

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: 69,739 人
外国人人口: 1,818 人
统计日: 2021年3月31日

目 录

- ◆ 新冠疫苗接种的计划与流程P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 健康购物券P2
- ◆ 总社复活券 外国人咨询窗口P4

新冠疫苗接种的计划与流程

自4月份起已经开始实施新冠疫苗的接种。4月份的接种对象是老年人设施的入住人员及其护理人员。

召开老年人设施联络会 交付新冠疫苗接种券

3月24日,在总社市保健中心召开了老年人设施联络会。此次会议除了市内的老年人设施以及吉备医师会的代表之外,总社市介护保险相关设施事业单位的会员也联网参加了会议。在会议上市政府明示了接种计划,并向优先接种的设施发放了接种券。

自4月中旬起,市内36所老年人设施的入住者1000人及其护理人员800人开始接种,5月17日起居家的老年人开始接种。



咨询: 新冠病毒感染症对策室 ☎ 0866-92-8278

【 接种计划 】

1. 医疗工作人员 (1000人) 正在接种
2. 老年人设施入住者 (1000人) 及其护理人员 (800人) 正在接种
3. 居家的老年人 (1万9000人)
4/23~5/9 邮寄接种券
5/10~ 集体接种及个人接种 受理预约
5/17~ 集体接种及个人接种 开始接种
4. 其他人员
 - ① 有基础疾病的人
 - ② 老年人及残疾人设施的工作人员 (2的护理人员除外)
 - ③ 60~64岁的人
 - ④ 上述以外的人※ 有关接种券的邮寄及接种时间另行通知

【 接种流程 】

1. 收到接种券  接种券会邮寄到各家。
2. 选择接种会场·医院
请在收到的通知中选择接种会场·医院。
3. 预约
需要事先通过电话等预约,并在接种前填好初步医检表。
4. 接种当天
当天请穿容易露出肩膀的衣服(打针的地方是靠近肩膀的上臂),并携带接种券、初步医检表、本人确认证件(驾照,保险证等)、用药手册等前去所预约的会场或医院。在受理处提交接种券和初步医检表,接受医生的初步检查后,进行接种。接种后需要等待15~30分钟观察接种后的情况。



各种生活信息



就餐时从蔬菜开始吃

蔬菜作为营养素的主要作用就是补充维生素和矿物质。维生素和矿物质将糖类变为能量，调整肠胃、心脏、肌肉等身体的功能。对活动身体来说是不可缺少的营养素。而且对大脑的运作也是必不可少的，如果不足将无法控制情绪。

另外，蔬菜也有预防生活习惯病及癌症的效果。蔬菜中的维生素 C 和 E，以及 β胡萝卜素等有防止动脉硬化及抑制癌症发病的效果。标准的摄取量是，在每天的目标蔬菜摄取量 350g 中，应摄取 120g 以上富含 β胡萝卜素的黄绿色蔬菜。蔬菜 350g 大约是双手 3 捧，煮熟后单手 3 捧的分量。

蔬菜中含有大量的食物纤维，在胃和肠内缓慢移动包裹住糖类、胆固醇和中性脂肪，推延消化吸收。在就餐时先吃蔬菜会更增强其效果。在食用米饭

和面包等碳水化合物之前，先吃蔬菜会分泌名为 GLP-1 的激素，增强降低血糖值的胰岛素的作用，从而抑制胃肠的活动，并使糖类和脂质的吸收更加缓慢。

先吃蔬菜刺激饱腹中枢，可防止吃得过多。在饱餐米饭或面类等之前，最好先从蔬菜开始吃。

吉备医师会

广泽 裕代 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期: 5月27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5月26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: 6月2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5月17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，受理时间截至16:00。
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: 6月9日(周三)
10:00~12:00 13:00~15:00
地点: 总社市政府西厅舍 301 会议室(西)
内容: 律师为您提供咨询服务。(自5月17日(周一)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

骑自行车获取健康购物券

总社市开展骑自行车锻炼身体、保持健康、振兴观光、并保护环境，从而获取健康购物券的活动。

对象: 在市内居住或工作的满 20 岁以上，且加入自行车伤害保险的人

参加费: 1000 日元

活动期: 5月17日~2022年3月31日

申请方法: 在总社市官方网站上申请，或者在健康医疗课填写表格提交

获取积分:

骑车积分 ○每 500 米 1 分	骑自行车测量行走距离 ※ 使用自行车码表(自己没有的话，可以申请租借)或应用软件测量
盖章积分 ○一处 20 分 ○每 5 处奖励 25 分	在指定的地点配置有车轮章，收集盖章获取积分

