

BẢN TIN

THÀNH PHỐ SOJA

MỤC LỤC

Tháng 5-2026

1:LỚP HỌC TIẾNG NHẬT 2:CỘNG ĐỘNG HẠNH PHÚC
3,4:THÔNG TIN BỆNH VIỆN



LỚP HỌC TIẾNG NHẬT

Kết nối cộng đồng

MIỄN PHÍ!



THỜI GIAN

CHÚ Ý! LỚP HỌC SẼ BẮT ĐẦU TỪ 14/6/2026

- Mỗi tuần Chủ Nhật.
- Buổi sáng từ 9:30 đến 11:30.
- Tòa thị chính Thành phố SOJA, tầng 6

.Lớp học diễn ra trong không khí vui vẻ, nội dung dễ hiểu và phù hợp cho mọi người.

.Rất mong mọi người dành thời gian đến tham gia.

.Chúng tôi rất vui khi được gặp mọi người tại lớp học!



Mọi thắc mắc vui lòng liên hệ văn phòng xây dựng cộng đồng & nhân quyền (☎ 0866-92-8242)

Facebook



CỘNG ĐỒNG HẠNH PHÚC KHI MỖI NGƯỜI CÙNG CHUNG TAY



Chủ đề tháng 5

LỜI KHUYÊN SỨC KHỎE



Phòng chống say nắng, sốc nhiệt

↪ Từ khoảng tháng 5 nhiệt độ bắt đầu tăng lên .Đây là thời điểm cơ thể chưa kịp thích nghi với cái nóng nên rất dễ xảy ra tình trạng say nắng ,sốc nhiệt .Say nắng là tình trạng cơ thể không thể điều chỉnh thân nhiệt tốt trong môi trường nóng ẩm ,khiến nhiệt tích tụ trong cơ thể .

Không chỉ xảy ra ngoài trời , tình trạng này còn có thể xảy ra trong nhà nếu không thông thoáng hoặc vào ban đêm ,vì vậy cần hết sức chú ý .Ngay cả trong tháng 5 vẫn có những ngày nhiệt độ ban ngày cao và đã có người cảm thấy không khỏe khi làm việc đồng áng ,đi dạo hoặc vận động ngoài trời .Đặc biệt ,nguyên nhân chính là cơ thể chưa quen được với nhiệt độ cao .Vì vậy việc quan trọng là thích nghi với nhiệt độ làm quen với nóng Bằng cách tăng dần các hoạt động khiến cơ thể ra mồ hôi ,cơ thể sẽ quen với nhiệt độ cao và thể dục nhẹ nhàng trong khả năng cho phép sẽ giúp phòng ngừa hiệu quả .

Tuy nhiên ngay cả khi đã chú ý thích nghi với nhiệt độ ,bạn vẫn có thể bị sốc nhiệt do sức khỏe kém hoặc do thời tiết nóng đột ngột .Vì vậy ,việc nhận biết sớm các triệu chứng là rất quan trọng .Các triệu chứng chính bao gồm chóng mặt,choáng váng ,co rút cơ ,đau đầu ,buồn nôn ...Nếu có biểu hiện phản ứng chậm khi được gọi ,nói chuyện không rõ ràng hoặc có ý thức mơ hồ có thể là dấu hiệu nặng cần đến cơ sở y tế ngay lập tức .Nguyên tắc phòng ngừa cơ bản là bổ sung nước và muối thường xuyên ,đồng thời tìm cách chống nóng .Khi ở nhà hãy sử dụng điều hòa hợp lí và không nên cố gắng quá sức .Khi cảm thấy có dấu hiệu sốc nhiệt ,hãy nhanh chóng di chuyển đến nơi mát mẻ và làm mát cơ thể càng sớm càng tốt .

Liên hệ: Phòng thúc đẩy sức khỏe ☎ 0866-92-8259

Phiếu mua hàng Thành phố SOJA



Để hỗ trợ tài chính cho các gia đình đang bị ảnh hưởng bởi việc giá cả tăng cao, hiện tại chúng tôi đang bán phiếu mua hàng với ưu đãi giảm 50%, áp dụng tại các cửa hàng nhất định.



ĐỐI TƯỢNG: Cư dân đang sinh sống tại Thành phố SOJA

PHIẾU MUA HÀNG: 1 sấp phiếu có mệnh giá 5.000 yên (gồm 500 yên cho 1 phiếu), nhưng giá trị sử dụng thực tế lên đến 7.500 yên. Mỗi người chỉ được mua tối đa 2 sấp.

THỜI GIAN: Phiếu sẽ được bán từ ngày 1/5 (thứ6) đến ngày 25/12 (thứ6). Thời gian sử dụng đến hết ngày 31/01/2027 (chủ nhật)

ĐỊA ĐIỂM MUA PHIẾU: tại tòa thị chính, các chi nhánh hành chính, các nhà văn hóa cộng đồng và trung tâm thương mại Happy Town (Khi mua hàng, vui lòng mang theo phiếu đỏ và giấy tờ tùy thân). Các cửa hàng chấp nhận phiếu mua hàng sẽ có dán bảng thông báo hoặc treo cờ nhận diện.

Liên hệ: Phòng xúc tiến thu hút doanh nghiệp và phát triển công thương ☎ 0866-92-8276



SẢNH TRUNG TÂM CÀ PHÊ



Tại sảnh tầng 1 của Tòa thị chính thành phố Soja, các cơ sở hỗ trợ việc làm dành cho người khuyết tật và những người cần hỗ trợ đang sinh sống ở thành phố sẽ luân phiên phụ trách theo ngày. Hiện tại, khu vực này đang bày bán các sản phẩm như cơm hộp, các loại bánh mang về, cà phê, bánh nướng ăn vặt và đồ lưu niệm.

