



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： 68,096 人

外国人人口： 900 人

统计日：2016年9月1日

目 录

- ◆ 总社教育特区学校开放日P1
- ◆ 10月1日 总社国际节P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 仓敷国际交流广场 ...P3
- ◆ 总社烧烤相亲派对 垃圾减量 其他P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 10月份的各种活动P6

总社教育特区 学校开放日

总社市的教育特区 “新本地区・池田地区”

小学校・幼儿园开放日通知

在特别重视音乐、体育、英语方面人才培养的教育特区，预定实施授课情况的对外开放。感兴趣的家长可前去参观体验授课情形，为孩子多提供一个选择学习环境的机会。



体验现场演奏(5/22)

新本幼儿园
英语授课
11月24日(周四)
9:00~

新本小学校
音乐/英语授课
10月20日(周四)
9:45~11:50
11月15日(周二)
9:45~13:10

各小学校・幼儿园的日程及科目



与冈山足球队的交流(5/11)

池田幼儿园
英语授课
10月7日(周五)
8:50~

池田小学校
英语授课
10月20日(周四)
8:40~9:25
体育授课
明年2月15日(周三)
10:40~11:30

新本地区：英语 音乐

池田地区：应约 体育

咨询：学校教育课 0866-92-8358

※ 申请截止日为公开授课的2日前。

※ 请向各小学校/幼儿园 或 学校教育课申请

10/1 (周六) 2016总社国际节

SOJA INTERNATIONAL FESTA 2016

◇そうじゃ インターナショナル フェスタ 2016◇



が っ に ち と
10月1日 (土)

11:00~15:00

場 所 : カミガツジプラザ

※雨天の場合: 勤労青少年ホーム

【时间】

10月1日(周六)

11:00 ~ 15:00

【地点】

神之街广场

(市役所东侧)

【内容】

- 舞台表演
- 各国小吃店
- 游戏区
- 投糖果年糕活动
- 抽奖活动

欢迎前来!



ステージ

みんなで盛り上がりましょう!

♪ 劉習韻二胡スクール

♪ Y.S. ゴスペルクワイア

♪ 琥太郎

♪ アンクルン会

♪ OKPC

♪ ROSAS VIVA

おもちゃ取れるかな?

