

中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

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
 网址: <http://www.city.soja.okayama.jp/>
 邮址: e-mail:jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口: 67,901 人
 外国人人口: 742 人
 统计日: 2015年5月1日

6月14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中国人提供汉语咨询、翻译服务, 时间为每周一至周五 8:30~17:15 (二楼人权城建课), 考虑到大家平日里工作繁忙, 无暇前去市役所, 因此每月为您提供一次免费的周日咨询服务。任何问题, 无论大小均可前来咨询。本月咨询日期为 6月14日 (周日)。

电话 0866-92-8242 (总社市役所 人权城建课)

◆ 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。

周日地点: 总社市保健中心二楼



聚在总社 日语

连接你我 教室

6月14日(周日)

日语教室 正式开讲

时间: 9:30~11:30

地点: 总社市保健中心

(请参照上图)



分两个班学习日语及日本的文化、习惯等。内容丰富多样, 有意参加的朋友请申请报名。

申请及咨询: 总社市人权城建课 (市役所二楼)
 0866-92-8242

(日语、汉语、葡萄牙语、西班牙语、英语对应)



求职者支援制度



国家针对求职人员制定了求职者支援制度，该制度是针对不能领取失业保险金的求职人员，

- ① 对其免费实施职业培训（求职者支援培训）；
- ② 并根据其本人的收入及全家人的收入、资产情况，符合一定条件的，将支付给付金；
- ③ 接受职业安定所的就业支援，从而使其能够找到一个稳定的工作为目标的制度。

职业培训课程进修给付金（就业支援制度）

就业支援制度是，为了使无失业保险金的人在职业安定所的援助指示下，进修职业培训课程而制定的制度（给付金：月額 10 万日元）。

【支付条件】

(1) 支付对象

符合下述所有条件的人，可以领取职业培训课程进修给付金。

- 申请培训者本人的月收入为 8 万日元以下（税前收入）；
- 全家人的月收入总额为 25 万日元以下（前年度的收入）；
- 全家人（住在一起或不住在一起但经济收支在一起的配偶、子女或父母）的资产存款总额为 300 万日元以下；
- 除了现在所居住的住宅之外没有其它房地产；
- 出席了所有培训课程（即使有特殊情况，最低也应出席各培训期规定课程的 80% 以上。因特殊情况迟到、早退、旷课时，一天的培训课程中出席了 1/2 以上的，按 1/2 出席计算）；
- 家人中没有其他成员同时领取此给付金参加培训的；
- 最近 3 年没有通过欺骗等不正当手段骗取过特定给付金；
- 以前领取过职业培训给付金的，应相隔 6 年方可再次领取给付金。

(2) 支付金额及期限

在接受职业培训期间，将会得到“职业培训进修补助”（月額 10 万日元）及“交通费补助”。但无故旷课一次或不接受职业安定所的就业援助（包括培训结束后的就业支援）的，将不予支付给付金。重复多次的，将要求返还所领收的给付金。

※ 免费接受职业培训需要具备一定的日语会话及听写能力，笔试（中学水平的语文和数学考试）及面试合格后，方可接受培训（根据所学课程，培训期分 3 个月、6 个月、1 年不等）。详细请咨询附近的职业安定所。

总社市职业安定所

电话：0866-92-6001

地址：冈山县总社市中央 3 丁目 15-111

各种生活信息

多吃蔬菜 提高免疫力

日文汉字“薬（中文：药）”，上面是“草”字头，下面是个“楽（乐）”字。意思就是多吃蔬菜等植物，人体会更加舒畅愉悦。

蔬菜不仅可以预防高血压、血脂异常、糖尿病等生活习惯病，还能够提高免疫功能。此外，很多蔬菜都有解毒作用，调节血液浓度，排除对人体有害的体内废物及毒素等，特别是绿色的叶类蔬菜，具有很高的解毒作用。

春季是将存积的体内废物及毒素排出体外的季节。山野菜等春季蔬菜具有很强的解毒作用。

夏季是体内热气不易散发的季节。所以最好摄取西红柿、黄瓜、苦瓜等解热的夏季蔬菜。另外，夏天容易摄取过多的水分，因此尽量多吃一些具有利尿作用的瓜类蔬菜及水果、绿豆等，将水分排至体外。

