2026
11
スペイン語版

INFORMATIVO DE LA MUNICIPALIDAD
KOUHOU NAGAHAMA

Editado y Publicado por el Hisho Kouhouka de la Municipalidad de Nagahama
Shiga-ken Nagahama-shi Yawata Higashi-cho 632 Tel.: 0749-62-4111 Fax.: 0749-63-4111

１２月１日は「世界エイズデー」です

1º de Diciembre
Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA

El SIDA [Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida], resulta de la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (HIV). El test del HIV se puede realizar de forma anónima y gratuita en el Hokenjo (Centro de Vigilancia Sanitaria).

Verifique en la página WEB del gobierno de Shiga sobre el AIDS, test y consulta sobre la infección por HIV.

みんなで防ごう　こどもの虐待

Protejamos a los Niños del Abuso Infantil

Noviembre［Orange Ribbon］, Mes de Promoción de la Prevención del Abuso Infantil



El abuso infantil es un problema que, para ser solucionado, necesita la participación de toda la sociedad. Las muertes por abuso superan los 50 casos al año, lo que equivale a la pérdida de la vida de un niño por semana.

La mayoría de las veces, el abuso infantil ocurre en el hogar.

- **Abuso físico:** Golpear, patear, arrojar desde lo alto, sacudir con fuerza, causar quemaduras, etc;
- **Abuso sexual:** Actos sexuales al niño, mostrar actos sexuales, utilizar al niño como modelo de fotos pornográficas, etc;
- **Negligencia:** Encerrar en casa, no ofrecer comidas, dejar en malas condiciones de higiene, no llevar al médico, etc;
- **Abuso psicológico:** amenaza verbal, ignorar, tratar a los hijos con discriminación, agredir a un familiar frente al niño (DV presencial), etc;



Presentas alguna de estas señales?

- **Niño:** heridas, marcas extrañas en el cuerpo, falta de higiene en la ropa o en el cuerpo, expresión sombría, falta de vitalidad, etc.
- **Responsable:** aislamiento debido al poco contacto con la comunidad local, se va dejando a niños pequeños en casa, demuestra rechazo e indiferencia hacia la crianza de los hijos, etc.

Conoce sobre el Young Carer (joven cuidador)?

Young Carer es el niño, joven que realiza habitualmente el trabajo doméstico y el cuidado de familiares, que normalmente serían realizado por adultos de forma considerada excesiva.

Si piensa: "Tal vez yo sea un joven cuidador"

Es necesario prestar atención a los casos en los que realizas tareas domésticas, cuidas de familiares y esto está afectando tu vida escolar o causando una influencia negativa a nivel físico o psicológico. Procure conversar con alguien en quien confíe, como un profesor de la escuela o un amigo.

Si "encuentra algo extraño", no lo dude! Entre en contacto con nosotros.

■ Kodomo Katei Shienka Katei Jidou Soudanshitsu
TEL.: 0749-65-6544　※ Días hábiles 9:00 ~ 16:45
※Horario fuera del expediente, sábados, domingos y feriados. TEL.: 0749-62-4111 (teléfono principal de la municipalidad)

■ Hikone Kodomo Katei Soudan Center
TEL.: 0749-24-3741　※ Días hábiles 8:30 ~ 17:15

女性の抱える悩みごとや暴力の心配ごとなどの相談先があります

Existen lugares de Consultas para Mujeres con Preocupaciones, Inseguridades Relacionadas a la Violenci

El Gabinete del Gobierno estableció el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Lucha por el Fin de la Violencia Contra las Mujeres.

La violencia, sin importar el género o la relación entre las personas, nunca debe ser permitida. En particular, la violencia proveniente de cónyuges o parejas, los delitos sexuales, la violencia sexual, el acoso tipo "stalker", la prostitución, la trata de personas y el acoso sexual son actos que vulneran gravemente los derechos humanos de las mujeres.

Si se siente insegura o en situaciones difíciles, no sufra sola. Entre en contacto por uno de los teléfonos de consultas abajo:

■ **Josei ni Kansuru Jinken Soudan (Otsu Chihou Houmukyoku)**
☎0570-003-110（Minna no Jinken 10）Días hábiles 8:30 ~ 17:15 (Excepto durante el feriado de fin y comienzo de año)
※Después de ingresar el número, y siguiendo las indicaciones de la guía de voz automática, al marcar el número 1, podrá realizar consultas relacionadas con los derechos de las mujeres.

