

## 1 Impormasyon Tungkol sa Pag-iwas sa Sakuna

Magmula Hunyo ng taong kasalukuyan, binago na ang pagbibigay babala sa pagbabaha o pagguho ng lupa. Dapat alamin muna ang antas ng alarma kung kailan ang tamang oras ng paglikas.

Kapag ang pinalabas na alarma ay nasa level 4 ay dapat lahat ay kailangan ng lumikas. Ang lungsod din ay magbibigay ng paunawa at gabay tungkol sa paglikas.

Hindi dapat mahuli sa paglikas, ang lahat ng miyembro ng pamilya at mga kapit bahay ay masabihan. Dapat din masiguro ang tamang daan para makapunta ng maayos sa lugar ng Evacuation Centers. Malalaman din ang ang pinakahuling ulat tungkol sa Pag-iwas sa Kalamidad sa pamamagitan ng telebisyon, radio o social media. Malalaman din sa HomePage ng Tochigi City o sa Twitter o Facebook accounts nito ang mga mahahalagang impormasyon ukol dito. May kasabihan dito na sa “Oras ng Kagipitan, Buhay ko,.Sagip ko”, kaya maging tama at maingat ang ating paglikas sa evacuation centers sa oras ng kalamidad.

## 2 Tungkol sa Medical Check ups ng mga batang papasok sa Elementarya sa Abril ng susunod na taon.

Isasagawa ang medical check ups magmula Setyembre hanggang Oktubre sa mga batang nakatakdang papasok sa Elementarya sa Abril sa susunod na taon. Puntirya nito ay ang mga batang ipinangak magmula Abril 2, 2013 hanggang /abril 1, 2014.

Ang fecha ng pagsasagawa ng Medical Check ups ay naiiba ayon sa papasukang Paaralang Elementarya.

Ang mga magulang ng mga batang mag-aaral na papasok ay makatatanggap ng sulat mula sa Kagawaran ng Edukasyon ng Lungsod upang ipaalam ang pagkakaroon ng Medical Check Ups sa mga bata. Sundin ang gabay na nakasaad dito.

Para sa mga hindi makakapunta sa itinakdang Lugar na Paaralan o ang mga hindi nakatanggap ng sulat ay tumawag sa Health and Food Sektion ng CityHall sa numero 0282-21-2482.

### 3 Pamamaraan laban sa Stress

May mga pagkakataon na nakakadama ng masamang pakiramdam at ito ay dahil sa stress.

Samakatuwid, alamin natin ang palatandaan ng stress.

Ilan sa mga ito ay ang biglang pag-kakainis at pagkakaroon ng galit, biglang pag-iyak , mabigat ang pakiramdam at pakawala ng motibasyon sa mga palaging gawain. Maari rin iiwasan ang makipag-ugnayan sa mga tao dahil isa na itong masalimuot para sa kanya.

Kasama rin dito na tanda sa ating pangangatawan ay ang pagsakit ng balikat at ulo pati ang tiyan. Dahil dito ay hindi na makatulog o makakain. Sa ibang pagkakataon din ay ang pagkatakaw sa pagkain. Dapat bigyan pansin ang stress na ating nararamdaman. Magpahinga muna sa ating pagkapagod at kung kinakailangan ay makipag kita sa isang mangagamot.

Dapat din nating isipin na mahalaga na hindi dapat tayo nag-iisa sa ating pagpursigi at pagsusumikap.

#### 4 Pagsasagawa ng Fire Works Festival ng Lungsod o ang Kura no Machi Hanabi.

Sa ika-7 ng Setyembre Sabado sa ganap na alas ng hapon hanggang alas diyes ng gabi ay gaganapin sa Naganokawa Ryokuchi Public Park ang pang anim sa taongito ang Kura no Machi Hanabi.

May itatayong stage para sa mga magpeperform na await at ang Japanese traditional drummers o ang Taiko. At mula alas siyeteng gabi ay pakakawalan ang may 5 libong fire works.

Kaya makibahagi sa huling kasayahan ng ang ating lungsod ang Kura no Machi Hanabi.