

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

July
7月
2025
Vol. 64

やさしい
日本語

内容(ないう) Contents

- P.2 ● 国民健康保険の お知らせ
こくみん けんこう ほけん し
こくみんねんきんほけんりよう めんじょ のうふゆうよ
- P.3 ● ながおカスポーツ・レクリエーションフェスタ
はなび まも
- 花火は ルールと マナーを 守りましょう!
えちごながおカ えき たび
- 越後長岡 まちの駅 シールラリーの旅
こくえいえちごきゅうりようこうえん こんちゅう まぢか かんざつ
- 国営越後丘陵公園 昆虫を間近に観察しよう!



中文

- P.4 ● 关于国民健康保险的通告
● 关于国民年金保险费
- P.5 ● 长冈体育娱乐活动
● 遵守社会公德/文明燃放烟花!
● 越后长冈“街之站”贴纸拉力赛
● 国営越後丘陵公園 近距离观察昆虫!

「ちきゅうひろば」は毎月10日に発行しています。
毎月10号発行《地球广场》。
Chikyû Hiroba
Published on the 10th of every month

English

- P.6 ● Important Information about the National Health Insurance Policy
● Important Information about Exemption or Postponement of Insurance Premiums for the National Pension Program
- P.7 ● Nagaoka Sports-Recreation Fest
● Keep Rules and Manners in Mind When Playing with Fireworks!
● The 2025 Echigo Nagaoka Machi no Eki (Town Stations) Sticker Rally Tour
● Echigo Hillside Park (National Government Park) Let's Observe Insects Up Close!

- 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
長岡市国際交流センター「地球広場」

ながおかしおてどおり しみん かい
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおカ市民センター1階

Phone: 0258-39-2714

E-mail: 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/

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



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

国民健康保険の お知らせ

◆国民健康保険は、病気やけがをしたときに、医療費を加入者のみんなで出し合って備える制度です。

この保険に加入している人は、病院に行ったときに、30%負担の医療費で受診することができます。残りの70%は、みんなが払った保険料から支払われます。

長岡市内に住み、国民健康保険に加入している人は、国民健康保険料を支払う義務があります。

外国人住民も同じです。

◆国民健康保険に加入した人に、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を郵送します。

・マイナ保険証を持っていない人

「資格確認書」（ピンク色）を7月下旬に送ります。

8月から使ってください。

・マイナ保険証を持っている人

「資格情報のお知らせ」を送ります。

内容を確認し、大切に保管してください。



◆2025年度の保険料の納付通知書（保険料のお知らせ）が、7月の中旬に世帯主（家族の代表の人）に届きます。忘れずに払ってください。会社をや辞めさせられたなどで仕事が無くなった人や、災害などの特別な理由で支払いが難しい人は、保険料が安くなることがあります。

ただし、申請が必要です。

◆保険料を払わないと…

督促状や催告書が来ます。そのまま放置すると、預金や生命保険、給料、不動産などの財産が差し押さえられることがあります。

※保険料の支払いは口座振替がとても便利です。

銀行などの金融機関で手続きができます。



【問い合わせ】

国保年金課 国保保険料担当
各支所地域振興・市民生活課

TEL: 0258-39-2220

こくみんねんきんほけんりょう

めんじょ

のうふゆうよ

国民年金保険料の免除・納付猶予について

国民年金の保険料を払うことが難しいときは、

保険料の免除や納付猶予などの制度があります。

保険料の免除とは、払う保険料がなくなったり少なくなったりすることです。

納付猶予とは、保険料を払う日を遅くすることです。

保険料の免除や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

※この他に、子どもが産まれる人や、学生のための

保険料の免除や猶予などの制度もあります。

2025年度（2025年7月分から2026年6月分）の
免除や猶予の申し込み

◆受付：7月1日（火）から

◆持ち物：

・基礎年金番号がわかるもの

またはマイナンバーがわかるもの

・本人であることがわかるもの（在留カードなど）

・仕事をやめた人は「離職票」

または「雇用保険受給資格者証」のコピー



【問い合わせ】

国保年金課 国民年金担当
各支所地域振興・市民生活課

TEL: 0258-39-2250

ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ

アオーレ長岡で ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタを行います。いろいろなスポーツやレクリエーションを体験することができます。

