

ちきゅうひろば

地球广场

Chikyû Hiroba

November
11月
2020
Vol. 8

内容 (ないよう) Contents

やさしい
日本語

- P.2 ● 国民健康保険・後期高齢者医療・介護・国民年金の
保険料は 税金の 控除の 対象です
● 年末調整の お知らせ
- P.3 ● インフルエンザと 新型コロナウイルスについて
● 水道管に 冬の 準備をして ください
● 火事に 気をつけて ください
● ぶらり地球旅行 ～魅惑の国 チュニジア～



中文

- P.4 ● 国民健康保険、后期高齢者医疗、护理、
国民年金的保险费是税金性的扣除对象
● 关于年末调整的通知

中文

- P.5 ● 关于季节性流感和新型冠状病毒
● 冬季自来水管防冻措施!
● 注意防火!
● 悠然随意地球之旅～迷人的国度 突尼斯～

ENG

- P.6 ● Insurance Premiums for the National Health Insurance, Medical Insurance for the Elderly Aged 75 or Over, Public Nursing-Care Insurance, and National Pension are Tax-Deductible.

ENG

- P.7 ● Information about the Year-End Income Tax Adjustment
● Information about the Symptoms of Influenza and COVID-19
● Protect Tap Water from Freezing in Winter
● Warnings against Fires
● A Relaxing World Tour of Tunisia
～ A Land Full of Charms and Wonders ～



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「地球広場」

〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおかし市民センター1階

Phone: 0258-39-2714 Skype: Chikyû Hiroba で探してください。

E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp

ホームページ: <https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nagaoka.chikyû.hiroba/>



Website



facebook

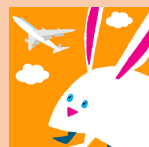


Map

「ちきゅうひろば」と「市政だより」が 10言語で 読めます!

「Catalog Pocket (カタログ ポケット)」という 無料の アプリを 使って 「ちきゅうひろば」や
「市政だより」などを 10言語で 読めるようになりました。
ぜひダウンロードして 使って ください。

【言葉】日本語、英語、中国語(簡体・繁体)、韓国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、
スペイン語、ポルトガル語



iOS



Android



長岡市(ながおかし) からの お知(し)らせ



こくみんけんこうほけん こうきこうれいしゃいりよう かいご こくみんねんきん ほけんりよう
国民健康保険・後期高齢者医療・介護・国民年金の 保険料は

ぜいきん こうじょ たいしよう
税金の 控除の 対象です

こうじょ ぜいきん きんがく き ひ けいさん
 控除は、税金の 金額を 決めるときに、引いて 計算することです。
 こうじょ たいしよう ほけんりよう ねん がつ おさ ほけんりよう こうけい はら いぜん
 控除の 対象になる 保険料：2020年1月から 12月に 納めた 保険料の 合計。 まだ 払っていない 以前の
 ほけんりよう はら ふく
 保険料を 払ったら、それも 含まれます。

ほけん 保険	こくみんけんこうほけん 国民健康保険	こうきこうれいしゃいりよう 後期高齢者医療	かいごほけん 介護保険
おさ 納め方			
のうふしょ 納付書	がつ お ころ とど ねんかんのうふがく し 1月の 終わりに 届く 「年間納付額のお知らせ」 を		りようしゅうしょ み 領 収 書 を 見 て く だ さ い。
こうざふりかえ 口座振替	み 見 て く だ さ い。 りようしゅうしょ こうざふりかえ よちよきん ※領 収 書、口座振替をしている 預貯金通帳 でも 確認が		こうざふりかえ よちよきん 口座振替を している 預貯金 つうちよう み 通 帳 を 見 て く だ さ い。
クレジットカード	かくにん できます。		きんがく わ き ※金額が 分からないときは 聞い て く だ さ い。
LINE Pay			
ねんきん 年金からの支払い	にほんねんきんきこう がつ お ころ とど こうきねんきんとう げんせんちようしゅうひうよう み 日本年金機構などから 1月の 終わりに 届く 「公的年金等の 源泉徴収票」を 見て しょうがいねんきん いぞくねんきん はら ひと げんせんちようしゅうひうよう とど ください（障 害年金や 遺族年金から 払った人には、源泉徴収票は 届きません）。		
と あ 問い合わせ	こくほねんきんか 国保年金課 TEL:0258-39-2220 ししよ しみんせいかつか 支所の市民生活課	こくほねんきんか 国保年金課 TEL:0258-39-2317 ししよ しみんせいかつか 支所の市民生活課	かいごほけんか 介護保険課 TEL:0258-39-2245 ししよ しみんせいかつか 支所の市民生活課

