

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： 68,516 人

外国人人口： 1,160 人

统 计 日：2017 年 11 月 1 日

目 录

- ◆ 12 月 17 日 圣诞派对P1
- ◆ 走步获得健康购物券P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P3
- ◆ 总社商人援助店 国际婚姻手续 等P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 12 月份的各种活动P6

12月17日（周日） 圣诞派对

时间：11:00~16:00

地点：总社市综合福祉中心
三楼大会议室（市政府南侧）

各位朋友大家好！转眼间 2017 年接近尾声，我们又迎来了圣诞节。今年 SBC&IF 与往年一样举办圣诞派对。喜欢热闹、想和各国的人近距离接触、广交朋友的人，欢迎您前来参加圣诞派对。当天舞台表演各国的舞蹈、歌曲，还有游戏，各国的美食等，供您欣赏和品尝。喜欢做菜、做糕点等的朋友，也可以带过来，提供给大家品尝。

本次的参加费用是 500 日元。另外，派对时有交换圣诞礼物的环节，想要参加此活动的朋友请购买 2000 日元左右的礼物，当天带来交给受理人员。

问询：人权城建课 国际交流推进系

☎ 0866-92-8242



（去年圣诞节的情景）

走步获取健康购物券



为了支持市民多加运动保持健康，总社市自明年起实施“走步获取健康购物券”活动。为了配合活动的进展，将整修走步路线和跑步路线。具体的活动内容，将在明年1月份的总社月报中详细介绍。

🌸 整修走步路线和跑步路线，请大家积极利用



1、走步



2、积分



3、购物



① 走步路线（总社站前）

这是站前3公里的走步路线。每100米设一块标识板，您可以随时掌握自己所走的距离。

② 跑步路线（高粱川河畔）

这是高粱川河畔的3公里的跑步路线。您可以边跑步边欣赏周围的风光。

③ 跑步路线（备中国分寺附近）

这是以阳光之路吉备路为始点和终点的5公里跑步路线。可边跑边感受吉备王国的历史气息。

🌸 走步获取健康购物券是？

是以走步为主保持健康的一种措施。根据所走的步数来积分，然后将积分换成购物券，在总社市内的各店铺使用。

有关步数，总社市将借给您活动量表，您将其戴在身上进行测量。在市内20处设有专用的设备，您只要将活动量表靠近设备就可以记录步数。与设备一同设有平板电脑，您可以查看您的积分和步数等。

此外，参加体检和健康讲座等也可以获得积分。

总社市会通过电邮杂志发布有关健康的信息和建议，帮助您维护健康。这是一个可以改善生活习惯的契机，既能得到健康又可以通过积分获得购物券，何乐而不为呢？

要点1

通过平板电脑可以确认所走步数和积分

要点2

营养师辅导您改善生活习惯

招募市内各店铺的参与

希望市内的各店铺参与此次的“走步获取健康购物券”活动。对参与各店铺，由市政府进行宣传。详细请向健康医疗课。

■ 登记为可使用购物券的店铺

总社市内的店铺，不问业务种类均可登记为‘购物券利用登记店’

■ 为市民的健康生活，各店铺可自主推出各种服务如：为参加活动的人员免费或减价提供某类商品等

■ 为了改善商品和服务内容，希望参加活动的店铺给予宝贵的意见和提议

冬季的寒暖差

12月和1月正是寒冷的时节。您知道吗？上厕所或洗澡时肌肤感到冷的时期，身体最容易发生故障，如：入浴时的事故等。特别是超过65岁且患有高血压、高血糖、动脉硬化、心律不齐的人，要特别小心。

在比较冷的更衣室里脱掉衣服后，血压会上升。紧接着泡进热水里后，血压会再度飙升。等身体逐渐暖和后，血压反而会降低，这时突然站起来血压会骤然下降，从而导致头晕。从浴室出来进入比较冷的更衣室时，血压会再度上升。

