多言語情報コーナー　（令和５年１１月号）

1. Mga Events na may Kinalalaman sa Pagdaraos ng Ika-12 Utamaro Festival.

Sa loob ng 16 na araw mula ika-11 hanggang ika-26 ng Nobyembre ay magdaraos ng ibat-ibang events ang lungsod na may kaugnayan sa pagdiriwang ng Utamaro Festival sa pangunahing kalsada na Kura no Machi. Bilang partikular, ang petsa ng ika-11 at ika-12 ng Nobyembre ay ang Utamaro Dochu ang event na kung saan ang mga ilang napiling karakter ay magsusuot ng kimono at kasuotan noong panahon ng Edo period at ipaparada sila sa kalsada. Ang mga manonood ay makikita ang mundo na gustong ilarawan ni Utamaro isang Ukiyoe artist. Ito ay magmumula sa lugar ng Usumagawa sa ganap ng ala 1:00 ng hapon ganun din sa lugar malapit sa Doll Museum ng Kura no Machi sa oras ng alas 3:00 ng hapon.

Ang ika-22 na Furusato Kura no Machi Festival ay sabay din idaraos sa parehong petsa ng ika-11 at ika-12 ng Nobyembre. Sa pakikipagtulungan ng Tochigi International Center ay magkakaroon ng International cuisines gaya ng Vietnamese, Nepalese, Sri Lankan, Filipino, Korean at Brazilian dishes, Ito ay sa harap ng Doll Museum ng Tochigi City sa lugar na tatawagin sa mga araw na ito na World Gourmet Alley. Dito ay maaaring umupo at relax na makakain. Kung kayat pumunta tayo at tikman ang mga ibat ibang pagkain ng mundo.

2. Tungkol sa Pasasagawa ng " Makibahagi sa Disaster Prevention".

Sa ika-9 ng Disyembre, Sabado mula alas 10:00 ng umaga hanggang ala 1:00 hapon sa Minagawa Community Center sa Minagawa Jonai Cho ay gagawin ang Disaster Prevention Drill sa pamamagitan ng ng pagbibigay pagkakataon na maranasan ang isang malakas na lindol sa pamamagitan ng pagsakay sa isang seismic car. Tatawagin itong "Shake-Out Drill". Dito rin malalaman ang paraan upang bigyan proteksyon ang sarili kung magkaroon ng mga iba pang uri ng kalamidad sa ating lugar, kung paano lumikas sa evacuation centers, kung paano pangalagaan ang ang mga natanggap na supplies sa evacuation centers, paraan kung paano umiwas sa sunog at usok kung nagluluto sa pagdating ng sakuna, pag-gamit nng fire extenguishers at iba pa.

Mahalaga na itaas ang kamalayan sa pag-iwas sa kalamidad sa pangaraw-araw na pamumuhay, At sa pagkakataon na ito ay malalaman din kasama ang mga bata ang disaster prevention ng educational at masaya.

Walang bayad ang pagsali dito.Magsisimula ang pagpaparehistro mula alas 9:30 ng umaga at ang mga naunang 100 na katao na nagparehistro bago mag alas 10:00 ay tatanggap ng regalo.

Kung umulan sa araw na ito ay ipagpapaliban sa susunofd na araw ng ika-10 ng Disyembre.

Sumali po tayo sa kaganapang ito.

3. Tungkol sa Sakit na Tuberkulosis (TB)

Alam nyo ba kung anong uri ang sakit na Tuberkulosis (TB)?
Ang Tuberkulosis ay isang nakakahawang sakit na dulot ng virus na Tubercle Bacillus. Kapag ang isang taong may Tuberkulosis ay umubo o bumahin, malalanghap ng iba ang Tuberculosis bacteria na napapaloob sa mga droplet sa kanilang baga na magreresulta sa impeksyon sa Tuberkulosis.
Kahit nahawahan ay hindi lahat ay nagkakasakit. Gayundin, kahit nahawahan at hindi nagkasakit ay hindi maipasa ang virus sa ibang tao. Ngunit kapag ang immune system ay humina dahil sa kapaguran, stress o iba pang sakit ay maaaring magkaroon na ng sakit na Tuberkulosis. Ang karamdaman ay susundan ng pagkakaranas ng bahagyang lagnat, ubo na may plema at pananakit ng dibdib. Kasama sa sintomas ang pakiramdam ng pananamlay at madaling mapagod, pangangayayat ng katawan at kawalang gana na kumain.
Karamihang tao pagdating sa Japan ay nagkakaroon ng TB dahil sa stress at pagod lalo na sa hindi pamilyar na kapaligiran. Kung ang sintomas ay nagpapatuloy ng 2 linggo ay kailangan na ang atensyong medikal. Bilang karagdagan ay maaaring sumangguni sa Welfare Center ng lungsod dahil tumatanggap sila ng libreng konsultasyon sa T.B sa telepono. Ang Tuberculosis Prevention Association ay nag-aalok ng libreng multi-lingual konsultasyon sa telepono para sa mga dayuhang naninirahan sa Japan.
Ang Tuberculosis ay sakit na nalulunasan at nagagamot sa pamamagitan ng pag-inom ng gamut araw-araw. Ang gastusing medikal sa TB ay sakop ng pampublikong pondo.
Kung inaakalang nagkaroon na ng Tuberkulosis ay huwag mag-alala at kumunsulta kaagad sa mga pagamutan o sa Welfare Center ng lungsod.

4. Ang Pagpapabakuna Laban sa Influenza.

Ang pangunahing sanhi ng pagkakaroon ng impeksyon o pagkahawa mula sa Influenza o trangkaso ay ang pagsagap ng mga droplets mula sa bibig ng taong umubo o bumahin na may sakit nito. Kapag nahawahan ng Influenza sa loob ng 24 hanggang 27oras, lumilitaw ang mga sintomas tulad ng biglaang pagkakaroon ng mataas na lagnat, pananakit ng ulo, kasukasuan at kalamnan. Hindi ganap na maiwasan ang pagsisimula ng sakit kung nagpabakuna ngunit maaari nitong maiwasan ang kalubhaan ng mga sintomas nito at mabawasan ang panganib ng kamatayan.. Ang katangian ng Influenza ay ang posibilidad na magdulot ito ng mga komplikasyon tulad ng bronchitis at pulmonya na madaling humantong sa matinding karamdaman at ang matatanda ay partikular na nasa panganib na magkasakit ng malubha.

Matapos tumanggap ng bakuna, ito ay tumatagal humigit kumulang ng 2 linggo hanggang 5 buwan upang magkaroon ng sapat na panahon para sa resistansya laban sa trangkaso.

Para maiwasan ang sakit ay mahalagang malaman ang etikita sa pag-ubo at pagbahin sa pagtakip ng bibig at ilong ng facemask o tissue.

Kung nagkaroon na ng sintomas tulad ng lagnat ay mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa pinupuntahang pagamutan sa pagtawag sa telepono.