



# 2017 总社国际节



10月7日(周六) 11:00~15:00

地点: 神之街广场(市役所东侧)



## 舞台表演

舞蹈 奏乐 书法 等

## 小吃店

各国的美味佳肴



## 投糖果年糕

调皮鼠也来为大家助威!

## 游戏

射击 投环 获得奖品



### 【 上午 】

- 书法表演
- 古筝演奏
- 昂格隆(竹筒乐器)
- 冈山县民舞蹈(伞舞)
- 投‘糖果·年糕’活动

### 【 下午 】

- 福音赞美歌合唱
- 菲律宾舞蹈
- 桑巴舞
- 肚皮舞
- SBC 舞蹈
- 投‘糖果·年糕’, 抽奖活动



## 自我诊断乳腺癌 早发现·早治疗

据悉，每年都有超过 8 万的妇女患乳腺癌。在妇女的恶性疾患中最多的就是乳腺癌。发病越来越趋向年轻化，多数在 30~40 岁之间。

与其它癌症不同，乳腺癌的特点是自己可以诊察。有报告称：被诊断为乳腺癌的人中 90%都是自己发现有肿块的。

因此，为了能够尽早发现乳腺的肿块及变化，在这里讲一下如何实施自我检查。

首先是视诊。最好在镜子前查看左右的乳房有没有不同之处。比如：皮肤的状态、颜色、凹陷、凸起、发红、浮肿、乳头部分的下垂及分泌物等。

接下来是触诊。请用手掌或手指肚儿以上下、呈螺旋状或呈放射状的方式轻轻地抚摸。

用手尖相互按压的方法，以及用力按压以发现更深的肿块。尽量坐着检查一遍后，再仰面躺下检查一次。月经结束后 1 周内不会有肿胀情况，方便实施触诊检查。万一发现肿块或异常现象，请前去专门诊治乳腺的医院就诊，接受详细的检查。单凭触诊，还无法断定是否是乳腺癌。

乳腺癌是结婚年龄越早，生产次数越多，发病率就越低的疾病。当今社会是晚婚、少子化的时代，乳腺癌是需要注意的疾病，为了以防万一，建议您实施“自我诊断”。

吉备医师会  
山本 优 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：10月12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：冈山县住宅地建筑交易业协会的咨询员，有关房地产的租赁及买卖等为您提供咨询服务。  
咨询：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：11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10月16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：11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10月16日（周一）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（家族型）  
诸上住宅 1 户（家族型）  
申请期限：10月2日（周一）~13日（周五）  
入住预定日：11月1日（周三）  
※ 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？

餐具、玻璃、电灯泡等容易破碎的物品及刀具，直接扔掉会很危险。把这些作为垃圾扔掉时，请将其用报纸包好，并注明里面的物品是什么。

镜子、花盆的碎片容易扎破袋子，因此最好用纸包好后再放入袋子里会比较安全。希望大家给予配合。



咨询：环境课美化推进系 ☎ 0866-92-8338

# 各种生活信息



## 总社市新生活交通 出租小巴‘雪舟’

### ‘雪舟’的使用方法

- ① 事先需要登记
- ② 打电话预约
- ③ ‘雪舟’去接您，上车时支付 300 日元。
- ④ 按顺序接到所有乘车人员后，前往各个目的地。
- ⑤ 到达目的地



总社市新生活交通的出租小巴‘雪舟’，自运行开始后，已迎来了第 7 个年头。今年 10 月份起将增加上午的运行班次，并且针对主动返还驾照，且取得由冈山县警察本部发行的“冈山爱心卡”的朋友，总社市将赠送您 30 张‘雪舟’利用券。欢迎您的利用！

