



## 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/  
 e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口： 68,050 人  
 外国人人口： 877 人  
 统计日：2016年8月1日

### 目 录

- ◆ 市民综合体育节 .....P1
- ◆ “调皮鼠”全国吉祥物大赛争霸 .....P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 市民文化节 .....P3
- ◆ 各种活动 垃圾减量 其他 .....P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P5
- ◆ 9月份的各种活动 .....P6

## 市民综合体育节

项 目	地 点
软式排球	总社西中体育馆
地面高尔夫	市体育中心 多功能广场
射箭术	武道馆 射箭术道场
软式棒球	市体育中心 棒球场
软式网球	市体育中心 网球场
网球	清音故乡交流广场
走步运动	市体育中心 多功能广场 出发
羽毛球	市体育中心 吉备路竞技场
乒乓球	市体育中心 吉备路竞技场
手球	市体育中心 吉备路竞技场
田径竞赛	总社北公园田径竞技场
太极拳	武道馆
门球	东公民馆
足球	山手运动广场 多功能操场
新式体育运动	市体育中心 吉备路竞技场 前

### 10月10日(节日)9:00 ~ 举办市民综合体育节

欢迎在总社市居住、上班、上学的朋友报名参加左表所示的各项体育比赛(各项比赛的详细内容,请参照“总社月报”第8页或总社市官方网站)。

**参加费:** 1人 200日元(含伤害保险费) 挑战“新式体育运动”不必交费,当天在吉备路竞技场前受理。

**申请方法:** 请至市体育协会事务所(位于市体育中心辅助竞技场南侧),在申请表上填写姓名、住址、生年月日、电话号码、参加项目等,并附上参加费进行申请。(注意:不受理以电话、传真方式的申请)

**申请期限:** 9月15日(周四)~9月30日(周五)

9:00 ~ 16:00

**咨 询:** 市体育协会事务局 0866-93-0226

※ 当天上午 9:00 ~ 在市体育中心多功能广场举办开幕式,雨天时在吉备路大竞技场内举办。开幕式结束后在各个赛场进行比赛。



# “调皮鼠” 全国吉祥物大赛争霸！

吉祥物大赛 2016

投票期限

## 最終決戦

10/24 午後6時

2016 全国吉祥物大赛已拉开序幕！育儿王国总社的吉祥物“调皮鼠”现在位居第三，感谢大家的支持。“调皮鼠”已宣誓要称霸全国，如不获胜将退役江湖。希望大家给予支持，每天 30 秒皮鼠”投上您宝贵的一票！

- 调皮鼠拉拉队招募队员！  
在市役所儿童课特设区填写您的姓名，可获得拉拉队的硅带（右图所示）
- 调皮鼠支援队伍不断扩大！  
日本护士联盟表示支持“调皮鼠”  
两备控股公司呼吁员工支持“调皮鼠”  
8/21 “调皮鼠”担任了冈山天满屋 1 日店长



# 背水一战

调皮鼠的目标 登上吉祥物之巅峰！



7/27 日本护士联盟董事会决定支援调皮鼠

### 投票方法

- 进入总社市官方网站，点击下示图片
- 扫描下示 QR 码 或 硅带上的 QR 码 然后进入投票页进行投票。

总社市官方网站 <http://www.city.soja.okayama.jp/>



调皮鼠官方推特（微薄）开始

希望大家登录帐号，和调皮鼠成为朋友！

■ 帐号 @chuppy\_sj  
■ URL [https://twitter.com/chuppy\\_sj](https://twitter.com/chuppy_sj)



咨询：儿童课育儿支援系 电话：0866-92-8268



## 妇女的癌与体检

宫颈癌、宫体癌、卵巢癌、输卵管癌等，都是妇女特有的癌症。

宫颈癌是因为感染 HPV（人乳头瘤病毒）而在子宫入口处发生的癌。可通过疫苗接种进行预防，但近几年发癌的年龄段越来越趋向年轻化。定期参加子宫癌的体检可以解决这一问题。通过体检可以早期发现变成癌之前的一些症状，从而早期采取措施进行预防，因此希望大家积极参加市政府组织的子宫癌体检。

