

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： 68,196 人

外国人人口： 1000 人

统计日：2017年1月1日

目 录

- ◆ 2016 年度 巴西节P1
- ◆ 日间护理 家庭护理服务P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 相亲派对P3
- ◆ 所得税确定申报 垃圾减量等P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 2 月份的各种活动P6

2016年度 巴西节



时间 2017 年 2 月 5 日 (周日)

11:00 ~ 15:00

地点 总社市社会福祉中心 3 楼

作为 2016 年度总社市市民提案事业，由 SBC&IF 主办介绍各国文化、推进国际交流事业的最后一项活动，于 2 月 5 日 (周日) 在总社市社会福祉中心 3 楼举办巴西节。通过舞台表演的舞蹈、游戏、料理等介绍南美巴西的文化，感兴趣的朋友，请前去参加，体验一下不同的文化氛围和南美风味。

请注意，此次活动以自带食品聚餐的方式举办，因此欲参加的朋友，需要您携带自己做的食品，或在商店购买食品 (糖果/零食/点心/水果/饮料等，任一即可) 供大家品尝。

日间护理 家庭护理服务

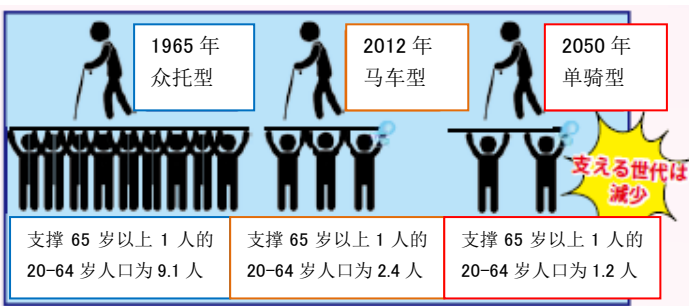
自 2015 年介护保险制度改革后，新创办了综合事业（预防护理・日常生活支援综合事业），总社市亦于 4 月份开始实施适合每个人的服务。

新综合事业的目的是，支援 65 岁以上老年人的预防护理，使其在日常生活中能够自立。为了能够使老年人在自己常年住习惯了的地域，活得有尊严、有意义，需要地域整体齐心协力，积极维护健康、实施预防护理。

现在正在利用服务的人，可在认定更新时与护理师进行协商，采用总社市标准的服务。

【介护保险制度改革的背景】

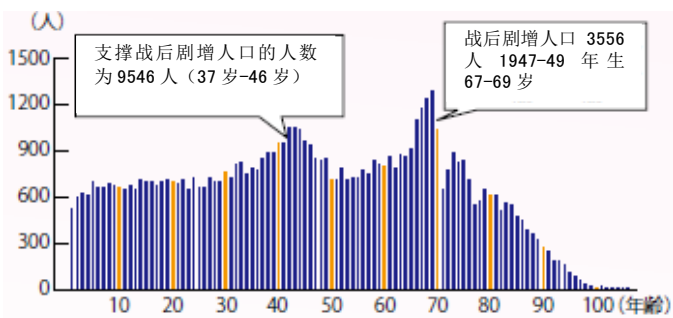
战后人口剧增时代出生的人，到 2025 年时均已超过 75 岁，因此可预测 2025 年时单身生活的老年人及老龄家庭、患认知症的老年人会增多。



对此，需要实现一个老年人能够在自己住习惯了的地域安心生活的社会，以及用社会整体的力量相互扶持的介护保险制度。

【总社市各年龄段人口与需护理等认定人数】

总社市各年龄段人口（2016 年 4 月末）



总社市各年龄段人口如上所示。10 年后，现行的社会保障制度将无法满足不同老年人的需求。现阶段来看，2025 年的需护理等认定人数，与 2016 年相比将增长 24.2%，即增加 4492 人。今后将面临支撑人员减少与认定人数增多的局面。

此外，总社市在冈山县内也是介护保险费较低的城市，月额为 5200 日元，但按现在的情况来看 2024 年将增长至 7800 日元，从保险费的增长情况来看也需要在制度上进行改革。

