



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： 68,051 人

外国人人口： 869 人

统计日：2016年7月1日

目 录

- ◆ 招聘市职员P1
- ◆ 总社市民节 雪舟庆典P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 亲子交流活动P3
- ◆ 预防交通事故 垃圾减量 其他P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 8月份的各种活动P6

招 聘 市 职 员

总社市今年预定招聘 20 名职员，有意者请报名参加考试。希望您能够为总社市的发展及居民的生活发挥一份能量。

招聘职员种类及人数：

一般事务职员 7 名、土木技术职员 1 名、建筑技术职员 1 名、电气技术职员 1 名、保健员 1 名、消防职员 3 名、幼儿园教师・保育园教师・保育士 5 名、厨师 1 名，共计 21 名。详细考试资格请参照 8 月版《広報そうじゃ》第 9 页。

考试日期：9 月 18 日（周日）上午 9 点开始

考试地点：总社西中学校

考试内容：一般教养考试、专门科目考试（土木、建筑、电气的技术职员，保健员，幼儿园教师・保育园教师・保育士）、适应性测试、体力测试（仅限消防职员）。

申请受理期限：

8 月 1 日（周一）至 17 日（周三），周六及周日除外 8:30~17:15。通过邮寄的方式提交的人，截至 8 月 15 日（周一）的邮戳有效。

申请表获取方式：

您可自总社市官方网站下载，也可以直接去市役所领取，也可以通过邮寄的方式要求寄送。需寄送时，请用红笔在信封上标明“採用試験受験案内請求（招聘考试申请）”，同时在信封里放入回信用信封（2 号信封）并贴上 120 日元的邮票。

资料请求・提交・问询处：

总务课人事系 电话 0866-92-8220

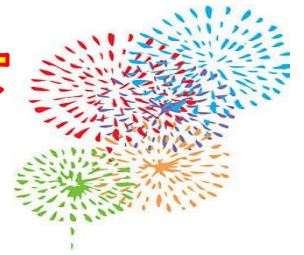
邮编 719-1192

住址 总社市中央一丁目 1 番 1 号

官方网站 <http://www.city.soja.okayama.jp/>

第42次 总社市民节

雪舟庆典



8月6日（周六）16:00～

高粱川河岸运动场

顺延时为8月7日（周日）

◆ 8月6日の交通規制



- ◆ 自 **总社市役所** 至 **会场** 有免费的接送大巴。下午 3:30 起，每隔 10 分钟一次。当天实施交通管制，禁止车辆进入会场。请您利用接送大巴、步行或者骑自行车前去会场。



详情请咨询：总社市民节实行委员会(0866-92-1126)
雪舟庆典官方网站 <http://www.sessyu-festa.com/>

雪舟庆典时间表

8:30～10:00	青空市	露天市场	市民会馆前
8:30～10:00	バザー	义卖会	市民会馆
13:00～16:00	カラオケ大会	卡拉 OK 大会	市民会馆
13:00～16:00	お茶席	茶会	市民会馆门厅
16:00～16:20	オープニング	开幕式	
16:22～16:35	ミンティア(ダンス)	mintia (舞蹈)	
16:37～16:50	拳志道(空手)	拳志道(空手道)	
16:52～17:05	Ac☆Fam(ダンス)	Ac☆Fam (舞蹈)	
17:07～17:20	松玉会(銭太鼓・傘踊り)	松玉会(钱大鼓・伞舞)	
17:22～17:35	318一族(ダンス)	318一族(舞蹈)	
17:37～17:50	Lovely エンジェルバトン	爱的天使指挥棒(团体名)	
17:52～18:07	来ひん紹介	介绍来宾	高粱川河岸 节目特设舞台
18:09～18:58	ええとこ囃し踊りコンテスト	好地方伴奏 舞蹈竞赛	
19:06～19:36	総踊り	全体舞	
19:39～19:54	うちわ抽選	团扇抽选	
19:59～20:19	備中温羅太鼓	备中温罗大鼓	
20:24～20:34	踊りコンテスト表彰式	舞蹈竞赛表彰仪式	
20:39～20:45	フィナーレ(ええとこ囃し生演奏)	最后一曲(好地方现场伴奏)	
20:45～21:00	花火	烟火	

