



# ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

June  
6月  
2024  
Vol. 51



やさしい  
日本語

## 内容 (ないよう) Contents

P.2 ● 安全に 自転車に 乗るために 気をつけること

● 熱中症に 注意して ください

● 新潟空港行き 早朝 乗合タクシーが 運行します

P.3 ● 大民踊流し「世界の 仲間と 楽しく 踊ろう！」

参加者 募集！！

● 越路ホテルまつり

● アオーレ！ ドイツフェスト 2024

● あじさいまつり

P.8 ● 外国住民の マイナンバーカードについて



中文

P.4 ● 安全骑自行车注意事项

● 注意切勿中暑！

● 前往新潟机场的清晨共享出租车已开始运行！

P.5 ● 招募“大民谣集体舞蹈”参加者

● 越路萤火虫节

● AORE 德国节 in 2024

● 紫阳花节

P.9 ● 关于外籍市民的个人编号卡

P.6 ● Things to Keep in Mind for Safe Bicycle Riding

● Some Warnings against Netchûshô,  
Sun-Stroke or Heat-Stroke

● Early Morning Shared-Taxi Services to Niigata Airport

P.7 ● Join the Grand Folk Dance Parade

~ Let's Enjoy Dancing with Friends from Around the World ~

● The Koshiji Hotaru (Firefly) Festival

● Aôre! German Fest 2024

● The Hydrangea (Ajisai) Festival

P.10 ● Applications for Your “My Number Card”

P.11 ● Thông tin về thẻ My Number cho người nước ngoài  
đang sinh sống tại Nhật

きゅうかんしんりよう

P.12 ● 急患診療の おしらせ

● 节假日急病就诊医疗机构

● Emergency Medical Facilities

English

Tiếng Việt



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 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

## 安全に 自転車に 乗るために 気をつけること

2023年4月から、自転車に乗るときは、できるだけヘルメットをかぶらなくてはならない決まりになりました。

自転車に乗るときは、安全のため、ヘルメットをかぶりましょう。ヘルメットは、事故にあったとき、頭を守ってくれます。転んだり、事故にあっていたりして、けがをしないように気をつけましょう。

※自転車の交通規則については、「長岡暮らしのしおり」の67ページを見てください。



ちきゅうひろば  
地球広場ホームページ  
「長岡暮らしのしおり」



にいがたけん  
新潟県  
ホームページ

## 自転車に 安全に 乗るための 決まり

- ①車道の左側を走ります。歩道を走るときは、歩行者<歩く人>を優先してください。
- ②交差点では、止まって安全を確認します。必ず信号を守ってください。
- ③暗くなったら、必ずライトをつけてください。
- ④お酒を飲んだら、自転車に乗ってはいけません。
- ⑤ヘルメットをかぶりましょう。



### 【問い合わせ】

- ・国際交流センター「地球広場」 TEL: 0258-39-2714
- ・市民課 防犯交通係 TEL: 0258-39-2206

## 熱中症に 注意してください

気温や湿度が高いとき、体調が良くないときや急に暑くなった日は、特に気をつけてください。

熱中症になる人が多くなります。

熱中症になると頭が痛くなったり、めまいや吐き気がしたりします。亡くなることもあります。外に出るとき、家の中にいるとき、どちらも注意してください。

### ◆ 熱中症に ならないために 気をつけること ◆

- ・のどが 渴いていなくても、水やスポーツドリンクを飲む。
- ・たくさん汗が出たときは、塩分もとる。
- ・気温や湿度の高い日は、我慢しないで扇風機やエアコンを使う。
- ・汗を吸いやすい服、すぐ乾く服を着る。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで首やわきの下を冷やす。
- ・外に出かけるときは、日傘や帽子を使う。
- ・熱中症警戒情報が、出ている時は、できるだけ外へ出ない。

お年寄りや子どもは、周りの人が様子をよく見ていてください。一人ひとりが気をつけて、熱中症を予防しましょう！



ねっちゅうしょう  
熱中症のことが16か国の言葉で書いてあります。

## 新潟空港行き 早朝 乗合タクシーが 運行します

長岡から新潟空港までの乗合タクシー（他人同士が、同じタクシーと一緒に乗ること）が5月から運行します。ジャンボタクシー（大きなタクシー）で行きます。運行経路（乗合タクシーが通る道）は変更になる場合があります。

