

NOTICIAS DE HAMURA

Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kosha

5-2-1 Midorigaoka, Hamura-shi, 205-0003 TOKYO

Tel. 042-579-2211/ Fax 042-579-2212/e-mail fureai@t-net.ne.jp

Preparado por el grupo "Latinos al día"

NOTA: Las informaciones por teléfono se ofrecen en Japonés.

Edición en Español

Febrero 2006

Distribución Gratuita

IMPUESTOS

Impuesto Municipal Se recepcionarán los documentos para el pago del impuesto municipal entre los días 1 de Febrero y 15 de Marzo, domingos y feriados en la Sección de Impuestos (Kazei Ka) del 1er piso en la Municipalidad de Hamura.

Impuesto sobre la Renta Este se podrá efectuar en la municipalidad de Hamura entre los días 16 de Febrero y 15 de Marzo de 9:30 a 11:30 a.m. y de 1:00 a 3:00 p.m. en el Dai Kaigishitsu A del 4to piso de la municipalidad. Deberán presentarse aquellas personas que tengan un sueldo y aquellos que perciban pensiones. Entre los días 16 y 28 de Febrero la Asociación de Asesores Fiscales estarán asesorando a los Pequeños Empresarios.

Los días 3, 8 y 9 de Febrero de 9:30 a 11:30 a.m. y de 1:00 a 3:00 p.m. estarán presentes funcionarios de la oficina de impuestos de Ome para ayudar a llenar los formularios.

Sección de Impuestos de Ome abrirá sus puertas los días domingos tanto el 19 como el 26 de Febrero de 9:00 a.m. a 12:00 m y de 1:00 a 5:00 p.m. para asesorar sobre el llenado y recepción de formularios tanto para personas naturales como para los pequeños empresarios etc.



ZOOLOGICO



Reajustes Desde el día 1ro de abril de este año la entrada al zoológico será reajustado como mostramos a continuación.

- * Hasta la edad de 4 años es **gratis**.
- * mayor a 4 hasta los 15 años (estudiantes de secundaria) ¥50
- * Desde los 15 hasta antes de los 65 años ¥300
- * Desde los 65 hasta antes de los 75 años ¥ 100

* Desde los 75 años será **gratuito**

Piscina de hojas secas hasta el 19 de marzo. Prueben en traer a sus hijos , es muy divertido.

Quieres averiguar mas sobre los animales del zoológico Podremos averiguar mas sobre los animales, personas especializadas estarán dispuestos a explicarnos detalladamente sobre ellos todos los días sábados domingos y feriados hasta el 19 de marzo.

Gran carrera de ratones en el zoológico!! el día 12 de febrero de 11:00 a.m. a 1:30 p.m. La capacidad es para 60 personas.

BIBLIOTECA



En Marzo de este año se cumplen 5 años de la apertura del nuevo edificio y por tal motivo se realizaran diferentes eventos a los cuales esperamos su presencia.

Lectura de cuentos antiguos para niños No solo para niños sino tambien para los adultos será muy grato volver a escucharlos y recordar. Esta lectura se llevará a cabo el día 18 de febrero de 2:00 a 3:00 p.m. en el segundo piso de la biblioteca en el salón de voluntarios

(vorantia shitsu)

Reciclaje de libros Este reciclaje se llevará a cabo en la sala de voluntarios de la Biblioteca de la Ciudad de Hamura. Las personas que deseen adquirirlos en forma gratuita, podrán acercarse los días 1 y 2 de abril de 10:00a.m. a 3:00p.m. El lugar es en el sotano del Shogaigakkushu Center Yutorogi.

Cuentos El día 8 de abril de 10:30 a 11:30 a.m. en el "Ohanashi no heya" de la biblioteca se presentarán una variedad de cuentos para niños. Los esperamos.

SEGURO CONTRA ACCIDENTES

Las Ciudades de Tokio han creado un seguro contra accidentes de transito para sus ciudadanos. Este seguro contra accidentes es muy conveniente no solo por su costo (¥1,000), sino por la seguridad que conlleva. Podrán inscribirse desde el 1 de febrero hasta el 31 de marzo en la municipalidad de Hamura. Este seguro tiene vigencia un año, desde el 1 de abril del año 2006 hasta el 31 de marzo del año 2007.

INSCRIPCIONES POR INTERNET DESDE SU CASA

<http://www.city.hamura.tokyo.jp/e-shinsei/e-shinsei.html>

MISCELANEAS

BASURA Los pañales desechables pueden botarse en bolsas transparentes o semitransparentes de los supermercados(de preferencia utilizar doble bolsa) haciendo la anotación "おむつ" en la parte exterior. Las bolsas que no tuvieran la anotación no será recogida. Cada persona puede botar hasta 2 bolsas por día (bolsa de 45 litros de capacidad)

* No mezclar con otro tipo de basura, no será recogida.



