

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

July
7月
2022
Vol. 28

内容 (ないよう) Contents

やさしい
日本語

- 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
 - 健診は 毎年 受けましょう
 - 福祉事業所 商品 マルシェ
- P.3 ● 道院高原 じゃがいも 収穫祭
 - 全日本 丸太早切選手権 大会
 - 大雨に 備えて ください

中文

- P.4 ● 关于国民健康保险
 - 关于国民年金保险费
 - 为了您的健康，请每年接受体检吧！
 - 福祉事业所 商品集市
- P.5 ● 道院高原 马铃薯收获节
 - 全日本快速锯圆木竞赛大会
 - 防备大雨

English

- P.6 ● Important Information about the National Health Insurance Policy
 - Important Information about Insurance Premiums for the National Pension Program
 - You Are Advised to Get a Periodic Medical Checkup
 - Special Needs Welfare Workshop Marché (Market)
- P.7 ● The Potato Harvest Festival at Doin Kogen (Doin Heights)
 - The National Log-Sawing Competition
 - Warnings about Heavy Rain
- 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」
 〒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: Chikyu Hiroba で探してください。
 E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp
 ホームページ: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>
 Facebook: <https://www.facebook.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



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
国民健康保険のお知らせ



こくみんけんこう ほけん はい ひと あたら ほけんしやう
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。
いろ がつ つか ほけんしやう
色は ピンクで、 8月から 使うことができる 保険証
です。

ねんど ほけんりやう のうふ つうちしよ ほけんりやう し
2022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。

かいしゃ や しごと ひと
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。 新型コロ
ナウイルス 感染症の 影響や 災害など、 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。

しごと や かいしゃ けんこう ほけん はい
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。

はたら かいしゃ けんこう ほけん はい
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】
こくほ ねんきんか こくほほけんりやうがかり でんわ
国保年金課 国保保険料係（電話：0258-39-2220）
かくししよちいきしんこう しみんせいかつか とちおししよ しみんせいかつか
各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）



けんしん まいとし う
健診は 毎年 受けましょう

けんしん けんこうしんだん からだ けんこう
健診（健康診断）は、 体が 健康か
どうか 調べることです。

むしやうじやう ととき けんしん う
無症状の時から 健診を 受けて、
びやうき はや み
病気を 早く 見つけることが できます。

ねん かい けんしん う
1年に 1回は、 健診を 受けましょう。

けんしん かいじやう しんがた
健診の 会場では、 新型コロナウイルス
かんせんしやうたいさく
ス感染症 対策を しっかり しています。 安心して 健診
を 受けてください。

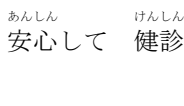
ながおかし しゅうだんけんしん う ややく ひつやう
長岡市の 集団健診を 受けるには、 予約が 必要です。

インターネット または 電話で 予約を してください。

けんしん にちじ かいじやう けんしん ととき ひつやう
健診の 日時と 会場、 健診の時に 必要なものなどは
けんこう かくにん
健康カレンダーで 確認できます。

けんこう ながおか
健康カレンダーは、 アオーレ長岡、 さいわいプラザ、
しみん
ながおか市民センターなどで もらうことが できます。

【問い合わせ】
けんこう せいじんほけんがかり
健康課 成人保健係
（電話：0258-32-5000）（健診専用）



こくみんねんきん ほけんりやう
国民年金の 保険料について

こくみんねんきん ほけんりやう はら むづか
国民年金の 保険料を払うことが 難しいときは、
ほけんりやう めんじよ はら ほけんりやう すく
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
ゆうよ きぼう ひと もう こ
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
 - ・ 新型コロナウイルスの 影響で 給料が 減った人 など

ねんど ねん がつぶん ねん がつぶん
2022年度（2022年7月分）から 2023年6月分）の
めんじよ めんじよ むらう こ
免除や 猶予の 申し込み

うけつけ がついつち きん
受付：7月1日（金）から
も もの ねんきんてちやう
持ち物：年金手帳または マイナンバーが わかるもの、
ほんにん ざいりやう
本人とわかるもの（在留カードなど）。
しごと ひと りしよくひやう
仕事をやめた人は「離職票」または
こやう ほけんじゆきゆうしやくしやしやう
「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
ほけんりやう めんじよ ゆうよ せいど
保険料の 免除や 猶予などの 制度も あります。

