

摘录 中文通讯

总社市役所 人权・城市建设课 国际交流推进系
电话号码: 92-8242
<http://www.city.soja.okayama.jp/>
e-mail:jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口: 67,791 人
外国人人口: 731 人
统计日: 2014年7月1日

总社市针对生活贫困者设立支援中心

国家自 2015 年起将施行生活贫困者自立支援法, 在此之前, 总社市为了准备好生活贫困者的自立咨询支援体制, 于 7 月 1 日在综合福祉中心内开设了“总社市生活贫困支援中心”。

在此支援中心内设置自立咨询支援人员等职员 4 名及兼任的律师 1 名, 本年度在国家的补助下先行实施示范事业。受理就业及家庭生计相关

的咨询, 促进生活自立, 尽可能地避免沦为接受生活保护的對象。另外, 为了促使生活贫困者能够自立生活, 从 10 月份起与冈山大学联合对生活贫困家庭的子女实施学习辅助等支援活动。

【询问】

总社市役所生活贫困支援中心
电话 0866-92-8374

向您发送更为详细的防灾类信息

总社市随时以邮件「そうじゃメールマガジン (总社邮件杂志)」的方式向广大市民发送总社市的相关信息。信息的具体内容分为四个领域, 即: 防灾、育儿、行政及活动。有关其中的“防灾”类, 将为您发送更为详细的信息, 如: 气象信息、高梁川的河流洪水预报等, 供您学习参考。

日本是个地震、洪水、台风等自然灾害较多的国家。虽然总社市是个相对来说比较安全的地方, 但是比如暴雨时高梁川的上涨, 有可能会淹没地势较低的房屋等, 因此不可掉以轻心。希望您平时多关注这方面信息, 多了解对应灾害的方法, 以防万一。

希望接收您邮件的人, 请您通过日语版『広報そうじゃ』7 月号第 7 页中的 QR 编码或电子邮件发送空邮件。您发送邮件后即刻会收到回信, 请选择回信中的 URL, 进入网站, 点入您想了解的信息领域。

登录邮箱: t-soja@sg-m.jp

请在网站中选择点入下列您所需要的信息

- 防灾信息
- 气象信息
 - 大雨注意报
 - 洪水注意报
 - 强风注意报
 - 大雨警报
 - 洪水警报
 - 暴风警报
 - 大雪警报
 - 大雨特别警报
 - 暴风特别警报
 - 大雪特别警报
- 地震信息
 - 地震烈度 3
 - 地震烈度 4
 - 地震烈度 5 弱以上
- 指定河川洪水预报 (高梁川)
 - 泛滥注意信息
 - 泛滥戒备信息
 - 泛滥危险信息
 - 泛滥发生信息
- 沙土灾害警戒信息
- 前所未有的短时间大雨信息

第40次总社市民节

雪舟庆典

Sessyu Festa 2014

Sessyu Festa 2014

8月2日(周六) 16:00~

高粱川河岸运动场

需顺延时为8月3日(周日)

欢歌劲舞
共赏烟花

- ◆ 自总社市役所至会场有免费的接送巴士。
下午 3:30 起, 每隔 10 分钟一次。
当天实施交通限制, 禁止车辆进入会场。
请您利用接送巴士、步行或者骑自行车前去会场。



详细请咨询: 总社市民节实行委员会 (0866-92-1126)
雪舟庆典官方网站 <http://www.sessyu-festa.com/>

雪舟庆典时间表

8:30~10:00	青空市	露天市场	
8:30~10:00	バザー	义卖会	市民会馆前
8:30~10:00	チャリティーバザー	慈善义卖会	
9:30~11:00	ちびっこ朝市	儿童早市	
13:00~16:00	カラオケ大会	卡拉 OK 大会	市民会馆
13:00~16:00	お茶席	茶会	市民会馆门厅
16:00~16:50	オープニング	开幕仪式	
16:52~17:07	松玉会	松玉会(团体名)	
17:09~17:24	Lovely エンジェルバトン	爱的天使指挥棒(团体名)	
17:26~17:41	藤雪会	藤雪会(团体名)	
17:43~17:58	拳志道空手	拳志道空手道(团体名)	
18:00~18:15	ミンティア	mintia(团体名)	
18:17~18:39	来賓紹介、功労者表彰式	介绍来宾、功劳者发表会	高粱川河岸
18:41~19:21	総踊り	全体跳舞	节目特设舞台
19:23~19:36	うちわ抽選	团扇抽选	
19:38~20:27	ええとこ囃し踊りコンテスト	演奏跳舞竞赛	
20:29~20:49	備中温羅太鼓	备中温罗大鼓	
20:51~20:57	踊りコンテスト表彰式	跳舞竞赛表彰仪式	
20:59~21:05	フィナーレ(ええとこ囃し生演奏)	最后一曲(现场伴奏)	
21:05~21:30	花火	放烟花	

