

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redaccion: Kōhōkōchōka

〒205-8601 Tokio To Hamura-shi Midorigaoka 5-2-1

Tel. 042-555-1111

Email : s102000@city.hamura.tokyo.jp

Edición en Español 2009

15 de Abril

Preparado por el grupo

"Latinos al día"

*Distribución Gratuita*

## YUTOROGI - Centro de Aprendizaje Cultural (Shōgai Gakushū Center)

SERVICIO DE GUARDERÍA "SAKURANBO" Este servicio es exclusivo para las madres que realicen sus actividades en el centro.

Edad: Niños desde 1 año y 6 meses hasta antes de entrar a la escuela de primaria.

Cantidad de niños: Hasta 15 niños.

Requisitos para aplicar al servicio: Para las madres que realicen actividades grupales dentro del centro, para las madres que tengan que asistir a alguna actividad como los conciertos que realiza el Comité de Educación de Hamura y para las madres que asistan a la biblioteca (2do miércoles y 4to jueves de todos los meses de 10:00a.m. a 12:00m.

Costo: De lunes a viernes de 9:00a.m. a 6:00p.m....¥500; y por la tarde a partir de las 6:00p.m.,sábado,domingo y feriado....¥700 (En ambos casos está incluido ¥50 por su lonche).Tiempo:

Durante 2 horas.

Inscripción: Si la actividad es grupal hasta un mes antes puede inscribirse y pagar el costo del servicio hasta 8 días antes de la actividad. Si la actividad es por negocio particular puede inscribirse hasta 8 días antes de la actividad hasta las 5:00p.m. Informes llamando ☎ 570-0707.

## MUSEO KYŌDO DE HAMURA (Kyōdo Hakubutsukan)

EXPOSICIÓN DE MUÑECOS EN MAYO」(Kisetsutenji 「Gogatsu Ningyōten」)

Desde el día 26 de abril hasta el 10 de mayo de 9:00a.m. a 6:00p.m. El día 4 de mayo, día feriado, también podrá apreciar la exposición. Esta exposición se llevará a cabo en el Salón de Orientación (Orientation Hall) antes casa de la familia Shimoda. La entrada es libre. Para mayor información puede llamar Museo de Hamura (Kyōdo Hakubutsukan)☎558-2561

## HA DISMINUIDO LA BASURA QUEMABLE EN FEBRERO

(Nigatsu no Moyaserugomiga Genshōshimashita)

Queremos agradecer a todos los ciudadanos de Hamura por su colaboración para disminuir la cantidad de basura. La fuerte campaña para reducir la basura viene desde el mes de noviembre y ya dió sus frutos en el mes de febrero. Si comparamos con años anteriores, en el año 15 en el mes de febrero se ha reducido la cantidad de basura de un día (0.4 toneladas) y eso es bastante. Por favor, esperamos seguir contando con su ayuda para lograr nuestro cometido.

DESDE ABRIL CAMBIO LA FORMA DE RECICLAR TELEVISORES PLASMA Y CONVENCIONALES ASI COMO SECADORAS DE ROPA, ETC.(Ekishōtereibi, pulazumatereibi, iruikansōki noshōbun hōhōga kawarimashita). Desde el mes de abril los televisores, las secadoras de ropa,etc. ya no podrán ser recogidos como "Basura de gran tamaño" (Sodaigomi), sino que deberá hacerse de manera particular, ver el boletín del 15 de marzo o en el manual de reciclaje de la ciudad. Mayor información comunicarse con el encargado de la sección de medio ambiente(sēkatsu kankyō ka sēkatsu kankyō gakari)

**BASTA DE DEJAR MAL ESTACIONADAS LAS BICICLETAS (Stop! Hōchijitensha)**

Estacionamientos de bicicletas hay varios dentro de los 400mt. alrededor de las estaciones de Hamura y Ozaku. A pesar de esto se encuentran muchas bicicletas diariamente en lugares prohibidos y sobretodo que esta situación a causado muchos accidentes y problemas a personas con ceguera, personas en sillas de ruedas, personas con bebés en sus coches o en brazos y a personas mayores. Se está recogiendo las bicicletas que se encuentran estacionadas en lugares prohibidos y son llevadas a un almacén donde quedan bajo custodia. Si no fueran a recoger la bicicleta antes de una semana se paga una multa por retirarla. Por las bicicletas con motor la multa es de ¥3,000 y las bicicletas normales ¥2,000. **Lugar y día que puede acercarse a retirar su bicicleta:** El almacén se encuentra ubicado en Sakae chō 2-28-2 ☎579-4815. De lunes a viernes(menos feriados, fin de año y comienzos de año) desde las 9:00 a.m. a 4:00 p.m.(los lunes y jueves hasta las 7:30 p.m.). Mayor información llamando a la sección de seguridad con el encargado de prevención contra accidentes (sēkatsuanzenka kōtsūbōhangakari).

