

# NOTICIAS DE HAMURA

Sección de información pública (Kōhō ka)

Edición en Español

Redaccion: Kohokochoka

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

**1 de Junio del 2009**

Tel. 042-555-1111

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.**

## **ABIERTA LA MATRÍCULA PARA CLASES DE COMPUTACION EN JUNIO Y JULIO**

(Pasokon Seminar Seitoboshū 6·7 Gatsu)

Programa Word para principiantes Office 2003 costo: ¥3,000 texto: ¥2,100

16, 17 y 18 de junio de 10:00 a 12:00 a.m.

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

7 y 8 de julio de 1:00 a 4:00 p.m.

Aplicación Programa Word Office 2003 costo: ¥3,000 texto: ¥2,100

21 y 22 de julio de 6:00 a 9:00 p.m.

Programa Excel para principiantes costo: ¥3,000 texto: ¥2,100

23, 24 y 25 de junio de 10:00 a 12:00 a.m.

30 de junio y 1 de julio de 1:00 a 4:00 p.m.

11 y 12 de julio de 1:00 a 4:00 p.m.

Aplicación Programa Excel Office 2003 costo: ¥3,000 texto: ¥2,100

14 y 15 de julio de 6:00 a 9:00 p.m.

Acces para principiantes costo: ¥5,000 texto: ¥2,100

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

Aplicación Acces Office 2003 costo: ¥5,000 texto: ¥2,310

4 y 5 de julio de 1:00 a 5:00 p.m.

Curso de Blogs para principiantes costo: ¥3,000 texto: ¥2,100

22 y 23 de julio de 1:00 a 4:00 p.m.

Las clases se realizarán en el Centro de ayuda industrial (Sangyō Fukushi Center). La capacidad es para 8 personas por curso. Las inscripciones serán el 9 de junio (para empresarios de la ciudad de Hamura) y 10 de junio (para los residentes o trabajadores en Hamura) a partir de las 9:00 a.m. Mas informaciones en el Centro de ayuda social (Fukushi Center) al telf. 579-6425 (día de descanso lunes)

## **COSECHA Y TRILLADO DEL ARROZ** (Inasaku taiken jigyō naetori.taue)

Completamente gratis los niños de primaria y secundaria podrán conocer mas acerca del proceso de cosecha y trillado del arroz. Esta actividad se realizará los días 6 y 7 de junio a partir de las 8:30 a.m. en el campo de sembrío de arroz Negarami mae Suiden. Deberá venir en bicicleta o caminando y con ropa adecuada para estas labores. Para más información comunicarse con el encargado de los grupos juveniles (jidōseishōnenka seishōnengakari)

## **DESCANSO EN KIYOSATO** (Shizen Kyūkamura kara)

Disfrute de la naturaleza y las montañas los días sábados 20 y 27 de Junio. Para personas que vivan o trabajen en Hamura y sus familiares (niños hasta el tercer año de primaria deberán estar



acompañados por sus padres o apoderados).

Para mayor información llamar directamente al hotel al ☎0120-47-4017 ☎ 0551-48-4017.

## **DISMINUYAMOS LA CANTIDAD DE BASURA QUEMABLE**

(Moyaseru gomi wo herasō)

La basura quemable ha aumentado comparado con el año 2003. Debemos tener cuidado de no botar basura reciclable en este tipo de basura, como por ejemplo cajas de tissue, cajas de leche, papel de periódico y etiquetas plastificadas. Si evitamos botar estos dentro de la basura quemable reduciría considerablemente la cantidad.

Así como gracias a la colaboración de todos los ciudadanos se ha reducido la basura no quemable, asimismo esperamos la colaboración para reducir la basura quemable.

