

納期限は11月30日(木)です

- ①国民健康保険料 (5期)
 - ②後期高齢者医療保険料 (8期)
 - ③介護保険料 (8期)
 - ④下水道事業受益者負担金 (3期)
- ※スマートフォン決済が便利です(④を除く)

急患診療のお知らせ

診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。
 なお、感染症の院内感染を防ぐため、受診する前に必ず電話で相談してください (回線が混雑し、つながりにくい場合があります)。

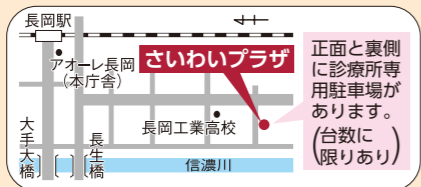
④保険証、医療費助成の受給者証 (ある人)

- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者
→ ①～④を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者
→ ⑤を受診してください

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	月・金	土	日	祝
①中越こども急患センター ☎86・5099	小児科 (中学生まで)	午後6時45分～9時30分	—	●	●	—	—
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分	—	●	—	—	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	●	—	—	—	—
③休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	●	—	—	—	—

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります

産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝休日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所☎37・1199へ。



④休日在宅当番医 (中之島・見附地区)

受付時間=午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
 ※外科は④、内科は⑤で表記しています。

期日	病院名
11月	3日(祝) ④ 貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	5日(日) ⑤ 石川医院 ☎66・2140
	12日(日) ⑤ 山谷クリニック ☎61・1388
	19日(日) ④ お元気でクリニック ☎63・3800
	23日(祝) ⑤ 杏仁堂医院 ☎62・0123
26日(日) ④ 中之島クリニック ☎61・2551	
12月	3日(日) ⑤ みつけこどもクリニック ☎84・7900
	10日(日) ④ 星整形外科医院 ☎66・8808

⑤救急当番病院

立川総合病院 ☎33・3111	当番病院に関するお問い合わせ
長岡赤十字病院 ☎28・3600	休日・夜間急患診療所
長岡中央総合病院 ☎35・3700	☎37・1199 (受付時間のみ)
	長岡市医師会 ☎22・5600
	長岡市消防本部 ☎36・0119

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税の所得控除の対象です

控除の対象=令和5年1月～12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む

○保険料の確認方法

【国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料】

種別	国民健康保険	後期高齢者医療保険	介護保険
納付方法	1月下旬に送付予定の「年間納付済額のお知らせ」 ※領収書、口座振替指定の預貯金通帳でも確認できます	1月下旬に送付予定の「年間納付済額のお知らせ」 ※領収書、口座振替指定の預貯金通帳でも確認できます	領収書 預貯金通帳 ※金額が不明な場合は問い合わせを
年金からの支払い	日本年金機構などから1月中旬に送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払った人には送付されません) ※年金から支払った本人の控除対象になります ※還付された保険料は差し引いて申告してください	日本年金機構などから1月中旬に送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払った人には送付されません) ※年金から支払った本人の控除対象になります ※還付された保険料は差し引いて申告してください	日本年金機構などから1月中旬に送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払った人には送付されません) ※年金から支払った本人の控除対象になります ※還付された保険料は差し引いて申告してください
問い合わせ	国保年金課 ☎39・2220、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)	国保年金課 ☎39・2317、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)	介護保険課 ☎39・2245、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)

※窓口での確認の際は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください

【国民年金保険料】

11月上旬ごろに日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月以降に今年初めて納付する人には来年2月上旬)。申告には、この証明書や領収書を添付してください。

☎ねんきん加入者ダイヤル☎0570・003・004 (IP電話などは☎03・6630・2525)、長岡年金事務所☎88・0003 担当=国保年金課☎39・2250

★「ねんきんネット」で年金管理!

パソコンやスマートフォンから年金記録の確認や条件に応じた年金見込額の試算ができます。☎ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル☎0570・058・555 (IP電話などは☎03・6700・1144) 担当=国保年金課☎39・2250

▶登録はこちら



「クマ出没警戒警報」発令中!被害に遭わないよう対策を

今年は餌となる木の実が凶作で、クマの出没情報が多数寄せられています。被害に遭わないよう、ご注意ください。
 岡島獣被害対策課☎39・2348

- ごみを外に放置しない
- ガレージや物置の戸締まりを徹底
- 山では音の出るものを携帯
- 入山する場合は複数人で



▲詳しくはこちら



●多重債務相談日

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)。
 ☎11月15日(水)・29日(水)、12月6日(水)午後1時30分～4時
 消費生活センター☎32・0022