◆日時：7月26日（土） 午前9時30分から 午後3時

◆場所：アオーレ長岡

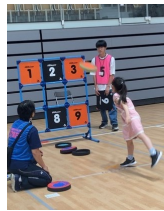
◆内容：

●輪投げや モルック、キンボールなどの

スポーツ・レクリエーション体験

●フォークダンス パフォーマンス

◆料金：無料（社交ダンス交流会は 会費500円）



【問い合わせ】スポーツ振興課
TEL: 0258-32-6117

花火は ルールと マナーを守りましょう！

【花火で 遊ぶときに 気をつけること】を 紹介します。

●周りの人の 迷惑にならない場所、時間を選びましょう。

風が 強いときは しないで ください。

●説明書をよく読んで、注意事項を 必ず 守りましょう。

子どもは 必ず 大人と 一緒に 遊びましょう。

●花火を 人や 家に 向けたり、たくさんの花火に 一度に 火を つけたりしないで ください。

●水の 入った バケツを 用意して、火を 最後まで 消して ください。

遊び終わったら ごみは 持ち帰って ください。

これらのことに 気をつけて
安全に 花火を 楽しみましょう。



【問い合わせ】消防本部 予防課
TEL: 0258-35-2190

越後長岡 まちの駅 シールラリーの旅

シールラリーに 参加している 長岡市内の まちの駅を

めぐって、それぞれの 地域の ご当地キャラクターの

シールを 集めて 応募すると、抽選 で 選ばれた人は

お米、コーヒー券、フルーツなど まちの駅の 自慢の景品が もらえます。

★まちの駅とは？

長岡市には、39の まちの駅が あります。

まちの駅とは、まちの中の 人や 情報が 集まる 場所です。

人と 人をつなぐ 場所であることから、

「ヒューマンステーション」とも 呼ばれます。

まちの駅では、次のことが できます。

①休憩が できます！

②駅長と「まちの案内人」が お迎えします！

③地域の 情報が わかります！

④トイレを 借りることができます！

ぜひ この機会に、いろいろな まちの駅に 行って みてください。

◆日時：7月26日（土）から 9月7日（日）

◆場所：シールラリーに 参加している

長岡市内の まちの駅 25駅

◆応募方法：ながおか市民協働センターに 持っていく。

または 郵便で 送る。

◆応募締切：9月8日（月）※消印有効（締切の日までに 郵便局に 出せば よいこと）

【宛先・問い合わせ】

越後長岡まちの駅ネットワーク事務局

（ながおか市民協働センター内）

〒940-0062

にいがたけんながおかしおおてどおり

新潟県長岡市大手通 1-4-10

シティホールプラザ アオーレ長岡 西棟 3 階

TEL: 0258-39-2291

公式ホームページはこちら



国営越後丘陵公園 昆虫を間近に観察しよう！

<カブトムシと触れ合おう>

「昆虫の王様」と呼ばれる カブトムシを
「見て」「触って」みよう！

◆日時：7月19日（土）から 8月31日（日）

午前10時から 午後5時まで

◆場所：里山交流館えちごにあん

◆料金：無料

※カブトムシは 持ち帰りは できません。



※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 見ることができます。

<昆虫 標本づくり>

トンボの 標本を 作って みませんか。

◆日時：7月27日（日）

午前10時30分から 午後12時30分まで

◆場所：里山交流館えちごにあん

◆対象：5歳以上

◆定員：20人（申し込みの 早い人から）

◆料金：800円（標本1体）



丘陵公園 ホームページ

【問い合わせ】越後公園管理センター
TEL: 0258-47-8001



来自长冈市的通知



关于国民健康保险的通知

◆ 国民健康保险是在生病或受伤去医院就诊时，由所有参保人员共同承担医疗费用的一种制度。加入此保险的人在医院接受治疗时，只需支付30%的医疗费，剩余的70%将从所有人缴纳的保险费中支付。

居住在长冈市并加入国民健康保险的人有义务缴纳国民健康保险费，外籍居民也同样有此义务。

◆ 国民健康保险的参保者将收到“资格确认书”或“资格信息通知书”。

• 尚未持有个人编号健康保险卡的人士
“资格确认书”（粉色）将于7月下旬寄送给您。请从8月开始使用。

• 已持有个人编号健康保险卡的人士
您将会收到“资格信息通知书”。
请确认内容并妥善保管。



◆ 2025年度保险费缴纳通知书将于7月中旬寄送至户主手中，请及时缴纳。因被迫辞职等原因失业或因灾害等特殊原因缴费困难的人士，可以利用减免制度，但需提前申请。

◆ 如果不及时缴纳保险费...

