

## (१) प्रकोप तिरको तैयारी र आश्रय गतिविधी बारे जानकारी !

हालैका वर्षहरूमा, टाइफुन र रेखिक वर्षा बेल्टहरूका कारण हुने प्रकोपहरू, साथै ठूला भूकम्पहरू जुन हुन सक्ने डर छ, हाम्रो वरिपरि छन् ।

कुनै पनि प्रकोपको घटनामा, क्षतिलाई कम गर्नको लागि आफैलाई मद्दत गर्न "आत्म-सहायता" गतिविधिहरू उपयोगी हुन्छन् । सबैभन्दा पहिले, भारी वर्षा वा टाइफुनजस्ता खतराहरू नजिक आउँदा छिट्टै निर्णय लिएर उद्धारका कार्यहरू गर्नका लागि जानकारीहरू संकलन गर्न महत्वपूर्ण छ ।

तोचिगी नगरबाटको जानकारी चाँही, तोचिगी नगरको आधिकारिक वेबसाइट हो, स्थानीय जानकारी केबुल टेलीभिजनको क्यु-च्यान् नावि हो, प्रकोप रोकथाम अप्लि चाँही NHK समाचार प्रकोप रोकथाम अप्लि हो, मौसम विज्ञान संस्थानको किकीकुरु आदि, समय मै, स्मार्टफोनमा अप्लिहरू डाउनलोड गरि तैयारीहरू गरि राखौं ।

भारी वर्षा, बाढीको चेतावनी, नदीको बाढीको चेतावनीको सूचना “चेतावनी स्तर ३” पुगेमा, खतरनाक स्थानबाट वृद्ध व्यक्तिहरूले आश्रय लिनु पर्दछ । “चेतावनी स्तर ४” पुगेमा, खतरनाक स्थानबाट सबै जनाले आश्रय लिन जानु पर्दछ ।

“चेतावनी स्तर १” र चेतावनी स्तर २” चरणमा आश्रय लिनु पर्दछ भन्ने चेतावनी जारी गरिन्न तर, आश्रयको आवश्यकता, समय, आश्रयस्थलको बारेमा र त्याहाँ जाँदा साथमा लिएर जाने सामग्रीको तैयारी गरि राख्न उचित हुन्छ ।

यदि “चेतावनी स्तर ४” पुगेको बेलामा, आश्रय लिन कहाँ जाने भन्ने कुरा आएमा, त्यसको लागि तोचिगी नगरको कोकुसाई कोउर्युउ क्योउकाई (तोचिगी अंतर्राष्ट्रीय संस्था) भएको “क्योकुतोउ तोचिगी कुरानो माचि गाकुस्युउकान्” चाँही नगरले प्राथमिकता दिएर सार्वजनिक गरिने आश्रय स्थल हो भन्ने कुरा नबिसिनुहोला ।

यस बाहेक अन्य ठाउँहरूमा पनि आश्रय स्थलहरू छन् र जसले पनि उपयोग गर्न सकिन्छ । आफु बस्ने ठाउँ नजिकको आश्रयस्थल कहाँ छ भन्ने कुरा बेलैमा जाँच गरि राखौं ।

यदि तपाईंको घर सुरक्षित स्थानमा छ भने, त्यो पनि आश्रयस्थल हो । दोश्रो तल्लामा आश्रय लिनु पनि एक विकल्प हो ।

यस बाहेक सुरक्षित ठाउँमा रहेका आफन्त अथवा साथीको घरमा आश्रय लिनु पनि एउटा उपाय हुनसक्छ । प्रकोपको खतरा कम भएको क्षेत्रमा, समयमै बसाई सार्नु “खुल्ला क्षेत्रको आश्रय” पनि एउटा तरिका हो ।

कहिले, कहाँ र कसरी आश्रय लिनेहो भन्ने कुरा, आफ्नो गतिविधीको सुरक्षाको बारेमा बेलैमा सोचि राखेमा, घटनाको बेलामा आत्तिनु पर्दैन ।

परिवार भएका व्यक्तिहरूले, आपसमा कसरी आश्रय लिन जाने, मोबाइल फोन सम्पर्क नहुन सक्ने हुनाले, आपसमा कसरी सम्पर्क गर्ने बारे बेलैमा कुराकानी गरि राखौं ।

## (२) प्रकोपको बेलामा चाहिने आवश्यक सामग्रीहरूको तैयारी बारे जानकारी !

आश्रयस्थलमा, तैयारी गरेका सामग्रीहरू सीमित मात्रामा हुन सक्छन् । आफुलाई आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू (आपतकालीन किट) को रूपमा तैयारी गरि राखौं ।

आश्रयस्थलमा लिएर जाने सामग्रीहरूमा; रेडियो, टर्चलाइट, ब्याट्री, नतताएर पनि खान सकिने खानेकुराहरू, पिउने पानी, डिब्बाबंद खाना, क्यान्डी र चकलेट, घरेलु औषधि, सरुवा रोगबाट बच्न मास्क, ह्यान्ड सेनिटाइजर, थर्मोमिटर, धेरै नगद सिक्काहरू, जीवन बीमा कार्ड, फेर्ने कपडाहरू, वेट-टिशु, दाँत माइने सामग्री, मोबाइल फोनको चार्जर, तौलिया आदि हुन् ।