总社市官网



咨询申请: 健康医疗课健康增进系
☎ 0866-92-8259



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
5月7日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
5月12日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
5月14日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
5月19日(周三)	且医院	美袋	99-1120
5月21日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
5月26日(周三)	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
5月28日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
6月2日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773

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	
5月2日(周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	三宅内科小儿科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
5月3日(节日)	且医院 美袋 99-1120	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800
5月4日(节日)	昭和医院 美袋 99-2762	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
5月5日(节日)	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801	平川内科诊所 久代 96-2002
5月9日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146
5月16日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 (ザグザグ药房总社东店) 金井戸 90-0055	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822
5月23日(周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	森下病院 站前一丁目 92-0591
5月30日(周日)	あさの(浅野)诊所 (アイ药房总社店) 中央二丁目 93-8808	长野病院 总社二丁目 92-2361
6月6日(周日)	清音诊所 清音三因 94-4111	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050

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
 ※ 值班医根据情况也许无法对应，因此请事先打电话确认



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
5月9日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
5月16日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
5月23日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
5月30日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
6月6日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020

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！



◆ 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。



总社复活券!



为了唤起市内的消费，总社市自 4 月 28 日起销售在市内登记店铺可使用的优惠率为 50% 的“总社复活券”。

销售对象: 在市内持有居民票的人

售 价: 1 册 5000 日元 (1 张 500 日元, 共 15 张 7500 日元)。每人限购 2 册

销售期限: 12 月 31 日

销售地点: 市政府, 各办事处, 各公民馆, 天满屋

使用期限: 2022 年 1 月 31 日

对象店铺: 参照市官方网站。贴有右示宣传贴纸的店铺均可使用

其他: ◆ 4 月 1 日时在总社市内有居民票的人, 将会收到兑换券。4 月 2 日之后出生或迁入总社市的人, 需要申请交付兑换券。

◆ 购买复活券时, 请携带兑换券及本人确认证件 (在留卡, 驾照等)

◆ 总社市民均可购买, 不会发生买不到的情况, 因此请大家配合避开三密, 做好防疫措施。

咨询: 企业诱致商工振兴课 ☎ 0866-92-8276



大家一起来支援市内的小店!

在市内参加活动的店铺使用总社复活券, 购物 1 次将获得一张应募券, 经抽选可获得豪华奖品。有的店铺也会提供独自的优惠服务。

应募期限: 8 月 31 日 (周二) 当日邮戳有效

应募方法: 在应募券上填写住址, 姓名, 年龄段, 电话号码后, 邮寄或者投入应募箱。

应募箱设置点: 总社工商会议所, 总社吉备路商工会, 市政府, 各公民馆

参加店铺: 店铺会贴有右示贴纸, 您也可以查看总社市官方网站

奖品: 机器人吸尘器, 自行车, 平板电脑等

咨询: 总社商工会议所 ☎ 92-1122
总社吉备路商工会 ☎ 93-8276



5/1 (周六) · 5/2 (周日) 总社复活券的销售

5 月 1 日 (周六) 及 5 月 2 日 (周日) (9:00~17:00) 在市政府办公楼西侧销售时有翻译 (中文 · 葡萄牙语 · 英语 · 西班牙语) 在受理处, 需要翻译的人可在这两天前去购买总社复活券。

外国人咨询窗口

在总社市政府人权城市建设课设有外国人咨询窗口。中文, 葡萄牙语, 英语, 西班牙语的翻译 (咨询员) 为您提供各种服务。自 5 月份起除了窗口及电话之外, 您还可以通过视频或者以短信的方式进行咨询。此外, 除了上述语言之外, 我们还可以通过三方视频翻译的方式, 为您提供咨询服务 (利用此服务, 需要您前去市政府咨询窗口)。如有需要, 请通过以下方式之一进行咨询。如果视频无法接通, 咨询员看到来电后会给您回电。如果没有回电, 请过一段时间后再次呼叫。

窗口: 人权城市建设课 (市政府二楼)

电话: 0866-92-8242

视频: tabunka01@icloud.com (葡萄牙语, 英语, 葡萄牙语)

tabunka02@icloud.com (中文)

短信: tabunka01@icloud.com (葡萄牙语, 英语, 葡萄牙语)

tabunka02@icloud.com (中文)

时间: 周一 ~ 周五 8:30~17:00 (周六 · 周日 · 节日休息)

