



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2024-9
No.124



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: 69,635 人
外籍人口 : 1,870 人
统 计 日: 2024 年 7 月 31 号

目 录

- ◆ 总社体育节・科技节 秋季交通安全县民运动…P1
- ◆ 各种生活信息 ……P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 ……P3
- ◆ 市民综合体育节 9 月的活动 ……P4

2024 总社体育节・科技节

时间 10 月 26 号 (周六) 10:00~15:00
地点 市体育中心、武道馆

无论是幼儿还是成年人都可参加, 体验各种体育运动、实验及手工制作等。

◆ 运动节

可以体验挑战走扁带、抱石、高尔夫等多种运动项目。



◆ 科技节

使用空气的力量、电力等进行实验和手工制作。成果可以各自带回去。



12:00~13:00 体育表演・科技表演

参加对象: 任何人都可参加 (小学 4 年以下的儿童, 需要家长陪伴)

携带物品: 室内运动鞋, 手提袋

申请方法: 网上申请或在生涯学习课、体育振兴课、福祉课、各公民馆填写提交申请表

申请期限: 9 月 30 号 (周五)

其 他: 详细请查看市官网

申请问询: 生涯学习课 ☎ 0866-92-8362
体育振兴课 ☎ 0866-92-8367
福祉课 ☎ 0866-92-8269



申请页面
官网

秋季交通安全县民运动 9/21 (周六) ~ 9/30 (周一)

口号: 遵守规则 笑容不断 晴朗之国

【全国重点】

- ◆ 推广使用反光器材等并实行安全过街方法, 防止行人发生交通事故
- ◆ 提倡黄昏后早开大灯及远光灯, 杜绝酒后驾驶
- ◆ 骑单车及摩托等时戴安全帽, 严守交通规则

【冈山重点】

- ◆ 贯彻过路行人优先原则
- ◆ 开车时禁止使用手机
- ◆ 严格实施减速驾驶
- ◆ 促进安全骑车及对戴安全帽的理解

问询: 交通政策课 ☎ 0866-92-8249

各种生活信息



加深对认知症的理解！

大家对认知症都抱有什么样的印象？对待认知症，最关键的是给予正确理解并合理应对，不要产生焦虑和误解。希望我们所有居民加深对认知症的理解，对认知症患者伸出援助之手，共同构建可以安心生活的总社市。

【认知症的症状及应对方式】

认知症的主要症状如下：▼忘事的情况增多；▼判断力下降；▼容易感到焦虑；▼时间及地点的感知出现错乱；▼容易焦躁，情绪不稳定；▼缺乏活力。

针对这些症状，周围的人在接触时需要注意如下4点：①**不要让对方受到惊吓**。说话时和对方视线保持平衡，面对面慢慢讲话；②**不要催促对方**。即使对方不能自如地给予表达，也要耐心地等待；③**不要伤害对方的自尊心**。作为人生的前辈应该给予尊重；④**不要一个人闷在心里**。护理人员要向周围求助。

【受灾时的避难及认知症】

受灾时，为了使认知症患者及其家人可以放心地利用避难所。避难所需具备下列条件：▼周围的人给予理解；▼有家人及认识的人在附近；▼具备守护协助的体制；▼有通过语言和行动能够冷静下来的环境；▼有支持辅助护理人员的人。

同时最好配置具有认知症知识的工作人员，并提供容易吞咽的餐饮和能够放松的娱乐活动。



吉备医师会

浅野 直 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

行政相关困难咨询会

日期：9月13号（周五） 下午 1:00~4:00

地点：调皮鼠广场（天满屋ハピータウンリブ总社店）

内容：司法书士、土地房屋调查士、行政书士免费提供咨询服务。

问询：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253

疑难病症医疗福祉咨询会

日期：9月13号（周五）下午 1:30~4:00

地点：清音福祉中心

内容：医生、理学疗法士、医疗社会工作者等针对在市内居住的疑难病症患者及其家属免费提供咨询服务。申请期限为9月2号（周一）。

问询申请：县备中保健所保健课

☎ 086-434-7024

免费的法律人权行政咨询

日期：10月2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9月17号（周二）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：10月9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9月17号（周二）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



- 3 -

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
9月1号(周日)	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839	谷向内科	井手	94-8801
9月8号(周日)	診療ドクター(医师)杉生	门田	92-5771	原田整形外科医院	井手	94-8881
9月15号(周日)	岡ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033	泉诊所	小寺	94-5050
9月16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
9月22号(节日)	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
9月23号(假日)	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
9月29号(周日)	平川内科诊所	久代	96-2002	旦医院	美袋	99-1120
10月6号(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	渡边医院	真壁	92-7222

