

1. Sobre la realización de la Fiesta Nacional del Deporte

Este otoño , se llevará a cabo el Festival Nacional de Deportes en la Prefectura de Tochigi.

El Festival Nacional de Deportes , es el festival deportivo más grande de Japón , que fue iniciado en el año 1946. Se lleva a cabo contra las prefectura y los jugadores representativos luchan encarnizadas batallas en cada competencia.

De 1 al 10 de Octubre , la ciudad de Tochigi realizará competencias de canotaje , piraguismo , balonmano y naginata como competencias oficiales.

El Festival Nacional del Deporte para discapacitaciones , que comenzó en 2001 , se lleva a cabo después del Festival Nacional del Deporte , similar a los Juegos Paralímpicos que se realizan después de los Juegos Olímpicos.

3 años después de la pandemia de Coronavirus se realizará la Fiesta Nacional de Deporte , y se espera una reñida batalla. Animemos el torneo con apoyo entusiasta.

2. Sobre las medidas de prevención de desastres de la temporada de lluvias

En Japón está a punto de comenzar la temporada de lluvia. Es posible que se produzcan fuertes lluvias debido al estancamiento del frente de Baiu.

Los desastres causados por fuertes lluvias , son desastres de flujo de lodo e inundaciones de ríos , y existe el peligro de evacuar , por lo que es necesario tomar medidas de prevención de desastres con anticipación todos los días.

Por ejemplo , preparar una bolsa para llevar de emergencia al evacuar y verificar la dirección o local del centro de evacuación.

En la ciudad de Tochigi , el Centro de aprendizaje de la ciudad de (Kyokutou Tochigi en Irifune – cho) es uno de los refugios prioritarios que se abrirán para evacuarse.

En ese local hay una Oficina de Centro Internacional de la Ciudad de Tochigi , donde pueda prestar el servicio Multilingue en caso de un desastre.

Así que , en caso de un desastre puede refugiarse a este salón llamado (Kyokutou Tochigi Kurano -machi Gakushukan) de la Ciudad de Tochigi.

3. Sobre la prevención del golpe de calor

El golpe de calor ocurre , alrededor de Mayo antes de la temporada de lluvias y aumenta desde finales de Julio después de la temporada de lluvias.

Usar máscaras y pasar más tiempo en casa para prevenir la infección con la nueva Coronavirus , ha ahumentado el riesgo de sufrir un golpe de calor.

Recientemente , escuché la palabra aclimatación al calor en las noticias. La aclimatación al calor significa que el cuerpo se acostumbra al calor. Antes de la temporada de calor , deja que tu cuerpo se acostumbre al para evitar un golpe de calor.

Para prepararse para el calor , cree oportunidades para hacer ejercicio moderado y adquiera el hábito de sudar. El ejercicio moderado incluye caminar , entrenar los músculos y estirarse. Además me parece bueno bañarse no solo en la ducha sino también en bañera.

Si hace ejercicio usando mascarilla , es posible que se olvide de deshidratarse o que la temperatura de su cuerpo no baje fácilmente , así que deben tener mucho cuidado.

Si se siente asfixiado , quítese inmediatamente la mascarilla o tómese un descanso para no excederse.

4. Cómo sacar la basura debido a la escasez de bolsas de basura designadas

Debido a la escasez mundial de contenedores y los altos precios del petróleo crudo , algunas tiendas de la ciudad no tienen existencias de bolsas de basura designadas por la ciudad de Tochigi.

Por lo tanto , hasta que sea posible un suministro estable , puede desechar la basura mediante los siguientes métodos además de usar la bolsa de basura designada habitual.

Para el color de la bolsa , utilice una bolsa transparente. También puede utilizar la bolsa para botellas de PET como bolsa para equipaje.

Las bolsas deben ser de hasta 45 litros para bandejas de alimentos , latas vacías y 30 litros para botellas vacías.

En la bolsa debe escribir el nombre de su zona o localidad , su nombre , el tipo de basura (basura quemable , botellas vacías , latas vacías) con un pincel negro.

El período será , hasta que resuelva la escasez de bolsas de basuras designadas.

Gracias por su continua cooperación para una clasificación adecuada.