

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

Diciembre 2006

Preparado por el grupo "Latinos al día"

NOTA: Las informaciones por teléfono se ofrecen en Japonés.

Distribución

Gratuita

DERECHOS HUMANOS

Los Derechos Humanos, fueron proclamados el día 10 de Diciembre del año 1948 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), estableciendo el 10 de diciembre "Día de los derechos humanos"

La semana de los derechos humanos se celebra desde el día 4 al 10 de Diciembre. Todas las personas tenemos derechos desde el momento que nacemos para poder ser felices. Estos derechos no diferencian a hombres ni mujeres.

Tenemos que luchar contra la violencia doméstica y sobre los abusos sexuales. También es tan importante proteger a nuestros niños que muchas veces son objetos de violencia familiar y en el colegio de hostigamiento, debemos darles la mejor calidad de vida pues ellos son el futuro.

No debe haber discriminación por ningún motivo ni por la raza ni por el lugar de nacimiento.

Las enfermedades tales como el SIDA debemos erradicarlas enseñando a nuestros jóvenes como prevenirlas y no humillando a las personas que ya contrajeron esta enfermedad, es necesario tomar conciencia de esto.

Otro de los problemas es discriminar a los extranjeros, a las personas de la tercera edad, a las personas con impedimentos físicos o mentales.

Los derechos humanos no deben quedar en palabras. Luchemos por nuestros derechos!!!

TALK & CONCERT & MOVIE, Se realizará el 5 de diciembre en Hachioji Shimin kaikan. Capacidad para 1800 personas, totalmente gratis. Informes en Tokio Somukyokujinkenbu 03-5388-2588

PANEL DE EXHIBICION de mensajes de jóvenes de nuestra ciudad, el tema "Respeto a los derechos humanos" en la municipalidad entre el 1 al 10 de diciembre. Informes llamando al Shomuka Shomugakari.

CONSULTA telefónica de cualquier índole, el 8 de diciembre a partir de las 5:00 p.m. hasta las 8:00 p.m. gratis. Tiempo límite 10 minutos. Más detalles al 03-5808-3115, 03-5808-3116.

NAVIDAD EN EL ZOOLOGICO



ARBOL DE NAVIDAD completamente iluminado entre los días 1 y 24 de diciembre a partir de las 5:00p.m. hasta las 9:00 p.m. **QUIERES AVERIGUAR MAS SOBRE**

LOS ANIMALES DEL ZOOLOGICO? Podremos averiguar mas sobre los animales, personas especializadas estarán dispuestos a explicarnos detalladamente sobre ellos todos los días sábados domingos y feriados hasta el 18 de marzo del próximo

año. **PONY** Podrán montar y pasear en los ponys el día 24 desde las 10:00 a.m. hasta las 3:00p.m. El paseo por cada vuelta costará ¥500. **PISCINA DE HOJAS SECAS EN EL ZOOLOGICO**

Sus niños podrán experimentar la textura de las hojas que caen de los árboles en la estación de

otoño hasta el día 18 de marzo del año 2007.

YUTOROGI

CELEBRACION POR LA MAYORIA DE EDAD

Este año les corresponde a los nacidos entre el 2 de abril del año 1986 al 1ro de abril de 1987. La ceremonia se llevará a cabo el día 8 de enero a partir de las 11:00 a.m. en el salón principal. A comienzos del mes de diciembre estarán recibiendo por correo las invitaciones para este homenaje. Se ruega traer la tarjeta este día.

CURSILLO BASICO DE COMPUTACION & WORD.- Para principiantes, el curso se dictará los días 5, 12, 19 y 26 de enero en el kozashitsu 2. Capacidad para 15 personas, el costo es de ¥1500. Las inscripciones hasta el día 15 de diciembre().

CURSO DE MANUALIDADES utilizando bolitas de cristal se diseñarán diversos objetos, el curso comprende 3 clases que se dictarán el 12 de enero, 2 de febrero y el 2 de marzo en el salón de creatividad 2. Costo: el curso ¥3000 y ¥5400 para materiales. Inscripciones hasta el 25 de diciembre().

