

# NOTICIAS DE HAMURA

Hamura Fureai Chiiki Zukuri Kōsha

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

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

**Noviembre 2007**

Preparado por el grupo "Latinos al día"

*NOTA: Las informaciones por teléfono se ofrecen en Japonés.*

**Distribución Gratuita**

## DESCANSO EN LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA

Los días 17 (Sábado) y 18 (Domingo) de Noviembre no se atenderá en la ventanillas de recepción ni en las máquinas de la municipalidad ni en el anexo que está en la salida Nishi de la estación de Hamura. La razón es que estos días se hará mantenimiento en las computadoras.

### **Aviso para las personas extranjeras residentes en la ciudad de Hamura**

**LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA – OFICINA DE ASUNTOS DEL CIUDADANO**

**LA SECCION DE REGISTRO CIVIL PARA EXTRANJEROS, SOLAMENTE ATIENDE LOS DIAS LABORABLES.**

## ESTACIÓN DE HAMURA

Desde el día 3 de noviembre ya funcionará la escalera mecánica y los baños de la salida oeste de la estación de Hamura (Nishi Guchi).

## FERIA INDUSTRIAL DE HAMURA

En el Parque Fujimi se realizará esta famosa feria industrial los días 3 y 4 de Noviembre, ambos días de 10:00 a.m. a 4:00 p.m. Se presentarán los productos que fabrican las industrias de nuestra ciudad, así como vegetales y otros artículos que se producen en Hamura. Habrá diferentes exhibiciones tales como presentación de bailes, grupos musicales, tambor japonés, venta de productos agrícolas, bazar etc.

En esta feria se obsequiará a 1000 personas el agua en botellas que desde el día 1ro será comercializada. Esta agua, que es extraída del subsuelo de Hamura, costará ¥100 la botella de 500ml.

## YUTOROGI

**MUSICAL** que tendrá como tema " Canción de las flores". Será un concierto en el cual se apreciarán los instrumentos musicales tales como guitarra, piano y violín. Este concierto se realizará el día 18 de noviembre a la 1:00 p.m. completamente gratis.

**CURSO BÁSICO DE COMPUTACIÓN Y PROGRAMA BÁSICO DE WORD** En este curso se enseñará lo básico y se realizará los días viernes 7, 14, 21 y 28 de Diciembre de 10:00 a 12:00m en la sala 2 del Yutorogi. La capacidad es para 15 personas. El costo es de ¥1,500 (todo el curso de 4 clases). La inscripción será hasta el día 15 de noviembre enviando una tarjeta de correo con nombre, dirección, número de teléfono, nombre del curso, avisar si necesitan de guardería el costo ¥ 500 (incluye merienda[oyatsu])

## ZOOLOGICO

En cualquiera de las atracciones se deberá pagar aparte la entrada al Zoológico.

**RALLY EN EL ZOOLOGICO** Recorramos el Zoológico a pie, buscando respuestas a las preguntas del rally! Habrá premio para los que respondan todas las preguntas. El 23, 24, y 25 de Noviembre. En las mañanas de 10 a 12 m. y en las tardes de 1 a 3p.m. Niños ¥50 y adultos ¥100

**PAYASOS** que inflando globos irán armando diferentes figuras los días 11 y 18 de Noviembre desde las 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m.

**PONY** Podrán montar los ponys el día 25 de Noviembre desde las 10:00 a.m. hasta las 3:00 p.m.

## DIA DE LA JUVENTUD

El 10 de Noviembre es el día por una juventud sana. Se realizarán eventos varios en el Yutorogi (antes Kominkan) de la ciudad de Hamura, de 10:00 a.m. a 2:30 p.m. Habrá comida, juegos diversos, magia, música, etc.

La ciudad de Hamura organiza diferentes eventos para promover el bienestar de la juventud. Pedimos a los ciudadanos su apoyo en la casa, la escuela, el trabajo y en el vecindario, para que nuestros jóvenes crezcan sanos.

## POR UNA JUVENTUD SANA

Nuestra juventud enfrenta problemas serios, como son los crímenes cometidos por jóvenes, el abuso de drogas, violaciones, etc. Es importante que los adultos pongamos atención, y creemos una sociedad que apoye y ayude a los jóvenes.

**EN EL VECINDARIO** La integración es importante, no solo con los hijos propios, sino también con los demás niños, participando juntos en actividades comunitarias y voluntarias, y creando un ambiente que permita la interacción sana entre niños y adultos. Evitar que los niños entren en contacto desde muy temprana edad con materiales escritos y visuales que les influyan de manera negativa, es también labor de la comunidad.

