

Actualizado en Enero de
2012
2012年1月更新

Español / スペイン語



ようこそ長野県へ

¡Bienvenido a NAGANO!

ニューカマーズガイド
Guía para los Recién-Llegados



長野県

Provincia de Nagano

Entrada a NAGANO Guía para los Recién-Llegados



ÍNDICE

<p>ATENCIÓN AL PÚBLICO</p> <p>Servicio de la consulta telefónica para los residentes extranjeros/ Ayudantes a vivir en la misma provincia con la multicultural/ Servicio Municipal de Consulta / Clase del idioma japonés / Embajadas y Consulados Extranjeros en Japón / Servicio de Consultas Jurídicas/Servicios de Consultas sobre los Accidentes de Tráfico</p>	<p>p 1</p>
<p>EMERGENCIAS</p> <p>Terremotos / Incendios / Servicio de Urgencias / Accidentes Tráficos y Delincuencias / Otras emergencias en la vida diaria</p>	<p>p 7</p>
<p>ASISTENCIA MÉDICA Y DE SALÚD</p> <p>Sistema Médico/ Médicos en caso de emergencia /Hospitales con atención disponibles en otros idiomas/ Centros de salud</p>	<p>p 9</p>
<p>SEGURO DE ASISTENCIA MÉDICA</p> <p>Seguro de salud de los empleados / Seguro Nacional de Salud</p>	<p>p 14</p>
<p>GRAVIDEZ, PARTO Y CRIANZA DE BEBÉ</p> <p>Libreta de Maternidad de Salud / Appoyo a las embarazadas / Parto / Exámenes Médicos y vacunaciones para los niños / Servicio de Apoyo y Consulta para cuidar a los niños / Guardería Infantil/ Servicio de Consultas para cuidar a los niños/Servicio de consulta para las mujeres</p>	<p>p 16</p>
<p>EDUCACIÓN</p> <p>Escuela primaria y secundaria (educación obligatoria) / Clases de la lengua materna / Servicio de Consulta sobre la Educación/</p>	<p>p 18</p>
<p>EMPLEO Y TRABAJO</p> <p>Presentación de los trabajos / Servicio de Consulta Laboral / Seguro de Empleo/ Seguro de Compensación en caso de desastre para los trabajadores</p>	<p>p 20</p>
<p>LA VIDA DIARIA.....</p> <p>Para vivir bien en la comunidad / selección de basura doméstica / Jichi-kai (Asociaciones comunitarias) /Servicio de Consulta sobre la vida consumidora</p>	<p>p 22</p>
<p>VIVIENDA</p> <p>Apartamentos Privados / Viviendas públicas / Electricidad, gas y agua / Otros</p>	<p>p 23</p>
<p>TRÁMITES PARA PERMANENCIA EN JAPÓN.....</p> <p>Cualificaión de permanencia / Registro de extranjería / Naturalización</p>	<p>p 25</p>
<p>AUTOMÓVILES Y MOTOCICLETAS</p> <p>Licencia de conducir / Reglas de tránsito / Seguro de automotoríz / Conducción de los vehículos en el camino cubierto de nieve</p>	<p>p 28</p>
<p>PENSIONES</p>	<p>p 29</p>
<p>IMPUESTOS</p>	<p>p 30</p>
<p>PROCEDIMIENTOS NECESARIOS POR TRASLADO.....</p>	<p>p 32</p>
<p>PRESENTACIÓN DE LA PROVINCIA DE NAGANO</p>	<p>p 33</p>
<p>TETÉFONOS DE OFICINAS PÚBLICAS</p> <p>Oficinas Regionales / Oficinas de Asistencia de bienestar / Municipalidades</p>	<p>p 37</p>

ATENCIÓN AL PÚBLICO

Los centros de atención al público son principalmente para consultas relacionadas a los residentes extranjeros y los que no entienden bien el japonés en la provincia. Para Cualquier consulta contáctense a uno de los teléfonos de la lista siguiente.

Servicio de Consulta Telefónica para los Residentes Extranjeros (Centros de Atención de la Provincia)

Contatos	Tipo de consulta	Idiomas disponibles	Dias	Horario	Teléfono
Asociación de la Provincia de Nagano para la Promoción de Intercambio Internacional (Apoyo Diario para la Vida)	General	Japonés, Portugués, Chino, Tailandés, Tagalo Inglés	Lun-Vie.	9:30-17:30	026-235-7186

Kurashi no Supporter para la convivencia multicultural

En ANPIE hay personas que apoyan a los residentes extranjeros en la misma provincia y a los que tienen la dificultad de entender el idioma japonés. Ellos se llaman “Asistentes para la vida cotidiana en la convivencia multicultural. Ellos están trabajando para apoyarles en el idioma japonés o en su lengua materna.

A parte del Servicio de consulta en la entrevista, es posible aceptar la consulta por teléfono. Cuando tengan algunas dificultades, están dispuestos de asistirles. Las consultas se guardan de manera confidencial.

Para mayor información, tengan contacto con ellos,

Asociación de la Provincia de Nagano para la Promoción de Intercambio Internacional
(Tel 026-235-7186)

Locales de Consultas de municipalidades para Residentes Extranjeros

Los ayuntamientos y Alcaldías ofrecen varios tipos de servicios de consultas para los Residentes Extranjeros. En la lista siguiente, encontrará el horario, días e idiomas en que se les puede atender. (Donde dispone la extensión, dígame al operador el nombre de la sección o el número en japonés.)

Ayuntamiento Alcaldía	Locales de consulta	Idiomas disponibles (Días /Horario)	Teléfonos
Nagano-shi	Hisho-ka Kokusai-shitsu	Inglés (Lun.-Vier. 8:30-17:15) Chino (Lun.-Vier. 10:00-19:00) Coreano (primero Mar.14:00-17:00) Tagalo (segundo Mar. 14:00-17:00) Portugués (tercero Dom. 14:00-17:00) Tailandés (cuarto Mar. 14:00-17:00)	026-224-5447
Matsumoto-shi	Kohokokusai-ka Encargo de Intercambio Internacional	Inglés (Lun.-Vier. 8:30-17:15) Portugués (Lun.-Jue. 10:00-15:00)	0263-34-3271
Ueda-shi	Shimin-ka Gaikokuseki shimin Service-gakari	Portugués (Lun.-Vier. 8:30-17:15) Chino (Vier. 13:00-17:00)	0268-22-4100 (Ext 1308)
Okaya-shi	Asociación de Intercambio Internacional de Okaya	Inglés (Lun.-Vier. 8:30-17:15) Portugués (Mie. 9:00-15:00) Chino (Mar. 8:30-15:30) (Jue. 9:00-15:00) Tagalo (Lun.-Vier. 8:30-17:15)	0266-24-3226
Iida-shi	Danjo Kyoudou Sankaku-ka Tabunka Kyousei kakari	Portugués (Mar./Jue. 13:00-17:00) Chino (Mie./Vier. 13:00-17:00) Inglés (Jue. 13:00-17:00) Tagalo (Jue. 13:00-17:00)	0265-22-4553
Suwa-shi	Machidukuri-Danjoyokyou dousankakusuishin-ka Encargo de Machidukuri	Portugués (Lun./Vier. 9:00-14:00)	0266-52-4141 (Ext.125)
Komoro-shi	Shimin-ka Fureai koryu-gakari	Chino (Lun. 9:00-12:00) Inglés (Mar.13:00-16:00) Tagalo (Mie.13:00-16:00) Tailandés (Jue. 9:00-12:00) Portugués (Vier.9:00-12:00)	0267-22-1700 (Ext. 277)
Ina-shi	Shimin-ka Shimin madoguchi-gakari	Portugués (Lun.~Vier. 8:30-17:15)	0265-96-8132
	Asociación de Intercambio Internacional de Ina	Portugués (Lun./Jue./Vier.9:30-12:30)	0265-72-7706
Komagane-shi	Kikaku zaisei-ka Jyouhou suishin-gakari	Chino (Reserva antes de vista) Portugués (Lun./Jue.13:00-17:00) (Mie. 9:00-12:00)	0265-83-2111 (Ext.666)
Chino-shi	Shimin-ka Shimin-gakari	Inglés/Chino/Portugués/Tagalo (3º Jue. 10:00-17:00)	0266-72-2101 (Ext.256)
Shiojiri-shi	Shimin kankyo jigyo-bu Kurashi no sodanshitu	Portugués (Lun.-Vier. 8:30-17:15)	0263-52-0280 (Ext.1196)
Saku-shi	Koryu suishin-ka Kokusai koryu-gakari	Chino (Lun./Vier 13:00-16:00) Portugués (Mar./Jue. 9:00-12:00) Tailandés (Mar./Vier. 13:00-16:00)	0267-62-3283
Chikuma-shi	Shogai-gakusyu bunka-ka Shogai-gakusyu-kakari	Japonés (Lun. 8:30-17:15)	026-275-0004 (Ext.6342)

Tomi-shi	Shimin-ka Seikatsu kankyo-gakari	Inglés/Portugués/Español (Lun-Vier 9:00-16:00)	0268-64-5896
Azumino-shi	Somu-ka Encargo de Intercambio de internacional y cuidad.	Español (Lun-Vier 8:30-17:15) Portugués (Lun-Vier 8:30-17:15)	0263-71-2000 (Ext 1163) 0263-72-3111 (Ext 1120)
Shimosuwa-machi	Jyumin kankyo-ka Seikatsu kankyo-kakari	Chino, Portugués, Tagalo (Reserva antes de vista)	0266-27-1111 (Ext 143)
Minowa-machi	Somu-ka Somu koho-kakari	Portugués (Lun. -Vier. 8:30-17:15)	0265-79-3111 (Ext.199)
Achi-mura	Minsei-ka Encargo de Fukushi	Chino (Mie. 18:00-20:00)	0265-43-2220 (Ext.242)

(※Investigación por Sección de Kokusai-ka del Abril de 2011)

En los ayuntamientos y alcaldías que no están en la lista, las consultas podrán ser atendidas solamente en japonés. Los teléfonos de todos los ayuntamientos y alcaldías están puestos en la página 39. Digan al operador el tema de consulta para que transmita su llamada a la división encargada del asunto o a la sección que atiende las consultas de los residentes extranjeros.

Clases de idioma japonés en Nagano

Para mayor información, tengan contacto por teléfono con ellos directamente.

Nombre de Clase	Número de Teléfono	Municipalidad
Clase del idioma Japonés de Komoro	0267-22-1700 (Ext.276)	Komoro-shi
Suzuran no kai	0267-63-6615	Saku-shi
Clase del idioma Japonés de Sakuho-machi	0267-86-2041	Sakuho machi
Clase del Idioma Japonés para los extranjeros "Miyota machi"	0267-32-3194	Miyota-machi
Nihongo Club "Sakura"	0268-23-1111	Ueda shi
Clase del idioma Japonés de Fureai	0268-42-3507	Ueda shi
Minorino-kai	0268-27-2988	Ueda shi
Himawari no kai	0268-22-0760	Ueda shi
Yuai Maruko	0268-43-2566	Ueda shi
Minnano Nihongo Hiroba "Taroyama"	0268-24-0659	Ueda shi
Clase del idioma Japonés de Kikokusya "Sasano-yu"	0268-31-1126	Ueda shi
A I U E O no kai	0268-64-5885	Tomi shi
Clase del idioma Japonés de Jinken Centro (esta cerrada)	0267-56-0059	Tateshina-machi
Kamosika por Asociación intercambio internacional de Okaya-shi	0266-24-3226	Okaya shi
Clase voluntaria del Idioma japonés « fureai »	0266-24-2290	Okaya shi
Clase del Idioma Japonés de Suwa	0266-53-6219	Suwa shi

Nombre de Clase	Número de Teléfono	Municipalidad
Academia Internacional y Cultural de Nagano	0266-53-8155	Suwa shi
Clase del Idioma Japonés «Nichei Kotoba Syugakukan »	0266-58-0526	Suwa shi
Clase del Idioma Japonés « Kakehashi » (esta cerrada)	0266-53-3110	Suwa shi
Chino « Kakehashi »	0266-73-4788 0266-73-0318	Chino shi
« Ribon »	0266-72-3266	Chino shi
Clase del Idioma Japonés	0266-73-0888	Chino-shi
Clase del Idioma Japonés de Fujimi	0266-62-7900	Fujimi-machi
Clase del Idioma Japonés “Sakura-gumi”	0265-78-5801	Ina shi
Clase de japonés “Inan nittyu yukou kyoukai”	0265-81-5900	Komagane shi
Clase de japonés en Komagane “ Chikyujin network”	0265-81-5900 090-4159-7872	Komagane shi
Clase del Idioma Japonés “Niji”	0266-41-5558	Tatsuno-machi
Asociación del Intercambio Internacional de Minowa Clase del Idioma Japonés	0265-79-3111	Minowa machi
Clase de Japonés para extranjero	0265-86-5877	Iijima-machi
« You Yu Kai»	0265-88-3354	Nakagawa mura
Clase del Idioma Japonés de Haoyu-kai Tatsuoka	0265-26-9162	Iida shi
Salón de Wai Wai	0265-22-1132	Iida shi
Clase del Idioma Japonés de Tokiwadai	0265-23-7213	Iida shi
Hand in Hand Waraku	0265-22-0912	Iida shi
Clase del Idioma Japonés en el Centro comunitario de Takamori machi	0265-35-8211	Takamori machi
Clase del Idioma Japonés “Achi”	090-4835-8515	Achi mura
Clase del Idioma Japonés “Yasuoka mura”	0260-25-2111	Yasuoka mura
Clase del Idioma Japonés de Rainbow	0265-33-3692	Takagi mura
Clase del Idioma Japonés “Nan Nan”	0263-26-1083	Matsumoto shi
Clase del Idioma Japonés en el Centro Comunitario de Matsumoto (Chuo Kominkan) Comité “Ashimoto no Kokusaika”	0263-32-1132	Matsumoto shi
Clase del Idioma Japonés en el Centro Comunitario “Yoshikawa”	0263-58-2034	Matsumoto shi
Clase del Idioma Japonés por la sociedad familiar de la Cruz Roja	0263-46-4630	Matsumoto shi
Academia de negocio Marunouchi Curso corto del Idioma Japonés	0263-32-5589	Matsumoto shi
Clase del Idioma Japonés de Centro Comunitario “Hata”	0263-92-2268	Matsumoto-shi