您将收到督促函或催缴通知。如果不缴纳，您的存款、人寿保险、工资、不动产等资产可能会被扣押。

※ 支付保险费可以使用方便的帐户转账方式。请到银行等金融机构办理手续。



【咨询】

国民健康保险年金课 国民健康保险费负责部门

（电话：0258-39-2220）

各支所地区振兴・市民生活课

关于国民年金保险费

由于经济上的原因缴纳保险费有困难时，可以利用“免除”或“猶予”等制度帮您度过难关。国民年金保险费的“免除”是指免去缴纳或减少缴纳保险费。

“猶予”是指延期缴纳（推迟缴纳）保险费的时间。

希望利用该制度的人士，需要事先办理申请手续。

< 保险费减免或延缓缴纳的对象 >

- 所得收入低于规定标准的人士
- 失业人员

※ 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。



有关2025年度(2025年7月至2026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(周二)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。

【咨询】

• 国保年金课 国民年金负责部门

TEL : 0258-39-2250

• 各支所的地区振兴・市民生活课



长冈体育娱乐活动

长冈体育娱乐节将在AORE长冈举办。可以体验各种体育休闲运动，欢迎大家前来参加。

◆ 时间：7月26日（周六）

上午 9点30分～下午3点

◆ 地点：AORE长冈（アオーレ長岡）

◆ 内容：

・抛圈、投掷木棋、健球游戏等体育娱乐体验。

・民族舞蹈表演

◆ 费用：免费（交谊舞交流会 会费500日元）



【咨询】体育振兴课 TEL: 0258-32-6117



越后长冈“街之站”贴纸拉力赛

长冈市将举办“街之站贴纸拉力赛”活动，巡游市内各“街之站”，收集各地区选出的动漫人物贴纸，参加抽选，中选者可获取大米、咖啡券以及水果等奖品。



★何为“街之站”？

长冈市有39个“街之站”。

“街之站”是人群和信息聚集的地方。

因为是人们相遇、交流之处，所以，也称之为“众人之站”并提供以下服务：

- ①可以在此稍事歇息。
- ②可受到站长和“街道导游”的欢迎。
- ③可以查询当地信息。
- ④可以借用洗手间。



请大家趁此机会去各“街之站”溜达溜达，体验不同的风景吧。

◆ 日期：7月26日（周六）～9月7日（周日）

◆ 地点：长冈市内25所参加贴纸拉力赛的“街之站”

◆ 参加抽选纪念品报名截止日期：9月8日（周一）

※印戳有效（截止日期前到邮局寄出即可）

◆ 报名方法：直接前往长冈市民协动中心或邮寄

※如果邮寄的话，请务必在截止日期前到达市民协动中心。

・收件人：越後長岡まちの駅ネットワーク事務局
(ながおか市民協働センター)

・邮编：940-0062

・地址：新潟県長岡市大手通 1-4-10
シティホールプラザ アオーレ長岡 西棟3階

【咨询】越后长冈“街之站”网络事务局
(市民协动中心内)

TEL: 0258-39-2291



点击以上二维码

遵守社会公德/文明燃放烟花！

燃放烟花注意事项：

- ・选择不会打扰他人的地点和时间，强风时禁止燃放烟火。
- ・仔细阅读说明书，务必遵守注意事项。儿童务必由大人陪同。
- ・烟花不要对准人或房屋，也不要一次性大量点燃烟花。
- ・燃放烟花前先备好一桶水，结束后务必将火源彻底熄灭。
- ・请将各自的垃圾带回家。



