

Español

Ciudad de Inagi

Guía para la vida cotidiana: Edición en idioma extranjero

Introducción

Esta guía fue creada para que todos los residentes extranjeros que se han mudado a la Ciudad de Inagi puedan vivir cómodamente y con tranquilidad. La guía describe las reglas y las costumbres del comportamiento común en Japón, así como los procedimientos administrativos que se realizan en la Oficina Municipal.

Puede tomar algún tiempo, ¡pero queremos que disfrute de su nueva vida mientras aprende las reglas y las costumbres de Japón!



Índice

Reglas para la vida cotidiana

Reglas para la vida comunitaria (basura)	2
Reglas para la vida comunitaria (cigarrillos)	3
Reglas de la comunidad (sonidos de la vida cotidiana, parques, etc.) ...	4
Reglas de tránsito (en la calle, bicicletas, trenes, autobuses o automóviles) ...	5

Procedimientos en la Oficina de la Ciudad

Registro de residente, notificación de registro familiar, número personal ("My Number")	6
Impuesto de residente, Seguro Nacional de Salud, Sistema de atención médica para personas mayores y Pensión Nacional	7

Vida cotidiana

Electricidad, gas y agua	8
--------------------------------	---

Parto, crianza de niños y educación

Embarazo y parto	9
Crianza de niños	10
Guardería, jardín de infancia, escuela primaria y escuela secundaria intermedia	11

Emergencias y tratamiento médica

Llamadas telefónicas de emergencia	12
Información médica	13

Desastres

Preparación para terremotos e inundaciones	14
--	----

Diversos tipos de servicios de consulta	15
---	----

Nota: Las direcciones del sitio web de la Ciudad de Inagi que aparecen en cada página son para la sección del sitio en idioma japonés. Puede seleccionar un idioma en la página superior del sitio web.

Reglas para la vida cotidiana

Reglas para la vida comunitaria (basura)

Tirar basura: basura y cigarrillos

Tirar basura en lugares que no son para tirar basura, tal como la calle, no es permitido. Tirar basura también se refiere a tirar latas vacías y cigarrillos usados. Está prohibido tirar colillas de cigarrillos en la calle o en las cunetas de las carreteras.

Cómo desechar la basura doméstica

Hay reglas sobre cómo clasificar y desechar la basura. En primer lugar, clasifique la basura y los recursos reciclables de acuerdo con las reglas.

● Ejemplos de basura combustible

Sobras de cocina, papel de seda, envases de plástico blando (como cajas de almuerzos de las tiendas de conveniencia y recipientes de mayonesa), cintas de vídeo, etc.

● Ejemplos de basura no combustible

Artículos de plástico rígido, artículos de vidrio, zapatos, CDs, paraguas, etc.

● Ejemplos de recursos reciclables

Botellas de vidrio, latas, botellas PET, cartones, etc.



Bolsas de basura combustible



Bolsas de basura no combustible

Nota: Estos artículos se pueden adquirir en los supermercados y tiendas de conveniencia de la ciudad.

Al desechar la basura y los recursos reciclables, verifique las reglas de la comunidad donde vive (tales como dónde desechar la basura y los recursos reciclables, en qué día de la semana y a qué hora), y siga esas reglas.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/index.html>



Calendario de recogida de basura y reciclaje

Los días de recogida de basura dependen del área donde viva.

Consulte el calendario de recogida de basura y reciclaje.

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/gomi_calendar/index.html



Reglas para la vida cotidiana

Reglas para la vida comunitaria (cigarrillos)

Reglas sobre los cigarrillos

En Japón, es ilegal fumar cigarrillos para las personas menores de veinte años.

La Ciudad de Inagi tiene una ordenanza municipal que prohíbe fumar en todas las calles, etc. de la ciudad. Las áreas alrededor de seis estaciones de tren de la ciudad utilizadas por muchas personas están designadas como zonas de “no fumar en la calle”, por lo que está estrictamente prohibido fumar allí. Las infracciones a esta ordenanza se castigan con una multa de ¥2,000.



