

## 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



微信

总社市人口： 69,858 人

外国人人口： 1,684 人

统计日：2021年10月31日

### 目 录

- ◆ 有关新冠疫苗加强针的接种 .....P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖 .....P2
- ◆ 招聘总社市职员 12月的活动 .....P4

## 有关新冠疫苗加强针的接种

厚生劳动省针对新冠疫苗接种两次已经完毕的人，预定实施第三次接种（加强针）。现已着手准备，以备必要时尽快实施。现阶段（11月15号）设想的第三次接种概要如下所示。

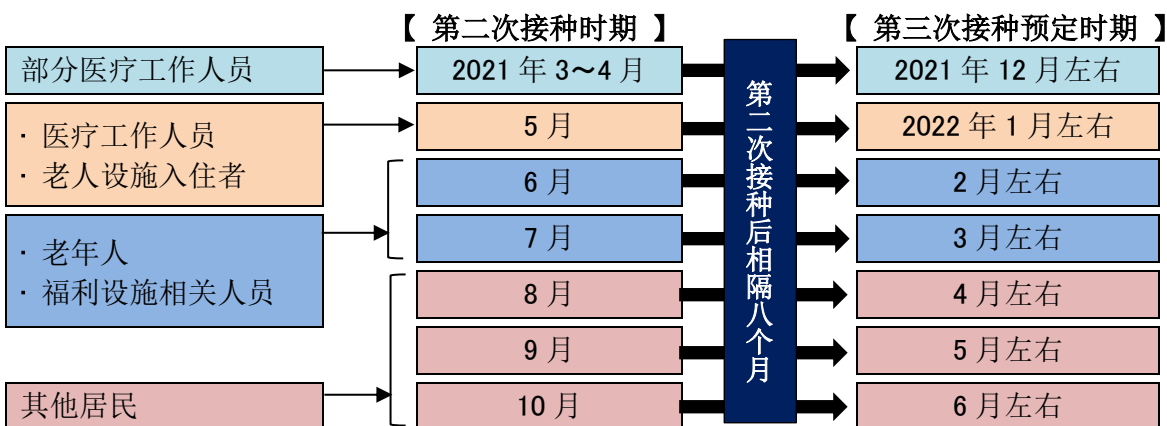
具体确定后，通过总社月刊等予以公布。总社市官方网站随时更新相关信息，请予以确认。

咨询：总社市疫苗呼叫中心 ☎ 92-8356



### 新冠疫苗第三次接种的设想内容

- ◆ **对象** 第二次接种完毕后超过约 8 个月的人  
※ 按顺序向对象人员邮寄接种券
- ◆ **费用** 免费接种
- ◆ **接种体制** 与吉备医师会，吉备齿科医师会，冈山县药剂师会吉备支部等配合，形成集体接种及个别接种的体制。
- ◆ **接种开始时期** 2021年12月



接种时期是总社市设想的时期，根据政府的方针等会有所变动

# 各种生活信息



## 什么是机车综合症？

由于运动器官的故障导致移动功能下降的状态被称为“机车综合症”，日语简称为“ROKOMO”。运动器官指的是骨骼、肌肉、关节等驱动身体的结构，属于骨科的范畴。“膝盖疼走不了路”“腰疼动不了”等的人，有可能就是得了机车综合症。

2019 年国民生活基础调查的结果显示，需要支援或护理的原因中，骨折及关节疾病等运动器官的障碍位居首位，占全体的 24.8%。由此可见，机车综合症状态恶化，可能会需要他人的支援或护理。机车综合症的鉴定方法很简单，不使用手单脚站立在高 40 厘米的椅子上。如果站不了的话，就是机车综合症，运动功能开始下降。尽早发现、尽早采取措施极为重要。

作为预防患机车综合症的对策，首先需要做的

是养成持续运动的习惯。如果不确定做什么好的话，请实施如下两个运动：①单脚站立，左右各 1 分钟为一套，一天做三套；②下蹲运动，5、6 个为一套，一天做三套。要点是不需屏息，膝盖的弯曲程度大约不超过 90 度。这两个运动即使膝盖和腰疼的人也可以轻松做到。

随着医疗技术的进步，人的平均寿命也不断延长。长寿最为重要的是拥有健康的身体，因此我们应该自即日起采取应对机车综合症的措施。

吉备医师会

楠叶 晃 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



## 法律咨询

### 住房与生活相关的免费咨询会

日期：12 月 18 日(周六) 10:00~12:00 13:00~15:00

地点：总社市保健中心

内容：由司法代笔人、住宅用地建筑交易士、税理士为您提供有关房地产的应用及闲置房产、登记、继承、房地产税等咨询服务。请在 12 月 17 日前向冈山住房及生活咨询中心申请预约。