### **ACCIDENTES DE TRÁNSITO, CAUSANTES DE MUCHAS MUERTES (STOP! Kōtsūshibōjiko) PARA LOS CHOFERES:**

1. Parar en las esquinas y mirar hacia la derecha e izquierda, cerciorarse que las personas que están por cruzar nos han visto.
2. En caso de encontrar peatones caminando por un costado de la pista, bajar la velocidad y estar seguros que la persona no va a cruzar repentinamente.
3. En los lugares donde los cruces no esten bien señalados es mejor tener cuidado pues podría haber personas que crucen repentinamente. Por su seguridad es mejor ir despacio y estar listos para no frenar bruscamente.
4. Los choferes de vehículos de 2 ruedas deben evitar de correr demasiado y tampoco tratar de adelantar vehículos por favor. Prender las luces antes de que oscurezca totalmente. Antes de cruzar las pistas mirar bien a la derecha y a la izquierda si no vienen autos, transeúntes u otras bicicletas.

### **LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEBERÁN TAMBIEN TENER MUCHO CUIDADO:**

1. Vestir ropa clara o lo que sea necesario para que se les pueda distinguir.
2. No deben cruzar inmediatamente después que cambió la luz del semáforo. Antes de cruzar las pistas deberán mirar bien a la derecha y a la izquierda por su propia seguridad.
3. Si van en bicicletas, manejar por el lado izquierdo y antes de cruzar mirar bien a la derecha y a la izquierda si no vienen autos, transeúntes u otras bicicletas. Mayor información en la sección de seguridad con el encargado de prevención contra accidentes (sēkatsuanzenka kōtsūbōhangakari☎ 555-1111 o a la Comisaría de Fussa (Fussa Keisatsusho☎551-0110

### **ATENCIÓN AL PÚBLICO SÁBADOS Y DOMINGOS EN LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA** (Shiyakusho no do.nichi madoguchi kaichō jissichū)

La municipalidad atiende al público también sábados y domingos, pensando en las personas que por motivo de trabajo no puedan acercarse para realizar sus trámites.

**El horario de atención** es de 8:30 a.m.a 5:15p.m. (sólo se recepciona hasta las 5:00p.m.) (De 12:00 a 1:00 no se atiende en recepción)

Los sábados y domingos se atenderá normalmente menos entre 12:00 y 1:00p.m.

Días feriados y durante el período del 29 de diciembre hasta el 3 de enero, no se atenderá.

Hay algunos trámites que no se podrán realizar ni sábado ni domingo.

Para cualquier información comunicarse con la sección de planeamiento (Kikakuka Kikakutantō).

### **Secciones que atienden sábados y domingos**

Sección del Ciudadano, Sección de imposición de impuestos, Sección de pago de contribuciones, Sección de seguro de pensiones, Bienestar social, Asistencia social para el impedido físico, Bienestar social para las personas de la tercera edad, Sección para jóvenes y niños, Sección de ayuda para la crianza, Sección de guarderías, Sección de contabilidad, Sección de administración de la educación.

**También se atienden consultas los sábados y domingos** en materia jurídica(Hōritsusōdan) y educación(Kyōikusōdan). Para poder acceder a estas consultas deberá pedir cita con anticipación. Para **consultas en materia jurídica**: llamar al encargado de las consultas al ciudadano de la Sección de Informaciones(Kōhōkōchōka, Shiminsōdangakari) y para **consultas en materia de educación**: llamando al salón de consultas sobre educación (Kyōikusōdan, Kyōikusōdanshitsu) ☎554-1223

En cuanto a consultas sobre la crianza las puede hacerlas acercándose personalmente los días sábados de 9:00a.m. a 12:00m. en el Centro de recreación infantil Chūō ☎554-4552 y los días domingos de 9:00a.m. a 12:00m. en el Centro de recreación infantil Higashi ☎570-7751