PINTURA EN OLEO se dictará el curso los días 10 ,17 de enero; 2,21 de febrero; 3 y 21 de marzo(en total 6 clases). Límite de 15 personas. Costo: ¥5400 más ¥800 para materiales. Las inscripciones hasta el 22 de diciembre().

CINE para niños el 10 de diciembre de 10:00 a 11:30 a.m. Se presentarán 4 películas completamente gratis.

() *PARA LAS INSCRIPCIONES DE LOS CURSOS DE COMPUTACION, MANUALIDADES Y PINTURA DEBERAN ENVIAR UNA TARJETA POSTAL CON RESPUESTA PAGADA (OFUKUHAGAKI) CON EL NOMBRE DEL CURSO, DIRECCION, NOMBRE DEL INTERESADO Y NUMERO TELEFONICO, DEBIENDO LLEGAR AL YUTOROGI HASTA LAS FECHAS INDICADAS.*

SHIZEN KYUKAMURA

¡Celebremos Navidad!!! A las personas que se hospeden durante los días 23 y 24 de diciembre Papa Noel dará regalos. En cuanto a las comidas se presentará un menú especial para Oshogatsu(Año nuevo), a las personas que se encuentren hospedadas pagando ¥1000 más al precio normal, podrán saborear las delicias. Los esperamos!!

SWIMMING CENTER

ACUABICS (aeróbicos dentro el agua), los días 7, 14 y 21 de diciembre de 3:00 a 3:50 p.m. pueden participar hasta 35 personas().

CAMINATAS dentro el agua para mejorar la figura, haciendo diversos ejercicios, el 13 de diciembre de 2:00 a 2:50 p.m(). Límite de 30 personas.

NATAACION Todos los jueves de 10:00 a 11:00 a.m. le enseñarán los puntos básicos ().

EJERCICIOS suaves y entrenamientos musculares, todos los miércoles de 2:00 a 3:00 p.m. para 25 personas().

ESTIRAMIENTOS Y FORTALECIMIENTOS DE MUSCULOS todos los jueves a partir de las 1:30 p.m.costo ¥300, pueden participar hasta 20 personas.()

() *PUEDEN PARTICIPAR LAS PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS. DEBERÁ TRAER TRAJE Y GORRO DE BAÑO, TOALLA, ETC. COSTO ¥400 PARA LOS QUE RESIDEN O QUE TRABAJEN EN LA HAMURA Y ¥600 LOS QUE PROCEDEN DE OTROS LUGARES Y NO LABORAN EN HAMURA.*

DIAS DE ATENCION EN DICIEMBRE LA PISCINA Y EL SALON SAUNA ATENDERAN HASTA EL DIA 24 Y EL SALON PARA GIMNASIA Y ENTRENAMIENTOS HASTA EL DIA 28 DE DICIEMBRE.



RECOJO DE LA BASURA LOS ULTIMOS DIAS DEL AÑO

El día 30 de diciembre será el último recojo de **Basura Quemable** este año en todas las zonas de la ciudad. El día 29 no habrá recojo de latas ni botellas. Durante los días del 30 de diciembre hasta el 3 de enero no se podrá botar las cajas vacías de leche, ni las botellas retornables ni las bandejas blancas de ternopol. No habrá recojo de la basura. Agradecemos su colaboración.

