

1. 有关第12届歌磨节的相关活动

将在11月11日至26日的16天内，在以藏之街的大马路为中心以及周边地区举办歌磨节相关的各种活动。

特别是在11月11日星期六，将有身着江户时代服饰的人们在街上游行的「歌磨道中」。下午1点开始在巴波川会场，下午3点开始在山车会馆附近的藏之街大马路会场，可以欣赏到歌磨在浮世绘中描绘的世界。

此外，11月11日和12日这两天还将同时举办第22届「藏之街故乡节」。

栃木市国际交流协会将在山车会馆前广场举办名为「世界美食小巷」的活动，售卖越南、尼泊尔、斯里兰卡、菲律宾、韩国、巴西等外国料理。

会场内还设有可供悠闲享用美食的场地，欢迎前来品尝世界美食。

2. 关于「大家一起参加防灾体验」活动的举办

12月9日星期六上午10点至下午1点，在栃木市皆川城内町の皆川公民馆将举办一场关于防灾的体验活动。

活动内容包括：在假设当时身处发生地震的地方时，进行即时应对的紧急避难演习、避难所接待体验、避难所用品使用体验、防灾烹饪、可体验真实大地震摇动的起震车地震体验、烟雾疏散体验、水灭火器使用体验等多种体验项目。

平时就有必要提高防灾意识。此次活动，孩子们也可一起愉悦参加、一起学习。

参加活动是免费的。报名将于上午9点30分开始，如果能在开场前约10点之前完成报名，前100名报名者将得到一份礼物。

如果当天下雨的话，活动将会改在12月10日星期日进行。

请务必参加。

3. 你知道「结核」吗？

大家知道结核是种怎样的疾病吗？结核是由结核菌引起的感染病。当吸入患有结核的人含有结核菌的咳嗽或打喷嚏的飞沫时，就会感染结核病。

感染了结核菌，并不意味着所有人都会发病。而且如果没有发病，也不会将感染传给其他人。当身体疲劳、压力过大、生病等导致免疫力下降时，就容易发病。

一旦发病，将持续微热、咳嗽、咳痰和胸痛。身体会感到倦怠、容易疲劳、体重减轻、食欲减退等症状。

来到日本后，在不熟悉的环境中，因压力和疲劳而患上结核的人很多。当症状持续两周以上时，请去医疗机构就诊。

另外，保健所有提供免费的有关结核的咨询服务。

结核预防协会还为在日本居住的外国人提供免费的多语言电话咨询服务。

结核只要早期发现并每天按时服药治疗，是可以治愈的。结核治疗的医疗费用是由公费来承担。

如果你认为可能是结核时，请不要犹豫，立即向医疗机构或保健所咨询。

4. 预防流感

流感是由流感病毒引起的呼吸道感染症。

在日本，流感通常在12月底1至3月左右流行，但今年流感已经开始流行，患病人数在增加。

流感的主要传染途径是通过咳嗽或打喷嚏时，从口腔排放的小水滴进行飞沫传播。

感染后，经过24~27小时的潜伏期，突然出现高热、头痛、关节痛、肌肉疼痛等症状。

并发支气管炎或肺炎和易重症化是流感的特征，因此老年人尤其容易发生严重病情。

通过接种疫苗可预防流感，虽然不能完全阻止发病，但可以预防症状的严重化，并降低死亡风险。

从接种疫苗开始，到对流感产生抵抗力，大约需要2周时间，疫苗的保护效果持续时间约接种后2周至5个月左右。

预防流感的方法之一是遵守「咳嗽礼仪」，也就是当咳嗽或打喷嚏时，用口罩或纸巾遮住口鼻，这是很重要的。

如果出现高热等症状，请通过电话与常去的医疗机构进行咨询。