

# NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redaccion: Kōhōkōchōka

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

Tel.042-555-1111

e.mail s102000@city.hamura.tokyo.jp

Edición en Español 2008

**15 de noviembre**

Preparado por el grupo

"Latinos al día"

Distribución Gratuita

## YUTOROGI

TRABAJOS MANUALES para el Año nuevo, hagamos arreglos florales el curso se dictará en el salón de manualidades No. 1 el 26 de diciembre de 1:30 hasta las 3:30 p.m. para 20 personas, el precio ¥ 2000. Las personas que necesitara para el cuidado de su bebé ¥ 500. Las inscripciones hasta el 12 de diciembre enviando una postal con respuesta pagada anotando su dirección, nombre, edad, sexo, número de teléfono, si necesita guardería. Las personas que vinieran directamente al centro traer solamente una tarjeta postal. CAMPANAS MUSICALES Breve presentación el 29 de noviembre de 5:00 a 5:30 p.m. sin costo alguno. Venir directamente al local. EXPLICACION PARA LAS CLASES DE BADMINTON El 21 de noviembre (viernes) 8:00 ~ 9:00 p.m. en el Centro deportivo.

※ Ese día puede presenciar las clases de yoga. EXPLICACION PARA LAS CLASES DE BOXES El 26 de noviembre 8:00 ~ 9:00 p.m. en el salón de ensayos. EXPLICACION PARA LAS CLASES DE AEROBICOS El 30 de noviembre de 10:00 a 11:00 a.m. en Tōritsu Hamura tokubetsu shien gakkō tai-ikukan. No requiere de inscripción, venir directamente.

## SEGURO DE JUBILACION

Pago de seguro nacional de jubilación que hubieran realizado hasta el 30 de setiembre estarán recibiendo una tarjeta de confirmación del pago. Cualquier duda contactarse con al encargado de Seguro de la Sección de Jubilación.

## ENTREGA DE BOLSAS PARA LA BASURA

Se está recepcionando las solicitudes para la subvención del valor de las bolsas de basura correspondiente al período diciembre de 2008 ~ noviembre 2009, deberán presentar la solicitud hasta el 29 de noviembre en el salón de reuniones 201 del 2do. piso en la municipalidad. Las personas que no hubieran realizado su trámite hacerlo lo antes posible. Cualquier consulta al respecto con el encargado de la sección del medio ambiente.

## DEPORTE

NATACION Aquaróbicos (aeróbicos dentro del agua) para las personas mayores de 16 años de edad que residan o trabajen en la ciudad de Hamura y deseen hacer ejercicios en la piscina no es necesario saber nadar. Las clases se dictarán los días 4, 11 y 18 de diciembre a partir de las 3:00 hasta las 3:50 p.m. Costo: ¥400 (por una vez) para los residentes y los que trabajan en la ciudad de Hamura y ¥ 600 (por una vez) para las personas que residen y laboran en otras ciudades. Deberán traer traje y gorro de baño, toalla, etc. Las inscripciones de 2:00 a 2:50 p.m. frente a la recepción de la piscina.

## ZOOLOGICO

Conmemorando 30 aniversario el parque zoológico. Se dió apertura a la tierra del conejo y tortuga (Usagi to kame land). La tortuga cuenta con 70 cms de largo y el conejo gigante con 8 kgrms. (considerando que el peso promedio de un conejo es de uno a dos kgrms). ¡ESPERAMOS SU VISITA!

## BASURA

CONTROL REMOTO DE ARTEFACTOS ELECTRICOS, al control remoto del artefacto sacarle la pila antes

de botarlo. ☆ El control remoto de un televisor de rayos catódico se bota como basura no incinerable.  
☆ El control remoto de una refrigeradora, congeladora, lavadora o del aire acondicionado se botará junto con el artefacto.

#### EN CUANTO A LA BASURA QUEMABLE

Pedimos su colaboración para que se logre la óptima separación de la basura. En el caso de la basura quemable se ha venido encontrando depósitos de plástico, periódicos que podrían botarse el día que se botan papeles, bolsas de plástico limpias de dulces, etc. que no corresponde a este tipo de basura quemable. Aquí les damos nuevamente pautas para botar la basura.

- Todo lo que sea papel que llegue en el correo botarlo en la basura de papeles, revista y cartones(雑紙). Si hay algún papel privado puede cortarlo muy pequeño y tirarlo a la basura quemable (燃やせるごみ)
- Los depósitos de plásticos, envases y envolturas de plásticos de los dulces u otros fáciles de lavar botarlos a plásticos bien limpios(容器包装プラスチック)
- Los desperdicios de comida deberán botarse sin agua por favor(燃やせるごみ)

#### EN NOVIEMBRE SERÁ MUY ESTRICTO EL RECOJO DE BASURA QUEMABLE

Se revisará la basura antes de recogerla y si se encontrara otro tipo de basura se le pegará una nota a la bolsa y se dejará en el mismo sitio. Por favor tengan cuidado. Debemos idear la manera de reducir la basura quemable!!

