



IGA



Boletín informativo de la ciudad

Vea también por Internet <http://www.mie-iifa.jp/>

Publicado: Asociación de Intercambio Internacional de Iga y de la ciudad de Iga
スペイン語版情報紙 伊賀市・伊賀市国際交流協会出版

2011



No. 39

Los artículos de este boletín son partes traducidas del informativo de Iga "kouho Iga shi" y de otras publicaciones.
この情報紙は『広報いが市』などから記事を選んで載せています。

食中毒の予防について

Como evitar la intoxicación alimentaria

Los síntomas de intoxicación alimentaria generalmente comienzan varias horas después de la ingestión y dependiendo de los agentes involucrados, puede incluir algunos de los siguientes síntomas. náuseas, dolor abdominal, vómitos, diarrea, fiebre, dolor de cabeza y fatiga.

En la mayoría de los casos el cuerpo es capaz de recuperarse totalmente tras un corto periodo de malestar y enfermedad agudos. Sin embargo, las intoxicaciones alimentarias pueden provocar problemas de salud permanentes e incluso la muerte, especialmente en bebés, mujeres embarazadas (y sus fetos), ancianos, enfermos y otras personas con sistemas inmunológicos débiles.

Los meses de mayo a octubre son un periodo donde la temperatura comienza a subir y la humedad del aire aumenta, por eso ocurren muchos casos de intoxicación alimentaria.

Tenga mucho cuidado también este año con las bacterias patógenas como O157 entre otras bacterias.

Prevención básica:

- 1- Higiene (Evite el contacto con las bacterias)
 - Higiene de la manos y de los utensilios de cocina (lavar bien)
 - Utilizar alimentos como pescado y otros siempre frescos
- 2- Calentamiento (mata la bacteria)
 - Cocinar bien los alimentos
- 3- Rapidez y refrigeración
 - Cuando la comida este lista, comer inmediatamente y guardar las sobras de las comidas en la refrigeradora.



6 puntos para evitar la intoxicación alimentaria

Punto 1-Al comprar los alimentos: Procure comprar alimentos frescos. Después de sus compras y regrese a casa coloque lo comprado en la refrigeradora.

Punto 2-Al conservar los alimentos en casa: Los alimentos que necesiten ser refrigerados y congelados deben ser refrigerados y congelados inmediatamente. Aun estando en la refrigeradora el alimento no debe ser conservado por mucho tiempo, procure utilizar los más pronto posible.

Punto 3-Al preparar los alimentos: Mantenga la cocina, cuchillos y tabla de picar entre otros utensilios de cocina siempre limpios, lávese bien las manos.

Punto 4-Al cocinar: Los alimentos deben estar bien calentados, el centro del alimento debe estar a una temperatura mayor de 75 grados, por más de un minuto.

Punto 5-Al comer: La comida lista debe ser consumida en seguida. No dejar expuesto por mucho tiempo en la temperatura ambiental, los alimentos no listos y las comidas listas.

Punto 6-Sobra de las comidas: Tenga mucho cuidado con las sobras de las comidas. Caliente bien las sobras de comida.

7月24日でアナログ放送が終了します

Televisión - Transmisión analógica termina el día 24 de Julio



La transmisión de televisión analógica terminara este 24 de julio de 2011. Después de esta fecha los aparatos electrónicos de televisión analógicos no podrán recibir más las señales de transmisión. Para poder ver la televisión necesita: cambiar de televisión que este apropiada para recibir las señales digitales, o colocar un transformador o conectarse a un tv de cable. Los aparatos de televisión en donde aparece una indicación señalando que la transmisión es analógica, necesitan ser tomadas las medidas arriba mencionadas para continuar viendo sus programas favoritos.

Mayores Informaciones: Soumu Shou Mie Ken terebi Juushinsha Shien Center: telf.: 059-993-551 (en japones)

いがしじんこう
伊賀市の人口

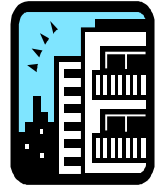
Población de la ciudad de Iga (finales de mayo de 2011)

Total: 99,477 habitantes incluido los 4,554 extranjeros. (4.58%)

A partir de julio, empezaran las inscripciones para los departamentos de la prefectura

県営住宅の申し込み

Requisitos: -Residir o trabajar en la prefectura de Mie. -Estar necesitando un domicilio. -No estar retrasado en los pagos de impuesto. -En caso de haber residido en alguna vivienda pública no tener deudas del alquiler, estacionamiento, gastos de comunidad, etc. -Tener familia con la que piense vivir juntos (incluyendo novios) -Tener ingresos conforme a la norma establecida por la ley de viviendas públicas. -Presentar dos garantes. Periodo de inscripción: Del 2 al 31 de julio de 2011. Adquiera el formulario en las sedes del gobierno provincial (kencho), o en la municipalidad (oficina de Kenchikuka).



