

ちきゅうひろば



やさしい
日本語

地球广场



Chikyû Hiroba

内容 (ないよう) Contents

- P.2 ● 小学校に 入学する 子どもの 健康診断について
- ごみの 分別で 気をつけること
- 8月27日(日)に 防災訓練が あります
- クールシェアスポットを 活用して ください
- P.3 ● かたばみ茶会で 茶道を 体験して みませんか
- 栃尾謙信公祭
- サマーナイト★ピクニック 国営越後丘陵公園
- ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ



中文

- P.4 ● 对准备进入小学的儿童实施体检
- 垃圾分类注意事项
- 8月27日(周日)将进行防灾训练
- 利用凉爽的公共场所
- P.5 ● KATABAMI茶会~茶道体验~
- 栃尾谦信公祭
- 夏夜★野餐
- 长冈体育娱乐活动

English

- P.6 ● Health Checkups for Children Enrolling in Elementary School
- Warnings about Classification and Disposal of Batteries and Space Heaters
- Disaster Prevention Drills
- Make Yourself Comfortable at "Cool Share Spots"
- P.7 ● A Hands-on Experience of Japanese Tea Ceremony Named *Katabami ChaKai*
- The Tochio Lord Kenshin Festival
- A Summer Night Park Tour of the National Government Echigo Hillside Park
- Nagaoka Sports Recreation Festival
- 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



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
 website: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>
 Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyû.hiroba/c>
 Instagram: https://www.instagram.com/nagaoka_chikyû_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!



「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



しょうがっこう にゅうがく こ けんこうしんだん 小学校に 入学する 子どもの 健康診断について

にほん こくせき も ねん がつ しょうがっこう
日本の 国籍を 持っていて、 2024年4月に 小学校に
にゅうがく よてい こ いえ がつ お
入学する 予定の 子どものいる 家には、 8月の 終わり
ごろに 案内の はがきを 郵便で 送ります。
がいこくせき しょうがっこう にゅうがく よてい こ
外国籍で 小学校に 入学する 予定の 子どものいる
いえ がつ はじ にほんご がいこくご ちゅうごこ
家には、 9月の 初めごろに 日本語と 外国語（中国語・
えいご ご あんない ゆうびん おく
英語・ポルトガル語）の 案内を 郵便で 送ります。

しょうがっこう にゅうがく こ
小学校へ 入学する 子どもの いるときは、
ぼしや とう かあ おや か
保護者（お父さんや お母さん または 親の 代わりの
ひと こ いっしょ い けんこうしんだん かなら
）が 子どもと 一緒に 行って この健康診断を 必
ず 受けさせて ください。

ぼしよ じゅうみんひょう がつく し き がつこう
◆ 場所： 住民票 がある 学区<市で 決められた 学校
はんい しょうがっこう
の範囲>の 小学校

と あ がくむか かい
【問い合わせ】 学務課（さいわいプラザ 4階）
TEL：0258-39-2239



ばんぱつ き ごみの 分別で 気をつけること



でんち とうゆ はい せきゆ
リチウムイオン電池や 灯油が 入っている 石油ファン
ヒーターを 「燃やさないごみ」として 出すと 火事の
げんいん
原因になります。

<ごみの 出し方>

こがたじゅうでんしきでんち でんち
小型充電式電池（リチウムイオン電池など）

1. 金属部分に テープを 貼り 絶縁する
2. 透明か 半透明の 袋に 入れ、「キケン」と 書く
3. 「スプレー缶類・発火物・有害物」の日に 出す



せきゆ
石油ファンヒーター

1. 灯油を 抜いて、「燃やさないごみ」の日に 出す
2. 「燃やさないごみ」の袋に 入らないときは、「粗大ごみ」で 出す

ちゅうごこ えいご ご ながおかし
※ 中国語・ 英語・ ベトナム語の 「長岡市 ごみと
しげんぶつ わ かた だ かた
資源物の 分け方と 出し方」と ごみカレンダーは、
ちきゅうひろば み
地球広場に あります。 ホームページでも 見ることが
ができます。



ながおかし しげんぶつ
『長岡市 ごみと 資源物の
わけ方と 出し方』【多言語版】



ごみカレンダー

と あ かんきょうぎょうむか
【問い合わせ】 環境業務課 TEL:0258-24-2837

がつ にち にち ぼうさいくんれん 8月27日(日)に 防災訓練が あります

ぼうさいくんれん さいがい お とし けい さいがい
防災訓練は、 災害が 起きた時に 命を 守る 行動が でき
るように 練習することです。

がつ にち にち ぼうさいくんれん
8月27日(日)の 午前8時30分と 午前9時30分に、 緊急を
知らせる FMラジオや 市のLINE等で、避難情報を 伝えます。午前
9時30分には 緊急速報メール（エリアメール）も 出します。こ
の避難情報は 訓練用です。本当の 災害では ありません。