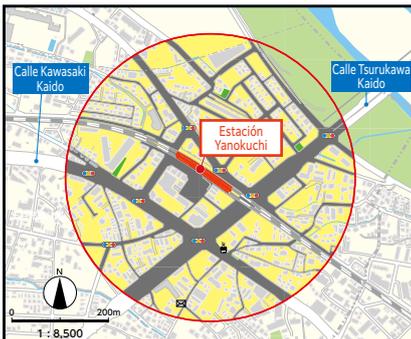
Acerca de la ordenanza de la Ciudad de Inagi sobre las restricciones de fumar en la calle, etc.:

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/kankyou/rojokituennjoure.html>



Zonas de “no fumar en la calle”

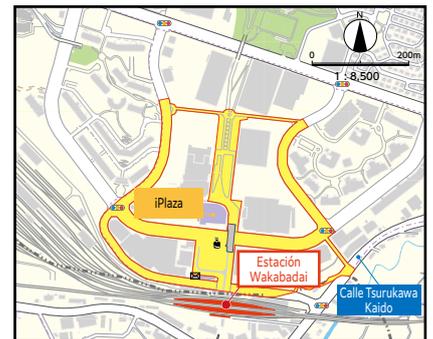
Cerca de la estación Yanokuchi



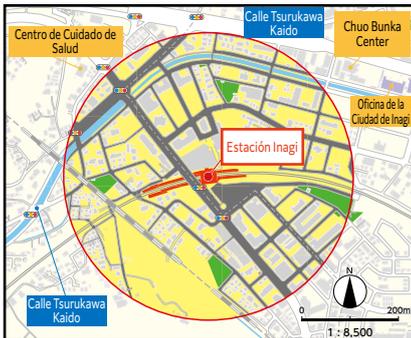
Cerca de la estación Minami-Tama



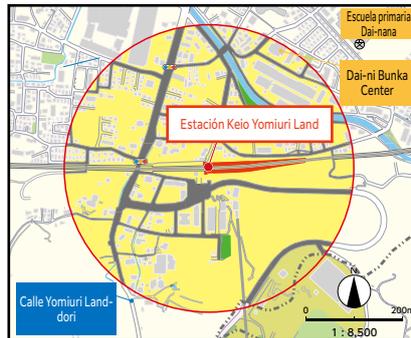
Cerca de la estación Wakabadai



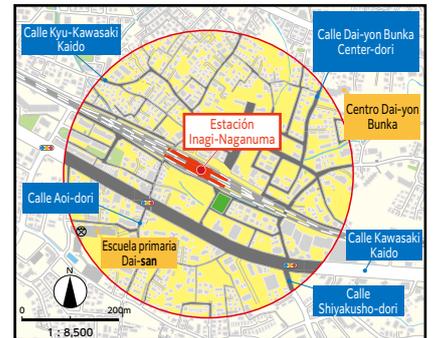
Cerca de la estación Inagi



Cerca de la estación Keio Yomiuri Land



Cerca de la estación Inagi-Naganuma



Acerca de las reglas sobre fumar

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/oshirase/kituenn_rule.html



También hay un folleto multilingüe acerca de las reglas sobre fumar. Lea el folleto a través del siguiente enlace (en inglés, caracteres chinos simplificados, caracteres chinos tradicionales y coreano).

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/leaflet/leafletall.html>



Reglas para la vida cotidiana

Reglas de la comunidad (sonidos de la vida cotidiana, parques, etc.)

Sonidos de la vida cotidiana

Debido a que las paredes de las viviendas en Japón suelen ser delgadas, los sonidos se pueden escuchar fácilmente, lo que genera problemas entre vecinos. Debido a que las casas de madera reflejan más el sonido y pueden ser particularmente ruidosas, tenga a bien ser cuidadoso.

- Sea cuidadoso con el ruido en general (tal como el ruido de la televisión o del equipo estéreo, caminar por el pasillo o en las escaleras y abrir y cerrar puertas) durante las primeras horas de la mañana y tarde en la noche.
- Dado que el sonido de los niños saltando resuena en los pisos de abajo, evite que los niños lo hagan.
- Tenga cuidado también de no gritar con entusiasmo cuando esté dando la bienvenida a muchos invitados.



Reglas en el parque

Los parques son lugares para que todos disfruten y se relajen. Para que todos puedan usar los parques con comodidad, observe las siguientes reglas, esté dispuesto a ceder y sea considerado con los otros.

- Está prohibido andar en bicicleta o en motocicleta en los parques.
- Mantenga a su perro con correa. Asegúrese de llevar a casa los excrementos de su perro.
- No practique béisbol, fútbol o golf, puesto que son peligrosos.
- Lleve a casa su propia basura.
- Tenga cuidado de no pisar los lechos de flores.
- Proteja el pasto, los árboles y los seres vivos dejándolos crecer y vivir.