#### FORMA DE BOTAR RAMAS Y HOJAS SECAS

Las hojas secas y las ramas de su jardín podrán ser botadas el mismo día que se recoge la basura quemable, de manera gratuita, siempre y cuando se sigan ciertas reglas.

Las ramas deberán tener un largo máximo de 50 cm. y no mayor a 30 cm. de grosor al atarse todas las ramas. Se puede botar un máximo de 6 atados por vez.

Las hojas secas en bolsas de 45 litros de capacidad y el mismo día hasta 6 de estas bolsas como máximo. Si tuviera más de esta cantidad botarlas otro día.

#### CUIDEMOS LOS PARQUES

En cuanto a la basura No dejemos basura en los parques, llevemos a casa todos los desperdicios, los vidrios podrían provocar heridas graves. No tirar las colillas de cigarrillo y mejor aún, debemos dejar de fumar cuando estamos caminando.

En cuanto a las mascotas Llevemos a pasear a los perros con su respectiva correa. A la hora de sus paseos llevar una pala y bolsa de plástico para recoger sus heces.

Evitemos el acciones peligrosas al estar dando vueltas en bicicletas dentro de los parques donde hay gente caminando o jugando desprevenidamente.

Para mayor información comunicarse con el encargado de calles y parques de la sección de Obras Públicas (Dobokuka Dōro Kōen Gakari)

#### ALUMNOS SE PRONUNCIAN SOBRE LOS DERECHOS HUMANOS

Alumnos de primaria de 17 ciudades se pronuncian sobre los derechos humanos. Esta presentación se llevará a cabo el día 29 de noviembre desde la 1:30p.m. hasta las 4:00p.m. en el Gran salón del View Park Sky Hall en la ciudad de Mizuho la entrada es libre y la capacidad es para 1,000 personas. Para mayor información comunicarse con el encargado de informaciones(Mizuho Machi Kikaku Sōmuka Jōhō Shomu Gakari) al telf. 557-0531

#### APOYO A LAS VICTIMAS DE ALGÚN ACTO DELICTIVO

Se brinda ayuda a la persona o a su familia, que fué víctima directamente de un delito.

1. En la comisaria de Fussa (Fussa kēsatsu hanzaisha higaisha sōdan gakari) en donde se atiende las 24 horas del día llamando a los teléfonos 551-0110 fax:553-8044
2. Centro de ayuda a los ciudadanos que han sido víctimas de algún delito(Higaisha shien tomin center). Los días Lunes, Jueves y Viernes de 9:30 a.m. hasta las 5:30 p.m., Martes y Miércoles desde las 9:30 a.m. hasta las 7:00 p.m.(No se atiende ni feriados ni durante las fiestas de fin de año) teléf. 03-5287-3336 fax:03-5287-3387
3. Hot Line para las víctimas de delitos(Hanzai higaisha Hot Line). De lunes a viernes de 8:30 a.m. hasta las 5:15 p.m. (No se atiende ni feriados ni durante las fiestas de fin de año) teléf. 03-3597-7830 fax.03-3592-6840

## PREVENCIONES PARA LAS PERSONAS DELICADAS Y DE LA TERCERA EDAD.

Comprende diversas actividades que se llevarán cabo entre el mes de enero a marzo del año 2009:

EJERCICIOS entrenamiento para fortalecer los músculos, prevención contra caídas, roturas de huesos, para aumentar resistencia física usando máquinas apropiadas a las personas de la tercera edad.

VISITA A LAS CASAS de enfermeras, médicos a quienes se podrá hacer consultas sobre prevenciones.

PREVENCIONES BUCALES Objetivo comer bien y rico para mantenerse fuerte y sano.

CONTROL DE LA NUTRICION. Comer, gozar y vivir mucho.

PREVENIR EL ENCIERRO Se realizarán ejercicios, juegos, tomando el té y conversando.

### COMO REALIZAR LOS CUIDADOS NECESARIOS

Si una persona muy allegada necesitara de cuidados podría aprender y adquirir conocimientos necesario para ayudar a esa persona más adelante. La situación para cada persona es diferente.

Este curso se dictará el 16 de diciembre a partir de las 2:00 hasta las 4:30 p.m.en el salón grande de reuniones del Fukushi Center para los residentes y personas que laboren en la ciudad, es gratis. Para mayores informes llamar a encargado de la sección Kōrei Fukushi Kaigoka Chiiki Shien Center.

## SALUD

SINDROME DEL METABOLISMO Las personas que esten inscritas en el Sistema de Seguro Nacional de Salud (Kokumin Kenkō Hoken) podrán someterse al exámen en los centro médicos autorizados. Las personas inscritas en el Seguro Social de Salud de su compañía(Shakai Hoken) la aseguradora le estará enviando la comunicación respectiva. Cualquier duda llamar al encargado de la Sección de Seguro de Jubilación en la municipalidad (Hoken nenkinka hoken gakari).

PREVENCION CONTRA EL SINDROME DEL METABOLISMO, para los hombres.

¿Qué tal fueron los resultados de su exámen médico este año?

