



# 总社月报

2026-3

No.142

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： 69,612 人  
 外籍人口： 2,225 人  
 统计日：2026年1月31日

## 目 录

- ◆ 保障市民生活的经济支援措施 .....P1
- ◆ 各种生活信息 .....P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医 .....P3
- ◆ 注意防范网络钓鱼诈骗 .....P4
- ◆ 使用个人编号卡办理行政手续更方便 .....P4
- ◆ 3月的活动 .....P4

## 保障市民生活的经济支援措施

总社市决定利用“应对物价上涨重点支援地方创生临时交付金”实施经济支援措施。关于购物券的发售及申请受理等事项，目前正在为5月的实施做准备，详细内容一经确定，将通过《总社月刊》及市政府官方网站等渠道公布。

申请询问：政策调整课政策调整系 ☎ 0866-92-8213

### 【附带优惠的购物券项目】

为促进市内消费、推动地区经济活性化，将发售可在指定店铺使用的附带优惠购物券。

**对象：**在本市有居民登记的人

**售价：**每册面值 7500 日元的购物券以 5000 日元出售，每人最多可购买 2 册。



### 【面向农业从业者的应对物价上涨支援项目】

因农业生产材料涨价等导致生产成本增加，因此将向农业从业者发放支援金。

**对象：**在本市有住址的农业从业者，或在本市设有主要营业所的农业法人，且进行了税务申报者。

**对象费用：**种苗费、种畜费、肥料费、饲料费、各类材料费

**支給额：**对象费用的五分之一（上限 20 万日元）。



### 【福利、护理及医疗机构等支援项目】

为减轻受物价上涨等影响的福利、护理及医疗机构等负担，并支持其稳定提供服务，将发放支援金。

**对象：**必须在本市设有营业所，并从事福利、护理或医疗设施等相关业务的团体。

**支給额：**

#### 残障福利・护理设施

入住型	日间型	上门型
30 万日元	20 万日元	10 万日元

#### 医疗设施

医院・诊所・牙科诊所	医保药局	医保适用的治疗机构
30 万日元	20 万日元	10 万日元

#### 托育相关设施・课后儿童俱乐部

20 万日元



### 【面向中小企业等的应对物价上涨支援项目】

为减轻受物价上涨等影响的企业负担，并支持其稳定持续经营，将发放支援金。

**对象：**必须在本市设有营业所，并从事经营活动的中小企业等。但从事福利、护理或医疗机构等业务的企业除外。

**支給额：**

#### 中小企业经营者等（大企业除外）

法人（员工 50 人以上）	法人（员工未 满 50 人）	个体经营者
30 万日元	20 万日元	10 万日元



# 各种生活信息



## 守护身心健康的睡眠

明明睡得很久，却还是感觉疲劳、乏力，您是否有过这样的经历？这可能是因为没有获得高质量的睡眠导致的。感到疲惫时，不妨重新审视一下自己的睡眠情况。

睡眠是维护身心健康、为迎接明天积蓄能量的重要时间。如果长期睡眠不足，不仅会影响日常生活，还会增加患糖尿病、高血压等生活习惯病，以及抑郁症等心理疾病的风险。仅仅保证睡眠时间并不够，能够清爽地醒来，并且真正感到充分休息（睡眠恢复感），才是高质量睡眠的重要条件。

为了获得高质量的睡眠，请养成有助于提升“睡眠恢复感”的生活习惯。不要在不困的时候勉强入睡，应在感到困意后再上床休息。无论是工作日还是休息日，都尽量在同一时间起床。早上要晒

太阳，白天进行适度运动，达到微微出汗的程度即可。

找到适合自己的减压方式，并付诸实践。咖啡和茶具有提神作用，睡前应避免饮用。睡前也应尽量避免使用手机和平板电脑。酒精会使睡眠变浅，因此不要为了入睡而饮酒。



吉备医师会  
中田 谦二 医师  
健康增进课  
☎ 0866-92-8259

## 法律咨询

### 民事·家事调解免费咨询会

**日期:** 3月14日(周四) 10:00~14:00  
**地点:** 仓敷市男女共同参与推进中心  
(天满屋仓敷店6楼会议室)  
**内容:** 关于土地房产、交通事故、借款、继承等问题，将由调解委员为您提供咨询服务。  
**问询:** 仓敷市调解协会  
☎ 086-422-1038

