



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： 68,354 人

外国人人口： 1,059 人

统 计 日：2017年8月1日

目 录

- ◆ 9/24 总社市议会议员选举P1
- ◆ 为防风灾水灾做好准备P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 留言板P3
- ◆ 荧光管回收 菲律宾节 市民综合体育节 ...P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 9月份的各种活动P6

9/24 总社市议会议员选举

9月24日(周日)实施总社市议会议员选举。在总社市居住，拥有日本国籍的朋友可前去投票。

投票日：9月24日(周日) 7:00~18:00

投票地点：投票所入场券中记载的投票地点
(入场券自9月11日(周一)开始邮寄)

可投票人员：同时符合下列①和②的人

- ① 1999年9月25日以前出生的日本人
- ② 在2017年6月16日前迁居总社，登记为总社市居民，持续记载在居民基本台帐上，且登记在选举人名册上的人。

※ 即使收到投票所入场券，在投票日之前从总社市迁出的人不可投票。

需携带物品：投票入场券
(忘记或丢失时，请告知投票所的受理人员)

★ 提前投票

投票日当天因工作及旅游等原因，不能前去投票的朋友，可提前投票。

投票期限：9月18日(周一)~23日(周六)

投票时间：8:30~20:00

投票地点：综合福祉中心

★ 缺席投票

在县选举管理委员会指定的医院及设施等住院或入所的人，可以按照所定的手续在医院或设施内进行缺席投票。

身体有高度残疾，符合所定条件的人，可以以邮寄的方式进行投票。但需要事先办理手续，详细请咨询市选举管理委员会事務局。

★ 选举公报

刊载候选人政见的选举公报，于9月21日(周四)与早报(山阳、朝日、产经、日经、每日、读卖新闻)一同发放。

没有订阅报纸的朋友，如果您需要可以为您邮寄，但请事先予以联系。您也可通过市官方网站(www.city.soja.okayama.jp)进行申请。

问询：市选举管理委员会事務局 ☎0866-92-8311

为防风灾水灾做好准备！

今年7月5日及6日，九州北部下暴雨，导致福冈县朝仓市及大分县日田市等地共有36人丧失了宝贵的生命。近几年，因广岛的泥石流灾害、茨城县鬼怒川的河水泛滥等台风及暴雨，导致在全国各地遭受了巨大的灾害。冈山县虽然说相对灾害很少，但是我们不能隔岸观火，要随时做好防灾准备！

平时的准备

◆ 准备防灾应急袋

为了在收到紧急避难通知时，能够做到提包就走，需要事先准备好需携带的物品，将其放入应急袋里放在门口等随时可以拿走的地方。

① 儿童用应急袋（全部是100元店的商品）

- 饮用水 ● 记事本 ● 糖果
- 饼干 ● 毛毯 ● 手电
- 雨衣 ● 扑克 ● 哨子

※ 在避难所生活时，玩具可以缓解孩子们的不安。

② 大人用应急袋（全部是100元店的商品）

- 饮用水 ● 毛巾 ● 携带用简易厕所
- 裁剪刀 ● 手电 ● 糖果
- 饼干 ● 哨子/手套/绳子 ● 垃圾袋

※ 受灾时会用到哨子、手套、绳子、裁剪刀等。有常备药的话，也一起放进去。

◆ 停电准备

准备好手电筒、携带用收音机、以及电池等，以防止停电时发生混乱。



◆ 准备饮用水、食品

饮用水大人1天3升，最少准备3天的。食品为罐头、蒸煮袋食品、干粮、补品、调味料等。准备能够用几天的（包括3天的应急食品）食品。请注意查看保质期，随时更换到期食品。