【問い合わせ】
こくほねんきんか こくみんねんきんがかり でんわ
国保年金課 国民年金係（電話：0258-39-2250）
かくししよちいきしんこう しみんせいかつか とちおししよ しみんせいかつか
各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）

ふくしじぎやうしよ しやうひん
福祉事業所 商品 マルシェ

ながおか しない ふくしじぎやうしよ た もの
長岡市内の 12の 福祉事業所が 食べ物
このものはんばい
や 小物などの 販売を します。
こころ こ しやうひん はんばい
心の 込もった 商品を 販売しますので、 ぜひ
きて ください。



にちじ がつ にち すい ごぜん じ ごご じ
日時：7月27日（水） 午前11時から 午後3時まで
しなもの はんばい お よてい じかん
※品物の 販売が 終わったら、 予定の 時間より

はや お
早く 終わることが あります。
ばしよ ながおか
場所：アオーレ長岡 ナカドマ
ないやう かし はんばい
内容：パンや お菓子、 マスクなどの 販売
と あ ふくしか でんわ
【問い合わせ】福祉課（電話：0258-39-2218）



どういんこうげん しゅうかくさい 道院高原 じゃがいも 収穫祭

ながおかし とちお ちいき どういんこうげん はたけ 長岡市 栃尾地域にある 道院高原の 畑で じゃがいも掘りを 体験しませんか。 採れたての じゃがいもを 食べたり、 お土産として 持ち帰ることが できます。



にちじ がつ なのか にち ごぜん じ ごご じ 日時： 8月7日 (日) 午前10時から午後1時まで

しゅうごう どういんこうげん じょう かんりとう まえ 集合：道院高原キャンプ場の 管理棟の前 人数：申し込みが 早い人から 40人 料金：大人1,000円 小学生500円 申し込み：7月29日 (金) までに 電話で



【申し込み・問い合わせ】 道院高原 (電話:0258-58-2120)

ぜんにほん まると はやぎりせんしゅけん たいかい 全日本 丸太早切選手権 大会

ながおかし みしま ちいき めんせき 長岡市三島地域は 面積の 約60パーセントが 森林で、 たくさんの 杉が 育てられ ています。 江戸時代からの 伝統が ある のこぎりが 有名です。



のこぎりで 丸太を 切る 大会に 参加しませんか? 2人1組で 両方からひっぱる のこぎりを 使って、 丸太を 切り落とす 速さを 競争します。 全員が 1回ずつ 切って、 速かった 1位 から 3位の組には 豪華な 賞品、 参加した人全員に 参加 賞が あります。

ばしよ たいいくかん ちゅうしゃじょう 場所：みしま体育館 駐車場

にちじ がつじゅうよつか にち ごぜん じ 日時：8月14日 (日) 午前9時から 部門：一般の部・女性の部 小学生の部 (小学3年生以上)



にんずう もう こ はや ひと 人数：申し込みの 早い人から それぞれの 部門で 24組 (合計 72組) 申し込み：申込書、 申込フォームで (https://e-mishima.info/maruta-form/)

もう こ きかん がつ なのか もく はつか すい 申し込み期間：7月7日 (木) から 20日 (水) まで

【問い合わせ】 三島支所 産業建設課 (電話:0258-42-2249)



おおあめ そな 大雨に 備えて ください

しなの がわ みず ふ はや ひなん あんぜん 信濃川の 水が 増えているときは、 早い 避難<安全な 場所に 逃げる>ことが 必要です。 信濃川の 上流の 水が 増えて、 氾濫する<川の 水が あふれる>かもしれない ときは、 長岡市が 「信濃川 早期 警戒 情報」を 出します。

なぜ 早めの 避難が 必要なの?

→ 信濃川が 氾濫すると、 長岡市の 広い 範囲が 浸水する<水に つかる> かもしれないから 上流で 降った 大雨が 数時間後に 下流の 長岡市に 流れてきて、 雨が 降ってなくても 氾濫するかもしれないから

この情報が 出されたら どうする?

