



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2023-6

No.109



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： 69,527 人
 外籍人口： 1,596 人
 统计日：2023年4月30日

目 录

- ◆ 调皮鼠赠送婚礼贺卡P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 头脑训练・健康体操研修 市营住宅.....P1
- ◆ 体育教室P4
- ◆ 医疗知识 各种咨询 猜谜抽奖P2
- 5月的活动P4

调皮鼠赠送婚礼贺卡

总社市的吉祥物调皮鼠为新婚二人献上婚礼贺卡。在日本居住且符合下述条件之一的人可通过总社市官网进行申请。



市 HP

※ 针对在总社市内居住或预定在总社市内居住的人，还将赠送调皮鼠的毛绒玩具。



- ◆ 已经或预定登记或宣布伴侣关系的
- ◆ 已经或预定举办婚礼或喜宴（包括中止及延期）的

问询：魅力发信室 ☎ 0866-92-8211

头脑训练・健康体操研修

由日本健康运动指导师会理事的石尾正纪先生指导如何做在家也可以做的头脑训练及健康体操。感兴趣的朋友可以前来参加。

对 象：在总社市内居住或工作的人
 （人员达到定员 30 人后即刻停止受理）

携带物品：饮料、毛巾、适合运动的衣服

申请期限：6月21日（周三）

申请问询：东公民馆 ☎ 0866-93-2995

时间：6月24日（周六）13:30~15:00

地点：东公民馆

市营住宅

招募住宅：诸上住宅 1 户（家族型）
 浅尾住宅 1 户（单人亦可）

入住日期：8月1日（周二）

其 他：申请时，请注意有年收入及家庭情况等方面的条件限制

申请期限：6月1日（周四）至 15 日（周四）

面谈日期：6月21日（周三）

申请问询：建筑住宅课修建住宅系 ☎ 0866-92-8287

各种生活信息



慢性肾病

CKD（慢性肾病）这个词近期在电视及报纸上时常出现，我们看到的次数越来越多了。很多时候大家都是通过体检或因为其他疾病就诊时才发现患有CKD，而且大多数人都没有自觉症状。也有人出乎意料被医生指出“肾脏功能下降了”而颇感不安。

CKD分5个阶段，进入第5阶段的人大概率需要透析。大部分人的情况都是在第3阶段以下，通常在验血及验尿时发现异常症状，可以通过治疗及改变生活习惯得以改善。

最近，SGLT2（钠-葡萄糖协同转运蛋白2）抑制剂对抑制CKD的恶化很有效果。但这并不是特效药，为了充分发挥其效果需要持续接受治疗，控制体重及血压，并保持经常运动。此外，作为CKD对策，控制盐分极其重要。控制盐分对预防心脏病及中风

也很重要。改变饮食习惯也许有一些难度，但是通过减少在外就餐（寿司，烤肉，拉面等）及购买便当和熟食等情况，尽量在家做饭可以抑制盐分的摄取量。

如果怀疑有CKD时，首先和家庭医生商量，必要时请求其给予介绍肾病专家。即使患上CKD也不必过度担心，在医生的指导下改变生活习惯，控制盐分等，做好与其长期相处的准备。



吉备齿科医师会
杉本 太郎 医师

健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259

各种咨询

房地产免费咨询

日期: 6月8日（周四） 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: 冈山县宅地建筑交易业协会的咨询员为您提供有关房地产租赁、买卖等咨询服务。
问询: 人权城建课 人权启发系 ☎ 0866-92-8253

免费的法律人权行政咨询

日期: 7月5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6月15日（周四）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: 7月12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（东）
内容: 律师为您提供咨询服务。（自6月15日（周四）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: 总社自产自销公社生产的高甜度玉米○○○○○○○○近期将开始销售。（请参照本月月刊日语版封底）。

【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，赠送总社小学校咖喱2盒，总社红米粥1盒。



【应募期限】2023年6月30日（周五）

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 周日・节假日 9:00~17:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码	医疗机构名	地址	电话号码
6月4日(周日)	长野病院	总社二丁目	92-2361	原田整形外科	井手	94-8881
6月11日(周日)	清音诊所	清音三因	94-4111	泉诊所	小寺	94-5050
6月18日(周日)	杉生诊所	三须	92-0252	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
6月25日(周日)	パーク(公园)統合 诊所	站前二丁目	92-3661	きびじ(吉备路)骨科・内 科・リハビリクリニック (康复诊所)	冈谷	93-1221
7月2日(周日)	高杉子ども(儿童) 诊所	井手	94-8839	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773

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！

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

如您感觉有可能感染了新冠病毒，请咨询如下机构：

【县官网】

<https://www.pref.okayama.jp/page/718423.html>



【就诊咨询中心】

- 备中保健所 086-434-7072
- 冈山县一般咨询窗口 086-226-7877



牙科 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
6月4日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
6月11日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
6月18日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
6月25日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
7月2日(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500

- ◆ 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。

体育教室

项目	日程/时间	地点	定员	对象	参加费
软式网球	7/1~30 每周六・周日 7:00~9:00 【10次】	市体育中心网球场	30人	小学5年级以上的初学者	600日元
羽毛球	9/6~11/8 每周三 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	30人	小学生以上的初学者	800日元
剑术	7/15~17、22、29、8/5、6 9:00~12:00 【7次】	武道馆	60人	小学生以上	800日元
手球	8/9、16、23、30、9/6、13、 20、27、10/4、11 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (主竞技场)	100人	小学生~高中生	1000日元
射箭术	7/4、8、11、15、18、 22、25、29、8/1、8 18:30~20:30 【10次】	武道馆射箭术场	40人	中学生以上	600日元
地面高尔夫	8/20~10/15 每周日 (9/24除外) 9:00~11:30 【8次】	8/20 勤劳之光总社 8/27~常盤公园	30人	小学生以上	600日元
网球	7/18~31 (周六・周日除外) 19:00~21:00 【10次】	市体育中心网球场	40人	中学生以上的初学者 及想要更进一步的人	600日元
太极拳	7/4、11、18、8/1、8、 22、29、9/5、12、26 10:00~12:00 【10次】	武道馆	40人	一般	1000日元
乒乓球	8/4~10/6 每周五 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (主竞技场)	30人	小学生以上的初学者 及想要更进一步的人	600日元

申请方法: 请填写提交(特非)总社市体育协会事务所印发的申请表(姓名、住址、生年月日、参加项目等),同时缴付参加费。

申请期限: 6月1日(周四)~15日(周四)上午9:00~12:00(周六、周日除外)

问 询: (特非)总社市体育协会事务所(☎ 0866-93-0226 市体育中心附设竞技场南侧)

6月的活动

法律小讲座

由总社市权利拥护中心“支援”的吉野夏己律师,以“有关裁判制度”为主题进行讲演。

时间: 6月15日(周四)14:00~15:30

地点: 中央公民馆

详细请咨询: 市权利拥护中心“支援”
☎ 0866-92-8374

昭和地区交流体育节

体育竞技项目有地面高尔夫,法式滚球,投圆盘,软式排球等。

时间: 6月18日(周日)8:30~

地点: 昭和小学校,昭和幼儿园

详细请咨询: 昭和地区交流体育节实行委员会事務局
☎ 0866-99-1103