

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: 67,970 人
 外国人人口: 778 人
 统计日: 2015年12月1日

1月17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



通称名(日本名)的更改

很多外国籍的朋友到日本定居或永住, 一开始在日本的市区町村办理入住手续时, 除了本名之外, 通常会另起一个通称名(日本名)。

法律对通称名没有特别的限制, 原则上通称名没有法律效力, 但是在日外国人的通称名因为在所居住的市区町村登记, 并记入居民票, 因此具有法律效力。通称名既可在办理登记等政府相关手续时使用, 又可在签订私人间的合同时使用。

如果需要登记或更改通称名, 请您到所居住的市区町村去办理手续。但请注意, 自 2013 年 11 月起, 原则上仅允许和日本人结婚及有收养关系的人才可以更改通称名。更改通称名, 需要提交证明您在使用这个名字的材料, 如: 工资单, 在职证明, 员工证, 健康保险证, 银行存折或银行卡, 汽车驾照, 电气・水道・煤气等的通知, 手机合同, 收到的信件等。

招募 特聘职员24名

总社市招聘各岗位的特聘职员（录用期限1年），有意者请报名参加考试。

申请受理：1月5日（周二）～19日（周二）（邮寄时，1月13日（周三）的邮戳有效）

考试日期：1月24日（周日）上午9:30～

考试会场：综合福祉中心

考试内容：适应性测试、作文、面试

录用期限：原则为2016年4月1日～2017年3月31日（1年）

岗位	工作内容	工作地点	人数	需备资格	申请・咨询
市长司机等	①市长司机 ②车辆检查及洗车 ③市长秘书事务的辅助工作	秘书室	1人	普通汽车驾照	秘书室 92-8215
秘书业务	市长、副市长秘书的相关工作 （接待客人、接电话、书写整理文件、管理日程等）		1人	①秘书技能2级以上 ②电脑操作(word、excel) ③秘书经验1年以上	
交通安全指导员	交通安全教育、启发活动	交通政策课	1人	普通汽车驾照	交通政策课 92-8249
总社市新生活交通业务	①“雪舟”电话预约受理业务 ②系统输入、配车业务、与运行公司间的业务调整	交通政策课(雪舟话务员室)	2人	电话对应、电脑输入	
窗口对应业务	正门・电话接待、汽车临时运行许可及上下水道费业务	市民课	1人	电脑操作(word、excel)	市民课客服系 92-8388
户籍相关事务	①户籍登记受理、窗口・电话对应 ②市民课一般事务等		1人		市民课 户籍住民登录系 92-8247
保健指导员	根据医疗费明细单及特定健康检查等的结果，为了预防病情恶化，对对象人员持续进行电话联系或家访，实施保健指导从而改善生活习惯等。	健康医疗课	1人	①具有生活习惯病相关知识，保健指导经验2年以上的保健师或管理营养师资格 ②普通汽车驾照 ③电脑操作(word、excel)	健康医疗课 健康增进系 92-8259
生活保护面试咨询员	生活困难人员在申请生活保护时的面试咨询及生活保护业务	福祉课	1人	①拥有社会福祉士或社会福祉主事资格 ②会电脑输入	福祉课 生活福祉系 92-8266
心理发育咨询员	①心理发育咨询 ②4岁儿童发育支援事业 ③个人心理咨询	儿童课	1人	①拥有临床心理士资格，且在孩子的心理发育咨询及发育障碍儿童的支援方面有3年以上经验。 ②持有普通汽车驾照 ③电脑操作(word、excel)	儿童课 母子保健系 92-8261
介护认定调查员	通过面试，调查需要介护认定的申请人员的身心情况及所在的环境，以及厚生劳动省令规定的事项	长寿介护课	1人	①拥有如下资格之一：介护支援专门人员、保健师、护士（包括准护士）、药剂师、理学疗法师、劳作疗法师、社会福祉师、介护福祉师、社会福祉主事 ②拥有调查时可以使用的普通汽车或小型汽车以及汽车驾照 ③电脑操作(word、excel)	长寿介护课 介护保险系 92-8369
街角乡土馆事务	街角乡土馆的运营事务	街角乡土馆	1人	电脑操作(word、excel)	商工观光课 观光项目系 92-8277
学校图书馆管理员	通过图书馆系统进行管理藏书等图书管理业务	市内的小・中学校	9人	拥有图书管理资格	学校教育课 92-8358
总社学校伙食共同烹调场事务	财会等事务	总社西学校伙食共同烹调场	1人	①持有普通汽车驾照 ②电脑操作(word、excel)	
		总社东学校伙食共同烹调场	1人		
图书管理员	图书管理业务	图书馆	1人	拥有图书管理资格	市图书馆 93-4422