- ◆日にち：5月20日（月）から（予定）
- ◆運行経路・時間：

午前5時30分 アオーレ長岡発

午前5時40分 ながおか花火館発

午前5時45分 高速バス「長岡北」  
バス停駐車場発

午前6時50分 新潟空港着

◆料金：3,000円

◆申し込み：長岡市ハイヤー協会

TEL: 0258-35-2313（事前予約制）

※利用日の3日前の17時までに予約が必要です。

【問い合わせ】新潟県交通政策局空港課  
TEL: 025-280-5868



だいみんようなが せかい なかま たの おど さんかしや ぼしゅう  
**大民踊流し「世界の仲間と楽しく踊ろう！」参加者募集！！**

ながおか へいわさい だいみんようなが せかい なかま  
 長岡まつり平和祭 大民踊流し 「世界の仲間と  
 たの おど さんか ひと ぼしゅう  
 楽しく踊ろう！」に 参加する人を 募集します。  
 さんかしや ゆかた き ながおか でんとうてき おど  
 参加者が 浴衣を 着て 長岡の 伝統的な 踊りを  
 みんなで 踊ります。 7月に 踊りの 練習が  
 数回 あります。 練習にも 参加して 参加者  
 どうし たの こうりゅう  
 同士で 楽しく 交流しましょう。



◆日時：2024年8月1日（木）  
 午後7時25分から 午後8時45分まで  
 ◆場所：大手通り  
 ◆参加費：1,000円  
 ◆定員：50人  
 ◆申し込み：6月14日（金）から 7月10日（水）まで

（窓口・電話・フォームから）  
 詳しい内容は「地球広場」まで



申し込み  
 フォーム

こしじ  
**越路ホタルまつり**

こしじ ちいき  
 越路地域で ホタルを 見ることが できます。  
 ほたるの 光の 素敵な世界を お楽しみください。  
 こしじ とくさんひん ちいき おい たのもの  
 越路の 特産品（その地域の 美味しい 食べ物な  
 ど）の 販売も します。



◆日時：6月8日（土）から 6月30日（日）まで  
 ・ホタル観賞 午後8時から 午後9時  
 ・特産品の 販売（22日（土）、23日（日）のみ）  
 午後6時から 午後9時  
 ◆場所：塚野山牛の首地区、塚山活性化センター  
 ※歩きやすい 靴と 虫に 刺されない 長袖と 長ズボンが  
 おすすめです。

【問い合わせ】越路ホタルまつり実行委員会事務局  
 TEL：0258-92-5903

**アオーレ！ ドイツフェスト 2024**

アオーレ長岡で ドイツの 文化や 魅力を 体験  
 できる イベントを 行います。 ワークショップも  
 行います。  
 皆さんも 楽しく ドイツを 体験しませんか？

◆日時：6月22日（土）午前10時から 午後6時  
 6月23日（日）午前10時から 午後4時

◆場所：アオーレ長岡  
 ◆内容：ドイツの 食べ物（ソーセージや ビール、  
 プレッツェルなど）や 雑貨の 販売など



【問い合わせ】  
 NPO法人ながおか未来創造ネットワーク  
 TEL：0258-39-2500

**あじさいまつり**

18品種 1万8千本の あじさいを 見ることが  
 できます。 雨の日には アジサイの 花色が さらに  
 きれいに 見えます。

◆日時：6月15日（土）から 7月7日（日）  
 午前9時30分から 午後5時まで  
 （6月17日（月）は 休み）

◆場所：あじさい園（越後丘陵公園内）  
 ◆入園料：

- ・65歳以上.....210円
- ・高校生以上.....450円
- ・中学生以下.....無料

※駐車料金が かかります。



【問い合わせ】越後丘陵公園  
 TEL：0258-47-8001



# 来自长冈市的通知

## 安全骑自行车注意事项

从2023年4月起，交通规则规定骑自行车时要尽可能佩戴头盔。

为了您的安全，骑自行车时请佩戴头盔。万一发生事故时，头盔可以保护您的头部。另外，还要小心骑车，防止跌倒或因事故而受伤。

\*有关自行车的交通规则，请参阅  
《长冈生活指南》第67页



地球广场主页  
“长冈生活指南”



新潟县主页

### 自行车安全行驶规则

- ①在车道的左侧行驶。  
在人行道上行驶时，行人优先通行。
- ②在十字路口，停下确认安全后再通过。  
请务必遵守信号。
- ③夜间行驶务必点亮车灯。
- ④酒后禁止骑自行车。
- ⑤请佩戴头盔。



