



Sección de Relaciones Públicas del Municipio de Sakura

☎043-484-6103(Información Pública)/043-484-1111(recepción) 📠 Fax: (043) 486-8720 ✉E-mail: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.

Municipio de Sakura: <https://www.city.sakura.lg.jp>

CUÍDESE DE LA INSOLACIÓN "NETCHUSHO"

●Tenga cuidado en los siguientes casos: →cuando la temperatura es superior a los 28°C →cuando la humedad es del 70 % o más → cuando empieza la temporada de calor →en los días repentinos de calor →un día sin viento →al día siguiente de una noche tropical.

●5 puntos para evitar la insolación:

① Un buen equilibrio entre las medidas de insolación y las medidas del covid-19

El uso de la mascarilla dificulta que se escape el calor de la piel por lo que se vuelve difícil regular la temperatura corporal causando la deshidratación sin notarlo.

Dependiendo de su condición física, si puede asegurar una distancia suficiente (más de 2m.) de las personas al aire libre, trate de no usar la mascarilla.

② No estimes por tu temperatura corporal

Verifique las condiciones del interior del cuarto con un termohigrómetro en lugar de la temperatura establecida del aire acondicionado. Utilice un acondicionador de aire o un ventilador eléctrico con una temperatura ambiente de menos de 28°C y una humedad de menos del 70 % como referencia.

③ Precauciones a la hora de salir

Evite los días y horas calurosos, realice sus actividades dentro de su alcance. Cuando salga use ropa fresca y ventilada, sombilla, sombrero, etc., evitando el calor.



④ Hidratación frecuente ante la sed

Incluso aunque no tenga sed, tome agua diligentemente de 1.2 a 1.5 l. de agua al día como referencia.

*Si tiene una enfermedad cardíaca o renal, consulte a su médico de cabecera.

⑤ ¡Cuida tu salud a diario!

Tenga en cuenta de tener una buena alimentación balanceada y fortalecerse a diario.

Están abiertas las 17 instalaciones públicas de la ciudad "Sakura suzumidokoro".

Mayores detalles véase la página web del municipio



Referente al criterio del uso de la mascarilla (de ponerse y sacarse). Véase la página web de la ciudad→



● Si piensas que será que es insolación?

Gravedad	Síntomas	Como resolverlo?
leve	mareos, aturdimiento, dolores musculares, sudor persistente	Aflójese la ropa y enfríe la nuca, las axilas y la ingle en un lugar fresco, tome agua con sal. Si sus síntomas no mejoran, consulte a una institución médica.
moderado	dolor de cabeza, náuseas, languidez, agotamiento	
severo	pérdida del conocimiento, convulsiones, temperatura corporal alta	Las personas a su alrededor deben llamar de inmediato a una ambulancia.

◎Índice de calor (WBGT):

Con el fin de prevenir la insolación, el Ministerio de Medio Ambiente proporciona información sobre el "índice de calor (WBGT)", que indica la susceptibilidad a la insolación.



◎Aviso de alerta de la insolación "netchusho keikai alert" :

La prefectura lo anunciará cuando el pronóstico de riesgo de insolación es extremadamente alto. En la ciudad de Sakura la información de alerta de insolación se emite en el Twitter oficial "iine Sakura shi".

Sobre la insolación

→ sección de mejora a la salud ☎312-8228 (kenko suishin-ka)

Sobre el aviso de alerta de la insolación

→ sección de vida y ambiente ☎484-4278 (seikatsu kankyo-ka)

¡Los niños y las personas adultas mayores requieren de una atención especial!

Alrededor del 40% de la insolación ocurren en interiores. Especialmente para los niños pequeños, personas adultas mayores, hogares con personas con enfermedades crónicas o discapacidad no se resista de usar el aire acondicionado, utilícelo adecuadamente.

Sería bueno regularizarlo para que el viento no le de directamente.

Hirano (foto)
enfermera de la salud pública
sección de mejora a la salud



APERTURA DEL FESTIVAL DE VERANO "SOMEINO NATSU MATSURI"

Fecha: sábado 13 y domingo 14 de agosto, de 10 hasta las 20 horas.

