

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

April
4月
2026
Vol. 73

やさしい
日本語

内容 (ないよう) Contents



- P.2 ● 小・中学校の 就学援助制度について
しょう ちゅうがっこう しゅうがくえんじょせいど
こくみんけんこうほけん こうきこうれいしやいりようせいど ほけんりよう
 ● 国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険料について
こくみんねんきん ほけんりよう がくせいのおふとくれいせいど
 ● 国民年金 保険料の 学生納付特例制度について
しみんまどぐち やす
 ● 市民窓口の お休みについて
がつふつか ど よっか げつ しゅく
 <5月2日(土)~4日(月・祝)>
ながおか おおはなび たいかい
 P.3 ● 長岡まつり 大花火大会
ねん がつふつか にち みっか げつ
 2026年8月2日(日)・3日(月)
こくえいえち ごきゅうりようこうえん し
 ● 国営越後丘陵公園 イベントのお知らせ
 <チューリップまつり> <OUTDOOR PARK>
ひがしやま しみんとざん
 ● 東山 市民登山

中文

- P.4 ● 关于义务教育就学支援制度
 ● 关于国民健康保険・后期高齢者医療制度的保险费
 ● 关于国民年金保险费 学生特别缴纳制度
 ● 市民窗口 5月2日(周六)~4日(周一・节假日)
 暂停服务的通知
- P.5 ● 长冈节大焰火大会
 2026年8月2日(周日)・3日(周一)
 ● 国営越后丘陵公园 活动通知
 ● 东山市民登山活动

English

- P.6 ● The Elementary School and Junior High School Attendance Support System
 ● Premiums for National Health Insurance and Later-Stage Elderly Healthcare Insurance Systems
 ● The Special System for Payments of National Pension Insurance Premiums for Students
 ● Notice Regarding Closures of City Office Service Desks
 May 2 (Sat.) ~ 4 (Mon., a national holiday)
- P.7 ● The 2026 Nagaoka Festival Grand Fireworks Show
 August 2 (Sun.) and August 3 (Mon.)
 ● Enjoy Special Spring Events at Echigo Hillside Park
 ● Citizens' Higashiyama Hiking
- P.8 ● 急患診療の お知らせ
きゅうかんしんりよう
 ● 节假日急病就诊医疗机构
 ● Emergency Medical Facilities

「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



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」
ながおかしおおてどおり 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.chikyuhiroba/>
 Instagram: https://www.instagram.com/nagaoka_chikyuhiroba/

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



Instagram



Map

ながおかし 長岡市からの お知らせ

しょう ちゅうがっこう しゅうがくえんじよせいど 小・中学校の 就学援助制度について

しゅうがくえんじよせいど しょうがっこう ちゅうがっこう がくようひん がっこう つか どうぐ きゅうしょく がっこう で ひる はん
就学援助制度は、小学校と中学校の学用品(学校で使う道具)や給食(学校で出る昼ご飯)に
はら おかね こま かね
払うお金に困っている家庭を助けるための制度です。2026年度(2025年分)の収入が基準よりも
すく かけてい たいしょう きぼう ひと もう こ ねんど ねんぷん しゅうにゅう きじゆん
少ない家庭などが対象です。希望する人は、申し込みをしてください。自分が対象になるか
わ ばあい もう こ きょういくいいんかい しんさ たいしょう しら
分からない場合でも、申し込みがあれば、教育委員会が審査(対象かどうか調べる)ことをします。
この制度は、毎年申し込みが必要です。

せいど せつめい もう こ かつ さいど
制度についての説明や、申し込みのやり方について
サポートが必要な人は、国際交流センター「地球広場」
(TEL: 0258-39-2714)に相談してください。

【問い合わせ】

と あ きょういくいいんかい がくむか
教育委員会 学務課 (さいわいプラザ4階)
TEL: 0258-39-2239



◆【申し込みの期間】

がつついち すい がつ にち もく
4月1日(水)から 4月30日(木)まで

◆【申し込みの方法】

い か
以下のQRコード または
URLから 申し込んで ください。



しゅうがくえんじよせいど
就学援助制度
申し込み

<https://logoform.jp/f/zCb9K>



こくみんけんこうほけん こうきこうれいしゃいりようせいど ほけんりよう 国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険料について