Mayores informes comunicándose con el encargado de la sección del medio ambiente (Seikatsukankyōka Seikatsukankyōgakari)

## **EL PAGO DEL SUBSIDIO ESPECIAL Y DEL SUBSIDIO ESPECIAL POR CRIANZA SERA ENTREGADO UNICAMENTE DURANTE DIAS UTILES**

(Tēgakukyūfukin Kosodateishien tokubetsuteate Doyōbi Nichiyōbi no rinjiuketsuke adoguchinoshūryō)

Desde el día 1 de junio las entregas de estos subsidios serán de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. en el 2do piso de la Municipalidad en el salón de reuniones 202(Shiyakusho 2kai 202 kaigishitsu). La entrega por correo aun seguirá en vigencia. La entrega de estos subsidios caducan el 18 de setiembre. Para mayor información comunicarse con el encargado de la entrega de éstos subsidios ☎ 554-8311.

## **CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE Y COMENCEMOS POR CASA DESDE HOY**

(Kyōkara hajimeyō! Kateide dekiru ekokatsudō)

Con pequeños cambios en nuestra vida cotidiana estaremos protegiendo nuestro planeta. Problemas actuales como la contaminación del medio ambiente, la destrucción de la capa de ozono, etc. son problemas a nivel mundial y que preocupan a la comunidad. Qué es lo que podemos hacer en estos momentos? Aquí algunas recomendaciones.

Televisores Al reducir una hora el uso del televisor, se ahorra mucha energía eléctrica.

Aire acondicionado \*Con una temperatura de 31° en la calle, mantener el sistema del aire acondicionado como máximo 28°.

En el cuarto de baño No dejar la ducha abierta todo el rato.

En el automóvil En lo posible no usar el automóvil, usemos la bicicleta como medio de transporte tanto para cuidar el medio ambiente como para cuidar de su salud (kankyōhozenka kankyōhozengakari).

## **LUCIERNAGAS** (Hotaru kanshōkai)

Podrá apreciar a las luciernagas en la ciudad de Hamura, el día 20 de junio a partir de las 7:30 p.m. La concentración será frente a la entrada de Ikoinosato (Casa de Reposo de la 3ra edad). Se podrá ver el resplandor de su maravillosa naturaleza, pero no podrán ser atrapadas. Se ruega no causar problemas a los vecinos de la zona. Para mayor información comunicarse con el encargado del festival de las zonas verdes, sección de protección del medio ambiente (kankyōhozenka kankyōhozengakari).

## **EXAMEN MEDICO Y PAUTAS PARA LA SALUD**

(Tokutei kenkōshinsa.Tokutei hoken shidō)

Se están realizando exámenes médicos para los asegurados (Kokumin o Shakai) entre los 40 años y los

74 años. A las personas inscritas en el Seguro Social de Salud de la Municipalidad después de la quincena de mayo se les ha enviado a sus domicilios el documento que deberá ser llenado y entregado en cualquiera de los centros médicos que elija en caso de hacerse estos exámenes desde junio y octubre. El chequeo consta de exámen de orina, de sangre para saber el nivel de azúcar, presión arterial, exámen para saber como está el funcionamiento del hígado, talla y peso.

CENTRO MEDICO	TELF	CENTRO MEDICO	TELF
MATSUBARA NAIKA IIN	554-2427	MATSUDA IIN	554-0358
SHIOZAWA IIN	554-7370	TAKIURA IIN	555-2655
YOKOTA CLINIC	554-8580	SAKAECHŌ SHINRYŌJO	555-8233
YAMAKAWA IIN	554-3111	HAMURA SŌGO SHINRYŌJO	554-5420
OZAKU EKI MAE CLINIC	578-0161	OZAKI CLINIC	554-0188
WAKAKUSA IIN	579-0311	YANAGIDA IIN	555-1800
IZUMI CLINIC	555-8018	YAMAGUCHI NAIKA CLINIC	570-7661
HAMURA SANKEI BYŌIN	570-1130	HAMURA SĒKĒGEKA RHEUMATISM CLINIC	570-1170
FUTABA CLINIC	570-1588	MANABE CLINIC ※	554-6511
SHINAI GANKA IIN ※	554-7019	※ OFTALMOLOGIA	

