

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: 67,926 人
 外国人人口: 782 人
 统计日: 2015年9月1日

10月25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。

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)

じはん じ
 _____ 時半から _____ 時まで

おねがいます。

周日地点: 总社市保健中心二楼



人口普查 2015

为了掌握日本国内人口及各家庭的实际情况, 国家每 5 年实施一次人口普查。普查对象为 10 月 1 日阶段在日本居住的所有人员。总社市自 9 月 10 日起开始由普查员分发了网上填表所需的用户信息 (ID 和密码) 等 (网上填表期限为 9 月 20 日)。

针对尚未通过电脑或手机上网填表的人, 9 月下旬普查员将再次走访, 届时会分发“普查表、填写方法、邮寄用信封”。请在规定的期限内填写后通

过邮寄的方式提交或者直接交给普查员 (普查员会在您所指定的时间上门回收)。

已经填写完毕的人, 非常感谢您的配合!

问询: 人口普查呼叫中心 0570-07-2015

总社市政策调整课 人口普查负责部门
 电话: 0866-92-8595

个人编号制度 申请方式

1. 什么叫个人编号？

个人编号，是指国家为每位国民编制的 12 位数的号码。个人编号将迄今为止被分散管理（如公共年金、医疗保险、居民票、护照等）的个人信息“合而为一”，变得更容易识别。个人编号将根据居民票进行通知，因此持有居民票的人（包括外国居民）均可领取个人编号。

2. 个人编号的益处

- 1.可作为确认本人身份的身份证进行使用。
- 2.可作为证明个人编号的文件进行使用。

个人编号法实施后，在就业、转业、生育、领取年金等时需要提交个人编号。

- 3.在进行税金的电子申报时进行使用。
- 4.可以使用个人编号阅览自己的信息。

可以确认自己的个人信息在什么时候，对谁提供了哪些内容？

- 5.初次交付时不需要手续费。

※ 因为个人编号卡的发行，现行的居民基本台帐卡将于 12 月 23 日起不再发行。希望新登录或延长居民基本台帐卡使用期限的人，请您于 11 月 20 日（周五）之前进行申请。

3. 申请办理个人编号卡的流程

进入 10 月份后，将会通过单挂号的方式向您邮寄通知卡及必要的文件（个人编号卡交付申请表、个人编号卡交付申请说明、回信用信封）。在正式取得个人编号之前，变更住址等时需要通知卡，因此请务必保管好您的通知卡。

【申请方式】

申请方式一：申请时，亲自去市役所提交申请表，个人编号卡做好后以邮寄的方式交付。

申请方式二：申请时，以邮寄的方式向国家的委托机关提交申请表，个人编号做好后由本人亲自前去市役所领取。

您可根据自身的情况选择申请方式。但请注意：无论哪一种申请方式均需要事先打电话预约。

4. 申请方式一

所需时间：每人约 20 分钟。

【受理窗口】

市役所市民课、山手办事处、清音办事处、北办事处、西办事处、昭和办事处

【受理时间】

周一至周五 上午 8 点 30 分至下午 5 点 15 分
（周六、周日、节假日、年初年底除外）

【申请时需要携带的物品】

通知卡、交付申请表、面部照片、确认本人的证明文件、印章（非登记印章亦可）、居民基本台帐卡（仅限已获取人员）

【面部照片】

- 4.5cm×3.5cm（头顶至下颌 3.4cm-3.6cm，下颌以下 0.675cm-0.775cm）
- 6 个月内拍摄，正面、无帽、无背景的照片
- 背面写上姓名、生年月日

