



【Población (A finales de mayo de 2020)】	561 823
【Población de extranjeros】	Total: 13 311
	Países: 117
	Hombres: 6470
	Mujeres: 6841
【Proporción】	2.37%
【人口 (2020年5月末日現在)】	561,823人
【外国人人口】	13,311人
	117 国
	男: 6,470人
	女: 6,841人
【比率】	2.37%

Hagamos frente a los golpes de calor estivales incorporando «un nuevo estilo de vida»

この夏の熱中症対策は「新しい生活様式」で

La próxima temporada, especialmente en julio, cuando se produce una subida repentina de las temperaturas, es importante prestar gran atención a las hipertermias o golpes de calor. Los golpes de calor se pueden prevenir y, para ello, es necesario que nos informemos adecuadamente acerca de qué medidas debemos tomar. Tomemos las medidas oportunas a la vez que incorporamos «un nuevo estilo de vida» para prevenir la propagación del COVID-19, como son: 1) el mantenimiento del distanciamiento social, 2) el uso de mascarillas y 3) el lavado frecuente de manos, etc.

Claves para evitar los golpes de calor

Evitar el calor

-Al salir a la calle, deberemos evitar lugares con una gran concentración de personas, deberemos evitar las franjas horarias cuando las temperaturas son más altas y, al salir, cuando las temperaturas son más frescas, deberemos usar ropa fresca.

-Deberemos hacer un uso adecuado del aire acondicionado para controlar la temperatura y la humedad de espacios cerrados.

⇒ ¡No debemos olvidarnos de ventilar frecuentemente los espacios cerrados para prevenir el contagio de enfermedades infecciosas como el COVID-19!

Tener cuidado con el uso prolongado de las mascarillas

-En los espacios exteriores, cuando podamos mantener una distancia mínima con otras personas de 2 metros, nos quitaremos la mascarilla.

-Cuando estemos utilizando la mascarilla, deberemos evitar realizar labores físicas que impliquen un gran esfuerzo, así como el ejercicio físico.

Hidratarnos frecuentemente tomando suficiente agua

-Debemos beber la cantidad suficiente de agua antes de que tengamos sed. Como media 1,2 litros por día. ⇒ Cuando sudemos abundantemente, ¡no nos debemos olvidar de tomar sal!

Cuidar asiduamente nuestra salud

-Hagamos ejercicio físico de manera moderada, nutrámonos y descansemos suficientemente, y así nuestro cuerpo estará mejor preparado para poder soportar el calor. ⇒ ¡Si se siente indispuesto, descansa, no realice esfuerzos y hágase un examen médico lo antes posible!

Consultas: En la Sección de Medidas de Salud del Centro de Salud ☎042-645-5162

これからの時季、特に気温が急に高くなる7月は、熱中症に注意が必要です。熱中症は、正しい知識を持って対策をすることで予防できます。新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための、「新しい生活様式(①身体的距離の確保、②マスクの着用、③こまめな手洗いなど)」を取り入れながら、熱中症対策に取り組みましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

- ・外出は、人ごみを避け、涼しい時間に、涼しい服装で
- ・エアコンを適度に利用し、室内の温度と湿度を調節
⇒感染症予防のための、こまめな換気もお忘れなく!

長時間のマスク着用に注意

- ・屋外で他者との距離を2メートル以上保てる時は、マスクを外す
- ・マスク着用時は負荷のかかる作業や運動をさける

こまめな水分補給

- ・1日1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給
⇒汗をたくさんかいたときは、塩分補給も忘れずに!

日ごろからの健康管理

- ・適度な運動と十分な栄養・休養で暑さに負けない身体づくり
⇒体調が悪いなど感じたら、無理せず休息、早めの受診を!

問い合わせ: 保健所保健対策課 ☎042-645-5162

Compensaciones y ayudas económicas relacionadas con el COVID-19



新型コロナウイルス感染症に関する給付金や支援

Existen compensaciones y sistemas de ayuda económicas para todas aquellas personas que tengan dificultades debido a los efectos del COVID-19. Para obtener más información, puede consultar el sitio web oficial municipal o puede ponerse en contacto con el departamento correspondiente.

