



## 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

总社市人口： 67,994 人  
 外国人人口： 826 人  
 统计日：2016年5月1日

### 目 录

- ◆ 新总社大桥开通 日语教室 ………P1
- ◆ 6月12日 中国节 ………P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 ………P3
- ◆ 市役所布局 垃圾减量 其他 ………P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 ………P5
- ◆ 6月份的各种活动 ………P6

### 6月25日（周六）下午4:00~ 新总社大桥 开通

#### ● 开通仪式

时间 6月25日 上午10:00~

地点 “新总社大桥”东侧桥上（如右图所示）

内容 开通典礼、祝贺活动（根据天气情况会有所变动）

#### 【特别招募祖孙三代夫妻参加开渡仪式】

在开通前，可在桥上行走。有意者请向总社市土木课申请。

#### ● 渡桥活动

在总社市居住的朋友，25日下午1:00~2:00，在大桥正式开始通车之前可以步行渡桥。想要参加的人，请在申请表上填写必要事项，提交至土木课土木系。

咨询：土木课土木系 0866-92-8291



### 6月19日（周日）日语教室 开课

自6月19日（周日）起，每周日上午9:30~11:30 在总社市保健中心2楼开办日语教室。想要学习日语及日本文化、结识各国朋友的人，可前去参加。

咨询：人权城建课 国际交流推进系 0866-92-8242



# 6月12日 中国节

11:00~15:00

总社市综合福祉中心  
3楼 大会议室



欢迎参加

## 秧歌舞



### 【节目】

- ◆ 舞蹈 广场舞  
秧歌舞  
新疆舞  
孟兰盆舞
- ◆ 乐器 二胡  
古筝
- ◆ 旗袍秀
- ◆ 京剧
- ◆ 越剧
- ◆ 武术
- ◆ 歌曲
- ◆ 游戏 等



※ 中国节是以自带食物聚餐的形式举办  
(食物不限, 随意即可)。



## 控制盐分 保持健康

您知道自己每天摄取多少盐分吗？为了远离高血压和心脏病、肾脏病等疾病，最理想的是每日摄取 6 克盐分。但是很多日本人一天摄取的盐分超过 9 克，而且自己并不觉得吃了很多盐分较多的食品，却在不知不觉中所摄取了远超过标准的盐分。

盐分较多的食物不仅仅是咸菜、拌饭粉、佃煮、咸鲑鱼等。拉面、回转寿司、烤肉等餐饮店的食物，以及超市、便利店的购买后即可食用的食品，也会毫不费力地将您的摄取盐分提升至 10 克以上。此外，需要注意的还有泡面、下酒菜、零食、油炸糕等。

最近，厚生劳动省及各学会相继发出通知呼

吁要控制盐分。而且通过各种方式介绍既简单又方便的减盐方法。如：不喝面类的汤水，灵活利用醋和香料、避免另浇酱油及辣酱油、多嚼慢咽防止吃多、了解零食中也含有很多盐分等。

采用适当的方法减少盐量同时也会降低患心脏病、肾脏病及中风的风险。通过减盐您会感到口渴的情况减轻了、浮肿消了、血压降低了等。建议您从现在开始，在力所能及的范围内有意识地进行减盐，如尽量少在外面吃、少吃零食等。希望您体验到身体好转的快乐。



吉备医师会  
杉本太郎 医师

## 法律咨询

### 年金咨询

日期：6月23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6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：7月6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（周三）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：7月13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（周三）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