INTERCAMBIO INTERNACIONAL DE JOVENES Se les invita a participar, no pierdan esta oportunidad de experimentar, conocer otros lugares. Podrán elegir entre: Relación internacional desarrollo de adolescentes, Amistad Internacional Japón-China, Amistad Internacional Japón-Korea del Sur, Travesía de adolescentes por el mundo y Travesía de adolescentes por el este y sur de Asia. Más detalles llamando al 03-3581-1181 Kyosei

shakai seisakutanto visitando ó <http://www8.cao.go.jp/youth/koryu1.htm>

INSCRIPCIONES PARA LAS VIVIENDAS DE TOKYO Pueden participar padres solos, ancianos, familia con persona que padezca de trastornos psicossomáticos, familia numerosa, familia con persona en silla de ruedas. Los formularios de inscripción estarán a disposición del público en la Sección Kanrika segundo piso de la municipalidad y se recepcionarán hasta el 13 de febrero. Para informes llamar al Tel. 0570-010810, 03-3498-8894 Tokyo To Jutaku Kyokyu Kosha Boshu Center.

28avo. ENCUESTRO DE SALTO DE SOGA Este tipo de encuentro, es tradicional en el invierno, se llevará a cabo el día 25 de febrero de 9:30a.m. a 12:00m en el Sports Center Dai 2 Hall, es gratis. Traer la sogá y zapatillas limpias para usar en el salón. Podrán participar las personas que vivan, estudien o trabajen en Hamura. Mayor información llamando al Sports Center.

SUBSIDIOS por manutención y crianza del niño, a mediados del mes de febrero se estará abonando en la cuenta bancaria la suma que corresponde, favor confirmar el depósito. Informes en el Kosodate Shienka Kosodate shiengakari.

PRACTICAS EN LA BASE AEREA DE YOKOTA se llevarán a cabo las prácticas en la base aérea de Yokota del 6 al 10 de febrero, vendrán acompañadas de ruidos de sirenas y altavoces, los cuales podrían afectar a los residentes de la zona, pedimos su comprensión.

CLASE DE COCINA Venga! Aprendamos a preparar comida de la República de Uzbekistan, como también su cultura. Esta actividad será el 14 de febrero de 10:00a.m. a 2:00 p.m. en el Community

Center, capacidad para 30 personas. Costo ¥500. Inscripciones hasta 10 de febrero. Informes llamando a Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kosha.

OSHABERIBA "Ritmo en la vida cotidiana" es el tema principal a este mes. Serán los días: 9 en el Chuo Jidokan, el 10 en el Nishi Jidokan y el 21 de febrero en el Higashi Jidokan, todos de 10:00 a 11:30 a.m.

PAGINA DE LOS NIÑOS

BIBLIOTECA **TEATRO-PANEL** para niños en edad pre-escolar hasta 3er. año de primaria el 11 de febrero a partir de las 10:30 a.m. en el Ohanashi no Heya. **COMMUNITY CENTER** **PELICULAS** Los filmes serán: "Tanokyu", "Kuma no Pu-san to tora" entre otras. Entrada gratis. El 12 de febrero de 10:00~11:30a.m. en el 2do. Piso Dai Ichi kenshitsu en el Informes en el Shogai Gakushuka Shogai Gakushuka gakari. **CHUO JIDOKAN** **OBSERVANDO A ORION** El día 11 de febrero de 6:30 a 7:30 p.m. se podrá apreciar a Orión (de acuerdo al clima, podría haber cambio en el programa), traiga sus binoculares si los tiene y ropa abrigadora. Los niños hasta la secundaria deberán venir acompañados por sus padres.. **NISHI JIDOKAN** **CHOCO PIE** y una tarjeta por el "Día de San Valentín" El 11 de febrero de 10:00 a 11:30 a.m. Las inscripciones hasta el 4 de febrero, límite para 20 personas. Traer zapatos para usar dentro de los salones, delantal, toalla para las manos, taza para té y ¥90 para ingredientes. **KODOMO MATSURI** El 26 de febrero desde las 10:00 a.m.~ y de 1:00 p.m.~ Entradas a la venta hasta el día 19. Valor ¥100. Se venderán viandas, bebidas, habrán juegos, trabajos, etc. **COMPUTACION** ~ Preparemos papel kraft el 18 de febrero de 10:00 a.m. hasta las 12:00m. Pueden participar estudiantes hasta el tercer año de secundaria, límite 8 personas. Inscripciones hasta el día 8. **HIGASHI JIDOKAN** Clase de Juguetería el 11 de febrero a partir de las 10:00 a.m. y a partir de la 1:00 p.m. Sin costo alguno. Para niños hasta el 3er. año de primaria.

