१. सन् २०२० सालको नर्सरी स्कूल तथा प्राधिकृत बाल संस्थामा भर्ना सम्बन्धि जानकारी !

जापानमा, प्राथमिक विद्यालयमा प्रवेश गर्नु अघि, नर्सरी, प्राधिकृत बाल संस्था, किन्डरगार्टन् तथा साना नर्सरी स्कूलहरु जस्ता बालबालिका भर्ना गर्ने सुविधाहरु छन् |

त्यस्ता सुविधाहरुको बालबालिका जिम्मा लिने समय, भर्ना गर्न मिल्ने/नमिल्ने नियम, भर्ना लिईने उमेर तथा शुल्क सम्बन्धि विवरण, सुविधा अनुसार फरक-फरक हुनेगर्दछ | आफ्नो परिवारको अवस्था तथा स्थिति अनुसार उपयुक्त सुविधाको छनौट गर्नुहोला |

भर्ना प्रक्रिया चाहिं अघिल्लो बर्षको सेप्तेम्बेर महिनाबाट शुरु गरिन्छ | तोचिगी नगरमा, सन् २०२० सालमा, यस्ता सुविधाहरुमा आफ्ना बालबालिका भर्ना गराउन इच्छुक व्यक्तिहरुले यहि बर्षको सेप्टेम्बर महिनाको २ तारिक देखि ३० तारिक सम्मको अवधि भित्र आवेदन दिनुहोला |

प्राधिकृत बाल संस्था, किन्डरगार्टन् तथा साना नर्सरी स्कूलहरुमा भर्ना गराउने व्यक्तिहरुले सिधै त्यस्ता सुविधाहरुमा गएर आवेदन दिन सकिनेछ |

नर्सरी स्कूलमा भर्ना गराउंदा, आवेदन दिने म्याद भित्र, शियाकुस्योको दोश्रो तल्लाको होईकु-का, प्रत्यक सोउगोउ शिस्योको सिमिन् सेड्काचु-का अथवा नर्सरी सकूलमा आवेदन दिनु होला |

प्रत्यक यस्ता सुविधाहरुमा, सुविधा अवलोकन सभाको व्यवस्था गरिने हुनाले, अवश्यपनि सहभागी हुनुहोला |

२. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कार्ड (होकेन्स्यो) को नवीकरण बारे जानकारी !

हाल प्रयोग गरिरहनु भएको होकेन्स्योको म्याद चाहिं यहि जुलाई महिनाको ३१ तारिकका दिन समाप्त भै, अगस्त महिनाको १ तारिक देखि नयाँ उपलब्ध गराईन्छ | नयाँ होकेन्स्यो कार्ड, यहि जुलाई महिनाको अन्त सम्ममा हुलाक मार्फत प्रेषित गरिन्छ |

विदेशी बासिन्दा सबैले, कम्पनिमा काम नगरेको भएपनि, जापान निवास अवधि ३ महिना भन्दा बढि भएका व्यक्तिहरुले, स्वास्थ्य बीमा गराउन अनिवार्य छ |

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा नगराएमा कुनै कानूनी कार्वाही हुने त होईन तर कथंकदाचित बिरामी हुँदा अथवा दुर्घटनामा परि चोटपटक लागेमा, उपचार तथा अस्पतालको खर्च जस्ता ठुलो रकम स्वयंले व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ |

कुनै यस्ता अस्पताल तथा क्लिनिकहरु पनि छन् जहाँ बिना बीमा नगरेका बिरामीको उपचार तथा भर्ना पनि गर्दैनन् |

उपचार गराउनको लागि, बिरामी भैसकेपछि बीमा गराउंदा, बसोबास दर्ता गरेको बेला देखि हाल सम्म नतिरेको बीमा शुल्क एकमुष्ठ भुक्तानी गर्नु पर्नेहुन्छ |

बेलैमा नियमित रुपले बीमा नगरेमा, अचानक बिरामी अथवा दुर्घटनामा पर्दा समस्या पर्दछ |

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा शुल्क, तोकिएको म्याद भित्र भुक्तान गरौं |

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गर्ने अथवा छाड्ने प्रक्रियाको दर्ता, बसाई गरेको १४ दिन भित्रै अवश्य पनि गराऔं |

कामगर्ने ठाउँको स्वास्थ्य बीमामा परिवर्तन गरेमा, अवश्यमेव, शियाकुस्योको होकेन् इर्योउ-कामा होकेन्स्यो कार्ड फिर्ता गरौं |

३. नेच्यूउस्यो (अर्थात् अंग्रेजीमा हीट स्ट्रोक र नेपालीमा लू) को बारेमा जानकारी !

