

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： 69,599 人

外国人人口： 1,750 人

统 计 日：2020 年 1 月 1 日

目 录

- ◆ 走步获取健康购物券P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 新冠疫苗接种.....P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 所得税等的确定申报P4

走步获取健康购物券 招募参加人员!

现招募自 4 月起实施的“走步获取健康购物券”项目的参加人员。为了增进健康，欢迎大家和家人朋友一起参加。使用指定的计步器或手机专用软件计算步数及接受体检等可以获得积分。用所获积分最多可以换取 5000 日元的购物券。

实施期间：4 月 1 日～2022 年 3 月 31 日

参加条件：申请时，在总社市内居住或工作的 20 岁以上的人

参加费：1000 日元

申请方法

- ① 在市政府、各公民馆、各办事处等申请。4 月开始参加时的申请期限为 2 月 26 日（周五）
- ② 网上 (<https://www.karadakarute.jp/sojacity>) 申请，期限为 2 月 1 日至 4 月 30 日

现在参加的人继续参加时，也需要重新申请。申请者请在“参加者说明会”的通知表上填写姓名等后，与参加费一同携带参加说明会。所需物品将在说明会时交付。

【积分】1 积分=1 日元

内容	积分
走步	0.001 积分/步
接受体检（检查）	100 积分/次
测量体重/体脂肪	5 积分/月
4 月份的平均步数未到 5000 步或 BMI25 以上的人得到改善	100 积分/年
参加指定的讲座等	25 积分/次
自上一年度持续参加	250 积分



申请咨询：健康医疗课健康增进系 0866-92-8259

各种生活信息



吃药小知识

您的服药方法是否正确？正确服用，可充分发挥药效，减少副作用。

药量根据年龄及症状有所不同，而且服用的时间也不一样。药剂师在开药时，会说明服药时的注意事项。但人在身体不舒服时，吃药也会变成一件困难的事情。而且随着年龄的增长，人的唾液会减少，药剂不容易吞咽。发生这种情况时，最好在吃药之前，先喝一口水润润嗓子。

药剂有很多种类。服用中药时，温开水会比凉水更容易吸收，且味道变浓有助药效的提高。为儿童开的药面儿，如果苦的话可以搅拌在巧克力味道的冰淇淋里一起吃，让孩子吃药的秘诀就是多加鼓励。另外，点眼药水时最好躺着，这样头不会晃动，有助于

提高精准率。点完眼药水后不要频繁眨眼睛，闭上眼睛更容易吸收。

也有一些药剂是儿童专用的药片和入口即化的药。如有不容易吞咽的情况，请咨询医生或药剂师。

正确服用药剂，时刻保持健康。我们药剂师希望能够为您提供帮助。需要时，请随时咨询我们！

冈山县药剂师会吉备支部

大月 昭子 药剂师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：2月25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2月24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：3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2月15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，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：3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2月15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

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：痴呆症患者、家属及区域的居民能够轻松聚集的场所是：○○○○○○（请参照本月月刊日语版第6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3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
2月3日(周三)	友野内科医院 (エスマイル药房)	富原	92-8822
2月5日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月10日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
2月12日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月17日(周三)	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
2月19日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
2月24日(周三)	やまもと(山本)医院 (みわ药房)	三轮	93-7773
2月26日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
3月3日(周三)	杉生诊所 (かえで药房)	三须	92-0252
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	
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
2月11日(节日)	昭和医院 美袋 99-2762	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
2月14日(周日)	杉本诊所 站前二丁目 92-1000	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
2月21日(周日)	旦医院 美袋 99-1120	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
2月23日(节日)	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146
2月28日(周日)	渡边医院 真壁 92-7222	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800
3月7日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 金井戸 90-0055	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881

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



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
2月7日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
2月21日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
2月28日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
3月7日(周日)	西齿科医院	门田	94-1182

◆ 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。

有关新冠病毒的疫苗接种

日本已与美国辉瑞，莫德纳，英国阿斯利康签订合同，进口疫苗。总社市与吉备医师会等相关机构配合准备，疫苗进口后马上对希望人员实施接种，最快将在3月下旬开始实施。接种无需自己承担费用，详细情况确定后，将会另行给予通知。

所得税等的确定申报

在如下所示会场及期间，实施所得税等的确定申报及市县民税・国民健康保险税的个人申报。为防止新冠病毒感染症的扩大，会场内会设放消毒液，请您使用消毒液消毒，戴好口罩，并与他人保持一定的距离。另建议各位尽量在家使用电脑或手机，以电子申报(e-Tax)的方式填写申报单进行申报。(特别是有发烧或感冒症状的人，请不要到会场申报)

总社市内的申报会场及日程

2月10日(周三)~3月15日(周一) 9:00~16:00

日程		地区	会场
2月	10日(周三)	美袋、日羽、种井、延原、宇山、槁	昭和公民馆 3楼大会议室 (美袋 1915 番地 1)
	12日(周五)	下仓、原、影、中尾	
	15日(周一)	山田、八代	西公民馆 2楼会议室 (秦 350 番地)
	16日(周二)	下原、上原、富原	
	17日(周三)	秦、福谷	
	18日(周四)	久代	
	19日(周五)	新本	
	22日(周一)	中央一丁目~中央六丁目	
	24日(周三)	站前一丁目、站前二丁目、泉	阳光之路吉备路 1楼会议室 (三须 825 番地 1) ※从正门进入后最里面的房间
	25日(周四)	总社一丁目~总社三丁目、总社	
	26日(周五)	清音柿木、清音轻部、清音黑田、清音古地	
3月	1日(周一)	中原、清音上中岛、清音三因	
	2日(周二)	西郡、地头片山、宿	
	3日(周三)	小寺、门田、冈谷、西坂台	
	4日(周四)	井手、刑部、福井	
	5日(周五)	站南一丁目、站南二丁目	
	8日(周一)	真壁、三轮	
	9日(周二)	沟口、井尻野	
	10日(周三)	东阿曾、西阿曾、奥坂、久米、黑尾	
	11日(周四)	槇谷、见延、宍粟	
	12日(周五)	三须、上林、下林、赤浜	
15日(周一)	金井户、南沟手、北沟手、窪木、长良		

永旺商场的会场及日程

会场：永旺商场仓敷店 2楼永旺大厅

时间：1月25日(周一)~3月15日(周一) 9:00~16:00

(周六 / 周日 / 节日 不办理业务)

※ 进入会场需要整理券，您可以事先通过 LINE 加国税厅为好友申请领取，也可以当天在会场领取。

■ 申请时需要携带的物品

- 印章
- 个人编号或通知卡等身份证
- 银行账号
- 源泉征收票、支付报告书
- 社会保险、生命保险、地震保险费等支付证明书
- 医疗费扣除明细单
- 其他所需文件



温馨提示

语言方面有困难的朋友，可以在2月10日~3月15日到总社市人权城建课（市政府2楼）办理确定申报手续！事先需预约，详细请致电人权城建课（☎ 0866-92-8242）咨询。