

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](mailto: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 すぎう ドクター杉生 もんて 門田 ☎ 92-5771	やまもと いいん 医院 みわ 三輪 ☎ 93-7773
がつ にち 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 ☎ 92-0255	おか 岡 ハート クリニック おかだに 岡谷 ☎ 93-3033
がつ にち 7月19日 (にちようび 日曜日)	しょうわ いいん 昭和 医院 みなぎ 美袋 ☎ 99-2762	みやけ ないか しょう にかい いいん 三宅 内科 小児科 医院 いで 井手 ☎ 93-8511
がつ にち 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 ☎ 92-1000	やまて クリニック おかだに 岡谷 ☎ 92-9200
がつ か 7月24日 (しゅくじつ 祝日)	だん いいん 旦 医院 みなぎ 美袋 ☎ 99-1120	さかえ け ないか 外科 内科 クリニック まかべ 眞壁 ☎ 93-8800
がつ にち 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 ☎ 94-8801	はらだ せい けい げ か 原田 整形 外科 いで 井手 ☎ 94-8881
がつ 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 ☎ 94-3300	ひらか わ ないか 平川 内科 クリニック くしろ 久代 ☎ 96-2002

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 ついで たち 7月1日 (すいようび 水曜日)	すみだ いいん 角田 医院	ちゅう おう さん ちよう め 中央 三丁目	93-1288
がつ み 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 よう 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	92-3661
がつ とお 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 にち 7月15日 (すいようび 水曜日)	いずみ 泉 クリニック	こてら 小寺	94-5050
がつ にち 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 にち 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 にち 7月29日 (すいようび 水曜日)	ともの ない か いいん 友野 内科 医院	とんば ら 富原	92-8822
がつ にち 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 いつ 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 すぎう ドクター杉生	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
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
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
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
7月 26日 (日曜日)	みやお歯科クリニック	まかべ 真壁	☎ 92-0181
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 (行くまえに電話してください)  
救急病院

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  
子どもの救急医療電話相談 #8000

■ げつようび きんようび づき ひ  
月曜日～金曜日は 19:00～次の日の8:00    ほかの日は 18:00～次の日の8:00

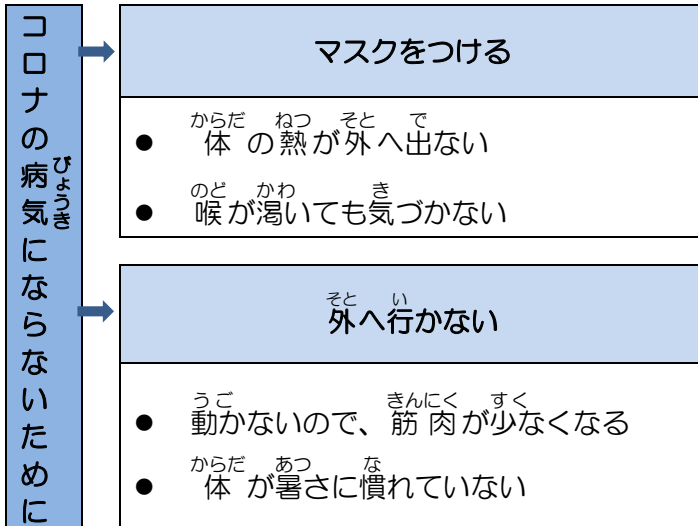
## いろいろなお知らせ

<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 よやく がつ 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 時間：8月5日 13:30～16:30 8月12日 10:00～12:00 13:00～15:00 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） 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。 よやく がつ か 時間：7月30日 9:30～12:30 ばしょ そうごうふくし 場所：総合福祉センター 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：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 ※ ぼんおど ※ 盆踊りはありません</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：7月26日 18:00～</p> <p>ないよう わ しんじ 内容：輪くぐり神事 ※ 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？



熱中症にならないために

<p><b>暑さを避ける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● エアコンなどで部屋を涼しくする</li> <li>● 涼しい服を着る</li> </ul>	<p><b>水分をとる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 喉が渴くまえに水を飲む（一日1.2L）</li> <li>● たくさん汗をかいたときは塩分をとる</li> </ul>
<p><b>マスクをしない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 近くに人がいないときはマスクをしない</li> <li>● マスクをしているときは運動をしない</li> </ul>	<p><b>体力をつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 暑くなるまえに少し運動する</li> <li>● 運動した後は水を飲む</li> </ul>

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



- 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