



En esta edición:

- ♪ JUNIO es el mes de la Educación Nutricional.
- ♪ ¡Cuidemos el Agua!
- ♪ Recopilación de preguntas y respuestas relacionadas al abastecimiento de agua y alcantarillado.
- ♪ Aviso a la Comunidad.
- ♪ Información de Salud.
- ♪ Información sobre las Bibliotecas.
- ♪ Empecemos con las millas de Salud en Tsukuba.
- ♪ Convocatoria para el curso de Maestro del Medio Ambiente en Tsukuba
- ♪ Información de eventos.
- ♪ City Chat Café (International Café)
- ♪ Impacto del accidente ocurrido en la planta eléctrica nuclear de Fukushima Daiichi
- ♪ Fondos de recuperación de desastres y subsidio para viviendas afectadas por el terremoto acontecido en el este de Japón, sistema de asignación de fondos de consolación (mimaikinshikyuseido)
- ♪ Ventanilla de consultas para la salud mental de niños afectados.
- ♪ Clínicas de guardia los domingos y feriados (9:00 – 17:00) en el mes de junio y julio
- ♪ Una frase en Japonés
- ♪ Artículo original de los Colaboradores. Parte I: “Pared de Cultivo”

Editores responsables de esta edición:

Marino S. Morikawa S.y

Cecilia Ono Morikawa

Publicado por la División Cultural y Globalización de la Municipalidad de Tsukuba y editado por el Comité de Coordinadores de Relaciones Internacionales.

Dirección: 〒305-8555 Ibaraki ken Tsukuba shi Karima 2530-2 (Kenkyuugakuen D32-2)
☎ 029-883-1111 ✉ ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp 🌐 www.city.tsukuba.ibaraki.jp

Junio es el mes de la Educación Nutricional

El día 19 de cada mes se celebra el día de la Educación Nutricional “Shokuiku”(Educación Nutricional) es algo que podemos poner en práctica en nuestra vida cotidiana.

¿No se anima a iniciar a partir de hoy? La contraseña es ES - DI-VER-TI-DO (TA-NO-SHI-I-YO) *ES importante el inicio del día, no olvidemos desayunar.* Para desayunar es importante acostarse y levantarse temprano. Equilibrar nuestro ritmo de vida es clave para mejorar nuestro estilo de vida.

Disfrutemos de las bendiciones de cada estación que crecen en Tsukuba; los productos agropecuarios.

Los alimentos de temporada y su cocina están ligados a los eventos tradicionales de la región. Valoremos la oportunidad de degustar la cocina local y aprender sobre las técnicas de alimentación y su cultura.

VERduras, es lo que debemos consumir en cantidad. En todas las comidas equilibremos los platos que contengan verduras. Si logramos como meta 5 platos diarios que contengan vegetales tendremos

un balance nutricional equilibrado. ¡Comámos muchos vegetales cultivados en Tsukuba! *Tienes que recordar agradecer a la hora de decir “servido” o “be terminado”.*

Estamos siendo alimentados gracias a la vida de animales y plantas, y gracias a las personas que participaron para preparar nuestros alimentos. Expresemos agradecimiento hacia nuestros alimentos y a quienes lo prepararon.

DOMina mascar bien y serás sano por siempre! Mascar 30 veces.

Tratemos de mascar más de 30 veces cada bocado de comida.

Consultas: Kenkozoshinka Tel 029(883)1111



¡Cuidemos el agua!

Pregunta: El agua corriente de la ciudad, ¿de dónde viene?

Respuesta: Se utilizan las aguas del lago Kasumigaura. Las aguas recolectadas del lago Kasumigaura son purificadas en la Oficina de Aguas de la Zona Sur de la Prefectura de Ibaraki (Ibarakiken kigyokyoku kennansuidoujimusho),

bajo tratamientos a través de tanques de tratamiento biológico, pozos de filtro presuroso y pozos de sedimentación de alta velocidad.

