

# NOTICIAS DE HAMURA

Sección de Información Pública (Kōhō Kōchōka)

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

Tel. 042-555-1111

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

Edición en Español

Preparado por el grupo "Latinos al día"

**15 de agosto del 2009**

Distribución Gratuita

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

## PROGRAMA PARA PREVENIR PERDIDA DE MEMORIA

(NINCHISHŌ YOBŌ PROGRAM)

### ●CHARLA SOBRE PREVENCIÓN DE LA PERDIDA DE MEMORIA

Estas charlas se darán en dos fechas, el 4 de setiembre a partir de las 2:00p.m. y el 8 de setiembre a partir de las 10:00a.m. en el hall del 3er piso del Centro Comunitario. En las dos oportunidades el tema es el mismo y está dirigido a personas desde los 65 años que residan en la ciudad de Hamura. El lugar tiene capacidad para 180 personas en orden de inscripción y la entrada es libre.

### ●FORMACIÓN DE GRUPOS PARA REALIZAR ACTIVIDADES QUE PREVENGAN LA PÉRDIDA DE MEMORIA

Este programa busca grupos de 6 personas para que puedan participar en cualquiera de las siguientes actividades ① Clases de computación y caminatas ② Clases de cocina y caminatas ③ Viajes y caminatas; de acuerdo a su afición. En total son 18 clases, todos los días miércoles desde el



7 de octubre hasta el 17 de febrero del 2010 de 9:30 a 11:30 a.m. (excepto el 23 y 30 de diciembre), en 18 clases. Las reuniones serán en la sala de consultas, en la sala de clases de cocina y en el salón de estudios Nº1 del Centro Comunitario.

① Podrán participar personas que puedan asistir a las 18 clases.

② Para las clases de computación los que pudieran traer su computadora.

Este programa es gratuito.

Las inscripciones serán desde el día 1 al 19 de setiembre llamando por teléfono o acercándose personalmente a la Sección de Bienestar de las Personas de la Tercera Edad (Kōrēfukushikaigoka Kōrēfukushi kakari).

## HAMUSUPO JIGYŌ

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



Este Club de Deporte de Hamura (Hamusupo) anuncia una clase de ritmica para niños desde un año y medio de edad hasta niños en edad preescolar junto con sus padres.

Estas clases se llevarán a cabo los días martes 8 de setiembre, 6 de octubre, 10 de noviembre, desde las 10:00 hasta las 10:50 a.m. para cualquiera de las fechas en la sala de reuniones del Centro Deportivo de Hamura. También pueden participar los niños con uno de sus abuelos. La capacidad es para 20 grupos en orden de inscripción. El pago por cada clase es de ¥500 para los socios y de ¥1,000.

La inscripción puede ser por teléfono, por fax, enviando un correo electrónico o acercándose

directamente a la oficina del club de deporte ☎519-5712, Fax:519-5713, correo electrónico: [info@hamu-spo.org](mailto:info@hamu-spo.org).

Horario de atención: Martes de 1:00 a 3:00p.m. Jueves y Sábados de 10:00a.m. a 12:00m.

## **ELECCIONES PARA DIPUTADOS Y JUEZ DE LA CORTE SUPREMA**

(SHŪGIIN GIIN SENKYO SAIKŌ SAIBANSHO SAIBANKAN KOKUMIN SHINSA)

Los anuncios de estas elecciones serán publicados el día 18 de agosto y se llevarán a cabo el día 30 de agosto de 7:00a.m. a 8:00p.m. para los ciudadanos registrados en la ciudad de Hamura que cumplan con los requisitos para participar en las elecciones.

1. Mayores de 20 años de nacionalidad japonesa.
2. Las personas que estén inscritos en la ciudad de Hamura.

Podrán votar las personas nacidas hasta el día 31 de agosto del año 1989.

Que su registro en la ciudad sea hasta antes del 18 de mayo del 2009.

Si se mudara dentro de la misma ciudad después del 6 de agosto tendrá que verificar en su antigua dirección el envío de la tarjeta necesaria para participar en las elecciones.

Las personas que se encuentren internadas en el hospital o que tengan alguna discapacidad física podrán realizar su votación en casa pero deberán comunicarse con el encargado del Comité de Elecciones(Senkyokanri Iinkai Jimukyoku).

