



## 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/>

e-mail : [jinken-machi@city.soja.okayama.jp](mailto:jinken-machi@city.soja.okayama.jp)

总社市人口： 68,162 人

外国人人口： 942 人

统计日：2016年10月1日

### 目 录

- ◆ 2月26日总社吉备路马拉松 .....P1
- ◆ 国际运动会 育儿演讲会 垃圾减量等 ...P4
- ◆ 招募明年4月入园(所)儿童 .....P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P5
- ◆ 医疗知识 法律咨询 调皮鼠之街一日游 ...P3
- ◆ 11月份的各种活动 .....P6

## 2017年2月26日(周日) 总社吉备路马拉松

自2016年11月1日(周二)起,开始受理总社吉备路马拉松的参赛申请,有意者请报名参加。

参赛项目	人数	比赛时间	参赛费
全程马拉松	3000人	9:20~15:20	5200日元
半程马拉松(日本陆连公认大会)	4000人	9:20~11:50	一般 4200日元 高中生 2600日元
10公里(日本陆连公认大会)	3500人	9:00~10:30	一般 3200日元 高中生 2100日元
5公里	3000人	10:30~11:20	一般 2600日元 中学/高中生 1600日元
3公里	2000人	9:50~10:20	1100日元(参赛对象:小/中学生)
家族型马拉松(1.5公里)	3000人	11:20~	500日元(参赛须2人以上,其中1名应为大人)
家族型马拉松(0.8公里)	2000人	12:05~	500日元(参赛须2人以上,其中1名应为大人)

**参赛资格:** 在限定的时间内能够跑完全程的身体健康的人。有关家族型马拉松,由各家代表判断是否参加。

**申请方法:** 市役所及各营业所、各公民馆备有专用的申请表・邮局汇款单,您可用申请表报名,也可通过公式网站(<http://www.nanairo-gumi.jp/kibiji-marathon/>或<http://runnet.jp/>)报名。有关报名申请时的注意事项,请仔细阅读大会须知。

**申请期限:** 邮局汇款:2016年12月31日(周六) 网上申请:2017年1月13日(周五)

各参赛项目人数满员后,即刻终止招募。

**咨 询:** 总社吉备路马拉松实行委员会事務局 电话:0866-92-8375

# 招募 明年4月份～入园（入所）的儿童

为了解决因无空位，而在家等待入园的儿童问题，社会福祉法人经山会预定在井手地内新建名额为90人的“第二太阳保育园（暂称）”。另预定改建のみどり（绿）保育园（总社），新增30人，名额共计120人。

**幼儿园** 2017年4月～入园 申请期限：11月10日（周四）～12月8日（周四）

**对象：**2011年4月2日至2014年4月1日之间出生的人

**申请：**请在指定的幼儿园领取申请书，填写后提交给此幼儿园。

**其他：**※符号，表示实施规定时间外保育的幼儿园。★符号，表示是“教育特区”对象幼儿园，全市儿童均可入园。

幼儿园名	电话号码	幼儿园名	电话号码	幼儿园名	电话号码
※ 总社幼儿园	93-4303	※ 服部幼儿园	92-0323	★ 山田幼儿园	96-0927
※ 井尻野幼儿园	92-0609	阿曾幼儿园	99-9130	★ 新本幼儿园	96-0928
※ 总社南幼儿园	93-5280	★ 池田幼儿园	95-8127	昭和幼儿园	99-1305
※ 总社北幼儿园	93-2205	秦幼儿园	95-8930	★ 维新幼儿园	99-1310
※ 常盤幼儿园	92-4408	神在幼儿园	93-0687	※ 山手幼儿园	92-0581
三须幼儿园	92-0426	※ 久代幼儿园	96-0423		

**认定儿童园** 清音认定儿童园 电话：0866-94-0104 住址：清音轻部 762

对象	幼儿部	保育部	名额	其他（保育部）
申请方法	与上述幼儿园相同	与上述保育所相同	250	①现在已经入所，明年继续利用的，也需要提交申请书。②超过规定人数时会做出调整或需要您等待空位。

