

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: (0866)92-8242
<http://www.city.soja.okayama.jp/>
 e-mail:jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口: 67,809 人
 外国人人口: 717 人
 统计日: 2014 年 12 月 1 日

1月18日 12:00~14:00 周日免费咨询服务

总社市役所为在市内外居住的外国人提供咨询服务, 考虑到大家平日里工作繁忙, 无暇前去市役所咨询, 因此每月为您提供一次**免费的周日咨询服务**。在生活中、工作中所遇到的任何问题, 无论大小均可前来咨询。事先需打电话预约(当天直接去也可以, 但人多时预约者优先), 一人 30 分钟。

预约电话 **0866-92-8242** (总社市役所 人权城市建设课 赤泽)

◆ 打电话时请说

きゅうじつ そうだん よやく
 休日 相談の 予約 したいです。

ちゅうごくじん なまえ
 中国人です。 名前は _____ です。

じかん じ じはん
 時間は _____ 時から _____ 時半まで
 (或者)
 _____ 時半から _____ 時まで

おねがいします。

【地点: 总社市保健中心二楼】



在英语特区学英语

为了培育具有高度的沟通交流能力及能够从国际角度思考问题的人才, 总社市将市内 5 个校区划为英语特区, 由外国教师指导孩子们学英语, 从而加强孩子们的英语能力。这 5 所学校分别为: 山田幼稚园、维新幼稚园、维新小学校、昭和小学校、昭和中学校。

现在正在招录明年 4 月份入园或入学的儿童。无论是在总社市内居住还是在市外居住, 均可报名入园或入学, 无学区限制。

【英语特区的特征】

- ① 特区的幼稚园、小学、中学相互配合, 实施一贯性的英语教育。
- ② 通过与大自然、外国人及地域居民的接触交流培养内涵丰富的人才。
- ③ 实施少人数个性指导, 目标是小学毕业时英语水平 4 级, 中学毕业时英语水平 2 级。
- ④ 自小学一年级开始实施渗透教育, 锻炼英语的听力和会话能力。

咨询: 学校教育课 0866-92-8358

在7-11银行提款机用银联卡取日币

如果您的银行卡上标有“银联”字样，您可在日本的三菱东京 UFJ 银行、三井住友银行、邮储银行、7-11 银行提款机查询卡上余额（日元显示）及提取日币。三菱东京 UFJ 银行及三井住友银行在冈山县内仅有一处。邮储银行在各邮局内均设有提款机（较小的邮局提款机也许无法使用银联卡，详细请咨询邮局职员）。7-11 银行在 7-11 便利店均设有提款机，24 小时营业且可以选择用中文操作，较为方便。因此在此为您介绍下在 7-11 银行提款机取款时的操作方法。

在日本 7-11 便利店提款机用银联卡取日币

确认银行卡上是否有“银联”标志，如果有“银联”字样，即可前去 7-11 便利店提款。到了 7-11 便利店后确认提款机上有无“银联”标志，如有（通常都会有的），即可用银联卡取款。

- 步骤一** 插入银行卡（提款机会识别银行卡的种类，识别是海外发行的银行卡后）。
- 步骤二** 画面显示语言（自上至下：英文、韩文、中文、葡萄牙文），选择“中文”。
- 步骤三** 画面显示“取款”和“余额查询”，选择您所需要的项目。选择“取款”。
- 步骤四** 画面显示“信用帐户”，“储蓄帐户”及“支票帐户”，选择“储蓄帐户”。
- 步骤五** 画面显示要求您输入密码，请您输入 6 位数的密码后，按“确认”键。
- 步骤六** 画面显示取款金额（1 万、2 万、3 万、5 万、其他金额），选择取款金额（日元）。
- 步骤七** 收取现金（不要忘记拿卡和明细单。明细单上会显示所取款项及余额）。

- ※ 银联卡提款金额上限为单卡单笔 20 万日元。
- ※ 提款时需要手续费，您可在提款前确认下卡内余额，然后再进行提款。提款后明细单上会显示所取款项及余额。对照明细单便可知道被扣了多少手续费。