Esta agua purificada vá al área de distribución de la ciudad de Tsukuba y después de regular la concentración de cloro se envía a todos los hogares.

Recopilación de preguntas y respuestas relacionadas al abastecimiento de agua y alcantarillado

Pregunta: ¿Qué debo hacer para utilizar por primera vez el servicio de abastecimiento de agua y alcantarillado, o para suspender este servicio?

Respuesta: Llamar por teléfono a la Central de Servicio al Cliente de la Oficina Municipal de Aguas de Tsukuba; otra opción es enviar por correo o entregar directamente el formulario declaratorio de inicio de uso y/o de suspensión de uso.

Pregunta: ¿Cuál es la tarifa de abastecimiento de agua y de alcantarillado?

Respuesta: Recibirá la solicitud de pago cada dos

meses.

Pregunta: ¿Cómo debo realizar el pago?

Respuesta: Utilizando la hoja de pago (nofushobarai), para pagar a través de bancos, correo, convenience stores o en la Central de Servicio al Cliente de la Oficina Municipal de Aguas de Tsukuba. Otra opción es a través de una cuenta de transferencia (kozafurikae).

Cualquier consulta, llamar a la Central de Servicio al Cliente de la Oficina Municipal de Aguas de Tsukuba.

Tel. 029-851-2811

Aviso a la comunidad

★Fecha límite del Impuesto Municipal
Fecha límite de pago de los impuestos municipales/impuestos prefecturales (Primer pago):
Jueves 30 de junio

Consultas: División de Impuestos Municipales/
División de Impuestos
Tel. 029-883-1111

★Aviso del cierre temporal de Tsukuba Wellness

Park Health Plaza
Período de cierre temporal: desde el sábado 11 al jueves 30 de junio
* El Sekisho Challenge Stadium funciona normalmente
Consultas: Tsukuba Wellness Park (Yamaki 1562) (contiguo al Clean Center)
Tel. 029-867-5210



Información de Salud

★Vacunación

❖ Vacunación contra Poliomieltis

Fechas y locales

	Junio	Julio
Yatabe Hoken Center 谷田部保険センター	Lunes 27	Lunes 11
Sakura Hoken Center 桜保健センター	Lunes 20	Viernes 8 y Jueves 21
Ooho Hoken Center 大穂保健センター		Martes 5

Horario: Desde 13:30 (Recepción de 13:00 a 14:20)

Dirigido a: Niños desde 3 meses de nacidos hasta menores de 7 años y 6 meses

Documentos a presentar: libreta de maternidad (boshi kenko techo), hoja previa para la vacunación de poliomieltis

* No se necesita hacer reservaciones

*Se recomienda dar prioridad a las vacunas contra el sarampión y rubéola si el infante es mayor de un año y menor de 2 años, como aquellos que están cerca de cumplir un año de vida.

❖ Vacunación contra el sarampión y rubéola

Dirigido a	Lugares de Atención
① Niños mayores de un año y menores de 2 años cumplidos	Vacunación individual a realizarse en instituciones médicas cooperativas
② Nacidos entre el 2 de Abril de 2005 y 1 de Abril de 2006	
③ Nacidos entre 2 de Abril de 1993 y 1 de Abril de 1994	
④ Nacidos entre 2 de Abril de 1998 y 1 de Abril de 1999	* Si está matriculado en una escuela secundaria estatal
	> Vacunación masiva en la escuela
	* Si está matriculado en una escuela secundaria particular
	> Vacunación individual a realizarse en instituciones médicas cooperativas

Los pacientes que les corresponde del ② al ④, les corresponde vacunarse antes del 31 de marzo de 2012 (posterior a esta fecha se deberá pagar)

Consultas a: Sakura Hoken Center Tel. 029-857-3931

❖ Vacunación contra la encefalitis japonesa

Dirigido para niños mayores de 9 años y menores de 13 años.