※窓口で 確認するときは、 本人確認書類（在留カードなど）を 持って来て ください。

こくみんねんきんほけんりよう 【国民年金保険料】

がつ はじ ころ にほんねんきんきこう しゃかいほけんりよう こくみん
 11月の 初め頃に 日本年金機構から 「社会保険料（国民
 ねんきんほけんりよう こうじょしようめいしよ とど
 年金保険料） 控除証明書」が 届きます。
 がつ ころ ことし はじ おさ ひと らいねん
 （10月以降に 今年 初めて 納める人には、 来年の
 がつ はじ ころ とど
 2月の 初め頃に 届きます。）

しんこく とど しようめいしよ りようしゅうしょ いっしよ
 申告のときは、届いた 証明書や 領収書を 一緒に
 だ
 出して ください。

【問い合わせ】ねんきん加入者ダイヤル TEL:0570-003-004
 はじ でんわ
 （050から 始まる 電話から かけるときは
 TEL:03-6630-2525）
 なおかねんきんじむしょ
 または 長岡年金事務所 TEL:0258-88-0003

ねんまつちようせい し 年末調整の お知らせ

かいしゃ はたら ひと まいつき きゅうりよう
 会社などで 働 いている人は、 毎月、 給料から
 ぜいきん ひ
 税金が 引かれています。
 ねんかん ぜんぶ きゅうりよう きんがく き
 けれども、1年間 全部の 給料の 金額が 決まら
 とし はら ぜいきん がく
 ないと、その年に 払わなければならない 税金の 額は
 ただ
 正しく わかりません。それは、それまでの 月の
 きゅうりよう はら せいめいほけんりよう せんがいほけんりよう
 給料が 払われるときは、生命保険料や 損害保険料な
 こうじょ ひ けいさん
 どの 控除<引いて 計算すること>が されていないか
 らです。また、年の 途中で 扶養する<生活の 面倒を
 とし とちゆう ふよう せいかつ めんどう
 みる> 家族の 人数が 変わっても、払う 税金の 額
 かぞく にんずう か はら ぜいきん がく
 は すぐには 変わらないからです。

とし お ぜいきん きんがく ただ
 そのため、年の 終わりに 税金の 金額を 正しく
 けいさん はら す ぶん もど た ぶん
 計算して、払い過ぎた分を 戻したり、足りない分を
 はら
 払ったりします。これを 「年末調整」といいます。
 かいしゃ はたら ひと かいしゃ ほけんりようこうじょ
 会社などで 働 いている人は、会社から 保険料控除
 しんこくしよ き そ こうじょしんこくしよ しよるい わた
 申告書や 基礎控除申告書などの 書類が 渡されます。
 ただ か だ
 正しく 書いて 出して ください。

【問い合わせ】ながおかせいむしょ 長岡税務署

【所在地】〒940-8654 長岡市千歳1丁目3番88号
 ながおかしほうこうどうちようしよ
 長岡地方合同庁舎

【TEL】0258-35-2070



インフルエンザと 新型コロナウイルスについて

日本では 12月から 3月に インフルエンザに かかる人が 多くなります。 今年は、 新型コロナウイルスも 同じ ように 冬に かかる人が 多くなる 心配があります。 その ため、 国は できるだけ インフルエンザの ワクチンを 注射するように 勧めています。

《インフルエンザの 症状》

- ・38度以上の 熱が 出る
- ・せきが 出る、 のどが 痛くなる
- ・筋肉が 痛くなる、 関節が 痛くなる
- ・体が 疲れて 動きたくない



※インフルエンザと 新型コロナウイルスの 症状は よく似て いるので、 検査を しないと どちらか わかりません。

《インフルエンザ ワクチンの 注射について》

ワクチンを 注射したい人は、 風邪のときなどに 行く 病院に 相談して ください。



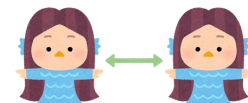
《インフルエンザと 新型コロナウイルスに ならないために》

- ・出かける時は、 必ず マスクをする
- ・外から 帰ったら よく 手を 洗う、 うがいを する
- ・アルコールなどの 消毒液で 手を きれいに する
- ・1時間に 1回くらい 部屋の 空気を 入れ替える
- ・よく寝て、 よく食べて 体を 強く する