新型コロナウイルス感染症の影響でお困りのための給付金や支援制度があります。詳しくは、市の公式ホームページから確認いただくか、各担当部署にお問い合わせください。

Página web oficial de la ciudad de Hachioji
«Información sobre el COVID-19»



Japonés simplificado



Inglés



Chino

八王子市公式ホームページ

『新型コロナウイルス感染症について』



やさしい日本語



英語



中国語

Compensaciones de una cantidad fija

Todas las personas registradas a 27 de abril de 2020 en el Registro Básico de Residentes podrán recibir cien mil yenes por persona.

Forma de solicitud: Deberá completar el formulario de solicitud que reciba en su hogar, deberá adjuntar los documentos necesarios y deberá realizar el envío postal, de todo esto, en el sobre de respuesta antes del 17 de agosto (lunes).

Consultas: En el Centro de Atención para Compensaciones de una Cantidad Fija (días laborales de 9:00 a 17:00) ☎0570-030009

特別定額給付金

令和2年4月27日に住民基本台帳に記録されているすべての方、1人につき10万円を支給

申請方法: 8月17日(月)までに、自宅に届いた申請書に記入の上、必要書類を添付し、返信用封筒で郵送

問い合わせ: 特別定額給付金コールセンター (平日9時~17時)

☎0570-030009

Ayudas de protección para vivienda

Aquellas personas que tengan dificultades para pagar el alquiler de su vivienda, debido a la pérdida temporal o permanente de su puesto de trabajo o a la reducción de sus ingresos económicos, podrán recibir el pago del alquiler de su vivienda, en principio durante tres meses (es necesario cumplir algunos requisitos, relacionados, por ejemplo, con condiciones relacionadas con sus ingresos, con la posesión de bienes inmuebles y con actividades de búsqueda de empleo, etc.)

Forma de solicitud: Es necesario realizar consultas telefónicas por adelantado.

Consultas: En la Sección de Apoyo a la Vida Autónoma (días laborales de 9:00 a 16:00) ☎042-620-7408

住居確保給付金

休業や失業などで、収入が減少し、家賃の支払いが困難となった方に、原則3か月間家賃を支給(収入・資産要件や、求職活動などの要件あり)

申請方法: 事前に要電話相談

問い合わせ: 生活自立支援課 (平日9時~16時)

☎042-620-7408

Sistema para el aplazamiento extraordinario del pago de los impuestos municipales y del Seguro Nacional de Salud

Aquellas personas que se encuentren en dificultades económicas para pagar impuestos, debido a una disminución en sus ingresos por culpa del COVID-19, podrán beneficiarse del aplazamiento durante 1 año del pago de sus impuestos sin tener que presentar garantía ni pagar un extra por el retraso.

Objetivo: Impuestos municipales, impuestos del Seguro Nacional de Salud que deban pagarse antes del 31 de enero de 2021.

Forma de solicitud: Solicitud vía correo postal o solicitud electrónica mediante eLTAX antes de la fecha límite.

Consultas sobre los impuestos municipales: En la Sección de Tributación (días laborales de 8:30 a 17:15; domingos de 8:30 a 17:00) ☎042-620-7224

Consultas sobre el impuesto del Seguro Nacional de Salud: En la Sección de Recaudación de Seguros (días laborales de 8:30 a 17:15; domingo de 8:30 a 17:00) ☎042-620-7237

市税・国民健康保険税の徴収猶予特例制度

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入の減少などがあり、納税が困難となった方に、最長1年間、無担保かつ延滞金なしで徴収を猶予

対象: 納期限が令和3年1月31日までの市税・国民健康保険税

申請方法: 納期限までに郵送またはeLTAXによる電子申請

市税についての問い合わせ: 納税課 (平日8時30分~17時15分、

日曜8時30分~17時) ☎042-620-7224

国民健康保険税についての問い合わせ: 保険収納課 (平日8時30分~17時15分、日曜8時30分~17時) ☎042-620-7237

Reducción o exención del pago de impuestos del Seguro Nacional de Salud

Las personas que hayan sufrido el fallecimiento de la persona que fuera su sustento principal, que se hayan visto gravemente afectadas debido al COVID-19, o que tengan previsto que sus ingresos empresariales disminuyan en más de un treinta por ciento en comparación con el año anterior podrán beneficiarse de la reducción o exención del pago del Seguro Nacional de Salud.

Objetivo: Impuesto del Seguro Nacional de Salud que deba pagarse antes del 31 de marzo de 2021.

