

**Chequeo médico para la mujer  
Chequeo médico grupal de Otoño**

**Llegará en un sobre rosado:** Chequeo médico para la mujer

**Fechas:** ① Vie 27, Lun 30 de Setiembre ② Mie 9, Jue 10 de Octubre ③ Mar 19, Mie 20, Lun 25 de Noviembre ④ Vie 13, Lun 16, Jue 19, Vie 20 de Diciembre

**Lugares:** ① Centro de Salud Sakura ② Centro de Salud Yatabe ③ Centro de Salud Ooho ④ Centro de Salud Yatabe

▷Examen de detección del cáncer de cuello uterino =Mujeres mayores a 20 años, ▷Examen de detección del cáncer de mama=Mujeres con edades pares de entre 36~68 años

**Llegará en un sobre azul:** Chequeo médico grupal de Otoño

**Fechas:** ① Mar 1~Sáb 5 de Octubre ② Mie 16~Vie 18 de Octubre ③ Mie 23, Vie 25 de Octubre ④ Dom 27~ Jue 31 de Octubre

**Lugares:** ① Centro de Salud Yatabe ② Centro de Salud Ooho ③ Centro de Salud Kukizaki ④ Centro de Salud Sakura

▷Todas las personas mayores a 40 años que están asociadas a la Asociación Kenpo, Seguro de Cooperativa, Seguro de Kyosai.

※Los detalles pueden encontrar en "Sukoyaka Life Plan"

**Vencimiento de pago de impuestos municipales**

Paguemos los impuestos a tiempo. Si le dificulta el pago de impuestos antes de la fecha de vencimiento, consulte antes de la fecha límite.

**Consulta:** División de Impuestos.

**Inicia el periodo de inscripción para el ingreso a guarderías en abril del 2020**

Se inicia el periodo de inscripción para las personas que desean realizar nuevas inscripciones para guarderías en abril del 2020, y las personas que desean realizar un traslado de una institución a otra.



**Primer periodo de recepción:** A partir de mediados de noviembre

**Segundo periodo de inscripción :** A partir de diciembre

Primero se revisan las solicitudes del primer periodo y se definen los que entran. Con las plazas que quedan vacantes después de la primera revisión, se realizan la revisión de las solicitudes del segundo periodo. Las personas que deseen ingresarlos para abril del 2020 deben hacerlo sin falta en los periodos mencionados. En los casos que la inscripción se realice después del 1 de marzo, el ingreso a la institución sería en el mes de mayo.

※ Los detalles se publican en octubre en la sección de noticias del sitio web de la ciudad en distintos idiomas (inglés, chino, coreano, japonés sencillo).

**Consultas:** División de niños y educación preescolar

**¡Reclutamos participantes al Futsal Mundial Tsukuba 2019!**

**Fecha:** Dom 20 de Octubre del 2019

**Turno mañana:** Inscripciones abiertas a partir de las 8:30

**Turno Tarde:** Inscripciones abiertas a partir de las 13:30

**Lugar:** Cancha de Futbol de la Universidad de Tsukuba (al lado del campo de atletismo)

**Dirigido a:**

- Turno mañana : Escuela primaria[U-8 (6~8años), U-10 (9~10años), U-12 (11~12años)]
- Turno tarde : Enjoy (a partir de secundaria : Principiante), Open (a partir de secundaria : Expertos)

**Capacidad**

Por orden de llegada: 10 equipos Turno mañana, 12 equipos Turno tarde

**Costo de participación:** A partir de secundaria 1,000yen, Primaria 500yen (Se cobrará ese día)

Para más información búscanos en el Facebook como 「Tsukuba World Futsal」

**Consultas:**

Secretaría del Comité Ejecutivo de Futsal Mundial Tsukuba (División de Actividades para los Ciudadanos. Oficina de Relaciones Internacionales)

**Tel :** 029-883-1301 **Fax :** 029-868-7542

**E-mail :** 298worldfutsal@gmail.com



**Taller de Tenkoku**

El taller de Tenkoku (talla de sello) es un taller para crear un sello original y único en el mundo. ¿Por qué



no disfrutas creando tu propio sello con participantes de varias nacionalidades?

Dirigido a: Residentes, trabajadores y estudiantes de la ciudad.

Profesor: Calígrafa Keiko Iida

Capacidad: 24 personas (12 extranjeros, 12 japoneses)

Costo de material: 1,000 yen

Fecha: Dom 29 de septiembre de 2019, 14:00-16:00



### Taller de Ikebana para sentir el otoño

¿Por qué no experimentas la cultura tradicional japonesa recibiendo clase básica de Ikebana?