**EN EL HOGAR** Enseñemos a los niños las reglas para convivir en sociedad, y a valorar la vida. Es importante que los padres se preocupen por sus hijos, hablen con ellos y muestren interés en lo que hacen y en su comportamiento. El hogar es el lugar donde el niño deberá encontrar paz, y tener su propio espacio. Es responsabilidad de los padres en primer lugar el disciplinar sanamente a sus hijos.

**COMO ADULTOS** Los adultos son el primer ejemplo, bueno y malo, para los niños. Es importante hablar con ellos de frente y con la verdad, y no dejar que pasen desapercibidas las señales que reflejan lo que esta pasando en el corazón del niño.

## BAZAR "AOSORA ICHI"

Se realizará el día 17 de noviembre desde las 9:00 a.m. hasta el medio día en el parque Fujimi en la ciudad de Hamura. Para mayor información llamar al 555-1111.

## VIVIENDAS PUBLICAS

**TOEI JŪTAKU** Viviendas para familias con sólo uno de los padres, familias con miembros con impedimentos, familias con muchos hijos, familias con ingresos muy bajos, familias con miembros en sillas de rueda, ancianos. Los requisitos y formularios para la inscripción los podrá encontrar en el panfleto de las viviendas, el cual estará disponible en el Kanrika del segundo piso de la Municipalidad (sábados y domingos en la Recepción del primer piso) y en sus extensiones desde el 1ro hasta el 9 de Noviembre. Sólo se aceptarán inscripciones que lleguen a más tardar el 13 de Noviembre. Envíe sus inscripciones al Tōkyō-to jūtaku kōkyū kōsha boshū center. Informaciones al Tōkyō-to jūtaku kōkyū kōsha boshū center, 0570-010810 (hasta el 11 de noviembre, excepto

sábados, domingos y feriados). Fuera de estas fechas, llame al 03-3498-8894, excepto sábados, domingos y feriados.

## FUREAI CHIIKI ZUKURI KŌSHA

**CAMINATA** de 5 kilometros el día 18 de noviembre (si lloviera se realizarán juegos en el Sports Center) Se reunirán a las 8:30 a.m. en el parque Fujimi junto al Club House de donde se partirá y a su vez será el punto de llegada. Pueden participar niños de primaria a partir de 3ro.

El costo será de ¥300 para adultos, ¥200 para alumnos de secundaria y de ¥100 alumnos de primaria, lo cual incluye seguro y bebida. Cada persona deberá llevar su almuerzo. La inscripción será desde el 2 hasta el 16 de noviembre de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. en el Community Center de la ciudad de Hamura.

## DEPORTE

### **SPORTS CENTER**

**PROGRAMA PARA PRACTICAS DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN NOVIEMBRE** El Sports Center está abierto 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). 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

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

*SE SUSPENDERAN EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE AEROBICO, del día 18 de noviembre desde las 2:00 p.m.hasta las 3:00 p.m. para capacitación de los entrenadores. El gimnasio funcionará en forma normal.*

*NO HABRA PROGRAMA INDIVIDUAL DE TENIS(21 de noviembre), BADMINTON(23 Y 30 de noviembre).*

### **SWIMMING CENTER**

**LECCION DE SALTO DESDE LA PLATAFORMA&MEDICION DEL TIEMPO** para las personas interesadas en conocer su tiempo, mejorar su técnica en el salto desde la plataforma. Los días 8, 15, 22 de noviembre 4:00 ~ 6:00 p.m.(en total 3 veces) ¥ 500 por fecha (incluido el seguro); venir directamente al centro.

**CURSILLO DE PILATES** método del ejercicio de movimiento pausado, relajación del cuerpo entero, control de respiración parecido al yoga. Se dice que es de efecto alto para la mejora de la postura y el refuerzo de equilibrio del cuerpo, mejora la flexibilidad del cuerpo. Serán los días 2, 9, 16, 30 de noviembre (viernes) a partir de las 2:00 ~ 3:00 p.m.(\*).

**CURSILLO DE YOGA** los días 7, 14, 21 y 28 de noviembre (miércoles) desde las 11:00 ~12:00 m. En el dai ni kaigishitsu, podrán inscribirse hasta 20 personas por horarios, el costo es de ¥800

por vez. (\*)

(\*) Las inscripciones en la recepción - sauna del 2do.piso

## ESPACIO PARA NIÑOS

**CHŪO JIDŌKAN** hagamos una muñeca el día 10 de noviembre desde las 10:00 a.m. y a partir de la 1:00 p.m. totalmente gratis, pueden participar estudiantes hasta el tercer año de educación primaria.