Forma de solicitud: En principio, vía correo postal antes de la fecha límite.

Consultas: En la Sección de Seguros de Salud y Pensiones (días laborales de 8:30 a 17:15) ☎042-620-7236

国民健康保険税の減免

主たる生計維持者が、新型コロナウイルスにより死亡・重篤化した、または、事業収入等が前年と比べて10分の3以上減少

見込みの方の国民健康保険税を減免

対象: 納期限が令和3年3月31日までの国民健康保険税

申請方法: 原則納期限までに郵送

問い合わせ: 保険年金課 (平日8時30分~17時15分)

☎042-620-7236

Las Tarjetas de Notificación de My Number han sido abolidas



マイナンバー通知カードは廃止されました

Debido a la modificación de la ley, las Tarjetas de Notificación fueron abolidas el 25 de mayo. Incluso después de que se hayan eliminado estas tarjetas, aún se puede solicitar la Tarjeta My Number.

◆Gestión de las Tarjetas de Notificación después de su abolición

- No se pueden notificar cambios de la información presente en la Tarjeta de Notificación (dirección, nombre y apellido, etc.), tampoco se puede solicitar la reemisión de la Tarjeta de Notificación.
- Si la información en la Tarjeta de Notificación coincide con la información en la tarjeta de residente, puede continuar usándola como un documento para certificar su «My Number».

◆Método de notificación para aquellas personas que no tengan todavía el número de My Number

Se enviará por correo un «Aviso del número de identificación individual» a aquellas personas que se les expida un nuevo My Number después del 25 de mayo, debido a nacimiento o inmigración del extranjero, etc. El «Aviso del número de identificación individual» contiene su número de identificación individual, el nombre y apellido, y la fecha de nacimiento, etc.

*A diferencia de la Tarjeta de Notificación, el «Aviso del número de identificación individual» no se puede utilizar como documento para certificar su número de identificación individual (Tarjeta My Number). Si necesita un documento para certificar su número de identificación individual, obtenga una «Tarjeta My Number» o una copia de su tarjeta de residente que contenga su número de identificación individual.

* Las personas que hayan obtenido la «Tarjeta My Number» y que hayan realizado la reserva de «Maina Pointo» antes de finales de agosto podrán beneficiarse del proyecto «Maina Pointo». Para obtener información sobre el proyecto «Maina Pointo», vean el código bidimensional de la derecha.



Consultas: En la Sección de Asuntos Ciudadanos

☎042-620-7474

(Para obtener información sobre el proyecto «Maina Pointo», pónganse en contacto con la Sección de Gestión de la Información ☎042-620-7453)

法律の改正により、5月25日に通知カードは廃止されました。なお、通知カード廃止後も、これまでどおり、マイナンバーカードの申請を行うことができます。

◆通知カードの廃止後の取り扱い

• 通知カードの記載事項(住所・氏名など)の変更届出や、通知カードの再交付申請ができません。

• 通知カードの記載事項が住民票の記載事項と一致している場合は、引き続きマイナンバーを証明する書類として利用できます。

◆新たにマイナンバーが付番される方への通知方法

出生や国外からの転入などで、5月25日以降に新たにマイナンバーが付番される方には、「個人番号通知書」が郵送されます。「個人番号通知書」にはマイナンバー、氏名、生年月日等が記載されています。

※「個人番号通知書」は、通知カードと異なり、マイナンバーを証明する書類としては使用できません。マイナンバーを証明する書類が必要な場合は、マイナンバーカードか、マイナンバーが記載された住民票の写しを取得してください。

※マイナンバーカードの取得とマイナポイントの予約を8月末までに完了した方は、マイナポイント事業の対象になります。マイナポイント事業については、右の二次元コードからご覧ください。



問い合わせ: 市民課 ☎042-620-7474

(マイナポイント事業については、情報管理課 ☎042-620-7453)

Eventos de la ciudad

*Les informamos que, con el objetivo de prevenir nuevos contagios por COVID-19, los eventos pueden sufrir cambios o cancelaciones. Por favor, realicen de antemano las consultas necesarias con los diferentes organizadores. Les informamos que las fiestas de Hachioji programadas para el 14 (viernes), el 15 (sábado) y el 16 (domingo) de agosto de 2020 han sido suspendidas.