En la vacunación contra encefalitis japonesa, durante el primer período inicial debe aplicarse dos veces y en el período adicional una sola vez. Si le falta alguna aplicación, favor de consultar a Sakura Hoken Center

Consultas a: Sakura Hoken Center Tel. 029-857-3931

★Control Médico para Niños

Sin importar la zona de residencia, se pide realizar este control en Sakura Hoken Center o Yatabe Hoken Center. Las personas sujetas a este control serán notificadas a fines del mes anterior.

Las preguntas se pueden realizar en cada uno de los centros de salud mencionados o en la División de Promoción de la Salud de la Municipalidad de Tsukuba.

División de Promoción de la Salud de la Municipalidad de Tsukuba Tel 029-883-1111

Horario de Atención de 12:45 a 13:30

Inicio del Chequeo Médico: 12:45

Sakura Hoken Center Tel. 029-857-3931

Yatabe Hoken Center. Tel. 029-838-1100

Exámenes médicos para niños de 18 meses		
Fecha	Local	Dirigido a infantes
22 de junio (miércoles)	Yatabe Hoken Center 谷田部保険センター	Nacidos en Noviembre de 2009
13 y 27 de julio (miércoles)	Sakura Hoken Center 桜保健センター	Nacidos en Diciembre de 2009
6 de julio (miércoles)	Yatabe Hoken Center 大穂保健センター	

Exámenes médicos para niños de 3 años		
Fecha	Local	Dirigido a infantes
29 de junio (miércoles)	Yatabe Hoken Center 谷田部保険センター	Nacidos en Mayo de 2008
12 (martes) y 14 (jueves) de julio	Sakura Hoken Center 桜保健センター	Nacidos en Junio de 2008
20 de julio (miércoles)	Yatabe Hoken Center 谷田部保険センター	

Información sobre bibliotecas

Para alquilar material de la biblioteca

Para poder alquilar libros, CDs u otro material de la biblioteca se requiere una tarjeta de uso. Las personas que viven dentro de la ciudad pueden obtenerla presentando un documento que confirme su dirección actual (tarjeta de registro de extranjeros, licencia de conducción, tarjeta de afiliación al seguro de salud, etc.) además del

respectivo formulario diligenciado en la Biblioteca Central o en cualquiera de los centros comunitarios (Yatabe, Tsukuba, Onogawa, Kukizaki). Si usted no vive en Tsukuba, pero trabaja o estudia en la ciudad, puede obtener de igual manera la tarjeta de uso. En este caso, anexo a los documentos ya mencionados usted debe presentar su carné estudiantil o de trabajo.

Calendario de la Biblioteca Central (☎856-4311)

	Junio	Julio
Horario de Atención	Martes, miércoles y viernes a domingo de 9:30am a 17:00 Jueves de 9:30am a 19:00	
Días en los que no habrá servicio	20, 27	4, 11, 18, 19, 25

※Además de la Biblioteca Central, los centros comunitarios (Kouminkan) de Yatabe, Tsukuba, Onogawa, Kukizaki también cuentan con bibliotecas (Horario de atención: Martes a Domingo 10:00 – 18:00)





Empecemos con las millas de Salud en Tsukuba (Tsukuba kenko my rage)

Al cumplir con la meta de salud, obtendrá salud y buenos premios

Qué son las millas de salud en Tsukuba?

Es un proyecto para mejorar la salud de los ciudadanos. Con este fin la ciudad de Tsukuba apoya a cada ciudadano para que voluntariamente lleven una vida sana. Las personas que cumplan más de 3 de 5 metas de salud podrán concursar y recibirán los premios. Todos los participantes también tendrán oportunidad de ganar sorteos.

Participen en las millas de salud y ganen premios y salud.

Fecha límite: Miércoles 15 de febrero del 2012

Personas que pueden concursar: Ciudadanos de Tsukuba mayores de 20 años.

Modo de participación:

1. Obtener los volantes y tarjetas.

Lugares de reparto: División de la Promoción de Salud, Centros de Salud, IKI IKI Plaza, Centros de la Comunidad, etc.

