

१. तोचिगी शहर तोचिसुके किनमेल भौचर २०२६ सम्बन्धी सूचना!

तोचिगी शहरले खाद्यान्नको मूल्य लगायत बढ्दो मूल्यबाट प्रभावित नागरिकहरूको जीवनलाई सहयोग गर्ने र पैसा खर्च गर्न प्रोत्साहित गरेर स्थानीय अर्थतन्त्रलाई पुनर्जीवित गर्ने उद्देश्यले सबै नागरिकहरूलाई प्रति व्यक्ति ६,००० येन मूल्यको "तोचिगी शहर तोचिसुके किनमेल भौचर २०२६" वितरण गर्दैछ। योग्य व्यक्तिहरू ती हुन् जो अप्रिल १५, २०२६ सम्म तोचिगी शहरको निवासी रजिस्ट्रीमा दर्ता भएका छन्।

उक्त भौचर यहि जुलाईको अन्त्यतिरबाट युउप्याक (जापान पोस्टको पार्सल डेलिभरी सेवा) मार्फत पठाउन शुरू भैसकेको जानकारी गराइन्छ।

यदि तपाईं घरमा हुनुहुन्न भने, तपाईंको मेलबक्समा डेलिभरी सूचना छोडिनेछ। सूचना प्राप्त भएपछि, तुरुन्तै पुनः डेलिभरीको लागि अनुरोध गर्नुहोस् वा हुलाक कार्यालयबाट आफ्नो प्याकेज लिनुहोस्।

हुलाक कार्यालयमा म्याद सकिएका वा अज्ञात ठेगानाका कारण डेलिभरी हुन नसकेका किनमेल भौचरहरू तोचिगी शहर वाणिज्य तथा उद्योग प्रवर्द्धन विभागमा भण्डारण गरिनेछ। सूचनामा उल्लेख गरिएको भण्डारण अवधि समाप्त भएको भए पनि, तपाईंले शियाकुस्यो मुख्य भवनको चौथो तल्लामा रहेको वाणिज्य तथा उद्योग प्रवर्द्धन विभाग काउन्टरबाट आफ्नो भौचर लिन सक्नुहुन्छ। र्सको लागि २१-२३७१ वा २१-२५०८ मा अग्रिम सम्पर्क गरेर आउनुहोला। घरको प्रमुख वा सोही ठेगानामा बस्ने र बस्ने खर्च बाँड्ने व्यक्तिलाई उक्त भौचर लिनको लागि माइ-नम्बर कार्ड वा निवास कार्ड जस्ता परिचयपत्र ल्याउन आवश्यक छ।

तोचिसुके किनमेल भौचरहरू दुई प्रकारका छन्। प्रत्येक प्याकेजमा सबै सहभागी स्टोरहरूमा प्रयोग गर्न सकिने चार विश्वव्यापी भौचरहरू (नीलो) र विशेष गरी साना र मध्यम आकारका व्यवसायहरूको लागि दुई भौचरहरू (पहेँलो) रंगका छन्।

उक्त भौचरहरू अगस्त १ देखि अक्टोबर ३१ तारिखसम्म मान्य हुनेछन्। म्याद सकिएका भौचरहरू अमान्य भएर प्रयोग गर्न सकिनेछैन। उक्त भौचरहरू समर्पित झण्डा ठड्याएका वा पोस्टर टाँसेका पसलहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। उक्त भौचरहरू बिजुली, ग्यास, पानी, टेलिफोन बिल, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कर, वा नगर-कर जस्ता सार्वजनिक भुक्तानीहरूको लागि प्रयोग गर्न सकिनेछैन। साथै, कृपया बुझिराख्नुहोस् कि यस्ता भौचरले किनमेल गर्दा बाँकी रकम बचेको भएतापनि फिर्ता पाइने छैन।

२. तोचिगी बहुसांस्कृतिक आदानप्रदान प्लाजाको बारेमा जानकारी!

