

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: 69,679 人

外国人人口: 1,547 人

统计日: 2022年11月30日

目 录

- ◆ 元旦看日出 2022年税金的确申报P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 1月的活动P4



元旦登福山

集合地点: JA 晴天之国冈山清音大米中心

内容: 自上午 6 点起依次出发。发纪念祈愿牌。天气恶劣时上午 7 点在旧清音公民馆发祈愿牌。

问询: 元旦福山登山实行委员会事務局
☎ 0866-92-0355



元旦看日出

2023 1月1日 6:00~

在秋叶山顶看日出

地点: 秋叶山山顶

内容: 参拜日出仪式。免费发关东煮, 年糕小豆羹, 热饮料。

问询: 总社青年会议所
☎ 0866-92-1126



鬼身城遗迹山顶瞻望日出

地点: 鬼身城遗迹山顶

内容: 瞻望日出。免费发年糕小豆羹, 饮料, 纪念的护身符等。

问询: 山田地区社区协议会
☎ 090-4146-8103 金泽

2022年税金的确申报

① 在永旺梦乐城仓敷实施所得税等的确定申报

咨询: 仓敷税务署(086-422-1201)

日程	时间	会场
1月30号~3月15号 周六、周日、节日除外	9:00~16:00	永旺梦乐城仓敷专门店2楼 永旺大厅

※ 进入永旺梦乐城仓敷申报会场需要入场券
入场券自入场日 10 天前通过 LINE 领取或当天在会场领取。

※ 如何通过 LINE 领取入场券?

① 在 LINE 追加国税厅 LINE 公式账户

② 在对话画面选择“相談を申し込む”

③ 选择“仓敷税务署”, 选择日期

④ 确认无误后, 点击“申込(申请)”

↓
进入会场时, 请出示申请画面



国税厅 LINE

② 在昭和、西公民馆、Sun Road 吉备路实施确定申报

咨询: 税务课市民税系(0866-92-8234)

日程	时间	会场
2月14号~2月15号	9:00~16:00	昭和公民馆 3楼大会议室
2月16号~2月22号		西公民馆 2楼会议室
2月24号~3月15号		Sun Road 吉备路 1楼会议室

※ 周六、周日、节日除外

需要税金申报的外国朋友, 可前去市政府人权城建课进行申报。需提前预约!

人权城建课 ☎ 0866-92-8242

各种生活信息



失眠

~与新冠共存时代的睡眠~

您有没有想睡但是睡不着的夜晚？比如：越是想要睡觉就越头脑清醒睡不着，夜晚多次醒过来，感觉没有熟睡过等情况。现在有报告显示，因为受新冠病毒感染症扩散的影响，在睡眠方面受到困扰的人增多了。这有可能是对感染新冠感到不安，同时又要被迫适应新的生活方式，如：过自我约束的生活，居家远程办公等，导致精神压力增多的原因。

睡眠有回复身心疲劳，强化免疫功能的作用。如果睡不好觉，与新冠等传染病抗衡的免疫力会下降。维持良好的睡眠质量，将增强不屈服于新冠的免疫力。

睡不着觉只是暂时的情况的话，则不用担心。但如果连续多日睡不着，白天感到乏力和发困，影响

工作及做家务等情况的话，则需要注意了。这不仅有可能患上生活习惯病或精神障碍，因此需要改变生活习惯。不论是平日还是假日，尽量在同一时间起床，白天沐浴阳光及做一些发汗的运动。就寝前控制摄取咖啡因和尼古丁，避免使用电话及平板电脑。找到适合自己的压力发散方法。

如果改变生活习惯依然睡不好的话，最好前去心疗内科或精神科咨询医生。



吉备医师会

中田 谦二 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：1月26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，期限截止1月25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：2月1日（周三） 13:30~16:30