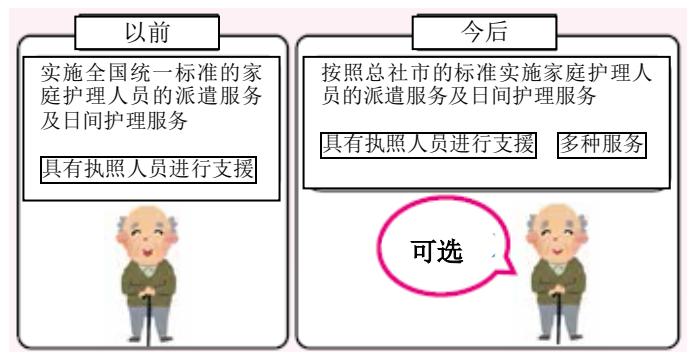
【新综合事业】

自 4 月份起开始实施新综合事业，认定级别为‘要支援级别 1、2’的人员的日间护理、家庭护理服务将发生变化。服务的种类将会增多，内容也会根据每个人的情况制定适合本人的服务。

■ 要支援级别 1、2 人员的日间护理、家庭护理服务

至今为止按照国家标准进行派遣家庭护理人员及提供日间护理服务，今后将按照总社市制定的标准提供服务。

- 1) 服务内容 & 收费的多样化
- 2) 以居民为中心实施服务
- 3) 利用服务手续简化
- 4) 从“参加”，“活动”的角度实施预防护理



■ 新地域支援事业启动

根据每个人的各种不同需求，总社市将独自提供多种服务。针对各自的需求提供适当的支援，有效运用介护费用，从而使介护保险的运营更加健全。



- 掌握每个人的情况，提供可自立生活的服务
- 使生活援助服务更加充实
- 使每个人保持健康，发挥能量
- 以居民为中心形成支援体制
- 推进符合每个人的预防护理
- 形成由地域居民守护的支援体制



为了使老年人能够自立安度晚年，由‘地域包括支援中心’实施符合每个人的预防护理！

运动器官综合征

运动器官综合征是指，由于年龄的增长及生活习惯等原因导致运动器官衰弱或发生障碍，需要护理的风险增高的状态。日本骨科学会自 2007 年起提倡并开展预防启发活动。

人体可分为两大系统，即肌肉骨骼系统和内脏系统。将人体比作房屋时，肌肉骨骼系统就是梁、柱和墙壁，内脏系统就是家电产品及家具等。即使家中有再好的高性能家电产品和家具，房屋的梁、柱折断的话将无法居住。再豪华的厕所，墙壁倒塌的话也将无法使用。我们居住的房屋，最为关键的就是支撑房屋的梁、柱和墙壁。

身体也与房屋一样，即使内脏没问题，但骨骼及肌肉衰弱将无法行动。大腿骨骨折将有可能

无法行走。如果骨骼与肌肉衰弱，即使头脑及内脏再健康，活动的范围也会受到限制。

肌肉骨骼系统的衰退是从腿开始的。因此，养成散步的习惯非常重要。不要急于求成，慢慢来就可以，重要的是持之以恒，每天坚持运动。身体是革命的本钱，因此要精心保养，保持健康的身体。

保持身体健康，不仅坚持散步，最好是找到适合自己的运动方式，每天坚持运动。遇到困难时，请咨询您的“家庭医生”。

吉备医师会
藤井基宏 医师



法律咨询

年金咨询

日期：2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2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：3月1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2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：3月8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2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

相亲活动“摘草莓派对”

时 间：2月12日（周日）10:00~ 15:00

地 点：农家园艺 吉备路农园

对象·定员：25岁至40岁的单身男女 各20名

（报名人员过多时，实施抽选）

参 加 费：3000 日元

申请方法：您可在网上申请，也可使用在市役所等发放的专用表格进行申请。使用表格申请时，请在表格上填写您的姓名、住址、性别、年龄、电话号码、邮箱地址、职业后，以电话或传真、邮寄的方式进行申请。

截至期限：2月3日（周五），下午6点

申请·咨询：NPO 法人速成婚活塾

☎ 086-239-1002

FAX 086-256-5603

网页 <http://www.sugokon.org/lesson/event/22427001>

邮编 700-0024 冈山市北区驿元町 15-1

各种生活信息



所得税确定申报

自2月16日(周四)起至3月15日(周三)止,在总社市等设置会场处实施所得税的确定申报。有关具体日程及会场、需携带的材料,请参照总社市的官方网站或“总社月刊”。另会场受理时间为:上午9点至下午4点(市内的会场人多混杂,开始时间有可能会提前)。

自本年度开始,进行所得税确定申报时,需要填写个人编号,同时出示对照确认是否是本人的证件或提交复印件。

【本人确认证件需要下述①或②】

① 个人编号卡



样本

- ② · 个人编号的号码确认证件(通知卡、居民票等)
- 身份确认证件(汽车驾照、护照等)



样本

在总社市居住的外国朋友,在左述日期内可直接到市役所二楼“人权城市建设课”办理申报手续。但需要提前预约。您可打电话(0866-92-8242)或者前去市役所二楼人权城市建设课进行预约时间。