अन्य सामग्री हरूमा, भिनाइल थैला, टिशु, ट्वाइलेट पेपर बाहेक, घरको अवस्था अनुसार, बृद्ध, महिला, बच्चा तथा घरपालुवा जनावरहरूले प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू थप गरि राखौं ।

ठूलो खालको प्रकोपको घटनामा, रसद पानी र जीवन-रेखा (लाइफ लाइन) हरू प्रभावित हुन सक्ने हुनाले खानेकुरा तथा अन्य आपूर्तिहरू कम हुन सक्छन् । तोचिगी नगर प्रत्यक्ष रूपले प्रभावित नभए पनि, प्रकोपको असर पर्नसक्ने सम्भावना हुन्छ । दीर्घकालीन आश्रयको तैयारीमा, कम्तिमा ३ दिन, सम्भव भए ७ दिनसम्म पुग्ने खाना र आपूर्तिहरू तैयार गर्न सके दुक्क हुन सकिन्छ ।

प्रति व्यक्ति प्रति दिन ३ लिटर पिउने पानीको लागि लक्ष्य राख्नुहोस् । थप रूपमा, नुहाउने टबमा दैनिक जीवनको लागि पानी भण्डारण गरौं ।

वास्तवमा, आपतकालीन खाना, आपतकालीन अवस्थामा मात्र प्रयोगको लागि भण्डार गरिएको खाना होइन । तपाईंले दैनिक आधारमा खाईने खानेकुराको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

यसलाई "रोलिड स्टक" भनिन्छ, र यो तपाईंले सामान्यतया खाने खानाहरू, जस्तै डिब्बाबंद खानाहरू, रिटर्ट पाउच खानाहरू, कप चाउचाउहरू, इत्यादि, जुन तपाईंको दैनिक किनमेलको क्रममा अलि बढी किनीराखेर, र त्यसपछि तपाईंले तिनीहरूलाई हरेक दिन प्रयोग गर्दा घटेको मात्रालाई फेरि किनेर थप्ने गर्नाले विशेष तैयारी वा अतिरिक्त खर्च बिना भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

प्रकोप कहिले आउँछ भन्ने थाहा हुँदैन । तैयारी गरि राखेमा दुक्क भईन्छ । आफुले के बाट शुरू गर्न सकिन्छ तुरुन्त त्यो बाट शुरू गरौं ।

## (३) “उतामारो दोउच्युउ” को लागि प्रमुख अभिनेताहरुको भर्ती बारे जानकारी !

यो वर्षको नोभेम्बर महिनाको ११ तारिक शनिबारका दिन, एदो कालको उकियो कलाकार, कितागावा उतामारोले संसारको छविको रूपमा कोरेका (लेखेका) “उतामारो दोउच्युउ” को आयोजना गरिने भएकोछ ।

“उतामारो दोउच्युउ” भनेको, मानिसहरु एदो कालका पात्रहरुको किमोनो (लुगा) लगाएर कुरानो माचिमा परेड गर्दछन् । यस कार्यक्रममा विदेशी बासिन्दाहरुले पनि भाग लिन सक्छन् ।

मुख्य भूमिका चाँही “ओईरान्” हो । पोशाकको वजन १५ देखि २० किलोग्राम हुन्छ, त्यसैले आफ्नो शारीरिक बलमा विश्वस्त व्यक्ति, आफ्नो कपाललाई जापानी हेयरस्टाइलमा बाँध्नु पर्ने भएकोले, लामो कालो कपाल छ भने आवेदन दिन योग्य मानिन्छ ।

यसबाहेक, त्यहाँ "कामुरो", "गेश्या", "शिन्जो", "ओकामी", "छाते", र "डंडे" जस्ता बाल भूमिकाहरु छन् ।

“उतामारो दोउच्युउ” कार्यक्रममा, ठूलो संख्यामा दर्शकहरु जम्मा हुने हुनाले, यो धेरै दर्शकहरुको ध्यानको केन्द्र बन्छ ।

सामान्यतया अनुभव गर्न नसकिने कुरा भएकोले, “गरि हेरौं” भनि सोचेका व्यक्तिहरुले, तोचिगी शियाकुस्योको होम-पेज आदिबाट आवेदन फारम फेला पारेर, आवश्यक विवरणहरु भरेर, हुलाक अथवा शियाकुस्योको कुरानो माचि-का (शाखा) को काउण्टरमा सीधै आवेदन दिनुहोस् ।

यदि तपाईंलाई आवेदन दिने तरिका थाहा छैन भने, तोचिगी सिटी ईटरनेशनल एसोसियशन (कोकुसाई कोउर्युउ क्योउकाई) लाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

आवेदन दर्ताको अन्तिम म्याद यहि अगस्त महिनाको ३१ तारिक रहेकोछ ।