



总社月报

2025-2
No.129

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: 69,625 人
外籍人口 : 1,936 人
统 计 日: 2024 年 12 月 31 日

目 录

- ◆ 走步或骑自行车获取健康购物券
2024 年所得税等的确定申报P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 特定家电的回收 2 月的活动P4

走步或骑自行车获取健康购物券!



走 1000 步可获得 1 积分



骑车 500m 可获得 1 积分



官方网站



网上申请页面

为了促进市民的健康,总社市实施走步或骑自行车获取健康购物券活动。走路或骑自行车获取积分,兑换购物券。最多可获得 5000 日元的购物券。

活动期限: 4 月 1 日~2026 年 3 月 31 日

参加费: 1000 日元

参加条件: 在市内居住或工作的年满 20 周岁,且可持续参加至 2026 年 3 月的人

申请期限: 预定 4 月份开始参加的人截至 2 月 28 日
※ 3 月之后亦可随时申请参加

申请方法: 在健康医疗课领取申请表,填写后提交
或通过总社市官网专用申请页面申请

问 询: 健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259

2024 年所得税等的确定申报

有关 2024 年收入的所得税等税额确定申报事宜,需要申报的外国居民可前至总社市政府人权城建课进行申报。但事先需要预约!

日程: 2 月 13 日~3 月 17 日
9:00~16:00

※ 星期六、星期日、节假日休息

会场: 市政府人权城建课(市政府 2 楼)

需携带物品:

- 个人编号卡及在留卡或驾照等身份证件
- 源泉征收票
- 生命保险,地震保险等的支付证明书
- 医疗费扣除明细单或医疗费通知
- (有贷款的人)扣除申报单和贷款余额证明
- (有海外汇款的人)汇款单等证明文件
- 存折或银行卡

申请询问: 市政府人权城建课 ☎ 0866-92-8242

各种生活信息



梅尼埃病

梅尼埃病是一种没有明显诱因却反复发作的眩晕疾病，通常持续 10 分钟到数小时，并伴有听力下降、耳鸣及耳闷等症状。内耳中包含听觉所需的耳蜗以及维持身体平衡所需的前庭和半规管。当耳蜗中的内淋巴腔扩张并出现水肿时，会引发这些症状。原因尚不明确，但与内淋巴液的增加或吸收障碍有关。普遍认为可能是，精神压力导致体内分泌更多储存内淋巴液的激素，从而成为诱因。另一方面，头部运动时出现的旋转性眩晕是由于前庭中的耳石脱落引起的良性阵发性位置性眩晕，与梅尼埃病不同。

诊断方法是，通过听力测试查看是否有低频音为主的听力下降，通过平衡功能测试确认眼震的存在并检测平衡功能的下降，此外，还会进行推测是否存在内淋巴水肿的检查。

如果出现眩晕或听力下降，请及时就诊耳鼻喉科医生。治疗通常是服用药物或输液，但如果效果不明显，可以尝试通过中耳加压疗法来促进内淋巴液的排出。

梅尼埃病是一种需要注意生活方式的疾病。请尽量实施低盐饮食，充分补充水分，做一些散步等有氧运动，减轻精神压力。如果感到耳闷或头晕站不稳时，一定不要勉强。



吉备医师会

田中 文雄 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

总社生活困难咨询所

日期：2月15日（周六）12:00~17:00

地点：中央公民馆

内容：律师、司法书士、社会福祉士、行政书士、社会保险劳务士等为您提供生活中遇到的与福利及法律等相关的困难的咨询服务，咨询时间一人 45 分钟内，需预约（截至 2 月 7 日）。

问询：市权利拥护中心“支援”

☎ 0866-92-8574

邮箱 shien@sojasyakyo.or.jp

有关成年监护制度的免费咨询

日期：2月27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 25 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：3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 2 月 17 日（周一）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：3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 2 月 17 日（周一）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
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
2月9日(周日)	杉本诊所	站前二丁目	96-1000	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055
2月11日(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
2月16日(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
2月23日(节日)	友野内科医院	富原	92-8822	长野病院	金井户	92-2361
2月24日(假日)	谷向内科	井手	94-8801	原田整形外科	井手	94-8881
3月2日(周日)	杉生诊所	三须	92-0252	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661

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

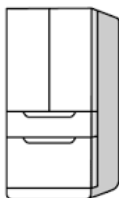
牙科 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
2月2日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
2月9日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
2月16日(周日)	西齿科医院	门田	94-1182
2月23日(节日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
3月2日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600



- ◆ 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。

特定家电的回收



家中如有不要的特定家电（空调、电视、冰箱、洗衣机、干衣机），有专门的公司前来回收，无需自己从家里搬出。

由本市合作企业 ReNet 日本回收股份有限公司和 SG 移动股份有限公司受理回收。费用在公司前来回收时直接支付即可，无需购买家电回收券。详细请查看总社市官网

或咨询 SG 移动股份有限公司的专门窗口（电话 0570-056-006）。ReNet 日本回收股份有限公司所实施的小型家电及笔记本电脑的回收业务，与以往相同继续使用快递进行回收。

您依然可以通过以往的方式进行处理。如：委托电器店回收，利用市政府的上门回收服务，或者购买家电回收券后直接将家电送至指定回收点。

【使用方法】



◆通过网络或电话申请



◆快递公司按指定日期前去回收
◆直接支付费用



家电回收详细
请扫描上示二维码



快递回收详细
请扫描上示二维码

2 月的活动

总社掌上集市节

以“连接制作者和顾客”为理念，销售残疾人手工制作的面包及杂货等商品。

时间：2月1日（周六）～3月16日（周日）

10:00～21:00

地点：宫脇书店总社店ヒロシゲマエ

详细请咨询：市地域自立支援協議会就労支援事業所
連絡会事務局（市地域自立支援協議会就
業支援事業所联络会事務局）

☎ 0866-92-8379

冬季活动

在舞台上发表舞蹈、演奏吹奏乐器等。此外，在清音小学校校园内进行游玩等。

时间：2月9日（周日）

10:00～17:00

地点：清音梦幻舞台

详细请咨询：きよね夢てらす
（清音梦幻舞台）

☎ 0866-92-0355

女儿节

展示自大正时代至昭和后期制作的8套雏人形（人偶）。

时间：2月11日（节日）～4月3日（周四）

9:00～17:00

地点：街角乡土馆，JR 总社站，总社站前观光问询处

详细请咨询： まちかど郷土館
（街角乡土馆）

☎ 0866-93-9211

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“刑事审判的结构～以盗窃案为例～”为主题进行讲演。

时间：2月20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