



总社月报 2024-6

No.121



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： 69,637 人
 外籍人口： 1,864 人
 统计日：2024年4月30日

目 录

- ◆ 市民税・县民税定额减税P1
- ◆ 应届等求职面试会 市民住宅P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 体育教室 6月的活动P4

市民税・县民税定额减税

根据国家的经济措施，针对 2024 年度的个人市民税・县民税实施定额减税。减税对象为 2023 年的所得总额为 1805 万日元以下，且有义务缴纳市民税・县民税所得比例税额的人。减税额为纳税义务人本人减 1 万日元，扣除对象的配偶及抚养家属每一人减税 1 万

日元（如：配偶及抚养家属共计 3 人时，则减税 3 万日元），但居住在国外的人除外。

我们会向对象人员邮寄记载有减税额的纳税通知书。

咨询：税务课市民税系 0866-92-8234



应届生等求职面试会

时间：6月12号（周三）下午 1:30~3:30
 地点：サンロード吉備路（阳光之路吉备路）
 内容：提供参加本次面试会的企业的企业说明、个别面试，以及招聘等信息。
 对象：◆ 预定在 2025 年 3 月份毕业的人
 ◆ 毕业后不超过 3 年的人
 ◆ 预定在 2026 年 3 月份毕业想要实习的人
 ◆ 普通找工作的人

其他：◆ 需要携带笔记用具
 ◆ 对前来参加面试的人赠送 QUO 卡
 ◆ 可以事先申请，也可以当天直接去
 ◆ 自总社车站有免费接送巴士
 （需要提前预约）

◆ 详细请查看市官网
 咨询：企业诱致商工振兴课
 ☎ 0866-92-8276



市民住宅

招募住宅：诸上住宅 1 户（家族型）
 浅尾住宅 1 户（单身亦可）
 申请期限：6月3号（周一）至 12 号（周三）
 面谈日期：6月19号（周三）
 入住日期：8月1号（周四）

其他：申请时，请注意有年收入及家庭情况等方面的条件限制
 申请问询：建筑住宅课修建住宅系
 ☎ 0866-92-8287

各种生活信息



预防中暑

中暑是没有明确诊断标准的疾病，通常会被诊断为“因高体温而引起的各种症状，而非其他原因”。这是因为中暑的症状所涉范围广泛，会出现头晕、站起来时眩晕、肌肉痛、小腿肚子抽筋、头痛、呕吐、谵妄等症状。人体产生的热量会运至全身，从皮肤表面发散出去，通过这个过程来维持体温。过多产生热量（运动、泡澡、炎热环境），循环失衡（脱水、心功能下降），或发散不出去（发汗功能下降、处在高温高湿环境）会使热量蓄积在体内，从而出现中暑现象。特别是老年人容易出现脱水情况，不易出汗，因此即使不运动也会中暑。

预防中暑的方法是避开高温环境。中暑的老年人多数是因为没有使用冷气设备。因此建议大家高温时还是要使用冷气设备。另外一点就是多摄取水

分。摄取水分的同时摄取盐分。特别是运动出汗时会丧失盐分，因此要摄取水和盐。建议饮用口服补液及食用梅干。

中暑时的高体温会对身体产生不良影响，因此最重要的紧急措施就是降低体温。急诊时会采用各种方法来降低体温，如实施冷水浴、用喷雾器喷洒温水后用风扇蒸发、用冰袋冷却等。然后给予补充水分。口服困难时会采取打点滴的方式，因此请不要犹豫，必要时呼叫急救。希望大家安全度过暑夏。



吉备医师会

药师寺 泰匡 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

人权拥护委员日 特设咨询会

日期：6月5号（周三）上午 10:00~12:00
下午 1:30~4:30

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：6月1号（周六）是人权拥护委员日。人权拥护委员为在总社市内居住的居民提供人权相关的咨询服务。

问询申请：人权城建课 人权启发系
☎ 0866-92-8253

成人监护制度相关的免费咨询

日期：6月27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6月25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

免费的法律人权行政咨询

日期：7月3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6月17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

免费巡回法律咨询

日期：7月10号（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6月17号（周一）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
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
6月9号(周日)	友野内科医院	富原	92-8822	こうら(小浦)整形外科	中央六丁目	90-2020
6月16号(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808
6月23号(周日)	杉本诊所	站前二丁目	96-1000	长野病院	金井户	92-2361
6月30号(周日)	谷向内科	井手	94-8801	杉生诊所	三须	92-0252
7月7号(周日)	原田整形外科医院	井手	94-8881	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661

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
6月2号(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
6月9号(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
6月16号(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
6月23号(周日)	总社南齿科	站南一丁目	31-7694
6月30号(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
7月7号(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227

- ◆ 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。

体育教室

项目	日程/时间	地点	定员	对象	参加费
软式网球	7/6~8/4 每周六・周日 7:00~9:00 【10次】	市体育中心网球场	30人	小学4年级以上的初学者	600日元
羽毛球	9/4~11/6 每周三 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	30人	小学生以上的初学者	800日元
剑术	7/6、13、15、20、27、8/3、4 9:00~12:00 【7次】	武道馆	60人	小学生以上	800日元
手球	9/4、11、18、25、10/2、9、 16、23、30、11/6 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (主竞技场)	100人	小学生~高中生	1000日元
射箭术	7/6、9、13、16、20、 23、27、30、8/6、10 18:30~20:30 【10次】	武道馆射箭术场	40人	中学生以上	600日元
地面高尔夫	8/18~10/6 每周日 (9/24除外) 9:00~11:30 【8次】	8/18 勤劳之光总社 8/25~常盤公园	30人	小学生以上	600日元
网球	7/27~9/28 每周六 19:00~21:00 【10次】	总社北公园田径竞技场 网球场	40人	中学生以上的初学者 及想要更进一步的人	600日元
太极拳	7/1、8、29、8/5、19、26、 9/2、9、30、10/7 13:30~15:30 【10次】	武道馆	40人	普通人	1000日元
乒乓球	7/5~9/6 每周五 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (主竞技场)	30人	小学生以上的初学者 及想要更进一步的人	600日元

对象人员: 在总社市居住，工作，或上学的人。

申请方法: 请填写提交（特非）总社市体育协会事务所印发的申请表（姓名、住址、生年月日、参加项目等），同时缴付参加费（参加费中包括意外伤害保险费）。

申请期限: 6月3号（周一）~14号（周五）上午9:00~12:00（周六、周日除外）

问 询: （特非）总社市体育协会事务所（☎ 0866-93-0226 市体育中心附设竞技场南侧）

6月的活动

美袋之乡 大国屋市场

有舞台表演，以及卖炒面、野菜饭、拉面、章鱼小丸子等的小店。

时间: 6月2号（周日）上午11:00~13:00

地点: 美袋之乡 大国屋

详细请咨询: みなぎの里 大国屋
(美袋之乡 大国屋)
☎ 0866-99-2733

法律小讲座

由总社市权利拥护中心“支援”的山本谅平律师，以“继承①（继承流程整体图）”为主题进行讲演。

时间: 6月20号（周四）下午2:00~3:30

地点: 中央公民馆

详细请咨询: 市権利擁護センター“しえん”
(市权利拥护中心“支援”)
☎ 0866-92-8574