

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Edición en Español 2010

Redaccion: Kōhōkōchōka

1ero. de julio

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

Preparado por el grupo

Tel.042-555-1111

"Latinos al dia"

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.

SOMETERSE AL EXAMEN MEDICO ESPECIAL Y LLEVEMOS UNA VIDA SALUDABLE

(TOKUTĒ KENSHIN WO UKETE, KOREKARA NO JINSĒ WO IKI KI SUGOSŌ)

INICIAR UNA VIDA SALUDABLE DESPUES DE SOMETERSE AL EXAMEN MEDICO, LAS VENTAJAS Y MEJORA DE LA COSTUMBRE DE VIDA. Las personas que no sienten síntomas de enfermedad continúan su ritmo de vida normal; siendo en algunos casos causas de obstrucción del fluido sanguíneo, derrame cerebral, paro cardíaco, etc.

Sin embargo con ese ritmo de vida transcurrido cinco, diez años se empieza a sentir algunos cambios en el organismo que son señales de mucha importancia.

Este chequeo tiene gran ventaja y se indicará tres puntos claves de ellos:

① **CURACION LO MAS PRONTO** Conocer lo antes posible si tuviera alguna enfermedad, cambiar cuanto antes la forma de vida y mejorar la salud.

Las personas que no sienten ningún síntoma de alguna enfermedad pero que se someten anualmente a los chequeos médicos pueden conocer con los resultados si tuvieran anomalías y proceder la forma más apropiada para conseguir buena salud.

Además encontrar el mal rápidamente efectuando cambios en su forma de vida, evitará tener que ingerir medicina; los tratamientos implican gastos (desde un punto de vista económico afecta la canasta familiar).

② **REJUVENECER LA APARIENCIA** El síndrome del metabolismo y los secretos que se debe respetar (cambiar su regimen alimenticio, ejercicios).

La grasa que se tiene acumulada alrededor del estómago se dice que una persona tiene el síndrome del metabolismo, dependiendo de la medida que tuviera el contorno de la cintura de acuerdo a la tabla establecida por el Ministerio de salud.

③ El chequeo médico especial no solamente descubrirá las anomalías actuales en el organismo, si no descubrir a tiempo la aparición enfermedades en un futuro.

Con el control médico se puede conocer uno mismo su organismo y llevar un control.

ANTE TODO, REALIZEMOS UN EXAMEN MEDICO

El control se lleva a cabo en diferentes centros médicos y varía según el tipo de seguro de salud en donde este inscrito. (Las personas inscritas en el Kokumin kenkō hoken y Goki kōreisha iryōseido hasta el 31 de octubre para este chequeo).

Informe Hoken nenkinka hoken kakari.

RECOMENDACIONES SOBRE EL MAL HABITO EN SU VIDA DIARIA

ES MUY IMPORTANTE COMER ABUNDANTE VERDURAS EN TODAS LAS COMIDAS DIARIAS

Personas que padecen de presión alta.

- ① Ingerir menos de 10 gramos diarios de sal. Tener en cuenta si usara otros condimentos como vinagre, limones, sazoadores. No exceder el uso de la sal.
- ② Las verduras contienen potasio y ayuda a eliminar el exceso de sal de nuestro organismo; por eso es necesario comer verduras.

Exceso de grasa en el cuerpo.

- ① En lo posible ingerir comidas balanceadas. En las comidas, alimento primordial sea pan ó arroz; carne ó pescado, huevos, derivados de frijoles, verduras (hongos, algas marinas, etc.).
- ② Utilizar aceite vegetal (salad oil, aceite de ajonjolí).
- ③ Ingerir más de 350 gramos de verduras. La cantidad de verduras que se debe ingerir en una comida, si fuera verdura cruda aproximadamente dos manos y en caso de verdura cocida aproximadamente una mano.

Nivel de azúcar elevado en la sangre

- ① Comer debidamente tres comidas diarias. Es muy importante tener un horario determinado para las comidas y evitar las entrecomidas. El mal funcionamiento de la insulina en el organismo aumenta el nivel de azúcar en la sangre.
- ② Ingerir alimentos ricos en fibras eso ayuda a no aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

No olvidar realizar ejercicios. La continuidad de los ejercicios ayuda a elevar el metabolismo basal, quemar la grasa que se encuentra alrededor de los órganos internos, prevenir la presión alta, la calidad de grasa, entre otros.

Iniciar haciendo sencillas caminatas. Tratar de no utilizar las escaleras automáticas, ni ascensores.

OTROS EXAMENES MEDICOS

Hamura aparte del chequeo médico especial ofrece exámenes de descarte de algunos tipos de cáncer.

Detalles en el Centro de Salud ☎555-1111.

MUY PRONTO APERTURA DE LA PISCINA AL AIRE LIBRE ¡VERANO! (NATSUDA! IYOIYO SUIJŌKŌEN PŪRU BIRAKI)

La apertura de la piscina al aire libre de la ciudad serán los días 10, 11 de julio y a partir del 17 de julio en forma ininterrumpida hasta el 5 de setiembre desde las 10:00 a.m. hasta las 6:00 p.m. La piscina cuenta con corriente de agua y tobogán.

Tarifas: Niños hasta estudiantes de secundaria ¥ 100 por 2 horas y ¥ 200 por el pase para 1 día.