## CLASES DE RITMICA PARA NIÑOS EN EL CLUB DE DEPORTES DE HAMURA

(Hamura Sōgōgata Sports Club 「Hamusupo」 Jigyōshōkai)

En esta clase, para los niños junto con sus padres, cantarán y bailarán al ritmo de la música los días 19 de mayo, 2 de junio y 7 de julio en el salón de reuniones del centro deportivo(Sports Center Kaigi shitsu) para niños desde los 2 años hasta antes de ingresar a la escuela primaria. La capacidad de la clase es para 15 grupos(Padre o Madre y el niño) en orden de inscripción. El costo para cada grupo es de ¥500 la inscripción y de ¥1,000 cada clase.

**Fechas y hora de inscripción** :Los días viernes de 1:00p.m. a 3:00p.m. y jueves y sábados de 10:00a.m.a 12:00 m. En la oficina del Sports Club (Hamusupo Renraku Jimusho) ☎519-5712.

## INFORMACION SOBRE SALUD (Kenkō information)

**DONACION DE SANGRE.**-(kenketsu) Las personas mayores entre 16 años y 69 años (las personas que hayan hecho donación de sangre entre los 60 años y 64 años de edad) que deseen brindar su granito de arena pueden acercarse a la salida este de la estación de Hamura el día 7 de mayo a partir entre las 10:00a.m. a 12:00m. y a partir de la 1:15 hasta las 4:00 p.m. la cantidad de sangre para donar 200ml 400ml. El paradero de la estación "Community Bus Hamuran" no se podrá utilizar durante la campaña de donación de sangre. Esperamos su comprensión.

Sala de donación de sangre de Tachikawa, también pueden efectuar sus donaciones como también registrarse para donante de médula. En Tachikawa shi Akebonochō 2-7-17 Tachikawa Modi (antes Marui) 1er.piso del sótano ☎042-527-1140.

**CLASE DE PREPARATIVOS PARA EL PARTO.**- Para gestantes con más de cinco meses de embarazo. Temas a tratar embarazo, parto y la vida del bebe, el curso se llevará a cabo los días 7, 14, y 28 de mayo (total 3 clases) desde la 1:15 p.m. hasta las 4:00 p.m. Traer boshikenkōtechō, lápiz y cuaderno para tomar apuntes. Venir directamente al Centro de Salud (Hoken Center) abstenerse de traer niños.

**CONSULTA DE NUTRICION** "Ultimamente el índice de las personas que padecen diabetes va en aumento..." "Presión alta ¿Qué precauciones debería de tomar?" etc, consultas físicas y mentales. Las consultas programadas el día 23 de abril, el día 14 y el 28 de mayo. De 1:30 p.m. hasta las 3;00 p.m. en el Centro de Salud. Totalmente gratis, no necesita reservar cita, pero dependiendo el número de personas interesadas, el tiempo de espera podría prolongarse.

**PARTICIPAMOS EN EL DIA DE SALUD DE HAMURA** ( Watashimo, anatamo, minna sankā [Hamura kenkōnohi]) Es un evento en donde deberían de participar toda la familia. Se efectuará el 17 de mayo de partir de las 10:00 a.m.hasta las 2:00 p.m. en el Centro de Salud y el parqueo del mismo.

Programa: - Recomendaciones para mantenernos saludables - Presentación de comida y degustación - Minicursillo "Mantenerse saludable" - Entrega de libreta de control de la salud - Presión y medición de grasa en el cuerpo. - Exámen de tuberculosis - Medición de pulsaciones - Medición de calcio en los huesos (Osteoporosis) - Esquina de donación de sangre - Esquina de la salud - Esquina de diversión de padre e hijos.

Informes llamando al ☎555-1111

### AVISO DE FRESH LAND NISHITAMA (Fresh land Nishitama kara)

DESCANSO temporal desde el día 21 al día 24 de abril por motivo de revisión en las instalaciones que están obligados a efectuar.

AVISO DE DESCANSO en los cursos de hula hula, yoga, pilatis correspondientes al mes de abril.

Detalles llamando al Freshland Nishitama ☎570-2626, o visitando la página del internet.

