

1. තොවිගි තොවිසුකේ වවුචර් පත් 2026 පිළිබඳ දැනුම්දීම

තොවිගි නගර ශාලාව මගින් විසින් ආහාර මිල ඇතුළුව ඉහළ යන මිල ගණන් වලින් පීඩාවට පත් පුරවැසියන්ගේ ජීවිතවලට සහාය වීම සහ මුදල් වියදම් කිරීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීමෙන් ග්‍රාමීය ආර්ථිකය සක්තිමත් කිරීමේ අරමුණින් නගරයේ සියලු පුරවැසියන්ට යෙන් 6,000 ක් වටිනා "තොවිසුකේ වවුචර් පත් 2026" බෙදා හරිනු ලැබේ. මේ සඳහා 2026 අප්‍රේල් 15 වන දින වන විට තොවිගි නගරයේ තේවාසික මූලික ලේඛනයේ ලියාපදිංචි වී සිටින පුද්ගලයින් සුදුසුකම් ලබනු ලැබේ.

ජුලි මස අවසාන භාගයේ සිට ජපන් තැපැල් පාර්සල් බෙදා හැරීමේ සේවාව හරහා බෙදා හැරීම ආරම්භ කරන ලදී. ඔබ නිවසේ නොමැති නම්, බෙදා හැරීමේ දැන්වීමක් ඔබගේ තැපැල් පෙට්ටියේ තබනු ඇත. ඔබට බෙදාහැරීමේ දැන්වීමක් ලැබුනේ නම්, කරුණාකර වහාම නැවත ගෙන්වා ගැනීම සඳහා ඉල්ලා සිටීමක් හෝ තැපැල් කාර්යාලයට ගොස් එය ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

තැපැල් කාර්යාලයේ තබාගන්නා කාලය අවසන් වීම හෝ ලබාගන්නාගේ ලිපිනය අපැහැදිලි බව හේතුවෙන් ලබා දිය නොහැකි වවුචර් පත් තොවිගි නගරයේ වාණිජ හා කර්මාන්ත ප්‍රවර්ධන අංශයේ ගබඩා කරනු ලැබේ. දැනුම්දීම් පත්‍රිකාවේ සඳහන් රඳවා ගැනීමේ කාලය කල් ඉකුත් වී තිබුණත්, ඔබට එය නගර ශාලාවේ ප්‍රධාන ගොඩනැගිල්ලේ 4 වන මහලේ ඇති වාණිජ හා කර්මාන්ත ප්‍රවර්ධන අංශයේ කවුන්ටරයෙන් ලබා ගත හැකිය. කරුණාකර 21-2371 හෝ 21-2508 ට කල්තියා අමතන්න. තවද ගෘහ මූලිකයා හෝ එකම ලිපිනයේ ජීවත් වන සහ ජීවන වියදම් බෙදා ගන්නා ඕනෑම අයෙකු මයි නම්බර් කාඩ්පත හෝ පදිංචිය සඳහන් කාඩ්පත වැනි හැඳුනුම්පතක් රැගෙන එම මගින් වවුචර් පත් ලබා ගත හැක.

තොවිසුකේ තැගි වවුචර් පත් වර්ග දෙකක් තිබේ. සෑම පැකේජයක්ම සහභාගී වන සියලුම වෙළඳසැල්වල භාවිතා කළ හැකි සාමාන්‍ය භාවිත වවුචර් හතරක් (නිල්) සහ විශේෂයෙන් කුඩා හා මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ව්‍යාපාර සඳහා වවුචර් දෙකක් (කහ) අඩංගු වේ. මෙම වවුචර් පත් අගෝස්තු 1 සිට ඔක්තෝබර් 31 දක්වා වලංගු වන අතර කල් ඉකුත් වවුචර් පත් අවලංගු වන අතර ඒවා භාවිතා කළ නොහැක.

මෙම වවුචර් පත් ඒ සඳහා වූ විශේෂිත කොඩි ඔසවා ඇති සහ පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කරන වෙළඳසැල්වල භාවිතා කළ හැකිය. විදුලිය, ගෑස්, ජලය, දුරකථන බිල්පත්, ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ බද්ද හෝ නාගරික බද්ද වැනි පොදු ගෙවීම් සඳහා තැගි සහතික භාවිතා කළ නොහැක. තවද, තැගි සහතික භාවිතා කිරීමේදී ඉතිරි මුදල් ලබාදීමක් සිදුකරනු නොලැබේ.