血糖值上升是糖尿病的信号

我们的身体需要活动所需的能量。能量来源是糖分（葡萄糖）。胰腺分泌出的激素（胰岛素），可以使血液中的葡萄糖在一定范围内得以调整。但是，如果胰岛素分泌量减少或作用减弱，会导致血糖升高，血管受阻，最终导致失明、心肌梗塞以及脑梗塞。“人会随着血管的状态而逐渐老化”，因糖尿病而导致动脉硬化的情况逐年增多。

现今患糖尿病的人逐年增多，现有糖尿病患者 950 万人，包括糖尿病后备军的人数，共计已达 2210 万人。人类从饥饿的危机年代生存下来，现今已过上丰衣足食的生活。但因运动不足及老龄化导致胰岛素分泌不足及作用不足，致使血糖未能得到有效调节，这是糖尿病增多的一大原因。

血糖值过高（空腹时 126mg/dl 以上）会被诊断为糖尿病。另外，检查糖化血红蛋白（HbA1c）可以知道血糖值。一次的血液化验可以推测到过去 1~2 个月的血糖状态，即血糖的平均值。HbA1c 超过 6.5%，即可断定为糖尿病。糖尿病会出现如下的症状：口干、手脚麻木、容易累等，但也有人感觉不到任何症状。糖尿病虽然无法痊愈，但是是可以控制的疾病。希望大家定期接受体检，平时多注意自己的血糖情况。

吉备医师会

平川 秀三 医师



法律咨询

年金咨询

日期: 8月25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8月24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: 9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8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 ☎ 92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 9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8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 ☎ 92-8253

亲子交流活动

父母和儿童一起制作欣赏气球艺术。

时间: 8月17日(周三) 9:30~11:00
地点: 山手公民馆
对象·定员: 幼儿期的儿童及家长等 50组
参加费: 1人150日元
保育服务: 对不满1岁的幼儿，提供保育服务
保险费为1人100日元(需要预约)
申请期限: 8月3日(周三)
申请方法: 以邮寄明信片的方式申请。明信片上明确写上“玩气球”、邮编、住址、参加的父母及儿童的姓名、儿童的年龄、电话号码。利用保育服务的人，请写上“託児希望”，并填写儿童的名字(平假名读音)和年龄、性别。
申请·咨询: 生涯学习课社会教育系
☎ 0866-92-8362
〒719-1192 中央一丁目1番1号

各种生活信息



预防酒后驾驶及暑期的交通事故

暑假期间外出参加各种娱乐活动及到旅游胜地游玩，或者回老家等时，亲朋好友相聚到一起，举杯共饮的机会增多。酒后驾驶，长距离开车导致的疲劳驾驶，或因季节性的开放感使精力不能集中等原因，而引发重大交通事故的可能性也随之增多。

为了避免因粗心大意、不谨慎致使本来快乐的事情瞬间变成另人悔恨终生的悲剧，我们一定要注意遵守如下的事项。

◆ 切记酒后勿开车

酒后驾驶与你喝了多少酒，及喝酒后驾驶了多长距离没有关系。哪怕是你仅仅喝饮了一滴酒也不能开车，如果开车就是酒后驾驶。喝酒后，不管距离多长，都不能开车。

不仅仅是自己要遵守这个规定，同时也要提醒周围的人，喝酒后千万不要开车。

◆ 旅程时间安排应充裕

旅游旺季时的道路非常混杂，容易发生交通堵塞。您最好在出发前，通过网络等查好各条道路的交通情况，制作好出行计划。此外，开车时感到疲劳时，应尽快把车停下来适当地进行休息，调整身体状况。

