

1. 栃木市栃介商品券 2026 の通知

栃木市为支援因以食品为首的物价高涨而受到影响的市民生活，并同时通过促进民众消费来激活地区经济，现向全体市民每人发放价值 6,000 日元的“栃木市栃介商品券 2026”。发放对象为截至 2026 年 4 月 15 日已在栃木市居民基本台账上登记的人员。

商品券将从 7 月下旬开始通过邮包（ゆうパック）寄送。若您外出不在，邮递员会将不在通知单放入您的邮箱。收到通知单后，请尽快办理再投递手续，或务必前往邮局领取。

若超过邮局保管期限，或由于地址不详导致商品券未能送达，将由栃木市商工振兴课代为保管。即使通知单上注明的保管期限已过，也可前往市政府总部 4 楼的商工振兴课窗口领取。届时请提前致电 21-2371 或 21-2508，并由户主本人，或与户主同住且共同负担生活费的家人，携带个人编号卡或在留卡等能证明本人身份的证件前去领取。

栃介商品券共有两种类型：可在所有加盟店使用的全店通用券（蓝色）4 张，以及中小企业店铺专用券（黄色）2 张。

商品券的使用期间为 8 月 1 日至 10 月 31 日。超过使用期限的商品券将作废，无法继续使用。

商品券可在店头悬挂专用旗帜或张贴专用海报的店铺使用。商品券不可用于支付电费、燃气费、水费、电话费、国民健康保险费、市税等公共性费用。此外，请注意商品券在使用时不设找零。

2. 关于举办栃木多文化交流广场的通知

为促进日本人与外国居民愉快交流、加深相互理解，我们将举办“栃木多文化交流广场”活动。不问国籍，市内居住、工作或就学的人员均可免费参加。

交流活动共分为4次。第一次为9月26日（周六）上午10:00至11:30，举办越南文化讲座。

第二次为10月18日（周日）10:00至12:00，在泉川町的“阿雷克斯帕克栃木”（ALLEX PARK TOCHIGI）举行足球交流活动。

第三次为明年1月23日（周六）10:00至12:30，举办秘鲁料理教室。

第四次为2月20日（周六）10:00至12:00，举办世界桌游体验活动。

第一次、第三次和第四次的会场均在“KiRaRa 之杜 栃木藏之街乐习馆”。
有意参加活动者请在市政府官网进行报名。欢迎大家踊跃参加。

3. 请关注内心的信号

当出现以下被称为“压力信号”的症状或生活状况时，您可能在不知不觉中已经承受着压力。过度的压力会增加患上心理疾病的可能性。此外，已知心理疾病与自杀有着密切的关联。

身体方面的信号包括：肩颈酸痛、眼睛疲劳、疲倦乏力、失眠、头痛等症状。心理方面则可能出现：焦虑不安、注意力不集中、情绪低落、烦躁易怒、无缘无故流泪等情况。行为方面则可见：生活作息紊乱、迟到、缺勤、过度饮酒吸烟、暴饮暴食等表现。

如果您发现身边亲近的人出现了与平时不同、令人担忧的迹象，请主动跟对方说说话。同时，请不要否定对方的话语，耐心地倾听。

如果很难直接与对方交谈，建议对方去咨询专业人士，也是一种可行的办法。栃木市设有可通过面谈、电话或 SNS 进行咨询的“心理援助窗口”。通过向他人倾诉，有时能整理心情，减轻烦恼和不安。请告诉对方，不要一个人独自承受，一定要找人聊一聊。