



Sección de Relaciones Públicas del Municipio de Sakura

☎043-484-6103(Información Pública) / 043-484-1111(recepción) 📠: (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.

# EJEMPLAR ESPECIAL SOBRE PREVENCIÓN DE UN DESASTRE

## Con el objetivo de mejorar la capacidad regional de prevención de desastre

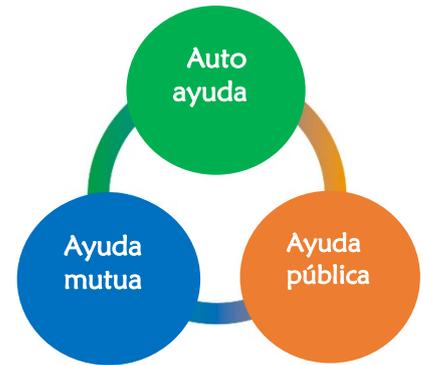
La autoayuda, la ayuda mutua y la asistencia pública son conceptos esenciales ante un desastre.

**La autoayuda:** proteja su propia seguridad personal, revise el lugar donde habite, almacene los artículos de primera necesidad.

**La ayuda mutua:** ayudarse mutuamente con la colaboración de la gente de la localidad y personas cercanas, participar activamente y cooperar con las organizaciones voluntarias de prevención de desastre y actividades del cuerpo de bomberos.

**La asistencia pública:** asistencia en el momento de un desastre, el gobierno, etc., proporcionará un sistema de prevención de desastre y actividades de rescate.

La cooperación entre la autoayuda, la ayuda mutua y la asistencia pública es esencial para la "mitigación de desastres", cuyo objetivo es reducir los daños en caso de desastre y recuperarse de ellos rápidamente.



División de gestión de crisis  
☎484-6131 (kiki kanrika)

### Preparativos que debe de tener en el momento de evacuar

#### Ejemplos de artículos de emergencia

- comestibles(alimentos que no requiera cocinar, mínimo para 3 días)
- Casco de seguridad  agua  prenda de vestir, ropa interior
- guantes  utensilios para lavarse la cara  impermeable
- linterna de bolsillo  toalla  radio portátil  chinelas
- artículos de primeros auxilios  Cepillo de diente, pasta dental
- batería portátil

\*Llevar juntos los objetos de valor (la libreta de banco, dinero en efectivo, tarjeta de salud, etc.), anteojos, diente postizo, etc., artículos de uso diario, como también la medicina habitual, la

### Provisiones en caso de refugio en el hogar



#### Ejemplos de provisiones en el hogar (preparémonos por número de personas)

- bebidas (una persona 3 litro/por día)
  - comestibles (enlatados que no necesite cocinar, alimentos precocinados, etc.).
  - artículos de primera necesidad (tissue, papel higiénico, wrap, bolsa para basura, baño portátil, etc.).
- \*En lo posible dejar listo para una semana, agua potable y comestible por lo menos para 3 días.

#### Almacenar bien el stock de viveres (de emergencia)

Si tiene un poco más de productos que usa a diario y alimentos que pueden conservarse durante mucho tiempo, podría comprar a medida que los usa y mantener fácilmente sus reservas. De este modo, podría sacarte de apuros en caso de un desastre.

Mapa de los lugares de peligros para la prevención de desastres de Sakura <https://www.city.sakura.lg.jp/section/bosaimap/>

### Niveles de alerta y momento de evacuación

Se transmitirá información sobre la evacuación y otros datos, junto con el grado 5 de nivel de alerta. Si se emite un nivel de alerta grado 4, evacúe inmediatamente.

Nivel de alerta	Información
<p><b>5</b></p> <p>Seguridad de emergencia</p>	<p><b>Peligro de muerte, seguridad inmediata</b></p> <p>&gt;La situación es que ya se ha producido un desastre. Actúe lo mejor posible para salvar vidas.</p>
<p><b>Asegúrese de evacuar con el nivel de alerta 4!</b></p>	
<p><b>4</b></p> <p>Orden de evacuación</p>	<p><b>Evacuar a todos de los lugares peligrosos</b></p> <p>&gt;Si es difícil moverse, evacúe a un lugar más seguro en su hogar.</p>
<p><b>3</b></p> <p>Evacuación para adultos mayores, etc.</p>	<p><b>Evacuar a los adultos mayores, etc., de los lugares peligrosos</b></p> <p>&gt;deben de evacuar las personas que tomen tiempo hacerlo (los adultos mayores, personas con discapacidades, infantes, etc.) y los que apoyan.</p>
<p><b>2</b></p> <p>Prestar atención a la información</p>	<p>&gt;Verifique como actuar para evacuar</p>
<p><b>1</b></p> <p>Información de alerta temprana</p>	<p>&gt;Aumentar la preparación para los desastres</p>

Se ha elaborado basándose en las “áreas de riesgo de inundación”y las áreas de advertencia de deslizamiento de tierra” designadas por el gobierno nacional y prefectural. Si los ríos Tonegawa, Takasakigawa y la cuenca de Inbanuma se desbordan debido a la precipitación máxima esperada, se indica el área y la profundidad de la inundación. También describe las "inundaciones tierra adentro" que ocurren cuando continúan las fuertes lluvias.