#### 【咨询】

- 国际交流中心“地球广场”  
电话：0258-39-2714
- 市民课防犯交通系  
电话：0258-39-2206

## 注意切勿中暑！

在气候高温多湿，健康状态不佳以及身体还未适应炎热等情况下，一般比较容易中暑。

特别是在气温突然升高的日子，更要多加注意！

如果不小心中暑了，会出现头疼，头晕和呕吐等症状，严重时还会造成死亡。因此，无论是外出还是居家，都要多加小心。

#### ◆ 如何预防中暑？ ◆

- 即使不觉得口渴也要多喝水或运动饮料。
- 在大量出汗后，需要及时补充盐分。
- 高温多湿之日，千万不要勉强节电。请适当使用电风扇和空调。
- 建议穿戴透气性好、吸汗、速干的衣服。
- 用保冷液、冰块、冷毛巾等冷却颈部和腋下（给身体降温）。
- 外出时，请使用遮阳伞或遮阳帽。
- 中暑警戒信息发布时，要尽量避免外出。

另外，还请多加留意自己周围的老人和孩子的身体状况。请大家多加小心，预防中暑。



有关详细信息，  
请扫描此二维码，  
可以用16种语言阅览。

### 前往新潟机场的清晨共享出租车已开始运行！

从长冈到新潟机场的共享大型出租车（与他人合乘同一辆大型出租车）于5月份开始运行。乘坐者需要提前预约。请于使用日前三天17:00之前进行预订。另外，根据具体情况，运行路线（出租车经过的路线）有时可能发生变更。

◆时间：从5月20日（周一）开始

◆运行线路：

上午5点30分 从Aore长冈出发

上午5点40分 从长冈花火馆出发

上午5点45分 从高速巴士“长冈北”  
巴士站停车场出发

上午6点50分 到达新潟机场



◆费用：3,000日元

◆申请：长冈市租赁协会 TEL：0258-35-2313  
（需提前预订）

\*请在 使用日三天前的17:00之前预订。

【咨询】新潟县交通政策局空港课  
电话：025-280-5868

## 招募“大民谣集体舞蹈”参加者

参加长冈传统的“大民谣集体舞蹈”  
身着夏日和服和各国朋友一同尽情欢舞！

7月份有数次的舞蹈练习，请大家参加。练习舞蹈的同时，还可以与各国朋友进行交流。



- ◆时间：2024年8月1日(周四)  
晚上7点25分～晚上8点45分
- ◆地点：大手大道
- ◆参加费：1,000日元
- ◆限定人数：50名
- ◆报名日期：6月14日(周五)～7月10日(周三)
- ◆报名方法：窗口受理、电话、网上报名  
有关详细内容请向“地球广场”询问



请扫描此  
二维码报名



## 越路萤火虫节



在越路地区可以观赏到萤火虫飞舞，感受星河般的萤光世界。另外，还出售本地区的土特产品（当地的美味食品）。



- ◆时间：6月8日(周六)～6月30日(周日)
  - 观赏萤火虫：晚上8点～9点
  - 土特产销售：6月22日(周六), 6月23日(周日)  
晚上6点～9点
- ◆地点：塚野山牛之首地区 塚山活性化中心  
※建议穿戴方便行走的鞋子以及长袖·长裤以防被虫叮咬。
- 【咨询】越路萤火虫节实行委员会事務局  
电话：0258-92-5903

## AORE 德国节 in 2024

在市政厅AORE长冈，举办体验德国的文化及其魅力的活动以及研讨会。

欢迎大家前来参加。

- ◆时间：6月22日(周六)上午10点～下午6点  
6月23日(周日)上午10点～下午4点
- ◆地点：AORE 长冈(市政厅 阿偶蕾长冈)
- ◆内容：德国食品(香肠、啤酒、椒盐卷饼等)和杂货的销售等



【咨询】NPO法人长冈未来创造互联网  
电话：0258-39-2500

## 紫阳花节

可以观赏18个品种，18,000株紫阳花。  
特别是雨天的紫阳花，更显得娇艳美丽。

- ◆时间：6月15日(周六)～7月7日(周日)  
上午9时30分至～下午5时  
※6月17日(周一)休息
- ◆地点：紫阳花园(越后丘陵公园内)
- ◆入园费
  - 65岁以上：210日元
  - 高中生以上：450日元
  - 中学生以下：免费
  - ※需支付停车费



【咨询】越后丘陵公园  
电话：0258-47-8001

## Things to Keep in Mind for Safe Bicycle Riding

Bicycle riders have been requested to wear protective helmets as much as possible since April 1<sup>st</sup>, 2023. When riding a bicycle, you must make sure to wear a helmet.

