



总社月报

2026-6

No.145



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： 69,504 人

外籍人口： 2,285 人

统计日：2026年4月30日

目 录

- ◆ 日语教室P1
- ◆ 与红米大使相川七濑一起体验红米插秧P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 体育教室P4
- ◆ 6月的活动P4

日语教室

总社市针对在市内居住或在市内工作的外国人开办日语教室，由有教学证的日语教师教大家日常生活中使用的日语以及日本的一些社会生活小知识。



时间：自6月14日（周日）起 每周日 9:30~11:30

地点：总社市政府办公楼6楼会议室

申请咨询：人权城市建设课国际交流推进系

☎ 0866-92-8242



与红米大使相川七濑一起体验红米插秧

日程：6月21日（星期日） 13:30~15:00

地点：备中国分寺南侧农田

对象：市内的小学生及其家长（儿童必须有家长陪同）

人数：60人（人满后即刻停止招募）

参加费：500日元

申请方法：填写网上申请表进行申请

申请期限：6月12日（星期五）

申请咨询：观光项目课 ☎ 0866-92-8277



各种生活信息



早期发现的第一步是接受体检

各位是否接受过市政府实施的体检？从 6 月起实施体检，包括国民健康保险特定体检、后期高龄者体检以及癌症筛查等，任何人都可以申请参加。

◆ 都有什么检查？

有高血压、糖尿病、血脂异常等生活习惯病检查，以及肺癌、胃癌、大肠癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌等癌症筛查，还有肝炎病毒检查、腹部超声检查等。

◆ 具体做什么？

问诊、身体测量（身高、体重、腹围测量、BMI）、内科检查、血压测量、尿检以及血液检查（血脂、高密度脂蛋白胆固醇与低密度脂蛋白胆固醇、肝功能、血糖值、肾功能）等。

◆ 有异常时怎么办？

如果被指出需要复查、需要精密检查或需要治疗，请务必前往医疗机构就诊，以便及早发现并治疗。根据国家健康检查的结果，超过半数的人在某些项

目上都需要采取相应措施，因此不必过度担心。

◆ 对待体检的态度

体检的目的是及早发现高血压、糖尿病、血脂异常等危险因素，并通过养成适当的饮食和运动习惯来保持健康的生活。同时，也能预防癌症、及早发现癌症，并尽早接受身体负担较小的治疗。希望大家把接受体检当作一种为健康生活做好准备、树立健康意识的机会，从而每天都能充满活力地生活。



吉备医师会

守本 芳典 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

法律咨询

特设人权咨询

日期：6月1日（周一）10:00~12:00

13:00~15:00

地点：总社市政府办公楼6楼601会议室

内容：人权拥护委员为在总社市内居住的居民提供人权相关的咨询服务。

咨询申请：人权城建课人权启发系

☎ 0866-92-8253

年金咨询

日期：6月25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，期限截止6月24日（周三）。

咨询申请：仓敷东年金事务所

☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询



日期：7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6月15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：7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6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

☎ 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
6月7日(周日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146
6月14日(周日)	谷口妇女诊所	真壁	94-3300	渡边医院	真壁	92-7222
6月21日(周日)	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055
6月28日(周日)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000	泉诊所	小寺	94-5050
7月5日(周日)	森下病院	站前一丁目	92-0591	友野内科医院	富原	92-8822

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！



小儿急救医疗电话问询

8000 或 086-801-0018

夜间或清晨孩子突发症状时，
请咨询小儿科医生或护士。



牙科 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
6月7日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
6月14日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
6月21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
6月28日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181
7月5日(周日)	迎齿科・小儿齿科	井手	31-8500

- ◆ 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。



体育教室

项目	日程/时间	地点	定员	对象	参加费
软式网球	7/4~8/2 每周六・周日 7:00~9:00 【10次】	市体育中心网球场	30人	小学4年级以上的初学者	600日元
羽毛球	8/6~10/22 每周四 (8/20, 9/3 除外) 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (附设竞技场)	30人	小学生以上的初学者	800日元
剑术	7/17、24、31、8/7 19:00~ 21:00 7/25、26、8/1、2 9:00~12:00 【8次】	武道馆	60人	小学生以上	800日元
手球	9/9~11/11 每周三 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (主竞技场)	100人	小学生~高中生	1000日元
射箭术	7/4、7、11、14、18、 21、25、28、8/4、8 18:30~20:30 【10次】	武道馆射箭术场	40人	中学生以上	600日元
地面高尔夫	8/23~10/11 每周日 9:00~11:30 【8次】	8/23 勤劳之光总社 8/30~常盤公园	30人	中学生以上	600日元
网球	7/25~9/26 每周六 19:00~21:00 【10次】	总社北公园田径竞技场 网球场	40人	中学生以上的初学者 及想要更进一步的人	600日元
太极拳	7/6、13、27、8/3、31、 9/7、14、28、10/5、19 10:00~12:00 【10次】	武道馆	40人	成年人	1000日元
乒乓球	7/1~9/16 每周三 (8/19, 9/2 除外) 19:00~21:00 【10次】	吉备路竞技场 (主竞技场)	30人	小学生以上的初学者 及想要更进一步的人	600日元
合气道	7/9~8/7 每周四・周五 10:00~12:00 【10次】	武道馆	20人	小学生以上的初学者	800日元

对象人员: 在总社市居住, 工作, 或上学的人。

申请方法: 请填写提交(特非)总社市体育协会事务所印发的申请表(姓名、住址、生年月日、参加项目等), 同时缴付参加费(参加费中包括意外伤害保险费)。

申请期限: 6月1日(周一)~15日(周一)上午9:00~12:00(7日及13日除外)

问 询: (特非)总社市体育协会事务所 (☎ 0866-93-0226 市体育中心附设竞技场南侧)

6月的活动

美袋之乡 大国屋市场

有舞台表演(萨克斯演奏, 演唱大会), 以及卖汉堡、鸡肉面、炒面等的小店。

时间: 6月7日(周日) 11:00~13:00

地点: 美袋之乡 大国屋

详细请咨询: 美袋駅前活性化委員会
(美袋站前振兴委员会)
☎ 0866-99-2733

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“现在应该知道的法律”为主题进行讲演。

时间: 6月11日(周四) 14:00~15:30

地点: 中央公民馆

详细请咨询: 市権利擁護センター“しえん”
(市权利拥护中心“支援”)
☎ 0866-92-8574