



总社月报 2026-4

No.143



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： 69,615 人
 外籍人口： 2,253 人
 统计日：2026年2月28日

目 录

- ◆ 欢迎前至吉备路P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 春季交通安全县民运动P4
- ◆ 市图书馆开设官方 LINEP4
- ◆ 4月的活动P4



欢迎前至吉备路♪

4/25 (周六) ~ 5/6 (假日)



◆ 备中国分寺五重塔景观灯
 4/25~5/6 18:00~22:00
 咨询：吉备路紫云英节实行委员会事務局
 ☎ 0866-92-8277

◆ 丹顶鹤观察会
 4/30~5/6 13:30~14:30
 ※ 雨天中止
 ※ 请穿可消毒的鞋子
 地点・咨询：吉备路鹤之乡
 ☎ 0866-90-2431



◆ 迎客花市
 4/29 9:00~15:00
 地点・咨询：吉备路招待馆
 ☎ 0866-94-1048



◆ 吉备路紫云英节
 4/29 10:00~15:00
 ※ 雨天时延至 5/2
 地点：备中国分寺一带
 咨询：吉备路紫云英节实行委员会事務局
 ☎ 0866-92-8277



◆ 吉备路新发现写生大会
 5/3 9:00~15:00
 ※ 雨天时延至 5/4
 地点：备中国分寺，井山宝福寺
 名胜豪溪，清音故乡交流广场
 咨询：市文化协会
 ☎ 0866-92-3491



◆ 免费观光导游
 4/29・5/2~5/6 10:00~15:00
 地点：备中国分寺五重塔，蝙蝠塚古坟，鬼城
 咨询：总社站前观光咨询处
 ☎ 0866-93-1470

◆ 梦幻盛宴
 5/3 19:00~21:00
 ※ 雨天时延至 5/4
 地点：备中国分寺院内
 咨询：总社站前观光咨询处
 ☎ 0866-93-1470



各种生活信息



花粉症的对策与治疗

超过 30%的日本人受到花粉症困扰，患者数量逐年增加。此外，由于未进行适当治疗，重症患者也在增加。花粉症不仅会降低工作和家务效率，还有研究表明它会影响学业成绩和记忆力。因此，及早治疗并防止病情加重非常重要。

花粉症的对策最重要的是避免或减少与花粉的接触。因此，一旦花粉开始传播，就应该佩戴口罩和眼镜，减少外出，尽量避免与花粉接触。如果症状仍然没有改善，可以使用药物来控制症状。根据不同的症状，与医生咨询，调整药物的种类和组合，找到适合自己的治疗方法。

近年来，舌下免疫治疗法受到了广泛关注。这种治疗方法不同于传统的口服药物对症治疗，而是通过长期持续服药，改变体质，目标是从根本上改善花粉症。具体来说，是将含有杉花粉的治疗药物放在舌下，

每天服用一次，持续 3 到 5 年。这种治疗方法对许多人有良好的预期效果，但需要长期治疗。

长期受花粉症困扰的人应该尽早咨询自己的主治医生，找到适合自己的治疗方法。



吉备医师会
服部 谦志 医师
健康增进课
☎ 0866-92-8259

法律咨询

房地产免费咨询

日期：4月9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咨询员为您提供有关房地产租借、买卖等相关咨询服务。

问询申请：人权城建课 人权启发系
☎ 0866-92-8253



年金咨询

日期：4月23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 4 月 22 日）。

问询申请：仓敷东年金事务所
☎ 086-423-6150



全国统一儿童抚养费咨询会

日期：4月29日（节日） 10:00~16:00

电话：0120-567-301（免费热线）

内容：由冈山县司法书士会及全国青年司法书士协议会共同举办的咨询会。提供有关抚养费的电话咨询服务。



问询申请：冈山县司法书士会
☎ 086-236-7812

免费的法律人权行政咨询



日期：5月13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 4 月 15 日（周三）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



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
4月5日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
4月12日(周日)	渡边医院	真壁	92-7222	药师寺医院	中央一丁目	93-6555
4月19日(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	谷口妇女诊所	真壁	94-3300
4月26日(周日)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511
4月29日(节日)	友野内科医院	富原	92-8822	泉诊所	小寺	94-5050
5月3日(节日)	原田骨科医院	井手	94-8881	谷向内科	井手	94-8801
5月4日(节日)	こうら(小浦)整形外科	中央六丁目	90-2020	森下病院	站前一丁目	92-0591
5月5日(节日)	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808	长野病院	金井户	92-2361
5月6日(假日)	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661

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
4月5日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
4月12日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
4月19日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
4月26日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
5月10日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118

- ◆ 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。



春季交通安全县民运动

4/6 (周一) ~ 15 (周三)

口号：遵守规则 笑容不断 晴朗之国

重点目标：

- 确保在上学路和生活道路上，儿童等行人的安全。
- 消除“边驾车边玩手机”现象，提高驾驶者的行人优先等安全驾驶意识。
- 彻底理解和遵守自行车及特定小型电动摩托车的交通规则。



问询：交通政策课 ☎ 0866-92-8249

市图书馆开设官方 LINE 更加便于使用舒适

注册市图书馆官方 LINE，您的智能手机菜单界面上就会显示用于借阅的条形码。此外，对于同时
在市图书馆 LINE 和市官方 LINE 中注册了推送通知服务的人，将会通过 LINE 发送所预约图书的到达以及归还期限等通知。

如何使用市图书馆官方 LINE？

① 用智能手机扫描右侧的二维码，添加市图书馆官方 LINE 为好友。



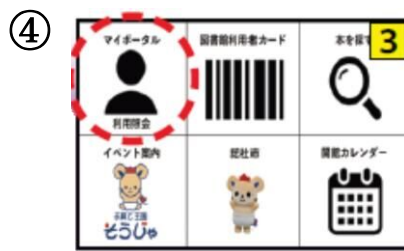
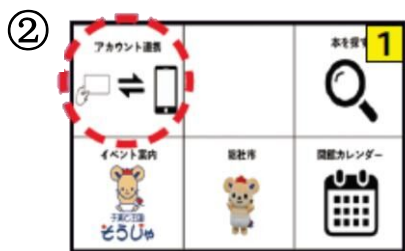
② 点击聊天界面下方菜单中的“账户联动”按钮。

③ 在显示的账户联动页面中输入借阅者编号和密码，然后点击“进行联动”按钮。

- **借阅者编号**：图书馆借阅卡背面的 9 位数字
- **密码**：生年月日的 8 位数字（初始设置。例如，1975 年 2 月 1 日出生的人为 19750201）

④ 完成联动后，菜单界面会显示“我的门户网站”和“图书馆借阅卡”的条形码。

⑤ 通过“我的门户网站”按钮，可以查看已借图书以及注册推送通知服务等。



咨询：市图书馆 ☎ 0866-93-4422

4 月的活动

儿童阅读日

有图书馆宾果游戏以及设置调皮鼠拍照打卡点等活动。

时间：4 月 18 日（周六）9:00~18:00

地点：市图书馆

咨询：市图书馆（市图书馆）

☎ 0866-93-4422



绿色现场活动

将演奏各种类型的音乐，并举办集市活动。遇雨取消。

时间：4 月 26 日（周日）9:30~16:00

地点：清音故乡交流广场

咨询：きよね夢てらす（清音梦幻舞台）

☎ 0866-92-0355