

## 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)



微信

总社市人口: 69,695 人

外国人人口: 1,590 人

统计日: 2022年2月28日

### 目 录

- ◆ 有关青年护理者的问卷调查结果  
缔结多元化性别协议 咨询窗口 .....P1
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖 .....P2
- ◆ 内科·外科·牙科值班医 .....P3
- ◆ 防灾·避难训练 预防地震 即刻开始  
消费生活温馨提示 .....P4

### 有关青年护理者的问卷调查结果

去年 11 月至 12 月, 针对在市内的小学 4 年至中学 3 年的中小學生, 实施了有关青年护理者的问卷调查。调查结果如下:

■ 回答人数: 中学生 1863 人, 小学生 2015 人

■ 提问·回答概要

○ 你符合“青年护理者”的情况吗?

	不符合	符合
中学生	95.1%	4.9% (91 人)
小学生	93.8%	6.2% (125 人)

○ 回答“符合”的人, 你是否有因为要照顾家人而无法做自己想要做的事情的情况?

	没有	有
中学生	65 人	26 人 (全体的 1.4%)
小学生	94 人	31 人 (全体的 1.5%)

有关必要的支援, 将召开个别会议给予研究实施。

咨询: 问卷及学校支援 学校教育课 ☎ 0866-92-8358

全体对策 儿童课育儿支援系 ☎ 0866-92-8268

### 缔结多元化性别协议

总社市为了推进尊重多元化性别城市建设, 导入了承认性少数群体伴侣组成家庭拥有孩子的“家庭关系制度”, 并于 2 月 18 日, 与同样导入此制度的兵库县明石市签订了合作协议。

这一天, 通过联网的方式举办了签约仪式。片冈市长及明石市的泉房穗市长分别在协议书上签字, 约定共同促进对多元化性别理解及制度的普及。

明石市是去年 1 月分首个导入家庭关系制度的城市。总社市也在去年 12 月 1 日开始运作。截至 3 月 15 日为止, 全国已经有 17 个地方政府导入了此制度。

咨询: 人权城建课人权启发系

☎ 0866-92-8253

### 外国人咨询窗口

总社市推广多元文化共存, 在市政府人权城建课内设有外国人咨询窗口。针对居住在总社市的外国人提供各种咨询及翻译服务, 可对应的语言: 中文, 英文, 葡萄牙语, 西班牙语, 越南语。

咨询窗口: 人权城建课 国际交流推进系  
(市办公楼 2 楼)

办公时间: 每周一至周五 8:30~17:00

电 话: 0866-92-8242



微信



# 各种生活信息



## 适宜的饮酒方法

大家有没有喝醉酒，无法自制的情况？如喝酒上瘾，将会像毒品一样无法摆脱。

适当的酒量为 3 小时内可分解，第二天就可以醒酒的量。啤酒则为大瓶 1 瓶，日本酒则为 1 合（180ml）以内。一周内最好 2 天设定为肝脏休息日。如果天天喝酒，肝脏内的中性脂肪就会积累的越来越多，逐渐变硬，容易得肝癌。这是因为酒精会变为致癌物质所致。特别是喝一点酒脸就会变红的人容易得食道癌，需要注意。

酒精中毒后，即使是白天也会时刻想要喝酒。越来越依赖酒精，有可能会得抑郁症。

不断喝酒容易失眠、肥胖、缺水、患血栓症。还会引起细胞感染加快老化。

孕妇喝酒，即使量再少也会对胎儿造成不良影响。因此，怀孕的妇女最好不要喝酒。

戒酒的有效方法就是在大家面前宣布戒酒，用集体的力量阻止破戒。首先宣布戒酒，然后对过程进行记录。戒酒后的前两周最为艰难，过了这一阶段后就会逐渐平静下来。对戒酒的人，最为重要的不是批评，而是给予理解，从心理上给予支持评价。

对酒，要有节奏地进行享用！

吉备医师会

三宅 周 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



## 法律咨询

### 房地产免费咨询

日期：4月14日（周四）10:00~12:00  
13:00~15:00

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：冈山县宅地建筑交易业协会的咨询员为您提供有关房地产租赁、买卖等咨询服务。

