

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： 69,696 人

外国人人口： 1,585 人

统计日：2022年9月30日

目 录

- ◆ 新冠的相关信息 2023 总社吉备路马拉松 …P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 ……………P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖 ……………P2
- ◆ 开始受理 2023 年 4 月的入园・入所申请 ……………P4

新冠的相关信息

自 9 月 26 日起，核酸检测判明为阳性时的流程：

【65 岁以上及有重症化风险的人】

①医疗机构联系患者本人・保健所；②保健所联系患者本人，决定在哪里疗养；③居家疗养时，县居家疗养支援中心会通过应用软件及电话观察患者的健康情况。

【未满 65 岁且无重症化风险的人】

①医疗机构联系患者本人；②患者通过网络向居家疗养支援中心登记自己的信息；③居家疗养，自己管理健康情况。

奥米克戎变异株对应疫苗的接种！

针对已经接种 2 次以上新冠疫苗的人，第 3 针、第 4 针或第 5 针可以接种奥米克戎变异株对应疫苗。已经收到接种券的人，可以预约接种。现阶段，接种了奥米克戎变异株对应疫苗后，就不必再打下一针了。

11 月份的集体接种日程：5 日（周六）、6 日（周日）、12 日（周六）、13 日（周日）、19 日（周六）、20 日（周日）

※ 19 日（周六）仅限 12-17 岁的人

※ 接种时间：周六为下午，周日为上午

2023 总社吉备路马拉松

2023 年 2 月 26 日（周日）

自 11 月 1 日（周二）起开始受理报名

参赛资格：在限定的时间内能够跑完全程的身体健康的人。

申请方法：市政府及各营业所、各公民馆等备有专用的申请表・邮局汇款单，您可填写申请表报名，也可通过公式网站（<http://runnet.jp/>）报名。

申请期限：邮局汇款：12 月 31 日（周六） 网上申请：2023 年 1 月 13 日（周五）

其他：有关申请方法及大会的详细信息，请查看市官网。

问 询：总社吉备路马拉松实行委员会事務局 ☎ 0866-92-8367



竞跑网



市官网

参赛项目	人数	比赛时间	参赛费
全程马拉松	2500 人	10:20~ 时间限制 6 小时	9100 日元（高中生不可）
半程马拉松	5500 人	10:20~ 时间限制 2 小时 40 分钟	一般 7600 日元 高中生 4000 日元
10 公里	4000 人	10:00~ 时间限制 1 小时 30 分钟	一般 6100 日元 高中生 3300 日元

各种生活信息



HbA1c 是什么？

您知道查看糖尿病的状态时所使用的 HbA1c(糖化血红蛋白)吗? HbA1c 是红细胞中 Hb(血红蛋白) 与葡萄糖相结合后形成的糖化 Hb 在血液中的比率。红细胞的寿命为 120 天, 其反映的是平均 1~2 个月的血糖值的状态。

血糖值高时, 则 HbA1c 变高。超过 6.5%则为糖尿病状态, 因此预防糖尿病的三大并发症, 防止糖尿病的恶化, 通常需要将 HbA1c 控制在 7%以内。

因精神压力等交感神经紧张时, 受血糖上升激素的影响血糖值会上升。此外, 因生病导致身体与疾病抗衡时也会导致血糖值上升。饮食与活动量不变, 但 HbA1c 却上升的话, 有可能在不自知的情况下身体感觉到压力, 也有可能患了癌症等疾病。

了解自己的 HbA1c 值的情况, 可以重新审视自己的身心状态, 如有无生活习惯病、精神压力、糖尿病以外的其他疾病等。特别是 HbA1c 值无缘无故上升时, 有可能是患癌的症状, 需要做精密检查。

血糖值高时, 对抗病毒及细菌的白细胞的功能会下降。在新冠疫情下, 为了控制感染新冠的风险及感染后重症化的风险, 最好了解自己的 HbA1c 值情况。

吉备医师会

广泽 裕代 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: 11月24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11月23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: 12月7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11月15日(周二)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: 12月14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11月15日(周二)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: 自 8 月 31 日起, 在市内的中小学校展示总社市收藏的美术作品, 名称为“〇〇! 学校美术馆”(请参照本月月刊日语版第 2 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 11 月 30 日(周三)

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
11月2日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
11月4日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月9日(周三)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146
11月11日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月16日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
11月18日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月25日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月30日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
12月2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	
11月3日(节日)	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555	渡边医院 真壁 92-7222
11月6日(周日)	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 金井戸 90-0055
11月13日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020
11月20日(周日)	平川内科诊所 久代 96-2002	あさの(浅野)诊所 (アイ药房总社店) 中央二丁目 93-8808
11月23日(节日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	友野内科医院 (エスマイル药房ほのぼの店) 富原 92-8822
11月27日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
12月4日(周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881

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
11月6日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
11月13日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
11月20日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
11月27日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
12月4日(周日)	西齿科医院	门田	94-1182



