

中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

总社市政府 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: 69,266 人

外国人人口: 1,646 人

统计日: 2019年11月1日

目 录

- ◆ 临时保育服务 国际育儿广场P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询P2
- ◆ 12月份的活动P4

临时保育服务

针对因为工作等原因无法照看孩子的家长，市内的部分保育所（园）提供临时保育服务。

对象: 在市内有住民票的就学前儿童

可利用天数: 每月最多 13 天

费用: 1 天 2200 日元（半天时的费用请咨询各保育所（园））

其他: 标有●的保育园提供半天保育服务（4 个小时）。申请方法，请咨询各保育所（园）。

设施名（所在地）	可利用时间	电话
中央保育所 （站南一丁目 8-1）	平时 7:30~17:30	92-0975
すみれ(堇菜)保育所 （井手 979-1）	周六 7:30~13:00	92-3832
●ひかり(光)保育园 （上林 763-2）	平时 8:30~17:00	92-4889
●第二ひかり(光)保育园 （真壁 162-1）	周六 8:30~12:30	92-4881
●太阳保育园 （南沟手 277-1）	平时 8:30~16:30	92-6985

国际育儿广场

时间: 12月5日（周四）14:30~16:30

申请期限: 12月4日（周三）

地点: なかよし広場 ぴよこっこ

（天满屋快乐城总社店 3楼）

咨询: 人权・城市建设课 国际・交流推进系

对象: 拥有外国血统的 6 岁以下的儿童和家长

☎ 92-8242

各种生活信息



精神压力

我们在日常生活中经常会听到“精神压力”这个词，“精神压力”指的是什么呢？所谓“精神压力”指的是心理和身体上承受负担的状态。此外，为了适应外部刺激（即：压力源）而发生压力，出现各种症状及身体的变化，我们称之为压力反应。

压力源，如温度、光、化学物质等多种多样。我们平时说的“精神压力”多数是指人际关系、工作及家庭问题等。在职场，工作的数量及质量、人际关系等都有可能成为压力源。

因压力源而引起的压力反应，分心理层面、身体层面、及行动层面的三种。心理层面的压力反应有：失去活力、焦虑烦躁、不安、抑郁（情绪低落、对什么都不感兴趣、漠不关心）等。身体层面的有：

关节疼痛、头痛、肩膀酸痛、腰痛、眼睛疲劳、心悸、气短、胃痛、没食欲、便秘、拉肚子、失眠等。行动层面的有：饮酒量和抽烟量增多，工作上的差错和事故增多等。

压力反应长期化，会导致身心出现病状。轻微时做喜欢的事情等是可以恢复的，如不恢复就要格外小心了。应尽快咨询您的主治医生、精神科及心理治疗方面的专家。

吉备医师会

浅野 直 医生

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

烦恼等大咨询会

日期：12月1日（周日） 9:30~14:30

地点：ウィズアップくらしき（天満屋仓敷店内）

内容：由人权拥护委员、律师、法务局的职员为您提供咨询服务。

问询：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

为外国人提供的行政代笔人免费咨询

日期：12月11日（周三） 13:00~15:00

地点：市政府西办公楼 301 会议室

内容：行政代笔人有关如何书写需要向政府部门（入国管理局等）提交的文件，进行指导提供意见。

问询：人权城建课 国际交流推进系 ☎ 92-8242

房地产免费咨询

日期：12月12日（周四）

10:00~12:00 13:00~15:00

地点：市政府西办公楼 301 会议室

内容：冈山县宅地建筑交易协会的咨询员为您提供房地产买卖、租赁等咨询。

问询：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

有关成人监护制度的免费咨询

日期：12月12日（周四） 14:00~16:00

地点：综合福祉中心

内容：律师、社会福祉士为您提供咨询服务。需预约，预约期限截止12月10日（周二）。

问询申请：市权利拥护中心“支援” ☎ 92-8374

年金咨询

日期：12月26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25日（周三）。

问询申请：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：令和2年1月8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。

问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253



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4日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
12月6日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月11日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの 药房)	富原	92-8822
12月13日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月18日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
12月20日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月25日(周三)	みやした(宮下)内科医院 (サカエ 药房)	真壁	95-2860
12月27日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月8日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ 药房)	三轮	93-7773
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1日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ 药房) 井手 93-8511	昭和医院 美袋 99-2762
12月8日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま 药房) 冈谷 92-9200	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255
12月15日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
12月22日(周日)	原田整形外科 (すみれ 药房) 井手 94-8881	旦医院 美袋 99-1120
12月29日(周日)	平川内科诊所 久代 96-2002	谷向内科 (すみれ 药房) 井手 94-8801
12月30日(周一)	药师寺慈惠病院 (きび 药房) 总社一丁目 92-0146	谷口妇女诊所 真壁 94-3300
12月31日(周二)	友野内科医院 (ほのぼの 药房) 富原 92-8822	渡边医院 真壁 92-7222
1月1日(节日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所 金井戸 90-0055
1月2日(周四)	长野病院 总社二丁目 92-2361	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020
1月3日(周五)	泉诊所 (あんず 药房) 小寺 94-5050	あさの(浅野)诊所 (アイ 药房) 中央二丁目 93-8808
1月5日(周日)	杉生诊所 (かえで 药房) 三须 92-0252	清音诊所 清音三因 94-4111

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

※ 就诊前，请务必打电话确认！

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

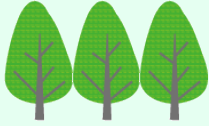
呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 消防/救护咨询 0866-93-1119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



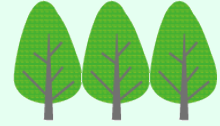
牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
12月1日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
12月8日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
12月15日(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500
12月22日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
1月5日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876



◆ 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。



12 月份的活动



日期 / 时间	活动内容	地 点
圣诞节会		
12月7日（周六） 15:00~	内容有面板剧场、围裙剧场、折纸等活动。 详细请问询：市図書館（市图书馆） ☎ 0866-93-4422	市図書館 （市图书馆）
亲子健康讲演会		
12月9日（周一） 14:00~15:30	以“有关发育障碍的理解与应对”为主题，由总社北小学贵志知子副校长针对市民进行讲演。 详细请咨询：健康医療課健康増進係（健康医疗健康增进系） ☎ 0866-92-8259	市保健センター （市保健中心）
针对大人的朗读会		
12月20日（周五） 13:00~	由朗读志愿者组织五月会的朋友进行朗读。 详细请问询：市図書館（市图书馆） ☎ 0866-93-4422	市図書館 （市图书馆）
国际圣诞节派对		
12月22日（周日） 11:00~15:00	以自带食物、饮料或甜点等方式举办圣诞节聚餐派对。当天有舞台表演、游戏等活动。想要交换礼物的人，请携带约2000日元的礼物。另外，还有选美活动，想参加的朋友请提前报名。 详细请问询：人權・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	総合福祉センター （综合福祉中心）
法律小讲座		
12月26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“交通事故~如果自己成为受害者或加害者时~”为主题进行讲演。 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	総合福祉センター （综合福祉中心）