*El horario de atención de los puestos de ventas y los talleres es hasta las 16 horas.

Es gratuito y no es necesario inscribirse.

Lugar: en el parque "Nanaido koen"

El festival de verano de Someino

"Someino natsu matsuri" se agregará nuevos elementos como la "experiencia" y el "aprendizaje" Someino innovation farm.

El patrocinador es una organización que realiza la feria agrícola "farmers market" desde el año 2020, ésta vez como experimento social propone nuevas formas de usar del parque, con el esfuerzo y cooperación de los ciudadanos y el municipio.

Contenido: talleres (elaboración de velas, etc.), eventos de escenario (baile, etc.), al aire libre (parrilladas, sauna), ventas de productos agrícolas, carritos vendedores, etc. (más de 30 puestos).

Mayores informes:

Organización oficial Someino innovation farm

✉k.takei.sif@gmail.com



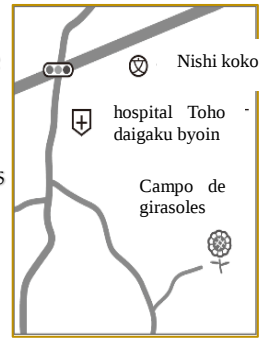
EL CAMPO DE GIRASOL "HIMAWARI BATAKE"

Desde el 10 de agosto hasta principios de septiembre 50,000 plantas de girasol florecerán en los campos del Parque Sakura seibu shizen koen (nombre provisional) de la zona de Azeta en 2 campos.

Este sería el 5to. año de cultivo, los miembros de la asociación de cooperación azeta satoyama están tratando de plantar más girasoles de corola grande y rojos que el año pasado.

Venga a ver los girasoles que florecen en todo la superficie del campo de más de una hectárea.

*La temporada de floración podría cambiar dependiendo del clima.



Sección de áreas verdes de los parques

☎484-6165 (koen ryokuchi-ka)

CLASES DE EXPERIENCIA DE CANOA

✂Fecha: domingo 21 de agosto de 10 a 12

✂Lugar: Seishonen kanu jo

✂Costo: 1,000 yenes (incluido el seguro)

✂Participantes: mayores del 4to. grado de primaria

✂Vacantes: 20 personas (por orden de llegada)

✂Traer: ropa deportiva que se puedan mojar, sandalias, bebida.

✂Inscripción: en la página oficial de la asociación de canoa <https://sakuracanoepage.jp/>

✂Mayores informes: ver el código QR



Partido oficial de béisbol profesional de la liga eastern entre los equipos "Chiba Lotte Marines vs Yomiuri Giants" en el estadio Nagashima Shigeo kinen Iwana kyujo!!

☎Fecha: sábado 24 de septiembre

1:00 p.m. (inicio del partido)

☎Lugar: campo de béisbol de Iwana

Nagashima Shigeo

☎Costo: * () tarifa para los niños de primaria

	Boleto anticipado	Boleto del mismo día
Palco	¥1,500 (¥1,000)	¥2,000 (¥1,500)
Césped (dentro del campo)	¥1,000 (¥500)	¥1,200 (¥700)
Césped (fuera del campo)	¥500	¥700



*Hay un descuento heart full (descuento por discapacidad).

Las entradas para el mismo día se venderán al 50% del precio.

*Hay 6 asientos para sillas de ruedas (dentro de la tribuna interior).

☎Plazo de venta: el lunes 15 de agosto desde las 8:30 hasta el viernes festivo 23 de septiembre, hasta las 17 horas

☎Trámite: página especial Chiba Lotte Marines

☎Venta en ventanilla: municipio de Sakura → sección shogai sports ka Sakura shoko kaigisho, Sakura shi kanko kyokai.

☎Acceso: desde la estación Keisei Sakura hay servicio de bus gratuito.

*No hay estacionamiento

☎Mayores informes: el comite Sakura eastern league jikko iinkai

☎090-9705-2365

DISFRUTEMOS DE LA LOCOMOTORA A VAPOR

Una oportunidad de verla y tocarla! la locomotora real de la línea sobu sen que recorrió una distancia de alrededor de 57 vueltas de la tierra.

