



☎043-484-6103(Información Pública) / 043-484-1111(recepción) 📠: (043) 486-8720 ✉Email:koho@city.sakura.lg.jp

“Hola Sakura”, es un resumen en español del periódico quincenal “Koho Sakura” del municipio.

La publicación del boletín es mensual; las personas que deseen se lo podemos remitir sin costo alguno via correo o por e-mail.

La atención en el idioma español son los jueves de 9:00am. a 12:00pm. y de 1:00pm. a 5:00pm.



Empecemos el invierno con una buena salud!

El invierno, con sus temperaturas más frías, es una estación en la que la gente es más propensa a caer enferma, por lo que es muy importante mantenerse sano todos los días.

En este número, presentamos algunos de los puntos clave para la salud que hay que tener en cuenta en esta época del año y las medidas que hay que tomar.

Ejercite activamente su cuerpo con energía y pase el invierno con “buena salud”.

Mayores informes: Sección de incentivo a la salud ☎312-8228 (kenko suishin-ka)

Puntos y medidas sanitarias a tener en cuenta en invierno



☆Deshidratación y golpes de calor

En invierno, el aire seco dificulta la sudoración y la sensación de sed, lo que puede provocar deshidratación sin darse cuenta. Beba agua con frecuencia.

El **golpe de calor** es el efecto sobre el organismo causado por un cambio brusco de temperatura, que provoca una variación importante de la tensión arterial. Debe prestarse especial atención al bañarse, ya que pueden producirse cambios bruscos de temperatura, por ejemplo, al quitarse la ropa en un vestuario frío y darse después un baño caliente.

Síntomas de deshidratación

- Piel seca en las manos y otras partes del cuerpo
- Sed y sensación de pegajosidad en la boca
- Fatiga, dolor de cabeza, mareos o aturdimiento.
- Disminuir las veces de ir al baño



Medidas para el golpe de calor durante el baño

- Caliente el vestuario y el cuarto de baño antes de bañarse
- Utilice el agua a una temperatura menos de 41 °C y sumérgase durante no más de 10 minutos.
- No se levante bruscamente de la bañera.
- Evite bañarse a penas termine de comer, beber alcohol o tomar medicamentos como somníferos.
- Avise a un familiar que viva con usted cuando se bañe.

☆Depresión invernal

Es un tipo de “depresión estacional”, en la que la depresión aparece durante determinadas estaciones y se asocia a una disminución del apetito, a comer en exceso y a trastornos del sueño. Puede prevenirse recibiendo más luz diurna y ajustando el ritmo de sueño.

Si experimenta algún problema en su vida cotidiana, consulte a una institución médica especializada, como una clínica de medicina psicosomática.

☆Falta de ejercicio debido al frío

El invierno tiende a reducir la actividad física, ya que pasamos más tiempo en casa para evitar el frío. Los largos periodos sentados sin actividad física provocan una mala circulación sanguínea y reducen el metabolismo, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio.

Por tanto, evite estar sentado en exceso, mueva el cuerpo una vez cada 30 minutos, por ejemplo, poniéndose de pie y zapateando durante los anuncios de los programas de televisión, utilizando las escaleras para subir y bajar, o estirándose mientras lee o trabaja. Además, en invierno, la tasa metabólica basal es mayor que en otras estaciones, ya que el cuerpo intenta mantener una temperatura constante en respuesta al frío, lo que conduce a una quema eficaz de grasas.

¿Sabe qué es el síndrome locomotor (locomo)?

La locomoción es una afección en la que la movilidad se ve afectada debido a enfermedades óseas y articulares, debilidad muscular y otros trastornos de los órganos necesarios para el movimiento corporal.

A medida que la enfermedad progresa, puede provocar la necesidad de cuidados de enfermería, que deben prevenirse mediante una actividad física moderada.