Informes llamando al Centro de Salud ☎555-1111

### **AVISOS DEL PARQUE ZOOLOGICO** (Dōbutsukōen Ibento Jōhō)

※La entrada al parque se paga obligatoriamente

※Deberá dirigirse directamente al lugar del evento al que desee asistir

※En algunos casos por el clima o por el estado de los animales se cancelará el evento

**JUGANDO CON LOS CONEJILLOS Y POLLITOS(Hanzuon)** Podremos tener contacto con estas mascotas todos los días desde las 10:00 a.m. hasta las 11:30 a.m. y por las tardes desde la 1:30 p.m. hasta las 3:00 p.m. en study hall llamado DOKI DOKI. La capacidad es para 150 personas y podrán permanecer en el lugar durante 15 minutos. La entrada es libre.

**PASEANDO DEMOS DE COMER A LOS ANIMALES DEL PARQUE(Esayaritsua)** Este tour será muy divertido mientras damos de comer a la jirafa, pingüinos, cabras, chanchos, monos y aves.

Todos los días desde las 10:30 a.m. ~ y por las tardes desde la 1:30 p.m.~ dentro del Study Hall. Se cuenta con 20 canastas por vez (a ¥500 cada canasta). La entrada es en orden de llegada.

Para mayor información puede llamar al Parque Zoológico ☎ 579-4041.

### **CENTRO AL SERVICIO DEL CONSUMIDOR**

(Shohi Seikatsu Center)

Recomendamos que revisen todos sus aparatos electrodomésticos que ya tiene una buena cantidad de años en uso para prevenir accidentes dentro de su hogar.

Podemos nombrar las cocinas a gas, ya sea de tubería o de balones, calentadores eléctricos o de gas, las tinas del baño, calefactores de aire acondicionado, televisores, lavadoras, maquinas para lavado y secado de platos, etc. que aparentemente siguen funcionando pero que en cualquier momento podrían causar incendios, accidentes y/o hasta muertes.

Debemos revisar el tiempo que dan como garantía para el producto, hasta cuando en forma gratuita los pueden revisar para descartar que por el uso estén a punto de malograrse o como sería peor causar terribles accidentes.

También es importante a quién vamos a encargar la revisión de estos productos. Deberá ser una empresa que garantice una buena revisión.

Para mayor información puede comunicarse con el Centro Al Servicio Del Consumidor(Shohi Seikatsu Center) al ☎ 555-1111

## **FORMA DE BOTAR LA BASURA EN DIAS DE LLUVIA**

ARTICULOS DE PAPELES RECICLABLES AUNQUE ESTEN HUMEDECIDOS O MOJADOS (PERIODICOS, PROPAGANDAS, REVISTAS Y CARTONES),



se deberán botar atado y en el mismo sitio de siempre sin importar que este lloviendo.

RECICLAJE DE ROPA En caso de que la ropa este mojada no podrá reciclarse, tampoco se podrá meter en bolsas plásticas. Se deberá esperar a la semana siguiente para botarla amarrada con soguilla.

Puntos importantes para tener en cuenta:

- ① Por su seguridad es mejor no botar recibos ni papeles que lleven datos de la familia, es preferible que lo boten con la basura quemable.
- ② Ropa interior, medias, papeles y ropa muy sucias se deberán botar en basura quemable.

Informes con el encargado de la sección de la Vida y el medio ambiente (Seikatsukankyōka seikatsukankyōgakari).

## **BOLSAS Y ETIQUETAS PARA LA BASURA DE GRAN TAMAÑO**

Las bolsas asicomo las etiquetas para la basura de gran tamaño se venden en la tienda de conveniencia Mini stop (Midorigaoka 5-3-1).

Por menores con el encargado de la sección de la Vida y el medio ambiente (Seikatsukankyōka seikatsukankyōgakari).

