

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: 67,799 人
 外国人人口: 712 人
 统计日: 2015年2月1日

3月1日 12:00~14:00 周日免费咨询服务

总社市役所周一至周五 8:30~17:15 为在市内外居住的中国人提供汉语咨询服务(市役所二楼),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。

电话 0866-92-8242 (总社市役所 人权城市建设课)

◆ 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。

【地点: 总社市保健中心二楼】



前 去 图 书 馆

书籍是启发孩子智力最好的教材。多让孩子接触书籍,养成读书的好习惯,有助于孩子的健康成长。

总社市图书馆针对市内居住的儿童,每月举办各种活动。如感兴趣,请前去参加。

开馆时间: 9:00 ~ 18:00

休馆日: 3月2日(周一)、9日(周一)、16日(周一)、21日(节日)、23日(周一)、30日(周一)、31日(周二)

咨询: 市图书馆 0866-93-4422

【本月的活动一览】

- ◆ 童话世界
3月7日(周六) 15:00~ 阅读图画书
- ◆ 阳光时间
3月10日(周二) 10:00~ 对幼儿阅读书籍
- ◆ 故事世界
3月14日(周六) 15:00~ 阅读图画书
- ◆ 握住我的手指
3月24日(周二) 10:00~ 对幼儿阅读图画书
- ◆ 动漫世界
3月28日(周六) 15:00~ 上映动漫

市役所组织结构的变更

为了实施总社市独创的政策、强化执行体制以提高办公质量，自4月份起总社市的组织机构由现行体制改为7部27课・室。以下是几个相对较重要的新设部门。

政策调整课：统一规划综合政策、统一调整全体组织，以求快速有效地实施政策。

遵纪守法推进室：提高职员的守法及道德意识，抵制不合理要求，展开公益举报及研修等活动。

交通政策课：将JR吉备线发展为LRT（新时代轻轨系统），促进“雪舟くん”的利用，解决公共交通的课题，加强防盗措施等。

儿童筑梦课：将以往由儿童课负责的保育所相关业务转至教育委员会。与幼儿园的相关业务合在一起，在教育委员会下新设“儿童筑梦课”。

秘书室			
综合政策部	政策调整课		
	市政信息课	信息化推进系 公关听证系	
总务部	总务课	行政系 人事系	
		财政课	财政系 财产管理系
	契约检查课		
	税务课	税政系 市民税系 资产税系 纳税系	
		危机管理室	
		遵纪守法推进室	
		总社吉备路马拉松推进室	
	市民生活部	人权・城市建设课	国际交流推进系 人权启发系
交通政策课			
市民课		户籍居民登记系 顾客服务系	
		健康医疗课	健康增进系 保险年金系
保健福祉部	福祉课	福祉总务系 障碍福祉系 生活福祉系	
		儿童课	育儿支援系 母子保健系
			长寿介护课
	农林课	农林系 地产地销系 工程事务系	
	产业部	商工观光课	商工劳政系 观光项目系
			招商对策室
建设部	地域支援课	地域支援系 土地登记管理系	
		土木课	土木系 工程事务系
	城市计划课		城市计划系 区划整理系 工程事务系
		建筑住宅课	建筑指导系 修建住宅系
	环境水道部		上水道课
		下水道课	
环境课			环境系 美化推进系
		教育委员会	庶务课
学校教育课			
儿童筑梦课			
生涯学习课	社会教育系 人权教育系 体育振兴系		
	文化课		文化振兴系 文物系
山手办事处			
清音办事处			
北办事处			
西办事处			
昭和办事处			

※ 有关市役所整体的组织机构及所管辖的业务、电话号码一览表、事务所布局图的小册子，将在4月份与“总社导报”一同发放。

咨询：总务课行政系 0866-92-8218

各种生活信息



失眠症状

失眠是因睡眠时间的质量及数量的不足，给生活带来诸多不便的状态。如果您有失眠症状，应前去医疗机构就诊，查看是否有导致失眠的疾病或不良的生活习惯。

失眠的治疗，首先应从以生活、睡眠指导为中心的药物治疗法开始。如果效果不理想，则再结合药物治疗法进行治疗。

首先，关于生活、睡眠方面的注意事项，如：无论是工作日还是休息日，不管睡眠时间多少都应定时起床；起床时应多接触光线；注意培养有规律的饮食及运动习惯；就寝前应放松心情；感觉困了后再上床休息（早早就躺下的话，反而睡不着）等，给予适当的指导。

