

NOTICIAS DE HAMURA

Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kosha

Edición en Español

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

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

Agosto 2006

Preparado por el grupo "Latinos al día"

NOTA: Las informaciones por teléfono se ofrecen en Japonés.

Distribución gratuita

UN MINUTO DE SILENCIO

El día 15 de Agosto se conmemora el fin de la segunda guerra mundial, una tragedia que cobró la vida a millares de personas. Para no olvidar la tragedia de la guerra, orar por la paz y al mismo tiempo unirnos a las víctimas de los bombardeos atómicos en Hiroshima y Nagasaki, que aún siguen sufriendo los efectos secundarios de estas terribles armas, guardaremos un minuto de silencio éste día, empezando a las 12 del mediodía. Unase a nosotros por la paz.

EXHIBICION POR LA PAZ

Muchas personas sufrieron los efectos de bombardeos y la escasez de alimentos durante la guerra, incluso en Hamura. Para no olvidar la tragedia de la guerra y difundir el mensaje de la paz, será realizada la Exhibición por la Paz entre el 4 y el 27 de agosto en el hall del primer piso de la Biblioteca de Hamura, presentando documentos y archivos del museo Kyodo. Esperamos su visita.

AGOSTO 10, DIA DE LAS CALLES

Para no olvidar la importancia de las calles, y llamar la atención de los ciudadanos hacia su cuidado, preservación y buen uso, se ha designado el día 10 de Agosto como el "Día de las Calles". **Respetemos las reglas!** Hagamos uso apropiado de las calles.

- Correr en bicicleta por las aceras a velocidad moderada y tener cuidado con los peatones.
- No colocar letreros ni mercancías en las aceras, ni avisos o papeles en paredes, postes de luz, etc.
- No dejar aparcadas bicicletas ni motocicletas en las calles.
- No colocar materiales de construcción ni objetos que obstruyan el tránsito por calles y aceras.
- No botar basura, aceite, etc. en los desagües de las calles.
- No dejar que las ramas de sus árboles se extiendan hacia afuera, estorbando el paso.

Si quiere colocar letreros, materiales de construcción, etc. en las calles o las aceras, necesitará permiso.

Tenga presente que dependiendo del caso deberá asumir la responsabilidad si ocurre algún accidente a causa de letreros, materiales o mercancías colocados por usted en calles y/o aceras, o si ha sido por las ramas de sus árboles que salgan a calles o aceras.

FESTIVAL DE VERANO PARA NINOS EN KYOSATO

Se realizará en la Ciudad de Kyosato los días 11 Y 12 de agosto. Habrá parrillada, popcorn, raspadilla, yakisoba y otros platillos para que puedan degustar. Se podrá apreciar el baile japonés y recrearse con la interpretación de música. El día 12 podrá caminar y conocer campos de sembríos en sus alrededores. Para mayor información llamar al teléfono

0120-47-4017 o al 0551-48-4017

URL <http://hamura-kyukason.jp/>



ZOOLOGICO

Tour Nocturno en el zoológico para Padres e Hijos No le gustaría observar a los animales durante la noche? Se llevará a cabo los días 9 y 10 de agosto desde las 7:30 hasta las 9:00 p.m. para personas que vivan o trabajen en la ciudad de Hamura. La capacidad es para 20 grupos en orden de inscripción. El costo es gratuito y las inscripciones serán a partir del día 2 hasta el día 8 de agosto llamando al Zoológico.



Zoológico por las noches Hasta el día 27 de agosto los días viernes, sábados y domingos se podrá ir al zoológico por las noches desde las 4:00 hasta las 8:00 p.m.

Poniendo nombre a los bebés de los animales Para todos los bebés que nacieron este año el día 6 de agosto a partir de la 1:30 p.m.

VIVIENDAS PUBLICAS

Toei Jutaku Viviendas para familias con sólo uno de los padres, familias con personas con impedimentos, familias con muchos hijos, familias con ingresos muy bajos, familias con personas en sillas de rueda, ancianos. Los requisitos y formularios para la inscripción los podrá encontrar en el panfleto de las viviendas, el cual estará disponible en el Kanrika del segundo piso de la Municipalidad (sábados y domingos en la Recepción del primer piso) y en sus extensiones, desde el día 1 hasta el 10 de Agosto. Sólo se aceptarán inscripciones que lleguen a más tardar el 14 de Agosto. Envíe sus inscripciones al Tokyo-to jutaku kokyu kosha boshu center. Informaciones al Tokyo-to jutaku kokyu kosha boshu center, 0570-010810 (hasta el 11 de agosto, excepto sábados, domingos y feriados). Fuera de estas fechas, llame al 03-3498-8894 excepto sábados, domingos y feriados.