## Preparación ante una catástrofe



**Lugares de refugio:** refugio temporal para protegerse del peligro en caso de desastre.

**Centros de evacuación:** instalaciones donde las personas afectadas viven durante un determinado tiempo, si tiene daños en su vivienda.

En la ciudad, los refugios de emergencia designados se encuentran en los patios de las escuelas, nidos y otras instalaciones, mientras que los centros de evacuación designados se encuentran en los edificios de dichas instalaciones.

\*La información sobre la apertura de los centros de evacuación se les avisará a través de la radio de prevención de desastre.

Además de los centros de evacuación y lugares de refugios, también pueden elegir como refugio en casa de familiares seguros, amigos, hoteles y posadas. También pueden verificar en el mapa de los lugares de peligro, si reúnen todas las tres condiciones siguientes, pueden quedarte en casa y asegurar su seguridad.

- ① Se encuentra en una zona de inundación prevista o en una zona de alerta por desprendimiento de tierras?
- ② Está la habitación a una altura superior a la profundidad del agua en caso de inundación?
- ③ Puede resistir hasta que el agua baje y está suficientemente preparado con agua potable y alimentos?

### Radio administrativa de emergencia “Bousai Sakura”

En las escuelas, parques, etc., de la ciudad están instalados altavoces de radio para la prevención de desastres (urgencia) e información administrativa.

Además de la información de prevención de desastre, como información de evacuación en caso de desastre, se transmitirá Información administrativa de la ciudad durante la hora habitual. (información sobre personas desaparecidas, estafas de transferencias bancarias, etc.).

\*El sonido puede oírse de forma diferente según la distancia y la dirección del altavoz. Pedimos su comprensión.

### PAGO DE IMPUESTO EN SEPTIEMBRE

Último plazo: lunes 2 de octubre

\*Impuesto al seguro nacional de salud (kokumin-kenko-hokenzei)

\*Primas del seguro de asistencia pública (kaigo-hokenryo) /

\*Primas del seguro por gastos médicos para las personas mayores adultas (koki-koreisha-iryu-hokenryo)

> 3ra. fase

Consulta sobre el pago ☎484-6118 (saiken-kanri-ka)

Sección del seguro de salud para las personas mayores ☎484-6136 (kenko hoken-ka)

Sección de asistencia social para personas mayores adultas ☎484-6187 (kaigo hoken-ka)



- La información sobre la apertura y congestión de los centros de evacuación pueden consultarlo en los teléfonos inteligentes y otros dispositivos.

Cuando el municipio abre un refugio en caso de desastre, la ubicación, la apertura y congestión del mismo pueden comprobarse en tiempo real a través del servicio de distribución de información “VACAN”, mediante los teléfonos inteligentes y otros dispositivos.



<Página web exclusiva>

<https://vacan.com/area/sakura-city-evacuation/evacuation-center/11>

- Evacuación de personas sospechosas de estar infectadas por el covid-19

Si se evacua a una persona sospechosa de estar infectada y/o si un evacuado presenta síntomas como fiebre, tos, etc., antes se contactará con un organismo especializado y se tratará la situación asegurando un espacio privado.

\*Antes de evacuar a un refugio, considere la posibilidad de refugiarse en casa siempre y cuando su hogar sea seguro.

### Subsidio temporal para apoyar el desarrollo de los niños

“kodomo no seicho ouen rinji kyufukin”

Basándose del impacto del alza de los precios, se beneficiarán a los hogares que crían niños para reducir la carga de los gastos que requiere en clases, actividades prácticas, así como en guarderías.



<Beneficiarios>

Subsidio de la prefectura:

① Aquellos que estén criando a un niño desde el 1º año de primaria hasta el 3º año de secundaria que esté empadronado en la ciudad al 30 de abril del 2023.

Subsidio independiente de la ciudad:

② (1) Aquellos que estén criando a un niño en edad pre-escolar empadronado en la ciudad al 30 de abril del 2023.

(2) Las personas que se ocupen de un recién nacido entre el 1 de mayo del 2023 al 1 de abril del 2024 y que haya sido registrado por primera vez en la ciudad.