Período electoral desde el 19 de agosto hasta el 29 de agosto desde las 8:30 a.m. hasta las 8:00 p.m.

※ Durante el período electoral la recepción es todos los días en el salón de reuniones del primer piso del anexo de la municipalidad (Shiyakusho bunchōsha ikkai kaigishitsu).

※ Traer la tarjeta postal que le permite participar en las elecciones.

Informes en Comité de Elecciones (Senkyokanri Iinkai Jimukyoku).

## **MAQUINAS AUTOMÁTICAS DE DOCUMENTOS DE HAMURA**

### **LAS MAQUINAS AUTOMATICAS EN LA CIUDAD DE HAMURA**

Para obtener algunos documentos no podrá usarse durante 5 días, es decir, desde el día 19 hasta el día 23 de setiembre. Los días sábado 19 y domingo 20 de setiembre podrán obtener estos documentos en la ventanilla para el ciudadano, desde las 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. (no habrá atención de 12:00 ~ 1:00 p.m.)

### **CANCELACION DE LAS MAQUINAS AUTOMATICAS DE LA SALIDA OESTE DE LA ESTACION DE HAMURA**

Será cancelado el servicio que se prestaba con las máquinas automáticas para obtener algunos documentos en el anexo de la salida nishi de la estación de la municipalidad de Hamura.

### **SE PROLONGARA EL HORARIO DE SERVICIO DE LAS MAQUINAS AUTOMATICAS**

A partir del 24 de setiembre el horario para el uso de estas máquinas será desde las 8:30 a.m. hasta las 9:00 p.m.

Para mayor información comunicarse con el encargado de recepción de la Sección del Ciudadano (Shiminka uketsukegakari).

## **INVESTIGACION DE LA SALUD DE LOS ASEGURADOS**

(TOKUTEI KENKŌ SHINSA JUSHIN)

Se realizará una investigación sobre la salud de los asegurados hasta el 31 del mes de octubre. En el de mayo se ha enviado a sus domicilios la encuesta, es un cuestionario de preguntas que se deberá contestar y acercarse a cualquiera de los centros médicos autorizados.

※ Las personas inscritas en el seguro de sus centros de trabajo estarán recibiendo el aviso de sus aseguradoras.

\* Para las personas entre 40 a 64 años deberán presentar la tarjeta de salud y cuestionario que ha sido enviada por correo.

\* Para las personas entre 65 y 74 años deberán presentar la tarjeta de salud, la tarjeta que ha sido enviada por correo y la tarjeta especial de atención médica(Kaigohoken)

\* Para las personas a partir de los 75 años deberán presentar la tarjeta de salud, la tarjeta que ha sido enviada por correo y la tarjeta especial de atención médica (Kaigohoken)

※ Para información sobre los centros médicos dirigirse al home page de la ciudad

Mayor información Tokutēkenkō shinsa ➡ Hoken nenkinka hokenkakari

Seikatsu kinō hyōka ➡ Korēfukushi kaigoka chiiki hōkatsu shien center kakari.

## **DISMINUYAMOS LA CANTIDAD DE BASURA**

### **BASURA DE PAPEL**

Papel periódico, papel de avisos, papeles que llegan del correo, cajas de dulces. Los papeles que contengan información personal puede ser tirado con la basura quemable, todo lo demás deberá ser reciclado en papeles.

### **BASURA PLÁSTICA**

Bolsas de plástico de dulces, envases de plástico deberá tirarse en basura de plásticos. Si los envases estuvieran sucios deberá limpiarse antes de tirarlos.

### **ROPA VIEJA**

Se deberá amarrar con pita y dejarlo en la puerta el día que corresponda la basura reciclable tipo A.

### **RESIDUOS DE COMIDA**

Esta no deberá contener líquidos, deberá de quitar todo el líquido de los residuos de comida antes de ser botado.

**PARAGUAS** Los paraguas deberán botarse en la basura no quemable(bolsas amarillas) no importa si miden más de 50 cm. o si sobresale de la bolsa.

Esperamos la colaboración de todos los ciudadanos para poder amenorar la cantidad de basura.