药物治疗法，根据失眠症状的不同，使用的药品也有所不同。如：就寝后睡不着，中途要醒几次，早晨起床时感觉没有睡好等，选择具有针对性的药品，对症下药。最近又出了功能不同的新型安眠药。

与酒精一起饮用会导致记忆障碍、呼吸不顺等副作用，因此安眠药原则上不能与酒类一起服用。请在服用时一定要注意。另外，失眠状态逐渐改善的话，可以有计划性的减少药量或者中止服用。具体请与就诊的主治医生商量确定。



（吉备医师会 山本 优 医师）

法律咨询

民事・家事免费咨询会

日期: 3月14日(周六) 10:00~15:00
地点: 仓敷男女共同参与推进中心(天满屋仓敷店)
内容: 有关离婚、继承、土地建设、交通事故、金钱方面的纠纷等,从属于冈山地方法院仓敷支部的调解员接受您的咨询。
咨询: 仓敷调解协会 086-422-1038

免费的法律人权行政咨询

日期: 4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(需预约:自3月16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

免费的巡回法律咨询

日期: 4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: 律师接受您的咨询(需预约:自3月16日(周一)起受理预约。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

志愿者观光导游培育讲座

本次的讲座由吉备路志愿者观光导游协会主办,目的是培育导游人才,对前来总社市观光的旅客免费提供观光导游服务。本次讲座的形式是一边巡游市内的观光景点,一边由现任导游做示范,学习了解作为导游的心得及应讲解的内容。

日期: 3月14日(周六)、15日(周日)、22日(周日)
下午1点~5点(22日至下午3点为止)

集合地点: 14日及15日下午0点50分为止,在市役所正面门口前集合。请穿上便于登山的服装。乘大巴前去授课会场。

授课会场: 14日为鬼城、宝福寺
15日为作山古坟、备中国分寺周边等

定 员: 20人

携带物品: 笔记用具、笔记本、饮料

申请方法: 打电话或发传真告知您的住所、姓名、生年月日、性别、电话号码

申请期限: 3月9日(周一)

其 他: 22日为描写式的认定考试

申请・咨询: 吉备路志愿者观光导游协会(TEL: 92-8277 FAX: 92-8386、商工观光课内)

各种生活信息



信用卡交税

自 2015 年起, 市民可利用信用卡在网上的“Yahoo! 支付公款”网站交纳市税及费用等。您可利用电脑、手机等 24 小时随时支付税款。

咨询: 税务课纳税系(92-8239)

● 可利用信用卡支付的税金、费用、捐助款

市县民税(普通征收, 即由个人直接缴纳的)、固定资产税・城市计划税、轻型汽车税、国民健康保险费、后期老年人医疗保险费、介护保险费、幼儿园、保育所的保育费、市民住宅使用费、回报故乡税

※ 仅限现金付税部分。从工资或年金中扣除的部分及通过银行转账的除外。

● 可利用的信用卡

VISA、MasterCard(万事达卡)、JCB(吉士美卡)、AMERICAN EXPRESS(运通卡)、Diners Club(大来卡)、UC(银联普卡)、SAISON CARD(世尊信用卡)、TS CUBIC、YAHOO! JAPAN(雅虎! 日本)

● 付款方式

① 通过下述 3 种方法, 上网点入“Yahoo! 公金支払い(支付公款)”

→ 直接输入网站名: <http://koukin.yahoo.co.jp/>

→ 在 YAHOO! JAPAN 上搜索“公金支払い”

→ 手机输入: <http://koukin.mobile.yahoo.co.jp/>

② 在“Yahoo! 公金支払い(支付公款)”主页选择符合的税金名称及“岡山県総社市(冈山县总社市)”

③ 确认好注意事项后, 按“確認して次へ(确认・下一项)”

④ 输入交税单上的“納付書番号(交税单号码)”“確認番号(确认号码)”

⑤ 确认需交的税金金额, 输入信用卡信息后, 按“次へ(下一项)”

⑥ 确认画面对照所输入的金额及号码没有问题后, 最后点击“支払う(支付)”按钮。至此, 手续全部结束。

※ 回报故乡税, 需事先在“ふるさとチョイス(选择故乡)”网站上申请。

※ 回报故乡税的手续费由市政府负担。

留言板

县立大学设计学部设计学研究课

毕业・结业制作展

3月3日(周二)至8日(周日)上午9点至下午6点(最终日的时间截止下午4点)在‘冈山县天神山文化广场’展示, 由冈山县立大学设计学部毕业・结业的学生制作的作品。展示期间可免费入场。