患卵巢癌的，30 多岁至 50 多岁的人居多。卵巢癌的初期症状是腹部发胀及下腹疼痛。患输卵管癌的，60 多岁的人较多。初期症状是会有似水的白带和少量的出血。如果发现有这样的症状，

请前去妇科检查。

妇女患率最多的是乳腺癌。有一部分和肥胖及遗传有关，但可以早期发现。早期发现最好的办法是自我检查。一个月一次在洗澡前对着镜子比较左右乳房的形状，查看有没有凹陷、皮肤结疤、发红、分泌物、硬疙瘩等，如有则需要去看乳腺外科。乳腺癌检查有超声波检查和 X 线检查（乳腺 X 线摄影）。市政府针对超过 40 岁的人实施乳腺 X 线摄影检查，您可有效利用，早期发现症状早期治疗。

吉备医师会  
平川 秀三 医师



## 法律咨询

### 年金咨询

日期：9 月 21 日（周三） 9:30 ~ 12:30  
地点：综合福祉中心  
内容：为您提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务。预约截至期限为 9 月 20 日（周二）。  
申请・咨询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

### 免费的法律人权行政咨询

日期：10 月 5 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 9 月 15 日（周四）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：10 月 12 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 9 月 15 日（周一）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

## 市民文化节

9 月 24 日（周六）~ 11 月 23 日（节日）

在市民会馆及市民画廊等会场，举办总社市民文化节。9 月份的活动内容，如下所示：

◆ 9 月 24 日（周六）~ 25 日（周日）

时间：10:00 ~ 17:00

地点：市民会馆

内容：华道展

出演团体：总社市华道联盟

◆ 9 月 25 日（周日）

时间：13:30 ~ 16:00

地点：市民会馆

内容：艺能节/儿童/肚皮舞

出演团体：若志会、藤雪会、松玉会、市吟剑诗舞道实行委员会、茜会、関小组、吉备歌谣、NORI-D'Z、RICONUTS

咨询：市文化协会（0866-92-3491 文化中心内）

# 各种生活信息



## 各种活动

### 不想看看孩子们的世界吗？

从孩子们的角度，体验一下针对大人的谈话孩子们所感受到的困惑，一起考虑该怎么和孩子们说话？

时间：9月26日（周一）、10月3日（周一）  
10:00~12:00

地点：清音福祉中心

对象：6岁以下儿童的家长、对育儿感兴趣的人

定员：12名

参加费：100日元

保育服务：1人100日元（内含保险费）

申请方法：截至9月23日（周五）为止，请通过电话、传真或电子邮件的方式进行申请，告知如下内容：住址、姓名、年龄、联系方式、是否利用保育服务。

申请咨询：儿童广场

（TEL·FAX：0866-93-9834 电子邮件：npo.hothearth2015@gmail.com 山手保健中心内）

### 大脑训练、健康体操讲座

冈山体育会馆健康运动指导员·石尾正纪先生，指导您如何在家里做大脑训练及健康体操。

时间：9月30日（周五）下午2:00~3:30

地点：东公民馆

定员：35人（达到既定人数即刻停止）

携带物品：水杯、毛巾、方便运动的服装及鞋子

申请开始日：9月1日（周四）

申请咨询：东公民馆 0866-93-2995

### 公开讲座

亲身经历过脑梗塞的元山阳放送播音员岩根宏行先生以“天天是好日，我现在所想…”为题目进行讲演。

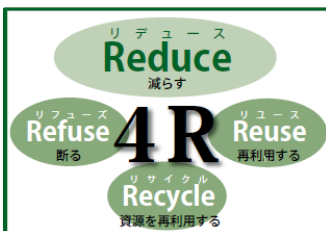
时间：9月3日（周六）、上午10:00~11:30

地点：川崎医疗福祉大学

咨询：（公社）日本理学疗法士协会中国区域协议会（086-464-1179 川崎康复学院内）

## 垃圾减量

### ◆ 4R系列中的“Reduce”是？



“Reduce”是减量的英语单词，是4R运动4支柱之一。此活动的宗旨是通过减少购买量和使用量，以达到减少垃圾的目的。

主要提倡只买必要的东西，减少浪费控制垃圾量。如：购买替换装商品，可以减少变成垃圾的包装容器。

### ◆ 调皮鼠传授小知识

“Reduce”不买不必要的东西，所以也可以节省花费。希望大家参与实施。



申请处：环境课美化推进系  
咨询：☎ 0866-92-8338

## 其他

### 秋季交通安全县民运动

9月21日（周三）~ 9月30日（周五）

“这条路·那条路·经常走的路 再次确认 安全出行”

傍晚及夜间行走或骑自行车时，要注意安全，使用反光素材。开车时请务必正确使用安全带及儿童安全带，切记千万不要酒后驾驶。

咨询：交通政策课 ☎ 0866-92-8249

### 市营住宅入住者招募

招募住宅：浅尾住宅1户（家族型）

井尻野住宅1户（家族型）

申请期限：9月1日（周四）~15日（周四）

入住预定日：10月3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

☎ 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
9月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月5日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月7日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
9月9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月12日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月14日(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
