

1. Información para todos los ciclistas

Debido a frecuente ocurrencia de accidentes de tránsito que involucran bicicletas y otros vehículos , la Ley de Tráfico Vial se modificó en Noviembre de 2024 para fortalecer y agregar sanciones para bicicletas y otros vehículos. Los principales cambios son los siguientes :

No utilizar teléfonos móviles mientras conduce. Si una persona utiliza teléfono móvil mientras conduce bicicleta , podrá ser condenada a una prisión de hasta 6 meses o a una multa de hasta 100,000 ienes. Si provocas un peligro para el tráfico , puede ser condenado a una pena de hasta 1 año de prisión o a una multa de 300,000 ienes. Las sanciones por conducir bajo los efectos del alcohol se aplican a personas de 14 años o más.

Está prohibido conducir una bicicleta bajo los efectos del alcohol. Si conduces bicicleta bajo los efectos del alcohol , puedes ser condenado a una pena de prisión de hasta 3 años o a una multa de hasta 500,000 ienes. Además , quien proporcione alcohol o viaje en bicicletas con la persona estará sujeto a una pena de prisión de hasta 2 años o una multa de hasta 300,000 ienes.

De los accidentes de tránsito ocurridos al nivel nacional de los 5 años , del 2019 a 2023 , más de la mitad de quienes murieron en accidentes de tránsito mientras viajaban en bicicletas sufrieron lesiones fatales en la cabeza. Independientemente de la edad , todos deberían usar casco al andar en bicicletas.

Para evitar que no involucre o causar accidente de tránsito , asegúrese de seguir las reglas y conducir con seguridad.

2. Sobre apertura de la ventanilla de Domingo

Durante los períodos en que muchos residentes se mudan por razones como continuar con los estudios o ser trasladados por motivos del trabajo , el edificio principal del Ayuntamiento también estará abierto los Domingos.

Las fechas de apertura son el 23 y 30 de Marzo , y el 6 de Abril

El horario es de 8 : 30 a 12 : 30 horas.

Se abrirán las siguientes ventanillas : División de Vida Ciudadana

División de Seguros y Pensiones

La División de Vida Civil se encarga de los siguientes servicios : emisión de copias de certificados de registro de residencia , copias de extractos de registros familiares , solicitud de registro de sellos , emisión de certificados de registro de sellos y aceptación de notificaciones de cambios de residencia.

Tenga en cuenta que las notificaciones del registro familiar , como notificaciones de nacimiento , notificaciones de matrimonio y notificaciones de defunción , se aceptarán en la sala de servicio ubicada en la esquina suroeste del 1er piso del edificio principal.

La División de Seguros y Pensiones , se ocupa de los asuntos relacionados con la adquisición y pérdida de la elegibilidad para el Seguro Nacional de Salud.

Por favor use voluntariamente !!

3. Tenga cuidado para no botar desecho de aceite por el desagüe

La basura y la grasa que fluyen hacia las tuberías de alcantarillado desde cocinas de casas , cocinas de tiendas etc. Pueden provocar que las aguas residuales se desborden de los pozos y desagües. Además , si está utilizando un tanque séptico , la basura y el aceite que fluyen hacia él pueden reducir la función de tratamiento o incluso provocar que la unidad se averíe.

Para evitar que esto suceda , tenga en cuenta lo siguiente :

- No botar nada que no sea papel higiénico.
- Limpie la grasa de los utensilios de cocina y la vajilla antes de lavarlos.
- Cuele las sopas y los líquidos con un paño viejo antes de verterlos por el desagüe.
- El aceite utilizado para freír debe recogerse como aceite de cocina usado o solidificarse con un coagulante disponible comercialmente y luego desecharse como basura.
- Si su tienda u otra instalación tiene equipos para separar el aceite , asegúrese de limpiarlos con frecuencia.

Si sus tuberías de alcantarillado se obstruyen y las aguas residuales no pueden fluir , comuníquese con un contratista de equipos de drenaje designado por la Ciudad de Tochigi.

4. La Salud Mental comienza con un buen sueño

La Primavera es una época en la que muchas personas experimentan cambios importantes en su entorno , como traslados laborales o inicio de estudios , y es fácil acumular estrés. Un estilo de vida disciplinado es esencial para mantener la Salud Mental. Entre otras cosas , el sueño ayuda a recuperarse de la fatiga y a aliviar el estrés.

El Ministério de Salud , Trabajo y Bienestar recomienda las siguientes medidas para garantizar horarios de sueños adecuados y un sueño de buena calidad para cada grupo de edad.

Los adultos deberían procurar dormir al menos 6 horas. Así que revise su estilo de vida y su entorno de sueño para ayudarlo a sentirse más descansado al despertarse por la mañana.

Para las personas mayores , pasar largos períodos de tiempo en la cama supone riesgos para la salud , por lo que es necesario asegurarse de dormir lo suficiente , intentando no pasar más de 8 horas en la cama.

Los niños deben procurar dormir entre 9 a 12 horas por noche en caso de los estudiantes de la escuela primaria , y entre 8 a 10 horas en caso de los estudiantes de la escuela secundaria y preparatoria. Toma algo de sol por la mañana , tome un buen desayuno , haz ejercicio durante el día y evita adquirir el hábito de trasnochar.

Es fácil descuidar el sueño cuando estás ocupado , pero comienza por hacer lo que puedas para mantener tu salud mental.