**HIGASHI JIDŌKAN** - COCINA preparemos pizza con salsa de tomate, el día 10 de noviembre desde las 10:00 hasta las 12:00 m. Esta clase dirigida desde estudiantes de primaria. Traer zapatillas limpias para usar dentro de los salones (uwabaki), delantal, pañoleta para el cabello, toalla para las manos, bebida (té) y ¥80 para ingredientes. Las inscripciones hasta el 9 de noviembre por teléfono o viniendo directamente al jidōkan.

**YUTOROGI** películas para niños desde las 10:30 a.m. hasta las 11:30 a.m. el 11 de noviembre. Sin costo alguno. Se proyectarán "Kitakaze no kureta tablekake" "Mori no nakamatachi" "Kin iro no shika" "Donald duck to chokinbako", entre otros.

## GUIA PARA LA SALUD

### EXAMEN PARA DESCARTE DE CANCER DE ESTOMAGO Y PULMON



Estos exámenes son para las personas a partir de los 40 años de edad que residan en Hamura; se llevará a cabo en el Hoken Center en forma gratuita el 18 de noviembre y el 8 de diciembre desde las 7:30 a.m. para 100 personas. La inscripción será a partir del 2 de noviembre por teléfono ó viniendo directamente al Hoken Center. Habrá examen de esputo para los fumadores y para quienes deseen tomarlo. Abstenerse las personas que realicen examen médico en sus centros de trabajos, las mujeres embarazadas o con posibilidad de estarlo, las personas que padecieran de enfermedad del estómago o los pulmones.



**CURSILLO DE PREVENCION CONTRA LA OSTEOPOROSIS**, dirigido a las personas residentes en la ciudad que deseen protegerse de la descalcificación de los huesos y conocer los recientes métodos de tratamientos, el 16 de noviembre de 1:00 ~ 2:45 p.m. Traer cuaderno, lápiz para tomar apuntes; capacidad para 30 personas. Inscripciones llamando por teléfono.

**CURSILLO DE NUTRICION**, el 27 de noviembre de 9:30 ~ 0:30 m. absorber al máximo el calcio ingerido para hacer un hueso fuerte, capacidad para 30 personas, el costo ¥ 300, se presentará una receta y se preparará un menú. Las personas preocupadas en la cantidad de sal en el misóshiru deberán traer su misóshiru (180ml). Traer cuaderno, lápiz para tomar apuntes, delantal, pañoleta para el cabello. Inscripciones llamando por teléfono a partir del 5 de noviembre.

**EJERCICIOS PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS**, para personas residentes en Hamura; se enseñará ejercicios sencillos que ayuden a reproducir las células de los huesos, que éstos aprovechen al máximo el calcio que ingiera, refuerzen los músculos, los proteja de las caídas y fracturas; el curso se dictará el día 28 de noviembre de 9:30 hasta las 12:00 m. en el Sports Center, límite para 30 personas. Traer cuaderno, lápiz para tomar apuntes, toalla para secar el sudor, zapatillas para usar dentro de los salones (uwabaki), ropa cómoda para hacer ejercicios. Las inscripciones por teléfono a partir del 5 de noviembre.

**DONACION DE SANGRE** El día 9 de noviembre de 10:00 ~ 12:00 m. y a partir de la 1:15 p.m.~3:00 p.m. las personas mayores de 16 años que deseen colaborar donando sangre (400 ml ó 200 ml) en un acto de amor al prójimo, acercarse en el estacionamiento del lado este de la municipalidad de Hamura.

**CURSILLO PARA LOS FUTUROS PADRES** (*Ryōshin gakkū*)

Dirigido a los futuros padres, en el curso se tratarán temas sobre el baño del recién nacido, la preparación de leche, forma de cambio de pañal, etc; con las prácticas respectivas. Será el día 25 de noviembre en dos horarios ① desde las 10:00 ~ 12:00 m. ② 2:00~4:00 p.m. al escoger, en el Hoken Center. Las inscripciones por teléfono o viniendo directamente Traer el boshi techo, lápiz y papel para tomar apuntes.

**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.	
3	sáb	HAMURA SŌGO SHINRYŌJŌ	554-5420	TAKAMIZU IIN (MIZUHO MACHI)	557-0028	MASUDA SHIKA IIN	551-8686
4	Do	OZAKU EKI MAE CLINIC	578-0161	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	MINAGAWA SHIKA CLINIC	555-8219
11	Do	WAKAKUSA IIN	579-0311	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	YANO SHIKA IIN	555-3363
18	Do	OZAKI CLINIC	554-0188	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	MORIYA SHIKA IIN	555-9872
23	Vie	IZUMI CLINIC	555-8018	ARAI CLINIC (MIZUHO MACHI)	557-0018	WATANABE SHIKA IIN	570-1688
25	Do.	YAMAGUCHI NAIKA CLINIC	570-7661	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	HONDA DENTAL CLINIC	554-4184

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”	



## 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.

