

## १. तोचिगी नगरको बाल हेरचाह सहयोग बारे जानकारी !

तोचिगी नगर, बाल हेरचाह गर्ने सबै परिवारका व्यक्तिहरु ढुक्क भएर बाल हेरचाह गर्न सकून भन्ने उद्देश्यले, विभिन्न बाल हेरचाह उपायहरुको लागि सक्रियता पूर्वक लागिपरेको छ ।

सब भन्दा पहिले, पहिलो पटक गर्भवती भएको अवस्थामा, नजाने-नबुझेका कुराहरु मात्र हुने भएकोले चिन्ता लाग्छ होला तर, कुनै समस्या परेमा, नहिचकिचाई-कन “सुकोयाका कोसोदाते सोउदान-सिचु” (स्वस्थ बाल हेरचाह परामर्श कक्ष) मा परामर्श लिनु होस ।

गर्भ धारण र प्रसव सम्बन्धमा, आमा र बच्चा नोटबुक (पुस्तिका) जारी गर्ने, बेबी बाथ सापट दिने, अभिभावक कक्षाको व्यवस्था गर्ने, बाल हेरचाह र स्तनपान परामर्श दिने, गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने, प्रसवोत्तर हेरचाह गर्ने आदिको सहयोग गरिन्छ ।

बच्चा जन्मनु अघि र जन्मे पछि गर्भवती महिलाको शारीरिक अवस्था तथा घरेलु काम र बच्चाको हेरचाहमा चिन्ता लाग्छ होला । घरेलु काम र बच्चाको हेरचाहमा मद्दत गर्ने मान्छे नभएको व्यक्तिहरुलाई “बच्चा जन्मनु अघि र जन्मे पछि हेल्पर” ले घरेलु काममा र बच्चाको हेरचाहमा मद्दत दिने व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।

यसका साथै, सँडिनी (धाई) लाई घरमै बोलाएर, गर्भवती महिला अथवा बच्चाको हेरचाह गर्ने कामको मद्दत लिन सकिन्छ ।

तोचिगी नगरको “बाल चिकित्सा खर्च अनुदान प्रणाली” भनेको, जब कुनै बच्चा विरामी अथवा घाऊ-चोटको कारण स्वास्थ्य बीमाले कभर गर्ने खर्च अंतर्गत उपचार गराएकोछ भने सो उपचार खर्च नगरले शोधभर्ना दिने व्यवस्था हो ।

तपाईंको बच्चाले जुनियर हाईस्कूल तेश्रो बर्ष पूरा गर्ने बेला सम्म, अस्पतालमा उपचार खर्च तिर्नु आवश्यक छैन ।

यस बाहेक पनि, तोचिगी नगरका सम्पूर्ण बाल बालिकाहरु स्वस्थ रूपले हुर्कन सकून भन्ने कुराको अभिप्रायले विभिन्न प्रकारका बाल हेरचाह सहयोगका उपायहरुको व्यवस्था छ ।

“सुकोयाका कोसोदाते सोउदान-सिचु” (स्वस्थ बाल हेरचाह परामर्श कक्ष), तोचिगी होकेन् फुकुशी सेन्ता (तोचिगी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र) भित्र अवस्थित छ । गर्भ धारण तथा प्रसूतिका कुरा मात्र नभएर, बच्चा १८ बर्ष पुग्ने बेला सम्म, परामर्श विशेषज्ञहरुले बाल हेरचाह सम्बन्धि तपाईंका समस्या/चिन्ताहरु सुनिदिएर समाधानमा सहयोग गर्दछन ।

त्यसैले नहिचकिचाई-कन परामर्श लिनु होला ।

## २. तोचिगी नगर फ़ूड बैंक व्यवसाय बारे जानकारी !

तोचिगी नगरमा, तोचिगी-शि स्याकाई फ़ुकुशी क्योउगिकाई (समाज कल्याण परिषद) संगको एकतामा, व्यक्ति तथा कम्पनीहरुबाट निःशुल्क प्राप्त खानेकुरा आदि, गरीब भएर खानेकुरा आवश्यक परेका व्यक्तिहरुलाई निःशुल्क वितरण गर्ने कार्य संचालन गरिएकोछ ।