To reduce possible damage caused by bicycle accidents, it is very important to protect your head by wearing a helmet. Be careful not to fall or get involved in a traffic accident while riding a bicycle.

Check the rules for safe bicycle riding and ride safely.

Note: For detailed information about bicycle traffic rules and bicycle security registration, refer to page 67 of A Guide to Living in Nagaoka.



A Guide to Living in Nagaoka  
Chikyū Hiroba website



Niigata Prefecture  
Website

### Rules for Safe Bicycle Riding

- As a rule, bicycles must travel on the left side of the roadways. If you are riding on the sidewalks, you should give priority to pedestrians.
- At intersections, obey traffic signals and stop signs to ensure your safety.
- Make sure to turn on your bicycle light once it gets dark.
- Riding while intoxicated is prohibited.
- Every bicycle rider is requested to wear a helmet.



For further information:

- Nagaoka City International Affairs Center  
*Chikyū Hiroba* Phone: 0258-39-2714
- Crime Prevention and Traffic Control Section  
Citizens' Affairs Division Phone: 0258-39-2206

### Some Warnings against Netchûshô, Sun-Stroke or Heat-Stroke

If the temperature and humidity levels are high, if you feel unwell, or if the temperature level suddenly rises, you are likely to suffer from sun-stroke or heat-stroke.

You may get a headache or feel dizzy and nauseous. Sun-stroke or heat-stroke can even be fatal.

If the temperature and humidity levels rise, be aware of your health conditions when you are both indoors and outdoors.

### Some Precautions to Reduce the Risk of Sun-Stroke or Heat-Stroke

- Drink water or liquids for sports activities from time to time even if you do not feel thirsty.
- Supplements of salt will be helpful as you may have lost salt due to perspiring.
- Do not hesitate to use electric fans or air-conditioners if the temperature and humidity levels are high.
- Wear sweat-absorbing and quickly-drying clothing.
- Cool your neck and armpits with ice packs, ice, cold towels, etc.
- When outdoors, use a sunshade, such as a parasol or a hat.
- When heat-stroke alert information is issued, refrain from going out if possible.

It would be helpful if people around the elderly and children pay special attention to their health conditions on hot and humid days.

Everyone can avoid suffering from sun-stroke or heat-stroke by taking proper preventive measures!



Multi-lingual information about sun-stroke or heat-stroke in 16 languages is provided via this QR code.

### Early Morning Shared-Taxi Services to Niigata Airport

Shared-taxi services from Nagaoka to Niigata Airport started in May 2024. These services are provided via jumbo taxi from City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka to Niigata Airport.

Reservations must be made by 5:00 p.m. three days before the date of use. The routes to the airport are subject to change.

The services have been available since May 20 (Mon.), 2024.

Schedule:



Fare: ¥3,000/person

Reservations:

Nagaoka City Hire Association

Phone: 0258-35-2313 (advance reservations required)

Note: Reservations must be made by 5:00 p.m. three days before the date of use.



For further information:

Airport Division

Transportation Policy Bureau

Niigata Prefectural Office

Phone: 025-280-5868

## Join the Grand Folk Dance Parade ~ Let's Enjoy Dancing with Friends from Around the World ~

We welcome you to join the Grand Folk Dance Parade on the Nagaoka Festival Peace Celebration Night.

This is a joyous event in which participants in *yukata*, a summer cotton *kimono*, enjoy dancing Nagaoka's traditional folk dances together.

Every participant is welcome to join some practice sessions in July. These sessions will also be great opportunities for you to interact with other participants.



When: August 1 (Thurs.)

7:25 p.m. – 8:45 p.m.

The Nagaoka Festival Peace Celebration Night  
(The first night of the Nagaoka Festival)

Where: Ote Street

Participation Fee: ¥1,000

Participants: 50 on a first-come, first-served basis

Applications: June 14 (Fri.) – July 10 (Wed.)

