

ちきゅうひろば

地球广场



Chikyû Hiroba

March
3月
2025
Vol. 60



やさしい
日本語

内容 (ないよう) Contents

P.2 ● 国民健康保険、国民年金の大事な手続き
について

● 自動車などの税金について

P.3 ● 日本語を勉強したい人へ

● 火事に気をつけてください

● 悠久山 桜まつり



中文

P.4 ● 关于办理国民健康保险、国民年金（养老金）的重要手续

P.5 ● 关于汽车等的纳税通知

● 日语学习信息

● 警惕火灾

● 悠久山樱花节

福岛江赏樱会

P.6 ● A Guide about Important Procedures for the National Health Insurance System and the National Pension System

● Tax Payments for Vehicles

P.7 ● Would You Like to Study Japanese?

● Warnings against Fires

● Yukyuzan Cherry Blossom Festival

Kanohkai Cherry Blossom Viewing Festival at the Fukushimae Canal

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

English



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「地球広場」

〒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

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

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

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

「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

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



iOS



Android



ながおかし 長岡市からの お知らせ



こくみんけんこうほけん こくみんねんきん だいじ てつづ 国民健康保険、国民年金の 大事な 手続きについて

仕事を 始めたり、会社を 辞めたりすると、入る 保険と 年金の 種類が 変わります。14日 以内に 国民健康保険（国保）、国民年金保険（国民年金）の 手続きを 自分で してください。働いている 会社は この 手続きを してくれません。

こくほ 国保 こくみんねんきん 国民年金	こんなとき	ひつよう 必要なもの
入る	かいしゃ や 会社を 辞めたとき	や ひ 辞めた日が わかる書類（離職票、資格喪失連絡票など）
	かぞく 家族の 扶養で なくなったとき	ふよう と け ひ 扶養を 取り消した日が わかる書類（資格喪失連絡票など）
	にんい 任意継続が 終わったとき	にんい 任意継続が 終わった日が わかる書類 (資格喪失連絡票、資格がなくなった日が 書いてある 保険証)
やめる	かいしゃ はたら 会社で 働くことになったとき	あた 新しく 保険に入った日が わかる書類
	かぞく 家族の 扶養になったとき	あた 新しく 保険に入った日が わかる書類 (資格確認書、資格取得連絡票など)
その他	がっこう 学校に 行くために ほかの 市町村へ 引っ越しするとき	がっこう 学校に 行っていることが わかる書類（学生証など）



● 手続きのときは、上に 書いてある 必要な 書類と あなたのことが わかるもの（在留カードなど）と マイナンバー（個人番号）が わかるもの（マイナンバーカードなど）を持って行って ください。

【注意】国保を やめたあとに 病院に 行くときは、保険の 種類が 変わったことを 病院に 伝えて ください。新しい 保険の 手続き中に 国保の 保険で 病院に 行くと、あとで 長岡市が 払った分の 治療に かかった お金を 返してもらうことが あります。

【問い合わせ】
こくほねんきんかこくほほけんりょうたんとく 国保年金課国保保険料担当 TEL：0258-39-2220
または 各支所地域振興・市民生活課
(栃尾支所は市民生活課)

ねんごこくみんねんきんほけんりょう 2025年度国民年金保険料

2025年 4月から 2026年 3月までの 国民年金の 保険料は、1か月 **17,510円**です。

※国保と 国民年金が わからない人は、「長岡暮らしのしおり」(やさしい日本語・英語・中国語・ベトナム語)に 説明が あります。国保は 51ページ、国民年金は 54ページです。こちらの QRコードから ダウンロードできます。



にほんご



簡体中文



English



Tiếng Việt

【問い合わせ】
こくほねんきんかこくみんねんきんがかり 国保年金課国民年金係 TEL：0258-39-2250
または 各支所地域振興・市民生活課
(栃尾支所は市民生活課)



