

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Edición en Español 2008

Redaccion: Kohokochoka

1 de setiembre

〒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

ENTRENAMIENTO DE PREVENCIÓN CONTRA SISMO EN HAMURA

Participa con la Organización de prevención contra el desastre. El tema este año "Cooperemos si ocurriera una catástrofe"

Este año la escuela primaria Fujimi será el lugar principal de esta práctica, simultáneamente se estará realizando en 17 diferentes áreas dentro de la ciudad.

Protegermos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Hacer lo posible para que la familia participe en el entrenamiento.

※ En caso de mal tiempo se suspendería la actividad y la Organización de prevención contra el desastre estaría comunicando a los ciudadanos a las 7:30 a.m.

Más detalles llamando a Seikatsu Anzenka Bōsai gakari.

"Cooperar en caso de desastre" El cuerpo encargado tiene como objetivo medir a las familias, a los grupos de distintas áreas como actuarían en una situación similar.

☆ SUPONIENDO UN TERREMOTO DE MAGNITUD 6:

① Ante todo asegurarse uno mismo.

Si sucediera un terremoto lo primero que debemos hacer es protegernos bajo una mesa o escritorio resistente. Tengan en cuenta la hora, lugar y la situación de cada miembro de su familia y realice su práctica.

② Apague el fuego.

Después de haberse asegurado, inmediatamente apagar la luz, cerrar la llave del gas evitando la salida de ésta.

③ Entrenamiento para refugiarse.

Si hubiera instrucciones de refugiarse porque en el vecindario el fuego se está propagando, y fuera necesario ir a los lugares de refugio. Las familias deberán asegurar la ruta hacia los refugios y la forma de comunicación que tendrían con los miembros de su familia.

④ Participe con la Organización de Previsión contra desastre.

En cada grupo de barrio donde se realizará el entrenamiento habrá práctica de fuego dando lugar a prácticas como apagar el fuego, primeros auxilios, etc.

Es muy importante que participe para saber y aumentar su conocimiento sobre el tema.

⑤ Si no pudiera regresar a casa.

De producirse un terremoto se suspendería la circulación del tráfico, no pudiendo regresar a su hogar ese mismo día si la distancia fuera más de 20 kms. Si decidiera regresar caminando asegúrese la ruta que seguir y de alguna manera haga conocer a su familia su decisión.

ENVIO DE INFORMACION A TRAVES DE CORREO ELECTRONICO EN CASO DE DESASTRE

Si ocurriera un desastre la congestión en la línea comunicativa sería inevitable. Recibir una información correcta de lo que sucede es muy importante, utilizando el teléfono celular conseguirá la

información con detalles de lo que está aconteciendo.

- ORGANIZACION DE PREVENCION CONTRA DESASTRE ENVIARA LA INFORMACION A LOS CORREOS ELECTRONICOS. El día del entrenamiento de prevención contra el desastre (7 de setiembre), el cuerpo encargado estará enviando al correo electrónico las últimas informaciones del supuesto desastre.
 - CORREO ELECTRONICO A las 9:00 a.m. se iniciará la práctica, y se enviará información conforme se efectúe el entrenamiento.
 - Las personas que no hubieran registrado su teléfono celular, podrán utilizar el Site del cuerpo informativo (マイタウン羽村市) y recibir igualmente las informaciones.
 - Site del cuerpo informativo de Hamura actualiza dos veces al mes el contenido de eventos, convocatorias, informes del Centro de bienestar social, educación, etc. que aparecen en el Boletín de Hamura. Además datos útiles para nuestra vida cotidiana, informes policiales, clima, desastres, maremotos, tifones y otros.
 - También se le informará si hubiera persona sospechosa en la ciudad, realización de eventos, suspensión de actividades si se presentara.
- ☆ LA PERSONA INTERESADA EN INSCRIBIRSE PARA RECIBIR INFORMACION, VER EL HOME PAGE DE HAMURA Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES.