详细请咨询: 冈山县立大学设计学部

0866-94-2064

免费的牙科咨询服务

3月15日(周日)举办在自然灾害时确认身份的牙齿记录・登记以及免费发行登记卡的“亲情计划”。

日期: 3月15日(周日)上午10点~下午1点

地点: 总社文化中心

咨询: 在冈山县牙科医师会登记的

总社市内的各齿科医院

其他

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 : 3月2日(周一)~13日(周五)

入住预定日: 4月1日(周三)

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

生活用品交换银行

本月的“神之街周日交流早市”将展示并免费提供在生活用品交换银行登记的、还可以使用的一些生活用品等。

在展示物品中, 如果有您喜欢的物品, 您可以当场拿回去。

时间: 3月15日(周日)

7:00 ~ 展示(受理时间)

7:30 ~9:30 挑选拿走(多数人选中同一件物品时, 需要抽签)

地点: 市役所停车场

内容: 餐具、衣服、关东煮锅、电子琴、高尔夫球杆、婴儿用品等

咨询: 环境课美化推进系 0866-92-8338



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
3月2日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
3月4日(周三)	杉生诊所 (かえで薬局)	三須	92-0252
3月6日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
3月9日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
3月11日(周三)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
3月13日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
3月16日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
3月18日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
3月20日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
3月23日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
3月25日(周三)	三宅内科小児科医院	井手	93-8511
3月27日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
3月30日(周一)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ薬局)	真壁	95-2860
4月1日(周三)	药师寺医院 (マスカット薬局)	中央一丁目	93-6555
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
3月1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
3月8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
3月15日(节日)	渡边外科胃肠科医院 真壁 92-7222	谷向内科 (すみれ薬局) 井手 94-8801
3月21日(节日)	泉诊所 (あんず薬局) 小寺 94-5050	三宅内科小児科医院 (つばさ薬局) 井手 93-8511
3月22日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	药师寺医院 (マスカット薬局) 中央一丁目 93-6555
3月29日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	杉生诊所 (かえで薬局) 三須 92-0252
4月5日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ薬局) 三轮 93-7773	友野内科医院 (ほのぼの薬局) 富原 92-8822

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

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

小儿急救医疗电话咨询 # 8000

平时 下午7点至次日早晨8点

其他日期 下午6点至次日早晨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
3月1日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
3月8日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
3月15日(周日)	吉备路齿科医院	三轮	94-8226
3月22日(周日)	あおぞら齿科诊所	东阿曾	99-7118
3月29日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
4月5日(周日)	小川齿科诊所	总社三丁目	93-9880



- ◆ 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。

3月份的活動

日期 / 时间	活动内容	地点
3月8日(周日) 10:00~14:00	山手健康福祉フェア(山手健康福祉展销会) 以“地域居民的健康及福祉”为主题，设有展示区及体验区，可以快乐地学习健康及福祉方面的知识。另设吉备路大锅(免费)等。 详细请咨询：山手健康福祉フェア実行委員会事務局 (山手健康福祉展销会实行委员会事务所) 电话：0866-92-1241 山手支所内	山手公民館 (山手公民馆)
3月14日(周六) 10:00~17:00 3月15日(周日) 10:00~16:00	働く婦人の家まつり~来て！見て！婦人の家まつり~ (勤劳妇女之家庆典~来吧！看吧！快乐庆典~) 展示西式裁缝、插花、水彩画等作品。筝曲、日本舞蹈、大正琴等舞台表演自15日下午1点开始。 详细请咨询：働く婦人の家(勤劳妇女之家) 电话：0866-93-1180	市民会館 (市民会馆)
3月15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。有意开店的人请联系下述部门。 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)
3月27日(周五) 10:00~	春休み子ども映画館(春假儿童电影院) 10点开始上映“面包超人 垃圾兽之星”(50分)、下午2点开始上映“樱桃小丸子”(95分)。免费入场。 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)
3月28日(周六) 14:00~16:30	県立総社高等学校定期演奏会 (县立总社高等学校定期演奏会) 演奏筝曲、合唱、吹奏乐。入场费为100日元(中学生以下的儿童免费)。 详细请咨询：県立総社高等学校(县立总社高等学校) 电话：0866-93-0891	市民会館 (市民会馆)

编后记

2月22日总社市举办了中·四国地方最大规模的马拉松。当天有18000多名参赛人员聚集到总社市吉备路竞技场，参加了全程马拉松、半程马拉松、家族型赛跑等各项竞技。笔者作为1名志愿者，有幸参与了此项大型活动，目睹了参赛人员的英姿风采。不管成绩与否，贵在参与。挑战自我、挑战极限的精神，令人感动！