Campana regional para la seguridad de transito

夏の交通安全県民運動実施

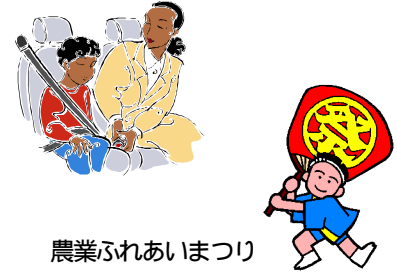
Periodo de la campana: Del 11 al 20 de Julio.

Motivo: -Prevenir accidentes de tráfico contra niños y personas de la tercera edad.

-controlar que todos tengan puestos el cinturón de seguridad, y la silla de seguridad para los bebes.

-Erradicar el conducir en estado de embriaguez, -promover el uso seguro de las bicicletas.

Información: Oficina municipal para la vida ciudadana (shimin seikatu ka) TEL. 22-9638



Natsu Matsuri de Aoyama 第26回青山まつり

Día: 17 de julio (domingo) Hora: De 15:00 a 21:30

Lugar: Frente al hall de Aoyama, alrededor del Aoyama Kominkan.

Contenido: Presentación bailes, como el Soran odori y el wadaikoensou (concierto de taiko), conciertos de bandas en vivo, bon odori y fuegos artificiales, juegos para niños y puestos de venta de productos entre otros. Mayor información: Aoyama Shisho Shinkou ka (sucursal). Telf. 52-1112



Nougyou Fureai Matsuri

農業ふれあいまつり

Tiendas de verduras y productos de la región. Exposición, venta de donuts con aceite producido por la región, hacer mochi, presentación de grupos, teatro entre otros.

Día: 18 de julio (feriado) Hora: De 9:00 a 15:00

Lugar: Nougyou Kouen Fureai Hiroba

Mayor información: Comisión organizadora del matsuri. Telf. 39-1250

Vamos a evitar los accidentes en el agua. 水の事故防止について



Para poder divertirnos correctamente este verano en la playa, río, etc. Tomemos las siguientes medidas de seguridad.

-inspeccionar los lugares peligrosos.

-si ve que hay niños que estén jugando solos en el agua, prevenirlos diciéndoles que es peligroso. -no acercarse a lugares peligrosos donde hay barro o hierbas.

-no jugar encima de troncos. -así los padres estén junto con los niños dentro del agua, no descuidarse ni un solo momento.

Mayores informaciones: Shoubou honbu kyukyuka (Oficina central de bomberos, sección de emergencias). Telf. 24-9116

夏期子ども水泳教室(初心者・初級者)参加者募集

Vamos a participar en estas vacaciones de veranos de las clases de natación

Fecha: Las clases empiezan el 25 de julio. Ese día se dividirá de acuerdo al nivel por clases. (Principiantes 20 niños, nivel básico 50 niños). La clausura será el 17 de agosto. **Horario:** De 7 a 8:15 p.m.

Lugar: En la piscina del centro Ayama B & G Kaiyou. **Dirigida a:** Escolares de primaria de la ciudad. **Costo:** 1000 (por el seguro etc.) 5 clases. Se cobrara en el 1er día de clases.

Utensilios: Traje de baño, gorra, toalla, ropa para cambiarse etc.

Instructor: instructor de la asociación de natación de Iga.

Modo de inscripción: Escribir el nombre de la clase (Kaki Kodomo sui ei kyoushitsu), el nivel o curso (principiantes-Shoshinsha y nivel basico-shokyusha), dirección, nombre, grado de estudio, nombre del padre o apoderado, edad, tel. y enviarlos por correo, fax, e-mail o traerlo personalmente a la oficina encargada. En caso de ser mucha la convocatoria, se decidirá por sorteo. Así se inscriban entre hermanos el sorteo será por cada uno.

