料が 少なくなることが あります。

仕事を 辞めて、会社の 健康保険などに 入っていない人は、14日以内に 国民健康保険に 入る 手続きを してください。

働くことになって 会社の 健康保険に 入ったときは、14日以内に 国民健康保険を やめる 手続きを してください。

### 【問い合わせ】

国保年金課 国保保険料担当 TEL: 0258-39-2220  
各支所地域振興・市民生活課 (栃尾支所は市民生活課)

## 国民年金の 保険料について

国民年金の 保険料を払うことが 難しいときは、保険料の 免除<払う 保険料が なくなったり 少なくなったりすること>や 猶予<保険料を 払う 日を 遅くすること>などの 制度が あります。保険料の 免除や 猶予を 希望する人は、申し込みを してください。

〈 保険料の 免除や 猶予を 受けることができる人 〉

- ・ 給料が 基準よりも 低い人
- ・ 仕事が なくなった人

### 【問い合わせ】

国保年金課 国民年金係 TEL: 0258-39-2250  
各支所地域振興・市民生活課 (栃尾支所は市民生活課)

2024年度 (2024年7月分から 2025年6月分) の 免除や 猶予の 申し込み

◆受付: 7月1日 (月) から

◆持ち物:

- ・ 基礎年金番号が わかるもの または マイナンバーが わかるもの
- ・ 本人とわかるもの (在留カードなど)
- ・ 仕事を やめた人は 「離職票」または 「雇用保険受給資格者証」のコピー

※この他に、子どもが 産まれる人や、学生のための 保険料の 免除や 猶予などの 制度も あります。



## 花火は ルールと マナーを 守りましょう!

花火で 遊ぶときに 気をつけることを 紹介します。

- ・ 周りの人の 迷惑にならない場所、時間を 選びましょう。風の 強いときは しないで ください。
- ・ 説明書を よく読み、注意事項を 必ず 守りましょう。子どもは 必ず 大人と 一緒に 遊びましょう。
- ・ 花火を 人や 家に 向けたり、たくさんの花火に 一度に 火を つけたりしないで ください。
- ・ 水の 入った バケツを 用意して、火を 最後まで 消して ください。遊び終わったら ごみは 持ち帰って ください。

これらのことに 気をつけて 安全に 花火を 楽しみ しましょう。

【問い合わせ】 消防本部 予防課  
TEL: 0258-35-2190



## ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ

アオーレ長岡で ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタを 行います。いろいろな スポーツや レクリエーションを 体験することができます。

◆日時: 8月10日 (土) 午前9時30分から 午後3時

◆場所: アオーレ長岡

◆内容:

- ・ 輪投げや ディスゲッター 9 (フリスビーを 的に 当てる 遊び) などの スポーツ・レクリエーション体験
- ・ フォークダンス パフォーマンス
- ・ 景品が もらえる スタンプラリー など

◆料金: 無料 (社交ダンス交流会は 会費500円)



【問い合わせ】 スポーツ振興課 TEL: 0258-32-6117

たげんごほうそう

# 多言語放送 ワールドカフェ



インターネット放送

みなさんは ラジオ放送を 聞きますか？  
 長岡市は FMながおか (80.7MHz) で 生活に 役立つ  
 情報を 多言語で 放送しています。楽しい 番組です。  
 ぜひ 聞いてください。

災害が 起きて、携帯電話や テレビが 使えない時は、  
 ラジオから 大切な 情報を 得ることが できます。日頃  
 から ラジオを 聞くことに 慣れて おきましょう。



- ◆番組名：多言語放送ワールドカフェ
- ◆言語：日本語、英語、中国語
- ◆ラジオ放送：FMながおか (80.7MHz)
- ◆インターネット放送：  
[http://www.fmnagaoka.com/blog/cat\\_topics/4010/](http://www.fmnagaoka.com/blog/cat_topics/4010/)
- ◆日時：  
 ・毎週水曜日 午後6時30分から... 午後7時まで  
 ・毎週日曜日 午後5時から..... 午後5時30分まで (再放送)
- ◆内容：市役所からの お知らせ、イベント情報、防災情報、  
 日本で暮らす 外国人市民への インタビュー、  
 外国の音楽

## 夏が来た！ プールで遊ぼう！

夏の 期間は、 プールに 入ることができます。  
 家族で 水遊びをして 楽しみませんか？

◆日時：7月6日(土)～9月8日(日)  
 午前9時30分から 午後6時30分

※以下の期間は、午後5時まで↓↓↓

- ・7月6日(土)～20日(土)
- ・8月1日(木)～3日(土)、13日(火)
- ・8月21日(水)～9月8日(日)

