

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



微信

总社市人口: 69,794 人

外国人人口: 1,586 人

统计日: 2022年7月31日

目 录

- ◆ 新冠疫情相关信息 总社吉备路徒步大会P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 总社物价对策援助券 9月的活动P4

新冠疫情相关信息

防止新冠疫情扩散人人有责!

现在新冠疫情加重, 奥米克戎 BA.5 变异株的感染力非常强, 任何人都有感染的可能性。特别是老年人及有基础疾病的人感染后重症化的风险高, 因此全体市民注意实施预防措施尤为重要。为了您的生命安全, 请给予配合。

【特别提示】

- ◆ 做好基本的预防措施
即使室内开空调也请适当地打开窗子换气。
- ◆ 合理就医
没有症状只是担心时不必就医, 有症状时通过官网等确认就医方法后再进行就医。
- ◆ 疫苗接种
建议未满 60 岁的人打第三针, 超过 60 岁或有基础疾病的人最好打第四针。

对居家疗养者给予帮助

感染新冠病毒居家疗养, 不能外出购买食品等生活用品时, 市政府职员可代为购买。有需求者请给予联系。

【居家疗养者支援室】

☎ 0866-92-8314

受理时间: 9:00~17:00

担心感染新冠病毒时的咨询机构

- 有常去的医院时, 打电话给医院咨询。
- 没有常去的医院时, 查询冈山县官网上的诊疗检查机构, 或致电就诊咨询中心问询。

【冈山县官网】 【就诊咨询中心】

- 备中保健所
☎086-434-7072(9:00~17:00)
- 冈山县一般咨询窗口
☎086-226-7877(24小时对应)



总社吉备路徒步大会

观赏秋色美景, 享受古雅气息, 踏行吉备之路!

【日程】11月6日(周日)

【路线、受理及开始时间】

- ◆ 吉备路饱亨路线(21km) 8:20~9:00
- ◆ 吉备路古迹环游路线(12km) 9:20~10:00
- ◆ 吉备路漫游路线(7km) 10:20~10:50

【参加费】大人 1000 日元(当天申请另加 400 日元), 中学生・高中生 500 日元, 小学生免费

【申请方法】市政府及各公民馆有宣传册, 使用宣传册中的汇款单, 在邮局汇款即可。

【申请期限】9月9日(周五)

【申请咨询】总社吉备路徒步大会实行委员会事務局

☎ 080-1645-8514

各种生活信息



口腔健康

嘴巴的功能是吃饭，说话等。吃饭需要用牙齿咀嚼食物然后吞咽，说话需要发出声音，用整张脸做出表情等。但是，随着年龄的增长面部的肌肉和舌头的动作会变得迟钝，而且唾液的分泌量也会逐渐减少，咀嚼力及吞咽力等口腔功能将会越来越低。

在这里为您介绍保持提高口腔功能的“パタカラ体操”。パタカラ体操是通过发出“パ・タ・カ・ラ”这四个音，使用嘴与舌头的肌肉，来加强咀嚼力和吞咽力的一种训练。

经常使用的一句话是“パンダの宝物（熊猫的宝贝）”。反复重复说“パンダのたからもの、パンダのたからもの”。通过做这个体操所期待得到的是，减少吃东西时从嘴里掉出食物，容易压扁或卷起食物，防止食物进入气管等效果。每天坚持训练您会感到

“食物容易吞咽了”“食物不会咽不净留在嘴里”“呛着的次数减少了”等效果。也许同居家人会比自己更先感知到所发生的变化。

保持提高口腔功能不仅可以预防低营养、脱水、误吞、窒息等，也可以增添吃东西的快乐及对社会活动的参加。为了能够健康愉快地生活，建议您在日常生活中进行实践。

吉备医师会

上田 恭史 医师

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22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9月21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9月15日(周四)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，当天受理时间截至16:00。

问询申请: 人权城建课 人权启发系
☎ 0866-92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 10月12日(周三)
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: 律师为您提供咨询服务。(自9月15日(周四)起受理预约。年度内仅可利用一次)。
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: 鬼城巴士自8月11日起开始运行，车体设计是以○为主题的图案(请参照本月月刊日语版第27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1盒，总社红米粥1盒。”



【応募期限】2022年9月30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
9月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月7日(周三)	友野内科医院 (エスマイル药房ほのぼの店)	富原	92-8822
9月9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月14日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
9月16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月21日(周三)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房真壁店)	真壁	95-2860
9月28日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
9月30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月5日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252

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4日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
9月11日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	森下病院 站前一丁目 92-0591
9月18日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146
9月19日(节日)	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 (ザグザグ药房总社东店) 金井戸 90-0055	友野内科医院 (エスマイル药房ほのぼの店) 富原 92-8822
9月23日(节日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	平川内科诊所 久代 96-2002
9月25日(周日)	あさの(浅野)诊所 (アイ药房总社店) 中央二丁目 93-8808	长野病院 总社二丁目 92-2361
10月2日(周日)	清音诊所 清音三因 94-4111	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050

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

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

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4日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
9月11日(周日)	总社南齿科	站南一丁目	31-7694
9月18日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
9月25日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
10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。

总社物价对策援助券

自 8 月 10 日（周三）起总社市开始销售优惠购物券“总社物价对策援助券”（在市内的登记店铺消费时可使用）。1 册 5000 日元（1 册 17 张、1 张 500 日元→8500 日元的购物券）每人限购 2 册。销售期限为 2023 年 1 月 31 日（周二）。使用期限为 2023 年 2 月 28 日（周二）。



使用购物券参加抽奖活动！

在参加抽奖活动的店铺使用购物券领取明信片，有机会获得各种豪华赠品！

赠品：咖啡机，智能手表，游戏机等

应募方法：在明信片上填写必要事项后，投入应募箱（设置在市政府，

各公民馆，总社商工会议所，总社吉备路商工会内）

应募期限：10 月 31 日（周一）

咨询：总社商工会议所 ☎ 92-1122
总社吉备路商工会 ☎ 93-8000



9 月的活动

日期 / 时间	活动内容	地 点
9 月 3 日（周六） 9:00~15:00 ※ 雨天时延至 10 日（周六）	消防写生大会 对象为市内小学生以下的儿童（低学年生需要家长陪伴），需携带图画用具及蜡笔，画板，铺地的物品，帽子等。如活动中止，将会在网页上给予通知。 详细请咨询：消防本部予防課 （消防本部预防课） ☎ 0866-92-8343	市消防庁舎グラウンド （市消防署运动场）
9 月 15 日（周四） 14:00~15:30	法律小讲座 由总社市权利拥护中心“支援”的吉野夏己律师，以“有关继承～贡献份额～”为主题进行讲演。 详细请咨询：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）
9 月 17 日（周六） 10:00~12:00	山田交流市场 热乌冬面，酵素果汁，茶室，筷子及叉子的涂漆体验，木工游戏等 详细请咨询：山田プロジェクト実行委員会 栗本 （山田项目实行委员会 栗本） ☎ 080-1928-4466	菊池邸(山田 909-1) （菊池邸（山田 909-1））
9 月 17 日（周六） 10:00~20:30	宫筋物语 舞台发表，各种小店，茶室等 详细请咨询：宫筋ものがたり実行委員会 （宫筋物语实行委员会） ☎ 080-9794-7781	総社宮、商店街通り （总社宫，商店街路）