

2008

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA MUNICIPALIDAD

8

KOUHOU KYANSE NAGAHAMA

スペイン語版

Emitido y publicado de la Municipalidad de Nagahama Kikaku-bu Kikaku Chousei-ka
Shiga-ken Nagahama-shi Takada-cho 12-34 Tel.: 62-4111 Fax.: 63-4111

個人情報の報告を求める不審な文書

Cuidado con peticiones extrañas de sus datos personales

Últimamente se han informado casos de envíos repentinos de carta, fax, o e-mail pidiendo sus datos personales como el número de cuenta bancaria, etc. dirigidos a los extranjeros residentes en el Japón. (ej: envío de una carta diciendo que necesita avisar su número de la cuenta bancaria entre otros para el trámite de exención de impuestos)

La municipalidad no le va a preguntar sus datos personales a través de un fax o e-mail repentinamente, entonces no preste atención a estos casos.

9月7日(日)は、
総合防災訓練の日

El domingo, 7 de septiembre será el día de entrenamiento general contra desastres

Se realizará un entrenamiento general contra desastres en la zona kohoku que constituyen 2 ciudades y 6 pueblos. En la ciudad tendrá lugar un simulacro de terremoto de magnitud 7 en la escala de Richter.

A las 7.00 a.m. tendrá lugar el terremoto simulacro

*Será comunicado a través de la radio inalámbrica de prevención contra desastres.

1ª parte Entrenamiento por cada familia, Jichikai y grupo voluntario de prevención contra desastres

De las 7.00 a las 8.30 horas Dirigidos a todos los ciudadanos

◆Realicen el entrenamiento en cada hogar, Jichikai (asociación autónoma) y grupo voluntario de prevención contra desastres.

*Aquellos residentes del Jichikai (asociación autónoma) de Kamiteru Shougakkou deberán refugiarse en Kamiteru Undou Kouen (parque deportivo de kamiteru) después del entrenamiento en su Jichikai.

2ª parte Entrenamiento con la cooperación de instituciones relacionadas con prevención contra desastres

De las 8.30 a las 12.30 horas

[Lugar] Kamiteru undou kouen (Parque deportivo de kamiteru)

[Contenido] Entrenamiento de extinción inicial de incendios, entrenamiento de restauraciones de necesidades básicas, entrenamiento de transporte a través de helicóptero, entrenamiento de salvamento de desastre de tierra y roca, etc.

◆Habrà sección de experiencia (humo, temblor en carro, etc.) y exposición (vehículos de policía, bomberos, fuerzas de autodefensa, etc.). Esperamos su participación.

*Habrà estacionamiento limitado. Intente venir a pie o en bicicleta.

[Para mayor información] Nagahamashiyakusho, Soumu-ka Tel.: 65-6555

食中毒から身を守るポイント

Consejos para evitar la intoxicación alimentaria

Durante el tiempo caluroso de verano aumentan fácilmente las bacterias que causan la intoxicación alimentaria como la salmonella, el estafilococos, etc. y esto ocurre en todo Japón. Las alimentaciones que causan la intoxicación alimentaria no se pueden distinguir por el color ni olor, tenga muy en cuenta lo siguiente para su prevención.

Consejos para la prevención de la intoxicación alimentaria

1. Compras de alimentos: comprar los productos como la carne, pescado y verdura que sean frescos. Al comprarlos, regresar a la casa y refrigerar lo antes posible.
2. Conservación de alimentos: mantener diariamente la temperatura adecuada en la nevera y el congelador. Meter cuanto antes en la nevera o congelador los productos que necesiten guardarse ahí.
3. Precocinar la comida: cuando trate carnes y pescados frescos, lavar bien las manos antes y después de la preparación. Lavar bien la tabla de picar, cuchillo, esponja, etc. con agua caliente o blanqueador.
4. Momento de preparación de comida: calentar bien los alimentos hasta que llegue el fuego a la parte central del alimento. Evite consumir carnes frescas sin cocinar.
5. Momento de comer: lavar bien las manos antes de sentarse en el lugar de comer. Si come después de un tiempo de la preparación, tapar bien y guardarla en la nevera.
6. ¿Cómo tratar los productos alimentarios?: botar los productos alimentarios que hayan pasado mucho tiempo.

ほけんだより

GUÍA DE SALUD

Lugar: NAGAHAMA-SHI HOKEN CENTER (Shiyakusho Higashi Bekkan)
Yawata Higashi-cho 632 banchi Tel.: 65-7779
(Traductora en las actividades realizadas en Nagahama-shi, Hoken Center)

乳幼児健診・相談

EXAMEN PEDIÁTRICO / ORIENTACIÓN Realizado en Nagahama-shi Hoken Center

El horario de inscripción para los exámenes es entre las 13.10 y 14.00 horas.

