

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Edición en Español

Redacción: Sección de Información Pública (Kōhōkōchoka)

〒205-8601 Tōkyō-to, Hamura-shi, Midorigaoka 5-2-1

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

Email: s102000@city.hamura.tokyo.jp

**15 de Junio de 2015**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

## 34° REUNION DEPORTIVA RECREATIVA PERSONAS MAYORES

(Dai 34 kai Hamura shi Kōreisha Recreation no Tsudoi)

Actividad que se lleva a cabo para las personas mayores, profundicen la relación con otras personas y promover la salud. No es necesario estar inscripto en el club de personas mayores para participar en este evento. Ir directamente a la sede de reunión en la fecha que se indica.

Este año participarán dos jardines de infancia de la ciudad para profundizar las relaciones.

Fecha y hora: viernes 26 de junio de 1:30 pm ~ 4:30 pm

Lugar: En el hall 1 en el Centro Deportivo (*Sports Center*) Dirigido: Personas mayores de 60 años

<Programa>

- Unihoc (Universal Hockey) relevos
- Competencia de comer el pan (Pan kui kyōsō)
- Recreación
- Carrera de relevos, "Bin Taoshi"

\*El programa podría tener cambios. \*Dirigirse directamente al Centro deportivo \*Favor asistir con ropa adecuada para deportes.

Informes: Kōrei Fukushikaigoka Kōrei Fukushi kakari, anexo 177.

## 35° REUNION DEPORTIVA · RECREATIVA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS

(Dai 35 kai Shōgaisha Supōtsu · Recreation no Tsudoi)

Personas con y sin impedimentos pueden relacionarse a través de la recreación del deporte, estrechando la amistad. Todos pueden participar! Pasemos un grato momento juntos! Los aguardamos!

Fecha y hora: Domingo 28 de junio, de las 10:00 am ~ 0:30 pm

Lugar: Hall 1, Centro de Deportes (*Sports Center*)

<Programa>

- |  |  |
|--|--|
| - Carrera de relevos, "Bin Taoshi"             | - Yosakoi Sōran                                |
| - Baile folklórico.                            | - Presentación de competencia Gol Ball         |
| - Cantemos con las señas (Shuwa de utaimashō). | - Competencia de comida de pan (Pan kui kyōsō) |
| - Interpretación banda de trompetas            | - Competencia pelotas al cesto (Tamaire)       |

\*El programa podría tener cambios. \*Dirigirse directamente al Centro deportivo \*Favor asistir con ropa adecuada para deportes.

Informes: Shōgai Fukushika Shōgai Fukushi kakari, anexo 173.

## BIBLIOTECA

(Toshokan) ☎554-2280

### ASOCIACION DE HIERBAS ORNAMENTALES (Herb Kanshōkai)

¿No desea un momento de relajación? Para empezar, la fragancia de lavanda. Podrá apreciar una variedad de hierbas. Habrá servicio de té de hierbas, así como tendrá oportunidad de experimentar la elaboración de stick lavanda.

Fecha y hora: Sábado 4 de julio, desde las 10:00 am ~ 2:00 pm (en caso de llovizna se llevará a cabo el programa y en caso de mal tiempo se suspendería).

Lugar: Azotea de la biblioteca. \*Ir directamente a la biblioteca.

## MUSEO KYŌDO ☎558-2561

### Adornos TANABATA (Kisetsu tenji 「Tanabata kazari」)

Se exhibirán los adornos de Tanabata en dos lugares, dentro del Museo y en la Antigua Casa Shimoda. Vengan a disfrutar, realizando los adornos y escribiendo los deseos durante el período de exposición.

Fecha y hora: Sábado 27 de junio ~ domingo 12 de julio, de 9:00 am ~ 5:00 pm (En la antigua Casa Shimoda hasta las 3:45 pm)

Lugar: Sala de Orientación · Kyū Shimodake Jūtaku.

Ingreso: Gratis.

## DETECCION DEL CANCER DE MAMAS EN LA POBLACION (Shūdan Nyūgan Kenshin wo Okonaimasu)

Personas mayores de 40 años de edad se les ha enviado un cupón para el examen de detección de cáncer de mamas en forma gratuita. Por favor aplique para someterse al examen.

