

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

June
6月
2026
Vol. 75



やさしい
日本語

内容 (ないよう) Contents

- P.2** ● かんきょう 環境にやさしい、ちい 小さなことから はじめ 始めよう
ねっちゅうしょう 熱中症を よぼう 予防しよう!
 ● すず 涼しく す 過ごせる くわん 空間・ばしょ 場所を かつよう 活用して ください
 ● じどうてあて 児童手当の げんきようとどけ 現況届を 出して ください
 ● じよせい 女性への せりようひん 生理用品の むりようていきよう 無料提供について
P.3 ● だいいんようなが 大民踊流し「せかい 世界の なかま 仲間と たの 楽しく おど 踊ろう!!」
 ● さんかしや 参加者募集!!
 ● ぜんにほん 全日本 まるたはやぎりせんしゆけん 丸太早切選手権 大会
 ● こしじ 越路ホテルまつり
 ● ちゅうおうとしよかん 中央図書館 えいがかい 映画会



中文

- P.4** ● 保护环境从小事做起!
 ● 预防中暑!
 ● 炎热天气—利用凉爽的公共场所(凉爽共享场所)
 ● 请提交儿童津贴现况报告
 ● 为女性免费提供生理用品
P.5 ● 招募“大民谣集体舞蹈”参加者
 ● 全日本快速锯圆木竞赛大会
 ● 越路萤火虫节
 ● 中央图书馆电影会

English

- P.6** ● Be Environmentally Friendly and Start with Something Small
 ● Warnings against Heatstroke, *Netchusho* (ねっちゅうしょう, 熱中症)
 ● Make Use of Cool Places to Keep Yourself Comfortable on Hot Summer Days
 ● “Current Eligibility Report” for the Child Allowance Benefits
 ● Free Sanitary Napkins Provided
P.7 ● Join the Grand Folk Dance Parade
 Let’s Enjoy Dancing with Friends from around the World
 ● The 32nd National Log-Sawing Competition
 ● The Koshiji Hotaru (Firefly) Festival
 ● The Central Library Movie Event
P.8 ● きゅうかんしんりよう 急患診療の おしらせ
 ● 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



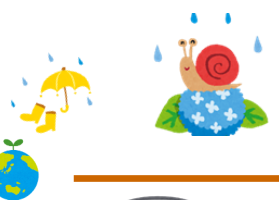
ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば
長岡市国際交流センター「地球广场」
ながおかしおおどおり 〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 しみん ながおか市民センター1階
 Phone: 0258-39-2714
 Teams: Via “kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp” で探してください。
 E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp
 website: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>
 Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyuhiroba/>
 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!





ながおかし 長岡市からの お知らせ



かんきょう ちい はじ
環境にやさしい、小さなことから始めよう

ひとり 小さい 行動で 環境への
一人ひとりの 小さな 行動で 環境への
負担を 減らすことができます。これからも
自然資源の 利用を 続けていくために
地球温暖化を 防ぐことや 環境保護の
取組みに 協力してください。
地球の 気温が 上がると、洪水や 干ばつなどの
災害が 増えます。
また、食べ物や 私たちの 健康にも
影響が あります。



いま 今すぐ できること
冷蔵庫の ドアを 開ける 時間を 短くする
消費電力が 少なく 長く 使える LEDの 照明器具を 使う
テレビ本体にある 電源を 切り、画面は 適度な 明るさにする
エアコンの 温度を 下げすぎない、涼しく 過ごせる 場所に行く
環境に やさしい 商品や 住んでいる 地域で 作られたものを
すすんで 買う
環境イベントや 環境学習に 興味をもつ
【問い合わせ】環境政策課
TEL: 0258-24-0528



ねっちゅうしやう よぼう 熱中症を 予防しよう！

熱中症は、暑さで 具合が 悪くなることです。頭が 痛くなったり、めまいや 吐き気が したりします。毎年、熱中症は 5月ごろから 多くなります。雨が 降る 時期は 蒸し暑く、体が 暑さに 慣れていないため 特に 注意が 必要です。熱中症は 予防できます。