Nombre de Clase	Número de Teléfono	Municipalidad
Clase de japonés para estudiantes extranjeros y registro civil por extranjero	080-3172-2875	Matsumoto shi
“Chushin” nihongo hiroba	0263-24-1811	Matsumoto shi
Clase de japonés en Matsumoto	0263-32-1132	Matsumoto shi
Oficina del idioma chino “Akiyama”	0263-46-4201	Matsumoto-shi
Clase alegre del Idioma Japonés	0263-52-0280	Shiojiri shi
Clase del Idioma Japonés de Hotaka	0263-62-4565	Azumino shi
Clase de japonés para padres e hijos en Toyoshina	0263-72-4376	Azumino shi
Clase del Idioma Japonés “Misato“	0263-77-2109	Azumino shi
Clase del Idioma Japonés de Omachi	0261-22-9988	Omachi shi
Clase del Idioma Japonés de Ikeda-machi	0261-62-2058	Ikeda machi
Clase del Idioma Japonés de Matsukawa	0261-62-2481	Matsukawa mura
Clase de japonés para extranjero	0261-72-7230	Hakuba-mura
Club « Konnichiwa »	026-225-1234	Nagano shi
Clase del Idioma Intermedio Japonés	026-225-1234	Nagano shi
Clase del Idioma Japonés por sección de Intercambio internacional	026-223-0053	Nagano shi
Lección privada Nagano		Nagano shi
Clase del Idioma Japonés de Shinonoi	026-292-2121	Nagano shi
Clase del Idioma Japonés para Todos	026-227-3707	Nagano shi
Colegio del Idioma Japonés “Nagano 21”	026-283-5435	Nagano shi
Clase del Idioma Japonés « Yoshida »	026-227-3707	Nagano shi
Clase del Idioma Japonés para los extranjeros	026-234-1883	Nagano shi
Clase de japonés a personas que regresan de China.	026-224-6519	Nagano shi
“Curso de japonés ”Nagano Heisei Gakuen”	026-224-8383	Nagano shi
Clase de japonés en Nagano para padres e hijos	026-228-1520	Nagano shi
Clase del Idioma Japonés	026-245-1598	Suzaka shi
Clase del Idioma Japonés de Centro Comunitario “Chikuma shi Yawata”	026-275-0004 (Ext. 5331)	Chikuma shi
Clase del Idioma Japonés de Chikuma shi Centro de Intercambio	026-273-3693	Chikuma shi
Clase del Idioma Japonés en el Centro Comunitario de Nakano shi (Chuo Kominkan)	0269-22-2691	Nakano shi
Clase del Idioma Japonés “Friendly”	0269-82-3111	Kijimadaira mura

Embajadas Extranjeras en Japón

Embajadas Extranjeras en Japón	Teléfono	Embajadas Extranjeras en Japón	Teléfono
Embajada de India	03-3262-2391/7	Embajada de Italia	03-3453-5291/6
Embajada de Tailandia	03-3447-2247	Embajada Británica	03-5211-1100
Embajada de Corea del Sur	03-3452-7611/9	Embajada de Suiza	03-5449-8400
Embajada de China	03-3403-3388	Embajada de España	03-3583-8531/2
Embajada de Filipinas	03-5562-1600	Embajada de Alemania	03-5791-7700
Embajada de U.S.A.	03-3224-5000	Embajada de Francia	03-5798-6000
Embajada de Canadá	03-5412-6200	Embajada de Portugal	03-5212-7322
Embajada de Brasil	03-3404-5211	Embajada de la Federación de Rusia	03-3583-4224/5982
Embajada de Perú	03-3406-4243/4249	Embajada de Australia	03-5232-4111

* Para mayor información vean la portada del Ministerio de los Asuntos Exteriores.

URL <http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/>

Contactos para Consultas Legales

Organizaciones que ofrecen consultas legales en japonés.

Organizaciones	Consultas	Dias	Horario	Telefonos
Asociación dos Abogados de Nagano (Centro de consulta la ley y las reglas)	Consultas legales (se requiere la cita previa) Presentación de abogado)	Lun.-Vier.	15:00-18:00	026-232-2104 (Nagano-shi)
Centro para Igualdad de Género de la Provincia de Nagano "AITOPIA"	Consultas legales para Mujeres (gratuito, se requiere la cita previa)	1 Vie. (Okaya) 3 Vie. (Nagano)	13:00-16:00 11:00-12:00	0266-22-8822 (Okaya-shi)
Centro del apoyo legal en Japón la oficina regional de Nagano (Houterasu en Nagano)	Oferta de información	Lun.-Vier.	9:00-17:00	050-3383-5415 (Nagano-shi)
	Ayuda gratuita para la consulta legal civil (gratuito, se requiere la cita previa)	Jue.	13:00-16:00	

Además de las organizaciones arriba mencionadas, hay municipalidades que ofrecen atención para consultas legales. Consulte a la oficina de su municipalidad.

Consultas sobre Accidentes de Tránsito

Centro de Consultas sobre Accidentes de Tránsito ofrece ayuda a las personas que han sufrido accidentes de tránsito. Este Centro ofrece informaciones de los procedimientos de solicitud/pago de indemnización por daño, acuerdo y rehabilitación. Las consultas serían atendidas por abogados y especialistas. La consulta y cita en japonés y es gratuita.

Oficinas	Direcciones	Teléfonos	Dias y Horarios
Oficina Central de Nagano	Nagano Hokenjo Hukushi Oficina, 98-1 Okada-machi Nagano-shi	026-235-7175	Lun-Vier(menos los sábados, domingos y los días festivos) 8:30-17:00
Sucursal de Matsumoto	Matsumoto Godochosha 1020 Shimadachi, Matsumoto-shi	0263-47-7800	
Sucursal de Iida	Iida Godochosha 2-678 Ote-machi Iida-shi	0265-23-1111	
Sucursal de Ueda	Ueda Godochosha 1-2-6 Zaimoku-cho Ueda-shi	0268-23-1260	

Consulta por la visita sobre el accidente de tráfico

En la Provincia, los consultores visitan sus casas para hablar sobre el asunto del accidente de tráfico. La fecha de consulta puede cambiar, por favor pregunte su oficina regional

	Teléfonos	día de consulta
Oficina Regional de Saku	0267-63-3111	El segundo viernes de cada mes
Oficina Regional de Suwa	0266-53-6000	El segundo jueves de cada mes
Oficina Regional de Kamiina	0265-78-2111	El primer y tercer jueves de cada mes
Oficina Regional de Kiso	0264-24-2111	El tercer miércoles de mes impar
Oficina Regional de Kita-Azumi	0261-22-5111	El cuarto jueves de mes par
Oficina Regional de Hokushin	0269-22-3111	El tercer jueves de mes impar



EMERGENCIAS

Terremotos

En Japón, ocurren terremotos con frecuencia algunos son de pequeña escala y no tienen mayor importancia, pero cuando ocurre uno de gran escala mantenga la calma y siga las instrucciones siguientes:

- 1 Protéjase de objetos que se puedan caer manteniéndose debajo de mesas
- 2 Cuando se calme el temblor, apague los equipos eléctricos y cierre la llave de gas.
- 3 Cuando hay incendio, apague el fuego inmediatamente gritando "Kajida!" (Incendio!) o marque el teléfono de emergencia 119.
- 4 No corra. Puede herirse con objetos que están cayéndose.
- 5 Infórmese bien. Obtenga información sobre terremotos en la radio o televisión.
- 6 Refúgiense en un sitio seguro.

Los locales de refugio pueden ser parques, escuelas próximas, etc.

No use el carro, puede obstruir el servicio de ambulancias y carros de bombero.

- 7 Cuidado, hay posibilidad de temblores subsiguientes, por eso verifique la situación alrededor. No se acerque a paredes y barrancos.



Incendio



Primero, grite bien alto "Kaji da"! (Fuego!) para que las personas del alrededor sepan lo que está ocurriendo.

Se puede apagar el fuego colaborando con las personas vecinos antes de que el fuego llegue al techo.

Si parece que es imposible apagar el fuego, llame inmediatamente al cuerpo de bomberos.

- 1 Marque 119 sin el código de área. (Mismo para teléfonos celulares y teléfonos públicos, solo marque 119).
- 2 Hable despacio y con calma para que la persona le pueda entender. Vea el ejemplo abajo:

Cuerpo de Bomberos	Usted
“Kaji desuka kyukyu desuka?” (¿Incendio o emergencia?)	“Kaji desu.” (Incendio.)
“Basho wa doko desuka?” (¿En dónde?)	“_____ desu.” (Diga la dirección del lugar.)
“Chikaku ni mokuhyou wa arimasuka?” (¿Existe algún lugar de referencia?)	“-_____ no soba desu.” (Indique un punto de referencia)
“Anata no namae wa?” (¿Cuál es su nombre?)	“_____ desu.” (Diga su nombre)
“Denwa banngo wa?” (¿Cuál es su número de teléfono?)	“_____ desu.” (Diga su número de teléfono.)
“Wakarimashita” (Entendi.)	

- 3 Apague el teléfono y espere la llegada de los bomberos en un lugar cerca y seguro.

Ambulancia

En casos de emergencias:

- 1 Marque 119 sin el código de area.
- 2 Hable despacio y con calma para que la persona le pueda entender. Vea el ejemplo abajo:

Cuerpo de Bomberos	Usted
“Kaji desuka kyukyu desuka?” (¿Incendio o emergencia?) “Basho wa doko desuka?” (¿ En dónde ?) “Chikaku ni mokuhyo wa arimasuka?” (¿Existe algun lugar de referencia?) “Anata no namae wa?” (¿Cuál es su nombre?) “Denwa bango wa?” (¿Cuál es su número de teléfono?) “Wakari mashita” (Entendi.)	En caso de enfermedad súbita -“Kyubyo desu.” En caso de herida - “Keganin desu.” “_____ desu.” (Diga la dirección del lugar.) “-_____ no soba desu.” (Indique un punto de referencia) “_____ desu.” (Diga su nombre) “_____ desu.” (Diga su número de teléfono.)

- 3 Apague el teléfono y espere por la ambulancia.

Accidentes de tránsito y crímenes

En caso de robo, asalto, violencia, accidente de tránsito, violencia sexual etc. marque "110".

La llamada será atendida en japonés, inglés, coreano, tailandés, Chino mandarín, Chino de cantón, tagalo, español, portugués, persa.

- 1 Marque 110 sin el código de area (Mismo para teléfonos celulares y teléfonos públicos, solo marque 110).
- 2 Diga al operador el nombre de su país.
- 3 Sale un mensaje en su idioma que dice “Por favor espere un momento” Manténgase en la línea.
- 4 Su llamada será transferida para un intérprete y un policía, ambos estarán en la línea.

Están dispuestos de recibir las consultas sobre prevención de la delincuencia, violencia y el tránsito en la oficina de implusar la seguridad local.

Tel : 026-233-9110(#9110)

Otras emergencias de la vida diaria

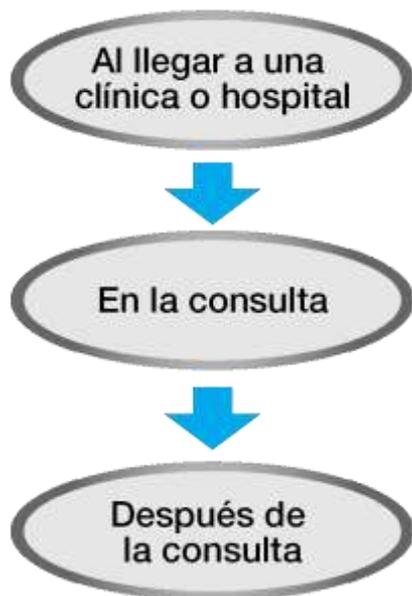
Cuando ocurra algun caso de emergencia en la vida diaria, consulte primeramente a las personas mas cercanas (familia, vecinos, amigos, etc.).

Item	Caso (Ejemplo)	Como resolver
Gas	Huele el gas dentro de la casa.	Cierre completamente la válvula y ventile la casa abriendo las ventanas. NO encienda fuego tampoco la luz para evitar riesgos de explosión. Llame a la compañía de gas.
Agua encanada	No para el agua aunque la llave esta cerrada	Cierre la válvula y consulte a la empresa de manutención. Si no se resuelve, consulte a la inmobiliaria o al propietario del inmueble.
	Se desbordó el agua	Pare el agua y evacúela. Verifique si hay infiltración a los apartamentos de abajo.
Gas	Se cortó toda la luz por el uso en exceso de electricidad	Apague todos los aparatos en uso y baje el interruptor del cuarto.
	Todas las luces se apagaron de repente	Existe la posibilidad de un corte de energia eléctrica en la región.

ASISTENCIA MÉDICA Y DE SALÚD

Tratamiento en clínicas y hospitales

Usted puede recibir tratamiento médico en clínicas y hospitales. Para la consulta se requiere una cita previa o se atiende por orden de llegada al día. El horario de atención varia en cada institución, por eso verifique antes de dirigirse al lugar. Es recomendable ir con una persona que hable la lengua japonesa.

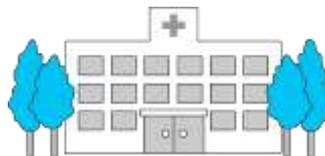


- 1 Presente el carnet de seguro de salud en la recepción. En caso no poseerlo, deberá pagar todos los gastos médicos.
- 2 Explique los síntomas al recepcionista.
→El recepcionista le dirá donde debe esperar.
- 3 Entre en la sala de atención cuando sea llamado.
- 4 Explique los síntomas al médico.
(Algunas clínicas/hospitales poseen formularios de historial médico escritos en varios idiomas)
→Será hecho el examen médico o /y tratamiento.
- 5 Vaya a la caja y pague (Cuando hay mucha gente, espere su turno).
- 6 Reciba el carnet del seguro de salud.
- 7 Si necesita recibir algún medicamento, recíballo en la farmacia del hospital o de la clínica, o lleve la receta médica a una farmacia.
(Escuche atentamente las explicaciones del medicamento al recibirlo)

Servicios de informaciones sobre instituciones que atienden los feriados y por la noche (**Servicio de emergencias**) 24 horas.

Este servicio se da solo en japonés, se le informará sobre clínicas y hospitales donde puede acudir en caso de pasar mal la noche o en días feriados. (disponible 24 horas por día). Para casos mas graves o cuando hay riesgo de la vida de una persona, llame a ambulancia marcando 119.