☎Fecha: domingo: 7 y 28 de agosto de 9 hasta las 16 horas. Es gratuito y no es necesario inscribirse.

☎Lugar: en el parque Takasakigawa minami koen (Omote cho 2 chome)

*Por no haber estacionamiento, por favor utilice el transporte público.

*Los infantes ir acompañados de un tutor.

☎Contenido: explicación y exposición de la locomotora

☎Mayores informes:

Asociación de mantenimiento de la locomotora de la ciudad de Sakura ☎486-7796 (Horie) (Sakura shi joki kikansha hozonkai)

PAGO DE IMPUESTO EN AGOSTO

Último plazo: miércoles 31 de agosto

*Impuestos regional y prefectural

(shiminzei-kenminzei) > 2da. fase

*Impuesto al seguro nacional de salud

(kokumin-kenko-hokenzei) y primas del seguro medico para las personas adultas mayores

(koki koreisha iryo hoken ryo) > 2da. fase

*Primas del seguro por cuidados para las personas adultas mayores (kaigo-hokenryo) > 2da. fase

Consulta sobre el pago ☎484-6118

Sección del seguro de salud ☎484-6136

Sección del seguro por cuidados ☎484-6187

» El pago de impuesto es conveniente y seguro mediante transferencia bancaria.

» Para transferencias bancarias, por favor verifique su saldo de su cuenta.

» También puede pagar los impuestos a través del teléfono inteligente (smaphone, etc.).

EL AUMENTO DE INFECTADOS POR EL COVID-19

◆ Pedimos su cooperación en la prevención y propagación de la infección

El reemplazo de la cepa de ómicron por la cepa mutante "BA.5" está progresando y el número de personas infectadas está incrementando rápidamente.

Las mismas medidas básicas de prevención que hasta ahora se han practicado son las efectivas para las cepas mutantes.

◆ Considere la vacunación de refuerzo

La vacuna contra el covid-19 es eficaz para prevenir la infección y el agravamiento.

3ra inoculación: Se sabe que el efecto de prevenir la infección y el agravamiento de las cepas de omicron se reduce significativamente por la primera y la segunda inoculación. Se dice que la tercera inoculación restaurará el efecto de prevención de infecciones y de la aparición de síntomas contra la cepa de omicron.

4ta inoculación:

La cuarta vacuna está disponible para las personas mayores de 60 años, mayores de 18 años y personas que tengan alguna enfermedad subyacente, cinco meses después de la tercera vacunación.

Se habla de obtener un alto efecto preventivo sobre la agravación con la cuarta dosis de inoculación.

Cómo sacar la cita para la vacunación?

→ Página de reservación de la vacunación

"vaccine sesshu yoyaku saito"

→ shingata corona vaccine sesshu call center

☎ 0120-387-052

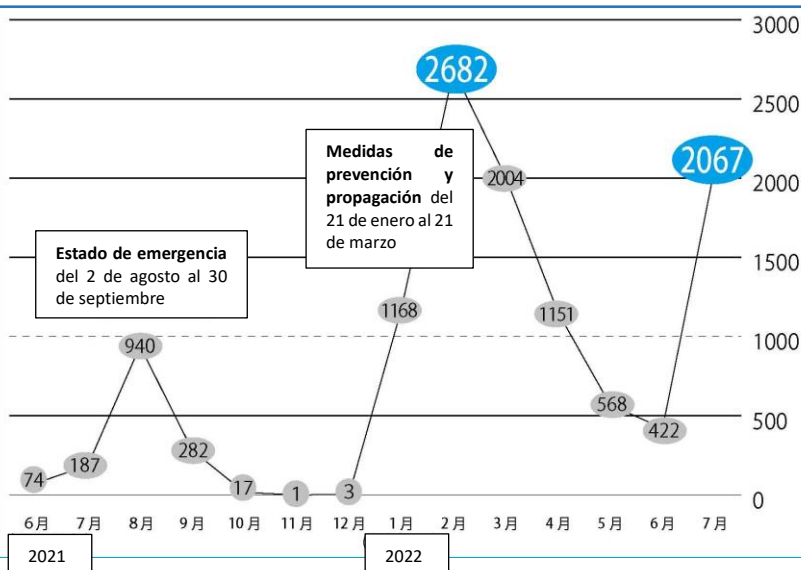
de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

incluido sábado,

domingo y días festivos



Evolución de los nuevos infectados por el covid-19 en Sakura
(casos al 22 de julio del 2022)