खानेकुरा वितरण गरिने स्थान, तोचिगी होकेन् फ़ुकुशी सेन्ता (तोचिगी स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र) को दोश्रो तल्लाको तोचिगी-शि स्याकाई फ़ुकुशी क्योउगिकाई (समाज कल्याण परिषद) हो ।

वितरण गरिने समय, विदाका दिनहरु बाहेक बिहान ९ बजे देखि बेलुकी ५ बजे सम्म रहेकोछ ।

वितरण गरिने खानेकुराहरुमा, चामल, ईन्स्ट्याण्ट-फ़ूड, रेटोर्ट फ़ूड (तुरुन्त तैयार पार्न सकिने खाना), क्यान्ड फ़ूड, सूक्खा नूडल, मीठाई, खाने तेल र मसला आदि हुन् ।

खानेकुराहरु बाहेक, महिनावारीको बेलामा प्रयोग गरिने न्यापकिन, हात धुने साबुन, टिशु पेपर, टवाईलेट पेपर आदि दैनिक उपभोगका सामानहरु पनि वितरण गरिन्छ ।

यदि दैनिक जीवनयापनमा समस्याहरु छन् भने, स्याकाई फ़ुकुशी क्योउगिकाई (समाज कल्याण परिषद) मा गई परामर्श लिनुहोस ।

### 3. नयाँ स्थापना गरिने तोचिगी भ्याक्सिन खोप सेण्टर बारे जानकारी !

नगरको सामूहिक खोप भन्दा बेग्लै, तोचिगी-केनमा, नोभेम्बर मसान्त सम्ममा, सम्पूर्ण प्रान्तबासीहरूको खोप सम्पन्न गर्न सकिने गरि, प्रान्तको दक्षिणी क्षेत्रमा नयाँ खोप स्थल “तोचिगी भ्याक्सिन खोप सेण्टर” स्थापना गरिनेछ ।

यसरी नयाँ खोप स्थलहरू स्थापना गरिनेमा, ओयामा-शिको केन-नान् ताईइकुकान्, सानो-शिको सानो कोउसेई सोउगोउ ब्योउइन र इओन् टाउन सानो गरि ३ वटा स्थलहरू रहेकाछन् ।

तोचिगी नगरमा खोप टिकट पर्खेर बस्नुभएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

भ्याक्सिन चाँहि, ताकेदा-मोदेर्ना कम्पनीको भ्याक्सिन प्रयोग गरिन्छ । मोदेर्ना भ्याक्सिन आधारभूत रूपमा ४ हप्ताको अंतरालमा दोश्रो खोप लगाईनेछ ।

आरक्षण गर्ने तरिका, समर्पित आरक्षण साईट अथवा लाईनको आधिकारिक एकाउण्टबाट आवेदन दिनु पर्दछ ।

फोनद्वारा आरक्षण लिईने छैन ।

सम्पर्कको लागि, तोचिगी-केन भ्याक्सिन खोप स्थल कल-सेण्टर, फोन नम्बर ०५७३-००३-२३४ मा फोन गर्नु होला । सम्पर्क हुने समय बिहान ९ बजे देखि साँझ ५ बजे सम्म र शनि/आईतबार तथा विदाका दिनहरूमा पनि खुल्ला रहनेछ ।

नौलो कोरोना भाईरसको भ्याक्सिन खोप लगाए पछि पनि, मास्क प्रयोग गर्ने, भेंटिलेशन (हावाको संचार), हात धुने र निरन्तर रूपले आधारभूत संक्रमण रोकथामका उपायहरूको अनिवार्य रूपले पालन गर्न अनुरोध गरिएकोछ ।