



## 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： 68,335 人  
 外国人人口： 1053 人  
 统计日：2017年5月1日

### 目 录

- ◆ 日语教室开课 .....P1
- ◆ 国际婚姻手续 总社空房百选 猜谜抽奖 ...P4
- ◆ 体育教室 .....P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P5
- ◆ 医疗知识 法律咨询 留言板 .....P3
- ◆ 6月份的各种活动 .....P6

## 6/11 日语教室开课

今年的日语教室，预定在 6 月 11 日（周日）开课。当天举办开讲典礼，然后分班开始上课。感兴趣的朋友可前去参加。每周日上午同一时间上课。

**6 月 11 日（周日）9:30~11:30**

**总社市保健中心二楼**



- ◆ 随时接受申请，您可前至市役所人权城建课进行申请，也可在学习日当天填写表格，申请参加学习。

申请问询：人权城建课 国际交流推进系

☎ 0866-92-8242

（日语，中国语，葡萄牙语，英语，西班牙语对应）

# 体 育 教 室

为了给在总社市居住或工作学习的朋友提供一个没有负担，可轻松参加体育运动的机会，预定在总社市体育中心举办各种体育教室。项目、时间、定员及参加费等如下表所示。各体育项目达到所定人数即刻停止招募。参加费中包含意外保险费用。

项目	日程/时间/日数	地点	定员	对象	参加费	携带物品
软式网球	7/1~9/2 每周六 7:00~9:00 【共计 10 次】	市体育中心网球场	30 人	小学 5 年级以 上的初学者	600 日元	网球鞋、球拍
羽毛球	7/5~9/20 每周三 19:00~21:00 【共计 10 次】 (7/26、8/16 除外)	吉备路竞技场 (附设竞技场) 8/2 为主要竞技场	30 人	小学 5 年级以 上的初学者	800 日元	室内运动鞋、 球拍
剑术	7/15~17、22、23、29、8/5 9:00~12:00 【共计 7 次】	武道馆	60 人	小学生以上	800 日元	
手球	7/15~17、22、23、29、8/5 9:00~12:00 【共计 7 次】 (7/19、8/1 18:00~21:00)	吉备路竞技场 (主要竞技场)	100 人	小学生~高中 生	1000 日元	室内运动鞋
射箭术	7/8、11、15、18、22、25、29、 8/5、8、12 18:30~20:30 【共计 10 次】	武道馆射箭术场	40 人	中学生以上	600 日元	长裤、袜子
地面高尔夫	8/20~10/8 每周日 9:00~11:30 【共计 8 次】	8/27~常盤公园 8/20 勤劳之光总社	30 人	小学生以上	600 日元	
软式排球	7/24、27、28、31、8/1~3 18:30~21:00 【共计 7 次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	40 人	小学生以上	600 日元	室内运动鞋
网球	7/12~25(周六、周日除外) 19:00~21:00 【共计 10 次】	市体育中心网球场	40 人	中学生以上的 初学者及想要 更进一步的人	600 日元	网球鞋、球拍
乒乓球	8/2~10/4 每周三 19:00~21:00 【共计 10 次】	吉备路竞技场 (主要竞技场)	40 人	小学生以上的 初学者及想要 更进一步的人	600 日元	室内运动鞋、 球拍
太极拳	7/7、14、21、8/4、25、9/1、 8、29、10/6、27 10:00~12:00 【共计 10 次】	武道馆	30 人	一般	600 日元	室内运动鞋
棒球	7/8、15、22、29、8/5、12、19 9:00~12:00 【共计 7 次】	山手运动广场	20 人	小学生	600 日元	棒球用具、帽 子、饮料等
合气道	6/24、7/1 10:00~12:30 7/2、16、23 15:00~17:30 7/15、22、29 13:00~15:30 【共计 8 次】	武道馆	30 人	小学生以上 (亲子参加可)	800 日元	运动服或柔道 服
体操(蹦床、 新体育等)	7/30、8/27、9/10、10/29、 11/19、12/24、1/21、2/18 9:30~12:00 【共计 8 次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	60 人	小学生	900 日元	室内运动鞋

**申请方法:** 请填写提交(特)总社市体育协会事务所发放的申请表(填写姓名、住址、生年月日、参加项目等),同时缴付参加费。

**申请期限:** 6月1日(周四)~15日(周四)上午9:00~12:00

**问 询:** (特)总社市体育协会事务所(☎ 0866-93-0226 市体育中心附设竞技场南侧)

## 食育月-从蔬菜开始吃-

在饮食方面，一天摄取 400 克蔬菜会降低患生活习惯病及癌症等的几率，保持健康长寿。这已经通过各种研究得以证实。

在电视或网络上经常会看到“多吃肉能保持健康长寿”的信息。也有人说“我家老太太特别喜欢牛肉，现在已经 90 多了身体还很硬朗”。但是，从科学依据的角度来看，显然“多吃蔬菜”要占上风。

“肚子饿了，开始吃饭”时，很多人都是拿起筷子首先开吃的是肉类菜肴和面食、寿司等碳水化合物。与这些食物中的主角相比，蔬菜显然存在感较低，是令人无法得到满足感的食物。

我们居住的总社是个盛产各类新鲜蔬菜的好地方。因此希望大家能够在开始吃饭时，首先将

筷子伸向蔬菜色拉、拌凉菜、煮菜、营养丰富的蔬菜汤及酱汤等。如果是自己家或邻居种的蔬菜，品尝时会别有一番风味。经常食用，慢慢咀嚼，您会感觉到自己的血压和血糖值有所改进，身体状况逐渐变好。

