



总社月报

2025-9
No.136

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: 69,585 人
外籍人口 : 2,081 人
统 计 日: 2025 年 7 月 31 日

目 录

- ◆ 2025 总社体育节・科技节
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- 市制 20 周年纪念典礼・销售“感谢”商品券...P1
- ◆ 10 月 13 日（节日） 市民综合体育节
- ◆ 各种生活信息P2
- 9 月的活动P4

2025 总社体育节・科技节

时间 10 月 19 号（周六）10:00~15:00
地点 市体育中心・武道馆

无论是幼儿还是成年人都可参加，
体验各种体育运动、实验及手工制作
等。

参加对象: 任何人都可参加（小学 4 年
以下的儿童，需要家长陪同）

携带物品: 室内运动鞋，手提袋

申请期限: 9/1（周一）~ 9/30（周二）

其 他: 请在网上申请。详细请查看市官网。



HP



网上申请表

◆ 运动节

可以体验挑战走扁
带、攀岩、击剑等
多项运动。



◆ 科技节

可以体验科学实验和科
学手工制作。有些展位
需要领取号码牌。



12:00~13:00 在主竞技场有表演活动

申请问询: 活动执行委员会 ☎ 0866-92-8362

市制 20 周年纪念典礼・销售“感谢”商品券

总社市于 2005 年由旧总社市、山手村和清音村合并而成，
今年 3 月 22 日迎来了成立第 20 周年。为此，市政府于 8 月 2
日在市民会馆举行了市制实施 20 周年纪念典礼。约 700 名市
民及相关人士齐聚一堂，回顾了我市的发展历程，并宣誓为未
来的更大飞跃而努力。

为纪念市制实施 20 周年，并作为应对物价上涨的对策，
市政府对市民发行购物券。每本购物券售价 5000 日元，可用
于 7000 日元的购物，每人最多可购买两本。购物券截至 2026
年 1 月 31 日为止在市政府大楼、各办事处、各公民馆及天满
屋 happy town live 总社店进行销售。购买时需要兑换券和本
人身份证明文件。



各种生活信息



吸烟与肺癌

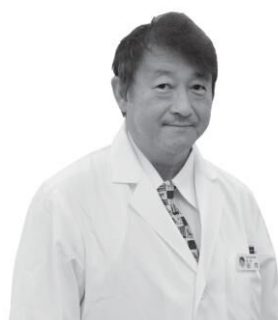
根据总社市国民健康保险保健事业实施计划（数据健康计划），从 2018 年到 2022 年的统计数据来看，导致死亡的主要原因是癌症，其次是心脏病。在癌症中，肺癌最多，其次是胃癌和结肠癌。

肺癌的发病率与吸烟密切相关，85%到 90%的肺癌病例与吸烟有关。特别是小细胞癌和鳞状上皮癌几乎完全由吸烟引起。此外，即使个人不吸烟，通过二手烟吸入烟雾也可能导致癌症。

最近有些人认为“电子烟危害较小，可以替代纸烟”，但电子烟仍然存在肺癌风险。由于电子烟是新产品，未来 10 年或 20 年的数据尚不充分。



肺癌的症状包括长期咳嗽、带血痰、胸痛和呼吸急促等，但这些症状出现后就可能错过最佳治疗时机。因此，吸烟者应积极并定期进行健康检查。



吉备医师会

谷向 健 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：10 月 1 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 9 月 16 日（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：10 月 8 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 9 月 16 日（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

市医疗护理市民讲座

以「需了解的药物知识」为题，药剂师给大家讲解有关药物的副作用、药物之间的相互作用，以及日常常见药物的基本知识。

日程：9 月 25 日（周四）14:00~15:30

地点：中央公民馆

对象：在市内居住或上班
上学的人 40 名

需携带物品：笔记用具

申请方法：网上申请，通过电话或传真进行申请

申请期限：9 月 18 日（周四）

申请咨询：长寿介护课

☎ 0866-92-8373 传真 0866-92-8397



寺院相亲活动

我们将在寺院举办一场结合禅修体验的相亲活动。

日程：9 月 21 日（周日）13:00~16:00

地点：井山宝福寺

对象：20 岁到 40 岁年龄段的
单身人员 30 名

参加费：1000 日元

申请方法：在有限公司奇尔斯的
官网上申请

申请期限：9 月 7 日（周日）

申请咨询：有限公司奇尔斯

☎ 086-461-0506





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
9月7日(周日)	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808	长野病院	金井戸	92-2361
9月14日(周日)	友野内科医院	富原	92-8822	原田骨科医院	井手	94-8881
9月15日(节日)	谷向内科	井手	94-8801	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661
9月21日(周日)	杉生诊所	三须	92-0252	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839
9月23日(节日)	泉诊所	小寺	94-5050	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221
9月28日(周日)	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773

