



总社月报 2024-4

No.119



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： 69,661 人
 外籍人口： 1,815 人
 统计日：2024年2月29日

目 录

- ◆ 吉备路紫云英周P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 吉备路马拉松 新增设市民农园
就学援助 外国人咨询窗口P4



吉备路紫云英周

4/27 (周六) ~5/6 (周一)



期间内每天	五重塔景观灯 时间：18:00~22:00 地点：备中国分寺	4月30号(周二) ↓ 5月6号(假日)	丹顶鹤观察会 时间：13:30~14:30 地点：吉备路鹤之乡 ※ 雨天中止 ※ 请穿可消毒的鞋子
4月28号(周日) 29号(节日)	迎客花市 时间：9:00~15:00 地点：吉备路招待馆 ※ 雨天中止 (小雨时按计划实施)	5月3号(节日)	梦幻盛宴 时间：19:00~21:00 地点：备中国分寺院内 ※ 雨天时延至5/4(节日)
4月29号(节日)	吉备路紫云英节 时间：10:00~15:00 地点：备中国分寺一带 ※ 雨天时延至5/3(节日)	5月4号(节日)	吉备路新发现写生大会 时间：9:00~15:00 地点：备中国分寺 井山宝福寺 名胜豪溪 清音故乡交流广场 ※ 雨天时延至5/5(节日)
4月29号(节日) 5月3号(节日) ↓ 5月6号(假日)	免费观光导游 时间：10:00~15:00 地点：备中国分寺(公开一楼) 蝙蝠塚古坟 鬼城		

各种生活信息



肥胖与糖尿病

在体内合成脂肪需要胰岛素。胰岛素是一种由胰脏分泌的蛋白质激素，具有将血糖（血中糖分）吸收到细胞的功能。胰岛素的分泌功能下降，将会导致血糖无法被吸收到细胞从而无法合成脂肪，导致体重下降。相反，胰岛素分泌过多会导致脂肪增多，体重增重。

由胰岛素合成的脂肪会降低胰岛素的作用，使血糖难以吸收。因为血糖不易下降，导致胰脏会分泌出更多的胰岛素。这就是胰岛素分泌过多的机制。

活动量少缺乏运动等时脂肪不被燃烧，积累的越来越多将导致肥胖。通过分泌多量的胰岛素，可以降低血糖，但是这个状态一直持续下去会导致胰脏疲惫，胰岛素分泌功能减退，持续呈现高血糖的

状态，从而引发糖尿病。

在胰脏保持有分泌胰岛素能力的情况下，通过减少脂肪可以改善降低血糖的能力。感到自己体重增加的人，很有可能已经患上了糖尿病，如果尽早做出对应措施，大几率是可以改善的。而且，在现在的糖尿病治疗药中也有可减轻体重的医药品。

想要尽早发现是否得了糖尿病，需要定期接受体检。建议您每年做一次体检。



吉备医师会

广泽 裕代 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

房地产免费咨询

日期：4月11号（周四）上午 10:00~12:00
下午 1:00~3:00

地点：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25号（周四） 上午 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24号（周三）。

问询：仓敷东年金事务所

☎ 086-423-6150

成人监护制度相关的免费咨询

日期：4月26号（周五） 下午 2:00~4:00

地点：综合福祉中心

内容：律师及社会福祉士为您提供咨询服务。如需咨询，请在4月24号前预约。达到既定人数时，即刻终止受理预约。

问询申请：市权利拥护中心“支援”

☎ 0866-92-8374

免费的法律人权行政咨询

日期：5月1号（周三） 下午 1:30~4:30

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师（自4月15号（周一）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，当天受理时间截至下午4点。

问询申请：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253



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
4月7号(周日)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000	森下病院	站前一丁目	92-0591
4月14号(周日)	谷口妇女诊所	真壁	94-3300	长野病院	金井户	92-2361
4月21号(周日)	杉生诊所	三须	92-0252	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808
4月28号(周日)	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661	友野内科医院	富原	92-8822
4月29号(节日)	高杉子ども(儿童)诊所	井手	94-8839	谷向内科	井手	94-8801
5月3号(节日)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田	92-5771	原田整形外科医院	井手	94-8881
5月4号(节日)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033	泉诊所	小寺	94-5050
5月5号(节日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
5月6号(假日)	三宅内科小児科医院	井手	93-8511	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221

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
4月7号(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
4月14号(周日)	西齿科医院	门田	94-1182
4月21号(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
4月28号(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
5月12号(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418

◆ 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

2月25号(周日)举办了总社吉备路马拉松,此次马拉松恢复了新冠疫情前时的所有竞跑项目,共有1万956人参加。沿途有很多市民对竞跑者给予声援,2611名志愿者为竞跑者提供了各种服务。



新增设市民农园

在总社市清音地区新增设了市民农园,在市内居住且想要种植蔬菜的朋友可以租借使用。每人可租借一块(约30m²),一次最长可租借3年。

地点: 清音轻部 106番地1·107番地1

使用开始日: 5月1号(周三)

费用: 一个月250日元

申请方法: 网上申请或前去农林课申请

申请期限: 4月5号(周五)至4月18号(周四)

申请问询: 农林课农林系 ☎ 0866-92-8271



网上申请页面



就学援助

为了使在中小学校就读的中小學生能够安心快乐地度过学校生活,市政府对经济困难的家庭支付上学所需的费用。年收入较低的家庭可申请利用此制度。每年4月份开始受理申请,自本年度起,您可以在网上申请。

有关就学援助制度以及网上申请等详细内容,各个学校将会给您发通知。您收到通知后,需向学校提

交确认单,想要获取援助金需要另行申请。援助金一年分三次支付(8月、1月、4月上旬)。申请时需要您提供银行账户信息。

此外,有新升入小学或中学孩子的家庭,还可获取新入生学习用品费。尚未申请的人,可问询总社市政府教育总务课。

申请问询: 教育总务课总务系 ☎ 0866-92-8353

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口译服务,可对应的语言:中文、英文、葡萄牙语、西班牙语。其他语言的朋友,如有困难也可前来咨询。

咨询窗口: 人权城建课 国际交流推进系
(市政府办公楼2楼)

办公时间: 每周一至周五 8:30~17:00

电话: 0866-92-8242

