



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2026-9
No.148



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: 69,454 人

外籍人口 : 2,256 人

统 计 日: 2026 年 7 月 31 日

目 录

- ◆ 台风来袭时该如何行动?P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 10 月 12 日 (节日) 9:00~市民综合体育节...P4
- ◆ 9 月的活动P4

台风来袭时该如何行动?

由于台风的接近时间等可以提前预测,因此我们可以事先采取防范措施。台风发生时,请及时收集相关信息,并根据实际情况采取适当的行动。您可以通过市防灾门户网站查看天气预报、河流水位等信息。



咨询: 危机管理课 ☎ 0866-92-8559

【家中防灾准备】

	为防止停电,请提前给手机充电,并准备好充电宝。		为防止飞来物造成伤害,请做好室内安全防护(在窗户上贴防飞散膜或胶带、拉下窗帘或百叶窗等)。
	检查应急用品(手电筒、便携式收音机、急救用品、衣物、食品等)。		做好防止浸水造成损失的措施(为防止漏电、触电,将插头从插座上拔下;将物品移至高处或二楼等)。
	为防止停水,储备饮用水,并在浴缸中储存生活用水。		

【沙袋领取点】

市内共有 12 处沙袋领取点,免费提供用于防洪防灾的沙袋和土。居民可自行制作沙袋,每户最多可领取 20 袋并带回家中。

设置地点:

- ◆ 市消防总部运动场
- ◆ 东公民馆南运动场
- ◆ 东公民馆阿曾分馆运动场
- ◆ 池田小学校运动场
- ◆ 西公民馆西水防仓库前
- ◆ 下原银杏之树广场
- ◆ 旧昭和中学校运动场
- ◆ 旧维新小学校运动场
- ◆ 下村地区公会堂北运动场
- ◆ 欢喜寺(草田地区)
- ◆ 山手交流中心
- ◆ 旧清音公民馆南停车场

【房屋外部防灾准备】

	检查屋顶、外墙、砖墙等是否存在问题。		锁好窗户和纱窗,必要时进行加固。
	清理侧沟、排水沟和雨水管,确保排水通畅。		对可能被风吹走的物品进行固定,或将其搬入室内。

各种生活信息



滋养你心灵的“营养”是什么？

心在哪里呢？心是看不见的。那么，我们应该从哪些方面来判断自己的心理状态呢？因为心、头脑和身体总是相互关联、不断变化的，所以我习惯把它们分成“心、头脑、身体”三个方面来思考。

比较容易观察到的心理活动就是情绪。比如，因为一点小事就感到烦躁，或者很容易就流眼泪。那么，头脑的状态怎么样呢？比如，思考问题比平时需要更长的时间、无法集中注意力等，这些情况都需要引起注意。身体的状态，首先可以从睡眠和食欲来看。睡眠方面，可能会出现难以入睡、睡眠很浅、半夜醒来等情况。食欲不仅仅是看吃多少，还要注意自己是否能够享受吃东西的过程，以及是否仍然对食物感兴趣，这些也很重要。如果把行为也包括在身体状态中，那么还可能出现无法像以前一样正常行动、提不起干劲等情况。无论如何，重要的是要注意到自己平时的“心、头脑、身体”与现在之间发生了怎样的变化，可以将现在的自己和以往平常的自己进行比较。

那么，如果发现了这些变化，我们应该怎么办？我的建议是：给心灵补充营养，并让自己得到充分的休息。每个人所需要的“心灵营养”都不一样。比如，吃自己喜欢的美食、把时间花在自己喜欢做的事情上等等。为了让心灵得到休息，可以暂时与让自己挂心的事情保持距离，转换一下心情，或者暂时把注意力转移到其他事情上。如果能够实际去进行一次小旅行，那就更好了。平时就提前了解一下，什么能够成为自己的心灵营养。至少准备三种，最好能有五种，我认为这样会比较好。



吉备医齿科医师会

冈部 伸幸 医师

健康增进课

☎ 0866-92-8259

法律咨询

免费的法律人权行政咨询

日期：10月7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9月15日（周二）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：10月14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9月15日（周二）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