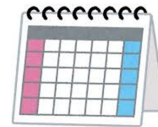
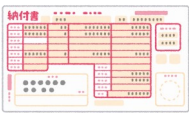
ねん がつ ねんかん ほけんりよう ねん がつ
2026年 4月から 1年間の 保険料は、 2025年 1月から
ねん がつ ねん がつ しょうとく しゅうにゅう ひつよう けいひ
2025年 12月までの 所得<収入>から 必要経費が
ひ あと おかね がつ き
引かれた後の お金>によって 7月に 決まります。
こうぎふかえ ぎんこう じどう おかね はら
「口座振替」<銀行から 自動で お金を 払うこと>、
のうふしょ ほけんりよう はら とき つか かみ
または 「納付書」<保険料を 払う時に 使う紙>で
ほけんりよう はら がつ
保険料を 払うのは 7月からです。

【年金からの支払い】

ねんきん しはら
今年 2月の 保険料と 同じ金額が 4・6・8月の
ねんきん ひ
年金から 引かれます。
がついこうぶん がつ し
10月以降分は 7月に お知らせします。

【問い合わせ】

と あ ことし ねんきん ひ
こくほねんきんかこくほけんりようたんとどう
国保年金課国保保険料担当 TEL: 0258-39-2220
こうきこうれいしゃいりようたんとどう
後期高齢者医療担当 TEL: 0258-39-2317



こくみんねんきん ほけんりよう がくせいのうふとくれいせいど 国民年金 保険料の 学生納付特例制度について

ほけんりよう はら がくせい もう こ がつこう
保険料を 払えない 学生は、 申し込みをすると 学校を
そつぎょう あいだ ほけんりよう はら ま
卒業するまでの 間の 保険料を 払うのを 待つて もらうことが
できます。 毎年 申し込みが 必要です。

◆持ち物: 本人が分かる 書類 (マイナンバーカードなど)、学生証

こくみんけんこうほけん こくみんねんきん ながおかく
国民健康保険と 国民年金については、「長岡暮らしのしおり」
にほんご えいご ちゅうごくご せつめい
(やさしい日本語・英語・中国語・ベトナム語)に 説明が あります。
こくみんけんこうほけん こくみんねんきん
国民健康保険は 51ページ、 国民年金は 54ページです。

こちらの QRコードから ダウンロードできます。



日本語



中文



English



と あ ことほねんきんか こくみんねんきんたんとどう
【問い合わせ】 国保年金課 国民年金担当
TEL: 0258-39-2250

しみんまどぐち やす 市民窓口の お休みについて

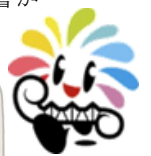
がつつつか ど よっか げつ しゅく
<5月2日(土)~4日(月・祝)>

ながおかく そうごうまどぐち にし
アオーレ長岡 総合窓口と 西サービスセンターは、
がつつつか ど よっか げつ しゅく
5月2日(土) から 4日(月・祝)まで、

システムメンテナンスのため お休みに なります。

やす あいだ しょうめいしょ
お休みの間に、 いろいろな 証明書が
ひつよう けいりよう
必要なときは、コンビニで (有料で)
もらうことが できます。

お休み
のお知らせ



【問い合わせ】

と あ そうごうまどぐち しみんまどぐち か
・総合窓口 (市民窓口サービス課)
TEL: 0258-39-7510

にし こうふ しみんか
・西サービスセンター・コンビニ交付 (市民課)
TEL: 0258-39-7521

ながおか おおはなび たいかい ねん がつふつか にち みっか げつ
長岡まつり 大花火大会 2026年8月2日(日)・3日(月)

ことし ながおか
今年も、8月2日(日)・3日(月)に 長岡まつり
おおはなび たいかい
大花火大会が あります。

はなび かいじょう はなび み
花火会場で 花火を 見るためには、 チケットが
ひつよう ながおか しみん しがい ひと さき
必要です。 長岡市民は 市外の人より 先に チケットの
ちゅうせん もう こ
抽選に 申し込むことが できます。
ながおか しせい がつごう いっしょ し
長岡の 市政だより4月号と 一緒に、 お知らせ
とど
(パンフレット)が 届きます。 パンフレットには、
ちゅうせん もう こ ほうほう き
チケットの 申し込みの方法、 気をつけることが
か
書いてあります。

