



总社月报

2025-8

No.135



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: 69,525 人

外籍人口 : 2,067 人

统 计 日: 2025 年 6 月 30 日

目 录

- ◆ 第 51 次总社市民节 雪舟盛典P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 8 月份举办的夏季祭祀活动
总社吉备路徒步大会P4

第 51 次总社市民节 雪舟盛典

8 月 2 日 (周六) 下午 4 点~

※ 雨天时延至 8 月 3 日 (周日)

高粱川河岸 (总社大桥北侧)



【 时 间 表 】

16:00~16:10	オープニング	开幕式
16:12~17:41	ステージ催し物	舞台表演
17:45~18:00	来賓紹介	介绍来宾
18:05~18:35	BINGO 大会	宾果大会
18:40~19:15	ええとこ囃し踊りコンテスト	好地方伴奏 舞蹈竞赛
19:32~19:52	総踊り	全体舞
19:54~20:00	協賛花火	赞助烟花
20:05~20:20	備中温羅太鼓	备中温罗大鼓
20:22~20:35	踊りコンテスト表彰式	舞蹈竞赛表彰仪式
20:38~20:44	フィナーレ(ええとこ囃し生演奏)	最后一曲 (好地方现场伴奏)
20:45~21:00	花火	烟花



雪舟节网页



雪舟节 Instagram

各种生活信息



不惧酷暑的防暑对策

夏季疲劳是由于高温高湿的气候让身体无法适应，导致身体不适的总称，表现为乏力、易疲劳、食欲不振等。除了由于高温引起的食欲下降和饮食不均衡外，开空调冷气十足的室内与炎热的室外温差，以及由于睡眠不足引起的自主神经紊乱等，也是其诱因。以下是一些预防夏季疲劳的有效方法。

1. 调节空调的设定温度

由于在开着空调的凉爽房间和炎热的室外之间频繁进出，导致自律神经容易紊乱。请注意不要把空调温度设置得过低。另外，因暑热引起的睡眠不足也是夏季疲劳的原因之一。最近夜间气温持续偏高，闷热难耐，因此建议夜间也使用空调，以保证睡眠质量不受影响。

