多言語情報コーナー　　　　　　　　　　（令和８年　７月号）

(१) नेच्युउस्योउ (हीट-स्ट्रोक) बाट बच्न सावधानी अपनाऔं!

 यस बर्ष फेरि साँच्चैको गर्मी मौसम आउनेछ। गर्मीबाट बच्न, बारम्बार पानी पिएर हाइड्रेटेड रहन नबिर्सनुहोस्। गर्मीबाट बच्न, एयर कन्डिसनिङको तापक्रम सन्तुलन कायम गर्नुहोस्, कडा घामलाई कोठामा प्रवेश गर्नबाट रोक्न पर्दा वा सनशेड प्रयोग गर्नुहोस्, घर वरपरको क्षेत्र र सडकहरूमा पानी छर्कने गर्नुहोस्, र बाहिर निस्कँदा छाता वा टोपी प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले कसैलाई हीट-स्ट्रोक भएको लक्षण देख्नुभयो भने, तिनलाई वातानुकूलित कोठा वा राम्रोसँग हावा चल्ने छायादार क्षेत्र जस्तो चिसो ठाउँमा सारेर कपड़ा/लुगा खोलिदिनुहोस् र उनको घाँटी, काखी र कम्मरलाई चिसो पार्नुहोस्। साथै, मौखिक पुनर्जलीकरण समाधान (**ORS**) जस्ता तरल पदार्थहरू दिने गर्नुहोस्। यदि आफैं पिउन असमर्थ छन् वा प्रतिक्रियाहीन छन् भने, एम्बुलेन्स बोलाऊन नहिचकिचाउनुहोस्।

तोचिगी शहरमा, गर्मीको स्ट्रोकबाट बच्न, मानिसहरू निर्धक्क पसेर गर्मी दिनहरूमा अस्थायी रूपमा चिसो हुनसक्ने सुविधाहरूलाई "एकछिन शीतल ताप्ने स्थलहरू" भनेर तोकिएको छ। यसमा शियाकुस्यो प्रधान कार्यालय, प्रत्येक क्षेत्रका शाखा कार्यालयहरू, र सामुदायिक केन्द्रहरू, साथै सुपरमार्केटहरू, फार्मेसीहरू, हुलाक कार्यालयहरू, र सुविधा स्टोरहरूको फेमिलीमार्ट आदि समावेश छन्।

यसबाहेक, जब सरकारले "विशेष गर्मी स्ट्रोक चेतावनी एलर्ट" जारी गर्छ, तपाईं शहरद्वारा तोकिएका "शीतल आश्रय स्थलहरू" मा आश्रय लिन जान पनि सक्नुहुन्छ।

प्रत्येक "एकछिन शीतल ताप्ने स्थलहरू" र ""शीतल आश्रय स्थलहरू" मा जानकारीमूलक पोस्टरहरू छन्। कृपया प्रत्येक सुविधाको नियमहरू पालना गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रयोग गर्न स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस्। प्रयोग गर्नसकिने अवधि, अक्टोबर महिनाको २१ तारीख सम्म रहेकोछ।

(२) "तोचिगी (स्योउहिन-केन्) किनमेल-भौचर २०२६" वितरण बारे जानकारी!

तोचिगी शहरमा, स्थानीय क्षेत्रहरूलाई सहयोग गर्न राष्ट्रिय सरकारको अनुदान प्रयोग गर्दै, शहरले प्रत्येक नागरिकलाई ६,००० येन मूल्यको "तोचिसुके किनमेल भौचर २०२६" वितरण गर्ने भएकोछ। यो खाद्यान्न र दैनिक आवश्यकताहरूको मूल्य बढेको कारण नागरिकहरूको जीवनलाई सहयोग गर्ने र स्थानीय पसलहरूमा किनमेल गर्न प्रोत्साहित गरेर स्थानीय व्यवसायहरूलाई सक्रिय गर्ने उद्देश्यले गरिएको हो।
यो अफर अप्रिल १५ तारीख सम्म, तोचिगी शहरमा दर्ता रहेका बासिन्दाहरूका लागि हो। भौचरहरूमा छ वटा १,००० येनका भौचरहरू छन् जुन शहर भित्रका सहभागी पसलहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। भौचरहरू अगस्त महिनाको १ देखि अक्टोबर महिनाको ३१ तारीख़ सम्म मान्य छन्।

भौचरहरू जुलाईको अन्त्यबाट शुरु गरेर लगभग पाँच हप्तामा प्रत्येक घरको प्रमुखलाई युउ-प्याक (जापान पोस्टको पार्सल डेलिभरी सेवा) मार्फत पठाइनेछ। भौचरहरू नगद जस्तै भएकाले, तिनीहरूलाई युउ-प्याक मार्फत पठाइनेछ, जसको लागि व्यक्तिगत रूपमा रसिद आवश्यक पर्दछ। यदि तपाईं घरमा हुनुहुन्न भने, तपाईंको मेलबक्समा डेलिभरी सूचना छोडिनेछ। कृपया हुलाक कार्यालयमा पुन: डेलिभरी वा पिकअपको व्यवस्था गर्न निश्चित गर्नुहोस्। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि यदि तपाईंले डेलिभरी सूचनाको अन्तिम मिति छुटाउनुभयो भने, तपाईंले मान्य अवधि भित्र भौचरहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न।

(३) तोकिएको फोहोर राख्ने झोला नपाएको अवस्थाका तरिकाहरु बारे!

अन्तर्राष्ट्रिय परिस्थितिले निम्त्याएको बढ्दो चिन्ताका कारण, फोहोरको झोला किन्ने मानिसहरूको संख्यामा अचानक वृद्धि भएको छ।
तोचिगी शहरमा तोकिएका फोहोरका झोलाहरूको अभाव छ र पसलहरूमा किन्न गाह्रो भईरहेको छ।
तोकिएका फोहोरका झोलाहरू सजिलै उपलब्ध नभएसम्म, सामान्य तोकिएका फोहोरका झोलाहरू प्रयोग गर्नुको अतिरिक्त, तपाईंले निम्न विधिहरू प्रयोग गरेर पनि आफ्नो फोहोर व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं तोकिएका फोहोरका झोलाहरू प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने कृपया यसलाई सन्दर्भको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

कृपया पारदर्शी वा अर्ध-पारदर्शी झोलाहरू प्रयोग गर्नुहोस् ताकि त्यसभित्रका सामग्रीहरू सजिलै देख्नसकियोस। जलाउने फोहोर, प्लास्टिकका बोतलहरू र खाना ट्रेहरूको लागि झोलाको आकार ४५ लिटरसम्म र खाली क्यान र बोतलहरूको लागि ३० लिटरसम्म हुनुपर्छ।

कृपया कालो मार्कर प्रयोग गरेर झोलामा आफ्नो टोल अथवा अपार्टमेण्टको नाम, आफ्नो नाम र फोहोरको प्रकार लेख्नुहोस्। फोहोरका प्रकारहरू हिरागानामा/काताकानामा 「もやすごみ」, 「ペットボトル・しょくひんトレイ」,र「あきカン・あきビン」लेखिदिनु होला।

पसलहरूमा खरिदको लागि तोकिएको फोहोर झोलाहरू सजिलै उपलब्ध नभएसम्म तपाईंले तोकिएको फोहोर झोलाको सट्टा माथि भनिएको जस्तो फरक झोला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। अभावको अन्त्य भएमा शहरको न्यूजलेटर र वेबसाइटबाट जानकारी गराईनेछ।