

1. Aviso sobre los cupones de compra Tochisuke de la Ciudad de Tochigi

La Ciudad de Tochigi distribuirá cupones de compra Tochisuke 2026 por un valor de 6000 ienes a todos sus ciudadanos , con el objetivo de apoyar la vida de aquellos afectados por el aumento de precios , incluidos los de alimentos , y revitalizar la economía local incentivando el gasto. Podrán recibir los cupones quienes estén inscritos en el registro de residentes de la Ciudad de Tochigi desde el 15 de Abril de 2026.

Comenzamos a enviar paquetes a través de Yu-Pack a finales de Julio. Si no se encuentra en casa , se dejará un aviso de entrega en su buzón. Una vez que reciba el aviso , solicite una nueva entrega o recoja su paquete en la oficina de correos.

Los cupones que han caducado en oficina de correos o que no se hayan podido entregar por dirección desconocida , se guardarán en la División de Promoción del Comercio y la Industria de la Ciudad de Tochigi. Aunque haya expirado el plazo de almacenamiento indicado en el comprobante , puede recogerlos en la ventanilla de la División de Promoción del Comercio y la Industria , ubicada en el 4to piso del ayuntamiento. Les pedimos que llame con antelación al 21 -2371 o 21 - 2508 y que el cabeza de familia , o alguien que viva en la misma dirección y comparta los gastos , acuda a recogerlos presentando un documento de identificación , como la Tarjeta My Number o el carnet de residencia.

Existen 2 tipos de cupones de regalo Tochi-suke. Cada paquete contiene 4 cupones Azul que se pueden usar en todos los establecimientos participantes y 2 cupones Amarillas que solo son válidas en pequeños y medianos negocios.

Los cupones de regalo son válidas desde el 1 de Agosto al 31 de Octubre. **Los cupones de regalo vencidas no serán válidas.**

Los cupones se pueden usar en tiendas que exhiban una bandera o cartel especial en la entrada. No se pueden usar para pagos públicos como facturas de electricidad , gas , agua o teléfono , ni para realizar pago de los impuestos municipales.

Además , tenga en cuenta que no se dará cambio al usar los vales de regalo.

2. En relación con la celebración de la Plaza de Intercambio Multicultural de Tochigi

Organizaremos la Plaza de Intercambio Multicultural de Tochigi , un evento donde residentes japoneses extranjeros podrán interactuar y profundizar su entendimiento mutuo. Cualquier persona que viva , trabaje o estudie en la Ciudad de Tochigi , independientemente de su nacionalidad , puede participar gratuitamente.

El intercambio tiene 4 aspectos.

La primera sesión será un curso sobre Vietnam que se impartirá el sábado 26 de Septiembre , de 10 : 00 a 11 : 30 de la mañana.

El segundo evento será un intercambio temático de fútbol que se celebrará el Domingo 18 de Octubre , de 10 : 00 a 12 : 00 horas , en el Parque Arlex Tochigi , en la Ciudad de Izumikawa.

El tercer evento será Clase de Cocina Peruana , el Sábado 23 de Enero del próximo año a partir de las 10 :00 a 12 : 30.

El cuarto evento se celebrará el Sábado 20 de Febrero , de 10 : 00 a 12 : 00 horas , donde disfrutaremos de juegos de mesa de todo el mundo.

Las sesiones 1ª , 3ª , y 4ª , se llevarán a cabo en el Centro de Aprendizaje Kirara no Mori de Tochigi Kura no Machi. Las inscripciones están disponibles a través del sitio web de la ciudad. Así que los esperamos !

3. Aprendamos sobre las señales de nuestras emociones

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas o situaciones relacionadas con su estilo de vida , considerados signos de estrés , es posible que lo esté experimentando sin darse cuenta. El estrés excesivo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades mentales. Además , se sabe que las enfermedades mentales están estrechamente relacionadas con el suicidio.

Las señales físicas incluyen síntomas como rigidez en los hombros , fatiga , visual , cansancio , insomnio y dolores de cabeza. Psicológicamente , los síntomas pueden incluir ansiedad , dificultad para concentrarse , depresión , irritabilidad y llanto inexplicable. Los signos conductuales pueden incluir un estilo de vida irregular , impuntualidad , absentismo laboral , consumo excesivo de alcohol o tabaco y comer en exceso.

Si notas que alguien cercano a ti actúa de forma diferente o parece preocupado , acércate a esa persona. Además , escucha atentamente lo que tiene que decir sin descartarlo.

Si en caso resulta difícil hablar , la opción es sugerir que lo consulte con un profesional.

La Ciudad de Tochigi cuenta con un servicio de asesoramiento psicológico donde se puede obtener ayuda presencial o a través de las redes sociales. Hablar con alguien puede ayudar a organizar sus pensamientos y aliviar sus preocupaciones y ansiedades. Anímelos a no sufrir en soledad y consulte siempre con alguien.