☆Infección



Las enfermedades infecciosas, como la influenza, suelen propagarse en invierno, y el riesgo de enfermedad grave aumenta, sobre todo si se infectan a los adultos mayores o pacientes con afecciones médicas subyacentes. Si está infectado, evite compartir toallas, incluso entre familiares.

Además de la ventilación, el protocolo para toser y lavarse las manos, es importante mantener la boca limpia para evitar infecciones. Las bacterias de la boca, especialmente las de la enfermedad periodontal, pueden aumentar la infectividad del virus de la gripe, por lo que es importante mantener la boca limpia cepillándose los dientes. Mantenga la boca limpia cepillándose los dientes.

INFORMACIÓN SOBRE LA DECLARACIÓN DEL IMPUESTO A LA RENTA E IMPUESTO MUNICIPAL Y PREFECTURAL DEL AÑO 2024

Plazo de la declaración: del lunes 17 de febrero al lunes 17 de marzo del 2025

El municipio y la oficina de impuesto habilitarán salas de consulta y aceptarán declaraciones durante el periodo. Hay plazos para presentar la declaración de la renta, traten de hacer su declaración cuanto antes.

Mayores informes:

Declaración del impuesto municipal y prefectural▶ Shiminzei-ka (sección de impuesto) ☎484-6115

Declaración del impuesto a la renta▶ Narita zeimusho (oficina de impuesto de Narita) ☎0476-28-5151



◆Sobre el ticket de ingreso:

Es necesario el ticket de ingreso para acceder a cada uno de las instalaciones.

Las entradas pueden adquirirse el mismo día en cada sede o por anticipado en línea (véase a la derecha).

*La recepción podría cerrarse antes según la distribución.

◆¿Qué llevar?

Documentos necesarios para el llenado del formulario de la declaración de la renta (deducciones de la fuente de ingresos "gensenchoshusho", etc.) Si declara deducciones por gastos médicos, traiga una «declaración de deducciones por gastos médicos» o una «notificación de gastos médicos» (no un recibo, sino un importe total precalculado de los gastos médicos durante el año 2024).

Tarjeta My number y su contraseña (certificado electrónico de identificación de usuario (4 dígitos) y certificado electrónico de firma (más de 6 caracteres alfanuméricos).

Si no dispone de la tarjeta My Number, traiga un documento en el que figure su My Number y un documento que confirme su identidad, como el permiso de conducir, etc.

*Puede obtenerlo añadiendo "Tomodachi tsuika" a la cuenta oficial de LINE de la Dirección general de contribuciones.

*Puede obtener la información por adelantado sin tener que hacer fila el día del evento.

Tomodachi tsuika →



◆LUGAR PARA LA DECLARACIÓN DE LA OFICINA DE IMPUESTO DE NARITA "Narita zeimusho"

Fecha: del lunes 17 de febrero al lunes 17 de marzo

*a excepción de los sábados, domingos y días festivos. (el domingo 2 de marzo se aperturará)

Horario: de 9 am hasta las 4 pm.

Lugar: NARITA AEON MALL (2do. piso) Aeon hall (Narita shi Wing Tsuchiya 24)

*ingrese al centro comercial por la entrada C del 2do. piso a través del pasillo de conexión del aparcamiento de varias plantas del 3er. piso entre las 9 am. hasta las 10 am.

Nota Si desea utilizar la vinculación al Portal My Na portal para introducir automáticamente información sobre ingresos, deducciones, etc. en su declaración de la renta, prepare la vinculación al Portal MyNa antes de venir al local.



◆LUGAR DE DECLARACIÓN DE LA CIUDAD DE SAKURA

Fecha: del martes 18 de febrero al viernes 14 de marzo

*a excepción de los lunes, sábados y domingos)

horario: de 9:30 am hasta las 3:30 pm.