Toshin (Región Oriente) 0120-890-421
Nanshin (Región Sur) 0120-890-422
Chushin (Región Central) 0120-890-423
Hokushin (Región Norte) 0120-890-424



※ Es posible que baje formularios de historial médico (Inglés, Portugués, Chino, Tailandés, Tagalo, Coreano, Español, árabe) de la página web de Generalidad de Nagano

<http://www.pref.nagano.lg.jp/eisei/imu/medicalq/medicalq.htm>

Cuando necesite a utilizarlo, baje por su mismo, por favor.

Hospitales con atención en otros idiomas

Lista de hospitales con atención disponible en otros idiomas. (el nivel de la capacidad en su idioma se varía) La disponibilidad de idioma depende de la especialidad de la clínica y de la hora. Se necesita llamar a los hospitales para confirmar y se necesita la cita previa. Como los hospitales son elegidos por la voluntad, no todos están puestos en la lista. Para mayor información, llamen directamente a cada hospital.

Komoro-shi

- Komorokosei Sogo Byoin: TEL0267-22-1070 FAX0267-23-9127 Inglés
- Amari Iin TEL0267-22-0729 FAX0267-22-0728 Inglés, Coreano
- Higashi Komoro Clinic TEL0267-25-8104 FAX0267-25-8117 Inglés ,Tailandés, Francés
Porutuguese, Alemán, Italiano, Español,

Saku-shi

- Saku Sogo Byoin: TEL0267-82-3131/FAX0267-82-9638 Inglés,Coreano, Italiano, español
- Kurosawa Byoin: TEL0267-64-1711/FAX0267-64-1705 Inglés
- Asashina Shinryojyo TEL0267-58-2100/FAX0267-58-0355 Inglés
- Kanazawa Byoin TEL0267-67-2048/FAX0267-68-4355 Inglés
- Asama Sogo Byoin TEL0267-67-2295/FAX0267-67-5923 Inglés, Chino, Coreano, Tailandés
Tagalo Portuguese, Español

Sakuho-machi

- Takamisawa Iin TEL0267-86-2044/FAX0267-86-2044: Inglés

karuisawa-machi

- Kokumin kenko hoken karuisawa byoin TEL0267-45-5111/FAX0267-45-0041:
Inglés, Chino,Coreano, portugués, Español

Miyota-machi

- Miyota Tyuo Kinen Byoin TEL0267-32-4711/FAX0267-32-5033 Inglés, Chino, Indonesio

Ueda-shi

- Ueda Seikyo Shinryosho: TEL0268-23-0199 /FAX0268-23-0449 Inglés
- Kakeyu Byoin: TEL0268-44-2111/FAX0268-44-2117 Inglés , Portugués
- Maruko Chuosogo Byoin: TEL0268-42-1111/FAX0268-42-1112 Inglés, Chino
- Kishi Iin TEL0268-42-2679/FAX0268-42-3859 Inglés, Portugués
- Yanagisawa Byoin TEL0268-22-0109/FAX0268-22-0538 Inglés

Tomi-shi

- Tomi Kinen Central Clinic TEL0268-62-1231/FAX0268-62-1161 Inglés
- Tomi Shimin Byoin TEL0268-62-0050/FAX0268-62-0400 Inglés

Suwa-shi

- Suwa Sekijyuji Byoin TEL0266-52-6111/FAX0266-57-6036 Inglés, Chino, Coreano,
Portugués, Español,Tailandés,Tagalo, Indonesio, Francés, Alemán, Vietnamita

Chino-shi

- Suwa Chuo Byoin: TEL0266-72-1000/FAX0266-72-4120 Inglés

Fujimi-shi

- Fujimi Kogen Byoin TEL0266-62-3030/FAX0266-62-5188 Inglés

Hara-mura

- Fujimikogen Byoin Fuzoku-nkashinden Shinryojyo: TEL0266-70-1331/FAX0266-70-1332 Inglés Chino

Ina-shi

-Ina Tyuo Byoin TEL0265-72-3121/FAX0265-78-2248 Inglés
-Jinai Byoin TEL0265-78-3333/FAX0265-78-3335 Inglés Alemán

Komagane-shi

-Suganuma Shika Iin [Dentistry]: TEL0265-82-4139/FAX0265-82-4138 Inglés Portugués
-Showa Inan Sogo Byoin TEL0265-82-2121/FAX0265-82-2118 Inglés ,Español

Tatsuno-machi

- Kamijima Iin: TEL0266-41-0143/FAX0266-41-0315 Inglés, Alemán
-Tatsuno Sogo Byoin TEL0266-41-0238/FAX0266-41-5320 Inglés

Minowa-machi

-Fukushima Byoin Tel0265-79-2071/FAX0265-70-5332 Inglés

Iida-shi

- Iida Shiritsu Byoin: TEL0265-21-1255/FAX0265-21-1266 Inglés, Chino
-Iida Byoin TEL0265-22-5150/FAX0265-22-3988 Inglés
-Kizankai Kinen Byoin TEL0265-26-8111/FAX0265-26-9690 Inglés
- Kenwakai Byoin: TEL0265-23-3115/FAX0265-23-3129 Inglés, Francés

Takamori-machi

Shimoina Kosei Byoin TEL0265-35-7511/FAX0265-35-1182 Inglés

Kiso-machi

- Nagano Kenritsu Kiso Byoin TEL0264-22-2703/FAX0264-22-2538: Inglés

Matsumoto-shi

- Shinshu University Igakubufuzoku Byoin: TEL0263-35-4600/FAX0263-37-3024 Inglés, Chino
- Aizawa Byoin: TEL0263-33-8600 /FAX0263-32-6763 Inglés, Chino, Indonesio, Ruso
-Tyushin Matsumoto Byoin TEL0263-58-3121/FAX0263-86-3190 Inglés
- Matsumoto Byoin TEL0263-58-4567 /FAX0263-86-3183 Inglés Chino Coreano Tailandés
Tagalo Ruso Italiano Portugués Tailandés Indonesio Francés Alemán, Español
-Jyosai Byoin TEL0263-33-6400/FAX0263-33-9920 Inglés
-Matsumoto Kyoritsu Byoin TEL0263-35-5300/FAX0263-36-0370 Inglés

Shiojiri-shi

-Shiojiri Byoin TEL0263-52-0145/FAX0263-52-1232 Inglés
- Taneyama Iin: TEL0263-53-1010/ FAX0263-52-1363 Inglés, Alemán

Azumino-shi

- Kenritsu Kodomo Byoin: TEL0263-73-6700/FAX0263-73-5432 Inglés
- Azumino Sekijuji Byoin: TEL0263-72-3170/FAX0263-72-9349 Inglés Chino Coreano Tailandés Francés
- Nezu Naika-iin: TEL0263-82-8382/FAX0263-82-9015 Inglés

Omachi-shi

- Ono Iin: TEL0261-22-0047/FAX0261-23-0876 Inglés
-Shiritsu Omachi Sogo Byoin TEL0261-22-0415/FAX0261-22-7948 Inglés
Mima Shinryojo TEL0261-29-2015/FAX0261-29-2123 Inglés

Ikeda-machi

-Azumi Sogo Byoin TEL0261-62-3166/FAX0261-62-2711 Inglés, Alemán

Hakuba-mura

-Kurita Iin TEL0261-72-2428/FAX0261-72-2470 Inglés

Nagano-shi

- Nagano Sekijuji Byoin: TEL026-226-4131 FAX026-228-8439 Inglés
- Shinonoi Sogo Byoin: TEL026-292-2261 FAX026-293-0025 Inglés Chino Coreano
- Kobayashi Nogeika Byoin [Neurosurgery]: TEL026-241-6221 FAX026-241-0262 Inglés
- Aiwa Byoin: TEL026-226-3863 FAX026-223-7168 Inglés
- Higashiguchi Byoin: TEL026-227-0700/FAX026-224-8654 Inglés
- Nagano Chuo Byoin: TEL026-234-3211 /FAX026-234-1493 Inglés
- Nakazawa Sanfujinka Byoin [Obstetrics & Gynecology]:
TEL026-234-0788/ FAX026-235-2758 Inglés, Alemán
- Nagano Matsushiro Sogo Byoin TEL026-278-2031/FAX026-278-9167 Inglés, Alemán, Chino,
Portugués, Coreano, Tagalo, Tailandés, Ruso,
Indonesio, Turco, Francés, Italiano, Español
- Koseiren Shinmachi Byoin: TEL026-262-3111/FAX026-262-3411 Inglés, Chino, Coreano,
Portugués

Suzaka-shi

- Kenritsu Suzaka Byoin: TEL026-245-1650/FAX026-248-3240: Inglés

Chikuma-shi

- Chikuma Tyuo Byoin TEL026-273-1212/FAX026-272-2991 Inglés, Alemán

Obuse-machi

- Shinsei Byoin TEL026-247-2033/FAX026-247-47 Inglés, Tailandés, Bengalí, Chino, Coreano,
Tagalo, Turco, Francés, Portugués, Alemán,
Ruso, Italiano, Español

Nakano-shi

- Hokushin Sogo Byoin TEL0269-22-2151/FAX0269-22-2426 Inglés
- Hasegawa Clinic: TEL0269-26-7700/FAX0269-26-7730 Inglés, Alemán

Iiyama-shi

- Iiyama Sekijyuji Byoin TEL0269-62-4195/FAX026-62-4449 Inglés
- Miyukikai Clinic: TEL0269-63-2560/FAX0269-81-3851 Inglés

Datos: Sistema de Información de Desastre Local y Asistencia Médica de Urgencia en la provincia de Nagano. <http://www.qq.pref.nagano.jp/qq/men/qatpmenult.aspx>

Oficina Bienestar Salud

Los Oficina Bienestar Salud ofrecen los servicios de Salud siguientes para todas las personas de la provincia. Para consultas y exámenes, llame antes para hacer la cita.

- Consultas sobre prevención de enfermedades, nutrición y dieta . (*1)
- Consultas y exámenes relacionados a Salud mental, enfermedades graves, tuberculosis, cancer, enfermedades contagiosas, bebés prematuros, factor hereditario, y la crianza de adolescentes. (*2)
- Consultas y exámenes gratuitos de Aids y enfermedades sexualmente transmitibles.
- Visita de una enfermera de sanidad pública (hokenshi) a su casa para dar orientaciones sobre Salud.
- Consultas sobre alcoholismo y drogas. (*2)
- Consultas sobre alimentos.

*1: "Consultas sobre "dieta", "prevención de enfermedades" pueden ser ofrecidos en el sector del ayuntamiento o alcaldía responsable en Salud y higiene.

*2: Se pueden hacer las consultas sobre "Salud mental", "consulta sobre drogas" también en el Centro Social de Salud Mental de Nagano - Nagano-ken Seishin Hoken Fukushima Center (Tel.026-224-3626, Lun-Vier, 9:30 - 16:00)

Oficina Bienestar Salud	Dirección	Teléfono	Lugares de Cobertura
Saku	65-1 Atobe, Saku-shi	0267-63-3111	Minamisaku-gun, Kitasaku-gun, Komoro-shi, Saku-shi
Ueda	1-2-6 Zaimoku-cho, Ueda-shi	0268-23-1260	Chiisagata-gun, Ueda-shi, Tomi-shi
Suwa	1-1644-10 Kamigawa, Suwa-shi	0266-53-6000	Suwa-gun, Okaya-shi, Suwa-shi, Chino-shi
Ina	3497 Arai, Ina-shi	0265-78-2111	Kamiina-gun, Ina-shi, Komagane-shi
Iida	2-678 Ote-machi, Iida-shi	0265-23-1111	Shimoina-gun, Iida-shi
Filial de Anan	2009-1 Kitajo, Anan-cho, Shimoina-gun	0260-22-2206	
Kiso	2757-1 fukushima Kiso-machi, Kiso-gun	0264-24-2211	Kiso-gun
Matsumoto	1020 Shimadachi, Matsumoto-shi	0263-47-7800	Higashi-chikuma-gun, Matsumoto-shi, Shiojiri-shi,
Filial de Azumino	4960-1 Toyoshina, Azumino-shi	0263-72-2135	Azumino-shi
Omachi	1058-2 Omachi, Omachi-shi	0261-22-5111	Kita-azumi-gun, Omachi-shi
Nagano	98-1 Okada Nakagoshi, Nagano-shi	026-223-2131	Hanishina-gun, Kamitakai-gun, Kamiminochi-gun, Suzaka-shi, Chikuma-shi
Hokushin	1340-1 Machijiri Shizuma, Iiyama-shi	0269-62-3105	Shimotakai-gun, Shimominochi-gun, Nakano-shi, Iiyama-shi
Nagano-shi	6-6-1 Wakasato, Nagano-shi	026-226-9941	Nagano-shi

SEGURO DE ASISTENCIA MÉDICA

Para aligerar los gastos individuales de tratamientos médicos, hay un seguro de salud público en Japón. Para los extranjeros que viven en Japón más de 1 año, es obligatorio inscribirse en el seguro de salud nacional. Existen tres tipos de seguro: Seguro de Salud de los Empleados, Seguro Nacional de Salud y Institución médica para ancianos.

Seguro de Salud de los Empleados

- (1) Empleados de compañía, deben inscribirse en el programa de Seguro de Salud de los Empleados, independientemente de la nacionalidad y del salario.
- (2) En caso de recibir la consulta en el hospital y la clínica, se pagará una parte del coste médico de seguro para institución médica, y asegurado pagará el resto de coste médico. (Suma encargada por su mismo se diferencia por su edad y salario.)
- (3) Si en el mismo mes, el inscrito o sus dependientes pagan más de la cantidad determinada para el mismo hospital, se puede reclamar el reembolso del pago excedente, posteriormente.
- (4) Cuando el inscrito debido a enfermedad, herida o maternidad no reciben su salario completo, existe una ayuda para el inscrito llamado "Auxilio por Enfermedad y Herida" o "Auxilio por Maternidad" la cual podrán solicitar cuando se encuentren en cualquier de las situaciones anteriores.
- (5) Cuando hay un alumbramiento en la familia (el inscrito o su dependiente) puede recibir el subsidio de alumbramiento.
- (6) La cantidad del pago para el seguro será calculado dependiendo de su salario. La empresa pagará la mitad de la prima. Normalmente la otra mitad es descontada del salario.