《インフルエンザに なったら》

「他の人に うつさない」ことが 大事です。 できるだけ 一緒に 住んでいる人と 離れて 休んで ください。 熱が 下がった あとも、 2日くらいは 他の人に うつすることが あります。 熱が 下がっても 2日くらいは 学校や 仕事に 行かないように して ください。



水道管に 冬の 準備をして ください

気温が マイナス4℃以下になると、 水道の 水が 凍つ たり、 水道管が 壊れたり します。 冬に なる 前に、 早めに 水道管を 寒さから 守る 準備を して ください。

■このような ところが 凍ります

- ・水道管が 外に 出ている ところ
- ・風が 強く 吹く ところ

■水道管が 凍らないように...

- ・古い 毛布や タオルなどを 巻いて、 濡れない ように 上から ビニールテープを 巻く



■水道管が 凍って 水が 出ないときは...

- ・タオルを かぶせて、 その上から ゆっくりと ぬるま湯を かける (とても 熱い お湯は かけないで ください。 やけどしたり、 水道管が 壊れることが あります。)

■水道管が 壊れたときは...

- ① 水道メーターの ところにある 元栓(バルブ)を 締めて 水を 止める
- ② 長岡市が 決めた 会社に 修理を 頼む (修理できる 会社は、 市の ホームページで 調べることが できます。)

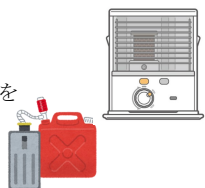
【問い合わせ】 水道局業務課 【TEL】 0258-35-1618

国際交流(こくさいこうりゅう)センター「地球広場(ちきゅうひろば)」からの おしらせ

火事に 気をつけて ください

冬は ストープや ヒーターが 原因の 火事が 多くなります。 火事を 起こさないために、 次のことを 守って ください。

- ◆紙などの 燃えるものを 近くに 置かない
- ◆スプレー缶など、 熱くなると 爆発して 危ないものを 近くに 置かない
- ◆ストーブの 上に 洗濯物を 干さない
- ◆火が ついたまま 灯油<ストーブの 油>を 入れない



ぶらり地球旅行 ~魅惑の国 チュニジア~

チュニジア出身の方が 母国の 紹介を します。 チュニジアの 文化に 興味がある方 の 参加を お待ち しています!

【日時】 12月5日(土) 午前10時から 11時30分まで

【場所】 長岡市国際交 流センター「地球広場」

【人数】 20人 (申し込みの 早い人から)

【料金】 無料

【申し込み】 12月3日(木)まで

【問い合わせ】 長岡市国際交 流センター「地球広場」

【TEL】 0258-39-2714



おしらせ 地球広場に いつでも 相談に 来て ください

【問い合わせ】 長岡市国際交 流センター「地球広場」 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階

【TEL】 0258-39-2714

【Skype】 「Chikyu Hiroba」で探してください
【E-mail】 kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp



来自长冈市的通知



国民健康保险·后期高龄者医疗·护理·国民年金等保险费 是税金的扣除对象

所谓“控除”是指决定税额时，所进行的扣除必要经费的计算。

“控除”对象（扣除对象）：

2020年1月到12月期间所支付的保险费总额（包括以前未曾支付、但过后已经支付的保险费）。

种类 缴纳方法	国民健康保险	后期高龄者医疗	介护（护理）保险
缴纳通知单			请查看收据
银行转帐	请参阅1月下旬发送给您的“全年缴纳金额的通知” ※也可以从收据以及用于转帐汇款的银行存折确认。		请查看用于转帐汇款的银行存折
信用卡缴纳			※如果金额不明，请联系有关部门
LINE Pay 缴纳			
从年金直接扣除	日本年金机构将预定在1月下旬发送“公共年金等的源泉征收票” (对从残疾年金和遗族年金直接扣除者，不发送源泉征收票)		
咨询	国保年金课 TEL: 0258-39-2220 各支所市民生活课	国保年金课 TEL: 0258-39-2317 各支所市民生活课	介护保险课 TEL: 0258-39-2245 各支所市民生活课

※如果需要到服务窗口直接确认的话，请带上可以证明本人身份的证件(在留卡等)。

【国民年金（养老金）保险费】

日本年金机构将在11月上旬，将“社会保险费(国民年金保险费)扣除证明书”发送到各位手中。

(对从10月份以后，今年初次缴纳的人，将在明年2月上旬发送)。

申报时，请附上该证明书或收据。

咨询：年金加入者专线电话 TEL:0570-003-004

(050开头的电话请拨打 TEL:03-6630-2525)

