

# NOTICIAS DE HAMURA

Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kōsha

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](mailto:fureai@t-net.ne.jp) **Setiembre 2007**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

NOTA: Las informaciones por teléfono se ofrecen en Japonés.

**Distribución gratuita**

## YUTOROGI

CLASES DE COMPUTACION Los días 5, 12, 19 de octubre (3 clases) desde las 9:30a.m. hasta las 12:00m. en el salón # 2. La capacidad es para 15 personas (en caso de sobrepasar la cantidad se llevará a cabo un sorteo). El costo es de ¥1,500. Las inscripciones serán hasta el 15 de setiembre.

## ZOOLOGICO

RALLY DE PREGUNTAS en el parque zoológico, se irán haciendo preguntas sobre los animales y al responder podrán pasar a la siguiente posta. Esto se llevará a cabo los días 8 y 9 de Setiembre de 10:00 a 12:00m. y de 1:00 a 3:00 p.m. El costo será de ¥50 para alumnos hasta secundaria superior y adultos ¥100.



## HAMURA FURUSATO MATSURI

Como todos los años se realizará el Festival de Hamura frente a la estación de Ozaku, presentando el famoso baile "SŌRAN". Este festival se presentará los días 29 y 30 de setiembre. Se está recepcionando a los grupos que quieran participar en este famoso festival. Para mayor información llamar al Señor Itō al telf. 554-5581.

## SWIMMING CENTER ACUAROBICOS Y NATACIÓN

Estos ejercicios dentro del agua se realizarán los días miércoles desde el 10 de octubre hasta el 19 de marzo del próximo año. Acuarobics será desde las 3:00 hasta las 3:50 p.m. y la natación de 4:00 hasta las 4:50 p.m. con capacidad para 35 personas por orden de llegada a partir de los 16 años de edad. El costo es de ¥400 para ciudadanos de Hamura y de ¥600 para las personas de fuera. La explicación será el 12 de setiembre desde las 3:00 p.m. No es necesario inscribirse con anticipación.

## GIMNASIA PARA LA SALUD

Se enseñará como realizar un entrenamiento en base a ejercicios fáciles de realizar así como ejercicios de estiramiento, etc. Todos los miércoles desde el 4 de octubre hasta el 13 de marzo del próximo año. (Descanso desde el 27 de diciembre hasta el 3 de enero) El horario será de 10:00 a 11:00 a.m. en Sports Center para personas mayores de 50 años.

## CRIANZA

COMO REGAÑAR AL NIÑO es el tema de este mes y se realizará desde las 10:00 hasta las 11:30a.m. el día 13 en el Chūo Jidōkan, el día 14 en el Nishi Jidōkan, el día 18 en el Higashi Jidōkan. Informes llamando al Kodomo Katei Shien Center.



**DIA DE HOMENAJE A LOS ANCIANOS** el día 17 de setiembre en el Shōgai Gakushū Center-Yutorogi. A las personas mayores de 70 años de edad les llegará por correo una tarjeta postal-invitación que deberán presentar en recepción el mismo día. Habrá movilidad ida – regreso (ver tarjeta postal). Con el fin de aumentar el número de asistentes se ha dividido en 4 horarios, dependiendo el lugar de su residencia, para mayor detalles, ver la tarjeta- invitación.

**CURSILLO** Técnica de laquear se estará enseñando el 29 de setiembre a partir de la 1:30 p.m. en el Sōsakushitsu 1, capacidad para 15 personas, costo ¥4500, las inscripciones enviando una tarjeta postal con el nombre del curso, dirección, edad, número telefónico, etc,deberán llegar hasta el 15 de setiembre

**SALON DE ARTE** Cristal y juegos esta actividad será los días 13 de octubre de 10:00 a.m. a 12:00 m. en el Sōsakushitsu 2, capacidad para 20 personas por fecha, costo ¥ 5000(para materiales). Las inscripciones hasta el 22 de setiembre.

**TRABAJOS EN VIDRIO** “Tonbodama” el curso se dictará en 6 clases el 4, 11 de octubre, 8, 22, de noviembre 6 y 20 de diciembre, en el Sōsakushitsu 2, el costo de ¥ 12,500, capacidad para 12 personas, las inscripciones hasta el 20 de setiembre.

\* Sōsakushitsu 1, Sōsakushitsu 2 están ubicados en el Shōgai Gakushū Center-Yutorogi.