Inscripción: hasta el 13 de julio, 5 p.m. **Inscripción, información:** 518-8501 Iga shi Ueno marunouchi 116 Iga shi kyouiku iinkai sports shinkouka. Tel. 22-9680 Fax. 22-9692 E-mail sports@city.iga.lg.jp



伊賀市病児・病後児保育室「くまさんルーム」のご案内

Conozca el Kuma San Room

El Kuma San Room es una sala de asistencia temporalmente para los niños que no pueden frecuentar la guardería, el jardín de infancia y la escuela (Solo hasta 3ro de primaria) porque se está recuperando de alguna enfermedad o herida, para que los padres o apoderados no falten a sus trabajos por varios días seguidos. El Kuma San Room está instalada dentro de las instalaciones del hospital shimin byuin y puede ser utilizado por los ciudadanos de Iga shi o personas que trabajan en la ciudad.

El Kuma San Room podrá recibir niños en fase de recuperación de enfermedades infecciosas gastrointestinales, sarampión, rubeola, varicelas, paperas (excepto en la fase de transmisión), amigdalitis, quemaduras leves.

Hay algunos criterios que necesitan ser cumplidos como el llenar y entregar formularios,

autorización del médico de cabecera, etc. Se tendrá que pagar por el uso. Funciona solamente los días de semana.

Mayores informaciones: Hospital Shimin Byouin, Kuma san ruumu. Telf. 22-0192






Consulta y orientación médica para los bebés (Julio) 7月1日~7月28日のあかちゃんのけんしん

Para mayores informaciones llamar al hospital Shimin byouin telf. 24-1111

Los exámenes son gratuitos, pero no olvide de traer la libreta de maternidad (Boshi techo)

Consultas -orientación	Fecha	Horario	Lugar	ObservacionesContenido
Consultas para bebés de 1 año y medio	12/7(martes)	1:00 a 2:30	Iga ishi Kaikan	Medidas del cuerpo (peso, altura), consulta clínica general y odontológica, orientación dental, física y psicológica. *Comunicaremos los resultados del examen de acuerdo a la edad de los bebés ..
Para bebés de 3 años 	14/7(jueves)	1:00 a 2:30	Iga ishi Kaikan	
	28/7(jueves)	1:00 a 2:30	Iga ishi Kaikan	

Participemos del examen periódico odontológico (seijin shika kenkou shinsa)

成人歯科健康診査

Periodo: Del 1 de julio al 30 de noviembre. (Excepto los días de descanso de la clínica dental)

Lugar: Clínica dental que pertenezca a la asociación odontológica de la ciudad.

Requisitos: ser personas mayores de 20 años.

Costo: 500 yenes. *pagar en la ventanilla de cada dentista. Las consultas serán gratuitas

para las personas mayores de 70 años, personas entre 65 y 69 años con grave discapacidad

que porten consigo el certificado de asegurados Kouki Koureisha Iryou, las personas que estén recibiendo la ayuda social (Seikatsu Hogo).

*en caso de necesitar un tratamiento dental, los gastos corren por cuenta propia.

Sacar una cita con el dentista que deseen consultar. Cada clínica dental tienen las tarjetas para el examen. Preguntar en la

recepción. Las personas que tengan la libreta de salud (Kenkou Techou), presentarla en la consulta. *las personas

que deseen, pueden obtener esta libreta en la municipalidad, oficina para el impulso de la salud (kenkou suishin ka), o en las sucursales de la municipalidad (shisho) en las oficinas de juminka.

Mayores informaciones: En la municipalidad sección Suishin Ka. Telf. 22-9653



Examen específico de salud. ¡Vamos a recibir orientación de la salud!