CENTRO CULTURAL YUTOROGUI

“DIA DE LA ANCIANIDAD” El 15 de setiembre en el hall principal del local se celebrará el “Día de la Ancianidad” a las personas de más de 71 años se les enviará una tarjeta de invitación que deberá presentarse ese día al ingresar.

Habrà movilidad de ida y vuelta, confirmar el horario.

Por el gran número de asistentes se dividirá en 4 horarios, solamente podrá ingresar la persona invitada.

GALERIA DE EXHIBICION En el salón de exposición se exhibirán trabajos de la artista Itzumi Kudou entre el 16 al 21 de setiembre a partir de las 10:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. totalmente gratis.

CLASE DE COMPUTACION (APLICACION DE EXCEL) Para las personas que hayan efectuado el curso del nivel intermedio o posean la técnica del nivel. El curso se dictará en tres clases los días 3, 10 y 17 de octubre desde las 9:30 a.m. hasta las 12:00 m. (total 3 clases) en el salón de clases No. 2, capacidad para 15 personas, el costo del curso de ¥ 1500 y ¥500 (por vez) si necesitara para el cuidado de su niño.

Las inscripciones enviando una tarjeta postal con respuesta pagada con el nombre del curso, dirección, nombre, edad, número de teléfono, si requiere o no para el cuidado de su niño (cantidad de niños, edad y día que necesitará el servicio), debiendo llegar hasta el día 23 de setiembre.

DEPORTE

FESTIVAL DEL DEPORTE El día 12 de octubre se realizará el Día del deporte en el parque Fujimi(en caso de lluvia se postergará para el día 13.

SINDROME DEL METABOLISMO (Metabo) A las personas que le preocupa el tamaño de su barriga, la grasa que tiene acumulada alrededor de ella. Anteriormente realizaba ejercicios y en la actualidad no hace ningún tipo de ejercicio además su peso va en aumento. Será entre el 10 de setiembre y el 12 de noviembre todos los miércoles de 8:00 hasta las 9:30 p.m. para 30 personas mayores de 16 años, en Gonokami kaikan. El costo ¥500 por vez para los socios y ¥1000 para los visitantes. ¡Venga lo esperamos!

CLASE DE NATACION. Pueden participar las personas que no pueden nadar. A partir de hoy cambiemos nuestra forma de vida y tengamos una vida saludable. Las clases serán entre el 4 de setiembre al 18 de diciembre, todos los jueves de 7:00 a 9:00 p.m. en el Centro de Natación. Se pueden inscribir personas mayores de 16 años de edad. Límite hasta 35 personas. Costo ¥ 700 para socio y ¥ 1000 para visitante. Traer ropa y gorro de baño, lentes, bebida, toalla, etc.

MANERA DE BOTAR LOS TELEFONOS CELULARES, PHS

Los teléfonos celulares, PHS son productos que pueden ser re-utilizado es por eso que no se debe botar con la basura que sale de los hogares. Para botar un aparato de estos tendrá que dejarlo en la tienda de venta de estos productos siempre y el establecimiento tenga la marca (Mobile recyclable net work).

SHIZEN KYŪKAMURA

El calor en Kiyosato está disminuyendo y el soplar del viento da señales que el otoño está cerca. Aproveche y venga con su familia.

ATENCION MEDICA PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

En el mes de agosto se ha enviado el aviso para el pago del seguro de tratamiento médico con los cambios autorizados. Consulta en Hoken Nenkin Kōrei-iryō/ nenkin gakari de la municipalidad.

SEGURIDAD VIAL DE OTOÑO

FESTIVAL DE SEGURIDAD VIAL

Se realizará el 14 de setiembre a partir de las 2:00 p.m. en el Sky hall de Mizuho totalmente gratis. Habrá shows, canciones.

CURSILLO DE SEGURIDAD VIAL

En el Yutorogui el 16 y 17 de setiembre a partir de las 7:00 p.m. La entrada es libre, venga directamente al local.

CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL DE OTOÑO A NIVEL NACIONAL

A realizarse entre el 21 al 30 de setiembre.

El slogan este año "Corramos en las calles, autopistas con mucho cuidado"

Punto principal de la campaña: Proteger a las personas de la tercera edad contra accidentes.

- ① Utilizar el cinturón de seguridad (el conductor y las personas que lo acompañaran) en caso de menores de edad el cinturón que les correspondiera de acuerdo a su edad.
- ② Proteger a los transeúntes y personas que monten bicicletas de accidentes, especialmente al atardecer y en la noche cuando la visibilidad se vuelve confusa.
- ③ No conducir en estado de ebriedad.
- ④ Protejamos a los conductores de motocicletas.

Para mayores detalles Seikatsu Anzenka Bōsai gakari.

RESPETEMOS LAS REGLAS AL COLOCAR CARTELES EN LAS CALLES

Al instalar propagandas gigantes en edificios, paredes, deberán hacerlo debidamente y evitar se caigan produciendo accidentes.

Los avisos, carteles que colocaran en forma particular también deberán respetar igualmente las reglas para su instalación siguiente un trámite necesario.

Información llamando a Dobokuka Dōro kōen gakari.

PARQUE ZOOLOGICO

※ En cualquier de los eventos se pagará la entrada al parque.

APRENDAMOS JUGANDO Utilizando a los animales y la naturaleza del parque se realizarán divertidos

juegos. Esta actividad se realizará el día 7 de setiembre de 1:00 a 3:00 p.m. La participación es totalmente gráti.

CONSULTAS SOBRE LOS ANIMALES Podrá hacer cualquier consulta el día 21 de setiembre de 1:00 a 2:00p.m. en forma gráti. El tiempo es de 10 min. por persona y la inscripción es por orden de llegada. Lugar: frente al monumento funerario de animales.

HONRAS FUNEBRES PARA LOS ANIMALES Se celebrarán honras fúnebres a los animales fallecidos del parque y de las mascotas de los ciudadanos de hamura. Esta ceremonia se realizará el día 21 de setiembre de 11:00 a 11:30 a.m. frente al monumento funerario de animales. La participación es gráti.

SEGURIDAD EN CASA PARA LA TERCERA EDAD

Se presta el servicio de asegurar sus muebles para que no haya peligro que ocurra ningún accidente dentro de casa en los siguientes casos:

1.- Persona que viva sola mayor de 70 años o que los integrantes de la familia sean mayores de 70 años.

2.- Para las familias en las que haya una persona con impedimentos físicos en 1er ó 2do grado o que tengan la libreta "AI NO TECHŌ" también en 1er ó 2do grado.

Por cada familia se colocará seguridad en 3 lugares dentro de casa y el pago será solo del 1% del costo total. ※Solo se podrá hacer uso de este servicio por una sola vez.

Para inscribirse y obtener mayor información acercarse a la sección de bienestar a las personas de la tercera edad o a la sección de bienestar para las personas con impedimentos físicos (Kōrēkaigo ka Kōrēfukushi gakari, Shōgai fukushi ka Shōgai fukushi gakari).

CRIANZA

CHARLAS DEL MES DE SETIEMBRE "LA HORA DE MAMA" es el tema de este mes y se realizará desde las 10:00 hasta las 11:30a.m. en los centros de recreación infantil (Jidōkan) : el día 11 en el Chūo Jidōkan, el día 12 en el Nishi Jidōkan, el día 16 en el Higashi Jidōkan. No es necesario inscribirse con anterioridad. Informes llamando al Kodomo Katei Shien Center al telf. 578-2882.

PRÁCTICAS EN LA BASE AEREA YOKOTA

Los días 11 y 12 de setiembre están programadas las prácticas aéreas en la ciudad vecina de Fussa. Durante estos días se escucharán ruidos de sirenas, silbatos, transmisiones, por lo que rogamos la comprensión de los ciudadanos.



