

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Edición en Español

Redaccion: Kōhōkōchoka

1° de mayo de 2009

〒205-8601 TOKIO TO, Hamura-shi, Midorigaoka 5-2-1

Preparado por el grupo

Tel. 042-555-1111 Fax. 042-554-2921

"Latinos al día"

e.mail s102000@city.hamura.tokyo.jp

Distribución Gratuita

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

PARTICIPEMOS EN EL DIA DE LA SALUD EN HAMURA

(Watashimo anatamo minnasanka Hamura kenkōnohi)

Desde chicos hasta grandes ha divertirse con los diversos eventos

Se realizará en el Centro de Salud (Hoken Center) el día 17 de mayo a partir de las 10:00 a.m. hasta las 2:00 p.m.; si lloviera ese día no se suspenderá la actividad.

☆ **MANTENERSE SALUDABLE . PRESENTACION Y DEGUSTACION DE COMIDAS** recomendaciones cómo mantenerse saludable.

- Utilizar verduras de la temporada y preparar comidas ricas y bien nutritivas.

(La degustación comenzará a las 11:00 a.m. ~si se terminara. Mil disculpas, hasta la próxima oportunidad). ☆ Se dictará unas recetas y presentación de algunos puntos básicos para estar sanos.

- Deliciosa col (Oishii kyabetsu ae con poca sal).

☆ **DISTRIBUCION DE CALENDARIOS** Para las personas que no pudieran continuar al cambiar su forma de vida (se refiere a las comidas) para llevar un control diario, registrando sus comidas.

☆ **MINICURSILLO SEAMOS SALUDABLES** preparará mentes y cuerpos sanos.

- Consejos para tener una mente tranquila, de 10:30 a.m. ~ 11:00 a.m.
- Se realizarán ejercicios simples para prevenir caídas y mientras veamos la televisión, de 11:00 a.m. ~11:30 a.m.
- Habrá café, té para probar de 11:45 a.m.~0:15 p.m.
- Comidas para prevenir la osteoporosis de 0.30 p.m. ~ 1:00 p.m.
- Se investigará, chequeará la mente, tranquilidad en la mente de 1:20 p.m. hasta las 2:00 p.m.

☆ **SALON DE LA SALUD**, enfermeros de la zona de Tama que integran la Asociación de Enfermeros de Tokio to tendrán a su cargo el chequeo de la salud de las personas que deseen (presión arterial, peso, grasa corporal, grasa visceral, metabolismo basal, tipo de músculo esquelético, edad del cuerpo) y se dará una explicación del resultado.

☆ **EXAMEN DE DESCARTE DE TUBERCULOSIS** Para las personas mayores de 18 años, se le tomará radiografía del pecho.

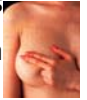
☆ **CALCULO DE LA EDAD DE ACUERDO A LA CIRCULACION DE LA SANGRE**

Medición de la fluidez de la sangre, sphygmograph de aceleración / aceleración de la onda del pulso medido y al final se dará la explicación del resultado (recepción hasta la 1:00 p.m.)

☆ **MEDICION DE LA DENSIDAD DEL HUESO**, ¡Prevenamos la osteoporosis! Teniendo la explicación del resultado.

☆ **DONACION DE SANGRE**, habrá video, se repartirán afiches, etc.

☆ **EXHIBICION** relacionadas con prevenciones de enfermedades por el mal hábito en las comidas, Paneles de nutrición, de descalcificación, maqueta del cáncer a las mamas con la oportunidad de realizar un autochequeo, Hamurasupo, etc.



☆ **RINCON DE DIVERSION** En donde padres e hijos se divertirán. Habrá YO-YO y se repartir á globos
※ Favor abstenerse de venir en automóvil. Informes llamando al Centro de Salud ☎555-1111.

CAMINATA DE LA ESTACION "PRIMAVERA" (Shikino walk Haru)

Se realizará el 23 de mayo a partir de las 9:30 a.m. hasta las 12:00 m. El puente Rainbow(Rainbow bridge) símbolo del mar de Tokio que une la zona de Shibaura y Odaiba, si lloviera no se suspenderá. Los interesados deberán ir al lugar de reunión (Línea de Yamanote-frente a la salida este de la estación de Tamachi.

