

# NOTICIAS DE HAMURA

Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kosha

Edición en Español

5-2-1 Midorigaoka, Hamura-shi, 205-0003 TOKYO

Tel. 042-579-2211/ Fax 042-579-2212/e-mail fureai@t-net.ne.jp

Marzo 2007

Preparado por el grupo "Latinos al día"

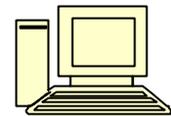
NOTA: Las informaciones por teléfono se ofrecen en Japonés.

Distribución Gratuita

## YUTOROGI

Curso de pintura al óleo El 1ro y 3er miércoles desde el mes de abril hasta el mes de setiembre (12 clases) de 1:00 a 4:00 p.m. La capacidad es para 15 personas ( de inscribirse mayor número de personas se procederá a un sorteo) El curso cuesta ¥10,800 más ¥800 por materiales. Las inscripciones serán a partir del 22 de marzo enviando una tarjeta al Yutorogi con el nombre del curso, dirección, nombre, edad, número de teléfono y si necesitan o no de guardería para los niños.

Curso Introducción de Computación y Sistema Word Los días 6,13,20,y 27(viernes) de abril, 10:00 a 12:00 m. Con capacidad para 15 personas (de inscribirse mayor número de personas se procederá a un sorteo) El curso cuesta ¥1,500 (4 clases). Las inscripciones deberá llegar hasta el 15 de marzo enviando una tarjeta con el nombre del curso, dirección, nombre, edad, número de teléfono y si necesitan o no de guardería para los niños.



## ZOOLOGICO

Paseo en Pony El día 4 de marzo desde las 10:00a.m. a 3:00p.m. El costo es de ¥500 por vez.

Nuevo juego en el Zoológico Se enseñara un nuevo juego junto a los amigos universitarios que vendrán al parque para ayudarnos. Esta actividad se realizará el día 18 de marzo desde la 1:00 a 3:00 p.m.. La capacidad es para 30 personas por orden de llegada. Se podrán inscribir llamando al parque.



## CRIANZA

Subsidio para la crianza del niño En el mes de abril del 2006 se extendió esta ayuda para las familias con niños hasta el sexto año de primaria (12 años). Las personas que no esten recibiendo aún esta ayuda realizar el trámite respectivo. Hay restricciones de acuerdo al ingreso económico de los padres. La renovación de esta ayuda es el mes de junio todos los años, para el trámite se les hará llegar los formularios correspondientes por correo que deberán presentar en su oportunidad.



Subsidio para atención médica aún no lo ha solicitado? Si no tuviera la tarjeta de atención médica para su niño acercarse a la Municipalidad - Kosodate Shienka y realizar el trámite correspondiente. Para las personas que lo tuviera se les informa, la tarjeta actual está vigente hasta el 30 de setiembre del 2007 y antes de su vencimiento se les hará llegar la nueva tarjeta por correo (no es necesario realizar trámite). Si hubiera cambio de domicilio informar a la brevedad.

Charlas del mes de marzo. Tema: " El lema de casa" Esta actividad se realizará en tres distintos

lugares: Chuo Jidokan (8 de marzo), Nishi Jidokan (9 de marzo), y en el Higashi Jidokan (20 de marzo). Los horarios para cualquiera de ellos es de 10:00 a 11:30 a.m. La inscripción será llamando al 578-2882 Kodomo katei Shien Center.

## NUEVAS REGLAS PARA SEPARAR LA BASURA

Desde el 1ro de abril, dependiendo de la zona, habrán cambios en los días y la forma de botar y separar la basura. El nuevo manual será distribuido casa por casa hasta el 5 de marzo. Esperamos que todos los ciudadanos colaboren en esta actividad en la cual todos somos responsables.



Sitios donde podrá aprender a separar su basura Para que esto este mas claro se darán charlas en diferentes centros de la comunidad como señalamos a continuación.

12 de marzo...Mitsuya Kaikan (2do piso)

13 de marzo...Gonokami Kaikan (2do piso)

16 de marzo...Kami Kaikan

20 de marzo...Ozaku Dai Nishi Kaikan (2do piso)

22 de marzo...Community Center (3er piso Hall). En todos los lugares el horario del encuentro es de 7:00 a 9:00p.m. Por favor llevar consigo el manual de reciclaje.