### 年金咨询

**日期:** 3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3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:** 4月1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3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:** 4月8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3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
3月1日(周日)	こうら(小浦)骨科	中央六丁目	90-2020	长野病院	金井戸	92-2361
3月8日(周日)	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661
3月15日(周日)	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221	高杉こども(儿童)诊所	井手	94-8839
3月20日(节日)	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860	杉生诊所	三须	92-0252
3月22日(周日)	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773	诊疗ドクター(医师)杉生	门田	92-5771
3月29日(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所	真壁	93-8800	平川内科诊所	久代	96-2002
4月5日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井戸	90-0055	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	金井戸	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
3月1日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
3月8日(周日)	总社南齿科	站南一丁目	31-7694
3月15日(周日)	小野齿科医院	富原	31-7564
3月22日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
3月29日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
4月5日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226

- ◆ 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。



## 注意防范网络钓鱼诈骗!

网络钓鱼诈骗是指冒充真实企业或公共机构，通过邮件或短信中的链接引导用户访问假网站，从而窃取 ID、密码、信用卡号等个人信息的诈骗行为。据统计，仅 2024 年的案件就超过 170 万起，比五年前增加了数十倍。

网络钓鱼诈骗造成的损失非常严重。在信用卡被盗刷和网银被非法转账案件中，约九成被认为是由网络钓鱼引起的。仅 2024 年，因非法转账造成的损失金额就约为 87 亿日元。此外，还存在因账号被盗用导致的个人信息泄露，以及进入 2025 年后急剧增加的证券账户非法交易等，对个人资产造成重大损害。



信息安全安心  
咨询窗口



警察厅网络案件  
相关咨询窗口



互联网举报热  
线中心

### ■ 防范网络钓鱼的注意事项

- ① 不要点击邮件正文中的网址
- ② 使用官网或官方应用软件
- ③ 不重复使用 ID 和密码
- ④ 启用多因素认证
- ⑤ 开启来自不同环境登录的通知
- ⑥ 经常查看使用明细



近年来的网络钓鱼诈骗手法非常巧妙，很难与真实的邮件或网站区分开来。尤其是在匆忙或疲劳时，更容易疏忽大意。如遇到诈骗或发现可疑情况，请向总社警察署及相关部门咨询或举报。

咨询：总社警察署 ☎ 0866-94-0110

## 使用个人编号卡办理行政手续更方便!

不用前往市政府，只要使用个人编号卡，也可以办理各种手续及开具相关证明。通过在便利店等场所设置的多功能复印机，可以取出住民票副本、印章登记证明书以及所得·课税证明书。

此外，户籍誊本及户籍附表的相关服务已于 2 月结束。

通过使用“个人编号综合门户网站”，可以在线

办理部分手续，例如申请办理市外迁出，以及确认户籍姓名读音等。

有关使用条件及具体办理方法，可通过市政府官方网站或个人编号综合门户网站进行查询确认。



官网



个人编号综合门  
户网站(迁出)



个人编号综合门  
户网站(户籍)

咨询：一站式服务课 ☎ 0866-92-8247

## 3 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“各种法律问题”为主题进行讲演。

时间：3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



### 山田交流市场

现场有二胡演奏和“虾蟹体操”等节目，此外还有鬼之身荞麦面、寿司、日式·西式点心摊位以及茶席等活动。

时间：3月21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)

☎ 080-1928-4466 栗本

### 大人电影上映会

上映电影《如父如子》(时长 125 分)。

时间：3月26日(周四) 10:00~

地点：市图书馆

咨询：市図書館(市图书馆)

☎ 0866-93-4422



### 儿童电影上映会

10:00~ 上映电影《哈姆太郎剧场版：极光谷的奇迹》

14:00~ 上映电影《哆啦 A 梦：大雄的月球探险记》

时间：3月27日(周四) 10:00~

地点：市图书馆

咨询：市図書館  
(市图书馆)

☎ 0866-93-4422