यो समस्या, गृष्म ऋतुको शुरु देखि, हाम्रो शरीर गर्मी वातावरणमा बानी परिनसकेको बेला तापक्रम बढ्दा खतरापूर्ण हुन्छ |

दैनिक जीवनयापनमा युक्ति तथा ध्यान पुर्याएर, गर्मीलाई कम गर्न सकिन्छ |

हीट स्ट्रोकको रोकथाम गर्नको लागि, तत्काल आफु रहेको वातावरणको तापक्रम तथा आर्द्रतालाई, जहिले पनि ख्याल गर्ने गर्नु पर्दछ |

घरबाट बाहिर निस्कँदा, टोपी लगाउने, छाता ओढ्ने गरि सुर्यको सीधा किरणबाट सकभर बच्ने गरौँ |

घर भित्र बस्दा, बिजुलीको खपतमा कन्जुस्याई नगरि, पंखा अथवा एअरकन्डिशन प्रयोग गरि, कोठाको तापक्रम कम गरौँ |

खासगरी, राती, भुसुक्क सुत्न सकिने वातावरणको सृजना गरौँ |

त्यस बाहेक, तिर्खा नलागेको भएपनि, बेला-बेलामा तरल पदार्थको सेवन गर्ने गरौँ |

बाहिर तिर निस्कँदा, जहिले पनि पेय पदार्थ बोकेर, तुरुन्त तरल पदार्थको आपूर्ति गर्न सकिने व्यवस्था गरौँ |

त्यसपछि, धेरै पसिना काढेको बेला, उचित मात्रामा नुनको आपूर्ति पनि गर्ने गरौँ |

हीट स्ट्रोकको बारेमा सही ज्ञान हासिल गरेर, यो बर्षको गृष्म ऋतु पनि बिताऔं |

४. तोचिसुकेको “वासुपोत्तो” ओसिएताईको बारेमा जानकारी !

वासुपोत्तोको वा बाट जापान र सुपोत्तो भनेको अंग्रेजीमा Spot अथवा स्थान हो | ओसिएताईले दुई ओटा अर्थ जनाऊँछ | एउटा त सिकाउन मन र अर्को सिकाउने दल लाई जनाउँछ |

टोकियो ओलम्पिक तथा पारा-ओलम्पिकको आयोजनालाई अर्को बर्षको लागि साँचेर, तोचिगी नगरको सिटी प्रमोशनको रूपमा, तोचिसुकेले, विदेशी पर्यटकहरुलाई परिचय गराउन खोजेको “वासुपोत्तो” मा भाग लिई, उक्त आकर्षणलाई व्यापक रूपमा प्रस्तुत् गर्ने योजना, निम्नलिखित चार पटकमा विभाजित गरिएकोछ |

पहिलो पटक, जून महिनाको २६ तारिक, कायमोन्च्योउको आबुदेन् मिसो (मिसो सुपको मिसो)मा, मिसो कुरा (अर्थात् मिसो बनाईने तथा राखिने भण्डार घर) को भ्रमण |

दोश्रो पटक, जुलाई महिनाको २४ तारिक निशीकाता माचिको ईइनुमामेईज्योउमा, साकाकुरा (रक्सी राख्ने भण्डार घर) को भ्रमण |
तेश्रो पटक, अगस्त महिनाको २८ तारिक, इजुरुसान् मान्गान्जी (तोचिगी नगरको उत्तर पश्चिमको पहाडमा स्थित मनकामना मन्दिर) मा, मन्दिरको भ्रमण |

चौथो पटक, सेप्टेम्बर महिनाको २४ तारिक, कुरानो माचि ओ-दोरी (तोचिगी नगर लाई कुरानो माचि अर्थात् भण्डार/भकारीको नगर पनि भनिन्छ)मा, दोजोउचुकुरीको पसलको भ्रमण |

दोजोउचुकुरीको पसल भनेको, तोचिगी नगरको ओ-दोरी (अर्थात् मूल सडक) मा लहरै भकारी रुपी घरमा पसलहरु जसलाई मिसे-कुरा पनि भनिन्छ, देख्न सकिन्छ | भकारीलाई भण्डारको मात्र नभई पसलको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्नेकुरा प्रस्तुत् गर्न खोजिएको हो |

समय चाहिं, बिहान १० बजे देखि, प्रत्यक स्थानमा, जापानी भाषामा व्याख्या गरिनेछ |

तोचिगी नगरमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिक सबैलाई SNS आदि मार्फत, तोचिगी नगरको आकर्षणको जानकारी प्रसार गरिदिनहुन अनुरोध गरिन्छ |

तोचिसुके संग भेट्न चाहने व्यक्तिहरुलाई, सक्रिय रूपमा भागलिन अनुरोध गरिन्छ |

५. वातारासे युउसुईचि मेला (तोचिगी प्रान्तको दक्षिणमा रहेको वातारासे दहको जलक्रिडा स्थलमा आयोजना गरिने मेला) बारे जानकारी !

यहि जुलाई महिनाको २८ तारिकका दिन, आईतबार बिहान ९:३० बजे देखि फुजिओका माचिको वातारासे जलक्रिडा स्थल, यानाकाको (यानाका दह) को ओरिपरी, मेलाको आयोजना गरिनेछ |

रोड़ बाईक, उड्ने बेलून, स्काई डाईभिंग, ग्लाइडर, डुंगा, आदि खेलरु, त्यहाँ मात्र गर्न सकिने अनुभवका विशेषताहरु हुन् |

साथै, खानेकुराहरुको स्टल, जलक्रिडा गाईड क्लबद्वारा मिनी-टूर, माछा संग खेल्ने कर्नर बाहेक, स्टेज प्रोग्राम, पिजा एक्रोब्यटिक शो, सडक प्रदर्शन, नृत्य प्रदर्शन आदि कार्यक्रमहरुपनि राखिएकाछन् |

उक्त कार्यक्रमहरु, यदि ठूलो पानी परेमा अथवा ठूलो हावा चलेमा, रद्द हुन सक्दछन् |

प्रकृतिलाई मनग्गे आनन्द लिनसकिने कार्यक्रममा, सबैजना सहभागी हुने हैन ?