- Call or visit the reception desk of *Chikyû Hiroba*
- Via the Internet (application form)

For further information: *Chikyû Hiroba*

Phone: 0258-39-2714



application  
form



## The Koshiji Hotaru (Firefly) Festival



You can watch fireflies dancing in the Koshiji district. Enjoy the charming sight of twinkling fireflies in the summer nights.

At the Tsukayama Promotion Center, food and locally-produced items will be sold.



When: June 8 (Sat.) – June 30 (Sun.)

• Firefly watching 8:00 p.m. – 9:00 p.m.

• Sales of local products 6:00 p.m. – 9:00 p.m.  
June 22 (Sat.) and 23 (Sun.)

Where:

- Tsukanoyama Ushinokubi Area
- Tsukayama Promotion Center in the area

Note: Comfortable shoes, as well as long sleeves and pants are recommended to avoid insect bites.

For further information:

Koshiji Firefly Festival Organizing Committee Office

Phone: 0258-92-5903

## Aôre! German Fest 2024

German Fest will be held at City Hall Plaza *Aôre* – Nagaoka. Come and enjoy experiencing German charms and culture. There will also be workshops.

When: June 22 (Sat.) 10:00 a.m. – 6:00 p.m.

June 23 (Sun.) 10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Where: City Hall Plaza *Aôre* – Nagaoka

Event Details:

Sales of German food and drinks (sausages, beer, pretzels, etc.) as well as various small items made in Germany



For further information:

Nagaoka Future Creation Network  
(a nonprofit organization)

Phone: 0258-39-2500

## The Hydrangea (*Ajisai*) Festival

Visitors can enjoy 18,000 hydrangea plants in 18 varieties. The blossoms of hydrangea in a variety of colors are especially beautiful on rainy days.

When: June 15 (Sat.) – July 7 (Sun.)

9:30 a.m. – 5:00 p.m.

Closed: June 17 (Mon.)

Where: Hydrangea Garden in Echigo Hillside Park  
(Echigo *Kyûryô Kôen Ajisai-En*)

◆ Admission Fees:

- 65 years and up ..... ¥210
- High school students and up..... ¥450
- Junior high school students and under.... ¥Free

Note: Parking fees are required.



For further information:

Echigo Hillside Park Management Office

Phone: 0258-47-8001

# 外国人住民のマイナンバーカードについて

マイナンバーカードを <sup>も</sup> 持っていますか？ マイナンバーカードの <sup>ゆうこうきげん</sup> 有効期限は <sup>き</sup> 切れていませんか？  
 マイナンバーカードの <sup>ゆうこうきげん</sup> 有効期限は、在留カードの <sup>ざいりゅう</sup> 在留期限と <sup>おな</sup> 同じ日です。  
<sup>ざいりゅうきかん</sup> 在留期間を <sup>なが</sup> 長くする <sup>てつづ</sup> 手続きを <sup>した</sup> したときは、マイナンバーカードも <sup>てつづ</sup> 手続きが <sup>ひつよう</sup> 必要です。  
<sup>くわ</sup> 詳しくは、<sup>した</sup> 下の <sup>たげんご</sup> QRコードから <sup>かくにん</sup> 多言語で <sup>かくにん</sup> 確認することができます。



にほんご  
日本語



English



中国語



Tiếng Việt

**ちゅうい  
注意！！**

## ねん がつふつ か 2024年12月2日からは、マイナンバーカードを けんこうほけんしょう つか 健康保険証として 使います

ねん がつふつ か けんこうほけんしょう あら はっこう  
2024年12月2日から、健康保険証を 新たに 発行  
することが できなくなります。

ねん がつふつ ちか いま つか  
ただし、2025年12月1日までは、今 使っている  
けんこうほけんしょう つか こくみんけんこう  
健康保険証を 使うことが できます。国民健康  
ほけんしょう ゆうこうきげん き ばあい  
保険証など、有効期限が 決まっている場合は、その  
ひ つか  
日まで 使うことが できます。



このイラストは出入国管理庁より

ねん がつふつ か  
2024年12月2日からは、マイナンバーカードを  
けんこうほけんしょう つか  
健康保険証として 使います。

ねん がつふつ か けんこうほけんしょう つか  
マイナンバーカードを 健康保険証として 使う  
ためには、①と②の <sup>てつづ</sup> 手続きが <sup>ひつよう</sup> 必要です。