Adultos desde estudiantes de secundaria superior ¥ 300 por 2 horas y ¥ 600 por el pase para 1 día.

※ Los niños hasta estudiantes del 2do.año de primaria deberán venir acompañado de su padre o persona mayor de 16 años. Informes llamando al Suijōkōen ☎555-0013.

ACTIVIDADES DE LA CIUDAD DE LAS FLORES "ASAGAO, HŌZUKI" (KATSURYŌKUICHI ASAGAO, HŌZUKIICHI)

Los días 3 y 4 de julio a partir de las 9:30 a.m. hasta las 5:30 p.m. en Nosanbutsu chokubaijo chūshajo se venderán "Asagao, Hōzuki" flores de verano, además de verduras, dulces japoneses, wasabi, etc.

Informes: Hamura shi Shōgyō kyōdō kumiai ☎555-5421 Sangyō Kasseika suishinshitsu shōkōgyo shinkō kakari.

CONTEMPLAR LA NATURALEZA LENTA Y CUIDADOSAMENTE

(SHIZEN KANSATSUKAI ~ YUKKURI, JIKKURI, UOCCHINGU~)

OBSERVANDO LA NATURALEZA A comienzo del verano se puede apreciar el verde colorido de los árboles. Esta actividad será por los alrededores del museo Kyōdō y también se podrá ver detenidamente una a una las aves, los insectos, las plantas, etc. será el día 17 de julio desde las 10:00a.m.hasta el mediodía. Capacidad para 30 personas, totalmente gratis. Traer:termo, sombrero, útiles para apuntes, implementos para la lluvia, binoculares(las personas que lo tuvieran). Las inscripciones a partir del día 3 de julio a partir de las 9:00 a.m. por teléfono o personalmente en el Museo Kyōdō ☎ 558-2561. ※ Si hubiera llovizna igualmente se realizará lo planeado.

CURSO EXPERIMENTAL INVESTIGACION DE EXCAVACIONES PARA LOS NIÑOS DE LA CIUDAD DE OHME Y HAMURA

(ŌME, HAMURA KODOMO TAIKENJUKU HAKKUTSU CHŌSA TAIKEN)

Este curso experimental para estudiantes desde el cuarto año de primaria hasta estudiantes de secundaria superior. Consta de estudio previo teórico, excavación y depuración y limpieza de las piezas encontradas. Estudio previo teórico. El primero de agosto se dictará la clase teórica desde las 2:00 hasta las 4:00 p.m. en Ōme shi sōgō taiikukan dai ichi kaigishitsu (a 5 minutos caminando desde las estación de Kabe).

Las excavaciones. Los días 3, 4, 6, 7 10, 11 de agosto desde las 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m. en Ōme shi Kasumidai iseki (Ōme shi Nogamichō nichōme kyū shiei jūtaku atochi)

Depuración y limpieza. Las piezas descubiertas se limpiarán, pulirán los días 18 y 19 de agosto de 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m. en Hamura shi Kyōdo hakubutsukan.

Podrán participar diez estudiantes de la ciudad de Hamura y diez de Ōme. Totalmente gratis.

Las inscripciones desde el 6 de julio a partir de las 9:00 a.m. hasta el 18 de julio a las 5:00 p.m. por teléfono o personalmente en el museo Kyōdo ☎558-2561.

¿REJUVENECIENDO NUESTRO CEREBRO, HAGAMOSLO JUNTOS?

VOLVIENDO NUESTRO CEREBRO MAS JOVEN

(NŌNO WAKAGAERI KŌZA, KŌENKAI SANKASHA BOSHŪ)

EXPOSICION " PARA PREVENIR PERDIDA DE MEMORIA" La exposición se dará en dos fechas el 30 de julio 10:00 a 11:30 a.m. y el 3 de agosto 2:00 a 3:30 p.m. explicará (igual en ambas fechas)las causas de la enfermedad y formas de mantener saludable al cerebro. Dirigido a los residentes mayores de 65 años; capacidad hasta 180 personas, totalmente gratis; en el Centro Comunitario. Informes con el encargado de la sección de bienestar a las personas de la tercera edad (Kōrēfukushi kaigoka Kōrēfukushi kakari).

CONVOCATORIA "CURSILLO REJUVENECIENDO AL CEREBRO"

Este programa busca un grupo de 6 personas para que puedan compartir clases de computación, cocina, viajes, caminatas, etc. Programa: ①Computación y caminata; ②Cocina y caminata ③Viaje y caminata. El cursillo consta de 17 clases desde el día 3 de setiembre hasta el 24 de diciembre en el horario de9:30 a.m. á 11:30 a.m. en el Centro comunitario- sala de audición y la de cocina.

Si los inscritos fueran más de 6 se procederá a un sorteo. Las inscripciones serán a partir del día 2 hasta el 20 de agosto por teléfono o directamente con el encargado de la sección de bienestar para las personas de la tercera edad (Kōrēfukushi kaigoka kōrēfukushi kakari).

PARTICIPA EN LAS ACTIVIDADES DE NIÑOS Y JOVENES EL DIA 4 DE JULIO (SEISHŌNEN SHAKAISANKA JISSENKATSUDŌ SEISŌ KATSUDŌ)

¡HAGAMOS NUESTRA CIUDAD BELLA! Esta actividad se realiza anualmente, en donde los niños y jóvenes participan. La hora de reunión es diferente dependiendo de la zona.

