

# ちきゅうひろば

## 地球广场

## Chikyû Hiroba

March  
3月  
2023  
Vol. 36

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

● 火災に気をつけてください

● 寺泊「健康とスポーツの祭典」

● 新潟県交通災害共済について



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

● 关于汽车等的纳税通知

P.5 ● 日语学习信息

● 警惕火灾

● 寺泊“健康体育节”

● 关于新潟县交通灾害互助制度

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

● The Teradomari Health and Sports Festival

● The Niigata Prefecture Mutual Aid Traffic Casualty Insurance Plan

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



English

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」

〒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



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

しごと 仕事を 始めたり、はい 入る 会社を 辞めたりすると、はい 入る 保険と ねんきん 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。

	こんなとき	ひつよう 必要なもの
はい 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 ふよう 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 けいぞく お 任意継続が 終わったとき	にんい けいぞく お ひ 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 止める	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 入った 健康保険証が 資格取得 連絡票
	かぞく ふよう 家族の 扶養になったとき	
た 其他	がっこう い 学校に 行くために ほかの 市町村へ ひ こ 引っ越しするとき	がっこう い 学校に 行っていることが わかる書類（学生証 など） こくほ ほけんしょう 国保の 保険証



※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。

※国保を 辞めて、新しい 保険証が できる前に 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 保険証の 手続き中に 国保の 保険証で 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】 国保年金課国保保険料係 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）

● 2023年度国民年金保険料  
2023年 4月 から 2024年 3月までの 国民年金の 保険料は、1か月 16,520円です。



【問い合わせ】  
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）

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

じどうしゃ 自動車などの ぜいきん 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 がかかります。自分の バイクや 自動車を 他人に あげたり 捨てたりした人は、3月31日（金）までに 届け出を してください。

自動車の種類	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）・ のうこうしゃ 農耕車・ 小型特殊自動車など	ながおかし 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	ほくりくしんえつうんゆきよく 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）	けいじどうしゃ けんさきょうかい 軽自動車検査協会 TEL：050-3816-1851
④ 660ccを 超える 四輪車	ほくりくしんえつうんゆきよく 北陸信越運輸局 TEL：050-5540-2041

【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

納税通知書の送り先変更はこちらから →

【日本語講座】

◆日本語を勉強したい人へ◆

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 I-1	初級 I-2	初級 II-1	初級 II-2
時間	9:30~10:30	11:00~12:00	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 II		
勉強する課	1~12課	13~25課	1~12課	13~25課	26~38課	39~50課
始まる日	4月4日(火)		4月2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、参加している人たちと交流ができます。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」

日本語講座・にほんご広場についての問い合わせ：  
国際交流センター「地球広場」 TEL：0258-39-2714

火災に気をつけてください

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25日(土) 午後1時から 4時
- ◆場所：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、指令室・消防車の見学、消防の現場で使う道具を見る、119番通報(火事やけが、病気のとき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

寺泊「健康とスポーツの祭典」

スポーツや健康について紹介するイベントです。寺泊の美味しい食べ物も販売しています。長岡の海がある地域へ、足を運んでみませんか？

- ◆日時：3月25日(土) 午前9時から 午後3時まで
- ◆場所：寺泊文化センターはまなす(長岡市寺泊磯町7411-14)
- ◆内容：浜大漁選手権(チームで協力して魚のぬいぐるみを網で運ぶ、寺泊で生まれたスポーツ)、ラート・けん玉などの公開競技、健康チェックのブース、寺泊の美味しい食べ物の販売など

【問い合わせ】寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!

TEL：0258-86-6719



新潟県交通災害共済について

新潟県交通災害共済は、交通事故にあったときに、新潟県交通災害共済に入っている会員で助け合う制度です。新潟県に住んでいて、住所を登録している人などが入ることができます。中国語、英語、ベトナム語の新潟県交通災害共済のチラシは「地球広場」にあります。

◆1年の会費◆ ひとり 500円	◆事前の申し込み期間◆ 2023年3月31日(金)まで ※4月からも申し込みはできます。
◆会員に入る期間◆ 2023年4月1日(土)から 2024年3月31日(日)の1年間	◆お見舞のお金がもらえるとき◆ 交通事故でけがをして、7日以上病院で治療をしたとき

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



# 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)。

	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	新取得的健康保险证或资格取得联络票
	成为被扶养家属时	
其他	为了上学搬迁到其他市町村时	学生证等在校证明文件、国民健康保险证 

- ※ 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）
- ※ 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】国民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（枋尾支所为市民生活课）

### ● 2023年度国民年金保险费

2023年4月至2024年3月，国民年金的保险费为每月16,520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。

### 【咨询】

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



にほんご



简体中文



English

## 关于汽车等的纳税通知

将对4月1日持有摩托车、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（周五）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 阿偶蕾长冈 综合窗口 各支所地区振兴/市民生活课（枋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（小排量汽车等）	轻自动车检查协会 TEL: 050-3816-1851
④ 超过660cc以上的汽车	北陆信越运输局 TEL: 050-5540-2041

纳税通知的发送地址需要更改时请点击此二维码 →



【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



## ◆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。

班级	平日班（周二、周五）每周2次		周日班（周日）每周1次			
级别	初级 I - 1	初级 I - 2	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	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		
课程	1~12课	13~25课	1~12课	13~25课	26~38课	39~50课
开课日	4月4日（周二）		4月2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”

## 【日语讲座·日语广场的咨询】

长冈市国际交流中心“地球广场”

TEL: 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。



## &lt;举办防火学习活动&gt;

◆时间：3月25日（周六）下午1点~4点

◆地点：消防本部、育儿之站“GunGun”

