

## १. प्रकोप रोकथामको जानकारी बारे !

यो वर्षको जून महिना देखि, बाढी तथा पहिरो जस्ता प्रकोपको रोकथामको जानकारी दिने विधीमा परिवर्तन गरिएको जानकारी गराइन्छ | कतिबेला आश्रय लिंदा राम्रो भन्ने कुरा प्रकोपको स्तरबाट निक्कै गर्नु पर्ने भएकोछ |

जब सतर्कता अपनाउनु पर्ने प्रकोपको स्तर ४ नाघ्न थाल्दछ, तब सबैले आश्रय लिन अनिवार्य छ | नगरपालिकाबाट पनि आश्रय लिने बारे सल्लाह अथवा निर्देशन जारी गरिनेछ |

समयमै, परिवारका तथा छिमेकका मानिसहरुलाई बोलाएर आश्रय लिने गरौं | बरु, अहिले देखि नै आश्रय लिने स्थान तथा त्यहाँ सम्म पुग्ने बाटोको जानकारी लिईराखौं |

प्रकोप रोकथाम तथा मौसम सम्बन्धि जानकारी, टेलिभिजन, रेडियो, SNS आदि बाट लिन सकिन्छ |

तोचिगी नगरको बारेमा जानकारी लिनको लागि, नगरको आधिकारिक होमपेज, ट्वीटर तथा फेसबुक हेर्नुहोला |

संकटको बेलामा, “आफ्नो जीन्दगी, आफै बचाऔं” भन्ने चेतना बोकेर, सुरक्षित तथा पक्का खालको आश्रय लिने गतिविधी अपनाऔं |

## २. आउँदो बर्षको अप्रिल महिनामा प्रा. वि. मा भर्ना गर्ने बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य परिक्षण बारे जानकारी !

सन् २०२० सालको अप्रिल महिनामा प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य परिक्षण, यो बर्षको सेप्टेम्बर र अक्टोबर महिना संचालन गरिन्छ ।

यसमा, सन् २०१३ साल अप्रिल महिनाको २ तारिक देखि सन् २०१४ साल अप्रिल महिनाको १ तारिकको बिचमा जन्मेका बालबालिकाहरु सहभागी हुन सक्नेछन ।

स्वास्थ्य परिक्षण गरिने दिन चाँही, बालबालिका भर्ना गर्न चाहेको विद्यालय अनुसार फरक-फरक हुने छ ।

सम्बन्धित अभिभावकहरुलाई, शिक्षा समितिको कार्यालयबाट प्रेषित गरिने सूचनामा उल्लेखित निर्देशन अनुसार स्वास्थ्य परिक्षण गराउनुहोला ।

विशेष कारणले आफूले चाहेको विद्यालयमा परिक्षण गराउन असमर्थ भएमा अथवा शिक्षा समितिको कार्यालयले पठाएको सूचना नपुगेमा, शियाकुस्योको होकेन् क्यूउस्योकु शाखामा सम्पर्क राख्नुहोला । फोन ० २ ८ २ – २ १ – २ ४ ८ २

### ३. तनाव कम गर्ने उपाय बारे जानकारी !

अहिले, केहि अस्वस्थताको अनुभूति छ भने, त्यो, तनावको कारणले पनि हुन सक्छ ।

आफ्नो तनावको स्थिति थाहा नपाईकन जबर्जस्ती काम गरिरहेमा, मनको स्थिति पनि बिग्रन सक्दछ ।

त्यसैले, तनावका लक्षणहरु जानीराखौं ।

मानसिक लक्षणहरु चाँही, निराश अनुभूति भएर रिस मात्र उठ्नु, विनाकारण अचानक रुनु, उदास हुनु, काम गर्ने जाँगर मर्नु आदि हुन् । यस बाहेक, अरु मान्छे संग भेट्दा पनि झ्याउ लाग्नु अथवा सकेभर नभेट्ने मन हुनु ।

शारीरिक लक्षणहरु चाँही, काँध, कपाल तथा पेट दुख्नु आदि, शरीरमा दुखाई देखापर्नु तथा सुत्न नसक्नु, खान मन नलाग्नु अथवा त्यसको उल्टो बढि खानु आदि पर्दछन् ।

आफ्नो तनाव छिटै ध्यान पुर्याएर, उचित मात्रामा विश्राम गर्ने र छिटै चिकित्सकलाई देखाउने गरौं ।

यस्ता समस्याको समाधान आफैले मात्र गर्नु भनेर ढिपी नगरौं ।

## ४. कुरानो माचि हानाबि ताइकाइ बारे जानकारी भकारीको शहरमा आतिशबाजी)

यहि सेप्टेम्बर महिनाको ७ तारिक शनिबार दिउँसो ३ बजे देखि राती १० बजे सम्म, नागानोगावा र्योकुची कोउयन संगै बग्ने नागानो खोलाको बगरमा, “छैठौं कुरानो माचि आतिशबाजी प्रतियोगिता” संचालन गरिने योजना रहेकोछ ।

गीतको स्टेज तथा जापानिज ताइको प्रदर्शनी बाहेक बेलुकी ७ बजे देखि ५,००० पटक पटाखा पड्काईने योजना बनाईएको छ ।

यो बर्षको गृष्म ऋतुलाई विदाई गर्ने यो आतिशबाजी प्रतियोगितामा सम्मिलित भै आनन्द लिन नभुल्नुहोला । धन्यवाद !!