Mayores informes comunicándose con el encargado de la sección del medio ambiente(Seikatsu Kankyoka Seikatsu kankyo gakari)

## **VALES COMPRA HAMURA NIGIWAI HASTA EL 31 DE AGOSTO**

(HAMURA NIGIWAI SHŌHINKEN YŪKŌKIGENWA HACHIGATSU SANJŪICHINICHI)

A las personas que compraron los vales "Hamura Nigiwai" se le recuerda que éstos tienen validez hasta el 31 de agosto y pueden ser utilizado en 500 tiendas de la ciudad.

Las personas que no lo han utilizado hasta la fecha apresúrese en usarlo.

Informes en el Sangyō Kasseika Suishinshitsu Shōkōgyō Shinkō kakari ☎555-6211

## **SOLICITUD DE TRAMITE PARA LA AYUDA EFECTIVA FIJA Y/O AYUDA DE APOYO PARA LA CRIANZA DEL NIÑO HASTA EL 18 DE SETIEMBRE**

(TEIGAKUKYŪFUKIN OYOBI KOSODATE ŌEN TOKUBETSU TEATE.

SHINSEI KIGENWA KUGATSUJYŪHACHINICHI MADE)

La solicitud de trámite para la ayuda efectiva y/o ayuda de apoyo para la crianza del niño se puede presentar hasta el 18 de setiembre, si enviara por correo deberá tener la fecha de recepción de la Oficina de Correos (hasta el 18 de setiembre).

La recepción en el segundo piso de la municipalidad oficina 202 a partir de las 8:30 hasta las 5:00 p.m. de lunes a viernes.

Informes con el encargado de la Ayuda efectiva fija de la Municipalidad ☎554-8311

## **INCREMENTAN LUGAR DE VENTA DE BOLSAS DE BASURA AUTORIZADAS Y ETIQUETAS PARA LA BASURA DE GRAN TAMAÑO**

(HAMURASHI SHITEIGOMIBUKURO OYOBI SŌDAIGOMI SEAL WO TORIATSUKAITEN NO TSUIKA)

La tienda Matsumoto Kiyoshi que se encuentra ubicada en la plazuela de la estación de Hamura (gonokami 4-14-1) se incluye en la lista de lugares de venta de las bolsas determinada para la basura y las etiquetas para basura de gran volúmen.

※ Para informarse de otros lugares de venta dirigirse al homepage de la ciudad.

Informes con el encargado de la Sección del Medio ambiente y la Vida. (Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō Kakari).

## **SEGURO DE SALUD Y PENSION (HOKEN · NENKIN)**

### **SISTEMA DE ATENCION MEDICA PARA PERSONAS DE TERCERA EDAD. PAGO DE SEGURO**

(CHŌJYU IRYŌSEIDO KŌKIKŌREISHA IRYŌSEIDO HOKENRYŌ NO NŌFU)

A mediados del mes de julio a las personas inscritas en el Sistema del Seguro de Atención Médica de Salud se les envió el aviso para efectuar los pagos de las cuotas correspondiente y el formulario para inscripción de pago a traves de la cuenta bancaria, es muy práctico y no necesitará preocuparse de la fecha de vencimiento, etc.

El formulario de inscripción para el trámite de pago a traves de la cuenta bancaria presentarlo en la oficina bancaria que elija.

※ Las personas que hubieran estado pagando sus cuotas del Seguro de Salud a traves de descuentos automáticos de la cuenta bancaria, deberán de realizar el trámite de cambio del Seguro de Salud al Seguro de Atención Médica.

Más detalles llamando al encargado de Seguro de pensiones de la Sección de Seguro de Atención Médica de Salud de la personas de tercera edad de la Sección de Seguro de Salud y Jubilación. (Hoken Nenkin Kōrēi Iryō Nenkin kakari).

## **BIENESTAR (FUKUSHI)**

### **OBSEQUIO A LOS ANCIANOS (KEIRŌKIN NO ZŌTEI)**

A las personas de tercera edad residentes en la ciudad de Hamura que se detalla más adelante se les entregará un presente en dinero hasta el día 15 de setiembre (martes).