- ① マイナンバーカードを <sup>しんせい</sup> 申請する
- ② マイナンバーカードを <sup>けんこうほけんしょう</sup> 健康保険証として  
<sup>とうろく</sup> 登録する

が つ ちか しんせい  
※ 12月に近くなると、マイナンバーカードを 申請  
する人が 多くなり、カードが 出来上がるまで  
に 時間がかかる 可能性が あります。まだ  
マイナンバーカードを 持っていない人は、  
はや しんせい  
早めに 申請を しておきましょう。

## こま 困ったとき

てつづ ほうほう  
手続きの方法など、マイナンバーカードのことについて <sup>き</sup> 聞きたいときは、<sup>たげんご</sup> 多言語で <sup>でんわ</sup> 電話をすることが できます。

げんご 言語	でんわ じかん 電話できる時間		でんわばんごう 電話番号
	げつようび きんようび 月曜日から金曜日まで	どようび にちようび しゅくじつ 土曜日、日曜日、祝日	
にほんご 日本語	ごぜん じ ぶん 午前9時30分から ごご じ 午後8時まで	ごぜん じ ぶん 午前9時30分から ごご じ ぶん 午後5時30分まで	0120-95-0178
えいご 英語	ごぜん じ ぶん 午前8時30分から	ごご じ 午後8時まで	0120-0178-27
ちゅうごくご 中国語	ごぜん じ ぶん 午前8時30分から	ごご じ 午後8時まで	※上の 番号が つながらないときは かね 0570-064-738 (お金がかかります)
ご ベトナム語	ごぜん じ 午前9時から	ごご じ 午後6時まで	

# 关于外籍市民的个人编号卡

您持有个人编号卡吗？另外，您的个人编号卡过期了吗？  
 个人编号卡的有效期限与在留卡的有效期限是同一天。  
 办理在留期限更新手续时，个人编号卡也必须随之办理更新手续。  
 欲了解更多信息，请扫描下方二维码查看。



日语



英语



中文



越南语

**注意！！**

## 自2024年12月2日起 个人编号卡将作为健康保险卡使用

自2024年12月2日起，将不再发行新的健康保险卡。但是，您可以在2025年12月1日之前，使用您现有的健康保险卡。

另外，国民健康保险卡有固定的有效期限的话，则可以使用至期限日。



此图片出自入国管理局主页

自2024年12月2日起，个人编号卡将作为健康保险卡使用。为此，需要办理以下手续。

- ① 申请个人编号卡
- ② 将个人编号卡登录为健康保险卡

※随着12月的临近，将会有更多的人申请个人编号卡，等待发行则可能需要更长的时间。因此，尚未持有个人编号卡者，请尽快申请。

### 当您遇到困难时

有关个人编号卡的办理方法等，可以使用以下的电话进行咨询。

语言	电话咨询时间		电话号码
	周一至周五	周六、周日、节假日	
日语	上午9点30分至 晚上8点	上午9点30分至 下午5点30分	0120-95-0178
英语	上午8点30分至晚上8点		0120-0178-27 ※如果以上号码无法接通时， 请拨打0570-064-738（收费）
中文			
越南语	上午9点至晚上6点		

【咨询】市民课 电话：0258-39-7575

※此为2024年5月发布的信息

# Applications for Your “My Number Card”

Do you have your “My Number Card”? Is your “My Number Card” expired? The expiration date of your “My Number Card” is the same as the expiration date of your residence card.

Extension of your period of stay does not automatically extend the expiration date of your “My Number Card” at the same time.

Multilingual information is available via the QR codes below.



Japanese



English



Chinese



Vietnamese

**Attention!!**

## Starting on December 2<sup>nd</sup>, 2024, Your “My Number Card” Will Be Used as Your Health Insurance Card

Starting on December 2<sup>nd</sup>, 2024, new health insurance cards will not be issued. However, up until December 1<sup>st</sup>, 2025, you can use your current health insurance card if it has an expiration date and is still valid.

Starting on December 2<sup>nd</sup>, 2024, it will be a general rule to use your “My Number Card” as your health insurance card.

Starting on December 2<sup>nd</sup>, 2024, your “My Number Card” will be used as your health insurance card.

To use your “My Number Card” as a health insurance card, you are required to complete the following necessary procedures.