**RESPETEMOS LAS REGLAS!** Para no olvidar la importancia de las calles, y llamar la atención de los ciudadanos hacia su cuidado, preservación y buen uso, se ha designado el día 10 de Agosto como el “Día de las Calles”. Hagamos uso apropiado de las calles.

- Correr en bicicleta por las aceras a velocidad moderada y tener cuidado con los peatones.
- No colocar letreros ni mercancías en las aceras, ni avisos o papeles en paredes, postes de luz, etc.
- No dejar aparcadas bicicletas ni motocicletas en las calles.
- No colocar materiales de construcción ni objetos que obstruyan el tránsito por calles y aceras.
- No botar basura, aceite, etc. en los desagües de las calles.
- No dejar que las ramas de sus árboles se extiendan hacia afuera, estorbando el paso.

*Si quiere colocar letreros, materiales de construcción, etc. en las calles o las aceras, necesitará permiso.*

Tenga presente que dependiendo del caso deberá asumir la responsabilidad si ocurre algún accidente a causa de letreros, materiales o mercancías colocados por usted en calles y/o aceras, o si ha sido por las ramas de sus árboles que salgan a calles o aceras.

**RENOVACION DE “TOKYO SILVER PASS”** A las personas mayores de 70 años residentes en la ciudad de Tokyo se les informa que el pase actual estará vigente hasta el 30 de setiembre ; para realizar el trámite necesitará presentar algunos documentos. Más detalles llamando a Tokyo bus Kyoukai Silver Pass senyou, teléfono ☎ 03-5308-6950.

**BASURA RECICLABLE** El plástico duro, metal, fierro, lata, botella de vidrio. Botella de plástico se pueden sacar en bolsa de vinil de color transparente o semitransparente, dejar en baldes o en canasta si lo tuviera. A partir del mes de abril hubo cambios en la forma de botar la basura sin embargo hasta el momento no se está botando la basura debidamente.

Los envases de plásticos de los postres, obentos, bolsas de golosinas que esten limpios se botarán como basura reciclable, si estuvieran sucios como basura quemable( bolsa azul)y no como basura no quemable(bolsa amarilla).

## ESPACIO DE LOS NIÑOS

**HIGASHI JIDŌKAN** (WAKU WAKU KID'S MATSURI) Habrán sorteos, juegos, trabajos manuales, comidas, etc. El 17 de setiembre (10:00 a.m.~12:00m. y de 1:00p.m.~3:00 p.m.) Entrada ¥ 100. **CHŪO JIDŌKAN** se preparará "MOCHI MOCHI PAN" el 23 de setiembre de ①10:00 a.m.~11:30 a.m. niños desde los dos años hasta edad pre-escolar acompañados de sus padres, para 15 parejas ② a partir de la 1:30 p.m.hasta las 3:00 p.m. desde estudiantes de primaria, para 20 personas. Traer: ¥ 90 para materiales, uwabaki ó surippa, delantal, pañoleta para el cabello, toalla para secarse las manos, bebida (té); inscripciones a partir del 5 de setiembre. **BIBLIOTECA** Teatro panel para niños en edad pre-escolar el 8 de setiembre. Cuentos para estudiantes de primaria "El cuervo y el gorrión" el 15 de setiembre. **YUTOROGI** Películas para niños el 9 de setiembre desde 10:30 a.m.~11:30a.m.

## DEPORTE

**SWIMMING CENTER** **ACUABICS** Hagamos ejercicios en el agua al compás de la música, los días 6, 13, 20 y 27 de setiembre de 3:00~3:50p.m. Para personas mayores de 16 años; capacidad para 35 personas. Traer traje de baño, gorro, toalla, etc. **CAMINATA** Aprenderán los puntos claves para caminar en el agua; la clase será el 22 de setiembre de 10:00 hasta las 10:50 a.m. para 30 personas. ☆ El costo para personas que residen o trabajan en la ciudad ¥400 y para residentes en otras ciudades ¥600.

