



# 总社月报 2026-2

## No.141



### 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： 69,647 人  
 外籍人口： 2,212 人  
 统计日：2025年12月31日

## 目 录

- ◆ 走步或骑自行车获取健康购物券
- ◆ 2025年所得税等的确定申报 .....P1
- ◆ 各种生活信息 .....P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P3
- ◆ 应对物价上涨的育儿支援补助
- ◆ 2月的活动 .....P4

## 走步或骑自行车获取健康购物券！



走 1000 步可获得 1 积分



骑车 500m 可获得 1 积分



官方网站



网上申请页面

为了促进市民的健康，总社市实施走步或骑自行车获取健康购物券活动。走路或骑自行车获取积分，兑换购物券。最多可获得 5000 日元的购物券。

活动期限：4月1日~2027年3月31日

参加费：1000 日元

参加条件：在市内居住或工作的年满 20 周岁，且可持续参加至 2027 年 3 月的人

申请期限：预定 4 月份开始参加的人截至 2 月 27 日  
 ※ 3 月之后亦可随时申请参加。

※ 现在正在参加的人，4 月份之后继续参加也需要申请。

申请方法：在健康医疗课领取申请表，填写后提交  
 或通过总社市官网专用申请页面申请

问 询：健康医疗课健康增进系 ☎ 0866-92-8259

## 2025 年所得税等的确定申报

有关 2025 年收入的所得税等税额确定申报事宜，需要申报的外籍居民可前至总社市政府外国人咨询窗口进行申报。但事先需要预约！

日程：2 月 12 日~3 月 16 日  
 9:00~16:00

※ 星期六、星期日、节假日休息

会场：市政府 1 楼 外国人咨询窗口



### 需携带物品：

- 个人编号卡及在留卡或驾照等身份证件
- 源泉征收票
- 生命保险，地震保险等的支付证明书
- 医疗费扣除明细单或医疗费通知
- (有贷款的人) 扣除申报单和贷款余额证明
- (有海外汇款的人) 汇款单等证明文件
- 存折或银行卡

申请询问：市政府人权城建课 ☎ 0866-92-8242

# 各种生活信息



## 如何与腰痛、膝痛相处？

腰部和膝部疼痛、肩颈酸痛、手脚麻木等日常生活中感受到的身体不适，任何人都有可能遇到。由于犹豫是否就医，结果导致症状拖延、加重的情况也并不多见。了解何时应该前往骨科就诊，对于促进早期改善、将对日常生活的影响降到最低来说，非常重要。

首先讲一讲与整骨院的区别。骨科会通过检查来查明病因，并根据情况进行药物治疗、注射治疗，有时还会进行康复治疗（运动疗法）或物理治疗，如有必要也会实施手术。骨科所提供的是以科学依据为基础的医疗。而整骨院则无法从医学角度对病因作出明确诊断。

关于就诊的时机问题，如果症状持续一周以上，建议及时就医。即使是轻微的疼痛，只要长期存在，就说明身体一直承受着负担。另外，当疼痛开始影响日常生活时，也请尽早咨询医生。比如起身困难、行走不便等情况，都可能提示身体出现了问题。如果伴

有麻木感或无力感，也需要特别注意。尤其是出现排尿、排便困难，或走路时容易绊倒等症状时，更应尽早就诊。此外，跌倒后的疼痛、扭伤后的肿胀等突发且剧烈的疼痛或外伤，请尽可能尽早接受检查和治疗。即便是慢性的肩颈酸痛或腰痛，如果症状反复出现，建议您至少接受一次专业评估。

如有任何让您在意的症状，请先到附近的骨科进行咨询。



吉备医师会

楠叶 晃 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

## 法律咨询

### 房地产免费咨询

日期：2月12日（周四） 10:00~12:00  
13:00~15:00

地点：总社市政府办公楼6楼602会议室

内容：冈山县宅地建筑交易业协会的咨询员为您提供有关房地产租赁、买卖等咨询服务。

问询：人权城建课 人权启发系  
☎ 0866-92-8253



### 年金咨询

日期：2月26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2月25日）。

问询申请：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4日（周三） 13:30~16:30

地点：总社市政府办公楼6楼602会议室

内容：律师（自2月16日（周一）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：3月11日（周三）

10:00~12:00

13:00~15:00

地点：总社市政府办公楼6楼603会议室

内容：律师为您提供咨询服务。（自2月16日（周一）起接受预约。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・紧急就诊时，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 (挂号 ~16:30)

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
2月1日(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	药师寺医院	中央一丁目	93-6555
2月8日(周日)	渡边医院	真壁	92-7222	谷口妇女诊所	真壁	94-3300
2月11日(节日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511
2月15日(周日)	泉诊所	小寺	94-5050	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
2月22日(周日)	友野内科医院	富原	92-8822	森下病院	站前一丁目	92-0591
2月23日(节日)	原田骨科医院	井手	94-8881	谷向内科	井手	94-8801
3月1日(周日)	こうら(小浦)骨科	中央六丁目	90-2020	长野病院	金井户	92-2361

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
2月1日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
2月8日(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500
2月15日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
2月22日(周日)	总社村木齿科・儿童 矫正齿科	门田	93-9876
3月1日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370

- ◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时医诊。
- ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先电话确认。



## 应对物价上涨的育儿支援补助

将向育儿家庭发放每个孩子 2 万元的一次性补助金，本措施适用于高中生以下的孩子。针对无需申请的相关对象已经邮寄了通知。但是符合如下条件的人需要各自办理申请手续。

### 【申请对象】

- ◆ 截至 2026 年 3 月 31 日（星期二）出生的孩子，于今年 1 月 1 日以后提交了儿童补助认定申请的人；
- ◆ 已从所属机关单位领取儿童补助的公务员；
- ◆ 因离婚等原因，于 2025 年 10 月以后更换了儿童补助领取人的人等。

### 【申请时所需物品】

- 申请人本人的证件（在留卡，驾照，个人编号卡等）
- 银行账户的信息（存折或银行卡）
- 9 月份儿童补助的领取证明（仅限公务员）

※ 详细请查看总社市官方网站



咨询：儿童课育儿支援系

☎ 0866-92-8268

## 2 月的活动

### 冬季活动

在舞台上发表舞蹈、演奏吹奏乐器等。此外，还有儿童室外游玩活动等。

时间：2 月 8 日（周日）

10:00~16:00

地点：清音梦幻舞台

详细请咨询：きよね夢てらす

（清音梦幻舞台）

☎ 0866-92-0355



### 女儿节

展示自大正时代至昭和后期制作的 8 套雏人形（人偶）。

时间：2 月 11 日（节日）~4 月 3 日（周五）

9:00~17:00

地点：街角乡土馆，JR 总社站，总社站前观光问询处

详细请咨询：まちかど郷土館

（街角乡土馆）

☎ 0866-93-9211



### 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（消费者受害等）”为主题进行讲演。

时间：2 月 12 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



### 钟点工・临时工等招聘会

求职者与参与企业（在市官方网站上发布）进行个别面谈和面试。

时间：2 月 17 日（周二） 14:30~16:30

地点：阳光之乡冈山总社

※ 接受面试的人，需携带简历

详细请咨询：企業誘致商工振興課

（企业引进商工振兴课）

☎ 0866-92-8276