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
9月1号(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
9月8号(周日)	西齿科医院	门田	94-1182
9月15号(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
9月22号(节日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
9月29号(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
10月6号(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。

10月14号（节日）9:00～ 市民综合体育节

参加对象：在市内居住、上班、上学的人或市体育协会会员。**参加费：**1人200日元（含保险费），新运动免费，当天在吉备路竞技场前受理。**申请方法：**在市体育协会办公室申请交费（可代理申请）。**申请期限：**9/17～30的工作日9:00～14:00**问询：**市体育协会办公室 ☎ 0866-93-0226

项目	地点	内容	项目	地点	内容
软式排球	市体育中心 吉备路竞技场 （附设竞技场）	男女混合队及女队，1队4人，男士不超过2人，均为中学生以上。需携带室内运动鞋，1队4人进行申请。	场地高尔夫	市体育中心 多功能广场	个人赛（3轮），可1个人申请参加。欢迎初学者，需各自携带器材。
射箭	武道馆 （射箭场）	比赛：近靶4箭3次或2次，立姿射击，射中制3人1组团体赛（当天抽签），小学生以上。	软式棒球	市体育中心 棒球场	比赛：由市内小学5、6年级学生组成的多支团队进行比赛。
软式网球	市体育中心 网球场	比赛：双人赛。原则上各自申请（当天抽签组队），需携带球拍和运动鞋。	网球	总社北公园 田径赛场 网球场	比赛：双人赛。原则上各自申请（当天抽签组队），初学者也可以参加。需携带球拍和运动鞋。
羽毛球	总社西中 体育馆	男女组合双打A、B、C、D（初学者）级（双人申请）。其中1人为中学生以下时可组男男队。女女队不问年龄。需携带球拍和运动鞋。	乒乓球	市体育中心 吉备路竞技场 （主竞技场）	①小学生单打，②男女混打团体赛（抽签组队3人1队，实施3双团体赛）申请时需申报各自的水平（A、B、C），需携带球拍，号码布和运动鞋。
合气道	总社西中 体育馆	9:00～12:00，学习合气道最基本的动作（如何使用身体，如何应用技巧和守势）。欢迎初学者（欢迎老年人及女士），不问年龄。	田径赛	总社北公园 田径赛场	☆小学生：100m，4×100m接力，跳远；☆中学生：100m，400m，4×100m接力，跳远；☆高中生：100m，400m，4×100m接力，跳远；大学生・社会人士：100m，3000m，4×100m接力等
太极拳	武道馆	10:00～12:00，讲解入门篇，对有经验的人实施24式讲习会。需携带室内运动鞋。	门球	东公民馆 三须分馆 门球场	1队不超过7个人（含裁判员2人以上），不问年龄和性别。
足球	总社河岸 广场5・6	可按照地区、工作单位、俱乐部等自由组队（1队8人以上，不问年龄和性别）。比赛为8人制，各队有2场友谊赛。	滚球	清音故乡 交流广场 （滚球场）	1队3人（不问年龄和性别，当天组队）。欢迎初学者参加，出借器材。
手球	市体育中心 吉备路竞技场 （主竞技场）	1队7人（不问年龄和性别）。需携带室内运动鞋。	新运动	市体育中心 吉备路竞技场前 （雨天时，会议室1・2）	10:00～14:00 MOLKKY（木棋运动） LADDER GETTER（向梯子扔绳球的游戏） 转飞盘

9月的活动

消防写生大会

时间：9月7号（周六）9:00～15:00

地点：市消防官厅运动场

内容：可参加人员为小学生以下的儿童。需携带颜料、蜡笔、画板等。同时举办消防节，雨天时延至14号（周六）。中止时在官网上通知。

问询：消防本部预防课 ☎ 0866-92-8343



红米节 2024

时间：9月15号（周日）17:00～

地点：备中国分寺南广场

内容：歌星相川七濑、天童芳美、一青窈、May J.的音乐会。入场需要红米节2024手巾（费用3000日元）。

问询：观光项目课 ☎ 0866-92-8277

美袋之乡 大国屋“荞麦节”

时间：9月16号（节日）11:00～

地点：美袋之乡 大国屋

内容：现场表演手工荞麦面的做法，并进行销售（150份），还有甜点店等。

问询：美袋之乡 大国屋 ☎ 0866-99-2733

山田交流市场

时间：9月21号（周六）10:00～12:00

地点：菊池邸（山田909-1）

内容：听传说故事，演奏琴传流大正琴，销售乌冬面、果汁、面包等。还有钓糖果、木工游戏等。

问询：山田项目实行委员会 栗本
☎ 080-1928-4466 <http://kikuchitei.com>