

## 1. Về sự kiện liên quan đến lễ hội Utamaro lần thứ 12

Trong 16 ngày từ ngày 11 đến ngày 26 tháng 11 nhiều sự kiện khác nhau liên quan đến Lễ hội Utamaro sẽ được tổ chức xung quanh thành phố, và tập trung ở đoạn đường lớn Kuranomachi. Đặc biệt vào thứ Bảy, ngày 11 tháng 11, sẽ diễn ra lễ hội "Utamaro Dochū", nơi mọi người sẽ mặc Kimono hóa trang thành các nhân vật thời Edo diễu hành trên đường phố. Bạn có thể thấy thế giới Utamaro được miêu tả trong tranh truyền thống ukiyo-e tại hội trường Uzumagawa từ 1 giờ chiều và tại địa điểm Kuranomachi Odori gần Dashi Kaikan từ 3 giờ chiều. Ngoài ra, Lễ hội "Quê hương Kura no Machi" lần thứ 22 sẽ được tổ chức đồng thời vào ngày 11 và 12 tháng 11. Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Tochigi đã hợp tác và mở các gian hàng ẩm thực giao lưu quốc tế như Việt Nam, Nepal, Sri Lanka, Philippines, Hàn Quốc và Brazil... tại quảng trường phía trước Dashi Kaikan được mệnh danh là "Con đường ẩm thực thế giới". Bên trong hội trường cũng có các gian hàng và khu vực để bạn có thể tự do ngồi thưởng thức các món ăn và tận hưởng lễ hội, vì vậy hãy đến và thưởng thức các món ngon từ khắp nơi trên thế giới, tận hưởng không gian náo nhiệt của lễ hội vào dịp đặc biệt này.

## 2. Thông tin về chương trình "cùng nhau phòng chống thiên tai"

Vào Thứ Bảy, ngày 9 tháng 12, từ 10 giờ sáng đến 1 giờ chiều, sẽ có một sự kiện để bạn có thể trải nghiệm công tác phòng chống thiên tai tại Trung tâm Cộng đồng Minagawa ở Thị trấn Jounai Minagawa, Thành phố Tochigi. Nội dung của sự kiện là buổi diễn tập ShakeOut, nơi bạn có thể tự bảo vệ mình bằng cách tưởng tượng một trận động đất xảy ra tại nơi bạn đang ở, trải nghiệm tại quầy lễ tân của trung tâm sơ tán, trải nghiệm xử lý vật tư sơ tán, nấu ăn phòng chống thiên tai và học cách chuẩn bị khi động đất xảy ra. Bạn sẽ có thể có thêm nhiều trải nghiệm khác, như là một trận động đất sử dụng phương tiện địa chấn cho phép bạn trải nghiệm sự rung chuyển, trải nghiệm sơ tán khói và trải nghiệm bình chữa cháy bằng nước. Việc nâng cao nhận thức về phòng chống thiên tai là vô cùng cần thiết, vậy nên thông qua sự kiện này, các bạn nhỏ có thể có những trải nghiệm vừa học vừa vui chơi cùng nhau. Sự kiện này sẽ được tổ chức miễn phí. Việc đăng ký bắt đầu lúc 9:30 sáng, và nếu bạn hoàn tất đăng ký trước 10:00 sáng, 100 người đầu tiên sẽ có cơ hội nhận được quà. Nếu trời mưa vào ngày diễn ra sự kiện, thì lịch tổ chức sẽ được dời sang chủ nhật ngày 10 tháng 12. Chúng tôi rất hân hạnh được tiếp đón.

**3. Bệnh lao và những điều cần biết Mọi người đã biết gì về bệnh lao ?**

Bệnh lao là bệnh truyền nhiễm được hình thành từ virus lao. Với những trường hợp phát bệnh lao, thì khi ho hoặc hít xì hơi thì sẽ vô tình phát tán virus lao vào trong không khí và khiến những ai hít phải có khả năng nhiễm bệnh. Tuy là đã nhiễm bệnh, nhưng không phải ai cũng có biểu hiện bệnh. Thêm vào đó nếu người nhiễm bệnh không bị bệnh thì không thể truyền sang người khác. Nhưng về sau, khi bị các yếu tố ngoại cảnh tác động như mệt mỏi, căng thẳng, cảm cúm... gây suy yếu hệ miễn dịch, thì người nhiễm bệnh sẽ dễ có nguy cơ phát bệnh. Khi phát bệnh thường sẽ có những triệu chứng như sốt nhẹ, ho, có đờm, đau tức ngực liên tục. Trạng thái cơ thể uể oải, dễ mệt mỏi, sụt cân, chán ăn... Sau khi đến nhật bản, vì không quen với môi trường sống dẫn đến căng thẳng, mệt mỏi. Đó cũng là nguyên nhân dẫn đến việc số người nhiễm bệnh ngày một nhiều hơn. Nếu tình trạng bệnh tiếp diễn trong vòng 2 tuần, thì bạn nên đi đến cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời. Ngoài ra, tại các cơ sở y tế, bạn sẽ được hỗ trợ và tư vấn lộ trình trị liệu hoàn toàn miễn phí. Tại các buổi tọa đàm về phòng chống bệnh lao, chúng tôi có hệ thống tư vấn, giải đáp thắc mắc đa ngôn ngữ nhằm hỗ trợ cho người nước ngoài đang sinh sống, làm việc tại nhật. Và nó hoàn toàn miễn phí. Bệnh lao, nếu được phát hiện sớm và điều trị kịp thời, thì sẽ có khả năng bình phục và khỏi bệnh. Về chi phí khi điều trị bệnh lao thì bạn sẽ được hỗ trợ một phần chi phí từ thành phố. Ngay khi bạn nghĩ "chắc là mình bị lao rồi", thì hãy ngay lập tức đến cơ sở y tế gần nhất để được chuẩn đoán và tư vấn kịp thời.

## 4. Hãy phòng chống bệnh cúm

Cúm là một bệnh lây nhiễm đường hô hấp do virus cúm gây ra. Ở Nhật Bản, dịch cúm thường xuất hiện từ cuối tháng 12 đến khoảng tháng 3, nhưng năm nay đã và đang lây lan, số người nhiễm virus ngày càng tăng. Con đường lây nhiễm chính của bệnh cúm là thông qua những giọt bắn ra từ miệng khi chúng ta ho hoặc hắt hơi. Sau khi nhiễm bệnh, thời gian ủ bệnh từ 24 đến 27 giờ, sau đó xuất hiện các triệu chứng như đột nhiên đau nhức, đau cơ, đau đầu, sốt cao... Đặc trưng của bệnh cúm là dễ gây ra các biến chứng nặng đồng thời như viêm phế quản, viêm phổi, đặc biệt ở người lớn tuổi, nguy cơ diễn biến bệnh nặng đặc biệt cao. Tiến hành tiêm phòng cúm không thể ngăn chặn hoàn toàn bệnh, nhưng nó có thể ngăn chặn các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn và giảm nguy cơ tử vong. Phải mất khoảng 2 tuần sau khi tiêm chủng thì mới có thể phát triển khả năng đề kháng với bệnh cúm. Thời gian duy trì sự hiệu quả của vaccin được cho là dao động từ 2 tuần đến khoảng 5 tháng sau khi tiêm chủng. Để ngăn ngừa bệnh cúm, chúng tôi đưa ra khuyến cáo “lưu ý khi ho”. Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khẩu trang hoặc khăn giấy. Điều này là quan trọng và cần thiết. Nếu bạn có các triệu chứng phát sốt, vui lòng liên hệ với cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và hỗ trợ kịp thời.