多言語情報コーナー　　（令和８年１０月号）

(१) “तोचिगी शरद महोत्सव” विदेशी बासिन्दा सहभागीहरुबाट आवेदन आह्वान् !

यो तोचिगी शहर अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान संघको सूचना हो।

यहि नोभेम्बर १४ (शनिबार) र १५ (आइतबार) का दिन आयोजना हुने तोचिगी शहरको सबैभन्दा ठूलो महोत्सव “तोचिगी शरद महोत्सव” मा सहभागी भई रथ तान्ने अनुभव गर्न चाहने विदेशी बासिन्दाहरूबाट आवेदन आह्वान गरिएको छ।

सहभागी हुने दुईवटा तरिकाहरु छन्। तरिका १. एक दिनको सहभागिता र
तरिका २. एक घण्टाको सहभागिता। यी मध्ये एउटा रोज्न सकिन्छ।

<u>तरिका १. एक दिनको सहभागिता,</u>
यसमा १४ र १५ तारिख दुवै दिन बिहान १० बजेदेखि बेलुकी ८ बजेसम्म ५ जनाको दरले आवेदन आह्वान गरिएको छ। दुई छाक खाना (बेन्तो) र बीमा शुल्क वापत १ दिनको २,००० येन लाग्छ। दिउँसो १ बजेबाट पनि सहभागी हुन सकिन्छ।

<u>तरिका २. एक घण्टाको सहभागिता,</u>
यसमा १४ तारिख दिउँसो ३ बजेदेखि ४ बजेसम्म र १५ तारिख दिउँसो २:३० बजेदेखि ३:३० बजेसम्म दुवै दिन १०-१५ जनाका दरले आवेदन आह्वान गरिएको छ। चिया र बीमा शुल्क वापत ५०० येन लाग्छ।

सहभागी हुँदा, आरामसँग चल्न सकिने लुगा र स्नीकर जुत्ता लगाएर आउनुहोला।
महोत्सवको लागि आवश्यक अन्य सबै सामग्रीहरू सापट दिइने छ।

तोचिगीका रथहरूमध्ये सबभन्दा पुरानो चाहिँ लगभग १७८ बर्ष पहिले एदो कालको उत्तरार्धमा बनाइएको हो। रथको सबभन्दा माथिल्लो भागमा ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू र पौराणिक नायकहरूको ठूला पुतलाहरू सजाइएको हुन्छ। त्यस बाहेक, राती प्रत्येक रथमा च्योउचिन् (कागजको लालटिन) को बत्ती बलेर, दृश्य अत्यन्त मनमोहक देखिन्छ।

多言語情報コーナー

（令和８年１０月号）

यो तोचिगी शहरको परम्परागत संस्कृतिको बारेमा जान्न र स्थानीय समुदायसँग अन्तरक्रिया गर्न सकिने एक उत्कृष्ट अवसर हो। तपाईं पनि अवश्य सहभागी भएर हेर्ने होइन त?

सहभागी हुन आवेदनका लागि, तोचिगी शहर अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान संघको वेबसाइटमा भएको गुगल फारम भर्नुहोस्।

(२) "आवासीय सडकहरू" मा कानूनी गति प्रतिघण्टा ३० कि. मि. मा!

यो तोचिगी शियाकुस्यो वेबसाइटबाटको सूचना हो।

यस बर्ष को सेप्टेम्बर १ तारिखदेखि लागू हुने गरी, "आवासीय सडकहरू" मा कानूनी गति प्रतिघण्टा ६० बाट ३० कि. मि. मा घटाइएको छ।

"आवासीय सडकहरू" भन्नाले, मुख्यतया स्थानीय बासिन्दाहरूको दैनिक जीवनयापनको लागि प्रयोग गरिने तुलनात्मक रूपमा साँघुरा सडकहरू हुन् जसमा सेन्टर-लाइन र अधिकतम गति देखाउने सडक चिन्हहरु जडान् नभएका सडकहरूको कुरा हो। तोचिगी प्रान्तका लगभग ७०% सडकहरू यस श्रेणीमा पर्छन्।

यस पटकको कानुन संशोधन हुनुअघि, आवासीय क्षेत्रहरूमा वा बालबालिकाका लागि स्कूल-मार्गहरूको रूपमा प्रयोग हुने साँघुरा "आवासीय सडकहरू" मा पनि प्रमुख धमनी सडकहरूको जस्तै कानूनी गति प्रतिघण्टा ६० कि. मि. थियो।

