

2026
January

1月

Vol. 70

ちきゅうひろば

地球广场 Chikyû Hiroba

やさしい
日本語

内容 (ないよう) Contents



- P.2 ● 保険料の 納付書を 送ります
あぶらうい かみるい めのるい なが
- 油 類や紙類、布類を流さないでください
めんきょこうしん じゅうしよ な まえ へんこう てつづ
- 免許更新・住所や 名前の 変更などの 手続きに
ついて
- P.3 ● スキー場に行き、長岡の 冬を 楽しみましょう
よい たち きこうりゅうきよてんしせつ
- 与板地域交流拠点施設 いこいね☆よいた
オープンイベント
- とちお遊雪まつり

「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

中文

- P.4 ● 关于寄送保险费缴纳通知单
● 请勿将油类、纸类及布类倒入下水道
● 关于驾照更新、地址或姓名变更等事宜
- P.5 ● 长冈市滑雪场指南
● 与板地区交流中心设施“IKOINE☆与板”
开业庆典活动
● 栃尾游雪节

English

- P.6 ● Information Regarding Payments of the Public
Nursing-Care Insurance Premiums
● How to Dispose of Used Cooking Oil, Unnecessary
Kerosene, or Paper and Cloth Trash
● Revised Procedures for Renewing A Driver's License,
Changing Registered Information, or Applying for A
Driving History Certificate
- P.7 ● Enjoy Winter in Nagaoka at the City's Ski Areas
● Opening Events for Yoita Community Interaction Hub
Facility, Ikoine Yoita
● The Tochio Yusetu (Playing in the Snow) 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
長岡市国際交 流センター「地球广场」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 ながおか市民センター1階
Phone: 0258-39-2714

Teams: Via "kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp" 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.chikyu.hiroba/c>
Instagram: https://www.instagram.com/nagaoka_chikyu_hiroba/

ちきゅうひろば そうだん き
地球广场に いつでも 相談に 来て ください!

website



Facebook



Instagram



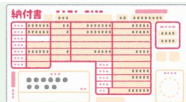
Map

あけましておめでとうございます

きょねん ちきゅうひろば りよう
去年は 地球広場を 利用してくれて、ありがとうございました。
ことし みな やく た おも
今年も 皆さんの お役に 立ちたいと 思います。
ねが
どうぞ よろしく お願いします。

ながおかし 長岡市からの お知らせ

ほけんりよう のうふしよ おく 保険料の 納付書を 送ります



かいご ほけん ほけんりよう がつ がつ はら ぶん
介護保険の 保険料 (1月から 3月に 払う分) の
のうふしよ おく
納付書を 送ります。 納付書は お金を 払うときに
つか かみ ほけんりよう き ひ はら
使う 紙です。 保険料は、 決められた日までに 払って
ください。 保険料が 年金から 引かれている人や、
こうざふりかえ ひと のうふしよ とど
口座振替の人には、 納付書は 届きません。
こうざふりかえ かね ぎんこう じどう はら
口座振替は、 お金を 銀行などから 自動で 払うことです。

のうふしよ おく じき がつ なかごろ
納付書が 送られる 時期: 1月の 中頃

ほけんりよう こうざふりかえ べんり
★保険料は 口座振替が 便利です
じぶん こうざ ぎんこう もう こ
自分の 口座が ある 銀行で 申し込むことが できます。
と あ かいご ほけん か
【問い合わせ】 介護保険課 TEL: 0258-39-2245
ししよ ちいき しんこう しみん せいかつか
または、 支所の 地域振興・市民生活課

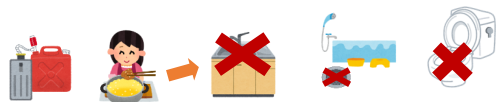
あぶらるい かみるい めのるい なが 油類や 紙類、布類を 流さないで ください