市营住宅入住申请

招募住宅：浅尾住宅 1户（单身型）

诸上住宅 1户（家族型）

申请期限：9月1日（周二）至 10日（周四）

面谈日期：9月16日（周三）

入住日期：2026年11月1日（周日）

其他：申请时，请注意有年收入及家庭情况等各方面的条件限制。

申请问询：建筑住宅科修建住宅系

☎ 0866-92-8287

一起做健康美味的发酵甜点

使用甜酒等发酵食品，与发酵糕点爱好者时光和美女士一起做湿润可口的豆渣烤红薯蛋糕。

日程：9月13日（周日）10:00~11:30

地点：东公民馆

对象：在市内居住或工作的人员 10名（额满即止）

材料费：1000日元

携带物品：围裙、口罩、保鲜盒、饮料

报名期限：9月9日（周三）

申请咨询：东公民馆

☎ 0866-93-2995





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
9月6日(周日)	泉诊所	小寺	94-5050	三宅内科小儿科医院	井手	93-8511
9月13日(周日)	友野内科医院	富原	92-8822	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
9月20日(周日)	原田骨科医院	井手	94-8881	谷向内科	井手	94-8801
9月21日(节日)	森下病院	站前一丁目	92-0591			
9月22日(节日)	きびじ(吉备路)骨科・内科・康复诊所	冈谷	93-1221	长野病院	金井户	92-2361
9月23日(节日)	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808	高杉こども(儿童)诊所	冈谷	94-8839
9月27日(周日)	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860	パーク(公园)综合诊所	站前二丁目	92-3661
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

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
9月6日(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
9月13日(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118
9月20日(周日)	小西齿科医院	中央二丁目	93-4178
9月27日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
10月4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。



10月12日（节日）9:00～ 市民综合体育节

参加对象：在市内居住、上班、上学的人或市体育协会会员。

参加费：1人200日元（含保险费），新运动免费，当天在吉备路竞技场门口办理签到。

申请方法：在市体育协会办公室申请并交费（可代理申请）。

申请期限：9月16日（周三）～9月30日（周三）（19日，23日及27日除外） 9:00～12:00

问询：市体育协会办公室 ☎ 0866-93-0226



项目	地点	内容	项目	地点	内容
软式排球	市体育中心 吉备路竞技场 附设竞技场	男女混合队及女队，1队4人，男士不超过2人，均为中学生以上。需携带室内运动鞋，1队4人进行申请。	场地高尔夫	市体育中心 多功能广场	个人赛（3轮），需各自携带器材。 ※ 雨天延至10月13日
射箭	武道馆 射箭场	比赛：近靶4箭3次或2次，立姿射击，射中制3人1组团体赛（当天抽签），参赛人员为小学生以上。	软式网球	市体育中心 网球场	比赛：双人赛。原则上各自申请（当天抽签组队），需携带球拍和运动鞋。※ 小雨照常实施。
网球	总社北公园 田径赛场 网球场	比赛：双人赛。原则上各自申请（当天抽签组队），需携带球拍和运动鞋。※ 小雨照常实施。	羽毛球	总社东中 体育馆	男女组合双打 A、B、C、D（初学者）级（双人申请）。其中1人为中学生以下时可组男男队。女女队不问年龄。需携带球拍和运动鞋。
乒乓球	市体育中心 吉备路竞技场 主竞技场	①小学生单打，②男女混打团体赛（抽签组队3人1队，实施3双团体赛）申请时需申报各自的水平（A、B、C），需携带球拍，号码布和运动鞋。	合气道	总社西中 武术场	时间截至正午 体验学习合气道的基础技法，防身技巧等。
田径赛	总社北公园 田径赛场	☆小学生：100m，跳远，4×100m接力，男子1000m，女子800m； ☆中学生・高中生：100m，400m，4×100m接力，跳远； ☆大学生・社会人士：100m，3000m，4×100m接力等。 ※ 小雨照常实施。	太极拳	武道馆	10:00～12:00 讲解入门篇，对有经验的人实施24式讲习会。需携带室内运动鞋。
门球	东公民馆 三须分馆 门球场	1队不超过7个人（含裁判员2人以上）※ 延期时改为10月17日。	软式棒球	市体育中心 棒球场	由市内小学6年生组编，红白对战2场比赛，请各自携带球棒和手套。※ 小雨照常，雨天中止。
运动短剑	山手小学校 体育馆	任何人皆可参加，学习基础内容	法式滚球	清音站东广场	3人一队，1个人也可以报名。 ※ 雨天照常实施。
新运动	市体育中心 吉备路竞技场前 （雨天时，会议室1・2）	10:00～14:00 ① 空罐堆叠游戏：将空罐尽可能高地堆叠起来。 ② 乒乓球弹跳游戏：让乒乓球弹跳并排成五个。	 		

9月的活动

山田交流市场

时间：9月19日（周六）10:00～12:00

地点：菊池邸（山田 909-1）

内容：将进行马林巴琴演奏和气球艺术表演，并销售卷心三明治、肉卷饭团、日式及西式点心、珍珠奶茶饮料、刨冰等。

问询：山田项目实行委员会 栗本
☎ 080-1928-4466

维新爱心交流集市

时间：9月26日（周六）18:00～

地点：旧维新小学校

内容：设有出售浇汁荞麦面、熟食、饮料等的摊位，并有五星学园合唱团带来的合唱表演。

问询：维新爱心交流集市实行委员 川端
☎ 090-7991-1316