



ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

July
7月
2026
Vol. 76



やさしい
日本語

内容 (ないよう) 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
 ● 国民年金保険料の 免除・納付猶予について
こくみんねんきんほけんりょう めんじょ のうふゆうよ
 ● ◆ 西サービスセンターは 午後2時で 終わります ◆
にし ごご じ お
がつふつか にち みっか げつ
 < 8月2日(日)・3日(月) >
 P.3 ● 川口まつりで 夏を 楽しみましょう
かわぐち なつ たの
 ● 夏が 来た! プールで 遊ぼう!
なつ き あそ
 ● 越後長岡 まちの駅 シールラリーの旅
えち ごながおか えきたび
 ● 花火は ルールを 守って 楽しもう!
はなび まも たの
こくえい えち ごきゅうりようこうえん
 ● 国営越後丘陵公園 サマーイルミネーション

「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 ● 关于国民健康保险的告知
 ● 关于国民年金保险费的免除・缓缴制度
 ● 8月2日(周日)・3日(周一)
 西服务中心将于下午2点停止服务
 P.5 ● 夏日的狂欢~参加“川口节”
 ● 夏天来了! 在游泳池里畅游吧!
 ● 越后长冈“街区驿站 贴纸集章之旅”
 ● 遵守社会公德・安全燃放烟花!
 ● 国营越后丘陵公园夏季灯光秀

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
 ● Information Regarding the West Service Center
 P.7 ● Enjoy Summer at the Kawaguchi Festival
 ● Summer Is Here! Enjoy Playing in a Swimming Pool
 ● The 2026 Echigo Nagaoka Machi no Eki (Town Stations) Sticker Rally Tour
 ● Keep Rules and Manners in Mind When Playing with Handheld Fireworks!
 ● Summer Illumination at Echigo Hillside Park (National Government Park)

- ぎゅうかんしんりよう
 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.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

こくみんけんこう ほけん し 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、病院に行った時に、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。外国人市民も同じです。



◆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」(空色)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
新しく加入した人には「資格情報のお知らせ」を送ります。内容を確認して、大切に保管してください。

【問い合わせ】

国保年金課 国保保険料担当 TEL: 0258-39-2220
各支所 地域振興・市民生活課

◆2026年度の保険料の納付通知書(保険料のお知らせ)を、7月の中旬に世帯主(家族の代表の人)に送ります。忘れずに払ってください。会社を辞めさせられたなどで仕事がなくなった人や、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。そのまま払わないでいると、預金や生命保険、給料、不動産などの財産が取り上げ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。



◆会社を辞めたりして職場の健康保険に入らない人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。新しく仕事を始めて職場の健康保険に入った人は、国民健康保険を抜ける手続きをしてください。右のQRコードから国民健康保険を抜ける手続きができます。14日以内に手続きをしてください。



国民健康保険の
脱退手続き

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。

2026年度(2026年7月分から 2027年6月分)の
免除や 猶予の 申し込み

◆受付: 7月1日(水)から

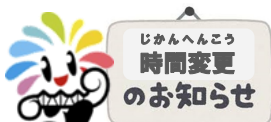
◆持ち物:

- ・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 TEL: 0258-39-2250
各支所 地域振興・市民生活課



◆西サービスセンターは 午後2時で 終わります◆

< 8月2日(日)・3日(月) >



長岡まつり大花火大会のため、駐車場が とても 混みます。

いつもより早い 午後2時で 終わりになります。



【問い合わせ】

西サービスセンター TEL: 0258-29-6172

かわぐち なつ たの 川口まつりで 夏を 楽しめよう

「川口まつり」では、花火や音楽、食べものや ゲームの出店など、日本の夏を楽しむ イベントがたくさん あります。川口地域で 2日間 行われます。

◆日時：7月25日(土) 15:00 ~ 21:30 (花火大会は 20:00から @魚野川河川敷)

7月26日(日) 9:00 ~ 20:00

◆場所：長岡市役所 川口支所の前 おまつり広場 (JR越後川口駅から 歩いて3分)

【問い合わせ】

川口まつり実行委員会 TEL: 0258-89-3113



↑「川口まつり」をもっと知る！



なつ き あそ 夏が 来た！ プールで 遊ぼう！

夏の 期間は、プールに 入ることができます。

家族で 水遊びをして 楽しみませんか？

◆日時：7月4日(土)～9月13日(日)の(土)・(日)・(祝)

※7月21日(火)～8月31日(月)は

平日も 入ることができます。

◆開場時間：9:30～17:00

◆場所：希望が丘プール

◆内容：25m・50mプール、スライダープール、幼児プール など

◆料金：大人 400円

65歳以上・障がい者・介助者・高校生 300円

中学生以下 150円、3歳以下 無料

ちゅうい
(注意)