さいがい お とし けい さいがい
災害が 起きた時の ために、 普段から 次のことを 確認し
ましょう。

- ・どのように 災害の 情報を 集めるのか
- ・どのように 家族や 友達と 連絡を とるか



きんきゅうそくほう きしやうちやう くに ちほうこうきょうだんたい
緊急速報メールは、 気象庁、 国、 地方公共団体が
だ さいがい ひなん じやうほう つた
出す 災害や 避難についての 情報を 伝える メールで
す。 エリアメールとも 言います。 災害の 被害が あ
るかもしれない場所に いる人達 全員に メールが 送ら
れます。 地震や 津波など、 災害の 情報を 早く 知
ることが できます。

と あ ききかんりぼうさいほんぶ
【問い合わせ】 危機管理防災本部
TEL：0258-39-2262



かづよう クールシェアスポットを 活用して ください

なつ あつ ひ すず
クールシェアスポットとは、 夏の 暑い日に、 涼
しく 過ごせる 空間・場所のことで イラストの の
ぼり旗が 目印です。 例えば、 図書館、 市役所と
いった 公共の 建物などです。

と あ かんきょうせいさくか
【問い合わせ】 環境政策課 TEL：0258-24-0528

ねっちゅうしやう せつきよくてき
熱中症に かからないように、 積極的に クー
ルシェアスポットを 活用しましょう。 家の エア
コンを 切って、 クールシェアスポットに 出かけ
ると、 節電（使う 電気を 少なくすること）や
CO2を 減らすことにも なります。



ちやかい さどう たいけん
かたばみ茶会で 茶道を 体験して みませんか

にほん にわ きもの き せんせい つく まつちや
日本の庭で、着物を 着た 先生が 作った 抹茶
にほん ちや の わ が し にほん か し
〈日本のお茶〉を 飲んで、和菓子 〈日本のお菓子〉を
た にほんぶんか たいけん
食べます。日本文化を 体験しながら、おもてなしの精神
さどう たいせつ ところ かん
〈茶道で 大切に している 心〉を 感じるこゝろが で
きます。茶道を やったことが ない人は、先生が 教え
て くれます。道具や 着物は いりません。



と あ かわいつぎのすけねんかん
【問い合わせ】河井継之助記念館 TEL : 0258-30-1525

- ◆ 日時：10月28日（土）、10月29日（日）
① 9：00～9：35 ⑤ 11：40～12：15
② 9：40～10：15 ⑥ 12：20～12：55
③ 10：20～10：55 ⑦ 13：00～13：35
④ 11：00～11：35



- ◆ 場所：河井継之助記念館
◆ 参加費：大人 1,000円、学生、障がい者 500円、
小学生より小さい人 無料
◆ 申し込み：8月9日（水）から、河井継之助記念館の
窓口または電話で

とち おけんしんこうまつり
栃尾謙信公祭

うえすぎけんしん にいがたけん かつやく ゆうめい
上杉謙信は、新潟県で 活躍した 有名
な 武士です。上杉謙信は、栃尾で 若
い時を 過ごし、初めての 戦いを 経験
しました。栃尾謙信公祭では、その初め
での 戦いを テーマとした 武者行列
〈武士の 恰好をした たくさんの方が 町の中を
行進すること〉、栃尾鉄砲隊が 技を 披露するところ
などを 見るこゝろが できます。



- ◆ 日時：8月27日（日）午前10時から 12時まで
◆ 場所：交流拠点施設トチオーレ、常安寺、秋葉公園
◆ 内容：武者行列、栃尾鉄砲隊の 演武、無料の茶席
（日本の 茶道を 体験できます。抹茶を 飲みます）
など



と あ とちおしょうこうかい
【問い合わせ】栃尾商工会
TEL : 0258-52-4191

サマーナイト★ピクニック

こくえいえち ごきゅうりょうこうえん
国営越後丘陵公園

夜の 公園で 夏限定の イベントを 楽しみませんか？
◆ 日時：8月の土曜・日曜・祝日と、8月14日（月）
から 16日（水）
◆ 時間：午後6時から 8時まで
◆ 内容：音楽に合わせた 噴水の ライトアップ、会場
で 買った 花火で 遊ぶ、ライトアップされた
公園を 散歩する など