或者向长冈年金事务所询问 TEL:0258-88-0003

关于年末调整的通知

工薪阶层的税金,原则上每月从工资里自动扣除。

但是,几乎所有被自动扣除的所得税的总税额和本人应该缴纳的所得税额并不相符。

理由是,每月从工资里自动扣除所得税时,生命保险费、损害保险费等并不在计算的范围内。年内扶养亲属人数的增减也无法及时反应在税单上。

为此,到了年底,根据提出的各种申报,需要对税金进行精确的计算,多退少补,此过程称为“年末调整”。

如果您受雇于某公司,到了年底,公司就会交给您一份“保险料控除申告书”(扣除保险费申报表)和“基础控除申告书等”(扣除基本生活费申报表等),别忘了填好并及时提交!

咨询:长冈税务署

〒940-8654 长冈市千岁1丁目3番88号

长冈地方合同厅舍 TEL:0258-35-2070



关于季节性流感和新型冠状病毒

在日本，从12月到3月期间，是流感肆虐的季节，许多人一不小心，就会被传染上。

今年同一时期，感染新型冠状病毒的人也会有增多的危险。

因此，政府建议大家尽可能注射流感疫苗以预防感染。

《流行性感冒的症状》

- 突然发烧且热度超过38度。
- 咳嗽、喉咙疼痛。
- 肌肉和关节疼痛。
- 身体倦怠不想动。



※流感和新型冠状病毒的症状非常相似，需要做检查才能正确判断是哪一种。

《关于注射流感疫苗》

想注射疫苗的人，请向平时经常就诊的医院咨询。

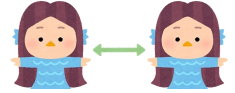


《为预防流感和新型冠状病毒请务必注意以下事项》

- 出门时请务必佩戴口罩。
- 外出回来时，要仔细将手洗干净并漱口。
- 使用酒精等消毒液对手部进行消毒。
- 每隔1小时给房间通风换气使空气流通。
- 平时注意健康管理尤其重要。



充分摄取营养和保证充足的睡眠，提高抵抗力也能起到预防作用。



万一被感染时...

◎最重要的是“不要传染给他人”。

- 尽可能在与其他家人隔离的地方静养。
- 退烧后2天左右，还有可能带有病毒而传染给他人。

所以，即使不发烧，病状消失了，也要等上2、3天后才能去学校或工作单位。

冬季自来水管防冻措施!

冬天，气温如果降至零下4℃以下时，水管里的水会冻结，有可能引起水管破裂。所以在过冬前请做好保护自来水管、防止冬季寒冷造成水管破裂等防冻措施吧!

容易发生冻结处...

- 裸露在外的自来水管
- 处在风力较强处的自来水管



怎样防止自来水管冻结...

- 用保温材料等包好(也可用旧的毛毯或毛巾等代替)，为了避免弄湿再用塑料胶带包好。



管道冻结已经流不出水时...

- 用毛巾将自来水管盖住，然后用温水缓慢浇在毛巾上。



注意不能用开水浇自来水管，以免不小心烫伤或导致管道破裂。

如果自来水管已经破裂...

- 立即将水表的阀门关好，停止流水，再请长冈市指定的工程公司专业人员前来修理。

专业修理公司的名册，请查看长冈市主页。

咨询：水道局业务课 TEL: 0258-35-1618

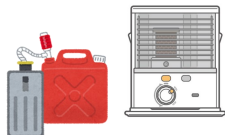
来自国际交流中心“地球广场”的通知

注意防火!

由于煤油取暖器和电热取暖器的使用不当，冬季成为火灾事故的高发期。

为了避免引起火灾，请注意以下几点：

- ◆ 不要在取暖器周围放置纸张等易燃物品。
- ◆ 喷雾罐等温度升高后有爆炸的危险，所以，请勿放置在取暖器附近。
- ◆ 不要把衣服等放在取暖器上烘干。
- ◆ 给取暖炉加油时要先将火熄灭。



悠然随意地球之旅

~迷人的国度 突尼斯~

由来自突尼斯的朋友为您介绍自己的国家。欢迎对突尼斯文化等有兴趣的人士前来参加!