请大家遵守注意事项，安全燃放烟花。

【咨询】

消防本部 预防课 TEL: 0258-35-2190

国营越後丘陵公园 近距离观察昆虫！

<触摸观察犀牛甲虫（独角仙）>

仔细观察被称为“昆虫之王”的犀牛甲虫，并尝试着轻轻触碰它吧！

时间：7月19日（周六）～8月31日（周日）

上午10点～下午5点

地点：里山交流馆 越後仁庵（えちごにあん）

费用：免费

※犀牛甲虫不能带走。

※需支付入园费和停车费

※详细信息，请访问国营越後丘陵公园网站



<昆虫标本制作>

尝试制作蜻蜓标本。

时间：7月27日（周日）

上午10点30分～下午12点30分

地点：里山交流馆 越後仁庵（えちごにあん）

对象：5岁以上

定员：20人（先到者为先）

费用：800日元（1个标本）

咨询：越後公园管理中心

电话：0258-47-8001



越後公园官网



Information from the City of Nagaoka



Important Information about the National Health Insurance Policy

The National Health Insurance System is a mutually supporting system in which members share their premiums to cover their medical expenses for injuries or illnesses. When receiving medical treatment at a hospital, a member of the national health insurance system usually pays 30% of the costs. The members' insurance premiums are an important source to cover the rest (70%) of the costs. If you are living in Nagaoka and are a member of the National Health Insurance Policy, you are required to pay your insurance premium by the due date. There is no exception for international residents.

For paying your insurance premiums, we recommend you use the account transfer payment system, which is very convenient. You can apply for the system at financial institutions such as a bank.

The National Health Insurance Eligibility Certificate (資格確認書/しかく かくにんしょ/*shikaku kakuninsho*) or Information about the National Health Insurance Eligibility (資格情報のお知らせ/しかく じょうほう の おしらせ/*shikaku johou no oshirase*) will be sent via postal mail to members of the national health insurance policy.

- Those who do not have a My Number Card certified as their national health insurance card (*maina hokensho*) will receive the "National Health Insurance Eligibility Certificate (pink)" around the end of July. You can use it starting in August.
- Those who have a My Number Card certified as their national health insurance card (*maina hokensho*) will receive "Information about the National Health Insurance Eligibility." Please review its contents carefully and keep it secure.

Your premium payment form will be sent to the household head via postal mail in mid-July 2025. Please ensure that you pay your premiums by the due date.

If you were forced to quit or have lost your job, or you are suffering from some specific matters such as damage caused by natural disasters, you may have difficulties paying your premiums.

In these cases, there is a chance that your premiums may be reduced. An application for premium reduction is required.

If you do not complete your payment by the due date, you may receive a reminder or a demand notice. If you do not respond, your assets, such as savings accounts, life insurance, wages, real estate, and others, may be subject to seizure.



For further information:

- National Health Insurance Premium Section
National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2220
- Regional Promotion-Citizens' Affairs and Service Division of each branch office

Important Information about Exemption or Postponement of Insurance Premiums for the National Pension Program

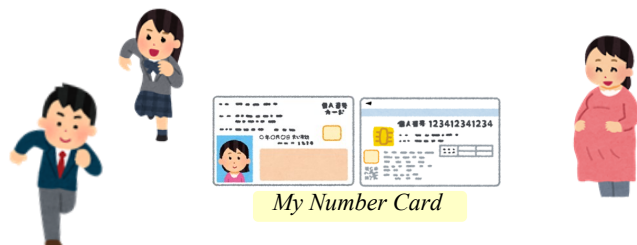
If it is difficult for you to pay the national pension program insurance premiums, you can apply for countermeasures such as exemption or postponement of the payments.

Eligible People for Exemption or Postponement:

- People whose income was lower than a set amount
- People who lost their jobs



In addition to the people listed above, students or expecting mothers can also apply for exemption or postponement of these insurance payments.



Applications for Exemption or Postponement for the 2025 Fiscal Year (Payments from July 2025 – June 2026)

Applications: From July 1 (Tues.)

Necessary Items for Application:

- Pension Handbook, My Number Card (Individual Number Card), or Individual Number Notice Card
- ID (Residence Card or other IDs)
- A photocopy of an Unemployment Slip or Employment Insurance Recipient Eligibility Certificate (if you are unemployed)

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

Nagaoka Sports-Recreation Fest

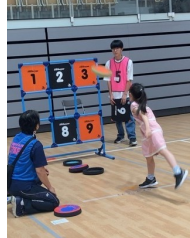
The Nagaoka Sports-Recreation Fest will be held at City Hall Plaza – Aôre Nagaoka. Participants can experience a variety of sports and recreational activities.

