

## 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](mailto:jinken-machi@city.soja.okayama.jp)

总社市人口: 69,169 人

外国人人口: 1,568 人

统计日: 2019年8月1日

### 目 录

- ◆ 总社红米节 2019 .....P1
- ◆ 10月1日~ 实施幼儿园等免费制度.....P2
- ◆ 体育节 国民健康保险证的更新 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
- ◆ 9月份的活动 .....P6

## 总社红米节 2019

赤米フェスタ 2019 コンサート  
**2019年9月15日(日)**  
 開場 16:00 開演 17:00  
 備 中国分寺南側広場

さだまさし 永井真理子 相川七瀬

AKAGOMEFESTA

门 票: 进入会场需要购买红米节 2019 手巾。一条手巾 3000 日元。销售手巾的收入将全部捐给‘西日本暴雨灾害重建支援金’及‘红米希望之果基金’。

销售地点: 市政府正门接待处, 观光项目课, 国民宿舍阳光之路吉备路, 吉备路招待馆, 天满屋 Happy

Town Live 总社店。您也可以以货到付款的方式购买。  
会 场: 备中国分寺南侧广场(会场周围没有停车场, 请尽量利用区间大巴(自总社车站、市政府、总社东中乘坐)。下雨时, 会场将移至总社市民会馆。

咨 询: 总社市观光项目课 ☎ 0866-92-8277

# 10月1日～ 实施幼儿园等免费制度

## 利用幼儿园、保育所、认定儿童园等的儿童

### 【对象及费用】

- 利用幼儿园、保育所、认定儿童园等的3岁到5岁的所有儿童将全部免费。
  - 幼儿园的月額上限为2.57万日元。
  - 免费期为满3岁后的4月1日起至升入小学前为止的3年。
 

(注)有关幼儿园,按照可入园时间,自满3岁起免费。
  - 上下学、餐饮材料费(儿童园的午餐费)、各种活动费等,仍需要家长负担。
- 0岁至2岁的儿童中,居民税为非课税家庭的儿童也将免费。
  - 为了减轻有两个孩子以上家庭的负担,按现行制度,利用保育所等的最大的孩子作为第1子计算,0岁至2岁的第2子半价,第3子免费。
 

(注)年收入不满360万日元的家庭,不问第1子的年龄。

### 【对象设施/事业】

- 除幼儿园、保育所、认定儿童园外,地域型保育、企业主导型保育事业(标准保育费)也同样成为免费对象。
 

(注)地域型保育,是指小规模保育、家庭式保育、住宅访问型保育,以及企业内保育。

## 利用幼儿园、儿童园时间外托儿服务的儿童

### 【对象及费用】

- 享受免费制度,需要您所居住的市町村的‘确实需要保育的认定’。
 

(注1)‘确实需要保育的认定’申请,需要通过孩子的幼儿园或儿童园办理。

(注2)家长因工作原因,需要利用‘全年时间外托儿服务’或‘临时时间外托儿服务’时,方能够在利用总社市内的公立幼儿园及儿童园的情况下获得‘确实需要保育的认定’。家长为了散心或因兄弟姐妹看病等

原因而利用‘临时时间外托儿服务’的,将不给予‘确实需要保育的认定’。详情请给予咨询。

- 利用幼儿园或儿童园时,根据利用天数,上限月額为1.13万日元的时间外托儿保育费也将给予免费。

## 利用非认可保育设施等的儿童

### 【对象及费用】

- 享受免费制度,需要您所居住的市町村的‘确实需要保育的认定’。
 

(注1)没有能够利用保育园及认定儿童园等的儿童为对象。

(注2)‘确实需要保育的认定’的批准条件为,家长有工作等(与认可保育园的利用条件相同)。详情请咨询您所在的市町村。
- 3岁到5岁的儿童的保育费月額为3.7万日元,0岁到2岁的居民税非课税家庭的儿童的保育费月額为4.2万日元以下的,将可享受免费制度。

### 【对象设施/事业】

- 除了非认可保育设施外,临时保育、生病儿童保育、家族支援中心事业也将为对象。
 

(注1)非认可保育设施,是指一般的非认可保育设施、地方自治体独自认证的保育设施、保姆、非认可的企业内保育等。

(注2)利用免费制度的非认可保育设施,需要向都道府县等申请,符合国家规定的标准。但是,设置了即使未达到标准,亦可享受5年的免费期。

- 利用就学前残疾儿童支援的儿童,3岁至5岁的利用费免费。

咨询:总社市教育委员会 儿童梦想课

☎ 0866-92-8265

Mail:ed-kodomo@city.soja.okayama.jp

## 市民综合体育节



项目	地点
软式排球	市体育中心 吉备路竞技场
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	总社北公园 田径网球场
羽毛球	总社西中学校 体育馆
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	三须分馆 门球场
足球	总社河岸运动场
合气道	总社西中学校
新式体育运动	市体育中心 吉备路竞技场 前

10月14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19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(周日)~9月30日(周一)  
9:00 ~ 16:00

**咨询:** 市体育协会事務局 ☎ 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。

## 国民健康保险证的更新

现在交付与您的国民健康保险被保险者证的有效期限是9月30日(周一)。针对对象人员,会邮寄新的被保险者证,收到后请确认住址及姓名是否有误。如果9月26日(周四)依然收不到被保险者证的话,请给予问询。

