

中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

总社市政府 人权・城市建设课 国际・交流推进系

电话号码: (0866) 92 - 8242

网 址: <http://www.city.soja.okayama.jp/>

e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp



微信

总社市人口: 69,835 人

外国人人口: 1,698 人

统计日: 2021年9月30日

目 录

- ◆ 国际育儿广场 癌检查・特定检查P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 招募 2022 年 4 月入园儿童.....P4

11 月 24 日 (周三) 国际育儿广场

拥有外国血统的 6 岁以下的儿童和爸爸妈妈相聚在一起, 玩游戏・交流育儿经验。

日程: 11 月 24 号 (周三) 14:30~16:00

地点: なかよし广场 ぴよこっこ
(天满屋快乐城总社店 3 楼)



对 象: 6 岁以下的儿童及其父母

申请期限: 11 月 17 号 (周三)

申请咨询: 人权城建课 国际交流推进系
☎ 0866-92-8242



癌检查・特定体检!

咨询: 健康医疗课健康增进系 ☎ 0866-92-8259



癌检查

现在, 日本人死因排名第一的是癌症。

通过检查早期发现癌症, 适当地进行治疗, 可有效防止因癌致死的情况。即使没有自觉症状, 最好一年接受一次癌检查, 确认身体的健康状态。建议您定期接受检查。

※ 检查结果是“需详细检查”时, 请务必和医生咨询做详细的检查。

癌检查的种类

胃癌

肺癌

乳腺癌

大肠癌

子宫癌

特定体检 (对象: 40 岁以上)

生活习惯病指的是, 饮食过多及缺乏运动等不良生活习惯所导致的癌症、心脏病及脑血管疾病等情况。特定体检针对的是生活习惯病前阶段, 即代谢综合征的状态, 目的是尽早发现生活习惯病的风险, 防止症状的恶化。代谢综合征指的是, 内脏脂肪肥胖, 且伴有高血糖・脂质异常・高血脂中的 2 项以上症状时的状态。

不良生活习惯
饮食过多・缺乏运动等

代谢综合征
血管损伤的状态

生活习惯病
高血压
糖尿病
脂质异常

重症化
心脏病
中风
慢性肾病

各种生活信息



长命百岁的生活习惯

生活习惯病指的是什么？也许您能想到的是：每顿饭都吃的很饱，无限制的喝酒，饭菜喜欢吃咸的，饭后不吸烟不舒服，不喜欢运动，喜欢在有空调的房间上网等。这些几乎也都是我的习惯。因为这种生活习惯而引发的疾病被统称为生活习惯病。

缺乏运动及饮食过多是引发糖尿病、脂质异常、及肥胖的原因，而摄取盐分过多是导致高血压的原因。这些都是具有代表性的生活习惯病。喝酒过多会出现肝功能障碍，吸烟会导致得肺气肿及各种癌症等。从广义上来说哪一个都是生活习惯病，糖尿病、脂质异常、高血压、吸烟会使动脉硬化恶化，甚至有可能引发脑梗塞、心绞痛、以及心肌梗塞。因此，养成良好的生活习惯非常重要。做适量的运动、减盐、减肥、摄取食物纤维、少喝酒、不抽烟等尤为重要。

运动的时间及次数为一天 30 分钟，一周 5 次。最为有效的是走步、慢跑、及游泳等有氧运动，当然做仰卧起坐和下蹲运动等室内运动也可以。此外，打场地高尔夫球也是不错的运动。您也可以参加总社市实施的走步获取健康购物券活动。

维持理想的生活习惯并不容易，但是为了健康长寿，希望我们一起努力！

吉备齿科医师会
冈直树 医师

健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：11月25日（周四） 9:30~12:30
地点：综合福祉中心
内容：提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务。需预约，预约期限截止11月24日（周三）。
问询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：12月1日（周三） 13:30~16:30
地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）
内容：律师（自11月15日（周一）起接受预约。年度内一人仅可利用一次）、司法代笔人、人权拥护委员、行政咨询委员为您提供咨询服务。律师以外的咨询员无需预约，当天前去会场即可。请注意，预约时间截至16:00。
问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费巡回法律咨询