ステージイベント

♪ SBC & IF

♪ 倉敷南高校書道部

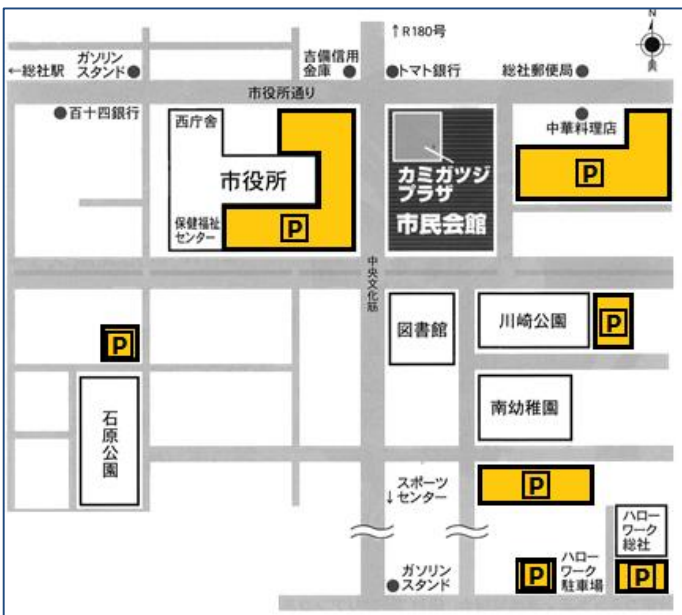
♪ studio N

♪ 備中温羅太鼓

フェスタの最後に
ちゅうせんかい
抽選会も

11:00~	オープニング
11:05~	びっちゅうらいだいこ わだいて 備中温羅太鼓 (和太鼓)
11:30~	くらしきみなみこうとうがっこうしょうどうぶ しょうどう 倉敷南高等学校書道部 (書道パフォーマンス)
11:45~	もちなげ I
11:55~	こたろう 琥太郎 (マジックショー)
12:10~	アンクルン会
12:30~	ほざす う' いー' あ ROSAS VIVA (サンバダンス)
12:55~	わい えす うた Y. S ゴスペルクワイア (歌)
13:25~	おかやまからしき おーけーびー- 岡山倉敷フィリピンノサークル OKPC (ダンス)
13:40~	りゅうしゅういん にこ 劉習韻 二胡スクール
14:00~	すたじお えぬ studioN (ベリーダンス)
14:25~	そうじゃ 総社ブラジリアンコミュニティ & インターナショナルフレンズ (ダンス)
14:35~	もちなげ II
14:45~	ちゅうせんかい 抽選会
15:00~	フィナーレ (皆でダンス・ダンス・ダンス)

会場・駐車場地図



※ステージイベントについては、
てんこうなど つごう へんこう ばあい
天候等の都合により変更する場合があります。

通过运动预防生活习惯病

我们上学时因为有体育课，所以即使自己不主动采取任何行动，一周也有 2、3 次运动的机会。那么是否从学校毕业进入社会后就不需要运动了呢？事实并非如此。

运动的人与不运动的人相比，患代谢综合征相关的疾病（糖尿病及中性脂肪、胆固醇值过高等），以及因代谢综合征相关疾病而引发各种疾病（心肌梗塞及脑梗塞等）的几率较小。

此外，运动可以保持肌肉不衰退，从而减轻身体出现脆弱的情况。

另有研究报告表明：运动可以使癌症患者延长生命，更可以减少患癌的几率。

如上所述，运动的功效有很多，但是与有体育课的学生时代相比，成年人几乎没有受客观强制不得不运动的情形。

因此，需要自己主动去寻找运动的手段和机会。比如：去健身房、跑步或健走等，在日常生活中找到适合自己的运动，养成经常运动的习惯。这样可以避免生活习惯病的缠绕。

吉备医师会
药师寺 公一 医师



法律咨询

年金咨询

日期：10月27日（周四） 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10月26日（周三）。
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：11月2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10月17日（周一）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：11月9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10月17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

2016 仓敷国际交流广场

理解不同文化，共度快乐时光！

时间：10月16日（周日）
10:00 ~ 16:00
地点：仓敷市艺文馆・友好广场

【内容】

- 国际理解及贡献活动
上映电影、中国文化展示、外国人咨询 等
- 世界各国小吃
- 舞台表演
- 自由市场
- 体验区
游戏
打年糕
试穿和服 等
- 休息区
茶、咖啡 等



咨询：实行委员会事務局
（仓敷市国际课 086-426-3051）

各种生活信息



总社烧烤相亲派对

这是今年首次举办的相亲派对！通过烧烤活动为有结婚意愿的单身男女提供相识的机会！欲寻找终生伴侣的朋友，通过派对希望您有个美丽的邂逅！

时间：10月29日（周六）

11:00 ~ 17:00

地点：阳光之路吉备路

◆ 对象/定员

25 - 40 岁的男女, 各 20 名(申请人员过多时, 以抽选的方式确定)

◆ 参加费

3000 日元

◆ 申请期限

10月3日（周一）～ 21日（周五）

◆ 申请方法

您可通过网络或利用市役所等发放的专用宣传单, 填写上您的姓名、住址、性别、年龄、电话号码、邮箱地址、职业, 以电话或传真的方式进行申请。

◆ 申请・咨询

NPO 法人出色相亲私塾

电话 086-239-1002 传真 086-256-5603

网页 <http://www.sugokon.org/lesson/event/19987001/>

邮编 700-0026

住址 冈山市北区奉还町1丁目1番9号

垃圾减量

◆ 4R 系列中的“Reuse”是？



“Reuse”的意思是再利用，对还能使用的物品反复利用，从而减少垃圾的发生。将还能使用的物品转让给需要的人，或在自由市场或回收再利用商店购买物品等的行为称为“Reuse”。希望大家支持 Reuse 活动，珍惜物品。

