

## 1. Ang Pagdaraos ng National Sports Festival.

Ngayong autumn season, idaraos ang National Sports Festival at ang Athletic Meet ng mga may kapansanan. sa Tochigi Prefecture.

Ang National Sports Festival ay ang pinakamalaking sports festival sa Japan na ginaganap mula pa noong 1946. Ang paligsahan ay ginagawa sa pagitan ng mga prefectures ng Japan. Ang mga kumakatawan sa mga ito ay mainit na nakikipagtunggali sa isa't isa sa iba't ibang larangan ng sports.

Sa lungsod ng Tochigi ay gaganapin ang opisyal na kumpetisyon mula sa unang araw ng Oktubre hanggang ika-10. Ang mga kumpetisyon ay ang Rowing, Canoeing, Handball at Naginata.

Ang National Sports Festival para sa mga may kapansanan ay nagsimula noong 2001 at ginaganap pagkatapos ng National Sports Festival tulad ng Paralympics na idinaraos pagkatapos ng Olympic games.

Dahil sa COVID19 ay naantala ang pagdaraos ng National Sports Festival at sa unang pagkakataon sa loob ng 3 taon ay gaganapin na naman at inaasahan ang mainit na kumpetisyon.

Ibigay nating lahat ang masigasig na suporta upang gawing mas kapanapanabik ang mga paligsahan.

## 2. Mga Paalaala upang Makaiwas sa Sakuna sa Tag-ulan.

Sa Japan ay magsisimula na ang tag-ulan. Dahil sa pagtigil ng seasonal rain front, ito ay magdudulot ng malalakas na pag-ulan. Ang mga kalamidad na maaring idulot ng malakas na pag-ulan gaya ng pagguho ng lupa, pag-apaw ng ilog at kahit sa paglikas ay mapanganib. Dahil dito ay dapat gumawa ng mga hakbang upang makaiwas sa sakuna sa ating pangaraw-araw na pamumuhay hangga't maaga. Halimbawa nito ay ang paghanda ng emergency bag at pagtiyak ng daan patungo sa evacuation centers.

Sa Tochigi City, ang Kyokuto Tochigi Kura no Machi Rakushukan sa Irifune Cho ay ang pangunahing evacuation center.

Sa parehong lugar ay matatagpuan ang tanggapan ng Tochigi International Community na kung saan itinatag ang sentro ng multilingwal na support center kung sakaling magkaroon ng sakuna. Dito ay makakalapak ng mahahalagang impormasyon tungkol sa kalamidad at maari rin magbigay konsultasyon sa mga dayuhan residente sa mga inaasahang suliranin na makakaharap bilang resulta ng kalamidad.

Kung kaya sa mga hindi inaasahang pangyayari ay lumikas at pumunta sa Kyokuto Tochigi Kura no Machi Rakushukan.

### 3. Pag-iwas sa Heat-Stroke

Nagkakaroon ng heat strokes sa buwan ng Mayo bago magsimula ang tag-ulan at mas karaniwan sa mga huling bahagi ng Hulyo pagkatapos din ng panahon ng tag-ulan.

Dahil sa pag-iwas sa pagkakahawa sa COVID19 ang kautusang pagsuot ng facemasks at pananalagi sa tahanan ay lalong nagdudulot ng panganib ng heat stroke kesa dati.

Kamakailan, sa mga balita ay naririning ang katagang”*heat adaptation*” na ang ibig sabihin ay ang pagkasanay na ng ating katawan sa init.

Bago dumating ang tag-init ay dapat isanay na natin ang ating katawan sa mainit na panahon upang makaiwas sa heat stroke. At upang maihanda ang katawan para sa tag-init ay dapat humanap ng pagkakataon upang makapag-ehersisyo ng katamtaman at masanay sa pagpapawis. Kasama na sa katamtamang ehersisyo ang paglalakad, muscle training at stretchings. Iminumungkahi rin ang pagbabad sa bathtub at hindi lang shower kung maligo. Mag-ingat lamang na kung nag-eehersisyo at nakasuot ng facemask ay maaaring makalimutan na uminom ng tubig dahil ito ay sanhi ng hindi pagbaba ng temperatura ng katawan. Kung nakakaramdam ng kahirapan sa paghinga ay tanggalin muna ang facemask at magpahinga muna at huwag piliting ipagpatuloy ang pag-eehersisyo.

#### 4. Ang Pagtatapon ng Basura Ngayong may Kakulangan sa mga Garbage Bags.

Dahil sa pandaigdigang krisis dulot ng container vans at mataas na presyo ng langis, nauubusan ang ilang pamilihan sa Tochigi City ng kanilang stocks ng garbage bags.

Sa dahilang ito, hanggang magkaroon ng maluwag na supply, ay maaaring gamitin pansamantala ng mga mamamayan ng lungsod bilang karagdagan sa regular na itinalagang garbage bag sa pagtatapon ng kanilang basura ang mga sumusunod:

Gumamit ng transparent plastic bag o ang plastic bag na itinalaga para sa Pet bottles para sa burnable garbage. Ang maximum na sukat nito ay 45 liters. Sa mga bote at lata naman ay dapat 30 liters lamang ang sukat ng plastic garbage bags at hindi dapat lalampas dito. Ang plastic bags ay dapat sulatan ng lugar, pangalan ng household at ng uri ng basura kung ito ay burnable, Pet bottles o bote at lata sa pamamagitan ng itim na pentel pen o marker.

Ito ay gagamitin muna sa panahong hindi pa stable ang supply ng mga nasabing plastic bags.

Inaasahan ang inyong patuloy na kooperasyon at pakikipagtulungan para sa maayos na pagbubuklod ng mga itinatapon na basura.