じどうしゃ 自動車などの 税金について



バイクや 自動車の 税金は、4月1日現在の 持ち主に かかります。自分の バイクや 自動車を 他人に あげたり、廃車<使わなくなった車>を 業者に 引き取ってもらうこと>した人は、3月31日(月)までに 届け出を してください。

自動車	区分	届け出をする 場所
①	125cc以下の バイク(原動機付き自転車など)・ 農耕車・小型特殊自動車など	アオーレ長岡 総合窓口 または 各支所地域振興・市民生活課 (栃尾支所は市民生活課)
②	125ccを 超える 二輪車	北陸信越運輸局 TEL：050-5540-2041
③	660cc以下の 三輪車・四輪車(軽自動車など)	軽自動車検査協会 TEL：050-3816-1851
④	660ccを 超える 四輪車	北陸信越運輸局 TEL：050-5540-2041

車検証に 書いてある住所と、今 住んでいる住所が 違う時は、上の 表の「届け出をする場所」で 手続きを してください。この手続きを しないと、納税通知書が 届かないことがあります。必ず 3月31日(月)までに、車検証の 住所を 変える 手続きを してください。

【問い合わせ】
①、②、③について 市民税課 TEL：0258-39-2212
④について 長岡地域振興局県税部 収税課 TEL：0258-38-2510



【①～③】

【④】

◆日本語を勉強したい人へ◆

【日本語講座】

4月から新しい授業が始まります。生活に必要な日本語を勉強することができます。ひらがなとカタカナを讀んだり書いたりすることができる人が参加できます。◆場所：ながおか市民センター

曜日	平日(毎週 火曜日・金曜日)週2回			日曜(毎週 日曜日)週1回			
クラス	初級Ⅰ-1	初級Ⅰ-2	初級Ⅱ-1	初級Ⅰ-1	初級Ⅰ-2	初級Ⅱ-1	初級Ⅱ-2
時間	9:30~10:30	11:00~12:00	13:00~14:00	9:30~11:30	12:30~14:30	15:00~17:00	10:30~12:30
教科書	みんなの日本語初級Ⅰ			みんなの日本語初級Ⅰ		みんなの日本語初級Ⅱ	
勉強する課	1~12課	13~25課	26~37課	1~12課	13~25課	26~37課	38~50課
始まる日	4月1日(火)			4月6日(日)			
料金	一か月 1,600円くらい (教科書のお金 2,750円も 必要です)						

【にほんご広場】

日本語の勉強をしながら、参加している人々と交流ができます。ボランティアが日本語の勉強を手伝います。自分のレベルに合った勉強ができます。

- ◆活動している曜日と時間：
 - ・金曜日・・・午前10時から 12時
 - ・日曜日・・・午後1時30分から 3時30分
- ◆料金：無料
- ◆場所：長岡市国際交流センター「地球広場」

zoomを使って オンラインでも勉強できます!



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

火事に気を付けてください

春の初めは空気が乾燥して火事が起きやすい季節です。火を使うときは十分注意しましょう。

<火事の予防について学ぶイベント>

- ◆日時：3月22日(土) 午後1時から 4時
- ◆場所：長岡市 消防本部、子育ての駅「ぐんぐん」
- ◆内容：消防音楽隊ミニコンサート、消防車両の見学、消火(火事を消す)体験、煙体験、119番通報(火事やけが、病気のとくに消防車や救急車を呼ぶための電話)の体験



【問い合わせ】長岡消防署 TEL：0258-35-2193

悠久山 桜まつり

悠久山公園にはたくさんの桜の木があります。春になると公園全体がピンク色に染まります。

- ◆期間：3月28日(金)から 5月6日(火・振替休日)まで (ライトアップは桜の開花状況に合わせて午後6時から9時まで点灯します。)
- ◆場所：悠久山公園(長岡駅 東口からバスで約15分)
- ※土曜日、日曜日は、会場の周りの道や駐車場はとても混みます。バスなどで行きましょう。
- ※桜の開花状況に合わせて、土曜日、日曜日、市営スキー場臨時駐車場と悠久山ひょうたん池の間を走るシャトルバスを運行します(無料)。詳しくは、「長岡観光ナビ」のホームページを確認してください。



