

(१) “तोचिगी स्योकुइकु (खाद्य शिक्षा) प्रवर्धन महिना” बारे जानकारी !

के तपाईंलाई "स्योकुइकु" (खाद्य शिक्षा) भन्ने शब्द थाहा छ ?

हाम्रो लागि खानु भनेको बाँच्नु हो । यो वयस्क र बच्चाहरू दुवै लागि महत्त्वपूर्ण छ ।

खानाको बारेमा सही ज्ञान हासिल गरेर पौष्टिक रूपले सन्तुलित खानेकुरा जीवनभर खाएमा हामी मन र शरीरले समृद्ध र स्वस्थ जीवन बाँच्न सक्छौं ।

अक्टोबर महिना "तोचिगी खाद्य शिक्षा प्रवर्द्धन महिना" हो । आउनुहोस् यस अवसरमा, उचित खान-पानबाट राम्रो स्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ भन्नेकुराको पुनर्विचार गरौं ।

आहार शिक्षाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग भनेको बच्चाको खाने बानी स्थापना गर्नु हो । बिहानको नास्ता राम्रो संग खानु । एउटा परिवारको रूपमा सँगै खाना खानु । खानेकुरा प्रति कृतज्ञताको भावना राख्नु । यो भनिन्छ कि खाना बनाउन र सरसफाईमा मद्दत गर्ने जस्ता कामहरू घरमा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

थप रूपमा, प्रारम्भिक बचपन एक महत्त्वपूर्ण अवधि हो जसमा बच्चाहरूले खाने बानीहरूको आधारभूत कुराहरू सिक्छन्, जसले बच्चाको जीवनभर स्वास्थ्यको लागि आधार बनाउँछ ।

तोचिगी नगर स्वास्थ्य प्रवर्धन विभागले बच्चा हुर्काउने आमाबाबु र बच्चाहरूको लागि बाल हेरचाह परामर्शहरू संचालन गरिरहेकोछ र त्यहाँ सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सहरूद्वारा बाल हेरचाह परामर्शको अतिरिक्त, बच्चाको खाना र शिशु आहारमा पोषण विशेषज्ञहरूद्वारा परामर्श दिईन्छ । यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको खानेकुरा बारे समस्या भइरहेको छ भने, कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्न नहिचकिचाउनुहोस् । दिन र समय, हरेक महिनाको पहिलो मङ्गलबार बिहान १० बजे र ११ बजे बिच हो । कुनै आरक्षण आवश्यक छैन । स्थान, इमाइजुमीमाचिको तोचिगी होकेन् फुकुशी सेन्ता- (स्वास्थ्य र कल्याण केन्द्र) हो ।

(2) बाल इन्फ्लुएन्जा खोपको लागि अनुदान बारे जानकारी !

इन्फ्लुएन्जा सामान्यतया जाडोमा, जनवरीदेखि मार्च महिना सम्म चरममा हुन्छ, तर यस वर्ष संक्रमितको संख्या सामान्य वर्षहरू भन्दा अघि देखि र राष्ट्रव्यापी रूपमा द्रुत गतिमा बढिरहेको छ ।

फ्लूबाट बच्नको लागि, खोप लगाउनुको अतिरिक्त, आधारभूत निवारनका उपायहरू जस्तै आफ्नो हात धुने, कुल्ला गर्ने र मास्क लगाउने गरौं ।

तोचिगी नगरमा, बाल इन्फ्लुएन्जा खोपको लागि अनुदान अक्टोबर महिनाबाट शुरु हुनेछ ।

लक्षित बालबालिकाहरू नगरमा ठेगाना भएका, जन्मेको ६ महिना भन्दा माथिका र दोस्रो कक्षाका प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू हुन् ।

अनुदान रकम २,५०० येन हो । खोप शुल्कबाट २,५०० येन घटाएर बाँकी रकम तपाईंले तिर्नु पर्नेछ । भ्याक्सिनको (खोपको) दुई डोज आगामी अक्टोबर १ देखि फेब्रुअरी २९ सम्मको लागि अनुदान दिइनेछ ।

यदि तपाईं बाल इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउन चाहनुहुन्छ भने, कृपया नगरका सहयोगी चिकित्सा संस्थाहरूमा अग्रिम आरक्षण गर्नुहोला ।

(३) सन् २०२३ सालको शरद ऋतुको नौलो कोरोनाभाइरस खोप शुरु भएको बारे जानकारी !