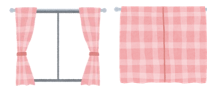
1 熱中症を 予防する ポイント

- ◆部屋の 温度を しっかり 確認。
- ◆のどが 渴かなくても、こまめに 水分・塩分を とる。
- ◆汗を 吸い 空気を 通す 涼しい 服装を 心がける。
- ◆涼しい 場所で こまめに 休む。
- ◆熱中症警戒情報 が 出ているときは 外に 出かかず、暑さを 避ける。



2 エアコンの 上手な 使い方

「エアコンを 使うのは もったいない」「エアコンは 体に 悪い」と 思っていないですか？
熱中症は 部屋の 中でも 多く 発生しています。
また、エアコンを 使うときには つけたり 消したりするよりも、つけたままに したほうが 電気代の 節約にも なります。
次の チェック項目を 確認し、エアコンを 上手に 使しましょう。
◆すだれや カーテンを 使って、日光が 当たるのを 避ける。
◆温湿度計を 置き、部屋の 温度が 上がったら 迷わず エアコンを つける。
◆扇風機、換気扇を 一緒に 使い エアコンの風が 体に 当たらないようにする。
◆エアコンが きちんと 動くように 今から フィルターの 掃除を する。



じどうてあて げんきやうとどけ だ 児童手当の 現況届を 出して ください

児童手当<高校生年代までの 子どもを 育てている 人が もらえる
お金>を もらっている 人に 長岡市から 現況届<6月1日の 状況>
確認するための 用紙>が 届くことが あります。
現況届は 6月の 10日から 20日ごろに 届きます。受け取った人は、
必ず 提出を してください。提出しないと 児童手当を もらうことが
できません。
【問い合わせ】子ども政策課(児童手当専用)
TEL: 0258-39-2355



すず 涼しく 過ごせる 空間・場所を 活用してください

外に 出るときの 暑さを 避けるため、涼しく 過ごせる 空間・場所を 活用しましょう。
例えば、図書館、市役所といった 公共の 建物や お店を 使ってください。
右の のぼりばたが あるところです。
※それぞれの 空間・場所に 暑い ときに 涼める 専用の 休憩室は ありません。
※一部の 施設は 入場料が かかります。
【問い合わせ】環境政策課 TEL: 0258-24-0528



熱中症のことが 16か国の言葉で 書いて あります

【問い合わせ】健康増進課 TEL:0258-39-7508

じよせい せいりやうひん わりやういきやう 女性への 生理用品の 無料提供について

生理用品を 無料で 配布しています。
以下の 場所で 受け取ることが できます。
◆男女平等推進センター ウィルながおか
(ながおかし市民センター 2階)
◆市役所総合窓口(アオーレ長岡 1階)
◆ミライエ長岡(長岡市大手通2丁目3-10 3階)
◆それぞれの支所
【問い合わせ】人権・男女共同参画課
TEL:0258-39-2746