像这样，在外部气温低的时期上厕所或洗澡时，血压在短时间内会急速上升下降。血压下降到一定程度，会感到头晕，偶尔会出现昏迷过去的情况。

这时容易发生身体失衡摔倒在浴缸里，导致骨折或淹死等入浴事故。据悉，不幸在入浴时丧失性命的人数是交通事故死亡人数的4倍多。

为了防止在入浴及上厕所时，由于温度差太大导致事故的发生，请在使用前调好温度。水不要过热，泡澡时间不要过长。最好不要在温度降幅过大的深夜洗澡。往浴缸里放水时，最好从比较高的地方用喷头放，这样室内温度会自然而然地提升上去。

吉备医师会
宫下 浩明 医师

健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



法律咨询

房地产免费咨询

日期：12月14日（周四）
10:00~12:00 13:00~15:00
地点：总社市政府西厅舍301会议室
内容：冈山县宅地建筑交易业协会咨询员为您提供有关房地产租赁及买卖方面的咨询服务。
问询：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

年金咨询

日期：12月28日（周四）9:30~12:30
地点：综合福祉中心
内容：提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务。需预约，预约期限截止12月27日（周三）。
问询：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费的法律人权行政咨询

日期：1月10日（周三）13:30~16:30
地点：总社市政府西厅舍301会议室
内容：律师（自12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

猜谜抽奖

阅读本月的『広報そうじゃ（总社月报）』，回答下述问题，可有机会获得总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：长期以来对市政有功的人，总社市在文化节时给予表彰。今年对表彰名进行了更改，新名称为“〇〇赏”（请参照『広報そうじゃ（总社月报）』第7页）。

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社导报的建议及要求，以明信片或电子邮件的方式发送至编辑室。我们将从答对的人中抽选出2名，赠送“总社消防署咖喱1盒、总社小学校咖喱2盒，总社红米粥1盒。”



【应募期限】2018年1月4日（周四）

发送至：総社市役所市政情報課
（总社市政府市政情报课）
〒719-1192 中央一丁目1番1号
电子邮箱：shisei@city.soja.okayama.jp

各种生活信息



总社商人援助店

总社市为了鼓励支援市民利用闲置店铺及闲置房屋进行创业开店，创办了“总社商人支援项目”。对装修闲置店铺或闲置房屋，创办新项目的创业人员，在预算范围内支付补助金。

请注意，已经通过某种方式得到其他补助的人员及因所做业务种类的不同，有可能无法为您提供补助金。因此，详细请问询总社市人口增加推进室。

补助条件：

- ◆ 闲置店铺是指，店铺关门后经过 3 个月后，仍然没有其他店铺开店的店面。
- ◆ 闲置房屋是指，大约超过 3 个月没有人住的房屋。
- ◆ 由创业人或市内的施工公司对闲置店铺或闲置

房屋装修施工（内装修、外装修、排水卫生设备的施工、电和煤气的施工）

- ◆ 装修费用超过 50 万日元
给付的补助金额不超过装修费用 1/2（上限额 50 万日元）

申请流程： 由创业人本人申请，市政府接到申请后进行审核，确定是否给付补助金后发出通知。

※ 请务必在施工前申请

其他： 在施工结束后 15 天或 3 月 31 日，两个中较早到期的日期前，向人口增加推进室提交业绩报告。

申请问询： 人口增加推进室 ☎ 0866-92-8308

国际婚姻手续 ②

今年 6 月份的中文通讯中介绍了办理国际婚姻手续的流程，日籍人员去中国结婚时需要办理‘婚姻条件具备证明（即，单身证明）’。本次专门介绍一下如何办理单身证明。

办理单身证明有两种方式：一种是在日本国内办理；另一种是到了中国后，去驻中日本大使馆或领事馆办理。

1. 在日本办理时

- ① 携带户籍誊本、印章和证明本人身份的驾照等去地方法务局开一份单身证明；
- ② 将单身证明拿到或邮到日本外务省办理公章确认手续；
- ③ 将得到公章确认的单身证明拿到中国大使馆或领事馆办理认证手续。
- ④ 将单身证明翻译成中文。

2. 在中国办理时

携带护照、户籍誊本、结婚对象的身份证和户口本到结婚对象所在地的日本大使馆或领事馆办理单身证明。在中国办理无需日本外务省的公章确认、中国领事馆的认证、以及中文翻译件。