Examen	Destinados a (los nacidos en ...)	Fecha	Traer
4 meses	Abril/2008	26 de agosto	Boshi-techou (libreta de salud de madre e hijo), Cuestionario de Sukoyaka-techou.
	Mayo/2008	24 de septiembre	
10 meses	Noviembre/2007	17 de septiembre	
1 año e	01 de enero ~ 15 de enero/2007	12 de septiembre	Boshi-techou (libreta de salud de madre e hijo), Cuestionario de Sukoyaka-techou, cepillo de dientes y un vaso.
8 meses	16 de enero ~ 31 de enero/2007	16 de septiembre	
2 años e	01 de enero ~ 15 de enero/2006	09 de septiembre	<Solamente para examen de 3 años y 8 meses> los de arriba mencionado y además traer la orina del niño (en un recipiente limpio)
8 meses	16 de enero ~ 31 de enero/2006	10 de septiembre	
3 años e	01 de enero ~ 15 de enero/2005	02 de septiembre	
8 meses	16 de enero ~ 31 de enero/2005	03 de septiembre	

Orientación sobre embarazo, bebés y crianza

Fechas: 25 de sep., 23 de oct. /de 9.30 a 11.00
en Nagahama-shi Hoken Center *Realice la inscripción
hasta 2 días antes de la fecha de realización.

Sukusuku Akachan Denwa 65-0800

Orientación a ciudadanos por tel. (en japonés)
Atención: de 8.30 a 17.15 hrs. (entre semana)

<Exámenes de 1 año y 8 meses, 2 años y 8 meses y 3 años y 8 meses>

- *Será realizado el examen dental. Cepílese los dientes de su niño antes de venir.
- * En el examen de 3 años y 8 meses será realizado el examen de la vista. Utilice el ejemplo contenido en Sukoyaka techou para enseñar al niño como será realizado el examen.

VACUNACIÓN COLECTIVA BCG Realizado en Nagahama-shi Hoken Center entre las 13.10 y 14.30 hrs.

集団予防接種 La lista de inscripción será puesta en la entrada de Hoken Center entre las 12.00 y las 14.30 horas. A partir de las 13.10 los nombre serán llamados por el orden. Traer: Boshi-kenkou-techou (libreta de salud de madre e hijo), libreta de vacunación del país (quien lo tiene), termómetro, bolsa plástica para guardar los zapatos y cuestionario para vacunación (que trae en Sukoyaka techou).

Vacuna	Franja de edad – Intervalo – Cantidad de dosis	Fecha
BCG (Tuberculosis)	Niños de los 3 meses cumplidos a menos de los 6 meses de edad. - 1 vez *Como el plazo de la vacunación es corto, primero que toda la vacunación preventiva, intente adquirir BCG antes de Polio o de D.P.T..Atención: en caso de que sobrepase 6 meses de edad, la vacunación será tratada como facultativa (no de acuerdo con la ley de vacunación) y es necesario pagar.	29 de agosto 30 de septiembre

VACUNACIÓN INDIVIDUAL A partir de abril, será alterada la vacunación preventiva para estudiantes de primaria, de secundaria y de bachillerato, etc...

個別予防接種

<Traer>Boshi-techou (libreta de salud de madre e hijo), Hoken-shou (libreta o tarjeta del seguro de salud), cuestionario para vacunación (se consigue en la institución médica aceptada)

<Manera de inscripción>Necesita reservar una cita. Reserve directamente en la institución médica.

<Costo>gratuito (el gasto de vacunación de niños que sobrepasen la edad destinada deberían pagar los padres.)

Tipo	Franja de edad – intervalo - cantidad de veces
D.P.T. Difteria Pertusis Tétanos	1ª etapa (dosis iniciales, refuerzo): Niños de 3 meses a menos de 90 meses (justo antes de cumplir los 7 años y 6 meses de edad) Vacuna combinada de Difteria, Pertusis y Tétanos Dosis iniciales: 3 veces con intervalo entre 20 y 56 días entre las dosis. (Obedecer el intervalo de vacunación) Refuerzo: 1 vez, en 1 año después de la aplicación de la 3ª vez de la 1ª etapa.
D.T. Difteria Tétanos	2ª etapa: Niños de más de 11 a menos de 13 años de edad (justo antes de cumplir los 13) (Deben recibirlo durante el 6º grado de Shougakkou.) 1 vez de aplicación de la vacuna combinada de Difteria y Tétanos (En caso de que no hayan sido aplicado la D.P.T. más de 3 veces en la 1ª etapa, consulte a institución médica.)
Sarampión Rubéola	1ª etapa: Niños de 1 año cumplido a menos de 2 años de edad (justo antes de cumplir los 2). 2ª etapa: Niños nacidos entre 2/4/2002~1/4/2003 3ª etapa: Niños nacidos entre 2/4/1995~1/4/1996 4ª etapa: Niños nacidos entre 2/4/1990~1/4/1991 Será aplicada 1 vez en cada etapa.