雪舟预约中心 ☎ 0866-92-1111

## 仓敷展览会

销售各种特产品、本地美味、展示地域的观光资源、传统艺术等，向仓敷市内外传播高梁川流域的地域魅力。

时间：10 月 1 日（周日） 9:00~16:00

地点：仓敷未来公园

### 【特产品·老铺区】

介绍销售仓敷各地区的特产品、本地的美味等

### 【高梁川流域区】

介绍销售高梁川流域各市町的特产品、本地的美味、景点等

### 【体验区】

手工制作竹制品和图画装饰等

### 【魅力舞台】

展示各地域的传统艺术和文化

### 【古今写真展】

合并时及现在的仓敷市的风景

### 【农产品·海产品区】

介绍销售高梁川流域各地的农产品·水产品

仓敷市商工课仓敷地域资源推进室

☎ 086-426-3406

## 消费生活要点指南

### ◆ 注意在线购物的诈骗网站！

在网上看中一双名牌鞋子，而且比正规价格便宜，所以就下单了。并向指定的银行账户付了款。但是，商品却迟迟不到，发电子邮件询问也没有回音。回执电邮的日语很不自然，银行账户也是个人的。请问，我是不是受骗了啊？

### ◆ 很有可能是网上诈骗

最近，“下单的东西一直不到”“与售货店铺联系不上”等咨询案件越来越多。

出售商品的价格极低的网站，其销售的商品很有可能是仿造品。在网上检索商品名或品牌名时，即使检索到的网站最先出现，也不一定是值得信任的网站，请小心谨慎！

- ★ 需要警惕/违规网站的识别要点  
网站及回执电邮的日语不自然  
网站是复制了有名网站的一家网站  
网站上没有显示卖家的名称、住址、电话号码
- ★ 感觉受骗时  
向汇款银行及警察咨询商量。  
用信用卡支付时，马上联系信用卡公司，为了防止被恶用最好更改信用卡号码。

咨询：市消费生活中心 ☎ 0866-92-8527



# 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
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
10月4日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
10月6日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月11日(周三)	泉诊所 (あんず药房)	小寺	94-5050
10月13日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月16日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月18日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
10月20日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月23日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
10月25日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
10月27日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月30日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
11月1日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
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
10月1日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
10月8日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
10月15日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
10月29日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
11月5日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418

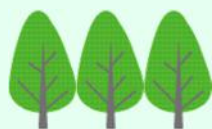
周日・节假日 9:00~17:00		
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
10月1日(周日)	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055
10月8日(周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
10月9日(节日)	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822	森下病院 站前一丁目 92-0591
10月15日(周日)	平川内科诊所 久代 96-2002	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661
10月22日(周日)	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050
10月29日(周日)	角田医院 中央三丁目 93-1288	旦医院 美袋 99-1120
11月3日(节日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839

**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

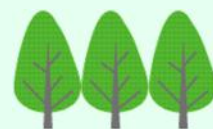
**小儿急救医疗电话问询 # 8000**  
 周一至周五 下午7点至第二天早晨8点  
 其他日期 下午6点至第二天早晨8点



◆ 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。



# 10月份的活動



日期 / 时间	活动内容	地 点
<b>吉備路学園交流祭(吉備路学園交流節)</b>		
10月1日(周日) 10:00~14:00	内容有: 备中温罗大鼓、舞蹈竞演、抽奖大会、义卖活动、儿童游戏区等。  详细请问询: 吉備路学園(吉備路学園) ☎ 0866-92-6580	總社北小学校 (总社北小学校)
<b>女性の健康支援研修会 (支援妇女健康的研修会)</b>		
10月2日(周一) 13:30~15:00	管理营养师/自然生活顾问的林田由美女士,以“美丽、健康和幸福,爱美食&自然生活”为主题,针对在市内居住或上班的人进行讲演。 详细请问询: 市婦人協議会事務局 (市妇人协议会事務局) ☎ 0866-92-8362(生涯学习课内)	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>		
10月22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: 人權・まちづくり課 國際・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)
<b>法律ミニ講座(法律小讲座)</b>		
10月26日(周日) 14:00~15:30	由总社市权利拥护中心“支援”的小田弘昭律师,以“近邻纠纷~如何圆满解决问题~”为主题进行讲演。 详细请问询: 市權利擁護センター“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>山手公民館文化祭(山手公民館文化节)</b>		
10月28日(周六) 9:00~17:00	截至29日(周日)为止。28日9点开始义卖,直至卖完为止。下午1点进行卡拉OK、吟诗等演艺发表。29日上午10点开始,冈山大学医学部的江口依里氏,以“微笑与健康”为题目进行讲演。截至下午3点实施作品展示。 详细请问询: 山手公民館(山手公民館) ☎ 0866-93-1241	山手公民館 (山手公民館)