

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: 69,309 人
外国人人口: 1,684 人
统计日: 2020年1月1日

目 录

- ◆ 在便利店领取住民票等 走步获取购物券 …P1
- ◆ 内科·外科·牙科值班医 ……………P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 留言板 ……………P2
- ◆ 2 月份的活动 ……………P4

2/3~ 在便利店可领取住民票等

自2月3日(周一)起,在设有多功能复印机的店铺,使用个人编号卡可领取住民票等证明文件。使用个人编号卡时,需要输入您办理个人编号卡时所设的密码(4位数)。

【可领取证明文件】

- ◆住民票(不含除票)
- ◆印章证明
- ◆户籍誊本及抄本(不含除籍及改制原户籍)
- ◆户籍附票
- ◆所得·课税证明

【可用店铺】

- ◆セブン-イレブン(7-11)
- ◆ローソン(罗森)
- ◆ファミリーマート(全家)
- ◆山陽マルナカ
- ◆ニシナ 等

【可用时间】

6:30~23:00(开店时间内。但年末年初除外)

咨询: 市民课户籍住民登录系 ☎ 0866-92-8247

走步获取健康购物券 最多 1 万 日元

申请期限: 2020年2月28日

实施期间: 4月1日~2021年3月31日

【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。

现在参加的人继续参加时,也需要重新申请。

【积分】1积分=1日元

内容	积分
走步	0.0015 积分/步
接受体检(检查)	200 积分/次
测量体重/体脂肪	10 积分/月
向他人推荐体检(检查)	70 积分/次
参加指定的讲座等	50 积分/次
乘坐雪舟(市运营的同乘小巴)	10 积分/日
自上一年度持续参加	500 积分/次

申请咨询: 健康医疗课健康增进系 0866-92-8259

各种生活信息



如何缓和花粉症的症状？

去年冈山县有大量的杉树和柏树花粉飞散。很多有花粉症的人因经常打喷嚏及流鼻水等不愿意见人，或鼻子堵塞夜晚睡不着觉而影响白天的作息，给日常生活带来了诸多不便。由此，不仅社会生活遭到阻碍，工作效率也大打折扣。据悉，因花粉症给日本经济造成的损失全年达到 5000 亿日元。

有关花粉症的口服药及点鼻药多种多样，但是很多时候这些药物的效果没有达到预期的程度。在此，向您介绍一下缓和花粉症状的一些措施，希望您与所服用的药物一并使用。

冈山县植树面积广，3月正是杉树和柏树花粉飞散最多的时期。特别是3月下旬，春暖花开、气候宜人，因此很多人都会打开窗子。但是，这个时期正是

正是黄沙来袭的季节，很容易导致症状恶化。特别是花粉飞散较多的下午，最好不要打开窗子。打扫房间时戴上防花粉的口罩，打扫地板时尽量使用拖把而非吸尘器，且在上午花粉较少的时间打扫。另外，注意保暖非常重要。鼻塞无法入眠时，泡澡会使全身变暖，此时自鼻孔和嘴尽量多吸一些温热的蒸汽。

以上仅供参考，希望您在花粉来袭之际能够缓解症状，过的更舒心一些。

吉备医师会

田中 文雄 医生

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

为外国人提供的行政代笔人免费咨询

日期: 2月12日(周三) 13:00~15:00
地点: 总社市政府西厅舍 301 会议室(西)
内容: 行政代笔人有关如何书写需要向政府部门(入国管理局等)提交的文件,进行指导提供意见。
问询: 人权城建课 国际交流推进系 ☎ 92-8242

免费的法律人权行政咨询

日期: 3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2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。律师以外的咨询员无需预约,当天前去会场即可。请注意,15:30之后停止受理。
问询申请: 人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 3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
内容: 律师为您提供咨询服务。(自2月17日(周一)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 1 户(家族型)
申请期限 : 2月3日(周一)~14日(周五)
入住预定日: 3月13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

税金的确申报

2月17日~3月16日,在永旺商场仓敷店 2 楼“永旺大厅”及下述时间和地点实施确定申报。

日程	会场
2/13(周四)~2/14(周五)	昭和公民馆(大会议室)
2/17(周一)~2/21(周五)	西公民馆(会议室)
2/25(周二)~3/16(周一)	国民宿舍阳光之路吉备路

◆ 申报时需要翻译的朋友,您可在上述期间到市政府人权城建课(办公楼 2 楼)进行申报。事先需要预约!

预约电话: 人权城建课 ☎ 0866-92-8242



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
2月5日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
2月7日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月12日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
2月14日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月19日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
2月21日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月26日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
2月28日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
3月4日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
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	
2月2日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
2月9日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255
2月11日(节日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
2月16日(周日)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	谷口妇女诊所 真壁 94-3300
2月23日(节日)	平川内科诊所 久代 96-2002	旦医院 美袋 99-1120
2月24日(假日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
3月1日(周日)	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020

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！

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



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
2月2日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
2月9日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
2月23日(节日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
3月1日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178

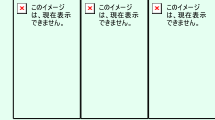
呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 消防/救护咨询 0866-93-1119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



- ◆ 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。



2 月份的活動



日期 / 時間	活動內容	地 點
鬼之街		
2月8日(周六) 13:00~16:15	<p>活動有遊戲和鬼舞等。帶著鬼的面具參加。</p> <p>詳細請諮詢: 鬼が辻実行委員会 (鬼之街実行委員会) ☎ 090-6419-1402 安延</p>	<p>カミガツジプラザ (神之街廣場)</p>
冬季盛典		
2月9日(周日) 10:00~17:00	<p>活動有舞蹈和樂隊演奏等。在清音小學校內舉辦孩子的室外遊玩及煙花活動等。</p> <p>詳細請諮詢: きよね夢てらす (清音夢幻舞台) ☎ 0866-92-0355</p>	<p>きよね夢てらす (清音夢幻舞台)</p>
故事多多兒童廣場		
2月16日(周日) 10:00~	<p>內容有講故事, 木偶劇等。</p> <p>詳細請諮詢: 市図書館 (市圖書館) ☎ 0866-93-4422</p>	<p>市図書館 (市圖書館)</p>
2020 總社吉備路馬拉松		
2月23日(節日) 9:00~15:30	<p>大會當天免費提供豬肉湯、咖啡、甜酒, 此外還有代表岡山特色的各種小吃店為您提供“蒜山炒麵”“津山炒內臟烏冬麵”“玉野溫泉雞蛋飯”“日生牡蠣蔬菜煎餅”等美味佳肴。</p> <p>詳細請諮詢: そうじゃ吉備路マラソン実行委員会事務局 (總社吉備路馬拉松實行委員會事務局) ☎0866-92-8367</p>	<p>市スポーツセンター周辺 (市體育中心周邊)</p>
法律小講座		
2月27日(周四) 14:00~15:30	<p>由總社市權利擁護中心“支援”的小田弘昭律師, 以“繼承~不發生糾紛的遺囑~”為主題進行講演。</p> <p>詳細請諮詢: 市權利擁護センター“しえん” (市權利擁護中心“支援”) ☎ 0866-92-8374</p>	<p>総合福祉センター (綜合福祉中心)</p>