COMO BOTAR LA BASURA

Botellas plásticas Estas botellas descartables se pueden botar ahora en bolsas de supermercados el día que se recoge la basura no quemable (moenai gomi). A estas botellas deberán quitarles la tapa y la etiqueta, lavarlas y secarlas y aplastrarlas antes de botarlas. También podrán ser tiradas como siempre en los lugares destinados para esto en los supermercados y otros.

SWIMMING CENTER

ACUAROBICOS

Estos ejercicios dentro del agua se realizarán los días jueves 3, 10 y 17 de agosto en el Swimming Center desde las 7:00 hasta las 7:50 p.m. con capacidad para 35 personas por orden de llegada a partir de los 16 años de edad. El costo es de ¥400 para ciudadanos de Hamura y de ¥600 para las personas de fuera. Las inscripciones serán el mismo día desde las 6:00 hasta las 6:50 p.m. en la recepción del 1er piso. Traer ropa de baño, toalla grande, gorro, lentes, etc.

CAMINATA DENTRO DEL AGUA PARA PRINCIPIANTES

Se enseñará las diferentes maneras de caminar dentro del agua y la forma de realizar estos ejercicios. Esta actividad se realizará el día jueves 31 de agosto de 3:00 a 3:50 p.m. en el Swimming Center, para personas mayores de 16 años. La capacidad es para 30 personas por orden de llegada. El costo es de ¥400 para ciudadanos de Hamura y de ¥600 para las personas de fuera. Las inscripciones serán el mismo día de 2:00 a 2:50 p.m. Traer ropa de baño, toalla grande, gorro, etc.

VACACIONES DE VERANO

YUTOROGI Cinema para la familia, el 6 de agosto de 10:00 a 11:30 a.m. Las películas que se proyectarán "Mickey mouse no champion car", " Kimodameshi no ban", "Yuki aru hotaru to tobenai hotaru" "Kochosense oyoida", Ookinakabu", etc (podría haber cambios en el programa).

* Se proyectarán películas el primer domingo del mes.

Nishi Jidokan Clase de computación para los alumnos desde el tercer año de primaria, serán los días 16 y 23 de agosto desde la 1:00 hasta las 3:00 p.m, capacidad para 8 personas en horario. Las inscripciones a partir del día 2 hasta el 8 de agosto, llamando por teléfono o acercándose al Jidokan.

Higashi Jidokan Preparemos un robot Esta clase se realizará el día 12 de agosto en dos horarios: a partir de las 10:00 a.m.~ y desde las 12:00m. para alumnos hasta el tercer año de primaria. Completamente gratis. Clase de repostería Aprendamos a preparar "Choco Banana Parfait", la capacidad es para 20 personas. Traer mandil, sombrero, toalla, bebida(té). El costo es de ¥ 100 para materiales. Pueden inscribirse desde estudiantes de primaria, a partir del día 9 de agosto. En caso de cancelación comunicarse por teléfono o viniendo directamente al jidokan hasta el día 20.

Biblioteca Cuentos para niños en edad pre-escolar Se les leerá "Kogumachan no mizu asobi" en el honkan ohanashi no heya, el día 5 de agosto a partir de las 10:30 a.m. Cuentos para estudiantes de primaria los niños deberán venir acompañados de una persona mayor. Te gusta escuchar temas de terror, suspenso. ; *TE ESPERAMOS !!!* será el día 25 de agosto a partir de las 7:00 p.m. en el honkan ohanashi no heya.

GUIA PARA LA SALUD

FUERTE Y SANO Es muy importante ingerir abundante cantidad de líquido de preferencia agua/té. No olvidemos que el cuerpo humano tiene 60% de líquido.

Seamos prudentes y eficientes sobretodo en los días calurosos, no esperemos que la garganta quede completamente seca.

? Las bebidas deportivas, jugos, etc, de 500 ml. contienen 30~50 gramos de azúcar.

Si realiza ejercicios durante largo tiempo y transpira demasiado, es necesario que recupere el líquido eliminado. Recomendable ingerir bebida deportiva o el agua helada.