Lugares	Basura quemable	Basura no quemable	Reciclable tipo A	Reciclable tipo B	Basura dañina
Kawasaki, Tamagawa, Seryu	30(sábado)	22(viernes)	27(miérc.)	26(martes)	15(viernes)
Hanehigashi		26(martes)	27(miérc.)	22(viernes)	12(martes)
Hanenaka		27(miérc.)	26(martes)	22(viernes)	13(miérc.)
Hanekami, Hanenishi		27(miérc.)	22(viernes)	26(martes)	13(miérc.)
Ozaku dai		20(miérc.)	26(martes)	22(viernes)	27(miérc.)
Shinmeidai 1,2 chome		26(martes)	22(viernes)	27(miérc.)	19(martes)
Shinmedai 3,4 chome		21(jueves)	25(lunes)	27(miérc.)	14(jueves)
Futabacho, Midorigaoka 3 chome, Hane musashino, Gonokamimusashino, Kawasakimusashino		28(jueves)	27(miérc.)	25(lunes)	15(jueves)
Fujimidaira		25(lunes)	28(jueves)	27(miérc.)	11(lunes)
Gonokami		27(miérc.)	25(lunes)	28(jueves)	20(miérc.)
Midorigaoka 1,2,4,5 chome.		27(miérc.)	25(lunes)	28(jueves)	20(miérc.)
Sakae cho		27(miérc.)	28(jueves)	25(lunes)	6 (miérc.)

En el centro de reciclaje se recepcionará la **Basura de gran tamaño(sodai gomi)** hasta el 28 de diciembre. Asimismo el día 28 de diciembre será el último día que se recibirá las llamadas para recojo de basura en sus domicilios.

En cuanto a las estufas a querosene deberán de limpiarse y dejar sin el combustible antes de llevarlo al centro de reciclaje o llamar para que lo recojan en su domicilio(Sodai gomi), cualquiera fuera el tamaño. Se ruega sacar la basura hasta las 8:00a.m.

Cualquier duda puede acceder a la página web de la municipalidad de Hamura que es la siguiente:

<http://www.city.hamura.tokyo.jp/section/seikatukankyuu/gomi.html>

EL MANUAL "COMO SEPARAR LA BASURA" EN LA CIUDAD DE HAMURA, SE DISTRIBUYE EN SEIS IDIOMAS CHINO, ESPAÑOL, HANKUL, INGLES, PORTUGUES Y TAGALOG.

MISCELANEAS

OSHABERIBA LIBRANDO DEL ESTRES A MAMA tema muy interesante no pierdan la oportunidad, esta actividad se realizará en el Nishi Jidokan el 8 de diciembre, Chuo Jidokan el 14 de diciembre y en el Higashi Jidokan el 19 de diciembre de 10:00 a 11:30 a.m. en todos los jidokan; la inscripción será llamando al 578-2882 Kodomo katei Shien Center.

SUBSIDIO POR GASTOS MEDICOS (parcial o total) para familias con padre o madre solos con

hijos hasta los 18 años(que cumplirán hasta marzo 31). Inscripciones hasta el 28 de Diciembre. Hay restricciones de acuerdo al ingreso económico().

AYUDAS PARA EL DESARROLLO Y LA CRIANZA DEL NIÑO Se pagarán a mediados de Diciembre; confirme el depósito en su cuenta bancaria().

() Informaciones en el Kosodate shien ka de la Municipalidad.



GUARDERIAS(Hoikuen), **GAKUDO CLUB** Para las personas que ingresarán, cambiarán o continuarán en la guardería ó gakudo club; deberán presentar el formulario de solicitud y realizar el trámite correspondiente; los folletos y los formularios están disponibles en la Municipalidad (Jidokan) y sus extensiones, los Hoikuen y los Jidokan de la ciudad a partir del 1ro. de diciembre. **GUARDERIAS (Hoikuen)**. Inscripciones a partir del 4 al 19 de Enero, para el año escolar que inicia el 1 de Abril. **GAKUDO CLUB** son lugares donde acuden los estudiantes de primer ~ tercer año de primaria al finalizar las clases de la escuela; se encargan de los niños cuyos padres trabajan o que por motivos de salud no pueden atender al pequeño. Inscripciones a partir del 4 al 19 de enero. Detalles en la Municipalidad (Jidoka Hoiku gakari).

PROGRAMA PARA PRACTICAS DEPORTIVAS EN DICIEMBRE

En el Sports Center, con entrenadores presentes para cuando los necesite. Costo de ¥100 adultos y ¥50 niños (primaria y secundaria intermedia). Traiga ropa comoda para hacer deportes, zapatos deportivos limpios para usar dentro de los salones, pelotas de pinpon, plumillas de badminton, etc. Se están recepcionando las solicitudes para el uso del local en el mes de enero.