■ **Nagahama-shi Katei Jidou Soudanshitsu (consultas para mujeres):**
☎ 0749-65-6544　Días hábiles 9:00 ~ 16:45 (Excepto durante el feriado de fin y comienzo de año)

■ **Seibouryoku Higaisha Sougou Care One Stop Biwako SATOCO:**
☎090-2599-3105／✉satoco3105biwako@gmail.com (Atención las 24 horas, los 365 días del año)

Informes: Jinken Shisaku Suishinka ☎ 0749-65-6560

Hubo un error en la fecha del EXAMEN PEDIÁTRICO de Kouhou Nagahama de octubre
Solicitamos disculpas por la inconveniencia.
El contenido correcto sigue abajo.
Error: 2 año y 8 meses Hoken Center Takatsuki Bunshitsu 11 de noviembre
Correcto: 2 año y 8 meses Hoken Center Takatsuki Bunshitsu **11 de diciembre**

GUÍA DE SALUD ほけんだより

Nagahama-shi Hoken Center [Kenkou Suishinka] ☎ 0749-65-7751.
Hoken Center Takatsuki Bunshitsu ☎ 0749-85-6420



Programación anual de exámenes pediátricos (en japonés)

EXAMEN PEDIÁTRICO 乳幼児健診

Horario de inscripción de los exámenes de 1 año y 8 meses, 2 años y 8 meses y 3 años y 8 meses:
Nacidos en día par: 13:00 ~ 13:35, nacidos en día impar: 13:35 ~ 14:15.
En el Hoken Center Takatsuki Bunshitsu, los exámenes pediátricos de 1 año y 8 meses y de 2 años y 8 meses se realizarán cada dos meses.

Items necesarios: Todas las edades: Boshi Kenkou Techou (libreta de salud materna infantil), cuestionario, toalla de baño
<Chequeo de 1 año y 8 meses> Cepillo dental y un vaso.l
<Chequeo de 2 años y 8 meses> Cepillo dental, un vaso y hoja del resultado del examen auditivo.
<Chequeo de 3 años y 8 meses> Cepillo dental, un vaso y orina del niño (traer en un recipiente limpio).

Examen	**Nagahama-shi Hoken Center (con intérprete)** Regiones: Nagahama, Azai, Biwa, Torahime		**Hoken Center Takatsuki Bunshitsu** Regiones: Kohoku, Takatsuki, Kinomoto, Yogo, Nishiazai	
	Período de nacimiento	Fechas	Período de nacimiento	Fechas
4 meses	1 ~ 20/agosto/2026	24 de diciembre	agosto/2026	22 de diciembre Recepción: 13:00 ~ 13:35
10 meses	1 ~ 20/febrero/2026	21 de diciembre	febrero/2026	22 de diciembre Recepción: 13:35 ~ 14:15
1 año y 8 meses	1 ~ 25/abril/2025	8 de diciembre	abril/2025 mayo/2025	21 de enero
	26/abril ~ 18/mayo/2025	14 de diciembre		
2 año y 8 meses	1 ~ 24/abril/2024	3 de diciembre	abril/2024 mayo/2024	11 de diciembre
	25/abril ~ 16/mayo/2024	16 de diciembre		
3 años y 8 meses	1 ~ 24/abril/2023	7 de diciembre	abril/2023 mayo/2023	7 de enero
	25/abril ~ 17/mayo/2023	10 de diciembre		

○El examen debe ser realizado en el Centro de salud pública de la zona donde reside. En caso de querer realizar el examen fuera de la zona donde reside, por favor entrar en contacto hasta 2 días antes del examen.
○El examen será cancelado, si a las 11:00 del día del examen el Boufuu Keihou – Alerta de viento fuerte, etc. O algún tipo de Tokubetsu Keihou – alerta especial esté en vigencia.
○No dude en en orientarse con antecedencia, en caso de que tenga alguna preocupación sobre el examen pediátrico.

長浜米原休日急患診療所 Horario de Atención del Centro de Salud de Emergencias Nagahama-Maibara