- ※ 入園料・駐車料が かかります。
※ 詳しい情報は 国営越後丘陵公園の ホームページで
見るこゝろが できます。



きゅうりょうこうえん
丘陵公園 ホームページ



と あ えちごこうえんかんり
【問い合わせ】越後公園管理センター TEL:0258-47-8001

ながおかさポーツ・レクリエーションフェスタ

アオーレ長岡と ミライエ長岡で ながおかさ
ポーツ・レクリエーションフェスタを 行います。
色々な スポーツを 体験するこゝろが できます。
eスポーツとは、パソコンなどのゲームで 楽しむ
る 新たなスポーツで、最近 人気が高まっ
ています。初めての方も 大歓迎です。

- ◆ 日時：9月9日（土）午前9時30分～午後3時
◆ 場所：アオーレ長岡、ミライエ長岡
◆ 内容：ポッチャ、風船バレー、eスポーツ体験
など
◆ 料金：無料

【問い合わせ】スポーツ振興課 TEL: 0258-32-6117



ポッチャ



ふうせん
風船バレー



キンボール



ディスクゲッター



来自长冈市的通知

对准备进入小学的儿童实施体检

持有日本国籍，准备在2024年4月进入小学的儿童，8月下旬将向家长邮寄入学指南明信片。

对于外籍儿童，9月初将向家长邮寄日语和外语(中文·英语·葡萄牙语)的入学指南。

儿童在入学前需要进行体检。请在家长或监护人的陪同下，务必前来接受体检。

◆ 体检会场：居民登记（住民票）所在学区的小学

咨询：学务课（幸福广场4楼）

TEL：0258-39-2239



垃圾分类注意事项



将装有锂离子电池或未将煤油倒尽的煤油取暖器作为“不可燃垃圾”扔出时，可能会引起火灾。

〈垃圾的处理方法〉

小型充电电池（锂离子电池等）

1. 在电池的金属部分贴上胶带使其绝缘
2. 放入透明或半透明袋中，并标注上“危险”字样
3. 在“喷雾罐、易燃物、危险品”处理日放到指定地点扔出。



煤油取暖器

1. 将煤油倒干净，在“不可燃垃圾”处理日扔出。
2. 如果无法装入“不可燃垃圾”袋，请作为“大件垃圾”处理

※地球广场放有中文、英语、越南语的《长冈市垃圾和资源物的分类和处理方法》的指南手册和垃圾日历，可以前来领取，也可以在官网上查看。



《长冈市垃圾和资源物的分类和处理方法》
[多语种版]



《长冈市垃圾处理日历》

咨询：环境课 TEL：0258-24-2837

8月27日（周日）将进行防灾训练

防灾训练是为了在灾害发生时能够及时采取行动，保护自己生命安全的一种演习。

8月27日(周日) 上午8点30分和上午9点30分，将通过FM紧急通知广播和市的LINE等传达避难信息。上午9点30分，将通过紧急速报短信(区域短信)，传达避难信息。

此避难信息仅用于训练目的。

为了对应万一发生的灾害，请在平时确认好以下事项：

- 如何收集灾害信息
- 如何与家人和朋友取得联系



紧急速报短信是传达气象厅、国家、地方政府发布的灾害和避难相关信息的电子邮件。也称为区域短信。是面向所有可能受灾害影响地区的全员发送的紧急电子邮件，目的是为了可以尽快获取有关地震和海啸等灾害信息以便及时采取相应措施。

咨询：危机管理防灾本部

TEL：0258-39-2262



凉爽共享场所

凉爽共享场所是指在炎热的夏日里可以用于避暑的凉爽的公共场所。以插图的旗帜为标志 例如图书馆、市政府等公共建筑。

关掉家里的空调，出门到凉爽的公共场所，既可以避暑，还可以节省电力、减少二氧化碳的排放。

咨询：环境政策课 TEL：0258-24-0528



KATABAMI茶会-茶道体验

在日本庭园里，品尝身着美丽和服的茶艺师的抹茶以及和式点心。在体验日本文化的同时，感受热忱的待客礼仪。初次体验的人无需担心，茶艺师会指导您怎样品茶。不需要携带道具以及和服。



咨询：河井继之助纪念馆 TEL：0258-30-1525

- ◆ 时间：10月28日（周六）、10月29日（周日）
 - ①9:00~9:35 ⑤11:40~12:15
 - ②9:40~10:15 ⑥12:20~12:55
 - ③10:20~10:55 ⑦13:00~13:35
 - ④11:00~11:35
- ◆ 地点：河井继之助纪念馆
- ◆ 参加费用：成人1,000日元、学生及残疾人士500日元、小学生以下免费
- ◆ 报名：8月9日（周三）起，直接到河井继之助纪念馆的窗口报名或电话报名