When: July 26 (Sat.) 9:30 a.m. – 3:00 p.m.

Where: City Hall Plaza – Aôre Nagaoka

Event Details:

- Ring tossing
- Molkky
- Kin-Ball
- Folk dance performances



Participation Fees: Free

(¥500 for ballroom dance socials)



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

Keep Rules and Manners in Mind When Playing with Fireworks!

Playing with fireworks, called *hanabi* in Japanese, is a pleasure for many people in the summer.

You are advised to keep in mind the following safety tips when handling fireworks.

Safety Tips for Playing with Fireworks

- Choose an appropriate location and time that will not bother other people.
- Avoid playing with fireworks when it is windy.
- Be sure to follow the instructions provided with the packages of fireworks.
- Children should always be accompanied by adults when handling fireworks.
- Do not point fireworks at people or houses.
- Do not light many fireworks all at once.
- Put used fireworks in a bucket of water to make sure that they are completely extinguished.
- Be sure to clean up after playing with fireworks and take your litter with you.



Enjoy playing with fireworks by keeping in mind the above safety tips.

For further information: Fire Prevention Division
Fire Department Headquarters
Phone: 0258-35-2190

The 2025 Echigo Nagaoka Machi no Eki (Town Stations) Sticker Rally Tour

What are Machi no Eki (Town Stations)?

There are 39 Town Stations located in Nagaoka City. They are places people can visit and get various information from. They are also called “Human Stations,” because people can connect with each other at these places.

Things that visitors can do at Town Stations:

- You can rest.
- The stationmaster and town guides will welcome you.
- You can get various information about their respective areas.
- You can use their restrooms.

We recommend you take this opportunity to visit the many *Machi no Eki* in various locations throughout the city.



Machi no Eki

Sticker Rally Tour

When: July 26 (Sat.) – September 7 (Sun.)

Where: 25 Town Stations

Machi no Eki in Nagaoka City

At the Town Stations (*Machi no Eki*) that are participating in the sticker rally, you can collect stickers of their mascot characters and apply for a lottery.

Winners will receive prizes that those town stations are proud of. The prizes will include rice, coffee tickets, fruits, etc.



How to Apply for Prizes:

Take your collected stickers or send them via postal mail to:

Nagaoka Civic Cooperation Center
3rd Floor, West Wing, City Hall Plaza – Aôre Nagaoka
1-4-10 Otedori, Nagaoka City
940-0062

Application Deadline: September 8 (Mon.)

(Mail application must be Postmarked no later than this date.)

The official website
Search for participating stations
via the QR code on the right. ➡



For further information:

Echigo Nagaoka *Machi no Eki* Network Office
(in the Civic Cooperation Center) Phone: 0258-39-2291

Echigo Hillside Park (National Government Park) Let's Observe Insects Up Close!

<Let's Meet the Beetles>

Would you like to observe and touch beetles, which are often referred to as the king of insects?

When: July 19 (Sat.) – August 31 (Sun.)

Hours: 10:00 a.m. – 5:00 p.m.

Where: Satoyama Koryukan Echigo Nian

Participation Fee: Free

Note: Beetles cannot be taken home.



Note: Admission and parking fees are required for both programs.

For further information, refer to the Echigo Hillside Park website via the QR code on the right.

For detailed information: Management Center Echigo Hillside Park
Phone: 0258-47-8001

<Dragonfly Specimen Making>

Would you like to make a dragonfly specimen?

When: July 27 (Sun.)

Hours: 10:30 a.m. – 12:30 p.m.

Where: Satoyama Koryukan Echigo Nian

Participants: 20 (5 years old and up)

(on a first-come, first-served basis)

Participation Fee: ¥800/specimen



Echigo Hillside Park
website

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 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 びょうび 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 ごご じ じ ふん 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 ごご じ じ ふん 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 ごご じ じ ふん 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中越儿童急诊中心 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 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 Sekijuji Byoin (Red-Cross Hospital)	0258-28-3600
ながおかちゅうおうそうごうびょういん 長岡 中央 綜合 病院	长冈中央综合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700