※ En la estación estará el encargado esperándolos.

※ Las personas que no supieran como ir hasta el lugar de reunión, favor estar a las 7:00 a.m. en la estación de Hamura frente a la boletería, se subirá en el tren de las 7:11 a.m. Igualmente en la estación de Ozaku frente a la boletería, se subirá en el tren de las 7:09 a.m. (El valor del pasaje de ida ¥ 890 Ozaku · Hamura ⇒Shinjuku⇒Tamachi.

La cuota por participar es de ¥300 (incluye el seguro) y se pagará ese mismo día.

※ Los pasajes de ida y vuelta son por cuenta del interesado asimismo el almuerzo y la bebida.

Deberá llevar implementos para lluvia, bebida, teléfono celular(si lo tuviera), copia de su tarjeta del seguro de salud, etc.

※ Vestir con ropa y zapatos cómodos.

El número de teléfono celular para comunicarse ese día 080-3225-0932 (desde las 6:30 a.m. hasta que termine la actividad).

Informes en el Centro Deportivo ☎555-0033.

LE GUSTARIA TOMAR SUS VACACIONES DE VERANO EN EL MAR

(Natsuyasumi umi no ie)

Entre los días 20 de julio y el 31 de agosto los residentes, trabajadores, estudiantes de Hamura como los residentes de la ciudad de Hokuto; podrán inscribirse a cualquiera de las pensiones "Heda","Tomoe", Dōgashima "Oku" Sotoura"Rokuya"; el costo por un día de hospedaje y dos comidas ¥ 3,100 para niños y ¥ 4,500 adultos (desde estudiantes de secundaria), los bebes que requieran de alimentos tendrían que abonar la tarifa de niños. Pueden inscribirse desde dos personas, desde estudiantes de secundaria superior. Las postales para las inscripciones se distribuirán en la Municipalidad, Community Center, Museo Kyodo, Centro de Estudios "Yutorogi", Biblioteca, Centro de Natación, Centro Deportivo. El sorteo se efectuará el 19 de mayo(martes) desde las 10:00 a.m. en el Centro Comunitario.

※ Los resultados se comunicará a todas las personas inscritas.

※ Las tarjetas postales de inscripción deberá llegar con el matasellos hasta el 15 de mayo.

Si hubieran habitaciones disponibles después de realizado el sorteo, se recepcionará a partir del día 5 de junio en el Community Center.

RENUEVAN BOLETIN DE INFORMACION "HAMURA" (Kōhō Hamura renewal)

El boletín de Hamura (en japonés) cambiará en algunos aspectos la presentación de sus artículos desde

el primero de mayo para fácil entendimiento del lector. Esperamos su comprensión y colaboración.

CONCLUYEN OBRA DE LA PLAZUELA DE LA COMUNICACION EN TAMAGAWA

(Tamagawa comyunity hiroba [Tamagawa Icchōme] no kansei)

Para que los niños jueguen se han hecho instalaciones en este lugar para que niños y grandes lo utilicen. Informes con el encargado de planeamiento de las instalaciones públicas, encargado de parques y caminos, y el encargado de la sección de ingeniería.

VENTA DE PARCELA DE FRESAS Y PAPA(Ichigotojyagaimo kukakuuri)

A los ciudadanos, agricultores se pone en venta pequeñas parcelas para siembra de fresas y papas, Pueden participar con su familia o en grupo. Esperaría ansioso la temporada del sembrío.

Parcela de fresas: Comienzos del mes de mayo en Hanekami 4chōme, Sakaechō 2chōme, 35 parcelas (por orden de llega), a ¥ 5000.

Parcela de papas: A mediados del mes de junio, Hanekami 1 chōme, Hanekami 4 chōme, Midorigaoka 4 chōme, Sakaechō 2chōme, 60 parcelas (por orden de llegada), a ¥ 2500.

Las inscripciones el 7 de mayo a partir de las 9:00 a.m. hasta las 12:00 m. En Sangyōkasseika, suishinshitsu nōgyōkankōshinkōgakari (El departamento de la sección oeste de la municipalidad).