El día 4 de julio (domingo) se estará realizando esta actividad de limpieza en donde intervienen todas las escuelas de la ciudad "Hagamos bella la ciudad con nuestras manos".

Zona	Reunión	Lugar de reunión
Este (Higashi)	8:00 a.m.	Frente a la estatua de los hermanos Tamagawa (Tamagawa kyōdai zō mae).
Oeste (Nishi)	8:00 a.m.	Plaza de los niños del campo del parque deportivo (Miyanoshita undōkōen gurando kodomo hiroba)
Fujimi	9:00 a.m.	Salón de reunión Gonokami (Gonokami kaikan)
Sakae	9:00 a.m.	Patio de la escuela Sakae (Sakae shōgakkō kōtei)
Shorin	9:00 a.m.	Patio de la escuela Shorin (Shorin shōgakkō kōtei)
Ozaku	9:00 a.m.	Patio de la escuela Ozakudai (Ozakudai shōgakkō kōtei)
Musashino	9:00 a.m.	Patio de la escuela Musashino (Musashino shōgakkō kōtei)

Detalles con el encargado de la Sección de los Niños y Jóvenes (Jidōsēshōnenka sēshōnenkakari).

CONVOCATORIA PARA EL 25AVO. CONCURSO DE POSTER DE NIÑOS Y JOVENES

(DAI NIJŪGOKAI SEISHŌNEN KENZEN IKUSEI POSUTĀ KONKŪRU SAKUHIN NO BOSHŪ)

Dirigido a estudiantes de primaria y secundaria.

Tema : La amistad, Tengamos nuestras calles limpias, La importancia de conservar la naturaleza, Terminar con la hostigación, Valor de la vida, Hagamos nuestros parques bellos, asunto que le haya conmovido en la escuela, en el vecindario o en su hogar podrán utilizar como tema para el concurso. Lo que se puede percibir en las escuelas en los barrios, en los hogares.

El cierre de la presentación será el día 6 de setiembre.

Los pormenores del concurso con Jidōsēshōnenka sēshōnen kakari.

46AVO. CAMPEONATO DE BALON PARA JOVENES (DAI YONJŪROKKAI SHŌNEN SHŌJO KYŪGITAikai)

Los días 17 y 18 de julio a partir de las 8:30 a.m. (fecha de previsión 19 y 24) en el campo del parque Fujimi se estará realizando el campeonato de soft ball y de kick ball respectivamente.

※ Durante los días del campeonato las calles se congestionarán, favor abstenerse de traer movilidad.

Informes Jidōsēshōnenka sēshōnen kakari.

CAMBIO DE MEDIDORES DE AGUA GRATIS (SUIDŌ MĒTANO KŌKAN MURYŌ)

Se cambiarán los medidores en cuya cubierta esté escrito "22/_" en () un número entre el 10 y el 12 y "23/_" en () un número entre el 1 y el 9. No es necesario estar presente al momento de la operación. Después del cambio puede que el agua presente turbidez o burbujas, por lo cual se

recomienda dejarla correr por algunos minutos antes de usarla.

Entre el 12 de julio y el 13 de agosto el cambio será en las zonas de Sakaechō 1~3 chōme; Midorigaoka 4,5 chōme; Hanehigashi 1~3 chōme(sólo una parte); Hanenaka 1~4 chōme; Hanekami 1~4 chōme; Hanenishi 1~3 chōme; Ozakudai 1~5 chōme; Hane 690~743 chiku(sēryūchō).

Entre el 12 de agosto y el 15 de setiembre en las zonas de Kawasaki 1~4 chōme; Gonokami 1~4 chōme; Shinmeidai 1~4 chōme; Midorigaoka 1~3 chōme; Tamagawa 1,2 chōme; Fujimidaira 1~3 chōme; Hanehigashi 1~3 chōme; Futabacho 1~3 chōme; Haneaza Musashino Chiku; Gonokami Musashino Chiku; Kawasaki Musashino Chiku.

Para mayor información llamar Suidōjimusho ☎554-2269.

☺ **CORTA ESTADIA PARA NIÑOS – TRANQUILIDAD** **(NYŪYŌJI SHŌTO SUTEI NO RIYŌ WO)**

Hacer uso de este servicio es una tranquilidad, descanso para los padres. Padres que por motivo de salud, accidentes, asuntos imprevistos, trabajo no estuvieran en condiciones de atender a sus niños podrían utilizar este servicio (bebés desde los 57 días de nacido hasta antes de ingresar a la escuela primaria).

La institución para el cuidado Shakaifukushihōjin Tokyo Keimeigakuen.

Lugar: Ōme shi Tomodamachi 2-714-1 ☎0428-23-0241.

Horario reglamentario: A partir de las 8:00 a.m. hasta las 6:00 p.m.

El importe a pagar por niño: menos de 10 horas de cuidado ¥3000, más de 10 horas de cuidado ¥4000 (también en caso de hospedaje).

※ En el caso de que el niño requiera de diferentes cuidados por motivo de salud, debería hacer un pago adicional.

Procedimiento para obtener los servicios:

① Contactarse con Kodomo kateishien sentā ☎578-2882.

