

**Paliligo sa public bath ay isang kaugalian sa kulturang Hapon. Subukan nating maligo sa isang Japanese bath house. . . .**



Maraming hot springs sa isang volcanic country gaya ng Japan at sinasabing ang mga Hapon ay mahilig maligo. Ang ugaling ito ay nakuha nila ng ipakilala noong ika-6<sup>th</sup> na siglo mula sa Tsina kasabay ng Buddhism. May kasabihan noon na “Ang pagligo ay mag-aalis ng 7 sakit at magdadala ng 7 kayamanan.”

Sa ngayon, ang pagligo ay tumutukoy sa pagligo sa bathtub sa loob ng bahay.

Subalit ng mga nakaraang taon hanggang ngayon, ay naging uso at popular ulit ang paliligo sa mga public baths (relaxation spa o resort spa) sa mga tao dahil sa mga hot springs sa loob ng spa at iba't ibang leisure facilities na matatagpuan sa loob ng paliguan. Halina't subukan nating maligo sa Japanese bath house para sa isang kaaya-ayang karanasan na makakatulong sa pag-unawa sa mga Hapon at kanilang kultura.



Ang relaxation spa o “super sentou” na tinutukoy ng mga Hapon ay isang pampublikong paliguan na malaki, maaliwalas, may iba't ibang klase ng paliguan, may steam bath, open air bath (rotenburo), waterfall shower, Jacuzzi bath, bedrock bath at iba pa, may pahingahan pati na rin mga kainan. Karamihan ay may mga hot spring mula sa sariling balon na may 1500-1700 metro ang lalim.



Ang bayad sa pagpasok ay mula 600 – 700 yen kada tao. Sa pagpasok, may makikitang lagayan ng sapatos. Hubarin ang sapatos at ilagay sa shoe locker. Sarhan ito at maghulog ng 100 yen coin. Ito ay ibabalik kapag kinuha na ang sapatos. Bumili ng admission ticket sa ticket machine at iabot ang tiket sa nangangasiwa. Magdala lang ng tuwalya. Sa loob ng paliguan ay may sabon, shampoo at hair conditioner. Magkahiwalay ang paliguan ng mga babae at mga lalaki, kaya siguraduhin na tama ang inyong papasukan.



Paano pumunta sa paliguan? Makikita ang mga automatic lockers at pagpapalitan ng mga damit. Magagamit ang mga locker na may susi sa paglagay ng 100 yen coin (Hindi kailangan lagyan ng pera sa ibang facilities) at ilagay ang mga damit at gamit dito. Bawal ang camera, mobile phone at inumin sa loob ng paliguan. May drinking fountain sa loob.



Paano ang pagliligo at pagbababad? Karaniwang ginagawa ng mga lalaki ay magtapi ng tuwalya sa baywang at ang mga babae ay nagtatapi ng tuwalya sa may dibdib bago pumasok sa mga paliguan.

1. Una, maligo at linisin ang katawan bago pumasok at magbabad sa paliguan. Banlawan din muna ng tubig sa paliguan ang katawan bago magbabad para masanay sa temperatura ng tubig.
2. Iwasan maligo o magbabad matapos uminom ng alak.
3. Kung mahaba ang buhok, talian para hindi lalaglag sa paliguan.
4. Huwag gamitin ang tuwalya sa pagbababad.
5. Gayundin, iwasan na makatilamsik ng tubig o sabon sa katabi.



6. Bawal ang mga may tattoo at mga gangster. Ang mga matatanda na gumagamit ng diapers ay hindi pinapayagan gumamit ng paliguan ganun din ang pagsama ng sanggol sa loob ng paliguan.

7 Maging maingat sa pagbabad sa paliguan, nakakahilo ang sobrang pagbababad.

8. Bawal magsabon at maghilod habang nagbababad sa paliguan.



●Paano umahon sa paliguan?

1. Magpunas mabuti ng tuwalya bago lumabas at pumunta sa bihisan ng damit.

2. Makihati sa paggamit ng makeup table sa iba.

## Ang Norovirus ay laganap ngayong buwan ng Pebrero sa Japan, ugaliin ang maayos na paghuhugas ng kamay pagdating ng bahay.

**Isang tanggapan sa paghahanap ng trabaho (Furustao Hello work) sa Fujimi city nagbukas noong Enero 2013.**



Nagbukas ng isang tanggapan sa paghahanap ng trabaho ang Fujimi city at ang Hello-work ng Kawagoe-city. Dati-rati, kailangang pumunta sa Kawagoe para maghanap ng trabaho, ngayon mas madali na at malapit pa. Ang tanggapan ay nasa gusali ng Sunlight Hall malapit sa Tsuruse station (west exit). Mangyaring maghanap lang ng paradahan na malapit sa gusali sapagkat walang paradahan para sa mga pupunta dito. Bukas ang Tanggapan : mula Lunes ~ Biyernes Oras: mula 09:00 – 17:00 (Maliban kung pista at katapusan o umpisa ng taon.)

Kaukulan:

- ★Impormasyon ukol sa mga hinahanap na trabaho gamit ang website (touch panel operation) ay maaari. Mayroong 2 computer sa tanggapan.
- ★Pagrerekomenda sa trabaho at pagpapayo ng isang career counselor.
- ★Pagbibigay impormasyon ng seminar tungkol sa paghahanap ng trabaho.
- Mga Katanungan: Fujimi city Furusato Hello work, Phone 049-253-8581

**Pagpapaliwanag ukol sa pagpasok sa elementary, junior high at may special needs para sa pasukan [2013]**

May orientation na ibibigay sa mga magulang na may mga anak na papasok sa paaralan ngayong Abril. Ang abiso o paanyaya ay ipapadala mula sa city office simula ng Enero at maaari ng pumunta matapos kumpirmahin kung saang paaralan papasok ang anak.

Ang mga pamilya na lumipat galing sa ibang lugar ay maaaring hindi makatanggap kung kaya't pumunta lamang sa tanggapan ng siyudad at magtanong. Ang abiso para sa junior high school ay ibibigay sa mga mag-aaral sa elementarya. Ang abiso o paanyaya ay nakapangalan sa ama ng tahanan na nakasulat sa resident registry.

**Matutulungan kayo sa inyong mga alalahanin sa halagang 300 yen kada oras.**

“Kung kayo ay may alalahanin o problema, tumawag sa aming telepono. Maaaring matulungan sa maliit na halaga, 300 yen kada oras.” Ayon sa NPO Fujimino Akarui Shakaizukuri na maraming volunteers (may bayad) na nag-aalok ng tulong sa mga may edad na o sa may pamilya, ng tulong kagaya ng paglilinis, pag-aalaga sa sanggol, pagdalaw sa ospital, maliliit na pagkumpuni o tsaperon sa murang halaga, 300 yen kada oras. Sa mga gahol sa oras o walang mapakiusapan, malaking tulong ito. Tumawag: Fujimino city Sasaeai Center (Mula 09:00 – 16:30), Tel 049-293-6266

[www.ficec.jp/living/](http://www.ficec.jp/living/)

●Sa dagdag katanungan, tumawag sa Fujimino International Exchange Center, 049-256-4290.