あぶら だいどころ なが なが
油は、 台所の シンクや トイレ、 風呂場などに 流さないで ください。 料理に 使った 油を たくさん 流すと
かん つ なが なが
管が 詰まること があります。 また、 灯油を 流すと 爆発する かもしれないので、 とても 危ないです。
りょうり つか あぶら あぶら かた くすり かみ めの し こ も す
料理に 使った 油は、 油を 固める 薬で 固めるか、 紙や 布などに 染み込ませて、燃やすごみで 捨てましょう。
とうゆ とうゆ う みせ かいしゅう そうだん
いらなくなった 灯油は、 灯油を 売っている お店で 回収して もらえるか 相談してください。
と かみ かみ めの つ こわ げんいん
また、溶けない 紙 (ウェットティッシュや 紙おむつ など) や 布も 詰まりや 壊れる 原因に なりますので、
なが
流さないで ください。

あぶらるい かみるい めのるい す
油類・紙類・布類を 捨てるときは、
ながおかし しげんぶつ わ かた だ かた
「長岡市 ごみと 資源物の 分け方と 出し方」を
み ただ す
見て、 正しく 捨ててください。



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



と あ ながおかしゆうおうじょうか
【問い合わせ】 長岡中央浄化センター
TEL: 0258-24-1646

めんきょこうしん じゅうしよ なまえ へんこう てつづ 免許更新・住所や 名前の 変更などの 手続きについて

れいわ ねん がつついたち すい がいくじん かた うんてんめんきょ てつづ ひつよう
令和7年10月1日 (水) から 外国人の方が 運転免許の 手続きを するときに 必要な
じゅうしよ かくにん しよるい ふ
「住所を 確認できる 書類」が 増えました。



てつづ しよるい 【手続きの 種類】

- 運転免許を 更新するとき
うんてんめんきょ こうしん
- 運転免許証の 住所や 名前などを 変えるとき
うんてんめんきょしよ うんてんめんきょしよ
- 運転経歴証明書<運転免許証の 代わりに 本人を
しょうめい ほんにん
証明できるもの>が 欲しいとき

と あ 【問い合わせ】

にいがたけいけいさつほんぶ こうつうぶうんてんめんきょ
新潟県警察本部 交通部運転免許センター
おんせい ばん
TEL: 025-256-1212 (音声ガイダンス 2番)



じゅうしよ かくにん しよるい
【住所を 確認できる 書類】
つぎ しよるい み
次の 書類の どれかを 見せて ください。


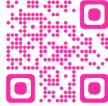


- 在留カード
ざいりゅう
とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ
- 特別永住者証明書
とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ
- 住民票の 写し (国籍、在留資格、在留期間などの
じょうほう ぜんぶ か
情報が 全部 書かれている もの)
しよるい み ばあい てつづ
※書類を 見せられない場合は 手続きが できません。
めんきょしよ まどぐち み
※「マイナ免許証」を 窓口に見せると、
じゅうしよ かくにん しよるい ひつよう
「住所を 確認できる 書類」は 必要ありません。



スキー場に 行って、長岡の 冬を 楽しみましょう

ちきゅうひろば 1月号

長岡市には、3つの スキー場 があります。 スキー、 スノーボード、 そり遊びを して 楽しみませんか？

	ながおか しえい じょう 長岡市営スキー場	とちおファミリースキー場	こし こうげん じょう 古志高原スキー場
やっている ひ じかん 日・時間			
	やっている日・時間は、雪の量によって変わることがあります。 QRコードから ホームページを 見て、確認 してください。		
リフト券の値段	 ・11回券・4時間券：2,000円 ・1日券：3,000円 など	・11回券：1,000円 ・1日券： 中学生以上… 2,000円 小学生以下… 1,500円 ・ナイター券：1,000円 (夜専用券) など	・12回券・1日券： 中学生以上… 2,000円 小学生以下… 1,500円 ・ナイター券(夜専用券)： 中学生以上… 1,500円 小学生以下… 1,000円 など
道具のレンタル	○	×	○
	※帽子、ゴーグル、手袋の レンタルは ありません。		
市の中心 からの距離	くるま やく ふん 車で 約15分	くるま やく ふん 車で 約30分	くるま やく ふん 車で 約40分
問い合わせ	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