तोचिगी नगरमा, सन् २०२३ सालको शरद ऋतु को नौलो कोरोनाभाइरस खोप शुरु भई सकेकोछ । यहि सेप्टेम्बर महिनाको २० तारिक देखि सन् २०२४ साल मार्च महिनाको ३१ तारिक सम्मको अवधिमा एक जनाले एक पटक खोप लिन सकिन्छ ।

खोप शुल्क निःशुल्क छ । खोपको प्रकार फ्राईजर वा मोडेर्ना को ओमिक्रोन स्ट्रेनसँग मिल्दो छ ।

खोप लगाउने वा नलगाउने बारेको निर्णय गर्ने कुरा तपाईंमा निर्भर छ ।

तपाईंले आफ्नो खोप टिकट प्राप्त गरेपछि, कृपया नगरका चिकित्सा संस्थामा खोपको लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस् ।

सामूहिक खोप प्राप्त गर्न चाहनेहरूले सेप्टेम्बर २६ तारिक देखि शहरको कल सेन्टर वा अनलाइन रिजर्भसन साइट मार्फत रिजर्भसन गर्न सक्छन् ।

तपाईंको खोपको दिनमा, खोप प्राप्त गर्नु अघि कृपया योशिनह्योउ (प्रि-स्क्रिनिङ फारम) भर्नुहोस् ।

नौलो कोरोनाभाइरस खोप लगाउने दिनको २ हप्ता अगाडी देखि २ हप्ता पछाडी सम्म, इनफ्लुएंजा खोप बाहेक, अन्य खोप लगाउन हुँदैन ।

नौलो कोरोना भाइरसबाट संक्रमित हुनेको संख्या बढ्दै गएको छ । कृपया मास्क लगाएर सावधानी अपनाउनुहोस् र परिस्थिति अनुसार खोप लगाउनुहोस् ।

यदि तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ भने, कोरोनाभाइरस संक्रमणलाई श्रेणी ५ संक्रामक रोगमा परिवर्तन गरिनेछ, र बाहिर निस्कने वा ननिस्कने निर्णय तपाईंको आफ्नै निर्णयमा छोडिनेछ । तर, लक्षण देखा परेको ५ दिनसम्म अरूलाई सङ्क्रमण हुने जोखिम उच्च हुने भएकाले ५ दिनसम्म बाहिर ननिस्कनुहोस् ।

१० दिन बितिसक्दासम्म, भाइरस फैलिने सम्भावना हुने भएकोले कृपया आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई ध्यान दिनुहोस्, जस्तै नबुनिएको मास्क लगाउने र वृद्धहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहने ।

(8) साईकलको ट्राफिक नियम बारे जानकारी !

सन् २०२३ सालको अप्रिल महिनाको १ तारिक देखि, साईकल चढदा खेरी हेल्मेट लगाउन प्रयास गर्नु अनिवार्य भएकोछ ।

यहाँहरु सबैले सधैं साईकलको ट्राफिक नियमहरु पालना गर्नुभएकै होला, तर साईकल गाडी हिंडने सडकमा चलाउने कि फुटपाथमा चलाउने भनेर कहिलेकाहिं अलमलिनु पर्ने अवस्था आएको होला ।

सामान्य नियमको रूपमा, साईकलहरू सडकमा र सडकको बायाँ तर्फ चलनुपर्छ । एक अपवादको रूपमा, पैदल यात्रीहरूको फुटपाथमा साईकल हिंडन सक्छन् यदि त्यहाँ नीलो रंगको गोलो संकेत बोर्ड जस्मा, फुटपाथमा हिंडने व्यक्ति र संगै साईकलको चित्र अंकित छ भने मात्र ।

फुटपाथमा साईकल चलाउँदा, पैदलयात्रीहरूलाई प्राथमिकता दिइन्छ, र साइकलहरू सडकको छेउमा चलाउँदा छिट्टै रोक्न सक्ने गतिमा चलाउनु पर्छ ।

पैदल यात्रुलाई बाटो दिन बाध्य पार्न साइकलको घण्टी बजाउनु वा गति कम नगरिकन पैदल यात्रीलाई ओभरटेक गर्नु नियमविपरीत हो । कृपया सावधानीपूर्वक सवारी चलाउनुहोस् र पैदल यात्रुहरूको ख्याल गर्नुहोस् ।

हिजोआज, सडकमा निलो तीर-प्वाँखको आकारको सडक चिन्हहरू देखिन्छन् । यी प्वाँख आकारको सडक चिन्हहरूले साइकल ट्राफिकको स्थान र दिशालाई संकेत गर्दछ र साइकलहरूको सुरक्षित मार्गलाई प्रोत्साहन दिन्छ । यी सडक चिन्हहरूले साइकल प्रयोगकर्ताहरूलाई मात्र होइन, कार चालकहरूलाई पनि सडकमा साइकलहरूको स्थानको जानकारी दिन्छ ।

सामान्य नियमको रूपमा, तीर-प्वाँखहरू स्थापित भएका सडकहरूमा ड्राइभ गर्नुहोस् ।

सडकमा जाँदा, सडकको बायाँ तर्फ चलाउने गर्नुहोस् र तीरको टुप्पो तिर चलाउने गर्नुहोस् ।