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	金井戸	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
9月7日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
9月14日(周日)	总社村木齿科・儿童矫正齿科	门田	93-9876
9月21日(周日)	总社南齿科	站南一丁目	31-7694
9月28日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576

- ◆ 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。

10月13日（节日）9:00～ 市民综合体育节

参加对象：在市内居住、上班、上学的人或市体育协会会员。

参加费：1人200日元（含保险费），新运动免费，当天在吉备路竞技场前受理。

申请方法：在市体育协会办公室申请交费（可代理申请）。

申请期限：9月16日（周二）～9月30日（周二）（21日（周日）及27日（周六）除外） 9:00～14:00

问询：市体育协会办公室 ☎ 0866-93-0226

项目	地点	内容	项目	地点	内容
软式排球	总社东中体育馆	男女混合队及女队，1队4人，男士不超过2人，均为中学生以上。需携带室内运动鞋，1队4人进行申请。	场地高尔夫	市体育中心多功能广场	个人赛（3轮），可1个人申请参加。欢迎初学者，需各自携带器材。
射箭	武道馆射箭场	比赛：近靶4箭3次或2次，立姿射击，射中制3人1组团体赛（当天抽签），可参赛人员为小学生以上。	软式网球	市体育中心网球场	比赛：双人赛。原则上各自申请（当天抽签组队），需携带球拍和运动鞋。
网球	总社北公园田径赛场网球场	比赛：双人赛。原则上各自申请（当天抽签组队），初学者也可以参加。需携带球拍和运动鞋。	羽毛球	市体育中心吉备路竞技场附带竞技场	男女组合双打 A、B、C、D（初学者）级（双人申请）。其中1人为中学生以下时可组男男队。女女队不问年龄。需携带球拍和运动鞋。
乒乓球	市体育中心吉备路竞技场主竞技场	①小学生单打，②男女混打团体赛（抽签组队3人1队，实施3双团体赛）申请时需申报各自的水平（A、B、C），需携带球拍，号码布和运动鞋。	合气道	总社西中格技场	9:00～12:00 体验学习合气道的基础技法，防身技巧等。
田径赛	总社北公园田径赛场	☆小学生：100m, 4×100m 接力，跳远； ☆中学生・高中生：100m, 400m, 4×100m 接力，跳远； ☆大学生・社会人士：100m, 3000m, 4×100m 接力 等。	太极拳	武道馆	10:00～12:00 讲解入门篇，对有经验的人实施24式讲习会。需携带室内运动鞋。
门球	东公民馆三须分馆门球场	1队不超过7个人（含裁判员2人以上）	手球	市体育中心吉备路竞技场主竞技场	1队7人 需携带室内运动鞋。
新运动	市体育中心吉备路竞技场前 （雨天时，会议室1-2）	10:00～14:00 ① 椭圆球 ② 体育吹箭 ③ 转盘子	  		

9月的活动

红米节 2025

时间：9月14日（周日）17:00～

地点：备中国分寺南广场

内容：由歌星相川七瀬、小林幸子、新滨莱恩、池田绫子、奇玛格莲组合参演的野外音乐会。入场需要入场券（4000日元）。

问询：红米节制作委员会事務局 ☎ 090-7841-8277
邮箱 iwamoto@madeindream.co.jp

山田交流市场

时间：9月20日（周六）10:00～12:00

地点：菊池邸（山田 909-1）

内容：演奏阿尔卑斯长号；由传说讲述会进行讲述民间故事；贩卖冷乌冬面、烘焙点心、酵素果汁、爆米花。

问询：山田项目实行委员会 栗本
☎ 080-1928-4466 <http://kikuchitei.com>