如何防止中暑？

◆ 为什么会中暑？

我们的身体，热的时候会通过出汗的方式来降低体温。但在高温多湿的情况下，体内的水分和盐分将会减少，导致调节体温的功能无法正常发挥作用，因而出现中暑症状。

◆ 中暑时的状态

开始时会出现头晕、站起来时头晕、肌肉疼痛等症状，之后会感到头疼、恶心、身体乏力，最终导致出现意识障碍和抽筋、体温上升至 40 度等情况。

◆ 预防措施

“多补充水分”及“避开高温的地方”。同时摄取水分和盐分。

在室内使用电风扇或空调，使房间内保持舒适的温度。外出时使用阳伞或帽子会有效果。

◆ 须注意的事项

温度上升、突然变热时，即使在室内也不要掉以轻心。特别是老年人，应和周围的人互相配合，做好预防措施。不要为了省电而弄垮身体。

◆ 自制饮料

在塑料瓶中加入水 2 公升和食盐 3 克（瓶盖的 3 分之 2），根据自己的爱好放入糖和柠檬汁等。商店销售的运动饮料的盐分不足，建议您自己制作饮料。另，您也可以在药店购买口服补液。

◆ 对应措施

转移到比较凉爽的地方，降低体温，补充水分和盐分。即使做了上述措施，您依然感到头痛或恶心时，请呼叫救护车（119）前往医院接受治疗。不要拖延、尽快做出应对措施。

各种咨询

◆ 年金（养老金）咨询（需预约：截至 8/27）

日期：8 月 28 日（周四）9:30~12:30

地点：综合福祉中心

内容：有关国民年金及厚生年金的支付事宜

申请·咨询：仓敷东年金事务所(086-423-6156)

◆ 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：总社市役所西厅舍 301 会议室

内容：律师（需预约：自 8 月 15 日（周五）起受理预约。年度内一人仅可利用一次）、司法代笔人、人权拥护委员、行政咨询委员接受您的咨询。律师以外的人员不必预约，当天前去会场即可。但请注意，15:30 之后停止受理。

申请·咨询：人权·城市建设课人权启发系
(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：总社市役所西厅舍 301 会议室

内容：律师接受您的各种咨询。（需预约：8 月 15 日（周五）开始受理预约。年度内一人仅可利用一次。）

申请·咨询：人权·城市建设课人权启发系
(0866-92-8253)

总社市职员招聘信息

总社市招聘一般事务职员 8 名、土木技术职员 5 名、建筑技术职员 2 名、电气技术职员 2 名、保健师 1 名、保育士 2 名、营养士 1 名、消防职员 1 名、幼儿园教师 1 名及博物馆研究员 1 名。

自 2015 年 4 月起正式聘用，有意者请于 8 月 5 日（周二）至 8 月 19 日（周二）（双休日除外）期间向市役所总务课人事系提交申请，于 9 月 21 日（周日）接受初试。有关申请及考试资格，请您查看日语版『広報そうじゃ』7 月号第 9 页或总社市役所官方网站。

考试地点为总社东中学校。考试内容：教养（综合）科目考试、专门科目考试、适应性测试、体力测试（仅限消防职员）。

有关实施纲要（申请表），您可自市的官方网站下载、也可直接前去市役所领取或请求邮寄（请求邮寄，请在信封上用红字注明“採用試験申込書請求”，同封放入贴有 120 日元邮票的回信用信封）。

详细请咨询：总社市役所总务课人事系

电话 0866-92-8220

〒719-1192 中央 1 丁目 1 番 1 号

官方网站 <http://www.city.soja.okayama.jp/>

各种生活信息



婴幼儿交流广场

“交流广场”是婴幼儿及其父母随时都可以前来游玩、结交朋友和进行信息交流的场所。这里有很多人会向您伸出援助之手、帮助您解决育儿的烦恼，使您能够缓解精神上的压力。您何不前来和大家度过美好放松的一刻。