Las personas designadas:

- Personas de 77 años (nacida entre el día 2 de abril de 1932 y el 1 de abril del año 1933) ¥10,000.
  - Personas de 88 años (nacida entre el día 2 de abril de 1921 y el 1 de abril de año 1922), ¥ 20,000.
  - Personas de 99 años (nacida entre el día 2 de abril de 1910 y el 1 de abril de año 1911), ¥ 30,000.
- Informes con el encargado Bienestar y Cuidados de la Sección de Bienestar e Personas de la Tercera (Kōrē Fukushi Kaigoka Kōrē Fukushikakari).

## **CENTRO DE APRENDIZAJE YUTOROGI ☎ 570-0707**

(SHŌGAI GAKUSHŪ CENTER)

### **GALERIA**

Exposición de 35 trabajos de Sakurai Yasuaki el 26 de agosto al 6 de setiembre a partir de las 10:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. (el último día hasta las 4:00 p.m.), la entrada libre.

### **ACADEMIA**

Para las personas con conocimientos básicos en computación. Después de tomar fotografías, no le gustaría divertirse y aprender a la vez con el video digital- DVD haciendo diversas aplicaciones con las fotos tomadas, etc. los días 18 de octubre, 22 de noviembre, 19 de diciembre a partir de las 1:30 hasta las 4:30 p.m. (total 3 fechas) en el salón No. 2, el curso para 20 personas (si sobrepasara el número de inscritos se realizará un sorteo). El costo del curso ¥ 2,400 (por las 3 clases), habrá guardería ¥700. Las inscripciones hasta el 4 de octubre enviando una tarjeta postal con respuesta pagada indicando el nombre del curso, dirección, nombre, edad, número de teléfono, si requiere guardería (anotar la cantidad de niños, edad, fecha que requiere el servicio) por correo o personalmente.

※ En caso de presentar la inscripción directamente en la ventanilla traer una tarjeta postal.

### **HALL**

Cultura música Yoshiyuki Kōtsū (3 presentaciones)

#### **1era. PRESENTACION JOVEN PRODIGIO RUSO**

El día 22 de octubre a partir de las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m.

Ignat Pashin (Bayan)

Zima Siesikin (piano)

#### **2da. PRESENTACION**

#### **RUSIA (CANTANTE TEATRAL DEL EQUIPO DE ESQUI DE MAIL- RUSIA)**

El día 19 de noviembre a partir de las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m.

Elina Rarisa (Kratia soprano)

Mikhail Korersivili (bajo)

Kamata Shinobu (piano)

#### **3era. PRESENTACION 50 AÑOS DE VIDA ARTISTICA DE YŌICHI SUGAWARA**

El día 16 de diciembre desde las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m.

Yōichi Tsugawara (cantante)

Jun Yamashita (piano)

- Las 3 fechas se realizarán en el salón principal.
- Capacidad limitada 600 personas por fecha.
- Valor ¥2000 por vez.
- Las entradas en venta en el Yutorogi.

## **CENTRO DEPORTIVO (SPORTS CENTER) ☎555-0033**

### **CURSILLO DE LA SALUD PREPAREMOS CUERPOS FUERTES**

Para las personas que desean hacer dieta, saber escoger el tipo y la cantidad de las comidas que tomar, se dictará este curso el día martes 25 de agosto (nutrición necesaria para el proceso de dieta) y el día 1° de octubre (productos nutritivos necesarios cuando se realiza ejercicios) en el salón de reuniones. Sin costo alguno.

Las inscripciones hasta el día 23 de agosto (domingo) por teléfono o viniendo directamente al Centro de Deportes.

### **SALON DE TIRO AL ARCO ☎555-9255**

Esta clase experimental de tiro al arco para estudiantes de primaria, secundaria y padres de familia. Se realizará el 22 de agosto (sábado) a partir de las 2:00p.m. hasta las 4:00 p.m. en el salón de tiro al arco; para estudiantes del 5to. de educación primaria hasta la secundaria (los estudiantes de primaria deberán venir acompañados de sus padres). Totalmente gratis.

※ Venir directamente al local.