问询：人权城建课 人权启发系 ☎ 0866-92-8253

### 年金咨询

日期：4月28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，期限截止4月27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：5月11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4月15日（周五）起接受预约。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，预约时间截至16:00。

问询申请：人权城建课 人权启发系  
☎ 0866-92-8253

## 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：3月3日召开的总社吉备路马拉松替代活动的名称为“夢の〇〇〇〇〇〇〇〇”（请参照本月月刊日语版第4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1盒，总社红米粥1盒。”



【应募期限】2022年5月2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



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
4月1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
4月6日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
4月8日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
4月13日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
4月15日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
4月20日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房总社店)	中央一丁目	93-6555
4月22日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
4月27日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
5月6日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361

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	
4月3日(周日)	药师寺医院 (マスカット药房总社店) 中央一丁目 93-6555	旦医院 美袋 99-1120
4月10日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
4月17日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
4月24日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	平川内科诊所 久代 96-2002
4月29日(节日)	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 金井戸 90-0055	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146
5月1日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	友野内科医院 (エスマイル药房ほのぼの店) 富原 92-8822

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  
 ※ 值班医根据情况也许无法对应，因此请事先打电话确认

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
4月3日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
4月10日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
4月17日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
4月24日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
5月8日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118



◆ 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。

## 实施防灾·避难训练，以备大型地震的发生

2月22日，在总社市政府假设发生了震度6的南海海沟地震，实施了防灾·避难训练。市政府及消防本部的职员，吉备医师会，特定非营利活动法人 AMDA，前来市政府的市民，以及近邻居民等约 500 人参加了训练。

市内各地发生房屋损坏，市政府办公楼也有倒塌的危险，需要前来的市民及职员全体避难。对来不及

逃走的负伤人员，市消防职员使用云梯车进行了营救。

在综合文化中心前设置了灾害对策本部，掌握市内的受灾情况，并向市民发出避难信息等。在神之街广场，职员们搭建了避难帐篷。近邻的居民也进行了避难。

为了确保市民的安全，今后将继续充实强化防灾体制。



### 预防地震 即刻开始！

#### 平时的准备

##### ◆ 需确认事项

平时和家人商量确定好联络方式，紧急时的集合地点等，同时通过灾害预测图确认好避难场所及避难路线。

##### ◆ 到避难所避难时需要携带的物品

准备好可在避难所生活 2、3 天时的所需物品，有期限的物品需要随时更换。

##### 【紧急时携带物品】

- 食品及饮用水
- 衣服
- 手机电池
- 手电筒
- 医药品
- 现金
- 洗脸用具
- 贵重品
- 防传染用品 等

##### ◆ 在家避难时所需的储备

准备好 3 天（可能的话最好一周）的生活用品，以备停电，停水，或无法使用煤气时所用。

※ 建议平时买食品及日用品时增多一些备用品，定期消费定期储备，实施这种滚动储备的方式。

##### 【储备物品的示例】

- 食品及引用品（1 人 1 天约 3 升）
- 衣服
- 手电筒、电池
- 手纸
- 保鲜膜 等

#### 发生地震时

##### ◆ 马上做出 DCH 行动

采取 DCH（Drop: 压低姿势，Cover: 保护头和身体，Hold: 不乱动）行动，等到不再摇动时，确认逃跑路线及火源。

##### ◆ 收集信息

通过总社邮件杂志，总社市官方 LINE，地面数字广播（d 按钮）等确认避难信息。

### 消费生活温馨提示

自本月（4 月）起，成年人的年龄由 20 岁降至 18 岁。18 岁及 19 岁的人作为成年人，可自行判断是否签署合同等，这也就意味着对自己的行为要负法律责任。如果是未成年人，在没有父母同意的情况下所签署的合同，原则上是可以取消的。但是自本月起

年满 18 岁的人将不再是未成年相关法律的保护对象。缺乏社会经验的新成年人很容易上当受骗，成为奸商的猎物，因此新成年人需要有作为成年人的觉悟，签署合同等时务必小心谨慎！

咨询：消费生活中心 ☎ 0866-92-8527