



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2025-10

No.137



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: 69,639 人

外籍人口 : 2,128 人

统计日: 2025年8月31日

目 录

- ◆ 2025 总社国际节P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 2026 总社吉备路马拉松 食物募捐活动
10月的活动P4

2025 总社国际节

10月4日(周六) 11:00~16:00

神之街广场(市民会馆前)



10月4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。

舞台表演结束后举办宾果游戏,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

☎ 0866-92-8242



各种生活信息



糖尿病与水果，如何合理摄取营养素

水果含有较多的糖分，过量摄入可能会导致肥胖和血糖升高，因此需要注意。然而，水果富含维生素、钾、多酚和纤维，对糖尿病患者也有益。每天建议摄取 80 千卡左右的水果。至于摄取的时机，最好在餐后分几次少量食用，因为单独食用水果可能会导致血糖持续升高。值得注意的是，100%果汁含有的纤维较少，容易升高血糖，因此应避免日常饮用。

血糖值是指血液中葡萄糖的浓度。水果中所含的糖分有蔗糖、果糖和葡萄糖，这些糖的比例因水果种类而异。蔗糖在分解后会变成果糖和葡萄糖。果糖味道较甜，且在冷藏后会进一步增甜。大部分果糖会被肝脏吸收，并转化为葡萄糖。果糖对血糖值的上升影响较为缓慢，但它会被转化为中性脂肪，并产生促进衰老的糖化产物，因此需要控制摄入量。

冈山名产葡萄的皮中富含多酚，并且含有较多的维生素 B 族，有助于疲劳恢复和抗氧化作用。但葡萄中也含有较多的果糖和葡萄糖，因此每天的建议摄取量是巨峰葡萄大约 10 至 15 颗。桃子含有丰富的纤维、维生素 C、E 和烟酸，能够帮助美肤和抗氧化，每天适量食用一个较大的桃子为宜。对于需要改善便秘的人，建议食用富含纤维的猕猴桃，每天大约 2 个。

与水果相处时，要注意控制量和摄取时机，享受美味的同时保持健康。



吉备医师会

广泽 裕代 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

法律咨询

行政书士的免费电话咨询

日期：10 月 1 日（周三）、2 日（周四）

10:00~16:00

内容：行政书士为您提供有关建筑业及土地使用方面的政府批准申请业务、遗嘱继承等的免费电话咨询。

直通电话 0120-783-842（免费拨号）

问询：冈山县行政书士会事务所

☎ 086-222-9111

年金咨询

日期：10 月 23 日（周四） 上午 9:30~12:30

地点：总社市政府办公楼 601 会议室

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 10 月 22 日（周三）。

问询申请：仓敷东年金事务所

☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：11 月 5 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 10 月 15 日（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：11 月 12 日（周三）

10:00~12:00

13:00~15:00

地点：总社市政府办公楼 6 楼 602 会议室

内容：律师为您提供咨询服务。（自 10 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



- 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5日(周日)	诊疗ドクター(医师) 杉生	门田	92-5771	平川内科诊所	久代	96-2002
10月12日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所	真壁	93-8800	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
10月13日(节日)	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
10月19日(周日)	渡边医院	真壁	92-7222	谷口妇女诊所	真壁	94-3300
10月26日(周日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511

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 或 086-801-0018

夜间或清晨孩子突发症状时，
小儿科医生或护士为您提供咨询服务。



牙科 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
10月5日(周日)	小野齿科医院	富原	31-7564
10月12日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
10月19日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
10月26日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226

- ◆ 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。



2026 总社吉备路马拉松

2026 年 2 月 22 日（周日）

自 10 月 1 日（周三）起开始受理报名

申请方法：市政府及各营业所、各公民馆等备有大会概要（内含专用的汇款单），您可以使用汇款单在邮局汇款报名，也可通过赛跑网报名。

申请期限：邮局汇款：12 月 31 日（周三） 网上申请：2026 年 1 月 3 日（周六）

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	2000 人	9:20~ 限时 6 小时内	9100 日元
半程马拉松	4500 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	2000 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	1500 人	10:30~ 限时 50 分钟内	一般 4200 日元 中・高中生 2100 日元
3 公里	1500 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	1500 人	11:15~ 限时 30 分钟内	小学生以上 800 日元
800 米	2000 人	11:40~ 限时 45 分钟内	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。

食物募捐活动

如果您家中或公司有剩余不用的食品，请提供给我们。我们会将收集到的食品用于支援生活困难者和儿童食堂等。

时间：10 月 11 日（周六） 9:00~11:00

地点：市政府调皮鼠大厅

收集对象：标明保质期且距离过期至少一个月以上的食品、可常温保存的食品、未开封且包装完好的食品。

请注意，我们不接受生鲜食品和酒类等。

咨询窗口：福祉网总社事務局 ☎ 0866-92-8552

10 月的活动

小小药剂师体验活动

时间：10 月 19 日（周日）10:00~15:00

地点：天满屋 Happy Town Liv 总社店

内容：药物咨询、健康建议，以及小学生及其家长体验药物调剂等。

询问：堇花药局

☎ 0866-94-6118

健康支援培训会

时间：10 月 27 日（周一）13:30~15:00

地点：市政府调皮鼠大厅

内容：健康运动指导师渡部智人先生以《通过运动调理身体》为主题进行讲演。

询问：市妇人协议会事務局

☎ 0866-92-8362