●Centro de Formación Permanente: aula de japonés para ciudadanos extranjeros

Centro Hora	Create Hall ☎042-648-2231		Anexo Minami Osawa ☎042-679-2208
	Curso jueves 19:00-21:00	Curso viernes 10:00-12:00	Curso domingo 13:00-15:00
Julio	9, 16, 30	3, 10, 17	—
Agosto	—	—	—
Septiembre	10, 17, 24	4, 11, 18, 25	6, 13, 20, 27

●Consultas individuales para extranjeros con especialistas

[Tramitador oficial (gyosei shoshi)]

Sábado 25 de julio / sábado 22 de agosto de 14:00 a 17:00

[Abogado] Sin consultas previstas en julio, agosto o septiembre.

Para consultas en otros idiomas, reserve de antemano.

Lugar/Consultas: Asociación Internacional de Hachioji

☎042-642-7091

市内のイベント

※新型コロナウイルス感染症対策のため、イベントが中止・変更となる場合があります。事前に主催者にご確認ください。なお、8月14日(金)・15日(土)・16日(日)に予定していた「八王子まつり」は、中止となりました。

●生涯学習センター〈外国人のための日本語教室〉

場所・ 時間	クリエイトホール ☎042-648-2231	みなみおおさわ分館 ☎042-679-2208	
	木曜日コース 19:00-21:00	金曜日コース 10:00-12:00	日曜日コース 13:00-15:00
7月	9, 16, 30	3, 10, 17	—
8月	—	—	—
9月	10, 17, 24	4, 11, 18, 25	6, 13, 20, 27