<Importe del subsidio> 10.000 yenes por hijo.

<Forma de solicitarlo> por regla general no requiere de ningún procedimiento, sin embargo en los casos ① y ②, quienes sean funcionarios públicos o quienes superen el límite máximo de ingresos de la ayuda por hijo a cargo deberán solicitarla.

Para mayores detalles sobre la fecha de inicio de la solicitud, etc., se anunciarán en la página web de la ciudad en cuanto se determine.

Sección del hogar y el niño

☎484-6140 (kodomo katei-ka)



## KUSANONE FESTIVAL

▣ Sábado 9 de septiembre desde las 10:00 a.m. hasta las 7:30 p.m.

Este año también la apertura del gran musical al aire libre "Kusanone festival"!!

Un recuerdo de verano en las lomas de Kusabuenooka 🎵🎵

[Información de los tickets] venta anticipada: ¥4,000 / venta el mismo día: ¥5,000.

Descuento de entrada para los estudiantes de la preparatoria (kokosei) venta anticipada: ¥2,000

Gratuito para los estudiantes de secundaria y menores, siempre que vayan acompañados por uno de sus padres o un tutor.

\*al ingresar aparte una bebida de 500 yenes.

\*sólo se permitirá el ingreso al campamento 2 (dai 2 kyanpu)

Los boletos estarán a la venta en Sound stream sakura, la asociación de turismo (Sakura shi kanho kyokai)

en la tienda de instrumentos musicales de Yukarigaoka "Shimamura gakki" o en los diversos playguide.

Mayores detalles: Comité organizador del evento Kusano fesu (dentro de Sound stream sakura)

☎ 463-5963 desde las 3:00 p.m. hasta las 10:00 p.m.



### Se llevará a cabo un día de juegos "Yukari play park"

~De un parque infantil a lugar de estancia comunitaria~

Horario: el sábado 23 de septiembre  
de 10 a.m. hasta las 3:00 p.m.

Lugar: en el parque Yukarigaoka Minami koen

☔ en caso de lluvia se suspenderá

Usted es responsable de sus propias lesiones y el almuerzo! No olvide una muda de ropa y una bebida!

Con el lema "Juguemos libremente en el parque", "peligroso, sucio y tonto", un lugar donde podrás disfrutar de cosas. También vienen los trabajadores del juego! Te invitamos a recordar tu infancia, juega con los juegos de la era showa y charla con otros adultos!

patrocinado: kosodate Network Sakura grupo de apoyo a la crianza de niño co-patrocinado por Sakura shi

Contacto kosodate.calendar@gmail.com

División de Política Infantil

☎484-6190 (kodomomo seisaku-ka)



### TENGA EN CUENTA AL USAR FRAGANCIAS

Las fragancias se utilizan en muchas cosas, como cosméticos y detergentes sintéticos.

Lo que le puede resultar agradable para uno, para algunas personas le sea desagradable.

Los componentes de la fragancia suelen entrar en el organismo en forma pasiva y pueden ser inevitables en lugares públicos. Esto puede provocar mareos, dolores de cabeza, como también la inducción de síntomas alérgicos y asma.

Le pedimos la consideración por quienes le rodean cuando use fragancias o perfumes.

pueden causar riesgos para la salud, como la inducción de síntomas alérgicos y asma.

Sección de promoción de la salud

☎485-6711 (kenko suishin-ka)



### CLASES DE EXPERIENCIA DE CANOTAJE

☞ Fecha: sábado 23 de septiembre  
de 10:00 a.m. hasta las 12:00 p.m. horas

☞ Lugar: Campo de prácticas de la asociación de piraguismo de la ciudad de Sakura (Hagiyama Shinden Kantaku)

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

☞ Participantes: mayores del 3º grado de primaria

☞ Vacantes: 20 personas (por orden de llegada)

☞ Traer: ropa que se pueda mojar, muda, sandalias, bebida.

☞ contacto: inscripción en la página oficial de la asociación de piraguismo de la ciudad de Sakura  
(<https://forms.gle/PmkyNWLuRzaq6qrV6>)

### ¡Así de fácil! Siempre y en cualquier lugar!

Pueden ver "Kouhou Sakura" periódico informativo de Sakura desde su teléfono inteligente!!

Pueden leer "Kouhou Sakura" descargando la aplicación gratuita "Catalog Pocket" en su teléfono inteligente o tableta.

Además de ampliar el texto, leer en voz alta y traducir a 10 idiomas, "Catalog Pocket" también tiene una función para notificarte la fecha de publicación de "Kouhou Sakura".

En corto tiempo puedes chequear las informaciones de la ciudad de Sakura.