NUEVA RUTA DEL BUS "HAMURAN"

La nueva ruta (higashi kōsu) desde el 1ro de Octubre irá hasta el renovado Hospital de Fussa. En la revista de la quincena se explicará detalladamente sobre esta nueva ruta.

SEMANA DE LA MASCOTA

Se celebra la semana de la mascota desde el día 20 al 26 de setiembre. La vida de nuestras mascotas es tan importante como nuestras propias vidas. Si tenemos una mascota en casa debemos cuidarla y protegerla así como tener en cuenta lo siguiente:

- * Educar a los perros para que puedan convivir con las personas enseñándoles a sentarse, a parar cuando sea necesario, etc. Elogiándolos cuando sea necesario.
- * Los gatos que son criados dentro de casa tienen menos probabilidad de accidentes a comparación de los que son criados en la calle.
- * Esterilizar o castrar a los animales. Aunque haya personas que piensen que esto es un maltrato a los animales muchas veces es necesario.

MUNICIPALIDAD DE HAMURA

La municipalidad de Hamura no atenderá los días 13 (sab) y 14 (dom) de setiembre para poder hacer mantenimiento a las computadoras. Las maquinas que se encuentran ubicadas en la municipalidad y en el anexo de la salida oeste de la estación de Hamura para obtener certificado de domicilio tampoco estarán en funcionamiento. El día 15 de setiembre que celebra el día de la tercera edad tampoco atenderá. Mayor información llamando a la Sección de proyectos (Kikaku Ka Kikaku Tantō).

FABRICANDO SU PROPIO LIBRO

Se dará una clase de como fabricar su propio libro para el uso que desee, como el de sus propias memorias, su vida, como cancionero, para su recetario etc. Esta clase se dará el día 24 de setiembre de 1:00 a 4:00p.m. en la biblioteca de Hamura en el 2do piso en el Salón de Voluntarios (Borantia shitsu). la capacidad es para 15 personas en orden de inscripción y el costo es de ¥300. Las inscripciones serán el día 2 de Setiembre desde las 10:00a.m. llamando por teléfono o acercandose personalmente a la Biblioteca de Hamura. Desde el día 2 hasta el 17 de setiembre se pondrá en exhibición ejemplos de libros para que pueda darse una idea.

Deberá traer para el día de la clase su manuscrito con un grosor de 1 a 2 cm. Y en formato A4 ó B5.

DEPORTES

CAMINATA DENTRO DEL AGUA Este curso está dirigido para las personas que por primera vez quieran hacer este tipo de deporte. Este curso tiene capacidad para 35 personas y se llevará a cabo el día 17 de setiembre de 2:00 a 2:50 m. en el Swimming Center de Hamura y está dirigido a personas mayores de 16 años. El costo será de ¥400 para residentes de Hamura y de ¥600 para no residentes en la ciudad. Traer ropa de baño, gorro, toalla, etc. La inscripción se realizará ese mismo día de 1:00 a 1:50p.m. frente a la recepción de la piscina.

USO DEL TRAMPOLIN Y MEDICION DEL TIEMPO (3 clases) 4, 11 y 18 de setiembre, 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. Este curso incluirá medición del tiempo y la enseñanza de técnicas. El costo es de ¥500 por clase, no incluye el costo de ingreso a la piscina.

CLASES DE NATACION Todos los jueves de 10:00 a 11:00a.m., después de entregar su ticket acérquese a la piscina. Para mayor información llamar al Swimming Center ☎ 579-3210

FRESH LAND NISHITAMA

"DIA DE LA TERCERA EDAD" Este evento es para las personas mayores de 70 años en el cual el ingreso a los baños (ofuros) tendrán un descuento 50% los días 13, 14 y 15 de setiembre.

CLASES DE YOGA son los días jueves de todas las semanas de 1:30 a 2:30p.m.