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

◆日時：2026年8月1日（土） 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

◆人数：50人

◆申し込み：6月11日（木）から 7月10日（金）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



ぜんにほん まるたはやぎりせんしゅけん たいかい
全日本 丸太早切選手権 大会

ながおかし みしま ちいき めんせき やく しんりん
 長岡市三島地域は 面積の 約60パーセントが 森林で、

たくさんの 杉が 育てられています。

江戸時代からの 伝統がある のこぎりが 有名です。

のこぎりで 丸太を 切る 大会に 参加しませんか？

2人1組で 大きな のこぎりを 使って、 丸太を

切り落とします。 切り落とす 時間が 速かった

1位から 3位の組には 豪華な 賞品が あります。

参加した すべての人に 参加賞が あります。

【問い合わせ】

みしまししょ ちいきしんこう しみんせいかつか
 三島支所 地域振興・市民生活課
 TEL：0258-42-2249



◆場所：みしま体育館 駐車場
 （住所：長岡市三島中条1434）

◆日時：8月11日（火・祝）
 午前9時から（受付は 8：00から 9：00まで）

◆部門：一般の部・女性の部
 小学生の部（小学3年生以上）

◆人数：120組（申し込みの 早い人から）

◆料金：1,000円/組

◆持ち物：ほうき（ひとり 1本）・ちり取り

◆申し込み：申込書 または 申込フォームから

◆申込期間：6月18日（木）から 7月20日（月・祝）まで



申し込みフォーム



こしじ **越路ホテルまつり**



こしじ ちいき み
 越路地域で ホテルを 見ることが できます。
 ひかり すてき せかい たの
 ホテルの光の 素敵な 世界を お楽しみください。
 こしじ おい た もの はんばい
 越路の 美味しい 食べ物などの 販売も します。

◆日時：6月6日（土）から 6月28日（日）まで
 食べ物の 販売は 20日 午後6時から のみ

◆場所：塚野山地区牛の首 ほか

※歩きやすい 靴と 虫に 刺れない 長袖と
 長ズボンが おすすめです。



【問い合わせ】

こしじ じつこういんかい じむきょく
 越路ホテルまつり実行委員会事務局
 TEL：0258-92-5903



ちゅうおうとしょかん えいがかい
中央図書館 映画会



ちゅうおう としょかん えいが じょうえいかい かいさい
 中央図書館では、 映画の 上映会を 開催します！
 こんかいは にほん えいが なつ にわ
 今回は、 日本の 映画 「夏の庭 The Friends」を
 じょうえい
 上映します。
 きょうみ ひと み き
 興味のある人は、 見に 来てみませんか？

◆日時：6月17日（水）
 午後2時から 午後3時55分まで

◆場所：中央図書館2階 講堂

◆料金：無料

◆申し込み：必要ありません
 （直接 会場に 行ってください）

◆人数：早く 会場に 着く人から 180人

【問い合わせ】 中央図書館
 TEL：0258-32-0658





来自长冈市的通知



保护环境从小事做起!



每个人的小小努力，都能减轻对环境的负担。为了合理利用自然资源，请大家积极参与防止地球温暖化和保护环境的行动。

当地球温度上升时，有可能会引发洪水、干旱等气候灾害，并对食物和人类健康造成影响。



立即行动:

- 缩短冰箱开门时间。
- 使用耗电量低、寿命长的LED照明。
- 关闭电视机本体电源，适度调节屏幕亮度。
- 避免将空调温度调至过低，炎热时可前往凉爽场所避暑。
- 积极购买环保产品和本地生产的商品。
- 对环保活动和环境学习保持兴趣。



【咨询】环境政策课

TEL: 0258-24-0528



预防中暑!



中暑是因高温炎热导致身体出现不适。常见症状包括头痛、头晕、恶心等。每年从5月开始，中暑人数会逐渐增加。尤其是在天气闷热、身体尚未适应高温的时候，更需要加以注意。

中暑是可以预防的。请大家做好日常防暑措施，注意身体健康。

1 如何预防中暑?

- ◆ 确认·调整室内温度。
- ◆ 平时即使不觉得口渴，也要经常补充水分和盐分。
- ◆ 尽量穿容易吸汗、透气、凉爽的衣服。
- ◆ 选择凉爽的地方休息。
- ◆ 中暑警戒信息发布时，尽量避免外出。



2 如何正确使用空调?