问询：魅力发信室 ☎ 0866-92-8308

### 年金咨询

日期：12 月 23 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，期限截止 12 月 22 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：1 月 5 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(周三)起接受预约。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，预约时间截至 16:00。

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『広報そうじゃ(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：为了保护河川，为子孙后代留下美丽的自然环境，总社市发表了“总社○○○○○○○○○○○宣言”(请参照本月月刊日语版第 3 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 1 盒，总社红米粥 1 盒。”



【应募期限】2022 年 1 月 4 日(周二)

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1日(周三)	みやした(宮下)内科医院	真壁	95-2860
12月3日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
12月8日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
12月10日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
12月15日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
12月17日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
12月22日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
12月24日(周五)	長野病院	总社二丁目	92-2361
1月5日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511

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5日(周日)	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555	旦医院 美袋 99-1120
12月12日(周日)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
12月19日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所 真壁 93-8800	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
12月26日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	平川内科诊所 久代 96-2002
12月29日(周三)	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	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146
12月30日(周四)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	友野内科医院 (ほのぼの药房) 富原 92-8822
12月31日(周五)	あさの(浅野)诊所 (アイ药房总社店) 中央二丁目 93-8808	森下病院 (アイ药房站前店) 站前一丁目 92-0591
1月1日(节日)	清音诊所 清音三因 94-4111	長野病院 总社二丁目 92-2361
1月2日(周日)	角田医院 中央三丁目 93-1288	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050
1月3日(周一)	杉生诊所 (かえで药房) 三须 92-0252	みやした(宮下)内科医院 (サカエ药房真壁店) 真壁 95-2860

## 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



## 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。

牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
12月5日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
12月12日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
12月19日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
12月26日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
1月9日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360

## 招聘总社市职员 2022 年 4 月聘用

### 考试日程及会场

- ◆ 消防职员  
时间：2022 年 1 月 7 号（周五）、8 号（周六）上午 9 点 地点：市消防本部
- ◆ 一般文员  
时间：2022 年 1 月 8 号（周六）上午 9 点  
地点：中央公民馆
- ◆ 土木技术职员、建筑技术职员  
时间：2022 年 1 月 8 号（周六）下午 1 点  
地点：综合福祉中心

### 申请期限

12 月 1 号（周三）～15 号（周三）（不包括周六周日及节日）8:30～17:15  
 邮寄时截至 12 月 14 号（周二）的邮戳有效

### 申请表的领取方法

您可自总社市的官方网页下载，也可以直接到市政府领取，或以信件的方式请求邮寄。请求邮寄时，请在信封上用红笔注明“採用試験受験案内請求（要求邮寄聘用考试指南）”，并附上贴有 120 日元邮票的返信用信封（A4 纸张大小的信封）。

### 其他

如因灾害或新冠病毒感染等原因，考试日程等有变更时，将通过市官方网页予以通知。

### 申请问询

总务课职员系 ☎ 0866-92-8220  
 〒719-1192 总社市中央一丁目 1 番 1 号  
 市官方网页 <https://www.city.soja.okayama.jp/>

考试划分	考试资格	聘用人数
一般文员	1991 年 4 月 2 号之后出生，且拥有高中以上毕业文凭的人	大约 5 人
土木技术职员	1986 年 4 月 2 号之后出生，且拥有高中以上毕业文凭，专修过土木相关课程的人	大约 1 人
建筑技术职员	① 1986 年 4 月 2 号之后出生，且拥有高中以上毕业文凭及 1 级建筑师资格；或 ② 1993 年 4 月 2 号之后出生，且拥有高中以上毕业文凭及 2 级建筑师资格的人。	大约 1 人
消防职员	1995 年 4 月 2 号（有急救护理士资格的人为 1993 年 4 月 2 号）之后出生，且拥有高中以上毕业文凭的人。另外有身体及居住地方面的条件。	大约 2 人

## 12 月的活动

### 日期 / 时间

### 活动内容

### 地 点

#### 犯罪受害者支援讲演会

12 月 1 日（周三）  
13:30～15:00

冈山县警察本部犯罪受害者支援室与大学生志愿者联合会“明日彩”，以“凝聚社区之力支援受害者～警察与大学生的合力实践～”为题目进行讲演。可在线参加、录像观看。详细请查看网页 (<http://www.sojasyakyo.or.jp/>)。

総合福祉センター  
(综合福祉中心)

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

#### 童话小屋的圣诞会

12 月 4 日（周六）  
14:00～

内容有大型绘本、手套剧院、面板剧场等活动。

市図書館  
(市图书馆)

详细请咨询：市図書館(市图书馆)  
☎ 0866-93-4422

#### 法律小讲座

12 月 23 日（周四）  
14:00～15:30

由总社市权利拥护中心“支援”的吉野夏己律师，以“有关宠物”为主题进行讲演。

総合福祉センター  
(综合福祉中心)

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