

### १. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाकरको सूचना प्रेषित तथा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा प्रमाणपत्रको नवीकरण बारे जानकारी !

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा भनेको, यसमा सम्मिलित सबैले पैसा तिरेर, विरामी तथा चोटपटक आदि लागेको बेलामा.(आपतकालीन अवस्थामा) उपचार खर्चको भार हल्कागर्ने पारस्परिक सहायता प्रणाली हो ।

यो बर्षको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाकरको भुक्तानी सूचना यहि जुलाई महिनाको १५ तारिकमा प्रेषित गरिनेछ ।

पहिलो किस्ताको भुक्तानी म्याद आउँदो अगस्त महिनाको २ तारिक रहेकोछ । स्वास्थ्य बीमाकर चाँही म्याद भित्र भुक्तानी गरौं ।

अहिले प्रयोग गरिरहनु भएको होकेन्स्यो (बीमा प्रमाणपत्र), जुलाई महिनाको ३१ तारिकमा म्याद समाप्त भै, अगस्त १ तारिक देखि नयाँ प्रमाणपत्रमा परिवर्तन हुन्छ । नयाँ प्रमाणपत्र चाँही, जुलाई मसान्त सम्ममा हुलाक मार्फत पठाईनेछ ।

यदि आफु कामगर्ने कम्पनिको स्वास्थ्य बीमामा परिवर्तन भएकोछ भने, पहिलेको स्वास्थ्य बीमा प्रमाणपत्र अवश्यपनि शियाकुस्योमा फिर्ता बुझाउनुहोला ।

२. सन् २०२२ सालमा होइकुएन् (नर्सरी स्कूल), निन्तेइ कोदोमोएन् (प्रमाणित बाल उद्घ्यान), स्योउकिबो होइकु सिसेचु (साना नर्सरी सुविधाहरु) मा भर्ना आवेदन खुल्ने बारे जानकारी !

सन् २०२२ सालमा होइकुएन् (नर्सरी स्कूल), निन्तेइ कोदोमोएन् (प्रमाणित बाल उद्घ्यान), स्योउकिबो होइकु सिसेचु (साना नर्सरी सुविधाहरु) मा आफ्ना बालबालिकालाई भर्ना गर्न इच्छुक व्यक्तिहरुको लागि भर्ना आवेदन दर्ता खुल्ने बारे जानकारी गराइन्छ ।

नर्सरी स्कूलहरुको भर्ना आवेदन, शियाकुस्यो प्रधान कार्यालय दोश्रो तल्लाको होइकु-कामा,आउँदो सेप्टेम्बर महिनाको १ तारिक देखि३० तारिक सम्म, बिदाका दिनहरु बाहेक बिहान ८:३० बजे देखि बेलुकी ५:१५ बजे सम्म दर्ता लिईन्छ ।

प्रत्येक सोउगोउ शिस्योहरुको चिईकि जुकुरी सुइसिन्-कामा पनि, सेप्टेम्बर महिनाको १ तारिक देखि २४ तारिक सम्म भर्ना आवेदन दर्ता लिईन्छ ।

यो बर्ष देखि शियाकुस्योको काउन्टरमा मात्र आवेदन दर्ता लिईने भएको र प्रत्येक नर्सरी स्कूलहरुमा दर्ता नलिने भएको हुनाले, सावधान रहनुहोला ।

प्रमाणित बाल उद्घ्यान र साना नर्सरी सुविधाहरुको भर्ना आवेदन चाँही प्रत्येक सुविधाहरुमा सेप्टेम्बर महिनाको १ तारिक देखि दर्ता शुरु हुने भएकोले सोझै सम्पर्क राख्नुहोला ।

प्रत्येक सुविधाहरुमा अवलोकन भ्रमणको आयोजना गरिन्छ । अवलोकन भ्रमणको लागि अग्रिम आरक्षणको आवश्यकता छैन तर दिन/समय पहिले देखिनै निक्क्याँल गरि सहभागी हुनुहोला ।

## 3. नेच्च्युउस्योउ (हीट-स्ट्रोक) रोकथाम बारे जानकारी !

यो वर्षको गृष्म ऋतुमा पनि, नौलो कोरोना भाईरस संक्रमणको उपायहरु अपनाउदै, हीट-स्ट्रोक देखि सावधान रहौं ।

हीट-स्ट्रोक घर बाहिर मात्र नभै, घरभित्र पनि हुन सक्छ । कोठाको तापक्रम २८ डिग्री सेल्सियस भन्दा बढ्न नदिन, एअरकंडीशन आदि चलाएर तापक्रम व्यवस्थित गरिराखौं । संक्रमण रोकथामको लागि, भेन्टिलेशन पंखा चलाउने अथवा झ्याल खोलेर हावा फेर्दै एअरकंडीशन चलाउने गरौं ।

मास्क लगाईराख्दा, घाँटी सुकेको थाहा नहुनसक्छ । बिहान उठ्दा, खाना खाँदा, घरबाहिर जाँदा, व्यायाम गर्दा, नुहाउँदा, सुत्नु अघि, घाँटी सुकेको थाहा पाउनु अघिपनि तरल पदार्थ सेवन गर्नेगरौं ।

यो वर्ष देखि, हीट-स्ट्रोकको खतरा झन् बढ्ने अनुमान गरिएको दिनमा. “हीट-स्ट्रोक सावधान एलर्ट” घोषणा गरिनेछ । यसरी घोषणा गरिएका दिनमा, बाहिर जान कम गरि गर्मीबाट बच्ने गरौं ।

## ४. प्राकृतिक प्रकोपको बखत कामलाग्ने जानकारीहरु बारे !

जापानमा अब देखि बर्षात् तथा तार्इफूउ आउने मौसमको आगमनका साथै, भारी बर्षात भै खोला-नालामा बाढी आउने, पहाडमा पहिरो जाने जस्ता खतरनाक प्रकोपहरु हुन सक्दछन् ।

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीले, प्रकोप हुनेजस्तो बखतमा, भारी बर्षात सम्बन्धि सावधानी प्रसारण गर्दछ । यदि ज्यानको खतराको अनुभूति भएमा, सकेसम्म छिटो सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनु पर्दछ ।

जापानमा बस्ने सबै विदेशी बासिन्दाहरुले, प्रकोपको बेलामा प्रदान गरिने जानकारीहरु सजिलो तरिकाले भुङ्ग्नको लागि, "Saftey tips" "सेफ्टी टिप्स" नामक निःशुल्क एप्लि उपलब्ध छ ।

यो, जापान टुरिज्म एजेन्सीले विदेशी यात्रीहरुको सुविधाको लागि बनाएको एप्लि हो । यसमा जापानी भाषा बाहेक अंग्रेजी, चिनी, स्पेनी, भिएतनामी, तागालोग र नेपाली समेत १५ ओटा भाषाहरुमा प्रसारण गरिएको हुनाले, अत्यन्त उपयोगी हुनेछ भन्ने आशा राखिएकोछ ।

जापानमा भूकम्पको अग्रिम चेतावनी, मौसमी चेतावनी, ज्वालामुखी विस्फोटनको जानकारी, हीट-स्ट्रोक सम्बन्धि जानकारी, यातायात सम्बन्धि जानकारी, आश्रय आदेश जानकारीहरु प्रकाशित गरिएकाछन् ।

यो एप्लि डाउनलोड गरि अवश्यपनि उपयोग गर्नुहुनेछ भन्ने आशा राखिएकोछ ।