2. තොවිගි බහු සංස්කෘතික හුවමාරු වැඩසටහන පිළිබඳව

ජපන් සහ විදේශීය පදිංචිකරුවන් අතර විනෝදජනක අන්තර්ක්‍රියා සහ අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය වර්ධනය කිරීම සඳහා සංවිධානය කරනු ලබන "තොවිගි බහු සංස්කෘතික හුවමාරු වැඩසටහන" අපි පවත්වනු ලැබේ. ජාතිකත්වය නොසලකා තොවිගි නගරයේ පදිංචි, වැඩ කරන හෝ ඉගෙනුම ලබන ඕනෑම කෙනෙකුට මේ සඳහා නොමිලේ සහභාගී විය හැකිය.

හුවමාරු ක්‍රියාකාරකම් වර්ග හතරක් ඇත. පළමුවැන්න සැප්තැම්බර් 26 වන සෙනසුරාදා පෙ.ව. 10:00 සිට පෙ.ව. 11:30 දක්වා වියට්නාම වැඩසටහන පවත්වනු ලැබේ.

දෙවැනි අංගය ලෙස ඔක්තෝබර් 18 වන ඉරිදා පෙ.ව. 10:00 සිට ප.ව. 12:00 දක්වා ඉසුම්ගාවා නගරයේ ඇලෙක්ස්පාර්ක් තොවිගි හිදී පාපන්දු සහයෝගිතා ඉසව්වක් පවත්වනු ලැබේ.

තෙවැනි අංගය ලෙස ලබන වසරේ ජනවාරි 23 වන සෙනසුරාදා පෙ.ව. 10:00 සිට ප.ව. 12:30 දක්වා පේරු ඉවුම් පිහුම් පන්තියක් වනු ලැබේ.

සිව්වැනි අංගය ලෙස පෙබරවාරි 20 වන සෙනසුරාදා පෙ.ව. 10:00 සිට ප.ව. 12:00 දක්වා ලෝක බෝට්ටු ගේම් තරගයක් රසවිදිය හැක.

1 වන, 3 වන සහ 4 වන අංග කිරුරා නො මෝරි තොවිගි කුරා නො මවි රකුස්සුකන් හිදී පවත්වනු ලැබේ.

සහභාගිවීම සඳහා නගරයේ වෙබ් අඩවිය හරහා අවස්ථාව ලබා ගත හැකි අතර නිදහසේ සහභාගී වීමට අවස්ථාව ඇත.

3. මානසික සෞඛ්‍යයේ සලකුණු හඳුනා ගනිමු

මනසේ සිදුවන වෙස්කම් ලෙස සලකන පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ හෝ ජීවන රටා තත්වයන් ඇති වුවහොත්, ඔබ නොදැනුවත්වම ආතතිය අත්විඳිනවා විය හැකිය. අධික ආතතිය මානසික රෝග වර්ධනය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. තවද, මානසික රෝග සියදිවි නසා ගැනීමට සම්පව සම්බන්ධ බව දැකිය හැක.

භෞතිකව දැනෙන රෝග ලක්ෂණ අතරට උරහිස් තද වීම, ඇස් වෙහෙසීම, තෙහෙට්ටුව, නින්ද නොයාම සහ හිසරදය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් වේ.

මනෝවිද්‍යාත්මක රෝග ලක්ෂණ අතරට කාංසාව, අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතාව, මානසික අවපීඩනය, කෝපය සහ හේතුවක් නොමැතිව කදුළු ගැලීම ඇතුළත් වේ. හැසිරීම් ලක්ෂණ අතරට අක්‍රමවත් ජීවන රටාව, ප්‍රමාදය, නොපැමිණීම, අධික ලෙස මත්පැන් පානය කිරීම හෝ දුම්පානය කිරීම සහ අධික ලෙස ආහාර ගැනීම ඇතුළත් වේ.

ඔබට සම්ප කෙනෙකු වෙත ස් ලෙස ක්‍රියා කරන බව හෝ විශේෂ ක්‍රියාවන් ඇති බව ඔබ දුටුවහොත්, ඔවුන් වෙත සම්පවී ඔවුන්ගේ ගැටළු නොසලකා හැරීමක් සිදු නොකර ඔවුන් පවසන දේට හොඳින් සවන් දෙන්න.

ඔවුන් සමඟ කතා කිරීම දුෂ්කර නම්, ඔවුන්ට විශේෂණ උපදෙස් සේවා ලබා ගැනීමට යොමු කිරීම එක් විකල්පයක් වේ.

තොවිගි නගරයේ "මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශන සේවාවක්" ඇත, එහිදී ඔබට පුද්ගලිකව, දුරකථනයෙන් හෝ සමාජ මාධ්‍ය හරහා උපදෙස් ලබා ගත හැකිය. යමෙකු සමඟ කතා කිරීම මගින් මානසික සුවය ඇතිවීම සහ කරදර සහ කාංසාවන් සමනය කිරීමට උපකාරී වේ. තනියම මානසික පීඩනයෙන් සිටිනවා වෙනුවට යමෙකු සමඟ කතා කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.