



总社月报

2023-11

No.114



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： 69,699 人
 外籍人口： 1,720 人
 统计日：2023年9月30日

目 录

- ◆ 2024 总社吉备路马拉松P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 2024年4月幼儿园・保育所等的入园・入所申请 ...P4

2024 总社吉备路马拉松

㊦㊦㊦ 2024年2月25日(周日) ㊦㊦㊦

自11月1日(周三)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，也可通过赛跑网报名。

申请期限：邮局汇款：12月31日(周日) 网上申请：2024年1月8日(节日)

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



市官网



赛跑网

【竞技项目】

参赛项目	人数	比赛时间	参赛费
全程马拉松	2500人	10:20~ 限时6小时内	9100日元
半程马拉松	5500人	10:20~ 限时3小时30分钟内	一般7600日元 高中生4000日元
10公里	4000人	10:00~ 限时1小时30分钟内	一般6100日元 高中生3300日元
5公里	2000人	11:20~ 限时50分钟内	一般4200日元 中・高中生2100日元
3公里	2000人	11:00~ 限时25分钟内	一般3500日元 中・高中生1800日元

【跑步活动】

项目	人数	时间	参加条件・费用
1.5公里	3500人	11:40集合 12:10起跑	小学生以上 800日元
800米	2500人	12:50集合 13:00起跑	无年龄限制 800日元

※ 小学生需要家长陪同参加，乘坐轮椅的人员需要有辅助者一同参加。

各种生活信息



糖尿病与脚病变

糖尿病会引发各种并发症。其中之一便是糖尿病足，即脚的异常病变。

主要症状有：麻木，发凉，知觉减退，伤不易好，脚气，皮肤溃烂，出茧子，鸡眼，指甲变形变色，脚溃烂，脚坏死等。主要原因是由糖尿病神经病变及动脉硬化引起的血流障碍等。

糖尿病神经病变恶化后脚的知觉会越来越迟钝，即使受了伤也感觉不到，从而导致伤势加重。需要注意的是脚气，灰指甲及鞋不合脚等会导致脚部受伤和溃烂。此外，因植物神经障碍导致发汗功能减退，肌肤干燥失去屏障功能，从而容易受伤。

血流障碍导致的血液循环恶化也会使脚伤不易治愈。细菌侵入伤口，会引发严重的感染症。严重

时，可能脚组织会死掉，变成黑色坏疽，最终不得不截足。此外，有血流障碍情况时，会出现走几百米就会疼痛这种特征的间歇性跛行。有这种症状或者足背动脉的跳动不明显时，则需要到医院检查动脉堵塞的情况。

患有糖尿病的人，最好每天观察脚部的情况，注意保养，时刻保持清洁的状态。



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

免费的法律人权行政咨询

日期：12月6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（周三）起接受预约。年度内一人仅可利用一次）、司法书士、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13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（周三）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

11月的活动

冈山县立大学文化节

时间：11月4日（周六）10:00~20:00

11月5日（周日）10:00~20:30

地点：冈山县立大学

内容：以“复兴”为主题，学生策划开办现场表演，小吃店等。嘉宾：4日・山下幸辉（演员），5日・示意图（艺人）

问询：冈山县立大学 ☎ 0866-94-9102

法律小讲座

时间：11月16日（周四）14:00~15:30

地点：中央公民馆

内容：由总社市权利拥护中心“支援”的吉野夏己律师，以“有关土地的法律纠纷”为主题进行讲演。

问询：市权利拥护中心“支援” ☎ 0866-92-8374

调皮鼠儿童节

时间：11月19日（周日）10:00~13:00

地点：山手公民馆

内容：对象为小学生以下的儿童及家长。体验制作粘液，亲子烹饪，有关健康方面的展示。

问询：“育儿王国总社”城建实行委员会事務局

☎ 0866-92-8268

秋季丰收节与感谢日

时间：11月23日（节日）9:00~14:00

地点：サンロード（阳光之路）吉备路

内容：销售农产品，加工品，以及友好城市茅野市的苹果。免费提供煮芋头等。

问询：产直广场好地方总社组合

☎ 0866-92-5755



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	地址	电话号码	医疗机构名	地址	电话号码
11月3日 (节日)	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221
11月5日 (周日)	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773
11月12日 (周日)	诊疗ドクター(医师) 杉生	门田	92-5771	渡边医院	真壁	92-7222
11月19日 (周日)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033	旦医院	美袋	99-1120
11月23日 (节日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055
11月26日 (周日)	三宅内科小児科医院	井手	93-8511	こうら(小浦)整形外科	中央六丁目	90-2020
12月3日 (周日)	さかえ(荣)外科内科诊所	真壁	93-8800	友野内科医院	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
长野病院	金井户	92-2361

※ 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
11月5日(周日)	西齿科医院	门田	94-1182
11月12日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
11月19日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
11月26日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
12月3日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181

- ◆ 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。

2024年4月幼儿园・保育所等的入园・入所申请

10月26日开始可在儿童梦想课或各园・所等领取申请表等所需资料

幼儿园 2024年4月～入园 申请期限：11月2日（周四）～11月30日（周四）

可利用时间	清晨保育时间	通常保育时间	结束后保育时间	可延长的保育时间
	8:00～8:30	8:30～	结束后～17:00	17:00～18:00

对象：2018年4月2日至2021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表，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，表示实施清晨(8:00～8:30)及结束后(11:45 或 14:00～17:00, 17:00～18:00)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。有关神在幼儿园，请联系儿童梦想课。

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	休园
◎ 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
★ 昭和五星 学园幼儿园	99-1305
◎ 山手幼儿园	92-0581



认定儿童园 2024年4月～入园 申请期限：11月2日（周四）～11月30日（周四）

园名	住址	电话
公立 井尻野认定儿童园	井尻野 1722	92-3655
公立 清音认定儿童园	清音轻部 762	94-0104
私立 山手认定儿童园	冈谷 543-1	93-4858

公立幼儿园 2018年4月2日～2021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。

私立幼儿园 2018年4月2日～2021年4月1日出生，在总社市居住的儿童。在儿童园领取申请表，提交至儿童梦想课。申请期限请咨询儿童园。

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) 2024年4月～入所(园) 申请期限：11月2日（周四）～11月30日（周四）

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：请到儿童梦想课或保育所（园）领取申请表，填写后与其他所需材料一起提交。2024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

公私立	保育所名	所在地	电话
私立	第二すずらん保育园	秦 380-2	93-4265
"	みどり保育园	总社 1295-14	93-6057
"	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 2024年4月～入园 申请期限：11月2日（周四）～11月30日（周四）

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申请表，填写后与其他所需材料一起提交。

2024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
"	セレーノほのぼの保育园	久代 5127	96-0733