**SPORTS CENTER** **MEDICION DE FUERZA FISICA** Desea saber cual es la fuerza física según su edad? El día 24 de setiembre en el Sport Center se realizará en dos grupos, ①para personas de 65 a 79 años a las 10:30 a.m.~12:00m. y ②para personas de 20 a 64 años a las 2:30 ~4:00p.m. El costo es de ¥100. Las inscripciones serán desde el día 5 hasta el 17 de setiembre desde las 9:00 a.m por telefono, fax ó por E mail:s705005@city.hamura.tokyo.jp

## PROGRAMA PARA PRACTICAS DEPORTIVAS EN SETIEMBRE

DEPORTE	DIAS Y HORAS
Badmington	Viernes de 6:00 a 10:00 p.m. (Con instructor de 7:30 p. m.~)
Tenis	Miércoles de 6.00 a 10.00 p.m. (Con instructor de 7:30 p. m.~)
Tenis de mesa	Todos los días. (Los sábados con instructor de 7:00p.m.~ )
Indiaka	El 2do y 4to Martes de 6:00 a 10:00 p.m.

Adultos ¥100, Niños ¥50. Traer: zapatos de deporte limpios para usar dentro del gimnasio, pelotas de pin pon y de badmington, etc.

## CASAS DE PLAYA EN IZU



Disfrute del otoño y los deliciosos productos naturales del mar en las casas de playa de Izu. Pensión Oku (Nishi Izu Dōgashima Onzen) (Shizuoka-ken, Kamo-gun, Nishi izu chō, Nishina 1952-2, Tel. 0558-52-0624) y Pensión Tomoe (Shizuoka-ken, Numazu Shi, Heda 526, Tel.0558-94-2772). Adultos (desde estudiantes de secundaria) ¥7875, niños de primaria y menores ¥7350 por noche. La ciudad de Hamura cubre una parte de los gastos a los ciudadanos de Hamura (adultos ¥2000, niños ¥1500 por persona, hasta dos estadías por año). Haga sus reservaciones directamente a las Pensiones. Las inscripciones llamando directamente a las casas de la playa. Informaciones al Community Center ó Sēkatsu Anzenka Chiiki Fureai Gakari.

## MISCELANEA

**FESTIVAL DE SEGURIDAD VIAL** Será el 16 de setiembre a partir de las 2:00 p.m. en el hall principal del Shiminkaikan de Fussa. **SEMANA DE SEGURIDAD VIAL** entre los días del 21~30 de setiembre, slogan "YASASHISAGA HASHIRU KONO MACHI KONO DORO" Evitemos accidentes tomando precauciones. ① No conducir en estado de embriaguez, ② Al atardecer cuando la visibilidad es confusa, tener mucho cuidado si estuviera en bicicletas, ③ Al conducir un automóvil, colocarse correctamente el cinturón de seguridad asimismo si estuvieran personas en los asientos posteriores. Informes Sēkatsu Anzenka Kotsū Anzen Gakari. **BASE AEREA YOKOTA ENSAYOS** Los días 5 y 6 de setiembre está programado las prácticas aéreas en la ciudad vecina de Fussa, durante esos días se escucharán ruidos de sirenas, silbatos, transmisiones, por lo que rogamos la comprensión de los ciudadanos. **BIBLIOTECA** encuadernación con diseños originales a realizarse el 26 de setiembre de 1:00 pm ~ 4:00 p.m. en la sala de voluntarios del segundo piso; límite de 15 personas, costo ¥ 300. Inscripciones a partir del 2 de setiembre. **SILVER MATSURI** los días 15 de 10:00 a.m.~12:00 m. y el 16 de setiembre a partir de las 11:00 a.m. en el Silver Center habrán exhibiciones de trabajos realizados como escrituras, dibujos, ikebana, venta de manualidades, algo sobre computadora, consultas de salud, etc. Mayores detalles llamando al 554-5131. **COMPAÑIA DE BOMBEROS DE FUSSA** El 9 de setiembre "Día de emergencia" entre los días 9 al 15 de setiembre "Semana de emergencia médica" Slogan ! Salvar una vida, el primer paso es tuyo" **SEMANA DE APOYO KODOMO 110"** del 17~21 de setiembre desde las 8:30 a.m. hasta las 7:00 p.m. y los días 22, 23 a partir de las 10:00 a.m. hasta las 5:00 p.m., procurando solucionar el problema de violencia doméstica, maltratos de menores, etc. **TRABAJOS EN MADERA** Los días 7, 13, 21, 27 de octubre y 4 de noviembre (total 5 clases) de 9:00 a 12:00 p.m. en Toritsu Hamura Kōkō Kōkai Kōza, capacidad para 16 personas ¥ 3000 y ¥ 1500 por seguro Las inscripciones enviando una tarjeta postal con sus datos. Más detalles llamar al 555-6631.