Días que se bota la basura reciclable Habrán cambios, tener cuidado al tirar la basura.

En cuanto a las botellas descartables se pueden botar ahora en bolsas de supermercados el día que se recoge los plásticos (2 veces al mes). A estas botellas deberán quitarles la tapa y la etiqueta, lavarlas y secarlas y aplastrarlas antes de botarlas. También podrán ser tiradas como siempre en los lugares destinados para esto en los supermercados y otros.

La basura no quemable que se botaba dos veces por semana ahora será solo **una vez**.

En las zonas de Gonokami, Hanekami y Hanenishi habrán grandes cambios, por lo tanto se deberá tener mucho cuidado.

Los plásticos difíciles de lavar o que no pueden lavarse deberán ser desechados a la basura no quemable, ya que así sucio no podrá ser reciclado. En este tipo de plástico se puede incluir el papel transparente con el que se envuelven los diferentes alimentos, los tubos de wasabi etc.

### Tipo de basura de plástico

### Tipo de plástico a desechar

### Separación de basura

Botellas desechables..... Puntos de recolección y con basura de plásticos

Platos de ternopol ..... Puntos de recolección

Plásticos .....Platos de ternopol de color, bolsas de.....Envases de plásticos

Dulces, envase de comidas instantaneas (shigen gomi B)

Botellas vacias de shanpoo etc.

Plasticos no lavables..... El papel transparente con el que se..... Basura quemable envuelven los diferentes alimentos, los tubos de wasabi etc.

Plásticos duros.....Balde, cajas de plástico, etc. ....Dependiendo del tamaño va a basura no quemable o a basura de gran tamaño

Otros tipos de plástico.....Paraguas, lapiceros, radios etc..... .Basura no quemable.



## PRACTICAS EN LA BASE AEREA DE YOKOTA

se llevarán a cabo las prácticas en la base aérea de Yokota del 5 al 9 de marzo, vendrán acompañadas de ruidos de sirenas y altavoces, los cuales podrían afectar a los residentes de la zona, pedimos su comprensión.



## DONATIVO PARA LAS AREAS VERDES

Se realizará una colecta para ayudar a preservar las áreas verdes en Japón. Esta colecta se llevará a cabo desde el 15 de febrero al 31 de mayo. Las cajas para la colecta estarán en las municipalidades y en los diferentes anexos a estas. Pedimos su colaboración.



## PROGRAMA PARA PRACTICAS DEPORTIVAS INDIVIDUALES

El Sports Center y el Swimming Center están abiertos a todas las personas que vivan o trabajen en Hamura. Vengan a practicar el deporte de su predilección; hay entrenadores presentes para cuando los necesite. El costo es de ¥100 adultos y ¥50 niños (estudiantes de primaria y secundaria); el kyudo es gratis. De acuerdo a la categoría, traiga ropa para hacer deportes, zapatos deportivos limpios para usar dentro de los salones, pelotas de tenis de mesa, plumillas de badminton, etc.

### SPORTS CENTER

CATEGORIAS	DIAS Y HORAS
Badminton	Viernes de 6:00 p.m. a 10:00 p.m (con instructor desde las 7:00 ~)
Tenis	Miércoles de 6:00 a 10:00 p.m. (con instructor desde las 7:30 ~)
Indiaka	El segundo y cuarto martes del mes de 6:00 a 10:00 p.m. (con instructor a partir de las 7:30 ~)
Tenis de mesa	Todos los días (los sábados con instructor de 7:00 a 10:00 p.m.)



### SWIMMING CENTER

**Clases de acuabics** Días 1, 8, 15 de marzo a partir de las 3:00 hasta las 3:50 p.m. todas las personas mayores de 16 años que deseen hacer movimientos dentro del agua, no es necesario que sepan nadar para participar. Las personas que residan o laboren en Hamura deberán abonar ¥ 400 y para las personas de otras ciudades ¥ 600. Las inscripciones hasta el mismo día entre las 2:00 ~ 2:50 p.m. Traer ropa de baño, gorro, toalla, etc.