Fecha y hora: Domingo 2 de agosto, de 8:00 am ~ 4:00 pm

Lugar: Centro de Salud.

Dirigido:

1. Persona en general.

Residente actual mayor de 40 años de edad o más, que en el año pasado fiscal no se haya sometido al examen.

2. Persona que recibiera el cupón gratuito.

La persona que recibiera el cupón gratuito para someterse al examen (que no se ha sometido al examen).

Cupón gratuito para detección del cáncer de mama 2015.

- ① Persona nacida entre el 2 de abril de 1974 al 1 de abril de 1975.
- ② Persona nacida en las fechas que se indican a continuación, que anteriormente nunca se sometió al examen de detección de cáncer de mamas.

- Persona nacida entre el 2 de abril de 1972 al 1 de abril de 1973.
- Persona nacida entre el 2 de abril de 1967 al 1 de abril de 1968.
- Persona nacida entre el 2 de abril de 1962 al 1 de abril de 1963.
- Persona nacida entre el 2 de abril de 1957 al 1 de abril de 1958.

Tener en cuenta que no podrá someterse al examen, la persona que en el pasado haya tenido una cirugía de implante de mama o una cirugía de marcapaso.

Nº limitado: 95 personas (por orden de llegada).

Costo: ¥1,600. Las que tuviera el cupón gratuito, sin costo alguno.

Contenido del examen: Un cuestionario de preguntas que deberá contestar, palpación, observación, mamografía (rayos X del pecho).

Inscripción: Desde martes 16 de junio ~ martes 7 de julio.

- ① Ir directamente al Centro de Salud (De 8:30 am ~ 5:00 pm excepto sábado, domingo y feriado).
- ② Enviando una tarjeta postal

Informes: Hoken Center ☎555-1111, anexo 625.

(Anverso)	(Reverso)
〒205-0003	
Hamura shi Midori-gaoka 5-5-2	Dirección
Hamura shi Hoken Center	Nombre y apellido
Nyūgan Kenshin Tantō	Fecha de nacimiento
	Número de teléfono

## SUSTITUCION DE LOS SUBSIDIOS A LOS JARDINES DE INFANCIA PRIVADOS

### (Shiritsu Yōchien nado Enji no Hogosha e Hojokin wo Kōfu shiteimasu)

En la ciudad con el fin de reducir la carga de los pagos de ingreso y gastos de cuidado de los niños, se ha sustituido la subvención.

Dirigido: A los padres de niños de jardín de infancia privados o instituciones similares.

Tipo de subvención:

- ① Subvención que realiza el país y la ciudad.
  - ② Subvención para los jardines de Infancia, etc. del Gobierno Metropolitano de Tōkyō To y la ciudad.
- \* La cantidad del subsidio varía dependiendo del ingreso económico de los hogares.
  - \* Para los jardines de infancia, subsidios por hijos a cargo del jardín de infancia e incluye a los padres de niños matriculados por corto tiempo.
  - \* Si el padre o tutor ha sobrepasado el importe de la subvención por los cuidados infantiles, se considerará la cantidad límite superior.

¿Cómo inscribirse?

Presentar el formulario de solicitud en el jardín de infancia que asiste su niño.

Informes: Kosodate Shienka Hoiku Yōchien kakari, anexo 233.

## CRIANZA (Kosodate)

### HOLA BEBE - CURSO PARA LOS PADRES (Harō Akachan kurasu 「Ryōshin gakkū」)

Contenido: ¿Cómo bañar al bebé, prepararle la leche, manera de cambiar el pañal?.

Fecha: Domingo 26 de julio en dos horarios, ①10:00 am ~ mediodía ②2:00 pm ~ 4:00 pm

Dirigido: A los padres y madres. Número limitado: 15 parejas.

\*Llevar la libreta de salud materno-infantil (*Boshi kenkō techō*), Chichioya hand book, útiles para tomar apuntes.

Inscripción e informes: Telefónicamente o directamente en el Centro de Salud (*Hoken Center*) ☎555-1111, anexo 626.

### SALON PARA LAS MADRES EMBARAZADAS ( Puremama salón 「Hahaoya gakkū」 )

El curso comprenderá temas de embarazo, parto, nacimiento y cómo se desarrolla la vida del bebé.