※ Informar el día y hora que desearía el servicio. Confirmar la posibilidad.

② Presentar la inscripción en Kodomo kateishien sentā.

③ El día anterior contactarse con Tokyo Keimei gakuen e informar las condiciones del niño.

④ El día solicitado llevar al niño Tokyo Keimeigakuen y efectuar el pago por el servicio solicitado.

Inscripciones e informaciones Centro de apoyo al niño y la familia (Kodomo kateishien sentā) ☎578-2882.

CURSO CONTINUADO "DIA DEL CONSUMIDOR" **(SHŌHISHA NO HI KANREN KŌZA)**

CURSILLO PREPARANDO ABONO CON LOS RESIDUOS DE ALIMENTOS O BASURA ORGANICA Y DEPOSITO DE CARTON. Se colocará los residuos alimenticios en las cajas y se preparará abono.

El 24 de julio a partir de las 10:00 a.m. hasta las 12:00 m. en el Centro del Consumidor- salón de actividades del segundo piso. Capacidad para 20 personas, el costo ¥400(incluye materiales). Traer guantes (gunte) y masuku. Las inscripciones a partir del 5 de julio desde las 9:00 a.m. por teléfono 555-1111 ó personalmente al Centro del Consumidor.

VISITA AL CENTRO DE ELABORACION DE ABONO CON LOS RESIDUOS DE ALIMENTOS O BASURA ORGANICA La elaboración de abono con los residuos orgánicos. Se realizará el 26 de julio de 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m. lugar de reunión 8:15 a.m. frente a la entrada principal de la

municipalidad. Capacidad para 35 personas, costo 100 por concepto de seguro, llevar almuerzo y bebida.

Las inscripciones a partir del día 5 de julio a partir de las 9:00 a.m. por teléfono 555-1111 ó personalmente al Centro del Consumidor.

PREPARANDO UDON EN VACACIONES DE VERANO Los ingredientes a utilizar leche y harina de trigo. Esta clase se dictará el 31 de julio de 9:30 a.m. hasta la 1:00 p.m. en el Centro del consumidor. El costo de ¥100. Capacidad para 30 alumnos de primaria. Las inscripciones a partir del día 2 de julio por teléfono 555-1111 ó personalmente al Centro del consumidor.

LOS RESIDUOS EN LATAS DE AEROSOL PRODUCEN FUEGO (NAKAMI NO NOKOTTA SUPURĒ KAN NI YORU HAKKA)

El día lunes 24 de mayo se recolectó la basura dañina en determinada zona de la ciudad ocasionando fuego. Las latas de aerosoles se deberá eliminar el contenido antes y botarlo sin ser perforado. La forma de botar puede ser consultado en el manual de reciclaje de la ciudad.

Informes en Seikatsu kankyōka seikatsu kankyō kakari.

ELIMINAN SALAS DE FUMADORES DE LAS INSTITUCIONES PUBLICAS A PARTIR DEL 1º DE AGOSTO

(8/1 KARA KŌKYŌ SHISETSUNAI NO KITSUENSHITSU WO HAISHI)

A partir del primero de agosto las salas de fumadores que existen dentro de las instituciones públicas (en el lobby del primer piso de la municipalidad, el lobby del primer piso del Centro Comunitario, serán eliminadas, se espera la comprensión y colaboración de los ciudadanos.

Informes en la municipalidad – Keiyakuka chōsha kanri kakari. Centro comunitario – Gakushū tōkyōyō shisetsu. Chiikishūkai shisetsu - seikatsu anzenka chiikishinkō kakari. Sangyō fukushi sentā - Sangyō kasseika suishinshitsu shōkōgyō shinkō kakari.

PARQUE ZOOLOGICO (DŌBUTSUKŌEN) ☎579-4041

ENTRADA AL PARQUE EN LA NOCHE Durante la temporada de verano el horario de atención del parque se prolongará los días sábados, domingos y feriados entre 17 de julio hasta el 29 de agosto igualmente los días lunes 19 de julio y viernes 13 de agosto. Hasta las 8:00 p.m. (pudiendo ingresar hasta las 7:30 p.m.).

※Es necesario pagar el ingreso. ※ Si lloviera, se podría suspender la actividad.

TOUR NOCTURNO DE PADRE-HIJO Una actividad muy popular en el verano, este año se realizará los días viernes 23 y 30 de julio, 20 y 27 de agosto a partir de las 6:30 p.m. hasta las 8:00p.m. Podrán participar hasta 45 personas, en caso que los inscritos excediera el número limitado se efectuaría un sorteo. El valor de la participación: desde los 4 años de edad hasta estudiantes de secundaria ¥ 300 y a partir de estudiantes de secundaria superior (kōkō) ¥500. parque). Podrán inscribirse hasta tres semanas antes de la actividad, anotando (dirección de todos los participantes, nombre, edad, número telefónico, año escolar, el día que desean participar) y enviándolo por correo Hamura shi dōbutsukōen oyako naito tsuā-kakari 〒205-0012 Hamura shi Hane 4122 banchi; ó dirigiéndose al parque zoológico.

※ Se le comunicaría por teléfono en caso saliera elegido por sorteo. ※ Los niños hasta estudiantes de secundaria deberán ir acompañados de una persona mayor de 20 años de edad.

Informes: Dōbutsukōen ☎579-4041.