## **SUBSIDIOS**

PAGO DE LOS SUBSIDIOS DE AYUDA PARA LA CRIANZA Y DESARROLLO DEL MENOR.

Los subsidios para la crianza y manutención del niño de los meses de febrero a mayo serán depositados a mediados del mes de Junio en sus cuentas bancarias. Confirme el depósito por favor.

TRAMITE PARA EL SUBSIDIO DE AYUDA PARA LA CRIANZA Y DESARROLLO DEL MENOR. A las personas que les llegara el aviso correspondiente, deberán de aplicar para esta ayuda desde el día 12 al 22 de junio de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. (No hay atención de 12:00 m. a 1:00 p.m.)

Para mayor información comunicarse con el encargado de la sección de Ayuda de Apoyo para la Crianza y Desarrollo del Menor (Kosodate Shienka Shiengakari).

## **LUGAR DE CONVERSACION (OSHABERIBA)**

El tema correspondiente al mes de junio "Mama no refresh"

El día 11 de junio (jueves) en el Centro Recreativo del Centro (Chūo Jidōkan):

El día 12 de junio (viernes) en el Centro Recreativo del Oriente (Nishi Jidōkan);

El día 16 de junio (martes) en el Centro Recreativo del Oeste (Higashi Jidōkan);

※ Todas las fechas a partir de las 10:00 a.m. hasta las 11:30 a.m. No es necesario inscribirse, venir directamente al centro de recreación. Para mayor información llamar a Centro de Apoyo al Niño y la familia (Kodomokateishien Center) ☎578-2882.

## **ALMUERZO DE CAMARADERIA** (Hohoemishokujikai)

Para las personas mayores de 65 años que vivan solas ó jefe de familia de más de 65 años se realizará un almuerzo el día 11 de junio (martes) de 11:15 a.m. hasta la 1:30 p.m. en el Centro de Bienestar salón de Reuniones (Fukushi Center Daikaigishitsu), para 50 personas el costo ¥ 500 (incluye bebida).  
※El pago se efectuará el mismo día.

Informes e inscripciones: hasta el día 15 de junio por teléfono o dirigiéndose con el encargado de la Sección de Bienestar y cuidados de las personas de la tercera edad.

## **CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS** (Shiejutaku nyūkyosha boshū)

Desde el mes de julio hasta el 30 de junio del 2010, estará vigente para ingresar a las viviendas en caso se desocuparse y por orden de acuerdo al sorteo realizado.

**MUNICIPALES (Shiejutaku nyūkyosha boshū)** Se abrirá las inscripciones para las viviendas de la ciudad de Hamura los lugares a sortearse:

- ① Sakaechō danchi (Sakaechō 2-28-1) ;
- ② Tamagawa danchi (Tamagawa 2-9-4 y 2-9-5);
- ③ Miharadanchi (Hanenishi 1-7-7);
- ④ Mazakadanchi (Hanekami 2-13-1 y 2-13-2),
- ⑤ Hanekamidanchi (Hanekami 1-1-4).

La persona que se inscribiera deberá tener por lo menos dos años residiendo en la ciudad. (\*)

(\*) El importe a pagar se calculará de acuerdo al ingreso familiar.

**TERCERA EDAD (kōreisha setai)** Se convocarán las viviendas actualmente disponibles para personas de esta edad (Fujimidaira 1-2-29 2do. piso sin elevador- 1DK).

Requisitos para poder ingresar a las viviendas deberá ser:

- ① Persona mayor de 65 años sola ;
- ② persona mayor de 65 años con un familiar o cónyuge mayor de 60 años. (\*)

## **LAS INSCRIPCIONES PARA LAS VIVIENDAS MUNICIPALES**

Los formularios para la inscripción se repartirá desde el día 1 hasta el 10 de junio a partir de las 8:30 a.m. hasta las 7:00 p.m. (días sábados y domingos hasta las 5:00 p.m.)

en la Oficina Planeamiento y administración de la Municipalidad – 2do.piso (Shisetsukeikakuka)

**VIVIENDAS COMUNALES DE TOKIO (Tominjutaku)** Persona asalariada con ingreso medio.

No podrán inscribirse persona sola. Las inscripciones deberán llegar hasta el día 15 de junio a Tokio To, Jutaku kyōkyū kōsha boshū center.

