

## **1. Sobre respecto al Décimo Octavo Concurso de Oratoria Japonés**

El 11 de Febrero se llevará a cabo el Décimo Octavo Concurso de Oratoria Japonés en Hotel San Route de la ciudad de Tochigi.

En este concurso de oratoria japonés , a los residentes extranjeros cuya lengua materna no sea el japonés y cuyo período de estadía sea inferior a 5 años se les pedirá que compartan lo que sintieron mientras vivía en Japón , sus sentimientos hacia su país y su familia , y sus planes futuros. Los estudiantes darán discursos sobre temas como sus esperanzas para el futuro.

Esta vez , está previsto que participen 21 personas de 9 países , incluidos Pakistán , Indonesia , Vietnam é otros.

Por favor , venga y apoye a la persona que participa del discurso.  
Esperamos su visita !!

## 2. Sobre acerca de la capacitación integral en prevención de desastres de la Ciudad de Tochigi

El 25 de Noviembre del año pasado , se llevó a cabo un simulacro integral de prevención de desastres en el Complejo Deportivo Iwafune de la ciudad de Tochigi.

La Asociación de Intercambio Internacional de Tochigi participó en un ejercicio de capacitación para establecer un centro de apoyo multilingue durante desastres. Además , Filipinas , Nepal y Perú más o menos 13 personas participaron en el papel de víctimas con intérpretes extranjeros de desastres , y realizaron la interrogación en centros de evacuación y centros de apoyo multilingues para comunicar la situación de los daños a través de intérpretes.

El simulacro se realizó basándose en el supuesto que se había producido un gran terremoto con una intensidad sísmica de 6 o superior en la ciudad de Tochigi , pero el 1 de Enero de este año , se produjo un terremoto con una magnitud de 7, 6 en la península de Noto en la prefectura de Ishikawa. Provocando temblores extremadamente violentos con una intensidad sísmica de 7. Lo observé. Este terremoto causó grandes daños , incluidos casas derrumbadas , incendios , tsunamis , carreteras derrumbadas y deslizamiento de tierra.

Incluso ahora , los residentes que ya no pueden vivir en sus hogares viven en centros de evacuación. Los afectados por el desastre continúan viviendo días de ansiedad y dificultad debido a los cortes de agua , cortes de energía , falta de baños y sufren del frío por el clima invernal.

Los terremotos en la región de Noto no son únicos. Además , no sabemos cuándo ni dónde sonará una alerta temprana de terremoto.

Es importante ser consciente de abastecerse diariamente de cosas como agua potable , alimentos y medicamentos para no preocuparse por nada después de un desastre.

### **3. Respecto a los problemas con las compras habituales**

Recientemente , han habido cada vez más problemas causadas por la búsqueda de compras utilizando teléfonos móviles. Por ejemplo , una persona pidió por primera vez un suplemento de 500 yenes , y a partir del segundo pedido fue de 3 , 980 yenes y excepto a cancelar en cualquier momento , después de tomarlo durante unos meses decidió que ya no lo necesitaba y llamó a la empresa. También hubo un problema con las suscripciones , como no poder comunicarse por teléfono y no han podido cancelar su suscripción.

Estos problemas solo aumentan : de que no pueden comunicarse por teléfono y no se pueden cancelar su pedido é otros.

Tenga cuidado con estas palabras como : ( está buen precio , oferta solo por ahora ), etc.

Para evitar problemas , compruebe si puedes cancelar o devolver el producto antes de comprarlo. Además , asegúrese de registrar los detalles de su contrato , por ejemplo imprimiendo o tomando capturas de pantallas de información del sitio o aplicación de ventas.

Si tienes problemas , comuníquese con el Centro de Asuntos del Consumidor en la División de Asuntos Cívicos en el segundo piso del edificio principal del Ayuntamiento de Tochigi , o llame al 0282-23-8899.

#### 4. Cuidado con los Norovirus

Las infecciones por Norovirus y las intoxicaciones alimentarias ocurren durante todo el año , pero son especialmente frecuentes durante el invierno.

Usted puede infectarse al comer alimentos crudos o mal calentados que hayan sido infectados con norovirus. La infección por ostras es particularmente común.

El norovirus también se puede transmitir a través de la boca , a través de las manos que han estado en contacto con el vómito o las heces de una persona infectada con norovirus.

La infección por norovirus provoca náuseas , vómitos y diarrea intensos. En la mayoría de los casos , los síntomas desaparecen en 1 o 2 días. Sin embargo , en niños y ancianos , los síntomas pueden durar más.

Los vómitos repetidos imposibilitan beber líquidos y la diarrea continúa durante mucho tiempo , los que provocan serán la pérdida de líquidos en el cuerpo y aumenta las probabilidad para deshidratarse.

Si está gravemente deshidratado , vaya a la sala de emergencia o llame una ambulancia de inmediato.

Si sus síntomas son leves y se está tratando en casa , no utilice medicamentos antidiarreicos. Una vez que pueda beber líquidos , tome soluciones de rehidratación oral o bebidas deportivas con frecuencia para prevenir la deshidratación.

Lo básico para prevenir la infección por norovirus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Es especialmente importante lavarse las manos cuidadosamente antes de cocinar o comer , después de ir al baño , cambiar pañales y desechar artículos sucios.