Fecha y hora: Jueves 2 y 23 de julio, de 1:15 ~ 3:45 pm; jueves 9 de julio, de 2:00 ~ 4:00 pm

Lugar: Centro de Salud. Costo: Gratis. Dirigido: A las gestantes residentes en la ciudad.

\*Llevar la libreta de salud materna-infantil (*Boshi kenkō techō*), útiles para tomar apuntes.

Contenido: 1er día: Curso de la partera. 2do día: Obstetra, ginecólogo, nutricionista. 3er día: Odontólogo.

\*Ir directamente al Centro de Salud. \*De los 3 días de clases se aceptará asistir hasta un día de clase.

\*Si pensara llevar niños consultar antes.

Informes: Hoken Center ☎555-1111, anexo 627

## CULTURA · EDUCACION (Bunka · Kyōiku)

### 24° CONCIERTO REGULAR DE LA ORQUESTA FILARMONICA DE HAMURA

#### (Hamura Philharmonic Kangen Gakudan Dai 24 kai teiki ensokai)

Fecha y hora: Domingo 28 de junio, a partir de las 2:00 pm (el ingreso a partir de 1:30 pm)

Lugar: Salón principal del Yutorogi.

Capacidad: 800 personas.

\*Sin costo alguno. Ir directamente al local.

Informes: Hamura Philharmonic Kangen Gakudan ☒hpo@live.jp

**CENTRO DE NATACION**  
**(Swimming Center) ☎579-3210.**

**LECCIONES DE ENTRENAMIENTO (Training room program).**

Se efectuarán algunos ejercicios simples tipo marciales con acompañamiento de lamúsica, luego unos entrenamientos musculares.

Fecha y hora: Todos los sábados, a partir de las 9:30 am ~ 10:30 am

Lugar: Sala de entrenamiento 2do. Piso, Centro de Natación.

Capacidad: Primeras 20 personas.

Costo: ¥500 por una vez.

Llevar: Ropa adecuada para deportes, bebida, toalla y zapatos para interior

Inscripción: El mismo día en la recepción de sauna en el segundo piso.

**LECCIONES DE EJERCICIOS SANOS (Ikiiki Kenkō Circle)**

Para aquellas personas que usualmente no tienen posibilidad de mover el cuerpo, se les enseñará la forma de utilizar las máquinas, entrenamiento muscular y ejercicios de elongación. Asimismo, les presentaremos todo lo relacionado con la nutrición en el deporte.

Fecha y hora: Todos los jueves de 2:00 pm ~ 3:00 pm

Lugar: En la sala de reuniones en el segundo piso de la piscina.

Capacidad: 20 personas.

Llevar: Ropa cómoda para realizar ejercicios, bebida, toalla.

Inscripción: El mismo día en la recepción de sauna.

**SILVER JINZAI CENTER ☎554-5131**

**CURSILLO DE MANUALIDADES (Shugei kōshūkai)**

Realizaremos un covertedor "bolsita" para botella plástica.

Fecha y hora: martes 14 de julio, a partir de las 10:00 am ~ 3:00 pm

Lugar: Silver Jinzai Center.

Nºlimitado: 20 de personas.

Costo: ¥500 para materiales.

Llevar: Instrumentos de costura(los que posean), almuerzo.

Inscripciones e informes: Antes del día 7 de julio por teléfono o directamente en Silver Jinzai Center(9:00 am ~ 5:00 pm).

**ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS ~JUNIO ~**

Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A / TELEFONO	
Junio		9:00 am. - 5:00 pm.		5:00 pm. - 10:00 pm.		9:00 am. - 5:00 pm.	
21	Dom	Yamakawa Iin	554-3111	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Takada Shika Iin	555-5903
28	Dom	Hamura Sougo Shinryōjo	554-5420	Fussa shi Hoken Center	552-0099	Tsushima Shika Iin	579-1800

El horario de atención de cada centro médico podría cambiar, por favor llamar antes de ir.

"Himawari" Organismo que guía sobre los diferentes tratamientos médicos de Tōkyō (Tōkyō-to Iryōkikan Annai Service) "Himawari" ☎03-5272-0303 (24 horas del día). Mayores informes en el Centro de Salud

**NOTA: INFORMAMOS QUE LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL  
LOS DIAS LUNES Y MIERCOLES, EN EL HORARIO DE 9:00 ~16:00 HS.**