栃尾谦信公祭

上杉谦信是活跃在新潟县内著名的武士。在栃尾，上杉谦信度过了他的青年时代，并经历了第一次战斗。栃尾谦信公祭的活动内容有展现以初次战斗为主题的武士队列游行和栃尾铁炮队的表演。



- ◆ 时间：8月27日（周日） 上午10点~12点
- ◆ 地点：交流基础设施TOCHIORE（トチオーレ）、常安寺、秋叶公园
- ◆ 内容：武士队列游行、栃尾铁炮队表演、免费茶席（可免费体验日本茶道、试饮抹茶）等。



咨询：栃尾商工会
TEL：0258-52-4191

夏夜★野餐

到夜晚的国营越后丘陵公园参加活动，享受夏日独有的风情和快乐！

- ◆ 日期：8月周六、周日、节假日以及8月14日（周一）~16日（周三）。
- ◆ 时间：18:00~20:00
- ◆ 内容：音乐与灯光交织的喷泉秀、可在现场购买烟花燃放、在夜晚的流光溢彩的公园里散步，享受迷人的夜色带来的愉悦。
- ※ 需支付入园费和停车费
- ※ 详细信息请阅览国营越后丘陵公园的官网



咨询：越后丘陵公园管理中心
TEL：0258-47-8001) 越后丘陵公园官网

长冈体育娱乐活动

长冈体育娱乐节将在アオーレ长冈和长冈未来馆举行。可以体验各种体育休闲运动。电子竞技是指使用电子游戏来比赛的一种新型体育项目，最近相当流行。欢迎初次参加者！

- ◆ 时间：9月9日（周六） 9:30~15:00
- ◆ 地点：アオーレ长冈、长冈未来馆
- ◆ 内容：硬地滚球、气球排球赛、电竞体验等。
- ◆ 费用：免费

咨询：体育振兴课 TEL：0258-32-6117



电竞体验



气球排球赛



硬地滚球



飞盘九宫格游戏

Health Checkups for Children Enrolling in Elementary School

Health checkups will be offered to children enrolling in elementary school from April 2024.

Information postcards regarding the health checkups will be sent to households with children of Japanese nationals in late August.

In early September, an information guide about the health checkups in Chinese, English, Japanese, and Portuguese will be sent to households with foreign national children who are eligible to enroll in elementary school.

Children wishing to enroll in elementary school are required to get these health checkups. A guardian (parent) or their representative should accompany the child.

These health checkups will be offered at the school in the school district of the child's registered residence.

For further information:
 Gakumu Ka (School Affairs Division)
 Saiwai Plaza 4th floor
 Phone: 0258-39-2239



Warnings about Classification and Disposal of Batteries and Space Heaters



Lithium-ion batteries and petroleum fan heaters containing kerosene can cause fires if you put them out as non-burnable trash.

How to put out small rechargeable batteries and petroleum fan heaters:

- Small Rechargeable Batteries (including lithium-ion batteries, nickel-cadmium batteries, and nickel-metal hydride batteries)

1. Cover the metal terminals with tape.
2. Put them in a transparent or translucent bag, tie it shut, and label the bag “キケン/ikken (hazardous)”.
3. Put them out on the day for spray cans, flammable items, and hazardous items.



- Petroleum Fan Heaters

1. Remove the kerosene and put them out on the day for non-burnable trash.
2. If they do not fit in prepaid bags for non-burnable trash, they should be collected as large-sized trash.

Multilingual copies (in Chinese, English, and Vietnamese) of A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials and A Calendar of Collection Days for Household Trash and Recyclable Materials are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Civic Center on Ote Street. You can also refer to the Environmental Management Division website via these QR codes.



A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials



A Calendar of Collection Days for Household Trash and Recyclable Materials

For further information:
 Environmental Management Division
 Phone: 0258-24-2837

Disaster Prevention Drills

The Nagaoka City disaster prevention drills will help you learn and practice how to protect yourself from disasters.

On Sunday, August 27th at 8:30 a.m. and 9:30 a.m., emergency evacuation information will be provided via FM Nagaoka radio broadcast and the Nagaoka City Official LINE account.

At 9:30 a.m., an emergency-alert e-mail (area mail) will also be sent out. Please be aware that this information is being sent out for the drills. It is not a real disaster notice.

The emergency alert e-mail is an e-mail that gives information about approaching disasters or evacuation orders.

It will be issued by the Japan Meteorological Agency, the national government, or municipal governments and sent to people who are in a location that may be affected by predicted disasters.

Through this system, you can immediately get information about the oncoming risks of disasters such as earthquakes or tsunamis.