**Uso del trampolín y medición del tiempo** (3 clases) 8, 15 y 22 de marzo desde las 4:00 hasta las 6:00 p.m. Para las personas que deseen participar en campeonatos y para las que quieran experimentar haciendo uso del trampolín podrán tomar este curso, incluirá medición del tiempo y la enseñanza de técnicas. Límite 10 personas. Costo ¥ 1500. Las inscripciones entre el 2 al 6 de marzo.

**Fortalecimiento de los músculos** El 18 de marzo de 10:00 ~ 10:50 a.m. ejercicios para fortalecer los músculos, las personas mayores de 16 años que residan o laboren en la ciudad. Mayores detalles llamando al Swimming Center.

## CUIDEMOS LAS CALLES Y ACERAS

Marzo es el mes dedicado al mantenimiento y reforzamiento de caminos. Cumplamos las reglas, para que todos podamos hacer uso cómodamente de nuestras calles y aceras.

Colocar avisos, carteles, productos para venta o exhibición en las calles son considerado actos ilegales; éstos deberán colocarse dentro de los límites del establecimiento al cual correspondan,

como lo determina la ley.

Evitar que las ramas de las plantas obstaculicen el paso a transeúnte o vehículos, que ocasionan accidentes en algunos casos.

Las personas que quieran colocar letreros en la calle, toldos en sus edificios, llevar a cabo construcción o reparación que monopolicen temporalmente calles o aceras, necesitarán un permiso. Para más detalles, comuníquese al Shido .... Kanrika Kanri gakari de la municipalidad. Se informa a la ciudadanía que se llevarán a cabo prácticas en la base aérea de Yokota del 5 al 9 de marzo. Así como en años anteriores estas prácticas vendrán acompañadas de ruidos de sirenas y altavoces, los cuales podrían afectar a los residentes de la zona, se pide su colaboración.

## EXCURSION DE PRIMAVERA

Desearía pasear y disfrutar la belleza de la naturaleza, las hojas, las flores y los cerezos. Disfrutemos un día maravilloso Chiba Ken Nanbousou Nokogiriyama Inscripciones a partir desde el día 2 hasta el 15 de marzo. Límite de 35 personas, de sobrepasar el número de inscritos se realizara un sorteo. Valor ¥ 4600 (incluye movilidad, almuerzo, seguro, etc).

## BIBLIOTECA

**CUENTOS PARA ESTUDIANTES** Libros de cuentos y teatro panel. El 10 de marzo de 10:30 a 11:00 en el Honkan ohanashi no heya.

**RECICLAJE DE LIBROS**, el 18 de marzo a partir de las 10:30 a.m. en el salon Borantia en el 2do. Piso de la biblioteca. Para las personas que vivan o laboren, estudien en la ciudad podrán llevar hasta 10 libros por persona.

## UN MINUTO DE SILENCIO

Este año estamos conmemorando 62 años de aquella espantosa noche del 10 de marzo de 1945 en donde más de cien mil seres perdieron sus vidas. Unámonos y guardemos un minuto de silencio ese día a las 13:00 p.m.

## ESPACIO INFANTIL

**PELICULAS PARA NIÑOS** Completamente gratis, el domingo 11 de marzo de 10:00 a 11:30 a.m. en el Yutorogi kozashitsu 1, completamente gratis. Entre las películas que se presentarán "Oyayubihime" "Akazukin", "Kutsuya to kobito", "Morinoie" etc. La entrada será por orden de llegada.

**HIGASHI JIDOKAN** El día 25 de marzo a partir de la 1:30 p.m. será el campeonato de matagente, podrán participar los alumnos de primaria (grupo mixto de 8 alumnos). Para el torneo se formaran dos grupos los alumnos desde 1ro. hasta 3er año; y los de 4to. hasta 6to. año. El representante del grupo deberá presentarse para la inscripción entre el 13 al 24 de marzo.

**CHUO JIDOKAN** "Taller de juguetes" el 10 de marzo. Totalmente gratis para niños que cursen los primeros años de primaria. En dos horarios: desde las 10:00 a.m. y a partir de la 1:00 p.m. en adelante.