时间：12月5日(周六) 上午10时~11时30分

地点：长冈市国际交流中心“地球广场”

人数：限定20名(按报名顺序)

费用：免费

报名：截至12月3日(周四)

咨询：长冈市国际交流中心“地球广场”

TEL: 0258-39-2714



欢迎您到
地球广场咨询

咨询：长冈市国际交流中心“地球广场”
地址：长冈市大手路2-2-6 长冈市民中心1楼

电话：0258-39-2714
Skype：请搜索“Chikyu Hiroba”
E-mail：kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp



Information from the City of Nagaoka



Insurance Premiums for the National Health Insurance, Medical Insurance for the Elderly Aged 75 or Over, Public Nursing-Care Insurance, and National Pension are Tax-Deductible.

These insurance premiums can be claimed as deductions on your tax return. The total amount of these kinds of insurance premiums that were paid from January to December 2020 are deductible, including any premiums that were not paid prior to this period but were paid back later during this period.

Types of Insurance Payment Methods	National Health Insurance	Medical Insurance for the Elderly Aged 75 or Over	Public Nursing-Care Insurance
Statements	Refer to the Annual Insurance Premium Payment Statement, which should be sent to you around the end of January.		Refer to receipts.
Account Transfer System	You can also confirm your payments with receipts or bankbooks if you use the account transfer payment system.		Refer to bankbooks for the account transfer payments.
Credit Cards			Ask about the amounts you paid if they are not certain.
Line Pay			
Payments through the National Pension Plan	Refer to the Withholding Income Tax Slip for Public Pension and others, which will be sent from the Japan Pension Service around the end of January. (The Withholding Income Tax Slip will not be sent to those who paid premiums through the Disability Pension or the Bereaved Family Pension.)		
For Further Information	<ul style="list-style-type: none"> National Health Insurance and Pension Division (Phone: 0258-39-2220) Citizens' Affairs and Service Division of Each District Branch Office 	<ul style="list-style-type: none"> National Health Insurance and Pension Division (Phone: 0258-39-2317) Citizens' Affairs and Service Division of Each District Branch Office 	<ul style="list-style-type: none"> Public Nursing Insurance Division (Phone: 0258-39-2245) Citizens' Affairs and Service Division of Each District Branch Office

If you need to speak with the staff at the information desk, please bring a form of ID, such as a residence card.

[National Pension Plan Premiums]

Around the beginning of November, the Japan Pension Service will send a Deduction Certificate for Public Insurance Premiums. (Those who started paying premiums from this October onward will receive the deduction certificate around the beginning of February 2021.)

When applying for tax deductions, submit all the certificates and receipts you have received.

For further information:

- *Nenkin Kanyûsha Daiaru* (Number for National Pension Plan Members) Phone: 0570-003-004
- From IP Phones (Internet Protocol phones with numbers starting with 050) Phone: 03-6630-2525
- Nagaoka National Pension Office Phone: 0258-88-0003

Information about the Year-End Income Tax Adjustment

If you are employed, your income tax is customarily collected from your monthly wages. However, the total amount of income tax you have paid in a year does not always correspond to the exact amount of income tax that should be imposed because premiums for life insurance, damage insurance, or other types of insurance are not deducted until the end of the year. Even though the number of dependants in your family changes, the tax amount will not change until it is adjusted at the end of the year.

Therefore, the exact amount of your income tax will be adjusted at the end of the year. This adjustment to calculate either excessive or insufficient amounts of income tax is called *nenmatsu chôsei* (the year-end tax adjustment) and it is usually made in December when you receive the final

paycheck of the year. If you have paid an excessive amount of income tax, the refund will be made to your final paycheck of the year. On the contrary, an insufficient amount will be collected from your final paycheck of the year.

If you are employed, you will be given an insurance premium deduction declaration form, basic deduction declaration form, etc. Try to fill out these necessary forms properly and submit them to your employers.

For further information: The Nagaoka Tax Office (*Zeimusho*)
1-3-88 Senzai
Phone: 0258-35-2070



Information about the Symptoms of Influenza and COVID-19

In Japan, many people are likely to catch influenza usually from December to March. We are worried that many people may be infected by COVID-19 during the flu season as well. The national government advises that you get a vaccination to reduce the possibility of catching the flu.

Symptoms of Influenza

- High fevers over 38 degrees Celsius (100.4 degrees Fahrenheit)
- Coughing
- Sore throat, joint pains, or muscle pains
- You feel very tired and you do not want to move around.