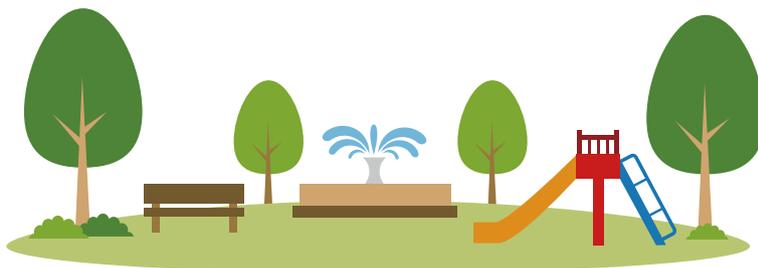
Reglas en el parque

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/midori/kouen/riyou.html>



Cortesía común en los lugares públicos

- No se reúna en la calle ni en la vereda y no permanezca de pie ni sentado allí durante mucho tiempo.



Reglas para la vida cotidiana

Reglas de tránsito (en la calle, bicicletas, trenes, autobuses o automóviles)

Reglas para viajar en trenes y autobuses

- Tener conversaciones en voz alta en el tren o en el autobús es una molestia para los otros pasajeros.
- En los trenes y en los autobuses, los pasajeros que bajan tienen prioridad. Espere a que otros pasajeros salgan antes de abordar. Tenga a bien esperar en fila.
- Los trenes y los autobuses tienen asientos prioridad. Estos asientos están reservados para personas mayores, mujeres embarazadas y discapacitados físicos.
- Se considera de mala educación hablar por teléfono móvil mientras se encuentra en un tren o en un autobús. Tenga a bien hacer su llamada después de bajarse del tren o autobús. A excepción de los trenes de larga distancia, como los trenes bala o los trenes expresos, es mejor abstenerse de comer mientras viaja en el tren o en el autobús.

Reglas de manejo de bicicletas y automóviles

● Bicicletas

- Use su faro por la noche.
- Dado que las bicicletas estacionadas en sitios prohibidos obstruyen el tráfico, estacione siempre su bicicleta en un lugar designado. Para evitar el robo de bicicletas, asegure siempre su bicicleta.
- Hay zonas donde está prohibido estacionarse en la ciudad. Si deja su bicicleta o motocicleta en estas áreas, se le advertirá y se le retirará el vehículo.
- Mirar su teléfono móvil mientras conduce su bicicleta o motocicleta se llama nagara unten (conducir mientras hace otra cosa) y es ilegal.
- Conduzca por el lado izquierdo de la carretera.
- Los peatones tienen derecho de paso en la vereda. Conduzca despacio por la parte de la vereda más cercana a la calle.
- Respete todos los semáforos en las intersecciones.
- En áreas que exijan una parada completa, asegúrese de detenerse y de verificar que el camino sea seguro antes de seguir adelante.
- Está prohibido conducir bajo los efectos del alcohol.
- Debe contratar un seguro de responsabilidad civil por lesiones corporales antes de montar en bicicleta en el área metropolitana de Tokio.



<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/koutsuu/index.html>

Medidas para contrarrestar el estacionamiento de bicicletas en sitios prohibidos (como zonas de no estacionar)

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/koutsuu/jitensha/index.html>



● Automóviles

Las licencias de conducir extranjeras no se pueden usar en Japón debido a las diferencias en las normas de tránsito. Para obtener información sobre las licencias de conducir, lea el sitio web del Departamento de Policía Metropolitana de Tokio:

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/index.html>



Procedimientos en la Oficina de la Ciudad

Registro de residente, notificación de registro familiar, número personal (“My Number”)

Registro de residente

A excepción de las personas con una visa de corto plazo, como una visa de turista, todas las personas que tengan una dirección en Japón deben completar el registro de residente.

● Procedimientos que debe completar cuando acaba de llegar a Japón

Luego que se le emita una tarjeta de residente en el puerto de entrada o salida, traiga su tarjeta, etc. a la Oficina de la Ciudad y complete los procedimientos de notificación dentro de los catorce días siguientes a la instalación en su lugar de residencia.

● Notificación de cambio de dirección de residente

Si hay un cambio en su dirección o en su hogar, presente una notificación de cambio de dirección de residente en la Oficina de la Ciudad dentro del período de notificación designado.

● Registros de residentes

Un registro de residente (juminhyo) es un documento que registra y certifica información, tal como la dirección de una persona, el jefe de familia y la nacionalidad de la persona.

