



Prevenir la Hipertermia

Prepare su cuerpo para el calor

La Hipertermia se produce cuando estamos expuestos a un ambiente de altas temperaturas, causando una disfunción en el sistema termoregulator. Si se acostumbra habitualmente a transpirar, será más difícil sufrir un golpe de calor.

Reponga los líquidos

- Beba agua con frecuencia aunque no tenga sed.
 - Es importante que beba agua antes de dormir, ya que la hipertermia puede ocurrir mientras duerme.
 - Cuando haga ejercicios, debe descansar cada 30 minutos.
- ※ También es importante reponer las sales después de transpirar trabajando o haciendo deportes.

Evite el calor

FUERA DE CASA>

- Descanse en la sombra con frecuencia.
- Utilice sombrilla o gorra.
- Evite el trabajo prolongado bajo el sol ardiente.
- Use ropa hidrocópica (que evite la humedad) y que deje pasar el aire.
- Enfríe su cuerpo con toallas húmedas y hielos.

DENTRO DE CASA>

- Establezca la temperatura ventilando frecuentemente el ambiente utilizando ventilador, aire acondicionado, etc.
- Verifique la temperatura y la humedad del ambiente.

Debe estar atento con los síntomas!!

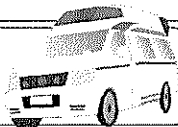
Síntomas

Vértigo, transpiración excesiva, dolor de cabeza, náuseas, dolor muscular, cansancio, temperatura corporal alta, etc.

Solución

- Descansar en un lugar fresco (con sombra, aire acondicionado, entre otros.)
- Aflojarse la ropa y descansar en una postura cómoda.
- Reponer aguas y sales.
- Enfríar el cuerpo con toallas húmedas. (cuello, axila, ingle)

Deberá llamar inmediatamente a la ambulancia si la persona está inconsciente o no puede beber líquidos.



Divertirse de forma segura con fuegos artificiales

En Japón es una costumbre jugar con fuegos artificiales durante el verano.

Sin embargo, si se utiliza de forma errada, puede provocar quemaduras, incendios, etc. Para que no sucedan este tipo de accidentes debemos tomar las siguientes precauciones.

No jugar cuando haya mucho viento

Las chispas de los fuegos artificiales, pueden ocasionar quemaduras e incendios.

Preparar un balde con agua

Deberá apagar por completo los fuegos artificiales, sumergiendo en agua aquellos que ya fueron utilizados.

Leer las indicaciones

Para jugar con fuegos artificiales existen reglas que debemos cumplir, como agarrarlo de forma adecuada alejándolo del cuerpo, encender el fuego de uno en uno, etc.

No jugar sólo entre niños

No son pocos los casos en que los niños tienen accidentes jugando solos. Siempre que utilicen fuego, un adulto tiene que acompañarlos y verificar que estén utilizándolo de forma correcta.

Vamos a divertirnos de manera segura cumpliendo las reglas!

8 Gaceta de Tsu

Editor: Asociación de Intercambio Internacional de Tsu

Tsu shi Nishi Marunouchi 23-1 Tel: 059-229-3146 Fax: 059-229-3366 E-mail: info@iiza.jp

Agosto 2014 - スペイン語版

Día de Intercambio Internacional 2014



feria internacional

Domingo 19 de octubre

11:00 a 16:00

Estamos convocando participantes que alegren

este evento con danzas, exposiciones,

artesanías, comidas típicas, etc.

Lugar: Oshiro Nishi Koen

(al lado de la Municipalidad de Tsu)



Contacto: Asociación de Intercambio Internacional (Yamaguchi)
(Alcaldía de Tsu - 3º piso Sección de Relaciones Internacionales)

Tel: 059-229-3146 FAX: 059-229-3366

**La Municipalidad NO tendrá descanso de verano.
Por tanto, atenderá todos los días hábiles.**

Cursos de Japonés en Agosto

Nombre	Tsu Curso de japonés	Hisai Curso de japonés	Norte de Tsu Curso de japonés	Chisatogaoka Curso de japonés
Teléfono	059-229-3146	059-255-8839	059-244-1700	059-245-0259
Fecha	DOMINGO	MARTES	Vacaciones de verano	MIÉRCOLES
Hora	3, 10, 17, 24 y 31 18:00 ~ 19:30	5, 19 y 26 19:00 ~ 20:45		6 19:00 ~ 20:30
Lugar	Center Palace 2F Chuo Kominkan	Sucursal Gral. Hisai Salón 401		Kominkan de Chisatogaoka

Gambaru kai

Lugar: Centro Comunitario de Takachaya

Hora: Todos los sábados 18:30 ~ 20:00

Costo: Adultos - ¥100/vez Niños - gratis

- ★ Estudio de la lengua japonesa.
- ★ Ayuda en las tareas de la escuela.
- ★ Grupo de estudios para los niños extranjeros.

Consultas sobre la vida cotidiana

Puede realizar consultas sobre el seguro de salud, impuestos, asistencia social, educación entre otros trámites municipales.