## **CENTRO DE NATACION**

(SWIMMING CENTER)

### **AQUABICS (AEROBICOS EN EL AGUA DESDE SETIEMBRE HASTA DICIEMBRE)**

Se darán clases de aeróbicos para todas aquellas personas mayores de 16 años que deseen hacer ejercicios dentro del agua, no es necesario que sepan nadar para participar. Será todos los días jueves desde el 3 de setiembre hasta el 17 de diciembre desde las 3:00 hasta las 3:50 p.m. en la piscina. Las personas que residan o trabajen en Hamura deberán abonar ¥ 400 y para personas de otras ciudades ¥ 600. La capacidad es para 35 personas en orden de llegada.

Las inscripciones serán el mismo día entre las 2:00 ~ 2:50 p.m. en la recepción frente a la piscina.

Traer ropa de baño, gorro, toalla, etc.

Los instructores pertenecen NPO Hōjin Hamura shi Taiiku Kyōkai Sport Trainer.

### **CLASES DE NATACION**

**NATACION PARA ESTUDIANTES DE EDUCACION PRIMARIA** Todos los días sábados desde el día 12 de setiembre hasta el 24 de octubre (7 clases). Grupo A a partir de las 11:00 a.m. hasta la 1:00 p.m. y el Grupo B a partir de las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m. en la piscina. El costo total es de ¥4,500 (incluye las 7 clases, seguro de salud y la entrada).

Los cursos para principiantes (Crol 12.5 m); para nivel intermedio (Crol 25 m) y para el nivel avanzado (otros estilos).

### **NATACION PARA ADULTOS**



Todos los días domingos desde el día 13 de setiembre hasta el 25 de octubre desde las 7:00 p.m. hasta 8:50 p.m. (en total 7 clases). La capacidad es para 40 personas y el costo total es de ¥6,000 (incluye las 7 clases, seguro de salud y la entrada a la piscina).

**CURSO PARA PRINCIPIANTES**, personas que no nadan, que respiran con dificultad al nadar al estilo crol y para personas que deseen nadar 25 m.

**CURSO INTERMEDIO**, para personas que pueden nadar 25 m. y deseen aprender otros estilos.

**CURSO AVANZADO**, personas que poseen el 4 grado en este deporte y deseen perfeccionar su estilo.

※ Las inscripciones para las clases de natación comenzarán el día 16 de agosto hasta el día 31 de

agosto en el Centro de Natación o en Centro Deportivo llenando el formato con los datos necesarios y enviándolo por correo, por fax o entregándolo personalmente.

☎ 205-0011 Hamura shi Gonokami 319-3.

Fax: 579-3212 Telf. del Centro de Natación.

### **3er. CURSILLO DE CAMINATA EN EL AGUA**

El día 16 de setiembre de 1:00 a 1:50 p.m. se estará dictando diferentes formas efectivas de caminar. Dirigido a las personas mayores de 16 años, número limitado para 30 personas por orden de llegada. El costo para las personas que residan o trabajen en la ciudad de Hamura ¥400 y para las personas que procedan de otras ciudades ¥600 (incluye la entrada a la piscina y el seguro).

Traer traje de baño, gorro, toalla, etc.

Los instructores NPO Hōjin Hamura shi Taiiku Kyōkai Sport trainer.

Las inscripciones el mismo día desde el mediodía hasta las 12:50 p.m.

## **CENTRO DE SALUD - INFORMACION DE DE SALUD**

(HOKEN CENTER – KENKŌ INFORMATION)☎555-1111

### **CLASES DE PREPARACION PARA EL PARTO (SHUSSAN JYUMBI CLASS-HAHAOYA GAKKYŪ)**

Embarazo, parto y vida cotidiana del recién nacido serán los temas de conversación a tratar los días 3, 10 y 24 de setiembre (en total 3 clases) a partir de la 1:15 p.m. hasta las 4:00 p.m. en el Centro de Salud, estas clases dirigida a las mujeres embarazadas que residan en la ciudad de Hamura, es totalmente gratis.

Traer libreta de salud madre-hijo (boshi kenkōtechō), lápiz, papel para tomar apuntes.

※ Venir directamente al local.

※ Para personas con más de 5 meses de gestación.

※ Abstenerse de traer niños.

### **DONACION DE SANGRE ¡COOPEREMOS! (KENKETSU)**

La cantidad de sangre para realizar transfusiones es insuficiente, solicitamos la cooperación del mayor número de personas; venga el día 8 de setiembre desde las 10:00 a.m. hasta las 3:30 p.m. en la plazuela de la salida este de la estación de Ozaku.