Sobre el registro de residente de la Ciudad de Inagi:

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/faq/kurashi/todokede/juumintouroku/index.html>



Notificación de registro familiar

Si nace un bebé en su familia, si un miembro de la familia muere o si usted se casa o se divorcia, debe presentar una notificación de estas nuevas circunstancias a la Oficina de la Ciudad. Llame a la Sección de Residentes para obtener más información.

● Notificación de nacimiento

Si un bebé nace en su familia en Japón, presente una notificación de nacimiento en la Oficina de la Ciudad dentro de los catorce días.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/tetsuzuki/koseki/index.html>



El sistema de número personal (“My Number”)

A todas las personas que viven en Japón se les asigna un número personal de doce dígitos (“My Number”). Este número se utiliza en las tres áreas de seguridad social, impuestos y medidas para contrarrestar desastres en Japón. Los residentes extranjeros reciben un número personal después de completar el registro de residente. Puede solicitar y obtener una tarjeta de número personal con su número personal y otra información.

Nota: Luego que se emite un número personal, no se puede cambiar. Incluso si sale de Japón y regresa, usará el mismo número.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/mynumber/index.html>



Procedimientos en la Oficina de la Ciudad

Impuesto de residente, Seguro Nacional de Salud, Sistema de atención médica para personas mayores y Pensión Nacional

Impuesto de residente

Los residentes extranjeros que viven en Japón deben pagar impuestos al igual que los ciudadanos japoneses. El impuesto de residente es un impuesto local que se paga a los gobiernos metropolitano y municipal. Estos impuestos los cobran los gobiernos locales a quienes viven en el área a partir del 1 de enero del año en curso.

● Método de pago

La Oficina de la Ciudad envía las notificaciones/facturas del impuesto de residente por correo a inicios de junio. Los impuestos se pagan en su banco local, en una oficina de correos, en una tienda de conveniencia o mediante aplicaciones de pago cuatro veces al año utilizando las facturas enviadas.

Página web sobre los impuestos:

<http://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/zeikin/index.html>



Seguro Nacional de Salud y Sistema de atención médica para personas mayores

La inscripción en un seguro médico reduce la cantidad que paga en el hospital por enfermedades y lesiones. Debe inscribirse en un seguro médico y pagar las primas del seguro.

Los residentes extranjeros deben inscribirse en el seguro social si trabajan en una compañía. Todas las demás personas deben inscribirse en el Seguro Nacional de Salud. Si tiene 75 años o más, debe inscribirse en el Sistema de atención médica para personas mayores.

Sin embargo, si vive en Japón con un estado de residencia de “actividad para recibir tratamiento médico”, no puede inscribirse en el Seguro Nacional de Salud ni en el Sistema de atención médica para personas mayores.

● Método de pago

La Oficina de la Ciudad envía por correo la información sobre cómo pagar las primas del seguro. Puede pagar sus primas en su banco local, en una oficina de correos o en una tienda de conveniencia o mediante aplicaciones de pago.

Acerca del Seguro Nacional de Salud

<http://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/kokuho/index.html>



Pensión Nacional

Para apoyar el sustento de los ancianos, los discapacitados y los familiares en duelo, el gobierno japonés opera un sistema de pensiones.

Todas las personas entre los 20 y 59 años de edad que hayan completado el registro de residente en Japón, incluidos los residentes extranjeros, deben inscribirse en el Sistema Nacional de Pensiones a menos que estén inscritos en un seguro de anualidad de bienestar. Las primas de pensión deben pagarse en el monto designado hasta que el afiliado cumpla los sesenta años de edad.

● Procedimientos de inscripción

Los procedimientos de inscripción se completan en la Oficina de la Ciudad.

● Método de pago

La Oficina de Pensiones envía por correo la información sobre cómo pagar sus primas de pensión. Puede pagar sus primas en su banco local, en una oficina de correos o en una tienda de conveniencia.

Sobre el Sistema Nacional de Pensiones:

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/nenkin/index.html>



Vida cotidiana

Electricidad, gas y agua

Electricidad, gas y agua

Para la electricidad y el gas, puede elegir su plan de servicio entre una diversidad de compañías.