- ◆ 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。

开始受理 2023 年 4 月的入园・入所申请

幼儿园

2023 年 4 月 ~ 入园

申请期限: 11 月 4 日 (周五) ~ 11 月 30 日 (周三)

对象: 2017 年 4 月 2 日至 2020 年 4 月 1 日之间出生的儿童

咨询: 儿童梦想课 0866-92-8265

申请: 请在指定的幼儿园领取申请书, 填写后提交给此幼儿园。※想进入其他区域的幼儿园的, 请咨询儿童梦想课。

其他: ●符号, 表示实施清早(8:00~8:30)及结束后(11:45 或 14:00~17:00)保育的幼儿园。▲符号, 表示实施结束后(11:45 或 14:00~17:00)保育的幼儿园。★符号, 表示是“教育特区”对象幼儿园, 全市的儿童均可以入园。

幼儿园名	电话号码
▲ 总社幼儿园	93-4303
● 总社南幼儿园	93-5280
● 总社北幼儿园	93-2205
▲ 常盤幼儿园	92-4408
▲ 三须幼儿园	92-0426
▲ 服部幼儿园	92-0323

幼儿园名	电话号码
● 阿曾幼儿园	99-9130
★ 池田幼儿园	95-8127
秦幼儿园	95-8930
神在幼儿园	93-0687
▲ 久代幼儿园	96-0423
★ 山田幼儿园	96-0927

幼儿园名	电话号码
★ 新本幼儿园	96-0928
昭和幼儿园	99-1305
★ 维新幼儿园	99-1310
● 山手幼儿园	92-0581

自 2023 年 4 月起 幼儿园开始提供午餐

自产自消学校供餐中心, 一直向市内中小学校提供营养均衡的午餐。

自 2023 年起, 开始向幼儿园提供午餐。

对象幼儿园: 市内公立幼儿园

提供学年: 全学年 (3 岁儿童的 4 月份午餐及长假时除外)

申请方法: 向幼儿园提交申请表 (详细情况, 幼儿园将予以通知)

其他: 你可以选择申请利用供餐服务, 也可以选择自带便当。



认定儿童园

2023 年 4 月 ~ 入园

申请期限: 11 月 4 日 (周五) ~ 11 月 30 日 (周三)

园名	住址	电话
井尻野认定儿童园	井尻野 1722	92-3655
清音认定儿童园	清音轻部 762	94-0104

幼稚部 2017 年 4 月 2 日~2020 年 4 月 1 日出生, 在指定地区居住的儿童。到认定儿童园领取申请表进行申请。
保育部 因家长有工作或生病等原因, 需要利用保育的 0~5 岁儿童。请向儿童梦想课 (新入园者) 或预定入园的儿童园提交申请表。

保育所(园)

2023 年 4 月 ~ 入所(园)

申请期限: 11 月 4 日 (周五) ~ 11 月 30 日 (周三)

对象: 因家长有工作或生病等原因, 需要利用保育的 0~5 岁儿童

申请: 请到儿童梦想课或附近的保育所(园) 领取规定格式的申请表, 填写后与其他所需材料一起提交。

2023 年 4 月份新入所(园) 的, 请提交到儿童梦想课; 现已入所(园) 的, 请提交到您孩子所在的保育所(园)。

公私立	保育所名	所在地	电话
公设民营	中央保育所	站南一丁目 8-1	92-0975
私立	ひかり保育园	上林 763-2	92-4889
"	第二ひかり保育园	真壁 162-1	92-4881
"	第三ひかり保育园	三轮 1102-1	92-4885
"	すみれ保育园	井手 979-1	92-3832
"	すずらん保育园	秦 2947	95-8517
"	第二すずらん保育园	秦 380-2	93-4265

公私立	保育所名	所在地	电话
私立	みどり保育园	总社 1295-14	93-6057
"	山手保育园	冈谷 201-3	93-4858
"	あのね保育园	站南一丁目 12-5	93-0802
"	スマイル保育园	小寺 487	92-1110
"	太阳保育园	南沟手 277-1	92-6985
"	第二太阳保育园	井手 438	92-8700

地域型保育事业

2023 年 4 月 ~ 入园

申请期限: 11 月 4 日 (周五) ~ 11 月 30 日 (周三)

对象: 因父母有工作或生病等原因, 需要保育的 0~2 岁乳幼儿。

申请: 请到儿童梦想课或地域型保育事业所领取规定格式的申请表, 填写后与其他所需材料一起提交。

2023 年 4 月份新入所的, 请提交到儿童梦想课; 已经入所的, 请提交到您孩子所在的地域型保育事业所。

事业区分	设施名	所在地	电话
小规模保育	さくら保育园	中央六丁目 8-109	93-9739
"	スマイル婴儿园	门田 1214	90-4188

事业区分	设施名	所在地	电话
事业所内保育	いずみ保育园	小寺 995-1	93-1155
"	セレーノほのほの保育园	久代 5127	96-0733