



总社月报

2026-8

No.147



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: 69,503 人

外籍人口 : 2,297 人

统 计 日: 2026 年 6 月 30 日

目 录

- ◆ 第 52 次总社市民节 雪舟盛典P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 8 月份举办的夏季祭祀活动P4
- ◆ 总社吉备路健走大会P4

第 52 次总社市民节 雪舟盛典

8 月 1 日 (周六) 下午 4 点~

※ 雨天时延至 8 月 2 日 (周日)

高粱川河岸 (总社大桥北侧)

※ 以总社东中为乘车点, 自下午 3 点起运营往返于会场的直达免费巴士。

【 时 间 表 】



16:00~16:10	オープニング	开幕式
16:12~16:25	もも太のゆめ研究所 ゆめラボ	桃太梦想研究所 梦想实验室
16:27~16:40	拳志道空手	拳志道空手道
16:42~16:55	Dance team shine ~1st~	Dance team shine ~1~
16:57~17:10	Dance team shine ~2ed~	Dance team shine ~2~
17:12~17:25	もも太のゆめ研究所 ゆめラボ	桃太梦想研究所 梦想实验室
17:27~17:40	少林寺拳法岡山 山手少年団	岡山少林寺拳法 山手少年団
17:50~18:26	ええとこ囃し踊りコンテスト	好地方伴奏 舞蹈竞赛
18:41~19:01	来賓紹介	介绍嘉宾
19:03~19:18	うちわ抽選	团扇抽奖
19:32~19:52	総踊り	全体舞
19:57~20:12	踊りコンテスト表彰式	舞蹈竞赛表彰仪式
20:17~20:32	備中温羅太鼓	备中温罗大鼓
20:33~20:43	メッセージ花火	祝福烟花
20:45~21:00	フィナーレ花火	闭幕烟花



雪舟节网页



雪舟节 Instagram

各种生活信息



口腔健康，成就全身健康

“80 岁时保留 20 颗以上牙齿”的“8020 运动”，约 40 年前的达成率仅为 7%左右，而到了 2024 年已提高至 61.5%。这一成果得益于公众口腔健康意识的提升以及定期接受牙科检查的普及。

然而，即使到了今天，30 岁以上成年人中仍有约 80%患有牙周病，而牙周病也是导致牙齿脱落的首要原因。牙周病是由于口腔细菌引起牙龈发炎，进而导致支撑牙齿的牙槽骨逐渐被破坏和吸收的一种疾病。随着病情发展，牙齿最终可能会松动甚至脱落。由于在早期几乎没有明显的自觉症状，因此牙周病也被称为“沉默的疾病”。

尤其是吸烟者，更容易患上牙周病，而且病情也更容易加重。这是因为香烟中的尼古丁等有害物质会影响牙龈的血液循环，降低人体对细菌的抵抗能力。此外，即使牙龈已经发生炎症，吸烟者的牙龈也不容易出血，因此容易延误发现病情。等到察觉时，牙槽

骨往往已经大量流失，甚至不得不拔除牙齿，这种情况并不少见。此外，研究还表明，牙周病与糖尿病、心脏病、脑梗塞、认知症（痴呆症）以及误吸性肺炎等多种全身性疾病密切相关。一般认为，这是因为口腔中的细菌及炎症反应会通过血液循环影响全身，从而增加患病风险。

牙齿缺失不仅会影响进食和交流，还会降低生活质量。在“人生百岁时代”，为了拥有健康的牙齿，除了戒烟和坚持每天认真做好口腔清洁护理外，还应定期接受牙科检查，积极预防和管理牙周病，以维护口腔健康。



吉备医齿科医师会

田边 和宗 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

2026 总社体育节・科技节

时间 9月19日（周六）10:00~15:00

地点 市体育中心・武道馆

无论是幼儿还是成年人都可参加，体验各种体育运动、实验及手工制作等。

携带物品：室内运动鞋，手提袋。

申请期限：截至 8/31（周一）

其他：①小学 4 年以下的儿童，需要家长陪同。

②请在网上申请。



◆ 运动节

您可以体验并挑战舞蹈、扁带平衡、抱石攀岩以及全民适用运动等丰富多彩的活动。



◆ 科技节

可以体验科学实验和科学手工制作。有些展位需要领取号码牌。



申请问询：生涯学习课 ☎ 0866-92-8362

2026 红米节演唱会

9月13日（周日）16:00~开场 17:00~开演

备中国分寺南广场

内容：由歌星相川七瀬、MIWA、HITOMI、MAX 参演的野外音乐会。进入会场需持有观览门票（4,000 日元，含红米节纪念手巾兑换券及美食券）。有关门票销售地点等详细信息，请查阅红米节官方网站。