● Electricidad

Para usar electricidad por primera vez, debe comunicarse con una compañía de energía eléctrica y firmar un contrato. En Japón, el voltaje estándar para los hogares es de 100 voltios. La frecuencia de la red puede ser de 50 Hz o 60 Hz; el este de Japón usa 50 Hz y el oeste de Japón usa 60 Hz. Los aparatos eléctricos están etiquetados con la frecuencia requerida de la red, y si la etiqueta muestra ambas frecuencias ("50 / 60Hz"), significa que se puede usar en cualquier lugar de Japón. Sin embargo, si el dispositivo muestra solo una frecuencia, la región en la que se puede usar es limitada.

La compañía de energía eléctrica más común es: Tokyo Electric Power Company [Compañía de Energía Eléctrica de Tokio] (inglés):

<https://www.tepco.co.jp/en/hd/index-e.html>

Tel: 0120-995-661



● Gas

Hay dos tipos de gas disponibles: gas de la ciudad (toshi) o gas LP (propano), según el lugar donde viva. Por motivos de seguridad, compre electrodomésticos que utilicen el tipo de gas disponible en su área. Puede empezar a usar los servicios de gas después de que la compañía de gas realice una inspección y abra la válvula de gas. Cuando no esté usando gas, asegúrese de cerrar la válvula.

La compañía de gas más común es: Tokyo Gas [Compañía de Gas de Tokio] (inglés, chino y coreano):

<https://www.tokyo-gas.co.jp>



● Agua

El agua de grifo en Japón es potable. Si le molesta el olor del agua, es una buena idea hervirla primero antes de usarla.

Bureau of Waterworks [Oficina de Obras de Agua], Gobierno Metropolitano de Tokio

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/> (inglés, chino y coreano)



Centro de Servicio al Cliente de Tama (para los veintiséis municipios del Distrito de Tama)

Si se muda a una dirección diferente o si necesita cambiar su contrato:

Tel.: 0570-091-100 (servicio Navi-Dial) o 042-548-5100

Para más información sobre tarifas, fugas/reparaciones u otros asuntos:

Tel.: 0570-091-101 (servicio Navi-Dial) o 042-548-5110



Parto, crianza de niños y educación

Embarazo y parto

Embarazo y parto

Si queda embarazada, presente una notificación de embarazo en la Oficina de la Ciudad lo antes posible. Las mujeres embarazadas reciben una Libreta de salud materno-infantil (Boshi Kenko Techo) y un paquete de información de salud materno-infantil que contiene tickets para varios chequeos médicos.

● Libreta de salud materno-infantil (Boshi Kenko Techo)

Esta libreta es para mantener los registros durante su embarazo y para los chequeos médicos de su niño. La libreta también es necesaria después del parto para llevar un registro de los controles de salud y de las vacunas del bebé.

Si queda embarazada:

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien_center/ninshin/ninsintodoke.html



También puede comprar una edición en idioma extranjero de la libreta de salud materno-infantil.

<https://hanbai.mcfh.or.jp/material/detail/124>



● Aplicación de la Libreta de salud materno-infantil —Nashi-no Ko Inagi (Pear Child Inagi)

Ofrece consejos para las madres desde el embarazo hasta el parto, y para bebés y niños pequeños, así como información sobre eventos de la ciudad.

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien_center/ninshin/boshihokennabi.html



● Beneficio de suma total por parto/crianza de niños

Aquellas mujeres inscritas en el Seguro Nacional de Salud de la Ciudad de Inagi reciben un beneficio de suma total por nacimiento/crianza de niños al momento del parto.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/kokuho/ichijikin.html>



Parto, crianza de niños y educación

Crianza de niños

Crianza de niños

● Chequeos médicos e inmunizaciones

Los chequeos médicos se realizan de forma gratuita para garantizar el desarrollo saludable de bebés y niños pequeños. También están disponibles diversos servicios de consulta sobre crianza de niños.

También se realizan vacunaciones para evitar enfermedades contagiosas. Cuando su niño alcance la edad elegible para las vacunas, se le enviará por correo un ticket de control previo de vacunación para que pueda recibir las vacunas. Las vacunas se administran en instituciones médicas.

Para más información, consulte a la Sección de salud en:

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/yobou/index.html



● Centro de apoyo integral para familias con niños (Piso 2 Centro de Cuidado de Salud, 112-1 Momura, Ciudad de Inagi)

Están disponibles consultas sobre el embarazo, el parto y la crianza de bebés y niños pequeños.

Tel: 042-378-3434

● Centros de apoyo para niños y familias

Se ofrecen consultas y apoyo integrales para familias con bebés y niños pequeños hasta niños menores de diecisiete años de edad.

