

## 1. Về việc giới thiệu trung tâm bảo trợ trẻ em

Tại thành phố Tochigi, có nơi dành cho trẻ sơ sinh, mẫu giáo và người giám hộ, cha mẹ và trẻ em có thể vui chơi gọi là Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ.

Các bậc phụ huynh có con nhỏ có thể cùng nhau chơi với con, cùng nhau kết bạn và chia sẻ khó khăn lo lắng trong việc nuôi dạy con. Các sự kiện theo mùa hay các buổi đọc truyện tranh cũng sẽ được tổ chức.

Một số cơ sở công cộng có tại Tochigi, Ohira, Fujioka, Tsuga, Nishikata và Iwafune hoạt động miễn phí dành cho trẻ mầm non từ 0 đến 6 tuổi và cha mẹ của các em, dù họ đang ở trong hay ngoài các khu vực thành phố kể trên.

Ngoài những cơ sở công cộng thì còn có các cơ sở tư nhân và các cơ sở liên quan đến các trung tâm trẻ em trên địa bàn thành phố.

Ngoài ra, mỗi trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ đều cung cấp dịch vụ tư vấn nuôi dạy trẻ trực tiếp qua điện thoại. Bạn đã bao giờ cảm thấy lo lắng về việc chăm sóc con cái chưa?

Ví dụ, nhắc đến việc chăm sóc trẻ cha mẹ sẽ nghĩ đến việc con không chịu bú sữa, không ăn nhiều, lo lắng về sự phát triển của con, khó ngủ, khó mặc tã ... Nếu cha mẹ gặp những vấn đề lo ngại chẳng hạn như bạn nghĩ con mình không dễ thương, bạn muốn chơi đùa cùng con hay cảm thấy cáu kỉnh hoặc gặp khó khăn, vấn đề với các bậc cha mẹ khác thì hãy liên hệ với chúng tôi để tham khảo ý kiến.

Những giáo viên mầm non của trung tâm sẽ cùng bạn suy nghĩ và giải đáp cặn kẽ những thắc mắc của bạn. Nếu bạn không hiểu tiếng Nhật thì hãy đến cùng người phiên dịch nhé.

## 2. Về Tochigi agrifest năm 2024

Tochigi agrifest năm nay sẽ được đồng tổ chức bởi JA Shimotsuke và thành phố Tochigi.

Năm nay sự kiện sẽ được tổ chức tại hai địa điểm trong hai ngày.

Ngày thứ nhất sẽ tổ chức tại hội trường Ohira vào ngày 23 tháng 11 từ 9h30 sáng đến 3h chiều. Địa điểm quảng trường đa năng số 1 tại công viên thể thao Ohira.

Ngày thứ hai sẽ tổ chức tại hội trường Tochigi vào ngày 7 tháng 12 từ 9h30 đến 3h chiều.

Địa điểm quảng trường có đài phun nước tại công viên thể thao Tochigi.

Vào ngày diễn ra lễ hội sẽ có các gian hàng bán nông sản địa phương và gạo cũng được phát miễn phí.

Agrifest thì ai cũng có thể tham gia. Phát gạo miễn phí, vì số lượng có hạn nên hãy đến sớm.

## 3. Về bệnh lao và nhiễm trùng đường hô hấp

Thông báo từ trung tâm y tế. Mọi người đã biết gì về bệnh lao?

Bệnh lao có thể lây truyền khi người nhiễm bệnh ho hay hắt xì hơi bắn ra những tia nhỏ mang theo vi khuẩn nhiễm bệnh và chúng ta không may hít phải và đưa chúng vào phổi.

Bạn có thể mắc bệnh lao nếu bạn bị nhiễm bệnh và hệ thống miễn dịch của bạn bị suy yếu do mệt mỏi, căng thẳng, bệnh tật... Nếu bạn không bị phát lao thì sẽ không lây bệnh cho người khác.

Một số người đã mắc bệnh ở quê nhà nhưng đến khi sang Nhật do căng thẳng mệt mỏi trong môi trường xa lạ thì họ mới phát bệnh.

Khi phát bệnh thường có các triệu chứng như ho, có đờm, đau ngực, gầy đi, chán ăn sút và cảm thấy mệt mỏi. Nếu triệu chứng kéo dài quá hai tuần vui lòng đến cơ sở y tế.

Bệnh lao là bệnh có đến 10 triệu ca nhiễm mới và 1,6 triệu ca tử vong trên toàn thế giới mỗi năm. Tuy nhiên, bạn có thể khỏi bệnh nếu duy trì uống thuốc hàng ngày.

Để ngăn ngừa bệnh lao hãy tăng khả năng miễn dịch bằng cách có lối sống lành mạnh như ăn uống cân bằng, tập thể dục, nghỉ ngơi và không hút thuốc. Ngoài ra, hãy khám sức khỏe định kỳ mỗi năm một lần. Chụp X- quang ngực có thể phát hiện sớm bệnh lao.

Nếu bạn đang nghi ngờ mình mắc bệnh lao, hãy liên hệ ngay với trung tâm y tế ngay lập tức. Các trung tâm y tế cộng đồng cung cấp tư vấn miễn phí về bệnh lao. Nếu bạn

sống ở thành phố Tochigi, vui lòng liên hệ với trung tâm phúc lợi và y tế phía Nam tỉnh theo số 0285-22-1219.

Khi thời tiết trở lạnh, hãy cẩn thận với các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như cúm và vi rút corona mới.

Khi bạn bị ho, hãy đeo khẩu trang, rửa tay và thông gió cho khu vực của bạn để ngăn ngừa nhiễm trùng. Nếu bạn cảm thấy không khỏe, vui lòng không đi làm hoặc đi học mà hãy ở nhà và nghỉ ngơi.