### SEGURO SOCIAL DE SALUD Y JUBILACION(Hokennenkinka hokengakari)

ONSEN CENTER TICKET DE DESCUENTOS. Entregará a los ciudadanos que esten inscritos en el kokumin kenkō hoken unos tickets para descuentos en el onsen, deberán recogerlos presentando su tarjeta de seguro social de salud en el primer piso de la municipalidad (Hoken nenkinka).

Pormenores con el encargado de la sección Seguro social de salud y jubilación (Hokennenkinka hokengakari)

※ A las personas mayores de 75 años que posean la tarjeta del sistema de tratamiento médico no se le hará entrega del ticket de descuento, esperamos su comprensión.

### SWIMMING CENTER (Centro de Natación)

PLAN ESPECIAL POR EL DIA DEL NIÑOS, entrada libre y dos horas gratis para nadar. Para niños desde los tres años hasta estudiantes de secundaria. Se repartirá entradas gratis solo por el día 5 de mayo de 9:00 a.m. hasta las 8:50 p.m. Las personas que deseen realizar ejercicios dentro el agua podrán inscribirse en el curso, no es necesario saber nada

※ Los estudiantes hasta el tercer año de primaria deberán venir acompañados de una persona mayor de 16 años. Una persona adulta podrá ingresar hasta con dos niños.

**AEROBICOS** Todos los días jueves en el mes de mayo, desde las 3:00 hasta las 3:50 p.m. para personas mayores de 16 años, capacidad para 35 personas. Para las personas que residen o trabajan en Hamura ¥ 400 y para las personas que proceden de otras ciudades ¥600 (incluye seguro y el ingreso a la piscina). Traer traje de baño, gorro, toalla, etc.

Los instructores pertenecen al NPO HojinHamura shitaiiku kyokai sport trainer. Las inscripciones el mismo día de 2:00 p.m. a 2:50 p.m. en la recepción de la piscina.

### NATACION

I) PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA desde el 9 de mayo hasta el 20 de junio (consta de 7 clases) se dictara los días sábados en dos horarios a) 11:00~13:00 p.m. para 35 personas b) 2:00~4:00 p.m. para 25 personas, el costo del curso ¥4000 incluye el total de las clases, ingreso a la piscina y seguro  
II) PARA ADULTOS a partir del 10 mayo ~ 19 de julio (total 10 clases) los domingos para 40 personas el costo del curso ¥8000(incluye el total de las clases, ingreso a la piscina y seguro)

Para I y II las inscripciones desde el día 16 hasta el 30 de abril.

※ Principiantes la piscina de 12.5 m. Clase intermedia piscina de 25 m. y avanzado realizar otros forma de nadar.

**CURSOS EN EL CENTRO DE NATACION** ☎579-3210

PISCINA: Todos los jueves de 10:00 a 11:00 a.m.

Abonar el valor de la entrada y dirigirse a la piscina.

**SALA DE ENTRENAMIENTO No.2** Todos los martes a partir de las 2:00 p.m. hasta las 3:00 p.m.  
capacidad para 20 personas por orden de llegada.  
Costo es ¥800 por vez.  
Inscripciones en la recepción del sauna.

**EJERCICIOS SENCILLOS** Todos los miércoles a partir de las 2:00 p.m. hasta las 2:45 p.m.  
Capacidad para 25 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥500 por vez.  
Inscripciones en la recepción del sauna.

**CURSILLO - PREVENCIÓN DE LOS CUIDADOS** Todos los jueves desde la 1:30 p.m. hasta las 2:30 p.m.  
Capacidad para 20 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥300 por vez.  
Inscripciones en el salón de reuniones del segundo piso.

**AEROBICOS SENCILLOS** Todos los martes a partir de las 7:00 p.m. hasta las 7:45 p.m.  
Capacidad para 20 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥500 por vez.  
Inscripciones en la recepción del sauna.

**BOXEO** Todos los miércoles a partir de las 7:00 p.m. hasta las 7:45 p.m.  
Capacidad para 20 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥500 por vez.  
Inscripciones directamente en la recepción del sauna.

**YOGA BASICA** Todos los jueves desde la 7:00 p.m. hasta las 8:00 p.m.  
y los viernes de 11:00 a.m.hasta las 12:00 m.  
Capacidad para 20 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥800 por vez.  
Inscripciones en la recepción del sauna.