秋季食用果实及瓜类蔬菜、秋季茄子等将积存在体内的酷夏余热排解出去。

运动量较少的冬季，重要的是预防感冒消除炎症。最好吃一些具有消炎作用的白萝卜、红萝卜、白菜等浅色的冬季蔬菜，预防感冒。

也就是说，时令鲜蔬具有排解各季体内毒素的功能。人体内 70%的免疫系统都在肠内，而蔬菜中的植物纤维则具有调整肠内环境的作用。为了使身体一直保持良好的状态，具有充分的免疫能力，我们应该每天摄取足够的季节性蔬菜。



（吉备医师会 广泽秀昭 医师）

法律咨询

人权拥护委员日

日期: 6月1日（周一） 10:00~15:00
地点: 总社市役所西厅舍 301 会议室
内容: 有关受欺负问题及职场中受性骚扰问题，家庭内部矛盾，人权拥护委员为您提供咨询服务，且严守秘密，决不外泄。
咨询: 冈山地方法务局仓敷支局 086-422-1260

免费的法律人权行政咨询

日期: 7月1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（自6月15日（周一）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、行政咨询委员为您提供咨询服务。律师以外的咨询员可不必预约，当天前去会场即可。请注意，15:30之后停止受理。
申请·咨询: 人权城建课 人权启发系 0866-92-8253

免费的法律人权行政咨询

日期: 7月8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: 律师为您提供咨询服务。（自6月15日（周一）起受理预约。年度内仅可利用一次）。
申请·咨询: 人权城建课 人权启发系 0866-92-8253

支援尼泊尔灾民捐款活动

4月25日尼泊尔发生了死者超过8,700人（其中儿童约2600人）的大地震。总社市自4月28日起，展开募捐活动，在市役所内设置了募捐箱。5月11日，已将部分善款交至国际支援组织。

此外，由在总社市居住的外国人组成的国际朋友会也在5月17日（周日）在冈山站前进行了募捐活动。



现已收到善款超过11万日元。预定5月内交给国际医疗组织（AMDA），然后带至尼泊尔，转交给震灾人民。虽然金额不多，

希望能对受灾人民有所帮助，解一解燃眉之急。

一方有难，八方支援。衷心地希望尼泊尔灾民克服身心的疲惫，早日重建家园，恢复正常的生活！

如有希望捐款的朋友，请致电或前至总社市役所人权城建课（0866-92-8242 赤泽）。

各种生活信息



单亲家庭及身心残疾等人的医疗费领取资格更新

◆ 医疗费补助

制度规定单亲家庭及身心残疾人，原则上由本人承担医疗费总额的 10%。因此，属于单亲家庭或身心有残疾的人可以提出申请。（请注意，根据收入本人负担额将有所不同。）

◆ 对象

〈单亲家庭等〉

抚养不满 18 岁儿童的单亲家庭及儿童本人。抚养没有父母的不满 18 岁儿童的，无配偶的人。（请注意，父母或养育者的收入较高的人也许不具备领取资格。）

〈身心残疾人〉

符合右侧所列①、②、③之一，且未满 65 周岁的人。

- ① 持有身体残疾 1 级或 2 级手册的人
- ② 被认定有重度智力障碍的人
- ③ 持有身体残疾 3 级手册，且被认定为有中度智力障碍的人

◆ 领取资格需在 6 月份进行更新

领取单亲家庭等或身心残疾人补助，需要办理领取资格更新手续。针对符合条件的人，将在 5 月底邮寄申请表等材料。请在 6 月内办理更新手续，否则将无法领取 7 月份开始的补助。

申请・咨询:

单亲家庭等 儿童课育儿支援系
0866-92-8268

身心残疾人 福祉课障碍福祉系
0866-92-8269

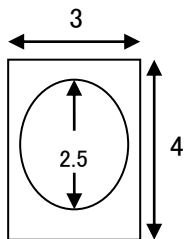
在留卡更换手续

在日本居住的外国人居民所持有的外国人登录证，于今年 7 月 8 日（周三）将完成它的使命。7 月 8 日之后将不会再使用外国人登录证。因此，尚未办理在留卡更换手续，依然持有外国人登录证的朋友，请务必在 7 月 8 日之前办理手续，将外国人登录证转换为在留卡。