तर, सडकको चौडाई साँघुरा “आवासीय सडक” मा, सवारी-साधनसँगको सवारी दुर्घटनाका कारण मृत्यु वा घाइते हुने पैदल-यात्री र साइकल प्रयोगकर्ताहरुको अनुपात उच्च भएकोले, सवारी-साधन र पैदल-यात्री ठोकिएका सवारी दुर्घटनामा सवारी-साधनको गति प्रतिघण्टा ३० कि. मि. नाघेमा पैदल-यात्रीहरूको मृत्यु-दर तीव्ररूपमा बढ्ने कुरा थाहा भयो।

यी "आवासीय सडकहरू" मा ट्राफिक दुर्घटनाहरू रोक्न र दुर्घटना भएपनि पैदल-यात्री र साइकल चालकहरूलाई हुने क्षति कम गर्न, कानूनी गति प्रति घण्टा ३० कि.मि. मा घटाइएको छ।

सेन्टर-लाइन नभएका सडकहरू भएतापनि, अधिकतम गति प्रतिघण्टा ४० र ५० कि.मि.को सडकचिन्हहरू जडान् गरिएका सडकमा, त्यहि गति पालन गरि चलाऔं।

तर, "आवासीय सडकहरूमा" प्रति घण्टा ३० कि,मि. संकेत गर्ने सडक चिन्हहरू जडान् भने गरिने छैन। प्रत्येक व्यक्तिले "सेन्टर-लाइन नभएका र गति-सीमा चिन्ह नभएका सडकहरूमा प्रतिघण्टा ३० कि.मि." भन्ने कुरामा सचेत हुन आवश्यक छ।

कानूनी गति प्रतिघण्टा ३० कि. मि. को सडकमा पहिले जस्तै प्रतिघण्टा ६० कि. मि. को गतिमा चलाएको खण्डमा, कानूनी गति प्रतिघण्टा ३० कि. मि. को नियम उल्लङ्घन भै, पेनाल्टी अंक ६ हुनुका साथै तुरुन्तै ३० दिनको लागि लाइसेन्स निलम्बन सजाय हुन्छ। त्यसबाहेक, ६ महिनासम्मको जेल सजाय वा १००,००० येनसम्मको जरिवानाको फौजदारी सजाय हुन्छ।

कृपया कानुनी गति-सीमा पालना गरेर सुरक्षित रूपमा गाडी चलाऔं।

(३) जेष्ठ नागरिक तथा बालबालिकाहरुको इन्फ्लुएन्जा रोकथाम खोप खर्चको आंशिक अनुदान बारे जानकारी!

तोचिगी प्रान्तले अगस्त महिनाको अन्तमा इन्फ्लुएन्जाको प्रकोप हुने मौसम सुरु भएको घोषणा गरेको थियो।

सामान्यतया इन्फ्लुएन्जाको प्रकोपको चरम, जनवरीको अन्त्यदेखि मार्चको सुरुसम्म हो। तर, अझै गर्मी चलिरहेको यो बर्षको अगस्तमै यसको प्रकोप सुरूहुनु एउटा असामान्य अवस्था भैरहेको छ।

तोचिगी शहरले अक्टोबरदेखि शहर भित्रका सहयोगी जिकित्सा संस्थाहरुमा इन्फ्लुएन्जाको रोकथाम खोप लगाउने हो भने, तोचिगी शहरमा निवासी रेकर्ड भएका, खोप लगाउने बेलामा ६५ बर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिहरु र खोप लगाउने बेलामा ६० बर्ष वा सो भन्दा माथि र ६५ बर्ष भन्दा मुनिका मुटु, मृगौला वा श्वासप्रश्वास आदिको प्रकार्यमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई लक्षित् गरि यहि अक्टोबर १ तारिखदेखि सन् २०२७ साल मार्च ३१ तारिखसम्मको अवधिभित्र ३,५०० येनको अनुदान प्रदान गरिनेछ। COVID-19 संक्रमणको रोकथाम खोपको लागि १२,१०० येनको अनुदान प्रदान गरिनेछ। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि, खोप खर्च बराबर अनुदान रकम हुँदैन, आफुले पनि व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ। खोप खर्चबाट अनुदान रकम घटाएर बाँकी बचेको रकम आफुले तिर्नुपर्ने हुन्छ।

यसबाहेक, तोचिगी शहरमा निवासी रेकर्ड भएका, जन्मेको ६ महिनादेखि जुनियर हाईस्कूल तेस्रो बर्ष सम्मका बालबालिकाहरु लक्षित् अक्टोबर १ तारिखदेखि सन् २०२७ सालको फेब्रुअरी २८ तारिखसम्मको अवधि,