? La cerveza, bebida alcohólica, hace eliminar el agua de nuestro organismo más de lo necesario.

Debemos ingerir líquido y prevenir la deshidratación.

Si hace ejercicios y está eliminando sudor es necesario que ingiera agua. No es recomendable la cerveza ni bebida que contenga alcohol porque ella trabajan como diuréticos.

COMO PROTEGERSE DEL NATSU BATE (Cansancio de verano) En estos días calurosos no estará ingiriendo demasiado alimentos fríos? *Cuidado!!!* Tome precauciones podría tener insuficiencia vitamínicas. Algunas recomendaciones: Ingerir 3 comidas diarias e incluir vinagre, limón, especerías. Hacer ejercicios ligeros, usar el aire acondicionado hábilmente. Ducharse o tomar baños, baja la temperatura del cuerpo. El tomate, pimienta, calabaza son verduras de verano ricas en vitaminas C.

CURSILLO : ENFERMEDADES CONTAGIOSAS.

Cualquier persona está propensa a enfermarse. En este curso se darán algunas pausas como protegerse de las enfermedades, cuidandose del alrededor, psicológicamente, etc; será el 23 de agosto de 2:00 hasta las 4:00 p.m. en el Hoken Center y podrán participar hasta 40 personas. Las inscripciones a partir del 3 de agosto.

EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER DE ESTOMAGO Y PULMON

Para las personas a partir de los 40 años de edad que residan en Hamura; se llevará a cabo en el Hoken Center en forma gratuita. El examen será el 23 de agosto; a partir de las 8:00 a.m. para 50 personas. La inscripción a partir del 2 de agosto desde las 8:30 a.m. viniendo directamente al Hoken Center ó por teléfono. Habrá examen de esputo para los fumadores y para quienes deseen tomarlo. Abstenerse las personas que realizan examen médico en sus centros de trabajos.



PROGRAMA PARA PRACTICAS DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN AGOSTO

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). 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 badminton, etc.

CATEGORIAS	DIAS Y HORAS
Badminton	Viernes de 6:00 p.m. a 10:00 p.m.
Tenis	Miércoles de 6:00 a 10:00 p.m.
Indiaka	El segundo y cuarto martes del mes 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.)



Swimming Center no habrá clases de natación en el mes de agosto.

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

Agosto 6	(G) Yanagida Iin _____	555-1800 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Hamura shi Hejitsu Yakan Kyukan Center	555-9999 (5:00 p.m. a 10:00 p.m.)
	(D) Masuda Shika Iin _____	551-8686 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Agosto 13	(G) Hamura Sankei Iin _____	570-1130 (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) Minakawa Shika Clinic _____	555-8219 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Agosto 20	(G) Tsutsumi Iin _____	554-2418 (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) Moriya Shika Iin _____	555-9872 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Agosto 27	(G) Matsubara Naika Iin _____	554-2427 (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 Clinic _____	555-3363 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)

VENTANILLA SABIA USTED ?



Las personas que deseen hacer preguntas, consultas o comentarios de cualquier índole, podrán enviar la correspondencia en español a "LATINOS AL DIA" ? 205-0003 Tokio to Hamura Shi Midorigaoka 5-2-1, si desea por fax al 042-579-2212 o al correo electrónico fureai@t-net.ne.jp

La correspondencia y sus respuestas serán publicadas en el siguiente boletín.

NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

LUGAR	TELEFONO/FAX	LUGAR	TELEFONO/FAX
Municipalidad /Hoken Center	555-1111	Zoológico (Dobutsu Koen)	579-4041
Shizen Kyukamura	0551-48-4017	Higashi Jidokan	570-7751
Community Center	554-8584/554-8589	Nishi Jidokan	554-7578
Fukushi Center	554-0304	Chuo Jidokan	554-4552
Sports Center	555-0033/554-9974	Sangyo Fukushi Center "Wing-i"	579-6425
Swimming Center	579-3210/579-3212	Suido Jimusho	554-2269
Biblioteca	554-2280/554-2800	Policía de Fussa	551-0110
Museo Kyodo	558-2561/558-9956	Centro de Reciclaje	578-1211
Hamura Fureai Chiiki Zukuri	579-2211/579-2212	Shogai Gakushu Center	570-0707/570-6422
Kosha		"Yutorogi"	