Seguro de Salud Nacional

- (1) Este sistema de seguro es para las personas que no tienen el seguro de salud de los empleados. La administración del sistema se hace en los ayuntamientos y las alcaldías.
- (2) Los extranjeros que tienen el registro de extranjería con el estadia de permanencia por más de 1 año en Japón (incluyendo las personas con el estadia menos de 1 año, a las quienes posiblemente se aprobará su estadia más de un año) deben inscribirse al seguro de salud nacional (excepto las que estan inscritas en el seguro de salud de los empleados).
- (3) En caso de recibir la consulta y hacer la operación en hospital, se pagará una parte del coste médico desde seguro. Subscriptor paga el resto de coste médico en hospital. (Suma encargada se diferencia por su edad y salario.)
- (4) Si en el mismo mes, el inscrito o su dependiente paga mas de la cantidad determinada para el mismo hospital u ocurre un parto, se puede reclamar el reembolso del pago excedente o el auxilio de maternidad.
- (5) Para inscribirse al seguro, deberá dirigirse al ayuntamiento o a la alcaldía donde está registrado y solicitar la inscripción al sector encargado en el seguro de salud nacional. Presente el carnet de registro de extranjería(Las personas con la calificación de permanencia menos a 1 año, deberán presentar un documento que compruebe que permanecerá en Japón por mas de 1 año).
- (6) La prima del seguro será calculado por cada municipalidad dependiendo del número de las personas de la familia y el total del salario del año anterior. Podrá haber diferencia en el cálculo de prima del seguro de municipalidad a municipalidad. La prima anual del seguro será dividida en varias cuotas dependiendo de la municipalidad y deberá ser pagado en la municipalidad, bancos o correos antes de la fecha de vencimiento.

Institución Médica Para Ancianos

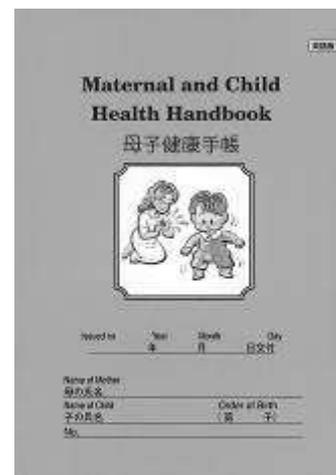
- (1) Este sistema de seguro es para las personas que tiene certificado de residentes más de un año registrando como el extranjero dentro de Nagano, y tiene más de 75 años y más de 65 años que se comproba como minusválido.
- (2) Se pagará una parte de coste médico por este sistema igual que Seguro de Salud Nacional. Subscriptor pagará el resto de coste médico en hospita y clínica. Sobre el reembolso del pago excedente en caso de pagar más de la cantidad desteminada para el mismo hospital es igual que Seguro de Salud Nacional.
- (3) Puede consultar los detallados sobre tratamientos de inscribir y suma de seguro en sección encargada de Ayuntamiento de su vivencia.

GRAVIDEZ, PARTO Y CRIANZA DE BEBÉ

Carnet materno-infantil

Este carnet es para anotar el estado de salud de la madre y del bebé durante la gravidez y las vacunas de la crianza hasta el ingreso a la escuela primaria (6 años). Este carnet será necesario al hacer los exámenes de salud y también en parto. Al embarazarse, notifique su estado al sector de la municipalidad responsable en salud e higiene, y reciba el carnet.

En general las municipalidades entregan el carnet en la lengua japonesa. Sin embargo, también es posible adquirir el carnet materno-infantil en los siguientes idiomas: inglés, chino, portugués, español, coreano, tailandés, indonésio, tagalo.



Carnet materno-infantil

Auxilio a las gestantes

- (1) Se ofrecen 5 exámenes de salud gratuitos durante la gravidez. En la hora de la consulta presente al hospital o a la clínica el carnet materno-infantil con el "formulario de examen de salud para las gestantes (5 veces)" que recibirá con el carnet.
- (2) Durante la gravidez se ofrecen cursos pre-natales. Las clases son sobre el control de la salud durante la gravidez, preparación para el parto, como cuidar el recién-nacido etc. Para mayor información contacte al sector de la municipalidad responsable para salud e higiene.

Parto

- (1) El registro de nacimiento del bebé debe ser hecho en la municipalidad dentro de 14 días. Además del registro de nacimiento en la municipalidad, es necesario: registrar el bebé en la embajada o consulado de su país; solicitar la cualificación de permanencia (se debe solicitar dentro de 30 días en la Oficina de la Inmigración); solicitar el carnet de registro de extranjería en la municipalidad (dentro de 60 días); inscripción del bebé al Seguro Nacional de Salud (solo para los padres que están inscritos en el Seguro Nacional de Salud) dentro de 14 días.
- (2) Si la gestante está inscrita en el seguro de salud, podrá recibir un subsidio para el parto, previa solicitud. En el caso que su marido esté inscrito en el Seguro de Salud de los Empleados, también podrá recibir un subsidio para el parto, previa solicitud.
- (3) Después de un mes del nacimiento realice un examen para conocer la salud de la madre y del bebé, en ginecología.

Exámenes, Vacunas para los Niños, Chequeo Médico y Subsidio del Gasto Médico

- (1) Se realiza un examen especial al recién-nacido en el quinto al séptimo día de vida para encontrar los desordenes innatos en el metabolismo y para prevenir enfermedades en el cerebro (el examen es gratuito).
Para hacer el examen se debe entregar la nota de nacimiento (anexada al carnet materno-infantil) de la institución médica donde hizo el parto. (la cuota del envío y de la extracción de sangre deberá ser abonada por su cuenta)
Se realiza el examen del cancer infantil (examen de orina) al bebé de medio año. El set del examen se distribuye cuando hay chequeo médico para lactantes.
- (2) Los niños menores de 16 años tienen el derecho de recibir unas vacunas designadas por la ley gratuitamente. Para los niños que son menores de la edad escolar, es necesario presentar el carnet materno-infantil.
- (3) Chequeo médico para los niños se hace por la municipalidad. Se hacen consulta al doctor, medida de peso y altura, y consulta sobre crianza de los hijos. (gratuito)
- (4) El gobierno de la provincia y las municipalidades subsidan las despesas médicas para los niños antes de entrar en la escuela primaria inscritos al seguro de salud. (Hay municipalidades que ofrecen la ayuda de las despesas de niños después de la entrada de la escuela.)

Auxilio para Criar los Hijos

Hay los siguientes auxilios para ayudar en la crianza de los niños. Para recibirlos, hay que hacer la solicitud. Todos los tipos de subsidio tienen restricciones por la cantidad de ingresos. Las personas de corta estadía en Japón no tienen derecho de recibir este subsidio. Para mayor información contáctese con el sector de la municipalidad responsable para asistencia social.

- Subsidio para los niños (subsidio para ayudar a la crianza del (los) niños hasta la terminación del tercer grado de la escuela secundaria)
- Subsidio para la crianza de los niños (auxilio para dar ayuda a las madres solteras)
- Subsidio para la crianza de los dependientes especiales (Subsidio para ayudar las familias con niño con desventaja del nivel medio o mayor).

Jardín Infantil (donde cuidan y educan los niños durante el dia)

- (1) El jardín infantil (“Hoikusho/Hoikuen”) es una institución que cuida los bebés y los niños menores de la edad escolar en lugar de los padres que no pueden cuidar sus hijos por el motivo de trabajo, enfermedad o atención a miembros de la familia enfermos. La mensualidad se fija según la cantidad de ingresos de año anterior de la familia.
- (2) El horario de los jardines varia de uno a otro. Generalmente es de lunes a viernes, de las 8:00 hasta las 16:00 y los sábados de las 8:00 hasta las 12:00. Hay jardines que ofrecen servicios de atención extra –encho hoiku (cuidar los hijos fuera del horario). Se cobra por el tiempo extra.
- (3) Para enviar a su hijo al jardín, vaya al sector responsable para asistencia social de la municipalidad y haga la inscripción.

Centros de Consultas para Crianza de hijos

Los Centros de Consultas "Jido Sodanjo" atienden consultas sobre problemas relacionados a hijos menores de 18 años (e.g: consejo sobre crianza de hijos, prevención de maltratos, deficiencia física o mental, delincuencia y otros) Se atiende en japonés en los locales o por teléfono.

Nome	Número do Telefone	Días e Horário
Chuo Jido Sodanjo (Nagano)	026-228-0441	Lun– Vier
Saku Jido Sodanjo	0267-67-3437	8:30 - 17:15
Iida Jido Sodanjo	0265-25-8300	
Matsumoto Jido Sodanjo	0263-91-3370	
Suwa Jido Sodanjo	0266-52-0056	

Centros de Consultas para Mujeres

Los Centros de Consultas para Mujeres (“Fujin Sodanjo”) atienden consultas sobre las dificultades en la vida diaria y problemas familiares como: la violencia doméstica, el casamiento, divorcio y otros. El servicio es gratuito y se hacen por teléfono o por la visita.

Organización	consultas	Teléfono	Día, Hora
Danjo Kyodo Sankaku Center « AITOPIA »	relación matrimonial y familiar, divorcio, relación entre los dos sexos, violencia a las mujeres	0266-22-8822	Mar – Sab 8:30-17:00 Vier 8:30-21:00
Centro de Consultas para mujeres	Violencia a las mujeres, acoso sexual, etc.,	026-235-5710	Lun– Vier 8:30-17:15
Fukushi jimusho(con las Consultoras)	ídem	Vea la página 37	Lun– Vier 8:30-17:15
Hot line de derechos humanos para mujeres (Oficina Regional de Justicia en Nagano)	Violencia doméstica, acoso sexual, familias, fortunas, etc.,	0570-070-810	Lun - Vier 8:30-17:15
Dial Support para las víctimas femininas por la policía de provincia	Delincuencia a las víctimas femininas	026-234-8110	Lun - Vier 9:00-17:00

EDUCACIÓN

Piense en el futuro de sus hijos y alistelos a la escuela

Escuela primaria y secundaria (Educación Obligatoria)

- (1) En Japón los seis años de educación primaria y tres años de educación secundaria básica, en total 9 años, son obligatorios. En caso de los niños extranjeros, la educación no es obligatoria, sin embargo tienen el derecho de matricularse en la escuela primaria y la secundaria.
- (2) Edad para matrícula:
 - Educación Primaria: tener 6 años el día 1 de abril del año de la matrícula
 - Educación Secundaria Básica: tener 12 años el día 1 de abril del año de la matrículaPara la educación fundamental, el año académico comienza en abril y termina en marzo del año siguiente.
La mayoría de las escuelas tienen tres períodos y vacaciones entre los períodos.
- (3) Para matricular sus hijos, deberá llevar el carnet de registro de extranjería al comité de la educación de su municipalidad y llenar el formulario de inscripción. Después de hacer la inscripción el comité de educación decidirá la escuela a la que el niño deberá asistir y les avisará a los padres.
- (4) Para hacer la transferencia de su hijo para otra escuela, por motivo de traslado, durante el año académico, será necesario hacer nueva inscripción en el comité de la municipalidad a la que se traslada una vez hecho el trámite de la transferencia del registro de extranjería en dicha municipalidad.
- (5) Cuota de matrícula, mensualidad y textos son gratuitos, sin embargo los padres tienen que pagar una parte de la despesa de comida escolar y materiales escolares.
- (6) Para los Padres que tienen dificultad en mantener su hijo en la escuela debido a los problemas financieros, hay un sistema de auxilio para despesas de materiales escolares y comida en caso que sea autorizado por la municipalidad de donde vive.
- (7) Algunas escuelas tienen clases de idioma japonés para los extranjeros.
- (8) P.T.A. (Asociación de Padres y Maestros) es una asociación de los padres de alumnos. La asociación realiza actividades de cooperación en los eventos y educación escolar del punto de vista de los padres. En general, matriculando el hijo en la escuela, los padres automáticamente serán miembros de la asociación.



Escuelas de la Lengua Materna

- (1) Existen en la provincia 9 escuelas de educación en otra lengua para niños de la edad escolar.
- (2) Todas las escuelas dan clases en portugués. Algunas escuelas son autorizadas por el Ministerio de Educación de Brasil. Algunas escuelas tienen clases de Portugués por la tarde para los niños que atienden la escuela japonesa durante el día. Existen jardines de niños para las familias que ambos padres trabajan.

(Pregunte a la institución sobre el valor de las mensualidades y sobre la disponibilidad de transporte escolar.)

- “Nagano Nippaku Gakuen” in Minowa-machi (Tel 0265-96-0559)
- “Colégio Sal e Luz” in Okaya-shi (Tel 0266-75-5373)
- “Colégio Desafio” in Ina-shi (Tel 0265-76-8891)
- “Escola Arco Iris” in Ina-shi (Tel 0265-71-7203)
- “Algodão Doce” in Minowa-machi (Tel 0265-71-3584)
- “Arca de Noé” in Matsumoto-shi (Tel 090-1866-3389)
- “Logos” in Shiojiri-shi (Tel 0263-54-4669)
- “Centro Educacional Arco Iris” in Iida shi (Tel 090-4159-9135)
- “Escola Nectar” in Iida-shi (Tel 080-3568-9587)

Consultas sobre la Educación

Si tiene usted algún problema ó quiere algún consejo, consulte a la oficina de educación o al centro de educación general. Les darán los consejos desde la vista profesional .

Oficinas	Telefone	Horário de Atendimento
Oficina de Educación Tōushin	0267-24-5570	Lun-Vie 9:00 ~17:00
Oficina de Educación Nanshin	0265-72-4647	Lun-Vie 8:30 ~17:00
Oficina de Educación Nanshin los Iida echan ramas la oficina	0265-53-0462	Lun-Vie 9:00 ~17:00
Oficina de Educación Tyushin	0263-47-7830	Lun-Vie 8:30 ~17:00
Oficina de Educación Hokushin	026-232-7830	Lun-Vie 9:00 ~17:00
Centro de Educación General	0263-53-8811	Lun~Vie (Día) 9:00 ~12:00 13:00~17:00 (Noche)18:00 ~ 22:00

En la policía de la provincia de Nagano, están dispuestos de recibir las consultas sobre delincuencias juveniles y el perjuicio por algún crimen.