- ☞ 对象：0岁至3岁婴幼儿及其家长、孕妇及其家属。
- ☞ 利用费用：免费

☞ 主要活动

- ☺ 通过婴幼儿按摩、亲子交流体操，实施亲肤育儿法。产后健身帮助妈妈恢复体型。
- ☺ 助产士向您解说准妈妈所需的注意事项。使用布娃娃体验孩子出生后的沐浴方法等。
- ☺ 由市图书馆的图书管理员或地区的志愿者朗读画册及连环画册。
- ☺ 同一年出生的孩子和家长聚在一起，互相交换信息和交流意见。

如下表所示市内共有四处会场

名称	场所	活动日时	咨询电话
なかよし広場 こっこ (好朋友广场 こっこ)	きよね夢てらす (清音梦幻舞台)	周一、二、四、五 9:30-16:00 第四周三 9:30-12:30	92-0355
なかよし広場 ぴよこっこ (好朋友广场 ぴよこっこ)	天満屋ハピータウンリブ総社店 (天満屋 happy town live 总社店)	周一至周六 10:00-16:30 第三周日 9:30-12:30	31-7686
ちびっこ広場 (儿童广场)	山手保健センター (山手保健中心)	周一至周五 9:30-16:00	93-9834
チュッピーひろば (调皮鼠广场)	岡山県立大学 (冈山县立大学)	10:00-15:00	92-8261

针对公益性事业的补助

总社市自今年起创设“市民提案型事业补助金”，针对市民活动团体及地域团体自主策划实施的具有公益性质的事业给予拨款赞助，从而实现市民与市政府携手共建家园的局面。

经公开招募，有 9 家事业团体提出申请，于 6 月 20 日召开了审查委员会，事先通过书面审核的 8 家事业团体分别进行了演示发表，由冈山县立大学地域共同研究机构的横田一正特聘教授等审查后，6 家团体通过了审核，正式成为赞助对象。

【合格团体及其事业内容】

- 秦历史遗产保存协议会
神秘的王陵“秦乡”历史遗产探寻指南事业
- 昭和地区社协育儿支援部会
为振兴昭和地区，与各团体举办五星学园儿童节
- 总社市有机农业推进协议会
推进有机农业、扩大有机农产品消费的事业
- NPO (非营利) 法人母子支援 青空
为了使困难的家长及孩子能够得到帮助开展活动
- 英 PLAY
通过实践型英语会话，培养孩子们的感性和认知
- 特定非营利活动法人 吉备野工房ちみち
以形成地域整体培育孩子为中心的事业

其他

◇ 疑难杂症综合咨询会

以因疑难杂症在家疗养的人为对象，由神经系、胶原系、整形外科系的疑难杂症专门医生为您个别解答。同时也受理康复、牙科、营养、保健福祉方面的咨询。请在 8 月 26 日 (周二) 之前预约。

- 日期：9 月 16 日 (周二) 13:00~
- 地点：总社市保健中心
- 详细请咨询：冈山县备中保健所保健课
086-434-7024

◇ 招募马拉松志愿者

2015 年 2 月 22 日 (周日) 举办『2015 そうじゃ吉備路マラソン (总社吉备路马拉松)』，现招募协助沿线警备、受理、拍照等工作的志愿者。有意者请致电总社吉备路马拉松推进室。另 11 月上旬开始受理马拉松的参加申请。

- 详细请咨询：总社吉备路马拉松推进室
0866-92-8375

◇ 市营住宅入住者招募

- 招募住宅：诸上住宅 1 户 (家族型)
浅尾住宅 1 户 (家族型)
- 申请期限：8 月 1 日 (周五) ~ 15 日 (周五)
- 入住预定日：9 月 1 日 (周一)
- 申请·咨询：建筑住宅课营缮住宅系 (92-8287)



内科・外科・牙科 值班医



内科・外科 夜间 19:00~21:00			
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)	地址	电话号码
8月1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月4日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
8月6日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ薬局)	井手	93-8511
8月8日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月11日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
8月15日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月18日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
8月20日(周三)	药师寺医院 (マスカット薬局)	中央一丁目	93-6555
8月22日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月25日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
8月27日(周三)	渡边外科胃腸科医院	真壁	92-7222
8月29日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月1日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
不问周几均予对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田	92-5771 (须事先联系)