※リフト券の 値段が 安くなるなど、お得な 情報も たくさん あります！
もっと 詳しく 知りたい人は、それぞれの スキー場 に 聞いて ください。

よいたちいきこりゆうきよてんしせつ 与板地域交流拠点施設 いこいね☆よいた オープニングイベント

よいた あたら しせつ
与板に 新しい 施設 「いこいね☆よいた」が できます。
オープニングイベントが あります。
ばしょ ながおかしよいたまちよいたこう ばんち
◆場所：長岡市与板町与板甲 134 番地

・オープニングイベント
◆日時：1月18日(日) 午前10時から
◆内容：

午前10時・・・開会式・本与板神楽舞＜神さまに ささげる おどり＞
午前11時・・・お餅の ふるまい
午後2時・・・宇崎 竜 童さんと 地元のコーラスグループの 合唱
＜みんなで 一緒に 歌うこと＞
午後2時30分・・・お楽しみ抽選会
＜プレゼントが あたる イベント＞

午後3時・・・宇崎 竜 童さんの ライブ
・美★FES
◆日時：1月25日(日) 午前10時から 午後3時まで
◆内容：「美しさ」に ついての お話など

この他にも 1月13日から いろいろな イベントが あります。
詳しいことは QRコードを 見て ください。
【問い合わせ】与板支所地域振興・市民生活課
TEL：0258-72-3201
(13日からは TEL：0258-44-0062)



とちお遊雪まつり

ゆき あそ たい もの た
雪で 遊んで おいしい 食べ物を 食べて
「雪国とちおの冬」を 楽しもう！

◆日時：2月1日(日) 午前10時から 午後3時まで
◆場所：栃尾産業交流センターおりなす、道の駅 R 290とちお

◆主な行事：
・見る：神楽舞い(神道の 行事)、餅つき(先に 来る人に 無料で 配ります)
ステージイベントで 音楽の 演奏
・遊ぶ：そりすべり台、雪上運動会
・食べる：グルメテント村
(食べ物の 屋台が あります)
・体験：スノーモービル試し乗り

【問い合わせ】
栃尾観光協会 TEL：0258-51-1195



新年好!祝大家新年快乐!

去年承蒙大家厚爱“地球广场”，在此我们表示诚挚的感谢。
在新的一年里，我们将继续为您提供更加满意的服务，希望大家一如既往地
关注支持“地球广场”，并期待您的再次光临!

来自长冈市的通知

关于寄送保险费缴纳通知单

向相关人员寄送保险费缴纳通知单（1月～3月的缴纳部分），请大家按期缴纳！

对从年金帐户中直接扣除以及通过自动转帐缴纳保险费的人，不再寄送缴纳通知单。

缴纳通知单将在1月中旬寄至各位手中。

★保险费的缴纳请使用方便的自动转帐方式！

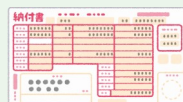
自动转帐是指直接从银行账户自动扣款的支付方式。

自动转帐手续请到您持有户头的银行等金融机构办理。

【咨询】

介护保险课 TEL：0258-39-2245

以及各支所的地域振兴・市民生活课



请勿将油类、纸类及布类倒入下水道

烹饪使用过的食用废油以及煤油等，切勿倒入厨房水槽、厕所、浴室等水道内。如果倒入大量食用废油，可能会引起管道堵塞。如果倒入煤油，则可能有爆炸的危险或引发其他重大设备故障。