※Se pagará al momento de la inscripción.

MES DE MAYO "FORTALECIENDO LA SEPARACION DE LA BASURA INCINERABLE"

(Gogatsuwa moyaserugomi bunbetsukyōka gekkan)

Con la finalidad de disminuir la cantidad de basura incinerable que se bota, se ha determinado el mes de mayo para reforzar este objetivo.

Tener cuidado si botarán productos reciclables dentro de las bolsas de basura incinerable se le colocará notas de advertencia;

y productos reciclables dentro de la basura incinerable. NOOOO !!



Le colocaran una nota si hiciera eso y si no correspondiera el día de recojo.

COMO HACER UNA BUENA SEPARACION DE LA BASURA

☑ Colocar en cada habitación basureros. Uno para papeles, revistas, envolturas de dulces, periódicos "Basura reciclable A"; otro para los envases de plásticos limpios "Basura Reciclable " y el último para papel tissúe, etc. "Basura Incinerable"

☑ Los residuos de la comida por lo general tiene 80% de agua, escurrir el líquido antes de botarlo.

☑ La publicidad, propaganda por correo se bota con la revista, papeles.

Los documentos privados cortarlos o triturarlos para botarlo con papeles, revistas.

☑ Plásticos sucios, limpiarlos y lavarlos si fuera necesario antes de botarlo como reciclable.

☑ Comprar lo necesario (lo que va a consumir) así evitará tener que botarlo.

Más detalles llamando con el encargado de la sección de la vida y medio ambiente (Seikatsukankyōka Seikatsu kankyōgakari).

MANUAL DE ARTICULOS RECICLABLES, CALENDARIO DE RECOJO DE BASURA, el nuevo manual de artículos reciclables y el nuevo calendario de recojo de basura vigente desde el mes de abril de 2009 hasta marzo de 2010 fueron distribuídos. A las personas que se les hubieran extraviado o para las personas que necesitaran (dos familias estuvieran viviendo en una sola casa) dirigirse a la recepción en

el primer piso ó con el encargado de la sección de la vida y medio ambiente (Seikatsukankyōka Seikatsu kankyōgakari) en el segundo piso.

FUEGO EN EL CAMION DE RECOJO DE BASURA, con la basura incinerable botaron un encendedor que produjo fuego en el camión de recojo el mes pasado.

Se ruega a las personas que, el encendedor deberá ser usado completamente su contenido antes de desecharlo con la basura dañina.

Información con el encargado de la sección de la vida y medio ambiente (Seikatsukankyōka Seikatsu kankyōgakari).

RESULTADOS DE ELECCIONES MUNICIPALES (Hamurashichō senkyo no kekka)

El 29 de marzo se llevó a cabo las elecciones municipales resultando re-elegido el señor Shin Namiki para el período de cuatro años 26 de abril de 2009 hasta el 25 de abril de 2013.

TRAMITE CON ANTICIPACION (Tetsuzukiha hayameni!)

EFFECTUE SU TRAMITE CON ANTICIPACION "PAGOS DE ASIGNACION FIJA EN EFECTIVO A TODOS LOS CIUDADANOS Y AYUDA EXTRAORDINARIA DE APOYO PARA LA CRIANZA" (Hayameni Teigakukyūfukin kosodateōen tokubetsuteate wo shikyūshitekudasai).

ATENCION TEMPORAL EN VENTANILLA PARA LA RECEPCION DE LA SOLICITUD, hasta el 31 de mayo en el lobby del primer piso. Para mayor información sobre la Asignación fija en efectivo con el encargado en Asignación fija en efectivo (Kikakuka kikaku tantō) y/o para la ayuda extraordinaria de apoyo para la crianza con el encargado Kosodateōen tokubetsuteate ambas consultas llamando al ☎ 554-8311

IMPUESTOS (Zeikin)

PAGO DE IMPUESTO AL RODAJE de Autos de placa amarilla deberán realizar sus pagos correspondientes. Las personas que hayan realizado algún cambio como compra y venta del auto, etc a partir del día 2 de abril considerar que los formularios para el pago, etc que se expiden el 1 de abril de cada año. Los pagos de impuestos correspondientes al año 21 podrán ser hechos en los bancos u oficinas de correo y en el municipio atención los días sábados y domingos a partir de las 8:30 hasta las 5:00 p.m. excluyendo hora de refrigerio 12:00m. ~ 1:00 p.m.