Se les solicita, llamar por teléfono obligatoriamente antes de acudir al centro y colocarse máscara;
※ A partir de noviembre, realizaremos la prueba de influenza y COVID-19 (entre los meses de noviembre y febrero).
Teléfono: 0749-65-1525 (Atención para que no haya equivocación al marcar el número).
Los domingos, feriados y feriado de final e inicio de año (30 de diciembre al 3 de enero), el Centro de Emergencias Nagahama-Maibara, brinda atención médica en las especialidades de **Pediatría y Medicina Interna.** En caso de necesitar asistencia médica repentina por síntomas leves, en vez de acudir a consultas ambulatorias de emergencias en los hospitales, se solicita ir a este centro.
Fechas de Atención: noviembre: 1, 3, 8, 15, 22, 23, 29
diciembre: 6, 13, 20, 27, 30, 31
Horario de Recepción: 8:30 hrs. ~ 11:30 hrs. y 12:30 hrs. ~ 17:30 hrs.
Horario de Atención: 9:00 hrs. ~ 18:00 hrs.
Lugar: En Kohoku Iryou Support Center [Medisapo] (Miyashi-cho 1181-2)
※Al consultarse, por favor presente su Myna Hokenshou (tarjeta My Number vinculada al seguro de salud) o un documento con los datos del seguro de salud al que está inscrito, Marufuku (tarjeta del sistema de asistencia social a través del subsidio de gastos médicos), libreta de remedios, Boshi Kenkou Techou (libreta de salud materno-infantil) en el caso de niños.
Informes: Kenkou Iryou Seisakuka ☎ 0749-65-6301



知っているようで知らない！？糖尿病クイズ

Será Que Realmente Sabe? Quiz Sobre la Diabetes

Del 9 al 15 de noviembre, Semana Nacional de la Diabetes

Q El descontrol alimentario es la causa de la diabetes.

La causa no es solo el trastorno alimenticio. Debido a diversos factores involucrados, como la **constitución física** y los **hábitos cotidianos**, incluso modelos o atletas pueden desarrollar la la enfermedad.



Q Si no hubo azúcar en la orina, no es diabetes

Incluso con diabetes, hay casos en los que puede no haber azúcar en la orina.
Por eso, se utiliza el **examen de glucosa en sangre (análisis de sangre) para diagnosticar la diabetes**.

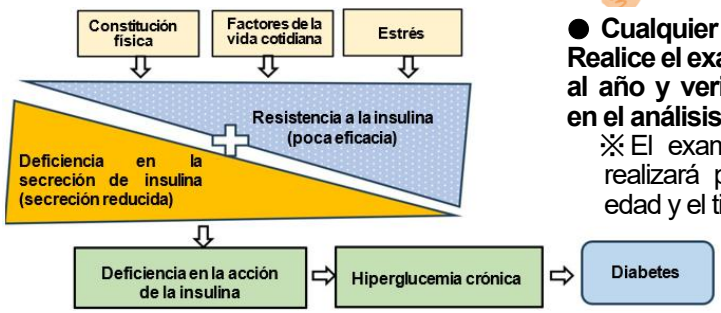


Q A pesar de no presentar síntomas, como el índice de glucosa está alto, es mejor consultar a un médico.

Al principio, casi no hay síntomas. Cuando aparezcan síntomas como **sed, pérdida repentina de peso,** etc. existe la posibilidad de que la enfermedad haya avanzado bastante. Lo correcto es consultar al médico de familia.



● **La elevación de los niveles de glucosa en la sangre es causada por la deficiencia en la acción de la insulina.**



● **Cualquier persona está sujeta a tener diabetes. Realice el examen de salud 1 vez al año y verifique su condición en el análisis de sangre.**

※El examen de salud que se realizará puede variar según la edad y el tipo de seguro de salud.

Reserva para el Examen General de Salud

Inf.: Kenkou Suishinka
TEL.: 0749-65-7759

交通事故死の３倍!?
冬の入浴中の事故に要注意!

Tres veces más que las Muertes por Accidentes de Tránsito!
Tengamos Cuidado con los Accidentes durante el Baño en Invierno

Desde noviembre hasta abril, durante la temporada de frío, aumenta el riesgo de ahogarse en la bañera debido a que las personas pueden perder la conciencia mientras se bañan. Uno de los motivos por los que aumentan los accidentes durante el baño es el **cambio repentino en la presión arterial causado por diferencias bruscas de temperatura**. A esto, que provoca alteraciones temporales en la conciencia, se le llama "heat shock".

Puede ocurrir incluso sin enfermedades crónicas ni síntomas previos. No se confíe pensando 'estoy bien, esto no me pasará'. En su lugar, adopte una actitud preventiva considerando que 'esto también podría ocurrirme a mí. No solo las personas mayores, sino toda la familia debe preocuparse y tomar medidas preventivas.

