



# 总社月报

## 2026-1

## No.140



### 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： 69,704 人

外籍人口： 2,221 人

统计日：2025年11月30日

## 目 录

- ◆ 元旦看日出 2025年税金的确申报 .....P1
- ◆ 各种生活信息 .....P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P3
- ◆ 2026总社吉备路马拉松 1月的活动.....P4



## 元旦看日出

### 1月1日



### 在秋叶山顶看日出

5:30~

地点：秋叶山山顶

内容：6点半开始举办参拜日出仪式。免费发猪肉汤，牛肉串，热饮料。

问询：总社青年会议所

☎ 0866-92-1126

### 元旦登福山

6:00~

集合地点：JA 阳光之国冈山清音大米中心

内容：自上午6点起依次出发。发纪念祈愿牌。天气恶劣时上午7点在旧清音公民馆发祈愿牌。

问询：元旦福山登山实行委员会事務局

☎ 0866-92-0355

### 鬼身城遗迹山顶瞻望日出

6:30~

地点：鬼身城遗迹山顶

内容：瞻望日出。免费发年糕小豆羹，饮料，纪念的护身符等。

问询：山田地区社区协议会

☎ 090-4146-8103 金泽

## 2025年税金的确申报

### (1) 在永旺梦乐城仓敷实施所得税等的确定申报

咨询：仓敷税务署(086-422-1201)

日程	时间	会场
2月16日~3月16日 周六・周日・节日除外	9:00~16:00	永旺梦乐城仓敷专门店2楼 永旺大厅

※ 进入永旺梦乐城仓敷申报会场需要入场券  
入场券自2月上旬开始通过LINE领取或当天在会场领取。

※ 如何通过LINE领取入场券？

- ① 在LINE追加国税厅LINE公式账户
- ② 在对话画面选择“相談を申し込む”

- ③ 选择“仓敷税务署”，选择日期
  - ④ 确认无误后，点击“申込(申请)”
- 进入会场时，请出示申请画面



※ 在会场内使用自己的智能手机填写申报表等。  
请携带手机和个人编号卡（需要输入密码）。

### (2) 在昭和・西・山手・中央公民馆实施确定申报

咨询：税务课市民税系(0866-92-8234)

日程	时间	会场
2月12日~2月13日	9:00~16:00	昭和公民馆 3楼大会议室
2月16日~2月20日		西公民馆 2楼会议室
2月24日~3月4日		山手公民馆 2楼多功能大厅
3月5日~3月16日		中央公民馆 1楼市民画廊

### 【外国人税金申报窗口】

外国人咨询窗口（1楼）  
需提前预约！

市政府人权城建课

☎ 0866-92-8242

# 各种生活信息



## 肌少症

大家知道“肌少症”这个词吗？它是指随着年龄增长，肌肉量减少，走路、站起来等动作变得困难的一种状态。如果情况加重，可能会导致跌倒、骨折，甚至长期卧床，对生活质量和健康寿命都会产生很大影响。实际上，能否预防肌少症，毫不夸张地说，会左右今后的生活。

重要的是从年轻时开始“储存肌肉”。40~50岁的人，可以把在风景优美的吉备路散步或做一些简单的深蹲当作日常习惯。同时，也要注意多食用本地产的蔬菜、水果和豆类等充分摄取蛋白质和维生素。每天一点点的积累，会在10年后、20年后带来很大的差别，成为送给未来自己的礼物。

从60~70岁开始，建议适当地做一些体操运动和散步。在公园里走一走，或是在买东西时稍微绕远一点路，也都是很好的运动。如果能和朋友或邻居一起进行，就更容易坚持下去，也会更有乐趣。与近邻

居民相互关照、一起参与，也有助于心理健康。

即使肌少症已经开始，也不要放弃。可以从简单的动作开始，比如坐在椅子上踏步、握握力球等，慢慢地就能恢复肌肉。

在日常生活中，一边享受总社随季节变化的风景和与朋友的交流，一边坚持“储存肌肉”，这将成为支撑健康生活的重要一步。



吉备医师会

浅野 直 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

## 法律咨询

### 年金咨询

日期：1月22日（周四）9:30~12:30

地点：总社市政府办公楼6楼601会议室

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（截至1月21日）。

问询：仓敷东年金事务所

☎ 086-423-6150



### 总社！生活困难咨询处

日期：1月24日（周六）13:00~17:00

地点：中央公民馆

内容：有关生活中的困难和烦恼，律师、司法书士、社会福利工作者等为居民提供咨询服务。定员12人，请在16日之前，通过电话、电子邮件、或网上预约。

问询：市权利拥护中心“支援”

