

## 1. 关于举办国民体育大会

今年秋季将在栃木县举办国民体育大会和全国残疾人运动大会。

国民体育大会于 1946 年开始举办，是日本国内最大的体育盛会。以都道府县为单位参赛，代表团的选手们在各项比赛中展开激烈竞争。

栃木市从 10 月 1 日至 10 日举行正式比赛项目中的划船、皮艇、手球、长刀比赛。

全国残疾人运动大会起始于 2001 年。如同奥运会结束后再举行的残奥会一样，此大会也将在国民体育大会结束后再举行。

因受新型冠状病毒疫情的影响，国民体育大会间隔了 3 年，非常期待热烈的比赛。也请大家热烈助威，把大会的气氛热烈高涨起来吧。

## 2. 关于梅雨时期的防灾措施

日本从现在起就要进入梅雨季节了。根据梅雨前线的停滞状况，有时会发生降大雨的情况。

大雨会引发泥石流和河川泛滥等灾害，因在避难时也会遇到危险，所以在平日里做好事前的防灾措施是很重要的。

比如：准备好避难时用的避难包和对前往避难所的道路进行事前确认等。

栃木市入舟町の「极东栃木藏之街乐习馆」是优先开放的避难所之一。

在那里有栃木市国际交流协会的事务所，在灾害时会开设多国语言支援中心。向外国居民们发送信息，同时也设有受灾遇困时的咨询服务等。

事情万一发生时，请逃往「极东栃木藏之街乐习馆」避难。

## 3.关于防暑

中暑从入梅前的5月份左右开始发生，到出梅的7月下旬后开始增多。

为预防新冠病毒的感染，所以要戴口罩、居家时间增加，因而发生中暑的危险率要比以往高。

最近新闻等出现了「暑热顺化」的词语。「暑热顺化」是身体要对高温习惯的意思。

在高温季节来临之前，为了防止中暑，让我们的身体习惯起高温吧。

为有个能耐高温的身体，我们养成做一些适度的运动，让身体出汗的习惯吧。适度的运动可以是步行、健身、伸展体操等。

另外，洗澡时也不要只是淋浴，可以在浴池里泡下澡比较好。

戴着口罩运动时，请不要忘了补充水分，要注意体温有时很难下降。

感到呼吸困难时，马上摘下口罩和休息，不要勉强自己。

## 4. 关于在指定垃圾袋货物短缺时的垃圾处理方法。

因受全球性的集装箱短缺和原油价格上涨等影响，在市内的部分商店里发生了栃木市指定垃圾袋断货。

关于在未能稳定供给时的各家庭的垃圾处理方法，除使用通常指定的垃圾袋以外，也可用以下方法处理。

袋子的颜色要使用透明的。塑料瓶专用袋可以作为可燃垃圾袋使用。

关于袋子的大小：可燃垃圾、塑料瓶・食品用托盘要在 45 升内，空罐・空瓶要在 30 升内。

请在袋子上用油性笔写上「自治会名或町名」、「姓名」，并加写「垃圾的种类」（可燃垃圾、塑料瓶、空罐・空瓶）。

时期是到指定垃圾袋的不足解消为止。

请大家继续协助做好垃圾的分类工作。