Medidas para prevenir accidentes durante el baño en invierno

○Calentar las duchas, vestuario y baños antes de bañarse;
○Mantener la temperatura del agua por debajo de 41°C y limitar el tiempo de inmersión a 10 minutos o menos;
○Evite levantarse de manera repentina de la bañera;
○Evitar baños justo después de la comida y después del consumo de bebidas alcohólicas y remedios;
○Comentar con un familiar conviviente que se va a bañar;
○La familia debe mantenerse atenta durante el baño de una persona mayor.

Previsión de choque térmico (Nihon Kishou Kyoukai)

Divulgamos un indicador del riesgo de choque térmico dentro de casa basado en la información meteorológica.

Informes:
Choju Suishinka ☎: 0749-65-7841

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

Envio del Shakai Hokenryou (Kokumin Nenkin Hokenryou) Koujo Shoumeisho
Certificado de pago de la Tasa del Kokumin Nenkin (Pensión Nacional)

El Nippon Nenkin Kikou enviará el Certificado para la deducción de la Tasa del Seguro Social (tasa de la Pensión Nacional) para las personas que han realizado su aportación con el Kokumin Nenkin este año (en japonés: **「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」**). Se solicita guardar con cuidado, ya que será necesario presentarlo al momento de realizar el ajuste de fin de año o declaración definitiva de Impuesto Renta. Si deseas recibir la versión digital, debe registrarse para envío electrónico en el Myna Portal (en este caso, no será enviado por correo postal).

Público objetivo, época de envío:

-Para la persona que realizó el pago de la tarifa del Kokumin Nenkin entre el 1/ene al 30/sep/2026, será enviado entre finales de octubre ~ comienzos de noviembre.
-Para la persona que realizó el pago de la tarifa del Kokumin Nenkin entre el 1/oct al 31/dic/2026, será enviado a principios de febrero de 2027.

Informes: Hoken Nenkinka ☎ 0749-65-6516

12 月税のお知らせ

PAGO DE IMPUESTOS DEL MES DE NOVIEMBRE — Plazo: 4/Ene/ 2027

4ta cuota del Impuesto sobre Activos Fijos e Impuesto sobre la Planificación Urbana (Koteishisanzei, Toshi Keikakuzei)
7ma cuota de la Tasa del Seguro Nacional de Salud (Kokumin Kenkou Hokenryou).
7ma cuota de la Tasa del Seguro de Cuidados y Asistencia (Kaigo Hokenryou).
6ta cuota de la Tasa del Seguro Médico para Personas Mayores de 75 años (Kouki Koureisha Iryou Hokenryou).
Los Impuestos – Las Tarifas Municipales se pueden pagar en la Municipalidad de Nagahama, en el Hokubu Goudou Chousha, en el Shimin Service Madoguchi (sucursales), en las instituciones financieras asociadas, tiendas de conveniencia o a través de pagos Cashless.

就学援助「入学前応援金」を支給します

Nyuugakumae Ouenkin

La Municipalidad de Nagahama ofrece el Nyuugakumae Ouenkin "Ayuda Financiera para los Preparativos, Concedida antes del Inicio Escolar" para las familias con hijos que ingresarán a la escuela primaria (Shougakkou) o secundaria (Chuugakkou) en abril de 2027, y que estén atravesando dificultades económicas, con el propósito de apoyar en los costos relacionados con los materiales escolares necesarios.

Público objetivo: Padres o responsables de niños que ingresarán al 1º año del Shougakkou, Chuugakkou, Gimu Kyouiku Gakkou (escuela de educación obligatoria) y al 7º año del Gimu Kyouiku Gakkou público en abril de 2027, con la dirección registrada en la ciudad de Nagahama (con excepción de aquellos con previsión de mudarse a otra ciudad, hasta finales de marzo de 2027), y que cumplan con uno de los siguientes requisitos:

①Todos los miembros de la unidad familiar están exentos del Impuesto Municipal;

②Los ingresos durante 2025) son inferiores al valor estándar determinado por la Coordinación de Educación de la ciudad.

③Tuvo una reducción considerable de ingresos debido al desempleo, enfermedad u otros motivos.

Valor de la ayuda: Alumnos que ingresarán al 1º año del Shougakkou y al 1º año del Gimu Kyouiku Gakkou: ¥64.300

Alumnos que ingresarán al 1º año del Chuugakkou y al 7º año del Gimu Kyouiku Gakkou: ¥81,000

Época de pago: aproximadamente a mediados de febrero de 2027 (previsión).

Solicitud: La solicitud debe ser entregada en el Kyouiku Shidouka. La recepción de la solicitud no es aceptada en las escuelas y instituciones infantiles. ※La solicitud online está destinada a los responsables de los alumnos de 6º grado del Shougakkou que obtuvieron la aprobación del Shuugaku Enjohi (ayuda escolar).