●専門家による外国人個別相談

【行政書士】7月25日(土)/8月22日(土) 午後2時~5時

【弁護士】7月、8月、9月は予定なし

日本語以外でのご相談は、事前にご予約をお願いします。

場所・問い合わせ: 八王子国際協会 ☎042-642-7091

CONTACTOS ÚTILES	便利な電話番号 (べんりなでんわばんごう)
Ayuntamiento de Hachioji ☎042-626-3111	八王子市役所 ☎042-626-3111
Centro de Información del Depto.de Inmigración ☎03-5796-7112	入国管理局インフォメーションセンター ☎03-5796-7112
Policía (emergencias) ☎110 / Incendios/Ambulancias ☎119	警察 (緊急時) ☎110 / 火事・救急車 ☎119
INFORMACIÓN MEDICA	医療情報 (いりょうじょうほう)
AMDA Centro Internacional de Información Médica ☎03-6233-9266	アムタ 国際医療情報センター ☎03-6233-9266
Días laborables 10:00 a 15:00 *Los idiomas disponibles varían según el día.	平日10 : 00-15:00 ※対応言語は日によって異なります。
HIMAWARI (Información sobre Asistencia Médica, Tokio)	ひまわり (東京都保険医療情報センター) ☎03-5285-8181
Todos los días de 9:00 a 20:00 ☎03-5285-8181	毎日9 : 00-20:00 外国語で医療相談を行っています。
Consultas en idiomas extranjeros sobre asistencia médica	
Cuestionario Médico Multilingüe http://www.kifjp.org/medical/	多言語医療問診票 URL : http://www.kifjp.org/medical/
Es un cuestionario multilingüe mediante el cual los extranjeros pueden explicar al médico los síntomas de su dolencia o lesión cuando van al hospital.	病院へ行く時に病気がやけがの症状を医師に説明するための多言語の問診票です。
CONSULTAS	生活相談 (せいかつそうだん)
【Mostrador de apoyo para residentes extranjeros】 De lunes a sábado, de 10:00 a 17:00	【在住外国人サポートデスク】 月～土 10:00-17:00
【Consultas individuales para extranjeros】 Las fechas están sujetas a cambios.	【外国人個別相談】 行政書士 : 原則毎月第4土曜日 14:00-17:00
Tramitador oficial (gyosei shoshi): 4.º sábado de cada mes, de 14:00 a 17:00	弁護士 : 原則3・6・10・12月の第3土曜日 14:00-17:00
Abogado: 3.º sábado de mayo, junio, octubre y diciembre de 14:00 a 17:00	
Operación Asociación Internacional de Hachioji ☎042-642-7091	運営 NPO法人八王子国際協会 ☎042-642-7091
Centro de Información para extranjeros, Tokio ☎03-5320-7744	東京都外国人相談 (法律・入国・教育問題など)
(consultas sobre problemas legales, inmigración, educación, etc.)	英語 : 月～金 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7744
Inglés: de lunes a viernes 9:30 a 12:00, 13:00 a 17:00	
LECCIONES DE JAPONÉS POR VOLUNTARIOS	ボランティア団体による日本語レッスン (にほんごれっすん)
Club para la Amistad Internacional de Hachioji Srta.Shimizu ☎042-636-7057	八王子国際友好クラブ 清水 ☎042-636-7057
Círculo de la Lengua Japonesa Sr.Nishihori ☎080-3157-6496	八王子にほんごの会 西堀 ☎080-3157-6496
Círculo de Enseñanza del Japonés para la Amistad entre China y Japón Srta.Nakamichi ☎042-664-5980	日中友好日本語学習会 中道 ☎042-664-5980
Comité Juvenil de Asia Sr.Suzuki ☎080-5534-7683	アジア青年会 鈴木 ☎080-5534-7683
Centro de Intercambio Internacional de Hachioji (Org. sin ánimo de lucro) Sr.Moriya ☎090-7191-9326	NPO法人八王子国際交流センター 森屋 ☎090-7191-9326
Puente del Arco Iris Srta.Endo ☎090-6039-0790	虹の橋 遠藤 ☎090-6039-0790
APOYO A LA FORMACIÓN	学習支援 (がくしゅうしえん)
CCS Srta.Tanaka ☎080-8432-0753	世界の子どもと手をつなぐ学生の会 田中 ☎080-8432-0753
(Círculo de Estudiantes de la Mano con los Niños del Mundo)	
Asociación Internacional de Hachioji (Org. sin ánimo de lucro) ☎042-642-7091	NPO法人八王子国際協会 ☎042-642-7091
INFORMACIÓN	情報 (じょうほう)
Asociación Internacional de Hachioji (Org. sin ánimo de lucro)	NPO法人八王子国際協会 在住外国人サポートデスクの運営を
Es una organización cívica que opera un servicio de asistencia, apoya a los extranjeros y realiza intercambios internacionales.	はじめ、在住外国人支援や国際交流などを行う市民団体です。
Dirección: Hachioji Square Building, 11.ª planta, 9-1 Asahi-cho ☎042-642-7091	住所: 旭町9-1八王子スクエアビル11階 ☎042-642-7091
URL: http://hia855.com/	URL: http://hia855.com/
Facebook: https://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai	Facebook: https://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai
Guía útil para la vida cotidiana para ciudadanos extranjeros	外国人のためのくらしの便利帳
Distribución: Sección de Residentes del Ayuntamiento, Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural, Asociación Internacional de Hachioji	配布場所: 市役所市民課、多文化共生推進課、八王子国際協会
Servicio de información por correo electrónico de clínicas de turno de Hachioji y eventos en inglés o chino (el día 1 de cada mes)	八王子市英語、中国語の休日医療機関・イベント
Para registrarse, mande un correo en blanco a: icho@sg-m.jp	情報のメール配信サービス(毎月1日)
	登録は icho@sg-m.jp へ空メールを。
Distribución de Ginkgo: Shimin Lobby en el 1.º Piso del Ayuntamiento, Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural, Asociación Internacional de Hachioji, parte de las oficinas de correos, instalaciones y universidades de la ciudad	Ginkgoの配布場所 市役所1階市民ロビー、多文化共生推進課、八王子国際協会、市内一部の郵便局、市の施設、市内の大学
la página web del ayuntamiento	八王子市の公式ホームページ
URL: https://www.city.hachioji.tokyo.jp/	URL: https://www.city.hachioji.tokyo.jp/

Publicación: Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural, Promoción de Actividades para los Residentes de Hachioji
Dirección: 3-24-1 Motohongo-cho, Hachioji-shi 192-8501
Tel: 042-620-7437 Fax: 042-626-0253
Correo electrónico: b051400@city.hachioji.tokyo.jp



発行: 八王子市市民活動推進部多文化共生推進課
住所: 192-8501 八王子市元本郷町3-24-1
電話: 042-620-7437 ファックス: 042-626-0253
Eメール: b051400@city.hachioji.tokyo.jp