您是否觉得“开空调太浪费”“空调对身体不好”呢? 其实，中暑在室内也经常发生。另外，使用空调时，与其反复开关，不如持续开启，更有助于节省电费。

请确认以下事项，正确使用空调

- ◆ 使用竹帘或窗帘，避免阳光直射。
- ◆ 放置温湿度计，室温升高时不要犹豫，及时打开空调。
- ◆ 同时使用电风扇或换气扇，避免空调风直接吹到身体。
- ◆ 为了让空调正常运转，事先清洁过滤网。



炎热天气—利用凉爽的公共场所 (凉爽共享场所)

为了在外出时避开高温，请积极利用能够提供凉爽、舒适环境的公共设施。例如：图书馆、市政府等公共建筑，以及各类商店等设施。

请寻找右边所示旗帜标志的地点。
※凉爽共享场所未设专用避暑休息室，部分设施可能需要支付入场费。

【咨询】环境政策课

TEL: 0258-24-0528



可用16种语言阅览防暑详细信息

【咨询处】健康增进课

TEL: 0258-39-7508

请提交儿童津贴现况报告

正在领取儿童津贴的家长，请在收到长冈市寄送的现况报告表格(现况届)后，及时填写并提交。

现况届用于确认儿童在6月1日的状况，通常会在6月10日至20日送达。收到表格的家长请务必填写并及时提交。未提交者将无法继续领取儿童津贴。

【咨询】儿童政策课(儿童津贴专用)

TEL: 0258-39-2355



关于免费提供生理用品

为女性提供帮助!

免费发放生理用品，可以在以下地点领取:

- ◆ 男女平等推进中心 威尔长冈(长冈市民中心2楼)
- ◆ 市政府综合窗口(AORE长冈 1楼 综合咨询窗口)
- ◆ 长冈未来馆(长冈市大手通2-3-10 3楼)
- ◆ 各支所

【咨询】人权·男女共同参与课

TEL: 0258-39-2746



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，与各国朋友一同尽情欢舞！

7月份将安排数次舞蹈练习活动，欢迎踊跃参加。在练习舞蹈的同时，还能与来自世界各地的朋友进行交流，增进友谊。

期待您的加入，一同舞动夏日！

- ◆ 时间：2026年8月1日(周六) 晚上7点25分~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11日(周四)~7月10日(周五)
- ◆ 报名方法：窗口受理、电话、网上报名



有关详细内容请询问“地球广场”



全日本快速锯圆木竞赛大会

长冈市的三岛地区，森林面积约占60%，种植了大量杉木。从江户时代流传至今的锯子，是该地区的名产。

三岛地区利用当地名产锯子和杉木，举办快速锯圆木大赛。由2人1组使用大拉锯，展开快速锯断圆木竞赛。按速度排名，不仅前三名小组会获得豪华奖品，所有参赛者也将获得纪念奖品。



- ◆ 地点：三岛体育馆 停车场
(地址：长冈市三岛中条1434)
- ◆ 时间：8月11日(周二·节假日) 上午9点开始
(受理时间：上午8点~9点)
- ◆ 组别：普通组、女子组、小学生组(小学三年级以上)
- ◆ 名额：120组(按报名先后顺序)
- ◆ 费用：每组1,000日元
- ◆ 携带物品：扫帚(每人1把)、簸箕
- ◆ 报名方式：填写报名表或通过网络报名
- ◆ 报名期间：6月18日(周四)~7月20日(周一·节假日)

【咨询】三岛支所 地域振兴·市民生活课

TEL: 0258-42-2249



越路萤火虫节



在越路地区，您可以观赏到漫天飞舞的萤火虫，感受如星河般闪烁的光影世界。

游客还可以购买越路地区的特色土特产，品尝当地美味。

- ◆ 时间：6月6日(周六)~6月28日(周日)
土特产销售仅限 6月20日(周六)
晚上6点~
- ◆ 地点：塚野山地区牛之首等
※建议穿戴方便行走的鞋子以及长袖和长裤以防被虫叮咬。