CATEGORIAS	DIAS Y HORAS
Badminton	Viernes de 6 p.m. a 10 p.m.
Tenis	Miércoles de 6 p.m. a 10 p.m.
Indiaka	El segundo y cuarto martes del mes de 6 p.m. a 10 p.m.
Tenis de mesa	Todos los días (Con instructor los sábados de 7 p.m. a 10:00 p.m.)

VIVIENDAS PUBLICAS TOMIN JUTAKU Para familias (hay restricciones de acuerdo al ingreso económico). Formularios de inscripción disponibles desde el 1 hasta el 11 de Diciembre, en el Kanrika de la Municipalidad de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. (Sábado y Domingo en recepción del primer piso), en sus extensiones sólo días de semana de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. y en la página <http://www.to-kousya.or.jp> Envíe su solicitud antes del 14 de Diciembre al Tokyo-To Jutaku Kyokyu Kosha Boshu Center. Informaciones al 03-3498-8894.

FRESH LAND NISHITAMA Evento por Navidad. A todos los niños que asistan a este Spa, se les dará un obsequio de manos de Papa Noel. Esto será desde el 19 hasta el 24 de diciembre. El Spa público de nuestra ciudad, informa a los ciudadanos que el local descansará a partir del 30 de diciembre hasta el mediodía del 3 de enero. Más detalles llamando Freshland Nishitama o en el homepage: <http://www.nishiei.or.jp>

SEMINARIO DE COMPUTACION

Nivel Básico para principiantes (2 días) Costo: ¥3,000

El 9 y 10 de diciembre de 1:00 a 4:00 p.m.

Programa Word en Japonés para Principiantes (2 y 3 días) Costo: ¥ 3 000

El 12 y 13 de diciembre de 1:00 a 4:00 p.m. El 6 y 7 de enero de 1:00 a 4:00 p.m.

El 9, 10 y 11 de enero de 10:00 a 12:00 m.

Prácticas del Programa Word en Japonés (2 días) Costo: ¥3,000

El 16 y 17 de enero de 6:00 a 9:00 p.m.

Programa Excel para Principiantes (2 días y 3 días) Costo: ¥3000

El 19 y 20 de diciembre de 1:00 a 4:00 p.m.

El 13 y 14 de enero de 1:00 a 4:00 p.m.

El 23 y 25 de enero de 10:00 a 12:00 m.

Prácticas del Programa Excel en Japonés (2 días) Costo: ¥3,000

El 30 y 31 de enero de 6:00 a 9:00 p.m.

Cámara Digital (2 días) Costo: ¥2,000

El 27 de enero de 1:00 a 5:00 p.m.

Página Web (2 días) Costo: ¥4,000

El 20 y 21 de enero de 1:00 a 5:00 p.m.

La capacidad es para 10 personas por cada horario en orden de llegada. Las inscripciones serán el 5 de diciembre para ciudadanos que trabajen sus propias empresas y el día 6 para las personas que viven y/o trabajan en Hamura desde las 9:00 a.m. ambos días en el Sangyo Fukushi Center.

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

CHUO JIDOKAN FESTIVAL DE INVIERNO Habrá cafetería, juegos, show de magia, manualidades y otros, el 17 de diciembre de 10 a 12 y de 1 a 3:30 p.m. Puede comprar su boleto desde el 2 hasta el 9 de diciembre a solo ¥100. **NISHI JIDOKAN ENCUENTRO DE NAVIDAD** el 20 de diciembre para niños junto a padres o apoderados de 10:30 a 11:30 a.m. y desde estudiantes de primaria de 3:00 a 4:00 p.m. Se harán bingos, bailes y otros. Capacidad para 30 personas. Entrada Gratuita. **SEMANA DE NAVIDAD, AORNOS DE NAVIDAD** Del 14 hasta el 20 de diciembre de 9:00 a 4:00 p.m. **HIGASHI JIDOKAN TALLER DE JUGUETES** Construyamos un arco y flecha, el 9 de diciembre gratis para niños hasta el tercer año de primaria. Desde las 10:00 a.m. ~ y por la tarde desde la 1:00 p.m. en adelante. **ENCUENTRO DE NAVIDAD** el 22 de dic. de 11:00 a 11:40 a.m. para niños pequeños junto a padres o apoderados, totalmente gratis. Habrán trabajos manuales y cantos. **SHOW DE MAGIA** para niños pequeños junto a padres o apoderados el día 23 de diciembre de 2:30 a 3:30 p.m.

