

## 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： 69,414 人  
 外国人人口： 1,763 人  
 统计日：2020年5月1日

### 目 录

- ◆ 特别定额补助金的支付 4个月水费全免 …P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 ……………P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖 ……………P2
- ◆ 销售外带优惠券 在家锻炼肌肉 ……………P4

## 特别定额补助金的支付

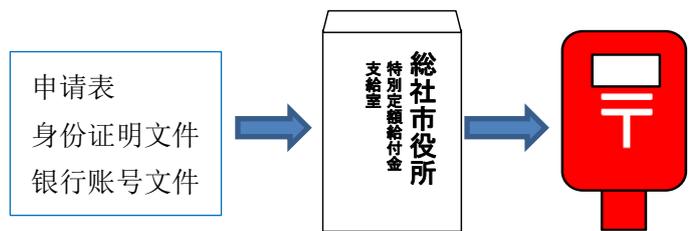
因新冠病毒感染症的原因，政府决定对在日本国内有住民票的人 1 人支付 10 万日元的补助。总社市于 4 月 28 日开始对经济上特别困难的家庭邮寄了申请文件，于 5 月中旬已经向所有家庭邮寄完毕。并针对外国人于 5 月 5 日开始开设了外国人申请窗口。

**申请对象：**令和 2 年 4 月 27 日在总社市有住民票的人

**补助金额：**10 万日元

**申请方法：**收到申请表后，①填写申请表并附上必要的身份证明及银行存折或银行卡的复印件邮寄至市政府；或②使用个人编号卡在网上申请。

**申请期限：**7 月 30 日（周四）



## 4 个月的水费全免

作为针对新冠病毒感染症的经济对策，总社市决定免除 4 月～7 月的居民用水及工业用水的费用（请注意：下水道的费用（污水净化费）不予免除）。为了预防新冠病毒，请大家勤洗手、多漱口。

种类	对象	免费期
水费	市内所有家庭和企业	令和 2 年 第 2 期(4 月、5 月使用的水费)缴费期限 7 月 31 日→免费 第 3 期(6 月、7 月使用的水费)缴费期限 9 月 30 日→免费
工业用水费	市内工业用水单位	令和 2 年 4～7 月的费用→免费

# 各种生活信息



## 糖尿病与感染症

糖尿病是血液中的血糖值持续较高状态的一种病。并不是指尿中是否含糖，而是在血液检查时血糖值和血红蛋白值处于长期高值状态时，才会被诊断为糖尿病。

血糖高时，会出现口腔发干，上厕所的次数增多，体重降低等症状。病发初期在没有任何自觉症状的情况下，有可能会患并发症。具有代表性的并发症有神经障碍，视网膜症，肾病等。

此外，血糖值高容易患上新冠肺炎等传染病，一旦患上肺炎就有恶化的风险。这是由于血流不畅，白细胞功能降低，与病毒及细菌等病原体的抗衡力降低所导致。

因此，患有糖尿病的人最好平时咨询好主治医生及药剂师身体不适时的用药。如果发烧血糖值会比平

时增高，如果在服用感冒药时停止服用治疗糖尿病的药剂或注射时，血糖值会升高。此外，不吃饭时服用糖尿病的药剂或注射可能会导致低血糖。持续呕吐、腹泻、超过38度的高烧、血糖值超过350mg/dl等时，请前去医疗机构就诊。

管理好血糖值对糖尿病患者非常重要。2018年总社市国民健康保险加入者的特定体检就诊率为27.5%，未就诊人数较多。为了战胜感染症，也应接受体检，确认自己的血糖值。

吉备医师会

广泽 裕代 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：6月25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6月24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：7月1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：7月8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6月15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

## 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：为了支援销售额降低的市内餐饮店，总社市印发销售外带优惠券。此优惠券的名称是“○○○○ODEお得券”。（请参照本月月刊日语版第6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】2020年6月30日（周二）

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
6月3日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
6月5日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月10日(周三)	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
6月12日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月17日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
6月19日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月24日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
6月26日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月1日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
不問周几均可对应(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7日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	清音诊所 清音三因 94-4111
6月14日(周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	角田医院 中央三丁目 93-1288
6月21日(周日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860
6月28日(周日)	高杉子ども(儿童)诊所 (おかやま药房总社东店) 井手 94-8839	きびじ(吉备路)骨科・内科 ・リハビリクリニック(康复诊所) (スマイル药房) 冈谷 93-1221
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

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

**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
6月7日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
6月14日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
6月21日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
6月28日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
7月5日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576

◆ 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。

## 销售外带优惠券

因限制外出导致餐饮店销售额减少，总社市为了支援市内的餐饮店，开始销售“外带优惠券”。外带优惠券 1 册 3000 日元售价 2000 日元（优惠 1000 日元），市内居住的人每人可购买 1 册。如果需要可至市政府购买（售完结束）。持外带优惠券可在下列餐饮店购买便当等。