Centro de Apoyo a los adolescentes, Young Telephone Corner	
Div. de los adolescentes en la Jefatura de la Policía de provincia	026-232-4970
Oficina de la policía de Nagano Chuo	026-241-0783
Oficina de la policía de Ueda	0268-23-0783
Oficina de la policía de Ina	0265-77-0783
Oficina de la policía de Matsumoto	0263-25-0783

EMPLEO Y TRABAJO

Los residentes extranjeros tienen que tener cualificación de permanencia para poder tener un trabajo en Japón.

Para Personas que Buscan un Empleo

- (1) La Agencia de empleos (comunmente se llama "Hello Work") les presenta los empleos a las personas que estan buscando un empleo adecuado a su deseo y a su capacidad. Tambien presenta personas cualificadas a las empresas solicitantes. Hay 14 oficinas de Hello Work en esta provincia y cada oficina ofrece las informaciones de empleo y de las personas que buscan un empleo atraves de la red "on line" que liga aproximadamente 600 oficinas en todo el pais.
- (2) En las siguientes seis oficinas de Hello Work hay una sección que se llama "Gaikokujin Koyo Service Corner" (Sección de Servicio de Empleo para Extranjeros) y se atiende a los residentes extranjeros en los siguientes idiomas.

Hello Work	Idioma	Dias (Horario)	Número del Teléfono
Nagano	Chino	Lunes,Mie (13:00 - 17:00)	026-228-1300
	Portugués	Viernes (13:00 - 17:00)	
Matsumoto	Portugués	Jueves (9:00 – 12:00)	0263-27-0111
		Viernes (9:00 - 17:00)	
	Chino	Lunes , 1r y 3r jueves (13:00 - 17:00)	
Ueda	Portugués	Lun, Vie (9:00 - 17:00)	0268-23-8609
	Chino	Jueves (13:00 - 17:00)	
Iida	Chino	Mar, Mie (9:00 - 17:00)	0265-24-8609
	Portugués	Viernes (9:00 - 17:00)	
Suwa	Portugués	Mar (9:00 - 17:00)	0266-58-8609
Ina	Portugués	Viernes (9:00 - 17:00)	0265-73-8609

- (3) Oficina de consulta de administracion para extranjeros seccion "Hello work" en las alcaldias.

Hello Work	ciudad	Idioma	Dias	Horario
Matsumoto	Azumino-shi	Portugués	Lun-Vie	8:30~17:00
Ueda	Ueda-shi	Portugués	Mar	9:00~12:00
Iida	Iida-shi	Portugués	Lun	13:00~17:00

Consultas sobre Condición y Problemas de Trabajo

La Inspectoría del Departamento de Normas Laborales de Nagano ofrece el servicio de atención a los trabajadores extranjeros. Se puede consultar sobre problemas en diferencias de la condiciones de contratos, salario impago, etc.

Oficina	Idioma	Dias (Horario)	Número delTeléfono
Nagano	Portugués	Lun. Mie. (9:00-16:15)	026-223-0553

http://nagano-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/nagano-roudoukyoku/new-hp/2hourei_seido/roudoukijun/gaikokujin_roudoujouken_roudoumondai_soudan.pdf

Las consultas generales se hacen en Rosei Jimusho en la misma provincia.

Administración de trabajo	Dirección	Número del Teléfono
Toshin	Ueda-shi Zaimoku cho 1-2-6	0268-25-7144
Nanshin	Ina-shi Arai 3497	0265-76-6833
Tyushin	Matsumoto-shi Shimadachi1020	0263-40-1936
Hokushin	Nagano-shi Oaza Minaminagano Minamiagata cho 686-1	026-234-9532

Seguro de Desempleo

- (1) El Seguro de Desempleo es el sistema para garantizar la vida estable de las personas desempleadas con el deseo de encontrar un nuevo trabajo. Este seguro se aplica a los extranjeros. Los empleadores obligatoriamente tienen que realizar la tramitación.
- (2) Independientemente de la nacionalidad, todos los empleados podrán ser cubiertos por el seguro si cumplen los siguientes requisitos. Sin embargo, los extranjeros que aparentemente regresarán a su país de origen al término del trabajo, no podrán recibir este beneficio. Los requisitos son:
 - 1) Trabajar más de 20 horas por semana en el mismo local.
 - 2) Tiene previsión de seguir trabajando por otro 31 días o más.
- (3) La prima de seguro se determina por el salario del inscrito. La empresa paga una parte de la prima y el inscrito paga la otra. La parte del inscrito normalmente es descontada de su salario.

Seguro contra Accidentes de Trabajo

- (1) Es el sistema que asegura la indemnización a los trabajadores en caso de herida o accidente durante el trabajo o en su camino al trabajo; incluyendo heridas y enfermedades que causan incapacidad o muerte en el futuro.
- (2) La empresa que tiene tan solo un empleado ya tiene obligación de inscribirse al seguro.
- (3) Independientemente de la nacionalidad, todos los empleados serán inscritos.
- (4) Toda la prima del seguro será pagada por la empresa.

LA VIDA DIARIA

Para vivir bien en la comunidad

Para vivir bien en la comunidad, no debe desagradar a la gente de su vecindario. No solamente hay que cumplir el contrato, sino también debe seguir los reglamentos para vivir bien en la comunidad.

- (1) Mantenga limpio alrededor de su casa/apartamento.
- (2) Siga las direcciones de selección y horarios de basuras. Hay días, horas y locales específicos.
- (3) Tenga cuidado con el volumen de la televisión, radio y otros aparatos musicales, y también con el ruido de la lavadora y la ducha en la noche.
- (4) Estacione la bicicleta y el carro en locales fijados. No estacione en las calles públicas ni en las propiedades de otro sin permiso.
- (5) Participe y coopere activamente en las horas de hacer la limpieza del área (quitar hierbas, limpiar las canales y sacar nieve, etc.)
- (6) Participe activamente en la asociación de barrio (jichi-kai) que tienen el objetivo de manejar una buena convivencia a través de la cooperación de los residentes.

Selección de Basura Doméstica

La basura doméstica es recogida por carro de la municipalidad si la deja en el sitio y en la hora indicada. Las reglas de cómo seleccionar serán diferentes de una municipalidad a otra. Se podrá encontrar “cómo” en “calendario de basura doméstica” el que se distribuye por la municipalidad a cada casa. Para mayor información de basura doméstica, contáctese con la sección encargada de su municipalidad, con la junta directiva de “Jichi-kai” o con sus vecinos. Es obligatorio seguir las reglas.

Reglas comunes al dejar basura

- separar la basura por los tipos (inflamable, reciclable, etc.)
- utilizar la bolsa indicada de la municipalidad
- dejar la basura en el lugar indicado
- respetar días y horarios determinados



Jichi-kai (Asociaciones comunitarias)

- (1) La asociación de los residentes, “Jichi-kai,” es una asociación oficial organizada por residentes de una misma vecindaria para hacer una comunidad más cómoda. En la asociación hay una organización general que se llama normalmente “XX-ku” que reúne los grupos pequeños que se llama “XX-kumi” o “XX-han”.
- (2) No es obligatorio entrar en la asociación. Sin embargo, es muy común que todos los miembros de la familia sean miembros.
- (3) La asociación realiza eventos y actividades. Por ejemplo limpieza del área, convivio, etc. Además se puede obtener información útil relacionada con la vida diaria.
- (4) La cuota de la membresía comúnmente se llama “kumi-hi,” “ku-hi” o “futan-kin”. Como cobrar la cuota difiere dependiendo de la asociación.
- (5) “Kairanban” es una revista circular de información pasada de una casa a otra. Hay información sobre chequeo médico, vacunación, anuncios desde la municipalidad, eventos importantes etc. Después de leerlo, páselo a su vecino respetando el orden determinado. (entregarlo a su vecino o dejarlo en el buzón).
- (6) Para mayor información, contáctese con las personas de su vecindario o consulte con su municipalidad.

Servicio de consultas sobre la vida consumidora

En el Centro de Vida Consumidora, se dispone el servicio de recibir

Las quejas y preguntas sobre la vida consumidora de los productos y los

Servicios, por los expertos.

Nagano Shohi Seikatsu center	026-223-6777	Ueda Shohi Seikatsu Center	0268-27-8517
Matsumoto Shohi Seikatsu Center	0263-35-1556	Nagano shi Shohi Seikatsu center	026-224-5777
Matsumoto Shohi Seikatsu Center Okaya sucursal	0266-23-8260	Chikuma shi Shohi Seikatsu center	026-274-0820
Iida Shohi Seikatsu Center	0265-24-8058		

VIVIENDA

Vivienda para alquiler

- (1) La manera más común para buscar una vivienda es a través de una agencia inmobiliaria.
- (2) Al hacer el contrato a través de la agencia, hay casos que se necesita pagar un depósito. El depósito se destina una parte al alquiler de la vivienda. En caso de la cancelación después de hacer el contrato, normalmente no se le devuelve.
- (3) Para oficializar el contrato, necesita un fiador (hay casos de el fiador tiene que ser un japonés) llene el contrato de alquiler de inmueble y selle con “hanko”. Generalmente, al hacer el contrato se piden el carnet de registro de extranjería, el comprobante de sueldo, y la certificación del registro de “Hanko”.
- (4) Al hacer contrato, se tiene que pagar alquiler(yachin *1) de los primeros dos meses, el valor de garantía (shiki-kin *2), el valor de la remuneración (rei-kin *3) y la comisión para el servicio de la agencia (tesu-ryo *4). El total del costo primario equivale aproximadamente 6 meses del alquiler.

***1 “Alquiler”:**

Se debe hacer el pago de alquiler antes de la fecha estipulada de cada mes. Hay casos que el alquiler incluye el costo de estacionamiento y comisiones.

***2 “shiki-kin”:**

Se deposita el valor del alquiler de 1 a 3 meses como garantía al propietario. Esto es para reformar la vivienda después de su salida. Se le devolverá en caso que sobre.

***3 “rei-kin”:**

Se paga la remuneración para el propietario cuando se hace el contrato. La cantidad equivale de 1 a 2 meses de alquiler. Este valor será reembolsado.

***4 “tesu-ryo”:**

Es una comisión de servicio de la agencia que hizo la presentación. Por lo general equivale a un medio mes o un mes de alquiler. (el máximo es un mes)

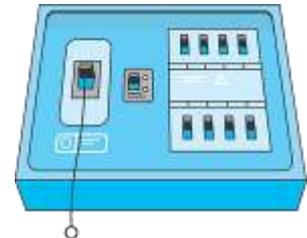
- (5) Se tiene que pedir la autorización del propietario para tener animales domésticos y para instalación de aire-acondicionado etc.

Vivienda pública

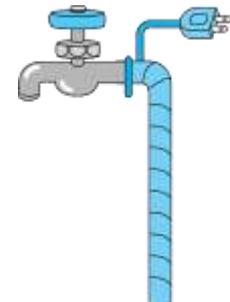
- (1) Para que los extranjeros (familia) puedan residir en una vivienda pública de la provincia, es necesario tengan la vista de permanencia de más de un año, o sean residentes permanentes, o residentes permanentes especiales. Además de esto, hay que cumplir los siguientes requisitos:
 - Viven o trabajan en la provincia
 - Van a residir con la familia. En caso de las personas que nació antes de 1 de abril de 1956 y tiene la minusvalía, puede residir sólo.
 - Recibe un sueldo anual inferior al límite establecido
 - Obviamente tiene dificultad en encontrar vivienda
- (2) Para informaciones sobre vivienda pública de la provincia contáctese con el sector responsable:
 - Sector responsable para vivienda pública de la Provincia de Nagano (026-227-2322)
 - Sector responsable para vivienda pública de la Provincia de Nagano Oficina en Matsumoto (0263-47-0240)
 - División de Construcción en las oficinas regionales
- (3) También hay viviendas públicas administradas por municipalidades. Las condiciones exigidas se difieren de uno a otro. Contáctese con su municipalidad para mayor información.
- (4) Viviendas incentivos al trabajo son para los empleados presentados por la agencia pública de empleo (Hello Work) que comprueban la necesidad de una vivienda. Las personas extranjeras (familia) que cumplen las condiciones (inscripción del seguro de desempleo, sueldo mensual, fiador, etc.) también pueden solicitar una vivienda pública. Para mayor información contáctese con Hello Work.

Electricidad, gas y agua

- (1) En general, las viviendas privadas y públicas ya tienen electricidad, gas y agua instalados. Sin embargo no está equipado con muebles ni estufas.
- (2) Al utilizar la electricidad, gas y agua, debe contactar con la compañía de Energía Eléctrica (Chubu Denryoku), la compañía de gas local o la tienda de gas LP (botellado) y la sección responsable para la utilización de agua de su municipalidad (en algunos lugares, la administración de agua es hecha por una empresa pública incluyendo la municipalidad).
- (3) Utilice aparatos electrónicos con la mención de 100V y 60Hz (o 50Hz en algunas áreas de Iiyama-shi y Omachi -shi). Cuidado al utilizar los aparatos que se trajeron del exterior.
- (4) Al utilizar la electricidad por primera vez suba el interruptor que se encuentra en un lugar interno de la casa. En casos de corto-circuito, utilización de electricidad mayor de la capacidad, el interruptor se bajará y consecuentemente se cortará de electricidad. En este caso, primeramente desconecte los aparatos que estaban en uso y después suba el interruptor.
- (5) Existen dos tipos de gas: el gas LP (de botellado) y el gas encanado (toshi gasu) que difiere dependiendo de la región. Para no causar una situación peligrosa se tiene que utilizar los aparatos adecuados con el tipo de gas. Al conseguir una nueva estufa o cuando se traslada, chequear si el tipo de gas es adecuado con la estufa.
- (6) Cuando utilice el gas, ventile la habitación.
- (7) El invierno en Nagano es muy frío, por eso existe la posibilidad de que se congele la tubería. Entonces es necesario enrollar una cinta de protección para evitar dicha congelación.
- (8) Se puede realizar los pagos de electricidad, gas y agua en instituciones financieras con la boleta que se recibe por correo o se puede utilizar el sistema automático de pago a través de su cuenta bancaria.



Interruptor



Cinta de protección

Telefono . Televisión

- (1) Para instalar un teléfono residencial vaya a la oficina de NTT o marque el 116 para solicitarlo. Se puede recibir llamadas internacionales gratis, sin embargo para poder hacer llamadas internacionales desde un celular hay que hacer un contrato específico para ello.
- (2) En relación a la red de TV, hay varias emisoras privadas y una gubernamental (NHK). La emisión de red privada es gratuita, sin embargo al instalar un televisor NHK cobra la tarifa de la recepción.
- (3) Se puede recibir transmisión via satélite (BS/CS) con la instalación de antena o sintonizador específico. Es necesario hacer contrato específico para esto. En algunas áreas también es posible recibir el servicio de TV Cable. En este caso se requiere hacer contrato y pagar tarifas.
- (4) La Emisión de televisión analógico terminó el 24 de julio de 2011, desde esta fecha solo se emitirá en formato digital. Prepárese para recibir emisión digitales.