CLASE DE BAILE HAWAIANO Los días miércoles de 1:00~2:00p.m.

CLASE DE PILATES Los días viernes de 1:00~2:00p.m.

El costo es de ¥800 clase para las personas que residan en las ciudades de Hamura, Ōme, Fussa y Mizuho y para las de otras ciudades el costo es de ¥1,100. Mayores informes llamando a Fresh Land al ☎ 554-2409.

CAMPAÑA DE TOKIO CONTRA LOS SUICIDIOS

En Hamura se atenderán consultas en el Centro de Salud (Hoken Center) llamando al ☎ 555-1111 Consultas especiales (durante 24 horas) el día 6 de setiembre desde las 6:00a.m. hasta las 6:00a.m del día 7 de setiembre llamando al ☎03-5286-9090

Consultas Hotline contra los suicidios desde el día 8 hasta el día 10 de setiembre de 10:00a.m. a 10:00p.m. llamando al ☎03-3261-4350

Llamada gratuita para consultas sobre como detener el suicidio (durante 24 horas) el día 10 de setiembre desde las 8:00a.m. hasta el día 11 de setiembre hasta las 8:00p.m. llamando al ☎ 0120-738-556

GRUPO "HŌTERASU" DA CONSULTAS GRATUITAS EN MATERIA JURIDICA

Esta agrupación se dedica a dar consultas dirigidas a personas de bajos recursos económicos. Se realizará el día 19 de setiembre desde las 4:30 hasta las 7:40 p.m. (30 minutos por persona) en el salón de consultas del primer piso de la municipalidad de Hamura (shimin sōdan shitsu). Las inscripciones comenzarán el día 1 de setiembre llamando por teléfono al encargado de la sección de información pública (Hamura shi kōhō kōkikuka shimin sōdan gakari). Para mayor información llamar directamente al Centro de Hōterasu Tama ☎050-3383-5312 de lunes a viernes de 9:00 a 5:00p.m.

GUIA PARA LA SALUD

EXAMEN DENTAL Exámenes gratuitos para personas mayores de 65 años desde el 1 de setiembre hasta el 31 de octubre. Puede acercarse a cualquiera de los consultorios de la ciudad de hamura que pertenezca a la Asociación de Médicos de Hamura llevando consigo la tarjeta de salud(hokensho).

EXAMENES DE DESCARTE DE CANCER AL ESTOMAGO Y PULMONES Totalmente gratis en el Centro de Salud (Hoken Center), para personas desde los 40 años de edad que residan en la ciudad de Hamura. Se les tomará radiografía al estómago y a los pulmones así como el exámen de esputo para quienes deseen. El exámen será en dos fechas: 21 de setiembre a partir de las 7:30 a.m. para 100 personas y el 2 de octubre a partir de las 8:00 a.m. para 50 personas No podrán someterse a estos exámenes las personas gestantes, las que tuvieran alguna posibilidad de estar embarazadas y los que padecieran de enfermedad al estómago, pulmones y estuvieran en tratamiento. Las inscripciones serán por teléfono o acercándose personalmente desde el día 2 de setiembre a partir de las 8:30 a.m.

EXAMENES DE DESCARTE DE CANCER AL INSTENTINO GRUESO Y EXAMENES DE DESCARTE DE HEPATITIS Hasta el día 30 de noviembre para los ciudadanos mayores de 40 años acercándose a cualquiera de los consultorios de la ciudad de Hamura que pertenezca a la Asociación de Médicos llevando consigo la tarjeta de salud(hokensho).

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.	
7	Do	YAMAKAWA IIN	554-3111	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	HONDA SHIKA IIN	554-5902
14	Do	HAMURA SŌGO SHINRYŌJO	554-5420	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	MASUDA SHIKA IIN	551-8686
15	Lun	OZAKU EKI MAE CLINIC	578-0161	MARUNO IIN (MIZUHO MACHI)	556-5280	MINAGAWASHIK A IIN CLINIC	555-8219