かんらんせき はんばい
●観覧席・チケット販売について

と あ ながおか はなび
【問い合わせ】長岡花火チケットセンター
TEL: 0570-082-083

ながおか おおはなび たいかい
●長岡まつり大花火大会について

と あ いっばんざいだんほうじん ながおか はなび ざいだん
【問い合わせ】一般財団法人 長岡花火財団
TEL: 0570-00-8283



ながおか しみん ちゅうせんもうしこみうけつけ
【長岡市民 チケット 抽選 申込受付】

- ひ ながおか きん ながおか ながおか
◆日にち : 4月10日(金) から 4月28日(火) まで
うけつけほうほう せんよう
◆受付方法: 専用の はがき
せんよう しせい がつごう いっしょ
・専用の はがきは、 市政だより4月号と 一緒に
とど
届く パンフレットに ついています。
ながおか しみん
・長岡市民のための チケットは インターネットでの
もう こ
申し込みは できません。
か ひと なまえ か
・チケットには、 買った人の 名前が 書いてあります。
はなび かいじょう はい とき みぶん しょうめいしょ
花火会場に 入る 時に、 スタッフが 身分証明書
たと うんてんめんきょしょう ざいりゅう
(例えば、 運転免許証、 在留カード)を
み
見ることが あります。



ながおかはなび
長岡花火
ホームページ

マナーの よい
はなび たいかい
花火大会に するために、
きょうりょく
みなさんの 協力を
ねが
よろしく お願いします。

こくえいえち ごきゅうりょうこうえん
し
国営越後丘陵公園 イベントのお知らせ



<チューリップまつり>

ひんしゅ まんきゅう
130品種 16万球の チューリップを
み
見ることが できます。 ブランコや ドアの
フォトスポットが あります。

- ◆日時: 4月18日(土) から
がつむいか すい しゅく
5月6日(水・祝) まで
ごぜん じ ぶん ごご じ
午前9時30分から 午後5時まで
◆場所: 花の丘(越後丘陵公園内)

と あ せ こくえいえち ごきゅうりょうこうえん
【問い合わせ】国営越後丘陵公園
TEL: 0258-47-8001



<OUTDOOR PARK>

そと あ そ たいけん
外で アウトドアの 遊びをしたり、 ワークショップの 体験を
しぜん なか じかん
することができます。 自然の 中で ゆったりとした 時間を
す
過ごしませんか?

- ◆日時: 4月18日(土) から 19日(日)まで
ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん
午前9時30分から 午後4時30分まで

- ◆場所: 緑の 千畳敷(越後丘陵公園内)
◆内容: 木工 クラフト作り、 テントと 車の 展示会など
いんしよく た もの た
飲食ブースで 食べ物を 食べることができます。



ひがしやま しみんとざん
東山 市民登山



さわやかな 季節です。 自然の 中で 山登りを
たの しみましよう。きれいな 景色の中、山を 登ります。
やま うえ ひる た
山の上で お昼を 食べます。
ひる とんじる
お昼に 豚汁サービスが あります。



- ◆日時: 5月17日(日) 午前8時30分から 午後3時ごろまで
しゅうごう しえい じょう ちゅうしゃじょう
◆集合: 市営スキー場 C 駐車場
りょうきん えん
◆料金: 500円
も もの ちゅうしよく の もの あまぐ しきもの
◆持ち物: 昼食、飲み物、雨具、敷物
もう こ がつ にち もく もう こ
◆申し込み: 4月30日(木)までに 申し込みフォームから
こ ほごしや さんか
※子どもは 保護者と 参加してください。
あめ
※雨などで、イベントを やめることが あります。



もう こ
申し込みフォーム



と あ
【問い合わせ】
ながおかあおし
長岡蒼柴スポーツクラブ TEL: 0258-34-2130
しんこうか
スポーツ振興課 TEL: 0258-32-6117