CONVENIENCE STORE A partir de este año el pago de este impuesto podrá efectuarse en las tiendas de conveniencia (ver al reverso del recibo las tiendas afiliadas para el pago del impuesto).

DEDUCCION EN EL PAGO, las personas con impedimentos físicos se le permitirá inscribirse para solicitar un descuento para el pago de impuesto al rodaje, debiendo presentar su libreta de minusválido hasta el 25 de mayo. Para mayor información contactarse con el encargado de la sección de Impuestos (Kazeika shiminkagakari).

ZOOLOGICO (dōbutsukōen)

LABERINTO HECHO CON BAMBU ubicado en el lado oeste donde se encuentra el la locomotora, trabajadores del parque terminaron obra con éxito "Laberinto hecho a base de bambú" podrán apreciar la naturalidad del acabado es extraordinario. **KOINOBORI FLAMEARA** El 5 de mayo "DIA DEL NINO" flameará el pescado de colores, que es símbolo en este día. ¡Vengan a contemplarlo! Se cobrará la entrada al parque. Detalles llamando al ☎ 579-4041.

SHIZEN KYŪKAMURA

Semana de oro (Golden Week) No desea aprovechar y disfrutar su tiempo en este centro vacacional?

CALENDARIO DE BAÑO, en este mes de mayo le corresponde el aroma de las hierbas.

EVENTO DE MAYO, reunión experimental (Sakioritaikenkai) para niños, desde el día 2 al 4 de mayo el costo de ¥2000. **ARTISTA HITOMI HORIKAWA** se inició a los 5 años y a los 20 años componía canciones, melodías para game soft, etc. Su presentación será el día 4 de mayo a partir de las 7:30 p.m.~ totalmente gratis. Se jugará bingo, etc. Más detalles ☎0120-47-4017 ☎0551-48-4017.

BIENESTAR (Fukushi)

NO OLVIDE EL PAGO DEL SEGURO PARA CUIDADOS (Kaigohokenryō no osamewasurenichūi)

El sistema del seguro para cuidados, cualquier persona que estuviera inscrita podrá usarlo en el momento que lo requiera siendo los pagos de éstos muy importantes para contar con los fondos. Las personas que no abonan las cuotas de este seguro pone en situación difícil su condición.

Si no pagara sus cuotas por más de un año (se cambiaría la forma de pago)

Si no pagara sus cuotas por más de un año y seis meses (se suspendería en un noventa por ciento el subsidio). Si no pagara sus cuotas por más de dos años (reducción en el importe del subsidio)

※ No habría devolución de los gastos efectuados cantidades considerables por cuidados.

INFORMACION ▶ Para seguro de cuidados encargado del seguro de cuidado de la sección de bienestar-seguro de cuidados para los de la tercera edad (Kōreifukushikaigoka kaigohokengakari).

▶ Para pagos del seguro de cuidados con el encargado de impuestos de la sección de pago de impuestos de la ciudadanía.

INSCRIPCIÓN PARA LAS CASAS DE TOKIO(Toei Jūtaku Nyūkyosha Boshū)

Pueden aplicar familias jóvenes y familias numerosas. Los requisitos y formularios para la inscripción de las viviendas estarán disponibles desde el día 7 de mayo hasta el día 15 de mayo desde las 8:30 a.m. hasta las 7:00p.m. en el 2do piso de la municipalidad y en los anexos de la salida oeste de la estación de Hamura(Hamura Eki Nishiguchi) y en Ozaku Dai (Ozaku Dai Renrakujiō). Sábados y domingos en la recepción del 1er piso, así como en el anexo Mitsuya Kaikan de 8:30 a.m. a 5 p.m. El documento deberá ser enviado por correo hasta el día 19 de mayo. Para mayor información puede llamar al Tel.0570-010810 desde el día 7 al 15 de mayo. Fuera de estas fechas podrá llamar al Tel.03-3498-8894. (Pag Web <http://www.to-kousya.or.jp>) Tōei Jūtaku kyōkyūkōshaboshū center/Shisetsukeikakuka kanzaiyakari.

