

1. Tungkol sa Child Rearing Support Center ng Lungsod

Sa lungsod ng Tochigi ay mayroong Child Rearing Support Center na kung saan may palaruan na maaaring puntahan ng mga magulang at ang kanilang anak na nasa pre-schools.

Sa lugar din na ito maaaring magtipon-tipon ang mga magulang upang magbahagi ng kani-kanilang mga kaalaman, mga alalahanin at iba pa tungkol sa pagpapalaki ng bata sa mga kapwa magulang habang ang kanilang mga anak ay naglalaro sa lugar na ito. Mayroon din mga libro o babasahin para sa mga bata at nagtatanghal ng mga napapanahong events.

Ang mga pasilidad na ito ay matatagpuan sa Tochigi City, Ohira Machi, Fujioka, Tsuga, Nishikata at Iwafune. Walang bayad ang pagpunta rito ng mga batang hindi pa nag-aaral na hanggang 6 na taong gulang at ang kanilang magulang na naninirahan man sa lungsod o hindi.

Maliban dito ay mayroon din na pribadong katulad na pasilidad ang lungsod, Bilang karagdagan, ang bawat pasilidad na Child Rearing Support Centres na ito ay nagbibigay ng serbisyon ng konsultasyon sa pamamagitan ng personal o pagtawag sa telepono. Mayroon ka bang agam-agam sa pagpapalaki ng iyong anak?

Gaya halimbawa, kung ikaw ay may suliranin sa pagpapagatas, o hindi masyadong kumakain ang anak, may napapansin na kakaiba sa kanyang paglaki, hindi nakakatulog, pagpapalit ng lampin, maging ang hitsura ng sanggol at iba pang alalahanin ay huwag ng mag-atubili na kumonsulta sa lugar. Sa center ay may mga childcare workers na maaari kang pakinggan at tulungan na malutas ang iyong suliranin sa pagpapalaki ng bata. Mangyaring lumapit lamang sa kanila. Sa mga hindi masyadong marunong magsalita ng wikang hapon ay dapat magsama ng maaaring mag-interpret para sa kanila.

2. Ang Pagdaraos ng 2024 AgriFiesta

Ang JA o Japan Agriculture Shimotsuke at ang lungsod ng Tochigi ay nagsanib upang idaos ang 2024 AgriFiesta. Ito ay gaganapin sa dalawang araw sa dalawang magkaibang lugar.

Ang unang araw ay gaganapin sa lugar ng Ohira, sa may First Multipurpose Area ng Ohira Sports Park sa ika-23 ng Nobyembre Sabado, alas 9:30 ng umaga hanggang alas 3:00 ng hapon.

Sa pangalawang araw naman ay sa gaganapin sa Tochigi sa may Tochigi City Sports Parks malapit sa fountain. Ang petsa ay sa ika-7 ng Disyembre, Sabado mula 9:30 ng umaga hanggang alas 3:00 ng hapon.

Sa mga araw na nabanggit ay mabibili ang mga lokal na produktong agrikultura at may mga tindahan na mag-aalok ng mga ito. Gayundin, ay magbibigay ng libreng bigas.

Kahit sino ay maaaring pumunta sa JA AgriFiesta ngunit may limitasyon sa ipamimigay na bigas kaya dapat ay maagang dumating sa event na ito.

3. Tungkol sa Tuberkulosis at Respiratory Infections

Ito ay anunsyo mula sa Kagawaran ng Kalusugan. Alam nyo ba ang sakit na TB o Tuberkulosis?

Ang TB ay naikakalat kung ang taong may sakit nito ay umubo o bumahin at ang TB Bacilli ay nalalanghap ng ibang tao at papasok sa baga nito.

Kapag nahawaan ng TB, may stress, pagod at iba pang sakit ay hihina ang immune system ng katawan na maging sanhi ng posibleng magkaroon ng Tuberkulosis. Ngunit kung hindi naman nagkasakit nito ay hindi ka maaaring makahawa.

May mga taong maaring nahawaan sa kanilang sariling bansa at napunta ng Japan. Dahil sa hindi pamilyar na kapaligiran, stress at pagod ay nauwi sa sakit na TB.

Kung patuloy ang sintomas sa mahigit 2 linggo ay kailangan ng humingi ng atensyong medikal.

Bawat taon ay may bagong 10 milyon na kaso ng impeksyon at may 1.6 milyon ang namamatay dahil dito. Subalit malulunasan ang sakit na ito kung araw-araw na iinum ng gamot.

Upang maiwasan ang Tuberkulosis ay dapat palakasin ang immunity ng ating katawan sa pamamagitan ng balanseng pamumuhay kasama na ang pagkain ng masustansya, pag-eeherhisiyo, pamamahinga at pagtigil sa paninigarilyo. Mahalaga rin na magkaroon ng taunang medical check-up. Maaga na natutuklasan ang TB sa pamamagitan ng pagX-Ray ng dibdib.

Kung inaakalang may sakit na tuberkulosis ay agad nang pumunta sa pagamutan. Nagbibigay ng libreng kunsultasyon ang Public Health Office tungkol sa TB. Kung nakatira sa Tochigi City ay tumawag sa Kennan Health and welfare Center sa 0285-22-1219

Habang papalamig na naman ang panahon ay dapat maging maingat sa respiratory infections gaya ng Infuenza o trangkaso at COVID 19. Kung uubo ay dapat naka facemask, palagiang maghugas ng mga kamay at may bentilasyon ang silid. Kung hindi maganda ang pakiramdam ay magpahinga na lamang muna sa bahay at huwag ng pumasok sa trabaho o eskwela.