

そうじゃし す がいこくじんじゅうみん
総社市に住む外国人住民のための

こうほう 広報そうじゃ

にほんごばん
やさしい日本語版

そうじゃし やくしょ じんけん か
総社市役所 人権・まちづくり課

TEL : 0866-92-8242

H P : <http://www.city.soja.okayama.jp>

e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp



がつついたち ぶくろ ゆうりょう 7月1日からレジ袋が有料になります

がつ
7月から、いままでスーパーなどのレジで もらっていた プラスチック製 買い物
ぶくろ ぶくろ ゆうりょう
袋 (レジ袋) が 有料になります。プラスチック製の ものが 捨てられ、風などで
うみ うみ おお かんきょうもんだい
海に入ると 海ごみになって、大きな 環境問題 になっています。これから 環境の
ために レジ袋 を 使わないようにしましょう。

そうじゃし う
総社市では、SOJA エコバッグを 売っていま
す。とても 丈夫な布 を 使っています。税込み
えん かんきょうか まどぐち か
で1500円です。環境課の 窓口で買うことが
できます。



チュッピー



やす ひ い びょういん
休みの日に行く 病院
 じかん
時間 9:00~17:00

いつ	びょういん 病院	
がついつか 7月5日 (にちようび 日曜日)	しんりょう 診療ドクター杉生 すぎう もんて 門田	やまもと いいん 医院 みわ 三輪
がつか 7月12日 (にちようび 日曜日)	くにとみ クリニック もんて 門田	おか 岡ハートクリニック おかだに 岡谷
がつか 7月19日 (にちようび 日曜日)	しょうわ 昭和医院 みなぎ 美袋	みやけ ないか しょうにか い 三宅内科小児科医院 いで 井手
がつか 7月23日 (しゅくじつ 祝日)	すぎもと 杉本クリニック えきまえ にちようめ 駅前二丁目	やまて クリニック おかだに 岡谷
がつか 7月24日 (しゅくじつ 祝日)	だんい 旦医院 みなぎ 美袋	さかえ け ないか 外科内科クリニック まかべ 眞壁
がつか 7月26日 (にちようび 日曜日)	たにおか い ないか 谷向内科 いで 井手	はらだ せい けい げ か 原田整形外科 いで 井手
がつか 8月2日 (にちようび 日曜日)	たにくち 谷口レディスクリニック まかべ 眞壁	ひらか わ ないか 平川内科クリニック くしろ 久代

よる い びょういん
夜に行く 病院
 じかん
時間 19:00~21:00

いつ	びょういん 病院の名前	ばしょ 場所	でんわ 電話
がつか 7月1日 (すいようび 水曜日)	すみだ い ん 角田医院	ちゅう おう さん ちようめ 中央三丁目	93-1288
がつか 7月3日 (きんようび 金曜日)	ながの びょういん 長野病院	そう じゃ にちようめ 総社二丁目	92-2361
がつか 7月8日 (すいようび 水曜日)	とうごう パーク統合クリニック えきまえ にちようめ 駅前二丁目	えきまえ にちようめ 駅前二丁目	92-3661
がつか 7月10日 (きんようび 金曜日)	ながの びょういん 長野病院	そう じゃ にちようめ 総社二丁目	92-2361
がつか 7月15日 (すいようび 水曜日)	いすみ 泉クリニック	こてら 小寺	94-5050
がつか 7月17日 (きんようび 金曜日)	ながの びょういん 長野病院	そう じゃ にちようめ 総社二丁目	92-2361
がつか 7月22日 (すいようび 水曜日)	おか 岡ハートクリニック	おかだに 岡谷	93-3033
がつか 7月29日 (すいようび 水曜日)	ともの ないか い ん 友野内科医院	とんばら 富原	92-8822
がつか 7月31日 (きんようび 金曜日)	ながの びょういん 長野病院	そう じゃ にちようめ 総社二丁目	92-2361
がつか 8月5日 (すいようび 水曜日)	だんい い ん 旦医院	みなぎ 美袋	99-1120
いつでもOK (内科)	しんりょう 診療ドクター杉生 すぎう もんて 門田	もんて 門田	92-5771