福島江 観桜会

- ◆期間：3月28日(金)から 4月20日(日)まで (午後5時30分から8時30分まで提灯に灯がつけます。)

【問い合わせ】長岡観光コンベンション協会 TEL：0258-32-1187



来自长冈市的通知



关于办理国民健康保险、国民年金（养老金）的重要手续

当您开始工作或辞去工作时，您所加入的保险和年金的种类就会发生变化，请在十四天以内自行办理好国民健康保险(国保)、国民年金的参保·退保手续(工作单位不代办此类手续)

国保 国民年金	以下情况需要申报	办手续时所需文件
加入	从公司离职时	能确认辞职日期的文件（离职票、资格丧失联络票等）
	失去被扶养家属资格时	能确认扶养被取消日期的文件（资格丧失联络票等）
	任意继续结束时	能确认任意继续终止日期的文件（资格丧失联络票、记载着任意继续资格丧失日期的保险证等）
退出	到公司就职时	记载有新的健康保险加入日的文件 （资格确认书、资格取得联络票等）
	成为被扶养家属时	
其他	为了上学搬迁到其他市町村时	在校证明文件（学生证等）

◎ 办理手续时，请携带上述必要的文件、本人身份证明(在留卡等)以及可以确认“个人编号”的文件(个人编号卡等)

【注意】如果已经脱离国民健康保险，而新的保险证尚未到手之前需要到医院就诊时，请向医院的受理窗口说明保险证将有变化的事实。万一不得已使用了国民健康保险证就诊的话，过后有可能会被要求退还由市里负担的医疗费。

【咨询】

国保年金课国保保险费用系 TEL: 0258-39-2220
或各支所地域振兴·市民生活课
(栃尾支所为市民生活课)

● 2025年度国民年金保险费

2025年4月至2026年3月，国民年金的保险费为每月 **17,510日元**。

※如果对国民健康保险和国民年金尚未了解的话，请参阅“长冈生活指南手册”（有简易日语、英语、中文以及越南语的版本）国民健康保险的介绍在第51页，国民年金的介绍在第54页。也可以扫描以下的二维码下载。



日语



简体中文



英语



越南语

【咨询】

国保年金课国民年金系 TEL: 0258-39-2250
或各支所地域振兴·市民生活课
(栃尾支所为市民生活课)



关于汽车等的纳税通知



将对4月1日登记在册，持有摩托车、汽车等的车主征收一年的税金，如果想将车转让给他人或废弃的话，请在**3月31日（周一）**之前申报。

区分		申报窗口
①	125cc以下的小型摩托车·农耕车 小型特殊汽车等	市政厅 阿偶蓄长冈 综合窗口 各支所地区振兴/市民生活课（栃尾支所为市民生活课）
②	超过125cc以上的二轮车	北陆信越运输局 TEL: 050-5540-2041
③	660cc以下的三轮车·四轮车（轻型汽车等）	轻型汽车检查协会 TEL: 050-3816-1851
④	超过660cc以上的汽车	北陆信越运输局 TEL: 050-5540-2041

此外，如果车检证上的地址与您现在所居住的地址不同，则需要办理地址变更手续。如果不进行此手续，可能会导致纳税通知书无法送达。请务必在3月31日（周一）之前办理车检证地址变更手续。