**保育所(园)** 2017年4月～入所 申请期限：11月10日（周四）～12月8日（周四）

**对象：**因有工作或生病等原因，父母无法在家中照顾的婴幼儿

**申请：**请到市役所儿童梦想课或附近的保育所（园）领取规定格式的申请表，填写后与其他所需材料一起提交。

2017年4月份新入所的，请提交到儿童梦想课；已经入所的，请提交到您孩子所在的保育所。

**其他：**①现在已经入所，明年继续利用也需要提交申请书。②超过规定人数时会做出调整或需要您等待空位。

公私立	保育所名	所在地	名额	公私立	保育所名	所在地	名额
公立	总社保育所	井尻野 1717-4	120	私立	第二すずらん保育园	秦 380-2	85
"	中央保育所	真壁 737-3	120	"	みどり保育园	总社 1295-14	120
私立	ひかり保育园	上林 763-2	90	"	山手保育园	冈谷 201-3	90
"	第二ひかり保育园	真壁 162-1	90	"	あのね保育园	真壁 795-1	90
"	第三ひかり保育园	三轮 1102-1	90	"	スマイル保育园	小寺 487	90
"	すみれ保育园	井手 979-1	100	"	太阳保育园	南沟手 277-1	90
"	すずらん保育园	秦 2947	60	"	(暂称)第二太阳保育园	井手 438	90

**地域型保育事业** 2017年4月～入园 申请期限：11月10日（周四）～12月8日（周四）

**对象：**父母因有工作或生病等原因，需要保育的0～2岁的乳幼儿。

**申请：**请到市役所儿童梦想课或地域型保育事业所领取规定格式的申请表，填写后与其他所需材料一起提交。

2017年4月份新入所的，请提交到儿童梦想课；已经入所的，请提交到您孩子所在的地域型保育事业所。

事业区分	设施名	所在地	名额	事业区分	设施名	所在地	名额
小规模保育	さくら保育园	中央六丁目 8-109	14	事业所内保育	いずみ保育园	小寺 987	12
"	スマイル婴儿园	门田 1214	19	"	セレーノほのぼの保育园	久代 5127	12

**放学后的儿童俱乐部**

针对父母因工作等原因无法在家照顾的儿童，儿童俱乐部代替其父母照顾放学后的儿童。

**对象：**小学6年级以下的儿童（根据俱乐部的情况，有可能有无法接受的学年）

**申请：**请在您想申请的俱乐部领取申请表，填写后与需要提交的资料一起提交。

**其他：**有关申请期限及参加条件等，请咨询各俱乐部。※因名额有限，有可能会建议您利用其他学区的俱乐部。

学校名	俱乐部名	电话	学校名	俱乐部名	电话
总社小学	总社向日葵儿童俱乐部	93-1933	神在小学	神在智者之树儿童俱乐部	31-5444
常盤小学	常盤蒲公英儿童俱乐部 A・B	92-1622	总社西小学	总社西伊吕波儿童俱乐部	96-0328
总社中央小学	妈妈小屋浅尾儿童俱乐部	94-8065	新本小学	新本红米之乡儿童俱乐部	96-0303
总社北小学	总社北友爱儿童俱乐部	94-0209	昭和・维新小学	放学后儿童俱乐部太阳	99-2850
总社东小学	总社东儿童俱乐部	31-9051	山手小学	山之子儿童俱乐部	94-4070
阿曾小学	阿曾鬼城儿童俱乐部	99-8280	清音小学	清音放学后儿童俱乐部书包	93-2838
秦小学	正木山儿童俱乐部	95-0032			

咨询：教育委员会 儿童梦想课 0866-92-8265

## 磨牙·咬牙的恐怖

“早晨起来下颌酸软”，“不知道什么时候牙齿缺了一块或感觉牙齿刺痛”有这样症状的人，有可能您在晚间睡觉时有磨牙或咬紧牙关的习惯。

通常在睡觉时不接触的上下牙齿，睡着后无意识的摩擦或咬紧会导致长时间相互施压。其力量的强度大约是体重 50 公斤的人背负约 100 公斤的重量。与平时吃饭时施加的 1 公斤相比，可想而知对牙的负担有多大？不仅仅是口腔，对全身也有很大的影响。

