



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2023-8

No.111



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： 69,675 人

外籍人口： 1,651 人

统计日：2023年6月30日

目 录

- ◆ 夏季祭祀活动P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 各种咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 雪舟盛典 各种信息P4



举办日期	名称	内容	地点
8月5日(周六) 16:00~	雪舟盛典(详见第4页)	全体舞蹈, 烟花等	高粱川河岸运动场
8月5日(周六) 18:00~	弓月节	全体舞蹈, 货摊, 儿童寻宝, 木球, BMX	高粱川河岸秦交流广场
8月12日(周六) 18:00~	山田夏季祭礼	展示区, 盂兰盆舞, 露天摊	加茂神社
8月13日(周日) 19:30~	日羽盂兰盆舞大会	货摊, 抽奖, 盂兰盆舞, 烟花	日羽站前广场
8月14日(周一) 18:00~	西郡盂兰盆舞大会	盂兰盆舞, 露天摊, 烟花	西郡分馆广场
8月14日(周一) 19:00~	维新学区交流纳凉节	松山舞, 烟花	水内河原河岸
8月19日(周六) 18:00~	服部地区夏季祭礼	儿童会游戏, 四拍舞, 县大学生演出, 夜市	服部分馆
8月19日(周六) 18:00~	东宫本町町内会夏季祭礼	气球艺术, 伞舞, 露天摊	东宫本町公园
8月19日(周六) 18:00~	平山夏季祭礼	夜市, 游戏	平山国府园
8月19日(周六) 18:00~	真壁町内会夏季祭礼 盂兰盆舞大会	盂兰盆舞, 货摊	沟口公园
8月19日(周六) 18:00~	沟口町内会夏季祭礼	抽奖, 烟花, 盂兰盆舞	总社公园
8月19日(周六) 18:30~	阿曾地区交流夏季祭礼	盂兰盆舞, 备中温罗大鼓, 夜市, 抽奖会	阿曾小学校
8月20日(周日) 10:00~	久代夏季祭礼	卖货小摊, 气球艺术, 钓悠悠球	久代分馆

各种生活信息



夜间频尿

夜间频尿指的是从就寝到起床为止的期间，因排尿而起床1次以上的情况。起床2次以上时，很多人都会感到麻烦。

主要原因有如下3种：①睡眠浅，每次睡醒不上厕所感觉不放心；②夜间尿量多（夜间多尿）；③因为年龄的增长等原因膀胱容量降低。也有这几种原因交织在一起的情况。夜间频尿因为是在诊察时间外的时间段发生，因此无法即时进行诊察。想要明确其原因及治疗方法，则需要确认症状的具体情况，因此需要患者本人及家属等身边的人的协助。

作为治疗方法，在进行药物治疗的同时，需要改变生活习惯。即：调整饮水量以及盐分、咖啡因、酒精的摄取量及摄取时间段，调整睡眠环境和睡眠时间段，做一些防止下肢浮肿的体操等。

我们诊所从4年前开始导入睡眠呼吸暂停综合征(SAS)的简易检测项目。针对因夜间频尿就诊，诊察时怀疑患有SAS的300多人实施了简易检测，确认到大约有95%的人都有SAS的症状。患有SAS的人的倾向是，即使储尿量不多也会感到强烈的尿意。

健康的生活要有好的睡眠，如果您因尿意夜间时常起床，深受其困扰的话，请前去泌尿科咨询。



冈山县药剂师会吉备支部
盐塚 洋一 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：8月10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：9月6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8月15日（周二）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：9月13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8月15日（周二）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：令和3年及4年对○○○○古坟的坟丘进行了发掘调查，出土了环头大刀柄头等附葬品。（请参照本月月刊日语版第27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，赠送总社小学校咖喱2盒，总社红米粥1盒。



【应募期限】2023年8月31日（周四）

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
8月6日(周日)	平川内科诊所	久代	96-2002	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808
8月11日(节日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	友野内科医院	富原	92-8822
8月13日(周日)	森下病院	站前一丁目	92-0591	谷向内科	井手	94-8801
8月14日(周一)	长野病院	金井户	92-2361	原田整形外科	井手	94-8881
8月15日(周二)	清音诊所	清音三因	94-4111	泉诊所	小寺	94-5050
8月20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
8月27日(周日)	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221
9月3日(周日)	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773

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！

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



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
8月6日(周日)	总社南齿科	站南一丁目	31-7694
8月20日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
8月27日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
9月3日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227

◆ 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。



第 49 次总社市民节 雪舟盛典



8月5日（周六）16:00～

高梁川河岸运动场 雨天顺延至8月6日（周日）

8月5日 交通管制

自 **总社小学校・清音小学校** 至 **活动会场** 有免费的接送大巴。下午 **3:30～**，每隔 **30** 分钟一次。当天实施交通管制，禁止车辆进入会场。请您利用免费的接送大巴，步行或者骑自行车前去会场。



※ 会场设有烟花观看席，堤坝斜坡区域拉有绳索禁止入内。

雪舟庆典时间表

16:00～16:10	オープニング	开幕式
16:15～16:28	少林寺拳法 岡山山手少年団支部	少林寺拳法 岡山山手少年団支部
16:33～16:46	Team A (Dance Team Shine)	Team A (Dance Team Shine)
16:51～17:04	ゆめラボ	梦想实验室
17:09～17:22	Dance Team Shine	Dance Team Shine
17:27～17:40	拳志道空手	拳志道空手道
17:45～18:00	来ひん紹介	来宾介绍
18:02～18:32	ええとこ囃し踊りコンテスト	好地方伴奏 舞蹈竞赛
18:35～18:38	PR(岡山ブロック協議会)	简介(冈山区协议会)
19:06～19:26	総踊り	全体舞
19:30～19:50	うちわ抽選	团扇抽选
20:00～20:15	備中温羅太鼓	备中温罗大鼓
20:20～20:35	踊りコンテスト表彰式	舞蹈竞赛表彰仪式
20:39～20:45	フィナーレ(ええとこ囃し生演奏)	最后一曲(好地方现场伴奏)
20:45～21:00	花火	烟花

各种信息

今年9月至明年3月 中小学生学习午餐费免费

物价上升增加了育儿家庭的经济负担，总社市决定自今年9月至明年3月免除在市内中小学校就学的中小学生的学校午餐费用，以减轻育儿家庭的经济负担。对上述之外的儿童给予支付给付金（需要自己申请）。

【支付对象】

- 在市内居住，但就学于市外的中小学校
- 就读于市内的中小学校，但提交了今年9月份至明年3月份学校午餐利用停止申请
- 在市内居住的学前儿童（0～5岁儿童）

【支付金额】

- ◆ 中学生 5000 日元
- ◆ 小学生 4500 日元
- ◆ 3～5岁儿童 4000 日元
- ◆ 0～2岁儿童 2000 日元

※ 有关申请方法及支付时期，将通知对象人员。

问询：中小學生：教育总务课总务系 0866-92-8353
 学前儿童：儿童梦想课 0866-92-8265



在邮局申请办理‘个人编号卡’

市内10处邮局可协助市民申请办理个人编号卡。

邮局：总社邮局，美袋邮局，新本邮局，豪溪邮局，阿曾邮局，服部邮局，常盘邮局，山手邮局，清音邮局，总社秦邮局



协助内容：填写申请表，免费拍照，邮寄申请文件
 时间：周一～周五（节日及12/31～1/3除外）
 9:00～17:00 无需预约

问询：市民课个人编号窗口 0866-92-8370