

1. Paala-ala para sa mga Sumasakay ng Bisikleta.

Dahil sa dumaraming aksidente sa trapiko na kadalasang kinasasangkutan ng bisikleta at iba pa, ang batas sa trapiko ay lalong pina-igting at dinagdagan ang multa sa mga lumalabag nito. Nagkaroon ng rebisyon sa batas trapiko tungkol sa pagsakay sa bisikleta mula noong Nobyembre ng 2024 at ang mga pangunahing pagbabago ay ang mga sumusunod:

Ang paggamit ng cellphone habang nagbibisikleta ay mariing pinagbabawal. Ang sinumang nahuli na gumagamit ng cellphone habang nagmamaneho ng bisikleta ay papatawan ng multang hindi hihigit sa halagang 100,000 yen at pagkakakulong hanggang sa anim(6) na buwan. At ang sinuman na nahuli na naging sanhi ng isang aksidente dahil sa paglabag nito ay papatawan ng pagkakakulong ng hanggang isang(1) taon at pagmumulta ng 300,000 yen. Ilalapat ang mga parusang ito sa mga nahuling lumabag sa mga may edad 14 taong gulang pataas. Ang pagbabawal sa pasakay ng bisikleta habang nasa impluwensya ng alkohol. Ang taong nahuling nagbibisikleta habang nasa impluwensya ng pag-inom ng alak ay mapaparusahan ng pagkakulong ng hanggang 3 taon at pagmumulta ng hindi hihigit sa 500,000 yen. Ang sinuman na nagbigay ng masasakyang bisikleta sa taong nakainom ay paparusahan din ng hanggang 3 taon na pagkakakulong at multang 500,000 yen. Ganundin sa taong nagpainum ng alak sa taong nagbisikleta ay papatawan din ng pagkakulong na 2 taon at multang hindi hihigit sa 300,000 yen.

Kalahati sa mga aksidenteng nangyari sa loob ng limang taon mula 2019 hanggang 2024 ay nagkaranas ng pagkasawi dahil sa pinsala sa ulo kaya kahit sa anumang edad dapat magsuot ng helmet kung sasakay ng bisikleta.

Mangyaring tandaan na mabuti ang mga batas na ito at magmaneho nang ligtas upang maiwasan ang mga aksidente sa trapiko.

2. Ang Pagbubukas ng Ilang mga Counters sa Munisipiyong sa araw ng Linggo.

Panahon na naman ng mga paglilipat ng tirahan dahil sa pagbabago ng trabaho at pagpasok sa mataas na antas ng edukasyon ng ilan sa mga residente. Dahil dito magbubukas ang ilang counters sa pangunahing gusali ng munisipiyong sa mga naitakdang araw ng linggo. Ang mga araw na ito ay ang ika-23 at ika-30 ng Marso at ang ika-6 ng buwan ng Abril. Ang oras ay mula 8:30 ng umaga hanggang 12:30 ng tanghali. Ang mga available na counters ay ang Civic Livelihood Section (Shimin Seikatsu-Ka) at Health Insurance and Pension Counter (Hoken Nenkin-Ka).

Ang mga proseso na maaaring gawin sa Shimin Seikatsu-Ka ay ang pag-isyu ng residence certificate (Juminhyo), issuance din ng family registry (Koseki Tohon), pagpaparehistro o pag-isyu ng Inkan Certificate at notipikasyon sa pagbabago ng tirahan.

Bilang karagdagan, ang proseso sa Report of Birth, Marriages at Death ay gagawin sa unang palapag sa may south western corner na security room.

Ang pangangasiwa naman sa proseso ng pagkuha o pagkansel sa National Health Insurance ang gagawin sa tanggapan ng Health at Pension Counter.

Samantalain ang pagkakataong ito.

3. Ang Pag-iingat na Huwag Magtapon ng Mantika o Tirang Pagkain sa Canal (Sewerage).

Ang pagbara ng daloy sa mga tubo ng imburnal ay sanhi ng pagtatapon ng mga natirang mantika o pagkain sa ating mga kusina ng tahanan pati na rin sa mga restaurant. Ito ang kadahilaan kung bakit umaapaw ng mga manholes at pagtigil ng daloy ng agos sa loob ng imburnal. At bilang karagdagan, ang mga septic tanks kung dumaloy dito ang mga natirang mantika ay maaaring masira ang treatment function at maging sanhi ng pagtigil nito.

Upang maiwasang mangyari ito, dapat tandaan ang sumusunod:

- Huwag mag-flush sa kubeta ng ibang bagay maliban sa toilet papers lamang.
- Punasan muna ang mga nagamit na kagamitan sa pagluluto na may mantika bago hugasan.
- Salain muna ang sabaw sa pamamagitan ng lumang tela bago ito ipa-agos sa lababo.
- Itapon ang langis na ginagamit sa pagprito bilang burnable garbage, o patigasin ito gamit ang isang komersyal na coagulant at itapon ito kasama ang nasabing uri ng basura.
- Kung gumagamit naman ng isang aparato o kagamitan upang ihiwalay ang mantika sa restaurant ay dapat madalas itong linisin.

Kung sa hindi inaasahang pagkakataon ay bumara ang tubo ng imburnal ay agad makipag-ugnayan sa nangangasiwa ng sewerage na itinalaga ng lungsod.

4. Ang Kalusugan sa Pag-iisip ay Nagsisimula sa Pagkakaroon ng Wastong Oras ng Pagtulog.

Ang spring o tagsibol ay panahon kung kailan nagkakaroon ng maraming pagbabago sa kapaligiran gaya ng paglipat ng trabaho at pagpasok sa panibagong antas ng edukasyon na dahilan ng pagkakaroon ng stress ng karamihan.

Upang mapanatili ang mental health, mahalaga ang normal na pamumuhay. Kabilang na rito ang pakakaroon ng sapat na tulog upang makabawi ang katawan mula sa pagod at mapawi ang stress. Ang Kagawaran ng Paggawa at Kalusugan ay nagsusulong ng mga sumusunod na panukala upang matiyak ang wasto at kalidad na pagtulog sa bawat grupo ng edad:

Ang mga adults ay dapat makakuha ng anim (6) o higit pa na oras ng tulog upang makamit ang kinakailangang oras ng tulog. Suriing mabuti ang uri ng pamumuhay at ang kapaligiran sa pagtulog upang maramdaman ang nakamit na pahinga sa paggising sa umaga

Para sa mga matatanda, ang paggugol ng mahabang oras sa kama ay nagdudulot ng panganib sa kalusugan, kaya siguraduhing makuha lamang sapat na oras ng pagtulog na kailangan na hindi hihigit sa 8 oras.

Para sa mga kabataan, ang mga mag-aaral sa elementarya ay dapat matulog ng 9-12 oras at mula sa 8-10 oras naman para sa mga nasa Junior at Senior High School na estudyante. Nararapat din na magpa-araw sa umaga, kumain ng wastong almusal, mag-ehersisyo sa araw at iwasan ang pagpupuyat.

Madaling mapabayaan ang wastong pagtulog kapag maraming pinagkakaabalahan, ngunit dapat simulan at gawin ang makakaya upang mapanatiling malusog ang ating isipan.