SUBSISTENCIA(KURASHI)

■CAMPAÑA PARA AHORRAR ENERGÍA ELÉCTRICA. EL DIA DEL FESTIVAL DE LAS ESTRELLAS

El 7 de julio por la noche de 8:00 a 10:00p.m. en todo el país se llevará a cabo esta campaña. Se agradecerá a las empresas, oficinas y cada uno de los hogares apagar las luces durante estas dos horas y así poder lograr el objetivo. Para mayor información puede comunicarse con el encargado de la sección de protección del medio ambiente(kankyō hozenka kankyō hozen kakari).

SEGURO Y JUBILACION(HOKEN NENKIN)

■TALONARIO DE PAGO DEL SEGURO DE SALUD El talonario para realizar los pagos del seguro de salud serán enviados a sus domicilios por medio del correo en la quincena de julio.

Para mayor información comunicarse con el encargado de la sección de seguro y jubilación.

■EL TALONARIO DEL SEGUNDO PERÍODO DE PAGOS POR EL TRATAMIENTO MEDICO PARA LAS PERSONAS MAYORES Este talonario será enviado en la quincena de julio.

Las personas que realizan sus pagos a través de su jubilación se les descontará, en octubre, diciembre y en febrero del próximo año. Las personas que no paguen a través de su jubilación pagarán en 8 armadas así como las personas que cumplen 75 años después del 2 de abril del presente año.

Para mayor información comunicarse con el encargado de la sección de seguros para tratamientos de las personas mayores y de jubilación.

EXENCION O AMNISTIA EN LA PENSION DE JUBILACION

Las personas que tienen ingreso económico por debajo del establecido, los que hubieran perdido su empleo, deberán presentar sus documentos a partir del primero de julio para realizar el trámite.

Informes en Hoken nenkinka kōrē iryō – nenkin kakari.

(ARTICULO DEL BOLETIN DE LA EDICION EN JAPONES DEL 15 DE JUNIO)

SISTEMA DE ATENCION MEDICA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD SISTEMA PARA REDUCIR EN PARTE LOS GASTOS MEDICOS (GOKI KORĒSHA IRYŌ SEIDO. RYŌHI NO FUTAN WARIAI TO KEGEN SEIDO)

CARGO DE UNA PARTE DE LOS GASTOS MEDICOS El sistema de tratamiento médico de las personas de tercera edad según sea el ingreso los gastos médicos podría variar de 10 ó 30%.

Pago del 10% en gastos médicos para las personas que su ingreso anual estuviera debajo de 1'450,000 yenes y el pago del 30% en gastos médicos para las personas que su ingreso anual estuviera sobre 1'450,000 yenes.

El primero de agosto de cada año se revisa el ingreso económico anual que determinará el porcentaje del 10% ó 30%. Las personas del 30% podrían cambiar al 10% después de la revisión.

① En caso de una persona. ② En caso de dos o más personas.

ALIGERAN OTROS GASTOS MEDICOS El ingreso económico anual y las condiciones de la enfermedad determinan además reducir los gastos del tratamiento médico.

EN CASO DE HOSPITALIZACION Si todos los miembros de la familia fueran personas exoneradas en el pago de impuestos, en caso de hospitalización podrían presentar la solicitud para aligerar los gastos (comidas, consultas externas, hospitalización).

TRATAMIENTO DE LARGA DURACION Este sistema aplicado también para casos de enfermedades de tratamientos largos. Las enfermedades consideradas para este caso, favor hacer la consulta.

Informes Hoken nenkinka kōrē iryō – nenkin kakari.

CRIANZA(KOSODATE)

■**INSCRIPCIÓN PARA RECIBIR AYUDA ECONOMICA POR LOS NIÑOS** La inscripción deberá realizarse hasta el día 30 de setiembre para que así se pueda cobrar retroactivamente desde el mes de abril.

El horario de inscripción es de 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m.(de 12:00 a 1:00p.m no se atenderá). Los documentos necesarios para la inscripción son: Copia de la tarjeta de salud del niño/a, cuenta de banco de la persona que esta realizando la inscripción, inkan(sello), en el caso de ser extranjero deberá traer la copia de la tarjeta de extranjería tomada por los dos lados. En casos especiales se les podría pedir algún otro documento.

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

■**NO OLVIDAR DE ENVIAR EL DOCUMENTO PARA LAS AYUDAS ECONOMICAS DEL NIÑO Y DEL INFANTE** No olviden de entregar el documento durante el mes de junio que ya les ha sido enviado para poder seguir percibiendo esta ayuda.

Para una información más detallada puede comunicarse con el encargado de la sección de ayuda para la crianza del menor(Kosodate Shienka Shien kakari)

■**SE COMENZARA A ENTREGAR AYUDA POR CRIANZA A LOS PADRES QUE ESTEN CRIANDO SOLOS A SUS HIJOS** Desde el 1 de agosto podrán comenzar a percibir esta ayuda los padres que estén criando sólo a sus hijos.

