

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： 69,279 人
 外国人人口： 1,676 人
 统计日：2019年12月1日

目 录

- ◆ 1月12日 井原线感谢日P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 留言板P2
- ◆ 1月份的活动P4

1月12日 井原线感谢日

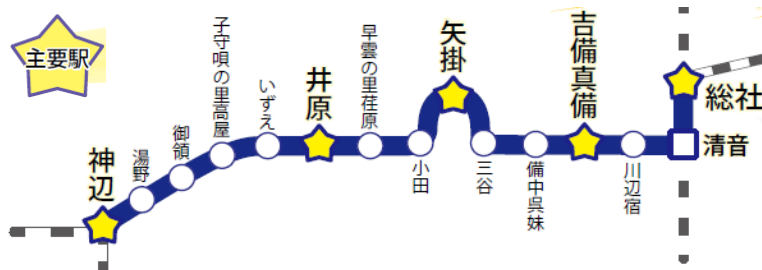
1月12日(周日)是井原线感谢日。仅限当天持1日券(大人500日元,儿童300日元)在各车站可以自由上下车。在清音站可提前购买1日券。

在主要车站举办早市等各种活动,参加纪念章拉力活动可抽奖获得井原线沿线的土特产。

咨询: 交通政策课 0866-92-8249



主要车站 设置纪念章和收集箱, 举办活动 9:00~15:00



- ◆ 多国籍料理店(巴西、菲律宾、秘鲁、越南、中国)
- ◆ 免费提供红米甜酒(先到300人)
- ◆ 阳光之路吉备路往返免费大巴、发放优惠券

2020 あけましておめでとうございます



新年快乐!



各种生活信息



骨质疏松症的预防

近年来，为大家所关注提倡的不单单是寿命本身，更是健康寿命。所谓健康寿命，是指不因健康问题而在日常生活中受限，能够自由生活的时间。为了能够健康长寿，健康寿命尤为重要。

老年人的生病几率高，有可能患上各种各样的疾病，其中最为常见的一种就是骨质疏松症。这是骨量减少容易骨折的疾病。原因有多种，如：增龄、闭经、类固醇的服用、糖尿病、吸烟、饮用大量酒精、生活习惯、遗传等。特别是妇女闭经后，雌激素的分泌量减少，吸收骨头的破骨细胞活化。因此，建议 50 岁到 65 岁的朋友，测量一下您的骨密度。

患上骨质疏松症后最容易骨折的地方是腿根部，即股骨近端。因为长期无法行走，因此上了年纪后会出现卧床不起或肺炎及褥疮等并发症等情况，

严重影响健康寿命。

做垂直跳跃等垂直负荷相关的运动，每天摄取 800mg 以上的钙、维生素 D 及维生素 K 等，将有助于预防。重要的是在摄取造骨材料的营养的同时，需要通过运动锻炼增强骨质。

市内居住的 70 岁至 90 岁的妇女大约有 700 人，根据统计每年约有 40-50 人出现股骨近端骨折的情况。平时多注意维护增强骨质，有助于延长健康寿命。

吉备医师会

原田 育生 医生

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

为外国人提供的行政代笔人免费咨询

日期：1月15日（周三） 13:00~15:00
地点：资料展示室（保健中心2楼）
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

免费的法律人权行政咨询

日期：2月5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1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

免费巡回法律咨询

日期：2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1月15日（周三）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）
申请期限：1月7日（周二）~15日（周三）
入住预定日：2月17日（周一）
※ 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

税金的确申报

2月17日（周一）~3月16日（周一）在永旺商场仓敷店2楼“永旺大厅”实施所得税及复兴特别所得税的确申报。

咨询：仓敷税务署 ☎ 086-422-1201

此外，总社市在下述时间及地点同时实施确定申报。

日程	会场
2/13(周四)~2/14(周五)	昭和公民馆（大会议室）
2/17(周一)~2/21(周五)	西公民馆（会议室）
2/25(周二)~3/16(周一)	国民宿舍阳光之路吉备路

咨询：税务课市民税系 ☎ 0866-92-8234



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
1月8日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
1月10日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月15日(周三)	くにとみ(国富)诊所	门田	92-0255
1月17日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月22日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
1月24日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月29日(周三)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
1月31日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月5日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
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	
1月1日(节日)	森下病院 (きび药房) 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
1月12日(周日)	パーク(公园)统合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	角田医院 中央三丁目 93-1288
1月13日(节日)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860	高杉子ども(儿童)诊所 (おかやま药房) 井手 94-8839
1月19日(周日)	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773	きびじ(吉备路)骨科・内科・ リハビリクリニック(康复 诊所) (スマイル药房) 冈谷 93-1221
1月26日(周日)	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033	昭和医院 美袋 99-2762
2月2日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 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

※ 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



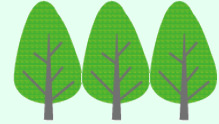
牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
1月5日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
1月12日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
1月19日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
1月26日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
2月2日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020



◆ 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，利用时请事先电话确认。



1 月份的活动



日期 / 时间	活动内容	地 点
	登秋叶山看初阳	
1 月 1 日（节日） 5:30～	初阳瞻望仪式，免费提供年糕和热饮料。 详细请问询： 総社青年会議所（总社青年会议所） ☎ 0866-92-1126	秋葉山の山頂 （秋叶山山顶）
	元旦福山登山	
1 月 1 日（节日） 6:00～	早晨 6 点出发，免费提供祈愿牌和甜酒（数量有限），但需各自携带杯子。雨天时，早晨 7 点在旧清音公民馆提供祈愿牌。 详细请咨询： 元旦福山登山実行委員会事務局 （元旦福山登山实行委员会事務局） ☎ 0866-92-0355	JA 岡山西清音ライスセンター （JA 冈山西清音香米中心）
	总社市成人典礼	
1 月 12 日（周日） 10:00～12:00	举办成人典礼，总社约有 800 人成年，祝福他们步入成年人行列。 详细请问询： 生涯学習課（生涯学习课） ☎ 0866-92-8362	市民会館 （市民会馆）
	学校供餐展示	
1 月 18 日（周六） 10:00～15:00	可参观了解供餐中心及各中小学校的饮食教育情况。参加饮食教育游戏，领取饮食教育菜谱等。 详细请问询： 地食べ学校給食センターえがお （地产食品学校供餐中心笑颜） ☎ 0866-92-2616	地食べ学校給食センター えがお （地产食品学校供餐中心笑颜）
	法律小讲座	
1 月 23 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“劳动问题～劳动者的权利与保护～”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）