As the symptoms of influenza and COVID-19 are similar, you need to be tested to determine what kind of virus has infected you.

Vaccinations against Influenza

If you want to get a vaccination against influenza, ask for it at a clinic you usually visit when you have a common cold or some other symptoms.

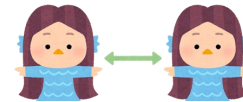
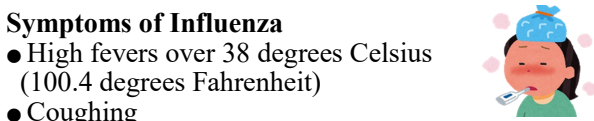
Some Useful Tips for Preventing Influenza and COVID-19

- Make sure to wear a facemask when going out.
- Wash your hands thoroughly and gargle when you return home.
- Disinfect your hands with disinfecting liquid such as alcohol spray.
- Ventilate rooms every hour or so.
- Sufficient sleep and nutrition will help you resist diseases.

What to do if you are diagnosed with the flu:

It is important that you not spread the virus to people around you. Rest and avoid close contact with the people in your household as much as possible.

Even after your temperature returns to normal, it is possible for you to infect people around you for about two days. You are advised to stay home and do not return to school or work for at least two days after your temperature returns to normal.



Protect Tap Water from Freezing in Winter

When the winter arrives and the temperature reaches -4 degrees Celsius or lower, tap water is likely to freeze and water pipes may be damaged. You are advised to protect tap water from freezing well in advance before the cold season arrives.

Tap water usually freezes in places where:

- pipes are exposed to the cold air
- pipes are exposed to strong winds

How to protect tap water from freezing:

- Wrap water pipes with thermal insulation such as scraps of used blankets or towels and wrap that with plastic tape to keep it dry.



What to do if water does not run because it is frozen:

- Cover the faucet with a towel and pour warm water slowly over it.
- Do not use extremely hot or boiling water, which is not safe because you might get burned if it splashes on you or the water pipe may crack.

What to do if water pipes crack or break:

- Stop the flow of water by closing the main valve in the water meter.
- Ask one of the city's designated companies to repair the pipes. These companies are listed on the Nagaoka City Website.

For further information:
Waterworks Bureau Service Division
Phone: 0258-35-1618

Information from the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*

Warnings against Fires

More fires are likely to break out in winter because space heaters such as kerosene stoves, gas stoves, or electric heaters are used as heating devices. Here are some helpful tips on how to prevent fires.

- Do not leave flammable materials such as paper around space heaters.
- Do not leave explosive materials such as spray cans and some other hazardous materials around space heaters.
- Do not hang your laundry over space heaters.
- Turn off kerosene stoves when refilling their kerosene tanks.



A Relaxing World Tour of Tunisia

~ A Land Full of Charms and Wonders ~

An international resident from Tunisia will introduce Tunisian culture and traditions. You are most welcome to join the tour!

Saturday, December 5 10:00 a.m. – 11:30 a.m.
Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*
1st floor of the Nagaoka Civic Center on Ote Street
Participants: 20 (on a first-come, first-served basis)
Participation Fee: Free
Please sign up by Thursday, December 3rd.



For further information:
Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*
Phone: 0258-39-2714

Visit Us Anytime at
Chikyū Hiroba

Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*
(1st Floor, Nagaoka Civic Center on Ote Street)

Phone: 0258-39-2714
Skype: *Chikyū Hiroba*
E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp



しせつめい 施設名	しんりょうかめく 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	小児科 <子どもが 病気の とき>	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	内科 <お腹が いたいときや 風邪の ときなど>	月曜日～金曜日 午後6時45分～9時30分 日曜日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
	小児科 <子どもが 病気の とき> 外科 <けがや 手術のとき>	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	歯科 <歯が 痛い とき>	日曜日・祝日 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 (女の人の 病気や 赤ちゃんを 産むとき) は、さいたくとうはんいせい (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

Civic Health Center (Saiwai Plaza - 1F)

Facilities	Departments	Hours
Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment (0258-86-5099)	Pediatrics (Shōnika)	(Monday - Saturday) 6: 45 p.m. - 9: 30 p.m.
Clinic for Sundays, Holidays, and Nights (0258-37-1199) For obstetrics and gynecology (san fujin ka), the staff at this facility will give information about clinics in charge of specific Sundays or holidays.	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 (Shōnika)	(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.



さいわいプラザ
幸福广场
Civic Health Center