◆場所：希望が丘プール

◆内容：2.5m・5.0mプール、スライダープール、  
 幼児プール等

◆料金：

対象	料金
大人	400円
65歳以上・障がい者・介助者・高校生	300円
中学生 以下	150円
3歳以下	無料

### ※注意

- ・潜水用具 (特に 深い水に 潜るときに 使う器具)、  
 直径1m以上の 浮き具、メガネ (付き添いに  
 必要で、泳がない場合 などを 除く) は 使えません。
- ・プールで シャンプーは できません。
- ・入れ墨 (タトゥー) を している人は プールを 利用する  
 ことは できません。ただし、入れ墨の 部分が  
 見えないようにすれば、利用することが できます。  
 (ラッシュガードを 着たり、入れ墨の 部分を  
 テープで 隠すなど)

【問い合わせ】希望が丘プール TEL: 0258-28-1775

## 越後長岡 まちの駅 シールラリーの旅2024

シールラリーに 参加している 長岡市内の まちの駅を  
 めぐって、それぞれの 地域のご当地キャラクターの  
 シールを 集めて 応募すると、抽選 で 選ばれた人は  
 まちの駅の 自慢の 景品が もらえます。

### ★まちの駅とは？

長岡市には、39の まちの駅が あります。まちの駅とは、  
 まちの中の 人や 情報が 集まる 場所です。人と 人を  
 つなぐ 場所であるということから、「ヒューマンステー  
 ション」とも 呼ばれます。まちの駅では、次のことが  
 できます。

- ①休憩が できます！
- ②駅長と「まちの案内人」が お迎えます！
- ③地域の 情報が わかります！
- ④トイレを 借りることが できます！

ぜひ この機会に、いろいろな まちの駅に 行ってみてく  
 ださい。

◆日時：7月27日(土) から 9月1日(日)

◆場所：長岡市内の まちの駅 25駅

◆景品の応募締切：9月1日(日)

おもち、コーヒー券、フルーツなどが 当たります。

◆応募方法：ながおか市民協働センターまで 持って行く。  
 または 郵送してください。

※郵送の場合は 締切りの日までに、ながおか市民協働 セン  
 ターまで 送ってください。

・宛先：越後長岡まちの駅ネットワーク事務局  
 (ながおか市民協働 センター) 行

・住所：〒940-0062 新潟県長岡市大手通 1-4-10  
 シティホールプラザ アオーレ長岡 西棟 3階

【問い合わせ】越後長岡まちの駅ネットワーク事務局  
 (市民協働課内) TEL: 0258-39-2291





# 来自长冈市的通知



## 关于国民健康保险

国民健康保险的参保者，将会在7月底收到新的健康保险证。今年的保险证的颜色为米色，可以从8月份开始使用。

2024年度保险费的缴纳通知书将于7月中旬发送至各家庭的户主手中。因被辞退而失去工作的人士，保险费有可能会获得减免。另外，由于灾害等特殊原因，支付保险费有困难时，也有可能获得酌情减免。

从公司离职，已退出公司健康保险的人员，请在14日以内办理国民健康保险的加入手续。在公司就职，已加入公司健康保险的人员，也请在14日以内办理国民健康保险的退保手续。

### 【咨询】

- 国保年金课 国保保险费系 TEL : 0258-39-2220
- 各支所的地区振兴·市民生活课  
(栞尾支所为市民生活课)

## 关于国民年金保险费

国民年金（养老金）的参保者，因经济上的原因无法缴纳保险费时，有保险费减免和延缓缴纳等制度帮您度过难关。希望利用该制度的人士，需要事先办理申请手续。

### <可以享受保险费减免或延缓缴纳的对象>

- 前一年所得收入低于规定标准的人士
- 失业人员

### 【咨询】

- 国保年金课 国民年金系 TEL : 0258-39-2250
- 各支所的地区振兴·市民生活课  
(栞尾支所为市民生活课)

### 有关2024年度(2024年7月至2025年6月) 保险费减免或延缓缴纳限期的申请

- ◆ 受理：从7月1日(周一)开始
- ◆ 申请时请携带：
  - ①年金手册或可以确认“个人编号”(マイナンバー)的文件
  - ②本人的身份证明(在留卡等)
  - ③失业人员请提交“离职票”或“雇用保险领取资格证”的复印件。
- ※ 除此之外，还有为产妇和学生专门提供的保险费减免和延缓缴纳等制度。