来自长冈市的通知

关于义务教育就学支援制度

义务教育就学支援制度是一项旨在为因经济困难而无法承担小学或中学学习用品费、学校午餐费等支出的家庭提供补助的制度。

2026年度的收入(2025年中的实际收入)低于标准以下的家庭都属于补助对象,希望得到补助的家庭请到有关部门申请。

即使不确定自己的家庭是否属于补助对象,但如果您提交了申请,教育委员会也将进行审查(以确定您是否符合条件)。

另外,利用该制度每年都必须提交一次申请(即使去年已经获得批准,今年仍需要重新申请)。



有关该制度的说明、申请方法等需要帮助的人士,可以联系国际交流中心“地球广场”。

- ◆申请期间:4月1日(周三)至4月30日(周四)
- ◆申请方法:请通过以下的URL或二维码进行申请。



义务教育
就学支援
制度申请

<https://logoform.jp/f/zCb9K>



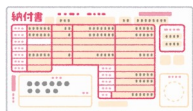
【咨询】

长冈市教育委员会学务课(幸福广场4楼)
TEL: 0258-39-2239

关于国民健康保险·后期高龄者医疗制度的保险费

从2026年4月开始1年期间需缴纳的保险费,将在7月份根据您在2025年1月~2025年12月的收入(工资扣除必要经费后的金额)来决定。

保险费的支付方法,可以使用邮寄给您的“缴纳单”进行支付,也可以使用银行等账户转账方式进行支付。保险费的缴纳从7月份开始。



【从年金直接扣除的人士】

4月、6月、8月的保险费,将从您的年金(养老金)里扣除与今年2月份缴纳的相同金额。有关10月以后需缴纳的金额,将在7月份通知。



【咨询】

- 国保年金课 国保保险费负责部门
TEL: 0258-39-2220
- 后期高龄者医疗保险费负责部门
TEL: 0258-39-2317

关于国民年金保险费 学生特别缴纳制度

上学期间无法缴纳国民年金保险费的学生,经申请可以在毕业之前,利用缓交保险费的“学生纳付特例制度”。此制度需每年申请一次。

申请时携带物品:能证明本人身份的证件(如个人编号卡等)学生证

关于国民健康保险和国民年金的详细说明,请参阅《长冈生活指南》(简易日语、英语、中文、越南语版)。国民健康保险说明在第51页,国民年金说明在第54页。

可通过以下二维码进行下载。



日语



中文



英语

【咨询】

国保年金课 国民年金负责部门
TEL: 0258-39-2250



市政府综合窗口和西服务中心

5月2日(周六)~4日(周一·节假日)

暂停服务的通知

长冈市政府综合窗口和西服务中心因系统维护,于黄金周期间的5月2日(周六)至4日(周一·节假日)暂停服务。

在暂停服务期间,如需办理各种证明书,可以在便利店(收费)领取。

暂停服务的
通知

【咨询】

- 综合窗口(市民窗口服务课)
TEL: 0258-39-7510
- 西服务中心及便利店发证(市民课)
TEL: 0258-39-7521



长冈节大焰火大会 2026年8月2日(周日)・3日(周一)

今年也将于8月2日(周日)、3日(周一)举办长冈节大焰火大会。

在焰火会场内观赏焰火，需要购票才能入场。在正式对外售票之前，有优先为长冈市民提供的预售票。

有关入场券的申购日程、购票方法及注意事项等请阅览和市政信息杂志4月刊一起发送的焰火大会购票指南。



● **关于观览席和入场券的购买**
【咨询】长冈焰火大会票务中心
TEL:0570-082-083

● **关于长冈节大焰火大会**
【咨询】一般财团法人 长冈花火财团
TEL:0570-00-8283

【长冈市民优先预售票 抽签申请受理】
◆时间：4月10日(周五)～4月28日(周二)
◆受理方法：专用申请明信片

※与市政信息杂志4月刊一起发送的购票指南上附有专用申请明信片，请用以进行申请。
※长冈市民优先预售票不能在网上申请。
观赏票上记载有购票者的名字。
在进入观赏会场时，工作人员可能会查看身份证明文件（驾照、在留卡等）。

让我们齐心协力，打造一个礼仪最好、令人难忘的焰火大会吧！



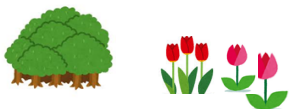
长冈焰火大会官网

国营越后丘陵公园 - 活动通知

<郁金香节>

可以观赏约130个品种，16万株的郁金香。现场还有秋千和创意门形供游客拍照。

◆时间：4月18日(周六)～5月6日(周三·节假日)
上午9点30分～下午5点
◆地点：花之丘(越后丘陵公园内)