- ・潜水用具(深い水にもぐるための 道具)や、直径1m以上の 浮き具(浮き輪など)は 使えません。
- ・ほかの人の 迷惑になるものや、危ないものは 使えません。
- ・シャンプーは できません。
- ・水あそび用の おむつを 使う 子どもは、水着も 着てください。
- ・貴重品(お金、スマートフォンなど)は 自分で 管理してください。
- ・ごみは 持ち帰ってください。

【問い合わせ】希望が丘プール TEL: 0258-28-1775

えち ごながおか えき たび 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 選ばれた人は景品が もらえます。

◆日時：7月25日(土)～9月6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 持って行く。

または 郵便で 送る。

◆応募締切：9月9日(水) ※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

ながおか市おতেどおり

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: 0258-39-2020



公式ホームページはこちら

はなび まも たの 花火は ルールを 守って 楽しもう！

【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、後始末を しましょう。
- ・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

こくえいえち ごきゅうりようこうえん

国営越後丘陵公園 サマーイルミネーション

ライトアップされた 夜の 公園で 手持ち花火や

ふわふわドームなどが 楽しめます。

◆日時：7月18日(土)～8月30日(日)の(土)・(日)・(祝)

8月10日(月)～8月14日(金)

※8月2日(日)は やりません。

◆場所：健康ゾーン

◆料金：無料 ※一部の イベントは お金が かかります。

※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 見ることも できます。

【問い合わせ】

越後公園管理センター TEL: 0258-47-8001



丘陵公園 ホームページ



来自长冈市的通知



关于国民健康保险的通知

◆国民健康保险是一种在生病或受伤就医时，由所有参保人员共同分担医疗费用的制度。
加入该保险后，在医疗机构就诊时，个人通常只需承担30%的医疗费用，其余70%由全体参保人员缴纳的保险费共同负担。

居住在长冈市并加入国民健康保险的居民，有义务缴纳相应保险费，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”（天蓝色）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。



【咨询】

国民健康保险年金课 国民健康保险费负责部门

TEL: 0258-39-2220

各支所的地区振兴・市民生活课

◆2026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，可以利用免减制度，但需提前申请。

◆如果不缴纳保险费...

您将收到催缴信或催缴督促通知。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。



◆从公司离职，已退出公司健康保险的人员，请在14日以内办理国民健康保险的加入手续。
进公司就职，并加入公司健康保险的人员，也请在14日以内办理国民健康保险的退保手续。可通过下方二维码在线办理。



国民健康保险
退保手续



关于国民年金保险费的免除・缓缴制度

因经济困难难以缴纳保险费时，可以利用“免除”或“缓缴”等制度帮助渡过难关。

国民年金保险费的“免除”是指免除或减少缴纳保险费，“缓缴”是指延期缴纳保险费。

希望使用该制度的人士，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2026年度(2026年7月至2027年6月)保险费减免或延缓缴纳的申请

- ◆ 受理：从7月1日(周三)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



时间变更
的通知

8月2日(周日)・3日(周一)

◆西服务中心将于下午 2:00 停止服务◆

8月2日和3日长冈大焰火大会的举办期间，停车场将非常拥挤。
西服务中心将提前结束办公，于下午2点停止受理业务。



【咨询】

西服务中心 TEL: 0258-29-6172



夏日的狂欢～参加“川口节”

本次活动将带来丰富多彩的夏日体验，让您感受日本夏天的热情与魅力。
有烟花表演、音乐演出、美食摊位及趣味游戏等精彩内容。
活动将在川口地区举行，为期两天，欢迎前来参加。

◆时间：

①7月25日（周六）15:00～21:30

※烟花表演：20:00 于鱼野川河畔举行

②7月26日（周日）9:00～20:00

◆地点：川口支所前的节日广场（JR越后川口站步行3分钟）

川口节执行委员会 TEL：0258-89-3113



↑“川口节”详情



【咨询】

夏天来了！在游泳池里畅游吧！



夏季来临，终于可以进入夏日限定开放的泳池里畅游啦！与家人一起尽情享受游泳的快乐吧！

◆ 时间：7月4日（周六）～9月13日（周日）

每周六、周日及节假日。

7月21日（周二）～8月31日（周一）期间，平日也可入场。

◆ 开放时间：9:30～17:00

◆ 地点：希望之丘游泳池

◆ 内容：25m/50m泳池、滑梯泳池、幼儿泳池等

◆ 费用：成人 400日元

65岁以上・残疾人士・陪护人员・高中生 300日元
初中生以下 150 日元，3岁以下儿童免费

【注意】

- 禁止使用潜水用具以及直径1米以上的大型游泳圈等，妨碍他人或存在危险的浮具。
- 泳池内不可使用洗发水。
- 婴幼儿即使穿着游泳专用尿布，也必须同时穿泳衣。
- 贵重物品（现金、智能手机等）请自行妥善保管。
- 垃圾请自行带回处理。