ASIGNACIÓN POR HIJO, SISTEMA DE AYUDA PARA HOGARES MONOPARENTALES Y PARA GASTOS MÉDICO

No se olvide de presentar la declaración de situación actual "genkyo todoke"!!

Por favor presentar la declaración actual "genkyo todoke", aquellas personas que actualmente han sido reconocidas para recibir la asignación por crianza "jido fuyo teate" y el sistema de ayuda para gastos médico "iryo josei seido" para hogares monoparentales "hitori oya katei".

A fines de junio fueron enviados un aviso importante con respecto al subsidio infantil por crianza, adjunto un sobre verde "jido fuyo teate ichibu shikyu teishi tekiyou jogai jiyu todoke", es una declaración de suspensión del pago parcial aplicable por razones excepcionales y también es necesario presentar con los documentos adjuntos.

Plazo de recepción: del lunes 1 hasta el miércoles 31 de agosto

※A excepción de los sábados, domingos y días festivos.

Forma de recepción: llevarlos a la sección del hogar y el niño (hay entrevista para verificar la situación).

*Sólo los que fueron aceptados de la ayuda a los hogares monoparentales y ayuda para gastos médicos pueden enviarlo por correo.

*Si no presentan la declaración actual, no podrán percibir el subsidio.

*Las personas que no fueron aprobadas, es necesario solicitar nuevamente.

Sección del hogar y el niño
(kodomo katei-ka) ☎484-6140



MES DE PREVENCIÓN DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Siendo la época de mayor posibilidades de intoxicación alimentaria causadas por las bacterias debido a la alta temperatura y mayor humedad en la temporada de verano.

La prefectura de Chiba para evitar que ocurriera intoxicación en la temporada de verano, en agosto como "mes de prevención de intoxicación alimentaria" fortalecerá la supervisión y orientación a las instalaciones de negocios de comida e infundirá la prevención de intoxicación por alimentos.

La intoxicación no sólo puede darse en los restaurantes, también podría producirse en los hogares; evitemos la intoxicación tomando cuidado en el manejo de los alimentos.

Puntos que pueden prevenir la intoxicación en casa:

- una vez comprado los alimentos, llévelos a casa y guárdelos inmediatamente en el refrigerador o congelador.
- Lávese bien las manos con jabón antes de cocinar.
- Al cocinar, utilice por separado las tablas de cortar para la carne, el pescado y las verduras.
- Cocine bien la carne y el pescado.
- No deje los alimentos cocidos a temperatura ambiente, divídalos en trozos pequeños y guárdelos en el refrigerador.

Sección de mejora a la salud
(kenko suishin-ka) (485-6711)



INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD PARA NIÑOS Y ADULTOS DEL MES DE AGOSTO