咨询电话：国营越后丘陵公园
电话：0258-47-8001

<户外公园>

参加各种户外活动和手工坊体验。在大自然中度过轻松惬意的时光。

◆时间：4月18日(周六)～4月19日(周日)
上午9点30分～下午4点30分
◆地点：绿色千叠敷(越后丘陵公园内)
◆内容：木工手工制作、帐篷与汽车展览等
现场设有饮食摊位，可以享用各种美食。



东山市民登山活动

在神清气爽的季节，登山健步强体魄，享受自然乐无穷！

在秀丽的风景中攀登山峰，并在山上与大家共享午餐，品尝猪肉味增汤。



请点击此二维码报名



◆时间：5月17日(周日)上午8点30分～下午3点左右
◆集合地点：市营滑雪场 C停车场
◆费用：500日元
◆携带物品：午餐、饮料、雨具、野外坐垫或铺布
◆报名：4月30日(周四)前，通过网上报名
◆备注：

※儿童需由监护人陪同参加
※活动可能会因下雨或其他原因取消。

【咨询】
长冈苍柴体育俱乐部 TEL: 0258-34-2130
体育振兴课 TEL: 0258-32-6117



Information from the City of Nagaoka

The Elementary School and Junior High School Attendance Support System

The city is providing subsidies for elementary and junior high school students whose guardians have financial difficulties. Subsidies are offered for school materials, school lunch, and some other necessities.

Households whose total incomes for the previous year (January - December 2025) are lower than the standardized amount can apply for this system.

Please apply for the system if you are interested. Applications must be filed annually even if you were approved the year before. If you are not sure whether you are eligible or not, the Board of Education will review your application.

If you need any assistance or support to understand this system or to apply for it, feel free to contact the staff at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

Phone: 0258-39-2714

Application Period:

April 1 (Wed.) – April 30 (Thurs.), 2026

Application Method:

Apply through the URL or the QR code below.



URL: <https://logoform.jp/f/zCb9K>



Application for the System

For inquiries:

School Affairs Division

Nagaoka City Board of Education
Saiwai Plaza (Saiwai-cho) 4th Floor

Phone: 0258-39-2239



Premiums for National Health Insurance and Later-Stage Elderly Healthcare Insurance Systems

Your national health insurance premium for one year from April 2026 will be decided in July 2026 based on your *shotoku*, income, from January 2025 to December 2025.

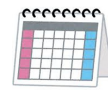
Shotoku, income, is the amount of money you receive after taxes have been deducted from your wages.

The notice about your premium, which will be decided in July, and a payment form will be sent to you via postal mail in July 2026.

You can pay your premium by using the payment form or through the account transfer payment system at a bank starting in July 2026.

Payments Withdrawn from Pensions

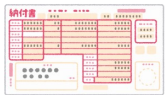
For the Later-Stage Elderly Healthcare Insurance System, the same premium as of February of this year will be deducted from the April, June, and August pensions. Premiums for October and thereafter will be notified in July.



For inquiries:

- National Health Insurance Premium Section
National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2220

- Later-Stage Elderly Healthcare Section
National Health Insurance and Pension Division
Phone: 0258-39-2317



The Notice about Your Premium



The Special System for Payments of National Pension Insurance Premiums for Students

If it is difficult for students (those who attend colleges, universities, senior high schools, technical colleges, vocational schools, special needs support schools, etc.) to pay the national pension insurance premiums, they can apply for countermeasures such as postponement of the payments until they graduate from these educational institutions.

If you do not understand the National Health Insurance System or the National Pension System, please refer to [A Guide to Living in Nagaoka](#) (page 51 for the former and page 54 for the latter).

This guide is available in Chinese, Easy Japanese, and English. You can download [A Guide to Living in Nagaoka](#) with the QR codes below.



Japanese



Chinese



English



[A Guide to Living in Nagaoka](#)

For inquiries:

National Pension Section

National Health Insurance and Pension Division

Phone: 0258-39-2250

Notice Regarding Closures of City Office Service Desks

May 2 (Sat.) ~ 4 (Mon., a national holiday)

The City Office General Service Desks in City Hall Plaza – *Aōre* Nagaoka and the West Service Center in Riverside Senshu will be closed for system maintenance from Saturday, May 2nd to Monday, May 4th, during Golden Week (the spring holiday week).

If you need some certificates during these days, you can get them at convenience stores with your My Number Card (Individual Number Card). Fees will also be required there.