日期：12月8日（周三）
10:00~12:00 13:00~15:00
地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）
内容：律师为您提供咨询服务。（自11月15日（周一）起接受预约。年度内仅可利用一次）。
问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

猜谜抽奖

阅读本月的『広報そうじゃ（总社月报）』，回答下述问题，可有机会获得总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：本月是生活习惯病之一〇〇病的预防月。为了早发现早治疗，建议您定期体检（请参照本月月刊日语版第25页）。

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社月报的建议及要求，以明信片或电子邮件的方式发送至编辑室。我们将从答对的人中抽选出2名，赠送“总社消防署咖喱1盒、总社小学校咖喱1盒，总社红米粥1盒。”



【应募期限】2021年11月30日（周二）

发送至：総社市役所市政情報課
（总社市政府市政情报课）
〒719-1192 中央一丁目1番1号
电子邮箱：shisei@city.soja.okayama.jp



节假日・夜间就诊时，可利用下述医院



内科・外科・牙科 值班医

内科・外科 夜间 19:00~21:00			
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)	地址	电话号码
11月5日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月10日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
11月12日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月17日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
11月19日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月24日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
11月26日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月1日(周三)	みやした(宫下)内科医 院	真壁	95-2860

内科・外科 周日・节假日 9:00~17:00		
月 日 (星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
11月3日 (节日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	角田医院 中央三丁目 93-1288
11月7日 (周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	清音诊所 清音三因 94-4111
11月14日 (周日)	平川内科诊所 久代 96-2002	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661
11月21日 (周日)	きびじ(吉备路)骨科・内 科・康复诊所 (スマイル药房きびじ店) 冈谷 93-1221	高杉こども(儿童)诊所 (おかやま药房总社东店) 井手 94-8839
11月23日 (节日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
11月28日 (周日)	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033	昭和医院 美袋 99-2762
12月5日 (周日)	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555	旦医院 美袋 99-1120

小儿急救医疗电话问询 # 8000

周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
其他日期 下午6点至第二天早晨8点

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
救护车 119
消防/救护咨询 0866-93-1119
值班医【语音指南】0866-92-1998
※ 值班医根据情况也许无法对应，因此请事先打电话确认



夜间等工作时间外的急诊(急救)

急救公告医疗机构名	地址	电话号码
森下病院	站前一丁目	92-0591
药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146

※ 就诊前，请务必打电话确认！



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
11月7日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
11月14日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
11月21日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
11月28日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
12月5日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710

- ◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时诊疗。
- ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先电话确认。

招募 2022 年 4 月入园儿童

幼儿园

2022 年 4 月 ~ 入园

申请期限: 11 月 4 日 (周四) ~ 11 月 30 日 (周二)

对象: 2016 年 4 月 2 日至 2019 年 4 月 1 日之间出生的儿童

咨询: 儿童梦想课 0866-92-8265

申请: 请在指定的幼儿园领取申请书, 填写后提交给此幼儿园。※想进入其他区域的幼儿园的, 请咨询儿童梦想课。

其他: ●符号, 表示实施清早(8:00~8:30)及结束后(11:45 或 14:00~17:00)保育的幼儿园。▲符号, 表示实施结束后(11:45 或 14:00~17:00)保育的幼儿园。★符号, 表示是“教育特区”对象幼儿园, 全市的儿童均可以入园。

幼儿园名	电话号码	幼儿园名	电话号码	幼儿园名	电话号码
▲ 总社幼儿园	93-4303	▲ 阿曾幼儿园	99-9130	★ 新本幼儿园	96-0928
● 总社南幼儿园	93-5280	★ 池田幼儿园	95-8127	昭和幼儿园	99-1305
▲ 总社北幼儿园	93-2205	秦幼儿园	95-8930	★ 维新幼儿园	99-1310
▲ 常盘幼儿园	92-4408	神在幼儿园	93-0687	● 山手幼儿园	92-0581
▲ 三须幼儿园	92-0426	▲ 久代幼儿园	96-0423		
▲ 服部幼儿园	92-0323	★ 山田幼儿园	96-0927		

认定儿童园

2022 年 4 月 ~ 入园

申请期限: 11 月 4 日 (周四) ~ 11 月 30 日 (周二)