## 您有做防灾准备吗？

专家预测在今后 30 年内将会发生南海海沟地震，由于规模巨大，届时总社市的震度也会在 5~6 之间。为了防止灾害扩大，我们现在都能做些什么？

### 1. 准备灾害时可随身携带的背包



#### 【背包内容】

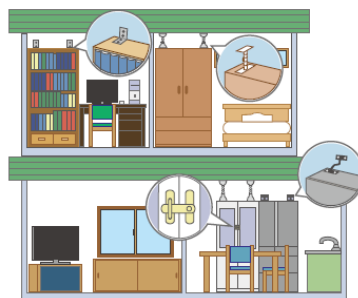
饼干、糖果、饮用水  
毛巾、手套、裁纸刀  
LED 手电、垃圾袋 等

### 2. 需储备的粮食及饮料

（大约 3 天的）  
饮用水、袋装米饭  
咸饼干、糖果 等



### 3. 家具的固定方法



### 受灾时留言电话 171

受灾时，拨打 171 录音，知道您电话号码的家人及朋友会听到您的留言。



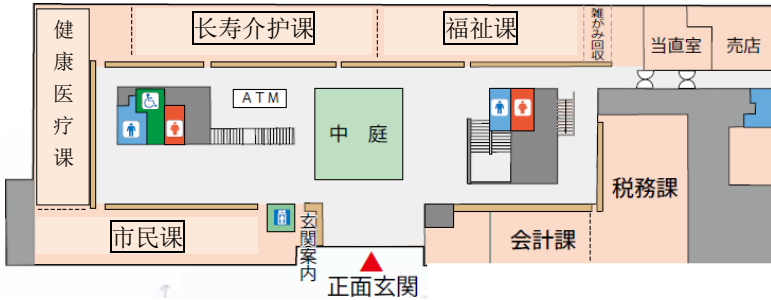
# 各种生活信息



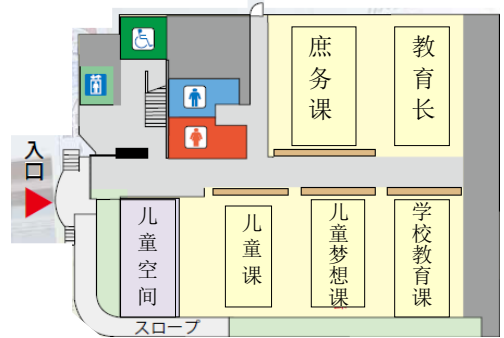
自 8 月份起，市役所大楼内的布局将做出如下变动：

□ 内是变动的部门。新办公地点如下所示，请注意不要走错。不明时，您可咨询正门口的接待人员。

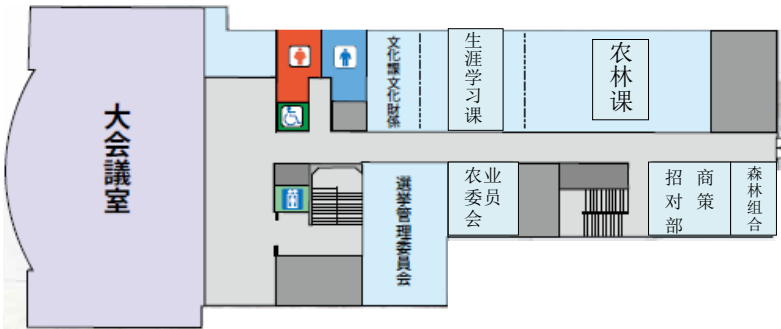
市役所 主楼 1 楼 布局



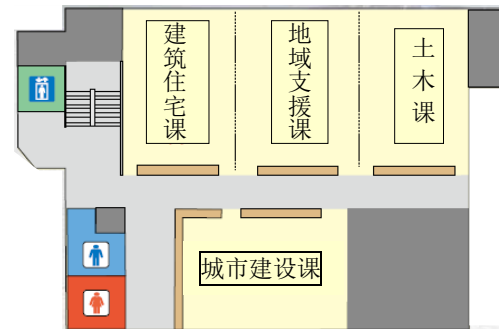
市役所 西楼 1 楼 布局



保健中心 3 楼 布局



市役所 西楼 2 楼 布局



## 垃圾减量

### ◆ 资源垃圾需要区分处理



来自各家庭的可燃垃圾中，包含很多零食盒子及包装纸等。其中有很多是可回收再利用的杂纸片。杂纸片与报纸及纸箱一样，是重要的资源。可作为废纸拿到垃圾收集处，因此处理时请注意区分。