¡METABOLISMO! No olvide la posibilidad de un infarto al miocardio, infarto cerebral en un futuro. Sin embargo cambiando o mejorando su ritmo de vida el peligro podría disminuir enormemente.

El día 4 de diciembre de 9:30a.m~0.30 p.m. en el Centro de Salud (Hoken Center), capacidad para 30 personas por orden de llegada, costo ¥ 300. Traer pañoleta para el cabello, delantal, útiles para tomar apuntes, libreta de control de salud (kenkō techō) y el que necesitara 180ml. de misoshiru bajo en sal. Las inscripciones hasta el 17 de noviembre por teléfono o viniendo personalmente al Centro de Salud.

CURSILLO para preparar la comida del bebe a partir de los 7 meses, será el día 11 de diciembre de 10:00 a.m. a 11:30 a.m. en el Centro de Salud de Hamura (Hoken Center) para las madres de los niños nacidos entre febrero y abril del año 2008. La capacidad es para 15 grupos (la madre con su bebe), en orden de llegada. La inscripción será a partir del día 17 de noviembre a las 8:30 p.m. llamando al Hoken Center telf. 555-1111. ※Sólo podrá venir con el bebé.

VACUNA "INFLUENZA"

Hasta el día 31 de enero del año 2009 podrá vacunarse contra la influenza en cualquiera de los centros médicos autorizados de Hamura, el costo es de ¥2,200 para las personas en dos grupos 1) Personas mayores de 65 años de edad. 2) Para personas entre los 60 y 65 años de edad (con problemas del corazón, del riñón, respiratorios. Traer su libreta de incapacidad física.

### DIFERENTES AGRUPACIONES Y CLUBES DE HAMURA

Club de canciones infantiles y juegos para niños de 0 a 3 años junto con sus padres desde las 10:30 hasta las 11:30 a.m. en el Centro comunitario de Sakae las siguientes fechas: 18 de diciembre, en el año 2009 los días 15 de enero, 19 de febrero y 5 de marzo. La participación es gratis llamando al teléfono 555-0458 Guardería Kayanomi(kayanomi Hoikuen)

Club de Escritura Japonesa "Himawari" Se enseña escritura con lapicero, pincel etc. los días sábados (3 veces al mes) de 9:30 hasta las 11:30 a.m. Días para que pueda observar la clase gratuitamente: 20 de noviembre desde la 1:00 p.m. hasta las 5:00 p.m. y el día 29 desde las 9:30 a.m. hasta las 11:30 a.m. El costo es de ¥2,500 hasta estudiantes de secundaria superior y ¥3,000 para adultos. El costo por ingreso es de ¥1,000. Puede llamar al teléfono 0428-21-7220 después de las 4 de la tarde con el Sr.Yamazaki.

WAI WAI FRIDAY, estas clases los viernes de 12:00 a 2:00 p.m. en el Centro de Natación, costo: Inscripción anual ¥ 1000, seguro ¥1500 y cuota mensual ¥ 3000. Informes al 554-2337 Yanai.

TOUR DE ESQUI en la pista de patinaje de Sugadaira Kougen en la prefectura de Nagano dirigido a principiantes, estudiantes de primaria, secundaria y secundaria superior; los de primaria deberán ir acompañados de su padre o apoderado. Serán los días 10 y 11 de enero de 2009. El costo es de ¥16000 hasta estudiantes de primaria y de ¥19000 a partir de estudiantes de secundaria (incluye transporte, alojamiento, seguro). Las inscripciones hasta el 5 de diciembre enviando una postal con su dirección, nombre, edad, sexo, número de teléfono, experiencia, si requiere o no de alquiler de la tabla para esquiar. Informes llamando al teléf.554-2360 fax 555-6345 el señor Nakano. TOUR DE ESQUI (Hamura sōgo tai iku taikai – Hamura shi) desde el 16 al 18 de enero de 2009 a pista de patinaje de Sugadaira Kougen en la prefectura de Nagano el costo es de ¥15,000 hasta estudiantes de primaria y ¥22,000 a partir de estudiantes de secundaria (incluye transporte, alojamiento, seguro). Las inscripciones hasta el 9 de enero enviando una postal con su dirección, nombre, edad, fecha de nacimiento, sexo, número de teléfono, experiencia, si requiere o no de alquiler de la tabla. Informes al teléfono & fax 0428-32-5700 el señor Syouji

### 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.	
16	Do	SHIOZAWA IIN	554-7370	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	TSUSHIMA SHIKA IIN	579-1800
23	Do	TAKIURA IIN	555-2655	FUSSA SHI HOKEN CENTER	552-0099	NAKANO SHIKA IIN	554-7053
24	Lu	YOKOTA CLINIC	554-8580	TAKAZAWA BYŌIN (MIZUHO MACHI)	556-2311	NOZAKI SHIKA CLINIC	555-3316
30	Do	SAKAE CHŌ SHINRYŌJO	555-8233	HĒJITSU YAKAN KYŪKAN CENTER	555-9999	HANENAKA SHIKA CLINIC	554-2202