(sólo para presentar es el mismo horario)

lugar: CHUO KOMINKAN ☎484-6115 (shiminzei-ka)

>para consulta y llenado→ en el hall (1er.piso)

>para solo presentación → sala de reunión (1er.piso)

contenido: Declaración del impuesto municipal y prefectura y la declaración de la renta del año 2024 para las personas cuyos ingresos sean salario o pensión pública.

Las personas que deseen consultar para el llenado de la declaración en el chuo kominkan debe reservarse con anticipación. Para mayores detalles ver la web del municipio 📄



En caso de solo presentación, no es necesario reservar.

Sobre la distribución de la los formularios para la declaración del impuesto y otros

Se distribuirán diversos formularios de declaración en las siguientes fechas:

Formulario de declaración del impuesto a la renta:

Fecha: del martes 28 de enero

Lugar: Municipio de Sakura edificio 1 (2do.piso)

Una vez finalizada la distribución en la ciudad, descargue el archivo del sitio web de la Dirección general de contribuciones "kokuzei-cho" o póngase en contacto con la Oficina de impuesto de Narita.

Formulario de declaración del impuesto municipal, prefectural:

Fecha: del martes 28 de enero

Lugar: Sección de impuesto, sucursales, puestos, centros de servicio público.

*Aquellos que habían presentado su declaración de la renta municipal y prefectural para el ejercicio fiscal del 2024 antes de diciembre del año pasado, les enviaron sus formularios de declaración a finales de enero. Sin embargo, a quienes consideren que "no era necesario presentarlo en lo absoluto" no se les enviarán.

Si no hace la declaración dentro del plazo..

▶ Debido al atraso en los calculos del impuesto regional y prefectural, podrían disminuir los plazos de pago y aumentar el importe de cada pago.

▶ No podría expedir el certificado de impuesto (a la renta).

▶ Es posible que no puedan calcular el importe correcto o recibir las medidas de mitigación a las cuotas del seguro de salud, para las personas adultas mayores, seguro de asistencia.

▶No es posible realizar encuestas sobre los ingresos en concepto de pensiones nacionales (pensión básica de invalidez, pensión asistencial de vejez, exención de primas de seguros, etc.) y diversas prestaciones sociales.

▶ Si no lo hacen en el plazo fijado hay deducciones e ingresos que no pueden declarar.

Otros puntos de contacto para la presentación de la declaración *no se puede consultar para el llenado

declaración del impuesto a la renta

◆ OFICINA DE IMPUESTO DE NARITA (Narita shi Karabe 1-15)

fecha: hasta el lunes 17 de marzo

*excepto los sábados, domingos y días festivos

horario: de 8:30 am. hasta las 5 pm.

(pueden recepcionarlos fuera del horario colocándolos en la caja de recibos).

declaración del impuesto municipal y prefectural

◆ SUCURSALES, PUESTOS DE LA CIUDAD

fecha: hasta el viernes 14 de marzo

*excepto los sábados, domingos y días festivos.

horario: de 8:45 am. a 5pm.

*No se pueden presentar la declaración en la sección de impuesto durante el periodo de declaración (Pueden presentarlo solo por correo).

◆ CENTROS DE SERVICIOS PÚBLICOS DE SAKURA Y NISHISH IZU

fecha: hasta el viernes 14 de marzo

*excepto los lunes y feriados
(atención los sábados y domingos)

horario: de 9 am. a 5 pm.

ASIGNACIÓN DE INGRESO A LA ESCUELA Y/O OBTENCIÓN DE UN PUESTO DE TRABAJO PARA LAS FAMILIAS MONOPARENTALES



Solicite información si desea que le enviemos los documentos de solicitud.

(Ya se han enviado los documentos a las personas con derecho a la ayuda de manutención de los hijos y subsidio de gastos médicos para familias monoparentales).

Beneficiarios: A los hogares monoparentales con hijos (incluidas a las familias que cuidan de los hijos sustituyendo a los padres) que estén previsto su ingreso a una escuela primaria, secundaria o a la preparatoria en abril de este año, o que estén a punto de graduarse en la secundaria y empezar a trabajar.