CONSULTORIO DE ASESORIA LEGAL PUBLICO TAMA(Tama Public Hōritsu Jimusho)

Este consultorio brindará **consultas gratuitas** por cumplir un año prestando servicios de asesoría legal en la zona de Tama, el día 23 de mayo de 10:00 a.m. a 3:00 p.m. en el consultorio público de la ciudad de Tachikawa (30 minutos por persona). Se atenderá a 30 personas por orden de inscripción. La inscripción será desde el día 7 de mayo llamando al tel. 042-548-2450 los días de semana desde las 10:00 a.m. hasta las 4:00 p.m.

CURSILLO PARA EL CUIDADO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

(Kazoku kaigoshu Kyōshitsu-Kōryūkai)

Este cursillo se llevará a cabo el día 27 de mayo de 1:30 a 3:00 p.m. en la sala de actividades del Centro de Bienestar Social(Fukushi Center Borantia Katsudō shitsu). Este cursillo está dirigido a la familia que tengan a su cargo el cuidado familiares mayores a los 65 años. Para mayor información sírvase llamar a la sección de bienestar social para las personas de la tercera edad. (Kōrē fukushi kaigoka chiiki hōkatsu shien center gakari).

CRIANZA(Kosodate)

CHARLAS DEL MES "IDEAS PARA PREPARAR DIFERENTES PLATILLOS PARA ALEGRIA DE SUS NIÑOS"

Estas charlas se dan una vez al mes y se conversa de diferentes temas, en esta oportunidad se trata de dar ideas para la preparación de las comidas para los niños.

Centro de Recreación Nishi (Nishi Jidōkan) 8 de Mayo, Centro de Recreación Chūō (Chūō Jidōkan) 14 de Mayo, Centro de Recreación Higashi (Higashi Jidōkan) 19 de Mayo. Para mayor información comunicarse con el Centro de ayuda para la crianza del niño(Kodomo Katē Shien Center) tel.578-2882.

INSCRIPCIÓN PARA RECIBIR AYUDA ECONOMICA POR CRIANZA Y EDUCACION La inscripción deberá realizarse hasta el día 29 de mayo para poder recibir esta asignación desde el mes de junio.

La asignación por crianza es aplicable a niños hasta los 12 años, es decir hasta el 6to. año escolar. La asignación es mensual y depende de la edad. Hasta los 3 años reciben ¥10,000 , desde los 3 años el 1er. hijo ¥5,000 , 2do. hijo ¥5,000 , a partir del 3er. hijo ¥10,000.

La asignación por educación es aplicable hasta los 18 años de edad en el caso de ser huérfanos de padre o madre, hijos de padres divorciados o por tener desventaja física(grado 1 y 2) o por tener la libreta Ai(Ai no techō) con grado 1, 2 ó 3. El pago es mensual y la asignación es de ¥13,500.

La asignación por educación (personas con desventajas físicas) dependiendo del grado de incapacidad la asignación es de ¥12,500, ¥13,500 ó ¥15,500.

Para una información más detallada puede comunicarse con el encargado de la sección de ayuda para la crianza del menor(Kosodate Shienka shiengakari) tel. 555-1111.

CENTRO DE NATACION(Swimming Center)

LA PISCINA DE LOS NIÑOS Desde el día 21 de mayo la piscina de los niños estará restringida en su uso desde las 9:00 a.m. hasta las 10:20 a.m. hasta nuevo aviso. La piscina de los niños será usada por el colegio Primario de Hamura Shorin. **LECCIONES DE SALTO Y MEDIDAS DE TIEMPO** Los días 7, 14 y 21

de mayo (3 clases) desde las 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Cada clase tiene un costo de ¥500 (El seguro esta incluido. El derecho de uso de la piscina tiene costo adicional). Para mayor información llamar al tel. 579-3210.