Para más información, consulte en el Centro de apoyo para niños y familias de su localidad.

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kodomoshien_center/kokasen/index.html



• Centro de apoyo para niños y familias (2115-2 Higashi-Naganuma Piso 3, Ciudad de Inagi)

Tel.: 042-378-6366

• Centro de apoyo para niños y familias, Anexo Koyodai (en la Escuela primaria Koyodai, 3-2 Koyodai, Ciudad de Inagi)

Tel.: 042-370-0106



Parto, crianza de niños y educación

Guardería, jardín de infancia, escuela primaria y escuela secundaria intermedia

Guardería

Se proporciona cuidado infantil en instalaciones para niños desde el nacimiento hasta su ingreso a la escuela primaria cuando sus padres/tutores no pueden cuidar a los niños durante el día debido al trabajo o a otras razones similares.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/hoikusho/index.html>



Jardín de infancia

Se proporciona educación preescolar a los niños desde los tres años de edad hasta su ingreso a la escuela primaria.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/youchien/index.html>



Escuela primaria y escuela secundaria intermedia

La educación obligatoria en Japón incluye seis años de escuela primaria y tres años de escuela secundaria intermedia para un total de nueve años. Si bien los residentes extranjeros no están obligados a seguir la educación obligatoria, pueden inscribir a su hijo/a en una escuela primaria o en una secundaria intermedia japonesa si lo desea. La matrícula para las escuelas públicas es gratuita.

Sobre la escuela inscripción:

http://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/gakko_kyoiku/nyugaku_tenko/index.html