しか 歯科

いつ	びょういん なまえ 病院の名前	ばしょ 場所	でんわ 電話
がつ 7月 5日 (日曜日)	おおむらし かいいん 大村歯科医院	ちゅうおういっちょうめ 中央一丁目	☎ 93-5576
がつ 7月 12日 (日曜日)	かどやし かいいん 角谷歯科医院	くしろ 久代	☎ 96-0227
がつ 7月 19日 (日曜日)	あきやまだい し か 秋山第2歯科	とんばら 富原	☎ 94-4777
がつ 7月 26日 (日曜日)	みやお歯科クリニック	まかべ 真壁	☎ 92-0181
がつ 8月 2日 (日曜日)	きびしし かいいん 吉備路歯科医院	えきなんにちようめ 駅南二丁目	☎ 94-8226

きゅうきゅうびょういん
救急病院 (行くまえに電話してください)

もりしたびょういん 森下病院	えきまえいっちょうめ 駅前一丁目	☎ 92-0591
やくしじけいびょういん 薬師寺慈恵病院	そうじゃいっちょうめ 総社一丁目	☎ 92-0146

きゅうきゅういりょうでんわそうだん
こどもの救急医療電話相談 #8000

■ げつようび きんようび
月曜日～金曜日は 19:00～次(つぎ)の日の8:00 ほか(ひ)の日は 18:00～次(つぎ)の日の8:00

いろいろなお知らせ

<p>むりょう ほうりつそうだん 無料の法律相談</p> <p>しやくしょ べんごし そうだん 市役所で 弁護士に 相談できます。予約は7月15日 からです。ひとり ぶん 30分です。</p> <p>じかん がついつか 時間：8月5日 13:30～16:30 8月12日 10:00～12:00 13:00～15:00</p> <p>ばしょ にしちようしゃ かいぎしつ にし 場所：西庁舎301会議室(西)</p> <p>と あ じんけんけいはつがかり 問い合わせ：人権啓発係 ☎ 92-8253</p>	<p>ねんきんそうだん 年金相談</p> <p>こくみんねんきん こうせいねんきん そうだん 国民年金や 厚生年金の 相談がしま す。予約は7月29日までです。</p> <p>じかん がつ にち 時間：7月30日 9:30～12:30</p> <p>ばしょ そうごうふくし 場所：総合福祉センター</p> <p>と あ くらしきひがしねんきんじむしょ 問い合わせ：倉敷東年金事務所 ☎ 086-423-6150</p>
<p>なつまつ 夏祭り</p> <p>そうじゃくう わ まつり そうじゃくう 総社宮輪くぐり祭 (総社宮)</p> <p>とき がつ にち とき：7月25日 17:30～</p> <p>ないよう わ しんじ ゆ しんじ だみせ 内容：輪くぐり神事、お湯たて神事、出店</p> <p>※ ぼんおど 盆踊りはありません</p>	<p>なつまつ 夏祭り</p> <p>やまもとじんじやなつまつ やまもとじんじや かんばやし 山本神社夏祭り (山本神社・上林)</p> <p>とき がつ にち とき：7月26日 18:00～</p> <p>ないよう わ しんじ 内容：輪くぐり神事</p> <p>※ はなび こどもには、ミニ花火をあげます</p>

今年の夏は 熱中症に気を付けてください！

今年はコロナの病気でわたしたちの生活様式が変わりました。これから暑くなるので、熱中症になる可能性が高いです。熱中症にならないようにしましょう。お年寄りや子ども、障がいのある人などはとくに気を付けてください。

今年、どうして熱中症になりやすいのか？

コロナの病気にならないために

- マスクをつける**
 - 体の熱が外へ出ない
 - 喉が渴いても気づかない
- 外へ行かない**
 - 動かないので、筋肉が少なくなる
 - 体が暑さに慣れていない



熱中症にならないために

暑さを避ける

- エアコンなどで部屋を涼しくする
- 涼しい服を着る

水分をとる

- 喉が渴くまえに水を飲む（一日1.2L）
- たくさん汗をかいたときは塩分をとる

マスクをしない

- 近くに人がいないときはマスクをしない
- マスクをしているときは運動をしない

体力をつける

- 暑くなるまえに少し運動する
- 運動した後は水を飲む

熱中症かもしれないとき・・・

【応急処置（すぐに自分でできること）】

- 涼しいところへ行く
- 水分と塩分をとる
- 服をゆるめる
- 体を冷やす（首、わきの下、太ももの付け根）



- 症状が重いとき
- 自分で水分をとれないとき



救急車を呼び、病院へ行く