## 遵守社会公德，文明燃放烟花！

### 燃放烟花注意事项：

- 选择不会打扰他人的地点和时间，强风时禁止燃放烟花。
- 仔细阅读说明书，务必遵守注意事项。儿童燃放烟花时务必由大人陪同。
- 烟花不要对准人或房屋燃放，也不要一次点燃大量烟花。
- 燃放烟花前先备好一桶水，结束后务必将火源彻底熄灭。另外，请将各自的垃圾带回家。

请大家遵守注意事项，安全燃放烟花。

### 【咨询】

消防本部 预防课  
TEL: 0258-35-2190



## 长冈体育娱乐活动

长冈体育娱乐节将在AORE长冈举办。可以体验各种体育休闲运动，欢迎大家前来参加。

- ◆ 时间：8月10日(周六) 9:30~15:00
- ◆ 地点：AORE长冈(アオーレ長岡)
- ◆ 内容：
  - 抛圈、飞盘九宫格游戏等体育娱乐体验。
  - 民族舞蹈表演
  - 参加图章拉力赛获取奖品
- ◆ 费用：免费(交谊舞交流会 会费500日元)



【咨询】体育振兴课 TEL: 0258-32-6117

## 欢迎收听多语种广播节目《世界咖啡屋》!



点击此处收听网上广播

大家平时收听广播吗?

长冈市每周通过广播电台FM长冈(80.7MHz), 播放《地球广场多语种广播-世界咖啡屋》的节目, 为外籍市民提供日常生活中有用的信息, 内容生动有趣, 欢迎收听。

当发生灾害而无法使用手机或电视时, 您可以通过收音机获取重要信息。希望大家平时养成收听广播的习惯, 以便获取各种信息。



◆ 节目名称: 多语种广播 世界咖啡屋

◆ 语种: 日语、英语、中文

◆ 频道: FM长冈(80.7MHz)

◆ 网络广播: [http://www.fmnagaoka.com/blog/cat\\_topics/4010/](http://www.fmnagaoka.com/blog/cat_topics/4010/)

◆ 时间:

· 每周三下午 6:30 至晚上 7:00

· 每周日下午 5:00 至下午 5:30 (重播)

◆ 内容: 市政府的通知、活动信息、防灾信息以及对在日外国人的采访、外国音乐的介绍等

## 夏天来了! 在游泳池里畅游吧!

夏季来临, 终于可以进入夏日限定开放的泳池里畅游啦! 与家人一起尽情享受游泳的快乐吧!

◆ 时间: 7月6日(周六)~ 9月8日(周日)

上午9时30分 ~ 下午6时30分。

※ 以下的特别期间到下午5点为止:

· 7月6日(周六)~ 20日(周六)

· 8月1日(周四)~ 3日(周六)、8月13日(周二)

· 8月21日(周三)~ 9月8日(周日)

◆ 地点: 希望之丘游泳池

◆ 内容: 25m/50m泳池、滑梯泳池、幼儿泳池等

◆ 费用:

对象	费用
成人	4 0 0 日元
65岁以上・残疾者・介护人员・高中生	3 0 0 日元
中学生以下	1 5 0 日元
3岁以下	免费

※注意!

- 禁止使用潜水用具(特别是潜入深水时使用的器具)、直径1m以上的浮具以及眼镜(需要陪同、不参加游泳者除外)
- 泳池内不可洗发。
- 有纹身者请勿使用泳池(如果纹身部分看不到, 则可以使用。例如, 穿上防晒泳装、用胶带遮掩纹身等)

【咨询】希望之丘游泳池

TEL: 0258-28-1775



## 越后长冈“街之站”贴纸拉力赛 2024

长冈市将举办“街之站贴纸拉力赛”活动, 巡游市内各“街之站”, 收集各地区选出的动漫人物贴纸, 参加抽选, 中选者可获取纪念品。



### ★何为“街之站”?

长冈市有39个“街之站”。

“街之站”是人群和信息聚集的地方。

因为是人们相遇、交流之处, 所以, 也称之为“众人之站”并提供以下服务:

- ①可以在此稍事歇息。
- ②可受到站长和“街道导游”的迎接!
- ③可以查询当地信息。
- ④可以借用洗手间。



活动参与站信息  
请点击此处

请大家趁此机会去各“街之站”溜达溜达, 体验不同的风景吧。

◆ 日期: 7月27日(周六)至9月1日(周日)