【咨询】越路萤火虫节实行委员会事務局

TEL: 0258-92-5903

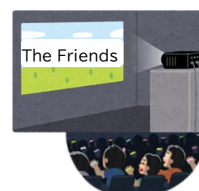


中央图书馆电影会



中央图书馆举办电影放映活动。此次，将放映日本影片《夏日庭院-朋友们》，有兴趣的朋友，欢迎前来观赏。

- ◆ 时间：6月17日(周三) 下午2点~3点55分
- ◆ 地点：中央图书馆二楼礼堂
- ◆ 费用：免费
- ◆ 报名：无需报名，请直接前往会场
- ◆ 限定人数：180名(按到场先后顺序)



【咨询】中央图书馆

TEL: 0258-32-0658



Information from the City of Nagaoka



Be Environmentally Friendly and Start with Something Small

Any small steps you take can reduce the burden on the environment. In order for us to continue to be able to use natural resources, let us all work together to prevent global warming and protect the environment. Due to global warming, the Earth's climate has been gradually changing.

Rising global temperatures will damage the climate, causing floods or droughts and affecting our food supplies and health.

For inquiries:
Environmental Policy Division
Phone: 0258-24-0528



Some Useful Actions You Can Start Now



- Close your refrigerator door as soon as possible and do not fill it too much with food or drinks.
- Install LED light fixtures with low power consumption and long life.
- Turn off the main power of the TV when you are not watching it and keep the screen at a moderate brightness.
- Do not set the temperature of the air conditioner too low. If possible, stay in a cooler location.
- Preferably buy environmentally-friendly products or products made in your local community.
- Get interested in and participate in events and learning programs related to protecting the environment.



Warnings against Heatstroke, *Netchusho* (ねっちゅうしょう, 熱中症)

If you suffer from *netchusho*, heatstroke, you might feel unwell due to the heat. Common symptoms of heatstroke include headaches, dizziness, or nausea.

Every year, cases of heatstroke start to increase around May. As it is hot and humid during the rainy season, and you may not be used to the heat, you need to be especially careful. Here are some precautions to reduce the risk of heatstroke and stay in good health.

Tips for Preventing Heatstroke

- Make sure to check the room temperature.
- Make sure to drink plenty of liquids from time to time, even if you are not thirsty. You are also advised to eat some salty food.
- Try to wear sweat-absorbing, loose-fitting, cool clothing.
- Rest in a cool place from time to time.
- If a heatstroke advisory is issued, stay indoors and avoid the heat.



For inquiries: Health Promotion Division
Phone: 0258-39-7508



Tips for Using Air Conditioners Effectively

Have you ever thought things like, "It's a waste of money to use the air conditioner," or "Air conditioners are bad for your health"?

Heatstroke also occurs indoors. When using an air conditioner, it is more energy-efficient to leave it running rather than turning it on and off. You are advised to review the checklist below and use your air conditioner properly.

- Use blinds or curtains to block direct sunlight into your room.
- Use a thermometer and a hygrometer. If you find the room temperature rising, do not hesitate to turn on an air conditioner.
- Use a fan and an exhaust fan together with an air conditioner to prevent the cold air from blowing directly on your body.
- Clean the filter to ensure the air conditioner operates properly.

This QR code contains information about heatstroke in 16 languages.



Make Use of Cool Places to Keep Yourself Comfortable on Hot Summer Days



To avoid the summer heat, you are advised to make use of cool spaces or places in the city. For example, they are public buildings such as city offices and libraries, or private retail stores.

However, these locations usually do not have designated areas for resting or cooling off, and some facilities may require an admission fee.

There is a sign at the entrance to these buildings that reads "*Suzumidokoro*" (涼み処・すずみどころ), a place to cool off.

For inquiries:
Environmental Policy Division
Phone: 0258-24-0528



"*Suzumidokoro*"
(a place to cool off)



"Current Eligibility Report" for the Child Allowance Benefits

Child allowances are offered to guardians of children until the last day of March after the child turns 18. Some guardians are required to submit a **Current Eligibility Report** (*genkyo todoke*/げんきょうとどけ・現況届), a document confirming that they remain eligible to receive the allowances as of June 1st, 2026, while others are not required to submit it.

