



总社月报

2026-10

No.149



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: 69,459 人

外籍人口 : 2,269 人

统 计 日: 2026 年 8 月 31 日

目 录

- ◆ 2026 总社国际节P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 2027 总社吉备路马拉松P4
- ◆ 亲子共享音乐会P4
- ◆ 有关保育园、幼儿园等的入园申请P4

2026 总社国际节

10 月 3 日 (周六) 11:00~16:00
神之街广场 (市民会馆前)



10 月 3 日 (周六) 在总社市民会馆前举办总社国际节。当天有舞台表演 (舞蹈, 乐器演奏, 打鼓等), 各种游戏, 各国的小吃等。您可以边品尝各国的小吃, 边观看舞台表演。孩子们还可以参加各种游戏活动。

舞台表演结束后举办宾果游戏, 欢迎您携亲带友前来参加, 度过美好快乐的时刻!

申请问询: 人权城建课

☎ 0866-92-8242



饮食
文化

←游戏

各种生活信息



乳腺癌筛查 / 乳房健康意识

在欧美等发达国家，随着乳腺癌筛查的普及，乳腺癌死亡率正在下降。相比之下，日本却是少数仍呈上升趋势的国家之一。欧美国家的乳腺癌筛查率约为70~80%，而日本仅为47.4%，总社市更低，仅为20.4%。不愿接受乳腺癌筛查的心理原因，包括对暴露身体的羞耻感、对疼痛的担忧，以及对发现癌症的恐惧。然而，乳腺癌是一种通过早期发现，治愈率可达到90%以上的疾病。

回顾历史，过去曾提倡通过自我检查乳房、寻找肿块的方式进行检查，这种方法在一定程度上类似于医疗行为。然而，海外研究并未证实这种自我检查能够有效降低乳腺癌死亡率。此后，在英国提出了“乳房健康意识（Breast Awareness）”这一理念。“乳房健康意识”是一种在日常生活中关注乳房状态的健康习惯。它不要求像“找不同”一样刻意寻找异常，而是通过了解并记住自己平时的正常状态，帮助自己察觉细微的变化。这一健康理念如今已逐渐推广到世界各地。

从今天开始，让我们把右示四个在家就能做到的要点融入日常生活，养成关注乳房健康的习惯。

1. 了解自己平时乳房的正常状态

看一看、摸一摸、感受一下、带着“和平时一样吗？”的意识进行自我检查。可以在洗澡时、睡觉前或换衣服时等日常生活中，随时留意乳房的状态。

2. 注意乳房的变化

留意是否出现肿块、凹陷或牵拉感、乳头分泌物、乳头糜烂等变化。

3. 发现变化，及时咨询专科医生

如果发现异常变化，不要自行判断，应及时前往乳腺专科或医疗机构就诊。

4. 40岁以后，每2年接受一次乳腺癌筛查

将每月一次的自我关注与定期乳腺癌筛查相结合，共同守护健康的未来。



吉备医齿科医师会

伊波 茂道 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

法律咨询

行政书士的免费电话咨询

日期：10月1日（周四）、2日（周五）

10:00~16:00

内容：行政书士为您提供有关建筑业及土地使用方面的政府批准申请业务、遗嘱继承等的免费电话咨询。

直通电话 0120-783-842（免费拨号）

问询：冈山县行政书士会事务所

☎ 086-222-9111

年金咨询

日期：10月22日（周四） 上午9:30~12:30

地点：总社市政府办公楼 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10月21日（周三）。

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：11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10月15日（周四）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：11月11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10月15日（周四）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



