



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: 69,156 人

外国人人口: 1,467 人

统计日: 2018年12月1日

目 录

- ◆ 井原线一日游P1
- ◆ 走步获取健康购物券P2
- ◆ 马拉松 消费生活指南 猜谜抽奖P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 留言板P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 1 月份的各种活动P6



2019

新年快乐

2019.1.13 井原线一日游

井原线
2019.1.13
感谢日

一日游
500 日元
儿童 300 日元
纪念章拉力活动

为了纪念井原铁路迎来 20 周年, 1 月 13 日 (周日) 定为“井原线感谢日”, 举办感谢活动。当天销售一日游车票 (大人 500 日元, 儿童 300 日元)

在主要车站举办早市等各种活动, 参加纪念章拉力活动可抽奖获得井原线沿线的土特产。

咨询: 交通政策课 0866-92-8249

主要车站 设置纪念章和收集箱, 举办活动
9:00~15:00

- ◆ 多国籍料理店
- ◆ 免费提供红米甜酒 (先到 300 人)
- ◆ 阳光之路吉备路往返免费大巴、发放优待券



走步获取健康购物券



● 申请期限

2019年2月28日(周四)

● 实施期

2019年4月1日(周一)~

2020年3月31日(周二)



【对象】

申请时，在总社市内居住或工作的20岁以上的人

【参加费】

2000日元

【申请方法】

在市政府、各公民馆、各办事处等备有参加申请表，请填写必要事项进行申请。日后，向您发送参加说明会的通知。

现在参加的人中想要继续参加时，也需要重新申请。

【积分】1积分=1日元

项目	内容	积分
走步积分	走步	0.002 积分/步
保持健康积分	接受体检(检查)	250 积分/次
	测量体重/体脂肪	10 积分/月
	推荐体检(检查)就诊	70 积分/次
参加积分	参加指定的讲座等	50 积分/次
乘坐雪舟积分	乘坐雪舟	10 积分/日

募集从4月份开始的参加人员

自4月份起开展支持维护健康项目“2019走步获得健康购物券”活动，2月28日起开始募集参加人员。您何不借此机会，与亲朋好友一起参加提高自身体力，同时获取最高1万日元的购物券呢？

通过体检，使用指定的测步器或智能手机专用应用软件测量走路步数等进行积分。积分可以与在市内各商店使用的购物券兑换。

申请咨询：健康医疗课健康增进系 0866-92-8259

走步获取健康购物券的实施情况

去年4月份开始的“走步获取健康购物券”活动有2345人参加。参加人员的感想是“参加这次活动后，使我更加意识到走步的重要性”“通过参加活动认识了很多朋友”“通过运动体重明显减少了”等。

市内各商店及设施也非常配合，提供方便。为了增进健康，希望4月起有更多的朋友参加此活动。



2019.2.24 赈灾重建慈善马拉松



项目	开始时间
◆ 全程马拉松	上午 9:30
◆ 半程马拉松	上午 9:30
◆ 10 公里	上午 9:00
◆ 5 公里	上午 11:00
◆ 3 公里【中学生】	上午 9:50
【小学 4-6 年生】	上午 10:10
【小学 1-3 年生】	上午 10:35
◆ 家族马拉松 1.5 公里	上午 11:50
◆ 家族马拉松 800 米	下午 0:30

赈灾重建募捐活动

一份 1000 日元



赠送护腕



募捐网页

申请方法

通过赛跑网 (<https://runnet.jp/>) 进行申请。需会员登记及支付申请手续费。申请期限为 1 月 11 日 (周五)。



咨询：总社吉备路马拉松实行委员会事務局 ☎ 0866-92-8375

消费生活要点指南

Q 个人年金的冷却期 (解约)

我想将退休金存为定期到银行去咨询时, 银行推荐了一个比定期存款要有高本金保障的年金保险, 我就当场签了合同。后来发现这个年金保险是“外币额面保险”, 我不喜欢受汇率影响较大的商品, 能解约吗?

A 领取书面后 8 天内

自收到申请书或合同中较晚的日期起 8 天, 属于冷却期。在此期间的话, 建议向保险公司发出解约通知。即使超过 8 天, 如果是在不合理劝诱的情况下签的合同, 请向消费生活中心咨询。

友情提示

- 不要轻易相信口头约定的本金保证
- 确认好保险的风险和合同期限, 领取保险金的时期
- 外币额面的商品, 应注意汇率
- 即使对方催促, 也不要独自判断, 最好和家人商量后确定

有关消费生活方面的问题, 请咨询市消费生活中心

咨询: 市消费生活中心 ☎ 0866-92-8527

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: 在西日本暴雨时神在地区受灾, 神在小学的儿童自己想出的口号是“**負けないぞ! がんばるぼくらが〇〇〇〇〇〇**”。(请参照本月月刊日语版尾页)

【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】2019 年 1 月 31 日 (周四)

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



保持适当的饮酒量

大家对饮酒都持有什么样的印象呢？我想可能负面印象比较深刻，如酒精对肝脏不好，喝多了会宿醉等。再加上法律对酒后驾驶加大严惩力度，导致很多人认为饮酒本身就不是好事儿。