◆ 地点: 长冈市内25所“街之站”

◆ 参加抽选纪念品报名截止日期: 9月1日(周日)

有机会获得年糕、咖啡券以及水果等纪念品。

◆ 报名方法: 直接前往长冈市民协动中心或邮寄

※如果邮寄的话, 请务必在截止日期前到达市民协动中心。

· 收件人: 越後長岡まちなかの駅ネットワーク事務局  
(ながおか市民協働センター)

· 邮编: 940-0062

· 地址: 新潟県長岡市大手通 1-4-10

シティホールプラザ アオーレ長岡 西棟3階

【咨询】越后长冈“街之站”网络事务局

(市民协动课内)

TEL: 0258-39-2291



## Important Information about the National Health Insurance Policy

A new beige health insurance card, which is to be used from this August, will be sent out at the end of July to members of the national health insurance system.

The notice regarding your premiums for the 2024 fiscal year will be sent to the head of your household around the middle of July.

If you were forced to quit or you have lost your job, there is a chance that your premiums may be reduced.

If it is difficult for you to pay your premiums due to some specific reasons such as suffering from damage caused by natural disasters, your premium may also be reduced.

If you have quit your job and you are no longer a member of the employee's health insurance policy of your previous workplace, you are required to apply for the national health insurance policy within 14 days of your resignation.

If you find a new job and become a member of an employee's health insurance policy, you are required to terminate your national health insurance membership within 14 days.

For further information:

- *Kokuho Nenkin Ka, Kokuho Hokenryo Kakari* (The National Health Insurance Premium Section of the National Health Insurance and Pension Division) Phone: 0258-39-2220
- Regional Promotion-Citizens' Affairs and Service Division of each branch office
- Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office

## Important Information about Insurance Premiums for the National Pension Program

If it is difficult for you to pay the national pension program insurance premiums, you can apply for countermeasures such as exemption or postponement of the payments.

### Eligible People for Exemption or Postponement:

- People whose income was lower than a set amount
- People who lost their jobs

For further information:

- *Kokuho Nenkin Ka, Kokumin Nenkin Kakari* (The National Pension Section of the National Health Insurance and Pension Division) Phone: 0258-39-2250
- Regional Promotion-Citizens' Affairs and Service Division of each branch office
- Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office

### Applications for Exemption or Postponement for the 2024 Fiscal Year (Payments from July, 2024 – June 2025)

Applications: From July 1 (Mon.)

Necessary Items for Application:

- Pension Handbook, Individual Number (My Number ID) Card, or Individual Number Notice Card
- ID (Residence Card or other IDs)
- A photocopy of an Unemployment Slip or Employment Insurance Recipient Eligibility Certificate (if you are unemployed)

In addition to the people listed above, students or expecting mothers can also apply for exemption or postponement of these insurance payments.

## Keep Rules and Manners in Mind When Playing with Fireworks!

Playing with fireworks, called *hanabi* in Japanese, is a pleasure for many people in the summer.

You are advised to keep in mind the following safety tips when handling fireworks.

### Safety Tips for Playing with Fireworks

- Choose an appropriate location and time that will not bother other people.
- Avoid playing with fireworks when it is windy.
- Be sure to follow the instructions provided with the packages of fireworks.
- Children should always be accompanied by adults when handling fireworks.
- Do not point fireworks at people or houses.
- Do not light many fireworks all at once.
- Put used fireworks in a bucket of water to make sure that they are completely extinguished.
- Be sure to clean up after playing with fireworks and take your litter with you.

Enjoy playing with fireworks by keeping in mind the above safety tips.

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

## Nagaoka Sports-Recreation Fest

The Nagaoka Sports-Recreation Fest will be held at City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka. Participants can experience a variety of sports and recreational activities.

When: August 10 (Sat.) 9:30 a.m. – 3:00 p.m.

Where: City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka

Event Details:

- Ring tossing
- Disgetter 9 (a game of hitting a target with a frisbee)
- Folk dance performances
- Stamp rallies with prizes
- Others

Participation Fees: Free

(¥500 for ballroom dance socials)



For further information: Sports Promotion Division  
Phone: 0258-32-6117

## Multilingual Broadcast, the World Café

Do you regularly listen to the radio? The City of Nagaoka offers a multilingual broadcast on FM Nagaoka (80.7 MHz). Various useful information on daily life is provided for international residents in Chinese, English, and Japanese. Everyone is welcome to enjoy its joyous programs.