【咨询】关于①、②、③请咨询市民税课 TEL:0258-39-2212
关于④请咨询长冈地域振兴局县税部 收税课 TEL:0258-38-2510



【①~③】



【④】

◆日语学习信息◆

【日语讲座】

- 新学期的初级日语学习班将在4月份开课，学习在日常生活中所需的实用日语等。
- 对象为能够读写平假名、片假名的人士。

◆ 地点:长冈市民中心

班级	平日班(周二、周五)每周2次			日曜(每週 日曜日)週1回			
	初级I-1	初级I-2	初级II-1	初级I-1	初级I-2	初级II-1	初级II-2
时间	9:30~10:30	11:00~12:00	13:00~14:00	9:30~11:30	12:30~14:30	15:00~17:00	10:30~12:30
使用教科书	大家的日语初级I		大家的日语初级II	大家的日语初级I		大家的日语初级II	
课程	1~12课	13~25课	26~37课	1~12课	13~25课	26~37课	38~50课
开课日	4月1日(周二)			4月6日(周日)			
费用	约1,600日元(每月), 教科书需另外购买(2,750日元)						

【日语广场】

在学习日语的同时，还可以和参加活动的各国人士进行交流。由志愿者帮助您学日语，可以选择适合自己水平的学习方法。

◆ 活动时间：

- 周五···上午10点~正午
- 周日···下午1点30分~3点30分

◆ 参加费：免费

◆ 地点：长冈市国际交流中心“地球广场”

也可以通过ZOOM
参加网上学习！



【咨询】长冈市国际交流中心“地球广场”

电话:0258-39-2714

🔥警惕火灾🔥

早春是空气干燥、容易引发火灾的季节。因此，使用火时需要特别小心。

<举办防火知识科普活动>

- ◆ 时间：3月22日(周六)下午1点~4点
- ◆ 地点：长冈市消防本部、育儿之站“GunGun”
- ◆ 内容：消防乐队迷你演奏会、参观消防车辆、灭火(扑灭火灾)体验、烟雾体验以及拨打119报警电话的体验(发生火灾、受伤或生病时呼叫消防车或救护车)



【咨询】长冈消防署 电话：0258-35-2193

悠久山樱花节

春来临，又到了樱花烂漫时节。悠久山公园满山遍野绽放的樱花将整个公园染成一片粉红色的海洋，是深受游客欢迎的赏樱景点。

- ◆ 时间：3月28日(周五)至5月6日(周二、换休日)
(根据樱花的开花状况，夜晚点灯时间为晚上6点至9点)
- ◆ 地点：悠久山公园
(从长冈站东口乘坐巴士约15分钟)
- ※周六和周日，会场周围的道路和停车场会非常拥挤，请尽量乘坐巴士等公共交通工具前往。
- ※根据樱花的开花状况，周六、周日将运行从市营滑雪场的临时停车场至悠久山瓢池之间的免费往返巴士。详情请查看“长冈观光导航”的官网。



长冈旅游导航
主页

福岛江赏樱会

福岛江的沿岸樱花盛开。欢迎大家前来观赏。从长冈站东口步行3分钟

- ◆ 时间：3月28日(周五)至4月20日(周日)
(下午5点30分至晚上8点30分灯笼点亮)

【咨询】长冈观光协会 电话:0258-32-1187



Information from the City of Nagaoka



A Guide about Important Procedures for the National Health Insurance System and the National Pension System

When you start a new job or quit your job, your membership in your health insurance system and pension system will change. In these cases, you are required to follow the proper procedures to change your membership by yourself for both systems within 14 days. Your former employer will not take care of these procedures.

National Health Insurance National Pension	When	Necessary Items
Membership Required	Becoming unemployed	A document showing the date you became unemployed (e.g. unemployment certificate, loss of qualification certificate, etc.)
	Becoming a non-dependent of a household	A document showing the date you became a non-dependent of a household (e.g. loss of qualification certificate, etc.)
	Terminating voluntary continuation (after quitting a job) of membership in an employees' health insurance system	A document showing the date of terminating voluntary continuation (e.g. loss of qualification certificate or health insurance card showing the date of loss of qualification)
Membership Discontinued	Becoming employed	A newly issued health insurance certificate or acquisition of qualification certificate
	Becoming a dependent of a household	
Others	Moving to another municipality for school enrollment	A document showing school enrollment (student ID) 

For the above procedures, be sure to bring your ID (e.g. residence card) and a document showing your Individual Number (e.g. notice card or Individual Number Card)

If you have to get medical treatment before you get a renewed health insurance card after discontinuing membership in the National Health Insurance System, tell the hospital staff about the change of your membership in the National Health Insurance System.

