

1. 致骑自行车的各位

由于自行车等引发的交通事故频发，自令和6年11月起，根据道路交通法的修订，对自行车等的处罚规定进行了强化和新增。主要的修订点如下：

“边骑车边使用手机”被禁止。如果边骑自行车边使用手机者，将被处以6个月以下的拘役或10万日元以下的罚款。如果因此引发交通危险，将处以1年以下的拘役或30万日元以下的罚款。此项处罚规定适用于14岁以上的人。

禁止“酒后骑自行车”。如果饮酒后骑自行车，将处以3年以下的拘役或50万日元以下的罚款。向饮酒者提供自行车者也将被处以3年以下的拘役或50万日元以下的罚款。此外，提供酒类者、以及同乘者也将被处以2年以下的拘役或30万日元以下的罚款。

从令和元年到令和5年的5年间全国范围内发生的交通事故中，骑自行车时发生交通事故死亡者中有半数以上是由于头部受伤致命。因此无论年龄大小，骑自行车时，请务必佩戴头盔。

为了避免交通事故并不引发交通事故，请遵守交通规则，注意安全驾驶。

2. 开设周日服务窗口

在因升学或工作调动等使居民迁移频繁的时期，市政府总部将开设周日服务窗口。

开设日期为3月23日、30日和4月6日，共3天。时间为上午8:30到12:30。

开设的服务窗口为市民生活科和保险年金科。

市民生活科办理的业务包括：居民票复印件发放、户籍抄本发放、印章登记申请、印章登记证明书的发放、居民迁移申报。

此外，出生登记、婚姻登记、死亡登记等户籍申报，将由总部一楼西南角的值班室代为受理。

保险年金科办理的业务包括：国民健康保险资格的获取和丧失。

欢迎大家前来办理！

3. 请注意不要将垃圾和油脂倒入排水口

从家庭厨房或店铺厨房等流入的垃圾和油脂可能会导致下水管道堵塞，污水从排水口或井盖溢出。此外，如果使用净化槽，垃圾和油脂的流入可能会导致其处理功能下降或设备故障。

为了避免此类情况发生，请注意以下事项：

- 不要将除卫生纸以外的垃圾冲入下水道。
- 清洗使用过的厨具和餐具前，请先擦去油脂。
- 汤类或汁类食物请用旧布等过滤后再倒掉。
- 炸食物用过的油请送去废食用油回收点，或用市售的凝固剂固化后作为垃圾处理。
- 如果店铺等装有油脂分离装置，请定期清洁装置。

如果下水管道堵塞导致污水无法排出，请咨询栃木市排水设施指定施工店。

4. 心理健康从良好睡眠开始

春天是工作调动、升学等环境发生较大变化、容易积累压力的时期。保持心理健康的基础是有规律的生活。其中，睡眠在恢复疲劳和缓解压力方面起着重要作用。

厚生劳动省的建议，各年龄段的人应确保适当的睡眠时间和高质量的睡眠。具体内容如下：

成年人：请确保每天至少睡眠 6 小时。请重新审视生活习惯和睡眠环境，增强早上醒来时的休息感。

老年人：长时间卧床上会增加健康风险，因此请确保每天卧床时间不超过 8 小时，以此获得必要的睡眠时间。

儿童：小学生应确保每天 9～12 小时的睡眠时间，中学生和高中生应确保每天 8～10 小时的睡眠时间。早上应晒太阳，认真吃早餐，白天多运动，避免熬夜。

在忙碌的时候，睡眠往往会被忽视，但请从力所能及的事情开始做起，保持心理健康。