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

	Examen específicos	Examen para adultos mayores	
Beneficiados	Para personas de 40 a 74 años: Personas afiliadas al Kokumin Kenkou Hoken	Para personas mayores de 75 años: Estar asegurados en el kouki koureisha iryou seido (Para personas mayores de 65 años que cuenten con un certificado de discapacidad):	
Contenido de los exámenes	Cuestionario, medida del peso, altura y cintura, medir la presión, examen de orina, examen de sangre (colesterol, riñón, hígado, diabetes y ácido úrico) * A las personas mayores de 75 años, no se les medirá la cintura.		
	Exámenes detallados (dependiendo del resultado de los exámenes, si el médico así lo indicara), Exámenes de oftalmoscopia fondos copia (examen n del fondo del ojo)		
	El Kokumin Kenkou Hoken de la ciudad de Iga, agrego el hemograma completo (cantidad de glóbulos rojos, blancos, hemoglobina plaquetas, entre otros puntos) y electro-cardiograma	Hemograma completo (cantidad de glóbulos rojos, blancos, hemoglobina plaquetas, entre otros puntos) y electro-cardiograma	
Período	A partir del mes de JULIO hasta el mes de NOVIEMBRE		
Lugar	En las clínicas determinadas de la ciudad de Iga. (se puede realizar en las clínicas de la prefectura de Mie, pero, no podrá realizar los exámenes adicionales)	En las clínicas médicas de la prefectura de Mie	
Valor del Examen	¥1.000	Personas que pagan el impuesto ¥500	Personas exentas de impuesto ¥200
Presentar	Cupón para realizar el examen, carnet del seguro medico, hoja de preguntas		

Mayores informaciones: Hoken Nenkin Ka Telf. 22-9659 Kenkou Suishin ka. Telf. 22-9653

Vacunas

Vacunas de prevención de la Encefalitis Japonesa

日本脳炎予防接種に関するお知らせ

La vacuna de prevención de la Encefalitis Japonesa estaba suspendida desde el año H.17 hasta el año H.21, sin embargo debido al desenvolvimiento de la nueva formula a partir de abril de 2010 empezamos a recomendar otra vez a las personas indicadas.

Las personas nacidas entre el 1 de junio de H.7 (1995) al 1 de abril de H.19 (2007) que todavía no recibieron las vacunas de la 1ra y 2da fase podrán recibir la vacuna hasta cumplir 20 años de edad.

Sarampión y rubeola

麻疹・風しんの4期の予防接種について

Las personas del 2do año de la secundaria superior que van a ir al extranjero por motivo del viaje de promoción o entrenamiento, podrán recibir la 4ta fase de la vacuna de sarampión y rubeola. Las personas con la referida edad escolar que no van a viajar al exterior deberán vacunarse en el periodo normal de vacunación.

Vacunas de prevención contra el cáncer de cuello uterino

子宮頸がん予防ワクチンの供給再開について

La vacuna de cáncer del cuello uterino no estaba dirigida a todas las personas en la edad correspondientes porque faltaban, pero el ministerio de salud y trabajo consiguió mas vacunas. Sera dada preferencia a las mujeres del 2do año de la secundaria superior que no pudieron recibir la primera dosis. Y las mujeres del 1er año de secundaria al 1er año de la secundaria superior podrán recibir la vacuna aunque ya hayan recibido más dosis de vacuna.

*Mayores Informaciones: En la municipalidad, sección Kenkou Suishin Ka Telf. 22-9653

Ya no se necesita certificación médica para consultar al hospital Shimin byouin

Para consultar en el Shimin byouin (Hospital municipal), era necesario pagar 1.050 yenes (sin el seguro de salud) cuando no se tenía un certificado o recomendación de otro médico. Pero a partir de ahora ya no será necesario pagar este valor.

Para mayor información: Hospital Shimin Byouin Telf.24-1111

Consultas Gratuitas para Extranjeros (外国人のための相談)

consulta sobre el trabajo, educación, hospitales, jubilación,
crianza de los niños, vida cotidiana, impuestos o visa?
DIA Y HORA: De lunes a viernes de 9:00 a 17:00



LUGAR: Municipalidad de Iga, 1er piso, sección Shimin Seikatsu Ka Telf.22-9702

Consultas gratuitas sobre los servicios públicos 行政相談会 (Gyousei soudankai)

Se realizaran consultas gratuitas con un funcionario público para los residentes extranjeros.

Consultas previamente reservadas. Haga su reserva en → Shimin Seikatsu Ka

DIA Y HORA: 4 de agosto del 2011 (jueves) de 13:00 a 16:00 Telf.0595-22-9702

LUGAR: 1er piso de la Municipalidad de Iga, sección Shimin Seikatsu Ka, sala de consulta.

CONTENIDO: Visa, matrimonio internacional, nacionalización entre otros.

TIEMPO DE DURACION: Aproximadamente 30 min. Por persona. *Puede haber cambios dependiendo del asunto tratado.