三菱东京 UFJ 银行 冈山支店 冈山市北区和平町 1-1 电话：086-222-6711

三井住友银行 冈山支店 冈山市北区本町 3-6-101 电话：086-222-6725

邮 储 银 行 冈山店 冈山市北区中山下 2-1-1（冈山中央邮局）
电话：086-227-2761

仓敷店 仓敷市鹤形 1-8-15（距仓敷车站步行约 10 分钟）
电话：086-422-0390

- ※ 邮储银行受理人民币兑换（买入、卖出）业务。日币兑换人民币时，如常备人民币款额不足则需要等待 2~5 日。
- ※ 人民币兑换金额有额度限制，且买入时与卖出时的上限金额也有所不同。详细请咨询邮储银行（联系方式如上所示）。

机车综合征及骨折的预防

在已步入超老龄化社会的日本，经常会听到这样的一句话“机车综合征”。这是 2007 年日本整形外科学会提出的概念，指的是因为运动器官的障碍导致移动能力下降，致使需护理或需护理的危险性较高的状态。超过 65 周岁的人占日本总人口的 24% 以上，因此患运动器官疾病的人数急速增加。

需要护理、需要援助的最主要原因是运动器官疾患（23%），以下依次为脑血管障碍（22%）、痴呆症（15%）、衰弱（14%）等。在运动器官疾患中患有变形性膝盖关节症、变形性脊椎症、骨质疏松等症中一项或多项病症的人已达到 4700 万人。

其中患骨质疏松症的患者数大约为 1280 万人。时常会出现摔倒后骨折引起卧床不起，更严

重时会导致死亡的“负面连锁”。但骨质疏松症诊察的就诊率仅为 20~30%，即使没有患病，也应采取预防及治疗措施。

骨头与其他器官一样，会不断重生，因此需要重生用的材料。不仅仅需要钙，还需要摄取蛋白质、维生素 D、维生素 K 等营养均衡的膳食。

特别是女性闭经后荷尔蒙环境会发生变化，与男性相比更容易患骨质疏松症。近年来，由于治疗方法得到改善，能够在恶化前给予治疗。为了安全起见，超过 60 岁的人，最好还是到医院接受一次骨质疏松症的检查。



（吉备医师会 原田育生 医师）

法律咨询

年金咨询

日期：1 月 22 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问题，免费接受您的咨询。请在 1 月 21 日（周三）之前进行预约。

咨询：仓敷东年金事务所 086-423-6156

多重债务免费法律咨询

日期：1 月 24 日（周六）

10:00~15:00

地点：冈山县备中县民局

内容：律师接受您的有关债务方面的咨询。

咨询：冈山县县民生活部生活安全安心课

086-226-7346

免费的法律人权行政咨询

日期：2 月 4 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 1 月 15 日（周四）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

吉备路马拉松

2015 年 2 月 22 日（周日）举办总社吉备路马拉松。这是中·四国地区规模最大的马拉松。预定参赛人数为 1 万 8 千人。达到预期人数即刻中止受理。想要报名参加的人，您要抓紧时间了。报名截止日期：网上报名的为 1 月 16 日（周五），通过邮局汇款的为 1 月 9 日（周五）。

参赛项目有：全程马拉松、半程马拉松、10 公里、5 公里、3 公里、以及 1.5 公里和 0.8 公里的家族型马拉松。参赛需要报名费，各项的费用皆不同，详细请参照中文通讯第 7 版第 4 页或 11 月份日文版“広報そくじや”。

当天在会场免费提供猪肉蔬菜酱汤、咖啡及甜米酒。此外，还有由本地协办团体开办的，具有代表性的冈山县本地美味小吃店。如：蒜山炒面、津山内脏炒乌冬面、玉野温泉鸡蛋饭、日生牡蛎杂样烧等。