- Los formularios para la inscripción lo podrán obtener del homepage durante el tiempo que dure la distribución de éstos.

## **GUIA DE LA CONVOCATORIA DE VIVIENDAS MUNICIPALES Y COMUNALES DE TOKYO, DURANTE EL PERIODO DE DISTRIBUCION DE LOS FORMULARIOS DE INSCRIPCION**

Desde el día 1 hasta el 10 de junio.

- Oficina Planeamiento y Administración de la Municipalidad (Shisetsukeikakuka kanzaiyakari), a partir de las 8:30 a.m. hasta las 7:00 p.m. (días sábados y domingos hasta las 5:00 p.m.).
- Salida oeste de la estación de Hamura, a partir de las 8:30 a.m. hasta las 7:00 p.m días laborales.
- Mitsuyakaikan renrajujo, a partir de las 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m días laborales.

Informes en la Oficina Planeamiento y administración de la Municipalidad (Shisetsukeikakuka kanzaigakari).

## **CENTRO DE ESTUDIOS "YUTOROGI"**

**SALON CONCIERTO** día 13 de junio a partir de las 0:30 p.m. hasta la 1:00 p.m. tendrán oportunidad de apreciar el shamisen, instrumento típico japonés en el lobby del primer piso del local.

**HALL CUENTOS COMICOS** Se presentará en dos turnos el de día el 24 de junio a partir de las 3:00 p.m.(abierto desde las 2:30 p.m.) y el turno de noche a partir de las 6:30 p.m.(abierto desde las 6:00 p.m.) Costo ¥500 venta anticipada; ¥ 800 cada función el mismo día. ¥ 800 por adquirir ambas funciones.

**CONCIERTO AL ESTILO HAMURA** El 2 de agosto a partir de las 3:30 p.m. en el hall principal. La entrada hasta estudiantes de secundaria superior ¥500 y para los adultos ¥1000 ¥1500 el mismo día de la función.

**CONCIERTO DE PIANO - MUSICA REFRESCANTE** El 23 de agosto a partir de las 6:00 p.m. en el salón principal, todos los asientos son numerados. El valor de las entradas ¥1000 hasta estudiantes de secundaria superior ¥ 1000, los adultos ¥ 2000, el mismo día de la presentación ¥3000.

Informes sobre las entradas llamando Nishitama Shinbunsha tickets service ☎0120-61-3737, se venderán entradas si quedaran. CUIDADO DE NIÑOS, ¥700 por vez incluye la merienda, las personas que estuvieran interesadas contactarse hasta 8 días antes del evento.

**FESTIVAL DEL ARTE** el 28 de junio a partir de las 10:00 a.m. hasta las 12:00 m. en el salón de trabajos manuales, padres e hijos(estudiantes de primaria), capacidad hasta 20 personas el costo ¥300. Las inscripciones a partir del 2 de junio a partir de las 9:00 a.m. directamente en el Centro de Estudios ☎570-0707

## **CENTRO DE NATACION (SWIMMING CENTER) ☎ 579-3210)**

**2da. CAMINATA EN EL AGUA** las personas mayores de 16 años, el día 20 de junio de 10:00a.m. a 10:50 a.m. para 30 personas por orden de llegada. Traer su ropa y gorro de baño, toalla, etc.

La cuota para los ciudadanos de Hamura ¥400 y para los que pertenecen a otras ciudades ¥600 (incluye el seguro). Las inscripciones a partir de las 9:00 a.m.hasta las 9:50 a.m. el mismo día en la recepción de la piscina.