2. Cumpla mas de 3 de las 5 metas.

3. Concurse con su tarjeta de millas.

Convocatoria para el curso de Maestro del Medio Ambiente en Tsukuba

Qué es el Maestro de Medio Ambiente en Tsukuba?

*Es una persona que tiene conocimiento y técnicas correctas del medio ambiente y puede ser líder de actividades ecológicas en las comunidades y en la educación medio ambiental.

*Podrán obtener el título de maestro al adquirir en el primer año 1 punto, segundo año 2 puntos, tercer año 3 puntos y el cuarto año 4 puntos y pasar el examen calificador.

Fechas: *26 de junio: Ciclo de Agua y Agua medio ambiental – Introducción

*3 de julio: Agua medio ambiental en los lagos.

*10 de julio: Agua medio ambiental en los ríos.

*4 de septiembre: Agua medio ambiental y sus leyes.

*11 de septiembre: Agua medio ambiental en los bosques – Relación sostenible entre el agua y los humanos.

Tema: Agua medio ambiental en Tsukuba *Se requerirá la entrega de reportes después de cada clase.

Lugar: Universidad de Tsukuba

Encargados: Profesores de la Universidad de Tsukuba.

Pueden participar las personas que residen o trabajan en Tsukuba * Y las personas que pueden participar en todas las clases.

Capacidad limitada por orden de llegada.

Inscripción e información: División de la Promoción de la Ciudad Ecológica. Tel: 029-883-1111

Información de eventos

*Conozca sobre las Artes tradicionales y Artes Marciales

Podrán ver las presentaciones del SHOURINJIKENPO, NAGINATA, Tambor japonés y también podrán experimentarlas.

Fecha: 6 de agosto del 2011

Recepción: 12:45 (Entrada de Tsukuba Capio) Empieza a las 13horas.

Lugar: Tsukuba Capio

Contenido: SHOURINJIKENPO, NAGINATA, Tambor japonés

Participantes: Para las personas que residen, trabajan y estudian en Tsukuba.

Capacidad: 100 personas

Implementos necesarios: Zapatillas para gimnasia, bebidas (ropa deportiva)

Modo de inscripción: Enviar título, dirección, nombre, sexo, edad, teléfono por vía Email, postal o fax (En caso de no recibir una respuesta vayan directamente a Tsukuba Capio)

Fecha límite: 14 de julio

*Participación gratuita. Utilicen el estacionamiento de pago en los alrededores de Capio.

Inscripción e informes: Asociación deportiva de Tsukuba

〒305-8555 Karima 2530-2 Tsukuba – Interior de la Municipalidad de Tsukuba.

TEL 029(854)8511-FAX 029(854)8531

E-mail:tukubashitaikyoi1@bz01.plala.or.jp

Qué es NAGINATA? Es un arte marcial parecido al Kendo y esgrima. Conozca dicha arte vealo e intentelo.



*Salón de charlas casuales.

Día: 21 de Julio – 10:00~12:00

Lugar: Sala 3 de Reunión de Prevención de desastres – 2do piso de la Municipalidad.

Encargada: Sra. Reiko Totsuka

Contenido: La historia de como criar 9 hijos.

Entrada gratuita sin previa reserva.

Inscripción e información: Oficina de igualdad de géneros. Tel: 029-883-1111

*Cosecha de los tubérculos (papas o patatas)

Los tubérculos son cultivados en Yukari no Mori en donde los padres e hijos podrán ir a cosechar.

Día: 25 de junio a las 10am

Lugar: Toyosato Insectario de Yukari no Mori (Toohigashi 661)

Cuota de inscripción: una planta del tubérculo a 30yenes (hasta 30 plantas por familia) Inscripción e información: Toyosato Insectario de Yukari no Mori Tel: 029-847-5061

*Clase de Comida Coreana para el intercambio internacional.

Fecha: 25 de junio 10:00~14:00

Lugar: Centro comunal de Namiki (Namiki 4-2-1)

Menú: Toppoki, Oinenguku, Ikananfe, Ensalada de frutas y verduras

Participantes: Las personas que viven y trabajan en Tsukuba.