【确认本人的证明文件】

- 1 份证明即可：汽车驾照、护照、在留卡等
- 需要 2 份证明：健康保险证、介护保险证等

【个人编号卡的交付方法】

自 2016 年 1 月起，邮寄给申请者本人。

5. 申请方式二

【交付场所】

市役所市民课、山手办事处、清音办事处

【交付时间】

周一至周五 上午 8 点 30 分至下午 5 点 15 分
（周六、周日、节假日、年初年底除外）

【交付时需要携带的物品】

通知卡、确认本人的证明文件、印章（非登记印章亦可）、居民基本台帐卡（仅限已获取人员）、个人编号卡交付通知书

【确认本人的证明文件】

- 1 份证明即可：汽车驾照、护照、在留卡等
- 需要 2 份证明：健康保险证、介护保险证等

【个人编号卡的交付方法】

2016 年 1 月以后，您接到交付通知后即可前去市役所领取。

为了确认是否是本人，根据情况也许会进行拍照等。

预约・问询：市民课户籍居民登录系 0866 - 92 - 8370

各种生活信息

保持运动

最初出现“代谢综合症”这个词，已经是很久以前的事情了。最近在电视·报纸上又出现了“运动障碍症候群”这一新词。无论是“代谢综合症”还是“运动障碍症候群”，对中老年人来说，为了安度晚年，都是应该注意的症状。因此，在生活中应适当地进行运动。

适当的运动可以预防痴呆症。但是做农活等每天都运动的人，除了爱好之外可不必再刻意去做任何运动。应注意避免操劳过度及肌肉骨骼发生故障。需要运动的是坐办公室的办公人员及平时缺少运动或退休后失去运动机会的人。

那么具体需要多少运动量呢？通常是感觉“不累”到“有点儿累”的程度，即脉搏数达到一分钟 110-130 左右的运动即可。可以通过下述

公式： $138 - \text{年龄} \div 2$ 求出适合自己的运动脉搏数。

运动的种类，相对比较安全的有走路、游泳、水下步行、骑自行车等。肥胖的人容易出现关节痛及肌肉痛等症状，因此尽量不要跑步或做强度大的运动。建议您做水下步行或骑室内固定式自行车等。每天维持 30 分钟会有效果，但每天有困难的话可一周 3 次。

平时不运动的人，开始运动时也许会感到身体疼痛，建议您做一下内科体检。

万事都有个度的问题，最好选择做适合自己身体状况的运动。



吉备医师会 小浦 宏 医师

法律咨询

年金咨询

日期: 10月22日(周四) 9:30~12:30
地点: 综合福祉中心
内容: 为您提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务。预约截至期限为10月21日(周三)。
申请·问询: 仓敷东年金事务所 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期: 11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(自10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·问询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 11月11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10月15日(周四)起受理预约。年度内仅可利用一次)。
申请·问询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

市长选举投票

【当天投票】

日期: 10月4日(周日) 7:00~18:00
地点: 入场券上记载的投票所
投票人: 1995年10月5日以前出生的日本国民,且直至2015年6月26日为止在总社市登录居住,记载在选举人名单上的人。
携带物品: 投票所入场券(即使丢失,只要对受理人员解释清楚也可以投票)

【提前投票】

投票日当天无法前去投票的人,可提前投票。
时间: 9月28日(周一)至10月3日(周六)
 8:30~20:00
地点: 综合福祉中心
方法: 持入场券前去投票所,填写“宣誓书兼请求书”后,进行投票。

【缺席投票】

在冈山县选举管理委员会指定的医院住院或住在养老院的人,根据所定手续可以在医院或养老院进行缺席投票。此外,身体有重度残疾,符合所定条件的人,可通过邮寄等方式进行缺席投票。但事先需办理一定的手续。详细请咨询下述部门。

问询: 总社市选举管理委员会事務局 0866-92-8311

各种生活信息



总社国际联欢节

一年一度的总社国际联欢节，今年将于 10 月 17 日（周六）在总社市民会馆前的神之街广场举行。

当天，舞台上将会有温罗鬼舞、温罗大鼓、圣歌演唱、安第斯音乐、桑巴舞、菲律宾舞蹈、肚皮舞、高中生合唱、书法表演等各种充满国际色彩的表演。此外，上午及下午分别有一次投掷年糕、糖果等活动。最后，进行抽奖活动（在会场本部分发抽奖券，每人一张。想要参加抽奖活动的人，可前至会场本部领取）。

另外，在会场周围设有各类小吃店，销售各国（日本、巴西、菲律宾、秘鲁、土耳其、马来西亚、印度尼西亚以及中国等）的美味佳肴。一边品尝美食一边观赏舞台表演，沐浴秋日的阳光，何尝不是一种享受呢！

