



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2024-10

No.125



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: 69,610 人

外籍人口 : 1,876 人

统计 日: 2024 年 8 月 31 号

目 录

- ◆ 2024 总社国际节P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 吉备路马拉松 10 月的活动P4

2024 总社国际节

10 月 5 日 (周六) 11:00~15:30

神之街广场 (市民会馆前)



10 月 5 日 (周六) 在总社市民会馆前举办总社国际节。当天有舞台表演 (舞蹈, 乐器演奏, 打鼓等), 各种游戏, 各国的小吃等。您可以边品尝各国的小吃, 边观看舞台表演。孩子们还可以参加各种游戏活动。

本次还有自由市场和宾果游戏, 欢迎您携亲带友前来参加, 度过美好快乐的时刻!

申请问询: 人权城建课 国际交流推进系

☎ 0866-92-8242



各种生活信息



乳腺癌检查

虽然新冠病毒的感染已经平息，但还没有完全结束，因此与新冠病毒爆发前相比，到医院接受癌症检查的人依然比较少。在这种情况下，令人担忧的是本来可以及早发现的癌症，却因为检查的不及时而恶化，进展到晚期后才被发现。

有关乳腺癌，如果是早期发现的话几乎不会危及生命，但是进展到晚期时情况则完全不同。往往会出现医治无效离世的情况，即使能够维持生命也避免不了使用抗癌药物，过程中要承受药物治疗带来的痛苦。

因为精度管理问题，在集体检查时已经不再采用视触诊。其原因是因为没有视触诊评价标准，导致了视触诊不熟练乳腺癌没有被检查出来，或者不是乳腺癌却要求进一步做详细检查等情况。

虽然有上述情况，但也有患者自己触摸到肿块而

来院治疗的情况。肿块未满 2cm 的乳腺癌属于早期，很庆幸来院医治的人大多数都在 2cm 左右。如果不自我检查及早发现，定会恶化发展到晚期。

有关视触诊的做法，在检查时也会学到，反复做的话会越来越能够掌握要领。女孩到妙龄期时，乳房会变软，更容易发现肿块。自己一个月检查一次，并定期接受乳腺癌检查，尽可能地降低因为乳腺癌而死亡的情况。



吉备医师会

药师寺 公一 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

行政书士的免费电话咨询

日期：10月1日（周二）～2日（周三）

10:00～16:00

内容：行政书士为您提供有关遗嘱继承、外国人出入境等相关的免费电话咨询服务。

直通电话 0120-783-842（免费拨号）

问询：县行政书士会事务所

☎ 086-222-9111

房地产免费咨询

日期：10月12日（周四） 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：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

免费的法律人权行政咨询

日期：11月6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 10 月 15 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：11月13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 10 月 15 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
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
10月13号 (周日)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000	杉生诊所	三须	92-0252
10月14号 (节日)	谷口妇女诊所	真壁	94-3300	こうら(小浦)整形外科	中央六丁目	90-2020
10月20号 (周日)	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808	森下病院	站前一丁目	92-0591
10月27号 (周日)	友野内科医院	富原	92-8822	长野病院	金井户	92-2361
11月3号 (节日)	谷向内科	井手	94-8801	原田整形外科医院	井手	94-8881

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
10月6号(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
10月20号(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500
10月27号(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
11月3号(节日)	村木齿科医院	门田	93-9876



- ◆ 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。

2025 总社吉备路马拉松

2025 年 2 月 23 号（周日）

自 10 月 1 日（周二）起开始受理报名

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 号（周二） 网上申请：2025 年 1 月 5 号（周日）

其他：有关申请方法及大会的详细信息，请查看市官网。

询问：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	9:20~ 限时 6 小时内	9100 日元
半程马拉松	5500 人	9:20~ 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	9:00~ 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	10:40~ 限时 50 分钟内	一般 4200 日元 中・高中生 2100 日元
3 公里	2000 人	10:00~ 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	11:25 集合 12:10 起跑	小学生以上 800 日元
800 米	2500 人	11:55 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。

万圣节婚恋交友派对

怦然心动 万圣节派对

10 月 27 号（周日）10:30~13:30

地点：阳光之路吉备路（サンロード吉備路）

对象：20~30 多岁的单身人员 30 人（人多时抽签）

费用：1500 日元

申请期限：10 月 13 号（周日）

申请方法：扫描右示二维码申请



美丽邂逅 万圣节派对

10 月 27 号（周日）14:30~17:30

地点：阳光之路吉备路（サンロード吉備路）

对象：30~40 多岁的单身人员 30 人（人多时抽签）

费用：1500 日元

申请期限：10 月 13 号（周日）

申请询问：有限公司チアーズ ☎ 086-461-0506



10 月的活动

口腔健康节

时间：10 月 23 号（周日）9:30~

地点：阳光之路吉备路（サンロード吉備路）

内容：由日本齿科大学大学院菊谷武教授以“衰老从舌头开始~通过口腔脆弱对策预防卧床不起”为题目进行讲演。

询问：吉备路齿科医院 ☎ 0866-94-8226

山手公民馆文化节

时间：10 月 19 号（周六）9:00~17:00

10 月 20 号（周日）9:00~15:00

地点：山手公民馆

内容：展示作品，表演文艺，销售物品等。第一天仅展示作品。

询问：山手公民馆 ☎ 0866-93-1241