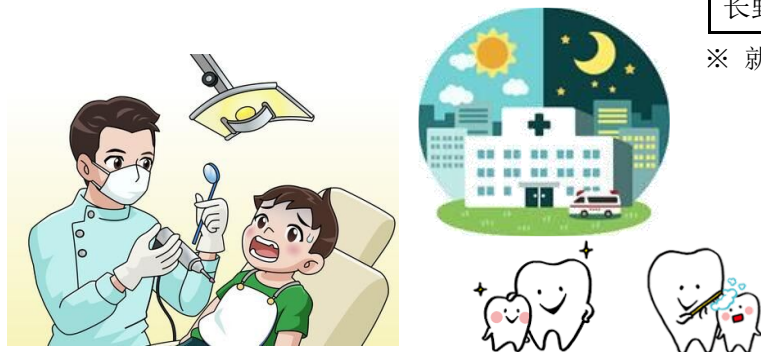
- 3 -

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
10月4日(周日)	やまもと(山本)医院	三轮	93-7773	杉生诊所	三须	92-0252
10月11日(周日)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033	诊疗ドクター(医师)杉生	门田	92-5771
10月12日(节日)	药师寺医院	中央一丁目	93-6555	さかえ(栄)外科内科诊所	真壁	93-8800
10月18日(周日)	谷口妇女诊所	真壁	94-3300	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146
10月25日(周日)	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511	渡边医院	真壁	92-7222
11月1日(周日)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000	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
10月4日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
10月11日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
10月25日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360
11月1日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418

◆ 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。



2027 总社吉备路马拉松

2027 年 2 月 28 日（周日）

自 10 月 1 日（周三）起开始接受报名

申请方法：市政府及各营业所、各公民馆等备有大会概要（内含专用的汇款单），您可以使用汇款单在邮局汇款报名，也可通过赛跑网报名。

申请期限：邮局汇款：12 月 31 日（周四） 网上申请：2026 年 1 月 3 日（周日）

其他：有关申请方法及大会的详细信息，请查看总社吉备路马拉松网页。

问 询：总社吉备路马拉松实行委员会事務局 ☎ 0866-92-8367



马拉松网页



赛跑网

【竞技项目】

参赛项目	人数	比赛时间	参赛费
全程马拉松	2000 人	9:20~ 限时 6 小时内	9100 日元
半程马拉松	4500 人	9:20~ 限时 3 小时 30 分钟内	一般 7600 日元 高中生 4000 日元
10 公里	2000 人	9:00~ 限时 1 小时 30 分钟内	一般 6100 日元 高中生 3300 日元
5 公里	1500 人	10:30~ 限时 50 分钟内	一般 4200 日元 中・高中生 2100 日元
3 公里	1500 人	10:00~ 限时 25 分钟内	一般 3500 日元 中・高中生 1800 日元

【跑步活动】

项目	人数	时间	参加条件・费用
1.5 公里	1500 人	11:15~ 限时 30 分钟内	小学生以上 800 日元
800 米	2000 人	11:40~ 限时 45 分钟内	无年龄限制 800 日元

※ 小学生需要家长陪同参加，乘坐轮椅的人员需要有辅助者一同参加。

亲子共享音乐会

~2026 年 0 岁宝宝亦可参加的音乐会~

届时您可欣赏由冈山爱乐管弦乐团带来的精彩演奏，并体验指挥乐团的乐趣。此外，冈山县立大学的学生还将带来手指游戏、舞蹈等亲子互动活动。

时间：11 月 1 日（周日）11:00~

地点：冈山县立大学

费用：700 日元（全席自由座位，婴幼儿坐在家长膝上观看演出免费。）

售票处：こども課（儿童科）

きよね夢てらす（清音梦想中心）

なかよし広場ぴよこっこ

（亲子交流广场「小鸡宝宝」）

天満屋ハッピータウンライブ総社店

（天满屋 Happy Town LIVE 总社店）

问询：冈山县立大学地域创造战略中心

☎ 0866-94-2209

有关保育园、幼儿园等的入园申请

2027 年度保育园、幼儿园、认定儿童园、小规模保育事业、企业内部保育事业的入园及利用申请，将于 11 月上旬开始。申请所需的《就业证明书》表格目前正在发

放中。其他申请材料将于 10 月 23 日（星期五）开始发放。详细信息将在《总社月刊》11 月号中给予公布。

申请咨询：儿童梦想课 ☎ 0866-92-8265