Las inscripciones serán desde el 22 hasta el 28 de julio de 8:30 a.m. hasta las 5:00p.m.(de 12:00 a 1:00p.m no se atenderá), también podrán inscribirse los sábados y domingos. El último día, el 28 de julio, se atenderá hasta las 8:00p.m. Deberán acercarse a la ventanilla de ayuda al menor en el 2do piso de la municipalidad de Hamura. Los documentos necesarios para la inscripción son: Partida de nacimiento del niño(koseki), cuenta de banco de la persona que esta realizando la inscripción, inkan(sello), en el caso de ser extranjero deberá traer la copia de la tarjeta de extranjería tomada por los dos lados, las personas que no vivian en Hamura 1º de enero de este año, deberán traer el certificado de impuestos de la ciudad de donde vivieron(kazēshōmēsho)especificando los ingresos(shotoku), la cantidad de personas bajo su cargo(fuyōninsū) y la descripción de las deducciones que tiene (kōjokisai). Para una información más detallada puede comunicarse con el encargado de la sección de ayuda para la crianza del menor(Kosodate Shienka Shien kakari)

■**CHARLAS DEL MES "EL DESTETE"**

Estas charlas se dan en tres fechas y lugares diferentes. Este mes, el rol es el que sigue:

Centro de Recreación Chūō (Chūō Jidōkan) 8 de Julio, Centro de Recreación Nishi (Nishi Jidōkan) 9 de Julio, Centro de Recreación Higashi (Higashi Jidōkan) 20 de Julio. El horario para cualquiera de estos lugares es de 10:00 a 11:30a.m. y no es necesario inscribirse anticipadamente.

Para mayor información comunicarse con el Centro de ayuda para la crianza del niño(Kodomo Katē Shien Center) tel.578-2882

■**CONSULTAS SOBRE PROBLEMAS QUE TIENE SU NIÑO/A** Si desea consultar algún problema relacionado con su niño/a podrá hacerlo aquí en los lugares que le presentamos a continuación: Centro de Recreación Chūō (Chūō Jidōkan) 22 de Julio y en el Centro de Recreación Higashi (Higashi Jidōkan) 27 de Julio de 9:30 a.m. a 12:00m. Para mayor información comunicarse con el Centro de ayuda para

la crianza del niño(Kodomo Katē Shien Center) tel.578-2882.

BIENESTAR SOCIAL(FUKUSHI)

■**REGIMEN DEL SEGURO DE AYUDA AL PACIENTE** Si la enfermedad de estas personas fuera una carga muy grande para sus familias, podrán pedir ayuda de subvención de una parte del pago de comida y vivienda. Estas personas deberán estar al día en el pago de sus impuestos e inscritas en este seguro. Para mayor información comuníquese con el encargado del seguro de ayuda al paciente de la sección del seguro de ayuda para la persona mayor de bienestar social(Kōrēfukushi kaigoka Kaigohoken kakari)

■**RETRIBUCION COMO RECOMPENSA A LOS FAMILIARES DE LOS PACIENTES** Para las familias que tengan a su cargo pacientes que necesiten de muchos cuidados porque no pueden valerse por si mismos, se les dará una recompensa de ¥100,000 anual. Para poder acceder a esta recompensa deberán estar dentro de ciertos requerimientos.

○Que vivan junto a personas con nivel 4 y 5 del seguro al paciente mayor y que esten con ellos por lo menos un año juntos.

○Que todas las personas que pertenezcan a la familia esten al día con el pago de impuestos.

○Que durante el año anterior no haya hecho uso de los servicios del seguro.

○Que el año anterior no haya estado hospitalizado por más de 90 días.

Informes: con el encargado del seguro de ayuda al paciente de la sección del seguro de ayuda para la persona mayor de bienestar social Kōrēfukushi kaigoka chiiki hōkatsu shien sentā kakari).

INFORMES DEL HOTEL DE DESCANSO (SHIZEN KYŪKAMURA)

CALENDARIO PARA EL BAÑO DEL MES para este mes de julio le corresponde el agua con artemisa (yomogi).

EVENTO EN JULIO Se comenzará la pesca de NIJIMASU desde el día 17 de julio hasta el 31 de agosto desde las 8:00 a.m. hasta las 4:50 p.m. 2 horas de pesca cuestan ¥500 y la carnada ¥100. Si desean los pescados que pesque serán horneados con sal y podrán comerlos en su cena.

Más información detallada llamando a ☎0120-47-4017 ☎0551-48-4017.

LINEA ABIERTA PARA HACER CONSULTAS SOBRE COMO EVITAR LOS SUICIDIOS DE TOKIO (TOKIO JISATSU SOUDAN DAIYARU ~ KOKORO TO INOCHI NO HOT LINE ~)

A esta línea de consulta pueden acceder toda aquella persona que resida, trabaje y/o estudie en Tōkyō y que tengan algún problema de suicidio que consultar. La línea es **0570-087478**. El horario es de 2:00 p.m. hasta las 10:00 p.m.(la última llamada se recepcionará a las 9:30 p.m., se atiende los 365 días del año)※La consulta es gratuita pero la llamada es cobrada por la compañía de teléfonos.

CENTRO DEPORTIVO(SUPŌTSU SENTĀ)☎555-0033

MEDIDA DE LA FUERZA DEL CUERPO Le gustaría saber cual es la fuerza de su cuerpo de acuerdo a su edad? Pues entonces acerquese al centro deportivo el día 19 de julio en el hall N°1.