1. Apply for a “My Number Card.”
2. Register your “My Number Card” as your health insurance card.

Note:

Due to this new rule, there might be many people applying for their “My Number Card” near December and it will take longer for your card to be issued. If you do not have your “My Number Card” yet, we recommend that you apply for it as soon as possible.

Residence Card



My Number Card



Their expiration dates should be the same.

These illustrations are from the Immigration Agency.

### If You Need Any Help

If you have any questions about your “My Number Card” such as how to apply for it or how to complete the necessary procedures, multilingual telephone consultations are available.

Languages	Hours for Telephone Consultations		Phone Numbers
	Monday-Friday	Saturdays, Sundays, and National Holidays	
Japanese	9:30 a.m. – 8:00 p.m.	9:30 a.m. – 5:30 p.m.	0120-95-0178
English	8:30 a.m. – 8:00 p.m.		0120-0178-27 If you can't get through the above number, dial 0570-064-738. (Not toll-free!)
Chinese			
Vietnamese	9:00 a.m. – 6:00 p.m.		

For further information: Citizens' Affairs Division Phone: 0258-39-7575

Note: As of May 2024

# Thông tin về thẻ My Number cho người nước ngoài đang sinh sống tại Nhật

Quý vị đã có thẻ My Number ? Thẻ My Number của quý vị vẫn còn hiệu lực?  
 Kỳ hạn của thẻ My Number sẽ bằng với kỳ hạn của thẻ lưu trú (thẻ ngoại kiều).  
 Sau khi gia hạn thời gian lưu trú, quý vị cũng cần phải gia hạn thẻ My Number.  
 Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng quét mã QR tương ứng với các ngôn ngữ khác nhau sau đây.



Tiếng Nhật



Tiếng Anh



Tiếng Trung

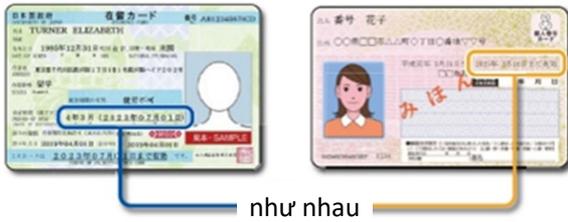


Tiếng Việt

## Từ ngày 2 tháng 12 năm 2024 thẻ bảo hiểm y tế sẽ được tích hợp vào thẻ My number

**Ghi chú ! !**

Thẻ bảo hiểm y tế sẽ ngừng phát hành mới từ ngày 2 tháng 12 năm 2024.  
 Tuy nhiên, Thẻ bảo hiểm hiện tại vẫn có hiệu lực đến ngày 1 tháng 12 năm 2025.  
 Trong trường hợp thẻ bảo hiểm y tế có kỳ hạn thì thẻ sẽ sử dụng cho đến ngày hết hiệu lực.



Hình minh họa này là của Cục quản lý xuất nhập cảnh.

Thẻ My Number sẽ được sử dụng như là thẻ bảo hiểm y tế từ ngày 2 tháng 12 năm 2024. Để có thể sử dụng thẻ My Number như là thẻ bảo hiểm y tế, quý vị cần phải hoàn thành các thủ tục ① và ② sau đây.

- ① Đăng ký thẻ My number
- ② Đăng ký sử dụng thẻ bảo hiểm y tế bằng thẻ My number

※Khoảng tháng 12 số lượng người đăng ký thẻ được dự đoán sẽ gia tăng mạnh dẫn đến khả năng thời gian phát hành thẻ sẽ bị kéo dài. Vì vậy những quý vị đang không có thẻ My number xin vui lòng nhanh chóng đăng ký phát hành thẻ

## Thông tin tổng đài giải đáp thắc mắc

Tổng đài tư vấn giải đáp thắc mắc đa ngôn ngữ về thủ tục đăng ký thẻ My number

Ngôn ngữ	Thời gian làm việc		Số điện thoại
	Từ thứ 2 đến thứ 6	Thứ 7 • Chủ nhật • ngày nghỉ	
Tiếng Nhật	Từ 9h30 đến 20h	Từ 9h30 đến 17h30	0120-95-0178
Tiếng Anh	Từ 8h30 đến 20h		0120-0178-27
Tiếng Trung			※Trong trường hợp không thể kết nối với số điện thoại bên trên
Tiếng Việt	Từ 9h đến 6h		0570-064-738 (Có tính phí)

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じびょういん 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