但是，摄取酒精本身并非是坏事。饮酒适量有助于增长食欲，有改善血液循环的效用。同时有数据显示也有预防冠状动脉疾病的效果。

厚生劳动省发表，纯酒精一天平均摄取 10 克至 20 克左右是比较明智的适当饮酒量。20 克相当于瓶装中瓶 1 瓶（500ml）、日本清酒 1 罐（180ml）、威士忌加倍 1 杯（60ml）。但是，妇女和老年人、不能喝酒的人等的适当饮酒量应当少于此标准。

当然，我并不是提倡没有饮酒习惯的人也要喝酒。但喝酒的人，如果持续饮用大量的酒精，容易引发各种生活习惯病。饮酒的人，最好保持适当的饮酒量。为了维护您的身体健康，最好努力做到“让肝脏一周休息两天、睡觉前不喝酒、运动前不喝酒”等习惯，和酒精好好相处。

吉备医师会
谷向 健 医生
健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：1月24日（周四） 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1月23日（周三）。
问询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：2月6日（周三） 13:30~16:30
地点：总社市政府西厅舍 301 会议室
内容：律师（自1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：2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1月15日（周二）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

留言板

市营住宅入住者招募

招募住宅：浅尾住宅 2 户（家族型）
申请期限：1月4日（周五）~15日（周二）
入住预定日：2月1日（周五）
※ 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

废弃炉的扔法

废弃炉可以作为不燃粗大垃圾拿到收集所。灯油和煤气炉需要粗大垃圾处理券 600 日元，电炉需要粗大垃圾处理券 200 日元。请在市政府或其办事处购买粗大垃圾处理券，然后贴在废弃炉上，将废弃炉拿到收集所。

如废弃炉中还有灯油的话，请自行委托销售店将其处理掉。

咨询：环境课美化推进系
☎ 0866-92-8338



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
1月 4日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 9日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
1月 11日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 16日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの 药房)	富原	92-8822
1月 18日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 23日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
1月 25日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 30日(周三)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ 药房)	真壁	95-2860
2月 1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
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	
1月 1日(节日)	药师寺慈惠病院 (きび 药房) 总社一丁目 92-0146	旦医院 美袋 99-1120
1月 2日(周三)	森下病院 站前一丁目 92-0591	あさの(浅野)诊所 (アイ 药房) 中央二丁目 93-8808
1月 3日(周四)	角田医院 中央三丁目 93-1288	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
1月 6日(周日)	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020
1月 13日(周日)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ 药房) 真壁 95-2860	泉诊所 (あんず 药房) 小寺 94-5050
1月 14日(节日)	药师寺医院 (マスカット 药房) 中央一丁目 93-6555	パーク(公园)综合诊所 (トキワ 药房) 站前二丁目 92-3661
1月 20日(周日)	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
1月 27日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ 药房) 三轮 93-7773	昭和医院 美袋 99-2762
2月 3日(周日)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800

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

小儿急救医疗电话询问 # 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

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

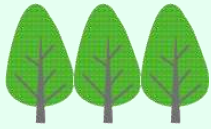


牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
1月 6日(周日)	林齿科诊所	沟口	94-1418
1月 13日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
1月 20日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
1月 27日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
2月 3日(周日)	向江齿科/小儿齿科	井手	31-8500

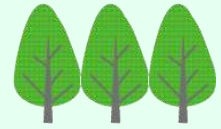


◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时诊疗。
 ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先电话确认。

本月预定开展下述活动，如感兴趣可前去参加！



1 月份的 活动



日期 / 时间	活动内容	地 点
	元旦秋叶山顶看日出	
1 月 1 日（节日） 5:30~	元旦日出参拜仪式。对参加者免费发放年糕和热饮。 详细请问询：総社青年会議所 （总社青年会议所） ☎ 0866-92-1126	秋葉山の山頂 （秋叶山山顶）
	总社市成人纪念典礼	
1 月 13 日（周日） 10:00~11:50	约有 820 名新成年人参加成人纪念典礼。 详细请咨询：生涯学習課社会教育係 （生涯学习课社会教育系） ☎ 0866-92-8362	市民会館 （市民会馆）
	学校供餐展 10	
1 月 16 日（周三） 10:00~	从 16 日（周三）上午 10 点到 19 日（周六）下午 3 点， 展示学校供餐及发放菜谱。 详细请问询：総社西学校給食共同調理場 （总社西学校供餐共同厨房） ☎ 0866-95-8390	天満屋ハッピータウンリブ 総社店 （天满屋快乐城总社店）
	法律小讲座	
1 月 24 日（周四） 14:00~15:30	市权利拥护中心“支援”的小田弘昭律师，以“继承~想 知道遗产分割的基础~”为主题进行讲演。 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	総合福祉センター （综合福祉中心）
	总社市妇女大会	
1 月 26 日（周六） 12:30~16:00	克服 103 公斤的体重障碍的恋爱咨询员羽林由鹤女士，以 “成熟妇女的‘不勉强’人生规划~不算太坏的日子最幸 福~”为主题进行讲演。当天有备中温罗大鼓的演奏，同 时销售寿司、糯米饭、甜酒、饼干等。 详细请问询：市婦人協議会事務局 （市妇女协议会事務局） ☎ 0866-92-8362 生涯学习课内	市民会館 （市民会馆）