◆ 其他需要准备的物品

准备好如下物品，受灾时会很方便：台式炉、固体燃料、煤气管、毛毯、睡袋、洗脸用具、一次性暖宝宝、口罩、卫生纸、报纸、干洗洗发水等。



收集信息

在发生灾害前及发生灾害时，收集防灾信息，提前做好准备。

■ 注意气象信息

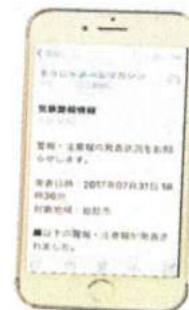
请注意收听气象厅通过电视及收音机等发布的警报、注意报、以及总社市发布的信息。



■ 总社电子邮件通讯

总社市通过电子邮件通讯发布信息。您可选择查看防灾信息、气象信息、地震信息、指定河流洪水预报(高粱川)、泥石流灾害警戒信息、破纪录性的大雨信息等。

想要接收信息的朋友，请接入 t-soja@sg-m.jp，或扫描右示二维码。



二维码→

生活方式病与认知症

生活方式病与偏食、缺乏运动、吸烟等生活习惯密切相关，平时多注意是可以预防的。生活方式病中，糖尿病患者不断增多，包括疑似糖尿病人员在内人数已高达 1300 万人，超过 50 岁的人之中每 4 人就有 1 人身患糖尿病。

糖尿病是，心肌梗塞、脑梗塞、脑出血、眼底出血导致的失明、肾功能衰竭等多种疾病，因血管动脉硬化产生血流障碍，严重影响日常生活质量的疾病。人的衰老与血管的状态有很大的关系，患有糖尿病的人的衰老速度是身体健康的人的约 2-3 倍。

而认知症分为血管性认知症和阿尔茨海默型认知症的两大类。阿尔茨海默型认知症是因为脑组织中沉积被称为废弃体内废物的淀粉样物质，导致脑神经细胞发生障碍。糖尿病容易导致血管

疾病及淀粉样物质的沉积。脑神经细胞一旦消失将无法重生。认知症是全国性的问题，最近老年人开车引发的交通事故频发不断，因此超过 65 岁的老人在驾照更新时需要接受认知症检查。

认知症显著降低社会生活能力，现今尚无可痊愈的治疗方法，只能推迟病情的恶化。因此，对于 50-70 岁的中老年人，重要的是应该控制好认知症的危险因素，即控制好高血压及糖尿病的症状。

吉备医师会
平川 秀三 医师

健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：9月28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9月27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：10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9月15日（周五）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。律师以外的咨询员无需预约，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：10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9月15日（周五）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

留言板

市营住宅入住者招募

招募住宅：浅尾住宅1户（单身可）
诸上住宅1户（家族型）
申请期限：9月1日（周五）~15日（周五）
入住预定日：10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

如何扔垃圾？

塑料瓶可以作为塑料产品或衣料品进行回收再利用。在您将其作为垃圾扔掉时，请将瓶盖和标签作为可燃垃圾，塑料瓶本身作为资源垃圾分开，在所定日期扔至垃圾收集处。

市役所在2016年10月之前，一直回收瓶盖，现已不再做此业务。因此，请将瓶盖作为可燃垃圾扔掉。



咨询：环境课美化推进系 ☎ 92-8338

各种生活信息



家用荧光管的回收

家用的废弃荧光管，以往都是作为不燃垃圾回收的，但自 10 月份起将作为资源垃圾，由市役所及各办事处等进行回收。

扔荧光管时，请拿到回收地点或交给市役所职员。

本次的回收，是根据水银污染防治法，防止因水银而造成环境污染而实施的。



问询：环境课美化推进系 ☎ 0866-92-3838

【回收对象】

- ◆ 直管、环形管、电灯泡等
- ◆ 水银的电灯泡



※ LED 灯及白炽灯不含水银，按以往的方式作为不燃垃圾扔掉即可。

【扔法】



菲律宾节

9 月 10 日（周日） 11:00~16:00

总社综合福祉中心 3 楼

- ★ 舞台表演（舞蹈、演唱、游戏等）
- ★ 介绍菲律宾的饮食文化
- ★ 以聚餐形式举办，因此参加时，需要各自携带食物（自己做的料理、购买的食品、饮料等）。

问询：人权·城建课 国际·交流推进系
☎ 0866-92-8242



总社市民综合体育节

10 月 9 日（节日）上午 9:00~举办市民综合体育节。在总社市居住、上班、上学或加入总社市体育协会的人均可参加。参加费用为每人 200 日元（内含意外保险费）。

