

1. Hãy phòng tránh say nắng (sốc nhiệt)

Năm nay cũng đã đến mùa nắng nóng thực sự. Hãy tránh thời tiết nóng và chú ý bổ sung nước thường xuyên.

Để tránh nắng nóng, hãy điều chỉnh nhiệt độ bằng máy điều hòa, sử dụng rèm cửa hoặc tấm che nắng treo bên ngoài cửa sổ để ngăn ánh nắng gay gắt chiếu vào trong phòng, tưới nước xung quanh nhà và trên đường, đồng thời khi ra ngoài hãy sử dụng ô che nắng hoặc đội mũ.

Nếu thấy có người nghi bị say nắng, hãy đưa họ đến nơi mát như phòng có điều hòa hoặc nơi râm mát, thông thoáng; cởi bỏ quần áo và làm mát vùng cổ, nách, bẹn... Ngoài ra, hãy bổ sung nước bằng dung dịch bù nước đường uống (ORS) hoặc các loại tương tự. Nếu người đó không thể tự uống nước hoặc có biểu hiện trả lời bất thường, hãy gọi xe cấp cứu ngay mà không do dự.

Để phòng chống say nắng, thành phố Tochigi đã chỉ định các cơ sở có thể ghé vào nghỉ và tránh nóng tạm thời trong những ngày nắng nóng với tên gọi "Chokotto Suzumidokoro" (Điểm nghỉ tránh nóng tạm thời). Các địa điểm chính bao gồm: trụ sở chính của Tòa thị chính, các chi nhánh hành chính khu vực, nhà sinh hoạt cộng đồng và các cơ sở công cộng khác, ngoài ra còn có siêu thị, hiệu thuốc, bưu điện và các cửa hàng tiện lợi FamilyMart.

Ngoài ra, khi Chính phủ Nhật Bản ban hành "Cảnh báo đặc biệt về say nắng" (Netchūshō Tokubetsu Keikai Alert), người dân cũng có thể đến sơ tán tại các cơ sở do thành phố chỉ định gọi là "Cooling Shelter" (Điểm trú tránh nóng).

Tại mỗi "Chokotto Suzumidokoro" và "Cooling Shelter" đều có dán áp phích hướng dẫn. Vui lòng tuân thủ quy định của từng cơ sở và sử dụng khi cần. Thời gian có thể sử dụng các địa điểm này là đến ngày 21 tháng 10.

2. Về việc phát "Phiếu mua hàng Tochisuke 2026"

Thành phố Tochigi sử dụng nguồn kinh phí hỗ trợ của Chính phủ dành cho địa phương nhằm hỗ trợ cuộc sống của người dân trong bối cảnh giá thực phẩm và các mặt hàng thiết yếu ngày càng tăng, đồng thời khuyến khích người dân mua sắm tại các cửa hàng trong thành phố để thúc đẩy hoạt động kinh doanh địa phương. Theo đó, thành phố sẽ phát cho mỗi người dân 6.000 yên dưới hình thức "Phiếu mua hàng Tochisuke 2026". Đối tượng được nhận là những người có đăng ký cư trú tại thành phố Tochigi tính đến ngày 15 tháng 4. Bộ phiếu gồm 6 phiếu, mỗi phiếu trị giá 1.000 yên, có thể sử dụng khi mua sắm tại các cửa hàng trong thành phố có chấp nhận phiếu. Thời gian sử dụng phiếu là từ ngày 1 tháng 8 đến ngày 31 tháng 10.

Từ cuối tháng 7, trong khoảng 5 tuần, phiếu sẽ được gửi bằng Yu-Pack đến chủ hộ. Do phiếu mua hàng có giá trị tương đương tiền mặt nên sẽ được gửi bằng Yu-Pack và phải nhận trực tiếp. Nếu vắng nhà, giấy thông báo phát không thành công sẽ được bỏ vào hòm thư. Trong trường hợp đó, hãy nhất định làm thủ tục yêu cầu phát lại hoặc đến bưu điện nhận. Nếu quá thời hạn ghi trên giấy thông báo, có thể bạn sẽ không nhận được phiếu trong thời gian còn hiệu lực sử dụng, vì vậy hãy lưu ý.

3. Cách xử lý khi không có túi rác theo quy định

Do tâm lý lo ngại gia tăng trước ảnh hưởng của tình hình quốc tế, số người mua túi đựng rác đã tăng đột biến.

Hiện nay, **túi rác theo quy định của thành phố Tochigi đang bị thiếu**, khiến việc mua tại các cửa hàng trở nên khó khăn.

Cho đến khi tình trạng có thể mua túi rác theo quy định trở lại bình thường, ngoài cách sử dụng túi rác theo quy định như thông thường, mỗi hộ gia đình cũng có thể bỏ rác theo phương thức dưới đây.

Nếu không mua được túi rác theo quy định, vui lòng tham khảo cách thực hiện sau.

- Màu sắc của túi: sử dụng túi trong suốt hoặc túi bán trong suốt có thể nhìn thấy bên trong.
- Kích thước của túi:
 - Rác cháy được, chai nhựa PET và khay đựng thực phẩm: tối đa 45 lít.
 - Lon rỗng và chai thủy tinh rỗng: tối đa 30 lít.

Trên túi, ngoài "Tên hội tự quản hoặc tên khu phố" và "Họ tên", còn phải ghi thêm "Loại rác" bằng bút dạ màu đen.

Loại rác ghi như sau:

- 「もやすごみ」 (Rác cháy được)
- 「ペットボトル・食品用トレイ」 (Chai nhựa PET, khay đựng thực phẩm)
- 「空きカン・空きビン」 (Lon rỗng, chai thủy tinh rỗng)

Thời gian được phép sử dụng loại túi khác thay cho túi rác theo quy định sẽ kéo dài cho đến khi có thể mua túi rác theo quy định tại các cửa hàng bất cứ lúc nào.

Khi kết thúc thời gian áp dụng biện pháp này, thành phố sẽ thông báo trên bản tin của thành phố và trang web chính thức.