◆内容：消防乐队迷你音乐会、参观指挥室和消防车辆以及消防现场使用的器具。体验拨打119报警（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

## 寺泊“健康体育节”

旨在推进运动和健康的体育活动。另外还出售寺泊当地的美食。

到长冈的海边地区寺泊享受运动、海之美景和美味吧。

◆时间：3月25日（周六）上午9点~下午3点

◆地点：寺泊文化中心一浜梨（HAMANASU）  
（长冈市寺泊矶町7411-14）

◆内容：沙滩捕鱼竞赛（一种始于寺泊的运动，团队合作网捕捉布制鱼玩具），大转轮和剑玉的公开比赛，健康检查站，美味的寺泊食品销售等。



【咨询】寺泊综合体育俱乐部“TERASUPO”  
电话：0258-86-6719

## 关于新潟县交通灾害互助制度

所谓“新潟县交通灾害共济”是指万一遇到交通事故时，入会会员互相帮助互相救济的一种保险制度。

凡是在新潟县内有居住登记的人都可以参保。

“地球广场”放置有中文、英文和越南语的“新潟县交通灾害共济”的传单，欢迎前来领取。

◆1年的费用◆ 每人500日元	◆事先申请期限◆ 至2023年3月31日（周五）为止 ※4月份以后的申请也受理
◆保险期间◆ 2023年4月1日（周六）~2024年3月31日（周日）为期1年	◆有关慰问金的支付◆ 因交通事故受伤，在医院治疗超过7天以上则可以获得慰问金。



咨询：长冈市国际交流中心“地球广场” TEL: 0258-39-2714



## 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. Other situations may require different procedures.

	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 employee's 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) and National Health Insurance Card

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 2023 (April 2023 – March 2024) is ¥16,520.

- 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](#) (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

## Tax Payments for Vehicles

Automobile taxes are imposed on vehicle owners as of April 1<sup>st</sup> 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 Friday, March 31<sup>st</sup>, 2023.

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"> <li>• General Service Desks City Hall Plaza - Aôre Nagaoka</li> <li>• Regional Promotion Citizens' Affairs and Service Division of each district branch office</li> <li>• Citizens' Affairs and Service Division of the Tochio Branch Office</li> </ul>
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)

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)

Use this QR code to change the address to which your tax payment notification will be sent. ➡



# Would You Like to Study Japanese?

## Japanese Classes:

Starting in April, the City of Nagaoka will offer new Japanese language classes for the 2023 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 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.	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	
Lessons	Lesson 1 - 12	Lesson 13 - 25	Lesson 1 - 12	Lesson 13 - 25	Lesson 26 - 38	Lesson 39 - 50
Starting on	April 4 (Tues.)		April 2 (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

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

## Warnings against Fires

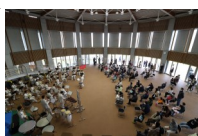
The beginning of spring is the season when the air gets dry and more fires are likely to break out. You are advised to be very careful when using open flames. Everyone is welcome to join an event to learn how to prevent fires.

When: March 25 (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 the command room
- Visiting fire engines
- On-site learning about fire extinguishing equipment
- Hands-on experience in making emergency calls for fire engines and ambulances in cases of fires, injuries, and illnesses



Mini-Concert

For further information:

Nagaoka Fire Station

Phone: 0258-35-2193



## The Teradomari Health and Sports Festival

This event will be held for participants to learn how to stay in good health while enjoying sports and fun recreational programs. Delicious local food will be sold. How about visiting the part of Nagaoka where you can see the Sea of Japan?



When: March 25 (Sat.) 9:00 a.m. - 3:00 p.m.

Where: Teradomari Culture Center, Hamanasu  
7411-14 Iso-machi, Teradomari, Nagaoka City

Event Details:

- Beach Fishing Championship (a competition that originated in Teradomari) Members of a team hold the long edges of a long and narrow fishing net and shake it to flip stuffed-animal fish down the length of the net (one fish for a children's team and two fish for an adult team).
- Watching Rhoenrad (Wheel Gymnastics originated in Germany) It uses a giant iron wheel around 2 meters in diameter constructed of two large rings connected by bars perpendicular to the rings.
- Watching *Kendama* (cup and ball) competitions
- Booth for health checkups
- Food stalls

For further information:

Teradomari Comprehensive Sports Club, Tera Supo

Phone: 0258-86-6719



## The Niigata Prefecture Mutual Aid Traffic Casualty Insurance Plan

The Niigata Prefecture Mutual Aid Traffic Casualty Insurance Plan is a mutual insurance system that helps members of this plan if they are injured in a traffic accident. Registered residents of Niigata Prefecture can apply for membership in this plan.

Residents of other prefectures can also apply for membership in this plan if they are members of registered households in Niigata Prefecture.

Annual Membership Fee: ¥500/person	Application Period: Until March 31 (Fri.), 2023 You can also apply after April 1 <sup>st</sup> , but the fee will be the same.
Mutual Aid Period: April 1 <sup>st</sup> (Sat.), 2023 - March 31 <sup>st</sup> (Sun.), 2024	Compensation payments will be provided when a member is injured in a traffic accident and requires treatment for seven days or more at a hospital.



Copies of an information flyer in Chinese, English, and Vietnamese are available at the Nagaoka City International Affairs Center, Chikyū Hiroba, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. (Phone: 0258-39-2714)

急患診療のおしらせ \*①～③の場所：さいわいプラザ1階（幸町2-1-1）

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ったりするとき： 「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

◆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。

◆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