FRESHLAND NISHITAMA

GOLDEN WEEK Desde el 2 al 6 de mayo el Centro Fresh Land Nishi Tama estará atendiendo normalmente. El día 7 de mayo será día de descanso. **DIA DEL NIÑO** El día 5 de mayo los niños que

asistan al centro recibirán un regalo. Los esperamos! **CLASES DE BAILE HAWAIANO:** Los días miércoles de 1:00 a 2:00p.m.(excepto el día 6 de mayo). **CLASES DE YOGA:** Los días jueves de 1:30 a 2:30 p.m. (excepto el día 7 de mayo).

※El costo es de ¥800 para los ciudadanos de Hamura, Ohme, Fussa y Mizuho. Para ciudadanos de otras ciudades es de ¥1,100. El precio por clase incluye 2 horas de ofuro. En el mes de mayo no habrá clases de Pilates.

CENTRO DE CULTURA Y APRENDIZAJE YUTOROGI

(Shōgai Gakushū Center "Yutorogi")

Presentación de la Orquesta de la Universidad de Kunitachi (Música Clásica) El día 16 de mayo a la 1:30p.m. en el Gran Hall del Centro Yutorogi. El costo para los estudiantes hasta el nivel de High School es de ¥200 y adultos ¥500. Podrá adquirir las entradas llamando al NPO:090-5195-3030, al servicio de ventas de tickets del diario Nishitama:0120-61-3737 y en el Centro Yutorogi. Esta presentación esta auspiciada por el Comité de educación de Hamura. **Concierto de música clásica de cuentos para**

padres e Hijos Se realizará el día 4 de julio desde las 11:00 a.m. en el Gran Hall del Yutorogi. El costo para los niños de 0 años hasta estudiantes de High School es de ¥800 y adultos ¥1,500. Los tickets estarán a la venta desde el 7 de mayo a las 9:00 a.m. en el Centro Yutorogi y desde el día 8 en la cadena de tiendas de Marufuji (Fussa, Hamura, Ohme), en el Centro Deportivo y en el servicio de ventas de tickets del diario Nishitama:0120-61-3737.

Academias en el Centro yutorogi:

Curso de Internet Serán 4 clases los días martes, 9 y 23 de junio, 7 y 21 de julio a las 10:00 a.m. a 12:00m en el salón Nº2 del Centro Yutorogi. La capacidad es para 20 personas(si la cantidad de inscritos fuera mayor se realizará un sorteo). El costo del curso es de ¥2,000(las 4 clases). El último día para la inscripción es el 26 de mayo. **Curso para vestir yukata(traje típico japonés de verano)** Este curso está dirigido a madres que están en plena crianza de sus niños y se realizará los días 3 y 10 de julio desde las 9:30 a.m. y 12:00 m. en el salón de estilo japonés. Este curso tiene capacidad para 15 personas(Si la cantidad de inscritos fuera mayor, se realizará un sorteo). El costo es de ¥1,000(las 2 clases). El último día para la inscripción es el 19 de junio.

※Para la inscripción en los cursos de la academia deberán enviar una tarjeta de correo con el nombre del curso, dirección, nombre, edad, número de teléfono, si desean el servicio de guardería detallar la cantidad de niños, edad y el día que necesitan del servicio. Pueden enviar la tarjeta por correo o llevarla personalmente al Centro Yutorogi. Si lo lleva personalmente, deberá llevar una tarjeta de correo adicional para enviarles la respuesta a sus domicilios.

CENTRO DEPORTIVO (Sports Center)

LIBRETA PARA LLEVAR EL CONTROL DE SUS CAMINATAS Esta libreta puede ser adquirida por personas que vivan y/o trabajen en Hamura, completamente gratis en el centro deportivo de Hamura o en el centro de Natación. **36avo ENCUENTRO DE GOLF** Para poder practicar este deporte puede acercarse el día 30 de mayo (Recepción desde las 8:30 hasta las 9:00a.m.) en el parque Miyanoshita. La práctica comenzará a las 9:30a.m.(En caso que llueva la práctica se cancela). El costo es de ¥200 para las personas que vivan y/o trabajen en Hamura. Deberán vestir ropa de deporte. Las inscripciones serán del 14 al 23 de mayo llamando por teléfono, enviando un fax, E-Mail ó acercándose personalmente al Centro deportivo. Fax:554-9974 E-Mail: s705005@city.hamura.tokio.jp