If you use your National Health Insurance Card while it is being processed for change, you may have to refund the amount paid by the City of Nagaoka later.

- For further information about the National Health Insurance System:
 - The Premium Section of the National Health Insurance and Pension Division (Phone: 0258-39-2220)
 - The Regional Promotion Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office
 - Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office

The monthly premium for the National Pension System for 2025 (April 2025 – March 2026) is ¥17,510.

- For further information about the National Pension System:
 - The National Pension Section of the National Health Insurance and Pension Division (Phone: 0258-39-2250)
 - The Regional Promotion Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office 
 - Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office

If you do not understand the National Health Insurance System or the National Pension System, please refer to [A Guide to Living in Nagaoka](#) in Chinese, Easy Japanese, English, and Vietnamese (page 51 for the former and page 54 for the latter).

You can download [A Guide to Living in Nagaoka](#) with the QR codes below.



Japanese



Chinese



English



Vietnamese



Tax Payments for Vehicles



Automobile taxes are imposed on vehicle owners as of April 1st every year. If you have given your vehicle to someone or discontinued using it, you are required to inform the designated office about this by March 31st (Mon), 2025.

Type of Vehicle	Designated Office to Be Informed
① Motorbikes with a total engine displacement of 125cc or less (e.g. bicycles with motors, etc.), agricultural vehicles, small special vehicles, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • General Service Desks City Hall Plaza - <i>Aôre</i> Nagaoka • Regional Promotion Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office • Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office
② Two-wheeled vehicles with a total engine displacement over 125cc	Hokurikushinetsu Transport Bureau (Phone: 050-5540-2041)
③ Three-wheeled and four-wheeled vehicles with a total engine displacement of 660cc or less (e.g. light vehicles, etc.)	Light Vehicle Inspection Association (Phone: 050-3816-1851)
④ Four-wheeled vehicles with a total engine displacement over 660cc	Hokurikushinetsu Transport Bureau (Phone: 050-5540-2041)

If the address on your vehicle inspection certificate differs from your current address, you must follow the procedure to change it. If not, you may not receive your tax notice. Please change the address on your vehicle inspection certificate by March 31st (Mon), 2025.

To change your mailing address for tax notices, you can use the QR code below.

To change the address on the vehicle inspection certificate, follow the necessary procedure at the respective office shown in the **Designated Office to Be Informed** column above.

For further information:

Re: ①, ②, and ③ Citizens' Tax Division (Phone: 0258-39-2212)

Re: ④ Taxation Division, Prefectural Tax Department Nagaoka Regional Promotion Bureau (Phone: 0258-38-2510)

If you want to change your mailing address for tax notices, check these QR codes. ➡



【①~③】



【④】

Would You Like to Study Japanese?

Japanese Classes:

Starting in April, the City of Nagaoka will offer new Japanese language classes for the 2025 fiscal year. In this one-year course for beginners who can read and write *hiragana* and *katakana*, they can learn basic levels of Japanese useful for daily life.