**CLASE DE NATACION ACELERADO PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA** Los días 27 de junio ~ 18 de julio (total de 4 clases y días sábados) se dictarán en dos horarios: Grupo A de 11:00 hasta la 13:00 para 35 personas y grupo B de 14:00 hasta las 16:00 para 25 personas. El costo ¥ 2,500 (incluye las 4 clases, entrada y el seguro).

Las clases para principiante (crawl) en piscina de 12.5m.;Intermedio(crawl) en piscina 25m. y Avanzado diferentes estilos.

(※) Las inscripciones en los formularios de inscripción establecidos, desde el día 2 hasta el 14 de junio por teléfono, fax o viniendo personalmente al Centro Deportivo, Centro de Natación.

## **ESPACIO PARA NIÑOS (Kodomo no page)**

**CENTRO RECREATIVO CENTRAL (CHUO JIDOKAN)☎554-4552): OBSERVANDO A LAS ESTRELLAS (Family tentaikansokukai)** Los estudiantes de primaria hasta los jóvenes de 18 años, el día 8 de junio desde las 7:00 p.m. hasta las 9:00 p.m. podrán apreciar las estrellas viniendo directamente al Centro Recreativo. La entrada es gratis.

※ Hasta estudiantes de primaria deberán venir acompañados de sus padres.

※ En caso de mal tiempo, habrá explicación, comentario de las constelaciones dentro del local.

**CENTRO RECREATIVO OCCIDENTAL (HIGASHI JIDOKAN ☎570-7751):** CLASES DE JUGUETES HECHOS A MANO (Kurukuru board) se dictará el día 13 de junio para estudiantes de primaria hasta el tercer año en dos grupos ① a partir de las 10 a.m. ② desde la 1:00 p.m.

El curso es dirigido por el grupo de voluntarios "Nejimawashi" sin costo alguno.

Venga directamente al Centro recreativo.

CLASES DE REPOSTERIA, preparemos helados con frutas, panqueque ☆ sofisticado, el día 20 de junio de 1:30 p.m. hasta las 3:00 p.m. podrán participar estudiantes de primaria, capacidad para 20 estudiantes; el costo ¥ 90 para los ingredientes. Deberán traer zapatillas para usar dentro de los salones, delantal, pañoleta para el cabello, toalla para secarse las manos, taza (té), tenedor y cuchara. Las inscripciones desde el día 12 hasta el 17 de junio desde las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. por teléfono o ir directamente al centro recreativo.

**BIBLIOTECA ☎554-2280** ◆ CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PRE-ESCOLAR en el salón de cuentos, totalmente gratis, el día 6 de junio a partir de las 11:00 a.m.

※ Esta vez será la primera semana.

◆ CUENTOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA, cuentos como "El coyote y la cigarra", etc. El día 20 de junio a partir de las 11:00 a.m.

※ El ingreso es libre en las dos fechas. ※ ir directamente a la biblioteca.

**CENTRO DE ESTUDIOS "YUTOROGI" ☎570-0707** Se proyectarán películas para niños el día 21 de junio desde las 10:30 a.m. hasta las 11:30 a.m.; sin costo alguno. Las películas en esta oportunidad "Ijiwaru kitsune", "Rambo no yūki" "Tom & Jerry Manhattan", "Nintamarantarō", entre otros. Ir directamente al centro de estudios.

### **TELEVISION HAMURA EN EL MES DE JUNIO**

Tama Cable Network (TCN), Canal 21 transmisión análogo, Canal 55 transmisión digital, de jueves a miércoles en tres horarios: 9:00 a.m. a 9:30 a.m.; 5:00 p.m. a 5:30 p.m.; y 9:00 p.m. a 9:30 p.m.

**TOPIC "JUNIO MES DEL MEDIO AMBIENTE"** El 5 de junio "Día del medio ambiente" incluyendo ese día el mes de junio es dedicado al medio ambiente. La televisión de Hamura trata de profundizar el conocimiento de los ciudadanos acerca del medio ambiente a través de la transmisión de su programa.