If you receive a **Current Eligibility Report**, which the city will send between June 10 and 20, please submit it. If not, you will not receive the benefits.

For inquiries: Child Affairs Policy Division
Phone: 0258-39-2355



(special line for Child Allowance Benefits only)

Free Sanitary Napkins Provided

Free sanitary napkins are available at the following locations:

- Equal Opportunity Promotion Center Will Nagaoka (Nagaoka Civic Center 2nd Floor)
- City Hall Plaza – *Aôre* Nagaoka 1st Floor General Service Desks
- MIRAIE NAGAOKA 3rd Floor 2-3-10 Ote Street
- The City's District Branch Offices

For inquiries:
Human Rights and Gender Equality Division
Phone: 0258-39-2746





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



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 (Sat.) , 2026
The first night of the Nagaoka Festival
7:25 p.m. – 8:45 p.m.

Where: Ote Street
Participation Fee: ¥1,000
Participants: 50 on a first-come, first-served basis
Applications: June 11 (Thurs.) – July 10 (Fri.)
- Call or visit the reception desk of *Chikyû Hiroba*
- Via the QR code



Application Form

For inquiries: *Chikyû Hiroba*
Phone: 0258-39-2714



The 32nd National Log-Sawing Competition



Forests cover about 60% of the land of the Mishima district in Nagaoka City, where many *sugi* (Japanese cedars) grow. As a result, this community is well-known for its traditional production of a variety of saws dating back to the Edo period (1603 – 1867).

Everyone is welcome to join the log-sawing competition. The team of two contestants who can saw through a Japanese cedar log the fastest with a huge cross-cut saw will be crowned the champions.

Every team will have a chance at sawing through a thick cedar log. The top three teams will get many fabulous prizes, while all other participants will get participation prizes.

For inquiries and application:
Regional Promotion-Citizens' Affairs and Service Division
Mishima Branch Office
Phone: 0258-42-2249



When: August 11 (Tues., a national holiday)
from 9:00 a.m. (Registration: 8:00 a.m.– 9:00 a.m.)

Where: Parking lot in front of the Mishima Sports Gym
(1434 Nakajo, Mishima, Nagaoka City)

Categories for Contestants:

- General for men or mixed pairs
- Women only
- Elementary school children from 3rd grade to 6th grade



Application Form

Applicants: 120 pairs in total
(on a first-come, first-served basis)

Participation Fee: ¥1,000/team

Things to Bring: Each participant should bring their own broom and each team should have their own dustpan.

Applications: Via Application Form or the QR code above
Application Period: June 18 (Thurs.) –
July 20 (Mon., a national holiday)



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 drink will be sold.



For inquiries:
Koshiji Firefly Festival Organizing Committee Office
Phone: 0258-92-5903

When: June 6 (Sat.) – June 28 (Sun.)

- Firefly watching
- Sales of food and drink 6:00 p.m. –
June 20 (Sat.)

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.



The Central Library Movie Event



The Central Library periodically shows movies. "The Friends," a Japanese film will be shown in June. Would you like to enjoy watching the forthcoming film? Everyone is welcome.

When: June 17 (Wed.) 2:00 p.m. – 3:55 p.m.

Where: Lecture Hall, Central Library, 2nd Floor

Admission: Free

Applications are not required.

Come to the venue directly.

Participants: 180 on a first-come, first-served basis



For inquiries:
Central Library
Phone: 0258-32-0658



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 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 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 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 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 (Saiwai Plaza 1F 2-1-1 Saiwai-cho)

Facilities	Departments	Hours
Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment (0258-86-5099)	Pediatrics (Shonika)	(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 (Shonika)	(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 立川综合病院	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 長岡中央综合病院	长冈中央综合病院	Nagaoka Chuo Sogo Byoin (Central General Hospital)	0258-35-3700