Hay tres formas de ver la emisión digitales

- ① Cambiar televisión para emisión digital
- ② Comprar sintonizador para televisión digital
- ③ Contratar una compañía de televisión por cable

Para mayor información por favor llame al :

Centro de apoyo para las gente de mirar televisión de NAGANO Tel 0570-07-0101

O en internet visite: <http://www.digisuppo.jp/index.php/pamphlet1/>

TRÁMITES PARA PERMANENCIA EN JAPÓN

Cualificación de permanencia

- (1) Los extranjeros que han ingresado a Japón dependiendo de su tipo de residencia deberán seguir los siguientes trámites. Desde abril de 2010, Cuando solicite cambiar registro de estadia o renovar tiempo de estar en japón hay que mostrar la tarjeta de seguro de enfermedad al departamento de inmigración.
- (2) En julio de 2012 cambiará el sistema de administración de residentes se abolirá el certificado de extranjeros (gaikokujin tourokusho).
El departamento de inmigración expedirá “la tarjeta de residente (zairyu kard)”.
Tambien el periodo de visa de residencia maxima de 3 años pasará a ser 5 años y en principio no va a necesitar permiso de reentrada a Japón en salidas menores de 1 año.
Por favor lea sobre este nuevo sistema en otros idiomas en la página de departamento de inmigración.
http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html

Cambio del tipo o la categoria de residencia:

Los estudiantes extranjeros después de graduarse o al término de sus estudios, si desean trabajar en Japón tienen que hacer el cambio de su tipo de residencia.

Permiso para realizar actividades diferentes a la de su tipo de residencia:

Todo extranjero (categoría de estudiante) que desea trabajar deberá cambiar su tipo de visa de estudiante a la de trabajo.

Extensión del período de estadía:

Los extranjeros a los que se les vence su período de estadía y desean permanecer más tiempo en Japón con la misma condición deberán solicitar una extensión de su periodo, pudiendo realizar el trámite hasta con 2 meses de anticipación.

Obtención de visa de residencia:

Los padres extranjeros cuyo hijo a nacido en Japón y éste permanecerá por más de 60 días deberan hacer el trámite de visa para su hijo en los primeros 30 días después del nacimiento.

Re-entrada permitida:

Todos los extranjeros residentes en Japón que desean viajar al exterior y regresar deberán realizar este trámite para mantener su tipo de visa. Hay dos tipos de re-entrada (única y múltiple)

Certificado de permiso de trabajo:

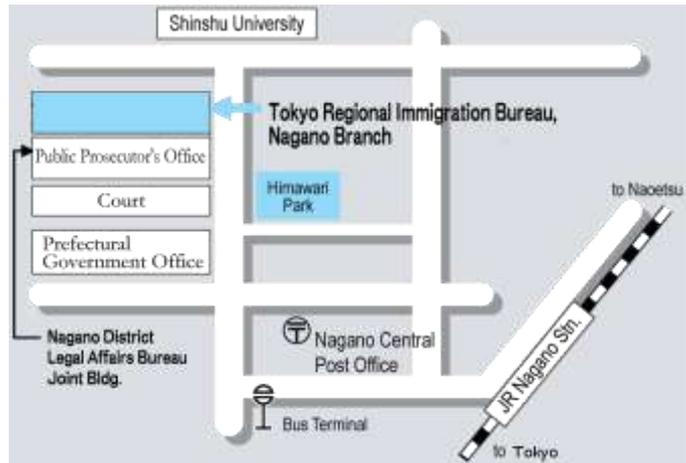
Este certificado es para todo extranjero con permiso de trabajo en Japón. Este deberá ser solicitado por el empleador.

- (2) Para obtener más información puede marcar a los teléfonos siguientes:

Nombre	Idioma	Horario	Teléfono
Oficina regional de Nagano -Oficina de Imigración de Tokio -	Japonés	Lun - Vier 9:00 - 12:00 13:00 - 16:00	026-232-3317
Centro de Informaciones Generales sobre a Permanencia de Extranjero -Oficina de Imigración de Tokio-	Japonés, ingles, chino, coreano, español, tailandés, portugués, francés, myanmar	Lun - Vier 9:00 - 12:00 13:00 - 16:00	03-5796-7112

(3) Existen dos formas para llegar desde la estación de Nagano (de JR) a la oficina regional.

- 1) A pie (25 minutos. caminando desde la estación)
- 2) Tomar el bus "Gururingo" en el paradero 4 de la estación salida a Zenkoji y bajan frente a "Godo Chosha Mae".



Registro de Extranjeria

- (1) Todo extranjero que pretende permanecer en Japón más de 90 días debe registrarse en la oficina municipal de su lugar de residencia. Esto es similar al registro de residencia que deben realizar los japoneses. El aplicante debe ir personalmente. Si el aplicante es menor de 16 años o está enfermo o esta incapacitado para presentarse cualquier familiar que esta viviendo con el aplicante puede realizar el trámite en su lugar.

Registro inicial:

Los extranjeros que entren a Japón y pretendan permanecer más de 90 días deberán registrarse dentro de los 90 días después de su llegada. En caso del nacimiento de un bebé el cual permanecerá más de 60 días su aplicación deberá hacerse dentro de los 60 días después de su nacimiento. Los datos a suministrar son: nombre, fecha de nacimiento, sexo, nacionalidad, ocupación, número de pasaporte, tipo de visa, dirección y lugar de trabajo.

Cambio en su registro:

Cuando hay un cambio en los datos suministrados tales como dirección, período de estadía, cambio de empleo, hay que presentarse en la municipalidad dentro de los 14 días después de haberse realizado el cambio. Cuando hay un cambio de lugar debe registrarse en la oficina de municipalidad donde vivirá. En caso de haber algún error en la información suministrada también debe declararse dicho error adjuntando la información correcta.

- (2) Una vez complementada toda la información se le extenderá el carnet de extranjería el cual deberá ser llevado siempre consigo. (no se extenderá a los menores de 16 años)
- (3) Si un extranjero pierde o le es robado su carnet de extranjería podrá aplicar a su reposición dentro de los 14 días después de que perdió o le fue robado dicho carnet.
- (4) El período para renovar el carnet de extranjería esta escrito en dicho carnet. Todo extranjero necesita solicitar la renovación y le será extendido un nuevo carnet. Por favor estar pendiente de solicitar el carnet de extranjería para sus hijos al cumplir los 16 años.
- (5) En caso de que el carnet sea destruido o esté extremadamente sucio se puede solicitar una reposición de dicho carnet. También podrá hacerse una reposición:
 - 1- cuando no hay espacio para nuevas entradas en la parte reversa del carnet.
 - 2- cuando hay cambios o correcciones en los datos.
- (6) Cuando un extranjero sale del Japón sin re-entrada permitida deberá entregar su carnet de extranjería en el puerto de salida. Cuando una persona muere, su carnet deberá ser devuelto a la municipalidad dentro de los 14 días después de haberse producido el deceso (este carnet deberá ser entregado por un familiar que haya vivido con el fallecido.)
- (7) Comprobante de datos descritos en el registro de extranjeria es un documento que comprueba su registro de extranjero. Este comprobante es necesario en caso de matrícula escolar o para encontrar trabajo. Para su solicitud deberá presentarse a la oficina municipal de su lugar de residencia llevando su carnet de extranjería. En caso de no poder solicitarlo personalmente, un familiar que viva con el aplicante podrá hacer el trámite y se requiere su carnet de identificación. Si el representante no reside con el solicitante debe presentar una carta de autorización firmada por el interesado.
- (8) Desde julio de 2012 se eliminará la ley de registro de extranjeros y se aplicará el sistema de registro básico de residentes. Por favor lea sobre este nuevo sistema en otros idiomas en la página de Ministerio de Asuntos Internos y Comunicaciones.

http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html

Naturalización

Significa que un(a) extranjero(a) obtiene ciudadanía japonesa perdiendo la presente nacionalidad. Para naturalizarse, se necesita obtener el permiso por el Ministro de Justicia. Para mayor información, comuníquense con la Dirección de Distrito de Asuntos Legares.

Dirección de Distrito de Asuntos Legares de Nagano (Tel 026-235-6611)

AUTOMÓVILES Y MOTOCICLETAS

Licencia de Conducir

- (1) Para conducir automóviles y motocicletas en Japón es necesario tener “Licencia Internacional de Conducir” o “Licencia de Conducir” de Japón.
- (2) La licencia internacional es válida por un año desde el día de su llegada. En caso que obtenga su licencia internacional enviada de su país después de entrar a Japón, la licencia será válida, por un año a partir del día de su entrada a Japón. No se puede prolongar la licencia internacional en Japón.
- (3) Es posible renovar su licencia extranjera a una japonesa si la licencia cumple todos los requerimientos siguientes.
 - Tener la licencia extranjera y ser registrado como residente extranjero de un municipio de la provincia de Nagano.
 - Estar válida la licencia extranjera.
 - Haber estado por más de 3 meses después de la emisión en el país donde la licencia fue extendida.
- (4) Para cambiar el carnet extranjero al japonés, llame al Unten Menkyo center para hacer cita previa. Se tiene que entregar algunos documentos y recibir exámen escrito y técnico. Para las personas que no hablan el japonés tiene que ser acompañado por una persona que traduzca. Se puede recibir el examen escrito en los idiomas siguientes: inglés, coreano, chino, persa, portugués, español, tailandés, tagalo y japonés(con Hiragana).
- (5) Para obtener una nueva licencia de conducir en Japón es necesario completar el curso teórico y práctico en las escuelas de automovilismo, y tiene que ser aprobado en el examen teórico realizado por la Policía. El examen se realiza en el Unten Menkyo Center . En la federación Automóvil de Japón(JAF,sociedad civil con personalidad) se vende el « Manual de Tránsito » en la lengua extranjera para que los residentes extranjeros puedan entender el reglamento de la circulación de Japón con la facilidad. (JAF Sucursal de la Provincia de Nagano, tel 026-226-6975)
- (6) Para mayor información, contáctese con Tohokushin Unten Menkyo Center (026-292-2345), Chu-Nanshin Unten Menkyo Center (0263-53-6611) o Comisaría de Policía en su area.

Reglas de Tránsito

- (1) Mantenga su vehículo en la línea izquierda
- (2) Es extremadamente prohibido manejar después de consumir alcohol. Aunque no cause ningún accidente es contra ley de tránsito.
- (3) Siga las reglas de tránsito, la velocidad permitida, semáforos, placas de paradas, etc.
- (4) Estacione en locales permitidos.
- (5) Aunque no produzca ninguna causa de peligro de tránsito en las carreteras, cuando los conductores hablen por teléfono móvil tomándolo, o se fijen en la pantalla del teléfono o televisor del auto para mandar y recibir e-mail tomándolos en la mano, serán penalizados.

Seguro de Automotriz

- (1) Todo conductor que causa un accidente está obligado a pagar los daños causado, por eso es obligatorio tener un seguro que cubra estos daños.
- (2) Todas las personas que posean un vehículo están obligado al pago de un seguro el cual deberá ser pagado cuando se compra el vehículo o cuando se saca el permiso de circulación.
- (3) El pago del seguro obligatorio tiene límite de cobertura de daño. Hay muchas ocasiones en que los daños a cubrir son mayores que el límite de cobertura, por eso es fuertemente recomendable tener otro seguro para estos casos.

Condución de los vehículos durante una nevada ó en calles congeladas

- (1) En la provincia de Nagano durante el invierno son frecuente las nevadas o las pistas congeladas por lo que se debe aumentar la cautela en esa estación.
- (2) En esta temporada es conveniente hacer cambio de neumáticos propios para la conducción en nieve o hielo o hacer uso de cadena.
- (3) No es conveniente hacer giras ni frenar bruscamente. Cuando sienta que la carretera pueda estar resbaladiza anticipadamente reduzca la velocidad.



PENSIONES

Seguro de Pensiones del Bienestar Social

- (1) Todos los trabajadores menores de 70 años independientemente de su nacionalidad o remuneración que presten sus servicios a tiempo completo en compañías o fábricas están sujetos a inscribirse al seguro de pensiones del bienestar social.
- (2) Los asegurados no solo serán beneficiarios por vejez sino también por incapacidad o inhabilidad, en estos casos el pago por invalidez será de acuerdo al grado de su incapacidad. En caso de muerte del asegurado, la pensión será otorgada a sus beneficiarios.
- (3) Los extranjeros que haya pagado por 6 meses o más este seguro y tienen que regresar a su país sin tener la posibilidad de recibir la pensión, podrán solicitar la devolución dentro de los 2 años después de salir de Japón y podrán obtener la paga extraordinaria por la salida. Antes de su salida deberán pedir el formulario de solicitud de reembolso en la Organización de pensión del Japon de su municipalidad. Después de salir de Japón deberá enviar el formulario lleno, con toda la información requerida y deberán adjuntar su libreta de pensionado, copia de su pasaporte y copia de su libreta bancaria a la oficina gerencial del seguro social en la siguiente dirección:

Shakai Hoken Gyomu Center 3-5-24 Takaido-nishi, Suginami-ku Tokyo 168-8505 Japan

- (4) El cálculo de valor del seguro es basado en el salario del contribuyente. Un 50% del valor es pagado por el empleador y la mitad restante es generalmente deducida del sueldo del asegurado.
- (5) Para mayores detalles consulte con su empleador o en la Organización de pensión del Japon.

Plan de Pensión Nacional

- (1) Todas las personas sin importar su nacionalidad que viven en Japón y están en la edad entre los 20 a los 60 años deben inscribirse en el plan de pensión nacional. No obstante, si usted está cubierto por el seguro del bienestar social, será considerado automáticamente inscrito en la pensión nacional.
- (2) Los beneficios del plan de pensión nacional son lo mismo que los del seguro de bienestar social.
- (3) Los procedimientos a seguir para su reembolso son lo mismo que los del seguro de bienestar social.
- (4) La prima del seguro es el mismo para todos los inscritos. La Organización de pensión del Japon enviará el aviso de pago, el cual puede ser cancelado en bancos, o en las oficinas postales hasta la fecha indicada. Hay un sistema de dispensa para las personas con dificultades de pago.
- (5) Para mayor información, comuníquense con la Organización de pensión del Japon o Div. de Pensión Nacional de la Municipalidad.