【咨询】希望之丘游泳池 TEL：0258-28-1775

越后长冈“街区驿站 贴纸集章之旅”

参加长冈市举办的“贴纸集章之旅”活动，巡游市内各街区驿站，收集各地区的地方吉祥物贴纸，参加抽选，中选者可获得奖品。



◆日期：7月25日（周六）～9月6日（周日）

◆地点：长冈市内25所参加“贴纸集章之旅”的街区驿站

◆报名方式：直接前往长冈市民协动中心或邮寄申请

◆报名截止：9月9日（周三）

※以邮戳为准（截止日当天投递也有效）

【咨询】

越后长冈街区驿站网络事務局
（长冈市民协动中心内）

TEL：0258-39-2020

【邮寄申请】

• 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：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



越后长冈街区驿站官网

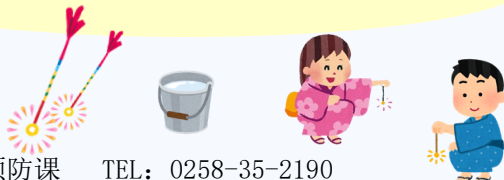


遵守社会公德・安全燃放烟花！

燃放烟花注意事项：

- 选择不影响他人的地点与时间，并做好事后清理。
- 仔细阅读使用说明，严格遵守注意事项。
- 儿童燃放烟花时，必须由成年人陪同。
- 不得将烟花对准他人或建筑物，也不要一次性大量燃放。
- 燃放前准备一桶水，燃放结束后务必彻底熄灭火源。
- 将垃圾自行带回并妥善处理。

请遵守以上事项，安全、文明地享受烟花的乐趣。



【咨询】

消防本部 预防课 TEL：0258-35-2190

国营越后丘陵公园夏季灯光秀

夜幕降临，在灯光璀璨的公园里，体验手持烟花燃放、充气游乐设施等精彩内容，感受夏夜的浪漫与欢乐。

◆时间：7月18日（周六）～8月30日（周日）

每周六、周日及节假日

8月10日（周一）～8月14日（周五）

※8月2日（周日）休园

◆地点：健康区

◆费用：免费（部分活动可能收费）



※需另行支付入园费及停车费

※详细信息请访问国营越后丘陵公园官网→

【咨询】

越后公园管理中心 TEL：0258-47-8001



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.
- ◆ The National Health Insurance Eligibility Certificate (資格確認書/しかく かくにんしよ/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 joho 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 (sky blue)" 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.



Maina Hokensho



- ◆ Your premium payment form for the 2026 fiscal year will be sent to the household head via postal mail in mid-July 2026. 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.

Note:

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.

- ◆ If you have quit your job and you are no longer a member of the employee's health insurance policy of your previous workplace, you are required to apply for the national health insurance policy within 14 days of your resignation.
- ◆ If you find a new job and become a member of an employee's health insurance policy, you are required to terminate your national health insurance membership within 14 days. You can use the QR code on the right to complete the procedure to terminate your national health insurance membership.

For inquiries:

- 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



For the procedure to terminate your national health insurance membership

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 is lower than a set amount
- People who lost their jobs

Note:

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



Pension Hand book



My Number Card

Applications for Exemption or Postponement for the 2026 Fiscal Year (Payments from July 2026 – June 2027)

- ◆ Applications: From July 1 (Wed.)
- ◆ 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 inquiries:

- *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

◆ Information Regarding the West Service Center ◆

The city's West Service Center in Riverside Senshu will close at 2:00 p.m. on August 2nd (Sun.) and 3rd (Mon.) earlier than usual, due to the Nagaoka Festival Grand Fireworks Show. Please be aware that the parking lot is expected to be very crowded.



For inquiries: West Service Center
Phone: 0258-29-6172



Enjoy Summer at the Kawaguchi Festival

The Kawaguchi Festival will be held for two days in the Kawaguchi district. The festival features plenty of programs to enjoy a typical summer in Japan, including fireworks, music, food stalls, and game booths.

When: July 25 (Sat.) 3:00 p.m. ~ 9:30 p.m.

(Fireworks: 8:00 p.m. on the banks of the Uono Riverbanks)

July 26 (Sun.) 9:00 a.m. ~ 8:00 p.m.

