

中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

总社市役所 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/>
 邮址: e-mail:jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口: 67,953 人
 外国人人口: 776 人
 统计日: 2015年11月1日

12月20日 12:00~14:00 周日免费咨询服务

总社市役所为在市内外居住的中国人提供汉语咨询、翻译服务, 时间为每周一至周五 8:30~17:15 (二楼人权城建课)。考虑到大家平日里工作繁忙, 无暇前去市役所, 因此每月为您提供一次免费的周日咨询服务。任何问题, 无论大小均可前来咨询。

电话 0866-92-8242 (总社市役所 人权城建课)

◆ 打电话时请说

きゅうじつ そうだん よやく
 休日 相談の 予約 したいです。

ちゅうごくじん なまえ
 中国人です。名前は _____ です。

じかん じ じはん
 時間は _____ 時から _____ 時半まで
 (或者)

じはん じ
 _____ 時半から _____ 時まで

おねがいします。

周日地点: 总社市保健中心二楼



市民提案类事业

总社市以市民与政府携手共建城市为目的, 为了鼓励市民团体及地域团体积极策划实施具有公益性质的事业, 针对此类团体给予支付补助金。

召开说明会

时间: 12月7日(周一) 19:00~
 地点: 综合福祉中心

相关材料请咨询市役所人权城建课或访问总社市役所官方网站 (<http://www.city.soja.okayama.jp/>)

招募事业类型: 为解决本地域存在的各种问题, 使总社成为具有魅力的城市, 由市民团体等在市内主动、独自实施的事业

事业实施期限: 2016年4月~2017年3月

补助金额: 50万日元为上限

对象团体: 成员超过5人, 有明确的代表, 在市内开展活动, 能够完成目标的团体。

招募期限: 12月9日至2016年1月15日

NHK 公开收录 歌谣大赛

岡山
总社

收录日

2 / 7 (周日)

会场

总社市民会馆

总社市与 NHK 岡山放送局，为了纪念总社市政制度实施 10 周年，预定在总社市公开收录歌谣大赛。想要参赛或者观看的人，请您按下列方式进行申请。

日程 (收录日) 2016 年 2 月 7 日 (周日) 下午 2 点 45 分~5 点

(预选日) 2016 年 2 月 6 日 (周六) 上午 9 点 45 分~ 下午 1 点 15 分~4 点

预选赛合格发表时间为下午 5 点

参赛申请

请在往复明信片上填入必要的事项后，邮寄至下述地点。

【去信用明信片背面】

邮编、住址、姓名（日文读法）、家长姓名（中学生以下人员）、年龄、性别、电话、职业、演唱歌曲及歌星、选曲理由

【回信用明信片表面】

邮编、住址、姓名

【申请】

邮编 700-8621 NHK 岡山放送局“来自岡山・总社！歌谣大赛”出演系（NHK 岡山放送局「岡山・总社発！うた自慢」出場係）

【申请期限】

12 月 22 日（周二）必到

※ 如果是组合的话，请写上全体成员的姓名、日文读法、年龄、性别、职业。由代表申请。

观看申请

观看免费，但需要领取入场号儿（一张可入场人数为 2 人）。请在往复明信片上填入必要的事项后，邮寄至下述地点。

【去信用明信片背面】

邮编、住址、姓名（日文读法）、电话

【回信用明信片表面】

邮编、住址、姓名

【申请】

邮编 719-1192 总社市中央一丁目 1 番 1 号
总社市政策调整课“来自岡山・总社！歌谣大赛”观看系

【申请期限】

2016 年 12 月 22 日（周二）必到

※ 前一天的预选，可自由进出会场。如果席位满员的话，您可能不能入内，敬请谅解。

其他：参赛审核结果及观看当选结果于 2016 年 1 月 22 日（周五）发送。

各种生活信息

如何缓解花粉症的症状

令很多人都感到郁闷，尽量不想招惹、敬而远之的就是花粉症。花粉症的症状特征是：流鼻涕、打喷嚏、鼻子不透气、眼睛・喉咙・皮肤发痒等。在花粉症期间，无法集中精力做事，无法熟睡等，严重影响生活质量、工作和学习等。因此，花粉症的威力不可小视。

花草树木中含有很多花粉，在日本具有代表性的花粉是每年 2、3 月份飞散的杉树花粉，但是在冈山扁柏比杉树多三倍，3、4 月份飞散花粉。由于树龄超过 30 年的飞散量较多的杉树和扁柏增多，全国得花粉症的人增加至 3000 万人左右，年龄也逐渐走向低龄化。近年来又因 PM2.5 的原因，致使症状越来越恶化。

