



总社月报

2025-1

No.128



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： 69,684 人
 外籍人口： 1,961 人
 统计日：2024年11月30日

目 录

- ◆ 元旦看日出 2024年税金的确申报P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 各种信息 1月的活动P4

2025

元旦看日出

1月1日



在秋叶山顶看日出

5:30~

地点：秋叶山山顶

内容：6点半开始举办参拜日出仪式。免费发猪肉汤，饭团，热饮料。

问询：总社青年会议所
☎ 0866-92-1126

元旦登福山

6:00~

集合地点：JA 阳光之国冈山清音大米中心

内容：自上午6点起依次出发。发纪念祈愿牌。天气恶劣时上午7点在旧清音公民馆发祈愿牌。

问询：元旦福山登山实行委员会事務局
☎ 0866-92-0355

鬼身城遗迹山顶瞻望日出

6:30~

地点：鬼身城遗迹山顶

内容：瞻望日出。免费发年糕小豆羹，饮料，纪念的护身符等。

问询：山田地区社区协议会
☎ 090-4146-8103 金泽

2024年税金的确申报

(1) 在永旺梦乐城仓敷实施所得税等的确定申报

咨询：仓敷税务署(086-422-1201)

日程	时间	会场
2月3日~3月17日 周六・周日・节日除外	9:00~16:00	永旺梦乐城仓敷专门店2楼 永旺大厅

※ 进入永旺梦乐城仓敷申报会场需要入场券
 入场券自入场日10天前通过LINE领取或当天在会场领取。

※ 如何通过LINE领取入场券?

- ① 在LINE追加国税厅LINE公式账户
- ② 在对话画面选择“相談を申し込む”

- ③ 选择“仓敷税务署”，选择日期
 - ④ 确认无误后，点击“申込(申请)”
- 进入会场时，请出示申请画面



国税厅LINE

※ 在会场内使用自己的智能手机填写申报表等。
 请携带手机和个人编号卡(需要输入密码)。

(2) 在昭和、西公民馆、Sun Road 吉备路实施确定申报

咨询：税务课市民税系(0866-92-8234)

日程	时间	会场
2月13日~2月14日	9:00~16:00	昭和公民馆 3楼大会议室
2月17日~2月21日		西公民馆 2楼会议室
2月25日~3月17日		Sun Road 吉备路 1楼会议室

【外国人税金申报窗口】

市政府人权城建课
 需提前预约!(市政府2楼)
 ☎ 0866-92-8242

各种生活信息



骨质疏松症

骨质疏松症通常没有明显的自觉症状，大多是在发生骨折后才被诊断出来。从统计数据来看，患者人数从 50 多岁开始逐渐增多，60 多岁女性的发病率约为 30%，而到 80 多岁女性时则上升为约 50%。此外，研究显示女性比男性容易患上骨质疏松症。这是因为女性在绝经后雌激素减少所导致。治疗方法主要有如下三种：

◆ 饮食疗法

由于瘦弱的人比肥胖的人患骨质疏松症的风险更高，因此需要摄取适量的能量。70 岁以上的男性每日建议摄取 1850~2500 千卡，女性每日建议摄取 1500~2000 千卡。同时，应选择富含构成骨骼材料的蛋白质、钙和维生素 D 等营养素的均衡饮食。此外，过量饮酒会增加患病风险，应予以避免。

◆ 运动疗法

越来越多的人开始进行步行锻炼是一件好事。

如果再加上深蹲等肌肉训练，会更加有效。这不仅能适度地刺激骨骼，增强骨骼强度，还能锻炼平衡感和肌肉强度，从而预防跌倒。

◆ 药物治疗

过去 15 年，骨质疏松症的药物治疗效果显著提升，但由于中断治疗，症状恶化并反复骨折的人依然不在少数。“预防再次骨折”是日本骨质疏松症学会提出的目标之一。若已发生一次骨折并被诊断为骨质疏松症的，请务必定期前往医院或诊所接受治疗。



吉备齿科医师会

楠叶 晃 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

年金咨询

日期：1 月 23 日（周四）上午 9:30~12:30

地点：综合福祉中心

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（截至 1 月 22 日）。

问询：仓敷东年金事务所

☎ 086-423-6150

有关成年监护制度的免费咨询

日期：1 月 23 日（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。请在 21 日之前预约，人满后即刻停止受理预约。

问询：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：2 月 5 日（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 1 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：2 月 12 日（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 1 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



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
1月1日(节日)	谷向内科	井手	94-8801	原田整形外科	井手	94-8881
1月2日(周四)	杉生诊所	三须	92-0252	泉诊所	小寺	94-5050
1月3日(周五)	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
1月5日(周日)	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221
1月12日(周日)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田	92-5771	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773
1月13日(节日)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033	旦医院	美袋	99-1120
1月19日(周日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	さかえ(栄)外科内科诊所	真壁	93-8800
1月26日(周日)	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
2月2日(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
1月5日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
1月12日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
1月19日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
1月26日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
2月2日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480



- ◆ 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 日 (周日)

申请报名期限: 2025 年 1 月 5 日 (周日)



赛跑网

参赛项目	比赛时间
全程马拉松	9:20~
半程马拉松	9:20~
10 公里	9:00~
5 公里	10:40~
3 公里	10:00~
1.5 公里	11:25~
800 米	11:55~



申请方法: 通过赛跑网报名

问 询: 总社吉备路马拉松实行委员会事務局 ☎ 0866-92-8367

自行车的交通规则



由于骑自行车时使用手机等行为导致的交通事故呈增加趋势, 以及在酒后骑自行车时发生交通事故更容易导致死亡或重伤事故, 因此为了遏制交通事故, 自 2024 年 11 月起新增了相关处罚规定。为了保护自己和周围的人免受自行车事故的伤害, 希望大家确认好自行车的交通规则。

问 询: 交通政策课 ☎ 0866-92-8249

骑车时玩手机

骑自行车时, 通过智能手机等进行通话或注视屏幕的“边骑车边玩手机”行为已被禁止, 并加强了相关处罚措施。但在停车状态下的操作不在禁止范围内。

违反者处以 6 个月以下有期徒刑或 10 万日元以下罚金; 若引发交通危险, 则处以 1 年以下有期徒刑或 30 万日元以下罚金。



酒后骑车·协助

除了酒后骑车外, 还对骑自行车的人提供酒类、共乘以及对饮酒者提供自行车的行为, 新增了处罚规定。

酒后骑车者处以 3 年以下有期徒刑或 50 万日元以下罚金; 提供自行车者处以 3 年以下有期徒刑或 50 万日元以下罚金; 提供酒类者·共乘者处以 2 年以下有期徒刑或 30 万日元以下罚金。



1 月的活动

井原线感谢日

举办铁路井原线一日游活动, 大人 500 日元, 儿童 300 日元可随便在井原线各车站上下车。当天在各个车站举办盖章拉力赛, 销售各国小吃等活动。

时间: 1 月 12 日 (周日) 9:00~15:00

地点: 井原线各车站 (总社站~神边站)

详细请咨询: 交通政策课 (交通政策课)

☎ 0866-92-8249

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“成年监护制度~法定监护·任意监护~”为主题进行讲演。

时间: 1 月 16 日 (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