咨询：总社吉备路马拉松实行委员会事務局
电话：0866-92-8375
（总社吉备路马拉松推进室内）

各种生活信息



总社景点—备中国分寺

备中国分寺是位于冈山县总社市的真言宗御室派寺院。山号为日照山。本尊是药师如来。奈良时代(740年~)圣武天皇下令在各地建筑国分寺,备中国分寺相当于后继寺院。

后已成为废寺的国分寺于天正年间(1573年-1592年)由备中高松城主清水宗治复兴后衰微,于江户时代中期的宝永年间(1704年-1711年)重建。

五重塔高34.32米。在南北朝时代,奈良时代的七重塔(推定高为50米。尚存塔迹)被烧失后,于1821年(文政4年)更改位置开始重建,于弦化年间(1844年-1847年)完成。是具有浓厚的江户时代后期气息的冈山县唯一的五重塔。起初计划建三重塔,后来改为五重塔,3层以下榉树木材,4、5层以松树木材为主。此塔被指定为国家重要文化财产。

塔内第一层内部中央立有芯柱,四周由四支天柱支撑,内侧设有佛龕,安置了四尊如来像。天花板呈格子结构,由55cm角大的榉树木材一块制成,上面绘用彩色图画,使堂内更加庄严。图画共有104张,四支天柱的旁边有4张天女图以及代表季节的各种花草图案。

落座于田园风景中的五重塔,现已成为观光地吉备路的象征性景点。



育儿沙龙

育儿沙龙是一个能够使孩子们尽情玩耍、结交朋友的场所。对象是学前的儿童及家长(包括孕妇)、兄弟姐妹。不收费,但是根据活动内容有的沙龙有可能收取100日元~300日元的参加费。

沙龙名	地点	活动日
なかよし (好朋友)	中央公民馆 总社北分馆	每月第2周二 10:00~12:00
わくわく (快乐)	总社交流 中心	每月第1、3周四 10:00~12:00
ぐりとぐら (Guri and Gura)	东部亲子 交流广场	每月第1、3周二 10:00~11:30
クローバーカフェ (三叶草咖啡)	山手交流 中心	每月第1周四 10:00~12:00
障害のある子どもの子育てサロン「キラキラ」 (残疾儿童“亮晶晶”)	综合福祉 中心	每月第1周六 10:00~11:30
ほっとスペースこじかのバンビ (舒心空间小鹿 bambi)	合作社总社 东2楼会议室	每月第1周三 13:30~15:00
すまいるえんじえる (快乐天使)	中央公民馆 总社分馆	每月第1、4周六 10:00~12:00

咨询: 总社市社会福祉协议会 0866-92-8555

其他

1月份的日语教室

- 1月11日(周日) 办喜事时的文化风俗及规矩
- 1月18日(周日) 有关问路时所用的语言
- 1月25日(周日) 去总社消防署参观、学习防灾方面的知识

市营住宅入住者招募

- 招募住宅** : 井尻野住宅1户(家族型)
浅尾住宅1户(家族型)
- 申请期限** : 1月5日(周一)~15日(周四)
- 入住预定日**: 2月2日(周一)
- 申请·咨询**: 建筑住宅课营缮住宅系(92-8287)
- ※ 市营住宅禁止饲养猫狗等宠物

总社市成人纪念典礼

- 时间**: 1月11日(周日)10:00~11:50
- 地点**: 市民会馆
- 内容**: 为年满20周岁的新成人举办的庆祝典礼。今年总社市大约有700人加入了成年人的行列。
- 咨询**: 生涯学习课社会教育系 0866-92-8362