You are always advised to check and confirm the following things to prepare for unpredictable disasters well in advance.

- Ways to collect accurate information about disasters
- Ways to contact your family or friends



For further information:
 Crisis Management and Disaster Prevention Headquarters
 Phone: 0258-39-2262

Make Yourself Comfortable at “Cool Share Spots”

“Cool Share Spots” are places where you can keep yourself cool on a hot summer day. You can easily find such places in public buildings such as libraries or city offices since there are flags in front of these places.

They read, “涼み処 (*suzumidokoro*) おめさんもなじらね? (*omesanmo najirane*)?” in the Nagaoka dialect, meaning “This is a place to keep yourself cool. Would you like to come on?”

We recommend you visit these “Cool Share Spots” to protect yourself from *netchusho* (heatstroke). You can also save power consumption and reduce carbon dioxide emissions by turning off your air conditioning at home and visiting these Cool Share Spots.

For further information: Environmental Policy Division
 Phone: 0258-24-0528



A Hands-on Experience of Japanese Tea Ceremony Named *Katabami ChaKai*



Would you like to have a hands-on experience of a Japanese tea ceremony named *Katabami ChaKai*?

Enjoy tasting traditional Japanese sweets and green tea prepared by a tea ceremony instructor and her assistants in *kimono*. This event will be held in the Japanese garden of the Tsuginosuke Kawai Memorial Museum.

In this tea ceremony, you can feel the spirit of Japanese hospitality that is important in the tea ceremony. They will be happy to welcome you and teach you how to make *matcha* green tea, even if you are not familiar with this tradition. You do not need any special utensils or *kimono* for this event.



When: October 28 (Sat.) and 29 (Sun.)

- ① 9:00 a.m. – 9:35 a.m. ② 9:40 a.m. – 10:15 a.m.
 ③ 10:20 a.m. – 10:55 a.m. ④ 11:00 a.m. – 11:35 a.m.
 ⑤ 11:40 a.m. – 12:15 p.m. ⑥ 12:20 p.m. – 12:55 p.m.
 ⑦ 1:00 p.m. – 1:35 p.m.

Where: Tsuginosuke Kawai Memorial Museum

Participation Fees: ¥1,000 for adults

¥500 for students and special needs people

Free for children younger than elementary school children.

Applications: From August 9 (Wed.)

At the information desk of the Tsuginosuke Kawai Memorial Museum or via telephone

For further information: Tsuginosuke Kawai Memorial Museum

Phone: 0258-30-1525

The Tochio Lord Kenshin Festival

Kenshin Uesugi (1530–1578) was a well-known *samurai* warrior with ties to Niigata Prefecture. He spent his youth in Tochio and experienced his first battle during that time.

The Tochio Lord Kenshin Festival will feature a parade of *samurai* warriors and demonstrations of the Tochio Rifle Squad depicting his first battle.

The *samurai* warrior parade will have people in traditional *samurai* costumes marching through the town.

When: August 27 (Sun.) 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

Where: *Tochioire* (Tochio District Interaction Hub Facility), JoANJI Temple, and Akiba Park

Event Details:

- A parade of *samurai* warriors
- Demonstrations of the Tochio Rifle Squad
- A hands-on experience of a Japanese tea ceremony with *matcha* green tea (free of charge)



For further information:

Tochio Association of Commerce and Industry
Phone: 0258-52-4191

A Summer Night Park Tour of the National Government Echigo Hillside Park

Would you like to enjoy a special event for the summer, a night tour of Echigo Hillside Park?

When: Saturdays and Sundays in August,
August 11 (a national holiday), and
August 14 (Mon.) – 16 (Wed.)

Hours: 6:00 p.m. – 8:00 p.m.

Event Details:

- Illumination of the fountain accompanied by music
- Playing with fireworks sold in the park
- Strolling through the illuminated park

Admission and parking will require a fee.

For detailed information, refer to the National Government Echigo Hillside Park website via this QR code.



For further information:

Echigo Hillside Park Management Center
Phone: 0258-47-8001

Nagaoka Sports Recreation Festival

The Nagaoka Sports Recreation Festival will be held at City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka and MIRAIE NAGAOKA. You can enjoy various kinds of sports including e-Sports.

Electronic sports (known as e-Sports) is a new type of sports played with computers and electronic devices. It has been gaining popularity recently. Beginners are most welcome.

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

Where: City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka
MIRAIE NAGAOKA

Event Details: Hands-on experiences of boccia, balloon volleyball, e-sports, etc.

Participation Fee: Free of charge

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



Boccia



Balloon Volleyball



Kin-Ball



Disgetter
(a flying disc game)

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)

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 いたくなつたとき: 「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