

## 1. Về việc tổ chức đại hội thể thao toàn quốc

Vào mùa thu năm nay, Đại hội thể thao toàn quốc và Đại hội thể thao người khuyết tật trên toàn quốc sẽ được tổ chức tại tỉnh Tochigi.

Đại hội thể thao toàn quốc là đại hội được tổ chức trong phạm vi toàn nước Nhật từ năm 1946. Đây là đại hội thể thao lớn nhất Nhật Bản, và được tổ chức trong sự cạnh tranh giữa các Tỉnh và Thành phố, những tuyển thủ đại diện sẽ tham gia tranh đấu nảy lửa ở mỗi cuộc thi.

Từ ngày 1 đến ngày 10 tháng 10, Tại tỉnh Tochigi sẽ tiến hành các cuộc thi thể thao chính thức như thi bơi thuyền, Ca nô, thi bóng ném và thi đấu gậy naginata.

Đại hội thể thao người khuyết tật toàn quốc là đại hội được tổ chức lần đầu vào năm 2001 và sẽ được tiến hành sau khi Đại hội thể thao toàn quốc kết thúc, cũng giống với Thế vận hội dành cho người khuyết tật Paralympic được tổ chức sau khi Thế vận hội Olympic kết thúc.

Do ảnh hưởng của Virus Corona, nên Đại hội thể thao Toàn quốc được tổ chức lại sau 3 năm, Vì vậy mọi người rất mong đợi vào những trận thi đấu nảy lửa. Chúng ta hãy cùng nhau làm sôi động giải đấu với sự ủng hộ nhiệt tình.

## 2. Các biện pháp phòng tránh thiên tai vào mùa mưa bão

Hiện tại ở Nhật Bản đang bắt đầu vào mùa mưa, và có khả năng xảy ra các trận mưa lớn do các khối không khí lạnh ngưng tụ.

Vì sẽ có nguy cơ cần phải lánh nạn trong trường hợp xảy ra các thảm họa do mưa lớn như sạt lở đất hay lũ lụt nên chúng ta cần phải có các biện pháp phòng tránh trước ngay từ bây giờ.

Chẳng hạn như chúng ta cần phải chuẩn bị trước túi đựng những vật dụng cần thiết có thể mang đi khi lánh nạn hoặc xác nhận trước cách đi đến địa điểm lánh nạn.

Tại Thành phố Tochigi, Trung tâm giao lưu Công đồng Kyokutou Tochigi của Thị trấn Irifune sẽ là 1 trong những nơi lánh nạn được ưu tiên mở cửa.

Tại đây sẽ có văn phòng của Hiệp hội giao lưu Quốc tế Thành phố Tochigi, Và Trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ cũng có thể hỗ trợ cho mọi người khi lánh nạn. Chúng tôi sẽ phản hồi để phổ biến thông tin cho người dân nước ngoài cũng như tham vấn về các thiệt hại do thảm họa gây ra.

Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng hãy đi đến Trung tâm giao lưu Cộng đồng Kyokutou Tochigi KuranoMachi để lánh nạn.

## 3. Các biện pháp phòng tránh sốc nhiệt

Sốc nhiệt là hiện tượng xảy ra vào khoảng tháng 5 trước mùa mưa và ngày càng gia tăng từ cuối tháng 7 sau mùa mưa.

Vì để phòng tránh lây nhiễm Virus Corona, mọi người sẽ thường xuyên đeo khẩu trang và dành nhiều thời gian hơn ở nhà sẽ làm gia tăng nguy cơ sốc nhiệt hơn bao giờ hết.

Gần đây chúng ta thường hay nghe đến cụm từ “thích nghi nhiệt” trên các bản tin thời sự. Thích nghi nhiệt có nghĩa là cơ thể chúng ta sẽ quen dần với sức nóng của thời tiết.

Vậy chúng ta hãy cùng nhau làm cho cơ thể của mình quen dần với sức nóng để phòng tránh hiện tượng sốc nhiệt trước khi vào mùa nóng.

Vậy để chuẩn bị cho cái nóng, chúng ta hãy xây dựng 1 chế độ vận động vừa phải và tạo những thói quen giúp cơ thể toát mồ hôi. Những thói quen vận động vừa phải như là chạy bộ, rèn luyện cơ bắp hay những bài tập giãn cơ.

Ngoài ra, không chỉ tắm bằng vòi sen mà ngay cả khi ngâm bồn cũng mang lại lợi ích cho cơ thể.

Nếu bạn tập thể dục trong khi đeo khẩu trang thì có thể sẽ quên việc bổ sung nước cho cơ thể và nhiệt độ cơ thể sẽ khó hạ nhiệt, vì vậy xin hãy cẩn thận.

Khi cảm thấy khó thở thì hãy tháo khẩu trang ngay lập tức hoặc nghỉ ngơi và cố gắng không làm quá sức.

## 4. Cách vứt rác do thiếu túi rác quy định

Do tình trạng khan hiếm nhựa container trên toàn cầu và giá dầu thô tăng cao, một số cửa hàng trong thành phố đã hết túi đựng rác do thành phố Tochigi chỉ định.

Vì vậy, ngoài việc sử dụng các loại túi đựng rác được chỉ định thông thường, bạn cũng có thể bỏ rác theo những cách dưới đây cho đến khi có nguồn cung cấp ổn định.

Về màu sắc của túi rác sẽ sử dụng loại túi trong suốt. Bạn cũng có thể sử dụng túi dành riêng cho chai nhựa để làm túi rác đốt được.

Về kích thước của túi rác, đối với túi rác đốt được và túi chuyên dụng cho chai nhựa và khay đựng thực phẩm là loại 45 lít, còn đối với túi chuyên dụng cho lon và chai rỗng là loại 30 lít.

Ngoài phần “tên Hội tự quản trong cộng đồng dân cư hoặc tên Thị trấn”, và “Tên” thì mọi người hãy ghi thêm phần “loại rác” như Rác đốt được, Rác chai nhựa, Rác lon-chai rỗng trên túi rác bằng bút lông màu đen.

Rất mong mọi người hiệp lực tiếp tục phân loại rác trong giai đoạn này cho đến khi tình trạng khan hiếm túi rác chỉ định được giải quyết.