9月16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月21日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
9月23日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月26日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月28日(周三)	杉生诊所	站前二丁目	92-1000
9月30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月3日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
不問周几均可对应(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
9月4日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	杉生诊所 站前二丁目 92-1000
9月11日(周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252
9月18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
9月19日(节日)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808
9月22日(节日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055	平川内科诊所 久代 96-2002
9月25日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	且医院 美袋 99-1120
10月2日(周日)	角田医院 中央三丁目 93-1288	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661

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

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

或 ☎ 086-251-6608

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

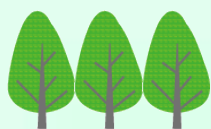


## 牙科诊察 9:00~12:00

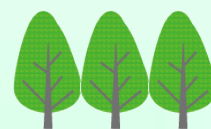
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
9月4日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
9月11日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
9月18日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
9月25日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
10月2日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480



- ◆ 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。



# 9 月份的 活 动



日期 / 时间	活动内容	地 点
<b>福祉のささえあいフォーラム in 総社 2016</b> (福利互助论坛 在总社)		
9月3日(周六) 13:00~15:30	飒爽福利财团的土屋幸己先生，以“福利互助”为主题进行讲演，并对市内福利委员活动的实践情况给予发表。	市民会館 (市民会馆)
详细请咨询：市社会福祉協議会(市社会福利协议会) ☎ 0866-92-8552		
<b>健康づくり体験フェスティバル in 県大</b> (维护健康体验节 在县立大学)		
9月10日(周六) 10:00~15:30	设有测量体验区(骨密度、血管年龄、身体测量、体脂肪量、肌力・平衡力・步行能力、认知功能)、健康咨询、健康维护支援企业区等。免费测量、不需预约。测量结果将作为研究数据使用。	岡山県立大学 (冈山县立大学)
详细请咨询：健康医療課健康増進係 (健康医疗课健康增进系) ☎ 0866-92-8259		
<b>国際交流イベント「フィリピンフェスタ」</b> (国际交流活动“菲律宾节”)		
9月18日(周日) 11:00~16:00	通过舞台及饮食介绍菲律宾的文化。当天以聚餐的方式举办，因此需自带食品(自做的或购买的零食、饮料等都可以)。	総合福祉センター (综合福祉中心)
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) ☎ 0866-92-8242		
<b>神が辻日曜ふれあい市</b> (神之街周日交流市场)		
9月25日(周日) 7:00~9:00	每月都有约15家店铺出售花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。	市役所駐車場 (市役所停车场)
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) ☎ 0866-92-8242		
<b>法律ミニ相談(法律小讲座)</b>		
9月29日(周四) 14:00~15:30	市权利拥护中心“支援”的山内弘美律师，以“债务纠纷”为主题进行讲演。	総合福祉センター (综合福祉中心)
详细请问询：市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374		