Podrán participar personas desde los 20 años hasta los 79 años de edad. Se realizará en dos horarios de acuerdo a su edad. Desde las 10:00 a.m. hasta las 12:00 m. las personas de 65 hasta los 79 años y desde las 2:00 p.m. hasta las 4:00 p.m. las personas de 20 hasta los 64 años. El costo es de ¥100 y deberán traer zapatillas limpias para usar dentro del centro, bebida, toalla, etc.

Las inscripciones serán desde el día 2 de julio de 9:00 a.m. hasta el día 18 a las 4:00p.m. ya sea por teléfono, fax, email o acercándose al salón de entrenamientos del 2do piso del centro enviando sus datos personales como son nombre, dirección, edad y Nº de teléfono.

☎ 555-1698 fax 555-1699 e-mail e-mail taikyou@herb.ocn.ne.jp

CENTRO DE NATACION DE HAMURA(SWIMMING CENTER) ☎579-3210

LESSON UP Todos los días jueves del mes de julio, de 4:00 a 5:00p.m. para adultos(desde los 16 años) y de 5:00 a 6:00p.m. para niños(que cursen primaria y secundaria y que vayan acompañados de una persona mayor a los 16 años para que los lleve y traiga). Este cursillo se lleva a cabo en la piscina del centro. El costo es de ¥500(incluye el ingreso al lugar y el seguro). Acérquese el día elegido directamente a la recepción de la piscina.

FRESHLAND NISHITAMA☎570-2626

VENTA DE VERDURAS FRESCAS del 7 al 9 de julio, del 14 al 16 y del 21 al 23 de 4:00 a 6:00p.m. frente al gimnasio.

ESTAN A LA VENTA LOS TALONARIOS DE ENTRADAS CON EL 20% DE DESCUENTO y entradas para 11 veces y 3 horas, desde el día 9 hasta el 19 de julio. Las personas que viven en Hamura, Ōme, fussa, mizuho pagarán por el talonario adultos:¥4,000 y niños:¥2,000 y para personas de otras zonas adultos:¥6,400 y niños:¥3,200.

CENTRO DE SALUD (HOKEN CENTER) ☎555-1111

CHECK PARA EVITAR LA OSTEOPOROSIS

Course A domingo 22 de 9:00 a.m. a 12:00 m Course C lunes 23 de 9:00 a.m. a 12:00 m.

Course B domingo 22 de 1:30 a 4:30 p.m. Course D lunes 23 de 1:30 a 4:30 p.m.

Este es un exámen de densidad de los huesos para mujeres de 20 a 64 años que vivan en Hamura y se realizará en el Centro de salud de Hamura (Hoken Center) durante el mes de julio. Habrá video, toma de rayos X, presentación y explicación de los resultados, y charla sobre dieta, ejercicios y vida diaria que previenen la osteoporosis. No pueden tomar este examen mujeres que estén bajo tratamiento contra la osteoporosis, ni aquellas que estén o pudiesen estar embarazadas. Límite de 50 personas por horario (Course). Las inscripciones serán desde el 2 al 23 de julio de 8:30 a 5:00p.m. llamando al Centro de salud o acercándose personalmente al Centro de Salud (Hoken sentā).

ESTA COLOCANDO LAS VACUNAS A TIEMPO (UKETEIMASUKA?YOBŌSESSHU)

No olvide vacunar a su niño. Los niños pierden con el tiempo las defensas que heredan de su madre, las vacunas protegen al niño de enfermedades y lo ayudan a desarrollar sus propias defensas. Si su niño está en edad de ser vacunado y no le llega el aviso del centro de salud, acérquese al Hoken Center con su libreta de salud de la madre y el niño(Bōshi techō).

VACUNAS Y EDAD QUE DEBE SER VACUNADO

- BCG: para niños desde los 3 a 5 meses
- Polio: para niños desde los 3 meses hasta los 7 años y 5 meses
- Triplex (*sanshukongō*)(difteria, tos ferina y rubeola): desde los 3 meses hasta los 7 años y 5 meses se deberán haber tres puestas con intervalo de 20 a 56 días (tres a ocho semanas entre cada puesta), y una puesta adicional un año después.
- Duplex (*nishukongō*)(difteria y rubéola): niños entre los 11 y 13 años.

M R (Sarampión (*mashin*) y Rubéola (*fūshin*)):

Primera vacuna: al año de edad.

Segunda vacuna: de los 5 a los 7 años (desde antes de ingresar al colegio primaria, durante un año)

Tercera vacuna: En el 1er año de secundaria elemental.

Cuarta vacuna: En el 3er año de secundaria superior

CENTRO NOCTURNO DE EMERGENCIAS MEDICAS (HĒJITSU YAKAN KYŪKAN SENTĀ)

Este Centro está al servicio del ciudadano de Hamura de lunes a viernes de 7:00p.m. a 10:30p.m. (la última consulta se recepciona a las 10:15p.m.). Este centro ofrece atención médica en casos de emergencia (fiebre súbita, etc) en las áreas de medicina interna (Naika) y pediatría (Shōnika). No olvide llevar consigo su tarjeta de seguro de salud (Hokensho). El centro de emergencias se encuentra muy cerca de la municipalidad de Hamura, frente a la vía del tren. Midori gaoka 5-1-2 telf.555-9999.