各种生活信息

合理的饮酒量

俗话说“酒是百药之长”，“花看半开，酒饮微醺”。但是，我们时常会因为过量饮酒，或不注意喝法，导致喝坏身体。

饮酒过多，不仅是肝脏，胃、食道、心脏等各种器官都有可能出现问题。那么喝多少才算是适量呢？

酒按单位计算，如“1单位、2单位”等，1~2单位为止是合理酒量，超过这个量就过多了。酒中所含纯酒精 20g 为 1 单位，相当于啤酒 1 瓶（500ml），日本酒 1 合（180ml），烧酒半合（90ml），威士忌双份（60ml）1 杯，葡萄酒 1/4 瓶，罐装苏打水调制烧酒 1.5 罐（500ml）的量。就是说，如果是啤酒的话，最好限制在 2 瓶以内。

除了要控制酒量外，还需要注意的是，不能空着肚子喝酒，一定要吃点东西后再喝酒，或者边吃东西边喝酒，这样可以抑制酒精的吸收，防止宿醉。此外，喝酒时，最好同时多喝一些水及茶等。酒有利尿作用及脱水作用，因此饮酒后血液会变稠。喝水可补充丧失的水分。

最后想要提醒大家的是，千万不要被酒主宰了你的意志，由主动变被动，被酒吞没，丧失主导权。另建议您一周至少要给肝脏放 2 天假。

吉备医师会
桥本 信太郎 医师



法律咨询

年金咨询

日期: 1月28日(周四) 9:30~12:30
地点: 综合福祉中心
内容: 提供国民年金及厚生年金的相关咨询服务。请在1月27日之前预约。
申请·咨询: 仓敷东年金事务所 086-423-6150

上林会馆免费法律·人权·行政咨询

日期: 1月26日(周二) 13:30~16:00
地点: 上林会馆
内容: 律师(自1月4日(周二)起受理预约。达到人数后即刻停止受理)、人权拥护委员、行政咨询委员为您提供咨询服务。
申请·咨询: 上林会馆 0866-93-0812

免费的法律人权行政咨询

日期: 2月3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1月15日(周五)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

总社市教育特区招募儿童

自 2014 年起,在总社市昭和地区等开始了“英语特区”。2016 年起,在新本地区新设“音乐·英语”特区,池田地区新设“体育·英语”特区。这些特区的幼儿园及小学校接受总社市内外居住的儿童,有意者请咨询总社市学校教育课。

实施地区	特区名	特长	实施园·校
昭和地区 维新地区 山田地区	英语特区	◆一年的英语教育时间大幅度增加 ◆经验丰富的外语老师进行指导 ◆浸入式教育	山田幼儿园 维新幼儿园 维新小学校 昭和小学校 昭和中学校
新本地区	音乐·英语特区	仓敷作阳大学教授等进行指导	新本幼儿园 新本小学校
池田地区	体育·英语特区	与运动员交流,保健体育专家进行指导	池田幼儿园 池田小学校

咨询: 学校教育课 0866-92-8358

各种生活信息



“退还医疗费·税金”是汇款诈骗

■ 特殊诈骗手段

特殊诈骗手段多种多样，如：是我是我诈骗、假造付款通知诈骗、贷款保证诈骗、退款通知诈骗、开设账户诈骗、手机签约诈骗等。

■ 特殊诈骗的发生情况

截至去年 11 月底，冈山县内发生了 210 起特殊诈骗、受害金额高达 13 亿 2832 万日元（2014 年 11 月底 144 起、7 亿 6326 万日元）。其中，总社警察署管辖范围内为 3 起、受害金额为 4940 万日元（2014 年 11 月底 3 起、1300 万日元）。

■ 受害特征

冈山县的特殊诈骗的特征是，9 月至 11 月发生多起“是我是我诈骗”及金融商品相关的诈骗。自 11 月中旬起，出现了以“退还医疗费·税金”为借口的退款诈骗。这是以年底至第二年 2 月份的个人所得税确定申报为目标的新型诈骗手法。

犯罪团伙向受害人家里打电话，称：“现已确定退还给你几万日元医疗费，但必须要在今天之内办理手续，不然将得不到这笔退款”，煽动受害人尽快带着手机前去银行 ATM，按着指示进行 ATM 操作，使其在不明不白的情况下汇款。

■ 预防措施

特殊诈骗的电话几乎都是打到家里的座机的。针对特殊诈骗，虽然没有特效药，但是为了避免上当受骗，应做如下对策：

- ① 接到电话后不要慌张，不要马上按对方的指示开始行动。
- ② 和家人及朋友联系，商量该怎么办？
- ③ 向相关各机构（金融机构、所居住的县及市役所等）电话咨询，核实对方的身份。

咨询：总社警察署 0866-94-0110

2.28 总社吉备路马拉松

【申请期限】 邮局汇款 1 月 8 日（周五）
 （当天的邮戳有效）
 网上申请 1 月 15 日（周五）

【项目】

参赛项目	比赛时间
全程马拉松	9:20~15:20
半程马拉松（公认项目）	9:20~11:50
10 公里（公认项目）	9:00~10:30
5 公里	10:30~11:20
3 公里	9:50~10:20
家族型马拉松（1.5 公里）	11:20~
家族型马拉松（0.8 公里）	12:05~