Capacidad: 25 personas por orden de llegada.

Tarifa: 1,300yenes

Modo de inscripción: Apartir del 2 de junio por vía telefónica.

Inscripción e información: Fundación de la Promoción de Tsukuba (Takezono 1-10-1) Tel: 029-869-7675 Web: Buscar como Tsukuba

toshi Shinkouzaidan (つくば都市振興財団)

City Chat Café (International Café)

Este evento tiene como fin principal promover la comunicación entre ciudadanos extranjeros y japoneses en un ambiente relajado y agradable.

Es un proyecto liderado por la Universidad de Tsukuba y abierto a todo tipo de público sin importar la edad, sexo o nacionalidad. Los asistentes al evento tienen la oportunidad de conversar con otros sobre temas de su interés en inglés o japonés mientras disfrutan de una taza de café. La entrada es gratuita y no se requiere inscripción.

Lugar: “LaLa Club” en el Centro Comercial LaLa Garden Tsukuba, 1er piso.

Fechas: Junio 26.

Horario: de 14:00 a 16:00

Informes: icafe@sakura.cc.tsukuba.jp (Oficina del Café Internacional, Universidad de Tsukuba)

URL: www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~icafe/



Impacto del accidente ocurrido en la planta eléctrica nuclear de Fukushima Daiichi

[Agua corriente]

Respecto a su efecto en el agua corriente. La prefectura de Ibaraki está llevando a cabo inspecciones periódicas, escogiendo las zonas de muestreo en base a lugares que comparten la misma red de drenaje dentro de la prefectura.

La calidad del agua corriente abastecida dentro de la ciudad de Tsukuba no tiene problema para ser consumida por lactantes menores a un año de vida.

Según los resultados de las pruebas de calidad de agua realizadas en obras hidráulicas simples y pozos de emergencias, no hay problema con su seguridad.

* Tener como referencia la página web del Departamento de Abastecimiento y Saneamiento de Agua de Tsukuba

Enlace: Información relacionada al terremoto acontecido en la zona este de Japón; efectos de la radiación en el agua corriente.

Fondos de recuperación de desastres y subsidio para viviendas afectadas por el terremoto acontecido en el este de Japón, sistema de asignación de fondos de consolación (mimaikinshikyuseido)

En Tsukuba tenemos diversos sistemas de asignación para los ciudadanos cuyas viviendas hayan sido afectadas por el terremoto acontecido en el este de Japón.

Para mayor detalle consultar a la Sección de Servicios Sociales de la ciudad de Tsukuba
Tel. 029-883-1111

Ventanilla de consultas para la salud mental de niños afectados

En el caso de niños afectados por el trauma del terremoto acontecido, el Centro de Consultas de Servicios Sociales de Ibaraki cuenta con atención telefónica de expertos en salud mental de niños.

Si está preocupado por el comportamiento de su niño, consulte por teléfono a la “Ventanilla de Consultas para la Salud Mental de Niños Afectados” (hisaijidoto no kokoro no sodan madoguchi)

Teléfono para consultas: 029-221-4992 (Centro de Consultas de Servicios Sociales de Ibaraki)

Período de atención: Hasta marzo de 2012

Horario de atención de 9:00 a 17:00

* de lunes a viernes, excepto feriados

Consultas a la División de Bienestar. Tel. 029-883-1111

Clínicas de guardia los domingos y feriados (9:00 – 17:00) en el mes de junio y julio

Hay cambios de turnos. En caso de emergencia, llame a la Central de Bomberos (Tel: 029-851-0119)

***19 de junio:** Clínica Sakane M Clinic (Matsunoki 162-7 Tel: 029-836-6612) y Clínica Tsukuba Chuo Byoin (Hojo 5118 Tel: 029-867-1211)