食用废油，可以使用凝固剂凝固或用报纸、布等将油吸收干净后作为“可燃垃圾”扔掉。不再使用的煤油，则可以咨询销售煤油的商店是否可以回收。

此外，不溶于水的纸类（如湿纸巾、纸尿裤等）和布类也会造成管道堵塞或设备损坏，切勿将其流入下水道。

丢弃油类、纸类、布类时，请参照《长冈市垃圾及资源物的分类与投放方法》正确处理。

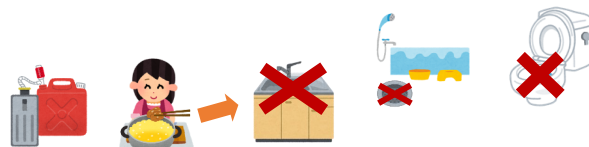
【咨询】

长冈中央净化中心

电话：0258-24-1646



《长冈市垃圾和资源物的
区分方法和扔出方法》
(多语种版)



关于驾照更新、地址或姓名变更等事宜

自2025年10月1日（周三）起，外国人办理驾驶执照相关手续时，需要提供可以核实居住地址的文件。

【手续种类】

- 驾驶执照更新时
- 更改驾驶执照上的地址或姓名时
- 需要驾驶经历证明书时
(该证明书可代替驾驶执照，证明本人身份)



【核实居住地址的文件】

请出示以下文件之一：

- 在留卡（居留卡）
- 特别永住者证明书
- 住民票复印件
(包含国籍、在留资格、在留期限等全部信息)

※ 如果无法出示上述文件，将无法办理相关手续。

※ 若在窗口出示“个人编号驾驶证（マイナ免許証）”，
则无需提供“核实居住地址的文件”



【咨询】





新潟县警察本部交通部驾照中心

电话：025-256-1212（语音提示：按数字“2”）



长冈市滑雪场指南

长冈市拥有3所滑雪场。请尽情享受雪国长冈的滑雪、雪地滑板、雪橇等各种雪上运动带来的乐趣，让您的冬日生活变得更加丰富多彩吧！

	长冈市营滑雪场	栃尾家庭滑雪场	古志高原滑雪场
开放日・时间			
	各滑雪场的开放日・时间等根据降雪量可能会有变更。 可以扫描以上的二维码以及阅览长冈市的主页确认。		
缆车票价	 ・11次票・4小时票： 2,000日元 ・1日票：3,000日元  等々	・11次票：1,000日元 ・1日票： 初中生以上：2,000日元 小学生以下：1,500日元 ・夜间票：1,000日元 (夜间专用票) 等々	・12次票・1日票 初中生以上：2,000日元 小学生以下：1,500日元 ・夜间票：(夜间专用票) 初中生以上：1,500日元 小学生以下：1,000日元 等々
出租滑雪用具	○	×	○
	※不出租帽子、护目镜和手套		
市中心～滑雪场 距离	驾车 约15分钟	驾车 约30分钟	驾车 约40分钟
咨询	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

※有关缆车票等各种优惠信息的详细内容，请直接向各滑雪场咨询。

与板地区交流中心设施“IKOINE☆与板”
开业庆典活动

与板地区的新建设施「IKOINE☆与板」即将开放，届时将举行开幕典礼。

◆地点：与板地区交流中心设施「IKOINE☆与板」
(长冈市与板町与板甲134番地)

・开幕典礼

◆时间：1月18日(周日)上午10:00～

◆活动内容：

10:00・・・开幕式・本与板神乐舞

11:00・・・免费品尝年糕

14:00・・・宇崎竜童与本地合唱团联合演唱

14:30・・・抽奖活动

15:00・・・宇崎竜童现场音乐会

・美★FES

◆时间：1月25日(周日)上午10:00～下午3:00

◆内容：以“美”为主题的活动

此外，从1月13日开始，还举办各种活动。
详细信息请扫描二维码查看。

【咨询】与板支所地域振兴・市民生活课

TEL：0258-72-3201(13日之后为0258-44-0062)



