



总社月报 2024-2

No.117



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： 69,728 人
 外籍人口： 1,781 人
 统计日：2023年12月31日

目 录

- ◆ 走步或骑自行车获取健康购物券 招募信息 …P1
- ◆ 各种生活信息 ……………P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 ……………P3
- ◆ 所得税等的确定申报 2月的活动 ……………P4

走步或骑自行车获取健康购物券！



1000步可获得1积分



500m 可获得1积分



官方网页



网上申请页面

为了促进市民的健康，总社市实施走步或骑自行车获取健康购物券活动。走路或骑自行车获取积分，兑换购物券。最多可获得5000日元的购物券。

活动期限：4月1日~2025年3月31日

参加费：1000日元

参加条件：在市内居住或工作的年满20周岁，且可持续参加至2025年3月的人

申请期限：预定4月份开始参加的人截至2月29日
 ※3月之后亦可随时申请参加

申请方法：在健康医疗课领取申请表，填写后提交
 或通过总社市官网专用申请页面申请

问 询：健康医疗课健康增进系
 ☎ 0866-92-8259

招募信息

临时工・短工等招聘说明会

时间：2月15日（周四）下午2:00~4:00
 地点：サンロード吉備路（阳光之路吉备路）
 对象：找工作的人
 携带物品：简历
 其他：有关参加招聘的公司，请查看总社市官网



问询：企业招商振兴课 ☎ 0866-92-8276

坐着进行锻炼肌肉

时间：2月20日（周二），27日（周二）
 下午1:30~2:30
 地点：働く婦人の家（勤劳妇女之家）
 对象：在市内居住或工作上学的人（20人）
 携带物品：室内鞋，饮料，毛巾
 参加费：1次500日元
 申请期限：2月15日（周四）
 问询：勤劳妇女之家 ☎ 0866-93-1180

各种生活信息



维持正常血压是健康的秘诀

高血压已经是非常常见的疾病，日本人 3 人中就有 1 人是高血压。有相当一部分人即使得了高血压，因为没什么感觉就认为没问题。但是高血压是容易患动脉硬化疾病（心肌梗塞及脑梗塞等）及心衰、脑出血、眼底出血等的极其重要的危险因素。也就是说，即使今天感觉没有什么问题，也许明天就会引发脑出血、心肌梗塞等非常恐怖的疾病。

如果被指出血压值高的话，建议您首先准备好家用血压计，早晚定期测量血压。血压超过 140/90mmHg 的话就是高血压。如果超过 160/100mmHg，则需要尽早去医疗机构就诊，即使没有达到 160/100mmHg，也最好到医疗机构就诊进行适当的管理控制。饮食方面需要注意的是，1 天摄取的盐分不要超过 6g。平时注意把酱油换成低盐酱油，尽量少用调味酱等盐分比较多的调味料，味噌汤做的清淡一点等。同时建议适当地进行运动，

生活中每天实施超过 30 分钟的有氧运动。

即使做了这些努力，但高血压的状态依然没有变化时，则需要药物治疗。现在的高血压治疗方法已经确立有明确的治疗方针，通常使用的降压药都是比较安全的。因此，您可以放心地去医疗机构进行就诊。



吉备医师会

冈直树 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

“遗嘱·继承”咨询会

日期: 2月17日(周六) 上午10:00~下午4:00
地点: With up 仓敷(天满屋仓敷店6楼)
内容: 法务局职员及司法书士提供有关继承登记及亲笔遗嘱保管制度相关的咨询服务(1人30分钟), 需预约。
问询: 冈山地方法务局仓敷支局
 ☎ 086-422-1260

年金咨询

日期: 2月22日(周四) 上午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2月21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: 3月6日(周三) 下午1:30~4:30
地点: 总社市政府西厅舍301会议室(西)
内容: 律师(自2月15日(周四)起接受预约。年度内一人仅可利用一次)、司法书士、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, 当天受理时间截至下午4点。
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: 3月13日(周三)
 上午10:00~12:00 下午1:00~3:00
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2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



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
2月4日 (周日)	森下病院	站前一丁目	92-0591	友野内科医院	富原	92-8822
2月11日 (节日)	长野病院	金井户	92-2361	谷向内科	井手	94-8801
2月12日 (假日)	清音诊所	清音三因	94-4111	原田整形外科	井手	94-8881
2月18日 (周日)	杉生诊所	三须	92-0252	泉诊所	小寺	94-5050
2月23日 (节日)	パーク(公园)综合 诊所	站前二丁目	92-3661	みやした(宫下)内科医 院	真壁	95-2860
2月25日 (周日)	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
3月3日 (周日)	诊疗ドクター(医师) 杉生	门田	92-5771	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839

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
长野病院	金井户	92-2361

※ 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
2月11日(节日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
2月18日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
2月25日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
3月3日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118

◆ 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。

所得税等的确定申报

在如下所示会场及期间，实施所得税等的确定申报及市县民税・国民健康保险税的个人申报。建议各位尽量在家使用电脑或手机，以电子申报(e-Tax)的方式填写申报单进行申报。

※ 请注意：超过期限申报将会影响您市县民税等的确定时期，请务必在下述期限内进行申报。

总社市内的申报会场及日程 2月14日(周三)~3月15日(周五) 9:00~16:00

日程	地区	会场	
2月	14日(周三)	昭和公民馆 3楼大会议室 (美袋 1915 番地 1)	
	15日(周四)		
	16日(周五)		
	西公民馆 2楼会议室 (秦 350 番地)	19日(周一)	
		20日(周二)	
		21日(周三)	
		22日(周四)	
		26日(周一)	
		27日(周二)	
		28日(周三)	
	3月	29日(周四)	阳光之路吉备路 1楼会议室 (三须 825 番地 1) ※从正门进入后最里面的房间
		1日(周五)	
4日(周一)			
5日(周二)			
6日(周三)			
7日(周四)			
8日(周五)			
11日(周一)			
12日(周二)			
13日(周三)			
14日(周四)			
15日(周五)			

永旺商场的会场及日程

会场：永旺商场仓敷店 2楼永旺大厅

时间：2月1日(周四)~3月15日(周五) 9:00~16:00

(周六 / 周日 / 节日 不办理业务)

※ 进入会场需要整理券，您可以事先通过 LINE 加国税厅为好友申请领取，也可以当天在会场领取。



国税厅 LINE 账号

※ 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！

时间：8:30~17:00 (需源泉征收票，医药费收据，个人编号，身份证件等)

人权城建课 (市政府 2楼) ☎ 0866-92-8242

2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“有关各种类型的骚扰”为主题进行讲演。

时间：2月15日(周四) 下午 2:00~3:30

地点：中央公民馆

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

故事多多儿童广场

以婴幼儿为对象，举办面板剧场，大图画书，皮影戏等活动。

时间：2月18日(周日) 上午 10:00~

地点：市図書館(市图书馆)

详细请咨询：市図書館(市图书馆)

☎ 0866-92-4422