Emergencias y tratamiento médico

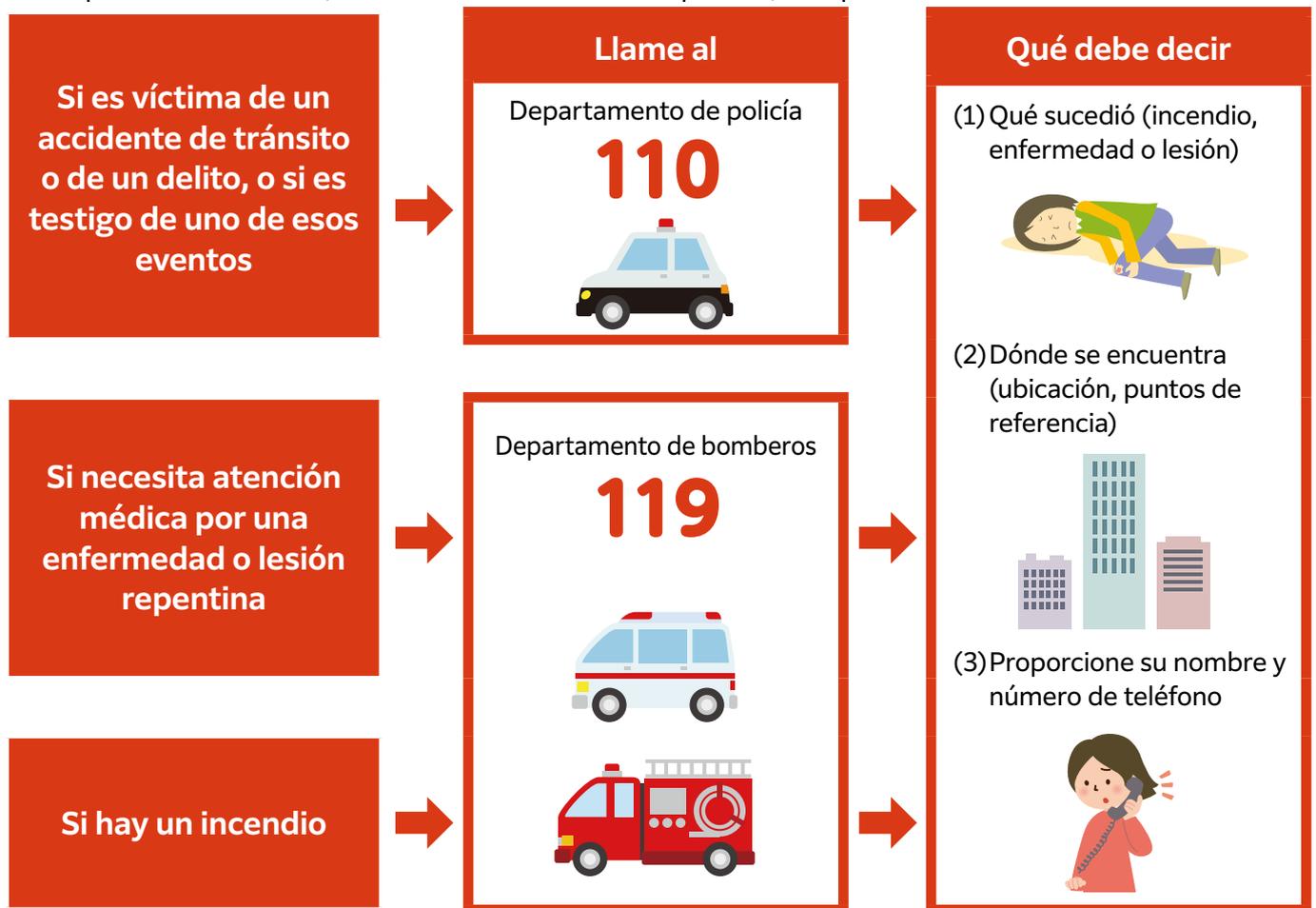
Llamadas telefónicas de emergencia

☎ 110 (Departamento de Policía)

Para denunciar un delito, tal como un robo, un acto de violencia o un accidente de tránsito, marque el 110 inmediatamente.

☎ 119 (Departamento de bomberos)

Si se produce un incendio, o una enfermedad o lesión repentina, marque el 119 inmediatamente.



Tanto el 119 como el 110 son números de teléfono de emergencia. No son para consultas ni preguntas.

● Para marcar 110 o 119 desde un teléfono público

Su llamada se conectará sin que tenga que poner dinero si descuelga el auricular y marca 110 o 119. Si hay un botón de llamada de emergencia en el teléfono, presiónelo antes de marcar 110 o 119.

● Para marcar 110 o 119 desde un teléfono móvil

Proporcione también su número de teléfono móvil. No apague el teléfono durante un momento después de realizar una llamada de emergencia.

Emergencias y tratamiento médico

Información médica

Para enfermedades y lesiones

La información sobre el tratamiento médico está disponible en idiomas extranjeros.

El centro puede informarle de hospitales que ofrecen servicios en idiomas extranjeros.

● Centro Internacional de Información Médica AMDA

Idiomas: inglés, chino, coreano, español, portugués, etc.

Tel.: 03-6233-9266

Días y horarios: de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m.

(cerrado los feriados nacionales y del 29 de diciembre al 3 de enero)

<https://www.amdamedicalcenter.com/actividades>



● Centro de información de la Institución médica metropolitana de Tokio "Himawari"

Idiomas: inglés, chino, coreano, tailandés y español

Tel.: 03-5285-8181

Días y horarios: Diariamente, de 9 a.m. a 8 p.m.

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks220.php>



● Clínicas abiertas durante los feriados en la Ciudad de Inagi

Puede recibir tratamiento médico en un hospital los domingos, feriados y también por la noche. Japón tiene hospitales generales, hospitales especializados y clínicas individuales. El lugar al que debe ir depende del tipo de enfermedad o lesión y de su gravedad. Es una buena idea revisar sus instituciones locales de forma regular, reuniendo información sobre los departamentos médicos que tienen, así como sobre sus horarios y feriados. Cuando vaya a recibir tratamiento, recuerde siempre llevar su tarjeta de seguro médico.

Horario de las clínicas de emergencia que están abiertas durante los feriados en la Ciudad de Inagi:

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/kyuujitsu/kyujitukyubyou_sinryou.html



Desastres

Preparación para terremotos e inundaciones

Japón es un país con frecuentes terremotos. En los últimos años, también ha habido algunas inundaciones provocadas por la tifones.

Es aconsejable verificar con regularidad y prepararse confirmando la ubicación de su sitio de evacuación más cercano y conversando con su familia sobre cómo comunicarse entre sí en caso de que ocurra un desastre natural, tal como un gran terremoto o una gran inundación.



Esté preparado para los desastres revisando con anticipación el Mapa de prevención de desastres de Inagi:

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/iza/bousai/bousaimp.html>



Terremotos

● Qué hacer cuando ocurre un terremoto

Si está en casa o en un edificio

- Póngase a cubierto debajo de un escritorio o de una mesa, y proteja su cabeza con una almohada o un cojín.
- Abra las ventanas y las puertas.
- No se apresure a salir al exterior en estado de pánico.
- Si está cocinando o si tiene el calentador encendido, apague todas las fuentes de calor después de que disminuya el temblor.