栃尾游雪节



体验各种游雪活动，品尝美食，尽情享受雪国栃尾的冬天吧！

◆时间：2月1日(周日)上午10点～下午3点

◆地点：栃尾产业交流中心ORINASU
(公路休息站R290栃尾)

◆主要活动

- ・看：神乐舞(神道活动)
捣年糕(先到者可免费品尝)
舞台表演
音乐演奏
- ・玩：雪橇滑梯、雪上运动会
- ・吃：美食帐篷村(饮食摊位等)
- ・体验：雪地摩托试乘



【咨询】栃尾观光协会

TEL：0258-51-1195

Happy New Year to You All!

We thank you very much for visiting us at *Chikyû Hiroba* last year.

We are looking forward to welcoming you to *Chikyû Hiroba* and providing help and support for this year as well.

Information from the City of Nagaoka

Information Regarding Payments of the Public Nursing-Care Insurance Premiums

The notices regarding your insurance premium payments for January, February, and March will be sent to you around the middle of January.

Members of the Public Nursing-Care Insurance System are required to pay their insurance premiums for each month by the due date.

However, those whose insurance premiums are withdrawn from their pensions or those using the account transfer payment system will not receive these notices.

We recommend you use the account transfer payment system when paying insurance premiums. You can apply for it at a bank or other financial institution where you have a savings account.

For further information:

- Public Nursing-Care Insurance System
Public Nursing-Care Insurance Division
(Phone: 0258-39-2245)
- The Regional Promotion-Citizens' Affairs and Service
Division of each district branch office



Nofusho (Notice)

How to Dispose of Used Cooking Oil, Unnecessary Kerosene, or Paper and Cloth Trash

You are urged not to dispose of used cooking oil, unnecessary kerosene, or paper and cloth trash in your kitchen sink, bathroom, or toilet. If you do so, it may cause various problems, such as clogging of drainpipes. There is even a possible risk of explosion with kerosene.

Used cooking oil should be absorbed with paper and cloth or solidified with a coagulant. They should be put out as burnable trash. If you no longer need kerosene, ask a kerosene seller to collect it.

Paper and cloth trash that does not dissolve in water, such as wet tissue paper, disposable diapers, and pieces of cloth, should not be disposed of in a bathroom or toilet, as it may also cause destruction, obstruction, or clogging of drainpipes.

When disposing of used cooking oil, unnecessary kerosene, or paper and cloth trash, please refer to Nagaoka City's A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials and properly follow the city's trash disposal rules.



For further information:
Nagaoka Central Purification Center
Phone: 0258-24-1646



A Guide to Classification and Disposal of Trash and Recyclable Materials

Revised Procedures for Renewing A Driver's License, Changing Registered Information, or Applying for A Driving History Certificate

When renewing your driver's license, changing registered information such as your name or address on your driver's license, or applying for a driving history certificate, international residents are required to present one of the following documents to verify their address. This additional requirement has been in effect since Wednesday, October 1, 2025.

Revised Procedures are for:

- Renewing your driver's license
- Changing your name or address on your driver's license
- Applying for your driving history certificate to identify you in place of a valid driver's license



For further information:
Driver's License Center
Department of Transportation
Niigata Prefecture Police Headquarters
Phone: 025-256-1212 (voice guidance No. 2)



Documents To Confirm Your Address:

Individuals with a stay of three months or more can present one of the following documents. If not, renewal procedures cannot be completed.






- Residence card
- Special permanent resident certificate
- A photocopy of the resident certificate
(A document containing all information such as nationality, status of residence, and period of stay, etc.)



However, if you present your My Number Driver's License, you do not need to show any of the above documents.

Enjoy Winter in Nagaoka at the City's Ski Areas

Everyone is most welcome to have fun with skiing, snowboarding, and sledding at ski areas in three locations in the city.