地点：总社市政府西厅舍 302 会议室（东）

内容：律师（自1月16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，当天受理时间截至16:00。

问询申请：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253

免费巡回法律咨询

日期：2月8日（周三）

10:00~12:00 13:00~15:00

地点：总社市政府西厅舍 302 会议室（东）

内容：律师为您提供咨询服务。（自1月16日（周一）起受理预约。年度内仅可利用一次）。

问询申请：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253

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：一般国道 180 号线总社・一宫迂回路中的总社至小寺间延长〇.〇km 的路段自1月29日（周日）起开通（请参照本月月刊日语版第6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】2023年1月31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
1月4日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
1月6日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月11日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
1月13日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月18日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
1月20日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月25日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
1月27日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
2月1日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房总社店)	中央一丁目	93-6555

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	
1月1日(节日)	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555	渡边医院 真壁 92-7222
1月2日(假日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 (ザグザグ药房总社东店) 金井戸 90-0055
1月3日(周二)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020
1月8日(周日)	平川内科诊所 久代 96-2002	あさの(浅野)诊所 (アイ药房总社店) 中央二丁目 93-8808
1月9日(节日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	友野内科医院 (エスマイル药房ほのぼの店) 富原 92-8822
1月15日(周日)	森下病院 (アイ药房站前店) 站前一丁目 92-0591	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
1月22日(周日)	長野病院 总社二丁目 92-2361	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
1月29日(周日)	清音诊所 清音三因 94-4111	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050
2月5日(周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房真壁店) 真壁 95-2860

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

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

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
1月8日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
1月15日(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500
1月22日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
1月29日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
2月12日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370



◆ 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。

1 月的活动

日期 / 时间	活动内容	地 点
	二十岁的庆祝典礼	
1 月 8 日 (周日) 10:00~12:00	总社市为约 780 名年满二十岁的人举办庆祝典礼。 详细请咨询: 生涯学习课 (生涯学习课) ☎ 0866-92-8362	市民会館 (市民会馆)
	犯罪受害者支援演讲会	
1 月 17 日 (周二) 13:30~15:00	由冈山县警察本部犯罪受害者支援室及犯罪受害者支援大学生志愿者联络会“明日彩”,以“考察地区的受害者支援~警察与大学生的活动~”为主题进行讲演。 对象:对犯罪受害者支援感兴趣的市民及专业人士等。 您可以电话、传真、或电子邮件的方式进行申请,申请期限为 1 月 10 日 (周二)。 详细请咨询: 市权利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374 FAX 0866-92-8284 电子邮件 shien@sojasyakyo.or.jp	山手公民館 (山手公民馆)
	总社市・高梁市联合招聘会	
1 月 17 日 (周二) ———— 14:00~16:00	在找工作的人,欢迎前来参加总社市及高梁市联合举办的招聘会。	→ サンロード吉備路 (Sun Road 吉备路)
1 月 18 日 (周三) ———— 14:00~16:00	详细请咨询: 企業誘致商工振興課 (企业招引商工振兴课) ☎ 0866-92-8276	→ 高梁総合文化会館 (高梁综合文化会馆)
	法律小讲座	
1 月 19 日 (周四) 14:00~15:30	由总社市权利拥护中心“支援”的吉野夏己律师,以“有关金钱纠纷・民事审判”为主题进行讲演。 详细请咨询: 市权利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374	中央公民館 (中央公民馆)
	残疾人招聘面试会	
1 月 24 日 (周二) 14:00~16:00	对象为找工作的残疾人(人员限为 60 人),需携带简历及残疾人手册等的证明文件。申请方法:填写申请表,提交至总社职业安定所(Hello Work)或市政府福祉课。当天临时参加亦可。 详细请咨询: ハローワーク総社(总社职业安定所) ☎ 0866-92-6001	山手公民館 (山手公民馆)
	体验做乌冬面	
1 月 29 日 (周六) 8:30~13:00	对象为在总社市内居住或工作或上学的人,定员 8 人。 自 1 月 4 日开始受理申请,材料费为 700 日元。需携带围裙、三角巾、外带用的容器。 详细请咨询: 清音公民館 (清音公民馆) ☎ 0866-94-0131	清音公民館 (清音公民馆)

