

## 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: 69,368 人  
外国人人口: 1,740 人  
统计日: 2020年6月1日

### 目 录

- ◆ 自7月1日起塑料袋开始收费  
针对个人的经济援助制度 .....P1
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖 .....P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P3
- ◆ 今年夏天要特别小心中暑!  
新冠病毒期间的新生活方式 .....P4

## 自7月1日起塑料袋开始收费

全国统一规定自7月份起塑料袋开始收费。因此,以往我们在超市或便利店等购物时免费领取的塑料袋将自7月1日起需要付费了。为了保护环境,希望您借此机会在购物时尽量使用环保袋。

### ◆ 海里垃圾问题

被随便扔掉或非法投放在外的塑料袋,经过风吹雨打被带入河川流至海里。在海里由于紫外线的照射及波浪的拍打而变小的塑料袋被称为“微型塑料袋”,容易粘上有害物质。而这些附有有害物质的微型塑料袋不小心被鱼吃掉,然后再被人食用后会引发不可预测的后果。海里垃圾不仅对生态系,对海洋环境及观光、渔业、

船舶航行等也会造成影响。

### ◆ 使用环保袋

塑料袋是用石油制作的,因此为了节省资源保护环境,买东西时请尽量使用环保袋。

### 总社环保袋热卖中

总社市垃圾减量作战协议会销售总社环保袋。布料使用的是比较结实的帆布,是按着购物筐的尺寸大小制作的,具有保冷功能。上面印有备中国分寺等的图案。售价为含税1500日元。您可到市政府环境课窗口购买。

## 针对个人的经济援助制度

### 【紧急小额资金(无息贷款)】

受疫情影响,收入减少生活困难的人,可申请紧急小额资金的无息贷款。贷款上限额为20万日元/月。申请时,需要提交证明收入减少的工资单、住民票、印章、银行账户等。详细请咨询:

总社市社会福祉协议会 ☎ 0866-92-8552

### 【确保住宅补助金】

受疫情影响,收入减少支付房租有困难的人,可申请确保住宅补助金。单身者的总收入月額应未满足10万9千日元,2人家庭的总收入月額应未满足15万2千日元等,对收入存款有一定的条件限制。详细请咨询:

总社市福祉课 ☎ 0866-92-8266

# 各种生活信息



## 通过体检早期发现预防生活习惯病

生活习惯病是因为饮食、运动、吸烟、饮酒、精神压力等原因所导致，病症有高血压、糖尿病、及脂质异常等。日本人的死因过半都是因为癌症、心脏病、脑血管疾病等而造成的。生活习惯病是容易患这些疾病的危险因素。

生活习惯病的可怕之处是初期时没有自觉症状。自我感觉很健康的人，也有可能不知不觉中病魔已经侵入了你的身体。为了及时发现症状，重要的是定期参加体检。

体检的目的不仅仅是早期发现病症，更能够了解自己的身体状况，及时收到身体发出的危险信号。体检有很多种类，其中特定体检是能够早期发现生活习惯病，并能够预防的体检。对象是 40 岁-74 岁的人，

主要从综合代谢症着手检查是否有生活习惯病的风险。

也许有很多人由于工作及家庭的原因无法去体检，或因为没有症状所以就搁置不管。但是，病情恶化后再去医院治疗将会花费很多时间和费用。因此，平时多注意身体健康，最好一年接受一次体检。另外，为了维护健康并预防生病，要有效运用您的体检结果。

吉备医师会

森下 尚子 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：7月30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7月29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：8月5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7月15日（周三）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：8月12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7月15日（周三）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：为了将昭和地区美袋的临时住宅改为常用住宅，预定施工。施工后住宅名为“○○住宅”。（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】2020年7月31日（周五）

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



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
7月 1日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
7月 3日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 8日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
7月 10日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 15日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
7月 17日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 22日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
7月 29日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
7月 31日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月 5日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
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	
7月 5日 (周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773
7月 12日 (周日)	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
7月 19日 (周日)	昭和医院 美袋 99-2762	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
7月 23日 (节日)	杉本诊所 站前二丁目 92-1000	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200
7月 24日 (节日)	旦医院 美袋 99-1120	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800
7月 26日 (周日)	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
8月 2日 (周日)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	平川内科诊所 久代 96-2002