***26 de junio:** Clínica Kusunose Iin (Oguki 509-1 Tel: 029-876-2711) y Clínica Hayashi Iin (Hojo 19-2 Tel: 029-867-0114)

***03 de julio:** Clínica Saka Iin (Wakakuri 1283-6 Tel: 029-876-3831) y Clínica Hirose Iin (Houjou)(Houjou 85 Tel: 029-867-0127)

***10 de julio:** Clínica Juugaoka Iin (Juugaoka 165-19 Tel: 029-076-0888) y Clínica Hirose Clinic (Kunimatsu 56-1 Tel:

029-866-0129)

***17 de julio:** Clínica Takasaki Clinic (Takasaki 772-12 Tel: 029-873-37339 y Tsukuba Kinen Byouin (Kaname 1187-299 Tel: 029-864-1212)

***18 de julio (Día del Mar):** Tsukuba Souai Byouin (Takasaki 1008 Tel: 029-873-2511) y Aoyaki Iin (Uenomuro 887 Tel: 029-857-1522)

***24 de julio:** Clínica Oota Iin (Teshirogi 309-4 Tel: 029-838-5333) y Clínica Iioka Iin (Sakura 3-20-2 Tel: 029-857-7526)

***31 de julio:** Clínica Yukari Iin (Ooi 1622 Tel: 029-874-1531) y Clínica Kashimura Naika Shoukakika Clinic (Shimohirooka 744-1 Tel: 029-863-0606)

Una frase en Japonés

En esta sección publicamos frases en japonés que puedan utilizar cotidianamente o expresiones particulares de este idioma. ¡Desde hoy tú también puedes dominar el japonés!

Las frases en japonés para el mes de junio son “いただきます ITADAKIMASU” y “ごちそうさま GOCHISOSAMA”

ITADAKIMASU es un saludo utilizado en Japón antes de servirse los alimentos. Es una expresión que refleja el agradecimiento hacia los seres vivos, animales y plantas, que nos dan sus vidas para alimentarnos, como también el agradecimiento a quienes prepararon estos alimentos.

GOCHISOSAMA es el saludo utilizado después de consumir los alimentos. Podemos decir que es una frase que refleja el agradecimiento hacia el “banquete” que recibimos gracias a las

muchas vidas sacrificadas, como también hacia la “buena comida” recibida.

Estos saludos, que hacen una diferenciación entre el antes y después de las comidas, son parte de la cultura culinaria de Japón y son frases que debemos respetar.

★Ejemplo 1:

A: El desayuno de hoy será tortilla

B: ¡Yeh!, ITADAKIMASU.

★Ejemplo 2:

A: Estuvo delicioso. GOCHISOSAMA deshita.

B: OSOMATSUSAMA deshita (No hay de qué).

* OSOMATSUSAMA es una frase llena de humildad que se pronuncia ante el agradecimiento de un tercero hacia las cosas brindadas.

Artículo original de los Colaboradores. PARTE I: “PARED DE CULTIVO”

Este verano la mayoría de hogares y empresas están tomando medidas para la reducción del consumo de energía eléctrica. Una manera de contribuir con la reducción del calentamiento de los edificios es a través del cultivo de plantas a manera de paredes de cultivo. Sus ventajas: evitan el contacto directo de los rayos solares, crean sombra con sus hojas y disminuyen la temperatura a través de su transpiración, además de purificar el aire. En Japón se le llama “gurin katen o midori no katen” (cortina verde) y es realizado de manera individual o por movimientos de conservación de energía, aplicándose por lo general a

estructuras relativamente pequeñas. Las especies a utilizar son trepadoras y se cultivan con un soporte o malla para ayudar a su expansión. Si nuestro objetivo es un buen sombreado generalmente se prefieren las hiedras, pero en la mayoría de hogares y escuelas prefieren especies como el morning glory (asagao) para disfrutar de sus flores y desarrollo, como también el tomate y pepinillo para cosechar sus frutos. Otra especie muy utilizada es la balsamina (goya), por su resistencia a las plagas y su gran valor nutritivo.