Where: *Omatsuri Hiroba* (Festival Plaza) in front of the Kawaguchi district branch office
(a 3-minute walk from JR Echigo Kawaguchi Station)

For inquiries: Kawaguchi Festival Organizing Committee
Phone: 0258-89-3113



For detailed information about the Kawaguchi Festival, please use the QR code.



Summer Is Here!

Enjoy Playing in a Swimming Pool

The Kibogaoka Swimming Pool will welcome you and your family during the special hours and days for this summer.

When:

- July 4 (Sat.) ~ September 13 (Sun.)
Saturdays, Sundays, and national holidays only
Hours: 9:30 a.m. ~ 5:00 p.m.

- July 21 (Tues.) ~ August 31 (Mon.)
Saturdays, Sundays, national holidays, and weekdays
Hours: 9:30 a.m. ~ 5:00 p.m.

Types of Swimming Pools:

A 25-meter pool, a 50-meter pool, a water slide, and a pool for infants

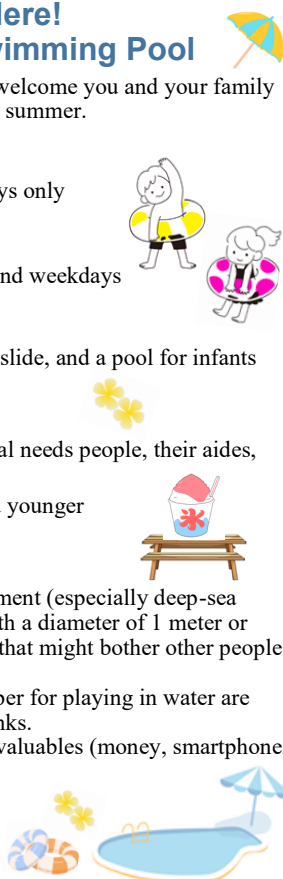
Fees:

- ¥400 for adults
- ¥300 for people aged 65 or above, special needs people, their aides, and high school students
- ¥150 for junior high school students and younger
- Free for children aged 3 and younger

Note:

- You are not allowed to use diving equipment (especially deep-sea diving equipment), floatation devices with a diameter of 1 meter or more, any dangerous things or anything that might bother other people.
- You cannot use shampoo at the pool.
- Infants wearing a special swimming diaper for playing in water are also requested to wear a swimsuit or trunks.
- Please be sure to take care of your own valuables (money, smartphone, etc.) and keep them with you.
- Take your trash home with you.

For inquiries: Kibogaoka Swimming Pool
Phone: 0258-28-1775



The 2026 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.

Sticker Rally Tour

When: July 25 (Sat.) ~ September 6 (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.

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 9 (Wed.)

(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 inquiries:

Echigo Nagaoka *Machi no Eki* Network Office
(in the Civic Cooperation Center) Phone: 0258-39-2020



Keep Rules and Manners in Mind When Playing with Handheld Fireworks!

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

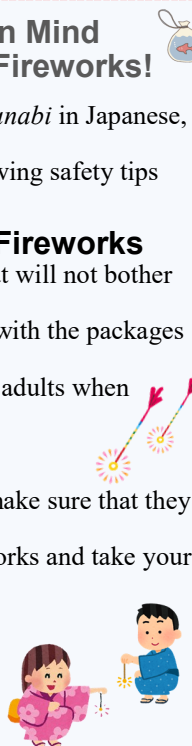
You are advised to keep in mind the following safety tips when handling fireworks.

Safety Tips for Playing with Fireworks

- Choose an appropriate location and time that will not bother other people.
- 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 inquiries: Fire Prevention Division
Fire Department Headquarters
Phone: 0258-35-2190



Summer Illumination at Echigo Hillside Park (National Government Park)

Visitors can enjoy playing with handheld fireworks or romping on a fluffy, bouncy dome in the park illuminated at night.

When:

- Saturdays, Sundays, and national holidays
July 18 (Sat.) ~ August 30 (Sun.)
except for August 2nd (Sun.)
- Every day from
August 10 (Mon.) to 14 (Fri.)

Where:

Health Zone in the park

Fee: Free

(except for some events)

Note:

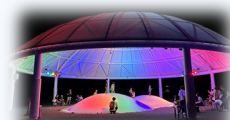
Admission and parking fees are required.

For detailed information, refer to the Echigo Hillside Park (National Government Park) website.

Phone: 0258-47-8001



The National Government 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
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 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 しゆくじつ 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 病氣の とき> げか 外科 <けがなど のとき>	にちようび しゆくじつ 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
④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 しゆくじつ 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)	(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 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