Importe: 10,000 yenes por hijo(a) que cumplan los requisitos.

Plazo de solicitud: el viernes 28 de febrero

(fecha válida del sello postal).

Mayores informes: Sección del hogar y el niño

☎484-6140 (kodomo katei-ka)

APERTURA ESPECIAL A LAS RESIDENCIAS DE LOS ANTIGUOS GUERREROS

Fecha: martes festivo 11 de febrero

Exposición de materiales y cuartos de las siguientes instalaciones, que normalmente están cerrados al público:

*Admisión hasta 30 minutos antes del cierre.

Mansión del Sr. Hotta:

horario: de 9:30 am. hasta las 4:30 pm

tarifa: . público en general: ¥350 estudiantes: ¥170

Museo conmemorativo Juntendou:

horario: de 9 am. hasta las 5 pm

tarifa: público en general: ¥100 estudiantes: ¥50

Residencia de los samurai:

horario: de 9 am. hasta las 5 pm

tarifa: público en general: ¥250 estudiantes: ¥120

Prueba de la armadura "Kacchu"

Fecha y horario: martes festivo 11 de febrero de 10 am. a 12 pm. y de 1 pm. a 3 pm.

Lugar: Residencia de los samurai "buke yashiki"

Gastos de participación: público en general: ¥200 estudiantes: ¥100 (el costo de ingreso es aparte).

Informes: Sección de cultura 484-6192 (bunka-ka)



Convocatoria para inscribirse al seguro mutual de Desastre naturales 2025 "Sakura shi saigai kyosai"



Beneficios: En caso de daños a edificios residenciales o daños humanos causados por catástrofes naturales.

*Para mayores detalles véase la página web del municipio



Requisitos: Ser residente en la ciudad y estar empadronado.

Prima: 1,000 yenes por hogar e importe de 1 año.

Trámites: Sección de gestión de crisis, sucursales, puestos o en ventanilla de los centros de servicio.

Mayores informes: Sección de gestión de Crisis

☎484-6131 (kiki kanri ka)

PAGO DE IMPUESTO DEL MES DE FEBRERO

Último día de pago: viernes 28 de febrero

◎ Impuesto sobre el inmueble (kotei-shisanzei)

Impuesto a la planificación urbana (toshi-keikakuzei)

4ta. fase

◎ Impuesto al seguro nacional de salud (kokumin kenko hoken)

Kaigo hokenryo (primas de seguro de cuidado)

◎ Primas de seguro por gastos médicos para los adultos mayores (Koki-koreisha-iryō-hokenryo)

8va. Fase



« Consultas sobre el pago »

☎484-6118 (nouzei soudan)

« Consultas sobre la prima de seguro de salud de cuidados »

☎484-6187 (kaigo hoken-ka)

« Consultas sobre la prima de seguro de adultos mayores »

☎484-6136 (kenko hoken-ka)

Paseo en kimono por las calles de Sakura Joka machi en primavera



Fecha y hora: todos los días domingos, del domingo 9 de marzo hasta el domingo 13 de abril, jueves festivo 20 de marzo de 10 am. hasta la 1 pm.
(atención cada 30 minutos)

Es necesario inscribirse.

Lugar: residencia antigua Hirai

Tarifa: mayores de secundaria ¥4,000

-menores de primaria ¥3,000

-participantes vestidos de kimono ¥2,000

-con guía para el santuario Makata jinya y la residencia de los samurai ¥8,000 (Sólo para mayores de secundaria y 6.000 yenes si participan en kimono).

Para esos días las residencias

"Kyu hotta tei", "Bukei yashiki" y el museo "Juntendo kinen-kan" el ingreso será gratuito.

Mayores informes: NPO hojin Sakura Ichirizuka

☎080-1008-4579 ☎489-7844

✉yksaku411115@nifty.com

Encargado: sección Sakura no miryoku suishin-ka





¡Conocer y Reducir!

