



中文通讯

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

总社市人口： 68,636 人

外国人人口： 1,202 人

统计日：2018年5月1日

目 录

- ◆ 高额医疗费补助P1
- ◆ 消费生活指南 总社市职员招聘 留言板...P4
- ◆ 体育教室P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P3
- ◆ 6月份的各种活动P6

高额医疗费补助

因重病等原因长期住院，将会导致个人负担部分的医疗费增多。为了减轻家庭的经济负担，针对加入健康保险的人设置了高额医疗费补助制度，个人仅负担一定金额内的医疗费即可，对超出部分给予补助。但健康保险对象外的疗养费、住院时的餐饮费等不为补助对象。

个人负担上限金额，根据年龄及收入有所不同。即使未达到个人负担上限金额，在同一个月内，同一

家庭中数人的个人负担额超过 21,000 日元，且累计金额超过个人负担金额时，亦给予补助。此外，同一个人，同一个月内在 2 个以上的医疗机构就诊时的个人负担金额分别超过 21,000 日元的，也同样给予补助。

同一家庭在一年之内（包括就诊月在内的最近一年）领取过 3 次高额医疗费费的，第 4 次开始个人负担上限金额将给予降低。未满 70 周岁的人的所得区分及个人负担上限金额如下所示。

所得区分	个人负担上限金额	4 次以上
区分①(标准报酬月額 83 万日元以上)	252,600 日元+(总医疗费-842,000 日元)×1%	140,100 日元
区分②(标准报酬月額 53~79 万日元以上)	167,400 日元+(总医疗费-558,000 日元)×1%	93,000 日元
区分③(标准报酬月額 28~50 万日元以上)	80,100 日元+(总医疗费-267,000 日元)×1%	44,400 日元
区分④(标准报酬月額 26 万日元以下)	57,600 日元	44,400 日元
区分⑤(低所得者) (被保险者为市区町村民税的非课税者等)	35,400 日元	24,600 日元

高额医疗费补助，先由个人垫付，提交“健康保险高额医疗费支付申请表”后给予退回多付款项（需时大约 3 个月）。如果您经济困难无法支付退款前的医疗费的话，也可以利用“高额医疗费贷款制度（无利息）”。此外，如果您事先知道医疗费超过个人负担上限金额时，可以提前办理“上限额适用认定证”，

在医疗机构出示此“上限额适用认定证”和健康保险证，仅支付个人负担上限金额即可。

健康保险高额医疗费支付及上限额适用认定证的申请机构，为您所持有的健康保险证上记载的健康保险组合。详细请咨询您的健康保险组合。

体育教室

为了给在总社市居住或工作学习的朋友提供一个没有负担，可轻松参加体育运动的机会，在总社市体育中心举办各种体育教室。项目、时间、定员及参加费等如下表所示。各体育项目达到所定人数即刻停止招募。参加费中包含意外保险费用。

项目	日程/时间/日数	地点	定员	对象	参加费	携带物品
软式网球	6/30~9/1 每周六 7:00~9:00 【共计 10 次】	市体育中心网球场	30 人	小学 5 年级以上的初学者	600 日元	网球鞋、球拍
羽毛球	12/4~2/12 每周二 19:00~21:00 【共计 10 次】 (1/1 除外)	吉备路竞技场 (附设竞技场)	30 人	小学生以上的初学者	800 日元	室内运动鞋、球拍
剑术	7/14~16、21、28、8/4、5 9:00~12:00 【共计 7 次】	武道馆	60 人	小学生以上	800 日元	
手球	7/4、11、18、24、31、8/22、29 18:00~21:00 【共计 7 次】	吉备路竞技场 (主要竞技场)	100 人	小学生~高中生	1000 日元	室内运动鞋
射箭术	7/7、10、14、17、21、24、28、31、8/7、11 18:30~20:30 【共计 10 次】	武道馆射箭术场	40 人	中学生以上	600 日元	长裤、袜子
地面高尔夫	8/19~9/30 每周日、10/9 9:00~11:30 【共计 8 次】	8/19 勤劳之光总社 8/26~常盘公园	30 人	小学生以上	600 日元	
软式排球	7/23~26、30、31、8/1 18:30~21:00 【共计 7 次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	40 人	小学生以上	600 日元	室内运动鞋
网球	7/11~24(周六、周日除外) 19:00~21:00 【共计 10 次】	市体育中心网球场	40 人	中学生以上的初学者及想要更进一步的人	600 日元	网球鞋、球拍
乒乓球	8/1~10/3 每周三 19:00~21:00 【共计 10 次】	吉备路竞技场 (主要竞技场)	40 人	小学生以上的初学者及想要更进一步的人	600 日元	室内运动鞋、球拍
太极拳	7/6、13、20、8/3、24、9/7、14、21、10/5、26 10:00~12:00 【共计 10 次】	武道馆	40 人	一般	600 日元	室内运动鞋
棒球	7/21、22、28、29、8/4、5、11 9:00~12:00 【共计 7 次】	山手运动广场	20 人	小学生	600 日元	棒球用具、帽子、饮料等
合气道	6/16、23、30 10:00~12:30 7/1、22、29 15:00~17:30 7/14、21 13:00~15:30 【共计 8 次】	武道馆	30 人	小学生以上 (亲子参加可)	800 日元	运动服或柔道服
体操(蹦床, 新体育等)	7/15、8/26、9/9、30、10/14、11/4、12/9、1/27 9:30~12:00 【共计 8 次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	60 人	小学生	900 日元	室内运动鞋

