

## 1. 有关第18届日语演讲比赛的事宜

2月11日将在栃木灿路都饭店 (Hotel Sunroute) 举办第18届日语演讲比赛。

这项日语演讲比赛是专为母语不是日语、在日本生活5年以内的外国居民而设的。参赛者将以在日本生活中所感受到的事情、对自己的国家和家人的思念、以及对未来的希望等为主题进行演讲。

此次比赛有来自巴基斯坦、印度尼西亚、越南等9个国家的21名选手参加。

请务必前来为演讲者加油助威。

诚挚期待各位的光临。

## 2. 关于栃木市综合防灾训练活动

去年11月25日，栃木市在岩舟综合运动场举办了一场栃木市综合防灾训练活动。

栃木市国际交流协会参加了为在灾害时设立的多语言支援中心的训练。来自菲律宾、尼泊尔、秘鲁的13名外国人分别以受灾者和翻译的身份，进行了在避难所和多语言支援中心对受灾状况的听取和翻译的训练。

训练是假设栃木市发生了震级6强的大地震。然而今年1月1日石川县的能登半岛发生了7.6级地震。这次观测到7级会带来非常强烈的摇晃。在这次地震中，发生了房屋倒塌、火灾、海啸、道路塌陷和泥石流等重大灾害。

现在仍然有无法回家居住的居民在避难所里生活。受灾者面临着断水、停电、厕所不足以及严寒等问题，继续过着困难重重、不安的避难生活。

能登地区发生的地震不是他人的事，今后何时、何地响起「紧急地震速报」是谁也无法预测的。

为防止灾害后受困，在日常生活中储备饮用水、食物、药品等意识是很注重要的。

## 3. 关于定期购买纠纷

最近，使用手机网购后，发生购物纠纷的事在增加。

比如订购了一款首次购入时售价为 500 日元，从第 2 次起售价为 3980 日元的营养补充剂，并且表明可以随时解约。喝了几个月后，觉得不再需要了，于是打电话给商家，但是因为电话无法接通，所以不能解约。有这种被称为定期购买纠纷的事发生。

就像此例所述的因无法接通电话，而不能解约的纠纷正在增加。请注意小心那些「优惠」「限时」等甜言蜜语。

为避免纠纷，在购买前，请确认能否解约和退货。此外，要把购物网站和最后订单确认页面打印下来，或是把它们截图下来。并请保存契约内容。

万一遇到纠纷，有麻烦时，请拨打栃木市政府总部 2 楼的市民生活课内的消费生活中心的电话 0 2 8 2 - 2 3 - 8 8 9 9 咨询。

## 4. 注意诺如病毒

虽然诺如病毒的感染和食物中毒全年均可发生，但在冬季尤为流行。

通过摄入受感染的食品，如生食或未充分加热的食物。特别是通过食用「牡蛎」的感染在增多。

此外还有，因接触过诺如病毒感染者的呕吐物或粪便的手，使诺如病毒通过口腔进入体内而感染。

诺如病毒感染后，会出现剧烈的恶心、呕吐和腹泻。在很多情况下，症状会在1~2天内得到缓解。不过，儿童和老年人症状可能会延续。频繁呕吐会导致无法摄取水分，长期腹泻会导致体内失水，这样易发生脱水。

如果脱水严重时，请立即去急诊就医或呼叫救护车。

症状轻微在家治疗时，请勿使用止泻药。等能够摄取水分了，就请频繁的饮用口服补水液或运动饮料以防脱水。

预防诺如病毒的基本方法是经常用肥皂和流动水洗手。特别是在做饭或用餐前、上厕所、换尿布、处理污物后，都要仔细洗手，这些非常重要。