多言語情報コーナー　（令和８年　９月号）

1. Paunawa Tungkol sa "2026 Tochisuke" Gift Certificate ng Tochigi City.

Namamahagi ang lungsod ng "2026 Tochisuke Gift Certificates "—na nagkakahalaga ng 6,000 yen para sa bawat tao—sa lahat ng residente. Layunin nito na suportahan ang mga mamamayang apektado ng pagtaas ng mga presyo ng mga bilihin (pangunahin na ang presyo ng pagkain) at pasiglahin ang lokal na ekonomiya sa pamamagitan ng paghikayat sa lahat ng mga mamimili. Ang mga kwalipikado lamang ay ang mga indibidwal na nakatala sa Resident's Registry ng lungsod simula noong Abril 15, 2026.

Sinimulan ang pagpapadala ng mga nasabing gift certificates gamit ang Yu-Pack delivery ng Post Office mula pa noong huling bahagi ng Hulyo. Kung wala sa bahay sa oras ng paghahatid ay mag-iiwan ng abiso tungkol sa mga hindi natanggap sa inyong mailbox. Pagkakita sa abiso, mangyaring humiling agad ng redelivery o siguraduhing kunin ang pakete sa post office.

Ang mga gift certificates na hindi na-claim dahil sa deadline ng paghahawak ng mga ito sa post office o dahil sa hindi matukoy na address—ay kasalukuyang hawak ng Commerce and Industry Promotion Division ng Tochigi City. Kahit lumipas na ang petsang nakasaad sa notification slip, maaari pa ring kunin ang mga certificate sa counter ng Commerce and Industry Promotion Division sa ika-4 na palapag ng main building ng City Hall. Mangyaring tumawag nang maaga sa 0282-21-2371 o 0282-21-2508 upang mag-iskedyul ng pagclaim ng householder o sinuman na kasama sa bahay na dapat kumuha ng gift certificate at kinakailangang magdala ng identification tulad ng Individual Number Card (My Number Card) o Residence Card.

May dalawang uri ng Tochisuke gift certificate na makasamang ipinamamamahagi : apat nito ay ang "all-store" (kulay asul), na maaaring gamitin sa alinmang kalahok na pamilihan at dalawang gift checks (kulay dilaw) na magagamit lamang sa maliliit at katamtamang laki ng mga tindahan.

Ang mga gift cheques ay may bisa mula Agosto 1 hanggang Oktubre 31. Ang

anumang gift certificate na gagamitin pagkalipas ng petsa ng pagkapaso ay ituturing na expired at hindi na maaaring gamitin.
Maaaring gamitin ang mga gift certificates sa mga pamilihang may nakalagay na partikular na watawat o poster. Dapat malaman na hindi maaaring gamitin ang mga ito para sa mga pampublikong bayarin tulad ng kuryente, gas, tubig, o telepono, mga kontribusyon sa National Health Insurance o mga bayaring buwis sa lungsod. Tandaan din na walang ibinibigay na sukli kapag ginagamit ang mga gift certificates.

2. Tungkol sa Tochigi Multicultural Exchange Event

Idinaraos ang "Tochigi Multicultural Exchange Event," kung saan maaaring magbigay kasiyahan sa mga residente—hapones man o dayuhan—sa pakikipag-ugnayan at pagpapalalim ng kanilang pag-unawa sa isa't isa. Libre ang pakikilahok para sa sinumang naninirahan, nagtatrabaho, o nag-aaral sa lungsod, anuman ang kanilang nasyonalidad.

Mayroong apat na nakalaan na aktibidad para sa nasabing event. Ang una ay isang seminar tungkol sa Vietnam na gaganapin sa Sabado, ika-26 ng Setyembre, mula 10:00 hanggang 11:30 ng umaga.

Ang ikalawa ay isang aktibidad ng paglalaro ng soccer na nakatakda sa araw ng Linggo, ika-18 ng Oktubre, mula 10:00 ng umaga hanggang 12:00 ng tanghali sa ALLEXPARK TOCHIGI ng Izumigawa-machi.

Para sa ikatlong sesyon ay magdaraos ng klase sa pagluluto ng pagkaing Peruvian sa araw ng Sabado ika- 23 ng Enero mula 10:00 ng umaga hanggang 12:30 ng tanghali

Para sa ikaapat na sesyon, magdaraos ng isang aktibidad kung saan maaaring maglaro ng mga board game mula sa iba't ibang panig ng mundo araw ng Sabado, ika-20 ng Pebrero mula 10:00 ng umaga hanggang 12:00 ng tanghali.

Ang lugar para sa una, ikatlo, at ika-apat na event ay gagawin sa Kirara no Mori Tochigi Kura-no-machi Gakushukan.

Mangyaring magparehistro sa pamamagitan ng website ng lungsod. Hinihikayat ang lahat na sumali.

3. Mga Dapat Malaman sa mga Senyales na Hatid ng Damdamin at Kaisipan.

Kung nakakaranas ng mga sintomas o sitwasyon sa araw-araw na pamumuhay—na madalas tawaging "mga senyales ng stress" ay maaaring nakararanas nga ng stress nang hindi namamalayan. Ang labis na stress ay nagpapataas ng panganib na magkaroon ng mga problema sa kalusugan ng isip at batid na ang mga ganitong kondisyon ay may malakas na kaugnayan sa pagpapatiwakal.
Kabilang sa mga pisikal na palatandaan ang mga sintomas tulad ng paninigas ng balikat, pananakit ng mata, pagkapagod, insomnia at sakit ng ulo.

Kabilang sa mga sikolohikal na palatandaan ang pagkabalisa, pagbaba ng konsentrasyon, pakiramdam ng depresyon, pagkairita at mga pagkakataon ng pag-iyak nang walang maliwanag na dahilan. Kabilang sa mga palatandaan sa personalidad ay ang hindi maayos na pamumuhay, pagiging atrasado, pagliban, labis na pag-inom o paninigarilyo at sobrang pagkain.
Kung may mapansin na kakaiba sa kilos o tila may pinagdadaanan ang isang taong malapit sa iyo, mangyaring lapitan at kausapin siya. Makinig ding mabuti sa kanyang mga sasabihin nang hindi binabalewala o tinatanggihan ang kanyang mga sinasabi.
Kung mahirap kausapin o pagbuksan ng loob, isang opsyon ang magmungkahi na kumunsulta sa isang propesyonal.
Nag-aalok ang Tochigi City ng "Mental Health Consultation Service" kung saan maaaring humingi ng payo sa pamamagitan ng personal na pakikipag-usap, telepono, o private message sa social media. Ang pakikipag-usap ay makatutulong upang maisaayos ang mga iniisip at mabawasan ang mga alalahanin o pagkabalisa. Hinihikayat na payuhan ang iba na huwag pasanin nang mag-isa ang kanilang mga problema, kundi humingi ng tulong at makipag-usap.