※ハザードマップを 見て 自分の 家が 浸水するかもしれない地域に ある (色がついている) 場合



- 1. 自分の 家が 危険な 場合 → 浸水しない場所へ 車などで 避難
2. 自分の 家が 安全な 場合 → 家の 上の 階への 避難を 準備

避難情報 「長岡市 洪水 ハザードマップ」 (14の 言葉) ↓ (やさしい日本語、中国語、英語、ベトナム語) ↓



信濃川の 水が もっと 増えたら...

「警戒レベル3・高齢者等避難」が 出たら 全部の 避難 場所を 開きます。 上の 1、2が むずかしい人は、 近くの 避難場所に 逃げて ください。 危険を感じたら 近くの 避難場所に 向かいましょう。



2019年 台風19号で 水が 増えた 信濃川



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粉红色，可以从8月份开始使用。

2022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，保险费有可能会获得减免。

另外，由于受新冠肺炎疫情的影响以及受灾等特殊原因，支付保险费有困难时，也有可能获得酌情减免。

从公司离职，退出公司参保的健康保险者，请在14日以内办理国民健康保险的加入手续。

在公司就职，已加入公司参保的健康保险者，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，因故无法缴纳保险费时，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制度的对象为：

- 前一年所得收入低于规定标准的人士
- 失业人员
- 受新冠疫情影响而收入减少的人士等。

有关2022年度(2022年7月至2023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(周五)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。

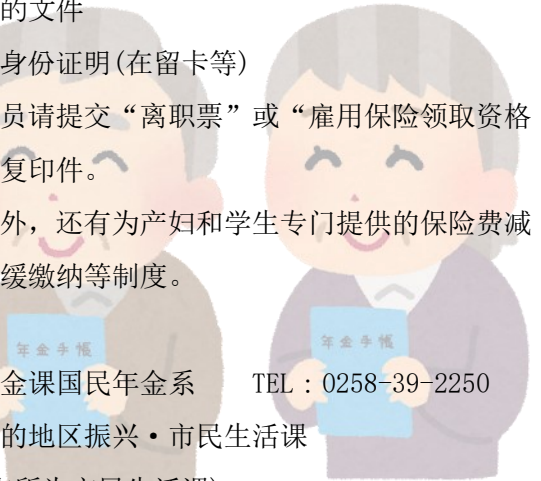
※除此之外，还有为产妇和学生专门提供的保险费减免和延缓缴纳等制度。

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)



为了您的健康，请每年接受体检吧！

体检（健康检查）是为了检查您的身体是否健康，目的是预防疾病。

即使平时无症状也要接受体检，这样就可以及时发现隐患的疾病及时得以治疗。

为了您的健康，请大家至少每年接受一次体检吧。

体检会场将严格采取新冠病毒防范措施。请大家安心接受体检。

参加长冈市的团体体检需要预约。通过网上预约或电话预约都可以。

体检的日期和时间、地点以及体检时需携带的物品，请在健康日历表上确认。

健康日历可以到市政厅大楼阿偶蕾长冈、幸福广场以及长冈市民中心等处领取。

联系方式：保健课 成人保健系

TEL：0258-32-5000（体检专线）



福祉事业所 商品集市

由长冈市内的12个福祉事业所联合举办的商品集市。

销售精心准备的食物和小物品等，欢迎大家前来购买。

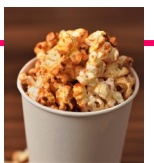
时间：7月27日(周三)上午11点~下午3点

※因商品售完即止，所以可能会比预定时间提早结束集市。

地点：阿偶蕾长冈 全天候广场

内容：面包、点心、口罩等的销售

咨询：福祉课 [TEL]0258-39-2218



道院高原 马铃薯收获节

长冈市枥尾地区的道院高原，近期将举办体验挖马铃薯活动。

参加者可以当场品尝新鲜收获的马铃薯，也可以作为土特产带回家。

时间：8月7日(周日) 上午10点~下午1点

集合：道院高原露营地 管理楼前

限定人数：40人(按报名顺序)