Dirigido a: Residentes, trabajadores y estudiantes de la ciudad\_

Profesor: Iemoto del Estilo

Ohara en Filial Tsuchiura y profesor del 1er nivel. Sr. Hoyo Nakayama

Capacidad: 30 personas

(15 japoneses, 15 extranjeros)

Costo de material: 1,000 yen

Fecha: Domingo 13 de octubre de 2019, 14:00-16:00

※Ambos talleres se realizarán en el mismo lugar

Lugar: Yamato Community Station. Dentro del Global Village de la Universidad de Tsukuba (Amakubo 2-1-1)

Inscripción: A través de e-mail, escribiendo como asunto "Participación a Tenkoku" o "Participación a Ikebana" con los datos personales (Nombre, Dirección, Número de teléfono)

Consultas e inscripción: Asociación Internacional de Tsukuba. Azuma 1-10-1. Tel 029-869-7675

Email: info@inter.or.jp o búsqúenos en Internet escribiendo Tsukuba International Association



### Envío de intérpretes médicos voluntarios

La Asociación Internacional de Tsukuba envía voluntarios de intérpretes médicos para que puedan recibir consultas médicas en los hospitales con tranquilidad.

Para más detalles, consulte el folleto en PDF en nuestra página web sobre información del intérprete médico (<https://www.inter.or.jp/iryo-tsuyaku.html>).

Consultas: Asociación Internacional de Tsukuba (Tel. 029-869-7675)

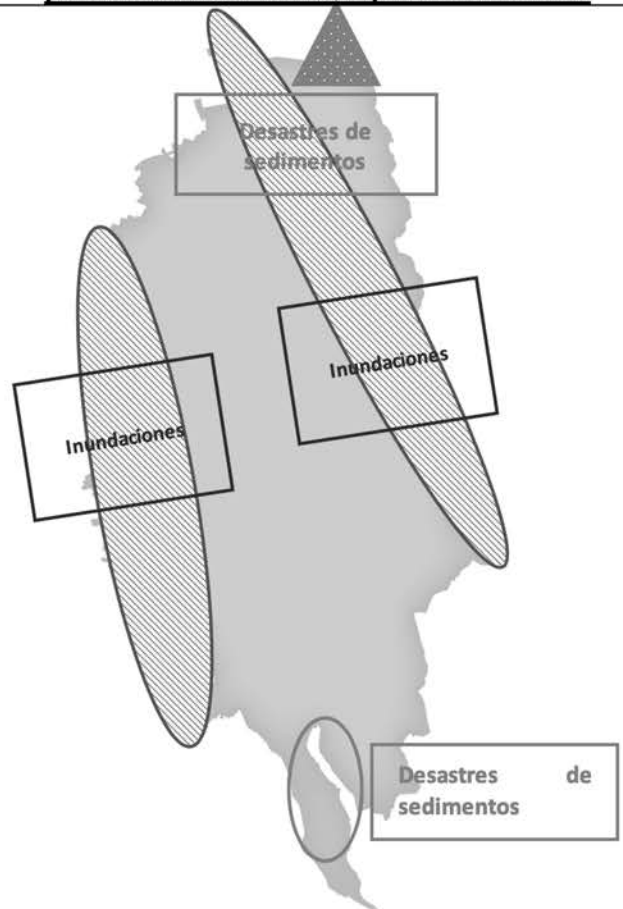
〒305-0031 Azuma 1-10-1, (Dentro de Tsukuba Innovation Plaza)



### Comienza el curso de japonés para extranjeros

Las clases se llevarán a cabo en la sala de reuniones del tercer piso de Tsukuba Innovation Plaza. Hay cursos diurnos y nocturnos. La matrícula es de 6,000 yenes para estudiantes nuevos y 5,000 yenes para estudiantes que deseen continuar. Para más detalles, visite el sitio web de la Asociación Internacional. Las solicitudes comenzarán el 2 de septiembre (Lun).

**¿Sabes qué tipo de riesgo de desastres hay en la ciudad de Tsukuba?  
¿Estás preparado para un desastre que puede suceder en cualquier momento?**



El mapa de riesgos emitido por la ciudad de Tsukuba muestra la posibilidad de desastres a gran escala en las siguientes áreas.