治疗方法有口服药治疗，点鼻药・点眼药的

局部治疗，激光等手术治疗，免疫治疗法等。每年在特定的季节为花粉症烦恼的朋友，如果您在花粉开始飞散前后尽快治疗，可抑制黏膜炎症的进展，即使在飞散量多的时候也容易控制。个人也可以参考天气预报等的花粉飞散信息，做好戴口罩、戴眼镜、漱口、洗脸等措施，尽量避免接触或吸入花粉。

自去年 10 月份起，针对杉树花粉症又新增了一种治疗法，即：舌下免疫治疗法。今后，花粉症等过敏症状的治疗随时会发生变化，为了提高生活质量，请向医疗机构咨询选择适合自己的症状及生活方式的治疗法。

吉备齿科医师会
寺岛 万成 医师



法律咨询

冬季 儿童人权咨询

日期: 12月25日(周五) 13:00~16:00
地点: 市役所2楼会议室
内容: 人权拥护委员针对被欺负、遭受辱骂等，在学校及家里所遇到的烦恼提供咨询服务。家长也可以前来咨询。
申请・咨询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

免费的法律人权行政咨询

日期: 1月6日(周三) 13:30~16:30
地点: 总社市役所西厅舍301会议室
内容: 律师(自12月15日(周二)起受理预约。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。律师以外的咨询员可不必预约，当天前去会场即可。请注意，15:30之后停止受理。
申请・咨询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 1月13日(周三)
 10:00~12:00 13:00~15:00
地点: 总社市役所西厅舍301会议室
内容: 律师为您提供咨询服务。(自12月15日(周二)起受理预约。年度内仅可利用一次)。
申请・咨询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

12月26日 圣诞派对

SBC&IF(总社国际朋友会)于12月26日(周六)举办圣诞派对，希望各国的朋友和家人一起，与亲朋好友结伴前来参加。因为是自带食品聚餐会，需要各自携带‘食品’或‘零食’或‘饮料’。派对中有交换礼物的活动，想要参加的人，可购买1000日元左右的礼物带来。另外，圣诞老人会给孩子们发礼物。

时间: 12月26日(周六) 下午3:00~7:30

地点: 总社市保健中心3楼大会议室



各种生活信息



开始受理个人编号卡的申请

1. 亲自去申请的方式 (用时 20 分钟)

接到通知卡后, 前去市役所申请的方式。

【受理窗口】

市役所市民课、山手办事处、清音办事处
北办事处、西办事处、昭和办事处

【受理时间】

周一至周五 上午 8 点 30 分~下午 5 点 15 分
(周六、周日、节假日、年初年底除外)

【申请时需要携带的物品】

通知卡、交付申请表、面部照片、确认本人的证明文件、印章(非登记印章亦可)、居民基本台帐卡(仅限已获取人员)

【面部照片】

- 4.5cm × 3.5cm (头顶至下颌 3.4cm-3.6cm, 下颌以下 0.675cm-0.775cm)
- 6 个月内拍摄, 正面、无帽、无背景的照片

- 背面写上姓名、生年月日

【确认本人的证明文件】

- 1 份证明即可: 汽车驾照、护照、在留卡等
- 需要 2 份证明: 健康保险证、介护保险证等

【个人编号卡的交付方法】

自 2016 年 1 月起, 邮寄给申请者本人。

2. 亲自去领取的方式

接到通知后, 使用回信用信封直接向中央部门(地方公共团体信息系统机构)申请或者在网上进行申请。明年 1 月份以后到市役所领取(需预约, 用时 45 分钟)。

※ 办理申请手续需要事先打电话预约

市役所市民课户籍居民登记系 92-8370

山手办事处 92-1241 清音办事处 94-0111

北办事处 95-8706 西办事处 96-0420

昭和办事处 99-1101

电动汽车购买补助金

总社市针对自新车登记日起算在总社市内居住超过一年的个人或总公司在总社市内的法人, 如其购买或导入电动汽车, 将会给予支付补助金。

【补助数量及金额】

前 5 名申请者。一辆车支付 10 万日元

【申请方式】

将下述材料准备好后, 提交至总社市环境课。

- 总社市电动汽车购买(导入)费补助金支付申请表
- 新车的车检证复印件
- 购买(导入)新车的发票或租赁合同复印件
- 市税缴纳证明或非课税证明
- 法人需要提交登记事项证明书
- 总社市电动汽车购买(导入)费补助金支付请求书
- 申请人本人的银行帐户复印件

【申请期限】

2016 年 3 月 31 日(周四)

