



Paraan ng ligtas na pagsakay sa bisekleta

Marami ang humihingi ng payo tungkol sa mga aksidente dulot ng bisekleta. Ang Saitama Pref. ay may pinakamataas na porsyento ng mamamayan na may bisekleta. Ang kompensasyon sa aksidente ng bisekleta ay umaabot na ng 40-60 million yen.

Ang bisekleta ay kabilang sa mga light vehicles. Sumusunod ba kayo sa tamang pagsakay ng bisekleta?

●**UNA** Sa prinsipyo, ang bisekleta ay dapat sa daan!

Sa pagitan ng daan at sidewalk, ang bisekleta ay dapat sa kaliwang bahagi ng daan.

●**IKALAWA** Sa mga sumusunod na sitwasyon, maaari ang bisekleta sa tabi ng daan o sidewalk.

①May paskel na pwede ang bisekleta sa sidewalk.

②Kung ang gumagamit ng bisekleta ay mga bata, 13 taong gulang pababa, o kaya matatanda, 70 taong gulang patatas, o kung may kapansanan.

③Kung kinakailangan o di maiwasan depende sa trapik.

●**IKATLO** Pagsuotin ng helmet ang mga bata. Maraming aksidenteng tinatamaan ang ulo. Ang mga batang, 13 taong gulang pababa, laging pagsuotin ng pambatang helmet kapag nagbibisekleta.

●**IKA-APAT** Paggamit ng kanang kamay sa pagbigay ng signal ng direksyon. ★Kapag liliko sa kanan, itaas ang kanang braso sa tagiliran, kung liliko sa kaliwa, itupi ang siko ng 90 degrees na nakataas ang kamay. ★Kung titigil, ibaba ang kamay na pahilis ng konti..

Itsek bago gamitin

- ① Tama ba ang hangin ng gulong?
- ② Gumagana ba ang preno?
- ③ Maliwanag ba ang ilaw?
- ④ Tumutunog ang bell?
- ⑤ Nakikita ba ang replektor o medyo malabo?

Simpleng batas para makaiwas sa pagkakulong o multa.



★Pagmamaneho ng nakainom ng alak ay bawal. Pagkakulong ng hindi lalampas sa limang taon o multa ng hindi hihigit sa isang milyong yen.



★Bawal ang 2 tao sa bisekleta, maliban kung ang nakasakay ay higit na 16 taong gulang at may angkas na 6 na taong gulang pababa. May multa na hindi tataas sa 20,000 yen.



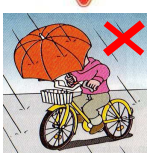
★Bawal ang sabay na nagbibisekleta habang nag-uusap sa daan, maliban kung may paskel na pwede ang sabayang pagbisekleta. May multa na hindi tataas ng 20,000 yen.



★Kapag nagbibisekleta sa gabi, kailangan may ilaw sa harap at likod ng bisekleta. (o kaya may replektor sa likod) Kung hindi, may multa na hindi hihigit sa 50,000 yen.



★Sa red stop signal, dapat huminto gaya ng mga kotse. Tingnan ang kaliwa, kanan at likod para sa segurong trapiko. Kung hindi, maaaring makulong ng hindi lalampas ng 3 buwan o may multa ng hindi tataas sa 50,000 yen.



★Bawal gumamit ng payong at cell phone. Bawal ang hindi nakahawak ang dalawang kamay sa manibela. Multa ay hindi hihigit sa 50,000 yen.

Magpa-check up sa stomach cancer para hindi nag-aalala

Magpa-check up kung ang loob ng tiyan ay maayos o posibleng may cancer sa pamamagitan ng 2 uri ng blood tests. Kung ang “Pirori bacteria” o “Pepsinogen” ay makita, kailangang ng mas masusing pagsusuri gaya ng endoscope para makita kung may stomach cancer o wala. Madali nang gamutin ang stomach cancer kung maaagapan. Halikana’t magpatingin.

◆Kailan - - -Hunyo~ Nobyembre

◆Saan - - - Mga ospital o klinika sa Fujimi-Shi, Fujimino-Shi, Miyoshi-Machi (Magtanong sa Health Center 049 - 252 - 3771 o tingnan homepage ng bawat siyudad.)

◆Sino ang maaaring mag-pa check up ---40 taong gulang pataas, kada 5 taon (e.g. 40, 45, 50, 55--) ◆Bayad---500 yen

◆Paano ---magsadya sa mga ospital at klinika.

※ Ang iba ay maaaring hindi makapag- pa check up, para sa dagdag na impormasyon, magtanong sa City Health Center.

Pagbabago ng Immigration Law

“ Siguraduhin at huwag maniwala sa sabi sabi.”Part 1

Mali ①Kapag ang isang permanent resident ay nahiwalay o namatay ang asawang hapon, ang karapatan bilang permanent resident ay mawawala.

Tama⇒ Karapatan bilang permanent resident ay hindi inaalis kahit hiwalay na o nabalo.

Mali ②Ang maaring mag-apply ng permanent residence ay yon lamang na nakatanggap ng abiso mula sa Immigration Bureau. Kapag walang abiso, hindi maaaring mag-apply.

Tama ⇒ Tungkol sa pag apply ng permanent residence, walang abisong matatanggap galing sa Immigration Bureau . Kailangang mag-apply ka ng personal.

Mali ③Kapag nagpakasal sa Hapon, ang kwalipikasyon bilang permanent resident ay mapapalitan ng dependent ng asawang Hapon. **Tama** ⇒ Karapatan bilang permanent resident ay mananatili kahit makasal sa isang Hapon.

Paano maiwasan ang heat stroke

Tuwing taginit ay madalas mapag usapan ang heat stroke. Kapag ang katawan ay hindi sanay sa mataas na temperatura, madali magka-heat stroke, kahit sa loob ng bahay. Kapag pawisin, madali ikontrol ang body temperature. Hindi na gaanong pawisin ang mga matatanda, at hindi na rin gaanong nararamdaman ang init at uhaw, kaya dapat dalasan ang paginom ng tubig.

Para maiwasan ang magka heat stroke:

1. Dalasan ang paginom ng tubig.
2. Kapag iba ang pakiramdam, pumunta sa ospital.
3. Magingat lalo na pag sobrang mainit.
4. Mga matatanda ay gumamit ng aircon

Swimming Lessons para sa elem. students sa Fujimi Garden Beach

Halina at pumunta tayo sa pool ngayong summer!

Magkakaroon ng swimming lessons para sa mag-aaral sa elementary, grade 4~6.

Kelan : 8/6(Mon) • 7(Tue) • 8(Wed)

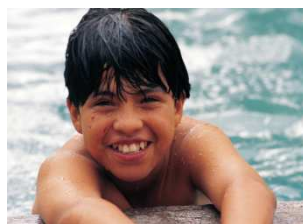
Bayad :500 yen (kasama insurance fee)

Hanggang 20 katao ang maaring

sumali. Tumawag lamang sa

Fujimi Garden Beach tel.

(049- 254- 4349)



Paalala : children allowance

Sinumang tumatanggap ng alowans ng bata ay kailangang magparenew. Nagpadala ng abiso ang munisipyo nitong Hulyo para sa mga magre-renew. Dapat maipasa bago ang katapusan ng Agosto sa Childcare Support Section.

www.ficec.jp/living/

●Basahin din ang Gabay sa pamumuhay sa 6 na lengguahe sa <http://www.ficec.jp>