INFORMACIONES DEL CENTRO DE SALUD (Hoken Center)

DESCARTE DE CANCER DE ESTOMAGO Y PULMON Este examen es gratuito, en el Centro de Salud (Hoken Center), para personas desde los 40 años de edad que residan en la ciudad de Hamura. Podrá realizarse el examen de esputo para fumadores si lo desea. Este examen se realizará en dos fechas por orden de llegada: el 29 de mayo y 8 de junio a partir de las 7:30 a.m. (50 personas por grupo). Las inscripciones serán desde el 8 de mayo desde las 8:30a.m. por teléfono o acercándose personalmente al Centro de Salud.

EXAMEN DENTAL GRATUITO PARA GESTANTES Podrán someterse al examen solamente una vez durante el período de gestación en los centros médicos autorizados (deberá pedir cita). Llevar a la cita la libreta de control de gestación(Bōshitechō) y la tarjeta de seguro de salud (Hokensho).

※ Detalles sobre los centros médicos dentales en el home page.

TRANSMISION DE TV HAMURA DE MAYO (TEREVI HAMURA)

TV Hamura es un canal de cable Network "TCN" que se transmite por el canal análogo 21 y por el canal

digital 055. La transmisión es durante una semana de jueves a miércoles en el siguiente horario:

- 1) 9:00 a 9:30 a.m.
- 2) 5:00 a 5:30 p.m.
- 3) 9:00 a 9:30 p.m.

ESPACIO INFANTIL (Kodomo no Pēji)

CENTRO RECREACIONAL INFANTIL CHŪŌ(CHŪŌ JIDŌKAN) CLASE DE JUGUETES HECHOS A MANO UTILIZANDO LOS DONGURIS . Totalmente gratis y está dirigido a estudiantes de 1ro al 3er año de primaria. Esta clase se realizará el día 9 de mayo en dos grupos: desde las 10:00 a.m. y desde la 1:00 p.m. La actividad está dirigido por el grupo de voluntarios "Nejimawashi", la inscripción será el mismo día de la clase.

PREPAREMOS GALLETAS DE CAMOTE el 24 de mayo de 10:00 ~ 11:30 a.m. podrán inscribirse desde estudiantes de educación primaria hasta los 18 años. La capacidad es para 20 personas en orden de inscripción. Traer zapatillas para usar en el salón(uwabaki), delantal, toalla para las manos, pañoleta para cabello, bebida (té) y ¥50 para los ingredientes. Las inscripciones serán desde el 7 al 17 de mayo desde las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. La persona que asistirá a la clase deberá llamar o acercarse personalmente al Centro de Recreación Chūō.

BIBLIOTECA(Toshōkan) CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR El 9 de mayo a partir de las 11:00 a.m. se presentará Teatro panel "Haketayo haketayo".

CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR El 16 de mayo a partir de las 11:00 a.m.

YUTOROGI PELÍCULAS PARA NIÑOS el 10 de mayo desde las 10:30 a.m. hasta las 11:30 a.m. sin costo alguno. Se proyectará "Corazón del ramo de flores" "Amigos del Bosque" "Micky Mouse" entre otros.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (Sólo emergencias)

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A/TELEFONO	
		9:00 a.m. – 5:00 p.m.		5:00 p.m. – 10:00 p.m.		9:00 a.m. – 5:00 p.m.	
3	Do	YOKOTA CLINIC	554-8580	MARUNOIIIN (MIZUHO MACHI)	556-5280	HAMURA SHIKA IIN	570-4618
4	Lu	TAKIURA IIN	555-2655	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	HANENAKA SHIKA CLINIC	554-2202
5	Ma	SHIOZAWA IIN	554-7370	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	NOZAKI SHIKA CLINIC	555-3316
6	Mi	YANAGIDA IIN	555-1800	ARAI CLINIC (MIZUHO MACHI)	557-0018	TAKADA SHIKA IIN	555-5903
10	Do	HAMURA SANKEI BYŌIN	570-1130	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	TSUSHIMA SHIKA IIN	579-1800

※ **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.**