◆ 调皮鼠传授小知识

Reuse 活动的基本目的是避免垃圾的发生。既环保又能节省资源。



申请处：环境课美化推进系

咨询：☎ 0866-92-8338

其他

采摘柿园

10/22（周六）～11/23(节日)

在约 6700 平方米的观光柿园内种有约 80 棵品种为“富有”的柿子树。在上述期间实施采摘活动，园内随便品尝且可作为礼物赠送亲朋好友。费用为大人 700 日元，中小学生 500 日元。

咨询：吉备路观光案内中心 ☎ 0866-92-1211

市营住宅入住者招募

招募住宅：诸上住宅 1 户（家族型）

浅尾住宅 1 户（家族型）

申请期限：10月3日(周一)～14日(周五)

入住预定日：11月1日(周二)

※ 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
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
10月5日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
10月7日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月12日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
10月14日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月17日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月19日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
10月21日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月24日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月26日(周三)	渡边病院	真壁	92-7222
10月28日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月31日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
11月2日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
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
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
10月9日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860
10月10日(节日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255
10月16日(周日)	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
10月23日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
10月30日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
11月3日(节日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	清音诊所 清音三因 94-4111

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

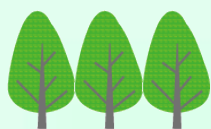
小儿急救医疗电话咨询 # 8000
或 ☎ 086-251-6608
周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
其他日期 下午6点至第二天早晨8点



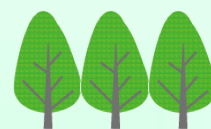
牙科诊察 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
10月2日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
10月9日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
10月16日(周日)	西齿科医院	门田	94-1182
10月30日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
11月6日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118



◆ 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。



10月份的活動



日期 / 时间	活动内容	地 点
山手公民館文化祭(山手公民馆文化节)		
10月15日(周六) 9:00~17:00	<p>作品展示截至16日(周日)下午3点。义卖会自15日上午9点起，直至买完为止。15日下午1点开始进行演艺发表，有卡拉OK、吟诗、山手福山合战大鼓等。</p> <p>详细请咨询：山手公民館(山手公民馆) ☎ 0866-93-1241</p>	山手公民館 (山手公民馆)
消費生活展(消费生活展)		
10月22日(周六) 10:00~16:30	<p>以“运用各自的强项~为建设安全·安心的社会，一亿人口行动起来”为标题，实施消费生活咨询，市消费生活问题研究协议会进行销售废油香皂、重制商品等。</p> <p>详细请咨询：交通政策課(交通政策课) ☎ 0866-92-8249</p>	天満屋ハピータウ ンリブ総社店 (天满屋快乐生活 总社店)
吉備路学園交流祭(吉备路学园交流节)		
10月22日(周六) 10:00~14:00	<p>有各种小吃店、儿童游戏区、义卖会、舞蹈竞赛、大抽奖会等。</p> <p>详细请咨询：吉備路学園(吉备路学园) ☎ 0866-92-6580</p>	総社北公園多目的 広場 (总社北公园多功 能广场)
神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)		
10月23日(周日) 7:00~9:00	<p>每月都有约15家店铺出售花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。</p> <p>详细请咨询：人權・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</p>	市役所駐車場 (市役所停车场)
法律ミニ相談(法律小讲座)		
10月27日(周四) 14:00~15:30	<p>市权利拥护中心“支援”的山内弘美律师，以“消费者受害”为主题进行讲演。</p> <p>详细请问詢：市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374</p>	総合福祉センター (综合福祉中心)