CONSULTAS	LUGAR	RESERVACIÓN	AGOSTO
*2 Clases para padres , nacimiento previsto entre los meses de octubre a diciembre del 2022 (es necesario reservar)	Kenko k.c.	9:00 a 12:15	sábado 13
Consulta para lactantes de 4 meses , nacidos en marzo del 2022	Kenko k.c.	9:30 a 11:00 /13:30 a 14:15	miércoles 17
	Seibu h.c.	9:30 a 11:00 /13:30 a 15:00	jueves 18
	Nambu h.c.	13:30 a 15:00	lunes 1
Clases mogu mogu, para los bebé de 8 meses , nacidos en noviembre del 2021 (es necesario inscribirse)	Kenko k.c.	13:15 a 15:15	viernes 19
	Seibu h.c.	9:15 a 11:45	miércoles 10
	Nambu h.c.	9:15 a 11:15	lunes 1
Revisión para los niños de 1 año 6 meses , nacidos en febrero del 2021	Kenko k.c.	13:10 a 14:40	martes 23
	Seibu h.c.		jueves 4
	Nambu h.c.		jueves 15 de setiembre
Revisión para los niños de 3 años , nacidos en febrero del 2019	Kenko k.c.	13:10 a 14:40	miércoles 24
	Seibu h.c.		viernes 5
	Nambu h.c.		viernes 16 de setiembre
Revisión dental para los infantes , nacidos en agosto del 2019 y entre febrero a agosto del 2020 ☆Las personas que deseen consultar sobre el desarrollo de las palabras.	Kenko k.c.	13:15 a 14:15	☆miércoles 3 martes 30
	Seibu h.c.		☆lunes 22 lunes 29
	Nambu h.c.		☆lunes 8
Suku suku , consultas sobre el desarrollo infantil (es necesario inscribirse)	Kenko k.c.	9:00 a 12:00	jueves 18
Consultas sobre salud (es necesario inscribirse)	Kenko k.c.	9:30 a 11:30	mércoles 10
	Nambu h.c.		viernes 26

Inicio de la revisión para el descarte de cáncer bucal

Sección de incentivo a la salud ☎312-8228 Kenko suishin-ka

Están abiertas las inscripciones de chequeo particular para el descarte de cáncer bucal en los consultorios médicos de odontología de la ciudad. Aproveche ésta oportunidad!

Para evitar la propagación del covid-19, se suspenderá el chequeo grupal de cáncer bucal realizada en la feria happi kamingu fair.

Fecha: del 1 de setiembre al 10 de febrero del 2023

Lugar: las instituciones medicas cooperativas de la ciudad (42 consultorios médico de odontología)

Contenido de la revisión: cuestionario clínico, observación, palpación (biopsia de acuerdo a la necesidad)

Costo: 400 yenes (en caso de ser necesario una biopsia, se cobrará 300 yenes adicionales)

Beneficiarios: los ciudadanos residentes mayores de 40 años (al 31 de marzo del 2023)

* aquellos que actualmente están recibiendo tratamiento o seguimiento para el cáncer bucal no son elegibles.

* es gratuito para las personas mayores de 70 años, los afiliados al sistema médico para personas mayores adultas de Chiba, personas libre del impuesto residencial y las personas que reciben la ayuda social.

Vacantes: 330 personas (por orden de llegada). Es necesario inscribirse.

Trámite: ①inscripción por la web ②teléfono (312-8228) ③ventanilla (centro de salud “kenko kanri center”)

*Mayores detalles visite la página web del municipio.

◆Curso del descarte de la revisión:

① Pueden hacer el trámite ya sea por teléfono a la sección de incentivo a la salud del municipio “kenko suishinka” y/o a través de la página web del municipio (código QR) llenar los datos requeridos.

② Les llegará a su domicilio el cuestionario clínico y los tickets para la revisión.

③ Reservar en los consultorios de odontología afiliados y/o examinarse en el dentista que se revisa.

*La detección del cáncer bucal no se puede realizar con el “juego de pases de revisión” que les llega en el sobre anaranjado.

Será un tickets de revisión aparte, por lo que debe de solicitarlo.



Tiene úlcera en la boca que no desaparece por más de 2 semanas?

Cabe la posibilidad que el cáncer bucal puede producirse en todas las membranas mucosas de la boca, incluida la lengua (cáncer de lengua), entre la lengua y las encías (cáncer del suelo oral) y el interior de la mejilla (cáncer de la membrana mucosa de la mejilla). El cáncer bucal podría requerir tratamiento si se retrasa tendrían que extirpar una parte de la cara. Como resultado, los rasgos faciales pueden cambiar, lo que puede generar obstáculos importantes, como dificultad para comer y hablar. Sin embargo, si se detecta a tiempo hay pocas secuelas después del tratamiento y es una enfermedad con una alta tasa de curación. En particular si tiene úlcera bucal que no cicatriza, fuma, bebe alcohol o usa dentadura postiza que no le quedan bien, se recomienda revisar su boca con regularidad.