针对事先申请的人,将在健康医疗课及各办事处的窗口交付。如果您希望窗口交付,请在9月6日(周五)之前联系我们。

如果您加入了其他的健康保险,请及时申报。延误申报,有可能需要您返还总社市国民健康保险所承担的医疗费。

加入其他健康保险后,请不要使用总社市健康保险的被保险者证,并尽快办理退还手续。

**咨询:** 健康医疗课保险年金系

☎ 0866-92-8257



## 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,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:** 将东西两个设施合并成立的新学校供餐中心的名称是‘総社市地食べ学校給食センター○○○’。(请参照本月月刊日语版第2页)

**【応募方法】** 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。”



**【応募期限】** 2019年9月30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



## CKD（慢性肾脏病）

您知道 CKD 吗？CKD 是指慢性肾脏病，肾脏的功能慢慢地减弱，最终导致肾功能衰竭。

最近，因肾功能衰竭接受透析的人增多。肾功能衰竭是指肾功能降低的状态，如果症状恶化则有可能需要做透析或移植等治疗。

即使已经患上 CKD，但是在初期阶段就开始治疗的话也可以防止肾功能恶化。最好从‘戒烟’、‘减肥’、‘减盐’这三点注意生活饮食，这样就可以保护好肾脏。

**戒烟** 各种研究表明，吸烟对肾脏不好。仅仅戒烟就可以阻止病状恶化，也可以预防心脏病及中风等合并症的发生。

**减肥** BMI（体重 kg ÷ [身高 m]<sup>2</sup>）的数值超过

25，将有 CKD 的危险。减少在外饮食、控制饮酒和甜品、适当地进行运动，这样会对肾脏有好处。

**减盐** 一天的盐的摄取量最好不要超过 6 克。尽量少食用盐分高的食品，如寿司、拉面、咸菜、佃煮等也是减盐的一种方法。不要过激行事，从可以轻松做到的事情开始就可以。

针对 CKD 要有耐心，要有打持久战的心理准备。首先要做的就是咨询家庭医生，一起做好计划，改善生活习惯。

吉备医师会 杉本太郎 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:** 9月26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9月25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:** 10月2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9月17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:** 10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9月17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 :** 井尻野住宅 1 户 (家族型)  
浅尾住宅 1 户 (家族型)  
**申请期限 :** 9月2日(周一)~13日(周五)  
**入住预定日:** 10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

### 扔垃圾

一件物品中含有不燃部分和可燃部分时，作为垃圾扔掉时该怎么办？如果您要扔含有金属等不燃部分的物品，即使其他部分是可燃的，也请您作为不燃垃圾处理。不知道该怎么办时请给予咨询。



**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
9月4日(周三)	且医院	美袋	99-1120
9月6日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月11日(周三)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月13日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月18日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
9月20日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月25日(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
9月27日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月2日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
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	
9月1日(周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
9月8日(周日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839
9月15日(周日)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
9月16日(节日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	昭和医院 美袋 99-2762
9月22日(周日)	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255
9月23日(节日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	谷口妇女诊所 真壁 94-3300
9月29日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
10月6日(周日)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511

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

※ 就诊前，请务必打电话确认！



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
9月1日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
9月8日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
9月15日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
9月22日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
9月29日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
10月6日(周日)	清水齿科医院	中央一丁目	92-1077

**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

**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。

本月预定开展下述活动，如感兴趣可前去参加！



# 9 月份的 活动



日期 / 时间	活动内容	地 点
<b>中秋赏月会</b>		
9月13日（周五） 17:00~21:00	内容有：打靶游戏、爆米花、棉花糖、法兰克福香肠、捞鳉等。  详细请问询：ファミリーロードの会（全家路之会） ☎ 090-4893-8290 内藤	駅前運動公園線 （站前运动公园线）
<b>剧团东少音乐剧 ‘阿尔卑斯山的少女-海蒂’</b>		
9月14日（周六） 10:00~20:30	无论是大人还是小孩都能够欣赏的家族型音乐剧。门票大人 1500 日元，高中生以下 1000 日元。当天票另加 300 日元。2 岁以下儿童免费。  详细请咨询：市文化振興財団（市文化振兴财团） ☎ 0866-92-3491 综合文化中心内	市民会館 （市民会馆）
<b>备中市场 2019 in 总社</b>		
9月21日（周六） 10:00~15:30	备中美味大集合！约有 40 家店铺展示备中地域的饮食文化，出品美食。举办梦幻的总社名产糕点‘养老糖’品尝会。此外，还有舞台发表和写真展等。雨天照常进行。  详细请问询：備中マルシェ実行委員会事務局 （备中市场实行委员会事務局） ☎ 086-526-2085 浅原	カミガツジプラザ （神之街广场）
<b>法律小讲座</b>		
9月26日（周四） 14:00~15:30	市权利拥护中心“支援”的小田弘昭律师，以“离婚问题～如何离婚？财产怎么办？”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）
<b>宫街物语～第四章～</b>		
9月28日（周六） 10:00~20:30 9月29日（周日） 10:00~16:00	截至 29 日（周日）16 点为止，以总社宫为起点进行舞台表演，开设茶座和小店等。  详细请咨询：宮筋ものがたり実行委員会 （宫街物语执行委员会） ☎ 080-2935-4347	総社宮、総社商店街筋 （总社宫、总社商店街）