多言語情報コーナー　　　　　　　　（令和８年　７月号）

1. Ang Pag-iingat Laban Sa Heatstroke

Narito na naman ang panahon ng tag-init ngayong taon. Tiyakin natin na dapat umiwas sa init at panatilihing tayo ay hydrated.

Upang malabanan ang sobrang init, i-adjust na mabuti ang temperatura ng air-condition ng silid, gumamit ng kurtina o sunshades na maaaring maiwasan ang malakas na sikat ng araw na makapasok sa silid, magsaboy ng tubig sa paligid ng bahay at kalsada at gumamit ng payong o sombrero kung lalabas.

Kung may isang tao na tila naghihirap dahil sa heatstroke, dalhin siya sa isang malamig na lugar tulad ng isang air conditioned na silid o isang lugar na may magandang bentilasyon na may bubungan, paluwagin ang kasuotan, palamigin ang leeg, kilikili o singit nito. Gayundin, bigyan ng inumin tulad ng oral rehydration solution (ORS). Kung hindi pa niya kayang uminom nang mag-isa o hindi tumutugon, huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya.

Sa Lungsod ng Tochigi, upang maiwasan ang heatstroke, may mga pasilidad kung saan ang mga mamamayan ay madaling dumaan at pansamantalang magpalamig sa mainit na araw ay itinalaga bilang "Quick Cool-Down Spots." Kabilang sa mga pangunahing pasilidad na mga ito ang Munisipiyo at mga lokal na sangay na tanggapan nito, mga Community Centers at iba pang pampublikong pasilidad, pati na rin ang mga Supermarkets, Parmasya, mga Post Office at ang convenience store na FamilyMart.
Bilang karagdagan, kung ang pambansang pamahalaan ay naglabas ng “Special Heatstroke Alert”, maaaring lumikas sa isang "Cooling Shelter" na itinalaga ng lungsod.

Ang bawat lugar na itinalaga bilang mga ""Quick Cool-Down Spot" at "mga Cooling Shelter" ay may poster na nagbibigay impormasyon sa paggamit dito. Mangyaring sundin ang mga tuntunin ng bawat pasilidad at huwag mag-atubiling gamitin ang mga ito. Available hanggang ika-21 ng Oktubre.

2. Tungkol sa Pamamahagi ng "Tochisuke Gift Certificates 2026"

Sa Lungsod ng Tochigi, dahil sa pagbibigay subsidiya mula sa pambansang pamahalaan na suportahan ang mga lokal na establisyemento, ang lungsod ay mamamahagi ng "Tochisuke Gift Certificates 2026" na nagkakahalaga ng 6,000 yen sa bawat mamamayan. Ito ay nilayon upang suportahan ang kabuhayan ng mga mamamayan dahil sa patuloy na pagtaas ng mga presyo sa pagkain at pang-araw-araw na mga pangangailangan at upang muling pasiglahin ang mga lokal na negosyo sa pamamagitan ng paghikayat sa kanila na mamili sa mga lokal na tindahan.

Ang benepisyong ito ay para sa mga residenteng nakarehistro sa Tochigi City mula pa noong ika-15 ng Abril taong kasalukuyan. Ang mga gift certificates ay binubuo ng anim na tig-isang1,000 yen na piraso na maaaring gamitin sa mga kalahok na tindahan sa loob ng lungsod. Ang mga gift certificates ay may bisa mula Agosto 1 hanggang Oktubre 31.

Ang mga gift certificates ay ipapadala sa pamamagitan ng Yu-Pack (serbisyo sa paghahatid ng parsela ng Japan Post) na naka-address sa mga householders sa loob ng humigit-kumulang limang linggo simula sa huling bahagi ng Hulyo. Dahil ang mga gift certificates ay maitutulad din sa halaga ng cash na matatanggap, ipapadala ang mga ito sa pamamagitan ng Yu-Pack na nangangailangan ng personal na pagtanggap. Kung wala sa bahay, mag-iiwan ng abiso ang naghatid na mailman sa iyong mailbox. Tiyakin na maayos ang hiling sa redelivery ng parcel o pagkuha sa post office. Dapat tandaan na kung napalampas ang deadline sa paunawa sa pag-claim nito, maaaring hindi na magamit ang mga gift certificates sa loob ng itinakdang panahon.

3. Ang Dapat Gawin Kung Wala ang Itinalagang Plastic Bag na Basurahan.

Dahil sa lumalaking pagkabalisa sa internasyonal na sitwasyon, nagkaroon ng biglaang pagtaas sa bilang ng mga taong bumibili ng mga trash bag.
Dahil dito, ang supply ng Tochigi City-designated trash bags ay kinukulang na at may kahirapan na ring bilhin ito sa mga tindahan.
Hanggang ang mga itinalagang bag ng basura ay magkaroon ng sapat na supply, ang lahat ay maaaring magtapon ng kanilang mga basura gamit ang sumusunod na alternatibong paraan bilang karagdagan sa karaniwang paggamit ng mga itinalagang bag. Maging gabay ang impormasyong ito kung hindi makabili ng itinalagang bag ng basurahan:

Gumamit ng malinaw o semi-transparent na bag na makikita ang mga nilalaman ng itinapon na basura.
Tungkol sa laki ng bag, gumamit ng mga bag na may kapasidad na hanggang 45 litro para sa burnable garbage, PET bottles at mga plastic trays ng pagkain at hanggang 30 liters capacity naman para sa mga walang laman na lata at bote.

Gumamit ng itim na marker upang isulat sa plastic bag ang "pangalan ng lugar o neighborhood association," "iyong pangalan" at ang "uri ng basura." Para sa uri ng basura, pakisulat ang "Burnable Waste," "PET Bottles & Food Trays," o "Empty Cans & Bottles."

Maaaring gamitin pansamantala ang nasabing plastic bag ng basura maliban sa naitalagang plastic bags hanggang mayroon ng available na mabibili sa mga tindahan. Kung hanggang kailan ito maaring gamitin ay i-aanunsyo ito sa pampublikong newsletter ng lungsod na ipinamamahagi at gunundin sa website ng lungsod.