周日・节假日 9:00~17:00		
月 日 (星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
	外科系	内科系
8月3日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ薬局) 三轮 93-7773	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771
8月10日(周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
8月17日(周日)	谷口レディース(妇女)诊所 真壁 94-3300	药师寺医院 (マスカット薬局) 中央一丁目 93-6555
8月24日(节日)	原田整形外科医院 (すみれ薬局) 井手 94-8881	清音诊所 清音三因 94-4111
8月31日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび薬局) 总社一丁目 92-0146	昭和医院 美袋 99-2762
9月7日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	やまて(山手)诊所 (おかやま薬局) 冈谷 92-9200

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 值班医【语音指南】0866-92-1998

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

小儿急救医疗电话咨询 # 8000

平时 19:00~23:00, 其他日期 18:00~23:00

牙科诊察 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)	宫协齿科医院	清音轻部	93-6627
8月10日(周日)	むとう(武藤)齿科医院	总社	94-4118
8月17日(周日)	むらき(村木)齿科医院	门田	93-9876
8月24日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
8月31日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
9月7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。根据混杂状态，有可能无法及时诊疗。儿童诊疗仅限外科系。
 ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先联系。

8月份的活動

日期 / 時間	活動內容	地點
8月8日(周日) 19:00~20:30	<p>市民大學講座 (市民大學講座)</p> <p>著名作家阿川佐和子，以“你的傾聽對話術”為主題進行講演。入場券一般 2000 日元/張、文化協會會員 1500 日元/張 (同系列講座 3 次通用券)。您是否讀過她的創百萬暢銷書『聞く力 (傾聽的力量)』，如若沒有的話，何不借此機會了解一下傾聽的力量。</p> <p>詳細請諮詢：市文化協會 (市文化協會) 電話：92-3491</p>	市民會館 (市民會館)
8月10日(周日) 7:00~9:00	<p>神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市場)</p> <p>本月為第二周日。開展夏季活動“兒童遊樂大會”。內容豐富多彩，如：抓捕香魚 (小學生以下)、銷售孩子們喜歡吃的刨冰以及各種新鮮的蔬菜等。</p> <p>詳細請諮詢：人權・まちづくり課 國際・交流推進係 (人權・城市建設課 國際交流推進系) 電話：92-8242</p>	市役所駐車場 (市役所停車場)
8月21日(周四) 10:00~12:00	<p>いっしょにあそぼ (一起玩吧)</p> <p>參加對象是上小學前的兒童。學生志願者將和孩子們一起玩遊戲、玩具，進行表演等。</p> <p>詳細請諮詢：「子育て王国そうじゃ」まちづくり実行委員会事務局保育サポート「あい・あい」(“育兒王國總社”城市建設實行委員會事務局保育援助“愛・愛”) 電話：94-3280</p>	總社ふれあい センター (總社交流中心)
8月24日(周日) 9:00~	<p>力石總社 (力石總社)</p> <p>使用力石試一試你有多大的力量 (下午的節目中需要抬起約 100 公斤的石頭)。其它有投年糕、抽彩等活動。另外還有短距離拉力賽。小雨時，也按預定實行。</p> <p>詳細請諮詢：力石總社實行委員會 (力石總社實行委員會) 佐野 (090-6419-1402)、申請“短距離拉力賽”的，請聯系市川 (94-2991)</p>	總社宮 (總社宮)
8月31日(周日) 14:00~	<p>東日本大震災復興支援チャリティーコンサート'14「想」 (東日本大震災復興支援慈善演唱會'14 “想”)</p> <p>這是支援「そうじゃ・宮城っ子基金 (總社・宮城兒童基金)」的慈善演奏會。當天，由十二鄉・陽水 (ザ十二ヶ郷・陽水) 及廢品公主 (がらくた姫) 等支持同基金的總社市內及近鄰的樂隊進行演奏。</p> <p>詳細請諮詢：東日本大震災復興支援チャリティーコンサート実行委員会 (東日本災區重建支援慈善演奏會執行委員會) 電話：080-3056-1095 (宇佐美)</p>	スタジオ・ザ・ブーン (BUM 播音室)



編後記

在烈日炎炎的盛夏，人們常常感到食慾不振，四肢乏力，脾胃功能下降。這是因為氣候暑熱兼濕，肌膚開泄，出汗較多，且食飲冷寒涼物所致。因此，夏季飲食應以清淡、苦寒、富有營養、易消化的食物為佳。如：豆制品、蛋類、乳類、雞、魚、新鮮蔬菜、瓜果等，少吃油膩食物。願大家注意飲食，保持身體的健康。