**<Desastres de sedimentos, inundaciones, etc.>**

◎Área de Montaña Tsukuba (Flujo de escombros), cercanías de Yatagawa (zona de pendiente pronunciada) como área de advertencia de desastre de sedimentos

◎Área probable de inundación del río Kokaigawa, Sakuragawa

**<Terremotos >**

◎Terremoto con intensidad sísmica mayor a 6

Para la zona céntrica de la ciudad y el resto de las áreas, verifique por sí mismo los riesgos posibles. Por ejemplo,

- No fuerce a pasar por área inundada en automóvil. Puede causar una avería en el mismo.
- Cuidar de que las ramas de los árboles no toquen los cables porque puede causar corte de energía.
- Limpiar el drenaje que esté cerca de su casa si está cubierta por hojas caídas porque puede causar inundaciones, etc.

Si no puede hacerlo usted mismo, comuníquese con el administrador del ayuntamiento o a la municipalidad.



**Para minimizar los daños en caso de desastres, es importante la “Autoayuda, Asistencia mutua, Asistencia pública”**

“**Autoayuda**” ⇒ Prepárese usted y su familia con anticipación para protegerse y proteger a su familia.  
“**Asistencia mutua**” ⇒ Ayudarse mutuamente entre la comunidad para reducir los daños.

“**Asistencia pública**” ⇒ Medidas integrales de prevención de desastres tomadas por el gobierno. En cuanto a la “Asistencia pública” en Tsukuba: cuando ocurre un desastre como el Gran Terremoto del Este de Japón en la ciudad de Tsukuba, la municipalidad tiene la responsabilidad de “Comprender el estado de los daños (crear la Sede de Medidas contra Desastres)”, “Habilitar los centros de evacuación (organiza y provee suministros)”, “Proveer soporte para restauración”, y “Recopilar y transmitir información”.

**Sin embargo, en caso de desastres a gran escala, la misma organización pública de prevención de desastres puede estar paralizada o con una función limitada. Los bomberos pueden estar ocupados por el rescate y apagar incendios de forma simultánea.**

**Por esta razón, la “Autoayuda” y la “Asistencia mutua” son importantes durante los desastres.**

**La “Autoayuda”, es muy importante prepararse con anticipación.**

En los Home center, existen rincones especiales como “Artículos de emergencia” y “Artículos de reserva”, donde puede comprar alimentos conservados y equipos útiles en caso de un desastre. Puede consultar la lista de artículos necesarios en varios lugares, como en la página web <http://www.clair.or.jp/tagengo/>, pero recomendamos almacenar en el hogar aquellos artículos que son difíciles de esperar a que lleguen como elementos de suministro; tales como pañales para bebés o pañales para adultos en caso necesario/toallas femeninas/leche en polvo/alimentos para bebés/toallas/portabebés/medicinas. Además, en caso de desastres, puede ser difícil proporcionar alimentos de emergencia que tengan en cuenta la religión y las alergias, así que asegúrese de abastecerse con dichos artículos que sean confiables y conservables de antemano. Además, los smartphones y los teléfonos móviles son indispensables como medio de comunicación. Así que asegúrese de tener también las baterías portátiles.

**Además de prepararse físicamente, es importante tener conocimientos sobre los desastres de antemano.**

Estas dos imágenes son diferentes. ¿Entiendes la diferencia?



1.



2.

1. Lugares de evacuación: parques y espacios abiertos cerca de la casa ⇒ lugares temporalmente seguros
2. Lugares de Refugio: todas las escuelas primarias y secundarias de la ciudad, centros de intercambio, etc. ⇒ Un lugar para dormir temporalmente en caso de que vivir en casa sea peligroso o difícil. Un lugar que sirve como punto de distribución de mercancías. Verifique el lugar de evacuación cerca de su casa y el lugar de refugio con anticipación. Incluso es importante decidir entre la familia el lugar de encuentro. Además, varias empresas y organizaciones transmiten información sobre desastres en varios idiomas, por lo que se recomienda verificar por lo menos una vez dichas informaciones. Dado que la línea telefónica en el momento de un desastre es difícil de conectarse, asegúrese de tener una forma de contactar a su familia y amigos a través de diferentes medios de comunicación tales como LINE o Messenger.

**Safety tips, la aplicación de notificación de información de prevención de desastres desarrollada bajo la supervisión del Ministerio de Turismo.**

Es una aplicación gratuita que inmediatamente después de que ocurre un sismo, predice la hora de llegada del temblor a las distintas regiones del país y su magnitud, y envía notificaciones inmediatas con información de emergencia sobre sismos, maremotos, erupciones volcánicas, reportes especiales, ondas de calor, lanzamiento de misiles, y otras informaciones dirigidas a proteger la población. La información es transmitida en inglés, chino (tradicional y simplificado※1), coreano y japonés.