IMPUESTO DEL MES
(こんげつ の oughぜい)
Impuesto sobre inmuebles
(2do periodo)
(kotei shisan ze)
Plazo de pago
1 de Agosto (lunes)

Informaciones: En la municipalidad, oficina de recaudación de impuestos.
Shuuzei Ka
Telf. 0595- 22-9612

Cursos de japonés y aulas de refuerzo

CURSOS	IGA NIHONGO NO KAI	CLASE DE REFUERZO SASAYURI
HORARIO	MIÉRCOLES 19:45 A 21:00 SÁBADO DE 19:00 A 20:30	SÁBADO DE 14:00 A 16:00
LUGAR	UENO FUREAI PLAZA 3er PISO	UENO FUREAI PLAZA 3er PISO
COSTO	¥200 POR CLASE	¥200 POR CLASE
INFORMACION	TEL:0595-23-0912	TEL:0595-22-9629

Consultorio médico para emergencias de Iga (Iga shi Okuyuu shinryou sho) 伊賀市応急診療所

Atendimiento de emergencias nocturnas o en los días feriados en casos leves. En caso de emergencia grave, que necesite tratamiento especial o internación hospitalaria, los pacientes serán enviados a los hospitales de turno. El consultorio de emergencias es para el

Lunes a Sábado	8:00 PM a 11:00 PM
Domingo, feriado, fin y comienzo del año	10:00 AM a 12:00 PM 2:00 PM a 5:00 PM 8:00 PM a 11:00 PM

atendimiento nocturno o en los días feriados en los casos leves.

Área de consulta: Clínico general, área pediátrica

Dirección: Iga shi Ueno Kuwamachi, 1615 (detrás del hospital Okanami).

Telf. 0595-229990 En el consultorio de emergencia, examinan a los pacientes en

casos de emergencia. Al día siguiente, o después del feriado consulte sin falta a su médico de cabecera.

伊賀地域救急輪番制の案内

Fecha de atención de los 3 hospitales de turno para el sistema de emergencias. Julio de 2011

< Horario > (Iga chiiki kyukyu rinbansei no annai)

Día de semana: 5 PM a 8:45 AM del día siguiente

Julio						
Dom	Lun	Mar	Mier	Juev	Vier	Sab
					1 Ueno	2 Nabari
3 Nabari	4 Okanami Nabari	5 Ueno	6 Okanami Nabari	7 Nabari	8 Nabari	9 Ueno
10 Okanami	11 Okanami Nabari	12 Ueno	13 Okanami Nabari	14 Nabari	15 Ueno	16 Nabari
17 Nabari	18 Okanami Nabari	19 Ueno	20 Okanami Nabari	21 Nabari	22 Ueno	23 Ueno
24 Okanami Ueno	25 Okanami Nabari	26 Ueno	27 Okanami Nabari	28 Nabari	29 Ueno	30 Nabari
31 Nabari						

Sab. Dom. Feriados, fines y comienzos de año:

8:45 AM a 8:45 AM del día siguiente

(Con excepción del área de pediatría, los atendimientos serán realizados por medio de rotación. En los días de semana, durante el día, realizar las consultas en las clínicas médicas de la ciudad) En estos días, no habra atencion en los hospitales de turno en la region. En caso de necesitar atendimiento, sera enviado a otra region.

< INFORMACION DE LOS HOSPITALES >

UENO SOUGOU SHIMIN BYOUIN TEL: 0595-24-1111 Iga shi Shijuku chou 831

OKANAMI SOUGOU BYOUIN TEL: 0595-21-3135 Iga shi Ueno-Kuwamachi 1734

NABARI SHIRITSU BYOUIN TEL: 0595-61-1100 Nabari shi Yurigaoka Nishi 1-178

< INFORMACION SOBRE LOS HOSPITALES DE TURNO >

TEL: 0595-24-1199(Iga) TEL: 0595-64-1199(Nabari) TEL: 0800-100-1199(llamada gratuita)

< REDACCION • EDICION > MUNICIPALIDAD DE IGA • ASOCIACION DE INTERCAMBIO INTERNACIONAL DE IGA

〒518-8501 Iga shi Ueno-Marunouchi 116 Municipalidad de Iga 3er piso

TELF: 0595-22-9629 FAX: 0595-22-9628 E-mail:mie-iifa@ict.jp