问询：红米节制作委员会事務局

☎ 090-7841-6585（周二及周三之外的 11:00~16:00）

邮箱 kataoka@madeindream.co.jp





节假日・紧急就诊时，可利用下述医院

内科・外科・牙科 值班医



- 3 -

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
8月2日(周日)	杉生诊所	三须	92-0252	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860
8月9日(周日)	診療ドクター(医师) 杉生	门田	92-5771	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773
8月11日(节日)	さかえ(栄)外科内科诊所	真壁	93-8800			
8月16日(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	岡ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
8月23日(周日)	渡边医院	真壁	92-7222	药师寺医院	中央一丁目	93-6555
8月30日(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055	谷口妇女诊所	真壁	94-3300
9月6日(周日)	泉诊所	小寺	94-5050	三宅内科小児科医院	井手	93-8511

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
8月2日(周日)	总社南齿科	站南一丁目	31-7694
8月9日(周日)	小野齿科医院	富原	31-7564
8月23日(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
8月30日(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
9月6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。





8 月份举办的夏季祭祀活动

举办日期	名称	内容	地点
8月1日(周六) 16:00~	雪舟盛典	全体舞蹈, 好地方伴奏 舞蹈竞赛, 烟花 等 (详见第1页)	高粱川河岸运动场 (总社大桥北侧)
8月1日(周六) 18:00~	弓月节	小吃摊, 适合儿童的活动, 抽奖会	秦交流广场(河边)
8月13日(周四) 19:00~	日羽盂兰盆舞大会	小吃摊, 抽奖, 盂兰盆舞, 烟花	日羽站前广场
8月14日(周五) 18:30~	维新学区交流纳凉节	松山舞, 烟花, 露天摊, 福种	水内河原河岸
8月14日(周五) 18:30~	西郡盂兰盆舞大会	露天摊, 念经法会, 盂兰盆舞, 烟花	西郡分馆(公正馆)
8月16日(周日) 10:00~	久代夏季祭礼	小吃摊, 气球艺术, 钓悠悠球	久代分馆
8月22日(周六) 18:00~	东宫本町町内会 夏季祭礼	团扇抽奖会, 气球艺术, 露天摊	东宫本町公园
8月22日(周六) 18:00~	平山夏季祭礼	扁带平衡, 夜市, 游戏	平山国府园
8月22日(周六) 18:15~	阿曾地区交流夏季祭礼	盂兰盆舞, 备中温罗大鼓, 鬼神舞, 夜市	阿曾小学校
8月22日(周六) 18:30~	服部地区夏季祭礼	冈山县大学生主办的活动, 抽奖, 四拍舞蹈等	服部分馆
8月22日(周六) 19:00~	真壁夏季祭礼 盂兰盆舞大会	盂兰盆舞, 儿童撒福活动, 小吃摊	沟口公园
8月29日(周六) 18:30~	山手夏季祭礼	盂兰盆舞, 文艺表演, 抽奖会, 露天摊	山手公民馆

总社吉备路健走大会

以山手公民馆为起终点, 一边亲近历史与自然, 一边巡游秋日的吉备路。在问答拉力赛中, 将从答对问题的参与者中抽选出 6 人, 赠送山手地区的特产作为礼物。

日程: 11 月 1 日 (周日)

※ 雨天照常举办

路线 (距离) 等:



路线 (距离)	报到时间	出发时间
吉备路畅游路线 (21km)	8:00	8:20~8:50
吉备路历史遗迹巡游路线 (12km)	9:00	9:20~9:50
吉备路悠闲路线 (7km)	10:00	10:20~10:50

参加费:

- ◆ 大人 1000 日元 (当天申请时的价位是 1500 日元)
- ◆ 中学生及高中生 500 日元
- ◆ 小学生以下人员免费 (需家长陪同)

申请方式: 请使用用市政府、市各出張所、各公民馆等处备有的宣传册内的缴费单, 在邮局缴纳参加费用。

申请期限: 8 月 1 日~9 月 30 日

申请问询: 总社吉备路徒步大会实行委员会事務局

☎ 080-1645-8514

周一至周五 18:00~20:00

邮箱 kibijiwt@yahoo.co.jp