Confirme las instituciones médicas que realizan las vacunaciones en el calendario de vacunación del año fiscal 2008.

地球温暖化を考える

Vamos a reflexionar sobre el Calentamiento global de nuestra tierra

“La tierra”, el astro maravilloso. Nació hace cuatro mil seiscientos millones de años. Esta tierra ahora está dando un grito. Con el tema de portada de esta vez, vamos a pensar qué es lo que nosotros podemos hacer para dejar una tierra bella y limpia a las generaciones futuras.

Mecanismo del calentamiento global

En la tierra donde vivimos cae la luz del sol la cual calienta el suelo y los gases de efecto invernadero alrededor de la tierra absorbe una parte del calor solar que radia del suelo y guarda una temperatura cómoda para la vida.

Se dice que si no existiera este gas, la temperatura media de la tierra sería de 18°C.

Los gases de efecto invernadero hasta la fecha había circulado dentro del ambiente a través de ser absorbido por los árboles de los bosques y por los mares y guardado una cantidad fija dentro de la atmósfera.

Sin embargo, los últimos años las actividades industriales han sido activas y se han vertido una gran cantidad de dióxido de carbono (CO₂), metano, CFCs, etc. y por el resultado del desequilibrio entre la salida de la cantidad de los gases de efecto invernadero intencionado y la cantidad que se pueda absorber en la naturaleza, sube la densidad de los gases de efecto invernadero y aumenta la absorción del calor, la temperatura de la tierra está subiendo. Esto se llama el calentamiento global.

Efecto del calentamiento global

La disminución de acumulación de nieve en invierno y la continuación de noches calurosas en septiembre han sido algunos de los efectos más fáciles de notar.

Durante 100 años entre el año 1906 y 2005, la temperatura ha subido 0,74°C. Si sigue el calentamiento, en peor de los casos, en el año 2100 la temperatura global podría subir 6,4°C y la superficie del mar podría subir 59cm.

En Tuvalu, un país situado en Oceanía, ya brota el agua del mar el cual erosiona los huertos y ya sufren los daños desde la tierra cuando sube la marea. Entre otros, ocurren lluvias torrenciales, tempestades, inundaciones y sequías llamado como tiempo anormal, todo el mundo está sufriendo por estos daños grandes.

Emisiones de cada hogar constituye un 23%

Se piensa que la mayor parte del desague del CO₂ que acelera el calentamiento global, sale de hogares lo que constituye un 23% de las emisiones total de CO₂, según la investigación del Instituto nacional de medio ambiente.

El calentamiento global no es una tarea exclusiva de los gobiernos y empresas. Una acción de cada uno también es muy importante.

Acciones de la ciudad

La ciudad planea varias acciones sobre el medio ambiente para que nosotros tengamos una idea para la prevención del calentamiento global y empecemos algo útil en cada hogar.

■Kankyō kakeibo

(Libro de la economía familiar del medio ambiente)

Calcula automáticamente la cantidad de la emisión del CO₂ por la cantidad del uso de electricidad, gas, agua de cada familia, etc.. Es muy útil para reducir la emisión del CO₂ y ahorrar en gastos de luz y calefacción.

[¿Dónde se puede conseguir?] Kankyō hozen-ka, ventanillas de cada sucursal y página web de la ciudad

■Nagahama Kankyō juku

(Clase del medio ambiente de Nagahama)

El tema de este año es “La Vida Eco - ¡vamos a saberlo, entenderlo y ensayarlo!” Es un taller en el cual se puede aprender disfrutando junto con padres e hijos sobre el tema del calentamiento global, su mecanismo y una Vida Eco que se puede intentar en cada hogar.

[Fechas] el 10 de agosto y el 9 de noviembre (dos veces en total) *Participación gratuita de 30 parejas (padres e hijos) Inscripción por orden de llegada, se busca asistentes.

■Reji bukuro Campaign

(Campaña de bolsas de supermercado)

Es una campaña que cuando uno compra algo en una tienda asociada dentro de la ciudad, le darán una pegatina de participación al rechazar la bolsa de la tienda. Participa con 10 pegatinas coleccionadas, habrá oportunidad de recibir el premio por sorteo.

[Plazo] a partir del 1 de octubre al 30 de noviembre

■Namagomi genryōka suishin jigyou (Proyecto de promoción para reducir residuos de comidas)

Es una ayuda de la mitad del costo (30.000 yenes máximo) para quien compre su máquina de tratamiento de basura orgánica.