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

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



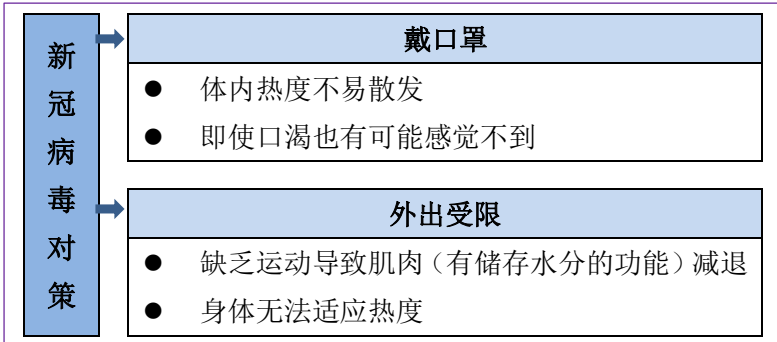
牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
7月 5日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
7月 12日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
7月 19日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
7月 26日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
8月 2日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226

◆ 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。

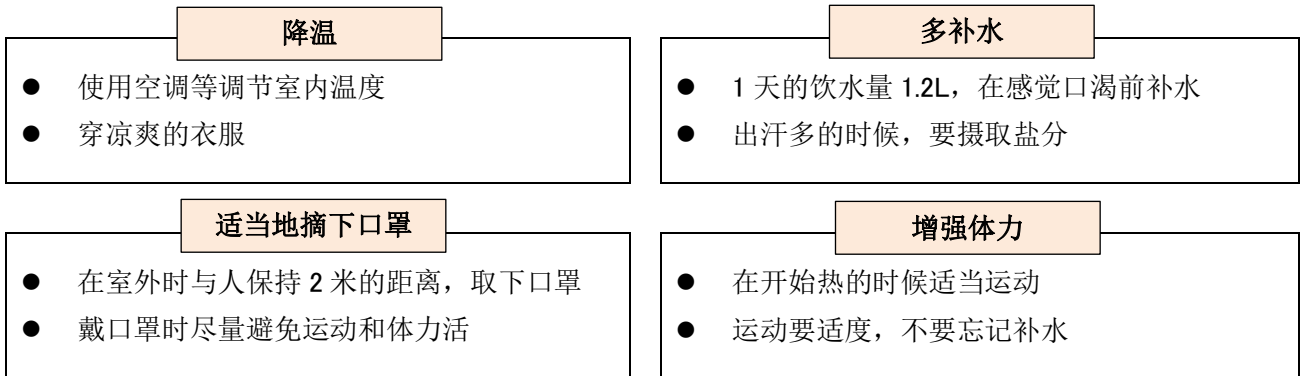
# 今年夏天要特别小心中暑!

梅雨过后，炎热的夏天接踵而至。由于新冠病毒疫情的原因，我们被迫接受新的生活方式，不得不随时戴上口罩。因此，中暑的危险也随之提高。为了预防中暑，希望大家注意如下要点，特别是老年人，儿童，残障人士要更加小心。

## 今年容易中暑的原因:



## 预防中暑的要点



## 新冠病毒期间的新生活方式

### 【基本的预防措施】

- 与他人的距离保持 2 米
- 即使没有症状也应戴口罩
- 勤洗手, 手指消毒
- 实施咳嗽礼仪
- 量体温, 如有发烧症状应在家休息
- 避开三密(密闭空间, 密集场所, 密切接触场面)
- 不去有疫情的地方, 减少外出

### 【新工作方式】

- 错开上下班的时间
- 实施远程办公或轮班工作
- 实施在线会议
- 需要面对面时, 戴口罩并定期换气

### 【日常生活的各种场面】

- **购物**
  - ① 尽量避开人多的时段; ② 排队时拉开距离; ③ 尽量避免碰触商品; ④ 利用电子支付或网上购物。
- **利用公共交通**
  - ① 尽量少说话; ② 避开人多的时段; ③ 为了避免与人接触使用自行车等。
- **用餐**
  - ① 不要面对面坐; ② 少说话; ③ 饭菜按份分开; ④ 利用外带(外卖)等。
- **休闲运动**
  - ① 尽量避开人多的地方; ② 跑步时去人少的地方; ③ 通过视频在家锻炼肌肉或做瑜伽。
- **红白喜事等**
  - ① 如有发烧或感冒症状时, 不要出席; ② 尽量不参加聚餐。