- जन्मेको ६ महिना वा सो भन्दा माथिदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुनु अघिका बालबालिकाहरु उक्त अवधि भित्र २ पटक,
- प्राथमिक विद्यालय १ बर्षदेखि जुनियर हाई स्कूल ३ बर्षका बालबालिकाहरु उक्त अवधि भित्र १ पटक,

प्रति पटकको २,५०० येनको दरले अनुदान प्रदान गरिनेछ। खोप खर्चबाट अनुदान रकम

घटाइएको रकम चाहिँ आफुले व्यहोर्नु पर्ने हुनाले, चिकित्सा संस्थानको काउन्टरमा भुक्तानी गर्नुहोस्।

यसको अतिरिक्त, आफुले व्यहोर्नु पर्ने रकम चिकित्सा संस्था अनुसार फरक हुन्छ। यदि तपाईं खोप लगाउन चाहनुहुन्छ भने, अवश्य अग्रिम आरक्षण गर्न हुन अनुरोध गरिन्छ।

(४) क्षयरोग रोकथाम बारे जानकारी!

यो तोचिगी-केन केन्नान् होकेन्स्यो (दक्षिणी प्रान्तीय स्वास्थ्य केन्द्र) को सूचना हो।

प्रत्येक बर्ष को, सेप्टेम्बर २४ तारिखदेखि सेप्टेम्बर ३० तारिखसम्मको अवधि "क्षयरोग र श्वासप्रश्वास संक्रमण रोकथाम सप्ताह" हो। तोचिगी-केन केन्नान् होकेन्स्योको जिम्मेवारीको क्षेत्रमा, विदेशमा जन्मेका क्षयरोगका बिरामीहरूको अनुपात बर्षै-पिछे बढ्दै गएर तोचिगी प्रान्तमा यसको अनुपात राष्ट्रिय औसतभन्दा उच्च अवस्था जारी छ। विशेष गरी, फिलिपिन्स, म्यानमार र इन्डोनेसिया आदि एसियाली देशहरू क्षयरोगका बिरामीहरू बढी भएका देशहरू हुन्। आफ्नो देशमा संक्रमित भएर जापानमा प्रवेश गरेपछि, बस्ने वातावरणमा परिवर्तन आदिको कारणले गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटेर, रोग विकसित हुन सक्दछ।

क्षयरोग भनेको, यो रोग लागेका व्यक्तिहरूको खोकी र हाच्छिउँमा रहेको "क्षयरोग ब्याक्टेरिया" सासले तान्दा सर्ने संक्रामक रोग हो। संक्रमणको अर्थ रोगको विकास हुनु होइन। संक्रमित भएतापनि बिरामी भएको छैन भने, अरूलाई सार्ने बारे चिन्ता हुँदैन। बिरामी भएमा, दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहने खोकी, खकार, लगातार हल्का ज्वरो, राती पसिना आउने, शरीरको तौल घट्ने र थकाई लाग्ने जस्ता लक्षणहरु देखा पर्दछन्। यदि रोग विकसित भए पनि, ओरिपरिकालाई सार्नु अघि छिटो निदान भएमा, अस्पताल भर्ना बिना उपचार सम्भव छ।

यद्यपि, भाषाको समस्या, स्वास्थ्य सेवा प्रणालीको बारेमा बुझाइको कमी, आर्थिक कारणहरू र सांस्कृतिक भिन्नता आदिका कारण, लक्षणहरू देखा परेपनि चिकित्सा संस्थामा देखाउन ढिलो भएर, गम्भीर अवस्थामा पुगेपछि क्षयरोग पत्ता लाग्न सक्छ। चिकित्सा संस्थामा देखाउन र निदानमा ढिलाइ हुँदा, काम गर्ने ठाउँ र विद्यालयहरूमा संक्रमण फैलिएर सामुहिक संक्रमण हुने सम्भावना पनि छ।

सामुहिक संक्रमण रोक्नको लागि, प्रारम्भिक पहिचान महत्वपूर्ण छ। लक्षणहरू बिना पनि,

कम्तिमा पनि बर्षको एकपटक स्वास्थ्य जाँचको क्रममा छातीको एक्स-रे परिक्षण गराऔं। साथै, यदि स्वास्थ्यमा परिवर्तन देखियो भने, त्यसलाई "केवल रुघाखोकी" भनेर निर्णय नगरिकन, छिटै चिकित्सा सँस्थामा गएर देखाऔं।