### ◆ 调皮鼠传授小知识

市役所回收杂纸片，各家收集的杂纸片可以拿到市役所换取垃圾袋。



申请处：环境课美化推进系  
咨 询： 0866-92-8338

## 其他

### 雪舟庆典

8 月 6 日（周六）在高梁川河畔举办总社市民节“雪舟庆典”。现招募参加全体舞蹈及舞台表演（1 组 5~30 人、跳舞时要加入「総社、総社、ええとこ総社」这句喝彩声）的团体。有意者，请填写提交雪舟庆典网页中的申请表。

申请・咨询：总社市民节实行委员会事務局

☎92-1126 FAX92-6211 网页 <http://www.sessyu-festa.com/>

### 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：6 月 1 日（周三）~15 日（周三）

入住预定日：7 月 1 日（周五）

※ 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  
电话 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(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
6月3日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月6日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月8日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
6月10日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月13日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月15日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
6月17日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月20日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月22日(周三)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
6月24日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月27日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月29日(周三)	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
7月1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
不间周几均可对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田 (须事先联系)	92-5771

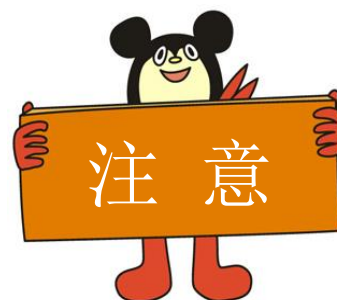
周日・节假日 9:00~17:00		
月 日 (星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
	外科系	内科系
6月5日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	旦医院 美袋 99-1120
6月12日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	角田医院 中央三丁目 93-1288
6月19日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	パーク(公园)综合诊所 (サカエ药房) 站前二丁目 92-3661
6月26日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860
7月3日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839

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

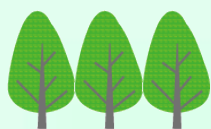
小儿急救医疗电话咨询 # 8000  
或 ☎ 086-251-6608  
周一至周五 下午7点至第二天早晨8点  
其他日期 下午6点至第二天早晨8点

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

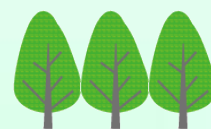
牙科诊察 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
6月5日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
6月12日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
6月19日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
6月26日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
7月3日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777



- ◆ 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。



# 6 月份的 活 动



日期 / 时间	活动内容	地 点
<b>ふれあい音楽会(交流音乐会)</b>		
6月4日(周六) 15:00~	由4名歌者及钢琴伴奏，演唱伴随我们走过青春时代、令人难以忘怀的日本歌曲及歌剧名曲等。  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)
<b>巡回ふれあい講演会(巡回交流讲演会)</b>		
6月9日(周四) 10:00~11:30	综合心理研究所工作室秋山的秋山幸子女士，以“为了在家庭・职场・地域确立自我，活得更加精彩~应保持身心健康，注重人际关系~”为主题，进行讲演。  详细请咨询：清音公民館（清音公民馆） 电话：0866-94-0131	清音公民館 (清音公民馆)
<b>おはなし会(故事会)</b>		
6月18日(周六) 10:00~	对象为儿童，通过朗读画册，让孩子们体验故事的乐趣及了解为别人朗读时的技巧。  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)
<b>食育月間(食育月)</b>		
6月20日(周一) 10:00~	截至30日(周四)，以“吃饭以蔬菜开始”为主题，开展图示展。30日的活动是营养咨询、品尝会、通过食育SAT系统检查饮食状态等。  详细请咨询：こども課母子保健係 (儿童课母子保健系) 电话：0866-92-8261	市役所1階ロビー (市役所1楼门厅)
<b>神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)</b>		
6月26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。现招募销售各类物品的店铺，有意者请联系下述部门。  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)