**FRESH LAND NISHITAMA DIA DE LOS ANCIANOS** Evento para las personas mayores de 70 años el ingreso a los baños (ofuros) tendrán un descuento 50% los días 15, 16 y 17 de setiembre. **CLASES DE YOGA** son los días jueves de todas las semanas (excepto los días feriados) de 1:30 a 2:30 p.m. **CLASE DE BAILE** días 11, 19 y 26 de setiembre de 1:00~2:00 p.m. El costo es de ¥800 clase para las personas que residan en las ciudades de Hamura, Ōme, Fussa y Mizuho y para las procedentes de otras ciudades el costo es de ¥1,100. Mayores informes al ☎ 042-570-2626.

## GUIA PARA LA SALUD

**DONACION DE SANGRE** El día 11 de setiembre de 10:00 a 12:00 m. y de 1:15 a 3:30 p.m. en la estación de Ozaku las personas mayores de 16 años hasta los 69 años que deseen colaborar donando sangre, los esperamos. **Prevención contra las caries para los niños**, solamente a niños desde los 3 años de edad hasta tercer año de primaria, será los días 12, 13,14, 15, 18, 19 de setiembre a partir de las 9:30 a.m. Deberán presentarse en recepción del Centro de salud de 9:15 hasta las 10:30 a.m. Es gratuito, se deberá llevar una toalla , un ganchito de ropa para sujetar la toalla como babero y la hoja de inscripción que podrá ser recabada ese mismo día para las personas que no la tuvieran. ※ El día sábado 15 es solo para niños de colegios de primaria. **Exámen gratuito de tuberculosis** Se realizará en Ozaku honcho kaikan para mayores de 18 años, el día 14 de setiembre de 10:00a.m. a 12:00 m y de 1:30 a 3:30 p.m. Habrá exámen de rayos X.

No es necesario hacer cita. **CURSILLO DE COMIDA SALUDABLE** !No desayuna! !No tiene apetito!  
 Una de las formas importantes para prevenir la diabetes es ingerir debidamente las 3 comidas durante el día. El curso se dictará el 27 de setiembre de 9:30 a.m. hasta las 12:30 m. en el Hoken Center, para 30 personas; deberán traer delantal, pañoleta para sujetar el cabello, lapiz y papel, ¥ 300(para ingredientes). Las inscripciones a partir del día 4 de setiembre.

**Exámenes médicos** para Descarte de Hepatitis, Cáncer al intestino grueso y Exámen dental. Desde el día 1ro de Setiembre hasta el 31 de Octubre, para los ciudadanos de Hamura mayores de 65 años cumplidos hasta el 1 de junio. Los exámenes son completamente gratuitos. Se podrán atender en los Centros médicos afiliados para este fin. Se deberá presentar el Seguro de salud (Hokensho). Para mayor información, acercarse o llamar al Centro de salud (Hoken Center).

#### CENTROS MEDICOS AUTORIZADOS

CENTRO MEDICO	TELEFONO	CENTRO MEDICO	TELEFONO
TSUTSUMI IIN	554-2418	MATSUBARA NAIKA IIN	554-2427
MATSUDA IIN	554-0358	SHIOZAWA IIN	554-7370
TAKIURA IIN	555-2655	YOKOTA CLINIC	554-8580
SAKAE 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
YAMAGUCHI NAIKA CLINIC	570-7661	NISHITAMA IIN	554-0838
IZUMI CLINIC	555-8018	YANAGIDA IIN	555-1800
HAMURA SANKĒI IIN	570-1130	HAMURASĒKĒGEKA/RHEUMATISM CLINIC	570-1170
MANABE CLINIC	554-6511	SHINAI GANKA IIN	554-7019