BIBLIOTECA

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PRE-ESCOLAR habrá el teatro en papel "Carta de papa noel!" y otros, el 9 de diciembre a partir de las 10:30 a.m. **CUENTOS PARA NIÑOS DE PRIMARIA** trataremos sobre el invierno el 16 de diciembre de 10:30 en adelante.

SALUD

CAMINATAS Las caminatas para todas las personas es un ejercicio estupendo pero mas aun para las personas de la tercera edad ya que ayudan a que la sangre circule bien por todo el cuerpo y es la mejor manera de frenar las enfermedades que se presentan normalmente a esta edad. Debemos tener como objetivo caminar durante 30 minutos, 5 días a la semana, es decir de 7000 a 8000 pasos largos y rápidos. Debemos sentir un esfuerzo al realizarlo, dar pasos lo mas largo posible.

Pautas importantes a tener en cuenta al realizar su caminata:

*Es muy importante tomar el tiempo y la cantidad de pasos que damos.

*Hacer los gráficos de la cantidad de pasos.

*Conversarlo con familiares y amigos sobre estas caminatas para que nos animen a seguir adelante.

*Debemos comenzar de manera pausada sin esforzar demasiado hasta que el cuerpo se vaya acostumbrando poco a poco.

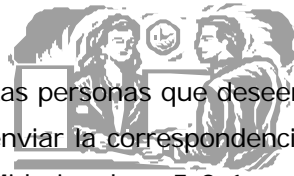
*Debemos elegir zapatos cómodos que nos permitan caminar fácilmente.



HIMAWARI Servicio que brinda la metrópoli de Tokyo. Proporciona información las 24 horas del día de los centros médicos de turno. Telf. 03-5272-0303 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/> <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/> (de celulares). Hay una ventanilla para consultas en idiomas: tagalog, chino, coreano, español. Telf.03-5285-8181

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

Diciembre 3	(G) Shiozawa Iin _____	554-7370 (9:00 a.m.a 5:00 p.m.)
	(G) Hamura-shi Hejitsu Yakan Kyukan Center _____	555-9999(5:00 p.m.a10:00p.m.)
	(D) Hamura Shika Iin _____	570-4618 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Diciembre 10	(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.a10:00p.m.)
	(D) Hezo Shika Iin _____	554-0066 (9:00 a.m.a 5:00 p.m.)
Diciembre 17	(G)Yokota Clinic _____	554-8580 (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) Fukutome Shika Iin _____	555-7064 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Diciembre 23	(G) Sakae cho Shinryojo _____	555-8233 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Mizuho Clinic _____	568-0300 (5:00 p.m.a 10:00 p.m.)
	(D) Hanenaka Shika Clinic _____	554-2202 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Diciembre 24	(G) Yamakawa Iin _____	554-3111 (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) Masuda Shika Iin _____	551-8686 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Diciembre 29	(G) Ozaki Clinic _____	554-0188 (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) Asahi Koen Dori Shika Iin _____	555-7904 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Diciembre 30	(G) Wakakusa Iin _____	579-0311 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Takazawa Iin _____	556-2311 (5:00 p.m. a 10:00 p.m.)
	(D) Ikoma Shika Hamura Shinryojo _____	555-3139 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
Diciembre 31	(G) Ozaku eki mae Clinic _____	578-0161 (9:00 a.m. a 5:00 p.m.)
	(G) Hamura Hejitsu Yakan Kyukan Center _____	555-9999 (5:00 p.m. a 10:00 p.m.)
	(D) Inagaki Shika _____	555-6018 (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	_____0551-48-401	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"	