जापानी र विदेशी बासिन्दाहरू बिच रमाइलोसँग अन्तरक्रिया गरेर, पारस्परिक समझदारीलाई अझ गाढा बनाउने उद्देश्यले "तोचिगी बहुसांस्कृतिक आदानप्रदान प्लाजा" आयोजना गरिने भएको छ।

राष्ट्रियताको पर्वाह नगरी, तोचिगी शहरमा बसोबास गर्ने, काम गर्ने वा अध्ययन गर्ने जो कोहीले पनि, निःशुल्क भागलिन सक्नेछन्।

चार प्रकारका आदानप्रदान गतिविधिहरू छन्।

पहिलो, यहि सेप्टेम्बर २६ तारिख शनिबार बिहान १०:०० बजेदेखि ११:३० बजेसम्म भियतनामी व्याख्यान हुनेछ।

दोस्रो, अक्टोबर १८ तारिख आइतबार बिहान १०:०० बजेदेखि १२:०० बजेसम्म इजुमिगावा-माचिको एलेक्सपार्क तोचिगीमा फुटबलको आदानप्रदान कार्यक्रम हुनेछ।

तेस्रो, जनवरी २३ तारिख शनिबार बिहान १०:०० बजेदेखि १२:३० बजेसम्म पेरुभियन खाना पकाउने कक्षा हुनेछ।

चौथो कार्यक्रम, फेब्रुअरी २० तारिख शनिबार बिहान १०:०० बजेदेखि १२:०० बजेसम्म विश्वको बोर्ड-गेम् कार्यक्रम हुनेछ।

यि कार्यक्रमहरू मध्ये तीनवटा कार्यक्रमहरू (१, ३ र ४) किरारानो मोरी तोचिगी कुरानो माचि गाकुस्युउकान् मा आयोजना हुनेछन्।

सहभागी हुनको लागि आवेदन, तोचिगी नगरको वेबसाइटमा उपलब्ध छ। कृपया नहिचकिचाइकन सहभागी हुनुहोला!

३. हृदयको संकेतका लक्षणहरू बारे जानौं!

यदि तपाईं तलका कुनै पनि लक्षणहरू वा जीवनशैलीका परिस्थितिहरू अनुभव गर्नुहुन्छ, जुन तनावका लक्षणहरू मानिन्छन् भने, तपाईंले महसुस नगरी तनावको अनुभव गरिरहनुभएको हुन सक्छ। अत्यधिक तनावले मानसिक रोग हुने सम्भावना बढाउँछ। यसबाहेक, मानसिक रोग आत्महत्यासँग नजिकबाट जोडिएको मानिन्छ।

शारीरिक लक्षणहरूमा काँधमा कडापन, आँखाको तनाव, थकान, अनिद्रा र टाउको दुखाइ जस्ता लक्षणहरू समावेश छन्।

मनोवैज्ञानिक संकेतहरूमा चिन्ता, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई, डिप्रेसन, चिडचिडापन र विनाकारण आँसु आईरहनु समावेश छन्।

व्यवहारिक संकेतहरूमा अनियमित जीवनशैली, पुग्नुपर्ने समयमा ढिलो हुनु, अनुपस्थिति, अत्यधिक मदिरापान वा धूम्रपान, र अत्यधिक खानपान समावेश छन्।

यदि तपाईंले आफ्नो नजिकको कोही व्यक्ति फरक व्यवहार गरिरहेको वा चिन्तित देखिएको देख्नुभयो भने, ऊसँग कुरा गर्ने कोशिस गर्नुहोस्। ऊसको चिन्तालाई बेवास्ता नगरी ऊसले के भन्न चाहन्छ, ध्यानपूर्वक सुनिदिनुहोस्।

यदि ऊसँग कुरा गर्न गाह्रो छ भने, ऊसलाई विशेषज्ञसँग भेटेर परामर्श लिन सुझाव दिनु पनि एक विकल्प हो।

तोचिगी शहरमा "मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवा" छ जहाँ प्रत्यक्ष भेटेर, फोन गरेर, वा सामाजिक सञ्जाल (SNS) मार्फत सल्लाह प्राप्त गर्न सकिन्छ। कसैसँग कुरा गर्नाले मनका विचारहरू व्यवस्थित गर्न र अन्योलपना र चिन्ताहरू कम गर्न मद्दत गर्न सकिन्छ। एकलै चिन्ता/दुःख सहेर नबस्न र कसैसँग परामर्श/कुरा गर्न प्रोत्साहित गरौं।