申请方法: 请填写提交(特)总社市体育协会事务所发放的申请表(填写姓名、住址、生年月日、参加项目等),同时缴付参加费。

申请期限: 6月1日(周五)~15日(周五)上午9:00~12:00(周六、周日亦可)

询问: (特)总社市体育协会事务所(☎ 0866-93-0226 市体育中心附设竞技场南侧)

水果与健康

吃水果可以摄取到钾、维生素，以及食物纤维等。大家都知道，水果对身体好。厚生劳动省的饮食生活指南中也指出“最好每天都食用水果”。

但是，需要注意的是：水果中含有果糖这一糖分。最近有研究表明，由于过量摄取果糖导致肥胖的人增多，也有可能成为发病的一种原因。实际在日常的诊察中有很多糖尿病患者由于过量食用水果导致血糖值升高的情况。此外，碳酸饮料中添加了大量的作为甜味调料的果糖，这也是年轻人和孩子们发胖的原因之一。

有学说表明：与喜欢烤肉和快餐的人相比，

平时注意吃蔬菜和水果的人很少得病，也不会轻易患癌。

为了您的健康，建议您最好减少食用薯条和甜面包，而作为甜点多食用水果。白桃和葡萄等是冈山的特产，作为礼品赠送也深受欢迎。食用水果有益身体健康，但是请注意千万不要过量食用。

吉备医师会
杉本 太郎 医师

健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期: 6月27日(周三) 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, 预约期限截止6月26日(周二)。
问询: 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: 7月4日(周三) 13:30~16:30
地点: 总社市政府西厅舍 301 会议室(西)
内容: 律师(自6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。律师以外的咨询员无需预约, 当天前去会场即可。请注意, 15:30之后停止受理。
申请·问询: 人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 7月11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(西)
内容: 律师为您提供咨询服务。(自6月15日(周五)起受理预约。年度内仅可利用一次)。
申请问询: 人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

猜谜抽奖

阅读本月的『広報そうじゃ(总社月报)』, 回答下述问题, 可有机会获得总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问: 自今年4月份开始的走步获得“健康购物券”项目。参加人数为〇〇〇〇人(〇〇〇〇人)。(请参照本月月刊日语版第3页)

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社月报的建议及要求, 以明信片或电子邮件的方式发送至编辑室。我们将从答对的人中抽选出2名, 赠送“总社消防署咖喱1盒、总社小学校咖喱2盒, 总社红米粥1盒。”



【应募期限】2018年7月2日(周一)

发送至: 総社市役所市政情報課
(总社市政府市政情报课)
〒719-1192 中央一丁目1番1号
电子邮箱: shisei@city.soja.okayama.jp

各种生活信息



消费生活要点指南

◆ 用信用卡支付病毒软件的价款?

我在网上检索信息时，突然电脑发出警告声音，之后显示出“您的电脑已感染病毒”的警告。看到后，我急忙按所显示的电话号码打电话过去咨询，被告知“你需要购买价值3万日元的病毒软件”，我按照对方所说的那样，用信用卡购买了病毒软件。

