

1. Tungkol sa Sikolohikal na Karamdaman.

Noon, ang sikolohikal na karamdaman o mental illness ay suliranin lamang ng isang maliit na minorya ng mga tao. Gayunpaman, sa kasalukuyan ang sinuman ay nagdudurusa na rin sa sakit na ito sa anumang edad.

Ang sikolohikal na karamdaman ay hindi na natatangi sa lahat. Sa mundo na may pagkakaiba ng pagpapahalaga sa ating pamumuhay, ang lahat ay nahaharap sa iba't ibang uri ng stress maging sa ating tahanan, paaralan o lugar ng trabaho at iba pa.

Kasama sa karamdaman na ito ay ang sakit sa pag-iisip gaya ng Schizophrenia at Mood Disorders

Ang Schizophrenia ay isang kondisyon kung saan ang taong mayroon nito ay nakakakita ng mga bagay o nakakarinig ng mga masasamang salita laban sa kanya na hindi naman talaga sa katunayan nangyayari. Umiiwas na silang makipagkita sa sinuman at palagi na nagkukulong sa bahay. Gayunpaman, dahil sa patuloy na pag-inom ng gamot para dito at rehabilitasyon ay maari na itong makontrol at makarekober na makabalik sa normal na pamumuhay. Marami sa kanila ay nakakapagtrabaho na.

Ang mga may Mood Disorders naman ay hindi na nagkakaroon ng interes o kasiyahan kahit na anong gawing bagay at minsan ninanais na nilang mamatay. Sa ibang pagkakataon naman ay biglang nagiging hyperactive at madaldal o gustong mamili ng mga mamahaling bagay. Gayunpaman din, dahil sa pag-inom ng gamot, pagrelax, counseling at patuloy na medikasyon ay maaring mamuhay ng normal sa pang araw-araw.

Kung inaakala na may ganito kang mga simtomas ng karamdaman ay may mga lugar na pwedeng magbigay konsultasyon para dito. Sa lungsod ng Tochigi halimbawa ay may mga propesyonal na itinalaga na pwedeng konsultahin para sa mga mental health issues at kailangan lamang kumuha ng appointments sa kanila. Ang mental health issues ay hindi natatanging kaso o karamdaman, ngunit karaniwan na sa ngayon. Kung nagkaroon ka man nito ay huwag mabahala na ikaw ay may naiibang kalagayan.

Mahalagang alamin natin ang karamdaman na ito at kailangan ding intindihin at bigyang suporta ang mga taong may karamdamang gaya nila.

2. Patnubay sa Year End at New Year Holidays na Serbisyo ng ating Pamahalaang Lungsod.

Mula ika-29 ng Disyembre araw ng Martes hanggang ikatlo ng Enero ng susunod na taon ng 2021 araw ng Linggo ay sarado at walang opisina sa munisipyo- ang main office at ang mga sub-branches nito. Hinihiling ang pag-unawa ng lahat.

Ang pagsumite ng mga dokumento tulad ng Report of Birth, Marriage o Death ay pwedeng gawin. Ito ay tatanggapin sa may security room ng southwest corner ng unang palapag ng main building.

Walang koleksyon ng basura sa mga unang tatlong araw ng taon. Mangyaring tingnan ang kalendaryo ng iskedyul ng koleksyon ng basura. Kung dadalhin diretso sa tapunan ng lungsod ang Green Plaza, ay hanggang sa ika-31 ng Disyembre, mula alas otso ng umaga hanggang als dose ng tanghali lamang sila tatanggap ng basura sa araw na ito. Magbabalik lamang ang regular na koleksyon ng basura pagkatapos ng bagong taon sa ika-4 ng Enero.

Ang pagdala ng basura sa Green Plaza ay inaasahang magiging puno at matao sa year ends kaya dapat agahan ang gagawing pagtatapon ng basura doon. Hinihiling ang pagsuot ng face mask.

3. Tungkol sa Pag-iingat sa Trangkaso o Influenza.

Dapat na tandaan na ang Influenza kung ihahambing sa karaniwang sipon ay mas malala ito at maaring sanhi ng matinding kaso ng pamamaga ng lalamunan at implemasyon ng baga.

Upang hindi magkaroon o mahawa ng Influenza ay mahalagang magpabakuna na kaagad bago pa lamang ito lumaganap.

Ngayong taon, maaring kumalat ito kasabay ng Covid19. Maaari mahawa rin ng parehong sakit sa pamamagitan ng pagtalsik ng laway o droplets kaya ugaliin pa rin ang pag-suot ng facemasks lalo na tuwing uubo. Palagi pa ring maghugas ng kamay o magdisimpeksyon ng alkohol tuwing uuwi ng bahay at bago kumain.

Kung inaakalang nagkaroon na ng impeksyon ay huwag ng piliting pumasok sa eskwela o trabaho.

At sa pagkakataong may mataas na lagnat ay tumawag na kaagad sa Doktor at ikonsulta ang kalagayan. Kung hindi sigurado kung aling pagamutan ang pwedeng puntahan upang magpasuri ay tumawag lamang sa consultation center sa numero 0570-05-2092.

Ang pagkakaroon ng lagnat ay hindi nangangahulugan ng meron ng Covid19 kaya mahalaga munang tumawag sa pupuntahang pagamutan at komunsulta sa kanila. Para sa lahat ng mga dayuhan na nakatira sa Tochigi Ken ay pwedeng komunsulta sa sariling wika sa Covid19 Hotline na itinalaga ng Tochigi Prefecture para sa mga nakatira na mga dayuhan sa Tochigi Ken. Kaya gamitin natin ito. Ang telepono na tatawagan ay 0286-78-8282. Ito ay para sa mga dayuhan lamang. Bukas at tumatanggap sila ng tawag 24 oras,

4. Tungkol sa Pageant of Light and Sound

Ang East exit nag Shin-Ohirashita Station hanggang sa paligid ng Ohira Platz ay magkakaroon ng illumination display na kung saan ay iilawan ang may 100,000 bombilya. Mapagmamasdan ito sa kalagitnaan ng winter nights.

Ang illumination display ay gagawin mula umpisa ng Disyembre hanggang ika-11 ng Enero ng susunod na taon. Ang oras ay mula alas singko ng hapon hanggang alas diyos ng gabi.

Ngayong taon, mag-enjoy tayong pagmasdan ito habang pinapanatili ang social distancing.

Hinihiling din ang pag-suot ng face masks.