【其他】

详情请访问总社市官方网站或咨询环境课。

【申请/咨询】

环境课环境系 0866-92-8339

其他

扔垃圾小知识

◆ 扔空罐时的要点

装酒及糖果等食品饮料的罐盒, 可以作为资源垃圾处理。请用水清洗干净后, 装入 45 升以下的透明或半透明的袋子里。

罐头盒的盖子及易拉罐的拉盖也可以作为资源垃圾进行处理。盖子可以折叠放入罐里, 拉盖不用拿下来, 放在易拉罐上扔掉即可。

12 月 4 日-10 日 人权周

12 月 4 日(周五)-10 日(周四)是主题为“大家一起构建人权世纪~相互关心、相互理解~”的人权周。如果您为人权方面的问题而烦恼, 请您打法务局的专用热线进行咨询。人权拥护委员每月免费提供人权咨询服务, 您可随时电话咨询。

人权咨询所: 冈山地方法务局仓敷支部 086-422-1260

全国共同人权咨询热线: 0570-003-110

咨询: 人权城建课 人权启发系 0866-92-8253



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
12月2日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
12月4日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月7日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月9日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
12月11日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月14日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月16日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
12月18日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月21日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月25日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月28日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
1月4日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
不问周几均可对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田 (须事先联系)	92-5771

小儿急救医疗电话咨询 # 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

牙科诊察 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
12月6日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
12月13日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
12月20日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
12月27日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
1月10日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876

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	
	外科系	内科系
12月6日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	角田医院 中央三丁目 93-1288
12月13日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	パーク(公园)综合诊所 (サカエ药房) 站前二丁目 92-3661
12月20日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860
12月23日(节日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	高杉子ども(儿童)诊所 井手 94-8839
12月27日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255
12月29日(周二)	长野病院 总社二丁目 92-2361	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
12月30日(周三)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
12月31日(周四)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
1月1日(节日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055	清音诊所 清音三因 94-4111
1月2日(周六)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	昭和医院 美袋 99-2762
1月3日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976

救护车 119

值班医【语音指南】0866-92-1998

值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。根据混杂状态，有可能无法及时诊疗。儿童诊疗仅限外科系。

◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先联系。

12月份的活動

日期 / 時間	活動內容	地點
12月6日(周日) 18:20~20:20	クリスマス・レク・ライブ (圣诞节娱乐演唱会) 蒲公英乐队演唱流行歌曲等。现场气氛活跃、笑声不断。感兴趣的人，请前去参加。参加费 300 日元。 详细请咨询: 総社レクリエーションクラブたんぽぽ事務局 (总社娱乐俱乐部蒲公英事務局) 电话: 0866-96-2226	きよね夢てらす (清音梦幻舞台)
12月19日(周六) 13:00~16:00	ちびっこ「ミニこたつライブ」2015 (儿童“小型电暖桌演奏会”) 表演连环画剧，英语游戏，手工制作乐器(材料费 100 日元)等。雨天顺延至周日。 详细请咨询: SOJA イルミネーション実行委員会事務局 (总社彩灯实行委员会事務局) 电话: 0866-92-8276	総合福祉センター (综合福祉中心)
12月19日(周六) 17:30~21:00	こたつ 100 個ライブ (电暖桌现场演唱会) 在总社市役所门前摆放约 100 张电暖桌，举办电暖桌现场演唱会。雨天顺延至周日。 详细请咨询: SOJA イルミネーション実行委員会事務局 (总社彩灯实行委员会事務局) 电话: 0866-92-8276	市役所駐車場と 市役所通り (市役所停车场及 市役所大道)
12月24日(周四) 14:00~15:30	法律ミニ講座 (法律小讲座) 由市权利拥护中心“支援”的山内弘美律师，以“成年监护人-如果家人得了痴呆症该怎么办?”为题目进行讲演。 详细请咨询: 市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) 电话: 0866-92-8374	総合福祉センター (综合福祉中心)
12月27日(周日) 7:00~9:00	神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场) 年末大甩卖! 有约 15 家店铺销售花草、蔬菜、农产品、鱼贝类、加工食品等各类物品。免费提供野猪肉火锅。另有年末抽奖活动(没有空签)。 详细请咨询: 人権・まちづくり課 国際・交流推進係 (人权城建课 国际交流推进系) 电话: 0866-92-8242	市役所駐車場 (市役所停车场)



编后记

光阴似箭，日月如梭！转眼间，2015年就只剩一个月了。每年12月份是公司年末调整、家庭年末大扫除的时期。总结一年的工作，清理掉一年中积累的灰尘，更换心情去迎接新的一年！日复一日，年复一年，珍惜现在拥有的一切，健康快乐度过平凡的每一天！