In cases of natural disasters, you can get important and useful information via radio broadcasts even if a TV or your cell phone is not available or disconnected. You are advised to listen to the radio regularly.



Broadcasts via  
the Internet

Title: Multilingual Broadcast, the World Café

Languages: Chinese, English, and Japanese

Radio Station: FM Nagaoka (80.7 MHz)

Via Internet:

[http://www.fmnagaoka.com/blog/cat\\_topics/4010/](http://www.fmnagaoka.com/blog/cat_topics/4010/)

Hours:

- Wednesdays 6:30 p.m. – 7:00 p.m.
- Sundays 5:00 p.m. – 5:30 p.m. (rebroadcasts)

Program Details:

- Official Information from the City of Nagaoka
- Information about events, disaster prevention, etc.
- Interviews with international residents living in Nagaoka
- Music from overseas



## Summer Is Here!

### Enjoy Playing in a Swimming Pool

The Kibogaoka Swimming Pool will welcome you and your family during the special hours and days for this summer.

Hours:

July 6 (Sat.) – September 8 (Sun.)

- 9:30 a.m. – 5:00 p.m.
  - July 6 (Sat.) – 20 (Sat.)
  - August 1 (Thurs.) – 3 (Sat.)
  - August 13 (Tues.)
  - August 21 (Wed.) – September 8 (Sun.)
- 9:30 a.m. – 6:30 p.m. on all other days



Types of Swimming Pools:

A 25-meter pool, a 50-meter pool, a water slide, and a wading pool for infants

Fees:

- ¥400 for adults
- ¥300 for people aged 65 or above, special needs people, their aides, and high school students
- ¥150 for junior high school students and younger
- Free for children aged 3 and younger

Note:

- You are not allowed to use diving equipment (especially deep-sea diving equipment), floatation devices with a diameter of 1 meter or more, or glasses (excluding cases in which glasses are necessary for an aide or other attendant who is not swimming).
- You cannot use shampoo at the pool.
- People with tattoos are not allowed to use the pools. However, they can use the pools if they cover tattoos with some kind of tape or swimwear such as rash guards.



For further information: Kibogaoka Swimming Pool  
Phone: 0258-28-1775

## The 2024 Echigo Nagaoka Machi no Eki (Town Stations) Sticker Rally Tour

### What are Machi no Eki (Town Stations)?

There are 39 Town Stations located in Nagaoka City. They are places people can visit and get various information from. They are also called “Human Stations,” because people can connect with each other at these places.

Things that visitors can do at Town Stations:

- You can rest.
- The stationmaster and town guides will welcome you.
- You can get various information about their respective areas.
- You can use their restrooms.



We recommend you take this opportunity to visit the many *Machi no Eki* in various locations throughout the city.

### Sticker Rally Tour

When: July 27 (Sat.) – September 1 (Sun.)

Where: 25 *Machi no Eki* in Nagaoka City

At the *Machi no Eki* that are participating in the sticker rally, you can collect stickers of their mascot characters and apply for a lottery. Winners will receive prizes that those town stations are proud of.

The prizes will include pounded rice cakes, coffee tickets, fruits, etc.

### How to Apply for Prizes:

Take your collected stickers or send them via postal mail to Nagaoka Civic Cooperation Center  
3<sup>rd</sup> Floor, West Wing, City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka  
1-4-10 Otedori, Nagaoka City  
940-0062

Application Deadline: September 1 (Sun.)

Search for participating stations  
via the QR code on the right. ➔



For further information:

Echigo Nagaoka *Machi no Eki* Network Office  
(in the Civic and Administrative Cooperation Division)  
Phone: 0258-39-2291

きゅうかんしんりょう  
**急患診療の お知らせ** \*①～③の場所：さいわいプラザ1階（幸町2-1-1）

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 診察時間
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 いたくなったとき： 「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

- ◆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)	
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 主な 緊急医療施設	主要紧急医疗设施	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	TEL
たちかわそうごうびょういん 立川総合病院	立川综合病院	Tachikawa Sogo Byoin (General Hospital)	0258-33-3111
ながおかせきじゅうびょういん 長岡赤十字病院	长冈红十字病院	Nagaoka Seki-juji Byoin (Red-Cross Hospital)	0258-28-3600
ながおちゅうおうびょういん 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