费用：成人1,000日元、小学生500日元

报名方法：请在7月29日(周五)之前，通过电话报名

咨询：道院高原

电话：0258-58-2120



防备大雨

当信浓川的水位上涨时，请大家提高警惕，及时撤离到安全的地方。

另外，信浓川上游的水量增加，有可能泛滥成灾时，长冈市会发布“信浓川早期警戒讯息”。

为什么需要尽早撤离到安全的地方？

- 一旦信浓川泛滥，长冈市的大部分地区可能会被淹没。
- 上游由于大雨增加的水量，顺流而下将在数小时后流向下游的长冈市，即使没有下雨也可能造成泛滥。

一旦发布了的早期警戒讯息后，该采取什么行动？

※查看洪水警示图，确认您的房屋是否处于可能被洪水淹没的区域(按颜色区分危险程度)

1. 如果自家房屋处于危险区域
→ 驾车等撤离到没有浸水的地方。
2. 如果自家房屋处于安全区域
→ 撤离到楼上，随时做好避难准备。



避难情报
(14语种) ↓

《长冈市洪水警示图》
(简易日语、中文、英语、越南语) ↓



如果信浓川的水位继续上涨的话...

一旦发布了“3级警戒、高龄者等避难”时，所有的避难所都会被开放。

如果您采取上述 1 或 2 的避难方法有困难时，请撤离到附近的避难所。

另外，一旦感到危险，请立即前往附近的避难所避难。



2019年的19号台风，造成信浓川的水位急剧上涨

全日本快速锯圆木竞赛大会



在长冈市的三岛地区，大约60%的面积是森林，种植了大量的杉木。

从江户时代流传下来锯子是该地区的名产。



三岛地区利用地区名产锯子和杉木举办快速锯圆木大赛。

由2人1组使用大拉锯，展开快速锯断圆木竞赛。每人参加锯木1次。

不仅前三名小组会获得豪华奖品，所有参加者都将获得奖品。

会场：三岛体育馆停车场

时间：从8月14日(周日)上午9点开始

部门：普通部、女子部

小学生部(小学3年级以上)

定员：每个部门24组，共72组(按报名顺序)

报名方式：请在网上报名

(<https://e-mishima.info/maruta-form/>)

报名期间：7月7日(周四)~7月20日(周三)

咨询：三岛支所 产业建设课

电话号码：0258-42-2249



Important Information about the National Health Insurance Policy

A new pink 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 2022 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 and it is difficult to pay your premiums, 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 disasters or the COVID-19 pandemic, your premium may also be reduced.

If you have lost 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 in the Tochio Branch Office



ほけんしょう
保険証

Health Insurance Card



You Are Advised to Get a Periodic Medical Checkup

The city offers periodic medical checkups, which can help you find health problems earlier if you have any. You are advised to get a medical checkup at least once a year.

Each checkup site has strict measures against the spread of COVID-19. You can get a medical checkup at a checkup site free of worry. Applications for the city's group checkups are available via the Internet or telephone.

Detailed information about dates, sites, and necessary items for group checkups is given in the *Kenkō Karendā* (the Calendar for Your Health). Copies of the *Kenkō Karendā* (the Calendar for Your Health) are available at City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka, Saiwai Plaza, Nagaoka Civic Center, and other official city facilities.

For further information:

Adult Health Care Section
Health Division
Phone: 0258-32-5000 (special line for medical checkups only)



Kenkō Karendā



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 previous year's income was lower than a set amount
- People who lost their jobs
- People whose incomes were reduced due to the COVID-19 pandemic
- People who have some other specific reasons

Applications for Exemption or Postponement for the 2022 Fiscal Year (July 2022 – June 2023)

Application: From July 1 (Fri.)

Necessary Items for Application:

- Pension Handbook, Individual Number Card, or Individual Number Notice Card
- ID (Resident 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.

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 in the Tochio Branch Office

Special Needs Welfare Workshop Marché (Market)

Welfare workshops at 12 locations in the city will come together and sell their products made with their heart-felt efforts including food and small items. Everyone is welcome to enjoy shopping at the marché.

When: July 27 (Wed.) 11:00 a.m. – 3:00 p.m.
(as long as products are available)

Where: *Nakadoma* (roofed plaza)
at City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka

Event Details: Sales of bread, sweets, face masks, etc.



For further information:

Social Welfare Division
Phone: 0258-39-2218



The Potato Harvest Festival at Doin Kogen (Doin Heights)

Everyone is welcome to a hands-on experience of digging for potatoes in the potato fields of Doin Kogen, located in the Tochio district of Nagaoka City. You can enjoy tasting freshly-dug potatoes and even take some home as souvenirs.