- Posteriormente el cosechado y trillado del arroz.
- Tema de las estaciones.

Informes Sección de información pública - Redacción (Kohokochoka Kōhōgakari)

### **FRESHLAND NISHITAMA**

CLASES DE PILATIS se dictan clases todos los días viernes de 1:00 a 2:00 p.m.

El costo por cada clase para los ciudadanos de Hamura, Ohme, Fussa y Mizuho es de ¥800, para personas provenientes de otras ciudades ¥1,100. Estas clases incluyendo el ofuro, tienen en total 3 horas de duración. Para mayor información llamar al ☎ 570-2626.

### **INFORMACION PARA LA SALUD (Kenkō Information)**

**21 avo. APARICION DE LAS CARIES – EXPOSICION EVENTO** se realizará el día 13 de junio a partir de las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m. en el Centro de Salud, totalmente gratis.

- Medición del aliento, observación de los dientes utilizando un espejo, uso de cepillo dental eléctrico,

etc.

- Exposición ( Condiciones saludable de la boca. Saliva), etc. Hozumi Monjiyama médico profesor de la Escuela de especialidad de Odontología de NishiTokyo.
- ※ Además habrán sorteos, se harán preguntas.

### **CURSILLO DE COMIDA SALUDABLE**

Recetas dieteticas, poder comer en abundancia (quedar satisfechos mental y físicamente). Se realizará el día 24 de junio de 9:30 a.m. hasta las 12:30 p.m. en el Centro de Salud, para 24 personas; el costo será de ¥300; traer pañoleta para el cabello, delantal, papel y lápiz para apuntes y libreta de control de la salud (las personas que tuviera).

※ Las personas que desearan la sopa de frijol de soya (misoshiru) bajo de sal, traer 180 ml. de la sopa de frijol de soya.

Las inscripciones el día 3 de junio desde las 8:30 a.m. por teléfono llamando al Centro de Salud.

### **EXAMENES DE DESCARTE DE CANCER AL INTESTINO GRUESO (DAICHOGAN KENSHIN)**

Totalmente gratis en el Centro de Salud (Hoken Center), para personas desde los 40 años de edad que residan en la ciudad de Hamura. El exámen podrá tomarse desde el 1 de junio al 31 de Octubre.

※ Forma del exámen: Consiste en análisis de deposiciones, muestras que deberá tomar 2 días.

El día del exámen traer la tarjeta del seguro de salud e ir directamente al centro médico autorizado.

### **EXAMENES DE DESCARTE DE HEPATITIS (KANEN VIRUS KENSHIN)**

① para los residentes de Hamura de 40 años;

② las personas mayores de 41 años que no se hayan sometido anteriormente a este control.

※ Forma del exámen: Análisis de sangre para determinar el tipo B y tipo C.

Las personas que no esten dentro de ① y ② y deseen tomar el exámen podrán recibirlo en el Centro Sanitario, etc.desde el 1 de junio hasta el 30 de octubre. Para mayor información contactarse con el Centro de Salud o centros médicos autorizados.

**EXAMEN DENTAL PARA MAYORES** Podrán someterse al exámen solamente las personas desde los 40 años hasta los 64 años de edad que vivan en la ciudad; del 1° de junio hasta el 31 de julio, en los centros médicos autorizados previa cita.

◆El exámen, las condiciones de su dentadura, estado bucal, etc.

※ Para las personas mayores de 65 años el examen será en los meses de setiembre y octubre.

※ Las personas que se encuentran con tratamiento dental no podrán someterse a este exámen.

※ Para mayor información dirigirse al Homepage de la asociación de centros médicos o contactarse por teléfono.

### **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.	
7 (Dom)	TAKIURA IIN	555-2655	HEIJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	FUKUTOME SHIKA IIN	555-7064
14(Dom)	YOKOTA CLINIC	554-8580	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	HAMURA SHIKA IIN	570-4618

※ **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.**