La ciudad ha realizado una tasación (en el año 13 de Heisei) de “Kankyō kihon keikaku (Proyecto básico sobre el medio ambiente)” que se ofrece el objetivo, la norma básica y planes concretos.

Sin embargo, vamos a revisar ese proyecto este año fiscal para que sigamos construyendo un ambiente apropiado para la ciudad de Nagahama, ya que las circunstancias de nuestras vidas están pasando por gran cambio últimamente. Estableceremos un comité de tasación constituido por ciudadanos representantes y expertos en el área y formaremos un proyecto (una proposición). Cuando lo preparemos, recibiremos comentarios públicos. Esperamos que nos cuenten sus ideas.

[Para mayor información] Kankyō hozen-ka Tel.: 65-6513

Medida que puede realizar en cada hogar

“Quiero hacer algo, pero no sé qué hacer.” Mucha gente piensa en esto. Vamos a ver las siguientes medidas para que realicemos ya en cada hogar.

Soluciones domésticas contra el calentamiento global

Fuente: Zenkoku chikyuu ondan ka boushi katsudou suishin center web site

1. Poner el termostato con un grado menos en invierno y un grado más en verano. Ajustar la luz del sol con las cortinas y el termostato del aire acondicionado teniendo en cuenta el concepto de cool biz y warm biz.	Reducción aproximada de 33kg de CO ₂ al año, 1.800 yenes de ahorro al año
2. No usar el automóvil, 8km de ida y vuelta os veces a la semana. Usar transporte público o bicicleta para ir al trabajar o de compras. Caminar e ir en bicicleta es bueno para la salud.	Reducción aproximada de 184kg de CO ₂ al año, 9.200 yenes de ahorro al año
3. Realizar el Idling stop de cinco minutos al día. Apagar el motor del vehículo cuando aparque o pare por un tiempo largo. Esto ayudaría a reducir la emisión de materia que causa contaminación atmosférica.	Reducción aproximada de 39kg de CO ₂ al año, 1.900 yenes de ahorro al año
4. Reducir un 50% de la electricidad conectada. Apagar la fuente de energía. Desconectar el enchufe cuando no se utilice un tiempo. También comprar productos domésticos de bajo consumo de electricidad cuando sea necesario.	Reducción aproximada de 60kg de CO ₂ al año, 3.400 yenes de ahorro al año
5. Reducir un minuto del tiempo de ducharse por cada miembro de familia. Cerrar la llave del agua al enjabonarse.	Reducción aproximada de 69kg de CO ₂ al año, 7.100 yenes de ahorro al año
6. Reutilizar el agua tibia de la bañera. Hay gente que utiliza agua tibia en el baño o para lavar ropa y regar el jardín. Puede utilizar una bomba para la transferencia	Reducción aproximada de 7kg de CO ₂ al año, 4.200 yenes de ahorro al año
7. No dejar la arrocera conectada, entre otros. Los hervidores y las arroceras consumen mucha electricidad ya que son utilizados durante un largo tiempo. Calentar el arroz ya preparado en el microondas consume menos electricidad que el uso de una arrocera.	Reducción aproximada de 34kg de CO ₂ al año, 1.900 yenes de ahorro al año
8. Pasar tiempo junto con familia en la misma sala y reducir el uso de la calefacción y la luz. Si cada uno de la familia pasa su tiempo en cuartos diferentes, necesita más calefacción y luz.	Reducción aproximada de 238kg CO ₂ al año, 10.400 yenes de ahorro al año
9. Llevar su bolsa de compras y comprar verduras menos empacadas. Las bandejas plásticas y papeles transparente de plástico caen como basuras cuando llegan a casa. Si lleva una bolsa de compras podrá reducir el consumo de bolsas de plástico.	Reducción aproximada de 58kg de CO ₂ al año
10. Escoger programas de televisión y reducir una hora. Vamos a escoger programas de televisión que realmente quiere ver.	Reducción aproximada de 14kg de CO ₂ al año, 800 yenes de ahorro al año

Si usted realiza del 1 al 10, podrá reducir unos 736 kg de emisión de CO₂ y puede ahorrar 40.700 yenes al año.

● Esto se ha calculado en caso de ser una familia con dos adultos y un hijo.

9月納付カレンダー **AVISO SOBRE PAGO DE IMPUESTOS DEL MES DE SEPTIEMBRE**

2ª Cuota de Shikenmin ze (Impuesto municipal y prefectural)

4ª Cuota de Kokumin Kenkou Hokenryou (Prima del Seguro Nacional de Salud)

4ª Cuota de Kaigo Hokenryou (Prima del Seguro de cuidados de personas de edad)

Al recibir las facturas de pago, intente pagar en instituciones financieras, oficinas de correo o tiendas de conveniencia hasta antes del día 30 de septiembre del 2008.