When: August 7 (Sun.) 10:00 a.m. – 1:00 p.m.

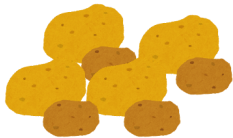
Where: Participants will meet in front of the management building of the Doin Kogen Camping Site.

Participant: 40 on a first-come, first-served basis

Participation Fees: ¥1,000 for adults
¥500 for elementary school children

Application: By July 29 (Fri.) via telephone

For further information:
Doin Kogen Office
Phone: 0258-58-2120



The National Log-Sawing Competition

Forests cover 60% of the land of the Mishima district in Nagaoka City, where many *sugi* (Japanese cedars) grow. As a result, this community is well-known for its traditional production of a variety of saws dating back to the Edo period (1600 – 1867).



Everyone is welcome to join the log-sawing competition. The team of two contestants who can saw through a Japanese cedar log the fastest with a huge crosscut saw will be crowned the champions.

Every team will have a chance at sawing through a thick cedar log. The top three teams will get many fabulous prizes, while all other participants will get participation prizes.

When: August 14 (Sun.) 9:00 a.m. –

Where: Parking Lot in front of the Mishima Sports Gym

Categories for Contestants:

- General for men or mixed pairs
- Women Only
- Elementary School Children from 3rd to 6th grade

Applicants: 24 pairs in each category (72 pairs in total) on a first-come, first-served basis

Application: Echigo Mishima website
(<https://e-mishima.info/>)

Application Form: <https://e-mishima.info/maruta-form/>

Application Period: July 7 (Thurs.) – July 20 (Wed.)

For further information:
Industrial Construction Division
Mishima Branch Office
Phone: 0258-42-2249



Warnings about Heavy Rain

Chikyū Hiroba, July

In Japan, there might be cases of continual heavy rain during the rainy season from June to July.

If the water level of the Shinano River rises, you are advised to quickly evacuate from a hazardous area to a safe area before floods approach.

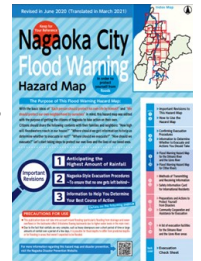
When the water level of the upper stream of the Shinano River is rising and there may be a risk of overflow, the City of Nagaoka will issue *Shinanogawa Sōki Keikai Jōhō*, (Shinano River Early Warning Information).

Reasons why early evacuation is necessary:

- There may be a risk of inundation in wider areas of the city if the Shinano River overflows.
- Heavy rainfall in the upper stream area can gather and flow down into the lower stream, which can cause the Shinano River to overflow and flood the Nagaoka City area several hours later even though it is not raining in the downstream area.

What to do if Shinano River Early Warning Information is issued:

- (1) If your residence is located in an area in danger of overflowing shown in the Nagaoka City Flood Warning Hazard Map, evacuate to a safe area by vehicle or other means of evacuation.
- (2) If your residence is located in a safe area shown in the Nagaoka City Flood Warning Hazard Map, stay inside your house or the building you are currently in and keep safe by moving to higher floors.



Nagaoka City Flood Warning Hazard Map
(in Chinese, Easy Japanese, English, and Vietnamese)

What to do if the water level of the Shinano River rises much higher:

If Alert Level 3 for the Elderly and Others to Evacuate is issued, the city will establish evacuation shelters. If it is difficult to evacuate to a safe area as suggested in (1) or (2) above, evacuate to your nearest evacuation shelter if you feel any danger.

If heavy rain is expected, you are advised to quickly evacuate from a hazardous area to a safe area before floods approach.



Evacuation Information in 14 Languages



The rising of the Shinano River caused by typhoon No. 19 in 2019

しきつめい 施設名	しんりょうかまく 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	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 <けがや 手術のとき>	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

◆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・夜间急诊疗所【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中越儿童急诊中心 TEL:0258-86-5099	小儿科	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
	小儿科 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) For obstetrics and gynecology (san fujin ka), the staff at this facility will give information about clinics in charge of specific Sundays or holidays.	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.



さいわいプラザ
幸福广场
Civic Health Center
(Saiwai Plaza)