Oficinas de Pensión

Nombre de la oficina	Dirección	teléfono
Oficina de pensión de Nagano Minami	Nagano-shi Okada machi 126-10	026-227-1284
Oficina de pensión de Nagano Kita	Nagano-shi Yoshida 3-6-15	026-244-4100
Oficina de pensión de Okaya	Okaya-shi chuo cho 1-8-7	0266-23-3661
Oficina de pensión de Ina	Ina-shi Yamadera 1499-3	0265-76-2301
Oficina de pensión de Iida	Iida-shi Miyano mae 4381-3	0265-22-3641
Oficina de pensión de Matsumoto	Matsumoto-shi Shiraita 2-5-1	0263-32-5821
Oficina de pensión de Komoro	Komoro-shi Ta machi 2-3-5	0267-22-1080
Centro de las consultas sobre pensión en Nagano	Nagano-shi Nakagoshō 45-1, Sanno Bul. 1F	026-226-8580
consulta sobre pensión por vejes		0570-05-1165

IMPUESTOS

Impuesto sobre consumo (Impuesto Nacional / Impuesto Provincial)

Es el impuesto cargado a mercaderías y servicios varios. El porcentaje es del 5% (4% es impuesto nacional y 1% provincial). El valor es cobrado junto al pago de la mercadería.

Este impuesto no será cargado a servicios relacionados a la educación, asistencia social, salud, entre otros.

Impuesto sobre la renta (Impuesto Nacional)

- (1) Es el impuesto calculado sobre los rendimientos del año anterior en el período comprendido entre el 1 de enero al 31 de diciembre. El cálculo se hará sobre la renta total la cual se obtiene de la renta bruta menos los deducciones.
- (2) En caso de las personas asalariadas, su empleador está obligado a deducir el monto del impuesto del sueldo mensual y realizar el pago a la oficina nacional. Al final del mes de diciembre se realiza el reajuste y se verifica la cantidad pagada en el año, en caso de ser mayor lo pagado, se hará el reembolso respectivo.
- (3) El comprobante de pago del impuesto emitido por el empleador se deberá guardar con sumo cuidado ya que es solicitado en diversas ocasiones.
- (4) Se puede solicitar la devolución de este impuesto en los siguientes casos:
 - a) Cuando el ingreso anual es menor que el mínimo establecido
 - b) Cuando se ha quedado desempleado durante el año y debido a ello no puede realizar el reajuste final
 - c) Cuando el gasto médico anual excede el valor establecido por el gobierno
 - d) Si se ha recibido un préstamo para compra de una casa
 - e) Cuando se ha tenido grandes pérdidas debido a desastres naturales, robos etc.
- (5) Las personas asalariadas que poseen otros ingresos debido a otros empleos etc deberán declarar estos ingresos y presentar su declaración de todo lo recibido en el año anterior. La fecha para presentar esta declaración es desde el 16 de febrero hasta el 15 de marzo. El formulario de declaración de impuesto sobre la renta puede solicitarlo en la oficina responsable de los impuestos en la municipalidad.

Impuesto residencial (Impuesto Provincial / Impuesto Municipal)

- (1) Este es impuesto a todos los residentes o entidades legales en Japón a partir del 1 de enero del año (impuesto provincial e impuesto municipal). El valor del impuesto es calculado en base a la renta del año anterior.
- (2) En el caso de los asalariados, el impuesto será calculado por su municipalidad, descontado por el empleador (por ejemplo el presidente de compañía) del salario mensual y pagado a la oficina municipal donde tenga su residencia el día primero de enero.
- (3) Las personas que poseen ingresos además de su salario deberán efectuar el pago del impuesto conforme al aviso de cobranza emitido por la municipalidad. Generalmente el pago se divide en 4 cuotas con vencimientos en junio, agosto, octubre y enero del siguiente año.
El cálculo del impuesto se hará en base al ingreso anual reportado a la oficina municipal (en caso de haber hecho la declaración individual del impuesto sobre la renta, no necesita reportar su ingreso)
- (4) Un residente extranjero que desea salir del Japón (regresar a su país, permanecer fuera del Japón por más de 1 año) deberá realizar uno de los siguientes trámites:
 - a) Designar un apoderado y reportarlo a la oficina de impuestos.
 - b) Hacer una declaración provisional del impuesto sobre la renta y pagar antes de su salida del país.

Impuesto sobre Vehículos (Impuesto Provincial)

Impuesto que debe pagar a todo propietario del vehículo con cilindrada superior a 660cc tomado al día 1 de abril. Se recibirá un aviso de pago por parte de la provincia al inicio del mes de mayo que deberá ser cancelado antes del día 31 de ese mismo mes.

Impuesto sobre vehículos de baja cilindrada (Impuesto Municipal)

Es el impuesto sobre motos y vehículos con cilindrada hasta 660cc. El cobro se realiza a los propietarios de este tipo de vehículos al 1 de abril. Su pago deberá hacerse hasta la fecha indicada en la boleta de cobranza.

Otros Impuestos

Existen otros tipos de impuestos además de los arriba indicados. Por ejemplo impuestos nacionales sobre herencias y donaciones etc, impuestos provinciales sobre adquisición de propiedades etc y impuestos municipales sobre inmuebles.

PROCEDIMIENTOS NECESARIOS POR TRASLADO

Procedimientos en cuanto traslado

En general al trasladarse se necesita seguir los procedimientos siguientes. Averigüe si hay más trámites requeridos.

Artículo	Antes del traslado	Después del traslado
Casa de Alquiler	Avisele al propietario la fecha del traslado con la anticipación mencionada en el contrato y liquide el alquiler y averigüe sobre el reembolso del shiki-kin si lo hay.	-
Limpieza/basura	Haga la limpieza de toda la casa. No deje ninguna basura.	-
Registro de Extranjería	-	Reporte el cambio de datos a la nueva municipalidad dentro de 14 días.
Seguro Nacional de Salud	Inscritos a Seguro Nacional de Salud tienen que devolver el carnet del seguro a la oficina municipal.	Después de hacer el cambio de la dirección, haga los trámites de la inscripción del seguro nuevo.
Electricidad	Comuníquese con la oficina de la compañía eléctrica (Chubu Denryoku). Vendrá la gente de la compañía para cálculos de tarifa.	Suba el interruptor que se encuentra en la casa y verifique la electricidad. Avise el inicio del uso a la oficina de Chubu Denryoku mencionada en el folleto que se encuentra colgado en el interruptor.
Agua	Comuníquese con el sector responsable del agua de la municipalidad. La gente vendrá para los cálculos.	Confirme el registro de agua con la agencia o el propietario del inmueble. Comuníquese al sector responsable de agua de la municipalidad.
Gas	Comuníquese con la compañía de gas mas cercana. La gente vendrá para los cálculos.	Haga una cita previa para que la gente venga el día del traslado a abrir la llave de gas. Se verifican el tipo de gas y equipo, ventilación etc.
Teléfono	Llamar al NTT, número 116, para solicitar la transferencia de su línea telefónica o cancelar la línea.	-
Servicio postal	Llene la hoja de reporte de traslado que se encuentra en el correo y échela al buzón. Las correspondencias enviadas a la dirección anterior serán transferidas a la nueva dirección durante un año.	-
Educación obligatoria (escuela primaria = sho-gakko, escuela básica secundaria = chugakko)	Solicite a la escuela a la que su niño asiste los documentos necesarios para la transferencia.	Lleve su carnet de Registro de Extranjería y su sello (hanko) al Comité Municipal de Educación de la nueva municipalidad y haga la inscripción para una nueva escuela. Al ir a la nueva escuela lleve el certificado de transferencia que recibe del comité y los documentos de la escuela anterior
Licencia de Conducir	-	Reporte el cambio de la dirección a la comisaría de policía más cercano
Vecinos y el jefe de vecindario	Avise de su traslado a los vecinos y al jefe de vecindario	Vaya a presentarse a los vecinos y al jefe del vecindario. Estas personas van a orientarlo con la separación y el horario de basura, limpieza de vecindad, eventos, etc.

PRESENTACIÓN DE LA PROVINCIA DE NAGANO

Localización y Topografía

- Provincia de Nagano se localiza en la parte central de Honshu de Japón, cuya extensión es aproximadamente 120 km de este a oeste, 212 km de norte a sur.
- La provincia abarca un área aproximada de 13.600 KÜF, la 4ta provincia más grande del país.
- En la provincia se encuentran varias montañas de la clase de 3.000 metros en su altitudes. Las más famosas son Sierra de “Kita Alpes” y Sierra de “Minami Alpes” etc.
- En la provincia corre el río más largo de Japón que se llama Shinano Gawa (Río Shinano). Kiso Gawa (Río Kiso) y Tenryu Gawa (Río Tenryu) también son los más famosos.
- La provincia de Nagano es rica en naturaleza con 78% de área forestal, 21.4% designado como parque de naturaleza protegida.



Clima

- Por consecuencia de la localización (región interior y alta altitud) el clima de la provincia es comparativamente cómodo en verano y bastante frío en invierno.
- Por ser muy larga la extensión de sur a norte, varía mucho el clima de una región a otra. Mientras en la región fronteriza con Niigata, las nevadas alcanzan hasta 3 metros, en el área sur de la provincia hay lugares que mantienen el clima templado.

Temperatura, niveles de precipitaciones, niveles de nieve de las ciudades principales de la provincia (año 2010)

Municipalidades	Temp. Promedio anual (°C)	Temp.máxima anual (°C)	Temp. mínima anual (°C)	Nivel precipitaciones anual (mm)	Nivel de la nevada máxima en un día (cm)
Nagano-shi	12.6	35.9	-9.7	1058.0	27
Matsumoto-shi	12.6	36.1	-9.9	1306.5	20
Iida-shi	13.4	36.1	-8.0	2254.5	19
Karuizawa-machi	9.1	31.5	-14.8	1413.5	31
Suwa-shi	11.8	33.7	-10.3	1504.5	20

Población

- La población registrada de la provincia es 2,143,681 en 1r de Abril de 2011.
- El número de residentes extranjeros en diciembre del 2010 fue de 34,814 representando el 1.6% de la población total.

Industria

- Antes de la Segunda Guerra Mundial la fabricación de hilados era muy próspero en la provincia.
- Después de la Guerra, obtuvo un gran crecimiento económico a través de la fabricación de los instrumentos de precisión tales como cámaras, relojes, etc.
- Ultimamente la industria de maquinarias computarizadas constituye la industria principal.

Agricultura

- La provincia es conocida también por los productos de hortalizas.
- La provincia está en el primer lugar como productor de lechuga, apio, espárrago y wasabi.
- La manzana es la fruta más famosa de la provincia, sin embargo Nagano es también el principal en la producción de uvas “Kyoho”, ciruelas, albaricoques y blueberries.
- La producción de las flores de Nagano está en el nivel más alto del país. Se producen las flores tales como claveles, campánula china, alstroemeria, peonía, genciana (“Rindo” la flor simbólica de la provincia) etc.

Turismo

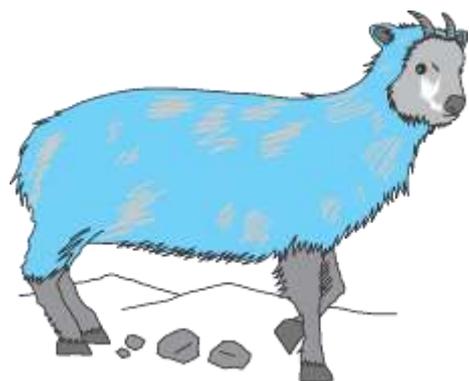
- En cada estación hay varias maneras de disfrutar y divertirse en Nagano. Por ejemplo actividades propias para estación veraniega, los deportes de invierno, el fresco verdor en primavera, y enrojecimiento de las hojas en otoño.
- También en la provincia existe varios lugares turísticos (templos, castillos, “Onsen” baño termales, etc).
- Cada año vienen más o menos 90 millones de turistas.

Medios de transporte

- El aeropuerto de Matsumoto tiene servicio de vuelos para Fukuoka y Sapporo.
- Al utilizar “Nagano Shinkansen” (el tren bala) se llega a Tokio en una hora y media.
- Las siguientes líneas de tren JR pasan la provincia de Nagano: Chuo-sen, Shin-etsu-sen, Iida-sen, Koumi-sen, Iiyama-sen y Oito-sen. Además del tren JR hay Shinano tetsudo, Nagano dentetsu, Matsumoto dentetsu y Ueda dentetsu.
- Existen también las autopistas Chuo-do, Nagano-do y Joshin-etsu-do con que se facilita el acceso para otros lugares de la provincia y para otras provincias de Japón.