园名	住址	电话	幼儿园部
井尻野认定儿童园	井尻野 1722	92-3655	2016 年 4 月 2 日~2019 年 4 月 1 日出生, 在指定地区居住的儿童。到认定儿童园领取申请表进行申请。
清音认定儿童园	清音轻部 762	94-0104	因家长有工作或生病等原因, 需要利用保育的 0~5 岁儿童。请向儿童梦想课(新入园者)或预定入园的儿童园提交申请表。

保育所(园)

2022 年 4 月 ~ 入所(园)

申请期限: 11 月 4 日 (周四) ~ 11 月 30 日 (周二)

对象: 因家长有工作或生病等原因, 需要利用保育的 0~5 岁儿童

申请: 请到儿童梦想课或附近的保育所(园)领取规定格式的申请表, 填写后与其他所需材料一起提交。

2022 年 4 月份新入所(园)的, 请提交到儿童梦想课; 现已入所(园)的, 请提交到您孩子所在的保育所(园)。

公私立	保育所名	所在地	电话	公私立	保育所名	所在地	电话
公设民营	中央保育所	站南一丁目 8-1	92-0975	私立	みどり保育园	总社 1295-14	93-6057
私立	ひかり保育园	上林 763-2	92-4889	"	山手保育园	冈谷 201-3	93-4858
"	第二ひかり保育园	真壁 162-1	92-4881	"	あのね保育园	站南一丁目 12-5	93-0802
"	第三ひかり保育园	三轮 1102-1	92-4885	"	スマイル保育园	小寺 487	92-1110
"	すみれ保育园	井手 979-1	92-3832	"	太阳保育园	南沟手 277-1	92-6985
"	すずらん保育园	秦 2947	95-8517	"	第二太阳保育园	井手 438	92-8700
"	第二すずらん保育园	秦 380-2	93-4265				

地域型保育事业

2022 年 4 月 ~ 入园

申请期限: 11 月 4 日 (周四) ~ 11 月 30 日 (周二)

对象: 因父母有工作或生病等原因, 需要保育的 0~2 岁乳幼儿。

申请: 请到儿童梦想课或地域型保育事业所领取规定格式的申请表, 填写后与其他所需材料一起提交。

2022 年 4 月份新入所的, 请提交到儿童梦想课; 已经入所的, 请提交到您孩子所在的地域型保育事业所。

事业区分	设施名	所在地	电话	事业区分	设施名	所在地	电话
小规模保育	さくら保育园	中央六丁目 8-109	93-9739	事业所内保育	いずみ保育园	小寺 995-1	93-1155
"	スマイル婴儿园	门田 1214	90-4188	"	セレーノほのぼの保育园	久代 5127	96-0733

放学后的儿童俱乐部

咨询: 学校教育课 0866-92-8358

父母因工作等原因无法在家照顾时, 儿童俱乐部代替其父母照顾放学后的小学生。

对象: 小学 6 年级以下的儿童(根据俱乐部的情况, 有可能有无法接受的学年)

申请: 请在您想申请的俱乐部领取申请表, 填写后与需要提交的资料一起提交。

其他: 有关申请期限及参加条件等, 请咨询各俱乐部。※ 因名额有限, 有可能需要您利用其他学区的俱乐部。

学校名	俱乐部名	电话	学校名	俱乐部名	电话
总社小学	总社向日葵儿童俱乐部	93-1933	神在小学	神在智者之树儿童俱乐部	31-5444
总社中央小学	妈妈小屋浅尾儿童俱乐部	94-8065	总社西小学	总社西伊吕波儿童俱乐部	96-0328
总社北小学	总社北友爱儿童俱乐部	94-0209	新本小学	新本红米之乡儿童俱乐部	96-0303
常盘小学	常盘蒲公英儿童俱乐部	92-1622	昭和・维新小学	放学后儿童俱乐部太阳	99-2850
总社东小学	总社东儿童俱乐部	31-9051	山手小学	山之子儿童俱乐部	94-4070
阿曾小学	阿曾鬼城儿童俱乐部	99-8280	清音小学	清音放学后儿童俱乐部书包	93-2838
秦小学	秦正木山儿童俱乐部	95-0032			