消费生活要点指南

- ◆ **小心“收购不用品”来电！**
有个女的打电话来说“想收购旧衣服、陶器、鞋等不用品”，我就让她到家来取。结果来的却是个男的，而且他问我“你没有金银首饰吗？”我感到和电话说的不一样，但是已经让他进家门了，所以就给他看了金银首饰。结果，他只拿走了金银首饰。他们一开始就为了收购金银首饰来的吧？
- ◆ **未承诺的出售，要坚定态度回绝！**
目的应该就是为了收购金银首饰。像这种强买金银首饰，因为害怕对方会做出什么事儿来，所以不得已出售的情况很多。金银首饰一旦交给对方，再想收回来就难了。所以您需要冷静考虑自己是否真的要出售。

- ★ 不要让突然来访的人进家门
- ★ 委托对方来收购时，最好选择值得信任的公司
- ★ 要仔细阅读确认收购公司提供的文件

咨询： 市消费生活中心 ☎ 0866-92-8527



节假日・夜间就诊时，可利用下述医院

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
12月 1日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月 4日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月 6日(周三)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
12月 8日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月 11日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月 13日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
12月 15日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月 18日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月 20日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
12月 22日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月 25日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
12月 27日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
1月 5日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
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

内科・外科 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	
12月 3日(周日)	谷口妇女诊所 真壁 94-3300	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200
12月 10日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252
12月 17日(周日)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
12月 23日(节日)	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
12月 24日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	平川内科诊所 久代 96-2002
12月 29日(周五)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055	旦医院 美袋 99-1120
12月 30日(周六)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808
12月 31日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050
1月 1日(节日)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839
1月 2日(周二)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	角田医院 中央三丁目 93-1288
1月 3日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555

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

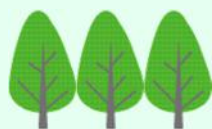
小儿急救医疗电话询问 # 8000
 周一至周五 下午 7 点至第二天早晨 8 点
 其他日期 下午 6 点至第二天早晨 8 点

牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
12月 3日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
12月 10日(周日)	吉备路齿科医院	三轮	94-8226
12月 17日(周日)	青天齿科诊所	东阿曾	99-7118
12月 24日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
1月 7日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710

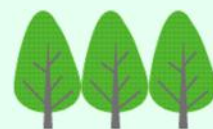
呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



- ◆ 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。



12月份的活動



日期 / 時間	活動內容	地 點
	クリスマス・レク・ライブ(圣诞节娱乐演唱会)	
12月3日(周日) 18:00~20:00	蒲公英乐队演奏、歌唱一些令人怀念的流行曲，是充满歌声和笑声的演唱会。 详细请问询：総社レクリエーションクラブたんぽぽ事務局 (总社娱乐俱乐部蒲公英事務局) ☎ 0866-96-2226	きよね夢てらす (清音梦幻舞台)
	こたつ100個ライブ(电暖桌演唱会)	
12月16日(周六) 17:00~20:30	在市政府停车场摆设100张电暖桌，有舞台表演，周围设置各种小吃店。您可和家人朋友一起边品尝小吃边观看舞台表演。雨天时，顺延至17日(周日)。 详细请问询：SOJA イルミネーション実行委員会事務局 (总社灯饰实行委员会事務局) ☎ 0866-92-8276	市役所駐車場 (市政府停车场)
	食の健康づくり講演会(饮食健康讲演会)	
12月19日(周二) 13:00~15:00	公园综合诊所的广泽裕代副院长，以“糖尿病和CKD(慢性肾脏病)的基础知识~回顾一下我们的饮食生活和运动习惯~”为主题进行讲演。 详细请问询：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)
	法律ミニ講座(法律小讲座)	
12月21日(周四) 14:00~15:30	由总社市权利拥护中心“支援”的小田弘昭律师，以“继承~财产分割等~”为主题进行讲演。 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	総合福祉センター (综合福祉中心)
	神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)	
12月24日(周日) 7:00~9:00	为了感谢各位一年的光顾，本次实施一年一度的年底大甩卖。有约15家店铺销售年货、花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。此外，实行委员会免费提供猪肉汤，您还可以抽彩。 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	市役所駐車場 (市役所停车场)