办理更换手续时，需要提交的材料如下：

◆ 照片

- 3 个月内拍照的照片。
- 长 4 厘米×宽 3 厘米，头顶部至下颌约 2.5 厘米。



◆ 本人护照

◆ 外国人登录证

详细请咨询：总社市市民课户籍居民登记系
电话 0866-92-8247

其他

中国护照代理业务

自去年 10 月 1 日起，在日中国人申办及更新护照必须由本人亲自前去驻日使领馆办理。但近期大阪总领事馆发出通知称：“未满 10 周岁的未成年人的护照，可以通过华侨总会等代办机构申请办理”。因此，在冈山县居住的未满 10 周岁的未成年人需要办理中国护照的，可不必亲自前去大阪领事馆，通过各代办机构即可办理。详细请咨询各护照代办机构。

冈山县华人华侨总会 电话：086-201-1076

大阪华侨总会 电话：06-6448-0541

市营住宅入住者招募

招募住宅：浅尾住宅 2 户（家族型）

申请期限：6 月 1 日（周一）～15 日（周一）

入住预定日：7 月 1 日（周三）

※ 市营住宅禁止饲养猫狗等宠物

申请・咨询：建筑住宅课营缮住宅系 0866-92-8287



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
6月1日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
6月3日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
6月5日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月8日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
6月10日(周三)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
6月12日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月15日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
6月17日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ薬局)	三轮	93-7773
6月19日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月22日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
6月24日(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
6月26日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月29日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
7月1日(周三)	杉生诊所 (かえで薬局)	三须	92-0252
不問周几均予对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田 (须事先联系)	92-5771

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
6月7日(周日)	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
6月14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
6月21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
6月28日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	谷向内科 (すみれ薬局) 井手 94-8801
7月5日(周日)	泉诊所 (あんず薬局) 小寺 94-5050	三宅内科小儿科医院 (つばさ薬局) 井手 93-8511

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

小儿急救医疗电话咨询 # 8000

平时 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



牙科诊察 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
6月7日(周日)	西齿科医院	门田	94-1182
6月14日(周日)	はやし齿科诊所	沟口	90-1418
6月21日(周日)	たんぼぼ齿科诊所	小寺	90-0600
6月28日(周日)	山手グリーン齿科	冈谷	92-8148
7月5日(周日)	みやお齿科诊所	真壁	92-0181

- ◆ 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。

6月份的活動

日期 / 时间	活动内容	地点
6月9日(周二) 8:30~17:15	食育月間(食育月) 截至12日(周五)，展示以“蔬菜365~多摄取蔬菜~”为主题的图示板。11日(周四)实施营养咨询服务，通过食育SAT系统检测饮食状况，品尝会等。 详细请咨询：こども課母子保健係(儿童课母子保健系) 电话：0866-92-0355	市役所1階ロビー (市役所1楼门厅)
6月13日(周六) 10:00~12:00	カヌーで遊ぼう(划皮艇活动) 6月13日在总社水边乐校举办划皮艇活动，大人小孩均可参加，定员30名。参加费用：儿童500日元，大人1000日元。请明确写明您的姓名、住址、电话号码、年龄、参加划皮艇活动内容，通过传真申请。 详细请咨询：そうじゃ水辺の楽校(总社水边乐校) 电话：080-1921-8223 传真：0866-94-0180	そうじゃ水辺の楽校 (总社水边乐校)
6月20日(周六) 10:00~	おはなし会(讲故事会) 对孩子们朗读图画书、讲故事，使他们从故事世界得到快乐。 详细请咨询：市図書館(市图书馆) 电话：0866-93-4422	市図書館 (市图书馆)
6月21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) 每月均有约15家店铺出售花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。有意开店者，请联系下述部门。 详细请咨询：人権・まちづくり課 国際・交流推進係(人权城建课 国际交流推进系) 电话：0866-92-8242	市役所駐車場 (市役所停车场)
6月21日(周日) 15:00~	ふれあい音楽会(交流音乐会) 钢琴、小提琴、大提琴演奏乐队“奏音”为您演奏古典音乐等乐曲。 详细请咨询：清音公民館(清音公民馆) 电话：0866-94-0131	きよね夢てらす (清音梦幻舞台)

编后记

尼泊尔大地震剥夺了8700多人宝贵的生命，据悉其中包括2600多名未满16周岁的儿童。人生刚刚开始，但却在一瞬间命归黄泉，有谁会预想得到？愿那些不幸身亡的灵魂得到安息，有幸生存的人们早日脱离困境！