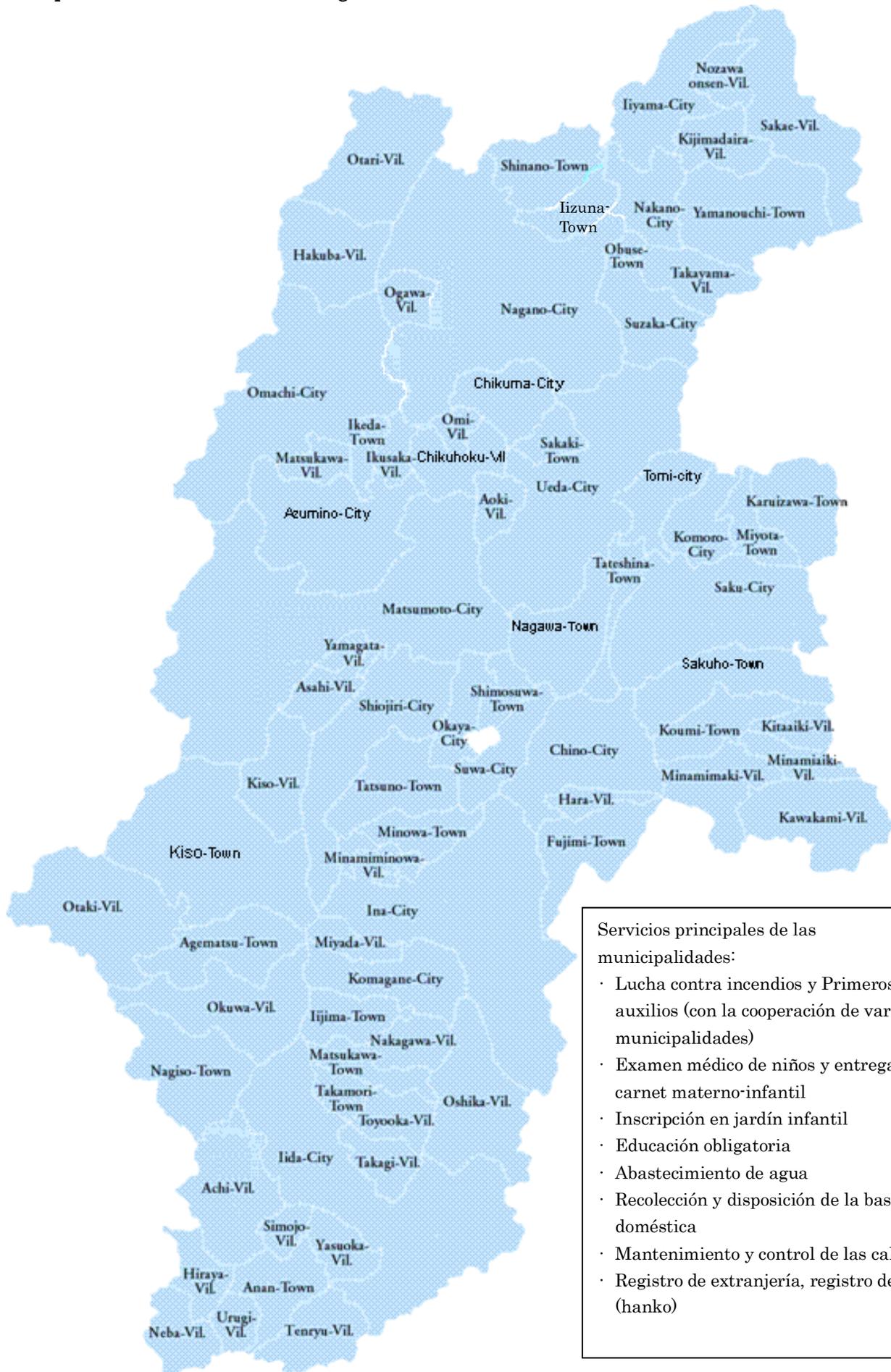
Ave simbólica de la provincia :Raicho (perdiz blanca)



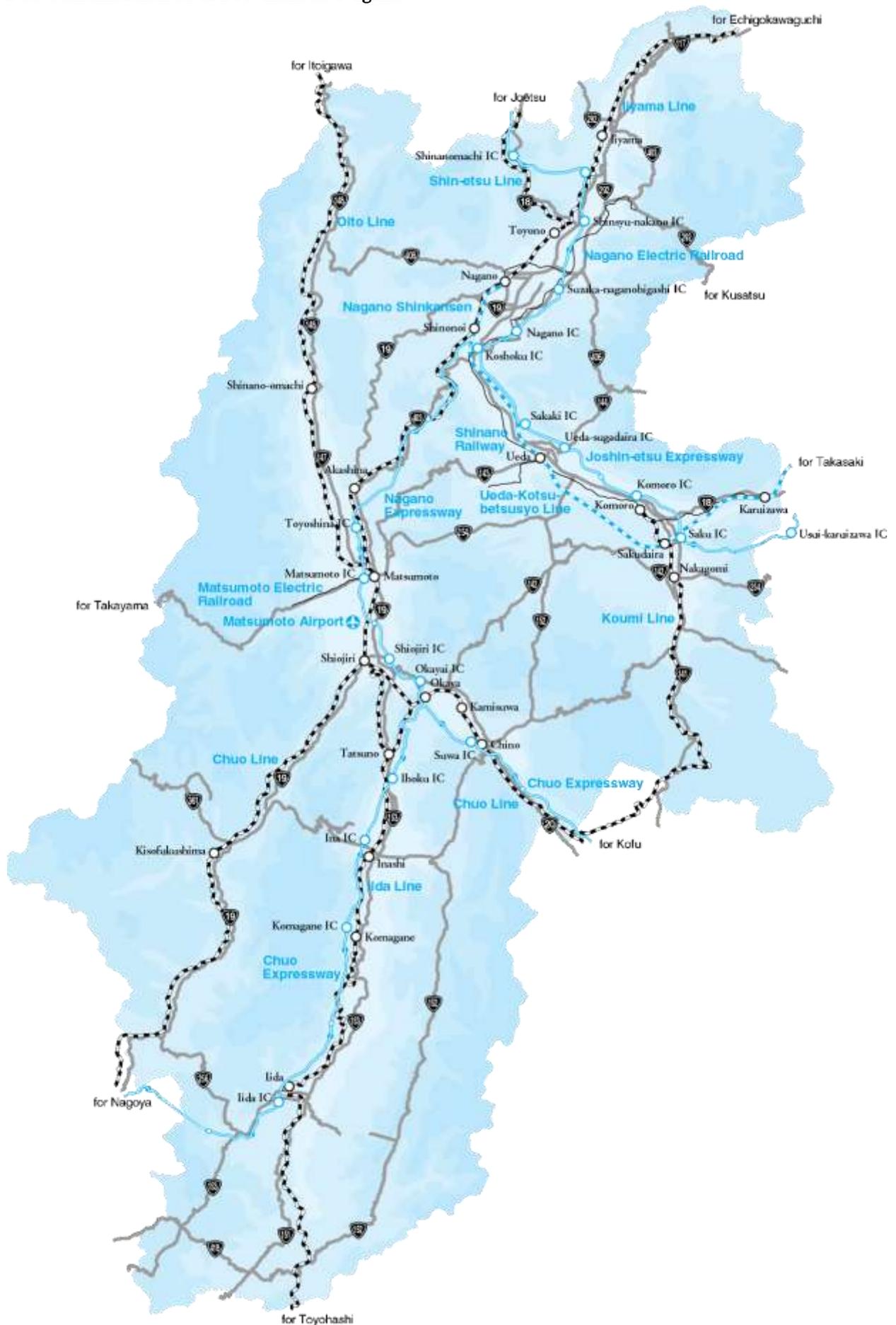
Animal simbólico de la provincia:Kamoshika (antílope japonés)

MAPAS

Municipalidades de la Provincia de Nagano



Red de Comunicación de la Provincia de Nagano



TETÉFONOS DE OFICINAS PÚBLICAS

Los números de teléfonos siguientes son de las oficinas regionales y de las municipalidades en la provincia de Nagano. Diga al operador en japonés el nombre de la sección o el número de extensión con la que quiera comunicarse.

Oficinas Regionales

Existe 10 oficinas regionales de la provincia de Nagano. (Lun ~ Vier 8:30 ~17:15)

Oficina Regional	Teléfono	Ubicación
Saku	0267-63-3111	Komoro-shi, Saku-shi, Minamisaku-gun, Kitasaku-gun
Josho	0268-23-1260	Ueda-shi, Tomi-shi, Chiisagata-gun
Suwa	0266-53-6000	Okaya-shi, Suwa-shi, Chino-shi, Suwa-gun
Kamiina	0265-78-2111	Ina-shi, Komagane-shi, Kamiina-gun
Shimoina	0265-23-1111	Iida-shi, Shimoina-gun
Kiso	0264-24-2211	Kiso-gun
Matsumoto	0263-47-7800	Matsumoto-shi, Shiojiri-shi, Azumino-shi, Higashichikuma-gun
Kita-azumi	0261-22-5111	Omachi-shi, Kitaazumi-gun
Nagano	026-233-5151	Nagano-shi, Suzaka-shi, Chikuma-shi, Hanishina-gun, Kamitakai-gun, Kamiminochi-gun
Hokushin	0269-22-3111	Nakano-shi, Iiyama-shi, Shimotakai-gun, Shimominochi-gun

Oficinas de Asistencia de Bienestar

Las oficinas siguientes están especializadas en consultas relacionadas a bienestar.

Oficinas	Local	Teléfono	Ubicación
Nagano-shi	Municipalidad de Nagano-shi	026-226-4911	Nagano-shi
Shinonoi Bunshitsu	Shinonoi Nagano-shi	026-292-2596	Nagano-shi
Matsumoto-shi	Municipalidad de Matsumoto-shi	0263-34-3000	Matsumoto-shi
Ueda-shi	Municipalidad de Ueda-shi	0268-22-4100	Ueda-shi
Okaya-shi	Municipalidad de Okaya-shi	0266-23-4811	Okaya-shi
Iida-shi	Municipalidad de Iida-shi Ringo Edificio	0265-22-4511	Iida-shi
Suwa-shi	Municipalidad de Suwa-shi	0266-52-4141	Suwa-shi
Suzaka-shi	Municipalidad de Suzaka-shi	026-245-1400	Suzaka-shi
Komoro-shi	Municipalidad de Komoro-shi	0267-22-1700	Komoro-shi
Ina-shi	Municipalidad de Ina-shi	0265-78-4111	Ina-shi
Komagane-shi	Municipalidad de Komagane-shi	0265-83-2111	Komagane-shi
Nakano-shi	Municipalidad de Nakano-shi	0269-22-2111	Nakano-shi
Omachi-shi	Municipalidad de Omachi-shi	0261-22-0420	Omachi-shi
Iiyama-shi	Municipalidad de Iiyama-shi	0269-62-3111	Iiyama-shi
Chino-shi	Municipalidad de Chino-shi	0266-72-2101	Chino-shi
Shiojiri-shi	Municipalidad de Shiojiri-shi	0263-52-0280	Shiojiri-shi
Saku-shi	Municipalidad de Saku-shi	0267-62-2111	Saku-shi
Chikuma-shi	Municipalidad de Chikuma-shi Edificio de Togura	026-275-0004	Chikuma-shi
Tomi-shi	Centro de Sogo Fukushi	0268-64-8888	Tomi-shi
Azumino-shi	Centro de Kenko Shien deHodaka	0263-81-1622	Azumino-shi
Saku	Oficina Bienestar Salud de Saku	0267-63-3111	Minamisaku-gun, Kitasaku-gun
Chiisagata	Oficina Bienestar Salud de Ueda	0268-23-1260	Chiisagata-gun
Suwa	Oficina Bienestar Salud de Suwa	0266-53-6000	Suwa-gun
Kamiina	Oficina Bienestar Salud de Ina	0265-78-2111	Kamiina-gun
Shimoina	Oficina Bienestar Salud de Iida	0265-23-1111	Shimoina-gun

Kiso	Oficina Bienestar Salud de Kiso	0264-24-2211	Kiso-gun
Matsumoto	Oficina Bienestar Salud de Matsumoto	0263-47-7800	Higashichikuma-gun
Kita-azumi	Oficina Bienestar Salud de Oomachi	0261-22-5111	Kitaazumi-gun
Nagano	Oficina Bienestar Salud de Nagano	026-225-9085	Hanishina/Kamitakai/Kamiminochi-gun
Hokushin	Oficina Bienestar Salud de Hokushin	0269-22-3111	Shimotakai-gun, Shimominochi-gun

Municipalidades

Local	Teléfono	Local	Teléfono	Local	Teléfono
Nagano-shi	026-226-4911	Tateshina-machi	0267-56-2311	Kiso-machi	0264-22-3000
Matsumoto-shi	0263-34-3000	Nagawa-machi	0268-68-3111	Kiso-mura	0264-36-2001
Ueda-shi	0268-22-4100	Aoki-mura	0268-49-0111	Otaki-mura	0264-48-2001
Okaya-shi	0266-23-4811	Shimosuwa-machi	0266-27-1111	Okuwa-mura	0264-55-3080
Iida-shi	0265-22-4511	Fujimi-machi	0266-62-2250	Omi-mura	0263-67-3001
Suwa-shi	0266-52-4141	Hara-mura	0266-79-2111	Ikusaka-mura	0263-69-3111
Suzaka-shi	026-245-1400	Tatsuno-machi	0266-41-1111	Yamagata-mura	0263-98-3111
Komoro-shi	0267-22-1700	Minowa-machi	0265-79-3111	Asahi-mura	0263-99-2001
Ina-shi	0265-78-4111	Iijima-machi	0265-86-3111	Chikuhoku-mura	0263-66-2211
Komagane-shi	0265-83-2111	Minamiminowa-mura	0265-72-2104	Ikeda-machi	0261-62-3131
Nakano-shi	0269-22-2111	Nakagawa-mura	0265-88-3001	Matsukawa-mura	0261-62-3111
Omachi-shi	0261-22-0420	Miyada-mura	0265-85-3181	Hakuba-mura	0261-72-5000
Iiyama-shi	0269-62-3111	Matsukawa-machi	0265-36-3111	Otari-mura	0261-82-2001
Chino-shi	0266-72-2101	Takamori-machi	0265-35-3111	Sakaki-machi	0268-82-3111
Shiojiri-shi	0263-52-0280	Anan-cho	0260-22-2141	Obuse-machi	026-247-3111
Saku-shi	0267-62-2111	Achi-mura	0265-43-2220	Takayama-mura	026-245-1100
Chikuma-shi	026-273-1111	Hiraya-mura	0265-48-2211	Yamanouchi-machi	0269-33-3111
Tomi-shi	0268-62-1111	Neba-mura	0265-49-2111	Kijimadaira-mura	0269-82-3111
Azumino-shi	0263-71-2000	Shimojo-mura	0260-27-2311	Nozawaonsen-mura	0269-85-3111
Koumi-machi	0267-92-2525	Urugi-mura	0260-28-2311	Shinano-machi	026-255-3111
Sakuho-machi	0267-86-2525	Tenryu-mura	0260-32-2001	Iizuna-machi	026-253-2511
Kawakami-mura	0267-97-2121	Yasuoka-mura	0260-26-2111	Ogawa-mura	026-269-2323
Minamimaki-mura	0267-96-2211	Takagi-mura	0265-33-2001	Sakae-mura	0269-87-3111
Minamiaiki-mura	0267-78-2121	Toyooka-mura	0265-35-3311		
Kitaai-mura	0267-77-2111	Oshika-mura	0265-39-2001		
Karuizawa-machi	0267-45-8111	Agematsu-machi	0264-52-2001		
Miyota-machi	0267-32-3111	Nagiso-machi	0264-57-2001		