



总社月报

2024-5

No.120



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： 69,580 人

外籍人口： 1,847 人

统计日：2024年3月31日

目 录

- ◆ 日语教室P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 用杂纸换取市指定垃圾袋 5月的活动P4

日语教室

总社市针对在市内居住或在市内工作的外国人开办日语教室，由有教学资格的日语教师教大家日常生活中使用的日语以及日本的一些社会生活小知识。

时间：自6月16日（周日）起 每周日 上午9:30~11:30

地点：总社市保健中心

申请咨询：人权城市建设课国际交流推进系

☎ 0866-92-8242



各种生活信息



肠内细菌与免疫

您知道肠道菌群吗？肠道菌群指的是在人体肠道内生存的细菌群。在肠道中，它具有激活免疫细胞的作用，保护身体免受病毒及细菌等外来入侵者的侵害，并可预防癌症及糖代谢疾病。

肠道不仅仅是食物的通道，它具备营养物质的消化及吸收功能，更神奇的是它也是人体免疫的“第二故乡”，比骨髓和胸腺拥有更多的免疫细胞，在免疫方面发挥着重要的作用。

肠道可以说是控制免疫代谢的重要器官。肠道中有数百万亿个免疫细胞。过去有关长寿的研究发现，摄入酸奶等乳酸菌，会影响身体的免疫系统，实际中东欧人有食用酸奶的习惯，据说这有助于保持健康的身体。乳酸菌的重要性已得到公认。提倡

建议人们在日常饮食中摄入 10%或更多的膳食纤维，以促进舒适的排便和睡眠。



吉备医师会

平川 秀三 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

成人监护制度相关的免费咨询

日期：5月23号（周四）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5月21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”

☎ 0866-92-8574

年金咨询

日期：5月23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5月22号（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：6月5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5月15号（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，当天受理时间截至下午4点。

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：6月12日（周三）

上午 10:00~12:00

下午 1:00~3:00

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5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



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
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
5月12号 (周日)	さかえ(荣)外科内 科诊所	真壁	93-8800	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773
5月19号 (周日)	平川内科诊所	久代	96-2002	旦医院	美袋	99-1120
5月26号 (周日)	森下病院	站前一丁目	92-0591	渡边医院	真壁	92-7222
6月2号 (周日)	谷口妇女诊所	真壁	94-3300	しおつか(盐塚)泌尿器 科诊所	金井户	90-0055

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
5月12号(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
5月19号(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
5月26号(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500
6月2号(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118

◆ 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。

用杂纸换取市指定垃圾袋




很多时候被当作可燃垃圾扔掉的糕点盒子等杂纸，也是重要的资源。

在总社市，您可以用杂纸换取市指定的垃圾袋。将杂纸装入纸袋（米袋除外）里，或用绳子捆绑好拿到市政府的杂纸回收窗口即可。根据重量换取不同大小的垃圾袋。

对象：家庭杂纸

交换地点：市政府办公楼，各办事处，东·西公民馆

杂纸“交换”与“扔掉”的差异！

	交换	扔掉
 本人	指定垃圾袋	
	☺ 获得	☹ 消费
 总社市	垃圾处理费	
	☺ 减少	☹ 增多
 环境	重要资源	
	☺ 再利用	☹ 消费

去年共计有 1 万 7314 人次交换了杂纸 7 万 6143 公斤

杂纸回收示例



【不予回收的物品】

- 特殊加工的纸张：纸杯，纸盘，发票等
- 有脏处或有异味的纸张：脏了的食品盒，蚊香盒，洗剂盒，烟盒等
- 资源垃圾：报纸，宣传单，纸箱，小册子，纸盒包装，碎纸机的碎纸等
- 企业事业单位等的杂纸

※ 在总社市官方网页中也介绍了可回收杂纸及回收地点和时间



咨询：环境课美化推进系 ☎ 0866-92-8338

5 月的活动

鲤鱼旗与调皮鼠登场

与戴着头盔的调皮鼠合影。

时间：5月3日（节日）10:00~15:00

地点：调皮鼠广场（天满屋ハピータウンリブ总社店）

详细请咨询：魅力发信室 ☎ 0866-92-8211

图书馆节

举办手套剧场、面板剧场等活动，欢迎小朋友前来观看。

时间：5月11日（周六）14:00~

地点：市图书馆

详细请咨询：市图书馆 ☎ 0866-93-4422

山田交流市场

有乐器演奏·舞蹈、草裙舞、钓糖果，并销售山田丸子汤、抹茶、烘烤饼干等。

时间：5月18日（周六）10:00~12:00

地点：菊池邸（山田 909-1）

详细请咨询：山田项目实行委员会 栗本
☎ 080-1928-4466

体验防灾活动

体验组装纸箱床，用报纸制作拖鞋，参观防灾用品的储备仓库等。

时间：5月19日（周六）10:00~15:00

地点：常盘公园

详细请咨询：女童子军冈山县第2团 秋山
邮箱 gsokayama2@gmail.com

夏茶市场

销售自制荞麦面、副食品、甜点等。演唱民谣“安来节”。

时间：5月25日（周六）10:00~12:00

地点：夏茶家（原 2195）

详细请咨询：夏茶市场运营实行委员会
☎ 0866-99-2530

总社南高校吹奏乐团 演奏会

演奏交响组曲“你的名字是？”等约 15 支曲目。舞台分 3 部分表演。门票为 500 日元。

时间：5月25日（周六）17:00~

地点：市民会馆

详细请咨询：总社南高校
☎ 0866-93-6811