Período de Solicitud: del 2 (lun) al 30 de noviembre (lun),días hábiles, de 9:00 a 16:45

Documentos necesarios: ①Nyuugaku Ouenkin Jukyuu Shinseisho (formulario de solicitud) ※a disposición en el sector responsable o en la página web de la municipalidad. ② Libreta o tarjeta bancaria; ③ Contrato de alquiler (con los datos de la vivienda, contratantes, valor del alquiler) en caso de residir en un apartamento o casa alquilada;

※Además de estos, hay casos en los que es necesario presentar otros documentos, como el Kazai (Hikazei) Shoumeisho (comprobante de renta), copias de: recibos de cuentas públicas, del Rishokuhyou (certificado de desvinculación del empleo), de recibos de sueldo, etc.

Verifique la información sobre el Sistema en la página WEB de la municipalidad (el PDF con las traducciones en español, portugués, tagalo, vietnamita y chino está disponible al final de la página mostrada).

Informes: Kyouiku Shidouka ☎ 0749-65-8605

発火物ごみの分別について

Separación de Basura Inflamables

En todo el país, han ocurrido incidentes de incendio en vehículos de recolección y en instalaciones de procesamiento de basura debido al descarte de latas de aerosol, encendedores y pilas usadas, mezcladas en la basura no insinerable. Lo que, además de los riesgos de causar daños a los residentes de las viviendas cercanas, puede provocar accidentes graves que involucren la vida de los trabajadores.

Solicitamos su colaboración en la separación de la basura, para que esta pueda ser recolectada y procesada de manera segura.

■ Latas de spray, encendedores, pilas y otros usados

Desechar en el día de recolección de basura reciclable. No puede ser desechado en la basura no incinerable, incluso cuando esté oxidado o sucio. Atención: si se mezcla con la basura no insinerable, se pegará una etiqueta amarilla y la basura no será recolectada.



Utilizar todo el contenido de la lata de spray, perforarla y extraer todo el gas.



Usar todo el contenido del encendedor antes de desecharlo.

Teléfono celular, cargador de batería, cepillo de dientes eléctrico, rasuradora eléctrica, etc. cuya batería no es removible deben ser desechados en la caja de recolección de baterías usadas cuya batería no es removible deben ser desechados como basura reciclable en la caja de recolección de pilas usadas 「使用ずみ乾電池」.



■ Galones de plástico



Desechar en el día de recolección de basura de gran tamaño, o colocar en la bolsa específica y desechar en el día de recolección de basura no incinerables. Debido al peligro de combustión, usar todo el contenido, retirar la tapa y desecharlo vacío.

Informes: KankyouHozenka ☎ 0749-65-6513

野焼きは法律で禁止されています

El Noyaki, Quema al aire libre y Otros está Prohibida por la Ley!

La quema al aire libre de basura u otros residuos producidos en los hogares o empresas, ya sea en latones, en el terreno o en el huerto, está prohibida por Ley y está sujeta a penalidades. La quema de basura al aire libre puede generar conflictos entre los vecinos debido al humo, al mal olor y puede causar daños al medio ambiente en el que vivimos. Además, existe la posibilidad de liberar sustancias nocivas, como la dioxina, y de impactar negativamente la salud.

Penalidades en la práctica del Noyaki: En caso de infracción, el infractor será sancionado con una pena de cárcel inferior a 5 años, o una multa inferior a 10 millones de yenes, o la aplicación de ambas. En el caso de persona jurídica/empresa, multa inferior a 300 millones de yenes.

Excepciones: ○ Cuando sea necesario quemar basura, residuos producidos al realizar actividades tradicionales o religiosas [ej.: *Dondoyaki*: ceremonia de quema de los adornos de año nuevo como el Kadomatsu (adorno de pino), Shimenawa (adorno de cuerdas), etc.]; ○ Quema de desechos que inevitablemente son eliminados al administrar servicios agrícolas, forestales o pesqueros (ej.: quema de la paja de arroz, realizada por los agricultores; quema de productos marinos adheridos a las redes de pesca, realizadas por los pescadores, etc.); ○ Otros de menor escala, realizados en la vida cotidiana como: hoguera de hojas secas y leña, para calentarse y parrillada.

Verifique la información sobre otras excepciones y puntos importantes en la página WEB de la municipalidad de Nagahama.

Informes: Kankyou Hozenka ☎ 0749-65-6513.