竞技项目：软式排球； 地面高尔夫； 日本射箭；
 软式棒球； 软式网球； 网球；
 走步运动； 羽毛球； 乒乓球；
 手球； 田径赛； 太极拳；
 门球； 足球； 法式滚球；
 新体育（Kubb 游戏、投盘游戏、蹦床、吹箭）

开幕式：上午 9:00~在总社市体育中心多功能广场举办开幕式，雨天时在吉备路竞技场主馆内举办。

申请方法：在总社市体育协会办公室备有申请表格，请在表格中填写姓名、住址、生年月日、电话号码、参加项目等，并附上参加费进行申请。

申请期限：9 月 15 日~9 月 30 日 9:00~16:00

联系我们：总社市体育协会办公室

☎ 0866-93-0226



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
9月1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月4日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月6日(周三)	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
9月8日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月11日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月13日(周三)	药师寺医院 (マスクット药房)	中央一丁目	93-6555
9月15日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月20日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
9月22日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
9月25日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
9月27日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
9月29日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月2日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
不问周几均可对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田 (须事先联系)	92-5771

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
9月3日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
9月10日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
9月17日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
9月24日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
10月1日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181

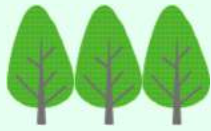
周日・节假日 9:00~17:00		
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
9月3日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
9月10日(周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200
9月17日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	谷口妇女诊所 真壁 94-3300
9月18日(节日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	清音诊所 清音三因 94-4111
9月23日(节日)	渡边医院 真壁 92-7222	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
9月24日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
10月1日(周日)	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055

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

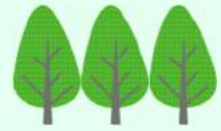
小儿急救医疗电话问询 # 8000
 周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
 其他日期 下午6点至第二天早晨8点



◆ 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。
 ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先联系。



9 月份的 活 动



日期 / 时间	活动内容	地 点
9 月 10 日 (周日) 10:00~15:00	<p>総社青年会議所創立 50 周年記念事業「総社 JC 祭り」 (总社青年会议所创立 50 周年纪念项目“总社 JC 节”)</p> <p>内容为演奏会、舞台表演、讲演会。在市役所停车场有车展及投糖果大会等。</p> <p>详细请问询： 総社青年会議所 (总社青年会议所) ☎ 0866-92-1126</p>	市民会館ほか (市民会馆等)
9 月 20 日 (周三) 10 月 5 日 (周四)	<p>地域でつながる日本語教室「一字書展」 (连接你我的地域日语教室“一字书展”)</p> <p>展示在日语教室中外国人书写的毛笔字，同时展示介绍外国人的留言以及日语教育方面的活动情况。</p> <p>详细请问询： 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</p>	市役所 1 階ロビー (市役所 1 楼门厅)
9 月 24 日 (周六) 7:00~9:00	<p>神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)</p> <p>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。</p> <p>详细请问询： 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</p>	市役所駐車場 (市役所停车场)
9 月 28 日 (周日) 14:00~15:30	<p>法律ミニ講座(法律小讲座)</p> <p>由总社市权利拥护中心“支援”的小田弘昭律师，以“儿童的法律问题～围绕学校的问题～”为主题进行讲演。</p> <p>详细请问询： 市権利擁護センター“しえん” (市权利拥护中心“支援”) ☎ 0866-92-8374</p>	総合福祉センター (综合福祉中心)
9 月 30 日 (周六) 10:00~20:30 10 月 1 日 (周日) 10:00~16:00	<p>備中総社宮門前町 宮筋ものがたり～第二章～ (备中总社宫门前町 宫街物语～第二章～)</p> <p>以总社宫为起点，举行国司就任式、全体舞蹈、茶会、糖果销售、杂货销售、餐饮店、小型演奏会等。</p> <p>详细请问询： 宮筋ものがたり実行委員会事務局 (宫街物语执行委员会事務局) ☎ 080-2882-3377</p>	総社宮・総社商店街通り (总社宫・总社商店街)