Contents of Lessons: Basic sentence structures and how to use verbs and adjectives

Venue: Nagaoka Civic Center on Ote Street

Days	Twice a week (Tuesdays and Fridays)			Once a week (Sundays)			
	Classes	Basic I - 1	Basic I - 2	Basic II - 1	Basic I - 1	Basic I - 2	Basic II - 1
Hours	9:30 a.m. - 10:30 a.m.	11:00 a.m. - 12:00 p.m.	1:00 p.m. - 2:00 p.m.	9:30 a.m. - 11:30 a.m.	12:30 p.m.- 2:30 p.m.	3:00 p.m. - 5:00 p.m.	10:30 a.m. - 12:30 p.m.
Textbook	<i>Minna no Nihongo</i> Basic Level Vol. I		<i>Minna no Nihongo</i> Basic Level Vol. II	<i>Minna no Nihongo</i> Basic Level Vol. I		<i>Minna no Nihongo</i> Basic Level Vol. II	
Lessons	Lesson 1 - 12	Lesson 13 - 25	Lesson 26 - 37	Lesson 1 - 12	Lesson 13 - 25	Lesson 26 - 37	Lesson 38 - 50
Starting on	April 1 (Tues.)			April 6 (Sun.)			
Monthly Fee	About ¥1,600 (plus ¥2,750 for the textbook)						

Nihongo Hiroba:

Language volunteers will help you learn Japanese depending on your language proficiency level. You can have a good time by interacting with volunteers while learning Japanese.

Hours: 10:00 a.m. – 12:00 p.m. Fridays

1:30 p.m. – 3:30 p.m. Sundays

Participation Fee: Free

Venue: Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*

You can also study Japanese online through Zoom.



For detailed information:

Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*

Phone: 0258-39-2714

Warnings against Fires

The beginning of spring is the season when the air gets dry and more fires are likely to break out. You are advised to be very careful when using open flames.

Everyone is welcome to join an event to learn how to prevent fires.

When: March 22 (Sat.) 1:00 p.m. – 4:00 p.m.

Where: Fire Department Headquarters and
Child-Rearing Facility, *Gun Gun*

Event Details:

- Fire Corps Musical Band mini-concert
- Visiting fire engines
- On-site learning about fire extinguishing equipment
- Hands-on-experience of being surrounded by smoke from a fire
- Hands-on experience in making emergency call (119) for fire engines and ambulances in cases of fires, injuries, or illnesses



For further information: Nagaoka Fire Station

Phone: 0258-35-2193

Yukyuzan Cherry Blossom Festival

There are many cherry blossom trees in Yukyuzan Park. In spring, the entire park is covered with pink. In the evening, visitors can enjoy beautifully illuminated cherry blossoms.

When: March 28 (Fri.) - May 6 (Tues., a substitute national holiday)

Venue: Yukyuzan Park

(about 15 minutes by bus from Nagaoka Station East Exit)

Event Details:

● Illumination

March 28 (Fri.) - May 6 (Tues., a substitute national holiday)

6:00 p.m. – 9:00 p.m.

Visitors can enjoy beautifully illuminated cherry blossoms (Illumination will depend on blooming conditions.)



Nagaoka Kanko Nabi
(tourism navigation)
website

Since the roads and parking lots around the park are very crowded, visitors are advised to take the bus. Free shuttle bus services between Hyotan Pond in the park and the parking lot of the Municipal Ski Area are available. For detailed information, check the *Nagaoka Kanko Nabi* (tourism navigation) website.

Kanohkai Cherry Blossom Viewing Festival at the Fukushimae Canal

When: March 28 (Fri.) – April 20 (Sun.)

Venue: Many cherry blossom trees line Fukushimae Canal

(about 3 minutes on foot from Nagaoka Station East Exit)

Event Details:

● Illumination

March 28 (Fri.) – April 20 (Sun.) 5:30 p.m. – 8:30 p.m.

Lanterns will be lit up and reveal a beautiful scene of cherry blossoms reflected on the water of the canal.

For further information:

Nagaoka Association of Tourism and Conventions

Phone: 0258-32-1187



しせつめい 施設名	しんりょうかめく 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 しゅくじつ ごぜん じ じ ふん 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 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 しゅくじつ ごぜん じ じ ふん 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	しか は いた 歯科 <歯が 痛い とき>	にちようび しゅくじつ ごぜん じ じ ふん 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。 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) 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 きんきゅういりようしせつ 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
ながおちゆ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