La cantidad de sangre 400 ml . 200 ml.; los donantes deberán ser personas entre los 16 años y 69 años de edad (los mayores de 65 años tendrán que haber donado sangre anteriormente entre los 60 y 64 años de edad).

### **CLASE DE MASTICACION (MOGUMOGU KYŌSHITSU RINYŪSHOKU NANAKAGETSU IKŌKŌZA)**

El bebé durante el período del destete comienza a comer, la masticación es muy importante.

El contenido de la clase: los alimentos que puede ingerir el bebé durante el período del destete, demostración y degustación. Se le enseñará los alimentos para el recién nacido teniendo en cuenta el tamaño, dureza, etc; se preparará menú sencillos para aumentar la variedad de comida para el bebé, se dictará esta clase el día 8 de setiembre desde las 10:00 hasta las 11:30 a.m. en el Centro de Salud, para las madres con bebé nacido entre Noviembre del 2008 y enero de 2009. Capacidad para 15 parejas (madre- bebé).

Las inscripciones desde el día 19 de agosto a partir de las 8:30 a.m. por teléfono al 555-1111 o viniendo directamente al Centro de Salud.

※ Abstenerse de traer niños que no participarán en el curso.

## PROTEGIENDO LOS DIENTES (FUSSO ION DŌNYŪ)

Para niños entre los 3 años y 3er. año de secundaria, deberán venir al Centro de Salud.

※ Los días 9, 12, 14 ó 15 de setiembre a partir de las 9:30 a.m. se le aplicará el fusso ion para proteger la dentadura contra la caries. Es completamente gratis.

Traer toalla para secarse la baba, un gancho para ropa y la hoja de inscripción.

※ Si no tuviera la hoja de inscripción podrá solicitarlo y llenarlo el mismo día.

※ Los niños deberán ir acompañados de su padre o apoderado, venir directamente al centro.

※ El día 12 (sáb.) para estudiantes de primaria, favor preveer el aglomeramiento.

## EXAMEN PARA DESCARTE DE TUBERCULOSIS (KEKKAKU KENSHIN)

Se recomienda tomar este examen por lo menos una vez al año, será el día 11 de setiembre (viernes) en Ozaku Honmachi Kaikan (10:00 a.m. ~ 12:00 m.) y en Shinmeidai Kaikan (1:30 p.m. ~ 3:30 p.m.). Podrán someterse a este exámen las personas mayores de 18 años de edad, es gratuito.

## EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO Y AL PULMON (IGAN, HAIGAN KENSHIN)

Personas mayores de 40 años podrán someterse a estos exámenes, habrán dos fechas:

① el 16 de setiembre para 50 personas, 27 de setiembre para 100 personas

Ambas fechas a partir de las 7:30 a.m.

○ El exámen del estómago, consta de radiografía.

○ El exámen de los pulmones, consiste en radiografía de los pulmones y exámen de esputo

※ Hay exámen de expectoración para la persona que desee tomarlo.

① Las mujeres embarazadas no podrán someterse al exámen.

② Las personas que padecen de enfermedades del estómago o de los pulmones o personas que estuvieran en tratamiento no podrán someterse a estos exámenes.

Las inscripciones a partir del día 18 de agosto (martes) desde las 8:30 a.m. por teléfono o viniendo directamente al centro.

## ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (Sólo emergencias)

Fecha		HOSPITAL / TELEFONO				DENTISTA/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.	
16	Do	YANAGIDA IIN	555-1800	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	IKOMA SHIKA HAMURA SHINRYŌJO	555-3139
23	Do	HAMURA SANKEI BYŌIN	570-1130	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	INAGAKI SHIKA	555-6018
30	Do	MATSUBARA NAIKA IIN	554-2427	HEIJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	INOUE SHIKA IIN	554-7735

※ El horario de atención de cada centro médico podría ser diferente, tomar las precauciones.

※ Tokio To Iryōkikan Annai Service (Himawari) las 24 horas del día ☎03-5272-0303.

※ Informes en el Centro de Salud.

※ **LE INTERESARA 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.**