以下为 5/14 时可利用的餐饮店等。最新店铺信息请扫描下面的二维码。



1 手打ちうどん あかぎ	25 食絆 かないど	61 彩食健美 SHU	97 活味総楽 はし本
2 天霧うどん 総社店	26 kanata	62 招福亭	98 八剣伝 総社中央店
3 すし茶屋天蔵	27 焼肉金山 総社店	63 ぼっこうそば水仙亭	99 花かまくら
4 パティスリー&ブランジェリー 杏	28 焼肉ハウス カルビ亭	64 ステーキガスト総社店	100 洋風食堂 はらいそ
5 アンプロシア	29 お好み焼 北島	65 ストロベリー・フィールズ	101 HUNT
6 鉄板焼 池田屋	30 キッチン太郎	66 スパイシーボウヤ	102 パンライフ
7 やき鳥一番	31 中華そば 吉備路	67 すわき後楽中華そば 吉備路店	103 御菓子司 備庵
8 日本料理 趣好会席 一心	32 吉備寿園	68 やき鳥 仙	104 ピザ・ペリール総社駅前店
9 食パン専門店 一本堂 岡山総社店	33 精進料理 金亀	69 総社らめめん鬼ノ城	105 ピザ・ロイヤルハット総社店
10 讃岐うどんいろ里	34 金のからあげ 総社店	70 総社ラーメン2号店	106 ビストロ na 菜 総社店
11 魚民 総社店	35 くいしん坊 いちりん	71 焼肉たいこ	107 平川雪舟庵
12 和風料理 魚豊	36 krAck	72 大惣 株式会社	108 洋食の店ブーン
13 海の薫	37 ベーカリーカフェ クルール	73 お好み焼 尚	109 フォルケッタ ギイ
14 焼肉処 温羅のめしや	38 アトリエ Ks カフェ	74 たこ焼き たこ坊主	110 鉄板 福ろう
15 エビスパン	39 Patisserie Coa	75 農産物直売所 旬の野菜バイキング たね井や	111 小さな洋菓子店 プティ・グレーヌ
16 大阪王将 総社店	40 珈琲館 総社店	76 町家カフェ 太郎茶屋鎌倉 総社店	112 ブランノエル
17 鬼の城うどん	41 珈琲館モカ	77 CERCHIO	113 有限会社 星島商店
18 鬼の城酒場・鬼の鉄板	42 珈琲と人	78 ピッツェリア チッチョ	114 お好み焼 マウントクック
19 鬼びっくり饅頭本舗	43 珈琲焙煎所豆 Lab.	79 鳥匠	115 お食事処 前田
20 おふくろ亭国分寺店	44 洋風厨房 五感	80 ベーカリー トングウ	116 パティスリー マ・ジュール
21 回転寿司とっと総社店	45 古今寿司	81 焼肉どんだん亭 総社店	117 お好み焼 マスク
22 栢原商店 魚市	46 古宮道	82 海鮮 DON 井丸 総社店	118 温羅厨房まんまや。総社店
23 ガスト総社店	47 カレーハウス CoCo 壱番屋 総社溝口店	83 創作料理 菜茂家	119 ミスターバーク 総社店
24 かっぱ寿司 総社店	48 御菓子司 小西屋	84 ナンバベーカリー	120 手づくりリパンの店 麦ばたけ
	49 喫茶 心温 konon	85 南風 総社店	121 モスバーガー リブ総社店
	50 匙	86 季節料理 二合半	122 桃太郎珈琲焙煎所 The Peach Boy
	51 軽食・喫茶 佐理	87 ニコニコ堂	Coffee Roasters Okayama Japan
	52 THE MINGERING DINER	88 二代目川島ジャンボ	123 焼肉やきやき亭
	53 焼肉三水	89 二代目 鳥匠	124 山手の市
	54 三八秀	90 キッチン ネコマチ	125 鉄板焼やまもと
	55 国民宿舎 サンロード吉備路	91 農マル園芸 吉備路農園 カフェ	126 江戸小路鮮 遊食房屋
	56 しーじゃっく 総社店	92 農マル園芸 吉備路農園 キッチン	127 手打ちうどん よこた
	57 パティスリー シエルブルー	93 農マル園芸 吉備路農園 ケーキ工房	128 来来亭 総社店
	58 総社 塩元帥	94 延代 本店	129 ひとり鍋しゃぶしゃぶ り山
	59 おやつと雑貨のお店 Charmant	95 のんきぼう	130 老松園
	60 シャンピニオン	96 HAKUJUJI 総社店	131 創作料理 我がや

### 在家锻炼肌肉 （老年人）

#### 1 从座椅上站起来，锻炼下半身的肌肉

- ① 坐在椅子上，把腿迈开和肩一样的宽度
  - ② 用 4 秒慢慢地站起来，然后再用 4 秒坐下
- ※ 需要支撑的人，可以用手扶着桌子



#### 2 伸直膝盖，锻炼股四头肌（大腿）的肌力

- ① 挺直后背，浅坐在椅子上
- ② 两手轻轻地按着椅面前侧
- ③ 腿与地面平行，用 4 秒将膝盖伸直，脚尖向上，用 4 秒恢复原状。



#### 3 抬脚跟，锻炼小腿肚的肌力

- 双腿直立，慢慢地用 4 秒抬起脚跟，再用 4 秒放下脚跟
- ※ 需要支撑的人，可以用手扶墙壁或椅子