Thời gian mở cửa: Từ thứ 2 đến thứ 6 vào lúc từ 11 giờ sáng đến 1 giờ trưa.

Liên hệ: Bộ phận Phúc lợi Người khuyết tật, Phòng Phúc lợi ☎ 0866-92-8269



THÔNG TIN BỆNH VIỆN



※ tối muộn ,hoặc hết giờ khám .
Phải gọi điện tới trước khi muốn đến khám.

Tên y tế điều trị địa chỉ số điện thoại mã vùng 0866.

Bệnh viện Morishita	Trước ga 1chome	☎ 92-0591
Bệnh viện Yakushijijikei	Soja 1chome	☎ 92-0146
Bệnh viện Nagano	Kanaido	☎ 92-2361

Phiên trực phòng khám răng thời gian đăng kí 9h00 tới 12h00.

※ Trước khi đến phải điện thoại kiểm tra rồi mới đến khám .

Thứ ngày	Tên bệnh viện địa chỉ số điện thoại mã vùng 0866		
Chủ nhật ngày 5/10	Phòng khám răng TAKAHASHI	Kushiro	☎ 96-0118
Chủ nhật ngày 17/5	Phòng khám răng TANABE	2Chomechuo	☎ 93-6480
Chủ nhật ngày 24/5	Phòng khám răng NAKADA	Minamimizote	☎ 94-3360
Chủ nhật ngày 31/5	Phòng khám răng NISHI	Monde	☎ 94-1182
Chủ nhật ngày 17/6	Phòng khám răng HAYASHI	Mizokuchi	☎ 90-1418

Phiên trực của bệnh viện



-Cấp cứu(☎ 119) Hiệp hội Bác sĩ ở kibi ☎ 0866-93-5976

-Có thể thảo luận về chữa cháy , cấp cứu và các việc khác làm việc 24h ,cũng có thể thảo luận liên quan tới y tế . ☎ 0866-93-1119

※ Khoa nhi ,ngoại khoa nếu không phải ca trực thì cũng có khả năng không khám nên trước khi khám hãy gọi điện thoại liên lạc trước khi muốn tới khám.

※ Tư vấn y tế khoa nhi khẩn cấp qua điện thoại gọi #8000 hoặc 086-801-0018 Đối với các triệu chứng đột ngột của trẻ em vào ban đêm hoặc sáng sớm ,bác sĩ nhi khoa hoặc y tá sẽ tư vấn qua điện thoại .

Hãy hợp tác với bác sĩ khi thăm, khám vào ngày lễ

Ngày chủ nhật ,ngày lễ

Trong những năm gần đây số lượng bệnh nhân đến thăm khám tăng đáng kể .Các bác sĩ trong kì nghỉ chịu trách nhiệm cho các bệnh hoặc chấn thương đột ngột trong ngày lễ .không đi khám trong tuần mà để cuối tuần mới khám vì

Ngày thứ	Tên y tế trị liệu Địa chỉ •số điện thoại (mã số vùng 0866) Tên hiệu thuốc	
Ngày lễ ngày 3 tháng 5	Phòng khám chính hình Harada Ide -Tel 94-8881 Hiệu thuốc Sumire	Phòng khám nội khoa Tanimukai Ide Tel : 94-8801 Hiệu thuốc Sumire
Ngày lễ ngày 4 tháng 5	Phòng khám chính hình Koura Chuo6chome -Tel 90-2020	Bệnh viện Morishita Ekimae 1 chome Tel 92-0591 Hiệu thuốc Ai chi nhánh trước ga
Ngày lễ ngày 5 tháng 5	Phòng khám Asano Chuo 2chome- Tel 93-8808 Hiệu thuốc Ai chi nhánh Soja	Bệnh viện Nagano Kainaido Tel 92-2361
Ngày nghỉ ngày 6 tháng 5	Phòng khám chuyên gia chính hình Kibiji nội khoa phục hồi chức năng Okadani -Tel 93-1221 Hiệu thuốc Smile chi nhánh Kibiji	Phòng khám đa khoa Park Ekimae 2chome -Tel 92-3661 Hiệu thuốc Tokiwa
Ngày chủ nhật ngày 10 tháng 5	Phòng khám nội khoa Miyashita Makabe -Tel 95-2860 Hiệu thuốc Sakae chi nhánh Makabe	Phòng khám Nhi Takasugi Okadani -Tel 94-8839 Hiệu thuốc Okayama chi nhánh Soja
Ngày chủ nhật ngày 17 tháng 5	Phòng khám Yamamoto Miwa Tel 93-7773 Hiệu thuốc Miwa	Phòng khám Sugiu Misu Tel : 92-0252 Hiệu thuốc Kaede
Ngày chủ nhật ngày 24 tháng 5	Phòng khám bác sĩ Sugiu Monde -Tel 92-5771 Hiệu thuốc Sakae chi nhánh Makabe Hiệu thuốc Yoshida chi nhánh ribu mở cửa lúc 10h	
Ngày chủ nhật ngày 31 tháng 5	Phòng khám Heart Oka Okadani -Tel 93-3033 Hiệu thuốc Miwa Hiệu thuốc Yoshida chi nhánh ribu mở cửa lúc 10h	Phòng khám nội khoa ngoại khoa Sakae Makabe -Tel 93-8800
Ngày chủ nhật ngày 7 tháng 6	Phòng khám Yakushiji Chuo 1chome -Tel 93-6555 Hiệu thuốc Masukkato chi nhánh Soja	Bệnh viện Yakushiji Jikei Soja 1chome -Tel 92-0146 Hiệu thuốc Kibi