【申请方法】

市役所及各营业所、各公民馆备有专用的申请表·邮局汇款单，您可用申请表报名（手续费：窗口 130 日元、ATM 80 日元），也可通过公式网站（<http://www.nanairo-gumi.jp/kibiji-marathon/> 或 <http://runnet.jp/>）报名（需要手续费）。

【咨询】 总社吉备路马拉松实行委员会事務局
电话：0866-92-8375

其他

扔垃圾小知识

★ 扔纸盒时的要点 ★

- ◆ 有关牛奶盒等纸盒，请将纸盒清洗干净后展开，然后用绳子捆绑，或者将纸盒装入 45L 以下的透明或半透明袋子里，作为废纸扔掉。
- ◆ 有关装酒或调味料的盒子，请作为废纸扔掉。但是里面贴有银纸的盒子不能当作废纸扔，请作为可燃垃圾予以处理。

市营住宅入住者招募

招募住宅：美袋住宅 1 户（单身亦可入住）
浅尾住宅 1 户（家族型）

申请期限：1 月 4 日（周一）~15 日（周五）

入住预定日：2 月 1 日（周一）

※ 市营住宅禁止饲养猫狗等宠物

申请·咨询：建筑住宅课营缮住宅系
电话 0866-92-8287



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(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
1月6日(周三)	岡ハート(爱心)诊所	岡谷	93-3033
1月8日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月13日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
1月15日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月18日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
1月20日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
1月22日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月25日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
1月27日(周三)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
1月29日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
2月1日(周一)	みやした(宮下)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

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
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) 岡谷 92-9200
1月10日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
1月11日(节日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	渡边医院 真壁 92-7222
1月17日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
1月24日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
1月31日(周日)	長野病院 总社二丁目 92-2361	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252
2月7日(周日)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822

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

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
1月10日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
1月24日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
1月31日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
2月7日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576



◆ 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。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。

本月预定开展下列活动，如感兴趣可前去参加！

1 月份的活動

日期 / 時間	活動內容	地點
1月1日(節日) 5:30~	秋葉山で初日の出を見よう(登秋葉山看日出) 觀看日出活動。對前來參加的人員免費提供關東煮、桔子、年糕、熱飲。 詳細請諮詢：總社青年會議所(總社青年會議所) 電話：0866-92-1126	秋葉山の山頂 (秋葉山山頂)
1月15日(周五) 10:00~17:00	學校給食を知っ展VI(學校伙食展) 截至16日(周六)下午4点30分為止，向您介紹中小學校伙食的烹調過程及烹調法。自15日中午起對先到的100人免費提供“粉絲湯”。16日玩游戏可获得學校與伙食相關的小禮品。 詳細請諮詢：總社東學校給食共同調理場 (總社東學校伙食共同調理場) 電話：0866-92-2616	天満屋ハッピータウン ンリブ總社店 (天満屋 Happy Town Live 總社店)
1月17日(周日) 10:00~15:00	吉備路お口の健康まつり(吉備路口腔健康節) 由吉備齒科醫師會主辦的健康節，免費提供齒科諮詢、兒童區及加強家人間感情等活動。 詳細請諮詢：高橋齒科醫院 (總社彩燈實行委員會事務局) 電話：0866-92-8276	天満屋ハッピータウン ンリブ總社店 (天満屋 Happy Town Live 總社店)
1月23日(周六) 12:50~16:10	總社市婦人大會(總社市婦女大會) 由大阪樟蔭女子大學石藏文信教授以“~獨立幸福的活法~男人和女人 要活得游刃有餘、舒適快樂”為主題，進行講演。現場銷售壽司、糯米飯、甜米酒、曲奇等食品。 詳細請諮詢：市婦人協議會事務局 (市婦女協議會事務局) 電話：0866-92-8362 生涯學習課內	市民會館 (市民會館)
1月24日(周日) 7:00~9:00	神が辻日曜ふれあい市(神之街周日交流市場) 每月都有約15家店鋪出售花草、農產品、魚貝類、加工食品等。免費提供年糕小豆羹。同時展示各類家用品，如有喜歡的東西，您可在7:30之後拿走(免費贈送)。 詳細請諮詢：人權・まちづくり課 國際・交流推進係 (人權城建課 國際交流推進系) 電話：0866-92-8242	市役所駐車場 (市役所停車場)



編 后 記

語言是相互理解、相互交流・溝通的重要工具。一句話可以給人帶來傷害，但更可以給人帶來溫暖。如果用一个笑容、一句問候可以獲取更多的笑容和問候，讓自己活得更加心安理得、心情舒暢的話，何樂而不為呢？在這辭舊迎新的時刻，預祝大家新年快樂、闔家幸福。

よいお年を！

