

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： 69,463 人

外国人人口： 1,686 人

统 计 日：2020 年 11 月 1 日

目 录

- ◆ 所得税确定申报 马拉松中止通知 最低工资…P1 ◆ 内科・外科・牙科值班医 ……P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖 ……P2 ◆ 雪舟生诞地公园开园 ……P4

所得税确定申报

有关今年的所得税确定申报，为了防止新冠病毒感染疫情的扩散，仓敷税务署建议大家通过电脑或手机，以电子申报(e-Tax)的方式进行所得税的个人申报。

① 使用个人编号卡的方式

使用个人编号卡进行电子申报时，需要准备物品如下：

- 个人编号卡
- IC 卡读卡器或对应个人编号卡的智能手机



② 使用 ID (账号) 及密码的方式

没有个人编号卡的朋友可使用此方法。税务署会为您提供电子申报所需的 ID (账号) 及密码，请您携带附有照片的本人身份证明文件 (驾照等) 前去仓敷税务署办理相关手续。

详细请扫描右示二维码或输入下示网址通过 e-Tax 网页予以确认。

<https://www.e-tax.nta.go.jp/kojin.html>



总社吉备路马拉松大会中止通知

在新冠病毒感染疫情尚未好转的情况下，总社吉备路马拉松实行委员会决定中止预定于明年 2 月 28 日举办的总社吉备路马拉松大会。请大家给予理解。

咨询：体育振兴课 ☎ 0866-92-8367

冈山县最低工资

冈山县的最低工资自 10 月 3 日起改为 834 日元/时。

咨询：冈山劳动局工资室
☎ 086-225-2014

各种生活信息



常量血压了解血压值

高血压是导致动脉硬化的生活习惯病之一。如置之不理动脉硬化的症状将会越来越恶化，最终患脑出血，脑梗塞，心肌梗塞，心绞痛，及肾病等重病的危险就会增高。

据统计，在日本大约有 4300 万的高血压患者，其中能够适当地控制好血压的人数仅为 1200 万，剩下的 3100 万人中，有的人尽管治疗还是达不到目标血压，有的人不知道自己血压高，有的人虽然知道自己血压高但是不积极接受治疗等。

年龄超过 40 岁之后，最好要了解自己的血压值。在家里测量的血压超过 135/85mmHg，在诊疗室测量的血压超过 140/90 mmHg 时，则判定为高血压。根据测量环境血压的测量结果有所不同，因此与诊疗

室时的血压相比，一般更重视在家测量的结果。为了了解血压的平均值，最好每天测量记录。

通过饮食、运动、嗜好等生活习惯也可以预防控制高血压。具体是少吃盐，防止肥胖，少喝酒，少吸烟，多运动，以及注意饮食等。食盐的摄取量控制在 6 克以下/日。减少食盐可降低血压，同时预防中风，心脏病，肾病等。饮食方面控制少食用饱和脂肪酸及胆固醇多的食品，多摄取蔬菜及水果，低脂肪乳制品等。

吉备牙科医师会
杉生 祐史 医生

健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：12月24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23日（周三）。
问询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

房地产免费咨询

日期：12月10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（西）
内容：有关房地产租赁、买卖等方面的问题，冈山县宅地建筑交易业协会的咨询员免费为您提供咨询服务。
申请·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：1月6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12月15日（周二）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，16:00 之后停止受理。
问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

猜谜抽奖

阅读本月的『広報そじゃ（总社月报）』，回答下述问题，可有机会获得总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：在总社市赤浜地区出生，今年迎来了生后 600 年生辰的画家的名字是○○（请参照本月月刊日语版第 2 页）

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社月报的建议及要求，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。”



【应募期限】2021 年 1 月 4 日（周一）

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
12月2日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
12月4日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月9日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
12月11日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月16日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
12月18日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
12月23日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
12月25日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月6日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
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

※ 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

牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
12月6日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
12月13日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
12月20日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
12月27日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
1月10日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118

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6日(周日)	高杉こども(儿童)诊所 (おかやま药房总社东店) 井手 94-8839	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773
12月13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
12月20日(周日)	昭和医院 美袋 99-2762	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
12月27日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
12月29日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020
12月30日(周三)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	旦医院 美袋 99-1120
12月31日(周四)	平川内科诊所 久代 96-2002	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
1月1日(节日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	渡边医院 真壁 92-7222
1月2日(周六)	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 金井户 90-0055
1月3日(周日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	杉本诊所 站前二丁目 92-1000

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



◆ 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。

雪舟生诞地公园开园

2020年是雪舟生后第600年，总社市为了表示纪念，在雪舟的诞生之地筹建“雪舟生诞地公园”，现已竣工，于11月21日正式开园。园内展示了雪舟像及被指定为国宝的6张作品。进入公园您既可以更为详尽的了解画圣雪舟，又可以在休憩广场享受自然风光。

地点：赤浜 2025 番地

开园时间：9:00~17:00

休园日：年末年初（12月29日~1月3日）

咨询：政策调整课 ☎ 92-8213



Guide Map — 园内介绍 —

~休憩·交流~
多功能广场区

区域内种植了樱花和枫树，并预定铺装草坪。您可在自然中度过舒适快乐的时光。



~雪舟的功绩~
雪舟表彰区



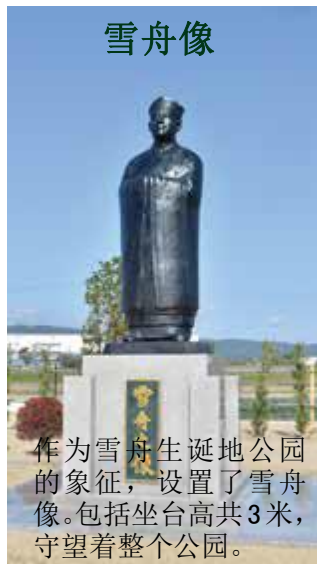
展示交流设施

介绍雪舟的一生及功绩等，而且会定期展示雪舟的作品（复制品）。自交流室可眺望枯山水庭。设施内可使用免费WiFi。



瓷板画

自雪舟的作品中选出6张国宝作品制作成了瓷板画。因使用了不褪色、不氧化的素材，可任意触摸。



雪舟像

作为雪舟生诞地公园的象征，设置了雪舟像。包括坐台高共3米，守望着整个公园。



画圣雪舟诞生碑

由赤浜的居民于1939年设立的诞生碑。碑文中雪舟被誉为与吉备真备等并列的吉备国五大伟人之一。

雪舟的简历

1420年 出生于备中赤浜。幼年时入宝福寺修行，后入京都相国寺，师从春林周藤学习禅道，并师从天章周文学习绘画。

1454年 前往周防国（现山口县）

1467年 前往明朝。自宁波上陆，正式接触学习水墨画。

1469年 回国。在周防国，丰后国（现大分县）及石见国（现岛根县）等从事创作活动。

1486年 创作“四季山水图卷”

1495年 创作“破墨山水图”

1496年 创作“慧可断臂图”

1506年 87岁离世（众说不一）