GUIA PARA LA SALUD

EXAMEN GRATUITO PARA DESCARTE DE CANCER AL UTERO (Shikyugan Kenshin)

Para mujeres a partir de los 20 años y las que hayan cumplido su edad en números pares, que residan en Hamura; podrán someterse a este exámen hasta el 28 de febrero, sin costo alguno. Las inscripciones serán hasta el 21 de febrero viniendo directamente al Hoken Center. Los



centros autorizados en esta oportunidad: Clínica de Ginecología - obstetricia Saegusa (Saegusa Sanfujinka); y la Clínica de Ginecología - Obstetricia Ogata(Ogata Sanfujinka Clinic). **EXAMEN PARA**

DESCARTE DE CANCER DE MAMAS (Nyugan Kenshin). Para mujeres a partir de los 40 años y las que hayan cumplido su edad en números pares, que residan en Hamura, podrán someterse a este exámen desde el 1 de febrero hasta el 3 de marzo, en el Hospital Público de Fussa (Koritsu Fussa Byoin); las inscripciones en el Hoken Center. Costo: ¥ 1,300 (a partir de los 40 años) y ¥ 800 (a partir de los 50 años). Se tomará radiografía de mamas. **EXAMEN PARA DESCARTE DE TUBERCULOSIS**

(Kekkaku Kenshin) Para personas a partir de los 18 años que vivan en Hamura, el día 15 de febrero de 10:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 a 3:30 p.m. Venga directamente ese día al Hoken Center.


COCINA Preparemos comidas saludable utilizando menor cantidad de sal. Curso que se dictará el 15 de febrero de 9:30 a.m.~12:30 p.m. en el Hoken Center. Capacidad 30 personas. Traer delantal, pañoleta y ¥300 para ingredientes, papel, lápiz, kenko Techo, etc. Las inscripciones a partir del 2 de febrero por teléfono o viniendo directamente al Hoken Center. **PRECAUSIONES CON LA OBESIDAD**



OCULTA La obesidad se considera como una de las causas de enfermedades como la diabetes, la alta presión arterial, enfermedades cardíacas y otras. Aunque aparentemente es una persona delgada, puede que esté sufriendo de obesidad oculta, la cual se caracteriza por una acumulación de grasa en los órganos internos. Puede

calcular su índice de obesidad oculta (BMI=Body Mass Index) utilizando la siguiente fórmula:
 $\frac{\text{Peso(Kilos)}}{\text{Estatura(Metros)}^2}$ Si el resultado es mayor de 25, tiene obesidad oculta;
 si es de 18.5 ~ 25.0 está dentro de los límites y menos de 18.5, está bajo de peso. Puede calcular su peso ideal utilizando la siguiente fórmula: $\text{Estatura(Metros)} \times \text{Estatura(Metros)} \times 22$ **Cuidado!** Se dice que es un detonador a las enfermedades.

PROGRAMA PARA PRACTICAS DEPORTIVAS EN FEBRERO

DEPORTE	DIAS Y HORAS	LUGAR
Badmington	Viernes de 6:00 a 10:00 p.m.	SPORTS CENTER 
Tenis	Miércoles de 6.00 a 10.00 p.m.	
Tenis de mesa	Todos los días (los sábados con instructor) de 7:00 a 10.00 p.m.	
Indiaka	El 2do y 4to Martes de 6:00 a 10:00 p.m.	SWIMMING CENTER
Natación	Los días 4 y 18 de 1:00 ~ 3:00 p.m. Los días 5 y 19 de 10:00 m. ~ 12:00 m.	

El Sports Center está abierto a todas las personas que vivan o trabajen en Hamura. Vengan a practicar el deporte de su predilección; hay entrenadores presentes para cuando los necesite. El costo es de ¥100 adultos y ¥50 niños (estudiantes de primaria y secundaria); el kyudo es gratis. De acuerdo a la categoría, traiga ropa para hacer deportes, zapatos deportivos limpios para usar dentro de los salones, pelotas de tenis de mesa, plumillas de badmington, etc.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (Sólo emergencias) (G) General (D) Dentista

FEBRERO 5	(G) Matsuda Iin _____	554-0358 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Hamura-shi Heijitsu Yakan Kyukan Center_	555-9999(5:00 p.m. a 10:00 p.m.)
	(D) Minakawa Shika Clinic_____	555-8219 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
FEBRERO 11	(G) Shiozawa Iin _____	554-7370(9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Arai Clinic (Mizuho) _____	557-0018 (5:00 p.m. a 10:00 p.m.)
	(D) Icoma Shika Hamura Shinryojo_	555-3139 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
FEBRERO 12	(G) Takiura Iin _____	555-2655 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Fussa-shi Hoken Center_____	552-0099(5:00 p.m. a 10:00 p.m.)
	(D) Yano Shika Iin_____	555-3363 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
FEBRERO 19	(G) Yokota Clinic _____	554-8580 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Fussa-shi Hoken Center_____	552-0099 (5:00p.m. a 10:00p.m.)
	(D) Watanabe Shika Iin_____	570-1688 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
FEBRERO 26	(G) Sakae Shinryojo _____	555-8233 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G)Fussa-shi Hoken Center_____	552-0099 (5:00p.m. a 10:00 p.m.)
	(D)Honda Shika Iin _____	554-5902 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)