☎ 0866-92-8574

shien@sojashakyo.or.jp



### 免费的法律人权行政咨询

日期：2026年2月4日（周三）13:30~16:30

地点：总社市政府办公楼6楼603会议室

内容：律师（自1月15日（周四）起接受预约。年度内一人仅可利用一次）、司法书士、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，当天受理时间截至下午4点。

问询申请：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253

### 免费巡回法律咨询

日期：2月18日（周三）

10:00~12:00

13:00~15:00

地点：总社市政府办公楼3楼301会议室

内容：律师为您提供咨询服务。（自1月15日（周四）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

☎ 0866-92-8253





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 周日・节假日 9:00~17:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码	医疗机构名	地址	电话号码
1月1日 (节日)	森下病院	站前一丁目	92-0591	こうら(小浦)骨科	中央六丁目	90-2020
1月2日 (周五)	谷向内科	井手	94-8801	原田骨科医院	井手	94-8881
1月3日 (周六)	长野病院	金井户	92-2361	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055
1月4日 (周日)	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221
1月11日 (周日)	高杉子ども(儿童)诊所	冈谷	94-8839	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
1月12日 (节日)	杉生诊所	三须	92-0252	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773
1月18日 (周日)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田	92-5771	平川内科诊所	久代	96-2002
1月25日 (周日)	さかえ(荣)外科内科诊所	真壁	93-8800	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033

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
长野病院	金井户	92-2361

※ 就诊前，请务必打电话确认！



## 牙科 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
1月11日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
1月18日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
1月25日(周日)	绿色齿科诊所总社大人 儿童齿科・矫正齿科	冈谷	92-8148

- ◆ 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。



# 2026 总社吉备路马拉松

## 2026 年 2 月 22 日 (周日)

### 申请报名期限: 2026 年 1 月 3 日 (周六)



参赛项目	比赛时间
全程马拉松	9:20
半程马拉松	9:20
10 公里	9:00
5 公里	10:30
3 公里	10:00
1.5 公里	11:15
800 米	11:40



赛跑网

申请方法: 通过赛跑网报名

问 询: 总社吉备路马拉松实行委员会事務局 ☎ 0866-92-8367

## 1 月的活动

### 法律小讲座

由总社市权利拥护中心“支援”的山本谅平律师，以“日常生活中的纠纷与法律（邻里纠纷等）”为主题进行讲演。

时间: 1 月 8 日 (周四) 14:00~15:30

地点: 中央公民馆

咨询: 市権利擁護センター“しえん”  
(市权利拥护中心“支援”)

☎ 0866-92-8574



### 井原线感谢日

举办铁路井原线一日游活动，大人 500 日元，儿童 300 日元可随便在井原线各车站上下车。当天在各个车站举办盖章拉力赛，可抽选获得特产品；在总社车站销售各国小吃，并免费提供红米甜酒（数量有限）；在主要车站举办早市等活动。

时间: 1 月 11 日 (周日) 9:00~15:30

地点: 井原线各车站 (总社站~神边站)

咨询: 交通政策課(交通政策课)

☎ 0866-92-8249



### 山田交流市场

将有伞舞表演和乐队演奏，还可以体验充气运动设施，并出售猪肉味噌汤、糯米饭、日式和西式点心以及酵素果汁等。

时间: 1 月 17 日 (周六) 10:00~12:00

地点: 菊池邸 (山田 909-1)

咨询: 山田プロジェクト実行委員会  
(山田项目实行委员会 栗本)

☎ 080-1928-4466



### 街角音乐会

有“吉备之风笑吹”乐团的陶笛表演，以及小翔的腹语表演。

时间: 1 月 25 日 (周日) 13:30~14:30

地点: 街角乡土馆

咨询: まちかど郷土館  
(街角乡土馆)

☎ 0866-93-9211