	Nagaoka Municipal Ski Area	Tochio Family Ski Area	Koshi Kogen Ski Area
Days and Hours of Operation			
	Days and hours of operation are subject to change depending on the accumulation of snow. Refer to respective websites via the QR codes above.		
Ski Lift Fees	 <ul style="list-style-type: none"> a set of 11 tickets or a 4-hour pass: ¥2,000 one-day pass: ¥3,000 	<ul style="list-style-type: none"> a set of 11 tickets: ¥1,000 one-day pass for junior high school students and older: ¥2,000 one-day pass for elementary school children and younger: ¥1,500 evening pass: ¥1,000 	<ul style="list-style-type: none"> a set of 12 tickets or a one-day pass for junior high school students and older: ¥2,000 a set of 12 tickets or a one-day pass for elementary school children and younger: ¥1,500 evening pass for junior high school students and older: ¥1,500 evening pass for elementary school children and younger: ¥1,000
Ski Equipment Rentals	Yes	No	Yes
	Caps, goggles, gloves, and mittens are not available for rent.		
Distance from Central Nagaoka	about a 15-minute drive	about a 30-minute drive	about a 40-minute drive
For further information	0258-34-2225	0258-53-2390	0258-59-3500

You can get additional information about special days and hours of operation, discount ski lift fees, etc. For further information, contact the respective ski area.

Opening Events for Yoita Community Interaction Hub Facility Ikoine Yoita

A new community facility, named Ikoine Yoita, will open in the Yoita district in January 2026. *Ikoine* literally means “Why don’t you come and rest or relax here?”

Opening Events

Where: Ikoine Yoita

134 Yoita Ko, Yoita-machi, Nagaoka City

When: January 18 (Sun.) 10:00 a.m.

Event Details:

10:00 a.m. Opening ceremony

Motoyoita *Kaguramai*

(Sacred *Shinto* dance and music)

11:00 a.m. Rice cake sharing (on a first-come, first-served basis)

2:00 p.m. Choral performances by Uzaki Ryudo and a local choir group

2:30 p.m. Fun raffles

3:00 p.m. Uzaki Ryudo live concert

“B-FES”

When: January 25 (Sun.) 10:00 a.m. – 3:00 p.m.

Event Details: Talks about “Beauty” and others

There will be many more interesting events starting on Tuesday, January 13th. Refer to the information via the QR code below.

For further information:
Regional Promotion-Citizens’ Affairs and Service Division
Yoita District Branch Office
Phone: 0258-72-3201
0258-44-0062 (after January 13, 2026)



The Tochio Yusetsu (Playing in the Snow) Festival

Enjoy the winter of the “Snowy Land of Tochio” by playing in the snow and tasting delicious food!

When: February 1 (Sun.) 10:00 a.m. – 3:00 p.m.

Where: Tochio Industrial Interaction Center, *Orinasu* (next to Roadside Station R290 Tochio)

Event Details:

- Watch: *Kaguramai* (sacred *Shinto* dance and music)
Rice cake pounding and rice cake sharing (on a first-come, first-served basis)
Performances by musicians
- Play: A big slide for sleds
Sports activities on snow
- Eat: Gourmet village with food stalls
- Experience: Snowmobile riding



For further information:
Tochio Tourism Association
Phone: 0258-51-1195



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 小児急患 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 (Saiwai Plaza 1F 2-1-1 Saiwai-cho)

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.

Note:

- ◆ Please call before visiting these facilities. You are requested to wear a surgical mask.
 ◆ You can get emergency obstetrics and gynecology treatment on Sundays and national holidays provided by a physician on duty for the day.
 Please contact the clinic for Sundays, national holidays, and nights (0258-37-1199).
 ◆ For further information: Clinic for Sundays, National Holidays, and Nights (0258-37-1199)

おも きんきゅういりようしせつ 主な 緊急医療施設	主要緊急医疗设施	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	Phone
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