REGIMEN DE TRATAMIENTOS POR ENFERMEDADES DEBIDO A LA CONTAMINACION AMBIENTAL (TAIKIOSEN IRYŌ SEDŌ)

En la prefectura de Tokio debido a la fuerte contaminación ambiental, se están presentando muchas enfermedades y por esta razón se está entregando subsidios para el tratamiento médico.

Requisitos para poder aplicar a esta ayuda para los tratamientos médicos:

Pacientes menores de 18 años, que estén recibiendo tratamiento médico asma, asma bronquial, etc.

Que esten viviendo por más de un año dentro de la prefectura de Tokio (en el caso de niños hasta los 3 años, que estén en tratamiento por más de 6 meses).

Personas que estén inscritas en el seguro de salud.

Personas que no fumen al menos desde que comenzaron el tratamiento.

Podrá pedir mayor información en el Centro de salud. En cuanto a las preguntas sobre este régimen puede llamar al 03-5320-4491 que es la sección del seguro médico por contaminación ambiental de Tokio (Tōkyō to fukushihokenkyōku kankyōhokenka)

SERVICIO DE INFORMACIÓN DE LOS DIFERENTES TRATAMIENTOS MEDICOS (IRYŌKIKAN ANNAI SERVICE "HIMAWARI" NOKATSUYŌ)

Servicio las 24 horas del día ☎03-5272-0303

Servicio para personas con problemas de audición y lenguaje fax.03-5285-8080

Servicio para personas de origen extranjero (traductores en los idiomas de inglés, chino, coreano, tailandés y español) ☎03-5285-8181 (de 9:00a.m. hasta las 8:00p.m.)

PAGINA DE LOS NIÑOS (KODOMO NO PĒJI)

Chūō jidōkan ☎554-4552, Higashi Jidōkan ☎570-7751, Nishi Jidōkan ☎554-7578,

Toshōkan ☎554-2280, Yutorogi ☎570-0707

CENTRO RECREACIONAL HIGASHI

STAFF PARA FESTIVAL INFANTIL "WAKUWAKU" Desde el día 5 hasta el día 16 de julio comienza la inscripción para pertenecer al staff infantil del festival (desde el mes de julio a setiembre). Las actividades se realizarán entre el mes de julio y setiembre. La primera reunión es el día 21 de julio de 3:30 a 4:30p.m. Los participantes deberán cursar desde el 2do. de primaria hasta los 18 años. La capacidad está limitada a 20 personas. La persona que inscriba deberá ser un adulto.

CENTRO RECREACIONAL INFANTIL CHŪO

CLASES DE JUGUETES HECHOS A MANO (cámara fotográfica)

Se dictará la clase completamente gratis el día 10 de julio para niños en edad preescolar hasta 2do. año de primaria en dos grupos ①a partir de las 10 a.m. ②desde la 1:00 p.m.

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

CENTRO RECREACIONAL INFANTIL NISHI

CLASES DE PAN En esta clase se enseñará a preparar PAN y será el día 10 de julio de 10:00 a 12:00m. podrán participar desde estudiantes de primaria hasta los 18 años, capacidad para 20 personas y el costo ¥60 para los ingredientes. Deberán traer zapatillas para usar dentro de los salones, delantal y pañoleta para el cabello. Las inscripciones desde el día 4 hasta el 9 de julio desde las 9:00 a.m. hasta las 4:30 p.m. por teléfono ó ir directamente al centro recreativo

BIBLIOTECA

◆ CUENTOS PARA NIÑOS EN EDAD PRE-ESCOLAR

Panel gigante "Obake no tempura", lectura de cuentos, etc. Será el día 10 de julio a partir de las 11:00 a.m. (※)

◆ CUENTOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA

Cuentos dirigidos para niños que están en educación primaria y será el día 17 de julio a partir de las 11:00 a.m. (※) ※ ir directamente a la biblioteca.

CENTRO DE ESTUDIOS "YUTOROGI"

Se proyectarán películas para niños el día 4 de julio desde las 10:30 a.m. hasta las 11:30 a.m., totalmente gratis. Se proyectarán diferentes filmes como "los 10 sapitos" "El fantasma de Micky mouse" etc.

TRANSMISION DE TV HAMURA DE JULIO (TEREBI HAMURA)

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

Y los días sábados ①a partir de la 1:30 p.m. ②a partir de las a 5:00 p.m. ③a partir de las 9:00 p.m. en el Canal 9 (análogo) y el canal 111 (digital).

TOPIC "EN VERANO DEJEMOS DE FUMAR" La televisión de Hamura transmitirá programas sobre este tema y se transmitirá durante la época de verano.

CAMBIO EN LA PROGRAMACION El día 31 de julio se transmitirá el festival de Hamura desde las 5:00p.m.

**ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS (SOLO EMERGENCIAS)
(SHICHIGATSU ZENHAN NO KYŪJITSU SHINRYŌ)**

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.	
4(Do)	WAKAKUSA IIN	579-0311	HEIJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	UNO SHIKA IIN	555-8241
11(Do)	OZAKI CLINIC	554-0188	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	KATŌ SHIKA CLINIC	554-8887

- ※ El horario de atención de cada centro médico podría variar.
- ※ Servicio las 24 horas del día ☎03-5272-0303 (Tokio to iryō kikan annai service “Himawari”)
Informes en el Centro de Salud.

※ **INFORMAMOS 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.**