



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2023-4

No.107



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

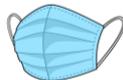
总社市人口： 69,578 人
 外籍人口： 1,539 人
 统计日：2023年2月28日

目 录

- ◆ 自行判断是否戴口罩！
吉备路紫云英周P1
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 吉备路马拉松 总社夜间中学・重学教室
4月的活动 外国人咨询窗口P4

自行判断是否戴口罩！

政府取消对新冠病毒感染症的“原则上室外可不戴，室内需戴口罩”措施，自3月13日起，无论是室内还是室外均由个人自行判断是否戴口罩。



○ 如何判断戴与不戴？

从保护有重症化风险的人（老年人、孕妇、有基础疾病的人等）的角度考虑，根据时间、地点、场合来判断是否戴口罩。比如：前去医疗设施、老年人设施，乘坐人多混杂的电车、巴士等，感染风险较

大时最好戴上口罩；室内室外人少感染风险较小时则无需戴口罩。但最终是否戴口罩，要根据每个人的情况进行判断，尊重各自的想法。

○ 基本的感染对策不变

虽然有关是否戴口罩的措施有所变动，但最基本的新冠对策依然不变。因此，请做好洗手、消毒、换气、回避三密等基本预防措施，管理维护好自己的身体健康。



吉备路紫云英周

4/29（节日）～5/7（周日）



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☺ 备中国分寺・蝙蝠塚古坟・鬼城 免费观光导游
4/29(节日)～5/7(周日) 10:00～15:00
※ 5/1(周一)、5/2(周二)除外。 ☺ 丹顶鹤观察会 (吉备路鹤之乡)
4/30(周日)～5/7(周日) 13:30～14:30
※ 雨天中止 请穿可消毒的鞋子 ☺ 迎客集市 (吉备路招待馆)
4/29(节日) 10:00～15:00
※ 雨天中止 ☺ 吉备路新发现写生大会 (备中国分寺等)
5/3(节日) 9:00～15:00
※ 雨天时延至5/5(节日) | <ul style="list-style-type: none"> ☺ 吉备路紫云英节 (备中国分寺一带)
4/29(节日) 10:00～15:00
※ 雨天时延至4/30(假日) ☺ 备中国分寺五重塔景观灯
4/29(节日)～5/7(周日) 18:00～22:00 ☺ 梦幻盛宴 (备中国分寺院内)
5/3(节日) 19:00～21:00
※ 雨天时延至5/4(节日) |
|---|---|
- 问询：吉备路紫云英节实行委员会事務局**
 ☎ 0866-92-8277

各种生活信息



带状疱疹

水痘·带状疱疹病毒引发带状疱疹。幼年期患水痘后，病毒依然会在病症治好潜伏在体内。随着年龄的增长、精神压力及过度疲劳的日积月累等原因，人的抵抗力会逐渐下降，在这种情况下病毒会在体内繁殖增加，通过神经到达皮肤引发带状疱疹。

症状多为身体的一侧出现水泡，并伴有灼热般的疼痛感。如果怀疑是带状疱疹，建议您去皮肤科就诊。

发症部位多为胳膊及胸部后背，几乎都是上半身。如果脸部发症，有可能会引发视力下降、耳聋、头晕等症状，需要就诊眼科或耳鼻喉科。另外，有10~20%的人可能会持续出现带状疱疹后神经痛这样的剧痛情况。而且还会有心肌梗塞及中风的风险。

近几年，因为新冠病毒感染症等原因免疫力下降，导致带状疱疹的发生率上升了。容易发症的为

50岁以上的人，最多的是70多岁的人。但由于对儿童定期接种水痘疫苗使患水痘的情况急剧减少，接触病毒的机会减少导致免疫力得不到提高，因此即使是20~40岁的人也会发症。

最有效的预防是管理好身体情况维持免疫力。超过50岁的人，接种疫苗颇为有效。想要接种的人，请咨询您常去的医院。



吉备医师会

漆原 嘉奈子 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13日（周四）10:00~12:00
13:00~15:00

地点：总社市保健中心

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27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26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10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17日（周一）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

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：时隔4年的总社吉备路马拉松于2月26日鸣枪开赛，○○○○名参赛者疾步飞驰在早春的吉备路上（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】2023年5月1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 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2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
4月9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
4月16日 (周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房真壁店) 真壁	95-2860
4月23日 (周日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	きびじ(吉备路)骨科・内科・ 康复诊所 (スマイル药房きびじ店) 冈谷	93-1221
4月29日 (节日)	高杉子ども(儿童)诊所 (おかやま药房总社东店) 井手 94-8839	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮	93-7773
4月30日 (周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	昭和医院 美袋	99-2762
5月3日 (节日)	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033	旦医院 美袋	99-1120
5月4日 (节日)	药师寺医院 (マスカット药房总社店) 中央一丁目 93-6555	渡边医院 真壁	92-7222
5月5日 (节日)	三宅内科小児科医院 (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



牙科 9:00~12:00			
月日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
4月2日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
4月9日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
4月16日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
4月23日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
4月30日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
5月14日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480

夜间值班医结束通知

市内医疗机构每周三及周五实施的夜间值班医，因就诊人员极少无需再维持下去，因此于2023年3月底结束此项业务。

今后，如有急诊等需求，请联系就诊下示急救公告医院。儿童可致电“小儿急救医疗电话”给予咨询。

问询：健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

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



- ◆ 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。

🏃 吉备路马拉松 🏃 相隔 4 年恢复举行 🏃

2月26日(周日), 相隔4年总社吉备路马拉松鸣枪起跑, 6681名参赛人员踏越起跑线, 掠过五重塔, 飞奔踏过了早春的吉备路。



总社夜间中学・重学教室招生通知

总社夜间中学・重学教室招收听讲人员。对国语、算数、数学感兴趣的人, 欢迎来电咨询。

时间: 每周四 晚上 6:00~8:15

地点: 中央公民馆常盤第 2 分馆

对象: 16 岁以上有学习意愿的人

申请问询: 生涯学习课 ☎ 0866-92-8362



4 月的活动

世界自闭症启发日 艺术画廊

在世界自闭症启发日及发育障碍启发周展示残疾人创作的富有个性的艺术作品。

时间: 4月2日(周日) 10:00~20:00

4月2日(周日)~4月9日(周日)

地点: 调皮鼠广场(天满屋ハッピータウンリブ总社店内)

详细请咨询: 市社会福祉协议会 咨询支援课障碍支援系
☎ 0866-92-8578

儿童读书日

截至 23 日, 针对婴幼儿・儿童出借绘本宝袋, 朗读绘本。

时间: 4月22日(周六) 9:00~18:00

地点: 市图书馆

详细请咨询: 市图书馆
☎ 0866-93-4422

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

