

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: 69,372 人
外国人人口: 1,728 人
统计日: 2020年2月1日

目 录

- ◆ 新冠肺炎的预防提示 儿童体育科学节P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 消费生活要点指南 ...P2
- ◆ 3 月份的活动P4

有关新冠病毒肺炎的提示

日本国内被诊为新冠病毒肺炎的人数日益增多,有些传染途径不明,须小心谨慎。如非紧急情况,尽量不要到人多的地方去,避免与他人密切接触。

- 预防措施:与感冒及流感时一样,做好咳嗽礼节、洗手消毒、戴口罩等预防措施。
(咳嗽礼节:在咳嗽及打喷嚏时使用口罩、纸巾、手帕、袖子等遮住口鼻,防止把症状传给他人)
- 怀疑被传染或感到不安等时,请联系如下的咨询窗口。

新型冠状病毒感染症电话咨询窗口

(平时 9:00~21:00 周六·周日·节日 9:00~17:00)

电话: 086-226-7877 传真: 086-225-7283

儿童体育科学节

本次活动的对象是小学生以下的儿童

时间: 3月7日(周六) 10:00~15:00 地点: 总社市体育中心及武道馆

【体育节】

- 足球、棒球、篮球等体育教室;
- 新体育运动、走扁带、攀岩等体验区;
- 幼儿玩耍区等。

详细请参照总社市官方网页。

咨询: 体育振兴课 ☎ 0866-92-8367

【科学节】

- 在体验区,利用声音和光,磁石和空气等的性质制作陀螺等手工玩具等;
- 使用大型空气炮的科学表演等。

(有些区域需要整理号码,当天发放)

咨询: 生涯学习课 ☎ 0866-92-8362

各种生活信息



预防糖尿病

由于环境的变化及医疗的进步，日本人的平均寿命男女均已超过了 80 岁。越是长寿患病风险就越大，糖尿病患者也不断增多。

患糖尿病的主要原因是遗传和生活习惯，但也有因精神压力和药剂，怀孕等得糖尿病的。因此，注意饮食，养成经常运动的习惯，定期接受体检非常重要。

保持健康的身体需要摄取各种各样的营养素。蛋白质为形成肌肉的基础，肌肉增多将会使基础代谢活跃，形成可抑制血糖值上升的体质。维生素和矿物质可以形成骨头，调理身体的功能。糖和脂质是能量的源泉，但过多食用容易患糖尿病或使糖尿病恶化。

走步等有氧运动会提高脂肪燃烧的效果，对锻炼肌肉提高肌力也很有效。平时无法运动的人做些家务，如用吸尘器扫除及擦地板等也是可以的。膝盖不好的人可以坐着做一些抬腿等简单的体操运动，多活动身体保持关节的灵活性。

睡眠不足或过度的精神压力会使交感神经兴奋，导致血糖值容易上升。因此，最好保证充足的睡眠并减轻压力，预防糖尿病，保持健康寿命百岁。

吉备医师会

广泽 裕代 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：3月11日（周三） 13:00~15:00

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

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：4月1日（周三） 13:30~16:30

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师（自3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

免费巡回法律咨询

日期：4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3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

消费生活要点指南

【提问】 自称市政府保险年金课的职员打来电话说：“你有健康保险费的退还金还没有领取，半年前发过通知，但你没有办理手续。所以这次联系你进行办理，但只能通过 ATM 办理返还手续”。请问真的有这样的手续吗？

【答复】 市政府不会打这样的电话，也不会为了退还金而要求对方操作 ATM。提问所示问题是退还金诈骗的一种。即使您感觉有可能会有退还金，但也请挂断电话，致电市政府负责部门进行确认。除了诱导您去操作 ATM 外，还有到家里来用假现金卡骗取真现金卡等的诈骗手段。请提高警惕，小心谨慎！

咨询员的提示

- 通过电话说“您有退还金，需要拿着电话去操作 ATM”；
- 到家里来说需要换现金卡。

这些都是诈骗。请提高警惕，不要上当！

有关消费生活方面的问题，请咨询市消费生活中心

咨询：市消费生活中心

☎ 0866-92-8527 （交通政策课内）



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
3月4日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
3月6日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
3月11日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
3月13日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
3月18日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
3月25日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
3月27日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
4月1日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
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	
3月1日(周日)	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
3月8日(周日)	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
3月15日(周日)	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822	渡边医院 真壁 92-7222
3月20日(节日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	清音诊所 清音三因 94-4111
3月22日(周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三須 92-0252	角田医院 中央三丁目 93-1288
3月29日(周日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808
4月5日(周日)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555

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！



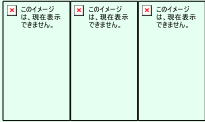
呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
救护车 119
消防/救护咨询 0866-93-1119
值班医【语音指南】0866-92-1998
值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认

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

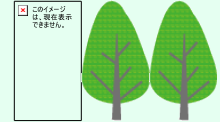


牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
3月1日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
3月8日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
3月15日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
3月22日(周日)	清水齿科医院	中央一丁目	92-1077
3月29日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
4月5日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480

◆ 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。



3 月份的活动



日期 / 时间	活动内容	地 点
	山手健康福祉活动	
3月8日（周日） 10:00～14:00	由万代京央子女士为您讲解大笑瑜伽，同时贩卖及展示物品，免费提供吉备路大锅蔬菜汤。 详细请咨询：山手健康福祉フェア実行委員会 (山手健康福祉节实行委员会) ☎ 090-4655-4350 渡边	山手公民館 (山手公民馆)
	法律小讲座	
3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“继承～遗产分割的基本内容～”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)
	春假儿童上映会	
3月27日（周五） 10:00～	上午10点开始上映“面包超人 哥斯拉之星”，下午2点开始上映“哆啦A梦 大雄与翼之勇者”。 详细请问询：市図書館 (市图书馆) ☎ 0866-93-4422	市図書館 (市图书馆)
	樱花音乐直播会	
3月28日（周六） 10:00～16:00	在樱花树下，花瓣随风飘舞中举办音乐直播会。欢迎您的到来！ 详细请咨询：さくらライブ実行委員会 (樱花直播实行委员会) ☎ 090-6439-1714 安延	カミガツジプラザ (神之街广场)