

1. Thông báo về Phiếu mua hàng Tochisuke thành phố Tochigi 2026

Thành phố Tochigi đang phát hành và gửi tặng cho toàn thể người dân thành phố “Phiếu mua hàng Tochisuke thành phố Tochigi 2026” trị giá 6.000 yên/người, nhằm hỗ trợ đời sống của người dân đang chịu ảnh hưởng do giá cả hàng hóa, đặc biệt là thực phẩm, tăng cao, đồng thời thúc đẩy nền kinh tế địa phương thông qua việc khuyến khích người dân chi tiêu. Người được nhận là những người được đăng ký trong Sổ đăng ký cư trú cơ bản của thành phố Tochigi tính đến ngày 15/4/2026.

Từ cuối tháng 7, phiếu mua hàng bắt đầu được gửi qua Yu-Pack. Nếu không có mặt tại nhà, bưu điện sẽ để lại phiếu thông báo giao hàng không thành công vào hộp thư. Sau khi nhận được phiếu thông báo, vui lòng nhanh chóng yêu cầu giao lại hoặc nhất định đến bưu điện để nhận.

Những phiếu mua hàng đã quá thời hạn bưu điện lưu giữ hoặc không thể giao được do không xác định được địa chỉ người nhận sẽ được Phòng Xúc tiến Thương mại và Công nghiệp thành phố Tochigi lưu giữ. Ngay cả khi đã quá thời hạn ghi trên phiếu thông báo, bạn vẫn có thể nhận tại quầy của Phòng Xúc tiến Thương mại và Công nghiệp, tầng 4, Tòa thị chính Tochigi. Trước khi đến nhận, vui lòng gọi điện trước theo số 21-2371 hoặc 21-2508. Khi đi nhận, chủ hộ hoặc người sống cùng địa chỉ và cùng chi trả sinh hoạt phí cần mang theo Thẻ My Number, thẻ cư trú (在留カード) hoặc giấy tờ khác có thể xác nhận danh tính.

Phiếu mua hàng Tochisuke có 2 loại. Trong đó gồm 4 phiếu dùng chung cho tất cả các cửa hàng tham gia (màu xanh) và 2 phiếu chỉ dùng tại các cửa hàng vừa và nhỏ (màu vàng).

Thời gian sử dụng phiếu mua hàng là từ ngày 1/8 đến ngày 31/10. Sau khi hết thời hạn sử dụng, phiếu mua hàng sẽ mất hiệu lực và không thể sử dụng được nữa.

Phiếu mua hàng có thể được sử dụng tại các cửa hàng có cờ chuyên dụng được đặt trước cửa hoặc có dán áp phích thông báo. Phiếu mua hàng không thể sử dụng để thanh toán các khoản công cộng như tiền điện, gas, nước, điện thoại, thuế bảo hiểm y tế quốc dân, thuế thành phố... Ngoài ra, cần lưu ý rằng khi sử dụng phiếu mua hàng sẽ không được trả lại tiền thừa.

2. Về việc tổ chức “Giao lưu đa văn hóa Tochigi”

Thành phố Tochigi sẽ tổ chức “Giao lưu đa văn hóa Tochigi”, một hoạt động giúp người Nhật và người nước ngoài cùng vui vẻ giao lưu, qua đó tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau. Bất kỳ ai đang sinh sống, làm việc hoặc học tập trong thành phố, không phân biệt quốc tịch, đều có thể tham gia miễn phí.

Nội dung giao lưu gồm 4 chương trình. Trước tiên, lần thứ nhất sẽ tổ chức lớp học về Việt Nam từ 10:00 đến 11:30 sáng thứ Bảy, ngày 26/9.

Lần thứ hai sẽ tổ chức sự kiện giao lưu bóng đá từ 10:00 đến 12:00, Chủ nhật ngày 18/10, tại ALLEXPARK TOCHIGI, Izumigawamachi.

Lần thứ ba sẽ tổ chức lớp học nấu món ăn Peru từ 10:00 đến 12:30, thứ Bảy ngày 23/1 năm sau.

Lần thứ tư sẽ tổ chức sự kiện trải nghiệm các trò chơi board game trên thế giới từ 10:00 đến 12:00, thứ Bảy ngày 20/2.

**** **Địa điểm tổ chức của lần thứ nhất, lần thứ ba và lần thứ tư đều là Kirara no Mori Tochigi Kura no Machi Gakushukan.**

Để đăng ký tham gia, vui lòng đăng ký thông qua trang web của thành phố. Rất mong mọi người hãy tham gia một cách thoải mái và tích cực.

3. Hãy tìm hiểu về các dấu hiệu của tâm lý

Nếu bạn có những triệu chứng hoặc tình trạng sinh hoạt như dưới đây, được gọi là dấu hiệu căng thẳng, có thể bạn đang cảm thấy căng thẳng mà bản thân không nhận ra. Căng thẳng quá mức có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tâm lý. Ngoài ra, người ta cũng đã biết rằng bệnh tâm lý có mối liên hệ sâu sắc với tự sát.

Các dấu hiệu về thể chất bao gồm: đau mỗi vai, mỗi mắt, mệt mỏi, mất ngủ, đau đầu...

Về tâm lý, có thể xuất hiện tình trạng lo lắng, giảm khả năng tập trung, chán nản, dễ cáu gắt hoặc tự nhiên bật khóc mà không rõ lý do. Về hành vi, có thể thấy những biểu hiện như sinh hoạt bị xáo trộn, đi muộn, nghỉ làm, uống rượu hoặc hút thuốc quá mức, ăn quá nhiều...

Nếu bạn nhận thấy người thân hoặc người ở gần mình có biểu hiện khác với bình thường hoặc có những dấu hiệu khiến bạn lo lắng, hãy chủ động hỏi han và quan tâm đến họ. Đồng thời, hãy lắng nghe câu chuyện của họ một cách kiên nhẫn, không phủ nhận hoặc bác bỏ những gì họ đang nói.

Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc trực tiếp lắng nghe và hỗ trợ, việc khuyên người đó trao đổi với chuyên gia cũng là một cách hữu ích.

Tại thành phố Tochigi có “Quầy tư vấn tâm lý”, nơi người dân có thể trao đổi trực tiếp, qua điện thoại hoặc SNS. Việc nói chuyện với ai đó có thể giúp bạn sắp xếp lại cảm xúc, đồng thời giảm bớt những lo lắng và phiền muộn. Đừng chịu đựng một mình, hãy khuyên người đang gặp khó khăn tìm một người để chia sẻ và trao đổi.