**YOGA RELAJACION** Todos los miércoles a partir de las 11:00 a.m. hasta las 12:00 m.  
Capacidad para 20 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥800 por vez.  
Inscripciones en la recepción del sauna.

**PILATIS** Todos los jueves desde las 11:00 a.m. hasta las 12:00 m.  
Capacidad para 20 personas por orden de llegada  
Costo es de ¥800 por vez.  
Inscripciones en la recepción del sauna.

**EJERCICIOS SENCILLOS** Todos los viernes a partir de las 2:00 p.m. hasta las 3:00 p.m.  
Capacidad para 25 personas por orden de llegada  
Abonar el valor de la entrada y dirigirse a la sala de entrenamientos.

### **BIENESTAR SOCIAL (Fukushi)**

**COLABORACION REALIZACION INVESTIGACION PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

Entre los meses de abril a junio se efectuará una investigación entre las personas mayores de 70 años( las condiciones familiares, etc.), será visitando los hogares. Pedimos su colaboración.

Si tuviera alguna duda, inquietud que desea consultar lo podrá hacer ese día.

Más detalles con el encargado del Centro de Bienestar de Cuidados para las personas de la Tercera Edad

(Kōreifukushikaigoka kōreifukushigakari)

### IMPUESTOS (zeikin)

El 1° de mayo se estará enviando los avisos para efectuar el pago de impuesto al predio a las personas que presentaran su declaración. Las personas que a partir del 2 de enero hubieran vendido, o comenzado a demoler su vivienda igualmente le estará llegando el aviso. Confirmar el contenido del aviso y realizar el pago. Cualquier duda con el encargado de la sección de impuestos de inmuebles (Kazeika Shisanzeikakari).

### CENTRO DE RECICLAJE (Recycle center)

Este centro recepciona la basura de gran volumen, aunque recientemente hay muchas personas que traen todo tipo de basura como baldes, , tazones de plásticos, ollas, sartenes, etc objetos que deben botarse los días que corresponde de acuerdo a la zona. Es un centro de reciclaje para la basura de gran volumen. Pormenores en el manual de reciclaje de la ciudad o llamando al Centro de Reciclaje ☎578-1211

### INTEGRANTE GRUPO DE VOLUNTARIOS DEL IDIOMA JAPONES

Para las personas de nacionalidad extranjera que desearan enseñar el idioma japonés Subasanokai del turno vespertino, los martes de partir de las 7:30 p.m. hasta las 9:00 p.m. en el Centro Comunitario. La cuota mensual ¥500. Contactarse con el Centro de voluntarios ☎578-5252 o enviar ✉ nihongotsubasa@gmail.com, por Internet <http://tsubasanokai.iyyudana.net/>

### ACTIVIDAD PARA ENVIO DE ROPA AL AFRICA (Afurika ni mofu wo okuru undō)

El 17 de mayo a partir de las 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m. en el parqueo frente a la entrada del Centro de Bienestar (Fukushi Center) podrán llevar frazadas. Contactarse con el Hamurashi akarui shakai wo susumerukai / Miembros del Centro de Bienestar social (Shakai fukushikyōgikai). ☎554-5964 Miyake san

### ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (SOLO EMERGENCIAS)

FECHA		HOSPITAL	TELEFONO	HOSPITAL	TELEFONO	DENTISTA	TELEFONO
		9:00a.m.~5:00 p.m.		5:00~10:00 p.m.		9:00a.m.~5:00 p.m.	
19	Do	IZUMI CLINIC	555-8018	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	KATŌ SHIKA CLINIC	554-8887
26	Do	YAMAGUCHI NAIKA CLINIC	570-7661	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	KANEKO DENTAL CLINIC	554-1503
29	Mi	YAMAKAWA IIN	554-3111	KURIHARA IIN (MIZUHO MACHI)	557-0100	KUSAKA SHIKA	555-7793

**※LAS INFORMACIONES, SERVICIOS, CLASES QUE SE DAN EN LAS INSTITUCIONES QUE SE MENCIONAN EN ESTE BOLETIN SON EN EL IDIOMA JAPONES.**

**※ LE INTERESARIA SABER QUE, LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN EL IDIOMA ESPAÑOL LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES EN EL HORARIO DE 9:00 a.m. ~ 4:00 p.m.**