会场内还设有游戏区，孩子们可以在游戏区玩射击、投环等游戏。

时间：10 月 17 日（周六）
11:00 - 15:00

地点：神之街广场（市民会馆前）



菲律宾联欢会

10 月 4 日（周日）
11:00 - 15:00

在“まびいきいきプラザ（真备健康福祉馆）”（请参照下图）举办菲律宾联欢会，通过舞台表演、游戏、料理等介绍菲律宾的文化、风俗习惯。感兴趣的人，可前去参加。因为是自带食品聚餐会，需要各自携带‘食品’或‘零食’或‘饮料’。不收参加费。

问询：人权城建课 0866-92-8242



其他

打火机该怎么扔？

打火机中残留煤油，收集时容易引发爆炸。因此作为垃圾扔掉之前，请务必将打火机里面的煤油用完。金属制的打火机应作为不燃垃圾，一次性的塑料打火机应作为可燃垃圾进行处理。

如果您想扔掉还残留有煤油的打火机，请您将其拿到总社市环境课。

市营住宅入住者招募

招募住宅：美袋浅井住宅 1 户（单身入住可）
浅尾住宅 1 户（家族型）

申请期限：10 月 1 日（周四）~ 15 日（周四）

入住预定日：11 月 2 日（周一）

※ 市营住宅禁止饲养猫狗等宠物

申请・问询：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
10月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月5日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月7日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
10月9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月14日(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
10月16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月19日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月21日(周三)	杉生诊所 (かえて药房)	三须	92-0252
10月23日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月26日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月28日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
10月30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月2日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
不间周几均予对应(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
10月4日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
10月11日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	昭和医院 美袋 99-2762
10月12日(节日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200
10月18日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	渡边医院 真壁 92-7222
10月25日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
11月1日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	杉本诊所 站前二丁目 92-1000

小儿急救医疗电话咨询 # 8000

周一至周五 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

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
10月4日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
10月11日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
10月18日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
10月25日(周日)	清水齿科医院	中央一丁目	92-1077
11月1日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480



◆ 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。

10月份的活動

日期 / 时间	活动内容	地点
10月3日(周六) 10:00~14:00	吉備路学園交流祭(吉備路学園交流節) 当天有义卖会、小吃店、大型抽奖会、舞蹈比赛等。 小雨时，按预定举办。 详细请问詢：吉備路学園(吉備路学園) 电话：0866-92-6580	總社北公園多 目的広場 (总社北公园多功 能广场)
10月7日(周三) 13:30~15:00	女性の健康支援研修会(妇女健康支援研修会) 冈山县立大学保健福祉学部名越惠美准教授，以 “保护好骨头—骨质疏松症及其预防—”为主题进行讲 演。对象为在总社市居住或工作的人。 详细请问詢：總社市婦人協議会事務局 (总社市妇人协议会事務局) 电话：0866-92-3491 生涯学习课内	總合福祉センター (综合福祉中心)
10月18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) 有约15家店铺销售花草、蔬菜、农产品、鱼贝类、 加工食品等。本月举办“转让物品 in 周日交流市场”。 免费转让各种物品，7点开始受理，7点半可以拿走您 喜爱的物品。 详细请问詢：人權・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)
10月20日(周二) 14:00~15:30	法律ミニ講座(法律小讲座) 总社市权利拥护中心“支援”的山内弘美律师，以 “继承—万一发生财产纠纷该怎么办?—”为主 题，为您讲解财产继承纠纷问题。 详细请问詢：市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) 电话：0866-92-8242	總合福祉センター (综合福祉中心)
10月24日(周六) 9:30~17:00	消費生活展(消费生活展) 24日、25日在天满屋开展循环利用作品展、翻新 产品的销售、自由市场、自制食品的销售等活动。同时 提供消费者咨询、政府咨询服务。 详细请问詢：交通政策課(交通政策課) 电话：0866-94-0131	天満屋ハッピータ ウンリブ總社店 (天满屋快乐城市 生活总社店)



编后记

中文通讯根据总社市发行的月刊内容，向大家介绍有关总社市的，或与我们生活密切相关的信息。在日本生活的各位朋友，如果您想更多的了解日本、日本文化及日语学习等生活中不可或缺的信息，您可去浏览内阁府为在日定居外国人专设的网站，获取您所需要的信息。请访问：定居外国人政策门户网站 (<http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn>)。