**NISHI JIDOKAN** Preparemos postre de frutas. La capacidad es para 20 personas. Deberán traer mandil, pañuelo para la cabeza, toallita para manos, bebida sin dulce (té) y ¥70 para los ingredientes. Las inscripciones serán del día 10 hasta el 20 de marzo, llamando por teléfono o acercándose a la ventanilla la persona interesada.

## GUIA PARA LA SALUD

**DESEARIA DONAR SANGRE?** Se llevará a cabo el día 23 de marzo de 10:00a.m. a 12:00m. y de 1:15 a 3:45p.m. en el estacionamiento de la municipalidad de Hamura. Podrán donar a partir de los 16 años.

**EXAMEN PARA DESCARTE DE TUBERCULOSIS** Este exámen se realizará el día 16 de marzo de 10 a.m. a 12 m y de 1:30 a 3:30 p.m. en el Higashi Kaikan (Hane higashi 3-11-32). Como requisito se pide que las personas tengan como mínimo 18 años a más y que residan en la ciudad de Hamura. La inscripción será por orden de llegada ese mismo día y es completamente gratis.

**VACUNAS** preventivas contra la sarampión, rubéola, difteria y tétanos para los niños que en el mes de abril del 2007 esten ingresando a la escuela primaria deberán aplicársela hasta el 31 de marzo y para loss estudiantes que ingresen a la escuela secundaria hasta 2 días antes de cumplir los 13 años de edad.

Si desea más detalles contactarse con el Hoken Center. Si su niño no recibiera la vacuna oportunamente tendrá que pagar por aplicársela.

**CAMINAR** Dedicemos 30~40 minutos diarios a caminar erguidamente, moviendo los brazos; esto ayudará a quemar las grasas.

**SALUD MENTAL** un gran porcentaje de personas manifiestan sentir la tensión (estrés) por cambios de sociedad, lugar, ambiente de trabajo, etc. Se dice que,que es necesario que una persona lleve una vida cotidiana activa. Sin embargo, cuando el estado de tensión continúa, el insomnio y la falta apetito aparecen afectando en el aspecto mental y físico a la persona.....Un cambio de ambiente viviente es lo más recommendable.

Formas de combatir el estrés

Dormir lo suficiente. Hacer caminatas diarias, escuchar música, tomar un baño antes de dormir le ayudará a la relajación. Si le gusta viajar este es el momento. Realizar ejercicio moderado y consumir una comida balanceada. En lo posible hablar y disipar sus preocupaciones.

### 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.	
4	Do	SHIOZAWA IIN	554-7370	HEJITSU YAKAN KYUKAN CENTER	555-9999	UNO SHIKA IIN	555-8241
11	Do	MATSUDA IIN	554-0358	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	OKIKURA SHIKA	555-4331
18	Do	MATSUBARA NAIKA IIN	554-2427	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	OZAWA SHIKA CLINIC	579-1500
21	Mi	TAKIURA IIN	555-2655	ARAI CLINIC (MIZUHO MACHI)	557-0018	KATO SHIKA CLINIC	554-8887
25	Do	YOKOTA CLINIC	554-8580	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	KANEKO DENTAL CLINIC	554-1503

## NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

LUGAR	TELEFONO/FAX	LUGAR	TELEFONO/FAX
Municipalidad /Hoken Center_____	555-1111	Zoológico (Dobutsu Koen) _____	579-4041
Shizen Kyukamura_____	0551-48-401	Higashi Jidokan_____	570-7751
Community Center_____	554-8584/554-8589	Nishi Jidokan_____	554-7578
Fukushi Center_____	554-0304	Chuo Jidokan_____	554-4552
Sports Center_____	555-0033/554-9974	Sangyo Fukushi Center "Wing-i"	579-6425
Swimming Center_____	579-3210/579-3212	Suido Jimusho_____	554-2269
Biblioteca_____	554-2280/554-2800	Policía de Fussa _____	551-0110
Museo Kyodo _____	558-2561/558-9956	Centro de Reciclaje _____	578-1211
Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kosha	579-2211/579-2212	Shogai Gakushu Center	570-0707/570-6422
		"Yutorogi"	