For inquiries:

- General Service Desks

Citizens' Affairs Coordination Service Division

Phone: 0258-39-7510

- Re: West Service Center and Convenience Store Services

Citizens' Affairs Division

Phone: 0258-39-7521

The 2026 Nagaoka Festival Grand Fireworks Show

August 2 (Sun.) and August 3 (Mon.)

The Nagaoka Festival Grand Fireworks Show will be held on Sunday, August 2nd and Monday, August 3rd this year as well.

Priority Tickets Applications for the Citizens of Nagaoka (decided by lottery)

- All fireworks viewing sites will require prepaid tickets. Applications for priority tickets reserved exclusively for the citizens of Nagaoka will be accepted from Friday, April 10th to Tuesday, April 28th, 2026.



Nagaoka Fireworks website

For inquiries:

- Re: Prepaid areas and their tickets
Nagaoka *Hanabi* Ticket Center
Phone: 0570-082-083



- For the citizens of Nagaoka, detailed information about how to get tickets for prepaid areas, the ticket application schedule, and some advice will be included in a pamphlet to be distributed along with the April issue of *Shiseidayori*, the City Newsletter.
- Applications via the Internet will not be available. Only applications via a postcard will be accepted. The application postcard will come with the pamphlet.
- The name of the person who purchased a ticket will be printed on each ticket. The staff at the entrance of fireworks viewing sites might check ticket holders' IDs (e.g., driver's license, residence card).

In order to hold the well-mannered fireworks show, everyone's kind cooperation is most appreciated.



For inquiries:

- Re: The Nagaoka Festival Grand Fireworks Show
Nagaoka Fireworks Foundation (Nagaoka *Hanabi Zaidan*)
Phone: 0570-00-8283

Enjoy Special Spring Events at Echigo Hillside Park



< Tulip Festival >

When: April 18 (Sat.) – May 6 (Wed., a national holiday)
Hours: 9:30 a.m. – 5:00 p.m.

Visitors can enjoy a variety of 130 species of tulips blooming from 160,000 bulbs.

There will be a photo spot featuring a makeshift swing and a door in the tulip field.

Venue: Flower Hill



For inquiries:
Echigo Hillside Park
Phone: 0258-47-8001

< "OUTDOOR PARK" >

When: April 18 (Sat.) and 19 (Sun.)
Hours: 9:30 a.m. – 4:30 p.m.
Venue: *Midori no Senjojiki*
(green area as wide as 1,000 *tatami* mats)

Event Details:

- Carpentry and woodcraft workshop
- Exhibition of tents and vehicles
- Food and beverage booths

You can enjoy a variety of outdoor activities and hands-on experiences in creative workshops. Have a relaxing time in the park's rich natural environment.



Citizens' Higashiyama Hiking

A refreshing season has arrived. Let's enjoy hiking in the Higashiyama area, which is blessed with a rich natural environment.

• Higashiyama Hiking

When: May 17 (Sun.) 8:30 a.m. – 3:00 p.m.
Where: Meet at Municipal Ski Area Parking Lot C.
Participants can enjoy hiking, heading for the summit of Higashiyama (about 765 meters high), and being surrounded by beautiful landscapes. Lunch will be on the top of the mountain.



Application Form



Participation Fee: ¥500
(including pork soup served for lunch)
Things to Bring: Lunch, beverages, rainwear, and a ground sheet
Applications: By April 30 (Thurs.) via application form
Everyone is welcome. Children should be accompanied by their guardians.



The events may be cancelled due to rain or other weather conditions.

For inquiries:
Nagaoka Aoshi Sports Club Phone: 0258-34-2130
Sports Promotion Division Phone: 0258-32-6117



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
①こどもが 夜に 病氣や 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 病氣の とき>	げつようび びょうび ごと 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 病氣や 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 いたいときや 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 ごと 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 午前9時~11時30分 日曜日・祝日 午後1時~4時30分
	しょうにか こ びょうき 小児科 <子どもが 病氣の とき> げか 外科 <けがなど のとき>	にちようび しゅくじつ ござん じ じ ふん 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	し か は いた 歯科 <歯が 痛い とき>	にちようび しゅくじつ ござん じ じ ふん 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。 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 病氣や 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) 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.

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 主な 緊急医療施設	主要紧急医疗设施	General Hospitals available for outpatient emergency treatment	Phone
たちかわそうごうびょういん 立川 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 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 総合 病院	长冈中央综合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700