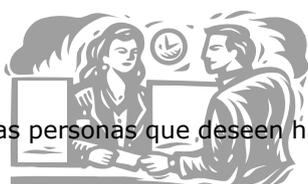
CENTRO MEDICO	TELEFONO	CENTRO MEDICO	TELEFONO
KANEKO DENTAL CLINIC	554-1503	NISHI TOKYO SHIKA IIN	554-6480
TAKADA SHIKA IIN	555-5903	NOZAKI SHIKA CLINIC	555-3316
OKIKURA SHIKA	555-4331	INOUE SHIKA IIN	554-7735
IKOMA SHIKA HAMURA SHINRYŌJO	555-3139	TSUSHIMA SHIKA IIN	579-1800
UNO SHIKA IIN	555-8241	HONDA DENTAL CLINIC	554-4184
OZAWA SHIKA CLINIC	579-1500	HONDA SHIKA IIN	554-5902
MORIYA SHIKA IIN	555-9872	KUSAKA SHIKA	555-7793
FUKUTOME SHIKA IIN	555-7064	MASUDA SHIKA IIN	551-8686
ASAHI KŌEN DŌRI SHIKA IIN	555-7904	NAKANO SHIKA IIN	554-7053
KATŌ SHIKA CLINIC	554-8887	HESŌ SHIKA IIN	554-0066
USUI SHIKA IIN	579-1199	WATANABE SHIKA IIN	570-1688
MINAKAWA SHIKA CLINIC	555-8219	HANENAKA SHIKA CLINIC	554-2202
HAMURA SHIKA IIN	570-4618	YANO SHIKA IIN	555-3363
INAGAKI SHIKA	555-6018	※ Es necesario reservar cita	

**SERVICIO MEDICO DE EMERGENCIA NOCTURNO** A partir del mes de Octubre la atención será a partir de las 7:00 hasta las 10:30 p.m.(Recepción hasta las 10:15 p.m.)

**EXAMEN DE OSTEOPOROSIS** (duración del examen 1h30min. aprox.por persona) Para las personas desde los 30 hasta 64 años, se realizará en dos fechas el 29 y 30 de octubre y dos horarios de 9:00 a.m. ~12:00 m. y de 1:30 p.m.~5:00 p.m.en el hoken center, capacidad para 50 personas; las inscripciones enviando una postal con respuesta pagada con su nombre, fecha de nacimiento, edad, dirección, número de teléfono, indicar si ha realizado este tipo de examen anteriormente.

## 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.	
2	Do	YAMAGUCHI NAIKA CLINIC	570-7661	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	KATŌ SHIKA CLINIC	554-8887
9	Do	NISHITAMA IIN	554-0838	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	FUKUTOME SHIKA IIN	555-7064
16	Do	YANAGIDA IIN	555-1800	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	KUSAKA SHIKA	555-7793
17	Lu	HAMURA SANKĒ IIN	570-1130	KURIHARA IIN (MIZUHO MACHI)	557-0100	TAKADA SHIKA IIN	555-5903
23	Do	TSUTSUMI IIN	554-2418	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	TSUSHIMA SHIKA IIN	579-1800
24	Lu	MATSUBARA NAIKA IIN	554-2427	MIZUHO CLINIC (MIZUHO MACHI)	568-0300	NAKANO SHIKA IIN	554-7053
30	Do	MATSUDA IIN	554-0358	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	NOZAKI SHIKA CLINIC	555-3316



## VENTANILLA SABIA USTED ?

Las personas que deseen hacer preguntas, consultas o comentarios de cualquier índole, podrán enviar la



correspondencia en español a "LATINOS AL DIA" 〒 205-0003 Tokio to Hamura Shi Midorigaoka 5-2-1, si desea

por fax al 042-579-2212 o al correo electrónico [fureai@t-net.ne.jp](mailto:fureai@t-net.ne.jp) La correspondencia y sus respuestas serán

publicadas en el siguiente boletín.

## NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

LUGAR	TELEFONO/FAX	LUGAR	TELEFONO/FAX
Municipalidad /Hoken Center_____	555-1111	Zoológico (Dōbutsu Kōen) _____	579-4041
Shizen Kyūkamura_____	0551-48-401	Higashi Jidōkan_____	570-7751
Community Center_____	554-8584/554-8589	Nishi Jidōkan_____	554-7578
Fukushi Center_____	554-0304	Chūo Jidōkan_____	554-4552
Sports Center_____	555-0033/554-9974	Sangyō Fukushi Center "Wing-i" _____	579-6425
Swimming Center_____	579-3210/579-3212	Suidō Jimusho_____	554-2269
Biblioteca_____	554-2280/554-2800	Policía de Fussa _____	551-0110
Museo Kyōdo _____	558-2561/558-9956	Centro de Reciclaje _____	578-1211
Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kōsha _____	579-2211/579-2212	Shōgai Gakushū Center _____	570-0707/570-6422
		"Yutorogi"	