申报相关的咨询电话:

仓敷税务署 086-422-1201
税务课市民税系 0866-92-8234

垃圾减量

◆ 塑料瓶的回收利用



家中不需要的衣服及毛巾等,可作为“旧布”一个月一次拿到垃圾回收站。回收的旧布会被再次做成衣服或工业抹布等。

床单及毛毯也可作为“旧布”扔掉,但用棉花作的被子和座垫、丝袜、花边产品等请作为可燃垃圾扔掉。

◆ 调皮鼠传授小知识

旧布、塑料瓶、白色托盘都是同一天收集,但请分别用袋子装好拿到垃圾回收站。



咨询: 环境课美化推进系
☎ 0866-92-8338

留言板

2017 总社吉备路马拉松

2月26日(周日)9:00~,以总社市体育中心附近为起点及终点的总社吉备路马拉松将拉开序幕。当天全国有名的公务员选手川内优辉也应邀前来参加竞跑。内容有:全程马拉松、半程马拉松、10公里、5公里、3公里、1.5公里等项目。感兴趣的朋友可前去参观,为选手们助威。

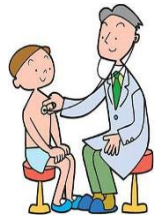
咨询: 总社吉备路马拉松推进室
☎ 0866-92-8375

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 : 2月1日(周三)~15日(周三)
入住预定日: 3月1日(周三)
※ 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



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
2月1日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
2月3日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月6日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
2月8日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
2月10日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月13日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
2月15日(周三)	渡边病院	真壁	92-7222
2月17日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月20日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
2月22日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
2月24日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月27日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
3月1日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
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

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
2月5日(周日)	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808	平川内科诊所 久代 96-2002
2月11日(节日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	巨医院 美袋 99-1120
2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
2月19日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860
2月26日(周日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	岡ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
3月5日(周日)	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

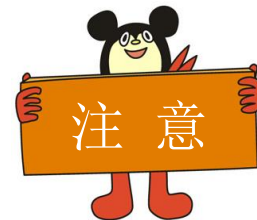
小儿急救医疗电话咨询 # 8000
 周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
 其他日期 下午6点至第二天早晨8点

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

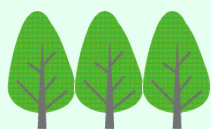
呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



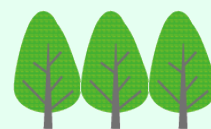
牙科诊察 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
2月5日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
2月12日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
2月19日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
2月26日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
3月5日(周日)	清水齿科医院	中央一丁目	92-1077



◆ 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。



2 月份的 活 动



日期 / 时间	活动内容	地 点
2月9日(周四) 14:00~15:00	<p>巡回ふれあい講演会 (巡回交流講演会)</p> <p>自由播音员井上凯文先生，以“永远面带笑容～为每个人的人生而干杯～”为主题，进行讲演。</p> <p>详细请咨询：西公民館(西公民馆) ☎ 0866-92-0446</p>	<p>西公民館 (西公民馆)</p>
2月11日(节日) 13:00~16:30	<p>鬼が辻(鬼之街)</p> <p>内容有游戏、鬼之舞蹈等。希望更多的小朋友前来参加。参加的朋友，请戴上鬼面、穿上暖和的衣服。</p> <p>详细请咨询：鬼が辻実行委員会 (鬼之街实行委员会) ☎ 090-6419-1402 安延</p>	<p>カミガツジプラザ (神之街广场)</p>
2月12日(周日) 10:00~17:00	<p>ウインターフェスティバル (冬季庆典)</p> <p>内容有舞蹈、乐队演奏等。在清音小学校，孩子们在外面玩游戏等。</p> <p>详细请咨询：きよね夢てらす (清音梦幻舞台) ☎ 0866-92-0355</p>	<p>きよね夢てらす (清音梦幻舞台)</p>
2月19日(周日) 10:00~	<p>おはなしいっぱい子どもの広場 (故事多多儿童广场)</p> <p>内容有朗读图画书、连环话剧、木偶剧等。从婴幼儿到小学生都可以参加，免费入场。</p> <p>详细请咨询：市図書館 (市图书馆) ☎ 0866-93-4422</p>	<p>市図書館 (市图书馆)</p>
2月23日(周四) 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”的山内弘美律师，以“邻里纠纷”为题目进行讲演。</p> <p>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</p>	<p>総合福祉センター (综合福祉中心)</p>