大家一起食用品尝新鲜的蔬菜，一起保持健康的身体。何乐而不为呢！

吉备医师会  
杉本 太郎 医师

健康医疗课健康增进系  
问询电话 0866-92-8259



## 法律咨询

### 房地产免费咨询

日期：6月8日（周四）  
10:00~12:00 13:00~15:00  
地点：总社市役所西厅舍 301 会议室  
内容：冈山县宅地建筑物交易业协会咨询员，有关房地产的租赁、买卖等事宜，免费为您提供咨询服务。  
申请问询：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：7月5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（周四）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：7月12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（周四）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：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（周四）~15日（周四）  
入住预定日：7月3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

### 欢迎利用市民农园！

想自己种植些蔬菜，但却为没有田地而烦恼的朋友，您可租借总社市的市民农园。一个月只需 250 日元的租借费。详细请咨询下述担当课系。

出租区域：秦 1 块地  
富原 1 块地  
大池上 2 块地

出租对象：在总社市内居住，且非农户的居民。  
租借费用：1 块地 月額 250 日元（一年 3000 日元）  
申请问询：农林课农林系  
☎ 0866-92-8271

# 各种生活信息



## 国际婚姻手续

中国人与日本人有缘相识，想要结为夫妻，且到日本居住时，如何办理相关婚姻手续？

### ◆ 在中国国内结婚时的手续

① 在中国国内居住的中国人，在中国国内与日本人结婚时，依据中国的法律办理结婚手续。此时，结婚对象的日本人需要携带如下材料前去中国的民政局办理婚姻登记。

- 护照
- 户籍誊本（2份）
- 居民票
- 在职证明
- 课税证明，纳税证明
- 婚姻条件具备证明（单身证明）
- 照片（3.5cm×4.5cm）3张

② 领取到结婚证后，日籍配偶回到日本，到所居住的政府机关办理婚姻登记手续。此时需要提交中国籍配偶的“出生公证书”及“结婚公证书”（需附有日文翻译）。

③ 办理完登记手续后，携带新编的记载有婚姻事项的户籍誊本及其他相关文件前往入国管理局办理“在留资格认定证明书交付申请”。

④ “在留资格认定证明书”审批下来后，将其邮寄给中国国内的配偶。中国籍配偶携带护照及“在留资格认定证明书”前往驻中日本大使馆或总领事馆，申请办理赴日签证手续。

※ 单身证明，由户籍所在地的法务局发行。且需要日本外务省及驻日中国大使馆或领事馆的公章证明。

## 总社空房百选

为了有效利用空房，为需要住房的人提供住处，总社市开始了“总社空房百选”。拥有空房的人，如有意愿出租可向总社市登记。登记后，会在市役所网站及房地产网站“住まいる岡山（笑居岡山）”上公开信息。  
(下图为总社市官方网站)

如有找空房的朋友，请访问总社市官方网站或问询市役所人口增推进室。



问 询：总社市人口增推进室  
☎ 0866-92-8308  
<http://www.city.soja.okayama.jp/>

## 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，可有机会获取总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：在各地区为居民提供福利方面服务的民生委员，此制度今年已经成立“〇〇〇周年（〇〇〇周年）”。（参照『広報そうじゃ（总社月报）』第23页）。

【応募方法】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。”



【応募期限】6月30日（周五）

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



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
6月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月5日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月7日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
6月9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月12日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月14日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
6月16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月19日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月21日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
6月23日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月26日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
6月28日(周三)	泉诊所 (あんず药房)	小寺	94-5050
6月30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月3日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
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	
6月4日(周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
6月28日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	昭和医院 美袋 99-2762
6月18日(周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	清音诊所 清音三因 94-4111
6月25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
7月2日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511

**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

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

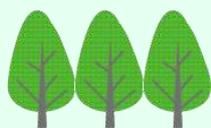


## 牙科诊察 9:00~12:00

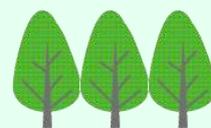
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
6月4日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
6月11日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
6月18日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
6月25日(周日)	吉备路齿科医院	三轮	94-8226
7月2日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118



- ◆ 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。



# 6 月份的 活 动



日期 / 时间	活动内容	地 点
<b>第 2 回どろんこフェスティバル (泥巴节)</b>		
6 月 11 日 (周日) 10:00~	内容有泥巴排球，寻宝等活动。希望小朋友们前来参加。 详细请问询：きよね夢てらす(清音梦幻舞台) ☎ 0866-92-0355	清音小学校プール南 側ほ場(清音小学游 泳池南侧田地)
<b>おはなし会 (故事会)</b>		
6 月 17 日 (周六) 10:00~	在图书馆举办围裙剧场、面板剧场等活动。可以启发孩子们读书的兴趣。 详细请问询：市図書館(市图书馆) ☎ 0866-93-4422	市図書館 (市图书馆)
<b>巡回ふれあい講演会(巡回交流讲演会)</b>		
6 月 20 日 (周二) 10:00~11:30	岡山播音研究所(株)代表董事兼自由播音员的森田惠子女士，以“地区的纽带交流通讯一步法”为主题进行讲演。 详细请问询：清音公民館(清音公民馆) ☎ 0866-94-0131	清音公民館 (清音公民馆)
<b>法律ミニ講座(法律小讲座)</b>		
6 月 22 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“消费者问题~如何自我保护，抵制恶意销售行为~”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)
<b>神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)</b>		
6 月 25 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)