2. 充分摄取食物

天气炎热时，食欲往往会下降。均衡摄取维生素、矿物质和蛋白质非常重要。另外，过量食用冷饮会进一步影响胃肠功能，请注意控制。

3. 通过运动和半身浴来调节体温

出汗对于调节体温非常重要。建议在清凉的早晚时分进行适度运动，比如散步。此外，不要只用淋浴，慢慢泡澡更为有效。

调整日常生活习惯，注意均衡饮食和避免过度降温，让我们精神饱满地度过夏天吧。



吉备医师会

森下 尚子 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

法律咨询

免费的法律人权行政咨询

日期：9月3日（周三） 13:30~16:30

地点：总社市政府办公楼 6楼 602 会议室

内容：律师（自8月15日（周五）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：9月10日（周三）

10:00~12:00

13:00~15:00

地点：总社市政府办公楼 6楼 601 会议室

内容：律师为您提供咨询服务。（自8月15日（周五）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

市制成立 20 周年纪念 感谢购物券

为支援家庭开支，并表达对市民一直以来支持的感谢之情，我们将发售可在指定店铺使用的附带优惠的购物券——“市制成立 20 周年纪念感谢购物券”。

销售对象：在总社市有注册登记的居民

售价：每册 5000 日元（面值 500 日元的购物券 14 张，共计 7000 日元），每人限购 2 册。

销售期间：自 8 月 2 日至 2026 年 1 月 31 日（首日 下午 1 点开始销售）

销售地点：市政府大楼、各分所、各公民馆、天满屋 Happy Town LIV 总社店

使用期间：自 8 月 2 日至 2026 年 2 月 28 日

适用店铺：参与店铺会张贴贴纸或在店前竖旗标识。您也可在市政府官方网页上确认（适用店铺名单将不定期更新）。



网页

◆ 请持兑换券及本人证件前去购买购物券



问询：

企业诱致商工振兴课

☎ 0866-92-8276



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
8月3日(周日)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033	旦医院	美袋	99-1120
8月10日(周日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	さかえ(荣)外科内科诊所	真壁	93-8800
8月11日(节日)	三宅内科小児科医院	井手	93-8511	渡边医院	真壁	92-7222
8月17日(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055
8月24日(周日)	谷口妇女诊所	真壁	94-3300	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
8月31日(周日)	こうら(小浦)整形外科	中央六丁目	90-2020	森下病院	站前一丁目	92-0591
9月7日(周日)	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808	长野病院	金井户	92-2361

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
8月3日(周日)	绿色齿科诊所总社 大人儿童齿科·矫正齿科	冈谷	92-8148
8月17日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
8月24日(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500
8月31日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
9月7日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370



- ◆ 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。



8 月份举办的夏季祭祀活动

举办日期	名 称	内 容	地 点
8 月 2 日 (周六) 16:00~	雪舟盛典	全体舞蹈, 好地方伴奏 舞蹈竞赛, 烟花 等 (详见第 1 页)	高粱川河岸运动场 (总社大桥北侧)
8 月 2 日 (周六) 18:00~	弓月节	小吃摊, 适合儿童的活动, 抽奖会	秦交流广场(河边)
8 月 13 日 (周三) 19:00~	日羽盂兰盆舞大会	小吃摊, 抽奖, 盂兰盆舞, 烟花	日羽站前广场
8 月 14 日 (周四) 18:30~	维新学区交流纳凉节	松山舞, 烟花, 露天摊, 福种	水内河原河岸
8 月 14 日 (周四) 18:30~	西郡盂兰盆舞大会	露天摊, 念经, 盂兰盆舞, 烟花	西郡分馆 (公正馆)
8 月 16 日 (周六) 18:15~	阿曾地区交流夏季祭礼	盂兰盆舞, 备中温罗大鼓, 鬼神舞, 夜市	阿曾小学校
8 月 17 日 (周日) 10:00~	久代夏季祭礼	小吃摊, 气球艺术, 钓悠悠球	久代分馆
8 月 23 日 (周六) 18:00~	东宫本町町内会 夏季祭礼	团扇抽奖会, 气球艺术, 露天摊	东宫本町公园
8 月 23 日 (周六) 18:00~	平山夏季祭礼	抱石, 夜市, 游戏	平山国府园
8 月 23 日 (周六) 18:30~	服部地区夏季祭礼	冈山县大学生主办的活动 (抽奖, 四拍舞蹈等)	服部分馆

总社吉备路徒步大会

以山手公民馆为起终点, 一边亲近历史与自然, 一边巡游秋日的吉备路。在问答拉力赛中, 将从答对问题的参与者中抽选出 6 人, 赠送山手地区的特产作为礼物。

日程: 11 月 2 日 (周日)

※ 雨天照常举行



路线 (距离)、出发时间等: 如下表所示

路线 (距离)	报到时间	出发时间
吉备路畅游路线 (21km)	8:00	8:20~8:50
吉备路历史遗迹巡游路线 (12km)	9:00	9:20~9:50
吉备路悠闲路线 (7km)	10:00	10:20~10:50

参加费:

- ◆ 大人 1000 日元 (当天申请时的价位是 1500 日元)
- ◆ 中学生及高中生 500 日元
- ◆ 小学生以下人员免费 (需家长陪同)

申请方式: 请使用市政府、市各出張所、各公民馆等处备有的宣传册内的缴费单, 在邮局缴纳参加费用。

申请期限: 8 月 1 日~9 月 30 日

申请问询: 总社吉备路徒步大会实行委员会事務局

☎ 080-1645-8514

周一至周五 18:00~20:00

邮箱 kibijiwt@yahoo.co.jp