Hay intérprete de español y portugués

Lugar: Municipalidad de Tsu 3F
Sección de Relaciones Internacionales
Tel. 059-229-3146

Índice de la población extranjera

(Junio de 2014)

Brasil	2,041
China	1,842
Filipinas	1,077
Corea	480
Bolivia	338
Perú	161
Otros	1,196
Total	7,135

Asociación de Intercambio Internacional

Serán bienvenidos todos aquellos que estén de acuerdo con nuestro propósito y deseen cooperar con la Asociación.

[Cuota anual]

Individual ¥2,000

Familiar ¥3,000

En grupo ¥10,000

<Mayores Informaciones>

Asociación de Intercambio Internacional de Tsu

Tel: 059-229-3146

Impuesto Municipal

El vencimiento de la 2ª cuota del impuesto de residencia será el 1 de septiembre de 2014. Debe pagar sin falta en una entidad financiera, correo, tiendas de conveniencia o utilizar el sistema de transferencia automática.

<Mayores informaciones>

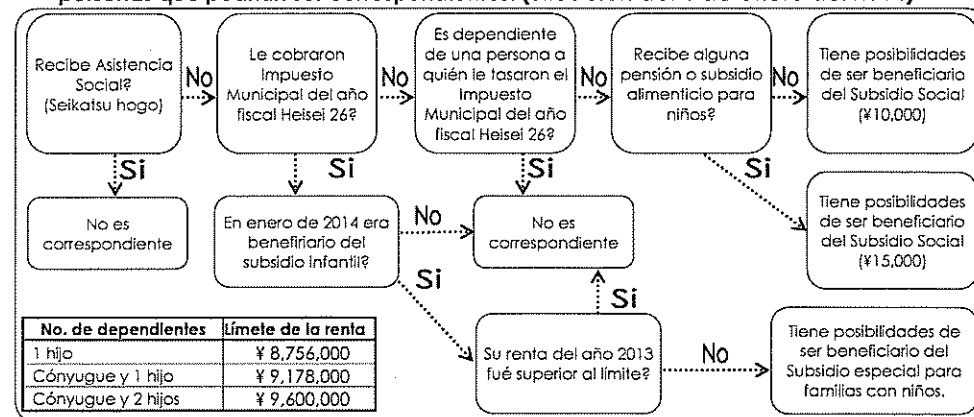
Sección de Recaudación de Impuestos Tel. 059-229-3135

Exposición de fotos de Kamifurano cho

Kamifurano es una ciudad que está situada en la prefectura de Hokkaido. La exposición se realizará del 22 de julio hasta el 29 de agosto en el 1º piso de la Municipalidad de Tsu en conmemoración al tratado de hermandad del 30 de julio.

Subsidio especial para familias con niños / Subsidio Social

Correspondientes: Se enviará el formulario de solicitud para las familias donde haya personas que podrían ser correspondientes. (Situación del 1 de enero del 2014)



Especialidad de Moldeado Metálico

Escuela Provincial Técnica de Tsu

Objetivo: Trabajar en empresas con los siguientes contenidos.

- Estructura de hierro Soldadura y proceso de enlatado.
- Producción de piezas metálicas Soldadura y prensa.
- Fabricación de envases de hojalata Proceso y producción de hojalata.

Adquisición de licencias:

- Licencia JIS, con valor técnico en soldadura Nivel Básico (SA-2F)
- Certificado especial de conclusión del curso de soldadura a gas.
- Certificado de conclusión del curso de soldadura de arco eléctrico.
- Certificado de conclusión del curso de seguridad e higiene (cambio de esmeril).

Plazas disponibles: 10 alumnos

Periodo de entrenamiento: del 9 de octubre de 2014 al 20 de marzo de 2015 (durante 6 meses)

Horario: 8:35 ~ 15:40 (descanso: sábado, domingo y feriados)

Costo: El curso es gratuito, mas será necesario ¥20,000 para adquirir el uniforme, los materiales y el seguro contra accidentes. También, las personas que deseen podrán realizar el examen de la JIS (Soldadura básica profesional) ¥10,000.

Perfil de las personas requeridas:

- Personas con intención de trabajar con la técnica adquirida.
- Nacionalidad extranjera y visa que le permita trabajar.
- Poca o ninguna experiencia de trabajo.

Fecha de selección: 5, 18 y 24 de septiembre de 2014, debe llegar a la escuela antes de las 9:00

Esta reunión es obligatoria para las personas que deseen realizar el entrenamiento, consiste en explicaciones del curso, trámites para inscripción, examen de aptitud, examen de hiragana y entrevista individual. Deberá llevar material para escribir, su sello, Zairyu Card y en caso de que esté recibiendo seguro de desempleo, la tarjeta de beneficiario.

※No desista sólo porque no entiende bien el idioma, primero consulte con los encargados.

<Información>

Escuela Provincial Técnica de Tsu (Tel. 059-234-2839) Encargados: Maeda y Hiraga
〒514-0817 Tsu shi Takachaya Komori cho 1176-2 Mie Kenritsu Koutou Gijutsu Gakkou