Si está en el exterior

- Los cristales de las ventanas, las vallas publicitarias y las paredes de bloques de concreto son peligrosos, así que manténgase alejado de ellos.
- Si se encuentra en tránsito o de compras, siga las instrucciones del personal de la instalación de transporte público, de la galería subterránea o de los grandes almacenes.

Mapa de los peligros de terremotos y desastres

https://www.city.inagi.tokyo.jp//bousaihazard_map/map.html#disa_preven



Inundaciones

● Qué hacer si puede ocurrir una inundación debido a una lluvia intensa

- Recopile información sobre el clima y las alertas de la televisión, la radio, etc.
- Verifique la información sobre la lluvia y los niveles de agua en su área. Es aconsejable evacuar el local antes de que ocurra una situación peligrosa.

Mapa de los peligros de vientos, inundaciones y deslizamientos de tierra

https://www.city.inagi.tokyo.jp/bousaihazard_map/map.html#flood



● Sitios de evacuación de emergencia designados y centros de evacuación designados

Las escuelas primarias, las escuelas secundarias intermedias y los parques de la ciudad están designados como sitios de evacuación cuando la evacuación es necesaria debido a terremotos, etc. Es una buena idea saber dónde están los sitios de evacuación de emergencia designados y los centros de evacuación designados locales para que no entre en pánico cuando se produzca un terremoto o una inundación.

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/iza/bousai/zishin/hinan.html>



Diversos tipos de servicios de consulta

Lista de mostradores de servicios de consulta para residentes extranjeros en Tokio Metropolitano

● Centro de apoyo a residentes extranjeros

El Centro de apoyo a residentes extranjeros (Foreign Residents Support Center, FRESC) reúne a ocho instituciones que brindan ayuda. Puede aprovechar los servicios de consulta para situaciones relacionadas con el empleo, los trámites de visa o para cualquier problema de la vida cotidiana que pueda tener, todo en un solo lugar.

Dirección: Yotsuya Tower, Piso 13, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku

Horario: de 9 a.m. a 5 p.m.

Nota: Cerrado los sábados, domingos, feriados nacionales y durante los feriados de fin de año/Año Nuevo.

Tel.: 0570-011000 (servicio Navi-Dial) <http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>



Servicios de consulta	Asunto	Tel.	QR
Oficina de Inmigración http://www.immi-moj.go.jp/spanish/index.html	Oficina de divulgación de información	03-5363-3005	
Oficina Regional de Servicios de Inmigración de Tokio http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html	Consultas de residentes	03-5363-3025 Nota: Solo para hacer citas de consulta.	
Oficina de Asuntos Legales de Tokio, Departamento de Derechos Humanos http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/shikyokutou/all/jinken.html	Asesoramiento en derechos humanos para la protección contra la discriminación y el acoso	0570-090-911	
Centro de asistencia jurídica de Japón (el JLSC, Houterasu) https://www.houterasu.or.jp/	Consultas legales	0570-011000 (japonés) 0570-078377 (otros idiomas)	
Organización de Comercio Exterior de Japón (Japan External Trade Organization, JETRO) https://www.jetro.go.jp/	Consultas sobre profesionales extranjeros altamente cualificados	03-3582-5203	
Ministerio de Relaciones Exteriores, Información sobre visas https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html	Consultas sobre visas	0570-011000	
Oficina de Trabajo de Tokio, Oficina de consulta y apoyo para residentes extranjeros https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html	Consultas sobre problemas laborales	0570-011000	
Centro de servicios de empleo de Tokio para extranjeros https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/	Consultas sobre empleo	03-5361-8722	

● Centro de asesoramiento para residentes extranjeros del Gobierno Metropolitano de Tokio

Las consultas están disponibles para preguntas y problemas que pueda tener en la vida cotidiana.

Inglés: de lunes a viernes

Chino: martes y viernes

Coreano: miércoles

Horario: de 9:30 a.m. hasta el mediodía, y de 1 p.m. a 5 p.m.

Tel.: inglés, 03-5320-7744; chino, 03-5320-7766; coreano, 03-5320-7700

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>



● Centro de asesoramiento general del Departamento de Policía Metropolitana de Tokio

El centro de asesoramiento puede presentarle el mostrador de servicio adecuado según la situación, por ejemplo, en caso que sea víctima de un delito.

Tel.: #9110

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/multilingual/other/spanish/index.html>