之后，我越想越觉得奇怪，很担心我的信用卡信息被恶意利用。

◆ 为了盗取信用卡信息的虚假警告

您所看到的不是实际的病毒感染信息，而是事先已被设定好的，浏览特定网站时会跳出来的警告信息。

如果警告信息反复出现的话，您可参照信息处理

推进机构(IPA)的网页给予处理。

如果您担心信用卡被恶用，建议您解约信用卡，或者更改信用卡号码。

友情提示

- 画面显示警告时，请不要慌张。通过 IPA 网页确认处理方法
- 如果担心病毒感染，可实施病毒扫描
- 将病毒软件更新为最新版

有关消费生活方面的问题，请咨询市消费生活中心（市政府交通政策课内 办公时间 8:30~17:15）

咨询：市消费生活中心

☎ 0866-92-8527 （交通政策课内）

总社市职员招聘

总社市招聘下列技术职员，于 6 月 23 日(周六) 9:30~及 24 日(周日)9:00~在市保健中心实施招聘考试。有意者可报名参加考试。

◆ 土木技术职员 3 人

内容：有关土木设计・施工管理等业务

条件：1983 年 4 月 2 日之后出生，高中毕业

◆ 建筑技术职员 若干

内容：建筑的许可、审查、检查及公共设施的建设、建筑指导等业务

条件：①1983 年 4 月 2 日之后出生，拥有一级建筑师资格；②1988 年 4 月 2 日之后出生，拥有二级建筑师资格。

◆ 电气技术职员 若干

内容：有关电气设备等的设计、施工管理、运行、保养管理等业务

条件：1978 年 4 月 2 日之后出生，拥有电气主任技术者资格。

申请期限：6/8(周五)(邮寄时，6/5 邮戳有效)

申请表：您可在总社市官方网页下载、也可直接到市役所领取、或以邮寄的方式要求邮寄。

咨询：总务课职员系 ☎0866-92-8220
邮编 719-1192 总社市中央 1-1-1
<http://www.city.soja.okayama.jp/>

留言板

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：6 月 1 日(周五)~15 日(周五)

入住预定日：7 月 2 日(周一)

申请方法：填写申请表并提交相关材料

※ 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

免费赠送旧书・杂志

图书馆预定将不使用的书籍及杂志免费赠送给在市內居住的朋友，每人可免费领取 10 册。有意者请您携带好装书的袋子前去图书馆领取。

时间：6 月 17 日(周日) 9:00~15:00

地点：市图书馆

咨询：市图书馆(☎ 0866-93-4422)



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 夜间 19:00~21:00			
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)	地址	电话号码
6月 1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月 6日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
6月 8日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月 13日(周三)	且医院	美袋	99-1120
6月 15日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月 20日(周三)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月 22日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月 27日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
6月 29日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 1日(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
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

内科・外科 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	
6月 3日(周日)	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050
6月 10日(周日)	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839
6月 17日(周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661
6月 24日(周日)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773
7月 1日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033

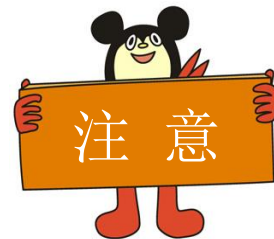
小儿急救医疗电话问询 # 8000
 周一至周五 下午 7 点至第二天早晨 8 点
 其他日期 下午 6 点至第二天早晨 8 点

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

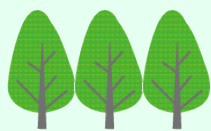


牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
6月 3日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
6月 10日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
6月 17日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
6月 24日(周日)	清水齿科医院	中央一丁目	92-1077
7月 1日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480

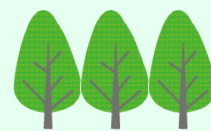
呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 消防/救护咨询 0866-93-1119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。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。



6月份的活動



日期 / 時間	活動內容	地 點
6月10日(周日) 10:00~14:00	<p>泥巴节</p> <p>内容有泥巴排球，寻宝等活动。欢迎小朋友们前来参加。</p> <p>详细请咨询：きよね夢てらす(清音梦幻舞台) ☎ 0866-92-0355</p>	<p>清音小学校プール南側 ほ場 (清音小学游泳池南側 田地)</p>
6月16日(周六) 10:00~11:00	<p>故事会</p> <p>在图书馆举办朗读会。通过朗读故事，让孩子们亲身体验故事的乐趣。</p> <p>详细请咨询：市図書館(市图书馆) ☎ 0866-93-4422</p>	<p>市図書館 (市图书馆)</p>
6月17日(周日) 9:30~11:30	<p>日语教室开讲仪式</p> <p>举办日语教室开讲仪式，此后每周日上午开办日语教室学习日语。</p> <p>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</p>	<p>市保健センター (市保健中心)</p>
6月24日(周日) 10:00~11:30	<p>巡回交流讲演会</p> <p>福祉单口相声壽流/兵库县注册福祉单口相声演员壽文寿先生，以“福祉单口相声演员诞生记”为主题进行讲演。</p> <p>详细请咨询：東公民館(东公民馆) ☎ 0866-93-2995</p>	<p>東公民館 (东公民馆)</p>
6月28日(周四) 14:00~15:30	<p>法律小讲座</p> <p>由总社市权利拥护中心“支援”的小田弘昭律师，以“借款问题~如何摆脱欠债的烦恼?~”为主题进行讲演。</p> <p>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”) ☎ 0866-92-8374</p>	<p>総合福祉センター (综合福祉中心)</p>