◆ 避免将儿童卷入事故

暑假期间孩子们外出的机会也增多了。在您的孩子出门时，一定要告诉他们走路时注意路况，避免发生交通事故。

此外，您在开车时，如果发现附近有孩子行走或玩耍时，一定要留意孩子的动向，不要将车开得太快，且做好随时踩刹车的准备，以防突发事件的发生。

咨询：总社警察署 0866-94-0110

垃圾减量

◆ 纸盒包装的回收再利用



装牛奶和果汁等的容器都是“纸盒包装”，上面印有“纸盒包装标识”。将纸盒里面洗干净，剪开后晾干，然后用绳子捆起来，可在废纸回收时，作为资源垃圾处理。小的果汁纸盒上印有“纸盒包装标识”的，也可在废纸回收时，作为资源垃圾予以处理。

◆ 调皮鼠传授小知识

内侧贴有银箔纸或铝箔纸等的纸盒包装，可以作为可燃垃圾处理。



申请处：环境课美化推进系
咨询：☎ 0866-92-8338

其他

育儿支援讲座

和木偶剧蒲公英组的各位朋友，一起观赏木偶剧。
时间：9月6日（周二） 10:00~11:00
地点：东公民馆
对象·定员：幼儿期的儿童及家长 共 25 组
（截至满员为止）
申请开始日期：8月2日（周二）
申请·咨询：东公民馆 0866-93-2995

市营住宅入住者招募

招募住宅：浅尾住宅 1 户（家族型）
浅尾住宅 1 户（单身亦可）
申请期限：8月1日（周一）~15日（周一）
入住预定日：9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
8月1日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
8月3日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
8月5日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月8日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
8月10日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
8月12日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月17日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
8月19日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月22日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
8月24日(周三)	且医院	美袋	99-1120
8月26日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月29日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
8月31日(周三)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月2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
8月7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
8月11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
8月14日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
8月21日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	渡边医院 真壁 92-7222
8月28日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
9月4日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	杉本诊所 站前二丁目 92-1000

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

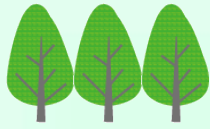
小儿急救医疗电话咨询 # 8000
或 ☎ 086-251-6608
 周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
 其他日期 下午6点至第二天早晨8点



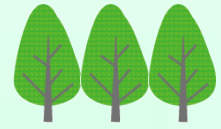
牙科诊察 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
8月7日(周日)	吉备路齿科医院	三轮	94-8226
8月21日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
8月28日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
9月4日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710



- ◆ 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。



8 月份的 活 动



日期 / 时间	活动内容	地 点
	晓天座禅(黎明坐禅)	
8月1日(周日) 5:00~	在方丈间的套廊坐禅。1日(周一)至5日(周五)每天早晨5点开始,受理时间为早晨4点半。对象为中学生以上。小学生以下需要家长陪同。 详细请咨询: 井山宝福寺(井山宝福寺) ☎ 0866-92-0024	井山宝福寺 (井山宝福寺)
	神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)	
8月14日(周日) 7:00~9:00	作为夏季的一项活动,本次举办“儿童大会”,内容有抓香鱼等。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: 人权・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)
	犯罪被害者支援について考える (思考犯罪受害者支援)	
8月25日(周四) 10:00~11:30	以“作为酒后驾驶逃逸事故受害遗属的经历”为主题,交通事故受害者的遗属築山明生先生,面对广大市民进行讲演。 详细请咨询: 市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374	総合福祉センター (综合福祉中心)
	法律ミニ講座(法律小讲座)	
8月25日(周五) 14:00~15:30	市权利拥护中心“支援”的山内弘美律师,以“离婚~分财产、养老金及离婚手续~”为主题进行讲演。 详细请咨询: 市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374	総合福祉センター (综合福祉中心)
	力石総社(力石总社)	
8月28日(周日) 9:00~	使用力石试一试你有多大的力气(下午的搬石头活动,要搬动大约97公斤的石头)。其它还有投年糕、抽彩、短距离行走拉力赛等活动。小雨时,将按预定计划实施。 详细请问询: 力石総社実行委員会(力石总社实行委员会) 090-6419-1402(佐野);短距离行走拉力赛 请联系 0866-94-2991(市川)	総社宮 (总社宫)