主要影响有牙及牙周组织发生障碍（牙的磨损/折断、凉水刺痛、牙周病恶化）、对下颌的影响、头痛、头晕、耳鸣、肩酸、疲倦感等。特别是牙齿即使没有蛀牙，如出现容易裂开的缝隙也

需要拔掉，从而导致失去牙齿。

磨牙、咬牙的原因是由压力或咬合不好等造成。通常自己没有感觉，由家人、朋友或医生指出才知晓。白天咬紧牙关的习惯迫使牙齿 24 小时进行劳动。

这些很难从根本得以解决，有意识地释放压力及白天尽量不咬紧牙关是有效的办法。另外，夜间使用护齿，分散力量可减少损伤。11月8日是“好牙”日，您可借机前去牙科进行咨询？

吉备齿科医师会  
林 宏规 医师



## 法律咨询

### 年金咨询

日期：11月24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11月22日（周三）。  
申请·咨询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

### 免费的法律人权行政咨询

日期：12月7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11月15日（周二）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 ☎ 92-8253

### 免费巡回法律咨询

日期：12月14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11月15日（周二）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 ☎ 92-8253

## 调皮鼠之街一日游

时间 11月20日（周六） 9:30~13:30  
地点 总社综合福祉中心

### 节目内容

- 1楼门口 体验打年糕活动
- 1楼门厅 受理处
- 2楼门厅 “爱·爱”咖啡厅
- 2楼
  - ◆ 体验气球艺术
  - ◆ 体验走扁带
  - ◆ 儿童测量区
- 3楼
  - ◆ 手工艺体验
  - ◆ 制作手工玩具
  - ◆ 片技、转陀螺比赛
- 2楼·3楼舞台表演
  - ◆ 木偶剧
  - ◆ 亲子体操
  - ◆ 剑球
  - ◆ 舞蹈 等

※ 13:20~ 在三楼大会议室举办抽奖活动  
※ 参加免费，但手工及咖啡收费

咨询：“育儿王国总社”城建实行委员会事務局  
电话：0866-94-3280



# 各种生活信息



## 国际运动会

为了促进国际交流，加深各国居民相互间的理解和友好，SBC&IF 于 11 月 27 日（周日）举办国际运动会。希望在总社市及冈山县下居住的朋友踊跃参加，通过体育运动加深友谊！

