

1. 让我们一起预防中暑

今年也即将正式进入炎热的季节。请大家尽量避开高温，并注意勤补充水分。

为了避开高温，请使用空调等设备来调节室内温度，使用窗帘或挂在窗外的遮阳用品等阻挡强烈的阳光照进室内；或在房屋周围及道路上洒水。外出时，请使用阳伞或帽子等来遮阳。

如果看到有人疑似中暑，请将其转移到开着空调的室内或通风良好的阴凉处，松开其衣物，对颈部、腋下、大腿根部等身体部位进行降温。同时，让其饮用口服补水液（ORS）等补充水分。如果对方无法自行饮水，或意识反应异常，请毫不犹豫地呼叫救护车。

在栃木市，为了预防中暑，市内指定了一些便于人们在炎热天气里顺路停留、暂时纳凉的设施，称之为“便民小憩纳凉处”。主要设施包括市政府总部、各地区综合支所、公民馆等公共设施，以及超市、药妆店、邮局、全家便利店等。

此外，当国家发布“中暑特别警戒警报”时，也可以前往市政府指定的“防暑应急避难所”避难。

各个“便民小憩纳凉处”及“防暑应急避难所”都会张贴指引海报。请遵守各设施的规则，放心使用。可使用期限至10月21日。

2. 关于发放“栃介商品券 2026”

栃木市为应对食品及生活必需品价格上涨，利用国家提供的地方支援补助金，旨在支援市民生活，同时促进市民在市内店铺消费以带动激活地方经济，特向全体市民发放每人 6,000 日元份额的“栃介商品券 2026”。

发放对象为截至 4 月 15 日在栃木市有居民登记的人员。该商品券为每张面额 1,000 日元、共 6 张，可在市内参与活动的店铺购物时使用。商品券的使用期间为 8 月 1 日至 10 月 31 日。

商品券将从 7 月下旬起，历时约 5 周，以寄送“ゆうパック”（邮政包裹）的方式寄给各户户主。由于商品券性质接近现金，因此必须以需当面签收のゆうパック方式寄送。若收件时家中无人，邮递员会将不在通知单投入信箱，请务必办理再投递或前往邮局领取的手续。请务必注意，若超过不在通知单的保管期限，可能导致商品券无法在使用期内送达。

3. 没有指定垃圾袋时的处理方法

由于国际形势带来的不安情绪上升，购买垃圾袋的人突然增多，导致栃木市指定的垃圾袋出现短缺，在商店内变得难以购买。在指定垃圾袋恢复正常供应之前，各家庭在投放垃圾时，除了使用通常的指定垃圾袋外，也可以采用以下方法投放垃圾。请在无法取得指定垃圾袋时参考使用。

请使用透明或内容物可见的半透明袋。

袋子的大小限制为：可燃垃圾、塑料瓶及食品托盘用的袋子不得超过 45 升；空罐、空瓶用的袋子不得超过 30 升。

请在袋子上用黑色马克笔写上 “自治会名称或町名”、“姓名”，以及 “垃圾种类”。垃圾种类请写明 “可燃垃圾”、“塑料瓶・食品托盘”、“空罐・空瓶”。

可以使用替代袋子的期间为：直到指定垃圾袋恢复为随时可在商店购买的状态为止。当该期间结束时，市政府将通过市宣传刊物或官方网站发布通知。