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
1月5日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
1月7日(周三)	泉诊所 (あんず薬局)	小寺	94-5050
1月9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月14日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
1月16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月19日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
1月21日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの薬局)	富原	92-8822
1月23日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月26日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
1月28日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
1月30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月2日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
不問周几均予对应(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
1月1日(节日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	あさの(浅野)诊所 (アイ薬局) 中央二丁目 93-8808
1月2日(周五)	谷口レディース(妇女)诊所 真壁 94-3300	平川内科诊所 久代 96-2002
1月3日(周六)	原田整形外科医院 (すみれ薬局) 井手 94-8881	佐藤医院 清音上中岛 93-1606
1月4日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび薬局) 总社一丁目 92-0146	旦医院 美袋 99-1120
1月11日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	角田医院 中央三丁目 93-1288
1月12日(节日)	渡边外科胃肠科医院 真壁 92-7222	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局) 真壁 95-2860
1月18日(周日)	泉诊所 (あんず薬局) 小寺 94-5050	パーク(公园)统合诊所 站前二丁目 92-3661
1月25日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839
2月1日(周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255

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

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
救护车 119
值班医【语音指南】0866-92-1998
值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认

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

牙科诊察 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
1月4日(周日)	吉备路齿科医院	三轮	94-8226
1月11日(周日)	みやお(宮尾)齿科 诊所	真壁	92-0181
1月18日(周日)	宫胁齿科医院	清音轻部	93-6627
1月25日(周日)	むとう(武藤)齿科医院	总社	94-4118
2月1日(周日)	むらき(村木)齿科 医院	门田	93-9876



- ◆ 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。

1 月份的 活 动

日期 / 时间	活动内容	地点
1 月 1 日(节日) 5:30~	秋葉山で初日の出を見よう(登秋叶山看日出) 观看日出活动。对前来参加的人员免费赠送纪念祈愿牌、猪肉蔬菜酱汤、桔子、年糕、热饮。 详细请咨询：総社青年会議所(总社青年会议所) 电话：0866-92-1126	秋葉山の山頂 (秋叶山山顶)
1 月 1 日(节日) 6:00~	元旦福山登山(元旦福山登山) 早晨 6 点出发。免费提供祈愿牌、甜米酒(数量有限)。请各自携带喝甜米酒用的杯子。下雨时早晨 7 点在清音分所集合。 详细请咨询：元旦福山登山実行委員会事務局 (元旦福山登山实行委员会事務局) 电话：0866-94-0111	JA 岡山西清音ラ イスセンター (JA 岡山西清音 稻米中心)
1 月 16 日(周五) 10:00~17:00	学校給食を知っ展Ⅵ(学校伙食展) 截至 17 日(周六)下午 4 点 30 分为止。向您介绍中小学校伙食的烹调过程及烹调法。自 16 日中午起先到的 100 人可免费品尝使用本地产的食材做的“猪肉蔬菜酱汤”。17 日玩游戏可获得学校与伙食相关的小礼品。 详细请咨询：総社西学校給食共同調理場 (总社西学校给食共同調理場) 电话：0866-95-8890	天満屋ハッピータウ ンリブ総社店 (天満屋 Happy Town Live 总社 店)
1 月 24 日(周六) 13:00~15:45	総社市婦人大大会(总社市妇人大会) 由 ESPERANZA 以“~为了活得更精彩~通过语言连接你我(男女)”为主题，进行脱口秀及现场演唱会。现场销售寿司、糯米饭、艾糕、甜米酒、花林糖(甜食)等食品。 详细请咨询：市婦人協議会事務局 (市妇人协议会事務局) 电话：0866-92-8362 生涯学习课内	市民会館 (市民会馆)
1 月 25 日(周日) 7:00~9:00	神が辻日曜ふれあい市(神之街周日交流市场) 每月都有约 20 家店铺出售花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。免费提供年糕小豆羹。招募售货店铺。 详细请咨询：人權・まちづくり課 国際・交流推進係 (人权城市建设课 国际交流推进系) 电话：0866-92-8242	市役所駐車場 (市役所停车场)



编 后 记

再有一周 2014 年就要结束了。在这辞旧迎新的时刻，回顾过去一年的历程，不知大家都有何感受？笔者自 4 月份起在总社市役所做咨询员及中文翻译工作后，有幸拥有与大家相识的机会，结识了很多人及接触了很多事，多有感触。希望在新的一年里继续为大家提供各种信息及咨询服务。预祝大家羊年大吉、“羊”财滚滚！