●借金返済に関する無料相談会

☎11月25日(土)午前10時～午後4時
 消費生活センター☎32・0022

●建築講座「米百俵プレイスミライ工長岡見学会」

設計の工夫などを学びます。
 ☎11月25日(土)午後1時30分～4時
 ミライ工長岡見学会 ☎100人(定員) ☎11月10日(金)までに新潟県建築士会長岡支部 ☎32・8992、☎37・4611へ 担当=産業立地・人材課☎39・2228

●出張労働相談会

☎11月16日(木)①午前10時45分～午後1時②1時30分～3時
 労働相談所☎025・2816110へ 担当=産業立地・人材課☎39・2228

●11月12日(日)～25日(土)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

DV、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などの女性に対する暴力は重大な人権侵害です。一人で悩まず、まずは相談してください。

相談先☎配偶者暴力相談支援センター☎33・1233、ウエルながおか相談室☎39・9357、NPO法人女のスペース・ながおか☎38・0456 担当=人権・男女共同参画課☎39・2746



▲女性に対する暴力をなくす絶対的ルール

●コミュニケーション基礎講座

聞き方、話し方でぐっと変わるコミュニケーション
 ☎12月9日(土)午後1時30分～3時30分
 場まちなかキャンパス長岡 講長岡コーピンググループ代表・米山サダ子さん ☎20人(定員) ☎12月5日(火)までに人権・男女共同参画課☎39・2746(HP可)

●手続き・制度

固定資産税の金額が変わる

●沖縄戦で亡くなられた方の御遺族へ

沖縄県糸満市の平和祈念公園内に、沖縄戦で亡くなられた方々の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。昭和19年3月22日～昭和21年9月7日に沖縄県区域や南西諸島周辺で、沖縄戦が原因で亡くなられた方の追加刻銘を受け付けています。

☎11月24日(金)までに福祉総務課☎39・2217、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)、県福祉保健総務課援助恩給室☎025・280・5180へ

●東・西サービスセンターでもマイナンバーカードの一部の手続きができます

☎11月6日(月)から ☎午前10時～午後4時45分(土・日・祝日を除く) ☎転入・転居などによるカードの住所や氏名の変更、電子証明書の更新
 暗証番号の変更など ☎市民課中央サービスセンター☎39・7575

●高校生の遠距離バス通学定期代の補助を受けるには定期券の写しが必要

手続きや補助額など詳しくは市ホームページで

●来年3月31日までに高校生が利用するバス定期券

地域振興戦略部(天手)高校生バス定期代補助担当☎39・2005

●長岡市国際交流協会事務局(契約職員)

☎1人 雇用期間☎来年1月1日～3月31日 仕事☎姉妹都市との交流事業の企画・実施など ☎英検2級程度の語学力があり、海外引率やパソコンでの資料作成ができる人
 報酬☎月額182,200円
 勤務日☎原則平日午前8時30分～午後5時15分 試験日☎11月22日(水) 選考方法☎面接、英語能力試験、適性検査
 ☎11月16日(木)までに同協会(国際交流課☎39・2207)にある申込書で

●国際交流センター「地球広場」コーディネーター(会計年度任用職員)

☎1人 雇用期間☎来年1月1日～3月31日 仕事☎外国人からの相談業務、外国人との交流事業の企画・実施など ☎パソコンでの資料作成、日本語と英語での日常会話ができる人 報酬☎月額160,025円 勤務日☎土・日・祝休日を含む月20日程度(週30時間勤務) 試験日☎11月



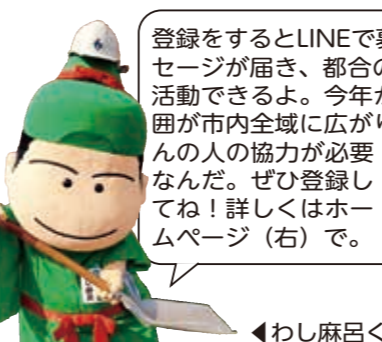
募集

●有償除雪ボランティア「YUBO」登録者

町内会や共助組織などで人手が足りないときに連絡を受けて、有償で除雪をします。地域で除雪を行う団体へ「YUBO」の活用方法を伝えます。詳しくはお問い合わせください。

☎11月22日(水)：トチオリセンター、29日(水)：さいわいプラザ、30日(木)：大島コミュニティセンター
 ☎NPO法人中越防災フロンティア(やまこし復興交流館おらたる内)☎41・1203 担当=地域振興戦略部☎39・2515

●登録はこちら



◀わし麻呂くん