

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： 69,536 人
 外国人人口： 1,707 人
 统计日：2020年12月1日



目 录

- ◆ Net119 总社复活券P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 1月份的活动 发烧或咳嗽时该怎么办P4

针对听力·语言障碍者的紧急通报系统 Net119

因为听力·语音·语言功能等方面的障碍而无法通过声音打119（救护·消防）的朋友，可以利用通过智能手机等进行通报的紧急通报系统。

点击进入画面，选择所需项目（火灾或救护，通报地点），并进行简单的打字输入即可。使用前需要登记，详细请咨询下述部门。



咨询：消防本部警防课 ☎ 92-8344 传真 92-0206 电子邮件：net119@city.soja.okayama.jp

总社复活券的最终销售通知

在疫情期间，为促进市内的消费而实施的经济对策“总社复活券（购物券）”的销售期限为2021年2月28日（使用期限为3月31日）。尚未购买的朋友可要抓紧时间啦。购买时，请携带“兑换券”及本人证明文件。

【价格】 1册5000日元（7000日元的购物券）
 每人可购买2册

【地点】 市政府，各办事处，各公民馆，天满屋

咨询：企业诱致商工振兴课 ☎ 92-8274

各种生活信息



预防虚弱

根据 2019 年的统计数据，日本人的平均寿命女性为 87.3 岁（世界第 2），男性为 81.2 岁（世界第 3）。身体健康且生活能够自理的健康寿命，女性为 74.79 岁，男性为 72.14 岁。近 20 年保持健康的人越来越多。

但是与此同时，作为需要护理的危险因素的机车综合症（移动困难，动作减少），肌萎缩（肌肉退化），虚弱也备受关注。“皱巴度”作为老化的类型登上话题，这是肌肉的质与量的衰退致使活动量的减退而导致。从生理上来看，通常到了 75-80 岁时肌肉量和骨量会减少。“人从腿开始衰老”的说法完全正确，有数据显示同龄人中走步快的人相对会长寿。

虚弱所指的是随着年龄的增长身心的活力降低的状态，下述状态被称为虚弱。

① 没有特意减肥，体重却在 6 个月内降低了 2-3 公

斤。

② 握力，男性未满 28kg，女性未满 18kg。

③ 近 2 周，无缘无故地感到身体乏力。

④ 每周的运动次数不超过 1 次。

⑤ 过马路时，信号灯由绿色变为红色之前还没有过完。

⑥ 从椅子上站起来运动，12 秒内完成不到 5 次。

⑦ 6 米的路程的行走速度为 1m/秒以下。

现阶段没有可增加肌肉量的药物，所能做的预防对策就是注意饮食和运动（走路），并适当地治疗基础疾病。

吉备牙科医师会

平川 秀三 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：1 月 28 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 1 月 27 日（周三）。

问询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：2 月 3 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 1 月 15 日（周五）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

免费巡回法律咨询

日期：2 月 10 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（西）

内容：律师为您提供咨询服务。（自 1 月 15 日（周五）起受理预约。年度内仅可利用一次）。

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：11 月 16 日被指定为市重要文化财产（史迹）的扇贝型古坟是○○○古坟（请参照本月月刊日语版第 5 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 2 月 1 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
1月 6日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
1月 8日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 13日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
1月 15日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 20日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
1月 22日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
1月 27日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
1月 29日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月 3日(周三)	友野内科医院 (エスマイル药房)	富原	92-8822
不問周几均可对应(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)	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
1月 10日 (周日)	长野病院 总社二丁目 92-2361	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808
1月 11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
1月 17日 (周日)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	角田医院 中央三丁目 93-1288
1月 24日 (周日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	きびじ(吉备路)骨科・内 科・康复诊所 (スマイル药房) 冈谷 93-1221
1月 31日 (周日)	高杉子ども(儿童)诊所 (おかやま药房) 井手 94-8839	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房) 真壁 95-2860
2月 7日 (周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	やまもと(山本)医院 (みわ药房) 三轮 93-7773

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 10日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
1月 17日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
1月 24日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
1月 31日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
2月 7日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118

◆ 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
元旦福山登山		
1 月 1 日（节日） 6:00~	<p>早晨 6 点出发，免费提供祈愿牌。雨天时，早晨 7 点在旧清音公民馆提供祈愿牌。</p> <p>详细请咨询：元旦福山登山实行委员会事務局 (元旦福山登山实行委员会事務局) ☎ 0866-92-0355</p>	<p>JA 岡山西清音ライスセンター</p> <p>(JA 岡山西清音香米中心)</p>
总社市成人典礼		
1 月 10 日（周日） 10:30~15:00	<p>总社约有 800 人成年，今年的成人典礼分两部分举行。第一部分：10:30~11:30 对象为总社西中学和昭和中学毕业的人员；第二部分：14:00~15:00 对象为总社东中学和总社中学毕业的人员。市外居住人员及外国人可自由选择参加时间。</p> <p>详细请问询：生涯学習課（生涯学习课） ☎ 0866-92-8362</p>	<p>市民会館 (市民会馆)</p>
研讨会及免费咨询会		
1 月 10 日（周日） 13:00~16:30	<p>1 月 10 日，法务局在冈山县立图书馆举办研讨会并由司法代笔人，税理士，土地房产调查士免费提供有关继承，遗嘱，税金，地界等方面的咨询会。参加申请期限为 1 月 9 日（周六）。</p> <p>详细请问询：岡山県青年司法書士協議会 冈山县青年司法书士协议会 ☎ 086-489-1390</p>	<p>岡山県立図書館 (冈山县立图书馆)</p>
法律小讲座		
1 月 21 日（周四） 14:00~15:30	<p>由总社市权利拥护中心“支援”的吉野夏己律师，以“自然灾害与法律”为主题进行讲演。</p> <p>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</p>	<p>総合福祉センター (综合福祉中心)</p>

出现发烧或咳嗽等症状时该怎么办？

出现发烧或咳嗽等症状时，最好不要去上学或上班，联系医疗机构进行检查。如有家庭医生时，请电话咨询。如没有家庭医生时，请通过冈山县官方网页查找可就诊医院，或电话联系就诊咨询中心。

冈山县官方网页 <https://www.pref.okayama.jp/kinkyu/645925.html>

就诊咨询中心 · 备中保健所 ☎ 086-434-7072 周一至周五 9:00~17:00

· 冈山县一般咨询窗口 ☎ 086-226-7877 24 小时接听