Los residuos de la ciudad de Sakura

El problema de la “basura” está directamente relacionado con nuestra vida cotidiana. Los métodos de clasificación incorrectos y el incumplimiento de las normas pueden provocar lesiones a los trabajadores durante la recogida y aumentar los costes de eliminación



Informes: Sección de Gestión de Residuos ☎ 484-6149

Costes de la eliminación de basura

Los costes incluyen principalmente los gastos de recogida y transporte, las contribuciones al funcionamiento de la planta de limpieza, los costes de mano de obra, el tratamiento intermedio de los materiales reciclables, y las contribuciones al funcionamiento de las instalaciones de tratamiento de estiércol.

Costes de eliminación de residuos (Ciudad de Sakura 2023)

Anual → aproximadamente 1,525'218,000 yenes
Aproximadamente 8.900 yenes / por ciudadano



¡Son recursos!

Si separan los residuos de plásticos

Los envases y embalajes de plástico son los que utilizan para envolver los productos. Llevan una marca de identificación de envases de plástico (véase abajo). Las botellas de plástico también se pueden recoger. Retire las etiquetas y los tapones, enjuáguelas con agua y aplástelas antes de colocarlas juntas en las bolsas de recogida de basura designadas.



Colaboren en la prevención de accidentes por incendio en los camiones de basura

Las bombonas y los botes de spray deben agotarse, pincharse y depositarse el día de recogida de latas (1er, 3er y 5to. martes de cada mes). Las pilas de iones de litio se recogen en los puntos de recogida cooperativa y en la Sección de Gestión de Residuos.



¿Necesita ayuda para deshacerse de un ordenador?

Es un requisito legal reciclar los ordenadores. Pueden ser recogidos por el fabricante o gratuitamente por correo por el operador cooperativo de la ciudad, ReNet Japan Recycling Co.



Se publica la “Lista de separación de residuos domésticos”

Todos los años, a mediados de marzo, se publica en los periódicos un folleto sobre cómo deshacerse de la basura. Se distribuye en instalaciones públicas y se publica en la web municipal (QR de la derecha) Como también se publican versiones en lenguas extranjeras (inglés, chino y español, así como versiones simplificadas en vietnamita, coreano, persa y myanmar).

Haga clic aquí para consultar la «Lista de segregación de residuos domésticos» 📄

Para consultas sobre separación de residuos, etc., Sección de Gestión de Residuos ☎484-6149



Reduzca los residuos con las “4R”

Rechazar “Refuse”

Disminuya antes de que se generen residuos.

Reducir “Reduce”

Reducir los residuos.

Reciclar “Recycle”

Reutilizar “Reuse”

Las 4R son un acronimo de las palabras en inglés: **Refuse, Reduce, Reuse y Recycle** y son claves para reducir los residuos.

Cada persona, intente lo que pueda hacer hoy.

Refuse

- Rechazar las bolsas de plástico innecesarias.
- Rechace el sobreenvasado

Reduce

- Elija productos con envases sencillos
- Compre productos rellenables

Reuse

- utilizar botellas retornables (botes reutilizables)
- Traiga su propia botella

Recycle

- Comprar materiales reciclables
- Separar adecuadamente los residuos reciclables



Una vida respetuosa con el medio ambiente gracias a las “4R”

El impacto medioambiental de los residuos de nuestra vida cotidiana se ha convertido en un problema en los últimos años, así como la emisión de gases de efecto invernadero por la incineración de residuos y el vertido de residuos plásticos en el océano. La ciudad ha venido adoptando diversas medidas para reducir y reciclar los residuos, como el inicio de la recogida de “productos de plástico” de las bases en enero del 2024. El problema de los residuos está profundamente relacionado con nuestras vidas. Para resolverlo, es indispensable la cooperación de los ciudadanos. Protejamos nuestras vidas, tomando acciones conscientes con las “4R” a diario.