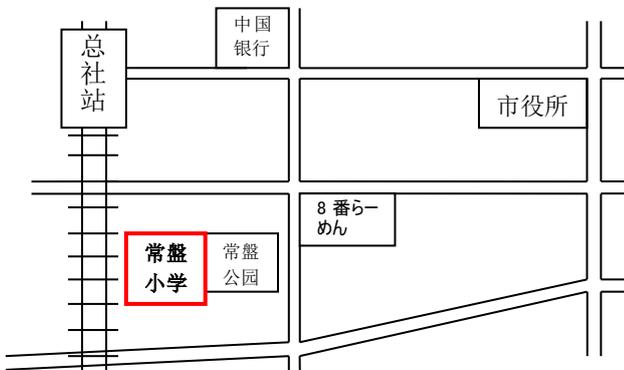
**时间：**11 月 27 日（周日）10:00~15:00

**地点：**常盘小学校体育馆（常盘公园旁边）

**内容：**投球比赛、障碍赛、踩气球比赛等

**咨询：**人权城建课 国际交流推进系 0866-92-8242

※ 请自带方便运动的衣服和室内鞋子等



## 育儿讲演会

兴让馆高等学校前任校长小谷彰吾先生，以“现今时代，为了能够更好地生活”为主题进行讲演。

**时间：**11 月 24 日（周四）14:30~16:10

**地点：**综合福祉中心

**对象：**家有婴幼儿的家长及从事与育儿支援相关的工作人员

**保育服务：**定员 20 名。保育费 1 人 100 日元（需要预约）

**申请方法：**以邮寄明信片的方式进行申请。请在明信片上明确写上“子育て讲演会”、邮编、住址、姓名、电话、是否需要保育服务、如需要请写上孩子的名字、年龄及性别。

**申请期限：**11 月 10 日（周四）送达

**申请咨询：**生涯学习课社会教育系

电话 0866-92-8362

719-1192 总社市中央 1 丁目 1 番 1 号

## 垃圾减量

### ◆ 4R 系列中的“Recycle”是？



4R 运动中大家最常见的应该是，中文意思为再资源化的“Recycle”这个词了。将资源垃圾区分后，在资源垃圾收集日拿出即可。目的是将废弃

的物品作为资源进行有效利用。请大家配合区分回收资源垃圾。

### ◆ 调皮鼠传授小知识

随便丢空罐等，不仅给地域生活带来不便，而且也不能实现再资源化。



**咨询：**环境课美化推进系  
☎ 0866-92-8338

## 其他

### 防灾训练

**时间：**11 月 20 日（周日）

9:30~

**地点：**总社北小学校

**内容：**假设地震时的综合防灾训练



通过实际训练加强自我保护能力，自己的生命自己保护。希望大家前来参加防灾训练。

### 市营住宅入住者招募

**招募住宅：**浅尾住宅 1 户（家族型）

美袋住宅 1 户（单身亦可）

**申请期限：**11 月 1 日（周二）~ 15 日（周二）

**入住预定日：**12 月 1 日（周四）

※ 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
11月2日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
11月4日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月7日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
11月9日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
11月11日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月14日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
11月16日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
11月18日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月21日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
11月25日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月28日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
11月30日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
12月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
不問周几均可对应(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
11月3日(节日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	清音诊所 清音三因 94-4111
11月6日(周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	昭和医院 美袋 99-2762
11月13日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200	渡边医院 真壁 92-7222
11月20日(周日)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
11月23日(节日)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
11月27日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252
12月4日(周日)	杉本诊所 站前二丁目 92-1000	友野内科医院 (ほのぼの药房) 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

或 ☎ 086-251-6608

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



## 牙科诊察 9:00~12:00

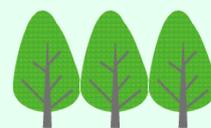
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
11月6日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
11月13日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
11月20日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
11月27日(周日)	小川齿科诊所	总社三丁目	93-9880
12月4日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118



- ◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，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。



# 11月份的活動



日期 / 时间	活动内容	地 点
<b>西公民館文化まつり(西公民館文化节)</b>		
11月5日(周六) 9:00~17:00	至6日(周日)下午3点为止展示作品。6日有艺能发表及义卖会等。特邀 SBC&IF 的各位朋友登台表演。  详细请咨询: 西公民館(西公民館) ☎ 0866-94-0131	西公民館 (西公民館)
11月6日(周日) 9:00~15:00		
<b>県大祭(县立大学文化节)</b>		
11月5日(周六) 9:30~20:30	学生进行现场音乐、舞蹈表演，演员千叶雄大的脱口秀等。5日正午及下午4:30~，6日上午11:00~印度尼西亚的学生民俗音乐舞蹈团进行舞台表演。  详细请咨询: 岡山県立大学(岡山县立大学) ☎ 0866-94-0446	岡山県立大学 (岡山县立大学)
11月6日(周日) 9:00~20:30		
<b>秋の収穫祭と感謝の日 (秋季收获节及感谢日)</b>		
11月23日(周三) 9:00~14:00	销售农产品及加工物品、友好城市茅野市的苹果。提供煮芋头等。  详细请咨询: サン直広場ええとこそうじゃ組合 (直销广场好地方总社合作社) ☎ 0866-92-5755	サンロード吉備路 (阳光之路吉备路)
<b>骨粗鬆症講演会(骨质疏松讲演会)</b>		
11月25日(周五) 14:00~15:30	川崎医科大学附属医院骨科主任医师大成和宽先生，以“了解骨质疏松，以防卧床不起”为主题进行讲演。定员：先到150人。如有需求可提供治疗咨询（请携带用药手册及骨密度等的检查结果）。  详细请咨询: 健康医療課健康増進係 (健康医疗课健康增进系) ☎ 0866-92-8259	総合福祉センター (综合福祉中心)
<b>神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)</b>		
11月27日(周日) 7:00~9:00	每月都有约15家店铺出售花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。  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) ☎ 0866-92-8242	市役所駐車場 (市役所停车场)