

1. 关于灾害应急准备／避难行动

近年，台风和线状降水带等灾害频发，并且担忧发生大地震等灾害，这些灾害危机就在我们身边。

在灾害发生时，为了将损害减至最低，自己救助自己的「自救」活动很重要。

首先，在大雨和台风等危险临近时，为了能够做出迅速判断和行动，收集信息非常重要。

栃木市的公告可以在栃木市的官方网站上获取。地域的信息可以通过有线电视的「きゅーちゃんナビ」获取。防灾应用程序有 NHK 新闻防灾应用、气象厅的「キキクル」等。因此，在平时就应该在智能手机上下载应用程序等，做好事前的准备工作。

当大雨、洪水警报和河流泛滥警戒信息达到「警戒级别 3」时，应让在危险区域的老年人等人群避难。当达到「警戒级别 4」时，在危险区域的所有人都应避难。

「在「警戒级别 1」和「警戒级别 2」阶段时，尚未发布避难信息，但我们应该确认避难的必要性、时机、避难地点、所需携带的物品等内容。

当达到「警戒级别 4」时，我们要去哪里避难呢？栃木市国际交流协会的所在地「极东栃木臧之街乐习馆」是市政府优先开设的一个避难所。

此外，其他开放的避难所，不论何处，任何人都可以使用。

在平时就要确认好离自己家最近的避难所在哪里。

如果自己的住所非常安全，那么不离开家也是一种「避难」。可以选择上二楼的「垂直避难」作为备选方案。

此外，还有前往在安全地区的亲戚或朋友家避难的方法。还有一种叫做「广域避难」的方法，即尽早前往灾害风险较低的地区。

想清楚何时、何地、如何避难，考虑自己的行动准则，以防万一时不会慌乱。
对于有家人的来说，要事先讨论好每个人的避难方式，同时考虑到手机信号不通的情况，也要事先讨论好彼此之间的联系方式。

2. 关于灾害防备／物资准备

在避难所等避难的地方，所提供的物资是有限的。因此我们要自行准备需要的「应急出门物品」。

应急出门物品应包括收音机、手电筒、电池、无需通过火源即可食用的食品、饮料水、罐装食品、糖果和巧克力、备用药物、感染症防护用品如口罩、手部消毒液、体温计、有较多零钱的现金、健康保险证、备用衣物、湿巾、牙刷、手机充电器、毛巾等。

此外，还可以准备塑料袋、纸巾、卫生纸等。根据家庭情况，高龄者、女性、婴儿所需要的用品，以及宠物需要的用品也可以额外准备。

在发生大规模灾害时，物流和城市生命线可能受到影响，食品和物资等可能短缺。即使栃木市本身没有直接受灾，但也有可能受到影响。为长期避难时做准备，最好准备至少「3天份」的食品和物资，如果能准备「7天份」，将更加安心。

饮料水的准备可以按照每人每日3升来估算。此外，还可以在浴缸等地方储备生活用水。

实际上，在紧急情况下备存的食物，并不仅限于「应急食品」。也可以使用日常食用的食物。

在平时购买时多买一点平常吃的罐头、速食品、杯面等保存期较长的食材，然后在日常使用中逐渐消耗时，在及时补充购买，这样就可以在不进行特别准备或开支的情况下储备食物。这种方式被称之为「滚动储备」。

灾害难以预测。但我们可以做好准备措施，这样就能安心了。可以先从一些马上就能办到的事开始做起。

3. 关于《歌磨道中》演员招募事宜

今年 11 月 11 日（周六），将举办一场以江户时代浮世画家喜多川歌磨绘画世界为主题的《歌磨道中》活动。

《歌磨道中》是一项人们穿着江户时代角色的和服，在藏之街上巡游的活动。外国居民们也可以参与演出。

演员的主要角色是「花魁」。由于服装重量大约 15 至 20 公斤，所以需对体力有自信的，并且需要以自己的头发编成日本发式，因此参演者还需是拥有黑色长发的人才可申请参演。

此外，还有一些儿童演员，角色如「孩童」、「艺妓」、「新造」、「撑伞的人」、「持棒的人」等各种角色，并且每个角色都有年龄和身高的要求。

《歌磨道中》将吸引很多观客，因此会成为众人瞩目的焦点。

这是平常很难得的体验，如果有人想要尝试的话，可以从栃木市政府的官方网站上获取申请表，填写必要的项目，并通过邮寄或直接递交到市政府藏之街课的窗口进行申请。

如果不知道如何申请，请向栃木市国际交流协会咨询。

申请截止日期为 8 月 31 日，敬请注意。