※1 Tradicional y simplificado: Son las distintas formas de escritura del chino. La escritura tradicional corresponde a la forma antigua del ideograma chino, utilizada en Japón, Taiwan, Singapur, etc. La escritura simplificada es aquella que ha sido abreviada, y se utiliza principalmente en China.

▷ **CLAIR información de vida multilingüe**

▷ **Agencia Meteorológica**

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>  
(disponible en 11 idiomas)

▷ **Centro de Ciencias de Prevención de Incendios y Desastres:**

<https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/>





## ¿Conoces las "Directrices sobre la exhortación a la evacuación"?

Bajo la influencia de fuertes lluvias en julio de 2018, la Oficina del Gabinete revisó esta guía y comenzó a funcionar desde junio.

**Nivel de Advertencia 5** Es una situación en la que ya ha ocurrido un desastre. Haz tu mayor esfuerzo para proteger tu vida.

**Nivel de Advertencia 4** Evacuemos al refugio de inmediato.  
Si considera peligroso mudarse a un refugio público, evacúe a un lugar más seguro y cercano dentro de su casa o fuera de la casa.

**Nivel de Advertencia 3** Evacue a las personas que necesitan tiempo para evacuar (personas mayores, personas con discapacidades, bebés, etc.) y sus ayudantes. Los demás deben estar preparados para la evacuación.

**Nivel de Advertencia 2** Verifique la forma de evacuación y prepárese en base a los mapas de peligros etc. Verifique su comportamiento de evacuación.

**Nivel de Advertencia 1** Mejora tu actitud ante los desastres.

¡Evacúe de inmediato si se encuentra en el área donde la ciudad de Tsukuba emitió un nivel de advertencia 3 o 4!

## Para aquellos que poseen mascotas y aquellos que están pensando en comprar mascotas

¿Alguna vez te has imaginado sobre tu mascota durante un desastre? Si te evacuas a un refugio con tu mascota, tu mascota no podrá vivir en el mismo espacio habitable. En caso de desastre, la "autoayuda" del propietario es fundamental. ¡Conozca el riesgo de desastres de su hogar y busque donde puede dejar a su mascota! Si encuentra un lugar donde puede dejar su mascota, revise los siguientes puntos.

- Posibilidad de custodia durante el desastre
- Tarifa
- Método de entrega de mascotas
- Comida para mascotas
- Tiempo de caminata
- Jaula y bolso de transporte

\* Pagina web del Ministerio del Medio Ambiente  
[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h3010a/a-1b.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3010a/a-1b.pdf)

[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h2703/pdf/full.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2703/pdf/full.pdf)

Puede observar el folleto sobre cómo proteger a las mascotas durante los desastres.

**Lo hemos presentado los lugares de evacuación y lugares de refugio, pero si se encuentra en un desastre, no necesariamente tiene la opción de ir a un centro de evacuación.**

Muchas personas se sienten seguras si van a un centro de evacuación durante un desastre. El refugio se establece como un lugar para aquellos que tienen dificultades para vivir en casa, como cuando existe derrumbamiento o el riesgo de derrumbamiento de la casa. Si su casa es segura y puede continuar viviendo, evacúese en su casa. (Excluyendo casos donde se esperan inundaciones, desastres de sedimentos, etc.)

## Proceso de evacuación para recordar



## Medidas de seguridad en el hogar

¿Puede mantenerse a salvo en su hogar si se produce un terremoto? Si ocurre un gran terremoto cuando está en la sala o en el dormitorio, ¿no se quedará aplastado debajo de los muebles? Asegure los estantes, heladeras y muebles. Al fijar las puertas del armario, puede evitar que los utensilios de cocina se dispersen. Una variedad de herramientas de fijación se vende en el Home Center.

También hay muchos artículos que se pueden usar incluso en habitaciones de alquiler. Por favor instálalo.

- 1) Coloque el artículo entre el techo y el mueble para evitar caídas.
- 2) Fije el televisor y el soporte para evitar caídas.
- 3) Fije las puertas del armario para evitar caídas de los utensilios de cocina.

También puede llamar al 119 en idiomas extranjeros. El Departamento de Bomberos de Tsukuba inició un servicio de llamadas multilingües desde mayo de 2018. Este servicio responde a la necesidad de los extranjeros que no sepan hablar el japonés de realizar la llamada al número de emergencia 119. Al hacer la llamada el director de la oficina central del departamento de bomberos conecta la llamada con el intérprete y realiza una llamada tripartita.

**El 1 de septiembre es el "Día de prevención de desastres". ¿Qué tal si hablan sobre prevención de desastres con su familia y amigos una vez al año**