\*No es necesario registrarse.

Para obtener más información,

consulte el sitio web

Sección de relaciones públicas

☎ 484-6101 (koho-ka)



## INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD



### Aviso sobre el calendario mensual de salud

A partir del mes de septiembre no se publicará el calendario de salud para niños.

Para mayores detalles ver sobre el calendario del municipio.

Código QR 



Para los padres que tengan niños en edad de lactancia de 4 meses, de 8 meses, de 1 año y 6 meses de nacidos, infantes de 3 años, revisión dental, consultas sobre el desarrollo infantil y otras consultas, les llegará un aviso. Cuando les llegue la notificación contáctese con la sección encargada.

La consulta de salud para los adultos del mes de septiembre se realizará (es necesario inscribirse) los siguientes días:

Seibu H.C. → jueves 28 de septiembre    Nambu H.C. → jueves 7 de septiembre

**KENKO KANRI CENTER**  
(centro de control de salud)

 485-6712

**SEIBU HOKEN CENTER**  
(centro de salud de Nambu)

 463-4181

**NAMBU HOKEN CENTER**  
(centro de salud de Nambu)

 483-2812

### ¿Conoce el costo del tratamiento médico seleccionado "sentel ryouyuhl" ?

Para el tratamiento inicial, acuda a su médico de cabecera.

Los costos de la asistencia médica selectiva se producen por separado de los costos médicos cubiertos por el seguro cuando un paciente acude a un hospital con 200 camas o más sin una carta de recomendación (shokaijo). Para resolver problemas como la concentración de pacientes ambulatorios en algunos hospitales, que aumenta el tiempo de espera de los pacientes y de la carga de trabajo ambulatoria para los médicos en servicio.

Establecido por el Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar.

El objetivo es promover la división de funciones entre instituciones médicas, de modo que el tratamiento inicial se preste en clínicas y dispensarios locales, mientras que la atención avanzada y especializada se preste en hospitales (de 200 camas o más).

\*Los pacientes de urgencia, etc., no están objetos a determinados gastos de tratamiento médico.

Cuando visite una institución médica, le pedimos su colaboración para que primero acuda a su institución médica de cabecera y reciba las derivaciones necesarias, y que visite las instituciones médicas de forma adecuada según sus funciones y cometidos.

### El mes de septiembre "Mes mundial del Alzheimer"

En 1994, la Asociación Internacional para la Enfermedad de Alzheimer (ADI), en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció el 21 de septiembre de cada año como "El Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer".

Principalmente en este día se lleva a cabo eventos sobre el Alzheimer. Desde el año 2012 el mes de septiembre ha sido designado como el "Mes Mundial del Alzheimer", y en Japón, los monumentos y edificios gubernamentales de todo el país se iluminan en naranja, el color simbólico de apoyo al Alzheimer para crear conciencia.

**Iluminación del "molino de viento holandés"**

En la ciudad, se iluminará de color naranja el "molino de viento holandés" en Sakura furusato hiroba.

Período: del miércoles 20 al viernes 22 de septiembre desde las 18 hasta las 20 horas.

\*No habrá eventos durante el tiempo de iluminación.

Se exhibirán y distribuirán carteles y paneles sobre el mes del Alzheimer y la demencia, así como diversos folletos, en el municipio, bibliotecas, estación de JR Sakura (galería) y otras instalaciones de la ciudad para fomentar el conocimiento de la demencia.

Mayores informes: Sección de asistencia social

 484-6343 (koreisha fukushi-ka)

### Del 10 al 16 de septiembre es la "Semana de Prevención del Suicidio"

El número de suicidios en Japón en el 2022 fue de 21.881 personas, un ligero aumento respecto al 2019, antes de la pandemia.

En la ciudad de Sakura cada año se pierden unas 30 valiosas vidas.

La causa del suicidio están relacionados por diversos factores, ya sea problemas de salud, familiares, económicos y laborales; se dice que la depresión mental causada por preocupaciones y tensiones que no pueden ser resueltas por uno mismo puede conducir a la depresión, haciendo imposible tomar las decisiones correctas.

¿Por qué no aprovechar la Semana de Prevención del Suicidio para examinar su propia salud mental?

Comprueba tu estado actual de salud mental con el Chequeo del Nivel de Estrés Mental.

<Comprobación del nivel de estrés mental>

<https://corona.go.jp/selfcheck/>

código QR 



**Iluminación en el molino "Furusato hiroba" de 6:00 a.m. hasta las 8:00 p.m.**

Durante la Semana de Prevención del Suicidio (del 10 al 16 de septiembre), el molino de viento holandés de Furusato hiroba se iluminará de azul, lo que tendría un efecto calmante.